

Impact Factor - 6.261

ISSN - 2348-7143

INTERNATIONAL RESEARCH FELLOW ASSOCIATIONS RESEARCH JOURNEY INTERNATIONAL E-RESEARCH JOURNAL

PEER REVIEWED & INDEXED JOURNAL

24 APRIL 2019

SPECIAL ISSUE 182 (H)



National Conference

on

Contemporary Innovations in Library and Information Science,
Social Science and Technology for Virtual World
(NCCLIST-2019)

Contemporary Innovation in Language & Literature

Guest Editor

Dr. Nilesh N. Gawande

Principal

Late B.S. Arts, Prof. N.G. Science & A.G. Commerce College,
Sakharkherda, Tq. Sindkhed Raja Dist. Buldana

Executive Editor

Mr. Prakash S. Kolhe

Librarian

Late B.S. Arts, Prof. N.G. Science & A.G. Commerce College,
Sakharkherda, Tq. Sindkhed Raja Dist. Buldana

Chief Editor

Dr. Dhanraj T. Dhangar

Yeola, Dist. Nashik (MS) India

Assistant Professor
Hingoli.
(MS.)

48 SWATIDHAN PUBLICATIONS



INDEX

No.	Title of the Paper	Author's Name	Page No.
1	Various Constituents and their Activity of ECLIPTA ALBA	Anil D. Gatole & Vishal G. Zarekar	06
2	Bacterial Flora on the Surface of Used Writing Pen	Ashwini Dukare and A. M. Garode	11
3	Knowledge Management in Libraries	Dr. Vikram Dahifale and Balasaheb T Deshmukh	14
4	Bacteriological Study of Drinking Water Quality in Railway Stations of Buldana District	Dipak S. Dahatonde and A.M. Garode	18
5	Agricultural Finance System in Maharashtra.	Prof. Dr. K.N. Shewale	22
6	Promotion of Use of E-resources in Arts Commerce & Science College Arvi Library	Dr. Manisha R. Khakre	26
7	Managerial and Personal Attributes for Creative Leadership of Academic Librarians	Dr. Ravindra D. Sarode	34
8	A Study of Qualitative and Innovative Management Practices for the Development in Banking Sector	Dr. Vivek V. Patil	39
9	Code of Ethics A Need for Library Professionals of University Amravati	Sant Gadge Baba Amravati Dr. Pradnya H. Kshirsagar	46
10	Agriculture and Agro Business	Pro. Dr. S.B. Gaykwad	52
11	Determination of Bacterial Load on Toilet Door Handles of Train Coaches: Sanitation and Hygiene in Indian Railway	Kishor Helge and A. M. Garode	56
12	Social Networking and Innovative Library Services in Digital Environment and Role of Library Professionals	Ms. Manjusha M. Mamilwar	59
13	Evaluation of Pathogenic Bacterial Flora on Physician Stethoscope	Pooja Harlalka and A. M. Garode	65
14	Microbial contamination of currency coins in circulation: A Potential Public Health Hazards	Pranita S. Pingle and A. M. Garode	68
15	Isolation of Inner Airflora of Pathogenic Bacteria from Kitchen Refrigerator	Prinyanka K. Sinkar, and A. M. Garode	74
16	Social Realism reflected in the select work of Kiran Desai	Sachin R. Gawai	78
17	Isolation of Pathogen from the Surface of Household Vegetable Cutter Knives and Meat Choppers	Shruti S. Gosawi and A. M. Garode	81
18	Physical Science As A Yoga Therapy	Dr. Sangita M. Khadse	84
19	योगद्वारा चिन्ता ओर घबराहट दुर करने का अभ्यास	डॉ. जी.पी. नलगे	89
20	महिलांच्या सामाजिक परिवर्तनाचे विश्लेषणात्मक अध्ययन	प्रा. अमरिष एस. गावंडे	93
21	आदिवासी वर्गजाणीवेच्या कवितेतून प्रकटणारे समाजभान	डॉ. श्रीकृष्ण पदमणे	97
22	ग्रंथालय व्यवस्थापनामध्ये मनोरेखनाचे महत्त्व : एक अध्ययन	डॉ. जी. आर. पवार	103
23	शिवाजी कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय कन्नड ग्रंथालयात दिल्या जाणाऱ्या उत्कृष्ट सेवा - सुविधांचा अभ्यास	प्रा. संतोष देशमुख	108
24	संयुक्त महाराष्ट्र चळवळी आणि नागपूर करार	डॉ. एम. आर. शिंदे	112
25	केंद्रीय माहिती आयोग	डॉ. आर. जी. सुरळकर	116

Our Editors have reviewed papers 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. Nobody can reproduce these papers without pre-permission of the publisher. - Chief & Executive Editor

Assistant Professor
Shivaji College, Hingoli.
Tq. & Dist. Hingoli. (MS.)



योगद्वारा चिन्ता और घबराहट दूर करने का अभ्यास

प्रा. डॉ. नलगे जी. पी.

कीडा संचालक

शिवाजी महाविद्यालय, हिंगोली

Mail id- nalgegp21@gmail.com



परिचय

हर एक मनुष्य जिवन तो जी रहा है लेकिन अनेक संकटोका सामना करते हुए । जीवन जिने के तरीके बदल गये है। सभी को लग रहा है मैं अपनी जिंदगी शान से जीवु। दुसरो की तरह जीवु ना कभी अपनी परिस्थीतीका विचार करता ना समय का ना शरीर का, सिर्फ शजिना जिए तो जिए इज्जत से इस सोच को दुर रखकर सभी जिने का प्रयास कर रहे है। यह सोच अच्छी नही है। बहुत सारे लोग धन, दौलत, शान, शौक को अपनाकर जिने का प्रयास कर रहे है। विचार के साथ आचार की जरूरत है। शुध्द आचरण और शिस्त से आदमी अपनी दिशा और दशा से दुर नही जाता। सभी नियमोंसे जिना है तो उसे योगाभ्यास करना जरुरी है। योगाभ्यास से विविध आसनोसे मन शांत और संयमी होता है। योगासन से आंतःश्रावी ग्रंथी प्रभावित हो कर उसका नर्वस सिस्टीम पर प्रभाव पडता है । बहुत सारे आसन है। उनसे शरीर के विभिन्न भागोपर प्रभाव पडता है । अनेक प्रयोगोद्वारा देखा है की, शंशाकासन और श्वासन से चिन्ता, घबराहट दुर होती है। मनुष्य जब तणाव में रहत है तब उसने पीछे मुडनेवाले आसनोका उपयोग किया तो ;जैसे धनुरासन, भुजंगासन, चक्रासन) तणाव दुर होता है। इससे मस्तीष्क और शरीर की क्रीयाशीलता बढती है। बहुत सारे लोग योगाभ्यास, आसनोका सराव करते है लेकिन गलत तरीकोसे, ज्ञान के अभाव से, समय की कमीसे गलत कार्य करते है और कहते है की योगासनोसे कुछ भी फरक नही पड रहा है । सही तरीको से कार्य करें तो असर दिखाई देता है। श्वासन में श्वास प्रश्वास पर जबरदस्ती नियंत्रण न रखे, मानसिक रूपसे होना चाहिए। लगभग २० से २५ मिनिट तक नियमित श्वासन करने से चिन्ता और घबराहट में काफी आराम मिलता है । इसिलिए चिन्ता और घबराहट दुर करने के लिए योगाभ्यास की जरूरत है ।

अध्ययन का उद्देश :

1. योगासनो से मानसिक समस्याएँ कम करना
2. योगाभ्यास से चिन्ता और घबराहट में फरक पडता है।

परीकल्पना :

1. योगासन करने से चिन्ता और घबराहट कम होती है ।
2. आसनो और प्राणायामो से शारीरिक और मानसिक समस्याएँ दुर होती है।

संशोधन पध्दती :

यह अभ्यास माहिती के दुयम स्रोत पर आधारित है। यह जानकारी को पत्रीका, लेख और वेब जैसे विश्वसनीय स्रोतो से एकत्र किया गया है। इन आसनो का अभ्यास करने से व्यक्ती मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ रहता है।

1. सिंहासन : आसन करने से मानसिक तणाव, चिन्ता और घबराहट कम होती है। डिप्रेसन के मरीज के लिए अत्यंत प्रभावशाली है। मानसिक संतुलन बना रहता है। मेरुदंड, स्पाईन लचिला और मजबुत होता है।



२. शंशाकारसन : यह आसन करने से चिंता और घबराहट और डिप्रेशन जैसी बिगारीयों में बहुत उपयोगी है। यह बिगारियाले लोग अक्सर तणाव, चिंता और अवसाद में रहते हैं। यह आसन करने से अंतस्त्रावी ग्रंथियों प्रभावित होती है। जिसे हार्मोन्स बढ़ता नहीं, मन शांत, तणाव रहित रहता है। जो लोग अक्सर तणाव में, क्रोध में, हमेशा परेशान रहते हैं उन लोगों को यह आसन करने से लाभ मिलता है। जब आदमी चिंता करता है तब क्रोध बढ़ता है, मन बिडबिड होता है, उस समय इस आसन का लाभ होता है।

३. उत्तानपाद आसन : यह आसन करने से नाभी केंद्र की ७२ हजार नाडीया सक्रीय हो जाती है। यह आसन श्वास प्रश्वास के साथ करने से मन की एकाग्रता बढ़ती है, मन शांत होता है इसे चिंता बिगारी कम होती है।

४. पश्चिमोत्तन आसन : इससे प्राण की गती कम होती है, व्यक्ती एक मिनट में ५ से ६ श्वास लेता है। इस कारण मन शांत, संयमी होता है और व्यक्ती दिर्घायु होता है। इस आसन से निंद अच्छी आती है, निंद अच्छी तो मन शांत और घबराहट कम होती है। इसलिए यह आसन जरुरी है।

५. भुजंगासन :

१. इस आसन से तणाव कम होता है और सक्रीयता बढ़ती है।

२. इस आसन से मणीपुरक चक्र सक्रीय होता है इस वजहसे चिंता और घबराहट कम होती है।

६. सर्पासन :

१. इस आसन को श्वास प्रश्वास के साथ करने से मन शांत होता है। मणीपुरक चक्र की जाग्रती होती है और इससे डिप्रेशन, तणाव कम होता है।

२. तणाव समाप्त होता है। चिंता, घबराहट के रोगों को समाप्त करना चाहिए।

७. घनुरासन : यह आसन चिंता और घबराहट में लाभप्रद है। जिनको घबराहट हमेशा थोड़ी थोड़ी वातपर होती है, उसने यह आसन श्वास को अंदर शककर करना चाहिए। इसे आत्मविश्वास, एकाग्रता बढ़ेगी, मन शांत और मन में उमंग रहेगी। इसलिए यह आसन महत्वपूर्ण है।

८. सिध्दासन : जो लोग हमेशा बेचैन, परेशान, अशान्त रहते हैं। इसके लिए यह उपयोगी है। इसका नियमित अभ्यास करने से मनकी चंचलता कम होती है और एकाग्रता में ब्रध्दी होती है। इसलिए यह आसन महत्वपूर्ण है।

९. गोमुखासन : यह आसन करने से चिंता, घबराहट, मन की चंचलता कम होती है। मन शांत और प्रसन्न होता है।

१०. श्वासान : इस आसन से मानसिक बिगारीयों कम होती है। इसे घबराहट, चिंता, डिप्रेशन, अनिद्रा कम होती है। श्वासान से उतावला मन, बेचैनी, चंचलता कम होती है।

आसनों का जितना महत्व चिंता, घबराहट दूर करने में है उससे ज्यादा महत्व प्राणायाम का है। प्राणायाम का अभ्यास करने से व्यक्ती तणाव, चिंता घबराहट विशेष रूप से महिलाओं के लिए जिनको दिर्घकालसे मानसिक आजार है। इसका प्रयोग करने से दूर होता है। इसलिए प्राणायाम का महत्व देखना जरुरी है।



1. भस्त्रिका प्राणायाम : इससे भावनात्मक तणाव, डिप्रेशन दूर होते हैं। नियमित भस्त्रिका प्राणायाम करने से जिनको आत्महत्या करने का विचार आता है वो दूर होता है। तणाव संबंधी भस्त्रिका प्राणायाम करने से बौद्धिक विकास, मन शांत, बेचैनी कम होती है।¹⁰
2. नाडी शोधन प्राणायाम : यह आसन मानसिक शांति, आनंद देता है। इससे व्यक्तिको आत्मविश्वास और आनंद में बढोत्तरी मिलती है। तणाव की बिमारीयों के लिए यह प्राणायाम रामबाण है। मानसिक तणाव, घबराहट, चिंता, अनिद्रा ऐसी बिमारीयों में नाडी शोधन प्राणायाम विशेष रूप से लाभदायी है।¹¹
3. कपालभाती प्राणायाम : मनशांत, चित्त शुद्ध हो जाता है। मनोकायीक बिमारीयां,¹² चिंता, मनस्ताप, भावनात्मक बिमारीयों में लाभप्रद है।
प्राणायाम में आदमी के मस्तीष्क के दोनो भाग संपुर्ण सक्रीय हो जाते हैं और संतुलित भी। यह व्यक्ती के भावनाओं का केंद्र है। प्राणायाम करने से मन स्थिर, भावनाएँ संतुलित और मन शांत होता है। प्राणायाम से तणाव, घबराहट समाप्त होती है।

निष्कर्ष :

इस अभ्यास से यह निकलता है की मन की शांती, तनकी शांती के लिए योग और प्राणायाम जरूरी है। योगाभ्यास से शारीरिक और मानसिक समस्याएँ कम करने में मदद होती है। योगाभ्यास ही मानव की हर एक बिमारीयों का रामबाण उपाय है। जीवन बहुत अनमोल है यह जिने के लिए है। इसे चिंता करके और घबरा कर नष्ट मत करो। सब समस्याएँ दूर होती हैं सिर्फ और सिर्फ योगाभ्यास करो।

सार :

आज कल जिनेका तरीका, खाने का तरीका, विचारोंका तरीका और मरने का तरीका बदल गया है। गरीबन ८० से ९० प्रतिशत लोग तणाव का शिकार बन रहे हैं। तणाव में सभी लोग बडे ही नहीं बल्की छोटे छोटे लडके, लडकीयाँ भी शिकार हो रहे हैं। तणाव कई के कारण है जिनमें से जनरेशन गैप भी है। बडो में और छोटो में विचारो में अंतर आने से तणाव, चिंता बढ रही है। ऐसा नही की छोटो में विचारों में अंतर आने से तणाव, चिंता बढ रही है। ऐसा नही की छोटे बडो का सम्मान नही करते। लेकिन जिने के विचारोंके तरीके बदल गये हैं।

आज कल लडके लडकीयाँ साथ साथ पड रहे हैं। पहले नही पढते थे इन दोनो की दोस्ती माँ बाप को पसंद नही आ रही है। इन दोनो में इस कारण तणाव, चिंता बढ रही है। आज ९० प्रतिशत आत्महत्या का कारण तणाव है। आज कल की शादीयाँ बडो के सम्मान के लिए आपने प्यार को खों कर हो रही है। इस का परिणाम तणाव और चिंता, घबराहट बढ रही है। तणाव और चिंता बढने के लिए और भी कारण है किसी की परिवार की समस्या, किसी की खाने की समस्या, तो किसी की रहनेकी समस्याएँ इसी के वजह से कोई गुमसुम रहता है। तो कोई ज्यादा सोता है, तो किसीको बहुत भुक लगती है तो कीस को नही लगती है। इसका कारण ही तणाव चिंता है।

इन से बाहर निकलने की जरूरत है। इसके लिए कई उपाय की आवश्यकता है। व्यक्ती को योगाभ्यास करने के लिए प्रेरित करना। इनके विचारो को समझने की कोशीश करना। उसको अच्छी निंदके लिए प्रेरित करना। व्यक्ती को काम में व्यस्त रखना चाहिए। खेल खेलने के लिए हौसला बढाना जरूरी है। यह सभी उपाय करने के बाद ही मनुष्य अपनी चिंता, घबराहट और तणाव को कम कर सकता है।



संदर्भ :

१. विना विना से अपने में योग
२. <https://www.actofyog.org/>in-hi-yoga> (20/02/2019)
३. डॉ. मोहन कुमार मिश्र, योग का स्वरूप, शिवी प्रकाशन, अमृत, २००६
४. डॉ. योगेश्वर द्विवेदी, विद्योत्थय के अन्वय, मनीष पब्लिकेशन, दिल्ली, २०१२
५. पं. मोरेशम मिश्र, योगासन और व्यायाम, युनिवर्सिटी पब्लिकेशन, नई दिल्ली, २००६
६. भगवान के लिए योगाभ्यास www.thebworld.com (hindi) 25/02/2019
७. पं. मोरेशम मिश्र, योगासन और व्यायाम, युनिवर्सिटी पब्लिकेशन, नई दिल्ली, २००६
८. पं. मोरेशम मिश्र, योगासन और व्यायाम, युनिवर्सिटी पब्लिकेशन, नई दिल्ली, २००६
९. डॉ. परितोष द्विवेदी विशेषज्ञता विषयसंश्लेषण ७ विषय ७ (27/02/2019)
१०. प्रा. श्रीपाल जर्, योगाभ्यास सूची जीवन, चंद्रमा प्रकाशन, कोल्हापुर, १९९९
११. पं. मोरेशम मिश्र, योगासन और व्यायाम, युनिवर्सिटी पब्लिकेशन, नई दिल्ली, २००६
१२. पं. मोरेशम मिश्र, योगासन और व्यायाम, युनिवर्सिटी पब्लिकेशन, नई दिल्ली, २००६
१३. प्रा. डॉ. मोहनर अरुण, योग अभ्यास सूत्र संपदा, चक्र महापत्र योग परिषद, अमरगती, २००३
१४. #yogaratnamishr#VIBRANT (Video)
१५. मानसिक तृप्त, भगवान और विना से सुख के आसन उपाय, <https://in.dailyhunt.in> (25/02/2019)



RESEARCH JOURNEY

Handwritten signature

Handwritten signature