

ISSN 2231-6671

International Registered and Recognized
Research Journal Related to Higher Education for all Subjects

Hi-TECH **RESEARCH ANALYSIS**



EDITOR IN CHIEF
DR. BALAJI KAMBLE



INDEX

Sr. No	Title for Research Paper	Page No
1	Kinetics And Mechanism of Iridium (III) Catalysed Oxidation of 3-Amino-1- Propanol by Cerium (IV) in Aqueous Sulphuric Acid Medium D. C. Pawar	1
2	Current Status of India's Foreign Direct Investment Dr. Arun P. Chandurkar	7
3	India : Strategic Challenges and Responses Dr. Laxman P. Wagh	16
4	Assessment of Carbon Monoxide at Traffic Signals, Toll Plazas and in Main Roadside Built Houses and Impact of its Chronic Exposure on Public Health Dr. Umakant P. Kamble	30
5	भारत में स्वयं सहायता समूह कि स्थिती एवं भूमिका डॉ. सुनिता ज्ञानेश्वर सावरकर	36
6	लिंगायत स्वतंत्र धर्म मागणी आंदोलने आणि आर्थिक समस्या बालाजी वसंतराव चिलर्गे	45
7	मराठी आख्यायिका : स्वरूप आणि संकल्पना डॉ. माधुरी विनायक भटकर	52
8	माहिती तंत्रज्ञान युगात तणावमुक्तीसाठी पायी चालणे सर्वोत्तम उपाय डॉ. आप्पासाहेब हुंबे	57
9	यशवंतराव चव्हाण यांचे राजकीय विचार व कार्य डॉ. विनायक एच. भटकर	61





8

माहिती तंत्रज्ञान युगात तणावमुक्तीसाठी पायी चालणे सर्वोत्तम उपाय

डॉ. आप्पासाहेब हुंवे
क्रिडा विभाग प्रमुख,
शंकरराव पाटील महाविद्यालय,
भूम, जि. उस्मानाबाद

Research Paper - Physical Education

प्रस्तावना:

आजच्या आधुनिक जीवनप्रणालीत असे कोणतेही क्षेत्र नाही जे तणावामुक्त आहे. किंबहुना ताणतनाव ही मानसातील मुलभूत प्रवृत्तीच आहे असे म्हणावे लागेल. त्यामुळे जास्तीत जास्त काळ मनुष्याला तणाव विरहीत राहण्यासाठी 'स्वस्थ शरीरात स्वस्थ मन' ही म्हण उपयोगी ठरते. आज डोळे दिपुन जातील एवढ्या गतीने ज्ञान आणि माहितीत भर पडत आहे. एवढेच नव्हे तर माहितीचा संचय पुर्नसंपादन, प्रक्रीयाकरण, स्थानांतरन किंवा प्रसारण व प्रदर्शन किंवा सादरीकरण करण्याच्या नविन इलेक्ट्रॉनिक पध्दतीमुळे ज्ञान व माहितीत अफाट वाढ होत आहे. त्यात संगणक व संज्ञापन या दोन तंत्रज्ञानाची सांगड घालता आल्याने, पाहीजे ती माहिती ताबडतोब मिळविणे व तेवढ्याच त्वरेने तिचे प्रक्रीयाकरण करणे शक्य झाले आहे. या कांतीने आज माहिती युग अवतरले आहे. ज्ञानाचा विस्फोट ही संकल्पना आपल्या मनात नुकतीच रुजते न रुजते तोच अशा प्रकारचा विस्फोट हा सातत्याने होत राहु शकतो आणि त्याचे तपशीलवार इत्यंभुत पडसाद जगाच्या कानाकोप-यात सर्वत्र क्षणी पोहचु शकतात त्याचा प्रत्यक्ष अविष्कार आपल्या जीवनात पदोपदी दिसु लागला आहे. संगणकीय कांतीने प्रभावीत नाहीत असे एकही क्षेत्र शिल्लक राहीलेले नाही. प्रत्येक ज्ञानशाखेमध्ये अधिकाधिक खोलवर संशोधन करण्याची प्रक्रीया प्रचंड वेगाने घडत असुन त्यातून प्राप्त होणा-या ज्ञानाचा तपशील हा जास्तीत जास्त बारकाव्यानीशी व अचुकपणे हस्तगत करण्याची विषया मानवाला लाभली आहे. संपादन केलेले





विशाल ज्ञान तितक्याच प्रमावीपणे संग्रहीत करण्याची कसब देखील या संगणक युगात प्राप्त झाली आहे. ज्ञानाचे संपादन, संग्रहन व प्रसारण या तिन्ही बाबतीत वेग व गुणवत्ता यात यशस्वी सांगड घालून प्रगतीच्या दैदिध्यमान वाटचालीचा वरदहस्त या युगाने मानवाला मिळवून दिला आहे. हयासाठी मानवाने जीवनशैली अंगीकारली आहे. त्यामुळे हयाचा परिणाम त्याच्या शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्यावर होउन त्याच्या आयुष्यात तणाव निर्माण होतो.

या सर्व माहिती तंत्रज्ञान युगामुळे मानवाचे व्यायाम व पायी चालने याकडे दुर्लक्ष होत असल्याने शरीराने, मनाने व विचाराने आजचा मानव दुबळा व कमजोर होत चालला आहे. मानवी जीवनाची प्राचीन परिस्थिती व आजची परिस्थिती बदलली आहे. आधुनिक जीवन धकाधकीचे बनले आहे. आधुनिक जीवनात मानसिक ताण वाढत आहे. यामुळे व्यक्तीचे शारीरिक व मानसिक स्वास्थ ढासळत चालले आहे. म्हणून पायी चालण्याने शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य व स्थैर्य प्राप्त होते. दैनंदिन जीवन सुखा-समाधानाने जगण्यासाठी आवश्यक असलेली किमान शारीरिक कार्यक्षमता व उत्साह प्राप्त होतो. मेरुदंडाची व त्यातील मणक्यांची लवचिकता वाढते. सांध्याची हालचाल सुलभ व सहज होते. स्नायू व मज्जासंस्था यांच्यातील सहचर्य वाढून कोणतीही क्रिया जलद व सुलभ घडू लागते.

अंतर्गत इंद्रिये, संस्था अवयव व नलिकाविरहित ग्रंथी इ. ना सौम्य मसाज होउन त्यांना योग्य रक्ताचा पुरवठा होउन लागतो. त्यांची कार्यक्षमता वाढते. त्यामधील स्त्राव योग्य प्रमाणात पाझरू लागतो. शरीराचा व मनाचा थरकाप कमी होतो. दैनंदिन जीवनातील अनावश्यक हालचाली कमी होउन शक्तीची बचत होते. दीर्घकाळ शारीरिक व मानसिक कार्य करण्याची क्षमता प्राप्त होते. रोगप्रतिबंधक शक्ती वाढते. शारीरिक व मानसिक ताकद वाढते. आत्मविश्वास, धैर्य, प्रबळ इच्छाशक्ती, अचूक निर्णय घेण्याची क्षमता, मनाची एकाग्रता, मनावर व भावनेवर नियंत्रण ठेवण्याची क्षमता इ. मध्ये सुधारणा होउन त्यामध्ये वाढ होते. याकरिता पायी चालने अतिशय महत्वाचे वाटते. महात्मा गांधी यांनी सांगितले होते की, चालणे हा सर्वात उत्तम व्यायामप्रकार आहे. शाळेत असल्यापासून याची सवयच होती. लंडनमध्ये पैसे वाचवण्यासाठी ते पायी चालत. या सवयीने मी इंग्लंड व पुढे कायम आयुष्यात निरोगी राहिलो.

तंत्रज्ञान युगातील आव्हाने:

आजच्या आधुनिक जगाचा विचार करताना सर्वत्र तंत्रज्ञानाचा गदारोळ उडालेला दिसतो. सकारात्मक दष्टीने विचार केला तर सगळीकडे निरनिराळे लागलेले शोध व त्यामुळे तंत्रज्ञानाविषयी सगळ्यांचे वेगवेगळे दष्टीकोन, मानवजातीला झालेले लाभ किंवा हानी या सर्व बाबींचा विचार करताना खरोखरच गोंधळून गेल्यासारखे होते. सर्वसामान्य व्यक्तींचा विचार केला तर ते या तंत्रज्ञानाच्या विकासाच्या वावटळीमध्ये पूर्णपणे नष्ट झाल्यासारखे दिसतात.



दुर्दैवाने अयोग्य माहितीचाच जास्तीतजास्त वापर होत असल्याने आजकालच्या तरुणांना किंवा विद्यार्थ्यांना चुकीचा मार्ग बरोबर वाटू लागलाय. यामुळे विचार करण्याची, उत्तेजित व्हायची, चीड-चीड करण्याची, आयुष्याविषयी नकारार्थी भूमिका घेण्याची, चुकीच्या बाबींचे बरोबर म्हणून समर्थन करण्याची, चुकीच्या सवयींचे अनुकरण करण्याची किंवा तत्सम कितीतरी अयोग्य गोष्टी समाजात आजची तरुण पिढी योग्य म्हणून रुजवू पाहतो आहे. या विविध कारणांमुळे त्यांच्यात तणाव निर्माण झाल्यामुळे त्यांची शारीरिक व मानसिक हानी होते. तुमच्या शरीराची योग्य ती काळजी घ्यायला शिका. सकाळी फिरायला जा, व्यायाम करा किंवा योगासने करा. "तुमच्या शरीराची काळजी तुम्हालाच घ्यायची आहे डॉक्टरला नाही" हे मनाशी पक्कं ठरवून घ्याव त्यानुसार योग्य ती पावले उचला.

तणावमुक्तीसाठी पायी चालण्याचे फायदे:-

निवांत चालणे असो किंवा ब्रिस्क वॉक (वेगाने पायी चालणे) याचे अनेक फायदे आहेत. यामुळे मेंदू आणि शरीर या दोन्हीचा फायदा होतो.

2 मिनिटे चालण्याने कमी होतो अपमृत्यूचा धोका:-

अमेरिकन सोसायटी ऑफ नेफ्रोलॉजीच्या शोधानुसार दर तासाला दोन मिनिटांचा वॉक घेतल्याने अपमृत्यूचा धोका 33 प्रतिशत पर्यंत कमी होतो.

5 ते 15 मिनिट चालण्याने वाढते क्वालिटी:-

स्टेनफोर्ड युनिव्हर्सिटीच्या एका शोधानुसार चालण्याने सक्रिय विचार वाढतो चालणा-या लोकांमध्ये सक्रिय समस्या निवारण 60 प्रतिशत जास्त होते.

40 ते 50 मिनिटामुळे हायपर टेन्शनही कमी होतो:-

प्रौढांमध्ये कोरोनरी हार्ट डिजीजचा धोका अर्धा कमी होतो. पेशी नष्ट होण्याचे प्रमाण कमी होते. पोट आणि मांडयांची चरबी कमी होते. अमेरिकन कॉलेज ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसीननुसार 40 मिनिटे रोज चालल्याने हायपर टेन्शनवाल्या लोकांचे ब्लडप्रेसर नियंत्रित राहते.

जेव्हा मन लागत नाही तेव्हा थोडे चालणे चांगले:-

अमेरिकेच्या सेंट झेवियर युनिव्हर्सिटीमध्ये सायकोलॉजीच प्रोफेसर जॅक मिलर यांच्या शोधानुसार चालण्याने निराशाजनक विचार येण्याचे प्रमाण कमी होते. थोडे चालल्यानेही मानसिक फायदा होतो.

3 दिवस 45 मिनिटे चालण्याने स्मरणशक्ती सुधारते:-

पीटर्सबर्ग युनिव्हर्सिटीच्या शोधानुसार आठवड्यात तीन दिवस 30 ते 45 मिनिटे चालल्याने 60 ते 80 वर्षांच्या लोकांच्या मेंदूवर चांगला परिणाम झाल्याचे दिसून आले. त्यांची स्मरणशक्ती आणि योजना करण्याची क्षमता चांगली झाली. कारण लक्षात ठेवणारा मेंदूचा भाग



सकिय झाला.

15 मिनिटे रोज चालण्याने कमी होते शुगर:-

डायबिटिज केअरनुसार जेवणानंतर अर्ध्या तासाने 15 मिनिटे वेगाने चालल्यास ब्लड शुगरची पातळी कमी होते आणि मधुमेहाचा धोकाही कमी होतो.

30 मिनिट रोज चालण्याने -हृदयविकाराचा धोका कमी होतो:-

न्यू इंग्लंड जर्नल ऑफ मेडिसिन नुसार जे लोक 30 मिनिटे रोज थोडे चालतात किंवा व्यायाम करतात, त्यांना इतरांच्या तुलनेत हृदयविकाराची भीती 30 प्रतिशत कमी असतो.

वनज कमी करण्यासाठी चालणे परिणामकारक:-

150 मिनिटे चालण्याने 165 पाउंड वजनाच्या प्रौढात 560 कॅलरी जळते. शरीराचे वनज, बीएमआय कमी होतो. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ ओबेसिटी अँड रिलेटेड मेटाबॉलिक डीऑर्डनुसार थोडे चालणे जिममध्ये जाण्यापेक्षा उत्तम.

निष्कर्ष:

आजच्या आपल्या जीवनशैलीचा परिणाम म्हणून काही मोठमोठे आजार मनुष्याला बक्षीस म्हणून मिळाले आहेत. आणि हया आजारांना मनुष्याला आपल्यापासून दुर ठेवायचे असेल तर विना औषधाने हे आजार पायी चालण्याने मनुष्य आपल्यापासून दुर ठेवू शकतो व तंदुरुस्ती मिळवू शकतो. व्यायामातील सर्वोत्तम व्यायाम म्हणजे पायी चालणे होय. हयासाठी कोणत्याही साधनांची गरज भासत नसते. रोज 10 हजार पावले चालणे किंवा दररोज सकाळी 20 ते 30 मिनिटे चालणे ही दिर्घायुष्याची गुरुकिल्ली आहे. चालण्यामुळे तणाव कमी होउन झोप चांगली लागते. पायी चालल्याने शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य व स्थैर्य प्राप्त होउन मनुष्याला दैनंदिन जीवन सुखा समाधानाने जगण्यासाठी आवश्यक असलेली किमान शारीरिक कार्यक्षमता व उत्साह प्राप्त होतो. ज्यामुळे मेंदू आणि शरीर दोन्हीला फायदा होवून पायी चालण्यामुळे मनुष्याला तणावमुक्त जीवन जगता येईल.

संदर्भ सूची :-

1. ओकसुमन, 2007 'शैक्षणिक तंत्रविज्ञान', श्री विद्या प्रकाशन, नागपूर.
2. प्रा. श्रीपाल जर्दे, 'योगाभ्यास-सुखी जीवन', मे 1995
3. divyamarathi.com 27Aug.2017
4. शेवतेकर बडवे शारदा, 2005 'शैक्षणिक तंत्रविज्ञान आणि व्यवस्थापन', विद्याप्रकाशन, नागपूर
- 5- divyamarathi.com 3 Sept. 2017




PRINCIPAL
S.P. Mahavidyalaya, Bhoom
Dist. Osmanabad