

**Worldwide International  
Inter-Disciplinary Research Journal**  
(A Peer Reviewed)

Year - 7, Vol.II, Issue-LXI, 21 July 2022

Swami Ramanand Teerth Marathwada University Nanded  
and  
Kisan Shikshan Prasarak Mandal, Udgir

**Mahatma Phule Mahavidyalaya, Ahmedpur**

Dist. Latur - 431515

(NAAC Accredited 'B' Grade)

*One day Interdisciplinary International Conference (Online)*



*Dr. Vasant Biradar*  
Assistant Professor  
Shri Chhatrapati Shivaji Maharaj Vastu Sangrahalaya,  
Hingoli, Dist. Hingoli, (MS.)

**"Human Life and Yoga"**

Chief Editor

**Principal Dr. Vasant Biradar**

Editor

**Prof. Dr. Abhijeet S. More**

Address for Correspondence

**Mrs. Pallavi Laxman Shete**

Editor in Chief: World wide International Inter-Disciplinary Research Journal (A Peer Reviewed Referred

Principal, Sanskriti Public School, Nanded (MH, India) Email: shrishprakashan2009@gmail.com

**Dr. Rajesh G. Umbarkar**

House No. 624 - Belanagar, Near Maruti Temple, Taroda (Kh.) Nanded - 431605 (India - Maharashtra)

Email - umbarkar.rajesh@yahoo.com, shrishprakashan2009@gmail.com Mob. No. 9623979067

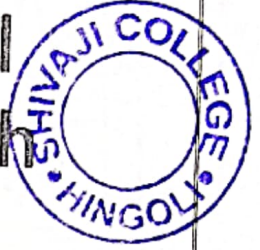
Director: Mr. Tejas Rampurkar (For International Contacts only + 91-8857894032)

(Arts - Humanities - Social Sciences - Sports, Commerce, Science, Education, Agriculture, Management,  
Law, Engineering, Medical, Ayurveda, Pharmaceutical, Journalism, Mass Communication, Library Science Faculty's)

ISSN: 2454 – 7905

SJIF Impact Factor: 7 . 479

# Worldwide International Inter Disciplinary Research Journal



*A Peer Reviewed Referred Journal*  
**Quarterly Research Journal**

(Arts-Humanities-Social Sciences- Sports, Commerce, Science, Education, Agriculture, Management, Law, Engineering,  
Medical-Ayurveda, Pharmaceutical, MSW, Journalism, Mass Communication, Library sci., Faculty's)

[www.wiidrj.com](http://www.wiidrj.com)

Vol. II      ISSUE - LXI      Year – 8      21 July 2022

किसान शिक्षण प्रसारक मंडळ, उदगीर द्वारा संचलित,

महात्मा फुले महाविद्यालय, अहमदपूर जि. लातूर

(नेक मूल्यांकन 'बी' दर्जा)

Web: [www.mpmahmedpur.in](http://www.mpmahmedpur.in)

**Department of Sports & Physical Education**

One day Interdisciplinary International Conference (Online)

## 'Human life and Yoga'

:: Editor in Chief ::

**Dr. Vasant Biradar**

Principal,

Mahatma Phule Mahavidyalaya, Ahmedpur.

:: Editor ::

**Prof. Dr. A. S. More**

Department of Sports & Physical Education

Mahatma Phule Mahavidyalaya, Ahmedpur.

*Official*  
Assistant Professor  
Shivaji College, Hingoli.  
Tq. & Dist. Hingoli. (MS.)

**Address for Correspondence**

**Editor in Chief : Mrs. Pallavi Laxman Shete**

House No.624 - Belanagar, Near Maruti Temple, Taroda (KH), Nanded – 431605 (India -

Maharashtra) Email: [Shrishprakashan2009@gmail.com](mailto:Shrishprakashan2009@gmail.com) / [umbarkar.rajesh@yahoo.com](mailto:umbarkar.rajesh@yahoo.com)

Mob. No: +91-9623979067

Director : Mr. Tejas Rampurkar (For International contact only +91-8857894082)

Website: [www.wiidrj.com](http://www.wiidrj.com)

Vol. II - ISSUE – LXI

SJIF Impact Factor : 7.479

Page - i

18.	शारीरिक व मानसिक आरोग्यासाठी योगसाधना	प्रा. डॉ. कैलास शिवहरराव पाळणे	
19.	व्यायामाचे जीवनातील महत्त्व : एक अभ्यास	Prof. Ashtekar Nitin Vasantao	
20.	मानसिक ताणतणाव आणि योगसाधना	सहा. प्रा. दत्ता रामकिशन मुंडे	75
21.	चांगल्या आरोग्यासाठी योगाची गरज	प्रा. डॉ. देवकते उत्तम शेषराव	77
22.	योग आणि शारीरिक सुदृढता	संतोष श्रीक्रिष्ण कदम	79
23.	योग आणि योगाचे फायदे	प्रा. विजय परमेशु उपलंचवार	84
24.	हृदया संबंधीत जास्तीचा व्यायाम आणि जिम करणे मृत्युस कारणीभूत ठरते का यासंबंधी एक अभ्यास	प्रा. डॉ. गुणाजी पांडुरंग नलगे	87
25.	योग आणि आहार	काझी महंमद वजीरोदिन सदरोदिन	89
26.	मानवी स्वास्थासाठी योग	प्रा. नेहाल अहेमदखान	92
27.	योगासनाचे फायदे	विनोद बळीराम जमदाडे डॉ. गजमल एन. जी.	94
28.	योग साधना करणाऱ्या व योगसाधना न करणाऱ्या महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांमधील मानसिक आरोग्याशी असलेला सहसंबंधचा अभ्यास	सौ. क्रांती संदेश क्षीरसागर	97
29.	Yogic & Diet (यौगिक आहार)	Dr. Jagjeetkour	101



*Dr. Jagjeetkour*  
Assistant Professor  
Shivaji College, Hingoli,  
Ta & Dist. Hingoli. (MS.)

## हृदया संबंधीत जास्तीचा व्यायाम आणि जिम करणे मृत्युस कारणीभूत ठरते का यासंबंधी एक अभ्यास

प्रा. डॉ. गुणाजी पांडुरंग नलगे

ग्रीडा संचालक, शिवाजी महाविद्यालय, हिंगोली



प्रस्तावना

निरोगी आयुष्यासाठी व्यायाम हा मुलभूत घटक आहे. आजकाल अनेक आजारांमुळे लोक नियमित व्यायाम करण्याकडे वळले आहेत. जसे एखाद्या मॅरॉथॉन स्पर्धेत गर्दी असते किंवा लोक जास्त येतात तशी गर्दी वाढत आहे. प्रत्येकाला कोणत्या ना कोणत्या आजाराचे ग्रसले आहे. त्यामुळे कोणाला शुगर, तर कोणाला ब्लड प्रेशर, तर उच्च कोलेस्ट्रॉल, तर कोणाचे वजन वाढलेले. या ना त्या कारणाने प्रत्येक मनुष्य मैदानावर येत आहे. जिम जातो आहे. प्रत्येकाला शारीरिक तन्दुरुस्त राहावे असे वाटत आहे. त्यासाठी व्यायाम हा गरजेचा आहे. पण व्यायाम करते वेळेस तो कसा करावा, कीती करावा, कधी करावा, कोणत्या साहित्या सोबत करावा, या संबंधीची खरी माहिती बरेच जनांना माहिती नसते. चुकीच्या पध्दतीने चुकीच्या वेळी व्यायाम करतात. त्यामुळे शरीराला फायदा कमी आणि नुकसान जास्त होते. जिम केल्याने शरीर तन्दुरुस्त होते हे प्रत्येकाला माहित आहे. पण जिम कीती वेळ करावी, कोणत्या साहित्याचा कसा वापर करावा, किती वेळ करावी, कीती वजन उचलणे योग्य आहे. यासंबंधी शास्त्रीय माहिती नसते. ट्रेनर कडून घ्यावी तर पैसा जास्त लागतो. चुकीचा समज आणि पैशाची बचत करण्यासाठी स्वतः जिम घेण्या पध्दतीचा व्यायाम केला जात आहे. अती व्यायाम आणि अती खेळामुळे अचानक मृत्यु होतो का ? कींवा हार्ट अटॅक येऊ शकतो यासंबंधी अमेरिकन हार्ट असोसिएशनने केलेल्या अभ्यासात असे कळाले की, अचानक मृत्यु किंवा सडन कार्डियॅक डेथ पैकी 5 टक्के मृत्यु हे व्यायाम किंवा खेळाच्या वेळी होतात. अचानक हृदयविकाराच्या झटक्या वाढत अभ्यास करणाऱ्या एका गटाने हे दाखवून दिले आहे की, अत्याधिक शारीरिक परिश्रम किंवा खेळामुळे अचानक मृत्यु किंवा हृदय विकाराचा धोका थोडा वाढतो. परंतु आपण नियमित व्यायाम केला आणि हळूहळू व्यायामाची तिव्रता वाढविल्यास ते शरीराला लाभदायक आहे. त्यामुळे हृदय बळकट होते.

अमेरिका असोसिएशन असे सांगते की, कमीत कमी 150 मिनीटे प्रत्येक आठवड्यात व्यायामासाठी द्यावीत. हा व्यायाम मध्यम तीव्रतेचा असावा. आपले वजन आणि आपल्याला असलेले हृदयासंबंधीचे आजार किंवा हृदयाच्या फिटनेसचा विचार करून व्यायामाचे किंवा खेळाचे नियोजन करावे.

महत्वाचे शब्द :- मॅरॉथॉन, कोलेस्ट्रॉल, ट्रेनर, जिम, हृदय, व्यायाम

हेतू :-

- 1) जास्तीच्या व्यायामाने मृत्यु होतात का याचा अभ्यास करणे.
- 2) जास्तीची जिम करणे हृदयास हाणिकारक आहे.

गृहितक :-

- 1) जास्त व्यायाम केल्याने मृत्यु येतो.
- 2) जास्त जिम करणे हृदयास घातक आहे.

संशोधन पध्दती :-

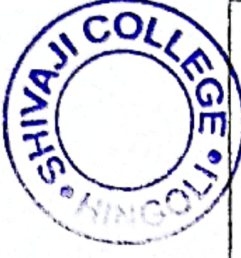
हा अभ्यास माहितीच्या दुय्यम स्रोतावर आधारित आहे. वृत्तपत्र, लेख आणि वेब यांसारख्या विश्वसनीय स्रोतांकडून गोळा केलेली माहिती.

विषयाचे महत्व :-

मानवाच्या निर्मिती पासून व जन्मापासून मानव शारीरिक हालचाली करतो. शारीरिक हालचाली शरीरासाठी, हृदयासाठी आवश्यक असतात. शारीरिक हालचाली शिवाय शारीरिक आणि मानसिक विकास होत नाही. शारीरिक हालचाली लयवध्द आणि क्रमवध्द केल्या की व्यायाम होतो. व्यायाम हा शरीरासाठी गरजेचा आहे.

हृदयासाठी उपयोगी व्यायाम म्हणजे वेगाने चालणे, धावणे, जॉर्गींग, सायकल चालवणे, पोहणे, पायऱ्या चढणे, योगा आणि प्राणायाम हे आहेत. वेट लिफ्टिंग किंवा खुप जास्त वजन उचलणे यांचा इतका फायदा होत नाही, जितका ऐरोबिक व्यायामाने होतो. व्यायामाने हृदय दर आणि रक्तदाव कमी होतो. त्यामुळे थकवा येण्यापुर्वी तुम्ही जास्त वेळ व्यायाम करू शकता. कारण तुमचे हृदय पुर्ण क्षमतेने कार्य करत असते.

ऐरोबिक व्यायाम करतांना रक्ताभिसरणात सुधारणा होते. रक्तदाव नियंत्रणात राहतो. हृदय दरही कमी होतो. यामुळे तुमच्या हृदयाचे पम्पींग सुधारते. ऐरोबिक व्यायाम करतांना हृदयाची गती जर दीड पटीने वाढली तर ते हृदयासाठी कधीही फायद्याचे असते. नियमित व्यायामाने हृदय रोगाचा आणि अचानक मृत्यु होण्याचा धोका मात्र टळतो.



अमेरिकेमध्ये खेळातून किंवा रणधार्मिक खेळातून राहण्यापूर्वी मुलांची किंवा खेळाडूंची स्पोर्ट्स, कार्डियोलॉजिस्ट, खेळारंभीच्या हृदयरोग तज्ञाकडून तपासणी केली जाते आणि नंतरच त्यांना खेळण्याची परवानगी मिळते.

काही लोक एकदाच व्यायाम जास्त करतात, विकरंडला अत्याधिक व्यायाम करतात, त्यापेक्षा आठवडाभर नियमित व्यायाम केला, तर ते शरीरासाठी, हृदयासाठी जास्त फायदेशीर ठरेल. हृदयरोग असलेल्या व्यक्तीने जिममध्ये जाणे योग्य असेल का असा प्रश्न अनेकांच्या मनात उदभवू शकतो. डॉक्टरांच्या सल्ल्याने हृदयाला झोपेल असा व्यायाम करता येतो. वर म्हटल्याप्रमाणे व्यायामाने हृदयाचे रूपायु बळकट होतात, ज्याची रूग्णाला गरज आहे.

जीम केल्याने शारीरिक तन्दुरुस्ती येते हे बरोबर आहे. पण अयोग्य जीम केल्याने मानवाचे नुकसान होते. शारीरिक हाणी होते, मृत्युही ओढोवतो. मृत्यु टाळायचा असेल तर त्यासाठी जीम करते वेळेस काही गोष्टींची काळजी घ्यावी लागते. त्यासाठी आपली निवड योग्य असली पाहिजे. जीम करते वेळेस आपला ट्रेनर योग्य असला पाहिजे. योग्य जिमची निवड केली पाहिजे. योग्य आणि संतुलित आहार असला पाहिजे. जीमसाठी असलेले नियम पाळणे गरजेचे आहे. शरीराची साफसफाई नियमित वर्कआऊट नंतर करणे, जीम करण्या अगोदर वार्नअम अत्यंत गरजेचे आहे. जीम जाताना आपल्या सोबत आपला सोबती किंवा पार्टनर असला पाहिजे. जीम नधील साहित्याची माहिती असली पाहिजे. कोणत्या साहित्याने व्यायाम केल्याने काय होते याची माहिती असावी जीम जॉईन करण्यासाठी आपल्या वयाचा विचार केला पाहिजे. आपण आजकाल घडतो की, तरुणांचा पण जिम करते वेळेस मृत्यु होत आहे. यासाठी अनेक कारणे आहेत. कोणत्या वयात कोणते व्यायाम केले पाहिजेत याची आपणास माहिती पाहिजे. कोणत्या वयात जिमला गेले पाहिजे. हे जर पूर्ण माहिती असल्यावर केले तर मृत्यु अंदावणार नाहीत. पण आजकाल कमी वेळात वॉडी वनवाची वाटत आहे. त्यासाठी अती व्यायाम केला जात आहे. अयोग्य सप्लीमेंटस घेतली जात आहेत. अयोग्य ड्रग्सचा वापर, अती महत्वाकांक्षा मृत्युस कारणीभूत ठरत आहे. क्षमतेपेक्षा जास्त व्यायामाने मृत्यु ओढवतो :-

आपले शरीर तन्दुरुस्त राहण्यासाठी प्रत्येकाने व्यायाम केलाच पाहिजे. पण क्षमतेपेक्षा अधिक श्रम देऊन घेतल्यावर उरतात. कोणत्याही स्पर्धेत सहभागी होण्या अगोदर आपल्या हृदयाची क्षमता ओळखणे गरजेचे आहे. उदा. नॅरोथॉन सारख्या स्पर्धेत सहभागी होण्याअगोदर आपला सराव असला पाहिजे. सराव हळूहळू वाढवीत नेला पाहिजे. आजकाल अल्प कालावधीत वॉडी विल्डर व्हावे असे वाटत आहे. अवाजवी अपेक्षा वाढलेल्या आहेत. त्यासाठी गॅर साहित्याचा, अयोग्य आहार, सप्लीमेंटस चा, ड्रग्सचा वापर करून हृदयाला कमकुवत करत आहेत. आपल्या चुकामुळे किंवा अती हव्यासामुळे जिम मध्ये मृत्यु होत आहेत. ह्यास जिम कारणीभूत नाही त्यास आपण जबाबदार आहोत.

सारांश :-

कोणतीही गोष्ट अति जास्त केल्यास त्याचे दुष्परिणाम जाणवतात. अती तिथे माती म्हणतात ते बरोबर आहे. क्षमतेपेक्षा जास्त व्यायाम, चुकीच्या पध्दतीने व्यायाम केल्यास मृत्यु येवू शकतो. त्यामुळे जिमला किंवा व्यायामाला दोष देता येणार नाही. यासाठी आपण स्वतः आणि आजकालचे अती हव्यासाचे स्वप्न पाहणे कारणीभूत आहे. यातून हे लक्षात येते की, जीमचा अति जास्तीचा व्यायाम असो किंवा हृदयासंबंधी क्षमतेपेक्षा जास्त व्यायाम मृत्युस कारणीभूत आहे.

संदर्भ सूची :-

- 1) <https://www.mensxp.com>
- 2) <https://www.myupchar.com>
- 3) <https://maharashtratimes.com>

Assistant Professor  
Shivaji College, Hingoli.

Assistant Professor  
Shivaji College, Hingoli.  
T & L, Hingoli (MS.)