

आरोग्यम् A Complete  
Health Guide  
( विशेषांक 2022 )



# आई बाबा व्हायचंय?

संभ्रमापासून  
समाधानापर्यंत

मूल्य  
₹200/-

संपादक : वैद्य सुचित्रा कुलकर्णी

powered by



project by



# फॅमिली कट्टा

जिथे घर आहे आलिशान... अंगण आहे प्रशस्त...  
साथ आहे समुद्राची... सावली डेरेदार वृक्षांची... सुगंध पानाफुलांचा...  
इथली पहाट आहे प्रसन्न आणि सायंकाळ आहे रम्य....

अशा आल्हाददायक वातावरणात निसर्गाच्या सोबतीने राहण्यासाठी  
दापोलीतल्या निसर्गरम्य **फॅमिली कट्टा**मध्ये या.  
66 बंगले आणि 3 इमारतींचा तारांकित सोयीसुविधा असलेला गृहप्रकल्प



आपल आनंदाचं घर

## कमावणारं घर



दरमहा मॅन्टेन्स फ्री  
दरमहा शाश्वत उत्पन्न

10.75

एकरमध्ये  
भव्य प्रोजेक्ट

📍 PANCHNADI, KOLTHARE, TAL : DAPOLI, DIST : RATNAGIRI

📞 9967637255 / 9920949177

Nilesh Gaikwad Regd. No. A51700023669

# श्री धन्वंतरी देव



नमामि धन्वंतरिमादिदेवं सुरासुरैर्वन्दितपादपद्मम् ।  
लोकेजरारुक्भयमृत्युनाशनं धातारमीशं विविधौषधिनाम् ॥

५० वर्षांचे  
अनुभूत पाठ

स्वप्न आईचे...  
सुदृढ संततीचे

वैद्य सौ. विद्याताई जळूकर पुरस्कृत

**मासानुमास** चे  
प्रथम निर्माते

संपूर्ण आयुर्वेदिक घन टॅब्लेट्स

प्रमास ते नवमास - प्रत्येक महिन्यासाठी

- वंध्यत्व आणि सुप्रजनन यासाठी

पूर्वाचि ऋषींनी योजलेला  
अष्टांगहृदय ग्रंथातील अनुभूत पाठ

चाणाक्ष, संवेदशील,  
निरोगी, अव्यंग, बुद्धिमान,  
सर्वगुणसंपन्न संततीचे  
माझे स्वप्न साकार झाले !



अधिक माहितीसाठी संपर्क:

**विद्यानंद लॅब्स प्रा. लि.**

फॅक्टरी - पोस्ट खर्डी, ता. शहापूर, जि. ठाणे.

कार्यालय: ८, नानक सोसा., माटुंगा रोड (प), मुंबई ४०० ०९६.

संपर्क: 9892814011, 9987684052

विद्यानंदचे मासानुमास वापरून आपले स्वप्न पूर्ण करा.



# झपाटकीय

गेल्या काही वर्षात जगाची लोकसंख्या झपाट्याने वाढत आहे. भारत देश त्याला अपवाद नाही. कदाचित आपण १४० कोटी पार देखील केले असतील. लोकसंख्यावाढीची समस्या आपल्याला इतकी भेडसावत आहे की आपल्या देशाच्या कोणत्याही समस्येला पहिलं कारण तेच गृहीत धरलं जातं. ती कमी व्हावी म्हणून चीनप्रमाणे 'लोकसंख्या नियंत्रण विषयक कायदा' आणला जावा असंही एक मत आहे.

दुसऱ्या बाजूला मात्र शहरांमध्ये वंध्यत्वाचं प्रमाण वाढताना दिसतंय. अगदी पहिल्याच अपत्यासाठी उपचार आवश्यक असलेल्या जोडप्यांची संख्या दिवसेंदिवस वाढत चालली आहे. वंध्यत्वाच्या या वाढत्या समस्येचा धांडोळा घेतला, तर असं लक्षात येतं की आपली अतोनात बदललेली जीवनशैली याला प्रमुख कारण आहे.

रासायनिक खतं आणि संकरित बियाणं यापासून उत्पन्न झालेल्या पिकांवर पोसलेलं शरीर, तर करमणुकीच्या क्षेत्रात अलगद घुसून टाळता न येण्याइतक्या व्यापून राहिलेल्या सॉफ्ट पॉर्नचे संस्कार झालेलं मन - या दोहोंचा परिणाम म्हणून स्त्री आणि पुरुष दोघांचंही 'वयात येण्याचं' वय अलिकडे आलं आहे. लहान वयातच त्यांच्या शरीरात बीजनिर्मिती सुरू होऊन ते प्रजननक्षम होतात.. या शारीरिक बदलाला अनुसरून त्यांच्यामध्ये कामेच्छा देखील निर्माण होतात. परंतु कायदा, वैद्यक, करिअर, तरुणांची इच्छा, त्यांचं वैयक्तिक स्वातंत्र्य अशा सर्व बाबींचा विचार करता विवाहाचं वय मात्र लांबवलं जातंय. प्रजननक्षम झाल्यानंतर सुमारे १५ ते २० वर्षांनी विवाहाचा विचार केला जातो. तोपर्यंत कधी कामेच्छांचं दमन केलं जातं तर कधी त्यांच्या पुढे मान तुकवून अपत्यप्राप्ती होऊ नये यासाठी प्रयत्न केले जातात. साहजिकच 'मूल नको' हाच संस्कार शरीर आणि मनावर सुमारे दीड तपाइतका काळ राज्य करत असतो. विवाहानंतर देखील लगेच अपत्यप्राप्तीचा विचार केला जात नाही. कधी पती-पत्नीना आयुष्यात स्थिरस्थावर व्हायचं असतं तर कधी एकमेकांना समजून घ्यायचं असतं. यासाठी काही वेळ देणं त्यांना आवश्यक वाटतं. त्या काळात कामेच्छा नियंत्रित करण्याची आवश्यकता नसते. त्यामुळे अपत्य होऊ नये यासाठीच उपाय केले जातात. म्हणजे पुन्हा 'मूल नको' हीच धारणा दृढ होते. अपत्याविषयी इतका दीर्घकाळ बाळगलेला नकारात्मक विचार ही वंध्यत्वाच्या प्रवासातली पहिली पायरी आहे असं मला नेहमी वाटतं.

याशिवाय बदललेली जीवनशैली हा एक मोठा प्रभावी घटक आहे. नैसर्गिक पोषक आहाराचा तुटवडा, रात्रीचं जागरण, व्यसन, जंक फूड या सर्वांचा परिणाम म्हणून शुद्ध आणि फलरूप असं बीज मनुष्याच्या शरीरात तयार होणं ही गोष्ट दिवसेंदिवस कठीण होत चालली आहे

ज्या स्त्री शरीरामध्ये गर्भपोषण होणं अपेक्षित असतं, त्या स्त्री शरीराचं मुळात नीट पोषण झालेलं नसेल तर मातेकडून गर्भाला काय मिळणार? तारुण्यावस्थेत करिअर करण्याच्या नादात आपल्या देशातील भावी मातांचा त्यांचा आहार आणि दिनचर्या याकडे कमालीचं दुर्लक्ष होत असतं. योग्य वयात त्यांना त्याची जाणीव करून देण्याचा प्रयत्न केला तरी, 'त्यात काय? मूल नाही झालं तर दत्तक घेऊ.' अशी उडवाउडवीची उत्तरं देतात. थोडक्यात या धोक्याबाबत त्या गंभीर नसतात. मात्र जेव्हा समस्या समोर येऊन उभी ठाकते तेव्हा निराशा आणि शोक यातून त्यांना बाहेर काढणं कठीण जातं.

आजच्या संगणक युगात, अन्य शास्त्रांच्या मदतीनं वैद्यकशास्त्र झपाट्यानं प्रगती करत आहे. अशावेळी अपत्य नसलेल्या जोडप्यांना अपत्यसुख देण्याचे कितीतरी मार्ग उपलब्ध आहेत. परंतु यातले बरेच मार्ग खर्चिक आणि शरीरस्वास्थ्य पणाला लावणारे आहेत. शिवाय या उपायांचा अवलंब कित्येक वेळा दीर्घकाळपर्यंत करावा लागतो. तरी यश पदरी पडेल याची निश्चिती नसते.

थोडक्यात तारुण्याचा पहिला अर्धा भाग करिअरमध्ये तर दुसरा अर्धा भाग अपत्यप्राप्तीची चिंता करण्यात वाया जातो. यात आयुष्य जगणं राहूनच जातं. हे सगळं टाळायचं असेल तर किमान आपल्या पुढच्या पिढ्यांना याबाबतीत आपण जागरूक करायला हवं. सुखासुखी आई-बाबा व्हायचं असेल तर लहानपणापासून आपलं शरीर आणि मन त्यासाठी अनुकूल करावे लागतात. त्यासाठी आवश्यक असलेले सर्व उपाय या अंकात आपल्याला वाचायला मिळतील. वाचकांनी याचा लाभ घेऊन प्रसार देखील करावा.

'आरोग्यम्'च्या सर्व सहाय्यक, लेखक, वाचक आणि हितचिंतकांना ही दिवाळी आणि येणारं वर्ष-सुख, समृद्धी आणि आरोग्यपूर्ण जावो हीच सदिच्छा. भगवान धन्वंतरी सर्वांचं कल्याण करो.

आपली कल्याणमित्र  
- वैद्य सुचित्रा कुलकर्णी

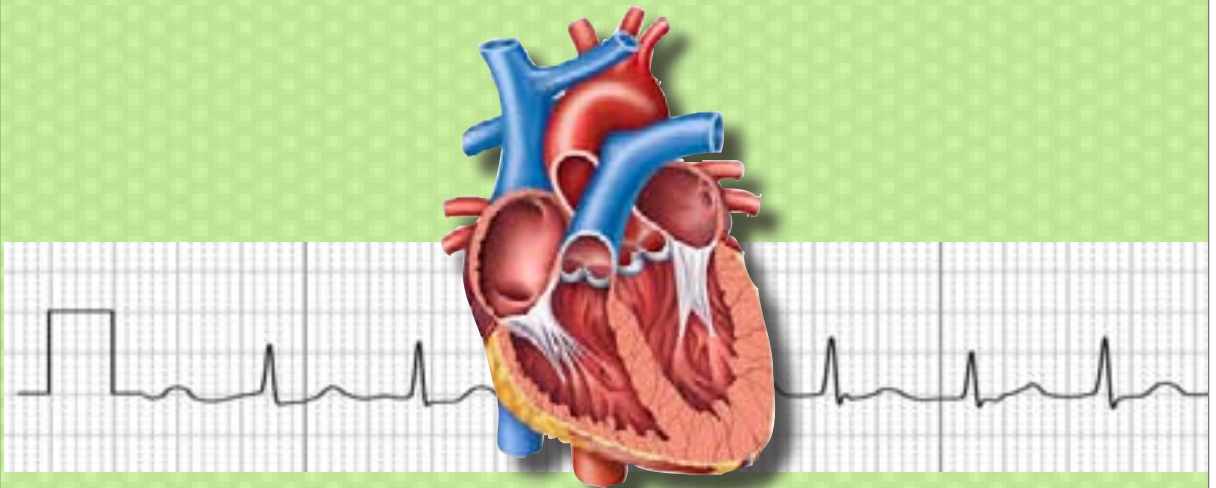


# DR. (PROF.) ANIL B. TAMBE

MD (BOM), FESC, FCSI, FCPS, FCCP (CARD) (USA),  
FICA (NY), D. YOGA

**Consultant Cardiologist & Physician**

FELLOW, CARDIOLOGICAL SOCIETY OF INDIA  
FELLOW, EUROPEAN SOCIETY OF CARDIOLOGY  
FELLOW, AMERICAN COLLEGE OF CARDIOLOGY



- **INTERVENTIONAL CARDIOLOGIST, FORTIS HOSPITAL, MUMBAI-78**
- **INTERVENTIONAL CARDIOLOGIST, JUPITER HOSPITAL, THANE**
- **CARDIOLOGIST, POLICE COMMISSIONERATE & HOSPITAL, THANE**
- **EX. HOD. DEPT. OF MEDICINE, RAJIV GANDHI MEDICAL COLLEGE, THANE**
- **EX. HON. CHIEF DEPT. OF MEDICINE, V. S. GEN. HOSPITAL, THANE**
- **EX PROF RAJIV GANDHI MEDICAL COLLEGE, THANE**

## Thane Health Care Hospital

**Computerised Stress Test Clinic**

Cor. Angiorgraphy & Angioplasty-by Appt.

Opp. Gokhale Road Post Office, Brahmin Society, Naupada, Thane (W.) - 400 602.

(H) : 8419999127 / 7045089078 / 25374740 / 25374370

# ARYADURGA ENTERPRISE

All Types of Design & Printing



**CREATIVE  
DESIGN AND  
PRINTING  
SOLUTION  
FOR EVERY  
BUSINESS**

- Book cover design
- Books and magazine
- Business card design
- Brochure design
- Flyer design
- Label & packaging design
- Poster design

- Shopping bag design
- Menu design
- T-shirt design
- All types of print design
- Calendar
- Folder
- Gift voucher

- Greeting card
- Invitation
- Leaflet
- Letterhead
- Manual design
- Postcard
- Sticker

Print all your printing needs

**+91 98335 09177**



*Aryadurga Enterprise*

Advanced Printing & Allied Services

Shop No. 4, Mansi Vhilla Apartment, Near Ayappa Mandir, Gharda Circle, Azade Pada, Dombivli (E)-421201

• [subodh.patwardhan@gmail.com](mailto:subodh.patwardhan@gmail.com) • [atharva.art123@gmail.com](mailto:atharva.art123@gmail.com)



# उत्सव प्रकाशाचा पुनर्विकासातून नूतन वास्तू साकारण्याचा



THIRTEEN YEARS OF REDEVELOPMENT  
DEDICATED TO YOUR LIVING

## Darshani CHS

Near Gurukul Society,  
Panchpakhadi, Thane (W)  
MahaRERA No. P51700048843



## New Vaishali CHS

Opp. Malhar Talkies, S.V. Rd.  
Near Teen Haath Naka,  
Naupada, Thane (W)  
MahaRERA No. P51700046993



### Ganesh Kutli

Maharshi Karve Road  
Naupada, Thane (W)



### Rajesh

Ram Maruti Road  
Thane (W)



### Automatic

N. Gurukul Society  
Panchpakhadi, Thane (W)



### Suyojit

Off Gokhale Road,  
Naupada, Thane (W)



### Nutan

Off B.S. Road, N. Thane of  
Inlta Building, Thane (W)



### Amar Vaishali

Veer Savarkar Path,  
Thane (W)



### Rachana

Dhantoli Road,  
Naupada, Thane (W)



### Sujata

Near Datta Mandir,  
Dhantoli Ail, Thane (W)



गेली १३ वर्ष पुनर्विकासात यशस्वीपणे काम करणारे जोशी बिल्डर्स आणि डेव्हलपर्स आता विस्तारत आहेत आपले क्षितिजं  
गतिमान पुनर्विकासासाठी

**JOSHI**<sup>TM</sup>  
Builders & Redevelopers  
[www.joshibuilders.in](http://www.joshibuilders.in)

**JOSHI BUILDERS AND REDEVELOPERS LLP**  
आपल्या सेवेत...

- Superior Quality Vastu Compliant Smart Homes
- Green Building with 100% Power Backup in each Room & Common areas
- All Projects at Prime Locations in Thane (West) near Railway Station
- State of Art Amenities & Technical Specifications
- Customized Interior Layouts as per Customers Requirement
- Dedicated car parking for every flat holder
- Fire fighting system for building

601, Aishwarya Laxmi Apartments, Behind New English School, Opp. Namdeo  
Wadi Hall, Maharshi Karve Road, Thane, Maharashtra Pin: 400602

95943 79111

# अनुक्रम

१	अपत्य प्राप्तीसाठी सुदृढ शरीर रचना	वैद्य कांचन लोवलेकर-भट	९
२	शुध्द बीजापोटी फळे रसाळ गोमटी	वैद्य शरयू फुले-पाटील	१२
३	'त्या चार दिवसांची' शास्त्रोक्त दिनचर्या	वैद्य अमृता वेलणकर	१७
४	सॅनेटरी पॅड : नाण्याची दुसरी बाजू	वैद्य परीक्षित शेवडे	२१
५	शुध्द शुक्र	वैद्य स्वराली शेंड्ये	२४
६	सहजीवनास सुरुवात करताना	मानस सायकॉलॉजिकल हेल्थ सेंटर	२७
७	केळवण- हेतू आणि पद्धत	वैद्य अरुणा टिळक	३२
८	बाळ होण्यासाठी उपयुक्त जीवनशैली	वैद्य माधव भागवत	३६
९	पौगंडावस्था व Sex Education	डॉ. गिरीश करमरकर	४०
१०	वैवाहिक संबंध - समज आणि गैरसमज	डॉ. अजित प्रधान	४३
११	सौमनस्यं अपत्यकराणां श्रेष्ठम्	वैद्य सोहन पाठक	४७
१२	स्त्री वंध्यत्वाची कारणे	वैद्य सुचेता सावंत	५०
१३	गर्भाशय आणि स्त्री अवयव विचार	वैद्य प्रज्ञा आपटीकर	५५
१४	गर्भ निरोधक औषधांचा प्रजननावर होणारा परिणाम	वैद्य रोहिणी कुलकर्णी	५९
१५	स्त्री वंध्यत्व	डॉ. दिपक भेंकी	६२
१६	पुरुष बीज दृष्टी	वैद्य प्रसन्न केळकर	६९
१७	पुरुष वंध्यत्व- कारणे, निदान आणि उपचार	डॉ. संदीप बाठे	७२
१८	वंध्यत्वाला सामोरे जाताना	डॉ. अद्वैत पाध्ये	७६
१९	पुरुष वंध्यत्वासाठी उपयुक्त पंचकर्म	वैद्य पुष्कर प्रभू	८२
२०	स्त्री वंध्यत्वावर उत्तर बस्ति एक वरदान	वैद्य वर्षा ठाकूर	८५
२१	वाजीकरण चिकित्सा: काळाची गरज	डॉ. प्रयाग सेठिया	८९
२२	पुरुष वंध्यत्वावर होमिओपॅथी	डॉ. सौरभ वेलिंग	९२
२३	शुद्ध बीजासाठी योग	योगथेरेपिस्ट प्रांजली फडणवीस	९५



# अपत्य प्राप्तीसाठी सुदृढ शरीर रचना

वैद्य कांचन लोवलेकर-भट



वं

ध्यत्व म्हणजेच इन्फर्टिलिटी (infertility) ह्याचा अर्थ गर्भ धारणा न होणे. गर्भ धारणा होण्यासाठी स्त्री आणि पुरुष ह्या दोघांनाही शारीरिक आणि मानसिक दृष्ट्या स्वस्थ असणे गरजेचे आहे. ह्या लेखात आपण हे सर्व मुद्दे विचारात घेणार आहोत.

**ध्रुवं चतुर्णां सानिध्यात् गर्भः स्यात् विधिपूर्वकः।**

**ऋतुक्षेत्राम्बुबीजानां सामग्र्यात् अडकुरो यथा॥**

(सुश्रुत संहिता)

नवीन अंकुर फुटण्यासाठी ज्याप्रमाणे योग्य ऋतू, कसदार जमीन, पाणी, सक्षम बीजाची गरज असते त्याचप्रमाणे गर्भ धारणा होण्यासाठी योग्य ऋतुचक्र (मासिक पाळी), योग्य अवयव (प्रजोत्पादन संस्था), उत्कृष्ट प्रतीचा रसधातू आणि स्त्री व पुरुष बीजे आवश्यक आहेत. ह्या चार घटकांचा विचार गर्भधारणेसाठी शारीरिक मुद्द्यांच्या अंतर्गत व्हायला हवा.

**अपत्यानां मूलं नार्यः परं नृणाम्।**

(चरक संहिता)

अपत्य निर्मितीमध्ये स्त्रीचा सहभाग हा अत्यंत महत्त्वाचा



आहे. म्हणूनच, Ladies first ह्या न्यायाने गर्भधारणा होण्यासाठी आपण आधी स्त्रियांमधील नैसर्गिक रचना आणि क्रिया बघू.

आयुर्वेदात शरीर हे ३ दोष, ७ धातु, आणि ३ मल असतात.

ह्या १३ घटकांना आयुर्वेदात अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. ह्या घटकांपैकी वात दोष, रस, रक्त आणि शुक्र हे धातु हे गर्भ धारणा होण्यासाठी उत्तम प्रतीचे असणे आवश्यक असतात. वात, पित्त आणि कफ ह्या ३ दोषांमध्ये वात दोषाला जास्त महत्त्व दिले जाते. वात दोष हा शरीरात होणाऱ्या सगळ्या हालचालींसाठी जबाबदार आहे. त्याच बरोबर श्वसन, पचन, उत्साह, इतर दोष, धातु व मलांना गती देणे, मल व गर्भ ह्यांना शरीरात रोखून धरणे व योग्य वेळ आली की शरीराबाहेर काढणे अशी अनेक कार्ये वात दोषामुळे घडतात.

रस धातु हा शरीरातील सगळ्यात पहिला तयार होणारा धातु असून सर्व शरीराचे तसेच गर्भाचे पोषण करण्यात तर रक्त हा धातु शरीर व गर्भाचे जीवन टिकवण्यासाठी महत्त्वाचा आहे. ह्या रसधातुतूनच रज ह्या उपधातुची निर्मिती होते. रज म्हणजे स्त्री शरीरात दर महिन्याला ३ ते ५ दिवस होणारा मासिक स्राव (मासिक पाळी). ह्याला आयुर्वेदात रजःप्रवर्तन म्हणतात. वयाच्या साधारण १२व्या वर्षी ही क्रिया स्त्री शरीरात सुरु होते व ५०व्या वर्षी कायमची थांबणे अपेक्षित असते. दर महिन्याला स्त्री शरीरात बीजनिर्मिती घडते व ते बीज पुरुष बीजाशी संयोग झाला तर गर्भाशयात रुजते व अपत्य प्राप्ती होते. जर पुरुष बीजासह संयोग झाला नाही तर हे बीज गर्भाशयातून बाहेर टाकले जाते. मासिक स्राव नियमित असणे, खूप त्रासदायक नसणे, कोणताही दुर्गंधरहित व त्याचा रंग लाखेप्रमाणे असणे अपेक्षित आहे (कोणतीही औषध योजना न करता).

**शुक्रात् गर्भः प्रजायते।**  
(अष्टाहृदय)

शुक्र धातुचे प्रमुख कार्य गर्भोत्पादन असून

## स्त्री प्रजनन संस्था - अवयव

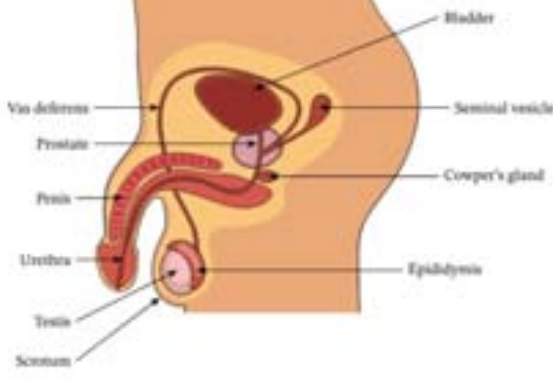


मैथुन समयी स्त्री व पुरुष दोहोंच्या शरीरातून त्याचा स्राव होतो. शुक्र हे स्फटिकाप्रमाणे वर्णाचे, द्रव, मधुर असायला हवे.

त्याचबरोबर गर्भधारणा आणि वृद्धी होते ती जागा म्हणजे शरीरातील प्रजोत्पादन संस्था (आयुर्वेदानुसार शुक्रवह आणि आर्तववह स्रोतसे) ही रचनात्मक दृष्ट्या सक्षम असायला हवी. म्हणजेच स्त्रियांमध्ये गर्भाशय, बीजकोष, बीजवाही नलिका, योनीमार्ग व गर्भाशय-ग्रीवा (अनुक्रमे uterus, ovaries, fallopian tubes, vagina व cervix) ह्यांचा आकार व वाढ पूर्ण झालेली असायला हवी. त्याच बरोबर ह्या सर्व अवयवांमध्ये कोणत्याही प्रकारच्या गाठी (Fibroid/cyst) नसणे, अधिक मेद किंवा मांस असणे, इतर कोणत्याही प्रकारचा अवरोध (अडथळा) नसणे अपेक्षित आहे.

पुरुषांमध्येही वरील सर्व धातु संपन्न असणे, योग्य प्रमाणात असणे गरजेचे आहे. पुरुषांमध्ये वृषण, शिश्र, अधिवृषण, रेतवाहिनी, प्रोस्टेट ग्रंथी इ. (अनुक्रमे testis, penis, epididymis, vas deferens, prostate gland) ह्या सर्वांनी मिळून प्रजोत्पादन संस्था बनते. पुरुषांमध्ये बीजनिर्मिती (शुक्राणू) ही वृषणात होते. ह्या सर्व अवयवांमध्ये कोणत्याही प्रकारचा अडथळा नसणे, शुक्राणू संख्या, गती, स्वास्थ्य, रचना चांगली

पुरुष प्रजनन संस्था - अवयव



आणि मन ह्या सर्व गोष्टी प्राकृत (स्वस्थ) असतील तर गर्भधारणा आणि त्यानंतरचा काळ सुखावह असेल...!



असणे आवश्यक आहे. त्याचबरोबर मैथुनसमयी ध्वजभंग (erectile dysfunction), शीघ्रपतन (premature ejaculation of semen) अशा तक्रारी नसणे हे ही अपेक्षित आहे.

शारीरिक रचना आणि क्रिया ह्यांचा विचार केल्यावर मानसिक स्वास्थ्याचाही विचार वंध्यत्व निवारण करण्यासाठी करायला हवा.

**सौमनस्यं गर्भधारणानाम्।** (चरक संहिता)

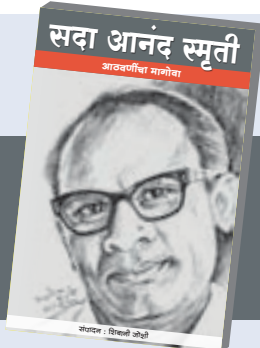
मन जर स्वस्थ असेल तर गर्भधारणा लीलया होऊ शकते. मनाच्या स्वास्थ्याचा विचार करत असताना कामक्रोधादि षड्रिपु, चिंता, ताण, भय ह्या सर्व भावना नसणे ह्यांचा समावेश होतो. मैथुन समयी जर जोडप्याचे किंवा दोघांपैकी एकाचेही मन शांत आणि स्थिर नसेल तर गर्भधारणा होणे अवघड होऊ शकते.

**पंचविंशो ततो वर्षे पुमान् नारी तु षोडशो।  
समत्वागतवीन्यो तौ जानीयात् कुशलो भिषक्॥**

(सुश्रुत संहिता)

म्हणजे २५ वर्षांच्या पुरुषाने १६ वर्षांच्या स्त्रीशी समागम केल्याने गर्भधारणा होऊ शकते. वयानुसार शरीर झिजते तसे धातु सुद्धा झिजतात. लवकर विवाह केल्यावर बरेचदा गर्भधारणा पटकन होते असे दिसून येते. ह्या श्लोकामागे हाच अर्थ आचार्यांना अपेक्षित असावा असे वाटते.

शरीरातील अवयवांच्या क्रिया व रचना




**मूल्य**  
**₹. 120/-**

## सदा आनंद स्मृती

आठवणींचा मागोवा

शिबानी जोशी

सदानंद जोशी यांना रंगभूमीवर स्वतः पाहिलेल्या अनेक मान्यवरांच्या शब्दातून त्यांच्या स्मृती वाचताना सदा आनंद स्मृती हे पुस्तक नक्कीच आनंद देते...



**मूल्य**  
**₹. 30/-**

## आमुची भाषा

धनश्री लेले

भाषेच्या गमती जमती शब्दांचा प्रवास आणि विरामचिन्हाच्या हरकती यामुळे मराठी भाषा समृद्ध होते मराठी भाषा म्हणजे अमृताचा समुद्र या भाषेचा आनंद घेण्यासाठी वाचा पुस्तक म - आमुची भाषा...

पोस्टल सेवा मोफत



# शुद्ध बीजापोली फळे रसाळ गोमटी

वैद्य शरयू फुले-पाटील



**स्त्यायति अस्यां गर्भ इति स्त्री।**

**जी**

गर्भाचे धारण करते ती स्त्री. 'गर्भधारणा व प्रसव' हा स्त्री जीवनाचा अविभाज्य घटक आहे. वैयक्तिक, कौटुंबिक व सामाजिक स्वास्थ्य टिकवण्यासाठी तसेच वंशपरंपरा सुरू ठेवण्यासाठी 'संततिजन्म' हा मनुष्य जीवनामधील एक महत्त्वाचा पैलू आहे.

पूर्वी 'हम दो हमारे दो' असे असणारे ब्रीदवाक्य आताच्या काळात 'हम दो हमारे एक' इथपर्यंत आलेले आहे. सध्याच्या परिस्थितीत विवाह संस्थेचा (Live in relationship) विचार करता विसाव्या किंवा पंचविसाव्या वर्षी विवाह करणे म्हणजे जणू 'बालविवाह' ठरतो की काय असे वाटू लागले आहे. करियर अभिमुख तरुण-तरुणी 'सेटल' झाल्याशिवाय लग्नाचा विचारही करत नाहीत. (किंवा आई-वडिलांच्या मते अजून लग्नाचे वय नाही झाले. मुलगी शिकते आहे. अजून स्वतःच्या पायावर उभी नाही इत्यादी इत्यादी) विवाहानंतरही फॅमिली प्लॅनिंग, आर्थिक स्थिरता इत्यादी अनेक अडथळ्यांची शर्यत



पार केल्यानंतर संततिचा विचार केला जातो. सध्याच्या बदलत्या जीवनशैलीचा तसेच मानसिक ताणतणाव, बैठे काम, व्यायामाचा अभाव, अतिशय कमी शारीरिक वजन किंवा अति लठ्ठपणा या सर्वांचा परिणाम आरोग्यावर व प्रजनन अवयवांच्या कार्यावरही होत आहे.

स्त्री देहाचा विचार करता मासिक पाळी ही स्त्री प्रजनन अवयवांची नैसर्गिक शरीर क्रिया आहे. मुलीचे रूपांतर स्त्रीमध्ये होणे व त्याची खूण म्हणजे मासिक पाळी येणे. स्त्री शरीरास प्रजोत्पादनासाठी तयार करणे हा निसर्गाचा येथे हेतू असतो. मासिक पाळीसंदर्भात आयुर्वेद शास्त्र तसेच आधुनिक शास्त्रामध्ये सखोल विवेचन केलेले आहे.

मुलगी साधारण ११ ते १३ वर्षाची झाली की मासिक पाळी सुरू होते. आयुर्वेद शास्त्रामध्ये मासिक पाळीच्या चक्रास 'आर्तवचक्र' किंवा 'ऋतुचक्र' म्हटले आहे. हे ऋतुचक्र २८ ते ३० दिवसांचे असते. दर महिन्याला स्त्रीच्या योनिमार्गातून रक्तस्राव होतो. या रक्तस्रावाला आयुर्वेदिय परिभाषेत 'रज' म्हटले आहे. रजःस्राव साधारणतः तीन ते पाच दिवस होतो. वयाच्या बाराव्या वर्षापासून ४५ ते ५० वर्षापर्यंत दर महिन्याला पाळी येते. त्यानंतर पाळी येणे बंद होते. गर्भधारणा झाली की पाळी येत नाही. परंतु केवळ दर महिन्याला योनिमार्गातून विशिष्ट कालावधीसाठी रक्तस्राव होणे एवढे सीमित असे प्रजनन अवयवांचे कार्य नाही. मासिक पाळी का येते? मासिक पाळी नियमित असणे आवश्यक आहे का? मासिक पाळी व गर्भधारणा यांचा संबंध काय? इत्यादी सर्व प्रश्नांची उत्तरे शोधणे गरजेचे आहे. 'उत्तम संतति'साठी स्त्री देहातील प्रजनन अवयवांचे कार्य, आर्तवचक्र याची सखोल माहिती असणे गरजेचे आहे.

### आर्तवचक्र/ऋतुचक्र

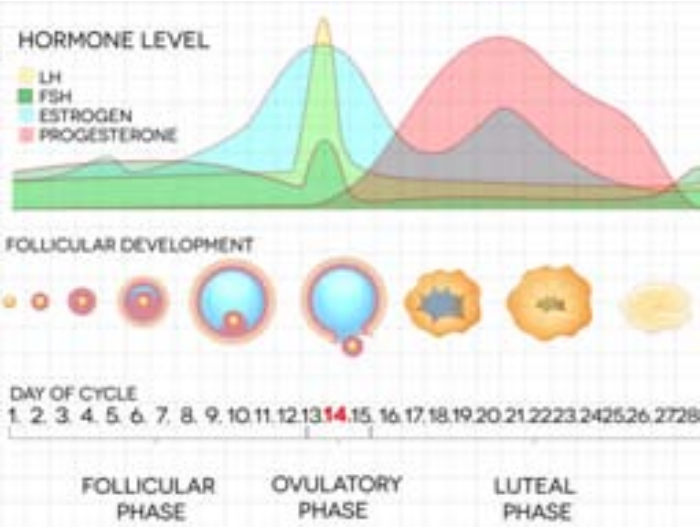
आयुर्वेद शास्त्र तसेच आधुनिक शास्त्रामध्ये प्रजनन अवयवांच्या कार्याविषयी तसेच वयानुसार त्यात होणाऱ्या बदलांविषयी सखोल उहापोह केला आहे. ऋतुचक्रामध्ये तीन टप्पे आहेत. या टप्प्यांमध्ये स्त्रीच्या प्रजनन अवयवांमध्ये विशिष्ट क्रमाने बदल घडतात. हे बदल दर महिन्याला त्याच क्रमाने घडतात

व आर्तवचक्र चालू राहते. आधुनिक शास्त्रानुसार मेंदूमधील शीर्षस्थ ग्रंथी (pituitary gland) मधून स्रवणाऱ्या विशिष्ट संप्रेरकांद्वारे (Hormones) ऋतुचक्राचे नियमन केले जाते.

आयुर्वेद शास्त्रानुसार शरीरातील वात, पित्त व कफ या मुलभूत घटकाद्वारे शरीरातील सर्व क्रियांचे नियमन केले जाते. हे तीनही दोष शरीरातील कार्यकारी तत्त्वे असून ते रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा व शुक्र या सात धातुंच्या माध्यमातून कार्य करतात. हे सात धातूही शरीराचे मूलभूत घटक आहेत. ते शरीर धारण करण्याचे, शरीर टिकवून ठेवण्याचे कार्य करतात. हे कार्य करित असताना दैनंदिन जीवन व्यापारामध्ये त्यांची झीज होते. आपण घेत असणाऱ्या आहाराद्वारे सात धातुंचे पोषण होते व त्यांची झीज भरून निघते. धातुंच्या चयापचय क्रियेदरम्यान त्यांचे उपधातू व मलदेखील निर्माण होतात. धातुंची चयापचय क्रिया ही पचन क्षमतेवर म्हणजेच अग्निवर अवलंबून असते. या क्रियेदरम्यान निर्माण होणाऱ्या उपधातूंचे स्वरूप धातूंसारखे असते. परंतु धातूपेक्षा उपधातू गौण असतात. ते शरीरात विशिष्ट काळी व्यक्त होतात आणि विशिष्ट कार्य करून शरीरधारणास मदत करतात.

स्त्री शरीरदेहामध्ये रसधातूच्या चयापचय क्रियेदरम्यान त्याचा उपधातू 'रज' याची उत्पत्ती होते. रसधातूचे परिवहन रक्तधातूसह संपूर्ण शरीरामध्ये होत असते. स्त्री शरीरामध्ये गर्भाशय हा विशिष्ट प्रजनन आहे, जो पुरुषदेहात नाही. गर्भाशया ठिकाणी या रसधातूचे रजामध्ये रूपांतरण होते व रजाचे गर्भाशयाच्या स्तरामध्ये संचय होऊ लागतो. या प्रसादभूत रजाद्वारे पुढे जाऊन गर्भाचे पोषण व रक्षण होणे अपेक्षित असते. पुरुषदेहामध्ये गर्भाशय हा विशिष्ट आशय किंवा अवयव नसल्याने त्यांच्यामध्ये या पद्धतीने कोणतेही परिणमन होताना दिसत नाही. एकंदरीतच आयुर्वेद शास्त्रानुसार 'रज' निर्मिती ही स्त्री सेवन करत असणाऱ्या आहारावर, त्यापासून तयार होणाऱ्या रसधातूवर तिच्या पचनक्षमतेवर व गर्भाशयाच्या प्राकृत स्थितीवर अवलंबून आहे. आता





### ऋतुचक्र

आर्तवचक्राचे टप्पे पाहूया.

**आर्तवचक्राचे तीन टप्पे आहेत -**

- १) मासिक रजःस्राव काळ (Menstrual Phase)
- २) ऋतुकाळ (Proliferative Phase & ovulation)
- ३) ऋतुव्यतीत काळ (Secretory Phase)

### १) मासिक रजःस्राव काळ (Menstrual Phase)

मासिक पाळीच्या चक्राच्या सुरुवातीला सामान्यपणे तीन ते पाच दिवस योनिमार्गातून रक्तस्राव होतो. या दरम्यान गर्भाशयातील अस्तर (Endometrium) विघटित होऊन बाहेर टाकले जाते. पाळीदरम्यान साधारणपणे ३० ते ४० ml (मि. ली.) रक्तस्राव होत असतो. हा स्राव गोठत नाही.

आयुर्वेद शास्त्रानुसार योनिमार्गातून स्रवित होणारे रज हे रक्त स्वरूप असते. गर्भाशयामध्येते संचित झाल्यामुळे त्याला इषेत् कृष्णत्व म्हणजे किंचित काळसरपणा आलेला असतो. शुद्ध आर्तव किंवा रज हे 'शशासृक प्रतिमम्' म्हणजे सशाच्या ताज्या रक्ताप्रमाणे किंवा 'लाक्षारसोपमम्' म्हणजे लाखेच्या द्रावाप्रमाणे लाल रंगाचे असते. स्त्रीच्या प्रकृतीप्रमाणे रजाच्या वर्णाच्या विभिन्न छटा आहेत. ते गुंजाफळाच्या वर्णाप्रमाणे किंवा रक्तवर्णीय कमळाप्रमाणे किंवा इंद्रगोप किड्याच्या

वर्णासारखा असे आरक्त वर्णाच्या विभिन्न छटेप्रमाणे असते. शुद्ध आर्तव कसे ओळखावे यासाठी अत्यंत सोपा उपाय ग्रंथामध्ये वर्णन केला आहे. रक्तस्रावाचे डाग लागलेले वस्त्र पाण्याने धुतले असता वस्त्रावर डाग राहात नाही. शुद्ध रजस्राव हा विच्छिल किंवा तंतुयुक्त नसतो. रजःप्रवृत्तीच्या वेळी योनिप्रदेशी दाह किंवा वेदना होत नाही. रजःस्राव काळात वातदोषप्रधानता असते. शरीरातील चयापचयक्रिया संथ असते. अग्निमांड्य असते. या काळात हलका आहार द्यावा. तळलेले, मसाल्याचे, चमचमीत पदार्थ, आंबट पदार्थ टाळावेत. रात्रीचे जागरण टाळावे, अतिव्यायाम, धावपळ टाळावी. पुरेशी शारीरिक व मानसिक विश्रांती घ्यावी.

### २) ऋतुकाळ (Protiterative Phase & ovulation)

हा आर्तवचक्रामधील दुसरा टप्पा आहे. रजःस्रावकाळापासून पुढे गर्भधारणेस योग्य असणारा काळ म्हणजे ऋतुकाळ. रजःस्राव प्रारंभ झाल्यापासून सामान्यतः १६ दिवसापर्यंतच्या या काळात स्त्रीबीज निर्माण होत असल्याने हा काळ गर्भधारणेस योग्य मानला आहे. वस्तुतः रजःस्रावाचे पहिले तीन दिवस हे मैथुनासाठी सर्वदृष्टीने अयोग्य आहेत. त्यामुळे चौथ्या दिवसापासून पुढे आठ ते बारा दिवसांचा काळ हा गर्भधारणेस योग्य काळ आहे. या काळामध्ये गर्भाशयात पूर्वी संचित झालेले रज म्हणजे 'पुराणरज' स्रवून गेलेले असते आणि आता नवीन रजाचा संचय होऊ लागतो.

ऋतुकाळ हा कफदोषप्रधानेचा आहे. या काळात रसधातूपासून प्रसादभूत नवीन रज गर्भाशयामध्ये परिणीत होत असते. या टप्प्याच्या शेवटी पित्तदोष प्रधानतेद्वारे स्त्रीच्या ओटीपोटातील स्त्रीबीज ग्रंथीमधून (अंडाशयातून) एक स्त्रीबीज परिपक्व होते. ते अंडाशयातून बाहेर टाकले जाते व तेथून ते गर्भाशयनलिकेमध्ये प्रविष्ट होते. या प्रक्रियेलाच ओव्युलेशन (Ovulation) म्हणतात. या काळात स्त्री पुरुष संभोग घडला असेल तर स्त्रीबीज व पुरुषबीज (शुक्राणू) संयोग होऊन स्त्रीबीज फलित (fertilization) होते आणि गर्भधारणा होते. फलित झालेल्या स्त्रीबीजाची विभागणी व वाढ होते व ते पुढे गर्भाशयाकडे सरकते. गर्भाशयातील अस्तरात





(Endometrium) गर्भ रूतून बसतो. गर्भाशयामध्ये संचय होणाऱ्या रजाद्वारे गर्भाचे पोषण व रक्षण केले जाते.

आधुनिक शास्त्रात या टप्प्याला Proliferative Phase म्हणतात. मेंदूमधील शीर्षस्थ ग्रंथी (Pituitary gland) द्वारे एफएसएच (Follicle stimulating Hormone) व एलएच (Lutenizing Hormone) ही दोन संप्रेरके स्रवतात. या संप्रेरकाचा परिणाम ओटीपोटातील स्त्रीबीजग्रंथीवर (अंडाशयावर ovary) होतो व त्यांना चालना मिळते. या संप्रेरकामार्फत एका स्त्रीबीजग्रंथी (ovary) मधील तीन ते बारा पुटके (Follicles) तयार केली जातात. त्यातील एकाच डॉमिनंट पुटकाची (Follicle) वाढ होत राहते. कालांतराने ते स्वतःचे इस्ट्रोजेन (oestrogen) नावाचे संप्रेरक तयार करू लागल्यानंतर इतर पुटके नष्ट होतात. या वाढ झालेल्या पुटकामध्ये (Graffian follicle) स्त्रीबीज (ovum) असते. साधारणतः चौदाव्या दिवशी एलएच (Lutenizing Hormone) च्या वाढत्या प्रमाणामुळे पुटकाला (Graffian follicle) उत्तेजना मिळून त्यामधील स्त्रीबीज (ovum) बाहेर पडते आणि ओव्युलेशन (Ovulation) ही प्रक्रिया पूर्ण होते. बाहेर पडलेले स्त्रीबीज गर्भाशयनलिकेत खेचले जाते. तेथे स्त्रीबीजाचे अधिकतम १२ तासापर्यंत फलन होऊ शकते. यादरम्यान फॉलिकलमधून स्रवित होणाऱ्या इस्ट्रोजेनमुळे गर्भाशयात नवीन अस्तर (Proliferation of Endometrium) तयार होऊ लागते.

### ३) ऋतुव्यतीत काळ (Secretory Phase)

हा ऋतुचक्राचा तिसरा व शेवटचा भाग आहे. ओव्युलेशननंतर हा टप्पा सुरू होतो आणि स्त्री बीजाचे फलन न झाल्यास सुमारे १४ दिवस चालून पुढील मासिक पाळीच्या आधी संपतो. आयुर्वेदशास्त्रामध्ये या अवस्थेचे वर्णन करताना कमळाची उपमा दिली आहे. ऋतुकाळामध्ये जर गर्भधारणा झाली नाही तर ज्याप्रमाणे दिवस मावळल्यानंतर विकसित झालेले कमळ

मितते, संकोच पावते, त्याप्रमाणे योनिमार्ग संकोच पावतो व योनिमार्ग पुरुषबीजाचे ग्रहण करू शकत नाही. त्यामुळे या काळात गर्भधारणा होण्याची शक्यता कमी असते. या काळात पित्तदोषाचे प्राबल्य असते. ऋतुकाळामध्ये गर्भधारणा झाली नाही, तर गर्भधारणार्थ व पोषणार्थ गर्भाशयामध्ये संचित झालेल्या प्रसादरूप रजाचा काहीच उपयोग नसतो. या अवस्थेच्या शेवटी महिनाभर संचित झालेल्या रजाला मलरूपता येते आणि असे पुराणरज अपानवायूच्या प्रेरणेने योनिमार्गातून निष्क्रामित केले जाते व रजःस्राव सुरू होतो. याप्रकारे आर्तवचक्राचे एक आवर्तन पूर्ण होते व पुढील महिन्याचे चक्र पुन्हा चालू होते.

आधुनिक शास्त्रानुसार या टप्प्यात ओव्युलेशननंतर स्त्रीबीज ग्रंथीमधील शिल्लक राहिलेल्या पुटकाद्वारे ज्याला corpus luteum म्हटले जाते, प्रोजेस्टेरॉन (Progesteron) नावाचे संप्रेरक वाढत्या प्रमाणात स्रवित केले जाते. या प्रोजेस्टेरॉन (Progesteron) संप्रेरकाच्या प्रभावामुळे गर्भाशय अस्तराची (endometrium) जाडी वाढवली जाते आणि स्त्रीबीजाचे फलन झाले तर येणाऱ्या भावी गर्भास आवश्यक पोषक द्रव्ये अस्तरामध्ये भरली



जातात. याचबरोबर गर्भाशय ग्रीवेच्या (cervix) ठिकाणी घट्ट म्युकस (cervical plug) स्रवित होऊन गर्भाशयात पुरुषबीज (sperm) किंवा इतर जीवाणूंची प्रवेशाची शक्यता कमी केली जाते. प्रोजेस्टेरॉनमुळे या टप्प्यादरम्यान शरीराचे एकंदरीत तापमान थोडे वाढते व पुढील पाळी येईपर्यंत ते तसेच वाढलेले असते. गर्भधारणा झाली नाही, तर स्त्रीबीजग्रंथीमधील (ovary) corpus luteum खराब होते. त्यामुळे गर्भाशय अस्तर तग धरू शकत नाही व ते विघटित व्हायला सुरुवात होते आणि पुन्हा मासिक पाळी सुरू होते. एकंदरीत आर्तवचक्राचा विचार करता स्त्री शरीरातील गर्भाशय व स्त्रीबीजग्रंथी (ovary) यामध्ये विशिष्ट क्रमाने बदल घडतात. या बदलांवर शरीरातील संप्रेरकांद्वारे नियंत्रण केले जाते. आयुर्वेद शास्त्रानुसार हे बदल योग्यरितीने व क्रमाने घडण्यासाठी शरीरातील वात, पित्त, कफ ही कार्यकारी तत्त्वे जबाबदार आहेत. तसेच रसधातू, स्त्री शरीरातील प्रजनन अवयवांची प्राकृत अवस्था, स्त्रीची पचन क्षमता, तिचा आहार, दैनंदिन जीवनशैली, मानसिक स्वास्थ्य या सर्वांचा परिणाम प्रजनन अवयवांवर होत असतो.

सध्याच्या काळात अनियमित मासिक पाळी, Polycystic ovarian syndrome (pcos), unovulatory cycles इत्यादी अनेक मासिक पाळीचे विकारांचे प्रमाण वाढत आहे. मासिक पाळी दरम्यान ओटीपोटात दुखणे, मळमळणे, पाय व कंबर दुखणे, उलट्या अथवा जुलाब, चिडचिड इत्यादी लक्षणे असणे

अशा समस्यांना तरुणींना व महिलांना सामोरे जावे लागते आहे. याचबरोबर वंध्यत्वाचे प्रमाणसुद्धा वाढत आहे. या अनुषंगाने या सर्व समस्यांचा विचार करता त्याच्या मूळ कारणांचा शोध घेणे गरजेचे आहे. आयुर्वेद शास्त्रानुसार योग्य जीवनशैलीचा अवलंब करणे, योग्य आहाराचे सेवन करणे, मानसिक स्वास्थ्यासंदर्भात जागरूक असणे आवश्यक आहे. या सर्वांचा परिणाम वात, पित्त व कफदोष समस्थितीत राहतील, रसधातू उत्तमरितीने निर्माण होईल. परिणामी प्रजनन अवयवांचे कार्य योग्य होऊन मासिक पाळी नियमित येईल, उत्तम आरोग्य संपन्न स्त्री बीज निर्माण होईल. स्त्री बीज फलित झाल्यास त्याचे पोषण व रक्षण शुद्ध रजाद्वारे गर्भाशयामध्ये केले जाईल व गर्भधारणा होण्याचा मार्ग सुकर होईल. पुढील रकान्यांमध्ये शुद्ध आर्तव व रजाकरिता तसेच नियमित पाळी येण्याकरिता आवश्यक जीवनशैली सुचवली आहे. या जीवनशैलीचा अवलंब निश्चितच फलदायी ठरेल.

‘जे पेरले ते उगावते’ या नियमाप्रमाणे आरोग्यदायी जीवनशैली हा शुद्ध बीजाचा व उत्तम संततिप्राप्तीचा राजमार्ग आहे. या राजमार्गाचा अवलंब करून ‘शुद्ध बीजापोटी फळे रसाळ गोमटी’ या उक्तीप्रमाणे सुदृढ पिढी घडविण्याकरिता मातृत्वाचा आनंद घेण्याकरिता स्त्रीशक्ती कटीबद्ध होईल, अशी अपेक्षा करूया!



आहार	जीवनशैली	मानसिक स्वास्थ्य
आहारात दूध, तूप, फळे यांचा समावेश असावा.	नियमित व्यायाम करावा	मानसिक ताणतणाव, चिंता, क्रोध, शोक टाळावा.
लोह, कॅल्शियम व जीवनसत्त्वयुक्त समतोल आहार सेवन	नियमित सूर्यनमस्कार घालणे आवश्यक	नियमित ध्यानधारणा, Meditation करावे.
लोणचे, पापड, पाणीपुरी, चायनीज, जंकफुड इत्यादींचे अतिसेवन टाळावे.	कटी व उदराची आसने करावीत. जसे धनुरासन, पवनमुक्तासन, सर्वांगासन, चक्री चालनासन, पश्चिमोतानासन इत्यादी.	प्राणायाम करावा, अनलोम-विलोम, भ्रामरी, कपालभाती, प्राणायाम करावा.
फ्रिजमधील, शिळे अन्न टाळावे.	नियमित चालणे, जॉगिंग, पोहणे हेही उपयुक्त	मन विविध छंदांमध्ये गुंतवावे.
योग्य मात्रेत पाणी सेवन करावे.	दिवसा झोपणे व रात्री जागरण टाळावे. सतत एका ठिकाणी बसणे टाळावे.	शांत व समाधानी चित्तवृत्तीचा अवलंब करावा.



# ‘त्या चार दिवसांची’ शास्त्रोक्त दिनचर्या

वैद्य अमृता वेलणकर



का

ही दिवसांपूर्वी दवाखान्यात एक महिला पेशंट तिच्या मुलीला घेऊन माझ्याकडे आली होती. मुलीचं वय २०-२१ वर्ष होतं. तिला ट्रेकिंगला जायचं होतं आणि त्याच तारखेदरम्यान तिची पाळी सुरू होणार होती. काहीही करून तिला ट्रेकिंगला जायचा तिचा हट्ट होता. त्यासाठी गोळ्या घ्यायचीही तिची तयारी होती. म्हणून त्या दोघी दवाखान्यात आल्या होत्या. अशा बऱ्याच मुली सर्वास करताना दिसतात. ज्याचे शरीरावर होणारे दुष्परिणाम नंतर भोगावे लागतात. मुळात मासिक पाळीच्या चार-पाच दिवसात काही गोष्टी पाळणं गरजेचं आणि आरोग्याच्या दृष्टीने हिताचं असतं. जे मुळात सध्याच्या काळातल्या बऱ्याच मुलींना माहीतच नाही आणि जे थोडंफार माहीत असेल ते पटत नाही.

दूरदर्शन, सोशल मीडियावर दाखवल्या जाणाऱ्या जाहिरातींचा पगडा, बदललेला आहार-विहार, मानसिक ताणतणाव, धकाधकीचे जीवन, अनावश्यक औषधे घेण्याच्या सवयी, या सर्वांचा परिणाम या मासिक पाळीच्या वाढत्या तक्रारींवर झालेला दिसून येतो. दुर्दैवाने गर्भनिरोधक गोळ्या घेण्याचे वाढलेले प्रमाण, मासिक पाळी पुढे ढकलण्यासाठी घेतल्या जाणाऱ्या गोळ्या या सगळ्यांचाच मोठा घातक



परिणाम शरीरावर झालेला दिसतो.

**‘मानवी जीवनामध्ये ‘स्त्री-शरीर’ हा अपत्य प्रामीचा प्रमुख आधार आहे.’** स्त्री शरीराची वाढ पूर्ण होताना रजोदर्शन (मासिक पाळी) हेच स्त्रीत्व व्यक्त झाल्याचे लक्षण मानले जाते. स्त्रियांमध्ये रजःस्राव ही एक विशिष्ट अवस्था प्रत्येक महिन्यामध्ये उत्पन्न होते. ती वयाच्या सुमारे बाराव्या वर्षापासून ५० व्या वर्षापर्यंत टिकते आणि गर्भावस्थेमध्ये तिचा अभाव असतो.

**तद् वर्षात् द्वादशात् व्याप्ते वर्तमानसृक् पुनः।  
जरापक्वं शरीराणां याति पंचाशतः क्षयम्॥**

(सु.शा. ३/११)

प्रथम रजोदर्शन बाराव्या वर्षी सुरू झाले, तरी वयाच्या सोळाव्या वर्षापर्यंत स्त्री शरीराची वाढ पूर्ण होऊन शरीर गर्भधारणेस योग्य होते. म्हणूनच ‘सोळावं वरीस धोक्याचं’ अशी म्हण प्रचलित आहे. परंतु हे वर्णन आयुर्वेद ग्रंथात जेव्हा लिहिले गेले. त्या काळापेक्षा आताच्या काळात आहार-विहार, पर्यावरण इत्यादीमध्ये प्रचंड फरक पडलेला आहे. टीव्ही मालिका, चित्रपट, जाहिराती, सोशल मीडिया, अनियमित दिनचर्या, चुकीच्या सवयी या सगळ्यामुळे सध्या प्रथम रजोदर्शन वयाच्या सात-आठव्या वर्षीच पाहायला मिळते आणि साहजिकच रजोनिवृत्तीचा काळसुद्धा साधारणतः ४० व्या वर्षी पाहायला मिळतो.

रज म्हणजे काय तेही आधी जाणून घेऊया. आयुर्वेदिक संहिताग्रंथांमधून ‘रज’ या शब्दाबद्दल विविध संदर्भ पाहायला मिळतात. स्त्री शरीरामध्ये मानवी शरीराप्रमाणे वा पुरुषाप्रमाणे रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा (शुक्र), आर्तव असे सात धातू असतात. ‘रज’ हा रसधातूचा एक स्त्रीविशिष्ट उपधातू आहे.

**मासि मासि रजः स्त्रीणां रसजं स्रवति त्यहम्।  
वत्सशद्वादशादूर्ध्वं याति पंचशतः क्षयम्॥**

(अ.ह.शा. १/७)

दर महिन्याला स्त्रीच्या योनी मार्गातून होणाऱ्या रक्तस्रावाला ‘रज’ असे म्हणतात. नियमित रजःप्रवृत्ती होत असल्यास स्त्रीच्या (गर्भाशय), अंतःफल (ovary)

इत्यादी अवयवांचे कार्य व्यवस्थित होत असल्याचे अनुमान आपण करू शकतो. थोडक्यात स्त्रियांमधील केवळ गर्भोत्पत्तीच नव्हे, तर स्त्रियांचे संपूर्ण आरोग्य नियमित रजःप्रवृत्तीवर अवलंबून असते.

**रजासि च उपचीयमाने शतैः शतैः  
स्तनगर्भाशयोन्यमि वृद्धिर्भवति।**

(सू.सू. १४/१८)

दर महिन्याला स्त्री शरीरामध्ये योनिमार्गातून होणाऱ्या रजःस्रावामुळे स्त्रीच्या गर्भाशय, योनिमार्ग तसेच स्तन या अवयवांची वाढही व्यवस्थित होते.

**रजस्वला व्याधिमती विशेषात् योनिरागिणी।**

(भा.पृ. १२/२५)

रजः प्रवृत्तीच्यातीन दिवसांमध्ये स्त्रीला ‘रजस्वला’ हे विशेषण वापरले गेले आहे. या काळात योनिमार्गाने किंचित काळसर वर्णाचा रजःस्राव सुमारे तीन दिवसपर्यंत होत असतो. या अवस्थेमध्ये स्त्रीने काही विशेष आहार-विहार सांभाळणे आवश्यक आहे. पूर्वीच्या काळी जुन्या वळणाच्या आचार-विचारांत स्त्रिला या दिवसांत अस्पृश्य समजले जाई. बाजूला बसण्याची पद्धत होती. पण त्यामुळे काही चांगल्या गोष्टी आपोआप आचारात येत असत.

आज मात्र त्या काही नियमांचा मुद्दाम उल्लेख करणे आवश्यक झाले आहे. कारण शारीरिक व मानसिक आरोग्याच्या दृष्टीने या नियमांचे पालन हितावह आहे. त्यालाच ‘रजस्वला परिचर्या’ असा शब्द आला आहे. ते नियम असे.

**ऋतौ प्रथमदिवसात् प्रभृति ब्रम्हचारिणी  
दिवास्वप्नांजन श्रुपातस्नाना  
नुलेपनाभ्यंगनस्वच्छेदत प्रधान  
तहसनक यनातिशब्द श्रवणाबलेम्बना  
निलायासान् परिहरेत्।**

(सु.शा. २)

रजस्वलेने रजस्राव (मासिक पाळी) सुरू झाल्यापासून तीन दिवसपर्यंत मैथुन अगदी वर्ज्य मानावे. पतीचे दर्शनही होऊ नये. प्राणी हिंसा करू नये. दर्भाच्या शय्येवर/चटईवर झोपावे. शोक करू नये. नखे काढणे, अभ्यंग करणे, डोळ्यात काजळ घालणे, स्नान करणे, दिवसा झोपणे, धावपळ करणे,



## रजप्राप्ती काळातील काळजी



श्रमाची कामे करणे, फार मोठे आवाज ऐकणे, फार हसणे, सारखी मोठ्याने बडबड करणे, जमीन खोदणे, वारे अंगावर घेणे इत्यादी गोष्टी करू नयेत.

स्नान वर्ज्य करावयास सांगितले याचा अर्थ स्वच्छताही पाळू नये असा अजिबात नाही. योनिभागाची आवश्यक ती स्वच्छता विशेषतः केलीच पाहिजे. स्नानामुळे सर्व शरीराला जे उत्तेजन मिळते. त्यामुळे रजःस्रावामध्ये व्यत्यय उत्पन्न होण्याचा संभव असतो. तो कधी अतिरिक्त वाढूही शकतो. अति हसणे, बोलणे यासाठीच वर्ज्य मानले आहे. तसेच शोकादी गोष्टींनी मन अधिकच दुबळे बनेल व त्याचा शरीरावरही विपरित परिणाम होईल म्हणून ते वर्ज्य मानले आहेत.

शरीराची इतर प्रसाधने, पतिदर्शन हे कामोत्तेजक असल्याने ते या स्थितीत अनिष्ट असल्यानेच त्यासंबंधीचे नियम घातले आहेत. चटईवर झोपणे ही कामेच्छेला उत्तेजन मिळू नये यासाठीच आहे. पतिदर्शन होऊ नये तेही यासाठीच.

या काळात मनाला, शरीराला आणि त्या अवयवांनाही विश्रांतीची आवश्यकता असते. श्रमाची कामे, जास्ती वेगवान हालचाली, व्यायाम केला तर रजःस्राव जास्त प्रमाणात होतो. ज्याने अतिरिक्त थकवाही येतो. त्यामुळे या गोष्टी वर्ज्य सांगितल्या आहेत. परंतु विश्रांती म्हणून दिवसा झोपणेही हितकर नाही. दिवसा फार वेळ, जेवल्यानंतर लगेच झोपल्याने आम उत्पत्ती, कफवृद्धी होते जी त्रासदायक होते

आणि वेगवेगळ्या व्याधी उत्पन्न करण्यास कारणीभूत ठरते.

रजःस्वला अवस्थेमध्ये सर्व योनिमार्ग लुब्ध झालेला असतो. अशावेळी मैथुन पीडाकर होण्याची फार शक्यता असते. त्यामुळे मैथुनकर्म वर्ज्यच मानले पाहिजे. ब्रह्मचर्यपालन हे म्हणून आवश्यक आहे. शिवाय रजःस्राव चालू असताना गर्भोत्पादन होणेही संभव नसते. तरी जर गर्भधारणा झालीच, तर ती टिकत नाही आणि टिकली तर अपत्य मृत होते किंवा विकृत शरीराचे होते असे आयुर्वेदिक ग्रंथात वर्णन आलेले आहे.

या काळात अग्निमांड्य म्हणजेच नैसर्गिक भूक कमी होते. तेव्हा जो आहार घ्यावयाचा तो कोष्टाचे शोधन होईल, मलाचे अनुलोमन होईल अशा बेताचा आणि लेखन गुणाचा असावा. रजःप्रवृत्तीच्या वेळी बऱ्याच प्रमाणात रक्त शरीराबाहेर जात असते. शरीरातून रक्त कमी होणे हे अग्निमांड्याचे एक महत्त्वाचे कारण आहे. त्यातच जड, विदाही अन्नामुळे आमाची उत्पत्ती झाली, तर तो अधिक पीडा उत्पन्न करेल. त्यामुळे अन्न हे दूध व यव (सातू) यांच्यापासून बनवलेले कमी प्रमाणात व लेखन गुणाचेही असावे. ज्यामुळे रक्त झालेल्या स्रोतसांमध्ये दोषांची संचिती होत नाही. लोकरुर्दीमुळे मात्र बऱ्याच वेळा याचा विपर्यास झालेला दिसतो आणि रजःस्वलेच्या वाट्याला कसली तरी घाणेरडी जागा व आहाराच्या बाबतीत शिळेपाके अन्न वाट्याला येते आणि हे निश्चितच शास्त्राला अभिप्रेत नाही अथवा



शास्त्रोक्त नाही. तेव्हा त्याचा विपर्यास होऊन देता हे सर्व नियम शरीराचे आणि मनाचे आरोग्य टिकविण्यासाठी, परिणामतः अत्यंत हितकर आहेत. तेव्हा रजःप्रवृत्तीचे तीन दिवस शक्य तो चांगल्या, कल्याणकर, हितकर गोष्टींचे चिंतन व मनन करावे आणि चांगले विचार मनात आणावे.

हे रजःस्वला परिचर्येचे नियम जर पाळले नाहीत, तर त्याचे भयानक दुष्परिणाम लगेचच शरीरावर दिसतात असे नाही. आरोग्याच्या दृष्टीने शरीराची हानी व्हावयाची ती होतच असते. गर्भधारणा, प्रसुती, अपत्य संगोपन ही कार्ये सुखावह न होता त्यामध्ये अनेक व्यथा, पीडा उत्पन्न होतात आणि स्त्री रोगही उत्पन्न होण्याची शक्यता असते.

रजःस्वला जर सांगितलेल्या नियमांप्रमाणे वागणार नाही, तर त्या दोषांचे परिणाम पुढे होणाऱ्या तिच्या गर्भास भोगावे लागतील. रजःस्वला रडली, तर गर्भाचे डोळे विकृत होतील. उटणे लावणे व स्नान करणे यामुळे बालक सर्वदा दुःख भोगणारे होईल. रजःस्वलेने अंजन घातले तर बालक दृष्टीहीन निपजेल. दिवसा झोपल्यामुळे ते चंचल स्वभावाचे होईल. मोठ्या शब्दांच्या श्रवणामुळे ते बहिरे होईल. फार

हसल्यामुळे त्याचे टाळू, जिव्हा, दात, ओठ हे काळे होतील. बडबडीमुळे मूल वाचाळ निघेल. अतिश्रमामुळे बालकास वेड लागू शकते. जमीन खणण्यामुळे बालक अडखळत चालणारे होईल.

थोडक्यात हे वर नमूद केलेले रजःस्वलेचे नियम तरुण मुली पाळताना दिसत नाहीत. परिणामी शुद्ध स्त्रीबीज तयार होणे. गर्भाशयाची निरोगी अवस्था, शारीरिक व मानसिक अवस्थाही नीट राहत नाही. त्याचे गंभीर परिणाम तरुण वयातच वंध्यत्वाकडे जाताना दिसतात. त्यापेक्षा ही नियमावली पाळली तर वंध्यत्वाचा धोका हा टाळता येईल आणि त्यासाठी घ्यावी लागणारी औषधे, इंजेक्शन, त्याचे शरीरावर व मनावर होणारे दूरगामी परिणामही टाळता येतील.

### शुद्ध बीजापोटी। फळे रसाळ गोमटी।।

तेव्हा बीज अस्सल, शुद्ध हवे असेल तर ही कारणमीमांसा निश्चितच मार्गदर्शक ठरेल. यातून पुढे निर्माण होणारी भावी पिढीदेखील सशक्त आणि सुदृढ होऊन यशस्वी वाटचाल करू शकेल.



मूल्य  
रु. 50/-

## गोष्टींचा मळा

विशाल कुलकर्णी

आपल्या अवतीभवती घडणाऱ्या घटना गोष्टी रूपाने शब्दबद्ध करित लेखक विशाल कुलकर्णी यांनी बाल विश्वाला अनोखी मेजवानी दिली आहे हे पुस्तक आपल्यासाठी गोष्टी रूप सहल होईल याची खात्री आहे



मूल्य  
रु. 160/-

## रोज नवी गोष्ट होवी

सुमन नवलकर

रोज रात्री गोष्ट ऐकत ऐकत झोपण्याचे सुख काही औरच असते अशा गोष्टी सांगताना पालकांची मोठी अडचण होते हीच अडचण समजून घेत लेखिका डॉक्टर सुमन नवलकर यांनी मुलांसाठीच्या खास पन्नास धमाल गोष्टी मुलांना भेट दिल्या आहेत...



मूल्य  
रु. 125/-

## गोष्टीरूप गांधी

रामदास खरे

हिंदुस्थानालाच नव्हे तर अवध्या विश्वाला सत्य अहिंसा आणि शांतीचा संदेश देणारे राष्ट्रपिता महात्मा गांधी यांच्या जीवन प्रवासातल्या घटनांचा शोध व बोध घेणारे पुस्तक म्हणजेच गोष्टीरूप गांधी....

पोस्टल सेवा मोफत

# सॅनिटरी पॅड : नाण्याची दुसरी बाजू

वैद्य परीक्षित शेवडे



का

ही वर्षापूर्वी अक्षयकुमारचा 'पॅडमॅन' हा चित्रपट प्रदर्शित झाला. तामिळनाडूमधील अरुणाचलम् मुरुगनाथम् यांच्या जीवनावर आधारित हा चित्रपट होता. महिलांचे मासिक पाळीच्या दिवसातले आरोग्य राखण्यासाठी अरुणाचलम् यांनी स्वस्तात सॅनिटरी पॅडची निर्मिती करणारे यंत्र बनवण्याचा अत्यंत स्तुत्य उपक्रम हाती घेतला; जेणेकरून भारतातील जास्तीत जास्त महिला सॅनिटरी पॅडचा वापर करू शकतील व रजःस्रावाच्या काळात त्यांची स्वच्छता जोपासली जावून त्यासंबंधाने होणाऱ्या आजारांना आळा घालण्यास मदत होईल. त्यांनी तयार केलेली यंत्रे सध्या भारतातील २३ राज्यांत कार्यरत आहेत. ती सर्वच राज्यांत लवकरच कार्यरत होतील.

या योगदानाबद्दल 'टाईम मॅगझीन'ने २०१४ साली त्यांचा समावेश 'जगातील १०० प्रभावशाली व्यक्ती'त केला तर केंद्र सरकारने २०१६ साली त्यांना पद्मश्री या सन्मानाने गौरवले. 'मेक इन इंडिया' धोरणाचा विचार करतादेखील मुरुगनाथम् यांचे



कार्य हे अत्यंत महत्त्वाचे आहे असेच म्हणावे लागेल यात शंकाच नाही.

मात्र या चित्रपटाच्या प्रसिद्धीच्या निमित्ताने मुलाखती वगैरे देणाऱ्या अक्षयकुमारचे एक वक्तव्य ऐकून मी चकित झालो. त्याच्या सांगण्यानुसार 'भारतातील सुमारे ८२% महिला या सॅनिटरी पॅड्स वापरत नाहीत. या महिला राख, माती किंवा तत्सम अनारोग्यकारक पर्यायांचा वापर करतात!!'

माझ्या स्वतःच्या वैद्यकीय व्यवसायात माझ्या १००% रुग्णा सॅनिटरी पॅड्स वा तत्सम आरोग्यदायी पर्याय वापरतात. यामुळेच मला हे विधान ऐकून धक्का बसला. कदाचित शहरी - ग्रामीण असा फरक असावा म्हणून माझ्या परिचित असलेल्या काही अनुभवी स्त्रीरोगतज्ज्ञांशी याबाबत चर्चा केल्यावर त्यांनीही हा आकडा अवाजवी असल्याचे सांगितले. त्यांच्या मतानुसार; गेल्या ५-१० वर्षात पाळीच्या वेळी घेण्याची काळजी, स्वच्छता याबाबतची जागृती झपाट्याने वाढली आहे.

अगदी ग्रामीण भागांतही ही जागृती विशेषतः दिसते आहे. क्वचित काही अपवाद नक्कीच असतील; मात्र जेमतेम १८ टक्के भारतीय महिलाच सॅनिटरी पॅड्स वा तत्सम योग्य हायजिनची साधने वापरतात ही कपोलकल्पित आकडेवारी आहे. याच विषयावर आणखी शोध घेतल्यावर जी तथ्ये समोर आली ती आवर्जून मांडत आहे. ८२% हा अक्षयकुमार यांचा आकडा हा बहुतेक तरी २०११ साली करण्यात आलेल्या एका सर्व्हेच्या आकडेवारीतून आला असावा.

The Neilson Company आणि NGO Plan India यांच्या संयुक्त विद्यमाने करण्यात आलेल्या या सर्व्हेत सुमारे ८८% भारतीय महिला पाळीच्या वेळी सॅनिटरी पॅड्स वगैरे आरोग्यदायी पर्यायांचा वापर करत नाहीत असे निरीक्षण नोंदवले गेले. मजेची गोष्ट म्हणजे हा सर्व्हे कसा केला? त्याची पद्धत नेमकी काय होती? यापैकी कसलेही उत्तर कधीच देण्यात आले नाही. हा संपूर्ण सर्व्हे देखील लोकांसमोर मांडला गेला नाही. भारतीय

महिलांचे मासिकधर्मकालीन आरोग्य याविषयी काम करणाऱ्या कित्येक संघटनांनी सदरचा सर्व्हे चुकीच्या पद्धतीने राबवला गेला असल्याचेही मान्य केले! मात्र तोवर ही खोटी आकडेवारी इतकी फोफावली होती की; काही उत्साही लोकांनी त्या आधारे ऑनलाईन पेटीशनदेखील दाखल केली. प्रत्यक्षात मात्र याबाबतचे दृश्य या आकडेवारीच्या पूर्णतः विपरित असून सकारात्मक असेच आहे.

केंद्र शासनामार्फत करण्यात येणाऱ्या The National Family Health Survey (NFHS) या २०१५-१६ सालच्या सर्व्हेक्षणानुसार भारतातील शहरी भागातील ७७.५% तर ग्रामीण भागातील ४८.२% महिला पाळीच्या काळात सॅनिटरी पॅड्स, टॅम्पोन्स वा स्वच्छ सुती कापड या आरोग्याच्या दृष्टीने योग्य मार्गाचा अवलंब करीत आहेत. एकूणच याविषयाच्या बाबतीतली सजगता वाढत आहे हे सत्य आहे.

याशिवाय; केवळ सॅनिटरी पॅड्स म्हणजेच पाळीच्या वेळची स्वच्छता जपण्याचा एकमेव मार्ग हा घोर गैरसमज आहे. धुवून सुकवलेल्या सुती कापडाच्या घड्या हा खरे तर या काळातील संक्रमणे रोखण्यास अधिक आरोग्यदायी मार्ग आहे. मात्र हे कापड धुणे, सुकवणे या गोष्टी करणे सोयीचे नसल्याने पॅड्सचा सर्रास वापर होऊ लागला. तरी 'केवळ तोच' योग्य मार्ग आहे हे मत अवास्तव आहे.

योनीमध्ये pH पातळी साधारणपणे ३.८ आणि ४.५ च्या दरम्यान असते, ज्यामुळे आम्लयुक्त वातावरण राखले जाते ज्यामुळे स्त्रीचे लैंगिक संक्रमित रोग आणि इतर संक्रमणांपासून संरक्षण होते. सॅनिटरी नॅपकिनस किंवा टॅम्पोन्सचा दीर्घकाळ वापर झाल्याने मात्र शोषलेले रक्त या सॅनिटरी वस्तूंच्या पृष्ठभागावर बसते आणि योनीच्या भिंतीच्या संपर्कात असायला हवे त्यापेक्षा जास्त काळ राहते. ज्यामुळे चांगल्या जीवाणूंच्या वाढीसाठी अयोग्य वातावरण तयार होते आणि योनी मार्गातील pH बदलतो, असंतुलित होतो. योनि स्रावाला माशाचा वास येणे, योनीच्या क्षेत्राभोवती खाज सुटणे आणि जळजळ होणे हे





बदललेल्या pH चे लक्षण असू शकते.

स्त्रीबीजाला फलित करण्यासाठी शुक्राणूंनी फॅलोपियन ट्यूबपर्यंत पोहोचण्यापूर्वी योनीतून आणि गर्भाशय ग्रीवाच्या कालव्यातून प्रवास करणे आवश्यक आहे. गर्भाशय ग्रीवा किंवा योनीमध्ये असमतोल pH पातळी शुक्राणूंना स्त्रीबीज फलित करण्यापासून रोखते आणि गर्भधारणा होऊ शकत नाही. मासिक पाळीच्या काळातील अस्वच्छतेमुळे, प्रजनन आणि मूत्रमार्गात संक्रमणाच्या मोठ्या समस्या उद्भवू शकतात, ज्यामुळे भविष्यात गर्भधारणा न होणे, वंध्यत्व अशा समस्यांना तोंड द्यावे लागते.

सॅनिटरी पॅडमध्ये कापसासह वापरण्यात येणाऱ्या BPA व BPS मुळे कर्करोग होऊ शकतो असे संशोधने सांगतात.

या पॅडमध्ये Dioxin या घटकामुळेही ओव्हरीचा कर्करोग होऊ शकतो हेदेखील संशोधनांती सिद्ध झाले आहे. स्वस्तात मिळणाऱ्या पॅड्स मध्ये निकृष्ट प्रतीचा गोंद वापरला गेल्याने कित्येक महिलांना जननेंद्रिया सभोवतालच्या त्वचेचे विकार उद्भवतात. रजस्रावाचा विशिष्ट गंध झाकण्यासाठी कित्येक सॅनिटरी पॅड्स बनवणाऱ्या कंपन्या विविध डिओडोरंट्सचाही वापर करतात. यामुळे देखील विविध त्वचाविकार ते कर्करोग अशा समस्या निर्माण होण्याची शक्यता असते. कित्येक पॅड्स मध्ये रजस्राव धरून ठेवणारे घटक असतात. (Absorbents and fluid locks) दिवसभरात पॅड बदलण्यासाठी योग्य संधी न मिळाल्याने असे पॅड्स अधिक काळपर्यंत वापरले गेल्यास staphylococcus aureus सारख्या बॅक्टेरियाच्या वाढीला पोषक वातावरण निर्माण होते. याशिवाय यीस्टची वाढ होण्यासही उत्तम वातावरण असते. यामुळे पॅड्स वापरणाऱ्या महिलांतील बराच मोठा टक्का व्हाईट डिस्चार्जसारख्या समस्येने त्रस्त असतो. ही केवळ पॅड्सचीच कथा आहे असे नसून या सॅनिटरी पॅड्सचाच पुढील अवतार म्हणून मेन्स्ट्रुअल कप्स आणि इंद्राव्हजायनल टॅम्पोन्सचा गवगवा करण्यात आला.

प्रत्यक्षात मात्र ही उत्पादने गर्भाशयमुखाला अधिक संक्रमण वा इजा पोहचवतात असे लक्षात येऊ लागल्याने त्याचे फॅड कमी झाले. वापरलेल्या सॅनिटरी पॅड्सची विल्हेवाट कशी लावायची हा प्रश्नही जागतिक पातळीवर पर्यावरणाच्या दृष्टीने चर्चिला जातोय याकडेही लक्ष देणे आवश्यक आहे. अजूनही याबाबत ठोस मार्ग सापडलेला नाही हेही सत्य आहे. असे असले तरी सॅनिटरी पॅड्स, टॅम्पोन्स वा स्वच्छ सुती कापड यांपैकी कोणत्या गोष्टीचा उपयोग करावा हा खरेतर प्रत्येक महिलेचा वैयक्तिक निवडीचा प्रश्न आहे असे म्हटल्यास गैर ठरू नये.

या सान्याच गोष्टी आपापल्या जागी आरोग्यकारक स्वच्छतारक्षक पर्याय आहेत. मात्र या वैद्यकीय तथ्याकडे दुर्लक्ष करत दिशाभूल करणारी वा कोणताही आधार नसलेली आकडेवारी प्रसारित करून लोकांच्या माथी मारणे हे अत्यंत आक्षेपाई आहे. सॅनिटरी पॅड्सची ही दुसरी बाजूदेखील आमच्या माता भगिनींनी अवश्य अभ्यासावी व त्यानंतरच आपल्या आरोग्यास योग्य असलेल्या पर्यायाची निवड करावी; कारण हा सर्वथा त्यांचाच निर्णय आहे. मात्र त्यांनी हा निर्णय पूर्ण माहिती झाल्यावरच घ्यावा हीच या लेखमागील तळमळ.



# शुद्ध शुक्र

वैद्य स्वराली शेंड्ये



'डॉ'

क्टर, सर्व रिपोर्ट नॉर्मल आहेत परंतु आम्हाला मूल राहत नाही..' असे संवाद दवाखान्यात नवीन नाहीत. संतती प्राप्ती होण्यासाठी अनेक घटक एकत्र यावे लागतात. चांगले बीज हे त्यापैकीच एक. शुद्ध बीजापोटी फळे रसाळ गोमटी.. हे वाक्य आपल्याला माहित आहे. ज्याप्रमाणे शेतीतून चांगले धान्य यावे यासाठी चांगले हवामान, चांगली कसदार माती, पाण्याचा सुयोग्य असा पुरवठा आणि चांगले बियाणे लागते त्याच प्रमाणे आपल्याला देखील चांगल्या संततीच्या उत्पत्तीसाठी चांगला ऋतू (उत्तम काळ), क्षेत्र (स्त्री शरीर), अंबु (स्त्री आहार विहार) आणि बीज(पुरुष व स्त्री) हे व्यवस्थित असणे आवश्यक असते. असे सर्व गुणयुक्त स्त्री पुरुष, त्यांच्यातील चांगला संवाद आणि चांगले बीज अपत्यप्राप्ती करवून देते. शुक्र नीट नसणे हे वंध्यत्वाच्या अनेक कारणांपैकी महत्त्वाचे कारण आहे.

शरीर हे सात धातूंपासून बनते. जसे अस्थी धातू म्हणजे शरीरातील स्थिर व कठीण भाग(हाडे, कार्टिलेज इत्यादि), मेद म्हणजे चरबीचा भाग इत्यादि. धातू हे शरीर बनण्यास मदत करतातच तसेच काही क्रियाही घडवून आणतात. शरीर धातू शुक्र हा सप्तधातूपैकी



सगळ्यात शेवटी उत्पन्न होणारा अत्यंत महत्त्वाचा धातू, अपत्यप्राप्ती दृष्टीने त्याच्या खालील भूमिका प्रामुख्याने येतात: परस्परांविषयी प्रीती उत्पत्ती, मैथुन शक्ती आणि गर्भ उत्पन्न करणे. शुक्र चांगले असणाऱ्या व्यक्तीला शुक्रसार व्यक्ती म्हटले जाते. अशा व्यक्तींमध्ये शुक्र प्रबळ असल्याने त्याची सर्व कर्मे ही व्यक्ती स्वभाव आणि शरीर या दोन्ही माध्यमातून प्रकट होताना दिसते. अशा व्यक्ती या स्निग्ध त्वचा, नखे व केस असणाऱ्या, शुभ्र पांढरे दात असलेल्या आणि दिसायला सौम्य अशा व्यक्तिमत्त्वाच्या असतात. साधारणतः शुक्र धातूची कर्मे जसे उत्तम बल, मैथुन प्रीती, आरोग्य, तेज, आणि चांगले अपत्य अशा व्यक्तींना प्राप्त होते.

शुद्ध शुक्र हे स्फटिक वर्णाचे, स्निग्ध गुणाचे, दाट तसेच मधुर रसात्मक असते. चांगले शुक्र सुप्रजनन किंवा चांगली संतती निर्माण व्हायला गरजेचे असते. शुक्र हे सौम्य गुणाचे असते. साधारणपणे जल तत्व प्रधान असे हे शुक्र त्याच्याशी साधर्म्य दाखवणाऱ्या स्निग्ध, शीत अशा आहाराने वाढते व आरोग्यपूर्ण राहते. यामध्ये दूध, तूप इत्यादि स्निग्ध पदार्थांचा आहारात वापर, तसेच जेवायच्या व झोपण्याच्या योग्य वेळा, योग्य प्रमाणात व्यायाम, वजन आटोक्यात असणे या गोष्टी देखील तेवढ्याच महत्त्वाच्या आहेत.

शुक्र धातू नीट असेल तर त्यापुढील सर्व धातूंचे सार ओज हा शरीर घटक देखील चांगला उत्पन्न होतो. शरीरधातू नीट न बनल्याने ओज हे नीट तयार होत नाही. त्यामुळे सतत चिंता, इंद्रिय अशक्तता किंवा त्यांची कामे कमी होणे, भीती वाटणे अशी विविध लक्षणे दिसू शकतात. सध्याच्या वातावरणात वाढत चाललेल्या मानसिक त्रासांच्या प्रमाणाकडे बघता अपत्य प्राप्ती किंवा वंध्यत्व या विषयी विचार करताना शुक्र आणि ओज या दोहोंचा विचार करायला लागतो आणि त्यामुळेच अशा ठिकाणी अपत्य प्राप्तीसाठी चिकित्सा ही ओजाला सुद्धा विचारात घेऊन केली जाते.

बदलत्या काळाने मिळालेल्या तंत्रज्ञान, नवीन

बियाणे, टिकाऊ खाद्यपदार्थ, फ्रीज अशा काही देणग्या आपल्या दिनचर्येत जास्त प्रमाणात आल्याने त्याचे परिणाम अग्नी आणि पर्यायाने शरीरधातुंवर होऊ लागले. साधारणपणे खालील काही कारणे मुख्यतः आपला अग्नी खराब करून पुढील धातू उत्पत्ती चांगली होऊ देत नाहीत. आपल्या शरीर प्रकृतीचा विचार न करता आपले खाणे व दिनचर्या सुरू राहिली तर वात, पित्त आणि कफ या दोषांपैकी एक दोन किंवा तीनही दोषांची वाढ होते व या दोषांनी युक्त शरीर असता चांगले शुक्र तयार होत नाही किंवा हे दोष शुक्र दुष्टी करतात:

- शिळे, आंबट, खारट, तिखट खाणे (खारवलेले काजू, बदाम, खाताना वरून मीठ घेणे इत्यादि).
- जागरण, दिवसा झोपणे, सलग झोप न होणे.
- पिष्टमय पदार्थ, मैदा, बेकरी उत्पादने, चीज, मेयोनीज, सतत जास्त प्रमाणात व्यायाम नसता खाणे.
- अति चिंता किंवा कामाचा तणाव.
- गाडीवरून जास्त प्रवास पण आहार कमी असणे
- भूक कमी असताना सुद्धा वेळ झाली म्हणून खाणे
- अतिशय कोरडे खाणे: सतत चुरमुरे, फरसाण, खाकरा, सलाड, कच्च्या भाज्या खाणे.
- आहारातून दूध तूप पूर्ण बंद करणे, कडू आणि तिखट पदार्थ जास्त खाणे व भरपूर व्यायाम करणे.

शुक्रदुष्टीची विविध लक्षणे ही दोषाप्रमाणे दिसतात. यामध्ये वातदुष्ट असता वेदनापूर्वक स्खलन, पित्तदुष्ट असता स्खलन समयी व नंतर आग आग; कफदुष्ट असता स्खलन वेळी मंद वेदना, रक्तदुष्ट असता स्खलन समयी आग आग, कुबट वास तसेच दोन दोष मिश्रित शुक्र हे गाठीयुक्त किंवा किंचित घट्ट, किंचित रंग बदल किंवा प्रमाणाने कमी अशा प्रकारे व्यवहारात दिसू शकते.

गर्भधारणा होत नसल्यास आधुनिक तपासण्या करण्याबरोबरच आयुर्वेदीय पद्धतीने दुष्टी लक्षणे पाहून चिकित्सा केली असता उपशय हा लवकर





मिळतो. साधारणपणे विविध प्रकारच्या शुक्र दुर्धीवर औषधी वनस्पती काढे तसेच वमन, विरेचन, बस्ती या पंचकर्म चिकित्सा केल्या जातात.

शुद्ध शुक्र किंवा चांगले शुक्र उत्पन्न व्हायला दुकानात मिळणारी केवळ प्रॉप्रायटरी औषधे घेऊन उपयोग होत नाही. उदाहरणार्थ वात दोषात कदाचित शुक्र प्रमाण कमी असणे, पित्तामध्ये पुरुष बीज

जिवंत राहू न शकणे, शुक्र पातळ असणे, कफामध्ये शुक्र जीवाणूंची गती मंद असणे अशी विविध लक्षणे असू शकतात. त्यामुळे एकेरी अश्वगंधा किंवा काही ओव्हर द काउंटर औषधे घेऊन फायदा होत नाही. नक्की कुठल्या दोषाने शुक्र बिघडले आहे त्याप्रमाणे शीत गुणापासून ते त्याच्या विरुद्ध अशा उष्ण गुणापर्यंत विविध प्रकारच्या शुक्रावर काम करणाऱ्या वनस्पती औषधी वापरल्या जातात. त्यामुळे एका व्यक्तीवर उपयोगी पडलेले औषध सगळ्यांना लागू पडेलच असे नाही. अशा पद्धतीने व्यक्तिनुरूप विचार हा आयुर्वेदात असल्याने तज्ञ व्यक्तीकडून घेतलेल्या औषधाचे परिणाम देखील लवकर व कायमस्वरूपी मिळतात.



मूल्य  
रु.125/-

### उमजलेलं सांगताना

वृंदा दाभोलकर

उमलण्यातूनच एक प्रवास होतो मनाच्या संवादाचा एकदा हा संवाद घडला की मग जगणं एक सुंदर स्वप्न बनून जातं. ताण-तणाव औदासिन्य खचले. पण सार दूर जातं. उमजलेलं सांगताना या ललित लेख संग्रहाच्या प्रत्येक पानातून हे जाणवतं...



मूल्य  
रु.75/-

### कप्पा

कौस्तुभ सावरकर

कुठलाही कप्पा उघडावा आणि कवीने उभ्या केलेल्या विलक्षण अनुभूतीच्या साम्राज्यात आपण हरवून जावं इतकं सहज सुंदर काव्य काव्याने साकारलेला बहुरंगी समृद्ध कवितासंग्रह कप्पा....



मूल्य  
रु.180/-

### मधुगंध नाट्यगीतांचा

नाट्यपदांतील अर्थसौंदर्य

मधुवंती दांडेकर

मराठी रंगभूमीची जननी म्हणजे संगीत नाटक. संगीत नाटकांविषयी प्रेम असणाऱ्यांसाठी, संगीत शिकणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी तसेच जाणकारांसाठी वरदान असलेले पुस्तक म्हणजे मधुगंध...

पोस्टल सेवा मोफत



# सहजीवनास सुरुवात करताना...

मानस सायकॉलॉजिकल हेल्थ सेंटर



मा

माझ्यासमोर पूर्वा बसली होती. अतिशय खिन्न दिसत होती. काय बोलावे, कसे बोलावे ते तिला समजत नव्हते. काही महिन्यांपूर्वीच तिचे धुमधडाक्यात लग्न झाले होते. ओळखीच्यांकडूनच स्थळ आले होते. त्यामुळे प्राथमिक पसंती झाली आणि सुपारी फुटली असं झालं होतं. मग जोरदार साखरपुडा नंतर प्रीवेडिंग शूट, मग अगदी सिनेमातल्या नटनटीसारखे आलिशान लग्न! एकुलता एक मुलगा होता तिचा नवरा. त्यामुळे घरात फक्त ती धरून चार माणसे! पण लग्न झाल्यावर हनिमुनची नवलाई ओसरल्यावर हळूहळू लक्षात यायला लागले की, आपले व या घराचे सूर काही जुळत नाही आहेत. लग्न झाल्यावरसुद्धा तिला तिच्या नवऱ्याच्या आयुष्यात काहीच स्थान नाही 'रात्री'शिवाय. सतत काम किंवा मित्रांच्याच गराड्यात. घरात प्रत्येकाची जेवायची वेळ वेगळी. तिच्या घरी सगळे कायम एकत्र जेवत, गप्पा होत. वडील आईसाठी कायम वेळ देत. सगळेच एकमेकांसाठी वेळ देत. त्यामुळे तिचा जीव इथे कासावीस व्हायला लागला. नवऱ्याचे विचारही 'टिपीकल' पुरुषप्रधान होते! या सर्वांमुळे ती माहेरी परत आली होती व घटस्फोटाच्या निर्णयाप्रत आली होती! सहजीवनाची सुरुवात होताहोताच शेवट झाला होता! लग्न ठरून होईपर्यंतच्या काळात ते एकमेकांचे 'सोशल मीडिया मित्र' झाले



होते. खूप चॅट करायचे, पण प्रत्यक्ष आयुष्य एकत्र सुरू केल्यावर मात्र चित्र वेगळेच होते.

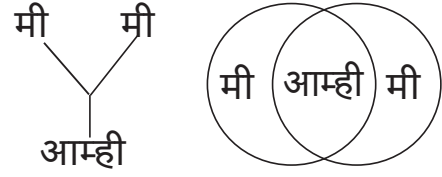
निनादच्या वैवाहिक आयुष्याची बोटपण अशीच महिन्याभरातच घटस्फोटाच्या खडकावर येऊन आदळली होती. धुमधडाक्यात अगदी प्रीवेडिंग शूट, संगीत, मेहेंदी वगैरे समारंभासकट फिल्मी स्टाईलने लग्न झाले. लग्नापूर्वी भेटले एकमेकांना, चॅटही करायचे सतत. पण वैदहीला तिथे लैंगिक आकर्षण/प्रकृती सांगायचे धाडस झाले नव्हते. तेवढी मोकळेपणाने चर्चाच त्यांच्यात झाली नव्हती. लग्न झाल्यावर ती त्याच्यात काहीच इंटरेस्ट दाखवेना. दूरदूर रहायची, चिडायची. मग निनादची पण चिडचिड व्हायला लागली. मग शेवटी वैदेहीने तिच्या समलिंगी आकर्षणाविषयी सांगितल्यावर सगळेच संपले. पण हेच आधी चर्चा केली असती तर टळले असते.

अशा घटना घडण्याचे प्रकार हल्लीच वाढीस लागलेले दिसतात. पूर्वी असे प्रकार नसतील असे नाही, पण तसेच तोंड दाबून बुक्क्याचा मार सहन करीत रहायची वृत्ती असेल. जमवून घ्यायची वृत्ती जास्त असेल. त्यामुळे घटस्फोट नव्हते. पण आता ही वृत्ती (तोंड दाबून... ची) कमी झाली आहे. पण जमवून घ्यायची वृत्ती, त्यासाठी प्रयत्न करायची वृत्ती कमी झाली आहे. ती वाढणे गरजेचे आहे. म्हणूनच **विवाहपूर्व समुपदेशन महत्त्वाचे ठरते.**

त्याही आधी सहजीवनास सुरुवात करताना विवाह करण्यामागचा हेतू तरी आपल्याला माहिती असतो का? लग्नातून आपल्याला काय मिळते व आपण काय देणे अपेक्षित असते तेही आपण नीट माहिती करून घेणे आवश्यक असते.

लग्नमध्ये दोन व्यक्तींचे एकत्र येणे असते. विवाह संस्था निर्माण करण्यामागचा हेतू मानववंश पुढे चालू ठेवणे/रहाणे हा असला तरी त्यामध्ये त्या दोन व्यक्ती एकत्र येताना त्यांनी आपल्या पूर्वीच्या काही गोष्टी सोडून देऊन स्वतःचे वेगळे अवकाश जपत दोघांचे एकच अवकाश निर्माण करायचे असते. त्यामुळे ५० टक्के त्याग दोघांनी केला तर दोघांचे

मिळून १०० टक्के युनिट तयार होऊ शकते.



आदिमानवाच्या काळात नर-मादी एकत्र येणे एवढाच 'प्राणिमात्र' हेतू होता. कोणताही नर कोणत्याही मादीशी संबंध प्रस्थापित करत असे. श्वेतकेतूला पहिल्यांदा वाटले की आपली आई आपल्या वडिलांऐवजी दुसऱ्या कोणाबरोबर वडिलांच्याच संमतीने जाते. ते त्याला आवडले नाही. म्हणूनच मग या ऋग्वेदाच्या काळात लग्नसंस्था अस्तित्वात आली. चार आश्रम सांगितले गेले. त्यातील गृहस्थाश्रमी वैवाहिक जीवन सुरू करायचे. स्त्री-पुरुषांना नव्हे तर कुटुंबांना एकत्र आणण्याचे साधन म्हणून विवाहाकडे पाहिले गेले. पुढे राजकीय कारणांसाठी एकाच पुरुषाचे अनेक विवाह केले गेले. जसे की शिवाजी महाराजांचे आठ विवाह झाले. ज्यातील बरेचसे राजकीय कारणांसाठी झाले.

पुरुषांसाठी चांगली बुद्धी, चांगले आरोग्य, चांगली सांपत्तिक स्थिती हे निकष, तर स्त्रीसाठी चांगले रूप, चांगली सांपत्तिक स्थिती व 'पवित्र' असणे हे निकष झाले. ज्यात मनु व याज्ञवल्क्य यांचे योगदान होते.

कुंडली जमवण्याची आधी पद्धत नव्हती. कारण ज्योतिषशास्त्र प्रगत नव्हते. पण नंतर सुरू झाले.

ही सर्व पार्श्वभूमी लक्षात घेऊन झाल्यावर आता एकविसाव्या शतकात वर सांगितल्याप्रमाणे ५० टक्के त्यागून दोघांचे स्वअवकाश जपत दोघांचे एक वेगळे अवकाश निर्माण करणे हा विवाहाचा हेतू असला पाहिजे. वंश चालू राहणे (मानववंश) हे ओघाने येणारच आहे.

लग्न करणाऱ्या दोघांना त्यातून काय मिळत असते? तर त्यातून त्यांना साहचर्य मिळते, तसेच त्यातून त्या दोघांना स्वतःच्या विकासाची संधी



मिळत असते. एकमेकांबरोबर राहून, एकमेकांशी जुळवून घेताना साहचर्य वाढत जाते व त्यातूनच आपल्या स्वतःच्या व्यक्तिमत्त्वाचा विकास साधण्याची संधी मिळते. एकमेकांना जुळतील, एकमेकांशी साहचर्य ज्यातून वाढेल असे स्वतःच्या स्वभावात बदल करण्याची संधी थोडक्यात विकासाची संधी लग्नातून मिळत असते.

अर्थात असे साहचर्य व स्वतःचा विकास घडवणे हे त्या त्या व्यक्तीचा स्वभाव (Nature), जडणघडण (Nurture), त्याची संस्कृती (Culture) व भूमिका (Conditioning) यावर अवलंबून असते.

अतिशय रागीट, अति लाजाळू, एकलकोंडे किंवा अतिशय हट्टी, स्वकेंद्री स्वभावाच्या व्यक्तींना यात समस्या उद्भवू शकतात किंवा अशा व्यक्तींबरोबर रहाणाऱ्या व्यक्तीला साहचर्य प्रस्थापित करणे अवघड जाऊ शकते.

एकाच वातावरणात वाढलेले दोन भाऊ किंवा भाऊ-बहीण यांची जडणघडण एकच नसते. त्यांच्या उपजत व्यक्तिमत्त्वाला अनुसरून ते त्याच वातावरणातून काय घेतात. त्याकडे कसे बघतात, त्यांच्यात अनुवंशिकता काय आलेली असते यावर ती जडणघडण अवलंबून असते.

माझ्याकडे एकजण आला होता. त्याचा संशयी स्वभाव व त्यामुळे त्याच्या वैवाहिक जीवनावर परिणाम झाला होता. त्याच्या लहानपणी त्याच्या घरी त्याचे वडील व्यसनी, तर आई बाहेरख्याली वृत्तीची बघितली होती. त्यामुळे तो असा झाला होता, पण त्याच वातावरणात मोठ्या झालेल्या त्याच्या बहिणीचा स्वभाव मात्र असा घडला नव्हता व तिचे वैवाहिक जीवन आनंदात चालले होते.

दोन कुटुंबांमध्ये वातावरण वेगळे असते. जसे वर सांगितलेल्या उदाहरणाप्रमाणे दोन घरातले एकमेकांशी, एकमेकांबरोबर वागायच्या पद्धती वेगळ्या होत्या. त्यामुळेच त्या दोघांमध्ये साहचर्य निर्माण होऊ शकले नाही. प्रत्येक दोन घरात एकमेकांशी वागण्याच्या, बोलण्याच्या, खाण्याच्या, पदार्थ बनवण्याच्या पद्धती वेगळ्या असतात.

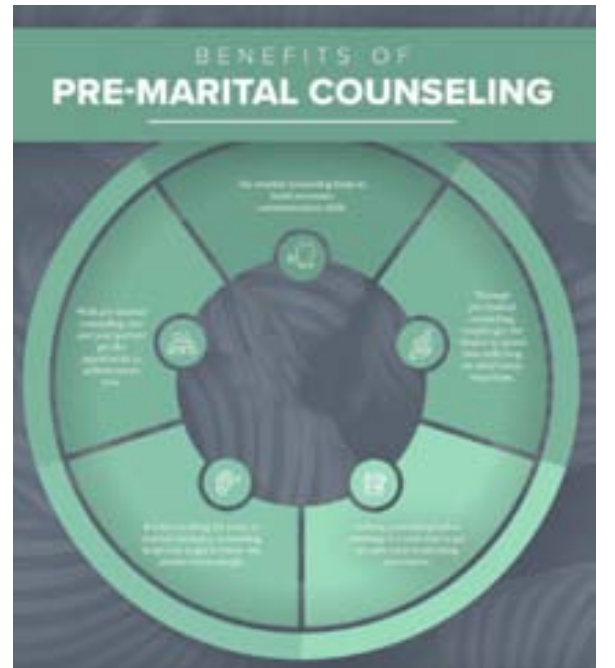
ज्याच्याशी जमवून घेणे जमले, तरच साहचर्य वाढत जाऊ शकते.

त्याचबरोबर त्या त्या व्यक्तीची स्त्री-पुरुषविषयक भूमिका कशी घडली असेल त्यावरून साहचर्य वाढणार की त्यात व्यत्यय येणार हे ठरणार असते. प्रसिद्ध साहित्यिक अनिल अवचट यांनी म्हटले आहे, 'घर हे एकट्याचे नसते. घर हे अधिकार गाजवायचे कुणाचे राज्यही नाही. घर म्हणजे सगळ्यांना आदराने वागवणारे, समजून घेणारे मदत करणारे, प्रेम करणारे, काय म्हणू या आपण. सावली देणारे झाड आहे.'

त्यामुळे एखाद्याची (जी बऱ्याच पुरुषांची असू शकते) पुरुषप्रधान घडण असेल किंवा स्त्रीची पण ते अति स्त्रीवादी भूमिका असेल तर अशावेळी ते घर सावली देणारे झाड न होता भकास, निष्पर्ण झाड होते.

विचारवंत व्हॉईस रॉ यांनी म्हटले आहे की, 'चांगला विवाह जोपासना करून विकसित करावा लागतो. एक वैवाहिक जीवन उभारणं ही एक कला आहे. तेव्हा कलावंत बना!'

तर ही कला शिकणं खूप महत्त्वाचं आहे.



त्यासाठी विवाहपूर्व समुपदेशन महत्वाचं ठरू शकते. ही कला शिकली तरच तुम्ही सहिष्णुतेच्या, समानतेच्या पातळीवरून एकमेकांचा विचार करू शकता. त्यातूनच मग साहचर्य वाढीस लागू शकते.

या पृथ्वीतळावर फक्त मनुष्यप्राण्यामध्येच लग्न होतात. बाकी सर्व प्राण्यात फक्त नर-मादी काही काळापुरते एकत्र येतात, पण साहचर्य वगैरे म्हणजेच लग्न हे मानवातच आढळते. कारण मानवी मेंदूमधील प्रगत निओकोर्टेक्स त्यामुळे प्रगत, उन्नत भावना व विचारांचा विकास मानवात झाला आणि त्याचाच विचार लग्नसंस्थेबाबत आपण करायला हवा.

लग्नमध्ये त्या दोन व्यक्तींमध्ये चार प्रकारची देवघेव अभिप्रेत असते.

**भावनिक देवघेव** म्हणजे ज्यात एकमेकांना समजून घेणे, एकमेकांच्या भावना समजून घेणे, एकमेकांविषयी आस्था बाळगणे हे सर्व अभिप्रेत आहे. प्रेमाच्या, विश्वासाच्या, आस्थेच्या भावनाची देवघेव अभिप्रेत आहे.

दुसरी **बौद्धिक देवघेव** एकमेकांची बौद्धिक पातळी, वैचारिक पातळी, एकमेकांशी जुळणारी असेल तर ही देवघेव शक्य होते. ना. वा. टिळक उच्चशिक्षित, तर लक्ष्मीबाई अगदी कमी शिक्षित. तरीही त्यांच्या विचारांची बौद्धिक देवघेव होती. त्यातून सुंदर 'स्मृतिचित्रे' निर्माण झाली. शिक्षणात त्यामुळे फरक असला तर विचार जुळणे खूप महत्वाचे आहे. तरच एकमेकांशी विविध विषयांवर मतभेद असले तरी चर्चा करता येते. विचारांची देवाणघेवाण होऊ शकते.

तिसरी महत्वाची देवघेव म्हणजे **लैंगिक देवघेव**. साहचर्यासाठी, एकमेकांच्या आनंदासाठी, समाधानासाठी दोघांच्या संमतीने लैंगिक संबंध प्रस्थापित झाले, तर त्यातून इतर देवघेवी देखील व्यवस्थित होतात. त्यासाठी दोघांच्या लैंगिकताविषयक भूमिका जुळणे पण महत्वाचे असते.

चौथी देवघेव ही **व्यावहारिक देवघेव**. संपत्ती, नोकरी, व्यवसायविषयक, कुळधर्म, कुळाचार, रोजचे दैनंदिन जीवनातील भूमिका याविषयीची

देवाणघेवाण १० टक्क्यांपेक्षा जास्त विवाहात या गोष्टीलाच महत्त्व दिलेले असते. पण वैवाहिक जीवनाच्या टिकाऊपणासाठी व सुदृढतेसाठी पहिल्या तीन देवघेवी महत्वाच्या आहेत. बऱ्याचशा वैवाहिक समस्या निर्माण होण्यासाठी व्यक्तिमत्त्व दोष/स्वभाव दोष व या देवघेवीतील कमतरता कारणीभूत असते असे निरीक्षण आहे.

यासाठी **दोघांचीही या देवघेवींसाठी सजगता असणे** तीच त्यांची प्राथमिकताही असणे व त्यासाठी वेळ काढण्याची सवय अंगी बाणवणे महत्वाचे असते. तसे केले तर एकमेकांविषयी प्रेम, ओढ, आपुलकी, विश्वासाचे बंध घट्ट होतात व वैवाहिक जीवनात सुरक्षितता, स्थैर्य, समाधान निर्माण होऊ शकते.

मध्यंतरी माझ्याकडे एक जोडपे आले होते. मूल होत नाही म्हणून स्त्रीरोगतज्ज्ञांकडे गेले होते. पण मग कळले की त्यांच्यात लैंगिक देवघेवच गेल्या दोन वर्षात झाली नाही आहे. पत्नीला शरीरसंबंधाची प्रचंड भीती व त्यामुळे असहकार व त्यातून नवऱ्याची होणारी चिडचिड, नैराश्य. पण ही बाब गुप्त ठेवून, घरच्यांच्या दडपणाखाली मूल होत नाही म्हणून स्त्रीरोगतज्ज्ञांकडे गेले होते. याच बाबींची चर्चा विवाहपूर्व समुपदेशनात झाली असती तर त्यांचे वैवाहिक जीवन सुखाचे झाले असते.

त्यामुळेच यावरील सर्व देवघेवी महत्वाच्या आहेत. त्याविषयी सजग असणे व त्याला महत्त्व देणे आवश्यक आहे.

दुसरे महत्वाचे म्हणजे आपले कोणते गुण, स्वभाव, आवडीनिवडी, विचार हे एकमेकांशी पूर्ण जुळणारे आहेत, म्हणजे **Compatible आहेत** हे आधी समजणे आवश्यक आहे. म्हणजे बौद्धिक व भावनिक देवघेव चांगली होऊ शकेल.

आपल्या कोणत्या आवडीनिवडी/गुण एकमेकांना पूरक आहेत. हे समजणे पण गरजेचे आहे. नवऱ्याला ट्रेकिंगची आवड आहे व बायकोला पेंटिंगची आवड आहे. तर एखाद्या निसर्गरम्य ठिकाणी नवरा ट्रेकिंगला जाऊ शकेल तर तिथेच पत्नी आपली चित्रकलेची आवड जोपासू शकेल.





तर एकमेकांच्या कोणत्या दोषाशी, कमतरतेशी आपल्याला जुळवून घ्यावे लागेल म्हणजे **coping करावे लागेल** हे पण आधीच समजणे आवश्यक असते. एखाद्याचा खूपच रागीट स्वभाव असेल, एखाद्याचा उधळ्या स्वभाव असेल, तर त्याच्याशी आपल्याला जुळवून घेता येईल का याची जाणीव/विचार आधीच करता येऊ शकतो. त्याप्रमाणे पुढे जायचे की नाही हे विवाहाआधीच ठरवता येते.

मग हे सर्व समजण्यासाठी होणारे पती व पत्नी यांची स्वभाव चाचणी/व्यक्तिमत्त्व चाचणी आधीच केली तर या सर्व बाबीची कल्पना विवाहपूर्व समुपदेशनात करता येऊ शकते व आधीच पुढे जायचे की नाही याचा निर्णय घेता येऊ शकतो.

एकदा माझ्याकडे एक प्रेमी युगुल आले होते. ते लग्नाच्या निर्णयापर्यंत आले होते. पण त्यांच्यात सारखी भांडणे व्हायची. म्हणून दोघांची व्यक्तिमत्त्व चाचणी घेतली तेव्हा लक्षात आले की, नवऱ्यात व्यक्तिमत्त्वदोष खूप आहे. खूप वर्चस्ववादी वृत्तीचा, संशयी वृत्तीचा दोष होता त्याच्यात. ज्याच्यावरून तिला असे लक्षात आले की, याच्याशी पुढे जुळवून घेणे तिला शक्य नाही. मग ते लग्न करण्याआधीच स्वतःहून दूर झाले!

त्यामुळे अशी व्यक्तिमत्त्व चाचणी करून ती जुळते का ते पहाणे हे ग्रह कुंडली जुळण्यापेक्षा जास्त महत्त्वाचे आहे. कारण जुळणारे व परस्परपुरक गुण जास्त असतील तर साहचर्य अधिक चांगले फुलू शकते.

त्याचबरोबर पसंती करताना एकमेकांशी विविध गोष्टींवर चर्चा होणे गरजेचे आहे.

स्वतःचे शिक्षण, जोडीदाराच्या शिक्षणाविषयी अपेक्षा, नोकरी, व्यवसाय, आर्थिक प्राप्ती, आर्थिक स्वातंत्र्य याविषयी आपल्या व जोडीदाराच्या अपेक्षा याविषयी चर्चा आवश्यक आहे.

राहणीमान, विविध चालीरिती, सण, समारंभ, धार्मिक गोष्टी, सामाजिक प्रतिष्ठा, विवाहबाह्य मैत्री, सामाजिक कार्य, दैनंदिन जीवनातील शिस्त, स्वच्छता घरातील, बाहेरील या सर्वांबाबत दोघांनी

एकमेकांशी आपली मते व्यक्त केली पाहिजेत.

आपला स्वभाव, आवडीनिवडी (कला, खेळ, जेवण वगैरेबाबत) आरोग्यविषयक माहिती म्हणजे सध्या आजार असेल तर उपचार चालू असतील. पूर्वी कोणते मोठे आजार होऊन गेले असतील, तर ती सर्व माहिती न लपवता एकमेकांना सांगणे गरजेचे आहे. आपण बरे होण्यासाठी, रहाण्यासाठी व आपल्या नंतरच्या सोयीसाठी ते माहिती असणे आवश्यक आहे. हीच माहिती विशेषतः मानसिक आजार, फीट्स याबाबत लपवली जाते व त्यामुळे नंतर कळल्यावर जोडीदाराची फसवणुकीची भावना होते. विश्वासाला तडा जातो.

कुटुंबाविषयी व्यवस्थित माहिती म्हणजे कौटुंबिक वातावरण, विचारसरणी, आपल्या संसारात आपल्या आईवडिलांची भूमिका यावर चर्चा करणे खूप गरजेचे आहे.

लैंगिक सहजीवन, अपत्यप्राप्ती, संगोपन याविषयीच्या आपल्या कल्पनांची देवघेव आवश्यक आहे. त्यात एकमेकांचा पती, पत्नीच्या भूमिकेपलीकडे जाऊन केलेला विचार एकमेकांना कळणे गरजेचे आहे.

एवढी सखोल चर्चा झाली. व्यक्तिमत्त्व चाचणी करून विवाहपूर्व समुपदेशन केले, तर साहचर्य फुलेल. वैवाहिक जीवन कमी तणावग्रस्त राहील. आनंदाचे राहील. ज्याचा परिणाम अर्थातच प्रजननाच्या मूळ हेतूवरही सकारात्मकच होईल.

असा विचार करून, चर्चा करून, समुपदेशन घेऊन विवाह केला, तर 'तुझं' आयुष्य व 'माझं' आयुष्य यांच्यातून 'आपलं' आयुष्याचा मनोहर अवकाश निर्माण होईल यात शंका नाही.



# केळवण : हेतू आणि पद्धत

वैद्य अरुणा टिळक



‘ए

आई उद्या रात्री मी घरी जेवायला नाही आहे. रात्री घरी पण येणार नाही आहे. आमची बॅचलर पार्टी आहे. बॅचलर पार्टी.’

हे ऐकले आणि आजी म्हणाली. ‘काय चालले असते हल्ली या मुलांचे? आठ दिवसावर लग्न आले आहे आणि याचा तर घरात पाप टिकत नाही.’

तशी सायली आजीला म्हणाली, ‘अगं आजी, दादाचे केळवण आपण करणार आहोत की नई आता... तेव्हा तू घरातल्या सगळ्या नातेवाईकांना बोलावणार आहेस की नाही... तसेच दादाचे ‘केळवण’ त्याचे मित्र करणार आहेत.’

आजी गप्प झाली. पण मग आईने साथतीला विचारते, ‘तुला माहीत आहे का केळवण म्हणजे काय? कसे करायचे, कशासाठी करायचे ते. ऐक मग आता...

लग्न, मुंज याच्या पूर्वी आपल्या घरी वा आप्तेष्ट, नातेवाईक यांच्या घरी होणारा जेवणाचा समारंभ यालाच गडगनेर किंवा गडंगणेर सुद्धा म्हणतात. गडू म्हणजे पाण्याचा तांब्या आणि नीर म्हणजे पाणी. तर नुसते तांब्याभर पाणी नव्हे, तर पाहुण्यांसाठी मेजवानी देणे. पूर्वीच्या काळी जेवणासाठी केळीची पाने किंवा पत्रावळीचा उपयोग होत असे. साऊथमध्ये अजूनही केळ्याच्या पानावरच जेवण वाढतात. पण महाराष्ट्रात आता केवळ गणपती गौरीसारख्या सणांना देवाचा नैवेद्य यावर वाढला जातो. केळीच्या पानावर जेवण वाढणे. (भावी वर किंवा वधूला) म्हणजे केळवण असाही अर्थ लागतो.

केळीचे झाड हे नाजूक असते. त्याची नीट मशागत करावी लागते. काळजी घ्यावी लागते. वधूची, माहेरी ज्याप्रमाणे काळजी घेतली जाते. त्याप्रमाणे ती सासरीही घेतली जावी असाही त्यामागे उद्देश असेल.

काही ठिकाणी तर हा केळवणाचा कार्यक्रम तर केळीच्या बागेमध्ये सुद्धा करतात.

केळवणाचा कार्यक्रम हा खरंतर नववधुसाठी करतात त्यामागेच शास्त्रीय कारण बघुया, कारण केळीला 'बहुप्रसवा' म्हणतात. केळी हे विपुल संततीचे, सौभाग्याचे मांगल्याचे प्रतीक आहे. केळीच्या फुलापासून फळ तयार होताना चरचर आवाज होतो. केळीप्रमाणेच घरात येणारी स्त्री ही सौभाग्यवान, विपुल संतती होईल अशी व्हावी ही भावना या समारंभात आहे. म्हणून या समारंभाला केळवण म्हणतात.

अजूनही एक प्रथा अशी आहे की, नववधूला उपयोगी पडतील अशा वस्तू आलेले नातेवाईक, मित्रमंडळी देत असतात. लग्नात, रुखवतात वधूपिता ते ठेवत असे. केळवणामध्ये नवरीला आवडतील अशा गोष्टी, पदार्थ बनवत असत. त्यामध्ये पुरणपोळीपासून मोदक, श्रीखंड पुरी असे अनेक पदार्थ बनवत असत.

पण हल्ली केळवण हे घरी फारच कमी वेळा करतात. तर हॉटेलात जाणेच सगळे पसंत करतात किंवा सोयीस्कर ठरते. पण हॉटेलमधले खाणे म्हणजे



पनीर, पिझा आणि चीझ याशिवाय कुठल्या डिशची सुरुवातच होत नाही. रात्री उशिरापर्यंत चालणाऱ्या पार्टीचा, होणारी जागरणे. त्यामुळे होणारे पित्ताचे आजार हे सगळे दुष्टचक्र सुरू होते.

हल्लीची मुले-मुली ही हॉटेलचे खाणे, बाहेरचे खाणे यातच मोठेपणा मानतात. तो त्यांच्या लाईफस्टाइलचा एक भाग बनलेला असतो. पण या सगळ्यामुळे त्यांचे आरोग्य धोक्यात येत आहे. याची त्यांना जाणीवच नसते. त्यामुळे मुलींना पीसीओडीसारखे विकार सुरू होतात. त्यामुळे त्यांची पाळी अनियमित होते. वजन वाढणे, केस गळणे, चेहऱ्यावर पिंपल्स येणे असे नानाविध विकार जडतात. जर या पीसीओडीची योग्य चिकित्सा केली गेली नाही तर ती मुलगी वंध्यत्व या खूप दुःखदायक गोष्टीकडे जाऊ शकते. कारण दर महिन्याला नेमाने मासिक पाळी येणे, तीन ते चार दिवस व्यवस्थित अंगावर जाणे. यामुळे स्त्रीचे आरोग्य नीट रहाते. हल्ली रात्री उशिरा झोपणे, सकाळी उशिरा उठणे, सतत मोबाईलच्या संपर्कात राहणे, व्यायाम न करणे या सगळ्या गोष्टी तिचे वजन वाढवतात. ब्लड शुगर वाढणे, अशा अनेक मेटॅबोलिकी डिसऑर्डरजन्य व्याधी सुरू होतात व परत त्या स्त्रीला मूल होण्यामध्ये अडचणी येऊ शकतात.

केळफुलाची भाजी असते. ती निवडायला



जरा किचकट असते. चवीला तुरट असते. पण ती औषध म्हणून खाल्ली, त्या भाजीची चव घेऊन खाल्ली तर स्त्रीसाठी खूप उपयुक्त ठरते. पीसीओडीच्या पेशंटमध्ये ही भाजी खाणे फायदेशीर ठरते.

केळीच्या पानावरची

गरम गरम वरण-भात-तूप घेतले तर त्याची चव अगदी उत्तम लागते. तेवढेच आरोग्यदायी असते. त्यामुळे प्लॅस्टिकच्या / थर्माकोलच्या प्लेट वापरण्यापेक्षा ज्यांना जेव्हा शक्य असेल तेव्हा केळीच्या पानाचा जेवणासाठी उपयोग करा.



आपल्याकडे आपण केळवणासाठी बोलवणार असू तर केळीच्या पानावर मेजवानी वाढा. घरी बनवलेले ताजे सात्विक जेवण करा. आरोग्यदायी गोष्टी बनवा. साजूक तुपाचा डोळसपणे वापर करा. पनीर, चीज, बटरचा अतिरिक्त वापर जाणीवपूर्वक टाळा.

विवाहाचा उद्देश हा संतान प्राप्ती असतो. त्यामुळे स्त्री व पुरुष हे निरोगी असतील, तर त्यांच्या पोटी जन्मणारी मुले/बाळे ही निरोगी होतील. हल्ली तर लग्नानंतर मुलं नको हे विचारसुद्धा अतिप्रबळ आहेत. त्यामुळे हे सुद्धा एक प्रकारे मानसिक प्रदूषण म्हणू शकतो. आपण जसा आहार घेतो, तसे आपले मन बनते. तसा आपला देह बनतो. चुकीचा आहार-विहार त्या बाळात काही आजार निर्माण करू शकतो. 'खाण तशी माती' या म्हणीचा नीट विचार करणे गरजेचे आहे.

काही वर्षांपासून जगाच्या जवळ जवळ सर्व प्रदेशामध्ये प्रजनन दर कमी झाला आहे. भारतीयांमध्ये सुद्धा हे प्रमाण जवळ जवळ ४० टक्के खाली आले आहे. (डब्ल्यूएचओ (वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनायझेशन)चा अहवाल) हल्ली मुली सुशिक्षित

असतात. मोठ्या हुद्यावर नोकरी करीत असतात. लग्न उशिरा होतात. त्यानंतर मूल किती वर्षांनी व्हावे यात वेळ जातो. यात मूल होण्याचे वय वाढत जाते. शारीरिक ताकद कमी होऊ शकते. कधी कधी मूल होत नसल्यास अनेक चाचण्या, वेगवेगळ्या ट्रिटमेंट यात वेळ, पैसा, मानसिक शांती खर्च होते. त्यामुळे योग्य वयात लग्न करणे (चोवीस ते सत्तावीस) योग्य ठरते.

जास्तीत जास्त नैसर्गिक गोष्टींचा वापर करणे. गीर गाईच्या दुधाचा, तुपाचा वापर करणे. या सगळ्या गोष्टींमुळे तिचे आरोग्य टिकून राहते. तिच्या पोटी निपजणारी संतती ही निरोगी निपजण्यासाठी मदत होईल. त्यामुळे युवतींनी किंबहुना छोट्या वयाच्या मुलींपासूनच तिची योग्य काळजी घेतली, तर भावी माता व तिची भावी प्रजा निरोगी दीर्घायुषी होईल.

सर्वे सन्तु निरामयः !....





# बाल होण्यासाठी उपयुक्त जीवनशैली

वैद्य माधव भागवत



## शुद्ध बीजापोटी फळे रसाळ गोमटी

ही

उत्ती आपण वारंवार ऐकत - वाचत आलो आहोत. आजकाल वंध्यत्व या समस्येचे वाढते प्रमाण बघितल्यावर या उत्तीचा गंभीरपणे विचार करण्याची गरज आहे असे प्रकर्षाने जाणवते आहे. त्यामुळे 'आई-बाबा व्हायचंय? संभ्रमापासून समाधानापर्यंत' या विषयावर 'आरोग्यम्' विशेषांक काढल्याबद्दल सर्वप्रथम 'व्यास'चे मनापासून आभार.

वंध्यत्व ही वरवर दिसणारी शारीरिक समस्या हळूहळू कौटुंबिक व बघता बघता सामाजिक होत जात आहे. भारतीयांच्या प्रजनन दरात झालेली ४०% घट ही निश्चितच चिंताजनक आहे.

या समस्येचे मूळ कारण काय असावे? असा विचार केल्यास बदलती जीवनशैली हेच सर्व कारणांमध्ये प्रधान मानावे लागेल. आयुर्वेदानुसार आहार व विहार यांचे नियम पाळणे म्हणजे जीवनशैली उत्तम असणे होय.

सर्वप्रथम आहार या घटकाचा विचार करू.

बहुतांशी शारीरिक विकारांचा मार्ग पोटातून जातो असे म्हंटले



जाते ते काही चूक नाही.

### आहारसंभवं वस्तु रोगश्चाहारसंभवः।

जसे आहारापासून शरीराची उत्पत्ती व पोषण होत असते तसेच आहाराचे नियम न पाळल्यास रोगांची उत्पत्तीही आहारापासूनच होऊ शकते, असे चरक संहिता या ग्रंथात सांगितले आहे.

आहाराचे नियम म्हणजे काय? तर आहारीय पदार्थांची निवड तसेच ते खाण्याच्या सवयी व वेळा याबाबतीत जागरूक असणे. तरुण पिढीचा बाहेरचे पदार्थ खाण्याकडे कल वाढत जात आहे. त्यामुळे अनेकजण स्थौल्य (obesity) या समस्येने त्रस्त असल्याचे दिसून येते. तेल - तूप याविषयी तथाकथित जागरूक असणारी पिढी चीज-बटर यातील स्निग्धांशाकडे मात्र सोयीस्करपणे दुर्लक्ष करताना दिसते. अशाप्रकारच्या खाण्याच्या सवयींमुळे तरुणींमध्ये मासिक पाळीविषयीच्या तक्रारी वाढतात. यातील प्रमुख तक्रार म्हणजे PCOD (polycystic ovarian disease). PCOD हे स्त्रियांच्या वंध्यत्वातील एक प्रमुख कारण मानले जाते. स्थौल्य या समस्येमध्ये अतिरिक्त व विकृत मेदधातू तयार होत राहतो त्यामुळे स्त्री-पुरुष यांच्या प्रजननविशिष्ट अवयवांचे पोषण योग्यरीत्या न झाल्याने वंध्यत्व ही समस्या वाढीस लागते. पुरुषांमध्ये स्थौल्य असल्यास शुक्रधातुचे पोषण न झाल्याने वंध्यत्व येऊ शकते.

लवण - कटुरसप्रधान (अति खारट व तिखट) आहाराचे नियमित सेवन हेदेखील शुक्रधातू बिघडवते तसेच स्त्रियांमध्ये बीजदुष्टी होऊन गर्भधारणा होण्यास अडथळा निर्माण करते.

शीतपेयांचे (carbonated drinks) वारंवार सेवन करणे हेदेखील शुक्र व बीज दुष्टीस कारणीभूत ठरते.

व्यवसाय - नोकरी यातील अनियमितता नकळतपणे आहारातील अनियमिततेला जन्म देते. अशावेळी कधी भूक नसताना जेवणे, कधी भूक लागली असताना जेवावयास न मिळणे, वेळप्रसंगी मिळेल ते खाणे तर कधी सहकान्यांसोबत रात्री बेरात्री खाणे असे एक ना अनेक प्रकार दिसून

येतात. या सर्व प्रकारांचा परिणाम म्हणून वारंवार अम्लपित्त, अजीर्ण, बद्धकोष्ठता यांसारख्या तक्रारी; परिणामी सर्व धातूंचे पोषण योग्यरितीने होत नाही व अंतिमतः वंध्यत्वासारख्या समस्या उद्भवू शकतात असे आयुर्वेदशास्त्र सांगते. वंध्यत्वासंबंधीच्या सर्व नैदानिक चाचण्या normal परंतु तरीही मूल होत नाही अशा परिस्थितीत वरील तक्रारींची चिकित्सा केल्यास गर्भधारणा राहते असा वैद्यवर्गाचा अनुभव आहे.

आजकाल विविध समाजमाध्यमांद्वारे अनेक व्यक्ती आरोग्य व आहाराविषयी मार्गदर्शन करताना दिसतात. परंतु त्याद्वारे सामान्य व्यक्तींचे प्रबोधन होण्याऐवजी गोंधळ वाढत असल्याचे दिसून येत आहे. अशा गोंधळातूनच घडलेला एक प्रसंग

एक तरुण वंध्यत्वाची समस्या घेऊन दवाखान्यात आला होता. कारण - शुक्राणूंची कमतरता. बाकी रुग्ण इतिहासात रुग्णाची दिनचर्या किंवा आहाराच्या बाबतीतसुद्धा वरकरणी काहीही कारण सापडत नव्हते. अजून कोणती औषधे नियमित घेता का याविषयी अजून खोलात विचारणा केल्यावर, रुग्ण, माझ्या घरी मधुमेहाचा इतिहास असल्याने मी नियमितपणे ६ महिने कडुनिंबाच्या पानांचा रस पितो असा उत्तरता झाला. आयुर्वेदानुसार नियमितपणे तित्त (कडू) रसाचे सेवन शुक्रधातूनिर्मितीचे कार्य बिघडवितो. हे कारण बंद केल्यावर व योग्य आयुर्वेदीय उपचारांमुळे रुग्णाची शुक्राणुसंख्या पूर्ववत होऊन त्याला संतानप्राप्ती झाली. मधुमेह होऊ नये म्हणून कडुनिंबाचा किंवा कारल्याचा रस प्या म्हणून सल्ला देणारे माध्यमवीर एकतर याबाबतीत अनभिज्ञ असावेत किंवा त्याविषयी सांगत नसावेत. त्यामुळे आयुर्वेदाच्या नावाखाली बिगरवैद्याकडून किंवा निनावी येणारे प्रत्येक सदर/video याकडे दुर्लक्ष करणे किंवा आपल्या वैद्याकडून खातरजमा करूनच त्याचा अंगीकार करणे हेच इष्ट.

विहार म्हणजे आपला दिनक्रम, सवयी, आचरण इत्यादी.

आजच्या व्यस्त व तणावग्रस्त जीवनामध्ये





आयुर्वेदशास्त्रोक्त आदर्श दिनचर्या पाळणे अत्यंत कठीण आहे हे निश्चित. परंतु एक वैद्यक आदर्श दिनचर्येचे सिद्धांत कायम ठेवून तरुण - तरुणींच्या व्यवसाय - नोकरीच्या स्वरूपानुसार प्रत्येकास योग्य दिनक्रम सुचवू शकतो. त्यामुळे विवाहयोग्य वयातील तरुण तरुणींनी किंवा नवविवाहित जोडप्याने वैद्यांच्या सल्ल्याने आपली दिनचर्या आखून घेणे श्रेयस्कर ठरते.

व्यायामाचा अभाव व बैठी - आरामदायी जीवनशैली हे वंध्यत्वाचे अतिशय महत्त्वाचे कारण ठरताना दिसत आहे.

तरुणींच्या बाबतीत वर उल्लेखिलेल्या आहाराच्या सवयी व व्यायामाचा अभाव ही PCOD ची जणू हेतूद्वयीच ठरावी.

अनेक तरुण रुग्णांमध्ये आढळणारी सवय म्हणजे नोकरीमुळे (वेळे अभावी) व्यायाम न करणे, सुट्टीच्या वारी (शनिवार-रविवार) उशीरापर्यंत (सकाळी ११ ते १२ पर्यंत) झोपून राहणे व जागरण करणे. ही वंध्यत्व या विकाराची विहारासंबंधीची प्रमुख कारणे मानता येतील. आठवड्यातून २ ते ३ दिवस केलेला व्यायाम हा देखील अनेक विकारांवर जालीम उपाय ठरू शकतो. रुग्णांचे पालकदेखील सुट्टीच्या दिवशी विश्रांती गरजेची आहे असे सांगून त्या आचरणाचे समर्थन व कौतुक करतात हे विशेष. आपल्या पाल्याच्या योग्य वयात जागरूकपणे या

विषयाचा विचार करून त्याची अंमलबजावणी करण्याची गरज आहे हे चाणाक्ष पालकांनी जाणले असेलच.

वंध्यत्व या समस्येचा विचार करताना तरुणांमधील व्यसन हादेखील एक कळीचा मुद्दा ठरतो. Stress व status च्या नावाखाली तरुण पिढी व्यसनाधीन होत चालली आहे. काहीवेळा संगतीचा परिणाम म्हणून व्यसनाधीन होण्याचे प्रमाण वाढते. त्यामुळे पाल्यांच्या संगतीविषयी पालकवर्गाने सजग असणे आवश्यक आहे. आम्ही वैद्य पूर्वी केवळ तरुणांमध्ये यासंबंधी विचारणा करीत असू परंतु, सध्या तरुणींमध्ये देखील धूम्रपान व मद्यपान याविषयी विचारणा करावी लागते हे एक दुर्दैवच म्हंटले पाहिजे. तंबाखू व मद्यसेवनाने कालांतराने शरीरावर विषवत् परिणाम दिसून येतात, जे बीजदुष्टी घडवून आणतात.

शिक्षण, करिअर, अपेक्षा किंवा अन्य काही कारणांमुळे विवाहाचे वय वाढत जात आहे व तत्पश्चात् planning. या घटकांमुळे प्रथम गर्भधारणेचे वयदेखील वाढत आहे. अशावेळी स्त्री व पुरुष दोघांमध्ये प्रजननसंबंधी सर्व नैदानिक अहवाल योग्य असूनदेखील गर्भधारणा घडून येत नाही असे अनुभवास येते. याप्रकारच्याच वंध्यत्व समस्येचे प्रमाण अधिक आहे असे म्हंटले तरी वावगे ठरू नये. आयुर्वेदात सांगितलेल्या पंचकर्म या शरीरशुद्धी करणाऱ्या उपचारांनी या समस्येचे निराकरण होताना दिसून येते. किंबहुना विवाहपश्चात् उभयतांनी वैद्यांच्या सल्ल्याने ऋतु अनुसार केलेली पंचकर्म चिकित्सा ही अत्यंत लाभदायी ठरू शकते. पंचकर्म





उपचारांमुळे गर्भधारणेची व सुदृढ अपत्याची शक्यता वाढीस लागते.

काहीवेळा केवळ नैराशयेपोटी किंवा अज्ञानापोटी गर्भधारणा घडून येत नाही. यासाठी योगशास्त्रात सांगितलेले ध्यान - धारणा इत्यादी उपाय तसेच योग्य समुपदेशन यांचा अवलंब केल्याने ही समस्या दूर होते.

आयुर्वेदात गर्भधारणेसाठी सौमनस्य हा महत्त्वाचा घटक सांगितला जातो. सौमनस्य म्हणजे प्रसन्न असणे. वर उल्लेख केल्याप्रमाणे विवाहाचे वय वाढत जात आहे त्यामुळे काहीवेळा तडजोड म्हणून साथीदारांची निवड होते. अशावेळी साथीदार व कुटुंबीय यांच्याविषयी आत्मीयता निर्माण होत नाही किंवा काही कालावधी जावा लागतो. सौमनस्यता जेवढी अधिक तेवढी गर्भधारणेची शक्यता अधिक असे आयुर्वेदशास्त्र सांगते. विवाहपूर्व समुपदेशन हा या समस्येवरील उत्तम उपाय ठरावा.

थोडक्यात, गर्भधारणा होण्यासाठीची सामान्य दशसूत्री -

- १) आदर्श जीवनशैली म्हणजे योग्य आहार व उत्तम आचरण
- २) आपल्या व्यवसाय - नोकरीच्या स्वरूपानुसार आपली दिनचर्या वैद्यांकडून आखून घ्या.
- ३) अतिस्निग्ध, अति खारट - तिखट आहार टाळा.
- ४) आहार योग्य वेळी व योग्य प्रमाणात करणे
- ५) नियमित व्यायाम
- ६) योग्य प्रमाणात व योग्य वेळी निद्रा
- ७) विवाहपश्चात् उभयतांनी शरीरशुद्धी (पंचकर्म) करून घेणे अत्यावश्यक.
- ८) व्यसनांपासून दूर राहा.
- ९) गर्भधारणा ही प्रक्रिया पूर्णपणे जाणकार व्यक्तीकडून समजून घ्या जेणेकरून अज्ञान - भीतीजन्य नैराश्य टाळता येईल.
- १०) एकमेकांविषयी विश्वास व आत्मीयता जेवढी अधिक तेवढे सौमनस्य उत्तम.



## आजचा श्याम घडताना

### नवसंस्कारित संस्कारक्षम पुस्तक

श्यामची आई म्हणजे साने गुरुजी यांचे अजरामर पुस्तक. या पुस्तकाच्या संपादित भागासह आजच्या विज्ञान युगातील श्याम कसा घडवायचा याचा वेध घेणारे, नवसंस्कारित पुस्तक. महाराष्ट्रातील दिग्गज साहित्यिक भेटतील एकाच वेळी एकाच पुस्तकात. एक परिपूर्ण पिढी घडविण्याच्या दिशेने मार्गदर्शक पाऊल... पालक, शिक्षक आणि विद्यार्थी यांनी आवर्जून वाचावे असे संस्कारक्षम पुस्तक...



# पौगंडावस्था व Sex Education

डॉ. गिरीश करमरकर



बा

लपणीचा काळ सरून तारुण्यात प्रवेश करताना एका वळणावर मध्येच एक अवस्था येते, ती म्हणजे पौगंडावस्था. या काळात बऱ्याच प्रमाणात शारीरिक व मानसिक बदल घडून येतात. या अवस्थेतल्या व्यक्ती प्रचंड संभ्रमित स्थितीत असताना व त्यांना योग्य मार्गदर्शन लाभले नाही तर त्याचे गंभीर परिणाम भावी दाम्पत्यजीवनावर होऊ शकतात.

पौगंडावस्थेचा काळ हा साधारणपणे १३ ते १९ वर्षेपर्यंत असतो. या काळामध्ये मुला-मुलींमध्ये आकस्मिकपणे शारीरिक बदल होऊ लागतात. ज्याला आपण Growth Spurt असे संबोधतो.

मुलांमध्ये अचानक भरपूर प्रमाणात उंची वाढते. मांसपेशीची वृद्धी झाल्याने शरीर पीळदार व्हायला सुरुवात होते.

चेहऱ्यावर, नाकाखाली, काखेत, छातीवर, जननेंद्रियांभोवती व एकूणच सर्व शरीरभर केस वाढायला लागतात.

स्वरयंत्राची वाढ झाल्यामुळे मुलांना आवाज फुटतो. तारुणपीठिका येतात, वृषणांचा आकार वाढतो. लिंगाची लांबी व रुंदीसुद्धा वाढते. लिंग ताठर होण्याचे प्रमाण वाढायला लागते. अगदी लहानपणापासून मुलांच्या लिंगात ताठरता येते. पण त्याचा कामुकतेशी काहीही संबंध नसतो. त्याला



आपण Innocent Errections हे असे म्हणू शकतो. पण पौगंडावस्थेमध्ये लिंग ताठरतेमध्ये ही निरागसता जाऊन त्यामध्ये कामुक भाव उत्पन्न व्हायला लागतो. कामुक संवेदनामुळे लिंग ताठरता यायला लागते. वृषण व लिंगाशेजारच्या इतर ग्रंथींमधले स्राव आता अधिक प्रमाणात तयार व्हायला लागतात. ते भरपूर साचल्यावर कधीतरी रात्री उत्तेजक स्वप्न पडल्यावर स्वप्नदोष म्हणून शरीराच्या बाहेर फेकले जातात. पहाटे पहाटे साखरझोपेत लिंग ताठरता प्रचंड प्रमाणात असते. यातच मग लिंगांचे गादी-उशीवर घर्षण करून अथवा हाताने मर्दन करून हस्तमैथुन करण्याची सवय लागते. त्यामधून कामतृप्तीचा आनंद मिळायला सुरुवात होते. याच सुमारास विरुद्ध लिंगी व्यक्तीबद्दल आकर्षण व कुतूहल जागृत होते व मुलं मुलीकडे आकृष्ट होतात. या झटपट होणाऱ्या शारीरिक व मानसिक बदलांमुळे एक प्रकारची संभ्रमावस्था येते व मग सेक्ससंबंधी बरेच अपसमज मनात मूळ धरू लागतात.

भोंदू सेक्स तज्ज्ञांनी वाटलेल्या पत्रकांमुळे किंवा मित्रांनी दिलेल्या चुकीच्या माहितीमुळे अथवा रूढीग्रस्त धार्मिक संकल्पनांमुळे या अपसमजांना खतपाणीच घातले जाते.

एक प्रसिद्ध मिथक म्हणजे रक्ताच्या १०० थेंबांपासून वीर्याच्या एका थेंबाची निर्मिती होते, हे निखालस खोटे आहे. पण हे मनानवर बिंबल्याकारणाने प्रत्येक पौगंडावस्थेतील मुलाला एका भयगंडाने पछाडले जाते.

पौगंडावस्थेत बऱ्याच वेळा हस्तमैथुन करणे हे अत्यंत स्वाभाविक व शरीरक्रिया शास्त्राला धरून आहे. त्यात गैर काहीच नाही. पण वीर्याबद्दलच्या अवास्तव कल्पनांमुळे हस्तमैथुन केल्यावर मुलांना भयगंडाने पछाडले जाते. ते विचार करायला लागतात की, “माझा बऱ्याच प्रमाणात वीर्यनाश झाला आहे व माझी सारी ताकद वाया गेली आहे. त्यामुळे माझा शक्तीपात झाला आहे. त्यामुळेच माझे लिंग वाकडे झाले आहे. माझं वीर्य पातळ झालं आहे व पूर्वीसारखे वीर्य बाहेर पडत नाही. आता मी माझ्या सहचरीला तृप्त करू शकणार नाही व मग ती दुसऱ्याकडे जाईल किंवा याबद्दल ती

घरच्यांना वा मित्रमैत्रिणींना सांगेल व मग माझी सर्वत्र छीः थू होईल. मला मुलंबाळं होऊ शकणार नाहीत, कारण मी माझे सर्व वीर्य फुकट घालवलं आहे. आता जगण्यात काही अर्थ राहिला नाही.’

या विचारांमुळे मुलांच्या मनात एक प्रकारचा न्यूनगंड निर्माण होतो व त्याचे प्रतिबिंब आयुष्याच्या इतर अंगातही पडते व ते भेडसावायला लागते.

तेव्हा याच वयात त्यांना सेक्ससंबंधी योग्य ते ज्ञान दिले व तज्ज्ञ व्यक्तींकडून समुपदेशन केलं तर त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वात आमूलाग्र बदल घडून येईल.

मुलींमध्ये सुद्धा याच सुमारास शारीरिक वाढ अतिजलद प्रमाणात होते. स्त्री संप्रेरकाच्या प्रभावाने त्वचेखालच्या मेदाचे प्रमाण योग्य त्या ठिकाणी वाढल्यामुळे शरीराला गोलाई प्राप्त होते. प्रथम स्तनाग्रांची व मग स्तनांची वाढ मोठ्या प्रमाणावर व्हायला लागते. डोक्यावर, काखेत व जननेंद्रियांभोवती केसांची वाढ व्हायला सुरुवात होते. कंबरेखाली नितंबामध्ये पुष्टता येऊ लागते व स्त्रीत्वाची विशिष्ट कमनीयता यायला लागते आणि अशातच मग मुलीमधला सर्वात मोठा आमूलाग्र बदल होतो, तो म्हणजे मासिक पाळीला सुरुवात होते.

हा काळ मुलीच्या भावविश्वातला अतिशय नाजूक असा काळ असतो. या काळामध्ये भीती, घृणा, लज्जा, संकोच अशा मिश्र भावना मुलींच्या मनात येतात. या अतिशय नाजूक अशा अवस्थेमध्ये मुलींना मायेने, विश्वासाने व अधिकाराने सांगणे जरूरीचे आहे की हे जे बदल होत आहेत ते अत्यंत नैसर्गिक व शरीरक्रिया शास्त्राच्या दृष्टीने आवश्यक असेच आहेत.

याच सुमारास मुलींना मुलांबद्दल सुप्त आकर्षण जाणवायला लागतं. तसेच समाजातील पुरुषी नजरा ही त्यांना डाचायला लागतात.

या अतिशय संप्रमित अवस्थेत त्यांना शारीरिक स्वच्छता व सेक्स एज्युकेशन योग्य तऱ्हेने देणे आवश्यक आहे. त्यामुळे त्या समाजामध्ये न संकोचता आत्मविश्वासाने वावरायला शिकतील व स्वतःची काळजी व संरक्षण कसे करायचे याचे भानही त्यांना राहील.





मूल्य  
रु. 40/-

## असंच का?

माधुरी बागडे-अलई

सोप्या गोष्टी सांगून समजावलं तर शिकण्यातली मजा, औरच असते. असंच का? या विज्ञान कथातून लेखिकेने मुलांच्या विचारशक्तीला चालना दिली आहे.



## विज्ञानरंजन

संजय पाठक

मूल्य  
रु. 150/-

साध्या सोप्या मराठी भाषेतून विज्ञान त्यातील मूलभूत आणि रंजक माहिती विद्यार्थ्यांना देणारे वैज्ञानिक संकल्पना रंजकपणे उलगडणारे पुस्तक विज्ञान रंजन...



## नैसर्गिक आश्चर्ये

संजय पाठक

मूल्य  
रु. 150/-

निसर्गातल्या अनेक घडामोडी आपल्याला अचंबीत करतात आजची मुले खूप जिज्ञासू आहेत अशा मुलांना नैसर्गिक आश्चर्ये वाचून खूप आनंद मिळतो...



संजय पाठक

## शक्तिमान अणू

मूल्य  
रु. 60/-

अणुऊर्जा ही विविध क्षेत्रात आपल्याला वरदान ठरली आहे त्यामुळे ते समजून घेणे खूप गरजेचे आहे लेखक संजय पाठक यांनी हा विषय सहज समजेल अशा सोप्या भाषेत शक्तिमान अणू या चित्रमय पुस्तकाद्वारे मांडला आहे....



मूल्य  
रु. 200/-

## आनंदकुळ

डॉ. अरुंधती भालेराव

माझ्या ओंजळीत जे आहे ते खूप आहे असं म्हणत ती ओंजळ रीती करण्याचा आनंद शब्दांच्या पलीकडला असतो. हा आनंद कसा शोधायचा याचं सुरेख विवेचन डॉक्टर अरुंधती भालेराव यांच्या आनंदकुळ या पुस्तकात वाचावयास मिळते...

# वैवाहिक संबंध : समज आणि गैरसमज

डॉ. अजित प्रधान



का

मविषयक चर्चा या गोष्टीचा आपल्या समाजात अलीकडे जवळ जवळ अभावच आहे. खजुराहोची लेणी मात्र आपल्या कामविषयक प्राचीन शास्त्रीय जाणिवेची द्योतक आहेत.

आजच्या वेगवान जगात, प्रेमात पडल्यावर लगेच विवाह, विवाह झाला की लगेच मुलं, मुलं झाली की कामजीवन संपलं अशी अनेकांची समजूत आहे. परंतु हा विषय नीट समजून घेऊन, कामविषयक गैरसमज दूर केल्यास संसारसुख वाढवता येईल हे निश्चित. असे गैरसमज हे कित्येकदा अपत्य प्राप्तीमध्ये बाधक ठरू शकतात. लैंगिक स्वातंत्र्याचा अनिर्बंध वापर ज्याप्रमाणे व्यक्ती आणि समाजाला हानिकारक ठरतो, त्याचप्रमाणे लैंगिक अज्ञानदेखील घातक ठरते.

पुरुष व स्त्री यांच्या शरीरसंबंधाला इंग्रजीत 'इंटरकोर्स' किंवा 'सेक्स ॲक्ट' असे म्हणतात. स्त्रीच्या विस्तारलेल्या योनीमध्ये जेव्हा पुरुषाच्या ताठरलेल्या इंद्रियाचा प्रवेश होतो, तेव्हा शरीरसंबंध झाला





असे म्हणावे. यालाच संभोगक्रिया असेही म्हणतात.

शरीर संबंधाचा मूळ, नैसर्गिक हेतू प्रजोत्पादन हा आहे. अर्थात् प्रजोत्पादन (म्हणजे मुले) झाली की कामजीवन संपले असे होत नाही.

तहान, भूक, विश्रांती, करमणूक इत्यादी नैसर्गिक प्रवृत्तीसारखीच शरीरसंबंध करण्याची इच्छा होणे अतिशय नैसर्गिक आहे. ज्यांना ही इच्छा होत नसेल, त्या व्यक्ती एकतर खोटे बोलत असाव्या किंवा त्यांना काही शारीरिक समस्या असाव्या असे गृहीत धरायला मुळीच हरकत नाही. मानवी लैंगिक जीवन हे शारीरिक सांनिध्य आणि लैंगिक आकर्षणाने अभिव्यक्त होते.

तसे पाहिले तर शरीरसंबंधाची प्रत्यक्ष घटना पाच ते दहा मिनिटे व परमोच्च सुखाचा काळ तर केवळ काही क्षणच टिकतो. शरीरसंबंधात प्रमुख चार घटना असतात -

- १) पुरुषाचे लिंग ताठर होणे.
- २) स्त्री उत्तेजित होऊन तिची योनी ओलसर होऊन विस्तारित होणे.
- ३) ताठरलेल्या लिंगाचा योनीमध्ये घर्षणाने हळूहळू संपूर्ण प्रवेश होणे.
- ४) पुरुषाचे वीर्य गळून, परमोच्च सुखाच्या क्षणाची दोघांना जाणीव होणे.

शरीरसंबंध म्हणजे केवळ कंबरेखालील जननेंद्रियांपुरताच मर्यादित नसतो. संभोगाच्या

इच्छेनुसार ते कामक्रीडेपर्यंत स्त्रीपुरुषांच्या मेंदू व मन यांचा सहभाग अत्यंत महत्त्वाचा असतो. टाळी ज्याप्रमाणे दोन हातांनी वाजते, त्याचप्रमाणे यात दोघांचा सहभाग फार महत्त्वाचा असतो. कामक्रीडेमध्ये पूर्णपणे झोकून देण्यासाठी सुरक्षित जागा व एकांत जरूरी आहे. परमोच्च क्षण साधायचा असेल तर जोडीदारांनी एकमेकांना योग्य वेळी व योग्य प्रमाणात उत्तेजित करणे आवश्यक असते.

शरीर सुखासाठी फोर प्ले अत्यंत महत्त्वाचा असतो व कामतृप्तीनंतर आफ्टर प्ले देखील तितकाच महत्त्वाचा असतो.

### स्त्री व कामक्रीडा

स्त्रीची मासिक पाळी चालू झाली की स्त्री विवाहासाठी आणि संभोगासाठी तयार होऊ शकते. पुरुषाचे शिश्न (penis) स्वीकारण्यासाठी स्त्रीचे जननेंद्रिय तयार केलेले असते. परंतु योग्य शरीरसंबंधासाठी संपूर्ण शरीराचा सहभाग असणे आवश्यक असते. स्त्रीच्या योनीत पुरुषाचे ताठरलेले लिंग जाऊन तेथे वीर्यस्खलन होणे जरूरी आहे. इंद्रिय ताठ झाल्यावर त्याचा योनीत सुलभ प्रवेश होण्यासाठी योनीमार्ग ओलसर होणे आवश्यक असते. मुख्य म्हणजे कोणत्याही घेराचे व लांबीचे लिंग कोणत्याही योनीमध्ये अगदी सहज बसू शकते.. पण त्यासाठी स्त्रीची इच्छा आणि कामोत्तेजना आवश्यक असते.

पुरुष ज्याप्रमाणे स्त्रियांना केवळ पाहूनही



उत्तेजित होतात. त्याप्रमाणे स्त्रिया होत नाही. कारण मोहित होणे आणि लैंगिकदृष्ट्या उत्तेजित होणे या त्यांच्या दृष्टीने दोन्ही वेगवेगळ्या भावना असतात.

स्त्री फार भावनिक असते. तिच्या भावविश्वात, तिला पसंत असलेल्या जोडीदाराकडून मिळणाऱ्या प्रेमाला फार महत्त्व असते. जोडीदार आवडत असेल तरच स्त्री कामक्रीडेतरममाण होऊ शकते. त्यावेळी पुरुष जोडीदाराकडून केली गेलेली अतिघाई, जबरदस्ती, अनैसर्गिक समागम, अवास्तव अपेक्षा स्त्रीला आयुष्यभरासाठी निरुत्साही आणि कामक्रीडेतर थंड बनवू शकतात.

### बंधवत्वाबाबत

बंधवत्वाचा दोष बहुतेक वेळा स्त्रीच्याच माथी मारला जातो हे आपण पाहतो. हे अशास्त्रीय आहे. कारण बऱ्याच वेळा मूल न होण्यामध्ये पुरुषातील जन्मजात दोष कारणीभूत असतो. सर्वसाधारण आरोग्य असणाऱ्या जोडप्यात नियमित संभोग करत असल्यास व मानसिक दडपणे नसल्यास लग्नानंतर सुमारे वर्षभरात गर्भ राहतो. तसे न झाल्यास दोघांनी आपली तपासणी करणे आवश्यक असते.

### शरीरसंबंध अयशस्वी होण्याची कारणे

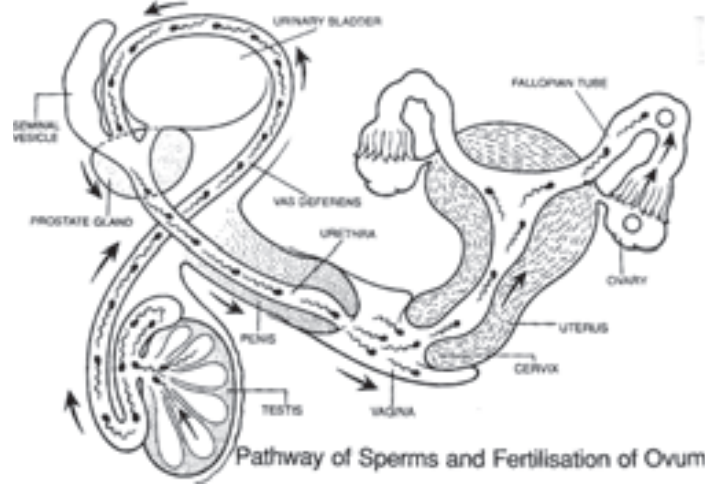
प्रथम संभोगाच्या वेळी जर अपयश आले तर त्यात फारसे गैर काही नाही. स्त्री जननेंद्रियाच्या ठेवणीबाबत अज्ञान असल्यामुळे भलत्याच छिद्रात लिंग प्रवेश झाल्यास शरीरसंबंध अयशस्वी होऊ शकतो. स्त्रीला संभोगाची इच्छा नसणे, पुरेशी कामोत्तेजना न होणे, पुरुषाने बळजबरी करणे अशी काही कारणे असू शकतात.

पुरुषांच्या आणि स्त्रियांच्या कामक्रीडेबाबतच्या कल्पनांमध्ये फारच फरक असतो. एकमेकांशी याबाबत मोकळ्या मनाने बोलणे गरजेचे असते.

### काही समज-गैरसमज

१) लैंगिक संबंधाच्यावेळी रक्तस्राव झाला नाही तर ती व्यभिचारी आहे असे मानणे अगदी चुकीचे आहे. अन्य अनेक कारणांमुळे सुद्धा हा पडदा (hymen) फाटू शकतो.

३) 'लैंगिक समाधानासाठी मोठ्या आकाराचे



लिंग असणे जरूरी आहे' हा गैरसमज आहे. लिंगाची लांबी आणि लैंगिक समाधान याचा काही संबंध नाही.

४) लग्नाच्या पहिल्याच रात्री लैंगिक संबंध आला पाहिजे असे नाही. विवाहानंतर एकमेकांना समजून घेऊन नंतर दोघांनी कामक्रीडा करण्याचा निर्णय घेतल्यास अधिक उपयुक्त ठरते.

५) पुरुष व स्त्री एकाच वेळी उद्दीपित होतील असे नाही. उद्दीपित होण्यासाठी foreplay करणे आवश्यक आहे. पुरुषांपेक्षा स्त्रीला उद्दीपित (excitement) होण्यास जास्त वेळ लागतो.

६) सुरक्षित कालावधीमध्ये गर्भधारणा होऊ शकते का? होय. शक्यता कमी असते. परंतु पूर्णतः सुरक्षित असा कालावधी कधीच नसतो. गर्भधारणेची थोडी शक्यता नेहमीच असते.

७) दोघांना आनंदाच्या अत्युच्च क्षण (Orgasm) एकच असतो असे नाही. तो प्रत्येकाचा वेगळा असू शकतो.





# व्यास क्रिएशन्स ग्रुप ऑफ कंपनीज्

श्र्वास तोच, ध्यास नवा...



व्यास क्रिएशन्स प्रा. लि



VYAS  
Publication House



वुमन वेलफेअर असोसिएशन  
आनंद | अस्वयं | उत्कलं



कर्मिणी  
करुणा  
दापोली  
आपलं कमावणार घर



साझर  
गुहागर  
जोडाचे  
आत्मनिर्भर घर



Vyas Infra

## 17 वर्षांची यशस्वी घौडदौड



प्रवास स्वप्नपूर्तीचा...  
प्रवास संपन्नतेचा...

वाचकांच्या विश्वासाची  
१७ वर्षे व्यास क्रिएशन्स ची!!

अनंत आठवणींची  
वाचकांच्या प्रेमाची

मित्रांच्या विश्वासाची  
ज्येष्ठांच्या आशीर्वादाची

बालमित्रांच्या हास्याची  
सळसळत्या तरुणाईची

काहींच्या हट्टाची अन् काहींच्या हक्काची  
सुंदर, कल्पक उपक्रमांची

सामाजिक जाणिवांची  
मराठी मनांच्या संस्कृतीची

सकस लेखनाची, वैविध्यपूर्ण विचारांची  
वर्तमानाच्या भानाची... भविष्याच्या वेधाची

आव्हानांची... ध्यासाची... बदलांची  
१७ वर्षे समृद्धतेची...

समृद्ध 'व्यास चळवळीची'

प्रामाणिक प्रयत्नाचे विजयी तोरण म्हणजेच व्यास क्रिएशन्स

अधिक माहितीसाठी संपर्क



9967637255 / 9920949177



# सौमनस्यं अपत्यकराणां श्रेष्ठम्

वैद्य सोहन पाठक



आ

पण वंधत्वाच्या विकारांमध्ये मध्ये बऱ्याच वेळा असे पाहतो की पती आणि पत्नीचे दोघांचेही सगळे रिपोर्ट नॉर्मल असतात, प्रयोगशालीन परीक्षणे, अवयवात्मक परीक्षणे यात कोणतीही मोठी विकृती नसते तरीसुद्धा गर्भधारणा होण्यासाठी अडथळा येत असतो, किंवा वारंवार गर्भपात होत असतो. जर आपण नीट पाहिलं तर बऱ्याच वेळा अशा त्रासदायक प्रसंगांना मनाची अस्वस्थता विशेषता गर्भकांक्षी स्त्रीची अस्वस्थ मानसिकता कारणीभूत असते.

म्हणूनच आयुर्वेदामध्ये महान ऋषी चरकाचार्यांनी सौमनस्य गर्भधारणांना म्हणजेच गर्भ राहण्यासाठी आणि नऊ महिन्यापर्यंत गर्भची व्यवस्थित वाढ होण्यासाठी व मातेचे आरोग्य चांगले राहण्यासाठी सौमनस्य म्हणजे मातेच्या मनाची प्रसन्नता, आनंद हे महत्वाचे कारण आहे. असे सांगितले आहे. आपण आता दोन्ही बाबींसाठी म्हणजेच गर्भधारण होण्यासाठी आणि नऊ महिने गर्भची वाढ मातेच्या उदरात व्यवस्थित होण्यासाठी मनाची स्वस्थता कशी कारणीभूत आहे हे पाहू

१) गर्भधारणेसाठी आवश्यक प्रसन्न मानसिकता-

आयुर्वेदामध्ये गर्भधारणेसाठी ऋतू, क्षेत्र, अंबू, बीज हे चांगले





असणे आवश्यक सांगितले आहे ऋतू म्हणजे स्त्रीचा प्रजननक्षम काळ, क्षेत्र म्हणजे स्त्री शरीर, गर्भाशयाचे आरोग्य , अंबू म्हणजे स्त्री बीज व इतर आवश्यक बाबी व बीज म्हणजे पुरुष बीज अथवा शुक्राणू . यामध्ये तीन महत्त्वाचे घटक स्त्रीशी संबंधित आहेत त्यामुळे हे तिन्हीही घटक स्वस्थ असण्यासाठी स्त्रीचे आरोग्य उत्तम असणे आवश्यक आहे. आणि आरोग्य उत्तम राहण्यासाठी शरीरा इतकीच मानसिक अवस्था सुद्धा चांगली असणे आवश्यक आहे. आयुर्वेदामध्ये तर शरीरसंबंधाच्या वेळी सुद्धा स्त्री 'सुमनसा' असावी म्हणजेच आनंदी असावी असे वर्णन केले आहे. स्त्री मानसिक अस्वास्थ्युक्त असेल,ती क्रोध (anger) भय (fobia), चिंता (anxiety) विषाद (Depression) इत्यादी मानसिक विकारांनी, लक्षणांनी त्रस्त असेल तर सहाजिकच तिच्या शरीरातील रज, तम हे मानस दोष बिघडलेले असतील आणि त्यामुळेच शरीर आरोग्याला टिकवण्यासाठी आवश्यक असलेले वात पित्त, कफ व सप्तधातू पचनक्षमता (पाचकग्नि) बिघडलेले असणार आणि परिणामी गर्भधारणेसाठी आवश्यक प्रक्रिया पूर्ण होणार नाही व रूपांतर वंध्यत्वासारख्या विकारात

होऊ शकते. सध्याच्या काळात स्त्रियांवर घर आणि नोकरी आदि बाह्य व्यवहार या दोन्ही बाबींची मोठी जबाबदारी असते त्यामुळे स्वतःच्या मनाला आनंद, समाधान मिळवण्यासाठी वेळ उपलब्ध नसतो. तसेच सोशल मीडिया , दूरचित्रवाणी आदींचा अतिरिक्त वापर वाढल्यामुळे त्यात दर्शवले जाणारे भडक प्रसंग, कल्पना विलास मनामध्ये काम, क्रोध, द्वेष, चंचलता वाढत आहे. हे काल्पनिक विश्व आणि वास्तविक परिस्थिती या द्वंद्वामध्ये मनाचे अस्वस्थता अजूनच वाढत आहे. गर्भधारणेसाठी इच्छुक माता पिता यांचे मन जुडणे, परस्परावरील निस्सिम प्रेमभाव जागृत असणे पण आवश्यक आहे. सद्य परिस्थितीत कार्यस्थळातील कामाचा ताण तणाव, कामाच्या वेगवेगळ्या वेळा तसेच आर्थिक गणित जुळवण्यासाठी केली जाणारी धावपळ, वैयक्तिक वादविवाद, परस्पर प्रामाणिकपणाचा अभाव, अनिष्ठा, अहंभाव, तुलना करण्याची सवय, दोघांमधील वादांचे विषय सोडवण्यासाठी वारंवार घेतली जाणारी इतरांची मदत अशा अनेक घटकांमुळे शरीर संबंध हा सोपस्कार म्हणून उरकला जातो किंवा त्यामध्ये प्रेमभावाची कमी असते. त्यामुळे अशा संबंधातून गर्भधारणा हा मूळ उद्देश साध्य होत नाही.

## २) गर्भधारण काळातील मानसिक अस्वस्थता-

आपण वंध्यत्वाच्या काही रुग्णांमध्ये असेही पाहतो की सुरुवातीच्या काळामध्ये गर्भधारणा होते पण एक दोन महिन्यांमध्ये गर्भपात होऊन नंतर गर्भ राहण्यासाठी अडचणी येतात किंवा वारंवार गर्भपात होतो.



आयुर्वेदामध्ये गर्भिणी परिचर्या ही अतिशय वैशिष्ट्यपूर्ण सांगितली आहे . गर्भिणीचा आहार, निवास, स्वच्छता इत्यादी सोबत तिची मानसिक अवस्था चांगली राहण्यासाठी करावयाचे उपाय आणि घ्यायची काळजी याबाबत विस्तृत वर्णन आयुर्वेदिय ग्रंथात सांगितले आहे. गर्भिणीने राग, भीती, दुःखद विचार, नकारात्मक विचार टाळावेत असा स्पष्ट आदेश त्यामध्ये आहे आणि असे न केल्यास गर्भपात होऊ शकतो असेही सांगितले आहे. होणाऱ्या गर्भामधील विकृतीनासुद्धा गर्भावस्थेतील मानसिक ताण तणाव कारणीभूत असतो त्यासाठी गर्भिणीने विशेष करून मनाची काळजी घ्यावयास सांगितली आहे. याच प्रकारे पुरुषाने सुद्धा स्वतःचे मानसिक स्वास्थ्य जपणे आवश्यक आहे ऑफिसमधला ताण तणाव, व्यसनाधीनता, आरोग्याबद्दल दुर्लक्ष, सोशल मीडियाचा चुकीचा वापर नक्कीच टाळावे. कारण पुरुष बीज योग्य असेल तरच गर्भ निर्मिती होऊ शकते. आणि मानसिक अस्वस्थ्याने त्या शुक्र बीजाचा न्हास होऊ शकतो.

अशा रीतीने आपण पाहिले की गर्भ राहण्यासाठी टिकण्यासाठी स्त्री व पुरुषाच्या मनाची प्रसन्नता आवश्यक आहे. यासाठी आपण खालील उपाय योजना करू शकतो

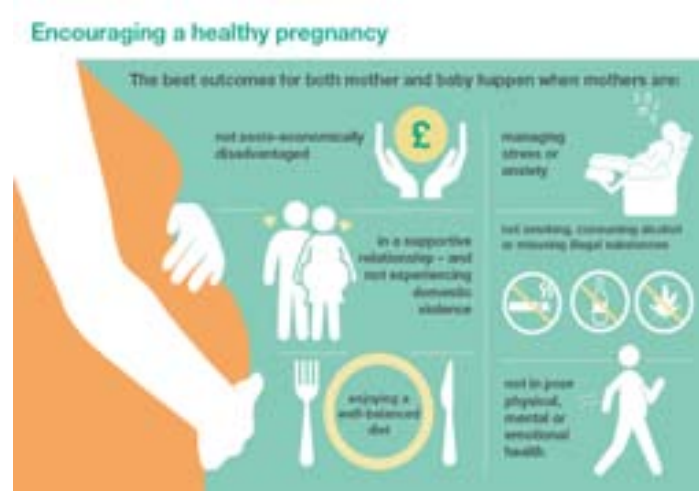
१) गर्भकांक्षी स्त्रीने व तिच्या जोडीदाराने स्वतःच्या आवडीनिवडी, छंद याकडे लक्ष द्यावे मनात सकारात्मक विचार घेण्यासाठी चांगले वाचन धार्मिक पुस्तकांचा उपयोग करावा. सद्वर्तन ठेवावे मनात भीती, असूया, काम इत्यादी विचार वाढवणारे सोशल मीडिया, दूरचित्रवाणी वरील कार्यक्रम टाळावेत.

२) स्वतःच्या शारीरिक आरोग्याकडे लक्ष द्यावे. आयुर्वेदानुसार मनाच्या आरोग्यावर शरीराचे व शरीराच्या आरोग्यावर मनाचे स्वास्थ्य अवलंबून असते.

**शरीरं ही अपि सत्त्वं अनुविधियते,  
सत्त्वम् च शरीरम्।**

म्हणजेच सुदृढ शरीरात सुदृढ मन राहते. किंवा शरीर आरोग्याप्रमाणे मनाचे आरोग्य असते.

३) संसारातील सहकार्यावर वर निस्सिम प्रेम, विश्वास, निष्ठा व समर्पण भाव ठेवावा.



४) लोभ ईर्ष्या, द्वेष मात्सर्य, क्रोध इत्यादी मनाचे रिपु स्वनियंत्रणात ठेवावेत. मनाचे पोषण न करणारे सर्व प्रसंग टाळावेत

५) आत्मबल वाढण्यासाठी ध्यान धारणा, प्राणायाम याचे आचरण करावे. सत्व उत्कर्षासाठी गरज भासल्यास समुपदेशकाची मदत घ्यावी.

अशाच प्रकारचे इतर योग्य उपचार सौमनस्य निर्माण होण्यासाठी करावे. कारण आयुर्वेदात सांगितले आहे की

**नक्तंदिनानि मे यान्ति कथम्भूतस्य सम्प्रति।  
दुःखभाङ्गन भवत्येवं नित्यं सन्निहितस्मृतिः॥**

अर्थात आपली वागणूक, आपले कर्तव्य याबाबत दिवस रात्र विचार करावा म्हणजे जीवनात दुःख होत नाही. अर्थात प्रसन्नता निर्माण होते.



powered by



project by



# साजराई

गुहागर

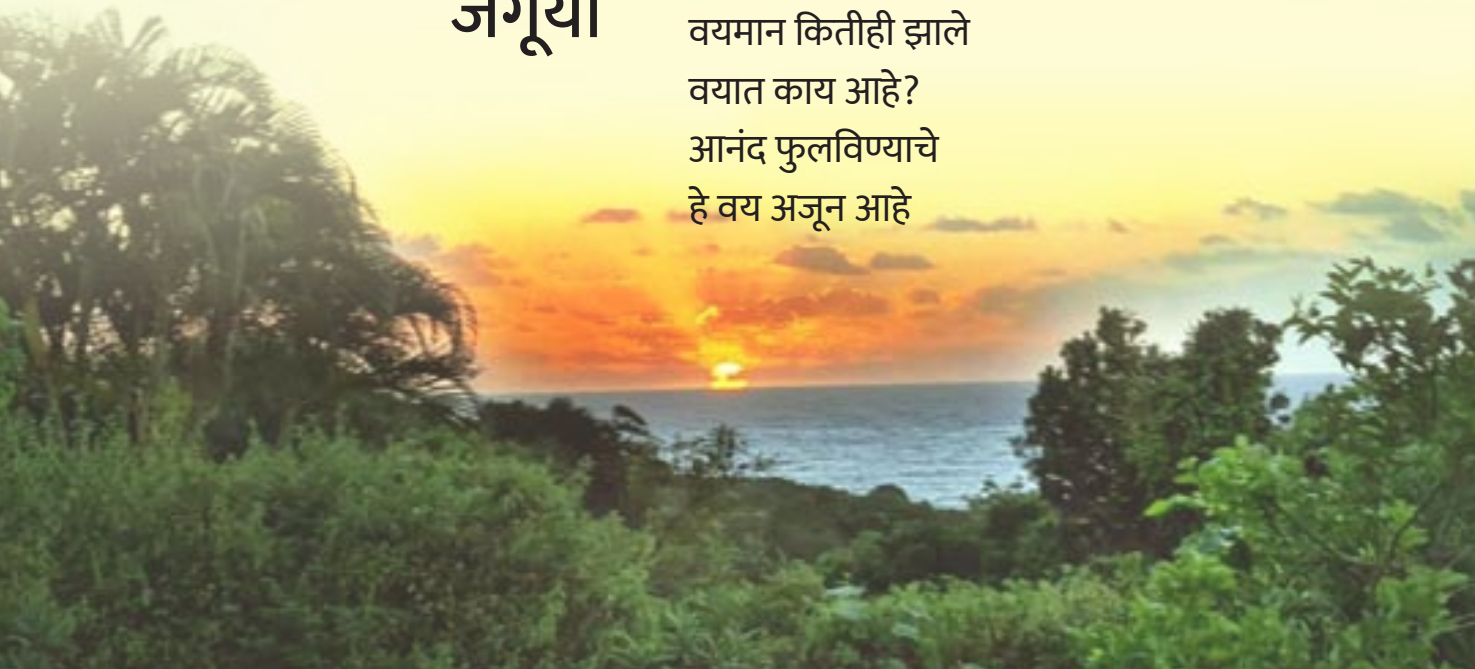
ज्येष्ठांचे  
आत्मनिर्भर घर



Investment  
For Future  
Investment  
With Sanjrai

चल  
आनंदाने  
जगूया

ही रात जागण्याचे  
हे वय अजून आहे  
बेहोश नाचण्याचे  
हे वय अजून आहे  
वयमान कितीही झाले  
वयात काय आहे?  
आनंद फुलविण्याचे  
हे वय अजून आहे



**4 बंगल्यांचे क्लस्टर टाईप-ए**  
1 प्लॉट = 4 बंगले (48 युनिट)

प्लॉट एरिया	बंगलो एरिया
4400 ते 5350 स्के.फूट	600 स्के. फूट (बिल्टअप) 1 बी.एच.के. रूफ टाईप

**ट्रिवन बंगलो टाईप-बी**  
1 प्लॉट = 2 बंगले (10 युनिट)

प्लॉट एरिया	बंगलो एरिया
3350 ते 4000 स्के.फूट	650 स्के. फूट (बिल्टअप) 1 बी.एच.के. रूफ टाईप

**सिंगल बंगलो टाईप-सी (31 युनिट)**

प्लॉट एरिया	बंगलो एरिया
28000 स्के.फूट	520 स्के. फूट <b>Mini Bungalow Society</b> compact 1bhk

\* रेराअंतर्गत नियोजित प्रकल्प

powered by



# INVESTMENT

project by



**स्टुडिओ अपार्टमेंट (48 युनिट) Proposed**

प्लॉट एरिया	बिल्डिंग टाईप
350 स्के.फूट बिल्ट अप एरिया	2 Wings Stilt + 3 Floor with Lift

\* रेराअंतर्गत नियोजित प्रकल्प



**ज**गण्याचा वाढलेला वेग, त्यापेक्षा अधिक वेगाने होणारे बदल यामुळे साऱ्यांचं जगणं यांत्रिक होऊन बसलंय. जगण्याच्या शर्यतीत थांबला तो संपला हाच नियम झाला आहे. त्यात काही चूकही नाही. फक्त प्रश्न उरतो घरातल्या ज्येष्ठांचा. मुलांना आईवडिलांकडे मनात असूनही लक्ष द्यायला वेळ नसतो, काहींची मुलं दूर परदेशात असतात. मग या आईवडिलांनी कसा वेळ घालवायचा. साऱ्या जबाबदाऱ्या पूर्ण झालेल्या

असतात, अशावेळी ज्येष्ठांना स्वतःचे घर, स्वतःचा मोकळा वेळ, स्वतःचे आयुष्य जगावे असे वाटत असते. फक्त गरज असते उत्तम पर्यायाची... अशी एक हक्काची जागा असावी असे वाटते, जिथे शरीराबरोबर मनही जपले जाते.

अशी एक जागा आहे **गुहागर** जवळ **देवघर** या निसर्गरम्य गावात.. फक्त ज्येष्ठांसाठी उभारला आहे निसर्गाच्या कुशीत वसलेला एक गृहप्रकल्प **सांजराई...** हे ज्येष्ठांचे स्वतःचे घर असेल, वृद्धाश्रम नव्हे.

गीर  
गाय

गोशाळा

नक्षत्र  
वन

Organic  
फळे-भाज्यांची  
शेती

भारतीय संस्कृती मानवाला पूर्ण सृष्टीवर प्रेम करावयास शिकविते. गाईला तर आपण आपली माता म्हणतो. ग्रामीण भागात ती पहावयास तरी मिळते, पण शहरात तिचे दर्शन दुर्मिळच. पण सांजराईत तुमची ही गोमाता रोज दर्शन देईल. इथे आहे गोशाळा. तुम्ही प्रेमाने जा.. तिच्या सहवासात राहा . कारण आपल्याला रोज दूध, ताक, तूप, लोणी मिळणार आहे. ते याच गोशाळेतून. एकदम सात्त्विक... भेसळविरहित.

## AMENITIES

### INTERNAL

- सेमी फर्निश सोफा सेटसह हॉल
- सेंटर टेबलसह टीव्ही
- Split एअर कंडिशनर
- क्वीनसाईज बेडसह सुसज्ज बेडरूम
- वॉर्डरोब, साइड टेबल
- किचन सुविधा, ग्रॅनाइट ग्रीन संगमरवरी
- इन्व्हर्टर, फायर सेफ्टी, एक्झॉस्ट फॅन आणि बरेच काही...

### EXTERNAL

- अंतर्गत 9 meter रोड
- प्रत्येक plot करिता Septic Tank
- ओपन जिम
- इनडोअर गेम्स
- गणेश मंदिर
- 24x7 सुरक्षा, C. C. टीव्ही
- सुपारीच्या झाडांचे सीमांकन (demarcation)
- यूव्ही वॉटर प्लांट
- व्हीलचेअर रॅम्प सुविधा
- खानपान सुविधा आणि बरेच काही...

6.75 एकरचा गृहप्रकल्प (ज्येष्ठांकरिता वसलेली पहिली वहिली बंगले वसाहत)

● POSSESSION STARTS FROM MARCH 2023

● PROJECT COMPLETION AS ON NOV-DEC 2023

अधिक माहितीसाठी संपर्क

9967637255 / 9920949177



www.sanjraaivc.com



https://www.facebook.com/SanjraaiVyasCreations/



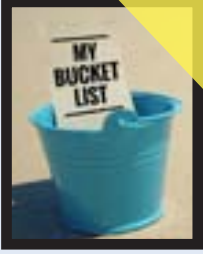
https://www.youtube.com/channel/UC9Ls01muxxtVBJoIE8rdHgA

# | Gated Community

राहून गेलेल्या

# गोष्टी

पूर्णत्वास  
नेणारं  
घर



## गंध आनंदोत्सवाचा

सण, समारंभ हे तर आपल्या आयुष्यातील आनंदाचे, उत्साहाचे क्षण. मग ते एकेकट्याने घरात साजरे करण्यापेक्षा आपल्या नवीन मित्र मैत्रिणींबरोबर साजरे केले तर. वर्षभरात दिवाळी, संक्रांत, होळी, रंगपंचमी, कोजागिरी असे विविध उत्सव आपण मिळून साजरे करणार आहोत. तुमचे वाढदिवस, लग्नाचे वाढदिवसही इथे साजरे होतील.. तेही जंगी पार्टी ठेवून..

चलो  
पिकनिक  
जाएंगे...

सांजराई ही आनंद मिळवून देणारी आणि ज्येष्ठांना आनंदित करण्यासाठी कटिबद्ध आहे. रोजच्या एकसुरी जगण्यातून निवांतपणा मिळावा, जवळपासची प्रेक्षणीय स्थळे पहावीत असं वाटत असेल तर याचीही काळजी आम्ही घेत आहोत. दर तीन महिन्यातून आम्ही तुमची पिकनिक आयोजित करणार आहोत. धम्माल करा.. दंगामस्तीही करा..



## पुस्तकांच्या सहवासात

तुम्हाला पुस्तक वाचनाचा छंद असेल तर तुम्ही खरंच भाग्यवान आहात.. कारण आपण सांजराईत निवडक पण उत्तम पुस्तकांचं एक ग्रंथालयही उभारत आहोत. नोकरी, गृहकल्प यातून वाचनाला वेळ मिळाला नसेल तर वाचनाचा आनंद घ्या.

## ये घर बहोत हसीन है

आम्ही घर फक्त बांधून देणार नाही तर आवश्यक सुखसुविधाही पुरवणार आहोत. म्हणजेच सोफा सेट, टीव्ही, टेबल, फॅन, कूलर, क्वीन साईज बेड, वॉर्डरोब, साईड टेबल, स्वयंपाक घर अशा बऱ्याच गोष्टी आम्ही पुरवणार आहोत. हे करताना तुमची सुरक्षाही कशी राखता येईल याचेही नियोजन केले आहे.

## नव्या मैत्रीचा बहर

रक्ताची नाती ही जन्माने मिळतात, पण मानलेली नाती मनाने जुळतात यालाच तर मैत्री म्हणतात. तुम्ही तुमचे घर, जुने मित्र सोडून आलात तरी सांजराईत खऱ्या अर्थाने तुमच्या नव्या मैत्रीला बहर येईल. इथे नवीन मित्र मैत्रिणी मिळतील, ती तुमच्या सुख दुःखाशी एकरूप होतील.

## जगण्याचं स्वातंत्र्य

सांजराईत ज्येष्ठांना स्वतंत्रपणे जगता येईल. घरभाडं, बिलं भरणं, हाऊसकिपींग, औषधं आपणच आणणं या आणि इतर कोणत्याही गोष्टींची चिंता त्या व्यक्तीला भासणार नाही. जगणं सुसह्य करण्यासाठी सांजराई सज्ज आहे..

powered by



project by



# निर्गम्य कोकणात आपलं कमावणारं घर

निर्गम्य कोकणात दापोली येथे  
समुद्रकिनारी उभा राहतोय

## फॅमिली कट्टा

तारांकित सोयीसुविधांसह 66 बंगले व 3 इमारतींचा गृहप्रकल्प

दरमहा मेंटनन्स फ्री  
दरमहा शाश्वत उत्पन्न

📍 PANCHNADI, KOLTHARE, TAL : DAPOLI, DIST : RATNAGIRI



9967637255 / 9920949177

Nilesh Gaikwad Regd. No. A51700023669



powered by



व्यास क्रिएशन्स

COMMUNITY LIVING FOR SENIOR CITIZEN

# निवृत्त झाल्यावर जगण्यासाठी प्रवृत्त करणारं गाव

project by



Vyas Infra

ACTUAL SITE PHOTO



NOT ACTUAL

## एक गाव ज्येष्ठांचं, नाही ओझं कष्टांचं.

संसार, मुलांचा सांभाळ हे कर्तव्याचं ओझं आपण आयुष्यभर उचलत असतो. आपण कामातून निवृत्त होतो, पण संसाराच्या कर्तव्यातून नाही. पालक म्हणून जगताना आपण विसरून जातो की आपल्यातही एक बालक आहे. निवृत्तीनंतर तरी आपल्यातल्या त्या बालकाला गोंजारलं पाहिजे. निवृत्तीनंतर पुन्हा एकदा स्वच्छंदीपणे जगण्यासाठी प्रवृत्त झालं पाहिजे. आमच्या सांजराई गावात या, निवृत्तीनंतर मनमोकळेपणाने जगा.

6.75 एकरचा गृहप्रकल्प (ज्येष्ठांकरिता वसलेली पहिली वहीली बंगले वसाहत)

◆ POSSESSION STARTS FROM MARCH 2023

◆ PROJECT COMPLETION AS ON NOV-DEC 2023

अधिक माहितीसाठी संपर्क

**9967637255 / 9920949177**



[www.sanjraaivc.com](http://www.sanjraaivc.com)



<https://www.facebook.com/SanjraaiVyasCreations/>



<https://www.youtube.com/channel/UC9Ls01muxxtVBjOIE8rdHgA>

Nilesh Gaikwad Regd. No. A51700023669

powered by



व्यास क्रिएशन्स

# देवाचिये नगरी, असे सांजराई...



**मागे उभा मंगेश, पुढे उभा मंगेश  
माझ्याकडे देव माझा, पाहतो आहे**

**आ**म्ही दोघं नवरा बायको देवपूजेत रमतो. माळकरी ना आम्ही... घरी सगळं चांगलं आहे. मुलगा-सून छान आहेत. १ बीएचके चा फ्लॅट आहे. पण एकांत नाही. इशश! कुणी पाहिलं... या वयात कसला एकांत? या वयातही एकांत हवाच ना... एकमेकांसोबत गप्पा मारायला, सुख-दुःख सांगायला, उपासना करायला...

उपासना करायला मुंबईत एकांत मिळणे म्हणजे अशक्यप्राय गोष्ट... मग काय, आता सगळे बाहेर गेलेत. मग मी बसलीय एकटी. हाच काय तो एकांत... पण खरंच. आपलं गावाकडे घर असतं, तर आम्ही दोघं गावीच जाऊन राहिलो असतो. तशी काही इनवेस्टमेंट आहे आमची. पण गावी घर घेणं रिस्की आहे असं म्हणतात. काय ते, टायटल क्लियर नसतात. कोण नको ती भानगड ओढून घेईल?

(तेवढ्यात दाराची बेल वाजते. आजी दार उघडते) आले वाटतं सगळे... अगं बाई, कुणीच नाही... हे काय, पॅम्पलेट! जो तो येतो पॅम्पलेट टाकून जातो. अरे आलात तर गप्प जावं माणसाने.

बेल वाजवून एकांत भंग का करावा. म्हटलं ना, मुंबईत एकांत मिळणं अशक्यच...

हे काय लिहिलंय? राहून गेलेल्या गोष्टीसाठी मोकळे आकाश म्हणजेच सांजराई! अरे देवा, हे काय आता? ज्येष्ठांचे कम्युनिटी लिव्हिंग ओपन जीम, मनोरंजन क्लब, इनडोअर गेम्स, सुसज्ज वाचनालय - म्हणजे देवा-धर्माची पुस्तके पण असतील ह्यात... आणि हे काय, खान-पान सुविधा... ध्यान आणि योगाभ्यास लॉन? अगं बाई, खरंच की काय? म्हणजे एकांत.. जवळच मंदिर सुद्धा आहे... जास्त चालायचीही गरज नाही. त्यात कोकणातली इतर मंदिरेही पाहता येईल. म्हणजे स्वतःचं एकांत असलेलं घर सुद्धा, देवधर्म आणि तीर्थस्थळांचं पर्यटन सुद्धा... आताच ह्यांना सांगते.

हॅलो... कुठे पोहोचलात? तुम्ही म्हणाला होता ना, लग्नाच्या ४० व्या वाढदिवसाला मला हवं ते गिफ्ट द्याल म्हणून. मला घर हवंय, सांजराईत... तुम्ही घरी या मग मी सगळं सांगते तुम्हाला सांजराईबद्दल...



**ज्येष्ठांचे कम्युनिटी लिव्हिंग, सांजराई  
ज्येष्ठांसाठी सर्व काही, सांजराई...**

**6.75 एकरचा गृहप्रकल्प (ज्येष्ठांकरिता वसलेली पहिली वहिली बंगले वसाहत)**

◆ POSSESSION STARTS FROM MARCH 2023

◆ PROJECT COMPLETION AS ON NOV-DEC 2023

अधिक माहितीसाठी संपर्क **9967637255 / 9920949177**



[www.sanjraaivc.com](http://www.sanjraaivc.com)



<https://www.facebook.com/SanjraaiVyasCreations/>



<https://www.youtube.com/channel/UC9LS01muxxtVBJoiE8rdHgA>

powered by



# दापोलीमध्ये बसलेलं सुंदर आणि देखण गाव



**नि**सर्गाच्या सान्निध्यात जगता येईल निरोगी आयुष्य; फॅमिली कट्टामध्ये येणाऱ्यांचं उज्वल आहे भविष्य शहरात प्रदूषण आहे, मोठी लोकसंख्या आहे, कचऱ्याचं व्यवस्थापन नाही आणि अशा अनेक कारणांमुळे आपल्या आरोग्यावर परिणाम होतो. इंजेक्शन दिलेल्या भाज्या, फळे खाऊन कोण ठणठणीत राहणार आहे? सततचं फास्ट फूड, बरं घरचं जेवण जेवायचं म्हटलं तर तेही केमिकलयुक्त. मुंबईत आता तसा निसर्ग राहिला नाही, समुद्र आहे पण तोही समुद्राची देखरेख केली जात नाही. मग सर्वसामान्य माणसाने करायचं काय? शरीर निरोगी राहिलं नाही तर मन कसं निरोगी राहिल? आणि मन निरोगी राहिलं तरच शरीर निरोगी राहिल...

कोणताही नकारात्मक विचार मांडण्याचा मुळीच हेतू नाही. परंतु सत्य स्वीकारलं तर त्यावर मार्ग नक्कीच काढता येतो. समस्या ही गोड मानून आयुष्य तसंच पुढे ढकलता येतं. अहो, पण किती काळ. त्या समस्येचं समाधान शोधण्याचा प्रयत्न नको का करायला? an apple a day keeps doctor away असं इंग्रजीत म्हणतात. पण त्या बिचाऱ्या अॅपलला इंजेक्शन देऊन पिकवलं असेल तर ते फळ डॉक्टरांना दूर ठेवणार नाही, तर डॉक्टरांना आमंत्रण देईल.

म्हणूनच निरोगी आयुष्य जगण्यासाठी जायला हवं निसर्गाच्या कुशीत. निसर्ग म्हणजे आई... आईच्या कुशीत शिरल्यावर सगळ्या समस्या छू-मंतर होऊन जातात. मनावर आलेलं दडपण कुठच्या कुठे निघून जातं. मन प्रफुल्लित होतं नि आरोग्य बहरून येतं... नैसर्गिक सौंदर्याने सजलेली आरोग्य प्रदान करणारी आई कुठे आहे? मुंबईपासून फारसं अंतर नाही बरं

का! अंदाज लावा... अगदी बरोबर. आपलं कोकण!

**दावा कोकणची निळीनिळी खाडी  
दोन्ही तीराला हिरवीहिरवी झाडी  
भगवा अबोली फुलांचा ताटवा**

या निसर्गसंपन्न कोकणात व्यास क्रिश्शन्सने उभारला आहे तुमच्या सर्व गरजा पूर्ण करणारा, तुम्हाला निरोगी, आनंदी जीवन प्रदान करणारा आणि खिशाला परवडणारा एक भव्य प्रकल्प, फॅमिली कट्टा...

इथे आहे तुमच्या आरोग्याची विशेष काळजी घेण्यासाठी खास सुविधा; ऑक्सिजन हब, मेडिटेशन आणि योगा लॉन्स, जॉगिंग ट्रॅक, ओपन जीम यामुळे तुम्ही राहता नेहमी तंदुरुस्त आणि उत्साही... शुद्ध भाज्या आणि फळे येथे उपलब्ध असल्यामुळे अतिरिक्त रोगराईच्या प्रवेशाला इथे शक्यता नाहीच्याबरोबर. त्याचबरोबर तुमचं मनाचं आरोग्यही राखलं जातं कारण इथे मिळतात. तुम्हाला सगळी आधुनिक सुविधा; वाड्रॉब, एअर कंडिशनर, साईड टेबल, सेमी फर्निश हॉल - सोफा सेट आणि टिव्हीसह, फर्निश बेडरूम, आर. ओ वॉटर प्लांट, क्लब हाऊस यामुळे तुमचं मन राहतं नेहमी प्रसन्न त्याचबरोबर इथली ऐतिहासिक स्थळे, प्राचीन मंदिरे, गड-किल्ले आणि सुंदर निसर्ग तुमच्या मनाला ताजतवानं ठेवते. म्हटलं होतं ना, शरीर निरोगी राहिल तर मन निरोगी राहिल आणि मन निरोगी राहिल तर शरीर निरोगी राहिल, याचं उत्तम उदाहरण म्हणजे फॅमिली कट्टा...

**आपल्या आईच्या म्हणजे निसर्गाच्या कुशीत या  
आणि आरोग्यदायी आयुष्य जगा...**



**फॅमिली कट्टा - तुमच्या आरोग्याचा  
आणि आनंदाचा सोबती...**

project by



Nilesh Gaikwad Regd. No. - A51700023669

- अधिक माहितीसाठी संपर्क -

**9967637255 / 9920949177**

Powered by



व्यास क्रिएशन्स

निशर्गरम्य  
कोकणात आपलं कमावणारं  
घर

मुंबई

ठाणे

दापोली

MAHARERA REGD. No. P52800017588

# FAMILY KATTA

A PERFECT DESTINATION FOR INVESTMENT

A Project by  
Shree Balaji  
Realtors

## Family Katta

ONE STEP TO  
ENJOY  
OF LIFE

  
फॅमिली  
कट्टा  
दापोली  
आपलं कोकणातलं घर

66 Bungalows  
and 3 Buildings

Magnificent project  
in 10.75 acres

- ◆ Sanctioned N.A. Layout
- ◆ Individual 7/12 Extract



**1 BHK**  
STARTS 35 LACS



585 SQ.FT. CARPET

820 SQ.FT. BUILT-UP

2500 SQ.FT. PLOT AREA (approx)\*

PLOT AREA	INVESTMENT AMOUNT
2200 TO 3200 SQ.FT	Rs. 35 TO 42 LAKHS

Average Return on Investment (ARI)\*

<b>RENT BACK AMOUNT (PER MONTH)</b>	Rs. 17,000
<b>ANNUAL INCOME</b>	Rs. 2,04,000 * 10 PERCENT INCREMENT EVERY 2 YEARS

3500 SQ.FT. PLOT AREA (approx)\*

**2 BHK**  
STARTS 48 LACS



980 SQ.FT. CARPET

1370 SQ.FT. BUILT-UP

PLOT AREA	INVESTMENT AMOUNT
3300 TO 3800 SQ.FT	Rs. 48 TO 57 LAKHS

<b>RENT BACK AMOUNT (PER MONTH)</b>	Rs. 25,000
<b>ANNUAL INCOME</b>	Rs. 3,00,000 * 10 PERCENT INCREMENT EVERY 2 YEARS

4500 SQ.FT. PLOT AREA (approx)\*

1325 SQ.FT. CARPET

1855 SQ.FT. BUILT-UP

Luxury Bungalow with Smart Amenitis

**3 BHK**  
STARTS 71 LACS



PLOT AREA	INVESTMENT AMOUNT
3800 TO 4600 SQ.FT	Rs. 71 TO 78 LAKHS

<b>RENT BACK AMOUNT (PER MONTH)</b>	Rs. 40,000
<b>ANNUAL INCOME</b>	Rs. 4,80,000 * 10 PERCENT INCREMENT EVERY 2 YEARS

ASSURED RENT BACK

**ZERO MAINTENANCE**



BRAMHA

<b>ANNUAL INCOME</b>	Rs. 78,000 * 10 PERCENT INCREMENT EVERY 2 YEARS
----------------------	--

AREA	INVESTMENT AMOUNT	RENT BACK AMOUNT (PER MONTH)
STUDIO APPT. 380 TO 430 SQ.FT BUILT UP	Rs. 12 TO 14 LAKHS	Rs. 6500



VISHNU

<b>ANNUAL INCOME</b>	Rs. 1,20,000 * 10 PERCENT INCREMENT EVERY 2 YEARS
----------------------	--

AREA	INVESTMENT AMOUNT	RENT BACK AMOUNT (PER MONTH)
1 BHK 560 TO 575 SQ.FT BUILT UP	Rs. 17 TO 20 LAKHS	Rs. 10,000

अधिक माहितीसाठी संपर्क **9967637255 / 9920949177**

# EXTERNAL AMENITIES



# INTERNAL AMENITIES



- ◆ Fitness Center
- ◆ Swimming Pool
- ◆ Internal service vehicle
- ◆ Restaurant
- ◆ Super Store
- ◆ CCTV Surveillance
- ◆ 24x7 Security
- ◆ Watch Tower
- ◆ Jogging Track
- ◆ Indoor Games
- ◆ Open Gym
- ◆ Children Play Area
- ◆ Common Library

- ◆ Wardrobe, Side Table, Air Conditioner
- ◆ Semi Furnished Hall with Sofa Set, TV
- ◆ Semi Furnished Ready to Leave



**Mumbai  
-Thane-  
Dapoli**

**5 HOURS**  
**2 MIN.**  
(214.4 km)  
By NH-66



**PANCHNADI, KOLTHARE,  
TAL: DAPOLI, DIST: RATNAGIRI**



**9967 637 255 / 9920949177**

निर्गम्य  
कोकणात .  
आपलं  
कमावणारं  
माझे घर

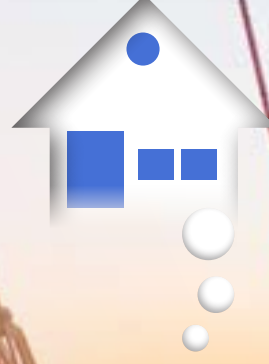
जिथून दिसतो सागर निळसर  
लाटांमागून लाटा कणखर  
पायवाटही अतीव सुंदर  
तिथेच वसते माझे हे घर

आंबा, फणस, काजू मणभर  
न्याहरी भोजन सारेच रूचकर  
परशुरामाची ज्यावर पाखर  
तिथेच वसते माझे घर

हिरवा निसर्ग सुंदर अंबर  
सदा विहरती पक्षी सुंदर  
माणुसकीचे सुगंधी अत्तर  
तिथेच वसते माझे हे घर

मला भावते सदा निरंतर  
कोकणभूमी सदैव मंगल  
निसर्ग बहरतो ज्या भूमीवर  
फॅमिली कट्टाचे कमावणारे घर

powered by



project by



📍 PANCHNADI, KOLTHARE, TAL : DAPOLI, DIST : RATNAGIRI

अधिक माहितीसाठी संपर्क **9967637255 / 9920949177**

# स्त्री वंध्यत्वाची कारणे

वैद्य सुचेता सावंत



वं

ध्यत्वाच्या जागतिक मार्गदर्शक-पुस्तिकेच्या आधाराने स्त्री वंध्यत्वाची २२ कारणे आढळून येतात. एकंदरीत मुल-बाळ न होण्याच्या जगातील वाढत्या समस्येचा विचार करून वंध्यत्वाची ही कारणे दिलेली आहेत. भारतीयांच्या दृष्टीने स्त्री-वंध्यत्वाच्या कारणांची सामाजिक, शारीरिक आणि मानसिक अशी तीन प्रकारे मांडणी केली पाहिजे.

## १) सामाजिक कारणे

### अ) मुलींचे उशीरा होणारे लग्न

पूर्वी वयाच्या २४ ते २६ पर्यंत मुलींचे लग्न केले जाई. हल्ली मुली करियर करून लग्न करतात, त्यामुळे पदवीनंतर स्पेशलायझेशन करून नोकरीत स्थिर-स्थावर झाल्यावर लग्नाचा विचार केला जातो. मुलींच्या लग्नाचा सद्यस्थितीत विचार करता ३२ ते ३५ हे मुलींचे सरासरी लग्नाचे वय झालेले आहे असे दिसते. खरं तर स्त्री-शरीरात वयाच्या ३५ नंतर प्रजनन क्षमतेवर फार वाईट परिणाम होत असतो. पस्तीशीनंतर स्त्रियांमध्ये प्रजननाच्या कार्यात झपाट्याने घट होत जाते. जसे वय वाढते प्रजननक्षमता कमी होते. म्हणून मुलींचे उशीरा





होणारे लग्न या सामाजिक कारणाचा वंध्यत्वाच्या दृष्टीने विचार करायला हवा.

याविषयी आयुर्वेदात अतिशय सुंदर सूत्र आहे.

**पंचविंशो ततो पुमात्रारी तु षोडशे ॥**

आयुर्वेदाच्या मार्गदर्शनानुसार पुरुषांकरिता २५ वर्षे आणि स्त्रियांकरिता १६ वर्षे लग्नाचे आदर्श वय असावे. या वयात जर लग्न झाले तर समाजाला वंध्यत्वाच्या समस्येला सामोरे जावे लागणार नाही. याचा अर्थ असा नाही की तरुणांनी शिक्षण न करता लग्न करून मोकळे व्हावे. याचा सुवर्णमध्य असा की वय उलटून जाण्यापूर्वी लग्न करावे.

मुलींनी लग्नानंतर पोस्टग्रॅजुयेटचे शिक्षण आणि नोकरीतील वा करियरमधील स्थैर्य असा नवा विचार यादृष्टीने करायला हवा. मुलींनी सासरी गेल्यानंतर पुढील शिक्षण घेता येणार नाही, हा समज मनातून काढून टाकावा आणि सासरच्या लोकांनीसुद्धा स्वतःच्या चांगल्या वागणुकीने सुनांच्या मनात विश्वास निर्माण केला पाहिजे. बरं, आधीच उशिरा झालेले लग्न आणि त्यात लग्न झाल्यानंतर लगेच बाळंतपण नको म्हणून गर्भनिरोधक साधनांचा वापर प्रदीर्घ काळापर्यंत केला जातो. त्यामुळे मुलींचे वय अजून वाढते.

### आ) गर्भपात

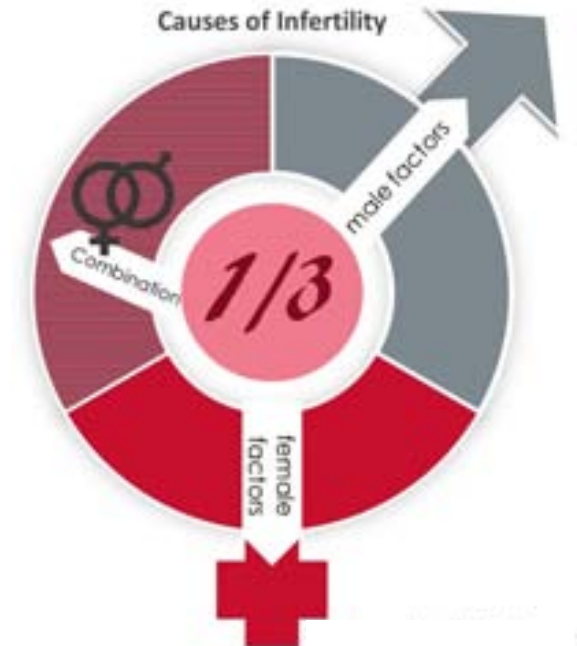
लग्नानंतर लगेच मुल नको, ही धारणा समाजात एवढी वाढली आहे की चुकून राहिलेले मुल गर्भपाताने पाडले जाते. गर्भपाताकरिता कधी वैध तर कधी अवैध औषधे घेतली जातात. अशाप्रसंगी कित्येकदा गर्भपात घडताना बीजवाहिन्यांना इन्फेक्शन होते. बीजवाहिन्यांना झालेल्या इन्फेक्शनमुळे स्त्रीला भविष्यात जेव्हा गर्भधारणा होते तेव्हा बहुतेकदा गर्भ गर्भाशयात न वाढता बीजनलिकेत वाढतो. गर्भाची बीजवाहिनीत वाढ होऊ शकत नाही. वाढत्या गर्भाच्या आकाराने बीजवाहिनी फुटून स्त्रीच्या जीविताला धोका संभवू शकतो. म्हणून शस्त्रक्रियेद्वारा ती बीजवाहिनी काढून टाकावी लागते. अवयव हानीच्या रूपाने स्त्रीशरीराचे कायमस्वरूपी नुकसान होऊन बसते. याचा वाईट परिणाम असा घडतो की,



त्या जोडप्याला वंध्यत्वाच्या समस्येला सामोरे जावे लागते.

### इ) वंध्यत्वासाठी स्त्रीला जबाबदार धरणे

भारतात वर्षानुवर्षे पुरुषप्रधान संस्कृतीचे प्रतिपालन केले जाते. वंध्यत्वाच्या तपासण्या व निदान होण्यापूर्वीच स्त्रियांना वंध्यत्वासाठी दोषी ठरवले जाते. एखाद्या स्त्रीमध्ये काहीही दोष नसला तरी तिच्या भारंभार तपासण्या केल्या जातात. तिला औषध घेण्याची सक्ती केली जाते. कित्येकदा तिच्या गर्भाशयातील दोष बघण्याची दुर्बिणीची शस्त्रक्रिया झाल्यानंतर निदान होते की तिच्यामध्ये काहीही दोष नाही. मग पतिदेव तपासण्या करून घेतात



तेव्हा कुठे कळते की नवऱ्यामध्ये शुक्राणुंची कमी आहे. हे एक उदाहरण म्हणून सांगितले आहे, पण स्वतःहून 'आधी माझ्या सर्व तपासण्या करा,' असे डॉक्टरांना सांगणारा नवरा विरळाच म्हणायला हवा. प्रत्यक्षात वंध्यत्वाचे निदान करताना आधी पुरुषाच्या तपासण्या करायला हव्यात कारण त्या सोप्या, स्वस्त आणि कमी त्रासदायक असतात.

## २) मानसिक कारणे

### अ) चिंता

आपण कितीही आधुनिकतेचा आव आणला तरी आजही गावांमध्ये नव्हे, तर शहरी भागात सुद्धा घरचे-दारचे, नातेवाईक-आप्तजन सतत 'काही गुड न्युज आहे का?' असे विचारून, ज्यांना लग्नानंतर मूल झालेले नसते अशा जोडप्यांना चिंतेत टाकत असतात. घरातील मोठ्या वयाच्या स्त्रिया लग्न झालेल्या मुलींना लग्नानंतर मूल झाले नाही, तर हमखासपणे टोमणे मारण्याचे काम करत असतात. याठिकाणी नमूद करावेसे वाटते आहे की, चिंता हे वंध्यत्वाच्या २२ कारणांमधील सर्वात पहिले कारण समजले जाते.

### आ) नकारात्मक मानसिकता

दुसरे म्हणजे स्त्रियांची दुर्बल मानसिकता आणि आशंकित राहण्याचा स्वभाव होय. 'कित्येकदा पाळी आली असेल का?' या शंकेने हैराण राहाणे, सतत पाळीचा विचार डोक्यात ठेवून वावरणे, अशा प्रकारच्या मानसिक चंचलतेमुळे गर्भधारणा झालेली असताना सुद्धा गर्भाचे रक्षण होऊ शकत नाही. अशावेळी अगदी सुरुवातीच्या काळात म्हणजे एक महिना जवळ-जवळ पूर्ण होत आलेला असतो त्यावेळी अपत्यमार्गातून थोडासा रक्तस्राव होऊ शकतो (embedding bleeding / implantation bleeding). गर्भशयात गर्भ रुजण्याकरिता प्रयत्न करत असतो. तेव्हा असा रक्तस्राव होतो आणि तो रक्तस्राव आपणहून थांबतो आणि गर्भधारणा होते. स्वतःवरील आत्मविश्वासाची कमतरता आणि वैज्ञानिक ज्ञानाचा अभाव यामुळे 'आपल्याला पाळी आली असेल,' या कल्पनेमुळे

घाबरून गेल्याने खरोखर पाळी सुरू होते. अशा मुलींमध्ये गर्भधारणा प्राथमिक अवस्थेतून पुढे जाऊ शकत नाही. अतिचिंता ही गर्भधारणेकरिता अतिशय घातक असते.

## ३) शारीरिक कारणे-

### अ) अतिलठ्ठपणा आणि अतिकृशता

स्त्रियांमध्ये आढळून येणारी अतिरिक्त वजनवाढ आणि स्त्रियांची अतिकृश प्रकृती या दोन्हीही प्रकारात वंध्यत्वाची समस्या संभवू शकते. याकरिता स्त्रीचे शरीर समप्रमाणात असायला हवे. ज्याला आपण BMI (body mass index) म्हणतो तो २४ च्या आत असेल तर तुमचे शरीर समतोल समजले जाते, हे समजू शकते.

$$BMI = \frac{\text{Body Weight in Kg}}{\text{Height in metres (m}^2\text{)}}$$

आयुर्वेदानुसार स्त्रीच्या श्रोणीचा भाग पुरुषाच्या छातीच्या परिघाएवढा विस्तीर्ण असावा. स्त्रियांच्या श्रोणीचा परिघ साधारणतः २४ अंगुळे परिमाणाचा असावा. तसेच पुरुषाची छाती म्हणजे उरोभाग विस्तीर्ण हवा. आणि स्त्रीच्या नितंबाचा भाग गुरू असावा. महर्षी चरक आणि सुश्रुतांनी तसा स्पष्ट उल्लेख सूत्रस्थानात करून ठेवला आहे. सद्यकाळात शरीराच्या सुसंबद्ध प्रमाणाकरिता जसे BMI ला प्रामाण्य मानले जाते, तसे त्या काळातील हे प्रमाण असावे.

### आ) धूम्रपान

हे वंध्यत्वाच्या कारणांमधील मुख्य कारण आहे. हा गैरसमज आहे की भारतासारख्या पारंपरिक देशात जिथे स्त्रिया फारशा धूम्रपान करीत नाहीत तिथे धूम्रपानामुळे स्त्री-बीजांच्या निर्मितीवर दुष्परिणाम होऊन वंध्यत्व येण्याचे कारणच नसायला हवे. पण भारतात जरी स्त्री धूम्रपान करीत नसेल तरी तिचा नवरा सिगारेट किंवा विडी ओढतो म्हणजे त्या स्त्रीकडूनही अप्रत्यक्षपणे धूम्रपान (passive smoking) घडते. सिगारेट किंवा विडीतील निकोटिनचा स्त्रीबीजांमधील वाईट परिणाम होतो. त्यामुळे स्त्रीबीजांची निर्मिती होत नाही; परिणामी



मुलही होऊ शकत नाही.

पुरुषांनी धुम्रपान पूर्णपणे बंद करणे, हाच या समस्येवरील एकमेव इलाज आहे. कारण धुम्रपानामुळे शुक्राणुंच्या निर्मितीवर वाईट परिणाम होतो आणि पुरुषाला वंध्यत्व येते.

### इ) मधुमेह

समाजात मधुमेहाचे प्रमाण धोकादायक पातळीच्या पार कधीच गेलेले आहे. मधुमेही स्त्रियांमध्ये अपत्यपथाचे इंफेक्शन होणे, गर्भाशयनलिकांचे इंफेक्शन होणे, गर्भपात होणे, गर्भाला जन्मजात विकृती असणे इत्यादी वंध्यत्वाशी संबंधित समस्या असू शकतात. शिवाय शरीरसंबंधाची इच्छा न होणे हा अजून एक उपद्रव मधुमेहग्रस्त स्त्रियांमध्ये आढळून येतो. मधुमेहामुळे स्त्री-बीजांचा प्राकृत स्तर खालावतो. कमकुवत बीजांमध्ये गर्भधारणा होत नाही. स्त्रीबीजांच्या उत्कृष्टतेच्या स्तराचा निकष रक्ताच्या तपासणीद्वारे (AMH) या टेस्टद्वारे करतात. शरीरात मधुमेहाची सुरुवात २० ते २५ वर्षे आधीपासून झालेली असते. त्यामुळे त्याची चिकित्सा पण दीर्घकाळापर्यंत करावी लागते. मधुमेह समाजात पराकोटीचा वाढत चाललेला असून त्याची चिकित्सादेखील कष्टसाध्य आहे. ही फार चिंतेची बाब आहे. अशावेळी आधुनिक चिकित्सेबरोबर आयुर्वेदीय चिकित्सेची मदत घेऊन उपचार केल्यास चांगल्या परिणामाची अपेक्षा करता येते.

### ई) थायरॉयडिझम

शरीरात जेव्हा थायरॉक्सिन नावाच्या संप्रेरकाचे प्रमाण कमी होते तेव्हा प्रोलॅक्टिन नावाचे संप्रेरक वाढते. त्यामुळे स्त्री बीज परिपक्व होऊन बीजग्रंथीतून बाहेर येऊ शकत नाही आणि स्त्रीबीज नाही तर गर्भधारणा नाही. संप्रेरकाचे संतुलन जेव्हा बिघडते तेव्हा सर्व संप्रेरकांना पुन्हा पूर्ववत करणे फार कठीण असते. शरीरात विरुद्ध दिशेला फिरलेले चक्र पुन्हा नीट सुचालित करण्याकरिता आहार-विहार-आधुनिक औषधे-आयुर्वेदिक औषधे-योगासने व व्यायाम या सर्वांचा अवलंब करावा लागतो. म्हणून हा आजार कष्टसाध्य आहे.

### उ) PCOD

संप्रेरकांची (hormones) कमतरता असणे किंवा त्यांचे स्त्रीच्या शरिरातील प्रमाण संतुलित नसणे (hormonal imbalance) या कारणांमुळे स्त्री-बीजांची निर्मिती (ovulation) होऊ शकत नाही. यालाच PCOD (polycystic ovarian disease) असे म्हणतात. या प्रकारात स्त्रीशरीरात स्त्री-संप्रेरकांचे (estrogen and progesterone) प्रमाण कमी होते आणि पुरुषप्रधान संप्रेरकांचे (testosterone) प्रमाण वाढते. त्याबरोबरच पुरुषाप्रमाणे दाढी-मिशांचे केस व शरीरावर इतर ठिकाणी केस वाढू लागतात. स्त्रीचा कोमल स्वर नष्ट होतो आणि तिचा आवाज पुरुषाप्रमाणे जाड होऊ लागतो. स्त्रियांना पाळीची अनियमितता असणे किंवा पाळी आली तरी स्त्री बीजांची निर्मिती न होणे (anovulatory cycle) असे प्रकार होतात. आधुनिक औषधांच्या स्वरूपात बाहेरून संप्रेरकांचा पुरवठा शरीराला करणे अशी चिकित्सा केली जाते. जोपर्यंत संप्रेरकांचा पुरवठा तोपर्यंत मासिक पाळी नियमितपणे येते, पण जशी औषधे बंद केली जातात, पुन्हा अनियमित पाळीची तक्रार सुरू होते. मागे सांगितल्याप्रमाणे हा प्रकारही कष्टसाध्य आहे.

### ऊ) Endocrine Disruptors

आधुनिकतेच्या नावाखाली खाद्यपदार्थांमध्ये रासायनिक पदार्थांचा अतिवापर होत आहे. सर्व खाद्यपदार्थात रासायनिक पदार्थांची भेसळ, प्रिझर्वेटिव्हजचा अतिवापर, रासायनिक खत-खाद आणि रासायनिक किटकनाशकांचा सर्वत्र वापर, खाद्यपदार्थ आकर्षक दिसावेत म्हणून वापरात येणारे चटक रंग, खाद्यपदार्थांना वेगवेगळी चव यावी म्हणून त्यात टाकली जाणारी रसायने, हवेतील प्रदूषणाच्या माध्यमाने शरीरात प्रविष्ट होणारी घातक रसायने, पिण्याच्या पाण्यातून आणि मासे व समुद्री जीवातून मानवी शरीरात सहज प्रवेश करणारे विषारी धातू, मनुष्याच्या शरीरातील सूक्ष्म पेशीपर्यंत झालेला प्लॅस्टिकचा शिरकाव, या सर्व बाबींचा फार घनिष्ठ संबंध वंध्यत्वाशी आहे. यामुळे



स्त्रीशरीरातील महत्त्वाच्या संप्रेरकांना स्रवित करणारी endocrine system बिघडते आणि शरीरात प्रचंड प्रमाणात hormonal imbalance होते. त्यातून थायरोयडिझम, प्रोलॅक्टिनचे प्रमाण वाढणे, AMH कमी होणे असे संप्रेरकांशी संबंधित असंतुलन घडू लागते. हे असंतुलन वंध्यत्वाला कारणीभूत असते.

#### ए) अपत्यमार्गातील आम्लधर्मी स्राव

अपत्यमार्गातील स्रावाचा (pH) जर अधिक आम्लधर्मी असेल तर संबन्धानंतर अपत्यमार्गात शुक्राणु नष्ट होतात व गर्भधारणा होऊ शकत नाही. ही फारशी गंभीर समस्या नाही म्हणून दुर्लक्षित राहाण्याचा संभव अधिक असतो. साध्या घरगुती उपायांनी या समस्येचे निराकरण होऊ शकते.

#### ऐ) अपत्यमार्गातील अडथळा

अपत्यमार्गात जर अडथळा असेल जसे उदाहरणा दाखल-गर्भाशयाच्या मुखावर cyst (nabothalian cyst) असेल तरी गर्भधारणेला प्रतिबंध होऊ शकतो. याकरिता केवळ सोनोग्राफीच्या रिपोर्टवर अवलंबून न रहाता प्रत्यक्ष तपासणी करताना डॉक्टरांनी स्पेक्युलम यंत्राने अपत्यमार्गाचे परीक्षण करणे फार महत्त्वाचे आहे. शस्त्रक्रियेने सिस्ट काढून टाकता येते. गर्भाशयातील बीजवाहिन्यांचा मार्ग मोकळा नसेल व त्यात काही अडथळा असेल तेव्हा सुद्धा गर्भधारणा होणे शक्य नसते. कधी-कधी गर्भाशयात अर्श, ग्रंथी किंवा पडदा असणे या कारणांमुळे गर्भधारणा होऊ शकत नाही. गर्भपिशवी आतून अनेक स्तरांमध्ये चिकटलेली असेल तर अशा गर्भाशयात गर्भधारणा होत नाही. आधुनिक विज्ञानाच्या कृपेने वंध्यत्वाच्या या प्रकारात शस्त्रक्रियेने यश मिळू शकते.

#### ओ) अविकसित गर्भाशय

काही स्त्रियांच्या शरीरात गर्भपिशवीची वाढ झालेली नसते. अशावेळी लहान बालिकेप्रमाणे अविकसित असणाऱ्या गर्भाशयाचा मूल होण्याकरिता उपयोग होत नाही. वंध्यत्वाचा हा असाध्य प्रकार आहे.

#### औ) गर्भाशयाचा क्षयरोग, कर्करोग तसेच

#### (endometriosis) या आजारांत वंध्यत्वाचा धोका वाढतो.

शारीरिक तक्रारींकडे दुर्लक्ष करण्याची स्त्रियांना सवय असते, तसे न करता नियमित आरोग्याच्या तपासण्या करून घेणे अतिशय हितकर असते. क्षयरोगासारख्या गंभीर आजाराची माहिती वेळेत मिळाली तर त्यावरील चिकित्सा साध्य ठरू शकते. मुलगी तरुण झाल्यानंतर कौमार्यावस्थेत असतानाच तिला गर्भाशयाच्या कर्करोगाच्या लसीचा डोझ दिला असता तिचे गर्भाशयाच्या मुखाच्या कर्करोगापासून संरक्षण होऊ शकते.

स्त्रीवंध्यत्वाच्या कारणांचा ऊहापोह झाल्यानंतर आपल्या लक्षात येते की वंध्यत्वाची समस्या मानवनिर्मित होत चालली आहे. जीवनशैलीतील बदल आणि सेंद्रिय पदार्थांचा आहारात वापर करणे, आपल्या जीवनातून प्लॅस्टिकला हद्दपार करणे अशा ठोस उपाययोजना आखून वंध्यत्वावर मात करता येईल.



# गर्भाशय आणि स्त्री अवयव विचार

वैद्य प्रजा आपटीकर



ब

याचदा मासिक पाळी नियमित आहे, त्यामुळे आपल्याला हवी आहे त्यावेळेस गर्भधारणा होईल, असे बऱ्याच स्त्रियांना वाटत असतं. त्यामुळे सध्याच्या काळात उशिरा लग्न होऊनही संततीप्राप्तीसाठी लगेच प्रयत्न केला जात नाही. ३५-३८ वर्षे वयाच्या टप्प्यावर संततीप्राप्तीसाठी प्रयत्न केले जातात. तेव्हा सोनोग्राफीसारख्या तपासण्यांमधून गर्भाशयातील विकृती समोर येते आणि मग मात्र स्त्रिया खरोखरच घाबरून जातात. यामध्ये गर्भाशयातील विकृतीमध्ये काही जन्मजात असतात, तर काही जीवनशैली चुकीची असल्याने असतात, तर काही वय वाढल्याने जे शरीरात बदल होतात त्याच्या परिणामस्वरूप म्हणून असतात. आजच्या या लेखामध्ये संततीप्राप्तीसाठी अडथळा ठरणार्या गर्भाशयातील विकृतींचा आढावा घेणार आहोत.

आयुर्वेदामध्ये गर्भनिर्मितीच्या आवश्यक घटकांमध्ये ऋतू, बीज, क्षेत्र आणि पाणी यांच्या संयोगाचा उल्लेख केलेला आढळतो. सुश्रुत संहितेमध्ये गर्भनिर्मिती होण्याविषयी आचार्य सुश्रुत सांगतात -



**ध्रुवं चतुर्णां सात्रिध्यात् गर्भः स्याद विधिपूर्वकः।  
ऋतुक्षेत्रागुबीजानां सामग्यादडकुरो यथा॥**

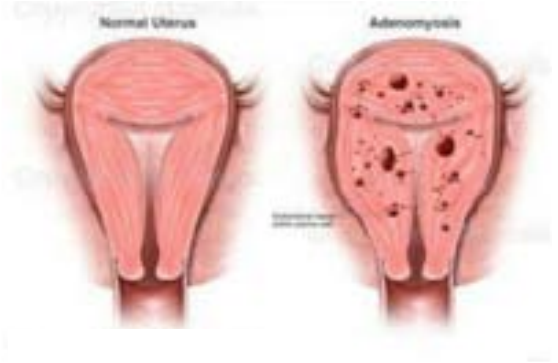
(सु.शा. २/३३)

यामध्ये गर्भधारणेला धान्यअंकुरणाची उपमा दिलेली आहे. ज्याप्रमाणे योग्य ऋतू, बीज, क्षेत्र, शेतजमीन आणि पाणी यांच्या योग्य संयोगाने धान्याचे अंकुरण होतं. त्याचप्रमाणे याच घटकांमुळे स्त्रीमध्ये गर्भधारणा होते. या घटकांचे स्पष्टीकरण करताना शास्त्रकार सांगतात की, स्त्रीमध्ये ऋतू म्हणजे ऋतूकाल (बीज निर्माण होण्याचा काळ Fertile Period), क्षेत्र म्हणजे गर्भाशय, बीज म्हणजे स्त्री व पुरुष बीज आणि पाणी म्हणजे स्त्रीच्या शरीरातील समतोल आहारातून निर्माण झालेला परिपूर्ण रसधातू ज्याने गर्भाचे पोषण होते.

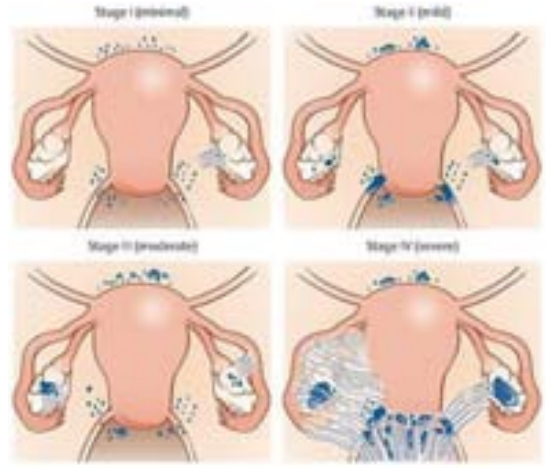
बीजनिर्मितीसाठी स्त्री व पुरुष दोघांच्याही क्षेत्राचा विचार आवश्यक ठरतो. पुरुषांमध्येही वषणास सूज असणे (Orchitis), अंडकोष वृषणात न उतरणे (Undescended testis) इत्यादी अशा विकृती पुरुषांच्या 'क्षेत्राशी' संबंधित असतात. गर्भधारणा स्त्रियांमध्येच होत असल्याने प्रामुख्याने स्त्रियांच्या तपासण्या केल्या जातात. गर्भनिर्मिती मात्र स्त्री व पुरुष दोघांच्याही बीजावर अवलंबून असल्याने दोघांच्याही तपासण्या होणे गरजेचे आहे.

गर्भनिर्मिती, गर्भधारणा व गर्भपोषण हे सर्व गर्भाशयाच्या आरोग्यावर अवलंबून असते. गर्भधारणा व गर्भपोषण स्त्रियांमध्ये होत असल्याने आजच्या या लेखात स्त्रियांसंबंधित क्षेत्रविकृती म्हणजेच गर्भाशयसंबंधित विकृतीची कारणे, लक्षणे व चिकित्सा थोडक्यात जाणून घेऊयात.

काही स्त्रियांमध्ये, रजःप्रवर्तन चालू झाल्यापासून लहानपणापासूनच अत्यंत वेदनादायी योनिगत रक्तस्राव प्रभूत प्रमाणात होताना दिसतो. अशा वेळी रजःप्रवृत्ती नियमित असूनही स्त्रिया दर महिन्याला अत्यंत वेदनायुक्त मासिक पाळीला सामोऱ्या जातात. अशावेळी पोटाची सोनोग्राफी करणे आवश्यक आहे. यामध्ये बऱ्याचदा गर्भाशयात मोठ्या निर्माण होणे (Uterine fibroids), गर्भाशयातील स्नायूंमध्ये सूज येऊन



Adenomyosis



Endometriosis

रक्तास्राव होणे (Adenomyosis), गर्भाशयातील अंतस्त्वचा (Endometrium), गर्भाशय बाहेर जाऊन रक्तस्राव होणे (Endometriosis) इत्यादी विकृतींचे निदान होते. अशा विकृतींचे निदान वेळेतच होणे गरजेचे असते. यामध्ये बऱ्याचदा शस्त्रक्रिया करणे महत्त्वाचे ठरते. यामध्ये शस्त्रक्रिया वेळेत झाल्यास गर्भाशयाची हानी न होता स्त्रियांची सृजनशक्ति टिकविता येते. आजकाल या शस्त्रक्रिया दुर्बिणीच्या/लेझरच्या (Laparoscopy)च्या माध्यमातून करता येतात. लहान वयात अशा विकृतीचे निदान व चिकित्सा वेळेत न झाल्यास भविष्यात स्त्रियांना वंध्यत्वाला सामोरे जायला लागते. त्यावेळेस वाढलेले वय व गर्भाशयातील रचना बदलणाऱ्या विकृती खूप काळापासून (Chronic) असल्याने गर्भाशयातील

गर्भशय्येचे आरोग्य नीट रहात नाही व पोटातील इतर अवयवांना, आतड्यांना लघवीच्या/मलाच्या पिशवीला गर्भाशय, गर्भाशय नळ्या, बीजांडकोश चिकटून बसतात (Adhesions). त्यामुळे नैसर्गिकरित्या गर्भधारणा होताना दिसत नाही. अशा वेळेस दर महिन्याला कटिशूल, तीव्र उदरशूल, रक्तस्राव मोठ्या प्रमाणात होणे, थकवा व वंध्यत्व अशा समस्या निर्माण होतात. आयुर्वेदिक उपचारांनी व पथ्यपालनाने वेदनांचे प्रमाण कमी करता येते. उदाहरणार्थ, पाळीच्या आधी आठ दिवस हरभरा, राजमा, बटाटा, छोले, पाव, बेसनाचे पदार्थ, वांगी इत्यादी वातुळ आहार पूर्ण टाळावा. शौचास साफ होण्यासाठी मूठभर काळ्या मनुका खाणे, दूध-तूप हे मिश्रण घेणे, कंबरेचे व पोटाचे व्यायाम करणे. तसेच आहारामध्ये अत्यंत तिखट, आंबट पदार्थांचे सेवन कमी केल्याने (लोणचे, पापड, भेळ, पाणीपुरी, चायनिज इत्यादी) रक्तस्रावाचे प्रमाणही कमी होते. त्याबरोबरीने आहारात दुधीभोपळा, कोहळा, लोणी, साजूक तूप, गाईचे दूध, खजूर, डाळिंब असे पदार्थ ठेवल्यास थकवा येत नाही. रक्तस्रावाच्या प्रमाणावरही नियंत्रण येते. आयुर्वेदिक स्त्रीरोगतज्ज्ञांच्या सल्ल्याने विरेचन, बस्ती, उत्तर बस्तीसारख्या पंचकर्म उपचारांनीही गर्भाशयाची ताकद वाढविता येते. त्यामुळे अशा रुग्णांमध्ये शस्त्रक्रियेच्या जोडीने आयुर्वेदिक औषधोपचार, पंचकर्म चिकित्सा, योगाभ्यास व पथ्यपालनाने वंध्यत्वावर उपचार करता येतात.

काही स्त्रियांमध्ये लहानपणीच राजयक्ष्मा होऊन जातो. छातीचा किंवा पोटाचा. छातीचा लवकर लक्षात येतो (Pulmonary Tuberculosis) तो न थांबणाऱ्या खोकल्यामुळे किंवा वजन कमी झाल्याने. परंतु पोटाचा क्षयरोग पटकन लक्षात न आल्याने त्याचे वेळेत निदान व चिकित्सा होत नाही किंवा उशिरा चिकित्सा केली जाते. तोपर्यंत क्षयरोगाचा जंतू (mycobacterium tubeculosis) पोटातील अवयवांचे, आतड्यांचे, गर्भाशयाचे नुकसान करतो व यामध्ये बऱ्याचदा गर्भाशय त्याच्या आजूबाजूच्या अवयवांना चिकटतो (Tubercular adhesions)

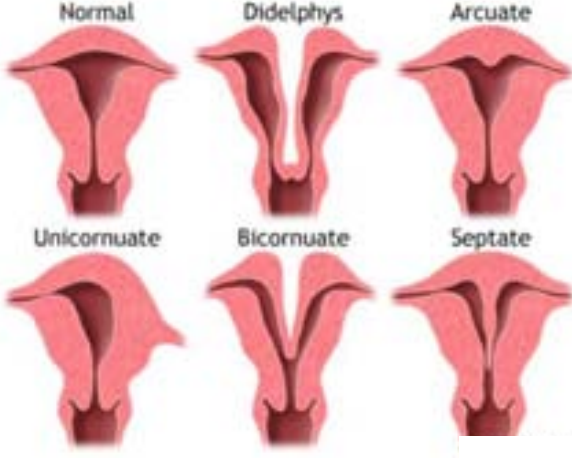
अशा परिस्थितीतील वंध्यत्वामध्ये यश मिळणे अत्यंत अवघड असते.

काही स्त्रियांमध्ये गर्भाशयाच्या बीजवाही नळ्यांना सुज येणे (salpingitis), नळ्यांमध्ये पाणी साचणे (Hydrosalpinx) किंवा नळ्या बंद होणे (Tubal blocks) अशा बीजवाही नळ्यांसंबंधित विकृती निर्माण होतात. अशावेळी मासिक पाळी नियमित असूनही स्त्री व पुरुष बीज प्राकृत असूनही नैसर्गिकरित्या गर्भधारणा होताना दिसत नाही किंवा झाल्यास नळीमध्ये गर्भधारणा होताना दिसते. (Ectopic pregnancy). यामुळे स्त्रीच्या जीवास धोका उत्पन्न होऊ शकतो. अशा रुग्णांमध्ये गर्भाशयाची व नळ्यांची सूज घालविण्याकरिता उपचार घेणे गरजेचे असते. क्षयरोग सोडून इतर जंतुंमुळे निर्माण झालेल्या विकृती लवकर बऱ्या होताना दिसतात. क्षयरोगासाठी दीर्घकाळ उपचार घ्यावे लागतात. नळ्यांच्या विकृतसाठी, आयुर्वेदातील उत्तरबस्ती हे कर्म उपयुक्त ठरते. यामध्ये मासिक पाळीनंतर योनिगत रक्तस्राव पूर्णतः थांबल्यावर संपूर्ण निर्जंतुक यंत्रशस्त्र औषधांद्वारे तीन ते पाच दिवस उत्तरबस्ती हे कर्म केले जाते. यामध्ये निर्जंतुक औषधे योनिमार्गे साक्षात् गर्भाशयात घातले जाते. अर्थातच हे कर्म आयुर्वेदिक स्त्रीरोगतज्ज्ञांकडे जाऊन करणे गरजेचे असते. या कर्माच्या जोडीने आयुर्वेदिक औषधोपचारही आवश्यक असतात.

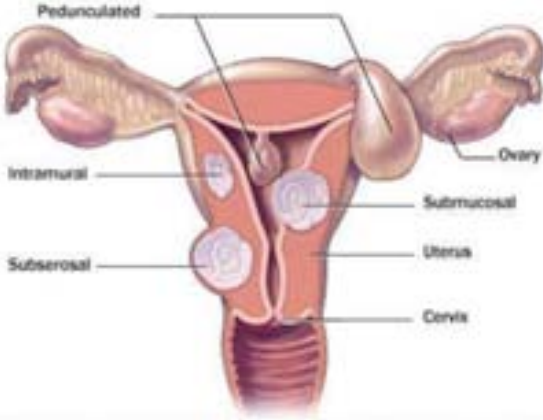
काही स्त्रियांमध्ये गर्भधारणा तर होते. परंतु पहिल्या तीन महिन्यांमध्ये वारंवार गर्भस्राव होताना दिसतात (Early missed abortions). यामध्ये गर्भाशयामध्ये पडदा असणे (septate - partial or complete uterus) polyp असणे अशी कारणे असतात. याचे निदान व चिकित्सा योनिमार्गे दुर्बिणीद्वारे (Hysteroscopy) केली जाते. यामध्ये शस्त्रक्रिया ही चिकित्सा महत्त्वाची ठरते. त्यानंतर आयुर्वेदिक उपचार करून वंध्यत्वावर उपयोग होताना दिसतो.

काही स्त्रियांमध्ये T-shaped गर्भाशय असते. यामध्ये गर्भाशयातील जागा (uterine cavity)





Congenital abnormalities of uterus



कमी असल्याने पहिल्या तीन महिन्यातच गर्भस्त्राव होताना दिसतात. याचे निदान, HSG - Hystero Salpingo Graphy - 'क्ष'-किरण तपासणी, SSG - Sono Solpingo Graphy - सोनोग्राफी. यानुसार केले जाते. यामध्ये गर्भधारणा होणे कष्टसाध्य असते. कुठल्याही औषधी उपचारांनी ही जागा वाढविता येत नाही. त्यामुळे बऱ्याचदा ही जागा वाढविण्याकरिता (Lateral Metroplasty) सारखे शस्त्रकर्म केले जाते. परंतु यामध्ये गर्भाशयातील अंतस्त्वाचा कापली गेल्याने तेथील जखमा भरून येताना बऱ्याचदा त्या ठिकाणी नीट रक्तपुरवठा होत नाही (fibrosis), त्यामुळे नैसर्गिक किंवा कृत्रिम (IVF) माध्यमानेही गर्भधारणा होताना दिसत नाही. अशावेळेस दाम्पत्यास दत्तकविधान करून घेण्याचा सल्ला द्यावा.

गर्भाशयातील अंतस्त्वचा पातळ असणे (Thin endometrium - Endometrial thickness less than 7 mm) किंवा तेथील रक्तपुरवठा व्यवस्थित नसणे हेदेखील वंध्यत्वाचे प्रमुख कारण आहे. निरनिराळ्या हॉर्मोन्सची कमतरता, वारंवार गर्भाशयातील शस्त्रकर्म, बीजाची प्रजोत्पादन क्षमता कमी असणे इत्यादी अनेक कारणांमुळे गर्भाशयातील अंतस्त्वचा पातळ असते. याचे निदान सोनोग्राफी व कलर डॉप्लर अशा तपासण्यांद्वारे करता येते. अशा रुग्णांमध्ये जीवनशैलीत, सुधारणा, व्यायाम, आयुर्वेदिक औषधोपचारांबरोबरच पंचकर्म चिकित्सा केल्यास गर्भधारणा होऊ शकते.

काही रुग्णांमध्ये दुर्दैवाने गर्भाशय अत्यंत छोटे असणे (Hypoplastic Uterus/Infantile, uterus) गर्भाशयाचा अर्धा भाग असणे (Unicornuate uterus) गर्भाशयच नसणे, बीजांडकोश नसणे (Turner's syndrome) अशा जन्मजात विकृती असल्यास (Congenital Uterine Abnormalities) अशा रुग्णांमध्ये गर्भधारणा होणे शक्य नसते. Arcuate uterus, Didylphys uterus (दोन गर्भाशय असणे) अशी विकृती असणाऱ्यांमध्ये कष्टाने, चिकित्सेने गर्भधारणा होताना दिसते.

काही रुग्णांमध्ये गर्भाशयमुख छोटे असते किंवा वारंवार उघडते (Short cervix or Incompetent cervical OS) अशांमध्ये पाच-सहाव्या महिन्यात अचानक पाणी जाऊन गर्भपात होताना दिसतात. अशावेळेस, गर्भधारणेच्या चवथ्या महिन्यात गर्भाशयाच्या तोंडाला टाका घातल्यास नऊ महिने पूर्ण होऊन अपत्य प्राप्ती होते.

अशाप्रकारे अनेक विकृती गर्भाशयसंबंधित आढळतात. त्यामध्ये बऱ्याचदा शस्त्रकर्म करावे लागते. त्यामुळे अपत्यकांक्षी दाम्पत्याने विवाहानंतर गर्भनिरोधक साधने न वापरता, एक वर्षापर्यंत नियमित शारीरिक संबंधानंतरही गर्भधारणा होत नसल्यास तत्काळ जवळच्या स्त्रीरोगतज्ज्ञांकडे जावून सल्ला व चिकित्सा घेणे गरजेचे आहे.





# गर्भ निरोधक औषधांचा प्रजननावर होणारा परिणाम

वैद्य रोहिणी कुलकर्णी



**'ता**

ई, ओळखलं का?

मी शामिल, कल्पनाची छोटी बहीण.' शामिल OPD मध्ये येत म्हणाली. 'अगं, ये ना शामिल. किती दिवसांनी भेटतोय अन् कसं ओळखणार किती बदल झालाय तुझ्यात.तब्येत वाढलीय खूप आणि चेहऱ्यावर पिंपल्स आणि चेहऱ्यावर केसही आलेत. म्हणजे वाढलेत की.' असं मी म्हणताच, 'ती हो ना ताई. म्हणूनच तुमच्याकडे आलेय' असं म्हणत रडायलाच लागली.

शामलचं B.E. झालं. रोहन पुण्यात IT इंजीनियर होता. चांगलं स्थळ म्हणून लगेच लग्न झालं आणि पुण्यात (MIT) ला लगेच ME ला नंबर लागला. शिक्षणासाठी मुल नको म्हणत दोन वर्षे कधी निरोध, कधी इर्मजन्सी (Unwanted 72) आणि नंतर तर खात्रीलायक म्हणून २१ दिवसांच्या गर्भनिरोधक गोळ्यांची पाकीटच्या पाकीट घेतली. तेव्हा सोप्यं वाटलं. पण आता सहा वर्ष झाली लग्नाला. दहा वेळा IU। करून झालं. IVF ही केलं एक वेळा. पण बाळ राहत नाही हीच समस्या शामिलची एकटीची नाही, तर अनेक विवाहित मुलींची आहे.



वनिताची गोष्ट थोडी वेगळी. पहिली मुलगी झाली. वनिता सिव्हील हॉस्पिटलला सरकारी नर्स. तिला गर्भनिरोध म्हणून सहेली Oral Pills घेणे सोपे वाटले. मुलगी चार-पाच वर्षाची होईपर्यंत बऱ्याच वेळा घेतल्या तिने. जेव्हा दुसरे अपत्या पाहिजे असे वाटले तेव्हा गोळ्या बंद करून एक वर्ष झाले, तर मग PCOD चे निदान झाले. बीज तयार होत नाही. वजन खूप वाढले आहे. Night Duty चे हेक्टिक काम अवेळी जेवण, त्यामुळे होणारा अल्सरचा त्रास, वाढलेली उष्णता हे सगळे PCOD ला कारणीभूत होते. IUI चार-पाच वेळा झाले तरी गर्भधारणा झाली नाही. म्हणून आयुर्वेदाकडे वनिता ट्रिटमेंटसाठी आली होती.

क्षिप्रा I.T. इंजीनियर. माझ्याकडे आली तेव्हा तीन महिन्यांपासून सारखे (bleeding) रक्तस्राव होत होता. एक वर्षापूर्वी तिने गर्भनिरोधनासाठी Inj. DMPA ची निवड केली. एकदा इंजेक्शन घेतले की सहा-सात महिने पाळी आलीच नाही आणि गेली सहा-सात महिने अधूनमधून रक्तस्राव होत आहे. काय करू पुन्हा पाळी पूर्ववत करण्यासाठी? ती आयुर्वेदाची ट्रिटमेंट घेण्यासाठी आली होती.

प्रतिभाची गोष्ट जरा निराळी होती. एक वेळा इंजेक्शन घेतले की, तीन-तीन महिने पाळी येत नाही. तिला बरे वाटे. पहिला मुलगा तीन वर्षांचा होईपर्यंत ती अधूनमधून घेत राहिली. इंजेक्शन घेणे सोपे व सुटसुटीत वाटले. गेली दोन महिने अत्यार्तव म्हणजे सारखा रक्तस्राव होतो आहे. तिने गेली नऊ महिने इंजेक्शन घेतले नाही आणि Inj. pause घेऊन काही प्रमाणात रक्तस्राव कमी होतो व पुन्हा तीन दिवसांनी पुन्हा चालू होतो. गोळ्या घेऊन फारसा उपयोग होत नाही. म्हणून आयुर्वेदाची ट्रिटमेंट घेण्यासाठी आली होती.

अजून एक गोष्ट वारंवार घडते. २५ ते ३५ वयोगटातील मध्यमवर्गीय स्त्रिया या oral pills सणावारांच्या दिवसांत वारंवार घेत असतात. पाळी लांबवण्यासाठी कधी कधी श्रावण महिन्यात सण आहेत म्हणून, भाद्रपदात गौरी-गणपतीसाठी आणि नंतर नवरात्री (दसरा) दिवाळीसाठी. अशा वारंवार पाळी लांबवण्याच्या गोळ्या घेण्याने सुलभाची पाळी ३१ व्या

वर्षाच गेली. एक मुलगी, एक मुलगा होता तिला. तिला वाटले बरं झालं कटकट गेली. वाटलं पण अचानक तिच्या मुलीला मेंदूत ताप गेल्याचं निमित्त होऊन ती मरण पावली आणि अजून एक अपत्य व्हावे, तर आता पाळीच येत नाही. म्हणून ३४व्या वर्षी ती आयुर्वेदाकडे आली होती.

सणावारांच्या काळात oral pills घेऊन शरीरावर वाईट परिणाम होणाऱ्या कितीतरी महिला आणि मुली पण opd मध्ये येतात. एकतर पाळी येते पुढे, पण बीजच तयार होत नाही. अती रक्तस्राव, पाळीत पोटात अति दुखणे, कंबरदुखी, पायदुखी, रक्त कमी होणे, थकवा, अशक्तपणा, चिडचिड, राग राग, अनिच्छा, दाढीमिशा वाढणे, अंगावर केसांची पुरुषांप्रमाणे वाढ होणे. कधी अधिक रक्तस्राव, कधी अगदीच कमी होणे असे पाळीचे चक्र बिघडते. गर्भाशयात, बिजांडात गाठीदेखील होतात.

नैसर्गिक पाळीच्या चक्रात बिघाड होतो म्हणजे ती (ovary) बिजांड त्याचे कार्य करताना confuse होते. वारंवार hormones घेतल्याने बीज तयार होणे बंद होते. गर्भोत्पादक भाव बिघडतात. गर्भधारणा होतच नाही. झाली तरी त्याची वाढ होत नाही किंवा brighted ovum सारख्या गोष्टी होतात.

गर्भाशयाची गर्भधारणा करण्याची क्षमता कमी होते. गर्भाशय शैथिल्य निर्माण होते. वारंवार श्वेतस्राव होऊ लागतो.

आपण कृत्रिमरित्या हे नैसर्गिक चक्र बिघडवल्याने विविध शारीरिक व मानसिक बदलांना सामोरे जावे लागते. प्रजनन संस्थेतील सर्व अवयवांचे कार्य बिघडते. अति प्रमाणात स्थौल्य (जाडी) वाढते. औषध घेऊन, व्यायाम करूनही कमी होत नाही. वजन वरचेवर वाढतच जाते. कधीकधी अकाली ३२-३३ वयात पाळी येणेच बंद होऊन जाते.

यासाठी समाजात विशेषतः महिलांमध्ये पाळी व पाळी थांबवण्याच्या गोळ्यांचा अति प्रमाणात होणारा वापर याबद्दल जागरूकता निर्माण करणे ही काळाची गरज निर्माण झाली आहे.



**BOO Ganga**.com

Creation | Publication | Distribution

सर्व लेखक आणि प्रकाशकांची  
विविध विषयांवरील सर्व पुस्तके  
**२५% सवलतीत\*** घरपोच उपलब्ध!

२ लाख<sup>+</sup> प्रिंट बुक्स

१५,०००<sup>+</sup> ई-बुक्स

१००<sup>+</sup> ऑडिओ बुक्स

[www.BookGanga.com](http://www.BookGanga.com)

Please use

**8888 300 300**

**For WhatsApp communication only**

बुकगंगा इंटरनेशनल बुक सर्व्हिस,  
डेक्कन जिमखाना, पुणे

\*अटी लागू

# स्त्री बंध्यत्व

डॉ. दिपक भेंकी



स

जीव प्राण्याला प्रजोत्पादन ही नैसर्गिक देणगी आहे. मनुष्यही त्याला अपवाद नाही. पण मागील काही काळापासून या निसर्गदत्त जनन क्षमतेचा न्हास होत आहे.

प्रजोत्पादनासाठी जोडप्यांना खूप संघर्ष करावा लागत आहे. त्याचे प्रमाण १०-१५ टक्के आहे. Total fertility rate ही कमी होत आहे.

मुल होत नसल्यामुळे बऱ्याच जोडप्यांना शारीरिक, मानसिक त्रास सहन करावा लागत आहे. पण बऱ्याचदा वंध्यत्वाचे खापर स्त्रियांच्या डोक्यावर फोडले जाते, जे योग्य नाही. वंध्यत्वाच्या कारणांमध्ये पुरुषांमध्ये २५-४० टक्के, स्त्रियांमधील कारणे ४०-४५ टक्के, दोघांमधील कारणे १० टक्के. न सांगण्या येण्याजोगे - १० टक्के.

## बंध्यत्व

साधारणपणे जोडप्यास एक वर्षाहून अधिक काळ शरीर संबंध ठेवूनही गर्भधारणा झालेली नसते. प्राथमिक उपजनन क्षमता (Primary subfertility) जोडप्यांना कधीच गर्भधारणा झालेली.

दुय्यम उपजनन क्षमता (Secondary subfertility) जोडप्यांना



एकदातरी गर्भधारणा झालेली असते.

या लेखामध्ये प्रामुख्याने स्त्री वंध्यत्वाच्या कारणांचा विचार करणार आहोत. स्त्री वंध्यत्वाच्या कारणांची मुख्यत्वे तीन प्रकारे विभागणी करता येईल.

१) संप्रेरकाच्या अनियमितता (hormonal imbalance)

२) शरीररचना घटक (Anatomical Factor)

३) संसर्गजन्य कारणे (Infective causes)

या कारणांचा विचार करण्यापूर्वी आपण मासिक पाळी (menstrual cycle) मध्ये होणाऱ्या संप्रेरकाचा बदलाचा गर्भाशय व बिजकोषात होणाऱ्या नैसर्गिक बदलाबद्दल माहिती घेऊ.

### मासिक पाळी चक्र

सर्वसाधारणपणे मुलींना १२ ते १४ वर्षे या काळात पहिली मासिक पाळी येते. अलीकडच्या काळात मासिक पाळी लवकर येण्याचे प्रमाण वाढत आहे

मासिक पाळी चक्र २१ ते ३५ दिवसांपर्यंत असू शकतो. पण २१ दिवसाआधी किंवा ३५ दिवसांनंतर पाळी येत असेल तर ते नॉर्मल नाही.

### मासिक पाळीत कार्यरत असलेले शरीराचे अंग

१) Hypothalamus

२) Pituitary gland मेंदूच्या खालील भागात असते.

३) बिजकोष गर्भाशयाच्या बाजूला

४) गर्भाशय

### कार्यरत असणारे मुख्य संप्रेरके (hormones)

- GnRH (Gonadotropin releasing hormone) Hypothalamus मधून या संप्रेरकाचा स्राव होतो. जे pituitary ग्रंथीवर प्रभाव टाकते.

- FSH (follicle stimulating hormone) LH (lutensising hormone) Pituitary ग्रंथीमधून या संप्रेरकाचा स्राव होतो. जे बिजकोशावर प्रभाव टाकते.

- Estrogen & progesterone

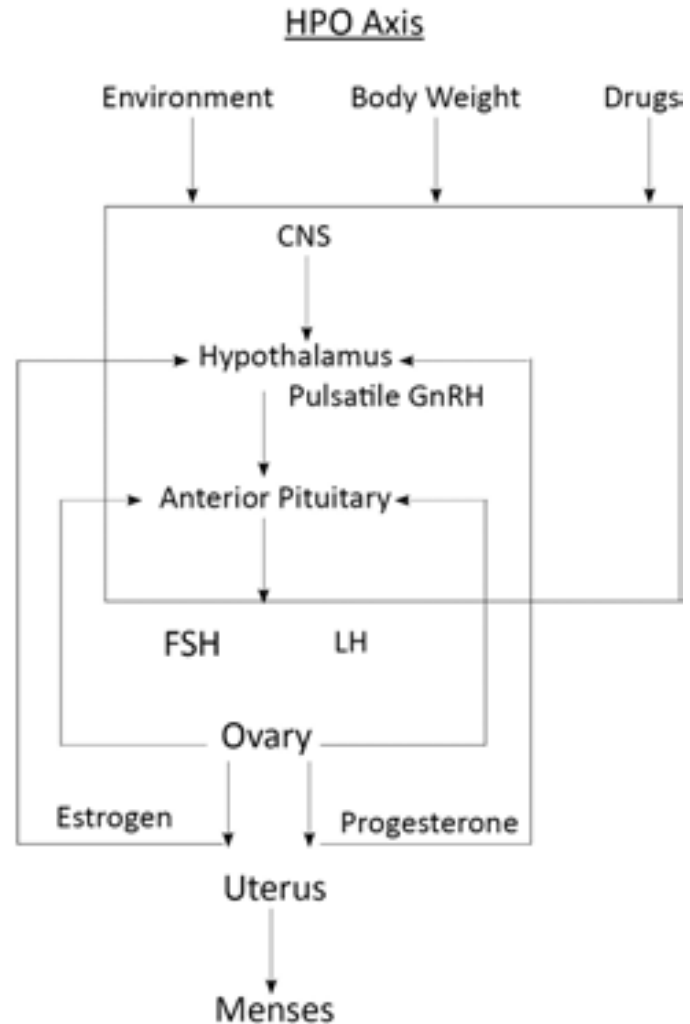
बिजकोशातून या संप्रेरकाचा स्राव होतो जे गर्भाशयावर प्रभाव टाकते.

या संप्रेरकांचा प्रभाव एकमेकांवरही असतो. ते सुक्ष्मताल ठेवून मासिकपाळी चक्र चालू ठेवतात. यांचा ताळमेळ चुकला तर मासिकपाळी अनियमित होऊ लागते.

Hypothalamus Pituitary आणि Ovary यांचा एकमेकांवर असलेला प्रभाव याला HPO axis म्हणतात.

पौगंडावस्था (Puberty) पर्यंत ही संप्रेरके कार्यरत नसतात. मुलीचे शरीर विकसित झाले की हे कार्यान्वित होतात.

प्रथम hypothalamus GnRH संप्रेरक स्राव करण्यास सुरुवात करतो. हे Pulsatile म्हणजे



थोड्या थोड्यावेळाने स्राव होतो.

याच्या प्रभावामुळे Pituitary gland FSH व LH संप्रेरक hormone स्राव करते.

मासिक पाळीच्या पहिल्या दिवशी FSH व LH संप्रेरके त्यांच्या नीच पातळीवर असतात. प्रथम FSH स्राव सुरू होतो. ते बिजकोषावर प्रभाव करते. बिज वाढू लागतात. मनुष्यप्राण्यात काही अपवाद सोडले तर या मासिकपाळीत एक बिज वाढते जेव्हा बिजावरणाची size 18 ते 20 mm होते. तेव्हा बिज तयार असते. साधारणतः याला १४ दिवसांचा कालावधी लागतो. त्याला follicular phase म्हणतात.

एकदा बिज तयार झाले की, LH संप्रेरकाचा स्राव अचानक वाढतो. तो त्याच्या उच्च पातळीला गेल्यावर बिजामध्ये बदल होऊन, बिज त्याचा Follicle (पुटके) मधून सुटते. त्याला ovulation म्हणतात.

### गर्भाशयातील बदल पाहू

जेव्हा FSH च्या प्रभावाखाली बिज वाढत असते. ते estrogen संप्रेरक स्राव करते. estrogen गर्भाशयावर प्रभाव करून गर्भाशयातील आतील आवरण (Endometrium) बनवण्यास सुरुवात करते. जेव्हा बिज तयार असते तेव्हा estrogen पण त्याच्या उच्च पातळीवर असते. गर्भाशयाचे आवरण गर्भ रूजवण्यासाठी कमीत कमी ७-८ mm असणे आवश्यक असते. तरच गर्भ रूजतो.

### पुढील घटनाक्रम

बिज कोषातून बिज सुटल्यानंतर ते गर्भनलिकेत प्रवेश करते. त्याच्या म्हणजे बिजकोशाजवळील टोक Ampulatory end मध्ये बिज व शुक्राणूचे मिलन होऊन गर्भ तयार होतो. हा गर्भ सहा-सात दिवस गर्भनलिकेतच राहतो.

### गर्भाशय व बिजकोषातील पुढील बदल

बिज सुटल्यानंतर बिजकोषात जी जागा राहते त्याचे रूपांतर corpus luteum मध्ये होते. हे corpus luteum, progesterone hormone स्राव करते. progesterone गर्भाशयाचे आवरण

जे आधीच estrogen ने तयार केले आहे, त्यात महत्त्वाचे बदल करून गर्भ रूजण्यासाठी तयार करते. (Secondary changes)

गर्भ जो सहा-सात दिवस गर्भनलिकेत आहे तो गर्भाशयात येतो व रूजतो. त्याला Implantation म्हणतात.

गर्भ रूजला की progesterone hormone व HCG Harnibe गर्भाच्या आवरणातून स्राव होते. त्याची (placenta) १ वार पूर्ण तयार होण्यापर्यंत काळजी घेतो. साधारणपणे हा तीन महिन्याचा कालावधी असतो.

### menstruation पाळी

जर गर्भच तयार नाही झाला तर corpus luteum चा न्हास होतो. estrogen of progesterone ची पातळी निचांकावर होते. त्याचा गर्भाशयाच्या आवरणावरील प्रभाव सुटतो, नाहिसा होतो व ते आवरण पाळी म्हणून रक्तस्रावाच्या रूपात बाहेर पडते. ४ ते ५ दिवस रक्तस्राव राहातो. पण प्रत्येक व्यक्तीनुसार हा काळ वेगळा असतो. पाळीनंतर पुन्हा नवीन चक्र सुरू होते.

Follicular phase चा काळ साधारण १४ दिवसाचा असतो. secretory phase १४ दिवसांचा. पण कधी कधी follicular phase कमी जास्त होऊ शकते. त्यामुळेच २१ ते ३५ दिवसांची cycle normal ठरवली जाते.

### आता वंध्यत्वाच्या कारणांकडे पाहू

#### 1] Hormonal Imbalance

प्रत्येक organ प्रमाणे पाहू.

◆ Hypothalamus जे GnRH संप्रेरक स्राव करते, जर तो स्राव झालाच नाही आणि तोही लयबद्ध (pulsatile) तर पाळीच चालू होत नाही. त्याला primary ammenorrhea म्हणतात.

याची कारणे अनुवंशिक, वातावरण, stress, infection, खूप वजनात वाढ किंवा घट, काही औषधे असू शकतात. त्या प्रभावामुळे मासिक पाळी अनियमित होऊ शकते.



◆ Pituitary ग्रंथी जी hypothalamus च्या प्रभावाखाली असते. FSH, LH सोबत TSH (Thyroid Stimulating hormone) prolactin growth hormone हे संप्रेरके स्राव करते.

#### ◆ Thyroid

Thyroid ग्रंथी ही गळ्याच्या मध्यत, स्वरयंत्रेच्या समोर स्थित असते. ती TSH च्या प्रभावाखाली असते. T3 T4 ही दोन प्रमुख संप्रेरके Thyroid ग्रंथीतून येतात, जे शरीराचे चयापचय (metabolism) वर प्रभाव करतात.

T3, T4 ची मात्रा कमी झाली, तर त्याला Hypothyroid म्हणतात. या स्थितीमध्ये TSH लेवल वाढते. याच्या उलट जर T3 T4 वाढले तर त्याला Hyperthyroid म्हणतात. या स्थितीत TSH कमी होते.

दोन्ही परिस्थिती शरीराला अपायकारक आहे. त्याचा मासिक पाळी व प्रजनन क्षमतेवरही प्रभाव पडतो.

पण दोन्ही प्रकार औषधाने ठिक होण्यासारखे आहे. कधी कधी शस्त्रक्रियाही लागू शकते. त्यामुळे जर गर्भधारणेला उशीर होत असेल व त्याबरोबर thyroid ची लक्षणे असतील T3, T4, TSH ची test करून घेणे जरूरी आहे.

#### ◆ Prolactin

हे संप्रेरक ही pituitary ग्रंथीतून लयबद्ध प्रमाणात स्राव होते. प्रसूतीनंतर या संप्रेरकाची मात्रा शरीरात वाढते. त्याचे प्रमुख कार्य म्हणजे स्तनावर प्रभाव करून बाळासाठी स्तनातून दूध स्राव करणे.

पण काही कारणामुळे जसे वातावरण बदल stress, काही औषधे, Tumor, किडनी निकामी होणे यामुळे prolactin शरीरात वाढते व त्याचा बिज सुटण्यावर प्रभाव होऊन मासिक पाळी अनियमित होते. (anovulatory cycle) त्यामुळे गर्भधारणा होत नाही.

जर संप्रेरक लेवल खूप जास्त नसेल तर औषधाने prolactin control केली जाऊ शकते. पण जर लेवल खूप जास्त असेल pituitary मध्ये

गाठ असेल तर शस्त्रक्रिया सुद्धा लागू शकते.

#### ◆ AMH

आणखी एक संप्रेरक आजकाल नेहमी एकीवात येते. ते म्हणजे AMH (Anti Mullerian Hormons) हे संप्रेरक भ्रूण विकासात काम करते. नंतर त्याचा संप्रेरक म्हणून प्रभाव नसतो. पण AMH ची value बिजकोषातील बिजाची संख्या प्रतिबिंबित करते.

स्त्रियांमध्ये जन्मतःच बिजकोषात निश्चित संख्येची बिजे असतात. दर महिन्यात मासिक पाळीत काही बिजे नष्ट होतात व बिजांची संख्या (Antral follicular count) AFC कमी होते. त्याचबरोबर AMH value सुद्धा कमी होते.

AMH वयानुसार कमी होते. ३५ शीनंतर बिजसंख्या व दर्जा दोन्ही खालवतात. AMH ची value कमी म्हणजे गर्भधारणा होणारच नाही असे नाही. मात्र ती कमी अथवा जास्त यावरून लवकरात लवकर गर्भधारणेचा निर्णय घ्यावा लागतो. मग तो नैसर्गिक किंवा IVF हे इतर परिस्थितीवर अवलंबून असते.

तरुण स्त्रियांमध्ये AMH कमी असल्याचे प्रमाण वाढत आहे. त्याचे कारण वातावरण बदल, अनुवंशिक किंवा दुसरे काहीतरी असू शकतो. कमी AMH साठी विशेष काही औषध नाही. ते आपण वाढवूही शकत नाही. पण बिजांचा दर्जा वाढवण्यासाठी DHEA सारखे औषधे वापरू शकतो.

जर AMH खूप कमी असेल किंवा मुदतपूर्व बिज कोष निकामी झाले (premature ovarian failure) तर Donor बिजांशिवाय पर्याय रहात नाही.

म्हणूनच गर्भधारणा योग्य वयात केलेली बरी. आजकाल करियर व इतर कारणामुळे उशिरा लग्न व उशिरा गर्भधारणेचे प्रमाण वाढले आहे. त्याचमुळे वंध्यत्वाचे प्रमाण वाढले.

#### ◆ Obesity

हा आणखी एक वेगाने वाढणारा त्रास आहे. याचे प्रमाण १२.७ ते २९.६ टक्के आहे.



Obesity मुळे अनियमित पाळी मधुमेह, उच्च रक्तदाबाचे प्रमाण वाढत आहे. त्यामुळे वंध्यत्वाचे प्रमाण वाढत आहे.

यासाठी जीवनशैलीत बदल करवून आहारावर नियंत्रण व नियमित व्यायाम आवश्यक आहे.

#### ◆ PCOS (Polycystic ovarian Syndrome)

आजकाल हा नियमित ऐकू येणारा शब्द झाला आहे. याचे प्रमाण भारतात २२.५ टक्के आहे. यामध्ये -  
१) मासिक पाळी अनियमित असते. (anovulatory)

२) संप्रेरकांचा समतोल ढासळतो. प्रामुख्याने FSH & LH चे प्रमाण व्यस्त होते.

\* शरीरामध्ये पुरुष संप्रेरक Testosterone चे प्रमाण वाढते,

\* Insulin resistance येतो.

३) Sonography मध्ये बिज कोषात खूपच म्हणजे २० पेक्षा जास्त बिजे दिसतात.

PCOS चे निदान करण्यासाठी वरीलपैकी दोन तरी बदल दिसणे आवश्यक असते.

Anovulatory cycle मुळे २ ते ३ महिने पाळी येत नाही. बऱ्याचदा औषधे घेऊन पाळी आणावी लागते व ती आणलेली बरी, नाही तर प्रदीर्घ estrogen च्या प्रभावामुळे गर्भाशयाच्या आवरणात बदल होऊन कर्करोग होण्याची भीती असते.

संप्रेरकाच्या बदलामुळे मासिक पाळीत बिज सुटत नाही व Testosterone वाढल्यामुळे acne, hirsutism, skin changes होतात. त्वचा मानेवर, काखेत जाडी होऊन काळी पडते.

PCOS चे रुग्ण स्थूल किंवा कृश असू शकतात.

संप्रेरकाच्या बदलामुळे (metabolism) चयापचयामध्ये बिघाड होऊन मधुमेह, उच्च रक्तदाब, त्याचप्रमाणे कर्करोग, वंध्यत्व येऊ शकते. जरी गर्भधारणा झाली, तरी गर्भपात होण्याची भीती असते.

PCOS वर उपचार म्हणजे -

- \* जीवनशैलीत बदल
- \* आहारावर नियंत्रण
- \* वजन कमी करणे.

विशेष असे कोणतेही औषध नाही जे PCOS बरे करू शकतो. लक्षणाप्रमाणे उपाययोजना करावी लागते. Insulin resistance कमी करण्यासाठी मधुमेहाच्या काही गोळ्या चालू कराव्या लागतात.

वंध्यत्वाच्या उपचारासाठी

◆ Ovulation induction गोळ्या देऊन बीज वाढवणे.

◆ IUI (Intrauterine intemination)

◆ IVF (Test tube baby)

अशी उपचार पद्धती लागू शकते.

#### 2] Anatomical factor (शारीरिक घटक)

काही शारीरिक घटक वंध्यत्वाला कारणीभूत असतात.

गर्भाशयातील दोष त्याचे प्रमाण ६.२% आहे.

A) जन्मजात (congenital) दोष

▪ गर्भाशय दोन भागात असते -

Bicornuate

▪ एकाच बाजूची वाढ Unicornuate

▪ मुख तयार न होणे cervical dysplasia

▪ योनी मार्गात पडदा असणे vaginal

septum

▪ योनी मार्गच तयार न होणे Absent

vagina

काही दोष शस्त्रक्रियेने ठिक होतात, तर काहींना परिपूर्ण अशी उपचार पद्धती नाही.

B) अधिग्रहित समस्या (Acquired problems)

a) Fibroid ही मांसपेशीपासून तयार झालेली एक गाठ आहे. ही ९९.५% non cancerous असते.

Fibroid चे कारण अज्ञात आहे. परंतु अनुवंशिकता तसेच संप्रेरकामधील बदल fibroids ची वाढ घडवतात.

Fibroid त्याच्या स्थानानुसार त्रास उत्पन्न करू शकतात.

गर्भाशयाच्या आतील आवरणावर वाढणारे





(Submucous fibroid), गर्भाशयाच्या भिंतीमध्ये वाढणारे, परंतु आतील आवरणावर झुकणारे (Intramural impending on endometrium) वंधत्वाला व गर्भपाताला कारणीभूत ठरू शकतात.

Fibroid चा उपचार मुख्यत्वे शस्त्रक्रियाच आहे. पण काही औषधे वाढ रोखण्यासाठी उपलब्ध आहेत.

#### b) Endometriosis

असा आजार आहे ज्यामध्ये गर्भाशयाच्या अस्तरासारखे उतक (endometrial lining) शरीराच्या इतर भागांवर वाढते.

याचे प्रमाण ५-१० टक्के आहे.

याची प्रमुख लक्षणे.

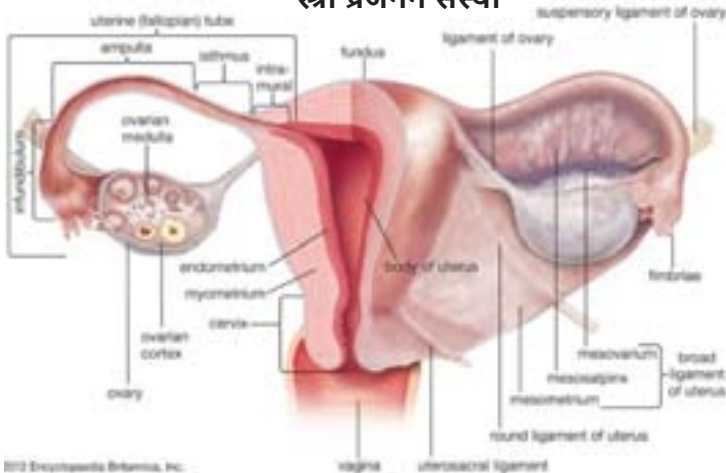
- नेहमी पोटात दुखणे (Chronic pain)
- पाळीत पोटात दुखणे (Dysmenorrhea)
- गर्भधारणेच्या समस्या (infertility)

८.३% केसेसमध्ये endometriosis गर्भाशयाच्या बाहेर व मागे, अंडाशय, गर्भनलिका यांच्यावर पसरते.

प्रगत टप्प्यात endometriosis पोटातील आतील भाग peritoneum, मुत्रवाहिनी, आतडे, गदाशय, diaphragm यांना ही प्रभावीत करते. बिजकोशात लहान-मोठ्या endometriosis च्या गाठी तयार होतात.

Endometriosis मुळे गर्भाशयाभोवतालची शरीर रचना बदलून जाते. गर्भाशयाचे अंतर्गत

#### स्त्री प्रजनन संस्था



आवरण गर्भासाठी पोषक रहात नाही. त्यामुळे गर्भ जरी तयार झाला तरी रूजत नाही.

Endometriosis ची कारणे अज्ञात आहेत. काही सिद्धांत जसे गर्भाशयाच्या उतीचा उलट प्रवाह, अनुवंशीकता, संप्रेरकाचा प्रभाव, वातावरणाचा प्रभाव असा सांगतात.

#### Endometriosis उपचार

उपचार लक्षणांवर व गर्भधारणेच्या गरजेनुसार करावा लागतो.

सौम्य endometriosis मध्ये जर गर्भनलिका उघड असतील तर ovulation induction व intrauterine insemination गर्भधारणेला मदत करू शकतो.

**प्रगत टप्प्यात :** दुर्बिणीद्वारे शस्त्रक्रिया व Test tube baby दोन्हीची गरज भासू शकते.

काही औषधे जी endometriosis ची तीव्रता कमी करू शकतात. पण पूर्णपणे बरे करू शकत नाही. त्यामुळे स्त्री संप्रेरके कार्यरत असेपर्यंत endometriosis चा प्रादुर्भाव पुन्हा पुन्हा होऊ शकतो.

#### c) गर्भनलिका दोष १३%

गर्भाशयापासून दोन गर्भनळ्या उगम पावतात. एक उजवीकडे व एक डावीकडे. त्याचे दुसरे टोक बिजकोशावर पसरलेले असते.

गर्भनळीचे प्रमुख कार्य म्हणजे ovulation नंतर बिज नलिकेमध्ये घेणे, शुक्राणुला बिजापर्यंत पोहोचवणे, बिज व शुक्राणुचे मिलन घडवून गर्भ तयार करणे. सहा ते सात दिवस नलिकेमध्ये गर्भाची जोपासना करून गर्भाशयात पोहोचवणे.

गर्भनलिका बंद झाल्या तर गर्भधारणा होऊ शकत नाही. अर्धवट उघडत असतील तर tubal ectopic होण्याचा धोका असतो. गर्भनळ्या बंद असण्याचे मुख्य कारण संसर्ग (infection) आहे.

#### गर्भनलिकांची तपासणी

Hysterosalpingography (HSG)

Sonosalpingography (SSG)

Laprosopy दुर्बिणीने करता येऊ शकते.



बंद गर्भनलिकांची काही केसेसमध्ये दुर्बिणीद्वारे उघड करू शकतो, पण तसे नाही करता आले तर Test tube baby शिवाय पर्याय नाही.

### 3] Infective factor संसर्गजन्य कारणे.

संसर्गजन्य आजारात प्रामुख्याने गर्भनळ्या व peritoneum पोटातील आवरणाचे नुकसान करतात.

काही संसर्गजन्य आजार गर्भाशयाला ही इजा करतात. त्यामुळे गर्भाशयाचे आतील आवरण एकमेकांना चिकटते. (Asherman syndrome) त्यामुळे मासिक पाळीवर परिणाम होताच आवरणाचे नुकसान झाल्यामुळे गर्भ ही रूजत नाही.

लैंगिक संबंधातून पसरणारे आजार (STD) विविध जिवाणू जसे की, chlamydia & Gonococcal हे प्रामुख्याने वंध्यत्वाला जबाबदार

आहेत. ते प्रामुख्याने गर्भनळीला रजा करतात.

भारतात आणखी एक महत्वाचा आजार म्हणजे क्षयरोग. पोटाच्या क्षयरोगामध्ये गर्भनलिका निकामी होऊ शकतात व हा आजार गर्भाशयाचेही नुकसान करून वंध्यत्वाला कारणीभूत ठरतो.

आजाराचे वेळीच निदान करून प्रतिजैविके दिली तर आजार बळावत नाही व नुकसान कमी होते.

प्रगत अवस्थेत कधी कधी शस्त्रक्रियाही करावी लागू शकते. निकामी झालेल्या गर्भनलिका व गर्भाशय पूर्ववत करणे शक्य नसते. त्यामुळेच Test Tube baby चा विचार करावा लागतो व गर्भाशय पूर्ण निकामी झाले तर surrogacy चा विचार करावा लागतो.





व्यास क्रिएशन्स

An Imagination

**प्रतिभा दिवाळी अंक 2022**

मूल्य  
रु. ४००/-

प्रकाशनपूर्व सवलत  
मूल्य रु. ३००/-

पोस्टल चार्जेस **फ्री**

# कोकण

समृद्धी ते स्वयंसिद्धता

संपादक : नीलेश वसंत गायकवाड

**को**कण प्रदेशाचे नवे रूप, घडत असलेला सकारात्मक बदल सर्वांना माहिती असणे गरजेचे आहे. नावीन्याला साथ देणारी कोकणभूमी विकास पथावर चालत आहे. तिची सोबत करणे, सहकार्य करणे ही आपली जबाबदारी आहे. मात्र, काळानुरूप कायापालट होताना मूळरूपाला जपणे हे आद्य कर्तव्य आहे. शाश्वत विकास ही काळाची गरज आहे. असे हे कोकण - अज्ञात आणि ज्ञात ही सर्व माहिती घेऊन व्यास क्रिएशन्स यंदा **कोकण - समृद्धी ते स्वयंसिद्धता** हा दीपावली विशेषांक प्रकाशित करणार आहे.

अधिक माहितीसाठी संपर्क | **9967637255-9920949177**



# पुरुष बीज दृष्टी

वैद्य प्रसन्न केळकर



५

वाखान्यात एक तरूण जोडपे येते. कसं बोलू, काय बोलू या संभ्रमात. शेवटी एकदाची मुलगीच बोलते. 'आम्हाला मूल होत नाहीये. माझे सर्व रिपोर्ट नॉर्मल आहेत.' पुढे गप्प. दोघेही एकमेकांकडे बघत बसतात. शेवटी कसाबसा मुलगा बोलतो... 'माझ्या वीर्यात दोष आहे असे डॉक्टर म्हणतात. आता काय करू?'

दोघांनाही धीर देऊन रिपोर्ट बघतो. शुक्रजंतूमध्ये काही दोष असतात. पुन्हा धीर देऊन मी सांगतो... 'काही घाबरू नका. हे हल्ली कॉमन आहे. होईल औषधांनी ठीक.' दोघांनाही हायसे वाटते.

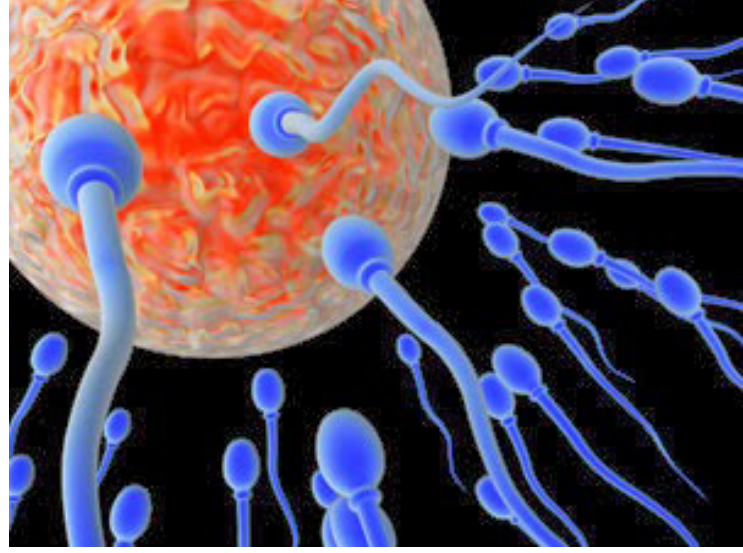
कधी एकटाच मुलगा येतो. कधी एकटी मुलगी येते. रिपोर्ट समोर ठेवतात. अजून घरी दाखवलेलाच नसतो. रिपोर्ट घेऊन थेट दवाखान्यात आलेले असतात. कधी सर्व रिपोर्ट नॉर्मल असतात. पण शरीरसंबंधाची ओढ नसते किंवा इच्छाच होत नाही.



एक जोडपे एकदा आले होते. बरोबर दोघांच्याही आया. लग्नाला दीड वर्ष झालेले. घरातल्यांना बाळाची घाई झालेली. सर्व रिपोर्ट नॉर्मल होते. दोघेही खूप समजूतदार दिसत होते. बहुतेक सर्व प्रश्नांची उत्तरेही नीट दिली त्यांनी. शेवटी आयांना बाहेर पाठवले. पण तरीही दोघे काही बोलेनात. शेवटी काही जुजबी औषधे देऊन दोघांनाही आठवड्याने परत बोलावले, तर दुसऱ्याच दिवशी मुलगी एकटीच हजर. थोडे बोलायचे आहे म्हणाली.

म्हणाली.... 'सर... काय सांगू... आम्ही दोघेही आयटीमध्ये काम करतो. लग्नानंतर याला (म्हणजे नवऱ्याला) रजा मिळाली नाही त्यामुळे हनिमूनला गेलोच नाही. नंतर माझे दिवसभर काम, त्यात घरचे काम त्यामुळे मी दमून जाते... तर त्याचा क्लाएंट अमेरिकेचा.. त्यामुळे तो रात्रभर काम करत बसतो. तुमचा विश्वास बसणार नाही, पण गेल्या दीड वर्षात आम्ही कधी एकत्र आलोच नाही. पण हे घरी कसे सांगणार? म्हणून आज आले.' आठवड्याभराने दोघांनाही आईबाबांसह बोलावले व गंभीर चेहऱ्याने दोघांनाही या बदलाची नितांत गरज असल्याचे सांगून आठ-दहा दिवसांची रजा घेऊन थंड हवेच्या ठिकाणी पाठवले. पुढच्याच महिन्यात मुलगी गोड बातमी घेऊन आली. हल्ली हे खूप मुला-मुलींच्या बाबतीत बघायला मिळते. करिअरपुढे एकमेकांनाही द्यायला वेळच नसतो. असो. अशी अनेक कारणे आहेत ज्यामुळे आईबाबा होण्याची इच्छा पूर्ण होण्यास अडथळे येतात. कधी समस्या मुलींच्या असतात तर कधी मुलांच्या.

प्रजोत्पादनासाठी कारणीभूत असतो तो शुक्रधातू. यात आयुर्वेदानुसार पुरुष शुक्र व स्त्री शुक्र असा वेगवेगळा विचार केलेला आहे. आपल्या संस्कृतीमध्ये विवाहपूर्व संबंध अयोग्य मानलेले आहेत. विवाहसंस्काराला काही विशिष्ट अर्थ आहे. शरीरसंबंध हे वासनापूर्तीसाठी नसून प्रजोत्पादनाच्या हेतूने सांगितलेले आहेत. त्यासाठी शरीर व मन दोन्हीही स्त्री-पुरुष संबंधांसाठी तयार होणे जसे गरजेचे आहे, तसेच ते दोन्ही सुदृढ, निकोप व निरोगी



असायला हवे. आयुर्वेदानुसार विवाहासाठी (किंवा शरीरसंबंधासाठी) पुरुषाचे वय पंचवीस व स्त्रीचे किमान सोळा असायला हवे. या वयात दोघांचीही शारीरिक वाढ पूर्ण झालेली असते तसेच मनात योग्य त्या भावना निर्माण होण्यास सुरुवात झालेली असते. (कायद्याने किमान अठरा ही वयोमर्यादा याच कारणांनी घातलेली आहे.)

आज आपण प्रामुख्याने मुलांच्या समस्यांबद्दल म्हणजे पुरुष शुक्राबद्दल चर्चा करूयात.

सर्वसामान्यांच्या मनात शुक्रधातूसंबंधी अनेक गैरसमज आहेत. सर्वसाधारणपणे मुलांमध्ये पौगंडावस्थेमध्ये म्हणजे साधारण १४-१५ वयाच्या सुमारास शुक्रव्यक्तीची लक्षणे दिसू शकतात. दाढी मिश्या येऊ लागणे, छातीवर केस येऊ लागणे, आवाज फुटणे तसेच क्वचित झोपेमध्ये लिंग ताठर होणे व लिंगावाटे धातू बाहेर पडणे अशी लक्षणे दिसतात. ही एक नैसर्गिक क्रिया आहे. मात्र याबाबतच्या अपुऱ्या ज्ञानामुळे वा अज्ञानामुळे, तसेच घरातल्या वडीलधा-या व्यक्तींकडून याबाबत योग्य ती माहिती न मिळाल्यामुळे मुले घाबरून जातात व लाजून कोणाशीही याबाबत बोलणे टाळतात. या नैसर्गिक घटनेबद्दल अनेक गैरसमज त्यांच्या मनात निर्माण होतात. पण असे होणे हे नैसर्गिक आहे हे त्यांना समजावून सांगणे गरजेचे असते. पुढे

वयात आल्यावर चुकीच्या संगतीमुळे वा मित्रांकडून मिळणाऱ्या अर्धवट माहितीमुळे हे गैरसमज दृढ होतात. कधीकधी वाढतही जातात. त्यातच अयोग्य आहार, चुकीच्या संगतीमुळे व मनाच्या कमकुवतपणामुळे लागणारी व्यसने आदींमुळे मग शुक्रधातू दुष्ट म्हणजे खराब होऊ लागतो. त्यात काही दोष उत्पन्न होऊ लागतात. यामुळे विविध मानसिक व शारीरिक समस्यांना तोंड द्यावे लागते.

आयुर्वेदानुसार शुक्रधातू हा सर्व शरीराला व्यापून असतो. शुक्रसार म्हणजे शुक्रधातू चांगला असलेल्या पुरुषाची लक्षणे - प्रसन्न, तेजस्वी, उत्साही, कांतिमान, सुदृढ, बांधेसूद व पुष्ट शरीरयष्टी असणारा, नादगंभीर स्वर असणारा - अशी असतात.

शुक्रधातू दुष्ट वा खराब झाल्यास सर्व शरीरात कमजोरी, दुर्बलता येते व सर्व शरीर विविध आजारांना बळी पडू शकते. शुक्रक्षीणता वा शुक्रदुष्टी असणारा पुरुष निस्तेज, खुरटलेला, उत्साह नसणारा, कांतिहीन, बलहीन असा असतो. त्याचा आवाज दुर्बल, शरीर फिकुटलेले असते, तोंडास कोरड पडते, मैथुनशक्ती कमी असते. लिंग, वृषण, कंबर, मांड्या येथे वेदना होतात. शुक्रस्राव हा लगेच होतो व अत्यल्प प्रमाणात होतो. मैथुनसमयी लिंगाला ताठरपणा येत नाही व आला तरी जास्त काळ टिकत नाही. तसेच पुढे पुढे मैथुनाची इच्छासुद्धा होत नाही.

**शुक्रदुष्टीची कारणे** - अकाली म्हणजे लहान वयापासून मैथुन करणे, अयोग्य ठिकाणी म्हणजे अनैसर्गिक पद्धतीने मैथुन करणे. बऱ्याचदा ब्लू फिल्म वा पोर्न फिल्म बघून किंवा मित्रांच्या नादाने अनैसर्गिक मैथुन केले जाते वा वारंवार हस्तमैथुनाची सवय लागते. यामुळे शुक्रधातू क्षीण वा दुर्बल होतो. यामुळे मानसिक दुर्बलता निर्माण होऊ शकते. याचा परिणाम असा होतो की केवळ एखाद्या स्त्रीकडे पाहिल्याने किंवा नुसत्या स्त्रीच्या विचारानेसुद्धा शुक्रस्राव होतो. तसेच अति धूम्रपान, अति मद्यपान अशी व्यसनेही शुक्रदुष्टीस कारण ठरतात.

आहारात सतत मसालेदार, तेलकट, जास्त तिखट खाणे, सतत पाव, पिझ्झा, बर्गर यासारखे

आंबवलेले व पोषणमूल्य नसणारे पदार्थ खाणे यामुळेही शुक्रधातूवर परिणाम होतो. याखेरीज काही व्यावसायिक कारणेही असतात. सतत उष्ण ठिकाणी म्हणजे बॉयलरजवळ, बंद खोलीत सतत शेगडीजवळ काम करणे. सतत घट्ट कपडे जसे की टाइट जीन्स वापरणे, सतत नायलॉनसारख्या कृत्रिम धाग्याचे कपडे वापरणे यामुळेसुद्धा शुक्रधातू क्षीण होतो. सतत बाईकवर प्रवास करणे, कामामुळे आहाराच्या अनियमित वेळा याचाही दुष्परिणाम होतो. सतत एका जागी फोमच्या खुर्चीत बसून काम करणे, कामाचा ताण, सततचा मानसिक तणाव यामुळेही शुक्रधातू क्षीण होतो असे आढळून आले आहे.

या सर्व गोष्टींचा परिणाम हा sexual response cycle वर होतो, म्हणजे मैथुनसमयीच्या स्त्री व पुरुषांच्या ज्या शारीरिक उद्दीपनाच्या अवस्था आहेत त्यात उणिवा निर्माण होतात. तसेही मैथुनसमयी पुरुष हा नैसर्गिकरीत्याच लवकर उद्दीपित होतो. शुक्रधातूच्या क्षीणतेमुळे ही उद्दीपनाची स्थिती अजून लवकर येते व जास्त टिकत नाही.

आयुर्वेदात यावर अनेक चांगले उपाय सांगितलेले आहेत.

नित्य स्वरूपात अभ्यंग म्हणजे चांगल्या सुगंधी तेलाने नियमित मालिश करावे. आहारात दूध, साजूक तूप यासारख्या स्निग्ध पदार्थांचा समावेश करावा. नियंत्रित ब्रह्मचर्य पाळावे म्हणजे दोन मैथुनक्रियांमध्ये पुरेसे अंतर ठेवावे. स्वस्थ वृत्ताचे पालन करावे.

अनैसर्गिक क्रिया टाळाव्या. व्यसने टाळावी. आहार हा पौष्टिक पण पचायला हलका असा असावा. वैद्यांच्या सल्ल्याने वाजीकरण व रसायन औषधांचे सेवन करावे.

येथे जाणीवपूर्वक कोणतीही औषधे सुचवलेली नाहीत कारण औषधांचा वापर हा आपापल्या प्रकृतीनुसार व वैद्यांच्या सल्ल्यानेच करावा.



# पुरुष वंध्यत्व - कारणे, निदान आणि उपचार

डॉ. संदीप बाठे



वि

वाह हा माणसाच्या जीवनातील आनंदाचा प्रसंग असतो. लग्नानंतर काही काळ उलटला की त्या जोडप्याला आणि कुटुंबियांना घरात बाळ कधी येणार याची ओढ लागते. 'गोड बातमी कधी देणार?' असे जवळचे नातेवाईक व मित्रमंडळी विचारू लागतात. आणखी काही काळ सरला की त्या पतीपत्नीची चिंता वाढू लागते. आपल्यावर वांझपणाचा शिक्का बसेल, अशी काळजी विशेषतः स्त्रीला वाटू लागते. वास्तविक पाहता मूल जन्माला घालण्यात स्त्रीपुरुषाची समान जबाबदारी असते. पण पुरुषप्रधान भारतीय समाजात त्याचा दोष हमखास स्त्रियांना दिला जातो.

वंध्यत्व म्हणजे काय? वैद्यकशास्त्राच्या दृष्टिकोनातून विवाहानंतर पतीपत्नीमध्ये कोणत्याही गर्भनिरोधक साधनांचा वापर न करता नियमित व नैसर्गिक शरीरसंबंध असूनदेखील एक वर्षाअखेर गर्भधारणा होत नसेल तर त्या जोडप्यास वंध्यत्वाची समस्या आहे असे म्हणता येते.

विविध स्तरांवर झालेल्या अभ्यासांती असे लक्षात आले आहे की, जगातील सुमारे १५ टक्के जोडप्यांमध्ये वंध्यत्वाची समस्या आढळते. त्यात ३० ते ४० टक्के जोडप्यात पुरुष वंध्यत्व जबाबदार असते. स्त्रियांमधील समस्या ४० ते ४५ टक्के असून उभयतांना

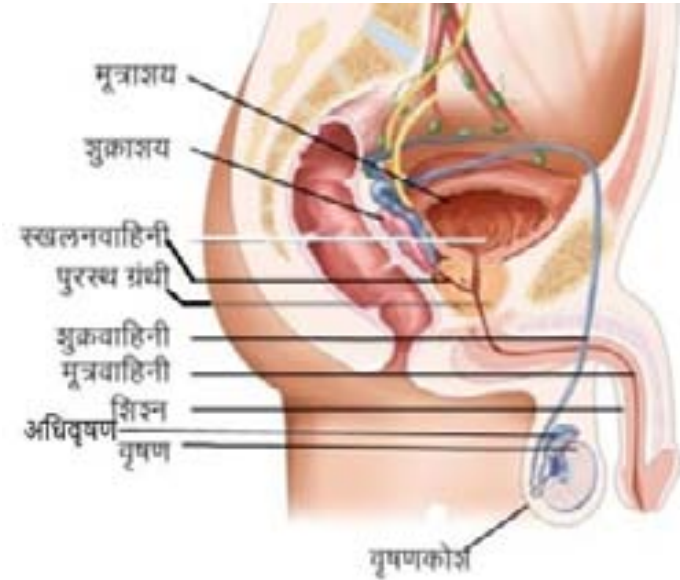


समस्या असण्याचे प्रमाण १० ते १५ टक्के आहे. काही जोडप्यांमध्ये कसलाही दोष आढळत नाही. (Idiopathic infertility)

मूल न होण्यास आपणही कारणीभूत असू शकतो हे वास्तव पुरुषांनी मनापासून समजून घेऊन या समस्येकडे दुर्लक्ष न करता वेळीच पुरुष वंध्यत्व तज्ञांचा (Androurologist) सल्ला, समुपदेशन व योग्य उपचार घेतले तर वंध्यत्व हा आजार बरा होऊ शकतो.

वंध्यत्व ही खरे पाहता केवळ संबंधित जोडप्यांची समस्या नसून डॉक्टरांसाठीही ती आव्हानात्मक बाब आहे व त्याचा सामाजिक आरोग्याशी देखील संबंध आहे. वंध्यत्वामुळे पतीपत्नीवर खोल शारीरिक व मानसिक परिणाम होतात. त्यांच्या आत्मप्रतिष्ठेला धक्का पोहोचतो. आर्थिक अडचणींना तोंड द्यावे लागते. दोघांमधील सुसंवाद व ओढ कमी होऊन कित्येकदा लग्न मोडण्यापर्यंत हानी होते.

### पुरुष प्रजनन संस्था



पुरुष प्रजनन संस्थेत वृषणांमध्ये (Testis) शुक्रपेशीची (Sperms) निर्मिती होते. या शुक्रपेशी अधिवृषणामध्ये (Epididymis) पक्क व सक्रिय होतात. सक्रिय शुक्रपेशी शुक्रवाहिन्यांमध्ये (vasdeferens) व स्खलनवाहिन्यांमध्ये (Ejaculatory duct)

येतात. शुक्राशय (seminal vesicles), पुरस्थ ग्रंथी (prostate gland) व कौपर ग्रंथी (cowper's gland) यांचे स्राव व शुक्रपेशी एकत्र मिसळून वीर्य तयार होते. हे वीर्य समागमाच्या वेळी योनीमध्ये क्षेपित केले जाते.

### पुरुष वंध्यत्वाची कारणे

कोणत्याही आरोग्यविषयक समस्येचा विचार वेगवेगळ्या अंगांनी करावा लागतो. अलीकडच्या काही दशकांतील अभ्यासांती जगभरामध्ये काही बाबी विशेषत्वाने दिसून आल्या आहेत. पुरुषांमधील उत्सर्ग होणाऱ्या वीर्यधातूमध्ये (semen), शुक्राणूंचे (sperms) प्रमाण कमी होत आहे. हे चित्र सार्वत्रिक असून त्याला बदलती व गतिमान आधुनिक जीवनशैली हे प्रमुख कारण आहे. यामध्ये जीवनशैलीमधील खालील बदल प्रामुख्याने वीर्यावर दुष्परिणाम करतात.

- १) अतिलड्डपणा व व्यायामाचा अभाव/अति व्यायाम
  - २) चुकीचा व अनियमित आहार - अति मसालेदार, तळलेले पदार्थ व जंक फूडचे वारंवार सेवन, कोल्ड ड्रिंकचे सेवन.
  - ३) व्यसने - धुम्रपान, तंबाखू, अति मद्यपान, इग्ज
  - ४) सततचा ताणतणाव व दगदग
  - ५) रासायनिक खताच्या वापराने प्रदूषित अन्न
  - ६) उष्ण वातावरणात सतत काम करणे
  - ७) मोबाईल, संगणक, लॅपटॉप यांच्या सतत संपर्कात राहणे व अतिवापरकरणे. लॅपटॉप मांडीवर ठेवून अधिक वेळ काम करणे.
  - ८) अतिघट्ट (तंग) अंतर्वस्त्रे व कपडे (जीन्स) वापरणे.
  - ९) सतत ड्रायव्हिंग करणे व जास्त वेळ बसून राहणे
  - १०) सोना बाथ अथवा स्टीम बाथचा वारंवार वापर करणे.
- वरील प्रकारच्या जीवनशैलीमध्ये बदल केल्यास आणि पुरेसा सकस, चौरस आहार घेतल्यास वंध्यत्व



निवारणासाठी मदत होऊ शकते. या व्यतिरिक्त खालील आजार पुरुष वंध्यत्वासाठी कारणीभूत ठरतात.

१) व्हेरिकोसिल (varicocele) वृषणाभोवतालच्या रक्तवाहिन्यांचा आकार वाढल्यामुळे वृषणांचे तापमान वाढते व वृषणांवर पर्यायतः शुक्राणूंचा दुष्परिणाम होतो.

२) प्रजनन संस्थेतील संसर्ग

३) संप्रेरकांचे असंतुलन (Hormonal Imbalance)

४) आनुवंशिक गुणसुत्र दोष (उदा. क्लार्नफेल्डर सिंड्रोम)

५) वीर्य उत्सर्गाचे आजार (उदा. Retrograde ejaculation, Anejaculation)

६) लैंगिक समस्या, विवाह अपरिपूर्ती (Unconsummated marriage)

७) तरुण वयातील मधुमेह, उच्च रक्तदाब व काही औषधी जसे स्टेरॉइड्स, केमोथेरपी

८) प्रजनन संस्थेतील अडथळा (Epididymal, Vasal, ejaculatory duct obstruction)

९) वृषण वृषणकोशात नसणे (Undescended testes)

१०) इमुनॉलॉजिक वंध्यत्व (antisperm antibodies)

११) प्रजनन संस्थेवरील शस्त्रक्रियांचे दुष्परिणाम (उदा. हायड्रोसिल, हर्निया यांची शस्त्रक्रिया)

### पुरुष वंध्यत्वाची तपासणी व निदान

एखादे जोडपे वंध्यत्वाची तपासणी करण्यासाठी डॉक्टरकडे आल्यास पुरुषाची वीर्य तपासणी मानक (standard) पॅथॉलॉजी प्रयोगशाळेतून केली जाते. वीर्य चाचणी करताना ३ ते ५ दिवस संबंध ठेवलेला नसावा. शुक्राणूंची वृषणामध्ये निर्मिती होण्यासाठी साधारणतः ६० ते ७० दिवस लागतात. त्यामुळे मागील दोन ते तीन महिन्यांमध्ये आजारी असल्यास (जसे की ताप) त्याचा परिणाम शुक्राणूंचा होतो. अशा पुरुषांची वीर्य फेरतपासणी काही कालावधीने करून वीर्यदोष कायम आहे का याची खात्री केली जाते. हस्तमैथून अथवा संबंदातून वीर्य नमुना देण्यास असमर्थता असणाऱ्या पुरुषांसाठी विशिष्ट यंत्राद्वारे (Vibrator, Electroejaculator) वीर्य काढता येते.

वीर्यामध्ये प्रामुख्याने आढळणारे दोष खालीलप्रमाणे -

१) शुक्राणूंची संख्या आवश्यकतेपेक्षा (१५ दशलक्ष प्रति मिली पेक्षा कमी) कमी असणे (Oligospermia)

२) शुक्राणूंची हालचाल कमी असणे (Asthenospermia)

३) शुक्राणूंचा आकार व्यवस्थित नसणे. (Teratospermia)

४) वीर्यामध्ये जंतूसंसर्ग असणे. (Pyospermia)

५) शुक्राणू वीर्यधातूमध्ये अजिबात नसणे. (Azoospermia)

पुरुष वंध्यत्वाचे निदान करण्यासाठी लागणाऱ्या पुढील तपासण्या संबंधित पुरुषाची तज्ञांकडून (Androurologist) केलेली तपासणी आणि वीर्यतपासणीचे परिणाम यावर आधारित

### Common Causes Of Infertility





असतात.

खालील सर्व चाचण्यांची प्रत्येक पुरुषाला आवश्यकता नसून किमान चाचण्यांमध्ये निदान केले जाते. संप्रेरकाची तपासणी (hormonal analysis), वृषणांची सोनोग्राफी, आनुवंशिकतेची तपासणी (Karyotyping, Y-microdeletion analysis, CFTR mutations), शुक्राणूंची कार्यतपासणी (Antisperm antibodies, DFI इतर), उत्सर्गानंतरचे मूत्र तपासणी.

### पुरुष वंध्यत्वावरील उपचार

पुरुषांमधील वंध्यत्व हे असाध्य आजार या प्रकारातील अजिबात नाही. वीर्यामध्ये दोष आढळलेल्या सर्वच पुरुषांना सहाय्यक पुनरुत्पादन (IUI, IVF, ICSI) यांची आवश्यकता लागत नाही. अत्याधुनिक उपचारपद्धती वेद्यकशास्त्रात विकसित झाल्या आहेत. पुरुष वंध्यत्वाचा उपचार करताना त्याचे वय, जोडीदाराचे वय, जोडीदारातील आजार, विवाहानंतर प्रयत्न करण्याचा कालावधी, वंध्यत्वाचे कारण, उपचारानंतर सुधारणा होण्याची शक्यता, आर्थिक परिस्थिती अशा अनेक बाबींचा विचार केला जातो.

● चुकीच्या जीवनशैलीमध्ये बदल करणे आवश्यक आहे.

● योग्य निदान करून प्रजनन संस्थेतील संसर्गाचा औषधोपचार. संप्रेरकाचे प्रमाण कमी असल्यास संप्रेरके, पूरक औषधी देण्यात येतात.

● विवाह अपरिपूर्ती (Unconsummated marriage) असणाऱ्या जोडप्यांना समुपदेशनाद्वारे आणि लैंगिकसमस्यांच्या उपचाराद्वारे विवाह परिपूर्ती करता येते.

● शुक्राणूंमध्ये दोष व शारीरिक तपासणीमध्ये आढळणाऱ्या वेरिकोसिलची शस्त्रक्रिया (जसे microsurgical subinguinal varicocelelectomy) करता येते आणि त्याचे परिणामही खूप समाधानकारक आहेत.

● शून्य शुक्राणू व प्रजनन संस्थेमध्ये अडथळा असणाऱ्या पुरुषांना अडथळ्याच्या पातळीवर

दुर्बिणीद्वारे विभिन्न शस्त्रक्रिया करता येतात. (उदाहरणार्थ, Microsurgical VEA, VVA, TURED)

● ज्या पुरुषांमध्ये वंध्यत्वाच्या कारणाच्या निवारणाची शक्यता नाही किंवा उपचार घेऊनही मूल होत नसेल किंवा जोडीदारामध्येही वंध्यत्वाचा दोष असेल, तर अशा जोडप्यांना वंध्यत्व निवारणासाठी सहाय्यक पुनरुत्पादनाचा (Assisted reproduction IUI, IVF, ICSI) पर्याय उपलब्ध आहे आणि अशा पुरुषांनादेखील जैविक पिता (Biological father) बनता येते.

● आनुवंशिकपणे शुक्रवाहिनी अस्तित्वात नसलेल्या पुरुषांमध्ये किंवा प्रजनन संस्थेतील अडथळा दूर न झालेल्या पुरुषांमध्ये PESA किंवा TESA (सुईद्वारे) या उपचार पद्धतीने शुक्राणू काढून त्यांचा वापर सहाय्यक पुनरुत्पादनासाठी केला जातो.

● वृषणांमध्ये ताकद नसलेल्या पुरुषांनासुद्धा त्यांच्या वृषणांमधून विभिन्न पद्धतीने (जसे की TESA, TESE, Micro TESE) शुक्राणू काढून त्यांचा वापर सहाय्यक पुनरुत्पादनासाठी केला जातो.

● वरील प्रक्रियेतून काही निष्पन्न न झाल्यास किंवा आर्थिक परिस्थिती नसलेल्या जोडप्यास दाता (डोनर) शुक्राणूंचा पर्याय उपलब्ध असतो.

वरील उपचाराचा लाभ घेऊन वंध्यत्वाची समस्या असलेल्या पुरुषास 'बाप' बनण्याचे समाधान लाभू शकते. यासाठी गरज असते जागरूकतेची व पुरुष वंध्यत्व तज्ज्ञ डॉक्टरांच्या मार्गदर्शनाची!



# बंध्यत्वाला सामोरे जाताना

डॉ. अद्वैत पाध्ये



वि

क्रम आणि अनन्या, लग्न होऊन पाच वर्षे झाली तरी मूल झाले नाही/होत नाही या समस्येने ग्रासलेले जोडपे! व्यवस्थित बघून, ठरवून पाच वर्षांपूर्वी थाटात लग्न झाले. लग्न होतानाच त्यांच्यात आधी खूप चर्चा झाली होती वेगवेगळ्या विषयांवर. त्यात लग्नानंतर दोन वर्षे तरी मूल नको असे ठरले होते. एकमेकांच्या अगदी जवळ आले होते ते या दोन वर्षात भावनिकदृष्ट्या व शारीरिकदृष्ट्या. मग मूल होऊ दे असे ठरले. अर्थात त्या आधीपासून दोघांच्याही घरच्यांचा अनन्याच्या मागे लकडा सुरू झालाच होता. पण विक्रम अनन्याचे उत्तर ठरलेले होते की, दोन वर्षे तरी आम्हाला विचारू नका. मग मूल होऊ द्यायचे ठरल्यावरही काही महिने गेले, पण नैसर्गिकरित्या काही होत नव्हते. म्हणून तज्ज्ञांची मदत घेतली. दोघांच्या तपासण्या झाल्या आणि त्यात विक्रमच्या तपासणीत शुक्राणु संख्येची समस्या आढळली. विक्रमला एकदम नैराश्य आले की, आता आपल्यामुळे अनन्या आई होऊ शकणार नाही. पण अनन्या त्याच्याबरोबर ठाम राहिली. तिने त्याला समजावले, 'असा कोणाततरी दोष येऊच शकला असता, पण आज विज्ञान खूप पुढे गेले आहे. आपण सर्व प्रयत्न करूया. तरी नाही झाले तरी आहोत आपण दोघे एकमेकांसाठी.'

मग IUI नंतर IVF चे चक्र सुरू झाले. प्रत्येक चक्राच्यावेळी



आशा शिगेला पोहोचायची. पण नेमकी पाळी आली की, दोघं थोडे निराश व्हायचे. पण एकमेकांना समजवायचे आणि बघता बघता एका चक्रातून शेवट गोड झाला. समर्थानी म्हटल्याप्रमाणे 'धीरे सोडता काय होते। अवघे सोसावे लागते।।' हा आशानिराशेचा खेळ संपून आनंदाने शेवट झाला!

जयंत-अंजलीच्या बाबतीत वेगळाच किस्सा! लग्न होऊन एक वर्षसुद्धा व्हायच्या आधीच घरातल्या बुजुर्ग स्त्रियांचा अंजलीमागे मूल होऊ देण्यासाठी लकडा सुरू झाला. दोघांनीही इतक्यात म्हणजे दोन वर्षे तरी मूल नको असे ठरवले होते. दोघांचे दिवस कसे छान जात होते. पण हा मूल होण्याबाबतचा लकडा सुरू झाला आणि अंजलीचा पण जयंताच्या मागे लकडा सुरू झाला. दोघेही गोंधळले. काय करावे समजेनासे झाले. त्यांनी प्लॅनिंग तर बंद केले. पण सतत घरातल्यांच्या मागणीची चिंता मनात होती. त्याचा परिणाम दर महिन्यात पाळी आली की चिंता वाढण्यात व्हायचा. हळूहळू दोघांना संबंध ठेवायची इच्छाच होईनाशी झाली. इच्छा झाली तरी नीट पूर्ण व्हायचेच नाही संबंध! शेवटी तज्ज्ञांकडे गेले. तिथे तपासण्या केल्या तर दोघांचेही रिपोर्ट तसे नॉर्मलच आले. स्त्रीरोगतज्ज्ञांशी चर्चा केली तेव्हा कळले की तणावामुळे हे सर्व होत आहे. मग मानसोपचारतज्ज्ञांची मदत घेतली. त्यांच्या समुपदेशनाने तणाव हलका व्हायला मदत झाली. ते घरच्यांशीपण बोलले. घरच्यांनी पण आपला मार्ग बदलला. त्यातून मग काही महिन्यातच नैसर्गिकरित्या दोघांना 'प्रमोशन' मिळाले!

विपुल व उर्वशी या दाम्पत्याची गोष्ट आणखीनच वेगळी! दोघेही अतिशय उच्चशिक्षित. त्यामुळे आपापल्या ऑफिसात उच्चपदावर काम करत होते. भरपूर पगार, आलिशान घर आणि दोघेच! कधी कधी व्यग्रतेमुळे आठ आठ दिवस एकमेकांची भेटही होत नसे. पण एकत्र असत तेव्हा एकमेकांत अगदी विरघळून जात. पण मूल होणे हे त्यांच्या विचारातच नव्हते, पण काही दिवसांनीच त्यांच्यासारख्या उच्चपदावर काम करणाऱ्या त्यांच्या मित्र-मैत्रिणींच्या आई, बाबा झाल्याच्या न्यूज मिळाल्या, एकापाठोपाठ

एक! अर्थात त्या आधीच दोघांवर घरच्यांचा दबाव सुरू झालाच होता. पण दोघांनी दुर्लक्ष केले होते. किंवा त्यांना कामामुळे वेळच नव्हता लक्षात घ्यायला. पण आता मूल हवे असे वाटू लागले. त्यासाठी एकमेकांना वेळ मिळणे आवश्यक होते. वेळ मिळायचा कधी तर दोघेही थकलेले असायचे किंवा एक जण तरी आता करिअरवर परिणाम नको व्हायला, पण मूल होण्यासाठी प्रयत्न करायचे तर वेळ काढायला हवा. याचा ताण होऊ लागला. त्याचा परिणाम त्यांच्या शरीरसंबंधांवर झाला. उर्वशीच्या पाळीवर पण झाला. त्यामुळे चिंता आणखीनच वाढली. शेवटी स्त्रीरोगतज्ज्ञांना दाखवले. त्यात उर्वशीच्या हार्मोन्सची समस्या झाली होती. ताणतणाव हे त्याचे मुख्य कारण होते. मग त्यासाठी समुपदेशन घेतले. कामाचा व व्यक्तिगत आयुष्याला ताळमेळ बिघडल्यामुळे मैफल बेसूर होऊ लागली होती. शेवटी दोघांनीही करिअरची गती कमी करण्याचा निर्णय घेतला व स्वतःसाठी वेळ काढायला लागले. नंतर मग उपचारही घेतले वंध्यत्वावर. त्यातून पुढे काही काळाने ते आई-बाबा पण झाले!

या झाल्या काही प्रातिनिधीक कथा. अजूनही काही वेगळे कंगोरे दिसतात. ज्यांना अनेक वर्षे उपाय करून पण फलप्राप्ती होतच नाही. काहीजण मध्येच प्रयत्न सोडून देतात, तर काहीजण हिरीरीने अनेक वर्षे प्रयत्न करतच राहतात.

या तीनही उदाहरणांकडे बघितले तर लक्षात येईल की, घरच्यांचा दबाव हा तिन्ही दाम्पत्यांमध्ये कॉमन घटक होता. हा घटक सर्वच कुटुंबांमधे दिसून येतो. अजूनही एकविसाव्या शतकात लग्न फक्त वंश चालवण्यासाठी/प्रजोत्पादनासाठीच आहे असे वाटणे किती क्लेशदायक आहे. लग्न जुळवतानाच किंवा झाले की मजेमजेत आधी विचारणे. बोललणे सुरू होते. नंतर मग वेगवेगळ्या पद्धतीने घरच्यांचा, शेजाऱ्यांचा, नातेवाईकांचा लकडा सुरू होतो. हा लकडा सर्वसामान्यपणे बायकाच बाईला करत असतात की त्याचा परिणाम तिला वा पर्यायाने जोडप्याला ताण येण्यात होतो. पहिल्या केसमधले





जोडपे एकमेकांशी घट्ट होते व मनाने खंबीर होते. त्यामुळे ते हा लकड्याचा दबाव पचवू शकले. पण दुसरी दोन्ही जोडपी तो नाही पचवू शकली किंवा कित्येक जोडपी तो नाही पचवू शकत.

आणखी एक गोष्ट या उदाहरणात दिसते. विशेषतः दुसऱ्या व तिसऱ्या उदाहरणात दिसते. ती म्हणजे मूल होण्याविषयीचा संभ्रम. त्याविषयी काही भूमिका लग्नाआधीपासून ठरली असली तर एक खंबीरपणा येतो व पहिल्या जोडप्याप्रमाणे ते एकमेकांची साथ तणावाच्या प्रसंगात सोडत नाहीत.

थोडक्यात वंध्यत्व ही आजच्या काळात वाढत चाललेली समस्या आहे. काही काळापूर्वी १५ टक्के दाम्पत्यांना ही समस्या होती. ती या दहा वर्षात वाढून २५ टक्के इतकी झाली आहे.

त्यात ४० टक्के केसेसमध्ये पुरुषांमध्ये दोष असतो. ४० टक्के केसेसमध्ये स्त्रीमध्ये दोष असतो, तर २० टक्के केसेसमध्ये कोणातही दोष नसतो. पण म्हणजे यावरून लक्षात येते की, यात म्हणजे दोष असण्यात स्त्री-पुरुष समानता आहे. पण तरीही बऱ्याच कुटुंबात स्त्रीलाच दोषी मानण्यात येते किंवा पुरुष तपासणीसाठीच जात नाहीत. त्यामुळे त्यांचा दोष दिसत नाही, असेही होते.

आणखी एक घटक यावरच्या तिन्ही उदाहरणात दिसतो, तो म्हणजे मुलांसाठीचे नियोजन. याबाबतीत बोलायचे झाले तर, हल्ली मुले उशिराने लग्न करतात. बऱ्याचदा तिशी-बत्तीशीचा मुलगा व अठ्ठावीस-तीसची

मुलगी असे वय असते. त्यानंतर एकमेकांची ओळख व्हायला, संसारात रुजायला वेळ मिळणे आवश्यक असते. जेवढे वय जास्त तेवढा लवचिकपणा कमी झालेला असतो. त्यामुळे एकमेकांशी अँडजस्ट व्हायला वेळ जास्त लागतो. कारण वय जास्त तेवढे तुम्हाला 'तुमच्याच' पद्धतीने जगायची सवय लागते व दृढ होते. त्यामुळे दुसऱ्या व्यक्तीबरोबर अँडजस्ट होण्यासाठी लवचिकता कमी होते. त्यामुळे त्यात आणखी मूल नको किंवा कधी जन्म द्यायचा याविषयी मनात संभ्रम निर्माण होतो. निर्णय घेईपर्यंत वय वाढलेले असते. ज्याचा परिणाम अंतस्त्रीवी ग्रंथीच्या कार्यावर पर्यायाने प्रजोत्पादनावर होऊ शकतो, नव्हे होतो.

बऱ्याचदा असेही आढळते की, अनेक जोडप्यांना अनेक शरीरसंबंधांबाबतीतच नव्हे, तर प्रजोत्पादनाबाबतही अनभिज्ञता असते. त्यांना हॉर्मोन्समधील चढउतार, पाळी का, कशी, कधी येते याविषयी माहिती नसते. सुशिक्षित असले तरी त्याचबरोबर प्रजोत्पादनासाठी सुयोग्य काळ कोणता याची पण माहिती नसते. या सर्वांचे अज्ञान असल्यामुळे सुद्धा अज्ञानातून चुकीच्या काळात संबंध ठेवले जातात. आवश्यक काळात नाही व त्यातून बऱ्याचदा वंध्यत्व असल्याची शंका मनात येऊन तणाव निर्माण होऊ शकतो.

वंध्यत्व हे दोन प्रकारचे असू शकते की नैसर्गिकरित्या योग्य शरीरसंबंध प्रस्थापित होत असूनही योग्य काळापर्यंत होत असूनही गर्भधारणा होत नाही ते प्राथमिक वंध्यत्व, तर गर्भधारणा होते पण टिकत नाही किंवा आधी एक मूल आहे, पण दुसऱ्या खेपेस प्रयत्न करूनही गर्भधारणा होत नसेल तर दुय्यम वंध्यत्व असते. दोहोंची कारणे वेगवेगळी असतात. तसेच त्यामुळे दोहोंचे उपचारही वेगवेगळे असतात.

पण त्यासाठी योग्य काळ म्हणजे साधारण वर्षभर तरी नैसर्गिक शरीरसंबंध सातत्याने प्रस्थापित होत असणे आवश्यक असते. तसे होत असूनही गर्भधारणा होत नसेल, तर मग वंध्यत्व आहे असे म्हणता येऊ शकते.



यानंतर मग सुरू होतो तपासण्यांचा व उपचारांचा सिलसिला. जो कदाचित व बद्धंशीवेळा चक्राकार पद्धतीने सुरू राहतो. प्रत्येकातून म्हणजे तपासणीतून पण आशा-निराशेचे द्वंद्व सुरू होते. त्यातून उपचार कोणते करायचे ते ठरते. मग इंजेक्शन, तपासण्या, शस्त्रक्रिया, IUI किंवा IVF यासारखे उपचार चक्र सुरू होते. प्रत्येक मासिक चक्रावेळी आशा वाटते व शेवट पाळी येण्यात झाला तर निराशेचे ढग गडद होतात.

हे जे उपचार सुरू होतात, ते कधी यशस्वी होतील हे सांगू शकत नाही. अगदी तज्ज्ञसुद्धा नैसर्गिक क्रियेत जेवढी यशस्वी गर्भधारणेची शक्यता असते. त्याच्या कितीतरी कमी शक्यता कृत्रिम गर्भधारणेच्या उपचारांमध्ये असते. त्यामुळे उपचारांबाबत अनिश्चितता असते. शिवाय ते खर्चिक उपचार असतात. हजारो-लाखोंमध्ये उपचाराचा खर्च असतो आणि जो चक्राकार पद्धतीने चालूच राहू शकतो किंवा कधी, केव्हा थांबायचे ते त्या त्या दाम्पत्याच्या आर्थिक परिस्थितीवर अवलंबून असते.

त्याचबरोबर या उपचारादरम्यान निदानासाठी काही वेळा उपचारासाठी शस्त्रक्रिया कराव्या लागतात. सततच्या या शस्त्रक्रियांचा पण ताण येऊ शकतो. विशेष करून त्या सर्व शस्त्रक्रिया स्त्रीच्या शरीरावर होतात. त्यामुळे स्त्री घाबरू शकते, चिंतीत राहू शकते.

तसेच उपचारादरम्यान अंडबीजाची प्रगती सोनोग्राफी करून सातत्याने काही काळ बघावी लागते व त्याप्रमाणे त्या काळात शरीरसंबंध ठेवावा लागतो. त्याचा एक वेगळा ताण दाम्पत्यावर येतो. परीक्षेसारखी स्थिती होऊन, कृतीची (संबंधांची) चिंता वाढते, होईल ना आज व्यवस्थित? नाही झाले तर? अशा शंकांचे जाळे मनावर पसरू शकते व सरतेशेवटी त्याचा परिणाम हा शरीरसंबंधाच्या क्रियेवर होतो. त्यातून परत चिंता वाढीला लागते.

आपण आई/बाबा किंवा आई-बाबा बनू शकत नाही. म्हणजे हे आपले न्यूनत्व आहे. आपल्यातही कमतरता आहे असे विशेषकरून स्त्रीला वाटू लागते. बऱ्याचदा हे न्यूनत्व स्त्रीलाच येते. कारण दोष हा पुरुषप्रधान संस्कृतीत स्त्रीलाच दिला जातो. तिच्या

मनात येते की, हे सर्व मलाच का भोगावे लागत आहे. माझ्याच बाबतीत का होते आहे. यातून बरेचदा स्त्रिया किंवा दाम्पत्य चिंता, नैराश्यात जाते.

नकारात्मक विचार या काळात मनात थैमान घालत असतात. माझ्याच बाबतीत असे का झाले? कधी संपणार हे चक्र? कधी संपणार ही अनिश्चितता? एवढे करून मी आई नाहीच होऊ शकले तर. आम्ही आईबाबा नाहीच झालो तर... सगळे काय म्हणतील, हसतील का आम्हाला, त्यासारखी वाईट परिस्थिती आणखीन कोणती नसेल... मी कोणाला तोंड दाखवू शकणार नाही... यासारखे अविवेकी विचार मग अधिकाधिक विरुप भावना, नैराश्याची, वैफल्याची भावना गडद करतात. त्याचा पुन्हा परिणाम हॉर्मोन्सवर व पर्यायाने प्रजोत्पादनावर होतोच. असे दुष्टचक्र चालू राहते.

हे नैराश्य, चिंता तीव्र स्वरूपाची असेल तर त्यासाठी औषधीपचार नक्कीच लागू शकतात. पण त्याच्या जोडीने मानसोपचार म्हणजे विवेकनिष्ठ उपचार पद्धतीचे किंवा वर्तनोपचार पद्धतीचे मानसोपचार नक्कीच उपयुक्त ठरू शकतात. किंबहुना वंध्यत्वाचे उपचार सुरू करताना त्याच्याच जोडीने मानसोपचार करणे खूप आवश्यक आहे. सुरुवातीपासून योग्य माहिती देऊन 'अनिश्चिततेची निश्चितता' पटवून दिली तर आशा-निराशेचा खेळ फारसा त्रास देणार नाही. त्यासाठी त्या उपचारांच्या जोडीने मन शांत ठेवण्यासाठी प्राणायाम व इतर श्वसनाचे योगप्रकार, ध्यानधारणा ज्यामध्ये श्वासावर लक्ष केंद्रित करून विचारांकडे साध्वीभावाने बघणे शिकवले जाते. ती जर शिकवली गेली तर त्याचा नक्की फायदा होऊ शकतो.

त्याचबरोबर उपचार घेणाऱ्या सर्व दाम्पत्यांचे स्वमदत गट सुरू केले तर 'मलाच का?' या प्रश्नाला आपोआप उत्तर मिळू शकेल. माझ्यासारखेच, आमच्यासारखेच इतरही आहेत. ही बाब नक्कीच थोडे आश्वस्त करेल व दुःख वाटल्याने कमी होते तशी पण मदत या स्वमदत गटाद्वारे होऊ शकेल.

त्याचबरोबर वैयक्तिक स्तरावर समुपदेशन करताना विवेकनिष्ठ उपचार पद्धतीचा अवलंब करायला




शिकवता येईल. वंध्यत्वाचे भयंकरीकरण कसे टाळावे, त्याचबरोबर आपल्या हातातील घटक व हाताबाहेरचे घटक याचा विचार करून हातातील घटकावर लक्ष केंद्रित करणे म्हणजे लोकांच्या प्रतिक्रिया, उपचारांचे यशापयश आपल्या हाताबाहेरचे घटक त्याच्याकडे दुर्लक्ष कसे करावे त्यासाठी छंद, कला, खेळ यात लक्ष कसे जास्त केंद्रित करावे याविषयी मार्गदर्शन करता येईल.

त्याचबरोबर प्रतिबंधाच्या पातळीवर म्हणजे योग्य ज्ञान देणे करावे लागेल. त्यासाठी शाळा-कॉलेजांतून

लैंगिकता प्रशिक्षणाबरोबरच, विशेषतः कॉलेजमध्ये मुलांचे व पालकांचे विवाहपूर्व समुपदेशनाविषयी प्रबोधन करणे आवश्यक ठरेल.

वंध्यत्वाचे उपचार घेणे म्हणजे शिवधनुष्य पेलण्यासारखे आहे. त्यासाठी श्रीरामासारखी शांत, विवेकी मानसिकता दाम्पत्याची ठेवण्यास मदत केली तर प्रत्यंचा नक्कीच योग्य जागी बसेल यात शंका नाही!





मूल्य  
रु. 170/-

## मोबाईल गॅंग

संजय भास्कर जोशी

प्रत्येक कथा धम्माल मज्जा मस्तीची मेजवानी म्हणजे मोबाईल गॅंग. संजय भास्कर जोशींच्या मिशिकल लेखणीने सजलेले पुस्तक...



मूल्य  
रु. 120/-

## अशी वाढते स्मरणशक्ती

वैद्य सुचित्रा कुलकर्णी

मुलांना समजेल वाचताना रंजक वाटेल त्यातले उपायही करता येतील पालक आणि शिक्षकांची भूमिका स्वच्छ होईल असे सर्वांग सुंदर पुस्तक म्हणजे अशी वाढते स्मरणशक्ती...

भारत सासणे

## समशेर कुलूपघरे!

मूल्य  
रु. 45/-



बाल दोस्तांनो आपल्या या कथेचा नायक आहे समशेर कुलूप घरे त्याची स्वतःची अशी डिटेक्टिव्ह टीम आहे त्याने एका प्रकरणाचा छडा लावलाय कोणते हे नवं प्रकरण चला वाचूया तर गोष्ट समशेर कुलूप घरेची...



मूल्य  
रु. 70/-

## ऋतू, सण आणि उत्सव

मेघना सोमण

सण उत्सव म्हणजे आपल्या सर्वांच्या अगदी जिद्दाळ्याचा व आनंदाचा विषय. यामधून आपल्या परंपरा देवतांबद्दल आदर भक्ती व पर्यावरण रक्षणाचे महत्त्व दिसून येते. याचा जागरूकतेने विचार करण्यासाठी ही पुस्तिका निर्माण झाली आहे...

पोस्टल सेवा मोफत



powered by



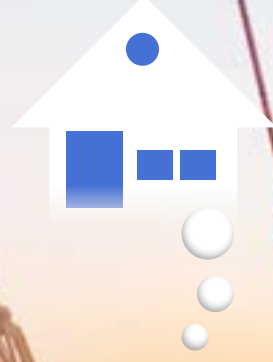
# निर्गम्य कोकणात . आपलं कमावणारं माझे घर

जिथून दिसतो सागर निळसर  
लाटांमागून लाटा कणखर  
पायवाटही अतीव सुंदर  
तिथेच वसते माझे हे घर

आंबा, फणस, काजू मणभर  
न्याहरी भोजन सारेच रूचकर  
परशुरामाची ज्यावर पाखर  
तिथेच वसते माझे घर

हिरवा निसर्ग सुंदर अंबर  
सदा विहरती पक्षी सुंदर  
माणुसकीचे सुगंधी अत्तर  
तिथेच वसते माझे हे घर

मला भावते सदा निरंतर  
कोकणभूमी सदैव मंगल  
निसर्ग बहरतो ज्या भूमीवर  
फॅमिली कट्टाचे कमावणारे घर



project by

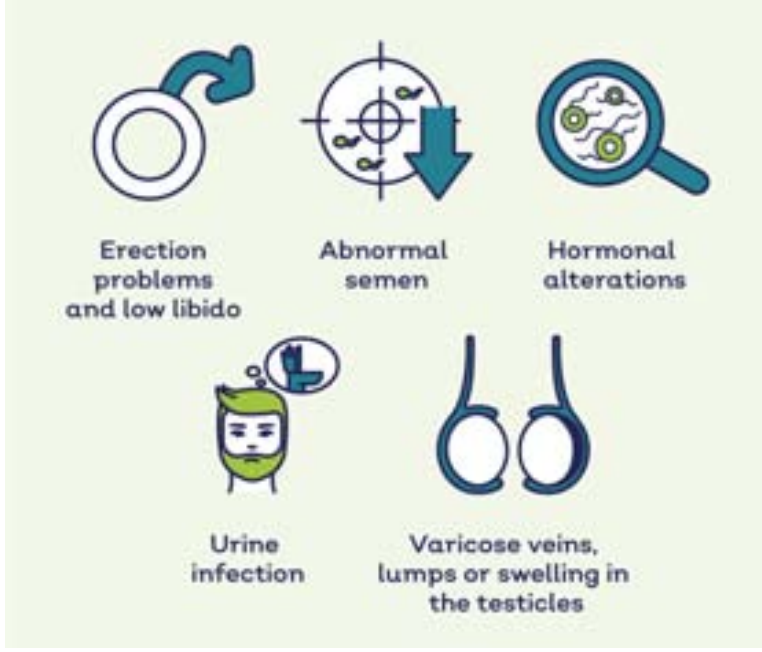


📍 PANCHNADI, KOLTHARE, TAL : DAPOLI, DIST : RATNAGIRI

अधिक माहितीसाठी संपर्क **9967637255 / 9920949177**

# पुरुष वंध्यत्वासाठी उपयुक्त पंचकर्म

वैद्य पुष्कर प्रभू



सु

दृढ, सबल आणि निरोगी अपत्य प्राप्ती हे प्रत्येक दाम्पत्याचे स्वप्न असते, पण सध्या हे स्वप्न साध्य होण्याआधी एक मोठा अडसर निर्माण झालेला आहे तो म्हणजे वंध्यत्व. एका सर्वे नुसार प्रत्येक सात दाम्पत्यामागे एक दाम्पत्य हे वंध्यत्वाच्या समस्येशी सामना करत आहे आणि अश्या केसेस मध्ये पुरुष वंध्यत्वाचे प्रमाण दिवसेंदिवस वाढत आहे.

पुरुष वंध्यत्वाची लक्षणे त्यात शुक्राणूंची संख्या कमी झालेली असेल किंवा फॉरवर्ड मोटिलिटी अर्थात शुक्राणू पुढे सरकण्याची गती कमी किंवा नाहीशी झालेली असते तर काही केसेस मध्ये शुक्राणूंची quality म्हणजेच शुक्राणूंची गुणवत्ता कमी झालेली असते, ही सर्व लक्षणे रुग्णांच्या वीर्य तपासणी (semen analysis) नंतर लक्षात येतात. इतर काही केसेसमध्ये erectile dysfunction (लिंगाला ताठरता न येणे), त्याचबरोबर pre mature ejaculation म्हणजे प्रत्यक्ष संभोगाच्या वेळी वीर्यपात लवकर होऊन जाणे अश्या समस्या असतात.



ह्या समस्यांवर उपचार सांगण्या आधी त्या निर्माण का झाल्या आहेत त्या मागची कारणे शोधणे सुद्धा तितकेच आवश्यक आहे. कारण नष्ट झाले तर उपचार घेऊन रिझल्ट मिळण्याचा वेग अधिक वाढतो

अश्या रुग्णांनी आहारात चीज, पनीर, फास्ट फूड ह्यांचे अति सेवन टाळावे, कोणत्याही प्रकारचे व्यसन असेल तर ते त्वरित बंद करावे. विशेष महत्वाची गोष्ट म्हणजे जीन्स pants चा अति वापर टाळावे, जीन्स घातल्यामुळे शिशन आणि परिसरातील उष्णता वाढते व त्याचा परिणाम शुक्राणूंची संख्या व गुणवत्ता कमी होण्यासाठी होतो. मानसिक चिंता, सतत राग किंवा जोडीदार बरोबर भांडण ह्याचा परिणाम शरीरातील हार्मोन्सचा असमतोल होण्यास कारणीभूत असतो व त्यामुळे सुद्धा वंध्यत्वाची समस्या वाढते

आता अश्या समस्यांनी ग्रथित रुग्णाने व्याधी होण्या मागच्या कारणांचा विचार करून योग्य निदान केल्यावर चिकित्सा म्हणजेच उपारच घेताना आयुर्वेदात सांगितलेल्या पंचकर्म उपचारांचा निश्चित चांगला फायदा होतो

पंचकर्मांचे दोन भाग आहेत एक पूर्वकर्म म्हणजे ज्यात स्नेहन - अभ्यंग ज्याला सामान्यतः मसाज शरीराला तेल लावणे असे म्हणतात व स्वेदन अर्थात स्टीम - वाफ घेणे होय. प्रधान कर्मांमध्ये बस्ति, वमन आणि विरेचन अशा तीन कर्मांचा अंतर्भाव होतो. मग प्रश्न पडतो की ही सर्व पंचकर्म एकत्र करायची का किंवा आज काल व्यावहारिक जगात पंचकर्मांचे पॅकेज सुरू झाले आहे त्यात सगळी पंचकर्म केली जातात पण नेमका ह्या सर्वांना एकत्र उपयोग सगळ्याच केसेसमध्ये असतो का?? तर ह्याच उत्तर नाही असे आहे.

मग नेमकं कोणतं पंचकर्म कोणत्या वेळी करावे ते आता आपण बघुया, शरीरात तीन दोष असतात वात, पित्त आणि कफ यात वात दोष हा प्रधान दोष आहे पूर्वी सांगितल्या प्रमाणे शुक्राणूंची गती, संख्या आणि गुणवत्ता ह्यावर वात दोषाचा प्रभाव असतो. अश्या वेळी पंचकर्म मधील बस्ति चिकित्सा करणे उपयोगी ठरते. बस्ती म्हणजे काय तर पूर्वकर्म ( स्नेहन /स्वेदन ) केल्यानंतर गुदद्वारातून औषधी तेल किंवा

काढा शरीरात देणे. ह्याने काय होते वात दोषाचे प्रधान असलेल्या पक्काशयात (मोठ्या आतड्यात) मध्ये हे तेल अथवा काढा जातो व तेथे असलेला वात दोष दुरुस्त होऊन त्याने निर्माण झालेली जी समस्या असते ती दूर होण्यास त्याचा उपयोग होतो. बस्ति उपक्रमाचा एक रुग्णानुभव सांगतो, एक २८ वर्षांचा रुग्ण माझ्याकडे वंध्यत्वाची तक्रार घेऊन आला ज्यात त्याचा मोटिलिटी काऊंट शून्य होता. रुग्ण परीक्षण केल्यावर आणि रुग्णाची हिस्ट्री घेतल्यावर त्यामागचे कारण समजले ते म्हणजे हा रुग्ण बॉक्सर होता आणि बॉक्सिंग खेळताना करताना त्याच्या शिशन - वृषण भागात मार लागला. हा आघाताचा परिणाम शुक्राणू निर्मिती वर झाला, कोणत्याही प्रकारचा आघात हा शरीरात वात दोष बिघडवणार असतो. ह्या रुग्णाला बस्ति उपक्रम केल्यावर आपल्याला अपेक्षित रिझल्ट मिळला पण ह्या मध्ये रुग्णाची चिकाटी सर्वात महत्वाची होती. औषधी चिकित्सा आणि बस्ति उपक्रम असा एकूण जवळ जवळ महिन्याचा काळ लागल्यावर हे यश प्राप्त झाले.

बस्ती प्रकारामध्ये अजून एक प्रकारचा बस्ती दिला जातो तो म्हणजे उत्तरबस्ती. शिशन मार्गातून औषधी तेल आत सोडले जाते. उत्तरबस्तिचा सुद्धा उपयोग पुरुष वंध्यत्वाच्या रुग्णांमध्ये यशस्वीरित्या करता येतो खास करून erectile dysfunction आणि premature ejaculation ह्या लक्षणांमध्ये होतो. ह्या दोन्ही लक्षणांचे रुग्ण सध्या कमालीचे वाढले आहेत. तरुण पिढीत सध्या मोबाइलचा गैरवापर आणि



उत्तर बस्ती क्रिया



त्यातून हस्तमैथुनाची सवय लागून ही लक्षणे निर्माण होतात किंवा इतर काही रुग्णांमध्ये वयाच्या चाळीशी नंतर ही लक्षणे उत्पन्न होतात. वयोगट कोणताही असला तरी पूर्वी सांगितलेला बस्ति उपक्रम आणि त्या सोबत उत्तरबस्ति केले तर त्याचा सकारात्मक परिणाम आपल्याला मिळतो.

लेखाच्या सुरुवातीला आपण जी पुरुष वंध्यत्वाची लक्षणे बघितलेली त्यातील एक मोठी समस्या म्हणजे शुक्राणूंची संख्या कमी असणे किंवा शून्य असणे. अश्या वेळी वात दोषाबरोबर इतर दोन दोषांचा विचार करणे सुद्धा आवश्यक आहे रुग्णाची इतर लक्षणे, त्याचा आहार विहार, प्रकृति इत्यादि बाबींचा विचार करून वमन म्हणजे उलटीचे औषध देऊन शरीरातील कफ दोष नियंत्रित करणे किंवा विरेचन म्हणजे जुलाबाचे औषध देऊन पित्त दोष सुधरवणे ह्या दोन पंचकर्मांचा उपयोग करता येतो. वमन आणि विरेचन ह्या दोन्ही उपक्रम केलेल्या रुग्णाची केस मी सांगतो. हा रुग्ण ३६ वर्षांचा होता आणि दुसऱ्या अपत्यप्राप्तीसाठी त्यांचे प्रयत्न सुरू होते.रुग्णाची सखोल हिस्टरी घेतल्यावर

असे लक्षात आले की ह्या रुग्णाला खूप जुना अम्लपित्त (एँसिडिटी) चा त्रास आहे. बऱ्याचदा वरवर बघता रुग्णाची लक्षणे एक असतात आणि त्यामागे लपलेला दुसरा आजार असतो. ह्या रुग्णाच्या बाबतीत सुद्धा असेच होते नुसतेच शुक्राणू वाढवणारी औषधे देऊन रिझल्ट मिळणार नव्हता तर मूळ कारण अम्लपित्ताची योग्य चिकित्सा करणे आवश्यक होते म्हणून ह्या रुग्णाला पहिले वमन दिले आणि नंतर विरेचन दिले. आता प्रश्न पडेल की दोन्ही का?? तर शरीरातील कफ आणि पित्त हे दोन्ही दोष अम्लपित्त मुळे खराब झालेले होते ते दुरुस्त करण्यासाठी वमन - विरेचनाचा उपयोग झाला त्यासोबत दिलेल्या औषधी चिकित्सेने इच्छित रिझल्ट प्राप्त झाला

अशा प्रकारे तज्ञ वैद्यांच्या सल्ल्याने पंचकर्मांचा रुग्णाच्या लक्षणानुसार युक्तीने उपयोग केल्यास पुरुष वंध्यत्वाच्या केसेस मध्ये आपल्याला उत्तम रिझल्ट प्राप्त होतात.



## एकाच नाण्याच्या तीन बाजू

लेखक : नरेंद्र लांजेवार

मुलांच्या सर्वांगीण विकासात  
पालकांची भूमिका स्पष्ट करणारे पुस्तक

शिक्षण ही मूलभूत आणि जगण्याशी निगडीत गरज, पण त्यासाठी आवश्यक आहे तो पाल्य, पालक आणि शिक्षक यांचा समन्वय. सुजाण पालकत्व, पालकत्वातील मित्रत्व, मुलांचे वर्तन, स्पर्धात्मक युग अशा विविध कंगोरे असलेल्या विषयांचा वेध घेणारे पालक आणि शिक्षकांसाठी उपयुक्त पुस्तक...



# स्त्री बंध्यत्वावर उत्तर बस्ति एक बरदान

वैद्य वर्षा ठाकूर



ए

कदा माझी एक डॉक्टर मैत्रीण मला माझी ओ.पी.डी.संपता संपता भेटायला आली. तिचं लग्न होऊन नुकतेच सहा महिने झाले होते. स्वतः डॉक्टर असल्यामुळे मागच्या चार महिन्यांत प्रयत्न करूनही गर्भधारणा होत नाही म्हणून तिने स्वतःच्या आणि नवऱ्याच्या सगळ्या टेस्ट करून घेतल्या, ते सर्व रिपोर्ट्स चांगले होते.

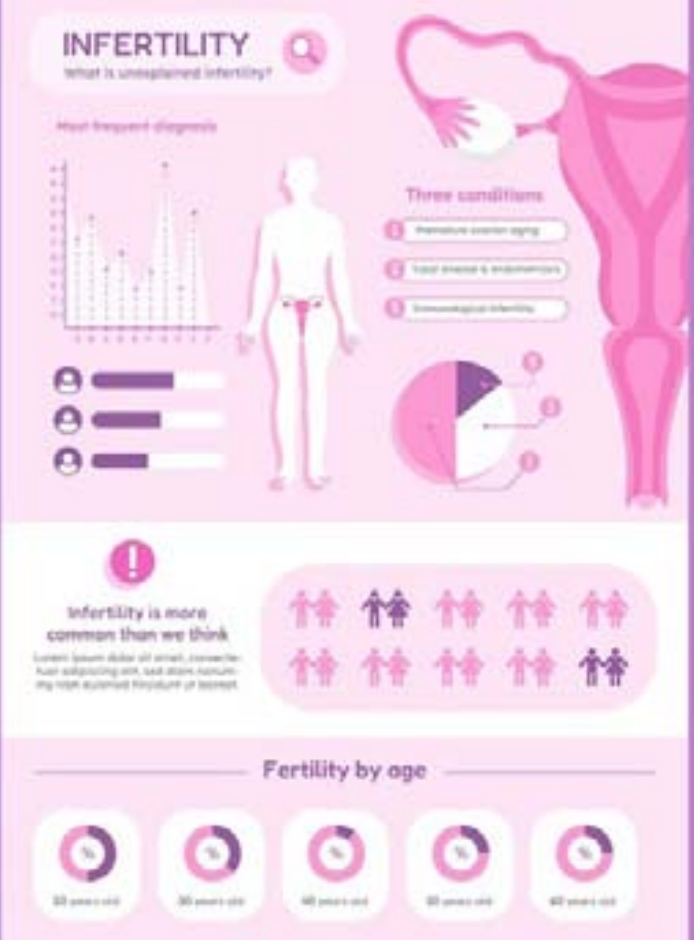
मग तरीही का प्रेग्नेन्सि रहात नाही ह्या विचाराने ती खूप हळवी झाली होती. मी म्हटलं अगं अजून सहा महिनेच तर झाले आहेत लग्नाला एवढे कशाला टेन्शन घेतेस .

त्यावर तिने तिची भीती स्पष्ट करत म्हटलं, सगळे रिपोर्ट चांगले आहेत तर ट्यूब ब्लॉक तर नसेल ना?

मी म्हटलं, समजा असले तरी काय फरक पडतो? उत्तरबस्ती केले की होईल क्लिअर .

पुढे एच.एस.जी. टेस्ट केल्यावर दोन्ही बीजवाहीन्यांमध्ये अडथळा असल्याचे निदान झाले. मग पुढचे पाच महिने मी तिला





काही औषधे आणि विशिष्ट औषध योजना करून उत्तरबस्ती दिले. पण तरीही गर्भधारणा झाली नाही.

स्वतः डॉक्टर असलेल्यामुळे तिने इतका ह्या विचाराने स्वतःला त्रास करून घेतला होता की एच.एस.जी. सारखी स्त्रियांना नकोशी वाटणारी टेस्ट तिने परत करून घेतली आणि विशेष म्हणजे त्यात दोन्ही बीजवाहीन्यांमधील अडथळे संपूर्णतः गेल्याचे चित्र स्पष्ट झाले.

हा निष्कर्ष वाचूनच तिचं सगळं टेन्शन उतरलं आणि त्यानंतरच्या लगेचच्या महिन्यातच मॅडम गुडन्यूज घेऊन आल्या!

### 'सौमनस्य गर्भकरणां श्रेष्ठः ।'

चरकाचार्य म्हणतात की आनंदी मन गर्भधारणेसाठी श्रेष्ठ असते आणि खरोखरच बीजवाहिन्यातील अडथळा उत्तरबस्तीने दूर झाला हे कळल्यावर तिच्या मनातील भीतीही दूर झाली आणि

गर्भधारणा होण्यास मदत झाली.

लग्न झाल्यावर साधारणतः सहा महिने ते एक वर्षानंतर प्रत्येकाला आपल्याला एक तरी मुल असावे असे वाटू लागते. बहुतेक जोडप्यांना काही चिकित्सा न घेता गर्भधारणा होते परंतु अलीकडच्या काळात मात्र हे प्रमाण कमी होताना दिसते आहे.

लग्नानंतर कोणतेही गर्भनिरोधक उपाय न अवलंबता जर वर्षभर प्रयत्न करूनही गर्भधारणा होत नसेल तर स्त्री आणि पुरुष या दोघांच्याही काही चाचण्या करून घेणे आवश्यक असते. अश्या चाचण्या करून त्यातील निष्कर्षानुसार आयुर्वेदातील उपचार पद्धतींचा अवलंब करून उत्तम फायदा होताना दिसतो.

स्त्री वंध्यत्वात उत्तरबस्ती खूपच चांगली चिकित्सा ठरते.

आयुर्वेदात सांगितलेले 'उत्तरबस्ती' नामक पंचकर्म कसे करतात ते आपण पाहू.

स्त्रियांमध्ये अपत्यपथातून गर्भाशयात दिल्या जाणाऱ्या बस्तिला उत्तरबस्ती असे म्हटले जाते.

उत्तर म्हणजे श्रेष्ठ! चरक संहितेत श्रेष्ठ गुण देणारा बस्ति तो उत्तरबस्ती असाही उल्लेख आढळतो.

स्त्रियांचा मासिक स्राव थांबल्यावर पाचव्या, सहाव्या आणि सातव्या दिवशी योनिमार्गातून आतमध्ये विशिष्ट औषधे निर्जंतुक केलेल्या कॅन्युल्याच्या सहाय्याने गर्भाशयात सोडले जाते.

उत्तरबस्ती देण्याच्या आदल्या दिवशी रुग्णाला हलका आहार घेण्यास सांगितले जाते.

उत्तरबस्ती देण्यापूर्वी रुग्णाचा रक्तदाब तपासून त्यानंतर, रुग्णाच्या कंबर आणि पोटाला तेलाने हलका मसाज करून काढ्याच्या वाफेचा शेक देण्यात येतो. त्यानंतर औषधी वनस्पतींच्या काढ्याचा बस्ति गुदद्वाराच्या वाटे देण्यात येतो. यानंतर रुग्णाला पोट साफ होऊन उदर शुध्दी होते आणि मग त्यानंतर संपूर्ण निर्जंतुकीकरणाचे नियम पाळून उत्तरबस्ती दिला जातो. याकरिता वापरले जाणारे साहित्य हे निर्जंतुक म्हणजेच ऑटोक्लेव केलेले असते.

स्त्रियांमध्ये पुढील काही गोष्टी वंध्यत्वाचे कारण ठरू शकतात. जसे,



\* स्त्रियांच्या मासिक पाळीच्या तक्रारी, मासिक पाळी अनियमित असणे, पाळीच्या दिवसात खूप जास्त रक्तस्राव होणे,

\* बीजवाहिन्यात अडथळा असणे,

\* सध्याच्या काळात खूप जास्त प्रमाणात पहायला मिळणारा आणि वंध्यत्वाचे मुख्य कारण म्हणजे अंडाशयातून स्त्री बीज बाहेर न पडणे ज्याला पीसीओएस असे म्हटले जाते. ज्यामुळे स्त्रीयांचे वजन प्रमाणापेक्षा जास्त वाढते आणि हे देखील गर्भधारणेस बाधक ठरते.

\* गर्भशयात गाठी किंवा फायब्रॉइड असणे.

\* थायरॉईड ग्रंथीचे कार्य योग्य प्रमाणात नसणे.

\* धावपळयुक्त बदलेली जीवनशैली

\* स्वतःच्या करिअर बनवण्यासाठी असेल किंवा काही इतर कारणांमुळे उशीरा लग्न होणे.

\* जास्त प्रमाणात जंक फूड किंवा रेडी टू कूक स्वरूपातील पॅकेज पदार्थांचा आहारात जात वापर.

अश्या सर्व कारणांमुळे आलेल्या वंध्यत्वावर उत्तरबस्ती हे एक उत्तम उत्तर ठरू शकते.

उत्तरबस्ती केल्यामुळे गर्भाशय शुद्धी होण्यास मदत होते. तिथे वाढलेले दोष कमी होतात. बीजवाहिन्यातील अडथळा दूर होण्यास मदत होते.

दर महिन्याला दिली जाणारी वेगवेगळी औषधी द्रव्ये गर्भाशयाची धारण क्षमता वाढवण्यासाठी सहाय्य करतात, त्यामुळे वारंवार गर्भपात होणाऱ्या रुग्णस खूप चांगला उपयोग होतो. असाच वारंवार गर्भपात होणारी एक रुग्णा, तिला केवळ टॉर्च टेस्ट पॉझिटिव्ह होती, बाकी सगळे रिपोर्ट नॉर्मल होते, गर्भधारणा होण्यास काही अडचण येत नव्हती मात्र गर्भ राहिला की दुसऱ्या तिसऱ्या महिन्यात गर्भपात ठरलेला, बऱ्याच ठिकाणी औषध उपचार करून ती आमच्याकडे आली आणि उत्तरबस्ती आणि आयुर्वेदीक औषधी चिकित्सा करून तिला राहिलेला गर्भ, योग्य वाढ होऊन, पुढे फूल टर्म म्हणजे नऊ महिन्यांनंतर मुलगा झाला.

अशीच एक रुग्णा सगळ्या चाचण्या केल्यावर हायपोथारॉयडीझम आणि पी.सी.ओ.डी. असे निदान झालेले. तिला आयुर्वेदीक औषधी चिकित्सा करून

गर्भधारणा झाली पण दोन महिने झाले आणि गर्भपात झाला. मग तिला पुढचे तीन महिने उत्तरबस्ती दिले आणि त्यानंतर गर्भधारणा होऊन व्यवस्थित नऊ महिने पूर्ण होऊन छान मुलगी झाली.

अजून एक रुग्णा सेकंडरी इनफर्टिलिटी असलेली. ह्या बाईना पहिली दहा वर्षांची मुलगी होती. पण त्यानंतर मात्र गर्भधारणा होत नव्हती त्यांनी IVF ही करून झालं होतं. पण काही उपयोग होत नव्हता. पुढे आयुर्वेदीक औषधे आणि उत्तरबस्ती याने त्यांच्या पदरात आनंद देण्यात यश मिळाले.

बऱ्याचदा रुग्णांना ३-४ वेळा IUl केले पण यश मिळाले नाही आणि मग उत्तरबस्ती केला आणि गर्भधारणा झाली असाही अनुभव आहे.

IVF करायचं आहे पण त्यापूर्वी उत्तरबस्ती करून घेतला तर चांगले यश मिळेल असं म्हणून उत्तरबस्ती करायला काही गायनॅकोलॉजिस्टही माझ्याकडे पेशंट पाठवतात आणि खरंच त्याचा उपयोग झालेला पहायला मिळतो.

अजून एक रुग्णा सेकंडरी इनफर्टिलिटीची, वजन ९५किलो असलेली अतिव्यस्त परंतु बसून काम असलेली जीवनपद्धती. बाकी सगळे रिपोर्ट नॉर्मल होते केवळ स्थौल्य हे एकच कारण मला तिच्या केसमध्ये दिसत होते. मोठी मुलगी १२ वर्षांची झाली होती आणि आता शेवटचा प्रयत्न म्हणून ते माझ्याकडे आले होते. तीन महिने उत्तरबस्ती केले आणि चवथ्या महिन्यात त्यांची प्रग्रेसी टेस्ट पॉझिटिव्ह आली. त्यांच्या दृष्टीने ही खूपच महत्त्वाची गोष्ट असल्याने पुढील नऊ महिने त्यांनी मासानुमासिक ,म्हणजे दर महिन्याला गर्भाच्या वाढीसाठी असलेली विशिष्ट औषधे दिली जातात, ही चिकित्सा करून घेतली आणि नऊ महिन्यांनंतर एका सदृढ बाळाला जन्म दिला.

आमच्या पदरात यश टाकणारी अशीच एक पेशंट, विशेष लक्षात राहिली कारण तिला गर्भाशयाचा टि.बी. होता. सर्व औषधोपचार घेऊन तीन वर्षे होऊनही गर्भधारणा होत नव्हती. तिच्या घरचे सर्व जण आमच्याकडे चिकित्सा घेत असल्याने इथेच आपल्याला नक्की लाभ मिळणार या सकारात्मक



विचारानेच तिने चिकित्सा घेण्यास सुरुवात केली. रुग्णेची मनःशक्ती जर पूरक असेल तर कसे चांगले यश मिळते याचा अनुभव या रुग्णाला चिकित्सा देताना आला. केवळ एका महिन्यात दिलेल्या तीन दिवसांच्या उत्तरबस्ती घेऊन येण्याच्या महिन्यात तिची प्रेग्नेन्सी टेस्ट पॉझिटिव्ह आली.

अशाच आमच्याकडे येणाऱ्या एका अंध जोडप्याचा अनुभव खूपच डोळस वाटाण्याजोगा आहे. हे दोघेही उच्च विद्याविभूषित! दिव्यांग असण्याचा कसलाही मागमूस नाही की न्यूनगंड नाही!

आयुर्वेदाचे बरेच वाचन करून आपण मुलाला जन्म देण्यापूर्वी आयुर्वेदातील पंचकर्म करून घेऊन शरीरशुद्धी आणि बीज शुद्धी करणे गरजेचे आहे हे दोघांनाही पक्के माहीत होते. तो ३७ वर्षांचा, Ph.D करत होता तर ती ३३ वर्षांची, बँकेत नोकरी करणारी. तिला PCOD चा त्रास होता. दोघांनाही प्रथम योगबस्ती दिला आणि त्यानंतर तिला उत्तरबस्ती दिला. अशा रुग्णांना पंचकर्म करताना थोडी जास्त काळजी घ्यावी लागते. त्यांना हात धरून टेबलावर बसवणं म्हणा किंवा मग प्रोसिजर करताना होणारा इन्स्ट्रुमेंटचा प्रत्येक स्पर्श त्यांना आधी समजावून सांगणे अशी काळजी या पेशंटमध्ये घेतली गेली. यांच्या ट्रिटमेंट मध्येही तीन उत्तरबस्ती झाल्यावर गर्भधारणा झाली. असे 'भिषग्वध' म्हणजे वैद्यांच्या सल्ल्याचे तंतोतंत पालन करणारे रुग्ण मिळणं हे खरं भाग्य!

पण काही जवळचे मित्र किंवा नातेवाईकांना चिकित्सा करताना मात्र वैद्याची खरी कसोटी असते. अशीच एका डॉक्टर मित्राची बहीण, वय केवळ २५ वर्षे पण गर्भाशयात फायब्रॉईड होते आणि लग्नाला तीन वर्षे होऊनही गर्भधारणा होत नव्हती. वंध्यत्वाचे रुग्ण, विशेषतः स्त्रिया या अनेक बाजूंनी त्रस्त असतात. आपल्याला मूल होत नाही यापेक्षाही कुटुंबातील सदस्य, जवळचे, दूरचे नातेवाईक यांचे सल्ले यामुळे त्या जास्त गांजलेल्या असतात. त्यामुळे अशा रुग्णांना थोडं जास्त आत्मियतेने पहावं लागतं. ही रुग्णादेखील अशीच त्रासलेली होती. औषधी चिकित्सेसोबत पहिला उत्तरबस्ती दिला, दुसऱ्या उत्तरबस्तीच्या वेळेस नेमका

तिला ताप आला आणि ताप असताना पंचकर्म करू नये म्हणून आम्हाला तो रद्द करावा लागला. परत पुढच्या महिन्यात उत्तरबस्ती केला आणि त्यानंतरच्या महिन्यात नेमकं उत्तरबस्ती करायच्या दिवसांत तिच्या घरी काहीतरी अघटीत घडल्याने पुन्हा उत्तरबस्ती स्थगित केला गेला आणि पुढे त्यानंतरच्या महिन्यात शेवटचा उत्तरबस्ती दिला गेला.

आपली चिकित्सा करताना एवढ्या अडचणी आल्या त्यामुळे यश मिळेल की नाही, अशी शंका तिच्या मनात निर्माण झाली. मुळात हळवा स्वभाव असण्याच्या या रुग्णाला समुपदेशन करून सकारात्मक रहाण्याचा सल्ला दिला गेला आणि विशेष म्हणजे त्यानंतरच्या महिन्यातच तिला गर्भधारणा होऊन पुढे नऊ महिन्यांनंतर मुलगा झाला.

आमच्याकडे लहानपणापासून अगदी साधा सर्दी खोकला झाला तरी केवळ आयुर्वेदीक औषधे घेणारी एक मुलगी. पुढे तिचं लग्न होऊन नऊ वर्षे झाली तरी गर्भधारणा झाली नाही. त्यांनी सर्व मॉडर्न चिकित्सा पद्धती बरेचदा करूनही काही उपयोग नव्हता. तिची ए.एम.एच.लेवल कमी झाली होती. ह्या सगळ्या प्रयत्नात वयही ३५ वर्षे झालं होतं.

सर्व प्रयत्न करून कंटाळून आता शेवटचा प्रयत्न म्हणून माझ्या डॉक्टरांकडे आयुर्वेदीक औषधे घेऊन बघूया असं नवऱ्याला समजावून ती आमच्याकडे आली आणि परमेश्वराच्या कृपेने उत्तरबस्तीने त्याची कमाल इथेही दाखवून आमच्या पदरात अजून एक यश टाकले. आम्हाला मुलीसारखी असणारी ही रुग्णा आता जेव्हा तिच्या छोट्या मुलाला घेऊन येते तेव्हा ते गोड बाळ बघून खूप समाधान वाटतं. या रुग्णेच्याच शब्दांत सांगायचं झालं तर, वंध्यत्वाची चिकित्सा करून घेताना आयुर्वेदाकडे शेवटचा पर्याय म्हणून बघितले नसते तर वेळ आणि पैसा दोन्ही वाचले असते.



# बाजीकरण चिकित्सा : काळाची गरज

डॉ. प्रयाग सेठिया



को

पाला मूल झाल्याचं कळलं की त्यांना विचारला जाणारा पहिला पारंपारिक प्रश्न असतो तो म्हणजे मुलगा की मुलगी? काळाच्या ओघात दुसऱ्या क्रमांकाच्या प्रश्नाची जागा घेतली आहे नॉर्मल की सिझर? आणि आता सद्यःस्थिती पाहता नॅचरल की आयव्हीएफ? या प्रश्नाने तिसरी जागा घेतली तर नवल वाटायला नको. मनुष्यप्राण्याने ऐहिक प्रगती(?) करण्याच्या नादामध्ये सर्वच प्राण्यांकडे असलेली पुनरुत्पादनाची सहज क्षमता गमावण्यास वेगाने सुरुवात केली आहे. खरं तर पुढची पिढी ही अधिक सक्षम, सुदृढ, गुणवान असावी हे निसर्गामध्ये टिकाव धरण्यासाठी अत्यंत आवश्यक आहे. मात्र याबाबतीमध्ये सध्या अपनी तैराकी उलटी हे या उक्तीनुसार मनुष्यस्वास्थ्य बिघडत चालले आहे.

मूल होणे यामध्ये स्त्री आणि पुरुष या दोघांकडून बीजभागाचे योगदान व पुढे नियोजित काळापर्यंत आईच्या गर्भात मुक्काम हे अत्यावश्यक टप्पे आहेत. स्त्रीचा बीजभाग आर्तव (रक्ताचेच एक स्वरूप) तर पुरुषाचा बीजभाग शुक्र धातु नावाच्या घटकावर अवलंबून असते. या शुक्र धातुची अन्यही अनेक कामे असतात.



जसे स्त्री व पुरुष दोघांमध्येही मैथुन करण्याची इच्छा उत्पन्न करणे, योग्य प्रकारे मैथुन करण्याची क्षमता आणणे, धैर्य, प्रेम या भावनांची जोपासना करणे. अतः जेव्हा या शुक्र धातुमध्येच गडबड होते, विकृती उत्पन्न होते, तेव्हा या कामांमध्ये खोडा घातला जातो व परिणामस्वरूप वंध्यत्वाचा सामना करावा लागतो. अशी समस्या उद्भवली असता आयुर्वेदातील वाजीकरण नावाचे अंग (शाखा) आपल्या मदतीला येते.

अनेक सामान्य लोकांना आयुर्वेदाच्या या शाखेची ओळखच नसते किंवा केवळ मैथुन क्षमता वाढविण्यासाठी घोड्याचे किंवा जोडप्यांची चित्रं असण्याच्या वेष्टनांमध्ये विकली जाणारी औषधं अशीच काय ती ओळख असते. मात्र वाजीकरण हे अंग मुळात खूपच व्यापक आहे. वाजी या शब्दाचा मूळ अर्थ घोडा. घोड्यामध्ये निसर्गतःच शुक्र धातुची कार्ये उत्तमप्रकारे होताना दिसतात, म्हणूनच घोड्यामध्ये असलेल्या दर्जेदार शुक्रधातुप्रमाणे मनुष्यामध्येही शुक्र धातु तयार व्हावा व त्याची कार्ये व्हावीत, यासाठी उपयुक्त योजनांची माहिती असलेली आयुर्वेदाची शाखा म्हणजे वाजीकरण.

वाजीकरण या शाखेतील औषधांचे एक सर्वात महत्त्वाचे कार्य म्हणजे शुक्रधातुचे प्रमाण व गुणवत्ता यांची वाढ करणे. हा धातु कमी होण्यामागे किंवा त्याची गुणवत्ता कमी होण्यामागे अनेक कारणे आहेत - वार्धक्य, चिंता, दीर्घकालीन दुःख, आहार प्रमाणापेक्षा कमी खाणे, तिखट, आंबट, खारट पदार्थांचे अतिसेवन, अतिप्रमाणात मैथुन इत्यादि. यामुळे पुरुषांमधील पुनरुत्पादनाची क्षमता कमालीची घटते. 'शुद्ध बीजापोटी फळे रसाळ गोमटी' या उक्तीनुसार बीज हे सक्षम नसेल तर आपल्या वंशवेलीला अपत्यरूपी फळे लागणार कशी? येथे आयुर्वेदातील अनेक उपाय उपयोगी ठरतात. आवश्यक ती पंचकर्म (विशेषतः बस्ती) म्हणजे साफसफाई करणारे सर्वात महत्त्वाचे साधन. ज्याप्रमाणे पेरणी करण्यापूर्वी खुरपणी करून तण बाजूला काढतात, त्याचप्रमाणे याचे कार्य. यानंतर गुणवान शुक्र धातुच्या

निर्मितीसाठी अनेकविध औषधांचे वर्णन वाजीकरण शाखेमध्ये येते. शतावरी, ज्येष्ठमध, पिंपळी, उडीद, अश्वगंधा अशा शेकडो औषधांचा वापर वेगवेगळ्या प्रकारे केला जाऊ शकतो. वंध्यत्वामागे असलेले नेमके कारण शोधून, पुरुषाच्या शरीराचा विचार करून औषधाची योजना केली जाते. यामध्ये मागे सांगितलेल्या वनस्पतींसोबतच विविध प्राण्यांचे मांस, अंडी, दूध, तूप, ऊसाचा रस, साखर अशा अनेक आहारपदार्थांचाही उपयोग युक्तीपूर्वक केला जातो. या सर्व खटाटोपींचे एकच प्रयोजन असते- शुद्ध शुक्र धातुची योग्य प्रमाणात वाढ. पण वाजीकरणातील या उपायांचे अजून एक वैशिष्ट्य म्हणजे यांचा परिणाम फक्त त्या पुरुषापुरता मर्यादित न राहता त्याच्या मुलांमध्ये, नातवंडामध्येही उत्तम शुक्र धातु तयार होण्याची प्रक्रिया चालू राहते. म्हणजेच एका पिढीमध्ये केलेल्या वाजीकरण उपायांचा परिणाम पुढील पिढ्यांमध्येही दिसतो.

अपत्य होण्यासाठी ज्याप्रमाणे बीज हे उत्तम हवे त्याचप्रमाणे स्त्री व पुरुष यांमधील शरीरसंबंधही योग्य प्रकारे संपन्न व्हायला हवे. यामध्ये शरीरासोबतच मनोभूमिकेलासुद्धा अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. याच अनुषंगाने आयुर्वेदामध्ये सांगितले आहे **सौमनस्यं गर्भधारणानाम् अग्र्यः** - अर्थात चित्त प्रसन्न असणे हे गर्भधारणा होण्यासाठी आवश्यक असलेले सर्वात महत्त्वाचे कारण होय. शरीर ठणठणीत असेल मात्र मनामध्ये विषाद असेल तर अर्जुनाच्या हातातील धनुष्याप्रमाणेच मनुष्याच्या क्षमता गळून पडतात. यासाठी मनाचे स्वास्थ्य सांभाळणे अनिवार्य ठरते. येथे औषधांची भूमिका मर्यादित आहे.

शरीरसंबंध ठेवण्याचे एक प्रयोजन अपत्यप्राप्ती हे असले तरी उभ्या आयुष्यामध्ये प्रत्येकवेळी त्याच प्रयोजनाने ते ठेवले जात नाहीत. त्या प्रक्रियेतून आनंदप्राप्ती होणे हे त्यामागील एक महत्त्वाचे साध्य आहे. या आनंदाला पारखे राहणाऱ्यांचे दुःख चर्चिले जात नाही. मग ही मंडळी जाहिरातींना बळी पडून व्हायग्रा-समान हर्बल उत्पादनांच्या आहारी जातात. 'रात गई, बात गई' या धोरणानुसार त्यांचे परस्पर





औषधसेवन चालू असते. मात्र आयुर्वेदीय डॉक्टरांचा सल्ला न घेताच असे उद्योग केल्याने कालांतराने दुष्परिणाम दिसू शकतात. अतः शरीरसंबंध ठेवण्याच्या प्रक्रियेतून आनंद मिळण्यापासून वंचित असल्यास त्यामागील कारण प्रथमतः शोधले गेले पाहिजे. प्रश्न शारीरिक आहे की मानसिक (की दोन्ही बाजूंनी) हे शोधून त्यानुसार यथावश्यक वाजीकरणातील औषधी उपचार, आहारामधील व एकूणच जीवनशैलीमधील योग्य ते बदल आणि गरजेनुसार समुपदेशन असा बहुआयामी दृष्टिकोन ठेवल्यास या त्रासावर मात करणे शक्य होते.

आरंभी पाहिल्याप्रमाणे शुक्र धातुच्या कामांमध्ये धैर्य, प्रेम या भावनांचाही समावेश होतो. अतः अनेक रुग्णांमध्ये (विशेषतः तरुण पुरुष) अतिरेकी मैथुन किंवा हस्तमैथुन, मोठ्या प्रमाणामध्ये शोक-चिंता-विषाद (आजच्या भाषेमध्ये स्ट्रेस, डिप्रेशन वगैरे)

अशा कारणांमुळे शुक्राचे प्रमाण घटते व त्यांच्यामध्ये आत्मविश्वास कमी होणे, सारखे रडू येणे, निर्णयक्षमता कमी होणे, आवडत्या गोष्टींमधील रुचीही कमी होणे अशी लक्षणे पाहायला मिळतात. येथेही समुपदेशन व वाजीकरण शाखेमध्ये वर्णित औषधांचा उपयोग केल्यास शुक्राचे प्रमाण वृद्धीगत होते व त्याचे चांगले परिणाम मानसिकतेवर पाहायला मिळतात.

थोडक्यात काय तर आयुष्यातील आनंद हिरावून नेणाऱ्या वंध्यत्वासारख्या अन्यही गोष्टींवर मात करण्यासाठी सक्रिय मार्गदर्शन करणारी वाजीकरण नावाची आयुर्वेदाची शाखा म्हणजे एक मोठा खजिना आहे. यातील कोणते रत्न निवडायचे, यासाठी या शाखेची जाण असलेल्या वैद्यांची मदत मात्र न विसरता आवश्यक घ्यावी.



# AARADHYA ENTERPRISES

Delicious HOME MADE Dryfruits chocolate

प्लेन चॉकलेट, काजू चॉकलेट,  
बदाम चॉकलेट, मिक्स चॉकलेट ड्रायफ्रूट्स  
Dryfruits chocolate

9702603362/9920631712



# पुरुष वंध्यत्वावर होमिओपॅथी

डॉ. सौरभ वेलिंग



पु

रुषाची प्रजनन क्षमतेचा विचार केले असता, साधारणपणे ही पुरुष शरीरामध्ये शुक्राणूंची सहज निर्मिती होणे आणि त्या शुक्राणूंच्या स्त्री योनीमध्ये पोहोचण्याची क्षमता यावर अवलंबून असते. शुक्राणू स्त्रीच्या योनीग्रीवामधून गर्भाशयात आणि पुढे गर्भनलिकांमध्ये पोहोचतात. तेथे, शुक्राणू स्त्री बीजाला भेटतात आणि स्त्री बीज पुरुष बीज मिलन होऊन स्त्री गर्भवती होते.

मात्र अनेक जोडपी अपत्यप्राप्तीच्या सुखापासून वंचित असतात. १०० पैकी १३ जोडप्यांना लग्नानंतर वर्षभर असुरक्षित लैंगिक संबंध ठेवून अपत्यप्राप्ती होत नाही. याला वंध्यत्व असे संबोधले जाते. ३०% जोडप्यांमध्ये पुरुष समस्या वंध्यत्वासाठी कारणीभूत असतात.

पुरुष वंध्यत्व म्हणजे पुरुषाच्या आरोग्याच्या त्या सर्व समस्या ज्या त्याला स्त्रीला गर्भप्राप्ती घडविण्यासाठी असमर्थता अडसर निर्माण करतात.

**लक्षणे :** बहुतेक पुरुषांना अपत्यप्राप्ती होण्यास असमर्थता वगळता इतर कोणतीही लक्षणीय लक्षणे दिसत नाही. तरीही, काही रुग्णात आनुवंशिक विकार, होर्मोन्सचे असंतुलन, अंडकोषाच्या रक्तपुरवठ्यामध्ये किंवा शुक्राणूंच्या मार्गात अडथळे असल्यास खालील



लक्षणे दिसू शकतात.

१. लैंगिक संबंधातील समस्या - इरेक्टाइल डिसफंक्शन, स्खलन समस्या किंवा शुक्राणूंचे कमी प्रमाणात स्खलन होणे, लैंगिक इच्छा कमी असणे
२. गायनेकोमास्टिया (स्तनांची असमान्य वाढ)
३. सामान्य शुक्राणूंच्या संख्येपेक्षा कमी शुक्राणू असणे (प्रति मिली वीर्य १५ दशलक्ष शुक्राणू किंवा प्रति स्खलन ३९ दशलक्ष पेक्षा कमी शुक्राणूंची संख्या)
४. अंडकोषाच्या भागात वेदना, सूज असणे.
५. चेहऱ्यावरील किंवा शरीरावरील केस कमी होणे, तत्सम इतर हार्मोनल विकृतीचे लक्षण असतात.

एखाद्या जोडप्याचे 'बंधत्व' निदान झाले तर फर्टिलिटी तज्ञ सर्वात आधी पुरुषाची बंधत्व कारणे शोधू लागतात. पुरुषांच्या बंधत्व कारणे शोधण्यासाठीच्या तपासण्या आणि निदान सोपे आहे. तुलनेने स्त्रीयांसाठी होणाऱ्या तपासण्या अधिक क्लिष्ट आहे.

रुग्णाला प्रथम त्याच्या आरोग्य विषयक वैद्यकीय- लैंगिक इतिहासाबाबत विचारले जाते. त्यानंतर शारीरिक तपासणी केली जाते. या बाबी सामान्य जाणविल्या की वीर्य तपासणीसाठी आग्रह केला जातो, वीर्य विश्लेषणातून शुक्राणूंची विविध गुणधर्मांसाठी तपासण्या केल्या जातात जसे शुक्राणूंची संख्या, त्यातील घनता, आकार, गतिशीलता वगैरे. काही अनारोग्यच्या तक्रारींमुळे पुरुषांमध्ये विकृत शुक्राणूंची निर्मिती होते, जे स्त्री बीजास फलित करण्यास अक्षम असतात.

वीर्य तपासणी करताना वीर्याची घनता आणि पिच्छिलता (Viscosity) तपासली जाते. वीर्य अतिद्रव अथवा अति घन असल्यास शुक्राणु स्त्री बीजापर्यंत पोहोचू शकत नाहीत. यामध्ये स्खलित वीर्याची मात्रा देखील मोजली जाते. तसेच आवश्यकता असल्यास एका चाचणीद्वारे शुक्राणूंची स्त्री बीजाच्या आवरणभित्तिकेतून प्रवेश करण्याची समर्थता पाहिली जाते. त्याला Hamstar टेस्ट असे म्हणतात.

होमिओपॅथीमध्ये पुरुषांच्या बंधत्वावर दोन प्रकारे उपचार केले जातात. पहिला मार्ग म्हणजे औषधी चिकित्सा आणि दुसरा मार्ग आहारविषयक सल्ला.



ही औषधे शुक्राणूंची संख्या वाढवू शकतात आणि शुक्राणूंना होणाऱ्या संक्रमणांशी लढा देऊ शकतात. या उपचारांचे सकारात्मक परिणाम दिसून येतात. मात्र काही समस्यांसाठी शस्त्रक्रिया अनिवार्य ठरते.

वेलिंग क्लिनिकमध्ये, आम्ही नैसर्गिक गर्भधारणेला प्रोत्साहन देतो, ज्यांना आयव्हीएफ उपचाराचा सल्ला देण्यात आलेला आहे त्यांना देखील वेलिंग होमिओपॅथी बंधत्व उपचार केल्यानंतर यश मिळते आहे.

बंधत्वाने ग्रस्त असलेल्या पुरुषांसाठी अनेक उपचार पर्याय उपलब्ध आहेत. एक वर्षापेक्षा जास्त काळ गर्भधारणेसाठी सक्रियपणे प्रयत्न करून देखील यश प्राप्त होत नसल्यास प्रजनन समस्येची संभाव्यता जाणून प्रथम तज्ञ डॉक्टरांची भेट घेऊन चर्चा केली पाहिजे. ३० वर्षापेक्षा जास्त वयाच्या जोडप्यांनी सहा महिन्यांच्या अयशस्वी प्रयत्नांनंतर त्यांच्या डॉक्टरांना भेटले पाहिजे, कारण बहुतेक स्त्रिया त्यांच्या तिशीनंतर गर्भवती होण्याची शक्यता गमावू लागतात. स्त्रीच्या रजोनिवृत्तीला सुरुवात होण्यापूर्वी लवकर निदान झाल्यामुळे जोडप्याला कुटुंब सुरू करण्याची चांगली संधी मिळते.



क्रियाशील नवनिर्मितीचा  
वसा घेतलेली  
युवा प्रकाशन संस्था



सलग 99 वर्षात  
विविध पुरस्कारांचे  
मानकरी

कथा, कविता, नाट्य, विज्ञान आणि सर्वकस  
साहित्याने नटलेले मुलांमध्ये वाचनाची गोडी वाढीस लावणारे  
सुप्रसिद्ध बालसाहित्यिकांच्या अनुभवसिद्ध लेखणीतून साकारलेले,  
वर्तमानकाळातील मुलांचे भावविश्व समृद्ध करणारे  
तब्बल 200 + पुस्तकांचे सर्वांगसुंदर



फक्त  
रु. 4000/-

**सुरु करुया**

आपल्या घरात, अंगणात, बागेत, शाळेत,  
मंदिरात किंवा सभागृहातदेखील...

-: संपर्क :-

**व्यास क्रिएशन्स**

बी/४, सामंत ब्लॉक्स, श्रीघंटाळी मंदिर रोड, नीणाडा, ठाणे (प.)

दूरध्वनी : ०२२-२५४४७०३८/९९६७८३९५२०

[vyascreations@gmail.com](mailto:vyascreations@gmail.com) • [www.vyascreations.in](http://www.vyascreations.in)

[www.facebook.com/join/Vyascreations](http://www.facebook.com/join/Vyascreations)



# शुद्ध बीजासाठी योग

योगधेरेपिस्ट प्रांजली फडणवीस



ध्रुवं चतुर्णां सान्निध्यात् गर्भः स्यात् विधिपूर्वकम्।  
ऋतु क्षेत्राम्बुबीजानां सामग्र्यादंकुरो यथा॥

(सु. शा. २/३३)

**ज्या**

प्रमाणे चांगले पिक येण्यासाठी योग्य ऋतू, मशागत केलेली जमीन, पुरेसे पाणी व संपन्न बीज या सर्व गोष्टी जुळून येणे आवश्यक असते. त्याचप्रमाणे उत्तम व संपन्न गर्भासाठी योग्य वेळ, निरोगी गर्भाशय स्त्रीशरीर, पोषक व सशक्त शुक्राणू-स्त्रीबीज या सर्व गोष्टींचा समन्वय आवश्यक असतो.

प्रत्येक सजीवाचा जीवन प्रवास हा उत्पत्ती - स्थिती - लय या क्रमाने पुढे जात असतो.

‘उत्पत्ती’ म्हणजे जन्म, ‘स्थिती’ म्हणजे विकास किंवा प्रगती, आणि ‘लय’ म्हणजे नष्ट होणे किंवा मृत्यू!

उत्पत्ती या प्रक्रियेमध्ये गर्भामध्ये शरीर, अवयव, ज्ञानेन्द्रिय कर्मेन्द्रिय, त्यांची रचना, मेंदू आदीची निर्मिती होऊन आपला जन्म होतो. स्थितीमध्ये आपला सर्वांगीण विकास होतो. शरीर सुदृढ, सशक्त बनते. मन प्रतिभावान, प्रगल्भ बनते. बुद्धीचा विकास होतो. ह्या सर्वां द्वारे आपण (नोकरी, व्यवसाय, अर्थाजन



करून) एक एक टप्पा गाठत समृद्ध संपन्न बनतो. स्थिर होतो. त्यानंतर लय - निवृत्ती किंवा माघारी फिरणे. म्हणजेच क्षय किंवा मृत्यू! हा सृष्टीचा नियम आहे.

उत्पत्तीमध्ये आपला विकास आपली वाढ - शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक प्रगती नैसर्गिकरित्या होत असते. तसेच ही प्रगती जाणीवपूर्वक करायची असते. आधुनिक जीवनशैली, धावपळीचे जीवन, अयोग्य आहार, अपुरी विश्रांती, मानसिक व्यायामाचा अभाव, ताणतणावाशी सामना करून आपले आरोग्य वाढवायचे असते.

बाळ जन्माला येते त्यावेळी त्याच्या शरीरात काही संस्था पूर्णतः कार्यरत असतात . जसे पचन संस्था, रक्ताभिसरण संस्था, मूत्रसंस्था इत्यादी तर काही संस्था या अंशतः कार्य करत असतात जसे प्रजनन संस्था. प्रजनन संस्थेची सर्व रचना ही व्यवस्थित निर्माण झालेली असते फक्त त्याचा विकास आणि कार्य त्या संस्थेच्या परिपक्वतेनुसार (मॅच्युरिटी नुसार )सुरू होतो. प्रजनन संस्थेची मॅच्युरिटी ही हार्मोन्सच्या संतुलनावर, योग्य आहार विहारारवर अवलंबून असते.

सध्याच्या जीवनशैलीनुसार आपण पाहतो, बाल्यावस्थेपासूनच 'खेळणे' हा प्रकार किती कमी

झाला आहे. नर्सरी पासून शाळा म्हणजे साधारण सोळा वर्षापर्यंतचा काळ हा बैठ्या जीवनशैलीचा एक भाग झाला आहे. ह्याच वयात मुला-मुलींमध्ये प्रजनन संस्थेचा विकास होऊन ती परिपक्व होते. मुलांमध्ये कंठ फुटणे, दाढी मिशा येणे, (रिप्रोडक्टिव ऑर्गन डेव्हलपमेंट) प्रजननक्षम अवयवांचा विकास होणे. पौरुष भाव - हिंमत वाढणे, चॅलेंज स्वीकारण्याची जिद्द, लढण्याची ताकद निर्माण होणे इ. गुण विकसित होतात. तर मुलींमध्ये मासिक पाळी सुरू होते. देहाला स्त्री आकार प्राप्त होतो. स्वभावामध्ये अनेक बदल घडतात. प्रेम, वात्सल्य, मृदुता, कोमलता हे भाव निर्माण होतात. नैसर्गिकरित्या असे बदल घडले पाहिजेत. पण व्यस्त वेळापत्रक, बैठी जीवन पद्धती तसेच अयोग्य आहार- मसालेदार, चटपटीत पदार्थ, आंबट तिखट चाट, जंक फूड यांचे अतिसेवन, पाण्याचे कमी प्रमाण, जागरण , व्यायामाचा अभाव या सगळ्याचा परिणाम सध्याच्या टीनेजर्स वर होत आहे.

त्यामुळे उत्पत्ती म्हणजे स्वतःच्या विकासामध्ये अडचणी निर्माण झाल्याने उत्पत्तीतून आयुष्य जेव्हा स्थितीमध्ये म्हणजे आरोग्यरूपी, ऐश्वर्य संपन्न, समृद्ध शरीर मनाच्या अवस्थेत जाईल आणि नवनिर्मिती ची वेळ येईल, तेव्हा ते परिपूर्ण नसेल. मग जेव्हा लग्न होऊन अनेक वर्ष आपत्ती होत नाही तेव्हा शोध घेतला जातो की अडचण कुठे आणि कोणात आहे. पण त्या प्रॉब्लेमची पाळंमुळं ही वयाच्या १२ ते १६ वर्षातच दडलेली असतात. आपण पाहतो अनेक तरुणींमध्ये पाळी सुरू झाल्यावर किती अडचणी येतात. मासिक पाळी नियमित नसणे, पिसीओएस, वेदनादायी पिरेड्स किंवा स्थूलता, रक्ताची (हिमोग्लोबिनची) कमतरता, चिडचिड, डिप्रेसन हे किती कॉमन झाले आहे. साधारण दहा तरुणींच्या मागे ३-४ जर्णीमध्ये वरीलपैकी कुठले तरी लक्षण जाणवतेच.

त्यामुळे शालेय जीवनापासूनच मुलांना आरोग्याचे धडे देणे गरजेचे आहे. दररोज किमान १२ सूर्यनमस्कार, एक पाठीवरचे (पवन मुक्तासन,



कंधाररासन, भद्रासन इत्यादी) एक पोटावरचे (भुजंगासन, नौकासन, धनुरासन इत्यादी) एक बसून (पश्चिममोत्तानासन, मंडूकासन, उष्ट्रासन इत्यादी) हार्मोन्सचे संतुलन ठेवणारे सर्वांनासन, शिर्षासन, हलासन, मत्स्यासन इत्यादी पैकी एक आसन नियमितपणे करावे. प्राणायाम आणि ध्यानाचा सराव ह्याच वयात व्हावा. म्हणजे 'स्थिती'- सर्वांगीण विकास, या कालावधीत (बाल्यावस्थेतून तारुण्य अवस्थेत जाताना) प्रजनन संस्था योग्य पद्धतीने विकसित झालेली असेल.

उत्तम आरोग्याचा गुरुमंत्र एकच आहे 'सातत्य!' त्यामुळे एखादे वर्कशॉप किंवा सेशन घेऊन जागरूकता (अवेअरनेस) निर्माण होऊ शकते पण आरोग्य हवे असेल तर योग व्यायाम हा नियमितपणे होणे गरजेचे आहे. आता सांगा ह्या वयात किती तरुण-तरुणी योग-व्यायाम करण्यासाठी उत्सुक असतात? पण भविष्यात महागड्या ट्रीटमेंट आणि मनस्ताप नको असेल तर पालकांनो आपल्या

पाल्यामध्ये आरोग्याबाबत जागरूकता निर्माण करणे, आरोग्याची गोडी लावणे ही तुमची जबाबदारी आहे.

लग्नानंतर मात्र सर्वांनाच मूल हवे असते. उच्च शिक्षण, नोकरीमध्ये स्थिरता असे करता करता लग्नाचे वय बरेच पुढे गेलेले आहे. त्यानंतर मूल होऊ देण्याचा निर्णय होईपर्यंत साधारण २६ ते ३० वय झालेले असते. पुन्हा तीच कारणे व्यस्त वेळापत्रक, ताणतणाव, बैठी जीवनपद्धती, अयोग्य आहार, जागरण आणि व्यायामाचा अभाव या सर्वांमुळे शरीराची झीज किंवा डीजनरेशन कमी वयातच सुरू झालेले आहे. व्याधी निर्मितीचे वयही अलीकडे आलेले आहे. पूर्वी साठीच होणारे मधुमेह, उच्च रक्तदाब, हृदयविकार हे चाळिशीत सुरू होत आहेत. 'तरुण व्याधीग्रस्त आणि व्याधी तरुण होत आहे.'

जर उत्तम आरोग्य राखलेले असेल तर 'शुद्ध बीजापोटी फळे रसाळ गोमटी।' हे सहज घडेल. नैसर्गिक गर्भधारणा, सुलभ प्रसूती, सुदृढ निरोगी



## संवाद संवादकांशी

(अनुभवांचा प्रेरणादायी प्रवास)

कार्यक्रमाचा सूत्रसंचालक हा निवेदक, मुलाखातकार तसेच संवादक असतो. संपूर्ण कार्यक्रमाचा तो समन्वयक असतो. २२ दिग्गज सूत्रसंचालकांच्या कार्यकर्तृत्वाचा, त्यांच्या संघर्षमय कारकीर्दीचा आढावा घेणारे. हा केवळ कार्याचा आढावा नाही तर जिद्दीचा, धाडसाचा, अनुभांचा प्रवास मांडणारे. वाचकांसाठी व संवाद क्षेत्रात करिअर करणाऱ्यांसाठी मार्गदर्शक पुस्तक.



मुल आणि आरोग्यदायी माता! प्रत्येक जोडप्याचे, कुटुंबातील सर्वांचे हे स्वप्न असते. पण खूप कमी जणांचे हे स्वप्न प्रत्यक्षात येते. वास्तवात अनेक अडथळे या नैसर्गिक गर्भधारणा आणि प्रसूतीमध्ये येतात.

गर्भधारणेतील अडचण हा दोष स्त्री-पुरुष दोघांमध्येही असू शकतो त्याची काही महत्त्वाची कारणे -

**१. पीसीओएस** - स्त्रीबीज परिपक्व होणे व ते योग्य वेळी फुटून बाहेर पडणे (ओव्यूलेशन) ही क्रिया नियमित न होणे.

**२. गर्भनलिकांमधील दोष** - गर्भाशयाच्या रचनेतील दोष, आवरणातील दोष, नलिकांच्या मार्ग बंद असणे, सूज, जंतुसंसर्ग, इन्फेक्शन इत्यादी.

**३. पुरुषांमधील दोष** - शुक्रजंतूंची हालचाल मंद असणे, शुक्रजंतूंचे प्रमाण कमी असणे.

वरील सर्व दोषांमध्ये हार्मोन्सचे असंतुलन, वेदवृद्धी, इन्सुलीन, ताणतणाव, अयोग्य आहार तसेच व्यायामाची कमतरता ही कारणे असतात.

### या दोषांवरील योग उपचार

**उत्थिदपदासन** - पाठीवर झोपून दोन्ही पाय



विपरीत करणी

४५ अंशात वर उचलणे. साधारण ३० सेकंद ते एक मिनिट करणे.

पवनमुक्तासन, सर्वांगासन, हलासन, विपरीतकरणी, प्रसारित पदासन, पश्चिमोत्तानासन, अर्धमच्छिंद्रासन, कंधारासन इत्यादी आसने उपयुक्त

आहेत. प्राणायामांमध्ये कपालभाती, अग्निसार, उड्डीयान, अनुलोम-विलोम इत्यादीचा उपयोग होतो. अति जागरण, मद्यसेवन, तंबाखू, धूम्रपान, मसालेदार तळलेले पदार्थ तसेच अति चिंता आणि ताण तणाव यामुळे शरीरातील उष्णता वाढते, त्याचा परिणाम अन्नपचनावर होऊन पित्त प्रकृती वाढते, शुक्राणू तसेच स्त्रीबीज यांची अति उष्ण प्रकृतीमुळे हानी होते. त्यामुळे शरीर शीतल रहावे म्हणून शितली, सितकारी, चंद्रभेदन प्राणायाम उपयुक्त ठरतात. योगामध्ये शुद्धिक्रियांचा अतिशय चांगला उपयोग होतो.

**जलधौती** - जेवणाच्या अनियमित वेळा, मानसिक ताण यामुळे अजीर्णता, अपचन, ऍसिडिटी, आम्ल, गॅस या तक्रारी दूर होतात. मासिक पाळीतील (पोट दुखणे) तक्रारी दूर होतात. कफजव्याधी, मंदाग्री दूर होतो. वजन कमी होते.

**जलनेती** - शिर भागातील (डोळे, नाक, कपाळ) सर्दी उष्णता कमी होते.

**नेत्र स्नान** - डोळ्याची जळजळ थकवा आणि उष्णता कमी होते.

**शंख प्रशालन** - उष्णतेमुळे निर्माण होणारी कडकी, अशक्तपणा, जीर्णमलावरोध, ऍसिडिटी, मुळव्याध, मलसंचयामुळे अशुद्ध झालेले रक्त शुद्ध होते, अनावश्यक मेद कमी होऊन शरीर हलके बनते, रक्तातील साखरेचे प्रमाण कमी होते.

प्रजनन अवयवातील रचनात्मक दोष टाळण्यासाठी उदर पोकळीचे आकुंचन आणि प्रसारणाची आसने केली पाहिजेत. त्यातील एक उपयुक्त आसन म्हणजे सूक्तबद्धकोनासन किंवा भद्रासन.

**भद्रासन** - पाठीवर झोपून पाय गुडघ्यात वाकून पावलाचा नमस्कार करणे. दोन्ही हातांची घडी करून डोक्याच्या मागे जमिनीवर टेकवणे.

**सुप्तबद्धकोनासन** - एक लोड त्यावर उशी आणि चादर ठेवणे. लोडाला टेकून बसणे. पावलांचा नमस्कार करणे. सावकाश लोड उशीवर झोपणे. दोन्ही हात पसरवून घेणे. पाच ते दहा मि.







सुमबद्धकोनासन (भद्रासन)

**अश्विनी मुद्रा** - पवनमुक्तासनमध्ये दोन्ही पाय गुडघ्यात दुमडून पोटावर दाबणे. मूलबंध (गुदद्वाराची जागा) आकुंचित आणि सैल करणे. साधारण दहा ते पंधरा वेळेस.

अनेकदा दोष दोघांमध्येही नसतो किंवा अनेक उपचारानंतरही गर्भधारणा होत नाही. अशावेळी मन अस्वस्थ होते, नैराश्य किंवा चिडचिड वाढते. अशावेळी विपरीतकयणी, नमन मुद्रा, अधोमुख श्वानासन, मस्त्यासन तसेच अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, ओंकार, ध्यान, शवासन, मकरासन यांचा उपयोग होतो.

लड्डपणा हा देखील गर्भधारणेत अडचण निर्माण करणारा महत्त्वाचा दोष आहे. त्यासाठी योग्य संतुलित आहाराची गरज आहे. सूर्यनमस्कार,

पश्चिमोत्तानासन हलासन रोलिंग, जठर परिवर्तनासन धनुरासन रोलिंग, कपालभाती, भस्त्रिका, सूर्य भेदन प्राणायाम, अग्निसार, उड्डियान ह्या क्रियांचा उपयोग होतो. आधुनिक पावर योगाचाही लड्डपणावर चांगला उपयोग होतो.

योगातील ध्यानामध्ये एवढी प्रचंड ताकद आहे की उदरात विकसित होत असलेल्या बालकावर सुद्धा ध्यानाद्वारे गर्भसंस्कार करता येतात. गर्भसंस्कार चा फायदा हा फक्त गर्भाला न होता, मातेचा ताण कमी करून गर्भारपणातील काळजी, भीती आणि चिंता दूर करून तिचे ब्लड प्रेशर स्ट्रेस लेव्हल कमी करण्यासाठी होतो. माता ताणविरहित, आनंदी आणि प्रसन्न असेल तर निश्चितच येणारे बाळही प्रसन्न आणि हसरे होईल.

योग ही भारतीय प्राचीन शास्त्राची आपल्याला मिळालेली मौल्यवान भेट आहे! सध्याच्या तणावयुक्त, धकाधकीच्या जीवनात योग हे केवळ शास्त्र नसून एक आदर्श जीवनशैली आहे हे समजून घ्या. 'उत्पत्ती स्थिती आणि लय' ह्या जीवन मार्गावर लयाच्या दिशेने जाणारा जीवनाचा प्रचंड वेग (जो ताण तणाव आणि आधुनिक जीवनशैलीमुळे वाढत जातोय) कमी करून सुदृढ, निरामय आयुष्य घालवण्यासाठी योगासारखा बॅकअप प्लॅन हा हवाच!

त्यामुळे योगाचा योग सर्वांच्या आयुष्यात येवो हीच ईश्वरचरणी प्रार्थना!



सर्वांगासन





# डोळ्यात वाच माझ्या तू गीत भावनांचे



## डोळ्यांची भाषा डोळ्यांनाच समजते.

डोळे म्हणजे आरोग्य आणि भावनांचा आरसा.  
आपल्या जोडीदारासह आजच 'इन्फिगो' ला भेट द्या.  
आपली दृष्टी वेळेवर तपासून घ्या.

साळवी स्टॉप, रत्नागिरी.

इन्फिगोमध्ये कॉल करा  
☎ + 91 93727 66491

फॉलो करा  
f @

इन्फिगो हॉस्पिटल नेटवर्क

बोरीवली • भाईंदर • विरार  
पालघर • बोईसर • वाशी • मुरबाड  
रत्नागिरी • खेड • पुणे

 **इन्फिगो**  
आय केयर हॉस्पिटल्स



महाराष्ट्रातील सर्वात मोठे डोळ्यांचे हॉस्पिटल नेटवर्क

# Insurance Advisor

जीवनाच्या प्रत्येक टप्प्यावरील

आपला **विमा** सोबती

सर्वप्रकारच्या विमा पॉलिसी करिता संपर्क

9702603362 / 9920631712





# ज्येष्ठविश्व

ज्येष्ठांसाठीचे एकमेव मराठी त्रैमासिक



प्रिंट

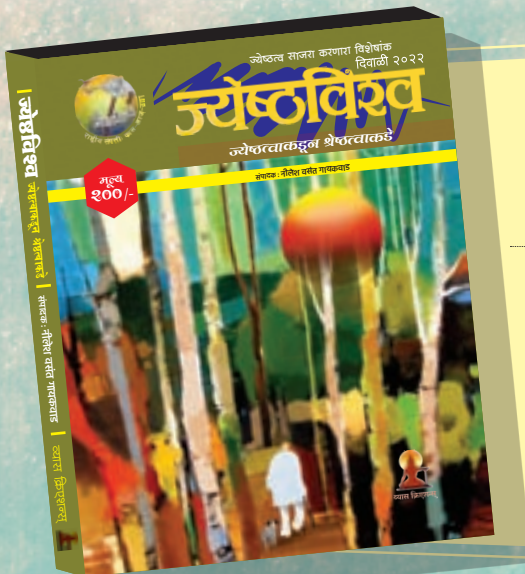
ई-कॉपी

ऑडिओ

## आयुष्याची सांजवेळ सुखद करणारी साहित्यकृती

'ज्येष्ठ विश्व' आहे भावनिक, मानसिक, ज्येष्ठत्व साजरी करणारी 'सोबत' हक्काची आणि प्रेमाचीही सोबत आहे. राहून गेलेल्या गोष्टी पूर्ण करण्यासाठी आवडी निवडींना नवसंजीवनी देण्यासाठी नवं तंत्रज्ञान जाणून घेण्यासाठी आध्यात्मिक अन् आत्मिक समाधानासाठी आपल्या मित्र/मैत्रिणी, नातलग, समाज अन् संघासाठी, कधी ऐकण्यासाठी, कधी ऐकविण्यासाठी कधी गोड गुपित अन् आनंद उधळण्यासाठी कधी मनमोकळं होऊन व्यक्त होण्यासाठी एक हक्काचा मित्र

'ज्येष्ठ विश्व' ज्येष्ठत्व साजरा करणारे त्रैमासिक



त्रैवार्षिक वर्गणी

रु. १०००/-

(टपाल खर्चासहित महाराष्ट्र व गोवा उपलब्ध)

पंचवार्षिक वर्गणी

रु. १५००/-

(टपाल खर्चासहित महाराष्ट्र व गोवा उपलब्ध)

अधिक माहितीसाठी संपर्क

8879 55 0060

powered by



व्यास क्रिएशन्स

आई-बाबा आणि  
आजी-आजोबांसाठी  
सर्वोत्कृष्ट भेट

project by



सांजराई

चे



आत्मनिर्भर घर

COMMUNITY  
LIVING FOR  
SENIOR CITIZEN

निर्गम्य कोकणात

गुहागर येथे

देवघर

या गावात

निवृत्तीनंतरही

स्वाभिमानाचा  
अनुभव

व्हावा ऐसा सोहळा  
आयुष्याच्या सायंकाळचा  
आत्मनिर्भर सांजराईत  
स्वाभिमान जीवनाचा

सांजराई

गुहागर

ज्येष्ठांचे  
आत्मनिर्भर घर

यंदाचा हापूस आंबा  
एवढ्या सांजराईत

6.75 एकरचा गृहप्रकल्प (ज्येष्ठांकरिता वसलेली पहिली वाहिली बंगले वसाहत)

● POSSESSION STARTS FROM MARCH 2023

● PROJECT COMPLETION AS ON NOV-DEC 2023

अधिक माहितीसाठी संपर्क

9967637255 / 9920949177



www.sanjraaivc.com



https://www.facebook.com/SanjraaiVyasCreations/



https://www.youtube.com/channel/UC9LS01muxxtVBJoIE8rdHgA

Nilesh Gaikwad Regd. No. A51700023669