



Impact Factor - 7.675

ISSN - 2278-9308

B.Aadhar

Peer-Reviewed Indexed

Multidisciplinary International Research Journal

February - 2021

ISSUE No - CCLXXII (272)

SHODH VISHLESHAN

Chief Editor :

Prof. Virag.S.Gawande

Director

Aadhar Social Research &, Development Training Institute, Amravati.

Editor :

Dr. Subodhkumar Singh

Principal

Executive Editor:

Prof.T.S.Mane

Dr.Ravindra B.Shende

Lokmanya Mahavidyalaya, Warora, Dist- Chandrapur (MS)

Aadhar International Publications

For Details Visit To : www.aadharsocial.com

© All rights reserved with the authors & publisher

भारतीय योग पध्दती व मानवाची रोगप्रतिकार शक्ति:आत्मनिर्भर भारताच्यासंदर्भात
प्रा. उत्तम रामचंद्र देउळकर

संचालक, शारीरिक शिक्षण व क्रीडा विभाग
लोकमान्य महाविद्यालय, वरोरा. जि. चंद्रपुर.

गोपचार:-

रोग हा एक प्रकार होय. काही महिन्यापुर्वी चीनच्या वुहान शहरातुन न्युमोनियाचा एक प्रकार समोर आला. डिसेंबर २०१९ ला जागतिक आरोग्य संघटनेने याला नोव्हल कोरोना व्हायरस कोविड-१९ असे नाव दिले. हळूहळू या साथीच्या रोगाचे लक्षणे संपुर्ण जगात दिसायला लागले. लाखोच्या संख्येने मानवावर मृत्युचे सावट पसरले, आणि विशेष म्हणजे ज्यांची रोगप्रतिकार शक्ति ही कमजोर असेल , आधिपासुनच इतर आजारांने त्रस्त असेल अश्या व्यक्तीना हा रोग जास्त प्रभावित करत होता. अजूनपर्यंत या रोगावर उपचारकरीता लस सापडलेली नाही. अनेक देशात संशोधन चालू आहे. जानेवारी किंवा फेब्रुवारी २०२० पर्यंत लस येण्याची संभावना व्यक्त केली जात आहे.

आयुर्वेदामध्ये मानवी शरीरातील रोगप्रतिकारकांना उत्तेजित करणारया औषधी उपलब्ध आहे. आयुर्वेद औषधीसंशोधनाच्या योगदानासाठी भारतीय वैद्यकीय शास्त्रीय प्रणाली सहसा ओळखली जाते. गेल्या २००० वर्षांपासून आयुर्वेदाचा कोणताही दुष्परिणाम झालेला दिसुन येत नाही. योगाची वास्तविक मुरुवात चित्रित करणे खूपच अनिश्चित आहे. ही प्राचीन चिकित्सा पध्दतीपैकी एक आहे. नियमित योगाभ्यासाद्वारे आम्ही रोगप्रतिकार शक्ति वाढवून साथीच्या रोगापासून दूर राहू शकतो. 'योग म्हणजे जोडणे'हा विचार तो आपल्या जीवनात घेऊन निघाला की त्याला निमर्गाशी व नैसर्गिक सहजयोगाशी तो आपले मूत्र जुळविण्याचा प्रयत्न करतो. कारण 'योग: हा दु:ख नाशन' निमर्गाच्या नियमाप्रमाणे जोडत राहिल्याने उफराटे विचार, आचार आणि उच्चार होण्याचे कारण नाही. जीवनात सर्वांच्या हिताची 'समदृष्टी' यायला लागते. 'सर्वांना मुख लाभावे तशी आरोग्यसंपदा, व्हावे कल्याण सर्वांचे, कोणी दु:खी असू नये' ही सर्वोत्तम निरामय-आरोग्याची भावना घेऊन तो धारणेवर चढतो. कुठलीही हानिकारक, हिंसक, असत्य बाब तो वर्ज्य करतो. तशी योगाची वृत्ती प्राणायाम नि आमनातून स्थिरावते.

आता योगाचा अर्थ पृथ्वीवर जीवन व्यतीत करणारया मानव समाजाला आरोग्य विषयक अनेक समस्यांना सामना करावा लागतो. ज्यामध्ये साथीचे सकाळी कुठेवरी जाऊन आमने नि प्राणायाम करण्यापुरता मर्यादित राहणार नाही. तो संपूर्ण 'जीवनरहीटीशी' निगडित झालेला असेल.

प्रस्तावना:-

आजच्या आधुनिक जीवनपध्दती मध्ये टॉक्सिन, प्रदुपण, खान-पान जे बदलेले स्वरूप, नकारात्मक विचार या सर्वबाबी मनुष्याची रोगप्रतिकार क्षमता कमी करत असतात. आपण असे म्हणू शकतो की आधुनिक युगात मनुष्याची बदलेली जिवनशैली व रोगप्रतिकारशक्ती यांचा जवळचा संबंध आहे. आधुनिक जिवनशैली मध्ये आमचा आहार, विहार, आचरण या सर्व बाबी प्रभावित झालेल्या आहे. या सर्वांचा नकारात्मक प्रभाव आमच्या शारीरिक क्षमतेवर पडत आहे. जेव्हा मनुष्याची रोगप्रतिकार शक्ती कमजोर होते तेव्हा सर्दी-ताप, खोकला, डोकेदु:खी, कोरोना इत्यादी बीमारीचे आक्रमण मानवी शरीरावर लवकर होते, व मनुष्य बीमार पडतो. आहारामध्ये फरक पडल्यास त्याचा प्रभाव पाचनतंत्रावर पडतो. व पाचनतंत्रात बिघाड झाल्यास त्याचा प्रभाव रोगप्रतिकारशक्ती वर पडतो.

अत्याधिक चिंता, तणाव, असफलता, झोपपूर्ण न होणे, भिती, अविश्वास इ. मुळे आरोग्य हे बिघडते व रोगप्रतिकारशक्ती कमी होते. आसनाद्वारे वरील सर्व बाबीवर आम्ही प्रभाव टाकू शकतो. सर्व आमनामुळे शरीर लवचिक व मुदूड व रोगप्रतिकारशक्ती वाढविण्याम मदत होत असते. नियमित योगाभ्यासाद्वारे आम्ही आपली रोगप्रतिकार शक्ती वाढवू शकतो. योग हा शब्द 'युज' या संस्कृत धातुपासून बनलेला आहे. ज्याचा अर्थ आहे आत्म्याचे परमात्म्यात विलीन होणे. योग ही भारतातील पाच हजार वर्ष प्राचीन ज्ञानशैली आहे. पुष्कळ लोकांचा असा समज आहे की योगाभ्यास म्हणजे शारीरिक



व्यायाम आहे. ज्यात शरीर ताणले, वाकवले, पिळले जाते आणि अवघड श्वसन प्रक्रियांचा अवलंब केला जातो. खरेतर मानवी मन आणि आत्मा यांची अनंत क्षमता जाणून घेणा-या या विज्ञानाची म्हणजे योगसाधनेची केवळ वरवरची ओळख झाली. योगाभ्यासामध्ये जीवनशैलीचा परिपूर्ण सारांश प्राप्त होतो. 'प्रथम सुख निरोगी शरीर' धनप्राप्ती, संसारिक सुखांचा उपभाग व ईश्वराचे चिंतन हे निरोगी व्यक्तीचे साध्य करू शकते. रोगीव्यक्ती स्वतःसाठी व समाजाकरिता देखील नकोसा होतो. त्यामुळे प्रत्येक व्यक्तीचे प्रथम कर्तव्य हे आहे की, त्याने योग्य आहार, आवश्यक झोप, इंद्रिय संयम आणि नियमित व्यायाम याद्वारे आपले शरीर निरोगी ठेवण्याचा सर्वतोपरी प्रयत्न करावा. युवावस्थेच्या प्रारंभीच निरोगी शरीराबाबत लक्ष देण्याची आवश्यकता आहे. या योग्य वेळीच निरोगी शरीराचे महत्त्व लक्षात घेवून यौवनरूपी ऐश्वर्यास सुरक्षित ठेवण्याचे उपाय प्रत्येक युवकाने केले पाहिजेत. जर ही योग्य वेळ निघून गेली तर पश्चाताप करण्याशिवाय गत्यंतर नाही. असे म्हटले जाते की,

'जे गेल्यानंतर परत येत नाही ते यौवन

जे आल्यानंतर परत जात नाही ते वृद्धत्व'

'शक्ती' व 'बुद्धी' ही जीवनाच्या गाडीची दोन चाके आहेत, ज्याकडे बालपणापासूनच लक्ष दिल्यास ही गाडी शंभर वर्षे विनाअपघात चालू शकते.

निरोगी शरीर, कुशाग्रबुद्धी आणि एकाग्र मन यांना विकसित ठेवण्याकरीता तुलनात्मक दृष्ट्या अशी कोणतीही व्यायामपध्दती सर्वांगीण लाभदायक नाही, जी आपल्या प्राचीन ऋषिमुनीपासून प्रचलित आसन, प्राणायाम, क्रिया, ध्यान इत्यादीची समानता करू शकते. या कारणास्तव योगासनाचा प्रचार आज संपूर्ण विश्वात होत आहे. योगसाधनेने लहान मुले, युवक, स्त्री, पुरुष सर्वजन पैसे खर्च न करता पूर्ण आरोग्य प्राप्त करू शकतात. !आचार्य:२०१८! !!

महत्त्व:-

रोगप्रतिकारशक्ती वाढविण्याची गुरूकिल्ली म्हणजे 'योग' भारताने जगाला दिलेली आरोग्यविषयक सुवर्णभेट म्हणजे 'योग', यामुळे आरोग्य निरोगी आणि आनंदी बनने प्राणायामाद्वारे श्वसन घेण्याची भिन्न तंत्रे उपयोगात आणून फुफ्फुसाची क्षमता सुधारली जाते. भिन्न आसने आणि कार्यपध्दती आसन आणि यौगिक क्रिया म्हणून ओळखल्या जातात. यौगिक क्रियेमुळे फुफ्फुसातील श्वास घेण्याची क्षमता वाढून शरीर सहनशील बनते.

सध्यपरिस्थितीत कोविड-१९ मध्ये कोरोना या साथीच्या रोगामुळे मानवामध्ये चिंता नैराश्य आणि मानसिक ताण वाढलेला आपण बघतो आहे. यामुळे शरीराची रोगप्रतिकार क्षमता प्रभावित होते. मनूयाला स्वस्थ व सुंदर जीवन व्यतीत करायचे असेल तर योगसाधनेची आवड लावली पाहिजे. जीवनशैलीत सुधारणा घडवून आणण्याकरीता योगाची आठ अंगे म्हणजे अष्टांगयोग पाहणे अभ्यासणे जरूरी आहे. ! यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि !

या आठ अंगाना योगसाधनेमध्ये विशेष महत्त्व आहे. मानसिक स्वास्थ्य व जीवनात उठण्याबसण्याचे व खाण्यापिण्याचे नियम घालून घ्यावे लागतात अन्यथा एकांगी स्वरूपाचे कार्य वा विचार होईल. गीतेत म्हटले आहे "योगावरी चढू जाता शम साधनबोलिले" शमचा अर्थ संयम " न फार खावुनि किंवा खाणेचि सोडुनि, निजणे, जागणे, खाणे फिरणे आणि कार्यही मोजुनीकरितो त्यास योग हा दुःख नाशन" श्रीकृष्णाने अर्जुनाला दिलेला उपदेश मर्मासाठी योगप्रेरक आहे.

उद्देश:-

१. आरोग्यासाठी योगसाधना महत्त्वाची आहे का ? हे जाणून घेणे.
२. योगसाधनेमुळे आरोग्य सुधारते काय ?
३. अष्टांगयोग म्हणजे काय ?
४. योगसाधने मुळे रोगप्रतिकार शक्ति प्रभावित होते काय ?

अध्ययन पध्दति:-

कोणत्याही संशोधकाला संशोधन जर करायचे असेल तर संशोधन हे वैज्ञानिक पध्दतीवर आधारित असते. त्यात संशोधनाला प्रमाण मानले जात नाही तर संशोधन हे केवळ माहितीचा संग्रहच असतो. म्हणून प्रस्तुत शोध निबंधामाठी वर्णनात्मक संशोधन आराखड्याचा उपयोग करण्यात आला आहे. एखाद्या व्यक्ती, समूह, समाज, घटना किंवा कोणत्याही विषय किंवा समस्यांचा या वास्तविक तथ्यांचे, वैशिष्ट्यांचे, वर्णनात्मक विवेचन प्रस्तुत करणे हा वर्णनात्मक संशोधन



आराखड्याचा मुख्य उद्देश आहे. वैज्ञानिक पध्दतीने संकलित केलेल्या तथ्यांच्या आधारे वर्णनात्मक विश्लेषण करणे म्हणजे वर्णनात्मक संशोधन आराखडा होय. तसेच प्रस्तुत अभ्यासनात तथ्य संकलनासाठी दुय्यम तथ्य सामुग्रीचा उपयोग करण्यात आला आहे. यात योग साहित्य, पुस्तके, वर्तमानपत्र, मासिकपत्रे, भाषणे, संकेतस्थळ, धार्मिक ग्रंथे, ऐतिहासिक कागदपत्रे व इंटरनेट, गुगल वरील माहिती.

तथ्य विश्लेषण:-

'युज' या धातुपासून बनलेला शब्द म्हणजे 'योग' ज्याचा अर्थ आहे आत्म्याचे परमात्म्यात विलीन होणे. ही दहा हजार वर्ष प्राचीन भारतीय योग ज्ञानशैली आहे. योग परंपरेचा उल्लेख नारदीय सुक्त आणि सर्वात प्राचीन अश्या ऋग्वेदामध्ये आढळतो, हा आपणास पुन्हा सिंधु-सरस्वती सभ्यतेचे दर्शन घडवतो. आतिप्राचिन उपनिषद बृहदारण्यकमध्ये योगामधील काही शारीरिक आसनांचा उल्लेख आढळतो. छान्दोग्य उपनिषदामध्ये प्रत्याहारचा तर बृहदारण्यकामधील एका स्तवनामध्ये प्राणायामचा सविस्तर उल्लेख आहे. प्रचलित योगाच्या स्वरूपाचा प्रथम उल्लेख कठोपनिषदामध्ये आहे जी आयुर्वेदाच्या कथा शाखामधील अंतिम आठ वर्गामध्ये पहिल्यांदा येते जे मुख्य आणि अत्यंत महत्वाचे उपनिषद आहे. यथे योगाला अंतर्मनाच्या यात्रेसाठी तसेच चेतनेच्या विकासासाठी गरजेच्या प्रक्रियेच्या रूपात जाणले जाते.

सुंदर आरोग्यासाठी आपण योगाची आठ अंगे पाहू- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि.

१. यम- यम म्हणजे योगसाधकासाठी असलेली नैतिक आणि सामाजिक मार्गदर्शक तत्त्वे, यम पाच आहेत. अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, आणि अपरिग्रह.

अहिंसा- अहिंसा म्हणजे कोणत्याही प्रकारची हिंसा न करणे दुस-या कोणाप्रती किंवा स्वतःप्रती केलेले कोणतीहीहाणी पोहोचवणारे, टीकात्मक ठरणारे, चीड आणणारे, राग आणणारे किंवा शिवका मारणारे शारीरिक, भावनिक किंवा मानसिक कृत्य म्हणजे हिंसा या खोल रुजलेल्या संकल्पनेची जाणीव योग साधकाला असली पाहिजे.

सत्य- सत्य म्हणजे खरेपणा योगसाधकाने कायम स्वतःप्रती तसेच इतराप्रती खरे राहिले पाहिजे. सत्याच्या पथावर चालत राहिल्यास मानाने, आदराने, संवेदनशील वर्तनाने आयुष्य उभे राहते.असे आयुष्य योगसाधकासाठी अत्यावश्यक आहे.

अस्तेय- अस्तेय म्हणजे चोरी न करणे. याचा अर्थ आपल्या मालकीचे नाही ते आपण घेऊ नये. यात केवळ भौतिक स्वरूपाच्या चोरीचा समावेश होत नाही, तर मानसिक स्तरावरील चोरीही येते.

ब्रह्मचर्य - ब्रह्मचर्य म्हणजे आत्मसंयम. याची मदत होते ती आपली व्यसने व टोकाच्या सवरीने बंध तोडण्यामध्ये. यामाठी धैर्य आणि इच्छाशक्तिची गरज भासते.

अपरिग्रह- अपरिग्रह म्हणजे लोभ सोडणे. याचा अर्थ आपल्या मालकीच्या पण गरजेपेक्षा अधिक अगलेल्या कोणत्याही गोष्टीचा शारीरिकरित्या, मानसिकरित्या व भावनिकरित्या त्याग करणे. यामुळे व्यक्तीला साधे आयुष्य जगण्यात मदत होते.

२. नियम- नियम हा रूपांतरणाच्या साधनांचा एक शक्तिशाली संच आहे. स्वतःचे निरीक्षण करून स्वतःबद्दल अधिकाधिक जागरूक होण्यासाठी आपल्यातच असलेला एक आरसा आहे. नियमाच्या पाच शाखा आहेत-सौन,संतोष,तापम,स्वाध्याय आणि इश्वरप्रतिभान.

सौच-सौच हे वातावरणाचे अंतर्गत व बाह्यशुध्दीकरण आहे. आपल्यामध्ये व आपल्या आजुबाजुला कशामुळे अशुध्दी निर्माण होतं ते शांभून त्याचा नाश करण्याचा हा मार्ग आहे.

संतोष- यामध्ये समाधान, आत्मविश्वास आणि आयुष्यातील स्थैर्याची भावना दाखवली जाते. समाधानी राहता आले तर आपली हाव कमी होतं. आपल्या लालसा आणि गरजा कमी होतात. यापेवजी हा नियम आपल्यात कृतज्ञेची भावना निर्माण करतो.

तापस- तापस हा स्वयंशिस्तीचा आणि हिमतीचा सराव आहे यामुळे आपल्याला आपल्या हानिकारक ठरू शकेल अशा भावनावशा वर्तनावर नियंत्रण ठेवता येतं आणि विजय मिळवता येतो तसे जागृतावस्था साध्य करण्यात मदत होते.

स्वाध्याय- स्वाध्याय म्हणजे स्वतःचा अभ्यास करणे, यामध्ये आपण या क्षणात आणि त्यापलीकडे कोण आहोत हे बघण्याची गरज भासते. हा स्वतःचा स्वतःच्या कृतीचा आणि विचाराचा अभ्यास आपल्याला स्वतःमध्ये सुधारणा घडवून आणण्यात मदत करतो.

३. आराम आरामने म्हणजे आपले शरीर लवचिक, तंदुरस्त आणि कणखर राखण्यात मदत करणा-या शारीरिक स्थिती, शारीरिक आणि मनातील समायोजन व समतोल समजून घेण्याचा तसेच त्याचा सराव करण्याच्या या पध्दती आहेत. या पध्दतीमुळे गाभकाला आयुष्यातील कसोटीच्या काळात सकारात्मक दृष्टिकोण ठेवण्यात तसेच आयुष्याकडे सकारात्मक पध्दतीने बघण्यात मदत होते.

४. प्राणायाम- प्राणायाम हा शब्द दोन शब्दांची संधी आहे. प्राण आणि आयाम हा श्वासांना स्थिर हालचालींशी जोडण्याचा सराव आहे किंवा थोडक्यात श्वासावर नियंत्रण ठेवणे आहे. योगाच्या आठ अंगांपैकी हे चौथे अंग आहे. प्राणायामान्या अभ्यासाला शास्त्रीय संशोधनाचा आधार आहे.

ताण, चिंता आणि अन्य वेदनांचा प्रतिकार करणा-या प्रतिक्रियांना उद्दीपित करणा-या पॅरासिम्पथेटिक मज्जासंस्थेला कार्यान्वित करण्यासाठी तसेच शरीराला आराम देण्यासाठी प्राणायाम प्रभावी ठरते. श्वासावर नियंत्रण ठेवण्यास शिकल्यामुळे मनावर नियंत्रण ठेवण्यातही मदत मिळते आणि यातून तुम्हाला स्व:ला आणि या अभ्यासाला अधिक चांगले गमजून घेता येते.

५. प्रत्याहार- प्रत्याहार म्हणजे अनावश्यक किंवा सकारात्मक वाढ आणि विकासात अडथळ आणणा-या सर्व गोष्टीतून आपल्या संवेदना काढून घेण्याची पध्दत आहे, मनाची प्रतिकारशक्ती बळकट करण्यात याचा उपयोग होतो. हे अंग श्वासाच्या प्रक्रियेत महत्वाचे आहे.

६. धारणा- धारणा म्हणजे अविचलित एकाग्रता, धारणा म्हणजे व्यक्तीने तिचे लक्ष एका बिंदूवर, अविचलितपणे एकाग्र करणे. यामुळे वर्तमानातील क्षणावर नियंत्रण मिळवणे आणि त्याप्रीती अधिक सक्रिय होण्यात व्यक्तीला मदत मिळते. गामाठी खुप सरावाची गरज आहे. पण एकदा का यात प्राविण्य संपादन झाले की मनाला निश्चित उद्दिष्टाकडे वळवण्यात मूप मदत होत

७. ध्यान- ध्यान म्हणजे मेडिटेशन, ध्यान आणि धारणा यांची अनेकदा गल्लत केली जाते, पण तसे नाही. यातील प्रमुख फरक समजून घेऊ, धारणा म्हणजे एखादया विशिष्ट गोष्टीवर एका वेळी अभूनमभून केंद्रित केलेले लक्ष, यामध्ये काहीतरी क्रिया घडत असते. ध्यान म्हणजे कोणत्याही प्रक्रियेचा विचार न करता संपूर्ण लक्ष मनावर केंद्रित करणे होय.

८. समाधि- समाधि ही अवस्था आहे. धन्यता आणि आनंदाची ही अखेरची अवस्था आणि योगाभ्यासातील अखेरचा टप्पा आहे. याचा अर्थ कायमस्वरूपी अत्यानंदाची अवस्था असा नाही. खरे तर ही परिपूर्तीची अवस्था आहे. यामध्ये व्यक्ती कोणत्याही भौतिक गोष्टीच्या आणि विश्वासांच्या बंधापासून मुक्त असते. मनापासून मुक्त असणे तिचे विचारावर व कृतीवर नियंत्रण असणे खरोखर धन्यतेची अवस्था आहे.

योगाच्या या आठ अंगांमध्ये प्राविण्य मिळवणे कठिण आहे. पण कोणत्याही व्यक्तीसाठी हे अशक्य नाही. ही अंग आपल्याला अधिक सचेतन आणि जागरूक होण्यास मदत करतात यामुळे आपल्याला आयुष्याचे सर्वाधिक चांगले करण्याची क्षमता प्राप्त होते. "शरीरमाद्य खलु धर्म साधनम्" ही संस्कृत उक्ति अतिशय महत्वाची आहे. कोणतेही सत्कार्य !खलु धर्म! सादायचझाल तर ठणठणीत शरीर अमत्याशिवाय त्या कार्याची फलश्रुती समाधानकारक मिळणे दुरापास्त आहे. मनाचे स्वास्थ्य शरीरावर अवलंबून आहे तर उलटपक्षी मनामह शरीराचे तंत्र सुरळीत राहते.

बरील प्रमाणे अष्टांग मार्ग यम,नियम,आसन,प्राणायाम,प्रत्याहार,ध्यान,धारणा आणि समाधि याला प्राधान्य दिले गेले. याने वर पाहिल्याप्रमाणे मानसिक स्वास्थ्य व सोबत जीवनात उठण्याबसण्याचे व खाण्यापिण्याचे नियम घालून घ्यावे लागतात. अन्यथा एकांगी स्वरूपाचे कार्य वा विचार होईल.

गीतेत म्हटले आहे "योगावरी चढु जाता शम साधन बोलिले" शमचा अर्थ संयम "न फार खावुनि किंवा खाणेचि सोडुनि निजणे, जागणे, खाणे, फिरणे आणि कार्य ही मोजुनि करितो त्यास योग हा दुःख नाशन" हा अर्जुनाला दिलेला उपदेश सर्वांसाठी योग्यप्रकार आहे.

रोगप्रतिकार शक्ती

बहुतेक लोक सतत आजारी पडत असतात विशेषतः ऋतुबदलानंतर आणि इन्फेक्शनच्या विळख्यात येणे हे याचे प्रमुख कारण असते. या आजारपणास कारण बॉडी इम्युनिटी चांगली नसणे हे असते. जर इम्युन सिस्टीम मजबुत नसेल तर शरीराची रोगांच्या सोबत लढण्याची शक्ती कमी होते. ज्यामुळे आपण लवकर आजारी पडतो. डॉक्टरांनी कितीही

औषध दिली तरी पेशंटमधील उपजत रोगप्रतिकार शक्ति असण आवश्यक आहे. नेमकी रोगप्रतिकारशक्ती म्हणजे काय आणि त्यावर होणारा परिणाम तसेच ती कशी निर्माण करता येईल, याचा विचार करू.

शरीरात कोणताही जंतुसंसर्ग, तसेच अॅलर्जीयापासून संरक्षण करण्याचे काम म्हणजे प्रतिकार शक्ति. रोगप्रतिकार किंवा विविध गोष्टीमुळे शरीरात होणारी रिअॅक्शन यांना अडवण्याचा कार्य प्रतिकारशक्ती करीत असते. प्रतिकारशक्तीचे दोन प्रकार असतात. पहिला प्रकार म्हणजे निसर्गत: जन्मत: मिळणारी शक्ती: म्हणजेच शरीरात असणारा बोन मॅरो. हा रक्तातील जंतु किंवा नको असलेल्या पेशी शोधून त्यावर रिअॅक्शन देत असतो.

पहिला प्रकार - विविध प्रकारचेजंतु किंवा जेनेरिक भाग किंवा काही वेळापुर्वी होउन गेलेला आजार यामुळे ठराविक प्रतिकार शक्ती तयार होते. यात पुन्हा प्रकार असतात, एक म्हणजे सगळ्या प्रकारचे जंतु विरुद्ध प्रतिकार शक्ती आणि दुसरा ठराविक जंतु विरुद्धची शक्ती.

दुसरा प्रकार- ठराविक वातावरण, जंतु, अॅलर्जी या सान्निध्यात वारंवार असल्यामुळे शरीरात ठराविक बदल घडून येतात. ज्यात प्रतिकारशक्ती तयार होते. यामुळे शरीरात त्रास दिसून येत नाही. त्याचेसुध्दा दोन प्रकार आढळून येतात. एक म्हणजे शरीरात आपोआप तयार होणारी शक्ति आणि दुसरी म्हणजे लस, इंजेक्शनमुळे तयार होणारी शक्ती याच दुस-या प्रकारात मोडणारा प्रकार म्हणजे अॅक्टिव आणि पॉझिटिव्ह.

अॅक्टिव म्हणजे जिवंत जंतुपासून तयार केलेली लस शरीरात इंजेक्शनद्वारे दिली जाते व शरीरात त्यावर बदल होउन त्या आजाराची प्रतिकारशक्ती तयार होते. पॉझिटिव्ह म्हणजे प्रतिकारशक्ती तयार अन्टीबाॅडीज वापरण. जंतुसंसर्ग झाल्यानंतर बोन मॅरोचे निदान करून त्यावर प्रतिकार करण्याच्या पेशीच प्रमाण वाढवितो. उदा. पांढ-या पेशी किंवा शरीरात होणारी रिअॅक्शन म्हणजे ताप, अंगदुखी, थंडी वाजून येण म्हणजे जंतुमधील विपारी घटक रक्तात मिसळतात. रक्तातील पेशी त्यावर रिअॅक्शन दाखवून जंतुचा नायनाट करतात. दैनंदिन जीवनात प्रतिकारशक्ती ही दिवसेंदिवस कमी झालेली दिसते. बदलते वातावरण, अपूर्ण आहार कमी झोप आणि व्यायामाचा अभाव यामुळे जंतुसंसर्ग जास्त जाणवतो. अपूर्ण ज्ञान, अस्वच्छ राहणीमान, गर्दीच्या ठिकाणाच वास्तव्य यामुळे आजाराने वाढ होत आहे. !महाराष्ट्र टाईम्स ५ स्टॅम्बर २०१७!

रोगप्रतिकारशक्ती कशी वाढवावी - नैसर्गिकपणे जीवन जगणे, नुसतेच काम न करता संपूर्ण पौष्टिक आहार घेणे, यात फळ आणि पालेभाज्यांचा समावेश असावा. रोज एक फळ खाणे आवश्यक आहे. झोप - २४ तासात कमीतकमी आठ तास झोप आवश्यक आहे. यात शरीराची झालेली झीज भरून निघते. तसेच मेटाबॉलिज्म नयापनय क्रिया साधारण राहते. अपु-या झोपेमुळे हृदयासह मॅदुवर जास्त दुष्परिणाम दिसून येतात. वनज - जन्मत: उंचीनुसार वजनाच प्रयोजन असते. परंतु श्युलपणामुळे सगळे अवयव क्षमतेपेक्षा जास्त कार्य करत असतात. त्याकरिता नियमित आहार आणि मर्यादित अन्न खाणे गरजेचे असत. व्यायाम - खाऊन झालेली ऊर्जा खर्च करणे हे गरजेचे असते. म्हणुनच २४ तासात एक तास व्यायाम करणे अत्यंत गरजेचे असत. शरीराचा समतोल साधण्यासाठी प्रतिकारशक्ति गरजेची आहे. आधुनिक काळात नव नवीन यंत्रणा-या जंतूचा प्रतिकार करण्यासाठी औषध उपचारापेक्षा नैसर्गिकरित्या आजार टाळता आले पाहिजे. हान खरा मांठा उपाय आहे. अम म्हटल तर चुक्रीच ठरणार नाही. म्हणजे यामाठी योगसाधना ही सर्वोत्तम आहे.

योगसाधना ही स्वच्छ, सुंदर, हवेशीर थोडी जागा उपलब्ध असली तरी आपण योगासन, प्राणायाम करून आपली रोग प्रतिकारशक्ती वाढवू शकतो. योगसाधने मध्ये काही आसने आपण रोज करावी किंवा एका आठवडयात कमीत कमी ३ दिवस ही आसने करावीत, यामध्ये प्रमुखत: सुर्यनमस्कार, उभ्या स्थितीतील आसने, बैठया स्थितीतील आसने, पोटावर झोपलेल्या स्थिती तील आसने, पाठीवर झोपलेल्या स्थितीतील आसने करावीत.

क्रमानुसार नावे सुर्यनमस्कार १० किंवा १२ भागामध्ये. ताडासन, वृक्षासन, त्रिकाणासन, बैठे पश्चिमोतानासन, वक्रासन, मंडुकासन, वज्रासन, उच्चामन, पोटावरील भुजांगामन, शलभासन, धनुरासन, पाठीवरील त्रिपरीत करणी, नौकामन, पवनमुक्तासन, हलामन, चक्रासन, श्वासन ही आसणे प्रमुखत: रोज करावीत. यानंतर क्रिया मध्ये जलनेती, कपालभाती व प्राणायामामध्ये बाहय प्राणायाम, भस्त्रिका, अनुलोम विलोम, उदित प्राणायाम व प्रार्थना करावी.

निष्कर्ष:-

“शरीरमाद्य खलु धर्म साधनम्” ही संस्कृत उक्ति अतिशय महत्वाची आहे. कोणतेही सत्कार्य खलु धर्मसादायचझाल तर ठणठणीत शरीर असल्याशिवाय त्या कायाची फलश्रुती समाधान कारक मिळणे दुरापास्त आहे. मनाची स्वास्थ्य शरीरावर अवलंबून आहे तर उलटपक्षी मनासह शरीराचे तंत्र सुरळीत राहते. शरीराचे तंत्र जर सुरळीत नसेल तर शरीराची रोगप्रतिकार शक्ति ही कमजोर होत जाते, व जंतु संसर्ग हा होण्याची संभावना अधिक निर्माण होते. आजच्या परिस्थितीचा विचार जर केला तर संपुर्ण जगामध्ये कोरोना विषाणुचा प्रकोप चाललेला आहे. अश्या या कोरोना सदृष्य काळात मनुष्याची रोगप्रतिकार शक्ती जर मजबूत असेल तर संसर्ग होण्याची शक्यता कमी होते.

रोगप्रतिकार शक्ति वाढविण्यासाठी योगसाधना ही मनुष्याला खूप सहाय्य करू शकते यासाठी नियमित योग्य मार्गदर्शकाच्या मार्गदर्शनाखाली योगप्रक्रियेचा अवलंब करून आपण या कोरोनाचा किंवा जंतु संसर्गाचा सामना अधिक क्षमतेने करू शकतो.

संदर्भ:-

- १.डॉ. देवव्रत आचार्य, योगासन, विद्याभारती प्रकाशन लातूर.
- २.डॉ. आनंद नाडकर्णी, आरोग्याचा अर्थ, ग्रंथाली मुंबई.
- ३.डॉ. रणजित चिकोडे, योगजीवन अर्थात योगाभ्यासाने, रिया पब्लिकेशन कोल्हापुर.
- ४.बी. के. अययंगार, रोहण प्रकाशन २०११.
- ५.आचार्य : २०१८ - १