



सामिच्य प्राप्त करून लाभान्वित होऊ शकता. व्यक्तींच्या निमाणात आणि उत्थानामध्येच नाही तर परिवार, समाज, राष्ट्र आणि विश्वाच्या चहमुखी विकासामध्येही याचा उपयोग सिद्ध झाला आहे.

योग मुन्हाला सकारात्मक चिंतनाच्या प्रशस्त मार्गावर आणेयासाठी एक अद्भुत विद्या आहे, ज्याला हजारे वर्षांपूर्वी भारताच्या प्रजावान ऋषी-मुर्गीनी आविष्कृत केले होते. महार्षि पतंजलीनी अस्यांग योगच्या रूपात याला अनुशासनबद्ध, संपादित आणि निष्पादित केले. जेव्हा मनाला एकाग्र करून घ्यानावरिस्थित रूपात जीव परमात्माबोरव मिळालाची आकर्षणा करत असते तोच योग आहे. योगासनांना आधुनिक जीवनात फक्त व्यायामच मानले जाते. इंग्रजीमध्ये याला योगच्या ऐवजी योगा संबोधिले जाते.

योगाचे किंत्येक प्रकार शारीरिक, मानसिक आणि आध्यात्मिक हालचालीना आपल्या ताब्यात ठेवतात ज्यांचा उद्देश असतो की मनुष्याला आपल्या स्वरूपाच्या बाबीत ज्ञान मिळवणे हेच मानव जीवनाचे परम लक्ष्य मोक्ष प्राप्त करणे. योग वैदिक तत्त्वाशास्त्रात सहा विचाराधारांमध्ये दर्शनांमध्ये एक आहे.

इथे याचे तात्पर्य राजयोगाबोरव आहे, तो योग दिवस साजरा करण्याचा निर्णय घेण्यात आला. जगभरात योगाचा प्रसार करण्यासाठी आणि व्याच्या फायद्यांची जागीव वरून देण्यासाठी आंतरराष्ट्रीय योग दिवस साजरा केला जातो.

संयुक्त राष्ट्रांच्या महासभेत केलेल्या

(जागतिक योग दिन)

२१ जून या दिवस आंतरराष्ट्रीय योग दिन साजरा करण्यासाठी निवडण्यामार्ग खास कारण आहे. २१

जून हा वर्षात सर्वांत मोठा दिवस मानला जातो, ज्याला उन्हाली संकराती हा असे म्हटले जातो. उन्हाली संकराती हा उत्तर गोलार्धानंतर सर्वांत तर प्रत्यक्षाकाश असलेला दिवस आहे. पृथ्वीची योगाचे संबोधिले जाते.

त्याच्या कामात कोनाना सूर्यांकडे

झूकतो, त्यामुळे दिवस मोठा होतो. २१

जूननंतर सूर्य दिक्षिणानांतर प्रवेश करतो, योग आणि अध्यात्मासाठी हा

दिवस खूप खास मानला जातो.

त्यामुळे २१ जून रोजी आंतरराष्ट्रीय

योग दिवस साजरा करण्याचा निर्णय घेण्यात आला. जगभरात योगाचा प्रसार

करण्यासाठी आणि व्याच्या फायद्यांची

जागीव वरून देण्यासाठी आंतरराष्ट्रीय

योग दिवस साजरा केला जातो.

संयुक्त राष्ट्रांच्या महासभेत केलेल्या

भाषणात पंतप्रधानांनी योगाचे महत्त्व

सामिग्रीले होते. हाह्योग ही भारताच्या

अध्यात्मिक पंतप्रधान दिलेली एक अमूल्य

देण्यांनी आहे. योग मन व शरीर, विचार

व कृती, संयम व पूर्णता, मनुष्य

व निसर्ग याचालीन ऐक्याला मूल रूप

देतो. अरोग्य व स्वतःच्या

कल्याणासाठी सर्वांगीण दृष्टिकोन प्राप्त

करून देतो.

योगासने हा केवळ एक व्यायाम नाही,

तर स्वतःची, जगाशी आणि निसर्गाशी

एक रूपरूपेची भावना शोधायाचा मार्ग

आहे. आपली जीवनशैली बदलून

आणि चेताना निर्माण करून आरोग्य

सुधारण्यासाठी आंतरराष्ट्रीय योग दिव

स्वीकारण्याचा दिशेना काम करून

संयुक्त राष्ट्रांनी महत्त्वाचे

मानवांनी योगाचे

प्रतिक्रिया घेण्याचे

महत्त्व याणून हा दिवस साजरा

करण्यास मान्यता दिली.

योग एक पूर्ण विज्ञान आहे, एक पूर्ण

जीवीन शैली आहे, एक पूर्ण चिकित्सा

पद्धती आहे आणि एक पूर्ण अध्यात्म

विद्या आहे. योगाच्या लोकप्रियेचे

रहस्य हे होते. अहे को लिंग, जाति, वर्ग,

संप्रदाय, क्षेत्र आणि आधारांच्या

स्कोरिंगांमध्ये कधी आवडू न असणे

होय. चिंतक, बैरागी, अभ्यासी,

ब्रह्मचारी, गृहस्थ कोणीही याचे

संस्कृत युज् या धातुपासून तयार झाला

योगासने हा केवळ एक व्यायाम नाही,

तर स्वतःची, जगाशी आणि निसर्गाशी

एक रूपरूपेची भावना शोधायाचा मार्ग

आहे. योगाच्या लोकप्रियेचे

रहस्य हे होते. अहे को लिंग, जाति, वर्ग,

संप्रदाय, क्षेत्र आणि आधारांच्या

स्कोरिंगांमध्ये कधी आवडू न असणे

होय. चिंतक, बैरागी, अभ्यासी,

ब्रह्मचारी, गृहस्थ कोणीही याचे

संस्कृत युज् या धातुपासून तयार झाला

योगासने हा केवळ एक व्यायाम नाही,

तर स्वतःची, जगाशी आणि निसर्गाशी

एक रूपरूपेची भावना शोधायाचा मार्ग

आहे. योगाच्या लोकप्रियेचे

रहस्य हे होते. अहे को लिंग, जाति, वर्ग,

संप्रदाय, क्षेत्र आणि आधारांच्या

स्कोरिंगांमध्ये कधी आवडू न असणे

होय. चिंतक, बैरागी, अभ्यासी,

ब्रह्मचारी, गृहस्थ कोणीही याचे

संस्कृत युज् या धातुपासून तयार झाला

योगासने हा केवळ एक व्यायाम नाही,

तर स्वतःची, जगाशी आणि निसर्गाशी

एक रूपरूपेची भावना शोधायाचा मार्ग

आहे. योगाच्या लोकप्रियेचे

रहस्य हे होते. अहे को लिंग, जाति, वर्ग,

संप्रदाय, क्षेत्र आणि आधारांच्या

स्कोरिंगांमध्ये कधी आवडू न असणे

होय. चिंतक, बैरागी, अभ्यासी,

ब्रह्मचारी, गृहस्थ कोणीही याचे

संस्कृत युज् या धातुपासून तयार झाला

योगासने हा केवळ एक व्यायाम नाही,

तर स्वतःची, जगाशी आणि निसर्गाशी

एक रूपरूपेची भावना शोधायाचा मार्ग

आहे. योगाच्या लोकप्रियेचे

रहस्य हे होते. अहे को लिंग, जाति, वर्ग,

संप्रदाय, क्षेत्र आणि आधारांच्या

स्कोरिंगांमध्ये कधी आवडू न असणे

होय. चिंतक, बैरागी, अभ्यासी,

ब्रह्मचारी, गृहस्थ कोणीही याचे

संस्कृत युज् या धातुपासून तयार झाला

योगासने हा केवळ एक व्यायाम नाही,

तर स्वतःची, जगाशी आणि निसर्गाशी

एक रूपरूपेची भावना शोधायाचा मार्ग

आहे. योगाच्या लोकप्रियेचे

रहस्य हे होते. अहे को लिंग, जाति, वर्ग,

संप्रदाय, क्षेत्र आणि आधारांच्या

स्कोरिंगांमध्ये कधी आवडू न असणे

होय. चिंतक, बैरागी, अभ्यासी,

ब्रह्मचारी, गृहस्थ कोणीही याचे

संस्कृत युज् या धातुपासून तयार झाला

योगासने हा केवळ एक व्यायाम नाही,

तर स्वतःची, जगाशी आणि निसर्गाशी

एक

तज्ज्ञ डॉक्टरांच्या टीमने ७३ वर्षीय महिलेवर जीवन वाचवणारी यशस्वी शब्दक्रिया केली गंभीर श्वसनमार्ग अडथळ्याच्या प्रकरणात यश

नागपूर, २० जून : चंद्रपूरच्या ५३ वर्षीय महिलेला गंभीर स्थिती वोक्हार्ट हास्पिटलस, नागपूर येथे दाखल करण्यात आले होते. तिच्या छातीत मोठा टुम्हारा आवाळून आला होता जो श्वासनलिका (ट्रॉकिया) वर दाब देत होता, त्यामुळे एक फुफ्फुस पूर्णपणे बंद झाले होते आणि दुसरे जबलपास पूर्णपणे बंद होण्याच्या स्थितीत होते.

ही महिला गेल्या १० दिवसांपासून तीव्र श्वास घेण्यास त्रास, खोकला व छातीत दुखांने यासारख्या ग्रासांनी पीडित होती. तिचा क्रूकृती २ जून २०२५ रोजी अधिकच विघडली. मुख्य लालतावर येथील रुणालयात प्रथम दाखल इलायनंतर तिच्या डायांचा वोल काढूने पक्षावाला झाले असल्याचे निदान झाले. तिचा श्वास घेण्याचा त्रास इपाटन्याने वाढाल्यामुळे तिला इंट्युबेट करून तातडीने वॉक्हार्ट हॉस्पिटल, नागपूर येथे हलवण्यात आले.

वोक्हार्ट येथे तपासणी दाखलान, सीटी स्क्रॅन आणि डायग्रोस्टिक ब्रॉन्कोस्कोपी करण्यात आली, ज्यामध्ये छातीच्या मध्यभागी (मीडियास्टिनमध्ये) एक मोठी गाठ आढळू आली जी अपेक्षित श्वसनमार्गवर दाब टाकत होती. यामुळे तिची श्वसनलिका जबलवर घूर्णत आणि उजव्या यांत्रिक संस्करणामध्ये पूर्णपूर्ण बंद झालेला होती.

मार्ग पूर्णपूर्ण बंद झाल्यामुळे फुफ्फुस कोरलांडले होते व त्यात हवा अडकती होती.

तसेच डायांचा ब्रॉन्कोस्कोपी मार्ग जबलवर घूर्णत आणि उजव्या यांत्रिक संस्करणामध्ये वाढाल्यामुळे तिला इंट्युबेट करून तातडीने वॉक्हार्ट हॉस्पिटल, नागपूर येथे हलवण्यात आले.

परिस्थिती अंतर्वत नाजूक असल्यामुळे एक अंतर्वत गुंतुंगीतीची व उच्च जोखामीची



श्वसनमार्ग खुला राहावा म्हणून वाय - आकाराचा एअर्बे स्टेंट बसवण्यात आला. ही शब्दक्रिया व्हीकॉनी-ईसीएमओ सोर्पोर्ट (फुफ्फुसांना आधार देणारी विशेष तंज़ान) आणि यांत्रिक व्हैंटेशेशनच्या साहाय्याने पार पाडण्यात आली, कायाण शब्दक्रियेच्या दरवायान रक्तसाव होण्याची आणि श्वासनलिका कोसळण्याचा धोका खुले मोठा होता.

शब्दक्रिया यशस्वी झाली आणि रक्तसाव प्रभावीपणे नियंत्रणात ठेवण्यात आले. तिच्या पुनर्मिलीसाठी फॉलो-अप ब्रॉन्कोस्कोपिक त्रासांना खुले असल्याचे स्पष्ट झाले आणि रुणाने उपचारांना सकारात्मक प्रतिसाद दिला.

डॉ. समीर अर्बांत यांनी सांगितले की, ही एक अंतर्वत दुर्मिळ आणि जीवदेणी केस होती. वैकीच केलेली आधुनिक ब्रॉन्कोस्कोपी प्रक्रिया आणि ईसीएमओ संगोरेंमुळे रुणांने प्राण वाचवता आले. त्यांनी या यशस्वी उपचारामांमध्ये असलेल्या संपूर्ण वैद्यकीय टीमच्या उत्कृष्ट समर्थन आणि कौशलाचे विशेष कौतूक केते. सध्या रुणाने प्रकृती असून कॅन्सरसाठी पुढील वैद्यकीय उपचार घेत आहे.

ही वेळेवर निदान, तप पल्मोनोलॉजी प्रक्रिया आणि काळजीवैक्रिक क्रिटिकल केंप उपचार यांचे महावृत्त अंदरोरेहित करते जे अशा आपत्कालीन प्रसंगात जीव वाचवण्यास महत्वाचे ठरतात.

कैकयीमध्ये कणखरपणा, प्रामाणिकपणा आणि ममता हे गुण होते, पण तिच्यातील महत्वाकांक्षाचा सगऱ्यांच्या लक्षात राहते: हुनर हाली गांधी

मुंबई, २० जून : बाल हुनुमानच्या जीवनाचा आदावा घणाचा सोने सबवरील वीर हुनुमान या पौराणिक मालिकेत कैकयीची व्यक्तिरेतील उक्कृष्ट साकारात्म्याबदल हुनर हाली गांधीचे कौतुक होत आहे. अभिनयातील भावनिक गवतात आणि डॉल यांच्याबदल ओळखल्या जाणारा हुनरने लोकांच्या तिरस्कारास पार प्रतिरोद्ध दाखवले आहेत.

दिल्लीबाबास गांध्याच्या आोघात हुनरने राणी कैकयीची भूमिका करण्याचा तिचा अनुभव आणि हुनुमानबदल आपल्याला वाटणारी श्रद्धा याचिंघी आणि इतरही बोर्च काही सांगितले.

१. जेव्हा तुला राणी कैकयीची भूमिका देऊ करण्यात आली तेव्हा तुझी प्रतिक्रिया काय काय?

मला खुपच आनंद झाला. चार वर्षांपूर्वी रुणिमांची भूमिका केल्यानंतर पुन्हा पौराणिक मालिकेत काम करण्याची माझी इच्छा होती. आणि त्याच वैकी वीर हुनुमान मालिकेतील कैकयीच्या भूमिकेचा प्रसातव मला मिळाला. येथील कामकाजाचे वातावरण पोचक आणि व्यावसायिक आहे; खोरेखर एका विशेष मालिकेचा भाग असल्यासारखे वाटते.

२. राणी कैकयीची भूमिका करण्यातील सर्वात समाधानकारक आणि कठीण भाग कोणता आहे?

या मालिकेत खूब गारीक सारिक तपशीलांवर लक्ष दिले आहे. शर्हिंग करताना अवग्रज अभूषण, विंग, मुकुट आणे पोशाख परिधान करण्ये हे उंहाळ्याच्या

दिवसात फाराव त्रासाद्यक असते. तरीही मी चेहे-चार हालू कायम ठेऊन हे करते, काणग त्याद्वारे प्रेक्षकांसी जे नाते जुळते, तेच माझे बक्षीस असते. प्रेक्षक जेव्हा भावनिक स्तरावर तुमच्या व्यक्तिरेतील जातात, तेव्हा कटांचे वीज झाल्याचे सामाधान मिळते.

३. कैकयी या भारातीय पुराण कथांमधील सुपरिचित आणि गुंतुंगीतीची व्यक्तिरेतील असलेल्या गुंतुंगांची भूमिकेत शिरण्यासाठी तु काय तारीही केलीस?

पौराणिक आपेक्षित असते. तरीही एक ठरावर, डॉल यांचा अल्पांत उचाराव आणि हालचाली यांच्यात अचुकां अपेक्षित असते. कैकयी एक उक्कृष्ट योद्धा होती. त्यामुळे फिल्मेस आणि समतोल गरजेचा होता. तिचे भावनिक विशेष, तिची भक्ती, श्रीरामाविषयीचे तिचे प्रेम आणि मनातील अंतर्दृष्ट याच भाव भी दिले जातात. बॅचावाचा दैविकीचे एक ठरावर, डॉल यांचा अल्पांत उपक्रमावर तुमच्या व्यक्तिरेतील जातात, तेव्हा कटांचे वीज झाल्याचे सामाधान मिळते.

४. एक अंदां आपेक्षित गुंतुंगांची व्यक्तिरेतील जातात?

होय. मताने जाणवते की, बालाचादा आपल्या एका चुकीवरून जगती आहे. तिचे भावनिक विशेष, तिची भक्ती, श्रीरामाविषयीचे तिचे प्रेम आणि मनातील अंतर्दृष्ट याच भाव भी दिले जातात. बॅचावाचा दैविकीचे एक ठरावर, डॉल यांचा अल्पांत उपक्रमावर तुमच्या व्यक्तिरेतील जातात, तेव्हा कटांचे वीज झाल्याचे सामाधान मिळते.

५. एक अंदां आपेक्षित गुंतुंगांची व्यक्तिरेतील जातात?

होय. तिचे भावनिक विशेष, तिची भक्ती, श्रीरामाविषयीचे तिचे प्रेम आणि मनातील अंतर्दृष्ट याच भाव भी दिले जातात. बॅचावाचा दैविकीचे एक ठरावर, डॉल यांचा अल्पांत उपक्रमावर तुमच्या व्यक्तिरेतील जातात, तेव्हा कटांचे वीज झाल्याचे सामाधान मिळते.

६. या मालिकेत खूब गारीक सारिक तपशीलांवर लक्ष दिले आहे. शर्हिंग करताना अवग्रज अभूषण,

विंग, मुकुट आणे पोशाख परिधान करण्ये हे उंहाळ्याच्या

दिवसात फाराव त्रासाद्यक असते. तरीही मी चेहे-चार हालू कायम ठेऊन हे करते, काणग त्याद्वारे प्रेक्षकांसी जे नाते जुळते, तेच माझे बक्षीस असते. प्रेक्षक जेव्हा भावनिक स्तरावर तुमच्या व्यक्तिरेतील जातात, तेव्हा कटांचे वीज झाल्याचे सामाधान मिळते.

७. एक अंदां आपेक्षित गुंतुंगांची व्यक्तिरेतील जातात?

होय. मताने जाणवते की, बालाचादा आपल्या एका चुकीवरून जगती आहे. तिचे भावनिक विशेष, तिची भक्ती, श्रीरामाविषयीचे तिचे प्रेम आणि मनातील अंतर्दृष्ट याच भाव भी दिले जातात. बॅचावाचा दैविकीचे एक ठरावर, डॉल यांचा अल्पांत उपक्रमावर तुमच्या व्यक्तिरेतील जातात, तेव्हा कटांचे वीज झाल्याचे सामाधान मिळते.

८. एक अंदां आपेक्षित गुंतुंगांची व्यक्तिरेतील जातात?

होय. मताने जाणवते की, बालाचादा आपल्या एका चुकीवरून जगती आहे. तिचे भावनिक विशेष, तिची भक्ती, श्रीरामाविषयीचे तिचे प्रेम आणि मनातील अंतर्दृष्ट याच भाव भी दिले जातात. बॅचावाचा दैविकीचे एक ठरावर, डॉल यांचा अल्पांत उपक्रमावर तुमच्या व्यक्तिरेतील जातात, तेव्हा कटांचे वीज झाल्याचे सामाधान मिळते.

९. एक अंदां आपेक्षित गुंतुंगांची व्यक्तिरेतील जातात?

होय. मताने जाणवते की, बालाचादा आपल्या एका चुकीवरून जगती आहे. तिचे भावनिक विशेष, तिची भक्ती, श्रीरामाविषयीचे तिचे प्रेम आणि मनातील अंतर्दृष्ट याच भाव भी दिले जातात. बॅचावाचा दैविकीचे एक ठरावर, डॉल यांचा अल्पांत उपक्रमावर तुमच्या व्यक्तिरेतील जातात, तेव्हा कटांचे वीज झाल्याचे सामाधान मिळते.

१०. एक अंदां आपेक्षित गुंतुंगांची व्यक्तिरेतील जातात?

होय. मताने जाणवते की, बालाचादा आपल्या एका चुकीवरून जगती आहे. तिचे भावनिक विशेष, तिची भक्ती, श्रीरामाविषयीचे तिचे प्रेम आणि मनातील अंतर्दृष्ट याच भाव भी दिले जातात. बॅचावाचा दैविकीचे एक ठरावर, डॉल

