

निरामय

स्वा

हा हट्टेली की लेश घट्टामय (प्राणवा आराम घट्टामय) श्वासाचा व्यायाम होतो. प्राणामामध्ये प्राणपूर्वक श्वास घेतला जातो. प्राणाम हे एक स्वतंत्र श्वास आहे आणि त्याचे अनेक फायदेही आहेत. पण श्वासाबद्दल काही विचारीही सांगता येते. आपली श्वास प्रक्रिया सतत सुरू असते. ही आपल्या मज्जला पण निश्चयाने आपण जाणवितूक, तटस्थते पाहणे म्हणजे श्वास जाण आहे तसा पाहणे, बघणे, जाणणे. प्राणामामेळाही एक खूप कठीण आणि भ्रमाट मोठे आहे. त्याबद्दल उत्तुकांना निर्माण झाली, जाणवितूक प्रत्येक वेळेस आणि श्वास घेतले तर अतिशयक्या मुंबी चावी हाती लागते. पण श्वासाकडे तटस्थते पाहणे ही बाब थोडी सोपी नाही.

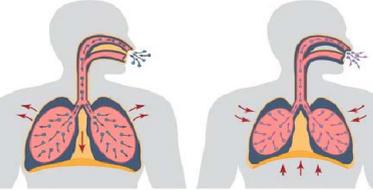
हा प्रवास आपल्या संवसनी परिधा घेतो, धकवून सोडतो. पोटह्याला शिवाय तसामनाही असेच काहीसं होतं. नाकातील पाणी जाते, जीव दुसऱ्यात आणि मन नको बाबा ते पोहोचते असे वाटते जाते. पण आणून प्रवास करत राहिले तर शेवटी वसनीची होतू हो आपल्या सावीचाच अनुभव आहे. असेच काहीसं श्वासवाढत आहे.

एव-नोन श्वास करताना न बघता तोसमी मन कुठे तरी निवतू जातो. घडतले. आपण भडकतो हे लक्षात आणे की परत श्वासकडे वळे. हे असे स्वतःचीच बाबले तडे घेतू नमनात रक्या आणते. नमो बाबा ते श्वास कडे बघणे, असे वाटत जाते आणि सुवसनीतील आपल्या सर्ति काहीच लागत नाही. केंद्रातून प्रवास करणे सुरुवाती श्वासा जातो. आपणही एक खूप मोठी अडकण म्हणजे मनाला दख श्वासतार एकदम म्हणजे तरे आपण जाणवितूक श्वास घेतू लागतो. म्हणूनच सावतार (प्राणामय) श्वास होतो आणि मन आपल्या श्वासातील तटस्थते पोहोचतो होतो. बऱ्याच वेळा श्वास न्याहाणण्याच्या धडपटती श्वास घेतून श्वास जाणू शकतो. तो पण आपणच एक दिखी सावतार होतो. तोल मनात, पोसात तरलता येते. लावते, तसे घडते आणि श्वास यशस्वी ठरतो. काही मुंड (मुण्डामुण्ड) वैशुध्या आणि आदीमुण्ड) श्वास जाणवण्याच्या व्यावसाय खूप पुरक ठरतात. मुंड श्वासा हे खूप प्रामाण आणि प्रमोदी आहे. यामा कर्ण पाहण्यात तर खूप सोपे असते. आता कोणी विचारले की न बघता एवढे म्हणू का ?

स्वाचे उत्तर असे की मननी आणि शरीरची असेच मुठिते आणि रक्चे आपल्याला काही प्रतिक्रिया म्हणतात. श्वास न्याहाणण्याची शक्ती सतत उपलब्धी नासता. कोणत्या परंपर्या आहेत हा प्रमासात, कता कव्याचा हा प्रवास

रोजच्या जीवनात घडणाऱ्या प्रसंगांमधून निर्माण होणाऱ्या भावनात्मकते आपल्या मानवर वाट ठेवणार. संस्कारात हा साठा दिसणामुळे वाढत जाते. किताबत तर काही आपल्याला अशी काही विद्या वा तंत्र माहितच नसते जी मन हलके करते. आणि घडून आपल्या श्वासा आणि च्याम्बुडे येणारी तरलता प्राचीनीयते आणि सहजगत्या कमावत येते.

श्वास नावाची जाडई अबुमृती



असे काही प्रश्न पुढू बहकतात. त्याची उत्तरे समजून घ्यायला येई.

सणा म्हणजे ते पंचरा श्वास कडता आले तरी, आपले मन (जे यक्ती वचन असेत हे) आपल्या सावनी ठाकून आहे) एकदम सुख आणि तल होतं, शरीर एकदम स्थिर होतं. शरीर स्थिर कल्पण्यासाठी वेळाने प्रवास करताना लागत नाही. आणि ही स्थिती शब्दातीत शांता ठेवते. जो अनुभव घेईल त्यासात ते कळेल. आपण या प्रक्रियेत सुख जातो तसतरे आपले शरीर आणखी स्थिर आणि मन आणि तल होतं. आपल्या मननी तरलता, आपली स्थिरता एका ठराविक पातळीस आली की (हे कोणताही कधी कसे होईल हा ज्योधा त्याचा प्रवास असेल) आपल्याला आपल्याच शरीरत

सामाजिक

राजशेखर हिंमंत

विद्युतचुंबकीय किरा घडत असताना, हे एक वैज्ञानिक सत्य आहे. या प्रक्रिया आपल्या शरीरवर संवेदनांच्या रक्यासात होऊ असतात. काही किरा या भीतीत कारणांमुळे असू शकतात. असे जेवजम झाली असत, ते शिथले ठरूणे. पण या संवेदना बऱ्याच जीव आपल्या अंतर्मानवर झालेया/घडलेया सुख भावनात्मकते प्रतिक असतात. यत्नेकाळा या निर्मिनात आपल्या बाकीतले हे प्रकथने जाणूू शकते.

शरीरची अंतर्गत स्वच्छता निर्माण होत असते. पण ताण आल्यावर तसंच इतर काही कारणांमुळे ही प्रक्रिया मंदपते. शरीरत निष्पत्य साठू लागतात. मन बाह्य उपचारांनी शरीरची स्वच्छता करावी लागते. दय्यन, शरीर आपल्याला या विधाबद्दल संकेत देत असते. हे संकेत कोणते ?

✳ कोणत्याही कारणांशियाय,

सतत धक्या जाणवत असले तर तुम्ही शरीरच्या स्वच्छतेसाठी ताखीने उपचार कव्याला होत.

✳ सतत आजारी पडणे हे

रोजच्या घडंतून मन खूप वाढू आणि विचिंतत असत. संवेदना खूप सुख आणि तल ठरवतात. त्यामुळे आपण या तरे प्रवासवनात पूर्ण अनिष्ट आणते. हे आपण आपले कळत नकळत खूप सुख मुरवताना करत जातो. संवेदना विविध प्रकारच्या जाणवतात. काही सुख बरेचदायक असतात, तर काही सुख मोहण, रोमांचकारी, पुतुकि कव्या. शेवटी अंतर्मानत दुकलेत असते तेच तर ललत ममान पाहू लागते, जाणू लागते. एक महत्वाची बाब आहे तसात तेच आरथ्य आहे, ती म्हणजे संवेदना लेखकदायक आणि माेक. आपली भूमिका लेखक बध्याची नाही. नाही तर आपण वेळोवेळ सध्या आढवून घेऊ. काही संवेदना तर खूप बरेचदायक, वेदनादायक असू शकतात. म्हणून धीरू सोडू नये. श्वात आणि संवेदना योथ्याकडे आपण तटस्थतेने बघू शकतो तर अंतर्मानवरीत हे खोलचकत आपण बाहेर धडवला, विच्छेदून जायला पाहत होतो. ही प्रक्रिया सहजगत्या आणि निस्तर साजता आली तर खूप प्रभावीकती ठरते, अंतर्मान स्वच्छता करण्यातील विधा उपलब्धी होत.

आपण श्वास आणि संवेदनांमध्ये वेळेवेळेस बध्याच्यासा संवेदने, शिथलेपणे पाहता होतो. मुरत नेली की आपली अनेक शारीरिक दुःखांनी प्रेरणा कमी होत जायतात. उदा. होले दुःखणे, मका सुणेणे, मान अवराधून, अपचन, पित्त. आयुर्भित वैद्यकातून असे अनेक आजार अस्थिरता असल्याचे मान्य करते आणि त्याखातात आपले मन अंतर्भाव करून कव्याची कात साधू झाली असले तर त्याचे मन आणि शरीर सुद्धा होणार. याचीच सकारकता बऱूच म्हणता येईल प्रवास वाटते, कंटाळा असा येणू नाही. सतत म्हणवते म्हणजे आपण आपले छान विंग होऊन जातो. 'वांत सुखय', 'अत धी पव' ही केवळ म्हणवणे न राहता, रोजच्या जीवनात सहजगत्या उत्तरू लागतो. कोणी किती खोबरेल आणि दुःखतले जाईल... त्याचे वरचे प्रवास, ज्याच्या वाया प्रवास! श्वासाची ही जाणूची आकृष्यत जाणूची एक कांडी ठरली आहे. दुःखी पण अनुभवू नये.

(सैख संजळ हास्त्रातील पदसुख पदवीप्रापक आहेत.)

कधी करावयं शरीर स्वच्छ ?

रोमाण्टिकर शक्ती कमजुवत झाल्याचे संकेत असत. असा वेळी

यांचा आहारत समोशे करवण्या हा. ✳ शरीरच्या विचारी घटकांमुळे संतुनू कार्य मंदपते. त्यामुळे विरमन, श्वा केंद्रित करताना न येण्यासारख्या समस्या निर्माण होतात. ✳ विचारी घटकांमुळे

द्रोप येत नाही. निश्चित जाणवत होत असले तर शरीर स्वच्छ करा. शात झोपेसाठी प्रयत्न करा.



हृदयावर लक्ष ठेवणार सांपटेअर

हृदयाच्या हाताळणीस हृदय ठेवणार आणि भूमिपावला हृदयाच्या धोक्या ओळखणार सांपटेअर शास्त्रातील विचारित केले. 'हृदयेदो मीं' असे या सांपटेअरचे नव असून त्यामुळे हृदयसंवाहनात प्रतिबंध कव्यासांतवत प्रभावी उपचार उपलब्ध करून देणे शक्य होणार आहे. 'हृदयेदो मीं' हलकावाती हृदयविकल हलकावाती होते. याबाबत एक संशोधन कवप्यात आले होते. त्यानुसार हृदयाच्या परिभाषा शिबेवर हृदयविकल हलकावातीस निष्काय करणे ह्यामुळे हृदयाच्या स्नायूच्या पेटी आकुंचन आणि प्रसरण पावतात. 'हृदयेदो मीं' मूळे हृदयाची संवीत संशोधनाला ताली मिळते अशी अपेक्षा आहे.



दांतांम्ये

काळजी छोट्यांच्या दांतांची...

मूलानुभावात छोट्यांच्या दांतांची विशेष लक्ष घ्यायला हवे. मूळ सहा महिऱ्यांचे श्वासावर दात घायला सुकवतात होत. पण एवढ्या लहान वयात दात घालण्यास मुलांच्या हिरवाळी हनी होऊन शकते. त्यामुळे दाते आणि दातसुती दात घालण्यास कळते. मुलेच दातसुती काही हिरवाळी दाते सारखे दात आलेच वसतात. पण धान्य वाड्यात कुकुरात केव्यातून मुलांच्या दातांची वारत काळजी घ्यावी लागते. मुलांसाठी योग्य श्रेणी मीठ काव्याला नाही. बऱू मुलासय असात दातसुती परतवताहृदय नसलेल्या परतवताय वारत करावू. मुलांसाठी दिवसातून दोन वेळा दात घासायची सवय लागत. दर तीन महिऱ्यांचे दात बघला.

डोळांचं आरोग्य

अशी घ्या डोळांच्या काळजी

डोळे सतत होऊ नयेत. डोळांचे आजार होऊ नयेत असे वाटत असले तर डोळे विचारी राव्यावारी आणि घृती कांती ठेवण्यासाठी काही सोपे उपाय नमूी करा. पामिय यामा कुकुराचे पुटी घ्यावेत. त्यामुळे डोळांमध्ये आराम मिळतो. पामिय यामा कवप्यासाठी तुलसे दोनीही हातात कळवे एक पातून काही सतत डोळांमध्ये उता. असे ५-७ वेळा करा. डोळांच्या सत धक्या निवतू नयेत. असेल तेव्हा कोणी बऱूच कुकुरात हलकावाती घ्यावेत. हळक्या प्रवास करणे डोळांच्या निवतू आणि घडक्याव्याला दिवसे दिवसे होतच आहे. असे दिवसातून दोनदा करा. पुढी हातात. डोळे दीर्घकाल तिथी राहतील.

आजीवाडीना बटवा

आपोधी वांगं

वांगं ही परतवेळे संवेदनांपराने आढळणारी शक्ती. वांग्याचे वेगवेगळे आकार आणि प्रकार असत. काहीजण वांग्याला नासू पडवतात. पण सारीही वातावरणी ही मणी अशीच आहे. तसल्या अशीवांग्यातून प्रसत पायसळूळे हृदयाविराग्यात आणत घालता येते. असे काही संशोधनांमधून समार आले आहे. वांग्याचे फळे पडकळूळे 'फ्री रेडिक्ल'चा प्रभाव कमी होतो. त्यामुळे वांगं केंद्रातून अडकवत घेतले. वांग्याचा कमी केंद्री आणि भरतूर पायसळूळे करून कमी रक्याला म्दत होत. तसल्या के जोडसंख्येने, मनीज आणि कोरपळेचे हाडाना कळकटी मिळते.



आतोब्या मूल्यांकन करत. आता या दृष्टीने 'पुढी'असार 'नोशनल वेगल' असे आहे. त्यामुळे टीबीसारखे आजार सुवसनीच्या टप्प्यात सोपता येतील.

टीबी हा एक मनी आजार आहे. जो उपचारात येवढेकर बरा होऊ शकतो. पण परवडतील आणि प्रवेक्यासाठी सुलभ आरथ्य

रोवा उपलब्ध नाही, तिथे श्वासेत वेळेत सोपणे कठीण आहे. बरा नाही 'पुढी'असार सारखे तंत्रज्ञान या संख्येचे निरत्कण कवप्यात मळू करू शकतात. या उपकरणांमुळे ले ललकत आजी खातले ओळखतात होते. त्यामुळे रोगानार उपचार वेळेत सुरू होऊ शकतो. 'पुढी'असार 'एअर' सारखे तंत्रज्ञान केवळ सुकुरांमुळे आजार तसवत सोपवतावत घ्यायूक नाही. ते तरेतवान परवडत्या आणि सुलभ आरथ्येने रोवांचा एक नामदेदीत व्ू शकते.

दि

वसताला बराच काळ आपण कवप्यातून घालतो. पण सारीही कवप्यातून कामच्या टिकाणी काही न कधी समजून असतात. एखादा दिवस वाई जातो. कधी बरेचदाच आलेच वाया लागते तर कधी बरेचदाच दिवस शिवाय नाही.

मनसोपचार

कोणूक होतो नाही. योळूडे आपण खूप अरथ्य होतो. दुःख्या दिवशी कवप्यातून आपल्याचा विचारने पोहोत मोठे आहे. असे निर्माणित होत असले तर एखादा दिवस करपयारी भरत आहे. कायलायलायल नकलकत सातारण, कामाचा वाण यामुळे



आपलं मानसिक आरोग्य पोषणत येतंच शिवाय शरीरावरील याचे परिणाम दिवसे लागतात. नोकरीलाच हा ताण शारीरिक मानसिक निरामय होतो. कामच्या टिकाणी आणू आणदी नाही हे ओळखण्याच्या काही कुण



कामाच्या ताणामुळे...

आहेत. शारीरिक संकेतांमधून आपण याचा अंदाज बांधू शकतो.

वारंवर उदभरणारी डोळेदुःखी तसंय मानदुःखी यामागे प्रकट तलत व कोरण असू शकते. कामच्या टिकाणीच खराय वातावरण तुम्हाला अरथ्य करून जाते. तसत धक्या जाणवतो. कितीही आराम केल तरी कुठला काही जात नाही. त्यामुळे वांवर अंम दुखत असले तर ते कवप्यातल्या वातावरणामुळे आलेल्या ताणाने ललक असू शकते. कायलायलायला नकलकत

एवआयचीव वेणार वतीन औषध

सखानी एवआयचीवच्या उपचारात एक नवीन पध्दात शोधून काढली आहे. त्यामुळे रग्णाना आता दरोडे अनेक धोष्याची गरज नाशारण नाही. संशोधकांनी एक विशेष प्रकारचा विषाणू वापरला आहे, ज्याला 'टीआयपी' (थे रेट्रॉ विरुस पार्टिकल) म्हणतात. हा विषाणू एवआयचीवकडून सतत काय करता आणि शरीरत परतण्यापासून प्रतिबंधित करतो. हे

दोष्यात आलेल्या मार्कडामध्ये एवआयचीवचे प्रमाण दहा हजारांपेक्षा कमी झाले होत आणि त्याची प्रतिकारशक्तीही चांगली होवी. दुःखी डे, उपचारात न केलेली मार्कडे मनीर आजारानी घटत झाले आहेत. सध्या शाखख हे उपचार सुधारण्यासाठी सतत काम करत आहेत. टपुटील टपुटील घाणी केली जाते. बऱ्याचदा झाले, तर एवआयची उपचारांनी ही एक नवीन दिशा उघड केली. त्यामुळे रग्णाना दोषेकळ औषधेना ओळखता येऊ शकता. या नवीन उपचारात 'एवआयचीव' ही दुष्काळी कवडी लोकांना नवी आशा दिली आहे. हे उपचार यशस्वी नाहीत हे एवआयचीव विरुद्व्या तसवत हे एक मोठे पातळ असले आणि ललाडो लोकांचे जीवन सुधारू शकते.

एवआयचीवच्या उपचारात एक नवीन पध्दात शोधून काढली आहे. त्यामुळे रग्णाना आता दरोडे अनेक धोष्याची गरज नाशारण नाही. संशोधकांनी एक विशेष प्रकारचा विषाणू वापरला आहे, ज्याला 'टीआयपी' (थे रेट्रॉ विरुस पार्टिकल) म्हणतात. हा विषाणू एवआयचीवकडून सतत काय करता आणि शरीरत परतण्यापासून प्रतिबंधित करतो. हे

एवआयचीवच्या उपचारात एक नवीन पध्दात शोधून काढली आहे. त्यामुळे रग्णाना आता दरोडे अनेक धोष्याची गरज नाशारण नाही. संशोधकांनी एक विशेष प्रकारचा विषाणू वापरला आहे, ज्याला 'टीआयपी' (थे रेट्रॉ विरुस पार्टिकल) म्हणतात. हा विषाणू एवआयचीवकडून सतत काय करता आणि शरीरत परतण्यापासून प्रतिबंधित करतो. हे

मार्कड्या नात्याची लक्ष धोकादायक

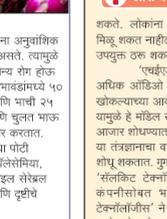
सध्या नात्यात लक्ष कव्यामुळे अनेक प्रकारचे अनुवांशिक रोग होण्याचा धोका वाढतो. त्यामुळे असे लक्ष ठाकणे केवढी वांतने. जलकव्या नात्याबद्दलमनासून नात्याबद्दलमनासून अनेक रोग होऊ शकतात. मुलांमध्ये अनुवांशिक विकारांची धोका वाई शकतो. नात्यावतीत लक्षणे अनेक आजारांच्या संकेत आहेत. जसे की मधुमेह, इत्यादी संवेधित विकार, लसुणगा आणि काही प्रकारचे कर्करोग. हे सुरक्षितता प्रश्नान दर आणि निर्माशक्या

असनीत, शिथलेच त्यांना अनुवांशिक रोग होण्याची शक्यता असते. त्यामुळे त्यांच्या मुलांमध्ये सामान्य रस होऊ शकतो. उदाहरणार्थ, पाचव्यामध्ये ५० टक्के झीपर, कर्करोग आणि पाचवी २५ टक्के झीपर. कर्करोग आणि बुलत फाक १२.५ टक्के झीपर, अर्धकालक रोगातून जलकव्याच्या अनुवांशिक धोकेसोपा, झडून शिथले, अर्धकालक रोगातून पाचवी आणि थ्रपाय आणि दृष्टीचे आरंभले देडीले येते.

फुफुफुसाचा आजार ओळखणे सोपे!

ता नवीन एवआय तंत्रज्ञानामुळे खोलांच्या आजार एवून फुफुफुसाचा आजार ओळखणे सोपे होतं. खोलांच्या आजाराने विशेष करून ते तंत्रज्ञान एखाद्या व्यक्तीला फुफुफुसाचा आजार आहे की नाही हे ओळखू शकते. त्यामुळे आजार लवकर ओळखून रग्णाने वेळेत उपचार मिळू शकतात.

हें तंत्र विषेणतः योग्य वेळी डॉक्टरकडे जाऊ शकते आणि आता लोकांसाठी खूप उत्तुकर येतं. मुलात निश्चित काळीया या तंत्रज्ञानाने खोलांच्या आजार 'पूतू फुफुफुसांचे आजार ओळखता येतात. एवआय (एवय कवृणिक निरिडोसोप) असे या तंत्रामुळे मन आहे. 'पुढी'असार 'नोशनल वेगल' ह्या दोष्यांच्या आताबतून आजार घालता येतो. वसतीला टीबी किंवा ब्रॉन्कि असेलतुडूटुडूटु वसतीही दिखता (सीओपीडी) सारखा मनीर आजार आहे की नाही हे ओळखू शकते. लोकांना वेळेवेळ डॉक्टर किना उपचार मिळू शकत नाहीत असा टिकाणी हे तंत्रज्ञान खूप उत्तुकर ठरू शकते.



फुफुफुसाचा आजार ओळखणे सोपे!

आतोब्या मूल्यांकन करत. आता या दृष्टीने 'पुढी'असार 'नोशनल वेगल' असे आहे. त्यामुळे टीबीसारखे आजार सुवसनीच्या टप्प्यात सोपता येतील.

टीबी हा एक मनी आजार आहे. जो उपचारात येवढेकर बरा होऊ शकतो. पण परवडतील आणि प्रवेक्यासाठी सुलभ आरथ्य



