

■ डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा.
मधुमेहाविषयी माहिती देणारे मासिक

मधुमित्र

- वर्ष ३६
- अंक ३
- जून २०२२
- किंमत : ₹३०/-

MADHUMITRA, Marathi Monthly Magazine
Volume No. 36 • Issue No. 3 • June 2022 • Pages 44 • Price Rs.30/-



सद्गुरु, श्री श्री रविशंकर, ब्रह्माकुमारी यांचे योगविचार

सर्वांगसुंदर व्यायाम : सूर्यनमस्कार

साद वसुंधरेची...

पर्यावरणाचे रक्षण करणे हे प्रत्येकाचे आद्यकर्तव्य आहे. तसेच प्रत्येक सामाजिक संस्थेचे हे उद्दिष्टही असायला हवे. याचाच विचार करून डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया पुणे शाखा आता आपले मधुमित्र हे मासिक हळूहळू छापील स्वरूपात प्रकाशित करणे कमी करून डिजिटल माध्यमात प्रकाशित करण्याचा विचार करत आहे. संस्थेचे कार्यवाह (कै.) डॉ. रमेश गोडबोले हेदेखील निसर्गप्रेमी आणि पर्यावरणाचे भोक्ते होते. २३ एप्रिल रोजी असणाऱ्या त्यांच्या प्रथम वार्षिक स्मृतिदिनानिमित्त आम्ही एक एप्रिलपासून हा उपक्रम सुरु केला आहे. एप्रिलपासून सर्वाना हा अंक डिजिटल स्वरूपात उपलब्ध आहे. ज्यांना हा अंक छापील स्वरूपात पोस्टाने अथवा कुरिअर सर्व्हिसने हवा आहे, त्यांच्याकरिता वार्षिक वर्गणीमध्ये पुढीलप्रमाणे बदल करत आहोत -

१. आता 'मधुमित्र'चे वर्गणीदार आणि संस्थेचे वर्गणीदार असा फरक राहणार नाही. सर्वानाच रुपये ५००/- या वार्षिक वर्गणीमध्ये संस्थेच्या सभासदत्वाचा आणि 'मधुमित्र' सभासदत्वाचा लाभ घेता येणार आहे. यामध्ये 'मधुमित्र'ची डिजिटल कॉपी सर्वाना मोफत मिळणार आहे.

२. ज्यांना पोस्टाने किंवा कुरिअरने अंकाची छापील प्रत हवी असेल, त्यांना अनुक्रमे रुपये ६००/- किंवा रुपये ७००/- अशी वार्षिक वर्गणी असेल. ज्यांची वर्गणी दिनांक ३१ मार्चला संपली आहे त्यांच्याकरिता हे बदल लागू होतील आणि ज्यांची वर्गणी ३१ मार्च २०२२ नंतर संपली आहे त्यांना या बदलाचा लाभ वर्गणी संपल्यानंतर नूतनीकरण करणे वेळेस मिळणार आहे. परंतु ज्यांना या उपक्रमात वर्गणी संपण्यापूर्वी सामील होण्याची इच्छा आहे त्यांनी तसे असोसिएशनला कळवल्यास त्यांचे नूतनीकरण करण्याच्या वर्गणीमध्ये त्यांचे उर्वरित बाकीचे पैसे नूतनीकरणाच्या वर्गणीतून वजा करून बाकीची वर्गणी होऊन त्यांना या अभियानात भाग घेता येईल.

३. 'मधुमित्र'ची ही डिजिटल कॉपी संपूर्ण वाचण्यासाठी आपण डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया इंडिया पुणे शाखेचे वार्षिक सभासदत्व घेतलेले असणे आवश्यक आहे.

आम्हांला अशी खात्री वाटते आहे, की पर्यावरणरक्षणाबरोबरच आपले 'मधुमित्र' हे मासिक डिजिटल माध्यमातून जगभर प्रकाशित आणि खात्रीलायकरीत्या वितरीत होऊ शकेल. तसेच मासिकाची डिजिटल प्रत प्रत्येकाला अतिशय छोट्या हार्डडिस्कवर कायमस्वरूपी जपून ठेवता येईल आणि हवी तेव्हा वाचता येईल.

हरितक्रांती ही काळाची गरज आहे. त्यामुळे २२ एप्रिल या जागतिक वसुंधरा दिनाच्या निमित्ताने आपण सर्वानी पर्यावरणरक्षणाच्या डायबेटिक असोसिएशनच्या या संकल्पाला सभासद होऊन मोठ्या प्रमाणावर पाठिंबा द्यावा.



डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा

कार्यकारी मंडळ

अध्यक्ष : डॉ. जगमोहन तळवलकर

कार्यवाह : डॉ. भास्कर बी. हर्षे

खजिनदार : श्री. परीक्षित देवल

सहकार्यवाह : सौ. मेधा पटवर्धन

सहकार्यवाह : डॉ. अमित वाळिंबे

सहकार्यवाह : श्री. सतीश राजपाठक

कार्यकारिणी सभासद

डॉ. सौ. सुचेता अय्यर

डॉ. रमेश दामले

डॉ. स्नेहल देसाई

डॉ. निलेश कुलकर्णी

डॉ. मुकुंद कन्नूर

डॉ. सोनाली भोजने

कायदेविषयक सल्लागार : अॅड. प्रभाकर परळीकर

वैद्यकीय तपासणी : सकाळ सत्र - ९ ते ११, दुपार सत्र - ३ ते ५

कॅवेंरोड मुख्य शाखा व कार्यालय : डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा.

३१ ड, 'स्वप्ननगरी', २० कर्वे रोड, पुणे ४११००४. Registration No.: F-607/PUNE.DT. 30|01|1973.

दूरध्वनी : ०२०-२५४४०३४६ / २५४३०१७९ / २९९१०९९३.

मोबाईल : ९४२११४५९६३. email : diabeticassociationpun@yahoo.in

कार्यालयाची वेळ : सकाळी ८ ते सायंकाळी ५. रविवार बंद; लॅबची वेळ : सकाळी ८ ते १० व दुपारी १ ते ३

रास्ता पेठ उपशाखा : (रेडक्रॉस सोसायटी) (वेळ : दर बुधवारी दुपारी ३ ते ५)

रविवार पेठ उपशाखा : (द्वारा जगत् क्लिनिक) दर बुधवारी सकाळी १० ते १२

- संस्थेचे वार्षिक सभासद शुल्क + मधुमित्र वार्षिक वर्गणीसह...रु. ५००
- वार्षिक वर्गणीसह अंक (पोस्टाद्वारे मिळण्यासाठी).....रु. ६००
- वार्षिक वर्गणीसह अंक (कुरियरद्वारे मिळण्यासाठी).....रु. ७००
- बालमधुमेही सभासद.....रु २००
- तहहयात सभासद.....रु. ४,०००
- (पती-पत्नी) संयुक्त तहहयात सभासद.....रु ७,०००
- तहहयात दाता सभासद.....रु. २०,०००

पेक्षा अधिक देणगी देणारे

(देणगीमूल्यावर आयकर कायदा ८० जी अन्वये ५० टक्के करसवलत.)



आपली वर्गणी आपण QR code वापरून भरू शकता, वर्गणी भरल्याची माहिती पुढील मोबाईल नंबर वर ९४२११४५९६३ स्क्रीनशॉटसह कळवावी.

मधुमित्र वर्गणी भरण्यासाठी बँक तपशील

A/C Name - Madhumitra Diabetic Association of India, Pune Branch

Bank Name - UNION BANK OF INDIA

Address - 21/2, Karve Rd, Dist - Pune Pin - 411004.

A/C Type - CURRENT; Account No - 370001010061559, IFSC Code - UBIN0537004

For Membership, Donation and other purpose

A/C Name - Diabetic Association of India, Pune Branch

Bank Name - BANK OF MAHARASHTRA

Address - Ayurved Rasashala Building, Karve Rd, Pune - 411004. A/C Type - Savings;

Account No - 20084172371; IFSC Code - MAHB0000116

बँकेत थेट वर्गणी भरल्यानंतर 'मधुमित्र' कार्यालयात पत्राद्वारे, ई-मेल diabeticassociationpun@yahoo.in द्वारे अथवा ९४२११४५९६३ या क्रमांकावर (SMS) करून आपले नाव, पत्ता, फोन नंबर व वर्गणी भरल्याचा दिनांक कळवावा. तसे न केल्यास वर्गणी भरणाऱ्याचे नाव व पत्ता कळू शकत नाही. त्यामुळे 'मधुमित्र'चे अंक किंवा पत्र पाठवता येत नाही.

'मधुमित्र' अंक महिन्याच्या १५ तारखेपर्यंत मिळणे अपेक्षित असते. अंक मिळत नसल्यास तक्रारीसंदर्भात संपर्क : सौ. आरती अरगडे, मोबाईल : ९८८१७ १८८१२, दुपारी १२ ते ३ (रविवार सोडून) [website: www.daipune.com](http://www.daipune.com)

मधुमित्र

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया,
पुणे शाखेचे प्रकाशन
वर्ष : ३६ अंक : ३
जून २०२२

संस्थापक

कै. डॉ. रमेश नी. गोडबोले

संपादक

डॉ. सौ. वसुधा सरदेसाई

सहसंपादक

डॉ. रमेश दामले

संपादकीय सल्लागार

ऋता मनोहर बावडेकर

संपादक मंडळ

सौ. सुकेशा सातवळेकर

श्री. शाम देशपांडे

डॉ. चंद्रहास गोडबोले

अक्षरजुळणी व मुद्रितशोधन

अश्विनी महाजन

मुखपृष्ठ मांडणी व आतील सजावट

मधुमिता शिंदे

वर्गणी व अंकासाठी संपर्क

संपर्क : ०२०-२५४४०३४६ /

०२०-२५४३०९७९

९४२९९४५९६३

दुपारी १२ ते ३ (रविवार सोडून)

email : diabeticcassociationpun@yahoo.in

जाहिरातीसाठी संपर्क

सुभाष केसकर

८८०५४ ९९३४४

अनुक्रमणिका

२१ जून - योग दिवस

- ध्यानधारणेमुळे ज्ञानप्राप्ती होते. तसे केले नाही, तर अज्ञान वाढते. कोणत्या गोष्टींमुळे आपली प्रगती होते आणि कोणत्या गोष्टी आपली प्रगती रोखतात, याचा विचार करा आणि ज्ञानाकडे जाणारा मार्ग निवडा. - गौतम बुद्ध
- योगामुळे भवतालाकडे बघण्याचा केवळ दृष्टिकोनच बदलत नाही, तर ते बघणारी व्यक्तीही संपूर्ण बदलते. - बी. के. एस. अय्यंगार
- आपण कोण आहोत, हे जाणून घेण्याची योग ही फार मोठी संधी आहे. - जेसन क्रेडेल (योगशिक्षक)
- आपण जगावर नियंत्रण ठेवू शकणार नाही; पण योगाच्या माध्यमातून आपल्या अंतरंगावर नक्कीच नियंत्रण ठेवू शकतो.

योग : एक जीवनपद्धती

डॉ. वसुधा सरदेसाई.....६

मधुमेह आणि योग

वीणा विलास सहस्रबुद्धे.....८

प्राणायाम : एक तप

भाग्यश्री चौथाई.....१०

योगसाधनेमुळे पुनर्जन्म : एक विस्मयकारक अनुभव

प्रभाकर परळीकर..... १३

मधुमेहासाठी राजयोग उपचार पद्धती

ब्रह्माकुमारी विद्या गोखले.....१६

सर्वांगसुंदर व्यायाम : सूर्यनमस्कार

मनाली देव..... २०

गोडपणा : चवीतील, रक्तातील आणि स्वभावातील

डॉ. राजेश धोपेश्वरकर..... २५

योग - एक प्राचीन आध्यात्मिक विज्ञान..... २९

मधुमेह आणि योगासने

अजय कुकनूर..... ३१

पर्यावरणविषयक काही कोट्स..... ३३

भारतीय संगीतकलेचा कोहिनूर

भारतरत्न पंडित रविशंकर - वैशाली पुरंदरे..... ३४

प्रथम क्रमांक विजेती पाककृती..... ३८

स्वास्थ्य शोध शब्दकोडे क्र. ८

सौ. क्षमा एरंडे..... ३९

तपासणी सुविधा..... ४०

स्पेशलिटी क्लिनिक्स..... ४१



५ जून - पर्यावरण दिन

- निसर्गावर विजय मिळवण्यासाठी नाही, तर त्याच्याबरोबर राहण्यासाठी विज्ञानाचा वापर व्हायला हवा.
- निसर्गात काहीच परिपूर्ण नाही, तरी सगळं परिपूर्ण आहे.
- माझा परमेश्वरावर विश्वास आहे, फक्त त्याचे नाव मी 'निसर्ग' असे ठेवले आहे.
- निसर्गावर प्रेम करत असाल, तर तुम्हाला सगळीकडे सौंदर्य दिसेल.
- उपदेश न करता अनेक गोष्टी निसर्ग आपल्याला शिकवत असतो.

'मधुमित्र' हे मासिक-मालक, डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा यांचे वतीने मुद्रक व प्रकाशक डॉ. वसुधा सरदेसाई यांनी मे. सिद्धार्थ एंटरप्रायजेस, २६८, शुकवार पेठ, देवव्रत अपार्टमेंट, पुणे ४११ ००२ येथे छापून ३१-ड, स्वप्ननगरी, २० कर्वेरोड, पुणे ४११ ००४ येथे प्रसिद्ध केले.

संपादक : डॉ. वसुधा सरदेसाई*

*पीआरबी कायदानुसार जबाबदारी • SDM/PUNE/49/2021

'Madhumitra' monthly is owned by Diabetic Association of India, Pune Branch printed and published by Dr. Vasudha Sardesai, printed at M/s. Siddharth Enterprises, 268 Shukrawar Peth, Devavrat Apartment, Pune 411 002, published at 31-D, Swapnanagari, 20, Karve Road, Pune 411 004.

Editor: Dr. Vasudha Sardesai*

*Responsible as per under PRB Act • SDM/PUNE/49/2021



संपादकीय

योग : एक जीवनपद्धती

डॉ. वसुधा सरदेसाई, एम.डी. (मेडिसीन) | ९८२२० ७४३७८

योगाभ्यास आणि योगसाधना ही भारताने जगाला दिलेली देणगी आहे. योगाभ्यास व त्याचे विवेचन पतंजली ऋषींनी केले आणि 'योग' ही संकल्पना मांडली. त्यानंतर संपूर्ण भारतात योगसाधना विस्तारली. आता तर पाश्चात्य देशांनाही या साधनेचे महत्त्व जाणवले आहे.



नमस्कार

जून महिन्यात आपले स्वागत आहे. मे महिन्याच्या उन्हाळ्याच्या काहिलीनंतर येणाऱ्या दोन-चार वळवाच्या सरिंनी जून थोडा सुसह्य होतो खरा; पण मुळात हाही उन्हाळ्याचाच महिना! मृग नक्षत्रावर येणारा मोसमी पाऊस वेळेत आला तर ठीक; नाहीतर बराचसा जून कोरडाच जातो. मग आपण जुलैची आणि पावसाची चातकासारखी वाट पाहू लागतो.

या जून महिन्यात फारसे सणवारही नसतात. पण लक्षात राहावा असा एक महत्त्वाचा दिवस म्हणजे 'जागतिक योग दिन'. या वेळचा अंक याच विषयाशी संबंधित आहे. योगाभ्यास आणि योगसाधना ही भारताने जगाला दिलेली देणगी आहे. प्राचीन काळापासून योगाविषयीचे तत्त्वज्ञान भारतात व भारताबाहेरही विस्तारले आहे. सूत्र स्वरूपात वस्तुनिष्ठतेने योगाभ्यास व त्याचे विवेचन पतंजली ऋषींनी केले आणि 'योग' ही संकल्पना मांडली. त्यानंतर संपूर्ण भारतात

योगसाधना विस्तारली आणि अनेक योगतपस्वींनी तिचा जनमानसात प्रसार केला. आता तर योगाचे भारताइतकेच किंवा त्याहीपेक्षा जास्त महत्त्व पाश्चात्य देशांतही जाणवत असून तिथेही त्याचा प्रसार झाला आहे.

'योग' ही अशी एक जीवनपद्धती आहे, ज्यामुळे मानवास निरोगी दीर्घायुष्य प्राप्त होते. वैद्यकीय शास्त्राने योगाभ्यासाचे महत्त्व लवकरच ओळखले आणि सुदृढ, सशक्त शरीरयष्टीसाठी योगासनांचा

दिनचर्येत अंतर्भाव होऊ लागला. योगासने म्हणजे ज्याला हठयोग म्हणतात; यामुळे शरीराच्या सुडौल व नियंत्रित हालचाली व स्थिर स्थिती या स्वरूपातून स्नायू, सांधे, कूर्चा यांचे आरोग्य सांभाळले जाते.

योगासनांचे इतरही खूप फायदे आहेत. आपल्या स्नायूंची ताकद वाढतेच; पण आपला लवचीकपणाही वाढतो. योगासनांचा पाठीच्या दुखण्यावर फार चांगला उपयोग होतो. संधिवाताची लक्षणे कमी होतात. हृदयाचे

आरोग्य चांगले राहते. मानसिक-शारीरिक ताण कमी झाल्याने झोप चांगली लागते. आपली मनःस्थिती चांगली राहते. आपली ऊर्जा वाढते. ताणतणावाला तोंड देण्याची शक्ती वाढते. पर्यायाने आपले व्यक्तिबंध, सामाजिक संबंध सुधारतात. स्वतःची नीट काळजी घेतल्याने स्वावलंबनाची भावना येते. शरीराचा तोल सांभाळला जातो. एकंदरच या माध्यमातून आपल्या आयुष्याचाच तोल सांभाळला जातो. प्राणायाम व ध्यानधारणेतून मनाचे आरोग्य चांगले राहते. आपल्या अफाट, वेगवान आणि अनियंत्रित जीवन पद्धतीला लगाम घालून, नीट मार्गस्थ करण्याचे काम यामुळे साधले जाते.

योगसाधनेचे इतके फायदे असूनही फार कमी व्यक्ती त्याकडे वळलेल्या दिसतात किंवा व्यवस्थित प्रशिक्षण न घेता, चुकीच्या पद्धतीचा अवलंब करतात. अनेकदा योगासनांकडे फक्त व्यायामाचे प्रकार म्हणूनही पाहिले जाते, हे चुकीचे आहे. योगासनांसाठी शरीराबरोबरच मनाचीही एकाग्रता लागते. शरीर-मनाच्या संयोगातूनच इच्छित गोष्ट साध्य होते.

अनेकदा 'योग' हे एक 'फॅड' म्हणून वापरले जाते किंवा त्याचे प्रतिष्ठेचे लक्षण केले जाते. माझ्या इतक्या वर्षांच्या वैद्यकीय व्यवसायात मी वारंवार साधलेला संवाद हा असा असतो.

“काय व्यायाम करता तुम्ही?”

“माझा एक तास 'योगा' असतो...”

हा 'योगा' म्हणजे, शारीरिक हालचाली फारच कमी असतात. बराचसा वेळ मांडी घालून ध्यान करण्यात जातो. या ध्यानातही किती एकाग्रता असते माहीत नाही. कारण या व्यायामाने ना शरीरस्वास्थ्य मिळते, ना मनःस्वास्थ्य; कंबरदुखी मात्र होत राहते. तेव्हा 'योग' या जीवनपद्धतीचा आपल्या आयुष्यात नक्की कसा उपयोग करून घेता येईल, याचा ज्याचा त्यानेच विचार करावा.

दमश्वासाचे व्यायाम व योगासने यांचा परस्परपूरक उपयोग करून 'स्वास्थ्य' या शब्दाचा व्यापक



स्वरूपात विचार करावा. एकंदर आपले धकाधकीचे आयुष्य आपण शांत, स्वस्थ जीवनपद्धतीकडे नेतो आहोत ना, याचा ऊहापोह करावा. आपला मधुमेह नियंत्रणात राहण्यासाठी याचा मोठाच उपयोग होणार आहे.

योगदिनानिमित्त योगाच्या विविध पद्धती वाचकांसमोर याव्यात या उद्देशाने ब्रह्मकुमारी, श्री श्री रविशंकर, सद्गुरू यांच्या साधकांनी सांगितलेले त्यांचे योगविचार अंकात दिले आहेत.

हा ज्याच्या त्याच्या अनुभूतीचा विषय आहे, त्यामुळे प्रत्येक ठिकाणी (पद्धतीत)शास्त्रीय आधार शोधू नये. 'योग' या विषयाच्या लेखांबरोबरच इतरही नेहमीची आवडीची सदरे आहेतच. त्यांचाही तुम्हाला आनंद घेता येईल.

हा अंक आपल्या पसंतीस पडेल, याची मला खात्री आहे.

सरतेशेवटी, मी माझा आपुलकीचा प्रश्न विचारत आहे. तुम्ही तुमच्याच मनाला त्याचे प्रामाणिक उत्तर द्यावे.

'आपल्या मधुमेह नियंत्रणासाठी, आपल्या शरीराला - मनाला शिस्त आणण्यासाठी, नियमितपणा टिकवण्यासाठी आपल्या जीवनपद्धतीत तुम्ही काय बदल केले आहेत?'

लोभ आहेच, तो वाढावा ही विनंती!





मधुमेह आणि योग

वीणा विलास सहस्रबुद्धे, 'योगसाधना'च्या अध्यक्ष | ९८८१३ ९६३३८

मधुमेह आहे म्हणून घाबरून जाऊ नये. उलट, त्याचा लवकरात लवकर स्वीकार करावा. त्यानुसार आहारात बदल करावा. नियमित व्यायाम करावा व रोज न चुकता ध्यान करावे. त्यामुळे मधुमेह नियंत्रणात राहण्यास मदत होते.

मधुमेही 'आहार काय घेतात' याबरोबरच 'किती घेतात' हेही खूप महत्त्वाचे आहे. त्यांच्या जेवणात प्रथिने व फायबर यांचे प्रमाण जास्त असावे. प्रत्येक मधुमेही हा दुसऱ्या मधुमेहीपेक्षा वेगळा असतो. कुठल्याही दोन मधुमेहींनी एकमेकांशी तुलना करू नये. मधुमेह हा आनुवंशिक असला, तरी तो आटोक्यात ठेवणे आपल्याच हातात आहे. मानसिक ताण हा नक्कीच ध्यानामुळे दूर करता येतो. त्यासाठी रोज सकाळी उठल्यावर ध्यान करायची सवय करायला हवी. त्यानंतर तुम्ही सकाळी चालायला जाऊ शकता. रोजच ठरावीक पावले, समजा ६००० पावले, तुम्ही चालणार आहात, तर रोज वेगवेगळ्या बाजूला जा. म्हणजे सोमवारी शंकराच्या देवळात जात असाल तर मंगळवारी देवीला जा. बुधवारी विठोबाला भेटून या. गुरुवारी दत्ताच्या देवळात जा. शुक्रवारी जवळच्या बागेत जा. रोज नवीन बाजूला गेलात तर तुम्हाला वेगवेगळे लोक भेटतील, वेगळा रस्ता लागेल, आजूबाजूलाही नवीन दुकाने, नवीन वातावरण

अनुभवता येईल. मुख्य म्हणजे कंटाळा येणार नाही.

जसे तुम्ही आहाराचे रोज नियोजन करता, तसेच व्यायामाचेसुद्धा नीट वेळापत्रक आखून व्यायाम करा. त्यासाठी रोज कुठल्यातरी योगवर्गाला जा. मग सर्वांबरोबर तुमचा व्यायाम न कंटाळता होईल. तुम्ही बसून अर्धमत्स्येंद्रासन, भारद्वाजासन, पश्चिमोत्तानासन ही योगासने करू शकता. तसेच पाठीवर झोपून सायकलिंग आणि नंतर पवनमुक्तासन हेही रोज करावे. पोटावर झोपून अर्धभुजंगासन, अर्धशलभासन, धनुरासन ही योगासने रोज करायला हवीत. उभ्याने करावयाची सोपी आसने; जसे की, त्रिकोणासन, वीरभद्रासन याबरोबरच हाताचे आणि पायाचे सूक्ष्म व्यायाम करायला हवे.

या सगळ्यांबरोबर डोळ्यांसाठी त्राटक, मानेचे व्यायाम करूनही खूप चांगला फायदा होतो. शक्य असेल तर या सर्वांबरोबर रोज दोन-तीन सूर्यनमस्कारांनी सुरुवात करून सहा तरी सूर्यनमस्कार घालायला हवेत. त्यामुळे सर्वांगाला अगदी पायापासून डोक्यापर्यंत व्यायाम मिळतो. त्यानंतर थोडेसे थांबून दम गेल्यावर प्राणायाम करावा.

प्राणायामात सुरुवातीला कपालभाती ३० + ३० + ३० + १० अशी थांबून थांबून करावी. अथवा तुम्हाला चांगला सराव असेल तर ५० + ५० = १०० स्ट्रोक देऊन करावी. त्यानंतर भस्त्रिका प्राणायाम १० + १० + १० = ३० आवर्तने करावा. त्याबरोबरच अनुलोम-विलोम प्राणायामाची १५ आवर्तने रोज करावीत. रोज या सर्व व्यायामांनंतर पाच-सात मिनिटे शवासन करणे अगदी आवश्यक आहे, म्हणजे तुम्हाला थकवा जाणवणार नाही.

मधुमेह आहे म्हणून घाबरून जाऊ नका. याउलट, शुगर निघाली तर आपल्याला मधुमेह झाला आहे याचा लवकरात लवकर स्वीकार करा. त्यानुसार आहारात बदल करा, नियमित व्यायाम करा, रोज न चुकता ध्यान करा आणि मधुमेहाला तुमच्या ताब्यात ठेवा. हाच मधुमेह नियंत्रणात ठेवण्याचा सोपा मार्ग आहे. १५ दिवसांतून एकदा योगनिद्रा करा, त्यामुळे मनावरचा ताण निघून जायला खूपच मदत होते. आपणच आपली रक्तशर्करा वारंवार तपासा. ती वाढली तर लगेच नियंत्रणात आणण्याचे प्रयत्न करा. आनंदी रहा.

मधुमेह असला तरी सगळे आयुष्य आनंदाने जगता येते. तुम्ही रोजची सर्व कामे नीट करू शकता. कुठलेही वाहन चालवण्यास मधुमेही म्हणून तुम्हाला हरकत नाही. प्रवास करण्यास कसलीच अडचण नाही. काळजी म्हणून नेहमी स्वतःजवळ ग्लुकोज बिस्कीट, साखरेची पुडी असू द्या. प्रवासात नेहमी तुमची औषधे दोन वेगवेगळ्या बॅगेत ठेवावीत. म्हणजे चुकून सामान हरवल्यास गैरसोय होणार नाही. मधुमेह आहे म्हणून लग्नकार्य, पार्टी, उत्सव यांना जाणे टाळू नका. फक्त तिथेही तुमचे पथ्य नीट सांभाळा.

आता शांत बसून माझ्याबरोबर ध्यान करा. त्यामुळे तुमची रक्तशर्करा पातळी नॉर्मल राहायला नक्कीच मदत होईल.

मग करू या ध्यान!

ताठ बसा... हाताची ध्यानमुद्रा करून हात मांडीवर ठेवा... डोळे अलगद मिटा... मोठ्या श्वास घ्या... सावकाश सोडा.

आपल्याला एखादी समस्या आल्यावर आपल्यालाच तिचे निराकरण करावे लागते. परंतु

त्या वेळी तो माणूस चांगल्या मनःस्थितीत असायला हवा, नाहीतर तो आपल्या विचारांवर नियंत्रण ठेवू शकत नाही. समुद्रात वादळ आल्यानंतर जहाज पुढे प्रवास करू शकत नाही, तेव्हा जहाजाचा खलाशी तिथेच नांगर टाकतो आणि वादळ शांत होण्याची वाट पाहत बसतो. कारण मधली वेळ काहीही न करण्याची असते, हे त्याला माहीत असते. अशा वेळी प्रवास केला तर जहाज बुडण्याचा धोका असतो, हेही त्याला माहीत असते. अशा वेळी स्वतःवरचा विश्वास डळमळीत होऊ न देता शांत राहणे खूप महत्त्वाचे असते.

अगदी तसेच तुमच्या मनात विचारांचे वादळ आल्यानंतर त्या विचारांकडे साक्षीभावाने बघा. त्यामुळे तुम्हाला विचारांच्या लाटांकडे तटस्थपणे पाहता येईल. नुसते बघत राहा, त्यामुळे नकारात्मक विचारांची शक्ती कमकुवत होऊन तुमचा हरवलेला विश्वास पुन्हा जागृत होऊ लागेल. साक्षीभावाने पाहणे म्हणजे काहीही न करता बघणे. असे पाहिल्यावर मनाची आसक्ती तोडली जाते.

आपल्याला रोज पथ्य पाळताना येणाऱ्या अडचणी, समस्या यांवरून आपले लक्ष दूर व्हावे म्हणूनच रोज असे पाच-दहा मिनिटे ध्यान करा. मग बघा, मन शांत राहायला मदत होईल. मनातल्या मनात एखादे स्तोत्र म्हणा.

आवडत्या देवाची, गुरुची आठवण करा. आता मन शांत झाले आहे... आता ध्यान संपवायचे आहे... सावकाश डोळे उघडा... प्रार्थना म्हणा...

नाहं करता. हरी करता. हरी करता हि केवाळं

ओम शांती शांती शांती।





प्राणायाम : एक तप

भाग्यश्री चौथाई, योग अभ्यासक, प्राणायाम आणि मेडिटेशन शिक्षिका । ९९६०० ९९२८९

आपण श्वसनाद्वारे केवळ हवा शरीरात घेत नसून ती प्राणशक्ती असते. प्राणायामामध्ये शरीरातील शक्तीकडे लक्ष द्यायचे असते. प्राणायाम म्हणजे पवित्र आचरण. प्राण अधिक आयाम, असा प्राणायाम या शब्दाचा अर्थ आहे.

अष्टांग योगशास्त्रामध्ये यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधी अशी योगाची आठ अंगे सांगितली आहेत. शरीर-स्वास्थ्यासाठी दैनंदिन व्यवहारामध्ये पाळावयाचे नियम, टाळावयाच्या गोष्टींचे मार्गदर्शन यम आणि नियम यामध्ये सांगितले आहे, पुढे योगासनांबद्दल माहिती आहे. चौथी पायरी प्राणायाम! जन्मापासून मृत्यूपर्यंत सदैव साथ देणाऱ्या श्वासाला प्राण संबोधले आहे.

आपण श्वसनाद्वारे केवळ हवा शरीरात घेत नसून ती प्राणशक्ती असते. शरीरात आपोआप घडून येणाऱ्या अनेक क्रियांपैकी श्वसन ही महत्त्वाची क्रिया! प्राणायामामध्ये शरीरातील शक्तीकडे लक्ष द्यायचे असते. आपल्या मनातील भावभावना श्वासावर परिणाम करतात. राग, द्वेष, चिंता, काळजी, ताणतणाव याचा परिणाम श्वासावर होऊन त्या वेळी श्वासाची गती वाढलेली असते. याउलट, आपण जेव्हा आनंदी, सुखी, शांत असतो तेव्हा श्वासदेखील स्थिर, शांत, संयमित असतो.

प्राणायाम म्हणजे पवित्र आचरण. प्राणायाम या शब्दाचा अर्थ आहे, प्राण अधिक आयाम.

प्राणायाम सुरू करतो त्या क्षणापासून श्वासात बदल

घडायला सुरुवात होते. दोन्ही नाकपुड्या मोकळ्या होतात. श्वासाची लांबी वाढते, दीर्घ श्वसनामुळे फुफ्फुसांची कार्यक्षमता वाढते. प्रामुख्याने शरीरावर जाणवणारे हे काही बदल! त्याचबरोबर मनदेखील शांत, निवांत, एकाग्र होत असते. नियमित सरावामुळे एकाग्रता वाढते, श्वासावर लक्ष केंद्रित करून शांतपणे विचार करता आल्याने निर्णयक्षमता वाढते.

मनुष्यप्राणी सोडून इतर सगळे सजीव स्वतःच्या प्राणशक्तीशी एकरूप असतात. स्वतःच्या मनाशी एकरूप होणे म्हणजे प्राणायाम. प्राणायामाचा मूळ उद्देश पतंजली ऋषींनी ४९व्या योगसूत्रात सांगितला आहे -

तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोगीतिविच्छेदः प्राणायामः

अर्थ : नाकपुड्यांद्वारे प्राणवायू शरीरात घेणे (पूरक क्रिया), बाहेर सोडणे (रेचक क्रिया), आंतरकुंभक (श्वास रोखून धरणे) ही सगळी क्रिया म्हणजे प्राणायाम.

निरोगी व्यक्ती एका मिनिटात साधारणपणे १५ वेळा श्वसन करते. या गतीला छेद देणे म्हणजे प्राणायाम असे मानतात. त्यानुसार प्राण + आयाम म्हणजे प्राणायाम अशी व्याख्या आहे. प्राण म्हणजे जीवनशक्ती आणि आयाम म्हणजे विस्तार. सर्वसामान्य श्वासाच्या गतीचा प्राणायामामध्ये विस्तार केला जातो. मनातले विचार श्वासामार्फत शरीराच्या प्रत्येक पेशीपर्यंत पोहोचत असतात, त्यादृष्टीने प्राणायामात सकारात्मक विचार करत श्वसन करायचे असते. इतर वेळी मनात असंख्य विचारांचे काहूर माजलेले असते. सभोवताली वेगवेगळ्या स्वभावाची माणसे असतात, प्रत्येक वेळी परिस्थिती अनुकूल असतेच असे नाही. अशा वेळी चित्त स्थिर ठेवून प्रतिकूल परिस्थितीशी लढण्याची, तसेच या सगळ्यांशी ताळमेळ बांधताना

लागणारी ऊर्जा प्राणायामामुळे मिळते. आयुर्वेदाच्या त्रिदोष प्रकृती सिद्धान्तानुसार मन आणि श्वास दोन्हीही वातदोषाच्या आधिपत्याखाली येतात.

प्राणायामाचे फायदे सांगितले तरी अनुभूती घेतल्याशिवाय त्यातला आनंद, समाधान, शांतता, तृप्ती समजत नाही.

प्राणायाम करताना लक्षात ठेवायच्या काही गोष्टी

- प्राणायाम करताना सुखकारक आसनात बसायचे आहे. कॉटवर, खुर्चीवर बसले तरी चालते. पाठीचा कणा नैसर्गिक अवस्थेत हवा. पाठीचा कणा जितका ताठ; तेवढा प्राणायामाचा फायदा अधिक!

- सुरुवातीला ओंकार, प्रार्थना, श्वासावर लक्ष देऊन मन आणि शरीर स्थिर – शांत – एकाग्र झाले की पुढे प्राणायामाचे प्रकार करायचे असतात. सुरुवातीला श्वासाची गती नियंत्रित करणारे, पुढे हळूहळू शरीराला ऊर्जा मिळणारे, त्यानंतर समतोल साधणारे आणि शेवटी शरीराला थंडावा देणारे प्राणायाम प्रकार केले जातात. प्राणायामात सूक्ष्म पातळीवर शरीरावर – मनावर – श्वासावर सुखकारक बदल घडायला सुरुवात झालेली असते. ते बदल जाणवून घेऊन मिळालेली ऊर्जा पुढचे चोवीस तास वापरायची असते.

प्राणायामाचा साधारण क्रम

- **सूक्ष्म क्रिया** : प्रत्येक अवयव, सांधे यांच्या संथ हालचाली केल्या जातात, जेणेकरून शरीरात घेतला गेलेला प्राणवायू तिथपर्यंत पोहोचून तिथले विषारी घटक शरीराच्या बाहेर पडायला सुरुवात होते.

- **कपालभाती** : ही प्राणायामामधील शुद्धिक्रिया मानली जाते. या प्रकारात श्वास बाहेर सोडताना शरीरातील विषारी घटक बाहेर टाकले जातात, नाकपुड्या मोकळ्या होतात. पोटाच्या स्नायूंच्या हलक्याशा हालचालींमुळे त्या भागाला छानसा मसाज होऊन, तिथे उष्णता निर्माण झाल्यामुळे पचनक्रिया, मलावरोध या विकारांवर; तसेच मधुमेहाच्या विकारावर उपयुक्त आहे. यामुळे चयापचय प्रक्रिया सुधारते. उच्च रक्तदाबाचा त्रास असणाऱ्यांनी तज्ज्ञांच्या

मार्गदर्शनाखाली ही क्रिया करावी.

- **भस्त्रिका** : नाकावाटे श्वास घेऊन जलद गतीने बाहेर सोडला जातो. नाक, घसा, सायनस यामधील अडथळे दूर होतात. शरीरातील ऊर्जेची पातळी वाढते, पोटाचे विकार, अपचन, वायू साठणे या विकारात उपयोगी पडतो. शरीरातला कार्बन डायऑक्साइड वायू जास्त प्रमाणात बाहेर पडून मेंदूला थेट ऑक्सिजन पुरवठा होतो. उच्च रक्तदाबाचा त्रास असणाऱ्यांनी ही क्रिया तज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली करावी.

- **चंद्रभेदन, सूर्यभेदन** : शरीरातील डावी नाकपुडी (चंद्रनाडी) शरीरात थंडावा निर्माण करते, तर उजवी नाकपुडी (सूर्यनाडी) शरीरात उष्णता निर्माण करते. दोन्ही नाकपुड्यांच्या मध्यातून पाठीच्या कण्यामधून वाहणारी सुषुम्ना नाडी. या नाड्यांमधला समतोल आपल्या शारीरिक-मानसिक-भावनिक स्वस्थतेमध्ये समतोल आणतो.

- **अनुलोम-विलोम, नाडीशोधन** : चंद्र आणि सूर्य नाडीमध्ये समतोल असणे गरजेचे असते, त्यासाठीचा हा खास प्राणायाम! हाताची प्रणव मुद्रा करून डाव्या नाकपुडीतून श्वास घेऊन उजव्या नाकपुडीतून सोडायचा. लगेचच उजव्या नाकपुडीतून श्वास घेऊन डाव्या नाकपुडीतून सोडायचा, असे एक आवर्तन. सराव वाढेल तशी आवर्तनांची संख्या वाढवता येते. यामुळे मेंदूच्या डाव्या आणि उजव्या भागात समतोल साधला जातो, रक्तातील ऑक्सिजनचे प्रमाण वाढते, शरीराचे तापमान स्थिर राखण्यास मदत होते. या प्रकारामुळे मन शुद्ध होते, ताणतणावातून आराम मिळतो, फुफ्फुसे निरोगी होतात, मज्जासंस्थेला आराम मिळतो.

- **शितली, सितकारी** : 'शितली' शब्दाचा अर्थ आहे थंड. जीभ तोंडाच्या बाहेर काढून हलकीशी सुरनळी करून तिथून श्वास ओढून घेणे, किंवा दात एकमेकांवर ठेवून त्या फटीतून श्वास घेणे आणि नाकातून बाहेर सोडणे याला शितली-सितकारी प्राणायाम असे म्हणतात. शरीरात थंडावा निर्माण करणारा हा प्रकार असल्याने उन्हाळ्याच्या दिवसात केला जातो. वाढलेला रक्तदाब कमी करण्यासाठी उपयुक्त.

• **बंध** : श्वासाची लांबी वाढवण्याच्या दृष्टीने बंध उपयुक्त मानले जातात. अवयवांना प्राणवायूचा पुरवठा होतो. उड्डियान बंध, जालंधर बंध, मूल बंध हे महत्त्वाचे त्रिबंध. बंध हे आंतरबाह्य कुंभकात केले जातात.

■ **उड्डियान बंध** : पोटाच्या आतल्या अवयवांवर ताबा आणणे. पायात थोडे अंतर ठेवून पुढे वाकून दोन्ही हातांचे पंजे मांड्यांवर ठेवावे. श्वास पूर्ण बाहेर सोडावा, त्याचबरोबर पोटाचे स्नायू शक्य तितके आत घ्यावेत. त्या स्थितीत काही सेकंद थांबावे. त्या वेळी मांड्यांवर दाब द्यावा, बरगड्या वर उचलून घ्याव्यात. बंधामुळे मोठ्या आतड्याचा आडवा भाग वर उचलला जातो. पोटाच्या आत ताण निर्माण होतो, मळ मोकळा होतो. हृदय, फुफ्फुसे यांवर सुखावह दाब पडतो.

■ **जालंधर बंध** : आंतरबाह्य कुंभकामध्ये हा बंध बांधतात. सुखासनात वा पद्मासनात बसून श्वास घेत मान हळूहळू खाली घेत हनुवटी गळ्याच्या खोबणीत कुंभकासहित स्थिर ठेवावी. नंतर श्वास घेत मान वर घ्यावी. थायरॉइड ग्रंथीला दाब येतो. भरपूर प्रमाणात प्राणवायू / रक्तपुरवठा होऊन त्या ग्रंथीचे काम सुरळीतपणे चालू राहते.

■ **मूल बंध** : श्वास सोडत कुंभकामध्ये गुदद्वाराचे स्नायू आतमध्ये खेचून घेतले जातात, त्यानंतर श्वास घेत स्नायू पूर्वस्थितीत सैल सोडायचे. फुफ्फुसांमधला प्राणवायू आणि आतड्यांमधला अपानवायू (हायड्रोजन सल्फाइड) यांचा संयोग या बंधामध्ये होतो.

त्रिबंध : विशेष क्रमाने तिन्ही बंध एकत्र बांधणे, याला त्रिबंध असे म्हणतात. उच्च रक्तदाब असणाऱ्या व्यक्तीने बंधांचा अभ्यास करू नये.

• **भ्रामरी** : उच्च रक्तदाबाचा विकार असलेल्या व्यक्तींसाठी हा प्रकार अत्यंत उपयुक्त आहे. मनाला रिलॅक्स करतो, ताणतणाव – काळजी दूर करतो. मायग्रेनसारख्या डोकेदुखीत उपयुक्त. श्वास सोडताना भ्रमरध्वनी काढला जातो. स्थिरता-एकाग्रता यांसाठी उपयुक्त.

• **उज्जयी प्राणायाम** : संथ गतीने श्वास घेताना, सोडताना कंठाच्या आतल्या भागाला हलकेसे घर्षण

करणे. शिष्टी वाजवल्याचा किंवा घोरताना येतो तसा आवाज काढला जातो. या प्रकाराने शरीरात उष्णता वाढते. त्यामुळे मुख्यतः हिवाळ्यात हा प्रकार केला जातो.

• **मूर्च्छा प्राणायाम** : साधकाची स्थिती भानरहित होते, ध्यानासाठी उपयुक्त मानला जाणारा प्रकार आहे. मान वरच्या दिशेने नेत श्वास आत घेऊन जालंधर बंधामध्ये यथाशक्ती कुंभक करायचे असते.

• **प्लाविनी प्राणायाम** : यात पाण्यात पोहोण्याची शक्ती प्राप्त होते. श्वास आत घेऊन अधिक काळ कुंभकात जालंधर बंध बांधून श्वास आतमध्ये फुलवायचा असतो. नंतर तोंडावाटे ढेकर देत श्वास सोडायचा. यात अधिक सरावाची गरज असते. रक्ताभिसरणाची क्रिया अत्यंत जलद गतीने होते.

काही शुद्धिक्रिया

शरीरशुद्धीसाठी अष्टांग योगामध्ये शुद्धिक्रिया सांगितल्या आहेत : वमन, धौती, नौली आणि विरेचन. शुद्धिक्रिया निरोगी व्यक्तीनेही तज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली कराव्यात.

प्राणायाम

हे विशिष्ट मुद्रेमध्ये करायचे असतात. तळहात, बोटे निसर्गातील पंचमहाभूतांशी संलग्न असतात.त्याचा वापर करून योगशास्त्रामध्ये विविध मुद्रा सांगितल्या आहेत.

ध्यान मुद्रा : अंगठा आणि त्या शेजारच्या बोटाचे पेर एकमेकांना लावून ठेवणे. शारीरिक आणि मानसिक स्थिरता, एकाग्रतेसाठी उपयुक्त. प्राण मुद्रा, अपान वायू मुद्रा, शंख मुद्रा या महत्त्वाच्या मुद्रा मानल्या जातात.

प्राणायामामध्ये श्वासाबरोबर असलेले आपले नाते उजळून निघत असते. त्याचे तेज तना-मनावर जाणवत असते. केवळ अवर्णनीय असा तो अनुभव असतो. प्राणायाम एक तप आहे असे मानतात. तप करून जो आनंद – समाधान – शांती मिळते, ती प्राणायाम करून मिळवता येते.

(प्राणायाम नेहमी वैद्यकीय सल्ल्याने, तज्ज्ञांच्या मार्गदर्शानुसार करावा.)



योगसाधनेमुळे पुनर्जन्म : एक विस्मयकारक अनुभव

प्रभाकर परळीकर, वकील

नियमित योगासने, संतुलित - सकस
आहार व उच्च विचार ही त्रयीच
आपल्या यशस्वी जीवनाची गुरुकिल्ली
आहे. त्यामुळे आयुष्यातील अनेक
समस्यांची उकल व निराकरण होते.

मी, प्रभाकर परळीकर. माझे वय आज ७३ वर्षे आहे. मी व्यवसायाने वकील असून गेली ४७ वर्षे हा व्यवसाय करत आहे. वकिली व्यवसायाच्या धामधुमीत मी साधारण १९८०च्या दशकात माझा मित्र डॉ. संप्रसाद विनोद याच्याकडून योगासने शिकलो. तेव्हापासून आजतागायत अत्यंत नियमितपणे रोज सकाळी एक तास योगासने करतो.

योगासने हा योग संकल्पनेचा आविष्कार आहे. ही एक मनापासून स्वीकारलेली जीवनशैली आहे. या जीवनशैलीचा पाठपुरावा करणारा प्रत्येक माणूस स्वतःचे जगणे अत्यंत 'अर्थपूर्ण' करत असतो. अर्थपूर्ण अशा अर्थाने, की अशा माणसांना शरीराची आणि मनाची एक प्रकारे शिस्त लागते. योग म्हणजे जोडणारा. जो शरीर आणि मन यांना जोडतो तो योग!

योग हा भारतीयांचा अत्यंत प्राचीन आणि शास्त्रीय असा वारसा आहे. प्राचीन ऋषी-मुनींनी अविरत संशोधन करून, शरीरशास्त्र समजावून घेऊन, सुलभ

रीतीने जगण्यासाठी ज्या कृती लागतील; त्या म्हणजे योगासने! पूर्वीचे ऋषी-मुनी दीर्घायुषी होते. शरीरातील पेशींना ऊर्जा मिळवून देण्याचे शास्त्र त्यांना अवगत होते.

याचबरोबर मनाचेही आरोग्य! मनाचे शत्रू कोण? राग, लोभ, मद, मत्सर यांपासून दूर राहण्यासाठी मनाचे आरोग्य उत्तम हवे. ते आपणास योगासनाने निश्चितच मिळते. योग व त्याच्या नियमित अंगीकारामुळे मिळालेले परिणाम स्थिरावू लागतात.

सकाळची ठरावीक वेळ येताच पाय योगस्थानाकडे वळू लागतात. काहीही होवो रोजची योगसाधना पूर्ण झाल्याशिवाय राहवत नाही. या योगासनांमुळे शारीरिक फायदांबरोबरच आनंदी, समाधानी, ताणविरहित संपन्न जीवन जगण्यासाठी आवश्यक ती सकारात्मक, सकस व सर्वसमावेशक आणि मुख्य म्हणजे स्वयंपूर्ण दृष्टी लाभली.

योगासने करताना घ्यावयाची काळजी

- योगासने करताना शरीराला खूप ताण देऊ नये.
- योगासने करताना मनामध्ये चांगले विचार असावेत.
- शरीरातील विविध व्याधींवर योगोपचार गुणकारी ठरलेला आहे. परंतु तज्ज्ञांकडून ते नीट समजून घ्यावेत.
- योगसाधनेला नेहमीच सकाळची वेळ उत्तम असते. 'लवकर निजे लवकर उठे तया ज्ञान



आरोग्य संपत्ती भेटे' याचे अनुकरण करावे.

- योगासने मंद गतीने करावीत. घाई तर मुळीच नको.
- श्वासोच्छ्वास नाकानेच करावा.
- भरपूर खेळत्या व शुद्ध हवेच्या ठिकाणी योगासने करावीत.
- संतरंजीवर व्यायाम करावा.
- थोडा आजार असेल तर आसने करू नयेत.
- आपल्या तब्येतीला झेपतील अशी आसने करावीत. शरीरावर जबरदस्ती करू नये.
- काही आसने रोज, तर काही एक-दोन दिवसाआड करावीत. परंतु सर्वात शेवटी श्वासन करावेच.

श्वासनाचे अनन्यसाधारण महत्त्व

- हात-पाय सैल सोडा... शरीर पूर्णपणे सैल करा... डोळे मिटून घ्या... शरीरातील एकेक भाग शिथिल करत संपूर्ण शरीर शिथिल व शांत करा... नंतर शरीराचा विचार सोडून श्वासावर लक्ष केंद्रित करा... अतिशय संध लयीने श्वास चालला पाहिजे. त्यायोगे हळूहळू योगनिद्राच पूर्ण व्हावी.
- बाहेर जाणाऱ्या श्वासाबरोबर शरीरातील विकार बाहेर जातात व आत ओढल्या जाणाऱ्या श्वासाबरोबर चेतना, शांती, समाधान प्रवेश करतात, हे लक्षात

असू द्या.

- श्वासनाने शारीरिक व मानसिक ताणतणाव दूर राहण्यास मदत होते.

नियमित योगासने, संतुलित सकस आहार व उच्च विचार ही त्रयीच आपल्या यशस्वी जीवनाची गुरुकिल्ली आहे. त्यामुळे आयुष्यातील अनेक समस्यांची उकल व निराकरण आपोआप होईल.

योगासने व विशेषतः श्वासन याचा प्रत्यक्ष फायदा सांगितल्याशिवाय या लेखाची सांगता होऊ शकत नाही. व्यावसायिक ताणतणावांमुळे व शरीरातील काही पेशींच्या अनियंत्रित वाढीमुळे मला NHL (Non-Hodgkin's Lymphoma) प्रकारच्या कॅन्सरचे निदान झाले. मानेपाशी बाहेर गाठ दिसल्याने प्रथम शस्त्रक्रिया व नंतर रेडिएशन व केमोथेरपीचे उपचार घ्यावे लागले. कॅन्सर फक्त एकाच ठिकाणी होता. बाकी शरीरात कोठेही त्याचा मागमूस नव्हता. आता 'आपण बरे होणार' असे वाटत असतानाच तीन केमोथेरपीच्या डोसंनंतर त्यातील एका औषधामुळे मला 'कार्डियाक अरेस्ट' आला (हृदयकार्य पूर्णपणे बंद होणे). संध्याकाळी साडेसहा वाजता हे घडले. अॅम्ब्युलन्स वेळेवर मिळण्यापूर्वीच मला गाडीतून दीनानाथ मंगेशकर रुग्णालयात दाखल करावे लागले. मी बेशुद्धावस्थेतच होतो. रुग्णालयात नेईपर्यंत १५-२० मिनिटे गेली होती. नाडी लागत नव्हती. हा प्रकार

लक्षात येताच माझ्या पत्नीने तिच्या तोंडानेच मला श्वासोच्छ्वास (mouth to mouth respiration) देण्यास सुरुवात केली होती.

गंभीर अवस्था बघून डॉक्टरांनी शॉक देण्याचा निर्णय घेतला. दोन शॉकही दिले, पण उपयोग शून्य! आता फक्त 'मृत' म्हणून घोषित करण्याचे बाकी होते. पण माझा धाकटा भाऊ डॉ. वासुदेव याने तिसरा शॉक देण्याची विनंती केली. डॉक्टर तयार नव्हते. कारण मधे खूप वेळ गेला होता. शरीर लोळगोळा होऊन कायमचे बिछान्यातच काढावे लागण्याची शक्यता होती. भावाच्या आग्रहाखातर तिसरा शॉक दिला आणि माझे हृदय सुरु झाले. त्यातून मी ठणठणीत बरा होऊन बाहेर पडलो. पुढची कॅन्सरची ट्रीटमेंट घेण्याचीही वेळ आली नाही, हा कार्डियाक अरेस्टचा फायदाच झाला.

पुढे फॉलोअपसाठी 'दीनानाथ'मध्ये जाताना मला

पाहताच 'मिरॅकल आले' असे डॉक्टर म्हणू लागले. मी मृत्यूच्या दारातून परत आलो, ही ईश्वराचीच कृपा म्हणावयाची. 'हे सर्व कसे शक्य झाले', असे डॉक्टरांना विचारले असता ते म्हणाले, 'त्याचे श्रेय योगासने व मुख्यत्वेकरून श्वासनालाच जाते. त्यामुळे मधे एवढा वेळ जाऊनही तुम्ही वाचू शकलात.'

एवढे होऊनही माझे हृदय आजही १०० टक्के कार्यरत आहे. 'श्वासनामुळे कमी प्राणवायूमध्ये हृदयक्रिया सुरु राहण्याची सवय हृदयाला लागली असावी,' अशी शक्यता त्यांनी वर्तवली. कारण एवढ्या विलंबानंतर 'हृदय परत सुरु का झाले' याचे शास्त्रीय कारण तेव्हा तरी ते देऊ शकले नाहीत.

या वैयक्तिक अनुभवामुळे माझा योगासनांवर दृढ विश्वास बसला. एकूणच मनुष्याचा शारीरिक व मानसिक विकास घडवण्यात योगसाधनेचे महत्त्व आहे, हे खरेच!

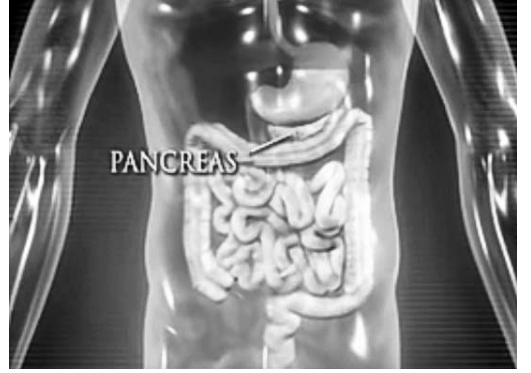




मधुमेहासाठी राजयोग उपचार पद्धती

ब्रह्माकुमारी विद्या गोखले, राजयोग एज्युकेटर, आर्ट अँड कल्चर,
तसेच मीडिया विंगच्या समन्वयक । ९६०४८ ०९४२४

मधुमेह नियंत्रणात ठेवण्यासाठी औषधोपचार आहेत, तसेच योगोपचारही आहे. मधुमेहासाठी 'ब्रह्माकुमारीज्'ची राजयोग उपचार पद्धती कशी उपयुक्त आहे, याबद्दल केलेले मार्गदर्शन.



मधुमेहासाठी राजयोग उपचार पद्धती कशी उपयुक्त आहे, हे आपण या लेखामध्ये समजावून घेणार आहोत.

१. राजयोग म्हणजे काय व राजयोगाची प्रक्रिया
२. मधुमेह उपचार पद्धतीमध्ये व्हिज्युअलायझेशनची शक्ती कशी काम करते
३. मधुमेहाबाबत माहिती
४. मधुमेहाचा सामना करण्यासाठी राजयोग प्रक्रिया कशी प्रभावी आहे, याचा समग्र विचार

राजयोग म्हणजे काय ?

आपले नाव, आपले पद, आपले शिक्षण, आपली नाती यांवरून आपण आपली ओळख करून देत असतो. परंतु ही संपूर्ण ओळख नाही. कारण नाव बदलले, पद गेले, नाती बदलली तरी आपली ओळख किंवा आपले अस्तित्व संपत नाही. म्हणजेच, आपली खरी ओळख आपण एक आध्यात्मिक शक्ती 'आत्मा' आहोत. आत्मा शरीराच्या माध्यमाद्वारे कार्य करत असतो, आपली भूमिका बजावत असतो.

आपल्या भोवतीची आपली नाती ही शारीरिक नाती आहेत. परंतु आत्म्याचे नाते परमपिता शिव परमात्मा यांच्याशी आहे. ते निराकार दिव्य ज्योतिर्बिंदूसवरूप आहेत. त्यांची पूजा आपण ज्योतिर्लिंग शिवच्या रूपाने करतो.

परमात्मा ज्ञानाचे, शांतीचे, प्रेमाचे, आनंदाचे, सुखाचे, पवित्रतेचे, शक्तीचे सागर आहेत. ज्याप्रमाणे वडिलांची प्रॉपर्टी मुलाला वारसाहक्काने मिळते, त्याप्रमाणे आत्म्याचे पिता परमात्मा यांच्याकडून आपल्याला शांती, प्रेम, आनंद, सुख, पवित्रता, ज्ञान, शक्ती हे सात गुण वारसारूपाने मिळतात. राजयोगाने हे नाते आपण जितके घट्ट करू तितके हे सर्व गुण आपल्यात वाढीस लागतात. राजयोगाने आत्म्यातील शक्ती वाढून व्यक्तीचे आपल्या कर्मेद्रियांवरचे नियंत्रण वाढते. त्यामुळे आपल्या सवयी, आहार, दिनचर्या, व्यायामाचे सातत्य अशा अनेक गोष्टींवर आपण नियंत्रण ठेवू शकतो. आत्मा आपल्या कर्मेद्रियांची राजा होतो. म्हणूनच या योगाला 'राजयोग' असे म्हटले आहे. प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालयामध्ये हा राजयोग शिकवला जातो. विद्यालयाच्या जगभरात

१०० देशांमधून ९००० शाखा असून, त्याचे १० लाख अभ्यासक आहेत. राजयोग म्हणजे आपल्या मनामध्ये, विचारांमध्ये परमात्म्याचे असणे, परमात्म-ज्ञान असणे, मन-बुद्धीने आपण परमात्म्याबरोबर जोडले जाणे. आत्म्याला शुद्ध, पवित्र, सशक्त बनवणारा परमपिता परमात्मा आहे. निरोगी जीवनासाठी, चांगल्या आरोग्यासाठी आत्म्यामध्ये शुद्धता, सुख, शांती असणे अति आवश्यक आहे.

व्हिज्युअलायझेशनची शक्ती

संकल्पशक्ती जगातील सर्वश्रेष्ठ व महान शक्ती आहे. विद्युतशक्ती, चुंबकीयशक्ती यांसारख्या भौतिक शक्तींचे महत्त्व आपण जाणतोच; परंतु संकल्पशक्तीचे महत्त्व फार कमी लोकांना माहित आहे. संकल्पशक्तीचा प्रभाव वस्तूवर तर पडतोच; परंतु मनुष्याच्या शरीरावरही पडतो. हा प्रभाव जास्त चमत्कारी तेव्हा होतो, जेव्हा संकल्पशक्तीबरोबर कल्पनाशक्तीचाही वापर होतो. 'कल्पनाशक्ती' म्हणजे मानसपटलावर कुठल्याही वस्तूचे चित्र तयार करून किंवा दृश्य निर्माण करून त्याला अंतर्दृष्टीने बघण्याची क्षमता! टेक्निकल भाषेत याला 'व्हिज्युअलायझेशन' म्हणतात. मनुष्याच्या अवचेतन मनावर (सबकॉन्शस माईंडवर) चेतन मनाचे नियंत्रण नसते. अवचेतन मन आज्ञाधारक असल्यामुळे त्यामध्ये बदल घडवून आणणे शक्य आहे. यासाठी व्हिज्युअलायझेशन ही एक सर्वज्ञात पद्धत आहे. या पद्धतीचा उपयोग वेगवेगळ्या आजारांवरील उपचारांसाठी केला जातो. ही पद्धत खूपच प्रभावी ठरलेली आहे. राजयोग मेडिटेशनच्या अभ्यासातही व्हिज्युअलायझेशनची महत्त्वाची भूमिका आहे.

राजयोग मेडिटेशनच्या सरावाने मधुमेहाच्या त्रासातून सुटका होणे शक्य

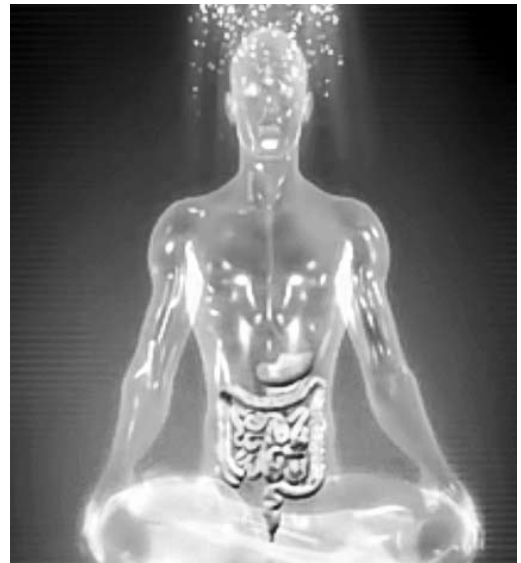
आपणा सर्वांमध्ये आजारातून नैसर्गिकरीत्या बरे होण्याची क्षमता असते. राजयोगाच्या अभ्यासाने ही क्षमता सक्रिय होते. ज्यामुळे आजार लवकर बरा होऊ



शकतो. चांगले आरोग्य मिळवण्यासाठी डॉक्टरांनी सांगितलेल्या औषधांचे सेवन आणि त्याबरोबरच राजयोगाचा प्रयोग हे उत्तम परिणाम देतात.

काय आहे राजयोगाचा प्रयोग!

आपल्या विचारांना ज्योतिर्बिंदू, सर्वशक्तिमान पिता परमात्म्यावर एकाग्र करून त्यांच्याकडून शुद्ध, श्रेष्ठ, शक्तीची किरणे किंवा प्रकंपने घेऊन स्वतः शुद्ध, शक्तिस्वरूप बनण्याच्या पद्धतीला 'राजयोग' म्हटले आहे. परमात्मा शुद्ध, पवित्र, शक्तिशाली असल्यामुळे त्यांच्या आठवणीने आपले मनही शुद्ध, श्रेष्ठ आणि पावन होऊ लागते. मनातील विचारांवर नियंत्रण ठेवणे





शक्य होऊ लागते. अर्थात, मनोबल वाढू लागते. या मनोबलाने आपल्या विचारधारेला योग्य दिशा देऊन अनेक सकारात्मक कार्ये होऊ शकतात. यालाच 'राजयोगाचा प्रयोग' म्हटले जाते.

मधुमेहाच्या आजारात काय होते ?

आपले शरीर दिवसरात्र यंत्राप्रमाणे कार्य करत असते. हे यंत्र चालवण्याची शक्ती आपल्याला जेवणातून मिळते. दिवसभरात आपण जे खातो ते ग्लुकोजमध्ये रूपांतरित होत राहते आणि रक्ताच्या माध्यमातून शरीरातल्या सर्व पेशींपर्यंत पोहोचते. त्यामुळे पेशींना ऊर्जा मिळते. शारीरिक कार्य व्यवस्थितपणे होण्यासाठी ग्लुकोजचे प्रमाण योग्य असणे आवश्यक आहे. ते कमी झाल्यास मेंदू नीट काम करू शकत नाही आणि जास्त झाल्यास शरीराच्या सर्व अवयवांवर त्याचा दुष्परिणाम होतो. रक्तामध्ये ग्लुकोजचे प्रमाण संतुलित ठेवण्यासाठी शरीरात काही हार्मोन्स काम करत असतात. त्यामध्ये मुख्य भूमिका इन्सुलिनची असते. ग्लुकोजला शरीरातील पेशींपर्यंत पोहोचवण्यासाठी इन्सुलिन चावीप्रमाणे काम करते.

इन्सुलिनच्या अभावामुळे ग्लुकोज पेशींमध्ये जाऊ शकत नाही तेव्हा ग्लुकोजचे रक्तातील प्रमाण वाढू लागते. यालाच मधुमेह म्हणतात. इन्सुलिनचा अभाव निर्माण होण्याची कारणे समजून घेतली, तर त्याचे

निवारण करता येईल.

मधुमेहाचा सामना करण्यासाठी राजयोग प्रक्रिया कशी प्रभावी आहे ?

आहाराच्या चुकीच्या सवयींमुळे, स्थूलत्वामुळे किंवा इतर काही कारणांमुळे बराच काळ शरीरात इन्सुलिनची मात्रा जास्त असेल, तर पेशींमध्ये ग्लुकोज जाण्यासाठी पेशींना जास्त इन्सुलिनची सवय होते. त्यामुळे जास्त इन्सुलिनची आवश्यकता असते. यालाच 'इन्सुलिन रेझिस्टन्स' म्हटले जाते. राजयोगाने

कर्मेंद्रियांवर नियंत्रण ठेवणे सोपे जाते. ज्यामुळे संतुलित - नियंत्रित - योग्य आहार सातत्याने घेत राहणे शक्य होते. तसेच, मनोबल वाढल्याने व्यायामामध्ये नियमितपणा व सातत्य आणणे जास्त सोपे होते. ज्यामुळे इन्सुलिन सेन्सिटीव्हिटी वाढू लागते आणि रक्तातील ग्लुकोज कमी होऊ लागते.

इन्सुलिनचा स्राव पोटातल्या स्वादुपिंडामध्ये होतो. काही कारणाने स्वादुपिंड इन्सुलिनची योग्य मात्रा निर्माण करू शकत नसेल, तर इन्सुलिनच्या अभावामुळे ग्लुकोजचे पेशींमध्ये जाण्याचे प्रमाण कमी होऊन रक्तातील प्रमाण वाढते. या मधुमेहाच्या समस्येवर आपण व्हिज्युअलायझेशनचा प्रयोग करू शकतो. अशा वेळेला डॉक्टरांनी सांगितलेली औषधे आणि राजयोगातील संकल्पशक्ती व व्हिज्युअलायझेशन शक्ती यामुळे वैद्यकीय उपचारांचे जास्त चांगले परिणाम आपल्याला दिसून येतात.

काही कारणांनी व्यक्तीचे ताण वाढतात, तेव्हा यकृताद्वारे साखरेची जास्त निर्मिती केली जाते. परिणामी, रक्तातील साखरेचे प्रमाण वाढते. येथे 'राजयोगा'मध्ये सांगितलेल्या परमात्म-ज्ञानाचे ज्ञानबिंदू वापरून अवचेतन मनाला आपण स्वयंसूचना (ऑटो सजेन्स) देऊ शकतो. ज्यामुळे ताण कमी होतो आणि सरावाने ताण हाताळणे सहज शक्य होते.

मधुमेहाचे कारण पूर्वजांकडून, आईवडिलांकडून आलेले जीन्स हे असते. जसे, कुठल्याही बीजाला उगवण्यासाठी जमीन लागते, तसे मधुमेहाचे बीजरूपी जीन्स मनातील कटुता, ईर्ष्या, द्वेष, ताणतणाव, राग,



संघर्षरूपी जमिनीवर जास्त चांगले जोपासले जातात. आपल्याला मधुमेह होऊ नये किंवा असलेला वाढू नये असे वाटत असेल तर स्वतःमधील कटुता सोडून मधुरता आणावी लागेल. म्हणजेच, आपल्या विचारांमध्ये, वृत्तींमध्ये, दृष्टिकोन व कृतींमध्ये मधुरता तसेच संबंधांमध्ये (रिलेशन्समध्ये) मधुरता आणण्यासाठी प्रयत्नशील राहावे लागेल. हा व्यक्तिमत्त्वातील बदल रोज घेतलेल्या ज्ञानामुळे शक्य होतो.

मधुमेहावर राजयोगाचा प्रयोग

प्रत्यक्ष मेडिटेशन कसे करायचे ते पाहू या.

आपल्या सोयीप्रमाणे खाली मांडी घालून किंवा खुर्चीवर बसा. कुठलेही दडपण न घेता 'रिलॅक्स' होऊन बसा; पण 'अटेन्शन' राहू दे. आता आपल्याला सांगितला जाईल तसा विचार करा. त्याने आपली संकल्पशक्ती वाढेल, तसेच दाखवलेल्या चित्राप्रमाणे व्हिज्युअलायझेशन करा. तुम्ही जो विचार करत आहात तोच डोळ्यांनी बघत असाल तर तुमची एकाग्रता चांगली झाल्याने तुम्हाला योगाचे चांगले परिणाम मिळतील. विचार करा आणि पाहा...

मी एक चैतन्यशक्ती आत्मा आहे... परमपिता

परमात्म्याकडून पवित्रता, शक्ती, शांतीची किरणे माझ्यावर पडत आहेत... मी त्यांच्या शक्तिशाली किरणांनी संपन्न... समृद्ध होत आहे... त्यांच्या प्रकंपनांमुळे मी आत्मा पावन, शांत, शक्तिशाली बनत आहे... त्यामुळे माझे शारीरिक आरोग्य सुधारत आहे... आत्म्याला बरे (हील) करणारे डॉक्टर परमात्माच आहेत... परमात्म्याकडून आलेली किरणे माझ्या शरीरात प्रवाहित होत आहेत... ही किरणे पोटातील स्वादुपिंडावर पडत आहेत... आता माझ्या शरीरात योग्य प्रमाणात इन्सुलिन तयार होत आहे... रक्तातील ग्लूकोज शरीरातील सर्व पेशींना मिळत आहे... त्यामुळे रक्तातील ग्लूकोजचे प्रमाण कमी होऊन सर्व शरीराला व्यवस्थित चालण्यासाठीची ऊर्जा आणि परमात्म-ऊर्जा मिळत आहे... त्यामुळे माझे शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्य सुधारत आहे... इन्सुलिन रेझिस्टन्स संपून सेन्सिटिव्हिटी वाढत आहे... माझ्या शरीरात शक्ती संचार करू लागली आहे... आता मी पाहत आहे, की रक्तामध्ये ग्लूकोज योग्य प्रमाणात आहे... माझ्या एकेक अवयवाला परमात्म-शक्तीने स्वास्थ्य मिळत आहे... मी आपल्या शरीराला 'सशक्त, स्वास्थ्यपूर्ण' बघत आहे... ईश्वराच्या प्रकंपनाने आत्म्याबरोबर शरीरही सतोप्रधान, पावन व निरोगी बनत आहे... मी तनाने आणि मनाने 'संपूर्ण स्वास्थ्य असलेली' व्यक्ती आहे.

हा अभ्यास रोज सकाळी आणि संध्याकाळी कमीत कमी पाच मिनिटे आणि दिवसभरात वेळ मिळेल तेव्हा करावा. याने शरीर आणि मन दोन्ही सशक्त होऊ लागतील. मधुमेहाच्या व्यक्तींना या अभ्यासाचा नक्की उपयोग होईल.

ब्रह्माकुमारीजमधील सर्व सेवाकेंद्रांवर रोज परम आत्म ज्ञान सांगितले जाते. हे Peace of mind आणि Awakening with Brahmakumaris या दोन चॅनेल्सवर; तसेच यु-ट्यूबवरही ऐकायला मिळते. तसेच स्थानिक सेवाकेंद्रांवरही ही सेवा निःशुल्क देण्यात येते.





सर्वांगसुंदर व्यायाम : सूर्यनमस्कार

मनाली देव, आंतरराष्ट्रीय योगपटू, प्रशिक्षक, परीक्षक । ९९२२९ २७०३४



सूर्यनमस्कार हा सर्वांगसुंदर व्यायाम आहे. आसनांचा अभ्यास आहे. प्राणायामाची साधना आहे. मंत्रोच्चारानेच सामर्थ्य आहे. अशी उपासना प्रत्येकानेच करणे आवश्यक आहे.

सूर्योपासना ही भारतामध्ये अतिप्राचीन काळापासून प्रचलित असलेली उपासना पद्धती आहे. सूर्योपासना ही संध्यावंदन, गायत्री (सवितृ) मंत्र जप, उगवत्या सूर्यास वंदन, अर्घ्य देणे, साष्टांग नमस्कार घालणे अशा विविध स्वरूपात होते.

शारीरिक व्यायाम, प्रणवोच्चार, मंत्रोच्चार जप अशी शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्यासाठी लाभदायक उपासना सर्वत्र प्रचलित आहे.

सूर्यनमस्कार हा सर्वांगसुंदर व्यायाम आहे, आसनांचा अभ्यास आहे, प्राणायामाची साधना आहे. मंत्रोच्चारानेच सामर्थ्य आहे. अशी उपासना प्रत्येकानेच रोज करणे आवश्यक आहे. शक्यतो पहाटे किंवा सकाळी सूर्यनमस्कार घालावेत. परंतु एखाद्याला शक्य नसेल तर संध्याकाळी रिकाम्या पोटी करू शकता.

सूर्यनमस्कार घालताना सूर्याची प्रार्थना, बीजमंत्रासहित सूर्याची बारा नावे, एक सूर्यमंत्र, एक पूर्णमंत्र असे चौदा सूर्यनमस्कार रोज घालावेत.

सूर्याची बारा नावे व मंत्र पुढीलप्रमाणे :

ॐ ऱ्हाम् मित्रायनमः।

ॐ ऱ्हिम् रवयेनमः।

ॐ ऱ्हम् सूर्यायनमः।

ॐ ऱ्हैम् भानवेनमः।

ॐ ऱ्हौम् खगायनमः।

ॐ ऱ्हः पुष्णेनमः।

ॐ ऱ्हाम् हिरण्यगर्भायनमः।

ॐ ऱ्हिम् मरिचयेनमः।

ॐ ऱ्हूम् आदित्यायनमः।

ॐ ऱ्हैम् सवितेनमः।

ॐ ऱ्हौम् अकायनमः।

ॐ ऱ्हः भास्करायनमः।

ॐ श्री सवितःसूर्यनारायणायनमः।

ॐ ऱ्हाम्, ऱ्हिम्, ऱ्हूम्, ऱ्हैम्, ऱ्हौम्, ऱ्हः



In Uncontrolled T2DM

Pix
Glimfirst **M1 M2** / **Forte**

(Glimepiride 1/2 mg + Metformin 500/1000 mg (SR) Tablets)

Also available

THE COMPLETE GLIMPIRIDE FAMILY

Glimfirst **M3 / M4** / **Forte**

(Glimepiride 3/4 mg + Metformin 500/1000 mg (SR) Tablets)

Glimfirst **MP1 / MP2**

(Glimepiride 1/2 mg + Metformin 500 mg (SR) + Pioglitazone 15mg Tablets)

Glimfirst **MV=1/2**

(Glimepiride 1/2 mg + Metformin 500 mg (SR) + Voglibose 0.2 mg Tablets)

/ Together is Better /



501, Park Plaza, Opposite Kamala Nehru Park,
Bhandarkar Road, Pune - 411004 Website: www.sinsanpharma.com

Follow us on    



For the use of registered medical practitioner only
Short Name - GLIMCAMP Item Code - 100672

मित्ररविसूर्यभानूखगपुष्णहिरण्यगर्भमरिचआदित्यस
वितृअर्कभास्कर

सूर्यनमस्कार घातल्याने होणारे लाभ

दररोज सूर्यनमस्कार घातल्याने शारीरिक पातळीवर बरेच लाभ मिळतात. जसे,

- पोटावर दाब, ताण आल्याने पचनसंस्थेचे कार्य सुधारते. त्यामुळे अपचन, आम्लपित्त, बद्धकोष्ठता, गॅसेस, वात इत्यादी त्रास कमी होतात.
- वजन कमी करण्यासाठी, अतिरिक्त चरबी कमी होण्यासाठी मदत होते.
- फुफ्फुसांची क्षमता सुधारते.
- श्वासाचे त्रास कमी होण्यास, स्टॅमिना वाढण्यास मदत होते. श्वसनक्षमता सुधारते.
- संपूर्ण शरीरातील रक्तप्रवाह सुरळीत होण्यास मदत होते.
- स्नायूंचा लवचीकपणा वाढतो.
- दमा, थायरॉइड, लड्डपणा, पीसीओडी, पीसीओएस, मधुमेह या व्याधीदेखील कमी होतात.

मधुमेह असणाऱ्या व्यक्तींनी दररोज शांतपणे आणि सावकाश २४ सूर्यनमस्कार घालावेत. परंतु आपल्या क्षमतेपेक्षा अधिक करू नयेत. सूर्यनमस्कार व प्राणायाम, काही ठरावीक आसनांचा सराव, योग्य आहार व वैद्यकीय सल्ला याप्रमाणे जीवनपद्धती अंगीकारल्यास मधुमेह नियंत्रणात राहू शकतो. परंतु त्यासाठी योग्य मार्गदर्शन घेणे आवश्यक आहे. डॉक्टरांनी सांगितलेल्या सर्व सूचना तंतोतंत पाळणेही अत्यंत आवश्यक आहे. त्याचप्रमाणे सकारात्मक विचार, ध्यान, प्राणायाम, चालण्याचा व्यायामसुद्धा आवश्यक आहे.

सूर्यनमस्काराच्या सरावाने संपूर्ण शरीरालाच खूप लाभ होतो. ते कसे करतात ते आता पाहू.

सूर्यनमस्कार घालण्याच्या वेगवेगळ्या (पारंपरिक आणि आधुनिक) पद्धती प्रचलित आहेत. आपण

औंधकर पद्धत म्हणजे १० अंकातील सूर्यनमस्कार पाहू या.

स्थिती १ : दंड आणि हात जोडून उभे राहून मंत्र म्हणावा.



स्थिती १ : दोन्ही हात श्वास घेत वरच्या दिशेला घ्यावेत. कमरेतून थोडे मागे वाकावे. हात नमस्कार स्थितीत जोडलेले व पावले जुळलेली असावीत.



स्थिती २ पादहस्तासन : श्वास सोडत कमरेतून पुढे खाली वाकावे. हाताचे तळवे पावलांच्या शेजारी टेकवावेत. कपाळ गुडघ्याच्या खाली व पोट मांडीला टेकवावे. दोन्ही गुडघे ताठ असावेत.



स्थिती ३ अश्वसंचलनासन : श्वास घेत एक पाय मागे घ्यावा. मागच्या पायाचा गुडघा जमिनीवर टेकवावा. पुढचे पाऊल दोन तळहातांच्या मध्ये व मान समोर किंवा वर असावी.



स्थिती ४ हस्तपादासन : श्वास रोखत शरीराची ताठ तिरपी स्थिती घ्यावी. दोन्ही पाय ताठ व एकमेकांना जुळलेले असावेत. शरीर हाताच्या तळव्यांवर व पावलांच्या चवड्यांवर तोलावे.

Dear Doctor,
We request your kind support for

In Uncontrolled T2DM

Tenlip M

(Teneligliptin 20 mg + Metformin 500 mg (SR) Tablets)

THE  SUPER GLIPTIN

Tenlip / M / Forte

(Teneligliptin 20 mg + Metformin 500/ 1000 mg (SR) Tablets)

Tenlip 20

(Teneligliptin 20 mg Tablets)

From the house of



SINSAN PHARMACEUTICALS PVT. LTD.



A Team of SINSAN PHARMACEUTICALS PVT. LTD.



For the use of Registered Medical Practitioner or Hospital or a Laboratory only
Short Name - 10 REMIND Item Code - 100641



स्थिती ५ अष्टांगासन
: श्वास सोडत दोन्ही चवडे, गुडघे, तळवे, छाती व कपाळ जमिनीवर टेकवावे. पोट व मांडीचा भाग जमिनीपासून वर उचलावा.



स्थिती ६ भुजंगासन
: श्वास घेत शरीराचा कमरेवरचा भाग जमिनीपासून वर उचलावा. मान मागे करावी. हात ताठ, पाय जुळलेले असावेत.



स्थिती ७ अधोमुख श्वानासन : श्वास सोडत शरीराचा पुढचा भाग जमिनीपासून वर उचलावा. हातांचे व पायांचे तळवे आणि डोक्याची वरची बाजू फक्त जमिनीला टेकवावी. हात व पाय एकदम ताठ असावेत. पाठीला गोलवा नको.



स्थिती ८ अश्वसंचलनासन
: श्वास घेत एक पाय पुढे घ्यावा. दोन हातांच्या मधे जसे आपण ३ ची स्थिती घेतली होती तशी; परंतु आता दुसरा पाय पुढे असावा.



स्थिती ९ पादहस्तासन : श्वास सोडत मागचा पाय पुढे घेऊन दोन्ही पाय जुळवून स्थिती २ प्रमाणे करावे.



स्थिती १० नमस्कारासन : श्वास घेत पूर्वस्थितीमध्ये यावे. हात जोडून व पाय जुळवून उभे राहावे.

हा सूर्यनमस्कार आपण जसा १० अंकांमध्ये केला, तसा १२ अंकांत करताना मंडुकासन हे आसन भुजंगासनानंतर केले जाते.

ध्यावयाची काळजी

- ज्यांना जमिनीवर उभे राहून सूर्यनमस्कार घालणे शक्य नाही, त्यांनी खुर्चीमध्ये बसून सूर्यनमस्कार घालावेत.
- सूर्यनमस्कार हे शालेय वयापासूनच प्रत्येकाला माहित असतात, येत असतात. परंतु ते शास्त्रशुद्ध पद्धतीने करणे आवश्यक असते. कुणाला हृदयासंबंधीचे त्रास, रक्तदाब, हार्निया, कुठली शल्यकर्म, गुडघ्याचा - मणक्यांचा त्रास वगैरे असेल तर वैद्यकीय सल्ला / योगतज्ज्ञाचे मार्गदर्शन घेणे आवश्यक आहे.
- गरोदरपणात, मासिक पाळीच्या वेळी सूर्यनमस्कार घालू नयेत.
- कुठलाही व्यायामप्रकार हा प्रमाणात, योग्य वेळी, योग्य मार्गदर्शन घेऊन करणेच लाभदायक असते. अन्यथा शारीरिक त्रास होऊ शकतात.





गोडपणा : चवीतील, रक्तातील आणि स्वभावातील

डॉ. राजेश धोपेश्वरकर, इंटरनॅशनल कार्डिओलॉजिस्ट आणि इलेक्ट्रोफिजिओलॉजिस्ट,
हार्ट व्हिदम आणि हार्ट फेल्युअर क्लिनिक । ९६५७९ ६०३०३

आपण खाल्लेल्या अन्नाचा
आपल्या शरीराप्रमाणेच मनावर,
विचारांवरदेखील परिणाम होते. हे
लक्षात ठेवून आपला आहारविहार
कसा असावा याबद्दल केलेले विवेचन.

एकदा एका नातेवाइकांच्या घरी गेलो होतो. त्यांच्या मुलाला ऑटिझम आहे. तो चॉकलेट खाणार होता. त्याच्या आईने त्याला ते खाऊ दिले नाही. मी विचारले, “तुम्ही त्याला चॉकलेट का खाऊ दिले नाही?” त्या म्हणाल्या, “गोड खाल्लं की तो खूप एक्साइट होतो आणि मग त्याला आवरणं जड जातं.”

आपण खाल्लेल्या अन्नाचे रूपांतर शरीरातील निरनिराळ्या घटकांमध्ये तर होतेच; पण त्या अन्नाचा आपल्या मनावर-विचारांवरदेखील परिणाम होतो. साखरेमुळे मन चंचल होते, अस्थिर होते हे अर्थातच रजोगुणाचे लक्षण!

आपले शरीर, त्याला होणारे विविध विकार यांचा विज्ञानाने सखोल अभ्यास करून, कारणमीमांसा करून त्यावर अनेक उपाय सुचवले आहेत. त्याचप्रमाणे मानसिक आरोग्यावरदेखील अभ्यास करून त्यावर इलाज प्रस्थापित आहेत. परंतु ‘अन्नाचा

मनावर होणारा परिणाम’ याचा अभ्यास आधुनिक विज्ञानामध्ये झालेला आढळत नाही. मात्र, आयुर्वेदात शरीराचे गुण-दोषांचे अध्ययन व अन्नाचे त्यावर होणारे परिणामही सांगण्यात आले आहेत. दिनचर्या – ऋतुचर्या यांचे पालन, आहारावर लक्ष देऊन, योग, प्राणायाम व ध्यान याद्वारे आपल्याला निरोगी जीवन कसे जगता येईल, मनामध्ये प्रसन्नता कशी आणता येईल, याबद्दल आयुर्वेद व इतर अनेक प्राचीन ग्रंथांमध्ये माहिती आहे.

आजची जीवनशैली

चाळिशी-पन्नाशी झाली की ओघाने मधुमेह, रक्तदाब हे आपण दागिन्यांसारखे अंगावर मिरवतो. हाच प्रकार हार्टअटॅक, कॅन्सर यांचादेखील व्हायला लागला आहे.

आधुनिक विज्ञानामध्ये यासाठी लाइफस्टाइल मॉडिफिकेशन सांगण्यात आले आहे. पूर्वापार सांगितलेली दिनचर्या-ऋतुचर्या हेदेखील लाइफस्टाइल मॉडिफिकेशनच आहे. पण आपल्याला पाश्चात्य देशांतील पुस्तकात प्रत्येक गोष्टीचा पुरावा हवा असतो. अर्थातच, प्रत्येक गोष्ट तपासून, सिद्ध करून मग ती स्वीकारणे हे चांगलेच आहे. परंतु हे जग इतके प्रचंड आणि अनाकलनीय आहे, की त्याला मेंदूच्या, बुद्धीच्या जोरावर समजून घेणे अशक्यच म्हणावे लागेल.

आपल्या शरीराचेच घ्या ना! हे अस्तित्वात येते दोन पेशींच्या मिलनातून! पण यातून तयार होणारे

शरीर व त्यात संचार करणारे आपण हे केवढे मोठे आश्चर्य आहे! मस्तकापासून ते पायापर्यंत असणारे अवयव व अनंत पेशी यांची जबाबदारी सृष्टिकर्त्याने आपल्यावर टाकली नाही, यासाठी त्याचे आभारच मानायला हवेत.

याने आपल्याला एका गोष्टीची तरी जाणीव व्हायला हवी, की ही सृष्टी चालवणारी शक्ती निश्चितच आपल्या मर्यादित बुद्धीच्या आवाक्यापलीकडची आहे. हे जन्मतः 'परफेक्ट' असलेले शरीर काही वर्षांनी आजाराने का ग्रासले जाते? यासाठी आपल्याला 'स्वास्थ्य म्हणजे काय' हे जाणून घ्यायला हवे.

स्वास्थ्य (हेल्थ)

WHOने स्वास्थ्याबद्दल सांगितले आहे : Health is a state of complete physical, mental and social wellbeing and not merely absence of disease.

'स्वास्थ्य' हा संस्कृत शब्द किती परिपूर्ण आहे. जो स्व (आत्म्या)मध्ये स्थित आहे, अशी स्थिती हेच स्वास्थ्य. गुरुदेव श्रीश्री रविशंकरजी यांनी स्वास्थ्याची व्याख्या अशी केली आहे :

- A disease-free body (रोगमुक्त शरीर),
- Quiver-free breath (कंप नसलेला श्वास),
- Stress-free mind (तणावमुक्त मन),
- Inhibition-free intellect (कशानेही न दबणारी बुद्धी),
- Obsession-free memory (प्रभावापासून मुक्त चित्त),
- Ego that includes all (सर्वसमावेशक विचारसरणी),
- Soul which is free from sorrow (क्लेशमुक्त आत्मा), is the birthright of every human being.

आज रुग्ण व डॉक्टर्स – दोघांनीही रोगावर नियंत्रण अथवा रोग बरा करणे असा संकुचित दृष्टिकोन न



ठेवता एक समग्र दृष्टिकोन ठेवणे आवश्यक आहे.

आजारांचे मूळ

आज ९० टक्के आजारांचे मूळ ताणतणावामध्ये आहे. डोकेदुखी, वारंवार सर्दी खोकला होणे, कॅन्सर, दमा, पोटाचे विकार, पित्ताशयाचे विकार, अपचन, हार्टअॅटॅक, पॅरालिसीस, वंधत्व, पीसीओडी अशा सगळ्या आजारांचे मुख्य कारण मानसिक ताणतणावच आहे. आज आपल्या जीवनात कुठल्या सुखसुविधा नाहीत? २०० वर्षापूर्वी राजा-महाराजांनादेखील दुरपास्त होती अशी साधने आपल्याला उपभोगायला मिळत आहेत. खाणे-पिणे-राहणे, प्रवासाची साधने, संपर्कासाठी मोबाइल, करमणुकीची साधने अशा अनेक गोष्टी आहेत. हे सगळे असतानादेखील मानसिक ताणतणाव का वाढले आहेत? मनातला आनंद का कमी होत आहे? याचा आपण सगळ्यांनीच विचार करायला हवा.

घरोघरी आपण पाहतो, कॅन्सरचे प्रमाण वाढलेले आहे. लहान वयातही हार्टअॅटॅक येत आहेत. ज्यांना काहीच आजार नाहीत त्यांना आजाराच्या भीतीने

ग्रासलेले आहे. याशिवाय, क्षुल्लक कारणांवरून भांडण, क्लेश काही जणांची पाठ सोडत नाही. आपल्या घरामध्येच अनेक घरं निर्माण झालेली आहेत. प्रत्येक जण आपले आयुष्य, ध्येय यासाठी वेळ द्यायला तयार आहे; पण आपण एकमेकांसाठी किती वेळ देत आहोत? त्यांच्या गरजेला आपण उभे राहतो आहोत का?

यत् पिंडे तत् ब्रह्माण्डे

मनुष्याला 'पुरुष' असेदेखील संबोधले आहे. स्त्री-पुरुष दोघांनाही 'पुरुष' असे म्हटले आहे. त्याचा अर्थ तुम्हाला माहित आहे का? आपले शरीर एक 'पुर' अर्थात शहरच आहे. त्यात आत्मा म्हणजे आपण राहतो. कित्येक पेशी, त्या पेशींचे समूह म्हणजेच अवयव, त्या अवयवांमध्ये सतत सुरु असलेली देवाणघेवाण, मूक संवाद हे सर्व अविरत सुरु आहे. याच शरीरात अनेक जीवजंतूदेखील राहतात - काही हितकारक तर काही रोगकारक!

पृथ्वीवर वास करणारे हे शरीर वेगळे दिसत असले तरी ते प्रकृती (निसर्ग)शी जोडलेले आहे. जो ऑक्सिजन इथली झाडे तयार करतात तोच ऑक्सिजन आपण श्वासावाटे घेतो. तेच पाणी, पृथ्वीवर तयार झालेले तेच अन्न आपण सगळे घेत असतो. त्यामुळेच पर्यावरणाचा नकळत होणारा न्हास आपल्या शारीरिक स्वास्थ्यावर परिणाम करत असतो.

आपण या पृथ्वीवर स्वायत्त सत्ता नसून इथल्या प्रत्येक गोष्टीशी संलग्न आहोत, याची सतत जाणीव आपण ठेवायला हवी.

निरोगी दीर्घायुष्य व आनंदी जीवनाचे रहस्य

सुखी माणसाचा सदरा सापडणे जसे अवघड, तसे निरोगी दीर्घायुष्य व आनंदी जीवनाचे गुपितदेखील! पण आपण यापैकी काही गोष्टींचा विचार करू या.

● **शरीर** : शरीराला योग्य आहारविहार व पुरेशी विश्रांती गरजेची आहे.

आहाराबद्दल थोडक्यात सांगायचे झाल्यास, ताजे

- सात्विक - शाकाहारी अन्न ज्याने आपले वजन वाढत नाही, ते उत्तम!

आहाराबरोबरच शरीराला व्यायामाचीदेखील आवश्यकता आहे. दोन प्रकारच्या व्यायामांवर आपण लक्ष द्यायला हवे : (१) स्टॅमिना वाढवणारे जसे, चालणे, धावणे, पोहणे वगैरे. (२) लवचीकपणा वाढवणारे जसे, वेगवेगळी योगासने

● **श्वास** : आपण मलमूत्राद्वारे शरीरातील कचरा बाहेर टाकतो, त्याच्या कितीतरी पट आपण श्वासावाटे बाहेर टाकत असतो. त्याशिवाय, श्वासाचा आपल्या मनाशी व विचार-भावनांशीदेखील थेट संबंध आहे. म्हणूनच, नियमित प्राणायाम केल्याने आपली ऊर्जा वाढते व मन शांत होते.

● **मन** : 'मन करा रे प्रसन्न सर्व सिद्धींचे कारण' असे रामदास स्वामींनी म्हटलेच आहे. मन हे चंचल असून हाती लागत नाही. मन बहिर्मुखी असते, तेव्हा दुःख व क्लेषाचे कारण बनते. 'अंतर्मुखी सदा सुखी' असे म्हटलेच आहे. ते प्राणायाम व ध्यान याद्वारे शक्य आहे.

● **भावना** : भावना या विचारांहून सूक्ष्म व जास्त ताकदवान असतात. आपल्याला एखादा विचार रोखणे शक्य आहे; तीव्र भावना मात्र आपण रोखू शकणार नाही. राग, द्वेष, मोह, मद, मत्सर, काम, क्रोध अशा नकारात्मक भावना आपल्याला आयुष्यात अनेकदा चुकीचे वागायला भाग पाडतात. भावनांवर विजय मिळवणे अशक्यच! यावर एकच प्रभावी उपाय; आणि तो म्हणजे, समर्पण व परमेश्वराची शरणागती! मनापासून म्हटलेले भजन आपल्याला अंतर्बाह्य पवित्र करते.

● **खरी संपत्ती** : निरोगी शरीर व आनंदी मन ही एक दुर्मीळ संपत्ती बनली आहे. सांसारिक ऐश्वर्य भरपूर असेल, परंतु ते भोगण्यासाठीदेखील निरोगी शरीर व आनंदी मनाचीच गरज आहे. श्रीकृष्णाने सोळाव्या अध्यायात दैवी व असुरी संपत्तीचे वर्णन केले आहे. आपल्यालादेखील या दैवी संपत्तीचाच संचय व वृद्धी

करायला हवी.

दोन घडीचा डाव, त्याला जीवन ऐसे नाव

या जीवनात, याची देही आनंद उपभोगायचा असेल तर त्यासाठी एकाच गोष्टीची गरज आहे. ती म्हणजे, जीवनाकडे बघण्याची दृष्टी! जोवर आपण आपल्याला काही मिळेल या दृष्टीने जगाकडे बघतो तोवर आपल्या पदरी दुःखच येणे निश्चित आहे. म्हणूनच एक गुरुकिल्ली आहे : Take nothing. Give everything गुरुच्या मार्गदर्शनाशिवाय जीवनप्रवास करणे हे दिशांमंत्राशिवाय समुद्र ओलांडण्यासारखे आहे. माझे गुरु, गुरुदेव श्रीश्री रविशंकरजी, यांच्या

प्रेरणेने व मार्गदर्शनाने मी व माझे काही सहकारी मिळून अनेकांना जीवनातील खऱ्या आनंदाचा अनुभव देऊ शकलो.

‘आर्ट ऑफ लिव्हिंग’ या संस्थेद्वारे अनेक कार्यक्रम राबवले जातात. ‘सुदर्शन क्रिया’ ही अत्यंत प्रभावी श्वसन क्रिया यात शिकवली जाते. १५६हून अधिक देशांमध्ये कोट्यवधी लोकांनी याचा अनुभव घेतला आहे. आपणदेखील याचा अनुभव जरूर घ्यावा.

अधिक माहितीसाठी www.artofliving.org या संकेतस्थळाला भेट द्यावी.

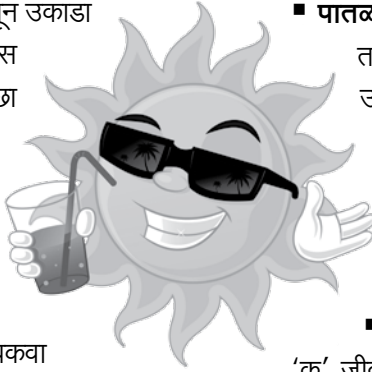


खाण्यापिण्याची काळजी

जून महिना सुरु झाला तरी अजून उकाडा कमी होत नाहीये. या सुमारास भूक मंदावते, खायची इच्छा कमी होते. पण हलका, पोषक आहार; पुरेसे शक्तिवर्धक आणि क्षारयुक्त पदार्थ, पेयं आवर्जून घ्यावीत. उपाशी राहिलं किंवा खाणपिणं खूप कमी केलं तर उकाड्यामुळे थकवा येऊन चक्कर येऊ शकते. डीहायड्रेशन होऊन उष्माघाताची शक्यता वाढू शकते.

उकाड्यात पिण्याच्या पाण्याची शरीराला कायमच गरज असते. शरीरातून उष्णता बाहेर टाकण्यासाठी, बाष्पीभवनाने म्हणजेच घामावाटे पाणी बाहेर टाकलं जातं. त्यासाठी पुरेसं पाणी पिणं खूप महत्त्वाचं आहे.

- सकाळी उठल्यावर दीड-दोन ग्लास आणि नंतर दर एक तासाने किमान दीड ते दोन ग्लास पाणी प्यावं. नंतर गरजेनुसार कमीजास्त प्रमाण ठेवावं.
- पाण्याबरोबरच पेय पदार्थांचं प्रमाण वाढवावं.



■ **पातळ ताक** : सेंधव मीठ आणि जिरापूडयुक्त ताकामुळे पचनशक्ती वाढेल आणि उकाड्यापासून बचावही होईल.

■ **बार्ली वॉटर** : यामध्ये लिंबाचा किंवा आंबट फळांचा रस, मीठ, साखर घालून घ्या. तहान भागेल आणि लघवीही साफ होईल.

■ **सरबत** : लिंबू, आवळा सरबतातून ‘क’ जीवनसत्त्व आणि आवश्यक क्षार मिळतील. कोकम सरबत पित्तशामक आहे. वाळा, गुलाब, मोगरा सरबतांनी थंडावा मिळेल. सरबतात तुळशीचं बी / सब्जाचं बी घालावं, पोटाचं आरोग्य सुधारेल.

■ **जलजीरा** : तोंडाला चव येऊन भूक आणि पचनशक्ती वाढेल.

■ **फळांचे रस** : संत्र, मोसंबी, द्राक्ष, कर्लिंगड, अननस, डाळिंब, जांभूळ असे फळांचे रस म्हणजे व्हिटॅमिन्स आणि मिनरल्सचा खजिनाच!

■ **स्मूदी** : भाज्या आणि फळांबरोबर दही वापरून बनवा, पोषकता वाढेल.



योग – एक प्राचीन आध्यात्मिक विज्ञान

योग म्हणजे व्यायाम नाही, कोणत्याही आजारापासून मुक्ती मिळवण्याचे साधन नाही. योगसाधनेने आजारातून आराम मिळू शकतो. पण, हे वरवरचे फायदे आहेत. मग योगाचा मुख्य उद्देश काय?

योग म्हणजे काय हे समजून घेण्याआधी, योग म्हणजे काय नाही, हे समजून घेतले पाहिजे. योग म्हणजे व्यायाम नाही. योग म्हणजे शरीर वाकडेतिकडे वळवणे किंवा कुठलेतरी अशक्य आसन करणे असे नाही. योग म्हणजे श्वासोच्छ्वासाचा व्यायाम नाही किंवा एखादा उपचारही नाही. वजन कमी करण्यासाठी, कोणत्याही आजारांपासून मुक्ती मिळवण्यासाठीचे साधनही नाही. योग साधनेने नक्कीच तुमची पाठदुखी, डोकेदुखी बरी होऊ शकते, रक्तदाबाची समस्या बरी होऊ शकते. एकदा का तुम्ही योगाभ्यासाला तुमच्या दिनचर्येचा भाग केला, की तुम्हाला आरोग्याचे असंख्य लाभ होऊ शकतात. पण हे फक्त वरवरचे फायदे आहेत. मग योगाचा मुख्य उद्देश काय आहे?

योगाचा खरा अर्थ

जेव्हा तुम्ही अस्तित्वातील सर्व काही एक म्हणून अनुभवता, तुमच्या चेतनेत, तुमचाच एक भाग म्हणून अनुभवता, तेव्हा आपण म्हणतो, की तुम्ही योगामध्ये आहात. योगसराव म्हणजे मनुष्याला स्वतःच्या आत चैतन्याचे हे शिखर गाठण्यासाठीचे एक सविस्तर विज्ञान आहे. ते कुठले तत्त्वज्ञान नाही किंवा विश्वासप्रणालीही नाही. तुम्ही जे कोण आहात त्याच्या सर्व पैलूंना – म्हणजेच शरीर, मन, भावना आणि जीवन-ऊर्जा – यांना सर्वोच्च शक्यतेसाठी तयार करण्याचे योग एक तंत्रज्ञान आहे.

योगाचे प्रकार

या शक्यतेपर्यंत पोहोचण्यासाठी वेगवेगळे मार्ग आहेत, वेगवेगळ्या प्रकारचे योग आहेत. तुमच्या शरीराला परम-प्रकृती गाठण्यासाठी परिवर्तित करणे म्हणजे हठयोग! जर तुम्ही परम-प्रकृतीपर्यंत पोहोचण्यासाठी तुमच्या मनाचा वापर केला, तर त्याला म्हणतात ज्ञानयोग – बुद्धीचा योग. जर तुम्ही परम-प्रकृतीपर्यंत पोहोचण्यासाठी तुमच्या भावनांचा वापर केला तर त्याला म्हणतात भक्तियोग – भावनांचा योग. जर तुम्ही तुमच्या जीवन-ऊर्जा परिवर्तित केल्या, तर त्याला म्हणतात क्रियायोग. जर तुम्ही परम अवस्थेपर्यंत पोहोचण्यासाठी तुमच्या कृतींचा वापर केला, तर त्याला कर्मयोग म्हणतात. प्रत्येक व्यक्ती ही शरीर, मन, भावना आणि ऊर्जा या सर्वांची बनलेली असते. आणि म्हणूनच आध्यात्मिक विकासासाठी या चार मार्गांचा संतुलित वापर करणे महत्त्वाचे आहे.

योग सराव



ईशा योग केंद्रात योगसराव अत्यंत काळजीपूर्वक शिकवले जातात. योगासन किंवा क्रिया म्हणजे फक्त शारीरिक व्यायाम किंवा श्वासोच्छ्वासांचे तंत्र नाही. एखाद्या व्यक्तीच्या जीवन-ऊर्जा परिवर्तित करण्यासाठी या सर्व अतिशय सूक्ष्म प्रक्रिया आहेत. यांचा सराव योग्य प्रकारे केला, तर यामुळे शरीराच्या आणि मनाच्या कार्यात मोठा फरक पडतो, आणि एखाद्या व्यक्तीच्या जीवन अनुभवातसुद्धा मोठा फरक पडतो. जीवन पूर्णपणे परिवर्तित करू शकते अशी गोष्ट बेजाबदारपणे

हाताळली तर त्याने नुकसानसुद्धा होऊ शकते. म्हणून ईशा योग केंद्रात शिक्षकांना प्रशिक्षण देताना प्रचंड काळजी घेतली जाते, ज्यामुळे या प्रशिक्षणाला अनेक वर्षे लागतात. त्याचबरोबर हे योगसराव संपूर्ण सखोलतेने आणि शुद्ध स्वरूपात ग्रहण करता येण्यासाठी एक योग्य आणि वचनबद्ध वातावरणाची निर्मिती केली जाते.

हठयोगाचे विज्ञान

हठयोगाच्या सरावाबद्दल बोलताना सद्गुरू म्हणतात, हठयोग हा काही व्यायाम नाही. शरीराची मूलभूत यंत्रणा समजणे, एक अनुकूल आंतरिक वातावरण निर्माण करणे आणि तुमच्या जीवन-ऊर्जा ठरावीक दिशेला कार्यान्वित करण्यासाठी ठरावीक आसनांचा प्रयोग करणे हा हठयोगामागाचा मूळ हेतू आहे. आसन म्हणजे शरीराची ठरावीक अवस्था! तर, असे आसन जे केल्याने तुम्ही तुमच्या उच्च प्रकृतीला पोहोचू शकता, त्याला म्हणतात योगासन.

याचे इतरही पैलू आहेत. पण सोप्या भाषेत आपण हे या प्रकारे समजून घेऊ शकतो. एखादा नेहमीच्या परिचयाचा माणूस कशा प्रकारे बसला आहे हे पाहून, त्याच्यासोबत काय घडत असेल त्याचा अंदाज तुम्ही लावू शकता. तुम्ही स्वतःचे निरीक्षण केले असेल तर तुमच्या लक्षात येईल, की तुम्हाला राग आलेला असतो, तेव्हा तुम्ही एका प्रकारे बसता; तुम्ही आनंदी असता, तेव्हा वेगळ्या प्रकारे बसता; तुम्ही निराश असता, तेव्हा आणखी वेगळ्या प्रकारे बसता. चेतनेच्या प्रत्येक स्तरावर किंवा प्रत्येक मानसिक आणि भावनिक अवस्थांसाठी शरीर स्वाभाविकपणे एक विशिष्ट आसन धारण करते. याच्या उलट तत्वावर योगासनांचे विज्ञान आधारित आहे. जाणीवपूर्वकपणे विशिष्ट आसनांमध्ये बसून तुम्ही तुमची चैतन्याची पातळी उंचावू शकता.

मधुमेह आणि इतर जुने आजार

योगामुळे अनेक जुने आजार बरे होऊ शकतात. आधुनिक विज्ञानाच्या तुलनेत योगामध्ये आरोग्याचा

सर्वांगाने विचार करतात. मधुमेहासारख्या जुनाट आजारांबद्दल सद्गुरू म्हणतात, योग संस्कृतीमध्ये, मधुमेहाला, फक्त एका साध्या रोगाप्रमाणे न समजता, आम्ही त्याच्याकडे एक मूलभूत रचनेतील बिघाड म्हणून पाहतो. शरीराची मूलभूत रचना विस्कळीत झाल्यामुळे मधुमेह झाला आहे, असे आम्ही पाहतो. तो प्रत्येक व्यक्तीमध्ये वेगवेगळा असतो. प्रत्येक व्यक्तीमध्ये, त्यांच्या शरीरयंत्रणेत होणारा बिघाड वेगवेगळ्या प्रकाराचा आणि वेगवेगळ्या पातळीचा असतो. म्हणून तो वैयक्तिकरीत्या हाताळणे गरजेचा आहे. तरीही, रोग कोणताही असला तरी योगप्रणालीचा एकमेव उद्देश म्हणजे ऊर्जा-शरीर संतुलित, ऊर्जावान किंवा सक्रिय करणे हे आहे.

योगाचा मूळ आधार असा आहे की, तुमचे ऊर्जा-शरीर पूर्ण सक्रिय असेल, आणि योग्यरीत्या संतुलित असेल, तर तुमच्या भौतिक शरीरात किंवा तुमच्या मानसिक शरीरात कोणतेही जुनाट आजार होऊ शकत नाहीत. मधुमेह पूर्णपणे बरा होईल, कारण आपण फक्त रोगावर उपचार करत नाही, आपण रोगाला ऊर्जा-शरीरामध्ये झालेला एक बिघाड म्हणून पाहत आहोत. म्हणून, लोकांनी त्यांचे ऊर्जा-शरीर संतुलित आणि सक्रिय करण्यासाठी काही विशिष्ट प्रकारची साधना केली, तर ते नक्कीच जुन्या आजारांमधून मुक्त होतील.

इनर इंजिनिअरिंग

ईशामध्ये, आम्ही एक प्राथमिक कार्यक्रम प्रदान करतो, ज्याला म्हणतात 'इनर इंजिनिअरिंग'. या कार्यक्रमात आपले विचार आणि भावना आपल्या ताब्यात घेण्यासाठी आणि आनंदाची आणि मनःशांतीची सखोल आंतरिक स्थिती निर्माण करण्यासाठी प्रभावी साधने प्रदान केली जातात. हा कार्यक्रम आता ऑनलाइन स्वरूपात आणि मराठीतून उपलब्ध आहे. या कार्यक्रमात सहभागी होण्यासाठी कृपया या लिंकला भेट द्या - <https://www.innerengineering.com/mr/online>





मधुमेह आणि योगासने

अजय कुकनूर | १६०४८ ९०७६९

लॉकडाउनमुळे आपल्या
जीवनशैलीवर खूप परिणाम झाला
आहे. सतत घरातच राहिल्यामुळे
नैराश्य, मधुमेह हे आजार वाढले
आहेत. त्यामुळे मधुमेहावर मार्गदर्शक
व्यायाम व योगासन यांचा विचार.

कोरोनाने गेली दोन-तीन वर्षे हाहाकार
माजवला. लॉकडाउनमुळे लोक
घरातच होते. बऱ्याच जणांच्या
नोकऱ्या गेल्या, कामधंदा बंद पडला. त्यामुळे घरात
बसूनच काम करावे लागत आहे. व्यायाम व कसरत
यांच्या अभावामुळे बऱ्याच जणांना नैराश्य, मनोविकार,
मधुमेह, उच्च रक्तदाब वगैरे आजारानी ग्रासले आहे.

आज आपण मधुमेह या आजारावर काही
मार्गदर्शक व्यायाम व योगासने यांचा विचार करणार
आहोत. खरेतर मधुमेह हा आजार फार वर्षांपासूनचा
आहे, असा चरक संहितेत उल्लेख आहे. त्यांनी हा
आजार आनुवंशिक आहे, असे लिहिले आहे. योग्य
योगासनांनी या आजारावर नियंत्रण ठेवता येते.
चरक ऋषी म्हणतात, ज्यांना हा आजार आहे,
त्यांनी गायी रानात चरावयास घेऊन जावे. म्हणजे,
चालणे हा व्यायाम प्रकार आला. आज आपल्या
चुकीच्या खाण्यामुळे; तसेच व्यायामाचा अभाव आणि
भाजीपाला, फळे यांवर मारलेल्या औषधांमुळे हा रोग
बराच वाढला आहे.

खरेतर मधुमेह हा रोग नसून शरीरातील असंतुलित

संप्रेरकांमुळे (Hormonal Imbalance) तो होतो.
या आजारावर आजही रामबाण उपाय किंवा औषधे
नाहीत. व्यायाम, योगासने, औषधे, खाण्यावर नियंत्रण
अशा सर्व गोष्टी पाळल्या की मधुमेह आटोक्यात
राहण्यास मदत होते.

योगासने करण्यास फार खर्च येत नाही आणि फार
मोठी जागाही लागत नाही. एक योगा मॅट, घरातील
उश्या, ब्लॅकेट असे साहित्य वापरून आपल्याला
योगासने करता येतात. परंतु तज्ज्ञ मार्गदर्शक गुरूंकडूनच
असा योगाभ्यास शिकावा. मधुमेह, उच्च रक्तदाब,
हृदयविकार असताना कोणती योगासने करावीत याला
फार महत्त्व आहे. योगासनासाठी कपडे सैल असावेत.
घट्ट कपडे घालून योगासने करू नयेत.

मधुमेहींसाठी आवश्यक योगासने

• सुप्रबद्ध कोणासन, सुप्तवीरासन, जठर
परिवर्तनासन, अधोमुखवीरासन

या आसनांमुळे पोटाला ताण मिळतो. श्वसनसंस्था,
पचनसंस्था सुधारते. ही आसने करताना वा
मधुमेहावरील सर्व योगासने करताना आपल्याला काही
साहित्य – 'प्रॉप' वापरावी लागतात.

• उष्ट्रासन, भुजंगासन, नावासन, मरिचासन,
वीरासन, अधोमुख श्वानासन, शीर्षासन, सालंब
सर्वांगासन, शवासन

या आसनांमुळे अँड्रीनल, पिच्युटरी, पिनियल
आणि थायरॉइड ग्लँड्स यांना चालना मिळून त्यांचे
कार्य सुधारते. फुफ्फुसांची ताकद वाढण्यास मदत
होते. पोटांच्या स्नायूंना बळकटी मिळते. नैराश्य कमी
होते. मधुमेह, उच्च रक्तदाब नियंत्रणात येण्यास मदत

होते. पोट साफ होण्यास मदत होते.

ही सर्व योगासने तज्ज्ञ गुरूंच्या मार्गदर्शनाशिवाय करू नयेत. कारण काही वेळेला यांच्या क्रमात बदल करावा लागतो. साहित्य वापरून आसने केल्यावर त्याचा आणखी फायदा मिळतो.

योगासने करताना घ्यावयाची काळजी व फायदे

- योगासने करण्याची वेळ म्हणजे सकाळ! सकाळी मन प्रसन्न असते. सकाळी नाही जमले तर संध्याकाळी ४ ते ६ दरम्यान करावीत. संध्याकाळी शरीर लवचीक असते.
- योगासने भरल्यापोटी करावयाची नसतात. आसनांपूर्वी एक कप दूध, चहा, कॉफी घेतली तरी चालेल. आसनांनंतर दोन तासांनी खाल्ले तरी चालते.
- एकदा एक वेळ निवडल्यावर योगासनांचा सराव, शिस्त म्हणून त्याच वेळी करावा. मधुमेह नियंत्रणात आल्यावर आपण वेगवेगळी आसने करू शकता.

• अनेक वर्षांची योगसाधना असेल, तर शरीर-मन तरतरीत राहते. शरीरातील रक्ताभिसरण सुधारून इतर अवयवांचे कार्य सुधारते.

• शरीरस्वास्थ्याशिवाय मन:शांती मिळत नाही. अतिव्यायाम केला तर शरीराला व स्नायूंना थकवा येऊ शकतो. अतिथकव्याने झोप येत नाही. त्यामुळे अपचन, पित्त वाढणे असे त्रास होतात. साखरेचे प्रमाण वाढू शकते.

• मात्र, कुठल्याही व्यायामात सातत्य आणि पक्का निश्चय हवा. आसनांबरोबरच पथ्य पाळणे, जेवणाच्या वेळा पाळणे, डॉक्टरांनी सांगितलेली औषधे घेणे यांमुळे मधुमेह, उच्च रक्तदाब नियंत्रणात राहण्यास मदत होते.

• सतत होणारी झीज, मनाची घालमेल, नैराश्य नियमित आसने केल्यामुळे थोपवता येते.

• आसने करताना त्याचा हेतू शुद्ध व पक्का असावा.
॥शुभं भवतु॥





'ओन्ली वन अर्थ' हे स्लोगन असलेला पर्यावरणदिन
५ जून रोजी आहे.. त्यानिमित्त पर्यावरणविषयक काही कोट्स...

//

जी व्यक्ती झाडे लावते,
ती स्वतःव्यतिरिक्त
इतरांवरही प्रेम करत असते.
- थॉमस फ्युलर

//

आनंद हवा असेल, तर
माणूस आणि निसर्गाचे नाते
कधीही तुटता कामा नये.
- लिओ टॉलस्टॉय

//

सूर्योदयापूर्वीचा निसर्ग ही
सगळ्यांत विलोभनीय गोष्ट
आहे. - जॉर्ज वॉशिंग्टन
कार्हर

//

जे राष्ट्र आपला निसर्ग
उद्ध्वस्त करते, ते खरेतर
स्वतःलाच नष्ट करत असते.
- फ्रँकलिन डी. रूझवेल्ट

//

ज्यासाठी संघर्ष
करावा, अशी पृथ्वी ही
फार सुंदर जागा आहे
- अन्स्ट हेमिंग्वे

//

आपल्या गरजा पुरतील अशा
खूप गोष्टी आपल्याला निसर्ग
देत असतो. पण आपली हाव
तो पूर्ण करू शकत नाही -
महात्मा गांधी

//

खूप नजरा हिरवळीवरून फिरत
असतात, पण त्यातील काहींनाच
त्यात उगवलेले फूल दिसते.
- राल्फ वाल्डो इमर्सन



भारतीय संगीतकलेचा कोहिनूर भारतरत्न पंडित रविशंकर

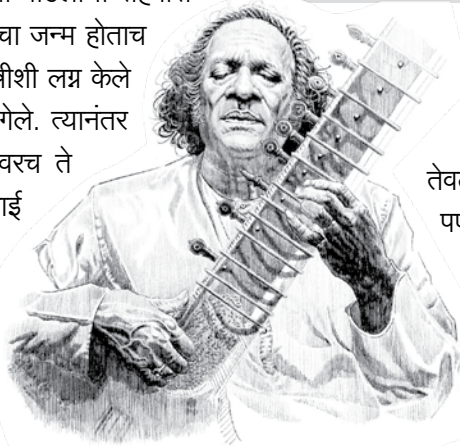
वैशाली पुरंदरे | ८८०५९ ८४५४५

बनारस! भारतातील सगळ्यांत प्रमुख तीर्थस्थान. ७ एप्रिल १९२० रोजी गंगेच्या लहरींवरून स्वरांचा सुमधूर कल्लोळ ऐकू आला. कारण हेमांगिनी आणि शामशंकर चौधरी यांच्या कलासक्त घरात छोट्या रवीने जन्म घेतला. त्यांचे वडील नावाजलेले वकील होते, राजकारणात सक्रिय असून संगीतकलेचे भोक्ते होते. परंतु छोट्या रवीला बालपणात आपल्या वडिलांचा सहवास लाभला नाही. कारण त्याचा जन्म होताच वडिलांनी एका युरोपीय स्त्रीशी लग्न केले आणि ते युरोपला निघून गेले. त्यानंतर रवी आठ वर्षांचा झाल्यावरच ते त्याला भेटले. त्यामुळे आई आणि मोठा भाऊ श्री उदयशंकर (जे प्रख्यात नृत्यगुरू होते) यांच्या छत्रछायेखाली रवी सर्वांगाने वाढू लागला.

‘देणे ईश्वराचे’ असे

आपण फार कमी लोकांच्या बाबतीत म्हणतो. भारतीय संस्कृतीत असं देणं लाभलेले अनेक जण होते. आहेत. ‘पंडित रविशंकर’ हे नाव उच्चारताच आपल्याही मनातील सतार झंकारू लागते! वयाच्या साधारण आठव्या वर्षापासूनच त्यांचा नृत्य, संगीत, वेगवेगळी भारतीय आणि पाश्चात्य वाद्ये यांच्याशी जवळून संबंध आला, तो त्यांचा सगळ्यांत मोठा भाऊ श्री उदयशंकर यांच्यामुळे! श्री उदयशंकर यांचे नाव देशविदेशांत त्यांनी बसवलेले विविध आविष्कारातले नृत्यप्रकार यामुळे दुमदुमत होते. त्यांच्याच नृत्यसमूहामध्ये छोट्या

स्वातंत्र्याच्या ७५व्या वर्षानिमित्त, संपूर्ण जगावर आपल्या शांतिप्रिय संस्कृतीचा ठसा उमटवणाऱ्या व ‘भारतरत्न’ या सर्वश्रेष्ठ पारितोषिकाचे विजेते असणाऱ्या काही व्यक्तिमत्त्वांची ओळख करून देणारे सदर.



रवीचा सहज प्रवेश झाला तरी कष्टही अफाट घ्यावे लागत होते. कारण भाऊ जेवढा प्रेमळ होता, तेवढाच गुरू म्हणून अतिशय कडक होता. पण त्यामुळेच संगीतातले विविध राग, ताल, लय, तोल, स्वरज्ञान त्यांचे अचूक झाले जे पुढच्या काळात आपले अनेक शिष्य घडवताना पंडितजींना कामी आले. नृत्यामुळे त्यांच्या हालचालीत उपजत डौल आणि मोहकता आली होती.

साधारण आठव्या वर्षापासून ते वयाच्या पंधराव्या वर्षापर्यंत ते श्री उदयशंकर यांच्याबरोबर नृत्याचे परदेशांत दौरे करत होते. तिथेच त्यांची वेगवेगळ्या भारतीय आणि पाश्चात्य संगीतरचना, विविध वाद्ये, अनेक संगीतकार यांच्याशी जवळून ओळख झाली, ज्यात सतारसुद्धा होती. पॅरिस हे त्यातील प्रमुख स्थान होते. लहान; पण वाढत्या वयात देशविदेशांत प्रसिद्ध नृत्यसमूहांतून सहज वावरल्यामुळे तिथली संस्कृती, भोवतालचे वातावरण, लोकांमधला मुक्तपणा यांचा परिणाम त्यांच्यावर न झाला असता तरच नवल! श्री

उदयशंकर वेगवेगळ्या प्रांतातल्या नृत्य आविष्कारातून रवीला प्राचीन भारतीय संस्कृतीची ओळख करून देत होते, त्यामुळे या दोन्ही संस्कृतीतील फरकही त्यांच्या डोळ्यांनी, मनाने टिपला. विदेशाचे आकर्षणही वाटू लागले. परंतु दुसऱ्या महायुद्धाचे वारे वाहू लागले आणि परदेशातील दौरे आटोपते घ्यावे लागले.

भारतात परत आल्यावर एकदा एका संगीताच्या कार्यक्रमाला ते गेले असताना त्यांना आपण गुरूकडून रीतसर शिक्षण घ्यायला हवे असे तीव्रतेने वाटू लागले. हिंदू संस्कृतीमुळे कोणत्याही क्षेत्रातल्या सखोल ज्ञानप्राप्तीसाठी गुरूचे महत्त्व ते जाणत होते. एका गुरूकडे त्यांनी जायचे ठरवले; पण त्याच वेळी ते आजारी पडल्याने तिथे जाणे झाले नाही. नंतर अल्लाउद्दिन खां या गुरूकडे ते गेले. अद्ययावत पोशाख केलेला, परदेशात ऐशोआरामाची सवय असलेल्या या तरुणाला प्रथमदर्शनी पाहताच खांसाहेबांना धक्काच बसला. आपल्या येण्याचा उद्देश त्यांनी सांगताच ते काही काळ शांत बसले आणि त्याच शांत स्वरात त्यांनी या तरुणाला ठामपणे सांगितले, 'माझ्याकडे शिकायला यायचे असेल तर हे दौरे आणि आधीचे आयुष्य पूर्णपणे विसरावे लागेल. माझ्या इथे अतिशय साध्या वातावरणात राहावे लागेल. तू अजून फुलपाखरू आहेस. नीट विचार कर आणि नंतर माझ्याकडे ये.'

पंडितजी सांगतात, 'मी विचार करू लागलो, मनात झगडू लागलो. माझ्यासाठी ते अवघड होते. परदेशात पंचतारांकित हॉटेलमध्ये मी राहत होतो. माझ्या वेगळ्या सवयी; तरीही गुरूची आणि गुरूकुलातल्या शिक्षणाची ओढ स्वस्थ बसू देत नव्हती. आणि एका क्षणी मी निर्णय घेतला आणि माझ्या गुरूंच्या पायांवर स्वतःला अर्पण केले.' साधे आयुष्य स्वीकारून त्यांच्याकडे ते जवळजवळ सात-आठ वर्षे राहिले. आपल्या या गुरूंची मुलगी रोशनारा खां हिच्याशी त्यांनी लग्न केले आणि त्या अन्नपूर्णादेवी झाल्या. त्याही सतारवादनात जणू स्वयंभू होत्या!

पंडितजी सांगतात, 'माझे गुरू हे प्राचीन काळातल्या ऋषी-मुनींसारखे होते. गुरू हा देवापेक्षाही

मोठा असतो.' आपले गुरू ज्यांना ते 'बाबा' म्हणत, त्यांच्याशी पंडितजी पुढच्या काळात, जेव्हा अतिशय प्रसिद्ध झाले त्यानंतरही संपर्कात राहिले. वेळ मिळाला की त्यांना आवर्जून भेटायला जात होते.

वयाच्या वाढत्या काळात ते परदेशांत विविध ठिकाणी राहिले होते. पुढची काही वर्षे आपल्या गुरूजवळ अगदी लहान गावात राहिले. भारतीय संस्कृतीची मुळं त्यांच्या आत खोलवर रुजलेली होती. गुरूगृही शिक्षण पूर्ण झाल्यावर ते सार्वजनिक कार्यक्रम करू लागले तेव्हा त्यांना भारतीय प्रेक्षक आणि पाश्चात्य प्रेक्षक यांच्यातला फरकही लक्षात येऊ लागला. संगीत शांतपणे बसून ऐकण्यासाठी लागणारी इंद्रियांची एकाग्रता भारतीय आणि परदेशी प्रेक्षकांमध्ये नव्हतीच. पंडितजींनी त्यांचा तो कान तयार केला.

प्राचीन काळात मंदिरांमधले बंदिस्त संगीत आणि वाद्यही बाहेरच्या प्रांगणात यायला खूप काळ जावा लागला होता. त्यांना हेही लक्षात येऊ लागले होते, की भारतीय संगीतात खूप वैविध्य आहे; पण ते मोनोटोनस झाले आहे. त्यात हळूहळू पंडितजी आपल्या वादनात वेगवेगळे प्रयोग करत होते. अनेक राग वेगवेगळ्या मिश्रणातून वाजवत होते.

ते म्हणायचे, 'कोणत्याही रागात स्वरांची संख्या ठरलेली असते. त्यांची लांबी आणि खोली ही निर्माण करावी लागते.' त्यांच्या पाश्चात्य आणि भारतीय संगीतातल्या मिश्रणाच्या प्रयोगांमुळे काही काळ त्यांच्यावर 'संगीत अशुद्ध करत आहेत' अशी टीकाही झाली. पण पंडितजींनी संयम ठेवला. आपले प्रयोग सुरूच ठेवले. त्यांचा त्यांच्या मनातल्या स्वरांवर आणि आपल्या बोट्यांवर विलक्षण विश्वास होता. आणि काही काळातच हा विश्वास सार्थही ठरला.

प्रत्येक मैफलीत अलौकिकत्वाला स्पर्श करणारे आणि तीच अनुभूती प्रेक्षकांना देणारे पंडितजी लौकिक यशाची एकेक पायरी चढत होते. बीबीसी, ऑल इंडिया रेडिओ अशा ख्यातनाम ठिकाणी ते मोठ्या पदावर काम करू लागले. बीबीसीच्या 'ऑलिस इन वंडरलँड' या फिल्मसाठी तर त्यांनी संगीत दिले होते, हे किती

जणांना माहित आहे? कोणतेही संगीत त्यांच्या दृष्टीने लहानमोठे नव्हते. सगळे स्वर शुद्धच असतात. आपण ते कसे हाताळतो ते आपले कौशल्य! त्यामुळेच सत्यजित रेसारख्या आपली वेगळी वाट चोखाळणाऱ्या मित्रांसाठी 'अपूर संसार' या चित्रपटाच्या त्रिधारेचे संगीत त्यांनी तितक्याच सहजपणे दिले. पंडितजींचा सिनेसंगीतमधला मास्टरपीस म्हणजे १९६० सालातला 'अनुराधा' हा सिनेमा! त्यातली सगळीच गाणी अवीट गोडीची आहेत. याही आधी १९४६मध्ये 'नीचां नगर' आणि 'धरती के लाल' या चित्रपटांसाठीही त्यांनी संगीत दिले होते. पण ते बॉक्स ऑफिसवर पडले. मात्र, 'अनुराधा' सिनेमाने ते अपयश सहज धुऊन काढले.

दिल्लीत असताना विदेशी लोकांना त्यांनी आपल्या सतारीच्या जादूने एका जागी खिळवून ठेवले होते. त्यांच्याच आग्रहावरून ते अमेरिकेला जायला तयार झाले. आधीच्या काळातले हिप्पी संगीत, तिथली बेधुंद तरुणाई, त्यांच्या आवडीनिवडी हे पंडितजींनी अनुभवले होते. पण आपल्या भारतीय संगीतावर दुर्दम्य विश्वास असल्यामुळे ते तिकडे गेले आणि हजारो शिष्य त्यांचे तिथे तयार झाले – ते सांगतील त्या शिस्तीत! तिथेही शिष्य स्वीकारताना ते आपल्या इथला गुरुने पारंपरिक पद्धतीने गंडा बांधण्याचा, गुरुपूजनाचा कार्यक्रम करून, तिथल्या गुरुजींना बोलावून मंत्र-दीक्षा देत असत. या संस्कारावर त्यांचा अपार विश्वास होता. संगीत ही पूजा आहे, परमेश्वराजवळ जाण्याचा तो सुंदर, पवित्र मार्ग आहे, असे ते मानत.

सतारीच्या तारांमधून, आपल्या बोटांच्या जादुई स्पर्शातून ब्रह्मानंदाची अनुभूती देणाऱ्या पंडितजींना देशविदेशांतील असंख्य मानाचे पुरस्कार मिळाले. भारतातील 'पद्मश्री', 'पद्मविभूषण' असे आणि जपानपासून अमेरिकेपर्यंत सर्व परदेशी प्रतिष्ठित पुरस्कारांचे ते मानकरी ठरले. पाच वेळा ग्रॅमी अवॉर्डचे ते मानकरी ठरलेले आहेत. 'गांधी' सिनेमासाठी सर्वात प्रतिष्ठित असे ऑस्करही त्यांना मिळाले आहे. पण

पंडितजी या साऱ्यांच्या खूप-खूप वर होते.

एकदा तर असे घडले आहे, की त्यांची मुलगी अनुष्का हिला आणि पंडितजींना एकाच वर्षी ग्रॅमी नामांकन जाहीर झाले आणि ते पंडितजींना मिळाले. हा केवळ अभिमानाचाच क्षण होता असे नाही; तर पिता आणि कन्या यांच्या नसानसांतून वाहणाऱ्या संगीताचाच तो सन्मान होता.

संगीताला ते आपल्या संस्कृतीचा आत्मा मानत. ते म्हणत, 'माझा आणि संगीताचा आत्मा एक झाला की केवळ ब्रह्मानंद हीच अनुभूती!' त्यांना ही खंत होती, की आधुनिक तरुण हा आपल्या मुळांपासून तुटत चालला आहे. बदल हा अपरिहार्य असला तरी मूळ तेच राहते. त्याचा वरचा पसारा वाढत जातो.

त्यांच्यावर जी डॉक्युमेंटरी तयार केली आहे, त्यात ते सांगतात, 'या प्रवासात जेव्हा जेव्हा माझ्या मनात शंका आल्या आहेत, मनात गोंधळ निर्माण झाला आहे, तेव्हा मी माझ्या आध्यात्मिक गुरूंकडे जातो. तो परिसर माझ्यासाठी स्वर्ग आहे. आम्ही कितीतरी तास निःशब्द संवाद साधतो आणि मला माझ्या प्रश्नांची उत्तरे मिळाली आहेत. माझ्या या गुरूंचे स्थान माझ्या जीवनात सगळ्यांत वर आहे. आज मी जो आहे त्याची मुळं माझ्यात खूप खोल आहेत. कधी-कधी मी माझ्याच गावात, देशात अनोळखी भासतो आणि 'मी कोण आहे' याचा शोध घेऊ लागतो.'

अशा महान लोकांचा मृत्य झाला की गीतेतली ओळ आठवते, आणि अशा लोकांसाठी ती पटतेही! 'मृत्यू म्हणजे केवळ एक वस्त्र टाकून नवीन परिधान करणे. आत्मा हा अमर आहे.' आपल्या संगीतातून ही अमरत्वाची अनुभूती देणारे पंडित रविशंकर ११ डिसेंबर २०१२ रोजी केवळ शरीराने अनंतात विलीन झाले.

आपल्या देशावर नितांत प्रेम करणारे आणि आपल्या संस्कृतीचा आदर करणारे पंडित रविशंकर खरोखरच 'भारतरत्न' आहेत.







गट २ : सणवारानिमित्त मधुमेहींसाठी पोषणयुक्त पाककृती
प्रथम क्रमांक - पपईची खांडवी
स्नेहलता बाम



तांदूळ धुऊन सावलीत वाळवून त्याचा मध्यम जाडसर रवा काढून घ्यावा. एक मध्यम आकाराची पपई सालं काढून, चिरून मिक्सरमधून फिरवून घ्यावी. तांदळाचा रवा कढईमध्ये गुलाबी रंग येईपर्यंत भाजून घ्यावा. गरम रवा आणि चिरलेला गूळ पपईच्या रसात दीड-दोन तास भिजवून ठेवावा. रवा छान फुलून येईल. थोडी वेलचीची पूड घालून ढवळून घ्यावं. आवश्यकतेनुसार थोडं पाणी घालावं. मिश्रण साधारण उत्तप्याच्या पिठाएवढं पातळ असावं. मोदकपात्राच्या ताटलीला तुपाचा हात लावून मिश्रण त्यात ओतावं. २० मिनिटं वाफवून घ्यावं. गार झाल्यावर तुकडे कापून, ड्रायफ्रूटनी सजवून सर्व्ह करा पपईची खांडवी!

वैशिष्ट्यं :

- जीवनसत्त्व अ भरपूर देणारी ही खांडवी नाश्ता किंवा संध्याकाळी खायला खूपच हेल्दी आहे.
- हा पदार्थ वाफवून केल्यामुळे सगळे अन्नघटक सामावले आहेत.
- गुळाचा अत्यंत थोडा वापर असूनही गोड पदार्थ खाल्ल्याचं समाधान आणि तृप्ती मिळते.
- या खांडवीबरोबर थोडंसं साजूक तूप किंवा थोडं दूध घ्यावं.

गोड खायचं नाही म्हटल्यावर गोड खायची जास्तच इच्छा होते, हो ना? पपईची खांडवी करा आणि गोडाची तृप्ती मिळवा, तीही ब्लडशुगर सांभाळून! सणावाराच्या दिवशी किंवा एरवीही या खांडवीचा आस्वाद घेता येईल.



स्वारथ्य शोध शब्दकोडे क्र. ८

क्षमा एरंडे | १८२२५ ६६४५४

१	२			३			४
६			५				
७				८	१०		
	११	१२		९			
१३			१४				२१
			१५	१६			
१७	१८	२०					
	१९				२२		

आडवे शब्द : (१) १९ : एक जागतिक महामारी (३) इच्छिलेले देणारा एक काल्पनिक वृक्ष (५) कळा, प्रसववेदना (६) क्रोध (७) नाव, गंधाचा टिळा (८) सामोर (९) मेघ, भरभर (११) ताप (१३) फासळी (१५) एक बंगाली मिठाई (१७) एक कडधान्य, अख्खा (१९) अळशी, तेलबिया (२२) कोंबड्यांपासून होणारा ज्वर (इं)

उभे शब्द : (१) १ आडवा समान शब्द (इं) (२) एक मुदतीचा ताप (३) पाठीच्या मध्यभागी असलेले हाड (४) एक ते सहामुखी असलेल्या बिया जपमाळेसाठी वापरतात (५) बासरी, पावा (८) लाल मुळ्यासारखा एक कंद (१०) उन्मत्तपणा (१२) ताठा, गुर्मी (१३) सुकामेव्यातील एक प्रकार (बी) (१४) अंकुर, कोंब (१६) सिंचन, एकटा (१८) अवयवास येणारा फुगवटा, टापशी (२०) आवाज, स्वर (२१) वराहज्वर (इं.)

कोडे सोडवणाऱ्याचे नाव : _____

_____ पत्ता : _____

_____ फोन : _____

क्र. ७ कोड्याचे उत्तर बरोबर देणारे सहभागी :

- सुनीता किरण चिंचाळकर, पुणे
- गणेश रंगनाथ कुलकर्णी, पुणे
- सुनंदा महाजन, फैजपूर
- मंजिरी मुकुंद जोशी, पुणे
- डॉ. डी. एस. कात्रे, बोर्लीपंचतन
- डॉ. श्रीपाद वि. बोकील, पुणे

✳ सहभागींचे अभिनंदन! ✳

सलग सहा महिने बरोबर शब्दकोडे सोडविणाऱ्या सभासदांना पारितोषिक देण्यात येईल.

शब्दकोडे क्र. ७ चे उत्तर

१	अ		२	क	म	३	र		४	आ	१३	सू
६	८	क्ष	स	न		५	स	ला	म	त		
७	गं	ध	क			११	क	ल		शे		
९	धा	न		१०	शा	स	न			ख		
			१४	का	म		१५	पा	१६	ख		र
१८	गू	ळ	वे	ल			१७	ल	स			
	गु			बा		२०	स्त	न		२१	को	
	ळ		१९	ज	र्ज	र		२२	रि		ठा	



डायबेटिक असोसिएशनतर्फे तपासणी सुविधा

कार्यालयीन वेळ : सोमवार ते शनिवार सकाळी ८ ते संध्याकाळी ५.३०

सवलतीच्या दरात लॅबोरेटरी तपासणी : सकाळी ८ ते १० आणि दुपारी १ ते ३

आठवड्यातील वार	डॉक्टरांचे नाव	सल्ला क्षेत्र	भेटीची वेळ
सोमवार	डॉ. अरुंधती मानवी	जनरल फिजिशियन	दुपारी ४
मंगळवार	डॉ. छाया दांडेकर / डॉ. शलाका जोशी	पायाची निगा	सकाळी ९
	डॉ. जयश्री महाजन / डॉ. श्रीपाद बोकील	दंत चिकित्सा	सकाळी ९
	मेधा पटवर्धन / सुकेशा सातवळेकर / नीता कुलकर्णी	आहार	दुपारी २.३०
	डॉ. मेधा परांजपे / डॉ. कन्नूर मुकुंद	नेत्र	दुपारी ३
	डॉ. रघुनंदन दीक्षित	व्यायाम	दुपारी ३
	डॉ. निलेश कुलकर्णी डॉ. भास्कर हर्षे	जनरल फिजिशियन	दुपारी ३.३० दुपारी ४
बुधवार	डॉ. स्नेहल देसाई	जनरल फिजिशियन	दुपारी ३
गुरुवार	डॉ. प्रकाश जोशी	जनरल फिजिशियन	दुपारी ३.३०
शुक्रवार	डॉ. अजित डेंगळे	जनरल फिजिशियन	दुपारी ३.३०
शनिवार	डॉ. आरती शहाडे	जनरल फिजिशियन	दुपारी ३.३०
सोमवार ते शनिवार	डॉ. कांचन कुलकर्णी / डॉ. संगीता जाधव	वैद्यकीय सहाय्यक	दुपारी ३ ते ५
एक आड एक महिना - पहिला रविवार	डॉ. अमित वाळिंबे / डॉ. स्नेहल देसाई	बालमधुमेही	दुपारी ३ ते ५

जगत क्लिनिक (रविवार पेठ शाखा) : दर बुधवारी सकाळी १० ते १२ : डॉ. योगेश मगर

रेड क्रॉस (रास्ता पेठ शाखा) : दर बुधवारी दुपारी ३ ते ५ : सौ. सुकेशा सातवळेकर (आहारतज्ज्ञ)

‘सावधान’ योजनेतून दर मंगळवारी संपूर्ण चेकअपची सोय, ब्लड टेस्ट (एचबी, लिपिड प्रोफाईल, युरिआ, क्रियाटिनीन इत्यादी), ईसीजी, पाय, दंत, डोळे तपासणी (फंडस कॉमेच्याद्वारे रेटिनाचे फोटो), आहार आणि व्यायाम सल्ला, फिजिशियन चेकअप **शुल्क** : सभासदांसाठी : रु. १२५०, इतरांसाठी रु. १४५०

‘मेडिकार्ड’ योजनेद्वारे सवलतीच्या दरात रक्ताच्या व इतर तपासण्या HbA1C व S. Insulin या तपासण्या एकाच वेळी केल्यास रु. ६०० अशा सवलतीच्या दरात.

असोसिएशनमधील मान्यवर डॉक्टरांचा सल्ला घेण्यासाठी सभासद नसलेल्या व्यक्तींचेदेखील स्वागत आहे. कृपया येण्यापूर्वी फोन करून वेळ ठरवून घ्यावी.

सर्व डॉक्टरांचे शुल्क (डोळे, दात इत्यादी) : सभासदांसाठी : रु. ८०, इतरांसाठी : रु. १००

प्रत्येक सभासदाची सभासदत्व घेतल्यापासून एक महिन्यात फिजिशियनकडून विनामूल्य तपासणी केली जाते व सल्ला दिला जातो.



स्पेशलिटी क्लिनिक्स



त्वचारोग समस्या (SKIN CLINIC)

तज्ज्ञ : डॉ. कुमार साठये
एम.बी.बी.एस., डी.डी.व्ही. (त्वचारोग)

दिवस व वेळ :

दर महिन्याच्या पहिल्या शुक्रवारी
दुपारी १.०० वाजता

पुढील सत्र :

पुढील सत्र : ३ जून व १ जुलै २०२२



अस्थी व सांध्याचे विकार क्लिनिक

तज्ज्ञ : डॉ. वरुण देशमुख
एम.डी. (ऑर्थो.), डी.एन.बी.

दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या तिसऱ्या
गुरुवारी दुपारी ४.०० वाजता

पुढील सत्र : १६ जून व

२१ जुलै २०२२



मधुमेह व मज्जासंस्थेचे विकार (DIBETIC NEUROPATHY CLINIC)

तज्ज्ञ : डॉ. राहुल कुलकर्णी
एम.डी.डी.एम. (न्यूरो.)

दिवस व वेळ :

दर महिन्याच्या चौथ्या शुक्रवारी
दुपारी २.०० वाजता

पुढील सत्र : २४ जून व

२२ जुलै २०२२



मधुमेह व नेत्रविकार (DIBETIC RETINOPATHY CLINIC)

तज्ज्ञ : डॉ. मेघा परांजपे /

डॉ. मुकुंद कन्नूर

दिवस व वेळ : दर मंगळवारी दुपारी ३
ते ४ (आगोदर वेळ ठरवून)



मधुमेह व पायांची काळजी (FOOT CARE CLINIC)

तज्ज्ञ : डॉ. सौ. मनीषा देशमुख
एम.डी.

दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या पहिल्या
गुरुवारी दुपारी ३.०० वाजता

पुढील सत्र :

२ जून व ७ जुलै २०२२



मूत्रपिंडविकार क्लिनिक KIDNEY CLINIC

तज्ज्ञ : डॉ. विपुल चाक्रकर
(एम.डी. नेफ्रॉलॉजी)

दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या चौथ्या
सोमवारी दुपारी ४.०० वाजता

पुढील सत्र : २७ जून व

२५ जुलै २०२२



सूचना

सर्व स्पेशलिटी क्लिनिकमध्ये तपासणीसाठी सभासदांसाठी रुपये ८०/- व सभासद नसलेल्यांसाठी रु. १००/- फी भरून शक्यतो आगाऊ नावनोंदणी करावी. एका दिवशी फक्त पाच व्यक्तींना तपासणे शक्य असल्याने प्रथम फी भरणाऱ्यास प्राधान्य दिले जाते. कृपया नावनोंदणी दुपारी ३ ते ५ या वेळेत करावी.

निवेदन

येत्या काही दिवसांत आपल्या कार्यालयाची फरशी बदलण्याचे, तसेच इतर आवश्यक दुरुस्तीची कामे सुरु होण्याची शक्यता आहे. त्यामुळे काही कालावधीकरीता आपले कार्यालय, 'निवारा' (पत्रकार भवनजवळ) या संस्थेत स्थलांतरित होईल. याबद्दलची सविस्तर सूचना सर्व सभासदांना कळविण्यात येईल.

- कार्यवाह, डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा



देणगीदार यादी (२३ एप्रिल २०२२ ते १५ मे २०२२ रुपये)

१. विलास केशव बेहरे.....	१,०००
२. गणेश नारायण कापरे.....	१,५००
३. सुधन्वा खांडेकर (स्व. शरद खांडेकर यांचे स्मरणार्थ).....	१,०००
४. प्रमोद उमरजी.....	३,५००
५. भालचंद्र दत्तात्रय देव.....	५००

विशेष देणगीदार

संस्थेचे नुकतेच सीएसआरचे रजिस्ट्रेशनचे नूतनीकरण झाले. या वर्षात या विभागांतर्गत संस्था 'मधुमेहास प्रतिबंध' हा समाजोपयोगी संशोधनात्मक प्रकल्प पुणे शहरात किंवा नजीकच्या ५० किलोमीटरच्या परिघातील गावांमध्ये सुरु करण्याचे योजत आहे. अशा समाजोपयोगी कार्यासाठी संस्थेला आपणहोऊन पुढील उद्योजकांनी भरघोस देणगी देऊन प्रोत्साहित केले आहे. त्यांच्या या सहकार्याबद्दल आणि संस्थेबद्दलच्या आत्मीयतेबद्दल संस्था त्यांची ऋणी आहे.

१. मेसर्स संत ज्ञानेश्वर स्टिल प्रा. लि.....	९,००,०००
२. एसआरजे स्टिल प्रा. लि.....	१८,००,०००

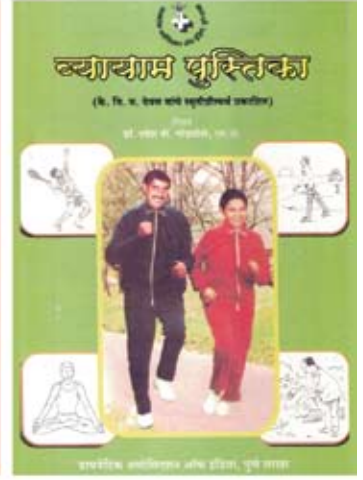
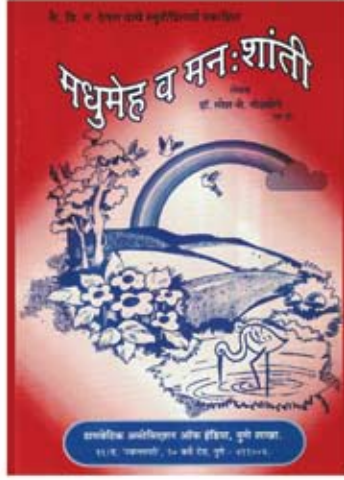
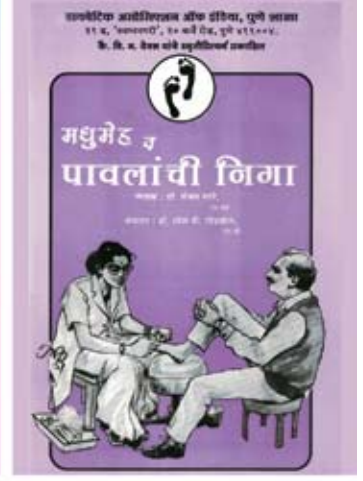
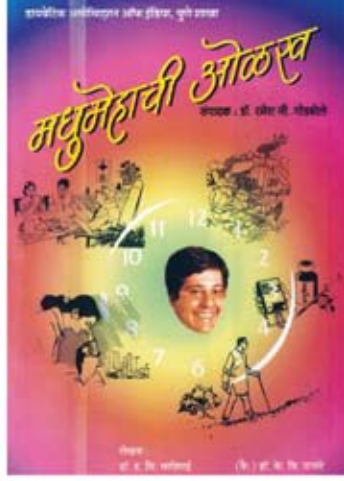
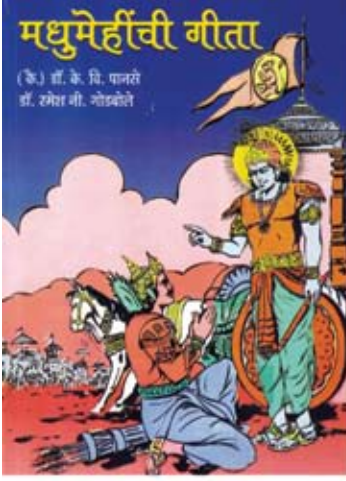
वरील सर्व देणगीदारांचे संस्थेच्या वतीने आभार



बाल मधुमेहीसाठी पालकत्व

आपल्या मदतीची त्यांना गरज आहे.

बाल मधुमेहीसाठी पालकत्व या योजनेस आमच्या दानशूर सभासदांकडून व हितचिंतकांकडून देणग्यांच्या स्वरूपात उत्कृष्ट प्रतिसाद मिळत आला आहे. प्रति वर्षी संस्थेमध्ये येणाऱ्या बालमधुमेहीची संख्या वाढत आहे. बहुतेक मधुमेहीची आर्थिक परिस्थिती प्रतिकूल असल्याने आपल्या संस्थेस रुपये २,०००/- ची देणगी देऊन एका बालमधुमेहीच्या दोन वेळच्या इन्सुलिन खर्चासाठी पालकत्व स्वीकारावे किंवा शक्य झाल्यास रुपये २५,०००/- ची देणगी देऊन एका बालमधुमेहीचे एक वर्षाचे पालकत्व स्वीकारावे, ही विनंती. (देणगीमूल्यावर आयकर कायदा ८० जी अन्वये ५०% कर सवलत मिळते.) 'डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा' या नावाने देणगीचा चेक किंवा ड्राफ्ट लिहावा.



- १३ पुस्तकांचा संच रु.३७०/- चा संच ३००/- मध्ये
- मधुमेहाची ओळख - रु.१००/-
- मधुमेहीची गीता - रु.५०/-
- इतर पुस्तके रु.२०/- किंमतीत

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा
कार्यालयात उपलब्ध

MADHUMITRA - MARATHI MONTHLY / RNI NO : 49990/1988
SDM/PUNE/49/2021

Postal Registration No: PCW / 166 / 2020 - 2022 (Publication Date- 1st of every month)
Posting at Deccan Gymkhana PO, 411004, on 3rd of every month.
License to Post Without Prepayment of Postage - License No WPP50.



Your reliable healthcare partner

Glycomet[®]-GP
Metformin Hydrochloride 500/850/1000 mg SR + Glimepiride 0.5/1/2/3/4 mg

Jalra[®]-M
50mg Vildagliptin+500mg/850mg/1000mg Metformin Hydrochloride

UDAPA
Dapagliflozin 5mg & 10mg

UDAPA^{*}-M
Dapagliflozin 5mg/10mg + Metformin Extended Release Tablets (500mg/1000mg)