

ISSN 2277 - 5730
AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY
QUARTERLY RESEARCH JOURNAL

AJANTA

Volume - IX

Issue - III

OCTOBER - DECEMBER - 2020

ENGLISH / MARATHI / HINDI PART - I

Peer Reviewed Referred
and UGC Listed Journal

Journal No. 40776



ज्ञान-विज्ञान विमुक्तये

IMPACT FACTOR / INDEXING

2019 - 6.399

www.sjifactor.com

❖ EDITOR ❖

Asst. Prof. Vinay Shankarrao Hatole

M.Sc (Maths), M.B.A. (Mktg.), M.B.A. (H.R.),
M.Drama (Acting), M.Drama (Prod. & Dir.), M.Ed.

❖ PUBLISHED BY ❖

Ajanta Prakashan

Aurangabad. (M.S.)



१. कोविड - १९ : योग हा समृद्ध जीवनाकडे जाणारा समग्र दृष्टिकोण

प्रा. उत्तम रामचंद्र देवळकर

शारीरिक शिक्षा व क्रीडा संचालक, लोकमान्य महाविद्यालय, वरोरा, जि. चंद्रपूर.

गोषवारा

आज जगामध्ये कोविड-19 मुळे प्रत्येक देशामध्ये कोरोना या संसर्गजन्य विषाणुची दहशत झालेली आपण बघतो आहे. आणि या विषाणु संपविण्यासाठी भारतासह प्रत्येक देश हा झुंजतो आहे. या विषाणुचा जर आपल्याला सामना करावयाचा असेल तर मनुष्याची रोगप्रतिकार क्षमता ही मजबुत असणे जरूरी आहे. अस्यावेळेस प्रत्येकाने आपल्या आहार-विहारा सोबतच शरीर सुदृढ ठेवण्यासाठी व्यायाम, योग या कडे लक्ष देणे गरजेचे आहे.

या कोरोना विषाणु पासून बचावासाठी लस किंवा औषध अजून पर्यंत मिळालेले नाही. संपुर्ण जगातील वैज्ञानिक या करीता प्रयत्न करतायेत. अस्या परिस्थितीत करायचे काय तेव्हा शारीरिक व्यायाम व योग आपल्याला या विषाणुशी सामना करण्याकरीता मदत करते. रोगप्रतिकार शक्ति वाढवुन आपण या परीस्थितीचा सामना करू शकतो. प्रस्तावना:-शरीर बलशाली तसेच आरोग्यदायक ठेवण्यासाठी व्यायाम विद्या अवगत असणे जरूरी आहे व्यायाम हा गतियुक्त तर योग हा स्थिर व सुखासनात बसुन करावयाची क्रिया आहे. भारतीय योग शास्त्रामध्ये पाच योग सांगितले आहे. ज्ञानयोग, हठयोग, कर्मयोग, भक्तियोग, राजयोग. पंतजलीने योग चा अर्थ चित्ततील वृत्तीचा निरोध असा सांगितला आहे. "योगः चित्त-वृत्ति निरोधः" पंतजली नुसार योग ची आठ अंगे आहेत. यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि हे होत.

युज या घातुपासुन योग हा शब्द बनलेला आहे, याचा अर्थ आत्मा परमात्मा यांचे एक होणे. दहा हजार वर्षापासुन योग प्रचलित आहे. याचा उल्लेख नारदीय सुक्त आणि प्राचीन अस्या रूग्वेदात आढळतो. योग आपणास पुन्हा सिंधु सरस्वती सम्यतेचे दर्शन घडवतो. योग म्हणजे सामील होणे, शरीर, मन आणि आत्मा यांची एकता. हा सर्वांगीण दृष्टीकोण शारीरिक व्यायाम, विश्रांति, श्वास घेण्याची तंत्रे, ध्यान, योग्य आहार आणि क्लिझिंग डिटॉक्सिफिकेशन तंत्राद्वारे प्राप्त केला जातो. या पद्धतीद्वारे आपण चांगले आरोग्य, शांतता, शांति, सकारात्मक विचारसरणी, स्थिर मन, उर्जा आणि आंतरिक सामर्थ्य प्राप्त करतो. आम्ही आपल्या वास्तविक आत्म्याशी संपर्क साधण्यास देखील शिकतो, जसे आपण आतून वळत आहोत आणि आत्मपरीक्षणातून आपण आपल्या वास्तविक गरजा ऐकतो आणि समजतो आणि आत्म-जागरूकता आणि आत्म-स्वीकृती प्राप्त करतो.

चीनमध्ये निर्माण झालेला हा कोरोना व्हायरस याने फक्त चीनलाच नाही तर संपुर्ण जगाला वेड लावला. स्वतःला महासत्ता म्हणवुन घेणारा आणि जगावर राज्य करणारा अमेरिकाही यातून सुटला नाही. या व्हायरसने गरीब-श्रीमंत हा भेदभावच काही काळासाठी मिटवला म्हटले तरी चालेल मग व्यक्ति एखाद्या देशाचा पंतप्रधान असो किंवा त्याच देशातील गरीब व्यक्ति सर्वांनाच त्याने ग्रसले भारतसुद्धा या भयावह संकटापासुन सुटला नाही. संपुर्ण जगाचे लक्ष हे भारताकडे लागलेले आहे. कारण भारत हा लोकसंख्येनी मोठा असलेला विकसनशील देश आहे. त्यात

आरोग्यसेवाही कमी विकसित आहे.योग हा भारताने जगाला दिलेला अनमोल ठेवा आहे. त्या अनुषंगाने 21 जून हा आंतरराष्ट्रीय योग दिवस म्हणुन जगभर साजरा केला जातो. सध्या स्थितीत भारताचे पंतप्रधान नरेन्द्रजी मोदी यांचे विशेष योगदान आहे.

महत्त्व

महर्षि पतंजलीच्या योगसुत्रामध्ये अष्टांग योगाचे अगदी पहिले आणि वैयक्तिक अंग असलेल्या नियमांमध्ये प्रथम शौच किंवा स्वच्छता. शौचपावित्रय आणि स्वच्छता हे यौगिक जीवनाचा पाया आहे असा प्रकारे स्वच्छतेबाबतील समर्थन केले आहे. शांति याचा एक गर्भित अर्थ – अनावश्यक शारीरिक संपर्क आणि जवळीक टाळणे असा देखील आहे.

सकस, सात्विक आणि रसायनयुक्त आहारामुळे आपणास आंतरिक स्वच्छता प्राप्त होते, याचाही अंतर्भाव शौच मध्ये होतो. योगासने, प्राणायाम आणि ध्यान यांचा अंतर्भाव असलेल्या जीवनशैलीमुळे आपली प्रतिकार शक्ति प्रबळ होते त्यामुळे कोरोना विषाणूच्या प्रभावाला आपण दूर ठेवू शकतो. अत्यंत महत्त्वाचे म्हणजे या गोंधळाच्या परिस्थितीमधून आपण स्वतःला विलग करून या विषाणूच्या संसर्गाची आणि प्रसाराची शक्यता कमी करू शकतो. घरातच थांबा, प्रवास आणि गर्दीत जाणे, सामाजिक कार्यक्रमांमध्ये जाणे टाळा. आणि रोजच्या जिवनामध्ये योग समाविष्ट करा. ज्यामुळे रोगप्रतिकार शक्ति वाढून आपले आरोग्य चांगले ठेवता येईल. आणि आपल्याला समृद्ध जिवन जगता येईल.

उद्देश

1. योग साधने द्वारा कोविड-19 मध्ये निर्माण झालेल्या विषाणूचा सामना करण्याची क्षमता आहे का ।
2. योग साधने द्वारा रोगप्रतिकार शक्ति वृद्धि होईल का ।
3. समृद्ध जिवन जगण्याकरीता योग साधने द्वारा मानसिक आरोग्य चांगले राखता येईल का ।

अध्ययन पध्दती

कोणत्याही संशोधकाला संशोधन जर करायचे असेल तर संशोधन हे वैज्ञानिक पध्दतिवर आधारित असते. त्यात संशोधनाला प्रमाण मानले जात नाही तर संशोधन हे केवळ माहितीचा संग्रहच असतो म्हणुन प्रस्तुत शोध निबंधासाठी वर्णनात्मक संशोधन आराखड्याचा उपयोग करण्यात आलेला आहे. एखाद्या व्यक्ति, समुह, समाज, घटना किंवा कोणत्याही विषय किंवा समस्यांचा या वास्तविक तथ्यांचे, वैशिष्ट्यांचे, वर्णनात्मक विवेचन प्रस्तुत करणे ही वर्णनात्मक संशोधन आराखड्याचा मुख्य उद्देश आहे. तसेच प्रस्तुत अध्ययनात तथ्य संकलनासाठी दुय्यम तथ्य सामुग्रीचा उपयोग करण्यात आला आहे. यात योग साहित्य, पुस्तके, वर्तमानपत्रे, मासिकपत्रे, भाषणे, संकेतस्थळ, धार्मिक ग्रंथ, ऐतिकासिक कागदपत्रे इ.

तथ्य विश्लेषण

नदीचे पाणी खळाळत वाहत राहते म्हणून ते स्वच्छ असते. साचलेले पाणी मात्र अस्वच्छ होत जाते. अशा पाण्यामुळे रोगराई पसरण्यास वेळ लागत नाही. शरीराचे व मनाचे आरोग्य टिकवायचे असेल तर शरीरातील प्राण वाहता असावा लागतो. आरोग्यही नदीसारखे वाहते असावे लागते. शरीर क्षणोक्षणी बदलते, तसे मनही बदलते. शरीर

झिजते, तसे मनही झिजु शकते. शरीर व मन यांचे आरोग्य सातत्याने राखावे लागते. एकदा मिळालेली आरोग्याची पुंजी कायम तशीच राहत नाही. कष्टाने मिळविलेले धन योग्य रीतीने वापरले व गुंतविले तर त्यात भर पडते. कमावलेले आरोग्य देखील सांभाळावे लागते व योग्य कार्यात गुंतवावे लागते. आसन व प्राणायाम यामध्ये आपण एकदाचे गुंतलो की आरोग्य निरोगी राहण्यास मदत होते.

शरीराचे व मनाचे आरोग्य राखणे म्हणजे एक त-हेचा स्वतःवर केलेला संस्कार होय. केवळ रोग दूर करणे म्हणजे आरोग्य नव्हे. शरीर व मन यांचा एकमेकांवर सतत परिणाम होत असतो. या दोन्हीचे आरोग्य व अनारोग्य यांचे जवळचे नाते असते. आरोग्य बिघडण्यास वेळ लागत नाही. आरोग्य संपादण्यास मात्र वेळ लागतो आणि त्या कमाईसाठी वेळही द्यावा लागतो. योगासनाकडे आवड म्हणून वळणारी मंडळी फार क्वचित आढळतात. आरोग्याची निसर्गताच देणगी मिळालेली असेल तर त्यात धन्यता मानून ते टिकविण्याचा प्रयत्न करणारेही फारच कमी असतात. बहुतेक जण गरज भासल्यावर उपाय शोधतात. तहान लागल्यावर विहीर खणायची ही स्वामाविक वृत्ती असते. आजारी पडल्यावर किंवा वेदनांमुळे कामात व्यत्यय येऊ लागल्यावर सर्व जण उपाय शोधु लागतात. योगासनाकडे वळणारी निम्मी अधिक मंडळी या वर्गातील असतात. संसर्गजन्य आजारामुळे का होईना, सुखाच्या शोधात असताना एका चांगल्या व कल्याणकारी मार्गाकडे वळण्याची इच्छा झाली, तर त्यात काही चूक नाही.

कोविड-19 चा सामना करतांना योगसाधना हे एक शस्त्र म्हणुन उपयोगात आणता येते, त्यासाठी योगासनाचा सराव यासाठी काय करावे लागते. थोडी जुळवणी, तडजोड करायला योग्य अशा गोष्टींशी हातमिळवणी व नको त्या गोष्टींशी फारकत. दररोज सराव करणे अवघड असेल तर प्रथम आठवडयातुन एक दिवस, सुटीच्या दिवशी तो करता येतो. पुढे आपल्याला आवड निर्माण होईल व सरावाने आरोग्य समृद्ध होईल.

कोविड-19 ची सुरुवात ही चीन या देशापासुन सुरु होउन आज संपुर्ण जगामध्ये कोरोना विषाणुने हाहाकार माजविलेला आहे. गरीब असो वा श्रीमंत असा भेदभाव नसतोच तो कोणालाही होड शकतो. अस्या समयी डब्ल्यु.एच.वो. ने दिलेल्या निर्देशाचे पालन करून आम्हि यावर मात करू शकतो.

रोगप्रतिकार क्षमता म्हणजे काय असते आणि ती वाढवता येते का हे आता पाहूया. जेव्हा आपल्या शरीरावर सूक्ष्मजीव हल्ला करतात. तेव्हा आपण आजारी पडतो. हे हल्ले आपल्यावर सतत होत असतात. या हल्ल्यांना रोखण्यासाठी आपल्या शरीराने एक यंत्रणा तयार केली आहे. त्यालाच रोगप्रतिकारक क्षमता म्हणतात. इंग्रजीत याला इम्युनिटी पॉवर असं म्हणतात. ही यंत्रणा सशक्त असेल तर आपण हल्ला झाला तरी आजारी पडत नाही. पण ही यंत्रणा कमकुवत असेल किंवा हल्ला करणारा सूक्ष्मजीव सशक्त असेल तर आपण आजारी पडतो. आजारी पडल्यावरही प्रत्येक वेळी औषधाची गरज नसते. कारण आपली रोगप्रतिकारक शक्ती या आजारांशी लढाई करत असते. त्यामुळे नेहमीच व्हायरल इन्फेक्शन झाल्यावर आपल्याला आधि ताप येतो, सर्दी होते. पण औषध नाही घेतलं तरी काही दिवसांत आपण बरे होड शकतो. पण कोरोनाची गोष्ट वेगळी आहे.

तुमच्या शरीरातली रोगप्रतिकारक शक्ति म्हणजे तुमच्या शरीरातल्या पांढ-या पेशी. त्याला इंग्रजीत डब्ल्यु बी सी किंवा व्हाईट ब्लड कॉर्पसल्स असं म्हणतात. हया आपल्या शरीरात सुरक्षा रक्षकाचे कार्य पार पाडतात. आपल्याला आजार होड नये म्हणुन या पेशी अहोरात्र झटत असतात. आपण झोपलो तेव्हाही यांचे कार्य सुरु असते. रोज साधारणतः 100 अब्ज पांढ-या पेशी आपल्या शरीरात तयार होत असतात. आपल्या शरीरात ज्यावेळी एखादा

सूक्ष्मजीव घुसतो. उदाहरणार्थ तुमच्या जवळ कोरोनाचा पेशंट शिकला तर तो व्हायरस तुमच्या नाकातून तुमच्या शरीरात शिरेल. शरारातल्या पांढ-या पेशींना असा संदेश मिळतो की आपल्या प्रणालीत शत्रू आला आहे. या शत्रूच्या पाठीवर असलेल्या प्रथिनांवर पांढ-या पेशींना कळतं हा शत्रू आहे की नाही. शत्रू शिरल्याची खात्री झाली तर पांढ-या पेशी ताबडतोब विशिष्ट ॲंटीबॉडिज तयार करतात, त्या विशिष्ट सूक्ष्मजीवाशी लढतात. ही प्रक्रिया पूर्ण होण्यासाठी काही दिवस लागतात. म्हणून ही प्रक्रिया पूर्ण होईपर्यंत आपल्याला आजारी असल्या सारख वाटते.

रोगप्रतिकारक क्षमता नैसर्गिकरीत्या वाढवण्यासाठी हार्वर्ड विद्यापीठाने काही मार्गदर्शक तत्व दिली आहेत. त्यापैकी बहूतांश तुम्हाला माहित असतील पण आता ती फक्त माहितीतच ठेवू नका तर त्यावर काम करा. आहारात फळ आणि भाज्यांचा समावेश अधिक असल्यास तसेच व्यायाम, फिरायला जाणे यागोष्टी नियमित केल्यास रोगप्रतिकारक क्षमता वाढते. अस माझ मत आहे की रोगप्रतिकारक क्षमता वाढविण्या करीता आज सर्वात उपयोगी व्यायाम म्हणजे योग साधना होय. समृद्ध जीवन जगण्यासाठी योगसाधने द्वारे शारीरिक, बौद्धिक, भावनिक, तसेच मानसिक आरोग्य सुध्दा चांगले राहते. आज या संसर्गजन्य कोरोना विषाणुचा सामना करण्यासाठी शारीरिक आरोग्य तर मजबुत होतेच परंतु मानसिक आरोग्य सुध्दा सृष्ट होउन या परिस्थितीचा सामना करण्यासाठी मानवाला तयार करते.

निष्कर्ष

आज जगापुढे महामारी च्या रूपात कोरोना विषाणुचा पादुभाव वाढलेला आहे परिस्थिती विकट आहे. अमेरिका असो वा भारत समस्या दोन्ही ठिकाणी सारखीच आहे. आरोग्य यंत्रणा आपल्यापेक्षा अमेरिकेची मजबुत आहे परंतु आपल्याकडे जनसंख्या जास्त असल्यामुळे आपली अरोग्य यंत्रणा कमी पडते. परंतु जगाला आम्ही योग साधना दिली आहे. आणि आज घडिला संपूर्ण जग हे योग साधनेला प्राधान्य देत आहे. अघभुत असी शक्ति आमच्या मारतिय योग साधने मध्ये आहे. आणि समृद्ध जिवन जगण्यासाठी योग हा एक मार्ग भारतानं जगाला दिलेला आहे.

संदर्भ

1. बि. के. एस. अयंगर योग सर्वासाठी, रोहण प्रकाशन 2011
2. आचार्य देवव्रत, निरोगी शरीर, कुशाग्रबुद्धि, एकाग्र मनाच्या प्राप्तिसाठी योगासन. विद्याभारति प्रकाशन लातूर.
3. अरुण खोडस्कर, योग आरोग्यम सुख संपदा, ज्याती मुद्रण, 2003.
4. रणजित चिकाडे, आरोग्य सप्तमी, रिया पब्लिकेशन, 2016.
- 5- www.google.com