

# योगप्रकाश

वर्ष ५८

जुलै २०२४

अंक ८

## गुरुपौर्णिमा



ॐ श्री जनार्दनाय नमः

संस्थापक संपादक : प.पू.प.प. जनार्दनस्वामी  
आद्य संपादक : कै. डॉ. श्री. भा. वर्णेकर  
कार्यकारी संपादक : डॉ. वि. भा. सावदेकर

### कार्यकारी मंडळ

श्री. अनिल नाजपांडे श्री. सतीश एलकुंचवार  
श्री. शशांक भंडारी श्री. रमेश अकोलकर  
श्री. प्रवीण करपटे श्री. वसंत नानेकर  
श्री. अंकुश मेंदिरत्ता डॉ. रवीन्द्र केसकर  
मुखपृष्ठ व सजावट श्री. संजय लष्करे

## अंतरंग

साळूबाईचे काटे	संपादकीय	६
किसके लिए? पेट के लिए!	गुरुजी राम खांडवे	१०
महिला आणि योग	सौ. माधुरी दामले	१४
बुद्धिदाता नारायण	डॉ. धनंजय बी. मोडक	१७
उदर रोग.. वायू विकार..	वैद्य आशिष काटे	१९
बुद्धिविकास शिबिर : एक चिंतन	सौ. मेधा कुळकर्णी	२१
योगवार्ता	---	३१
समाधान (कविता)	आत्माराम	३६

-:: लेखातील मते लेखकांची ::-

मुखपृष्ठ संकल्पना - गुरुपौर्णिमा

योगप्रकाशचे वर्गणीदार व्हा आणि इतरांनाही करा

* दीर्घकालीन वर्गणीदार देणगी १५ वर्षाकरिता रु. १०००/-	* वार्षिक वर्गणीदार देणगी रु. १००/-
* पाच वर्षाकरिता देणगी रु. ५००/-	* Online वर्गणीदार देणगी वार्षिक रु. १००/-
* अंक दरमहा २० तारखेस प्रसिद्ध होतो.	* किरकोळ अंक देणगी रु. १०/-

मंडळाच्या [www.jsyog.org](http://www.jsyog.org) वर Online वर्गणीदार होण्याची सोय आहे.

E-mail : [jsyog@rediffmail.com](mailto:jsyog@rediffmail.com) Ph.: 0712-2532329

योगप्रकाश हे मासिक श्री. मिलिंद बळवंतराव वझलवार, कार्यवाह, जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ, रामनगर, नागपूर-३३ ☎ ०७१२-२५३२३२९ यांनी महिमा प्रिंटिंग प्रेस, गोकुळपेट, नागपूर येथे छापून जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ, रामनगर, नागपूर येथून प्रसिद्ध केले.

संपादकीय



पूर्ण आरोग्य हवं आहे नं? मानसिक समाधान व सुख हवं आहे नं? याचं रहस्य यम-नियमामधे लपलेलं आहे. मनाचं हवेपण संपण्याची सुरुवात अपरिग्रहात आहे. 'आपल्या गरजेपुरता। असावा वस्तूंचा साठा।' हे एकदा अंगिकारलं की हाव आपोआप सुटायला लागते.

## साळूबाईचे काटे

तुम्हाला सांगतो, आम्हाला थोडसं जरी इंग्रजी आलं असतं नं, तर तुम्ही सुद्धा आम्हाला हुशार समजून खूप मान सन्मान दिला असता. पण या विदेशी भाषेला शिक्षणात नको तितके महत्त्व असल्याने फार नुकसान झाले. इतका अभ्यास करूनही मास्तरांना आमचं इंग्रजी कळत नव्हतं. यात आमचा काय दोष? पण भारतीयांनी शून्याचा शोध लावला याचा सगळा अभिमान आणि आनंद ते नेमके आमच्याच उत्तर पत्रिकेवर व्यक्त करायचे. त्यामुळे या विषयात शेवटपर्यंत असेच राहिले. आमची ही 'गती' पाहून काही मित्र अधून मधून इंग्रजी साहित्यावर काहीबाही पाठवत असतात. हिणवण्यासाठी मुद्दाम त्यावर आमचं मतही विचारतात.

असेच गेल्या महिन्यात एका साहित्यिक मित्राने एका पुस्तकाबद्दल कळवले. पुस्तकाचं नाव आहे, 'How To Hug a Porcupine' (हाउ टू हग अ पॉर्क्युपाईन). सीन स्मिथ या लेखकाच्या पुस्तकाचे हे शीर्षक रूपकात्मक आहे. पॉर्क्युपाईन म्हणजे 'साळिंदर' किंवा 'साळू'. मांजरीसारखा, अंगावर भरपूर काटे असणारा जंगली प्राणी. कोणी जवळ आलं की हा अंगावरचे काटे ताठ उभे करतो. काट्यांचे अक्राळ विक्राळ रूप पाहून सगळे प्राणी या साळूपासून दूर पळतात. असे काटेरी व्यक्तिमत्त्व असलेल्या लोकांना आपलेसे कसे करायचे, हा या पुस्तकाचा विषय आहे. इंग्रजी पुस्तकाने व त्याच्या लेखकाने 'योगप्रकाश'मध्ये का यावे? कारण या पुस्तकावरचे टिपण वाचताना काटेरी व्यक्तिमत्त्व असलेले लोक म्हणजेच मानवी साळिंदर आणि या साळूबाईत परिवर्तन घडवून तिला आपलेसे करणे; माणसात आणणे, ही कल्पना डोक्यात घोळू लागली. साळूबाई सारखे काटे असलेले अनेक लोक आठवू लागले.

वाटलं, की आपण सगळे थोड्याफार प्रमाणात असे 'साळूबाई' आहोत. साळिंदर आहोत. आपल्या अंगावर न दिसणारे असंख्य काटे आहेत. कोणाचे टोकदार असतील तर कोणाचे बोथट. कोणी जवळ येण्याचा प्रयत्न जरी केला तरी आपण हे साळूबाईचे काटे ताठ करून त्याच्यासमोर जातो. मी किती मोठा आहे, किती कर्तृत्ववान, विद्वान आहे, ही पृथ्वी केवळ माझ्यामुळेच कशी चालते आहे.. एक ना दोन. आपल्या स्वभावातले, व्यक्तिमत्वातले हे असंख्य साळिंदराचे काटे आपल्याला काटेरी करून टाकतात. अशा 'मी-मी' करणाऱ्या मानवी साळूबाई कोणाला आवडतील सांगा बरं? अशा साळूबाईंना कसं आपलंसं करायचं, त्यांच्यात कसं परिवर्तन घडवायचं हा विषय.

यावरून विचारचक्र सुरू झालं. साळूबाईचे काटे ही निसर्गाने तिच्यासाठी करून ठेवलेली विशेष अशी आक्रमण व संरक्षण यांची व्यवस्था. प्राणीशास्त्रात शिकवलं जातं की मनुष्य हा इतर प्राण्यांच्या तुलनेत शरीराने अतिशय दुर्बल आणि अशक्त प्राणी आहे. अंगात राक्षसी ताकद नाही. इतर प्राण्यांसारखी नखे, सुळे, शिंगे, विषारी डंख अशी आयुधे नाहीत. केवळ विकसित मेंदू आणि विचारक्षम बुद्धीच्या जोरावर तो सगळ्यांवर वर्चस्व गाजवतो वगैरे वगैरे.

या बाबत विचार करण्याची आमची दिशा थोडी वेगळी आहे. इतर प्राण्यांसारखी शिंगे, नखे, सुळे अशी आयुधे माणसात प्रत्यक्ष दिसत नसली तरी ती त्याच्या मनात कायम जोपासलेली असतात. माणसाच्या वर्तनातून ती नेहमी व्यक्त होतात. हेच ते मानवी स्वभावातले साळूबाईचे काटे. माणसांना आक्रमक करणारे. त्याला हिंस्त्र प्राणी बनवणारे.

मनुष्य प्रसंगी सापासारखा डूख धरून बदला घेतो. शब्दांच्या बाणांनी घायाळ करतो, बोचकारतो. चिमटे घेतो. शिंगे उगारून स्वार्थासाठी अंगावर धावून जातो. कधी विषारी गरळ ओकतो तर कधी विष कालवतो. निसर्गातल्या सगळ्यात बुद्धिमान आणि विचारवंत प्राण्याची ही दशा आहे. आपलं मन हे जणू काही हिंस्त्र प्राण्यांचं प्राणीसंग्रहालय आहे. सगळे आक्रमक प्राणी इथे भरले आहेत. साळूबाईचे काटे सुद्धा! माणसासारखा क्रूर आणि कपटी-कारस्थानी प्राणी दुसरा कोणी आहे?

आपले प्राचीन ऋषी, मुनी, विचारवंत, संत हे वैज्ञानिक होते की नाही, कदाचित सांगता येणार नाही. पण त्यांनी निश्चितच मानवी मनाचा, त्याच्या मनोवृत्तीचा सखोल अभ्यास केला होता. ते मनोवैज्ञानिक होते. माणसाचे आरोग्य, स्वास्थ्य त्याच्या मानसिक आरोग्याशी संबंधित आहे हे त्यांनी हेरले होते. आपल्यातल्या सगळ्या साळूबाईंच्या काटांच्या ती त्यांनी अवगुण म्हणून अवहेलना केली. त्यांचा त्याग करायला सांगितलं. प.पू. जनार्दनस्वामी महाराज यांनीही शारीरिक स्वास्थ्याबरोबर मनाच्या आरोग्याचाही सखोल विचार केला. निरोगी शरीर आणि स्वस्थ मन यांची सांगड घालता यावी म्हणून तनाला मनाशी जोडणाऱ्या अष्टांग योगजीवनशैलीचा निःशुल्क प्रचार आणि प्रसार केला.

समाजाचे स्वास्थ्य ठीक राहावे म्हणून. आपल्या सगळ्यांच्या मनातले साळूबाईचे काटे गळून पडावे म्हणून तहहयात स्वामीजी निःशुल्क योगप्रचार करीत राहिले.

‘प्रभो पूर्ण आरोग्य आम्हां असावे। तसे नित्य मांगल्य नेत्रां दिसावे।’ या आपल्या प्रार्थनेतल्या सुंदर ओळींमधे पूर्ण आरोग्याची संकल्पना आहे. ‘नित्य मांगल्य नेत्रां दिसावे’ ही मानसिक आरोग्याची मागणी आहे. आपल्यातले सगळे साळूबाईचे तीक्ष्ण काटे बोथट झाल्याशिवाय, गळून पडल्याशिवाय नेत्रांना मांगल्य दिसणार नाही. हे मांगल्य नेत्रांना नित्य नियमित दिसण्यासाठी मन साफ हवे. सुदृढ हवे. काटेरी नको. विषारी नको. ‘मन चंगा तो कठौती में गंगा’. वाणीत गंगा येईल कशी? मन शुद्ध झालं की येईल. नाहीतर आहेच आपला आरडा-ओरडा व गोंधळ. मनुष्य स्वतःला इतरांपेक्षा श्रेष्ठ समजायला लागला की अपेक्षाभंगामुळे आरडा-ओरड सुरू करतो. म्हणून दासगणू महाराज विनवणी करतात,

‘अहंकाराचा वारा, न लागो राजसा। माझिया मानसा, कधीकाळी॥’ अहंकाराचा हा साळूबाईचा काटा लवकर निघत नाही.

हेच साळूबाईचे सगळे काटे समर्थानी वेगळ्या शब्दांमधे त्यांच्या लक्षणांच्या समासात सांगितले आहेत. मूर्ख लक्षण, कुविद्या लक्षण, रजोगुण लक्षण, तमोगुण लक्षण पढतमूर्ख लक्षण ही सगळी लक्षणे म्हणजे आपल्या मनातले साळूबाईचे काटे आहेत. ते वाचतांना हसू येणं हे सुद्धा मूर्ख लक्षण आहे. ही सगळी लक्षणे समर्थ सांगतात ती त्यांचा त्याग करण्यासाठी.

‘लक्षणे बहू असती। त्यातील काही येथामति। त्यागार्थ बोलिले श्रोती। क्षमा कीजे॥’

म्हणजे समर्थ श्रोत्यांची क्षमाही मागतात.

‘उत्तम लक्षण’, ‘सत्त्वगुण लक्षण’, ‘सद्विद्या लक्षण’ ‘विरक्त लक्षण’ या लक्षणांचा अभ्यास, अवलंब हा साळूबाईच्या तीक्ष्ण काट्यांवरचा उतारा आहे. काय करायचं?

‘अपकीर्ती ते सांडावी। सद्कीर्ती वाढवावी। विवेके दृढ धरावी। वाट सत्याची॥’

दंभ, दर्प, अभिमान, क्रोध, काठिण्य, अज्ञान या सगळ्या बोचऱ्या काट्यांना समर्थ कुविद्येची लक्षणे मानतात. त्यांचा त्याग करायचा आहे.

‘ऐसी कुविद्येची लक्षणे। ऐकोनी त्यागचि करणे। अभिमाने तन्हे भरणे। विहीत नव्हे॥’

ज्ञानेश्वर महाराज ज्ञानेश्वरीच्या १३व्या अध्यायात सुखदुःखांची कारणे सांगतात. इच्छा, द्वेष, अहंकार, सुख आणि दुःखाचं मूळ कशात आहे?

‘मनोरथ असता सुख लोपते। ते लोपता सुखची असते।

सुख दुःखास निमित्त होते। असणे-नसणे मनोरथ॥’

मूळ काटा इथे रूतलेला आहे. मनोरथ म्हणजे इच्छा; आकांक्षा, अपेक्षा. त्यांची पूर्ती झाली तर सुख, नाही झाली तर सगळं दुःख. मनोरथ नसलं तर नुसतंच सुख. तृप्त, भरलेलं मन हे सुख, आणि अतृप्ती, हावेचे काटे म्हणजे दुःख. ज्याच्या मनाचा हवेपणा

संपला, हावरटपणा गेला, तो सुखी, आणि ज्याच्या मनात हवेपणाचा काटा सलतो, तो दुःखी.

हेच तर आपले प.पू. जनार्दनस्वामी महाराज सांगतात. पूर्ण आरोग्य, मानसिक समाधान हवंय नं? याचं रहस्य यम आणि नियमात आहे. अपरिग्रहात आहे. 'आपल्या गरजेपुरता। असावा वस्तूंचा साठा।' हे तत्त्व एका स्वीकारलं की मनाची हाव कमी होऊ लागते. यासाठी धावणाऱ्या मनाला आवर घालायला हवा. म्हणून स्वामीजी प्रत्याहाराचा अभ्यास करायला सांगतात. संयम हा योगाभ्यासात अत्यंत महत्त्वाचा. त्याचा संबंध सरळ तितिक्षेशी आहे. मन स्वच्छ झालं, त्याची हाव संपली की जे आहे त्यात संतोष व समाधान मिळायला लागतं. संतोषात उत्तम सुखाची प्राप्ती होते. मनुष्य असा आत्मसंतुष्ट, सुखी आणि समाधानी झाला, तर ते मनातले साळूबाईचे काटे कशाला बोचतील सांगा बरं?

म्हणून आम्ही म्हणतो, की आपल्या मनातले टोचणारे सगळे साळूबाईचे काटे बोधट करण्याची, निष्प्रभ करण्याची क्षमता प.पू. स्वामीजींच्या योगमंत्रात आहे-

'समाधानाय सौख्याय नीरोगत्वाय जीवने।  
योगमेवाभ्यसेत् प्राज्ञः यथाशक्ति निरन्तरम्॥'  
॥ जय जनार्दन ॥

\*\*\*

## श्री जनार्दनस्वामी उवाच

### शौच



मनुष्याचा उत्कर्ष होण्यासाठी शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक व आध्यात्मिक (जीवासंबंधीची) शुद्धि होणे अवश्य आहे. म्हणून नियमातील पहिले तत्त्व शौच हे आहे. शौच म्हणजे शुद्धि, (शुद्धता). शुद्धि व स्वच्छता यात बरेच अंतर आहे. काही लोक स्वच्छता म्हणजेच शुद्धि असे समजतात. परंतु स्वच्छता ही केवळ देहाच्या पुरतीच दृष्टि ठेऊन विचारात घेतली जाते. म्हणजे देहाच्या उपयोगाला जे पदार्थ घ्यावयाचे ते देहाला अपाय होऊ नये म्हणून स्वच्छ असावेत. ते तसे आहेत की नाहीत एवढेच स्वच्छतावाल्याकडून पाहिले जाते.

शौच दोन प्रकारचे आहे. बाह्य शौच आणि अंतःशौच. बाह्य शौचाकरता शरीर शुद्धीला म्हणजे मल दूर करण्याकरता आवश्यक असलेले पदार्थ शरीराला बाहेरून लावून स्नान करणे, तसेच भस्म, गोमय, मृत्तिकादि अंगाला चोळून स्नान करणे आवश्यक असते. अंतःशौचाकरता अंतःकरण शुद्धीची कायिक, वाचिक, मानसिक, ध्यान, मंत्र, जप, पूजा वगैरे करणे. इत्यादि साधनांची आवश्यकता आहे. या साधना व्यक्तीने आपापल्या शक्तीप्रमाणे धर्माप्रमाणे व भक्तीने नित्य केल्या पाहिजेत.



गुरुजी राम खांडवे

इतने आसनोंकी क्रियाओंसे विकार में सुधारणा होने के लिए दीर्घकाल की आवश्यकता लगती है। साधारणतया १ वर्ष से भी अधिक कालावधि में उपरोक्त अभ्यास नियमित तथा ज्यादाह से ज्यादाह समय में करना है। विशेष सूचना - योगोपचार में वर्णित आसन तथा क्रियाएं ये सामान्य आसनोंकी अपेक्षा अलग है। इसलिए उपरोक्त संपूर्ण योगाभ्यास, यह योगाभ्यासी मंडल के मार्गदर्शन अंतर्गत सहज एवं सहज कर सकने के अनुसार उतने ही प्रमाण से करना है।

## किसके लिए? पेट के लिए!

जून २०२४ के अंक में हमने अतिआम्लता, कोष्ठबद्धता, मूळव्याध और यकृत के रोग तथा उनसे व्याधिमुक्त होने के लिए किये जानेवाले आसन, इनकी जानकारी ली। इस भाग में अग्नाशय, पित्ताशय के विकार, हर्निया तथा जलोदर इन रोगों के लिए योगोपचार के बारे में जानेंगे।

### अग्नाशयके विकार (Pancreatitis)

अग्नाशय (स्वादुर्पिंड) के विकार बहुधा गंभीर प्रकार के रोग होते हैं। इसमें अचानक उभरनेवाला तीव्र (Acute) तथा दीर्घकालिक (Chronic) ऐसे २ प्रमुख प्रकार हैं। अलावा कर्करोग (Cancer) जैसी प्राणघातक व्याधि भी दिखती है।

#### योगोपचार :-

१) पीठपर लेटकर शरीरसंचालन प्रकारांतर ओंकारसहित साधारणतया १ माह के निरंतर अभ्यास के द्वारा व्याधि की पीड़ा कम हो जाने पर निम्नलिखित आसनोंका अभ्यास करें।

२) पद्मवक्रासन ओंकारसहित - ११ बार ओंकार करें (२ मि.)

३) वक्रासन ओंकारसहित - ११ बार ओंकार करें

४) अर्धमत्स्येन्द्रासन ओंकारसहित - ११ बार ओंकार करें।

५) योगमुद्रा - मुट्ठी बांधकर पेट से लगाकर करनेवाला प्रकार यथाशक्ति करना है।

६) हलासन - यह भी यथाशक्ति एवं यथासंभव करना है।

पूर्णस्थिती में जितना संभव हो उतना समय रुकना है। पैर बाँधीं - दाहिनी ओर ले जाएं (लेटकर शरीरसंचालन में जैसा करते हैं।) (पैर जमीनपर टिक

जाने पर १-१ पैर दाहिनी और एक के बाद एक इस प्रकार ले जाएं, वापस आकर बाँधें ओर ले जाएं। ले जाना संभव न होनेपर हवामें ही मानसिक कल्पना करते हुए करें।)

७) धनुरासन ८) सर्वांगासन ९) उड्डियानबंध १०) अग्निसार क्रिया ११) तुंदसंचालन।

**विशेष सूचना :** अग्नाशयी (Pancreatitis) इस व्याधिमें बहुधा पीठ पर लेटना असंभव होता है क्योंकि पेट और पीठ में असहनीय पीड़ा रहती है। रोगी तुरंत ही उठकर बैठ जाता है।

ऐसे रोगीयोंने शुरुवात में पद्मवक्रासन (बैठे हुए स्थिति में) करना है। बाद में आगे के आसनोंका क्रम उपरोक्त अनुसार ही रहेगा।

## शल्यक्रिया आवश्यक होनेवाली व्याधियां (Disorders Requiring Surgery)

### हर्निया (Hernia) - अंत्रवृद्धि

मुख्यतया पेट एवं छाती (धड) इन भागोंमें यह व्याधि दिखती है। उसमें नैसर्गिक रहनेवाले छिद्रोंमेंसे (सूक्ष्म सूराख जो मूलतः बंद रहते हैं) पेट के आंतरिक अवयव बाहर आते हैं। इसके ४ प्रकार हैं :-

अ) Inguinal Hernia - वंक्षण अंत्रवृद्धि -

पेट के अवयव, आंते आदि ओटीपोट (पेडू नाभि के निचले पेट का भाग) के निचले भाग से अंडकोष में उतरते हैं। (वृद्धावस्था में ज्यादा प्रमाण पाया जाता है)

ब) Umbilical Hernia - नाभि-नाड़ी अंत्रवृद्धि - नाभिमें से अवयव बाहर आते हैं। इसलिए नाभिपर टीले के समान उभार या गोला निर्माण होता है। बालकोंमें इसका प्रमाण ज्यादा पाया जाता है।

क) Diaphragmatic Hernia - मध्यपटीय अंत्रवृद्धि - श्वसनपटल के छेदोंमेंसे पेट को जठर या आंते आदि अवयव छाती में घुसते हैं तथा फेफड़ों पर दबाव लाते हैं।

ड) Incisional Hernia - छेदक अंत्रवृद्धि - ऑपरेशनके (शल्यक्रिया) व्रणमेंसे पेट के अवयव बाहर सिर निकालते लगते हैं। सिंजेरीयन ऑपरेशन के कारण स्त्रियोंमें कभी-कभी होता है।

\* मृदू, मध्यम तथा तीव्र ऐसे ३ प्रकार इनके दिखते हैं।

\* योगोपचार का लाभ मृदू (शुरुआत), मध्यम व्याधिपर ज्यादा स्पष्टरूप से जान पड़ता है। तीव्र व्याधिपर थोड़ा-बहुत लाभ मिल सकता है।

Inguinal Hernia - पुरुषोंमें, बालकोंमें यह व्याधि दिखाई देती है। अंडकोष में आंते ओटीपोट के छिद्रोंमेंसे नीचे उतरती है, जिस कारण अंडकोष का आकार बढ़ जाता

है। खड़े हुए स्थितिमें, कराहनेसे, शौच करते समय जोर लगानेसे या सतत खाँसते रहनेसे यह विकृति अधिक बढ़ती है। शुरुवात में आंते फिर से पेट में वापस चली जाती है या वापस डाल सकते हैं किंतु ज्यादाह अवधी बीत जानेपर, उनको फिर से पेट में जाना या डालना संभव नहीं हो पाता। कभी-कभी अंडकोष में आंते निचोड़ी/मरोड़ी गई तो अचानक रोगी की स्थिति गंभीर स्वरूप में आती है तथा तत्काल शल्यक्रिया करना आवश्यक हो जाता है।

**योगोपचार :-** १) सरल सुप्त - अर्ध - गरूडासन - २ माह करना है। उसके बाद यह रोककर - २) सुप्त - अर्ध - गरूडासन - २ माह करना है। तत्पश्चात् - ३) गतियुक्त - उत्तानपादासन - २ माह करें। तत्पश्चात् - ४) समचरण - अर्धहलासन करें ५) सर्वांगासन में गरूडासन ६) गरूडासन - ५० वर्ष के निचे उग्र के रोगीयोंने खड़े होकर स्थिति में यह आसन करना है। ७) रस्सी के सहायता से शीर्षासन : शिक्षक के मार्गदर्शन अंतर्गत ही करना है।

### निरंतर पेट दुखना (Chronic Abdominal Pain)

इसमें प्रमुख रूप से निरंतर अंदर सुलगती रहनेवाली अपेंडिक्स की व्याधि ज्यादा प्रमाण में दिखती है। अन्य भी बहुत-सी व्याधि पेट दुखने के लिए निमित्त कारण बनती है। Chronic Appendicitis (पुराना उण्डुक पुच्छ) के लिए

**योगोपचार :-** १) जानुशिरासन २) पवनमुक्तासन ३) सरल-सुप्त-अर्ध-गरूडासन ४) एकपादांगुष्ठासन ५) पश्चिमोत्तानासन ६) हलासन

### पित्ताशय की पथरी (Gall-Stones-Cholelithiasis)

#### (पित्ताशय में पथरीयोंका निर्माण)

यकृत के हरे रंग का स्राव याने पित्त। यह पित्त आंतोंमें एक नलिका के द्वारा आता है तथा स्निग्ध पदार्थोंके पचन में सहायक होता है। उसमें होनेवाले पित्तक्षार के प्रमाण (Bile Salts) में वृद्धि हो जानेपर पथरी का निर्माण हो सकता है। यकृत से बाहर निकले हुए पित्तरस को एक थैली में संचयित किया जाता है। उसे पित्ताशय या Gall-Bladder कहते हैं। पित्त-पथरी के कारण अपचन, पेट-दर्द, अँसिडिटी, वमन/उलटी, पीलिया आदि लक्षण दिखते हैं।

**योगोपचार :-** १) शरीर संचालन प्रकारांतर ओंकारसहित - १५ दिन करना है। उसके बाद - २) समचरण अर्ध-हलासन - ८ दिन करना है। उसके बाद - ३) स्वांकशयनासन - ३ माह उपरोक्त सभी क्रियाएं करनी हैं।

सूचना - इस पथरी - विकार में बहुधा रोगीयोंको शल्यक्रियाद्वारा ही ठीक किया जा सकता है।



## जलोदर (Ascitis, Dropsy)

जलोदर (जल+उदर) अर्थात् पेट में पानी संचित होना या बढ़ता जाना। यकृत के कुछ रोग Cirrhosis of liver, मूत्रपिंड के कुछ रोग Nephrotic syndrome, तथा अन्य कुछ व्याधियोंमें (जैसे - Dengue) पेट में ज्यादा प्रमाण में पानी संचित हो जाता है तथा पेट फूलने लगता है। कभी-कभी मूल (मूत्र) रोग बहुत बढ़ जानेपर यह अवस्था निर्माण होती है। इस अवस्था वाले रोगीयोंको ठीक होनेमें बहुत अधिक समय लगता है। इसके विपरित कुछ रोगोंमें त्वरित यह जलोदर का विकार निर्माण होता है किंतु उनको ठीक होनेमें ज्यादा समय नहीं लगता।

**योगोपचार :-** १) सरल अर्धहलासन - अनेक माह अत्यंत नियमित रूप से इस आसन का अभ्यास करना है। साधारणतया ३-४ माह के बाद लक्षणोंकी तीव्रता थोड़ी कम होने लगती है जिस कारण बैचेनी कम होकर थोड़ी भूख लगती है। उसके बाद ही आगे के आसनोंके अभ्यास को शुरु करें।

प्रारंभ में उपरोक्त आसन यथाशक्ति कम समय में करें। अभ्यास बढ़ जानेपर जितना अधिक समय स्थिति साध्य कर सकते हैं, उतना करें।

२) शरीसंचालन प्रकारांतर ओंकारसहित।

३) पर्वतासन।

४) तिर्यक पर्वतासन ओंकारसहित।

उपरोक्त तीनों आसन प्रत्यक्ष मार्गदर्शन अंतर्गत एवं अत्यंत संयम द्वारा करना है। तत्पश्चात स्वास्थ्य में सुधार दिखनेपर, पूर्णतया स्वस्थ होने के लिए आगे का कठिन आसन जितना साध्य हो सके, वैसा करना है।

५) स्वांकशयनासन (जितना साध्य हो सकता है उतना - सरल स्वांकशयानसन)

इतने आसनोंकी क्रियाओंसे विकार में सुधारणा होने के लिए दीर्घकाल की आवश्यकता लगती है। साधारणतया १ वर्ष से भी अधिक कालावधि में उपरोक्त अभ्यास नियमित तथा ज्यादा से ज्यादा समय में करना है।

**सूचना** - जलोदर पीड़ित व्यक्तित्ने पेटपर लेटे हुए स्थिति में आसन नहीं करना है। उदा. नौकासन, धनुरासन आदि।

**विशेष सूचना** - योगोपचार में वर्णित आसन तथा क्रियाएं ये सामान्य आसनोंकी अपेक्षा अलग है। इसलिए उपरोक्त संपूर्ण योगाभ्यास, यह योगाभ्यासी मंडल के मार्गदर्शन अंतर्गत सहज एवं सहज कर सकने के अनुसार उतने ही प्रमाण से करना है।

ऑनलाईन मार्गदर्शन के लिए [www.Jsyog.org](http://www.Jsyog.org) देखें।

हिंदी अनुवाद - रमेश मुलतानी



सौ. माधुरी दामले

११ फेब्रुवारी २०२४

रोजी हनुमान मंदिर

योगासन वर्गातर्फे

आयोजित

रौप्यमहोत्सवी वर्षातील

सातवे प्रवचनपुष्प सौ.

माधुरी दामले

(कौटुंबिक योगासन

वर्ग) यांनी गुंफले.

त्यांनी 'महिला व योग'

या विषयावर ओधवत्या

भाषेत जे विचार सादर

केले, त्या प्रवचनावर

आधारित हा लेख-

## महिला आणि योग

महिला आणि योग या विषयाचा विचार करताना प्रथम मनात माझ्या आजूबाजूच्या स्त्रियांकडे पाहण्याचा विचार येतो. आजूबाजूच्या म्हणजे आजी, आई, सासू, शेजारपाजारच्या स्त्रिया. या स्त्रिया मला कधीच रांधा-वाढा-उष्ठी काढा यात रमणाऱ्या दिसल्या नाहीत. या स्त्रियांचं सशक्त व्यक्तिमत्त्व होतं. एक सामाजिक भान असलेल्या आणि आपल्या वागण्या-बोलण्याचा समाजावर परिणाम होणार आहे, याची जाणीव असणाऱ्या अशा त्या होत्या. स्त्रिया नुकत्याच शिकू लागल्या होत्या. माझी आई सांगत असे, तिची आई तिला म्हणायची, "शिकणारी ही तुमची पहिली पिढी आहे. तुमच्यावर फार मोठी जबाबदारी आहे. तुमच्या वागण्या बोलण्यावरून पुढची पिढी ठरवेल की आपल्या लेकी सुनांना, पत्नीला शिकू घ्यायचे की नाही."

शांता शेळके यांची एक कविता आहे. 'मीच का सारखे मोडत पुसत पुढे जायचे। सारखे सारखे नवे होणे मला आता नको वाटते।' मीच का, मीच का असं वैतागाच्या भरात म्हणावसं वाटतं खरं. पण ही सतत नवे होण्याची प्रक्रिया ही स्त्रीची फार मोठी ताकद आहे. फिनिक्स पक्षासारखी, राखेतून गगनभरारी घेण्याची ताकद स्त्रीमधे आहे. स्त्री कोणत्याही बदलाला फार लवकर सामोरी जाते. प्रसिद्ध वक्ते म.म. बाळशास्त्री हरदास आमच्या शेजारी राहत. त्यांचे थोरले बंधू बाबूराव हरदास यांनी अग्निहोत्र घेतले होते. आचारविचारांमधे ते फार कर्मठ होते. त्यांचा एक नेम होता, ते सकाळी स्नान झाल्यानंतर दुपारचे भोजन होईपर्यंत फक्त संस्कृत बोलायचे. अशावेळी त्यांना भेटायला जर कोणी आलं तर त्यांच्या संस्कृत बोलण्याचा अर्थ सांगण्याची कामगिरी त्यांच्या घरी काम करणारी बाई करीत असे. सवयीने बाबूराव हरदासांचे संस्कृत

त्या बाईला समजत असे. याचे दुसरे उदाहरण माझ्या घरचेच आहे, माझ्या सासूबाईचे. माझे सासरे खूप वाचणारे होते. त्यांचे डोळे गेलेत तेव्हा त्यांना वाचून दाखविण्याचं काम माझ्या सासूबाईकडे आलं. सुरुवातीला मराठी वर्तमानपत्र, मग मराठी ग्रंथ असं करता करता फार जास्त न शिकलेल्या त्या इंग्रजी वर्तमानपत्र, मग इंग्रजी ग्रंथ, वाचून दाखवू लागल्या. सततच्या वाचन परिशीलनाने त्यांचं व्यक्तिमत्व एकदम झळाळूनच गेलं. मी त्यांना म्हणत असे, “तुम्हाला पाहून मला चेकॉव्ह ची ‘द बेट’ ही कथा आठवते”. या कथेत दोन मित्रांमधे पैज लागते. एकांतात कोणाचाही संपर्क नसताना राहणं किती कठीण आहे, असा विषय सुरू असतांना एक मित्र म्हणतो मी राहू शकतो. मला पैसे मिळणार असतील तर मी राहीन. दुसरा मित्र त्याला ५० मिलियन डॉलर द्यायला तयार होतो आणि पहिल्या मित्राने दहा वर्षे एकांतात राहावे अशी पैज लागते. सुरुवातीला पहिल्या मित्राला त्रास होतो. आत्महत्येचे विचारसुद्धा मनात येतात पण मग तो पुस्तकं वाचायला मागतो. त्या वाचनात त्याचे दहा वर्षे कसे जातात त्याला कळत नाही. पण जसे दहा वर्षे संपायला येतात तसा दुसरा मित्र ५० मिलियन डॉलर आता द्यावे लागणार या विचाराने कासावीस होतो आणि तो एकांतात राहणाऱ्या मित्राला मारण्याच्या इराद्याने त्याच्या एकांतवासाच्या खोलीत जातो तर तो मित्र एक चिष्टी सोडून निघून गेलेला असतो. त्या चिष्टीत लिहिलं असतं की मला तुझ्या पैशाचा मोह नाही. या पुस्तकांनी मला इतकं दिलं आहे की पुढील आयुष्य मी आता वाचनातच घालविण्याचं ठरविलं आहे. मी मुदत संपण्यापूर्वी अर्धातास आधी निघून जात आहे. आपली पैज मी हारलो असे मी लिहून देत आहे. असाच बदल माझ्या सासूबाईंमधे झालेला मी पाहिला. पुरुष नेहमी यश, कीर्ती अशा अमूर्त गोष्टींवर प्रेम करतो. पण स्त्रीला जीव जडवायला मूर्त गोष्टीच लागतात. मुले बाळे, संसार, पती अशा गोष्टी. माझी आजी, आईची आई, सुंदर कविता करित असे. पण त्या छापून कीर्ती मिळवावी किंवा कवि संमेलनात वाचून दाखवाव्यात असा विचारही तिच्या मनात कधी आला नसेल. घरातल्याच मुलांनी कवितेच्या भेंड्या खेळताना ‘ठ’ किंवा ‘ढ’ शब्दांवरून कविता करायला सांगितल्या की ती कविता करित असे. अशा बऱ्याचशा कविता कालाच्या ओघात वाहून गेल्यात. पोळ्या लाटण्याइतकेच आजीचे कविता करणे सहज स्वाभाविक होते. वृत्तबद्ध, ओघवती कविता असायची तिची.

स्त्रियांचं आणखी एक स्वभाव वैशिष्ट्य त्यांची श्रद्धा; अंधश्रद्धा नव्हे, डोळस श्रद्धा. ‘श्यामची आई’ मधे एक प्रसंग आहे. श्याम आणि आई कोकणात जातात. श्यामची आई कोकणात समुद्राची पूजा करते. समुद्राला नारळ, पैसा अर्पण करते. तेव्हा श्याम म्हणतो, “अगं आई, काय करतेस हे, तो रत्नाकर, ज्याच्या पोटात रत्नं आहेत असा आहे. तू त्याला पाच पैसे काय देतेस”. श्यामची आई उत्तरते, “अरे ही कृतज्ञता आहे ही. आम्ही बायका नाही का सूर्य चंद्र तेजोनिधी, पण त्यांनाही काडवातीने ओवाळतो ना”. श्यामची आई हे काल्पनिक पात्र नाही. ती साने गुरुजींच्या आईची गोष्ट आहे. आजसुद्धा स्त्रिया

चंद्राला ओवाळतात ते दृष्य मला अतिशय विलोभनीय वाटते. अशा प्रचंड ताकद असलेल्या स्त्रिया मी पाहत आले आहे. त्यांनी दुःख सोसलं. पण त्या आपल्या दुःखापलीकडे गेल्या, दुःखापेक्षा मोठ्या झाल्या. आपलं दुःखं कुरवाळत नाही बसल्या. नाही त्यांनी कधी आपल्या दुःखाचं उदात्तीकरण केलं. याचं प्रत्यंतर स्त्रियांच्या आत्मचरित्रपर लेखनात पाहायला मिळतं. अतिशय प्रांजळ आहेत ही सर्व आत्मचरित्रे. रमाबाई रानडे यांचे 'आमच्या आयुष्यातील काही आठवणी', लक्ष्मीबाई टिळकांचे 'स्मृतिचित्रे', हंसा वाडकर या सिनेअभिनेत्रीचं 'सांगते ऐका', स्नेहप्रभा प्रधान यासुद्धा सिनेअभिनेत्रीच-त्यांचं 'स्नेहांकिता', कमल पाध्ये यांचं 'बंध अनुबंध', कितीतरी. या सर्वात 'स्मृतिचित्रे' हे संपूर्ण मराठी साहित्याला ललामभूत ठरलेले आत्मचरित्र या साहित्य प्रकारातले मानदंड ठरलेले पुस्तक आहे. 'स्मृतिचित्रे' या पुस्तकाची उंची आजवर कोणतेही आत्मचरित्र गाठू शकलेले नाही. ही सगळीच काही उत्तम आत्मचरित्रे आहेत असं म्हणता येणार नाही. पण या सर्व स्त्रियांच्या आत्मपर लेखनाचे समान वैशिष्ट्य म्हणजे त्यांचा प्रांजळपणा. त्यांनी जे सोसले त्याचा कडवटपणा त्यांच्या लेखणीत कुठेही अवतरत नाही. पुरुष लेखकांना असा अलिप्तपणा त्यांचे आत्मचरित्र लिहिताना साधलेला नाही असे म्हणावेसे वाटते. एक अंतर ठेवून, आपला अहंकार किंवा मीपणा कुठेही डोकावू न देता या स्त्रियांनी हे लिहिले. यातल्या बहुतेक स्त्रिया शिकलेल्या नव्हत्या. कदाचित म्हणूनच, त्या शाळा-कॉलेजात गेल्या नाहीत तर जीवनाच्या प्रचंड विद्यापीठात शिकल्या, त्याने ही किमया त्यांना साधली असावी.

चार पुरुषार्थ सांगितले आहेत. धर्म, अर्थ काम व मोक्ष. धर्म पूर्वी फक्त पुरुषांनीच करावा असे होते. आता स्त्रियासुद्धा त्यात पुढे आहेत. पूर्वी आणि आताही अर्थ ही पती आणि पत्नीनी मिळूनच करण्याची गोष्ट आहे. पूर्वी स्त्रिया अर्थार्जन क्वचितच करीत असल्या तरी अर्थाचा विनियोग दोघे मिळूनच करीत, पूर्वीही आणि आजही. काम या मधे स्त्रियांचा पुढाकार सांगितला आहे. पण मोक्ष हा पुरुषार्थ असा आहे, केव्हाही स्त्री आणि पुरुष यांनी त्यासाठी स्वतंत्रपणे वेगवेगळे प्रयत्न करावेत. आपण अन्नग्रहण केल्याशिवाय आपले पोट भरत नाही तसेच आहे हे. स्त्रीची वृत्ती जास्त योगानुकूल आहे. म.म. बाळशास्त्री हरदास म्हणत, स्त्री मधे उपजतच आध्यात्मिक शक्ती आहे. ती कुठेही काम करो. शेतात राबो, व्यापारात राहो, अध्ययन अध्यापन क्षेत्रात राहो, तिच्या जाणिवाने ती समर्थ मनाने उपयोजित असते. वैदिकांचं आध्यात्मिक मन घडविण्यात स्त्रीशक्तीचा मोठा सहभाग आहे आणि 'या देवी सर्वभूतेषु, शक्तिरूपेण संस्थिता', ही सप्तशतीत मार्कंडेय मुनीनी व्यक्त केलेली भावना मोलाची आहे, असे बाळशास्त्री म्हणत. 'पती-पत्नीच्या दांपत्य जीवनाची परिणती निष्काम योगात होवो' अशा अर्थाचं वैदिक सूक्त ते नेहमी सांगत असत.

(क्रमशः)

## बुद्धिदाता नारायणु

- डॉ. धनंजय बी. मोडक

‘नारायण’ हें विष्णू भगवन्ताचे नाव होय! तोच बुद्धिदाता आहे, असे प्रत्यक्ष श्रीसमर्थ रामदासस्वामी, शिवाजी महाराजांचे श्रीगुरू म्हणतात आणि ‘होण्या नराचा नारायण करा हो नियमित योगासन’, असे नागपूरचे योग-गुरू परमपवित्र जनार्दनस्वामी महाराज म्हणाले आहेत, हे सर्वच नागपूरकर मंडळीना माहीत आहे. त्यामुळे शारीरिक आणि बौद्धिकदृष्ट्या मानवजन्माची उन्नती करीत राहावी, आणि ती सिद्धपुरुषांनी यशस्वी करून घ्यावी, हेच नागपूरच्या साधक-भक्त महापुरूषांकडून मिळालेले वैभव होय! तो नारायण, बुद्धीच्या आवाक्यात येत नाही, कारण आपण त्याला शोधत नाही, त्याचा ध्यास धरत नाही, आपण तोच होऊन राहू, अशी महत्वाकांक्षा उरी धरत नाही--- आणि अर्थातच त्यामुळे तो नारायण नराला ‘स्वरूपाकार’ करीत नाही! त्याची निश्चित अपेक्षा तीच असून, मानव स्वतःच त्याबाबत थिटा पडतो--- त्याला, नारायणाला दोष लावून नाही चालणार हो!

‘बुद्धी’ ही मन, चित्त, आणि अहंकाराबरोबर अंतःकरणाच्या चारपैलूंनील एक आहे! मानवी जीवनात सर्वात महत्त्वाची असते ती बुद्धी! सहजच नारायणाने ती एक आपल्या हातात ठेवली आहे! मन, चित्त आणि अहंकार expendable असतात हेच खरे, पण बुद्धी माणसाला ‘व्यक्तिमत्त्व’ देते, आणि त्यानेच तो नाराणापर्यंत पोहोचू शकतो! ती नारायणाकडून मिळते; माणूस ती नारायणाची समजून जेव्हा वापरतो, तेव्हा तो प्रत्यक्ष त्या नारायणाचाच messenger होऊन काम करतो! आणि बुद्धीच्या आवाक्यात जे जे येईल ते-ते सर्व तो स्वतःला नारायणाचा पार्सक समजून उपयोगात आणतो, तेव्हा-तेव्हा निरतिशय यश घेऊन मानव-जातीच्या उन्नतीसाठी कार्यान्वित करून, परमेश्वरालाही अतीव आनंद देऊन, स्वरूपरूप सच्चिदानन्दच होऊन, मानव-जातीला धन्य-धन्य करून सोडतो. Newton असो वा Einstein तो स्वतः नारायणच होऊन राहतो; आणि स्वतः धरणीमाता त्याला आपला पुत्र म्हणण्यात गौरवान्वित होऊन जाते! प्रफुल्लित होते।

त्या नारायणाचा प्रसाद म्हणून जो-जो आपल्या बुद्धीचा उपयोग करेल तो-तो, सदैव, नारायणरूपच होण्याकडे वाटचाल करेल! नारायण एक तोच दाता जगती खरा!--

### ‘नारायण’

नारायण एक तोच दाता जगती खरा

त्याचें प्रतिबिंब-रूप, घडवू या नरा-नरा।।धु।।

\* तेजोमय त्याच्या ऊर्जेचा अंश-अंश

सळसळून रूधिरातुन, रूजवी चैतन्य वंश

- दान हाच मानवा, ईशत्वाचा झरा॥१॥
- \* जीवन दे नीर-क्षीर, तरू फळ देण्या अधीर  
मार्तंड प्रकाश देह, शीतलता दे समीर  
दान नियम सृष्टीचा, दान हाच आसरा॥२॥  
आणि दानाचे खरे महत्त्व शिकवले, ते स्वतः परमपूज्य जनार्दनस्वामी, यांनीच...  
जनार्दन गुरूंची प्रभा आठवू या, तशी योगशक्ती, चला साठवू या॥
- \* तनाची-मनाची शुचिर्भूतता ती, योगासनांची स्वयंस्फूर्तता ती  
परब्रह्म तत्त्वा, जणू मूर्तता ती, तया सद्गुरूंस दक्षिणा पाठवू या॥१॥
- \* दुज्याच्या भल्यास्तव निरंतर उद्योगी, जगा देऊनी सुख; कष्ट उपभोगी  
कमलपत्रवत्, परि समाजोपयोगी, समाजा, तयांची उंची गाठवू या॥२॥

\*\*\*

## श्रद्धांजली



श्रीमती सुनंदा (सुलुताई जोग) यांचे दिनांक १५/५/२०२४ रोजी ९३ व्या वर्षी वृद्धापकाळाने निधन झाले.

श्रीमती सुलुताईनी १९९९ साली त्यांचे सद्गुरू स्वामी माधवनाथ पुणे यांचे कार्यासाठी 'स्वामीकृपा' हॉल बांधला. तिथे नियमितपणे शनिवार, रविवार ध्यान व श्रीमद्भगवद गीता, श्री ज्ञानेश्वरी, दासबोध यावर प्रवचने होतात. याच स्वामीकृपा हॉल मध्ये २००० साली कौटुंबिक

योगासन वर्गाच्या सौ. इलाताई मुळे यांनी योगासनाचे शिबिर घेतले. पुढे त्याचाच योगासनवर्ग सुरू झाला आणि नुकतीच या वर्गाला २५ वर्षे पूर्ण झाली आहेत.

श्री जनार्दनस्वामी हे सुलुताईचे वडील श्रीधर पटवर्धन यांचे सद्गुरू होते. त्यामुळे सुलुताईनी त्यांना बघितले होते. त्यांच्यावर सुलुताईची श्रद्धा पण होती. स्वामीकृपा हॉल मध्ये योगासन वर्ग चालतो म्हणजे त्यांच्या वडिलांच्या सद्गुरूंची सेवा त्यांच्या हातून घडते आहे हा भाव त्यांचा कायम होता. योगासन वर्गाच्या प्रत्येक जाहीर कार्यक्रमाला त्या उत्साहाने हजर राहत असत, योगासन वर्गाला येणाऱ्या प्रत्येक साधिकेला त्यांची उणीव नक्कीच भासेल, ईश्वर त्यांच्या जीवात्म्यास चिरशांती प्रदान करो.

- अलका जोग

## उदर रोग.. वायू विकार..

- वैद्य आशिष काटे  
एम.डी. (आयु)

आज समाजात अधिकाधिक व्यक्ती सगळ्यात जास्त उदर विकाराने ग्रस्त दिसत आहेत. आयुर्वेदानुसार उदर विकार होण्याचे मुख्य कारण जठर-अग्नीची विकृती होणे आहे. आयुर्वेदानुसार शरीरातील इतर व्याधीसुद्धा उदर व्याधीमुळे होऊ शकतात. उदर विकारांमध्ये सगळ्यात जास्त प्रमाणात आज भेडसावत असलेली व्याधी म्हणजे वायू विकार किंवा गॅसेस, तसेच आम्लपित किंवा ॲसिडिटी. ह्या व्याधीचे मूळ कारण हे अव्यवस्थित जीवनशैली, अनियमित जेवण, तसेच फास्ट फूडचे अत्यधिक सेवन. दिनचर्येत व्यायामाला स्थान नसल्यामुळे सुद्धा या प्रकारच्या व्याधी अत्यधिक होत आहेत.

उदर विकार उत्पन्न होण्याची जी कारणे वर दिली आहेत त्यांच्या मुळेच मुख्यतः पोटातील जठराग्नी व शरीरातील पाच प्रकारचे जे वायू सांगितले आहेत, प्राण, अपान, समान, उदान, व व्यान, यांची विकृती होते. ह्या अग्नि व वायू विकृती मुळेच पाचन तंत्राची विकृती होऊन विभिन्न उदरविकारांची निर्मिती होते. ह्या पाच पैकी कुठल्या न कुठल्या प्रकारच्या वायूमध्ये कुठली ना कुठली विकृती येऊन आपल्याला गॅसेस किंवा तत्संबंधी उदर विकार उत्पन्न होतात.

उदर विकारांच्या मुख्य लक्षणांमध्ये मुख्यतः खालील लक्षणे जाणवतात. जसे पोटाला फुगारा येणे, पोटात गुड-गुड होणे, मलबद्धता, काम करण्यात मन न लागणे, शरीर खूप भारी वाटणे, झोप बरोबर न येणे, शिरशूल, आम्लपित, मळमळ, बेचैनी इत्यादी.

उपरोक्त सर्व व्याधी या आपल्या अनियमित भोजन, आचरण व व्यवहार यामुळे उत्पन्न होतात. तसेच एक गोष्ट नेहमी लक्षात ठेवायला पाहिजे, भूक नसतांना सुद्धा वारंवार खाण्याने उदर विकार उत्पन्न होतात. ज्यावेळेस योग्य भूक लागली असेल तेव्हाच सुपाच्य आहार ग्रहण केला पाहिजे. उदर विकार हे मुख्यतः अवेळी भोजन, अत्याधिक मसाले, बेसन, बटाटा, चायनीज फूड, रुक्ष भोजन, इत्यादी केल्यावर होतात.

उदर विकारांपासून जर आपल्याला ठीक व्हायचे असेल तर..

- १) उपरोक्त सर्व कारणांचा त्याग करणे आवश्यक आहे (निदान परिमार्जन). जेणेकरून विकृत अग्नी व वाढलेले वायू यांना आपण सामान्य अवस्थेत आणू शकू.
- २) आपल्यालाच जेवणाची, झोपण्याची व व्यायामाची वेळ निश्चित करणे आवश्यक आहे.
- ३) जेवल्यानंतर लगेच झोपू नये. थोडा वेळ शतपावली करणे आवश्यक आहे.

४) जेवण करतांना पोटभर जेवण करू नये, तसेच जेवण करतांना मध्ये-मध्ये तक्रर किंवा जलपान करत राहावे.

५) गॅसेसचा त्रास अधिक असल्यास उष्णोदक घ्यावे. खूप वेळा चहा इतके गरम अर्धा ग्लास पाणी हळूहळू पिल्यास लगेच आराम होतो.

गॅसेस किंवा वायू विकारांवर काही आयुर्वेदिक उपचार..

१) लवण भास्कर चूर्ण ५० ग्राम + हिंगवास्तक ५० ग्राम चूर्ण एकत्र करून अर्धा ते एक चमचा सकाळ संध्याकाळ भोजनोत्तर अर्ध्या तासानी गरम पाण्यासोबत घेणे.

२) अभयारिष्ट दोन चमचे औषध व दोन चमचे पाणी एकत्र करून भोजनोत्तर कोमट पाण्यासोबत सकाळ-संध्याकाळ घेणे.

३) एरंड तेल (अभयांतर प्रयोग) - दोन चमचे + अर्धा ग्लास कोमट पाणी एकत्र करून रोज रात्री झोपताना घेणे (फक्त ७ दिवस).

उदर विकारांच्या संदर्भात पथ्यापथ्य पाळणे खूप आवश्यक आहे. कोणास जर त्रास अधिक असेल तर त्या व्यक्तीने आपल्या ओळखीच्या चिकित्सकाकडून व्यवस्थित मार्गदर्शन व चिकित्सा करून घेणे आवश्यक आहे.

\*\*\*

# **GANDHE'S** **COMMERCE CLASSES**

**TRIMURTI NAGAR**

**STRONG FOUNDATION FOR COMMERCE EDUCATION**

**XI-XII**  
STATE & CBSE

**B.COM**

**BBA**

**BCCA**

**M.COM**

**MBA**

**ENTRANCE**  
**EXAMS**

**LAW**

**BBA**

**IPM**

**SAT**

**MASSCOM**

**LIBERAL ARTS**

**HOTEL MANAGEMENT**

 **74-9920-6376**

Up to Dec. - 2024



## बुद्धिविकास शिबिर : एक चिंतन

- सौ. मेधा कुळकर्णी

बुद्धिविकास शिबिर म्हणजे ९ वी ते १२ वी पर्यंतच्या वर्गातील मुलांचे शिबिर. या मुलांसमवेत योगाभ्यास करताना एक वेगळा आनंद असतो. आपल्या संस्कृतीचा हा वारसा त्यांच्यात रुजवतांना तीच आसने पण थोड्या वेगळ्या पद्धतीने करवून घ्यावी लागतात. हा अभ्यास त्यांना कंटाळवाणा न होता हसत-खेळत त्यांना शिकवावा लागतो. मागील २ वर्षांपासून या शिबिरात सहशिक्षक म्हणून कार्य करतांना काही गोष्टी मनात खटकत होत्या. ही सर्व मुले साधारणतः १४ वर्षांपर्यंत वयाची होती. शरीर संचालन क्रिया ३ मधील १३ च्या अंकात म्हणजे शरीर पुढे वाकवून जमिनीपर्यंत हात नेण्यासाठी कुणाचेच हात जमिनीपर्यंत तर जाऊ द्या फक्त गुडघ्यापर्यंतच येतात, हे पाहून मला आश्चर्य वाटले. सूर्यनमस्कारातील हस्तपादासनाची स्थिती किंवा पश्चिमोत्तासनाची पूर्णस्थिती या बालवयात कुणालाच का जमत नाही? यांच्यात लवचिकता का दिसत नाही?

सध्याच्या यांत्रिक युगात सर्व कामे रिमोटने व एक बटन दाबताच होतात. बसल्या जागेवरून सर्व गोष्टी करता येतात. आता तर सर्व व्यवहार ऑनलाईन होतात. घराबाहेर जाण्याचीही गरज नाही. पूर्वी घरापासून १ ते २ किमी. आसपासच्या शाळेत सर्वजण पायीच जात असत. चौकातून कुठलीही वस्तू वा भाजी आणायला पायीच जात असू किंवा थोडं जास्त अंतर जायचे झाल्यास सायकलचा उपयोग होत असे. शाळेतून आल्यावर २-३ तास मैदानी खेळ खेळल्या जात असत. त्यात पकडापकडी, लंगोरी, कबड्डी, आंबा फोडणी अशा अनेक खेळांचा अंतर्भाव होता. आता तर दारासमोर ऑटो, बस किंवा गाडी उभी असते. शाळाही दूर असतात, तेव्हा पायी जाणे तर सोडा, मुले सायकलचाही वापर करत नाही. घरातील स्वच्छता वा बागकामालाही माणसे असतात. त्यामुळे शारीरिक हालचाल सीमित झाली आहे तसेच आता एक तर मैदाने कमी झालीत व हे खेळही कालबाह्य झालेत. आता व्हिडीओ गेम्स व टॅब यातच मुले दंग असतात. या आभासी दुनियेमुळे मुलांमध्ये नैराश्य व एकलकोंडेपणा बळावत चालला आहे. एखादे यंत्र नियमित वापरात नसेल तर ते जाम होते, तद्वतच आपल्या शरीरातील स्नायूंचा यथायोग्य वापर वा हालचाल न झाल्याने त्यात काठिण्य निर्माण होते व मांसपेशीतील लवचिकता कमी झालेली आढळते. यामुळे चाळीस-पन्नाशीतील व्याधी यांच्यात विशी-तिशीत व्हायला वेळ लागणार नाही. पालकांनी या विषयाकडे थोडे गांभीर्याने लक्ष देणे गरजेचे आहे. भारताची विश्वगुरू पदाकडे वाटचाल चालू आहे. तेव्हा भारताची भविष्यातील पिढी ही केवळ बुद्धिमान असून चालणार नाही तर ती सशक्तही असावयास हवी.

कोण पुसे अशक्ताला। रोगी से बराडी दिसे।

शक्तीने मिळती राज्ये। युक्तीने यत्न होतसे। समर्थ रामदास

प.पू. जनार्दन स्वामींनी याचा दूरदृष्टीने विचार करून सांघिक योगासन वर्गाची संकल्पना दृढ केली. या सांघिक योगाभ्यासाने मुलांमध्ये एकोपा तसेच मैत्री निर्माण होते. निकोप स्पर्धा निर्माण होते. योगाभ्यासात सातत्य राखले जाते. त्यामुळे रोगप्रतिकारक क्षमता वाढून शरीर सुदृढ होण्यास मदत होते तसेच शरीरात लवचिकता निर्माण होते. एकाग्रता, आत्मविश्वास वृद्धिंगत होतो. अखंड उत्साह, अविचल श्रद्धा व सतत चिकाटी या उचित गुणांची वाढ होते.

\*\*\*

### दीर्घकालीन वर्गणीदार यादी

'योगप्रकाश' मासिकाला वाचकांनी भरघोस प्रतिसाद देऊन आपल्या पसंतीची पावती दिलेली आहे. ह्या महिन्यात दीर्घकालीन सदस्य झालेल्यांची सूची खाली दिली आहे.

**नागपूर**  
योगेश पोटे  
मुकुंद कामत  
अजित संगमनेरकर  
प्रा. गजानन सातपुते

**नागपूर**  
रोहिणी चंद्रशेखर खंडाळकर  
निशिकांत दत्तात्रेय टेम्बेकर  
देवेश हरीश भांगे  
विनायक मनोहर जोशी  
निखिल मनोहर देशमुख

**भद्रावती**  
शोभा विजय सातपुते  
**नवी मुंबई**  
डॉ. एम्.एन्. डेकाटे  
**हैद्राबाद**  
मधुरा देशपांडे जोशी



**Akshay Patwardhan**  
(B.E. Civil)

**AKSHAY**  
ENTERPRISES

*Water Proofing Works  
and Civil Contractor*

**Addr.: Jata Shanakar Flat, 256, Shivaji Nagar, Nagpur - 440010**

**Mob.: 8983528313, 9422101375**

Up to April - 2025

## देणगीदार यादी

योगमूर्ती प.पू. जनार्दनस्वामींचे निःशुल्क योगप्रचाराचे व्रत सेवाभावाने निरंतर चालविणाऱ्या योगाभ्यासी मंडळाला निरपेक्ष देणगी देऊन सहकार्य करणाऱ्या हितचिंतकांचा नामनिर्देश आम्ही कृतज्ञतापूर्वक करीत आहोत. (७/६/२४ पर्यंत व ऑनलाईन ३/६/२४ पर्यंत अंशतः)

## मंडळाला दिलेल्या देणग्यांना कलम ८०-जी अंतर्गत आयकर सवलत आहे.

पुरुषोत्तम सुपर बाजार (धान्य स्वरूपात) (समाराधना दिनानिमित्त)	१८२४१/-	शारदादेवी योगासन वर्ग, सुर्वेनगर (--"--)	२१००/-
सौ. कलावती पराते (देणगी)	३१००/-	रूपाली जाधव (--"--)	१५१/-
श्री. प्रदीप तुंडुलवार (--"--)	१०००/-	प्राची दीक्षित (--"--)	१५१/-
श्री. मुकेश हिंगणेकर (--"--)	५०००/-	शिल्पा महेश कापकर (--"--)	१०१/-
श्री. संजय गट्टेवार (लनवाढदिवसानिमित्त)	११११/-	श्री. नरेश अडवानी (--"--)	५००/-
श्री. अनिल टांकसाळे (देणगी)	१००/-	सौ. अलका गणवीर (--"--)	१०००/-
कु. रुची रविंद्र गिरडकर (समाराधनादिनानिमित्त देणगी)	१०१/-	श्री. विलास भोसकर (--"--)	६०१/-
सौ. रजनी वसंत पातुर्डे (--"--)	५०१/-	श्री. नितीन संगमनेरकर (--"--)	१००/-
सौ. गायत्री हेल्लेकर, कोल्हापुर (--"--)	२०००/-	श्री. विश्वेश्वर सावदेकर (--"--)	१००/-
श्री. प्रशांत पांडे (--"--)	१०००/-	श्री. रमेश त्रिवेदी (--"--)	२००/-
श्री. विनय मिश्रा (--"--)	५०१/-	सौ. अंजली जोशी (--"--)	५०१/-
सौ. वनिता वान्दे (--"--)	१००१/-	सौ. मालती महाजन (--"--)	२०००/-
तृप्ता कालरा (--"--)	१०००/-	श्री. मनोहर महाजन (--"--)	२०००/-
श्री. निर्मल भट्टड (--"--)	१५१/-	सिद्ध गणेश मंदिर यो व बुटी लेआऊट (--"--)	४०१/-
श्रीमती माधुरी कुळकर्णी (--"--)	५०००/-	डॉ. मनोहर निचकवडे (--"--)	१०००/-
श्री. संतोष वेखंडे (--"--)	५०१/-	श्री. हरिकृष्ण मदनकर (--"--)	५००/-
श्री. विष्णु ढोले (--"--)	२००/-	श्री. गिरीश पुरुषोत्तम जोशी (--"--)	१००१/-
श्री. नंदकिशोर बोकाडे (--"--)	४५०/-	श्री. पराग पद्माकर जोशी (--"--)	५००/-
श्री. संकल्प कोळी (--"--)	१००००/-	श्री. नितीन वाटकर (--"--)	२५०/-
श्री. राजगोपालन (--"--)	१००१/-	श्री. आत्माराम हटवार (--"--)	१००१/-
श्री. कपिल भोयर (--"--)	१०००/-	अॅड राहुल पुराणिक (--"--)	५००/-
सौ. दिप्ती रोटीवार (--"--)	५००/-	राजमणी शर्मा (--"--)	१००/-
श्री. सुभाषचंद्र देशकर (--"--)	११०/-	डॉ. आर के त्रिवेदी (--"--)	२००/-
श्री. स्वप्नील शशिकांत बेंडे (--"--)	१००/-	श्री. अनुपम तिवारी (--"--)	५००/-
सौ. रंजना शशिकांत बेंडे (--"--)	१००/-	सौ. सुनिता डोकलिया (--"--)	५००/-
श्री. देवेश केसकर (--"--)	१०००/-	श्री. गजानन कुकुडकर (--"--)	५५०/-
ईवा अरुण (समाराधनादिनानिमित्त देणगी)	५००/-	सौ. शुभदा देविदास मराठे (--"--)	१०१/-
सौ. वैशाली चिडे (--"--)	१०१/-	श्री. नरेश चिंतामण भांदककर (--"--)	५११/-
सौ. संध्या अलोणी (--"--)	१०१/-	श्री. आनंद आपटे (--"--)	५००/-
सिद्ध गणेश मंदिर यो. व बुटी लेआऊट (--"--)	(--"--)	श्री. प्रशांत प्रभाकर काटे (--"--)	१०१/-

कु. जान्हवी योगेश्री उईके (जन्मदिननिमित्त देणगी)	२००/-	सौ. नयन जामदार (--''--)	५००/-
सौ. मीना विठ्ठल उईके (समाराधनादिनानिमित्त देणगी)	३००/-	श्री. लक्ष्मण दमडुजी कोल्हे (--''--)	१०००/-
श्री. आतिश सुळे (--''--)	३०१/-	सौ. अरुणा नीलकंठ ईखार (--''--)	२५१/-
श्री. अनिल मुळावकर (--''--)	५००/-	श्री. सुनिल त्रिंबकराव दाणी (--''--)	१०००/-
श्री. महेश लाहोटी (--''--)	५००/-	श्री. मारुती भंडारी (--''--)	१०००/-
विशाखा विनोद पांडे (--''--)	१०१/-	डॉ. संगीता तुपकर, सावतवाडी योगवर्ग	(--''--)
अरुणा अनंत खानझोडे (--''--)	५०१/-		५००/-
नचिकेत अनिल माऊलकर (--''--)	५००/-	डॉ. दिपक तुपकर (--''--)	५००/-
वैभव विनोद पांडे (--''--)	१०१/-	आनंद दत्तात्रय पोटलीकर (--''--)	५००/-
पुजा/क्षमा हलदुलकर (--''--)	१५१/-	पुजा खडे (--''--)	६००/-
गौरी वैभव पांडे (--''--)	१०१/-	केतकी आनंद जांभेकर (--''--)	५००/-
राघव वैभव पांडे (--''--)	१०१/-	चि. शौर्य आशय केकतपुरे (--''--)	५०१/-
प्रणव सुहास वाघे (--''--)	५०१/-	चि व्योम आदित्य केकतपुरे (--''--)	५०१/-
माधुरी श्याम देशपांडे (--''--)	१०१०/-	श्री. व्ही एन तालीथैया (--''--)	५००/-
संध्या अनिल मुळावकर (--''--)	५००/-	विशाखा फळणीकर (--''--)	२५१/-
सतीश बैस (--''--)	२१००/-	श्रीमती भारती कुसरे (--''--)	५००/-
सौ. उमा सावनेरकर (--''--)	११००/-	श्री. संदीप शेलगावकर (--''--)	१००१/-
श्री. अजय पालतेवार (--''--)	५००/-	शुभदा अविनाश सावदेकर (--''--)	५००/-
शुभ राय (--''--)	५०१/-	श्री. आनंद अभ्यंकर (--''--)	५०१/-
श्री. निलांजन भौमिक (--''--)	३००/-	सौ. वैशाली नंदकिशोर जोशी (--''--)	१०००/-
श्री. नागेश घोडकी (--''--)	२००/-	श्री. विलास कोळी (--''--)	५०००/-
श्री. कुणाल टाले (--''--)	११००/-	श्री. श्याम प्रभाकर देशपांडे (--''--)	१००१/-
श्री. अभिजीत बुट (--''--)	१०००/-	श्री. निळकंठ वंजारी (--''--)	५०१/-
श्री. नंदकिशोर कमलाकरराव जोशी (--''--)	३००/-	श्री. हरिभाऊ अजाबराव बारस्कर (--''--)	१२१/-
		श्री. अक्षय पटवर्धन (--''--)	२०००/-
श्री. सतीश जानवे (--''--)	१०००/-	उषा रामकृष्ण भांदककर (--''--)	२०१/-
श्री. चंद्रगुप्त वर्णेकर (--''--)	५००/-	श्री. शंकर गौतम (--''--)	१००१/-
श्री. निळकंठ राणे (--''--)	५००/-	अनामिक (--''--)	१००१/-
ईशान राऊत (--''--)	११०/-	सौ. माधुरी मुळे (--''--)	२००/-
भास्कर दौलतराव ठाकर (--''--)	१००/-	सौ. सुलेखा मुकुंद जोशी (--''--)	२००/-
अलका झिलपेलवार (--''--)	५०१/-	श्री. केतन भोसकर (--''--)	५०१/-
मोरेश्वर कुमेरिया (--''--)	५००/-	सरला गोयनका (--''--)	११००/-
सुवर्णा पांडे (--''--)	५००/-	के.एस. पोपट (समाराधनादिनानिमित्त)	१०१/-
निर्माण सराफ (--''--)	५००/-	दौलत देशपांडे (--''--)	१००/-
रंजना संतोष राणे (--''--)	५००/-	वर्षा कौशिक (--''--)	११००/-
श्री. अनिल टांकसाळे (--''--)	१०१/-	श्री. अजित पिंपरखेडे (--''--)	५००/-
सौ. रेखा अरुण केकतपुरे (--''--)	२००/-	निरामय योगासन वर्ग, मनीष नगर (--''--)	१८५१/-
सौ. दिपा ईशान जैन (--''--)	१०००/-	श्री. राजेंद्र खंडाळकर (--''--)	५५०/-
		सौ. किरण काळभोर (--''--)	१००१/-

सौ. गंगा गनुवाला (--"--)	२०१/-	अश्विनी डवले (--"--)	१०१/-
श्री. चंद्रकांत खंडाळकर (--"--)	५००/-	मुंडले फुलवारी योगवर्ग, लक्ष्मीनगर (--"--)	
श्री. अशोक बाहेती (--"--)	१००/-		२१००/-
सौ. कंचन चंदवानी (--"--)	१०००/-	श्री. राजेश्वर काळे (--"--)	२०१/-
श्री. सांबशिव धारस्कर (--"--)	२०१/-	श्री. संकेत कान्हेड (--"--)	१५१/-
श्याम दिनकर जोशी (--"--)	११००/-	श्री. माधव पालमवार (--"--)	५००/-
सुहास किंगे (--"--)	१२०/-	श्री. विकास नेमाडे (--"--)	२००/-
संकीचा गेडाम (--"--)	१५१/-	श्री. राजा आळशी (--"--)	५००/-
रविंद्र भास्कर केसकर (--"--)	१०००/-	श्री. सुनिल अण्णाजी चौधरी (--"--)	५००/-
जयंत पिंपळखुटे (--"--)	२००/-	सौ. लता उमाळे (--"--)	२०१/-
सतीश जगन्नाथ शर्मा (--"--)	५०१/-	विजय मुळे (--"--)	३००/-
जैस्वाल वेदप्रकाश (--"--)	१००/-	मिर्लीद जोशी (--"--)	१५१/-
वनिता नारायणराव थोटणे (--"--)	१०००/-	राजेंद्र सिंह तंवर (--"--)	१००१/-
श्री. मिर्लीद खानखोजे (--"--)	५००/-	घनश्याम जोगाणी (--"--)	१०१/-
श्री. संजय खरे (--"--)	१०००/-	अशोक चानोरे (--"--)	३०१/-
श्रीमती संगीता भालोटीया (--"--)	५००/-	ज्योती मुळे (--"--)	१०००/-
श्री. संजय देशपांडे (--"--)	५००/-	सत्यव्रत लक्ष्मीकांत खेडकर (--"--)	१११/-
श्री- अनिरुद्ध मुक्ते (--"--)	५०१/-	स्नेहा राजेश तांबे (--"--)	५०१/-
श्री. दत्ता पोहरे (--"--)	१०१/-	निलम प्रवीण लष्करे (--"--)	२००/-
सौ. आशा चोपडे (--"--)	५००/-	श्री. गोविंद भराडे (--"--)	५००/-
सौ. निशा राठोड (--"--)	५००/-	श्री. रमेश मुलतानी (--"--)	२५०/-
हिल टॉप योगासन वर्ग साधक (--"--)	१३००/-	श्री. घनश्याम दौलतराव निखाडे (--"--)	५०१/-
सौ. वर्षा देशमुख (--"--)	१००१/-	श्री. संदीप सिंग (--"--)	१०१/-
श्री. चंद्रभान चोपडे (--"--)	१००१/-	श्री. वामन बावनकर (--"--)	२०१/-
श्री. गोपाळ टवानी (--"--)	२१००/-	सौ. वैशाली किनगे (--"--)	२५१/-
कायरा अग्रवाल (--"--)	११००/-	सौ. उज्वला कावरे (--"--)	५००/-
श्री. वरुण श्रीधर बावडेकर (--"--)	५००/-	सौ. अंजली बाकरे (--"--)	१०००/-
सौ. मौशमी भट्टाचार्य (--"--)	५००/-	मृणाली हर्षल वाडेकर (--"--)	२५१/-
सीमा उबाठे (--"--)	११०००/-	अदिती शुभम निखाडे (--"--)	२५१/-
सौ. कल्याणी राजवर्धन पंडीत (--"--)	११००/-	यशवंत वानखेडे (--"--)	१००/-
श्री. राजेंद्र शिवहरे (--"--)	१०२/-	नारायण माधव खेर (--"--)	५००/-
श्रीमती माला पार्थसारथी (--"--)	२००/-	तुकाराम चाफले (--"--)	१००/-
सौ. अंजली कावरे (--"--)	११०१/-	शामलाल सुरेश प्रभुणे (--"--)	५००/-
राजीव नानेकर (--"--)	१०१/-	कल्पेश परिखा (--"--)	१०१/-
सौ. रीता घाटोडे (--"--)	५०१/-	वृषांक दिक्षीत (--"--)	१००१/-
श्री. अविनाश शनवारे (--"--)	५००/-	सौ. वनिता पुरुषोत्तम गायधने (--"--)	११००/-
सौ. रंजना पाटील (--"--)	१००१/-	श्री. आनंद हांडेकर (--"--)	१०१/-
श्रीमती नंदिनी आवळे (--"--)	१००१/-	सौ. मीना अलवानी (--"--)	५००/-
सौ. वंदना डवले, फुलवारी लेंड्रापार्क योगवर्ग (--"--)	१५००/-	डॉ. रश्मी शर्मा (--"--)	५०१/-
		सुभाष कोथळकर (--"--)	५०१/-

		Online	
श्री. बिपीन जयनारायण तिवारी (--"--)	५०१/-	श्रीमती प्राजक्ता अंभोरे (देणगी)	१००/-
सौ. सुवर्णा कोथळकर (--"--)	५०१/-	श्रीमती अनघा देव (वाढदिवसानिमित्त देणगी)	११००/-
विज कलर अँड केमिकल्स (--"--)	११००/-	श्री. मनन भटेजा, दिल्ली (समाराधनादिनानिमित्त)	१०००/-
रंजना मोहरील (--"--)	१०००/-	श्रीमती विनया खावनेकर, मुंबई (--"--)	१०००/-
श्रीनिधी मुजुमदार (--"--)	१५००/-	श्री. चंद्रकांत खंडाळकर (देणगी)	५००/-
भांगे परिवार (--"--)	५०१/-	श्री. मनोज नागपुरकर Rowville (--"--)	२००/-
सौ. तृप्ती आकांत (--"--)	५००/-	श्री. मनोज राळेगणकर (--"--)	१००१/-
श्री. राजकुमार देवगडे (--"--)	५००/-	श्री. सौरभ बेले (--"--)	३०००/-
श्री. प्रमोद पाटील (--"--)	१०१/-	श्री. गौतम बोस (समाराधनादिनानिमित्त)	१००१/-
श्री. विवेक कुळकर्णी (--"--)	१००१/-	श्रीमती इंद्राणी मधुगिरी (--"--)	५०१/-
सौ. अनुराधा कळमकर, माधवनगर, महिला योगवर्ग		श्रीमती मोहिनी मधुगिरी (--"--)	५०१/-
केंद्र (--"--)	३०००/-	श्री. प्रशांत आगलवे, पांडुर्णा (--"--)	५०१/-
सौ. वीणा अमीन (--"--)	२०१/-	श्रीमती शिवानी भंडारी (--"--)	१००१/-
सौ. मीरा पोतदार (--"--)	५००/-	श्री. केमेंद्रन मुदलियार (देणगी)	१०००/-
सौ. जयश्री देशपांडे (--"--)	५००/-	श्री. चेतन खानोरकर (--"--)	१००१/-
मीना नानोटी (--"--)	५००/-	श्री. राहुल श्रीवास (--"--)	२००/-
सौ. रेखा एलकुंचवार (--"--)	५००/-	श्रीमती अनघा देव (--"--)	१००१/-
श्री. उदयकुमार अण्णासाहेब भोयर (--"--)	५०१/-	श्रीमती मोनिका केथेपल्ली (--"--)	५००/-
श्री. प्रकाश घोडकी (--"--)	५००/-	श्रीमती तुलसी छाडी (--"--)	५०१/-
सौ. सुगंधा गारवे (--"--)	२५००/-	श्रीमती रोहिणी हुद्दार (--"--)	५००/-
साक्षी श्याम देशपांडे (--"--)	१००१/-	श्री. सिद्धेश पाटील, टिटवाळा (समाराधनादिनानिमित्त)	११११/-
सौ. वैशाली केकतपुरे (--"--)	१५१/-	श्री. राजेश जांगडे (देणगी)	१०१/-
शशिकांत सुरंगळीकर (--"--)	५००/-	श्री. टी.एस. खवास (--"--)	११००/-
मोहन अंजीकर (--"--)	१५००/-	श्री. श्रीकांत दिगंबर (--"--)	१००१/-
वीणा गरीबदास (--"--)	५०१/-	श्री. अविनाश भांगे, भंडारा (--"--)	११११/-
श्री. संजय गट्टेवार (सौ. राधाच्या वाढदिवसानिमित्त)	११११/-	श्री. धनंजय जोशी, तायपेई (समाराधनादिनानिमित्त)	२५०१/-
श्रीमती अनिता ठोंबरे (समाराधनादिनानिमित्त)	१५०००/-	श्रीमती किमल गुगलानी (--"--)	११००/-
श्री. शरद ठोंबरे (--"--)	१५०००/-	श्रीमती शिल्पा मुसळे, कोल्हापुर (--"--)	२०१/-
श्री. रविंद्र शंकर जोशी (--"--)	५००/-	श्री. चारुदत्त जामदार (--"--)	२०००/-
श्री. कमलकिशोर फुटाणे (गुरुदक्षिणा)	११००/-	श्रीमती समीक्षा गुप्ता, पुणे (--"--)	५०१/-
रजनी क. फुटाणे (--"--)	११००/-	श्री. बबन वैद्य, हिंणघाट (--"--)	२०००/-
अनिल अभय अग्निहोत्री (--"--)	२०१/-	श्रीमती प्रेम यादव (--"--)	५००/-
कांचन धोटे (--"--)	५००/-	श्रीमती बबीता सहाय (--"--)	१००१/-
सौ. निलम नरेंद्र सातफळे (--"--)	५००/-	श्री. निखील वानखेडे (देणगी)	१०००/-
चंदा कांचनवार (--"--)	५००/-	श्रीमती अनिता विश्वास देशपांडे (--"--)	५०१/-
भोसला वेदशाळा योगवर्ग (--"--)	२६८०/-	श्रीमती भाग्यश्री पांडे, अमरावती (--"--)	१०१/-
श्री. मिलींद बळवंतराव वझलवार (स्व. बळवंतराव वझलवार यांच्या स्मरणार्थ)	११०००/-		

कल्पक

## लाकडी घाणी तेल

फक्त

समोर तेल काढून मिळेल.

1

रुपयात तेल काढून मिळेल.

शेंगदाणा तेल | जवस तेल | तीळ तेल  
सरसों तेल | खोबरा तेल | बदाम तेल  
सूर्यफूल तेल | करडई तेल

## Millets, Dry fruits, Fresh Atta, Home Made Products

Manish Nagar | Khamla | Laxmi Nagar | Manewada

Herbal Beauty Products  
No Side Effect, 100% Natural

- Kumkumadi Oil
- Alovera Gel
- Face Pack
- Face Scrub
- Essential Oils
- Rose Water
- Lip Balm
- Hair Cleanser
- Mahendi
- Natural Powder



घरगुती उत्पादने

- गरम मसाला
- मिरची पावडर
- हळद पावडर
- जिरे पावडर
- धणे पावडर
- जवस चटणी
- शेंगदाणा चटणी
- गहू पीठ / आटा
- ज्वारी पीठ / आटा
- नाचणी पीठ / आटा
- बाजरी पीठ / आटा

कल्पक इंटरप्रायझेस  
8669988077

— Organic Products —

Rice - Dal - Jaggery ( गुळ ) -  
Sendha Namk - A2 GHEE

\* बागेकरिता \*

शेणखत, गांडुळ खत, नीमळेप, सरसोळेप उपलब्ध.

Up to Jan. - 2025

## कार्यालये आणि संस्थांच्या निमंत्रणावर २१ जून २०२४ रोजी जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाने घेतलेले योगदिनाचे कार्यक्रम

दिनांक २१ जून रोजी नागपुरात जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाच्या विविध केंद्रांच्या योगशिक्षक व शिक्षिकांनी ठिकठिकाणी जाऊन योगदिन साजरा करण्याकरिता प्रत्यक्ष मार्गदर्शन केले आणि त्यामुळे शहरात सर्वत्र योगामूर्ती जनार्दनस्वामी प्रणित अष्टांगयोग साजरा करण्यात आला. यशवंत स्टेडियम वरील मुख्य कार्यक्रम झाल्यावर सर्व शिक्षक ताबडतोब ह्या कार्यास लागले आणि स्वामीचरणी त्यांनी ही अपूर्व गुरुदक्षिणा समर्पित केली. मंडळाच्या ह्या कार्याची नोंद खालील प्रमाणे देत आहे

क्र.	कार्यालयाचे नाव	योगसाधकांची संख्या	योगशिक्षकांचे नाव	प्रदर्शनकर्ता
१	भवन्स भगवानदास पुरोहित विद्या मंदिर, कोराडी रोड, नागपूर	१५०-२००	१) श्याम देशपांडे २) वंदना वर्धने	१) कुणाल सदमाके
२	भा.कृ.अ.प. केन्द्रीय निबूवर्गीय फल अनुसंधान संस्थान, अमरावती रोड, नागपूर	५०	१) रंजन तुंबडे २) सोनाली कडवे	
३	कार्यालय प्रधान मुख्य आयकर आयुक्त, आयकर भवन, तेलंगखेडी रोड, सिविल लाईन्स, नागपूर		१) संतोषी सोनी २) संदीप शेलगावकर	१) संतोष
४	स्कूल ऑफ स्कॉलर्स वाए.सी.सी.ई कॅम्पस, हिंगणा रोड, वानाडोंगरी, नागपूर	३००	१) प्रशांत काळे	१) अक्षय पटवर्धन
५	श्री आयुर्वेद महाविद्यालय व पक्कासा समन्वय रुग्णालय, धन्वन्तरी मार्ग, हनुमान नगर, नागपूर	७५	१) संदीप शेलगावकर	१) अविनाश काळे
६	झूलालाल इंस्टिट्यूट ऑफ टेक्नॉलॉजी, कोराडी रोड, लोणारा, नागपूर	५०	१) वंदना वर्धने	१) प्रवीर शर्मा २) भारती शर्मा
७	सिटी प्रिमियर कॉलेज, हिंदुस्थान कॉलनी, वर्धा रोड, नागपूर	३०-४०	१) शुभदा गुर्जलवार	१) शर्वरी
८	कार्यालय रक्षा लेखा संयुक्त नियंत्रक (वायुसेना), वायुसेना नगर, नागपूर		१) प्रशांत काळे	१) अक्षय पटवर्धन



९	हिंदुस्तान पेट्रोलियम कॉर्पोरेशन लिमिटेड, चिंचभवन, वर्धा रोड, नागपूर	५०	१) देवेन्द्र लोणारे	
१०	भारतीय रिजर्व बँक ऑफ इंडिया, सिविल लाईन्स, नागपूर	४०	१) चेतन खंडकर	
११	स्कूल ऑफ स्कॉलर्स, बेलतरोडी, नागपूर	३५०	१) निलेश वितलकर	१) सौ. मेघा वितलकर
१२	न्यू इंग्लिश हायस्कूल, कनिष्ठ महाविद्यालय, चिटणीस पार्क, महाल, नागपूर	१५०	१) छगन ढोबळे	१) शुभांगी राऊत
१३	मिनरल एक्सप्लोरेशन अँड कन्सल्टन्सी लिमिटेड, सेमिनरी हिल्स, नागपूर	६०	१) राजश्री गुहा २) ओमप्रकाश टाले	१) वंदना हर्डे २) एम एन शाह
१४	इंदिरा गांधी शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालय, सेंट्रल ऍव्हेन्यू रोड, नागपूर	५०	१) श्रीकांत मुळे २) सौ. ईला मुळे	१) प्रणव सुंदरकर
१५	भवन्स भगवानदास पुरोहित विद्या मंदिर, त्रिमूर्ती नगर, भामटी, नागपूर	३९९	१) सौ. सुलभा कुलकर्णी	
१६	खादी आणि ग्रामोद्योग आयोग विभागीय कार्यालय, गांधीसागर, नागपूर	२५	१) संदीप शेलगावकर	१) सचिने गोडखे
१७	रिजनल रिमोट सेन्सिंग सेंटर, एन एच-६, वायुसेना नगर, नागपूर	२५	१) सुरेन्द्र सरोदे	
१८	महात्मा गांधी इंग्लिश मीडियम हायस्कूल, वाय सी सी ई कॅम्पस वानाडोंगरी, नागपूर	२००+	१) प्रतिमा सिंह	१) आराध्या ठाकूर २) तनीश पाराशर ३) गौरव सिंह
१९	बँक ऑफ बडोदा, क्षेत्रीय कार्यालय, वेस्ट हायकोर्ट रोड, धरमपेठ, नागपूर	४५	१) जयंत हर्डे	१) रोहन दासगुप्ता
२०	भारतीय खान ब्यूरो, एम. आय. डी. सी. हिंगणा रोड, नागपूर		१) वैशाली चिडे	१) जान्हवी काळे
२१	द इंस्टिट्यूट ऑफ चार्टर्ड अकाउंटंट्स ऑफ इंडिया, आई.सी.ए.आई भवन, धंतोली, नागपूर	५०	१) हर्षवर्धन लाडोले	१) स्मिता लाडोले

२२	टाटा ऍडवान्सड सिस्टम्स लिमिटेड, मिहान, सेज, नागपूर	५०+	१) गुंजन दांडेकर	१) सोनाली कडवे २) स्वराली
२३	इंस्टिट्यूट मॅनेजमेंट टेक्नोलॉजी, काटोल रोड, नागपूर	२५	१) अशोक भाके	१) संदीप अग्रवाल
२४	जे. डी. कॉलेज ऑफ इंजीनियरिंग अँड मॅनेजमेंट, कळमेश्वर रोड, नागपूर	५०	१) सुरेन्द्र सरोदे	१) निलेश ताकतोडे २) श्रीपाद कानिटकर
२५	अँथ्रोपोलॉजिकल सर्वे ऑफ इंडिया, सेमिनरी हिल्स, नागपूर	३०	१) संतोषी सोनी	१) नितिन सिसोदिया
२६	यूनाइटेड इंडिया इन्शुरन्स कंपनी लिमिटेड, धरमपेठ एक्स्टेंशन, शंकर नगर चौक, नागपूर	३०	१) रमेश त्रिवेदी	
२७	केन्द्रीय विद्युत् अनुसंधान संस्थान, डोंगरगाव, वर्धा रोड, नागपूर	१५	१) अविनाश काळे	१) अनिल सायरे २) सृष्टि परतवार
२८	आर एस एस रामनगर प्रभात शाखा, संघ मैदान, रामनगर, नागपूर	५०	१) भूषण सूरजुसे	१) प्रवीर शर्मा
२९	कमला नेहरू कॉलेज ऑफ फार्मसी, बुटीबोरी नागपूर		१) दीपक हलदुले	१) अनंत देवतारे
३०	महाराष्ट्र पशु व मत्स्य विज्ञान विद्यापीठ, फुटाळा तलाव रोड, नागपूर	४०	१) रमेश त्रिवेदी	१) रोहन दासगुप्ता
३१	डायरेक्टर ऑफ मार्केटिंग एण्ड इन्स्पेक्शन - ब्रांच हेड ऑफिस, सिविल लाईन्स नागपूर	४०	१) रमेश मुलतानी २) सीमा मुलतानी	१) रमेश त्रिवेदी
३२	खोजा जमातखाना कारीमबाद हाउसिंग सोसायटी, बैरामजी टाउन नागपूर	२५-४०	१) अतुल मुजुमदार	१) अक्षय पटवर्धन

रोज योगासन करता। मन होईल पवित्र।।  
जनार्दन स्वामी स्मरता। कीर्ती हो सर्वत्र।।  
सौ. रश्मी देवगडे

## योगवार्ता

## योगदिन २१ जून २०२४

### यशवंत स्टेडियम नागपूर

दरवर्षीप्रमाणे यावर्षी देखील नागपुरात आंतरराष्ट्रीय योगदिन जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ आणि नागपूर महानगरपालिकेच्या वतीने यशवंत स्टेडियम येथे २१ जून रोजी हर्षोल्लासात साजरा करण्यात आला. योगदिनाची तयारी बऱ्याच आधीपासून सुरू झाली होती. ३ जूनला समाराधना दिनाच्या दिवशीच या तयारीचा शुभारंभ झाला होता. तसेच १९ जून रोजी संध्याकाळी योगदिनाच्या प्रसारासाठी दुचाकी तसेच चारचाकी वाहनांनी रॅली काढण्यात आली.

२१ जून रोजी सर्व कार्यकर्ते सकाळी साडेपाच वाजताच यशवंत स्टेडियम येथे तयारीसाठी पोहोचले. सव्वासहा वाजेपर्यंत स्टेडियम संपूर्ण भरून गेले होते. ऋग्वेदातील मंत्रोच्चाराने वातावरण भारून गेले. साडेसहा वाजता प्रमुख पाहुणे माननीय केंद्रीय मंत्री खा. नितीनजी गडकरी यांचे आगमन झाले. जनार्दनस्वामी मंडळाचे अध्यक्ष श्री रामभाऊ खांडवे तसेच प्रसिद्ध आरोग्य तज्ज्ञ डॉ. जगन्नाथ दीक्षित प्रामुख्याने उपस्थित होते. या सर्वांचे स्वागत महानगरपालिकेचे आयुक्त डॉ. अभिजीत चौधरी यांनी केले. त्यानंतर उपस्थित मान्यवरांचे संबोधन झाले. डॉ. दीक्षितांनी चांगल्या आरोग्यासाठी संतुलित आहार-विहाराचे महत्त्व सांगितले. योगगुरू रामभाऊ खांडवे गुरुजींनी योगाचा मनावर आणि चित्तवृत्तीवर होणारा सकारात्मक बदल याबद्दल माहिती दिली. प्रमुख पाहुणे मा. नितीनजी गडकरींनी योगाचा स्वास्थावर होणारा परिणाम याबद्दल स्वानुभवाने सांगितले तसेच सर्वांना चांगल्या आरोग्यासाठी योगाची कास धरण्याचा सल्ला दिला. त्यानंतर योगपटूंच्या चमूने रोमहर्षक प्रात्यक्षिके सादर केलीत.

सामूहिक योगाभ्यासाला ईश्वरप्रणिधानाने सुरुवात झाली. “मानव जन्मामध्ये नराचा होण्या नारायण” या योगाभ्यासी मंडळाच्या गीतावर वेगवेगळी आसने मंडळाचे शिक्षक श्री राहुल कानिटकर यांच्या मार्गदर्शनाखाली तसेच व्हिडिओच्या मदतीने घेण्यात आलीत. त्यात उत्थितविवेकासन, ताडासन, कोनासन, वीरासन, वृक्षासन, सूर्यनमस्कार, पश्चिमतानासन, कटीवक्रासन, गोमुखासन, उष्ट्रासन, इत्यादी आसनांचा समावेश होता. योगाभ्यासाच्या शेवटी प्राणायाम, तसेच ओम् काराचा जप करण्यात आला आणि शांतिमंत्राच्या उच्चाराने तसेच स्वामीजींच्या जयघोषाने सामूहिक योगाभ्यासाची सांगता झाली. क्रीडा अधिकाऱ्यांनी केलेल्या आभारप्रदर्शनानंतर कार्यक्रम संपला. त्यानंतर सर्वांना बिस्कीट पुड्याचे वाटप करण्यात आले. जवळजवळ पंधरा हजार योगसाधकांच्या सामूहिक योगाभ्यासाने वातावरण पवित्र झाले तसेच सर्वांची मने प्रसन्न झालीत.

## योगमित्र मंडळ, उमरेड

## आंतरराष्ट्रीय योगदिन सोहळा २०२४

योगमित्र मंडळ उमरेड, युथ फौंडेशन उमरेड, राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ उमरेड आणि गुरुकुल अकॅडेमी उमरेड यांच्या संयुक्त विद्यमाने सोमवार दिनांक २१ जून २०२४ ला आंतरराष्ट्रीय योग दिन मोठ्या उत्साहात साजरा करण्यात आला. त्या निमित्ताने सामूहिक योगासन वर्गाचे आयोजन करण्यात आले होते. या वर्गात सर्व वयोगटातील योगसाधकांना सहज करता येतील अशा काही निवडक आसनांचा व प्राणायामाचा अभ्यास करवून घेण्यात आला.

कार्यक्रमाची सुरुवात उमरेड विभागाचे माजी आमदार श्री सुधीरजी पारवे आणि उमरेड नगरीच्या माजी नगराध्यक्षा श्रीमती विजयलक्ष्मी भदोरीया यांच्या हस्ते दीप प्रज्वलित करून करण्यात आली. सुमित्रा हेडाऊ यांनी ईश्वर प्रणिधान घेतल्यानंतर योगमित्र मंडळाचे योगशिक्षक श्री. राजकुमार पांडे यांनी आसन व प्राणायामाची माहिती सांगून उपस्थितांकडून आसने करवून घेतली. कार्यक्रमाचे शेवटी सौ. अमिता अग्रवाल यांनी योगगीत सादर केले व त्यानंतर प्रसाद वितरणाने कार्यक्रमाची सांगता झाली.

तसेच योग मित्र मंडळ उमरेड च्या वतीने आंतरराष्ट्रीय योग दिनाच्या निमित्ताने 'प्रजापिता ब्रम्हकुमारीज' उमरेड केंद्र, जीवन विकास विद्यालय उमरेड, दिवाणी व फौजदारी न्यायालय उमरेड आणि रिलायन्स मॉल उमरेड (स्टाफ) अशा विविध ठिकाणी विशेष योग वर्ग घेण्यात आले. या सर्व ठिकाणी तेथील साधकांनी अतिशय उत्साहवर्धक वातावरणात योगाभ्यास केला.

कार्यक्रमाच्या यशस्वितेसाठी मंडळाचे कार्यकर्ते अशोक पराते, वसुधा खंते, गजानन भोयर, कृष्णा हेडाऊ, सुमित्रा हेडाऊ, पूजा डुकरे, विनोद खोडे, बासोडे सर, संध्या गोतमारे, जया ठाकरे, मंगला व्यवहारे, शरद व्यवहारे, सोनाली चंदनखेडे, अर्चना सोनकुसरे, अमिता अग्रवाल, सतीश गुप्ता, मुकुंद नागपुरे, चंद्रभान दमडू, नंदकिशोर बासोडे, इत्यादी कार्यकर्त्यांनी परिश्रम घेतले.

- श्री राजकुमार पांडे

## उत्तर शिवाजीनगर योगवर्ग, सांगली

दरवर्षाप्रमाणे दि.२१ जून आंतरराष्ट्रीय योगदिन उत्तर शिवाजीनगर योगवर्ग, सांगली तर्फे साजरा करण्यात आला व सर्व इतर कार्यक्रम देखील पार पडले.

आपल्या योगवर्गात सकाळी ठीक ६.१५ वा. जनार्दन स्वामींच्या प्रतिमेस पुष्पहार अर्पण करून सर्वांनी योगगीत म्हणून १ तास योगवर्ग मान. श्री सूर्यकांत पालकर यांच्या मार्गदर्शनाखाली घेण्यात आला. त्यानंतर प्रार्थना म्हणून सर्वांनी स्वामीजींना पुष्प अर्पण केले. नंतर श्री. हिंगमिरे यांनी सर्वांचे आभार मानले.

## नवकृष्णा व्हॅली इंग्लिश/मराठी स्कूल, कुपवाड, सांगली

सकाळी ८.३० ते १० वाजेपर्यंत श्री. भुपाल चौगुले सरांनी सांगलीमध्ये नवकृष्णा व्हॅली इंग्लिश/मराठी स्कूल, कुपवाड, सांगलीमध्ये दीड तास योगप्राणायाम यांची १२०० विद्यार्थ्यांना प्रात्यक्षिके दाखवून मार्गदर्शन करून योगदिन साजरा केला.

## डॉ तुपकर्स योग क्लासेसतर्फे योग दिन उत्साहात साजरा

सावंतवाडी येथील डॉ तुपकर्स योग क्लासेस आणि समता महिला मंडळ यांच्या संयुक्त विद्यमाने जागतिक योग दिन उत्साहात साजरा करण्यात आला. भगवान पतंजलींची प्रार्थना म्हणून आणि प.पू. योगगुरू श्री जनार्दन स्वामी यांना वंदन करून कार्यक्रमाची सुरुवात झाली. क्लासच्या संचालिका डॉ संगीता तुपकर यांनी योगविषयक माहिती सांगितली तसेच अनुजा भागवत यांनी मेडिटेशनचे प्रात्यक्षिक घेतले. यानंतर क्लासच्या विद्यार्थिनींनी चंद्र नमस्कार व प्रज्ञायोग यांचे प्रात्यक्षिक दाखविले. यावेळी समता महिला मंडळाच्या पदाधिकारी आणि सदस्य, तसेच योगक्लासेसच्या सदस्या बहुसंख्येने उपस्थित होत्या.

## कमला नेहरू कॉलेज ऑफ फार्मसी, बुटीबोरी, जिल्हा- नागपूर

२१ जून आंतरराष्ट्रीय योग दिनी कमला नेहरू कॉलेज ऑफ फार्मसी, बुटीबोरी, जिल्हा- नागपूर येथे सदर कॉलेजचे प्राचार्य डॉ. जगदीश बाहेती यांचे विनंतीवरून, जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळ, रामनगर येथून निर्देशित केल्याप्रमाणे योगशिक्षक श्री. दीपक हलदुले आणि श्री. अनंत देवतारे यांचे वतीने योगवर्गाचे आयोजन सकाळी ११.३० वाजता करण्यात आले. सदर योगवर्गात स्वतः प्राचार्य, प्राध्यापक, अध्यापक, इतर कर्मचारी, विद्यार्थी आणि विद्यार्थिनी असे साधारणतः ७० चे वर योगाभ्यासकांनी सहभाग घेतला. सदर योगवर्गात सर्वांनी योगासने, प्राणायाम आणि ध्यान केले. योगदिनाचे महत्त्व सांगितल्यानंतर जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळ, रामनगर येथील होणाऱ्या कार्यक्रमांची माहिती, योगप्रकाश, योगोपचार इत्यादी बद्दल माहिती योग शिक्षक श्री. दीपक हलदुले आणि श्री. अनंत देवतारे यांनी सर्व उपस्थितांना दिली. शेवटी कमला नेहरू कॉलेज ऑफ फार्मसी तर्फे आभार प्रदर्शन होऊन योगदिनाचा कार्यक्रम संपला.

## भारतीय खाण ब्युरो येथे १० वा आंतरराष्ट्रीय योगदिन संपन्न

यावर्षीच्या योगदिनाचे घोषवाक्य 'स्वतःसाठी व समाजासाठी योग' या पार्श्वभूमीवर २१ जून २०२४ ला १० वा आंतरराष्ट्रीय योगदिन 'भारतीय खाण ब्युरो, एम.आय.डी.सी., हिंणगा' येथे श्री जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ, नागपूर द्वारे साजरा करण्यात आला. योगवर्गाची सुरुवात सकाळी ११.०० वा. शंखनाद व समानसुक्ताने करण्यात आली. वर्गात उत्थितविवेकासन विविध योगासने व प्राणायाम घेण्यात आले. प्रार्थनेनंतर मंडळाचे कार्य, योगपरीक्षा, योगप्रकाश मासिक, मंडळात सुरू असलेले

विविध वर्ग व स्वामीजींबद्दल माहिती देण्यात आली. सांघिक आसन भाग १ ची पुस्तके देण्यात आली.

योगशिक्षिका सौ. वैशाली चिडे, संचालिका श्री. सारदादेवी योगासन वर्ग, सुर्वेनगर यांनी योगवर्ग घेतला, प्रात्यक्षिक कु. जान्हवी काळे तर सौ. माधुरी गेडाम, संचालिका, सितागार्डन लॉन योगवर्ग, यांची मोलाची मदत मिळाली. या योगवर्गात भारतीय खाण ब्युरोचे ३५ ते ४० अधिकारी व कर्मचारी उपस्थित होते.

- सौ. वैशाली चिडे

## योगदिन, उरण (जि. अलिबाग)

दि. १७ एप्रिल २०२४ रोजी रामनवमीच्या शुभमुहूर्तावर काठेआळी, नागाव, उरण, रायगड येथे जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळ द्वारा संचालित 'काठेआळी महिला योगाभ्यास वर्ग' सकाळी ५.५५ ते ७.०० या वेळेत सुरू झाला.

योगदिनासाठी नागाव जि. प. शाळेत कार्यक्रम घेण्याचे ठरले. नागाव ग्रामपंचायत हॉल मध्ये १५ जून पासून संध्याकाळी ५ ते ६ वेळेत महिलांसाठी योगाभ्यास वर्गाच्या योग साधिका वर्ग घेऊ लागल्या. त्याचप्रमाणे जवळच्या मुळेखंड या गावात ३ दिवसाची कार्यशाळा घेतली. तसेच नेव्ही कॉलनी करेजा येथेही तयारी घेण्यात आली. द्रोणागिरी हायस्कूल मध्ये जाऊन सकाळी ९.३० ते १०.३० हा कार्यक्रम मिळाला.

अशाप्रकारे फुंडे हायस्कूल मधील विद्यार्थी, शिक्षक तसेच द्रोणागिरी हायस्कूल मधील विद्यार्थी आणि शिक्षक यांच्या सहभागाने परमपूज्य जनार्दनस्वामींच्या असीम कृपे मुळे २१ जूनचा योगदिनाचा कार्यक्रम उत्साहात पार पडला.

## भारतीय जीवन बीमा निगम, विभागीय कार्यालय अमरावती

भारतीय जीवन बीमा निगम, विभागीय कार्यालय अमरावती येथे आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त, जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळ, नागपूर द्वारा संचालित, साईनगर अमरावती येथील योगशिक्षिका सौ. स्मिता जोग यांनी ६० पेक्षा जास्त महिला व पुरुष कर्मचाऱ्यांचा सकाळी ६.३० ला योगासन वर्ग घेतला व स्वामीजींनी केलेल्या योगकार्याचा परिचय उपस्थितांना करून दिला.

## योगाभ्यासी मंडळाच्या सहकार्याने चंद्रपूर जिल्हातील दुर्गम भागात

### भेदोडा गावात जागतिक योग दिन उत्साहाने साजरा

चंद्रपूर जिल्हातील दुर्गम भाग समजणाऱ्या भेदोडा आदिवासी बहुल गावात जागतिक योग दिवस उत्साहपूर्ण वातावरणात पार पडला कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी आरोग्य अधिकारी डॉ. हर्षदा ठाकूर मॅडम होत्या.

योगाभ्यासी मंडळ रामनगर नागपूर येथून प्रशिक्षण घेतलेल्या योग शिक्षक अनिल चौधरी यांनी योग दिनाचे सविस्तर महत्त्व विषद केले. विविध आजारांच्या नियंत्रणा

करिता योग प्राणायाम प्रभावीपणे कार्य करीत असल्यामुळे मनुष्याला निरोगत्व प्राप्त होते असे विचार व्यक्त करताना विविध आसने प्रात्यक्षिक करून दाखविले. डॉ. हर्षदा ठाकूर यांनी आसन प्राणायाम यांचे आरोग्यावर होणारे वैज्ञानिक फायदे सांगितले. सदर कार्यक्रमास गावातील युवक, महिला, गणमान्य व्यक्ती उपस्थित होते.

### जैव विविधता महामंडळ, सिव्हिल लाईन्स नागपूरचे कार्यालयात

जैव विविधता महामंडळ, सिव्हिल लाईन्स नागपूरचे कार्यालयात दि. २१/०६/२०२४ रोजी २२ कर्मचारी व अधिकाऱ्यांचे उपस्थितीत सकाळी ११ ते दुपारी १ या वेळेत जागतिक योग दिवस साजरा करण्यात आला. उपस्थितांना अष्टांग योगाची माहिती, योग जीवनशैलीचे महत्त्व यावर श्री. राजेंद्र गोळे यांचे व्याख्यान झाले. तसेच शरीर संचालन, पादसंचालनासह काही प्राणायाम व आसने सामूहिक रीत्या करून घेण्यात. त्यानंतर कार्यक्रम स्मृती म्हणून तीन रोपे कार्यालय परिसरात लावून कार्यक्रमाची सांगता झाली.

- राजेंद्र गोळे, केंद्र प्रमुख, श्री हनुमान मंदिर, गोपाळ नगर

### Fleetquard Filter, Pune ह्या कंपनीमध्ये १५ दिवसांचे योगाचे धडे

दहाव्या योगदिनाचे औचित्य साधून Fleetquard Filter, Pune ह्या कंपनीमध्ये, जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ, पुणे केन्द्र तर्फे १५ दिवसांचे योगाचे धडे देण्यात आले.

Fleetquard ह्या कंपनीतर्फे २१ जून २०२४ ला योगदिन साजरा करण्यात आला. त्यामध्ये बाणेर येथील Corporate Office चे सर्व कर्मचारी वृंद प्रत्यक्षरीत्या, व कंपनीचे भारतातील सहा प्लान्टचे कर्मचारी online पद्धतीने join झाले होते. एकूण ४५० कर्मचाऱ्यांनी ह्यात भाग घेतला होता.

कंपनीचे प्रेसिडेंट संजय कुळकर्णी ह्यांनी ह्या उपक्रमाचे कौतुक केले व जनार्दन स्वामी मंडळाचे कार्य व उद्दिष्ट जाणून घेतले.

कंपनीतर्फे श्रद्धानिधी देण्यात आला. प्रार्थना म्हणून योगवर्गाची सांगता करण्यात आली. नियमितपणे योगाधडे कंपनीमध्ये येऊन द्यावे असे श्री. कुळकर्णी यांनी सुचविले.

- प्रमोद जोशी, पुणे केंद्र

### आदित्य गार्डन सिटी, वारजे, पुणे येथे योगदिन

आदित्य गार्डन सिटी, वारजे, पुणे येथे २१ जून २०२४ ला योगदिन साजरा करण्यात आला. ईश्वर प्रणिधानाने कार्यक्रमाची सुरुवात करण्यात आली. प्रमुख अतिथी म्हणून मंडळाचे वरिष्ठ शिक्षक श्री. चंद्रकांत बडकस सर होते. सरांनी उत्थित विवेकासन, स्वामीजींना प्रिय असे गोमुखासन, प्राणायाम, ओंकार, प्रार्थना इत्यादी सर्व साधकांकडून करून घेतले. जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाला अपेक्षित अशी, वारजे येथील योगवर्गात ४५ महिला नियमित योगसाधना करीत असतात. तसेच २५ ते ३० पुरुषही

योगदिनाचे औचित्य साधून उपस्थित होते. जसा महिलांचा योगवर्ग चालतो तसा आमचाही वर्ग सुरू करावा अशी विनंती पुरुषवर्गाने केली. तिथे पुरुषांचाही योगसुरू करण्याचे ठरले. त्याप्रमाणे शनिवार व रविवारी प्रमोद जोशींनी तो वर्ग सुरू केला आहे.

श्री. बडकस सरांनी मंडळा तर्फे व येनुरकर मॅडम यांनी सर्वांचे आभार मानले व योगगीताने कार्यक्रमाची सांगता करण्यात आली.

या कार्यक्रमास नागपूर वरून श्री. व सौ. गुदगे सर, मीनाताई अलवानी, प्रमोद व प्रिया जोशी, रत्नपारखी सर उपस्थित होते.

- सौ. गौरी लांजेकर, वारजे, पुणे

### समाराधना दिन, आदित्य गार्डन सिटी, वारजे, पुणे

आदित्य गार्डन सिटी, वारजे, पुणे येथे ३ जून २०२४ ला समाराधना दिन साजरा करण्यात आला. स्वामीजींना आवडणारी आसने, प्राणायाम, ओंकार, सूर्यनमस्कार घेण्यात आले. योगगीताने कार्यक्रमाची सांगता करण्यात आली, आरती व प्रसादाचे वितरण करण्यात आले. वारजे येथील जनार्दनस्वामी योगवर्गात तरुणांना योगवर्गात कसे आणायचे व त्यांना कसे योगसाधनेकडे वळवायचे ह्यावर सर्वांनी आपले मत मांडले व तसे प्रयत्न करण्याचे ठरविले. हेच स्वामीजींना अभिवादन ठरेल असे मत व्यक्त झाले.

- सौ. प्रिया जोशी, पुणे केंद्र

### ह.भ.प चैतन्य महाराज देगलूरकर यांची प्रवचने

जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ आणि कौटुंबिक योगकेंद्र समूह ह्यांचे वतीने आदरणीय ह.भ.प. चैतन्य महाराज देगलूरकर यांची प्रवचने दि. १५ जून व १६ जून रोजी पादुका भवन येथे “निःशुल्क आणि निष्काम कर्मयोग” या विषयावर आयोजित करण्यात आली होती. त्याचा ‘प्रसंग विशेष’ यथावकाश देण्यात येईल.

### समाधान

स्वामी जनार्दन गुरू माउली, सदा कृपेची तिची सावली।  
समाराधना दिन उगवला, अर्पिली श्री स्वामींना श्रद्धांजली॥१॥

नारायण स्वरूप जनार्दन, जिवशिवाचे होऊनी मीलन।  
अद्वैताची धारणा रुजवून, द्वैतभावाचे समूळ उच्चाटन॥२॥

अहं ब्रह्मास्मि मंत्र जाणुनी, स्वस्वरूपाची जाण होऊन।  
होण्यास्तव नराचा नारायण, करा हो नियमित योगासनं॥३॥

समाधानाची होईल जाण, हेचि सांगती स्वामी जनार्दन।  
योगसाधक सुखावती सर्व। महोत्सवाचा हा समाराधना दिन ॥४॥

‘आत्माराम’ मो. ९०२८८५६८३३