



(SJIF) Impact Factor-8.575

ISSN-2278-9308

B.Aadhar

Peer-Reviewed & Refereed Indexed

Multidisciplinary International Research Journal

August -2022

ISSUE No - 359 (CCCLIX)



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.

Executive Editor
Dr.Sanjay J. Kothari
Head, Deptt. of Economics,
G.S.Tompe ArtsComm,Sci Collage
Chandur Bazar 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 Journal



Impact Factor -(SJIF) -8.575,

Issue NO, 359 (CCCLIX) A

2278-9308

August,
2022

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



Impact Factor -(SJIF) -8.575,

Issue NO, 359 (CCCLIX) A

ISSN :
2/178

78
gu
2022



Impact Factor – 8.575

ISSN – 2278-9308

B.Aadhar

Peer-Reviewed & Refereed Indexed
Multidisciplinary International Research Journal

August -2022

ISSUE No - 359 (CCCLIX)

**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, 359 (CCCLIX) A

ISSN :

2278-9308

August,

2022

Editorial Board

**Editorial Board**

3/178

**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. Hrushikesh Dalai**, Asstt. Professor K.K. Sanskrit University, Ramtek❖ **Dr. Swapnil Arsad**, Asst. Prof. Dept. of Physics Shri Shivaji Science College, Amravati❖ **Dr. Yogini B. Sontakke**, Asstt. Professor Dept. Of Music Late C.M. kadhi kala Mahavidyalaya, Achalpur Camp, Paratwada Dist. 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 paper 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.
-----	--------------------	---------------	----------

Published by -

Prof. Virag Gawande

Aadhar Publication, Aadhar Social Research & Development Training Institute, New Hanuman Nagar,
Front Of Pathyapustak Mandal, Behind V.M.V. College, Amravati

(S) India Pin- 444604 Email : 1

Website : www.aadharsocial.com Mobile : 9595560278 /

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

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



Impact Factor -(SJIF) –8.575,

Issue NO, 359 (CCCLIX) A

ISSN :
2278-9308
August,
2022

INDEX

No.	Title of the Paper	Authors' Name	Page No.
1	New Education Policy,2020: Challenges & Opportunities	Dr. Santosh Nivrutti Ghongade	1
2	Education Thoughts of Swami Vivekanand	Dr. Santosh M. Ghuge	6
3	Role of parents in Gender Sensitization of a child	Dr.Swapnil Arsad	10
4	Electronic commerce issues and challenges	Dr. D. V. Bhavsagar	13
5	Socio-economic Study Of Bhupdeopur Reserve Forest Area Of District Raigarh, Chhattisgarh, India.	Dr Vijay Laxmi Naidu	16
6	Use Of Plagiarism Software In Nmims: An Evaluation Study	Mr. A. B. Meshram	34
7	Innovation Start-Up Business And Entrepreneurship	Dr. Patil Bhagwan Shankar	39
8	Impact Of Marketing On Development Of Tourism In India	Dr. Sou. Parvati B. Patil	44
9	Green Technology: A Pathway towards Future Alternative Technology	Aravind Dyama	49
10	Diversity of Chlorophyceae members of Masanghat Lake of Bhadrawati, Dist.-Chandrapur, Maharashtra, India	Praveenkumar N.Nasare	51
11	बीड जिल्ह्यातील लोकसंख्या वाढ व वितरणाचा भौगोलिक अभ्यास	प्रा.डॉ.आसाराम दि.चव्हाण	56
12	कान्हागवळी मत्स्यव्यवसाय सहकारी संस्थेचे आर्थिक अध्ययन	प्रा. धवनकुमार एस. करेले	60
13	भारतीय लोकशाहीची प्रक्रिया आणि राजकीय मानसिकतेचे विश्लेषणात्मक अध्ययन	डॉ. सुनिल नाना संदानशिव	64
14	केंद्र शासना विरुद्ध भ्रष्टाचाराच्या संदर्भात अण्णा हजारे यांनी केलेले आंदोलने	देवेंद्रसिंग नरसिंग सोळंकेडॉ. प्रा. संगिता जी. भांगडिया	69
15	भारताचा इंडिया — मूल्यवेध	डॉ. विलास गुलाबराव गजबे	78
16	यवतमाळ जिल्ह्यातील आंध आदिवासी महिलांचा सामाजिक दर्जा	प्रा. डॉ. सुधिर मारोतराव गोटे	84
17	स्थानिक स्वशासनाचे महत्त्व	प्रा.डॉ.कदम डी.एम.	88
18	छत्रपती शिवाजी महाराजांचा स्त्री विा यक दृ टीकोन लाखे	प्रा. डॉ. सौ. एस. पी.	93

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



19	भारतीय संगीतातील बदलते संगीत प्रवाह डॉ. सरिता इंगळे	98
20	कोविड-१९ महामारीमुळे शिक्षण क्षेत्रात निर्माण झालेल्या समस्या डॉ. जी. एल. शेंडगे प्रा. उषा कारभारी अहिरे	102
21	पर्यटनाच्या स्थळांच्या पायाभूत सुविधांच्या विकासाचा अभ्यास (विशेष संदर्भ - पश्चिम विदर्भ पर्यटन स्थळे) प्रा. शाम. किसनराव तंत्रपाळे	105
22	Attitude Of Secondary School Students Towards Online Learning Doing Covid-19 Pandemic Situation Dr. Swati S. Raut	110
23	A Study of Achievement in English Grammar among Upper Primary Students Anilesh Kumar Dr. Sangeeta	114
24	भालचंद्र नेमाडे यांच्या कोसला या कादंबरीचे स्वरूप प्रा.डॉ.काशिनाथ विनायक बऱ्हाटे . प्रा .मनीषा रामेश्वर खंडारे	118
25	भारतातील अनुसूचित जातीच्या समस्या प्रा.डॉ.चावरे एम.व्ही.	127
26	आर्थिक विकासात सहकार क्षेत्राचे योगदान : वास्तव आणि आव्हाने डॉ. लिलाधर खरपुरिये	129
27	Analytical Study Of Pregnant Women's Having Hiv/Aids With Reference To Their Treatment Dr.Sanjay S.Salivkar	137
28	75 Yearsof Indian Economy:Opportunitiesand Challenges Opportunities In Agriculture, Industrial And Service Sectors Prof. Dr. Shirish S Nakhate	140
29	महात्मा गांधीजींचेव्ही विषयक विचार डॉ. आकाश शेषराव बांगर	143
30	Maaruf Afsana Nigar Mohammad Tariq se Ek Musaheba Qazi Sayyad Nizamuddin	147
31	कौटुंबिक हिंसाचारग्रस्त महिलांच्या आर्थिक समस्या आणि समाधान: संदर्भ अमरावती विभाग देवेश दत्तराव देशमुख	151
32	महाराष्ट्रातील वृत्तपत्राचे भारतीय स्वातंत्र्य आंदोलनातील योगदान प्रा. डॉ. भोसले मृणाल गुलाबराव	156
33	मानव समाज के सांस्कृतिक उन्नयन में लोकगीतों की भूमिका डॉ. सुमंगल सिंह	159
34	स्वास्थ्य शिक्षा प्रा. डॉ. अनिल बळीराम देशमुख	163
35	मराठी स्त्रीवादी साहित्यातील जाणिवांचा वेध डॉ. सविता गोविंदवार	165
36	स्त्रियांच्या रोजगारसंदर्भात कौटिल्याचा दृष्टिकोन डॉ. भगवान नारायण पंडा	170



**स्वास्थ्य शिक्षा****प्रा. डॉ. अनिल बळीराम देशमुख**

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

परिचय (Introduction):

आज हमारे दैनिक जीवन में शारीरिक क्रियाकलापों का स्थान कम हो गया। बहुत कम काम ही ऐसे रह गये हैं जिनमें शारीरिक उद्योग (परिश्रम) की आवश्यकता पड़ती है। हम एक यांत्रिकी जीवन से चलता-फिरता समाज हो गये और अपने आसपास हम शारीरिक परिश्रम की बजाय मशिनों पर ज्यादा भरोसा करने लगे हैं। जो अपना खाली समय बिल्कुल अपनी सुविधा नुसार बिताते हैं। परिणामस्वरूप, आंकड़े बताते हैं कि मोटापा और अन्य समस्याएँ जैसे की उच्च रक्तचाप, मधुमेह, दिल का दौरा आदि बिमारियाँ बढ़ रही हैं और दिन ब दिन कमजोर होते दिखाई दे रहे हैं।

स्वास्थ्य का अर्थ :-

स्वास्थ्य शिक्षा एक भाववाचक शब्द है। यह ऐसा विषय है जिसका अलग-अलग लोगों के लिए भिन्न भिन्न अर्थ हो सकता है। कई लोग इसे स्वास्थ्य विकास की गतिविधियों का प्रचार करनेवाला लोक संपर्क साधन समझते हैं। जबकि कई और इसे स्वास्थ्य व रोगों के बारे में जानकारी देने का विषय मानते हैं।

स्वास्थ्य शिक्षा की परिभाषा है “यह शिक्षा जो स्वास्थ्य संबंधी आवश्यकताओं की पहचान करने और इन आवश्यकताओं से मेल खाते उचित व्यवहार सुझाने के लिए ही जाती है।” सरल शब्दों में लोगों को स्वास्थ्य व बिमारीयों संबंधी समझना, उनका स्वास्थ्य सुधारने के लिए यत्न करना, उनकी बिमारीयों के उपर हावी होने के योग्य और अच्छे स्वास्थ्य को उत्साहित करने की समूची प्रक्रिया ही स्वस्थ शिक्षा है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (W.H.O.) की वर्ष १९७४ की तकनीकी रिपोर्ट के अनुसार “आम शिक्षा की तरह स्वास्थ्य शिक्षा भी लोगों के ज्ञान, भावनाओं व व्यवहार में परिवर्तन से संबंधित है। अपने आम स्वरूप में यह स्वास्थ्य संबंधी ऐसी आदतों को विकसित करने की ओर ध्यान देती है जो लोगों में तंदुरुस्त होने का एहसास पैदा कर सके।” इस परिभाषा से यह स्पष्ट ही है कि स्वास्थ्य शिक्षा ऐसी प्रक्रिया है जो लोगों को स्वास्थ्य संबंधी आवश्यकताओं के बारे में जानने में मदद करता है, उचित व्यवहार व जीवन शैली अपनाने के लिए सरगर्म बनाता है, और उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त करने व बनाये रखने के लिए उत्तम दृष्टीकोन व नजरिया विकसित करता है। स्वास्थ्य शिक्षा लोगों के ज्ञान व रवैये में बदलाव लाती है और इस तरह स्वास्थ्य देखरेख से जुड़ी उनकी आदतों व सोच को नया रूप प्रदान करती है।

शारीरिक स्वस्थता की परिभाषाएँ (Defination of Physical Fitness) :-

शारीरिक फिटनेस मानव शरीर के लिए ठिक उसी तरह है जिस तरह इंजिन के बढिया सुर (Fine Tunning) यह हमें अपनी प्रखण्ड शक्ति को प्रदर्शित करने में सक्षम बनाती है। फिटनेस को उस हालत के रूप में भी वर्णित किया जा सकता है जो हमें देखने, अनुभूत करने और हमारे लिए अच्छा करने में मदद दे। इससे भी अधिक यह “रोजाना के कार्यों को उत्साह और सतर्कता से सम्पन्न करने, फुरसत के समय के क्रियाकलापों और आपात समय की आवश्यकताओं से निपटने के लिए उर्जा को बचाने की योग्यता है। यह उन स्थितियों में सहनशिलता, बर्दाश्तगी दबाव सहने की योग्यता है जहाँ एक अनफिट व्यक्ति यह सब जारी नहीं रख सकता और यह अच्छे स्वास्थ्य और अच्छे जीवन का आधार है।” किर्चनेर (Kirchner) के अनुसार “शारीरिक फिटनेस में हृदय और फेफड़ों तथा पेशियों का प्रदर्शन सम्मिलित होता है। और अपने शरीर से हम क्या करते हैं, हम अपने मन से क्या कर सकते हैं, पर भी प्रभाव पड़ता है। फिटनेस हमारे गुणों को कुछ हद तक प्रभावित करता है जैसे मानसिक सतर्कता और भावात्मक स्थिरता।

शारीरिक स्वस्थता के घटक (Components of Physical Fitness) :-

१) ताकत (Strength), २) शक्ति (Power), ३) गति (Speed), ४) संतुलन (Balance), ५) फुर्ति (Agility), ६) लचिलापन (Flexibility), ७) सहनशिलता (Endurance), ८) तालमेल (Coordination), ९) दम (Stamina)

**शारीरिक फिटनेस को प्रभावित करनेवाले घटक (Factors Influencing Physical Fitness) :-**

१) उम्र (Age) :- शारीरिक फिटनेस के उपर प्रभाव डालनाला प्रमुख तत्व उम्र है। उम्र के मुताबिक फिटनेस कार्यक्रम होना चाहिए। बच्चों एवं किशोरो तथा वयस्क वृद्ध के ट्रेनिंग (फिटनेस) कार्यक्रम के मुताबिक ही तैयार किये जाने चाहिए।

२) लिंग (Sex) :- इसी तरह लिंग से जुड़ी असमानताओं के आधार पर दोनों वर्गों के लिए अलग अलग कार्यक्रम तैयार किये जाने चाहिए। पुरुषों व स्त्रियों के लिये अलग अलग होने चाहिए उसी तरह शारीरिक बनावट, आहार, इत्यादी।

शारीरिक व्यायाम के द्वारा निम्नलिखित लाभ प्राप्त किये जा सकते हैं :-

- १) व्यायाम द्वारा शरीर क्रियाशिल रहता है।
- २) मानव स्वस्थ एवम् सुदृढ रहता है।
- ३) हृदय की कार्यक्षमता अच्छी रहती है एवम् हृदय संबंधी विकारों से दूर रहता है।
- ४) व्यायाम द्वारा कोषिकाएँ सक्षम होती हैं। उनकी कार्यक्षमता का विकास होता है।
- ५) नियमित व्यायाम द्वारा हृदय पेशी की क्षमता का विकास होता है जिसके फलस्वरूप हृदयगति की दर



**शारीरिक फिटनेस को प्रभावित करनेवाले घटक (Factors Influencing Physical Fitness) :-**

१) उम्र (Age) :- शारीरिक फिटनेस के उपर प्रभाव डालनाला प्रमुख तत्व उम्र है। उम्र के मुताबिक फिटनेस कार्यक्रम होना चाहिए। बच्चों एवं किशोरो तथा वयस्क वृद्ध के ट्रेनिंग (फिटनेस) कार्यक्रम उनकी उम्र के मुताबिक ही तैयार किये जाने चाहिए।

२) लिंग (Sex) :- इसी तरह लिंग से जुड़ी असमानताओं के आधार पर दोनों वर्गों के लिए शारीरिक फिटनेस के अलग अलग कार्यक्रम तैयार किये जाने चाहिए। पुरुषों व स्त्रियों के लिये अलग अलग होनी चाहिए। उसी तरह शारीरिक बनावट, आहार, इत्यादी।

शारीरिक व्यायाम के द्वारा निम्नलिखित लाभ प्राप्त किये जा सकते हैं :-

- १) व्यायाम द्वारा शरीर क्रियाशिल रहता है।
- २) मानव स्वस्थ एवम् सुदृढ रहता है।
- ३) हृदय की कार्यक्षमता अच्छी रहती है एवम् हृदय संबंधी विकारों से दूर रहता है।
- ४) व्यायाम द्वारा कोषिकाएँ सक्षम होती हैं। उनकी कार्यक्षमता का विकास होता है।
- ५) नियमित व्यायाम द्वारा हृदय पेशी की क्षमता का विकास होता है जिसके फलस्वरूप हृदयगति की दर प्रतिमिनट कम हो जाती है।
- ६) रक्त दाब में भी कभी आती है।
- ७) क्रियाशिल व्यक्ति में वसा (थंज) की मात्रा में कमी आती है।
- ८) शरीर की बनावट एवं संरचना में सुधार होता है।
- ९) स्नायुपेशियों का आकार बढ़ने से वह सुन्दर, सुडौल दिखाई देता है।
- १०) लगातार व्यायाम करने से मांसपेशियाँ लंबे समय तक थकावट का अनुभव नहीं होता। उनकी सहनशिलता में वृद्धि होती है।
- ११) पाचन क्रिया को भी लाभ होता है।

उसी तरह मानसशास्त्री दृष्टिकोण के लाभ :-

व्यायाम के द्वारा मानसिक स्वास्थ्य को भी पढ़ुँचता है। मानसिक विकारों के नियंत्रित करने में इसका उपयोग किया जाता है। २) भावनात्मक विकास भी होता है। ३) आत्मविश्वास का भी विकास होता है। उसी तरह खेल में सहभाग हेतु बंधुभाव, संघभावना, सामाजिकरण का विकास होता है।

जैविक विकास :- व्यायाम एवं वृद्धि-विकास :-

व्यायाम करने से बालक क्रियाशिल होता है। क्रियाशिलता विकास की गति में वृद्धि करती है। व्यायाम से शरीर की रक्तसंचार प्रणाली, श्वसन प्रणाली, पाचन प्रणाली, मांसपेशीय प्रणाली प्रभावित होती है। जिसके फलस्वरूप वृद्धि एवं विकास को सहायता प्राप्त होती है। यहाँ उपयोग एवं अनुपयोग का सिद्धांत कार्यान्वित होता है। शरीर के अंगों का जितना अधिक व्यायाम एवं उपयोग होगा उनका विकास उतना ही अधि होगा। इसलिए यह देखा गया है कि नियमित रूप से खेलकूद में हिस्सा लेने से शारीरिक, मानसिक एवं संवेगात्मक विकास अच्छा होता है।

आजकल फिटनेस बढ़ाने हेतु नयी-नयी सुविधाएँ उपलब्ध है। जैसे की... (१) फिटनेस सेंटर, (२) जिम्नैशियम, (३) योगा सेंटर, (४) ऑरोबिक सेंटर, इ.

आज के मशिनरी जीवन में फिटनेस की अत्यंत आवश्यकता है जिसके द्वारा कई बिमारीयों को रोकथाम किया जा सकता है जैसे की सुनना, नेत्रदोष, सीधा खड़ा होना, अपौष्टिकता आदी बचपन में लग जाती है। स्वास्थ्य शिक्षा ऐसी वि—तियों को रोकती है। स्वास्थ्य शिक्षा वैज्ञानिक तथ्यों व वैज्ञानिक विधियों की जानकारी प्रदान करती है और जानकारी अज्ञानता दूर करने में काफी मददगार साबित हो सकती है। स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम मुख्य तौर पर एहतियाती व रोकथाम का अहम कार्यक्रम है।

संदर्भ :-

- बूचर, चार्ल्स ए. [Foundation of Physical Education] 8th Ed-] C-V- Mosby Co- St- Louis १९७९
- डिक. फ्रैंक डब्ल्यू. (१९८०) Sports Training Principles] London] Lotus Books Ed. २००७ शारीरिक शिक्षा तथा ओलम्पिक अभियान

**प्रस्तावना**

स्त्रीवादी साहित्य स्त्रीमुक्ती चळवळीतून उदयाला आले. फ्रेंच लेखिका, तत्त्वज्ञ, राजकीय कार्यकर्ती, स्त्रीवादी चळवळीची अग्रणी सीमॉन द बोव्हरने इसवीसन १९४९ मध्ये लिहिलेल्या 'द सेकंड सेक्स' या