



---

**Akshara Multidisciplinary Research Journal**

Peer-Reviewed & Refereed International Research Journal

February 2024

Special Issue 11 Volume I

Scientific Journal of Impact Factor (SJIF) Impact-5.67



TOGETHER WE REACH THE GOAL

International Impact Factor Services



International Society for Research Activity (ISRA)  
Journal-Impact-Factor (JIF)



**Akshara Publication**

Plot No 143 Professors colony,  
Near Biyani School, Jamner Road, Bhusawal Dist Jalgaon Maharashtra 425201

---

**Editorial Board****-: Chief & Executive Editor:-****Dr. Girish Shalik Koli**

Dongar Kathora

Tal.Yawal, Dist. Jalgaon [M. S.] India Pin Code: 425301

Mobile No: 09421682612

Website:[www.aimrj.com](http://www.aimrj.com) Email:[aimrj18@gmail.com](mailto:aimrj18@gmail.com)**-:Co-Editors :-**

- ❖ **Dr. Sirojiddin Nurmatov**, Associate Professor, Tashkent Institute of Oriental Studies, Tashkent City, Republic Of Uzbekistan
- ❖ **Dr.Vivek Mani Tripathi**, Assistant Professor, Faculty of Afro – Asian Languages and Cultures, Guangdong University of Foreign Studies, Guangzhou, Guangdong, China
- ❖ **Dr.Maxim Demchenko** Associate Professor Moscow State Linguistic University, Institute of International Relationships, Moscow,Russia
- ❖ **Dr.Mohammed Abdraboo Ahmed Hasan**, Assistance Professor (English) The Republic of Yemen University of Abyan General manager of Educational affairs in University of Abyan ,Yemen.
- ❖ **Dr. Wajira Gunasena**, Lecturer, Dept of Languages, Cultural studies & Performing Arts University of Sri Jayewardenepura, Nugegoda, Sri Lank
- ❖ **Shiv Kumar Singh** , Lecturer, Indian Faculty of Arts and Humanities, University of Lisbon Portugal.
- ❖ **Dr. Vijay Eknath Sonje**, Assistant Professor (Hindi) D. N. College, Faizpur [M. S.]
- ❖ **Mr. Nilesh Samadhan Guruchal**, Assistant Professor (English)Smt. P. K. Kotecha Mahila Mahavidyalaya, Bhusawal, Dist. Jalgaon [M. S.] India.
- ❖ **Dr. Shaikh Aafaq Anjum**, Assistant Professor (Urdu) Nutan Maratha College, Jalgaon. [M. S.] India.
- ❖ **Mr. Dipak Santosh Pawar**, Assistant Professor (Marathi)Dr. A.G.D. Bendale Mahila Mahavidyalya, Jalgaon [M. S.] India.

**PEER REVIEW POLICY**

AMRJ will send a copy of research work to the editorial board. The board will verify the same according to the rules of research methodology. Then plagiarism in the work will be checked. In case if the research methodology is not followed properly by the researcher, message will be given to the researcher and he/she will be asked to revise the work in a stipulated period.

After checking research methodology and plagiarism, the work will be sent to the Peer Review Committee.

**SINGLE BLIND PEER REVIEW BY EXPERT PEER REVIEWERS**

AMRJ adopts the Single Blind Peer Review Method. After checking research methodology and plagiarism, the work will be sent to the Peer Review Committee for review through email. AMRJ do not disclose the details of researcher to Peer Review Committee. The Peer Review Table will be displayed online according to the criteria decided by the Editorial Board. After the approval by Peer Review Committee, the research work will be published in the Issue. In case if any instructions received from Peer Review Committee, the same will be forwarded to the researcher and he/she will be asked to clear the matter. Editorial Board of AMRJ will be the final authority to decide whether a research work is to be published or not.

**AMRJ Disclaimer:**

For the purity and authenticity of any statement or view expressed in any article. The concerned writers (of that article) will be held responsible. At any cost member of Akshara's editorial Board will not be responsible for any consequences arising from the exercise of Information contained in it.

## Index

Sr.No	Title of the Paper	Author's Name	Pg.No
1	Cherished Echoes: A Recollection to Heartfelt Memories	Prof. Dr. Manu	05
2	Violence Against men in India: A Case for Research in Tackling the Menace	Prof. A. K Keshot Anjali Chaudhary	10
3	Drug Trafficking: A Major Source of Money Laundering In India	Prof. Dr. Ashok Keshot Aishwarya Singh	16
4	Business & Management Research Methods	Miss Apeksha G. Dubey	21
5	An Unsung Social Worker: Ms. Sushila Singh	Prof. Aradhna Shrishti Kannoja	25
6	Triple Talaq and Muslim Women's Rights: A Study	Dr. Ajay Vikram Singh	29
7	A Study on Utilization of Common Service Center among general public in Jalgaon City	Dr. Gayatri Khadke Miss. Kiran R. Bari	35
8	A Influence of Covid -19 on Online shopping behavior of Youth in Jalgaon City	Dr.G. D. Khadke Mrs.Harshala D. Deshmukh	40
9	Accounting Impact On India's Economic Landscape	Miss. Vishakha V. Patil	44
10	Effect of Yoga and Meditation Training on Physical Fitness Components of Archery Students	Dr. Anita Avinash Kolhe	46
11	A Human Rights-Based Critical Discourse on the Abolition of Child Sexual Abuse in India	Prof. A.K. Keshot Aarzo Bishnoi	49
12	Environmental Accounting in Indian Context	Vishal H. Baldaniya Dr. Chandrakant R. Deware	54
13	Make in India Roll of Business and Commerce	Dr. Piyush U. Nalhe	58
14	The Mythological Tapestry of Amish Tripathi	Dr. Dnyaneshwar S. Chavan Mr. Vijay K. Shinde	61
15	A Study of NEP 2020 with Reference to its Salient Features	Anu Syriac Dr Anjali Shah	65
16	A comparative study of intelligence of school students in Yawal Tahsil.	Dr.Narendra D. Mahale	69
17	A Study of Adjustment of Higher Secondary Schools Students In Context To Certain Variables	Dr. Anjali Shah T.S. SUMA	72
18	शब्द चुनें : स्वभाव बुनें	डॉ.मंजु अरोरा	75
19	दौड़' : बदलते हुए परिवेश का यथार्थ दस्तावेज	डॉ.अमितभाई एन. पटेल	79
20	हिंदी साहित्य में व्यंग्य	डॉ. लावणे विजय भास्कर	83
21	नानक साहित्य की पक्षधरता	डॉ. कमलेश सिंह नेगी	86
22	महाकविभवभूते: रूपकेषु दाम्पत्यविमर्शः	मेनका	89
23	हिंदी की लघुकथाओं में महानगरीय परिवेश	प्रो. कल्पना राजेंद्र पाटिल	93
24	समाज और संस्कृति पर तुलनात्मक साहित्य का प्रभाव	शैक. मेहराज	96
25	वैदिक काल में नारी	संध्या राणी नाएक	98
26	धूमिल के काव्य में सामाजिक एवं लोकतान्त्रिक भूमिका	डॉ.न.पु.काळे	101

Sr.No	Title of the Paper	Author's Name	Pg.No
27	संत नामदेव साहित्य की प्रासंगिकता	डॉ. अनघा तोडकरी	104
28	समकालीन हिन्दी कविताओं में अंकित आंचलिक सौन्दर्य	प्रगति / प्रो. (डॉ.) मनु	106
29	मोहन राकेश के साहित्य में पारिवारिक विघटन की स्थितियाँ	डॉ. लेखा पी	109
30	दलित कविता का भाव-पक्ष	प्रा.किरण सदानंद भोसले	111
31	ग्रामीण क्षेत्रों में राजकीय कल्याणकारी योजनाओं का महिला सशक्तिकरण पर प्रभाव (अजमेर जिले के विशेष संदर्भ में)	डॉ. विजय कुमार पालीवाल डॉ. दीप सिंह	114
32	साहस की प्रतिध्वनि : इक्कीसवीं सदी की महिला रचनाकारों की आत्मकथाएं	रमेश चन्द्र शुक्ल	119
33	नागार्जुन का साहित्य : बहुजन उत्थान के लिए प्रतिबद्ध	डॉ. सुजाता विठ्ठल भालेराव	121
34	भारत में समाजवाद के प्रवर्तक आचार्य नरेन्द्र देव: एक पुर्नमूल्यांकन	रोहित कश्यप प्रो. चन्द्रशेखर भारद्वाज	126
35	समकालीन काव्य का परिदृश्य	गोकुल राम डॉ. दीनदयाल दिल्लीवार	131
36	नागपुरी साहित्य में अभिव्यक्त सांस्कृतिक चेतना	संजय कुमार साहु	134
37	सामाजिक परिवर्तन शिक्षक की भूमिका	श्रीमती किरण गौड़	137
38	पंडित रघुनाथ मुर्मू के साहित्य में स्त्री विमर्श	सलमा टुडू	140
39	संतसाहित्यातील सामाजिकता	प्रा.डॉ. अरूण पाटील	143
40	प्राणायामाचे महत्व	प्रा. डॉ. अनिल बळीराम देशमुख	146
41	अर्थ संकल्प एक विश्लेषण	प्रा.डॉ. शरद कैलास अग्रवाल	148
42	भक्ती चळवळीतील एक जेष्ठ संत – संत नामदेव	डॉ. मंजुषा बाबजे	151
43	महाराष्ट्रातील सार्वजनिक ग्रंथालय नेटवर्क प्रणाली : मूल्यमापन आणि संभावना	डॉ. राजेश जी. बोबडे श्री. राजेश ओ. गाटे	155
44	संत वाटिकेतील जाईची वेल – संत जनाबाई	प्रा.सौ.रेणुका राहुल झांबरे	159
45	तिची कथा : एक मीमांसा	प्रा.डॉ. अरूण उत्तम पाटील	162

**प्रा. डॉ. अनिल बळीराम देशमुख**

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

**गोषवारा :**

ऋषिंनी मनुष्याला सर्व सुखाचा उपयोग चांगल्या तऱ्हेने घेता यावा म्हणुन अष्टांग योगाची निर्मिती केली आहे. त्या आठ अंगातुन एक महत्वाचे अंग म्हणजे मनुष्याला संजीवनी देणारा प्राणायामह । होय. काही पुस्तके/ग्रंथ यांच्या आधारावर सामान्य मनुष्याने अनुलोम-विलोम, प्राणायाम व नाडी शोधन प्राणायाम अगदी सोप्या व वेळेच्या आधारावर कसा करावा हे या संशोधनात सांगितले आहे. प्राणायामाचे आठ प्रकार करण्यासाठी तद्यज्ञ व्यक्तिची आवश्यकता असते. पण वरील दोन प्राणायामक रण्यासाठी त्याची आवश्यकता नाही. या संशोधनात प्राणायामाला कोणत्या वयात सुरुवात करावी, कुठे करावा, पुरक-कुंभक-रिचक यांना किती वेळ द्यावा हे शास्त्रीय पध्दतीने सांगितले आहे. प्राणायामामुळे टि.बी., दमा, कॅन्सर, फुफ्फुसाचे रोग बरे होण्यास मदत झाली आहे. यांची उदाहरणे ही दिली गेली आहेत. म्हणुनच हे संशोधन सामान्य मनुष्यासाठी किती उपयुक्त व महत्वाचे आहे हे दिसुन येते.

**प्रस्तावना :**

योग, तप, साधना, सुस्वास्थ्य आणि जीवन दर्शकचा प्राचीन काळापासुन सफल यशस्वी मार्ग राहिलेला आहे. योग साधनेच्या बळावर आपले साधु सन्यासी दिर्घायुष्य प्राप्त करुन निरोगी राहण्याच्या जिवनाच्या कलेचा प्रचार करुन चुकते आहेत. विज्ञानाच्या प्रगती बरोबर जिवन कठीण होत गेलेले आहे. नवनविन भयानक आजारानी आपले पाय पसरले आहेत. आधुनिक चिकीत्सा विज्ञान निरंतर व आजाराच्या कारणांनी उद्घाटीत करते, परंतु याचा इलाज आता पर्यंत कोणीही शोधुन काढलेले नाहीत. आज दमा, मधुमेह, कॅन्सर, फुफ्फुसाचे आजार, नाकाचे विकार, पचनशक्ती, वजन कमी करणे, कॅन्सर, सुंदर त्वचा, हृदयाचे आजार, शरीर शुध्दीकरण, ताण तणाव दुर करते. हायपरटॅशन, उच्च रक्तदाब आदी रोगांवर मानव समाज निरंतर ग्रस्त होत आलेला आहे. अनुसंधानावर लाखो अरबो रुपये खर्च करुन सुध्दा रोग नाश होवु शकले नाहीत.

सुदृढ शरीरासाठी योग महत्वाचा आहे. वेगवेगळ्या कारणासाठी आणि वेगवेगळ्या फायद्यासाठी वेगवेगळी योगासने केली जातात, पण श्वसनासाठी केला जाणारा योग म्हणजेच “प्राणायाम”. श्वास हा प्रत्येक मानवी शशिरासाठी महत्वाचा घटक आहे. श्वासामुळे शरीराला उर्जा मिळण्यास मदत मिळते, पण शरीरासाठी श्वास हा महत्वाचा असतांना तो सरसरकट शरीरात नुसता भरुन चालत नाही. तो शरीराज घेतांनाही योग्य पध्दतीने घेणे गरजेचे असते. श्वासाचे कार्य निट असेल तर सगटे आजार दुर राहतात. प्राणायाम म्हणजे श्वासावर योग्य पध्दतीने नियंत्रण ठेवण्याचा योग. तुमचे शरीर व मन संतुलीत करण्यासाठी तुम्ही योग करण्याचा विचार करत असाल तर तुम्ही प्राणायाम नक्कीच करायला हवा. प्राणायामाची माहिती घेतांना त्याचे प्रकार, फायदे आणि करण्याची योग्य पध्दतीही जाणुन घेणे गरजेचे आहे.

मनुष्याला तर जिवंत राहण्यासाठी प्राणवायुची अत्यंत आवश्यकता असते व हा प्राण वायु जास्तीत जास्त शरीरात जाणे आवश्यक असते. हे काम फक्त प्राणायामा द्वारेच होवु शकते. अगदी घरच्या घरी व मोफत स्वामी रामदेव बाबांनी एकट्या प्राणायामामुळे होणारे फायदे सांगतांना म्हटले आहे, “मस्तीष्क की क्षमता बढाकर स्मणशक्ती, कुशाग्रता, सुझबुझ, सुक्ष्म निरीक्षण, धारणा, प्रज्ञा, मेघा आदि मानसिक विशेषताओं का अभिवर्धन करके प्राणायाम द्वारा दिर्घ जीवी बनकर जिवीका वास्तविक आनंद, सुख प्राप्त किया जा सकता है”.

**प्राणायाम म्हणजे काय ?**

योगाचे आठ अंग आहेत, त्यापैकी आठवे अंग म्हणजे, “प्राणा + आयाम” शरीर व मनाच्या शुध्दीचे साधन म्हणजे प्राणायाम. ही श्वास लावण्याची प्रक्रिया असुन श्वासावर नियंत्रण आणण्यासाठी हा व्यायाम प्रकार केला जातो.

**प्राणायामचे फायदे -**

प्राणायाम म्हणजे काय ते जाणुन घेतल्यानंतर प्राणायाम केल्यामुळे नेमके काय फायदे होतात.

- 9) **वजन कमी करण्यास मदत** - वजन कमी करण्यासाठीही प्राणायाम केला जातो. सतत एका जागी बसणे, चुकीचे खाणे यामुळे पोटाचा घेर वाढु लागतो. वाढलेले वजन कमी करण्यासाठी नाकी-नउ येतात. वजन

- कमी करण्यासाठी व्यायाम हा फारच महत्वाचा आहे. प्राणायामामधील कपाल भारती हा प्रकार वजन कमी करण्याकरीता मदत करतो.
- २) **सुंदर त्वचा** - श्वासोश्वास उत्तम असेल तर त्याचा फायदा तुमच्या त्वचेलाही मिळतो. शरीरातून विषारी घटक काढून टाकण्याचे काम प्राणायाम करते. प्राणायाम करतांना श्वास हा योग्य पध्दतीने शरीरात घेतला जातो. असे केल्यामुळे त्वचेखाली असलेले क्लोजनला मदत मिळते. त्वचेला असणारे पिंपल्स, तेलकट त्वचेचे त्रास दुर होण्यास मदत मिळते,
- ३) **पचनशक्ती सुधारते** - कसेही आणि कोणत्याही वेळी खाणे आरोग्यासाठी नेहमीच हानीकारक असते, ज्यामुळे बद्धकोष्ठतेचा त्रास होवु लागतो. प्राणायामामुळे पचन शक्ती सुधारते व तुमचे शरीर सुदृढ होण्यास मदत मिळते.
- ४) **नाकाचे आजार** - नाक चोंदणे, सतत सर्दी होणे, डोके दुखी असे त्रास अनेकदा असतात. सतत प्राणायाम केल्यामुळे नाकाचे विकार दुर होतात.
- ५) **फुफ्फुसांचे आजार** - फुफ्फुसांचे आजार चांगले राखण्यासाठीही प्राणायाम हा फार महत्वाचा असतो. श्वास घेण्याची प्रक्रिया योग्य आणि सुरळीत झाल्यामुळे फुफ्फुसांचे आरोग्य चांगले राहते. जर तुम्ही प्राणायाम केले तर अनेक आजारांपासुन दुर राहता येते.
- ६) **हृदयांचे आजार** - उच्च रक्तदाब, हर्निया असे ज्यांना त्रास असतील, अशांसाठी प्राणायाम हा फारच फायद्याचा आहे. कपालभारती, भस्तीका असे काही प्राणायामाचे प्रकार केल्यामुळे हृदयाच्या आजारापासुन दुर राहू शकतो. असे अनेक आजार आहे ते प्राणायामामुळे दुर केल्या जातात.

**प्राणायामाचे प्रकार -**

- १) कपाल भारती  
२) भस्तीका  
३) शितली  
४) नाडी शोधन प्राणायाम  
५) उज्जयी प्राणायाम  
६) अनुलोम विलोम  
७) भ्रामरी प्राणायाम  
८) सुर्य भेदन प्राणायाम

**निष्कर्ष -**

उपरोक्त सर्व तथ्यांमधुन हे सिध्द होते की, सर्व आजारांपासुन दुर राहण्याकरीता प्राणायाम सहायक ठरते. वर्तमान परिस्थितीत प्राणायामाचा प्रसार व प्रचार याचे चित्र चांगले बघायला मिळत आहे. पण याचा खरा फायदा जेव्हा होईल जेव्हा प्राणायाम योग विहित व पध्दतीत केल्या जाईल.

**प्राणायामामुळे होणारे लाभ -**

- १) प्राणायाम शरीर सुव्यवस्थीतीत माध्यमाने चाललेली क्रिया आहे.  
२) प्राणायाम ही एक चयापचयाची प्रक्रिया आहे, त्यामुळे शरीरातील रक्तभिसरण सुरळीत व संतुलीत होते.  
३) प्राणायामामुळे अंतस्त्रोही ग्रंथीचे कार्य संतुलीत व सुरळीत होते.  
४) नाडी विज्ञानाद्वारे आपणास अनुलोम विलोम एक एक नलीकेतील श्वास घेण्याच्या प्रक्रियेद्वारे मेंदुतील संतुलन राखण्याचा फायदा होतो.  
५) श्वास गती, हृदय गती आणि मेंदु नलीका तंत्राच्या गतीने एक घनीष्ट संबंध आहे, उच्च रक्तदाब सामान्य होत रक्तातील साखर संतुलीत राहते, हृदयाची गती सामान्य होते.  
६) शेवटी प्राणायाम हे अध्यात्मिक प्रगतीचे व शरीर निरोगी राहण्याचे सर्वात सोपी व स्वस्थ साधन आहे.

**संदर्भ सुची -**

- प्राणायाम रहस्य, स्वामी रामदेव बाबा
- मराठी क्रिडा मासिक - विश्व मैदान
- योग प्रकाश जनार्दन स्वामी योगीभ्यासी मंडळाचे प्रमुख पत्र