

संपादकीय

आपल्या देशात क्षय व मधुमेहाच्या खालोखाल अंतःस्त्रावी ग्रंथींच्या विकृतींचे प्रमाण (endocrine disorders- hormonal disorders) खूप मोठे आहे व ते वेगाने वाढत आहे. शरीरातील सर्व अंतःस्त्रावी ग्रंथींवर नियंत्रण ठेवणारी ग्रंथी आहे थायरॉईड. या ग्रंथीच्या तपासण्यांबद्दल योगायोगाने याच अंकात इतरत्र माहिती आलेली आहे.

सर्वसाधारण समज असा असतो की हार्मोन्सच्या विकृति या काही औषधांच्या दुष्परिणाम स्वरूपात किंवा अतिप्रमाणात हार्मोन्स खाल्यामुळे होतात तसेच आहारविहाराच्या चुकीच्या पद्धतींमुळे होतात किंवा जीवनशैलीतील बदलाने होतात. मात्र गेल्या काही वर्षात थायरॉईडच्या विकृती या मानसिक तणावानेसुद्धा होऊ शकतात असे निष्कर्ष समोर येत आहेत. हल्लीची जीवनपद्धती ही तणावग्रस्त आहेच परंतु दिवसागणिक तणावाचे प्रमाण वाढते आहे. यामुळे आतापर्यंत मानसिक तणावामुळे वैफल्य येणे, आत्महत्येस प्रवृत्त होणे, हृदयविकार, रक्तदाब आदि व्याधी होणे एवढेच सर्वसामान्यांना माहित होते, परंतु नवीन संशोधनातून पुढे आलेले निष्कर्ष हे दर्शवतात की मानसिक तणावामुळे हार्मोन्सच्या प्रमाणात बदल घडू शकतो. सर्व अंतःस्त्रावांना नियंत्रित करणाऱ्या थायरॉईडच्या स्त्रावांतही यामुळे बदल घडून थायरॉईडच्या विकृती निर्माण होऊ शकतात.

अनेकविध प्रयोगांतून हे सिद्ध झाले आहे की मानसिक तणावामुळे शरीरात वेगवेगळ्या प्रकारचे बदल घडतात. यामध्ये शरीराच्या प्रतिकारक्षमतेवर प्रत्यक्ष तसेच अप्रत्यक्षपणे परिणाम होत असतो. हा बदल शरीराची चेतासंस्था व अंतःस्त्राव यांच्यामार्फत घडून येत असतो. प्रतिकारक्षमतेमधील हे बदल शरीरात प्रतिकारक्षमत्त्वावर मात करणाऱ्या घटकांची वाढ करण्यास कारणीभूत होतात व यामुळे शरीर autoimmune व्याधींना सहज बळी पडते. हे बदल जनुकांच्या माध्यमांतून पुढील पिढ्यांमध्येही संक्रमित होऊ शकतात.

(पान ४ वर)



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हित' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष १० • अंक १२ • भारतीय सौर पौष १, शके १९३५ • २२ डिसेंबर २०१३

संपादक : वैद्य प्रसन्न केळकर

: सल्लागार मंडळ :

डॉ. गुरुनाथ म्हापसेकर, वैद्य राजन पाटणकर, वैद्य नरेंद्र कढे
श्री. प्रकाश मोडक, डॉ. प्रज्ञा आपटीकर, सौ. प्रिया घैसास

आता 'आयुर्हित' वाचा www.ayurlink.com / Ayurhit_magazine वर सुद्धा

'निदान' चाचण्यांचे निदान

वैद्य प्रसन्न माधव केळकर

बी.ए.एम्.एस्.(मुंबई), टी.टी.सी.(योग), एम्.ए.(संस्कृत)

थायरॉईड ग्रंथीसाठी रक्त तपासणी

थायरॉईड ही शरीरातील एक अत्यंत महत्वाची अंतःस्त्रावी ग्रंथी असून ती शरीरातील इतर अंतःस्त्रावी ग्रंथींचे कार्य नियंत्रित करते. यामधून Thyroxine (T4) व Triiodothyronine(T3) हे दोन अंतःस्त्राव (hormones) तयार होतात. यासाठी ही ग्रंथी आहारातून मिळणाऱ्या आयोडीनचा वापर करते. यापैकी T3 हे सर्वात जास्त उपलब्ध असते व कार्यरत असते. थायरॉईडमधून रक्तात बाहेर येणाऱ्या बहुतांशी T4 चे T3 मध्ये रूपांतर होत असते. यामुळे मुख्यतः T3 हा अंतःस्त्राव शरीराच्या पेशींच्या चयापचय क्रियेवर नियंत्रण ठेवण्याचे काम करतो. मेंदूच्या तळाशी असलेल्या पिट्युटरी या ग्रंथीच्या पुढच्या भागातून TSH हा अंतःस्त्राव तयार होतो. हा थायरॉईड ग्रंथीतून T3 व T4 हे स्त्राव सोडण्यावर नियंत्रण ठेवतो. या TSH चे नियंत्रण मेंदूतील हायपोथॅलॅमस या ग्रंथीमधून निघणारा Thyrotropin (TRH) हा अंतःस्त्राव करतो. ही एक साखळी प्रक्रिया आहे TRH -----> TSH -----> T3 व T4

सामान्यतः यामध्ये T3, T4, FT3, FT4 व TSH यांची तपासणी केली जाते.

याचे सामान्य प्रमाण पुढीलप्रमाणे असते.

Total	T3	----->	80 - 200 ng/dl
Free	T3	----->	0.2 - 0.5 ng/dl
Total	T4	----->	4.5 - 12.6 mcg/dl
Free	T4	----->	0.7 - 1.4 ng/dl
TSH		----->	0.3 - 4.00 mIU/L

थायरॉईड अंतःस्त्रावांचे प्रमाण रक्तात प्रमाणाबाहेर वाढले तर

(पान ४ वर)

आहार गाथा

वैद्या सौ. कल्याणी केळकर

बी.ए.एम.एस;पी.जी.डी.ई.एम.एस.

बटाटा

जगभर सर्वत्र प्रिय अशी ही भाजी आहे. लहानांपासून वृद्धांपर्यंत सर्वांना मनापासून आवडणारी भाजी म्हणजे बटाटा. बटाटा हा पौष्टिक आहे तसेच पचण्यास सुलभ व पोटभरू असा असतो.

बटाट्यात पिष्टमय पदार्थ भरपूर आहेत पण त्याच्या बरोबरीने प्रथिने, पोटॅशियम, अ व ब जीवनसत्त्वे, झिंक, मॅगनीज इ. खनिजे पण आढळतात.

अन्नमूल्ये

आर्द्रता : ७४.७%

प्रथिने : १.६%

मेद : ०.१%

खनिजे : ०.६%

तंतुमय पदार्थ : ०.४%

पिष्टमय पदार्थ : २२.६%

खनिजे व जीवनसत्त्वे

कॅल्शियम : १० मि.ग्रॅ.

फॉस्फोरस : ४० मि.ग्रॅ.

लोह : ०.७ मि.ग्रॅ.

'क' जीवनसत्त्व १७ मि.ग्रॅ.

बी कॉम्प्लेक्स, पोटॅशियम, मॅगनीज

दिवसभरात लागणाऱ्या 'क' जीवनसत्त्वाची ४५% गरज बटाटा पूर्ण करतो.

बटाट्यात पोटॅशियम ६२०mg मात्रेत असते, ज्याचे प्रमाण केळे व पालकाहूनही अधिक आढळते. बटाट्याच्या सालात २०% अन्नमूल्य असते. त्यात प्रामुख्याने 'क' जीवनसत्त्व व तंतुमय पदार्थ (fibers) असतात. म्हणून बटाट्याची साल काढू नये. बटाटा नेहमी सालासकट वापरावा.

आरोग्यदायी गुणधर्म :

- बटाटा हा कफवातनाशक, अग्निवर्धक, रक्तपित्तनाशक, शीत-मधुर रसयुक्त, पचण्यास सुलभ व मलमूत्राची मात्रा वाढवणारा आहे.
- **वजन वाढवण्यास** : बटाट्यात पिष्टमय पदार्थ अधिक आहेत व प्रथिने त्याप्रमाणात कमी असल्याने वजन वाढवण्यास उपयुक्त.
- बटाट्यातील Vit C व B6 मुळे अन्नाचे पचन व शोषण व्यवस्थित होते. त्यामुळे लहान मुलांना, अथवा अतिकृश व्यक्तींना, आजारातून नुकताच बाहेर पडलेला रुग्ण ह्यांनाआहारात बटाटा द्यावा.
- **पचनेंद्रियास उपयुक्त** : बटाट्यात तंतुमयता असल्याने मलावरोध नष्ट होतो. आतड्यातील कर्करोग कमी होतो. आतड्यांचे अल्सर कमी होतात.

- **त्वचेस उपयुक्त** : कच्च्या बटाट्याच्या रसाच्या सेवनाने त्वचा नितळ होते कारण त्यात पोटॅशियम, गंधक, फॉस्फोरस व क्लोरिन असते.
- चेहऱ्यावरील सुरकुत्या नष्ट करण्यासाठी बटाटा किसून अथवा कच्चा वाटून त्याचा लेप सुरकुत्या असणाऱ्या जागी लावावा. बटाट्यातील 'क' जीवनसत्त्व त्वचेला पोषक असते.
- **संधिवात** : संधिवातात कच्च्या बटाट्याचा रस जेवणापूर्वी द्यावा. ह्याने शरीरातील अतिरिक्त आम्ल निघून जाऊन सांधेदुखी बरी होते. उकडलेल्या बटाट्याचे पाणीपण संधिवातात उपयुक्त असते.
- **शोथहर** : बटाट्याच्या सेवनाने प्रामुख्याने आतड्यातील सूज कमी होते. पचनेंद्रियात आवश्यक असणाऱ्या जंतुंच्या वाढीस तो मदत करतो. तोंडात होणारे व्रण ह्याच्या सेवनाने कमी होतात.
- **कर्करोग प्रतिबंधक** : बटाट्यातील Antioxidants तसेच Carotenes मुळे कर्करोगांच्या पेशीवृद्धीला आळा बसतो.
- **रक्तदाब नियंत्रण** : बटाट्यातील पोटॅशियममुळे रक्तदाब नियंत्रणात राहतो. तसेच संशोधनाने सिद्ध झाले आहे की बटाट्यात Kukoamines नावाचा घटक आहे जो रक्तदाब नियंत्रणात मदत करतो.
- **मेंदुचे कार्य सुधारते** : मेंदुचे कार्य व्यवस्थित राखण्यास प्रामुख्याने शर्करा व ऑक्सिजनची आवश्यकता असते. बटाट्याच्या सेवनाने रक्तातील शर्करेचे प्रमाण योग्य राहते व पोटॅशियममुळे रक्तवाहिन्यांचे प्रसारण व्यवस्थित होऊन मस्तिष्कात रक्ताचा त्याचबरोबरीने ऑक्सिजनचा पुरवठा वाढतो.
- **हृदयास उपयुक्त** : पोटॅशियममुळे हृदयास उपयुक्त तसेच तंतुमयतेमुळे रक्तातील कॉलेस्टेरॉल कमी राखण्यास उपयुक्त
- **मूत्रखड्यांचे प्रमाण कमी करतो** : बटाट्यातील मॅग्नेशियम मूत्रातील कॅल्शियमचे एकत्रीकरण थांबवते त्यामुळे मूत्रखड्यांची निर्मिती होत नाही.
- **जखमांवर उपयुक्त** : प्रामुख्याने बटाट्यांच्या सालीचा उपयोग लवकर भरून न येणाऱ्या जखमांवर करतात.

अशाप्रकारे हा आरोग्यदायी बटाटा नियमित पण प्रमाणात खाल्यास शरीरास उपयुक्त होतो. ह्याच्या उलट जर अति प्रमाणात बटाट्याचे सेवन तसेच तळलेले बटाटे खाणे अथवा त्यास अतिप्रमाणात मसाले लावून खाण्याने ते शरीरावर विपरीत परिणाम करतात.

स्वसंमोहन

रवि पटवर्धन

ज्येष्ठ अभिनेता व स्वसंमोहन अभ्यासक
(एलिकिसर) संमोहन विकास अभ्यासक्रम पूर्ण केला आहे.

संतांची उच्छिष्टं, बोलतो उत्तरे। काय म्या पामरे जाणावे हे ।।

तुकारामबोवा (संत तुकाराम)

(जाताजाता: लोकमान्य बा. गं. टिळक, तुकाराम महाराजांचा उल्लेख प्रेमाने तुकाराम बोवा करीत)

तुकाराम महाराजांनी म्हटल्याप्रमाणे माझे या विषयावरचे लिखाण हे वेगवेगळ्या, मानसशास्त्रावरील डॉ. शास्त्रज्ञांनी केलेल्या व लिहिलेल्या संशोधनावरून व त्यांच्या लेखांवरून मी घेतलेल्या शिक्षणावरून व माझ्या स्वतःच्या वेळोवेळी मिळालेल्या अनुभवावरून लिहिलेले असते हे नमूद करू इच्छितो. वाचताना कधीतरी, कुठे, कांही गोष्टी पुन्हा पुन्हा लिहिल्या जातात पण ते अपरिहार्य आहे कारण कांही गोष्टी मनावर बिंबवण्यासाठी उजळणी म्हणून पुन्हा पुन्हा लिहाव्या लागतात. अंतर्मनात शिरण्याचे किंवा मेंदू आज्ञारेखित किंवा संस्कारित करण्याचे चार मार्ग आहेत.

पण तत्पूर्वी, इच्छाशक्ति किंवा कल्पनाशक्ति याबद्दल तुम्हाला कांही सांगायचं आहे. इच्छाशक्ति आणि कल्पनाशक्ति यांचा एकमेकांशी समन्वय नसेल, विरोध असेल त्यावेळी कल्पनाशक्तीचाच विजय होतो, त्याला अपवाद असत नाही. इच्छाशक्ति आणि कल्पनाशक्ति यांच्या चढाओढीत कल्पनाशक्ति ही दुप्पट वेगाने धावत असते, जेव्हा या दोन्ही शक्तींचा समन्वय असतो, त्यावेळी शक्तींचा फक्त एकत्रित परिणाम न दिसता दोन्ही शक्तींच्या गुणाकाराचा व्यापक परिणाम दिसतो. कल्पनाशक्तीला दिशा देता येते, म्हणून व्यक्तिगत उन्नतीसाठी कल्पनाशक्तीचा उपयोग करून घेता येतो. येथे उजव्या मेंदूचे कार्य सुरु होते.

१) विचार करण्याच्या दोन पद्धती असतात.

अ) एका घटकाच्या अनुभवावरून सर्व सम घटकांच्या बाबतीत अनुमान काढणे किंवा मत बनवणे

ब) सर्व घटकांच्या बाबतीतला अनुभव एका घटकाला लागू करणे.

२) बेभान माणसाचं अंतर्मन - मेंदूचं मनाचं, शरीराचं नियंत्रण करतं. अंतर्मन वरच्या पातळीवर असतं. सूचना स्वीकारतं, अंमलात आणतं. अत्यंत आनंद, राग, भीति, दुःख झालं असता माणूस बेभान होऊ शकतो. अशावेळी तो सूचना स्वीकारण्याच्या अवस्थेत असतो. एखादा विचार प्रभावी बनतो व घटना होऊ शकते.

३) संगणकाला प्रोग्राम केल्यावर तो तेच करतो. अंतर्मन संगणकासारखंच आहे. ते प्रोग्रॅम केल्याप्रमाणे वागतं. विकृत वागणूक व

चांगली वागणूक चुकीच्या किंवा योग्य प्रोग्रॅमिंगमुळे होत असते.

अंतर्मनात शिरण्याचे चार मार्ग :

१) अंतर्मनात शिरण्याचा पहिला मार्ग : साधारणपणे सहा वर्षाखालील मुलाचा मेंदू अंतर्मनाच्या पातळीवरच असतो. त्याची चिकीत्सक वृत्ती विकसित झालेली नसते. ती मुख्यत्वे दोन मार्गांनी शिकतात.

अ) सूचनांद्वारा त्यांना जे म्हटलं जातं, सांगितलं जातं, शिकवलं जातं, ऐकवलं जातं, ते सूचना दिल्याचं काम करतं, प्रत्येक गोष्ट मेंदूत प्रोग्रॅम होते.

ब) अनुकरणाद्वारा त्यांचा मेंदू प्रोग्रॅम होतो. लहान मुलं अनुकरणाद्वाराही शिकतात.

तू नालायक आहेस, तुला कधीच जमणार नाही, तू नेहमीच नापास होणार किंवा हरणार या नकारात्मक शेरबाजीमुळे मनात गंड तयार होतात व कायमस्वरूपीय सुद्धा साचून रहातात. त्याचा परिणाम वयाच्या ५०-६० वर्षापर्यंतसुद्धा राहू शकतो. पराभूत मनोवृत्ती तयार होते व मुलाचा विकास कायमचा थांबवते.

अपराधीपणाची जाणीव : अपराधीपणाची जाणीव प्रमाणाबाहेर असेल तर विकृत परिणाम होऊ शकतात. अपराधीपणाची जाणीव मर्यादित असेल तर व्यक्तिमत्त्व संतुलित रहायला मदत होते.

सहाव्या वर्षानंतर चिकित्सकवृत्ती विकसित होते. बरं, वाईट समजायला लागतं. मूल अनुभवानं हळुहळू विश्लेषण करायला लागतं, विचारांची चिकित्सा करून कोणत्या गोष्टी स्वीकारायच्या हे ठरवायला लागतं. आणि पुस्तक, टीव्ही, काम्युटर यांच्या मदतीने कोणत्या गोष्टी स्वीकारायच्या याबद्दल स्वावलंबी बनायला लागतं.

२) अंतर्मनात शिरण्याचा दुसरा प्रकार :

अ) भयप्रद प्रसंग: भीति, भीतिमुळे गर्भगळीत होणे, सरळ विचार करू न शकणे, घाबरल्यामुळे मनात नकारात्मक विचार येणे, मी मरेन, माझा अवयव तुटेल, डोळा फुटेल वगैरे.

ब) राग येणे : प्रचंड राग येणे, राग, चीड आल्याने थरथर कापणे, व्यवस्थित पाहू न शकणे, विचार न करू शकणे किंवा नकारात्मक विचार करणे, समोरच्याला मारून टाकू अथवा स्वतः मरू, दर सेकंदागणिक स्वतःचा तोल सुटत जाणे व माणूस बेभान होतो.

क) अतिशय आनंद होणे. एखाद्या वेळेस पराकोटीची आनंद झाला तरीसुद्धा आनंदाच्या अतिरेकाने माणूस बेभान होतो. समजा नदीला पूर आलाय, पूर पहायला मुलं गेली आहेत. बरोबर पालक आहेत, नको नको म्हणत असताना ती १०-१५ वर्षांची दोग्धतिघं पाण्यात उतरतात. पोहून परत येताना भोवऱ्यात सापडतात. दोग्धं कशी-बशी सुटका करून बाहेर येतात. एक मुलगा भोवऱ्यात सापडून बुडू लागतो, आई काठावर आहे. ती रडू ओरडू लागते. गावकऱ्यांना मदतीला बोलावते. एक गावकरी दोरी घेऊन येतो. तिचे एक टोक मुलाकडे फेकतो. मुलगा दोरी पकडतो थोडा पुढे येतो, पण पाण्याच्या सपाट्याने त्याच्या हातातील दोरी सुटते, इकडे आई घाबरते. धाय मोकलून रडू लागते, पण तेवढ्यात तो मुलगा

पुन्हा दोरी पकडतो व काठावर येतो, मुलाला धडधाकट बाहेर आलेला पाहून त्या आईला जो पराकोटीचा आनंद होतो तो आनंद, असा आनंद बेभान करणारा असतो. या अवस्थेत तुम्ही जे कांही ऐकता, जे काही मनात येतं, जे कांही म्हटलं जातं, एखादी कल्पना मनात येते या सगळ्याला संमोहित सूचनांची मदत होते व त्याप्रमाणे मेंदूचं वेगवेगळ्या प्रकारे प्रोग्रॅमिंग होतं. वरील प्रकारात आईला जरी आनंद झाला तरी त्या मुलाला कायमची भीति बसू शकते. एखाद्या मुलाला शिक्षा म्हणून खोलीत कोंडून ठेवलं किंवा तो अडकून पडला तरी आयुष्यभर त्याला छोट्या जागेची, लिफ्टची भीति वाटत रहाते. (क्रमशः)

❀ ❀ ❀

(पान १ वरून)

TSH चे प्रमाण कमी होते. याने वजनात घट होणे, हृदयाची गती वाढणे, जास्त प्रमाणात घाम येणे, रक्तदाब वाढणे ही लक्षणे जाणवतात.

या उलट या अंतःस्त्रावांचे प्रमाण कमी झाल्यास मेंदूकडून TSH चा पुरवठा वाढतो व याचे रक्तातील प्रमाण वाढते. यामुळे वजन वाढणे, शरीराची चयापचय क्रिया मंदावणे, सुस्ती, थंडी सहन न होणे आदि लक्षणे मिळतात.

बऱ्याचदा थायरॉईड अंतःस्त्रावांचे प्रमाण कमी जास्त होणे हे auto immune विकारांमुळे होते. यामध्ये शरीराच्या प्रतिकारशक्ती वरच हल्ला चढवणाऱ्या पेशी (auto antibodies) तयार होत असतात. यासाठी TSI (Thyroid Stimulating Immunoglobulin) ही तपासणी केली जाते.

❀ ❀ ❀

आपण आपली वर्गणी रोख, धनादेशाद्वारे किंवा इलेक्ट्रॉनिक पद्धतीनेही भरू शकता. आपल्या बँकेतून

“आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्र,
बचत खाते क्र.१६३८७” दि. ठाणे जनता सहकारी बँक,

पांचपाखाडी शाखा, ठाणे या खात्यात

RTGS/NEFT/IFSC CODE : TJSB0000008

द्वारे भरू शकता.

वर्गणी - वार्षिक : ३००/- व पंचवार्षिक : १२००/-

कार्यकारी विश्वस्त, संपादक व प्रकाशक वैद्य प्रसन्न केळकर यांनी 'आयुर्हित' हे मासिक श्रीगणेश प्रिंटर्स, अमरगॅन इंडस्ट्रीयल इस्टेट, ठाणे येथे मुद्रित करून आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्र - ५, दीनदयाळ सोसायटी, गुरुकुल सोसायटीजवळ, पांचपाखाडी, ठाणे (प) येथून प्रसिद्ध केले.

● दूरध्वनि : ०२२-२५३३ २४ २६ ● Email : ayurhit@ayurlink.com

या अंकातील लेखांत व्यक्त केलेल्या मतांशी संपादक व आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट सहमत असतीलच असे नाही. ती त्या लेखकांची वैयक्तिक मते समजावीत.

(पान १ वरून)

शरीरात विविध टप्प्यांवर अंतःस्त्रावांमध्ये नैसर्गिक बदल घडत असतात. उदा. मुले वयात येताना, स्त्रियांमध्ये पाळी सुरु होण्याच्या वेळी व बंद होण्याच्या काळात तसेच गर्भारपणामध्ये विशेषतः हे बदल होत असतात. याच काळात जर शारीरिक वा मानसिक तणाव अचानक व जास्त प्रमाणात वाढला वा सतत तणावग्रस्त वातावरण असेल तर त्याचा परिणाम होऊन थायरॉईडचे कार्य बिघडू शकते. यामुळे मुलांच्या वाढत्या वयात, स्त्रियांच्या गर्भारपणात त्यांना ताणतणावांपासून दूर ठेवणे श्रेयस्कर असते अन्यथा या तणावाचा कायमस्वरूपी दुष्परिणाम त्यांच्यावर होऊ शकतो.

प्रयोगांनी हेही सिद्ध झाले आहे की अशा अवस्थेमध्ये थायरॉईडवरील औषधांच्या जोडीने जर ध्यान, धारणा, आसने आदि योगोपचार केले तर या विकृती लवकर दूर होतात. एवढेच नव्हे तर मानसिक तणावानेच ही विकृती आहे अशी खात्री झाल्यावर केवळ मनावर कार्य करणारे योगोपचार देऊन औषधांशिवायही थायरॉईड ग्रंथीच्या अंतःस्त्रावांचे प्रमाण नियमित करता येते व त्यायोगे या ग्रंथीच्या प्रभावाखालील सर्व शरीराच्या चयापचयाचे कार्य सुरळीत ठेवता येते.

सध्याच्या धावपळीच्या जीवनात ताणतणाव येतच राहणार. त्याचा परिणाम जर शरीरावर होऊ द्यायचा नसेल तर ताण सहन करण्याची शरीराची व मनाची क्षमता वाढवणे गरजेचे आहे. शरीराची क्षमता योग्य आहार व व्यायामाने वाढेल तर मनाची क्षमता आसने, ध्यान, धारणा आदि योगोपचारांनी वाढेल. यामुळे आपल्या दिवसभराच्या धावपळीच्या कार्यक्रमात किमान एक तास हा स्वतःच्या शरीर व मनाच्या नियंत्रणासाठी, स्वआरोग्यासाठी जरूर राखून ठेवा.

❀ ❀ ❀