



दैर्नंदिन जीवनात व्यायामाचे महत्त्व : निरोगी आयुष्याची गुरुकिल्ली

माणिक आप्पासाहेब दानवे

प्राचार्य, संत ज्ञानेश्वर माध्यमिक उच्च माध्यमिक विद्यालय

हसनाबाद ता भोकरदन

जि जालना

"आरोग्य हीच खरी संपत्ती" ही सुप्रसिद्ध म्हण आपण अगदी बालपणापासून ऐकत आलो आहोत आणि तिच्यातील सत्यता कायम अबाधित राहिली आहे. मानवी आयुष्यात पैसा, मोठे पद, सामाजिक प्रतिष्ठा, उच्च शिक्षण किंवा अभूतपूर्व यश या सर्व गोष्टींना नितांत महत्त्व आहे; मात्र, जर उत्तम आणि सुदृढ आरोग्य नसेल, तर यांपैकी कोणत्याही ऐहिक गोष्टीचा मनमुराद आनंद आपल्याला घेता येत नाही. एक निरोगी शरीर आणि प्रसन्न, तणावमुक्त मन हाच सुखी व समृद्ध जीवनाचा खरा भक्कम पाया असतो. हे अमूल्य आरोग्य कायम जपण्यासाठी व ते दीर्घकाळ टिकवून ठेवण्यासाठी सर्वात प्रभावी, सुरक्षित आणि निसर्गाने दिलेले सहज उपलब्ध साधन म्हणजे नियमित व्यायाम.

आजच्या आधुनिक व प्रगत युगात विज्ञान आणि तंत्रज्ञानातील अफाट क्रांतीमुळे मानवी जीवन खूप सोयीस्कर व आरामदायी झाले आहे. परंतु, याच सोयी-सुविधांमुळे आपल्या दैनंदिन जीवनातील शारीरिक हालचाली चिंताजनक रीतीने घटल्या आहेत. स्मार्टफोन, संगणक, ऑनलाइन शिक्षण, सोशल मीडियाचा अतिवापर आणि तासनतास एकाच जागी बसून राहण्याची बैठक जीवनशैली (Sedentary Lifestyle) यांमुळे विशेषतः आजची तरुण पिढी व्यायामापासून बरीच दूर जात आहे. याचे गंभीर परिणाम म्हणून अगदी लहान वयातच लठ्ठपणा, मधुमेह (डायबिटीज), उच्च रक्तदाब, हृदयविकार, प्रचंड मानसिक ताण, पचनाचे विकार, मणक्याचे आजार आणि गुडघेदुखी यांसारख्या गंभीर आरोग्य समस्यांचा सामना करावा लागत आहे. म्हणूनच आजच्या धावपळीच्या



काळात व्यायाम ही केवळ एक आवड किंवा गरज न राहता, तो प्रत्येकाच्या रोजच्या जीवनशैलीचा एक अनिवार्य व अविभाज्य भाग बनणे अत्यंत गरजेचे आहे.

सकाळची प्रसन्न व ताजी वेळ ही व्यायामासाठी निसर्गतःच सर्वात उत्तम आणि फलदायी मानली जाते. पहाटेच्या वेळी असणारी शुद्ध हवा, सभोवतालचे शांत वातावरण आणि निसर्गाचा सन्निध सहवास मानवी मनाला एक आगळेवेगळे नवचैतन्य प्रदान करतो. सकाळी नियमितपणे धावणे, मॉर्निंग वॉक (प्रातःभ्रमण), सूर्यनमस्कार, योगासने किंवा इतर कोणताही साधा शारीरिक व्यायाम केल्याने आपले संपूर्ण शरीर लगेच सक्रिय होते. यामुळे शरीरातील रक्ताभिसरण प्रक्रिया सुधारते, फुफ्फुसांची प्राणवायू घेण्याची कार्यक्षमता वाढते, हृदय अधिक सक्षम बनते आणि शरीराच्या तळागाळातील प्रत्येक पेशीला व अवयवाला पुरेसा ऑक्सिजन मिळतो. परिणामी, संपूर्ण दिवसभर शरीरात प्रचंड उत्साह, स्फूर्ती आणि सकारात्मक ऊर्जेचा संचार राहतो.

व्यायामाचा सकारात्मक परिणाम केवळ शरीरावरच होतो असे नाही, तर यामुळे मन आणि बुद्धीदेखील तितकीच सुदृढ व निरोगी राहते. दररोज नियमित व्यायाम करणाऱ्या व्यक्तींचा आत्मविश्वासाचा स्तर उंचावतो, दैनंदिन आयुष्यातील ताणतणाव लक्षणीयरीत्या कमी होतो आणि नैराश्यासारख्या मानसिक समस्या दूर राहण्यास मोठी मदत होते. मन प्रसन्न आणि स्थिर राहिल्यामुळे माणसाची योग्य निर्णयक्षमता वाढते, विचारांची स्पष्टता येते, कामातील एकाग्रता सुधारते आणि एकूणच कार्यक्षमतेत मोलाची भर पडते. विद्यार्थ्यांच्या दृष्टिकोनातून तर व्यायाम अत्यंत फायदेशीर ठरतो. अभ्यासातील लक्ष केंद्रित करण्याची क्षमता, स्मरणशक्ती आणि मानसिक सहनशीलता वाढवण्यात व्यायामाचा खूप मोठा वाटा असतो.

आजकालच्या आधुनिक काळात शहरी भागांमध्ये सुसज्ज जिम, फिटनेस सेंटर्स, योग वर्ग आणि ऑनलाईन व्यायामाच्या सुविधा विपुल प्रमाणात उपलब्ध आहेत, ज्यांचा लाभ अनेक युवक-युवती अगदी हिरिरीने घेत आहेत. परंतु, याउलट ग्रामीण भागात अशा आधुनिक सोयी-सुविधांची आजही बऱ्याच अंशी कमतरता दिसून येते. जर आपल्या ग्रामपंचायती, स्थानिक सामाजिक संस्था,



युवक मंडळे, शाळा, महाविद्यालये आणि प्रशासकीय यंत्रणांनी पुढाकार घेऊन गावोगावी मूलभूत व्यायाम साहित्य, मोफत खुली व्यायामशाळा (ओपन जिम) आणि फिटनेस केंद्रे उभारली, तर ग्रामीण भागातील तरुण-तरुणीसुद्धा मोठ्या उत्साहाने व्यायामाकडे वळतील. कारण सुदृढ आणि निरोगी युवक हीच कोणत्याही सशक्त समाजाची व राष्ट्राची खरी ताकद असते.

पूर्वीच्या काळात महाराष्ट्रातील प्रत्येक लहान-मोठ्या गावात तालीम, आखाडे आणि व्यायाम मंडळांची एक समृद्ध परंपरा होती. कुस्ती, मल्लखांब, दंड-बैठका, लेझीम, लाठी-काठी यांसारखे आपले पारंपरिक व्यायाम प्रकार युवकांमध्ये अत्यंत लोकप्रिय होते. या पारंपरिक खेळांमुळे शरीर तर कणखर आणि सुदृढ राहायचेच, पण त्याचसोबत युवकांमध्ये कडक शिस्त, धैर्य, चिकाटी, सहकार्य आणि राष्ट्रप्रेमासारखे उच्च नैतिक गुण सहजतया विकसित व्हायचे. आजच्या आधुनिक आणि डिजिटल जीवनशैलीत आपल्या या समृद्ध पारंपरिक व्यायाम संस्कृतीचे पुनरुज्जीवन करणे ही काळाची अत्यंत महत्त्वाची गरज बनली आहे.

नियमित व्यायामामुळे शरीरातील साचलेली अतिरिक्त चरबी वेगाने कमी होते, स्नायू बळकट होतात, हाडांची घनता वाढून ती मजबूत होतात आणि शरीराची लवचिकता कायम राहते. वाढत्या वयाची प्रक्रिया स्वीकारतानाही शरीरातील महत्त्वाच्या अवयवांची कार्यक्षमता शक्य तितकी दीर्घकाळ टिकून राहते. रोज व्यायाम करणाऱ्या व्यक्तींमध्ये हृदयविकाराचा झटका, मधुमेह, लठ्ठपणा, उच्च रक्तदाब, पचनाच्या तक्रारी, कंबरदुखी, मणक्याचे त्रास, सांधेदुखी आणि गुडघेदुखी यांसारख्या आजारांचा धोका मोठ्या प्रमाणावर टळतो. याशिवाय, शरीराची नैसर्गिक रोगप्रतिकारक शक्ती वाढल्यामुळे विविध संसर्गजन्य आजारांशी लढण्याची क्षमता शरीरात निर्माण होते.

व्यायाम हा कोणत्याही महागड्या औषधांपेक्षा, टॉनिकपेक्षा किंवा उपचारांपेक्षा अत्यंत स्वस्त, पूर्णपणे सुरक्षित आणि १००% प्रभावी असा नैसर्गिक उपाय आहे. आरोग्यासाठी दररोज फक्त ३० ते ४० मिनिटे वेळ काढून चालणे, धावणे, सायकल चालवणे, योगाभ्यास करणे किंवा साधा कोणताही शारीरिक व्यायाम करणे अगदी पुरेसे ठरू शकते. यात सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे



'सातत्य'. एखाद-दुसरा दिवस व्यायाम करून त्याचा कोणताही कायमस्वरूपी फायदा मिळत नाही; तर नियमितपणे पाळलेली शिस्त आणि सवयच शरीराला खऱ्या अर्थाने निरोगी ठेवू शकते.

युवा पिढी हीच कोणत्याही देशाचे भवितव्य आणि आशेचा किरण असते. त्यामुळे त्यांचे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य अत्यंत सक्षम असणे देशाच्या प्रगतीसाठी अनिवार्य आहे. पालकांनी आपल्या पाल्यांना बालपणापासूनच मैदानी खेळ, धावणे आणि व्यायामाची आवड निर्माण केली पाहिजे. शाळा-महाविद्यालयांनी शैक्षणिक अभ्यासाइतकेच क्रीडा, योगासने आणि शारीरिक शिक्षणाला प्राधान्य दिले पाहिजे. तसेच समाजातील विविध संस्था आणि सरकारनेही प्रत्येक गाव, शहर व वस्तीत व्यायामासाठी आवश्यक त्या सर्व सोयी-सुविधा उपलब्ध करून दिल्या पाहिजेत. जेव्हा निरोगी युवक घडेल, तेव्हाच एक निरोगी समाज आणि पर्यायाने एक शक्तिशाली, सक्षम राष्ट्र निर्माण होईल.

आज आपण प्रत्येकाने क्षणभर थांबून स्वतःला एक प्रामाणिक प्रश्न विचारण्याची वेळ आली आहे—"आपण आपल्या स्वतःच्या शरीरासाठी व आरोग्यासाठी दिवसातील २४ तासांपैकी किमान अर्धा तास (३० मिनिटे) देतो का?" जर या प्रश्नाचे उत्तर 'नाही' असे येत असेल, तर कोणत्याही उद्याची वाट न पाहता आजच आणि आत्ताच व्यायामाला सुरुवात करा. कारण आज आपण आपल्या शरीरासाठी दिलेला थोडासा वेळ आणि केलेला व्यायामच उद्याचे निरोगी, आनंदी, दीर्घायुषी व यशस्वी जीवन घडवणार आहे.

शेवटी अगदी स्पष्टपणे एवढेच म्हणावेसे वाटते—

"दररोज करा नियमित व्यायाम,

निरोगी राहील शरीरातील प्रत्येक प्राण.

मिळेल सुदृढ शरीर अन् प्रसन्न मन,

नक्कीच यशस्वी होईल तुमचे प्रत्येक जीवन!"



थोडक्यात सांगायचे तर, व्यायाम ही केवळ शरीराची एक साधी हालचाल किंवा कसरत नसून ती एक निरोगी, आनंदी, सकारात्मक आणि यशस्वी जीवन जगण्याची परिपूर्ण जीवनशैली आहे. चला तर मग, आजच आपण सर्वजण एकत्र येऊन एक दृढ संकल्प करूया—'दररोज व्यायाम, निरोगी भारताचा पाया!'

संदर्भ:

1. करवरकर, म. (२०१८). *आपलं वजन आपल्या हाती*. मेनका प्रकाशन.
2. दिवेकर, र. (२०१४). *डोंट लूज आऊट, वर्क आऊट!*. एकता पब्लिशिंग.
3. निंबाळकर, स. पी. (२०१५). *आरोग्यासाठी योग*. योग विद्या निकेतन.
4. शारंगपाणी, र. (२०१५). *तंदुरुस्त रहा खुशीत जगा*. साकेत प्रकाशन.
5. सरदेसाई, एच. व्ही. (२०१३). *आरोग्य आणि जीवनशैली*. उत्कर्ष प्रकाशन.
6. आयंगर, बी. के. एस. (२०१२). *आरोग्य-योग*. रोहन प्रकाशन.