

फिटनेस क्लब

प्रस्तावना –

फिटनेस या शब्दाचा अर्थ आजच्या या धकाधकीच्या जीवनशैलीमुळे सर्वसामान्य लोकांच्या शब्दकोषातून हद्दपार होत चाललेला आहे. याचा परिणाम म्हणून सर्वसामान्य लोकांना कमी वयातच अनेक प्रकारच्या असाध्य अशा आजारांचा सामना करावा लागतो आहे. याचे मुळ कारण म्हणजे शरीर सुदृढ ठेवण्यासाठी जी मानसिकता विकसित होणे आवश्यक आहे ती मानसिकता तयार होत नसल्याने या महत्वपूर्ण बाबीकडे पुर्णतः दुर्लक्ष होते आहे. एखाद्या क्रीडा प्रकारात सहभागी होणारे खेळाडू हे त्या क्रीडा प्रकाराची आवश्यकता म्हणून शारीरिक सुदृढतेकडे लक्ष पुरवितात. तथापि, जे विद्यार्थी किंवा विद्यार्थी दशा संपवून रोजगारास लागलेले युवक-युवती कोणत्याही क्रीडा प्रकाराशी थेट संबंधित नसल्यास शरीर सुदृढ ठेवण्याकरीता कोणतेही व्यायाम करीत नाहीत. पर्यायाने शारीरिक सुदृढता कायम ठेवण्यासाठीची मानसिकता या व्यक्तींमध्ये विकसित होत नाही आणि कालांतराने त्यांना विविध आजारांचा सामना करावा लागतो आहे.

वरील बाबीचा साकल्याने विचार करून सर्वसामान्य व्यक्तींना कोणत्याही प्रकारच्या उपकरणाशिवाय व सर्वात महत्वाचे म्हणजे कोणत्याही प्रकारचा खर्च न करता सुदृढ राहण्याची गुरुकिल्ली उपलब्ध करून देण्याकरीता जिल्ह्यात फिटनेस क्लब स्थापन करण्याची संकल्पना उदयास आलेली आहे.

फिटनेस क्लबची कारणमिमासा –

वर नमूद केल्याप्रमाणे आजच्या धकाधकीच्या जीवनशैलीत शरीर सुदृढ ठेवण्याकरीता विशेष प्रयत्न करणे आवश्यक आहे. या जीवनशैलीमुळे शरीरावर होणारे काही परिणाम खालीलप्रमाणे आहेत –

अ.क्र.	दैनंदिन कामाचे स्वरूप	होणारे दुष्परिणाम
1	जागेवर बसून जास्त वेळ काम करणे	आजकाल कार्यालयांमध्ये सर्व कामांकरीता संगणक उपलब्ध झालेले आहेत. सर्वसामान्य अनुभव असा आहे की, संगणकावर काम करीत असतांना बसण्याची पद्धत ही योग्य असणे आवश्यक आहे. संगणकावर जास्त वेळ काम करतांना बसण्याची पद्धत ही चुकीची असल्यास मान, खांदे, लोअर बॅक, मांडीचे स्नायू यावर अतिरिक्त ताण पडतो व याकडे वेळेत लक्ष न दिल्यास स्पॉन्डीलायटीस सारखा आजार उद्भवून गंभीर स्वरूप धारण करू शकतो.
2	वाहनांचा वापर	शहरांचे आकारमान मोठे झाल्याने एका ठिकाणाहून दुस-या ठिकाणी जातांना वाहनाशिवाय पर्याय राहिलेला नाही. तथापि, या वाहनांचा अतिरेकी वापर होत असल्याने जवळपास जाण्याकरीता देखील वाहन वापरले जाते ज्यामुळे पायी चालण्याच्या व्यायामापासून देखील आपण वंचित राहतो आहोत.

		यामुळे रक्ताभिसरण गतीमान होऊन हृदयास होऊ शकणारा व्यायाम देखील होत नाही.
3	आधुनिक यंत्रसामुग्रीचा वापर	काम लवकर करण्यासाठी विविध यंत्रांचा वापर सर्रास केला जातो आहे. उदा.घराच्या सफाईसाठी व्हॅक्युम क्लीनरचा वापर करणे किंवा कपडे धुण्याकरीता वॉशिंग मशीनचा उपयोग करणे, गवत काढण्याकरीता ग्रास कटींग मशीनचा वापर करणे. या यंत्रांच्या वापरामुळे कामे लवकर पुर्ण होत आहेत. तथापि, ही कामे हाताने करतांना जो व्यायाम शरीरास आपोआप होत होता त्या व्यायामापासून शरीर वंचित राहते आहे. या व अशा प्रकारच्या कामांमुळे सर्वांगास व्यायाम होऊन शरीरातील स्नायू क्रियाशील राहत होते. जर आपण इतर कोणतेही व्यायाम करत नसल्यास या यंत्रांचा वापर करून आपण शरीरातील स्नायूंना अधिक शिथिल करतो आहोत.
4	टीव्ही, संगणक, व्हिडिओ गेम्स यांचा अतिवापर	टीव्ही व संगणकाचे माध्यमातून जगातील सर्व बाबी या अत्यंत जवळ आलेल्या आहेत. तथापि, ज्या वयात मुला-मुलींनी क्रीडांगणावर जाऊन घाम गाळणे आवश्यक आहे त्या वयात वातानुकूलित खोलीमध्ये संगणकावर काम करणे, तासनतास टीव्ही वरील कार्यक्रम पाहणे किंवा व्हिडिओ गेम्सच्या माध्यमातून विविध क्रीडा प्रकारांचा आनंद घेण्यामुळे शरीरास कोणताही व्यायाम न होता शरीर स्थूल होत जाते. तसेच तासनतास स्क्रीनकडे पाहून डोळ्यांवर अतिरिक्त ताण पडून कमी वयातच चष्मा लागू शकतो. एका जागी बसून बसून पचन व्यवस्थित न होता भुक मंदावते.
5	आहार	सर्वसामान्य मनुष्याने दिवसातून किमान चार वेळा आहार घ्यावा असे या क्षेत्रातील तज्ञांनी सांगितलेले आहे. तसेच या आहाराच्या वेळा देखील निश्चित करून घेणे आवश्यक आहे. तथापि, कामाच्या गडबडीत या वेळा पाळल्या जात नाहीत. त्याचबरोबर, आहारात अशा बाबींचा समावेश केला जातो ज्यामुळे शरीरास अपाय होण्याची शक्यता जास्त असते. उदा. चहा-कॉफी सारख्या भुक मंदावणा-या पेयांचे अतिरिक्त सेवन, भोजनाचे वेळी वडापाव, भजी, सॅन्डविच सारख्या पदार्थांचे सेवन.

संकल्पना –

वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनायजेशनने नुकत्याच केलेल्या सर्वेक्षणातून समोर आलेल्या निष्कर्षानुसार सन 2030 पर्यंत भारतातील दर तिसरी व्यक्ती ही एकतर हृदयविकाराने किंवा मधुमेहाने ग्रस्त असणार आहे. या परिस्थितीचा सामना करण्याकरीता आतापासून तयारी करणे अत्यावश्यक आहे. सद्यस्थितीतील लोकांची दिनचर्या व वर नमूद केलेल्या सर्वेक्षणातील धोक्याची घंटा याचा साकल्याने विचार करून

जिल्ह्यातील सर्वसामान्य लोकांमध्ये शारीरिक सुदृढतेप्रती जागरूकता निर्माण व्हावी या उद्देशाने जिल्ह्यात “फिटनेस क्लब” ची स्थापना करण्यात येत आहे.

फिटनेस क्लबचे स्वरूप –

नाशिक येथे क्रीडा विभागाचे ताब्यात खालील दोन क्रीडांगणे आहेत –

1. विभागीय क्रीडा संकुल, नाशिक
 2. छत्रपती शिवाजी स्टेडियम, नाशिक
- या दोन्ही ठिकाणी सकाळी 6.30 ते 7.00 या वेळेमध्ये शारीरिक सुदृढता कार्यक्रमाचे प्रशिक्षण निःशुल्क दिले जाईल. या प्रयोजनासाठी जिल्हा क्रीडा अधिकारी कार्यालयामार्फत वयोगटनिहाय प्रशिक्षण कार्यक्रम तयार करण्यात आलेला आहे. या कार्यक्रमानुसार कोणता व्यायाम कशा पद्धतीने करावयाचा आहे याचे प्रशिक्षण तज्ञ क्रीडा मार्गदर्शकांचे माध्यमातून देण्यात येईल.
 - जिल्ह्यातील क्रीडा शिक्षकांना सदर प्रशिक्षण कार्यक्रमाकरीता उपस्थित राहण्याबाबत आवाहन करण्यात येईल व या क्रीडा शिक्षकांच्या माध्यमातून सर्व शाळांमधील विद्यार्थ्यांमध्ये जागरूकता निर्माण करण्याचा प्रयत्न करण्यात येईल.
 - मा.विभागीय आयुक्त, मा.जिल्हाधिकारी महोदयांचे मान्यतेने जिल्ह्यातील सर्व शासकीय कार्यालयांमध्ये सदर योजनेची माहिती पाठविली जाईल व सर्वसामान्य लोकांना या योजनेचा लाभ पोहचविण्याकरीता प्रयत्न करण्यात येईल.
 - जिल्ह्यातील प्रसार माध्यमांची मदत घेवून या योजनेस सर्वदूर सकारात्मक प्रसिद्धी देऊन जास्तीत जास्त लोकांपर्यंत पोहचण्याचा प्रयत्न करण्यात येईल.
 - जिल्ह्यात जास्तीत जास्त क्रीडा विषयक उपक्रमांचे आयोजन करून जास्तीत जास्त लोकांना या उपक्रमांमध्ये सहभागी करून घेण्याचा प्रयत्न केला जाईल.
 - या फिटनेस क्लबच्या माध्यमातून सर्वसामान्य लोकांना कोणत्याही प्रकारच्या उपकरणांशिवाय व कोणत्याही प्रकारचा खर्च न करता स्वतःला शारीरिकदृष्ट्या सक्षम ठेवण्याकरीता आवश्यक प्रशिक्षण देण्यात येईल.

अपेक्षित फलश्रुती –

फिटनेस क्लबच्या माध्यमातून दररोज किमान 500 व्यक्ती स्वतःला सुदृढ ठेवण्याकरीता विविध व्यायाम प्रकारांमध्ये सहभागी होतील व या लोकांचे माध्यमातून व्यायामाप्रति जागरूकतेचा संदेश समाजात सर्वदूर पसरविला जाईल अशी अपेक्षा आहे.