

Volume 13 (Issue 09)
March, 2022

ISSN-2230-9578

Journal of Research and Development
- A Multidisciplinary International Level Reviewed Journal

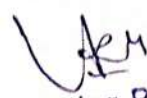


7:26

Editor
Dr. R. V. Bhole

'Ravichandram' Survey No-101/1, Plot No-23, Mundada Nagar, Jalgaon (M.S.) 425102
Email- rbhole1965@gmail.com Visit-www.jrdrvb.com

Co-ordinator IQAC
Sadguru Education Society's
College of Education, Jalgaon


Acting Principal
Sadguru Education Society's
College of Education, Jalgaon

Journal of Research and Development
Volume 13 (Issue 09), March, 2022
I N D E X

Sr. No	Title	Page
01	The Aesthetics of Sumitra Nandan Pant & Keats Dr. S. K. Tiwari	01
02	Effects Of Environmental Pollution On Life And Remedial Measures To Control Pollution	07
03	Dr. Ameenuddin Shamsuddin Qazi, Dr. Shaikh Irfan Shaikh Bashir Profitability analysis of Insurance Companies: A Case of Nonlife Insurance	12
04	Ku. Jayaprabha M. Bhagat The study of social issues in the select novel The Romantics of Pankaj Mishra	19
05	Prof. Yogesh Namdev Patil Study of humidity Condition in Tapi Purna basin 2011 at Jalgaon District	24
06	Dr. Ramesh V. Bhole The Comparative study on selected psycho-physical fitness components of Kabaddi and Kho-Kho players of junior college	26
07	Dr. Dinesh Kumar Dinkar Akhila : An Entangled Character in Ladies Coupe - A Survey of Feminism	30
08	Jayant Pandit Ingale Cultural Confrontation in Chinua Achebe's novel No Longer at Ease	35
09	Narendra K. Mule डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांचे शैक्षणिक विचार आणि सामाजिक परिवर्तन	38
10	प्रा. भालचंद्र गुलाबराव देशमुख निरोगी आयुष्यासाठी : योगा आणि निसर्गोपचार	42
11	प्रा. डॉ. रमेश विठ्ठल भोळे, प्रा. प्रतिभा तुकाराम पाटील SBI ची आर्थिक विकासातील योगदान आणि NPA ची समस्या	47
12	डॉ. एम. जी. थोपटे कृषी व ग्रामीण विकास	52
13	प्रा. डॉ. विष्णू बळीराम पवार भारत में देवदासी व्यवस्था के निरोधक कानून डॉ. गोपीरेड्डी लीलावती	54

Co-ordinator IOAC
Sadhguru Education Society's
College of Education, Jalgaon

Acting Principal
Sadhguru Education Society's
College of Education, Jalgaon

निरोगी आयुष्यासाठी : योगा आणि निसर्गोपचार

प्रा. डॉ. रमेश विठ्ठल भोळे

सरदार वल्लभभाई पटेल कला व विज्ञान महाविद्यालय ऐनपूर जि.जळगाव

प्रा.प्रतिभा तुकाराम पाटील

सद्गुरु शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय जळगाव

प्रस्तावना - आधुनिक तंत्रज्ञानाच्या प्रगतीने मानवाची प्रगती व विकास झालेला आहे घरात व बाहेर सर्व बाजूनी सुखसोयीचे भरपूर साधने असून खरे सुखशांती मिळत नाही उलट मनात अनामिक भीतीपोटी येणारा प्रत्येक दिवस नवीन बदल घडविणार याबद्दल मन साशंक असते.आहार खाण्यापिण्याच्या सवयी कपडे चालीरीती राहणीमान बदलत आहे. सामाजिक गतिमानता दिवसेंदिवस वाढत आहे भरपूर विकास विज्ञानाने झालेला असला तरी जीवनातील सुखशांती समाधान पूर्णपणे नष्ट झालेले दिसून येते.आधुनिक काळात जीवनाला जी विलक्षण गती प्राप्त झाली तिच्याशी जुळवून घेणे अशक्य वाटत आहे त्यातूनच ताण निर्माण होत असून त्यांचा आरोग्यावर विपरीत परिणाम होत आहे आरोग्याच्या विविध समस्या भेडसावत आहे आधुनिक काळात आरोग्य शिक्षण फक्त पुस्तकातूनच अभ्यासावयास मिळते. सगळीकडे फक्त रोगावर उपचार पद्धती आहे त्यामुळे रोगाचे समूळ निराकरण करता येत नाही सर्वच राष्ट्राना हीच समस्या असल्याने जागतिक आरोग्य संघटना या संस्थेने देशाच्या पारंपारिक उपचार पद्धतीचा विचार करून त्यास मान्यता दिली व त्यातूनच आधुनिक नव्या निसर्गोपचार शास्त्राचा जन्म झाला निसर्गोपचार शास्त्र हे रोगाच्या मुळ कारणांचा विचार करून ती करणे दूर करते त्यामुळे रोगाचा संपूर्ण नयनात होतो.निसर्गोपचार हे जसे प्रतिबंधात्मक शास्त्र होते त्याचप्रमाणे ते आरोग्यशिक्षण ही आहे यात शिक्षण घेणे म्हणजे जीवन पद्धत बदलणे आहे. शारीरिक सवयी बदलण्यासाठी मनाला बदलणे आवश्यक आहे म्हणजे मनाला योग्य वळण लावणे विचारांची दिशा बदलविणे आज योगशास्त्राकडे बरेच लोक आकर्षित झालेले आहे पाश्चिमात्य देशात तर ती फॉशन झालेली आहे योगशास्त्राचे खरे स्वरूप मानवापुढे पोहचविले तर योगाभ्यासात उणीवा राहणार नाही.योग म्हणजे केवळ तात्विक चर्चा करून समजावून घेण्याचे हे शास्त्र नाही.शरीराने व मनाने प्रत्यक्ष कृती करून त्यांचा अनुभव घेण्याचे हे शास्त्र आहे योगासन व प्राणायाम हि योगातील सर्वात लोकप्रिय असणारी अंगे व आसने हि अनेक प्रकारची आहेत योग म्हणजे सुखी व समृद्ध जीवनाचा एक प्रभावी राजमार्ग आहे. योग म्हणजे आत्मा व परमात्मा यांची एकरूपता हि व्याख्या आपण पूर्वीच पाहिली आहे हे साधन अनेक मार्गांनी गाठता येते खरे तर निसर्गोपचार व योग हि दोन्ही शास्त्रे एकाच नाण्याच्या बाजू आहे असे म्हटले तर वावगे ठरणार नाही.प्राचीन काळी आयुर्वेदात दोन्ही शास्त्रे अविभाज्य भाग बनल्याचे दिसते मानव आपल्या आहारातून कळत नकळत नैसर्गिक आहार चांगल्या सवयी सूर्यनमस्कार जप ध्यान धारणा ई.करत असतो व एका पिढीकडून दुसऱ्या पिढीकडे संक्रमित करित असतो म्हणून मानवाने शरीर व मनाचे आरोग्य चांगले राहून निरोगी आयुष्य जगत असल्याचे दिसून येते.

योग व निसर्गोपचार
आहे तसेच ते आ
आचरण आणि
अनुभवातून शिक्ष
भावनात्मक समत
ओळख करून देण
आहे त्यात असंतु
योग व निसर्गोपच
होय दुसरा अर्थ ति
अर्थाचा समावेश
क्रमबद्ध प्रक्रिया
भागापर्यंत पोहच
बदल घडवून संपु
आहे. मानवामध्ये
अवलोकन करतो
ओळखण्याची क्षम
मुक्त व्हायचे असे
धावपळीच्या जग
त्यामुळे मणक्यां
मधुमेह रक्तदाब
निसर्गोपचार पद्धत
बुद्धीला कार्यक्षम
पूर्ण करून मनशांत
योग व निसर्गोपच
जोडणे असा होय
आधुनिक काळात
अनेक विचार अस
शरीर व मन यांचे
आध्यात्मिकदृष्ट्य
“भगवतगीतेत सम
सुख आणि दुख स
“योग कर्मसु कौश्ल
मन सुस्थितीत व

योग व निसर्गोपचार काळाची गरज व महत्त्व :- निसर्गोपचार शास्त्राप्रमाणे योगशास्त्र हि अध्यात्मिक शस्त्र आहे तसेच ते अनुभवाचे हि शास्त्र आहे. अनुभव येण्यासाठी सतत आचरण करणे आवश्यक आहे स्वतः आचरण आणि अनुभव येण्यासाठी सतत आचरण करणे आवश्यक आहे कारण पुस्तकी ज्ञानापेक्षा अनुभवातून शिक्षण घेतल्याने माणूस शहाणा होतो. योग म्हणजे निव्वळ व्यायाम आणि आसन नव्हे हा भावनात्मक समतोल आणि त्या अनादी आनंदी तत्वाला स्पर्श करत अध्यात्मिक प्रगतीतील सर्व शक्यतांची ओळख करून देणारे शास्त्र आहे निसर्गोपचार शास्त्र हे पंचाम्हाभूतांचे बनलेले आहे शरीरात हि पंचमहातत्त्वे आहे त्यात असंतुलित होणे म्हणजेच रोगविकार सुरु होणे असे निसर्गोपचार शास्त्र मानते.

योग व निसर्गोपचार हि शब्द मुलत एकाच अर्थाने वापरली जाते योग शब्दाचा अर्थ जसा संयोग होणे जुळणे होय दुसरा अर्थ विभक्त होणे किवा पुथ्वकरण असा होतो. योग शब्दात युक्त होणे व विभक्त होणे या दोन्ही अर्थांचा समावेश होतो. योग हि एक प्रक्रिया आहे योग हि मानवी मनाच्या विकासाला गती देणारी एक सचेतन क्रमबद्ध प्रक्रिया आहे वरील शोध प्रकारातून दिसून येते योग आणि विशेषतः ध्यान मनाच्या अतिसूक्ष्म क्षागापर्यंत पोहचण्याचे साधन आहे. मनुष्यामध्ये शारीरिक मानसिक आणि अध्यात्मिक व नैतिक उन्नती व बदल घडवून संपूर्ण समाजाची सांस्कृतिक पातळी उंचावण्याची क्षमता योग व निसर्गोपचार शास्त्रामध्ये आहे. मानवामध्ये मन, बुद्धी व अहंकार असल्यामुळे तो पंचज्ञानेद्रीयांच्या साहाय्याने बाह्य सृष्टीचे व घटनांचे अवलोकन करतो त्यामुळे काही चांगल्या व वाईट प्रवृत्ती मानवात निर्माण होतात व सद असद ओळखण्याची क्षमता विसरून जातो व कृती करतो त्यामुळे सुख आणि दुखाची जाणीव होते. या सर्वातून मुक्त व्हायचे असेल तर योग व निसर्गोपचार करणे आवश्यक आहे.

धावपळीच्या जगात कामावर जाण्यासाठी रेल्वे, बसचा उभ्याने प्रवास कामाच्या जागी सतत बसून राहणे त्यामुळे मणक्यांचे आंजार संधिवात अंगदुखी चिंता काळजी निराशा अस्थिरता यांनी वेढल्यामुळे त्यास मधुमेह रक्तदाब हृदयविकार यासारखे आजार जडणे व यावर उपाय म्हणून योगाभ्यास करणे व निसर्गोपचार पद्धतीने आहार सेवन करणे मनाला सुसंकृत बनविण्यासाठी व बुद्धीला कार्यक्षम करण्यासाठी योग शास्त्राची निर्मिती झाली आहे. आणि मानव आपल्या प्राथमिक गरजा पूर्ण करून मनशांती आणि मानसिक संतुलन साधण्यासाठी योगशास्त्राचा उपयोग करतो.

योगा व निसर्गोपचार व्याख्या - योग शब्द संस्कृतमधील युज हया धातूपासून बनलेला आहे. युज यांचा अर्थ जोडणे असा होय "युजने अनेन इति योग" सामान्यता शरीर व मन यांचा संबध जोडणे असा अर्थ केला जातो आधुनिक काळात शरीर अनेक कार्य करत असते प्रत्येक कार्यात मनाचा सहभाग असतोच असे नाही. मनात अनेक विचार असतांनाही शरीर सवयीप्रमाणे कार्य करत असतो परंतु काम मनासारखे होत नाही म्हणूनच शरीर व मन यांचे संतुलन साधने विचार प्रक्रिया कमी करणे थांबविणे असा योग शब्दाचा अर्थ आहे.

आध्यात्मिकदृष्ट्या जीवात्मने व परमात्म्याचे मिलन होणे जे योग असे मानले जाते.

"भगवतगीतेत समत्व योग उच्यते" असी योगाची व्याख्या केलेली आहे. याचा अर्थ असा यश किंवा अपयश सुख आणि दुख समान बुद्धीत ठेवणे म्हणजे योग.

"योग कर्मसु कौशल्यम नियमित योगाभ्यास केल्याने कोणत्याही कामात कुशलता प्राप्त होते कारण शरीर व मन सुस्थितीत व नियंत्रित राहते व बुद्धी स्थिर राहते.

Co-ordinator IQAC
Sadguru Education Society's
College of Education, Jalgaon

Acting Principal
Sadguru Education Society's
College of Education, Jalgaon

"योगी अरविंद यांनी योगाबद्दल असे म्हटले आहे कि मानवी जीवनातील सुप्त शक्ती जागृत करून त्याला लारीपूर्ण बनविण्याचा शिस्तबद्ध प्रयत्न म्हणजे योग होय.

"स्वांगी चित्तेकानंद यांनी योगाची पुढील व्याख्या केली आहे शारीरिक मानसिक सौष्टिक भावजिक सामाजिक

व आध्यात्मिक अशा मानवाचा सर्वोत्तम विकास करण्याची क्षमता शक्ती म्हणजे योग होय.

"स्वांगी शिवानंद म्हणतात योग विद्या हे असे साधन आहे कि आधुनिक काळातील कोणत्याही समस्या दूर करण्यासाठी त्यांचा उपयोग होतो व मनाची एकता स्थिरता शांतता तसेच तणाव मुक्ती मानसिक

विवारगुन्ती रोगविवाराना प्रतिबंध हे योगाचाराने साध्य होवू शकतात.
निसर्गोपचार पध्दती हे एक पर्यायी उपचार पध्दती आहे प्रत्येक व्यक्तीला झालेल्या किंवा होणाऱ्या आजारांवरील उपचार शरीरांतर्गत असून त्या व्यक्तीच्या शरीरात निसर्गता आजार वा रोग बारा करण्याची क्षमता तसेच रोगप्रतिकार क्षमता असते.

निसर्गोपचार चिकित्सेत नैसर्गिक साधनांचा म्हणजे सूर्य प्रकाश उष्णता शीतलता ध्वनी पाणी फळे इ.उपयोग केला जातो.आणि मानवी रोगांवर चिकित्सा करण्याकरिता कोणतेही औषध किंवा शल्यचिकित्सा न वापरता उपचार केले जातात पारंपारिक आजार दूर करण्याची क्षमता नॉचरोपाथी /निसर्गोपचार मध्ये आहे"निसर्गातील घटकाद्वारे आजार बारा करण्याच्या पध्दतीला निसर्गोपचार म्हणतात.

"निसर्गशी सुरावादी व निसर्गकुल औषधविरहीत उपचार पध्दती म्हणजेच निसर्गोपचार होय.

योग व निसर्गोपचार यांचा परस्पर संबंध -

१. निसर्गोपचार व योगोपचार या दोन्ही पध्दतीत बरे होण्यासाठी कोणतेही औषध नाही.
२. शरीरात होणारे कार्यात्मक बिघाड दोन्ही उपचार केल्याने दूर होतात.
३. निसर्गोपचार व योगा दोन्ही बरोबरीने उपचार केल्यास शरीराचे मनाचे विकार एकाचा वेळी बरे होण्यास मदत होते.
४. आधुनिक काळातील शारीरिक व मानसिक ताण दूर करण्यास दोन्हीचा उपयोग होतो.
५. योगातील आसने बंध व मुद्रा तसेच निसर्गोपचारातील माती पाणी यांचे उपचार सांधे स्नायू ग्रंथी संस्था यांचे आरोग्य टिकविण्यास उपयोगी पडतात.
६. योगासने व लंघन यामुळे पचनक्रिया सुधारते तसेच उत्सर्जन क्रियाही वेगाने होते.
७. योगातील ध्यान धारणा व निसर्गोपचारातील पूर्ण विश्रांती उपवास यामुळे मेंदू व मज्जासंस्था अधिक कार्यक्षम होतात.
८. दोन्ही उपचाराने शरीर व मन निरोगी राहते व मानवाची प्रगती होते.
९. दोन्हीच्या सहकार्याने आध्यात्मिक उन्नती प्राप्त करता येते.मन नात्यामध्ये संवेदनशीलता निर्माण करते व चांगले संबंध प्रस्थापित करण्यास मदत करते.

निसर्गोपचार पध्दती - निसर्गोपचार पध्दती पुढीलप्रमाणे

- १.मृत्तीकोपचार २.ऑक्जुपेशर आणि ऑक्जुपंचर ३.जलोपचार ४.संगीतोपचार ५.लंघन ६.सूर्यचिकित्सा ७.वस्ती ८.चुंबक चिकित्सा ९.आहार

योगाचे प्रकार - योगाचे प्रकार पुढीलप्रमाणे

१.राजयोग २.हठयोग ३.लययोग ४.ज्ञानयोग ५.कर्मयोग ६.भक्तियोग

१.राजयोग - यम नियत आसन प्राणायाम प्रत्याहार धारणा ध्यान व समाधी हे अष्टांगयोग पतंजलीने सांगितले आहे.

२.हठयोग - षट्कर्म आसन मुद्रा प्रत्याहार ध्यान समाधी हे हठयोगाचे सात अंग आहेत हठयोगाचा जोर आसन किंवा कुंडलिनी जागृतीसाठी आसनसंध मुद्रा व प्राणायाम अधिक असतो यालाच क्रियायोग म्हणतात

३.लययोग- यम नियम स्थूल क्रिया सूक्ष्म प्रत्याहार धारणा ध्यान व समाधी असे लययोगाचे आठ अंग आहे.

४.ज्ञानयोग - अशुद्ध आत्म्याचे ज्ञान प्राप्त करणे यालाच ज्ञानयोग म्हटले जाते

५.कर्मयोग - कर्म करणेच कर्मयोग कर्माने कौशल्य आत्मसात करणे हा त्यामागील खरा उद्देश आहे यालाच सहजयोग हि म्हणतात

६.भक्तियोग - भक्ती कीर्तन स्मरण पादसेवन अर्चन वंदन दास्य सौरथ व आत्मनिवेदन असे नऊ गुण असणाऱ्या व्यक्तींना भक्त म्हटले जाते व्यक्ती आवड प्रवृत्ती व साधना यानुसार निवड करतो त्यामुळे सौख्य समन्वय आपुलकी निर्माण होते.

निसर्गोपचारचे फायदे -

१. मानवाला रोगाशी लढण्याची क्षमता प्रदान करतो.

२. रुग्णातील रोग विकारांना दूर करतो

३. आनिद्रा मध्ये त्वरित आराम देतो.

४. निसर्गोपचाराद्वारे एकाचवेळी शारीरिक मानसिक सामाजिक आणि आध्यात्मिक विकासात साह्य करतो.

५. निसर्गोपचारात रुग्णाच्या गंभीर आजारावर उपचार त्वरित केले जातात तसेच शरीरांतर्गत दडलेले रोग बाहेर काढून त्यावर उपचार करून कायमचे बरे केले जातात

६. पंचतत्वांचा पृथ्वी अग्नी आकाश जल वायू यांचा वापर करून रुग्णाला रोगाविरुद्ध लढा करण्यासाठी सक्षम करता येते.

७. पाण्याचा वापर करून हायड्रो थेरपी म्हणून केले जाते यामुळे पोटाच्या त्रास आणि लघवीची समस्या दूर होते.

८. माती उपचारातून शरीरातील विषारी द्रव्ये बाहेर काढण्यासाठी वापरले जाते.

९. निसर्गोपचार पद्धतीने शारीरिक हानी होत नाही.

१०. कोलेस्ट्रॉल आणि पचनसंस्था यावर नियंत्रण ठेवून त्यांची कार्यक्षमता वाढते.

योगाचे फायदे -

१. संपूर्ण आरोग्य संपूर्ण निरोगी असता त्यावेळी शारीरिकच नव्हे तर मानसिकरीत्या देखील निरोगी असता नियमितपणे योगा केल्याने शारीरिक व मानसिक आरोग्य मिळते.

२. सूर्यनमस्कार आणि कपालभाती सारखे योग शरीराचे वजन कमी करणे याव्यतिरिक्त नियमित पाने योगा केल्याने शरीरात उर्जेचा संचार होतो व आहारात काय सेवन करावे व करू नये हे समजते यामुळे वजन वाढते.

Acting Principal
Sadguru Education Society's
College of Education, Jalgaon

Co-ordinator IQAC
Sadguru Education Society's
College of Education, Jalgaon