I J R S S I S, Spl Issue (IV), March-2022 : 310-311
e-ISSN 2347 – 8268 & 2347-8209 (P)
A Double-Blind Peer Reviewed Journal
OPEN ACCESS
Original Article
Reg. No. : MH-NGP/0000167
INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCHES IN SOCIAL SCIENCE AND INFORMATION STUDIES
© VMS RESEARCH FOUNDATIONwww.ijrssis.in

मानवी जिवनात फिजिकल फिटनेसची आवश्यकता व महत्व

प्रा. विलास महादेवराव वानखेडे

यादवराव पोशट्टीवार कला–वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय तळोधी (बाळापूर) ता. नागभीड, जि. चंद्रपुर
*Corresponding Author: vilaswankhede2@gmail.com

Communicated :20.02.2022 | Revision : 15.03.2022 Accepted :25.03.2022 | Published: 30.03.2022

सारांश :

मानवी जीवन हे दु:ख, दारिद्रय, सुख, दु:ख रोग, व्याधी आदि अनेक गोष्टींचे माहेर घर आहे. मानवी जिवन जगाच्यापाठीवर कोणाचेच सुखी नाही. सुख दु:ख हे प्रत्येकाच्याच वाटेला येत असते. परंतू अशाही परिस्थितीत दु:खमूक्ती करून सुखाकडे जाण्याचा मार्ग प्रत्येक व्यक्ती शोधत असतो. आपले आरोग्य सुदृढ होईल या कडे जास्त प्रयत्न करीत असतो. शरीर हाच मानवी जीवनाच्या सुख, संतोषाचा महत्वपूर्ण घटक आहे. शरीरस्वास्था योग्य असेल तर आपण या शरीरस्वास्थाच्या बळावर अनेक गोष्टींबर मात करून शकतो. एकंदरीत मानवी जीवनात फिजिकल फिटनेस कायम ठेवण्यासाठी मोलाची गरज आहे. निरोगीमय जिवन जगण्यासाठी जिवनात फिजिकल फिटनेसची महत्वाची भूमिका आहे. मानवी जीवनात त्यांचे अतिशय मोलाचे महत्व आहे.

बीजशब्द : व्यायाम, आजार, आरोग्य, फिटनेस, दिर्घ जीवन.

प्रस्तावना :

मानवी जिवनात फिजिकल फिटनेसला अत्यंत महत्व आहे. आपली प्रकृती सुदृढ ठेवण्यासाठी फिजिकल फिट म्हणजेच शारीरिक तंदुरूस्त राहणे आवश्यक आहे. वाढती बेरोजगारी, औद्योगिकीकरण, प्रदूषण व विविध रोगांच्या साथीचे आजार सध्यास्थितीत जगामध्ये उग्र रूप धारण करीत आहे. अशा बिकट परिस्थितीत आपले आरोग्य अबाधित ठेवण्यासाठी शारीरिक स्वास्थ निट ठेवणे हे प्रत्येक व्यक्तीचे कर्तव्य ठरते. विविध रोगांचा प्रसार दिवसें दिवस होत आहे. रासायनिक पदार्थमुक्त भाजीपाला, अन्नधान्य यामुळेही मानवाला अनेक आजाराने ग्रासले आहे. हे आजार केवळ औषधोपचार करून नष्ट होणार नाही तर मानवी शरीराला व्यायामाची अत्यंत गरज आहे. फिजिकल फिटनेस व्यवस्थित ठेवायचे असेल तर मानवाला व्यायामाशिवाय पर्याय नाही.

व्यायाम एक वरदान :–

मानवी जीवन सर्वांग सुंदर करण्यासाठी रोज कमित–कमी एक दोन तास व्यायाम करण्याची सवय लावून घेतली पाहिजे. व्यायामाने व्यक्ती शारीरिक, मानसिक व बौध्दीकदृष्टया प्रबळ बनते. विविध प्रकारचे आजार हे व्यायामाने बरेचसे कमी होते. मानवी जीवन सुंदर करायचे असेल तर व्यायामासारखे औषध नाही. सकाळी अर्धा एकतास अनवानि पायी चालणे, धावणे, दंड बैठका मारणे, सुर्यनमस्कार घालणे, प्राणायाम करणे, विविध आसने करणे आदि व्यायाम प्रकार आपण करीत राहिलो तर आजारापासून आपली कायमची मूक्ती मिळू शकते. व्यायामाने मानसाच्या शरीरा सोबतच मनाचीही शक्ती वाढते. शरीर धड तर मनधड अशी म्हण आहे. त्या म्हणीची सत्यार्थता व्यायाम केल्यानेच सिध्द होते. म्हणूनच मानवी जिवनात व्यायाम हा एक वरदान आहे, सत्य नाकारता येत नाही.

वैयक्तिक स्वास्थ व सामाजिक स्वास्थ :–

व्यायाम नित्य केल्यामुळे मानसाचे वैयक्तिक स्वास्थ तर छान राहतेच परंतू सामाजिक स्वास्थ सुध्दा निरंतर चांगले राहते. समाज प्रबळ बनते. माणसाच्या मनात नित्य व्यायामाने चांगले विचार येत असतात. समाजाच्या निकोप वाढीसाठी व समाजस्वास्थासाठी व्यायामाची अत्यंत गरज आहे. समाजातल्या प्रत्येक व्यक्तीची फिटनेस क्षमता भरपूर व चांगली असली तर समाजामध्ये बालमृत्यू, कुपोषण आदिचे प्रकार जास्त प्रमाणात दिसणार नाही योग्य आहार विवाह व व्यायामाने सामाजिक स्वास्थ टिकून राहण्यास मदत होते. वैयक्तिक स्वास्थाचा सामाजिक स्वास्थावर दिर्घ परिणाम होतो. म्हणून योगासनाचे मोठे मोठे शिबिर घेऊन समाजातील लोकांमध्ये आरोग्यविषयक जनजागृती केली जाते. एकंदरीत वैयक्तिक स्वास्थासोबतच सामाजिक स्वास्थ टिकवून ठेवण्यास व्यायामाचे प्रकार म्हणजेच शारीरिक शिक्षण ही मोलाची भूमिका बजावते.

विविध आजारांना आळा :–

मानवी जिवनात विविध आजारांनी घर केले आहे. डेंगु, मलेरिया, कावीळ, प्लेग, कॉलरा, कोरोना अशा विविध साथीच्या आजारांची मानवी जिवन नेस्तनाभूत केले आहे. अनेक औषधांचे शोध वैज्ञानिक लावत आहे. परंतू हे रोग

केवळ औषधाने वरे होणारे नाहीत तर त्याला व्यायामाची जोड हवी आहे. आपण दैनंदिन जिवनात रोज व्यायाम करून आपले शरीर फिट म्हणजेच तंदूरूस्त ठेवत असेल तर हे रोग आपणावर अटॅक करणार नाही. कोरोना काळात फिजिकल फिटनेसवर जास्तीत जास्त भर देण्याविषयी जनजागृती करण्यात आली. कारण मानवाचा इम्यूनिटी पॉवर तगडा असेल तर रोग शरीरात प्रवेश करणार नाही. म्हणून इम्यूनिटी पॉवर वाढविण्यासाठी फिजिकल फिट राहणे क्रमप्राप्त ठरते. आणि फिजिकल फिट राहण्यासाठी विविध प्रकारचे नित्य व्यायाम करणे गरजेचे ठरते. हे सर्व शारीरिक शिक्षणाने साध्य होते. म्हणून इतर शिक्षणासोबतच शारीरीक शिक्षणावर जास्तीत जास्त भर देणे आवश्यक आहे. बदलत्या मानवी जिवनात विविध रोगांचा प्रसार होत आहे. अशा साथीच्या आजारारांना रोखण्यासाठी फिजिकल फिटनेसची संपूर्ण जगाला आवश्यकता आहे आणि हे सर्व शारीरिक शिक्षणाव्दारेच पूर्ण होऊ शकते.

आरोग्यावरील खर्चाची बचत करण्यासाठी :—

आपण नेहमी रोज उठून व्यायाम करीत असू तर कोणताही रोग आपल्या शरीरात प्रवेश करणार नाही. आजकाल आरोग्यावरील खर्चात भरमसाठ वाढ वाढ होत असतांना दिसत आहे. डॉक्टरची बीले सामान्य सानसाला परवडणारे नाही. एवढेच नव्हे तर नेहमी ॲलोपॅथी औषध घेऊन अजूनच शरीराची क्रयशक्ती दिवसें दिवस कमी होत आहे. या औषधाच्या झंझावाताने माणसाचे शरीर खिळखिळे होऊन आयुर्मान कमी होत आहे. अशा बदलत्या परिस्थितीत आरोग्यावरील खर्च कमी करण्यासाठी नित्य नियमाने व्यायाम करण्याची मानवास फार आवश्यकता आहे. दररोज व्यायाम केल्याने शरीर फिट राहील आणि फिटनेसमूळे कोणतेही रोग शरीरात प्रवेश करणार नाही. पर्यायांने आरोग्यावरील खर्चाची बचत होईल. मानवी जिवन जगण्याच्या पालिकडील खर्च हा आरोग्यावर होत असतो. हा अवाजवी खर्च वाचविण्यासाठी शरीर तंदूरूस्त ठेवणे आवश्यक ठरते. आणि हे सर्व व्यायामानेच घडून येऊ शकते. व्यायाम हाच एक यावर पर्याय आहे.

दिर्घ जिवन प्राप्त करण्यासाठी :—

आपले आयुर्मान वाढविण्यासाठी फिजिकल फिटनेसची अत्यंत गरज आहे. आपण नित्य सैदवै व्यायाम करीत असू तर आपणास वृध्दत्वकाळात सुध्दा विविधरोगांवर आपण मात करू शकतो. वृध्दत्वाचा काळ हा सुखाने व समाधानाने घालविण्यासाठी शरीराला व्यायामाची अत्यंत आवश्यकता आहे. केवळ योग्य आहार विहारावरच लक्ष केंन्द्रीत करून भागत नाही तर त्यासोबतच व्यायामाची आवश्यकता असते. व्यायामामुळे शरीरस्वास्थ तंदूरूस्त राहून शारीरिक मानसिक व बौध्दीक घटकांमध्ये वाढ होते. वृध्दत्वाकडे वळल्यानंतर सुध्दा वृध्दत्वाची व्यायामामुळे जाणिव होत नाही. आपले जिवन परावलंबी न होता ते स्वावलंबी पणाने आपण जगू शकतो म्हणूनच दिर्घ जीवन जगण्यासाठी आपले आयुर्मान वाढविण्यासाठी फिजिकल फिटनेसचे अत्यंत आवश्यकता आहे. आणि ही आवश्यकतेची पूर्ती शारीरिक शिक्षणाव्दारेच पूर्ण होऊ शकते.

संदर्भ :

डॉ. राजेश कुमार ‘‘ शारीरिक फिटनेस और योगा’’ खेल साहित्य प्रकाशन, २०१७

डॉ. सुनिल डबास, ‘‘फिजिकल फिटनेस तथा सुस्वास्थ स्पोर्ट पब्लिकेशन, नई दिल्ली, २०१९