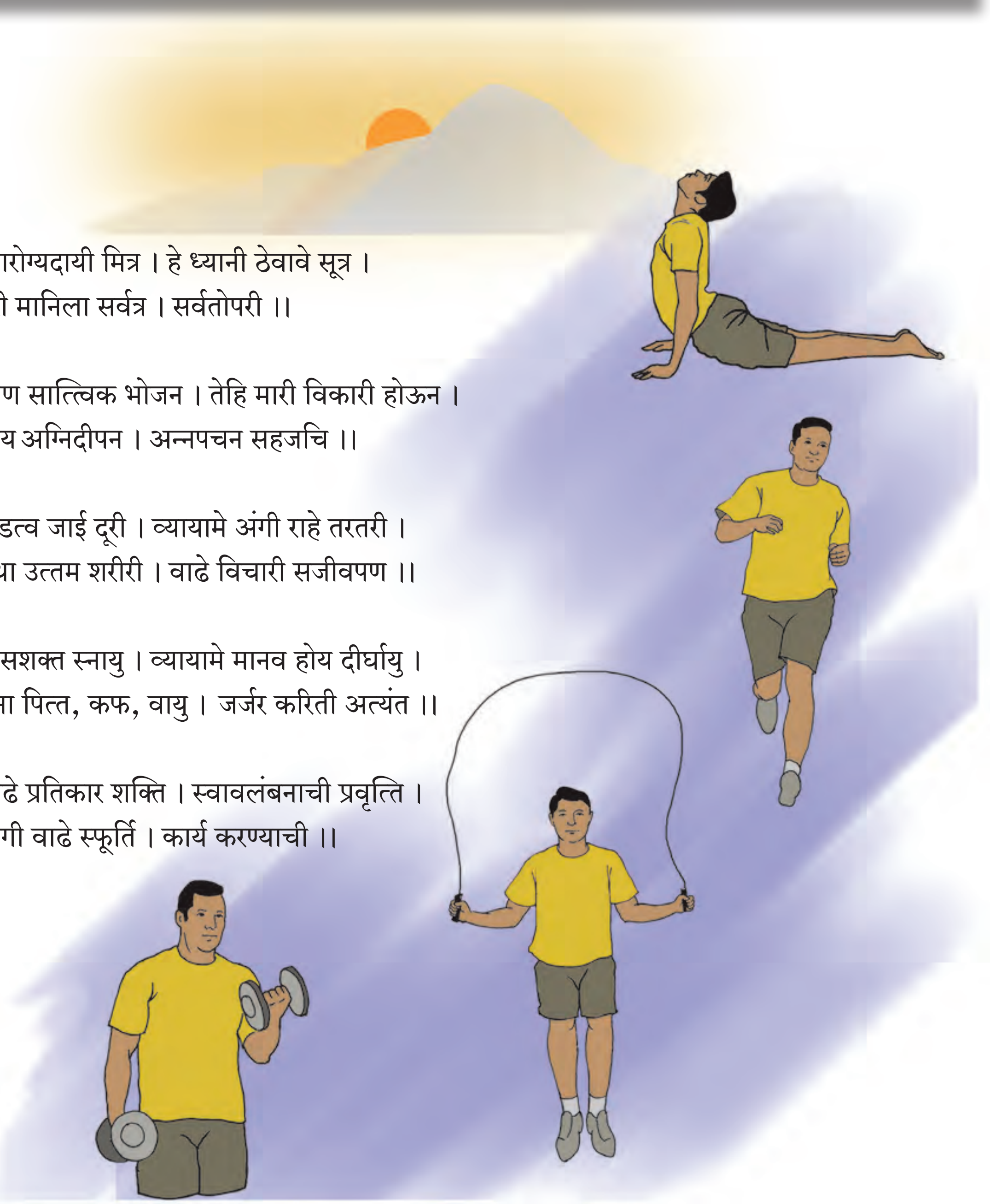
५. व्यायामाचे महत्त्व

राष्ट्रसंत श्री तुकडोजी महाराज – माणिक बंडोजी ठाकूर (१९०९–१९६८) : संतकवी, समाजसुधारक. अंधश्रद्धा, जातिभेद, धर्मभेद यांसारख्या समाजविघातक गोष्टींवर हल्ले चढवून त्यांनी देशभक्ती, अहिंसा व आत्मसंयम यांचे पाठ दिले. गावागावातून 'गुरुदेव सेवा मंडळे' स्थापन केली. या कार्याबद्दल भारताचे पहिले राष्ट्रपती डॉ. राजेंद्रप्रसाद यांनी त्यांना 'राष्ट्रसंत' ही उपाधी देऊन त्यांचा गौरव केला. त्यांची 'अनुभवसागर भजनावली', 'सेवास्वधर्म', 'राष्ट्रीय भजनावली' इत्यादी पुस्तके प्रकाशित आहेत. शिक्षण, भेदाभेद व अस्पृश्यता निर्मूलन, अंधश्रद्धा निर्मूलन, स्वच्छता, सर्वधर्मसमभाव यांविषयी कळकळीचे आवाहन करणारा व अज्ञानी जनतेला वात्सल्ययुक्त भूमिकेतून लोकशिक्षण देणारा त्यांचा 'ग्रामगीता' हा ग्रंथ सर्वत्र आदराने वाचला जातो.

मानवी जीवनातील व्यायामाचे महत्त्व प्रस्तुत रचनेतून कवींनी स्पष्ट केले आहे.



व्यायाम आरोग्यदायी मित्र । हे ध्यानी ठेवावे सूत्र ।
आळस वैरी मानिला सर्वत्र । सर्वतोपरी ।।

व्यायामाविण सात्त्विक भोजन । तेहि मारी विकारी होऊन ।
व्यायामे होय अग्निदीपन । अन्नपचन सहजचि ।।

व्यायामे जडत्व जाई दूरी । व्यायामे अंगी राहे तरतरी ।
रक्तव्यवस्था उत्तम शरीरी । वाढे विचारी सजीवपण ।।

व्यायामाने सशक्त स्नायु । व्यायामे मानव होय दीर्घायु ।
व्यायामहीना पित्त, कफ, वायु । जर्जर करिती अत्यंत ।।

व्यायामे वाढे प्रतिकार शक्ति । स्वावलंबनाची प्रवृत्ति ।
व्यायामे अंगी वाढे स्फूर्ति । कार्य करण्याची ।।

स्वाध्याय

प्र. १. व्यायामाचे फायदे दर्शवणारा आकृतिबंध पूर्ण करा.

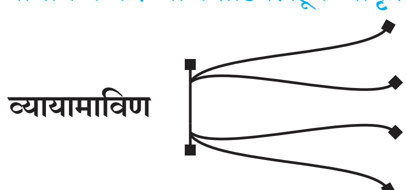
प्र. २. चूक की बरोबर ते लिहा.

(अ) व्यायाम सर्वांकरता उपयुक्त असतो.
(आ) व्यायामाने जडत्व वाढते.
(इ) व्यायामाने स्नायू अशक्त होतात.
(ई) व्यायामाने प्रतिकारशक्ती वाढते.

प्र. ३. शब्दसमूहांबद्दल एक शब्द चौकटींत लिहा.

(अ) आरोग्य देणारी – ☐
(आ) विरोध करण्याची क्षमता असलेली शक्ती – ☐
(इ) स्वतःची कामे स्वतः करणारा – ☐

प्र. ४. व्यायाम न करण्याचे तोटे लिहून आकृती पूर्ण करा.



प्र. ५. भावार्थाधारित.

(अ) व्यायामाचे महत्त्व तुमच्या शब्दांत लिहा.
(आ) 'व्यायामे अंगी वाढे स्फूर्ति। कार्य करण्याची ।।' या पंक्तीतील तुम्हांला समजलेला अर्थ लिहा.
(इ) 'आरोग्यम् धनसंपदा' या उक्तीतील विचाराचा विस्तार करा.

भाषाभ्यास

समासात कमीत कमी दोन शब्द असावे लागतात. त्याला 'पद' असे म्हणतात. त्या दोन पदांपैकी कोणत्या पदाला प्राधान्य आहे यावरून समासाचे प्रकार ठरतात.

पद	प्रधान / गौण (कमी महत्वाची)	समासाचे नाव
(१) पहिले पद	प्रधान	अव्ययीभाव
(२) दुसरे पद	प्रधान	तत्पुरुष
(३) दोन्ही पदे	प्रधान	द्वंद्व
(४) दोन्ही पद	गौण	बहुव्रीही

यावर्षी आपल्याला 'अव्ययीभाव' आणि 'द्वंद्व' हे दोन समास समजून घ्यायचे आहेत.

GRVB64