

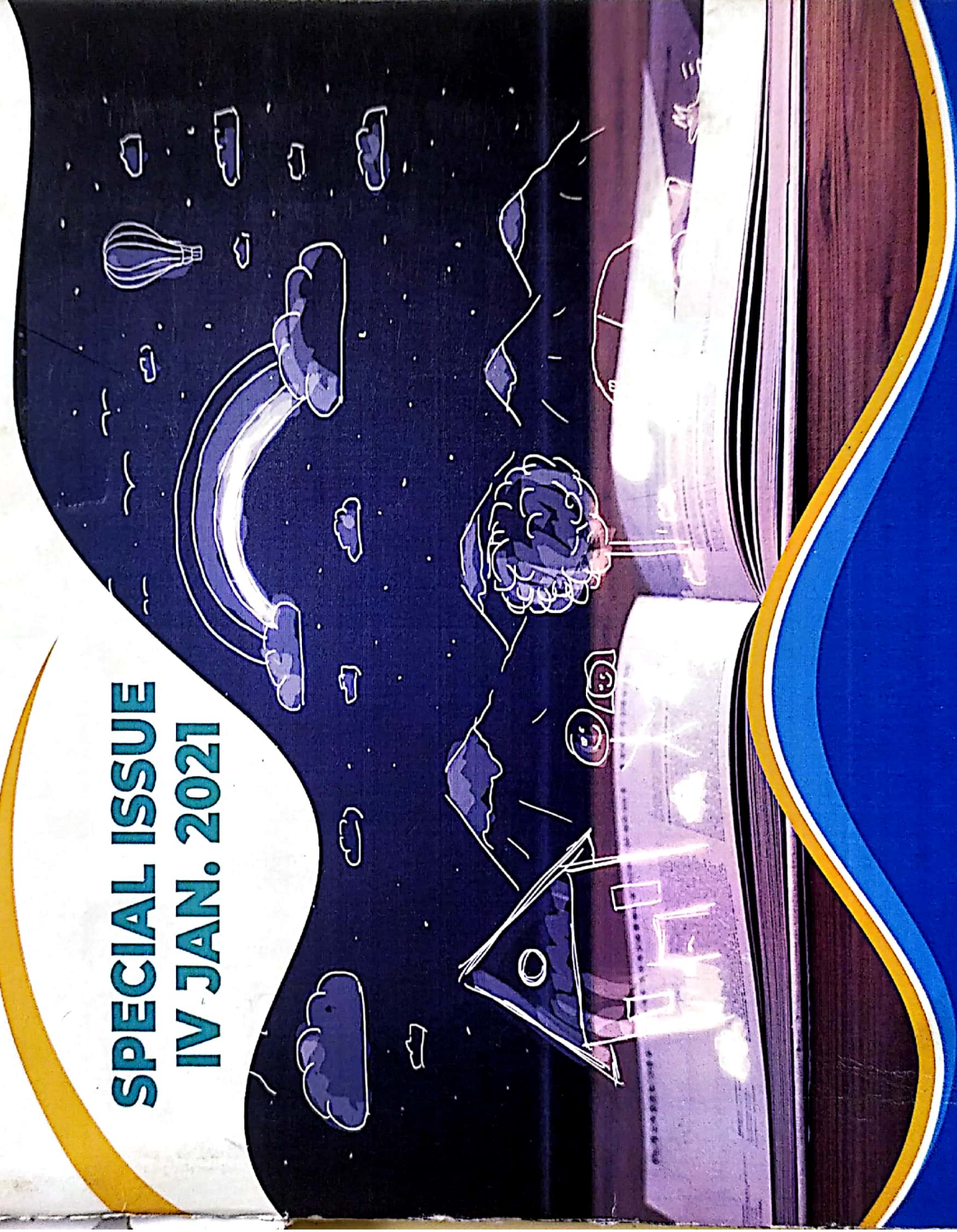


ISSN-2320-4494
RNI No. MAHAUL03008/13/2012-TC
Impact Factor : 2.7286

POWER OF KNOWLEDGE

An International Multilingual Quarterly Peer Review Refereed Research Journal

**SPECIAL ISSUE
IV JAN. 2021**



ARTS | COMMERCE
SCIENCE | AGRICULTURE
EDUCATION | MANAGEMENT
MEDICAL | ENGINEERING & IT | LAW
PHARMACY | PHYSICAL EDUCATION
SOCIAL SCIENCE | JOURNALISM
MUSIC | LIBRARY SCIENCE |

www.powerofknowledge.co.in

E-mail : powerofknowledge3@gmail.com

Editor

Professor Dr. Sadashiv H. Sarkate

26	मराठी नाटकाचे बदलते तंत्र	डॉ.विकास बापूराव बहुले	113-119
27	'समकालीन मराठी दलित कथेतील विद्रोही'	प्रा. युवराज धबडगे	120-122
28	दत्ता भगत यांच्या नाटकातील भाषिक परिवर्तन : एक अभ्यास	प्रा. डॉ. व्यंकट दिगंबरराव कोरेबोईनवाड	123-125
29	मराठी दलित साहित्याची सामाजिक भूमिका	प्रा.नवाजी गेंदलाल घरत	126-129
30	पाऊस पाणी : ओल्याधिब अनुभवाचा थेट आविष्कार	प्रा.रेखा व्ही.इंगोले	130-134
31	व्यवहारभाषेतील आधुनिकीकरण	डॉ.प्रतीक्षा गायकवाड	135-138
32	'शबरी' कादंबरीची नायिका : शबरी	प्रा.डॉ.चंद्रकांत दशरथ रुद्राक्ष	139-144
33	महात्मा फुले : विचार आणि कार्य	प्रा.डॉ.संजय मारोतराव देबडे	145-149
34	गावठाण : एक आकलन	डॉ.वैशाली भालसिंग	150-157
35	विभावरी शिरूरकर यांच्या "उमा" कादंबरीची नायिका	प्रा.डॉ.चंद्रकांत दशरथ रुद्राक्ष	158-165
36	समकालीन हिंदी उपन्यास और दलित जीवन	प्रा.खाडे विद्या बाबूराव	166-170
37	व्याकरण का उद्भव तथा महत्व	शिंदे प्रशांत हाबु	171-175
38	वर्तमान मानव जीवन में मूल्य शिक्षा की भूमिका	डॉ. विलास तुकाराम राठोड	176-181
39	सकारात्मकतेचे ऊर्जाकेंद्र-मंदिर	प्रा. डॉ. सुनिता शं. कुरुडे	182-186
40	शेतकऱ्यांचे हित जोपासणारे शिवराय	डॉ. संजय गोपालराव ठवळे	187-190
41	भारतीय संस्थानाचे भारतात विलीनीकरणाची भूमिका	प्रा. डॉ. शिवाजी लक्ष्मण नागरगोजे	191-193
42	२१ व्या शतकातील संयुक्त राष्ट्र संघाची उद्दिष्टे	डॉ. प्रा. अश्विनी अविनाश खापरे	194-197
43	धर्मांतरण व डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर	प्रा. तळणीकर एस. जी.	198-200
44	भारतीय प्रजासत्ताकासमोरील आव्हाने	डॉ.आण्णासाहेब हारदारे	201-204
45	वैदुसमाजाची राजकीय वाटचाल	श्री.अशोक चंदर शिंदे	205-210
46	चार्ल्स हर्टन कुले यांची प्राथमिक गटातील कुटुंबाची संकल्पना आणि एकविसाव्या शतकातील कुटुंबाची सद्यस्थिती	डॉ. संजय सुरेवाड	211-215
47	भारतातील स्त्री-पुरुष गुणोत्तरांतील असमतोल : स्वरूप, कारणे, उपाय	प्रा.भांडवलकर बी.एन.	216-218
48	डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांचे जातिविषयक विचार	प्रा.डॉ. गणेश तुकाराम मोकासरे	219-222
49	वातावरणाच्या रचनेचा एक भौगोलिक अभ्यास	डॉ. बोबडे बबन बाबूराव	223-227
50	नैसर्गिक आपत्ती : सामाजिक परिणाम व व्यवस्थापन	प्रा. डॉ चंद्रकांत वामनराव गजेवाड	228-231
51	शरीर धारणेवर परिणामकारणारे घटक	प्रा. हेमंत त्रिंबकराव शिंदे	232-233
52	खयाल गीतप्रकाराच्या विषयांतून घडणारे भारतीय संस्कृतीच्या विविधतेचे दर्शन	प्रा.डॉ.रवींद्र रामभाऊ इंगळे	234-236
53	महाराष्ट्र राज्यामध्ये पडणाऱ्या पावसाच्या पाण्याचे व्यावस्थापन : एक भौगोलिक अभ्यास	प्रा.डॉ. घोडके जे.व्ही	237-239
54	शालापूर्व बालकांच्या कुपोषणाचा अभ्यास व उपाय	संशोधक : वर्षा अंकुश दाभाडे	240-241

Abstract:

Nissim Ezekiel's outstanding Indian poems: The Third; The Poster Poems- beside from time to time. K. express modern India as, "A composite aware is noticeable for the Indian values, culture writing.

Keywords: Sesibility**Introduction:**

Nissim Ezekiel to Mumbai which is tried to describe India But Indianness has been author's feeling of being English reflects the genre; poetry, drama, Indianness is has become one of the exploration. Indianness lives in India or lives them a sense of specificity write their beliefs, identity of mind. Defining Indian language. Indianness style, and language, or image of 'River', animals English and have free Indian not only in language Indian characters, environment Indian spirituality. Ezekiel words Guru, Ashram,

शरीर धारणेवर परिणामकरणारे घटक

प्रा. हेमंत त्रिविकराव शिंदे

क्रीडासंचालक

तोष्णीवाल महाविद्यालय, सेनागांव जि. हिंगोली.

प्रस्तावना :-

पृथ्वीवर लाखो वर्षांपूर्वी जीवांची उत्पत्ती झाली. उत्क्रांती वादाच्या सिद्धांतानुसार या जीवांची प्रगतीहीतगेली. पुर्वी चार प्राण्याची निर्मिती झाली. कालांतराने प्रगतीहीऊन पुढीलकाळात दोनपायांच्या प्राण्याची निर्मितीहीतगेली. म्हणजेच आजचा मनुष्य जन्म होय.

मानवी जीवनामध्येशरीर धारणा याला अत्यंत महत्त्व आहे. शरीर धारणा यास इंग्रजीमध्येPosture असे म्हटले जाते. शरीर धारणेस मराठी मध्ये अनेक शब्द आहेत. शरीर स्थिती, अंगस्थिती शरीर धारणेस मराठी मध्ये अनेक शब्द आहेत. शरीर स्थिती, अंगस्थिती शरीर बांधा, शरीर टेवण, शरीररचना इत्यादी शरीराच्या नैसर्गिकसहज व योग्य प्रमाणाचा वाढीलाच शरीर धारणाकरतात.

व्यक्तीमत्व विकासामध्ये शरीर धारणाही शारीरिक विकासाच्या दृष्टीने अत्यंत महत्त्वाची मानली जाते चांगल्या शरीरधारणेमुळे व्यक्तिमत्त्वाचा विकास होतो. चांगली शरीर धारणा असल्यामुळेखेळाडू विविध खेळामध्ये विविध खेळामध्ये यश संपादनकरतात.

शरीर धारणा चांगले असलेले व्यक्ति इतरांपासून चांगले दिसतात, चांगली शरीर धारणामुळे व्यक्तिचे व्यक्तिमत्व उठावदार दिसते. चांगल्या व्यक्तिमत्त्वाची इतर माणसावर लवकर छाप पडते. म्हणूनच व्यक्तिमत्व धारणेवर परिणामकरणारे घटक असतात. या घटकांमुळे खेळाडूच्या क्रीडा कार्यामानावर परिणामहोतो. शरीर धारणेवर परिणामकरणारे घटकखालीलप्रमाणे आहेत.

१) वातावरण :- शरीर धारणेवर वातावरणाचा परिणाम अत्यंत महत्त्वाचा मानला जातो. चांगल्या वातावरणामुळे व्यक्तीचे शारीरिक आणि मानसीक आरोग्य चांगले राहते. तसेच अर्थात वाढणाऱ्या बाळाचे पालन पोषण चांगल्या वातावरणामुळे अधिक चांगलेहोते.

२) अनुवंश :- शरीरधारणेवर परिणामकरणारा घटक म्हणून अनुवंश या घटकांकडे पाहिले जाते व्यक्तिचे आई वडिल आणि त्याचे पुर्वज यांचेवर शरीर धारणेत साम्य आढळून येते. शरीराचा आकार लांबी उंची आणि शरीर टेवण आई वडिलांशी मिळत्या जुळत्या दिसतात. म्हणूनच अनुवंश हा घटक शरीर धारणेवर परिणामकरणारा घटक म्हणून ओळखला जातो.

३) समतोल आहार :- क्रीडाकार्यमान उंचावण्यासाठी खेळाडूंचासमतोल आहार सेवन केल्यामुळेखेळाडूंचा शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यचांगले राहते.

४) खेळाडू आहारामध्ये आहाराचे जे घटक आहेत. पिष्टमय पदार्थ स्निग्ध पदार्थ, पाणी, क्षार, जीवनसत् हे अत्यंत महत्त्वाचे असतात. त्यामुळेखेळाडूंची शरीरधारणा चांगलीहोते. त्याचा क्रीडा कार्यमानावर चांगल परिणामहोतो.

शारीरिक व्यंग / आजार :- बालवयात शारीरिक व्यंग आणि गंभीर आजार शरीर धारणेवर विपरीत

णमहोतो. शारीरिक व्यंग निर्माण झाले असतीलतर त्याचा शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यावर णमहोतो.

त्या सवयी :- चांगल्या सवयी ह्या शरीर धारणेवर परिणामकरणाघटकपैकीमहत्वाचा घटक म्हणून ला जातो. बालवयातच आई वडिलांनी मुलांच्या सवयीकडे विशेष लक्ष: देणेगरजेचे आहे.

ण्याची अभ्यास करतानांची स्थिती, लिहितांनाची स्थिती , शारीरिकहालचाली नियमित व्यायाम , णित आहार घेणे ह्या सवयी अत्यंत महत्वाच्या असतात. त्याचा शरीर धारणेवर परिणामहोतो.

नसिक परिपक्वता :- मनुष्यहा समाजशिल प्राणी आहे. एक आदर्श व्यक्ती ताढ मानेने जीवन जगत णो. अशी व्यक्तीची शारीरिक आणि मानसिक परिपक्वता अधिक असतेत्यामुळे त्याचा शरीरधारणेवर णा परिणामहोतो.

ला परिणामहोतो. शरीरधारणेचा आणि व्यक्तीच्या व्यवसायाचा जवळचा संबंध आहे. अतिकामामुळे शरीर णेवर परिणामहोतांना दिसून येतो. मजुरदारकामकरीत असतांना तास तास एकचकामकरीत असतात. णेवर शरीरावर त्याचा परिणाम होवून शरीरतील व्यंग निर्माण होतात. व्यापारी कार्यातकार्यकरणाचेकर्मचारी णत बेंठे कामकेल्यामुळे शरीरधारणेवर पिरित परिणामहोतांना दिसून येतो. म्हणूनकार्यकरीत णांना शरीरावर ताण पडणार नाही. याचीकाळजी घेणेगरजेचे असते.

ष संधी :- व्यक्तीच्या शरीरामध्ये विविध प्रकारच्या ग्रंथी आहेत. त्या ग्रंथी शरीरामध्ये आपोआप णकृत असतात. या ग्रंथीचे स्त्रवण कमी अथवा अधिक प्रमाणात झालेतर त्याचा शरीरावर परिणामहोतो. णा उंची व ठेंगेपणा यावर अवलंबून असतो. शरीरतीलग्रंथीचे स्त्रवण होणेही नैसर्गिक बाब आहे. णाककर्व व्यवस्थित पार पाडलेतरच शरीरधारणा चांगली राहते. अन्यथा त्यावर विपरीत परिणामहोतांना येते.

र्ष:-

खेळाडूंच्या क्रीडाकार्यमानासाठी शरीरधारणा अत्यंत महत्वाची मानली जाते. खेळाडूंच्या सर्वांगीण णासाठी खेळाडूंची शरीरधारणा चांगली असणेगरजेचे आहे. शरीर धारणेवर परिणामकरणारे घटक णव विकासवर परिणामकरतांना दिसून येतात. मानवी जीवनात शरीरधारणा यास अनन्यसाधारण णात आहे.

ः- णिक शिक्षणाचा इतिहास आणि पाया, संकेत प्रकाशन नांदेड प्रा. दिपक बळ्वेवार , प्रा. बाबुराव णा. साहेब मोरे

ः- णिक शिक्षण तत्वे व स्वरूप , चंद्रमा, कोलहापूर प्रा. श्रीपाद जर्दे ,प्रा. सौ. सुनिता जर्दे णे. मदनगंगदगे , शारिरीक शिक्षणाचा इतिहास आणि पाया समर्थ प्रकाशन , नांदेड

