

2020-2021

D-1 (2020-21)

|                                       |                                                           |                                        |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| MAH MUL/03051/2012<br>ISSN: 2319 9318 | <b>Vidyawarta®</b><br>Peer-Reviewed International Journal | Jan. To March 2021<br>Issue-37, Vol-03 |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------|

01

---

MAH/MUL/ 03051/2012ISSN :2319 9318

आंतरविद्याशाखीय बहुभाषिक शोध पत्रिका



**विद्यावार्ता**™

Jan. To March 2021  
Issue 37, Vol-03

Date of Publication  
01 Jan. 2021

**Editor**  
**Dr. Bapu g. Gholap**  
(M.A.Mar.& Pol.Sci.,B.Ed.Ph.D.NET.)

विद्येविना मति गेली, मतीविना नीति गेली  
नीतिविना गति गेली, गतिविना वित्त गेले  
वित्तविना शुद्ध स्वचले, इतके अनर्थ एका अविद्येने केले

-महात्मा ज्योतीराव फुले

❖ विद्यावार्ता या आंतरविद्याशाखीय बहुभाषिक त्रैमासिकात व्यक्त झालेल्या मतांशी मालक, प्रकाशक, मुद्रक, संपादक सहमत असतीलच असे नाही. न्यायक्षेत्र:बीड

“Printed by: Harshwardhan Publication Pvt.Ltd. Published by Ghodke Archana Rajendra & Printed & published at Harshwardhan Publication Pvt.Ltd.,At.Post. Limbaganesh Dist,Beed -431122 (Maharashtra) and Editor Dr. Gholap Bapu Ganpat.



**Harshwardhan Publication Pvt.Ltd.**  
At.Post.Limbaganesh,Tq.Disl.Beed  
Pin-431126 (Maharashtra) Cell:07588057695,09850203295  
harshwardhanpubli@gmail.com, vidyawarta@gmail.com

Reg.No.U74120 MH2013 PTC 251205

All Types Educational & Reference Book Publisher & Distributors / [www.vidyawarta.com](http://www.vidyawarta.com)

D-2

MAH MUL/03051/2012

ISSN: 2319 9318

Vidyawarta®

Peer-Reviewed International Journal

Jan. To March 2021

Issue-37, Vol-03

07

- |                                                                                                                               |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 13) A Comparative Study Of Level Of Aggression Among Adolescents<br>Deepika Tripathi, Nainital                                | 65  |
| 14) Military Dimensions of India's Space Technology Programme<br>Ravindra Kumar Verma, Lucknow                                | 68  |
| 15) INDIA'S ECONOMIC POLICY OF 1947 AND 1991 - A REVIEW<br>Gaurav Atri & Dr. P. K. Jain, Bhopal                               | 73  |
| 16) Impact of Socio Welfare Schemes on Scheduled Tribe Families in ...<br>Amol Bhikaji Ghukse & Dr. Pramod P. Deo, Aurangabad | 77  |
| 17) A STUDY OF COVID-19 IMPACT ON REAL ESTATE SECTOR WITH REFERENCE TO ...<br>Md. Moazzam Sultan, Bhagalpur, Bihar            | 83  |
| 18) EMPOWERMENT OF SCHEDULED TRIBE WOMEN THROUGH POLITICAL ...<br>Nasima Dilkash, Bhagalpur, Bihar                            | 87  |
| 19) A STUDY OF GOODS AND SERVICES TAX (GST) IN INDIA: OPPORTUNITIES ...<br>Dipak Kumar Poddar, Bhagalpur, Bihar, India        | 93  |
| 20) Challenges for Women in New India<br>Prashant Kumar, Jaunpur                                                              | 98  |
| 21) Lokmanya Bal Gangadhar Tilak: The Great Intellectual Nationalist<br>Asst. Prof. Subhash G. Shinde, Thane                  | 103 |
| 22) शेतमालाचे (कृषी) विपणन : समस्या व उपाययोजना<br>प्रा. प्रशांत जगदीश वाल्देव, भंडारा                                        | 107 |
| 23) तमाशा काल आणि आज<br>प्रा.डॉ.भास्कर मुरलीधर अहिरे, पाटोदा                                                                  | 110 |
| 24) अमरावती जिल्ह्यातील पर्यटन : एक भौगोलिक अभ्यास<br>प्रा. अभिजीत प्र. दोड, जि. अमरावती                                      | 112 |
| 25) ललित साहित्यातील वैचारिकता : अण्णाभाऊ साठेच्या संदर्भाने<br>प्रा.डॉ.युवराज श्रीराम मानकर, जि.यवतमाळ                       | 115 |
| 26) विद्रोही चिंतन व्यक्त करणारे काव्यलेख<br>प्रा.डॉ.स्मिता शेठे, यवतमाळ                                                      | 122 |

## अमरावती जिल्ह्यातील पर्यटन : एक भौगोलिक अभ्यास

प्रा. अभिजीत प्र. दोड

भूगोल विभाग प्रमुख,

श्रीराम कला महिला महाविद्यालय, जि. अमरावती

\*\*\*\*\*

### सारांश :

आजच्या षकाधकीच्या जीवनात संपूर्ण जगात मनाला शांती मिळावी म्हणून व मनोरंजनासाठी पर्यटन क्षेत्राकडे अनेक लोकांचा ओढा वाढलेला आहे. एकविसाव्या शतकात पर्यटन व्यवसाय हा जगातील सर्वात मोठा उद्योग म्हणून नावारूपास आलेला आहे. जगातील काही देशांची अर्थव्यवस्था हि केवळ पर्यटनावरच अवलंबून आहे. उदा. मालदिव, मलेशिया, संयुक्त अरब अमीराती इ. पर्यटनाच्या दृष्टीकोनातून भारताबद्दल विचार केल्यास पर्यटनासाठी भारत हा देश अतिशय समृद्ध असा आहे. कारण भारतास प्राचीन इतिहास, भौगोलिक विविधता, सांस्कृतिक विविधता, जागतीक वारसास्थळे लाभलेली आहेत. परंतु आजही जगातील एकूण पर्यटकांच्या संख्येपैकी ०.६१% पर्यटक भारतात पर्यटनास येतात. म्हणजेच भारतातील पर्यटनास अजूनही भरपूर वाव आहे. विदर्भातील काही ठिकाणी पर्यटनाच्या दृष्टीकोनातून सोई सुविधा निर्माण केल्यास येथेही जगातील तसेच भारतातील पर्यटक भेटी देण्यासाठी येवू शकतात.

अमरावती हा विदर्भातील एक मोठा जिल्हा असून तोकापूस व संत्रा पिकासाठी प्रसिद्ध आहे. तसेच अमरावती जिल्हा हा शेतकरी आत्महत्येसाठी सुद्धा ओळखला जातो. अशा अमरावती जिल्ह्यात पर्यटनाच्या दृष्टीकोनातून विचार केल्यास अनेक अशी ठिकाणे आहेत. जिथे पर्यटनास भरपूर वाव आहे. ही ठिकाणे प्रत्येकी ज्ञानात आल्यास पर्यटन वाढून येथील ग्रामीण

अर्थव्यवस्थेस चालना मिळेल शेतकरी आत्महत्येचे प्रमाण निश्चितपणे कमी करता येईल.

**बिज संज्ञा — पर्यटन, पर्यटक, पर्यटन स्थळ प्रस्तावना —**

पर्यटन हि संज्ञा प्रवास (Tour) या शब्दाशी संबंधित आहे. टुर हा शब्द लॅटीन भाषेतील Tournus या शब्दापासून तयार झालेला आहे. याचा मुळ अर्थ वर्तुळ असा होतो. यापासून वर्तुळाकार प्रवास हा शब्द रुढ झाला. थोडक्यात मनोरंजन, फुरसत किंवा कामासाठी केलेला प्रवास म्हणजे पर्यटन होय.

आपल्या नेहमीच्या ठिकाणाव्यतिरिक्त वेगवेगळ्या भागास भेट देणारा व २४ तासापेक्षा अधिक वेळ वास्तव्य करणारा प्रवासी हा पर्यटक होय.

महाराष्ट्रातील बहुतेक पर्यटन स्थळे ही कोकण, पश्चिम महाराष्ट्र व मराठवाडा या विभागातील आहेत. विदर्भाचा दृष्टीने विचार केल्यास येथे पर्यटन स्थळांची कमतरता नसून त्या पर्यटन स्थळांच्या बाबतील जनजागृती व प्रसिध्दी झाली नसल्याने विदर्भातील परदेशी व देशोर्तगत पर्यटकांची संख्या कमी आहे. म्हणजेच अमरावती जिल्ह्यातील पर्यटन स्थळांना विकासाकरीता प्रचंड वाव आहे. परंतु त्यासाठी चांगल्या दर्जाची निवासस्थाने, हॉटेल्स, उत्तम दळणवळण व्यवस्था, वैद्यकीय सोई सुविधा पूर्विण्याची नितांत गरज आहे.

### अभ्यास क्षेत्र

अमरावती हा महाराष्ट्रातील एक प्रमुख जिल्हा असून त्याचे स्थान मध्य पूर्व महाराष्ट्रामधे पश्चिम विदर्भात पश्चिमेस आहे. अमरावती जिल्ह्याची २०११ नुसार लोकसंख्या २८,८८,४४५ इतकी आहे.

प्रस्तुत शोध निबंधासाठी संपूर्ण अमरावती जिल्हा अभ्यास क्षेत्र असून जिल्ह्याचे क्षेत्रफळ १२,२३५ चौ. कि.मी. आहे. अमरावती जिल्ह्याचे भौगोलिक स्थान २०°३२' उत्तर अक्षावृत्त ते २१°४६' उत्तर अक्षावृत्त व ७६°३७' पूर्व रेखांश ते ७८°२७' पूर्व रेखांश आहे.

अमरावती जिल्ह्याच्या उत्तरेस मध्यप्रदेश राज्य असून पश्चिमेस अकोला जिल्हा आहे. दक्षिणेस यवतमाळ जिल्हा व पूर्वेस वर्धा व नागपुर जिल्हा आहे. अमरावती जिल्ह्यात एकूण १४ तालुके आहेत.

**शोधनिबंधाची उद्दीष्टे —** प्रस्तुत शोधनिबंधाची पुढील

उत्तीर्ण महत्वाची आहेत.

१) अमरावती जिल्ह्यातील पर्यटन स्थळांची व्याप्ती शोधणे.

२) अमरावती जिल्ह्यातील प्रमुख पर्यटन स्थळे ओळखणे.

३) अमरावती जिल्ह्यातील दुर्मिळ व दुर्लक्षित पर्यटन स्थळे ओळखणे.

४) अमरावती जिल्ह्यातील ठळक भौगोलिक, ऐतिहासिक, धार्मिक ठिकाणांचा उपयोग पर्यटन स्थळ म्हणून कसा करता येईल हे शोधणे.

### माहिती स्रोत व अभ्यास पध्दती -

प्रस्तुत शोध निबंधामध्ये अमरावती जिल्ह्यातील पर्यटन स्थळांचा प्रत्यक्ष निरीक्षण करण्यासह स्थानिक लोकांच्या प्रत्यक्ष मुलाखती घेणे अशी अभ्यास पध्दती ठरविली आहे. याशिवाय द्वितीय आकडेवारीचा उपयोग करून हि आकडेवारी गोळा करणे तसेच पर्यटन संदर्भ ग्रंथातून संकलीत केलेल्या माहितीचे भौगोलिकदृष्ट्या विश्लेषण करून शास्त्रीय पध्दतीने दर्शविण्याचा प्रयत्न केला आहे.

### विषय विवेचन व विश्लेषण -

अमरावती हा विदर्भातील प्रमुख जिल्हा असून या जिल्ह्यामध्ये खालील महत्वाची पर्यटन स्थळे आहेत.

### अमरावती जिल्हा :

पश्चिम विदर्भातील अमरावती जिल्हा हा मुख्यालयाचा जिल्हा असून येथे खालील पर्यटन स्थळे आढळतात.

### अमरावती शहर :

संपूर्ण महाराष्ट्रात अमरावती शहर हे अंबाबाई मंदीरासाठी प्रसिद्ध आहे. नवरात्री उत्सवामध्ये येथे मोठी यात्रा भरते शहराच्या मध्यवर्ती भागात हे मंदीर असून येथेच एकवीरा देवीचे ही मंदीर आहे. अमरावती बडनेरा रोडवर भक्तीधाम मंदीर असून ते राधाकृष्ण यांना समर्पित आहे. येथील मुर्ती कोरीव नक्षीकाम केलेल्या असून त्या संगमरवरी दगडापासून बनविलेल्या आहेत. येथेच जलाराम बाप्पा यांचे मंदीर आहे. मंदीराला लागून एका ढगानाची निर्मिती केली आहे.

### बांबु गार्डन :

अमरावती शहराच्या पूर्वेस पोहऱ्याच्या डोंगराळ

भागात बांबु गार्डनची निर्मिती करण्यात आली आहे. येथे बांबूच्या विविध प्रजातींची लागवड करण्यात आली आहे. पर्यटकांसाठी बांबू पासून झोपड्या, पुल, खेळणी बनवलेली आहेत.

### चिखलदरा :

विदर्भातील नंदनवन' असे चिखलदरा पर्यटन स्थळाचे वर्णन केल्या जाते. या ठिकाणी अनेक प्रेक्षणीय स्थळे आहेत. या ठिकाणचे प्राचीन नाव 'किचकदरा' असे होते. कालांतराने नावामध्ये अपभ्रंश होऊन ते चिखलदरा म्हणून ओळखले जाऊ लागले. हे ठिकाण समुद्रसपाटीपासून ११०० मिटर उंचीवर असून ते गाविलगडच्या डोंगररांगात वसलेले आहे. या ठिकाणी कॉफी उत्पादन घेतल्या जाते. येथे वर्षभर आल्हाददायक वातावरण असते. या परिसरात उष्ण कटीबंधीय मोसमी अरण्ये असून या भागात समशुद्ध वन्यजीवन आढळते. वनांचा राजा वाघ येथील मेळघाट अभयारण्यामध्ये पहावयास मिळतो. चिखलदरा येथे भिमकुंड, वैराटदेवी, सुर्यास्त पॉईंट, पंचबोल पॉईंट, सेमाडोह व्याघ्र प्रकल्प, हरीकेन पॉईंट, देवी पॉईंट, शक्कर तलाव, धाराकुरा धबधबा, पंचधारा धबधबा इ. पर्यटन स्थळे आढळतात. या ठिकाणी असलेल्या अभयारण्यात वाघ, अस्वल, हरीण, वानर, लांडगे, अजगर या प्राण्यांची उपस्थिती आढळते.

### गाविलगड किल्ला :

सातपुडा पर्वतरांगेत चिखलदरा शहराजवळ गाविलगडचा किल्ला आहे. इ.स. १२ व्या शतकात गवळी राजानी हा किल्ला बांधला असल्याने त्यास गाविलगड हे नाव प्राप्त झाले पुढे गोंड राजानी त्यावर विजय मिळविला नागपुरच्या भोसले घराण्याने इंग्रज येण्यापूर्वी येथे राज्य केले, किल्ल्याच्या भिंतीवर उर्दू, अरबी व हिन्दी भाषेत लिखाण केले आहे या सोबत हत्ती, वाघ, सिंह, बैल यांचे कोरीव काम केले आहे. या किल्ल्यावर १० तोफा आहेत.

### मेळघाट व्याघ्र प्रकल्प :

हा प्रकल्प १९७४ साली अस्सीत्वात आला असून त्याचे क्षेत्रफळ १६७७ चौ. की.मी. आहे या अभयारण्यामध्ये वाघ, अस्वल, बिबट्या, गवा, सांबर हरीण, काळविट, रानटी डुकर, वानर, कोल्हा, अजगर

इ. प्राणी आढळतात. मेळघाट प्रकल्पामधे, खांडु, कापरा, सिपना गाडगा, डोलार या नद्या असून संपूर्ण भागात घनदाट वृक्षवेली आढळतात.

#### बहीरम :

बहीरम हे प्रसिद्ध ठिकाण चांदुर बाजार तालुक्यात असून ते यात्रे करिता प्रसिद्ध आहे. हे मंदीर एका टेकडीवर असून त्यास एकूण १०८ पायऱ्या आहेत येथे ६.५ फूट उंच गणेशमूर्ती असून या मंदीराच्या प्रवेश दारावर ६ टन वजनाची घंटा आहे हे गाव मध्यप्रदेश व महाराष्ट्राच्या सिमेवर वसलेले आहे. येथे डिसेंबर मधे महीनाभर यात्रा चालते येथील मातीच्या हंडीतील मटन प्रसिद्ध आहे.

#### सालबर्डी :

हे महादेवाचे प्रसिद्ध असे मंदीर असून ते मध्यप्रदेश व महाराष्ट्राच्या सिमेवर सातपुडा पर्वतरांगेत एका गुहेमध्ये स्थित आहे. या गुहेतील महादेवाच्या पिंडीवर नैसर्गिकरित्या जलाभिषेक होत असतो. हे ठिकाण मोर्शीपासून आणि ८ किमी. अंतरावर अजून येथूनच माडू नदीवाहते- या नदीने येथे मोठ्या प्रमाणात रांजन खळगे व धावत्यांची निर्मिती केली आहे. दर महाशिवरात्रीला येथे मोठी यात्रा भरते.

#### कौंडण्यपुर :

वर्धा नदीच्या काठावर कौंडण्यपुर हे धार्मिक पर्यटन स्थळ विराजमान आहे. कौंडण्यपुर ही महाभारत काळात विदर्भाची राजधानी असल्याचे मानले जाते. येथे भिमक राजाचे राज्य होते. येथील रुक्मीनी मंदीरातूनच श्रीकृष्णाने रुक्मीनीचे अपहरण केले होते व रुक्मीचा राजाचा पराभव केला होता.

#### रिद्धपुर :

श्री क्षेत्र रिद्धपुर ही महानुभाव पंथीयाची काशी म्हणून ओळखली जाते. येथेच मराठीतील पहीला हस्तलिखित ग्रंथ 'लिळाचरीत्र' लिहीला गेला. या सोबत गोविंद प्रभू चरीत्र, दृष्टांत पाठ, सुत्रपाठ हे ग्रंथ लिहल्या गेले. येथे श्री गोविंद प्रभू, श्री चक्रधरस्वामी, श्री नागदेवाचार्य यांचे मंदीर आहे यापैकी चक्रधर स्वामी यांनी महानुभाव पंथाची स्थापना केली.

#### निष्कर्ष -

प्रस्तुत शोध निबंधाच्या अध्ययनावरून पुढील

निष्कर्ष सांगता येतील. अमरावती जिल्ह्यात प्राकृतिक, सांस्कृतिक, ऐतिहासिक, धार्मिक अशी अनेक पर्यटनस्थळे आहेत. येथे पर्यटकांच्या संख्येतही दिवसेंदिवस वाढ होत आहे. परंतु तरीही अमरावती जिल्ह्यातील पर्यटन स्थळांचा पाहिजे त्या प्रमाणात विकास झालेला नाही. त्यामुळे येथे पर्यटन विकासासाठी भरपुर वाव आहे. येथे पर्यटन स्थळे विकसीत झाल्यास या भागातील ग्रामीण अर्थव्यवस्थेस गती मिळू शकते. यातून येथे रोजगाराच्या अनेक संधी उपलब्ध होवू शकतात. तसेच येथील लोकांचे उत्पन्नात वाढ होवून त्यांचे दरडोई उत्पन्न निश्चितच वाढेल. यामुळे येथील लोकांचे जिवनमानाचा दर्जा उंचावू शकतो. असे झाल्यास अमरावती जिल्ह्यातील अर्थव्यवस्थेचा कृषी वरील भार कमी होवू शकतो. म्हणजेच या भागास लागलेला शेतकरी आत्महत्येचा कलंक मिटू शकतो.

परंतु याकरीता सर्वप्रथम अमरावती जिल्ह्यातील पर्यटन स्थळांना शोधाचे लागेल अशा पर्यटन स्थळांना राष्ट्रीय, राज्य पातळीवर प्रसिध्दी करावी लागेल तसेच येणारे पर्यटकांसाठी वाहतुक व दळणवळणाची सुगम सुविधा निर्माण करावी. तसेच या पर्यटनस्थळी पर्यटकांसाठी चांगली निवासस्थाने, हॉटेल्स तयार केल्यास पर्यटक आकर्षित होतील यासाठी स्थानिक लोक यांनी पुढाकार घेण्याची नितांत आवश्यकता आहे. या सोबतच पर्यटकांच्या आगमनामुळे स्थानिक पर्यावरणाला हानी पोहचु नये अशी काळजी घेणे महत्वाचे आहे.

#### संदर्भ ग्रंथ सुची

- १) महाराष्ट्र प्रवास आणि पर्यटन - डॉ. योगेश कोरडे, अथर्व प्रकाशन
- २) महाराष्ट्र पर्यटन (उ. महाराष्ट्र, मराठवाडा, विदर्भ) - डॉ. शहाजीराव देशमुख, देशमुख प्रकाशन
- ३) पर्यटन भूगोल - डॉ. विठ्ठल धारापुरे, पिंपळाखरे प्रकाशन
- ४) महाराष्ट्र पर्यटन - मंदार नेरुरकर, आयडियल प्रकाशन
- ५) महाराष्ट्र पर्यटन रोड अ‍ॅटलास - डॉ. आर. पी. आर्य, इंडियन मॅप सर्विस प्रकाशन
- ६) महाराष्ट्राचा भूगोल - ए.बी. सवदी, निराली प्रकाशन
- ७) भूगोल कोश - एल.के. कुळकर्णी, राजहंस प्रकाशन

८) [www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)

I  
N  
T  
E  
R  
N  
A  
T  
I  
O  
N  
A  
L  
  
R  
E  
S  
E  
A  
R  
C  
H  
  
F  
E  
L  
L  
O  
W  
S  
  
A  
S  
S  
O  
C  
I  
A  
T  
I  
O  
N

Impact Factor - 6.625

E-ISSN - 2348-7143

B-1 (2020-21)

INTERNATIONAL RESEARCH FELLOWS ASSOCIATION'S

# RESEARCH JOURNEY

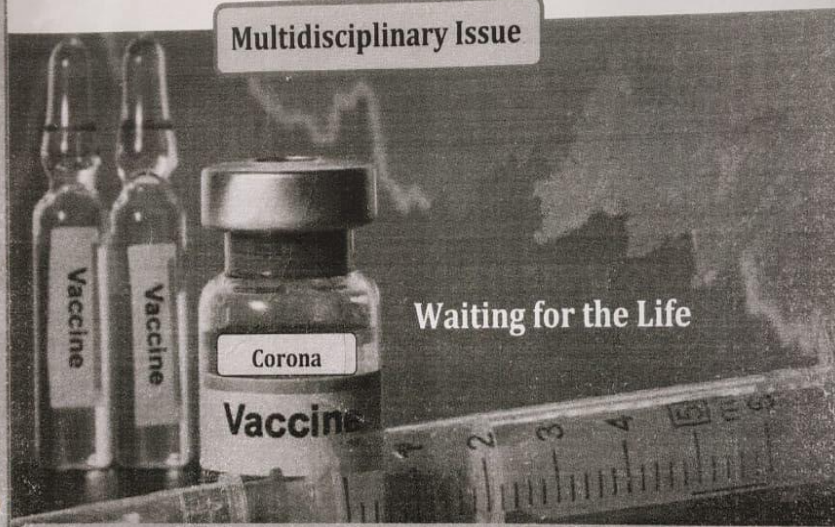
International E-Research Journal

PEER REFREED & INDEXED JOURNAL

October - 2020

Special Issue - 253 (B)

Multidisciplinary Issue



Chief Editor -  
Dr. Dhanraj T. Dhangar,  
Assist. Prof. (Marathi)  
MGV's Arts, Science & Commerce College,  
Harsul, Dist - Nashik [M.S.] INDIA

Executive Editors :  
Prof. Tejesh Beldar, Nashikroad (English)  
Dr. Gajanan Wankhede, Kinwat (Hindi)  
Mrs. Bharati Sonawane, Bhusawal (Marathi)  
Dr. Rajay Pawar, Goa (Konkani)  
Dr. Munaf Shaikh , Jalgaon (Urdu)



This Journal is indexed in :  
- Scientific Journal Impact Factor (SJIF)  
- Cosmoc Impact Factor (CIF)  
- Global Impact Factor (GIF)  
- International Impact Factor Services (IIFS)

For Details Visit To : [www.researchjourney.net](http://www.researchjourney.net)

SWATIDHAN PUBLICATIONS



'RESEARCH JOURNEY' International E- Research Journal  
Impact Factor - (SJIF) - 6.625 (2019),  
Special Issue - 253 (B) Multidisciplinary Issue  
Peer Reviewed Journal

E-ISSN :  
2348-7143  
October-2020

Impact Factor - 6.625

B - 2

E-ISSN - 2348-7143

INTERNATIONAL RESEARCH FELLOWS ASSOCIATION'S

# RESEARCH JOURNEY

International E-Research Journal

PEER REFREED & INDEXED JOURNAL

October - 2020

Special Issue - 253 (B)

**Chief Editor -**

Dr. Dhanraj T. Dhangar,  
Assist. Prof. (Marathi)  
MGV's Arts, Science & Commerce College,  
Harsul, Dist - Nashik [M.S.] INDIA

**Executive Editors :**

Prof. Tejesh Beldar, Nashikroad (English)  
Dr. Gajanan Wankhede, Kinwat (Hindi)  
Mrs. Bharati Sonawane, Bhusawal (Marathi)  
Dr. Rajay Pawar, Goa (Konkani)  
Dr. Munaf Shaikh, Jalgaon (Urdu)



*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 republish these papers without pre-permission of the publisher.*

*- Chief & Executive Editor*

**SWATIDHAN INTERNATIONAL PUBLICATIONS**

For Details Visit To : [www.researchjourney.net](http://www.researchjourney.net)

© All rights reserved with the authors & publisher

Price : Rs. 1000/-



B-3

'RESEARCH JOURNEY' International E- Research Journal  
Impact Factor - (SJIF) - 6.625 (2019),  
Special Issue - 253 (B) Multidisciplinary Issue  
Peer Reviewed Journal

E-ISSN :  
2348-7143  
October-2020

|    |                                                                                                                                      |                                      |     |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----|
| 33 | भारतीय राजकीय पक्षांची धोरणे आणि उपयोजित परिणामकारकता : तुलनात्मक अध्ययन (विशेष संदर्भ : भा.ज.पा.व काँग्रेस - कालखंड : १९९० ते २०२०) | प्रा. नितीन बिहाडे                   | 155 |
| 34 | भारतीय मतदारांचे वर्तन प्रभावित करणारा घटक : जात                                                                                     | डॉ.बाबासाहेब मोताळे                  | 158 |
| 35 | देशातील सामाजिक व आर्थिक विषमता : एक आढावा                                                                                           | डॉ.प्रशांत राऊत                      | 162 |
| 36 | शिक्षण आणि चांगूलपणा - परस्पर संबंध                                                                                                  | डॉ.श्रीराम गडकर                      | 166 |
| 37 | जायकवाडी धरणग्रस्तांचा लढा                                                                                                           | डॉ.कृष्णा पाटील                      | 172 |
| 38 | लडाख मधील सण - उत्सव                                                                                                                 | डॉ.अंजली मस्करेन्हस                  | 178 |
| 39 | चांदवड तालुक्यातील सामाजिक, आर्थिक, धार्मिक जीवनाचा अभ्यास                                                                           | डॉ. त्रिंबक राजदेव, प्रा. विलास पवार | 183 |
| 40 | नाशिक जिल्ह्यातील मका विपणनविषयक समस्या                                                                                              | डॉ.एन.एन.गाडे                        | 187 |
| 41 | कोविड - १९ चा महाराष्ट्राच्या अर्थव्यवस्थेवर झालेला परिणाम - एक चिकित्सक अभ्यास                                                      | डॉ.सुरेश डाके                        | 193 |
| 42 | कोरोना आणि मानसिक स्वास्थ्य                                                                                                          | डॉ.सोपान बोराटे                      | 199 |
| 43 | भारतीय पर्यटनावर झालेला कोरोना या महाभयंकर महामारीचा परिणाम                                                                          | डॉ.तेजश्री राहुल हुंबे               | 208 |
| 44 | शारीरिक शिक्षणात विनाखार्चिक योगासनाची महत्त्वपूर्ण भूमिका                                                                           | डॉ. कैलास पाळणे                      | 215 |
|    | <b>कोंकणी विभाग</b>                                                                                                                  |                                      | 219 |
| 45 | र.वि.पंडित आनी काव्य भाशांतर : इतिहासीक नदरेंतल्यान विश्लेशण                                                                         | डॉ.राजय पवार                         | 220 |
| 46 | पांयजणां : एक काव्यशास्त्रीय चिकित्सा                                                                                                | प्रा.सुशांत नायक                     | 226 |
| 47 | महाबळेश्वर सैलांच्या कादंबरेंतलो समाज आनी मिथकसृश्टी                                                                                 | डॉ.हनुमंत चौपडेकर                    | 235 |
| 48 | मिना कार्कोडकारांच्या कथेंतलीं प्रतिकों कांय वेंचीक कथांच्या संदर्भात                                                                | दिपराज सातार्डेकार                   | 244 |

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 republish these papers without pre-permission of the publisher.

- Chief & Executive Editor



B-4

भारतीय राजकीय पक्षांची धोरणे, आणि उपयोजित परिणामकारकता : तुलनात्मक अध्ययन  
(विशेष संदर्भ : भा.ज.पा.व कॉंग्रेस कालखंड : १९९० ते २०२०)

प्रा.नितीन माणिकराव बिहाडे

राज्यशास्त्र विभाग प्रमुख

श्रीराम कला महिला महाविद्यालय,

धामणगांव रेल्वे, जि.अमरावती.

nitinbihade2@gmail.com

#### प्रस्तावना :

राजकीय पक्षांची धोरणे निश्चितच प्रभावित करणारी असतात. ही धोरणे प्रत्येक राजकीय पक्ष तयार करीत असतो. यांचा प्रभाव हा सकारात्मक आणि नकारात्मक दोन्ही स्वरूपाचा असतो. म्हणून कुठल्याही राजकीय पक्षाची धोरणे त्या पक्षाला महत्व जनाधार मिळवून देण्यात महत्वाची भूमिका घेत असतात.

भारताच्या संदर्भात विचार करीत असतांना येथील प्रमुख राजकीय पक्षांच्या धोरणांचा अभ्यास करावा लागतो. यामध्ये प्रामुख्याने कॉंग्रेस व भाजपा यांचा समावेश असेल. या दोन्ही राजकीय पक्षांना केंद्रामध्ये सत्ता मिळविली आहे. म्हणूनच या राजकीय पक्षांची धोरणे अभ्यासणे महत्वाचे आहे.

अशी कुठली धोरणे आहेत ज्यांचा प्रचंड जनाधार मिळाला किंवा पक्षाचे नुकसान देखिल झाले आहे. धोरण निर्मितीत भूमिका, अंमलबजावणी करणे, पक्ष नेतृत्व यांचाही अभ्यास करावा लागेल.

प्रस्तुत संशोधनात कॉंग्रेस व भाजपा या दोन्ही पक्षांच्या प्रमुख धोरणांचा अभ्यास करण्यासाठी ऐतिहासिक विश्लेषणात्मक पध्दतीचा वापर करण्यात येईल. याकरिता दोन्ही पक्षांच्या १९९० ते २०२० पर्यंतच्या कालावधीचा समावेश करून यामधील प्रमुख धोरणांचा अभ्यास करून संशोधन करून निष्कर्ष काढता येणार आहे.

या करिता विविध राजकीय पक्षांची धोरणे व त्यांची उपयोजित परिणामकारकता : विशेष संदर्भ. कॉंग्रेस व भाजपा कालखंड १९९० ते २०२० असा राहील.

#### संशोधकाची भूमिका (Role of Research) :

आज भारतामध्ये कॉंग्रेस व भाजपा हे दोन प्रमुख राजकीय पक्ष आहेत मात्र २०१४ मध्ये चित्र बदलले व कॉंग्रेसची प्रचंड माघार व तेवढ्याच ताकदीने भाजपाचा जोर वाढला म्हणूनच १९९० ते २०१४ या कालावधीत असे कुठले धोरणात्मक बदल या दोन्ही पक्षांचे झालेले याचाच अभ्यास करण्याची संशोधकाची भूमिका आहे.

#### संशोधनाची उद्दिष्टे :

१. भाजपा कॉंग्रेस यांच्या धोरणांचा तुलनात्मक अभ्यास करणे.
२. भाजपा कॉंग्रेस यांच्या निवडणूक जाहिरनाम्यांचा अभ्यास.
३. धोरणांच्या अंमलबजावणीचा अभ्यास करणे.
४. धोरण नेतृत्व व अंमलबजावणीचे अध्ययन करणे.
५. कॉंग्रेस व भाजपाच्या विचारसरणीचे अध्ययन करणे.



B-5

### संशोधनाचे महत्व (Importance of Research)

राजकीय पक्षांच्या धोरणांचा परिणाम हा सरळ जनतेवर व पक्षांच्या जनाधारावर पडतो म्हणून राजकीय पक्षांची धोरणे कशी असावीत, त्यांची अंमलबजावणी, नेतृत्वाची भूमिका कशी असावी यांचा अभ्यास होणार आहे.

### संशोधनाचे गृहितके : (Hypothesis)

संशोधकाला संशोधन करीत असतांना काही पूर्वानुभव असावा लागतो व या पूर्वानुभवालाच गृहितके म्हणतात. प्रस्तुत संशोधना करिता काही गृहितके निश्चित करण्यात आली आहेत.

१. काँग्रेस व भाजपाची धोरणे जनतेला प्रभावित करणारी आहेत.
२. धोरण निर्मिती व अंमलबजावणी करिता सक्षम नेतृत्वाची गरज.
३. जाहीरनामे केवळ निवडणूक कालावधीसाठी.
४. धोरणे व जाहीरनामे यांची अंमलबजावणी योग्य पद्धतीने झाल्यास जनता प्रभावित होते.
५. धोरणांची अंमलबजावणी व उपयोजित परिणामकारकता तत्कालीन परिस्थितीत उदयास आलेल्या नेतृत्वाच्या प्रबळ इच्छाशक्तीवर अवलंबून असते.

### संशोधन पद्धती : (Research Methodology)

प्रस्तुत विषयाचे संशोधन करण्यासाठी संशोधन प्रकल्पाच्या उद्दिष्टानुरूप गृहीतकांची पडताळणी करण्यासाठी वर्णनात्मक, विश्लेषणात्मक पद्धतीचा वापर करण्यात येईल.

काँग्रेस व भाजपा प्रमुख धोरणे व त्यांची परिणामकारकता : कालखंड १९९० ते २०२०

काँग्रेस व भाजपा यांच्या धोरणांचा परिणाम हा भारतीय राजकारणावर मोठा झाला. १९९१ ला पी.व्ही. नरसिंहराव हे प्रधानमंत्री झाले. यावेळी भारत मोठ्या आर्थिक मंदीत सापडला होता. यावेळी अर्थमंत्री मनमोहनसिंग होते. यावेळी जागतिकीकरणाचे धोरण त्यांनी स्विकारले व अंमलबजावणी देखील झाली व जगाला भारतीय दारे गुंतवणुकीसाठी उघडण्यात आली. याचा परिणाम भारतीय अर्थव्यवस्था सुधारण्यासाठी खूप मोठा झाला.

१९९०-९१ ची निवडणूक भाजपा मंदीर, तर काँग्रेसने मंडल आयोग या प्रमुख धोरणावर लढविली गेली, या दोन्ही धोरणांचा फायदा दोन्ही पक्षांना झाल्याचे दिसते. तर दुसरे महत्वाचे धोरण भारतात राजकीय स्थिरता हा काँग्रेसचा प्रमुख धोरण होते व याचाच प्रचार राजीव गांधींनी केला व धुवीकरणाच्या काळात त्यांनी काँग्रेसला एकमेव पक्ष म्हणून समोर केले व उदारमतवादी धोरण स्विकारून भारतीय अर्थव्यवस्थेला गती देण्याचे धोरण स्विकारले तर अडवाणी यांनी मंदीर व स्वावलंबी विमुक्त धोरण भाजपाचे मांडले व निवडणुकीत त्याचा परिणाम दिसला. काँग्रेसला २३२ तर भाजपाला १२० जागा मिळाल्या.

१९९६ ला ११ वी लोकसभा निवडणूक झाली. नरसिंहराव व त्यांच्या मंत्रिमंडळावर भ्रष्टाचाराचे मोठे आरोप झाले. व यामुळे प्रथमच या पक्षाला १५० पेक्षा कमी जागा मिळाल्या. व भाजपाने ही निवडणूक अटलबिहारी वाजपेयी यांच्या नेतृत्वात समान नागरी कायदा, राममंदिर, कलम ३७० वर लढविली. व १६० जागा घेऊन सर्वात जास्त जागा मिळविल्या.

मात्र या काळात प्रचंड राजकीय अस्थिरता निर्माण झाली. भाजपाने देखिल कुठल्याच आश्वसनाची पूर्तता केली नाही. १९९६ ते १९९९ हा भारताकरिता राजकीय अस्थिरतेचा काळ होता. मात्र १९९९ च्या लोकसभा निवडणुकीत भाजपा सर्वात मोठा पक्ष म्हणून निवडून आला. १८२ जागा पक्षाला मिळाल्यात. व अपक्ष इतर पक्षांचा पाठींबा घेऊन ५ वर्षे स्थिर सरकार जनतेला दिले.



B-6

साहीवेळी अनेक धोरणे घोषणाच राहिल्या. इडिया शायनिंग फसले व २००४ ला पक्षाचा पराभव झाला. २००४ ला प्रथमच सोनिया गांधीच्या नेतृत्वात पक्षाला यश व सत्ता मिळाली. २१८ युपीए ला तर १८१ जागा एडीए ला मिळाल्या.

२००९ च्या निवडणुकीत काँग्रेस ची धोरणे पुन्हा यशस्वी झाली. सर्वात महत्वाचे म्हणजे शेतकरी कर्जमाफी होय. याचाच फायदा पक्षाला झाला व २६२ युपीए तर अडवाणींच्या नेतृत्वात भाजपाला व एनडीए ला १५९ जागाच मिळाल्या. अडवाणींची धरसोड वृत्ती व राम मंदीराची फसवी भूमिका पक्षाला महाग पडली व पक्षाचा पुन्हा पराभव झाला.

२०१४ ला भारतीय राजकारणात अभूतपूर्व बदल झाले. काँग्रेसची २००४ ते २०१४ पर्यंत सत्ता होती मात्र भ्रष्टाचार नेतृत्व समस्या धुवीकरणात काँग्रेसची हिंदू विरोधी प्रतिमा यामुळे पक्षाचा मोठा पराभव झाला, तर २०१४ च्या निवडणुकीत भाजपाची धोरणे, मोदी नेतृत्व, हिंदू भूमिका यामुळे पक्षाला प्रथमच स्वबळावर २८४ जागा मिळाल्या व भारतीय राजकारणात मोठा बदल पहावयास मिळाला. स्थिर सरकार, कनखर नेतृत्व, जनतेचा विश्वास प्रचंड मोदींना मिळाला. या काळात संपूर्ण भारतात काँग्रेसची पिछेहाट झाली.

भ्रष्टाचार विरोधी भूमिका, पारदर्शी सरकार, योग्य नेतृत्व, राष्ट्रीय सुरक्षा, नोटबंदी, या सारख्या भूमिकांमुळे २०१९ च्या निवडणुकीत पुन्हा काँग्रेस चा पराभव झाला. भाजपाला ३०३ काँग्रेसला ५१ जागा मिळाल्या.

मोदी नेतृत्व निर्णय क्षमता जनतेचा विश्वास केवळ यामुळे भाजपाचा विजय शक्य झाला. एक पक्ष स्थिर सरकार यामुळे आपला विजय शक्य झाला. हे पुन्हा या सरकारने सिध्द केले. योग्य नेतृत्व धोरण व अंमलबजावणी क्षमता यामुळे खऱ्या अर्थाने भाजपाची धोरणे व त्यांची अंमलबजावणी झाली. राम मंदीर, कलम ३७० अशा प्रकारच्या समस्या सोडविण्यात पक्षाला यश आले.

अशाप्रकारे राजकीय पक्षांची धोरणे, योग्य नेतृत्व व अंमलबजावणी पक्षांना सत्ता व जनाधार मिळवून देतात.

#### निष्कर्ष :

राजकीय पक्षांची धोरणे योग्य असतील, त्यांची अंमलबजावणी करणारे नेतृत्व असेल तर कुठलाही पक्ष जनतेच्या मनात स्थान निर्माण करू शकतो. एकीकडे सर्वात जुना पक्ष काँग्रेस मात्र नेतृत्वाचा अभाव, धोरणातील असामंजस्य, सधोसाधू, सेक्युलर धोरण यामुळे या पक्षापासून जनता दूर गेली आहे. एकाच समुदायाचे समर्थन हेच या पक्षाच्या विघटनाचे कारण ठरले आहे.

म्हणून राजकीय पक्षांची धोरणे ही जनतेवर सकारात्मक, नकारात्मक परिणाम करीत असतात व सत्ता मिळवून देण्यास सहायक ठरतात. या करिता योग्य नेतृत्व देखील महत्वाचे ठरते हे मोदींच्या नेतृत्वाने सिध्द केले आहे.

#### संदर्भ ग्रंथ :

१. www.inc.com
२. Jha Prashant : The Modi Hawa 15/8/2017 by Judgement. पृ. १८,१९.
३. पटराभी सितारामया मोगलराज : 'काँग्रेस का इतिहास', भाग १ पृ. २०.
४. पाटील वा.भा. : 'संशोधन पद्धती', श्री मंगेश प्रकाशन, नागपूर. पृ. २५,२६.
५. त्रिवेदी विजय : 'बी.जे.पी.कल आज और कल' इका पब्लिकेशन. पृ. ३२.
६. भांडारकर पु. ल. : सामाजिक संशोधन पद्धती, पिंपळपुरे प्रकाशन, औरंगाबाद. पृ. ४२,४३.

P-1 (2020-21)  
**SANT GADGE BABA AMRAVATI UNIVERSITY, AMRAVATI**  
**(MAHARASHTRA, INDIA)**



**International e-Conference on  
 Future Road Map for Health, Fitness and Wellness**

**Organize by**  
**Department of Physical Education and IQAC**  
**30<sup>th</sup> and 31<sup>st</sup> July, 2020**

**OUR PATRONS**



**Dr. Murlidhar Chandekar**  
 Hon'ble Vice-Chancellor, S G B Amravati University



**Dr. Rajesh Jitnarwar**  
 Hon'ble Pro Vice-Chancellor, S G B Amravati University



**Dr. Tushar Deshmukh**  
 Regent, S G B Amravati University



**Dr. Manisha Kulkarni**  
 Dean, Faculty of Interdisciplinary Studies, SGRAU

**CHIEF GUEST**



**Dr. SHEILA STEPHEN**  
 Vice-Chancellor  
 Tamil Nadu Physical Education and Sports University, Chennai



**Dr. ARJUNSINH RANA**  
 Vice-Chancellor  
 Swamin Gurukul Sports University, Gandhinagar, Gujarat

**MOTIVATIONAL SPEAKER**



**ASHWINI NACHAPPA**  
 International  
 Track and Field Athlete  
 Arjuna Award 1988



**GITANJALI BEMBEM DEVI**  
 India W U17 (Asstt. Coach)  
 AKA Durga of Indian Football  
 Arjuna Award 2017

**RESOURCE PERSONS**



**DR. WISAM AL-SHAIKHLI**  
 President  
 INTERNATIONAL FEDERATION OF SPORTS SCIENCE



**DR. ABDELAL ZUHAIER**  
 University of Tikrit, Iraq



**DR. TERMAN KONTUKMAN**  
 Qatar University, Doha Qatar



**DR. AUREA CALDERON**  
 Kasetsart University, Thailand

**DR. TERRY JEREMY ELLIOTT**  
 North West University South Africa



**DR. YVONNE PAUL**  
 Tshwane University of Technology South Africa

**CHAIR PERSONS & MONITORS**

Dr. Sumitra Mandal (Ethiopia)  
 Dr. K. Chandrasekaran (MKU)  
 Dr. Arvind Malik (Kurukshetra)  
 Dr. Dilad Ahmed (USA)  
 Dr. Rakesh Gupta (Delhi)  
 Dr. Shokat Hussaini (I. R. K.)  
 Dr. C.D. Agreke (Chhattisgarh)  
 Dr. Mahendra Sawant (Tiruvananthapuram)  
 Dr. Rajan Mohan Sultana (Hyderabad)  
 Dr. Baram Hussain (Aligarh)  
 Dr. Rajesh Kumar (Hyderabad)  
 Dr. Nadiya Ghoni (Manipur)  
 Dr. Ganapant Rathod (Hyderabad)  
 Dr. Bhavansingh Wavkar (Gujarat)  
 Dr. G.K. Dhokrat (Mumbai)  
 Dr. Anjali Thakare (Amravati)

Dr. P.N. Deshmukh (Latur)  
 Dr. Simka Singh (Noida)  
 Dr. Akshay Joshi (Aurangabad)  
 Dr. Anil Karwande (Nagpur)  
 Dr. Javed Qadir (Jaipur)  
 Dr. H. M. Kadam (Amravati)  
 Dr. Anand Sonare (Amravati)  
 Dr. S.K. Debnath (Amravati)  
 Dr. A.A. Khan (Amravati)  
 Dr. Tony Jose (Amravati)  
 Dr. Arun Khoshtakar (Amravati)  
 Dr. G.L. Galhane (Amravati)  
 Dr. Madhuri Chaudhari (Amravati)  
 Dr. R. M. Kohliwagar (Yavatmal)  
 Dr. Jayant Chatur (Yavatmal)  
 Dr. Yashwant Patil (Nagpur)

**CONVENER**



**Dr. Tanuja S. Raut**  
 Department of Physical Education,  
 Sant Gadge Baba Amravati University,  
 Amravati-444602 (MS)  
 Mobile: 98774068780  
 E-Mail: rauttanuja@gmail.com  
 tanujasr@gmail.com

PUBLISHED BY

Online & Open Access

P-2

**VIDYABHARATI  
INTERNATIONAL  
INTERDISCIPLINARY  
RESEARCH JOURNAL**

---

**Indexing of VIIRJ**

Dear Researchers,

Vidyabharati International Interdisciplinary Research Journal (ISSN 2319-4979) in the month of December 2012 has brought its 1st issue by publishing quality research articles written by researchers all over the globe. Since then it has regularly published research articles spanning all disciplines till the date. The journal is open access, online and has been indexed with ASI, Germany and ISI. The impact factor of VIIRJ is 1.469.

Due to its high quality publications recently it was included in the Master Journal List of prestigious Web of Science group. The *Master Journal List* is an invaluable tool to help you to find the right journal for your needs across multiple indices hosted on the Web of Science platform. Spanning all disciplines and regions, Web of Science Core Collection is at the heart of the Web of Science platform. Curated with care by an expert team of in-house editors, Web of Science Core Collection includes only journals that demonstrate high levels of editorial rigor and best practice.

UGC has included all journals which are indexed with globally recognized databases in its *UGC CARE LIST II*.

*The Vidyabharati International Interdisciplinary Research Journal has been indexed with globally recognized databases and hence included in UGC CARE LIST II w.e.f. 14.6.2019.*

Editorial Board

VIIRJ

## A GOOD HYGIENE AND SANITATION: LOWERS RISKS OF DISEASES AND MAINTAINING HEALTH

S. D. Pathare

Director of Physical Education Shriram Kala Mahavidyalaya Dhamangaon Rly, Dist. Amravati

P-3

### **ABSTRACT**

*The aim of the above paper is to present the hygiene and sanitation properties to conquer the wellness and proper health. Hygiene is a progression of practices performed to save wellbeing. As per the World Health Organization, "Hygiene alludes to conditions and practices that help to keep up wellbeing and forestall the spread of maladies." Personal hygiene alludes to keeping up the body's neatness.*

**Keywords:** Hygiene, sanitation, wellness

### **Introduction**

Sanitation is revered in the Millennium Development Goals and is a foundation of the battle against destitution. Absence of essential sanitation puts a large number of lives in danger and is liable for a fourth of all kid passings in creating nations each year.<sup>1</sup> Lack of sanitation and helpless hygiene likewise seriously limit the effect of other advancement intercessions in training, wellbeing, provincial and urban turn of events. A huge measure of assets has been used on giving sanitation offices, yet still over 2.5 billion individuals don't approach fundamental sanitation administrations (WHO/UNICEF - JMP, 2008). All through the creating scene the low sanitation inclusion figures paint a distinct picture. Besides, sanitation equipment alone isn't adequate: in numerous occurrences despite the fact that new latrines and washing offices have been assembled, and inclusion is recorded by authorities as generally high, legitimate use stays low and next to zero advantage is determined. To be sure, mindfulness is developing among general wellbeing specialists that, until hygiene is appropriately rehearsed, both at home and in the network all in all, the ideal effect of improved water and sanitation administrations as far as network medical advantages can't be figured it out.

In the course of recent decades specialists have strived to discover approaches to diminish not just the colossal number who stay without access to a latrine yet additionally the gigantic number who don't utilize offices cleanly in any event, when they are accessible. The strategies used to deliver this difficult undertaking to

connect with target gatherings (people, family units, networks, foundations or even associations) being developed projects that empower an adjustment in practices or make an interest for administrations. These strategies or approaches are for the most part alluded to as "programming" exercises to recognize them from the arrangement of equipment.

### **Hygiene and Sanitation**

The terms hygiene and sanitation can mean various things to various individuals. For the reasons for this report the term 'sanitation' is utilized to allude to the administration of human excreta. The term hygiene is utilized to allude to the practices/measures, including yet past the administration of human excrement, which are utilized to break the chain of disease transmission in the home and network. While a great many people perceive that hygiene signifies 'handwashing', there is some disarray with respect to what else is included. In actuality, the entirety of the accompanying contribute in some measure to diminishing the weight of irresistible maladies flowing in the network:

- Hand hygiene and individual hygiene;
- Food hygiene (cooking, putting away, forestalling cross pollution);
- Ensuring safe water at 'purpose of utilization';
- Respiratory hygiene;
- Safe removal of dung (both human and creature);

- General hygiene (clothing, surfaces, latrines, showers, sinks); and
- Disposal of strong waste, control of wastewater and water

### **Need of a decent Hygiene**

#### **1. Sickness Prevention**

Great hygiene brings down your hazard for sicknesses and diseases regularly spread through infections and microscopic organisms. Your hands come into contact with microbes each time you hack, utilize the bathroom, contact your pet, or contact surfaces, for example, step railings, utilized as often as possible by others. Neglecting to wash your hands and body consistently can make this microscopic organisms duplicate, expanding the hazard for contamination and other medical issues. Washing yourself and remaining clean can murder and expel sickness causing microbes from your body, bringing down the hazard for disease.

Great hygiene is critical to forestalling contamination when wounds and skin bothering are available. Helpless hygiene can bring about soil and other microscopic organisms entering and remaining inside skin wounds, while great hygiene can avoid this microbes to forestall infection. Good hygiene keeps you from spreading microorganisms and sickness to other people, including associates and relatives.

#### **2. Social and Professional Acceptance**

Investing energy around the individuals who neglect to show great hygiene can be horrendous because of variables, for example, awful breath and personal stench, and it expands your own hazard for sickness and contamination. Helpless hygiene can have negative results on your public activity and connections — including business connections.

Numerous businesses encourage or expect representatives to rehearse great hygiene and will in general recruit individuals who look clean and like they practice solid hygiene propensities. Great hygiene is particularly imperative to bosses in the food and clinical ventures, as helpless hygiene can prompt pollution and the spread of disease. Kids who

practice great hygiene can abstain from being harassed at school, as proof proposes that helpless hygiene is one of the top reasons kids are bullied. Parents who show their kids the significance of good hygiene impart solid propensities at an opportune time throughout everyday life and keep them from encountering issues with menaces.

#### **3. Higher Confidence and Self-Esteem**

Being spotless and all around prepped can assist you with feeling increasingly certain and agreeable both genuinely and intellectually. Feeling messy, sleek, and unfresh puts your physical wellbeing in danger, yet it can trigger negative feelings of uneasiness, touchiness, and tension. Helpless hygiene can influence your state of mind, your collaborations with others, and the manner in which you feel about yourself. Great hygiene can help your certainty and confidence and cause you to appear to be increasingly positive and alluring to others. Good hygiene can in a roundabout way support your prosperity at work, in the rec center, and in situations that expect you to be at your absolute best.

#### **4. Agony Prevention**

Rehearsing great hygiene can keep you from creating excruciating sicknesses and contaminations. Experiencing ceaseless torment can lessen your general personal satisfaction and even lead to comorbid messes, for example, corpulence and painkiller addiction.[6] Good hygiene can assist you with remaining in great by and large wellbeing so you can abstain from encountering torment brought about by certain ailments.

Neglecting to brush and floss teeth normally expands the hazard for gum illness, which causes incessant torment and tooth misfortune in its propelled stages. Remaining in wet, sweat-soaked socks for a considerable length of time subsequent to practicing builds the hazard for competitor's foot, which can prompt a contagious nail disease that causes agony and aggravation under the nails. Good hygiene forestalls the advancement of ailments, for example, these and can keep you feeling solid and torment free.

## Methods to follow hygiene and stay healthy

### 1. Keep up a Healthy Weight

Holding your weight within proper limits is frequently more difficult than one might expect, yet a couple of basic hints can help. This without anyone else can improve your wellbeing. At that point, when you're prepared, attempt to remove some additional pounds for a considerably more noteworthy wellbeing help.

### 2. Exercise Regularly

Barely any things are as bravo as customary physical action. While it tends to be elusive the time, it's critical to fit in any event 30 minutes of movement consistently. More is stunningly better, yet any sum is superior to none.

### 3. Try not to Smoke

You've heard it previously: If you smoke, stopping is totally the best thing you can accomplish for your wellbeing. Truly, it's hard, but at the same time it's a long way from inconceivable. In excess of 1,000 Americans stop for good consistently.

### 4. Eat a Healthy Diet

In spite of confounding news reports, the nuts and bolts of good dieting are very direct. You should concentrate on natural products, vegetables and entire grains and downplay red meat. It's additionally critical to reduce terrible fats (soaked and trans fats) and pick solid fats (polyunsaturated and monounsaturated fats) all the more regularly. Taking a multivitamin with folate consistently is an incredible nourishment protection strategy.

### 5. Drink Alcohol Only in Moderation

Moderate drinking is useful for the heart, the same number of individuals definitely know, yet it can likewise build the danger of malignant growth. In the event that you don't drink, don't feel that you have to begin. On the off chance that you as of now drink modestly (short of what one beverage daily for ladies, under two beverages every day for men), there's presumably no motivation to stop. Individuals who drink more, however, should decrease.

### 6. Shield Yourself from the Sun

While the warm sun is absolutely welcoming, an excess of presentation to it can prompt skin malignancy, including genuine melanoma. Skin harm begins from the get-go in youth, so it's particularly imperative to ensure kids.

## Great individual hygiene

### Great individual cleanliness propensities include:

- washing the body regularly. On the off chance that conceivable, everyone ought to have a shower or a shower each day. Be that as it may, there might be times when this is beyond the realm of imagination, for instance, when individuals are out outdoors or there is a lack of water
- If this occurs, a dip or a wash everywhere throughout the body with a wet wipe or material will do
- cleaning the teeth at any rate once every day. Brushing the teeth after every feast is the most ideal method of ensuring that gum infection and tooth rot are stayed away from. It is critical to clean teeth after breakfast and preceding heading to sleep
- washing the hair with cleanser or cleanser at any rate once every week
- washing hands with cleanser in the wake of setting off to the latrine
- washing hands with cleanser before getting ready or potentially eating food. During ordinary day by day exercises, for example, working and playing, illness causing germs may get onto the hands and under the nails. In the event that the germs are not washed off before getting ready food or eating, they may get onto the food
- changing into clean garments. Filthy garments ought to be washed with clothing cleanser before wearing them once more
- hanging garments in the sun to dry. The sun's beams will execute some malady causing germs and parasites

- turning ceaselessly from others and covering the nose and mouth with a tissue or the hand when hacking or sniffing. On the off chance that this isn't done, beads of fluid containing germs from the nose and mouth will be spread noticeable all around and others can inhale them in, or the beads can get onto food

### Conclusion

Great cleanliness brings down your hazard for maladies and diseases usually spread through infections and microorganisms. Your hands come into contact with microscopic organisms each time you hack, utilize the bathroom, contact your pet, or contact surfaces, for example, step railings, utilized habitually by others.

### References

1. "Neatness: Overview". World Health Organization (WHO). Recuperated 29 January 2020
2. Stanwell Smith R, Bloomfield SF, Rook GA (2012).
3. Su San A (2008). Towards progressively practical sanitation arrangements . Maintainable Sanitation Alliance (Su San A).

P-7 (2020-21)



Peer Reviewed Refereed and  
UGC Listed Journal  
(Journal No. 40776)



# AJANTA

ISSN 2277 - 5730

AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY  
QUARTERLY RESEARCH JOURNAL

Volume - X, Issue - I,  
January - March - 2021  
English

IMPACT FACTOR / INDEXING  
2019 - 6.399 [www.sjifactor.com](http://www.sjifactor.com)

**Ajanta Prakashan**

P-8

VOLUME - X, ISSUE - 1 - JANUARY - MARCH - 2021

AJANTA - ISSN 2277 - 5730 - IMPACT FACTOR - 6.399 (www.sjifactor.com)



## CONTENTS OF ENGLISH



| S. No. | Title & Author                                                                                                                                                                        | Page No. |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1      | Physical Fitness during Pandemic: Building a Human Capital for Atma Nirbhar Bharat<br><b>Prof. Dr. Khushal J. Alaspure</b>                                                            | 1-7      |
| 2      | Need and Importance of Financial Literacy in the Context of 'Self Reliant India'<br><b>Pallavi Pramod Biyani</b>                                                                      | 8-12     |
| 3      | Building Health Infrastructure for Atmanirbhar Bharat<br><b>Dr. Shrikant S. Mahulkar</b>                                                                                              | 13-18    |
| 4      | Self-Reliant India Campaign about Agriculture in India<br><b>Dr. Omprakash B. Munde</b>                                                                                               | 19-22    |
| ✓ 5    | <u>Strengthening Mental and Physical Health against Pandemic: A Way towards Atma Nirbhar Bharat</u><br><b>Dr. Sudhir D. Pathare</b>                                                   | 23-29    |
| 6      | Self-Reliant India: The Call for National Independence<br><b>Dr. Santosh Shankarrao Pharande</b>                                                                                      | 30-34    |
| 7      | Aatma Nirbhar Bharat Abhiyan: An Introductory Analysis to New Economic Policy of the Government of India<br><b>Dr. Sajoy P. B.</b>                                                    | 35-40    |
| 8      | Plastic Recycling Technology: Suitable for Sustainable Life<br><b>Dr. Yashwant H. Ulvekar</b><br><b>Dr. Prafull P. Vashenikar</b>                                                     | 41-44    |
| 9      | Analytical study of the campaign 'Self Reliant India' in Agriculture Sector with Reference to Agricultural Credit<br><b>Dr. Eknath Kundlik Zhrekar</b><br><b>Arvind Ankush Shirke</b> | 45-57    |
| 10     | Covid-19 and its Impact on E-Administration, Political Stability, Employment, and Migration in the Indian Economy<br><b>Dr. Channamma M.</b>                                          | 58-67    |

## 5. Strengthening Mental and Physical Health against Pandemic: A Way towards Atma Nirbhar Bharat

**Dr. Sudhir D. Pathare**

Director of Physical Education and sports, Shriram Kala Mahila Mahavidyalaya, Dhamangaon,  
Rly, Dist. Amravati (M.S.)

### Abstract

Added to the dread of getting the infection in a pandemic, for example, COVID-19 are the critical changes to our every day lives. Confronted with new real factors of telecommuting, brief joblessness, self-teaching of kids, and absence of actual contact with other relatives, companions and partners, it is significant that we care for our psychological, just as our physical, wellbeing.

**Keywords:** Infection, pandemic, psychological, wellbeing

### Introduction

The pandemic (COVID-19) has become an influencing wellbeing and prosperity universally. Notwithstanding the actual wellbeing, monetary, and social ramifications, the mental effects of this pandemic are progressively being accounted for in the logical writing. This story survey considered academic articles on the study of disease transmission of emotional well-being issues in COVID-19. The current writing recommends that individuals influenced by COVID-19 may have a high weight of psychological well-being issues, including misery, nervousness issues, stress, fit of anxiety, unreasonable outrage, impulsivity, somatization problem, rest issues, enthusiastic aggravation, posttraumatic stress side effects, and self-destructive conduct. In addition, a few elements related with emotional well-being issues in COVID-19 are discovered, which incorporate age, sex, conjugal status, instruction, occupation, pay, spot of living, close contact with individuals with COVID-19, comorbid physical and psychological well-being issues, openness to COVID-19 related news and web-based media, adapting styles, disgrace, psychosocial uphold, wellbeing correspondence, trust in wellbeing administrations, individual defensive measures, danger of contracting COVID-19, and saw probability of endurance. Moreover, the epidemiological conveyance of psychological wellness issues and related variables were heterogeneous among the overall population, COVID-19 patients, and medical

care suppliers. The current proof recommends that a mental plague is cooccurring with the COVID-19 pandemic, which requires the consideration of the worldwide wellbeing local are. Future epidemiological examinations ought to accentuate on psychopathological varieties and the fleetingness of emotional well-being issues in various populaces. Regardless, multipronged mediations ought to be created and embraced to address the current psychosocial challenges and advance emotional wellness in the midst of the COVID-19 pandemic.

The mental effect of COVID-19 among people who are tried positive is another worldwide wellbeing concern. Albeit the mental elements of COVID-19 are yet to be perceived, past examinations recommend that irresistible episodes fundamentally influence the psychological wellness of the patients who may encounter tension side effects, dread, and an absence of expectation with respect to the vulnerabilities in treatment and wellbeing results. A few variables impact psychological wellness in this weak populace, which incorporate seclusion in the wake of being determined to have the illness, shame and segregation, delayed hospitalization, and an absence of social help. In COVID-19, these difficulties may turn out to be more predominant close by psychosocial stressors experienced by individuals all in all. In addition, patients with restricted admittance to medical care administrations or the individuals who have previous conditions are probably going to have higher mental pressure during the pandemic. Moreover, different psychological well-being issues may have existed together among people and populaces even before the beginning of the pandemic which may expand their weakness to unfavorable emotional well-being results following a COVID-19 determination. Expanding reports and studies advise that patients with COVID-19 may have sadness, uneasiness, issues, mental trouble, and self-destructive conduct, which requires an inside and out comprehension of the emotional wellness the study of disease transmission during this pandemic.

Coronavirus may likewise influence the emotional wellness and prosperity among medical services experts, particularly among the individuals who are filling in as forefront suppliers. As COVID-19 cases are affecting the limits of wellbeing frameworks universally, a large number of the medical care suppliers are working past their ordinary timetables to fulfill the expanded need for basic consideration. This makes those medical services suppliers vulnerable to nervousness, despondency, burnout, and a sleeping disorder. An audit recommends that doctors face successive difficulties in giving consideration to their patients, while the medical care frameworks regularly order the doctors to track their doctor tolerant experiences.

P-11

alongside a few administrative duties, which is probably going to increment during this pandemic. Additionally, working without sufficient individual defensive gear and other preventive estimates expands the dread of getting the disease, which is turning into a developing worry as a high pervasiveness of contamination among medical services suppliers is accounted for in China, Italy, and the USA. Besides, an absence of social help, working under pressure, coerce about problematic consideration to the patient or leaving emergency clinics understaffed, or and stressing over their families may bring about basic psychological well-being difficulties among medical services suppliers in the midst of COVID-19.

#### **Suggestions for emotional well-being policymaking and practice**

##### **Creating powerful emotional wellness mediations and techniques.**

The current proof on the epidemiological weight of emotional wellness issues in COVID-19 requires the turn of events and usage of multipronged mediations and techniques tending to the equivalent. In this talk, the emotional wellness needs in weak populaces, incorporating those with previous physical and psychological well-being issues, ought to be surveyed and overseen cautiously. Besides, as in-person psychological wellness administrations are generally disturbed, psychosocial mediations offered through advanced stages like the web, online media, cell phones, and applications are progressively being adopted<sup>67</sup>. Notwithstanding, the adequacy, security, and nature of such computerized psychological well-being mediations ought to be surveyed preceding suggesting those in practice<sup>68</sup>. Additionally, the computerized partition in various populace bunches like the individuals who have low instruction, mature age, or living in a country region with restricted admittance to advancements may not utilize these services<sup>69</sup>. Hence, contextspecific procedures permitting different ways for admittance to emotional well-being ought to be guaranteed. In such manner, psychological wellness arrangements and projects ought to be returned to and fortified, considering the operational difficulties in the midst of COVID-19.

Fortifying emotional wellness frameworks for COVID-19 and future general wellbeing crises.

Wellbeing frameworks around the planet have encountered a basic absence of readiness in battling COVID-19, which incorporates the emotional wellness effects of this pandemic too. Most countries don't have solid emotional well-being frameworks that may guarantee a continuum of psychological well-being care from counteraction to institutional consideration for

extreme mental issues; consequently, those frameworks may not address the additional weight of psychological well-being issues in this pandemic. Maybe, probably the best exercise from COVID-19 would reinforce psychological wellness frameworks guaranteeing versatility and precise stuns as seen during general wellbeing emergencies<sup>11</sup>. Possible techniques to accomplish such flexibility may incorporate building up psychological well-being arrangements, creating populace based projects, improving institutional abilities to create emotional wellness labor force, updating wellbeing frameworks financing for emotional wellness, connecting with networks, and establishments to deliver obstructions to admittance to psychological wellness and advance positive psychological well-being across populaces.

#### **Addressing mental health inequities.**

A few social determinants of emotional wellness are recognized in the current writing which underscores the jobs of the primary disparities in various settings that impact psychosocial stressors and in general psychological well-being results among the influenced people. In this manner, tending to disparities in the social determinants of psychological wellness ought to be drawn out objective of future policymaking and emotional well-being practice<sup>74</sup>. Such endeavors, whenever embraced, might help in creating flexibility to psychological wellness challenges, forestalling mental problems, and advancing positive emotional well-being at the populace level.

#### **Improving mental and physical wellbeing against pandemic**

1. Coronavirus has and is probably going to influence individuals from numerous nations in numerous geographical areas. When alluding to individuals with COVID-19, do not connect the sickness to a specific identity or ethnicity. Be compassionate to every one of the individuals who are influenced, in and from any country. Individuals who are influenced by COVID-19 have not done anything incorrectly, and they merit our help, empathy and generosity.
2. Try not to allude to individuals with the sickness as "Coronavirus cases", "casualties", "Coronavirus families" or "the unhealthy". They are "individuals who have COVID-19", "individuals who are being treated for COVID-19", or "individuals who are recuperating from COVID-19", and subsequent to recuperating from COVID-19 their life will go on with their positions, families and friends and family. It is imperative

isolate an individual from having a character characterized by COVID-19, to lessen shame.

3. Limit watching, perusing or tuning in to news about COVID-19 that makes you feel on edge or troubled; look for data just from believed sources and basically so you can find a way to set up your arrangements and secure yourself and friends and family. Look for data refreshes at explicit occasions during the day, a few times. The unexpected and close steady stream of information reports about an episode can make anybody feel stressed. Get current realities; not gossipy tidbits and falsehood. Assemble data at standard spans from the WHO site and nearby wellbeing authority stages to assist you with recognizing realities from bits of gossip. Realities can assist with limiting feelings of dread.
4. Secure yourself and be strong to other people. Helping others in their period of scarcity can profit both the individual getting support and the partner. For instance, check by phone on neighbors or individuals locally who may require some additional help. Cooperating as one local area can assist with making fortitude in tending to COVID-19 together.
5. Discover freedoms to intensify positive and cheerful stories and positive pictures of nearby individuals who have encountered COVID-19. For instance, accounts of individuals who have recuperated or who have upheld a friend or family member and are happy to share their experience.
6. Honor carers and medical care laborers supporting individuals influenced with COVID-19 locally. Recognize the job they play in saving lives and protecting your friends and family.
7. Administration of India is finding a way to guarantee that we are decidedly ready to confront the difficulties and dangers presented by COVID-19. With dynamic help of residents of India, we have had the option to relieve the spread of the infection up until this point. Quite possibly the main components in the battle with the infection is to engage the residents with precise data and empower them to avoid potential risk according to the warnings being given by various Ministries. The COVID-19 Inter-Ministerial Notifications site fills this need productively by giving COVID-19 related

notices from different Ministries in an organization that is available, assembling utilizing the S3WaaS system, that is secure and adaptable.

#### **A route towards Atmanirbhar Bharat**

Atmanirbhar Bharat Abhiyaan or Self-dependent India crusade is the vision of new India conceived by the Hon'ble Prime Minister Shri Narendra Modi. On 12 May 2020, our PM raised a clarion call to the country giving a launch to the Atmanirbhar Bharat Abhiyaan (Self-dependent India crusade) and declared the Special financial and complete bundle of INR 20 lakh crores identical to 10% of India's GDP – to battle COVID-19 pandemic in India. The point is to make the country and its residents autonomous and independent in all respects. He further illustrated five mainstays of Aatma Nirbhar Bharat – Economy, Infrastructure, System, Vibrant Demography and Demand.

The world is encountering a remarkable emergency that is disturbing the worldwide economy. Each nation is chipping away at settling the monetary emergency. The Prime Minister of India also has declared INR 20 lakh crores bundle under the Atmanirbhar Bharat Abhiyan to assist the country with recuperating the serious monetary pressing factor looked because of the pandemic. Before, India didn't take advantage of its capability to act naturally dependent without limit. Notwithstanding, Atmanirbhar Bharat Abhiyan could turn into the following huge importless and trade weighty country, going ahead. India is a developing economy which can possibly act naturally tough. The focal point of Atmanirbhar Bharat Abhiyan is to urge the homegrown players to get into the security business environment in order to lessen reliance on the unfamiliar players. This whitepaper will evaluate the ways India's security industry can be made Atmanirbhar in accordance with Atmanirbhar Bharat Abhiyan and related plans. It likewise gives an outline of the present status of the security business.

#### **Conclusion**

As the COVID 19 pandemic quickly clears across the world, it is prompting a significant level of dread, stress and worry in the populace everywhere and among specific gatherings specifically, for example, more established grown-ups, care suppliers and individuals with fundamental wellbeing conditions. In public emotional well-being terms, the principle mental effect on date is raised paces of pressure or nervousness. In any case, as new measures and effects are presented – particularly isolate and its consequences for some individuals' typical exercises, schedules or livelihoods – levels of forlornness, gloom, unsafe liquor and medication

use, and self-hurt or self-destructive conduct are likewise expected to rise. Mental wellbeing is significant at each phase of life, from youth and pre-adulthood through adulthood.

A vital takeaway from the declaration by the PM is that the Atma Nirbhar Bharat Abhiyan is a system for building a confident India, which would be serious around the world. It is additionally hoping to fortifying neighborhood fabricating, building nearby inventory chains, and changing over nearby items into worldwide brands. Being intellectually genuinely solid can take each resident towards Atma Nirbhar Bharat.

#### References

1. CDC (11 February 2020). "Covid Disease 2019 (COVID-19)". Communities for Disease Control and Prevention. Recovered 17 May 2020.
2. Luo, Yang; Chua, Cher Rui; Xiong, Zhonghui; Ho, Roger C.; Ho, Cyrus S. H. (23 November 2020). "A Systematic Review of the Impact of Viral Respiratory Epidemics on Mental Health: An Implication on the Coronavirus Disease 2019 Pandemic". *Wildernesses in Psychiatry*. 11: 565098. doi:10.3389/fpsyt.2020.565098. PMC 7719673. PMID 33329106.
3. 'To spike development': Nirmala Sitharaman on PM Modi's Atmanirbhar Bharat Abhiyan". *Hindustan Times*. 13 May 2020. Recovered 13 May 2020.
4. "Emotional well-being and psychosocial contemplations during the COVID-19 episode" (PDF). World Health Organization. Documented (PDF) from the first on 26 March 2020. Recovered 28 March 2020.
5. "Covid Disease 2019 (COVID-19)". Communities for Disease Control and Prevention. 11 February 2020. Documented from the first on 29 March 2020. Recovered 28 March 2020.