

(SJIF) Impact Factor-8.575 ISSN-2278-9308

B.Aadhar

Peer-Reviewed & Refereed Indexed
Multidisciplinary International Research Journal

July-2022
ISSUE No- (CCCLVI) 356



Chief Editor
Prof. Virag S. Gawande
Director
Aadhar Social
Research & Development
Training Institute Amravati

Editor
Dr.Dinesh W.Nichit
Principal
Sant Gadge Maharaj
Art's Comm,Sci Collage,
Walgaon,Dist. Amravati.

The Journal is indexed in:
Scientific Journal Impact Factor (SJIF)
Cosmos Impact Factor (CIF)
International Impact Factor Services (IIFS)

B.Aadhar' Peer-Reviewed & Refereed Indexed Multidisciplinary International Research



Impact Factor -(SJIF) -8.575,

Issue NO, 358 (CCCLVIII) A

2/169

ISSN
27

July,
2022



Impact Factor – 8.575

ISSN – 2278-9308

B.Aadhar

Peer-Reviewed & Refereed Indexed
Multidisciplinary International Research Journal

July,-2022

ISSUE No- (CCCLVIII) 358- A

Sciences, Social Sciences, Commerce,
Education, Language & Law

Prof. Virag.S.Gawande

Chief Editor

Director

Aadhar Social Research &, Development Training Institute, Amravati.

Dr.Dinesh W.Nichit

Editor

Principal,

Sant Gadge Maharaj Art's Comm,Sci Collage, Walgaon.Dist. Amravati.

Dr.Sanjay J. Kothari

Executive-Editors

Head, Deptt. of Economics, G.S.Tompe Arts Comm,Sci Collage

Chandur Bazar Dist. Amravati

Aadhar International Publication

For Details Visit To : www.aadharsocial.com

© All rights reserved with the authors & publisher

ii

Website – www.aadharsocial.com

Email – aadharsocial@gmail.com.

B.Aadhar' Peer-Reviewed & Refereed Indexed Multidisciplinary International Research Journal



Impact Factor -(SJIF) -8.575,

Issue NO, 358 (CCCLVIII) A

ISSN :
2278-9308

July,
2022

Editorial Board

Chief Editor -

Prof.Virag S.Gawande,

Director,

Aadhar Social Research &,
Development Training Institute, Amravati.



Editorial Board

Chief Editor -

Prof.Virag S.Gawande,
Director,
Aadhar Social Research &,
Development Training Institute, Amravati. [M.S.] INDIA

Executive-Editors -

- ❖ **Dr.Dinesh W.Nichit** - Principal, Sant Gadge Maharaj Art's Comm,Sci Collage,
Walgaon.Dist. Amravati.
- ❖ **Dr.Sanjay J. Kothari** - Head, Deptt. of Economics, G.S.Tompe Arts Comm,Sci Collage
Chandur Bazar Dist. Amravati

Advisory Board -

- ❖ **Dr. Dhnyaneshwar Yawale** - Principal, Sarswati Kala Mahavidyalaya , Dahihanda, Tq-Akola.
- ❖ **Prof.Dr. Shabab Rizvi** ,Pillai's College of Arts, Comm. & Sci., New Panvel, Navi Mumbai
- ❖ **Dr. Udaysinh R. Manepatil** ,Smt. A. R. Patil Kanya Mahavidyalaya, Ichalkaranji,
- ❖ **Dr. Sou. Parvati Bhagwan Patil** , Principal, C.S. Shindure College Hupri, Dist Kolhapur
- ❖ **Dr. Parikshit Layek**, Vice-Principal, Sri Ramakrishna Sarada Ashrama Teacher's Training College
- ❖ **Review Committee -**
- ❖ **Dr. D. R. Panzade**, Assistant Pro. Yeshwantrao Chavan College, Sillod. Dist. Aurangabad (MS)
- ❖ **Dr.Suhas R.Patil** ,Principal ,Government College Of Education, Bhandara, Maharashtra
- ❖ **Dr. Kundan Ajabrao Alone** ,Ramkrushna Mahavidyalaya, Darapur Tal-Daryapur, Dist-Amravati.
- ❖ **DR. Gajanan P. Wader** Principal , Pillai College of Arts, Commerce & Science, Panvel
- ❖ **Dr. Bhagyashree A. Deshpande**, Professor Dr. P. D. College of Law, Amravati]
- ❖ **Dr. Sandip B. Kale**, Head, Dept. of Pol. Sci., Yeshwant Mahavidyalaya, Seloo, Dist. Wardha.
- ❖ **Dr. Hrshikesh Dalai** , Asstt. Professor K.K. Sanskrit University, Ramtek
- ❖ **Dr.Swapnil Arsad** , Asst. Prof. Dept. of Physics Shri Shivaji Science College, Amravati

Our Editors have reviewed paper with experts' committee, and they have checked the papers on their level best to stop furtive literature. Except it, the respective authors of the papers are responsible for originality of the papers and intensive thoughts in the papers.

- **Executive Editor**

Published by -

Prof.Virag Gawande

Aadhar Publication ,Aadhar Social Research & Development Training Institute, New Hanuman Nagar,
In Front Of Pathyapustak Mandal, Behind V.M.V. College,Amravati
(M.S) India Pin- 444604 Email : 1

Website : www.aadharsocial.com Mobile : 9595560278 /



INDEX

No.	Title of the Paper	Authors' Name	Page No.
1	Pandavlena: Revisiting the Past	Prof Geetanjali Patil	1
2	Theme of the Novel Huckleberry Finn – The Quest for Freedom	Dr. Laxman Gajanan Kolte	9
	To Assess The Legislative Measures. Constitutional Rights And		

INDEX

No.	Title of the Paper	Authors' Name	Page No.
1	Pandavlena: Revisiting the Past	Prof Geetanjali Patil	1
2	Theme of the Novel Huckleberry Finn – The Quest for Freedom	Dr. Laxman Gajanan Kolte	9
3	To Assess The Legislative Measures, Constitutional Rights And Remedies, Legal Obligations Against Environmental Pollution In Relation To Hospital Waste Management In Health Care System	Dr.Diwakar Pradhan , Dr.Mayank Pradhan	11
4	Problems of Agriculture Students in Vidarbha Region with Seeking Information	Dr. Sandeep .A. Lande	17
5	Eco-Printing Of Textiles Using Natural Dyes: A Global Sustainable Approach	Sonali Y. Kharbade , Dr. Anjali Kaware	23
6	An Analytical Study Of Marketing Of Selected Vegetables And Buyer Behaviour In Vegetable Markets Of Nagpur City	Dr. Ajay Nanaji Saratkar	29
7	Women's Contribution In World Of Sports: Development And Policies	Dr. Jaikumar G. Kshirsagar	39
8	Farmers Suicides in Maharashtra.	Gaikwad Pratibha Shivaji	42
9	Global Climate Change and Children health: Threats and Strategies for precautions	Swapnil S. Arsad	45
10	Digital Transition:Challenges and Opportunities	Dr.Santosh Nivrutti Ghongade	48
11	Evaluation Criterions of Entrepreneurship Training Institutes - An Empirical Study	Venkataram Bhat , Dr. K. S. Sarala	52
12	Gandhian Philosophy Of Politics	Dr. Mini Pathak Dogra	58
13	National Education Policy–2020: Issues and Challenges in Implementation	Dr. Jasvir Singh	62
14	Agriculture Act 2020: A Critical Review	Shinde V.M	66
15	स्त्री पुरुष लिंग समानतेचा समाजशास्त्रीय अभ्यास	प्राचार्य डॉ.कल्याण मोरे	68
16	वर्धा जिल्ह्यातील ग्रामीण लोकसंख्येचा स्थान निर्देशांक (Location Quotient) : भौगोलिक अध्ययन	प्रा. नारायण गोविंदराव सोनुले	73
17	युगसापेक्ष केशवसुत	प्रा.डॉ.सौ. शुभांगी डोरले – परांजपे	79

iv | Website – www.aadharsocial.com Email – aadharsocial@gmail.com.

18	साम्राज्यवादी इतिहासलेखन प्रवाह	डॉ. अनंत आ. रिडे	83
19	'सामंजस्य करारनामा' आणि भारतीय सार्वजनिक उपक्रम	डॉ. बाळासाहेब निर्मळ	86
20	राष्ट्रपती प्रतिभा पाटील व्यक्ति आणि कार्य : विश्लेषण आत्म अभ्यास	प्रा.डॉ. माधव.शं. वाघमारे	90
21	'यशोधरा' कादंबरीने बौद्धविचाराला दिलेली गतिमानता	प्रा. डॉ. पुरुषोत्तम नदेश्वर	93
	भारतीय राज्यघटना निर्माते डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांचे सामाजिक योगदान व		

18	साम्राज्यवादी इतिहासलेखन प्रवाह डॉ. अरुण	5/169	
19	'सामंजस्य करारनामा' आणि भारतीय सार्वजनिक उपक्रम डॉ. बाळा		
20	राष्ट्रपती प्रतिभा पाटील व्यक्ति आणि कार्य : विश्लेषण आत्म अभ्यास प्रा.डॉ. माधव.शं. वाघमारे	90	
21	'यशोधरा' कादंबरीने बौद्धविचाराला दिलेली गतिमानता प्रा. डॉ. पुरुषोत्तम नदेश्वर	93	
22	भारतीय राज्यघटना निर्माते डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांचे सामाजिक योगदान व विचार - एक राजकीय अध्ययन नितीन तुळशीराम सडमाके	99	
23	भारतातील महिला चळवळीसमोरील आव्हाने प्रा. डॉ. सौ. सुनिता एस.राठोड	103	
24	प्राचीन भारतातील कायदा व न्यायव्यवस्था प्रा. श्री. आर. के. सुर्यवंशी	108	
25	कर्नाटकातील निवडक वीरगळ : शिमोगा जिल्ह्याच्या विशेष संदर्भासह प्रा. डॉ. जयश्री रमेश कुलकर्णी-देशमुख	112	
26	होलार जातीची शैक्षणिक, आर्थिक स्थिती आणि संघटनात्मक परिवर्तनाचा अभ्यास नितीन जुलाबराव पाटील, प्रा. डॉ. सुधा र लोटन जाधव	118	
27	आव्हानांच्या विळख्यातील आधुनिक भारतीय लोकशाही विक्की अशोक रामटेके	122	
28	पर्यावरणासाठी जनजागृतीची आवश्यकता प्रा.शशिकांत पी. दुपारे	128	
29	अण्णा हजारेंनी भ्रष्टाचार निर्मूलनासाठी राज्यशासना विरुद्ध केलेली आंदोलने देवेंद्रसिंग नरसिंग सोळंके	131	
30	पर्यटकांसाठी सर्वकाही - शासकीय योजनांचा आढावा प्रा. शाम. किसनराव तंत्रपाळे	139	
31	यवतमाळ जिल्हयातील कोलाम जमात: एक समाजशास्त्रीय अध्ययन प्रा.राहुल सारंगधर खंडारे	145	
32	स्वास्थ्य शिक्षा में योगा की उपयोगिता प्रा. डॉ. अनिल बळीराम देशमुख	153	
33	बंगालच्या नवजागरणात संगीताची भूमिका डॉ. सरिता इंगळे	155	
34	भारतीय शेतीचे बदलते स्वरूप प्रा. डॉ. सुभाष रामचंद्र गुर्जर	160	

**स्वास्थ्य शिक्षा में योगा की उपयोगिता****प्रा. डॉ. अनिल बळीराम देशमुख**

डॉ. एच. एन. सिन्हा कला, वाणिज्य महाविद्यालय, पातुर, जि. अकोला

प्रस्तावना :-

प्रभा और संतुलन का सहज प्रारंभिक भान हठयोग के अभ्यास का सहज प्रतिफल है। शरीर तो हमारा आदि कारण है। उसीके लास्य से अवबोध होता है। निनाद और सुसंवाद का अखंड प्रत्यह अभ्यास से हम इस काया के कण-कण की परिशुद्धी करते हैं, उन्हें जिवन उर्जा प्रदान करते हैं। मानव के अन्दर कुछ ऐसी सिद्धियाँ हैं, जो अनजाने ही प्रसुप्त पड़ी रहती हैं। और सामान्यतः ये सुप्त सिद्धियाँ उचित अभ्यास के अभाव में मृत्युपर्यंत दबी पड़ी रहती हैं। पर योग्याभ्याससे उनके विकास का द्वार खुल जाता है।

पेशी, कोष, उत्तक आदी का, मास्तिष्क और फेफड़े का अविकसित अंश संकल्पशक्ति और स्वत्व की कसौटी बन जाता है, वरन् वैफल्य का उदगम बन जाता है। जिस किसी को भी आत्मीयता पूर्ण दृष्टि का लाभ प्राप्त हुआ है जिसे उनकी कला सिद्धी का प्रासादिक सैंदग्रपूर्ण अचूक प्रक्रियाओं का दर्शन हुआ है।

योगाभ्यास से मैने महसूस किया है, कि जिवन के प्रति हमारी जो भूल प्रवृत्तियाँ जो दृष्टिकोण होते हैं, उनपर शरीर की अवस्थाओं का प्रभाव होता है। इसलिये यह जरूरी है कि पहले हम अपने शरीर के दाये तथा बाये हिस्सों, में एक ऐसे अंश तक संतुलन बना ले, जहां से तुलना करके फिर आगे भी आगे भी आवश्यक सुधारद्वारा और भी अधिक सुन्दर संवाद बनाया जा सके।

विभिन्न योगानसों का अभ्यास एक बार में कुछ मिनट तक करते रहने से शरीर में लचीलापन आता है। जबकी स्वब्यथा और शांती के लिए आवश्यक है की लगातार धीरे धीरे श्वासोच्छ्वास किया जाय जिससे फुफ्फुसों में विस्तार हो। तनाव के बाद विश्राम, विश्राम के बाद फिर तनाव इस तरह का एक अनिवार्य परिवर्तन चक्र है।

शारीरिक और मानसिक अस्वस्थता को दूर करने के लिए तथा सामान्य रूप से शरीर की रक्षा के लिए योगाभ्यास एक आदर्श प्रक्रिया है।

योग का अर्थ एवं परिभाषा

योग का शाब्दिक अर्थ है योग बेलों के कन्धों पर रखने वाला इसका अर्थ है ब्रम्हाड की शक्ति अर्था ईश्वर के साथ व्यक्ति आत्मा का गठबन्धन योग शब्द संस्कृत की धातु युज से लिया गया है। जिसका अर्थ जोडना गठबन्धन करना, बांधना तथा अपना ध्यान केंद्रीत करना। यह अर्थ है। जुडना। योग हमारी इच्छा और ईश्वर की इच्छा का सच्छा गठबंधन है। महादेव देसाई गीता की भूमिका में कहते हैं तथा गांधीजी के अनुसार “इसका अर्थ शरीर, मन, इच्छा, विचार की सभी शक्तियों का गठबन्धन ही योग की परिकल्पना है, इसका अर्थ है आत्माका ठहराव जिसके द्वारा हम जीवन के सभी पक्षों को एक ऐसा देख पाते हैं।

“योग उसके लिये नहीं है जो बहुत अधिक खाता है; और न उसके लिए है जो बिलकूल नहीं खाता। यह उसके लिए नहीं है जो बहुत अधिक सोता है या जागता रहता है। आहार विहार के संयमन कार्य के नियमन तथा जागरण निद्रा के नियंत्रण से योग सभी प्रकार की वेदाना और दुखों का उन्मूलन करता है”

१) महर्षि पतंजली के अनुसार : योगश्चित्तवृत्तिविरोध अर्थात् चित्तवृत्तियाँ का विरोध अथवा उनका दमन ही योग है।

२) डॉ. राधा—ष्णन :- “योग वह प्राचीन पथ है जो व्यक्तिको अंधेरे से प्रकाश की ओर लाता है।”

३) श्रीमद्भगवतगीता :- “जीवात्मा और परमात्मा के एकीकरण का नाम ही योग है।”

४) उपरोक्त परिभाषाओं के आधार पर यह स्पष्ट होता है की योग आत्मा परमात्मा के एकीकरण को कहते हैं। योग वह शक्ति है जिसकेद्वारा व्यक्ति अपने आपको शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक नैतिक, आध्यात्मिक—ष्टि से इस प्रकार सबल एवं पृष्ट बनाता है। योग एक प्राचीनतय शास्त्र है जिनकी पृष्टी सिन्धु घाटी की खुदाई में प्राप्त हुए अवशेषों से होती है। योग के अन्तर्गत विविध शारीरिक आसन प्राणायाम बंध मुद्राये, सिद्धी क्रिया तथा ध्यान मुद्राए सम्मिलित हैं।

**योग की अवस्थाएँ :-**

योग की अवस्थाएँ निम्नलिखित हैं।

१) यम २) नियम ३) आसन ४) प्राणायाम ५) प्रत्याहार ६) धारना ७) ध्यान ८) समाधि योगासनो का स्वस्थ शिक्षा विविध शारीरिक संस्थानों पर पडनेवाला प्रभाव.

१) **स्नायु तंत्र :-** योष्य आसतोद्वारा स्नायुतंत्र पर सकारात्मक प्रभाव पडता है। सम्पूर्ण मेरुदण्ड एवं स्नायु केंद्रों में रक्त संचार की क्रिया उत्तेजित करने में इसका विशेष योगदान है।

स्वस्थ शिक्षा की दृष्टी से भी नादियों एवं तन्तुओं को स्वस्थ बनाये रखने अत्यंत आवश्यक है।

२) **श्वसन तंत्र :-** श्वसन तंत्र की क्रियाशीलता को बढ़ाया जाता है। जिसके फलस्वरूप अशुद्ध वायु या कार्बन डायऑक्साईड वायु का सहजता से निष्कासन तथा ऑक्सीजन का फेफड़ों में शीघ्र प्रवेश होता है। इस कारण श्वसन संस्था के सभी अंग क्रियाशील होते हैं।

३) **रक्तभिसरण तंत्र:-** हृदय रक्त परिवहन तंत्र को केंद्र कहा जाता है। भौतिक क्रियाओंद्वारा हृदय गति तथा रक्त प्रवाह की गति को नियंत्रित कर हृदय स्वस्थ बनाता है।

**योग की अवस्थाएँ :-**

योग की अवस्थाएँ निम्नलिखित हैं।

१) यम २) नियम ३) आसन ४) प्राणायाम ५) प्रत्याहार ६) धारणा ७) ध्यान ८) समाधि योगासनो का स्वस्थ शिक्षा विविध शारीरिक संस्थानों पर पड़नेवाला प्रभाव.

१) **स्नायु तंत्र :-** योग्य आसतोद्वारा स्नायुतंत्र पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। सम्पूर्ण मेरुदण्ड एवं स्नायु केंद्रों में रक्त संचार की क्रिया उत्तेजित करने में इसका विशेष योगदान है।

स्वस्थ शिक्षा की दृष्टि से भी नादियों एवं तन्तुओं को स्वस्थ बनाये रखने अत्यंत आवश्यक है।

२) **श्वसन तंत्र :-** श्वसन तंत्र की क्रियाशीलता को बढ़ाया जाता है। जिसके फलस्वरूप अशुद्ध वायु या कार्बन डायऑक्साइड वायु का सहजता से निष्कासन तथा ऑक्सीजन का फेफड़ों में शीघ्र प्रवेश होता है। इस कारण श्वसन संस्था के सभी अंग क्रियाशील होते हैं।

३) **रक्तभ्रमण तंत्र:-** हृदय रक्त परिवहन तंत्र को केंद्र कहा जाता है। भौतिक क्रियाओद्वारा हृदय गति तथा रक्त प्रवाह की गति को नियंत्रित कर हृदय स्वस्थ बनाता है।

४) **पाचन तंत्र:-** हृदयद्वारा पाचन क्रिया –द्व व स्वस्थ होती है।

५) **उत्सर्जन तंत्र :-** उत्सर्जन तंत्र के प्रमुख दो अंग हैं त्वचा और वृक्क। योग द्वारा इन दोनों अंगों के द्वारा शरीर से विषैले पदार्थ पसीने व मलमूत के रूप में बाहर निकल पाते हैं।

६) **मॉसपेशिया तथा अस्थियाँ संस्थान :-** शारीरिक शिक्षाके अंतर्गत सभी प्रकार की शारीरिक गतिविधिया का सम्बन्ध व्यक्तिके मॉसपेशिया एवं अस्थि संस्थान से होता है। यौगीक क्रियाद्वारा मॉसपेशियो तथा अस्थियो को गतिशील तथा लचीला बनाया जा सकता है।

योगद्वारा शारीरिक स्वस्थता के घटक पर पड़ने वाला प्रभाव -

- | | | |
|------------|-------------|-----------|
| १) लचिलापण | २) सहनशक्ति | ३) ताकत |
| ४) शक्ति | ५) संतुलन | ६) तालमेल |
| ७) फुर्ती | ८) गति | |

योगद्वारा इन घटकों पर अच्छा प्रभाव दिखाई दिया है।

योग का निष्कर्ष

योग एक धर्म नहीं है, यह जिसका उद्देश है एक स्वस्थ मन एक स्वस्थ शरीर में जीने का एक तरीका है। मनुष्य एक शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक जा रहा है, योग इन तीनों का एक संतुलित विकास को बढ़ावा देने में मदद करता है। एरोबिक्स जैसे शारीरिक व्यायाम के अन्य रूपों, केवल शारीरिक भलाई आश्वासन देता है, वे आध्यात्मिक या सुदृढ शरीर के विकास के साथ क्या कुछ किया है।

संदर्भ :-

- १) डॉ.रमा शर्मा “शारीरिक शिक्षा“
- २) बी. के. एस.आयंगर “योग दीपिका“ ओरियंट लांम्बैन लि.

**बंगालच्या नवजागरणात संगीताची भूमिका**

डॉ. सरिता इंगळे

संगीत विभाग प्रमुखस्व. छ. मु.कठी कला महा.अचलपूर कॅम्प .

ई मेल dr.sarita.ingale@gmail.com मोबा. नं. 9763993673