



IMPACT FACTOR:4.197(IJIF)

ISSN: 2454-5503

CHRONICLE OF HUMANITIES AND CULTURAL STUDIES

VOL. 6

SPECIAL ISSUE 1

JUNE 2020

A Bimonthly Peer Reviewed International Journal

Special Issue On
Life, Culture and Education Today
(Book 1)

Chief Editor

Dr Kalyan Gangarde

Guest Editors

Prin. Dr V.D. Satpute

Prin. Dr V.S. Anigunte

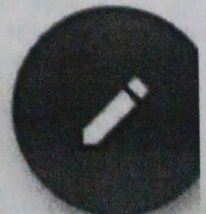
Prin. Dr H.P. Kadam



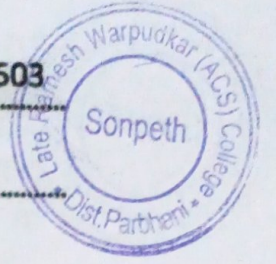
Mahatma Gandhi Education and Welfare Society's

**CENTRE FOR HUMANITIES AND
CULTURAL STUDIES, KALYAN (W)**

www.mgsociety.in +91 8329000732 Email: chcskalyan@gmail.com



Scanned with CamScanner



अनुक्रमणिका

१. उच्च शिक्षण : व्यक्तिमत्व विकास आणि मानवीय मूल्य
डॉ. एस.एन. आकुलवार | ०६
२. कोरोना व्हायरस : भारतीय अर्थव्यवस्थेवर परिणाम
अतुल दत्तु जगताप | १०
३. कोरोना १९ चा भारतातील लघु आणि मध्यम उदयोगावरील परिणाम डॉ.
अंबादास पांडुरंग बर्वे | १४
४. आदिवासी समाजातील विधवा स्त्रीयांचा दर्जा : एक समाजशास्त्रीय
अध्ययन (संदर्भ बिलोली तालूका)
डॉ.सुरेश वि.घनवडे | २२
५. कोव्हिड-१९ साथी दरम्यान प्रतिकारक्षमते चे महत्व व भूमिका
प्रा. वाकणकर गोविंद बन्सीधरराव | ३०
६. आंबेडकर विचार: शोधमीमांसा आणि भाष्य
डॉ.बी.एम.काळे | ३४
७. मध्ययुगीन संतकवयित्रीच्या कवितेतील जातलिंगभाव
डॉ. कीर्तीकुमार मोरे | ४१
८. महात्मा गांधीजीचे आदर्श गाव : एक अभ्यास
डॉ. मुरुडकर एम.एस. | ५१
९. कोव्हिड-१९ चे रोजगार व बँकिंग क्षेत्रावरील परिणाम:
एक चिकित्सक अभ्यास
डॉ. बी. एच. दामजी / श्री निखील महादेव तळेकर | ५३
१०. कोविड -१९ चा भारतावरील आर्थिक व सामाजिक परिणाम
डॉ. प्रतिभा सदाशिव देसाई | ५९
११. भारतातील रोजगार, आर्थिक व सामाजिक आणि सांस्कृतिक क्षेत्रावरिल
कोविड - १९ चा परिणाम
डॉ.संजय गव्हाणे | ६५
१२. भिल्लांचा लोकनाट्यप्रकार : सोंगाड्या
डॉ. मोनिका शातीलाल ठक्कर | ७१
१३. आदिवासींच्या शिक्षणाचे शवविच्छेदन करणारी कादंबरी :
माझी काटेमुंढरीची शाळा
संतोष मारुती लोंडे | ७७

COVID-१९ साथी दरम्यान प्रतिकारक्षमते चे महत्व व भूमिका

प्रा. वाकणकर गोविंद बन्सीधरराव

क्रीडा संचालक, कै रमेश वरपुडकर महाविद्यालय सोनपेट, जि.परभणी

प्रस्तावना : COVID-१९ किंवा कोरोना हा आजार जागतिक आरोग्य संघटने कडून महामारी म्हणून घोषित करण्यात आलेला आहे हा आजार जगातील अनेक देशात पसरून त्याने रुद्र रूप धारण केलेले आहे या जागतिक संघटनेच्या समोर वैयक्तिक रित्या लढण्यासाठी काही दक्षता घेणे आवश्यक आहे.

या जागतिक संघटनेने समोर वैयक्तिक रित्या लढण्यासाठी काही दक्षता घेणे आवश्यक आहे जसे की स्वच्छता वारंवार हात धुणे विशेषतः जेव्हा प्रवास करतो तुम्हाला सार्वजनिक ठिकाणी गर्दीच्या ठिकाणी जातो तिथून आल्यानंतर अल्कोहोल युक्त सेने टायझर वापरणे नाक व तोंड झाकणारी मार्ग वापरणे वारंवार चेहऱ्याला व नाक, डोळे व तोंडाला स्पर्श करणे टाळणे अशी काळजी घेऊन सुरक्षित दोन मीटर आंतर इतरांपासून राखणे याद्वारे आपण काही प्रमाणात सुरक्षित राहू शकतो पण या सोबतच आपली प्रतिकार क्षमता चांगली उत्तम असेल तर आपण या आजाराशी सक्षम पणे लढू शकतो

कोरोनाचं संकट अजूनही धुसर झालेलं नाही. त्यामुळे सगळीकडे भीतीचं वातावरण आहे. त्यातही आता तो भारतातच नव्हे तर पुणे, मुंबई सारख्या शहरांपर्यंत येऊन धडकल्यामुळे सगळ्यांच्या मनात धडकी भरली आहे. त्यातही कोणाला काही आजार असेल, तर त्या व्यक्तीला हा आजार होण्याची भीती जास्त आहे. म्हणूनच आपली रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवणे गरजेचे आहे. आता रोगप्रतिकारकशक्ती वाढवायची म्हणजे नक्की काय करायचं? कारण आपण ज्यामुळे आजारी पडतो ते अतिशय सूक्ष्मजीव असतात. एखादा आपल्या शरीरात जातो आणि आपल्याला आजारी करतो. आपली प्रतिकारशक्ती कमी होते, अशक्तपणा येतो. मग त्यासाठी काही सोपे उपाय आपल्याला दैनंदिन जीवनात करता येतील? मग आपलं डायट चेंज करावं का? का फक्त वनस्पतीयुक्त डायट खावं? असे अनेक प्रश्न मनात येतात.

माणसाची रोगप्रतिकारक शक्ती म्हणजे एक आपल्या संपूर्ण शरीरांतर्गत प्रणाली आहे, तो शरीराचा केवळ एक घटक नाहीये. म्हणूनच त्यात संतुलन असणं गरजेचं असतं. रोगप्रतिकारक शक्ती जर प्रबळ असेल तर इतर कोणत्याही आजारांचा प्रादुर्भाव आपल्याला होत नाही. जरी कोणते सूक्ष्मजीव आपल्या शरीरात आले तरी आपल्या शरीराकडूनच त्यांच्यावर हल्ला होतो आणि त्या सूक्ष्मजीवांना संपवण्यात

येते. बाहेरील कोणतेही जीवजंतू आपल्या शरीरात वाढू नयेत अशी आपल्या शरीराची अंतर्गत रचना असते, परंतु जर आपली प्रतिकारशक्ती कमकुवत असेल तर मात्र अशा आजारांना आपल्या शरीरात थारा मिळतो.

आरोग्याची काळजी घेण्यासंदर्भात काही मार्गदर्शकतत्त्वे (Self Care Guidelines):- खालील प्रकारे जारी करण्यात आली आहेत. जेणेकरून नागरिकांना श्वसनासंबंधित जीवघेण्या आजारांपासून स्वतःचा बचाव करण्यास मदत मिळेल. नागरिकांच्या आरोग्याची काळजी पाहता आयुष मंत्रालयाकडून काही आयुर्वेदिक औषधोपचारांचा सल्ला देण्यात आला आहे. कोणत्याही प्रकारच्या केवळ अफवांमुळे लोकांचा बळी जाऊ नये, यासाठी आयुष मंत्रालयाकडून खबरदारी घेण्यात आली आहे. अफवांना बळी पडू नका आणि शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवण्यासाठी आयुर्वेदिक उपचार करा. आयुष मंत्रालयाकडून काही सामान्य पद्धती सुचवण्यात आल्या आहेत, ज्यांचा तुम्ही आपल्या दैनंदिन जीवनात सहजरित्या समावेश करू शकता. या उपचारांमुळे आपलं शरीर निरोगी राखण्यासाठी आणि क्षमता वाढवण्यासाठी मदत होईल. जाणून घेऊया सोप्या उपचार पद्धती...

संतुलित आहार :- जे अन्न आपण ग्रहण करतो त्याचाच परिणाम आपल्या प्रकृतीवर व प्रतिकार क्षमतेवर होत असतो त्यामुळे आपण अशा प्रकारचा आहार घेतला पाहिजे जेणेकरून डायबिटीज आणि ब्लड प्रेशर या सारख्या आजारावर पासून आपण दूर राहू आपल्या आहारात साखरेचे प्रमाण कमी व प्रोटीनचे प्रमाण जास्त असणारा आहार घेणे योग्य आहे त्यामुळे पालेभाज्या फळे बीट कॅरोटीन यासोबतच काही नैसर्गिक जसे आद्रक आवळा लसन काळी मिरी लवंग यांचा दैनंदिन आहारात समावेश केला पाहिजे त्याचबरोबर दही ताक असे पदार्थ सुद्धा आपल्या शरीरात बॅक्टेरियल इन्फेक्शन रोखण्यासाठी सहकार्य करतात.

शांत व पुरेशी झोप :- दिवसभरातून सात ते आठ तास झोप आपल्या शरीराला ला पुरेशी ठरते शांत आणि पुरेशी झोप घेतल्यामुळे आपल्या मेंदूची कार्यक्षमता वाढवते व शरीराला ताजीतवानी ठेवण्यास मदत करते अपुरी झोप घेतल्यामुळे आपल्या मेंदूला पुरेसा आहार न मिळाल्यामुळे त्याचा शरीरातील कार्यक्षमतेवर परिणाम होतो व आपली प्रतिकारशक्ती कमी होते व व्यक्ती आजारास बळी पडते.

शरीरास पुरेसे पाणीची आवश्यकता :- आपल्या शरीराला दिवसभर ठेवण्यासाठी आवश्यक तेवढे पाणी घेतल्याने शरीरातील विषारी द्रव्ये शरीराच्या बाहेर पडतात आणि अनेक आजारांपासून आपल्याला बचाव होतो त्यामुळे लिंबू पाणी नारळ पाणी अशा वेगवेगळ्या प्रकारच्या शरबत इत्यादींचे सेवन करून आपल्या शरीरातील पाण्याची पातळी राखल्याने शरीराची प्रतिकारक्षमता वाढते आणि शरीराचे तापमान संतुलित राहते व आरोग्य निरोगी राहते

संतुलित आहार :- प्रतिकारक्षमता वाढवण्यासाठी पुरेश्या व्यायामा बरोबर संतुलित आहार सोबतच नियमित व्यायाम सुद्धा आवश्यकता आहे साध्या आणि सौप्या व्यायाम प्रकारामुळे सुद्धा शरीरातील घातक विषारी द्रव्य बाहेर टाकले जाऊ शकतात नियमितपणे दररोज ३० ते ४५ मिनिटे व्यायाम करून आपण आपल्या शरीरातील मेटाबॉलिझम ची पातळी सुधारू शकतो व त्याचा प्रत्यक्ष परिणाम हा शरीराची प्रतिकार शक्ती वाढवण्यास होतो

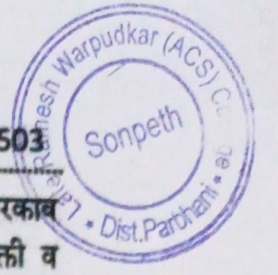
ताण तणाव:- ताण तणावापासून दूर राहण्यासाठी ध्यान व धारणा केल्यामुळे या जागतिक संकटामध्ये आपण घरी राहून स्वतःला सुरक्षित ठेवत आहोत या संकटामध्ये निराश होणे, तणाव येणे, काळजी वाटणे यासारख्या गोष्टी सहाजिक आहेत पण याचा प्रतिकार शक्तीवर घातक परिणाम होत असल्याने आपल्याला जाणीवपूर्वक मानसिक आरोग्य टिकवण्यासाठी परिपूर्ण प्रयत्न करणे आवश्यक आहे ताणतणावापासून दूर राहण्यासाठी सगळ्यात सौप्या आणि उपयुक्त पर्याय म्हणजे ध्यान धारणा आपण नियमितपणे ध्यान व धारणा करून आपण आपल्या मनाला प्रसन्न व शरीराला निरोगी ठेवू शकतो त्यामुळे आपले शरीर व मन निरोगी रावून कार्यक्षमता वाढते व प्रतिकारशक्ती वाढते

धूम्रपान व मद्यपान टाळून प्रतिकारशक्ती वाढवणे :- मद्यपान धूम्रपान यासारख्या घातक सवयीमुळे आपले शरीर कमकुवत होती व यामुळे शरीराला उपयुक्त असलेल्या पेशींची वाढ होत नाही यामुळे कुठल्याही शरीराच्या अवयावर परिणाम होत नाही. व शरीर निरोगी व सुदृढ राहते. हा व्हायरस चा परिणाम लवकर होतो व या कारणामुळे प्रति प्रतिकार क्षमता कमी होते व इम्युनिटी सिस्टीम कमजोर झाली की आपण साध्या साध्या रोगाला बळी पडतो.

शरीराची प्रतिकारशक्ती वाढवण्यासाठी आयुर्वेदिक उपाय योजना:- दररोज पूर्ण दिवसभर गरम पाणी पिल्यामुळे कोविड सारख्या महाभयंकर रोगास बळी पडण्यापासून हा उपाय खूपच उपयोगी आहे हळदी, दानिया, जिरा, राजन या असून सारख्या नैसर्गिक तयार होणाऱ्या विटामिन युक्त साधनाचा या रोगावर परिणाम दिसून येतो असे मत भारतीय आयुष मंत्रालय याने नोंदवलेलं पाहवयास मिळते.

आवळा खाल्ल्यामुळे त्यापासून प्रतिकारशक्ती वाढते त्याचप्रमाणे लिंबू, शतावरी, अश्वगंधा, तुळशी शिलाजीत, हळदी, बदाम, संत्रा, दही, मशरूम, अननस, हिरव्या पालेभाज्या इत्यादींच्या शेवण केल्यामुळे शरीराची रोगप्रतिबंधक शक्ती वाढते.


योगासने व प्राणायाम :- नियमित योगासने व प्राणायाम केल्याने शारीरिक व्याधींना एक नवचैतन्य मिळून देण्याचे काम याठिकाणी करण्यात येते दैनंदिन योगा केल्याने शरीराची श्वसनसंस्था, पचनसंस्था, उत्सर्जन संस्था, मध्ये बदल होऊन व्यक्ती उतेजीत होतो व ऊमिनिटी पावर/शक्ती वाढवण्यास मदत होते. त्याप्रमाणे शरीर कुठल्या ही व्याधींना बळी पडत नाही कुठल्याही रोगास त्याचे शरीर सक्षमरित्या



तयार राहते व कोविड १९ अथवा कोरोना सारख्या महामयंकर आजारा चा शिरकाव शरीरात होऊ दिल्या जात नाही त्याचे मुख्य कारण म्हणजे त्याची प्रतिकारशक्ती व त्याचे शरीर सशक्त व सुदृढ असल्या कारणे व्यक्ती निरोगी जास्त काळ जीवन जगण्यासाठी वाटचाल करत असतो.

समारोप :- आज जगावर आर्थिक, सामाजिक, निसर्गक, बाबी चे सावट कोविड १९ कोरोनाच्या जागतिक संकटातून जात असताना वरील सर्व बाबीचा सखोल पूर्वक अभ्यासून व त्या स्वतः अंगीकारून या महामारी संकटातून मार्ग शोधून या संकटानंतर भारतीय जनजीवन कश्या प्रकारे पूर्व रत करता येईल याच्या दुष्टीकोनातून प्रयत्न अंती मानवी शरीर त्यापासून प्रतिकारशील कशी होतील त्याप्रमाणे उपाय योजनांची व शारीरिक कसरतीचे आवश्यकत आहे व ती पार पाडण्याची जबाबदारी ही व्यक्तीक आहे असे समजून काम करावे लागेल तेव्हाच हा महामयंकर रोगास प्रतिबंधात्मक उपाय योजना कलेली उचित ठरेल असे म्हणता येईल व अशा प्रकारे शरीर प्रतिकार करण्यासाठी महत्वाची भूमिका पार पाडण्यासाठी निर्णायक ठरेल.

□□□


Principal
Late Ramesh Warpudkar (ACS)
College, Sonpeth Dist. Parbhani