

VASUNDHARA COLLEGE OF ARTS, SCIENCE & COMMERCE, GHATNANDUR

NAAC Accredited 'B' Grade, With CGPA 2.47.

Affiliated to Dr. Babasaheb Ambedkar Marathwada University, Aurangabad

Dr. Arun Dalve
(M.A., B.Ed., Ph.D.)
Principal



Mob:9424342148
Mob:9822898727
Mob. 9923019540

Website: www.vasundharacollege.org
E-mail - principalvcg@rediffmail.com

Ghatnandur, T.q. Ambajogai, Dist. Beed, Pin – 431519 (Maharashtra)

[E-mail- vasundharacollege2000@gmail.com](mailto:vasundharacollege2000@gmail.com)

Outward No.VCG / 20 - 20/

Date -/ /20

Number of books and chapters in edited volumes/books published and papers published in national/ international conference proceedings per teacher during for the year 2017-2018.

Sl.no	Name of teacher	Title of book	Title of chapter	ISBN number	Page No.
1	Assi. Prof. Kirdant V. G	Lokraja Rajarshi Shahu	Rajarshi Shahu Maharanjanche Shikshan Vishayk Vichar Va Karya	978-93-5240- 161-1	2 To 4
2	Dr. Kotule B.M	Samkalin Hindi Padya Vivechan	Shakuntala Ki Anguti Natak Me Chitrit Stri-Purush Pratima	2320-6263	5 to 8
3	Assi. Prof. Kirdant V.G	Climate Change And Agricultural Crisis In Maharashtra	Hawaman Badalacha Bhartiya Krushi Varil Parinam	2319-8648	9 to 11
4	Assi. Prof. Ghule U. B	Climate Change And Agricultural Crisis In Maharashtra	Hawaman Badalacha Bhartiya Krushi Varil Parinam	2319-8648	9 to 11
5	DR. Ranmal P.S	Recent Advanced In Languages, Literature And Social Sciences	Sports Psychology And Stress	2454-5503	12 to 17
6	DR. Ranmal P.S	Contemporary Movements In Sports Tourism Management, Research Sports And Yogic Sciences	Women Fitness Through Yoga	0975-5020	17 to 23
7	DR. Ranmal P.S	impact of climate change on agriculture	Paryavaran Aani Loksankhya Samtol Kalachi Garaj	2319-8648	24 to 27

लोकप्रिय

राजर्षी शाहू



संपादक

सोमवार



अनुक्रमणिका

१.	युगप्रवर्तक राजा- राजर्षी शाहू महाराज प्राचार्य डॉ. वी. टी. लहाने २१
२.	राजर्षी शाहूची सामाजिक न्यायाधी रीत डॉ. नारायण तु. कांबळे २३
३.	राजर्षी शाहू महाराजांचे बहुजन समाजासाठी शैक्षणिक कार्ये प्राचार्य डॉ. गोरोबा खुरपे ४०
४.	राजर्षी शाहू महाराजांचे शिक्षण विषयक विचार व कार्य प्रा. डॉ. सौ. सुषमा विश्वरत्न तायडे (अहिरे) ४६
५.	छत्रपती राजर्षी शाहू महाराज यांचे शिक्षण क्षेत्रातील मौलिक योगदान : एक अभ्यास डॉ. गित्ते ए.एन. ५१
६.	राजर्षी शाहू महाराजांचे शिक्षण विषयक धोरण प्रा.डॉ.आमिया चिश्ती ५८
७.	राजर्षी शाहू महाराजांचे शिक्षण विषयक विचार व कार्य प्रा.डॉ.बोचरे जे.एम., पल्लेवार के.डी. ६६
८.	राजर्षी शाहू महाराजांचे शिक्षणविषयक विचार व कार्य श्री.राजकुमार तुकाराम राठोड (स.शि.) ७१
९.	राजर्षी शाहू महाराजांचे शिक्षणविषयकविचार व कार्य प्रा. मोहन बाबुराव चव्हाण ८३
१०.	राजर्षी शाहू महाराजांचे शैक्षणिक कार्य : एक दृष्टीक्षेप सहा. प्रा. सौ. पाटील जयश्री जेजेराव ९५
११.	राजर्षी छत्रपती शाहू महाराजांचे शैक्षणिक कार्य प्रा. प्रदीप तुळशीराम पाटील ९९
१२.	राजर्षी शाहू महाराजांचे शैक्षणिक विचार सचिन गुंडीराम डेंगळे १०३
१३.	राजर्षी शाहू महाराजांचे शिक्षण विषयक विचार व कार्य प्रा. किर्दंत विलास गोपीनाथराव ११०

खर्च केला.

६. विद्यार्थ्यांना शिक्षणाकरिता वस्तीगृहाची स्थापना : शाहू महाराजांनी मराठा व इतर मागासवर्गीय पुत्र, दलित वसेव मुस्लिम, ख्रिश्चन, जैन इत्यादी जातीचे मुले-मुली शिक्षणापासून वंचित राहू नयेत या पाश्चमुगीवर शाहू महाराजांनी प्रत्येक जातीसाठी स्वतंत्र वस्तीगृह काढली. या वस्तीगृहात विद्यार्थ्यांना मोफत जेवणाची सोय करण्यात आली. त्यामुळे प्रत्येक वस्तीगृहात त्या-त्या जातीच्या मुला-मुलींना राहण्याची व्यवस्था झाली. त्यामुळे उच्च शिक्षण घेण्याची संधी मिळाली. त्यांनी कोल्हापुर शहरात जैन बोर्डिंग, ब्राम्हण वस्तीगृह, ख्रिश्चन वस्तीगृह, वैश्य वस्तीगृह, ढोर-चांभार वस्तीगृह, इंदूमती वस्तीगृह, नाभिक वस्तीगृह, विद्यार्थी वस्तीगृह अशा प्रकारे एकुण २३ वस्तीगृह बांधले.

७. विद्यार्थ्यांच्या उच्च शिक्षणास आर्थिक मदत : शाहू महाराजांनी दलित, अस्पृश्य गरीब कुटूंबातील होतकरू मुलांना उच्च शिक्षण मिळावे या करिता शिष्यवृत्ती देण्याची योजना आखली. अस्पृश्य विद्यार्थ्यांना डॉक्टरकी चे शिक्षण घेण्याकरिता आर्थिक मदत केली.

निष्कर्ष :-

१. सामाजातील सामाजिक, आर्थिक विषमता निर्गुलन करण्याचे प्रबळ शस्त्र शिक्षण आहे.
२. मागासवर्गीय विद्यार्थ्यांमध्ये शिक्षणाची आवड निर्माण करण्याकरिता आर्थिक मदत आणि प्राथमिक शिक्षण या योजना महत्वाच्या आहेत.
३. सामाजिक एकात्मता निर्माण करण्याकरिता शैक्षणिक विकास होणे आवश्यक आहे.
४. समाजपरिवर्तन आणि सामाजिक विकास हा शैक्षणिक प्रगतीवर अवलंबून आहे.

संदर्भ सुची :-

१. भगत रा.तु. - शिक्षणातील थोर विचारवंत
२. भोसले एस.एस. - राजर्षी शाहू : काल विचार व कार्य
३. गाटाळ एस.एस. - आधुनिक महाराष्ट्राचा इतिहास
४. वैद्य / कौटेकर - आधुनिक भारताचा इतिहास



(Signature)
PRINCIPAL

Vasundhara College, Ghatnandur
Ta. Ambajogai Dist. Beed 431519



ISSN 2320-6263 | UGC APPROVED JOURNAL NO 64395
RNI REGISTRATION NO MAHMUL/2013/49893

RESEARCH ARENA

A MULTI-DISCIPLINARY INTERNATIONAL REFEREED RESEARCH JOURNAL

Vol 5 Issue 11 February 2018

समकालीन हिन्दी पद्य विवचेन

SPECIAL ISSUE NO. 1

संपादक

डॉ. रामचंद्र ज्ञानोबा केदार

सह संपादक

डॉ. प्रकाश बन्सीधर खुळे



७. समकालीन कथाकार कमलेश्वर के कहानियों में विषयों की विविधता
प्रा. डॉ. गंगा लिबांजीराव गायके
५२-५५
८. समकालीन हिंदी कहानी : स्त्री विमर्श के विविध आयाम
डॉ. के. बी. गंगणे
५६-५९
९. स्त्री भ्रूण हत्या का प्रतिरोध - वारिस
डॉ. धीरज जनार्दन व्हत्ते
६०-६४
१०. समकालीन उपन्यास साहित्य
सुरेखा लक्षस और प्रा.डॉ. सुलक्षणा घुमरे (जाधव)
६५-६९
११. समकालीन स्त्री विमर्श और कहानी
डॉ. शिवाजी वैद्य
७०-७८
१२. मराठी से हिंदी में अनुदित दलित आत्मकथाएँ एक परिचयात्मक अध्ययन
प्रा. सुजाता एस. हजारे
७९-८७
१३. नारी विमर्श : श्रमीक वर्ग का प्रतीक 'आनारो'
प्रा. डॉ. शे. रज़िया शहेनाज़ शे. अब्दुला
८८-९४
१४. ज्ञानरंजन और उनकी संपादकीय पत्रिका 'पहल'
दोडके माई भगवान और प्रा. डॉ. पटेल एम. आर.
९५-९७
१५. जूठन : शिक्षा, संगठन और संघर्ष का जीवन्त दस्तावेज
डॉ. सतीश वाघमारे
९८-१०८
१६. समकालीन हिंदी आत्मकथाओं में दलित विमर्श
प्रा. डॉ. रणजीत जाधव
१०९-११४
१७. समकालीन नाटकों में रंगदृष्टि
डॉ. संगिता लोमटे
११५-११९
१८. शकुन्तला की अँगुठी नाटक में चित्रित स्त्री-पुरुष प्रतिमा
प्रा. डॉ. बायजा कोटुळे और डॉ. रमेश शिंदे
१२०-१२४
१९. 'समकालीन हिंदी कहानी साहित्य में सामाजिक मूल्यों का विघटनवाद'
प्रा. डॉ. आबासाहेब राठोड
१२५-१२८
२०. समकालीन हिंदी कहानियों में दलित स्त्री
प्रा. बालासाहेब तुकाराम बाबर
१२९-१३२
२१. समकालीन महिला कथा साहित्य में नारी चेतना
प्रा. डॉ. अलका श्री. डांगे
१३३-१४३
२२. उषा प्रियंवदा का अन्तर्वशी स्त्री विमर्शका एक उदहारण
प्रा. कापावार विनायक
१४४-१४७
२३. गीतांजली श्री वैराग्य कहानी के संदर्भ में
प्रा. खाडे विद्या बाबूराव
१४८-१५०
२४. समकालीन हिन्दी कहानी में स्त्री
डॉ. प्रकाश बन्सीधर खुळे
१५१-१५५



RESEARCH ARENA

ISSN 2320-6263

Vol 5, Issue 11, Feb 2018, pp. 120-124

Paper received: 01 Jan 2018.

Paper accepted: 26 Feb 2018.

© VISHWABHARATI Research Centre

शकुन्तला की अँगुठी नाटक में चित्रित स्त्री- पुरुष प्रतिमा

प्रा. डॉ. बायजा कोटुळे और डॉ रमेश शिंदे

इक्कीसवीं सदी के नाटककारों ने तत्कालीन सामाजिक और राजनीतिक परिस्थितियों के अनुरूप नाटक लिखे हैं। नाटकों को आरंभ प्रसाद युग से माना जाता है यही नाटकों का आधुनिक युग है। इस युग से वातावरण और जीवन की यथार्थतासे नाटककारों को नयी दृष्टि मिली है। परिणामतः नाटकों की भावभूमि और शिल्प विधान में वैविध्य आ गया है। डॉ. शांति मलिक के शब्दों में – इस काल में अनेकानेक प्रवृत्तियाँ, जैसे मानवतादी, आदर्शवादी, सुधारवादी, साम्यवादी, समाजवादी प्रतीकवादी तथा अनेकवाद जैसे मनोविश्लेषणवाद, यौनवाद, आत्माभिव्यंजनवाद, प्रकृतिवाद एवं प्रभाववाद आदि प्रस्फुटित हुए। १

सब अंगो, उपागो और गतियों को क्रम से व्यवस्थित करके उसका अभिनय दर्शकों तक पहुँचाया जाता है उसे नाटक कहा जाता है। नाटक एक ऐसी कला है, जो मनुष्य के जीवन संबंधी विचारधाराओं को प्रस्तुत करते हैं, जिसमें अभिनेताओं के संवादों और क्रियाकलापों द्वारा वह प्रस्तुति अत्यधिक शक्तिशाली बनकर दर्शकों को खुश करती है।

प्रा. डॉ. बायजा कोटुळे : वसुंधरा महाविद्यालय, घाटनांदूर, तह. अंबाजोगाई जि. बीड
डॉ रमेश शिंदे :

बीसवीं सदी के शक नाटककार के रूप में उभरे सुरेन्द्र वर्मा एक प्रख्यात नाटककार हैं। इक्कीसवीं सदी के प्रथम सोपान में रचित मशकुंतला की अँगुठीफ नाटक में आज के मशीनी, विध्वंसक तनाव के बीच उन पुराने शांत समरस जीवन – मूल्यों का संघर्ष चित्रित किया है। यह नाटक अभिशात शकुंतला की पुर्नव्याख्या है। आधुनिक काल में रचित शकुंतला की अँगुठी में आज तनावपूर्ण भागदौड़ के जीवन में पुराने शांत समरस जीवन मूल्यों का संघर्ष तथा सान्निध्य है। प्रस्तुत नाटक का कथ्य प्राचीन है। परंतु उसमें समकालीन संवेदना को भी नाटककार ने अभिव्यक्ति किया है। कालिदास ने साहित्य परम्परा से कथा लेकर मअभिज्ञान शाकुंतलफकी रचना की है, उससी से प्रभावित होकर सुरेन्द्र वर्मा ने शकुंतला की अँगुठी की रचना की है। यह नाटय कृति भारतीय परम्परा का विस्तार और संगमंच की अनुपम उपलब्धि है।

मशकुंतला की अँगुठीफ नाटक में कुमार मकनकफटुयंत और शकुंतला की भूमिका कर रहे हैं। मकनकफनील को चाहती है पर नील उससे शादी नहीं करना चाहता है। कनक पुछती है, तुम मुझे चाहते हो? इ२ तब नील कहला है, – इमें तुम्हें चाहत हूँ, ऐसा शादी के बिना सच नहीं हो सकता? इ३ वह शादी करने से इन्कार कर देता है। तब कनक उसे नीच कहकर उसका अपमान कर देती है। नाटक करते – करते मकनक और कुमारफ दोनों में प्रेम हो जाता है। परन्तु जब शादी की बात आती है तब कुमार कहला है, इमेरी नौकरी चलने वाली नहीं .. मैं अपने गिर्दोपेश से इस तरह थक चुका है कि .. अगर घर बनाऊंगा तो जिम्मेदारी से कैसे बच सकता हूँ? इ४ स्पष्ट है कि सुरेन्द्र वर्मा ने नाटक के द्वारा स्त्री-पुरुष के प्रेम प्रतिमा और बेकारी की समस्याओं पर प्रकाश डाला है। इस संदर्भ में डॉ. सुंदरलाल कथुरिया कहते हैं, इहिन्दी या भारतीय नाटक का भी यह अकेला ऐसा नाटककार है जिसने औरत – मर्द के रिश्ते को प्रत्येक संभव कोण और स्तर से पुरी सुक्ष्मता और ईमानदारी के साथ देखने समझने की भरपूर कोशिश की है। इ५ इक्कीसवीं सदी के स्त्री-पुरुष प्रतिमा में परिवर्तन आया है। नाटककार ने अपने नाटक के माध्यम से यही बताने की कोशिश की है, जो निम्नतः है-

१) यौन कुंडाप्रस्त युवा प्रतिमा :-

मशकुंतला की अँगुठीफडन नाटक में सुरेन्द्र वर्मा ने युवा प्रतिमा की यौन कुंडाओ पर प्रकाश डाला है। अभिनेत्री कनक निदेशक कुमार को चाहती है। वह उससे विवाहपूर्व यौन संबंध स्थापित करती है, उसके बच्चे को जन्म देना चाहती है, वह

चाहती है, इमैं तुम्हें चाहती हूँ, मैं अपना बच्चा चाहती हूँ, मैं अपना घर चाहती हूँ। किन्तु कुमार इन्कार करता है, तब कनक गर्भपात करवाती है तथा सहयोगी कलाकार सुदर्शन से विवाह करने के लिए भी तैयार हो जाती है। स्पष्ट है कि वर्तमान युग की युवा प्रतिमा यौन कुंठाओं से ग्रस्त है। उन्हें विवाहपूर्व शारीरिक यौन संबंध स्थापित करने में कोई हिचकिचाहट नहीं होती। नैतिक मूल्य एवं परम्परागत मान्यताओं को तोड़ने में उन्हें सकोच नहीं होता।

2) विवाहपूर्व स्त्री-पुरुष प्रतिमा :-

मसुरेन्द्र वर्मा नेफमशकुंतला की अँगुठीफनाटक में निर्देशक कुमार एवं अभिनेत्री कनक के मधुर प्रेम का चित्रण किया है। कनक कुमार के प्रेम में आकर्षित होकर उसके घर चली जाती है। कुमार कनक की आँखों में पड़े कर्णफुल के पराग को निकालते हुए कहता है .. झूठ कोमल अघर/जिसने आज तक किसी तरह का दंश नहीं जाना। अब हलके-हलके काँच कर/मुझे प्यारसे को रसपान की अनुमति दे रहे हैं।

इससे स्पष्ट होता है कि, नाटककार ने वर्तमान परिवेश के प्रेमी - प्रेमिका की प्रतिमा को चित्रित किया है।

3) विवाहपूर्व स्त्री - पुरुष प्रतिमा :-

सुरेन्द्र वर्मा ने नाटक में दुष्यंत - शकुंतला के माध्यम से वर्तमान काल के स्त्री - पुरुष प्रतिमा को विश्लेषित किया गया है। कनक कुमार को चाहती है। वह कुमार से विवाहपूर्व ही यौन संबंध स्थापित करती है और उसके बच्चे की माँ बनना चाहती है परंतु कुमार विवाह नहीं करना चाहता कनक इसके पहले नील से संबंध रख चुकी है और धोखा खा चुकी है। कुमार कनक को गर्भपात करने की सलाह देता है, पर कनक गर्भपात करने के लिए विवश न होकर विद्रोही बन जाती है। यह आधुनिक सोच है क्योंकि जीवन को लेकर जागरूकता एवं सजगता आधुनिकता में ही संभव है। इस संबंध में डॉ. नानासाहेब गायकवाड का मनल्य है - ऋशकुंतलाएँ भी अब बेवफाईयाँ सहने की मानसिकता में नहीं दिखाई देता है। अंत में कनक बच्चे को गिरा के दुसरे सहयोगी सुदर्शन से विवाह करने का निर्णय लेती है। किन्तु उसे अपने अतीत के बारे में आगाह कर देती है। स्पष्ट है कि नाटककार ने आधुनिक काल में परिवर्तित हो रहे स्त्री - पुरुष प्रतिमा पर प्रकाश डाला है।

4) ऐतिहासिक तथा पौराणिक नाटकों में अभिव्यक्त समकालीनता :-

सुरेन्द्र वर्मा ने कालीदास की विश्वविख्यात कृति अभिज्ञान शकुंतला से संवेदना सार लेकर मशकुंतला की अँगुठीफ की रचना की है, यह नाटक मअभिषय शाकुंतलफकी पुनर्व्याख्या है। इ.स. पूर्व चौथी शताब्दी में रचित संस्कृत गौरव ग्रन्थ में तत्कालीन जीवन दृष्टी का अत्यंत मोहक सुन्दर स्वरूप दिखाई देता है, परन्तु आधुनिक काल में रचित मशकुंतला की अँगुठीफमें आज तनावपूर्ण भागदौड के जीवन में पुराने शांत समरस जीवन मूल्यों का संधान/सान्निध्य है। प्रस्तुत नाटक कथ्य प्राचीन है परन्तु उसमें समकालीन संवेदना को भी अभिव्यक्ति दी है। डॉ. मीना पंड्या ने कहा है, ङ्गपौराणिक ऐतिहासिक पात्रों, प्रसंगों और संवादों के साथ ज्यों - का त्यों उडा लिया है और उनके समानांतर उसका पूर्वाभ्यास करनेवाले कुछ आधुनिक कलाकारों विशेषतः दुष्यंत और शकुंतला के संबंधों के बदलते हुए रूप और उसकी विडंबना को आज के संदर्भ में देख-दिखाने की कोशिश की है।

निष्कर्षरूप में हम कह सकते हैं कि, आधुनिक युग के मनुष्य की त्रासदी को अभिव्यक्ति देने में सुरेन्द्र वर्मा के नाटक सशक्त प्रतीत होता है, स्त्री - पुरुष प्रतिमा की विद्रोही अभिव्यक्ति, नैतिक मूल्यों का टुटना बिखरे परिवार, यौन कुठाग्रस्त युवा प्रतिमा तथा स्त्री-पुरुष प्रतिमा के बदलते आयाम को प्रस्तुत करने का प्रयास किया है। इतना ही नहीं नाटककार की अभिव्यक्ति स्वतंत्रता राजनीतिक गतिविधियों तथा कलाकार की संवेदना को अभिव्यक्ति भी इनके नाटक में हुई है।

संदर्भ संकेत :-

1) हम एक हैं, - वैजनाथ राय, पृ. 24-26

2) शकुंतला की अँगुठी-सुरेन्द्र वर्मा, पृ. 89

3) वही - पृ. 89

4) वही - पृ. 68

5) नयी रंग चेतना और हिन्दी नाटककार - डॉ. जयदेव तनेजा पृ. 62

(1) **Climate Change And Agricultural Crisis In Maharashtra**
CURRENT GLOBAL REVIEWER

www.rjournals.co.in Vol I Issue I, Sept. 20 2017	UGC Approved Sr. No. 64310	ISSN : 2319 - 8648 Impact Factor : 2.143
-----------------------------------------------------	-------------------------------	---------------------------------------------



VASUNDHARA COLLEGE, GHATNANDUR

NAAC Accredited 'B' Grade with CGPA 2.47.

DEPARTMENT OF GEOGRAPHY

Organized

1st National Conference on

CLIMATE CHANGE AND AGRICULTURAL CRISIS IN MAHARASHTRA


(20 Sept. 2017)

Guest Editors

Principal Dr. Arun Dalve
Vasundhara College, Ghatnandur
Tq. Ambajogai Dist. Beed (MS)

Convener & Editor
Dr. Sakharan Waghmare
Head, Department of Geography
Vasundhara College, Ghatnandur

Co- Convener
Assit. Prof. Govind Zadke
Dept. of Geography
Vasundhara College, Ghatnandur


PRINCIPAL
Vasundhara College, Ghatnandur
Tq. Ambajogai Dist. Beed 431519

Shaurya publication, Latur

Climate Change And Agricultural Crisis In Maharashtra
CURRENT GLOBAL REVIEWER

www.rjournals.co.in	UGC Approved	ISSN : 2319 - 8648
Vol I Issue I, Sept. 20 2017	Sr. No. 64310	Impact Factor : 2.143



भौगोलिक अभ्यास.	प्रा.घोडके जे.व्ही.	
44 हवामान बदलाचा शेतोवर होणारा परिणाम : एक भौगोलिक अभ्यास	प्रा.डॉ.विश्वराज श्रीरामराव चिमणगुंडे	144
45 हवामान बदल काल. आज. उद्या.।	डॉ. शशिकांत शिवाप्पा तोळमार	147
46 हवामान बदलाचा भारतीय कृषीवरील परिणाम	प्रा.विलास किर्दत, प्रा.उमेश धुले	151
47 हवामान बदल आणि त्यामुळे होणाऱ्या महाराष्ट्रातील शेतकऱ्यांच्या आत्महत्या	नागरगोजे परमेश्वर घोडेराम	153
48 हवामान बदल आणि मराठवाड्यातील शेतकरी आत्महत्या	डॉ. जाधव जे. के. श्रीमती जे. एन. कोळी मेजर डॉ. अनिगुंटे व्ही. एस.	157
49 पुर एक वातावरणीय आपत्ती	प्रा. डॉ. अरुण केशवराव हांगे	160
50 Prospect Of Agriculture & Foods Security	Dr. Sakharan Waghmare	164
51 हवामान बदलाचे नवे संकट व त्याचा शेतोवरील परिणामाचा अभ्यास	प्रा. चक्राण दि.जो. प्रा.डॉ. कान्हटे डि.एस.	168
52 जालना जिल्ह्यातील तालुकानिहाय गळीतधान्य पीक विविधतेचा भौगोलिक अभ्यास (इ.स. १९९५-९६ ते २००९-१०)	डॉ. प्रफेसर राठोड एच. बो., प्रा.डॉ. देशमुख एन. टी., डॉ. राठोड एस. डी.	170
53 नंदेड जिल्ह्यातील कापूस पिकाखालील क्षेत्राचा भौगोलिक अभ्यास	प्रा. डॉ. एस.जी. विराजदार	174
54 जागतिक तापमान वाढ आणि भारतीय शेती	डॉ. गनहंस डी. एस., समीना फिरोस शेख इस्सराईल	177
55 मृदा धूप एक पर्यावरणीय समस्या	प्रा.डॉ.जी.डी.बिरोजदार, डॉ.शेख ए.आय.	181
56 हवामानबदलाचे कृषिक्षेत्रावरील परिणाम एक भौगोलिक अभ्यास.	प्रा.डॉ. जयदीप रामकृष्ण सोळुंके	184
57 हवामानबदल आणि शेतकरी आत्महत्या	प्रा. डॉ. ओमप्रकाश वि. शाहापूरकर, प्रा. कांबळे डी.एस.	188
58 नंदेड जिल्ह्यातील कृषी विकासाचा स्तर एक भौगोलिक अभ्यास	प्रा.डॉ. पुरी एन.एन.	192
59 हवामानातील बदल आणि विदर्भातील शेतकऱ्यांची आत्महत्या	प्रा. झाडके जी.आर.	195
60 बोंड जिल्ह्यातील जलासंचन एक भौगोलिक अभ्यास.	योगेश नारायण केदार, डॉ.ठावरे बी.बी	196
61 महाराष्ट्र राज्य सिंचन क्षमता एक अद्यत्कीय	डॉ. जे. के. वाघमारे, डॉ. एन.के. वाघमारे	201
62 उस्मानाबाद जिल्हातील पिकांचे उत्पादन व भूमी उपयोगाचा अभ्यास	डॉ.एस.बी.अचूरे श्री भुरे आर.एस.	204
63 महाराष्ट्रातील प्रमुख पिके व जलसिंचनाचे कालसापेक्ष विरलेषण	डॉ. भागवत परतापूर, बालाजी आम्हाड	207
64 जागतिक तापमान वाढ : एक चिकित्सा	डॉ.संजीव कोळसे	209
65 Yajurvedic literature :- meezadur Dees & Ghosh	Delhi & Marupur Yajurvedic	214
66 हवामान बदलाचा कृषीवर होणारा परिणाम आणि एकाल्मिक कृषी व्यवस्थापन	प्रा.ए.डी.राठोड	218

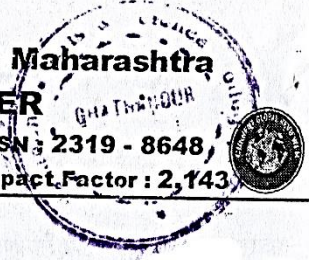
Climate Change And Agricultural Crisis In Maharashtra
CURRENT GLOBAL REVIEWER

www.rjournals.co.in	UGC Approved	ISSN : 2319 - 8648
Vol I Issue I, Sept. 20 2017	Sr. No. 64310	Impact Factor : 2.143



67	सिल्लोड तालुक्यातील लोकसंख्या रचनेचा भौगोलिक अभ्यास	प्रा.डॉ.भोरे छत्रगुण उध्दव	222
68	हवामान बदलचे महाराष्ट्राच्या शेतोवर परिणाम व पर्यायी शेती व्यवस्थापन	प्रा.डॉ. अर्जुन मोहनराव मोर	227
69	Climate Change and Urban Issues	Dr. Milind Suryawanshi	231
70	Role Of Human In Natural Calamities	Dr. Ghar S.G., Prof. Dadge N.V.	236





हवामान बदलाचा भारतीय कृषीवरील परिणाम

प्रा.विलास किर्दंत
ग्रंथपाल

वसुंधरा महाविद्यालय, घाटनांदूर
ता.अंबाजोगाई जि.बीड

प्रा.उमेश घुले

अर्थशास्त्र विभाग

वसुंधरा महाविद्यालय, घाटनांदूर
ता.अंबाजोगाई जि.बीड

प्रस्तावना :

निसर्गसृष्टी ही विविधतेने नटलेली आहे. निसर्ग आणि मानव यांचा घनिष्ठ संबंध आहे. या सृष्टीची सुंदरता आणि निसर्ग पर्यावणाचे संतुलन टिकवून ठेवण्याकरिता सर्व देशांनी 5 जून 1972 रोजी स्टॉकहोम येथे एकत्र येवून पहिले विचार मंथन केले. या विचार मंथनातून सृष्टीचा गौरव करणारा 5 जून हा दिवस जागतिक पर्यावरण दिन म्हणून साजरा केला जातो. या जागतिक पर्यावरणाच्या दिवशी सृष्टीचा होणारा न्हास थांबवून प्रदूषणावर नियंत्रण ठेवण्याकरिता वृक्ष लागवड केली जाते. त्याच बरोबर पर्यावरण स्वच्छता मोहिम राबवली जात आहे.

राष्ट्राच्या आर्थिक विकासावर परिणाम करणारा हवामान हा प्रमुख घटक आहे. अर्थव्यवस्थेतील कृषी क्षेत्र, उद्योग, सेवा, व्यापार, रोजगार, पर्यटन इ. घटकांवर हवामान बदलाचा परिणाम होत असतो. हवामानात तापमान, पर्जन्य, हवा, आर्द्रता, सुर्यप्रकाश, हिमवृष्टी, गारपीठ, धुके, दव इ. घटकांचा समावेश होतो. या सर्व घटकांमध्ये असमतोल निर्माण झाल्यास अतिवृष्टी, पूर, चक्रीवादळे, प्रदूषण, आवर्षण, ओझोन क्षय, आम्ल पर्जन्य इ. सारख्या समस्या निर्माण होतात. म्हणून आज जगातील कोणत्याही देशात किंवा प्रदेशात हवामानाला अनुसरूनच कृषी व्यवसाय केला जातो. आजच्या आधुनिक काळात हवामानामध्ये मोठ्या प्रमाणात बदल होत आहे. त्याचा प्रतिकूल परिणाम कृषी व्यवसायावर होत आहे. हा परिणाम कृषीची उत्पादकता, पिके यांवर होताना दिसतो.

कृषीशास्त्र आणि हवामानशास्त्र यांचा परस्पर निकटचा संबंध आहे. आधुनिक काळात हवामान बदल होत आहे. ऋतुमान बदल, ग्लोबल वॉर्मिंग, क्लोरो फ्लोरो कार्बन (CFC), कार्बन डाय ऑक्साईड, सल्फर डाय ऑक्साईड आणि मोसमी वारे यात बदल होत आहे. त्याचा कृषी व्यवसायावर परिणाम होत आहे. हवामान हे वातावरणाचे शास्त्र आहे. याचे प्रमुख कार्य म्हणजे हवेचा दाब, पर्जन्य, तापमान, आर्द्रता इ. घटकांचा अभ्यास करणे.

हवामान बदलाचा अर्थ :

रंजन केळकर यांच्या मते हवामानातील बदल जेव्हा आपल्या अपेक्षेप्रमाणे होत राहतो. तेव्हा आपण त्याविषयी अधिक विचार करत नाही, पण ज्या प्रकारच्या हवामानाची आपल्या सवय नसते. तसे हवामान जेव्हा आपण अनुभवू लागतो. अशावेळी त्यास हवामानातील बदल असे म्हटले जाते.

सामान्यतः पृथ्वीच्या पृष्ठभागाच्या सरासरी तापमानात हळूहळू पण सतत होणारी वाढ जी काही प्रमाणात वातावरणातील हरितगृह वायुंच्या एकूण प्रमाणात होणाऱ्या वाढीमुळे होते यालाच वैश्विक तापमान वाढ म्हणजेच हवामान बदल असे म्हणतात.

शोध निबंधाची उद्दिष्ट्ये : 1) हवामान बदलाचा अभ्यास करणे.

2) हवामान बदलाचा कृषी क्षेत्रावर होणारा परिणाम अभ्यासणे.

शोध निबंधाची गृहितके : 1) जागतिक स्तरावर हवामानात बदल होत आहे.

2) भारतातील कृषी क्षेत्रावर हवामान बदलाचा प्रतिकूल परिणाम होत आहे.

संशोधन पध्दती : प्रस्तुत शोधनिबंध दुय्यम स्तरावरील आधारीत आहे. त्यात संदर्भ ग्रंथ, मासिके, व साप्ताहिके यांचा वापर केलेला आहे.

हवामान बदलाचा भारतीय कृषीवर परिणाम :

हवामान बदलाचा कृषीक्षेत्रावर परिणाम होतोच हे वास्तविक सत्य आहे. हवामान बदलाचा कृषी उत्पादनावर प्रत्यक्ष परिणाम पडतो तर अप्रत्यक्ष परिणाम शेतकरी वर्गावर, उत्पन्नावर आणि अन्नधान्याच्या वाढत्या किंमतीवरही पडतो. त्यामुळे

VOL. 4 NO. 1 Feb. 2018
(UGC Approved Journal No. 63716)



ISSN: 2454-5503
IMPACT FACTOR: 4.197(IJIF)

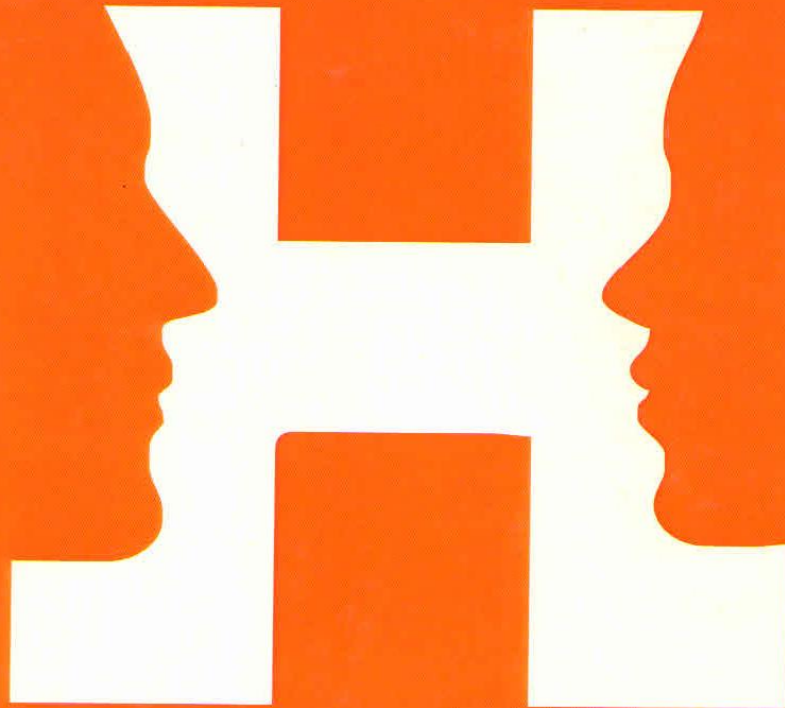
CHRONICLE OF HUMANITIES AND CULTURAL STUDIES

A BIMONTHLY REFEREED INTERNATIONAL JOURNAL

SPECIAL ISSUE

ON THE OCCASION OF INTERNATIONAL CONFERENCE ON
RECENT ADVANCES IN LANGUAGES, LITERATURE AND
SOCIAL SCIENCES

17th February, 2018



Chief Editor
Dr. Kalyan Gangarde

Contents

1. Depiction of Child Life in George Eliot's <i>Mill on the Floss</i>	Charu Singhai	5
2. A Portrayal of Mother in D.H. Lawrence's <i>Sons and Lovers</i>	Dr Kalyan Gangarde	8
3. Shakespeare's <i>Antony and Cleopatra</i> : A Feminist Reading	Bharat Deshmukh	14
4. A Study of Major Themes in the Plays of Girish Karnad	Kadam S. N.	22
5. Sports Psychology and Stress	Dr. Pandurang Ranmal	26
6. Globalisation and Higher Education	Dr. Pravin Bhosale	30
7. Women Entrepreneurs in Unorganised Sector	Manik D. Sawandkar	33
8. Satyagraha Movement and Dr. B. R. Ambedkar	Angand Sinh Dohre	40
9. The Significance of Environmental Education	Prakash R. Kakade	45
10. कबीर के दोहे और उनकी वर्तमान में उपयोगिता	मोहम्मद अली	48
11. संवेदना, अनुभूति और आदिम	डॉ. विशाला शर्मा	50
12. हिन्दी साहित्य में दलित विमर्श	डॉ. शमी उल्ला साब	53
13. ग्रामीण जीवन जाणीवांचे वास्तव चित्रण करणारा कथासंग्रह: 'पोशिदा'	डॉ. कल्याण गोपनर	56
14. एक अभिनव चरित्रग्रंथ: 'माझा शिक्षक: चरित्रनायक	डॉ. माधव हैबतकर	61
15. फ.मुं. शिंदे यांच्या 'जुलूस' कवितेतील परिवर्तनवादी विचार: एक आकलन	डॉ. संजय कसाब	63
16. सहजीवन: एक चिकित्सा	डॉ. भुसारे एस. आर.	67
17. जागतिकीकरणाच्या प्रवाहामध्ये स्वदेशी	रोहोणो खंदारे	63
18. निवडणूक आणि मतदान व्यवहार	संभाजी तांबे	71
19. ऑलिंपिक क्रीडा क्षेत्रातील भारतीय महिला खेळाडूची भूमिका ...	गोविंद वाकनकर	73
20. रोकडविरहीत व्यवहार आणि बँकिंग व्यवस्था	डॉ. परशुराम पाटील	75
21. वर्तमान समाज वास्तव आणि ग्रामीण कविता	डॉ. कैलास इंगळे	77
22. मराठवाड्यातील शेतकऱ्यांच्या आत्महत्या: कारणे आणि उपायोजना	अभिमन्यु एकनाथ कदम	81
23. Determining Anxiety Level Among Female Prostitutes	Manik Panditrao Shinde Dr. H. J. Narke	85

5.

Sports Psychology and Stress**Dr. Pandurang Shrirang Ranmal**

Head, Department of Physical Education, Vasundhara College, Ghatnandur, Dist. Beed

Sport psychology is a proficiency that uses **psychological** knowledge and skills to address optimal performance and well-being of athletes, developmental and social aspects of **sports** participation, and systemic issues associated with **sports** settings and organizations.

Sport psychology is an interdisciplinary science that draws on knowledge from many related fields including biomechanics, physiology, kinesiology and **psychology**. It involves the study of how **psychological** factors affect performance and how participation in **sport** and exercise affect **psychological** and physical factors.

Sports psychology is almost as important to the contemporary competitive athlete as their physical training schedule. When the physical element of their training has been taken to its limit, and as athletes search for something that will give them the winning edge, the key is often found in mental preparation. The sports psychologist now plays an integral role in the preparation of athletes for competition at professional levels. Some athletes seem to have come upon these techniques naturally, others through coaching or contact with yoga, or with methods that have their roots in or common ground with yoga.

Let's take a look at the field of sport psychology and discover how it can help you as an athlete, parent of an athlete, or as a coach. Here are ten areas that sport psychology studies, and how it applies this

knowledge to sport learning and performance.

1. **Sport Psychology Helps You Understand Yourself As An Athlete.** You need to have mental strategies for learning, practice and performance factors. Sport psychology gives you the methods and approaches to become aware of what you need so you and your coach can craft custom interventions.
2. **Sport Psychology Helps You Work Better With Your Parents.** Your parents should be part of your success team, at least at some level. It does not necessarily mean they should coach you, but it would be nice to have a solid relationship with them, and excellent communication skills so they can assist you in your career.
3. **Sport Psychology Helps You Work Better With Your Coaches.** Your coach is perhaps the most important person on your team. You need a great working relationship with this person. Sport psychology can help you create this relationship, and nurture it.
4. **Sport Psychology Helps You Navigate Your Sport Career.** There are many blind alleys, pitfalls and false paths in a sport career. Sport psychology helps you create a vision for success, and goals and objectives, so you can execute that master plan.
5. **Sport Psychology Helps You Prepare Your Mind.** It is critical that you know how to prepare mentally and emotionally for lessons, practices and performances. Sport psychology helps

you devise a customized mental readiness process that helps you transition from your normal work, school or social worlds into the special world of competition.

6. **Sport Psychology Helps You Concentrate So You Can Enter The Zone.** Attentional control is psychologist-speak for concentration or focus. Sport psychology helps you create strong control over where and how you place your attention so you can concentrate on the proper attentional cues, and you are able to block out unwanted, distracting cues.
7. **Sport Psychology Helps You Bounce Back From Set-Backs.** It is critical that you become resilient to the inevitable problems and set-backs that competitive sport brings. You need solid mental toughness that helps you refocus, reset and re-energize for what is to come.
8. **Sport Psychology Helps You Increase Motivation And Drive.** Successful athletes who have long careers fuel them with exciting goals, a vision for the legacy they want to leave, and dreams of how they want to play. Sport psychology helps you craft engaging goals that create positive energy within you, so you have huge amounts of drive and determination to achieve your potential.
9. **Sport Psychology Helps You Handle Stress and Pressure.** One of the major ways sport psychology helps you is through stress reduction in learning and performance. While some stress is inevitable and natural, levels of stress that are excessive damage performance. Sport psychology helps you manage stress and turn it into success.
10. **Sport Psychology Helps You Handle The Paradox Of Success.** An issue that every athlete faces at some time is the paradox of success. As you become

more successful, there are more pressures and more distractions pulling at you. Sport psychology helps you address these, stay focused, and helps you continue to sustain your best performances.

Of the various sports studied, individual sports caused the highest levels of pre-event anxiety. But, like the UCLA researchers, Simon and Martens reported that some of the young athletes experienced extremely high levels of stress before competing, regardless of the sport.

The essential feature of these techniques is an internal stillness, a focus that brings the attention of the athlete from the normal movement of the mind, from random and discursive thought, into the present moment. These are the lessons of savasana, the deep relaxation practices of yoga and of meditation, and often the bridge to this state of internal quiet is the breath. However for players who can find the time and make the effort to pursue a regular yoga practice, the rewards can be very significant. Yoga represents a philosophy of life and is practiced by people across the globe, it is important to note that it does not constitute a form of religion, but instead has been passed down for thousands of years from teachers to pupils without the support of any particular institution.² The practice of yoga first began as a science of quieting the mind, and every aspect of yoga seeks to develop an unmodified consciousness and unattached evaluation of situations encountered in life. Yoga practice including: decreased blood pressure, heart rate, sympathetic stimulation, carpal tunnel syndrome symptoms, and muscle stiffness; increased parasympathetic

tone, range of motion, body strength/stamina/flexibility, and balance; better oxygenation and circulation of the blood; enhanced mental alertness, concentration, focus, and memory; and improved efficiency of breathing.³ It has also been found that as the power of the mind becomes both harnessed and focused through the participation in yoga practice, physical outcomes such as flexibility, posture, strength, balance, and physical health can be improved. While the physiological benefits of yoga have been established through research, yoga has also been supported as a means to alter perceptions of the body. For instance, female college students participating in a short duration (3-week) progressive relaxation and Hatha yoga program experienced increases in self-esteem and decreased perceptions of physical self-efficacy in addition to the physiological changes of reduced blood pressure and heart rate.⁴

Stress is a growing public health concern, affecting many individual both physically and psychologically.⁵ Stress often puts a strain on personal and professional relationships, leading to decreased self-satisfaction and poor psychological adjustment. Sport psychologists Males and Kerr state that as an athlete approaches a game, referred to as the precompetitive period, they are at their highest stress level, and that in this time, an athlete will experience a wide span of emotions which produces a precompetitive affect. This affect is known in laymen terms as anxiety. One

28
main assumption of the inverted U is that for every type of behavior there exists an optimum level of arousal, usually of moderate intensity, that produced a maximum performance. This link has been described in several different variations, such as the relationship between stress and performance, arousal and performance, and anxiety and performance. In these variations, they found that moderate levels of arousal were generally associated with better performance than too little arousal or excessive arousal. For example, when an athlete has a very low state of arousal, she may be too drowsy to perform, or on the other end of the spectrum, when an athlete experiences a very high state of arousal, s/he may choke, thereby hindering performance.

The major sources of stress that have been reported by sports performers include fear of failure, concerns about social evaluation by others (particularly the coach), lack of readiness to perform, and loss of internal control over one's environment. Various models and theories of the effects of such stress upon performance and vulnerability to injury are reviewed, including multidimensional anxiety theory and a catastrophe model of anxiety and performance. However, that which is available suggests that many of the same psychological skills that are thought to enhance performance can also be used to reduce the risk of injury, and promote a speedy recovery from injury. These include goal-setting, imagery, self-talk, and yoga training.

28

References

1. Brantley P.J. & G.N. Jones (1989), "The Daily Stress Inventory: Professional Manual Odessa," FL:Psychological Assessment Resources.
2. Fishman L. (2003), "Yoga in medicine", Demos Medical Publishing.
3. Ross R. (2001), "Yoga as a therapeutic modality", NY Publishers, Churohill Livingstone.
4. Cusumano J. A. & S. E. Robinson (1992), "The short-term psychological effects of hatha yoga and progressive relaxation on female Japanese students", *Applied Psychology: An International Review*.
5. Sobel D.S. (1995), "Rethinking medicine: improving health outcomes with cost-effective psychological interventions", *Psychosomatic Medicine*.
6. <http://www.sportpsychologytoday.com/sports-psychology-articles/stress-in-sports/>
7. <http://www.sportpsychologytoday.com/sport-psychology-for-athletes/what-is-sports-psychology/>

□□□

Impact Factor: 3.894

SPECIAL ISSUE

ISSN 0975-5020



ENTIRE RESEARCH

January 2018, International Conference Proceedings, Price- ₹ 2000/-

International Conference on
**Contemporary Movements in Sports Tourism,
Management, Research, Sports and Yogic Sciences**
19th & 20th January, 2018

Organized by
Ramniranjan Jhunjhunwala College of Arts, Science and Commerce
under the aegis of
UNIVERSITY OF MUMBAI



Multi-Disciplinary

International Research Journal

(Indexed & Peer Reviewed)

13	A Study on Association between Hand Grip Strength and Emotional Intelligence in High School Boys: Mr. Ramesh Naik K., Dr. J. Gnanabakthan, Dr. Gajanana Prabhu B.	78-81
14	Effects of Different Packages of Selected Yogic Practices and Health Fitness Components among Police Men in Chennai: Dr. J. Gnanabakthan, Mr. Ramesh Naik K.	82-86
15	Information Technology Key Role in Athletic Science: A. Ravi Kumar, Rajesh Kumar, Lakshmi Kanth Rathod	87-90
16	A Comparative Study on Self Concept of Students from B.P.Ed and B.Ed Courses: Sunil Kumar Gadipally, Dr. V. Satyanarayana	91-94
17	A study of Effects of Yogic Activities on Women's fitness and Health: Mrs. Vrushali P. Deshmukh	95-98
18	Effect of Endurance Training and Pranayama on U/14 Soccer Players: Mr. Abhitsen Laxman Vartak	99-100
19	Effect of Concurrent Training Program on Selected Skill Related Physical Fitness Variables of Intermediate Male Fencing Players of Mumbai Suburban Region: Mr. Aditya Kulkarni	101-104
20	Role and Impacts of Yoga for Human Excellence: B.Neela	105-107
21	Yogic Exercises for Psycho Physical Fitness of School Children: Mr. B K Giri, Dr. R D Mishra	108-111
22	Yoga for Physical Fitness: Dr. Anushree Mahurkar	112-113
23	Application of Marketing in Sports Industry in India: Dr. Atul Tanaji Lakde	114-116
24	Drug Addiction and Yogic practices: Dr. Jayawant Mane	117-120
25	Sports Marketing and Industry: Dr. Jyoti Jungare, Dr. Ashish Billore, Dr. Sanjay Arya	121-126
26	Effects of Global Warming on Sports: Dr. Jyoti Motiram Gaikwad	127-132
27	Career Opportunity for Women in Physical Education & Sports: Dr. Mahendra Sawant	133-140
28	Women's Fitness through Yoga: Dr. Pandurang S. Ranmal	141-144

Women's Fitness through Yoga

Dr. Pandurang S. Ranmal: Director of Sports, Vasundhara Mahavidyalaya, Ghatnandur, Beed (Maharashtra)

Abstract:

The art of practicing yoga helps in controlling an individual's mind, body and soul. It brings together physical and mental disciplines to achieve a peaceful body and mind; it helps manage stress and anxiety and keeps you relaxing. It also helps in increasing flexibility, muscle strength and body tone. It improves respiration, energy and vitality. Practicing yoga might seem like just stretching, but it can do much more for your body from the way you feel, look and move.

Yoga asanas build strength, flexibility and confidence. Regular practice of yoga can help lose weight, relieve stress, improve immunity and maintain a healthier lifestyle.

Keywords: health, women fitness, yoga.

Introduction:

"Yoga is an invaluable gift of India's ancient tradition. This tradition is 5000 years old. It embodies unity of mind and body; thought and action; restraint and fulfilment; harmony between man and nature; a holistic approach to health and well-being. It is not about exercise but to discover the sense of oneness with yourself, the world and the nature. By changing our lifestyle and creating consciousness, it can help in well being. Let us work towards adopting an International Yoga Day." —□Narendra Modi, UN General Assembly, September 2014.

Equally on the shoulders of man and woman. Both desire good health, mental peace and poise in life. Yoga is beneficial to both man and women. Women need Yoga even more than men as the responsibilities thrust upon them by nature are greater than men. They have to undergo three important stages in life—menstruation, pregnancy and menopause.

In these stages physiological changes occur and in each of these a woman has to face problems and internal conflicts. This affects her physical and physiological organs as well as her mind and much of her energy is lost in coming to terms with life during these periods of change. If she chooses to adopt Yogasana and Pranayama as part of her way of life, she can bring perfect balance in body and mind and she will get to know how to conquer obstacles and fulfil her tasks more efficiently without getting disturbed.

The ultimate goal of yoga is, however, to help the individual to transcend the self and attain enlightenment. As the Bhagavad-Gita says, "A person is said to have achieved yoga, the union with the Self, when the perfectly disciplined mind gets freedom from all desires, and becomes absorbed in the Self alone."

Some aspects of yoga are especially supportive for women. In addition to improving how you feel day in and day out, it can also ease symptoms related to hormonal shifts and health crises, such as breast cancer. Yoga also bolsters your mental health and can ease the stress that often comes with the multiple hats women wear at home and at work.

The art of practicing yoga helps in controlling an individual's mind, body and soul. It brings together physical and mental disciplines to achieve a peaceful body and mind; it helps manage stress and anxiety and keeps you relaxing. It also helps in increasing flexibility, muscle strength and body tone. It improves respiration, energy and vitality. Practicing yoga

might seem like just stretching, but it can do much more for your body from the way you feel, look and move.

Why Yoga Is Beneficial For Woman-

Yoga is highly recommended for women in their adolescence. This tumultuous period shapes the entire lifetime of young girls as they undergo major changes in their body and mind. Various asanas of yoga are designed for women at this stage to ensure they adapt to these multiple changes easily and painlessly. For instance, the practice of Pranayama and meditation help calm the restless, fearful and confused teenage mind. The wandering and wavering mind is a result of the physical changes the adolescent body goes through. Asanas such as Dhanurasana and Vajrasana are among those yogasanas that are ideal for women to help them develop a regular and healthy menstrual cycle. Practising these asanas regularly will ensure that women develop muscular strength, avoid obesity and develop healthy reproductive organs by keeping their hormones in balance.

Hormonal Help

It's no secret that hormones can wreak havoc on how you're feeling. Depending on where you are in your cycle, you may have high energy, low energy, mild cramps or be incapacitated with fatigue.

Yoga helps you navigate the most unpleasant feelings of your cycle and ease contractions of the uterus that cause cramps. Moves such as a Reclined Spinal Twist, Seated Twist or Pigeon provide a salve. A restorative practice supports you in times of low energy, while a vigorous flow gets you moving when energy is high

During menopause, yoga can help you deal with the changes your body is going through. It'll teach you to breathe through hot flashes and ease discomfort with restorative poses such as Bound Angle or Reclined Hero. A regular yoga practice helps other unpleasant side effects experienced during this hormonal shift, including insomnia, anxiety, depression and mood swings. Your practice helps with mental focus, so you're less forgetful and may even calm you enough to help level out an erratic menstrual cycle.

Health Crises

Reach out to yoga during a health crises. In addition to easing anxiety and worry caused by poor health, it can actually improve symptoms and help with healing.

Take breast cancer, for example. Women suffer more than 99 percent of the breast cancer cases reported. A yoga intervention during all stages of cancer, from diagnosis to recovery, offers healing and solace. A 2009 study published in the International Journal of Yoga showed a significant correlation between a regular yoga practice and improvements in breast cancer and treatment symptoms, such as vomiting, stomach distress, pain and constipation.

A 2012 study in Cancer showed that breast cancer survivors suffering from persistent fatigue experienced greater energy and less malaise after a 12-week yoga intervention. Yoga can't stop the disease, but it sure can offer assistance if you're afflicted.

Yoga - Perfect for women's peak productive period

Women go through various physical changes during the years of conception and motherhood. Yoga helps optimise productivity for women. Women experience various 'alien' feelings during their pregnancy time; it is important that they achieve and maintain good physical and mental health. It is a difficult task given the various hormonal changes that are sometimes not under their control. Experts have recommended some of the asanas of yoga for women to keep them in peak shape physically and emotionally. Yoga also keeps women

flexible and fit to be able to deliver normally. It ensures that they give themselves an optimal chance to tide over any complications that may occur during pregnancy or delivery.

Yoga in the transitional period

This is one of the toughest ages for either sex but for women the complications are singular. Women experience menopause, weight gain, thyroid problems and other such conditions and ailments. The benefits of yoga for women during this time are substantial. Yoga has great healing powers and can help balance hormones, keep weight in check, help menopause pass smoothly and maintain a healthy digestive system. Pranayama and meditation will help women immeasurably in this difficult and rather tumultuous time in their lives.

Anxiety and Stress

Women are far more likely to suffer depression than men, showed research published in a 2015 issue of *Psychiatry and Neuroscience*. Anxiety and feelings of being overwhelmed also afflict women in great numbers, reports the Anxiety and Depression Association of America. Yoga is instrumental in treating these mental conditions as it helps stimulate feel-good chemicals in the brain, changes thought patterns and helps mitigate the stress response.

Yoga's positive effects on depression and anxiety occur after just a few months. A study published in *Complementary Therapies in Clinical Practice* in 2009 found that just two months of practicing yoga in a class environment twice per week for 90 minutes notably reduced perceived anxiety in women.

Earlier research published in 2007 in the journal *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* showed that yoga offers promise in treating depression, too. The rhythmic breathing and chest-opening poses may have a direct impact on uplifting women's moods.

Posture and Appearance

Yoga teaches body awareness and engagement of muscles you might otherwise forget about. As a result, yoga helps you naturally contract core stabilizing muscles and stand taller, so you look more confident and healthy. Good posture also makes you look thinner.

Yoga has a direct correlation to weight maintenance, too. It's not just that it burns calories, but a rigorous style helps. Instead, it seems to create a mindfulness that keeps you making good dietary choices and staying in touch with feelings of satiation, preventing weight gain overtime.

A study published in 2005 by the Fred Hutchinson Cancer Research Institute found that among more than 15,000 people, those who practiced yoga at least once per week for a minimum of 4 years gained less weight in middle age than those who reported little or no yoga practice. Weight gain often hits women hard; yoga may help prevent it.

The golden years of women's lives brings with it more unique challenges for women. Yoga for women, in this phase, would incorporate their reduced physical activities and hence include less complex asanas. These asanas aim at improving blood circulation. A healthy nervous system will help the body stretch and, eventually, completely relax. As, in all stages, yoga, at this stage, is meant to bring about both physical and mental health, thereby promoting balance and harmony.

The secret for women is to make yoga a part of their life – as much as breathing. With repetition and regularity, the practice of yoga will be ideal for women at any age.

Importance of Yoga

Yoga is not a religion; it is a way of living that aims towards 'a healthy mind in a

healthy body'.

Man is a physical, mental and spiritual being; yoga helps promote a balanced development of all the three. Other forms of physical exercises, like aerobics, assure only physical well-being. They have little to do with the development of the spiritual or astral body.

Yogic exercises recharge the body with cosmic energy and facilitates:

- Attainment of perfect equilibrium and harmony
- Promotes self- healing.
- Removes negative blocks from the mind and toxins from the body
- Enhances personal power
- Increases self-awareness
- Helps in attention, focus and concentration, especially important for children
- Reduces stress and tension in the physical body by activating the parasympathetic nervous system

Conclusion

The endless struggle of being a woman and a mother, one has to prepare for major physical, physiological and psychological upheavals. Stabilization of the physical and mental states is achieved by the science which is called Yoga. All paths of Yoga can bring you peace of mind. Just by learning a few basic Asanas and Pranayamas, you can be of invaluable help to yourself and the community around you which is experiencing the vicissitudes of life. In Samkhya Yoga, woman is compared to Prakrit (nature). Like nature she has to remain ever-active. Then her life blossoms and her home is cheerful.

References

1. Sengupta P. Health impacts of yoga and pranayama: A State-of-the Art Review. *Int J Prev Med.* 2012;3:444–58.
2. Adidevananda S. 1st ed. Mysore: Sri Ramakrishna Ashrama; 1981. *Patanjala-yoga darshana*; pp. 112–341.
3. Brahmananda . 2nd ed. Adyar, Madras, India: Theosophical Publishing House; 1933. *The Hatayoga Pradeepika of Svatanmarama*; pp. 22–37
4. Bhatia R, Dureja GP, Tripathi M, Bhattacharjee M, Bijalani RL, Mathur R. Role of temporalis muscle over activity in chronic tension type headache: Effect of yoga based management. *Indian J Physiol Pharmacol.* 2007;51:333–44
5. Sharma VK, Das S, Mondal S, Goswamy U, Gandhi A. Comparative effect of sahad yoga on EEG in patients of major depression and healthy subjects. *Biomedicine.* 2007;27:95–9.
6. Dvivedi J, Kaur H, Dvivedi S. Effect of one week '61-point relaxation training' on cold pressor test induced stress in premenstrual syndrome. *Indian J Physiol Pharmacol.* 2008;52:262–6.
7. Deshikachar TV. *Nathamuni's yoga rahasya*. In: Krishnamacarya T, editor. 1st ed. Chennai (India): Krisnamacarya yoga mandiram; 1998.

ISSN 0975-5020

Current Global Reviewer

UGC Approved International Research Refereed Journal For All Subjects & All Languages

ISSN 2319-8648

Impact Factor - 2.143

Indexed (IIJIF)

UGC Approved
Sr. No. 64310

SPECIAL ISSUE

(24th & 25th Jan. 2018) Issue-II, Volume I,

On the Occasion of ICSSR SPONSORED
Two Day National Conference On



Impact of Climate Change on Agriculture

Organized by

Department of Geography,
Vasundhara College, Ghatnandur,
(NAAC Accredited 'B' Grade)
Tq. Ambajogai, Dist. Beed (M.S.)



Editor in Chief
Mr. Arun Godam

Guest Editors

Principal Dr. Arun Dalve
Vasundhara College, Ghatnandur
Tq. Ambajogai, Dist. Beed (MS)

Dr. Sakharam Waghmare
Head, Department of Geography
Vasundhara College, Ghatnandur

Assit. Prof. Govind Zadke
Dept. of Geography
Vasundhara College, Ghatnandur

www.rjournals.co.in

Current Global Reviewer

Special Issue
Issue II , Vol I , 24th & 25th Jan. 2018

UGC Approved
Sr. No. 64310

ISSN : 2319 - 8648
Impact Factor : 2.143



55	हवामान बदलावरील उपाय योजना काळाची गरज	प्रा.राठोड ए.डी	138
56	पाणी व्यवस्थापन व शेतीचा विकास	प्रा.एन.एम. राठोड	141
57	लातूर जिल्ह्यातील पाळीव प्राण्यांचे वर्गीकरण :- एक भौगोलिक अभ्यास	प्रा.डॉ. नामदेव एस. गौड, प्रा.डॉ. देशमुख एन.टी.	143
58	उस्मानाबाद जिल्ह्यातील कृषी विकासामध्ये येणाऱ्या समस्यांचा भौगोलिक अभ्यास	मे. डॉ. व्ही. एस. अनिगुंट, श्री चंदनशिवे समाधान बंकट, श्रीमती जे. एन. कोळी	146
59	बिदर जिल्ह्यातील भूमी उपयोजनाचा चिकीत्सक अभ्यास	प्रा. सागावे व्ही. एन. , श्री. राठोड बी. आर.	149
60	पर्यावरण आणि लोकसंख्या समतोल काळाची गरज	प्रा. डॉ. रणमाळ पांडुरंग श्रीरंगराव, प्रा. डॉ. सालुंके श्रीधर भानुदासराव	151
61	बोरणा प्रकल्पामुळे नंदनज ग्रामीण वस्तीचा झालेला पाणलोट क्षेत्राचा विकास : एक भौगोलिक अभ्यास	प्रा.संजय रणखोंबे	153
62	विकास परियोजना व मानवी वस्ती पुनस्थापना आणि पुनर्वसनाच्या समस्या-विशेष संदर्भ नर्मदा खोरे विकास परियोजना	प्रा.डॉ.कानवटे डी.एस., प्रा. चव्हाण व्ही. जी., प्रा. डॉ. मुळे ए.एम.	156
63	मराठवाड्यातील जिल्हानिहाय स्त्री-पुरुषाचे प्रमाण : एक अभ्यास	सहा.प्रा.डॉ.विणकर विजय नागोजी, प्रा.डॉ. दुर्गादास चौधरी	159
64	परभणी जिल्ह्यातील हरभरा पिकाची उत्पादकता एक भौगोलिक अभ्यास	प्रा.डॉ. पाटील बी.टी., प्रा.डॉ. वागलगावे एच.डी.	161
65	रेणूकादेवी मंदीराचा राणीसावरगांव गावावर पडणारा प्रभाव	प्रा.खंदारे सिंधु परसराम अर्चना वाघमारे	163
66	बिदर जिल्ह्यातील जलसिंचनावर साखर उद्योगाचा झालेला परिणाम:एक भौगोलिक अभ्यास	डॉ. नागलगावे बी.एन., प्रा.माळगे बी.एल.	165
67	नांदेड जिल्ह्यातील कृषी कार्यक्षमतेच्या स्तरांचे अभिक्षेत्रीय वितरण	डॉ.प्रोफेसर राठोड एच. बी., प्रा.डॉ.देशमुख एन. टी., डॉ. राठोड एस. डी.	168
68	महाराष्ट्रातील पाणी समस्या: एक अभ्यास	मुंजाळ पांडुरंग श्रीरंगराव प्रा. सुरेश चाटे	171
69	शाश्वत पर्यावरणीय व्यवस्थापन आणि हवामान परिवर्तन	प्रा. शिरमाळे महेबुबपाशा बाबुमियो , डॉ. वाघमारे नामदेव केशवराव	174

**पर्यावरण आणि लोकसंख्या समतोल काळाची गरज**

प्रा. डॉ. रणमाळ पांडुरंग श्रीरंगराव

वसुंधरा महाविद्यालय, घाटनांदूर, ता. अंबाजोगाई जि. बीड

प्रा. डॉ. साळुंके श्रीधर भानुदासराव

वसुंधरा महाविद्यालय, घाटनांदूर, ता. अंबाजोगाई जि. बीड

(60)

भारतामध्ये आधुनिक काळात नैसर्गिक साधन संपत्तीच्या वाढीची गती आणि लोकसंख्यावाढीची गती यात मोठ्या प्रमाणात तफावत दिसून येते. नैसर्गिक साधन संपत्तीची वाढ गणितीय पध्दतीने होत आहे. तर लोकसंख्याची वाढ भूमीतीय पध्दतीने होत आहे. भारतात निम्म्यापेक्षा अधिकलोक दारिद्र्ये रेषेच्याखालील जीवन जगत आहेत. त्यांना अन्न, वस्त्र, निवारा, पाणी, शिक्षण, आरोग्याच्या सुविधा इत्यादी प्रमुख गरजांची समस्या मोठ्या प्रमाणात जाणवत आहे. या समस्यांची पुर्तता करण्याकरीता नैसर्गिक साधन संपत्तीच्या तुलनेत लोकसंख्या असणे गरजेचे आहे. नैसर्गिक साधन संपत्तीच्या तुलनेत अतिरिक्त लोकसंख्या राष्ट्रीय विकस आणि पर्यावरण समतोल ठेवण्यातील प्रमुख समस्या निर्माण झाली आहे.

प्रस्तुत शोधनिबंधाच्या अध्ययनाकरीता खालील प्रमाणे उद्दिष्टांची मांडणी करण्यात आली आहे.

संशोधनाची उद्दिष्टे :-

- 1) पर्यावरण आणि लोकसंख्याचा परस्पर संबंध अभ्यासणे.
- 2) पर्यावरण संवर्धनाचे मानवी जीवनातील महत्व अभ्यासणे.
- 3) लोकसंख्या वाढीचा पर्यावरणावर होणारा परिणाम अभ्यासणे.
- 4) अतिरिक्त लोकसंख्याचा सामाजिक घटकावरील परिणाम अभ्यासणे.

सदरील संशोधन उद्दिष्टांच्या पुर्ततेकरीता पुढील प्रमाणे गृहितकृतींची मांडणी करण्यात आली आहे.

गृहितकृत्ये :-

- 1) अतिरिक्त लोकसंख्यामुळे पर्यावरणाचा न्हास होतो.
- 2) पर्यावरण संवर्धनामुळे राष्ट्रीय विकास घडून येतो.
- 3) नैसर्गिक साधन संपत्तीचा समतोल सामाजिक समस्या निर्मुलनाचा प्रमुख घटक आहे.

प्रस्तुत गृहितकृत्याच्या पडताळणी करीता पुढील प्रमाणे संशोधन पध्दतीचा अवलंब करण्यात आला आहे.

संशोधन पध्दती :-

सदरील शोधनिबंध लिहिण्यासाठी दुय्यम स्रोतांचा वापर करण्यात आला आहे. त्यामध्ये शोधनिबंधाच्या अनुशंगाने संदर्भग्रंथ, मासिके, दैनिक वृत्तपत्रे, प्रकाशित अहवाल यांचा समावेश आहे.

आज 21 व्या शतकात मानवाने पदार्पण केले आहे. तरी हि मानव स्वतःच्या गरजांच्या पुर्तते करीता औद्योगिक विकासासाठी निसर्गातील गैरवाजवी जंगलतोड, पाण्याचा उपसा, दगडीकोळशाचा उपसा मोठ्या प्रमाणावर करीत आहे. त्यामुळे पर्यावरणाचा असमतोल निर्माण होत आहे. आज मानवाने विज्ञान-तंत्रज्ञानामध्ये भरपूर प्रगती केली आहे. या वैज्ञानिक प्रगतीच्या मागे मानव भरधाव धावत असल्यामुळे त्याला निसर्गाकडे बघण्यास फुरसत नाही. याचा परिणाम आज सुपीक जमीनीचे वाळवंटीकरण, जमीनीची धुप, अवर्षण इत्यादी समस्या निर्माण झाल्या आहेत. नैसर्गिक असमतोलामुळे अतिवृष्टी, गारपीट, महापूर, भूकंप इत्यादी या समस्या निर्माण झाल्या आहेत.

अतिरिक्त लोकसंख्यावाढीमुळे निर्माण होणाऱ्या दारिद्र्य, अज्ञान अनारोग्य कुपोषण या समस्यांच्या निर्मुलनाकरीता शासनाला मोठ्या प्रमाणावर आर्थिक नियोजन व खर्च करावा लागत आहे. त्यामुळे शिक्षण, संरक्षण, तंत्रज्ञान, औद्योगिकरण यांच्या करीता भांडवलाची निर्मिती आणि गुंतवणुक कडीण होत आहे. त्यामुळे राष्ट्रीय विकासाला अडथळा निर्माण होवून जीवन आवश्यक वस्तुंची महागाई वाढत आहे, तर दरडोई उत्पन्नाचा स्तर घसरत आहे.

आधुनिक काळात विकसनशील राष्ट्रात मृत्युदर कमी झालेला दिसून येतो. तर विकसित राष्ट्रात 100% उत्पादीत व्यक्तींवर 58.08% व्यक्ती अवलंबून आहेत. अविकसनशील देशात 100% उत्पादीत व्यक्तींमागे 81.03% व्यक्ती अवलंबून आहेत. अशा अनुत्पादीत व्यक्तींमुळे कौटुंबिक बचत आणि राष्ट्रीय उत्पन्नाचा स्तर घसरला आहे. जगात चीन, जपान यांची वेगाने लोकसंख्या वाढणारे देश म्हणून ओळख होती. पण त्यांनी लोकसंख्या वाढीवर नियंत्रण मिळविले आहे. असे लोकसंख्या नियंत्रण राष्ट्रीय विकास आणि पर्यावरण संतुलनासाठी उपयुक्त उरते.



भारतात 1930 ते 1950 या कालखंडात लोकसंख्या पर्याप्त होती. 1950 पासून 2017 पर्यंत ती सतत वाढून आज अतिरिक्त गाली. ह्या अतिरिक्त लोकसंख्याचा पर्यावरणावर तान पडत असल्यामुळे नैसर्गिक साधन संपत्ती संपुष्टात येत आहे. ज्या देशात नैसर्गिक संपदा यांच्यात संतुलन आहे. त्या देशातील साधन संपत्तीचा विकास होत आहे. तेथील व्यक्तींना मुलभूत गरजांची समस्या नाही. तेथील व्यक्तींना शिक्षण आरोग्याच्या सुविधा व्यावसायिक संधी विपूल प्रमाणावर मिळते. पर्याप्त लोकसंख्या असल्यामुळे समाजाचा विकास घडून येत आहे.

भारत हा कृषिप्रधान देश आहे. अशा कृषि प्रधान देशात लोकसंख्या वाढीमुळे जमिनीची विभागणी होवून भुविखंडन होऊन भुविखंडनामुळे शेतीक्षेत्राचा आकार लहान होत आहे. लहान-लहान शेतीचे तुकडे कसण्याकरीता व यांत्रिकीरणास अयोग्य ठरतात. आर्थिकदृष्ट्या शेती परवडेनाशी होते. शेतीची पध्दती सखोल होऊन जमिनीचा वापर जास्त प्रमाणात केला जातो. शेतीत सतत घेतल्यामुळे जमिनीचा कस खालवतो. तेव्हा जमिन आर्थिक उत्पन्नास परवडत नाही.

निष्कर्ष :-

पर्यावरणामध्ये अतिरिक्त लोकसंख्यामुळे साधन संपत्तीवर असहाय्य ताण पडत आहे. भूजल, खनिजे, जंगले यावर दबाव वाढल्यामुळे नैसर्गिक नैसर्गिक संपदाचा मोठ्या प्रमाणावर क्षय होत आहे. लोकसंख्याच्या नियोजनाचा अभाव असल्यामुळे पर्यावरणसमस्या अधिकाधिक गंभीर होत आहेत. म्हणून लोकसंख्या नियंत्रण व नैसर्गिक साधन संपत्तीचे नियोजन यांचा समतोल राखण्यासाठी सामाजिक आणि राष्ट्रीय स्तरावर नियोजन आखणे अतिआवश्यक आहे.

समारोप :-

अतिरिक्त लोकसंख्या ही पर्यावरणाच्या न्हासाचा प्रमुख घटक निर्माण झाला आहे. पर्यावरणाच्या न्हासामुळे मानवाच्या आरोग्याची समस्या, मानसिक ताण तणाव, सामाजिक व आर्थिक दर्जाचा न्हास, नैसर्गिक अपत्ती या समस्या प्रामुख्याने निर्माण झाल्या त्यांचा परिणाम सामाजिक व राष्ट्रीय प्रगतीच्या विकासावर होत आहे.

संदर्भ :-

- 1) दा.घो. काचोळे-लोकसंख्या आणि समाज
- 2) रा.ना.घाटोळे - समाजशास्त्रीय संशोधन तत्व आणि पध्दती
- 3) एस. व्ही. ताठे - महाराष्ट्राचा भूगोल.
- 4) राकेश गुलाटी-पर्यावरण संकट
- 5) बा.क.शर्मा-औद्योगिक विकास एंव पर्यावरण
- 6) बर्वे सिध्दी विनायक-पर्यावरण शासन
- 7) विठ्ठल धारपुरे-पर्यावरण भूगोल