

Impact Factor-7.675 (SJIF)

ISSN-2278-9308

B. Aadhar

Peer-Reviewed & Refereed Indexed

Multidisciplinary International Research Journal

October-2021

ISSUE No- (CCCXXII) 322

२९व्या शतकातील कोरोना महामारीच्या काळात सध्यास्थितीत
निर्माण झालेल्या समकालीन सामाजिक समस्या



Chief Editor

Prof. Virag S. Gawande

Director

Aadhar Social
Research & Development
Training Institute Amravati

Executive Editor

Dr. D. B. Tanduljekar

I/C Principal

Yeshwantrao Chavan College,
Ambejogai, Dist.- Beed

Editor

Dr. Sanjay Surewad
Head, Department of Sociology,
Yeshwantrao Chavan College,
Ambejogai, Dist.- Beed



This Journal is indexed in :

- Scientific Journal Impact Factor (SJIF)
- Cosmos Impact Factor (CIF)
- International Impact Factor Services (IIFS)

For Details Visit To : www.aadharsocial.com

Aadhar PUBLICATIONS

आरोग्य**प्रा. ततापुरे जे.जी.****क्रीडा विभाग प्रमुख, यशवंतराव चव्हाण महाविद्यालय, अंबाजोगाई.****प्रस्तावना:-**

आरोग्य हे साध्य नसून साधन आहे. आरोग्य हे एक उद्दिष्ट नसून आपल्या आरोग्याचा मनुष्य कसा उपयोग करतो हे जास्त महत्वाचे मानले आहे. एखाद्या व्यक्तीचे व्यक्तिमत्त्व त्याच्या स्वास्थ्यमय शारीरिक स्थितीवर तसेच मनाचा समतोलपणा व समाजाकडे पाहण्याचा दृष्टीकोन यावर अवलंबून असते. आरोग्य स्थितीचे मापन करणे ही सोपी गोष्ट नाही. आरोग्याचा दर्जा परीस्थितीनुसार बदलत रहातो तथापि त्याला काही शाश्वत मुल्येही असतात व ती मानसाच्या चालण्यात बोलण्यात वागण्यावरूनही दिसून येतात.

।।शरीरमाद्य खलू धर्मसाधनम।।

वरील अवतरण पाहिली की सहज लक्षात येईल की केवळ भारतीयच नव्हे तर पाश्चिमात्यांनीही शरीर स्वास्थ्याला एकूण जीवनात खूपच वरचं स्थान दिले आहे. प्राचीन भारतात धर्माचरणाला अनन्यसाधारण महत्त्व होतं हे कोणीही भारतीयाला आणि खास करून कोणाही हिंदू बोधवाला पटवून देण्याची काडी मात्र आवश्यकता नाही. अस अनन्यसाधारण महत्त्व असलेल्या धर्माच धर्मान घालून दिलेल्या नीतिनियमाच, कर्मबंधाचे कटाक्षाने आणि सतत आचरण कराचं तर शरीर तंदरूस्त राखणे हे अगदी प्रथम कर्तव्य गणलं जात होत. धर्मसाधना करायची धर्माने आखून दिलेल्या नीतिनियमाप्रमाणे आचरण करायचं तर शरीर निरोगी व बळकट असणं हे अनिवार्य आहे, आजच्या या आधुनिक काळात शरीराच्या आरोग्याकडे मनुष्य दुर्लक्ष करत आहे. त्यामुळे मनुष्याला कोणत्यातरी आजाराचे कमजोर केले आहे. विचारवंतांनी शरीरस्वास्थ्याचा उत्तम प्रकृतीचा क्रम चरित्र्यानंतर लावला आहे. मनुष्याचे चरित्र्य हे अत्यंत महत्वाचे आहे. हे कुणाही सुसंस्कृत माणसाला मान्य होण्यासारखे आहे. मनुष्य चरित्र्यहीन झाला तर संपलाच या अत्यंत महत्वाच्या गोष्टीनंतर जर कुठली महत्वाची गोष्ट असेल तर ती म्हणजे आरोग्य-शरीरस्वास्थ्य !

● राष्ट्रभारणी व आरोग्य:-

सामाजिक व्यक्तीचे चांगले आरोग्य असेल तर देशाचा विकास होतो. सामाजिक आरोग्य उत्तम असेल तर नवनविन तंत्राचा विकास होऊन देशाची प्रगती होत असते. प्राचीन काळातील काही गोष्टीचा विचार केल्यास जसे वायुदेवतेचे सुपुत्र बलभीम वीर हनुमान व द्वितीय पांडव वीर भीमसेन हे भारतीय संस्कृतीत सद्गुण शरीराचे सामर्थ्याचे मानदंड समजले जातात पाश्चात्य संस्कृतीतही हर्क्युलस याला शरीर-सामर्थ्याचा, बलदंड शरीराचा आदर्श मानतात आपल्या महाराष्ट्राच्या अगदी अलीकडच्या म्हणजे तीनशे साडेतीनशे वर्षांपूर्वीच्या इतिहासाकडे नजर टाकल्यास आपल्याला दिसेल की रामभक्त रामदासांनी फिरून विशेषतः मावळ प्रांतात अन कृष्णा कोयनेच्या परिसरात ठिकठिकाणी शक्तीदात्या मारुती रायाची स्थापना करून अनेक मराठी तरुणांत व्यायामाची आवड निर्माण केली. अन छत्रपती शिवाजी महाराजांना स्वराज्यस्थापनेसाठी अतिशय उत्तम पार्श्वभूमी तयार करून ठेवली. श्री समर्थ्या या सूर्यनमस्कार बैठका लाठीकाठी, बोयाटीच्या प्रचारामुळे शिव छत्रपतींना निधड्या छातीचे, धडधाकट कणखर अन पोलादी शरीराचे मावळे स्वराज्य स्थापनेकरीता सहज उपलब्ध झाले.

आजच्या आधुनिक काळात तंत्रांचा नविन यंत्रांचा शोध लागल्याने शारीरिक कष्ट खूप कमी होत आहेत. त्यामुळे व्यायामाची साथ उत्तम आरोग्यासाठी आवश्यक आहे राष्ट्रभारणी करिता देशाचे सैन्यदल उभारण्याकरीता शिक्षणासोबत आरोग्यही आवश्यक आहे.

● उत्तम आरोग्यासाठी व्यायामाची आवश्यकता:-

काळ आता खूपच बदलत आहे. व्यायामाचे महत्त्व लोकांना पटले आहे. निरोगी अन सद्गुण शरीर असल्याशिवाय सध्याच्या अटीतटीच्या जीवनसंग्रामात निभाव लागणं कठीण आहे याची जाणीव बऱ्याच लोकांना झालेली दिसतेय दिवसेंदिवस अनेक-अनेक शोधांमुळे मनुष्याचं जीवन विशेषतः शहरी मनुष्याचे जीवन जास्तीत जास्त गतीमान होत आहे. ही सतत वाढत जाणारी गती सांभाळायची तर आपली शारीरिक क्षमता उत्तमच असायला हवी. याविषयी दुमच होण्याच काही कारणच नाही. तसेच अनेक नवनविन यंत्रणांमुळे आणि सतत वाढ जाणाऱ्या गर्दीमुळे शहरातील आणि काही प्रमाणात गावातील वातावरण प्रदूषित होत आहे. ह्या