ISSN No 2347-7075
Impact Factor- 7.328
Volume-4 Issue-36

INTERNATIONAL JOURNAL of ADVANCE and APPLIED RESEARCH



Publisher: P. R. Talekar
Secretary,
Young Researcher Association
Kolhapur(M.S), India

Young Researcher Association

International Journal of Advance and Applied Research (IJAAR)
Peer Reviewed Bi-Monthly

ISSN – 2347-7075
Impact Factor –7.328
Vol.4 Issue-36 Sept-Oct 2023

International journal of advance and applied research (IJAAR)

A Multidisciplinary International Level Referred and Peer Reviewed Journal

Volume-4 *Issue-36*

Chief Editor
P. R. Talekar
Secretary,
Young Researcher Association, Kolhapur(M.S), India

Editorial & Advisory Board

Dr. S. D. Shinde	**Dr. M. B. Potdar**	**Dr. P. K. Pandey**
Dr. L. R. Rathod	Mr. V. P. Dhulap	Dr. A. G. Koppad
Dr. S. B. Abhang	Dr. S. P. Mali	Dr. G. B. Kalyanshetti
Dr. M. H. Lohgaonkar	Dr. R. D. Bodare	Dr. D. T. Bornare

Published by: Young Researcher Association, Kolhapur, Maharashtra, India

The Editors shall not be responsible for originality and thought expressed in the papers. The author shall be solely held responsible for the originality and thoughts expressed in their papers.

© All rights reserved with the Editors

International Journal of Advance and Applied Research (IJAAR)
Peer Reviewed Bi-Monthly

ISSN – 2347-7075
Impact Factor –7.328
Vol. 4 Issue- 36 Sept –Oct 2023

CONTENTS

Sr No	Paper Title	Page No.
1	Empowering Women's Health through Nutrients and Physical Activities **Dr. Anjali digambar barde**	1-3
2	Recent Trends in Research & Innovation Technology in Arts, Humanities and Culture In Connection with Indian Classical Music **Pravin R. Alshi**	4-9
3	Historical Significance of Nagar Parishad School in Khamgaon Town in pre-independence period **Dr. Pramod Rameshwar Chavan**	10-12
4	Rereading Annihilation of Caste **Dr. Manohar A. Wasnik**	13-15
5	hanging Scenario of Guru Shishya Tradition in Indian Classical Music **Dr. Ajaykumar G. Solanke**	16-19
6	The Evolution of Music Production: Midi Technology's Ascendancy over Acoustic Instruments **Mr.Tanmoy Mani**	20-25
7	Feminism Theory and Gender Equality **Prof. N.J.Shende**	26-28
8	Changing Nature of Indirect Tax Structure in India **Prarthana Kasbe, Dr.Gadekar B.P**	29-32
9	Diasporic Elements in V. S. Naipaul's Novel A Bend in the River **Dr. B. W. Somatkar**	33-35
10	Women Empowerment Is Necessary For Over All Development. **Dr. Dnyaneshwari S. Wankhade**	36-42
11	Patriarchal Dominance in Laxman Mane's An Outsider **Dr. D. R. Khanderao**	43-46
12	Gender Discrimination is the prominent theme of some Indian Women Novelist **Mr. Pravin Sopan Shimbre**	47-50
13	Comparative Study on Social and Mental Health between Team and Individual Game Female Player with Reference to their Sports Participation **Dr. Pushpalata M. Deshmukh**	51-54
14	Challenges before Translating a Marathi Dalit Text into English in Lexical View Points: With Special Reference to 'The Prisons We Broke **Dr Rajendra Vithal Waghmare**	55-57
15	Upliftment of Women in Sports: A Way towards Women Empowerment **Dr. Sangita N. Lohakpure**	58-60
16	Empowering Women and Girls through Sports, Health Andnutrition **Dr. Sangita M. Khadse**	61-64
17	Women and Enrichment: Empowerment through Sports **Dr. Seema V. Deshmukh**	65-67
18	Bhon : The Golden Era of history of Berar **Dr Shyam Prakash Deokar**	68-70
19	A Literary Study of Dalit Feminism in India **Dr. Sidhartha B. Sawant**	71-73
20	A Study of Self-Esteem among College Students With Reference To Selection Criteria of Kabaddi Team **Umesh S. Vyas, Dr. Shirish V. Topre**	74-76
21	Need of Electronic Indian Musical Instruments in Present Scenario **Dr. Vivek Santoshrao Chapke**	77-81
22	Music Therapy for healthy body and peaceful mind. **Mr. Vishal Vijay Korde**	82-83
23	The Interplay of Humanity and The Natural World: Ecological Sensitivity in Toru Dutt's Poem "Our Casuarina Tree" **Dr. Sanjay T. Vite**	84-85
24	Physical Education and Games as a tool to empower girls and women in India **Dr. Kamini Mohan Mamarde**	86-88
25	An In-depth Study of Intra-racial Struggle: A Special Reference to Paule Marshall's The Fisher King **Dr. Vaijanath Gangaram Hangarge**	89-91
26	Effect of Visual Training on Throwing and Kicking Skill of School Going Children **Saurav Tripathy, Dr. Tanuja S. Raut**	92-95

27	The Impact of India's Agriculture Policy: A Study of Rural Villagers' Living Conditions in the Wake of the Green Revolution" **Dr. Rajesh P. Kitke**	96-99
28	Problems and Reforms in Indian Agriculture and the Farmer Sector **Dr. Shyam R. Dutonde**	100-102
29	Empowering women's and girls' through exercise **Prof. Dr. Shubhangi Damle**	103-104
30	An Article Review on the Effects of Music Therapy on Post-Operative Neurosurgery Patients **Ms Madhurima Banerjee, Mrs Bhuvaneswari Ramesh**	105-111
31	Increasing participation and empowerment of women in sports **Dr. Avinash Vitthalrao Kharat**	112-113
32	Balanced Diet of Female Athletes **Prof. Sarjerao Rambhau Wagh**	114-116
33	A Study on Women's Empowerment and Gender Equality in Sports **Dr.Ashish Govindrao Barde**	117-118
34	Role of Nutrition in Sports: A Review **Dr. Kiran Vasantappa Mogarkar**	119-120
35	Empowering Women and Girls through Sports, Health and utrition **Sangita Deshmukh**	121-125
36	Disclosing the Hidden: An Impactful Journey of Intergenerational Trauma of Savkin Family in Susan Schaeffer's Anya **Dr. S. Suganya1 Sreedevi S.**	126-129
37	Strengthening - Security Component for Ladies **Ulhas Vijay Bramhe**	130-132
38	स्त्रीवादी चळवळ : काळाची गरज एक ऐतिहासिक विश्लेषण **अस्मिता विठ्ठलराव क्षीरसागर**	133-142
39	भारतीय शास्त्रीय संगीतात गुरु शिष्य परंपरेचे महत्व **प्रा. डॉ. प्रतिभा पवित्रकार**	143-145
40	भरड धान्याचे पोषण विषयक महत्व आणि आतंरराष्ट्रीय धोरण **डॉ. वैशाली रा. मोरे**	146-148
41	हिंदी साहित्य में अरिमाता मुलक विमर्श - विमर्श स्त्री **दिपाली प्र. तोटे**	149-152
42	शास्त्रीय संगीत अध्ययन अध्यापनातील स्थित्यंतरे **डॉ. अभय अरविंद मदे**	153-154
43	जेनेरिक औषधी आणि विपणन **डॉ.अरुण सदाशिव घायाळ**	155-156
44	स्वच्छता के बेहतर परिणाम और परिवर्तन में महिलाओं की भूमिका **डॉ. बाबाराव अमृतराव सांगळे**	157-160
45	बदलत्या काळातील बालसंगोपनाच्या पद्धती **प्रा.डॉ.सौ.मेघा वि.देशपांडे**	161-163
46	स्त्रीवादी साहित्य - भूमिका, स्वरूप आणि चळवळ - एक दृष्टीक्षेप **प्रा.डॉ.एच.डी.आकोटकर**	164-165
47	संगीताचे बदलते स्वरूप - संगीत चिकित्सा **प्रा. डॉ. प्रिती मंगेश कुलकर्णी**	166-168
48	बदलत्या काळातील पोषणाच्या दृष्टीने भरड धान्याचे महत्त्व **प्रा.डॉ.स्वप्ना देशमुख (लोखंडे)**	169-171
49	संगीत चिकित्सा की आवश्यकता **डॉ.भागवत लहुबुवा ढोले**	172-174

50	वर्तमान परिस्थितीत गुरू शिष्य परंपरेतील आवश्यकता **प्रा. चंद्रशेखर हि. मेंडोले**	175-178
51	संत जनाबाईच्या अभंगातील विठ्ठल भक्ती **प्रा.पुरुषोत्तम एस. निर्मळ**	179-180
52	भरड धान्याचे पोषण विषयक महत्त्व आणि आहारातील स्थान **डॉ. मीनल एन.गावंडे**	181-182
53	वामनदादा कर्डक यांची कविता **डॉ. सागर गवई**	183-186
54	भारतीय महिलांचे क्रीडा क्षेत्रात सहभागाचे स्थान आणि खेळांमध्ये लैंगिक समानता कशी वाढवायची याचे विश्लेषण **डॉ.रुपाली अ.इंगोले**	187-192
55	मलकापूर तालुक्यातील शेतकरी परिषदा: एक चिकित्सक अध्ययन **डॉ.वसंत डोंगरे**	193-195
56	भारतीय इतिहास लेखनातील बदलत्या प्रवाहाचा अभ्यास **प्रा. श्रीपाद सतीश वाणी**	196-198
57	विदर्भातील सहकारी चळवळीची वाटचाल - एक तुलनात्मक अध्ययन **डॉ. विष्णु एकनाथ घुमटकर**	199-203
58	वऱ्हाडातील गडकिल्ल्यांवरील औषधी वनस्पती **डॉ. किशोर मारोती वानखेडे**	204-205
59	संगीत उपचाराची गरज **प्रा. विद्या प्र. गावंडे**	206-207
60	'सलाम' कहानी संग्रह : दलितों की पीड़ा, संघर्ष तथा शोषण का दस्तावेज़ **डॉ. विभा लाड**	208-210
61	ICMR च्या शिफारशी प्रमाणे ग्रामीण व शहरी भागातील किशोरींना मिळत असलेल्या पोषकत्वाचा अभ्यास **डॉ. मारुती पांडुरंग सातव**	211-215
62	स्थानिक इतिहास लेखन काळाची गरज **प्रा.डॉ. रविंद्र पुंडलिक झनके**	216-218
63	संगीत चिकित्सा की आवश्यकता **सहा.प्रा.ज्ञानेश्वर बोंपिलवार**	219-221
64	सबाल्टर्न प्रणालीचे आद्य जनक इतिहासकार महात्मा फुले एक शोध **फकीरा भगवान राजगुरू**	222-225
65	वर्तमान में जयपुर-अतरौली घराने का प्रचार और प्रसार करने में सफल भारतीय शास्त्रीय संगीत की प्रसिद्ध गायिका अश्विनी भिड़े-देशपांडे **प्रा.डॉ.अमोल वासुदेवराव गावंडे**	226-230
66	आदिवासी उपन्यासो में निहित आदिवासीयो का मानसिक विकास **प्रा.छाया गुलाबराव जाधव**	231-237
67	दलित साहित्य - मराठी साहित्यातील नवा प्रवाह **प्रा.सौ.हेमा शि.जवंजाळ**	238-239
68	बदलत्या काळानुसार पोषणाच्या दृष्टीने भरड धान्याचे वृद्धांच्या आहारातील महत्त्व **प्रा. वनिता किसनराव बोदडे**	240-242
69	बदलत्या जीवनशैलीमध्ये पोषणाच्या दृष्टीने तत्सम तृणधान्याचे महत्त्व **कु. सपना गणेशराव इचे (चुनडे), प्रा.डॉ.संध्या अनिल काळे**	243-245

70	स्थानिक इतिहास व त्याचे महत्त्व **शेक नसीम अहेमद**	246-247
71	A Study of Interest towards Sports Activities among Students of Rural Academic Colleges **Dr. Pravin D. Lamkhade**	248-252
72	स्थानिक इतिहासाचे महत्व **मोहमद इस्माईल हनिफ**	253-254
73	मराठी संस्कृतीतील सामाजिक उत्सव रुजविण्यामध्ये संगीताची भूमिका **प्रा. वंदना मधुकरराव देशमुख**	255-257

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No.36 Sept-Oct 2023

Empowering Women's Health through Nutrients and Physical Activities

Dr. Anjali digambar barde
S.K.N. Goenka college, karanja
Corresponding Author- Dr. Anjali digambar barde
DOI- 10.5281/zenodo.10333461

Abstract:

The issue of coping for women in agricultural countries is usually compared to the mother's diet, emphasizing the effect of the mother's health status on birth weight and during breastfeeding. The effect of maternal well-being and nutrition on performance has not been much considered in friendly and financial exercises. The cultural situation of India changed rapidly in terms of female education, and the financial commitment to the family became even stronger. Women take many parts that can affect their well-being because they are parental figures and today the family structure is changing to a more nuclear one. The work status of women is directly related to their social status. The well-being of a woman is an important consequence of the well-being of her offspring. Many women do not get enough time for self-care and also for young people, while they have more independence from the rat race than unemployed women due to forgetfulness, work stress or moving both at home and at work, and absenteeism. time [Monga S et al., 2008]. These lifestyles pushed by the general public have shifted more towards convenient food sources that are high in energy and fat. Many studies show that working mothers and their sons are more deficient in nutrients than housewives and their children [Bamji et al., 2000].

Keywords: Women, health, food, nutrients, well-being

Introduction

Nutrition is an important part of wellness and healing. Better nutrition has been identified as improving infant, youth and maternal well-being, a more grounded and safer environment, safer pregnancy and childbirth, lower risk of contracting non-communicable infections (such as diabetes and cardiovascular disease) and longer life expectancy. Healthy children learn better. People who get enough food are helpful and can slowly open doors to destroy needs and appetites. Lack of healthy nutrition in any structure poses a huge threat to human well-being. Today, the world faces the double burden of hunger, which includes both malnutrition and obesity, especially in low- and middle-income countries. WHO provides sound advice and dynamic tools to help countries fight all forms of hunger to promote well-being and prosperity at all ages. This real-life documentary explores the dangers of all kinds of diseases, starting at very specific stages of development, and the reactions that the welfare frame of reference can directly and indirectly affect different areas, especially the food frame. The Importance of Engaging Women and Girls in Public Efforts to Increase Nutrition As evidence has long shown, gender differences can play a role, as can the effects of appetite and hunger. Of course, greater differentiation of gender is associated with an increase in both acute and chronic malnutrition.3, Gender and livelihood are not independent issues for some experts who believe that women are the spheres of nutrition, well-being and nutrition. Women nutrition A solid, adjusted eating regimen is the foundation of driving a sound way of life for all kinds of people. As youngsters, young men and young ladies by and large need exactly the same things from their eating routine. However, as adolescence starts, carrying with it changes to the body and chemicals, ladies have diverse wholesome requirements from men.

Calorie utilization

The NHS suggests that the normal man and lady of sound weight ought to burn-through around 2,500kcal every day for men, and 2,000kcal per day for ladies. These qualities can, obviously, fluctuate contingent upon age, digestion and levels of active work, among other things.While everybody is unique and the quantity of calories you need will rely upon a few variables, as a general rule, ladies should devour less calories. In case you're hoping to acquire or get more fit, addressing your GP as well as a nourishment expert can assist you with seeing the number of calories you ought to be burning-through.

Dietary necessities for women just as requiring less calories than men, ladies have some unique dietary necessities from men. This is predominantly a result of the chemicals ladies produce.

The accompanying nutrients and minerals are especially critical to include:

Iron

At the point when ladies arrive at childbearing age, blood misfortune through feminine cycle can prompt iron lack or sickliness. Therefore, ladies will generally require more iron than men. Iron can be found in a scope of food sources, including meat, fish and poultry and non-creature items like spinach, lentils and strengthened grains. Nutrient C will assist your body with retaining more iron, so you ought to likewise hope to incorporate food sources that are plentiful in this nutrient, like broccoli, tomatoes and citrus natural products. Just as increasing your admission of iron-rich food sources and wellsprings of nutrient C, think about your present eating regimen and what could be diminished. Healthful advisor Claire Hargreaves (BSc Hons) examines what your every day tea +

or espresso could be meaning for your degrees 1of iron.

0 water ordinary. Having diet rich food isn't adequate. Likewise having the food at the ideal opportunity matters a great deal. Skipping breakfast or lunch is anything but a smart thought. For grown-ups ideal time for supper ought to be 7 pm. Yet, working ladies might think that it is troublesome. So they can have light food varieties like plates of mixed greens or soups for supper. They can select weighty breakfast toward the beginning of the day. Food with a lot of salt or sugar ought to be kept away from to forestall hazard of hypertension and diabetes. It is smarter to remember 2 servings of natural products for a day. However, it isn't prudent to eat the two organic products together. Its is a great idea to have 3 major dinners and 5 little suppers for solid digestion and keeping up with weight.

Vegan working Women

Vegan diets can be sound. However, having a fair eating regimen requires some additional consideration. By eating an assortment of food sources including natural products, vegetables, vegetables, nuts and seeds, soy items, and entire grains, vegans can get sufficient supplements from non–meat sources.

- Vegetarians ought to make certain to eat an assortment of entire grains like entire wheat bread, pasta and tortillas, earthy colored rice, oats, bulgur, and quinoa.
- For the solid body, fats are likewise required. Solid fats incorporate nuts or nut margarines, oils, and avocados
- Nuts, nut spreads, soy food varieties, beans, peas, dairy food sources like milk, yogurt, and cheddar and eggs all give great protein.
- Include figs and apricots in your morning meal and bites to keep away from iron lack. Green leaves like spinach additionally helps for this.

Nourishment during and after labor (sort of food ladies ought to eat prior and then afterward labor)

Your body has expanded healthful necessities during pregnancy. Most pregnant ladies can meet these expanded nourishing necessities by picking an eating routine that incorporates an assortment of quality food varieties. Grains are a decent wellspring of energy. Foods grown from the ground are loaded with cancer prevention agents, fiber, and water-dissolvable and fat-solvent nutrients. The nutrition types that incorporate meats, nuts, and vegetables furnish your body with protein, folate, and iron. Dairy items are the best wellspring of calcium and nutrient D.

How long ought to be the maternity leave for ladies? Least 3 months of leave ought to be there. In a perfect world one can require a half year leave for a total recuperation. This is fundamentally for the child. Child needs the mother most in these a half year. Additionally if the mother quits breastfeeding following 3 months, child might have contaminations like ear diseases as a result of the low insusceptibility level.

Health and wellness through physical activities

The participation of women in sports increased in the second half of the 20th century, and on July 23, 1972, another March 8 dawned, this time in sports. US President Nixon signed the famous Title IX (Education Amendment Act), which states that "No one in the United States shall be excluded, barred or subjected to discrimination on the basis of sex in any educational program or publicly funded activity" (Mitchell). and Ennis, 2007). The number of scholarships awarded since the signing of Title IX through the 1980s. , and thus the percentage of women actively involved in sports increased by 700% and by another 50% during the 90s. At the beginning of the new millennium, every third American high school student was actively involved in sports, in 1972 it was every 27 (Iirimaa and Ott, 200). London 2012 saw another record, with a record number of participants, 6% of the more than 10,000 participants, compared to 53:1 in favor of men in 1908. Sports offer man advantages to women. Girls who play sports have been shown to do better in school, have few unwanted teenage pregnancies, have higher self-esteem and confidence, get into colleges and universities more easily and more often, and have fewer problems. with drug addiction and addiction disorders. Bodyweight exercise has immeasurable benefits for developing and maintaining bone mass in women of all ages (Hagen, 2005). However, nature did not sign the declaration on gender equality in sports. When it comes to physical activity, it has long been said that

women are the "weaker sex". Along with the tendency that all sports can be played in the name of gender equality, this leads to women developing many traits that are developmentally characteristic of men. According to Nikola Grujic, biology has already made differences between the sexes during development, especially in their reproductive role, so "interfering in his affairs" has unpredictable consequences, the price of which is in any case very expensive.

Conclusion

There are many variables to think about while keeping a solid eating regimen. Our bodies are continually changing for the duration of our lives, so we can't anticipate following a similar eating routine arrangement all through our lifetime - as we've investigated, our nourishing requirements change. That, however our food inclinations change as well. To appreciate food, suppers should be fluctuated and fascinating. Thinking about these components, it tends to be hard to concoct a solid eating routine arrangement ourselves.

References

1 "Malignant growth Prevention During Early Life | CDC". www.cdc.gov. 2020-07-14. Recovered 2020-10-29.

2. Barasi EM (2003). Human Nutrition - A Health Perspective. London: Arnold. ISBN 978-0-340-81025-5.

3. "WHO | 10 realities on sustenance". World Health Organization. 2011-03-15. Recovered 2011-08-07.

4. Riley L (2006). Pregnancy: The Ultimate Week-by-Week Pregnancy Guide. Meredith Books. pp. 21–22. ISBN 978-0-696-22221-4.

5. Starling, Phoebe; Charlton, Karen; McMahon, Anne T.; Lucas, Catherine (2015-03-18). "Fish Intake during Pregnancy and Fetal Neurodevelopment—A Systematic Review of the Evidence". Supplements. 7 (3): 2001–2014. doi:10.3390/nu7032001. PMC 4377896. PMID 25793632

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No.36 Sept-Oct 2023

Recent Trends in Research & Innovation Technology in Arts, Humanities and Culture In Connection with Indian Classical Music

Pravin R. Alshi
Asso. Prof. Music, Smt. S. R. Mohata Mahila
Mahavidyalaya, Khamgaon, Dist. Buldana Maharashtra. 444303.
Corresponding Author- Pravin R. Alshi
Email: pravinalshi@gmail.com
DOI- 10.5281/zenodo.10333648

Abstract:

Changing trends in performing arts rarely manifest themselves with dramatic abruptness. More often than not, they creep up silently, diverting the flow of continuing traditions and practices stealthily but resolutely. As the relentless tidal wave of globalisation swept across the world in the last two decades, Indian performing arts too were swept, tossed high and hurled down, without many even noticing that some of the great rivers of performing traditions and systems had changed course or, at times, been reined in forcefully. Looking back on some of these changes, particularly in the sphere of Indian music, it may be worthwhile to begin by examining a few words, terms and phrases that provide clues to some of the many ways in which globalisation has impacted the performing arts in India. Other than in academic discussions, performing arts in India and its practitioners are today referred to most commonly as being part of the "entertainment industry." This may seem innocuous enough to some, but the usage of the term and its passive acceptance in most circles definitely indicate a paradigm shift in the manner in which the arts are viewed by society at large. That today the arts must entertain and amuse in the manner defined by showbiz, and that they must form part of organised industry is the clear and unambiguous message conveyed by this shift. For creators and artistes who, in an ideal world, create art driven by an artistic urge or by that inexplicable creative charge that propels artistes towards their respective forms of expression, this shift from being an individual artiste or part of an artistic community, to being absorbed into or discarded by the politics and commerce of the entertainment industry, has had a far-reaching impact.

Keywords: - Performing arts,Traditions, Globalization, Entertainment Industry. Trends, Innovation.

Introduction:

This report is to analyze of various new trends in Indian music industry. The research is based on Sony Music Entertainment India Pvt. Ltd. It is a wholly owned subsidiary of Sony Music Entertainment, Inc (SMEI), New York. It is one of the most famous recording companies in the world and growing its business in India rapidly, as Indian music industry is famous for its bollywood (Indian film industry) music, and its growing business in Indian market. The organization and the country chosen in this report is to explore its recent trends and the factors which affecting the company as well as the Indian music industry (IMI). IMI is not an ordinary industry, as it is one of the important sources of revenue for Indian government. The report is focused on the Indian music industry and its new trends and pre and post conditions related to these trends. The main structure of the report is three important parts which includes four trends which are supported by various articles, journals, reports, online information and data and other various literature which support the evidence of all four trends and followed by the scenarios based on deductive approach and finally, the implications of these trends and on the basis on which conclusion is drawn. The report is completed based on knowledge acquired in the class, secondary data and the great support from Mr. Stephen McGrail.

The creative mind is characterised by its ability to be unique and individualistic. Originality, therefore, comes from the natural ability of an artiste to be distinctive and different from the pack. In the globalised world, originality is wooed only to the point where it can be made a unique selling point or USP. Thereafter, it is expected to quietly conform to the templates of selling that are currently in fashion. In the context of Indian music, this would mean that in order to attract an international market, the Indian musician must retain some part of his or her Indian identity, but only in such measure as would set him or her apart and not make their ethnicity frighteningly unfamiliar or alienating. Thus the emergence and success of rock and fusion bands who play rock music as it would be played anywhere in the world, but retain some token Indian-ness. Rock musicians donning turbans, jackets, kurtas and vaeshtis made of handloom cloth, skirts or lehangaas and other items of ethnic clothing as costume; Kathakali face paint or kutchi ghodi, work hard to roll their r's into sounding as 'international' as possible. In a globalised world,

Indians are fast losing touch with the charm and beauty of regional languages and dialects. Urban Indians have for decades urged their children to acquire fluency in English in a bid to secure admissions to high brow educational institutions, and to further professional careers. And now increasingly the rural population of India is following suit. In such a situation, genres that relied heavily on literature and poetry such as the ghazal have taken a severe beating. Once a form that enjoyed massive popularity, the ghazal today faces a bleak future. Some exponents of this genre made attempts to modify the form to suit popular taste and preference. In the process, some abandoned the complex and evolved poetry of the great masters of Urdu, and opted to present simple texts that could be enjoyed by even those who did not fully comprehend the grandeur of classic Urdu poetry. While this strategy brought them some amount of fame and popularity for a short period of time, it did not, by any means, save the ghazal from becoming nearly extinct. Other exponents attempted to use catchy and even slightly westernised tunes with musical interludes and backing orchestras that would be more appropriate for hip hop or Indi pop. Music videos too did not help the floundering form and ultimately the ghazal specialists ended up branching out in other directions. Some took to bhajans, others to playback and still others accepted anything that came their way.

Over a century ago, Indians struggled to establish a national identity. Today, it is the lure of a global identity that Indians pursue, for better or for worse. And if, in the bargain, art forms are lost or sacrificed at the altar of globalisation, it does not really matter to most. Indeed, all living art forms are dynamic and changing rather than static or stagnant.

Top 20 trends in Research & Innovation Technology may be related to Indian Classical Music

Based on intensive research, consultation, validation and prioritization the final result is a list of top 20 trends with major potential for growth and impact from 2020 towards 2025:

(1) Information and Communications Technology (ICT);

(2) BIO, Health & Life Sciences;

(3) Environment, Energy and Climate Change.

Information and Communications Technology (ICT)	**BIO, Health & Life Sciences**	**Environment, Energy & Climate Change**
1) 3D Printing Molecules	**8)** Cognitive Augmentation & Intelligence Amplification	**14)** Energy Efficient Water Treatments
2) Adaptive Assurance of Autonomous Systems	**9)**Regenerative Medicine	**15)** Algae Against Climate Change
3) Neuromorphic Computing (new types of hardware) and Biomimetic AI	**10)** Drug Discovery & Manufacture Using AI	**16)** High-Temperature Superconductivity & Twist Electronics
4) Limits of Quantum Computing: Decoherence and use of Machine Learning	**11)** Bioinformatics & AI in 'Omics'	**17)** Self-Healing Batteries
5) Ethically Trustworthy AI & Anonymous Analytics	**12)** Cellular Senescence & Life Extension	**18)** Net Zero Concepts (buildings) & Beyond Smart Grids
6) Beyond 5G Hardware	**13)** Bio Robotics/Bionics	**19)** Arctic Climate Change
7) New Approaches to Data Interoperability in IOT		**20)** Zero Power Sensors & Ocean Wiring and Sensing

Music Recognition Technology

The music industry faces a massive challenge when it comes to monitoring and tracking where and how often a song is being played. Without effective Music Recognition Technology (MRT) artists, publishers, and other rights owners lose their royalties each time music is played in a club, bar or any other venue. And, of course, this is a very serious problem, with some estimating that 25–35% of mechanical licenses in the U.S. are unrecognized on streaming platforms alone. Fortunately, a range of experts around the world are working diligently to solve this major issue through MRT innovations and implementation.

Automatic music recognition isn't new. In fact, Broadcast Data Systems (BDS) was widely-deployed by the early 1990s for recognizing songs played on U.S. radio stations. However, even though the core algorithm for recognizing music has existed for decades, a large percentage of venues are still not adequately equipped with MRT. The good news is that many companies such as DJ Monitor heading up the technology side. And of course, once the music is effectively recognized, the data is sent to the performance rights organizations (PRO) that handle payment distribution. Paris-based Yacast is another tech company working in this space, as well as Sound Hound Inc.'s Houndify, Google's Sound Search, and others.

Artificial Intelligence

AI usage is proliferating throughout the music industry in two ways: for predictive analytics and composing music. On the predictive analytics side, experts are now using AI to predict the musical

tastes of users based on song duration. Researchers determined that people will cancel the playback of songs they dislike and will listen all the way through songs they enjoy, which can be used to provide a base dataset to train a machine learning-powered recommendation engine.

Machines being used to compose music is certainly a controversial concept. Can something as personal and emotional as music be created by AI with positive results? Although the answer depends on who you ask, many tech brands are experimenting with this idea, including Sony and IBM, using musical components like mood, cadence, and style to compose new songs. An example of an AI composition program is The Flow Machine Project, led by Francois Pachet at Sony Computer Science Laboratories and Pierre and Marie Curie University. With the aim of "designing and implementing the next generation of authoring tools," The Flow Machine Project can be used by songwriters to create a base from which to expand upon or even to completely compose a track.

AR, VR & Holograms

You've certainly read statistics about the fact that millennial prefer to spend their money and time on experiences rather than on objects, and the industry is taking note. At the same time, experiences need to have true value to gain traction with younger audiences. Industry players are experimenting with various ways to use AR, VR, and holograms to create exciting experiences for consumers in the world of music. AR can be used to bring a video to an audience and make the listener part of the video. And how about using AR to bring a concert to fans in their own environment? The possibilities are virtually limitless, and I expect to see massive innovations in this sector in the coming year.

VR and music are a natural fit, and although 360-degree videos have garnered some attention and interest, they're just the beginning of what's to come. Imagine if artists added an extra date on their tours to perform from their studio for millions of people wearing high-end headsets in the comfort of their own homes?

Wearable **technology**

Many innovations are being worked on in the field of music is wearable technology. One fascinating example is Body Rocks, a company that creates wearable technology that translates audio signals into physical vibrations onto the body. It's a very interesting concept that seeks not to make you feel like you're standing next to a giant speaker rumbling the floor at a concert, but instead to develop an immersive physical experience from listening to music. And what about sunglasses? Music software experts Echo Music have designed IP6 waterproof bone-conduction sunglasses that play music and radio without completely cutting off the world around the user. Without the need for any wires, bone conduction technology transmits sound waves to the skull via vibrations. Additionally, Echo Music's product includes an advanced sound-leak reduction system to prevent others from being subjected to hearing the user's music.

Personalization Is Crucial

Today's music listeners expect highly advanced personalization when using streaming services. And this expectation will definitely grow in the coming period. Platforms such as Spotify and Apple Music are leaders in this space, but we have yet to fully realize the possibilities of personalization in the world of streaming music.

Technology is at the forefront of advancements in personalization. By combining machine learning with human creation, data-driven playlists are capable of getting smarter over time, resulting in fine-tuned personalization at an astonishing level. The potential enhancements to recommendations and social discovery in conjunction with sophisticated algorithms and other technological innovations will be a major focus for streaming platforms and the industry at large in the coming period, thereby creating an increasingly personal and enjoyable user experience.

Artist Promotion Toolkits

Both labels and streaming platforms are increasingly invested in offering broader services to artists. A recent example is UMG releasing an in-house artist analytics app. "Universal Music Artists" is available for all artists on the record label and their managers to provide them with a wealth of invaluable information. Describing the product as the first all-in-one app for artist analytics, users gain access to data from major streaming platforms as well as social media engagement information from Twitter, Instagram, and Facebook. Additionally, the app displays YouTube views and detailed data about top countries, demographics, and more.

Although Spotify was the first major streaming service to provide artists with insights into their listeners, Apple Music and UMG are now both deeply involved in analytics for artists, and I expect to see significant enhancements to such offerings over the next year.

5G For Streaming

Earlier this year Amazon unveiled its new Music HD service, bringing lossless audio streams and downloads to fans in the US, UK, Japan and Germany. A move that many believe will eventually make this niche offering mainstream. High-fidelity music streams will be easily consumed with 5G, so I expect to see a major expansion of these offerings once the faster speed is commonplace.

Furthermore, live streaming of music videos and concert will go to the next level with enhanced 5G speeds and low latency. VR, AR, and hologram shows, such as we've seen for Roy Orbison, could

reach much wider audiences with 5G while allowing for further innovations in the delivery of data-rich content in the context of live concerts and other high-tech experiences to our personal devices.

Industry and market background

The reason to choose the music industry as a topic to researcher is due to the things making our attention in the world like in UK, at least 7 million people use illegal downloads, costing the economy billions of Dollars and thousands of jobs, according to a report. Which reflect that the illegal downloading is robbing the world's economy with millions of Dollars every year and seriously damaging business, innovation and music industry throughout the world .This is something which really need attention from the masses as well the government in tackling this issues.

The economic trend which can be seen in the Indian Market is the "Rising of middle class "as we know Indian is the one of the world largest economy with good purchasing power which is in the hand of the middle class as the population density of India is more toward middle class. This is effecting the Indian music industry as the buying capacity of the music gadget or the instrument which now a day's mostly work on the digital storage and flash storage as they are more compact and mobile regardless of the old sources like walkman and the Disk players.

Second, India's service industry accounts for 55% of the country's Gross Domestic Product (GDP) in which digital market growing in the steady flow. Lastly, the wealthiest of younger and there westernization as more and more go study overseas and come back with a better paid career. In which the Australia is the second largest group of overseas students in number after China. They are building a larger middle class, and also their appetite is influenced is more towards western lifestyle.

Post-condition to sustain this trend in future are firstly the increasing number of legal website exists like iTunes Store for downloading and the rule and regulation will increase their extend to all these downloading site . Secondly, post-condition is the technologies in the Indian market will grow and will keep them up to the mark with the world in reference to the music software, music formats and device to play with.

The pre-condition of the trend in which the companies focusing on Internet Entertainer is due young generation is turning toward the short term entertainment and they really starting love it as there million of Face book posted video which is high supported from the youth which reflect that more population involving there most of the time in day doing social-networking whether its on Laptop, desktop or Mobile. This culture is also increasing due to increasing affording capacity of this youth market.

The Post condition which is required to sustain this trend are firstly , the increasing in number of IPTV's channels from the help of the internet provider. Secondly ,rising patent and copy right law and the issues related to them and last the increasing number of posted video which lead to the numbers of talents and self made celebrity.

Legal trend

The trend is Copyright for Remixes, where Remixes are nothing but some changes made to original songs in other words old wine in new bottle. And the most important issue is the young generation enjoys remix song more than that of original songs and it is an easy way of popularizing old forgotten songs. And as remixes are copied of already existing musical works so issue of copyright is an important issue in India. In over past few years the huge sale of this kind of music proves that people like this kind of music. And this new trends is good for both customers and Indian music industry, as customers are getting more variety of music and good for industry as it gaining new talents and upsurge in revenue, for example an old song "kaanta laga" is remixed and released in year 2003 by an Indian music company T-series and its has taken remixes to a new height and boom the remix market.

Evidence

From year 2001-2004 around 5500 cases were registered by Indian music industry and government official seized 25 lakh compact disc. And the according to the copyright act 1957 "5 percentage of the share from the first print order has to be sent as royalty to the song owner (singer)"

Pre-Condition

Pre condition that leads to this trend is that artists are start losing loyalty and they getting less money as most important task is done by them and the remix artists making lot of money. And government and Indian music industry estimated that because of piracy they had a loss of 190 million U.S dollars in terms of sales tax, excise duty, and income tax. And most important Indian consumers are suffering because they are buying poor quality of products and supporting the theft of intellectual property.

Post Condition

There are several post conditions of this trend like growth of more online distributors in India few e.g. Fabmart.com, soundbuzz.com, musicurry.com, vindia.com, audiofind.com, mp3.com are some of the websites frequently visited by music fans to download Indian as well as international music, musicurry.com is the only Indian portal to have obtained license to host and play Indian music online. Secondly increasing copyright protection of online contents as Indian music industry (IMI) has set up Anti-piracy team in year 2000 for internet security which is headed by a famous Indian official who has been working with

IFPI to face piracy in India and the result of this IMI has managed to close five hundreds sites which enables consumers to download music illegally. IMI also focusing on Websites which are involved in streaming and downloading Indian music with the collaborations of IFPI (IFPI represents the recording industry worldwide, with a membership comprising some 1400 record companies in 66 countries and affiliated industry associations in 45 countries) and the most important initiating actions against consumers downloading music through P2P transfers which result the famous downloading source KAZAA is closed. And for the success of all this effort retailers increasing extent of rules by government specially remix music retailers.

The technological trend

This trend refers to the technology boom which leads to the strong competition in the technological market which leads to cheap and quality products. As the increases consumption of the desktop, laptop and the other digital devices in India. It brings the technology as the internet that is a significant influencer directly to the Indian music market. Especially, the online market stimulation which fulfills the customer need and bring low cost and quality of product (IMI 2005).

Scenario Methodology

To analyze how the four trends interact between each other, we employ a cross-impact table in which vertical columns are active, and the horizontal ones are passive. With the help of this we will conclude the most uncertain factor to analyze the future scenario.

We are using deductive method to analyze the music industry's future scenario. We have chosen the two most uncertain factors from the cross impact table that mostly influence the future of this industry in India are:

Extend of the government of rule and regulation.
Adoption of high-tech life style.

Extend of the government of rule and regulation

As we know that Indian is the Country with the second Largest population in the world and the government structure is very complicated which can create in the uncertainty in the adoption of the rule and regulation in Indian as whole. But in this Factor we are taking about the measuring and the extend of the rule and regulation the government impose in the country to measure and monitor the online activities. (E.g. Bit torrent)

The extend of the rule which can be imposed can be on the legislation on using a musician's product in any sense (e.g. processing remix of original songs) will have to pay the copyright fee or loyalty to the musician and company as well as the artist because at the moment no one is paying for using anyone works to remake

Adoption of high-tech life style

As we talked about population of the India in previous uncertainty factor ,the same things also refer here that the Indian population is very diversified in the sense of age ,cast and religion .And the adoption to the new high-tech life style is somewhere widely excepted and somewhere not. And the young population which we are mainly targeting can be ridged in some part and open in some part of India which depend on the background they came from and ultimately influence the music industry.

Following figure we have shown the deductive method. In which we have taken both the uncertainty factor on the axis to find out the future scenario for the music industry. With the help of this we are able to formed four quadrants by using the uncertainty variable in which each of them stands for a possible and Negative scenario which can occurs for the Indian music industry.

Description of Scenario.

Scenario 1 – Internet Parade

Low legislation vs Low technology adoption.

It very much represent the present situation of market, when nearly all the resources are available freely and people don't always pay copyright fee even if they use music products digitally i.e. downloads. This will probably happen because of low extend of the Rule and regulation from the government will favor people to hunt for free downloading site.

Scenario 2 – Websites Wins

Low legislation vs High technology adoption

Will lead to scarce of free downloadable music recourses because of high technology innovation on coding of digital information and websites start to charge for downloads or paid sign up for downloading.

This will happen because there is a universal discipline when it is about resource; it would be business opportunity for the online retailer but not for the government revenue as due to low regulation.

Scenario 3 – Grey Market

High Legislation vs. Low technology adoption

Objectively there will be large amount for downloadable or transitable music products, but will be highly restricted by Government Regulation and laws. So the situation could be that the downloading or sharing behavior would convert to 'underground' way through social network and with sharing of content through communities like face book, AOL, MSN, QQ and other chatting tools and networking sites.

This will possibly happen when there is strict prevention of illegal downloading, the websites

providing this would disappear and social communities and chatting tools would take relay of this thing because they are extremely popular among peers and they surely can be a good media for transmitting digital property products by friends-sharing between individuals, without offending the law.

Scenario 4 – Bright Era

High legislation protection vs. High technology adoption.

This is favorable future for music industry. Customers have to pay for all online resources, and they cannot be transited easily and the Artist and Creator won't lose their loyalty.

But in real sense this is somewhat difficult to happen, because either of the legal and technology part will meet obstacle, even also the music companies work hand-in-hand with government. The concerning issues related to resistance of internet users, among who are majority brought up in an digital environment that all the transformed products should be shared freely, and ignorance and lack of consciousness of intellectual property in developing countries. And also both of their process takes long time, maybe decades to actually implement practically. Key Opportunity

Online retailer and the big music company like Sony Music will have the opportunity to work with the government hand to hand regarding the copyright issues and the other related issues to protect their right as well the artist loyalty . This digital market will give Indian music industry a new face which will be broader and full of new opportunities which will help the Indian music industry to grow worldwide. This will lead to improvement in the quality of the music and with the advancement of the technology the more file format will come for the music for example: mp3, FLV, WMV, and ACC.Many more coming in future.

Conclusion

After the Depth research of the industry and the chosen market we can conclude that the growth of this industry in the future is favorable and proposed scenario may occur in which the most favorable are 'Grey Market' and the 'Bright Era'.

The movement of the physical CD's and the DVD will decrease or we can say will demolish as we can see these days and the future will be more of the flash drives and the digital market .With the help of the technology the government will have the more power to monitor and track the online downloads and the uses will help the government to generate the more revenue from the online industry which they are losing these days.

The Artist and the music producer as well the singer will be free to circulate their work or art as due to high regulation and rule on online market their work will be protected and which will give the freedom to share with the world without fear of copy or illegal Issues.

Lastly we conclude that the more and more Music company will work in hand in hand with the online entertainment sites Like YouTube ,You ku, etc.

References

1. Bakshi, Haresh. (2002). "Soundofindia."2002, 2003. www.soundofindia.com/showarticle.asp?in_article_id=-1760104438 (accessed January 17, 2017).
2. Drummond (2001). "The Classroom Music Teacher -inspirations, aspirations and realities. The evidence from Northern Ireland". British journal of music Education, Vol. 18, 5-25.
3. Gallagher, Darren. The Effect of Digital and Social Media in the Music Industry. November 2013.https://theorganicagency.com/blog/effect-digital-social-media-music-industry/(accessed September 1, 2017).
4. Kapur, Jay (2002). "Digitizaing North Indian Music." Princeton: University of Victoria,.
5. Khan, John Rahn and Ustad Imrat (1992). "An interview with Ustad Imrat Khan. "Perspective of New Music, 30(2): 126-145.
6. Patke, Rajeev S. (2007). "Thinking Dialectically of north Indian Classical Music. "In Music and Modernity , edited by Amlan Das Gupta, 32-59. Kolkata: Thema.
7. Mehta, R.C. (2011). Indian Classical Music and gharana tradition. 2nd. New Dwlhi: Read Worthy, 2011.
8. Raja, Deepak S. (2007). Hinduastani Music :A tradition in transition. 1st. New Delhi: D.K. Printworld (P) Ltd,.
9. Singh, Nivedita (2004). Tradition of Hindustani Music . New Delhi: Kanishka Publishers, 2004.
10. Vedabala Samidha (2016). "Indian Classical Music in a Glbalized World" Sangeet Galaxy, Vol. 5, Issue-1: 3-9.
11. "Wikipedia. (2016). " September 25th, 2016. https://en.wikipedia.org/wiki/Riyaz (accessed March 04th, 2017).

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No.36 Sept-Oct 2023

Historical Significance of Nagar Parishad School in Khamgaon Town in pre-independence period

Dr. Pramod Rameshwar Chavan
Head of History Department, Sahakar Maharshi Late Bhaskar
Rao Shingane Arts College Khamgaon
Corresponding Author- Dr. Pramod Rameshwar Chavan
Email: pramodrchavan1989@gmail.com
DOI- 10.5281/zenodo.10333747

Summary:

Khamgaon was an educational and commercial center during the British era. Khamgaon Municipality was established in 1867. Khamgaon Nagar erstwhile municipality started primary and compulsory education in 1929. There were many schools of Marathi, Hindi and Urdu in Khamgaon towns during independence period. It can be seen that the schools in Khamgaon city made good progress during the British period. Many persons who studied from this school devoted themselves to national work. Boys and girls from all communities were studying in these schools. Female teachers were widely teaching. All these have been reviewed in a clearly presented research paper.

Introduction-

The history of Khamgaon Municipal Council School dates back to the pre-British period in 867 Berar Gazetteer mentions that Khamgaon had a Primary Urdu School and there was a Rajasthani Girls School in Sarafa Post Office building. Even before the establishment of the municipal council, it is clearly seen that the school was established through social contributions.

Municipal Council Marathi School No. 1 :-

It was the oldest school in Khamgaon and was established in 1878. Education and social movement had started in Khamgaon from a long time ago. In 1908 Shri Ramchandra Hari Savarkar was the principal of this school. It can be seen that the headmaster of this school has written many books on the education system, Mr. Haribhau Patil wrote textbooks on Geography, Mr. Kisan Maruti Ghatole on Citizenship and Mr. Ganpat Durgaji Shegokar wrote textbooks on Science and Health.

Municipal School No. 2:-

This school was started in the slums of laborers. This school started in 1911. Eight rooms were constructed in 1927-28.

Municipal Council Marathi School No. 3:-

This school has a history. This school used to be held in Sarafa department. The school was started in 1912. Initially, the school was run on lease. The school started in 1929 in its own building owned by the present Municipal Council. The initial number of classrooms was four. There were 48 children and two teachers. The first headmaster of this school was Mr. Venkatarao Deshmukh. Many meritorious students have passed in this school.In 1945, the school won the Champion Shield of Kho-Kho. In 1962, the school collected and sent 207 reading books to the Indian soldiers as a gift.

Municipal School No. 4:-

This school was started specially for the children of backward labourers. Khamgaon As Khamgaon has a cotton market, laborers migrated here from different parts of Maharashtra, various settlements of laborers settled in different parts of Khamgaon. The need to create a special school for permanent and migrant laborers was created through the city council. This school was established in 1917. At that time, this school was called Harijan's school. In the beginning, this school had only one room, only one teacher and only one class. The laborers who migrated to this area were not eager to send their children to school. Due to ignorance and poverty no one preferred to study. So initially the condition of this school was very bad. But gradually the number of students studying in this school started to increase. The principal and teachers of this school had started counseling the parents so that the children should come to school.

The initial headmaster of this school was Shri Jagdev Chindhaji Wankhade.

Municipal Council Marathi School No. 5:-

Many laborers had migrated to Khamgaon because of its cotton market. Chandmari Many laborers migrated from different areas to work in this area. This school was started on 22nd August 1922 in Chandmari area. This school was started in Shankar Nagar area. The first student admitted to this school was Mr. Ganpat Balabakas. Children from poor and peasant families were given special preference for admission in this school.

Nagar Parishad School No. 6:-

The school was started on 12th June 2018 at the Municipal site in Civil Line area. Initially, this school was started in Tina's room. In 1932, this school had seven rooms. Initially, this school had two teachers, later it became seven teachers. The first student admitted to this school was Mr. Sukhdev Hari Mali and the first principal was Mr. Shahane. The school encouraged students in sports and extracurriculars.

Municipal Council Primary Girls School Jalalpura:-

This school was established on 2nd July 1931. In the beginning this school had four rooms then it became twelve rooms. Initially there were four teachers and later thirteen teachers were teaching in this school. Initially the number of students of this school was 110 then it increased to 490. The first student of this school was Sri Gangu Makanna. The first headmistress of the school was Mrs. Gangubai Deodhar and later Shri Sushilabai Chawandke became the headmistress.

Marwari Girls School:-

In the Khamgaon cities, many Marwari communities from Marwar, Rajasthan and Gujarat had settled in Khamgaon. Educational work was started in Khamgaon so that the community could get good and quality education through their language. For this, Marwari Girls School was opened for special girls. Many schools were opened in Khamgaon towns for the education of girls. The intention behind this was to provide quality primary education and basic education as a right. A mention of this school is found in the Berar Gazetteer of 1867. The Honorary Magistrate of the time Shri Hukumchandji Jyotiramji Shrimali inaugurated this school in 1865 AD. At that time 90 to 100 girls were studying in this school, the headmaster was Shri Jaskarnaji Fattelalji Shrimali. The school was closed in 1908. The medium of education in this school was Rajasthani language. The school ran for almost 43 years and then it was closed. In fact, there were several reasons behind the closure of independent schools. Earlier, schools were run separately according to linguistic principles and according to social principles, but later due to the advent of integrated education, these schools probably closed down. The principle of mass education was gradually adopted.

History of Urdu Medium Schools:-

Khamgaon Municipal Council started different schools to provide education to every section of the society. Urdu medium schools were opened through Khamgaon Nagar Parishad as a useful solution for many students to get education through Urdu medium.

Municipal Council Urdu Primary School No. 1 was the oldest school in Khamgaon. This school was started on 12 March 1868. In the beginning, this school had a low number of students. Since 1911, the headmaster of this school was Shri Jagmohamad Ghulam Yasin. This school was from classes one to four. The total number of units of this school is 11 and the number of teachers is also 11. In 1911 the number of students was 144 and it increased to 389 by 1927.

Municipal Urdu Primary School:-

This school was called Nagar Parishad Urdu Primary School No. 2. This school was started in 1921. Initially, this school had two class rooms, later its number was increased to 11. Initially the school had only two teachers then it increased to 15 The number of children initially was 52 and later it increased to 572 The initial headmaster was Mr. Sardarkha Mehrajkha and later the headmaster was Mr. Rahim.

Hindi Medium Schools:-

Efforts were made through the Khamgaon Municipal Council to promote Hindi and make it the national language. In 1942, Hindi Shiksha Mandal started conducting Hindi primary classes. Shri Guru Govardhandas Sangidas Purohit and Shri Shamlalji Nema worked hard and contributed to the establishment of these schools and later the city council took the initiative to establish Hindi schools.

Municipal Council Hindi Primary School No. 1:-

This school was started from 13th June 1947. Initially there were one to four classes of this school. The initial number of classes of this school was 184. The first headmaster of this school was Mr. Wahilal Yadav.

Government Primary School:-

Government Urdu Primary Girls School:-

rimary girls schools of Urdu medium are run by Zilla Parishad of the district. The headmaster of this school in 1925 was Shri Bapatiwale. Primary girls schools of Urdu medium were being run in Khamgaon since 1925. The main purpose of these schools was that women should get good and quality education.

Government Marathi Primary Girls School:-

This institution was established in 1925. Initially, the middle school classes were held in this school, but later the middle school classes were shifted there as a separate high school for girls was established in 1946. In 1951, the number of girls studying in this school was 243 and seven teachers were doing the work of teaching.

Other Primary Schools:-

Saifi Primary School was established at Jalalpura on 14th August 1943. In the beginning the number of children in this school was 35 and two teachers were doing the teaching work. Government Marathi Primary School for Girls was established on 1st July 1924 with the efforts of Shri Nanasaheb Bobde at Sati Phail.Initially classes were held in Tina's room near Shivaji statue, later classes were held in Tina's room of Municipal Marathi Primary School No.2.In 1956 this school became independent. Education was given in this school from classes one to four when the building was filled.

Missionary's Pre-Secondary Girls School:-

Since the establishment of British rule, many missionaries have spread education throughout India for the purpose of spreading religion. This school used to have special support from the British government. The government used to give subsidy to the students studying in this school, so the growth of these schools can be seen in the entire Vidarbha. This school was established in 1896 which means education started in Khamgaon long ago. In 1905 this school got a big form. In 1924 this school got government recognition and started getting government grant. There were 325 students studying in this school and the headmistress of the school was Mrs. Sumti Bansod.

Sarada Samaj Temple:-

Aid was given for educational and social work through various social organizations. There were many social and educational institutions in Khamgaon for educational and social work. Sharada Samaj Mandir was one of those institutions. The main aim of this organization was that children should get education. Along with educational work, this organization was doing its work in many socio-religious and community useful areas. Balak Mandir was run by Sharda Samaj Mandal of Khamgaon. This Balak Mandir was established in 1944. Initially the number of children receiving education was 25 and later it was increased to 80. Initially, two teachers were teaching the children, this school has a separate building. The Samaj Mandir receives grants from the Maharashtra State Social Welfare Board and the Khamgaon Municipal Corporation.

Reference

1. Phadke Y.D., Twentieth Century Maharashtra 1901-1914, Volume I K Sagar Publication Pune, Second Edition 2005
2. Vakil Venkatesh (Sampa) semi-weekly Matrubhumi, Akola dated 15 August 1939
3. Atre Trimbak Narayan- Gavgada, Shri Varrada Publication Pune, Second Publication, 1995
4. Nelson A.E.(Ed) Central provinces district gazette Buldhana.The Baptist mission press Kolkata 1910.
5. Khamgaon Nagar Parishad Shatabdi Mahotsav Smriti Granth, Publisher Shankarao Bobde, Gandhi Printing Press Balaji Plot Khamgaon.1974
6. kunte G.B(Ed) Maharashtra state gazetteer Buldhana district Gazetteers department Government of Maharashtra Bombay, second edition 1976.

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No.36 Sept-Oct 2023

Rereading Annihilation of Caste

Dr. Manohar A. Wasnik
Associate Professor, Department of English
Sahakar Maharshi Late Bhaskarro Shingne College ,Khamgaon
Corresponding Author- Dr. Manohar A. Wasnik
Email: pramodrchavan1989@gmail.com
DOI- 10.5281/zenodo.10333833

Abstract:
The most important and desirable social and political goal that has confronted progressive forces in Indian society, particularly since the country's independence in 1947, is likely to be "annihilating caste." Ambedkarites and communists have led all political groups in the fight to eradicate caste-based discrimination in the nation. And yet, despite having similar political philosophies, these two forces have struggled to agree on the majority of topics. The writer employs. He used a recent discussion on identity politics with an Ambedkarite friend as a pretext to pull out conflicts that exist between Marxists and Ambedkar supporters. Issues thrown up by the conversation have been elaborated upon in order to attain some understanding of the path that can be used to achieve the unfulfilled task of 'annihilating caste' to paraphrase Amedkar's immortal phrase.

Keywords: class, annihilation, revolution, classification, untouchability

Introduction:

Dr. Bhimrao Ramaji Ambdedkar as Dalit writer is one of great scholar, intellectual man who has written thirty two books. Every books, every paragraphs, every words are meaningful and significant for whole nation and new generation. Indian Constitution is the great example of his universal writing. He is a leader of mass who brought the revolution in India without bloodshed. He had suffered a lot since his childhood life but broke shackles of downtrodden people and gave a trinity of equality, liberty and fraternity to all human beings. He said, "I am Indian first and last". This quotation shows his patriotic feeling. This paper aims to unravel the significant of *Annihilation of Caste* essay written by Dr.B.R. Ambedkar. He is a great Dalit writer, has written this essay. It is an important source for removal caste system from India. He published *Annihilation of Caste* subsequently published 1500 copies of the speech as a book on 15 May 1936 at his own expense. It is a very significant to read, not only for its historic value, but for its relevance to the present. The caste system carries on — not just in India, but throughout the world in various guises — to this day. The word emancipation means 'a process of being set free from legal, social, or political restrictions. *Annihilation of Caste* helps to Dalits can get freedom from the kind of treatment they get from upper castes and can be emancipated.

Annihilation of caste was the most powerful emancipatory text in the world. It is also consider as the universal text. It can be applicable globally which emphasis and show a new dimension to human liberation. Annihilation of caste was the most powerful emancipatory text in the world. It is also consider as the universal text. It can be applicable globally which emphasis and show a new dimension to human liberation. This is a literature that seeks to emancipate India's oppressed populace. It is regarded as a worldwide book as a result. According to Dr. Ambedkar, the Shastras and scriptures of Hinduism have the true reason. Shastras are to blame for the widespread belief in caste that exists today. There is evidence of a caste system in the Vedic society's classification system, the Varna system, which separated society into four classes: Brahmans, Kshatriyas, Vaishyas, and Shudras. According to Ambedkar, Hindus follow caste systems not because they are strange or insensitive, but rather because they are intensely religious people. As a result, it is not Hindus who are at blame; rather, Hindus are simply following their religion. Hindus lack defects except for their Hindus live in isolation, lack of unity among Hindus, not intermingling with others, not inter-dining, and not accepting inter-caste marriage. Ambedkar regrets for reformers of untouchability and claimed that even Mahatma Gandhi couldn't realize the root cause of the caste system practiced by people which lies in Shastras, a Hindu is just abiding by his religion as their foundation for caste system emerged from their religion. So the Shastras compel them to be loyal to the caste system and even if they try to go against the caste system they have to face punishment like ex-communication.

Hindus have suffered a completely unacceptable outcome as a result of the caste system; they have grown callous to anyone outside of their caste. Hindus believe that everything is their

caste's responsibility, and they only have caste to which they are committed. A Hindu has been severely constrained by caste. Hindus are not allowed to display any other form of loyalty or compassion. He is unable to show kindness to the poor or show appreciation for someone outside of his caste. They have a duty to exclusively help people in his caste. Due to these limitations, Hindus are no longer sympathetic to Dalits. In reality, a Hindu will only follow a leader who belongs to the same caste as him. For instance, a Brahmin will only follow their leader.

Hindus are obligated to be caste loyalists, which mean that regardless of whether their fellow cast members are pleasant or terrible, they must only support those who belong to their caste. This implies that for a Hindu, caste is the only factor that matters and not virtue or vice. Ambedkar asserts that inter-marriage is the only solution that would completely abolish the caste system; all other methods are ineffective. Intermarriage facilitates the union of blood, which fosters a sense of oneness and only then does the sense of alienation or isolation disappear. A Hindu has to discard the religious authority of the Shastras and destroy the religion of the Shastras. A Hindu must be free from the notions of Shastras, he must think rationally, unfortunately, to think with reason and logic prohibits in Shastras and Vedas. A Hindu needs to show the courage to reject these notions.

To sum up, the caste system was a very strict and restrictive institution of early civilization that was to blame for the Dalit people's pitiful state and treatment as untouchables. Because every person's mind was accountable for generating this evil into one mind, many successful efforts were taken by various social reformers to eradicate it from the minds of the people. As the title of this lecture suggests, it focused on entirely abolishing the caste system.

Ambedkar is against how Hindus from the higher caste treat untouchables. He raised public awareness of the untouchables' political, economic, and social issues with this speech and argued that their plight requires special attention. He challenged conventional views of Hinduism and incited others to reject these caste-based assumptions. Ambedkar said, "You will succeed in saving Hinduism if you kill Brahmanism," criticizing Brahmans for exploiting untouchables and for their socioeconomic backwardness.

Ambedkar does, however, urge the eradication of caste, but not religion. Why? The solution is a little challenging. He contends that the caste system and its religious foundations must be overthrown because they oppose the freedom, equality, and fraternity that all people require to survive. Caste opposes both national integration and the knowledge of nature. Caste opposes the direct participation of the general public. Thus, it needs to be eradicated. But unless we eliminate caste's sanctity as prescribed by Hindu texts, we cannot eradicate it. In addition to eliminating caste, the Hindu religion's governing principles must also be eliminated. Hindu texts forbid religion as a rule or as a set of laws to be followed.

The goal of Annihilation of Caste is to integrate Dalits into society. Dr. Ambedkar's goal was a casteless society devoid of prejudice and hierarchy, to put it simply. He had a strong desire to change society's moral foundation, but he struggled greatly against the caste system. Dr. Ambedkar's life was controlled by caste since societal morality, symbolized by the oppressive caste system, served as society's guiding principle. He therefore tried to undermine this pernicious social morality and replace it with constitutional morality, which is founded on the democratic triangle of liberty, equality, and fraternity. The golden thread that runs through the Indian Constitution represents this endeavor. He was adamant that democracy had to function not merely as a form of governance but also as a way of life.

For Ambedkar, the ideals of justice, equality, fraternity, and liberty were solidly rooted in the goal of emancipating untouchables. In and amid the ongoing problems of his life, this essay has attempted to frame his broad and perceptive vision. In doing so, the publication has depended on the agitational style and confidence in constitutionalism as two crucial pillars of his overall social change scheme. Even decades after his vision was laid out, it still epitomizes the emancipating promise that no other ideology could provide for India's oppressed. The singular fact that Ambedkar's life was the best example of emancipation gives rise to this latter strength of the Ambedkarite worldview. He was, in a significant way, converting his own life into a vision. As we have seen above, his capital for social revolution was built by everyday encounters. His vision disrupts Indian society's sociopolitical, economic, and religious structures even today because it is still firmly rooted in the chathurvarnya dharama of purity and pollution. He took those experiences and applied them to a productive realm of life. He did this in collaboration with his community. As a result of this disruption, Indian societal systems are subverted, "annihilated," and reconfigured in ways that are utterly unanticipated and unheard-of.

Dr. Ambedkar's main call to action was for each of us to put aside our long-held prejudices, accept one another in the spirit of equality and fraternity, and work together to create a society that is truly democratic. India has made an effort to eradicate caste through legal measures aimed at strengthening the weaker groups and integrating them into society. The caste system still plagues

India and influences Indians' thinking, despite the lower castes' clear advancement on the strength of this paradigm. Therefore, as Dr. Ambedkar argued, the true eradication of caste must occur in the mind.

We must adopt Dr. Ambedkar's philosophy and point of view, which he gave us in Annihilation of Caste, in order to abolish the caste system. Every citizen's first and main responsibility is to eradicate the harmful concept of caste and its prejudices from our thoughts and deeds. But at the same time, we must not adhere to a religion that was founded on the Varna System, which divided people into four Varna. Caste is still viewed as a societal ill, and its poison is still present in society. Atrocity incidents are common in today's culture. Therefore, we must stop caste prejudice in our immediate area and uphold the true spirit of equality in interpersonal interactions. Finally, we must teach on the same principles if we wish to make our nation progressive.

Reference

1. Ambedkar, B. R. Annihilation of Caste with Reply to Mahatma Gandhi. Education Department, Government of Maharashtra, (1936), 2013.
2. Keer, Dhananjay. Dr. Ambedkar Life and Mission. Popular Prakashan, reprinted, 2016.
3. Ambedkar, Bhimrao Ramji, and S. Anand. The Annihilation of Caste. Verso, 2014.

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No.36 Sept-Oct 2023

Changing Scenario of Guru Shishya Tradition in Indian Classical Music

Dr. Ajaykumar G. Solanke
Associate Professor, Department of Music, Sitabai Arts, Commerce and Science College, Akola
Corresponding Author- Dr. Ajaykumar G. Solanke
DOI- 10.5281/zenodo.10333964

Abstract-

Hindustani music is essentially an oral heritage and its primary system of education is the guru-shishya parampara, (tradition) which evolved to meet its requirements. The guru-shishya parampara has been an integral part of Indian classical music for centuries. It is a deeply rooted tradition where knowledge, technique, and artistic expression are imparted from the guru (teacher) to the shishya (disciple) through years of rigorous training and personal guidance. Guru-Shishya or teacher-disciple relationship is one of the most divine and sovereign relationship, as it reflects the wider realm of knowledge, obedience, and belongingness. There is a deep relationship of knowledge, values of respect and motivation, and sense of Guru's aura and intimacy around. In Hindustani Classical Music, The Guru Shishya Parampara has been the biggest and only way to carry forward this glorious tradition through generations. The Gharana system's mandate to only pass on music through heredity created a highly conducive pedagogical environment for Hindustani music, though not necessarily sustainable in the long-term. Paluskar founded and established the Gandharva Mahavidyalaya, the first music university in India, and trained many teachers to set up more such schools across the country. Paluskar was instrumental in raising the prestige and respectability of music in the eyes of the public by drastic alteration of the texts of compositions of Classical music from obscene eroticism to ethereal devotion. Paluskar and Bhatkhande taught music to anyone who was interested in a format that maintained the spirit of the guru-shishya parampara. India has had witnessed many idealistic teacher-student pairs in its long glorious history. Some of the prominent names that reflects this Parampara are, Dronacharya - Arjuna in Mahabharata time, Dhaumya - Aruni, Chanakya - Chandragupta Maurya, Swami Haridas and Muhammad Ghaus - Tansen, Samarth Ramdas - Shivaji Maharaj, Ramakrishna Paramhansa - Swami Vivekananda etc. this sacred tradition is also reflected in Modern Indian Hindustani classical music too.

Keywords: - guru-shishya parampara, Hindustani Classical Music, Spiritual knowledge, gharana.

Introduction-

The guru-shishya parampara has been an integral part of Indian classical music for centuries. It is a deeply rooted tradition where knowledge, technique, and artistic expression are imparted from the guru (teacher) to the shishya (disciple) through years of rigorous training and personal guidance. The Parampara Series recognizes the significance of this unique relationship and the need to uphold and preserve it in the face of modernization and changing musical trends. The tradition of carrying forward the age-old traditions from one generation to the next, from the teacher to the disciples, from gurus to the shishyas are known as **Guru-Shishya Parampara.** This tradition has been traced to the Vedic times when it was about the guru giving religious and spiritual lessons to his Shishyas. The shishya was supposed to reside with his guru, closely observing his day to day lifestyle and learning from them as well as learning methodical teachings from him. Guru-Shishya or teacher-disciple relationship is one of the most divine and sovereign relationship, as it reflects the wider realm of knowledge, obedience, and belongingness. There is a deep relationship of knowledge, values of respect and motivation, and sense of Guru's aura and intimacy around. In Hindustani Classical Music, The Guru Shishya Parampara has been the biggest and only way to carry forward this glorious tradition through generations. We come to know about the anecdotes of how the lives of the guru and the shishya got intertwined. In our music, **Gurumukhi Vidya** is the only way to acquire this art. From the basic training like voice culture and notation, the student needs to be in strict guidance so that he or she does not deviate or pick up incorrect methods.

Earlier there used to be a special ceremony where the shishya formally announce to the society that he is entering the Parampara and the Guru publicly accepted the student by tying a ceremonious thread on the wrist of the student. The ceremony was called **'Ganda-Bandhan'** where 'ganda' meant the the ceremonius thread and 'bandhan' meant to tie.

The most important part of the learning process of our music is to listen to the guru and trying to grasp what he is singing by the audible segments of the body. The process of the listening directly to the guru and singing it after him helps the brain to memorize the patterns and try to create

more. In the modern times, residing with the gurus is often impossible. In such case, the students find a place nearby the guru's home and try to visit his or her guru as often as one could, so the primary aspects of the guru-shishya parampara are maintained.

Changing Scenario of Guru Shishya Tradition in Indian Classical Music

In all the knowledge traditions of our nation, the teaching-learning process is verbal. In the most revered way, it is called 'Guru Mukhi Vidya', where the knowledge is received directly from the mouth of the Guru, not merely from textbooks. This ancient tradition is extremely widespread in one of the innumerable cultural traditions of Bharat – The Classical Music Tradition – Shastriya Sangeet Parampara. It is as profound today as it was thousands of years ago, constantly infusing faith in the mind and heart of all seekers of music, inspiring them to choose classical music as their way of life. India has had witnessed many idealistic teacher-student pairs in its long glorious history. Some of the prominent names that reflects this Parampara are, Dronacharya - Arjuna in Mahabharata time, Dhaumya - Aruni, Chanakya - Chandragupta Maurya, Swami Haridas and Muhammad Ghaus - Tansen, Samarth Ramdas - Shivaji Maharaj, Ramakrishna Paramhansa - Swami Vivekananda etc. this sacred tradition is also reflected in Modern Indian Hindustani classical music too. The recent example is the Guru-Shishya relationship between Shrinivas Khale and Shankar Mahadevan, An acclaimed composer in his own right; Shrinivas Khale tutored his star pupil, singer-composer Shankar Mahadevan from a young age to achieve the greatest heights that Shankar Mahadevan experiences today. The brightest feature of Indian culture is its tradition of holy and ever deepening tie of soul kinship between Guru and Shishya. As time passes this tradition of teacher-disciple relationship gave birth to Upanishads. The word Upanishad is spelt as 'Upa nishad'; which means to sit near and to listen - to absorb. In this Parampara or tradition it is required for a shishya to be more attentive disciple who has to listen to the teachings and experiences of his spiritual master, assimilated them and then briefly and succinctly recorded them systematically in the form of unique scriptures called Upanishads. The lines "Spiritual knowledge cannot be attained without the help of the Guru. Life without Guru is like a body without life breath" better describes how blessed and exalted is a person who has attained the immediacy of Guru, his blessings and subtle protection.

In India, guru has all the power to select his own shishya from the ancient times, since serving the humanity was the core issue with the teacher or guru the responsibility of selecting the right disciples followed by removing their darkness of ignorance and leading them to accomplish salvation. One can effortlessly understand how vital it is to reestablish this revered tradition of Guru- Shishya under the present circumstances when Jivan Vidya has almost disappeared and vanished. Hindustani music is essentially an oral heritage and its primary system of education is the guru-shishya parampara, (tradition) which evolved to meet its requirements. 'The earliest evidence of Indian musical activity is traced to the ceremonial chanting of the Rig and Sama Vedas.'1 Vedic chanting is considered musical in nature because it is composed to specific tones and in a fixed meter. The Sama Veda, in particular, uses seven tones to create a melodic sounding form. It is identified as the origin point of music. Thus, 'song is rooted in the traditions of sacred chant.'2 The role of the Guru is multiple: he has a steadfast commitment to passing on the corpus of knowledge, he is a guardian and mentor figure for the student and also a role model in life outside of the area of study. The role of the shishya, unlike the modern concept of 'student', is not limited to strictly imbibing knowledge. It is expected that during the period of tutelage, the shishya completely surrenders to the Guru's wishes and demands with unquestioning loyalty and trust. In the Vedic and post-Vedic period, temples and Hindu kings supported music, dance, and theater. 'The Muslim reign mostly was concentrated in the northern region. This led to interactions between the Persian music and the northern music. Indian Music crept into Persia, then to Greece, and onwards to Arabia, from where it was again brought to India, Blending itself once more into the Parent stock and forming the modern Hindustani music.'3 With the advent of Islamic rule, there was a very fruitful period of cultural exchange first through the Sufis, followed by the Turks and then the Moguls, resulting in the creation of two different branches of classical music in India.

Raja Saurendra Mohan in his book 'Universal History of Music' wrote-'The Mohammedans did not encourage the theory of the art, but they patronized practical musicians and were themselves instrumental in composing and introducing several styles of songs or devising new forms of instrumental music.'4 South India remained largely uninfluenced by the invasions, and thus retains a similar aesthetic to the music of the temples. 'North India imbibed influences from Persia, from musical modes to new instruments, rhythmic systems, and languages. Thus began the birth of the distinctive style now known as Hindustani Raagsangeet.'5 The Gharana system's mandate to only pass on music through heredity created a highly conducive pedagogical environment for Hindustani music, though not necessarily sustainable in the long-term. As detailed in Deepak Raja's book, Hindustani Music: A Tradition in

Transition, 'many factors in this set-up initially seem logical for facilitating efficient learning. Raja cites genetics, familial environment, and extensive exposure as some of the key elements that positioned family members as the best candidates for continuing the gharana music tradition.'6 Advances in technology, specifically the print media and the gramophone, broke down many barriers of the oral tradition. Two very important figures in modern Hindustani music, Vishnu Narayan Bhatkhande and Vishnu Digambar Paluskar, changed the landscape of music education and documentation. Bhatkhande was a renowned musicologist who undertook the task of documenting all the gharana compositions and raga grammar, until then guarded as sacred. He is responsible for creating a notation system that is still in use today, and for organizing the ocean of information into a taxonomy that made it more logical and teachable. 'He adopted Melakarta system but he chose only ten Thatas and tried to classify all the Ragas of Hindustani music.'7 The publication and dissemination of his many volumes of notations and music theory represents the first break from the strict confines of the oral tradition. 'On the changes that happened in the Northern Indian music Pt. Bhatkhande ji said, ' There is no denying that the North Indian music of that time needed important changes and these were conveniently provided by the advent of foreign music.'8 Paluskar founded and established the Gandharva Mahavidyalaya, the first music university in India, and trained many teachers to set up more such schools across the country.

'Paluskar was instrumental in raising the prestige and respectability of music in the eyes of the public by drastic alteration of the texts of compositions of Classical music from obscene eroticism to ethereal devotion.'9 Paluskar and Bhatkhande taught music to anyone who was interested in a format that maintained the spirit of the guru-shishya parampara (learning by listening and imitation). However, he also modified it to reach more people. For the first time, women were openly accepted as students of music, and considered as potential performers as well. 'The strict seena-ba-seena, face-to-face, mode between a guru and one disciple started to change with music schools offering group classes. These major changes in the learning environment had many positive as well as negative results.'10 The quantity and quality of riaz are markers of an individual's potential. It is implied that if riaz is very rigorous, the individual has tremendous promise and is on the right path. Thus, before even beginning to perform, a student and artist is evaluated by the intensity of riaz. Almost all evaluation in this model is done by the Guru. The Guru decides when the student is ready performing, whether riaz needs improvement, and more. As it is a performing art, those trained with that intention will be judged on the ability to perform at an acceptable standard. 'It is not only preparation for performance, but preparation for unattainable perfection. It is a learning experience for which there is never any end, only successive stages...one has to practice in order to learn how to practice, and practicing sixteen hours a day exemplifies a sense of scholarship and a level of learning which it inevitably generates...The concept of riaz symbolizes a certain accomplishment of one's inner development'11 Music is always learnt with an association of a guru. The guru imparted knowledge of music to his student according to his potentiality. After years of devoted practice the guru used to give the specialties of music to students and by virtue of his excellence the student fostered the art of music. Thus, through generations and by Guru Tradition Gharanas of high order used to emerge.

Conclusion-

In Guru–Shishya Parampara discipline plays a vital role. This parampara continued from Vedic period is still alive. The art of music is pragmatic art. Shastra describes the scientific system of music and following this system of knowledge can be acquired with discipline. Guru Shishya tradition maintained this discipline. An art imbibes a new technique according to time and place and relinquishes the system and thus grows further. To maintain this flow of discipline Guru tradition proves to be successful. With the advent of new technology, Music teaching has undergone a lot of change. New musical instruments have been invented. Recordings of renowned artists are easily available to the students of Music. Information technology too has contributed to the teaching of music. The present form of "Guru Shishya Parampara" does not strictly adhere to the principles of this tradition. It rather uses some basic concepts of this tradition along with modern teaching methods and techniques. By using a MP3 player, iPod or digital recorder a student can now acquire more details in lesser time. Youtube and other such internet mediums have opened up vast archives of Indian classical music records of the past 100 years or so through which students can simultaneously learn and enrich their knowledge base. So, the scenario has changed quite a bit and we can expect to see more changes in the coming years. "Guru Shishya Parampara" is still essential for Indian classical music. It has not lost its credibility due to the emergence of new technology or institutionalized training system. What is needed today is the confluence of "Guru Shishya Parampara" with modern training methods and techniques. New technology and equipment can further increase the effectiveness of this tradition. With spontaneity and improvisation, it is destined to

play even a bigger role in shaping the future of Indian classical music.

References-

1. Rowell, Lewis. Music and Musical Thought in Early India. University of Chicago Press,2015. p.15
2. Ibid.p.37
3. Rahamin F. The Music of India, Kessinger Publishing Co, 2004. p. 17
4. Joshi, U, Bhartiye Sangeet Ka Itehas. Kalpana Prakashan, 2021. p. 189
5. Bagchee, Sandeep. Nad. BPI Publishers, 1999.p.98
6. Raja, Deepak. Hindustani Music: A Tradition in Transition, D.K. Print World Ltd; 1st edition 2005.
7. Gautam, M.R. The Musical Heritage of India, 2001. p. 38
8. Bhatkhande, A Short Historical Survey of the Music of India, p.236 Indian Musicological Society, 1974.
9. Gautam, M.R. The Musical Heritage of India, Munshiram Manoharlal Publishers Pvt Ltd 2001. p. 37
10. Raja, Saurendra Mohan. 'Universal History of Music' South Asia Books; 2005.p.68
11. Neuman, Daniel. The Life of Music in North India: The Organization of an Artistic Tradition. University of Chicago Press, 1990. p.34.

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No.36 Sept-Oct 2023

The Evolution of Music Production: Midi Technology's Ascendancy over Acoustic Instruments

Mr. Tanmoy Mani
PhD Scholar, Department of Music, Sikkim University(Central University), Sikkim, India.
Corresponding Author- Mr. Tanmoy Mani
Email:tanmoyflute15@gmail.com
DOI- 10.5281/zenodo.10334074

Abstract

The article explores the profound impact of MIDI (Musical Instrument Digital Interface) technology on modern music production and its gradual integration into the creative process, leading to the transformation of the industry. Since its inception in the early 1980s, MIDI has revolutionised music production by providing unparalleled versatility, convenience, and creative potential. It has severed the connection between instrument and sound generation, allowing musicians to connect MIDI controllers to a vast array of virtual instruments and software synthesizers. This versatility has not only enhanced composition and production processes but also opened up a realm of unlimited sound possibilities. MIDI's integration with Digital Audio Workstations (DAWs) has streamlined workflows, making it an invaluable tool for musicians at all levels in live performances, MIDI controllers and software instruments have transformed the way artists engage with their audiences, offering new dimensions of control and precision. However, it's crucial to note that MIDI technology is not replacing acoustic instruments but complements them, offering musicians a broader sonic palette. As MIDI technology continues to advance, it will remain a driving force in the evolution of music production, shaping the future of the industry.

Keywords: MIDI(Musical Instrument Digital Interface), Music Production, Acoustic Instruments, DAW(Digital Audio Workstation).

Introduction

Music production has undergone a remarkable transformation, thanks to rapid advancements in technology. While traditional acoustic instruments have always played a pivotal role in music creation, the ascendancy of MIDI technology is undeniable. MIDI, which stands for Musical Instrument Digital Interface, has not only revolutionized the way music is made but also expanded the possibilities for musicians, producers, and composers.[1]

The late 19th century witnessed a seismic shift in music production with the emergence of electronic instruments and recording technology. Electronic keyboards, synthesizers, and drum machines started to gain popularity, offering musicians a glimpse of the possibilities beyond traditional instrumentation.[2] These instruments represented a departure from the purely acoustic realm, introducing a new sonic palette that was not bound by the constraints of physical sound generation. However, they still relied heavily on manual performance and were limited in their flexibility, as musicians had to physically interact with the instruments to produce sound.[3]

MIDI introduced a standardized protocol for digital communication between various musical devices. This breakthrough allowed musicians to control and manipulate electronic instruments in ways that were never before possible and the protocol enabled seamless communication between different components of a music production setup, such as synthesizers, drum machines, computers, and recording equipment.[4] One of the key advantages of MIDI technology lies in its ability to separate the control of a musical instrument from the generation of sound itself. This means that a MIDI controller, such as a keyboard or pad, can be used to trigger sounds from a wide range of MIDI-compatible devices.[5] This decoupling of control and sound generation provides musicians with an unparalleled level of versatility. For example, a keyboardist can use a MIDI controller to trigger a synthesizer module, allowing for the creation of complex and dynamic soundscapes with a single input device.[6]

Furthermore, MIDI technology facilitated the automation of various parameters in music production. Musicians and producers could now record and playback intricate sequences of MIDI data, including note information, modulation, and dynamics and this opened up new avenues for experimentation and creativity, as artists could fine-tune every aspect of a musical performance with precision and ease.[7] The influence of MIDI technology on music creation extends far beyond the realm of performance and it revolutionized the recording and editing process, allowing for seamless integration between hardware and software-based recording systems.[8] This integration streamlined workflows, enabling artists to explore new sonic territories with greater efficiency and precision.

In this research article, we will take a comprehensive look at the evolution of music production and the increasing dominance of MIDI technology over acoustic instruments. By examining the historical context, the advantages of MIDI, and its influence on music creation, we aim to shed light on how technology has reshaped the music industry.

What is MIDI

MIDI, short for Musical Instrument Digital Interface, is a digital protocol that was collaboratively developed by multiple manufacturers during the early 1980s. It enables different music and audio equipment to communicate with each other and exert control. MIDI is primarily used to represent and transmit various performance actions, like pressing a key or making control adjustments, along with different types of synchronization and data. It's important to note that MIDI does not carry audio itself, but it does support the transmission of samples, albeit at a relatively slow rate, between compatible devices.[9]

MIDI's versatility lies in its ability to record data, which can then be further manipulated within dedicated hardware devices or software applications, commonly referred to as sequencers. These sequencers serve as a platform for editing and refining the MIDI data, which can subsequently be transmitted to electronic instruments or various other compatible devices. This process enables musicians and creators to craft music and exert precise control over a multitude of parameters.[10]

From an artistic perspective, MIDI represents a pivotal digital language, offering artists a powerful medium for expressing their creativity with an unprecedented degree of flexibility and control. Prior to the advent of MIDI, this level of individualized artistic control was largely unattainable. Through the seamless transmission of this performance language, electronic musicians can embark on the journey of composing and shaping a song or musical composition in an environment that is not only practical and flexible but also cost-effective and enjoyable.[11]

MIDI's transformative capabilities have redefined the landscape of music production, providing artists with the tools and means to craft their musical vision with precision and creativity that was once unimaginable, ultimately enriching the world of music with innovative and unique compositions. [12]

Historical Context

To understand the ascendancy of MIDI technology over acoustic instruments, we must first explore the historical context of music production. Traditional acoustic instruments, such as pianos, violins, and guitars, have been the primary means of creating music for centuries. While these instruments offer unparalleled depth and authenticity, they come with inherent limitations, such as being bound by physical space and the necessity of manual playing.[13]

The 20th century saw the emergence of electronic instruments and recording technology, paving the way for a new era in music production, electronic keyboards, synthesizers, and drum machines started to gain popularity, offering musicians a glimpse of the possibilities beyond traditional instrumentation. However, these instruments still relied heavily on manual performance and were limited in their flexibility.[14]

MIDI technology was born in the early 1980s, introducing a revolutionary means of controlling and manipulating electronic instruments.[1] MIDI allowed digital communication between various musical devices, enabling musicians to record, edit, and produce music in a manner that was never before possible. This technology eliminated the need for physical sound generation, allowing for an unparalleled level of versatility. In 1982, the first official MIDI 1.0 specification was released, standardizing the way electronic musical instruments would communicate. This breakthrough had a profound impact on the music industry and marked the beginning of a new era in music production.[15]

Key Milestones in MIDI's History have been discussed in table no.1[16]

Tabe no. 1

1. Standardization	The development of a universal communication protocol was a crucial milestone. MIDI provided a standardized way for electronic instruments to transmit data such as note-on/off messages, pitch information, velocity, and control parameters. This standardization meant that different brands and types of electronic instruments could communicate seamlessly, opening up endless possibilities for musicians.
2. Early MIDI Instruments	The introduction of early MIDI instruments, such as synthesizers and drum machines, led to the creation of entirely electronic musical genres, like synth-pop and electronic dance music. These instruments allowed for the creation of sounds that were impossible to achieve with traditional acoustic instruments.
3. MIDI in the Studio	MIDI quickly found its place in recording studios. Musicians and producers began using MIDI to control not only electronic instruments but also recording equipment, creating a more integrated and efficient recording process. MIDI controllers and sequencers made it possible to record and edit music with unprecedented precision.

4. Expansion of MIDI Capabilities Over the years	The capabilities of MIDI technology expanded significantly. The introduction of General MIDI (GM) and extended MIDI specifications brought greater complexity and functionality to MIDI devices. This included the ability to control various parameters, use more channels, and transmit system-exclusive messages for specific instrument control.
5. MIDI in Live Performances	MIDI's influence extended to live performances, where it empowered musicians to trigger samples, control synthesizers, and synchronize lighting and visual effects in real time. This capability revolutionized the concert experience, making live shows more immersive and dynamic.
6. Virtual Instruments	With the advent of virtual instruments, MIDI technology evolved even further. Musicians gained access to a vast library of realistic-sounding virtual instruments that could be played using MIDI controllers. These virtual instruments revolutionized the quality and variety of sounds available to musicians and producers.
7. MIDI in the Modern Era	Today, MIDI technology continues to be a fundamental element of music production. Its integration with Digital Audio Workstations (DAWs) has made it an integral part of the recording and production process. The most recent version of the MIDI specification was MIDI 2.0, which was also known as "MIDI HD" or "MIDI 2. Its integration with Digital Audio Workstations (DAWs) has made it an integral part of the recording and production process. The combination of MIDI with artificial intelligence and machine learning is opening new frontiers in music composition and production.

Advantages of MIDI Technology

The ascendancy of MIDI technology can be attributed to a multitude of advantages it offers over traditional acoustic instruments.

These advantages have shaped the way music is produced and created in the modern era.

1. **Precision and Reproducibility** MIDI technology offers an unmatched level of precision and reproducibility. Every note played on a MIDI controller can be recorded and edited with pixel-perfect accuracy. This level of control allows musicians to refine their performances, correct mistakes, and experiment with different musical ideas without the need for multiple takes. In contrast, acoustic instruments require a high degree of skill and precision from the performer and are subject to the limitations of the physical instrument.[17]
2. **Limitless Sound Possibilities** One of the most significant advantages of MIDI is its ability to produce an endless variety of sounds. MIDI controllers can trigger virtual instruments, synthesizers, and sample libraries, offering an extensive palette of tones and textures. Musicians can explore a wide range of sounds, from traditional instrument emulations to futuristic and experimental timbres. This flexibility is simply not achievable with acoustic instruments.[18]
3. **Non-Destructive Editing** MIDI technology allows for non-destructive editing, meaning that changes made to a recording do not alter the original source material. This feature empowers producers to experiment with different arrangements, effects, and tempos without compromising the original performance. In contrast, editing acoustic recordings can be invasive and may result in losing authenticity.[19]
4. **Portability and Accessibility** MIDI controllers are typically compact and lightweight, making them highly portable. Musicians and producers can carry their entire studio in a backpack, allowing for creativity on the go. This level of accessibility has transformed the music production landscape, enabling collaboration and inspiration to flourish in various settings.[20]
5. **Integration with Digital Audio Workstations (DAWs)** MIDI seamlessly integrates with Digital Audio Workstations (DAWs), the cornerstone of modern music production. This integration streamlines the production process, offering musicians and producers a comprehensive platform for recording, editing, and mixing. DAWs provide an array of virtual instruments and effects that work harmoniously with MIDI, fostering a creative environment that acoustic instruments cannot match.[21]

Influence on Music Creation

MIDI technology's ascendancy over acoustic instruments is most evident in its profound influence on music creation.

Musicians and producers have adopted MIDI as a fundamental tool for composing, recording and performing, ushering in a new era of musical possibilities.

1. **Digital Composition** MIDI has democratized music composition. With MIDI controllers and DAWs, composers can notate music without extensive knowledge of traditional sheet music. This accessibility has led to a surge in music production and an influx of diverse voices in the industry.[22]

2. **Electronic Music Evolution** The rise of electronic dance music (EDM), hip-hop, and various electronic sub-genres can be directly attributed to MIDI technology. Producers in these genres leverage MIDI's capabilities to create intricate, layered, and highly polished tracks that push the boundaries of what was achievable with acoustic instruments.[23]
3. **Hybrid Instrumentation** MIDI technology has enabled musicians to combine electronic and acoustic elements seamlessly. Hybrid setups that incorporate MIDI controllers, synthesisers, and acoustic instruments have become increasingly popular, allowing for a rich and dynamic sonic experience.[24]
4. **Live Performances** MIDI technology has revolutionized live performances. Musicians can trigger samples, synthesize sounds, and control lighting and visuals in real time using MIDI controllers. This level of interactivity has redefined the concert experience and blurred the line between performer and producer.[25]
5. **Accessibility for All**

MIDI technology has made music production more accessible to a broader audience. Aspiring musicians and producers can start with affordable MIDI controllers and software, reducing the financial barriers that were once associated with setting up a recording studio.[26]

The Evolution of MIDI Instruments

MIDI technology has continued to evolve, further solidifying its dominance over traditional acoustic instruments. Innovations in MIDI hardware and software have expanded its capabilities and integrated it into nearly every aspect of music production.

1. **Virtual Instruments** The development of high-quality virtual instruments has been a game-changer in the MIDI world. These software-based instruments replicate the nuances of acoustic counterparts and offer a level of realism that was previously unattainable. Musicians can now access a vast library of virtual pianos, orchestral instruments, and synthesizers with exceptional sound quality.[27]
2. 2. **MIDI Controllers** MIDI controllers have also evolved significantly, offering musicians a wide range of options to suit their specific needs. From traditional keyboard controllers to grid-based controllers and pad devices, the choices are diverse and customizable. This versatility has allowed artists to find the ideal tool for their creative expression. [28]
3. **MIDI Effects and Processing** MIDI effects and processing have become indispensable tools in modern music production. These capabilities enable musicians and producers to manipulate MIDI data in unique ways, creating intricate arrangements, harmonies, and rhythmic patterns. The depth of MIDI effects adds an extra layer of creativity to music production.[29]
4. **Integration with AI and Machine Learning** The integration of MIDI technology with artificial intelligence (AI) and machine learning has the potential to redefine music creation further. AI-driven tools can generate MIDI patterns, assist in composition, and even mimic the style of iconic artists, providing new avenues for creative exploration.[30]

Challenges and Controversies

Despite its many advantages, the ascendancy of MIDI technology is not without its challenges and controversies.

1. **Loss of Authenticity** Some critics argue that MIDI technology can lead to a loss of authenticity in music production. The level of control it offers can result in overproduction, making music sound sterile and devoid of human emotion. Striking a balance between precision and organic expression remains a challenge.[31]
2. **Copyright and Sampling Issues** The ease of sampling and manipulating MIDI data has raised copyright concerns. Musicians and producers must navigate legal complexities when using MIDI technology to incorporate samples or loops from other artists' work.[32]
3. **Skill Gap** MIDI technology's accessibility can sometimes mask the importance of musical skills. Aspiring musicians may rely on pre-made MIDI patterns and loops, bypassing the need to develop their musical abilities. This can lead to a lack of depth and originality in music production.[33]
4. **Sonic Homogeny** The widespread use of virtual instruments and MIDI technology has led to a degree of sonic homogeneity in music. Many tracks share similar instrument libraries, resulting in a "cookie-cutter" sound that can stifle creativity and individuality.[34]

Conclusion

The evolution of music production and the ascendancy of MIDI technology over traditional acoustic instruments represent a significant shift in the music industry. MIDI's advantages in precision, versatility, and accessibility have propelled it to the forefront of music creation, enabling musicians and producers to explore new realms of creativity. While MIDI technology is not without its challenges and controversies, its influence on music creation is undeniable. It has democratized music composition, fueled the growth of electronic genres, and reshaped live performances. The evolution of MIDI instruments, including virtual instruments and AI integration, continues to expand its capabilities. As technology evolves, the line between acoustic and electronic instruments becomes increasingly blurred.

MIDI technology, with its power to bridge these worlds, is likely to remain a dominant force in music production, shaping the sounds of tomorrow and beyond. Musicians and producers who harness its potential stand to unlock a world of creative possibilities, ensuring the continued ascendancy of MIDI technology in the ever-changing landscape of music production.

Bibliography

1. Pejrolo A, DeRosa R. Acoustic and MIDI orchestration for the contemporary composer: A practical guide to writing and sequencing for the studio orchestra. 2nd ed. London, England: Routledge; 2016.
2. Holmes, Thom. "Electronic and Experimental Music: Technology, Music, and Culture." Routledge, 2012.
3. Burkholder JP, Grout DJ, Palisca CV. A history of western music. 8th ed. New York, NY: WW Norton; 2010.
4. Gilreath P. The Guide to MIDI Orchestration 4e. Oxford, England: Focal Press; 2010.
5. Vail M. The synthesizer: A comprehensive guide to understanding, programming, playing, and recording the ultimate electronic music instrument. Cary, NC: Oxford University Press; 2014.
6. Collins N, d'Escrivan J, editors. The Cambridge companion to electronic music. Cambridge University Press; 2007.
7. Collins, Nick. "Handmade Electronic Music: The Art of Hardware Hacking." Routledge, 2009.
8. Jenkins, Julian. "Analog Synthesizers: Understanding, Performing, Buying." Taylor & Francis, 2019.
9. Gallagher M. The music tech dictionary: A glossary of audio-related terms and technologies. Florence, AL: Course Technology; 2008.
10. Logic Pro X 10.5 - Apple Pro Training Series: Professional Music Production 1st Edition.
11. The Basics of Music Production in the Technology Lab or Home Studio - Book/Online Video.
12. A Practical Guide to MIDI in the Project Studio, Third Edition. David Miles Huber;
13. Diduck R. Mad skills: MIDI and music technology in the twentieth century. Richmond, BC, Canada: ReadHowYouWant.com; 2019.
14. The MIDI Association. The history of MIDI [Internet]. The MIDI Association. [cited 2023 Nov 3]. Available from: https://www.midi.org/midi-articles/the-history-of-midi
15. Gaston NR+. A brief history of MIDI [Internet]. Perfect Circuit. 2019 [cited 2023 Nov 3]. Available from: https://www.perfectcircuit.com/signal/history-of-midi
16. Huber DM. The MIDI Manual: A practical guide to MIDI within modern music production. 4th ed. London, England: Routledge; 2020.
17. Russ, Martin. "Sound Synthesis and Sampling." Focal Press, 2008.
18. Kuehnl E, Haak A. Ableton live 101: An introduction to ableton live 10. Rowman & Littlefield; 2019.
19. Solum S. The craft of controlling sound: A walk in the acoustic, analog, and digital worlds. Morrisville, NC: Lulu.com; 2005
20. Bontempi P. Music Production with Cubase 10 and 10.5: A practical journey from the basics to the finished track. Independently Published; 2020.
21. Huber DM, Caballero E, Runstein R. Modern recording techniques: A practical guide to modern music production. 10th ed. Oxford, England: Focal Press; 2023.
22. McGuire S. Modern MIDI: Sequencing and performing using traditional and mobile tools. 2nd ed. London, England: Routledge; 2019.
23. McGuire S. Modern MIDI: Sequencing and performing using traditional and mobile tools: Sequencing and performing using traditional and mobile tools. Focal Press; 2014
24. Anderton C. The musician's guide to MIDI the musician's guide to MIDI. Milwaukee, WI: Hal Leonard Corporation; 2020.
25. Huber DM, Runstein RE. Modern Recording Techniques. 9th ed. Edition 9. | New York; London : Routledge, 2017.: Routledge; 2017.
26. Hosken D. An introduction to music technology. 3rd ed. London, England: Routledge; 2019.
27. Pejrolo A, DeRosa R. Acoustic and MIDI orchestration for the contemporary composer. Elsevier Science & Technology; 2007.
28. Ballora M. Digital audio and acoustics for the creative arts. Cary, NC: Oxford University Press; 2016.
29. Kapur A, Cook P, Salazar S, Wang G. Programming for musicians and digital artists. New York, NY: Manning Publications; 2014.
30. Bartlett B. Practical recording techniques: The step-by-step approach to professional audio recording [Internet]. 5th ed. London, England: Routledge; 2014. Available from: http://dx.doi.org/10.4324/9780080879116
31. Cook DT. Music in Everyday Life. By Tia DeNora. Cambridge: Cambridge University Press, 2000. Pp. xiv+181. 54.95 (cloth); 19.95 (paper). Am J Sociol [Internet]. 2001;106(5):1484–6. Available from: http://dx.doi.org/10.1086/320846

32. Mcleod K, Dicola P. Creative License: The Law and Culture of Digital Sampling. Duke University Press; 2011.
33. Green L. Music, Informal Learning and the School: A New Classroom Pedagogy. Ashgate. 2008
34. Moore AF. Song Means: Analysing and Interpreting Recorded Popular Song. Ashgate. 2012

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No.36 Sept-Oct 2023

Feminism Theory and Gender Equality

Prof. N. J. Shende
Smt. Nankibai Wadhwani Kala, Mahavidyalaya Yavatmal
Corresponding Author- Prof. N. J. Shende
Email: shendenitu1012@gmail.com
DOI- 10.5281/zenodo.10334169

Introduction:-

Feminism is the analysis and explanation of why and how women came to have a secondary position over men in the structure of human history, and the methods, challenges, and movements to be adopted to destroy it. Feminism is the study, Feminist theories are generally defined as a body of knowledge that medically explains the subordination of women. Patriarchy and patriarchal way of life is the basic foundation of such a theory. Masculinity is a very important concept in feminism. Gender like all animals in the world, there are differences between men and women. Both groups are essential for human reproduction. The basis for distinguishing between these two is gender discrimination. This is known as sex role in sociological language. Patriarchy is the domination of a male member of a family. The term was first used to describe such a family. This word is called in Hindi - Patrisatta, in Urdu - Pidarshahi, in Bengali - Pitrutantra, while in English it is called as Patriarchy. This type of family system is seen in India, China, Japan and Asian countries as well as in ancient Europe. This method has influenced the human social system. The ideals, values and standards adopted by mankind throughout history have been favourable to men. Therefore, due to the secondary position of the woman in the family, her status was lower than that of the man. Social causes, politics, religious life, economy are all affected by this. In India, except for some tribes like Khasi, Garo and Nair tribe in Kerala, all castes have patriarchal family system. It is also argued that the patriarchal family system may have declined in India due to the spread of Aryan culture. After 1960, however, the term is generally used to mean male dominance or power relations that place women under male dominance.

The root word 'Feminism' is of Latin origin. The word famine means woman, Having a quality of females' means the qualities of women. In the 1890s, the term feminism was first used instead of Womanise. The English word Woman is derived from the word Weidman. It means 'female person'. The word womanise came to be used in the sense of 'Theory of sexual equality & the movement for women's right' i.e. 'Theory of sexual equality and the movement for women's rights'. Alice Rossi first coined the term in a bibliographic review in The Athenaeum on 27April 1895 and it spread widely. This word came into use. Feminism should be a movement. It should be put into practice rather than just theory or talk. Feminism sheds light on the analysis of why and how women came to be subordinated to men, as well as how to reduce this imbalance. Also, feminism is not a political ideology that analyzes the subordination of women, but a commitment to give women their true credit. So struggle Women get and have to endure subordination due to their womanhood. This subordination of woman has its root in the systemic i.e. family and peer system. This is what all feminists think about. Jackie Stacey wrote an article on 'Untangling Feminist Theory' in Introducing Women's Studies (Macmillan Press London, 1993). In it, she says, “Analyzing particular experiences, explaining subordination and pointing the way to change it, suggesting ways to cut through gender inequality and transmute it politically.

Women in Faulkner's Novels:-

Despite Faulkner's presentation of women in murky light, underscoring Southern men's genders attitude which sees them no better than possessing the peculiar low-grade sexual appeal for men and sluttish tendencies, these women are far stronger in exercising decisive influence on men, often rendering them miserable and helpless, than appears at first glance. They are elemental, yet capable of controlling the lives of men. William Faulkner's novels one feels it is dominantly men's world in which women are acting out their own roles in order to help men's destinies shape up and their direction. In the rough and challenging social milieu of the Mississippi area the traditional mores create rigidities of attitudes in the matter of gender relations; women mostly are shown at the receiving end. The novelist portrays the family picture in which traditional biases are discernible with the role- expectations about which the author has little to say. These are partly women like Lena Grove in Light in August, Dewy Dell in As I Lay Dying, Eula Varner in The Hamlet who can be recognized as "peasant wenches", performing their accepted roles without deviation or ambition. It is men whose personal ambitions lend impetus to the larger narratives movement. In this sense Faulkner's

treatment of women resembles that of D.H. Lawrence whose ideas about feminine fertility power and symbolic significance of fecundity lead him to Faulkner's women are surrounded with a ring of demeaning portray female character in a more elemental form. On the other hand they often seem to be presented as promiscuous, libertine, sexually attractive and available and seen by men more in terms of "slut" or "bitch". In the process, of course, they acquire in the hands of Faulkner a "remarkable power of personality that makes them memorable figures, yet as Philip Weinstein says in "Faulkner's Rendering of Women", Seen for the most part from outside, deprived both vertically in time, and horizontally in space of their own subjective history, Faulkner's women move their world as "Wonderful creatures', but considerably handicapped from a narrative.

Desai: in case study:-

Response of more than half of humanity and reflects a consciousness constructed by gender. Their writing has questioned the existing viewpoints which are essentially patriarchal. Through their first-hand experience, ways of thinking and taking, they have projected the internal problems of the women's world, which are far away from the reach of men's writing. It is women's writing which has given true justification to projection of women's characters in literature." One should remember that most of the Indo-Anglican women writers are influenced by the writings of their British predecessors who with great trouble created a position in English literature and succeeded in getting their voices heard. Certainly, they could not be successful in every field of literature but the success they achieved in novel and poetry is remarkable. Fanny Burney set a tradition in the territory of novel and it was continued by the women novelists of the 19th century with intellectual and emotional shades. The Bronte sisters, George Eliot, Mary Wollstonecraft, Jane Austen and Mrs. Gaskell tried to characterize the variations of women's world. At the beginning of the 20th century, the pioneering method set by Virginia Woolf and Dorothy Richardson, 'Stream of Consciousness Novel, deserves a lot of appreciation as it has given sufficient outlet to inner discovery of women's consciousness. With the passage of time, the projection of women's images by the women writers as a much- discussed issue of the age steered the gate of feminine criticism that absorbed much intellectual combat on women's status in man-made society. Simon de Beauvoir, Elaine Showalter, Jane Gallop, Olive Schreiner, Toril Moi, Kate Millet, Juliet Mitchell, Sandra Gilbert, Terry Lovell, and many more women having intellectual mind-set became a part of the sizzling discussion to expand its scope in the post-modern criticism.

Contribution of Indian women novelists:-

The discussion on the contribution of Indian women novelists in English to Indian Literature makes us remember the names of Toru Datt, Raj Laxshmi Devi, Kamala Markandaya, Anita Desai, Shashi Deshpande, Nayantara Sahgal, Arundhati Roy, Ruth Prawer Jhabvala, Shobha Dey amongst others. Their work has enriched Indian literature by representing various sides of women's inner composition. These women have tried to characterize the real dilemma of women'sotional-world in traditional Indian Society, where they have a minor role to play. They raised their voice against injustice, which was prevailing in the Indian Society. In a society notorious for its patriarchal set up, these writers discussed the problem of women's existentialism in man-made world to seek their individuality.

Feminine psyche:-

A major part of Anita Desai's fictional material is made up of feminine psyche. The women writers of all ages have a natural preference for writing about women characters. Anita Desai is no exception insofar as she has written, in general, about women characters; and most of her novels move around women characters According to Jung, "Psyche' means not just what is called soul but the sum total of all conscious and unconscious psychic processes. One cannot presume that anything and everything written by women will be feminine. In the words of Toril Moi,"It has long been an established practice among most feminists to use 'Feminine' to represent social constructs and to reserve 'Female' and 'Male' for the purely biological aspects of sexual difference." Thus, 'feminine' represents nurture, and 'female'- nature in this usage. Through this angle, patriarchal oppression consists of imposing certain social standards of femininity on all biological women in order precisely to make us believe that the chosen standards for 'femininity" are natural. Thus a woman who refuses to conform can be label both unfeminine and unnatural. The novels of Anita Desai revolve around the women protagonists, who reflect the persisting grip of the culturally imposed Feminine, upon their female conscious and unconscious. Thus, it is implied that the author's understanding of what constitutes Femininity in behaviour and thought, is fused with the creation of female characters who define themselves according to the socially prescribed norms for a woman. It is also informed by a feminist's awareness about the kind of limitations unavoidably faced by the 'feminine' self that is at the centre of their novels and is explored through the female protagonists. Even though a lot has been written about women by both women in the past, yet scientific studies on women have increase only in the recent decades. In our country, most of the on women have been undertaken by sociologist's

historians, political scientists and educationists, practitioners.

Feminism Theory and Gender Equality:-

Feminism can be defined as the advocacy of women's rights on the basis of gender equality. In our Introduction to gender inequality open step, experts describe gender equality as denoting equal respect, rights and opportunities for everyone, regardless of gender identity. The common application of feminism is seeking equal opportunities for women as it is with men in terms of educational and professional opportunities. For example, there have been feminist movements that have been campaigning for the rights of women to vote, work, get equal salaries with men, and hold public offices. They have also been pushing for equal rights in property ownership, earning fair wages, equal rights within marriages, maternity leaves, right to receive education, and enter contracts among others. Even though the term has been associated with fighting for equal rights for women, there are feminists who fight for the inclusion of men's liberation. Such groups believe that men too are harmed by traditional roles associated with gender. The main point, however, is that feminism is all about bringing out equal rights for women while gender equality is about ensuring equal rights for everyone irrespective of their gender.

Conclusion:-

Differences between feminism and gender equality this is because it offers various descriptions for the two that are contradictory. For example, throughout multiple times that feminism equally advocates for both women's and men's rights, and in other parts that feminism advocates primarily or only for women's rights. To ensure equal rights as well as opportunities for women, Just like it is with men while gender equality is about getting equal rights and opportunities for all genders. Gender equality also holds the view that both men and women should receive equal treatment without any gender discrimination. The concept of gender equality states that all human beings, regardless of the gender are free to make their choices. It also necessitates that they are free to develop own and personal abilities without being limited by rigid gender roles, stereotypes, and prejudices.

Reference:-

1. https://www.google.com/search?q=Feminism+Theory+and+Gender+Equality%3A-
2. http://www.differencebetween.net/miscellaneous/culture-miscellaneous
3. Pawar Deepak, "mahilanche rajkiy sakshamikaran,"Sri Sai nath Prakashan Nagpur, page number 45.
4. rajimwale Sharad,"the sound and the Fury", brother publication, New Delhi, page no.61,62
5. Sethi Deepa,"In custody"Rama brother publication, New Delhi, page no. 78
6. Patil padmaja and Jadhav shobana, Bhartiya itihaasaatil striya, padh ke publication Kolhapur, page no.9.

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No.36 Sept-Oct 2023

Changing Nature of Indirect Tax Structure in India

Prarthana Kasbe[1] Dr.Gadekar B.P.[2]
[1]Research Scholar, Department of Economics, School of Social Sciences, SRTMUN, Sub Campus, Latur
[2]Research Guide & Head UG & PG Dept. of Economics, Rajarshi Shahu Mahavidyalaya, Latur. (Autonomous)
Corresponding Author- Prarthana Kasbe
DOI- 10.5281/zenodo.10334254

Abstract

Taxes are one of the important sources of public revenue. Taxes are not a recent origin. It was levied dates back to time immemorial. The Government is unable to perform its various functions in the absence of revenue. It needs to perform a large numbers of activities requiring a huge public expenditure. To meet this expenditure it requires public revenue. A number of efforts are continuously being made by the government to bring more and more people under regime of taxation, so the public revenue can be increased. A number of tax reforms were initiated in the tax structure we widen the income tax base in India. This paper basically deals with the study of indirect tax reforms, trend, structure and pattern of indirect taxes. Also study the glances of pre independence period and post independence period tax structure in India. The main objective of this paper is to analyse the indirect tax pattern and discuss the tax slabs. Secondary data is used in this research paper.

Key Words: Public Revenue, Indirect tax, Public expenditure etc.

Introduction

Taxes are important and largest sources of income for the government. The government uses the government uses the money collected form taxes for various projects for the development of nation. The Indian tax system is well structured and has three tire federal structures. The tax structure consists of the central government, state government and local municipal bodies. When it comes to taxes, there are two types of taxes in India- Direct tax and Indirect tax. Direct tax includes income tax, gift tax, and capital gain taxes etc. While indirect tax includes Value Added tax, service tax, Goods and Services tax etc. The central government of India imposes taxes such as custom duty, central duty, income tax and services tax. The state government imposes income tax on agriculture income, state excise duty, professional tax, and land revenue and stamp duty. The local body are allowed to collect octroi, property tax and other taxes on various services like water and drainage supply. Many Economists like Adam Smith, Dalton, Taylor, Bastable, Seligman etc, hold the unanimous option that "the tax is a compulsory payment to the government by taxpayer by without any expectation of some specified return." Some definitions are as following,

Adam Smith," *a tax is a contribution from citizens for the support of the state."*

Dalton*, "tax is a compulsory contribution imposed by a public authority irrespective of the exact amount of service rendered to the taxpayers in return."*

P.E.Taylor*,"A compulsory payment to government without expectation of direct return in benefit of the taxpayer is known as tax."*

Prof. Bastable:"*A tax is compulsory contribution of the wealth of a person or body of a person's for the services of public powers."*

Seligman: "A tax is compulsory contribution from the person to the government to defray the expenses incurred in the common interest of all, without reference to special benefits conferred."

Types of taxes in India:

Taxation in India is majorly divided into central and state government taxes with two types.

1] Direct Tax 2] Indirect Tax

While Direct taxes are levied on your earning in India, Indirect taxes are levied on expenses. The responsibility to deposit the direct tax liability lies with the earning party, whether individual, Hindu Undivided Family (HUF) or a company. Indirect taxes are majorly by the corporate and businesses Providing services and products. Thus, the responsibility to deposit indirect taxes lies with these entities.

Indirect Tax: Indirect Taxation in India is not directly levied on the tax payers. In other words the burden of such tax is transferable to someone else. This tax is often levied on goods and services which results in their higher prices. For examples: services tax. Central excise and custom duty and value Added Tax (VAT).

Types of Indirect Taxes:

Service Tax:

This tax is levied by entities for rendering services like consulting, legal and other such services. This tax is collected from the service recipients and paid to the central government from 1st june 2016,service tax was 14% with swacch Bharat Cess(0.5%) and krishi Kalyan Cess(0.5%) bringing up the applicable rate to 15% small service providers with an income with less than INR 10 lakh per annum are exempted from paying this tax.

Excise Duty:

This duty applicable on all goods that are manufactured in India. This indirect tax is payable by the manufacturers and often passed on to the customers. This indirect tax in India is levied by the central government and works according to the provisions of the Central Excise Act, 1944.

Value Added Tax (VAT

VAT is imposed on the sale of movable goods in the nation. VAT is levied at all stages of the production and distribution channel that include an instance if value addition. This tax is levied by the state government under entry 54 of the state list.

Custom Duty:

It is that indirect tax that is applicable for bringing imported goods into the country. In certain instance, this duty may also be levied on exported goods. The Custom Act, 1962 provides regulation on the levy and collection of this duty, import and export procedures, penalties, prohibition and offences.

Securities Transaction Tax (SST): This indirect tax is imposed when stock are sold or purchased through any Indian stock exchanges.SST was introduced in 2004 and is applicable to shares, mutual funds and future and options transactions. SST was imposed to reduce short-term capital gains tax and eliminate long term capital gain tax.

Stamp Duty:

This is an indirect tax charged by state governments on the transfer of immovable property within their jurisdiction. In addition stamp duty is mandatory on all types of the legal documents. Its rates vary from one state to another.

Entertainment Tax:

The state government charge such a tax on every transaction related to entertainment; some examples are movie tickets, video games, arcades, exhibition, amusement parks etc.

From 1st July 2017 all the above indirect taxes are merged into one single indirect tax i.e. Goods and Services Tax. It was the major tax reform in the tax history of India

Goods and Services Tax:

GST is an indirect tax levied in India on the sale of goods and services. The Goods and Services Tax was launched at midnight on 1st July 2017. This Tax replaced multiple cascading taxes levied by the central and state governments.GST are divided into five tax slabs for collection of tax – 0%,5%,12%,18% and 28%.The single GST replaced former taxes and levies which included central excise duty, services tax, additional customs duty, surcharges and state level value added tax octoi.

Background of Study

There were some loopholes on the Indian indirect tax structure, which can be generalised as follows: Substantial change was made in the state level Tax structure in the year 2005. State level sales tax is replaced by Value added Tax. This up gradation is made due to the major faults in sales tax structure i.e. cascading burden. This limitation is eliminated through tax credit method. But the most vital disadvantage of Value Added Tax is that the different rates are charged on different goods under VAT. Charging tax on inputs and outputs at different rates are really problematic. In the case central sales tax another limitation is that the advantages of the tax credit are not available. The same problem was there in case of the State Level Seles tax before implementation of Value Added Tax.

In the case of Service Tax only in some specified cases the advantages of CENVAT Scheme can be availed. CCENVAT is available for excisable goods also. The main limitation of CENVAT is the involvement of additional custom duty. Surcharges are also excluded from CENVAT mechanism. Considering this backgrounds another concept of a tax has been newly introduced where, excise duty, special additional duty, service tax, VAT etc. To name a few we get replaced and will be added into a single tax named Goods and Services tax (GST).

Objectives of Study

Considering the benefits of implementing GST in other countries of the world, whether implemented GST can remove the complexity of tax policy which was in India or not. Whether the GST can boost of economic growth of India or not? On the basis of the above requirements the objectives of the study can be formulated as follows.

1. To identify the impact of Goods & Services Tax on consumer Behaviour.
2. To provide a brief idea of the tax structure this was existing in India.
3. To assess the impact of Goods & Services Tax on Indian Economy as a whole.
4. To identify the limitation of Goods and Services Tax.

Research Methodogy:

This data is collected from the secondary sources like various websites, newspapers, books research papers and different PDF documents.

Data Findings and Analysys:

This part of the paper covers the GST related issues based on the objectives of the study. The concept of GST and its emerging issues, GST its global scenario. Impact of GST on the country's

economy and some limitation of the study have been discussed.

Basic Concept and Overview of Goods & Services Tax

The Indian Government has implemented the new indirect tax regime GST from 1st July 2017 to avoid the complicacy indirect tax structure of our country. In the indirect tax structure numerous indirect taxes are imposed and the centre and the state level on the product which increases the selling prices of the final finished goods. As a result people bear the huge amount of tax burden.The socioeconomic condition and income distribution pattern in India is not equal so it is difficult to bear the indirect tax burden in various levels along with direct tax. In this complicated situation it seems to introduce something new which can reduce the average tax burden. GST is the single point indirect tax, which is proposed to replace all other taxes. The experts in this particular field realize that definitely GST will help to administrate the tax system transparently. Almost 140 countries have already implemented GST and positive result is coming out. On the basis of this reality, it may be expected that GST in India will also give a successful result.

GST SLABS

Under the Indian GST, goods and services are categorised into different tax slabs, including 5%, 12%, 18%, 28%.Some essential commodities are exempted from GST.

Tax Rates	Indicative Items
0%	50% of consumer price basket, including food grains
5%	Mass consumption items like spices & mustard oil
12%	Processed foods
18%	Soaps, oil, toothpaste, refrigerator, smart phones
28%	White goods, Cars
28% Plus Cess	Luxury cars, pan masala, tobacco, aerated drinks

Source: gstcouncil.gov.in

Tax cover under GST Model

Tax under CGST: At Central level Central excise Duty, along with additional excise duty, surcharge service tax, additional custom duty and special additional duty etc. Will be covered under CGST.

Tax under SGST: At the State level Value Added Tax, sales tax, entertainment tax, tax on lottery gambling etc. Will be covered under SGST.

Goods excluded GST: Alcoholic products and petroleum products are excluded from GST regime. Tax on Alcoholic petroleum products will be levied as per the existing practice.

Global Comparison

India is now one among those countries who adopted GST. One should wary of lessons learnt in countries that have implemented similar GST. Almost 140 countries in the world have already adopted the GST model tin their tax policy. France was the first country who introduces Goods & Services tax structure in the year 1954. Only Brazil and Canada have adopted the dual concept of GST Model. This dual GST system is proposed in India i.e. CGST and SGST model. Due to its worldwide acceptability it is really helpful to overcome the tax complicacy of different countries in the course of international trade. Except Brazil and Canada all other countries adopted the single GST model which is considered as far better than the dual system in terms of simplicity and tax burden. Europe is the top most continent in term of indirect tax collection.

Impact of Goods &Services Tax

Tax structure in any country is very much essential for enhancing the economic growth of that country. A simple and effective tax structure can help to generate the government revenue, which can be used for the purpose of infrastructural development. As GST is one of the taxes which aim replaces all indirect taxes definitely it is having a simplicity which may help to enhance the tax structure in India. Following tax may be considered beneficial while introducing GST in India:

1) Reduction in average tax burden: GST is single indirect tax policy applicable for majority commodity. The tax burden is high in that case when various indirect taxes are imposed as the prices of the final products are increased. So from customers perspective tax structure is comparative complex and may not be consider economical On the other hand it is difficult for different industries, mainly for manufacturing industries to overcome the situation in the competitive business environment. GST aim to reduce the average tax burden by imposing a moderate rate of tax which will definitely help in the manufacturing as well as the corporate sector. Service sector industries and customers can avail product at a low price which will enhance economic growth of the nation.

1. International Trade: A common and uniform tax rate may reduce more complexity on the tax treatment. If a common structure is followed worldwide, really it is helpful in enhancing international trade. It may remove some trade barriers. International trade refers to the amount of export and import between two nations. The amount of export and import of goods & services is shown in an account called Balance of Payment (BOP) Account. One of the most common ways to recovering trade deficit is export promotion and import substitution. GST

emphasize on this by making export sales zero rated. This will help in increasing competition of Indian commodities in the International Market. If export can be increased by reducing the tax burden then definitely that will help in increasing the foreign exchange reserve.

2. Uniformity in tax structure: Earlier, it was stated that already 140 countries have implemented the GST model which is defined as a unified tax system. Although in the present age of globalization, the uniform tax rate is very essential, but in India till now this is in the implementing stage. So, the proposed dual GST system will definitely provide uniformity in tax structure which will be beneficial for the country.
3. Simplicity in the tax structure: Generally the Indian tax structure is very comprehensive because different types of taxes included in the tax system and their concept are also different. If tax system can be made simple to some extent definitely that will helpful for the public to understand the tax structure as whole easily. GST is such as aim which will make the existing tax structure simple.
4. Growth of Manufacturing and service industries: GST will enhance the growth of manufacturing industries and services. The growth of manufacturing industries and services by reducing the tax burden. Due to the reduction of tax burden price will reduce and demand of product will increase. Increase in demand will help in generating employment also.

Limitation of Goods and Services Tax

5. Simplicity of the name, not in the tax structure: In India dual concept (central level and state level) of GST has been proposed to replace almost all indirect taxes like VAT, sales tax, service tax and excise duty. Now the question is whether this structure will successfully perform or not.
6. GST is nothing but a VAT mechanism: VAT is only applicable to state level basis, whereas GST is related to both central and state levels. Under the GST mechanism tax to be paid on output and tax paid on input will be allowed as "Input Tax Credit" like VAT mechanism. There is a marginal different between the VAT and GST. Only all indirect taxes are merged with one name, adopting the VAT mechanism.
7. Only a change in tax structure, not tax burden: GST may consider as the up-gradation of tax structure, not change of the tax burden. Although GST is the single indirect tax and one uniform tax rate is applicable, there are so many tax burden are included in GST i.e. Additional excise duty, additional custom duty etc. So the question may arise weather the GST can reduce the complexity of indirect taxes and the tax burden of the tax payers or not.

Conclusion

As GST is "single taxation system "the main expectation from this system is to abolish all indirect taxes and only GST will be levied both on goods and services. Goods and Services tax may be a remarkable taxation reforms in India. GST will create a single unified Indian market to make the economy stronger. Through a tax credit mechanism, this tax is collected on value added goods and services at each stage of sales or purchases in the supply chain. It is nothing but the integration of Indirect tax structure with other countries of the world Compared to the other countries it can be said that it is a well accepted tax policy all over the world.

References:

1. G.K.Jalan (2019),"Impact of income tax on the revenue of Government of India", March 2019, International Journal of creative research Thought.
2. Supriya GK (2018), "Tax System India: Before and After GST", International Journal of Research and Scientific Innovation. Volume V, Issue X, October 2018| ISSN 2321-2705
3. Sengupta CH, (2014), Law and practice of Direct and indirect taxes.
4. Gupta.N. (2014), Goods and Services Tax: It's Impact on Indian Economy.
5. Agrawal Pawan (1995)"India: A Review of its Tax System and Recent Tax Reforms Proposal" paper presented Symposium on fiscal reforms an Economic development September 5-6-1995 Jakarta Indonesia Page No's 5-6, 39, 412.
1. www.gstcouncil.gov.in
2. www.cbec.gov.in
3. www.cbic-gst.gov.in

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No.36 Sept-Oct 2023

Diasporic Elements in V. S. Naipaul's Novel A Bend in the River

Dr. B. W. Somatkar
Smt. Sindhutai Jadhao Arts and Science Mahavidyalaya,
Mehkar Dist- Buldana (M.S)
Corresponding Author- Dr. B. W. Somatkar
Email: ameybsomatkar@gamail.com
DOI- 10.5281/zenodo.10334332

Abstract:
This paper attempts to explore the traumatic experience of diasporic elements in V. S. Naipaul's "A Bend in the River". It discusses the important theme of diaspora and also the real status of diasporic people. Diaspora refers to a community of individuals living outside in the same way as the state or people of their homeland. "A Bend in the River" displays an acute awareness of the transitional complexities of belongings and identity entailed in a diasporic experience. It also shows migration as a part of the border change and transitional networks and linkages between the Indian diaspora and diasporic communities. It shows how immigrants turn vulnerable in a newly decolonized world, the problem of making an identity, finding and making a location is pointed out through Naipaul's writing.

Keywords: Diaspora, expatriates, alienation, migration.

Introduction:

Robin Cohen, in his book The Global Diaspora; An Introduction 1997 describes diaspora as ''communities people living together in one country who acknowledged that the 'old country a notion often buried deep in language, religion, custom, or folklore- always has some claims on their loyalty and emotions. Diaspora is the migration to other parts worldwide of a wide number of citizens from their land. It is often a big community of citizens from a certain location who still live in a various area. A diaspora can be described as a community of people who have settled outside their own native country. The diassporic community maintain strong collective identities and acknowledge that the old country, the country of their origin, have a claim on their loyalty and emotions. A sense of co ethnicity and a tendency to identify with fellow diaspora members in another country prevails. A result of the strong retention of group ties over a long period could lead to keeping the diaspora away from the society of the people of the host country or country of their destination. The body of writing from a globally dispersed minority community with a common ancestral homeland is called diasporic.

What is Diaspora?

Diaspora is an almost discussed topic in the Past Colonial discourse. It is requisite to differentiate various kinds of migration as voluntary migrates, illegal immigrants, refugees, asylum, refugees represent different diasporic cultural identity people in both native and migrated lands, In recent years, diaspora has become a favorite subject in the transitional field of literature. People who have fled and attempted to settle for many other causes around the globe have often found themselves in dual circumstances throughout the time of settlement.

The diasporic genre of literature has been an important part of the wider post-colonial category. And to clarify this definition and diasporic literature, the meaning of the word 'Diasporic literature, we should describe the term 'diasporic' for ourselves what an adjective, it comes from the noun 'Diaspora'. The word 'Diaspora' has its origin in Greek. The word 'dia' and speirein…. The word speirein means to disperse and 'dia' implies through. The movement of migration of people from one place to another. This term in Greek means spreading or dispersing seeds during the seeding period. It is also primarily linked to agriculture in its original context. Today, though the basic conception of diaspora has evolved and is linked rather than seeds to the dispersion of individuals. And this special connection between the idea of diaspora and the distribution of human beings rather than seeds can be traced. For example, in the book of Deuteronomy in the Old Testament of the Bible. Where in the chapter 28 verse 25, we find the Greek root word 'Diaspora' is used to examine how, if Gods commandments are not observed, God will make the disobedient people defeat their adversary and God will disperse them from their homelands and disperse them across the domains of the world. After all, we can say that the term 'diaspora' is used to signify the dispersion of individuals. We must remember that the idea of diaspora here is intimately linked with the concept of exile or is withdrawn as a means of retribution from one's own homeland. And the most powerful link from exile to diaspora was in the background of the Jewish nation, which was

banned in 6th B.C. by the Babylonian Nebuchadnezzar after the Holy city of Jerusalem.

The term Diaspora refers to a group of individuals who are exiled or migrated from their native nation to another country. However simply relocating from one's historical homeland to a new one does not automatically make one a diaspora. The Oxford English Dictionary OED traces its origin to a reference in the Old Testament to the diasporal of people of Israel across the world. The classical definition of diaspora thus refers to the forced exile of the Jews from their homeland and their dispersal elsewhere.

V.S. Naipaul was born in Trinidad and Tobago on 17th August 1932. The descendant indentured laborers shipped from India, this dispossessed child of the Raj has come on a long and marvelous journey. His upbringing familiarized him with every sort of deprivation material and cultural. A scholarship to Oxford brought him to this country. In 1955, he wrote The Mystic Masseur. He continued his writing with new novels like The Suffrage of Elvira, Miguel Street, A House for Mr. Biswas, Mr., Stone and the Knights Companion, A Bend in the River, A Way in the World and so on.

Diasporic literature deals with the theme of the trauma of transposition into an alien context, identity reformation, the acculturation of the protagonist, anxiety over the loose of the homeland, the use of indigenous folklore as a sustaining mechanism, and protest against racial marginalization. Some writers are like the citizens of the world. They reflect the travelers' cultures in different geographical, national borders. They do not have the problem of identity crisis. They do not stick to a particular context. They show multiple locations and multiple identities. They are psychologically in harmony with the new situations and cultures, and environments. Their interest is in novelties, new things and new cultures. They celebrate novelty. Their approach is cosmopolitan, but it is observed that the diaspora writes about mainly urban spaces, upper classes and elite class or middle class. They have no real touch with local, lower-class people and regional atmosphere. It is the result of their living in metropolitan cities like London, New York etc.

V.S. Naipaul's A Bend in the River:

A Bend in the River revisits one of these Conradian half made places barely conceals the void beneath its surface. As the novel opens, the narrator, Salim, describes his weeklong journey into the interior of an unnamed revolution ravaged central African state to take over management of an abandoned shop in a settlement at the bend in the river partially destroyed in the violence that preceded independence.'' Africa was my home'' Salim observes, ''had been the home of my family for centuries. But we came from the East coast, and that made the difference. The coast was not truly African. It was an Arab Indian Persian Portuguese place, and we who lived there were really people of the Indian Ocean. True African was at our back……. These were also the lands of our ancestors. But we could no longer say that we were these people, we felt like people of Africa "A dispossessed, alienated African outsider, Salim decides to leave the coast and his settled Muslim community for a self made, uncertain future in the interior". To stay with my community Salim acknowledges, "To pretend that I had simply to travel along with them, was to be taken with them to destruction".

Naipaul has embraced his role as an uprooted, homeless, global wanderer reporting on the collapse of the past imperial order and the uncertain post colonial future, seeking evidence supporting his contention offered in his 2001 Nobel Prize lecture that 'The world is always in movement. People have everywhere at some time been dispossessed'. None of his many works better expresses this theme than A Bend in the River, Naipaul's postcolonial repossession and revision of Joseph Conrad's Heart of Darkness. It is return to Africa as a symbolic center that cannot hold, where things continue fall apart, the novel that Naipaul's biographer, Patrick French, has asserted, "Brought together all his experience and the uniqueness of his perspective, a late twentieth century global narrative that could have been written by no one else".

The narrator Salim, a Muslim Indian trader, opens a shop on the bank of the river in a small town. He is not wholly Muslim Indian nor entirely African. Among the natives are a Belgian priest, a witch and her son Ferdinand, a white mind called Raymond, and his elegant companion, Yvette. The new country's president is a demagogue called the big man who sets Raymond as his spokesman. The Big man calls for freedom and liberty, and he crushes any democratic resistance. Salim travels hundreds of miles across the African forest to his new residence. He brought a store from an old acquaintance of his dad. However, as Salim arrives, he sees a town that has almost reverted to the desert. Salim starts his new life, become acquaintances with others and encounters Zabeth, a local woman who buys products from her village. Ferdinand, Zabethhas a baby. Meanwhile, Salim is informed that a violent rebellion has occurred on the coast, and his family has disappeared. A young man named Ali, one of her servants, was invited to reside with Salim's

New insurrections are followed by bloody reprisals that drive Salim out of Africa for a time to London where instead of escape he finds "neither the old Europe nor the new. It was something shrunken and mean the forbid ding…. In the streets of London, I saw these people, who were like

myself, as from a distance. I saw the young girl selling packets of cigarettes at midnight, seemingly imprisoned in their kiosks, like puppets in a puppet theatre. They were cut off from the life of the great city where they had come to live, and I wondered about the pointlessness of their own hard life, the pointlessness of their difficult journey". Finding no satisfying place for himself in Europe, Salim returns to discover his shop, like all property owned by "foreigners", has been nationalized and handed over to a drunken incompetent African manager. Now working in the shop, he formerly owned, Salim begins dealing in gold and ivory to amass as much money as possible out of the country, ladled, Salim is released through the intercession of Ferdinand, who has progressed from culturally shocked schoolboy to a government official with authority over the town. Ferdinand convinces Salim that he has no future there and that "we are going to hell and every man knows this in his bones", and Salim departs on the streamer with its towed passenger barge in a full cargo of the similarly displaced. The closing paragraph is a descent into the darkness and equivalent of Kurt'z recognition of the" horror" in Conrad's masterpiece.

At the time what we saw was the steamer searchlight, playing on the river bank, playing on the passenger barge, which had snapped loose and was drifting at an angle through the water hyacinths at the edge of the river. The searchlight lit up the barge passengers, who behind bars and wire guards, as yet scarcely seemed to understand that they were adrift. Then there were gunshots. The searchlight lit up the barge passengers, who behind barge were no longer to be seen. The streamer started up again and moved without lights down the river, away from the area of battle. The air would have been full of moths and flying insects. The searchlight, while it was on, had shown thousands, white in the white light.

As Salim is not a genuine African, he has no place in Africa. He discovers that "the free- for all of independence has come to an end". His reflection on his post-independent condition stands for the position of immigrants in the transitional phase in the adopted land. "I was waiting for some illumination to come to me. To guide me to the good place and the life I was still waiting for…. But I knew it wasn't like that, really, I knew that for us the world was no longer as safe as that". Salim's reflection on his condition shows the state of post-independent immigrants in the adopted land. I was waiting for some illumination to come to me. To guide me to the good place and the life I was still waiting for…but I knew that it wasn't like that, reality; I knew that for us the world was no longer as safe as that.

Naipaul does not attempt to create black African characters in depth, Salim says he does not know what is going on in the mind of Ferdinand and has no acquaintance with village life- "the Africa of corruption, aa new insecure bourgeois, tribal conflict, food shortages and tyrannical government is present' (King 118). Here Naipaul draws closer to the classic writers of Africa such as Achebe and Wole Soyinca who have portrayed an impressive picture of Africa from an indigenous point of view, yet his commitment to Africa of not so intense as of those who long for pure. African writings. His deepest sympathies are with the Indian threatened by African nationalism and political disorder. But such disorder is found to be universal, partly the result of the withdrawal of the older imperial order, partly a continuing process throughout history. Salim is alienated by the racial difference and therefore he is harassed by the natives several times due to his Indian-Arabian lineage. He feels helpless about the teen Africans despite knowing them as the rebellious youth. He thus becomes alienated particularly in his own community's shared tastes and values.

Conclusion:

This paper explores the traumatic experiences of diaspora in V.S. Naipaul's A Bend in the River. It shows how immigrants turn vulnerable in a newly decolonized world. It argues that people suffer from identity crisis when they are culturally and geographically alienated. Identity is inextricably bound up with the notion of location. It analyses the traumatic experiences of diaspora problem of making identity, finding and making location are revealed through Naipaul's writing. It brings to light the expression of identity in diaspora belonging and alienation diaspora, exile, dislocation and displacement.

References:

1. King Bruce. V. S. Naipaul. New York: St. Martin's Press, 1993. Print.
2. Naipaul, V.S. A Bend in the River. New York: Penguin, 1979. Print.
3. Naipaul, V.S. A Bend in the River, Alfred A. Knopf 1979, 63.
4. Rushdie. Imaginary Homelands: Essays and Criticism. London: Granta Books, 1981. Print.
5. Shashi Karma. The Novels of V. S. Naipaul, A Study in Theme and Form.
6. Suman Bala (Editor), V. S. Naipaul A Literary Response to the Nobel Laureate.

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No.36 Sept-Oct 2023

Women Empowerment Is Necessary For Over All Development

Dr. Dnyaneshwari S. Wankhade
Director Department of Physical Education, Vidya Bharati Mahavidyalaya, Amravati
Corresponding Author- Dr. Dnyaneshwari S. Wankhade
Email: dnyaneshwarriingle18@gmail.com
DOI- 10.5281/zenodo.10334923

Abstract

Being a conventional male centric culture, ladies have been given an optional status which is reflected in the monetary, social and political circles. Notwithstanding, ladies uniformity and strengthening has consistently stayed a need region and has been taken absolute attention to detail by partners. The paper fundamentally explores the Indian status among different nations and attempts to figure out readiness to accomplish Economical improvement Objective - 5 of the Unified Countries. The paper creates contention based on auxiliary sources as survey of existing writing distributed in diary, books, reports of different, NGOs, Government and worldwide associations and sites. The paper fundamentally looks at ladies strengthening in India, different models and aspects. The paper talks about protected safe watchmen as well as plans and projects by the public authority and their execution, signs of ladies strengthening. Be that as it may, the nation positions low while contrasting and different nations. Ladies Strengthening assists with making the general public and world a superior spot to live in and walk forward on way to comprehensive support. It implies increment bliss for the family and the associations where ladies have an effect. Allow us to move to one more article on Ladies strengthening with 600 words. In any case, it is feasible to assist ladies shield themselves against these shameful acts with various types of strengthening, like social, financial, instructive, political, and mental.

Keywords: Ladies Strengthening; Orientation Fairness; Government; Social; Rights

Introduction

Engaging ladies is fundamental for the wellbeing and social advancement of families, networks and nations. At the point when ladies are living protected, satisfied and useful lives, they can arrive at their maximum capacity. contributing their abilities to the labor force and can bring up more joyful and better kids. Engaging ladies assists with making an all the more and impartial society for everybody. Wellbeing and Prosperity: Ladies' strengthening is additionally significant for advancing wellbeing and prosperity. At the point when ladies approach training and medical services, they can all the more likely deal with themselves and their families Strengthening of ladies is a critical calculate encouraging wellbeing and prosperity, which is another justification for why it is essential. Ladies are better ready to deal with themselves as well as their youngsters when they approach schooling and medical care. Advancing female strengthening is profoundly vital to lay out equity in the public arena. Ladies comprise approx half of the absolute populace. Subsequently, to engage them means to foster society in different ways, for example, financially, socially, strategically, and so on. There are valid justifications to accept that enabling ladies helps monetary turn of events. Diminishing segregation in admittance to schooling and the work market would utilize ladies' abilities and capacities. Ladies' strengthening has five parts: ladies' healthy identity worth; their entitlement to have and to decide decisions; their entitlement to approach open doors and assets; their entitlement to have ability to control their own lives, both inside and outside the home; also, their capacity to impact the heading of social

Women's Empowerment in India and its Importance

Ladies strengthening alludes to empowering ladies to have command over their lives, decide and choices, and have equivalent admittance to assets and amazing open doors. It includes establishing a climate where ladies can partake in the public eye and the economy on neutral ground with men, and where their voices are heard and their privileges are safeguarded. Ladies' strengthening can take many structures, including schooling, monetary, political, and social.

Eventually, ladies' strengthening means to make a reality where ladies have the power and opportunity to carry on with their lives, without segregation or impediments in view of orientation. **Types of Women's Empowerment:**

There are various ways of arranging ladies' strengthening, however the following are five normal sorts:

- Monetary Strengthening: This alludes to ladies' capacity to partake in financial exercises on an equivalent premise with men. It incorporates admittance to schooling, preparing, business, and business open doors, as well as fair wages, equivalent compensation, and admittance to credit and monetary administrations.
- Social Strengthening: This kind of strengthening alludes to ladies' capacity to partake completely in friendly and social life, liberated from separation and viciousness. It incorporates admittance to training, medical care, and lawful administrations, as well as the capacity to practice their privileges and opportunities.
- Political Strengthening: This sort of strengthening alludes to ladies' capacity to take part in political life and dynamic on an equivalent premise with men. It incorporates the capacity to cast a ballot and campaign for office, as well as admittance to administrative roles and support in strategy making processes.
- Instructive Strengthening: This alludes to ladies' capacity to get to schooling and foster abilities and information that empower them to go with informed choices, seek after their objectives, and add to society. It incorporates admittance to quality training at all levels and amazing open doors for deep rooted learning.
- Wellbeing Strengthening: This alludes to ladies' capacity to get to medical services and arrive at conclusions about their wellbeing and prosperity. It incorporates admittance to data, administrations, and assets that advance conceptive wellbeing, maternal wellbeing, and generally prosperity.

In general, these kinds of strengthening are interconnected and corresponding, and enabling ladies in a single region can have positive gradually expanding influences in different regions.

Importance of Women's Empowerment:

Ladies' strengthening is significant because of multiple factors, including

- Orientation Fairness: Ladies' strengthening is fundamental for accomplishing orientation correspondence, which is a basic common liberty. Orientation equity implies that ladies and men have equivalent freedoms, open doors, and assets, and can take part similarly in all parts of life.
- Monetary Development: Ladies' strengthening is likewise significant for financial development and improvement. At the point when ladies have equivalent admittance to instruction, business, and different open doors, they are better ready to add to the economy and society all in all.
- Civil rights: Ladies' strengthening is likewise fundamental for accomplishing civil rights. Ladies and young ladies are in many cases subject to segregation, savagery, and different types of mistreatment just as a result of their orientation. Engaging ladies assists with making an all the more and impartial society for everybody.
- Wellbeing and Prosperity: Ladies' strengthening is additionally significant for advancing wellbeing and prosperity. At the point when ladies approach training and medical services, they can more readily deal with themselves and their families.
- Manageable Turn of events: Ladies' strengthening is basic for accomplishing practical turn of events. At the point when ladies are engaged, they are better ready to add to endeavors to address natural difficulties, decrease destitution, and advance civil rights.

To put it plainly, ladies' strengthening is critical for accomplishing a fair, impartial, and maintainable world.

Women’s Empowerment through education

Ladies strengthening through training alludes to the most common way of furnishing young ladies and ladies with the information, abilities, and certainty to take part completely in the public eye and settle on informed conclusions about their lives. Schooling is one of the most incredible assets for enabling ladies, as it can assist them with acquiring information, abilities, and certainty that can assist them with working on their daily routines and the existences of their families and networks. Monetary strengthening, Wellbeing and prosperity, Political interest, and Social strengthening are a few different ways that training can assist with enabling ladies. Generally speaking, ladies' schooling is

fundamental for accomplishing orientation balance and enabling ladies to understand their maximum capacity. By putting resources into young ladies' schooling, we can make an all the more and evenhanded world for all.

The Women empowerment in India and its Importance

Ladies strengthening in India is the best apparatus for advancement as nowadays; ladies across the world are effectively functioning as a pioneer and outperforming others in every one of the circles of life. As the whole world is fastening its breath and imploring each and every day for an extraordinary departure from the Coronavirus Pandemic, it is the ladies lead representatives and countries directed by these astounding figures who are assuming control over the obligation and walking ahead in the fight alone any place required. Ladies strengthening in India is reliant up by and large on various factors that envelop geological setting (metropolitan/country), economic wellbeing (standing and class), instructive status, and age factor. Activities on the ladies strengthening exist at the state, nearby (panchayat), and public levels. Notwithstanding, ladies experience separation in many areas like training, monetary open doors, wellbeing and clinical help, and political support, which exhibits that there are significant holes between methodology progressions and genuine activity at the local area level.

Women Empowerment in India: An Introduction

The term ladies strengthening is about power, or the power set out on ladies sharing unclear privileges. The term alludes to the freedom of ladies from financial restrictions of dependence. Ladies involve around half of the nation's populace, and a heft of them remains monetarily subject to one another without business. In the time of woman's rights, a little part of ladies in India are liberated and can utilize their freedom of thought and are allowed to cut out their lives the manner in which they need. Be that as it may, there is a significant division of the ladies in this country who need hopeful help. In most Indian towns and semi-metropolitan urban communities, ladies are as yet denied principal schooling and are never approved to proceed with advanced education regardless of hoarding the comprehension required. Ladies are known for conveying various jobs easily each day, and in this manner, they are viewed as the foundation of each and every general public. Living in male-overwhelming social orders, ladies play a large number of jobs, like caring moms, cherishing little girls, and able partners. Best of all, they fit the bill totally in each job. In any case, they've likewise remained as an ignored bundle of society in various regions of the planet. Thusly, it has brought about ladies enduring the brunt of lopsidedness, monetary reliability, mistreatment, and particular social wrongs. Ladies have been living under the shackles of subjugation throughout recent centuries that obstructs them from achieving proficient as well as private highs. Being a NGO for ladies strengthening in India, Hindrise Establishment has planned our dynamic and change situated programs in such a way that the preparing of ruined little kids will elevate the state of the country.

Need for Women Empowerment

For days of yore ladies overall been compelled to possess an optional spot corresponding to men. Ladies have been consigned to the edges notwithstanding the way that they are mathematically 50% of the total populace. This has brought about ladies being not able to have a spot of human nobility as free and autonomous elements related with men on a scholarly and proficient equivalent frequency. In the antiquated period ladies were known to participate in numerous useful exercises yet throughout the time proliferation and difficulties of pregnancy and labor bit by bit made her ward on people for security and food. When humankind arrived at more settled presence man controlled society was completely settled. The men were to compose the codes of the general public and administration where ladies were given subordinate job. The men extended the prevailing perspective as well known fact. However even in the periods of severe predominance by guys society has hurled ladies of type who could match even outperform the abilities of men. The noticeable accomplishments of ladies as instructors, specialists, pilots, lawmakers and wayfarers and so forth. have crushed the male centric ideas of binding ladies' job to home and hearth. However, these accomplishments have been made generally at individual levels now and again when ladies confronted separation and analysis at all levels. It is more straightforward to perceive how inconvenient to advance it is to confine ladies to determined jobs and subordinate them to men. Indeed, even to bring youngsters up in the present climate to make them fit to confront the difficulties of a cutthroat future a lady should be completely mindful of her decisions and direction.

The requirement for ladies' strengthening is felt in view of the status they have in the public arena starting from the start. There is a need to rethink the situation with ladies in the general public. A change can be brought through the constitution and steady regulations. The Constitution of India gives a ladies status equivalent to men. There have been endeavors to hold seats for ladies in political bodies. This is no question a positive development. Ladies can decide for them and take right choices. Anyway only considering reservation of ladies in Panchayat and administrative bodies without engaging ladies separately misses the mark concerning genuine liberation. Ladies have been prohibited from focuses of force because of precise connivance by man centric idea most normal in India Khap Panchayat that has consigned ladies to an assigned and restricted space. A reorientation of our perspectives towards ladies must be painstakingly directed for their genuine liberation from the man centric mastery. The ruined and unskilled status of most ladies in the public eye is because of their failure to achieve adequate degrees of monetary power. To support any degree of strengthening ladies must be taught to know about their freedoms and honors in a cutting edge society. It is just when they become mindful of their status in the public eye that they will actually want to make the most of the concessions proposed to them as a remedial measure. Ladies strengthening needs regardless ladies' dynamic support. Except if ladies lose the shackles that overlook their ability, expertise and soul ladies through schooling and monetary independence, can't be engaged. Except if they are engaged to take a definitive part in the social, political and monetary existence of the country the actual improvement of the nation will be trim sided.

Women Empowerment: Need, Steps , And Impact

Ladies' freedoms backing, orientation correspondence, and assurance that ladies have equivalent open door in all parts of life are the objectives of the overall development known as Ladies strengthening. It incorporates the method involved with giving ladies the instruments, data, and organization they need to assume responsibility for their own lives and use sound judgment. Ladies' strengthening is fundamental for social headway and harmless to the ecosystem improvement as well as being an issue of equity and common freedoms. In this article, we will look at the possibility of ladies' strengthening, consider its significance, discuss the hardships ladies experience, and feature the main plans and projects for advancing ladies' strengthening across the globe.

Understanding Women Empowerment

The most common way of fortifying ladies' ability to completely participate in the public eye, practice their freedoms, as well as access amazing open doors on an equivalent premise with men is known as "ladies strengthening." It involves going up against and adjusting the accepted practices, social practices, and power structures that help orientation disparity and segregation. Ladies' strengthening recognizes the innate worth and capability of ladies, including attempting to eliminate the deterrents that substitute the approach to accomplishing their objectives and making a positive commitment to society. It covers points including schooling, business, prosperity, savagery against ladies, and partaking in dynamic activities, as well as monetary, political, social, and individual parts.

Need for Women Empowerment

Ladies' strengthening isn't just a stylish thought; it is fundamental in the present society. In spite of impressive progressions in ladies' privileges as well as orientation correspondence, there are as yet numerous snags and issues that keep ladies from contributing completely to society and arriving at their maximum capacity. Coming up next are a few in number contentions for ladies' strengthening:

Gender Equality: The strengthening of ladies is important to accomplish orientation correspondence. Social shows, social practices, as well as biased mentalities that confine ladies' possibilities and undermined their privileges are at the core of orientation difference. By enabling ladies, we question these assumptions and attempt to make a general public where people are managed the cost of similar freedoms, potential open doors, and commitments.

Economic Development: Monetary development and the strengthening of ladies are personally related. A big part of the total populace is comprised of ladies, and financial maintainability relies upon their dynamic commitment. Whenever ladies have a similar chance for schooling, work, and business, they make a significant commitment to financial creation, the destruction of destitution, and general turn of events.

Education and Knowledge: A strong technique for changing civilizations is instructing and engaging

ladies. Ladies who have gotten a schooling are more taught, more skilled, and more confident, which enables them to address orientation standards and effectively take part in friendly, financial, and political domains. Training builds a lady's penchant to make interests in her family's government assistance, particularly the wellbeing and schooling of her youngsters, which helps people in the future and breaks the pattern of neediness.

Health and Well-being: Ladies' prosperity and actual wellbeing are personally connected with ladies' strengthening. Ladies' strengthening requires approaching great medical services, the right to an early termination, and command over one's own body. Ladies who are engaged are better ready to take satisfactory consideration of their wellbeing, look for clinical consideration when essential, and settle on choices that will further develop their prosperity.

Violence and Discrimination: To conquer brutality and bias against ladies, ladies should be enabled. Homegrown maltreatment, lewd behavior, as well as illegal exploitation are only a couple of the fierce wrongdoings against ladies that they actually need to manage. Difficulties to these unsafe practices, more secure settings, and the progression of a culture of equity and regard are made conceivable by the strengthening of ladies by means of training, mindfulness, and lawful insurance.

Leadership and Decision-making: To make powerful approaches, methodologies, as well as dynamic cycles, ladies' voices and perspectives are essential. For comprehensive administration to be elevated and to satisfy the many requests and targets of society, orientation equality in positions of authority should be achieved in the private as well as open areas. Ladies' strengthening guarantees that they have an equivalent voice in choices that influence their networks and lifestyle.

Social and Cultural Change: To challenge cultural and social shows that help orientation disparity, ladies' strengthening is critical. By engaging ladies, we dissipate bias, eliminate obstructions, and advance a culture that distinctions as well as regards ladies' commitments beyond the bounds of traditional orientation jobs. This outcomes in social change and fabricates a really inviting and enhanced society that is useful to everyone.

Today both young fellows and young women go to classes. Today guidance is the right of both young fellows and young women; no matter what that, 50 % of young women get tutoring. India has measurements as expected which includes the quantity of occupants in the country. This information is used to measure things like schooling, sex extent, etc. Numerous SC and ST kids leave school at an early age. The 2014 insights even show the expense of preparing and the uninterested attitude of instructors and gatekeepers are liable for the imprudence of guidance.

Women Empowerment in India

India is an extremely confounded country. Throughout the span of numerous hundreds of years, we have gathered a wide range of practices, customs, and customs. These ceremonies and practices, both the positive and negative parts of them, are currently imbued in the aggregate mind of our general public. We honor female divinities as gods deserving of love, and we likewise put a high worth on the connections we have with our own moms, little girls, sisters, life partners, and some other female family members or companions. Then again, Indian men are infamous for their unfortunate treatment of their spouses and lady friends, both inside and beyond the house. There are people in Indian culture who stick to pretty much every possible sort of strict conviction. In all of the world's religions, ladies are given a remarkable position, and we are told to treat them with the highest level of love and responsiveness. Be that as it may, for reasons unknown, the improvement of civilization has prompted it being satisfactory for different destructive practices, both physical and mental, to be completed against ladies. This has been the situation for a really long time. For example, the sati pratha, the custom of endowment, the Parda pratha, female child murder, spouse burning, sexual mischief, lewd behavior at the area of work, aggressive behavior at home, as well as different kinds of segregating rehearses all have both a psychological and an actual part. Moreover, there is a huge issue with abusive behavior at home in India. Since the guys accept that ladies are their property, they treat their spouses harmfully and beat them. Considerably more so since most ladies are excessively tentative to communicate their psyches. Along these lines, ladies who take care of business are paid not exactly their male partners who do similar errands. At the point when somebody gets compensated less for a similar measure of work due to their orientation, this conduct must be depicted as chauvinist and totally unreasonable. Subsequently, obviously engaging ladies is an unquestionable necessity nowadays. We have an obligation to give

these ladies the instruments they need to advocate for them and guarantee that they are never the survivors of shamefulness.

Steps For Women Empowerment

Strengthening of ladies should be possible in different ways, through both government plans and individual levels. The public authority has thought of different plans like Beti Bachao Beti Padhao Yojana, Mahila-E-Haat, Sukanya Samriddhi Yojana, and so on., to engage ladies. Aside from this, exclusively, we can work by nullifying social wrongs like share and youngster marriage. Regarding ladies and giving equivalent open doors should be possible independently.

Women's Movements

Ladies have only and, with everything taken into account, endeavored to accomplish changes is known as the Ladies' Development. Different systems have been used to spread care, fight partition, and search for value. These advancements are associated with fighting, uncovering issues, contradicting, and showing strength. Individuals in the public eye are seen as playing unequivocal direction occupations. Ladies have been standing up to inconsistencies at each step since the times from past times. Apparently, their circumstance and status have improved with the distinction in time; in any case, they wait behind men in basically every field.

Breaking Stereotypes and Developments

In this male-managed society, they disregard to benefit identical distinctions and entryways. It has additionally been seen that a few callings are viewed as more fitting for men than for ladies. It implies ladies are reasonable just for a couple of occupations. Numerous people acknowledge that women further develop chaperons since they are all the more tranquil and sensitive. It is similarly acknowledged that women don't bear particular personalities, and along these lines, they are not prepared to oversee specific things. Thusly, they have been summed up as extraordinary specialists, incredible teachers, etc. They are never seen as equipped power authorities, pilots, railroad engine drivers, etc. A bigger piece of Indians confides in these speculations. It is, thus, that young women don't get the very support that young fellows do to study and plan to become subject matter experts and modelers. Ladies are planned to abuse these generalizations by succeeding in fields that were assumed male jam till now. We presently have ladies pilots, engineers, cops, researchers, etc. Bit by bit there came a steadily expanding number of positive changes. The social class that never gotten examining and making started sending their children to school. Before all else, there was a lot of protection from showing young women.

Nonetheless, there were also women and men who set forth endeavors to open schools for young women.

Some Examples of Women's Empowerment

Ladies endeavored to sort out some way to seek after work and make. Here, the experience of Rashsundari Devi (1800-1890) merits zeroing in on. She was a housewife of a rich landowner's friends and family. Around then, at that point, it was trusted that assuming a woman sorted out some way to scrutinize and form, she would transform into a widow. Despite this, she told herself the best way to seek after and compose clandestinely after her marriage. She thought about her self-representation in Bangla named Amar Jiban. Rokeya Sakhawat Hossain was another model who did an incredible arrangement for women's tutoring. She knew how to examine and make Urdu, yet she was stopped from learning Bangla and English. Back then, simply young fellows were taught in English. Anyway, she sorted out some way to parse and make Bangla and English. From there on, she transformed into a writer and formed an uncommon story named Sultana's Fantasy in 1905. She did an incredible arrangement to help different young women with going to class and building their own dreams. In 1910, she began a school for young women in Kolkata which is yet to work.

In all likelihood, an always expanding number of young women have begun going to class, yet, they drop behind young fellows. As per the most recent measurements of 2001, 76% of young fellows and men are taught, yet the figure is generally outstandingly low in case of young women. Only 54% of young women and women are taught in India. As needs be, the level of the male social event is higher than the female get-together. Young ladies who are from Dalit and Adivasi establishments are less disposed to remain in school. One of the many reasons is that couple of families are unnecessarily poor and unequipped for bearing the cost of showing all of their young people. Young fellows get tendencies in such circumstances. The position and status of women have, beyond question, further fostered a ton which is a result of the total undertakings of the women of the country. The Ladies' Development similarly gets the

assistance of men. They used different techniques to spread care, fight partition, and search for value. For example, they coordinate missions to fight isolation and brutality against women. They furthermore challenge women to happen. The women's Development moreover shows courage with various women and causes.

References

1. Kabeer, Naila. "Gender equality and women'empoverment: A critical analysis o the third millennium development goal 1."
2. Mosedale, Sarah (March 1, 2005). "Assessing women's empowerment: towards a conceptual framework". Journal of International Development.
3. Bayeh, Endalcachew (January 2016). "The role of empowering women and achieving gender equality to the sustainable development of Ethiopia".
4. Oxfam (Forthcoming), "Women's Economic Empowerment Conceptual Framework" Baden, Sally; Goet, Anne Marie (July 1997). "Who Needs [Sex] When You Can Have [Gender]? Conflicting Discourses on Gender at Beijing".
5. Lopez, Alvarez (2013). "From unheard screams to powerful voices: a case study of Women's political empowerment in the Philippines".
6. "Innovation for women's empowerment and gender equality". ICRW | PASSION . PROOF. POWER. Archived from the original on May 20, 2021.
7. Deneulin, Séverine; Lila Shahani, eds. (2009). "An Introduction to the Human Development and Capability Approach: Freedom and Agency" (PDF). Sterling,
8. Gupta, Kamla; Yesudian, P. Princy (2006). "Evidence of women's empowerment in India: a study of socio-spatial disparities".
9. Kabeer, Naila. "Contextualising the Economic Pathways of Women's Empowerment:

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No.36 Sept-Oct 2023

Patriarchal Dominance in Laxman Mane's An Outsider

Dr. D. R. Khanderao
Asst. Professor of English, Sitabai Arts, Commerce and Science College, Akola
Corresponding Author- Dr. D. R. Khanderao
Email: dnyansheel@gmail.com
DOI- 10.5281/zenodo.10335024

Abstract-

An Outsider is a struggle of Laxman Mane and his own Kaikadi community. The present memoir depicts subjugation and exploitation of Kaikadi community at the hands of the so-called established society. The people of Kaikadi community have been deprived of every kind of freedom and liberty. They are oppressed and suppressed in the name of caste. The writer Laxman Mane tried to reveal the sufferings of nomadic tribe. The nomadic tribe Kaikadi is moving from place to place for their lively hood. The narrator of the memoir is a representative of Kaikadi community. The narrator is one of the victims who come across a number of problems in his way of living. The narrator draws our attention towards untouchability, poverty, hunger and superstition in nomadic tribe. The entire narrative presents humiliation, suffering and suffocation of Kaikadi community at the hands of the upper caste Indian society. Humiliation and torture are common in the Kaikadi tribes. They have been given subhuman treatment by the established upper class. The children of this community are not been permitted to get education. Indian women were subjugated in the name of caste, religion and gender. The equal status of women was usually denied by the so called Hindu philosophy. They were deprived of opportunity and freedom. Kaikadi women were kept aside from their right and opportunity. They were supposed to be an ignorable part of the society. The women of lower class were gone through double slavery of their male and the dominant people. They were victimized under the norms of Hindu culture and excluded from every opportunities of Indian Independence. They were deprived of democratic principles such as liberty, equality, justice and fraternity.

Keywords - subjugation, exploitation, Kaikadi community, patriarchal dominance.

Introduction-

The hierarchy of caste was supported by the Hindu laws to exploit the subjugated people in India. The distribution of work was done on the basis of their caste. On one hand the lower classes were deprived of opportunities and rights, and on the other hand the handful of people from upper caste enjoyed every kind of freedom and liberty. Such man made caste distinction supported the main stream society to dominate the millions of lower classes. As a result the life of these suppressed people had been gone through injustice, atrocities, ignorance, poverty and exploitation. The arrival of British was a great blow to the established social order in India. It is rightly said, "The arrival of the British and their establishment as ruler in India severely jolted the social system in India."1 They opened the door of education for every segment of the society. The social reformers such as Raja Ram Mohan Roy, Dayanand Saraswati, Ramakrishna Paramhansa and Vivekanand analyzed social conditions of India. They tried to talk about social evils and prevalent unjust social order. The social reformers opposed caste restrictions, early marriages, the purdah system, illiteracy and the practice of untouchability. But the agenda of these social reformers and their movements were to defend religious, idealistic philosophy of Hinduism. During freedom struggle, the leaders like Bal Gangadhar Tilak, Mahatma Gandhi also attempted to oppose untouchability and caste discrimination. All these social reformers talked about social inequality and social evils but their main objectives were to update the principles of Hinduism. Arjun Dangle rightly puts, 'It cannot be denied that these reformers were intimated by religion-based values and by those who jealously guided these values.'2 The attempt of Dr. B. R. Ambedkar was to establish equal status in social, economical, religious and political affairs of all the masses of India. He wanted to wipe out all the social, legal and cultural disabilities in the life of downtrodden classes. He fought for the equality, liberty and justice for the oppressed classes. The self-awakened Dalit were inspired and motivated by the legacy and thoughts of Phule, Shahu and Dr. Ambedkar. The educated people of lower classes tasted the fruits of modern education and moved towards the liberation of their own communities. The oppressed groups were enlightened by the revolutionary ideas of Dr. Ambedkar. He became inspiring tower for marginalized groups. The motivated and self-asserted Dalit writers praised the thoughts and actions of the great intellectual leader Dr.

Ambedkar. It is rightly discussed, 'Dalit Literature, inspired by Dr. Ambedkar's thought, is defining and redefining the Dalit conditions. His pen is like a sharp axe with which he is cutting the weeds thickly, grown over the centuries in this ancient land.'2 The subaltern and postcolonial theories revolutionized the traditional thoughts and looked forward to establish democratic principles such as liberty, equality, fraternity and justice. It is asserted that "Subaltern studies have great relevance to the understanding and interpretation of contemporary society in the third world country like India."3 It challenged the discrimination in class, religion, language and gender etc. According to Antonio Gramsci the term Subaltern underlines a subordinate position in term of class, gender, caste, race and culture. It is furthermore defined that the colonized and oppressed subject's voice has been silenced. The concept of subaltern has been defined by Julian Wolfreys the definition has composed the group that are marginalized oppressed and exploited on the cultural, political, social and religion ground. Wikipedia, the online encyclopedia defines subaltern as: "Subaltern is a term that community refers to person who are socially, politically and geographically outside of the hegemonic power structure."4

Patriarchal Dominance in Laxman Mane's An Outsider

Dalit Literature played a significant role in the main stream of Marathi Literature. Dalit Literature challenged the main stream tradition, the aesthetics, the language and the concerned dominant group. Dalit Literature is the literature of oppressed and subjugated class. It is an authentic experience of Dalits, a marginalized group of people. The experiences of exclusion, subjugation, dispossession and oppression are the issues of Dalit Literature. R. G. Jadhav discussed Dalit literature means "Protest against the established unjust social order and rejection of the entire hegemonic tradition done overtly or covertly, was the main thrust of the modern Dalit Literature in initial stages."5 There are a number of notable Dalit narratives which came into existence and brought to our notice the slavery inflicted upon Dalits, tribal and nomads. The prominent Dalit autobiographies are Shankarrao Kharat's TaralAntaral, P. E Sonkamble's Athavaniche Pakshi, Daya Pawar's Balut, Madhav Kondvilkar's Mukkam Post Devache Gothane, Uttam Bandu Tupe's Katya Varchi Pote, Keshav Meshram's Hakikat Ani Jatayu, Rusatm Achalkhamb's Gavki, Sharankumar Libale's Akkarmashi, Laxman Mane's Upara, Laxman Gaikwad's Uchalya, Kishore Kale's Kolhatyache Por, Nanasaheb Zodge's Phanjar, Dadasaheb More's Gabal, Narendra Jadhav's Aamcha Bap Ani Aamhi.

Dalit memoirs present a graph of agonies and trouble of lower classes. Sharankumar Limbale fulfilled his hunger through the grain collected from road side cow dung, by eating roadside banana peels, by snatching the flesh of dead animal from dogs clutches. Laxman Gaikwad roasted rats and pigs to fulfill his empty stomach. Sonkamble is another Dalit writer, had to drag dead animals to get a piece of bread. Laxman Mane and Kishor Kale also suffered the problem of hunger. All the Dalit writers have bitter experiences of hunger. They ate leftover food in the marriage parties for days together. 'Their health deteriorated due to the unavailability of nutritious food from their early childhood which never recovered in future. Scarcity of food affected women more seriously because they were the last in the list during the distribution of food in the family. Sometimes dirty food that they ate caused diehyria weakening their strength and sometimes killing them..'6 The Chaturvarna system was deeply rooted in Indian society since Vedic era. It has been given more importance in the Hindu religion and scriptures. The division of the people such as Brahmins, Kshatriyas, Vaishyas and Shudras on the basis of caste system was systematically advocated by the Brahmin. The religious scriptures of the Hindus helped in making the caste rules fixed and permanent. 'The dwelling of chandals (shudras and untouchable) and their wealth shall be dog and donkeys. Their dress shall be the garment of the dead. Their food shall be in the broken dishes, and their ornaments shall be of black iron.'7 The writer Laxman Mane himself has faced the problem of untouchability not only in India but also in abroad from high caste Brahmins who settled in America. Laxman Mane raised the question of thousands of people and their existence in Kaikadi community as: 'The question is of hundreds of thousands who are living in slums, on pavements on the outskirts of village and those who do not have even such places who are suffering in miserable conditions in the vales and valleys, hills and rocky planes.'8 The entire community was crushed under the manmade caste system and its discrimination.

Upara, a Marathi Autobiography by Laxman Mane is translated into English as An Outsider by S.T. Kamat. It is a milestone in Marathi Dalit literature. The present subaltern narrative is an evidence of exploitation of Nomadic Tribe named Kaikadi. It is a typical realistic picture of Kaikadi community. This narrative can be studied subaltern point of view. The writer Laxman Mane tried to reveal the sufferings of nomadic tribe. The nomadic tribe Kaikadi is moving from place to place for their lively hood. The narrator of the memoir is a representative of Kaikadi community. The narrator is one of the victims who come across a number of problems in his way of living. The writer Laxman Mane declares, "Whatever I say about the book? Whatever I lived, experienced and saw, I poured

into my writing."9 This declaration bring into our notice that the memoir is based on the writer own experience of life. He reveals a realistic, picture of victimized Kaikadi community. The narrator draws our attention towards untouchability, poverty, hunger and superstition in nomadic tribe. The entire narrative presents humiliation, suffering and suffocation of Kaikadi community at the hands of the upper caste Indian society. It is discussed that "A Dalit woman carries the double burden of patriarchy and caste system and suffers doubly discrimination"10 The problem of women can be interpreted from subaltern point of view. An Outsider also narrates the struggle of Kaikadi women. Laxman Mane clears that a woman is exploited not only because of her sex but also on the basis of her class, race and caste. The pitiable and helpless condition of women is notably mentioned in the present subaltern narrative. There are a number of incidents in this memoir where women have been given inhuman treatment. The People were not sympathetic towards Kaikadi community. Even they are branded as theifs. When the people of the community leave from one place to another place, the villagers check up their bags. They have to inform their stay, men, women, children, animals to the chief of the village where they want to stay. Many a time Kaikadi women are blamed and beaten as thief. Humiliation and torture are common in the Kaikadi tribes. They have been given subhuman treatment by the established upper class. The children of this community are not been permitted to get education. Indian women were subjugated in the name of caste, religion and gender. The equal status of women was usually denied by the so called Hindu philosophy. They were deprived of opportunity and freedom. In the case of Dalit women, the condition was even more critical. R. S. Jain assessed the real status of Dalit women, 'Condition of Dalit women was deplorably pitiable. They faced dozens of problems simply because they were females. Upper caste people in society always looked at them as consumable commodity. Men and boys teased, molested, seduced them and at time misused their womanhood. Dalit women were treated in a fashion as if they were public property like urinals and toilets. People satisfied their sexual hunger through immoral and forceful relations with them. Girls were sold and purchased like a beast in villages.'11

The status offered to the women in Indian society was disgraceful on the part of humanity. Prof Rage in his study of Dalit women said, "Dalit women are more likely to face the collective and public threat of rape, sexual assault and physical violence at the work place and in Public."12 Thus Dalit women were victimized under the rigid laws of Hindu religion and the cruel patriarchal society. An Outsider is a typical Dalit memoir which presents the social status of wandering Kaikadi women. The narrator provides us with an account of sufferings and agonies of the women. The women of Kaikadi community were also not allowed in some auspicious work. They were given lower status. They were restricted to worship God in the temple. The narrator asked his father to bring Nani with them to worship God. On this occasion the father of narrator explained as "You see, my lad! The women have no right to come. God doesn't allow it" 13 Kaikadi women were kept aside from their right and opportunity. They were supposed to be an ignorable part of the society. The women of lower class were gone through double slavery of their male and the dominant people. They were victimized under the norms of Hindu culture and excluded from every opportunities of Indian Independence. They were deprived of democratic principles such as liberty, equality, justice and fraternity.

Conclusion-

An Outsider is a struggle of Mane and his own Kaikadi community. The present memoir depicts subjugation and exploitation of Kaikadi community at the hands of the so-called established society. The people of Kaikadi community have been deprived of every kind of freedom and liberty. They are oppressed and suppressed in the name of caste. The narrator depicts a realistic account of Kaikadi and their problems. They live an unsettled and insecure life, in search of food. The present chapter has raised the problems of Kaikadi community. Hunger and poverty are the constant problems faced by these people. Mane and his family members live entirely on their begging and sometimes on the leftover food thrown to them. They undergo a lot of harassment by the dominant people while collecting food. They are abused at and ill-treated in the name of caste.

References-

1. Dangle, Arjun. Dalit Sahitya: Ek Abhayas. Pune: Sugava Prakashan, 1998. p. 236.
2. Waghmare, Janardan. The Quest for Black Identity. Pune: Sugava Prakkashan, 2001.p.20
3. Das, B. K. Twentieth Century Literary Criticism. New Delhi: Atlantic Publisher, 2007. Print.p.140.
4. http://en.wikipedia. Org/wiki.subaltern.web22 Apr. 2010
5. Jadhav R.G. Outcaste: A Memoir. New Delhi: Penguin, 2003.p.38
6. Jain, R S. Dalit Autobiography. Ahmednager: Ritu Prakshan, 2006. Print.p.25
7. Khabde, Dr. Dinkar. *Ambedkar and Western Thinkars*. Pune: Sugava Prakashan, 1989. Print.P.85
8. Mane, Laxman. Upara: An Outsider. Trans. by A K Kamat. New Delhi: Sahitya Akademi, 1997. Print p.9

9. Mane, Laxman. Upara: An Outsider. Trans. by A K Kamat. New Delhi: Sahitya Akademi, 1997. Print p. 06
10. Patil, Dr Ravi. " Dalit Literature in India: An Oveview." Jitendra, Wasnik eds. The Journal of Interdisciplinary Policy Research and Action. Vol.III / Issue 1/ Jan- Mar., 2009. Print. P.56
11. Jain, R S. Dalit Autobiography. Ahmednager: Ritu Prakshan, 2006. Print.p.25
12. Rege, S. "Caste and Gender: The Violence against Women in India." P. Jogdand ed. New Delhi: Gyan Publishing House, 1994. Print. P.53
13. Mane, Laxman. Upara: An Outsider.Trans. by A K Kamat. New Delhi: Sahitya Akademi, 1997. Print.p.77

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No.36 Sept-Oct 2023

Gender Discrimination is the prominent theme of some Indian Women Novelist

Mr. Pravin Sopan Shimbre
Asst. Prof. Late B.S.Arts, Prof. N.G.Science, And A.G.Commerce College, Sakharkherda.
Corresponding Author- **Mr. Pravin Sopan Shimbre**
Email: pravinsshimbre@gmail.com
DOI- 10.5281/zenodo.10335090

Abstract:
Women's exploitation, subordination, gender discrimination can be found in Indian Patriarchal society. The present paper find the gender discrimination is a common theme explored by many Indian female novelists in their works. These authors use their writing to shed light on the various forms of discrimination and challenges that women face in Indian society.

Keywords: Gender discrimination, Subordination, Exploitation

Introduction:

`Woman's role is a very important in society. In our India women are doing different jobs and they are not secondary in any term than the men. Although in some family women are humiliated, ill treated and also considerd as a secondary. This issue of gender discrimination in our Indian society is presented by so many authours. There are some notable Indian female novelists who have presented gender discrimination theme in their works include:

Arundhati Roy: In her acclaimed novel "The God of Small Things," Roy delves into the lives of women in Kerala, India, and highlights the gender inequalities and discrimination they experience. "The God of Small Things" is a novel written by Indian author Arundhati Roy, published in 1997. It is a complex and multi-layered narrative that deals with various themes, including caste, class, family, and gender discrimination, among others. Gender discrimination is one of the central themes explored in the novel, and it is portrayed through the experiences of the female characters, particularly Ammu and Baby Kochamma.

Ammu, the mother of the twins Estha and Rahel, is a key character who faces gender discrimination throughout her life. She is forced into an unhappy marriage with an alcoholic husband, and her desire for love and freedom is stifled. She was not fulfill hence her extramarital relationship with Velutha, an untouchable, is seen as a transgression of caste and societal norms.

"If he touched her, he couldn't talk to her, if he loved her he couldn't leave,
if he spoke he couldn't listen, if he fought he couldn't win." (GST35)

Her actions lead to her being disowned by her family and ultimately result in tragic consequences. Baby Kochamma, Ammu's sister, is another character who embodies gender discrimination. She becomes bitter and resentful due to her unrequited love for a priest, and she manipulates her niece Ammu's life to assert control. Her actions reflect the limited agency that women often had in traditional Indian society, where they were expected to conform to societal norms and expectations.

Even the twins, Rahel and Estha, are affected by gender norms. Rahel faces societal pressure to conform to traditional gender roles and expectations. Estha, who is a boy, is also shaped by these norms but in different ways. His experience of trauma is compounded by the gender roles and expectations imposed on him.

The novel explores how patriarchy, social norms, and caste discrimination intersect to constrain and marginalize women in Indian society. It highlights the complex ways in which gender discrimination operates, affecting women's choices, relationships, and opportunities.

Arundhati Roy's "The God of Small Things" provides a powerful commentary on gender discrimination in India, weaving it into the broader narrative of societal hierarchies and injustices. It sheds light on the challenges faced by women who defy traditional norms and expectations and the consequences they endure as a result.

Chitra Banerjee Divakaruni: She has written novels such as "Sister of My Heart" and "The Palace of Illusions" that explore the roles and struggles of women in Indian society, touching upon issues of gender bias and discrimination. Chitra Banerjee Divakaruni's novel paints a vivid picture of the lives of women in traditional Indian society, highlighting the impact of gender discrimination on their dreams, choices, and relationships. It also portrays the resilience and strength of the female characters as

they strive to assert their identities and find their own paths in a society that often marginalizes and oppresses them.

In the novel, the two main characters, Anju and Sudha, are cousins who share a deep bond and are essentially sisters of the heart. Throughout the story, they navigate the complexities of their lives in a traditional Indian society, where gender discrimination is prevalent. Some aspects of gender discrimination explored in the book include: Marriage and Expectations: Anju and Sudha are expected to marry and fulfill their roles as wives and mothers, despite their individual aspirations and dreams. The pressure to conform to societal expectations and marry according to their families' wishes is a significant source of conflict. Restrictions and Expectations: The female characters are subjected to various restrictions, including limitations on their education, freedom, and career choices. They are expected to prioritize their families and husbands over their own desires.

Violence and Abuse: The novel also addresses domestic violence and abuse, highlighting the vulnerability of women in patriarchal societies. Sudha, in particular, faces physical and emotional abuse in her marriage.

Mother-Daughter Relationships: The relationships between the female characters and their mothers are complex and often strained due to societal pressures and expectations. The older generation sometimes enforces traditional gender roles on their daughters, perpetuating discrimination.Friendship as a Source of Strength: Anju and Sudha's friendship becomes a source of strength and support as they navigate the challenges of gender discrimination together. Their bond helps them resist some of the limitations placed on them.

Kiran Desai: Her novel "The Inheritance of Loss" addresses themes of isolation and discrimination, including the experiences of women, in a post-colonial Indian setting. Gender discrimination is a prominent theme in "The Inheritance of Loss" by Kiran Desai. The novel explores the unequal treatment and societal expectations placed on women in both Indian and Western contexts. Sai's Experience: Sai, the young granddaughter of the retired judge, experiences gender discrimination in several ways. She faces limited opportunities and is expected to conform to traditional gender roles. Her education is neglected compared to her male cousin, Biju, and she is also subjected to subtle forms of sexism and objectification. Gyan's Transformation: Gyan, a Nepali tutor and love interest of Sai, undergoes a transformation in the novel. He becomes involved with a local political group and adopts increasingly radical views. His transformation partly stems from a desire to assert his masculinity and gain respect in a society where traditional gender roles are rigidly enforced.

The Cook's Daughter: The character of the cook's daughter, Lola, also highlights issues of gender discrimination. She becomes involved with Biju and eventually faces the consequences of her actions, while Biju is able to leave India and find work abroad. This reflects the different societal expectations and opportunities for men and women in the novel. The Judge's Misogyny: The retired judge himself is depicted as a misogynistic character who objectifies women and views them through a colonial lens. His attitudes reflect broader gender biases prevalent in society at that time. Through these characters and their experiences, Kiran Desai portrays the complex and pervasive nature of gender discrimination in both Indian and Western societies. The novel highlights how gender roles and expectations can limit individuals' opportunities and choices, ultimately contributing to the sense of loss and disillusionment that permeates the story.

Arundhati Bhattacharya: In "Abyss," she discusses the complexities of gender discrimination and sexual harassment in the corporate world, drawing from her own experiences as a former chairperson of the State Bank of India.

Shobhaa De: Her novels often deal with contemporary urban issues faced by women in India, including societal expectations, gender roles, and discrimination. Shobha De is an Indian author known for her contemporary novels that often address social issues and explore the lives of urban Indian women. Gender discrimination is a recurring theme in her works as she delves into the challenges, stereotypes, and inequalities faced by women in Indian society.

One of her well-known novels, "Socialite Evenings," published in 1989, explores the lives of privileged women in Mumbai's high society. In this novel, De portrays the subtle and not-so-subtle forms of gender discrimination that these women encounter, both within their families and in the larger social context. Karuna hates the callous attitude of her husband and the unbearable condition. She says:

"We were reduced to being marginal people. Everything that mattered to us was trivialized. The message was „You don"t really count, except in the context of my priorities." It was taken for granted that our needs were secondary to theirs. And that in some way we ought to be grateful for having a roof over our heads and four square meals a day." (SE 61)

She highlights how women are often expected to conform to traditional roles and expectations, even when they have the means and desires to pursue their own aspirations.

In another novel, "Starry Nights," De examines the entertainment industry and the objectification of women, shedding light on the gender discrimination and exploitation that can occur in this field. The

novel delves into the challenges faced by women in the glamour world and how societal pressures and expectations can limit their choices and opportunities. Shobha De's novels often depict the complexities of gender discrimination, from overt acts of sexism to more subtle forms of societal pressure and prejudice. Through her characters and narratives, she offers readers a glimpse into the struggles and triumphs of women who are navigating a society that often marginalizes and discriminates against them based on their gender. It's important to note that Shobha De's novels reflect the realities of the time periods in which they were written and set, and she uses her storytelling to provoke thought and discussion about these issues. Gender discrimination continues to be a relevant and important topic, and De's work contributes to the ongoing conversation about gender equality and women's rights in India.

Anita Nair:

Nair's novel "Ladies Coupe" explores the lives of women from diverse backgrounds and delves into the gender discrimination they encounter in different forms. Ladies Coupe" by Anita Nair is a novel that explores various aspects of women's lives in India, including the experiences of gender discrimination and societal expectations. The story follows the life of Akhila, a middle-aged woman who is on a train journey in a ladies coupe (a compartment reserved for women). Throughout the novel, Akhila and the other women she meets on the train share their personal stories and experiences, shedding light on the challenges and discrimination they face as women in Indian society.

Gender discrimination is a recurring theme in the book, and it is depicted in various forms, including:Traditional Roles: The novel portrays the traditional roles and expectations placed on women in Indian society. Akhila's own family pressures her to marry, despite her desire for independence and solitude.Family Expectations: Akhila's mother, in particular, is eager to see her daughter married and settled, as it is considered a social norm. This pressure to conform to societal expectations is a form of gender discrimination that many women in India experience.Male Dominance: The book also explores the dominance of men in both public and private spheres. This is evident in the stories shared by the women on the train, who have faced various forms of oppression and discrimination from men in their lives.Lack of Agency: Many of the female characters in the novel struggle to assert their agency and make choices that are best for them due to the limitations imposed by a patriarchal society. Overall, "Ladies Coupe" by Anita Nair provides a nuanced portrayal of gender discrimination and the challenges faced by women in India. It sheds light on the ways in which societal norms and expectations can limit women's freedom and opportunities. Through the characters and their stories, the novel encourages readers to reflect on the complex issue of gender discrimination and the importance of women's empowerment and agency.

Manju Kapur: Her novels, such as "Difficult Daughters" and "A Married Woman," deal with the societal expectations placed on women, arranged marriages, and the struggle for autonomy. "Difficult Daughters" and "A Married Woman" are two well-known novels written by Indian author Manju Kapur. Both of these novels explore complex themes related to gender discrimination and the role of women in society, particularly within the context of Indian culture. Here's a brief overview of how gender discrimination is depicted in these novels:

"Difficult Daughters":

The novel is set in post-independence India and follows the life of Virmati, a young woman who defies societal norms and expectations.Gender discrimination is prevalent throughout the story, as Virmati struggles to pursue her education and career aspirations in a society that values traditional roles for women.Virmati's desire for independence and her pursuit of an education is met with resistance from her family and society, who believe that a woman's primary role is to get married and raise a family.The novel sheds light on the challenges faced by women who dare to challenge the status quo and defy traditional gender roles.

"A Married Woman":

This novel also addresses gender discrimination but in a different context. It tells the story of Astha, a middle-class woman in Delhi, who enters into an unconventional relationship with a woman named Pipi.Gender discrimination is explored through Astha's experiences as a married woman. She grapples with societal expectations, traditional roles, and the limitations imposed on women within the institution of marriage.The novel delves into the complexities of Astha's relationships, both with her husband and with Pipi, and the societal backlash she faces for her choices.It also touches upon broader themes of sexuality and identity, which are closely related to issues of gender discrimination and societal norms. In both novels, Manju Kapur skillfully portrays the challenges and injustices that women in India face due to gender discrimination. These stories highlight the ways in which societal norms and expectations can restrict women's choices and opportunities, and they offer a nuanced exploration of the struggles and resilience of the female protagonists in the face of these challenges. Through her writing, Kapur prompts readers to reflect on the pervasive nature of gender discrimination in Indian society and its impact on women's lives. These authors use their novels to challenge and critique traditional gender roles, patriarchy, and societal norms, ultimately contributing to the ongoing conversation about

gender discrimination and women's empowerment in India. Their works provide valuable insights into the complex and multifaceted experiences of women in Indian society.

References:

1. Roy, Arundhati. "The God of Small Things". Penguin books India, 2002.
2. Desai, Kiran. The Inheritance of Loss. New Delhi: Penguin, 2006.
3. Nair, Anita. "Ladies Coupe", Penguin Books. 2001. Print.
4. Kapur, Manju. Difficult Daughters. London: Faber and Faber. 1998
5. Kapur, Manju. A Married Woman. New Delhi: India Ink, 2006 print.
6. Sharma, Ram. “Manju Kapur’s A Married Woman: A Study of Woman’s Struggle.” Rise of New Womans. Ed. Satendra Kumar. New Delhi: Manglam Publishers, 2013.
7. Naik , M.K. “A History of Indian English Literature”. Sahitya Akadami, 2009.

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No.36 Sept-Oct 2023

Comparative Study on Social and Mental Health between Team and Individual Game Female Player with Reference to their Sports Participation

Dr. Pushpalata M. Deshmukh
Assistance professor, Shri Shivaji College of , Physical Education, Amravati, Maharashtra State
Corresponding Author- Dr. Pushpalata M. Deshmukh
Email: pmdeshmukh2001@gmail.com
DOI- 10.5281/zenodo.10335180

Abstract:

Social and mental health is very much essential component in every individual for success in every step of life. Social and mental health helps individual to perform well; either it is comfortable or adverse situation of life. Sometimes social health enhances the adjustment level of any individual, which hampered the smoothness in the path way of life. The balance between social health and mental health help to maintain psychological well beings. So the investigator has taken the study entitled Comparative Study on Social and Mental Health between Team and Individual Game Female Player with Reference to their Sports Participation. The aim of this investigation was to compare the social and mental health between team and individual game female player with reference to their sports participation. For fulfill the purpose, the researcher has taken 60 female sports persons, 30 from each group, by using purposive sampling method, the ages ranging from 19-24 years. The players were selected from affiliated colleges of Sant Gadge Baba Amravati University, Amravati who represented inter-collegiate competition at least one time. The variables selected for the research work like that social health and mental health. The data of social health was collected by using the self- designed questionnaire and the data of mental health were collected by using standard questionnaire. The standardized scale by Dr. Jagadish, Dept. of Psychology R.B.S. College, Agra, & Dr. A. K. Srivastava Department of Psychology, Banaras Hindu University, Varanasi was used for the collection of data of mental health. After that collected data was put into Microsoft Excel to develop Master Chart and then't' test was used for the statistical treatment. To test the hypothesis the level of significance was set at 0.05 level of confidence, after the statistical analysis of data related to the social and mental health between team and individual game female Player, it was found that there is significant difference in social health and no significant difference in mental health between team and individual game female player with reference to their sports participation. Hence the researcher's hypothesis is partially accepted.

Keywords: Social Health, Mental Health, Sports Participation, Team and Individual Game Player, Female Player etc.

Introduction:

Psychology is a theoretical and functional discipline involving the systematic study of mental processes and behaviour. Psychology also references to the application of such information to a number of spheres of human activity, including relating to individuals' everyday lives and the treatment of mental illness. Sport as activity, recreation, leisure-time activity is a universal phenomenon but sport as competition, is for the genetically gifted, whose number at any point of time may be limited. Maximum people love to watch sport; they like the thrill and enthusiasm accruing from it. Psychology changes its type with the change in condition: In education, it is educational psychology, in medicine it is medical psychology, in industry, it is industrial psychology, in sport, it is sport psychology, so on and so onward. Sport psychology, as such, is a current addition to the ever-expanding family of psychology.

Social Health:

Social health comprises one's ability to form satisfying interpersonal relationships with other. It also tells to the ability to adapt easily to different social situations and act appropriately in a variety of settings. Social health includes your ability to form satisfying interpersonal relationships with others. It also tells to your ability to adapt comfortably to different social circumstances and act appropriately in a variety of settings. Partners, co-workers and acquaintances can all have strong relationships with one another. Totally of these relationships should include strong communication skills, empathy for others and a sense of accountability. In difference, traits like being withdrawn, vindictive or selfish can have a negative impact on your social health. Whole, stress can be one of the record significant threats to a healthy relationship. Stress should be accomplished through proven techniques such as regular physical activity, deep breathing and positive self-talk.

Mental Health:

The terms "mental health" and "behavioural health" relate to the cognitive, behavioural, and emotional well-being of people. It all comes from how persons think, feel, and act. The appearance "mental health" is infrequently used to refer to the absence of a mental illness. Mental illness can have a negative influence on daily life, relationships, and physical health. This joining, however, also works in the opposite direction. Mental health issues can be produced by a variety of reasons, including personal circumstances, interpersonal relationships, and physical conditions. Taking care of one's mental health might support one's capacity to appreciate life. You must raid a balance between your daily activities, obligations, and attempts to improve your psychological resilience. Stress, unhappiness, and anxiety may all have an impact on one's mental health. Despite the widespread usage of the phrase "mental health," many illnesses that doctors classify as psychological disorders have physical foundations. A healthy person is not only physically fit, but also psychologically strong. The current idea of health encompasses more than just physical well-being. It consists of a sound, effective intellect as well as well-controlled emotions. Health is a state of existence, sound or whole in body and mind. It incomes that both body and mind are working efficiently and harmoniously.

Mental health, permitting to the WHO, is "more than merely the absence of mental illnesses or impairments." Peak mental health entails not only avoiding active mental illnesses but also maintaining overall well-being and happiness. They also highlight the need of supporting and repairing mental health on an individual level, as well as in many groups and civilizations throughout the world. According to the National Alliance on Mental Illness, about one in every five persons in the United States suffers from mental illness each year.

Objectives:

The main purpose of this study was to compare the Social and Mental Health between Team and Individual Game Female Player with Reference to their Sports Participation.

Hypothesis:

On the basis of literature searched, researcher's own perception and knowledge, it was hypothesized that there would be significant difference in social and mental health between team and individual game female player with reference to their sports participation.

Methodology:

Source of Data:

In the present study the source of subjects were selected from affiliated colleges of Sant Gadge Baba Amravati University, Amravati.

Selection of Subjects:

sixty female players were selected for this study; 30 players from team game and 30 players from individual game that represented inter-collegiate competition at least one time, ages ranging from 19-24 years.

Sampling Method:

The subjects were being selected by using purposive sampling method.

Collection of Data:

Team and individual game players were taken for the collection of data; the subjects were given full administration of the tests. The data of social health was collected by using the self- designed questionnaire and the data of mental health was collected by standard Questionnaire. After that collected data was put into Microsoft Excel to develop Master Chart and then 't' test was used for the statistical treatment.

Criterion measures:

Following are the criterion measures which were responsible for collection of data, to testing the hypothesis.

S. No	Variables	Equipment's
01	Social Health	Self- designed Questionnaire
02	Mental Health	Standard Questionnaire

Social Health:

The data of Social Health was collected by using self-designed questionnaire. There are total 22 statements, among them 12 items are positive and remaining 10 are negative. All statements are in 5 point Likert scale. The respondent gave their opinion on Likert scale from 'Most frequently' to 'Never'.

Mental health: Also, mental health inventory developed and standardized by Dr. Jagadish, Dept. of Psychology R.B.S. College, Agra, & Dr. A. K. Srivastava Department of Psychology, Banaras Hindu University, Varanasi used for data collection. Mental health inventory includes 56 items, including 32 false keyed (negative) and 24 true keyed (positive) statements. Inventory has 4 point response scale which assesses the mental health of a person under 6 dimensions viz., positive self-evaluation, perception of reality, integration of personality, autonomy, group oriented attitude and environmental mastery. It has a split-half reliability index of .73.

Analysis of the Data: After the collection of data from team and individual game player of Sant Gadge Baba Amravati University, Amravati, the raw data were converted into standard one by using a statistical technique 't 'test for testing of hypothesis.

Table No. 1, Comparison of Social Health between Team and Individual Game Player

Game	Mean	S.D.	Mean Difference	df	Obtained 't'	Tabulated 't'
Team Game Player	54.733	7.357	4.667	58	2.330*	2.001
Individual Game Player	50.067	8.136				

Table No1: indicates that the mean of team game player is 54.733 which is greater than the mean of individual game player which is 50.067. So this mean difference is found as 4.667. The data was again analyzed statistically and found the calculated value of 't' is found as 2.330* which is greater than tabulated 't' which is 2.001 at 0.05 level of significance in df=58. This indicates that there is significant difference in social health between team and individual game player. Hence the hypothesis which was given by the researcher is accepted.

Graph-1

Graphical Representation of Mean difference of Social Health between Team and Individual Game Player

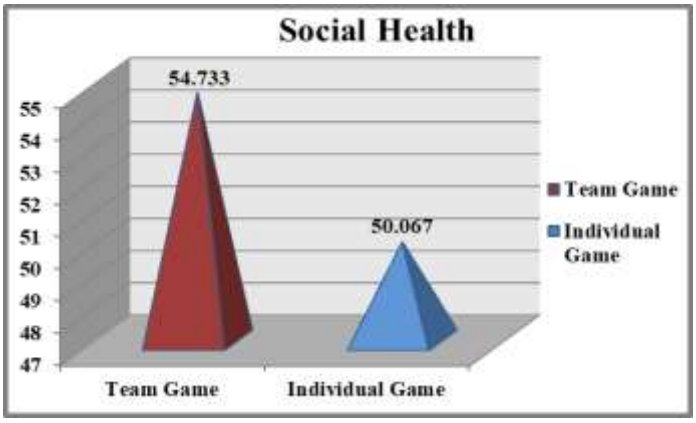


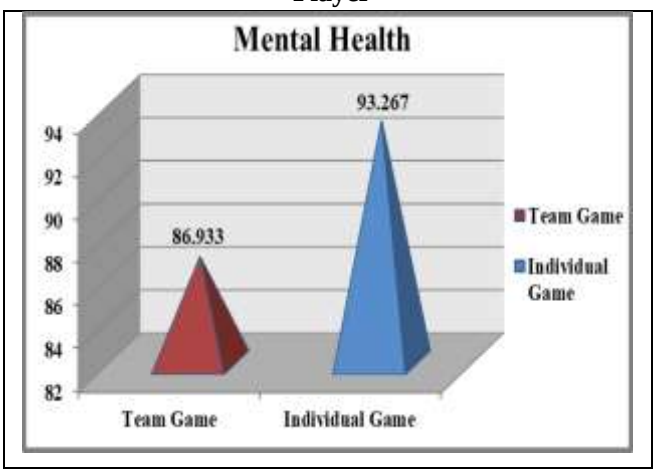
Table No. 2, Comparison of Mental Health between Team and Individual Game Player

Game	Mean	S.D.	Mean Difference	df	Obtained 't'	Tabulated 't'
Team Game Player	86.933	13.10	6.333	58	1.823	2.001
Individual Game Player	**93.267**	**13.81**				

Table No1: indicates that the mean of team game player is 86.933 which is less than the mean of individual game player which is 93.267. So this mean difference is found as 6.333. The data was again analyzed statistically and found the calculated value of 't' is found as 1.823 which is less than tabulated 't' which is 2.001 at 0.05 level of significance in df=58. This indicates that there is no significant difference in social health between team and individual game player. Hence the hypothesis which was given by the researcher is rejected.

Graph- 2

Graphical Representation of Mean difference of Mental Health between Team and Individual Game Player



Conclusion:

In the beginning of this study it was hypothesized that there would be significant difference in social and mental health between team and individual game female player with reference to their sports participation. But after the statistical analysis of data related to the social and mental health between team and individual game player, it was found that there is significant difference in social health and no significant difference in mental health between team and individual game female player with reference to their sports participation of Sant Gadge Baba Amravati University, Amravati. Hence the researcher's hypothesis is partially accepted.

References:

1. Ambedkar, et.al., "Social Maturity And Adjustment Of Higher Secondary Students", Indian Streams Research Journal, Volume: 3, Issue: 1, 2013.
2. Cambridge, Cambridge Advanced Learner's Dictionary, United Kingdom: Cambridge Publication Ltd. 1995.
3. Gouttebarge, V., and Kerkhoffs, G. M. M., "Mental health in professional football players," in Return to Play in Football: An Evidence-Based Approach, eds V. Musahl, J. Karlsson, W. Krutsch, B. R. Mandelbaum, J. Espregueira-Mendes, and P. D'Hooghe (Berlin; Heidelberg: Springer-Verlag), 2018.
4. http://www.aihw.gov.au/male-health/health-status.
5. http://www.wisegeek.org/what-is-social-health.htm.
6. Jadeja, Upasanaba, et.al., "Comparative Study of Health Status of the Newborns Belonging to Below Poverty Line and Above Poverty Line Families", International Journal of Basic and Applied Physiology, Vol. 2, Issue 1, 2013.
7. Jain, Deepak, Physical Education and Recreational Activities, New Delhi: Khel Sahitya Kendra, 2004.
8. Kamlesh, M. L., Foundation of Physical Education, New Delhi: Metropolitan Book Corporate Private Ltd., 2002.
9. Kundra, Sanjay, Text Book Of Physical Education, New Delhi: Evergreen Publications, 2010
10. Lee, B., "A Comparative Study on Health Status and Health Determinants of Foreign Workers and Native Workers", Korean Journal of Occupational Health Nursing, Vol. 23, No. 3, 2014.
11. Martin, K. and Hall, C., (2000), "Using Mental Imagery To Enhance Intrinsic Motivation," Journal Of Sport And Exercise Psychology, Volume: 17, 2000.
12. Mohammad Pourranjbar, et.al., "A Comparative Study on General Health Status of Athlete and Non-athlete Students in Kerman University of Medical Sciences", Scholars Research Library, Archives of Applied Science Research, Vol. 04, No. 01, 2012, pp. 623-631.
    Rothstein, Anne L., Research Design and Statistics For Physical Education, New Jersey: Prentice Hall, Inc., 1985.
13. Schinke, R. J., Stambulova, N. B., Si, G., and Moore, Z., "International society of sport psychology position stand: athletes' mental health, performance, and development", Int. J. Sport Exerc. Psychol. 16, 2018.
14. Singh, Ajmer, et. al., Essential of Physical Education, New Delhi: Kalyani Publishers, 2008.

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No.36 Sept-Oct 2023

Challenges before Translating a Marathi Dalit Text into English in Lexical View Points: With Special Reference to 'The Prisons We Broke'

Dr Rajendra Vithal Waghmare
Head & Assist. Prof. Dept. of English, Smt Surajdevi Ramchand Mohata Mahila Mahavidyalaya, Khamgaon, Dist. Buldhana MS- 444303
Corresponding Author- Dr Rajendra Vithal Waghmare
Email- rajdongaonkar@gmail.com
DOI- 10.5281/zenodo.10335230

Abstract

At present, translation studies have become an established academic discipline with its own theory and phenomena. However, the English term translation first attested in around 1340 and it has been either derived from Old French *translation* or more directly from the Latin *translation* (transporting), itself coming from the participle of the verb transferee ('to carry over') (Gile 2004) The process of translation between two different languages involve the changing of an original written text i.e. the source text (ST) in the original verbal language, the source language (SL) into a written text in a different verbal language. This paper aims at bringing out challenges experienced by translators while translating the texts from the Marathi Dalit writers into English. Special focus will be on the lexical items. Basically, the Dalit literature is novel phenomenon wherein the language that has been used in such texts seems to colloquial and rustic. The literature of the Dalits is a crude expression of the havoc life the downtrodden people of the country. The researcher has chosen *The Prisons We Broke* by Baby Kamble which is translated into English by Maya Pandit from the original Marathi.

Keywords: - Translation, *Dalit Literature, Lexis, Suffering, etc.*

Introduction-

Translation practice on varied subjects goes far back in the recorded history. The practice of translation was crucial for the early dissemination of significant cultural and religious texts and concepts. The tradition of translating goes way back to Cicero and Horace. (1st century BC) and St. Jerome (4th century CE). Thus, the practice of translation is long established, the study of the field developed into an academic discipline only in the latter part of the 20th century. There are certain methods of translation; however in this paper they will not be embraced in sop great details. Van Doorslaer has given a diagram on different strategies of translation in his book. The diagram is as follows

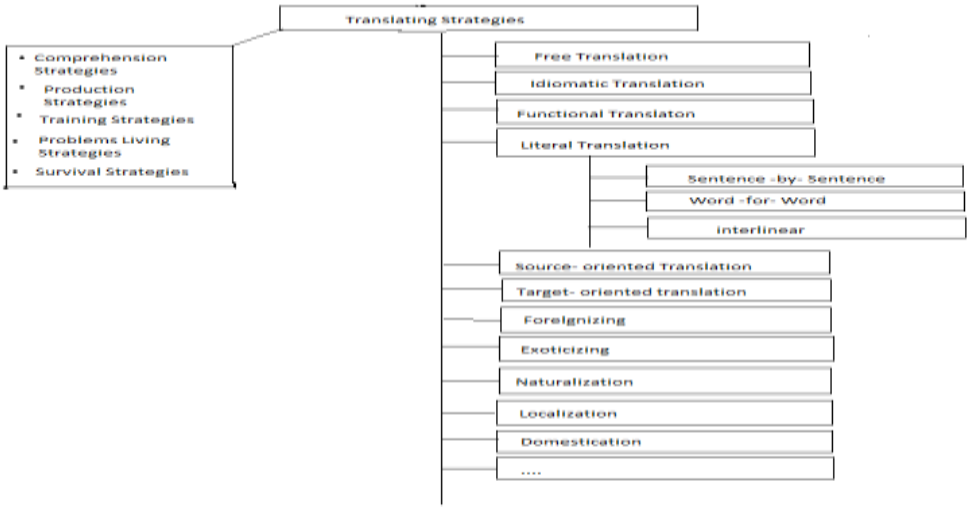


Figure 1.3 Translation Strategies (Van Doorslaer 2007 : 226)

The nature of Translation studies has gone under change in course of time. The scholars have shifted the par diagram from discipline to interdiscipline. Thus, the future of the translation studies will be interdisciplline

Lexicology

The oxford English Dictionary defines the term lexicology as, 'the study of the form, meaning and behaviour of words. However. A word is the smallest meaningful unit of language that can stand on its own and is made of small components like- morphemes and phonemes. Therefore, lexicology is defined as a branch of linguistics that studies the stock of words (the lexicon) in a given language. As far as the types of lexicology are concerned there are five types of lexicology – 1) general 2) special 3) descriptive 4) historical and 5) comparative. The prime subject of lexicology is the word. It deals with the morphemic structure, history and meaning of words.

In his above book, lexicology a short introduction MAK HALLIDY writes about the history of lexicology in context with India, China and the Islamic world Europe that like all systematic study of formal patterns of language, lexicology depends on language written down …. In India as early as the third to second century BC, glossaries were drawn up to explain the difficult words in the Vedas which by that time were already a thousand years old. (Holliday16) In short, lexicology deals with the words in a particular language taking the meaning and structure of words.

Dalit Texts a Post Modern Phenomenon

The literature of the Dalit's has been a recent phenomenon since the Dalit were kept out of touch of education. The people of downtrodden communities began to take education in a greater extent after the Indian independence. Thus, most Dalit writing and discussion of this writing have been in the various regional languages of India. As far as English language is concerned very less literary output is available in English.

The prime aim of the Dalit literature is to express the agony, suffering, mental as well as physical slavery and the life spent in abyss. The writing of the Dalit got impetus after 1960 much of the Dalit writing is inspired by Dr. B.R. Ambedkar Anna Bhau Sathe Sharankumar Limbale Baby Ramble Daya Pawar Arjun Dangle Bandu Tupe, etc are the writers who have contributed in thyme field of Dalit Literature.

Much of the Dalit is replete with the port royal of the villages. Life of village people has greatly been reflected in this literature. The experiences of untouchability starvation, social injustice atrocities meted out them, etc. are the basic things in the Marathi Dalit Literature. Therefore, the Dalit consciousness in Dalit Literature is the revolutionary mentality connected with struggle. The very personal experiences of the Dalit Writers is the material for their writings. The realism of those writer's life reflects in the Dalit writings.

The Prisons We Broke

The book, *The Prisons We Broke* is a memoir by a Marathi Dalit writer, Baby Kamble. This memoir was first published in Marathi in 1986. This book is also translated into many languages like- Hindi, Urdu, Punjabi, French and Spanish. However, the English verify and reprinted in 2009, 20011, 2014, 2015 and the second edition in 2018.

'Jina Amncha the Marathi original of the prisons we broke is a milestone in the history of the Dalit writing in Marathi. It is probably the first autobiography by a Dalit woman language'. (Pandit Imroxi) This book is an expression of protest against the in human conditions of existence to which the Hindu caste system has subjected to Dalit for centuries together.

As the very title of the paper suggests that it has the term lexicology / lexis. The term and words that have been used in original Marathi by Baby Kamble, have been translated those words by Maya Pandit in English. Some of the terms have been used word for word translation purpose and the others in sense view points. However, due to space constraints the writer used certain of the words not all.

1. **Akka** – The term used to address the elder sister. Thus, the term akka is primarily used in Marathwada and western Maharashtra. Its use in the vidarbha regions seems to be less.
2. **Bashinga** - Crown of flowers placed on the heads of the bride and the groom.
3. **Bohole** – The platform on which the bride and groom sit during the time of marriage
4. **Chawdi** – A central place in the village for public and official transactions. The Mahars would have their own mahar chawadi in their locality.
5. **Ghugrya** – A dish unhusked jowar, grains soaked in water, grown and rolled into small balls.
6. **Haral –** A female ghost which is supposed to be quiet terrifying

7. **Mundawali** – Ceremonial strings of flowers worn by the bride and groom on their heads. One strings is tied around the forehead face, framing it with flowers.
8. **Murali** – A girl offered to god khandoba in marriage
9. **Panch** – Committee composed of the elder men of the community which dispensed justice.
10. **Rukhawat** - Ritual gifts to the bride from her maternal house, kept on display
11. **Suwashini** - A married woman whose husband is alive (pandit, 171-77)

To conclude, the Marathi Dalit text translating into English is equally creative with the original work translating the texts from Dalit writers is one of most challenging tasks because the language used in those texts is dialectical and obscene. The reason behind their obscene and slang language is, that in those days educational access to the dalits was very less. They born and brought up in such a social milue that they never came into contact with the educated people. Apart from this, the writing of the dalit writer during the first phase was emerged out of their first hand experiences. These writers did not give significance to the esthetic elements of language, rather to the representation of their inner thoughts.

Work Cited:

1) Gile, D 'Translation Research vs. interpreting research: kinship, differences and prospects for partnership,' in C. Schafer (ed). *Translation Research and Interpreting Research : Traditions, Gaps and Synergies Cleve don; Multilingual Matters*, 2004, pp10-34
2) Van Doors lacer, lue 'Risking conceptual maps' in Y. Gambier and L. Van Doors lacer (eds). *The Metalanguage of Translation, special Issue of Target* 19.2: pp. 217-33,(2007)
3) Halliday, MAK & Collin Yallop. *Lexicology A Short Introduction*, Continuum, London 2007, p.16
4) Pandit, Maya (translator) *The Prisons - We Broke*, Jina Amucha – By Baby Kamble, Orient Black swan, 2018, Hyderabad p xi (Intro)
5) Pandit, Maya – pp-171-77

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No.36 Sept-Oct 2023

Upliftment of Women in Sports: A Way towards Women Empowerment

Dr. Sangita N. Lohakpure
Director of Sports and Physical Eduction, Shri Dhabekar Arts college Khadki, Dist. Akola
Corresponding Author- Dr. Sangita N. Lohakpure
DOI- 10.5281/zenodo.10335321

Abstract

India has significant gender inequality in economic and social indicators such as health, education and political opportunities. Women lag behind men in almost all aspects, leading to a large and alarming gap in all development indicators. This prompted politicians to consider ways to shut it down. In recent years, sport has been seen as a means to close the gender gap. Greater participation of girls and women in sports not only improves their physical and mental health, but also helps break traditional stereotypes and empowers them in many ways. Nobel Laureate Amartya Sen talks about development by nurturing talent. She has long argued that the influence and voice of women should be increased to reduce gender inequality. We focus on women's education, property rights and employment opportunities outside the home. Sports provide a platform for girls to showcase their talents and earn an independent and dignified life. This article highlights the role of sport in gender mainstreaming and the empowerment of girls and women. We also explore gender inequality in sport for girls' equality and the barriers that prevent sport from acting as a vehicle for women's empowerment. We propose important policy proposals to address these barriers.

Keywords: India, health, sports, women, development

Introduction

Women make up half of India's population, but they lag behind men in all indicators of economic and social development. There is also a large gender gap in political opportunities. The Global Gender Gap Report (2018) ranks India 108 out of 149 on the Global Gender Gap Index using a composite index that includes economic participation and opportunity, educational attainment, health and survival and political influence. The difference in the Indian context is significant. India ranks 142nd in economic participation and opportunity, 114th in education, 147th in health and survival, and 19th in political influence. The gender gap is huge in economic and social indicators such as health, education and political opportunities. The sex ratio is a good indicator of gender discrimination, and according to the 2011 census, the sex ratio is 934 women for 1,000 men. Amartya Sen coined the term "missing women" to refer to women who would probably be alive if they had been born male in most of Asia and North Africa. These women miss out because they do not have the same access to healthy food, medical care and social services as men. Disparities are striking in terms of health care, education, unemployment and social exclusion. NFHS 4 provides the latest birth rates, death rates etc. In 2015-2016, the birth rate is 2.2 children per woman, below 2.7 children per woman and just above the replacement rate of 2.1 children per woman. Under-five and infant mortality rates have steadily declined, and in 2015-2016 there were 50 deaths per 1,000 live births and 41 deaths per 1,000 live births in the five years prior to the 2015-2016 survey. However, anemia, wasting and malnutrition among children and adult women are still common. 58 percent of children aged 6-59 months are anemic, 38 percent of children under 5 are stunted, 21 percent are wasting and 36 percent are underweight. Anemia in women of different age groups varied sharply from 52 percent to 54 percent, while anemia in men varied between 19 and 29 percent. According to the 2011 census, the male adult literacy rate is 79, much higher than the female adult literacy rate of 59 percent. Women are underrepresented in the formal sector and overrepresented in the informal sector. The share of women in the workforce is 25.5 percent and 53 percent of men. Because of this difficult situation, we must focus on the realization of equal rights. It will also help us achieve the United Nations Millennium Development Goal of promoting gender equality and empowering women. Sports can help achieve these goals in a creative way.

Development and Growth

The participation of women in sports increased in the second half of the 20th century, and on July 23, 1972, another March 8 dawned, this time in sports. US President Nixon signed the famous Title IX (Education Amendment Act), which states that "No one in the United States shall be excluded, hindered or discriminated against on the basis of sex in any educational program or publicly funded activity" (Mitchell). and Ennis, 2007). The number of scholarships awarded since the signing of Title

IX through the 1980s. and thus the proportion of active athletes increased by 700% and in the 90s by another 50%. At the beginning of the new millennium, every third American high school student was actively involved in sports, in 1972 every 27 (Iirimaa and Ott, 200). London 2012 saw another record with a record number of participants, 6% of the more than 10,000 participants, compared to a male ratio of 53:1 in 1908. Sports offer many benefits to women. Girls who play sports do better in school, have fewer unwanted teenage pregnancies, have higher self-esteem and confidence, get into colleges and universities more easily and more often, and have fewer problems. with substance abuse and addiction disorders. Bodyweight training has immeasurable benefits for developing and maintaining bone mass in women of all ages (Hagen, 2005). Nature, however, did not sign the declaration on gender equality in sport. When it comes to physical activity, it has long been said that women are the "weaker sex". Not all sports can be played in the name of gender equality, but this leads to women developing many male developmental traits. According to Nikola Grujic, biology has already made differences between the sexes in the course of development, especially in their reproductive roles, so "messing with her stuff" has unpredictable consequences, the price of which is anyway very high.

Women Empowerment And Sports

The World Bank defines empowerment as "the process of increasing the assets and abilities of individuals or groups to make informed choices and to translate those actions into desired actions and results." Nobel laureate Amartya Sen has been a pioneer in raising awareness of gender inequality and argues that women's voice and agency can be increased through their independence and empowerment. She says that development can be achieved and the gender gap reduced by expanding this agency by investing in women's education, property rights and work opportunities outside the home. This increases women's chances of achieving the desired well-being. Sport acts as a tool for gender equality and promotes the empowerment of girls and women. It helps to develop women's skills in the sense mentioned so far. Participation promotes decision-making, management and employment. As success stories, these women are role models who encourage young girls to take up sports. Sport is globally recognized as a human right for all, including children and women with disabilities (UN, 1948; UN, 1989; UN, 2006a). Sports play a very important role in the development and empowerment of women. The independence and development of Indian girls and women are denied due to limited mobility, poor education and healthcare, early marriage and lack of decision-making power. Sports and physical education programs provide opportunities for girls and women to come together in public spaces for shared hobbies. In this way, girls and women gain the opportunity to assert their independence outside the home, build strong social networks and increase the likelihood of participating as active citizens in their communities and beyond. The participation of girls and women in sports and physical activity programs can significantly contribute to the achievement of the development goals, especially the third goal of the Millennium Development Goals of the United Nations. In particular, women as sports leaders can shape attitudes about the abilities of women as leaders and decision-makers, especially in traditionally male fields. The participation of women in sports can significantly contribute to public life and community development. Sports and physical education programs have many positive effects on girls and women. In addition to the physical and mental well-being of physically active girls and women, well-planned sports and exercise can provide a platform for positive life changes. For example, participating in sports and physical education can help boost self-esteem and improve self-image. It can also provide opportunities to create social networks that promote the social integration of girls and women in their communities.

Conclusion

Given the dismal state of sport, mainstreaming gender equality will take time, so sports institutions and bodies need to identify and address relevant gender issues at all levels, ie. policy development, planning processes, budget allocations, human resource development, including recruitment. in advertising, conservation and education and research and statistics. Mainstreaming gender equality in all sports policies and programs requires a deeper understanding of the various barriers that girls and women in India face in accessing and benefiting from sport and physical activity, and finding ways to address them. One of the main ways to do this is to increase the representation of women in the decision-making bodies of various sports commissions and bodies.

References

1. Calderón, J. F. and Gonzales, E. (2004). Research methods and thesis. Mandaluyong City, Philippines.
2. Coakley, J. (2001). Sport in society: problems and controversies. 7th Edition. Singapore: McGraw-Hill Book Company.
3. Guthrie, S. R. and S. Castelnuovo (2001) Disability in women with disabilities: the effect of physical activity. In Sociology of Sport Journal, 18 (2001): 16-17, cited by Oglesby, Carole A. et al. (2006), op. quote
4. Oglesby, Carole A. in collaboration with the International Working Group on Women and Sport, WomenSport International, the International Federation of Sports Education for Women and

Girls and the International Council on Sport Science and Sports Education (2006)
5. Oglesby, Carole, A. et al. (2006), op. quote
6. "Positive Formation: The Contribution of Sport, Exercise and Physical Recreation to the Lifelong Development of Girls and Women", Brief Prepared for the United Nations Division for the Advancement of Women.
7. Sabo, Don, K. Miller, M. Farrell, G. Barnes and M. Melnick (1998). Women's Sports Foundation report: Sport and teenage pregnancy. East Meadow, N.Y.: Women's Sports Foundation

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No. 36 Sept-Oct 2023

Empowering Women and Girls through Sports, Health Andnutrition

Dr. Sangita M. Khadse
Department of Physical Education & Sports Smt. Sindhutai Jadhao Art& Science College, Mehkar.
Corresponding Author- Dr. Sangita M. Khadse
Email: smkhadse23@gmail.com
DOI- 10.5281/zenodo.10335409

Introduction:-

Sport has huge potential to empower women and girls" Remarks by Lakshmi Puri: UN Assistant Secretary- General and UN Women Deputy Executive Director. In ancient times women had on honorable position in society. They were equal partners of men in every field of life. Sita, Savitri, Gargi, And Anusuya are the pillars of Indian women hood.. During Muslim rule, women lost their Position remained unchanged. Today sports, gender, and physical activity as a strategy for the empowerment of girls and women has been gaining recognition worldwide. Women could be empowered through education, sports and physical activities and by giving them equal opportunities in different walks of life.

The Purpose of this paper attempts to shed light the status of women's empowerment in Indian through games and sports and highlights the issues and challenges of women empowerments in the field of physical education and sports. India is developing in terms of women empowerment where females of our nation are not only opting various career options but also is making India proud . These women have not only proved their skills but also have encourages other girls to break the gender stereotypes by taking up sports profession. Below is the list of some of finest talent that the Indian soil has produced who gave their heart, body, mind and soul to achieve their dream to become. We always are feeling proud being an Indian for these greatest Indian sports women. The World "Empowerment refers to increasing the spiritual, political, social, educational ,gender, or economic strength of individuals and communities. Today sports and physical activity as a strategy for the empowerment of girls and women has been gaining recognition worldwide. Women could be empowered through education. Sports and physical activities and by giving them equal opportunities in different walks of life. A woman is both 'Mahamaya' and 'Maha Shakti' and holds the key of the world As "Swami Vivekananda" wrote that it is very difficult to understand why in this country so much difference is made between men and women.

Status of Women:

Savitribai Phule and Jyotiba Phule were advocates for women's education and set up an institution for girls in 1848. The present era sees the thriving contributions of women in democratic and electoral practices and various other country's overall development. The government of India has taken various steps such the prevention of child Marriage Act in 1929,the Ant-Dowry Act of 1971 the particular marriage act of 1959. To provide women Justice. Women's growing status became prominent through the influence of Prime Minster Indira Gandhi. The education of women will help them to contribute financially and improve their standard of living. As they contribute to the workforce they make their mark in the economy. And in India's development. Some of the government schemes to promote schemes to promote women's Education In India are Beti Bachao-Beti Padhao Yojana, Sarva Shiksha Abhiyan, Rasttriya Mahila Kosh, and Mahila Shakti Kendra.

"Vigilant is right thought to make India great."

Sakshi Malik (Werestling)

Sakshi Malik is an Indian freestyle wrestler who was born on 3rd September 1992. Recently she gained fame at the 2016 Summer Olympics Where she won the bronze medal in the 58 Kg category and became the 1st Indian. Female wrestler to win a medal at the Olympics and the 4th female Olympic medalist from the country. Earlier at the 2015 Asian Wrestling Championship of Doha, she won a bronze and a silver medal at the 2014 Commonwealth Games in Glasgow. Born in the Mokhra village of Haryana, Sakshi got her motivation towards

wrestling by seeing her grandfather Badhlu Ram. Even after facing opposition from the locals she continued towards her dream and marked her 1st success as a professional wrestler at the Junior World Championships 2010 by winning the bronze medal in the 58 kg freestyle event. Apart from her various successes in wrestling field she is currently employed with Indian Railways in the commercial department of its Delhi division, in the Northern Railway zone and is a part of the JSW Sports Excellence program.

P.V. Sindhu (Badminton)

Pusarla Venkata Sindhu is an Indian Professional badminton player born on 5th July 1995. At the summer Olympic of 2016. She became the 1st Indian woman to win Olympic silver medal and is one 2 Indian badminton players to ever win an Olympic medal other than Saina Nehwal. She has won various medals at international badminton championships like bronze at the world Championships in 2013 and 2014, Incheon.

Asian Games in 2014 and Asia Championship (2014) and a gold medal at the Commonwealth Games in 2011. Daughter of Arjuna award winner was also honored with the same award in 2013 along with Rajiv Gandhi Khel Ratna (2016) and Padma Shri (2015). Since 2013, she has been employed with Bharat Petroleum as deputy sports manager in Hyderabad.

Dipa Karmakar (Gymnastics)

Dipa Karmakar is an artistic gymnast who born on 9th August 1993 in Agartala. She is the 1st Indian female gymnast to compete in Olympics in 52 years. She is also one of the 5 women who has successfully landed the produnova that is considered the most difficult vault in gymnastics. She is also the 1st Indian

Female gymnast to win a medal at the 2014 Commonwealth Games in Glasgow. Since 2007 she has won 77 medals including 67 gold in the state, national and international championships. She was honored with Khel Ratna award for her commendable performance in Rio Olympics in 2016.

Sania Mirza (Tennis))

Sania Mirza is an Indian professional tennis player and is currently ranked as the No. 1 in women doubles. Born on 15th November 1986, tennis sensation is one of the highest-paid and high-profile tennis player in the country. 30 years old is the 1st Indian tennis player to win women doubles Grand Slam title with Martina Hingis in Wimbledon 2015. She is also the 2nd Indian tennis player to receive highest sports honor-Rajiv Gandhi Khel Award.

Other awards include Arjuna Award (2005), WTA New Comer of the Year (2005), Padma Shri (2006), Padma Bhushan (2016) and in 2014 government of Telangana appointed her as the brand ambassador of the state. She is also that 1st South Asian woman to be appointed as the UN Womem Goodwill Ambassador in their history and has established a tennis academy in Hyderabad. Tennis queen began playing tennis at the age of 6 and rose to prominence when went to the 3rd round of the Australian Open in 2005.

Saina Nehwal (Badminton)

Born 17th March 1990, Saina Nehwal is the 1st and only female Indian former World no. 1 professional badminton singles player from India. She represented Indian former world no. 1 professional badminton singles player from India. She represented India 3 times in the Olympics and won the bronze medal in her 2nd appearance. She is the 1st Indian badminton

Player to have won an Olympic medal, the BWF World Junior Championships and is the 1st Indian female and youngest Asian to win a 4-star tournament. She is also credited for increasing the popularity of badminton in India and was awarded highly prestigious awards like Padma Bhushan,

Rajiv Gandhi Khel Ratna, and Arjuna award. Apart from being a successful badminton player. She is also a brown belt in Karate. She is one of the athletes supported by Olympic Gold Quest.

Mithali Raj (Cricket)

Mithali Raj is the captain of the Indian women cricket team. All-rounder right-hand batsman was born on 3rd December 1982 in a Tamil family in Jodhpur, Rajasthan. She was picked for the Indian woman cricket team at the age of 17 and made her debut ODI against Ireland in 1999 with an impressive score of 114 (and remain not out). At the age of 19, in her 3rd international test she broke the record of Karen Roltion of the world(s) highest individual test score by scoring a new high of 214 against England in August 2002 that stood for 19months. At 2013 women(s) World Cup,(One Day International)

Pilavullakandi Thekkeparambil Usha(Golden Girl)

P.T. Usha. "Sprint Queen" P. T. Usha(born 27 June 1964) has won 102 national/International medals and awards throughout her illustrious career. She won 13 Gold medals in Asian Championships and a

total of 33 International medals. She received the prestigious Arjuna Award and PadmaShree in 1984 for showing outstanding performance in sports. A Year later in 1985, she was adjudged as the best women athlete at the Jakarta Asian Athlete meet. To add to her glory, In 1986 at the Seoul Asian Games, the Indian Olympic Association awarded her with the Adidas Golden shoe and named her the Sportsperson of the century.

Karnam Malleshwari(Weightlifting)

Karnam Malleshwari is a retired Indian Weightifter who was born on 1st June 1975 in Srikulam Andhra Pradesh. 1994 World Championship of Turkey is considered the 1st major success where she won 2 gold and I bronze medal, She also set a new record by lifting 113Kg in 54Kg of the Asian championship in Korea. In 2000 Summer Olympic in Sydney the Iron Lady became the 1st ever Indian woman to win an Olympic medal in weightlifting. For her achievements in sports. She was honored with the Rajiv Gandhi Khel Ratna award in 1995-96,Arjuna Award in 1994 and Padma Shri in 1999.

Meri Kom (Boxing)

Mary Kom is an Indian boxer hailing from the Kom-Koki tribe in Manipur who was born on 1st March 1983, Magnificent Mary is a 5time world Amateur Boxing champion and the only woman boxer to have won a medal in each one of the woman boxer championship. She is only Indian woman boxer to have qualified for Summer Olympics of 2012 and won the bronze medal. She became the 1st Indian woman boxer to get a Gold Medal in the 2014 Asian Games in Incheon. She has been awarded Arjuna Award (2003), Rajiv Gandhi Khel Ratna Award(2009) , Padma Shree (2010) and Padma Bhushan 92013), on 26th April 2016, the 33-Year-oldwas nominated as a member of the Rajya Sabha.

Importance of Health and Nutrition:-

Physical fitness is a positive and a dynamic quality on a continue from abundant life to death. It is related to the ability to meet to demand of the environment specifically to presence, to withstand stress, to resist fatigue and to possess the energy for an abundant life. This article highlights the Nutrition Role in Sports Performance and fitness. Games Nutrition applies nourishment standards to brandish with the goal of expanding exhibition. Fitness is a very to enjoy life. Exercise is an important of a total fitness Programmed. Modern living has taken all the exercise out of our lives and so in order to get fit and have to put it back again, regular exercise is necessary to develop and maintain an optional level of health, performance and appearance.

Fitness in the human body what fine tuning is to an engine. It enables us to perform up to our potential. Fitness involutes the performance of the heart and lungs, and the muscles of the body. Games nourishment gathers basic vitality in light of the fact that long before inadequacy manifestations begin seeming, Physical exhibition decays. It might not be ordinary points of confinement. Rather endeavors ought to be made to figure out the level beneath which physical exhibition begins appearing. The level, which allows the jock to attain the greatest conceivable physical exhibition, ought to be the base level pointed in the games nourishment.

In its most general meaning, Physical is a general state of good physical health. Obtaining and maintaining physical fitness is a result of physical activity, proper diet and nutrition and of course proper rest for physical recovery. In its simplest terms Physical fitness is to the human body what fine-tuning is to an engine. Physical fitness is used as one of the modes through which the aim of physical education is achieved(a complete wholesome individual). A man's life is full of physical and mental stresses which can be relieved only if he is physically fit. The level of physical fitness various from person. It depend upon the nature of work, size, shape, structure, age, and adaptability of an individual. Different games require different levels of physical fitness depending upon the type of activity ,event, games and sports.

Meaning of Energy Requirements: It is a created certainty that sustenance plays an imperative part in physical exhibition, separated from preparing and other identified segments. In India, games sustenance is yet to be distinguished as a paramount part of preparing project, and seems to be expansively dismissed.

Ergogenic Aid:

An ergogenic aid is any training technique, mechanical device, nutritional practice, pharmacological method, or psychological technique that can improve exercise performance capacity and/or enhance training adaptations.

General Dietary Guideline

A well- designed diet that meets energy intake needs and incorporates proper timing of nutrients is the foundation upon which a good training program can be developed.

Energy Intake

To optimize training and performance through nutrition is to ensure the athlete is consuming enough calories to offset energy expenditure. For elite athletes, energy expenditure during heavy training or competition may be enormous.

Carbohydrate: Athletes must consume proper amounts of carbohydrate, protein & fat in their diet However, athletes involved in moderate and high volume training need greater amounts of carbohydrate and protein in their diet to meet macronutrient needs.

Protein: If insufficient amount of protein is obtained from the diet, an athlete will maintain a negative nitrogen balance, which can increase protein catabolism and slow recovery which my lead to muscle wasting and training intolerance.

Vitamins: Vitamins are essential organic compounds that serve to regulate metabolic processes, energy synthesis, neurological processes, & prevent destruction of cells.

Minerals: Minerals are essential inorganic elements necessary for a host of metabolic processes. Minerals serve as structure for tissue, important components of enzymes and hormones, and regulators of metabolic and neural control.

Water: Most important nutritional ergogenic aid for athletes is water. Exercise performance can be significantly impaired when 2% or more of body weight is lost through sweat. Weight loss of more than 4% of body weight during exercise may lead to heat illness, heat exhaustion heat stroke, and possibly death, for this reason, it is critical that athletes consume a sufficient amount of water /sports drinks during exercises in order to maintain hydration status. Man's existence and effectiveness depends upon his physical fitness. Physical fitness really impulses more than the ability to do a work without much efforts, physical fitness effects to some degree to all of his life activities not only his physical well being but, also mental effectiveness and personal, social adjustment as well.

Conclusion:-

Recently Indian Female athletes: Sakshi Malik, Dipa Karmakar, and P.V. Sindhu have created a history at the 2016 Rio Olympics and showed the girl power to the nation. The Role of Women in Police Field.

Nutrition can help enhance athletic performance. An active lifestyle and exercise routine, along with eating well, is the best way to stay healthy. Eating a good diet with enough fluids can help provide the energy you need to finish a race, or just enjoy a casual sport or activity. You are more likely to be tired and perform poorly during sports when you do not get enough.

Reference:

1. Sanjay Kundra, Physical Education. (New Delhi: Evergreen Publications, Third Edition,2009),p.1.
2. P.A. Michaud and F. Narring , "Physical fitness In Children And Adolescents: Institute Universities De Medicine social At Preventive, Lausanne, Suisse', Arch-Pediatric, Vol. 35, 1996, pp. 497-504.
3. Brown, R.C. (2002), "Nutrition for optimal performance during exercise: Carbohydrate and fat," Current Sports Medicine Reports 2002; Vol. 1, No. 4, P. 222-229.

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No. 36 Sept-Oct 2023

Women and Enrichment: Empowerment through Sports

Dr. Seema V. Deshmukh
Director of Sports and Physical Education, Smt. S.R. Mohata Mahila Mahavidyalay Khamgaon, Dist. Buldhana
Corresponding Author- Dr. Seema V. Deshmukh
DOI- 10.5281/zenodo.10335456

Abstract

This article attempts to examine the popularity of women's empowerment in India, the use of many signs and symptoms, and signs and symptoms, based mostly on statistics from entirely secondary sources. They noted that Indian girls are particularly incompetent and that they experience significantly less popularity than scientists, despite many efforts by the administration. The Women in Sport movement is becoming an international phenomenon; and rightly so, because women make up 1/2 of the world's population. However, changes were slow and long-standing traditions were maintained. However, we believe that the popularity quo can be challenged both as a disruptor and at a systemic level. The gender difference concerns the right to go to school and work. Girls' household preferences and freedom of movement vary significantly depending on their age, education and employment. It has been observed that the popularity of unequal gender norms through the habits of girls is despite the truth that there is a victory within the society. More than 1/2 of girls remember hitting their partner to be justified for one or different reasons. Fewer girls have the final say in how their earnings are used. Money income control increases with age, education and place of residence. Women's promotion in media is also much, much less compared to men. Rural girls are more vulnerable to domestic violence than urban girls. Social norms and one's kinship circles in a growing country like India embody and maintain the subordinate image of girls. One such norm is the persistent desire for a son after the birth of a female child, which occurs in almost all societies and communities. The maintenance of that desire has been strengthened rather than weakened, and the greatest overt evidence of this is found in failing relationships (Seth, 2001).

Keywords: Women, empowerment, India, sports movement, media

Introduction

There is also a large gender gap in political participation. The Gender Equality Directive is enshrined in the Preamble, Fundamental Rights, Fundamental Duties and Directive Principles of the Constitution of India. The Constitution now not only affirms the equality of women, but also empowers the state to take incredible measures for women. In a democratic country, our legislation, improvement policies, plans and programs aim at the developmental status of women in general. Since the Fifth Five-Year Plan (1974-1978), there has been a significant shift from welfare to healing in the technology of solving women's problems. In the extreme modern era, the empowerment of women has been recognized because truth is a determining factor in the popularity of women. The National Commission for Women implemented a law approved by parliament in 1990 to protect women's rights and prison rights. The 73rd and 74th Amendment to the Constitution of India (1993) required reservation of seats in our nearby Panchayats and Municipal Departments, which lays a strong foundation for his involvement in shaping aspirations. close levels. In maximalist societies, mostly men participated in sports activities. However, in recent years, advocates of girls' sports have confirmed that girls are also ready for this and that they have their place in the world of sports. Since 1866, when a female soccer player switched positions at Vassar College, athletes have taken their sports stories to heart (Sandoz and Winans, 1999). events related to girls. who are considered unworthy mothers (Lutter and Jaffee, 1996).

Women in sports movement

The Women in Sport movement is becoming an international phenomenon; and it's true, girls make up 1/2 of the world's population. However, changes were slow and long traditions were abundantly preserved. However, we believe that there may be qualitative capability at the systems level that can be used to challenge the status quo through disruption and expansion. Given the recognized benefits of physical activity, exercise and play on individual fitness, and particularly the protective benefits against cardiovascular disease (CVD), such a disorder could have a significant impact on public fitness in India. The United States, where the burden of cardiovascular disease in the Indian subcontinent is underestimated, but where the incidence of cardiovascular disease may be among the highest in the world. Therefore, we would like to present some of the main questions that emerged during the

workshop on attractive games for Indian girls to explore possible cooperation opportunities in this field.

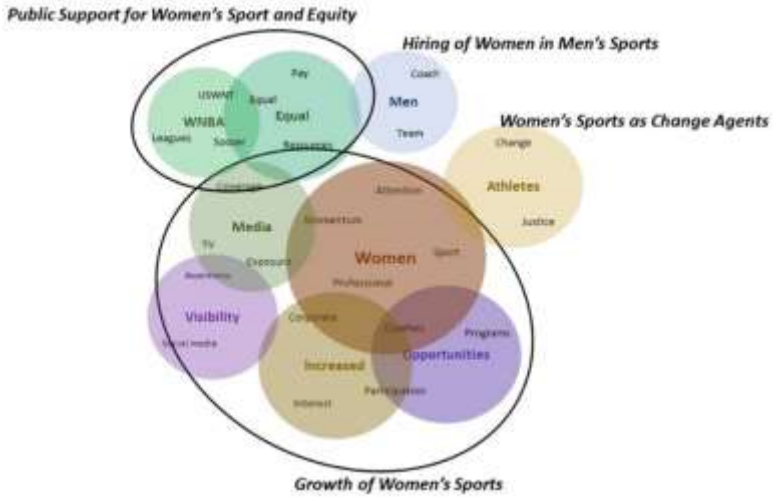


Fig-1 Growth of Women in Sports

Enrichment and empowerment

Young girls and boys are physically comparable, mostly play in the same teams and compete with each other until the age of 10 (Iirimaa and Ott, 200). Puberty causes significant differences between the sexes due to the different sexual functions of hormones and the presence of testosterone and estrogen and progesterone. In particular, it refers to the more complex reproductive system of women. Despite identical adaptation mechanisms for physical activity, sexually mature females and males have inherited anatomical and physiological differences that are reflected in body composition, aerobic capacity and muscle strength. A woman's body is characterized by a lower total mass, less muscle tissue and an increasing percentage of fat. The girls' game scene is thriving around the world, which is reflected in the exploitation of various professional girls' leagues that have emerged in recent years and the spectrum of female athletes competing internationally. Supporting this schedule was pressure from the authorities, the game and various stakeholders to inspire older girls and women to participate in the game and entertainment. Research shows that girls and women face various barriers to participation that can further limit their participation. Such obstacles can be removed through comprehensive and programmatic initiatives by agencies and various stakeholders. The Government of India and industry stakeholders have reported their efforts under the Girls Program from both industry and mass participation perspectives. However, the participation of Indian girls and women in grassroots games is limited and there are opportunities to both increase and expand. Against the backdrop of the panorama of women's participation, barriers to participation and reproductive opportunities in India's accession call for interest and action. While some international sites have planned the girls, the big paintings remain around the world and especially in India. Women lead, they can be competitive and have a lot to offer to change the game. But globally, women are still underrepresented as coaches, managers and officials in all competitions. The patriarchal subculture of the game and the marginalization of women in the game is disappearing, women feel unsupported and isolated. Women make up 49.5 percent of the world's population, but are treated as a minority when it comes to gaming. however, this minority institution refuses to be silent or silent and makes itself especially visible. The preference quo wants to interrupt disruption and change at the necessary system level.

The National Policy on Empowerment of Women followed in 2001 states that " All sorts of violence in opposition to ladies, bodily and mental, whether or not at home or societal levels, together with the ones bobbing up from customs, traditions or widely wide-spread practices will be treated efficaciously on the way to cast off its incidence. Institutions and mechanisms/schemes for help may be created and reinforced for prevention of such violence, together with sexual harassment at paintings region and customs like dowry; for the rehabilitation of the sufferers of violence and for taking powerful motion in opposition to the perpetrators of such violence. A unique emphasis can also be laid on programmes and measures to address trafficking in ladies and girls." Under the Operational Strategies, the Policy presents:

a) Strict enforcement of applicable felony provisions and rapid redressal of grievances with unique awareness on violence and gender associated atrocities;

b) Measures to save you and punish sexual harassment at paintings region and safety of ladies people withinside the organised/unorganized sector

c) Crime in opposition to ladies - their incidence, prevention, investigation, detection and prosecution to be reviewed often in any respect Crime Review fora on the Central, State and District levels.

d) Women's Cells in Police Stations, Women Police Stations, Family Courts, Mahila Courts, Family Counseling Centres, Legal Aid and Nayaya Panchayats to be reinforced and improved to cast off VAW and atrocities in opposition to ladies.

Conclusion

Society is especially biased to recognize the wishes of a male child for education, vitamins and various opportunities. The main motive behind such thinking is the notion that a male child inherits the extended family in India, except in Meghalaya. Women often internalize the traditional idea in their actions as natural, therefore they cause injustice. Technology for women empowerment in India has many limitations. Social norms and one's kinship circles in a growing country like India embody and maintain the subordinate image of girls. One such norm is the persistent desire for a son after the birth of a female child, which occurs in almost all societies and communities. The maintenance of that desire has been strengthened rather than weakened, and the greatest overt evidence of this is found in failing relationships (Seth, 2001).

References

1. Blumberg, R.L. (2005): "The economic empowerment of women for the magic potion of development?" Paper presented at the 10th Annual Meeting of the American Sociological Association, Philadelphia

2. Bardhan, K. and S. Klasen (2000): "Revisions to the UNDP Gender Development Index", Journal of Human Development, Vol.1, pp. 191-195. 3. Barkat, A. (2008): "Women Empowerment: A Key to Human Development.,
http://www.goodgovernance.org, accessed on 20 April 2008 at 16:30.

4. Chattopadhyay, R. and E. Duflo (2001): "Women's Leadership and Policy Decisions: Evidence from a National Randomized Trial in India", Indian Institute of Management, Calcutta and Department of Economics, MIT and NBER.

5. Adler, P., & Kless, S. (1992). Socialization to gender roles: Popularity amongst basic college boys and girls. Sociology of Education, 65, 169-187.

6. Atkinson, R. L. (1996). Introduction to psychology. twelfth Ed. Harcourt Brace College Publisher.

7. Bennette, B. L., Howell, M. L., & Simri, U. (1983). Comparative bodily training and sports. 2 nd Ed. Philadelphia, USA: Lea and Febiger.

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No. 36 Sept-Oct 2023

Bhon : The Golden Era of history of Berar

Dr. Shyam Prakash Deokar
Gopal Nagar, Near Hanuman Mandir Khamgaon Dist Buladana. Pin 444303
Corresponding Author- Dr. Shyam Prakash Deokar
Email– shyam.deokar11983@gmail.com
DOI- 10.5281/zenodo.10335626

Introduction:

Narmada - Tapti – Purna basin have some similarities about geological structure and archeological sites. These basins are rich with archeological sites as this area was most fertile and fulfill with water bodies. Narmada valley is utmost important Among all basins about archeological sites. Tapti Purna basin is rich with quaternary sediments. Purna basin was neglected for a long time about archeological exploration and excavation. Primary exploration had been taken placed around Purna basin in later 20th century. But it also had many limitations. Tuljapur Garhi, Phupgaon, Kholapur, Chammak, Manegaon, Changadeo, Bhon, Kavthal, Bhendval, Paturda, Walgaon, Riddhapur, Wisroli Kural, Bramhanwada thadi etc are some important archeological sites in Purna basin. The Purna river take its rise from Pokharni Waghdara Tq Bhaisdeshi Dist Baitul Madhyapradesh. The coordinates of Pokharni Waghdara is 21º64'9949 North and 77º61'6572 East. The Purna river tooks straight turn towards south direction from Bramhanwada. From Pingla village of Murtijapur taluka the Purna river takes sharp western turn. The total length of the river is 334 km. The Purna is most important tributary of Tapti river. The tributaries of Purna river also have archeological importance. Middle Purna basin emerged as most important archeological sites found here. Bhon is most important archeological site in total Purna river basin. Wan, Pedhi, Dnyanganga, Man etc trabutaries of Purna river which have potential about archeological importance. Copperplate denoting about Mund Kingdom given from Wanyakhet (Probebly it is Wankhed Tq Sangrampur situated on the bank of Wan river) reveals archeological importance of trabutaries of Purna. (*Deokar 2020*). Cluster of archeological sites of Bhon and surroundings are real unrevealed history of Berar. Kavathal, Bhendval, Paturda, Wankhed etc are some sites of this cluster. But more sites are remain unexplored of this cluster. Wankhed should be excavated for further study of this cluster. Bhon is most important site as there found stupa of 3rd century BC. which is turning point about history of Maharashtra and south India. Those who had concluded that Buddhism was not reached in the soil of Berar in Mouryan era, got their answer through this archeological site. Those who pretend to be unbiased remain silent about such archeological sites of Buddhism. There found 3rd century BC stupa on the line of Navdatoli and Kasarvad.

Bhon: the Turning Point of history of Deccan–

Bhon, Bhokardan, Bhogavati, Bhota, Bhongaon, etc towns, *Bhondal* the only festival of Berar, *Bhonsle* the clan of Berar suggested towards the word 'Bhon' which is releted to route culture of Berar. Although Bhon is small village into Sangrampur tahasil of the Buldana district but it was not so small human settlement in Mouryan era. It was major trade city, capital city, important port *, religious center, cultural cluster of Mouryan era. It is situated into middle Purna Basin. Purna Basin is actually is the part of Tapti Basin. Satpura is rich with stone age archealogical remains. There found rock shelters, rock paintings and tools of stone age human around Amraoti and Tapti Purna Basin. (About thinking Maharashtra Only, actually it is more rich in Narmada Basin.) Bhon is situated on southern slope of Satpura in Buldana district. This is the area of saline water as the geographical history tells that there was sea in this area in ancient period.

Major trade route –

Ancient trade route from Arebian sea ports to Deccan was passed through Berar. Patitthan, Bhogvardhan, Kaundinyapur, Bhon, Kholapur, Bijkatak, Mansar, Paoni, Bhandak etc were major trade cities of then time. Bhon was situated on the major trade route of Patitthan (Paithan) – Pitangalya- Bhokardan – Bhon – Kholapur – Bijkatak – Kaundinyapur – Paoni and other trade route is diverted from Bhon towards the North and it was from Bhon – Navdatoli – Maheshwar – Bharuch(via river) I had mentioned that the place which Hui En Tsang had visited to Maharashtra; was Bhon. As description mentioned about the visited place accurately matches with geographical situation of Bhon. Rock cut caves of Salbardi and Mailgad also was situated on the trade route. Purna, Tapi and Narmada were the major river trade route of the time. There found proofs of major trade city of the Bhon. It was major trade city and exporting hub of the time.

Palio Channels –

The geological structure of the Purna Basin is alluvial tract of Quaternary sediments type. The soil of this basin is clayey, sticky and poorly permeable in nature. The soil is too sticky to hold

water and this charectristic of the soil make it alkaline. Why the ground water of the basin is so saline or salty? The another theory says that there were sea this area in ancient period. The strip from Yaval, Adavad, Bavanbir to Akot Gopalkhed is the main saline water zone of the basin. The sediments in this area is deeper more than 1000 Km. The sedimental plain of Purna Basin was lower than sea level. And this Yaval _- Adavad – Bavanbir and Akot strip must be sea channel of Arebian sea. But most amazing thing is that there found Palio Channels out of the main strean of the Purna river. This palio channels have sweet water source than current main stream of Purna river. This palio channels were old main stream of the Purna river. We should consider these palio channels as main river and then we will come to know the archiological and historical truth of the soil. Hew En Tsang had visited a place in Maharashtra but one can't decied that place. Bhon must be that place if we consider the palio channel of the Purna river situated to the North of the site.

Archeological Remains of Buddhist Era –

About Maharashtra ***'Waghali'*** inscription of Jalgaon District suggest us that the Mauryan empire must spread in Maharashtra. The ***'Supparak'*** (Shurparak or Sopara) was the most important trade city of Buddha era. The '***Thergatha'*** Mentioned one trademan named ***'Punna'*** or ***'Purna'*** of Thane. He accepted Buddhism from Lord Buddha at ***'Shravasti'***. He built sandle wooden ***'Vihar'*** at ***'Sopara'***. Lord Buddha was invited by this ***'Purna'*** and Lord Buddha visited the Sopara. This incident mentioned in ***'Papanchsuyani'*** and ***'Sarathyappakarini'*** books. The oldest inscription of Vidarbha from was belong to Ashokan period. This inscription found in Deotek village Districts Chandrapur. This inscription engraved by Mahamatya of Ashoka. They have been engraved religious message of Ashoka. There are many no. of inscriptions was found from Adam and Paoni. Mahakshtrapa Rupiamma Pillar Inscription reported from Paoni. These inscriptions related Sunga-Satvahana period. Chandala, Patur, Mohadi in this rock-cut cave also having inscription. Nashik cave inscriptions also related to Buddhism of Vidarbha. Copper plate inscription related to Vakataka period and later Vakatak period. From this copper plate inscription we got information which is useful for study of Vidarbha Buddhism.

Bhon is emerged as most important site through the eyes of Buddhist history. There found 3rd Century BC Buddhist Stupa in excavation at Bhon. It is one of the earliest one Stupa of Maharashtra. The same line structure and technic for erection of Stupa was used at Kasarvad and Navdatoli. It indicates the Buddhist trade route from Bhon – Kasarvad – Navdatoli – Maheshwar – Bharuch and Northen India. Tapti, Narmada and Purna rivers were used naval trade route of Buddhist era. Mailgad rock cut Buddist caves, Mailgad fort, Pimpaldoh fort and Amner fort were used as trade centers.

There found well preserved terracotta amulets of 'Triratna' shape. There found ring wells, canals, brick structure which indicates that Bhon was well settled urban society and they have their Buddhist religious practices. There found tiles and bricks manufacturing localities. Various types of grains and manufacturing of terracotta objects for export indicates that it was trade oriented city.

The Great Stupa –

There found the great structural stupa at the site of Bhon to the west to the village. The Stupa has Pradakshnapath of 2 m wide built of fired bricks. Bricks used for stupa are of various size. It reveals that the pre sanction structure of the stupa was ready and as the need of structure there were produced bricks of various sizes as need of structure. It is one of the earliest one Stupa of Maharashtra. The same line structure and technic for erection of Stupa was used at Kasarvad and Navdatoli. Buddhist relation with Berar seems more ancient than researchers think as remains of well structured Stupa of 3rd century BC found here. Purna itself was name of Buddhist monk. We can think roots of relation of Buddism with Berar.

Historical visit of Hui En Tsang to Maharashtra –

Hei En Tsang had written his travel description and it was translated in English in the name ' Buddhist record of the western world'. In this book there found description about the place where Hui En Tsang visited to Maharashtra. Those points can be mentioned as follows :-

1) There is a river to the west of the capital and that river is 1.5 km around to it.
2) The distance between Konkanpur and the capital is 2400 to 2500 li means 1200 to1250 km
3) That spot is 1000 li means 500 km to the East of Bharuch.
4) There is a mountain range to the East of the capital.
5) There is ***Sangharam*** in that mountain range.

There is 5 Stupas in and out of the capital, made of bricks and stone.

These all description about visited place by Hui En Tsang matches perfectly with Bhon. This conclusion was mentoned by Dr Shyam Deokar in his research paper and it seems true. Dr Deokar mentioned geographical ground facts which accurately matches with the above mentioned description written in SI-YU-KI. Bhon must me very important Buddhist center of that time. That's why Hui En Tsang had visited to Bhon. So there is need of total excavation of the site. Dr Deokar had truly revealed his opinion about the Jigaon dam. The Backwater of the dam is

going to sink the site of Bhon. So before going the site totally under back water of Jigaon dam ASI or State ASI should totally excavate the site. The department is going to built the security wall around the site. But building security wall around the site will not stop humidity in soil. After increasing the back water around the site there will increase the humidity in the soil and it will destroy the archeological remains of the site. So there is only one solution to save the great heritage and it is to excavate the total ancient city and preserve the archeological remains in Bhon Research Center which should be established, Said Dr Deokar.

Urban trade city with water management –

There found Bricks which size was 50X25X8 and this types of Bricks found only at Nasik before Bhon about Maharashtra. Same line bricks found at Kasarvad and Navadatoli. Such bricks were used during Mouryan Period in northen India. Identical brick size, antiquities of NBP,un inscribe copper coins, typical mouryan polished saddle quern, terracotta human figurines which indicates that Bhon was site of Pre Satvahan or Mouryan Period.

Bhon was major trade city with self depending economy. There found water management system which never finds in chronologically same line sites. Remains of canals found in the excavation of Bhon and these canals were built for providing water for rice production. It is first site of its kind having an evidence of water management on such a large scale during the early historic period.

Conclusion –

1. Bhon was major trade urban city of Pre Satvahan or Mouryan period.
2. The water management system found at Bhon had never found anywhere in Maharashtra.
3. Bhon was major trade city on the Buddhist trade route from Maharashtra
4. Bhon was major Buddhist site of Maharashtra which was more important for the history of Buddhist era.
5. Bhon is turning point in the history of Maharashtra.

Notes –

***** There must be Arabian sea gulf in Tapti Purna basin. Because the basin of the old tapti purna basin was below sea level and there found sedimentary soil more than 1000 feet in this area. Saline water channel also is proof of that gulf.

References

1. Bopardikar B.P., ' ***Excavations at Tuljapur Garhi***'1996, ASI, Delhi.
2. ***Bulletin of the Deccan College Research Institute, Pune,*** Vol 64-65 (2004 -2005) Page 87-105, 66-67 (2006-2007) Page no 183-189, 70-71 (2010- 2011) Page no 91- 102 76 (2016) Page no 51- 58.
3. Deokar Shyam Prakash, ' ***Historical Visit of Hue en Tsang to Maharashtra'***, paper submitted to South Indian History Congress, Hydrabad, 2019.
4. Deotare B. C. & others, **'*Glimpses of Ancient Maharashtra Through Archeological Excavation',*** Vijayalaxmi Publication, 2013.
5. Editor, '***Puratatva***', Number 37, 2006-07, Shete, Kathale, Naik and Deotare's Article, Page no 176 to 187.
6. H. B. Madlicott & W. T. Blanford, ***'The Manual of The Geology of India'***, Trubner & Co., London, 1893.
7. Kamdi Pradnya Editor, ***'Maharashtratil Kille'***, SaiJyoti Publication, Nagpur 2023. First Chapter of Dr Shyam Deokar .
8. Khan A. A. and Aziz Maria **,** ' ***Sonata Linement Zone & Evolution of Narmada, Tapti – Purna Basin and Son Valley, with Special reference to Homind Locality Hathnora Central India',*** International Journal of Advance Research, ISSN 2320-5407, Int. J. Adv. Res 4(9), Page no 1302 to 1349. September 2016.
9. Loliyana V D and Patel P L, ' ***Lumped Conceptual Hydrological Model for Purna River Basin, India***', Sadhana Journal Vol 40, Part 8 Dec 2015, Page no 2411 to 2428.
10. Samuel Beal, SI-YU-KI, ***'Buddhist Record of The Western World. Vol. II'***, Trubner & Co Ludgate Hill, London, 1884, Page no 255.
11. Varhade, Tiwari and Bhai, ***' Stratigraphy And Tephra Beds of The Purna Qutarnary Basin, Maharashtra, India.'*** Gondawana Geological Magazine Special Vol No 12, 2010, Page no 283 to 292.
12. Various Newspaper cuttings and artfacts found at Bhon.
13. Zopade Nishant Sunil***, 'Archeology of Buddhism in Vidarbha region'***, A thesis submitted to Vishva Bharti University, Shantiniketan, Bolpur, West Bengal, Page no 7.
14. ठाकूर प्रसाद शर्मा (अनुवादक), ***"हुएन सांग की भारत यात्रा"***, खंडेलवाल पब्लिशर्स एण्ड डिस्ट्रीब्यूटर्स, जयपूर, चतुर्थ संस्करण २०१८.
15. देव प्रमोद, ***"प्राचिन महाराष्ट्रातील व्यापार परंपरा"***, विद्या प्रकाशन, औरंगाबाद, २०२२, पान क्र ९६.

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No. 36 Sept-Oct 2023

A Literary Study of Dalit Feminism in India

Dr. Sidhartha B. Sawant
Associate Professor of English S.S.V.P.S. College Shindkheda, Dist. Dhule, Maharashtra.
Corresponding Author- Dr. Sidhartha B. Sawant
Email– sidharthasawant@gmail.com
DOI- 10.5281/zenodo.10335672

Abstract:

Dalit feminism emerged in India as a new school based on the idea of secular feminism. Since the 1990s, many Dalit women academics, they met, especially in universities, influenced by the expression of black women in the African- American context. They also took inspiration from Dalits, especially Dalit women's literature that emerged in the 1990s in the form of poetry and autobiography. Dalit feminism is a feminist theory concerned with questioning caste and gender roles among the Dalit population, in feminism and the broader women's movement. The first countrywide assembly of Dalit women befell in Bangalore in 1987. In the 1990s, several businesses created by using Dalit women were fashioned,together with the national Federation of Dalit women and the All India Dalit women Forum board together with several country-stage businesses.

Key Words: Feminism, Dalit Women, Dalit Feminism, Stereotypes.

Introduction:

Feminism is an attempt to question gender problems and find solutions. It was initiated by Simone de Beauvoir in The Second Sex (1949) and gained momentum in the 1980s. Writers and academics are trying to show that women's rule is God's will and is good for the world." Dalit feminism emerged in India as a new school based on the idea of secular feminism. Since the 1990s, many Dalit women academics, they met, especially in universities, influenced by the expression of black women in the African- American context. They criticize leftist, Dalit and feminist discourse in India and call themselves Dalit feminists. They also took inspiration from Dalits, especially Dalit women's literature that emerged in the 1990s in the form of poetry and autobiography. Dalit feminism is a feminist theory concerned with questioning caste and gender roles among the Dalit population, in feminism and the broader women's movement. Dalit women live in South Asia, particularly in Bangladesh, India, Nepal and Pakistan. In these countries, Dalit women face different challenges than women belonging to oppressed castes. Many are poor, uneducated and socially excluded. Dalit feminists advocate and defend the equal rights of Dalit women based on gender, caste and other issues. They spoke at meetings, formed organizations and helped other Dalit women get elected to political office.

Sharmila Rege (2006) examines Dalit women's participation in the Ambedkarite movement. The participation of farmers and leftist movements was also closed. Dalit feminist voices are not monolithic but come from different regions and Dalit sub-castes. The presentation of indigenous women is also part of the Dalit feminist stance. Although Dalit women spoke for themselves, women and men, Dalits and non-Dalits alike had a voice and took a position. Therefore, it is necessary to understand this as a theoretical position embodied by people of various castes, regions, genders and communities.

Dalit Feminism V/S Non Dalit Feminism:

There is always a debate on the issue of Dalit Feminism and Non Dalit Feminism in regards to their status in the society. Dalit women, such as farmers or domestic workers, will find themselves more vulnerable to wider society in many areas, including sex, compared to "protecting" Savarna (Higher caste) women. Control of women's bodies in Savarna may not be the most important feminist struggle that Dalit feminists might want to undertake. The challenges he faces, including rough sex, may be the main reason for his struggle against norms and control. As one self-proclaimed "Dalit Feminist" website puts it: "So-called upper-caste women are paying the price for the prominent position men take over other community members. Giving adequate space to lower-caste women and Lower- caste women is not as freedom but as a place of Brahminical male debauchery." It is the result of Brahminical patriarchy. Women from lower castes are considered inferior and diminished in life where their bodies become a free space for colonization. "This causes Savarna women and Dalit women to confront power differently. One area where there has been a significant debate between Dalit feminists and others is the area of sexuality. Over the course of a century, these debates have become very violent. Feminist movements have demanded that sex be seen by

workers and social workers." Gender workers, as workers who were able to form organizations that gained legal (and later social) recognition of their work, led some Dalit feminists to point out that sexism itself was practiced in India, and that most of the women doing this work were Dalits, who would not have any dignity in their lives due to mere legal recognition women. As in other writings such as the garbage book, some Dalit feminists call for the complete abolition of sex work and rehabilitation. This demand was considered a question by feminists interested in gender issues. Rehabilitation was once tried as an option, but failed because the problem was not the physical environment that did not allow for full recovery, but the stigmatizing perception of the job. Dalit feminists, on the other hand, claim that Savarna feminists are talking about the issue of sex workers in order to use negative sex workers as a place to bring their own more sexualized culture of femininity.

This seems like a debate that is far from resolved.

Historical background of Dalit Feminism:

Within the 1920, Dalit women have been lively in anti-caste and anti-untouchability actions. Dalit women have been involved within the Non-Brahman movement inside the 1930s. Those early organizations have helped skip resolutions against problems along with child marriage, dowries and enforced widowhood. In 1942, 25,000 Dalit women attended the All India Depressed Classes Feminist conference in Nagpur. President of the Conference was Sulochanabai Dongre, who recommended for controlling birth. In the same conference, resolutions had been passed which recommended for a girls's right to divorce, denounced polygamy, and improved hard work situations, improved women involvement in politics and higher training for ladies in decrease training. Dalit Women were also involved in social actions of the 1970s and early 80s. Inside the 1970s, autobiographies of Dalit women's lives and experiences commenced to be posted. Many of those women have been stimulated by means of Babasaheb Ambedkar. Mainstream feminist concept in India at some stage in the 80s and 90s commenced to understand troubles surrounding caste. This was a marked change from the numerous feminist moves inside the 70s and 80s which did not cope with caste problems. The first countrywide assembly of Dalit women befell in Bangalore in 1987. In the 1990s, several businesses created by using Dalit women were fashioned, together with the national Federation of Dalit women and the All India Dalit women Forum board together with several country-stage businesses. Dalit women have been careful to specific that these varieties of businesses for Dalit women have been no longer intended to be divisive or separatist, and that there existed a want for persevered alliances with Dalit guys and non-Dalit women. However, Dalit women also felt that they wished to speak for themselves. Dalit women sent delegates to the International Convention in 1993 to oppose to Racism and the 1995 global convention on women. Dalit women had held a country wide conference in Delhi. For the 2001 International conference towards Racism, Dalit women encouraged that discrimination based on caste be delivered to language in opposition to racism. Adding this sort of language could place worldwide pressure on the Indian authorities. However, in coalition with America, the clause to save you discrimination in opposition to Dalit women changed into dropped in 2001. Notwithstanding the clause being dropped, global insurance intended that discrimination based totally on caste changed into sooner or later globally diagnosed.

Literary Critique on Dalit Feminism:

The hassle of sources plenty of dalit women expression occurs in regional languages. As Gopal Guru's (1995) article mentioned, many debates have passed off in conferences like national Federation of Dalit ladies (NFDW). Some of the early writing occurred in regional languages, frequently as literature with an awareness on autobiographies. The 1980s noticed a flowering of auto narrative which also blanketed dalit feminist writing in the shape of autobiographies in many Indian regional languages. A number of the writing has been a part of political movements including pamphlets. For instance, the Alisamma FeministCollective manifesto that's one of the maximum crucial documents of declaration of dalit feminist position appears as a pamphlet distributed throughout the woman'sday celebrations in a university. Panchami, a dalit feminist activist who functions in Kerala is also an informal network of dalit ladies whose manifesto is to be had in social networking web sites. Now, a number of the maximum lively debates takeplace within the social community discussions inside the cyber area. Writing in English is also developing with unpublished dissertations as well as articles in blogs claiming dalit feminist positions. There are personal blogs and social network pages of individuals which take up political positions. Those resources aren't quite conventional, public sources but have the stay nature of instant discussions. At some point of the second a part of the 90s onwards a group of educational writing in English has also emerged.

In her ground-breaking essay 'Towards a Dalit Feminist viewpoint', Sharmila Rege laid the floor for future engagements on caste and gender by means of arguing for a re-evaluation of feminist perspective through a Dalit feminist standpoint. Distinguishing between a slim 'characteristic politics primarily based difference and distinction that is historicized or rooted within the 'long records of lived struggles'; she argues a Dalit feminist

viewpoint emerges from the infinite struggles of Dalit girls. She similarly observes that even as non-Dalit feminists cannot talk as or for Dalit women, they could re-invent themselves as Dalit feminists, thereby reworking themselves as "man or woman feminists" into "oppositional and collective topics."
On the other hand, while coping with the Dalit feminist point of view Chhaya Datar argues that a Dalit feminist perspective cannot be realize as a perspective as simplest folks who regenerate both herbal and social sources can declare a social resources can claim a point of view." According to her, the Dalit women's movement with its cognizance on a cultural revolt against Brahmnical symbols cannot aspire to a revisioning of society without additionally talking of the "materiality of the general public of Dalit, marginalized ladies who lose their livelihood because of environmental degradation.

Muktabai, a matang feminist, in 1855, wrote approximately oppression that the poor Matangs and Mahars, specifically women, suffered at the hands of the higher castes. She points to how the Mahars have internalized brahminical values and noticed themselves as advanced to Matangs. Dalit women writers are touchy to the discriminatory remedy meted out to distinctive sub castes and girls inside Dalit communities. Muktabai demanding situations the Brahmins to "try to consider it out of your own experience". According to Muktabai, 'enjoy' and to some extent experience of belongingness has to be the premise of one's information andanalysis of the society in widespread and Dalit feminism specifically.

Conclusion:

Thus Dalit Feminism encourages many prominent women writers to come forward and express themselves in their own languages which includes Telugu Dalit literature Challapalli Swaroopa Rani, Joopaka Subhadra, Jajula Gowri, Swathy Margaret and Gogu Shyamala. These writers often write poetry, short stories, essays, etc. to protest the intersections of oppression they face. The case of Dalit women shows that caste and gender systems are interrelated and that the disadvantages of Dalit women lead to different forms of oppression compared to women and Dalit men. Biographies of Dalit women such as Baby Kamble's The Prison We Broke (2008) and P. Sivakami's The Grip of Change can be seen a s counter-narratives against the exploitation of Dalit women by the upper castes and gender hierarchies in Dalit families. Shaping Dalit women's identities through the intersect ion of family and gender, biographies of Dalit women promote Dalit feminism as an influence.

Works cited from:

1. Deshpande, Satish and Geetika Bapna, *Dalits in the Muslim and Christian Communities: A Status Report on Current Social Scientific Knowledge*. New Delhi: National Commission for Minorities, Government of India, 2008.
2. Gopal Guru. '*Dalit women talk differently'*. Economic and Political Weekly. 14-21, 2548-2550), 1995.
3. Maddela, Swathy Margaret, '*Writing dalit feminist discourse through translation*: Translating select African American short stories into Telugu'. M Phil Dissertation, University of Hyderabad, 2002.
4. Rao, Anupama, '*The sexual politics of caste: violence and the ritual-archaic'*. In The Caste Question: Dalits and the Politics of Modern India. Berkeley: University of California Press (pp: 217-240) 2009.
5. Rege, Sharmila, *Writing Caste, Writing Gender: Reading Dalit Women's Testimonies.* New Delhi: Zubaan 2006.

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No. 36 Sept-Oct 2023

A Study of Self-Esteem among College Students With Reference To Selection Criteria of Kabaddi Team

Umesh S. Vyas[1], Dr. Shirish V. Topre[2]
[1]Director of Physical Education & Sports, Lokmanya Tilak Mahavidhyalaya , Wani, Yavatmal
[2]Director of Physical Education & Sports, Bhartiy Mahavidyalaya, Morshi, Amravati (Maharashtra)
Corresponding Author- Umesh S. Vyas
Email– tvshirish@rediffmail.com
umesh.vyas124@gmail.com
DOI- 10.5281/zenodo.10335724

Abstract:
In the present study self-esteem among college students was compared on the basis of their participation in different levels of Kabaddi competition. 30 male Kabaddi players (Ave. age 21.97 yrs) and 30 male non players (Ave. age 22.01 yrs) were selected from academic colleges of Yewatmal city, Maharashtra. The criterion for selection of Male players was participation in State/University level tournaments in any sporting event. Available sampling method was used for selection of sample in the present study. To assess Self-esteem, Self-esteem Scale prepared by Dr. Morris Rosenberg was used. It was found that persons who participated in sports have higher self-actualization level, as the mean self-esteem of players is higher than non-players in this study. So, it is conclude that participation in sports, as a good medium to enhance self-esteem of College students.

Keywords: Self-esteem, College students, Sports Participation.

Introduction:

Self-esteem is a word in psychology to reveal a person's overall assessment or appraisal of his or her own worth. Self-esteem encompasses viewpoint and emotions such as triumph, desolation, conceit and shame. Self-esteem is also associated to perceptions of risk and corresponding changes in state of unease. Athlete's with low self-esteem, for example, have less confidence and experience more state anxiety than do athletes with high self-esteem Strategies for enhancing self-confidence are important means reducing the amount of state anxiety that individuals experience. Hence high trail anxiety and low self-esteem are related to heighten state anxiety reactions in athletes.

Characteristics of Self-esteem (SE) can be defined as one's more or less sustained sense of liking oneself. Self-esteem refers to general feelings of self-worth or self-value that is, it is the value placed on oneself. It is the way an individual feels about him/herself and how he or she relates to other people. SE is pride in oneself by which one is aware and accepts one's inherent strengths and positive qualities. In other words it is the verdict that people make of themselves. Self-esteem is significant because it shows ourselves how we analysis the way we are and the intellect of our personal value. Thus, it affects the way we are and act in the world and the way we are related to everybody else.

People with a strong level of self-esteem, confidently believe in certain values and ideology, and are ready to shield them even when finding opposition, feeling safe enough to change them in light of knowledge. Low self-esteem can result from various factors, as well as a physical expression or weight, socioeconomic status, or peer stress or discrimination. These can comprise self-imposed, separation, feelings of refusal, dejection, irrelevance, and impassiveness, and increased frustration with current social associations. A lack of social hold up from peers or family tends to create or exacerbate stress on a human being, which can lead to incapability to regulate to current conditions.

Wagnsson et.al. (2014) found that sport competence was responsible for increased feelings of self-esteem. It is also notable that those who participated in team sports rather than individual sports reported higher sport self-concept, according to Slutsky and Simpkins (2009). A similar result from Pedersen and Seidman (2004) indicated that global self-esteem increased over time. Self-esteem was found to be very high in the youngest group and early adolescence, declines through middle adolescence and slightly recovers in late adolescence (Wagnsson et al., 2014). Hence the present study has been carried out to compare self-esteem between Kabaddi players and non-athletes of different academic colleges of Yewatmal city.

Purpose:

The main purpose of the study is to compare the self-esteem of the male players of academic colleges with reference to their Kabaddi participation of Yewatmal city, Maharashtra (i.e. between players and non-players).

Hypothesis:

It was hypothesized that "Significant difference will be observed in self-esteem of Kabaddi player and non-player males studying in Academic colleges".

Methodology:

Selection of Sample:

For present study, 30 male players (Avg. age 21.97 yrs) and 30 male non players (Avg. age 22.01 yrs) were selected from academic colleges of Yewatmal city, Maharashtra. The criterion for selection of Kabaddi players (Male) was participation in state/University level tournaments in any sporting event.

Sampling Method:

Available sampling method was used for selection of sample in the present study.

Tools Used:

Self-esteem Scale:

Standard questionnaire meant for Self-Esteem by- Dr. Morris Rosenberg's Self-Esteem Scale has 10 items was used. The Self-Esteem Scale is the set of 10 questions and has four responses each viz. strongly agree, Agree, Disagree and strongly disagree. Among them five statements are positive and five negative. The scale ranges from 0-30. Score between 15 and 25 are within normal range: score below 15 suggest low Self-Esteem whereas above 25 suggests high self-esteem or above normal. The interpretation of raw scores is such that higher the scores, more is the magnitude of self-esteem. This scale is highly reliable and valid.

Collection of Data:

After establishing a good understanding with the subjects they were secure that their responses and their identities will be kept under strict confidence and will not be disclosed anywhere. Thus, they are free to give their answers comfortably and honestly whatever they felt. In this way, subjects were encouraged to give their appropriate co-operation during the testing. The printed instructions given on the cover page of the Self-esteem sale was explained to the subjects before the administration and then asked to give their response. After this, the scoring was completed according to the scoring system prescribed by the author of this scale. After scoring, the data was tabulated according to their groups. 't' test was used to analyze the data. Results are shown in Table 1.

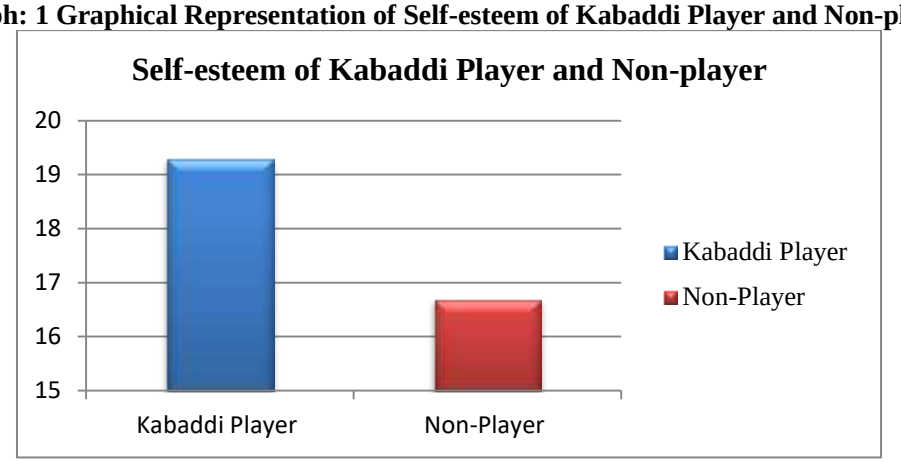
Result:

Table 1: Comparison of Self-esteem between Player and Non-player

Group	Mean	S. D.	M. D.	S. E.	df	Obtained 't'	Tabulated 't'	P-Value
Kabaddi Player (N=30)	19.3	3.007	2.6	0.702	58	3.704	2.001	0.0005
Non-Player (N=30)	16.7	2.394						

According to Table 1, it is found that the Mean of Self-esteem of Non-player i.e. who have not participated in sports till now is lower (Mean= 16.7) than the mean of Kabaddi Players (Mean=19.3) of college students. The results are interpreted as higher the score, better self-esteem. Now, the data was again analyzed statistically and found the 't' is 3.704 (P-value=0.0005), which is greater than the critical value i.e., 2.001 in 0.05 level of significance in df =58. It proves that there is significant difference in the self-esteem of players and non-players of academic colleges of Yewatmal, Maharashtra and the researchers pre-assumed is accepted.

Graph: 1 Graphical Representation of Self-esteem of Kabaddi Player and Non-player



Discussion:

One can learn cooperation, cooperativeness, communication, emotional control through participation in sports. Also, the participation in sports enhances self-confidence, self-esteem, self-concept etc. in a single word self-actualization.

Literature also supports a positive association between sport participation and an increase in self-esteem. Nandini Mathur Collins, et.al. in the year 2018 also showed early sports participation enhances self-esteem and happiness of college students. This study also supports the previous results.

Conclusion:

On the basis of results it can be concluded that participation in sports, as a good medium to enhance self-esteem of College students and knowing self-esteem of Kabaddi players is helpful to selection of Kabaddi team.

References:

1. Bowker, A, "The relationship between sports participation and self-esteem during early adolescence", Canadian Journal of Behavioural Science, Vol. 38, No. 3, 2006
2. Collins, Nandini Mathur, et.al. "Effects of Early Sport Participation on Self-esteem and Happiness", The Sport Journal, U. S. Sports Academy, January, 2018.
3. Daniels, E., and Leaper, C., "A longitudinal investigation of sport participation, peer acceptance, and self-esteem among adolescent girls and boys", Sex Roles, Vol. 55, No. 11, 2006
4. Kamlesh, M. L., Physical Education, (New Delhi: Khel Sahitya Kendra, Ansari Road Darya Ganj) 2009.
5. Ouyang, Yiyi, et.al. "The Influence of Sports Participation on Body Image, Self-Efficacy, and Self-Esteem in College Students", Front Psychol., February, 2020.
6. Pedersen, S., and Seidman, E., "Team sports achievement and self-esteem development among urban adolescent girls", Psychology of Women Quarterly, Vol. 28, No. 4, 2004
7. Zeigler, Arly F ., Physical Education And Sports, (Philadeia: Lea And Febiger), 1982.

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No. 36 Sept-Oct 2023

Need of Electronic Indian Musical Instruments in Present Scenario

Dr. Vivek Santoshrao Chapke
Department of Music, Smt. Radhadevi Goenka College for Women,Akola
Corresponding Author- Dr. Vivek Santoshrao Chapke
Email– chapke_vivek@rdgakola.ac.in
DOI- 10.5281/zenodo.10335784

Abstract

By the law of nature, as time passes everything changes. As per this law, Music as well as musical instruments got changed. There is a very important role of musical instruments in Indian Classical music. Right from ancient times instruments have played a vital role in Indian music. Whenever we sound the word musical instruments many simple questions arise in our mind. What are musical instruments? What is Instrument? Where did this word come from? What is the origin of instruments or musical instruments?

Diversity of musical instruments is natural in our country, it is attributed to our culture. The number of instruments in India is so vast that it is necessary to classify them. The important facts to know the historical nature of musical instruments is their classification. The detailed study of different types of instruments, their playing process etc. has been going on in India since ancient times. A special part of this study is the classification of musical instruments. In classification, an object is not only given a proper name, but its association with other devices of that class is also kept in mind.

Keywords: Indian musical instruments, electronic instruments

Introduction

Music is contained in the particles of creation.Without music, life would be dull.Just as the importance of a pinch of salt is so unique that even a panchapakvanna(sweet dishes) would be useless without it.This is exactly what music is all about.The beauty of creation opens up with music.He is taking a variety of drugs to relieve stress in the human mind.These drugs relieve his stress for some time but after some time the effect of the drugs decreases.Prolonged use of the drug can also cause side effects to him.But the joy that music brings to the human mind is supernatural.It also has no side effects on the body, which is also known as music therapy.This therapy appears to have an effect on individuals in each class.The main purpose of this therapy is to alleviate the emotional stress in human beings.This therapy does not require medication but the use of gentle tenderness.

Structure of Instruments from Vedic Period:

Modern music and musical instruments are so complex and specialized that we frequently take them at face value without investigating their origins in everyday life. But if we want to understand the deep links of social development and the close relationship of music with instruments , then we have to reflect on this a little more and as we begin to investigate this area we find that both music and musical instruments have their origins in human beings. Hiding in non-musical activities.

Before studying the history of different classes of instruments or different instruments from the same class, it will also be necessary to an extent to discuss the cultural history of our land, its music and musical instruments. This is especially important in view of what has been said so far. Our observations so far would have made it clear that while writing the history of musical instruments, it is not enough to refer only to musical texts, but also to include tribal and folk life, history of general art, linguistic activities of the country, sociological. It will be necessary to investigate mobility and many other directions besides these.Only then is a correct assessment of the overall situation possible and the possibility of getting caught up in the stagnant knowledge of books can be avoided.The general public of a country, its daily activities, its literature, painting, technical science and the country-foreign travels done by it constitute the history of that country.Therefore, on the basis of all this, the cultural development of the society should be understood.

The Indus Valley Civilization was first found in the excavations of Mohenjodaro and Harappa.But now it is known that it was a civilization spread over a very wide area, 3,000 years before Christ.So far the number of musical instruments found in excavations or visible in pictures is not very much. In these, the statue of a woman taking a bath like Kartal, Cymbal and Damroo, and Clay Whistles, etc.have been dug out sofar.In seals and paintings long shaped drums. From this it is inferred that the music of that period was not very developed. Whether any correlation can be established between the Indus culture and the ancient Dravidian culture is a controversial question.Even if this connection is

somehow established, there will still be doubts as to how safe the music of the Indus civilization was in the later southern nations.Thus, perhaps forever, this discussion is lost in the Tamil texts of the early centuries of Christ, which are considered to be our earliest written source material of the region, the Yar, the Kural and the Mahalam.Yar was a mandal-wagh type of tiger and many varieties of it were in vogue.Whether these were all foreign or wholly indigenous, there is ample scope for investigation into this question, as Greek influence can be suspected at least on the Capricorn War. 'Kurat' was a type of flute and 'Madalam' was a type of drum. If it is assumed that these people were foreigners, the arrival and settlement of the Aryans in this subcontinent is one of the most important events in Indian history.There is no denying the fact that the foundation of much of our later thought, religion and art was laid by the people of this caste 2,500 years before Christ. His influence on our brain is so overshadowed that all aspects of our life can be traced to the Vedic Samhitas which are the documents of Vedic experiences. For example, it is always believed that the entire Indian music has its origin from the Rigveda and Samaveda. It is true that to our knowledge this is the oldest grammatical music.But the contribution made by castes other than Aryans to the common Indian way of life and music cannot be denied. It cannot be said to be logical at all to assume that our culture has essentially one base or origin. As we go on in our study, it becomes more and clearer that many other subdivisions were flowing in the past along with the main stream in the creation of the present beautiful diversity of our way of life and are still flowing today. What is true of ordinary music appears even more so in the case of instruments. Although many scholars oppose this view, scholars still hold that the idea of the creation of a TANTRA-instrument probably originated from the vibrations produced by the angle of the bow and arrows associated with the battle.There is a basis for this conjecture. When Ravana enters into a self-fight against Rama, he says with great conceit, 'Rama is not familiar with my fighting skills.With the angle of my arrow I will play my bow-like Veena, and they will all scatter and run away. It was available in such a way that popular folk instruments like Tuntuna were actually traveling snare to catch animals.These assumptions may seem far-fetched, But there is even more convincing evidence, for example the tools used by our wild brethren such as the Pulayana to generate fire. It's little more than a serrated bamboo splint, used to produce heat by rubbing another bamboo stick against it. This friction-sounding or rubbing instrument was later called the Suvit-Vadal of the Kokkar, Gargar, and Ruga Braya, Kirikittak or Vampire dancers. When covered with skins, the cauldron and other vessels used for storing, measuring, and cooking food become drums; and it is not difficult to imagine how the tabla or the dagga must have come into existence as a result of this process. The transformation of cooking utensils into instruments is even easier to conceptualize. In the same way, a plate or saucer made of metal that is used for dining may be hammered. As a significant traditional instrument, it has garnered worldwide attention in recent years. We have all seen the workers crush the road into submission with the assistance of road loggers. Crushing and polishing the pebbles using this equipment, which is sometimes referred to as a vimmas or a comment. Both men and women often sing work songs to the accompaniment of the thimmes. After a hard day of work, the thrashing takes on the beat of a dance, and the name of the musical instrument that supplies that rhythm is a dance.This exemplifies the fact that many components of music and musical instruments may be traced back to sources that are not associated with the music business.Again, many of the things that are usually referred to as musical instruments are really capable of performing more than one function.

These applications are almost never musical and more often do not include music.

Even though it is played as part of a musical ensemble known as Panchavatha in states like Kerala, Karnataka, and Orissa. For example, the conch shell is used in much the same way as a trumpet to signal the beginning of battle or to celebrate a victory.

Musical instruments have an important place in human life. In some tribes, the chiefs of the tribes were not even allowed to see musical instruments. The royal court still uses instruments like the Tutari as a symbol of the glory of authority. Although the royal court was abolished, the throne and the descendants of the royal family still exist, and a variety of musical instruments can be seen in their palace.

As human skills progressed, so did the production and variety of instruments. Indigenous instruments became distinctive due to differences in music style, progress and variety of instruments. Due to the unified system in India and other Eastern countries, the instrument remained only as an accompaniment to human singing or as a means of producing human-like sound. The rhythms, however, were different. He also had the status of a secondary instrument of dance accompaniment. An independent instrument like a bean is expected to speak like a human voice. The Indian concept of the instrument was ‘whatever the instrument speaks’. In contrast, due to the method, each instrument has a place in Western music as a distinctive instrument in individual or group instruments. This led to a number of improvements in the instrument to maintain and enhance the musical features of each

instrument. There were also smaller and larger variants of the same instrument for different tones. Some ancient instruments are still in vogue today in their original form, while others have been modified.

The Indian concept of the instrument is similar to the instrument that speaks. In many ways, in Western music, each instrument has its place as a distinctive instrument in individual or group instruments, and this has led to a number of improvements in the instrument to maintain and enhance the vocal composition of each instrument, and even smaller versions of the same instrument. Some ancient instruments are still popular today in their original form, while others have been modified.

Types of instruments look the same everywhere. There are also some differences in some methods. The classification of Indian instruments in Hindustani Classical Music is as follows

(1) Tat or String means instruments that are thread-like or having strings stretched on any surface or wooden structure.

(2) Avanaddha means instruments covered with leather and played by hands or sticks.

(3) Sushir means instruments for blowing or blowing air and

(4) Ghana means instruments for hitting sound-producing solid objects against each other.

Electronic Indian Classical Musical Instruments

Today we are living in the twenty-first century. This is a time in which changes have taken place in every sphere of life. Although there is a big difference between the first and the second half of the twentieth century it is important to note that many scientific discoveries were made at home and abroad. Now-a-days the advertisement of electronic devices is clearly visible. Electrical devices have been in vogue abroad for a long time. It has changed the form of music there and produced great, scientific works on these instruments. As a result of which many new excellent machines were invented. A synthesizer is an electric instrument that finds its place in foreign music. which is also used in Indian music today. A little research is being done here with a view to scientific impact on Indian instruments.

1) Amplifiers are used in natural instruments of classical music. The performance of these devices is directly amplified without the use of a microphone. Due to which the sound can be heard clearly even in large auditoriums due to the use of amplifiers.

2) The second type is the development of electric instruments in the field of classical music that can also be powered by batteries.This is used today for practice etc. It includes Electronic Tanpura, Electronic Veena, Electronic Swarmandal, Electronic Tabla, Electronic Swara Peti, etc. One of the people who have been instrumental in creating such instruments is Bangalore based Electronic Engineer Shri. G. Raj Narayan who is also a famous flute player. He created some electrical instruments like Tabla, Tanpura, and Swarpeti etc. In this connection, mention must be made of Mr. Jaisingh Bhoi of Bombay, who not only modified musical instruments but also scientifically developed many new electrical devices. His house is a repository of various domestic and foreign equipments. There are also traditional instruments. Variety of harp, pick up with sitar, banjo, vocal sound, electric guitar, bell voice-instrument, etc.

3) They have made a Tanpura in which the bridge can be moved. They have also designed electronic gadgets, which can excite various sounds. The 'U' wave is made up of steel bars on which a gentle hammer strikes a sweet 'Sargam'. Mr. A tool was created by J.J. (Sri Jaisingh's first character) It works as both an electronic sitar and a guitar by adding electric strings to the violin to expand the amplitude. It has no jawari, no tumba, is flat and has a pickup. He has also given a new look to the sitar. After removing the strings, reverb.

Today many electrical devices are practiced by students. These instruments are good for practicing today but as these instruments, the artist cannot perform on stage because he or she does not understand when to increase and when to decrease the rhythm - their usefulness is limited. Electric instrument tabla, tanpura swarpeti can be used in practice. Therefore, it would not be unfair to say that in the present century, the method of recording has affected science, the means of transmission have increased and science has also had a great impact on the performance and production of musical instruments.

Electronic Tanpura

As the backbone of Indian classical music, tanpura is given a prominent position in terms of necessity and usefulness of gourd tanpura among instruments. Tanpura or tambora is a musical instrument useful for all three arts of singing and dancing. Practitioners of classical music use the electronic tambora as an equivalent medium to this instrument. The performance quality of these electronic instruments makes them a must-have electric instrument for the classical music enthusiast today. An electronic tanpura is a musical instrument that uses advanced technology to produce high-quality sounds similar to the original tanpura. When it comes to sound quality, the sound quality of this instrument is below that of conventional instruments. The Electronic Tanpura is a device with a super accurate digitally tuned playing bar. The electronic tanpura comes with simple buttons for pancham madhyam and nishad swara raga-wise selection and can be tuned manually in the same manner as the nishad swar. According to two styles of Indian classical music i.e. Uttar Hindustani

Sangeet Paddhati and Dakshin Hindustani Sangeet Paddhati this Tanpura can be changed accordingly with a switch. Electronic Tanpuras nowadays feature a battery charger facility which means that even in times of electrical technical difficulties, it is useful for the students doing riyaz. The memory function of this electronic tanpura helps you retain your last selection with perfect tuning even when the power is off. The electronic tanpura is very well organized and very easy to use and easy to handle. It has a speaker but an external speaker can be added if there is a need for loud sound on occasion.

Original wooden Tanpura or Tanpura that is made by gourd in all the instruments is the backbone of Indian classical music. In terms of need and utility, Tanpura is given a prominent position. Tanpura or tambora is a musical instrument useful for all three arts of singing and dancing. Practitioners of classical music use the electronic tambora as an equivalent medium to this instrument. The performance quality of these electronic instruments makes them a must-have electric instrument for the classical music enthusiast today. An electronic tanpura is a musical instrument that uses advanced technology to produce high-quality sounds similar to the original tanpura. Electronic Tanpura is a device with a super precise digital tuned 'play bar'. The electronic tanpura comes with simple buttons for Pancham, Madhyam and Nishad swars rag-wise selection and can be tuned manually in the same manner as the Nishad swara. According to two styles of Indian classical music i.e. North Hindustani and Dakshin Hindustani music style this tanpura can be changed accordingly with a switch. Electronic Tanpuras nowadays feature a battery charger facility which means that even in times of electrical technical difficulties, it is useful for the Sadhaka while practicing. The memory function of this electronic tanpura helps you retain your last selection with perfect tuning even when the power is off. The electronic tanpura is very well organized and very easy to use and easy to handle.

*It is a very useful tool for practitioners of Indian classical music.

*Tambora according to several chords in one instrument i.e. a single instrument easily performs the function of several tamboras according to scale according to different chords.

* It is difficult for a newcomer students or musician to get the chords of the traditional tambora in tune but it is easily possible in this electronic one.

* Moving from one place to another while traveling or at other times for music concerts.

*Being small in size, it is easy to carry anywhere.

* Madhyam Pancham Nishad swara can be easily tuned according to raga.

* Its sound quality is below that of Traditional Tambora and so on.

* Riyaz is achieved through the same electronic device for women as well as men.

Electronic Tabla

The Electronic Tabla instrument is a highly technological device.Which is capable of simulating and influencing live episodes while using various contracts. This instrument is so effective that it can also be used in concerts. This electronic device includes a variety of attractive feel in luggies and various trebles. This instrument connects easily to a keyboard, synthesizer or computer and uses cutting-edge technology to create the amazingly realistic sound of a traditional pan. This instrument operates automatically on voltage between 90V- 260V AC and also operates on 6 battery cells. This instrument has different Taals or Thekas with different volumes.

Example- Dadra,Tevara, Keharwa, Ektal,Rupak, Dhumali, Sultal, Zapatal, Chautal, Dhamar, Dipanandi, Jumra, Adachautal, Tilawada, Punjabi, Addha, Trital, Bhajani, Mattatal, Sadra, Farradost,Rudratal, Jayatall, Panchmaswari.

* A practitioner practicing classical music does not feel the limitation of time constraints while doing Riyaz.

* The live accompaniment is most, giving the impression of traditional tabla playing.

*The melodious sound of Manjiri, a traditional instrument, can be used in this if required.

* You don't need to get vocal in this like traditional tavalya

*But it can be easily achieved with other instruments while singing.

*Easy fine-tuning arrangement to achieve om tone

*The digital visual screen moves the lyrics of the rhythms, volumes to the learner.

*Easy to understand.

*Tabla playing speed means tempo, volume, rhythm, mode and pitch facilities.

* A special twist of the traditional Dagga sound.

*In electronic tabla, various Tal compositions can be acquired.

*Variety of rhythms includes catchy tihais and laggis in varying amounts.

*Unlike traditional tabla, this instrument is not weighted, but it is carried from one place to another

*It is easy to bring this up in place.

Conclusion

1) Change is an integral part of nature

2) The creation of instruments is from nature.

3) Along with the development of human beings, the development of instruments has also taken place from time to time.

4) There are new types of instruments that have become useful in the field of music.

5) Modern musical instruments are more comfortable to handle.

6) Due to the electronic controversy, the youth is attracted towards classical music.

References

1. Rosenthal, Ethel (2007) The story of Indian music and its instruments (A study of the present and a record of the past)
2. Sharma, Prof. Swatantra (2017) Bhartiya sangeet vaigyanik vishleshan, Anubhav publishing house, Allahabad ISBN 978-93-80134-08-6
3. Sharma, Ravi (2017) Sangeet Mein Shodh Pravidhi Tauryatrikam publication New Delhi 110092
4. ISBN 978-81-87850-01-0
5. Singh, Tarun (2013) Electronic And Experimental Music, ABC publishers, Jaipur ISBN 978-81 8376-397-4
6. Varma, Archana (March 2011) "Sangeet Shiksha ke Kshetra Mein Vaigyanik Upkarano Ka Yogdan"
7. Gokhale, Aacharya Vivek (July 2011) "Vaidnyanik Sadhnadware Sangeet adhyayan/ adhyapan kaushlyacha Vikas" Sangeet Kala Vihar

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No. 36 Sept-Oct 2023

Music Therapy for healthy body and peaceful mind

Mr. Vishal Vijay Korde
Shri.Shivaji College of Arts,Commerce & Science , Akola.
Corresponding Author- Mr. Vishal Vijay Korde
DOI- 10.5281/zenodo.10335846

Abstract
Music Therapy for healthy body and peaceful mind.
Music has a frequently been used as a therapeutic agent from the ancient times. Music is a kind of yoga system through the medium of sonorous sound, which acts upon a human organism and awakens and develops their proper functions to extent of self realization. This is the ultimate goal of Hindu – Philosophy & religion. Melody is the key-note of Indian music. The 'Raga' is the basis of melody. Various 'Ragas' have been found to be very effective in curing many diseases.

The ancient system of Nada Yaga, which dates back to the time of Tantras, has fully acknowledged the impact of music on body and mind and put into practice the vibrations emanating from sounds to uplift one's level of consciousness. It is the Indian genius that recognized that ragas are not just mere commodities of entertainment but the vibrations in their resonance could synchronize with one's moods and health. By stimulating the moods and controlling the brain wave patterns, ragas could work as a complementary medicine.

Raga, we all know is the sequence of selected notes (swaras) that lend appropriate 'mood' or emotion in a selective combination. Depending on their nature, a raga could induce or intensify joy or sorrow, violence or peace and it is this quality which forms of the basis for musical application. Thus, a whole range of emotions and their nuances could be captured & communicated within certain rhythms and melodies. Playing, performing even listening to appropriate ragas can work as a medicine.

Music Therapy

Music therapy is an interpersonal process in which the therapist uses music and all of its facets – physical, emotional, mental, social, aesthetic and spiritual to help clients to improve or maintain their health. In some instances, the client's needs are addressed directly through music; in others they are addressed through the relationship that develop between the client and therapist. Music therapy is used with individuals of all ages & with a variety of conditions, including, psychiatric disorders medical problems, physical handicaps, sensory impairments, development disabilities, substance abuse, communication disorders, interpersonal problems & aging. Its also used to improve learning, build self esteem reduce stress, support physical exercise and facilitate a host of other health related activities.

Music Therapy : "For Brain, Body and Soul"

Music has a frequently been used as a therapeutic agent from the ancient times. Music is a kind of yoga system through the medium of sonorous sound, which acts upon a human organism and awakens and develops their proper functions to extent of self realization. This is the ultimate goal of Hindu – Philosophy & religion. Melody is the key-note of Indian music. The 'Raga' is the basis of melody. Various 'Ragas' have been found to be very effective in curing many diseases.

Raga Chikitsa :

The ancient system of Nada Yaga, which dates back to the time of Tantras, has fully acknowledged the impact of music on body and mind and put into practice the vibrations emanating from sounds to uplift one's level of consciousness. It is the Indian genius that recognized that ragas are not just mere commodities of entertainment but the vibrations in their resonance could synchronize with one's moods and health. By stimulating the moods and controlling the brain wave patterns, ragas could work as a complementary medicine.

Raga, we all know is the sequence of selected notes (swaras) that lend appropriate 'mood' or emotion in a selective combination. Depending on their nature, a raga could induce or intensify joy or sorrow, violence or peace and it is this quality which forms of the basis for musical application. Thus, a whole range of emotions and their nuances could be captured & communicated within certain rhythms and melodies. Playing, performing even listening to appropriate ragas can work as a medicine.

Historic References on Raga Chikitsa

The Ancient Hindus had relied on music for its curative role the chanting and toning involved in Veda Mantras the in praise of God have been used from time immemorial as a cure for several disharmonies in the individual as well as his environment. Several sects of 'bhakti' such as chaitanya samperadaya, vallabha smapradaya have

all accorded priority to music. Historical records too indicates that one Haridas Swami who was the guru of the famous musician in Akbar's time, Tan Sen is credited with the recovery of one of the queens of the Emperor with a selected raga.

Saint Thyagaraja bought a dead person back to life with his Bilahari composition Naa Jiva Dhaara. Muthuswami Dikshitar's Navaguiha Kriti is belived to cure stomach ache. Shyama Shastri's composition Duru Suga uses music to pray for good health.

Raga chikista was an ancient manuscript, which dealt with the therapeutic effects of raga. The library at Thangavur is reported to contain such a treasure an reagas, that spells out the application and use of various ragas in fighting common ailments.

Some Therapeutic Ragas

Sr. No.	Raga	Diseases it cures
1	Ahir Bhairav	Indigestion and Hypertension
2	Bhim Palas	Anxity and Hypertension
3	Bindrabani Sarang	Depression
4	Chandra Kanus	Anorexia
5	Darbari Kandda	Headache, Asthama
6	Deepak	Indigestions, Anorexia, Hyperacidity
7	Kafi & Khamaj	Sleep Disorders
8	Kedar	Headache, Common cold, cough and Asthma

The "Feel Good" factors in Music.

'That which pleases the mind', declares a verse in Sanskrit, 'is Music!'

Musical experience involves emotional titillations, resulting in the kidnap of the mind. By diverting the mind from its concentrations on a pain location music can work like a pain reliving drug, sans its sideeffects.

Bi-Biography

1. Sangit ka man par Prabhao, Sangit kala Vihar (Sep.2005)- Dr. Sumanlata Bohra

2. Manorogon ki aushadhi hai Sangit Sangit Ratnakar1975-2 - P. Sharangdev

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No. 36 Sept-Oct 2023

The Interplay of Humanity and The Natural World: Ecological Sensitivity in Toru Dutt's Poem "Our Casuarina Tree"

Dr. Sanjay T. Vite
Associate Professor, Dept. of English, Smt. R. D. G. College for Women, Akola.
Corresponding Author- Dr. Sanjay T. Vite
DOI- 10.5281/zenodo.10335906

Abstract:

English literature has a rich literary history and the most prominent aspect of it is the Indian English Literature. In Indian English Literature, poetry a distinctive literary form was emerged in India during the colonial era. Indian English poetry refers to the poetical works produced in English by Indian poets. They shared detailed accounts of their profound experience and insights as well as depicted every aspect of Indian society and culture. Literature plays an important role in expressing ecological concern and environmental issues through their literary work. It explains the degradation of the environmental as well as the serenity of nature. The relationship between man and nature often reflects in the most of the poets in literature such as William Wordsworth, John Keats, and P. B. Shelley, etc. and in India, Toru Dutt, Rabindranath Tagore, Jayanta Mahapatra, A. K. Ramanujan, etc. who are renowned for their use of symbolism and imagery to evoke a sense of connection with nature. One of the most well-known Indian English poetess, Toru Dutt, expresses in a creative way the connection between man and nature in her works. The present paper explores the ecological sensitivity in Toru Dutt's poem "Our Casuarina Tree". Through a close reading, it reveals the complex relationship between humans and nature as illustrated by Dutt, where the Casuarina tree is not only a passive element of the environment, but a living entity with its own narratives and sentiments.

Key Words: Ecology, Environment, Casuarina tree, Man and Nature.

Introduction:

Ecology, a term coined by the German scientist Ernst Haeckel in 1869, is to refer to the area of biology that studies the interactions among living organisms and their physical to understand the interconnectedness of life on Earth. William Ruckert, in his eco-sensitive essay entitled "Literature and Ecology: An Experiment in Ecocriticism," made an excellent endeavor of putting the term "Ecocriticism" into the global spotlight. Ecocriticism reached the pinnacle of its international prominence when an anthology of well researched ecocritical essays edited by Cheryl Glotfelty and Harold Fromm. One of the pioneers in the field of Ecocritical theories or Ecocriticism Lawrence Buell explains Ecocriticism that – "as a study of the relationship between literature and environment conducted in a spirit of commitment to environmentalist praxis". (Buell)

Toru Dutt, born in 1856, was one of the earliest Indo-Anglian poets who was well versed in composing poems in English. She was a member of the Bengali Brahmo Samaj, a Hindu reformist movement that promoted education and social change. Toru Dutt made an important contribution to Indian English poetry by paving the path for future generations of Indian poets writing in English. Toru Dutt brilliantly articulates the interconnectedness of man and nature in her works. She reflects on bygone days with nostalgia because they will never return. Her poems are treasured works of literature that showcase the beauty of Indian English poetry.

"Our Casuarina Tree" is the most picturesque ode which wonderfully exemplifies Toru Dutt's ecological consciousness by emphasizing affinity to the natural world. This poem unmistakably embodies an ecological sensitivity as it illustrates the connections between man and nature, joy and sadness in the lap of nature. Like Wordsworth, Toru Dutt relishes Nature in the opening of the Casuarina tree –

"Like a huge Python, winding round and round
The rugged trunk, indented deep with scars
Up to its very summit near the stars…"
(Our Casuarina Tree)

Toru Dutt views the tree as having a living soul since it symbolizes the harmony and strong connection between a domestic tree and a family. The poetess delineates the tree with a sensuous and vivid description -

"A creeper climbs, in whose embraces bound
No other tree could live. But gallantly
The giant wears the scarf, and flowers are hung
In crimson clusters all the boughs among,
Whereon all day are gathered bird and bee;
And oft at nights the garden overflows
With one sweet song that seems to have no close,

Sung darkling from our tree, while men repose."
(OCT)

It shows that the tree is very strong to protest itself form the creeper. Despite of the stifling scarf encircling its trunk the creepers cannot prevent it from supporting baboons, nightingales, the birds, bees and other animals gathering all day long on the branches where crimson flowers are blooming in clusters. The unparalleled melodious singing of the nightingale peaks during the night and continues until dawn. Here the poetess incorporates Wordsworth's depiction of such a serene and tranquil nature.

Toru Dutt emphasizes the various interactions that occur around the Casuarina tree. She notices in the morning a gray baboon observing the sunrise from the highest branch while her offspring on its lower branch of the tree, sitting still like a statue.

"A gray baboon sits statue-like alone
Watching the sunrise;
While on lower boughs
His puny offspring leap
About and play;" (OCT)

The baboon and her offspring are able to see the spectacular sight of dawn because of the tree which serves as a connection between them and the captivating and pleasant natural environment. Furthermore, the water lilies blooming in shadow of the tree contributing to the overall ecological balance.

Toru Dutt found solace and comfort as she remembers her "sweet companions" from her childhood at Baugmaree, where they used to play in a peaceful environment. She can still see the Casuarina tree, the inanimate witness to her happy childhood. Through her environmentally conscious viewpoint, the poetess conveys her deep emotional bond with the tree. The poetess explores the emotional value of the Casuarina tree. She does not cherish the tree for its beauty and magnificence, but because she finds it near her heart.

"But not because of its magnificence
Dear is the Casuarina to my soul". (OCT)

She is now in a foreign country, she recalls and visualizes the splendor of the tree of her prime time and even the look of present time. "O Tree, as in my happy prime / I saw thee, in my own loved native clime." (OCT) The image of the tree is imprinted on her mind. Toru Dutt finally aspires to honor the Casuarina tree through poetry and seeks the help of Love in maintaining its beauty. She appreciates the role of art and literature in increasing ecological awareness and building a sense of connection between humans and environment by immortalizing the tree in a poem. She expresses the ecological message of the need to enjoy and maintain the natural environment through different ways, including creative manifestations. Considering the ecological perspective in "The Casuarina Tree," the poem inspires a sense of interconnectedness and harmony the trees with its surrounding ecology. Frederick Suresh says, "A perfect ecology is one in which plants, animals, birds and human beings live in such harmony that none dominates or destroys the others". (Frederick, 147) The poem explores the tree's connection to the land, culture, and people, highlighting its ability to provide shade, shelter, and a sense of belonging. It emphasizes nature's resilience, diversity, and emotional effect on human lives.

References:

1. Abrams, M H. *A Glossary of Literary Terms*. New Delhi: Heinel, 1999. Print.
2. Bull, Lawrence. *The Environmental Imagination: Thoreau, Nature Writing and the Formation of American Culture.* Cambridge: Harvard University Press, 1995.
3. Frederick, Suresh. *Contemporary Contemplation of Eco-literature.* New Delhi: Authors press, 2012.
4. Iyengar, Srinivasa K. R. *Indian Writing in English*: *The Seventies and After.*
5. New Delhi: Sterling, 1984. Print.
6. Toru, Dutt. *Our Casuarina Tree.* Retrieved from https://poets.org/poem/our-casuarina-tree

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No. 36 Sept-Oct 2023

Physical Education and Games as a tool to empower girls and women in India

Dr. Kamini Mohan Mamarde
Director of Sports and Physical Education
Raje Chhatrapati Kala Mahavidyalaya Dhamangaon Badhe Tq. Motala Dist. Buldana
Corresponding Author- Dr. Kamini Mohan Mamarde
Email: kamini.mamarde1111@gmail.com
DOI- 10.5281/zenodo.10335956

Abstract:

This article aims to highlight the role of physical education and sports as a tool to empower girls and women in India. Everyone has played and experienced this game in some form. In the current circumstances, women's sports involvement is expanding significantly, and women are breaking new records; women in India are not far behind. If we look today, the attitude of Indians about sports is steadily changing. Certainly, his attitude towards sports and his way of thinking are improving. One reason for this is because the country's name is being exalted by women; They are introducing a new way of thinking to India by winning medals in the Olympics. Girls and women have a tough time in matters of empowerment, whether it is cultural, social, economic, political or religious. It is very important to encourage girls and women to participate in physical education and sports. These goals can be strengthened in the context of physical education and sports. Girls need to learn more about sports and participate in more physical education classes and sports. The article highlights physical education and sports as a means of empowering girls and women in India. It is suggested by the researcher that it is very important to face the gender based issues and take effective measures for the empowerment of women. A deeper understanding of the various barriers to girls' and women's participation in and enjoyment of sport and physical activity and identification of ways to overcome them is needed.

Keywords: Physical Education, Games, Empower, Women

Introduction:

In ancient times, no system of physical education program existed, importance given to physical education, health care or exercise in daily life, diet plan according to exercise type, inclusion of nutritional values in regular diet, planned education and nutrition system came into existence. In the past, the physical rituals were done for the sake of obtaining food, clothing and shelter, and also for the sake of self-preservation. Also, history has shown that physical education, which may be formal or informal, is necessary to develop the necessary physical capabilities to deal with the situations arising due to certain human tendencies.

Historically, women's sports fields are like this, because women play many roles in their life like sister, mother, mother-in-law, aunt, aunt, sister-in-law, and they manage their household ably and always have to demonstrate their sportsmanship and athletic instincts. Only when the new era of society played an encouraging role, the performance of women improved from time to time and today it is seen that the fame of Indian women players has spread globally. (Sania Mirza, Nehwal, Jwalagata, P.T. Usha, Anjali Bhagwat etc.) Such players, who received full support and encouragement from the society, continuously received applause from fans and positive recognition from the representatives from time to time. With increased assessment, such sports appear to be more capable players and producing higher quality performances. The prestige of women's sports is definitely a picture of high standards due to sports itself. The traditional image of a charming, loving but weak woman is changing into a more active, courageous and bold image. That is why the Indian women's sports world is a proven that, on the field of sports, the body and mind develop into a healthy personality.

In India, physical education and games are used t o empower girls and women:

In India, girls and women in India are given less attention regarding education and health care as compared to boys and men, it has emerged from many such researches, there are many reasons behind which like younger age marriage results in loss of decision-making power. If sports and physical education are given to women then it can help in empowering women, hence those points have been highlighted by the amendment.

Development of self-reliance:

It is very important to have self-control, by having this quality, one is independent from actions, words, feelings and behavior. Because of games, this quality is developed.

Development of Discipline:

Every society has certain norms, values, customs, beliefs, perceptions etc. Society expects women to respect and behave with authority as compared to men. Discipline is the behavior that is accepted and expected by the members of the society, through the medium of sports a habit, physical organ and mentality is formed in such a way that he does not feel any difficulty in surrendering to the ideals of the team. Discipline of sportsmen is the danger of self-control- A person of good character and habits controls himself, so he is fully disciplined. That is why if women are to be empowered then it is important to participate in sports and bring discipline in life.

Development of confidence

A person's personality develops from self-belief. How much does a person trust in himself? It is included in his confidence. The self-belief created through constant contact with the world around oneself influences this behavior. This self with its own defects is also known as self-image, ego, self-understanding self-perception, image phenomenal self.

That is, a specific thought about self, that thought is the image of self, which is the behavior of self. self-image an outer form this is reflected in our practice. Believing in yourself and achieving it over and over again builds self-confidence. Most of the time it was found that the expectation of men was lower than the self-confidence of women, but if participation in sports and physical activities are increased then the self-confidence can be raised.

Development of leadership skills:

Leadership skills are developed through physical Education and Sports, thereby developing leadership skills in society, family, home, community and creating a good environment.

Contributes to the enhancement of physical abilities:

Physical, external and internal organs are operated in sports, it makes the body strong, the blood circulation and breathing activity keep the body healthy, the body and muscles become fit, diseases are not affected. The development of the body is balanced and in equal proportion. The body looks beautiful and attractive. Physical agility and vigorous activity keep pace and the effect of fatigue is reduced, the development of physical abilities is a very important subject for the empowerment of women, so they need physical education and sports.

Contributes to the enhancement of mental capacity:

Physical punishment and games help in the development of mental qualities, various types of games are useful in developing intelligence, mental alertness, quick decision making ability, reasoning and problem solving ability, memory, thinking, imaginary power etc is very essential for developing mental qualities and abilities.

Assist in acquiring new skills:

Sports and physical education make it simple to learn any skill. A appropriate and helpful learning environment is produced when obtaining instruction in a physical education programme. Acquiring new talents may be quite beneficial in a woman's practical daily life. Women are inherently bashful and unable to assert their rights. If she develops these skills via involvement in athletics, she will be able to recognise her inner power and establish herself in all facets of her life.

Social relations

Looking at the Indian situation, girls and women are given less opportunities to do some work outside the home and family as compared to men. Because of which religion, customs, ideology, strict discipline love, liberal minded family, society, group etc. depends on the social relations and dynamics of women. Sports brings together different religions, customs, ideologies, strict discipline love, liberal minded families, societies, groups etc. Due to which he gets an opportunity to meet different society and understand them. This is very important for women because networking outside the home is a means of empowerment. Social ties also increase women's mobility outside the home because it is more acceptable for women to join groups than individual activities.

It helps to give employment and Gender equality promotion platform:

It has been seen some time ago that women did not get equality in any field as compared to men. But in today's time, like men, women are also getting many opportunities through sports and physical education programs like as a player, sports teacher, coach and sports manager, in sports teams and Organizations, as well as local, national and international competitions, are providing an excellent opportunity to impart information and knowledge on the importance of girls' education, thus striving to bring equality in the participation of women in sports organizations and state sports departments.

Conclusion:

According to the above article, increasing the number of girls and women participating in sports and physical education can empower Indian girls and women. Due to the improved caliber of players, more people than ever want to see women play sports. Many initiatives have been taken to provide equal opportunities for women in sports, but more steps need to be taken. Women have come a long way, but there is still a long way to go. It is necessary to take strict steps to provide discipline, self-confidence, leadership ability, physical ability, mental ability, social relations and dynamism in the lives of women and

to provide employment to women. It is suggested by the researcher that it is very important to face the gender based issues and take effective measures for the empowerment of women. A deeper understanding of the various barriers to girls' and women's participation in and engagement of sports and physical activity and identification of ways to overcome them is needed.

References:

1. Kumar, R. (2014). Empowering Women through Education and Sports. International Research Journal of Commerce Arts and Science, 5 (7), 122-130.
2. Hibbard, A. R. (2020). Empowering Women Through Physical Education and Sports in Moldova. Report of Master of Science, Michigan Technological University.
3. Sonam, & Aggarwal, S. (2019). Sports - A Gateway to Women Empowerment. Journal of Emerging Technologies and Innovative Research, 6 (4), 555-560.
4. Dubey, B. K. et. al. (2010). Participation in Sport as an Assessment of Women Empowerment. British Journal of Sports Medicine, 44 (1), 1-82.
5. Senne, J. A. (2016). Examination of Gender Equity and Female Participation in Sport. The Sports Journal
6. Jadhav, G. S. (2018). Indian Sports: Contribution of Women. Journal of Emerging Technologies and Innovative Research, 5(4), 1146-1151.
7. Huggins, Allison & Randell, Shirley. (2007). The Contribution of Sports to Gender Equality and Women's Empowerment1.
8. Stavropoulos, V. (2018). The Evolution of Women Participation in Sports Events. Statathlon.

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No. 36 Sept-Oct 2023

An In-depth Study of Intra-racial Struggle: A Special Reference to Paule Marshall's *The Fisher King*

Dr. Vaijanath Gangaram Hangarge

Corresponding Author- Dr. Vaijanath Gangaram Hangarge
DOI- 10.5281/zenodo.10336004

Abstract:

The novel *The Fisher King* is a seminal work which unveils the story of diverse black ethnic groups. Dealing the racial issue with different point of view Marshall presents the perfect depiction of African diaspora from America to France. Set on the backdrop of triangular relationship of the characters, the novel represents the real picture of diasporic difficulties through the minor hostility between two families. Both the families named the McCullums and the Paynes, have immigrant background over the two generations, the Pynes from West Indies and the McCallums from southern America.

Key words: Intra-racial, ethnicity, pan-Africanism, conflict, etc.

Introduction-

Paule Marshall is one of the dominant black American writers best known for her debut novel Brown Girl, Brownstones. Her works emphasized a need for blacks to get back their African legacy. Before starting her career as a writer, she worked as in a library employee that motivated her for taking an initiative for writing. Though an extensive range of books on her name but she is most popular for by her seminal work, *Brown Girl, Brownstones* which appeared first in 1959 and gained a widespread approval in the literary field. It is autobiographical in nature that tells the narrative of a young girl and her personal and social transmutation. She was influenced by some major writers including the great poet Paul Laurence Dunbar, Ralph Ellison, James Baldwin who made her way clear. Marshall tells in her own words that Dunbar's book of poems "spoke to me in a way that all the books I had read had not, it said something to me in a direct and personal way about my experience" further she says, "Dunbar's poem validated black experience for me" (Marshall 90). It was Ralph Ellison who made her more impressed. When the Civil Rights Movement was on its peak, she overheled by the valuable contribution of James Baldwin and Ralph Ellison. Ellison's *Shadow and Act* proved direction giving book for her, as quoted in Harihar Kulkarni's noteworthy book *Voices of Black Feminism*, she tells:

The book has become my literary Bible, for it is the only place I know of where I find articulated with such a clarity, precision and grace what I believe to be the meaning of the Black experience in its totality, and the role and responsibility of the black writer in engaging that experience. (Kulkarni 42)

Marshall's substantial contribution to the American literature created a special place for her among a very few successful African American novelists. Her command over the art of fiction is admirable with its technique to put together the past tradition innovatively with present years. She, like all other African decent writers, emphasizes over the racial themes but her quest for identity has been the major and constant theme in her writing. Paule Marshall, with her outstanding maturity in her literatures, shows compassion for black people with their problems and relates it to the larger level with the human problems and its endangered existence and thus attempts to reveal that the identity issue becomes more severe for the African American people. As an attempt to disclose the same she poses her characters as an agent of African culture and provides power and confidence in order to make them conscious about their own culture and subsequently their own identity. In doing so her purpose is to keep them unite from each other tying with the same fibre of great African heritage. The black people who were either brought to the new land or who came at their own in search of new opportunities. But they seem lost in new cultural setting, and therefore, the novelist feels that special efforts need to be made to keep people aware of their own great cultural heritage. Marshall at the culture as a means to bring and keep the black people together. That's why she has written her every single novel in this point of view to inculcate a sense of self-respect as well as to make them aware about their self-identity in the huge America country. Therefore, Marshall, highlights the importance of culture and community. She insists on the reality of the need of African culture not only as a solution to white racism but as an inevitable asset of a people who, according to most of the writers, had no history and culture of their own

Sonny Pyne, a jazz musician and one of the major characters, feels discomfort due to the corrupt

racist atmosphere, besides this, his family does not give permission to his decision following a career in music field. These limitations make him restless and compels him to leave his America for Paris where he is able to make his career in his favourite field. Now, three decades later, his eight-year-old grandson is invited to Brooklyn, New York to perform in a musical programme. Marshall uses the musical form for the conducted concert i. e. jazz with subtlety to reveal such a complex issue. With the subtle use of musical form, the novel crosses the limitations of the novel of development as well as the novel of emigre to attain a new stature in diaspora writings. Sketching both petty rivalry and cultural innovations it states the narrative of a man who is brilliant in capturing the soul of his viewers with his innovative music. Thus, Paule Marshall's other novels along with *The Fisher King* make a thoughtful attempt to rebuild the history and culture, Dorothy Denniston writes that nearabout four decades Marshall has "imaginatively reconstructed African history and culture to establish an underlying unity that links all people of African descent" Thus it is the mixed story of Brooklyn neighbourhood full of love, jazz, and family struggle due to racial prejudice.

Paule Marshall, as a black writer, enlarges the sphere of black Americans' experience unlike her earlier novels in which her emphasis is somewhat around the parochial Barbadian community who are immigrant. But crossing the boundaries, *The Fisher King* attracts the readers the attention towards the intra-racial issues that occur in the European countries like France where the different black cultural groups have settled. Therefore, here, her emphasis is not on the issues related to primitiveness of first generation of African community or the identity challenge of second generation but it reveals the issues related to their next generations. That's why it is Marshall's unique creation in which the discussion is made not only on the intra-racial issue of African American but also foregrounds it with the adaptation of Jazz to the story. Thus, Marshall vehemently attacks the problem of intra-racial conflict, which is somewhat unnoticed by the critics and those who paid the attention respected Marshall's sensibility and her firmness for the black unity across ethnic domain. In this way, the scholar shows that thus, The Fisher King completes Marshall's course of enlargement the idea of the huge black issue in a bright way. Before doing in-depth analysis of the present novel, one must know the historical background of Great Migration. It will make readers conception clear about writing black American and African Caribbeans novels. After the world war first, economic explosion fascinated the Afro-Caribbeans to New York city and at the same time black exodus arrived to the northern cities. As a result, Caribbeans influx made the black population bigger that makes New York the "city of refugee" (Nayar 215). The popular critic Irma Watkins-owens writes:

In 1915 African American Harlem was centered in the 130s. The blocks between 5th and 7th Avenues reflected the diversity of the community. In addition to many migrants from the southeastern seaboard states, residents living in the area came from Jamaica, Barbados, Montserrat, Antigua, Bermuda, the Bahamas, the Virgin Is- lands, Martinique, Haiti, Guadeloupe, Puerto Rico, Cuba, Panama, Suriname, West Africa, etc. The majority were single and young, lodging with kin or someone from their homeland or southern town. Families, native and immigrant-over 80 percent-were two parent. (Watkin-owens 02) Thus, Large figure of black refugees occupied the enough space. Watkin-owens further adds that this migration offered rise to "a new historical development in America urban life, an African intra-racial ethnic community" (Watkins-owen 02). Thus, the relationship between native blacks and immigrants black ruined in the years ahead. This short background of migration can be supportive in understanding the intra-racial conflict debated in the narrative. In fact, the conflict between the same black race is a secondary theme in author's previous novels but here, it takes the central position in *The Fisher King* in which years-old feud between two families i.e., the McCullums and the Pynes is taken at the forefront. These two immigrant families are the embodiment of their ethnic groups. Edgar Payne's decision to conduct the concert in the reminiscence of his late brother Everett Payne stirs the age-old dispute between these two families.

Paule Marshall's classic novel *The Fisher King* interweaves the multifaceted story of women in which Marshall radiantly adapts the jazz music. The narrative discloses the central role of women and their lives within the ethnically different background of Brooklyn. As quoted in Patricia Lespinasse's noteworthy article, Caroline Rosenthal remarks that "unlike *Brown Girl, Brownstones*, *The Fisher King* weds female-centered cultural narratives with the jazz aesthetic" (Rosenthal 32). The jazz music, in a way, tries to reveal the conflict in black women's lives as it makes them learn to improvise their existence. Though Hattie is not foregrounded as a major character she is the base of triangular relationship between Sonny-Rett Payne and Cherisse Jones. Additionally, she carries the role of "fathermothersisterbrother" (Marshall 16) for their family. Throughout the novel, the writer underscores the Hattie's role in Cherisse Jones and Sonny's life. Hattie offers a special kind of musical rhythm through the jazz that relates black women as a crucial part of the American jazz practice. She carries different kind of tasks on her shoulder for Cherisse Jones and Sonny-Rett Payne's family. She works as a sales representative, as a supervisor, for

her business, and many other responsibilities. She looks after Sonny after the death of his grandparents. In fact, she had been an orphan before coming into the contact of him. In spite of being destitute she becomes caretaker of Sonny. At the same time, she handles both the tasks, domestic and the professional too. It is apparent that her love for Sonny and his family is undefined as Zora Neale Hurston describes "love is like the sea. It's a moving thing, but still and all, it takes its shape from the shore it meets, and it's different with every shore" (Hurston 32). that Thus, the way she devotes her best for their family it shows her as the key protagonist. John Lowney's observation supports this claim, he writes:

A life story in which Hattie is at once the narrator and co-protagonist… the narrative of Hattie Carmichael certainly can be read as a sentimental tale of love and loss, of maternal attachment to and separation from a child who is her primary connection to the past as well as her hope for the future, a child who never knew his biological parents and depends entirely on Hattie until the intervention of his great-uncle Edgar Payne. Hattie's narrative also evokes the harsher sense of loss associated with African American blues narrative. (Lowney John 110)

One of the main themes of the present novel is pan-Africanism as it discourses and advises solution on the problems of black American people. Paule Marshall, from the beginning of her writing career, has been open supporter of African advocacy. Her role has been anti-capitalist and feminist throughout her entire writing. Born and brought up in the Bedford-Stuyvesant focused on her distinctiveness duel but unique perspective as an African American writer and a Caribbean writer. African diasporic conflicts have been Marshall's focus since beginning of her writing career and her attempt to solve the diasporic conflict through the movement was overtly African in their social practices. In her present novel *The Fisher King*, Marshall also maintains centrality of interrelations between different black ethnic groups concerning with the diasporic issues of African descent people. She believes in making her writing efforts over the common issues of Afro-Caribbean and African American people's experiences that resulted in her inclination to portray her characters somewhat around the cultural hybridity that bridges the different black ethnic communities.

In a nutshell, *The Fisher King* is an embodiment for intra-racial conflict that occurs around the world and it also draws the attention of the worldwide readers to this crucial issue. Paule Marshall thus, foregrounds the intra-racial conflict before the world through the racial tension between the families. To discuss the increasing diasporic problems through the adaptation of jazz music to the novels is an excellent attempt of the novelist.

Works Cited

1. Hurston, Zora Neal. *Their Eyes Were Watching God*. London: Virago Press, 2018.
2. Kulkarni, Harihar. *Voices of Black Feminism.* Aurangabad: Rajat Publication, 1999.
3. Lespinasse, Patricia G. (2017*) "Her Special Music": Wild Women and Jazz in Paule Marshall's The Fisher King,"* Anthurium: A Caribbean Studies Journal: Vol. 14: Iss. 1, Article 9.
4. Marshall, Paule. *The Fisher King*. New York: Scribner, 2000.
5. Marshall, Paule. Publisher's Weekly Interview with Sally Lodge. Publisher's Weekly225, January, 20: 90-91.
6. Denniston, Dorthy Hamer. The Fiction of Paule Marshall: Reconstructions of History, Culture, and Gender. Knoxville: University of Tennessee, 1995.
7. Nayar, Pramod. *Postcolonial Literature: An Introduction.* Peasrson Education India, 2008
8. Lowney, John. A New Kind of Music: Jazz Improvisation and the Diasporic Dissonance of Paule Marshall's The Fisher King. MELUS, Volume 40, Nov. 01, 2015.
9. Rosenthal, Caroline. New York and Toronto Novels after Postmodernism: Exploration of the Urban. Rochester, New York: Camden House, 2011.
10. Watkins-Owens, Imma. *Blood Relations: Caribbean immigrants and the Harlem Community, 1900-1930.* Indianapolis: Indiana University Press, 1996.

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No. 36 Sept-Oct 2023

Effect of Visual Training on Throwing and Kicking Skill of School Going Children

Saurav Tripathy[1], Dr. Tanuja S. Raut[2]
[1]Ph.D. Scholar, PGTD of Physical Education, Sant Gadge Baba Amravati University, Amravati
[2]Professor & Head, PGTD of Physical Education, Sant Gadge Baba Amravati University, Amravati
Corresponding Author- Saurav Tripathy
Email: tanujaraut13@gmail.com
sonaitripathy90@gmail.com
DOI- 10.5281/zenodo.10336144

Abstract:
The purpose of the study was to compare the effect of 6 weeks visual exercises on throwing and kicking skill of school going children. For this study, total 20 male college students were selected by simple random sampling method from School of Amravati city, Maharashtra. Then, the students were divided into two group, i.e., control and experimental group. The students who have not using spectacles (Power Glass/Lenses) were selected for this study. Visual exercises were given to the experimental group by the researcher for 6 weeks (Except Sunday or any Holiday). Experimental group had given the visual exercises for 6 weeks maintaining the following schedule (40 Mins) and another group had not given any treatment. After the end of six weeks training, the researcher has collected the data again by applying the same tests. Collected data was analysed using t-test. Finding shows that there is no significant difference between pre and post test of control group, but significant difference in experimental group of throwing and kicking skill. Result shows that visual training plays an important role for the development of fundamental skills.

Key Words: Visual training, Throwing, Kicking.

Introduction:

Motor skills are essential for everyday life. The movements our bodies make to carry out daily tasks like lifting, moving, writing, and speaking are known as motor skills. An adult's motor skills develop from birth and continue to grow throughout childhood and early adulthood. There are two types of motor skills: gross motor skills and fine motor skills. To learn solid movement, one must have mastered both. The movements our bodies make to carry out daily tasks like lifting, moving, writing, and speaking are known as motor skills. An adult's motor skills develop from birth and continue to grow throughout childhood and early adulthood. There are two types of motor skills: gross motor skills and fine motor skills. To obtain both, a person must have mastered them. Manipulating objects provides opportunities to move in new ways that require different levels of coordination and allows children to become comfortable with objects. And focusing on the movement of a prop can alleviate self-consciousness and encourage children who might not otherwise want to participate.

Begin by introducing them to activities that explore skills they are already familiar with, such as pulling, pushing, lifting, and striking (with the arms alone), before working on traditional manipulative skills related to sports. Children can get comfortable with the actual body movement by first practicing these skills with made-up objects. It also provides lots of chances for achievement. Following are short discussion on the skills: Throwing is the act of propelling an object through the air and away from the body with the hands. After throwing food, bottles, spoons, and other items in an overhand manner during the infant-toddler stage, children usually advance from a two-hand underhand throw to a one-hand underhand throw and finally a one-hand overhand throw. The kind of throw that is employed is frequently determined by the ball's weight and size.

When one kicks, they apply force to an object—typically a ball—using their leg and foot—typically the side or top of the instep. This skill requires accuracy of force and direction, body control and coordination, and eye-foot coordination—which is typically not fully developed until 9 or 10 years of age. To develop a mature kicking pattern, it is important to practice kicking for distance often. Accuracy should not be considered until the mature pattern has been mastered.

Visual Training:

Our sense of vision is the most valuable one. You might be surprised to learn that an infant's eyes are not fully developed and that sight acuity is a skill we acquire as we get older. Around 4 months is when a baby starts to identify colors. The development of hand-eye coordination comes after that of body-eye coordination. Babies start to walk

at the age of 12 months, and from that point on, their vision develops as nature intended. Vision is the signal that tells the body how to react and gives athletes the timing and location of their performances. If the visual system is not receiving messages accurately or quickly enough, performance may suffer. As one of the most demanding activities for the visual system, athletic performance calls for advanced functioning of the visual systems. There are several opportunities to use visual aids to improve learning in physical education classes. Visual examples are crucial because physical education emphasizes movement and the acquisition of skills that call for different body movements. In physical education, manipulative materials are frequently used to provide students with both tangible and visual references.

One kind of physical therapy for the eyes is called visual training. It is possible to do it for both kids and adults. High performance athletes, like those on the Calgary Flames, use it as part of their sports vision training because it is incredibly effective at improving balance, eye-hand coordination, and sports vision. Adults who experience fatigue from computers or reading are typically the ones who undergo it. On the other end of the spectrum, people who have suffered from concussion trauma as a result of sports or injuries can also be helped. It's typically done on kids to help them read better and learn things more visually. Additionally, it works wonders for double vision, crossed eyes, lazy eyes, and eyestrain. The first step of visual training is a comprehensive eye exam, then a binocular vision exam with a behavioral Optometrist.

Purpose:

The purpose of the study was to compare the effect of 6 weeks visual exercises on throwing and kicking skill of school going children.

Hypothesis:

On the basis of available literature, it was hypothesized by the researchers that significant effect of visual exercisers will be found on performance of throwing and kicking skill of school going children.

Methods:

For this study, total 20 male college students were selected by simple random sampling method from School of Amravati city, Maharashtra. Then, the students were divided into two group, i.e., control and experimental group. The students who have not using spectacles (Power Glass/Lenses) were selected for this study. Visual exercises were given to the experimental group by the researcher for 6 weeks (Except Sunday or any Holiday).

Test administrations:

1. **Skill: Throwing**

a) Test: Put the balls in a bucket

b) Procedure: A bucket was set 5m ahead from the subject on the ground. Now, from behind the starting line the subject was tried to throw the balls in the bucket one by one in underarm or over-arm action. Each subject was got 10 chances.

c) Scoring: For each successful chance the subject got 1 point.

2. Skill: Kicking

a) Test: Kick for achieving the target

b) Procedure: From behind the starting line the subject kicked a football with right or left feet, to strike a target 10 meter ahead. The kicked ball must be hit the target to obtain score. Each subject got 10 chances.

c) Scoring: Ball that hit the target get 1 point and the balls which will pass beside the target, there was no score.

Exercise Schedule:

Among the two groups, one group (experimental group) had given the visual exercises for 6 weeks maintaining the following schedule (40 Mins) and another group had not given any treatment.

Preparatory Exercises: Palm the eyes, Massage the Eyes.

Visual Impact Exercises:

1. Focus shifting – 5 Mins
2. Near and far focus – 5 Mins
3. Infinity loop- 5 mins
4. Palming exercise – 5 Mins
5. Blinking exercise – 5 Mins
6. Trataka – 5 Mins

Collection of data:

After selecting the school students of Amravati, the researcher has taken permission from the Head master or Governing body of the schools for conducting the training and tests on selected students. At first, the tester has explained about the tests or the skills they have to perform; thereafter some trials of each test were done by the students for their better understanding. Then, the researcher has taken the pre-test data by applying the test on selected students one by one and the scores were recorded. Now, the researcher has explained as well as demonstrated the training program to the subjects and continued for 6 weeks.

After the end of six weeks training, the researcher has collected the data again by applying the same tests.

Statistical Analysis:

Table: 1 Comparison of Throwing Skill and Kicking Skill between Pre and Post test of Control Group

	Group	Mean	S.D.	M.D.	Obtained 't'	p-Value
Throwing Skill	Pre test	**4.2**	**1.32**	**0.3**	**0.58**	**0.288**
	Post test	**4.5**	**1.27**			
Kicking Skill	Pre test	**4.0**	**1.414**	**0.3**	**0.461**	**0.327**
	Post test	**4.3**	**1.159**			

df= 9 **Tabulated 't'= 1.833**

According to **Table 1**, it is found in pre-test, the Mean of throwing skill of control group (Mean= **4.2**) which is less than the mean of Posttest (Mean= **4.5**) of the students. Also in kicking skill, the Mean of pretest of control group (Mean= **4.0**) which is less than the mean of Posttest (Mean= **4.3**) of the students. Now, the data of throwing skill was again analyzed statistically and found the 't'value is **0.58** (p-value=**0.288**), which is less than the critical value i.e., **1.833** in 0.05 level of significance in df=9. It proves that there is no significant difference in pre and post test of the throwing skill of students. Again, the data of kicking skill was analyzed statistically and found the 't'value is **0.461** (p-value=**0.327**), which is less than the critical value i.e., **1.833** in 0.05 level of significance in df=9. It proves that there is no significant difference in pre and post test of both skill of the control group of students.

Graph 1: Graphical Representation of Throwing and Kicking Skill of Control Group

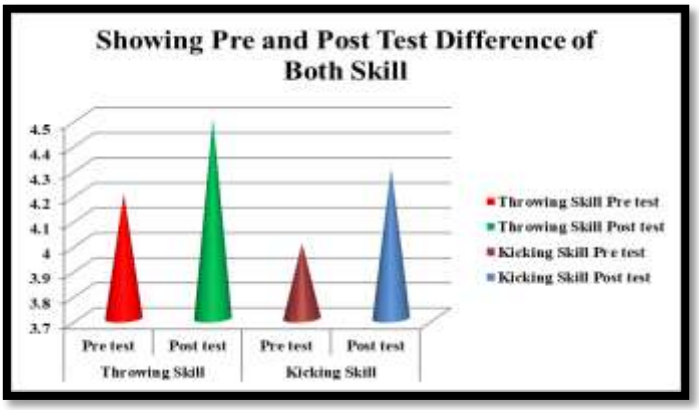


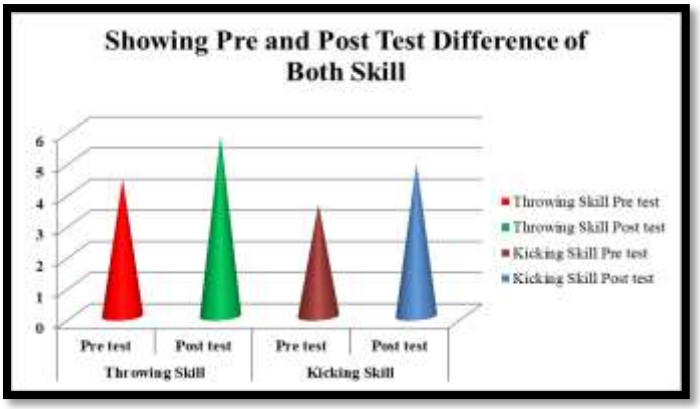
Table: 2 Comparison of Throwing Skill and Kicking Skill between Pre and Post test of Experimental Group

	Group	Mean	S.D.	M.D.	Obtained 't'	p-Value
Throwing Skill	Pre test	**4.4**	**1.838**	**1.4**	**3.096**	**0.0064**
	Post test	**5.8**	**1.476**			
Kicking Skill	Pre test	**3.6**	**1.955**	**1.3**	**2.512**	**0.0166**
	Post test	**4.9**	**1.792**			

df= 9 **Tabulated 't'= 1.833**

According to **Table 2**, it is found in pre-test, the Mean of throwing skill of experimental group (Mean= **4.4**) which is less than the mean of Posttest (Mean= **5.8**) of the students. Also in kicking skill, the Mean of pretest of experimental group (Mean= **3.6**) which is less than the mean of Posttest (Mean= **4.9**) of the students. Now, the data of throwing skill was again analyzed statistically and found the 't' value is **3.096** (p-value=**0.0064**), which is less than the critical value i.e., **1.833** in 0.05 level of significance in df=9. It proves that there is significant difference in pre and post test of the throwing skill of students. Again, the data of kicking skill was analyzed statistically and found the 't'value is **2.512** (p-value=**0.0166**), which is less than the critical value i.e., **1.833** in 0.05 level of significance in df=9. It proves that there is significant difference in pre and post test of both skill of the experimental group of students.

Graph 2: Graphical Representation of Throwing and Kicking Skill of Control Group



Conclusion:

Finding of this research shows that there is a significant effect of Visual training schedule on throwing and kicking skill. Control group showing no significant effect in its posttest but showing significant effect in experimental group. It is concluded that this visual training schedule is effective for the development of fundamental skill of the students. We know that these are the important factors for upliftment of sports performance. Ultimately we can say the visual exercise schedule may be helpful for the enhancement of the performance.

Reference:

1. Berman, "Starting a sports vision practice", Optometric Management, Vol. 25, 1990.
2. https://study.com/learn/lesson/motor-skills-types-classification.html
3. ISVA (International Sports Vision Association), "Eye Exercises at Home", (Online Article: https://www.sportsvision.pro/athletes/eye-exercises-at-home/)
4. Jamie Logie, "Why Depth Perception Is Important and How to Improve It with 4 Exercises", Learning Mind, December 5, 2019 (Online Article: https://www.learning-mind.com/depth-perception-improve-exercises/)
5. L. K. Silverman, "Effective techniques for teaching highly gifted students", ERIC Digest, 1995.
6. Leo Angart, "improve your eyesight naturally", Crown House Publishing Limited, Bell & Bain Ltd, Glasgow, 2012, ISBN: 9783-9375-53085.
7. Michelle Zehr, "How Do I Exercise for Increased Depth Perception?", Weight Management, (Online Article: https://www.livestrong.com/article/455243-how-do-i-exercise-for-increased-depth-perception/)
8. Nitin B. Gosewade et al, "Effect of Various Eye Exercise Techniques along with Pranayama on Visual Reaction Time: A Case Control Study", Journal of Clinical and Diagnostic Research, Vol. 7, issue. 9, pp. 1870-73, September 10, 2013. (doi:10.7860/JCDR/2013/6324.3338.)
9. S. A. Hitzemen and S. A. Beckerman, "What the literature says about sports vision",Optometry Clinics, Vol. 3(1), 1993.
10. Yan L. Liang, "What is Visual Training?",Vision Therapy, Markham: Canadian Optometrists in Vision Therapy and Rehabilitation, 2018.

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No. 36 Sept-Oct 2023

The Impact of India's Agriculture Policy: A Study of Rural Villagers' LivingConditions in the Wake of the Green Revolution"

Dr. Rajesh P. Kitke
Asst. Professor, Department of Commerce Late B. S. Arts Prof. N. G. Science & A. G. Commerce College Sakharkherda
Corresponding Author- Dr. Rajesh P. Kitke
DOI- 10.5281/zenodo.10336211

Abstract

This paper delves into the challenges and prospects of smallholder farming in India, highlighting various aspects such as the role of smallholders, different farming systems, institutional support, and information requirements for enhancing employment opportunities, agricultural growth, and cultivation practices. It underscores the significance of smallholders in agriculture and their potential to contribute to food security and economic development. The paper draws lessonsfrom India's experience in smallholding farming, with the aim of providing insights that may be applicable to other countries. Furthermore, the paper addresses the need to establish a connection between structural, technical, and institutional policy reforms for sustainable agricultural development. Despite India's recent economic growth, the agriculture sector still faces significant challenges. Therefore, the paper seeks to shed light on the current state of agricultural productivity in India and its future prospects. To achieve this, the authors have gathered secondary data and analyzed the realistic scenario of agriculture, including various government policy programs.

Keywords: Small and marginal farmers, food security, livelihoods, value chains, institutions

Introduction

In recent years, India's agricultural sector has been undergoing significant changes. It remains a major source of employment, providing jobs for 65% of the country's workforce. Since gaining independence, the Indian government has implemented various policies aimed at modernizing agriculture through technological and institutional advancements. During the initial years after independence, there was a focus on addressing food scarcity, particularly during the first five-year plan from 1951 to 1956. However, over time, the contribution of agriculture to the country's GDP has steadily decreased. The 11th Five-Year Plan (2007-2012) aimed to reverse this trend by targeting agricultural growth and productivity.

In the 12th Five-Year Plan, the government prioritized achieving rapid and sustainable growth in the agriculture sector. However, the global economic slowdown since 2008-09 has had an impact on all sectors of the Indian economy, including agriculture. While some development activities have led to improvements, India's agricultural productivity still lags behind that of developed countries. The Green Revolution, initiated in the 1960s, aimed to address nutritional challenges in the developing world. It introduced green energy technologies, bio-fertilizers, increased irrigation, and the use of chemical fertilizers to boost crop yields. While some farmers have benefited greatly from this technology, disparities exist, with wealthier farmers reaping more rewards than their less affluent counterparts. This inequality has raised concerns about the unequal distributionof benefits among different sections of the population.

Importance of Agriculture in Indian Economy

Agriculture remains a crucial sector of the Indian economy, providing livelihoods, food security, and a source of export revenue. However, there is a need to address sustainability and environmental concerns as the country continues to modernize its agricultural practices.

1. **Economic Growth**: Agriculture serves as the backbone of the Indian economy, despite its declining share in the GDP. It continues to play a dominant role in the overall economic scenario of India.
2. **Source of Food**: Agriculture is the primary source of food for the Indian population. It provides essential food grains, cereals, and pulses, feeding a population of over 1.21 billion people.
3. **Export Revenue**: India exports a significant quantity of agricultural products, including jute, tea, tobacco, coffee, spices, and sugar. This contributes to foreign currency earnings and helps stabilize the economy. India ranks seventh in global agricultural exports.
4. **Employment Generation**: Agriculture is the major occupation for a large portion of India's workforce, with over 56% of the population engaged in agricultural and allied activities according to the 2001 census. This includes a substantial number of rural women.

5. **Agricultural-Based Industries**: Many industries in India rely on agricultural products astheir raw materials. These include jute, cotton, sugar, and tobacco industries, among others.
6. **Green Revolution**: The Green Revolution, initiated in the 1960s, significantly increased food crop production in India. It led to a tremendous increase in land productivity and had a substantial positive impact on the economy.
7. **Food Security**: Agriculture ensures food security for the nation. It not only provides for domestic consumption but also supports social welfare programs and food distribution.
8. **Sustainability Concerns**: While the Green Revolution brought about increased food production, it also raised concerns related to the environment and the excessive use of chemical fertilizers and pesticides.

Despite some progress in various sectors, issues such as poverty, unemployment, healthcare, education, and irregularities in agriculture persist. Agriculture, in particular, has faced challenges during the reform period, including low growth and farmer suicides. The growth rate in the agriculture sector post-reforms has not matched that of the 1980s, with a period between the mid- 1990s and mid-2000s seeing growth of less than 2% per year. Food security and livelihood remain significant concerns in the country. In summary, India's agricultural sector has seen both progress and challenges in recent years. Efforts have been made to modernize and improve productivity, but disparities in access to technology and benefits persist, raising concerns about the equitable development of the sector and the well-being of its stakeholders.

The Green Revolution

The Green Revolution, initiated in India in the 1960s, aimed to address food production concerns and has had a significant impact on agriculture. This agricultural transformation employed techniques such as the use of chemical fertilizers, synthetic herbicides and pesticides, high-yield crop varieties, and multiple cropping systems. The results were increased food production and improved economic conditions. However, this revolution also came with limitations and adverse consequences.

1. **Increased Food Production**: The Green Revolution greatly increased food production by introducing high-yield crop varieties and modern agricultural practices. It significantly contributed to addressing hunger and boosting the economy.
2. **Chemical Inputs**: The use of chemical fertilizers, pesticides, and herbicides played a crucial role in achieving higher crop yields. However, many of these chemicals, even those promoted as "green," can be toxic to humans and the environment.
3. **Health and Environmental Concerns**: Over time, the health of farmers and the environment came under threat due to the extensive use of pesticides and herbicides. Studies have shown DNA damage and the presence of harmful substances like heavy metals in drinking water, leading to serious health issues.
4. **Genetic Diversity Loss**: Traditional farming practices involved cultivating a variety of crops with diverse genetic traits. The Green Revolution, which focused on high-yield varieties, led to a significant reduction in genetic diversity. In India, for instance, rice varieties dwindled from thousands to only a few, leading to a loss of genetic diversity in crops.
5. **Impact on Biodiversity**: The Green Revolution led to changes in agricultural landscapes and practices, affecting biodiversity. Pesticide use, in particular, had negative consequences on ecosystems and led to the decline of certain species, including fish.
6. **Declining Soil Health**: While crop yields increased, soil health suffered due to the heavy use of chemical inputs. Soil degradation became a concern in some regions.

the Green Revolution in India achieved its primary goal of increasing food production and alleviating hunger. However, it also brought about significant challenges, including health and environmental risks, loss of genetic diversity, and impacts on biodiversity and soil health. Balancing the benefits and limitations of the Green Revolution remains a complex and ongoing challenge for sustainable agriculture.

Other Side Effects

1. **Limited Adoption in Dry Areas**: The Green Revolution primarily focused on regions with substantial rainfall or access to irrigation. As a result, in dry and arid areas, farmers often couldn't fully benefit from the new technologies and practices. Wheat yield improvements in such regions were typically less than 10 percent, significantly lowerthan the 40 percent seen in well-irrigated areas.
2. **Adoption Disparities**: By the mid-1980s, high-yielding agricultural practices became prevalent in areas with abundant resources and water supply, while regions with low rainfall and limited water resources lagged behind in adopting these high-yield methods. This led to disparities in agricultural productivity and income among farmers.
3. **Rapid Expansion of Seed-Based Technology**: Over the past two decades, there has been a significant expansion of alternative agricultural suppliers, particularly those focused on seed-based technology.

National Agricultural Research Systems (NARS) and private-sector research have played key roles in driving innovation in this sector.

4. **Community Seed Systems**: Government agencies and civil society organizations actively participated in developing community seed systems, promoting sustainable agriculture practices and ensuring access to quality seeds for smallholder farmers.
5. **Public Policy for Sustainable Agriculture**: Public policy played a crucial role in promoting the sustainable use of natural resources and supporting smallholder farmers at the national level. This included reducing distortions in agricultural systems, enhancing competitiveness, and removing inefficiencies to stimulate growth and poverty reduction.
6. **Infrastructure and Institutional Reforms**: Investments in infrastructure and institutional reforms were highlighted as essential for creating an enabling environment for smallholder productivity. These reforms aimed to improve access to resources and markets for small farmers.
7. **Private Investment Incentives**: A positive business environment, with intellectual property protection, reduced trade barriers, and transparent biotechnology regulations, was seen as crucial for attracting additional private investment in developing economies' agriculture sectors.
8. **Challenges in International Coordination**: Challenges existed in international coordination efforts, particularly in areas related to public good research, research and development, and the demand for immediate results in low-income countries. Climate change also posed significant challenges to agricultural systems, necessitating effective R&D solutions.
9. **Small Holding Agriculture in India**: Small and marginal farmers in India played a central role in promoting agricultural growth, food security, and livelihoods. However, land fragmentation and limited access to resources remained significant challenges.
10. **Role of Small Farms**: The role of small farms in poverty reduction and development was recognized, but they faced challenges related to access to land, water, inputs, credit, technology, and markets. Government intervention and support were deemed essential to address these challenges.
11. **Market-Based Reforms**: While market-based reforms were important, they were not sufficient to achieve agricultural growth and food security targets. Government interventions were required to support small farmers in areas like input supply and marketing.
12. **Challenges Due to Globalization and Climate Change**: Smallholders faced challenges related to global market dynamics, market fluctuations, and the impacts of climate change on agriculture. These challenges required innovative solutions and adaptation strategies.
13. **Importance of Scientific Knowledge and Technology**: Scientific knowledge and technology were identified as critical for addressing contemporary agricultural challenges, including increasing yield, resistance, competitiveness, and stability.

The Green Revolution had a significant impact on agriculture, with both positive and negative consequences, and addressing the challenges it raised required a multifaceted approach involving government policies, technology, and international cooperation.

Conclusion:

A significant portion of the population in many developing countries, like Turkey, resides in rural areas and relies on agriculture for their livelihoods. These rural residents utilize available resources such as farmlands, forests, water sources, and grasslands to meet their financial needs efficiently. However, resources in some regions are scarce, causing a divide between fortunate communities with ample resources and those struggling in harsh conditions. Due to a lack of resources, some rural inhabitants are forced to migrate to cities in search of better opportunities. This internal migration has led to the emergence of unemployment in city suburbs, where people continue to face issues like unhealthy nutrition and food insecurity. To alleviate these problems, rural communities often receive support from their urban counterparts through the supply of essential items like dried vegetables and canned food.

Globalization has had varying effects on rural areas in Anatolia. While some villages have benefitted significantly from increased access to information and resources, others in remote regions have been left behind. Access to the internet has enabled certain communities to stay updated on modern agricultural practices and purchase advanced agricultural products and seeds from around the world. These villages have integrated into both the national and global economies. Conversely, communities in remote rural areas that haven't experienced the benefits of globalization continue to grapple with hunger and poverty due to their limited access to resources. These areas lack sufficient farmland and irrigation, making food scarcity a primary concern. The urban-rural divide has decreased in some aspects, but elite villages still exist, showcasing economic disparities.

Reference:

1. Rural Development in India: Challenges and Prospects Hardcover – 24 Jun 2013 by M. Ghosh

2. National Bank for Agriculture and Rural Development Mumbai 1999
3. https://echogeo.revues.org/14300
4. The Green Revolution of the 1960's and Its Impact on Small Farmers in India Kathryn Sebby
5. http://www.importantindia.com/4587/importance-of-agriculture-in-indian-economy/
6. Problems of Rural Development in "Green Revolution" Areas Satya Deva

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No. 36 Sept-Oct 2023

Problems and Reforms in Indian Agriculture and the Farmer Sector

Dr. Shyam R. Dutonde
Assistant Professor & HeadDepartment of Sociology
Late B. S. Arts, Prof. N. G. Science& A. G. Commerce College Sakharkherda.
Corresponding Author- Dr. Shyam R. Dutonde
DOI- 10.5281/zenodo.10336284

Abstract

The critical issues facing Indian agriculture today include a lack of knowledge and infrastructure, particularly in rural areas. Challenges related to irrigation, market access, and transportation increase costs for farmers. Additionally, there is a deficiency in effective delivery mechanisms for agricultural development schemes. Inadequate government support compounds these problems. Corporate farming is seen as a potential solution, but it requires thoughtful policy innovation to ensure both corporations and farmers benefit. The roles of the central and state governments in agriculture need clarification due to jurisdictional confusion. Expert research andproactive government actions are necessary to uplift the agrarian sector. Mechanization is crucialas farming is physically demanding, leading many farmers' children to seek other professions. Pressure on farmland due to its sale for real estate development necessitates technology adoption to increase productivity. Despite being a major agricultural producer, India's farm productivity remains low, at just 33 percent of the best farms globally. Increasing productivity is essential for farmers to earn more from their land with less labor. Innovative ideas are required to address these challenges and ensure India's agriculture sector can sustainably feed its growing populationin the future.

Introduction

In the olden days, agricultural techniques were eco-friendly but yielded lower crops compared to today's methods. However, this sufficed due to smaller populations, and farmers were highly respected, often seen as godly figures. Contrastingly, today, farmers often lack respect, even from their own families if they face low income or crop failures. Some parents discourage their children from pursuing farming as a career due to societal disrespect, not realizing the vital role of farmers in our survival. Many farmers have abandoned farming for nearby industries, and some have tragically taken their lives due to water scarcity leading to crop failures. On the other hand, some resourceful farmers with limited land have conducted research to develop new techniques, securing private water sources and higher profits. These selfless innovators often share their knowledge for free, but their approaches vary in eco-friendliness.

This trend reflects a discouraging shift in society, eroding farmers' morale. Farmers' conditions depend on their experiences and determination. It's disheartening to see states treat water resources as commodities for envy, despite the critical role of agriculture. India has embraced modern techniques to boost crop yields, but these methods may not be eco-friendly and can deplete land fertility. Farmers have increasingly lost land to urbanization, necessitating modern techniques regardless of their environmental impact. However, it's essential to understand that investments in these techniques are often required for profitability. Knowledge-sharing through newspapers and the internet is common but overlooks the many farmers without access to these resources.

To address these challenges, governments should educate unprivileged, illiterate farmers about profitable and eco-friendly techniques. Sustainability should be prioritized over short-term gains,as non-eco-friendly methods can lead to future disasters. It's crucial to embrace eco-friendly farming practices for a better and more sustainable future.

The importance of agriculture in the Indian economy cannot be overstated. It plays a pivotal role in various aspects of the country's development and sustenance. Here is a summary of the key points:

1. **Contribution to GDP**: Agriculture contributes approximately 16% of India's total Gross Domestic Product (GDP), making it a significant sector in the economy.
2. **Employment**: Agriculture is the primary occupation for the majority of Indian families. Over 56.6% of the main workers in India are engaged in agricultural and allied activities, providing employment opportunities for millions, including rural women.
3. **Arable Land**: India boasts the second-largest arable land area in the world, with over 60% of its land suitable for farming.
4. **Food Production**: Agriculture is responsible for producing essential food items like rice, wheat, pulses, and more, meeting the dietary

needs of a population exceeding 1.21 billion.

5. **Exports**: India exports a substantial quantity of agricultural products such as jute, tea, tobacco, coffee, spices, and sugar. This not only contributes to foreign exchange earningsbut also enhances the country's global presence in the agricultural sector.
6. **Agro-Based Industries**: Many industries in India, such as jute, cotton, sugar, and tobacco, rely on agricultural produce as their raw materials, highlighting the interdependence between agriculture and industry.
7. **Green Revolution**: The Green Revolution, which began in the 1960s, revolutionized Indian agriculture. It introduced improved farming techniques and high-yielding seed varieties, particularly for wheat, leading to a significant increase in agricultural productivity and economic growth.
8. **Livelihoods**: Agriculture is not just a business but a way of life for many Indians, including subsistence farming that prioritizes feeding the cultivator's family.

Agriculture in India is not only a vital component of the economy but also a crucial source of employment, food security, and foreign exchange earnings. Despite the diversification of the Indian economy into other sectors, agriculture continues to be the backbone of the nation's economic and social fabric.

Characteristics and Problems of Indian Agriculture:

1. **Subsistence Farming:** Indian agriculture is predominantly subsistence-based, with farmers growing crops mainly for their family's consumption. Market-oriented agriculture is limited to certain regions.
2. **Heavy Population Pressure:** A significant portion of the population (around 70%)depends on agriculture, leading to high pressure on arable land.
3. **Predominance of Food Grains:** Grain crops dominate both the Kharif and Rabi seasons,with limited diversification.
4. **Mixed Cropping:** Farmers practice mixed cropping in rain-fed areas to mitigate risks.
5. **Limited Intensive Agriculture:** Only a fraction of the cultivated land allows for double and multiple cropping due to limited irrigation.
6. **Primitive Technology:** The use of outdated farming techniques and reliance on draught animals hinders efficiency.
7. **Labor-Intensive:** Most agricultural operations are carried out manually, with limitedmachinery usage.
8. **Rain-Fed Agriculture:** A majority of agriculture depends on the monsoon, making itvulnerable to erratic rainfall.
9. **Low Area under Leguminous and Fodder Crops:** Decreased cultivation of nitrogen-fixing crops and fodder affects soil fertility and dairy farming.
10. **Tradition-Bound:** The sector is entrenched in traditional practices, hindering modernization and innovation.
11. **Low Productivity:** Indian agriculture suffers from low yields due to poor soil fertility and inadequate use of modern techniques.
12. **Government Policies:** The sector has received limited attention in favor of industrialization and urbanization, leading to farmers' struggles.

Proposed Solutions:

1. Farming Corporatization: The idea is to allow corporate entities to lease land from farmers, providing technology, infrastructure, and employment opportunities. Corporate farming could help address investment and technology gaps and improve agricultural productivity. However, challenges include infrastructure and law and order issues.

2. Precision Agriculture: Precision agriculture, characterized by the precise use of inputs like water, fertilizers, and pesticides, offers a solution to increase productivity. It relies on technologysuch as GPS and robotics, making it suitable for small farms in India. It can address the challenges of labor scarcity and poor input availability. The article suggests that precision agriculture can make farming more attractive and remunerative for younger generations.

Indian agriculture faces numerous challenges, including low productivity, heavy population pressure, and outdated practices. The proposed solutions of farming corporatization and precision agriculture offer potential ways to modernize the sector, improve productivity, and make farming more attractive to future generations. However, these solutions also come with their own set of challenges and considerations, such as infrastructure development and the need for skilled manpower.

Conclusion

The critical issues afflicting Indian agriculture today revolve around a significant knowledge deficit and inadequate rural infrastructure. Challenges related to irrigation, market access, and transportation infrastructure are driving up costs for farmers. Furthermore, the lack of effective delivery mechanisms hinders the successful implementation of various agricultural development schemes. Inadequate government support exacerbates these problems. One potential solution lies in corporate farming, but it requires careful policy innovation to ensure the interests of both corporations and farmers are protected. The roles of central and state governments in agriculture

need clearer definition to avoid confusion. Eminent experts should conduct research in this area, and governments must take proactive measures to address these issues. Mechanization is crucial to alleviate the strenuous nature of farming, which has led many farmers' children to abandon agriculture in favor of other professions. The pressure on farmland from urbanization and industrialization underscores the need for technological advancements to boost productivity on shrinking agricultural land. Despite being a significant agricultural producer, India lags behind in farm productivity, with an average output only reaching 33 percent of the best farms globally. Increasing productivity is essential to ensure better returns for farmers from the same parcels of land while reducing the need for labor. Innovative ideas and concerted efforts are required to uplift the Indian agrarian sector and ensure it can sustainably feed its growing population.

References

1. A. Sivathanu Pillai : "Rural Development: Principles, Policies and Management"
2. C. Ramasamy and K. S. Ashok : Agricultural Economics"
3. Ramesh Singh" Indian Economy
4. S. Mahendra Dev Indian Agriculture: Performance, Growth, and Challenges"
5. Ashok Gulati and Shweta Saini Indian Agriculture: Four Decades of Development

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No. 36 Sept-Oct 2023

Empowering women's and girls' through exercise

Prof. Dr. Shubhangi Damle
Savitribai Phule Mahila mv. Washim.
Corresponding Author- Prof. Dr. Shubhangi Damle
Email: - shubhangidamle10@gmail.com
DOI- 10.5281/zenodo.10336284

Introduction

Physical activity is definded as anybody movement product by skeletal muscles that require energy expenditure. According to new research in health related physical fitness is very essential or basic need. It is also related to ability to meet the demands of the environment specifically to preserve, to with stand stress, to resist fatigue and to process the energy for an abundant life . The term physical activity isnot equal to exercise. Exercise is a subcategory of physical activity which is structure repetitive and purposeful. A sound body has a sound mind. It means that if a person is weak dull and sick, he is not able to do his work efficiently and quickly. It is very important to have a fresh mind before any work like office work, study or some creative work, Women who make exercise essential part of their routine are more happy and efficient than others. Exercise does not mean to go to gym or someclub for daily activity it only means to do some physical activity no matter how and where exercise is useful in preventing or trending coronary hard disease, weakness,diabetes, obesity and depression.

On a positive note, it is never too late to start an exercise regimen and make changes to your lifestyle for better health. Whether your goal is to lose weight, improve on muscle tone, or just feel better about yourself and gain energy, exercise is the place to start. This part of our site had been designed to help you. We want to provide you with the tools and information you need to start on an exercise program, meet your fitness goals, and ultimately, maintain them. Furthermore, we want to make sure that you stay healthy and injury-free in the process. Exercise can turn your life around and give you a fresh perspective. We want to be the ones that help you see it through..

Definition of 'physical exercise'

1. Movements and activities done to keep your body healthy or make it stronger. Again, it is worth taking some brief physical exercise or doing a relaxation response to get rid of this tension.
2. A particular set of movements intended to improve health or make you stronger.

Types of exercise

***1.* Aerobic exercise:**

Aerobic exercise, which speeds up your heart rate and breathing, is important for many body functions. It gives your heart and lungs a workout and increases endurance. Ifyou're too winded to walk up a flight of stairs, you need to see your doctor for a medical evaluation. If it's just because you are deconditioned, then you will need more aerobic exercise to help condition your heart and lungs and get enough blood to your muscles to help them work efficiently.

Aerobic exercise also helps relax blood vessel walls, lower blood pressure, burn body fat, lower blood sugar levels, reduce inflammation, and boost mood. Combined with weightloss, it can also lower "bad" LDL cholesterol levels. Over the long term, aerobic exercise reduces your risk of heart disease, stroke, type 2 diabetes, breast and colon cancer, depression, and falls.

2. **Strength training**:

As we age, we lose muscle mass. Strength training builds it back. Regular strength training will help you feel more confident and capable of daily tasks like carrying groceries, gardening,and lifting heavier objects around the house. Strength training will also help you stand up from a chair, get up off the floor, and go upstairs.

Strengthening your muscles not only makes you stronger, but also stimulates bone growth, lowers blood sugar, assists with weight control, improves balance and posture, and reduces stress and pain in the lower back and joints.

***3.* Stretching**

Stretching helps maintain flexibility. We often overlook that in youth when our muscles are healthier. But aging leads to a loss of flexibility in the muscles and tendons. Muscles shorten and don't function properly. That increases the risk for muscle cramps and pain, muscle damage, strains, joint pain, and falling, and it also makes it tough to get through daily activities, such as bending down to tie your shoes.

Likewise, stretching the muscles routinely makes them longer and more flexible, which increases your range of motion and reduces pain and the risk for injuries.

***4.* Balance exercises :**

Improving your balance makes you feel steadier on your feet and helps prevent falls. It's especially

important as we get older, when the systems that help us maintain balance—our vision, our inner ear, and our leg muscles and joints—tend to break down. The good news is that training your balance can help prevent and reverse these losses.

The Importance of Exercise

Women exercising

Being active is an important part of achieving and retaining optimal physical and mental health plus well-being for both men and women.

But a closer look at the approach men and women take toward exercise indicates a significant gap in thinking: studies show men take greater enjoyment from participating in aregular exercise routine and/or sports than women, the majority of whom view exercise as ameans of losing or maintaining weight.

However, responses from both men and women had one element in common: neither group stated optimizing their overall physical or mental health as the primary reason to engage in regular physical exercise.

Benifits of Exercise of women:

1. **Exercise controls weight:**

Exercise can help prevent excess weight gain or help you keep off lost weight. When you take part in physical activity, you burn calories. The more intense the activity, the more calories you burn.

Regular trips to the gym are great, but don't worry if you can't find a large chunk of time toexercise every day. Any amount of activity is better than none. To gain the benefits of exercise, just get more active throughout your day. For example, take the stairs instead of the elevator or rev up your household chores. Consistency is key.

2. **Exercise combats health conditions and diseases:**

Worried about heart disease? Hoping to prevent high blood pressure? No matter what your current weight is, being active boosts high-density lipoprotein (HDL) cholesterol, the "good" cholesterol, and it decreases unhealthy triglycerides. This one-two punch keeps your blood flowing smoothly, which lowers your risk of heart and blood vessel, called cardiovascular, diseases.

Regular exercise helps prevent or manage many health problems and concerns, including:Stroke.

Metabolic syndrome. High blood pressure, Type 2 diabetes.Depression.Anxiety.Many types of cancer.Arthritis.Falls.

It also can help improve cognitive function and helps lower the risk of death from all causes.

3. **Exercise improves mood:**

Need an emotional lift? Or need to lower stress after a stressful day? A gym session orbrisk walk can help. Physical activity stimulates many brain chemicals that may leave you feeling happier, more relaxed and less anxious.

You also may feel better about your appearance and yourself when you exercise regularly, which can boost your confidence and improve your self-esteem.

4. **Exercise boosts energy:**

Winded by grocery shopping or household chores? Regular physical activity can improve your muscle strength and boost your endurance.

Exercise sends oxygen and nutrients to your tissues and helps your cardiovascular system work more efficiently. And when your heart and lung health improve, you have more energy to tackle daily chores.

5. **Exercise promotes better sleep:**

Struggling to snooze? Regular physical activity can help you fall asleep faster, get better sleep and deepen your sleep. Just don't exercise too close to bedtime, or you may be tooenergized to go to sleep.

6. **Exercise puts the spark back into your sex life:**

Do you feel too tired or too out of shape to enjoy physical intimacy? Regular physical activity can improve energy levels and give you more confidence about your physical appearance, which may boost your sex life.

But there's even more to it than that. Regular physical activity may enhance arousal for women. And men who exercise regularly are less likely to have problems with erectiledysfunction than are men who don't exercise.

7. **Exercise can be fun — and social!**

Exercise and physical activity can be fun. They give you a chance to unwind, enjoy the outdoors or simply do activities that make you happy. Physical activity also can help you connect with family or friends in a fun social setting.

So take a dance class, hit the hiking trails or join a soccer team. Find a physical activity you enjoy, and just do it. Bored? Try something new, or do something with friends or family.

Conclusion.

Engaging in regular physical activity may produce improvements in an individual's physical health, cognitive performance, and psychological well-being of women .Physical benefits include, but are not limited to, reduced risk for diseases, and improvements in physical functioning, fitness, and overall quality of life.

References:

1. World health organization regional office for Europe who reviewed on 12 July 2016.
2. Youth risk behaviour surveillance: United State morbidity and mortality weekly report CDC surveillance summaries/ centres for disease control 1999, 49 (5):1 – 32
3. National institute of health National heart lunk and blood institute your guide to physical activity and your heart (PDF) US department of health and human service 2006
4. http//www.muscleandspr
5. https;//www.girlsgonestro…

Prof. Dr. Shubhangi Damle

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No. 36 Sept-Oct 2023

An Article Review on the Effects of Music Therapy on Post-Operative Neurosurgery Patients

Ms Madhurima Banerjee[1], Mrs Bhuvaneswari Ramesh[2]
[1]MSc Medical Music Therapy, School of Music Therapy, Institute of Salutogenesis and Complementary Medicine, Sri Balaji Vidyapeeth(deemed to be University), Puducherry, India.
[2]Assistant professor, School of Music Therapy, Institute of Salutogenesis and Complementary Medicine, Sri Balaji Vidyapeeth(deemed to be University), Puducherry, India.
Corresponding Author- **Ms Madhurima Banerjee**
Email: bhuvaneswarir@mgmcri.ac.in
titlibanerjee24@gmail.com\
DOI- 10.5281/zenodo.10336392

Abstract

Music therapy is becoming increasingly popular among medical and mental health professionals as a complementary and non-pathological treatment. The use of individually tailored music interventions initiated by a trained and qualified music therapist distinguishesit from other music interventions, such as 'music medicine', which focuses primarily on musiclistening interventions administered by healthcare professionals. Over the past few years, there has been increasing evidence that music therapy and music is effective with patients with different neurological disorders. However, few studies discussed the impact of music therapy on post-surgery patients in neurosurgery. Music and sound may stimulate brain areas involved in emotional processing, motor, and cognition which is one of the plausible reasons for the rational use of sound in postoperative neuro-surgical patients. In this narrative, the effectiveness of music therapy in neurosurgical patients with various neurological conditions is reviewed, highlighting its potential benefits.

Keywords: Music Therapy, Neuro-surgery, music medicine, rehabilitation, complementary medicine.

Introduction

Neurosurgery stands at the forefront of medical specialties, encompassing the intricate diagnosis and treatment of a spectrum of disorders affecting the brain, spine, spinal cord, and peripheral nerves and the neurosurgeon's expertise spans a diverse array of fields including neurology, critical care, trauma care, and radiology, reflecting the comprehensive nature of their practice.[1]

In pursuing optimal patient care, neurosurgeons often employ a holistic approach that extends beyond surgical intervention to encompass medical management, physical therapies, and minimally invasive interventional techniques, and one pivotal advancement in the field of neurological care has been the establishment of multidisciplinary stroke units, which have demonstrated remarkable success in enhancing the chances of survival and minimizing
long-term negative impact among stroke patients by integrating a range of specialized medical services and expertise have ushered in a new era of stroke care, significantly improving patient outcomes.[2] Emerging as a promising adjunct to conventional therapeutic modalities, music therapy has gained substantial recognition for its role in neurological recovery.[3] Unlike music medicine which involves passive musical interventions, such as music listening, music therapy involves personalized, actively engaging musical interactions facilitated by trained and certified music therapists, which is a crucial distinction from music medicine, which primarily centres on the passive reception of music.[4]

A noteworthy aspect of the current landscape of research on music therapy is the accumulating evidence attesting to its efficacy in various neurological disorders. However, within the realm of neurosurgery, investigations into the impact of music therapy on post-operative patients have been relatively limited. This gap in research necessitates a more comprehensive exploration of the potential benefits of music therapy in neurosurgical recovery settings. Fundamentally, the neurological benefits of music therapy can be attributedto its capacity to engage specific brain regions associated with emotional processing, cognition and motor control.[5]

Studies have shown that music and sound stimulate the frontoparietal network, offering a plausible rationale for their integration into neurorehabilitation programs for postoperative patients and by targeting these neural pathways, music therapy demonstrates promise in promoting recovery and enhancing overall well-being in individuals undergoing neurosurgical procedures.[6]

This narrative review endeavours to delve into the pivotal role played by music therapy with patients in Post Neurosurgery care including traumatic brain injury and stroke patients. Additionally, it aims to elucidate the underlying neurophysiological mechanisms that render music therapy particularly effective within post-operative hospital environments. By synthesizing existing literature and shedding light on this promising therapeutic avenue, this review seeks to contribute to the ongoing advancement of post-operative care inneurosurgery.

The effectiveness of music therapy in helping postoperative patients recover from neurosurgery has been discussed below. Some studies involved individualized music therapy sessions, including listening to preferred music, relaxation exercises, and guided imagery, and the results indicated several positive outcomes among the music therapy group, including reduced post-operative pain levels, decreased anxiety and stress, improved mood, and enhanced overall well-being which highlights the potential of music therapy as an adjunctive intervention for neurosurgery patients.[7,8,9]

Traumatic brain injury (TBI) is associated with a complex pattern of abnormalities in resting-state functional connectivity (rsFC) and network dysfunction, which can be addressed through rehabilitation, and music therapy may be used to stimulate the brain and help the patient.[7] Researchers have shown that music therapy interventions improve executive function (EF) in patients with moderate-to-severe TBI, and increase gray matter volume in the right inferior frontal gyrus (IFG), as well as improve set-shifting and general executive function. [10]

A stroke occurs when the blood supply to the brain is interrupted, either due to artery blockage or bursts and the most common artery affected by stroke is the middle cerebral artery (MCA), which supplies blood to a substantial area of the lateral surface of the brain in addition to subcortical regions. [11] Music therapy can improve functional communication, repetition, and naming in patients with post-stroke aphasia, but it did not significantly improve comprehension.[12]

Experts have explored the impact of music therapy on patients recovering from brain surgeries, and the findings revealed significant improvements in pain management, mood enhancement, and overall well-being.[13] Patients reported better sleep quality and reduced use of pain medications, which supports the notion that music therapy can be an effective complementary intervention for neurosurgery patients.[14]

The effects of music therapy on patients undergoing spinal surgery have also been explored, and the outcome shows that the patients who received music interventions, including listening to soothing music and engaging in deep breathing exercises, song writing techniques, demonstrated a significant reduction in pain intensity and perceived stress levels, enhance mood, self expression in the music therapy group compared to the control group, suggesting that music therapy can improve pain management and emotional well-being among patients recovering from spinal surgery. [15,16,17]

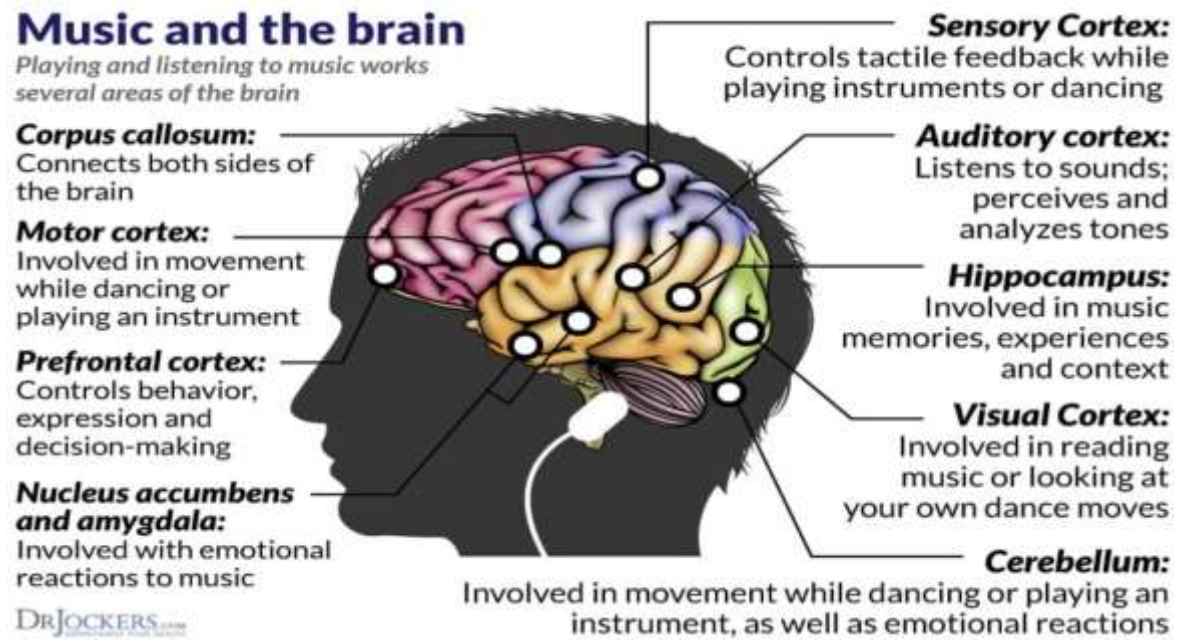


Diagram:1-Music processing in brain

Diagram 1[18] illustrates the neural processing of music within the brain, elucidating how this intricate cognitive process contributes to improvements in various conditions.

Cognitive Functions: One of the significant implications of music therapy with TBI patients lies in its potential to enhance cognitive functions. Studies have demonstrated that engaging with music activates various cognitive processes such as working memory, attention, semantic processing, and target detection.[19] This cognitive involvement takes place in key brain regions like the prefrontal cortex and hippocampus, governing memory, behavior, and decision-making capacities and these areas play a pivotal role, particularly for individuals grappling with cognitive impairments following a traumatic brain injury (TBI).[20] Music therapy, therefore, offers a multifaceted approach to cognitive functioning, providing a stimulating environment for neural plasticity and recovery.

Emotional and Behavioral Regulation and Executive functions: Traumatic brain injuries often lead to challenges in emotional regulation and behavioral control and Through active engagement with music, individuals can experience emotional expression and regulation. The multisensory nature of music therapy provides a platform for individuals to explore and express their emotions, potentially aiding in the management of mood states and behavior.[21] Moreover, research indicates positive shifts in behavioral indicators, even in cases where specialized instruments for gauging mood states were not employed which implies that musictherapy may exert an indirect influence on mood and behavior.[22] This effect may be attributed to the processing of music in brain regions like the amygdala and nucleus accumbens.[23] Substantiated evidence suggests that music therapy stands as a viable tool for instigating structural white matter neuroplasticity in the post-TBI brain, a phenomenon that underlies the enhancement of executive functions.[24]

Physical Improvements and Motor Skills: Music therapy has exhibited notable efficacy in fostering physical improvements for individuals grappling with physical impairments stemming from neurological conditions, which may include those induced by TBIs.[25] Through active music therapy interventions, a direct impact on motor skills has been observed, positioning it as a valuable supplementary tool in neurological rehabilitation contexts. This effectiveness can be attributed to the rhythmic and engaging qualities of music, which resonate particularly well with the motor cortex.[26] As a result, music therapy becomes a holistic approach to recovery, enhancing motor coordination, gait, speech, and overall physical function.

Pain Management and Mood Enhancement: Music therapy serves as a valuable adjunct in the holistic management of post-operative neurosurgical patients, particularly in the realms of pain modulation and mood augmentation.[27] Through the phenomenon of auditory sensory gating, music engages the brain's attentional resources, diverting focus away from nociceptive stimuli and this gating mechanism, mediated by the thalamus and higher-order cortical structures, effectively diminishes the perception of pain, also, music's rhythmic and harmonic elements synchronize with autonomic functions, inducing entrainment and this entrainment fosters coherence in neural oscillations, notably within the gamma band, and invokes analgesic effects through the activation of endogenous opioidergic pathways.[28]

Furthermore, music therapy exerts a pronounced influence on affective states and emotional processing. Neurologically, it engages limbic structures, including the amygdala and hippocampus, modulating emotional valence.[29] This modulation is paramount for mitigating post-operative distress and fostering a conducive environment for recovery. Notably, music's impact on the dopaminergic system contributes to enhanced mood states, promoting a positive affective milieu and through its orchestrated interplay with neurophysiological mechanisms, music therapy serves as an invaluable tool in the comprehensive care of post-operative neurosurgical patients, offering efficacious pain management and mood enhancement.[30]

Enhanced Quality of Life and Well-being: Beyond addressing specific deficits, music therapy has broader implications for overall quality of life and well-being for individuals recovering from TBIs, spinal cord injury and stroke.[31,32,33] Engaging with music provides a source of enjoyment, creativity, and social interaction. It offers a means of self-expression and connection with others, which can contribute to a sense of purpose and belonging, crucialelements in the recovery process.[34]

In post-surgery critical care, many patients may not be in a condition to actively participate in intensive therapies. That's where receptive techniques in music therapy can be incredibly valuable.

These techniques focus on the passive experience of music, allowing patients to receive and respond to auditory stimuli without the need for active participation. For example, if the left frontal lobe is affected, use of auditory stimuli to target and stimulate that region can be a part of a comprehensive approach to neurorehabilitation, helping to facilitate neural pathways and promote recovery.

The areas that help in planning or understanding the effects of music according to Hodges (1996) are neuromusicology, neuroanatomy, music psychology, neuropsychology, as well as humanistic

psychology.[35] Concepts within neuroplasticity, where the role of music has been found to have a positive effect are available in the literature.

Neuroplasticity, the brain's ability to reorganize and adapt, is a fundamental concept in neuroscience. Music has been increasingly recognized as a powerful modulator of neuroplasticity, influencing various cognitive and sensory processes.[36] Music-induced structural changes in the brain, such as increased grey matter density in motor skills and auditory processing regions, have been linked to the triggering the release of neurochemicals like dopamine and oxytocin, which play a crucial role in shaping neural connections and promoting learning.[39]

Music stimulates neuroplasticity, encompassing cognitive processes like working memory, attention, semantic processing, target detection, and motor function.[40] This process relies on bilateral brain areas, not just music-specific cortical domains.[41] Complex musical tasks co-activate various neural substrates, preserving certain musical functions even in cases of progressive neural deterioration.[42] For example, in Alzheimer's disease, music preserves general skills and memory, often through narratives of music as effective mnemonic devices.[43]

Music Therapy in Altered States of Consciousness and Wakefulness Following Neurosurgery:

Patients undergoing neurosurgical procedures may experience altered states of consciousness, particularly in the postoperative period and music therapy offers a unique avenue for modulating these states. Studies have demonstrated that music interventions can influence arousal levels and promote wakefulness in patients recovering from surgery, potentially expediting the transition from altered states to more stabilized wakefulness.[44] Moreover, music therapy's capacity to induce emotional responses may play a crucial role in regulating the patient's emotional state during this critical period, potentially influencing their overall recovery trajectory.[45]

Some studies involved individualized music therapy sessions, including listening to preferred music, relaxation exercises, and guided imagery, and the results indicated several positive outcomes among the music therapy group, including reduced post-operative pain levels, decreased anxiety and stress, improved mood, and enhanced overall well-bein which highlights the potential of music therapy as an adjunctive intervention for neurosurgery patients.[46]

Cognition:

Cognitive Enhancement in Neurosurgical Patients through Music therapy has shown promise in enhancing cognitive functions in neurosurgical patients. Research indicates that structured musical interventions can stimulate various cognitive processes, including attention, memory, and executive functions.[47] For instance, studies have demonstrated that rhythmic auditory stimulation can improve gait and coordination in patients with movement disorders following neurosurgical interventions.[48] Furthermore, tailored music interventions have been found to positively impact cognitive rehabilitation efforts in patients recovering from traumatic brain injuries, aiding in attention, memory retention, and problem-solving abilities.[47,42]

intricate motor and auditory demands of musical training.[37]

Music-based interventions have shown promise in neurorehabilitation settings, neurological music therapy techniques like, rhythmic auditory stimulation (RAS), musical executive function training(MEFT), melodic intonation therapy (MIT) etc.[38] Additionally, music's capacity to evoke strong emotional responses has been linked to its impact on neuroplasticity,

Emotional Regulation:

Emotional regulation is a critical aspect of recovery for neurosurgical patients, particularly those with Disorders of Consciousness (DOC). Music therapy has shown notable effects in this domain. For patients in minimally conscious states, research suggests that music therapy interventions can facilitate emotional expression and communication, offering a means of connection and interaction with their environment.[49] Additionally, in patients with DOC, music therapy has been associated with increased responsiveness and greater emotional engagement, potentially indicating a pathway for improved neurological recovery.[50,51]

Conclusion

The reviewed studies indicate that music therapy holds promise as an effective intervention for post-surgery patients in the neurosurgery department. This therapeutic approach encompasses various facets, each with distinctive benefits for patients undergoing neurosurgical procedures. Cognitively, music therapy has demonstrated its potential to enhance functions such as attention, memory, and executive abilities, crucial elements in the recovery process for neurosurgical patients. The structured musical interventions, including rhythmic auditory stimulation, have shown promise in addressing specific deficits associated with movement disorders post-surgery. Emotionally, music therapy plays a pivotal role in facilitating emotional expression and regulation. It serves as a bridge for individuals in minimally conscious states to connect with their environment, offering a means of interaction and communication. Physically, active music therapy interventions have proven effective in promoting motor skills and physical improvements, addressing impairments resulting from neurological

conditions. The rhythmic and engaging nature of music therapy resonates particularly well with the motor cortex, contributing to enhanced coordination and physical function. Furthermore, music therapy contributes to pain management and mood enhancement, offering analgesic effects through the activation of endogenous opioidergic pathways. By engaging limbic structures like the amygdala and hippocampus, music therapy modulates emotional valence, creating a conducive environment for post-operative recovery. Beyond specific deficits, music therapy has broader implications for overall quality of life and well-being. It provides a source of enjoyment, creativity, and social interaction, fostering a sense of purpose and belonging, critical elements in the recovery process for individuals overcoming neurological challenges. As an adjunctive therapy, music therapy has the potential to support the comprehensive care of neurosurgery patients and enhance theirrecovery experience.

Overall, this review highlights the multi-dimensional benefits of music therapy in the post-operative care of neurosurgical patients. By leveraging its capacity to engage specific brain regions associated with emotional processing, cognition, and motor control, music therapy emerges as a valuable tool in enhancing recovery and overall well-being. As research in this field continues to expand, integrating music therapy into neurosurgical care plans holds immense potential for improving patient outcomes and quality of life.

Bibliography

1. Greenberg MS. Handbook of Neurosurgery. Thieme Medical Publishers. 2019.
2. Klinge PM. Welcome to interdisciplinary neurosurgery. Interdiscip Neurosurg [Internet]. 2014;1(1):1–2. Available from:http://dx.doi.org/10.1016/j.inat.2014.02.001
3. Särkämö T, Altenmüller E, Rodríguez-Fornells A, Peretz I. Editorial: Music, brain, and rehabilitation: Emerging therapeutic applications and potential neural mechanisms. Front Hum Neurosci [Internet]. 2016;10. Available from: http://dx.doi.org/10.3389/fnhum.2016.00103
4. Abrams B. Wigram, T., Pedersen, I. N., & Bonde, L. O. (2002). A comprehensive guide to music therapy: Theory, clinical practice, research and training. London:Jessica Kingsley. 384 pages. ISBN 1-84310-083-5. Music Ther Perspect [Internet]. 2003;21(1):51–2. Available from: http://dx.doi.org/10.1093/mtp/21.1.51
5. Xiao X, Chen W, Zhang X. The effect and mechanisms of music therapy on the autonomic nervous system and brain networks of patients of minimal conscious states: a randomized controlled trial. Front Neurosci. 2023 May 12;17:1182181. doi: 10.3389/fnins.2023.1182181. PMID: 37250411; PMCID: PMC10213399.
6. Magee, W. L., Clark, I., & Tamplin, J. (2017). Music interventions for acquired brain injury. Cochrane Database of Systematic Reviews, (1), CD006787. Center EI, Center CR, Center PF. Music therapy.
7. Kogutek DL, Holmes JD, Grahn JA, Lutz SG, Ready E. Active music therapy and physical improvements from rehabilitation for neurological conditions. Adv Mind Body Med. 2016;30(4):14–22.Xu C, He Z, Shen Z, Huang F. Potential benefits of music therapy on stroke rehabilitation. Oxid Med Cell Longev [Internet]. 2022;2022:9386095. Available from: http://dx.doi.org/10.1155/2022/9386095
8. Leonardi S, Cacciola A, De Luca R, Aragona B, Andronaco V, Milardi D, et al. The role of music therapy in rehabilitation: improving aphasia and beyond. Int J Neurosci [Internet]. 2018;128(1):90–9. Available from: http://dx.doi.org/10.1080/00207454.2017.1353981
9. Mishra R, Florez-Perdomo WA, Shrivatava A, Chouksey P, Raj S, Moscote-Salazar LR, et al. Role of music therapy in traumatic brain injury: A systematic review and meta-analysis. World Neurosurg [Internet]. 2021;146:197–204. Available from: http://dx.doi.org/10.1016/j.wneu.2020.10.130
10. Thaut, M. H., McIntosh, G. C., & Rice, R. R. (1997). Rhythmic facilitation of gait training in hemiparetic stroke rehabilitation. Journal of the Neurological Sciences, 151(2), 207-212.
11. Thaut, M.H., McIntosh, G.C. Neurologic Music Therapy in Stroke Rehabilitation. *Curr Phys Med Rehabil Rep* 2, 106–113 (2014). https://doi.org/10.1007/s40141-014-0049-y
12. Leonardi S, Cacciola A, De Luc a R, Aragona B, Andronaco V, Milardi D, et al. The role of music therapy in rehabilitation: improving aphasia and beyond. Int J Neurosci [Internet]. 2018;128(1):90–9. Available from:http://dx.doi.org/10.1080/00207454.2017.1353981
13. Raglio, A., Zaliani, A., Baiardi, P. *et al.* Active music therapy approach for stroke patients in the post-acute rehabilitation. *Neurol Sci* 38, 893–897 (2017). https://doi.org/10.1007/s10072-017-2827-7
14. Dogru Huzmeli E, Melek İ, Comuk Balci N, Cetisli Korkmaz N, Guntel M, Dag E. Evaluating effects of different musical types on depression, sleep quality, mental state and anxiety in stroke patients.
15. Smith, M. R., Casey, L. M., Johnson, C. E., Nowak, M., & Garton, A. (2018). Effects of music therapy interventions on Pain and Stress in patients undergoing spinal surgery Journal of

Neurosurgical Sciences, 62(3), 283-290
16. Homel P, Lonner B, Shepp J, Lichtensztejn M, Loewy JV. Music therapy increases comfort and reduces pain in patients recovering from spine surgery. Am J Orthop. 2017 Jan;46(1):13-22.
17. Mercier LJ, Grant C, Langelier DM, Plamondon S. Scoping review of music therapy and music interventions in spinal cord injury. Disability and Rehabilitation. 2023 May8;45(10):1736-49.
18. Music and the brain. Listen closely [Internet]. Guardian Nurses Healthcare Advocates. Guardian Nurses; 2021 [cited 2023 Oct 20]. Available from: https://www.guardiannurses.com/music-and-the-brain-listen-closely/
19. Alashram, Anas R et al. "Role of music therapy in improving cognitive function post-traumatic brain injury: A systematic review." *Applied neuropsychology. Adult*, 1-10. 30 Jun. 2023, doi:10.1080/23279095.2023.2228951
20. Hegde S. Music-based cognitive remediation therapy for patients with traumatic brain injury. Front Neurol. 2014 Mar 24;5:34. doi: 10.3389/fneur.2014.00034. PMID: 24715887; PMCID: PMC3970008.
21. Sini-Tuuli Siponkoski, Sanna Koskinen, Sari Laitinen, Milla Holma, Mirja Ahlfors, Päivi Jordan-Kilkki, Katja Ala-Kauhaluoma, Noelia Martínez-Molina, Susanna Melkas, Matti Laine, Aarne Ylinen, Nathan Zasler, Pekka Rantanen, Jari Lipsanen & Teppo Särkämö (2022) Effects of neurological music therapy on behavioural and emotional recovery after traumatic brain injury: A randomized controlled cross-over trial, Neuropsychological Rehabilitation, 32:7, 1356-1388, DOI: 10.1080/09602011.2021.1890138
22. Thoma, M. V., La Marca, R., Brönnimann, R., Finkel, L., Ehlert, U., & Nater, U. M. (2013). The effect of music on the human stress response. PLoS ONE, 8(8), e70156. DOI: 10.1371/journal.pone.0070156
23. Salimpoor, V. N., Benovoy, M., Larcher, K., Dagher, A., & Zatorre, R. J. (2011). Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. Nature Neuroscience, 14(2), 257-262. DOI: 10.1038/nn.2726
24. Sihvonen, Aleksi J., Sini-Tuuli Siponkoski, Noelia Martínez-Molina, Sari Laitinen, Milla Holma, Mirja Ahlfors, Linda Kuusela, Johanna Pekkola, Sanna Koskinen, and Teppo Särkämö. 2022. "Neurological Music Therapy Rebuilds Structural Connectome after Traumatic Brain Injury: Secondary Analysis from a Randomized Controlled Trial" *Journal of Clinical Medicine* 11, no. 8: 2184. https://doi.org/10.3390/jcm11082184
25. homa, M. V., La Marca, R., Brönnimann, R., Finkel, L., Ehlert, U., & Nater, U. M. (2013). The effect of music on the human stress response. PLoS ONE, 8(8), e70156. DOI: 10.1371/journal.pone.0070156
26. Altenmüller, E., Marco-Pallarés, J., Münte, T. F., & Schneider, S. (2009). Neural reorganization underlies improvement in stroke-induced motor dysfunction by music-supported therapy. Annals of the New York Academy of Sciences, 1169(1), 395-405. DOI: 10.1111/j.1749-6632.2009.04580.x
27. Loewy J. Underlying Music Mechanisms Influencing the Neurology of Pain: An Integrative Model. Brain Sci. 2022 Sep 29;12(10):1317. doi: 10.3390/brainsci12101317. PMID: 36291251; PMCID: PMC9599384.
28. Bailey LM. Music therapy in pain management. J Pain Symptom Manage [Internet]. 1986;1(1):25–8. Available from: http://dx.doi.org/10.1016/s0885-3924(86)80024-0
29. Koelsch, S. (2014). Brain correlates of music-evoked emotions. Nature ReviewsNeuroscience, 15(3), 170-180. DOI: 10.1038/nrn3666
30. Salimpoor, V. N., Benovoy, M., Larcher, K., Dagher, A., & Zatorre, R. J. (2011). Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. Nature Neuroscience, 14(2), 257-262. DOI: 10.1038/nn.2726
31. Magee, W. L., Clark, I., & Tamplin, J. (2017). Effects of music therapy on quality of life in individuals with Parkinson's disease: A mixed methods quasi-experimental pilot study. Journal of Music Therapy, 54(4), 353-380. DOI: 10.1093/jmt/thx015
32. Tamplin, J., Baker, F. A., Grocke, D., Berlowitz, D. J., & Bauer, J. D. (2013). The effect of singing on respiratory function, voice, and mood after quadriplegia: A randomized controlled trial. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 94(3), 426-434. DOI: 10.1016/j.apmr.2012.10.027
33. Särkämö, T., Tervaniemi, M., Laitinen, S., Forsblom, A., Soinila, S., Mikkonen, M., ... & Hietanen, M. (2008). Music listening enhances cognitive recovery and mood after a cortical stroke. Brain, 131(3), 866-876. DOI: 10.1093/brain/awn013
34. Altenmüller, E., Marco-Pallarés, J., Münte, T. F., & Schneider, S. (2009). Neural reorganization underlies improvement in stroke-induced motor dysfunction by music-supported therapy. Annals of the New York Academy of Sciences, 1169(1), 395-405. DOI: 10.1111/j.1749-6632.2009.04580.x
35. Hodges D (1996) Neuromusical research. In: Hodges D (ed) Handbook of music psychology.

IMR Press, San Antonio, pp 197–28.
36. Pascual-Leone, A., Amedi, A., Fregni, F., & Merabet, L. B. (2005). The plastic human brain cortex. Annual Review of Neuroscience, 28, 377-401. DOI: 10.1146/annurev.neuro.27.070203.144216
37. Hyde, K. L., Lerch, J., Norton, A., Forgeard, M., Winner, E., Evans, A. C., & Schlaug, G. (2009). Musical training shapes structural brain development. The Journal of Neuroscience, 29(10), 3019-3025. DOI: 10.1523/JNEUROSCI.5118-08.2009
38. Thaut, M. H., & Hoemberg, V. (2014). Handbook of Neurologic Music Therapy. Oxford University Press.
39. Salimpoor, V. N., van den Bosch, I., Kovacevic, N., McIntosh, A. R., Dagher, A., & Zatorre, R. J. (2013). Interactions between the nucleus accumbens and auditory cortices predict music reward value. Science, 340(6129), 216-219. DOI: 10.1126/science.1231059
40. Herholz, S. C., & Zatorre, R. J. (2012). Musical training as a framework for brain plasticity: Behavior, function, and structure. Neuron, 76(3), 486-502. DOI: 10.1016/j.neuron.2012.10.011
41. Bangert, M., Schlaug, G., "Specialization of the specialized in features of external human brain morphology," European Journal of Neuroscience 24, no. 6 (2006): 1832-1834.
42. Zatorre, R. J., Chen, J. L., & Penhune, V. B. (2007). When the brain plays music: auditory–motor interactions in music perception and production. Nature Reviews Neuroscience, 8(7), 547-558. DOI: 10.1038/nrn2152
43. Baird, A., Samson, S., & Miller, L. (2017). The effects of music therapy on mood and sleep quality in elderly people: A randomised controlled trial. Journal of Music Therapy, 54(4), 374-393. DOI: 10.1093/jmt/thx012
44. Raglio, A., Bellandi, D., Gianotti, M., Goulene, K., Iannello, P., Lenzi, G., ... & Imbriani, C. (2015). Effect of active music therapy and individualized listening to music on dementia: a multicenter randomized controlled trial. Journal of the American Geriatrics Society, 63(8), 1534-1539. DOI: 10.1111/jgs.13558
45. Hole, J., Hirsch, M., Ball, E., & Meads, C. (2015). Music as an aid for postoperative recovery in adults: a systematic review and meta-analysis. The Lancet, 386(10004), 1659-1671. DOI: 10.1016/S0140-6736(15)60169-6
46. Chan, A. S., & Ho, Y. C. (1996). Application of music therapy to cognitive functioning among head-injured adolescents. Brain Injury, 10(7), 499-509. DOI: 10.1080/026990596124067
47. Rodríguez-Fornells, A., Rojo, N., Amengual, J. L., Ripollés, P., Altenmüller, E., & Münte, T. F. (2012). The involvement of audio-motor coupling in the music-supported therapy applied to stroke patients. Annals of the New York Academy of Sciences, 1252(1), 282-293. DOI: 10.1111/j.1749-6632.2011.06432.x
48. Schneider, S., Schönle, P. W., Altenmüller, E., & Münte, T. F. (2007). Using musical instruments to improve motor skill recovery following a stroke. Journal of Neurology, 254(10), 1339-1346. DOI: 10.1007/s00415-006-0523-2
49. Magee, W. L., Siegert, R. J., & Daveson, B. A. (2015). Music therapy assessment tool for awareness in disorders of consciousness (MATADOC): Standardization of the principal subscale to assess awareness in patients with disorders of consciousness. Neuropsychological Rehabilitation, 25(6), 883-898. DOI:10.1080/09602011.2015.1064736
50. Raglio, A., Attardo, L., Gontero, G., Rollino, S., & Groppo, E. (2017). Effects of music and music therapy on mood in neurological patients. World Journal of Psychiatry, 7(3), 143-155. DOI: 10.5498/wjp.v7.i3.143
51. O'Kelly, J., James, L., Palaniappan, R., Taborin, J., Fachner, J., & Magee, W. L. (2013). Neurophysiological and behavioral responses to music therapy in vegetative and minimally conscious states. Frontiers in Human Neuroscience, 7, 884. DOI: 10.3389/fnhum.2013.00884

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No. 36 Sept-Oct 2023

Increasing participation and empowerment of women in sports

Dr. Avinash Vitthalrao Kharat
Director of Physical Education, Sant Bhagwan Baba Kala Mahavidyalaya,
Sindkhed Raja, Dist - Buldana.
Corresponding Author- Dr. Avinash Vitthalrao Kharat
Email: akharat990@gmail.com
DOI- 10.5281/zenodo.10336555

Introduction:

Neither is gold, it is gold, chhora lave ya chhori." We all must have heard this dialogue from Aamir Khan's film 'Dangal' released in 2016. This is not just a dialogue from a movie which we enjoyed and moved on, rather it is a very deep thing which our Indian society has not been able to fully assimilate till date. Yes, no matter how much we talk about gender equality, the reality is that even today gender inequality is rampant in India, a living example of which is the world of sports. Anyway, India's attitude towards sports has always been lax, let alone encouraging women in sports. In such a situation, due to lack of adequate support and breaking social taboos, women players like Mary Kom, Vinesh Phogat, Babita Phogat, Mansi Joshi, Dutee Chand, PV Sindhu, Hima Das cannot be forgotten. Today in this article, we will not only know about these women players who have become examples in the world of sports and society with their talent, we will also know what is the reason for the comparatively low participation of women in this field; Why even today most of the families do not support their daughters to make a career in the field of sports. Hearing the stories of the struggle of these women players who are challenging the dominance of men in sports at the national and international level, you too will be forced to say, "My daughters are less than my daughters."

Hima Das-

Hima Das, popularly known as Dhing Express, was born on 9 January 2000 in Dhing village of Nagaon district of Assam. The financial condition of his family was not good. His father had only two bighas of land on which he earned his livelihood by farming. Initially Hima used to practice in her paddy fields only. Due to lack of money he did not even have good shoes. Hima wanted to become a striker in football. One day, after seeing his running ability, someone advised him to become an athlete and from here his journey of becoming an athlete started. Let us tell you that Hima is the first Indian player to win gold at the world level in track event. Seeing Hima's passion and performance, she has been made Deputy Superintendent (DSP) in Assam Police. Hima Das has won gold medals in many competitions.

Mary Kom-

Boxer Mary Kom was born on 1 March 1983 in a small village in the north-eastern state of Manipur, India. His childhood also passed in extreme poverty. After starting boxing, Mary knew that her family would never accept her idea of making a career in boxing, due to which she kept this fact hidden from her family. From 1998 to 2000, she kept taking training in her home without telling him. In 2000, when Mary won the 'Women's Boxing Championship' in Manipur and received the boxer award, the family came to know that she was a boxer. The great thing is that, in India where a female player's career is considered to end after marriage and children, Mary Kom did not stop playing even after becoming a mother. Mary Kom won the World Championship even after becoming a mother of three children. She is the only boxer in the world to have won a total of eight World Championship medals.

Vinesh Phogat-

Wrestler Vinesh Phogat was born on 25 August 1994 in Haryana state of India, which is one of the states with the lowest sex ratio in India. When Vinesh started practicing wrestling in her village, she had to face a lot for choosing wrestling, a sport considered a boy's game, and for the choice of clothes, but Vinesh did not give up and after her father, she accompanied her in this journey. Uncle gave it. In this world of sports, Vinesh has brought glory to the tricolor by winning a bronze medal in the World Championship and a gold medal in the Commonwealth Games. It is also important to know that Vinesh is the first female wrestler from the country to win two medals in the World Championship.

Dutee Chand –

While players like Vinesh Phogat challenged the male-dominated mentality, Dutee Chand broke the stereotypes around poverty and gender. Dutee was born on 3 February 1996 in Jajpur district of Orissa state. His father was a weaver. His mother also worked as a weaver. The financial condition of the house was not good but

seeing the hard work of Dutee, everyone in her house and village was sure that one day she would go far. A saying 'Honahar Birwan ke Chikne Paat' fully applies to Duti. Not only this, Dutee also had to fight a legal battle to participate in the game, but Dutee won this battle also. Today Dutee is one of the fastest running athletes of India.

P.V. Sindhu-

PV Sindhu, who lives in Telangana, is the first badminton player from India to win a silver medal in the Rio Olympics at the age of just 21. He is among the top-10 players in the world. Be it male or female, no Indian player has won the World Badminton Championship before Sindhu.

What is the participation of women in sports?

Talking about statistics, there has been a significant increase in the number of female players at the national and international level in the last five years. According to a report of the Sports Ministry, there has been an overall increase of 160 percent in the participation of women players in the Khelo India Games during the period from 2018 to 2020. At the same time, according to the Olympic database, in the year 2000, a total of 38 percent women participation was seen in the Olympic Games, which increased to 45 percent in the year 2016 and 47 percent in the year 2020.

After all, why is the participation of women in sports less?

Some of the reasons for women not participating in sports in sufficient numbers could be-

- During a research, people said that lack of emphasis on sports by schools and lack of facilities are the main reasons for this.
- Women face many issues of sexism on a daily basis, be it the workplace or home. Their dress, conversation and behavior are monitored and they are assessed on that basis.
- Most people believe that female athletes face challenges in balancing motherhood and sports career.
- Additionally, female players are paid less than male players, making it difficult for them to compete and remain engaged in the game for long periods of time.
- Despite the tireless efforts of women in the sports world, they do not receive equal respect or recognition as compared to their male counterparts.
- Many times there are situations like carpooling with other families due to there being no safe alternative or the girl has no other option but to stay at home with her family.
- Despite recent progress, female athletes continue to be discriminated against based on actual or perceived sexual orientation and gender identity.
- Absence of trained and quality coaches is also a big reason. Many times coaches focus more on training those boys who have more money for training.
- Women's sports are often underrepresented in the media, making it difficult for female athletes to receive recognition and sponsorship opportunities.

Suggestion:

To promote women's participation in sports, it is most important that they get the support of their families.

- Apart from this, state governments should organize seminars and camps related to participation in sports so that women as well as their families are aware of sports.
- The schemes should be implemented in a better way so that all the needy can get their benefits.
- There is a need to provide financial assistance as well as sports related facilities to sports women.
- Various sports competitions should be organized for women at the local level so that good players can be identified and their talent can be honed.

In the end, we can say that the excellent performance of Indian women in the Olympics and Paralympics indicates that a wave of change has started which will go far. Only practical and social changes will open the doors for women to come forward. As women become capable of taking their own decisions regarding education, career and their lives, people will also start accepting it and their participation in areas like sports will also increase. In short, we all have to come out of our traditional thinking and accept that “Medalists do not Grow on Trees, They Have to be Made With Love, Hard Work And Dedication.”

References:

1. https://www.drishtiias.com/hindi/blog/increasing-participation-of-women-in-sports
2. https://navbharattimes.indiatimes.com/sports/other-sports/our-country-has-to-do-much-more-things-in-sports-for-women-empowerment-says-sania-mirza/articleshow/68864788.cms

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No. 36 Sept-Oct 2023

Balanced Diet of Female Athletes

Prof. Sarjerao Rambhau Wagh
N.N College Dusarbid Dist Buldhana
Corresponding Author- Prof. Sarjerao Rambhau Wagh
Email: waghsarjerao773@gmail.com
DOI- 10.5281/zenodo.10336591

Introduction:

"First happiness healthy body" good personality, sportsman's enjoyment of life, social cooperation, contemplation of God can be achieved by a healthy person or a healthy athlete. As long as a person does not develop physical problems, diet is the basis of physical and mental health. No. Diet is not considered properly. Food acts as fuel for all body movements and functions, metabolism. Food is very necessary for the growth of children and the daily wear and tear of adults. Sufficient and proper supply keeps the body's organs and their use going smoothly. For this, the food eaten needs to be digested and absorbed by the body. Our diet is a mixture of foods found in nature. No single food is nutritionally perfect for the nutrition of muscle tissue, so it is necessary to include various foods in the food. A sick person is undesirable to himself and also to society, so it is the first duty of every person or athlete to try to keep his body healthy through balanced diet, proper sleep, restraint of senses and regular exercise. Balanced diet and regular exercise are essential in our daily life to develop a healthy body, sharp intellect and focused mind.

Food Ingredients:

Food or balanced diet is the food or balanced diet which fulfills the needs of the body and fulfills the needs of the body by digesting and absorbing the food/diet.

Energy producing food components:

Carbohydrates and Fats are major sources of energy. They are broken down in the body to produce bioenergy (ATP). Hence, they are called the "biological fuel" of the body. Energy is needed by the body to produce substances like glycogen, proteins, move muscles and bones and complete some other functions.

Carbohydrates: Carbohydrates, oxygen and hydrogen are found in this chemical compound. The heat produced by its combustion is converted into energy required for bodily functions. Its main function is to give energy and strength to the body and it is also necessary for the growth of the body. Carbohydrates are derived from the following substances. Jaggery, sugar, sago, honey, almonds, walnuts, grapes, mangoes, saf, plantains, wheat, rice, peas, carrots, potatoes, raisins and figs etc. can be digested very easily but if consumed in excess can cause damage. . As digestion can be disturbed and diabetes can also occur.

Fats: Fats are chemically known as lipids. Their division is simple lipids (Simple lipids) eg. Oils, fats, and waxes and compound lipids eg. Fatty substances like phospholipids, glycolipids and sterols, carbohydrates are also composed of carbon, hydrogen and oxygen atoms. The only difference is that fats contain less oxygen than carbohydrates. If the term fat or greasy is used in relation to the body structure, it is called "Adipose Tissue" and in chemical terms, the gland is called "Glycerylesters of fatty acids". This substance provides strength and energy to the body and also helps in digestion. It also creates new fat in the body. Lipids are derived from the following substances. Ghee, ghee, oil, eggs, fish, almonds, cashew nuts, peanuts, coconut etc. Lack of this substance can cause itching.

Body Building food:

Human body needs energy for various activities and activities. Energy is also needed to build the body, to repair the wear and tear of tissues, and this is done by protein. Therefore, protein is considered to be a very important nutrient for body building.

Proteins: This category includes various nitrogenous substances. About twenty amino acids combine to form proteins. About half of them are nutritionally essential and should be present in adequate amounts in our daily diet. Protein is essential for body growth, replenishing daily wear and tear, and building the body's immune system. An adult needs one gram of protein per kilogram of body weight per day. Children need double or triple this quantity. Because they are constantly growing.

We get protein from the following foods. Milk, butter, ghee, paneer, eggs, meat, almonds, green leafy vegetables, gram, peas, peanuts etc. If the body does not get the required amount of protein, then the body becomes fragile and weak and physical diseases can also occur.

Protective food: Vitamins and minerals are called as “protective food”. These protective food are necessary for the smooth functioning of many anatomical and physiological functions of the body.

Vitamins: Vitamins are very necessary for the body. Due to its deficiency, many types of diseases can occur in the body. To keep the body healthy, it is necessary to have vitamins in food or diet. Generally, there are six types of vitamins.

A) Vitamin "A" : Vitamin "A" is essential for body growth. These are ghee, egg yolk, fish oil and leafy vegetables etc. Getting from Deficiency of this can cause skin diseases, eye diseases, cough, pneumonia etc.

B) Vitamin "B": It is required for the proper functioning of the heart and the head. There are many types of vitamin B. E.g. B1, B2, B3, B4, B6, B12 etc. All these together are called Vitamins B Complex. Vitamin B is available in eggs, meat, milk, nuts, grains and leafy vegetables. Their deficiency causes irritability, constipation, chapped lips and skin diseases etc.

C) Vitamin "C" : This vitamin is very essential, it helps in building strong bones and teeth. It also helps to purify the blood. Vitamin C is obtained from oranges, nimbus, mosambi, tomatoes, amla etc. Deficiency of it does not help in healing dental diseases, swelling and wounds on hands and feet.

D) Vitamin "D" : This vitamin uses calcium and phosphorus salts and thereby helps in maintaining strong bones and teeth. Vitamin D is available through ghee, ghee, milk, eggs, fish and sunlight. Due to lack of this, the bones become fragile and the digestive power is weak. This vitamin helps prevent rickets in children.

E) Vitamin "E" : It is essential for body growth and reproduction. Vitamin E is obtained from cabbage leaves, green leafy vegetables, ghee, peas, sef, groundnut oil, radish, plantain etc. Lack of it causes memory loss and impotence in men and infertility in women.

F) Vitamin "K" : This vitamin is obtained from spinach, tomato, cabbage. Due to this deficiency, blood is produced less in the body and blood vessels do not close and clot when injured.

Minerals: Minerals are very important in the body. It helps in protecting the body, growth of the body and keeping bones and teeth strong. It also works to strengthen the blood in the body and maintain the fluid sodium in the body. There are 18 types of this mineral liquid. The main types of these are calcium, iron, salt, phosphorus, chlorine, manganese etc. It is derived from the following substance. Milk, meat, eggs, green leafy vegetables, soybeans, green chillies, radish, cabbage, oranges, lemons, etc. Due to this, due to the low amount of iodine in the food, diseases such as gum disease, gum disease and teeth become weak.

Water: Water is 70 to 80 percent of the body. You also get water from food. Water is formed from oxygen and hydrogen. Water is essential for life. Every person should drink 4-5 liters of water every day. Through this, the body's digestion and body temperature are kept under control. It also helps to regulate blood circulation by diluting the blood through water.

Chotha (Fiber): Chotha is the indigestible fibrous material in food. The important functions of the stomach are to expel the feces from the body, absorb the harmful substances produced by the germs in the large intestine, and reduce the amount of cholesterol in the blood.

A combination of the above principle or elements which is a food or a balanced diet. which are required by the individual or players. A person and athlete can stay healthy with proper utilization of all the ingredients of this food or a balanced diet.

Balanced diet:

A diet that provides adequate amounts of protein, carbohydrates, fats, vitamins, minerals and water as per the requirements of the individual or athlete is called a balanced diet. Each individual or athlete's diet may be more or less. It depends on age, gender, occupation, occupation. There is some measuring device to estimate anything. Energy is measured in calories in the same way that a meter tape is used to measure cloth. 1 gram of protein and carbohydrates provides 4.10 calories and 1 gram of fat provides 9.4 calories.

Calorie demand by nature of work

Nature of work	Men 60 km. Gr.	Female 48 km. Gr.
General light work	2100	1900
simple task	2500	2300
Simple hard work	3000	2700
More hard work	3900	3200
To the player	4500	4000

If we do not consume a balanced diet in proper quantity or if we consume less or more of some components in a balanced diet, then it is called an incomplete diet.

Balanced diet and sportsmanship:

Carbohydrates and Fats: If the muscles are doing light work for longer periods of time, 70 percent of the oxygen required is used for the oxidation of fat and fat is the main source of energy. On the contrary, if intense work is to be done for a long time, 75 percent of the oxygen required for it is required for oxidation of starchy material and most of the energy is obtained from starchy material. A diet of starchy foods is more beneficial as the oxygen supply to the muscles should not decrease.

Protein: Although protein is not required for the actual performance and energy required by the

athlete, protein is very necessary to strengthen the muscles while the athlete is training.

Vitamins: Vitamins are used in metabolism. Most of them are used to make j.

Thiamine (B-1): This vitamin is needed to remove carbon dioxide from pyruvic acid. If this vitamin is taken in small amounts, it can have an adverse effect on athletes.

Vitamin "C": It is needed to strengthen the bones and cartilage, to strengthen the dentin on the teeth. Due to lack of it, muscles cannot contract as hard as muscle glycogen is depleted.

Vitamin "E": Deficiency of this vitamin leads to reduction of CP (creatine phosphate) in muscles. This reduces the force of muscle contraction. So it should be included in the diet in proper quantity.

When an athlete is training and working hard, the body uses a lot of calories for energy. Therefore, if more calories are consumed, then more calories should be in his diet at that time and the amount of protein, starchy foods, fat, vitamins, and minerals should also increase in the amount of calories. If this does not happen, the amount of hemoglobin in the athletes will decrease and anemia will occur.

Reference:

1. Lele, Sarla, Introduction to Nutrition and Dietetics, Pimpalapure and Company Publication, Nagpur, 1999.
2. Shrivastava Ajay Kumar, Physical Punishment UGC NET / SET, Dainika Publication Company, New Delhi, 2014.
3. M. Bharti, Aharan Sanjivani, Global Educational Trust, Nagpur, 2015.
4. Gangwar, B. R. Examination, Measurement and Evaluation in Physical Punishment and Sports, A. P. Publication, Jalandhar.

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No. 36 Sept-Oct 2023

A Study on Women's Empowerment and Gender Equality in Sports

Dr.Ashish Govindrao Barde
Director of Physical Education & Sports
Late B.S.Arts,Prof.N.G.Science & A.G.Commerce & Sakharkherda Ya.SindKhedraja Dist.Buldhana
Corresponding Author- Dr.Ashish Govindrao Barde
Email- ashishbarde85@gmail.com
DOI- 10.5281/zenodo.10336655

Introduction-

Irrespective of the field, women are making a mark of their achievements in every field, making it easier for them to move ahead on par with men. The existence of women, who were once relegated to a male-dominated culture, is now slowly being recognized in every field and new opportunities are being provided to them to glorify their achievements. Then how can the sports field be excluded from it. The world's eyes are now on the Tokyo Olympics 2021, the best sporting event to be held. This opportunity to prove the prestige and power of the country is celebrated with great enthusiasm all over the world. In fact, everyone is always thinking that Tokyo Olympics 2021 will create something new in history. Because the Tokyo Olympics, which will bring a positive ray of hope after this global battle in the era of Corona epidemic, it is felt from all levels that this Olympics will be especially helpful in honoring women and opening up their share of progress. It is a matter of proving the achievement and dominance of women in the sport that the women's softball match should be started in Tokyo Olympics 2021. For the first time in history, the opening of the Olympic Games with a women's softball match is an honor not only for a women's softball coach like me, but for every woman in the world. Looking at the past, it seems that the Olympic games started with the football game which was dominated by men and which strengthened the economic backbone of many countries. Also, all those matches are for men's teams, especially since 1996, since 1996, the Olympic games have been started with football. But in Tokyo Olympics, the opening match of the two women's softball teams, Australia and Japan, will sound the opening bugle of the Olympic Games. It would not be wrong to say that this bugle will be the honor of every female athlete and every woman in the world. There can be no time to show more honor and respect to women than when the flame to start the world's biggest and most prestigious sporting event, the Olympic Games, is lit by a female athlete, Naomi Osaka. The International Olympic Committee and UN Women are working together to launch a sports initiative for gender equality in the Olympic Games.

The initiative was launched in 2020 and works to balance the gender ratio and privilege in the Olympic Games. The 2020 Olympics figures to be 48.8 percent women with great pride. In Tokyo 2020, Japan took a step forward with the Women's Summer Olympics by changing the opening ceremony so that a man and a woman jointly carry their country's flag. The main objective of this initiative should be to prevent gender-based violence, facilitate their empowerment, create economic equality for women and protect women from biased media policies. More recently, the number of players was changed to promote Ming equality in many sports, such as boxing: the number of female players was reduced from three to five, and the number of male players from ten to eight. This decision has been taken keeping in mind the equality of men and women. And some provisions have been made to promote gender equality as follows. According to the IOC quota allocation, around 49 percent of the athletes will participate. These will be the first gender-balanced games in history. The outdoor competition schedule was designed to ensure equal visibility in women's and men's events and to introduce nine more mixed events than at Rio 2016, increasing the total number to 18.

- For the first time all 206 National Olympic Committees (NOCs) were mandated to have at least one female and one male athlete in their respective Olympic teams.

As per the IPC eligibility criteria, at least 40.5 per cent of all players will be women. This equates to 1,782 athletes, an increase (38.6 percent) on the 1,671 women who participated in Rio 2016.

- All competing National Paralympic Committees will be encouraged to have one female and one male athlete carry their flag at the opening ceremony.

Following the appointment of new president Hashimoto Seiko, the Tokyo 2020 Organizing Committee has increased the size of its executive board, bringing the percentage of women to 42 percent. It has also created a Gender Equality Promotion Team led by its Sports Director Kotani Mikako to further promote gender and inclusive initiatives during the Games. IOC President Thomas

Bach said, "The IOC is committed to gender equality in all areas, from athletes competing on the field and in sports to leadership roles in sports organizations."

"With just four months to go until the Olympic Games Tokyo 2020, the Olympic Movement is setting a new milestone in its efforts to create a gender-equal sporting world, with what it promises will be the first gender-balanced Olympic Games in history."

There are a total of 53 women athletes in the Indian team going to Tokyo Olympics 2021. And a look at their participating games charts a graph of innovation in women's sports. And for the same reason, 2021 Tokyo Olympics will also see Mary Kom along with Manpreet Singh as India's flag bearer.

Following the appointment of new president Hashimoto Seiko, the Tokyo 2020 Organizing Committee has increased the size of its executive board, bringing the percentage of women to 42 percent. It has also created a Gender Equality Promotion Team led by its Sports Director Kotani Mikako to further promote gender and inclusive initiatives during the Games. IOC President Thomas Bach said, "The IOC is committed to gender equality in all areas, from athletes competing on the field and in sports to leadership roles in sports organizations."

"With just four months to go until the Olympic Games Tokyo 2020, the Olympic Movement is setting a new milestone in its efforts to create a gender-equal sporting world, with what it promises will be the first gender-balanced Olympic Games in history."

There are a total of 53 women athletes in the Indian team going to Tokyo Olympics 2021. And a look at their participating games charts a graph of innovation in women's sports. And for the same reason, 2021 Tokyo Olympics will also see Mary Kom along with Manpreet Singh as India's flag bearer.

India has got the tradition of many mighty and brave women like Jijamata Rani Lakshmibai. And that's why India's representation in men's sports dominated by war and swordsmanship is being seen in the Tokyo 2021 Olympic Games. India qualified for the Olympic Games for the first time in a mighty sport like fencing and it is in order to mention the Indian female athlete Bhavni Devi who achieved this honour. Not only this, judo and weightlifting are the sports that connect strength and connect strength with men and male ego, surpassing men and proving their supremacy. If we talk further, it is pointed out that the participation of Indian women is more than men, defying the old concept that wrestling is considered a masculine symbol and it is not a sport for women. The Indian wrestling team consists of a total of seven male and female athletes.

But the fact that more than half of them i.e. four players are female players is really a matter of honor for me as a woman and for all Indians. Even in a very prestigious sport like tennis, Indian women have made their mark and only two women Sania Mirza and Ankita Raina have made it to the Indian team in tennis. Even in hockey, which is considered as the national sport of India, the Indian women's hockey team has been able to maintain its position at par with the men's team. Indian women's participation in sports like shooting is also commendable. Pranitha Nair is the only female gymnast to qualify for Tokyo Olympics 2021.

It is commendable that the Indian team is ready to go and participate in the 2021 Tokyo Olympics with a lot of hard work and conditioning efforts. A look at the list of sports that India participates in shows that out of the total sports that India participates in, the Indian men's team is participating in 13 sports while the women's team is participating in a total of 16 sports. And this matter really shines a light on women empowerment. It would not be an exaggeration to say that women who were once fighting for participation are now getting equal opportunities and even surpassing them to make their existence known to the whole world.

Sometimes as a daughter, sometimes as a wife and sometimes as a mother, she has always proved her achievements and existence with hard work and has proved herself to create a place for herself in the society. There should be no doubt that in the new graph of this progress, we will definitely see her position rising.

My salute to every woman participating in the 2021 Tokyo Olympic Games. Now only waiting for a better performance and a brighter graph of medals for women athletes in the Indian medal table Karnam Malleswari P. V. There is no doubt that some of the new women's players, including Sindhu, Mary Kom, Sakshi Malik and Saina Nehwal, will be able to see the glow of medals on their faces.

References –

1. www.olympic.org.
2. https://www.weforum.org/agenda/2021/07hokyo-olympics-help-bring-the-world-together/
3. "Mary Kom, Manpreet Singh to be India's flag bearers for Tokyo Games opening ceremeony" www.timesofindia.indiatimes.com. Retrieved 6 July 2021.
4. Joint Statement from the International Olympic Committee and the Tokyo 2020 Organising Committee. Olympics. 24 March 2020. Retrieved 28 March 2020.

5. World Archery. 12 June 2019. Retrieved 13 June 2019
6. "Karma qualifies Bhutan an Olympic quota place for the first time in history". World Archery. November 2019. Retrieved 28 November 2019.

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No. 36 Sept-Oct 2023

Role of Nutrition in Sports: A Review

Dr. Kiran Vasantappa Mogarkar
(Shri.. Vyankatesh Arts, Commerce and Science College, Deulgaon Raja District Buldana, Maharashtra.
Corresponding Author- Dr. Kiran Vasantappa Mogarkar
E-Mail : Kiranmogarkar@rediffmail.com
DOI- 10.5281/zenodo.10336719

Introduction

Good nutrition can enhance sports performance. A well-planned, nutritious diet should meet most of the athlete's vitamin and mineral needs and provide enough protein to promote muscle growth and repair. Foods rich in unrefined carbohydrates such as whole grain breads and cereals should form the basis of the diet. Sports nutrition plans should be tailored to the individual athlete and take into account their specific sport, goals, food preferences and practical challenges.

Athlete's diet: An athlete's diet should be similar to that recommended for the general population, with energy intake divided into:

• 45 to 65% carbohydrates
• 15 to 25% from protein
• 20 to 35% from fat.

Athletes who exercise vigorously for more than 60 to 90 minutes per day will need to increase the amount of energy they consume, especially from carbohydrate sources.Guidelines for carbohydrate and protein based on intake per kilogram (g/kg) of body weight are also available.Current recommendations for fat intake should follow most athletes' recommendations for the general public, with a preference for fats from olive oil, avocados, nuts, and seeds.Athletes should also aim to reduce their intake of high-fat foods such as biscuits, cakes, pastries, chips and fried foods.

Protein and sports performance

Protein is an important part of a training diet and plays an important role in recovery and repair after exercise. Protein requirements are generally met (and often exceeded) by most athletes who consume adequate energy in their diet. The recommended amount of protein for sporting people is slightly higher than the recommended amount of protein for the general population. For example:

- Normal people and active people - the daily recommended amount of protein is 0.8 to 1.0 g/kg of body weight (a 60 kg person should eat about 45 to 60 g of protein per day).
- Sports people involved in non-endurance events - people who exercise 45 to 60 minutes per day should consume 1.0 to 1.2 g/kg body weight per day.
- Sports people involved in endurance events and strength programs - People who exercise for long periods (over an hour) or engage in strength exercises such as weight lifting should consume 1.2 to 2.0 g protein/kg body weight per day. .
- Athletes trying to lose weight on a low-energy diet - increased protein to 2.0 g/kg of body weight per day may be beneficial in reducing loss of muscle mass.

For athletes interested in increasing lean mass or muscle protein synthesis, consuming a high-quality protein source such as whey protein or milk containing 20 to 25 grams of protein around exercise (for example, 2 hours immediately after exercise) may be beneficial.

As a general approach to achieving optimal protein intake, it is recommended to reduce protein intake evenly throughout the day, for example, about 25 to 30 grams of protein every 3 to 5 hours, as part of a regular meal.

There is currently a lack of evidence to show that protein supplements directly improve athletic performance. Therefore, for most athletes, additional protein supplementation is unlikely to improve sports performance.

While more research is needed, other concerns associated with very high-protein diets include:

- Increased cost
- Possible negative effects on bone and kidney function
- Protein choices that are high in fat lead to weight gain
- Increased risk of cancer (especially eating too much red or processed meat)
- Displacement of other nutritious foods in the diet, such as breads, cereals, fruits and vegetables.

Using nutritional supplements to improve sports performance

A well-planned diet will meet your vitamin and mineral needs. Supplements are only beneficial if your diet is inadequate or if you have a diagnosed deficiency, such as an iron or calcium deficiency. There is no evidence that extra doses of the vitamin improve athletic performance. Nutritional supplements can be found in pill, tablet, capsule, powder or liquid form and cover a wide range of products including:

- Vitamins
- Minerals
- Herbs
- Meal supplements
- Sports nutrition products
- Natural food supplements.

Before using supplements, you should consider what else you can do to improve your sports performance - diet, training and lifestyle changes are more proven and cost-effective ways to improve your performance.

Relatively few supplements that claim performance benefits are supported by sound scientific evidence. The use of vitamin and mineral supplements is also potentially dangerous. Supplements should not be taken without the advice of a qualified health professional.

It is best to correct dietary imbalances after analyzing and modifying your diet rather than using a supplement or pill.

The ethical use of sports supplements is a personal choice for athletes and remains controversial. It is important to remember that if you take supplements, you are responsible for your consumption and any subsequent health, legal or safety consequences. Taking supplements puts you at risk of violating anti-doping rules no matter what level of sport you play. Water and sports performance

Dehydration can impair athletic performance and, in extreme cases, lead to collapse and even death.

It is very important to drink plenty of fluids before, during and after exercise. Don't wait until you're thirsty. For events lasting longer than 60 minutes, fluid intake is especially important during high intensity or warm conditions.

Water is an appropriate drink, but sports drinks may be necessary, especially during endurance events or in warm weather. Sports drinks contain some sodium, which aids absorption. A sodium content of 30 mmol/L (millimoles per liter) seems appropriate for sports nutrition.

Inadequate hydration is a problem for many athletes, but overhydration can also be potentially dangerous. In rare cases, athletes may consume large amounts of fluids that thin the blood too much, leading to a low blood concentration of sodium. This condition is called hyponatremia, which if not treated properly can potentially lead to seizures, coma, coma or even death.

Fluid intake at an exercise level of 400 to 800 ml per hour may be an appropriate starting point to prevent dehydration and hyponatremia, although intake should be customized for the individual athlete, taking into account variable factors such as climate, sweat rate, and endurance.

References

1. Sattler FR, Castaneda-Sceppa C, Binder EF, Schroeder ET, Wang Y et al. (2009) Testosterone and growth hormone improve body composition and muscle performance in older men. J Clin Endocrinol Metab 94: 1991-2001.
2. Storer TW, Woodhouse L, Magliano L, Singh AB, Dzekov C et al. (2008) Changes in muscle mass, muscle strength, and power but not physical function are related to testosterone dose in healthy older men. J Am Geriatr Soc 56: 1991-2009.
3. Brown GA, Martini ER, Roberts BS, Vukovich MD, King DS (2002) Acute hormonal response to sublingual androstenediol intake in young men. J Appl Physiol 92: 142-146.
4. Bhasin S, Woodhouse L, Casaburi R, Singh AB, Bhasin D et al. (2001) Testosterone dose-response relationships in healthy young men. Am J Physiol Endocrinol Metab 281: E1172-E1181.

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No. 36 Sept-Oct 2023

Empowering Women and Girls through Sports, Health and Nutrition

Sangita Deshmukh
Corresponding Author- Sangita Deshmukh
Email - deshmukhsangita2014@gmail.com
DOI- 10.5281/zenodo.10336775

Abstract

This paper mainly review about how women empowerment help to boost the overall heath of society. Women's empowerment changes household dietary patterns, contributes to nutrition improvement, and consequently affects diet-related health outcomes. Women's performance in sports are more over recognized which provide great courage to most of the people to support the extra curriculum activities. It is true in all countries that girls and women are less likely than boys and men to participate in sport, and sport continues to be dominated by males. It is a mistake however, to assume that this is because girls and women do not wish to participate. Poverty, heavy domestic demands, safety concerns, lack of accessible transportation, inadequate sport and recreation facilities, and few opportunities for physical education and skill development frequently prevent women's participation in physical activity and sport.

Keywords: Encourage, Development, Skills, Empowerment, Opportunity, Health, Nutrition

Introduction

Women's empowerment can have a range of positive impacts on women's lives, including improved economic opportunities, greater control over their own lives, increased political participation, and greater gender equality. By empowering women to participate fully in the economy, women can have access to better paying jobs, which can help to lift them and their families out of poverty. Empowering women can also give them more control over their own lives, allowing them to make decisions about their own health, well-being, and future, which can lead to increased self-esteem and confidence, as well as improved mental and physical health.

Women's empowerment refers to the process of enabling women to have greater control over their lives and to be able to make their own decisions. This can include empowering women to participate fully in the economy and as well as empowering them to make decisions about their own health and well-being. Women's empowerment is important because it can lead to a range of positive outcomes, including increased economic growth and development, improved health and well-being, and greater gender equality. In India, women's empowerment has been a key issue for many years. Despite some progress in recent decades, women in India continue to face significant challenges when it comes to gender equality. These challenges include discrimination, lack of access to education and employment, and gender-based violence.

Empowerment

The empowerment and autonomy of women and the improvement of their political, social, economic and health status is a highly important end in itself. In addition, it is essential for the achievement of sustainable development. The full participation and partnership of both women and men is required in productive and reproductive life, including shared responsibilities for the care and nurturing of children and maintenance of the household. In all parts of the world, women are facing threats to their lives, health and well- being as a result of being overburdened with work and of their lack of power and influence. In most regions of the world, women receive less formal education than men, and at the same time, women's own knowledge, abilities and coping mechanisms often go unrecognized.

The power relations that impede women's attainment of healthy and fulfilling lives operate at many levels of society, from the most personal to the highly public. Achieving change requires policy and programme actions that will improve women's access to secure livelihoods and economic resources, alleviate their extreme responsibilities with regard to housework, remove legal impediments to their participation in public life, and raise social awareness through effective programmes of education and mass communication. In addition, improving the status of women also enhances their decision-making capacity at all levels in all spheres of life, especially in the area of sexuality and reproduction. This, in turn, is essential for the long- term success of population programmes. Governments should take every possible action to remove all gender gaps and inequalities pertaining to women's livelihoods and participation in the labour market through the creation of employment with secure incomes,

which has been shown to advance women's empowerment and enhance their reproductive health. Legislation ensuring equal pay for equal work or for work of equal value should be instituted and enforced. Experience shows that population and development programmes are most effective when steps have simultaneously been taken to improve the status of women. Now-a-days there were many programs held by various organization to encourage womens and gilrs to be more active in extra curricula m like sports, social work, new business start-ups, etc.

Sports plays a vital role in women empowerment Participating in sports can help break- down gender stereotypes, improve girls' and women's self-esteem and contribute to the development of leadership and strategic thinking skills. Women in sport break down the misconception they are weak or incapable. Sport programs provide girls and women with valuable opportunities to interact and socialize with one another in a constructive way. Participation in sports benefits women just as it does men, helping to develop leadership skills, boosting self- esteem and grades, and promoting physical fitness and health. At present, sport for women is a fast growing factor in every developing country. However, despite of the promotional campaigns participation rates remain low in some countries. Several social and environmental factors affect participation. Gender, age, level of education, financial status is some of the variables identified that influence participation in sports. In some areas of India women are still seen as a burden. Women do not have any right to speak they tempt to do according to the wish of their parents and husbands. Women's participation in sport can create a substantial contribution to the development of the society. Women of India have a potential to do miracles in every field. Now days, women are questioning the rules set down for her by the society. Sport and physical activity have not yet been used on a large scale as a strategy within women's movements. There are, however, already very positive stories to tell from both our programme partners and those programmes in our network. Based on the experiences of these partners, we have learned more about how participation in sport and physical activity can empower individual girls and women. Involvement in sport and physical activity can, for example,build life skills, confidence and body awareness and may create social networks, which result in dramatic positive life changes for participants. We have seen that involvement in sport and physical activity can positively change existing gender norms and help girls and women move into public spaces. Moreover, sport and physical activity programmes provide opportunities to bring communities together and help realise development objectives relating to such issues as (post) conflict management, reproductive health and gender-based violence. Women empowerment is important not only from the perspective of social justice and equality but also as a means for achieving the various Sustainable Development Goals (SDGs) including poverty reduction as well as improving nutrition, health and education of the people at large. Government has accorded top-most priority to tackle malnutrition among women and is making conscientious efforts to address the issue. This article emphasis mainly on nutrition and health-related empowerment of women at the family/household-level.

Women's role in health and nutrition:

Research indicates that women (as mothers/primary caretakers) are likely to influence health and nutrition outcomes of their families, especially the children. Since women are often the primary caregivers, they can influence their children's nutrition indirectly through their own nutrition/health status as well as directly through their childcare practices. Researches indicate that various measures of maternal autonomy favorably correlate with optimum infant feeding practices and child-growth outcomes. Further, it has also been reported that maternal autonomy is positively associated with a child's nutritional status, especially for children aged less than three years. On the contrary, the dis-empowered women are more likely to suffer time constraints, poor mental health, and negligible control over household- resources, inferiority complex and inadequate access to information/utilization of health care services. A good example of women empowerment Reliance Foundation has extensively worked with rural communities across India since 2010 to empower themselves and their societies in locally feasible ways through a three-pronged approach:

Enabling women-inclusive development planning and decision-making: Increasing participation in households, institutions and community decision-making; supporting sustainable agriculture practices and climate resilience for food and nutrition security of women and children; and enabling better quality of life with improved access to drinking water.

Strengthening entrepreneurial and livelihood capabilities for women: Increasing access to knowledge, livelihood skills, productive assets, markets, finance and technologies; promoting women entrepreneurship on diverse livelihood options both farm and non-farm and increasing participation of women in various value chains.

Enhancing access to basic entitlements for social security: Supporting access to information, skills and resources securing basic entitlements and social security schemes. Another good example of women empowerment UNESCO gathered 70 experts from the public, private and civil society sectors on 21

November 2022 to discuss the development of a Sport and Gender Equality Game Plan. The multi-stakeholder event was a major milestone on the road to UNESCO's 7th Sports Ministers Conference (MINEPS VII) to be held from 26-29 June 2023.

Participants co-designed key content for the Sport and Gender Equality Game Plan. It was agreed that the Game Plan should be a practical toolkit to support national stakeholders implement pre-existing commitments and drive equality outcomes in and through sport. Leading factors contributing to the marginalization of women and girls in sports were identified as follows:

- Lack of a collective action plan to support gender empowerment;
- Gender bias in the sports system;
- Lack of resources and time.

Empowering women through Nutrition

Empowering girls is the key to economic growth, political stability and social transformation help empower girls now. When a girl is educated, there's so much she can achieve a good job, higher income, healthier children, and improved well being for her family and community. Now-a-days it is very important to aware women specially in rural area to avoid malnutrition cases. Women are both disproportionately affected by malnutrition (60% of the world's 800 million malnourished people are women) and critical actors in findings lasting solutions....

Nutrition justice will only be achieved when women are empowered and when policies and programmes are gender responsive From the series Scaling Up Nutrition in Practice, this issue focuses on vidence that rising gender equality and empowerment of women can cause ripple effects in family nutrition improvement, starting with girl child nutrition. The issue reviews the Scaling Up Nutrition (SUN) country experiences of working to implement changes to policy, legislation, and planning that empower women for improved nutrition, including: protecting girl children from early marriage and pregnancy safeguarding and increasing women's access to, and control over, incomes and other resources exploring innovative approaches to reducing women's time constraints enhancing women's understanding of good nutrition increasing women's involvement in decision making at all levels." It is depicted that scant resource allocation towards women affects their access to means of production and consequently, impairs household nutritional improvement. Last is decision-making power which is highly determined by income with the literature suggesting that income inequality and inequity between genders place women's role in food and nutrition improvement at risk. Women's empowerment therefore normally aims to work through these pathways. In food security, for instance, it has been reported that women's empowerment in education reduces the fertility rate, in turn diminishing the overall food demand and easing regional food pressure. Similarly, empowerment through inputs of production triggers yield abundance and a higher supply of foods that strengthen the status of food security. The prominent mechanism of the nexus between women's empowerment and diet-related health is underpinned by the concept of healthy food consumption. That is, with education and income empowerment, women gain knowledge on healthy food preparation and consumption. This, consequently, reduces the risk of contracting diet-related diseases among household members.This is why Onah etal acknowledged an increase in the consumption of healthy food categories when women are empowered. However, further research would be useful, especially research that indicates the sources of food categories among households. This is because documenting the increase in consumption of certain food categories might likewise be contributed to by increased accessibility rather than empowerment.

The importance of empowering women and girls in national efforts to scale up nutrition as evidence has long suggested, gender inequality can be a cause as well as an effect of hunger and malnutrition. Not surprisingly, higher levels of gender discrimination are associated with higher levels of both acute and chronic under nutrition.Gender and nutrition are not stand-alone issues with some experts considering women to be the nexus of the agriculture, health and nutrition sectors.Studies have shown that when women's incomes rise they tend to invest more in the nutrition, education, and health of their family, causing a ripple effect that can benefit entire communities. Higher female earnings and bargaining power translate into greater investment in children's education, health and nutrition, which leads to economic growth in the long term.

Challenges

1. Women are at an elevated risk of nutritional deficiencies during all stages of life cycle- right from Antenatal/Postnatal stage (for healthy foetal growth) to the needs of girl child, adolescent girls to post-menopausal/ elderly women.
2. Unequal power relations at the household-level render women more susceptible to food insecurity than men. In any crisis situation or when food prices soar, women/girls are often the 'shock absorbers' by consuming less nutritious food in order to support their families.
3. Gender discrimination hinders women's access to healthcare due to various reasons like limited financial resources, restricted mobility,

etc.

4. Additional burdens imposed by gender disparities within the household/community limit their ability to remain healthy due to burdens like: prolonged household work, unsafe work environments, gender-based violence, inadequate mechanisms for prevention and protection of their rights.

Opportunities for Nutrition Linkage

Sport and physical activity programmes provide opportunities for addressing discrimination faced by particular groups of girls and women. Girls and women with disabilities, for example, are frequently subject to multiple forms of discrimination.The low level of participation by disabled girls and women is in part a reflection of the double discrimination that they face, both as disabled individuals and as females. Sport and physical activity programmes targeting girls and women with disabilities have proven that this often isolated group of girls and women are confronted with their abilities rather than their disabilities through sport and physical activity participation. The chance to meet other girls and women in similar circumstances as themselves allows them opportunities to share experiences and to learn about issues that they are often deprived knowledge about such as those relating to reproductive health. The participation of girls and women with disabilities in sport and physical activity challenges prejudices about disabilities and impairments and therefore positively contributes to their empowerment. , many sport and physical activity programmes have taken measures to bring together communities and realize development objectives relating to sexual and reproductive health, access to employment and peace and reconciliation. A key strategy to facilitate increases in women's socioeconomic power to serve as a stepping stone toward better agriculture and nutrition outcomes. The activity appears to have been successful in increasing women's control of income, improving access to health care, and increasing women's control of their time. To move further along the pathway toward sustainable nutrition outcomes, the following additional opportunities could be considered:

1. **Nutrition Knowledge:** Although a strong emphasis on training has led to increased nutrition knowledge, the need to purchase safe water limits women's purchasing power, inhibiting their ability to fully utilize knowledge of nutrition practices. There is a need to develop or improve potable water systems that will help free up women's savings for investment in nutrient-dense foods and inputs to food production.

2. **Food Access:** Women are gaining access to and increasing control of income. However, it is also important to ensure adequate availability and affordability of more nutrient-dense food in local markets and link purchasing power and decision-making to social and behavior change messages.

3. **Women's Time, Labor, and Control of Income:** The range of activities targeting women's savings groups requires increased energy and time expenditure of members. Women indicated that they did not mind investing additional time in activities that were valuable to their family's wellbeing and/or that provided opportunities for earning additional income.

Gender inequality has a wide range of negative consequences in terms of employment, education, child marriage, unpaid domestic work, and sexual violence. It also has a significant impact on nutrition, especially for women who are often victims of malnutrition instead of playing an active role in its elimination. The main contributors to poorer nutrition in women are less education, lower economic standing, and limited decision-making authority in the household and community. Consequently, a multidisciplinary approach must address the discriminatory conventions that impede the ability of those who identify as females to ensure that they are adequately nourished.

Conclusion

Participation in sports helps women in much aspect and keeps them fit and healthy. It enhances their cognitive abilities, endurance which will help them to keep working all the time. It keeps them away from stress, obesity, hypertension, diabetes; hormone dysfunction, unable to accomplish the day-to-day activities prone to injury such as the osteoporosis condition. It also makes them the producer and servers to the society. Sports participation should encourage right from schools, colleges and in universities. Government should conduct maximum sports events for women sports participation. It is a duty of every citizen to see that women can also participate in sports and live a better and healthy life.

Women empowerment in terms of employment activities and decision-making regarding household issues are the most evident factors that can affect the nutrition and health status of their families. Women should be empowered enough to consume/provide nutritionally wholesome meals themselves and their family members and they should be able to inculcate healthy dietary habits in their children right from younger ages. There is the need for Nutrition education to encourage the consumption of nutritious, safe and healthy diets. Empowering women is not only essential for achieving the well-being of family members including children but also for addressing developmental issues of the nation. A well-nourished, healthy and empowered woman is not only an asset to the family but to the society and the nation as a whole.

Reference:
1. International Journal of Applied Research 2015; 1(13): 656-659
2. https://ctb.ku.edu/en/surwet-empower-women
3. https://naarisamata.org/women-empowerment
4. "Women and Sport Commission". Olympic.org. Retrieved January 14, 2014
5. https://www.ncbi.nlm.nih.gov
6. *Gender Equality and Food Security – Women's Empowerment as a Tool against Hunger*, Asian Development Bank (2013),

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No. 36 Sept-Oct 2023

Disclosing the Hidden: An Impactful Journey of Intergenerational Trauma of Savkin Family in Susan Schaeffer's *Anya*

Dr. S. Suganya[1], Sreedevi S.[2]
[1]Assistant Professor, Department of English, BUPGERC, Erode
[2]Research Scholar, Department of English, BUPGERC, Erode
Corresponding Author- Dr. S. Suganya
DOI- 10.5281/zenodo.10336910

Abstract

Intergenerational trauma or Trans or Multigenerational trauma refers as a form of trauma passing from one generation to generation, not only biologically but through parenting or through social intelligence achieved in the stages of growth. The event may transfer from one generation to anyone like an individual, family or any group through multiple events leading to a collective trauma memory. The American author Susan Schaeffer's post- holocaust novel *Anya* (1973) is set in wartime Poland and it revolves the struggles of the Savikin family finding each of themselves from bricks and pieces dealing with identity issues, mental stress and agony to more generations to come. The work is delicately an experience of traumatic tastes in various life stages of Anya Savikin and her mother, the results of Anya as a holocaust survivor finding a life with a new identity. Intergenerational trauma exceeding from Anya towards her daughter in a new environment creates some different- difficult choices to make and to equate with those new generation.

Keywords: Intergenerational trauma, Polish-Holocaust, Motherhood

Introduction

Human mind is considered as vast, eloquent and mysterious element in the social system; it creates and manages emotions with brain and heart simultaneously. The journey of understanding begins from thinking about the self, the pure metacognition which develops a perception on the occasions we fail and gather things. Memory controlled by brain including conscious and subconscious lead towards a new understanding. The produced self thus generates compartments of thoughts as positives and negatives representing the individual. The agent thus born is an outcome of many events relating to past, present and future of not only that individual but through the generations one has crossed, for example the family history on diseases, nature and looks too. On this matter of transference not only biological but social responses of previous generation to any traumatic events also connects to existing or future generations.

Trauma as represented by an unexpected event which may rise into a personal space creating a drastic change in the individual as this connects to the people around them making mental stress. The American Author Susan Fromberg Schaeffer as a writer, poet writes about deep thoughts and represents her characters as becoming the slaves of life events marking wounds and stitches in the language of letters. There are instances of Post Holocaust experience from nonexperienced women writers emerged in America after the 1960's.It paved way for the responses to the Jewish people who were victims of holocaust ,in the point of view strong images comes in the word picture of Susan creates and empathy towards her each characters. The novel *Anya* (1974) which is second book exemplifies the life of Anya Savkin and her struggle on the time before and after Polish Holocaust, the novel covers the family history and culture of Savkin family on the time of war on losing everything. The novel pictures the struggle of Anya from different perspectives as a daughter, sister, relationship with mother, medical student, lover, wife, daughter in law, mother and as a widow, the novel demonstrates how war has made impact on Anya on her responsibility at growth and took her comfort zones.

The novel involves in the life of the holocaust survivors, a journey through their memories of likeness and dislikes. As this survival history passed to next generation managed to be much younger or an adaptive version of his predators. Even though the younger people's outlook may be different to the circumstances but the thought to respond to the same as a second generation impacts the intensity level which could be high or low, it personally be responded on the emotional intelligence they seek. On this nature it will be analyzed by individual brain challenging the daily life routine leading to a crisis.

A traumatic experience is any event in life that causes a threat to our safety and potentially places our own life or the lives of others at risk. As a result, a person experiences high levels of emotional, psychological, and physical distress that temporarily disrupts their ability to function

normally in day-to-day life. (www.betterhealth.vic.gov.au)

The main argument or concern is that, people have to go through many troubling situations because of their cultural background and intellectual capacity to seek passed from parents, thus the intergenerational trauma markets the mind.

The term ‘‘intergenerational trauma often leads to behavioural and emotional problems of parents with a history of trauma; however intervening pathways are less well understood.’’ (Fitzgerald). People affect by trans-generational trauma might experience state of mind like PTSD, hyper vigilance, anxiety or mood disintegration. In this case the individual is not a direct participant of the event, the same will not be experienced by memories or flashbacks and so they won't realize their trauma inherently hidden it will be in minds. Mind place a role in dealing with simultaneous situation with differ types of trauma occurring to people.

Anya, a family's survival on the time of war involving past, present and future, the concerns arise in each character towards war, a kind of historic trauma in existence. The real conflict is that human as self acquiring new things positively and optimistically, since positive vibes delivers newness of event but in negative way thoughts or difficult choices act as stress and any state of grasping and expressing in it has the genetic connection. The kind of imaginative sense in it including trauma imagination or at any cost expressing visual, auditory or using reflection has this connection of parental influence knowingly or unknowingly. The connected self to a point limit is an empathetic intelligence developed in this course behaving and performing like someone and producing sudden burst of emotions like anger would also be in it similar to the traumatic event experienced at different courses.

The narrative is like a self examination into the memory of Anya which is very much of her family connection, as everyone has innate child in them shown to their parents and they act as a light where none of the moral behavioural traits are expected to perform. The central point of her decisions has influenced from parents especially in cultural behaviour, relationship maintaining and motherhood she imbibed from her mother. The memory also stands with her sisterhood relationship; children of same blood may act upon differently on the same situation. In the case of Verushka, Anya's sister who has been missing for a very long time, as people would say Verushka as Fairushka because none of them know anyone like that existed. But Anya imagines and remembers her as young women in her vibrancy got pregnant without her consent, which became a curse for the entire family and nobody listened to her as much as of Anya.

The memory of home as fully furnished with colourful celebration of a time is described from Anya's memory,

When the men come home for dinner, which takes place at two in the afternoon ,leaving their banks , and their stocking factories ,and their stocking factories ,and their meat markets ,and their furniture stores , the street comes alive as a tinsmith's ; metal wheel after metal wheel on the stones, and hoof after hoof. By two –thirty, the street is completely silent. Not even a child can be see playing. Everyone is in side eating his dinner. (10,*Anya*)

The place in reference is Vilno, Poland the Russian influence is also much seen in the lifestyle of the people living in the space nearby, as it is,

Mrs. Bialy from the neighborhood, whose husband is paralysed, appears in the courtyard of our building with a huge Russian basket filled with pretzels, and small cakes covered with poppy seeds and bagels, and hot rolls with baked onions sprinkled on top. If the day has been very long for the children, my mother, and the mothers of the others, will send out the maid with a huge tray of chocolate milk. (10, *Anya*)

The novel shares evidences on Poland and its attitude towards Jews who came there or been there as follows,

Our building was planned and built by my Uncle Pavel, my father's brother. It is made of brick, painted white, almost yellowish. He built it for the first private gymnasium for Jewish boys in Poland. At the time, Jewish boys had a very difficult time getting admitted to gymnasium and the school naturally did very well. Boys came to it, not only from Poland, but also from Russia, which is where both of my parents, and each of their families, were born. (10, 11, *Anya*)

Anya in many ways expresses a historical study of the time through her family history and by expressing her memory of home filled with Parents, Siblings and two maids in an old house, furnished with deep Polish culture elevated with an inflection of Russian culture. Home as a physical structure consolidated in the form of a house creates a materialistic memory and daily routines done also has a relationship with people who were part of it, the same is concerned in the case of traumatic memory also. As the concerns of lost occurs on this well equipped routine or lifestyle people involved in it would affect and end up in a state of dilemma, this same state of lost feeling pass on to generations. Thus generated memory is enriched to younger generations through story telling or through empathetic parenting leaks parental trauma unknowingly to younger selves. In the case of Anya,

her childhood was full of strong cultural memories and the sense of home in colours which is managed by her mother although her father's lived his life in books.

As childhood makes a serious input in managing all struggles coming forth in life, especially of taking decisions and handling newer challenges which came as a result of past events, were elder generations are part of. The impacts can be affected in many crucial decisions in personal choices especially in relationships. In many ways Anya was struggling with relationships, for insight her life after medical school where she finding new friendships leaving home has similar generational instinct with her mom. The story of her mother and father being in two countries meeting unexpectedly was a reason of war which lasted not only in history but in many minds.

The holocaust was an eventful tragedy that leaked to many generations, Anya'a mother shares her first experience on Poland from Russia as follows;

There was a twenty four- four hour trip on the train,all the way from Paltava to Vilno. If I had looked like myself, a lady, a proper man would have approached me in the proper way; he would have helped with the luggage ,found me a seat, asked me if i need a seat, asked if i need something to drink or eat , but did this happen ? Of course it did not happen. Who should come near me but a drunk with big red rose full of beige scales, and all the way to Paltava he followed me; he followed me all night, and i was hoping out of one seat and into another but no one wanted to sit with me because of the way i looked ; and who would? (27, *Anya*)

In the counterpart, life of Anya as a medical student got in the university by handling all the hurdles and staying away from home to a new environment was different. In an unknown environment nothing new happened everything happened was an aftereffect of past. As said every now is a mere reflection of what one has been through developing into a character.

But three months later, when the lists were to come out , I was back and forth to the University's medical building. The lists came out ,nailed to the door, and there was my name: second on the list! A woman and a Jew! I didn't know what I was doing .I ran all the way back to tell my father, and while I was running , it started to rain, but I didn't notice,…(35,*Anya*)

The journey of generational trauma is evident in Anya's siblings also, as Verushka her sister who got lost and found at the time of war, their little brother who leave home at the age of twelve ends up with a tragic disease caused out of abuse and hunger. The mental trauma or generational trauma as a physical experience or as a sensory emotion is occupied to Mischa the little brother's tragic life was also an outcome of war, which let him feel alone ,confused and an insecure home which provoked taking regretting decision is in a way a reflection of their father who was always an absent figure. As the same he lived and died in the memories of lost culture represented through the house structure and his love for books and knowledge. In the context on genetic trauma says ''a review suggests a link between intergenerational trauma and depression, too. They found evidence that trauma can be passed between generations epigenetically, which means that trauma experienced by an ancestor might affect the way your genes are expressed'' (Ryder).

In many scenes it was depicted from the words of Anya their Popa lived the life of a bookaholic and a failed businessman. The life of Jew at the time of war was something different in the case of Anya who represented the younger generation than Popa. He insisted on the cultural heritage and was successful in the family life to an extent but when it overtook to his next generation it got affected in the relationships, like Anya who lost her husband while being pregnant went through many physical and mental dilemmas. As one episode in Anya's life when she pregnant with a lost husband going through serious concern in mind was ''But exactly two weeks after Vera left , I did fall down a flight of stairs .'' I couldn't find these stairs in the beginning; no, then I had onions,'' I thought, picking myself up and dusting myself off, but nothing happened.''(113, *Anya*)

The life story of Anya Savikin was through the trauma passed from her parents that linked with them being a product of two and more cultures, adapting to new and nothing but a modern version of challenges. As this may lead to a Post traumatic growth in the family letting everyone in it to lead another better life with the trauma inside, as it is understood ''Post-traumatic growth is encouraged by your willingness to acknowledge what happened to you was traumatic, which may be harder than it sounds. "Traumas almost always include the removal of personal power or agency, and taking back choice is a huge part of recovering from trauma," says Krummey'' (Lebow).

In keeping the mind stable with the outcomes of generational trauma is not simple but through constant communication with peer groups , in the novel what Anya struggles is of a friend or a group rather than her own kin. Thus created massive destructions are evidently seen not only in central characters, but to a community, a land and primarily to a family.

Summing up, the representations made are an attempt in finding the generational trauma as an out product of a historical tragedy or a planned

human genocide towards community. The emergence of a family saga in this scenario witness not only as a tragedy but its highlighting the statement that one ‘strength in emotional intelligence is achieved through parents in some aspects and that reflects like personal outcry of outcasts

Works Cited

1. BALAEV, MICHELLE. “Trends in Literary Trauma Theory.” *Mosaic: An Interdisciplinary Critical Journal*, vol. 41, no. 2, 2008, pp. 149–66. *JSTOR*, http://www.jstor.org/stable/44029500. Accessed 10 Oct. 2023.
2. Fitzgerald, M., London-Johnson, A. and Gallus, K.L. (2020), Intergenerational transmission of trauma and family systems theory: an empirical investigation. Journal of Family Therapy, 42: 406-424. https://doi.org/10.1111/1467-6427.12303
3. Heinemann, Marlene E. *Shofar*, vol. 21, no. 1, 2002, pp. 177–79. *JSTOR*, http://www.jstor.org/stable/42944066. Accessed 7 Oct. 2023.
4. https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/trauma-and-families, accessed 13 Oct 2023.
5. Lebow, Hilary. ‘‘What Is Post-Traumatic Growth?’’, Dec.22, 2021. https://psychcentral.com/ https://psychcentral.com/health/post-traumatic-growth, accessed Oct 20, 2023
6. Ryder, Gina. ‘‘What Is Genetic Trauma?’, Feb 18, 2022. **https://psychcentral.com/health/genetic-trauma,** accessed Oct 19, 2023
7. Shaefer,Susan. *Anya*, W.W. Norton &Company. New York, 1974.

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No.36 Sept-Oct 2023

Strengthening - Security Component for Ladies

Ulhas Vijay Bramhe
Director Of Physical Education
S.P.M.T.M. Collehge, Chikhli Dist. Buldana
Email: nandanbramhe@gmail.com
Corresponding Author- Ulhas Vijay Bramhe
DOI- 10.5281/zenodo.10336970

Abstract

Ladies strengthening is a worldwide issue and a significant idea generally utilized in multi-faceted cycle which empowers ladies to understand and practice their full personality and powers in all circles of life. Ladies structure almost 50% of the human resources in the nation, however they stay the most denied and long ignored portion of the general public, regardless of the sacred assurance for equivalent freedoms and honors for people. The underestimation of ladies in creating social orders can't be defeated without analyzing the foundations of minimization which is the man centric framework. At the point when advancement prohibits ladies from full cooperation, it denies its advantages to ladies and it capabilities undeniably less actually. Having an impact on the outlooks and teaching people has been a considerable errand. Perspectives and values in light of socialization and male centric philosophy lead us towards a universe of non-balance. Making of mindfulness on ladies' issues would go quite far in bringing ladies' strengthening which remembers the improvement for the fearlessness of ladies, better utilization of their true capacity and overseeing their lives. This would prompt genuine turn of events. Genuine improvement can't occur when the necessities, gifts and possibilities of half of the total populace are viewed as auxiliary and minimal. Strengthening is an interaction that expects to modify the current foundational powers which underestimate and debase ladies. One of the significant objectives of ladies strengthening is to challenge male centric philosophy and this will give the answer for some friendly wrongs, for example, brutality against ladies, high populace development rates, natural corruption, lack of education, medical affliction, joblessness and in everyday low status of ladies.

Keywords: Strengthening, Security, Wellbeing for Ladies

Introduction:

The issue of orientation based brutality is deteriorating. Public Wrongdoing Record Agency insights show violations against ladies expanded by 7.1 percent cross country starting around 2010. There has been an ascent in the quantity of occurrences of assault recorded as well. In 2011, 24,206 occurrences were recorded, an ascent of 9% from the earlier year. The greater part of the casualties are somewhere in the range of 18 and 30 years old.Figures demonstrate that 10.6 percent of absolute casualties of assault were young ladies under 14 years old, while 19% were adolescents between the ages of 14 and 18. Alarmingly in practically 94.2 percent of cases, wrongdoers were known to the people in question and those elaborate included relatives, family members, and neighbors.Under the IPC (Indian Reformatory Code), violations against ladies incorporate assault, capturing and kidnapping, manslaughter for settlement, torment, attack, inappropriate behavior, and the importation of young ladies.A sum of 2,28,650 occurrences of violations against ladies were accounted for in the country during 2011. The north eastern city of Tripura recorded the most noteworthy pace of violations against ladies at 37%, contrasted with the public crime percentage of 18.9 percent.Capturing and kidnappings are up by 19% and dealing with rose by 122% a similar period. Violations that incorporate the Indian expression "eve-prodding" or provocation against ladies in broad daylight places including roads, public vehicle, film corridors, alongside the assault of minors and ladies in ancestral and towns frequently go unreported and unrecorded.

Why Society Need Ladies Security

Around 10% of the relative multitude of wrongdoings perpetrated in the nation are those of ladies misuse. Ladies make up 66% of the assessed 876 million grown-ups overall who can't peruse or compose; 30 lakh young lady kids were lost to female child murder during 2001-2011. A lady is assaulted like clockwork in India. Following 60 years of autonomy, 1 of every 3 ladies in India are as yet ignorant. Just 39.5% ladies in India are monetarily dynamic, contrasted with 80% in China. Of the 1.3 billion individuals who live in outright neediness all over the planet, 70% are ladies. 10.9% of the female populace claims land, and among horticultural laborers the figure drops down to 9.3%. Under 40% of ladies conceive an offspring in a wellbeing office.

Wellbeing Component for Ladies and Young ladies

Indeed, even after her introduction to the world, the young lady kid is oppressed in numerous ways regarding nourishment, training, wellbeing; she is likewise a casualty to various monstrosities and viciousness like assault, dealing, early marriage and pregnancies, and the resultant high maternal and kid mortality. To shield the young lady kid from social wrongs, for example, dealing, the Service of Ladies and Kid Improvement has sent off in December 2007 the plan of "Ujjawala", an exhaustive plan which has explicit parts for Counteraction of Dealing and Salvage, Restoration and Re-Coordination and Bringing home of Survivors of Dealing of Business Sexual Double-dealing.

India is a signatory to various Worldwide Instruments like UN Show on the Privileges of the Youngster (CRC), its two Discretionary Conventions, and Show on the Disposal of all Types of Victimization Ladies (CEDAW), in this manner confirming its obligation to the development and improvement of ladies and kids.

Need for Ladies Strengthening

Ladies strengthening is a most essential part for maintainable turn of events. Strengthening prepares ladies to be socially educated, financially free, by and by independent and politically participatory. An interaction includes scholarly illumination, conservative enhancement and socialemancipation with respect to ladies. Strengthening empowers ladies to understand their full limit and powers in all circles of life.

1. Strengthening establishes empowering climate for equivalent admittance to more noteworthy investment and command over the means.
2. The strengthening of ladies covers both an individual and aggregate change.
3. Developing confidence and fearlessness and upgrading self esteem.
4. Making socially mindful of freedoms and monetarily autonomous and independent.
5. Better, smooth and worked on personal satisfaction.
6. Strengthening is the critical answer for some friendly wrongs.
7. Strengthening is the best defend instrument for savagery against ladies

Parts of Strengthening

The subordinate place of ladies has numerous appearances in the general public. A total meaning of strengthening incorporates the accompanying parts. They are:

1. The mental part alludes to's how ladies might interpret their states of sub-appointment in the general public. It includes understanding the social and social cycle that start activities to rebuild the orientation relationship.
2. The mental part incorporates the advancements of good sentiments among ladies so they can with certainty start the activities against all types of abuse.
3. The political part incorporates the capacity of ladies to break down socio-world of politics and the capacity to prepare for social change and social change.
4. The financial part includes support of ladies in pay age exercises and delivering monetary freedom. This is vital since it supplements the advancement of different parts of strengthening.
5. To put it plainly, strengthening is a course of mindfulness and limit building connecting with more noteworthy investment, to more noteworthy dynamic power and control, and to groundbreaking activity.

Institutional Systems

Institutional instruments, to advance the headway of ladies, which exist at the Focal and State levels, will be fortified. These will be through mediations as might be fitting and will connect with among others, arrangement of satisfactory assets, security instrument for ladies, preparing and promotion abilities to actually impact full scale approaches, regulation, programs, and so on, to accomplish the strengthening of ladies. Public and State Asset Focuses on ladies will be laid out with order for assortment and spread of data, undertaking research work, leading reviews, executing preparing and mindfulness age programs, and so on. These Focuses will interface up with Ladies' Investigations Habitats and other examination and scholarly establishments through reasonable data organizing frameworks.

Strengthening as an Instrument for Ladies Security

The significant stage of strengthening process is that the ladies ought to emerge from family exercises and partake in local area management.This will foster a feeling of independence,competence and fortitude of our ladies. The formation of little strong gatherings will make ladies to get familiar with the administration characteristics and become skilled in different fields. The individuals in the gathering will foster a healthy identity regard, fearlessness, capability, boldness and lawyer. Propelling orientation correspondence and value, the strengthening of ladies, disposal of a wide range of viciousness against ladies, and guaranteeing the ladies' capacity to control their own ripeness are the principal parts of the populace and improvement related program. That's what the new discernment suggests in the event that the ladies are enabled, there is steadiness in the general public, accomplishment in all edges of the advancement

including schooling, medical care, destruction of neediness and slow populace development. Assuming ladies are to be enabled, it is important to give our growing organization of help benefits so they are liberated from their orientation related shackles. Education is the main specialist during the time spent strengthening of ladies. Schooling is the essential instrument that affects social and monetary status of ladies. Aside from giving offices to schooling of ladies, it is likewise vital to prepare the ladies in order to improve their expertise, ability to think, fearlessness and support in dynamic cycles.

Conclusion

The liberation of ladies is a fundamental pre-essential for monetary turn of events and social advancement of the country. Ladies should be perceived as a power in the improvement cycle. Orientation separation is the least of stresses for ladies in India, referred to in any case as the premier risk on the planet for ladies. Different cases of savagery against ladies has a shocking and horrid assortment to it by corrosive tossing, aggressive behavior at home stemming out of share, assault, provocation and a combination of others. The comprehensive improvement of the country is conceivable exclusively by using the assets of ladies populace. Strengthening is the main fundamental part for using ladies assets. Ladies need to be treated as equivalents to such an extent that in the event that a lady ascends to the highest point of her field it ought to be an ordinary event that draws just a cocked eyebrow at the orientation. This can occur in the event that there is a channelized course for the strengthening of ladies. Strengthening assists ladies with getting to the new universe of information and can be started to pursue new data decisions in both their own and public lives.

References:

1. World Bank. (2001). "Engendering Development: Through Gender Equality in Rights, Resources, and Voice." World Bank Policy Research Report. Washington, DC: The World Bank
2. Naila Kabeer, Simeen Mahmud and SakibaTasneem. (2011). Does Paid Work Provide a Pathway to Women's Empowerment? Empirical Findings from Bangladesh. IDS Working Paper 375.
3. Zoe Oxaal and Sally Baden. (1997). Gender and empowerment: definitions, approaches and implications for policy. BRIDGE (development-gender) Report No 40.
4. Anne Marie Golla, Anju Malhotra, Priya Nanda, and Rekha Mehra. (2011). Understanding and Measuring Women's Economic Empowerment. International Center for Research on Women (ICRW).
5. DAC Network on Gender Equality (GENDERNET). (2011).Women's Economic Empowerment. Issues paper.

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No.36 Sept-Oct 2023

स्त्रीवादी चळवळ : काळाची गरज एक ऐतिहासिक विश्लेषण

अस्मिता विठ्ठलराव क्षीरसागर
MA (His.,Eng, Edu) M.ed.
Corresponding Author- **अस्मिता विठ्ठलराव क्षीरसागर**.
DOI- 10.5281/zenodo.10337022

प्रस्तावना

स्त्रीवाद म्हणजे काय

स्त्रीवादी चळवळीने पाश्चात्य समाजात महिलांच्या मताधिकारासह बदल घडवून आणला आहे; शिक्षणासाठी अधिक प्रवेश, पुरुषांसोबत अधिक न्याय्य वेतन; घटस्फोटाची कार्यवाही सुरु करण्याचा अधिकार: गर्भधारणेसंबंधी वैयत्तिक निर्णय घेण्याचा महिलाचा अधिकार ('गर्भनिरोधक आणि गर्भपाताच्या प्रवेशासह) आणि मालमत्तेचा अधिकार 'हॉर्वर्ड मानसशास्त्राचे प्राध्यापक स्टीफन पिंकर यांनी असा युक्तीवाद केला आहे की, स्त्री- वादामुळे पुरुषांवरील घरगुती हिंसाचार कमी झाला आहे कारण त्यांच्या जिवलग जोडीदाराकडून मारले जाण्याची शक्यता सहा पटीने कमी झाली आहे तथापि चौथ्या-लाटेतील स्त्रीवादामुळे पुरुष हिंसाचार आणि स्त्रीयांवरील स्त्रीहत्ये मध्ये लक्षणीय वाढ झाली आहे, ज्याचा बराचसा प्रतिवाद मानला जातो.

रोमन साम्राज्यात काही वेळा स्त्रियांनी त्यांच्या विरुद्धच्या कायद्यासंदर्भात निदर्शने केल्याची उदाहरणे आहेत. चौदाव्या शतकाच्या शेवटी आणि 15 व्या शतकाच्या सुरुवातीस ख्रिस्तन डी पिसान या पहिल्या स्त्रीवादी तत्वज्ञ महिलेने फ्रान्स मध्ये स्त्री शिक्षणाचा पुरस्कार केला. 16 व्या शतकाच्या अखेरीस स्त्रियांच्या हक्कांचे बरेचसे साहित्य प्रसिद्ध झाले होते. 16 व्या शतकात इंग्लडमध्ये स्त्रीवादी विचार मांडायला सुरुवात झाली. Olyme de Gouges (ओलाम्प गुज) या फ्रेंच सुधारणावादी लेखिकन 1791 मध्येच स्त्रियांच्या हक्कांचा जाहीरनामा प्रसिद्ध केला, मेरी वोल्स्टनक्राफ्ट याच्या - A Vindication of the Rights of woman (1792) या इंग्रजी भाषेतील मौल्यवान ग्रंथाचे प्रकाशन इंग्लंडमध्ये झाले. भारताच्या प्राचीन ऐतिहासिक पुराव्यांच्या पडताळणीपासून भारतीय स्त्रीयांची दैन्यावस्था ही सर्वश्रुतच आहे. सनातन्यांच्या विरोधात जाऊन म. ज्योतीबा फुले, सावित्रीबाई फुलेनी स्त्रीयांच्या हक्कासाठी विशेष लढा देऊन स्त्रीशिक्षणाची, क्रांतिची बीजे रोवली आहेत. म. गांधी, लो टिळक, आगरकर राजाराममोहन रॉय, म. धों्डो केशव कर्वे, पंडिता रमाबाई, डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर ह्यांनी स्त्रियांना चळवळीत सहभागी करून स्त्रीवादी इतिहास निर्माण केला. त्यांना कायदेशीर हक्क संरक्षण, अधिकार दिलेत.

*** स्त्रिवादाचे सिद्धांत***

स्त्रीवादाकडे पाहण्याच्या दृष्टिकोनातून स्त्रीवाद विषयक विविध सिद्धांत अस्तित्त्वात आले आहेत त्या पैकी काही प्रमुख सिद्धांत म्हणजे उदारमतवादी, मार्क्सवादी, वादी जहाल भारतीय सांस्कृतिक दलित स्त्रीवाद इत्यादी स्त्रीवादि सिद्धांत होत.

स्त्रीवादाकडे पाहण्याच्या दृष्टिकोनातून स्त्रीवाद विषयक विविध सिद्धांत अस्तित्त्वात आले आहेत त्या पैकी काही प्रमुख सिद्धांत म्हणजे उदारमतवादी, मार्क्सवादी, वादी जहाल भारतीय सांस्कृतिक दलित स्त्रीवाद इत्यादी स्त्रीवादि सिद्धांत होत.

स्त्री वादाचा उगम आणि विकास

स्त्री जीवनाचा इतिहास पाहिला तर असे दिसून येते की, स्थीर कृषी संस्कृतीपासून पुरुषप्रधान समाजव्यवस्था अस्तित्वात येईपर्यंत स्त्रीला गौण स्थान दिलेले होते. तिचे कार्य 'चूल आणि मूल' इतके मर्यादित होते. पुरुष्याच्या अधिपत्याखाली राहून तिने घर सांभाळावे, त्याच्या मर्जीप्रमाणे आपले जीवन कंठावे अशा प्रकारची धारणा रूढ होती. या अवस्थेत स्त्रीला एक उपभोग्य वस्तू म्हणून (व्यक्ती म्हणून नव्हे) पाहिले जात होते. तिचा बौद्धिक आणि मानसिक विकास "होऊ दिला नाही. अशा अवस्थेतून स्त्रिला मुक्त करण्यासाठीचा जो विचार पुढे आला, त्यातूनचे स्त्रीवादाचा जन्म झाला.

१ उदारमतवादी स्त्रीवाद

उदारमतवादी विचार सरणीचा उदय प्रथम यूरोप खंडात १८व्या शतकात झाला. प्रत्येक व्यक्तीला व्यक्तीला विचार स्वातंत्र्य हवे असे उदारमतवादी मानतो. व्यक्ती स्वातंत्र्य व व्यक्ती प्रतिष्ठा ही असे उदारमतवा दोन महत्वपूर्ण मूल्ये

आहेत. "माणूस हा विवेकशील प्राणी आहे (“Man is a rational animal”) या गृहतीकावर उदारमतवादीचे 'व्यक्तीचे हित ', व्यक्तीचे स्वातंत्र्य व व्यक्तिची प्रतिष्ठा यांना महत्वाचे स्थान देतो. त्यामुळे व्यक्तीवर समाजाला (किंवा राजव्यवस्थेला) अवाजवी बंधने घालता येणार नाही. सार्वजनिक हितासाठी व्यक्ती स्वातंत्र्यावर काही मर्यादा असू शकतात ऐरणीवर परंतु,खाजगी जीवनात व्यक्तीला पूर्ण स्वातंत्र्य असावे असे उदारमतवाद मानतो . जॉन स्टुवर्ड मिल याने "सब्जेक्शन ऑफ वूमन” (१८६९) या पुस्तकाद्वारे स्त्रियांना मिळण्याची दुय्यम वागणुकीचा प्रश्न ऐरणीवर आणला. कुटुंबसंस्थेमध्ये स्त्रियांना पारंपरिक भूमिकांचे (माता,पिता,गृहिणी) खूपच उदात्रिकरण केले आहे. स्त्रीच्या व्यक्तित्व विकासाला आणि स्वातंत्र्याला बाधक धरणाऱ्या विवाहसंस्था व कुटुंबसंस्था यावर त्याने भाष्य केले आहे. या संस्था स्त्री स्वातंत्र्य नाकारतात, त्यामुळे स्त्रियांना गुलामगिरीचे जीवन जगावे लागते. स्त्रीमधील विविध क्षमतांना संधी नाकारली जाते. त्यामुळे स्त्रियांना विकास आहे.

2 मार्क्सवादी स्त्रीवाद

वादाच्या मांडणी नुसार स्त्रियांच्या शोषणाचे मूळ कारण समाजातील वर्ग रचना आहे. स्त्रियांच्या शोषणाला पुरुषांचे वर्तन जबाबदार नसते तर, समाजातील सामाजिक व आर्थिक संरचना कारणीभूत असते असे मार्क्सवादी स्त्रीवादी मानतात. रॉबर्ट ओवेन ने 'न्यू मॉरल वर्ल्ड' या ग्रंथात विवाह संस्था नष्ट करण्याचा विचार मांडला विवाहसंस्था ही दु:खाचे, सामाजिक विषमतेचे आणि दारिद्र्याचे कारण असून ती कृत्रिम संस्था आहे असे मत मांडले आहे एगेल्सने 'दि ओरिजीन ऑफ दि फैमिली, प्रायव्हेट प्रॉपर्टी अँड स्टेट (1845) या ग्रंथात विवाह संस्थेचा उदय खाजगी मालमत्तेशी कसा जोडला आहे याचे स्पटीकरण दिले आहे. त्याच्या मते, 'कुटुंबात पुरुष भांडवलदार तर श्री श्रमिक असते. पुरुषांनी स्त्रियांवर एकपतीत्व लादले, एकपतीत्व हा विवाहाचा अनैसर्गिक प्रकार असून पुरुषप्रधान समाजाने तो शिया वर लादला. संपत्ती पुरुषांनीच संकमित व्हावी अशा प्रकारची व्यवस्था करण्यात आली. त्यामुळे मालमत्ता धारक पुरुष आणि मालमत्त विहिन स्त्रिया असे दोन वर्ग निर्माण झाले. या समाजात स्त्रियांचे शोषण होते. उलटपक्षी एगेल्सच्या श्रमिक वर्गामध्ये मालमतेचा अभाव असल्यान ··· स्त्रियांना अधिक स्वातंत्र्य मिळाते. या वर्गातील स्त्रिया स्वतः - सार्वजनिक क्षेत्रात काम करत असल्यामुळे त्या पुरुषावर पूर्णपणे अवलंबून नसतात. त्यामुळे या वर्गातील स्त्रियांचे शोषण तुलनेने कमी होते.

3 जहाल स्त्रीवाद

जहाल स्त्रीवाद इ.स. 1980 च्या दशकांच्या उत्तराधीत एक सशक्त दृष्टीकोन म्हणून पुढे आला. याकाळात पुरोगामी चळवळीत सहभागी होणाऱ्या स्त्रियांना पुरोगामी विचार मानणाऱ्या पुरुषांकडून दुय्यम वागणूक मिळाली. तसेच कृष्णवर्णीय स्त्रियांना पुरुषांबरोबरच श्वेत वर्णीय स्त्रिया आणि कृष्णवर्णीय पुरुषांच्या शोषणाला सामोरे जावे लागत होते. यातून जहाल व आक्रमक स्त्रीवादाचा जन्म झाला. सर्व पातळयांवर स्त्रियांवर अन्याय होतो आणि त्याला प्रतिकार केला पाहिजे असे जहाल स्त्रीवादाचे मत आहे. केंट मिलट यांनी 'सेक्सचुअल पॉलिटिक्स' (1979) या ग्रंथात व्यक्त केलेल्या मतानुसार स्त्री आणि पुरुष यांच्यातील मेदाची जडणघडण समाजामध्ये होते. मुलगा आणि मुलगी याचे खेळू, कपडे, केशरचना, आहार, कामे, जीवन शैली या सर्वामध्ये पुष्कळ भिन्नता आहे. या माध्यमातून त्यांचे कार्यक्षेत्र भिन्न आहे असे त्यांच्या मनावर बिंबवले जाते. तसेच मुलांच्या आणि मुलींच्या लिंगिकतेत फरक आहे आणि मुलींची लिंगिकता दुय्यम,स्वरूपाची आहे. असे ही बिंबवले जाते.

स्त्रीवाद आणि दलित चळवळ यांनी दलित स्त्रियांच्या प्रश्नांकडे सिद्धान्ताच्या, विश्लेषणाच्या व कृतीच्या पातळीवर दुर्लक्ष केले. हा तात्कालिक संदर्भ होता. त्याचप्रकारे फुले आंबेडकरी चळवळीतील स्त्रियांच्या सहभागाचा ऐतिहासिक संदर्भही या चर्चेच्या पार्श्वभूमीला होता. .

4)दलित स्त्रीवाद

दलित स्त्रीवाद ही एक राजकीय विचारसरणी आहे - 1995 साली 'गोपाळ गुरु दलित वुमेन टॉक डिफरेंटली (Dalit women talk differently) या लेखाद्वारे दलित स्त्रीवादाची मांडणी चळवळीच्या पातळीवर होत होती. मुख्य प्रवाही स्त्रीवाद आणि दलित चळवळ यांनी दलित स्त्रियांच्या वेगळया संघटनांमधून वेगळया दलित स्त्रीवादाची मांडणी चळवळीच्या पातळीवर होत होती.

मुख्यप्रवाही स्त्रीवाद आणि दलित चळवळ यांनी दलित स्त्रियांच्या प्रश्नाकडे सिद्धांताच्या, विश्लेषणाच्या व कृतीच्या पातळीवर दुर्लक्ष केले, हा तात्कालिक संदर्भ होता. त्याच प्रकारे फुले,आंबेडकरी चळवळीतील स्त्रियांच्या

सहभागाच्या ऐतिहासिक संदर्भही या चर्चेच्या पार्श्वभूमीला होते.

.फुले आंबेडकरी चळवळीमध्ये स्त्रियांचा सहभाग लक्षणीय होता जोतीराव फुल्यांनी व सावित्रीबाई फुल्यांनी स्त्री-शिक्षणाची सुरुवात करून (1848) दलित स्त्रियांनाही शिक्षणाची कवाडे खुली केली. यातीलच एका शाळेतील विद्यार्थीनी मुक्ता साळवे हिने'आम्हा महारामांगांचा धर्म कोणता ? या निबंधातून -दलित स्त्रीचे मातृत्वाचे अनुभव उच्चवर्णीय स्त्रियांच्या अनुभव - पेक्षा भिन्न आहेत अशी मांडणी केली. आंबेडकरी चळवळींतूनही डॉ बाबासाहेब आंबेडकरांनी स्त्रिया जातीव्यवस्थेची प्रवेशद्वारे आहेत, यातून जात व स्त्रीप्रश्न यांची सांगड घालण्याचा प्रयत्न केला. काळा स्त्रीवाद व दलित स्त्रीवाद यांमध्ये अनेक बाबतीत साम्य व काही बाबतीत भिन्नत्व असलेले दिसते भूमिदृष्टी सिद्धान्ताचा दोन्हींनी स्विकार केलेला दिसतो. परंतु काळ्या स्त्रीवादामध्ये वंशवादविरोधी चळवळीतून येणारी मातृभूमीची आस ही बाब भिन्न असलेली दिसते

भारतीय स्त्रीवाद

प्राचीन काळापासून धर्म, रूढी आणि परंपरा यांच्या नावाखाली स्त्रीला दुय्यम स्थान दिल्या गेले.तिला अनेक मानवी हक्क नाकारले गेले तिच्या गुलागिरीच्या जीवनाचे उदात्तीकरण करण्यात आले. त्यामुळे स्वातंत्र्य, समता न्याय या गोष्टीपासून भारतीय स्त्री प्राचीन काळापासून वंचित राहावे लागले. काही भारतीय समाजसुधारकांना १९व्या शतकात ब्रिटिश सत्तेच्या अंमलामुळे स्त्रियांवरील स्त्रियांवरील अन्यायाची जाणीव निर्माण झाली . १९ व्या शतकापासुन आजतागायत भारतामध्ये स्त्रियांना समान हक्क मिळावेत , त्यांचे शोषण थांबावे यासाठी सामाजिक आणि राजकीय पातळीवर अनेक चळवळी झाल्या . अनेक सुधारणा कायदे अस्तित्वात आले १९ व्या शकतात शिक्षणामुळे भारतीयांना उदार मतवादी विचारांची ओळख झाली. राजा राममोहन राय, दयानंद सरस्वती, ईश्वरचंद्र विद्यासागर लोकहितवादी, महात्मा फुले,सावित्री बाई फुले, न्याय मूर्ती रानडे,गोपाळ गणेश आगरकर . या समाजसुधारकांनी स्त्री शिक्षण, स्त्री पुरुष समानता स्त्रियांचे हक्क हे मुद्दे हाती घेऊन समाजात जाणीव जागृतीचे प्रयत्न सुरु केले. ही भारतातील स्त्रीवादी चळवळी ची सुरुवात होती. ब्राम्हो समाज, प्रार्थना समाज रामकृष्ण मिशन, सांस्कृतिक, सार्वजनिक सत्य धर्म इ. संस्थानी स्त्रीहक्कासाठी प्रयत्न केले . या काळात सतीची प्रथा, विधवा विवाहावरील बंदी, केशवपन, द्विभार्या पद्धत या सारख्या स्त्रियांचे शोषण करणाऱ्या पती पासून पत्नीला विभक्त होता आले पाहिजे. आणि तिला पोटगी मिळाली पाहिजे असा विचार मांडला मर्यादा १२ निश्चित करण्यात आली. महाराष्ट्रात महात्मा फुलेंनी आणि भारताच्या विविध भागात ख्रिश्चन मिशनरींनी स्त्री शिक्षणासाठी प्रयत्न केले. म. फुलेंनी स्त्रीवर होण्याऱ्या अन्यायाबाबत

स्पष्ट भूमिका घेतली. त्यांनी स्त्री शिक्षणाचा आग्रह धरला. स्त्री आणि पुरुष यांच्या साठी भारतीय मुख्य प्रवाही स्त्री वाद आणि दलित चळवळ यांनी दलित स्त्रियांच्या प्रश्नाकडे सिद्धांताच्या, विश्लेषणाच्या या कृतीच्या पातळीवर दुर्लक्ष केले. हा तात्कालीक संदर्भ होता. त्याच प्रकारे फुले आंबेडकरी चळवळीतील स्त्रियांच्या सहभागाच्या ऐतिहासिक संदर्भ ही या चर्चेच्या पार्श्वभूमीला होता.

स्त्रीवाद

स्त्रीवाद इतिहासलेखन म्हणजे स्त्रियांच्या दृष्टिकोनातून केलेली इतिहासाची पुनर्रचना होय. इतिहासाच्या लेखनात पुरुषवादी दृष्टीकोनाचाच प्रभाव अधिक होता,

म्हणून त्यावर पुनर्विचार करावा आणि त्या स्त्रियांचा अंतरभाव करावा, अशी भूमिका फ्रेंच विदुषी "सिमोन द बॉवर" हिने मंडली.

1)उमा चक्रवर्ती

प्रसिद्ध स्त्रीवादी इतिहासकार उमा चक्रवर्ती यांनी मिरांडा हाऊस, दिल्ली विद्यापीठात बौद्ध धर्म, प्रारंभिक भारतीय इतिहास आणि सामाजिक दुविधा यांच्या अभ्यासावर लक्ष केंद्रित केले. तिने ७पुस्तके लिहिली आहेत. आणि असंख्य शोधनिबंध लिहिले आहेत आणि मानवी हक्कांचे उल्लंघन आणि अन्याय यांच्या संशोधनात त्यांचा सहभाग आहे.

2)रोमिला थापर

जवाहरलाल नेहरू विद्यापीठातील इमेरीटा प्रोफेसर रोमिला थापर यांच्याशिवाय इतिहासकारांची कोणतीही चर्चा पूर्ण होत नाही. जेव्हा तिच्या पदवीसाठी पुरेसे पैसे होते तेव्हा तिने पंजाब विद्यापीठात तिने इंग्रजी साहित्यात पदवी निवडली. १९५८ मध्ये ती SOAS मध्ये शिक्षणासाठी गेली तिच्या प्रतिष्ठित कारकिर्दीत, तिने ब्राउन युनिव्हर्सिटी,ऑक्सफोर्ड युनिव्हर्सिटी आणि एडिनबर्ग युनिव्हर्सिटी यासारख्या विद्यापीठांमधून मानद पदव्या प्राप्त केल्या आहेत. तिने "प्रारंभिक भारताचा सामाजिक आणि सांस्कृतिक इतिहास " आणि इतिहासलेखन, सुरुवातीच्या भारताचा इतिहास लिहिण्याचा आधुनिक दृष्टीकोन तसेच

सुरुवातीच्या भूतकाळात ज्या पद्धतीने इतिहासाची नोंद केली गेली त्या दोन्ही गोष्टी "असे वर्णन केले आहे. इतिहासाविषयी लिहितांना आणि भारतीय इतिहासाच्या इंडोलॉजि ऐवजी सामाजिक- शास्त्र म्हणून अभयस करतांना स्वतःच्या पक्षपाती पानाची जाणीव असण्याची गरज यावर ती भर देते. तिला ऑफर दिली गेली आणि ती नाकारली गेली. राज्य पुरस्कार न स्वीकारण्याच्या वैयक्तिक निवडीमुळे दोनदा पदमभूषण पुरस्कार आणि ८६व्या वर्षी, सुरुवातीच्या भारतीय इतिहासातील अग्रगण्य अधिकार राहिलेले आहेत.

3)तनिका सरकार

जवाहरलाल नेहरू विद्यापीठातील आधुनिक इतिहासाच्या प्राध्यापिका तनिका सरकार यांनी बंगाल १९२८-१९३४, “द पॉलीटिकस ऑफ पॉटेक्ट अँड हिंदू वाईफ” ,

"हिंदू राष्ट्र : समुदाय, धर्म, सांस्कृतिक राष्ट्रवाद" आणि सहसंपादित "खाकी" असे ग्रंथ लिहिले आहेत . शॉर्टस आणि भगवा ध्वज ; हिंदुत्व आणि महिला आणि हिंदू अधिकारांची टीका. तिने सेंठ स्टीफन्स कॉलेज,जे. एन. यु. केंब्रिज,शिकागो विद्यापीठात व्याख्यान दिले आहे आणि विद्यार्थ्यांबद्दल म्हणते, "ज्या वेळी मी त्याचा एक प्रश्नाचे उत्तर देण्याचा प्रयत्न करते तेव्हा मला दुःखाने घातले कि जर मला संबंधीत विषयांबद्दल अधिक माहिती असते तर, मी जागृकता आणि स्वारस्यपूर्ण नवीन जग घडवू शकतो असतो. "स्त्रीवादी ऐतिहासिक लेखनाच्या क्षेत्रातील ती एक अग्रणी आहे, आणि तिने महिला इतिहासाच्या संशीधनात अर्थशास्त्र, सांस्कृति आणि राजकारण यासारख्या विविध क्षेत्रांच्या छेदनबिंदूचे निरीक्षण करते.

4)उपेंदर सिंग

दिल्ली विद्यापीठात इतिहास विभागाचे प्रमुख, उपेंदर सिंग यांची प्राचीन भारतातील जीवनाच्या अनेक पैलूवर कार्य केंद्रे आहेत. त्याने मॅकगिल विद्यापीठातून

पी. एच. डी.प्राप्त केली आणि बेल्जीयमच्या युनिव्हरसिटी ऑफ ल्युवेन येथे व्हिजिटिंग प्रोफेसर आहे. तिला २००५ मध्ये हावर्ड सिद्यापीठात डॅनियल इंगल्स फिलोफिक देण्यात आली. तिने मध्ययुगीन भारतात[असून पुरातत्व शास्त्राच्या मूळापर्यन्त ८ पुस्तके लिहिली आहेत. तिचे नवीनतम "प्राचीन भारतातील राजकीय हिस्सा" हे प्राचीन भारतात हिंसा आणि अहिंसा असे अस्तित्वात होते आणि परंपरसंवाद कसे होते यावर चर्चा करते . तिने म्हटले आहे."आपल्या काळातील प्रेरणा शोधण्यासाठी आपल्याला प्राचीन भारताकडे पाहायचे असेल, तर आपण गौरव करणे टाळले पाहिजे आणि त्यातील गुंतागुंत समजून घेण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे" वैविध्यपूर्ण आधुनिक समाज राखण्यासाठी ती प्राचीन कल्पनांचे महत्व मान्य करते.

5) नयनज्योत लाहिरी, नयनज्योत लाहिरी हे अशोका विद्यापिठात इतिहासाचे प्राध्यापक आहेत, आणि दिल्ली विद्यापीठात कॉलजचे डीन होते. तिच संशोधन प्राचीन भारताचा अभ्यास करताना प्राथमिक स्रोतांच्या विवेचनावर केंद्रित आहे तिने सिंधु संस्कृती आणि पुरातत्व शास्त्राविषयी पुस्तके लिहिली आहेत. आणि तिचे सवात अची. कडील पुस्तक "प्राचीन भारतातील अशोक ""हे भारतीय राजा चे नियम आणि व्यक्तिमत्व- शोधते. तिन 2016 मध्ये दादेव आशिय इतिहासातील सर्वोकृष्ट पुस्तकासाठी अमेरिकन हिस्टोरिकल असोसिएशनचे जॉन एफ. रिचर्ड पारितोपिक जिंकले. तिच्या संशाधन पद्धतीच्या संदर्भात ती म्हणते “मी जे करायचा प्रयत्न केला आहे "ते म्हणजे जमिनीवर दिसणाऱ्या भूतकाळाची जाणीव करून दण कलावस्तूमधून, स्मारकामधून, दिगामह मूतकाळातील भौतिक गौदांशी संबंधित पैलूंमधून २०१३ मध्ये तिला मानविकिपुरातत्वशास्त्रात इन्फोसिस पुरस्काराने सन्मानित करण्यात आले त्या नेहरू मेमोरियल मुसीयूम अँड लायब्ररी सोसायटी आणि इंडियन कॉउंसिल ऑफ सोसिअल सायन्स रिसर्चच्या सदस्य आहेत स्पीड मध्ये तिला माविकि मधून आणि पुरातत्वशास्थान इन्फोसिस पुरस्काराने सन्मानित करण्यात आले. त्या नेहरू मेमोरियल म्युझियम अँड लायब्ररी सोसायटी आणि इंडियन कौन्सिल ऑफ सोशल सायन्स रिसर्चच्या सदस्य आहेत.

१ उदारमतवादी स्त्रीवाद

उदारमतवादी विचार सरणीचा उदय प्रथम यूरोप खंडात १८व्या शतकात झाला. प्रत्येक व्यक्तीला व्यक्तीला विचार स्वातंत्र्य हवे असे उदारमतवादी मानतो. व्यक्ती स्वातंत्र्य व व्यक्ती प्रतिष्ठा ही असे उदारमतवा दोन महत्वपूर्ण मूल्ये आहेत. "माणूस हा विवेकशील प्राणी आहे (“Man is a rational animal”) या गृहतीकावर उदारमतवादीचे 'व्यक्तीचे हित ', व्यक्तीचे स्वातंत्र्य व व्यक्तिची प्रतिष्ठा यांना महत्वाचे स्थान देतो. त्यामुळे व्यक्तीवर समाजाला (किंवा राजव्यवस्थेला) अवाजवी बंधने घालता येणार नाही. सार्वजनिक हितासाठी व्यक्ती स्वातंत्र्यावर काही मर्यादा असू शकतात ऐरणीवर परंतु,खाजगी जीवनात व्यक्तीला पूर्ण स्वातंत्र्य असावे असे उदारमतवाद मानतो . जॉन स्टुवर्ड मिल याने "सब्जेक्शन ऑफ वूमन” (१८६९) या पुस्तकाद्वारे

स्त्रियांना मिळण्याची दुय्यम वागणुकीचा प्रश्न ऐरणीवर आणला. कुटुंबसंस्थेमध्ये स्त्रियांना पारंपरिक भूमिकांचे (माता,पिता,गृहिणी) खूपच उदात्रिकरण केले आहे. स्त्रीच्या व्यक्तित्व विकासाला आणि स्वातंत्र्याला बाधक धरणाऱ्या विवाहसंस्था व कुटुंबसंस्था यावर त्याने भाष्य केले आहे. या संस्था स्त्री स्वातंत्र्य नाकारतात, त्यामुळे स्त्रियांना गुलामगिरीचे जीवन जगावे लागते. स्त्रीमधील विविध क्षमतांना संधी नाकारली जाते. त्यामुळे स्त्रियांना विकास आहे

2 मार्क्सवादी स्त्रीवाद

वादाच्या मांडणी नुसार स्त्रियांच्या शोषणाचे मूळ कारण समाजातील वर्ग रचना आहे. स्त्रियांच्या शोषणाला पुरुषांचे वर्तन जबाबदार नसते तर, समाजातील सामाजिक व आर्थिक संरचना कारणीभूत असते असे मार्क्सवादी स्त्रीवादी मानतात. रॉबर्ट ओवेन ने 'न्यू मॉरल वर्ल्ड' या ग्रंथात विवाह संस्था नष्ट करण्याचा विचार मांडला विवाहसंस्था ही दु:खाचे, सामाजिक विषमतेचे आणि दारिद्र्याचे कारण असून ती कृत्रिम संस्था आहे असे मत मांडले आहे एगेल्सने 'दि ओरिजीन ऑफ दि फैमिली, प्रायव्हेट प्रॉपर्टी अँड स्टेट (1845) या ग्रंथात विवाह संस्थेचा उदय खाजगी मालमत्तेशी कसा जोडला आहे याचे स्पटीकरण दिले आहे. त्याच्या मते, 'कुटुंबात पुरुष भांडवलदार तर श्री श्रमिक असते. पुरुषांनी स्त्रियांवर एकपतीत्व लादले, एकपतीत्व हा विवाहाचा अनैसर्गिक प्रकार असून पुरुषप्रधान समाजाने तो शिया वर लादला. संपत्ती पुरुषांनीच संकमित व्हावी अशा प्रकारची व्यवस्था करण्यात आली. त्यामुळे मालमत्ता धारक पुरुष आणि मालमत्त विहिन स्त्रिया असे दोन वर्ग निर्माण झाले. या समाजात स्त्रियांचे शोषण होते. उलटपक्षी एगेल्सच्या श्रमिक वर्गामध्ये मालमतेचा अभाव असल्यान ··· स्त्रियांना अधिक स्वातंत्र्य मिळाते. या वर्गातील स्त्रिया स्वतः - सार्वजनिक क्षेत्रात काम करत असल्यामुळे त्या पुरुषावर पूर्णपणे अवलंबून नसतात. त्यामुळे या वर्गातील स्त्रियांचे शोषण तुलनेने कमी होते.

3 जहाल स्त्रीवाद

जहाल स्त्रीवाद इ.स. 1980 च्या दशकांच्या उत्तराधीत एक सशक्त दृष्टीकोन म्हणून पुढे आला. याकाळात पुरोगामी चळवळीत सहभागी होणाऱ्या स्त्रियांना पुरोगामी विचार मानणाऱ्या पुरुषांकडून दुय्यम वागणूक मिळाली. तसेच कृष्णवर्णीय स्त्रियांना पुरुषांबरोबरच श्वेत वर्णीय स्त्रिया आणि कृष्णवर्णीय पुरुषांच्या शोषणाला सामोरे जावे लागत होते. यातून जहाल व आक्रमक स्त्रीवादाचा जन्म झाला. सर्व पातळयांवर स्त्रियांवर अन्याय होतो आणि त्याला प्रतिकार केला पाहिजे असे जहाल स्त्रीवादाचे मत आहे. केंट मिलट यांनी 'सेक्सचुअल पॉलिटिक्स' (1979) या ग्रंथात व्यक्त केलेल्या मतानुसार स्त्री आणि पुरुष यांच्यातील मेदाची जडणघडण समाजामध्ये होते. मुलगा आणि मुलगी याचे खेळू, कपडे, केशरचना, आहार, कामे, जीवन शैली या सर्वामध्ये पुष्कळ भिन्नता आहे. या माध्यमातून त्यांचे कार्यक्षेत्र भिन्न आहे असे त्यांच्या मनावर बिंबवले जाते. तसेच मुलांच्या आणि मुलींच्या लिंगिकतेत फरक आहे आणि मुलींची लिंगिकता दुय्यम,स्वरूपाची आहे. असे ही बिंबवले जाते.

स्त्रीवाद आणि दलित चळवळ यांनी दलित स्त्रियांच्या प्रश्नांकडे सिद्धान्ताच्या, विश्लेषणाच्या व कृतीच्या पातळीवर दुर्लक्ष केले. हा तात्कालिक संदर्भ होता. त्याचप्रकारे फुले आंबेडक चळवळीतील स्त्रियांच्या सहभागाचा ऐतिहासिक संदर्भही या चर्चेच्या पार्श्वभूमीला होता. .

दलित स्त्रीवाद

दलित स्त्रीवाद ही एक राजकीय विचारसरणी आहे - 1995 साली 'गोपाळ गुरु दलित वुमेन टॉक डिफरेण्टी (Dalit women talk different) या लेखाद्वारे दलित स्त्रीवादाची मांडणी चळवळीच्या पातळीवर होत होती. मुख्य प्रवाही स्त्रीवाद आणि दलित चळवळ यांनी द लित स्त्रियांच्या वेगळया संघटनांमधून वेगळया दलित स्त्रीवादाची मांडणी चळवळीच्या पातळीवर होत होती.

मुक्यप्रवाही स्त्रीवाद आणि दलित चळवळ यांनी दलित स्त्रियांच्या प्रश्नाकडे सिद्धांताच्या, विश्लेषणाच्या व कृतीच्या पातळीवर दुर्लक्ष केले, हा तात्कालिक संदर्भ होता. त्याच प्रकारे फुले,आंबेडकरी चळवळीतील स्त्रियांच्या सहभागाच्या ऐतिहासिक संदर्भही या चर्चेच्या पार्श्वभूमीला होते.

.फुले आंबेडकरी चळवळीमध्ये स्त्रियांचा सहभाग लक्षणीय होता जोतीराव फुल्यांनी व सावित्रीबाई फुल्यांनी स्त्री-शिक्षणाची सुरुवात करून (1848) दलित स्त्रियांनाही शिक्षणाची कवाडे खुली केली. यातीलच एका शाळेतील विद्यार्थीनी मुक्ता साळवे हिने'आम्हा महारामांगांचा धर्म कोणता ? या निबंधातून -दलित स्त्रीचे मातृत्वाचे अनुभव उच्चवर्णीय स्त्रियांच्या अनुभव - पेक्षा भिन्न आहेत अशी मांडणी केली. आंबेडकरी चळवळींतून - तूनही डॉ बाबासाहेब आंबेडकरांनी स्त्रिया जातीव्यवस्थेची प्रवेशद्वारे आहेत, यातून जात व स्त्रीप्रश्न यांची सांगड घाल -ण्याचा

प्रयत्न केला. काळा स्त्रीवाद व दलित स्त्रीवाद यांमध्ये अनेक बाबतीत साम्य व काही बाबतीत भिन्नत्व असलेले दिसते भूमिदृष्टी सिद्धान्ताचा दोन्हींनी स्विकार केलेला दिसतो. परंतु काळ्या स्त्रीवादामध्ये वंशवादविरोधी चळवळीतून येणारी मातृभूमीची आस हीबाब भिन्न असलेली दिसते.

भारतीय स्त्रीवाद

प्राचीन काळापासून धर्म, रूढी आणि परंपरा यांच्या नावाखाली स्त्रीला दुय्यम स्थान दिल्या गेले.तिला अनेक मानवी हक्क नाकारले गेले तिच्या गुलागिरीच्या जीवनाचे उदात्रीकरण करण्यात आले. त्यामुळे स्वातत्र्यं, समता न्याय या गोष्टीपासून भारतीय स्त्री प्रचीन काळापासून वंचित राहावे लागले. काही भारतीय समाजसुधारकांना १९व्या शतकात ब्रिटिश सत्तेच्या अमलामुळे स्त्रियांवरील स्त्रियांवरील आन्याची जाणीव निर्माण झाली . १९ व्या शतकापासुन आजतागायत भारतामध्ये स्त्रियाना सामान हक्क मिळावेत , त्यांचे शोषण थांबावे यासाठी सामाजिक आणि राजकीय पातडीवर अनेक चळवळी झाल्या . अनेक सुधारणा कायदे अस्तित्वात आले १९ व्या शकतात शिक्षणामुळे भारतीयांना उदार मतवादी विचारांची ओळख झाली राजा राममोहन राय दयानंद सरस्वती ईश्वरचंद्र विद्यासागर लोहितवादी, महात्मा फुले,सावित्री बाई फुले, न्याय मूर्ती रानडे,गोपाळ गणेश आगरकर . या समाजसुधारकांनी स्त्री शिक्षण, स्त्री पुरुष समानता स्त्रियांचे हक्क हे मुद्दे हाती घेऊन समाजात जाणीव जागृतीचे प्रयत्न सुरु केले. हि भारतातील स्त्रीवादी चळवळी ची सुरुवात होती. ब्रम्ह समाज, प्रार्थना समाज रामकृष्ण मिशन सांस्कृतिक सार्वजनिक सत्य धर्म इ. संस्थानी स्त्रीहक्का साठी प्रयत्न. या काळात सतीची प्रथा विधवा विवाहावरील बंदी, केशवपन, द्विभार्या पद्धत या सारख्या स्त्रियांचे शोषण करणाऱ्या पती पासून पत्नीला विभक्त होता आले पाहिजे. आणि तिला पोटगी मिळाली पाहिजे असा विचार मांडला मर्यादा १२ निश्चित करण्यात आली. महाराष्ट्रात महात्मा फुलेंनी आणि भारताच्या विविध भागात ख्रिश्चन मिशनरींनी स्त्री शिक्षणासाठी प्रयत्न केले. म. फुलेंनी स्त्रीवर होण्याऱ्या अन्यायाबाबाद

स्पष्ट भूमिका घेतली. त्यांनी स्त्री शिक्षणाचा आग्रह धरला. स्त्री आणि पुरुष यांच्या साठी भारतीय मुख्य प्रवाही स्त्री वाद आणि दलित चळवळ यांनी दलित स्त्रियांच्या प्रश्नाकडे सिद्धांताच्या, विश्लेषणाच्या या कृतीच्या पातळीवर दुर्लक्ष केले. हा तात्कालीक संदर्भ होता. त्याच प्रकारे फुले आंबेडकरी चळवळीतील स्त्रियांच्या सहभागाच्या ऐतिहासिक संदर्भ ही या चर्चेच्या पार्श्वभूमीला होता.

1)स्त्रीवाद : स्त्रीवाद म्हणजे आर्थिक ,सामाजिक आणि राजकीय दृष्ट्या स्त्री आणि पुरुष सामान आहेत या विचारांवर विश्वास ठेवणारी विचारप्रणाली.

२) मार्स्कवादी स्त्रीवाद : स्त्रियांच्या घोषणांचे मूळ कारण समाजातील वर्गरचना आहे. स्त्रियांच्या शोषणाला पुरुषांचे वर्तन जबाबदार नसते, तर समाजातील सामाजिक व आर्थिक संरचना कारणीभूत असते, असे मानणे म्हणजे मार्स्कवादी स्त्रीवाद होय . **३)उदारमतवादी स्त्रीवाद :** प्रत्येक व्यक्तीला विचारस्वातंत्र्य हवे असे मानणे म्हणजे उदारमवादी स्त्रीवाद होय मानव हा विवेकशील प्राणी असून व्यक्ती स्वातंत्र्य व व्यक्तीप्रतिष्ठा हि उदारमतवादाची दोन महत्वाची मूल्ये आहेत.

४)जहाल स्त्रीवाद : सर्व पातळयांवर जेव्हा स्त्रियांवर अन्याय होतो,तेव्हा त्याला प्रतिकार केलाच पाहिजे, असे मानने म्हणजे जहाल स्त्रीवाद होय.

५)भारतीय स्त्रीवाद : प्राचीन काळापासून धर्म, रूढी आणि परंपरा यांच्या नावाखालची स्त्रीला भारतीय समाजात दुय्यम स्थान दिले गेले. तिला अनेक मानवी हक्क नाकारले गेले. स्त्री-पुरुष समानता, स्त्रियांचे हक्क हे मुद्दे हाती घेऊन जाणीव प्रयत्न , भारतीय स्त्री-सुधारकांनी सुरु केले, याला भारतीय स्त्रीवाद असे म्हणतात

★ स्त्रीवाद म्हणजे काय ★

'स्त्रीवादी चळवळीने पाश्चात्य समाजात महिलांच्या मताधिकारासह बदल घडवून आणला आहे; शिक्षणासाठी अधिक प्रवेश, पुरुषों- सोबत अधिक व्याय्य वेतन: घटस्फोटाची कार्यवाही सुरु करावा अधिकार: गर्भधारणेसंबंधी वैयासिक निर्णय घेण्याचा महिलाचा अधिकार 'गर्भनिरोधक आणि गर्भपाताच्या प्रवेशासह) आि मालमत्तेचा अधिकार 'हार्वर्ड मनसशास्त्राचे प्राध्यापक स्टीफन पिंकर यांनी असा सुकनीवाद केला आहे की स्त्री-चादामुळे पुरुवावरील घरगुती हिंसाचार कमी झाला आहे कारण त्यांच्या जिवलग जोडीदाराकडून भारले आण्याची शक्यात सहा पटीने कमी झाली आहे तथापि चौथ्या-लाटेतील स्त्रीवादामुळे पुरुष हिंसाचार आणि सियांवरील स्त्रीहत्ये मध्ये लक्षणीय वाढ झाली आहे, ज्याचा बराचसा प्रतिवाद। मानला जातो.

स्त्री वादाचा उगम आणि विकास

स्त्री जीवनाचा इतिहास पाहिला तर असे दिसून येते की, स्थीर कृषी संस्कृतीपासून पुरुषप्रधान समाजव्यवस्था अस्तित्वात येईपर्यंत स्त्रीला गौण स्थान दिलेले होते. तिचे कार्य 'चूल आणि मूल' इतके मर्यादित होते. पुरुष्याच्या अधिपत्याखाली राहून तिने घर सांभाळावे, त्याच्या मर्जीप्रमाणे आपले जीवन कंठावे अशा प्रकारची धारणा रूढ होती. या अवस्थेत स्त्रीला एक उपभोग्य वस्तू म्हणून (व्यक्ती म्हणून नव्हे) पाहिले जात होते. तिचा बौद्धिक आणि मानसिक विकास "होऊ दिला नाही. अशा अवस्थेतून स्त्रिला मुक्त करण्यासाठीचा जो विचार पुढे आला, त्यातूनचे स्त्रीवादाचा जन्म झाला.

स्त्रीवादी चळवळीचा पहिला टप्पा

इ.स. 1920 पूर्वीच्या स्त्रीवादी चळवळीच्या पहिल्या टप्प्यातील चळवळ म्हणून अभ्यासावे लागेल. सर्वप्रथम मेरी वोलस्टोन क्राफ्टने “The Vindication of Rights of women (1792)” या ग्रंथामध्ये स्त्री - पुरुष समानतेचा पुरस्कार केला. ही स्त्रीवादी चळवळीची सुरुवात होती. या कालखंडातील बहुतांश स्त्रीवादि मवाळ व परंपरावादी होते.. स्त्री मताधिकार, कामाचा अधिकार आणि स्त्री पुरुष समानता यांना अडथळा आणणाऱ्या कायद्याने विरोध करण्याला या काळात भर दिला गेला. प्रामुख्याने अमेरिका, इंग्लैंड, नेदरलँड, कॅनडा इ. पाश्चात्य देशांमध्ये ही स्त्रीवादी चळवळ मर्यादित होती. •

स्त्रीवादी चळवळीचा दुसरा टप्पा

इ.स. १९२० नंतर या चळवळीला अधिक गती मिळाली. या काळात केवळ स्त्री-पुरुष तर समानताच नव्हे स्त्रीयांचे श्रेष्ठव सुद्धा अधोरेखित करण्यात आले. गर्भपात करण्याचा अधिकार मुलांना जन्म देण्याचा अधिकार, कुटुंब व विवाह विषयक अधिकार याबाबत महिलांना स्वातंत्र्य असावे अशी मागणी करण्यात आली. घटस्फोटाच्या कायद्यातील भेदभाव विरोधी चळवळीचा हा 'कालखंड होता. या काळात धर्मनिष्ठ, पितृकेंदी आणि पुरुषधार्जिण्या कायदयांना विरोध केला गेला. या काळात स्त्रीवादी चळवळीची व्याप्ती जगभर पसरली, "सिमॉन दि बोव्हर यांनी 'दि सेकंड सेक्स' मधून स्त्रियांच्या वरील अन्यायाला वाचा फोडली, स्त्री अस्मिता जागृत करण्याला प्राधान्य दिले.

स्त्रीवादी चळवळीचा तिसरा टप्पा

इ.स. 1990 नंतर स्त्रीवादी चळवळीचा तिसरा टप्पा सुरू होतो.वसाहतवाद आणि साम्यवाद यांचा शेवट आणि मुक्त अर्थव्यवस्थेची सुरुवात अशा काळात स्त्रीवाद, विषयक नवीन दृष्टिकोन विकसित झाला. या काळात स्त्री स्वातंत्र्य किंवा स्त्री मुक्ती या संज्ञांचा अर्थ व्यक्ती सापेक्ष आणि स्थलसापेक्ष असावा असा विचार पुढे आला. प्रत्येक स्त्रिला तिच्या स्वातंत्र्याची व्याख्या करण्याची मुभा असावी. कारण 'स्वातंत्र्य आणि समता' या संकल्पना सापेक्ष आहेत. प्रगत पाश्चात्त्य देशाप्रमाणे आशिया आणि आफ्रिका खंडातील स्त्रियांना देखील त्या-त्या समाजातील परिस्थितीनुसार पुरुषांच्या बरोबरीने स्वातंत्र्य मिळाले पाहिजे : वर्णभेद पिडित स्त्रियांच्या शोषणाविरुद्ध जागृती निर्माण झाली पाहिजे आणि त्यांच्यावरील अन्यायाला स्त्रीवादाने वाचा फोडली त्याचप्रमाणे समलिंगी संबंधांना (स्त्री स्त्री यांच्यातील लैंगिक संबंध) लोकमान्यता मिळावी यासाठी प्रयत्न झाले.

समाजाने नैतिकतेचे वेगवेगळे मापदंड यांच्यासाठी निर्माण केले आहेत. याविरुद्ध म. फुलेंनी आवाज उठावेल, लैंगिक खातंत्र्याच्या बाबतीत खिचान कठोर बंधन असताना पुरुषांना मात्र लैंगिक स्वातंत्र्य होते. स्त्रीयांना भोगवस्तू म्हणून पाहिले जायचे. म. फुलेंच्या मते ब्राह्मण आणि ब्राह्मणेत्तर दोन्ही स्त्रीयांचे शोषण कसे होते, हे स्पष्ट केले आहे. ब्राह्मण स्त्रीयांना कठोर कौटुंबिक बेधनात रहावे लागत होते.तर बहुजन व दलित कुटुंबातील पुरुषांच्या अत्याचाराबरोबरच उच्चवर्णिय लोकांच्या अत्याचाराला बळी पडावे लागते असे स्त्रियांना न्याय मिळावा यासाठी म. फुलेंनी विधवा पुनर्विवाह बाल विवाह बंदी सतीप्रथा बंदी, स्त्री शिक्षण, सत्यशोधक विवाह पद्धती इ-उपक्रम हाती घेतले. म. गांधीजी देखील भारतीय की संदर्भात स्त्री-स्वातंत्र्याचा पुरस्कार केला म. गांधीच्या मननी देखील या स्त्रियांना देखील पुरुषांच्याप्रमाणे हक्क व स्वातंत्र्य मिळाले पाहिजे. यासाठी अथक परिश्रम केले. स्त्रीने मुक्त होणे म्हणजे व्यक्ती म्हणून आत्मभान येणे,निर्भय आणि स्वावलंबी बनणे होय, कौटुंबिक जीवनात स्त्री आणि पुरुष यांच्यात मैत्रीचे नाते असावे आणि कौटुंबिक जबाबदाऱ्या सामूहिक पद्धतीने पार पाडल्या जाण्यात असे गांधीजी म्हणत तसंच त्रियांनी आर्थिक स्वावलंबनासाठी प्रयत्नशील राहावे, त्यामुळे स्त्रीयांना पुरुषांच्या बरोबरीने स्थान मिळेल. स्वातंत्र्योत्तर काळात राम मनोहर लोहिया यांनी स्त्री स्वातंत्र्यविषयक विचार मांडले आहेत. देशाच्या प्रतिनिय स्त्री आणि पुरुष यांचे योगदान एकसमान आहे स्त्रीयांना योनि सुचितसारख्या

शरीरविषयक, रूढीच्या नावाखाली स्वातंत्र्य नाकारले जाते आणि दमन केले जाते स्त्री-पुरुष यांच्यातील
लैंगिक भेदभाव आणि शिरांचे शोषण नष्ट करण्याची गरज लोहिया यांनी मांडली.

तिक व शिफारशी, स्त्रीवाद या विचारसरणी संदर्भात : 29 काळात स्त्रीवाद या विचारसरणीची मांडणी पाश्चात 'जगात सर्वप्रथम झालेली आहे स्त्रीवाद ही लिंगभेदावर आधारित विषमता नष्ट व्हावी अर्थातच स्त्री-पुरुष समतेचा बाग्रह धरणारी एक राजकीय विचारप्रणाली आहे.

पाचोच्य उवामध्ये 18 व्या शतकाचा उत्तराध आणि ७व्या अनलच्या प्रारंभी स्त्रीवादाची पहिली लाट आली. स्त्रीवादाच्या पहिल्या लाटेत ऑलिखि दिगाऊज, मेरी वोलस्टेन क्राफ्ट, चार्ल्स कोरियर, ज.एस मिल, हॉरियर टेलर यांचे महत्वाचे योगदान आहे या लाटेत प्रशिक्षण, स्त्री-पुरुष समता स्त्रीमताधिकार अशा अनेकविध मुद्दयावर चर्चा घडून आली, यासाठी आगळया पुढे बाल्या तसेच वैचारिक लेखनही या काळात झाले

29 व्या शतकाच्या उत्तराधीत आलेल्या स्त्रीवादाच्या दुस-या टूटेज जगभरात स्त्री-चळवळ व्यापक झाली- स्त्री चांदी विचार विश्वाला नवे आयाम प्राप्त झाले. या लाटेत स्त्रीवादी लेखरे मोठ्या प्रमागत झाले की हिंसा, विविध क्षेत्रांतील स्त्रियांच्या पृष्कयत्व विराधी लढा द्रखर झाला इंग्लड, अमेरिका, फ्रान्स, इटली, स्पेन या देशमध्ये स्त्रीवादी आंदोलनांचा प्रभाव वाढला. दक्षिण आशियात जात, धर्म, वंश, वर्ग, लिंग या विविध सुनयाच्या बाधारे स्त्रीवाद ही विचारसरणी आकारात आली स्त्रीवादाच्या उपरोक्त विकासराज्यांमध्ये स्त्रीवादी विचार सरणीचे भिन्न विचार प्रवाह अस्तित्वात अलि त्यात उदारमतवादी स्त्रीवाद, मार्क्सवादी, समाजवादी स्त्रीवाद महाल श्रीवाद, पर्यावरणीय स्त्रीवाद यांचा प्रामुख्याने समावेश होता था प्रवाहांबरोबरच भारतात दलित स्त्रियांचे दुःख मांडणारा अतिशय कसदार असा दलित स्त्रीवाद मांडल्या बल्ला आहे. या सर्व विचारप्रवाहांमधील साम्य म्हणजे लिंगभद्र आधारित दुय्यमत्वाच्या बेड्यांतून स्त्री स्वतंत्र व्हावी ७ ब्ग अतकात ब्रिटिशांच्या आगमनाबरोबर भारतात समाज बदलास, आधुनिकीकरणास सुरुवात झाली. नव्याने शिक्षित वर्ग डोळस नजरने पाहू लागली त्यातून त्या काळात अस बात असलेल्या त्रीविषयक अनिष्ट प्रथा म्हणजे सतीप्रथा विधवा पुनर्विवाह बंदी, बालविवाह, स्त्री शिक्षणास बेदी याविषयी जनजागृती झाली. कायद्याची मागणी पुढे आली, कायदे होऊ लागले. म. फुले आगरकर, राजा राममोहन रॉय, पं. ईश्वरचंद्र विद्यासागर, यांचे स्त्री सुधारणावादात महत्वाचे योगदान राहिले 19 व्या शतकाच्या शेवटी आणि 20 व्या शतकाच्या आरंभी स्त्री संघटना अस्तित्वात आल्या. स्त्री, मताधिकाराची मागणी पुढे आली आणि अथक संघर्षानंतर ती पूर्णही झालेली दिसते. 20 व्या शतकाच्या पूर्वाधीन क्षाधारित स्त्री संघटनाही अस्तित्वात आलेल्या दिसतात : स्वातंत्र्यानंतर हुंडाबंदी, स्त्री हिंसा, तसेच विविध मुद्यांभोवती स्त्री चळवळ व्यापक होत गेलेली दिसते.

भारतामध्ये विचारवंतांनी स्त्रीविषयक विचारांची मांडणी केलेली आहे त्यात म. फुले, म. गांधी, डॉ. आंबेडकर यांचे विचार उल्लेखनीय आहेत. या विचारवंतांनी धर्म, जात आणि पुरुषप्रधान व्यवस्था या मुद्दे-उपमुध्यांतून वैचारिक मांडणी केली, स्त्री स्वातंत्र्याची मागणी केली. जनजागृती झाली. कायद्याची मागणी पुढे आली, कायदे होऊ लागले. म. फुले आगरकर, राजा राममोहन रॉय, पं. ईश्वरचंद्र विद्यासागर, यांचे स्त्री सुधारणावादात महत्वाचे योगदान राहिले 19 व्या शतकाच्या शेवटी आणि 20 व्या शतकाच्या आरंभी स्त्री संघटना अस्तित्वात आल्या. स्त्री, मताधिकाराची मागणी पुढे आली आणि अथक संघर्षानंतर ती पूर्णही झालेली दिसते. 20 व्या शतकाच्या पूर्वाधीन क्षाधारित स्त्री संघटनाही अस्तित्वात आलेल्या दिसतात : स्वातंत्र्यानंतर हुंडाबंदी, स्त्री हिंसा, तसेच विविध मुद्यांभोवती स्त्री चळवळ व्यापक होत गेलेली दिसते. भारतामध्ये विचारवंतांनी स्त्रीविषयक विचारांची मांडणी केलेली आहे त्यात म. फुले, म. गांधी, डॉ. आंबेडकर यांचे विचार उल्लेखनीय आहेत. या विचारवंतांनी धर्म, जात आणि पुरुषप्रधान व्यवस्था या मुद्दे-उपमुध्यांतून वैचारिक मांडणी केली, स्त्री स्वातंत्र्याची मागणी केली

निष्कर्ष व शिफारशी

स्त्रीवाद या विचारसरणी संदर्भात :

१. आधुनिक काळात या विचारसरणीची मांडणी पाश्चात्य जगात सर्वप्रथम झालेली आहे स्त्रीवाद ही लिंगभेदावर आधारित विषमता नष्ट व्हावी अर्थातच स्त्री-पुरुष समतेचा आग्रह धरणारी एक राजकीय विचारप्रणाली आहे.

२. पाश्चात्य जगामध्ये 18 व्या शतकाचा उत्तराध आणि १९ व्या शतकाच्या प्रारंभी स्त्रीवादाची पहिली लाट आली- स्त्रीवादाच्य पहिल्या लाटेत ऑलिम्पि' दि गाऊज, मेरी वोलस्टेन क्राफ्ट, चार्ल्स फोरिअर जे. एस मिल हॉरीयर

टेलर यांचे महत्वाचे योगदान आहे. या लातेत स्त्रीशिक्षण, स्त्री-पुरुष समता, स्त्रीमताधिकार अशा अनेकविध मुद्द्यांवर चर्चा घडून आली, या साठी मागण्या पुढे आल्या तसेच वैचारिक लेखनही या काळात झाले. २० व्या शतकाच्या उत्तराधात आलेल्या स्त्रीवादाचा दुसर्या लाटेत जगभरात स्त्री चळवळ व्यापक झाली स्त्रीवादी विचार विश्वाला नवे आयाम प्राप्त झाले या लाटेत स्त्रीवादी लेखन मोठ्या प्रमाणात झाले स्त्री हिंसा, विविध क्षेत्रासाठी स्त्रीयांच्या दुय्यमत्व विरोधी लढा प्रहार झाला. इंग्लंड अमेरिका,फान्स,इटली, स्पेन या देशामध्ये स्त्रीवादी आंदोलनाचा प्रभाव वाढला. दक्षिण आशियात जात,धर्म,वंश,वर्ग ,लिंग या विविध मुद्यांच्या आधारे श्त्रिवाद हि विचारसरणी आकारात आली.

त्या काळात अस्तित्वात असलेल्या स्त्रीविषयक अविष्ठ प्रथा, म्हणजे सती प्रथा, विधवा पुनविवाह बंदि,बाल विवाह,स्त्रीशिक्षणास बंदीया विषयी जनजागृती झाली. कायद्याची मागणी पुढे आली, कायदे होऊ लागले. म. फुले आगरकर, राजा राममोहन रॉय पं. ईश्वरचंद्र विद्यासागर, यांचे स्त्री सुधारणावादात महत्वाचे योगदान राहिले. 19 व्या शतकाच्या शेवटी आणि 20 व्या शतकाच्या आरंभी स्त्री संघटना अस्तित्वात आल्या. स्त्री मताधिकाराची पुढे आली. आणि अथक संघर्षानंतर ती पूर्णाही झालेली दिसते. 20 व्या शतकाच्या पूर्वाधान पक्षाधारित स्त्री संघटनाही आस्तित्वात आलेल्या दिसतात स्वातंत्र्यानंतर हुडाबंदी, स्त्री हिंसा, तसेच विविध मुद्यांभोवती स्त्री चळवळ व्यापक होत गेली. भारतामध्ये विचारवंतांनी स्त्रीविषयक विचारांची मांडणी केलेली आहे. त्यात म. फुले, म. गांधी, डॉ. आंबेडकर यांचेविचार उलेखानीय आहेत. या विचारवंतांनी धर्म, जात आणि पुरुषप्रधान व्यवस्था या मुदे-उपमुद्यातून वैचारिक मांडणी कैली, स्त्री स्वातंत्र्याची मागणी केली.

संदर्भ

1)संदर्भ ग्रन्थ सूची द

" समाज? स्त्रीवाद आणि स्त्रीवादी साहित्य loksatta.Com (marathi भाषेत) 24 jan 2016

2) स्त्रीवाद (pdf) unishivaji.ac.in (marathi भाषेत) 18 oct 2022

3) Vindication of the Rights of Woman (pdf) core.ac.uk (English भाषेत) 18 oct 2022

4) "Simone de Beauvoir, The Second Sex, 1949 pdf (english भाषेत) pdf from original on 18 oct 2022

5). "1990 नंतरच्या मराठी लेखिकांच्या कादंबरीतील स्त्रीवाद PDF .ingaurigoa, ac.in (मराठी भाषेत) irga.unigoa.ac.in on 18 octo 2022.

6) "स्त्रीवाद : समज-गैरसमजांच्या पलीकडे. divymarathi bhaskar. com (मराठी भाषेत)

7). " Man Is a Rational Animal (pdf)ics. Purdue edu. (English भाषेत) 18 Octo, 2022

8 प्रस्तुत लेख गेल ऑम्बेट यांच्या स्त्रीवाद आणि भारतातील स्त्रियांची.. (pdf) unipune.ac.in (English भाषेत) 18 oct 2022

9 The Subjection of Women John stuart Mill 2022 (pdf) misscherry.org (English भाषेत).

10) चिकित्सक स्त्रीवादी लेखन divymarathi.bhaskar.com (मराठी भाषेत) 18 Octo 2022

11) The book of the new moral world" openlibrary. org (English भोषत) 18 oct 2022.

12) "origin of the Family, Private Property and the State "(PDF) Marxists. org (English भाषेत).

13) स्त्रीवादी साहित्य (PDF) unishivaji yac.in (Marभाषे)18 oct 2022.

14) Kate Millett in Sexual Politics (1970) (PDF) monoskop.org (English भाषेत) 18 oct 2022.

15) स्त्रीमुक्ती, स्त्रीवादी आणि लेनिन (maharastratimes (मराठी भाषेत) 26 May 2013

16) " सती' (loksatta.com (Marathi भाषेत) 30 Nov 2013 archived from original on 18 oct 2022

17) "महात्मा जोतीराव फुले (PDF) unishivaji.ac.in (marathi भाषेत) 18 otc 2022

18) बापू और स्त्री mkgandhi.org (Hindi भाषेत) 18 oct 2022

19) " डॉ. राममनोहर लोहिया की दृष्टी में स्त्री (PDF) Csirs org.in (Hindi भाषेत.) 18 Octo 2022 Archived from original on 18 octo 2022

20) Dalit Women Talk Differently " Economics and Political Weekly (इं. भाषेत) 30(-1). 2015-06-05.

21) पवार, उर्मिला आणि मून, मीनाक्षी (२०००) आम्हीही इतिहास घडविला सुगावा प्रकाशन, पुणे

22) आंबेडकरी चळवळीतही स्त्री नेतृत्वाला दुय्यम स्थान – Maharashtra Times हिंदी भाषेत (86) 211911) 2018-11-09 || Rege Sharmila (1998)." Dalit Women Talk Differently

23) Rege Sharmila (1998) “Dalit women talk differently” A critic of difference and towards a dalit feminist stand point position - Economic and political weekly.

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No.36 Sept-Oct 2023

भारतीय शास्त्रीय संगीतात गुरु शिष्य परंपरेचे महत्व

प्रा. डॉ. प्रतिभा पवित्रकार
संगीत विभाग प्रमुख, श्री शिवाजी कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय अकोट.
Corresponding Author- प्रा. डॉ. प्रतिभा पवित्रकार
DOI- 10.5281/zenodo.10337066

सारांश –

भारतीय संगीतामध्ये गुरुंचे महत्वाचे स्थान आहे . गुरुशिष्य परंपरा संगीत शिक्षणामध्ये सर्वांत प्राचीन आणि सर्वश्रेष्ठ प्रणाली मानल्या जाते. वैदिक काळापासूनच संगीत शिक्षण हे गुरु मुखातून दिल्या जात होते . गुरुकुलातच राहुन गुरुंनी ठरवून दिलेल्या कठोर नियमांचे पालन, संयमित जिवन जगून गुरुंच्या मार्गदर्शनाखाली मिळालेले शिक्षण साधना व तप करून ग्रहण करणे हेच साधन होते . प्राचीन काळापासून मध्यकाळाच्या अंतापर्यंत ज्ञान प्राप्तीचे एकमेव साधन केवळ गुरुमुख हेच होते. त्या काळातील ज्ञानाचे भांडार हे वेदशास्त्र , दर्शन आणि कला या चार प्रकारांमध्ये विभाजित केले होते . ग्रंथनिर्मितीचा अभाव असल्याकारणाने विद्यार्थ्यांना आपला अभ्यास मुखोदगत करावा लागत असे . विद्यादानाचे हे काम समाजातील विव्दान , त्यागी , सदाचरणी गुरुजनांव्दारे केल्या जात असे . ज्ञान प्राप्तीचे एकमेव मार्ग गुरु असल्या कारणाने प्राचीन आणि मध्यकालामध्ये गुरुजनांना अतिशय महत्वाचे स्थान होते . एखादा मुर्तिकार ज्याप्रमाणे मातीच्या गोळ्यापासून किंवा एखादया दगडापासून एक सुंदर मुर्ती तयार करतो अगदी त्याचप्रमाणे एखादा साधारण व्यक्ती गुरुंच्या संस्कार आणि मिळालेल्या ज्ञानातून असाधारण आणि गुणसंपन्न व्यक्ती घडतो . खरंतर ही गुरुंची महिमाच म्हणावी लागेल . संपूर्ण विश्वामध्ये हिंदूस्थानी शास्त्रीय संगीताला कलेचा उत्कृष्ट नमुना म्हणुन मानल्या जाते आणि हा कलेचा ठेवा गुरुशिष्य परंपरेमुळे आजपर्यंत सुरक्षित आहे परंतू काळानुरूप यामध्ये परिवर्तन होत गेले. आणि आज आपण त्याच संगीताचे परिवर्तीत रुप बघत किंवा अनुभवत आहोत ज्याला आमच्या पूर्वजांनी जतन करून त्याला समृद्ध केले. प्रस्तुत शोध निबंधामध्ये यावर सविस्तर चर्चा केलेली आहे .

प्रस्तावना :–

शिक्षणाचे मुख्य कार्य संस्कृती आणि सभ्यतेला सुरक्षित ठेवणे . संगीत हे मानव समाजातील कला संस्कृती व परंपरेचे मूर्तिमंत प्रतीक आहे.संस्कृती व परंपरेला एका पिढीपासून दुसऱ्या पिढीपर्यंत पोहोचविण्याचे कार्य हे संगीत करते . कला ही संस्कृतीचा आरसा असून संस्कृती ही कलेची प्रेरणा होय . संगीत व संस्कृतीचा विकास एक दुसऱ्याशी निगडित आहे मानवाचा सम्यक विचार , उत्कृष्ट चरित्र निर्माण , नियमित व अनुशासित बौद्धिक विकास , तसेच सामाजिक उत्थाना प्रति जागरूक राहून प्रेरित करणे हे संगीत शिक्षणाचे उद्देश मानल्या गेले आहे. अशाप्रकारे भारतीय संस्कृतीमध्ये प्राचीन काळापासूनच संगीत शिक्षणाचे महत्त्व दिसून येते . शिक्षणाचा अर्थ ज्ञानार्जन करणे होय . या शिक्षणाच्या प्रक्रियेमध्ये विद्यार्थी हा गुरूंच्या जवळ राहून अध्ययन करतो आणि त्यानंतर देखील संपूर्ण आयुष्यभर तो विदयार्थी काही ना काही शिकतच असतो व आपलं व्यक्तिमत्व घडवत असतो , शिक्षणाच्या माध्यमातूनच मानवाचा शारीरिक , मानसिक , सामाजिक व आध्यात्मिक विकास होतो यावर वैदिक काळातच शिक्कामोर्तब झालेले आहे . प्राचीन शिक्षण पद्धतीवर कुठल्याही राज्य सरकार राजनैतिक किंवा सांप्रदायिक संस्थेचे नियंत्रण नसल्यामुळे शिक्षण हे केवळ गुरूंच्या नेतृत्वातच दिल्या जात असे . वैदिक काळातील लिहिलेल्या ग्रंथांमध्ये संगीत जगतातील गुरु शिष्य पद्धती ही सर्वात प्राचीन मानल्या जाते तेव्हा ही पद्धती कशी होती हे जाणून घेणे महत्त्वाचे आहे.

प्राचीन शिक्षण प्रणाली :- संगीत एक अशी कला आहे जी बुद्धी द्वारे कमी आणि हृदयाद्वारे अधिक ग्राह्य आहे. तेव्हा मौखिक रूपाने प्राप्त तसेच अभ्यास आणि साधना द्वारा परिपूर्ण ही विद्या योगाप्रमाणे साधन व साध्य बनुन संगीताला आध्यात्मिक उंचीपर्यंत पोहोचवते . वैदिक काळापासूनच संगीत शिक्षणामध्ये आध्यात्मिक बाबींवर अधिक भर दिल्या जात असे , साम संगीताचे शिक्षण देताना सुरुवातीला आर्थिक आणि नंतर ग्रंथाचे शिक्षण दिल्या जात होते . ज्यामुळे ऋचांचे गायन कंठस्थ होऊन त्यानंतरच योग्य ते परिवर्तन आणि परिवर्धन करण्याचे शिक्षण दिल्या जात असे . यातून प्रेरणा घेऊनच संगीत शिक्षणामध्ये आधी

बंदीश शिकवून रागाची प्रतिमा उतरवल्या जात असे आणि त्यानंतर बंदीशीमध्ये रागा अनुकूल रूप , भेद , परिवर्तन व राग विस्तार इत्यादी करण्याचे शिक्षण हे श्रेष्ठ संगीतकार द्वारे होत असे . रामायणामध्ये दशरथाने आपल्या चारही मुलांना आणि महाभारतात पांडव आणि कौरवांनी आश्रमामध्ये राहून वरील पद्धतीने शिक्षण घेतले आश्रमामध्ये गुरुद्वारा वेदांचे पठण व इतर विषयांसोबत संगीत देखील शिकविल्या जात असे . मुनी वाल्मिकी द्वारा लव आणि कुश ला दिल्या गेलेल्या स्वर , पद , ताल , प्रमाण , मुर्छना इत्यादीच्या उदाहरणाने हे लक्षात येते की त्या काळात संगीत शिक्षणाचे स्वरूप हे व्यवस्थित होते ज्या अंतर्गत संगीतातील शास्त्र आणि क्रियात्मक दोन्ही समाविष्ट होते . महाभारतात देखील विश्वबंधु गांधर्वाच्या परंपरेने अर्जुनाने गीत वाद्य व नृत्याचे प्रशिक्षण घेऊन गांधर्व विशारद पूर्ण केले अशाप्रकारे वेदांचे पठण - पाठण हा उद्देश असल्यामुळे गायन व वादन विद्येचे ज्ञान आवश्यक मानल्या जात होते.

कालांतराने संगीतामध्ये परिवर्तन होत गेले जे संगीत पूर्वी धार्मिक उद्देश सफल करण्यासाठी उपयोगात येत असे त्याचा वापर नंतर मनोरंजनासाठी होऊ लागला याला कारण म्हणजे प्राचीन परंपरेने चालत आलेल्या व्यवस्थेवर विदेशी आक्रमण होऊन देशी आणि विदेशी सभ्यतेच्या मिश्रणामुळे एक नवीन समाज म्हणून वेगळी शिक्षण पद्धती तसेच राजनैतिक परिस्थिती बदलल्यामुळे जनजीवन आणि शिक्षण पद्धतीमध्ये आमुलाग्र बदल झाला . तेव्हा या परिवर्तनाचा प्रभाव संगीत शिक्षणावर देखील झाला . त्या काळात राजा आणि नवाब आपल्या दरबारात श्रेष्ठ गुरूंना आमंत्रित करून स्वतः सोबत सर्व दरबारीना संगीत शिक्षण घेण्यासाठी प्रेरित करीत असत यातून गुरु आणि शिष्याचे आदान-प्रदान दिसून येत होते . परंतु या काळात संगीत शिक्षण विशिष्ट वर्गापुरते मर्यादित होते अर्थात ब्राह्मण क्षत्रिय इत्यादींना संगीत शिक्षणाची मुभा होती आणि ही परंपरा पुढे घराण्याच्या स्वरूपात दिसू लागली .

घराणे पद्धतीतील संगीत शिक्षण ;- संगीत शिक्षण हे घराण्याच्या रूपात परिवर्तित झाले जिथे गुरु आपल्या शिष्याला संगीत शिक्षण तर देत असे परंतु यामध्ये शिष्यांचे वेगवेगळे वर्ग केल्या जात होते या संबंधात डॉक्टर अमरेशचंद्र चौबेजी लिहितात की घराण्यांमध्ये मुख्यरूपात शिष्यांचे तीन प्रकार असत ज्यांना गुरूंचे ऐकूनच अधिकाधिक शिक्षण प्राप्त करावे लागत असे ते सामान्य अर्थात गुरु आपल्या शिष्यावर व्यक्तिगत लक्ष ठेवत नसत . दुसऱ्या क्रमांकाचे शिष्यांमध्ये असे शिष्य असत की ज्यांच्यावर गुरूंना विश्वास असायचा ते शिष्य म्हणजे गुरूंची शैली आत्मसात करून वेळोवेळी विशेष तालीम मिळवत असत याव्यतिरिक्त या शिष्यांना बरेचदा गुरूंसोबत साथसंगत करण्याची संधी मिळत असे त्याचप्रमाणे वैयक्तिक शिक्षणासोबत गाणे वाजविणे वगैरे होत असे . तर तिसरा वर्ग खास-उल-खास या नावाने परिचित होता जे त्यांचे वंशज होते, शिष्य परिवार आपली गुरु सेवा आणि वैयक्तिक प्रगतीच्या भरवशावर गुरुकृपा प्राप्त करीत असे आणि असे शिष्य पट्ट शिष्य म्हणून ओळखल्या जात हे पट्टशिष्य आणि वंशजांना सीना - ब - सीना तालीम दिल्या जात असे . यावरून सांगता येईल की पट्टशिष्य गुरूंचा उत्तराधिकारी बनत असून त्यांच्यामुळेच घराण्याचा मान आणि मर्यादा सुरक्षित राहत असे .अशाप्रकारे गुरु शिष्य परंपरेमध्ये घराण्याचा शिरकाव झाला आणि या माध्यमातून संगीत शिक्षण होऊ लागले. परंतु कालांतराने यामध्ये काही अडचणी दिसून आल्या त्या काळात शिक्षणाचा प्रचार प्रसार कमी असल्यामुळे ,शिष्यांमध्ये असलेल्या शिक्षणाच्या अभावामुळे गुरूंनी सांगितले तिच पूर्व दिशा असायचचि, गुरूंना प्रति प्रश्न करण्याची सोय नव्हती, गुरूंना एखादे उत्तरं न आल्यास त्याचा अपमान वाटत असे आणि यामुळे गुरूंकडे जाण्याचा मार्ग बंद होत असून गुरूंच्या मर्जीप्रमाणे समोर बसूनच शिष्यांना आपले शिक्षण घ्यावे लागत असे गुरु मध्ये असलेले दोष स्वीकारुन अध्ययन करावे लागायचे कारण त्यावेळी गुरुकुल पद्धती शिवाय पर्याय नव्हता . आजच्या काळामध्ये सर्व सुखाचा त्याग करून गुरु गृही राहून आपलं संपूर्ण आयुष्य केवळ संगीत शिकणारा शिष्य दिसुन येत नाही ,त्याचप्रमाणे शिष्याला आपल्या घरी मुक्कामी ठेवून सर्व जबाबदारी घेऊन संगीत शिक्षण देणारा गुरु सुद्धा दिसून येत नाही.

विद्यालयीन शिक्षण पद्धती :- गुरु शिष्य पद्धतीमधील काही घटकांमुळे संगीत विकासामध्ये अडचणी निर्माण झाल्या ब्रिटिश शासन काळामध्ये संगीत शिक्षणामध्ये बदल होत गेले पश्चिम संस्कृती मुक्त जीवनशैली तसेच सामाजिक शिक्षण संस्थांची निर्मिती या सर्वांमुळे सर्व विषयांच्या शिक्षण पद्धतीमध्ये परिवर्तन येऊ लागले अशा काळात दोन महापुरुष महाराष्ट्रात जन्माला आले पं.वि.ना. भातखंडे आणि पं.वि.दि.पलुस्कर. संगीत ही उच्च दर्जाची कला आहे, शास्त्रशुद्ध व तर्कसंगत पद्धतीने संगीताचे अध्ययन व्हायला हवे हा विचार दोन्हीं विष्णुद्वयांचा होता .समाजामध्ये या विचारांना मान्यता मिळून याचे रूपांतर विद्यालयीन शिक्षण पद्धतीमध्ये झाले लाहोर येथे गांधर्व महाविद्यालयाची स्थापना मॉरिस कॉलेज , माधव संगीत विद्यालय , भारतीय संगीत विद्यालय अशा विद्यालयांची सुरुवात झाली या पद्धतीमुळे साचेबद्ध अभ्यासक्रम आणि योग्य व नियमितपणे शिकविणारे शिक्षक परीक्षा पद्धती तसेच वेळेवर होणारे मूल्यमापन प्रमाणपत्र अशा किती किती गोष्टी अगदी व्यवस्थित होऊ लागल्या यामुळे क्रियात्मक आणि शास्त्र दोन्हींना महत्त्व दिल्या गेले

शास्त्रशुद्ध स्वर लेखन करून ग्रंथांची निर्मिती केली स्वरलिपीची निर्मिती करून भारतीय संगीत जिवंत ठेवले अशाप्रकारे विषयाला उच्च स्थानी नेऊन पोहोचवले . गुरु शिष्य परंपरा किंवा गुरुकुल पद्धतीचा उद्देश हा फक्त कलाकार तयार करणे हा होता परंतु विद्यालयीन संगीत पद्धतीचा केवळ हाच उद्देश नसून जो शीष्य कलाकार बनू शकला नाही तो शिक्षक नाहीतर कमीत कमी चांगला श्रोता तरी होईल हा आहे. पदवी प्राप्त करून नोकरी मिळवण्याच्या आशेने तसेच फक्त छंद म्हणून संगीत शिकणारे याच शिक्षण पद्धतीची उपज आहे त्याचप्रमाणे विद्यालयीन संगीत शिक्षण पद्धतीमध्ये संगीताचा प्रचार व प्रसार होऊन सन्मान मिळवणे हा देखील उद्देश आहे परंतु विद्यालयीन शिक्षण पद्धतीमध्ये विद्यार्थ्यांची संख्या वाढली असून या विद्यार्थ्यांच्या प्रमाणात गुरूंची संख्या देखील वाढली गुरु शिष्यप्रणाली मध्ये गुरु हे स्वतः कलाकार असणे आवश्यक होते किंबहुना गुरूंना मान सन्मान देखील असायचा परंतु विद्यालयीन संगीत शिक्षणामध्ये वरील बाबींचे महत्त्व कमी होत असल्याचे दिसते अशा प्रकारे दोन्ही पद्धतींची तुलना केल्यास विद्यालयीन संगीत पद्धतीमध्ये काही कमतरता दिसून येते .

आधुनिक काळाचा विचार केल्यास प्राचीन गुरु शिष्य प्रणाली ही आवश्यक असून त्या प्रणालीमध्ये आधुनिक काळातील परिस्थिती , सामाजिक स्वरूप लक्षात घेऊन संगीत शिक्षण प्रणाली मध्ये वैज्ञानिक व सुनियोजित रूप देण्याची आवश्यकता आहे या पद्धतीनुसार गुरु शिष्य परंपरेला पुनर्जीवित करण्याचे काम अनेक संस्था करीत आहेत प्राचीन काळातील गुरुकुल प्रमाणे वातावरण तयार करून विश्वविद्यालयात प्रवेशित विद्यार्थी आपल्याला योग्य वाटेल अशा गुरूंची निवड करून अधिकाधिक गुरूंच्या सहवासात राहून संगीताचे सखोल अध्ययन करीत आहेत.

निष्कर्ष:-

भारतीय शास्त्रीय संगीताच्या विकासामध्ये गुरुशिष्य परंपरेने विशेष आणि महत्त्वपूर्ण भूमिका वठविलेली आहे . आधुनिक काळात संस्थागत आणि महाविद्यालय संगीत पद्धती असून सुद्धा संपूर्ण भारतभर गुरुकुल संगीत पद्धती टिकून आहे आणि त्याचं महत्त्व देखील पहिल्याप्रमाणेच आहे ज्या विद्यार्थ्याला यशस्वी कलाकार व्हायचे आहे त्यांच्या करीता ही गुरुशिष्य संगीत पद्धती अधिक फायदेशीर ठरत आहे . अशा प्रकारे वैदिक काळापासून आधुनिक काळातील संगीत व्यवस्थेचे अध्ययन केले असता आपल्याला सुदृढ गुरुशिष्य परंपरेचे दर्शन होते . प्राचीन काळापासून आधुनिक काळा पर्यंत संगीत प्रस्तुतीकरणांमध्ये परिवर्तन होत गेले परंतु गुरु शिष्य परंपरेचा इतिहास कायम आहे.

संदर्भ सुची : -

1. भारतिय संगीत का इतिहास - भगवतचरण शर्मा
2. निबंध संगीत - डॉ लक्ष्मीनारायण गर्ग
3. संगीत मैनुअल - डॉ मृत्युंजय शर्मा , राम नारायण त्रिपाठी
4. सुरेल निबंधमाला – प्रा. संदिप जगदाळे

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No.36 Sept-Oct 2023

भरड धान्याचे पोषण विषयक महत्व आणि आतंरराष्ट्रीय धोरण

डॉ. वैशाली रा. मोरे
गृहअर्थशास्त्र विभाग प्रमुख, श्रीमती सिंधुताई जाधव कला व विज्ञान महाविद्यालय
मेहकर जिल्हा बुलढाणा

DOI- 10.5281/zenodo.10337108

प्रस्तावना:-

हरित क्रांतीमुळे देशाच्या अन्नधान्य उत्पादनात बरीच वाढ झाली .मात्र 'आधुनिक जीवनशैली'च्या नावाखाली अनेकांच्या आहाराच्या सवयीत पालट झालेले आहेत. संयुक्त राष्ट्रांनी वर्ष २०२३ हे 'आंतरराष्ट्रीय भरड धान्य वर्ष' म्हणून घोषित केले आहे. भरड धान्यात ज्वारी, बाजरी, राजगिरा, कोद्रो, कुटकी, सावा, राळा, वरई (भगर), नाचणी या पिकांचा समावेश होतो. जागतिक भरड धान्य उत्पन्नाच्या ४१ टक्के उत्पन्न भारतात होते. याचे आहारातील महत्त्व जाणून घेऊन त्यांचा वापर दैनंदिन आहारामध्ये होणे अत्यंत आवश्यक आहे. यासाठी या धान्याचे लाभ जनसामान्यांच्या मनावर विविध स्तरांतून बिंबवणे आवश्यक आहे. गरिबांच्या आहारातील ठोस पदार्थ आहे यापासून भरपूर कर्जतके मिळतात ही धान्य कोणत्याही भौगोलिक परिस्थितीत उत्पादित करता येतात. या गटात येणाऱ्या नद्यांचा रंग रूप आकार त्यात बदल असला तरी आंतररचना व घटकांच्या स्वरूपात बदल नसतो मानवाला आवश्यक असणाऱ्या कॅलरींपैकी 70 ते 80 टक्के कॅलरी तृणधान्यांपासून प्राप्त होतात. भरड धान्य पिकांची वैशिष्ट्ये म्हणजे ही अल्प पावसाच्या परिस्थितीत शुष्क आणि अर्ध-शुष्क भागात वाढतात. यांपासून ॲलर्जीचा धोका नाही. या पिकांमध्ये रासायनिक खते आणि कीटकनाशके यांचा वापर अल्प प्रमाणात होतो त्यामुळे आरोग्य दृष्ट्या महत्त्वाची आहे .या पिकांमध्ये उच्च पौष्टिक मूल्ये असून ती 'पौष्टिक तृणधान्य (न्यूट्री-सिरियल्स)' म्हणून ओळखली जातात आणि पचायला हलकी असतात.

भरड धान्याचे आरोग्यदृष्ट्या महत्त्व-

भरड धान्याच्या स्वरूपात अंकुरलेले हरभरे प्रत्येक दृष्टीकोनातून फायदेशीर आहे. बाजरी हा कॅल्शियम, प्रथिने, लोह आणि मॅग्नेशियमचा प्रमुख स्त्रोत आहे. ज्वारी ग्लुटेन मुक्त आहे, त्यात प्रामुख्याने फॉस्फरस, मॅग्नेशियम, रिबोफ्लेविन असते. व्हिटॅमिन बी-2, बी-6, झिंक आणि मॅग्नेशियम राजगिरामध्ये मुबलक प्रमाणात आढळते. नाचणीमध्ये लोह आणि कॅल्शियम भरपूर प्रमाणात असते. ही धान्ये पाण्याची टंचाई, रोगराई इत्यादी प्रतिकूल परिस्थितीला तोंड देण्यास सक्षम आहेत. ते साठवून संग्रहित करणे सोपे आहे आणि बर्याच काळासाठी उपयुक्त स्थितीत राहतात.सर्वेक्षणातून असे दिसून आले आहे की बाजरी, ज्याचा भारतीय आहारातील 40 टक्के वाटा आहे, त्यांचे अनेक फायदे असूनही, हरित क्रांतीनंतर सामान्य भारतीय थाळीचा भाग बनण्यात मागे पडले आहेत. त्यांची जागा गहू आणि तांदूळाने घेतली. 2018 मध्ये, भरड धान्य शेतीला चालना देऊन भारत सरकारने 'पोषण धान्य' चा दर्जा दिला. 154 विकसित वाण तयार करण्यात आले होते, जे उत्पादकतेच्या पातळीवर चांगले होते आणि रोगांशी लढण्यास अधिक सक्षम होते. पौष्टिक भरड तृणधान्ये देखील केंद्र सरकारच्या 'मध्यान्ह भोजन योजने'चा एक भाग बनवण्यात आली होती.

"श्री अन्न " भरड धान्य चे आहारातील स्थान

भरड धान्यास 'श्रीअन्न' म्हटले जाते. भरड धान्ये पौष्टिक तृणधान्य म्हणजे 'न्यूट्री-सिरियल्स' म्हणून देखील ओळखली जातात. भरड धान्य ऊर्जा व पोषण तत्त्वाचे आगार आहे. तसेच ती पचायला देखील हलकी असतात. जगाच्या अनेक भागांमध्ये भरड धान्य हे स्थानिक पीक आहे. भरड धान्याच्या जगातील एकूण उत्पादनांपैकी ४१ टक्केपेक्षा जास्त भरड धान्य हे भारतात पिकविले जाते व निर्यात केले जाते. - डॉ. विलास सावंत, शास्त्रज्ञ, कृषी विज्ञान केंद्र, किर्लोस. भरड धान्य हा लहान-बीज असलेल्या तृण वर्गीय पिकांचा एक अत्यंत वैविध्यपूर्ण गट आहे, भरड धान्ये ही आकाराने बारीक, गोलाकार असतात. पूर्वीच्या काळी उखळ आणि मुसळ वापरून या धान्यावरील साल-साळ किंवा कवच भरडून काढले जात असे. त्यानंतर याचे गरजेनुसार जात्यावर दळून पीठ देखील केले जात असे. यामुळे या धान्याला 'भरड धान्य' असे म्हटले जात असे. ज्वारी आणि बाजरी ही आकाराने मोठी असलेली धान्ये असून त्यांना 'ग्रेटर मिलेट' म्हणतात. आकाराने बारीक असलेली नाचणी, वरी, राळा, कोदो, बर्टी, प्रोसो व

ब्राऊनटौप ही सर्व 'मायनर मिलेट' अथवा 'बारीक धान्ये' म्हणून ओळखली जातात. राजगिरा आणि कुट्टू यांना 'स्युडो मिलेट्स' असे म्हणतात. भरड धान्ये सुमारे सात हजार वर्षांपासून मनुष्य प्राण्याच्या आहारातील एक मुख्य धान्य आहे. हे तृणवर्गीय कुटुंबातील लहान-दाणेदार, वार्षिक, उबदार हवामानातील तृणधान्य आहे. हे पीक कोरडवाहू शेतीसाठी उत्तम पर्याय आहे. भरड धान्य पिके दुष्काळ, रोग आणि इतर विपरित परिस्थितीला उत्तम सहनशील असतात. याशिवाय इतर प्रमुख तृणधान्यांइतकेच यात पोषक घटक असतात. भारतातून अनेक देशांमध्ये भरड धान्ये निर्यात होतात. यात बाजरी, नाचणी, कांगणी, राळे, वरी, राजगिरा ज्वारी आणि कुट्टू हे येते. आंतरराष्ट्रीय भरड धान्य वर्ष साजरे केले जावे, यासाठी भारताने संयुक्त राष्ट्रांमध्ये दिलेल्या प्रस्तावाला ७२ देशांनी पाठिंबा दिल्यानंतर युनायटेड नेशनने २०२३ हे वर्ष 'आंतरराष्ट्रीय भरड धान्य वर्ष' म्हणून घोषित केले आहे. भरड धान्यात पोषक तत्व आणि आहारातील फायबर जास्त असतात. ते प्रथिने, सूक्ष्म पोषकतत्व आणि फायटोकेमिकल्सचा चांगला स्रोत म्हणून काम करतात. भरड धान्यात ७-१२ टक्के प्रथिने, २-५ टक्के मेद, ६५-७५ टक्के कर्बोदके आणि १५-२० टक्के आहारातील फायबर असतात. तृणधान्यातील प्रथिनांप्रमाणेच भरड धान्याची प्रथिने हे लाइसिनचे अल्प स्रोत आहेत; परंतु ते लाइसिन-समृद्ध भाज्या (शेंगायुक्त) आणि मांसाहारी प्रथिने यांच्याशी उत्तम प्रकारे पूरक आहेत, जे उच्च जैविक मूल्यांचे पौष्टिकदृष्ट्या संतुलित संमिश्र तयार करतात. काही भरड धान्ये ही फॉस्फरस आणि लोहाचा चांगला स्रोत आहेत. ही धान्ये फायटेट्स, पॉलीफेनॉल्स, टॅनिन, अँथोसायनिन्स, फायटोस्टेरॉल आणि पिनाकोसॅनॉलसह अँटिऑक्सिडंट क्रियाकलापांमध्ये योगदान देतात. ज्यामुळे वृद्धत्व आणि चयापचयाच्या आजारात यांची भूमिका महत्त्वाची ठरते. सर्व प्रकारची भरड धान्ये ही उच्च 'अँटिऑक्सिडेंट'ने परिपूर्ण असतात. भरड धान्यांचे आहारातील महत्त्व जाणून घेऊन त्यांचा वापर दैनंदिन आहारामध्ये होणे अत्यंत आवश्यक आहे. यांच्या सेवनाने शरीरातील रोगप्रतिकार शक्ती अधिक वाढते. ऊर्जा व पोषण देणाऱ्या भरड धान्यांपासून मिळणारे आरोग्यसंबंधीचे फायदे खूप असल्याने त्याविषयी जनजागृती होऊन वाढणे आवश्यक आहे.

<u>भरड धान्याचे आंतरराष्ट्रीय महत्त्व व पोषणविषयक धोरण</u>

पोषक धान्यांच्या निर्यातीला प्रोत्साहन देण्याच्या उद्देशाने, केंद्रीय वाणिज्य आणि उद्योग मंत्रालयाने प्रमुख कृषी निर्यात संस्थेच्या माध्यमातून भारतीय भरड धान्यांच्या निर्यातीला जगभरात अधिक प्रोत्साहन देण्यासाठी उपयुक्त ठरेल असे व्यापक धोरण तयार केले आहे.आंतरराष्ट्रीय भरड धान्य वर्ष साजरे केले जावे यासाठी भारताने संयुक्त राष्ट्रांमध्ये दिलेल्या प्रस्तावाला 72 देशांनी पाठींबा दिल्यानंतर, 2023 हे वर्ष आंतरराष्ट्रीय भरड धान्य वर्ष म्हणून साजरे केले जाईल अशी घोषणा संयुक्त राष्ट्रांच्या महासभेने 5 मार्च 2021रोजी केली. त्या पार्श्वभूमीवर देखील सरकारचा हा भरड धान्ये निर्यात प्रोत्साहन कार्यक्रम महत्त्वाचा ठरणार आहे. वर्ष 2021-22 मध्ये भारतातून 34.32 दशलक्ष अमेरिकी डॉलर्स इतक्या किमतीच्या भरड धान्यांची निर्यात झाली.भारतीय भरड धान्ये आणि त्यांची मूल्यवर्धित उत्पादने जगभरात लोकप्रिय करण्याच्या उद्देशाने केंद्र सरकार राष्ट्रीय तसेच आंतरराष्ट्रीय पातळीवर आंतरराष्ट्रीय भरड धान्य वर्ष साजरे करण्यासाठी विविध कार्यक्रमांचे आयोजन करीत आहे.

भारतीय भरड धान्यांच्या निर्यातीला प्रोत्साहन देण्यासाठी केंद्र सरकारने 16 आंतरराष्ट्रीय व्यापार प्रदर्शने तसेच खरेदीदार-विक्रेता भेटींच्या माध्यमातून निर्यातदार, शेतकरी आणि व्यापाऱ्यांचा सहभाग वाढविण्याची योजना केंद्र सरकारने तयार केली आहे.भरड धान्यांच्या वापराला प्रोत्साहन देण्याच्या सरकारच्या धोरणानुसारआंतरराष्ट्रीय कीर्तीचे शेफ तसेच डिपार्टमेंटल स्टोर्स, सुपरमार्केट्स यांसारखे सक्षम खरेदीदार निश्चित करणे असे विविध उपक्रम राबविले जाणार आहेत.

त्याचबरोबर, ' रेडी टू इट अर्थात लगेच खाता येतील अशी उत्पादनांसह भरड धान्यांवर आधारित विविध उत्पादनांचे प्रदर्शन भरविण्यात येतील. भारतीय भरड धान्यांच्या वापरला प्रोत्साहन देण्याच्या उद्देशाने जागतिक पातळीवरील मंचांवर भरड धान्ये आणि त्यांच्या मूल्यवर्धित उत्पादनांचे प्रदर्शन करण्याची योजना आखली आहे.भारत हा जगातील भरड धान्ये उत्पादक देशांपैकी एक प्रमुख देश आहे आणि जगात उत्पादित होणाऱ्या एकूण भरड धान्यांपैकी 41% उत्पादन एकट्या भारतात होते. भारतात वर्ष 2021-22 मध्ये आधीच्या वर्षीपेक्षा 27% अधिक भरड धान्य उत्पादन झाले.

भारतात राजस्थान, महाराष्ट्र, कर्नाटक, गुजरात आणि मध्य प्रदेश या राज्यांमध्ये भरड धान्यांचे सर्वाधिक उत्पादन होते. मात्र देशातील एकूण भरड धान्य उत्पादनापैकी केवळ 1% भरड धान्यांची निर्यात होते.भारतीय भरड धान्य आणि त्यापासून बनणाऱ्या पोषण-मूल्यवर्धित उत्पादनांच्या जाहिरातीसाठी केंद्रसरकारने प्रत्येक लक्ष्यित देशासाठी 30 ई-माहिती पुस्तिका तयार केल्या आहेत. यामध्ये निर्यातीसाठी उपलब्ध असलेली भारतामधील विविध प्रकारची भरड धान्ये आणि त्यापासून बनणाऱ्या पोषण-मूल्यवर्धित उत्पादनांची माहिती पुस्तिका परदेशातील भारतीय दूतावास, आयातदार, निर्यातदार, स्टार्ट-अप्स आणि अन्य भागधारकांपर्यंत प्रसारित केली जाईल.नूडल्स, पास्ता, न्याहारीसाठी सिरियल्स, बिस्किटे, कुकीज, मधल्या

वेळी खायचे तयार पदार्थ, मिठाई यासारख्या इ.रेडी टू इट (आरटीई) आणि रेडी टू सर्व्ह (आरटीएस) श्रेणीमधील पोषण-मूल्यवर्धित उत्पादनांच्या निर्यातीला प्रोत्साहन देण्यात येत आहे. आंतरराष्ट्रीय बाजारपेठेत भरड धान्ये आणि संबंधित पोषण-मूल्यवर्धित उत्पादनांना प्रोत्साहन देण्यासाठी सरकारने आयसीएआर-इंडियन इन्स्टिट्यूट ऑफ मिलेट्स रिसर्च (आयआयएमआर), हैदराबाद, आयसीएमआर-नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ न्यूट्रिशन, हैदराबाद, सीएसआयआर-सेंट्रल फूड टेक्नॉलॉजिकल रिसर्च इन्स्टिट्यूट (सीएफटीआरआय), म्हैसूर आणि शेतकरी उत्पादक संस्था (एफपीओ) यांच्या सहयोगाने पंचवार्षिक धोरणात्मक योजना तयार करायला सुरुवात केली आहे.

केंद्रसरकारने बाजरी आणि अन्य भरड धान्यांसह संभाव्य उत्पादनांच्या निर्यातीला चालना देण्यासाठी आणि पोषणमूल्ययुक्त तृणधान्यांच्या (न्यूट्री सिरियल्स) पुरवठा साखळीतील अडथळे दूर करण्यासाठी न्यूट्री सिरियल्स निर्यात मंचाची स्थापना केली आहे.भरड धान्यांच्या 16 प्रमुख प्रकारांचे उत्पादन आणि निर्यात होते. यामध्ये सोरगम (ज्वारी), बाजरी, फिंगर मिलेट (नाचणी), मायनर मिलेट (कांगणी), प्रोसो मिलेट (चीना), कोडो मिलेट (कोडो), बार्नयार्ड मिलेट (वरी/सांवा/साणवा/झांगोरा), लिटिल मिलेट (कुटकी), टू स्युडो मिलेट (बकव्हीट/कुट्टू), अमेरॅन्थस (राजगिरा) आणि ब्राऊन टॉप मिलेट आदी भरड धान्यांचा समावेश आहे.

अपेडाने 'आहार खाद्य मेळा', या आशियामधील सर्वात मोठ्या आंतरराष्ट्रीय बी2बी (B2B) खाद्य आणि आदरातिथ्य मेळया दरम्यान सर्व वयोगटांसाठी, परवडण्याजोगी 5 ते 15 रुपये किमतीची विविध प्रकारची भरड धान्ये प्रदर्शित (लाँच) केली आहेत.

संदर्भ:

1. मानवी पोषण आणि आहारशास्त्र - डॉ. संगीता जवंजाळ डॉ. किरण बेलूरकर
2. पोषण आणि स्वास्थ - डॉ. मीनाक्षी तारणेकर
3. Fundamentals of Foods and Nutrition: Sumati R. Mudambi, M.V. Rajagopal

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No.36 Sept-Oct 2023

हिन्दी साहित्य में अस्मितामूलक विमर्ष – स्त्री विमर्ष

दिपाली प्र. तोटे
षोध छात्रा
ब्वततमेचवदकपदह ।नजीवत. दिपाली प्र. तोटे
DOI- 10.5281/zenodo.10337142

महावीर प्रसाद द्विवेदीजीने कहा है कि, 'साहित्य समाज का दर्पण है।' जो निसंदेह सत्य है। हिन्दी कथा साहित्य में स्त्री-विमर्ष के संदर्भ में स्थापित पितृसत्तात्मक पुरूशप्रधान समाज की सत्ता है। जो समाज के सकारात्मक एवं नकारात्मक दोनों रूपों का सम्यक चित्रण करता है जो यथार्थ प्रतीत होता है। पुरूश प्रधान सत्ता के समकक्ष नारी खड़ी होना चाहती है। पुरूश के प्रति नारी का सह संघर्श नहीं है, अपितु समाज में नारी को समान हक दिलाने के एक सौहार्दपुर्ण और सामंजस्यसे परिपुर्ण तरीका है। दर्पण में केवल समाज का यथार्थ चित्रण होता है, जबकि साहित्य में समाज कैसा होना चाहिए? इस प्रष्न का प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष रूप से विवेचन होता आ रहा है। हिन्दी साहित्य में नारी विमर्ष के अंतर्गत घर के भीतर स्त्री के उपर पुरूश का दबाव और अपने अधिकार के विरूध्द संघर्श, परिवारद्वारा किए गए उनके षोशण के विरूध्द संघर्श, कार्यस्थान में उनकी गिरी हुई स्थिती, समाज, संस्कृति और धर्म के नामपर उन्हे दिए गए नीचे दर्जे के विरूध्द संघर्श तथा अपने बच्चों को जन्म देकर उन्हे अकेले पालने के साथ-साथ समाज के विरूध्द संघर्श का अध्ययन होता है। इसप्रकार स्त्री-विमर्ष के अंतर्गत स्त्रियों का न केवल भेदभाव के विरूध्द संघर्श करना है, बल्कि सत्ता, समाज, संस्कृति और पुरूशों के द्वारा किये जानेवाले अन्याय-अत्याचार के विरूध्द स्वतंत्र और मुक्त होने के लिए भी लड़ना हैं। आज के वैज्ञानिक युग में नारी हर क्षेत्र में, हर परिस्थिती में अपने अस्तित्व को टिकाए रखने के लिए संघर्श करती दिखाई देती है। हर क्षेत्र में स्त्रियाँ षोशण, दबाव और दमन तीनों का षिकार होती है जैसे- असमान वेतन, कम मजदूरी, पुरूश अधिपत्य, स्त्रियों के प्रति हिंसा आदि। नर और नारी दोनो समाज के महत्वपुर्ण अंग है। परंतु नारी हमेषा समाज और संसार के दो पाटों के बीच पिसती चली आ रही है। समात की आधी आबादी नारी हैं किन्तु प्राचीन काल से लेकर आजतक वह अपने मानवीय रूप को ढुँढ रही है। **नोबेल षांति पुरस्कार प्राप्त इरान की षरीन एबादी के मतानुसार – "स्त्री आंदोलन अब मानवाधिकार आंदोलन ही होना चाहिए। ..... महिला अधिकार की लड़ाई मानवाधिकार की ही लड़ाई और वह विष्वषांति के लिए जरूरी है।" १**

रांगेय राघव के अनुसार – "नारी की मुख भूमि सृश्टि है।"२ नारी जननी है, षक्ति है, बुध्दिमान है प्रकृति की हर सुंदरता नारी में है। नारी ही सृश्टि के सृजन का बीज है परंतु फिर भी नारी के अस्तित्व को हमेषा नकारा जाता है और उसके बौध्दिक एवं निजी मुल्यों का अवमूल्यन किया जाता है। स्त्री-विमर्ष का जन्म एषिया में तब हुआ जग लोगों की अपने अधिकारों की चेतना जागृत हुई और अपने मुलभुत अधिकारों के प्रति आधी से ज्यादा जनता को वंचित रखे जाने के अन्याय के प्रति जागरूकता पैदा हुई। स्त्री स्वतंत्रता के विरूध्द उठी आवाजों ने अनेक मांगो का रूप लेकर विधवा पुनिर्विवाह, बहुविवाह प्रथा, सती प्रथा और पर्दा प्रथा को रोककर स्त्रियों के लिए षिक्षा एवं कानून संवैधानिक स्वतंत्रता का मार्ग प्रषस्त किया।

नारी को प्राचीन काल से निम्न दृश्टि से देखा जा रहा है। नारी को अबला की दृश्टि से देखनेवाले यह नहीं जानते कि, संकट और समस्या के समय नारी सबला बनकर उनका बड़ीही निड़रता से सामना करती है। मुलतः समाज को प्रगतीषील और विकासषील बनाने में पुरूश जितनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, उतनीही स्त्री भी।

"नारी सत्यम् षिवम् सुंदरम् बाकि सब झुठा है। कदम-कदम पर इस अबला को हर किसीने लुटा है। "

नारी को हमेषा अपने अस्तित्व को टिकाए रखने के लिए संघर्श करना पड़ता है। इतिहास के पन्नो का या हिन्दी साहित्य के चरणबध्द अध्ययन करें तो यह यथार्थ सामने आता है कि, उस काल में समाज, संस्कृति और नारी की स्थिती क्या रही होगी। जहां एक ओर आदिकाल में नारी उच्च पदस्थ, प्रतिश्ठित, पुजनीय देवी का रूप थीं, वहीं दुसरी ओर मध्यकाल और आधुनिक काल में आते-आते उसकी स्थिती में ऐसे बदलाव आए की वह अपने अस्तित्व को ही भूल गई। पुरूश प्रधान संस्कृति और समय के आघात ने नारी जीवन को कलुशित एवं कुंठाग्रस्त कर दिया और वह केवल एक भोगविलास की वस्तु बनकर रह गई। किंतु आज की नारी अपने उन सारे नये-नये सवालों के जवाब इस स्वार्थी और मरणोन्मुख समाज से माँग रहीं है, जो नारी को केवल पुरूशों की अनुगामिनी बनाकर समाज के हाषिए पर चलने के लिए मजबुर करता है।

नारी जो कभी अत्यंत पुजनीय थीं, आज वहीं अपने षराबी पति की मार से पीड़ित है एवं गरीबी के चलते अपना जिस्म बेचने पर मजबुर। यह पुरूश प्रधान समाज नारी के बीना अधुरा है। इस संदर्भ में अनेक विद्वानों ने अपने मंतव्य को व्यक्त करते हुए कहा है कि बिना स्त्री के पुरूश ही अधुरा ही नहीं बल्कि समाज भी निश्प्राण है। समाज में नारी को मान-स्थान दिलाने के लिए अनेक लेखकों, साहित्यकारों तथा समाज सुधारकों ने भी अथक प्रयत्न किए है। जिसमें वह काफि हद तक सफल भी हुए है किंतु अपेक्षित मात्रा में कामयाब नहीं हुए यह खेद की बात है। जिसप्रकार समाज में परिवर्तन होता गया उसके साथ-साथ नारी को देखने के दृश्टिकोण में भी बदलाव होने लगे। प्राचीन एवं आधुनिक नारी की चारित्रिक, बौध्दिक एवं मानसिक आदि गुणों में बहुत अंतर दिखाई देने लगे। जैसे-जैसे नारी हर क्षेत्र में सबल बनती गई वैसे-वैसे उसकी चारित्रिक और व्यावहारिक विषेशताएं उभरने लगी।

स्त्री-विमर्ष की आरंभिक दषा में स्त्री सषक्तीकरण एक कल्पना मात्र ही रही किंतु समय के साथ-साथ उसमें परिवर्तन होकर वह समस्त विष्व में फैल गई। अगर आज के आधुनिक साहित्य की बात करें तो आज के साहित्य के केंद्र में नारी ही है जो अत्यंत गंभीर और सुक्ष्म विशय हो चुका है। आधुनिक काल कके हर दुसरे साहित्यिक ग्रंथ में नारी-विमर्ष दृश्टिगोचर होता है। इन सारी बातों पर अगर गौर किया जाए तो यह ध्यान में आता है कि, हर सषक्त साहित्य का केंद्रबिंदु नारी बनती ता रही है। नारी की दयनीय स्थिती और समाज में उसके साथ होनेवाले दुर्व्यवहार एवं अन्याय का यहीं कारण है कि, साहित्य में लेखक एवं लेखिकाओं को नारी के प्रति होनेवाले इस अन्याय अत्याचार के विरूध्द कलम उठानेपर विवष कर देती है। स्त्री-विमर्ष एक सार्थक प्रयास है, नारी को अपने अस्तित्व से रू-ब-रू करवाने का। **स्त्री-विमर्ष के संदर्भ में आषारानी व्होरा का मंतव्य है कि – "स्त्री सरोकार वास्तव मे मात्र स्त्री से समस्याओं की व्याख्या और विष्लेशण न होकर पुरे समाज की चौराहे पर खड़ी दुविधाग्रस्त मानसिकता की गहरी पड़ताल है।"३**

बीसवीं सदी के भारत में सामाजिक, आर्थिक एवं प्रौद्योगिकीय क्षेत्र में तीव्र परिवर्तन होने लगा उसके साथ-साथ नारी की स्थिती और दृश्टिकोण में भी बदलाव होने लगे और स्त्री अपने बारे में सोचने लगी। ८ मार्च १९५७ का अमेरिका में निर्मित नारीवाद विष्वभर में फैलने लगा। **"सन १९७५ में बर्लिन में हुए सम्मेलन को 'विष्व महिला सम्मेलन' घोशित किया गया। इससे पूर्व २९ फरवरी १९७२ में जिनेवा की संयुक्त राश्ट्रसंघ की बैठक में महिला वर्श आयोजित करने का प्रस्ताव रखा गया था। जिसका मुख्य लक्ष्य महिलाओं का सामाजिक, राजनीतिक और मानवीय पक्षों का विकास करना था।"४** पाष्चात्य दार्षनिक प्लेटो, जॉन स्टुअर्ट मिल और कार्ल मार्क्स ने नारी-पुरूश समानता का विचार समाज के सामने रखा जिसका आधार 'नारी-विमर्ष' था। इनके विचार से प्रभावित होकर उदार नारीवादी, मार्क्सवादी नारीवादी, मनोविष्लेशक नारीवादी, अराजक नारीवादी एवं समाजवादी नारीवादी विचारधारायें उत्पन्न हुई और नारी के विविध पहलुओंपर चर्चा करके 'नारी-विमर्ष' विष्व व्यापक बन गया। जिसके परिणामस्वरूप अनेक महिला संगठन एवं नारीवादी विचारधाराओं का आरंभ हुआ। **"सन १९७७ ई. में महिला दक्षता समिती, स्त्री-षक्ति संगठन, स्त्री-संघर्श समिति, पुरोगामी स्त्री-संगठन बने। इसी वर्श 'मानुशी' पत्रिका का प्रकाषन आरंभ हुआ, जो भारतीय नारीवादी आंदोलन के लिए एक महत्वपूर्ण घटना है।"५**

देखा जाय तो प्राचीन काल से लेकर अबतक संपुर्ण विष्व में नारी का इतिहास फैला हुआ है। लेकीन अमेरिका और युरोप से षुरू यह आंदोलन भारतीय समाज तक भी पहुँकर भी विष्वव्यापी बन गया । भारत में विविध

समाज सुधारकोंद्वारा स्वतंत्रता आंदोलन प्रारंभ हुआ उसके साथही महिलावादी दृश्टिकोण जिसकी नींव पष्चिमी देष में रखी गई थी वह भी विस्तार पाने लगा। जिसके परिणामस्वरूप भारत के आरंभिक आंदोलनकर्ताओं में स्त्रियाँ ही प्रमुख थी। जिसमें पंडिता रमाबाई और सावित्रीबाई फुले जिन्होने स्त्री षिक्षा को मजबुत बनाने के लिए संघर्श किया। पंडिता रमाबाई ने स्त्रियों के अधिकारों के लिए संघर्श कर हिन्दु धर्म कि रूढिवादी परंपराओं पर आघात कर उन्नीसवीं षताब्दि की स्त्रियों की स्वतंत्रता की बात को समाज के सामने रखा। साथही सावित्रीबाई फुले ने स्त्री षिक्षा का महत्वपूर्ण काम किया। स्त्रियों स्वतंत्र स्कुल खोले और अथक परिश्रम कर स्त्रियों को षिक्षित करने का काम किया। एक तरह से हम उन्हे देष की पहली षिक्षिका कह सकते है।

भारत के स्त्री संघर्श का पहला चरण स्त्री का अपना वैयक्तिक जीवन व समाज था, तो दुसरा चरण सामंतवाद, पूँजीवाद, उपभोक्तावाद, बाजारवाद तथा बाहयषक्तियों के विरूध्द विद्रोह एवं आक्रोष भी तो था। आज की महिलाओं की माँगे, उनके विचार निरंतर बदलते रहते है किंतु समस्या और विशय तो वहीं है - स्त्रियों की स्वतंत्रता, समकक्षता, समाज में उनका दर्जा और इज्जत आदी। वर्तमान युगीन महिला लेखिकाओं ने यदि अपने साहित्य में धार्मिक, सामाजिक पक्ष को चुनौती दी तो उनका यह कृत्य कुछ समाज कंटकोद्वारा समाज विरोधी और धर्म विरोधी बनाकर उन्हे सांस्कृतिक परंपराओं की विरोधी ठहराया जाता है। क्योंकि हमारा समाज पुरूश प्रधान समाज है, जिसमें हर सामाजिक, धार्मिक एवं राजनीतिक विधी-विधान पुरूशोंद्वारा निर्मित है जिसे पुरूश ने अपनी सुविधानुसार बनाया है और स्त्री को उसकी देह रचना के कारण कमजोर एवं अबला बना दिया है।

स्त्री-स्वतंत्रता का विष्वव्यापी आंदोलन जिसमें भारतीय स्त्रियाँ भी एकत्रित होकर षामिल हो गई है। मुलतः महत्वपूर्ण बात यह है कि, दक्षिण एषियाई महिला जिन मुद्दो को उठा रही है वह अत्यंत षुध्द देषी एवं महत्वपूर्ण है। दहेज, घरेलू हिंसा, बलात्कार, असमान मजदूरी, पक्षपाती कानून, स्त्रियों के दमन के लिए किए गए धार्मिक प्रयोग एवं जनमाध्यम में स्त्रियों का नकारात्मक चित्रण आदि स्थानीय मुद्दे है। इस बात में कोई संदेह नहीं है कि, पिछले दो सौ वर्शो में प्राचीन कालखण्ड की अपंक्षा वर्तमान समय के सामाजिक परिप्रेक्ष्य में नारीयों के लिए अनेक मार्ग प्रषस्त हुए है। पुरूशों की अपंक्षा नारीयों में अनेक गुण दिखाई दे रहा है जिसके कारण उन्हे अपने मार्ग का चयन करने का पूर्ण अधिकार है। कुछ औरतो के लिए कुछ सामाजिक बन्धन भी कम हुए है। हमारे तथा हर देष के संविधान ने महिलाओं को काफी हदतक समान अधिकार दिए है किन्तु इसके बावजुद भी स्त्रियों को ना ही बराबर का दर्जा मिला है और पुरूश सत्ता का ही बोलबाला है। यहाँतक की औदयोगिक क्षेत्र भी इससे अछुता नहीं रहा है, जहाँ आधुनिक मषीनरी का उपयोग कर महिलाओं को काम से निकाल दिया जाता है और उनकी जगह पुरूशों को दे दि जाती है। इसका सबसे खराब उदाहरण भारत के कपडा उदयोग में देखने को मिलता है, जहाँ हजारों औरतों को काम से हटवा दी गई और जो औरते बच गई उनकी आवाज को इतना कम करवा दिया गया की वह अपने अधिकार के लिए कभी आवाज न उठा सके।

प्राचीन काल से ही नारी पितृसत्तात्मक परिवेष में कैद रही हैं वर्चस्ववादी पुरूश हमेषा नारी से यही अपेक्षा करता है कि वह हमेषा संस्कृति और समाज से हर परिस्थिती में अधीनस्थ और समर्पित रहे। यहीं कारण है कि नारी हमेषा परवषता का षिकार रहीं है। **''प्रभा खेतान ने नारीवादी आन्दोलनों की तात्विक विवेचना करते हुए 'स्त्री विमर्ष के अन्तर्विरोध' पीर्शक निबंध में मात्र पुरूश होने के कारण उसे षोशक कहना उचित नहीं कहा है अपितु नारी को भी अपनी स्वतंत्रता, अधिकार और सम्मान के लिए अग्रसर होने की दृश्टि से जिम्मेदार माना है।''**६ मार्क्सवादी दृश्टिकोण से देखा जाए तो समाज में नारी की स्थिती दलितों के समान जान पड़ती है। अनेक नारीवादी विचारधाराओं के माध्यम से पाष्चात्य नारी चेतना के सार्थक पहलुओं का उभारा गया है, जिसमें समाजवादी नारीवाद, मार्क्सवादी नारीवाद, श्लेक नारीवाद तथा दलित नारीवाद का समावेष है। भारतीय परिवेष में नारीयों ने अपने सम्मान, अस्तित्व और स्वतंत्रता कके लिए अनेक लड़ाईयाँ लड़ी है, परंतु एक आंदोलन के रूप में अपनी अलग पहचान प्रस्थापित नहीं कर पायी है।

स्त्री-विमर्ष का अभिप्राय स्त्री को प्राचीन कालसे चली आ रहीं अमानवीय रूढ़ी और परंपराओं की बेड़ीयों से मुक्त कर नारी की अस्मिता, सम्मान, स्वतंत्रता तथा अस्तित्व के सार्थक जीवनमूल्यों के प्रति नारी को सचेत एवं जागरूक कर पुरूशप्रधान संस्कृति की अधीनस्थता को स्वीकार करने के बजाय स्त्री के उत्थान और उन्नयन के लिए निरंतर प्रयत्नषील रहना। मुलरूप से देखा जाय तो नारी जीवन की समस्याओं को खुलकर समात के सामने रखना तथा स्त्री अस्मिता, समाज एवं परिवार में स्त्री की सम्मानजनक भूमिका, स्त्री के अधिकार और अस्तित्व पर चिंतन करना स्त्री-विमर्ष है। समाज में नित् नई-नई समस्याओं का उद्भव हां रहा है, जिसके परिणामस्वरूप नारी के स्थिती में बदलाव होकर नारी-विमर्ष की अवधरणा विस्तार पा रही है। नारी विमर्ष अर्थात नारी चिंतन। स्त्री जीवन की समस्यायें और उसके निवारण के उपाय इसपर लेखन होने लगा है किंतु इसका सम्यक आकलन करना अत्यंत आवष्यक है।

स्त्री-विमर्ष को लेकर अनंक साहित्याकारों की अपनी-अपनी अलग राय नहीं है। सबकी यहीं धारणा हैं कि, स्त्री विमर्ष अर्थात स्त्री द्वारा स्त्री के संदर्भ में स्त्री की दृश्टि से लिखा जाना। समाज के साथ-साथ साहित्य में भी नारी उपेक्षित रही है और पुरूश वर्चस्व के रूप में दब गई हैं। स्त्रीवादी विचारधारा का मानना है कि, स्त्री लेखन में स्त्री के अनुरूप गुण होने चाहिए। 'यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवता' वाली स्त्री 'अबला नारी हाय तुम्हारी यही कहानी, आँचल में है दुध आँखों में है पानी' वाली नारी पर स्त्री-विमर्षकार **प्रभा खेतान का कहना है - ''स्त्री न स्वयं गुलाम रहना चाहती है और नही पुरूश को गुलाम बनाना चाहती है। वह चाहती है मानवीय अधिकार।''**७ स्त्री-विमर्ष का मुख्य लक्ष्य है कि, स्त्री को मानव रूप में देखना। स्त्री को मानव समझकर उसकी स्वतंत्रता, उसकी अस्मिता, उसके गुण, उसकी पहचान को निखारने दे, किंतु हमारी पुरूश प्रधान संकृति के कारण धर्म और परंपराओं के कारण स्त्री पुरूश की गुलाम और एक भोग की वस्तु बन गई है। इन्ही बातों का विरोध स्त्री विमर्ष है। जिसपर **डॉ. प्रज्ञा षुक्ला कहती है - ''नारीवाद एक विचारधारा या चिंतनमात्र है, जो स्त्रियों को उसकी परंपरागत भूमिका के विशय में पुनः सोचकर उसके स्वतंत्र अस्तित्व की पहचान स्थापित करने के लिए उसे एक नई दिषा प्रदान करता है।''**८ विष्व के सभी धर्मो में नारी को दुय्यम स्थान ही मिला है। उसीके परिणास्वरूप स्त्री विमर्ष नारी को एक व्यक्ति ही नहीं बल्कि एक स्वायत्त व्यक्ति बनाना चाहता है। **महान विचारक पायथागोरस इसपर अपने विचार व्यक्त करते हुए कहते है कि, ''जो अच्छे सिध्दांत है, वो पुरूश की व्यवस्था एवं उजाले को जन्म देते है। मनुसंहिता के अनुसार स्त्री एक निकृश्ट वस्तु है, जिसे बंधनों में रखना चाहिए। 'रोम कानून' औरतों को संरक्षण में रखने के लिए कहता है, ताकि उसकी मूढ़ता पर लगाम लगाई जा सके। कैनन का कानून औरतो को षैतान कीता है, जबकि कुरान औरत के प्रति भयानक उपेक्षा रखता है।''**९ परंतु आज की नारी षिक्षित बनकर परंपराओं और कुरीतियों को तोड़कर अपने अस्तित्व और आत्मबोध से समृध्द होकर इन अन्यायी श्रृंखलाओं को तोड़कर आगे बढ़ रही है। स्त्री विमर्ष इसी बात पर जोर दे रहा है कि, नारी को अपने अस्तित्व एवं स्वतंत्रता के लिए धर्म और जाति के अनचाहे बंधनों से मुक्ति पाना अनिवार्य है।

स्त्री-विमर्ष में नारी को आर्थिक स्वतंत्रता भी आवष्यक है। आर्थिक रूप से सक्षम स्त्री को भी अपने परिवार के पुरूशों के अधीन रहना पड़ता है तथा घर में भेदभाव का सामना करना पड़ता है। आर्थिक स्वतंत्रता की लड़ाई स्त्री के संपूर्ण संघर्श का एक अंष मात्र है। षहरी तथा निम्नवर्ग की स्त्रियां जो बाहर जाकर काम करके कमाती है, उनका भी अपनी कमाई पर कोई अधिकार नहीं रहता। बाहर जाकर पैसे कमाने का यह अर्थ नहीं हैं कि स्त्रियों को आर्थिक स्वतंत्रता दी गई है उनकी ज्यादातर कमाई पिता, पति या परिवार के पुरूश सदस्यों के हाथ में चली जाती है और स्वयं के पैसों का खर्च करने का निर्णय उनके हाथो से छिन लिया जाता है। इसप्रकार नोकरी करना उनकी मजबूरी बन जाती और वह घर और बाहर दोनों तरफ काम का बोझ उठाते-उठाते षोशण का षिकार होती रहती है। घर के काम जैसे खाना पकाना, सफाई करना, पानी भरना, बच्चों की देखभाल करना, उनका पालन-पोशण करना, परिवार संभालना आदि कामों के साथ-साथ कारखाने, खेत, दफ्तर तथा बागान में घंटो मेहनत करनी पड़ती है। इसप्रकारसे स्त्रियाँ अपनी दोहरी जिंदगी का बोझ उठ़ाती है, परंतु षिकायत नहीं करती। वह सवैतनिक और अवैतनिक दोनों का भी भार साथ-साथ उठ़ाती है और वह भी खुषी से।

नारी के अनेक रूप हैवह एक माँ, बहन, बेटी, पत्नी आदि के होते हुए भी अपने आप में भी कहीं भी नहीं है। उसका अपना स्वतंत्र अस्तित्व ही नहीं है, वह इन रूपो के नीचे दब गया है। उसी दबे हुए अस्तित्व और व्यक्तित्व का बोध 'स्त्री-विमर्ष' कराता है और स्त्री को विकसित होने तथा आत्मनिर्भर बनाने में निरंतर गतीषील है। नारी स्वतंत्रता की हकदार है और साथ ही पारिवारीक मर्यादा, परंपरा, सभ्यता एवं संस्कृति तथा नैतिक मूल्यों की संवाहिका है। स्त्री-विमर्ष का संबंध स्त्रियों से जुड़े सवालों से तो है ही लेकिन इन्हि सवालों तक यह सीमित नहीं है। यह केवल सामाजिक समस्या या पारिवारिक जिम्मेदारीयों तक सीमित न होकर हर उस मुद्दे से जुड़ा हुआ है जो स्त्री को प्रभावित करता है। क्योंकि वह एक स्त्री होने के साथ-साथ एक

मनुश्य भी है, संसार की आधी आबादी है यदयपि संसार का हर विशय उनसे संबंध रखता है। **''स्त्री-विमर्ष का मतलब पुरूश वर्चस्व, पुरूश दर्प, पुरूश मानस की विकृत सोच से सभी की मुक्ति है न कि स्त्री पुरूश संबंधों से उसकी मुक्ति।''१०**

नारीमुक्ति ही स्त्री-विमर्ष का लक्ष्य है। स्त्री-विमर्ष सभी प्रकार की असमानता, दबाव, अन्याय ओर दमन को हटाकर राश्ट्रीय एवं अंतरराश्ट्रीय स्तरपर समान रूप से आर्थिक, सामाजिक और न्यायिक स्थापना कर हर मुद्दों को अपनाना चाहते है। स्त्री का अपना एक स्वतंत्र दृश्टिकोण होता है अतः उन्हे हर विशय पर अपने मतों और विचारों को व्यक्त करना चाहिए। देष की राजकिय स्थिती, आर्थिक स्थिती संबंधी विकास की नीतियाँ, मानवाधिकार, जातिव्यवस्था, धार्मिक स्थिती, तथा सांप्रदायिकता आदी मुद्दोपर अपने विचारों और दृश्टिकोण को व्यक्त करना चाहिए। सच बात तो यह है कि, सिमित साधन होने के बावजूद भी स्त्री संगठन उपर्युक्त मुद्दो के लिए अनेक कार्य कर अपना बहुमुल्य योगदान दे रहे है।

डॉ. क्षमा षर्मा के अनुसार,''स्त्रीत्ववादी विमर्ष न तो मजाक है न अपवाद वह एक ही समय हमारे देषकाल और पुरी दुनिया से जुड़ा है। वह हमारे समय की जरूरत है। वह समग्र आर्थिक, राजनीतिक, सामाजिक, भाशिक और सांस्कृतिक विमर्ष है।''११ भारतीय जीवन मुल्यों में नये संदर्भ की पुनः स्थापना कर स्त्री को सामंती व्यवस्था की गुलामी से नारी विमर्ष मुक्त कराना चाहता है। **डॉ. सुमन राजे के मतानुसार,''स्त्री-विमर्ष साहित्य में उपेक्षा की वस्तु नहीं है। लेकीन उसकी परिभाशा का खुला हुआ वृत्त होना चाहिए। कहा जा सकता है कि महिला लेखन में स्त्री-विमर्ष स्त्री की दृश्टि से देखा गया और अभिव्यक्त किया गया ऐ संपूर्ण गतिमय संसार है जो उसे षेश सृश्टि से जोड़ता है, कांटता नहीं है।''१२** इन्ही से मिलते-जुलते विचार स्त्री विमर्षकार **डॉ. सूर्यबाला के भी है। उन्होने आने एक लेख में कहां है कि,''स्त्री के संपूर्ण अंतरंग और बहिरंग को समझने की कोषिष आवरणों और जकड़नों को भेदकर बाहर आई स्त्री का मन, स्त्री की सोच, दृश्टि, समस्याओं, स्थितियों और मनःस्थितीयों का विष्लेशण मेरी समझ में स्त्री विमर्ष है।''१३** स्त्री का मनोविज्ञान ध्यान में लाकर उसके समग्र अंगो को उसकी मानसिक स्थिती के साथ लेखिका यहां विष्लेशित करना चाहती है। नारीवाद की मान्यताप्राप्त व्यापक विष्लेशक **डॉ. प्रभा खेतान कहती है,''नारीवाद वह दृश्टिकोण है, वह विचारधारा है, जो परिवार, कार्य जगत और समात में स्त्री के दमन और षोशण के प्रति अवबोध रखता है और उन स्त्री-पुरूशों से सजक सक्रियता की अपेक्षा रखता है, जिन्हे ऐसी परिस्थितीयाँ स्वीकृत नहीं। इस परिभाशा के अनुसार कोई भी व्यक्ति वह चाहे स्त्री हो या पुरूश चाहे वह किसी जाति, वर्ग का क्यों न हो, यदि वह समाज में प्रचलित, यौवनवाद, पुरूश अधिपत्य और पितृसत्ता के दमन के खिलाफ अपनी आवाज उठ़ाता है, वह संघर्श करता है तो उसे नारीवाद कहा जायेगा।''१४**

स्त्री अधिकारों की कट्टर समर्थक अनामिका स्त्री उत्पीड़न का अपराधी पुरूश को नहीं मानती। स्त्री विमर्ष की यथार्थ तस्वीर स्पश्ट करते हुए वह कहती है,**''दोश तो पितृसत्तात्मक समाज का है, जो किंचित पुर्वाग्रहों ओर कंडीषनिंग प्रषिक्षण दोश के कारण पुरूशों को भेड़ियाँ और स्त्रियों को भेड़ बनाती है। मगर एक दमन चक्र का जवाब दूसरा दमन चक्र नहीं होता।''१५** अर्थात स्त्री विमर्ष कोई दमन चक्र नहीं है। वह तो नारी-जीवन से जुड़ी समस्याओं को खुलकर समरज के सामने रखने का एक जरीया हैं जो स्त्री की अस्मिता, समाज और परिवार की सम्मानजनक भूमिका एवं स्त्री अधिकारों और दायित्वों पर चिंतन करता है। स्त्री-विमर्ष का लक्ष्य केवल नारी की स्थिति के उत्थान एवं विकास से सीमित न होकर नारी का सर्वांगीण विकास करना है। स्त्री-विमर्ष का मुख्य उद्देष नारी को सकारात्मक मार्ग दिखाना, सबल पथप्रदर्षन करना, जीवन में आनेवाली हर समस्याओं का सामना कर सचेत रहना, नारी के सामर्थ्य की खोज करके उसे उससे परीचित करवाना तथा परंपरागत दृश्टिकोण एवं मानसिकता से परे उसे 'स्व' का साक्षात्कार करना आदि रहा है। देखा जाए तो स्त्री-विमर्ष व्यापक अर्थ में पारी जीवन के अनजाने और अनछुए पहलुओं को व्यक्त करता है और साथही किसी स्थिती में आँसू न बहाकर जिम्मेदार तथ्यों की खोज करना भी सिखाता है।

विधाता द्वारा निर्मित नारी एक सुंदरतम कृति है, जिसकी सामाजिक, राजनैतिक एवं धार्मिक स्थिती एवं निरंतरता में महत्वपूर्ण भूमिका रही है। स्त्री वास्तव में पुरूश के समकक्ष एवं सहज संवेदनाओं को समाज की गतिषीलता, स्थिरता एवं निरंतरता को सबल दृश्टि देनेवाला चिंतन है। तथापि, प्राचीन काल से लेकर अबतक स्त्री की स्थिती में बदलाव होते आ रहे है। पुरूश-प्रधान समाजद्वारा स्त्री हमेषा अपने अधिकारों से वंचित रहीं है, जिनकी प्राप्ति के लिए नारी-विमर्ष एक संघर्श का सहज मार्ग प्रषस्त कर, हमें एक नवीन चिंतन एवं जागरण की विचारधारा प्रस्तुत करता है।

अंतः स्त्री-विमर्ष वास्तव में स्त्री को माता के रूप में समाज में प्रतिश्ठापित करने का एक महायज्ञ है। आरंभ में स्त्री-विमर्ष का जो बीजारोपण हुआ था अबतक वटवृक्ष के समान उसकी षाखाएँ साहित्यरूपी भूमिपर फैल चुकि है।

संदर्भ ग्रंथसुची

१) व्होरा आषारानी - आधुनिक समाज में स्त्री - पृ. क्र १६७
२) डॉ. सौ. कप्पीकेरे मंगला - साठोत्तरी हिंदी लेखिकाओं की कहानियों में नारी - पृ. क्र. २६
३) व्होरा आषारानी - स्त्री सरोकार अपनी बात
४) डॉ. बोडके बबनराव - बीसवीं षताब्दि के अंतिम दषक की कहानियों में नारी - पृ. क्र.०६
५) वही - पृ. क्र. १०
६) सम्पादक, चतुर्वेदी जगदीष्वर - स्त्री अस्मिता : साहित्य और विचारधारा - पृ. सं. ३४
७) डॉ. भारद्वाज षैलजा - हिंदी साहित्य में युगीन बोध - पृ. क्र. ३८८
८) सौ. कप्पीकेरे मंगला - साठोत्तरी हिंदी लेखिकाओं की कहानियों में नारी - पृ. क्र. १०३
६) डॉ. देषपांडे वैषाली - स्त्रीवाद और महिला उपन्यासकार- पृ. क्र. १४
१०) सं. डॉ. वेरेकर षोभा - हिंदी उपन्यास : नारी विमर्ष - पृ. क्र १४
११) षर्मा क्षमा - स्त्रीत्ववादी विमर्ष - समाज और साहित्य - भूमिका - पृ. क्र ०५
१२) डॉ. भारद्वाज षैलजा - हिंदी साहित्य में युगीन बोध - पृ. क्र. २६६
१३) वही - पृ. क्र. २६६
१४) वही - पृ. क्र. २६६ - २७०
१५) मधुमती- मार्च २०११ - पृ. क्र. १०

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No.36 Sept-Oct 2023

शास्त्रीय संगीत अध्ययन अध्यापनातील स्थित्यंतरे

डॉ. अभय अरविंद गद्रे
संगीत विभाग प्रमुख, श्रीमती सु.रा.मोहता महिला महाविद्यालय,खामगांव
Corresponding Author- डॉ. अभय अरविंद गद्रे
DOI- 10.5281/zenodo.10337198

प्रस्तावना :-

संगीत ही अतिशय प्राचीन ललित कला आहे. प्राचीन शिल्पांमधील विविध वाद्ये, नृत्य,सांगित्कि मुद्रा इ. बाबी संगीताचे प्राचिनत्व अधोरेखीत करतात. मानवाच्या विकासाबरोबरच संगीत कलेचाही विकास होत गेला. या विकासाचा महत्वाचा टप्पा म्हणजे शास्त्रीय संगीताची आणि त्याच्या शास्त्राची निर्मीती होय. शास्त्रीय संगीत ही एक मौखिक आणि प्रदर्शनात्मक कला असली तरीही प्राचीन काळापासून तो एक अध्ययन अध्यापनाचाच विषय ठरला आहे.

गुरूशिष्य परंपरा

संगीताचे जतन मौखिक परंपरेतूनच झाले आहे. ती एक गुरूमुखी कला असल्याने शिष्याने गुरू समोर बसुनच ही कला साध्य होउु शकते. असा विश्वास दृढ आहे. हया पध्दतीचे वैशिष्टय असे-

१.वर्षानुवर्षे संगीताचा संस्कार शिष्यावर होत असतो. २. मेहनत आणि सातत्यपूर्ण रियाज यातून संगीत चिंतन घडते. ३. प्रत्येक गुरूची शिकविण्याची पध्दत भिन्न असते. ४. शिष्याची क्षमता, नैसर्गिक जाण या व्यक्तिभिन्नतेचा विचार या शिक्षण पध्दतीचा मुलाधार आहे. ५. यामध्ये एकच गुरू भिन्न भिन्न क्षमतेच्या शिष्यांना त्यांना झेपेल असे ज्ञान देत असतो. ६. भिन्न भिन्न घराण्यांचे अस्तित्व ,विविधता या पध्दतीने टिकून राहिल्या आहेत आणि संगीत सरीतेला विस्तीर्ण रूप बहाल करण्यात ही पध्दत अत्यंत सक्षम ठरली आहे. ७. एकावेळी एकाच शिष्याला शिकवितांना शिष्यामधील त्रूटी आणि बलस्थाने गुरूंना जाणवत असल्याने अध्यापनात योग्य बदल करता येतो. ८. एकच अभ्यासक्रम सर्व विद्यार्थ्यांवर लादण्याची आवश्यकता या परंपरेत नाही.

मर्यादा

या पध्दतीतील सर्वात मोठा दोष म्हणजे ज्या व्यक्तीत सांगित्यीक गुण जसे-आवाज,ताल-लयीचे भान जन्मत:च दिसून येतात त्यांनाच संगीत शिकण्याची संधी प्राप्त होते. त्यामुळे गुणात्कदृष्टया ही पध्दत उपयुक्त असली तरी संख्यात्मकदृष्टया फार सिमीत व्यक्तींनाच संगीत शिकण्याची संधी प्राप्त होते आणि संगीत प्रचार प्रसारावर त्याचा विपरीत परीणाम होतो. योग्य शिष्यांमुळे उत्तम परंपरांचा /घराण्यांचा विकास होतो हे खरे पण अत्यंत सिमीत शिष्यसंख्येमुळे या परंपरा क्षिण होतात आणि कधीकधी लुप्त देखील ! केवळ गुरूवंशातील व्यक्तींनाच '' खास उल खास तालिम'' मिळाल्याने सामान्य शिष्यांमध्ये असंतोष निर्माण होतो. या पध्दतीतील आणखीन एक समस्या म्हणजे या शिक्षणात कोणताही निश्चित अभ्यासक्रम किंवा समयसीमा नसल्याने वर्षानुवर्षे हे अध्ययन अध्यापन सुरू राहून देखील कोणतेही प्रमाणपत्र विद्यार्थ्यास प्राप्त होत नाही. हुबेहुब म्हणणे गुरू आणि शिष्य दोघांनाही अपेक्षीत असल्याने वैयक्तिक प्रतिभेवर, सृजनशीलतेवर या पध्दतीचा आघात होतो. अर्थाजनासाठी वेगळी वाट शिष्यांना धरावी लागते. संगीत हे उपजीविकेचे साधन होत नाही.

संस्थागत शिक्षण पध्दती

उदय :- संगीत शिक्षणातील उपरोक्त मर्यादा संगीत विचारवंतांना लक्षात आल्याने १९ व्या शतकात संस्थात्मक शिक्षण पध्दतीचा उदय झाला. यातून सर्वसामान्यांना संगीत शिक्षणाच्या समान संधी प्राप्त होउु लागल्या. संगीताचा प्राचार-प्रसार जोमाने होउु लागला. संगीत शिक्षणात नियमबध्दता , प्रमाणिकरण तसेच शास्त्र व कला यांच्यात समतोल साधल्या जाउु लागला.

१९ व्या शतकाच्या उत्तरार्धानंतर निर्माण झालेल्या विविध संस्था

अ.क्र	स्थापना वर्ष	संस्थेचे नांव	संस्थापक
१	१८७१	कलकत्ता संगीत विद्यालय	श्री.मोहन गोस्वामी
२	१८७४	भारत गायन समाज, मुंबई	----
३	१८८०	गायनोत्तेजक मंडळ, जामनगर	श्री. पंडीत आदित्यराम
४	१८८५	सितार प्रशिक्षण केंद्र, दिल्ली	श्री.पन्नालाल गोसाई
५	१८८६	बडोदा संगीत विद्यालय (बडोदा स्टेट म्युजिक स्कूल)	श्री.महाराजा गायकवाड
६	१९०१	गांधर्व संगीत महाविद्यालय,लाहोर	श्री.पंडीत वि.दि.पलुस्कर
७	१९१८	भातंखंडे संगीत विद्यालय, ग्वालियर	पं. वि.ना. भातखंडे
८	१९२०	भातंखंडे संगीत विद्यालय, बडोदा	पं. वि.ना. भातखंडे
९	१९२६	भातंखंडे संगीत विद्यालय, लखनउु	पं. वि.ना. भातखंडे
१०	१९२६	अलाहबाद ,प्रयाग संगीत समिती	पं. वि.ना. भातखंडे
११	१९३०	जालंदर संगीत समिती	--
१२	१९५०	बनारस हिंदू विश्वविद्यालय संगीत विभाग	--

बनारस हिंदू विश्वविद्यालयानंतर दिल्ली विश्वविद्यालय, मुंबई विश्वविद्यालय आणि अनेक विश्वविद्यालयामध्ये संगीत विभाग सुरू करण्यात आले. या विश्वविद्यालयांशी संलग्नित महाविद्यालयांमध्ये इतर विषयाप्रमाणेच संगीत विभाग सुरू झाले. तसेच अ.भा.गांधर्व मंडळ,भारत गायन समाज पुणे, प्रयाग संगीत समीती आणि यांच्या सारख्याच अनेक संस्था शास्त्रीय संगीताचा प्रचार व प्रसार करीत आहेत. या संस्थांशी संलग्नित अनेक संगीत संस्था भारतातील सर्व राज्यातील विविध शहरांमधून , गावांमधून सुरू झाल्या असून प्रारंभिक ते अलंकार- आचार्य अशा अनेक प्रमाणपत्र परीक्षा या संस्थामार्फत घेतल्या जात आहेत. कला पक्ष आणि शास्त्र यांच्यामध्ये संतुलन स्थापीत करण्याकडे या संस्थांचा कल आहे.

मर्यादा

गुरूशिष्य परंपरेत जे समर्पण दिसून येते ते संस्थागत शिक्षण घेउुन संगीत शिकणा-या विद्यार्थ्यामध्ये आभावानेच दिसून येते. त्यामुळे आज केवळ परीक्षार्थी निर्माण होत आहे. केवळ पदवी मिळून स्वत:ची संगीत विद्यालये उघडली जात आहेत. कलेचा स्तर खुप घसरत असून या संस्था

कलाकार बनवण्यास असमर्थ ठरत आहेत. पाठयक्रम संपवण्यावर विशेष लक्ष केंद्रीत केल्या जाते आणि प्रत्यक्ष गळयाची तयारी , कंठ साधना, पहाटेची मंद्र साधना याकडे दुर्लक्ष होउन केवळ खानापुर्ति करण्याकडे शिक्षक आणि विद्यार्थी यांचा कल दिसून येतो. डॉ. वसंतराव देशपांडे यांनी '' मारवा'' रागाचा रियाज १२ वर्षे केला, पं.भिमसेन जोशी यांनी अनेक वर्षे १८-१८ तास रियाज केला आणि नंतर '' सांधे नांदे गला करके चला'' ही अवस्था त्यांना प्राप्त झाली. अशी मेहनत , जिद्द, ज्ञानलालसा या गोष्टी संस्थागत शिक्षण पध्दतीत कुठेच दिसत नाहीत.

गुणवत्तावाढीसाठी उपाय योजना

संस्थागत शिक्षण प्रणालीने शास्त्रीय संगीत शिक्षणाची समान संधी निर्माण केली हे खरे असले तरी गायक- वादकांची गुणवत्ता वाढविण्यासाठी काही ठोस उपाय योजना करणे नितांत गरजेचे आहे. विशारद- अलंकार-एम.ए.-पीएच.डी इ. परीक्षा चांगल्या गुणांनी उत्तीर्ण झालेल्या विद्यार्थ्यासाठी ज्येष्ठ गुरू, कलाकार, कंठसाधना मार्गदर्शक यांचे मार्गदर्शन उपलब्ध करुन द्यावयास हवे. या विद्यार्थ्यांचे वेळोवेळी मंच प्रदर्शनाचे कार्यक्रम आयोजित करुन संगीत अभ्यासक श्रोत्यांना त्यासाठी आमंत्रित करावयास हवे. उत्तम मंचप्रदर्शन करणा-या विद्यार्थ्यांचे पु:नश्च वेगळे समुह तयार करुन आणखीन उच्चस्तरीय मार्गदर्शन , विविध ठिकाणी कार्यक्रम इ. बाबी उपलब्ध करुन दिल्यास त्यांना प्रोत्साहनही मिळेल आणि एकूणच संगीत क्षेत्राचि गुणवत्ता वाढेल.

कला व तंत्रज्ञान यांचा मेळ

शिक्षणक्षेत्रात तंत्रज्ञानाने शिरकाव केल्याने शिक्षणक्षेत्रात आमुलाग्र बदल आणि प्रगती दिसून येत आहे. संगीतक्षेत्रातही तंत्रज्ञानाने अनेक चांगले बदल घडवून आणले आहेत. कला सादरीकरणात या तंत्रज्ञानामुळे अनेक फायदे दिसून येतात. एखाद्या भव्य सभागृहात किंवा मोकळया प्रांगणात हजारो लोक अत्याधुनिक ध्वनिक्षेपण व्यवस्थेमुळे एकाचवेळी गायन,वादन,नृत्य यांचा आस्वाद घेउ शकातात. गायकांना तर विनासायास त्यांच्या आवाजातील बारकावे, सुक्ष्म सौंदर्यस्थळे, मींड, मुर्की,खटका इ. श्रोत्यापर्यंत आवाजावर अवास्तव ताण न आणता पोहचविता येतात. नृत्याविष्काराचा आनंदही कला रसिकापर्यंत मोठमोठया पडद्याद्वारे पोहचतो. इलेक्ट्रॉनिक माध्यमामुळे युटयुब वर दिग्गज कलाकारांचे कार्यक्रम सामान्य रसिकांना तसेच अभ्यासकांना बघता व ऐकता येउ लागले. जगातील कोणत्याही कानाकोप-यात होणारे भव्यदिव्य संगीत कार्यक्रम घरबसल्या दृकश्राव्य झाले आहेत. पारंपारिक वाद्यांची जागा इलेक्ट्रॉनिक वाद्यांनी घेतली असल्याने प्राथमिक स्तराच्या अभ्यासकांना देखिल सुर-ताल सहज उपलब्ध होउ लागले आहेत.

ऑनलाईन संगीत अध्यायन अध्यापन

शास्त्रीय संगीतातील गुरुशिष्य परंपरा मागे पडून संस्थागत संगीत शिक्षणाने त्याची जागा घेतली. परंतू गेल्या १०-२० वर्षात तंत्रज्ञान इतक्या झपाटयाने प्रगत होत आहे की वरील दोन्हीही पध्दती कालबाहय होतात की काय अशी रास्त भिती वाटू लागली आहे. शिक्षण-नोकरी-व्यवसाय निमित्याने देशातील नागरिक फार मोठया प्रमाणावर इतर देशांमध्ये स्थलांतरीत होत आहेत पण आपली संस्कृती, आपले संगीत,कला या गोष्टीबद्दल त्यांच्या मनातील आकर्षण-प्रेम ही सहज प्रवृत्ती आहे. संगीत शिक्षण विविध वाद्ये ज्येष्ठ कलाकारांचे कार्यक्रम या सर्व गोष्टी प्रगत तंत्रज्ञानामुळे आज सहज उपलब्ध होत आहेत. परंतू त्यामुळे कलेला अत्यंत व्यावसायिक स्वरुप प्राप्त होउ लागले आहे. कलेवरील प्रेम,निष्ठा,सातत्य ही मुल्येच चांगले कलावंत घडवू शकतात. आठवडयातील ठराविक दिवस, ठराविक तास हे कला शिकण्यासाठी पुरेसे नाही. ऑनलाईन शिक्षणातील काही तांत्रिक अडचणी देखील अध्ययन,अध्यापनात खुप अडचणी व अडथळे निर्माण करतात. उदा. शिक्षकाने गायलेली किंवा वाजविलेली ओळ विद्यार्थ्याला काही वेळाने ऐकू येते. त्यामुळे हा जो टाइम -लॅग निर्माण होतो त्याने एखादी बंदिश ,तिचा विस्तार,आलाप,तान इ. बाबी विद्यार्थ्याच्या गळी उतरविणे अत्यंत कठिण होउन बसते. ज्या विद्यार्थ्याने ४-५ वर्षे गुरु समक्ष बसुन संगीत शिक्षण घेतले आहे अशा विद्यार्थ्यासच ऑनलाईन अध्यापनाचा फायदा होउ शकतो. आभासी कार्यक्रमांमुळे प्रत्यक्ष मंचावरील गायनाच्या कार्यक्रमाची संख्या खुप कमी होत आहे. त्याची झळ गुणी व व्यावसायिक कलाकारांच्या कार्यक्रम संख्येवरही होत असल्याने कार्यक्रमातून होणारी धनप्राप्तीही कमी झाली आहे. त्यामुळे हे कलाकार देखील आभासी पध्दतीने शिक्षण देण्याचे काम करु लागले आहेत. शिक्षण घेणा-यांसाठी ही इष्टापत्ती ठरु शकते परंतू या गुणी व दिग्गज कलाकाराकडून शिक्षण घेण्याची पात्रता अंगी आणण्यासाठी आधी काही वर्षे पारंपारिक पध्दतीने गुरुमुखी शिक्षण घेणे अगत्याचे ठरते.

संदर्भ ग्रंथ :-

१) शास्त्रीय संगीत शिक्षा समस्याएं एवं समाधान
स्पादक :- डॉ.अलकनंदा पलनीटकर
२) इंडियन म्यूजिकल ट्रेडिशन्स - वामन हरि देशपांडे
३) संगीत की संस्थागत शिक्षण प्रणाली - अमरेशचंद्र चौबे
४) कलाविहार , लोकसत्ता,महाराष्ट्र टाईम्स इ. वृत्तपत्रामधील विविध लेख

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No.36 Sept-Oct 2023

जेनेरिक औषधी आणि विपणन

डॉ. अरुण सदाशिव घायाळ
सहाय्यक प्राध्यापक, वाणिज्य विभाग,स्व.भास्करराव शिंगणे कला,
प्रा. नारायणराव गावंडे विज्ञान व आशालता गावंडे महाविद्यालय , साखरखेर्डा
Corresponding Author- डॉ. अरुण सदाशिव घायाळ
DOI- 10.5281/zenodo.10337253

प्रस्तावना

आजच्या जागतिकीकरणाच्या युगात वस्तू व सेवांच्या सर्वच क्षेत्रात मोठमोठ्या कंपन्या कार्यरत आहेत. वस्तू व सेवांच्या सर्वच क्षेत्र विकसित होत असून त्यासोबत बाजारपेठेचे स्वरूप सुद्धा बदलत आहे. आज बाजारपेठेत अनेक वस्तू च्या पर्यायी वस्तू असून योग्य दरात ह्या वस्तू उपलब्ध होत आहेत. यामधील मानवी आरोग्य संदर्भातील औषधी बाजारपेठ खुप महत्वाची आहेत, कारण औषधींवर होणारा खर्च खूप जास्त असतो कारण ग्राहकाला ह्या वस्तू घेणे गरजेचे असते, त्यामुळे यासाठी ग्राहक जास्त किंमत देण्यासाठी तयार होतो. ग्राहकांना कमी किमतीत योग्य औषधी मिळावी या उद्देशाने जेनेरिक औषधी बाजारपेठ याचा विचार समोर आला.जेनेरिक औषधे ही अशी असतात ज्यांचे स्वतःचे ब्रँड नाव नसते आणि बाजारात फक्त त्यांच्या जेनेरिक नावाने ओळखले जातात .औषधांची ब्रँड नावे असली तरी ती खूप स्वस्त आहेत आणि जेनेरिक औषधांच्या श्रेणीत येतात जरी काही . जेनेरिक औषधांबाबत सर्वसामान्यांमध्ये अनेक गैरसमज आहेतजेनेरिक औषधांच्या कमी किमतीमुळे त्यांच्या गुणवत्तेवर प्रश्नचिन्ह . कारण ते स्वस्त .बद्दल लोकांचे गैरसमज दूर करण्याची गरज आहेनिर्माण झाले आहे आणि तज्ञांचे मत आहे की जेनेरिक औषधां आणि प्रभावी दोन्ही आह यामुळे ग्राहकांना आर्थिक फायदा होऊ शकतो.

जेनेरिक औषधी स्वस्त असण्याची कारणेकोणतेही विकास शुल्क नाही

जेव्हा एखादा व्यवसाय नवीन औषध विकसित करतो तेव्हा तो संशोधन, विकास, विपणन, जाहिरात आणि ब्रँडिंगवर खूप पैसा खर्च करतो, परंतु जेनेरिक औषधे प्रथम विकसकांचे पेटंट संपल्यानंतर त्यांची सूत्रे आणि क्षार वापरून तयार केली जातात. परिणामी, जेनेरिक औषध निर्मात्यांना कमी संशो धन आणि विकास खर्च येतो. तसेच, मूळ उत्पादकांनी मानवांवर आणि प्राण्यांवरील सर्व क्लिनिकल चाचण्या आधीच पूर्ण केल्यामुळे, जेनेरिक फार्मास्युटिकल्सच्या उत्पादनाच्या खर्चामध्ये घट होते .

कोणतेही विपणन खर्च नाहीत:

जेनेरिक औषधे प्रामुख्याने सोप्या मार्गांनी ऑफर केली जातात. ज्यात विपणन, जाहिराती किंवा विक्री धोरणांचा समावेश नाही. त्यामुळे इतर ब्रँडेड औषधांच्या किमतींपेक्षा कितीतरी पटीने कमी असलेल्या या औषधांच्या किमतींवर लक्षणीय परिणाम होत आहे. शिवाय, या औषधांसाठी विशिष्ट आणि ब्रँड-विशिष्ट पॅकेजिंग आवश्यक नाही. परिणामी, ही औषधे अधिक किफायतशीर आणि सामान्य लोकांसाठी उपलब्ध होतात.

जेनेरिक आणि ब्रँड-नाव

नाव आणि किंमत हे जेनेरिक आणि ब्रँड-नाव औषधांमधील प्राथमिक फरक आहेत. ब्रँड-नाव औषधे विकसित केलेल्या फार्मास्युटिकल फर्मद्वारे विशिष्ट ब्रँड नाव दिले जात असताना, जेनेरिक औषधे त्यांच्या सक्रिय घटकाचे नाव वापरून विकली जातात. संशोधन, विकास आणि विपणनाशी संबंधित कोणतेही खर्च नसल्यामुळे, जेनेरिक औषधे सामान्यत: कमी खर्चिक असतात.

जेनेरिक आणि ब्रँडनावाच्या औषधांमधील रंग-, आकार आणि आकारातील फरक शक्य आहे .जेनेरिक उत्पादक ट्रेडमार्क निर्बंधांमुळे तंतोतंत समान स्वरूप असलेल्या वस्तू तयार करू शकत नाहीत .

जेनेरिक औषधाची बाजारपेठ ओळख

जेनेरिक औषधांना वारंवार त्यांच्या ब्रँड-नेम समकक्ष (पेटंट औषधे) सारखीच किंवा समान नावे दिली जातात. केमिस्ट जेनेरिक औषधांमध्ये वापरल्या जाणाऱ्या क्षारांची माहिती घेतात आणि ग्राहकांना ही माहिती देऊ शकतात. औषध ओळखण्यासाठी सर्वात महत्त्वपूर्ण चिन्हांपैकी एक म्हणजे त्याचे नाव. त्याचप्रमाणे, मिठाचे नाव वापरून जेनेरिक औषधांचा शोध इंटरनेटवर घेतला जाऊ शकतो, ज्यामुळे त्यांची ओळख पटण्यास मदत होते. परिणामी, जेनेरिक औषधांमध्ये त्यांच्या ब्रँड-नावाच्या समकक्षांसारखेच धोके आणि फायदे आहेत. जेनेरिक औषधे सर्व सुरक्षा आणि गुणवत्ता आवश्यकता पूर्ण करतात याची पडताळणी करण्यासाठी सखोल तपासणीनंतरच त्यांना मान्यता दिली जाते. ब्रँडिंग, पॅकेजिंग, चव आणि रंग हे जेनेरिक आणि ब्रँड नेम औषधांमधील मुख्य फरक आहेत. त्यांच्या विपणन

धोरणांमध्ये देखील फरक आहे आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे, या उपचारांच्या किंमती मोठ्या प्रमाणात बदलतात. शिवाय, समान परिणाम प्रदान करताना जेनेरिक औषधे ब्रँड-नावाच्या औषधांपेक्षा कमी खर्चिक असतात. बाजारात जेनेरिक औषधांच्या वापराबाबत अनेक गैरसमज आणि निषिद्ध आहेत. जेनेरिक औषधे कुचकामी आहेत असे त्यांचे मत आहे. ही औषधे कृती करण्यास बराच वेळ घेतात, ती निकृष्ट घटकांसह बनविली जातात आणि धोकादायक असतात. तथापि, या सर्व गृहीतके चुकीच्या आणि निराधार असल्याचे सिद्ध झाले आहे. जेनेरिक औषधे पूर्णपणे सुरक्षित, परिणामकारक, मोठ्या प्रमाणावर उपलब्ध आणि किफायतशीर आहेत. ग्राहकांना कमी किमतीत योग्य औषधी उपलब्ध झाली तर निश्चितच ग्राहकांना याचा फायदा होईल

संदर्भ :-

1) https://infomarathi07.com/generic-medicine-information-in-marathi/

2) https://iplmemes.com/jenerik-medical-information-in-marathi/

3) https://en.wikipedia.org/wiki/Generic_drug

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No.36 Sept-Oct 2023

स्वच्छता के बेहतर परिणाम और परिवर्तन में महिलाओं की भूमिका

Dr Babarao Amrutrao Sangle
Director of Physical Education and Sports, B S Patel Arts, Commerce and Science College, Pimpalgaon Kale, Tq Jalgaon Jamod, Dist Buldhana, pin code - 443403
Corresponding Author- Dr Babarao Amrutrao Sangle
E-mail:- phydirector.bspcpk@gmail.com
DOI- 10.5281/zenodo.10348197

सारांश

घरेलू स्तर पर पेयजल, सफाई और स्वच्छता प्रबंधन के लिये काफी हद तक महिलाएँ ही ज़िम्मेदार होती हैं, अतः इन बुनियादी सेवाओं की कमी के दौरान उन्हें स्वास्थ्य, सुरक्षा और मनोवैज्ञानिक चुनौतियों का सामना करना पड़ता है।अधिकांश घरों में जहाँ पीने के पानी के स्रोत आवासीय परिसर के बाहर हैं, वहाँ पानी लाने की ज़िम्मेदारी महिलाओं और लड़कियों की ही होती है। जल लाने की ज़िम्मेदारी उन पर अवैतनिक घरेलू काम के बोझ में वृद्धि करती है, साथ ही इससे उनको अन्य आयजनक गतिविधियों में शामिल होने हेतु कम समय मिलता है, साथ ही यह उनके अवकाश तथा गैर-व्यावसायिक गतिविधियों को भी प्रभावित करती है। महिलाओं को मासिक धर्म, गर्भावस्था, प्रसव के बाद की अवधि और बीमार परिवार के सदस्यों या छोटे बच्चों की देखभाल के दौरान जलयोजन (Dehydration), स्वच्छता तथा सफाई के लिये पानी की आवश्यकता अधिक होती है। जब ये बुनियादी ज़रूरतें पूरी नहीं होती हैं, तो महिलाएँ और लड़कियाँ समाज में समान रूप से भाग नहीं ले पाती हैं। घरेलू स्तर पर पेयजल की व्यवस्था के साथ स्वच्छता तथा सफाई में महिलाओं एवं लड़कियों की केंद्रीय भूमिका को स्वीकार किया जाता है हालाँकि वृहद् रूप में महिलाओं को जल, सफाई और स्वच्छता के प्रबंधन तथा ऐसे संसाधनों पर घरेलू निर्णय लेने का अधिकार बहुत ही कम होता है। उदाहरण के लिये स्वच्छता से संबंधित मामलों जैसे कि शौचालय का निर्माण और उपयोग से जुड़े निर्णयों में महिलाओं का परामर्श नहीं लिया जाता है। वर्तमान में जल, स्वच्छता और स्वास्थ्य रक्षा के सतत् प्रबंधन के लिये पुरुषों तथा महिलाओं की भागीदारी की अनिवार्यता को स्वीकार करना बहुत ही आवश्यक है। शिक्षकों के रूप में महिलाओं की भूमिका को कम करके नहीं आंका जाना चाहिए. अगर शिक्षा की शुरुआत घर से होती है, और जो हम घर पर सीखते हैं वह जीवन भर हमारे साथ रहता है, तो बड़े स्वच्छता लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए अंतर-पीढ़ीगत व्यवहार परिवर्तन को ढालने का सबसे अच्छा तरीका माताओं को शिक्षित करना और उन्हें सशक्त बनाना है.

प्रस्तावना

जल और स्वच्छता के अधिकार को अन्य सभी मानव अधिकारों को प्राप्त करने के लिये मौलिक माना जाता है। हालाँकि वैश्विक स्तर पर 2.1 बिलियन लोगों को अपने घर पर स्वच्छ पेयजल उपलब्ध नहीं हो पाता है, वहीं 2.3 बिलियन लोगों के पास बुनियादी स्वच्छता की सुविधा नहीं है और लगभग 1 बिलियन लोग अभी भी खुले में शौच करते हैं। इन सबके बीच महिलाएँ सबसे सुभेद्य वर्ग का हिस्सा होती हैं। जल, स्वच्छता और सफाई सुविधाओं तक पहुँच की कमी महिलाओं और लड़कियों को असमान रूप से प्रभावित करती है। घरेलू स्तर पर पेयजल, सफाई और स्वच्छता प्रबंधन के लिये काफी हद तक महिलाएँ ही ज़िम्मेदार होती हैं, अतः इन बुनियादी सेवाओं की कमी के दौरान उन्हें स्वास्थ्य, सुरक्षा और मनोवैज्ञानिक चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। ऐसे में जल और स्वच्छता तक समान पहुँच महिलाओं को आर्थिक और सामाजिक रूप से सशक्त बनाती है। परंतु इसकी कमी हर घर और समुदाय में महिलाओं की स्थिति को कमज़ोर कर सकती है। देश में अधिकांश स्थानों पर, विशेषकर ग्रामीण क्षेत्रों में, महिलाएं दैनिक उपयोग के लिए पानी लाने के लिए प्रतिदिन मीलों तक पैदल सफर तय करती हैं. उन्हें अक्सर घरेलू जरूरतों के लिए पानी इकट्ठा करने का काम सौंपा जाता है. महिलाओं को आम तौर पर न केवल खुद के लिए बल्कि परिवार में दूसरों के लिए भी स्वच्छता और स्वच्छता को बनाए रखने का काम सौंपा जाता है. बड़े पैमाने पर परिवारों और समाज में उनकी भूमिका को देखते हुए, महिलाएं स्थायी जल,

स्वच्छता और स्वच्छता (वॉश) के परिणामों को प्राप्त करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती हैं. महिलाएं महत्वपूर्ण हितधारक हैं और अवसर मिलने पर समावेशी स्वच्छता की दिशा में 360 डिग्री बदलाव ला सकती हैं.केंद्र सरकार के महत्वाकांक्षी योजना स्वच्छ भारत मिशन (ग्रामीण) के तहत जमीनी स्तर पर महिलाएं महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं. उन्होंने सुरक्षित स्वच्छता प्रथाओं के लिए समुदाय के सदस्यों को लामबंद करने, जागरूकता अभियान चलाने और स्थायी स्वच्छता के लिए व्यवहार परिवर्तन को क्रियान्वित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है. अधिक से अधिक महिलाओं को स्वच्छता और स्वच्छता के बारे में शिक्षित किया जाना चाहिए, और स्वच्छता लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद करने की उनकी क्षमता को महसूस किया जाना चाहिए. पानी के भंडारण का उचित तरीका, इसे पीने के लिए सुरक्षित बनाने के लिए इसका उपचार, हाथ धोने का महत्व, और इस तरह के अन्य पाठ पारंपरिक रूप से महिलाओं द्वारा घरों में अगली पीढ़ी को दिए गए हैं. महिलाएं अपने घरों में साफ-सफाई और साफ-सफाई की प्रथाओं को लागू करने में मदद कर सकती हैं और अपने बच्चों, रिश्तेदारों और दोस्तों को उनके बारे में सिखा सकती हैं. सामाजिक परिवर्तन लाने के लिए उनकी सामूहिक शक्ति का उपयोग किया जा सकता है.

स्पष्टीकरण

जल, सफाई व्यवस्था और स्वच्छता' एवं महिला अधिकारों का परस्पर संबंध

पेयजल के संदर्भ में महिलाओं का उत्तरदायित्व: अधिकांश घरों में जहाँ पीने के पानी के स्रोत आवासीय परिसर के बाहर हैं, वहाँ पानी लाने की ज़िम्मेदारी महिलाओं और लड़कियों की ही होती है। जल लाने की ज़िम्मेदारी उन पर अवैतनिक घरेलू काम के बोझ में वृद्धि करती है, साथ ही इससे उनको अन्य आयजनक गतिविधियों में शामिल होने हेतु कम समय मिलता है, साथ ही यह उनके अवकाश तथा गैर-व्यावसायिक गतिविधियों को भी प्रभावित करती है। यह प्रथा महिलाओं के स्वास्थ्य, कार्यभार और उनके द्वारा खर्च की गई कैलोरी को प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करती है। जब लड़कियों को पानी लाने के लिये लंबी दूरी तय करनी पड़ती है, तो इसके कारण उन्हें शिक्षा पर ध्यान देने के लिये कम समय उपलब्ध होता है।

स्वच्छता की पहुँच और लिंग-आधारित हिंसा: वर्तमान में स्वच्छता से संबंधित लिंग आधारित हिंसा के पर्याप्त प्रमाण देखने को मिलते हैं जो शौचालय जैसी कई अन्य मूलभूत सुविधाओं की अनुपलब्धता में महिलाओं के लिये उत्पन्न होने वाली चुनौतियों को रेखांकित करते है। साथ ही ऐसी संभावित हिंसा का भय महिलाओं को स्वतंत्र रूप से कहीं भी आने-जाने और उनके लिये समान अवसरों की संभावनाओं को भी प्रभावित करता है।

जल, स्वच्छता और सफाई आवश्यकताएँ: महिलाओं को मासिक धर्म, गर्भावस्था, प्रसव के बाद की अवधि और बीमार परिवार के सदस्यों या छोटे बच्चों की देखभाल के दौरान जलयोजन (Dehydration), स्वच्छता तथा सफाई के लिये पानी की आवश्यकता अधिक होती है। जब ये बुनियादी ज़रूरतें पूरी नहीं होती हैं, तो महिलाएँ और लड़कियाँ समाज में समान रूप से भाग नहीं ले पाती हैं।

सतत् विकास लक्ष्य (SDG) से संबंध: संयुक्त राष्ट्र द्वारा निर्धारित SDG अपने लक्ष्य 6.2 के माध्यम से 'जल, स्वच्छता और सफाई' (SDG-6) तथा 'लैंगिक समानता व सशक्तीकरण' (SDG-5) को जोड़ने के लिये एक प्रारंभिक पहल करता है।

SDG के लक्ष्य 6.2 में स्वच्छता, सफाई तथा महिलाओं की अन्य ज़रूरतों की समान पहुँच पर विशेष ज़ोर दिया गया है। इसके अतिरिक्त SDG-10 के तहत देशों की सीमाओं के भीतर और दो देशों के बीच असमानताओं को कम करने का लक्ष्य रखा गया है।

चुनौतियाँ:

निर्णय लेने में महिला भागीदारी की कमी: घरेलू स्तर पर पेयजल की व्यवस्था के साथ स्वच्छता तथा सफाई में महिलाओं एवं लड़कियों की केंद्रीय भूमिका को स्वीकार किया जाता है। हालाँकि वृहद् रूप में महिलाओं को जल, सफाई और स्वच्छता के प्रबंधन तथा ऐसे संसाधनों पर घरेलू निर्णय लेने का अधिकार बहुत ही कम होता है।उदाहरण के लिये स्वच्छता से संबंधित मामलों जैसे कि शौचालय का निर्माण और उपयोग से जुड़े निर्णयों में महिलाओं का परामर्श नहीं लिया जाता है।

आँकड़ों की कमी: वर्तमान में इन चुनौतियों के कारण महिलाओं पर पड़ने वाले अतिरिक्त भार या उनके द्वारा उपलब्ध अवसरों का लाभ न उठा पाने के रूप में चुकाई जाने वाली लागत को मापने का कोई विशेष तंत्र मौजूद नहीं है। साथ ही जल, स्वच्छता और सफाई संबंधी निर्णय तथा स्वायत्तता के मामले में महिला सशक्तीकरण के प्रयास भी बहुत सीमित हैं। पर्याप्त अवसंरचना का अभाव: भारत के कई हिस्सों में (विशेषकर ग्रामीण भारत में) स्वास्थ्य देखभाल केंद्रों में जल, स्वच्छता और सफाई की व्यवस्था पर्याप्त रूप से उपलब्ध नहीं है। स्कूलों में मासिक धर्म की

चुनौतियों से निपटने के लिये आवश्यक बुनियादी ढाँचा, गोपनीयता, मार्गदर्शन और आवश्यक सामग्री आदि के अभाव को उत्पीड़न, यौन शोषण, मनोसामाजिक प्रभावों, लड़कियों की स्कूल में उपस्थिति दर में गिरावट तथा उनके पढ़ाई छोड़ने या ड्रॉप-आउट होने से जोड़कर देखा जाता है।

आगे की राह:

तटस्थ लैंगिक दृष्टिकोण: वर्तमान में जल, स्वच्छता और स्वास्थ्य रक्षा के सतत् प्रबंधन के लिये पुरुषों तथा महिलाओं की भागीदारी की अनिवार्यता को स्वीकार करना बहुत ही आवश्यक है।

महिला नेतृत्त्व के लिये नीतिगत रूपरेखा: जल और स्वच्छता के क्षेत्र में महिलाओं के नेतृत्व तथा उनके निर्णय लेने की भूमिका बहुत ही महत्त्वपूर्ण हैं। अतः इस क्षेत्र में स्थानीय, राष्ट्रीय और वैश्विक स्तर पर महिला नेतृत्व तथा इसे बनाए रखने के लिये संसाधनों, प्रशिक्षण एवं राजनीतिक इच्छाशक्ति के समर्थन के साथ एक मज़बूत नीतिगत ढाँचे का होना बहुत ही आवश्यक है।

स्वच्छ भारत मिशन पर विशेष ध्यान: स्वच्छ भारत मिशन (SBM) के "सत्याग्रह से स्वच्छाग्रह" अभियान की मांग से भारत में स्वच्छता की आदतों में महत्त्वपूर्ण बदलाव आया है। SBM के अगले चरण में ऐसे स्थायी व्यवहार परिवर्तन के समाधान खोजने की परिकल्पना की जानी चाहिये, जो महिलाओं और उनकी स्वच्छता ज़रूरतों पर केंद्रित हों।

समाज की भूमिका: महिलाएँ पहले से ही अवैतनिक गतिविधियों में पुरुषों की तुलना में 2.6 गुना अधिक समय खर्च करती हैं, जिसमें देखभाल और घरेलू काम शामिल हैं। जल और स्वच्छता प्रबंधन में महिलाओं की भूमिका के महत्त्व को रेखांकित करने तथा उनके लिये विकास के समान अवसर उपलब्ध कराने हेतु सामाजिक जागरूकता लाना बहुत ही आवश्यक है।

स्वयं सहायता समूहों की भूमिका: हाल में देश भर में ऐसे उदाहरणों की संख्या में वृद्धि देखने को मिली है जहाँ महिलाएँ स्वयं सहायता समूहों (SHGs) या सामुदायिक प्रयासों के माध्यम से आगे बढ़ने और बड़े सुधार लाने में सफल रहीं हैं। इसलिये महिला SHGs को जल, स्वच्छता और सफाई का मुद्दा उठाने के लिये बढ़ावा दिया जाना चाहिये। इस संदर्भ में झारखंड का उदाहरण अनुकरण योग्य है। जहाँ प्रशिक्षित महिला राजमिस्त्रियों ने एक वर्ष के अंदर 15 लाख से अधिक शौचालयों का निर्माण किया और इसकी सहायता से राज्य को 2 अक्तूबर, 2019 की राष्ट्रीय कट-ऑफ तारीख से बहुत पहले ही खुले में शौच मुक्त (ग्रामीण) राज्य घोषित कर दिया गया।,,,,, असम के बारपेटा जिले में स्वच्छ भारत मिशन की जिला समन्वयक अर्पणा अधिकारी ऐसा ही एक उदाहरण हैं. शौचालय निर्माण के संबंध में पुरुषों की प्रतिक्रिया की कमी पर, अर्पणा ने स्वयं सहायता समूहों (एसएचजी) से 22 महिलाओं को चुना और उन्हें राजमिस्त्री बनने के लिए प्रशिक्षित किया. इन महिलाओं ने कई शौचालयों के निर्माण में मदद की है. महिलाओं को कारण के लिए प्रेरित किया जाता है, और राजमिस्त्री के रूप में उनका काम अच्छा होता है. समुदाय, विशेष रूप से महिलाओं को एक साथ लाने से, जिले के आसपास के कई परिवारों के लिए सकारात्मक सामाजिक परिवर्तन आया है. अधिकांश घरों में, चाहे वे गरीब हों या अन्य, अब शौचालय बन गए हैं. बारपेटा में स्वच्छता का स्तर काफी बढ़ गया है. जमीनी स्तर पर, कई महिला स्वच्छता कार्यकर्ताओं ने घरेलू शौचालयों के निर्माण और अपने गांवों को खुले में शौच मुक्त बनाने के लिए समुदायों को संगठित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है. महिलाओं को प्रशिक्षित करना और उन्हें दूसरों को प्रशिक्षित करने के लिए सशक्त बनाना एक समुदाय में सभी के लिए सुरक्षित स्वच्छता सुनिश्चित करने का एक शानदार तरीका बन गया है. जब भी उन्हें कोई जिम्मेदारी दी जाती है, वे सफलतापूर्वक पूरा करते हैं, और यह जल और स्वच्छता के बारे में निर्णय लेने और नीति कार्यान्वयन में उनकी बढ़ी हुई भूमिका को आवश्यक बनाता है. सरकार ने महिलाओं के योगदान को भी मान्यता दी है, और स्वच्छ भारत मिशन (शहरी) 2.0 और जल जीवन मिशन के तहत दिशानिर्देश कार्यक्रमों के कार्यान्वयन में महिलाओं के लिए एक बड़ी भूमिका को अनिवार्य किया. महिलाओं द्वारा अपनाई जाने वाली सुरक्षित स्वच्छता प्रथाओं को उनके बच्चों के जीवन में उतारा जा सकता है. महिलाओं को कार्यशालाओं में प्रशिक्षित किया जा सकता है, और वे अपने ज्ञान को अपने समुदाय में दूसरों तक पहुंचा सकती हैं. न केवल स्वच्छता के महत्व से जुड़े पाठ हैं, बल्कि सरल और प्रभावशाली स्वच्छता प्रथाएं समय के साथ पूरे समुदाय में व्याप्त हो सकती हैं. किसी के जीवन को प्रभावित करने वाले निर्णय लेने या प्रभावित करने की शक्ति किसी भी समुदाय को सशक्त बनाने में पहला कदम है. सामुदायिक स्तर के कार्यों में सक्रिय एजेंसी का प्रयोग करने से न केवल महिलाओं को अपने जीवन पर नियंत्रण की भावना महसूस करने में मदद मिलती है बल्कि आत्मसम्मान और आत्मविश्वास पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ता है. शिक्षकों के रूप में महिलाओं की भूमिका को कम करके नहीं आंका जाना चाहिए. अगर शिक्षा की शुरुआत घर से होती है, और

जो हम घर पर सीखते हैं वह जीवन भर हमारे साथ रहता है, तो बड़े स्वच्छता लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए अंतर-पीढ़ीगत व्यवहार परिवर्तन को ढालने का सबसे अच्छा तरीका माताओं को शिक्षित करना और उन्हें सशक्त बनाना है.

निष्कर्ष:

वर्तमान में जब विश्व के सभी देश सतत् विकास लक्ष्यों को प्राप्त करने का प्रयास कर रहे हैं, ऐसे में स्वच्छ जल और स्वच्छता की पहुँच इन लक्ष्यों की प्राप्ति तथा व्यापक सामाजिक परिवर्तन में उत्प्रेरक का कार्य कर सकती है। जल और स्वच्छता से जुड़ी नीतियों में महिलाओं को केंद्रीय भूमिका में रखने के साथ ही उन्हें परिवर्तन के एजेंट के रूप में सक्षम बनाना बहुत ही आवश्यक है। स्वच्छता के बेहतर परिणाम और परिवर्तन महिलाएं ला सकती है।

साथ ही वर्तमान में सरकारों, व्यवसायों, गैर-सरकारी संगठनों और शैक्षणिक संस्थानों के लिये यह देखना आवश्यक है कि वे स्थानीय समितियों से लेकर अंतर्राष्ट्रीय मंचों तक जल, स्वच्छता और सफाई के क्षेत्र में महिलाओं के नेतृत्त्व को मज़बूत करने पर किस प्रकार कार्य कर रहे हैं।

संदर्भ सूची :

1. Mission Swachhta Aur Paani, World Toilet Day 2022.
2. *The Hindu, The Indian Express, Business Line , 2 Jan 2021.*
3. जल, स्वच्छता और महिला अधिकार - Drishti IAS.
4. Mridula Sinha Dr R K Sinha, SWACHH BHARAT, Prabhat Prakashan, 2016. Mridula Sinha Dr R K Sinha, Saaf Hath Swastha Jeevan, Prabhat Prakashan, 2016.

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No.36 Sept-Oct 2023

बदलत्या काळातील बालसंगोपनाच्या पध्दती

प्रा. डॉ.सौ.मेधा वि.देशपांडे
प्रोफेसर, गृहअर्थशास्त्र विभाग प्रमुख
श्रीमती. सु.रा.मो. महिला महाविद्यालय, खामगांव
Corresponding Author- प्रा. डॉ.सौ.मेधा वि.देशपांडे
Email id- deshpande.medha01@gmail.com
DOI- 10.5281/zenodo.10348251

प्रस्तावना –

' मातृत्व ' ही निसर्गाने स्त्रिला बहाल केलेली अभुतपूर्व देणगी आहे. स्त्रिला 'आई' होणार असल्याचा आनंद अवर्णनीय असतो. आई होणे नैसर्गिक असले तरी 'आईपण' मात्र शिकावे लागते. कारण मुलाला जन्म देण्यापुर्वी पासुनच म्हणजे गर्भवस्थेपासुनच स्त्रिला स्वतः बरोबरच उदरात वाढत असणाऱ्या गर्भाची काळजी सर्वतोपरी घ्यायची असते. जसे : पोषण, आहारविहार, स्वास्थ इत्यादी. मुल जन्माला घातल्यावर तर ही सर्वच जबाबदारी कैकपटीने वाढते, वास्तविक ही जबाबदारी केवळ स्त्रीची एकटीची नसुन तिच्या पतीची व तिच्या कुटूंबातील प्रत्येक सदस्यांची असते जसे. गर्भवतीला कोणत्याही स्वरुपाचा ताण न देता आनंदी ठेवणे. पुर्वीच्या काळी एकत्र कूटूंब पध्दती असल्याने एखादी स्त्री गर्भवती असेल तर तिला योग्य सल्ला, तिची काळजी व जन्माला आल्यावर बाळाची काळजी, मार्गदर्शन संपूर्ण कूटूंब घेत असे काही अडचण आली तर सांभाळुन घेणारी आई, आजी, आत्या असायची परंतु औद्योगिककरणामुळे तसेच ग्रामीण विभागातील शिक्षणाच्या सोईच्या अभावामुळे विभक्त कूटूंब पध्दतीचे प्रमाण वाढते आहे. ग्रामीण भागातुन शहरी विभागात वास्तव्यास जाण्याचे प्रमाण दिवसागणिक वाढत चालले आहे त्यामुळे गर्भारपण, बालकाचा जन्म व नंतरचे संगोपन ही सगळी जबाबदारी समर्थपणे पती व पत्नीलाच पेलावी लागते.या सर्व पार्श्वभुमीवर बदलत्या काळात बालसंगोपनाच्या कशा प्रकारे केले जाते कोणत्या पध्दतींचा वापर केला जातो या जिज्ञासोपोटी प्रस्तुत अभ्यास करण्यात आला.

मुख्य षब्द – पालकत्व, कुटूंबाचे योगदान

उद्दिष्ट्ये –

1) पालकत्वाची संकल्पना जाणुन घेणे.
2) बालसंगोपनाच्या पध्दतींचा आढावा घेणे.
3) कौटुंबिक योगदानाची भुमिका समजुन घेणे.
4) बदलत्या काळातील बालसंगोपन पध्दती अभ्यासणे.

पालकत्व –

प्रत्येकच व्यक्तीला आयुष्यात विविध भुमिका वठवाव्या लागतात. पालकत्व ही अनेक भुमिकांपैकी एक महत्वपुर्ण भुमिका आहे. बालकाच्या जन्मपुर्व अवस्थेपासुन सुरु होणारी ही भुमिका बालकाचे योग्य व्यक्तिमत्व घडविणे किंबहुना एक चांगली व्यक्ती, उत्तम नागरीक घडविण्यापर्यंत सातत्याने म्हणजे जीवनभर चालु असणारी आहे. गर्भावस्थेत आईची घेतल्या जाणाऱ्या काळजीवरच जन्माला येणाऱ्या बालकाचे सुदृढपण अवलंबुन असते.

Parenting हा शब्द लॅटिन भाषेतील Parere या शब्दापासुन तयार झाला ज्याचा अर्थ विकसित करणे , पुढे आणणे असा आहे. पालकत्व ही सकारात्मक संगोपन क्रिया आहे. ही अशी क्रिया आहे ज्यामध्ये बालक, पालक व कूटूंबातील इतर सदस्य जीवनभर व्यस्त असतात.

परीभाषा

बालकाचे जगणे व विकास हे लक्ष ठेवुन ज्या हेतु पुरस्सर क्रिया केल्या जातात, त्याला पालकत्व असे म्हणतात. Parenting is the process of raising children and providing them with Protection and care in order to ensure their healty development into adulthood. सिअर्सच्या मते, बालसंगोपन ही सातत्याने चालणारी एक प्रक्रिया आहे. बालक जे क्षण पालकांबरोबर घालवत असतो, त्याचा परीणाम बालकांच्या वर्तन व क्षमतेवर झालेला दिसुन येतो. बालकाचे उत्तम संगोपन करण्याकरीता किंवा पालकत्व उत्तमरित्या सांभाळण्याकरीता पालक देखील सक्षम असणे गरजेचे असते. बेर्पोवसउे यांच्या मते "The biggest business in the world, the most important business in the world and the most worthwhile business in the world is the business of raising children" त्यांनी जगातील सर्वात योग्य, महत्वाचा व सर्वांत मोठा उद्योग म्हणजे बालसंगोपन अशा शब्दात शिशु वा बालसंगोपनाची महती सांगितली आहे.

पालकत्वाचे महत्व

पालकत्व हे समाधान देणारे असले तरी जबाबदारीचे ओझे समर्थपणे पेलणे ही बाब अत्यंत महत्वाची ठरते, पालकबालक संबंध हे सुदृढ, मजबुत असतील तर बालक शारीरीक, मानसिक, भावनिक, भाषिक, सामाजिक दृष्ट्या सक्षम तर घडतच म्हणजे त्याचा सर्वांगीण विकास निकोप होतो. त्याचबरोबर पालकत्व आनंददायी ठरायला मदत होते.

१) बालकांना लहानपणापासुन पालकांचे प्रेम मिळाले असेल, प्रेमळ वातावरण लाभले तर अशी बालके इतरांसोबत उत्तम संबंध प्रस्थापित करु शकतात.

२) बालकांना योग्य प्रोत्साहन पालकांकडुन दिले जात असेल, त्यांनी केलेल्या कामाला पसंती दिली जात असेल तर बालकांचा आत्मविश्वास व आत्मसम्मान वाढतो.

३) जी बालके सुरक्षित वातावरणात वाढतात ती भावनांवर नियंत्रण ठेवायला लवकर शिकतात. कठीण परिस्थितीला सामोरे जायला तयार असतात. अशी बालके निष्ठावान बनतात.

४) पालक बालकाकडे दैनंदिन जीवनात लक्ष देत असतील तर बालक सामाजिक व शैक्षणिक कौशल्य उत्तम रित्या अंगिकारतात.

५) पालकांचे लक्ष बालकाकडे असेल तर भावनिक , भाषिक, मानसिक विकास सुदृढपणे व्हायला मदत होते.

६) बालकाच्या एखाद्या समस्येत पालक जर खंबीरपणे त्याच्या पाठीशी उभे असतील तर बालकाला भावनिक सुरक्षितता तर लाभतेच त्याचबरोबर पालकांविषयी प्रेम, जिव्हाळी, आपुलकी व आदर निर्माण होतो.

७)पालकांकडुन नैतिक मुल्ये व वागण्याच्या पध्दती, शिस्त इ. सर्व जीवन जगण्याकरीता आवश्यक बाबी अनुकरण व निरीक्षणाच्या माध्यमातुन बालक शिकत असते.

जसे – पालक सहनशील असतील तर मुले संयमी होतात. बालकांसमोर पालक जर सारखी कोणाबद्दलही टिका करीत असतील तर मुलंही तसेच करतात. पालकांमध्ये सतत भांडणे होत असतील तर मुले भांडखोर होतात. तसेच बालकाची योग्य

ठिकाणी स्तुती केली जात असेल तर ती बालके अधिकाधिक उत्कृष्ट काम करायला, मेहनत घेण्याकरीता प्रोत्साहीत होतात.

कुटूंबाचे योगदान – बालसंगोपनात केवळ पालकांची भुमिका महत्वपुर्ण नसुन कुटूंबाचे म्हणजेच कुटूंबातील प्रत्येक सदस्याचे योगदान अत्यंत मोलाचे ठरत असते. कूटूंब हीच बालकाची पहिली पाठशाळा असते. बालक अनुकरणप्रिय असल्याने त्यांचे आईवडील व कुटूंबातील सदस्यांचे बालक निरीक्षण करुन अनुकरण करीत असतो. म्हणुन बालकाच्या सर्वांगीण विकासात व बालसंगोपनात कुटूंबाची भुमिका महत्वपुर्ण ठरते.

1) बालकाला सुरक्षिततेची भावना कूटूंबातुनच मिळत असते. कारण कूटूंब म्हणजे स्थिर समुह व या समुहातील आपण एक आहोत ही भावना भावनिकदृष्ट्या सुरक्षितता प्रदान करणारी आहे.

2) बालकाचा स्विकार तसेच प्रेम हे कुटूंबाद्वारा मिळत असते.

3) कुटूंबावर बालक शारीरीक व मानसिकदृष्ट्या अवलंबुन असतो.

4) कुटूंबातुनच बालकाला कारक, भाषिक व सामाजिक कौशल्ये शिकण्यासाठीची पायाभरणी होत असते.

5) शालेय व सामाजिक जीवनातील यश प्राप्ती साठीच्या आवश्यक क्षमतांचा विकास कुटूंबातुनच केला जातो.

6) बालकामध्ये सुप्तवस्थेत असलेले व आवड पारखुन त्यांना योग्य मार्गदर्शन, संधीची उपलब्धता, प्रशिक्षणाची सोय कुटूंबातच केली जाऊ शकते.

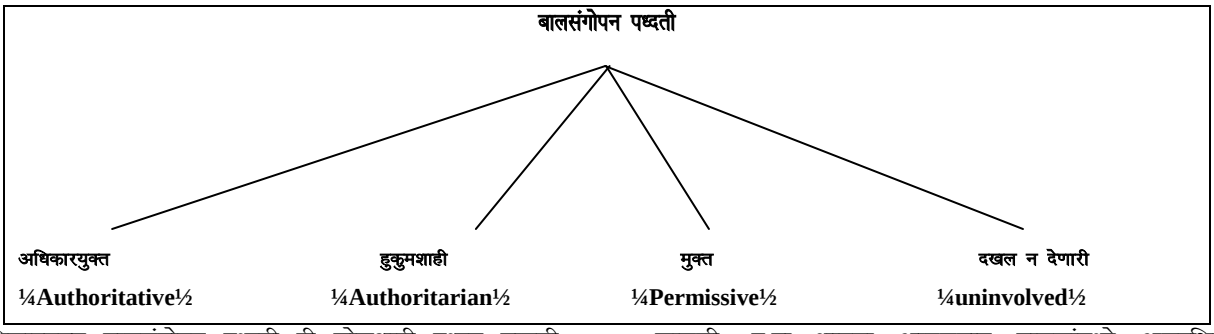
पालकांची अभीवृत्ती – पुर्वी बालक एकत्र कूटूंबात वाढत असल्याने आईवडील व बालक कोणामध्येच एकटेपणाची भावना येत नसे. सतत बालकाच्या अवतीभवती माणसांचा वावर असल्याने त्याचा सामाजिक, भाषिक, मानसिक व भावनिक विकास हा अडथळ्याविना निकोप व्हायचा. एकत्र कुटूंबात कोणीही कुणाच्याही मुलांना रागावल्यास प्रसंगी मारल्यास कोणालाही आक्षेप नसे कारण आपल्या अपत्याच्या भल्या करीताच ही कृती केली गेली यावर आईवडील ठाम असत. इतकेच नव्हे तर बालक शाळेत जावु लागल्यानंतर शिक्षकांविषयी पालकांना आदर व विश्वास असायचा त्यामुळे 'छडी लागे छम छम, विद्या येई घमघम' ही म्हण प्रचलित होती व पालक शिक्षकांवर आपल्या पाल्याची जबाबदारी सोपवित असत व तुम्ही याला/हिला रागावु , मारु शकता ही मुभा दिली जायची.परंतु बदलत्या काळाबरोबर हळुहळु एकत्र कुटूंब पध्दती लोप पावत चालली आहे हे विधान धाडसाचे ठरु नये. त्यामुळे कुटूंबातील व्यक्तींच्या, नातलगांच्या भेटीच दुरापास्त तिथे योग्य संगोपनाकरीता रागावणे, मारणे ह्या बाबींना थाराच कसा असणार ६ हल्ली शिक्षकांनी रागावणेच आईवडिलांना खपत नाही तर मारणे फारच दुर ! पुर्वी कडक शिस्तीला जास्त महत्व दिले जायचे तसेच मुलांसमोर त्यांची स्तुती केल्यास तो बिघडेल ही धारणा असल्याचे आढळते परंतु सद्यस्थितीत बालसंगोपनाकरीता कोणत्या पध्दती अवलंबिल्या जातात. या जिज्ञासेपोटी विविध आर्थिक स्तरातील ६० बालकांचे सर्वेक्षण करण्यात आले. सदर सर्वेक्षण निम्न आर्थिक स्तराकरीता खामगांव येथील सुटाळपुरा, रुळापलिकडील झोपडपट्टी येथील २० बालके व मध्यम आर्थिक स्तराकरीता सिव्हील लाईन्स येथील २० बालके तर उच्च आर्थिक स्तराकरीता गायकवाड हॉस्पीटल जवळ, गोकुळ नगर, अमृत नगरातील काही भागातील २० बालकांची मुलाखत व अनुसुची द्वारा माहिती घेण्यात आली त्यानुसार

तक्ता क्र. १

अ.क्र	आर्थिक स्तर	बालकाचे वय	संख्या	एकुण
१	निम्न	३-५ वर्षे ६-८ वर्षे ९-११ वर्षे	६ ६ ८	२०
२	मध्यम	३-५ वर्षे ६-८ वर्षे ९-११ वर्षे	१० ६ ४	२०
३	उच्च	३-५ वर्षे ६-८ वर्षे ९-११ वर्षे	६ ८ ६	२०

सदरहु अभ्यासा करीता निम्न आर्थिक स्तरातील ३ ते ५ वर्षे वयोगटातील ६ बालके, ६ ते ८ वर्षे वयोगटातील ६ बालके व ६ ते ११ वर्षे वयोगटातील ८ बालके निवडण्यात आली.तसेच मध्यम आर्थिक स्तरातील ३ ते ५ वर्षे वयोगटातील १० बालके, ६ ते ८ वर्षे वयोगटातील ६ व ६ ते ११ वर्षे वयोगटातील ४ बालके निवडण्यात आली.उच्च आर्थिक स्तरातील ३ ते ५ वर्षे वयोगटातील ६ बालके, ६ ते ८ वर्षे वयोगटातील ८ बालके व ६ ते ११ वर्षे वयोगटातील ६ बालके निवडण्यात आली.

तिन्ही आर्थिक स्तरातील बालके बालवाडी व स्तरांनुसार शाळेत म्हणजे काही नगरपरीषद, जिल्हा परीषदांच्या शाळेत तर काही मुले खाजगी तर उच्चभ्रु स्तरातील बालके प्ले ग्रुप व कॉन्व्हेंट मध्ये जात असल्याचे दिसुन आले.त्यांना विचारलेल्या प्रश्नांवरुन खालील बाबी निदर्शनास आल्या निम्न आर्थिक स्तरात काही बालकांना अनुभुती पुर्ण – वागणुक दिली जाते म्हणजे त्यांना त्यांच्या इच्छेनुसार वागता येते परंतु काहीच निर्बंध त्यांच्यावर घातले जातात. पालकांना बालकांविषयी प्रेम असल्याचे दिसुन येते. अत्यंत अल्प मुलांच्या बाबतीत नाकारलेपण असल्याचे दिसुन येते. पक्षपात करणारे पालक म्हणजे मुलगी व मुलगा यामध्ये भेद करणारे दिसुन आले. बालकाकडुन अपेक्षा ठेवणारे उदा –मोठ्या मुलाकडुन लहान भावंडाचा सांभाळ करण्याची अपेक्षा, मोठा बनुन पैसा कमव, शिकुन हापिसर बन ही अपेक्षा तर काही पालकांचे शिकुन काय हापिसर बनणार आहे का ही भुमिका आढळुन आली. मध्यम आर्थिक स्तरातील पालक बालकांना स्विकारणारे, काही प्रमाणात मुलगा, मुलगी किंवा मुलीमुलींमध्ये म्हणजेच स्वतःच्या अपत्यांमध्ये भेदभाव करणारे दिसुन आले. पालकांची भुमिका अनुभुतिपुर्वक (च्मतउपेपअमदमे) म्हणजे कुटूंबात बालकाला केंद्रस्थानी ठेवणारी आढळुन आली. तर काही पालक स्वतःच्या अपुर्ण इच्छा बालका कडुन पुर्ण व्हाव्या ही अपेक्षा ठेवणारे आढळुन आले. उदा. मला डॉक्टर होता आले नाही तेव्हा तुला व्हावेच लागेल हा अट्टाहासीपणा दिसुन आला. तर काही प्रमाणात वर्चस्व गाजविणारे पालकही दिसुन आले.तर उच्च आर्थिक स्तरातील पालक बालकाचे अतिसंरक्षण करणारे, अवाजवी लाड करणारे, काही प्रमाणात स्वतःच्या महत्वाकांक्षा बालकावर लादणारे उदा. बिझीनेसच करायचा तसेच काही पालक मुलांच्या म्हणण्यानुसार वागणारे म्हणजे बालकाच्या आधीन असल्याचे आढळुन आले. अत्यंत अल्प पालक वर्चस्व गाजवणारे आढळुन आले या बालकांनी आईवडील कमी प्रमाणात वाट्याला येत असल्याची तक्रार नोंदविली. अर्थार्जनानिमीत्ताने निम्न व मध्यम आर्थिक स्तरातील बहुतांशी आईवडील घराबाहेर शेतमजुरी व नोकरी करण्याकरीता पडत असल्याचे आढळुन आले. तर उच्च आर्थिक स्तरातील पालक व्यवसायानिमित्त घराबाहेर किंवा बाहेरगावी असल्याचे आढळुन आले.



अधिकारयुक्त बालसंगोपन पध्दती ही लोकशाही पध्दत मानली जाते. यात पालक व बालक दोघेही एकमेकांच्या हक्कांचा विचार करतात. आवश्यक असेल तरच पालक नियंत्रण ठेवतात अन्यथा मुलांच्या भावभावना व विचारांना स्वातंत्र्य असते. पालकांकडुन बालकांना प्रेम व सुरक्षित मिळते त्यामुळे मुलांमध्ये आत्माविश्वास चांगला दिसुन येतो. मुलांच्या मतांना किंमत दिली जाते, मुलांच्या सर्वांगीण विकासाला प्रोत्साहन दिले जाते त्यामुळे बालसंगोपनाची ही उत्कृष्ट पध्दत होय.हुकूमशाही पध्दतीत पालक म्हणतील तीच पुर्व दिशा असते. या पध्दतीत कडक शिस्त, शिक्षेचा वापर केला जातो. पालकांचे पुर्ण नियंत्रण असते. बालकाला स्वातंत्र्य असत नाही. बालकांमध्ये भीती, चिंता काळजी, दु:ख भावना आढळतात बालकांमध्ये असुरक्षितता आढळुन येते ज्यामुळे स्वावलंबनास अडथळे येतात व आत्माविश्वास वाढत नाही. आईवडिलांच्या प्रेमाची कमी. मुक्त बालसंगोपन पध्दतीत बालकांवर कुठली बंधने नसतात अगदी शिष्टाचार पाळण्याची सुध्दा. पालकांकडुन मार्गदर्शनाचा अभाव, नियंत्रणाचा अभाव त्यामुळे या संगोपन पध्दतीत वाढणारी मुले अपरीपक्व वर्तन करणारी, हट्टी स्वभावाची , बंडखोर, शालेय वातावरणात मागासलेली, चुकीच्या मार्गावर जावु शकतात.दखल न घेणारी बालसंगोपन पध्दतीत पालक तटस्थ असतात, वर्तणुकीबाबत नियम घालुन देत नाही आर्थिक परीस्थिती निम्न दर्जाची व बालकाच्या विकासाकडे पालकांचे लक्ष्य नसते.

तक्ता क्र. २ बालसंगोपनाच्या पध्दती

अ.क्र	पध्दती	बालकाची संख्या	टक्केवारी
१	अधिकारयुक्त	३९	६५:
२	हुकुमशाही	८	१३.३३:
३	मुक्त	७	११.६७:
४	दखल न देणारी	६	१०:
	एकुण	६०	१००:

अधिकारयुक्त बालसंगोपन पध्दतीत वाढणारी मुले ६० पैकी ३९ दिसुन आली या पध्दतीतील मुले ६५ : सर्वात जास्त असल्याचे दिसुन येते. तर हुकूमशाही पध्दतीत असणारी मुले १३.३३: व मुक्त बालसंगोपन पध्दतीत वाढणारी मुले ११.६७: आणि पालकांची अजिबात दखल नसणाऱ्या पध्दतीत केवळ १० : मुले असल्याचे दिसुन येते. सद्यस्थितीत बालसंगोपनाकडे आईवडिल कसोशीने प्रयत्न करीत असल्याचे दिसुन येते. कारण जास्तीत जास्त पालक ६५ : अधिकारयुक्त बालसंगोपन पध्दती अंमलात आणात असल्याचे दिसुन येते.

निष्कर्ष :-

१) अधिकतर पालक बालसंगोपन लोकशाही पध्दतीने करीत असल्याचे आढळुन येते.

२) बालकाला आवश्यक तिथे स्वातंत्र्य व गरजेनुसार पालकांचे नियंत्रण यानुसार संगोपन केले जात असल्याचे दिसुन येते.

३) पालकबालक संबंध मजबुत सुदृढ , निकोप असतील तर बालकाचा सर्वांगीण विकास योग्य रित्या होत असल्याचे दिसुन येते.

४) बदलत्या काळाबरोबर पालकांनी देखील विचारपुर्वक बालसंगोपन पध्दतीत बदल केल्याचे आढळुन येते.

५) काही पालक मात्र अजुनही बालकांना अतिलाड, अतिसुरक्षितता तर काही कडक शिस्त व शिक्षेचा वापरही करीत असल्याचे दिसुन येते.

६) लहानपणापासुनच मुलामुलींची कामे वेगळी करु नये. / मुलामुलींना समान वागणुक द्यावी

७) मुलांची कोणाशीही तुलना करु नये.

८) पालकांनी सर्व (अति) अतिरेक टाळावा.

उदा. अतिअपेक्षा , अतिलाड, अतिजागरुकता, अतिसुरक्षा, अतिकडकशिस्त , अतिसुचना इ.

९) बालकांमध्ये स्वधारणा निर्मीती होण्याकरीता पालकांची भुमिका अत्यंत महत्वपुर्ण ठरत असल्यामुळे मुलांमध्ये न्यूनगंड किंवा अहंगंड निर्माण होवु देवु नये.

१०) आईबाबा दोघांमध्ये एकवाक्यता असावी.

शिफारसीरू. बालसंगोपन करतांना पालकांनी लक्षात घ्यावयाच्या बाबी

१) पालकत्वाच्या जाणीवेत सहजता असावी

२) बालकांना वाचन करण्यास, गोष्टी, कविता सांगणे व लिहिणे, नाटक लिहिणे व बसविणे याकरीता पालकांनी प्रोत्साहित करावे.

३) मुलांच्या कल्पकतेला भरपुर वाव द्यावा. जसे - शब्दकोडी, चित्रकोडी सोडवायाला देणे.

४) मुलांच्या मनात कसलीच भीती निर्माण करु नये.

५) बालकाला क्षुल्लक चुकांबद्दल दोषी ठरवु नये.

संदर्भग्रंथ सुची

1. डॉ. आर्य, सुभाष २००२ संगोपन बाळ गोपाळांचे रोहन प्रकाशन पुणे पा.क्र.१३, १४
2. डॉ.तारणेकर, मिनाक्षी २००६ बालविकास आणि बालसंगोपन विश्व पब्लिशर्स ॲन्ड डिस्ट्रीब्युटर्स, नागपुर पा.क्र २१२, २१६
3. डॉ. नार्वेकर, श्रीधर २००२ संगोपन बालकांचे जन्मावस्था ते पौगंडावस्था मनोविकास प्रकाशन मुंबई पा.क्र. १२०
4. डॉ. मराठे, रमा २००३ असे घडवा मुलांचे व्यक्तिमत्व मेहता पब्लिशिंग हाऊस पुणे, पा.क्र.-८४,८५

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No. 36 Sept-Oct 2023

स्त्रीवादी साहित्य – भूमिका , स्वरुप आणि चळवळ – एक दृष्टिक्षेप

प्रा.डॉ.एच.डी आकोटकर
मराठी विभाग प्रमुख जी.एस.कॉलेज खामगांव जि.बुलढाणा ४४४३०३
Corresponding Author- प्रा.डॉ.एच.डी आकोटकर
Eamil-hdakotkar2017@gmail.com
DOI- 10.5281/zenodo.10348317

सारांश :

स्वातंत्र्योत्तर काळात भारतात जसा लोकषाहीचा प्रचार व प्रसार झाला तसाच षिक्षणाचाही प्रचार व प्रसार झाला. सर्व समाज षिकू लागला व जागृत झाला. यामध्ये स्त्रियांचाही सहभाग मोठा होता लोकषाहीचा व षिक्षणाचा विचार जसा समाजाच्या सर्व थरापर्यंत पोचला तसा तो स्त्रियांपर्यंतही पोचला. स्त्रिया षिकू लागल्या त्याबरोबरच लिहू लागल्या, या काळात नवनवीन वाड्मय प्रवाह निर्माण झाले.यामध्येच 'स्त्रीवादी साहित्य' हा एक महत्वाचा वाड्मय प्रवाह आहे स्त्रियांनी आपले प्रष्न साहित्यातून मांडायला सुरुवात केली. कविता, कथा, कादंबरी, आत्मचरित्रे इत्यादी अनेकविध प्रकारातून त्या अभिव्यक्त होऊ लागल्या. त्यांच्या लेखनाचा सूर कधी संयत तर कधी परिपक्व असल्याचे त्यांच्या साहित्य लेखनावरुन व त्यांच्या एकंदर स्वरुपावरुन दिसून येते. पुढे पुढे या साहित्य लेखनाचा रेटा एवढा वाढला की स्त्रांची एक चळवळच उभी राहिली. स्त्रियांमध्ये एव्हाना पुरेषी जागृती निर्माण झालेली होती. चळवळीच्या रुपाने व या माध्यमातुन एक दमदार व सषक्त विचारपीठ स्त्रियांना प्राप्त झाले. स्त्रिया अधिकाधिक व्यक्त होऊ लागल्या. भाषणे, चर्चासत्रे, लेखन , मेळावे इत्यादींच्या माध्यमातून या चळवळीला बळ मिळत गेले व ही चळवळ अर्थपूर्ण होत गेली. कालांतराने तिच्यात सामर्थ्य निर्माण झाले. स्त्रिंची पारंपरिक प्रतिमा मागे पडून तिचे रुप पालटले. या चळवळीमुळे स्त्रियांमध्ये नवीन चेतना निर्माण झाली स्त्रियांचे षिक्षण, संघटन, यामुळे चळवळ दिवसेंदिवस बाळसेदार व प्रभावी बनत गेली. चळवळीमुळे स्त्रिचा उदोउदो होऊ लागला. स्त्री शक्तीचा जागर होऊ लागला आणि स्त्रियांनाही चळवळीप्रती आत्मीयता वाटू लागली.

बीज शब्द: स्त्रीवादी, पाष्चात्य, भारतीय, मुस्तत्ववादी, पर्यावरणवादी, फ्रेंच, ब्रिटिष, जहाल, मवाळ, चळवळ, स्त्रीयुक्ती

प्रस्ताविक :–

पाष्चात्य देषातील स्त्रीवादानंतर भारतातही त्याचे पडसादर उमटू लागले. फ्रान्स, अमेरीकेनंतर भारतातही स्त्रीमुक्तीचे वारे वाहु लागले. स्त्रीवादी विचारसरणीच्या लेखनाची सर्वत्र चर्चा होऊ लागला. भारत स्वतंत्र झाल्यानंतर भारतीय समाज आणि माणसाच्या मनात राजकीय आकांक्षा वाढल्या षिक्षण आणि लोकषाहीच्या विचार समाजाच्या अनेक घटकांपर्यंत पोचला सर्व स्तरातील लोक षिक्षणाच्या प्रसारामुळे जागे होऊ लागले. सर्वदुर षिक्षणाच लोण पसरंल. षिक्षणाचं लोकषाहीकरण सुरु झालं. समता, न्याय, स्वातंत्र्य, बंधुता आणि स्वाभिमान या मानवी मुल्यांची जाण आल्यामुळे राष्ट्र, समाज आणि व्यक्ती यांच्च्या जीवनात क्रांतिकारक बदल घडु लागल. सर्व समाज हळुहळु निघु लागल त्याचेच प्रतिबिंब लेखनात उमटू लागले. या काळात विविध वाड्.मयीन प्रवाह निर्माण झाले. स्त्रीवादी वाड्.मय हा त्यातीलच एक महत्वाचा वाड्.मयप्रवाह आहे. स्त्रीवादी साहित्य म्हणजे काय ६ त्याचे प्रथमतः स्त्रीमुक्तीची चळवळ समजुन घेणे अगत्याचे ठरते.

स्त्रीवाद म्हणजे काय ?

'' स्त्रीवाद म्हणजे स्त्रीला आपल्या स्वत्वाची जाणीव होणे. तिल आपल्या व्यक्तिमत्त्वाचा अर्थ कळणे. तिल तिच्या अस्मितेचा सार्थ अभिमान वाटणे. तिल तिच्या माणुसपणाबद्दल आत्मियता वाटणे ''.१ स्त्रीला तिच्या अवलुल्यनाची जाणीव होणे व स्वत्वाखली सजग होणे म्हणजे स्त्रीवाद होय. स्त्रीवादाचे स्वरुप मांडताना ते व्यक्तिपरत्वे वेगवेगळया दृष्टिकोनातुन सांगितले गेले. समाजातील स्त्रीचे स्थान अत्यंत दुखत मानले गेल्यामुळे तिची या दुय्यम स्थानातुन सुटका व आत्मसन्मानाची तिल आपले जीवन कसे जगता येईल याचा विचार प्रामुख्याने पुढे आल.

'' स्त्रीवादामध्ये स्त्री-पुरुष समानतेचे समान प्रतिष्ठेचे, समान संधी देणारे माणुसपणाचे तत्त्वज्ञान अभिप्रेत आहे. स्त्रीयुक्तीचे पुढचे पाऊल स्त्रीवाद आहे. आणि स्त्रीयुक्ती म्हणजे पुरुषांपासुन युक्ती किंवा कुटूंब जीवन नाकारणे असे नाही. '' २ कुटूंबात राहुनच , कुटूंबाषी नाक जोडलेली ठेवुनच स्वतंत्र व्यक्तिमत्त्वाची जपणुक हे खऱ्या अर्थाने स्त्रीवादाचे तत्व असल्याचे दिसुन येते.

स्त्रीवादी साहित्याची भुमिका –

समान हक्क, समान संधी, समान दर्जा, आणि स्वातंत्र्य हा स्त्रीवादाचा गाभा आहे. स्त्रीवादाने स्त्री-पुरुष अषा भेदभावाल कठोर विरोध केलेल आहे. पुरुषाच्या बरोबरीने स्त्रीला जीवनाच्या सर्वच क्षेत्रात समान दर्जाने वागविले पाहिजे. ''पाष्चिमात्य देषांमध्ये सन १९७० नंतर स्त्रीवादी साहितयाच्या विविध अंगानी अभ्यास सुरु झालेला दिसतो. अमेरीकेत जिमक्या विपुल आणि समग्रपणे स्त्रीवादी लेखन आलेले आहे. तितके मराठीमध्ये आलेले आढळत नाही. मुळातच पाष्चिमात्य स्त्रीला आपल्या हक्कांसाइी खुप लढे द्यावे लागले आहेत. आपल्याकडे स्वातंत्र्य प्राप्तीनंतर सर्वांना समान लेखले जाऊ लागले आणि एक माणुस एक मुल्य, सर्वांना समान संधी असे तत्व घोषित केले. त्यामुळे भारतीय स्त्रीच्या लेखनात स्त्रीवादी प्रेरणा प्रबळपणे व्यक्त झालेल्या आढळतात.''३ प्रखरपणे स्त्रीवाद उभा करणे , स्त्रीला आत्मसन्मान मिळवुन देणे. तिला संपुर्ण व्यक्तिमत्व १ अभिव्यक्ती प्रदान करणे ही स्त्रीवादी साहित्याची मुख्य भुमिका असल्याचे दिसुन येते.

स्त्रीवादी साहित्याचे स्वरुप -

कविता, कथा, कादंबरी, आत्मचारीत्रे या सर्वच साहित्य प्रकारातुन स्त्रिया अभिव्यक्त होऊ लागल्या. यातुन स्त्रिचा सर्वाधिक हुंकार पाहायला मिळतो. कोणताही आवेष नाही, अभि निवेष नाही, आहे केवळ तो समानतेचा प्रतिनिधीक सुर. '' स्त्री आणि पुरुषाचे मन एकच आहे, असे आजपर्यंत गृहित धरले जायचे. त्यामुळे लेखकांनी स्त्रियांचे अनुभव कल्पनेने मांडलेले दिसतात. त्यामध्ये स्त्रीवाद व्यक्त झालेला दिसत नाही. पुरुषाला स्त्रीविषयी अनुभव मांडता येणार नाहीत अषी स्त्रीवादाची भुमिका आहे. '' स्त्रीवादी साहित्य प्रवाहात जहाल, मवाळ, स्त्रीवाद मुल्तत्त्ववादी, पर्यावरणवादी, स्त्रीवाद, ब्रिटीश, भारतीय, फ्रेंच स्त्रीवाद अषा विविध प्रवाहांचा विचार प्रामुख्याने पुऐ येतो. या सर्व प्रवाहाची दिषा मात्र स्त्रीच्या आत्मषोधाची आणि अस्पितेची आहे. हे मान्य करवे लागते. स्त्री आणि पुरुष हे समाजव्यवस्थेचे दोन महत्वपुर्ण घटक, एकमेकांना पुरक व सुसंगत आहेत, म्हणुन दोघांच्या समसमानतेचा विचार लेखनातुन दिसतो.

स्त्रीवादी चळवळ -

भारतीय स्वातंत्र्यानंतर म्हणजे १९६० नंतर स्त्रियांची चळवळ हळुहळु संघटित होऊ लागली. १९७५ ते १९८५ या आंतरराष्ट्रीय यादीत दषकात स्त्रियांच्या हक्क आणि अधिकाराविषयी जागृती निर्माण करण्याचे प्रयत्न झाले. याच दषकात स्त्रीयुक्ती चळवळीचा पाया रोवला गेला. ''स्त्रिला एक व्यक्ती म्हणुन पुरुषाच्या बरोबरीने समानतेने वागविले पाहि अषा प्रकारचे विचार स्त्री युक्ती चळवळीत मांडले गेले. ही चळवळ सुरुवातीला पुरुषांच्या वर्चस्वाविरुध्द टीका करण्यात गुंतली'' ५ परंतु पुढेपुढे मात्र या चळवळीला विदग्ध धुर असल्याचे दिसुन येते. नवीन स्त्रीवादी दिषेने वाटचाल करता स्त्रियामध्ये व स्त्रियांबाबत विचारमंथन, चर्चा, संघटन हे माणुसक्तीच्या व भारतीय संस्कृतीच्या पायावर उभे करणे गरजेचे झाले आहे. त्याबाबत भान सुटू न देण्याची फार मोठी जबाबदारी स्त्रीवादी विचारसरणीवर आहे.'' स्त्रीवाद ही केवळ सैध्दांतिक विचार प्रणाली नुसन ती गतीषिल आणि कृतीनिष्ठ स्वरुपाची एक व्यवस्था आहे.'' ६ स्त्रियांची आजची लेखनव्यवस्था आणि चळवळ अत्यंत संयततेने मार्ग करीत असल्याचे दिसुन येते.

निष्कर्ष -

१. स्त्रीवाद हा स्वातत्र्योत्तर वाड्.मय प्रवाह असुन त्यातुन स्त्रियांचे विचार उभे झालेले आहे.
२. स्त्रीवादाला, स्त्रीस्वातंत्र्य अभिप्रेत आहे.
३. स्त्रीवाद सहव्यवस्था स्विकारतो.
४. स्त्रीवाद वैचारीक विदग्धतेकडे वाटचाल करीत आहे.

संदर्भ सुची-

१. चौधरी ए.एस - २१ व्या शतकातील मराठी साहित्य प्रवाह, प्रषांत पब्लिकेषन्स, ३, प्रतापनगर श्री. संत ज्ञानेष्वर मंदीर रोड, नुतन मराा महाविद्यालय जवळ, जळगांव - १ प्रथम आवृत्ती, २५ जाने २०१६ पृ.क्र २६
२. नत्रैव, पृ.क्र. ३०
३. नत्रैव, पृ.क्र. २७
४. स्वातंत्र्योत्तर वाड्.मयीन प्रवाह, यचममुत्व प्रथम प्रकाषन, सप्टें २००१, नत्रैव, पृ.क्र. १०४
५. चौधरी ए.एल - नत्रैव, पृ.क्र. ३३

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No.36 Sept-Oct 2023

संगीताचे बदलते स्वरूप - संगीत चिकित्सा

प्रा. डॉ. प्रिती मंगेश कुलकर्णी
श्रीमती सु.रा.मोहता महिला महाविद्यालय, खामगाव, जी. बुलडाणा, महाराष्ट्र
Corresponding Author- प्रा. डॉ. प्रिती मंगेश कुलकर्णी
Email:kpriti1975@gmail.com
DOI- 10.5281/zenodo.10348359

सारांश

भावनांच्या अभिव्यक्ती बरोबरच प्राचीन काळापासून संगीताचा उपयोजन अन्य क्षेत्रातही केले जात होते. त्याच परंपरेच विकसत रुप म्हणजे संगीत चिकित्सा होय. संगीत चिकित्सा आधुनिक काळात अतिशय लोकप्रिय होत आहे एक पूरक चिकित्सा पद्धतीच्या स्वरूपात संगीत चिकित्सा आज संपूर्ण विश्वात स्वीकारली गेली आहे. या चिकित्सेत कोणत्याही प्रकारचे संगीत निश्चित नाही. हे क्षेत्र आज प्रयोगांना स्वीकार करते तसंच नवीन विचारांना परंपरेला जोडून परंपरेचे अतिशय सुंदर पद्धतीने निर्वहन करते आहे. प्रस्तुत लेखामध्ये भारतीय चिकित्सा पद्धतीच्या प्राचीन स्वरूपावर विशेष प्रकाश टाकण्याचा प्रयत्न केला गेला आहे. तसेच तणावाच्या आजारावर संगीत कशा पद्धतीने कार्य करते हे देखील या लेखात दिले आहे.

पारिभाषिक शब्द: संगीत - गीतं वाद्यम तथा नृत्य त्रयम संगीत उच्चते
नाद - संगीतोपयोगी मधुर ध्वनी चिकित्सा - कोणत्याही व्याधी पासून मुक्तता मिळवण्याचा मार्ग
आयुर्वेद - जे शास्त्र आयु म्हणजे जीवनाचे ज्ञान आपल्याला घडवते त्याला आयुर्वेद म्हणतात.

न नादेन बिना गीतं नादेन बिना स्वरा ।
न नादेन बिना नृतं तस्मान्नादात्मकं जगत् ॥

अर्थात - नादाशिवाय कोणतेही संगीत किंवा संगीत सृजन नाही. हे संपूर्ण जग नादातमक आहे . प्रसिद्ध कवी 'नीरज' यांच्या शब्दात "गीत ही आदी गीत मध्य गीत ही अंत बिना गीत विश्व केवल मरगट के समान" नाद जर नसेल तर मनुष्याचे जीवन हे केवळ स्मशानासारखे होऊन जाते. याच वरून मानवाचा संगीताशी किती घनिष्ठ संबंध आहे या गोष्टीची पुष्टी केली जाऊ शकते सृष्टीची निर्मिती नादानेच झालेली आहे आणि हा नाद म्हणजे ओमकार आहे निर्वातात निर्माण होणारा नाद ओंकार आहे सृष्टीच्या प्रत्येक सजीव तथा निर्जीव आपला स्वतःचा असा एक नाद आहे नासाद्वारे सूर्याचा ध्वनी रेकॉर्ड केला गेला आहे आणि तो स्पष्ट रूपाने ओम असा ऐकू येतो सृष्टीचे सृजन सृष्टीकर्त्याने निश्चितच काही विशेष उद्देशाने केले आहे आणि त्याची निर्मिती ही नादातून झाली आहे. यातूनच नादाची महत्ता स्पष्ट होते. नादाची महत्ता ही निर्विवाद आहे. एक विशिष्ट ध्वनी द्वारा कोणती ना कोणती ऊर्जा प्रसारित होत असते. हा ध्वनी संगीतात स्वर म्हणून ओळखला जातो. संगीताचे स्वर हे सामान्य नाहीत. या स्वरांच्या योग्य प्रयोगाने असाध्य ही साध्य केले जाऊ शकते. "मला काही सांगायचं आहे" या मूलभूत भावनेतून कलांची निर्मिती झालेली आहे. भावनांना व्यक्त करण्यासाठी मानवाने रंग, स्वर, रेखा, आकार आदी माध्यमातून प्रयोग केला. आणि याच प्रयोगातून कलांनी आपले स्वरूप धारण केले. कला आणि मनुष्य यांनी एक दुसऱ्याचे परस्पर सहाय्यक होऊन आपल्या प्रगतीपथावरती मार्गक्रमण करत आले आहेत. सर्व कलांची निर्मिती मानव कल्याण या हेतूने झाली आहे. मानव कल्याण या हेतूचा सर्वाधिक पुरस्कार संगीत कलेंने प्रभावी स्वरूपाने केलेला दिसून येतो. नाद शब्दाची व्युत्पत्ती 'नद' धातूपासून होते. 'नन्दति इति नाद:' अर्थात जो ध्वनि नंदन करतो. मनाला आनंद देतो त्याला 'नाद' असे म्हणतात. प्रथम नाद ॐ मानला गेला आहे. ॐकारातूनच ब्रह्मांड निर्माण झाले आहे. या ब्रह्मांडातील प्रत्येक घटक एका विशिष्ट गतीने भ्रमण करते आहे. या भ्रमणाचे असंख्य आवर्तने झालीत, होत आहेत आणि होत राहतील. हि आवर्तने उत्पत्ती - स्थिती - लय या नियमांनी बद्ध आहे. हेच आवर्तन आपल्याला सर्वत्र दिसून येते. पृथ्वीची गती - आवर्तन, आकाशगंगा की गती - आवर्तन, पृथ्वीवरील ऋतुंची गती - आवर्तन, दिवस रात्र यांची गती - आवर्तन, पृथ्वीवरील प्रत्येक जीवाचा जन्म - मृत्यू यांची गती - आवर्तन, इतकेच नाही तर आपल्या शरीरांत पेशींची निर्मिती - त्यांचे कार्य करणे - मृत्यू पावणे याचीही गती - आवर्तन, हृदयाची गती - आवर्तन अशा

प्रकारे आपल्याला सर्वत्र गती - आवर्तनं दिसून येतात. म्हणूनच म्हटले जाते पिंडी ते ब्रम्हांडी. संगीतात हीच लय गती आहे. ब्रम्हांडातल्या प्रत्येक वस्तूत वस्तूला आपला नाद आहे. हा नाद मानवी कंठात धारण केला गेला आहे. या प्रकारे मनुष्याची प्रत्येक कृती संगीताशी जोडली गेलेली आहे. म्हणूनच संगीत हे मानव कल्याण हेतूच प्रयोज्य आहे हे स्पष्ट होते.

वैदिक काळापासून मानवी जीवनाचा उद्देश ईश्वर प्राप्ती हाच राहिला आहे. संगीत साधना या उद्देशाची प्राप्ती करणे मानवासाठी होते. संगीत केवळ इंद्रिय ग्राह्य सौंदर्याच्या अनुभूतीसाठी नाही. तर ते ध्यानस्थ मनासाठी तथा ध्यानस्थ अवस्था प्राप्तीसाठी आहे. ही अवस्था प्राप्त करण्यासाठी एकाग्रता आवश्यक आहे. एकाग्रता टिकण्यासाठी स्वरसाधना ज्याला नादानुसंधान असे म्हटले गेले आहे ते अतिशय महत्त्वपूर्ण आहे. कारण मानव हा सृष्टीची रचना आहे तर नाद हा सृष्टीचा गुण आहे. संपूर्ण ब्रम्हांड नादाचेच परिणाम स्वरूप आहे. नादाच्या आधीन आहेत. तसेच नाद किंवा स्वर मानवाला सर्वाधिक प्रभावित करत असतात. स्वरसाधनेने जी लय बनते त्यातच तो लीन होऊन जातो. त्याचे मन स्थिर होते आणि तो साधनेच्या अवस्थेला प्राप्त करू शकतो. यातूनच तो सर्व विचारांपासून मुक्त होऊ शकतो. अशा प्रकारे स्वरसाधना नादानुसंधानमुळे मन एवं बुद्धी एकाग्र करण्यासाठी मदतच होत असते.

सर्व चिन्ता परित्याजय सावधानेन चेतसे।
नाद एवानुसन्धये योग साम्राज्य भिच्छत:॥
वराहपोनिषद् ३/८३

अर्थात - जो योग साम्राज्य सिद्धीची कामना करतो त्याने सर्व प्रकारचे चिंतन सोडून अवधानयुक्त चित्ताने नादाचेच अनुसंधान करावयास हवे.

संगीत साधने द्वारा अद्वैत अवस्थेची प्राप्ती केली जाऊ शकते. ही अद्वैता अवस्था ईश्वराच्या अधिकतम जवळची अवस्था आहे. ही अवस्था प्राप्त करण्यासाठी मनुष्याची शारीरिक स्वस्थता देखील आवश्यक आहे. भारतीय योगशास्त्रामध्ये मानवी शरीरात जे मुख्य सात चक्र सांगितले गेले आहेत, या चक्रांना जागृत करण्यात केल्याने मोक्षप्राप्ती होऊ शकते. सात स्वरांना विशिष्ट लई मध्ये गायल्याने शरीराच्या संबंधित चक्र स्पंदित होतात आणि ते जागृत होतात या चक्रांना विविध देश तथा विविध परंपरांनी भारतीय परंपरेने प्रभावित होऊन त्यांचा स्वीकार केला आहे. जापानी क्यूई यांची अवधारणा ही भारतीय अवधारणांनी प्रेरित अशी आहे. पाश्चात्य लेखक चार्ल्स वेबस्टर यांनी आपले पुस्तक जोहान जॉर्ज गिल्टेल यांनी मांडलेल्या गोष्टींची पुष्टी करत योगशास्त्रांत वर्णित चक्रांना आंतरिक शक्तींची केंद्र सांगितली आहे. भारतीय उपनिषदांत चक्रांचा उल्लेख मनोचिकित्सेचा भोवरा अशा अर्थाने केला गेला आहे. या चक्रांना जागृत केल्याने अनेक गोष्टी साध्य होतात. परंतु या करिता मनाने शांत स्थिर एकाग्र असणे तसेच मेंदूचा तणाव किंवा चिंता यापासून मुक्त असणे आवश्यक आहे. वर्तमान काळात मनुष्याचे जीवन हे संघर्षाने भरलेले आहे. या संघर्षांची तसेच समस्यांशी लढता लढता मनुष्याच्या मेंदूवर निरंतर ताण पडत असतो आणि यामुळे तो तणावग्रस्त बनतो. अशा प्रकारची स्थिती अनेक रोगांच्या निर्मितीसाठी कारण ठरत असते. हीच रोगग्रस्त अवस्था मनुष्याच्या एकाग्रते वरती आणि परिणाम स्वरूप ईश्वरप्राप्तीच्या मार्गामध्ये अडथळे निर्माण करत असते. आयुर्वेद सांगते "शरीर एवं धर्म:" अर्थात शरीर हाच धर्म आहे. जे आपल्याला सृष्टिकर्त्याने दिले आहे. त्याला निरोगी तथा स्वस्थ राखणे आपले नैतिक कर्तव्य आहे. आपल्या शरीरात वात, कफ आणि पित्त हे त्रिदोष असतात. या तिघांत अथवा कोणा एकात असंतुलन झाले तर शरीर रोगग्रस्त होते. तर शरीरातील सात चक्रांद्वारे प्राप्त शक्तीमुळे शरीर निरोगी राहते. या चक्रांची नावे पुढीलप्रमाणे

१ मूलाधार
२ स्वाधिष्ठान
३ मणिपूर
४ अनाहत
५ विशुद्ध
६ आज्ञा
७ सहस्त्रार अथवा मानस

नाडीसंस्थान आणि स्नायू संस्थान यांचे संचालन या चक्रांद्वारे होते. या संचालन व्यवस्थेत आलेला अडथळा शरीर रोगी बनवते. शरीर रोगग्रस्त बनते त्यावेळी आपल्याला ताण जाणवतो. तणावग्रस्त झाल्याने शरीरामध्ये नेमकी काय क्रिया होते हे बघणे अत्यंत आवश्यक आहे. जेव्हा आपला मेंदू तणावाची अनुभूती प्राप्त करतो त्यावेळी मेंदू द्वारा शरीरामध्ये कॉर्टिसोल नामक द्रव्य सोडले जाते. त्याचबरोबर आपल्या शरीराची संचित शक्ती असते ती देखील या वेळेला कार्य करायला सुरुवात होते. सामान्य परिस्थितीमध्ये अशी क्रिया तेव्हा होते ज्यावेळी आपण सात ते आठ दिवस जेवण करत नाही. अशा वेळेला संचित शक्ती आणि कॉर्टिसोल याद्वारे शरीराला आवश्यक जेवणाच्या घटकांची पूर्ती केली जाते. पण ज्यावेळी तणाव निर्माण होतो त्यावेळी देखील ही संचित शक्ती आणि कॉर्टिसोल शरीरामध्ये सोडले जाते. त्यामुळे ज्या वेळेला खरोखरच शरीरावर रोग येतो त्यावेळेला रोगाशी लढण्याची शक्ती ही आधीच वापरली गेली असल्याने संपून जाते. अशा वेळेला जे कॉर्टिसोल रोग आलेल्या परिस्थितीमध्ये कार्य करायला हवे ते त्यावेळेला आपल्याला मदतीला येत नाही. शरीर रोगाने ग्रस्त झाल्यावर

आपल्याला पुन्हा ताण येतो आणि अशा वेळेला आपण रोग ताण आणि पुन्हा रोग अशा या चक्रामध्ये अडकून जातो. तणाव केवळ शरीरावर परिणाम करतो असे नाही तर त्याचा परिणाम हा मन भावना तसेच वर्तनावर देखील होत असतो. तणावाने निराशा, भय, आत्मविश्वासात कमी, नकारात्मकता अशा गोष्टी वाढिस लागतात. वर्तमान काळात तणावासाठी कोणताही आयुवर्ग हा या पासून अलिप्त नाही. तणाव अधिक दहा अशा गोष्टींचा असतो की ज्या गोष्टींवर आपले नियंत्रण नसते.तणावाची अनुभूती आपण स्वतः घेत असल्याने त्याचा प्रबंध सुद्धा आपल्याला स्वतःलाच करायला हवा. याकरिता संगीत आपल्याला उत्तम रीतीने सहाय्य करते. संगीताच्या मदतीने आपण उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त करू शकतो. उत्तम स्वास्थ्य काय आहे याची एक व्याख्या जागतिक आरोग्य संघटने द्वारे प्रसिद्ध केली गेली आहे ज्यात केवळ आरोग्य हे शारीरिक नसून ते शारीरिक मानसिक सामाजिक आणि आध्यात्मिक दृष्टीने देखील उत्तम असणे त्यालाच उत्तम स्वास्थ्य म्हटलं गेलं आहे. आणि याच व्याख्येच्यानुसार जर आपल्यास उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त करायचे असेल तर संगीत चिकित्सा ही अत्यंत प्रभावी अशी सहचिकित्सा सिद्ध होत आहे. संगीत तणाव मुक्तीसाठी 100% सहाय्यक सिद्ध होते. संगीत हे मेंदू करिता अभ्यंग स्नान आहे. संगीत सकारात्मक बदल घडवून आणण्याचे प्रभावी माध्यम आहे. एका संशोधनाच्या प्राप्त परिणामां नुसार संगीताद्वारे मेंदू ने कॉर्टिसोल स्त्रवण्याच्या मात्रेमध्ये 40% घट घडवून आणते. शरीराच्या उत्तम आरोग्यासाठी जसा व्यायाम आहे तसेच मेंदूच्या उत्तम आरोग्यासाठी संगीत आहे. मेंदूच्या सुप्त भागांना उद्दीपित करण्यासाठी राग संगीत सकारात्मक कार्य करते. मेंदू , मन आणि संगीत यांचा एक दुसऱ्याशी घनिष्ठ असा संबंध आहे याच कारणाने त्यांचा परस्परांवरती अतिशय परिणामकारक असा प्रभाव पडत असतो. संगीत लहरी या मेंदूच्या लिंबिक सिस्टमवर आपला अत्यंत चांगला असा प्रभाव पाडत असते. या लहरी ऑटोनोमिक नर्व्हस सिस्टम द्वारे संपूर्ण शरीरात प्रवाहित होऊन रोगांचे निवारण करण्यात सहाय्यक ठरत असतात.

निष्कर्ष-

यावरून असे लक्षात येते की संगीत ही एक संपूर्ण उपचार पद्धती आहे. ज्याद्वारे जागतिक आरोग्य संघटनेच्या परिभाषेनुसार अत्यंत उत्तमरीत्या चिकित्सा पद्धती म्हणून संगीत आपण मान्य करू शकतो. असे म्हटले जाते की, म्युझिक इज स्पा फॉर ब्रेन. संगीत मनामध्ये आणि शरीरात सकारात्मक बदलाव घडवून आणते. याची पूर्णतः अनुभूती आज संपूर्ण विश्वभरामध्ये होत असलेल्या संगीत चिकित्सेच्या प्रभावी प्रयोगांमध्ये मिळते. भारताची ही परंपरा आज विश्वभरामध्ये स्थल, काल आणि समयानुसार आवश्यक ते परीवर्तन करून लोकप्रिय होत आहे. पाश्चात्य देशात देखील प्रगत रूपामध्ये यावरती अनेक प्रयोग होत आहेत. त्याचे फळस्वरूप ही परंपरा एका नव्या स्वरूपात आपल्यासमोर येत आहे. ईश्वराचा अंश असणाऱ्या मानवाला मनुष्य जन्मात येणाऱ्या शारीरिक आणि मानसिक अडचणींवर मात करण्यासाठी ईश्वर द्वारा निर्मित संगीत हाच एक मात्र उपाय आहे मानवी जीवनाची एकच अभिलाषा असते की त्याने दुखापासून दूर राहून सुखमय जीवन व्यतीत करावे आणि सगळयांच्या मंगलाची कामना करावी.

सर्वे सुखीन भवन्तु सर्वे संतु निरामयः ।
सर्वे भद्राणी पश्यन्तु मा कश्चित दुःख माप्नुयात॥

संदर्भ ग्रंथ सूची-

1. आचार्य शर्मा पं.श्रीराम, सामवेद संहिता सरल भावार्थ सहित, संपादक भगवति देवी शर्मा, युग निर्माण योजना, गायत्री तपोभूमी
2. विजयलक्ष्मी एम, नारद, संगीत मकरंद, संगीताध्याय, ज्ञानप्रकाश हाऊस ISBN: 978-81-2120-526-9
3. डॉ. सिन्हा सुरेखा, संगीत चिंतन, पंचशील प्रकाशन, जयपूर ISBN: 978-81-7056-440-9
4. डॉ. सिन्हा ज्योति, राग, रोग व रोगी (संगीत चिकित्सा) ओमेगा पब्लिकेशन, दरियागंज, नई दिल्ली ISBN: 978-81-8455-546-2

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No.36 Sept-Oct 2023

संगीताचे बदलते स्वरूप - संगीत चिकित्सा

प्रा. डॉ. प्रिती मंगेश कुलकर्णी
श्रीमती सु.रा.मोहता महिला महाविद्यालय, खामगाव, जी. बुलडाणा, महाराष्ट्र
Corresponding Author- प्रा. डॉ. प्रिती मंगेश कुलकर्णी
Email:kpriti1975@gmail.com
DOI- 10.5281/zenodo.10348359

सारांश

भावनांच्या अभिव्यक्ती बरोबरच प्राचीन काळापासून संगीताचा उपयोजन अन्य क्षेत्रातही केले जात होते. त्याच परंपरेच विकसत रुप म्हणजे संगीत चिकित्सा होय. संगीत चिकित्सा आधुनिक काळात अतिशय लोकप्रिय होत आहे एक पूरक चिकित्सा पद्धतीच्या स्वरूपात संगीत चिकित्सा आज संपूर्ण विश्वात स्वीकारली गेली आहे. या चिकित्सेत कोणत्याही प्रकारचे संगीत निश्चित नाही. हे क्षेत्र आज प्रयोगांना स्वीकार करते तसंच नवीन विचारांना परंपरेला जोडून परंपरेचे अतिशय सुंदर पद्धतीने निर्वहन करते आहे. प्रस्तुत लेखामध्ये भारतीय चिकित्सा पद्धतीच्या प्राचीन स्वरूपावर विशेष प्रकाश टाकण्याचा प्रयत्न केला गेला आहे. तसेच तणावाच्या आजारावर संगीत कशा पद्धतीने कार्य करते हे देखील या लेखात दिले आहे.

पारिभाषिक शब्द: संगीत - गीतं वाद्यम तथा नृत्य त्रयम संगीत उच्चते
नाद - संगीतोपयोगी मधुर ध्वनी चिकित्सा - कोणत्याही व्याधी पासून मुक्तता मिळवण्याचा मार्ग
आयुर्वेद - जे शास्त्र आयु म्हणजे जीवनाचे ज्ञान आपल्याला घडवते त्याला आयुर्वेद म्हणतात.

न नादेन बिना गीतं नादेन बिना स्वरा ।
न नादेन बिना नृतं तस्मान्नादात्मकं जगत् ॥

अर्थात - नादाशिवाय कोणतेही संगीत किंवा संगीत सृजन नाही. हे संपूर्ण जग नादातमक आहे . प्रसिद्ध कवी 'नीरज' यांच्या शब्दात "गीत ही आदी गीत मध्य गीत ही अंत बिना गीत विश्व केवल मरगट के समान" नाद जर नसेल तर मनुष्याचे जीवन हे केवळ स्मशानासारखे होऊन जाते. याच वरून मानवाचा संगीताशी किती घनिष्ठ संबंध आहे या गोष्टीची पुष्टी केली जाऊ शकते सृष्टीची निर्मिती नादानेच झालेली आहे आणि हा नाद म्हणजे ओमकार आहे निर्वातात निर्माण होणारा नाद ओंकार आहे सृष्टीच्या प्रत्येक सजीव तथा निर्जीव आपला स्वतःचा असा एक नाद आहे नासाद्वारे सूर्याचा ध्वनी रेकॉर्ड केला गेला आहे आणि तो स्पष्ट रूपाने ओम असा ऐकू येतो सृष्टीचे सृजन सृष्टीकर्त्याने निश्चितच काही विशेष उद्देशाने केले आहे आणि त्याची निर्मिती ही नादातून झाली आहे. यातूनच नादाची महत्ता स्पष्ट होते. नादाची महत्ता ही निर्विवाद आहे. एक विशिष्ट ध्वनी द्वारा कोणती ना कोणती ऊर्जा प्रसारित होत असते. हा ध्वनी संगीतात स्वर म्हणून ओळखला जातो. संगीताचे स्वर हे सामान्य नाहीत. या स्वरांच्या योग्य प्रयोगाने असाध्य ही साध्य केले जाऊ शकते. "मला काही सांगायचं आहे" या मूलभूत भावनेतून कलांची निर्मिती झालेली आहे. भावनांना व्यक्त करण्यासाठी मानवाने रंग, स्वर, रेखा, आकार आदी माध्यमातून प्रयोग केला. आणि याच प्रयोगातून कलांनी आपले स्वरूप धारण केले. कला आणि मनुष्य यांनी एक दुसऱ्याचे परस्पर सहाय्यक होऊन आपल्या प्रगतीपथावरती मार्गक्रमण करत आले आहेत. सर्व कलांची निर्मिती मानव कल्याण या हेतूने झाली आहे. मानव कल्याण या हेतूचा सर्वाधिक पुरस्कार संगीत कलेंने प्रभावी स्वरूपाने केलेला दिसून येतो. नाद शब्दाची व्युत्पत्ती 'नद' धातूपासून होते. 'नन्दति इति नाद:' अर्थात जो ध्वनि नंदन करतो. मनाला आनंद देतो त्याला 'नाद' असे म्हणतात. प्रथम नाद ॐ मानला गेला आहे. ॐकारातूनच ब्रह्मांड निर्माण झाले आहे. या ब्रह्मांडातील प्रत्येक घटक एका विशिष्ट गतीने भ्रमण करते आहे. या भ्रमणाचे असंख्य आवर्तने झालीत, होत आहेत आणि होत राहतील. हि आवर्तने उत्पत्ती - स्थिती - लय या नियमांनी बद्ध आहे. हेच आवर्तन आपल्याला सर्वत्र दिसून येते. पृथ्वीची गती - आवर्तन, आकाशगंगा की गती - आवर्तन, पृथ्वीवरील ऋतुंची गती - आवर्तन, दिवस रात्र यांची गती - आवर्तन, पृथ्वीवरील प्रत्येक जीवाचा जन्म - मृत्यू यांची गती - आवर्तन, इतकेच नाही तर आपल्या शरीरांत पेशींची निर्मिती - त्यांचे कार्य करणे - मृत्यू पावणे याचीही गती - आवर्तन, हृदयाची गती - आवर्तन अशा

प्रकारे आपल्याला सर्वत्र गती - आवर्तनं दिसून येतात. म्हणूनच म्हटले जाते पिंडी ते ब्रम्हांडी. संगीतात हीच लय गती आहे. ब्रम्हांडातल्या प्रत्येक वस्तूत वस्तूला आपला नाद आहे. हा नाद मानवी कंठात धारण केला गेला आहे. या प्रकारे मनुष्याची प्रत्येक कृती संगीताशी जोडली गेलेली आहे. म्हणूनच संगीत हे मानव कल्याण हेतूच प्रयोज्य आहे हे स्पष्ट होते.

वैदिक काळापासून मानवी जीवनाचा उद्देश ईश्वर प्राप्ती हाच राहिला आहे. संगीत साधना या उद्देशाची प्राप्ती करणे मानवासाठी होते. संगीत केवळ इंद्रिय ग्राह्य सौंदर्याच्या अनुभूतीसाठी नाही. तर ते ध्यानस्थ मनासाठी तथा ध्यानस्थ अवस्था प्राप्तीसाठी आहे. ही अवस्था प्राप्त करण्यासाठी एकाग्रता आवश्यक आहे. एकाग्रता टिकण्यासाठी स्वरसाधना ज्याला नादानुसंधान असे म्हटले गेले आहे ते अतिशय महत्त्वपूर्ण आहे. कारण मानव हा सृष्टीची रचना आहे तर नाद हा सृष्टीचा गुण आहे. संपूर्ण ब्रम्हांड नादाचेच परिणाम स्वरूप आहे. नादाच्या आधीन आहेत. तसेच नाद किंवा स्वर मानवाला सर्वाधिक प्रभावित करत असतात. स्वरसाधनेने जी लय बनते त्यातच तो लीन होऊन जातो. त्याचे मन स्थिर होते आणि तो साधनेच्या अवस्थेला प्राप्त करू शकतो. यातूनच तो सर्व विचारांपासून मुक्त होऊ शकतो. अशा प्रकारे स्वरसाधना नादानुसंधानमुळे मन एवं बुद्धी एकाग्र करण्यासाठी मदतच होत असते.

सर्व चिन्ता परित्याजय सावधानेन चेतसे।
नाद एवानुसन्धये योग साम्राज्य भिच्छत:॥
वराहपोनिषद् ३/८३

अर्थात - जो योग साम्राज्य सिद्धीची कामना करतो त्याने सर्व प्रकारचे चिंतन सोडून अवधानयुक्त चित्ताने नादाचेच अनुसंधान करावयास हवे.

संगीत साधने द्वारा अद्वैत अवस्थेची प्राप्ती केली जाऊ शकते. ही अद्वैता अवस्था ईश्वराच्या अधिकतम जवळची अवस्था आहे. ही अवस्था प्राप्त करण्यासाठी मनुष्याची शारीरिक स्वस्थता देखील आवश्यक आहे. भारतीय योगशास्त्रामध्ये मानवी शरीरात जे मुख्य सात चक्र सांगितले गेले आहेत, या चक्रांना जागृत करण्यात केल्याने मोक्षप्राप्ती होऊ शकते. सात स्वरांना विशिष्ट लई मध्ये गायल्याने शरीराच्या संबंधित चक्र स्पंदित होतात आणि ते जागृत होतात या चक्रांना विविध देश तथा विविध परंपरांनी भारतीय परंपरेने प्रभावित होऊन त्यांचा स्वीकार केला आहे. जापानी क्यूई यांची अवधारणा ही भारतीय अवधारणांनी प्रेरित अशी आहे. पाश्चात्य लेखक चार्ल्स वेबस्टर यांनी आपले पुस्तक जोहान जॉर्ज गिल्टेल यांनी मांडलेल्या गोष्टींची पुष्टी करत योगशास्त्रांत वर्णित चक्रांना आंतरिक शक्तींची केंद्र सांगितली आहे. भारतीय उपनिषदांत चक्रांचा उल्लेख मनोचिकित्सेचा भोवरा अशा अर्थाने केला गेला आहे. या चक्रांना जागृत केल्याने अनेक गोष्टी साध्य होतात. परंतु या करिता मनाने शांत स्थिर एकाग्र असणे तसेच मेंदूचा तणाव किंवा चिंता यापासून मुक्त असणे आवश्यक आहे. वर्तमान काळात मनुष्याचे जीवन हे संघर्षाने भरलेले आहे. या संघर्षांची तसेच समस्यांशी लढता लढता मनुष्याच्या मेंदूवर निरंतर ताण पडत असतो आणि यामुळे तो तणावग्रस्त बनतो. अशा प्रकारची स्थिती अनेक रोगांच्या निर्मितीसाठी कारण ठरत असते. हीच रोगग्रस्त अवस्था मनुष्याच्या एकाग्रते वरती आणि परिणाम स्वरूप ईश्वरप्राप्तीच्या मार्गामध्ये अडथळे निर्माण करत असते. आयुर्वेद सांगते "शरीर एवं धर्म:" अर्थात शरीर हाच धर्म आहे. जे आपल्याला सृष्टिकर्त्याने दिले आहे. त्याला निरोगी तथा स्वस्थ राखणे आपले नैतिक कर्तव्य आहे. आपल्या शरीरात वात, कफ आणि पित्त हे त्रिदोष असतात. या तिघांत अथवा कोणा एकात असंतुलन झाले तर शरीर रोगग्रस्त होते. तर शरीरातील सात चक्रांद्वारे प्राप्त शक्तीमुळे शरीर निरोगी राहते. या चक्रांची नावे पुढीलप्रमाणे

१ मूलाधार
२ स्वाधिष्ठान
३ मणिपूर
४ अनाहत
५ विशुद्ध
६ आज्ञा
७ सहस्त्रार अथवा मानस

नाडीसंस्थान आणि स्नायू संस्थान यांचे संचालन या चक्रांद्वारे होते. या संचालन व्यवस्थेत आलेला अडथळा शरीर रोगी बनवते. शरीर रोगग्रस्त बनते त्यावेळी आपल्याला ताण जाणवतो. तणावग्रस्त झाल्याने शरीरामध्ये नेमकी काय क्रिया होते हे बघणे अत्यंत आवश्यक आहे. जेव्हा आपला मेंदू तणावाची अनुभूती प्राप्त करतो त्यावेळी मेंदू द्वारा शरीरामध्ये कॉर्टिसोल नामक द्रव्य सोडले जाते. त्याचबरोबर आपल्या शरीराची संचित शक्ती असते ती देखील या वेळेला कार्य करायला सुरुवात होते. सामान्य परिस्थितीमध्ये अशी क्रिया तेव्हा होते ज्यावेळी आपण सात ते आठ दिवस जेवण करत नाही. अशा वेळेला संचित शक्ती आणि कॉर्टिसोल याद्वारे शरीराला आवश्यक जेवणाच्या घटकांची पूर्ती केली जाते. पण ज्यावेळी तणाव निर्माण होतो त्यावेळी देखील ही संचित शक्ती आणि कॉर्टिसोल शरीरामध्ये सोडले जाते. त्यामुळे ज्या वेळेला खरोखरच शरीरावर रोग येतो त्यावेळेला रोगाशी लढण्याची शक्ती ही आधीच वापरली गेली असल्याने संपून जाते. अशा वेळेला जे कॉर्टिसोल रोग आलेल्या परिस्थितीमध्ये कार्य करायला हवे ते त्यावेळेला आपल्याला मदतीला येत नाही. शरीर रोगाने ग्रस्त झाल्यावर

आपल्याला पुन्हा ताण येतो आणि अशा वेळेला आपण रोग ताण आणि पुन्हा रोग अशा या चक्रामध्ये अडकून जातो. तणाव केवळ शरीरावर परिणाम करतो असे नाही तर त्याचा परिणाम हा मन भावना तसेच वर्तनावर देखील होत असतो. तणावाने निराशा, भय, आत्मविश्वासात कमी, नकारात्मकता अशा गोष्टी वाढिस लागतात. वर्तमान काळात तणावासाठी कोणताही आयुवर्ग हा या पासून अलिप्त नाही. तणाव अधिक दहा अशा गोष्टींचा असतो की ज्या गोष्टींवर आपले नियंत्रण नसते.तणावाची अनुभूती आपण स्वतः घेत असल्याने त्याचा प्रबंध सुद्धा आपल्याला स्वतःलाच करायला हवा. याकरिता संगीत आपल्याला उत्तम रीतीने सहाय्य करते. संगीताच्या मदतीने आपण उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त करू शकतो. उत्तम स्वास्थ्य काय आहे याची एक व्याख्या जागतिक आरोग्य संघटने द्वारे प्रसिद्ध केली गेली आहे ज्यात केवळ आरोग्य हे शारीरिक नसून ते शारीरिक मानसिक सामाजिक आणि आध्यात्मिक दृष्टीने देखील उत्तम असणे त्यालाच उत्तम स्वास्थ्य म्हटलं गेलं आहे. आणि याच व्याख्येच्यानुसार जर आपल्यास उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त करायचे असेल तर संगीत चिकित्सा ही अत्यंत प्रभावी अशी सहचिकित्सा सिद्ध होत आहे. संगीत तणाव मुक्तीसाठी 100% सहाय्यक सिद्ध होते. संगीत हे मेंदू करिता अभ्यंग स्नान आहे. संगीत सकारात्मक बदल घडवून आणण्याचे प्रभावी माध्यम आहे. एका संशोधनाच्या प्राप्त परिणामां नुसार संगीताद्वारे मेंदू ने कॉर्टिसोल स्त्रवण्याच्या मात्रेमध्ये 40% घट घडवून आणते. शरीराच्या उत्तम आरोग्यासाठी जसा व्यायाम आहे तसेच मेंदूच्या उत्तम आरोग्यासाठी संगीत आहे. मेंदूच्या सुप्त भागांना उद्दीपित करण्यासाठी राग संगीत सकारात्मक कार्य करते. मेंदू , मन आणि संगीत यांचा एक दुसऱ्याशी घनिष्ठ असा संबंध आहे याच कारणाने त्यांचा परस्परांवरती अतिशय परिणामकारक असा प्रभाव पडत असतो. संगीत लहरी या मेंदूच्या लिंबिक सिस्टमवर आपला अत्यंत चांगला असा प्रभाव पाडत असते. या लहरी ऑटोनोमिक नर्व्हस सिस्टम द्वारे संपूर्ण शरीरात प्रवाहित होऊन रोगांचे निवारण करण्यात सहाय्यक ठरत असतात.

निष्कर्ष-

यावरून असे लक्षात येते की संगीत ही एक संपूर्ण उपचार पद्धती आहे. ज्याद्वारे जागतिक आरोग्य संघटनेच्या परिभाषेनुसार अत्यंत उत्तमरीत्या चिकित्सा पद्धती म्हणून संगीत आपण मान्य करू शकतो. असे म्हटले जाते की, म्युझिक इज स्पा फॉर ब्रेन. संगीत मनामध्ये आणि शरीरात सकारात्मक बदलाव घडवून आणते. याची पूर्णतः अनुभूती आज संपूर्ण विश्वभरामध्ये होत असलेल्या संगीत चिकित्सेच्या प्रभावी प्रयोगांमध्ये मिळते. भारताची ही परंपरा आज विश्वभरामध्ये स्थल, काल आणि समयानुसार आवश्यक ते परीवर्तन करून लोकप्रिय होत आहे. पाश्चात्य देशात देखील प्रगत रूपामध्ये यावरती अनेक प्रयोग होत आहेत. त्याचे फळस्वरूप ही परंपरा एका नव्या स्वरूपात आपल्यासमोर येत आहे. ईश्वराचा अंश असणाऱ्या मानवाला मनुष्य जन्मात येणाऱ्या शारीरिक आणि मानसिक अडचणींवर मात करण्यासाठी ईश्वर द्वारा निर्मित संगीत हाच एक मात्र उपाय आहे मानवी जीवनाची एकच अभिलाषा असते की त्याने दुखापासून दूर राहून सुखमय जीवन व्यतीत करावे आणि सगळयांच्या मंगलाची कामना करावी.

सर्वे सुखीन भवन्तु सर्वे संतु निरामयः ।
सर्वे भद्राणी पश्यन्तु मा कश्चित दुःख माप्नुयात॥

संदर्भ ग्रंथ सूची-

1. आचार्य शर्मा पं.श्रीराम, सामवेद संहिता सरल भावार्थ सहित, संपादक भगवति देवी शर्मा, युग निर्माण योजना, गायत्री तपोभूमी
2. विजयलक्ष्मी एम, नारद, संगीत मकरंद, संगीताध्याय, ज्ञानप्रकाश हाऊस ISBN: 978-81-2120-526-9
3. डॉ. सिन्हा सुरेखा, संगीत चिंतन, पंचशील प्रकाशन, जयपूर ISBN: 978-81-7056-440-9
4. डॉ. सिन्हा ज्योति, राग, रोग व रोगी (संगीत चिकित्सा) ओमेगा पब्लिकेशन, दरियागंज, नई दिल्ली ISBN: 978-81-8455-546-2

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No.36 Sept-Oct 2023

बदलत्या काळातील पोषणाच्या दृष्टीने भरडधान्याचे महत्व

प्रा.डॉ.स्वप्ना देशमुख(लोखंडे)
सहाय्यक प्राध्यापक (गृहअर्थशास्त्र विभाग), श्रीमती वत्सलाबाई नाईक महिला महाविद्यालय, पुसद
Corresponding Author- प्रा.डॉ.स्वप्ना देशमुख(लोखंडे)
Email-pnadeshmukh1406@gmail.com
DOI- 10.5281/zenodo.10352245

प्रस्तावना :

जागतिकीकरणामुळे कुटुंबीयांची जीवनशैली विशेषत: आहाराबाबात खुपच बदलत गेलेली आहे. त्यामुळे निर्माण होणारे आहार व पोषणविषयक प्रश्न, विविध आजार जसे स्थुलता,लठ्ठपणा, उच्च रक्तदाब, हृदयविकार, मधुमेह रोग प्रतिकार शक्ती कमी असल्यामुळे होणारे आजार, पचनसंस्थेचे आजार अशा आजारांच प्रमाण वाढत आहे. मात्र या सर्व समस्येवर आपल्या सुजलाम सुफलाम भारत देशातील विचारांनी लोकांना पारंपारीक भरडधान्य तृणाधान्य च्या उपयोगाव्दारे उपाय शोधता येईल, पर्यायाने भरडधान्याचे महत्व वाढेल.

बीज शब्द :– भरडधान्याची उपयुक्तता,पोषण. तृणधान्य/भरडधान्याच्या उपयोगाचे उद्देश.

१. विदयार्थीनी आणि सर्व लोकांमध्ये भरडधाण्याविषयी जागरूकता निर्माण करणे.
२. भरडधाण्यापासुन पदार्थ तयार करण्याकरीता प्रवृत्त करणे.
३. आहार पोषणाचा दर्जा वाढवण्याकरीता भरडधाण्याबाबत संशोधन करणाऱ्या संशोधकांना व्यासपीठ उपलब्ध करून देणे.
४. उत्तम आरोग्याप्राप्तीकरीता भरडधाण्य मिलेटसचे उपयोग फायदे स्पष्ट करणे.

भरडधाण्याचा ईतिहास आणि विकास

शेतीची सुरवात झाली आणि हे धान्य सर्वप्रथम मानवाने जवळ केले आशिया आणि आफ्रिका खंडात सापडलेले धान्य जगातील असंख्य संस्कृती सोबत नांदु लागले इंग्रजीत त्यांना मिलेट म्हणतात. मिनी म्हणजेच लहान आकाराच्या एका दाव्यांपासुन असंख्य दाने मिळविता येतात. भारतातील वेगवेगळया ठिकाणी यांना रामधान्य, देवधान्य, जादुईधान्य,श्रीधान्य असे नाव आहेत.अगदी यजुर्वेदमध्येही या धान्याचा उल्लेख आढळतो याचाच अर्थ भारतीय कास्ययुगापासुन मिलेट खाल्ल जात (इ.स पुर्व ४५००) भारताव्यतिरीक्त अफ्रिका,चीन, जपान, कोरीया आदि देशांमध्ये फार पुर्वीपासुन मिलेट खाल्ले जात असल्याचे पुरावे आढळतात थोडक्यात काय तर आपले पुर्वजही मिलेट खात होते. मिलेट आहारातुन जाण्याची कारण असंख्य आहेत. भारताच्या प्रत्येक राज्यात वेगवेगळया प्रकारचे मिलेट घेतले जात असत जिथे ४५० मि.मी पेक्षा कमी पाऊस पडतो अशा सगळया भागात मिलेट घेतलया जाते. स्वातंत्र्य प्राप्तीनंतर ज्या प्रकारे आपल्या देशात सिंचनाच्या सुविधा उपलब्ध झाल्या त्याच प्रमाणात लागवडी खाली असलेल्या गव्हाचे, तांदळाचे उत्पादन वाढू लागले. साधारण १९७० आणि ७१ च्या काळात एकुण अन्नधान्य लागवडीपैकी ४५.९ टक्के एवढी मिलेट लागवड होती. मात्र १९९६ च्या काळात तीच लागवड ३१.५ टक्यावर आली. याचाच अर्थ असा की, तांदुळ आणि गव्हाच्या उत्पादनात प्रचंड वाढ झाली. शिवाय पीडीएस (Public Distribution System) म्हणजेच शिधापत्रिकेवर संपुर्ण देशात गहु आणि तांदुळच दिला जाऊ लागला त्यामुळे अनेक शेतकऱ्यांना मिलेटमधुन मिळणारे आर्थिक उत्पादन कमी झाले. कोणत्याही प्रकारच्या कस नसलेली कमी पाण्याच्या जमिनीत शिवाय खडकाळ जमिनीतही मिलेट उगवून येत शिवाय मिलेट कोणत्याही प्रकारच्या रसायनशिवाय उगवु शकतात मिलेटमध्ये इतर धान्याच्या तुलनेत प्रोटीन, कॅल्शियम, फायबर जास्त प्रमाणात आढळून येतात. त्यामुळे आपल्या देशातील कुपोषणाचे प्रमाण तसेच अन्नधान्यामध्ये पोषणतत्वांचे कमी प्रमाण ही समस्या सोडविता येईल. पाऊस कमी झाला किंवा मोठाली वादळ आली तरीही अशा जमिनीत टिकुन असणारे मिलेट शेतकऱ्याला हुकमी उत्पादन मिळवुन देते शिवाय वाढती जागरूकता आणि ग्राहकाची मागणी यामुळे शेतकऱ्याला परवडणारे पीक आहे. मिलेटसहित कडधान्य तेलबिया आपल्याला मिश्रपीक पध्दतीने देखील करता येतात. सगळे मिलेट खरीप हंगामात पेरले जातात. काही मिलेट वरई,नाचणी भातासारखी लावणी करून करतात. काही नुसते फेकुन करतात तर काही पेरणी केली जाते सगळया मिलेटची पीक अवस्था २ ते ४ महिण्यात येते शिवाय रब्बी हंगाम आणि उन्हाळयात देखील घेतले जातात.मोठे तृणधान्य म्हणजे ज्वारी आणि बाजरी आणि छोटे तृणधान्य म्हणजे नाचणी, भगर, राळ कोद्रो, सावा, वरी, ब्राउन टॉपमिलेट छोटया तृणधान्यांना विविध भागात नागली, मोर, कांगणी असे वेगवेगळयाा नावाने ओळखले जाते, पुर्वीच्या काळात बाजरी,नाचणी ही पिके खळयात मळणे या प्रक्रियेने तयार केली जात असत. पण छोटया तृणधान्याचे वरील आवरण टणक असल्यामुळे भरडावे किंवा कांडावे लागत असे म्हणुन त्यांना भरडधान्य म्हटली जातात. काळाच्या ओघात शेतात पीक कमी घेतले जावु लागले तसेच भरडणे आणि कांडणे ही मौल्यवान तृणधान्य नाहिशी झाली. समाजात आहार आणि आरोग्याविषयी जागरूकता आल्यानं भरडधान्य आता प्रत्येकाच्या आहारात उपयोगात येत आहे. भारताच्या प्रयत्नाने २०२३ हे वर्ष आंतरराष्ट्रीय भरडधान्य वर्ष म्हणुन साजरे केले जात आहे. आणि जनजागृतीविषयी विविध कार्यक्रम, उपक्रम आयोजित केले जात असल्याने नागरीकांना भरडधान्याचे महत्व कळत आहे.

मधुमेह आजारात भरडधान्य मिलेट्सची उपयुक्तता :

कोणत्याही मधुमेह झालेल्या व्यक्तिला ग्लायसमिक इंडेक्स कमी असलेली धान्य खाण्यास सांगितले जाते त्यामागचं कारण अस की ग्लायसेमिक इंडेक्स कमी असलेले धान्य आपल्या शरीरामध्ये ग्लुकोज हळुहळु सोडत त्यामुळे शरीरामध्ये साखरेची पातळी योग्य राखली जाते. तांदुळ आणि ज्वारीमध्ये साखरेचे प्रमाण जास्त असल्याने मधुमेह बळावण्याची शक्यता असते परंतु पिवळया रंगाचे धान्य म्हणजेच फॉक्सटेल मिलेट किंवा राळ हे धान्य खाल्याने रक्तातील साखरेची पातळी कमी होते आणि हळुहळु इन्सुलिन घ्यायचं बंद होऊन मधुमेहात होणाऱ्या जखमा देखील ताबडतोब बऱ्या होतात म्हणुन याला मॅजिकल मिलेटस देखील म्हणतात दुसरा प्रकार तटस्थ धान्य अशी धान्य ज्यामुळे आपले निरोगी शरीर निरोगी राहण्यास मदत होईल यात ज्वारी, नाचणी, बाजरी असे धान्य येतात. भारतीय कडधान्य (मिलेट) अनुसंधान संस्था (Indian Institute of millets Research) हैद्राबाद मध्ये कार्यरत आहे (Odisha

Millets Mission) अंतर्गत ओडीसा सरकार शिधापत्रिकेवर (Ration Card) नाचणीचे वाटप करते.

लहान मुलांना भुक लागत नसल्यास मिलेट्सची उपयुक्तता :

लहान मुलांना भुक लागत नसल्यास साव्याची अंबील किंवा लापशी आठवडयातुन दोनदा दिली तर फरक पडतो. मिलेट चविला गोडसर असल्याने ते मुलांना आवडते कुणाही व्यक्तीला आहारात मिलेटची सुरवात करायची असेल तर हे मिलेट एक उत्तम सुरवात होऊ शकते. ६४ ग्रॅम कर्बोदके, ९ ग्रॅम प्रथिने, ६ग्रॅम तंतुमय पदार्थ शरीर स्वच्छ ठेवण्याचे काम हे मिलेट करत. उपवासाच्या काळात उपयुक्त भरडधान्य – वरई भारतात पुरातन काळापासुन उपवासाला चालणारी पचनाला हलकी असणारी वरई साबुदाण्यापेक्षा कितीतरी श्रेष्ठ आहे. वरईत प्रोटीन असते. हे मिलेट जखम भरून येण्यासाठी अगदी उपयुक्त आहे. सध्या भारतात मध्यप्रदेश, उडीसा, झारखंड या राज्यात मोठया प्रमाणात वरईचे उत्पादन होते. वरईचे पोषणमुल्य ६२ ग्रॅम कार्बोदके,८ ग्रॅम प्रोटीन ९.८ ग्रॅम तंतुमय पदार्थ, ४.२ चरबी हे मिलेट आपल्या शरीराला हळुहळु उर्जा पुरवते. म्हणुनच नुसत्या वरईवर आपल्याला संपुर्ण उपवास करता येतो. उत्तर भारतात याला व्रत का चावल असेही म्हणतात. काही भागात उपवासाला वरईची भाकरी देखिल बनवली जाते. आणि नवरात्रात उपवासाला हमखास वरईची भाकरी देखील बनवली जाते. प्राचीन भारत आणि जगातही इतरत्र काही देशात उगवणारे मिलेट म्हणजे फॉक्सटेल मिलेट याला हिंदीत कांग, मराठीत राळा आणि संस्कृतमध्ये प्रियांगु, भावज्य,रजिका म्हणतात.

आरोग्यवर्धीनी बाजरी आणि नाचणीची उपयुक्तता. थंडीत कुणाला ताप आला, सर्दी आली तर आपल्या शरीराला गरम ठेवणारी बाजरी सगळयात उत्तम असते. प्रथिनं, लोह, झिंक, फॉस्फरस, मॅग्नेशियम ब जीवनसत्व असलेली बाजरी एकदम पोष्टिक. देशाच्या एकुण बाजरी उत्पादनापैकी महाराष्ट्र, राजस्थान, गुजरात, उत्तरप्रदेश, हरीयाणा या राज्यात ९० टक्के गाजरी उगवली जाते. थोडी पांढरी, थोडी पिवळी, थोडी करडी, थोडी निळी अशा विविध रंगांनी नटलेली बाजरी अगदी मोत्यासारखी दिसते म्हणुन याला इंग्रजीत पर्ल मिलेट असे म्हणतात. साधारण इस पुर्व ४००० मध्ये अफ्रिकेत सहारा वाळवंटाच्या पश्चीम भागातील सुदान येथे बाजरीची शेती केली जाऊ लागली भारतात साधारण इ.स पुर्व १००० ते २५०० मध्ये उत्तर भारतात हडप्पा संस्कृती तसेच गंगेच्या खोऱ्यात बाजरी पिकवली जात असे. नंतर साधारण इ.स पुर्व १५०० च्या काळात ती दक्षिण भारतात पिकवली जाऊ लागली नाचणीही प्राचीन काळापासुन धान्य अगदी डोंगर माथ्यापासुन ते हिमालयापर्यंत नाचणी उगवते जिथे चांगला पाण्याचा निचरा होतो तिथे नाचणी उगवते नुसत्या कर्नाटक राज्यात आपल्या देशातील ६० टक्के नाचणी होते. प्रथिने, कॅल्शियम, तंतुमय पदार्थांनी भरपुर असलेली नचणी स्त्रियांना तर जरूर खावी सगळीकडे मोठया प्रमाणात लहान मुलांना दिला जाणारा नाचणी सत्व हा एक प्रकार सहा महिन्याच्या पुढील बाळाला आहार देतांना नाचणी सत्व दिले जाते नाचणी सत्व बनविण्यासाठी प्रथम नाचणी स्वच्छ पाण्याने दोन तीन वेळा धुतली जाते. त्यानंतर तिला बारा तास पाण्यात भिजवुन मोड आणले जातात मोड आणतांना नाचणीला साधारण दोन तीन तास वाळवले जाते नंतर एका भांडयात हलकेसे गरम करून मग त्यांचे पीठ केले जाते. असे पीठ लहान बाळ असो अगर आबालवृध्द यांनी गुळातुन खाल्यास किंवा खीर बनुवून खाल्यास अतिशय उपयुक्त ठरते. काही अभ्यासकांच्या मते अफ्रिकेतील टांझानिया पश्चिम भागात किंवा इथोपियाच्या उंच सखल भागात नाचणीचा उदय झाला तिथुन ती इतिहासपुर्वकाळातच भारतात आली. कधीही कीड न लागणारे कोणत्याही पर्यावरणात तग धरून राहणारे असे बियाने जवळजवळ दशकभर टिकुन राहते.

आहारतज्ञ अर्चना रायरीकर सांगतात मिलेटसमध्ये आपल्याला ज्वारी,बाजरी, नाचणी माहित आहेत पण राळा,सावा,कोदो ही अत्यंत उपयुक्त आणि प्रामुख्याने महाराष्ट्र आणि आंध्रप्रदेश मध्ये घेतली जाणारी मिलेटस फारशी परिचीत नाहीत सर्वच मिलेट्स अत्यंत उपयुक्त असुन ॲसिडीटीपासुन अगदी कॅन्सर पेशंटपर्यंत सर्वांसाठी ती गुणकारी आहेत. अर्थात मिलेटसोबत बाकीचा आहार संतुलित असणं, दही, डाळ, भाज्या योग्य प्रमाणात आहारात असणं नियमित व्यायाम या गोष्टींचं काटेकोर पालन आवश्यक आहे. आणखी महत्वाचं म्हणजे या धाण्यासाठी किटकनाशक खत याची गरज लागत नाही. त्यामुळे ती पर्यावरणपुरक आहेत.

मिलेटमॅन ऑफ इंडीया डॉ. खादर वली यांनही मिलेट्स सोबत काही गाईडलाईन्स आखुन दिल्या आहेत भारतीय कृषी संशोधन परिषदेअंतर्गत असलेल्या भारतीय कदन्न (मिलेट्स) संशोधन परिषदेनही मिलेटसमध्ये मधुमेह,कर्करोग,हायपरटेन्शन रोधी गुणधर्म असल्याच म्हटलं आहे. मिलेटस पोषणासाठी, आरोग्यासाठी, पर्यावरणासाठी कशी महत्वाची आहेत ते बहुतांश करून सेंद्रिय पध्दतीने पिकवली जाणारी ही पोष्टिक तृणधान्य पशुपक्षांसाठीही उपयोगाची आहेत.

मिलेट वापरतांना लक्षात ठेवायच्या बाबीरू

१. कोणतेही मिलेट वापरतांना ते पहिल्यांदा स्वच्छ धुन नंतर आठ तास भिजवुन त्याचा कुठलाही पदार्थ करावा कारण मिलेट आठतास भिजल्याने त्यात असणारे तंतुमय पदार्थ मोकळे होतात. मोकळे झालेले तंतुमय पदार्थ आपल्या शरीराला पचवायला हलके असतात. शिवाय मिलेट भिजवल्यानेच त्यातील सगळे पोषणमुल्य आपल्याला मिळतात. न भिजवता खाल्यास पचनाला त्रास होण्याची शक्यता आहे. मिलेटसचा रवा किंवा पीठ करतांना सुध्दा हिच पध्दत वापरणे अनिवार्य आहे.

२. मिलेट भिजवतांना वापरलेले पाणी फेकुण देऊ नये ते पुन्हा वापरावे कारण रात्रभर पाण्यात भिजल्याने काही पोषकमुल्ये पाण्यात विरघळतात. तेच पाणी फेकुन दिल्याने चवीत आणि पोषणात फरक पडतो. जसे की, कोडो मिलेट लगेच आपला काळसर रंग पाण्यात सोडते.

३. मिलेट खरेदी करतांना वेगवेगळे रंग असलेले अथवा नुसती वरची साल काढलेले मिलेटस खरेदी करावे म्हणजेच मिलेटला रंग असतो पुर्णपणे सफेद असलेले मिलेट विकत घेउ नये जसे की राळ हे पिवळया रंगाचे असते. वरई हे त्वचेच्या रंगाचे असते तर कोडो हे काळपट असते मिलेटला असणारा रंग हे त्याच्या मध्ये असणारे गुणधर्म दर्शवितो.

४. मिलेट धुतांना जर रंग गेला तर ती नैसर्गिक क्रिया आहे. त्यामुळे दोन वेळा पेक्षा जास्त मिलेट धुवू नये कारण एखादया धान्याचा जास्त रंग गेला म्हणजे आपण ते जास्त धुतो. त्यात घाण आहे असे आपल्याला वाटते परंतु मिलेटचा रंग जाणे नैसर्गिक आहे. जास्त वेळा धुतल्यास त्यातील पोषणमुल्य कमी होते.

५. मिलेट कधीही कुकरमध्ये शिजवु नये लोखंडी भांडे किंवा मातीच्या भांडयाचा वापर करावा कारण कोणतेही धान्य कुकरमध्ये शिजवल्यास शिट्टीमधुन पोषकमुल्य निघुन जातात मातीच्या भांडयात मंद आचेवर शिजवुन त्याची चव अबाधित राहते लोखंडाच्या भांडयात केल्याने शरीराला आवश्यक असणारे लोखंड आपल्याला मिळते.

मिलेट कुणी व किती खावे-

वय वर्ष ५ ते वय वर्ष १०० पर्यंत कुणीही व्यक्ती मिलेट खाऊ शकतात मिलेट आकाराने लहान असले तरी शिजवुन झाल्यावर मिलेट फुलतात एका व्यक्तीला पुरतात म्हणजेच चार लोकांसाठी चार मुठी पुरतात. जितके मिलेट घेऊ त्याच्या चारपट पाणी घालावे मिलेटपासुन खिचडी, भात,थालीपीठ, सांजा, नुडल्स, आंबिल, ठोंबरा असे विविध पदार्थ करून पोषणमुल्य वाढवुन विविध अवस्थेतील जसे,

गर्भावस्था वाढीच्या अवस्था, बाल्यावस्था, किशोरावस्था, प्रौढावस्था व वृध्दावस्थेतील सर्वांना लाभ मिळु शकतो.

सारांश-

जागतिकरणामुळे कुटुंबाची जीवनशैली बदललेली आहे. त्यामुळे पोषणविषयक समस्या वाढलेल्या आहे या समस्यांवर उपाययोजना म्हणुन भरडधान्याचे महत्व आहे. प्रस्तुत अभ्यासात भरडधान्य/मिलेटचा इतिहास व विकास म्हणजेच अगदी यजुर्वेदापासुन, इसपुर्व ४५०० म्हणजेच भारतीय कास्ययुगापासुन हे धान्य खाल्ल जात असत याला रामधान्य, देवधान्य, जादुईधान्य, श्रीधान्य असेही संबोंधले जाते काळाच्या ओघात शेतात हे पीक कमी घेतले जाऊ लागले. भरडणे व कांडणे ही प्रक्रिया कठीण वाटल्यामुळे आहारातुन ही भरडधान्य कमी होऊ लागली असे स्पष्ट केले आहे. मधुमेह आजारात भरडधान्याची उपयुक्तता उपवासाच्या काळात भरडधान्याची उपयुक्तता, बाजरी आणि नाचणीची महिलांना, लहान बालकांना,वध्दांना हाडे मजबुतीकरीता लोह व कॅल्शियम प्राप्तीकरीता उपयुक्तता स्पष्ट केली आहे त्याचबरोबर मिलेट वापरतांना लक्षात ठेवायच्या बाबी देखील स्पष्ट केल्या आहे. प्रस्तुत अभ्यासामुळे विदयार्थिनी आणि सर्व लोकांमध्ये भरडधान्याविषयी जागरूकता निर्माण होईल आणि भरडधान्यापासुन पदार्थ तयार करण्याकरीता प्रवृत्त होतील. आहारपोषणाचा दर्जा वाढविण्याकरीता भरडधाण्याबाबत संशोधन करण्यास संशोधक तयार होतील. उत्तम आरोग्यप्राप्तीकरीता भरडधान्य मिलेटसचे उपयोग स्पष्ट झाल्याने रोगप्रतिकारकशक्ती वाढल्यामुळे लोकांचे स्वास्थ्य सुधारण्यास मदत होईल. सेंद्रिय पध्दतीने पिकवली जाणारी ही पौष्टीक तृणधान्य पशुपक्षांसाठीही उपयोगाची आहेत. रोग आणि किडीची समस्या कमी असल्यान पाणी कमी लागत असल्यानं शेतकऱ्यांसाठी धान्य फायदयाची आहेत तेव्हा मिलेटस पिकवुया, खाऊया आणि आरोग्य व पर्यावरण जपुया, सुजलाम,सुफलाम देश बनविण्यास सज्ज होवु या असा निर्धार केल्यासच २०२३ हे मिलेट वर्ष म्हणुन खऱ्या अर्थाने साजरे होईल.

संदर्भसुची-

1) डॉ. खादरवली सिरीधान्य, रैतुनेस्तम पब्लीकेशन हैद्राबाद
2) शोभा वाघमारे (नाईक) आहारोपचार आणि सामुदायिक पोषण विद्या बुक्स पब्लिशर्स औरंगपुरा, औरंगाबाद
3) अर्चना ठोंबरे आपल्या आरोग्यात
4) तृणधान्याचे महत्व https:/Marathi.abplive.com7health

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No.36 Sept-Oct 2023

बदलत्या काळातील पोषणाच्या दृष्टीने भरडधान्याचे महत्व

प्रा.डॉ.स्वप्ना देशमुख(लोखंडे)
सहाय्यक प्राध्यापक (गृहअर्थशास्त्र विभाग), श्रीमती वत्सलाबाई नाईक महिला महाविद्यालय, पुसद
Corresponding Author- प्रा.डॉ.स्वप्ना देशमुख(लोखंडे)
Email-pnadeshmukh1406@gmail.com
DOI- 10.5281/zenodo.10352245

प्रस्तावना :

जागतिकीकरणामुळे कुटुंबीयांची जीवनशैली विशेषत: आहाराबाबात खुपच बदलत गेलेली आहे. त्यामुळे निर्माण होणारे आहार व पोषणविषयक प्रश्न, विविध आजार जसे स्थुलता,लठ्ठपणा, उच्च रक्तदाब, हृदयविकार, मधुमेह रोग प्रतिकार शक्ती कमी असल्यामुळे होणारे आजार, पचनसंस्थेचे आजार अशा आजारांच प्रमाण वाढत आहे. मात्र या सर्व समस्येवर आपल्या सुजलाम सुफलाम भारत देशातील विचारांनी लोकांना पारंपारीक भरडधान्य तृणाधान्य च्या उपयोगाव्दारे उपाय शोधता येईल, पर्यायाने भरडधान्याचे महत्व वाढेल.

बीज शब्द :– भरडधान्याची उपयुक्तता,पोषण. तृणधान्य/भरडधान्याच्या उपयोगाचे उद्देश.

१. विदयार्थीनी आणि सर्व लोकांमध्ये भरडधाण्याविषयी जागरूकता निर्माण करणे.
२. भरडधाण्यापासुन पदार्थ तयार करण्याकरीता प्रवृत्त करणे.
३. आहार पोषणाचा दर्जा वाढवण्याकरीता भरडधाण्याबाबत संशोधन करणाऱ्या संशोधकांना व्यासपीठ उपलब्ध करून देणे.
४. उत्तम आरोग्याप्राप्तीकरीता भरडधाण्य मिलेटसचे उपयोग फायदे स्पष्ट करणे.

भरडधाण्याचा ईतिहास आणि विकास

शेतीची सुरवात झाली आणि हे धान्य सर्वप्रथम मानवाने जवळ केले आशिया आणि आफ्रिका खंडात सापडलेले धान्य जगातील असंख्य संस्कृती सोबत नांदु लागले इंग्रजीत त्यांना मिलेट म्हणतात. मिनी म्हणजेच लहान आकाराच्या एका दाव्यांपासुन असंख्य दाने मिळविता येतात. भारतातील वेगवेगळया ठिकाणी यांना रामधान्य, देवधान्य, जादुईधान्य,श्रीधान्य असे नाव आहेत.अगदी यजुर्वेदमध्येही या धान्याचा उल्लेख आढळतो याचाच अर्थ भारतीय कास्ययुगापासुन मिलेट खाल्ल जात (इ.स पुर्व ४५००) भारताव्यतिरीक्त अफ्रिका,चीन, जपान, कोरीया आदि देशांमध्ये फार पुर्वीपासुन मिलेट खाल्ले जात असल्याचे पुरावे आढळतात थोडक्यात काय तर आपले पुर्वजही मिलेट खात होते. मिलेट आहारातुन जाण्याची कारण असंख्य आहेत. भारताच्या प्रत्येक राज्यात वेगवेगळया प्रकारचे मिलेट घेतले जात असत जिथे ४५० मि.मी पेक्षा कमी पाऊस पडतो अशा सगळया भागात मिलेट घेतलया जाते. स्वातंत्र्य प्राप्तीनंतर ज्या प्रकारे आपल्या देशात सिंचनाच्या सुविधा उपलब्ध झाल्या त्याच प्रमाणात लागवडी खाली असलेल्या गव्हाचे, तांदळाचे उत्पादन वाढू लागले. साधारण १९७० आणि ७१ च्या काळात एकुण अन्नधान्य लागवडीपैकी ४५.९ टक्के एवढी मिलेट लागवड होती. मात्र १९९६ च्या काळात तीच लागवड ३१.५ टक्यावर आली. याचाच अर्थ असा की, तांदुळ आणि गव्हाच्या उत्पादनात प्रचंड वाढ झाली. शिवाय पीडीएस (Public Distribution System) म्हणजेच शिधापत्रिकेवर संपुर्ण देशात गहु आणि तांदुळच दिला जाऊ लागला त्यामुळे अनेक शेतकऱ्यांना मिलेटमधुन मिळणारे आर्थिक उत्पादन कमी झाले. कोणत्याही प्रकारच्या कस नसलेली कमी पाण्याच्या जमिनीत शिवाय खडकाळ जमिनीतही मिलेट उगवून येत शिवाय मिलेट कोणत्याही प्रकारच्या रसायनशिवाय उगवु शकतात मिलेटमध्ये इतर धान्याच्या तुलनेत प्रोटीन, कॅल्शियम, फायबर जास्त प्रमाणात आढळून येतात. त्यामुळे आपल्या देशातील कुपोषणाचे प्रमाण तसेच अन्नधान्यामध्ये पोषणतत्वांचे कमी प्रमाण ही समस्या सोडविता येईल. पाऊस कमी झाला किंवा मोठाली वादळ आली तरीही अशा जमिनीत टिकुन असणारे मिलेट शेतकऱ्याला हुकमी उत्पादन मिळवुन देते शिवाय वाढती जागरूकता आणि ग्राहकाची मागणी यामुळे शेतकऱ्याला परवडणारे पीक आहे. मिलेटसहित कडधान्य तेलबिया आपल्याला मिश्रपीक पध्दतीने देखील करता येतात. सगळे मिलेट खरीप हंगामात पेरले जातात. काही मिलेट वरई,नाचणी भातासारखी लावणी करून करतात. काही नुसते फेकुन करतात तर काही पेरणी केली जाते सगळया मिलेटची पीक अवस्था २ ते ४ महिण्यात येते शिवाय रब्बी हंगाम आणि उन्हाळयात देखील घेतले जातात.मोठे तृणधान्य म्हणजे ज्वारी आणि बाजरी आणि छोटे तृणधान्य म्हणजे नाचणी, भगर, राळ कोद्रो, सावा, वरी, ब्राउन टॉपमिलेट छोटया तृणधान्यांना विविध भागात नागली, मोर, कांगणी असे वेगवेगळयाा नावाने ओळखले जाते, पुर्वीच्या काळात बाजरी,नाचणी ही पिके खळयात मळणे या प्रक्रियेने तयार केली जात असत. पण छोटया तृणधान्याचे वरील आवरण टणक असल्यामुळे भरडावे किंवा कांडावे लागत असे म्हणुन त्यांना भरडधान्य म्हटली जातात. काळाच्या ओघात शेतात पीक कमी घेतले जावु लागले तसेच भरडणे आणि कांडणे ही मौल्यवान तृणधान्य नाहिशी झाली. समाजात आहार आणि आरोग्याविषयी जागरूकता आल्यानं भरडधान्य आता प्रत्येकाच्या आहारात उपयोगात येत आहे. भारताच्या प्रयत्नाने २०२३ हे वर्ष आंतरराष्ट्रीय भरडधान्य वर्ष म्हणुन साजरे केले जात आहे. आणि जनजागृतीविषयी विविध कार्यक्रम, उपक्रम आयोजित केले जात असल्याने नागरीकांना भरडधान्याचे महत्व कळत आहे.

मधुमेह आजारात भरडधान्य मिलेट्सची उपयुक्तता :

कोणत्याही मधुमेह झालेल्या व्यक्तिला ग्लायसमिक इंडेक्स कमी असलेली धान्य खाण्यास सांगितले जाते त्यामागचं कारण अस की ग्लायसेमिक इंडेक्स कमी असलेले धान्य आपल्या शरीरामध्ये ग्लुकोज हळुहळु सोडत त्यामुळे शरीरामध्ये साखरेची पातळी योग्य राखली जाते. तांदुळ आणि ज्वारीमध्ये साखरेचे प्रमाण जास्त असल्याने मधुमेह बळावण्याची शक्यता असते परंतु पिवळया रंगाचे धान्य म्हणजेच फॉक्सटेल मिलेट किंवा राळ हे धान्य खाल्याने रक्तातील साखरेची पातळी कमी होते आणि हळुहळु इन्सुलिन घ्यायचं बंद होऊन मधुमेहात होणाऱ्या जखमा देखील ताबडतोब बऱ्या होतात म्हणुन याला मॅजिकल मिलेटस देखील म्हणतात दुसरा प्रकार तटस्थ धान्य अशी धान्य ज्यामुळे आपले निरोगी शरीर निरोगी राहण्यास मदत होईल यात ज्वारी, नाचणी, बाजरी असे धान्य येतात. भारतीय कडधान्य (मिलेट) अनुसंधान संस्था (Indian Institute of millets Research) हैद्राबाद मध्ये कार्यरत आहे (Odisha

Millets Mission) अंतर्गत ओडीसा सरकार शिधापत्रिकेवर (Ration Card) नाचणीचे वाटप करते.

लहान मुलांना भुक लागत नसल्यास मिलेट्सची उपयुक्तता :

लहान मुलांना भुक लागत नसल्यास साव्याची अंबील किंवा लापशी आठवडयातुन दोनदा दिली तर फरक पडतो. मिलेट चविला गोडसर असल्याने ते मुलांना आवडते कुणाही व्यक्तीला आहारात मिलेटची सुरवात करायची असेल तर हे मिलेट एक उत्तम सुरवात होऊ शकते. ६४ ग्रॅम कर्बोदके, ९ ग्रॅम प्रथिने, ६ग्रॅम तंतुमय पदार्थ शरीर स्वच्छ ठेवण्याचे काम हे मिलेट करत. उपवासाच्या काळात उपयुक्त भरडधान्य – वरई भारतात पुरातन काळापासुन उपवासाला चालणारी पचनाला हलकी असणारी वरई साबुदाण्यापेक्षा कितीतरी श्रेष्ठ आहे. वरईत प्रोटीन असते. हे मिलेट जखम भरून येण्यासाठी अगदी उपयुक्त आहे. सध्या भारतात मध्यप्रदेश, उडीसा, झारखंड या राज्यात मोठया प्रमाणात वरईचे उत्पादन होते. वरईचे पोषणमुल्य ६२ ग्रॅम कार्बोदके,८ ग्रॅम प्रोटीन ९.८ ग्रॅम तंतुमय पदार्थ, ४.२ चरबी हे मिलेट आपल्या शरीराला हळुहळु उर्जा पुरवते. म्हणुनच नुसत्या वरईवर आपल्याला संपुर्ण उपवास करता येतो. उत्तर भारतात याला व्रत का चावल असेही म्हणतात. काही भागात उपवासाला वरईची भाकरी देखिल बनवली जाते. आणि नवरात्रात उपवासाला हमखास वरईची भाकरी देखील बनवली जाते. प्राचीन भारत आणि जगातही इतरत्र काही देशात उगवणारे मिलेट म्हणजे फॉक्सटेल मिलेट याला हिंदीत कांग, मराठीत राळा आणि संस्कृतमध्ये प्रियांगु, भावज्य,रजिका म्हणतात.

आरोग्यवर्धीनी बाजरी आणि नाचणीची उपयुक्तता. थंडीत कुणाला ताप आला, सर्दी आली तर आपल्या शरीराला गरम ठेवणारी बाजरी सगळयात उत्तम असते. प्रथिनं, लोह, झिंक, फॉस्फरस, मॅग्नेशियम ब जीवनसत्व असलेली बाजरी एकदम पोष्टिक. देशाच्या एकुण बाजरी उत्पादनापैकी महाराष्ट्र, राजस्थान, गुजरात, उत्तरप्रदेश, हरीयाणा या राज्यात ९० टक्के गाजरी उगवली जाते. थोडी पांढरी, थोडी पिवळी, थोडी करडी, थोडी निळी अशा विविध रंगांनी नटलेली बाजरी अगदी मोत्यासारखी दिसते म्हणुन याला इंग्रजीत पर्ल मिलेट असे म्हणतात. साधारण इस पुर्व ४००० मध्ये अफ्रिकेत सहारा वाळवंटाच्या पश्चीम भागातील सुदान येथे बाजरीची शेती केली जाऊ लागली भारतात साधारण इ.स पुर्व १००० ते २५०० मध्ये उत्तर भारतात हडप्पा संस्कृती तसेच गंगेच्या खोऱ्यात बाजरी पिकवली जात असे. नंतर साधारण इ.स पुर्व १५०० च्या काळात ती दक्षिण भारतात पिकवली जाऊ लागली नाचणीही प्राचीन काळापासुन धान्य अगदी डोंगर माथ्यापासुन ते हिमालयापर्यंत नाचणी उगवते जिथे चांगला पाण्याचा निचरा होतो तिथे नाचणी उगवते नुसत्या कर्नाटक राज्यात आपल्या देशातील ६० टक्के नाचणी होते. प्रथिने, कॅल्शियम, तंतुमय पदार्थांनी भरपुर असलेली नचणी स्त्रियांना तर जरूर खावी सगळीकडे मोठया प्रमाणात लहान मुलांना दिला जाणारा नाचणी सत्व हा एक प्रकार सहा महिन्याच्या पुढील बाळाला आहार देतांना नाचणी सत्व दिले जाते नाचणी सत्व बनविण्यासाठी प्रथम नाचणी स्वच्छ पाण्याने दोन तीन वेळा धुतली जाते. त्यानंतर तिला बारा तास पाण्यात भिजवुन मोड आणले जातात मोड आणतांना नाचणीला साधारण दोन तीन तास वाळवले जाते नंतर एका भांडयात हलकेसे गरम करून मग त्यांचे पीठ केले जाते. असे पीठ लहान बाळ असो अगर आबालवृध्द यांनी गुळातुन खाल्यास किंवा खीर बनुवून खाल्यास अतिशय उपयुक्त ठरते. काही अभ्यासकांच्या मते अफ्रिकेतील टांझानिया पश्चिम भागात किंवा इथोपियाच्या उंच सखल भागात नाचणीचा उदय झाला तिथुन ती इतिहासपुर्वकाळातच भारतात आली. कधीही कीड न लागणारे कोणत्याही पर्यावरणात तग धरून राहणारे असे बियाने जवळजवळ दशकभर टिकुन राहते.

आहारतज्ञ अर्चना रायरीकर सांगतात मिलेटसमध्ये आपल्याला ज्वारी,बाजरी, नाचणी माहित आहेत पण राळा,सावा,कोदो ही अत्यंत उपयुक्त आणि प्रामुख्याने महाराष्ट्र आणि आंध्रप्रदेश मध्ये घेतली जाणारी मिलेटस फारशी परिचीत नाहीत सर्वच मिलेट्स अत्यंत उपयुक्त असुन ॲसिडीटीपासुन अगदी कॅन्सर पेशंटपर्यंत सर्वांसाठी ती गुणकारी आहेत. अर्थात मिलेटसोबत बाकीचा आहार संतुलित असणं, दही, डाळ, भाज्या योग्य प्रमाणात आहारात असणं नियमित व्यायाम या गोष्टींचं काटेकोर पालन आवश्यक आहे. आणखी महत्वाचं म्हणजे या धाण्यासाठी किटकनाशक खत याची गरज लागत नाही. त्यामुळे ती पर्यावरणपुरक आहेत.

मिलेटमॅन ऑफ इंडीया डॉ. खादर वली यांनही मिलेट्स सोबत काही गाईडलाईन्स आखुन दिल्या आहेत भारतीय कृषी संशोधन परिषदेअंतर्गत असलेल्या भारतीय कदन्न (मिलेट्स) संशोधन परिषदेनही मिलेटसमध्ये मधुमेह,कर्करोग,हायपरटेन्शन रोधी गुणधर्म असल्याच म्हटलं आहे. मिलेटस पोषणासाठी, आरोग्यासाठी, पर्यावरणासाठी कशी महत्वाची आहेत ते बहुतांश करून सेंद्रिय पध्दतीने पिकवली जाणारी ही पोष्टिक तृणधान्य पशुपक्षांसाठीही उपयोगाची आहेत.

मिलेट वापरतांना लक्षात ठेवायच्या बाबीरू

१. कोणतेही मिलेट वापरतांना ते पहिल्यांदा स्वच्छ धुन नंतर आठ तास भिजवुन त्याचा कुठलाही पदार्थ करावा कारण मिलेट आठतास भिजल्याने त्यात असणारे तंतुमय पदार्थ मोकळे होतात. मोकळे झालेले तंतुमय पदार्थ आपल्या शरीराला पचवायला हलके असतात. शिवाय मिलेट भिजवल्यानेच त्यातील सगळे पोषणमुल्य आपल्याला मिळतात. न भिजवता खाल्यास पचनाला त्रास होण्याची शक्यता आहे. मिलेटसचा रवा किंवा पीठ करतांना सुध्दा हिच पध्दत वापरणे अनिवार्य आहे.

२. मिलेट भिजवतांना वापरलेले पाणी फेकुण देऊ नये ते पुन्हा वापरावे कारण रात्रभर पाण्यात भिजल्याने काही पोषकमुल्ये पाण्यात विरघळतात. तेच पाणी फेकुन दिल्याने चवीत आणि पोषणात फरक पडतो. जसे की, कोडो मिलेट लगेच आपला काळसर रंग पाण्यात सोडते.

३. मिलेट खरेदी करतांना वेगवेगळे रंग असलेले अथवा नुसती वरची साल काढलेले मिलेटस खरेदी करावे म्हणजेच मिलेटला रंग असतो पुर्णपणे सफेद असलेले मिलेट विकत घेउ नये जसे की राळ हे पिवळया रंगाचे असते. वरई हे त्वचेच्या रंगाचे असते तर कोडो हे काळपट असते मिलेटला असणारा रंग हे त्याच्या मध्ये असणारे गुणधर्म दर्शवितो.

४. मिलेट धुतांना जर रंग गेला तर ती नैसर्गिक क्रिया आहे. त्यामुळे दोन वेळा पेक्षा जास्त मिलेट धुवू नये कारण एखादया धान्याचा जास्त रंग गेला म्हणजे आपण ते जास्त धुतो. त्यात घाण आहे असे आपल्याला वाटते परंतु मिलेटचा रंग जाणे नैसर्गिक आहे. जास्त वेळा धुतल्यास त्यातील पोषणमुल्य कमी होते.

५. मिलेट कधीही कुकरमध्ये शिजवु नये लोखंडी भांडे किंवा मातीच्या भांडयाचा वापर करावा कारण कोणतेही धान्य कुकरमध्ये शिजवल्यास शिट्टीमधुन पोषकमुल्य निघुन जातात मातीच्या भांडयात मंद आचेवर शिजवुन त्याची चव अबाधित राहते लोखंडाच्या भांडयात केल्याने शरीराला आवश्यक असणारे लोखंड आपल्याला मिळते.

मिलेट कुणी व किती खावे-

वय वर्ष ५ ते वय वर्ष १०० पर्यंत कुणीही व्यक्ती मिलेट खाऊ शकतात मिलेट आकाराने लहान असले तरी शिजवुन झाल्यावर मिलेट फुलतात एका व्यक्तीला पुरतात म्हणजेच चार लोकांसाठी चार मुठी पुरतात. जितके मिलेट घेऊ त्याच्या चारपट पाणी घालावे मिलेटपासुन खिचडी, भात,थालीपीठ, सांजा, नुडल्स, आंबिल, ठोंबरा असे विविध पदार्थ करून पोषणमुल्य वाढवुन विविध अवस्थेतील जसे,

गर्भावस्था वाढीच्या अवस्था, बाल्यावस्था, किशोरावस्था, प्रौढावस्था व वृध्दावस्थेतील सर्वांना लाभ मिळु शकतो.

सारांश-

जागतिकरणामुळे कुटुंबाची जीवनशैली बदललेली आहे. त्यामुळे पोषणविषयक समस्या वाढलेल्या आहे या समस्यांवर उपाययोजना म्हणुन भरडधान्याचे महत्व आहे. प्रस्तुत अभ्यासात भरडधान्य/मिलेटचा इतिहास व विकास म्हणजेच अगदी यजुर्वेदापासुन, इसपुर्व ४५०० म्हणजेच भारतीय कास्ययुगापासुन हे धान्य खाल्ल जात असत याला रामधान्य, देवधान्य, जादुईधान्य, श्रीधान्य असेही संबोंधले जाते काळाच्या ओघात शेतात हे पीक कमी घेतले जाऊ लागले. भरडणे व कांडणे ही प्रक्रिया कठीण वाटल्यामुळे आहारातुन ही भरडधान्य कमी होऊ लागली असे स्पष्ट केले आहे. मधुमेह आजारात भरडधान्याची उपयुक्तता उपवासाच्या काळात भरडधान्याची उपयुक्तता, बाजरी आणि नाचणीची महिलांना, लहान बालकांना,वध्दांना हाडे मजबुतीकरीता लोह व कॅल्शियम प्राप्तीकरीता उपयुक्तता स्पष्ट केली आहे त्याचबरोबर मिलेट वापरतांना लक्षात ठेवायच्या बाबी देखील स्पष्ट केल्या आहे. प्रस्तुत अभ्यासामुळे विदयार्थिनी आणि सर्व लोकांमध्ये भरडधान्याविषयी जागरूकता निर्माण होईल आणि भरडधान्यापासुन पदार्थ तयार करण्याकरीता प्रवृत्त होतील. आहारपोषणाचा दर्जा वाढविण्याकरीता भरडधाण्याबाबत संशोधन करण्यास संशोधक तयार होतील. उत्तम आरोग्यप्राप्तीकरीता भरडधान्य मिलेटसचे उपयोग स्पष्ट झाल्याने रोगप्रतिकारकशक्ती वाढल्यामुळे लोकांचे स्वास्थ्य सुधारण्यास मदत होईल. सेंद्रिय पध्दतीने पिकवली जाणारी ही पौष्टीक तृणधान्य पशुपक्षांसाठीही उपयोगाची आहेत. रोग आणि किडीची समस्या कमी असल्यान पाणी कमी लागत असल्यानं शेतकऱ्यांसाठी धान्य फायदयाची आहेत तेव्हा मिलेटस पिकवुया, खाऊया आणि आरोग्य व पर्यावरण जपुया, सुजलाम,सुफलाम देश बनविण्यास सज्ज होवु या असा निर्धार केल्यासच २०२३ हे मिलेट वर्ष म्हणुन खऱ्या अर्थाने साजरे होईल.

संदर्भसुची-

1) डॉ. खादरवली सिरीधान्य, रैतुनेस्तम पब्लीकेशन हैद्राबाद
2) शोभा वाघमारे (नाईक) आहारोपचार आणि सामुदायिक पोषण विद्या बुक्स पब्लिशर्स औरंगपुरा, औरंगाबाद
3) अर्चना ठोंबरे आपल्या आरोग्यात
4) तृणधान्याचे महत्व https:/Marathi.abplive.com7health

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No.36 Sept-Oct 2023

संगीत चिकित्सा की आवश्यकता

डॉ.भागवत लहुबुवा ढोले

शोधकर्ता, स्वरगंध संगीत विद्यालय,आंबेगाव खुर्द ,टेल्को कॉलनी,दत्तनगर पोलीस स्टेशन जवळ ता .हवेली .जिल्हा पुणे ,४११०४६

Corresponding Author- डॉ.भागवत लहुबुवा ढोले

email-drbhagwatdhole89@gmail.com

DOI- 10.5281/zenodo.10352473

सारांश -

संगीत क्या है यह कहा से आया कुछ स्वर समूह हमे बहुत अच्छे लगते है जब की कुछ आवाज हमे परेशान करती है जैसे कुत्तो का भोकना और गाडीओ के हॉर्न की आवाज कुछ लोगो को विज्ञान की अपेक्षा संगीत जल्दी समझ मे आता है और संगीत सुनते समय उनके हाथ या पैर ताल देने लगते है ताल कठीण ही क्यू न हो सम सर्वसाधारण श्रोता को भी समजती हैं। हम संगीत क्यू सुनते है उसका हमारे शरीर मन और भावना पर क्या असर होता है संगीत को स्वस्थ रहने के लिए और रोग ठीक करने के लिए उपयोग किया जा सकत्ता है अभी तक का संगीत चिकित्सा का इतिहास क्या है भारतीय दर्शन आत्मा आयुर्वेद मे संगीत चिकित्सा का विचार हुआ है या नही हुआ है पश्चिमी देशो मे संगीत चिकित्सा के विषय मे संशोधन हुआ है या नही आधुनिक वैद्यक पद्धती से संगीत चिकित्सा का स्पष्टीकरण दे सकते हैं

उद्देश -

1. संगीत जीवन में संगीत का महत्व.
2. संगीत कि महानता.
3. संगीत कि आवश्यकता.
4. विविध संगीत चिकित्सा .

प्रस्तावना-

इन सभी प्रश्न के हाल ढूंढते हुए संशोधन पेपर लिखने से पूर्व चिकित्सा और मन के परस्पर संबंध के विषय पर बडे बडे अस्पताल और सामूहिक आरोग्य केंद्र के डॉक्टर से चर्चा की और तनाव मुक्त देने वाली कई संगीत तज्ञ लोगो से चर्चा कर उनके अनुभव को समझा है चिकित्सा क्षेत्र में अभी सभी प्रवेश लिये हुये साईको निरो इम्युनोलॉजी के चिकित्सा शास्त्र ने शारीरिक और मन के सूक्ष्म अंतरीक संबंध का संशोधन वाला मार्गदर्शन किया है इस नही शाखा मे मानसशास्त्र मज्जातंतू विशेषज्ञ मिलकर संशोधन कर रहे है और आरोग्य क्या है बिछडे हुए आरोग्य की पुनप्राप्ती मे संगीत की भूमिका क्या है इन प्रश्न के उत्तर देने का प्रयत्न इस शोध पेपर का उद्देश है |शरीर अर्थात इंद्रिया मन और आत्मा का सुंदर संयोग यदि मन प्रसन्न है सावधान चित्त है तो रोग नही होंगे लेकिन मन प्रसन्न न हो चिंता से ग्रस्त हो या क्रोध ऐसे तयार शोक से व्याकुल हो तो स्वादिष्ट अन्न भी अच्छा नही लगता इसलिये किसी भी मंगल प्रसंग मे स्वागत समारोह में आनंदमय वातावरण निर्माण के लीये शहनाई बासुरी सीतार आधी वाद्य का प्रयोग किया जाता है ताकी निमंत्रितो का मन प्रसन्न रहे प्राचीन चिकित्सा शास्त्र के अनुसार मनुष्य का शरीर और मन एक ही है दर्शन शास्त्र का भी यह मत है परंतु वर्तमान मे हुए संशोधन की अनुसार उसके भेद और परस्पर संबंधो के बारे मे अधिक माहिती उपलब्ध हुई है उदाहरण के लिए मन की भावनाओ का शरीर के रसायन मे रूपांतर कैसे होता है विचार और भावना का हमारी श्वासो पर कैसा परिणाम होता है प्राणवायू कम हो तो रोगप्रतिकारक शक्ती कैसे कम होती है और हम सहस्ता से बिमारी की गिरफ मे आ जाते हैं भावना वापर निमंत्रण रखने के लिए या मन शांत रखने के लिए संगीत का उपयोग हम कैसे कर सकते है ये विषय भी संगीत चिकित्सा के अंतर्गत आते है संगीत चिकित्सा क्या है इस विषय की पहचान और इसलिये मैने यह शोध पेपर लिखने का प्रयास किया हैं संगीत के व्यक्ती के मन पर कुछ ना कुछ परिणाम होते ही रहते है इसका अनुभव हमे जीवन मे होता है जो हम जानते है मनपसंद गीत सुनकर हमे प्रसन्नता होती है और ना पसंद सुनाई देने पर मन नाराज होता है इसका अर्थ है कि संगीत का मन से संबंध है और पर्याय से संगीत का आरोग्य से भी समंद है इसका विचार करके संगीत और स्वास्थ शारीरिक का निश्चित क्या और कैसे संबंध है इस पर अध्ययन करने के कुछ निष्कर्ष निकाले गये है यही निष्कर्ष यांनी संगीत उपचार इसका अर्थ नही है कि रोगी को किसी भी समय कोई भी समय कोई भी गीत सुनकर रोगमुक्त करना उसका भी शास्त्र है जो मन मे जुडा हुआ है मन का विचार आते ही उनके भाव भावना और विभिन्न विचारो की एक शृंखला का चित्र सामने आत्या है जितने व्यक्ती उतनी प्रकृती उत्तरे स्वभाव उतना शास्त्र गहन आता किसी विकार पर उस समय किस राख से संबंधित गाना सुनाने से लाभ

होगा इसका गहराईस मे जाकर विचार करना आवश्यक है संगीत के प्रभाव का विचार मेंदू से दिमाग से होता है मानव का दिमाग और मज्जा संस्था से मुड वृत्ती तयार होती है यांनी उस मूड मे कुछ विशिष्ट श्राव्य आपने शरीर मे होने वाले परिवर्तन को बनाते है संगीत से पिट्युटरी ग्रंथी कार्यरत होकर उसकी प्रेरणा से दिमाग कार्यरत होने से शरीर का रक्त संचालन सामान्य होत आहे हमारे अनेक विकार रक्त संचलन से जुडे है इसलिये एक बार संगीत का परिणाम हुआ की रक्त संचालन ठीक होकर उससे संबंधित विकार नष्ट हो जाते है वर्तमान काल के उच्च रक्तदान मधुमेह अधिविकार मानसिक स्वास्थ्य से जुडे होने से उसके घटने बढने पर संगीतकार निश्चित हे परिणाम होता है कई बार हमने अपनी पसंद कई संगीत सुनकर मन उदास हो जाता है निराशा होती है इसलिये संगीत उपचार मे निश्चित कोनसा विकार हुआ है इसकी जांच करनी पडती है उसके अनुसार उपचार हेतू कोनसा राग सुनने पर रोगी ठीक होगा इसका निर्णय करना होता है इसमे भी कोई कोई राग प्राप्त काल मे और कोनसा सायंकाळ मे सुनना है यह भी निश्चित करना पडता है संगीत सुनने के लिए बीच मे ही रोगी का मूड बिघड सकता है ऐसे कुछ स्वर आने की संभावना होती है ऐसा न हो इसकी सावधानी बर्तनी पडती है हमने चैनीत किया हुआ राग और रोगी मनुष्य का समन्वय एक रस्ता की कोई कितनी देर सुनना है यह भी निर्णय लेना होता है तभी यह पद्धती गुणकारी उपयोगी हो सकती है परंतु पसंद के का राग योग्य समय मे और योग्य काल तक सुनने का मनुष्य की प्रकृती मे लक्षणीय प्रभाव पडता है इसमे संशय नही है संगीत मे व्यक्ति की सकारात्मक वृत्ती जागृत करने की क्षमता है लाख रुपये खर्च करके भी जो विकार दूर होते नही वे विकार कुछ गाने सुनकर कम खर्च मे ठीक हो जाते है

अनुभूती संगीत का -

मानवीय जीवन मे संगीत का महत्त्व -

रोग से संबंधित रोग का निर्धारण करना -

यशस्वी उपचार की गारंटी -

1. अनुभूती संगीत का -

अनुभूती संगीत उपचार पद्धती पर जब हम विचार करते है तो मन मे एक प्रश्न उत्पन्न होता है की संगीत श्राव्य अनुभूती है या कलात्मक अनुभूती क्यूकी संगीत श्राव्य अनुभूती का प्रकार है ऐसा हम मानते है तो क्या इन दोनो मे श्राव्य और कलात्मक अनुभूती मे अंतर है श्रोता के श्राव्य अनुभूती के साथ कला की परक होना जरुरी है निरंतर संगीत श्रवण से और कलाकार के सहवास मे फरक समृद्धी होती है कलाकार के प्रस्तुतीकरन की खासियत समजने के लिए कलात्मक परक होनी चाहिये उसके लिए संगीत के सात ताल और स्वर का भी ज्ञान श्रोता मे होना अपेक्षित है

2. **मानवीय जीवन में संगीत का महत्व -**

अत्याधिक गर्मी से जमीन फट जाती है परंतु वर्षा ऋतु मे बारिश के जल से बडी हुई दरारे मिल जाती है और सर्वत्र हरियाली छाती है भूमी मे पडी दरारे एक हो जाती है और उसमे शितलता निर्माण होती है उसी प्रकार संगीत रुपी सोलो की बारिश करती है और एक बात मन शांत हो जाये तो शारीरिक पीडा है दूर हो जाती है संगीत के कारन क्या चमत्कार हो सकता है इसकी कल्पना अब समझ मे आई होगी कहने की आवश्यकता नही है संगीत का मानवीय जीवन मे क्या महत्व है यह जानकर उसका योग्य रीती से उपयोग लेना चाहिए वह एक अच्छा मानसिक और शारीरिक उपचार है इसके लिए किसी संगीतोपचार तज्ञ के यहा जाकर सलाह लेने की आवश्यकता नही है मनुष्य स्वयं ही आपनी अनुभव से निर्णय ले सकता है की कोनसा संगीत सुनने से उसे प्रसन्नता का अनुभव होकर मन और शरीर अधिक आनंदित और प्रफुल्लित होगा

3. रोक से संबंधित रोग का निर्धारण -

यहा पर यह कहना जरुरी है कि संगीत चिकित्सा का जब हम विचार करते है तब मुख्यतः कुछ बातो का उल्लेख करना आवश्यक है भारतीय शास्त्रीय संगीत मे अनेक प्रकार के राग है सत्य तो यह है की भारतीय संगीत राग संगीत मेलोडी नाम से ही जगप्रसिद्ध है प्रत्येक राखी स्वयम की प्रकृती और प्रवृत्ती है और उसके परिणाम भी प्रभाव भिन्न-भिन्न होते है चिकित्सा हेतू उपयोग राग व्यक्तिगत परीक्षन के बाद निश्चित किया जा सकता है हम किसी निर्णय पर आते समय यह कर सकते है की संगीत उपचार मे प्रायोगिक दृढता है उपचार ले रहे व्यक्ति को संगीत का ज्ञान समज होना चाहिये ऐसे कोई शर्त नही है जीने शास्त्रीय संगीत की कोई समझ नही है उन पर भी उपचार करना कठीण नही है बेबी संगीत उपचार से ठीक हो सकते है

4. यशस्वी उपचार की गारंटी -

इस शोध पेपर का अर्थ यह कभी भी नही है कि रोगी इस पद्धती का उपयोग योग्य सलाह लिये बिना करे। संगीत चिकित्सा का विषय केवल लेखन तक सीमित न होकर प्रयोग का विषय है अधिक से अधिक लोगो को इसका लाभ मिले है शोध पेपर लिखने का प्रयोजन है यदि रोगीयो को लाभ मिलता है तो आप सभी के प्रतिसाद से मेरा प्रयास फल हो जायेगा यही मैं कहुंगा।

निष्कर्ष -

संगीत हमारी कोशिकाओ के भीतर गहरे मे रहता है और सहज ज्ञान के लिए एक सीधा रास्ता प्रदान करता है संगीत स्वर्ग और पृथ्वी के बीच मे एकुलिया है और हमारे अध्यात्मिक अमर को स्वयम के साथ हमारे मानव नश्वर शरीर को जोडता है संगीत के माध्यम से हम अनुभव प्राप्त करते है और अपने आपको ईश्वर से मिलाते है सरळ शब्द मे कही संगीत द्वारा हमे यह प्रेरणा मिलती है मुझे एक दिन है की हार व्यक्तीने संगीत के द्वारा दिल और आत्मा का अनुभव किया होगा संगीत साधरण चेतना मे बदलाव लागता है बदली स्थिती को भाव स्थिती कहते है संगीत हमे इस भाव स्थिती मे आने की अनुमती देता है इस भाव स्थिती मे स्थापित होने से हमे असीम लाभ होत आहे हमारी संवेदना मे व्यापकता और बौद्धिक सोच मे वृत्ती होती है अध्यात्मिक शक्ती जागृत होती है संगीत ने मुझे प्रेरित किया है और मेरे

जीवन मे कायम है कला संगीत और उपचार का त्रिकोणी संगम है पुराने में नया जोडने के लिए लच्चीला होने की जरुरत है यह लचिलापन खुलापन रचनात्मक और गहरी खुशी मेरे जीवन मे शायद संगीत का सबसे बडा उपहार है। मै संगीत के साथ हु।

संदर्भ -

1. संगीत चिकित्सा , डॉ.विजय तारे,हिंद पोकेट्स बुक
2. संगीत शास्त्र - डॉ . वसंत राजोपाध्ये
3. संगीताचे रस ग्रहण - पंडित राजोपाध्ये
4. कल्पना संगीत - गोविंद टेंभे ,जे,पी,नाईक,कोल्हापूर
5. गन्धर्व वेद - श्री वसंत माधव खाडिलकर ,श्री गंधर्व वेद प्रकाशन ,पुणे 1982

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No.36 Sept-Oct 2023

वर्तमान परिस्थितीत गुरू शिष्य परंपरेतील आवश्यकता

प्रा. चंद्रशेखर हि. मेंडोले
श्रीमती सु.रा.मोहता महिला महाविद्यालय, खामगाव, जिल्हा- बुलडाणा
Corresponding Author- प्रा. चंद्रशेखर हि. मेंडोले
ई मेल-mendole.chandrashekhar@gmail.com
DOI- 10.5281/zenodo.10352907

प्रस्तावना-

ब्रिटीश भारतात येण्यापूर्वी भारताची शिक्षण व्यवस्था अशी होती की त्यावेळी भारतात एकही भिकारी नव्हता. एकही बेरोजगार नव्हता. कोणीही मुलभूत गरजांसाठी कोणावरही अवलंबून नव्हते. भारतात संपत्ती इतकी होती की युरोपच्या सगळया शहरांची संपत्ती एकत्रित केली, तरी ती भारताच्या एका (सुरत) शहरापेक्षा कमी होती. भारताची ही संपन्नता शिक्षण पद्धतीमुळे होती. त्यावेळी संपूर्ण भारत देश साक्षर होता. त्यावेळी भारतातील गुरूकुलांमध्ये १८ विषय शिकवले जायचे, असे अनेक ब्रिटिश गव्हर्नर तसेच अधिका-यांच्या अहवालातून स्पष्ट होते.

१६ व्या शतकात बर्निअर या फ्रेंच प्रवाशाने असे लिहिले होते की, भारत हा असा विशाल खडडा आहे की ज्यात चारही बाजूच्या मार्गानी सोने येऊन पडते, परंतु भारतातून सोने बाहेर जाण्याचा एकही मार्ग मला दिसला नाही. ही संपन्नता उत्तमदर्जाची शिक्षण पदधती असल्याशिवाय येऊ शकत नाही. भारतात दोनशे विदयार्थ्यापासून २०,००० विदयार्थ्यापर्यत गुरूकुल अस्तित्वात होते. या गुरूकुलांमधील शिक्षण 'मॉनिटरींग' पद्धतीचे होते. म्हणजे एक गुरूजी ५०-६० विदयार्थ्यांना शिकवायचे. ते ५०-६० विद्यार्थी पुन्हा ५०-६०, ५०-६० विद्यार्थ्यांना शिकवतील अशा पद्धतीची ही व्यवस्था होती. १९ व्या शतकात झालेल्या काही सर्वेक्षणावरून भारतीय शिक्षण पद्धती कशी होती याबाबतचा अंदाज आपल्याला येऊ शकतो. ब्रिटीश जेव्हा भारतावर राज्य करायला आले, तेव्हा सर्वप्रथम त्यांनी भारताच्या शिक्षण व्यवस्थेसंदर्भात काही सर्वे केले. सर्वेक्षणाचे अहवाल इंग्लंड, स्कॉटलंड आणि काही अंश भारतात ही उपलब्ध आहेत सर्वप्रथम बंगालवर शासन प्रस्थापित करतांना ब्रिटीशांच्या असे लक्षात आले की एकुण जमिनीच्या कर उत्पादक जमिनीपैकी ३४% जमिनीपासून कुठलाही कर वसुली केला जात नाही. ही जमीन गुरूकुलांना दिलेली आहे. इ.स.१८१८ मध्ये मराठ्यांचा पराभव केल्यानंतर जवळजवळ संपूर्ण भारतावर ब्रिटीशांचे राज्य प्रस्थापित झाले होते. त्यावेळी मद्रास प्रेसीडेंसीचा गव्हर्नर थॉमस मुन्रो हा होता. याने २५ जून १८२२ रोजी एक आदेश काढला. या अंतर्गत जिल्हा अधिका-यांना आदेश देण्यात आला की, गावातील शाळांचे अध्ययन करून अहवाल सादर करावे. या जिल्हाअधिका-यांनी पाठवेल्या अहवालांचे अध्ययन करायला त्याला 4 वर्ष लागले. 10 मार्च 1826 रोजी हा अहवाल सार्वजनिक करण्यात आला. याचे शीर्षक होते The early measures for education in the Madras Presidency- sir Thomas Munro's minute on education in 1822 and 1826 या अहवालात जनरल मुन्रो ने असे म्हटले आहे की, प्रेसीडेंसीच्या सर्व गावांमध्ये शाळा आहेत. या अहवालाच्या सातव्या अध्ययात जनरल मुन्रो असे लिहितो की, मद्रास प्रेसीडेंसीमध्ये शिक्षणाचा दर्जा इंग्लंडपेक्षा थोडा कमी परंतु युरोपातील बाकी देशांपेक्षा खुपच चांगला आहे. याच अहवालात असे लिहीले आहे की, प्रेसीडेंसीमध्ये १२,४९८ विदयालय आहेत. ज्यात १,८८,६५० विदयार्थी आहेत. याचवेळी बॉम्बे प्रेसीडेंसीचा गव्हर्नर माउंट स्टुअर्ड एलफिन्स्टन याने याच पद्धतीचे आदेश डेक्कनच्या कमिश्नरला व गुजरात आणि कोकणच्या जिल्हाअधिका-यांना दिले. १० मार्च १८२४ चे मुंबई सरकारचे गावांमधील शिक्षण व्यवस्थेच्या संदर्भातील एक पत्र आहे, त्यानुसार लहानमोठया सर्वच गावांमध्ये एक किंवा एकापेक्षा जास्त विद्यालय आहेत. याच काळात विलीयम ॲडमने बंगालमध्ये हे सर्वेक्षणाचे काम केले. विलीयम ॲडमने सन १८३५ ते १८३८ या काळात ३ अहवाल प्रस्तुत केले. आपल्या पहिल्या अहवालात ॲडम लिहितो की, बंगाल आणि बिहारमध्ये जवळपास १ लाख विद्यालय आहेत. या दोन्ही राज्यांची लोकसंख्या ४ कोटीच्या आसपास आहे. विलीयम ॲडमने ज्यांना विद्यालय म्हटले आहे ते मोठमोठे विद्यालय नाहीत. बहुतांश विद्यालय मंदिरामध्ये, मोकळया मैदानात, वडाच्या झाडाखाली व शिकवणा-या सरांच्या घरी भरतात. सर्व प्रकारची मुलभूत, प्राथमिक शिक्षण येथे

दिले जाते. यानंतर जवळपास ५० वर्षांनी संपूर्ण पंजाबवर ब्रिटिशांचे शासन प्रस्थापित झाल्यावर जी.डब्लू. लॅटनरने सर्वेक्षणाचे हे काम केले होते. त्यातील काही सर्वेक्षणाच्या अहवालाच्या आधारावर त्यांनी History of Indigenous Education in Panjab: Since Annexation and in 1882 यात लॅटनर काही खुप चांगल्या गोष्टी लिहितात. त्यांच्या मते भारतात विकेंद्रित शिक्षण पद्धती आहे. जवळपास प्रत्येक गावाचे स्वतःचे एक विद्यालय आहे, जे गावकरी चालवतात. या विद्यालयांना जमीन दिली आहे. ज्याच्या उत्पन्नावर विद्यालयांचा खर्च चालतो. लॅटनर पुढे लिहितात की, यातील ब-याच विद्यालयांचा दर्जा तर आपल्या ऑक्सफर्ड आणि केंब्रिज विदयापीठाच्या बरोबरीच्या आहे. शिक्षकांना चांगले वेतन दिले जाते. लॅटरने १८७०-१८७५ या काळात उत्तर पंजाबच्या होशियारपुर जिल्हयाचे सर्वेक्षण केले, जे पुस्तकाच्रूा रुपात उपलब्ध आहे. त्यात लॅटनरने लिहिले आहे की, या होशियारपुर जिल्हयाचा साक्षरता दर ८४% आहे. ब्रिटीशांच्या भारत सोडतेवेळी 1948 मध्ये केलेल्या सर्वेक्षणात हा दर ९% पर्यंत खाली आला होता. या काळात ब्रिटीशांनी गावच्या विद्यालयांना दिलेल्या जमिनी हडपल्या. विकेंद्रित शिक्षण पद्धती बंद केली. ईस्ट इंडिया कंपनीचे आणखी एक अधिकारी अलेक्झांडर वॉकर हे १० वर्षापेक्षा जास्त काळ भारतात राहिले. त्यांनी केरळ आणि मलबारमध्ये शिक्षण आणि साक्षरतेचे जे वातावरण पाहिले, त्याविषयी लिहून ठेवले आहे की, अत्यंत साध्या आणि नैसर्गिक संसाधनांनी भारतीयांनी आपल्या शिक्षणप्रणालीची रचना केली आहे.

भारत विज्ञान आणि अभियांत्रिकी यात किती प्रगत होता हे पुढील दोन उदाहरणावरून आपल्या लक्षात येते.

मेहरोली चा लोहस्तंभ्

हा लोह स्तंभ दिल्लीमध्ये कुतुब मिनार जवळील एक विशाल लोहस्तंभ आहे. हा स्तंभ प्राचीन भारतीय धातुविज्ञानाचे उन्नत रुप आहे. हा स्तंभ बहुदा राजा चंद्रगुप्त विक्रमादित्य यांनी बनवला असावा, परंतु काही विद्वानाचे असे मत आहे की यापूर्वीच निर्माण केला असावा. बहुदा इ.स.पूर्व ९१२ मध्ये, स्तंभाची उंची जवळपास ७ मीटर आहे आणि पूर्वी हिंदू आणि जैन मंदिराचा एक भाग होता. तेराव्या शतकात कुतुबुद्दीन ऐबकने मंदिर नष्ट करून कुतुब मिनार बांधले. लोहस्तंभामध्ये लोहाची मात्रा जवळपास ९८% आहे आणि आतापर्यंतही जंग लागला नाही. जवळपास १६०० पेक्षा अधिक वर्षांपासून हा मोकळया आकाशाखाली अनेक शतकापासून सर्व ऋतुंमध्ये अविचल उभा आहे. इतक्या वर्षामध्ये त्यात आजपर्यंत जंग लागला नाही. ही गोष्ट जगासाठी आश्चर्याचा विषय आहे. जोपर्यंत या स्तंभाच्या इतिहासाचा प्रश्न आहे हा चौथ्या शतकात बनला या स्तंभावर जे संस्कृतमध्ये कोरले आहे, त्यावरून हा ध्वज स्तंभाच्या रुपात उभारला होता. चंद्रराजद्वारे मथुरेत विष्णू पहाडीवर निर्मित भगवान विष्णूच्या मंदिरासमोर हा ध्वजस्तंभाच्या रुपात उभारला होता. यावर गरूड स्थापित करण्यासाठी बनवला गेला असावा. त्यामुळे याला गरुडस्तंभ ही म्हटले जाते. इ.स.१०५० मध्ये हा स्तंभ दिल्लीचे संस्थापक अनंगपालद्वारे आणला गेला. स्तंभाची उंची ७३५.५ से.मी. आहे. यातील ५० से.मी. जमिनीत आहे. ४५ से.मी चारही बाजूंनी दगडी ओटा आहे. या स्तंभाचा घेर खाली ४१.६ से.मी. आहे. तसेच वरती ३०.४ से.मी. आहे. यावर गरूडाची पूर्वी मूर्ती असावी. स्तंभाचे एकूण वजन ६०९६ कि.ग्रा.आहे १९६१ मध्ये याच्या रासायनिक परिक्षणातून लक्षात आले की, हा स्तंभ आश्चर्यकारक रूपात शुद्ध पोलादाचा बनला आहे. तसेच आजच्या पोलादाच्या तुलनेत यात कार्बनची मात्रा अत्यंत कमी आहे. भारतीय पुरातत्व विभागाचे मुख्य रसायन शास्त्रज्ञ डॉ. बी.बी.लाल या निष्कर्षावर आले आहे की, या स्तंभाची निर्मिती गरम लोहाचे २०-३० किलोचे तुकडे जोडून झाली आहे, असे मानले जाते की १२० कारागिरांनी रात्रंदिवस परिश्रम करून हा स्तंभ तयार केला. आजपासून १६०० वर्षांपूर्वी गरम लोहाचे तुकडे जोडण्याची कला ही आश्चर्याचा विषय आहे. कारण संपूर्ण लोहस्तंभात एकही जोड कुठेही दिसून येत नाही. १६०० वर्षांपासून उघडयावर राहूनही तो जसाच्या तसा उभा असल्यामुळे तज्ञाांना आश्चर्यचकीत केले आहे. यात फॉस्फरसची जास्त प्रमाण तसेच मॅगनीज कमी प्रमाणात आहे. स्लग अधिक प्रमाण एकटे किंवा सामूहिक रुपात जंग प्रतिरोधक क्षमता वाढवतात. या व्यतिरिक्त ५० मायक्रॉन जाड ऑक्साइडचा थर देखील स्तंभाला गंजण्यापासून वाचवते. इतिहासकारांनी मेहरोलीच्या लोहस्तंभाला सम्राट चंद्रगुप्त द्वितीयच्या काळातील सांगितले आहे आणि लोहस्तंभामध्ये वर्णित राजा चंद्रचा संबंध चंद्रगुप्तशी जोडला आहे. काही इतिहासकारांच्या मते त्या लोहस्तंभात जो लेख आहे तो गुप्त लेखांच्या शैलीतला आहे आणि काही म्हणतात की, चंद्रगुप्त द्वितीयच्या धनुर्धारी शिक्क्यांमध्ये एक स्तंभ दिसतो, ज्यावर गरुड आहे. पण तो स्तंभ कमी आणि राजदंड जास्त वाटतो. लोहस्तंभानुसार राजा चंद्रने वंग देशाचा पराभव केला होता आणि सप्तसिंधू नदयांच्या मुखाजवळ वलीला पराभूत केले होते. जेम्स फर्ग्युसनसारखे पाश्चात्य इतिहासकार मानतात की, हा लोहस्तंभ गुप्त वंशाच्या चंद्रगुप्त द्वितीयचा आहे. काही इतिहासकारांच्या मते, हा स्तंभ सम्राट अशोकाचा आहे, जो त्यांनी आपले आजोबा चंद्रगुप्त मौर्याच्या स्मृतीत बनवला होता.आजपासून जवळपास २००० वर्षांपूर्वी कावेरी नदीवर कलनई धरण बांधले गेले होते. जे आजही केवळ सुस्थितीतच नव्हे तर सिंचनाचे एक फार मोठे साधनही आहे. तामिळनाडूमध्ये तिरुचिरापल्ली जिल्हयात कावेरी नदीवर बनलेल्या कल्लनई धरणाचा इतिहास २००० वर्ष जुना आहे. हे धरण

ग्रैंड एनीकट या नावाने ही ओळखले जाते. हे केवळ भारतातीलच नव्हे तर जगातील सर्वात जुन्या धरणांपैकी एक आहे. या धरणाची निर्मिती चोल काळात राजा करीकर चोलने केले होते. ज्यामुळे कावेरी नदीचा प्रवाह विभाजीत केल्या जाऊ शकेल. कावेरी नदीचा प्रवाह अत्यंत जलदगतीने वाहतो आणि पावसाळ्यात डेल्टा भागात पूर परिस्थिती निर्माण व्हायची, त्यामुळे या नदीवर धरण बांधले गेले, ज्यामुळे हे पाणी सिंचन कार्यासाठी वापरले जाईल. हे धरण जुने असले तरी आजही बरेच मजबूत आहे. तामिळनाडूमध्ये आजही सिंचन कार्यासाठी वापरले जात आहे. या धरणाला आपल्या निर्माण शैलीमुळे स्थापत्य आणि अभियांत्रिकीच्या उत्कृष्ट कौशल्याच्या रुपात पाहिले जाते. संपूर्ण जगासाठी हे एक प्रेरणास्त्रोत मानले जाते. पाण्याच्या तीव्र गतीमुळे या नदीवर कोणतेही निर्माण किंवा धरण टिकणे अत्यंत कठीण काम होते. त्यावेळच्या कारागिरांनी हे आव्हान स्वीकारले आणि नदीच्या तीव्र प्रवाहावर धरण बांधून दिले. जे २००० वर्षांपासून आजही जसेच्या तसे उभे आहे. चोल राजांनी केवळ धरणच बांधले नाही तर शेतक-यांच्या शेतीसाठी पाणी वापरता यावे म्हणून कालवे ही बांधले. धरण बांधतांना मोठ- मोठे दगड नदीत लावले गेले, ज्यामुळे नदीच्या प्रवाहाची दिशा बदलली. त्यावेळी हे धरण ३२९ मीटर लांब, २९ मीटर रूंद आणि ५४ मीटर उंच होते. या धरणामुळे ६९ हजार एकर क्षेत्रफळाचे सिंचन व्हायचे. प्रस्तुत शोध निबंधात आपण् संगीत कलेचे भारतीय ज्ञान परंपरेतील योगदान या विषयाची चर्चा करणार आहोत.

गुरू शिष्य परंपरा

आज ज्या काही मोजक्या विषयांमधून प्राचीन भारतीय शिक्षण प्रणालीचे अवशेष दिसून येतात, त्यात संगीत हा देखील एक विषय आहे. आजही संगीत विषयामध्ये जे कलाकार आपण पाहतो, ती गुरू शिष्य परंपरेची देणगी आहे. या परंपरेत परीक्षा, डिग्री यापेक्षा कला अवगत होण्याला महत्त्व आहे. एखादया शिष्याला जोपर्यंत एक गोष्ट अवगत होत नाही तो पर्यत त्याला पुढची गोष्ट शिकवली जात नाही म्हणजे शिक्षण हे विद्यार्थ्याच्या ग्रहण क्षमतेनुसार दिले जाते. उदा. एखादी गोष्ट एखादया विद्यार्थ्याला दोन महिन्यात अवगत होऊ शकते तर तीच गोष्ट दुस-या एखाद्याला अवगत होण्याकरिता सहा महिनेही लागू शकतात. विद्यार्थ्याला संगीत शिकवता शिकवताच नैतिक मुल्ये नकळत शिकवले जातात.

ब्रिटीश शिक्षण पद्धती व गुरुकुल पद्धतीतील फरक

ब्रिटीश शिक्षण पद्धती ही परीक्षा केंद्रित, डिग्री आधारित आहे. त्यामुळे या शिक्षण पद्धतीतून विद्यार्थी घडवण्याचे प्रमाण अत्यंत कमी आहे. जसे एखादया वर्गात् ५० विद्यार्थी आहे, त्या सर्व विद्यार्थ्यांसाठी एकच अभ्यासक्रम एका निश्चित कालावधीसाठी केला जातो. सर्व विद्यार्थ्याना तो अभ्यासक्रम तेवढा कालावधीत पूर्ण करणे बंधनकारक असतो. तो कालावधी पुर्ण झाल्यावर त्या विद्यार्थ्यांची परीक्षा घेऊन त्यांना पुढच्या वर्गात प्रवेश दिल्या जातो, त्यामुळे विद्यार्थी कला अवगत होण्याकडे लक्ष देत नाहीत. तर केवळ परीक्षा पास करण्याकरिता आपल्याला काय करता येईल या प्रयत्नात असतात. जसे अमरावती विदयापीठाच्या अभ्यासक्रमात बी.ए., एम.ए चे सर्व मिळून जवळपास ५० राग आहेत. तरी देखील एखादया एम.ए झालेला विद्यार्थी एक राग लोकांना आवडेल असा मंचावर गाऊ शकत नाही. या उलट गुरूकुल शिक्षण पद्धती ही परीक्षाकेंद्रित, डिग्री आधारित नसून विद्यार्थी केंद्रित ज्ञान आधारित असल्यामुळे यातून बाहेर पडणारे विद्यार्थी १००% यशस्वी होऊन बाहेर पडतात. गुरूकुल शिक्षण पद्धतीत विद्यार्थ्यांना अभ्यासक्रम ठरवून दिल्या जात नाही किंवा विशिष्ट अभ्यासक्रम विशिष्ट कालावधीत पूर्ण करण्याची अटही नसते. प्रत्येक विद्यार्थी आपल्या ग्रहण क्षमतेनुसार ज्ञान प्राप्त करत असतो्. जसे संगीताच्या अभ्यासाची सुरूवात तंबो-यावर षड्जा अभ्यासाने केली जाते. जर दहा विद्यार्थी शिकत असतील तर प्रत्येक विद्यार्थ्यांचा षड्ज लागण्याचा कालावधी वेगवेगळा असेल. एखाद्याचा एक महिन्यातही सा चांगला लागू शकेल, कोणाचा दोन महिन्यातही लागणार नाही. कोणाला ४-६ महिने लागतील. एखाद्याचा काही केल्या लागणारच नाही त्यामूळे संगीत शिक्षणात पुढे जाण्याचा प्रत्येकाचा कालावधी वेगवेगळा असेल, परंतु शिक्षण पूर्ण झाल्यावर प्रत्येक विद्यार्थी हा एक चांगला कलाकार म्हणूनच बाहेर पडेल.

समारोप-

संगीत विषयाप्रमाणेच इतरही विषय याच पद्धतीने शिकवले गेले तर भारतात प्रत्येक विषयाचे तज्ञ तयार होतील. पूर्वी प्रमाणेच जीवनपयोगी विषय पुन्हा शिकवले गेले तर विद्यार्थ्यांना उपजीविकेसाठी भटकावे लागणार नाही. आपला देश पुन्हा पूर्वी प्रमाणे सोन्याचा महासागर होईल म्हणून भारतात पुन्हा गुरूकुल शिक्षण पद्धती अमलात आली पाहिजे. यासाठी प्रत्येकाने वैयक्तिक रित्या प्राणपणाला लावून प्रयत्न करणे गरजेचे आहे.

निष्कर्ष-

१) ब्रिटीश भारतात येण्यापूर्वी भारत सोन्याचा महासागर होता.

२) भारतीय शिक्षण पद्धती ही एखादया उतरंडीप्रमाणे होती.

३) ब्रिटिशांच्या सर्वेक्षणानुसार १८ व्या शतकापर्यंत भारतात अतिशय उत्तम प्रकारची शिक्षण व्यवस्था होती.

४) भारतात धातू विज्ञानाचे शिक्षण खूप उच्च कोटीचे होते

५) भारतात स्थापत्य आणि अभियांत्रिकीचे शिक्षण उत्तम प्रकारचे होते.

६) गुरूशिष्य परंपरेत विद्यार्थ्याला कला अवगत होण्यावर लक्ष दिले जाते.

७) ब्रिटीश शिक्षण पद्धती परीक्षा आधारित असल्यामुळे विद्यार्थी यशस्वी होण्याचे प्रमाण खूप कमी आहे.

८) गुरुकुल शिक्षण पद्धती ही ज्ञान आधारित असल्यामुळे व परीक्षेची अट वगैरे काही नसल्यामुळे यातून यशस्वी होणाऱ्या विद्यार्थ्यांचे प्रमाण १००% असते.

९) भारताला पुन्हा विश्व गुरू बनवण्यासाठी गुरूकुल शिक्षण पद्धती हाच एकमात्र पर्याय आहे.

संदर्भ ग्रंथ सूची -

1) The Beautiful Tree : Indigenous Indian Education on the Eighteen Century – Dharmpal
2) Education System in Pre-British India – Ram Swarup
3) A Report on the State of Eduacation in Bengal- William Adam
4) Impact of British Raj on the Education System in India: The Process of Modernization in the Princely States of India – The case of Mohindra college, Patiala – Kanika Bansal(2017)
5) The History of British India – james Mill(1948)
6) https://vbsamwad.co.in/how-britishers-demolished-developed-education-system-of-bharat-lets-know-1/
7) https://www.gkexams.com.cdn.ampproject.org
8) http://hindi.thebetterindia.com
9) संगीत विशारद

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No.36 Sept-Oct 2023

संत जनाबाईच्या अभंगातील विठ्ठल भक्ती

प्रा.पुरुषोत्तम एस. निर्मळ
श्री संत गजानन महाराज कला महाविद्यालय, बोरगाव मंजू, ता.जि. अकोला
Corresponding Author- प्रा.पुरुषोत्तम एस. निर्मळ
Email : psnirmal2608@gmail.com
DOI- 10.5281/zenodo.10360466

सारांश-

महाराष्ट्रातील एक अतिशय महत्त्वाचा संप्रदाय म्हणून वारकरी संप्रदायाला ओळखले जाते. संत ज्ञानेश्वरांनी स्थापन केलेल्या वारकरी संप्रदायामध्ये समाजातील अठरा पगड जातीचे संत होऊन गेलेले दिसून येतात. वारकरी संप्रदायातील हे सर्व संत पंढरपुरच्या विठ्ठलाला आपले आराध्य दैवत मानतात. विठ्ठलाच्या नामस्मरणाने भक्तांचे कल्याण होते, भक्तावरील संकट निवारणाचे कार्य विठ्ठल करतो अशी वारकरी संप्रदायातील संतांची श्रद्धा आहे. ज्याप्रमाणे संत ज्ञानेश्वर, संत नामदेव, संत तुकाराम, संत चोखामेळा, संत गोरा कुंभार, संत नरहरी सोनार, संत सावता माळी इत्यादी अनेक संतांनी वारकरी संप्रदायाचा प्रचार आणि प्रसार केला. त्याचप्रमाणे संत जनाबाई, कान्होपात्रा, वेणाबाई, मुक्ताबाई, बहिणाबाई, सोयराबाई इत्यादी स्त्री संतांनी सुद्धा वारकरी संप्रदायांमध्ये सामाजिक समता, स्त्री –पुरुष समानतेचा संदेश दिला.

नामयाची दासी म्हणून वारकरी संप्रदायात परिचित असणाऱ्या संत कवयित्री जनाबाई यांनी जवळजवळ साडेतीनशे अभंग रचले. त्यांच्या अभंगातून परमेश्वरावरील उत्कट भक्ती स्पष्ट होते. विठ्ठलाविषयीचा भक्तीभाव जनाबाईच्या अभंगामधून ओतप्रोत भरून आलेला दिसून येत असून कोमलता, सहनशीलता, त्यागी वृत्ती, आपुलकी, समर्पण वृत्ती, समता इत्यादी वैशिष्ट्ये त्यांच्या अभंगातून दिसून येतात.

नाम विठोबाचे घ्यावे । मग पाऊल टाकावे ।। पक्षी जाय दिगंतरा। बालकासी आणि चारा।। विठो माझा लेकुरवाळा । संगे लेकुरांचा मेळा ।। बाप रखुमाबाई वर। माझे निजाचं माहेर।। इत्यादी विविध अभंगातून संत जनाबाईची विठ्ठलावर असणारी श्रद्धा, भक्ती स्पष्ट होते.

बीज शब्द : जनाबाई, विठ्ठल, वारकरी संप्रदाय, संत, नामस्मरण, भक्ती, महात्म्य.

प्रस्तावना

महाराष्ट्रात जे विविध संप्रदाय निर्माण झालेले दिसून येतात त्यामध्ये संत ज्ञानेश्वरांनी स्थापन केलेल्या वारकरी संप्रदायाचा प्रभाव महाराष्ट्रातील समाजावर मोठ्य प्रमाणावर पडलेला दिसून येतो. वारकरी संप्रदायातील लोक पंढरपुरच्या विठ्ठलाला आपले आराध्य दैवत मानतात. वारकरी संप्रदायालाच भागवत संप्रदाय म्हणुनही ओळखले जाते. वारकरी संप्रदायामध्ये संत ज्ञानेश्वर, नामदेवासोबतच संत तुकारामांचे ही अतिशय महत्त्वाचे स्थान आहे. वारकरी संप्रदायातील संतांनी मोठ्य प्रमाणात अभंग, काव्यरचना करून मराठी सारस्वतांची खऱ्या अर्थाने बाग फुलविली. त्यामध्ये मराठी संत कवयित्रींनीसुद्धा अभंग रचना करून मराठी संतवाङ्मय समृद्ध करण्यात महत्त्वाची भूमिका पार पाडली. त्यामध्ये 'नामयाची दासी' म्हणून प्रसिद्ध असलेल्या जनाबाईचे अतिशय महत्त्वाचे स्थान आहे. संत नामदेवांना गुरुस्थानी मानणाऱ्या जनाबाईचा जन्म परभणी जिल्ह्यातील गोदाकाठच्या गंगाखेड या गावी दमा आणि कुरुंड या दांपत्याचे एकुलते एक अपत्य म्हणजे जनाबाई. या वारकरी संप्रदायातील एक श्रेष्ठ कवयित्री म्हणून सर्वश्रुत आहेत. संत कवयित्री जनाबाईच्या अभंगासंदर्भात डॉ. रेखा जगदाळे लिहितात, ''जनाबाईची अभंग रचना म्हणजे परिश्रमशील वृत्तीबरोबरच सहनशील, सात्विक, भोळे –भाबडे श्रद्धाळू व भक्तीमय अशा मनाचे भावपूष्प होय.''[१] वयाच्या पाचव्या– सहाव्या वर्षापासूनच जनाबाई संत नामदेवांच्या घरीच लहानाच्या मोठ्य झाल्या. धुणी–भांडी, सडा–सारवण, दळण– कांडण इत्यादी कामे करीत असतानाच विठ्ठल नामाचे नामस्मरण करू लागल्या.

विषय विवेचन

वारकरी संप्रदायामध्ये ज्या काही संत कवयित्री होऊन गेल्या त्यामध्ये प्रामुख्याने मुक्ताबाई, बहिणाबाई, वेणाबाई, सोयराबाई, कान्होपात्रा, जनाबाई इत्यादी संत कवियत्रींनी मराठी काव्याचा क्षेत्रात आपला भावनांना वाट मोकळी करून दिली. पंढरपुरच्या विठ्ठलाला आपले दैवत मानणाऱ्या वारकरी संप्रदायातील संतांनी विठ्ठलाचे नामस्मरण करून विठ्ठल भक्तीचे दर्शन आपल्या अभंगामधून घडविले. संत कवियत्री जनाबाई यांनी सुद्धा विठ्ठलाच्या नामस्मरणाचा जागर आपल्या अभंगामधून केला. संत जनाबाई आपल्या अभंगात म्हणतात,

नाम विठोबाचे घ्यावे। मग पाऊल टाकावे।।१।।
नाम तारक हे थोर। नामे तारिले अपार ।।२।।
अजामेळ उद्धारीला। चोखामेळा मुक्तीस नेला।।३।।
नाम दळणी कांडणी। म्हणे नामयाची जनी।।४।।

जनाबाईची विठ्ठलावर प्रचंड श्रद्धा आहे. विठ्ठलाशिवाय या जगात काहीच नाही. विठ्ठलाच्या नामस्मरणात मानवी जीवनाचे कल्याण आहे असे त्यांना वाटते म्हणून प्रत्येकाने कोणत्याही प्रसंगी पाऊल टाकण्याआधी विठ्ठलाचे नामस्मरण करावे. विठ्ठलाची भक्तीच मनुष्याचे जीवन सार्थक करू शकते. विठ्ठल हा प्रत्येकाला संकटातून तारणारा आहे. त्याने अनेकांना तारले असून अजामेळ, संत चोखामेळा यांची उदाहरणे देऊन दळण –कांडण करताना सुद्धा विठ्ठलाचे नामस्मरण करण्याचा उपदेश जनाबाई करतात. त्या आपल्या एका अभंगातून म्हणतात,

पक्षी जाय दिगंतरा। बालकासी आणि चारा।।१।।
घार हिंडते आकाशी। झाप घाली पिल्लापाशी।।२।।
माता गुंतली कामाशी। चित्त तिचे बाळापाशी।।३।।
वानर हिंडे झाडावरी। पिली बांधूनी उदरी।।४।।
तैसी आम्हासी विठ्ठलमाये। जनी वेळोवेळा पाहे।।५।।

संत जनाबाई विठ्ठलाचे महात्म्य वर्णन करताना सांगतात, पक्षी, घार, वानर, आई यांचे जसे आपल्या पिल्लांविषयी, मुलांविषयी प्रेम, जिव्हाळा, वासल्यभाव असतो तसाच जिव्हाळा आपले नामस्मरण करणाऱ्या भक्तांविषयी विठ्ठलाला असतो. आपल्या पिल्लांना चारा, अन्न आणण्याकरिता पक्षी घरट्यातून आकाशात उंच भरारी घेतो. यावरून पक्षाची आपल्या पिल्लांविषयी असणारी ममता, माया, स्पष्ट होते. घार आपल्या पिल्लांना सोडून आकाशात गेली तरी तिचे पूर्ण लक्ष आपल्या घरट्यातील पिल्लांकडे असते. आपल्याला पिल्लांच्या

पालनपोषणाची, संरक्षणाची जबाबदारी आपली आहे याची ती जाणीव ठेवते. आई घरात कामे करीत असताना तिचे लक्ष आपल्या लहान बाळाकडे केंद्रित झालेले असते. वानरीन आपल्या पिल्लाला पोटाला बांधून झाडावरील फांद्यांवर उड्या मारत असते. ज्याप्रमाणे पक्षी, घार, आई, वानर यांना आपल्या पिल्लांची काळजी असते, त्यांच्या संरक्षणाची, अन्न, पाण्याची काळजी असते त्याचप्रमाणे आपल्या भक्तांची काळजी विठ्ठलालाच असल्याचे जनाबाई सांगतात. म्हणून विठ्ठलाचे नामस्मरण हाच मानवमुक्तीचा मार्ग असल्याचे त्या सांगतात. संत जनाबाई लेकुरवाळ्या विठ्ठलाचे वर्णन करताना म्हणतात,

विठो माझा लेकुरवाळा । संगे लेकुरांचा मेळा।।१।।
निवृत्ती हा खांद्यावरी। सोपानाचा हात धरी।।२।।
पुढे चाले ज्ञानेश्वर। मागे मुक्ताई सुंदर।।३।।
गोरा कुंभार मांडीवरी। चोखा जीवा बरोबरी।।४।।
बंका कडीयेवरी । नामा करंगळी धरी।।५।।
जनी म्हणे गोपाळा। करी भक्तांचा सोहळा।।६।।

प्रस्तुत अभंगातील विठ्ठलाच्या भक्ती सोहळ्यासंदर्भात डॉ. शांताराम बुटे लिहितात, ''तेराव्या शतकातील विठ्ठलांचे आवडते निष्ठावंत भक्तगण असलेल्या समकालीन संतांचा सुंदर मेळा केला असून लेकुरवाळ्या विठ्ठलाचे भावस्पर्शी वर्णन केले आहे.''[२] वारकरी संप्रदायातील विठ्ठलाचे भक्त विठ्ठलाला माऊली मानतात. विविध समाजातील संत ही विठू माऊलीची लेकुरे असून ते सर्व संत समतेचा संदेश देतात. निवृत्ती, सोपान, मुक्ताबाई, गोरा कुंभार, चोखामेळा, जीवा आणि बंका ही विठू माऊलीची लेकुरे विठू माऊलीच्या अंगाखांद्यावर खेळत आहेत. विठू माऊलीने निवृत्तीनाथांना खांद्यावर घेतले असून सोपानदेवांचा हात धरलेला आहे. संत ज्ञानेश्वर हे पुढे चालत असून मुक्ताबाई मागे चालत आहे. तर संत गोरा कुंभार विठू माऊलीच्या मांडीवर बसलेले असून चोखोबा, जीवा त्यांच्यासोबत आहेत. बंका विठू माऊलीच्या कडेवर असून संत नामदेवांनी विठू माऊलीची करंगळी धरून मार्गक्रमण करीत आहे. अशी ही विठू माऊलीची आवडती लेकुरे माऊलीच्या अंगाखांद्यावर खेळून आनंद सोहळा साजरा करतात. त्यांच्यामध्ये कोणताही भेदभाव नाही. समानता हेच त्यांचे जीवनमूल्य आहे. पंढरपुरच्या विठ्ठलाची महती वर्णन करताना जनाबाई म्हणतात,

बाप रखुमाबाई वर। माझे निजाचं माहेर।१।।
ते हे जाणा पंढरपूर। जग मुक्तीचे माहेर।।२।।
तेथे मुक्ती नाही म्हणे। जनी न पाहे त्याचे वदन।।३।।

स्वत:चे घरदार नसलेल्या जनाबाईचा विवाह झालेला नसल्यामुळे त्यांना पंढरपूर हेच आपले माहेर वाटते. जगातून मुक्ती मिळविण्याचे पंढरपूर हेच पवित्र स्थळ आहे. तेथे मुक्ती नाही असे जर कोणी म्हणत असेल तर त्या व्यक्तीचे मी तोंड सुद्धा पाहणार नाही असे जनाबाई म्हणतात. जनाबाईला आपल्या मात्या पित्याचा सहवास लाभलाच नाही. संत जनाबाई नामदेवांच्या घरी राहूनच सेवाकर्मे करीत राहिल्या. सर्व प्रकारची घरगुती कामे करीत असताना त्यांना कुठेही कमीपणा वाटला नाही. डॉ तारा भवाळकर लिहितात, ''त्यावेळीच्या सर्वसामान्य स्त्रीप्रमाणे सडा–सावरण, धुणी– भांडी, दळण–कांडन, पाणी वाहणे, शेणी वेचणे, गवऱ्या थापणे, ही सगळी अंग मेहनतीची कामे तिला करावी लागतच होती. पण तिच्यावर खऱ्या अर्थाने माया करणारे कोणी नसावे असे वाटण्याजोगी वर्णने तिच्या अभंगातून दिसतात. सगळ्या कष्टाच्या कामात पंढरीचा पांडुरंग एकटा तिला मदत करताना दिसतो.''[३]

संत जनाबाई ह्या विठ्ठलाच्या निष्ठावंत भक्त असतात. विठ्ठलाचे महात्म्य, विठ्ठल भक्ती त्यांच्या अभंगामधून मोठ्या प्रमाणावर आलेली दिसून येते.

निष्कर्ष

१. वारकरी संप्रदायातील संत विठू माऊलीला आपले दैवत मानतात.
२. भक्तांवरील संकट निवारण्याचे कार्य विठू माऊली करतात असे संत जनाबाई सांगतात.
३. संत जनाबाईच्या अभंगातून वारकरी संप्रदायातील समतेचे तत्त्व अधोरेखित होते.
४. संत जनाबाईच्या अभंगातून वारकरी संप्रदायातील संतांची विठू माऊलीवरील श्रद्धा स्पष्ट होते.
५. विठू माऊलीच्या नामस्मरणामुळे मानवी जीवन सार्थक होते असे जनाबाई सांगतात.

संदर्भ ग्रंथसूची

१. जगनाळे डॉ. रेखा, 'संत कवयित्री जनाबाई काव्य दर्शन', विजय प्रकाशन, नागपूर, प्रथम आवृत्ती, २८ ऑक्टोबर २००९, पृष्ठ १
२. बुटे डॉ. शांताराम गोवर्धन, 'संतांची अभंगवाणी', सुनंदा प्रकाशन, अकोला, आवृत्ती पहिली, २३ मार्च २००८, पृष्ठ ७१
३. भवाळकर, डॉ. तारा, 'लोकपरंपरा आणि स्त्री प्रतिभा', लोकवाङ्मयगृह, प्रभादेवी, मुंबई, तिसरी आवृत्ती, २००८, पृष्ठ १७६

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No. 36 Sept-Oct 2023

भरड धान्याचे पोषण विषयक महत्त्व आणि आहारातील स्थान

डॉ. मीनल एन.गावंडे
गृह अर्थशास्त्र विभागप्रमुख,
स्व. भास्करराव शिंगणे कला, प्रा. नारायणराव गावंडे विज्ञान आणि आशालता गावंडे वाणिज्य महाविद्यालय
साखरखेर्डा, जिल्हा बुलडाणा.
Corresponding Author- डॉ. मीनल एन.गावंडे
DOI- 10.5281/zenodo.10369426

प्रस्तावना -

संयुक्त राष्ट्राने 2023 हे वर्ष आंतरराष्ट्रीय पौष्टिक तृणधान्य वर्ष घोषित केले आहे. विविध स्तरावर आंतरराष्ट्रीय पौष्टिक तृणधान्य वर्ष साजरे केले जात आहे. कुपोषण समस्या व पोषणमूल्य सुधारण्यासाठी तृणधान्ये चा आहारात वापर पुन्हा एकदा वाढविणे, त्यांच्या उपयुक्ततेबाबत समाजात जनजागृती करणे अत्यंत जरुरीचे आहे. तृणधान्याचा आहारात समावेश आरोग्यासाठी गरजेचा आहे ही बाब नागरिकांना विविध उपक्रमांच्या माध्यमातून पटवून देण्यात येत आहे.

नवीन पिढीच्या व लहान मुलांच्या आवडीचे पदार्थ जसे की, ब्रेड, बिस्किट, केक, इडली, डोसा, चकली इत्यादी पदार्थ पौष्टिक तृणधान्यावर प्रक्रिया करुन बनविता येतात. असे पदार्थ बनवून त्यांचा आहारात सामावेश वाढविणे आवश्यक आहे. त्यास तृणधान्य वर्षाच्या निमित्ताने मदत होईलच. भारताने 2023 हे वर्ष आंतरराष्ट्रीय पौष्टिक तृणधान्य वर्ष म्हणून साजरे करण्याचे उचललेले पाऊल हे भारताच्याच नव्हे तर, सर्व जगाच्या पोषण आणि आरोग्याच्या दृष्टीने अत्यंत गरजेचे आहे.

आरोग्य आणि पोषणदृष्ट्या भरड धान्यांचे महत्त्व-

भरड धान्य म्हणजे गहू आणि तांदूळ व्यतिरिक्त इतर अन्नधान्ये . ही धान्ये उबदार हंगामातील तृणधान्ये आहेत जी जगाच्या विविध भागांमध्ये त्यांच्या अन्न, खाद्य आणि चारा वापरासाठी महत्त्वपूर्ण आहे. बाजरी हा कॅल्शियमचा सर्वात श्रीमंत स्त्रोत आहे (300 ते 350 मिग्रॅ/100 ग्रॅम धान्य). लहान बाजरी फॉफरस आणि लोहाचा चांगला स्त्रोत आहे. या पौष्टिक गुणधर्मांमुळे ही भरड तृणधान्ये उशिरापर्यंत पोषक तृणधान्ये म्हणूनही नियुक्त केली गेली आहेत. ते यौगिकांनी समृद्ध आहेत जे इस्केमिक स्ट्रोक, हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोग, कर्करोग, लठ्ठपणा आणि मधुमेह सारख्या अनेक जुनाट आजारांवर मदत करतात. सिस्टिन आणि लाइसिनचे चांगले स्त्रोत असलेल्या प्रथिनांच्या उच्च पातळीमुळे ते पौष्टिकदृष्ट्या तुलनात्मक किंवा गहू आणि तांदूळ सारख्या प्रमुख अन्नधान्यांपेक्षा श्रेष्ठ आहे.

भरड तृणधान्ये दीर्घकाळापासून गरीब माणसाची पिके म्हणून ओळखली जात आहेत, अन्न व्यवस्थेतील त्यांच्या योग्य स्थानाच्या संदर्भात ते दुर्लक्षित राहिले आहेत. या भरड धान्यांच्या पौष्टिक आणि आरोग्याच्या पैलूंबद्दल आणि त्यापासून तयार केल्या जाणाऱ्या विविध प्रकारच्या खाद्यपदार्थांबद्दल वैज्ञानिकदृष्ट्या सिद्ध झालेले ज्ञान ग्रामीण व गरजू लोकापर्यंत पोहोचणे गरजेचे आहे.

तृणधान्य सेवनाचे अनेक फायदे आहेत.भारत हा जगातील सर्वात मोठा पौष्टिक तृणधान्य उत्पादक देश आहे. आजकालची तरुण पिढी आरोग्यदायी खाणे व राहणे यावर लक्ष केंद्रित करत आहे. तृणधान्यामध्ये मोठ्या प्रमाणावर तंतुमय पदार्थ असल्यामुळे याकडे लोकं 'सुपरफूड' म्हणून पाहू लागले आहेत. बदलत्या जीवनशैलीत आहाराकडे होत असलेले दुर्लक्ष आणि त्यामुळे उद्भवणाऱ्या आजारांवर मात करण्यासाठी तृणधान्याचा आहारात समावेश करणे ही काळाची गरज आहे. ज्वारी, बाजरी, नाचणी, वरई, राळा, राजगिरा यासारखे पौष्टिक तृणधान्ये ही कर्बोदके, प्रथिने, जीवनसत्त्व आणि खनिजांनी समृद्ध आहेत.या निमित्ताने पौष्टिक तृणधान्याचा आहारातील वापर वाढेल .

विविध तृणधान्यांचे पोषणमूल्य -

ज्वारी : रक्तातील सारखेची पातळी नियंत्रित करते. रक्ताभिसरण वाढवते. ज्वारी वजन कमी करण्यास मदत करते. हाडांच्या आरोग्यासाठी ज्वारी उपयुक्त ठरते. शरीरातील ऊर्जा पातळी सुधारते. तसेच हृदयाचे आरोग्यही ज्वारीमुळे सुधारते.

बाजरी : बाजरीमध्ये कॅल्शियम, विटामिन A, B व फॉस्फरस, लोह, मँगेनीज अधिक मात्रेत उपलब्ध असते. रक्तातील मेदाचे प्रमाण नियंत्रित, रक्तदाबावर नियंत्रण, हिमोग्लोबिन वाढवण्यासाठी व ॲनेमिया आजारावर मात करण्यासाठी बाजरी उपयुक्त आहे.

नाचणी : शक्तीवर्धक, पित्तशामक असल्याने नाचणी रक्त शुद्ध करण्यास उपयुक्त आहे. कॅल्शियम आणि लोह मुबलक असल्याने गरोदर माता व वयोवृद्ध व्यक्तींना हाडांसाठी व

ॲनिमियावर नाचणीचे पदार्थ उपयोगी ठरतात. नाचणीमुळे लठ्ठपणा कमी करणे, मधुमेही रुग्णांसाठी गुणकारी, यकृतातील चरबी कमी करण्यास मदत होते.

राळा : यामध्ये लोहाचे प्रमाण जास्त असल्याने मेंदूची कार्यक्षमता वाढवते. त्यातील अँटीऑक्सिडन्ट हा गुणधर्म रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवतो. मोड आलेले राळा खाल्ल्यास हाडांचा ठिसूळपणा कमी होऊन हाडे बळकट होतात. तसेच अर्धशिशी, निद्रानाश, कॉलरा, ताप यांच्या उपचार पद्धतीमध्ये राळ्याचा प्रामुख्याने वापर होतो.

वरई : नवजात शिशु, बालक आणि माता यांच्यासाठी उत्तम पोषकधान्य आहे. सदृढ आरोग्य व रोगप्रतिकार क्षमता वाढविण्यास वरई उपयुक्त आहे. वरई मधुमेह, ह्रदयरोग यासारख्या रोगांचा धोका कमी करते.

गहू : जगातील प्रत्येक देशात खाद्यान्न म्हणून गव्हाचा उपयोग केला जातो. गावातील प्रथिनांमध्ये लायसन व थ्री नाईन ही तीक्तामुळे उपस्थित नसतात डाळिंब बरोबर त्याचा उपयोग केल्यास चांगल्या प्रतीची प्रथिने प्राप्त होतात गावांमध्ये पिष्टमय पदार्थाच्या स्वरूपात कर्बोदके असतात स्निग्ध पदार्थांचे प्रमाण अतिशय कमी असते गावामध्ये टायमिंग व निकोटीनेक आम्ल असते. गव्हाच्या कोंड्यामध्ये जीवनसत्वे खनिज पदार्थ व सेलूच भरपूर प्रमाणात असतात व गव्हाच्या कोंबात जीवनसत्व ई असते.

तांदूळ : गव्हाच्या बरोबरीने तांदूळ आहारातील महत्त्वाचे तृणधान्य आहे जगातील जवळपास 50 टक्के लोक मुख्य अन्न म्हणून तांदळाचा वापर करतात. प्रथिनांचा दर्जा उत्तम असतो तसेच पिष्टमय पदार्थाच्या रूपात ह्यामध्ये कर्बोदके आढळतात. तांदुळात जीवनसत्व ब चे प्रमाण भरपूर असते तांदुळाचा विविध खाद्यपदार्थ बनविण्यासाठी उपयोग केला जातो.

मका : भारतात प्रामुख्याने गुजरात आणि राजस्थान या राज्यांमध्ये मक्याचा आहारात उपयोग केला जातो मक्यामध्ये जीवनसत्व अ चा पूर्वसर असतो. कॅल्शियम लोह फॉस्फरस अल्प प्रमाणात असतात मग का हा पचनाच्या दृष्टीने कठीण समजला जातो . यात इतर तृणधान्यांपेक्षा स्निग्धाचे प्रमाण जास्त आढळते.

भारतीय आहारामध्ये भरड धान्याचा वापर वाढविण्यासाठी-

भारतीय आहारात पंरपरेने भरड धान्यांना महत्त्वाचे स्थान आहे. पारंपरिक स्वयंपाकाच्या पद्धती व्यतिरिक्त भरडधान्ये प्रामुख्याने लहान बालक तसेच मोठ्या माणसांसाठी मुख्य अन्न म्हणून जास्त प्रमाणात वापरली जातात. ज्वारीची भाकरी, थालीपीठ, धपाटे, उपमा, खानदेशात कळण्याच्या पिठाची भाकरी (ज्वारी व उडीद एकत्र दळून केलेले पीठ), ज्वारीचे पापड, बिबडे, लाह्या, लाह्यांच्या जाडसर पिठाचे गोड पदार्थ, ज्वारी पीठ आंबवून केलेले धिरडे असे अनेक पारंपरिक पदार्थ आवर्जून आवडीने तयार केले जातात.

- तांदूळ किंवा गव्हाचे प्रमाण कमी करून भरडधान्याचा वापर वाढवावा. सुरुवातीला अर्धे तांदूळ आणि भरडधान्यातील कोणताही प्रकार अर्धा भाग घ्यावा.
- डोसा पीठ बनविताना पूर्ण तांदूळ घेण्याऐवजी काही प्रमाणात भरडधान्यांचा वापर करावा.
- पुलाव तयार करताना तांदळासोबतच आवडीप्रमाणे कोणत्याही एका भरडधान्याचा वापर करून त्यामध्ये भरपूर भाज्या मिसळाव्यात.
- गुळाचा उपयोग करून भरड धान्याच्या पुऱ्या, शंकरपाळे, शेवया, नूडल्स बनवितात.
- बेकरी पदार्थात भरडधान्याचा वापर करावा. त्यावर मनुके, ब्राऊन शुगर किंवा सुकामेवा टाकून लज्जत वाढवावी.
- शिजवलेल्या शेंगा आणि मटार एकत्र करून शाकाहारी 'बर्गर' बनवतात. मका, बटाटा, ब्रेड आणि भरड धान्यांचा वापर करून टिक्कीचा आकार बनवावा. तव्यावर थोड्याशा तेलावर चांगले खरपूस भाजून घ्यावे.
- आपल्या आवडीचे कोणतेही भरड धान्य स्वच्छ धुवावे. थोडा वेळ पाण्यात भिजवावे. कुकरमध्ये वाफवून फोडणी द्यावी. याचा चांगला पौष्टिक नाश्ता तयार होतो.

भारताने संयुक्त राष्ट्रांमध्ये दिलेल्या प्रस्तावाला ७२ देशांनी पाठिंबा दिल्यानंतर युनायटेड नेशनने २०२३ हे वर्ष 'आंतरराष्ट्रीय भरड धान्य वर्ष' म्हणून घोषित केले आहे त्यामुळे भरड धान्यांचे आहारातील महत्त्व जाणून घेऊन त्यांचा वापर दैनंदिन आहारामध्ये होणे अत्यंत आवश्यक आहे. यांच्या सेवनाने शरीरातील रोगप्रतिकार शक्ती अधिक वाढते. ऊर्जा व पोषण देणाऱ्या भरड धान्यांपासून मिळणारे आरोग्यसंबंधीचे फायदे खूप असल्याने त्याविषयी जनजागृती होऊन पिकाखालील क्षेत्र वाढणे आवश्यक आहे.

संदर्भ:

1. मानवी पोषण आणि आहारशास्त्र - डॉ. संगीता जवंजाळ डॉ. किरण बेलूरकर
2. पोषण आणि स्वास्थ - डॉ. मीनाक्षी तारणेकर
3. Fundamentals of Foods and Nutrition: Sumati R. Mudambi, M.V. Rajagopal

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No.36 Sept-Oct 2023

वामन दादा कर्डक यांची कविता

डॉ. सागर गवई
स्व. भा. शिं. कला, प्रा. ना. गा. विज्ञान व आ. गा. वाणिज्य महाविद्यालय साखरखेर्डा
Corresponding Author- डॉ. सागर गवई
DOI- 10.5281/zenodo.10360499

आंबेडकरी चळवळीतला माणूस वा सर्वसामान्य माणूस असो ज्याचे बाबासाहेबांवर अपार प्रेम, निस्सीम श्रद्धा आहे अशा मराठी माणसाला महाकवी वामनदादा कर्डक यांचे नाव माहिती नाही असे होत नाही. याचे कारण वामनदादांनी लिहिलेली अवीट गोडीची आवेशकारक भीमगीते आणि आंबेडकरी चळवळीची गीते ! वामनदादा कर्डकांची भीमगीते आंबेडकर जयंतीचा अविभाज्य घटक झालीत. ही गीते सामान्य माणसाच्या मनाला भावलीत. नुकतेच मिसरूड फुटलेल्या मुलांपासून ते संघर्षमय जीवनाचा अखेरचा काळ व्यतित करणारे वृद्ध असोत, सर्वांना ही गाणी तोंडपाठ आहेत. वामनदादांनी लिहिलेल्या गाण्यात असे कोणते रसायन आहे की ज्याने माणसाचे रुपांतर भीमसैनिकात होते हे पाहण्यासाठी त्यांच्या गीतांवरून नुसती नजर फिरवली तरी ध्यानी येते की ही लोकांची बोली आहे, हा लोकांचा आवाज आहे,

हा लोकांच्या डोळ्यातला तप्त अंगार आहे, हा निळ्या क्रांतीचा एल्गार आहे, हा जल्लोषही आहे अन वेदनेचा हुंकारही आहे, हा मनामनात दफन केलेल्या उपेक्षेचा आक्रोश आहे, हा धगधगत्या अग्नीकुंडाचा निखारा आहे आणि हा आंबेडकरी जनतेचा बुलंद नारा आहे ! वामनदादा कर्डक आपल्या कविता मागची भूमिका स्पष्ट करतांना म्हणतात, " मी जेथे जन्मलो, ज्या मातीत वाढलो आणि ज्या अन्यायाखाली भरडला गेलो त्याची मला आठवण आहे. ती कैफियत मी शब्दात मांडतो. त्याला तुम्ही कविता म्हणा किंवा म्हणू नका, मला जे प्रामाणिकपणे जाणवले ते मांडले." त्यांची बाबासाहेबांच्या विचारावर असीम श्रद्धा आहे. त्यांच्या नेतृत्वावर त्यांचा विश्वास आहे. त्यांनी दलितांवर होणाऱ्या अन्याय अत्याचार विरुद्ध त्यांच्या मनात जळजळीत अंगार पेटावा यासाठी ते म्हणतात,

"तुफानातले दिवे आम्ही तुफानातले दिवे
तुफानवारा पाऊसधारा मूळी न आम्हा शिवे"
(आम्ही तुफानातले दिवे , पृ. क्र.३७)

अशा शब्दात ते आपली व आंबेडकरी समाजाची ओळख करून देतात. क्रांतीचे गीते उच्च स्वरात गाणारा हा कवी आहे. स्वतंत्र भारतात दलित जमातीवर होणाऱ्या गावोगावच्या अत्याचाराच्या कथा त्यांना सुन्न करतात. त्या अत्याचाराविरुद्ध दलित मन चिडत का नाही, पेटून उठत का नाही याची खंत त्यांच्या मनात आहे. त्यांची कविता म्हणजे त्यांच्या मनात ठसठसत असलेले दुख; त्यांची कविता म्हणजे त्यांच्या संवेदनशील मनाचे आवेग! ते म्हणतात,

" मला चीड येत नाही हाच माझा गुन्हा
माझ्यातला भीम इथे, मीच केला उणा,
दोष देऊ कुणा"
(मला चीड येत नाही, पृ. क्र.३३)

कड्कांच्या कवितेतील हे दुख: बाबासाहेब निधन पावल्यानंतर दलित समाजाला जाणवणाऱ्या पोरकेपणाचे आहे. कड्कांचे कवी मन बाबासाहेबंविषयी कृतज्ञतेने भरलेले आहे.

"जरी संकटाची काळरात होती
तरी भीमराया तुझी साथ होती
तुझी तेवण्याची सुरूवात होती,
प्रकाशात माझी पिढी न्हात होती"
(काळरात होती, पृ. क्र. ६२)

महामानव डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांनी आपले आयुष्य पददलित जनतेच्या उद्धारासाठी

वेचले. त्यांचा सारा जीवनप्रवास त्यांनी दलितांच्या व वंचितांच्यासाठी केलेल्या संघर्षाची साक्ष देतो. उपेक्षितांच्या हक्कासाठी त्यांनी आपलं आयुष्य एका लढ्यात परावर्तित केलं. त्यांच्या संघर्षाला यश आलं म्हणून गावकुसाबाहेर अडगळीत पडलेल्या अस्पृश्य म्हणून हिणवल्या गेलेल्या लोकांत त्यांनी आत्मविश्वास जागवला. हजारो वर्षे जातीयतेच्या गाळात आणि दारिद्र्यांत खितपत पडलेल्या समाजाला स्वतःचे अस्तित्व आणि अस्मिता याची प्रथमच जाणीव झाली. बाबासाहेबांच्या प्रेरणेतून पिचलेल्या मनगटात ताकद कशी येत गेली हे काळाला देखील कळले नाही. कणाहीन समाज कधी ताठ उभा राहिला आणि आपल्या वेदनेचे हुंकार मागे टाकून आपल्या हक्काचा टणत्कार कधी बुलंद करू लागला हे लक्षात देखील आले नाही. मात्र समाजबांधवांच्या ठायी हा प्रकाश निर्माण व्हावा म्हणून त्यांनी स्वतःला पेटते ठेवले होते, याचे हळुवार वर्णन 'तुझी तेवण्याची सुरूवात होती' अशा ओजस्वी शब्दांत वामनदादा कर्डक करतात.

गेयता हे वामनदादांच्या कवितेचे नैसर्गिक आणि रसाळ अंग होते. त्यांच्या क्रांतिकारी कवितांना नादमाधुर्याची अद्‌भुत देणगी लाभली होती. मग ही कविता त्याला कशी अपवाद असू शकेल बरे ? वामनदादा सर्वसामान्य दलितांची कैफियत मांडताना सर्वांना एकाच पंक्तीत मांडतात, 'आपली मोजदादच मुळी गुलामात होती अन 'आहे रे' वर्गाला सलाम ठोकण्यात सारी हयात गेली होती !' मात्र केवळ आपल्या पायात असणाऱ्याच नव्हे तर मनामनात वास करून असणारया गुलामगिरीच्या बेडया तोडणे केवळ बाबासाहेबांच्यामुळे शक्य झाले असं ते सहजतेने लिहून जातात. या गुलामगिरीच्या बेड्या तोडण्याचे काम करणारे बाबासाहेब हे झुंजणारया जमातीचे अग्रदूत होते. बाबासाहेबांच्या रूपाने हजारो वर्षांपासून विषमतेच्या अंधारात खितपत पडलेल्या दिनदलितांच्या आयुष्यात नवी पहाट उगवली आणि विकासाची वाट या उपेक्षित जनतेच्या दृष्टीपथात आली.आंबेडकरांनी आपल्या करंगळीला धरून अख्खा समाज ह्या पायवाटेवर आणला अन बघता बघता ह्या पायवाटेचे रुपांतर विकासाच्या विशाल महामार्गात झाले याचा काव्यमय उल्लेख वामनदादा इथे करतात.

"चांदण्याची छाया कापराची काया
चांदण्याची छाया कापराची काया
माऊलीची माया होता माझा भीमराया.."
(चांदण्याची छाया, पृ. क्र.४४)

बाबासाहेब आणि त्यांना प्राणाहून प्रिय मानणाऱ्या आंबेडकरी जनतेचे नाते कसे आहे, त्यांचे हळुवार भावनाप्रधान असं वर्णन या कवितेत आहे. याशिवाय आपला हक्क मागणारी 'आमचा वाटा' या कविता त्यांनी लिहिली. तिला चळवळीत गायले जाऊं लागले. 'आमचा वाटा' ह्या कवितेला ठेका आहे ताल आहे आणि त्यातलं मागणं हे आर्जवाचं नसून हक्काचं आहे त्यामुळे गाणाऱ्याच्या आवाजात रग आणि मनात त्वेष साहजिकच उत्पन्न होतो.

"सांगा आम्हाला बिर्ला बाटा टाटा कुठाय हो?
सांगा धनाचा साठा आमचा वाटा कुठाय हो?"
(आमचा वाटा पृ. क्र. ५२)

असा धगधगता सवाल ते या व्यवस्थेला विचारतात. आंबेडकरी चळवळीत देखील मतभेद होऊ लागले तेंव्हा वामनदादांना राहवले नाही आणि त्यांनी एक अत्यंत तेजस्वी कविता लिहिली. त्यात ते म्हणतात की बाबासाहेबांच्या मताचे मोजके लोक जरी सोबत असते तरी इतिहास बदलला असता.

"भीमा तुझ्या मताचे जर पाच लोक असते
तलवारीचे तयाचे न्यारेच टोक असते.
वाणीत भीम आहे, करणीत भीम असता
वर्तन तुझ्या पिलांचे सारेच चोख असते."
(भीमा तुझ्या मताचे पृ. क्र. ४८)

बाबासाहेबांना उद्देशून वामनदादा लिहिलेली कविता वेगळया धाटणीची आहे, बाबासाहेबांवर प्रेम करणाऱ्या व्यक्तीच्या डोळयात पाणी आणण्याचे सामर्थ्य ह्या कवितेत आहे, यावरून बाबासाहेबांचे जनमनातील अढळ स्थान लक्षात येण्यास मदत होते. बाबासाहेबांनी इतकं सारं सांगूनही शिकवूनही बधीर समाजमन भानावर येत नाही या भावनेने चिडलेले वामनदादा आपल्या कवितेतून आंबेडकरी चळवळीत अद्‌भुत जोश भरतात. अन्याय नष्ट करा अन त्याच्या चिंधड्या उडवा असं आवाहन ते करतात. नराधमांच्या तंगड्या तोडा असं त्वेषाचं बळ ते देतात.

"अन्यायाची चिरा चाम्बडी, चिरा
करा चिंधड्या
चिरा करा चिंधड्या नाही तर भरा
हाती बांगड्या"
(भरा हाती बांगड्या, पृ. क्र. ९०)

वामनदादा कर्डक नित्य वापराच्या शब्दांतून अर्थवाही कविता लिहितात. शब्दलालित्य, छंद वा कृत्रिम काव्यसौंदर्य यावर अजिबात भर न देता दैनंदिन जीवनातील शब्द ते कवितेत वापरत. त्यामुळे त्यांची कविता शब्दबंबाळ वा केवळ शब्दप्रचुर न होता एका जीवनानुभावाचे स्वरूप घेते.आपल्याला जाण कधी आली अन आपल्याला जीवन कधी - कसे कळू लागले याचे रसाळ वर्णन त्यांनी केले आहे,

"केस माझे हे जेव्हा गळू लागले
तेव्हा जीवन मला हे कळू लागले
जात होतो पुढे जात होतो पुढे
ह्यात होतो पुढे त्यात होतो पुढे
पाय त्यांचेच मागे वळू लागले
तेव्हा जीवन मला हे कळू लागले"
(तेव्हा जीवन कळू लागले, पृ. क्र.४१)

अशा शब्दात त्यांना आलेला जीवनाचा प्रत्यय त्यांनी शब्दबद्ध केला आहे. एक काळ होता जेंव्हा समाजात पराकोटीची विषमता होती, अस्पृश्यता पाळली जात होती. दारिद्र्य अन दास्यत्वाच्या अंधःकारात दलित समाज हजारो वर्षे खितपत पडला होता. काळीज पिळवटून टाकणाऱ्या या सामाजिक विषमतेचं तितकंच टोकदार वर्णन कर्डकांनीआपल्या कवितेत केले आहे,

"पाणी वाढ गं माय
लयी नाही मागत भर माझं
इवलंसं गाडगं,
पाणी वाढ गं माय"
(पाणी वाढ ग माय, पृ. क्र. ५३)

या गीतांतून त्यानी आपली व्यथा अशा पद्धतीने मांडली आहे की, वाचणाऱ्याच्या डोळा पाणी यावे. समाजात एकी न ठेवता आपल्या वैयक्तिक स्वार्थासाठी दुही वाजवून आंबेडकरी विचारांची प्रतारणा करणाऱ्या लोकांवर ते सर्वशक्तिनिशी शब्दांचा आसूड चालवतात. बाबासाहेबांनी दिन दलितांच्या उद्धारासाठी आपले आयुष्य वेचले मात्र त्यांच्या विचारांचे वारसदार म्हणवून घेणाऱ्यांनी स्वतःच्या स्वार्थापायी या आंबेडकरी क्रांतीच्या तटबंदीस सुरुंग लावला. अत्यंतिक वेदनेतून ही कविता प्रसवली आहे त्यामुळे तिचा आशय अर्थातच अणकुचीदार झाला आहे. ते लोकांना चळवळीत सामील होण्यासाठी ते आवाहन करतात. बधीर झालेल्या मनाला हलवून टाकण्याचे सामर्थ्य या कवितेत आहे. क्रांतीसाठी काय काय करावे लागणार आहे याचे अप्रत्यक्ष कथन त्यांनी केले.

आंबेडकरी क्रांती घडण्यासाठी सगळयांनी मिळून लढा उभारणे गरजेचे आहे त्यात सर्वस्व झोकून काम करावे लागणार आहे , तर ती क्रांती शक्य होणार आहे. सारेच जण असं वागले अन ही क्रांती यशस्वी झाली तर समाजात काय चित्र तयार होईल याचे खुमासदार पण स्वाभिमान जागृत करणारे शब्दांकन त्यांनी या कवितेत केलेय. मात्र जातीयतेचा फणा काढणाऱ्यास कसे ठेचायचे हे देखील ही कविता सांगते,

"काल मुजरेच केले रे माझ्या मेलेल्या बापाने
आज मुजरे मला करती भीमाच्या प्रतापाने"
(मुजरेच केले रे, पृ. क्र.१४५)

डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर नावाच्या महासूर्यामूळे व त्यांनी संविधानात दिलेल्या अधिकारामुळे आज येथील आंबेडकरी समाज सन्मानाचे जीवन जगतो आहे. अशी भावना ते व्यक्त करतात.

सारांश:-

डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर नावाच्या महासूर्यामूळे व त्यांनी संविधानात दिलेल्या अधिकारामुळे आज येथील आंबेडकरी समाज सन्मानाचे जीवन जगतो आहे अशी भावना वामनदादा कर्डकांच्या कवितेतून व्यक्त होते. जातीयतेचा फणा काढणाऱ्यास वठणीवर आणणारी ही कविता आहे. आंबेडकरी क्रांती घडण्यासाठी सगळयांनी मिळून लढा उभारणे गरजेचे आहे असे आवाहन वामंदांची कविता करते. आंबेडकरी चळवळीची लक्तरे झालेली बघून त्यांचे मन व्यथित होते. नव्या पिढीतील आंबेडकरी कवींना मार्गदर्शन करणारी व चळवळीसाठी प्रेरणा देणारी त्यांची कविता आहे.

संदर्भ :-

1. जाधव सागर, महाकवी वामनदादा कर्डक चरित्रकाव्य , अलोक प्रकाशन, यवतमाळ प्र. आ. २००८
2. वामनदादा कर्डक, मोहोळ, आनंद प्रकाशन, औरंगाबाद, न. आ. २०१६
3. संग्रमपिटक भाग १ संपा. प्रमोद वाळके, युगसाक्षी प्रकाशन नागपूर, प्र. आ. २०१२
4. आचार्य सुर्यकान्त भगत, महान लोककवी वामनदादा कर्डक, उत्कर्ष प्रकाशन, वर्धा, प्र. आ. २०१३

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No.36 Sept-Oct 2023

भारतीय महिलांचे क्रीडा क्षेत्रात सहभागाचे स्थान आणि खेळांमध्ये लैंगिक समानता कशी वाढवायची याचे विश्लेषण

डॉ.रुपाली अ.इंगोले

संचालक शारीरिक शिक्षण व खेळ श्री. शिवाजी विज्ञान महाविद्यालय अमरावती

Corresponding Author- डॉ.रुपाली अ.इंगोले

DOI- 10.5281/zenodo.10360516

गोषवारा :-

पहिल्या उन्हाळी ऑलिम्पिकमध्ये सहभागी न होण्यापासून ते टोकियो ऑलिंपिक २०२० मध्ये मोठ्या सहभागापर्यंत, "भारताच्या महिलांनी" जागतिक स्तरावर आपली प्रतिभा दाखवली आहे. कुस्ती, बॅडमिंटन, हॉकी, बॉक्सिंग, वेटलिफ्टिंग आणि ट्रॅक अँड फील्ड या सहा खेळांमध्ये भारताने पहिल्यांदाच ऑलिम्पिक पदके जिंकली. भारताने जिंकलेल्या 7 पदकांपैकी 3 महिलांनी जिंकल्या - ही कामगिरी ज्याने महिला खेळाडूंना जागतिक स्तरावर प्रवृत्त केले. पोडियम फिनिशेस मिळविण्यासाठी महिला खेळाडूंनी दाखवलेली धैर्य आणि दृढनिश्चय देशातील अधिकाधिक महिलांना खेळात सहभागी होण्यास आणि यशस्वी होण्यास मदत करेल. आम्ही भारतातील क्रीडा क्षेत्रातील महिलांची स्थिती आणि लैंगिक समानतेला प्रोत्साहन कसे देऊ शकतो ते पाहू.

बदलाच्या दृष्टीकोनातून भारताने सामाजिक आणि सांस्कृतिकदृष्ट्या सातत्याने विकास केला आहे. भारतात पूर्वी खेळांचा विचार फक्त पुरुषांसाठी केला जात होता आणि आजही काही लोकांची ही मानसिकता आहे. पण ज्यांनी खेळातील पुरुष संस्कृती वर्चस्वाची लोककथा मोडून काढली त्यांनी भारताला ऑलिम्पिकमध्ये सादर केले. भारतीय समाज या विश्वासावर ठाम आहे की स्त्रिया जन्मजात पुरुषांसाठी द्वेषपूर्ण आहेत कारण त्यांचा असा विश्वास आहे की स्त्रीची जबाबदारी केवळ बाळंतपण आणि मुले आणि कुटुंबाची काळजी घेणे आहे. महिलांसाठी यशाचा मार्ग म्हणजे पूर्वग्रह, सामान्यता आणि भेदभाव विरुद्ध लढा. प्रथा आणि परंपरा त्यांच्या दिशांना परावृत्त करतात.

परिचय :-

"मैं हमेशा ये सोच के रोता रहा कि छोरा होता तो देश के लिये गोल्ड लाता। ये बात मेरे समझ में न आई कि गोल्ड तो गोल्ड होता है, छोरा लावे या छोरी।"आमिर खानच्या 2016 मध्ये आलेल्या दंगल चित्रपटातील हा डायलॉग आपण सर्वांनी ऐकला असेल. हा केवळ एका चित्रपटाचा संवाद नाही ज्याचा आस्वाद घेतला गेला आणि मागे सोडला गेला, तर ही एक अतिशय खोल गोष्ट आहे जी आजपर्यंत आपला भारतीय समाज पूर्णपणे आत्मसात करू शकलेला नाही. होय, आपण स्त्री-पुरुष समानतेबद्दल कितीही बोलतो, परंतु वास्तव हे आहे की आजही भारतात लैंगिक असमानता मोठ्या प्रमाणावर आहे, त्याचे जिवंत उदाहरण हे क्रीडाक्षेत्र आहे. असो, भारताचा खेळाकडे पाहण्याचा दृष्टीकोन नेहमीच सुस्त राहिला आहे, त्यातही महिलांना प्रोत्साहन देणे तर दूरच आहे. अशा परिस्थितीत सामाजिक निषिद्ध आणि पुरेशा पाठिंब्याचा अभाव झुगारून आपला झेंडा फडकवणाऱ्या मेरी कोम, विनेश फोगट, बबिता फोगट, मानसी जोशी, दुती चंद, पीव्ही सिंधू, हिमा दास या महिला खेळाडूंना विसरता येणार नाही. आज या लेखात आपण आपल्या कर्तृत्वाने क्रीडा जगतात आणि समाजात उदाहरण बनलेल्या या महिला खेळाडूंबद्दल तर जाणून घेणार आहोतच, शिवाय या क्षेत्रात महिलांचा सहभाग तुलनेने कमी असण्यामागची कारणे काय आहेत; आजही बहुतांश कुटुंबे आपल्या मुलींना क्रीडा क्षेत्रात करिअर करण्यासाठी पाठबळ का देत नाहीत. राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय स्तरावर खेळातील पुरुषांच्या वर्चस्वाला आव्हान देणाऱ्या या महिला खेळाडूंच्या संघर्षाच्या कहाण्या ऐकून तुम्हालाही हे सांगायला भाग पडेल. "म्हारी छोरियां छोरों से कम हैं के"।

मेरी कोम - बॉक्सर मेरी कोमचा जन्म 1 मार्च 1983 रोजी भारताच्या ईशान्येकडील मणिपूर राज्यातील एका छोट्या

गावात झाला. त्यांचे बालपणही गरिबीत गेले. बॉक्सिंग सुरू केल्यानंतर, मेरीला माहित होते की बॉक्सिंगमध्ये करिअर करण्याची तिची कल्पना तिचे कुटुंब कधीही स्वीकारणार नाही, ज्यामुळे तिने ही गोष्ट तिच्या कुटुंबापासून गुप्त ठेवली. सन 1998 ते 2000 पर्यंत ती माहिती न देता घरी प्रशिक्षण घेत राहिली. 2000 मध्ये, जेव्हा मेरीने मणिपूरमध्ये 'महिला बॉक्सिंग चॅम्पियनशिप' जिंकली आणि बॉक्सर पुरस्कार प्राप्त केला तेव्हा कुटुंबाला ती बॉक्सर असल्याचे समजले. मोठी गोष्ट म्हणजे ज्या भारतात लग्न आणि मुले ही महिला खेळाडूंच्या कारकिर्दीचा शेवट मानला जातो, तिथे मेरी कोमने आई झाल्यानंतरही खेळणे सोडले नाही. तीन मुलांची आई होऊनही मेरी कोमने वर्ल्ड चॅम्पियनशिप जिंकली. एकूण आठ जागतिक चॅम्पियनशिप पदके जिंकणारी ती जगातील एकमेव बॉक्सर आहे.

हिमा दास-

धिंग एक्सप्रेस या नावाने प्रसिद्ध असलेल्या हिमा दास यांचा जन्म 9 जानेवारी 2000 रोजी आसाममधील नागाव जिल्ह्यातील धिंग गावात झाला. त्यांच्या कुटुंबाची आर्थिक परिस्थिती चांगली नव्हती. त्यांच्या वडिलांकडे फक्त दोन बिघे जमीन होती त्यावर ते शेती करून आपला उदरनिर्वाह करत होते. सुरुवातीला हिमा तिच्या भाताच्या शेतातच सराव करायची. पैशाअभावी त्याच्याकडे चांगले बूटही नव्हते. हिमाला फुटबॉलमध्ये स्ट्रायकर बनायचे होते. एके दिवशी त्याची धावण्याची क्षमता पाहून कोणीतरी त्याला अॅथलीट होण्याचा सल्ला दिला आणि इथून त्याचा अॅथलीट होण्याचा प्रवास सुरू झाला. सांगताना आनंद होतो की, ट्रॅक इव्हेंटमध्ये जागतिक स्तरावर सुवर्ण जिंकणारी हिमा ही पहिली भारतीय खेळाडू आहे. हिमाची आवड आणि कामगिरी पाहून तिला आसाम पोलिसात उपअधीक्षक (डीएसपी) बनवण्यात आले आहे. हिमा दासने अनेक स्पर्धांमध्ये सुवर्णपदके जिंकली आहेत.

विनेश फोगट- कुस्तीपटू विनेश फोगटचा जन्म 25 ऑगस्ट 1994 रोजी भारतातील हरियाणा राज्यात झाला, जे भारतातील सर्वात कमी लिंग गुणोत्तर राज्यांपैकी एक आहे. जेव्हा विनेशने तिच्या गावात कुस्तीचा सराव सुरू केला तेव्हा विनेशला कुस्ती, मुलांचा खेळ समजला जाणारा खेळ, कपड्यांची निवड यासाठी खूप त्रास सहन करावा लागला. पण विनेशने हार मानली नाही आणि या प्रवासात वडिलांच्या पश्चात काकांनी साथ दिली. या क्रीडा विश्वात विनेशने जागतिक अजिंक्यपद स्पर्धेत कांस्यपदक आणि राष्ट्रकुल स्पर्धेत सुवर्णपदक पटकावून तिरंग्याची शान उंचावली आहे. जाणून घेणे देखील महत्त्वाचे आहे की, जागतिक स्पर्धेत दोन पदके जिंकणारी विनेश ही देशातील पहिली महिला कुस्तीपटू आहे.

दुती चंद –

विनेश फोगट सारख्या खेळाडूंनी पितृसत्ताक मानसिकतेला आव्हान दिले होते, तर दुती चंद यांनी गरिबी आणि लिंग यांच्यातील रूढीवादी कल्पना तोडल्या. दुती यांचा जन्म ३ फेब्रुवारी १९९६ रोजी ओरिसा राज्यातील जाजपूर जिल्ह्यात झाला. त्याचे वडील विणकर होते. त्याची आईही विणकराचे काम करायची. घरची आर्थिक परिस्थिती चांगली नव्हती, पण दुतीची मेहनत पाहून एक दिवस ती खूप पुढे जाईल याची तिच्या घरातील आणि गावातील सर्वांना खात्री होती. होनाहर बिरवान के चिकने पात' ही म्हण द्युतींना पूर्णपणे लागू पडते. इतकंच नाही तर या गेममध्ये सहभागी होण्यासाठी दुतीला कायदेशीर लढाईही लढावी लागली, पण ही लढाईही दुतीने जिंकली. आज दुती हा भारतातील सर्वात वेगवान धावपटूंपैकी एक आहे.

पीव्ही सिंधू-

तेलंगणाची असलेली पीव्ही सिंधू वयाच्या २१ व्या वर्षी रिओ ऑलिम्पिकमध्ये रौप्य पदक जिंकणारी पहिली भारतीय बॅडमिंटनपटू आहे. जगातील टॉप-10 खेळाडूंमध्ये त्याचा समावेश होतो. सिंधूपूर्वी कोणत्याही भारतीय खेळाडूने, मग तो पुरुष असो वा महिला, जागतिक बॅडमिंटन चॅम्पियनशिप जिंकलेली नाही.

साईखोम मीराबाई चानू –

यांचा जन्म 8 ऑगस्ट 1994 रोजी नॉन्गपोक काकचिंग येथे इम्फाळ शहर, मणिपूरपासून सुमारे 30 किमी दूर[या प्रदेशातील एक योद्धा कुळातील मेतेई कुटुंबात झाला होता. ती फक्त 12 वर्षांची असताना तिच्या कुटुंबाने तिची ताकद ओळखली. तिच्या मोठ्या भावाला ते उचलणे सुद्धा कठीण जात असताना तिला जळाऊ लाकडाचा मोठा बंडल सहज घरी नेऊ शकत. मीराबाई चानूने CWG 2022 मध्ये सुवर्णपदक जिंकून एकूण 201 किलो वजन उचलले. तिने 2020 टोकियो ऑलिम्पिकमध्ये महिलांच्या 49 किलो गटात रौप्य पदक जिंकले. मीराबाई चानूने कॉमनवेल्थ गेम्समध्ये वर्ल्ड चॅम्पियनशिप आणि अनेक पदके जिंकली आहेत.

<u>महिलांच्या खेळाबद्दल भारतीयांचे काय मत आहे?</u>

द न्यू इंडियन एक्सप्रेस मधे प्रकाशित झालेल्या लेखांअन्वे 2020 मध्ये, बीबीसीच्या नेतृत्वाखालील सर्वेक्षणात भारतीयांना विचारले गेले की स्त्रिया खेळात पुरुषांइतकीच चांगली आहेत का. तेव्हा मोठ्या संख्येने उपस्थित लोकांनी होकार दिला. तथापि, 42% सहभागींचा असा विश्वास आहे की महिलांचे खेळ पुरुषांसारखे "आनंददायक" नाहीत. तिचे स्वरूप आणि मुले होण्याच्या क्षमतेबद्दल काही विरोधाभासी विधाने देखील होती. संशोधनातून असे दिसून आले आहे की सुमारे 64% भारतीय प्रौढांनी कोणत्याही प्रकारच्या खेळात किंवा शारीरिक हालचालींमध्ये भाग घेतला नाही. लिंगानुसार विभक्त केल्यावर ही आकृती खूपच भयानक होती.

क्रीडाक्षेत्रातील शक्तीस्थान असलेले मणिपूर आता कसे नाजूक होत चालले आहे?

आज मनिपुर सारख्या खेळप्रेमी राज्याची परिस्थिती भारतापासूनच नव्हे तर जगापासून लपली नाही महिलांना मिळणारे असुरक्षित स्थान समाजामधील तणाव या सर्व गोष्टींमुळे मणिपूर येथील महिलांच्या क्रीडा प्रशिक्षण व खेळामध्ये सहभागाच्या दरामध्ये वाढ न होता दिवसेंदिवस घटस होत असताना दिसत आहे. मणिपूरने बॉक्सिंगमध्ये सहा वेळा विश्वविजेती आणि ऑलिम्पिक कांस्यपदक विजेती मेरी कोमपासून टोकियो ऑलिम्पिकमधील रौप्यपदक विजेत्या वेटलिफ्टिंग स्टार मीराबाई चानूपर्यंत अपवादात्मक ॲथलीट तयार केले आहेत. पण दुर्दैवाने, मणिपूरमध्ये आता एक विचित्र परिस्थिती आहे जिथे 48% महिला खेळाडूंनी नमूद केले आहे कि किरदा सुविधान पर्यंत पोहचण्य साठी त्यांना १० किलोमीटर पेक्षा जास्त अंतर गाठाव लागत . काही अहवालांमध्ये असे म्हटले आहे की प्रशासकीय संस्थांमध्ये महिला प्रतिनिधित्वाचा अभाव, क्रीडा सुविधांमध्ये कमी प्रवेश, सुरक्षिततेची चिंता, महिला प्रशिक्षकांची संख्या, असुरक्षित प्रवास आणि भेदभाव यासारख्या समस्यांमुळे महिला खेळाडूंच्या क्रीडा भावना कमी झाल्या आहेत.

महिलांचा खेळातील सहभाग किती?

आकडेवारीबद्दल सांगायचे तर, गेल्या पाच वर्षांत राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय स्तरावर महिला खेळाडूंच्या संख्येत लक्षणीय वाढ झाली आहे. क्रीडा मंत्रालयाच्या अहवालानुसार, 2018 ते 2020 या कालावधीत खेलो इंडिया गेम्समध्ये महिला खेळाडूंच्या सहभागामध्ये एकूण 160 टक्क्यांनी वाढ झाली आहे. त्याच वेळी, ऑलिम्पिक डेटाबेसनुसार, 2000 मध्ये, ऑलिम्पिक खेळांमध्ये महिलांचा एकूण सहभाग 38 टक्के होता, जो 2016 मध्ये 45 टक्के आणि 2020 मध्ये 47 टक्के इतका वाढला.

शेवटी महिलांचा खेळातील सहभाग कमी का?

खेळांमध्ये पुरेशा प्रमाणात महिलांचा सहभाग नसण्याची काही कारणे असू शकतात-

- एका संशोधनादरम्यान लोकांनी सांगितले की, शाळांकडून खेळांवर भर न देणे आणि सुविधांचा अभाव ही यामागची प्रमुख कारणे आहेत.
- महिलांना दैनंदिन लैंगिकतेच्या अनेक समस्यांना तोंड द्यावे लागते, मग ते कामाचे ठिकाण असो किंवा घर. त्यांचा पेहराव, त्यांचे संभाषण आणि वागणूक यावर लक्ष ठेवले जाते आणि त्या आधारे त्यांचे मूल्यांकन केले जाते.
- बहुतेक लोकांचा असा विश्वास आहे की महिला खेळाडूंना मातृत्व आणि क्रीडा कारकीर्द संतुलित करण्यासाठी आव्हानांचा सामना करावा लागतो.
- या व्यतिरिक्त, महिला खेळाडूंना पुरुष खेळाडूंपेक्षा कमी मानधन दिले जाते, ज्यामुळे त्यांना स्पर्धा करणे आणि दीर्घ कालावधीसाठी खेळात सहभागी राहणे कठीण होते.
- क्रीडा विश्वातील महिलांच्या अथक प्रयत्नांनंतरही, त्यांना त्यांच्या पुरुष समकक्षांच्या तुलनेत समान सन्मान किंवा मान्यता मिळत नाही.
- अनेक वेळा सुरक्षित पर्याय नसल्यामुळे इतर कुटुंबांसोबत कारपूल करणे किंवा मुलीला कुटुंबासह घरी राहण्याशिवाय पर्याय नसतो.
- अलीकडील प्रगती असूनही, वास्तविक किंवा कथित लैंगिक अभिमुखता आणि लिंग ओळखीच्या आधारावर महिला खेळाडूंविरुद्ध भेदभाव कायम आहे.
- प्रशिक्षित आणि दर्जेदार प्रशिक्षकाचा अभाव हेही एक मोठे कारण आहे. काहीवेळा प्रशिक्षक त्या मुलांना प्रशिक्षण देण्यावर अधिक लक्ष केंद्रित करतात ज्यांच्याकडे प्रशिक्षणासाठी जास्त पैसे असतात.
- माध्यमांमध्ये महिला खेळांचे अनेकदा कमी प्रतिनिधित्व केले जाते, ज्यामुळे महिला खेळाडूंना मान्यता आणि प्रायोजकत्वाच्या संधी मिळणे कठीण होते.

<u>भारतातील खेळांमध्ये महिलांच्या कमी सहभागास कारणीभूत आणखी काही घटक</u>

१.वडिलांचे प्रोत्साहन नाही –

सामाजिक नियम आणि मानकांमुळे कुटुंब आपल्या मुलींना खेळ खेळण्यासाठी प्रोत्साहन देत नाही. त्यांना असे वाटते की खेळ फक्त पुरुषांसाठी बनवले जातात, महिलांनी त्यांच्या कुटुंबाची काळजी घेणे आणि मुलांना जन्म देणे याबद्दल अधिक काळजी घेतली पाहिजे. अलीकडच्या काळात पापा की परी असे टायटल मिळवणाऱ्या मुली ह्या वडिलांच्या कायमच लाडाच्या असतात त्यामुळे त्यांनी शरीर ताकतीची किंवा अंग मेहनतीची कुठलीही काम करू नये किंवा त्यांच्या सौंदर्यावर त्या गोष्टींचा परिणाम होईल अशा गोष्टींमध्ये त्यांनी सहभाग घेऊ नये असेच कायम एका वडिलाला वाटत असतं . मुली म्हणजे वडीलाच्या घरून आपल्या सासरी सुखरूप पाठवली जाणारी माहेरची एक ठेव असंच कायम वडिलांना वाटत असते. आणि म्हणूनच मुलींनी कुठल्याही खेळामध्ये किंवा संघर्षात्मक खेळामध्ये सहभागी व्हावे अशी वडिलांची फारशी इच्छा नसते.

2.थोडे ज्ञान –

आजही महिलांनी खेळात भाग घेणे सामान्य नाही. खेळाविषयी जागरुकता आणि ज्ञानाच्या अभावामुळे असे घडते. पालकांकडून व काही प्रमाणात क्रीडा शिक्षकांकडून सुद्धा मुलींना खेळाविषयीचे योग्य ज्ञान मिळतच नाही खेळामुळे होणारे फायदे व त्याचा आपल्या आयुष्यावर होणारा सकारात्मक परिणाम यासंबंधीची जितकीशी माहिती त्यांना मिळायला पाहिजे तितकीशी माहिती त्यांना योग्य वयात मिळत नाही आणि म्हणूनही त्या खेळामध्ये सहभाग घेण्यापासून वंचित राहतात

३.पुराणमतवादी दृष्टीकोन –

लोकांचा असा विश्वास आहे की कुस्ती आणि बॉक्सिंगसारखे काही खेळ स्त्रियांसाठी 'अयोग्य' म्हणून पाहिले जातात. त्यांचा असा विश्वास आहे की हे खेळ फक्त माचो पुरुषांसाठी बनवले जातात जे मजबूत आणि निरोगी आहेत. तसे पाहिले तर ताकतीचे खेळ हे महिलांसाठी नाहीतच असा ग्रह समाजाने परिवाराने केलेला आहे खेळ म्हटलं की तिथे फक्त ताकद लागते असा ठाम विश्वास त्यांचा आहे त्यामुळे महिलांनी याच्या दूर राहावे किंवा संघर्षात्मक खेळात सहभाग घेऊच नये असे त्यांना कायम वाटते कारण त्याचा परिणाम कदाचित मुलींच्या वाढीमध्ये किंवा प्रजनन संस्थेतील कार्यामध्ये येऊ शकतो असा त्यांचा ग्रह असतो

४.ओळख नाही –

जरी एखाद्या महिला खेळाडूने क्रीडा क्षेत्रात मार्ग काढला तरी तिच्या यशोगाथांना फारसे प्राधान्य दिले जात नाही. महिला खेळाडूंना मीडिया कव्हरेज आणि इतर सहाय्यक सुविधांमध्ये भेदभावाचा सामना करावा लागतो. प्रसारमाध्यमांकडून तिला हवी तितकी आणि आवश्यक तितकी कर्तुत्वाची ओळख मिळत नाही त्याच प्रमाणामध्ये पुरुषांच्या छोट्या सुद्धा यशाचे अतिरिक्त प्रदर्शन प्रसारमाध्यमांकडून मानले जाते त्या प्रमाणात महिलांची कारकीर्द आणि तिचे प्रदर्शन उत्तम असून सुद्धा त्याकडे प्रसार माध्यमाचे पुरेशी लक्ष जातच नाही व तिला आवश्यक ती सन्मानाची ओळख समाजात मिळत नाही

<u>पुढील काही कारणाने महिलांचा खेळातील सहभाग वाढू शकतो .</u>

- महिलांच्या खेळातील सहभागाला प्रोत्साहन देण्यासाठी त्यांना त्यांच्या कुटुंबीयांचा पाठिंबा मिळणे सर्वात महत्त्वाचे आहे.
- योजना अधिक चांगल्या पद्धतीने राबविण्यात याव्यात जेणेकरून सर्व गरजूंना त्यांचा लाभ मिळू शकेल.महिला खेळाडूंना आर्थिक मदत करण्याबरोबरच खेळाशी संबंधित सुविधा देण्याची गरज आहे.
- स्थानिक स्तरावर महिलांसाठी विविध क्रीडा स्पर्धांचे आयोजन करण्यात यावे जेणेकरुन चांगले खेळाडू ओळखता येतील आणि त्यांच्या कलागुणांना वाव मिळू शकेल.

<u>खेळांमध्ये लैंगिक समानता या कडे सकारात्मक पाऊले उचाल्याने महिलांचा खेळातील सहभाग वाढू शकतो .</u>

१.गुंतवणूक/निधी अंतर भरून काढा

आजही अनेक खेळाचे महिला संघ संघटनेकडे पुरेसा निधी नाही म्हणून स्पर्धेमध्ये पाठविल्या जात नाही किंवा त्यांचा सहभाग त्या स्पर्धेमध्ये नसतो. अपुरा निधी हा अनेक क्रीडा संघांना भेडसावणाऱ्या समस्यांपैकी एक आहे. बहुतेक वेळा, पुरुष संघांना प्रायोजकत्व आणि टेलिव्हिजन सौदे बहुतेक मिळतात. बहुतेक कंपन्या महिलांच्या खेळांना पाठिंबा देण्यास नाखूष असतात कारण लोकांना सामान्यतः स्वारस्य नसते आणि ज्यांना ते गुंतवणुकीऐवजी नैतिक बंधन म्हणून पाहतात महिला खेळाडूंसाठी निधी/प्रायोजकत्वाचा विस्तार आर्थिक दरी भरून काढू शकतो. यामुळे महिला खेळाडूंना सहभागी होण्यासाठी अधिक पर्याय उपलब्ध होतील

मध्यम धोका

२. माध्यमांचा धोका

क्रीडा आणि क्रीडापटूंचे मीडिया चित्रण हानिकारक लिंग स्टिरियोटाइपच्या विकासात भर घालते, कारण मीडिया सामान्यत: महिला खेळाडूंना महिला प्रथम आणि क्रीडापटू दुसऱ्या स्थानावर चित्रित करतात. ते माहिती प्रसारित करण्यासाठी आणि व्यक्तींच्या विश्वास आणि पद्धतींवर प्रभाव टाकण्यासाठी एक शक्तिशाली साधन म्हणून काम करतात. त्यांनी प्रेक्षकांना महिला क्रीडापटूंच्या भावनेशी आणि दृढनिश्चयाशी जोडले पाहिजे. क्रीडा उद्योगातील महिला पत्रकारांचे प्रशिक्षण आणि सहभाग देखील क्रीडा क्षेत्रातील लैंगिक असमानता दूर करण्यासाठी आणि क्रीडा क्षेत्रात महिलांना प्रोत्साहन देण्यासाठी योगदान देऊ शकते.

३. पुरुषांना हिरो मानणे बंद करा

खेळांमध्ये लिंग समानता वाढवण्याचा आणखी एक मार्ग म्हणजे पुरुषांची अपेक्षा करणे आणि त्यांना चांगले खेळाडू म्हणून चित्रित करणे थांबवणे. पुरुषांना त्यांच्या शरीराच्या आकारामुळे इतर लिंगांपेक्षा खेळांमध्ये चांगले, मजबूत आणि वेगवान मानले जाते. समाजामध्ये आणि परिवारामध्ये सुद्धा पुरुष खेळाडूंनाच आपला हिरो आणि प्रेरणास्थान मानून चालणे बंद केले पाहिजे कारण खेळ कुठलाही असो त्यामध्ये समान ताकद आणि चुरस ही लागतेच मग पुरुषांच्या प्रभुत्व असलेल्या अनेक खेळांमध्ये जर महिला पदक आणत असतील किंबहुना आणत आहेत तर त्या आपल्या प्रेरणास्थान किंवा हिरो का नाहीत. समाजाची हीच धारणा आपण मोडून काढली पाहिजे तरच महिला खेळायला प्राबल्य मिळेल

४. लैंगिक समानतेसाठी धोरण तयार करा

अशा महिला खेळाडूंसाठी धोरणे तयार केली जावी ज्यात समान परिश्रम आणि दृढनिश्चय असेल आणि समान सहभाग धोरणे, निधी, मान्यता आणि आर्थिक सहाय्य मिळण्यास पात्र असावे. पुरुष आणि महिला या दोन्ही गटासाठी समान पद्धतीचे मानधन समान पद्धतीचे पुरस्कार व समान संधी या उपलब्ध करून दिल्याच पाहिजे

५.तळागाळातील शिक्षण

भारतातील क्रीडा क्षेत्रातील प्राथमिक स्तरावरील जागरुकता हा क्रीडा क्षेत्रातील महिलांचा दर्जा उंचावण्यासाठी एक उत्तम उपक्रम ठरू शकतो. मुलांना तळागाळातील विविध खेळांची ओळख करून दिल्याने त्यांना भविष्यात ऑलिम्पिकमध्ये भारताचे प्रतिनिधित्व करण्यास मदत होईल. शारीरिक शिक्षण व खेळ हे प्राथमिक स्तरापासूनच सक्तीचे करून त्यानंतर सर्वच स्तरावर त्याचे योग्य मार्गदर्शन व योग्य सरावासाठी क्रीडा शिक्षक व प्रशिक्षक उपलब्ध करून दिले पाहिजे कारण तळागाळातून आलेले खेळाडू हे उद्या महाराष्ट्रालाच नव्हे तर संपूर्ण भारताला ऑलम्पिक स्तरावर पदक प्राप्त करण्यासाठी कधी सहाय्यभूत ठरतील हे आपल्याला कळणार देखील नाही आणि जास्त ग्रामीण क्षेत्रांमध्ये खेळाची जागृती आणि सहभागाप्रती गोडी निर्माण करणे अनिवार्य आहे

६.शिबिरे, परिसंवाद आणि कार्यशाळांचे आयोजन

भारताच्या क्रीडामंत्र्यांनी विविध कार्यक्रम सुरू करावेत आणि लैंगिक समानतेला प्रोत्साहन द्यावे. प्रसिध्द खेळाडू आणि प्रशिक्षकांवर जनजागृती आणि महिलांना खेळ खेळण्यासाठी प्रोत्साहन देण्याची जबाबदारी दिली पाहिजे. याशिवाय राज्य सरकारांनी खेळातील सहभागासंबंधी चर्चासत्रे आणि शिबिरे आयोजित करावीत जेणेकरून महिलांना तसेच त्यांच्या कुटुंबियांनाही खेळाविषयी माहिती व्हावी. इतक्याच नव्हे तर खेळणी आहे प्रत्येक खेळाडूंना किंवा त्याच्या परिवार जनाला त्या खेळाविषयीची कार्यशाळा किंवा परिसंवाद अनिवार्य रूपाने आपला सहभाग नोंदवून पूर्ण करण्यासाठी प्रोत्साहित करावे

निष्कर्ष:-

शेवटी, आपण असे म्हणू शकतो की ऑलिम्पिक आणि पॅरालिम्पिकमध्ये भारतीय महिलांची अप्रतिम कामगिरी हे एक संकेत आहे की बदलाची लाट सुरू आहे जी खूप पुढे जाईल. केवळ व्यावहारिक आणि सामाजिक बदलामुळेच महिलांना पुढे येण्याची दारे खुली होतील. स्त्रिया जसजसे त्यांचे शिक्षण, करिअर आणि त्यांच्या आयुष्याबाबत निर्णय घेण्यास अधिक सक्षम होत जातील तसतसे लोक ते स्वीकारू लागतील आणि खेळासारख्या क्षेत्रातही त्यांचा सहभाग वाढेल. थोडक्यात, आपण सर्वांनी आपल्या परंपरागत विचारसरणीतून बाहेर पडून "पदक विजेते झाडांवर उगवत नाहीत, ते प्रेमाने, मेहनतीने आणि समर्पणाने घडवावे लागतात" हे स्वीकारले पाहिजे.

आम्हाला खरोखरच त्या काळातील महिला खेळाडू हव्या आहेत ज्या राजवटीचा सामना करतील आणि येणाऱ्या पिढ्यांना सक्षम बनवतील. आपल्या समाजाला मोठ्या प्रमाणात सामाजिक बदल घडवून आणण्याची गरज आहे जिथे आपण भारतातील खेळांमध्ये महिलांना प्रोत्साहन देऊ शकू आणि त्यानंतर आपल्याला एक उत्कृष्ट आणि निरोगी कठोर परिश्रम नीति मिळेल. गेल्या काही वर्षांपासून महिला खेळाडूंमुळे क्रीडा क्षेत्रात योग्य प्रकारचा गदारोळ होत आहे. ते केवळ लैंगिक रूढींचे बंधन तोडून ऑलिम्पिक आणि पॅरालिम्पिकमध्ये भारताचे अभिमानाने प्रतिनिधित्व करत

नाहीत, तर अनेक तरुण खेळाडूंसाठी प्रेरणा आणि प्रेरणा म्हणूनही ते स्वत:ला प्रस्थापित करत आहेत. भारतीय महिला खेळाडू या परिस्थितीसाठी सुसज्ज आहेत आणि त्या जगाचा सामना करू शकतात.

संदर्भ :-

1. https://www.drishtiias.com/daily-updates/daily-news-analysis/issues-faced-by-females-in-sports
2. https://ijellh.com/OJS/index.php/OJS/article/view/1845
3. KPMG India. The Business of Sports: Playing to win as the game unfurls. September 2016. Retrieved from, https://home.kpmg.com/in/en/home/insights/2016/09/the-businessofsports.html
4. Burton LJ, Leberman S. Women in sport leadership: research and practice for change. Routledge, New York, 2017
5. Ashitha M., Women and Sports-Gender Politics in Contemporary Kerala (2012)
6. Harikrishnan D., Sreena K., Dinesh Babu S., Transition in imaging of female protagonists in contemporary Disney animation films, Journal of Advanced Research in Dynamical and Control Systems 9 (2017), 815-822.
7. Sports, Media and Stereotypes Women and Men in Sports and Media (2006). http://www.mujerydeporte.org/documentos/docs/sms_summary_r eport.pdf
8. Kian E.M., Gender in sports writing by the print media: An exploratory examination of writers' experiences and attitudes, The SMART Journal (2007), 1–112.
9. Menon M.U., Sreena K., Newspapers in 'Pockets': A Study on the Newspaper Reading Habits of Youth, Journal of Advanced Research in Dynamical and Control Systems (2017)
10. https://www.bbc.com/mediacentre/latestnews/2020/indian-women-play-any-sports

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No. 36 Sept-Oct 2023

मलकापुर तालुक्यातील शेतकरी परिषदा : एक चिकित्सक अध्ययन

डॉ. वसंत डोंगरे
संशोधक तथा मार्गदर्शकए प्राध्यापक तथा इतिहास विभाग प्रमुख सु.रा. महिला महाविद्यालय, खामगाव
Corresponding Author- डॉ. वसंत डोंगरे
DOI- 10.5281/zenodo.10360521

प्रस्तावना :—

इ.स. १९०० पासुन वऱ्हाड प्रांतात सामाजिक परिवर्तनाची सुरूवात झाली होती. सत्यशोधक चळवळ, ब्राम्हणेतर चळवळ,अस्पृश्य दलित चळवळ, मराठा चळवळ इत्यांदी चळवळीबरोबर शेतकरी चळवळी ही सुरू झाल्या. वंचित दलित बहुजन समाजाचा मुख्य आधार स्वंभ शेती होता. कृषीप्रधान भारत देशात शेती हा मुख्य अर्थव्यवस्थेचा कणा आहे. त्यामुळे वेळोवेळी शेतकरी हिताचे काय सदय स्थितीत शासन करीत असते. शेतकऱ्यांच्या मालाला योग्य भाव देणे कर्ज उपलब्ध करून देणे. बि—बियाणे पुरवणे पिक मार्गदर्शन शिबीरांचे आयोजन करणे इत्यादी महत्वाची कामे शासन करीत असते. एकोणविसाव्या शतकाच्या उत्तरार्धात शेती हाच मुख्य खेड्यातील बहुजन समाजाचा व्यवसाय होता. सत्यशोधक चळवळ, ब्राम्हणेतर चळवळ, दलित चळवळीत काम करणारे असंख्य पुढारी हे शेतकरी कुटुंबातून होते. त्यामुळे शेतकऱ्यांच्या हिताचे रक्षण करण्यासाठी या पुढाऱ्यांनी शेतकऱ्यांमध्ये जनजागृती व्हावी, शासन दरबारी शेतकऱ्यांच्या मागण्या मांडणे, कर्ज सुविधा उपलब्ध करून देणे, जिल्हा कौन्सील बोर्डामार्फत शेतकऱ्यांसाठी राबविण्यात येणाऱ्या विविध योजनांची माहीती शेतकऱ्यांपर्यंत पोहोचविण्याचे कार्य शेतकरी चळवळीने केले. शेतकऱ्यांच्या हिताचे संरक्षण करण्यासाठी विविध सभा अधिवेशनांचे आयोजन वऱ्हाड प्रांतातील अकोला, बुलडाणा, अमरावती जिल्ह्यामध्ये १९२० ते १९५० या कालावधीत झाले. स्वातंत्र्यापुर्वी वऱ्हाड प्रांतातील शेतकरी चळवळीची माहिती आणि शेतकऱ्यांवर या चळवळीचा झालेला परिणाम आपण अभ्यासणार आहोत.

शोधनिबंधाचा उद्देश :—

१. मलकापूर तालुक्यातील शेतकरी परिषदांचे अध्ययन करणे.
२. शेतकरी परिषदांची यशस्वीता अभ्यासणे.

१) जिल्हास्तरीय शेतकरी सभा, मेंढळी ता. मलकापूर १९२४:—

बुलडाणा जिल्ह्यामध्ये आनंदस्वामी, पंढरीनाथ पाटील यांनी शेतकरी चळवळीचे लोण सर्वत्र पसरवले. शेतकऱ्यांच्या प्रश्नांची शासन दरबारी दखल करण्याचे कार्य नेमस्तांनी केल्यामुळे बुलडाणा जिल्ह्यातील असंख्य सभामध्ये पंढरीनाथ पाटील आणि आनंदस्वामी यांना बोलावू लागले. मलकापूर तालुक्यातील ग्राम मेंढळी येथे बुलडाणा जिल्हास्तरीय शेतकरी सभेचे आयोजन जगदेवराव भालेराव यांच्या अध्यक्षतेखाली पार पडली. या सभेमध्ये बुलडाण जिल्ह्यातील दोन हजारांवर शेतकरी आवर्जुन उपस्थित होते. या सभेमध्ये बुलडाणा जिल्ह्यातील शेतकऱ्यांचे नेते व्यास साहेब, अण्णासाहेब आणेकर, भिकमसिंग लोटु महाराज, पंढरीनाथ पाटील, ओझरकर तसेच जगदेवराव भालेराव आणि आनंदस्वामी यांची प्रेरणादायी भाषणे झाली. या सभेमध्ये सारावाढीबाबत एका महिन्याची मुदत अपूरी असून ती सहा महिने करावी तसेच सरकारी रिपोर्टात म्हटल्याप्रमाणे शेतकऱ्यांची परिस्थिती सुधारली नसुन खालावली आहे. हे सरकारला पटवून देऊन शेतसारा वाढीला विरोध करावा यासारखे ठराव मंजुर करण्यात आले. मेंढळी येथील परिषदेच्या यशस्वीतेमुळे संपूर्ण बुलडाणा जिल्ह्यामध्ये शेतकरी चळवळीचा पाया खऱ्या अर्थाने रचला गेला. पुढील काळामध्ये बुलडाणा जिल्ह्यामध्ये असंख्य शेतकरी परिषदांचे आयोजन करण्यात आले.

२) कर्जदार शेतकऱ्यांची सभा येरळी ता. मलकापूर १९३३ :—

इसवी सन १९३० नंतर पंढरीनाथ पाटील शेतकऱ्यांसाठी सावकारांच्या विरोधात व्यापक लढा उभारला गेला इसवी सन १९२८ मध्ये ब्रिटीश सरकारने शेतसारा वाढवल्यामुळे शेतकरी वर्ग सावकारांच्या पाशात अडकत गेला. अशाच परिस्थितीत इसवीसन १९२६ व १९२७ या दोन वर्षात बुलडाणा जिल्ह्यामध्ये अतिवृष्टी झाल्याने

शेतकऱ्यांची स्थिती दयनीय झाली होती. त्यातच शेतसारा वाढल्याने संकटाला कर देण्यासाठी शेतकऱ्यांना सावकारांचे कर्ज काढावे लागले. सावकारांनी अव्वच्यासव्व व्याज आकारणी करून प्रसंगी शेतकऱ्यांच्या जमिनी हडप केल्या. बुलडाणा जिल्ह्यामध्ये कापसाचे मोठ्या प्रमाणावर उत्पन्न घेतले जात होते. कापसाचे महत्व जाणूनच ब्रिटीश सरकारने खामगाव तालुक्यामध्ये सुतगिरण्यांची स्थापना करून कापुस खरेदी केंद्रे सुरू केली होती. परंतु कापसाचे पिकासाठी शेतकऱ्यांना खर्च जास्त येत होता. त्यासाठी वारंवार कर्ज काढावे लागे. त्यामुळे शेतकऱ्यांना सावकारांच्या कर्जाशिवाय पर्याय नव्हता अशाच परिस्थितीत बुलडाणा जिल्ह्यातील शेतकरी चळवळीतील अग्रणी पुढारी वेदशास्त्री आनंदस्वामी यांच्या नेतृत्वाखाली बुलडाणा जिल्ह्यामध्ये व्यापक स्वरूपात सावकारशाही विरोधात लढा उभारला गेला. कर्जबाजारी शेतकऱ्यांना साहुकारांच्या जाचातुन बाहेर काढण्यासाठी बुलडाणा जिल्ह्यातील लोकनेत्यांनी संपुर्ण जिल्ह्यामध्ये चळवळी सुरू केल्या.

बुलडाणा जिल्ह्यातील शेतकऱ्यांची कर्जदार शेतकरी सभेचे आयोजन दि. २३ एप्रिल १९३३ मध्ये ग्राम येरळी ता. मलकापूर येथे केले होते. या सभेचे अध्यक्षस्थानी तत्कालीन जिल्हा कौन्सिलचे अध्यक्ष रावबहादूर दादासाहेब कोरडे अकोला हे होते(१३). या सभेमध्ये शेतकऱ्यांची खालावलेली शोषनिय स्थिती लक्षात घेऊन प्रांतिक सरकारने शेतकऱ्यांच्या कर्जाची परतफेड करण्याचा कायदा पास केला होता. परंतु त्या कायद्याची वऱ्हाड प्रांतात अंमलबजावणी सुरू झालेली नव्हती सबब या बाबतीत विचार विनीमय करून प्रसंगी कायद्यात काही दुरूस्त्या सुचवून हा कायदा वऱ्हाड प्रांतात लागु करण्यात याव अशा महत्वाच्या विषयावर सर्वानुमते ठराव मांडण्यात आला. या परिषदेमध्ये झालेल ठरावाची प्रत जिल्हा कौन्सिल मार्फत प्रांतीक मंडळाकडे पाठवण्यात आली. यासभेमध्ये प्रामुख्याने निनाजी पाटील, तुकाराम रामू पाटील, संपत माधव पाटील, मिठाराम सोनाजी पाटील, केशवराव दामोदर, दत्तु पाटील, कृष्णराव रामजी पाटील बोरीआडगावकर, नामदेव तुकाराम पाटील, तुकाराम एकोबा पाटील, रावजी पाटील, काशीराम महादु पाटील, पुंडलीक मारोती पाटील, महिपत दलपत पाटील यांसारख्या बुलडाणा जिल्ह्यातील शेतकऱ्यांची उपस्थिती होती.

३) मलकापूर तालुका शेतकरी परिषद देवधाबा ता.मलकापूर १९३६ :—

बुलडाणा जिल्ह्यातील शेतकरी वर्गाच्या हितासाठी विविध परिषदांचे आयोजन जिल्हा कौन्सिलचे सदस्य तथा शेतकरी नेते करीत होते. दिनांक १९ मार्च १९३६ मध्ये देवधाबा तालुका मलकापूर येथे तालुकास्तरीय शेतकरी परिषदेचे आयोजन अमरावती येथील शंकरराव वाटाणे यांचे अध्यक्षतेखाली संपन्न झाले. या सभेमध्ये १९३६ साली झालेल्या नापीकीमुळे शेतसारा सरकारने माफ करावा अथवा काही कालासाठी तहकुब करावा शेतकऱ्यांना आर्थिक मदम करावी कर्ज लवाद कायदा लागु करावा. सावरकारी व्याजाचे दर सरकारने ठरवून द्यावे यांसरख्या महत्वपूर्ण विषयावर ठराव मांडण्यात आले. या परिषदेसाठी दादासाहेब कोरडे मुर्तिजापूर, नारायणराव पाटील यवतमाळ, एक.के.कुरकुरे अमरावती, पंढरीनाथ सिताराम पाटील बुलडाणा, कृष्णराव रामजी पाटील बोरीअडगाव, नानासाहेब बोबडे खामगाव, नामदेव पाटील पिंपळगाव काळे, गुलाबराव पाटील पळसखेड, एस.एल.भटकर चिखली, यांची प्रामुख्याने उपस्थिती होती. या परिषेच्या याशस्वीतेसाठी सदाशिव पाटील देवधाबा, अभय कुमार देवधाबा, रामभाऊ गोविंदा बोराडे, छोटुसिंग राजपूत, धन्नु धनगर, सेनु महाजन, ओंकार कांदेले, उखर्डा राधो तेली, तुकाराम महाजन, मोतीलाल माखार्डी या वरखेड येथील पुढाऱ्यांबरोबरच मोतीराम धोबी, व्यंकटराव पाटील वरखेड, दौलतराव जानराव पाटील मोमीनाबाद, हसनाव देवराव देशमुख नारखेड, मार्तंडराव देशमुख अलमपूर, राघोजी पाटील लासुरा ह्या बुलडाणा जिल्ह्यातील पुढाऱ्यांनी मेहनत घेतली.

४) मलकापूर शेतकरी मजुर परिषद मेंढळी मलकापूर १९३६:—

दिनांक ७ एप्रिल १९३६ मध्ये मलकापूर तालुका शेतकरी मजुर परिषदेचे आयोजन मौजे मेंढळी ता. मलकापूर येथे जगदेवराव भालेराव यांचे अध्यक्षतेखाली आयोजीत केले होते. शेतकऱ्यांच्या हिताबरोबरच शेतमजुरांच्या प्रश्नांबाबतही जिल्हा कौन्सिलने पुढाकार घ्यावा तसेच शेतकरी मजुरांची संघटना स्थापन करणे, शेतसाऱ्या संबंधी सरकारला निवेदन देऊन शेतसाऱ्यामध्ये सुट मिळवणे, कर्ज निवारण संबंधी विधायक योजनांची अंमलबजावणी करणे, शेतकरी मजुर संघाचे प्रतिनीधी जिल्हा कौन्सिलमध्ये पाठवणे इत्यादी विषयांच्या हेतुने या परिषदेचे आयोजन केले होते. या परिषदेमध्ये एस.एन.पवार, पि.आर.पाटील, नाफडे साहेब, सिताराम राघो पाटील तसेच मलकापूर तालुक्यातील शेतकरी चळवळीत काम करणारे असंख्य पुढारी उपस्थित होते.

इसवी सन १९३६ साली मध्यप्रांतात विधीमंडळाने इसवीसन १९३३ मध्ये परित केलेला कर्ज लवाद कायदा लागु व्हावा यासाठी जळगाव जामोद तालुक्यात विविध ठिकाणी शेतकरी मजुन परिषदांचे आयेजन करण्यात आले होते. बुलडाणा जिल्हा कौन्सिलचे अध्यक्ष पंढरीनाथ सिताराम पाटील, शेतकरी नेते आनंदस्वामी, शेतकरी मजुर परिषदेचे सचिव सुगदेवराव पाटील यांच्या नेतृत्वाखाली जळगाव जामोद तालुक्यामध्ये सभेचे आयोजन करण्यात आले होते. त्यामध्ये पिंपळगाव काळे १६ ऑक्टोबर १९३६, आसलगाव १७ ऑक्टोबर १९३६, वडशिंगी १८ ऑक्टोबर १९३६, सुनगाव १९ ऑक्टोबर १९३६, सोनाळा २० ऑक्टोबर १९३६, तामगाव २१ ऑक्टोबर १९३६, पातुर्डा २२ ऑक्टोबर १९३६ या सभांचा प्रमुख्याने समावेश होता.

शेतकरी चळवळीची यशस्वीता :—

बुलडाणा, अकोला जिल्ह्यातील शेतकऱ्यांचे हितासाठी असंख्य पुढारी झाले होते. जिल्ह कौन्सिल, प्रांतीक विधीमंडळे यांचेकडे शेतकऱ्यांना न्याय देण्यासाठी, सावकारी कर्जातून सुटका व्हावी, कर्जाचा दर सरकारने ठरवाव, आधुनिक तंत्रज्ञानाची ओळख शेतकऱ्यांना व्हावी याबरोबरच सरकारने केलेल्या विविध कायद्याची अंमलबजावणी करावी यासाठी सतत शेतकरी वर्ग विविध परिषदांचे आयोजन करून आपल्या मान्य मांडण्याचे कार्य करीत होता. पंढरीनाथ पाटील, आनंदस्वामी, गणपतराव पाटील, कृष्णराव पाटील यासारखे असंख्य शेतकऱ्यांचे नेते शेतकऱ्यांना संघटीत करण्यासाठी पुढाकार घेत होते. शेतकऱ्यांच्या हिताचे संरक्षण करणारे विविध ठराव मान्य करून ते ठराव प्रांतिक सरकारकडे पाठविण्याचे कार्य करीत होते. वऱ्हाड प्रांतातील शेतकऱ्यांचा असंतोष वाढत असतानाच त्याला संघटनात्मक बांधणी करण्यासाठी इ.स. १९३३ मध्ये वऱ्हाडाचे मंत्री पंजाबराव देशमुख यांनी पुढाकार घेतला शेतकऱ्यांच्या हितासाठी प्रांतिक विधीमंडळाकडे मांडलेल्या कर्ज लवाद कायद्याचा पाठपुरावा करून असंख्य शेतकरी नेत्यांच्या सहकार्याने तो पारित करून घेतला. या कायद्याची अंमलबजावणीही व्हावी यासाठी शेतकऱ्यांना लढा उभारावा लागला हा कायदा वऱ्हाड प्रांतातील जिल्ह्यामध्ये लागु झाल्यानंतर वऱ्हाड प्रांतातील शेतकऱ्यांना अल्पसा दिलासा मिळाला.

संदर्भ साधने :—

१. मुळ प्रसिध्दी पत्रक जिल्हा स्तरीय शेतकरी सभा मेंढळी ता. मलकापूर, इ.स. १९२४.

२. मुळ प्रसिध्दी पत्रक शेतकरी सभा येरळी, ता. मलकापूर, इ.स. १९३३.

३. मुळ प्रसिध्दी पत्रक मलकापूर शेतकरी परिषद, देवधाबा, ता. मलाकपूर, इ.स. १९३६.

४. मलकापूर तालुका शेतकरी परिषद मेंढळी, ता. मलकापूर, इ.स. १९३६.

५. वानखडे डॉ. किशोर, पश्चिम विदर्भातील सामाजिक चळवळी, आधार प्रकाशन, अमरावती, इ.स. जुलै २०२१.

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No.36 Sept-Oct 2023

भारतीय इतिहास लेखनातील बदलत्या प्रवाहाचा अभ्यास

प्रा श्रीपाद सतीश वाणी
इतिहास विभाग,
भुसावळ कला, विज्ञान आणि पु. ओं. नाहाटाए, वाणिज्य महाविद्यालय, भुसावळ, जि. जळगाव
Corresponding Author- प्रा श्रीपाद सतीश वाणी
DOI- 10.5281/zenodo.10360541

Abstract-

संशोधन लेखामध्ये भारतीय इतिहास लेखनामध्ये होणारे बदल दर्शविले आहेत. मनुष्य स्वभाव किंवा त्याचा काळ बदलला की इतिहास लेखन कला बदलत जाते. इतिहास म्हणजे 'जित्यांचा इतिहास' असे सुरुवातीला म्हटले जात होते म्हणजेच त्या इतिहासातील नायकाबद्दल लिहिलेली माहिती ही आपल्याला सुरुवातीच्या इतिहास लेखनातून मिळते. आज आपण समासाबाहेरील व्यक्तीचा शोध हा इतिहासामध्ये घेत आहोत. इतिहास समजण्यासाठी आपल्याला इतिहास लेखनशास्त्र समजले पाहिजे. इतिहास कोणी कोणासाठी लिहिला यावरून त्याचे इतिहास लेखन निर्माण होते. आधुनिक भारताच्या इतिहासात सुरुवातीच्या कालखंडाचा जो इतिहास लिहिला गेला आहे तो ब्रिटिशांच्या साम्राज्यवादी दृष्टिकोनातून लिहिला गेलेला आहे. त्याला उत्तर म्हणून नंतरच्या काळात भारतीय इतिहासकारांनी राष्ट्रवादी विचारांनी नवीन असे इतिहास लेखन त्याला प्रत्युत्तर म्हणून निर्माण केले. इतिहास लेखनशास्त्र हे काळसापेक्ष आहे. आधुनिक भारताच्या सुरुवातीला जशी साम्राज्यवादी व राष्ट्रवादी लेखन निर्माण झाले त्याचप्रमाणे नंतरच्या काळात अनेक नवीन इतिहास लेखन हे निर्माण झाले उदाहरणार्थ सबाल्टन इतिहास लेखन शास्त्र, मार्क्सवादी इतिहास लेखनशास्त्र, स्त्रीवादी इतिहास लेखनशास्त्र इ.

प्राचीन भारतीय कालखंडाचा अभ्यास करायचा असल्यास प्रामुख्याने धार्मिक इतिहासलेखन हे उपलब्ध आहे. मध्ययुगामध्ये मराठा साम्राज्याचा विचार केला तर मुघल इतिहासलेखन मराठ्यांना लुटारू किंवा दुरयम वागणूक देते तर मराठी इतिहासकार त्यांच्या इतिहासात राष्ट्रवादी नैतिकतेचे व प्रामाणिकपणाचे अधिष्ठान मराठी सत्तेला त्यांच्या इतिहासलेखनात दर्शवितात.

की वर्ड्स : इतिहास, भारतीय इतिहास लेखन, इतिहास लेखनातील विचारप्रवाह.

प्रस्तावना :

भारताचा इतिहास हा सहा ते सात हजार वर्ष प्राचीन आहे, त्यामुळे ऐतिहासिक सांस्कृतिक प्रचंड असा एक मोठा वारसा हा आपल्यापुढे आहे. या प्राचीन इतिहासात विविधता आहे. मेसोपोटेमियाअन संस्कृतीपासून भारतीय व्यापार हा सुरु आहे, या हजारो वर्षांच्या इतिहासात भारताने अनेक राज्य साम्राज्य पाहिले आणि या सर्व कालखंडात ऐतिहासिक ठिकाणे आपल्याला आढळतात. पहिल्या भारतीय नागरीकरण सिंधू संस्कृतीत लिखित साधने मिळाली आहे, पण त्याचा अर्थ लावण्यात इतिहासकारांना शक्य झाले नाही हे सर्व काळात प्रवास वर्णन, धार्मिक साहित्य, रामायण, महाभारत, जातक कथा ,जैन ग्रंथ असे विविधांगी विपुल असे लेखन झाले आहेत. काही काळाच्या वर टिकून राहिले तर बहुतांश आणि नैसर्गिक आणि मानवी आपत्तीमुळे नष्ट झाले.

भारतीय परंपरेत लेखी साहित्यापेक्षा मौखिक साहित्य, परंपरा एकाकडून दुसऱ्या पिढीकडे सांगितली जातात असा समज आहे आणि त्याचबरोबर ऐतिहासिक लेखन परंपरा नव्हती असा एक समज नेहमी आहे. या समजाला रजतरांगणी, अर्थशास्त्र, गाथा सप्तशती, अष्टाध्यायी, हर्षचरित्र, उपनिषद, पद्मावत, अकबरनामा असे काही ग्रंथ दूसरी बाजू दाखवतात. इतिहास लेखनाचे प्रामुख्याने वैशिष्टय सांगितले जाते की, तो तटस्थ कोणत्याही वैचारिक प्रभाव नसलेला असावा पण बहुतेक वेळा लेखक विविध पातळीवर त्याच्या कळत नकळत विचारांनी बांधला असतो. त्याची समाज परिस्थिती, लोकप्रवाह, भौगोलिक परिस्थिती, राजकीय परिस्थिती असे असंख्य दृष्टिकोन हे त्याच्या लेखनात उमटत असते. इतिहासात विविध अंगीभूत वैचारिक परिणाम असतो. 'इतिहास म्हणजे पुराव्याने निश्चित केलेला तथ्यांचा संग्रह. '[1] इतिहास म्हणजे काय या प्रश्नाचे उत्तर देण्याचा प्रयत्न करतो तेव्हा आपल्याला उत्तरात आपण ज्या काळात जगत असतो त्या काळाची प्रतिमा पडणार हे उघडच आहे. इतिहास लेखन स्वतंत्र विषय नसून त्याचे अवलंबित्व त्याला सहाय्य करणाऱ्या प्रत्येक शास्त्रात असते, 'इतिहास म्हणजे इतिहासकाराने केलेली इतिहासाची पुनर्बांधणी.'[2] सुरवातीच्या काळात नायक हिरो हा मध्यबिंदू म्हणून इतिहास लेखन केले जात होते. हे प्रकार बदलून आता अनेक बाजूला मांडलेल्या घटना मनुष्य समाज यांचा इतिहास दिला जातो, बघितला जातो.

भारतीय प्राचीन इतिहास लेखन :

काही इतिहासकारांना भारतात प्राचीन कालखंडात इतिहास लेखन करण्याची कला माहित नव्हती असे म्हणतात. तर काही मतांप्रमाणे प्राचीन काळात इतिहासात विपुल लेखन झाले, पण बहुतेक भाग काळाच्या स्वाधीन झाला तर एक मोठा हिस्सा परकीय आक्रमणाच्या स्वारीत नष्ट झाला. डॉक्टर शेख अली यांच्या मतानुसार तत्त्वज्ञान, नाट्यशास्त्र, व्याकरण, ज्योतिष, वैद्य कला, वास्तुकला यांवर आधारित विस्तृत असे लेखन उपलब्ध आहेत. तेव्हा आपण प्राचीन भारतीय इतिहास लेखन मानले पाहिजे.

रामायण, महाभारत, अर्थशास्त्र, विक्रमदेव चरित्र, कादंबरी, प्रबंधचिंतामणी ही भारतीय प्राचीन इतिहास लेखनाची उदाहरणे आहेत.

भारतीय मध्ययुगीन इतिहास लेखन :

मध्ययुगीन इतिहास लेखन हे बहुतांश इस्लामी आक्रमणानंतर इतिहासकारांनी निर्माण केले आहे. दिल्लीच्या सुलतानशाही कालखंडापासून हे इतिहास लेखन सुरू होते. या कालखंडात अत्यंत मोठे विस्तृत पद्धतीने इतिहास लेखन झाले आहे. धार्मिक इतिहासासोबत सामाजिक रुढी-परंपरा, आर्थिक जीवन, व्यापार, कायदे यांचे लेखन झाले. मध्ययुगीन कालखंडाबद्दल व्यापार आणि प्रवास यातून इतिहास लेखन झाले आहे. मध्ययुगीन भारतीय इतिहास लेखन दोन टप्यात विभागाता येते :

१ सुलतानशाही कालखंड

२ मोगल कालखंड

सुलतान काळापेक्षा मोगल कालखंडातील इतिहास लेखन अधिक परिपक्व जाणवते. मोगल कालखंडात लेखनाबद्दल विविधता निर्माण झाली. सामाजिक संस्था, समाज, आर्थिक जीवन, व्यापारी, संस्कृ ती या जीवनाच्या विविध अंगाचे लिखाण या काळात झाले. मुघल कालखंडात इतिहास लेखन अतिशय विस्तृत परिपूर्ण आणि मोठ्या प्रमाणात झाले आहे. पहिल्या मुघल बादशहा बाबर यांना स्वत: दैनंदिन लिहिण्याची सवय लावली असल्यामुळे समरकंद ते दिल्ली अशी विस्तृत माहिती प्राप्त झाली. मुघल दरबारात राज्यसत्तेकडून दरबारातील दैनंदिन घटना लिहिण्याचा प्रकार सुरू झाला होता. मुघल काळखंडात इतिहास लेखनशास्त्र म्हणून पाहण्यात आले.

सुलतान कालखंडातील इतिहास लेखन अमीर खुसरो, इबन बतुता, फेरिश्ता असे इतिहासकार महत्वपूर्ण योगदान देतात. मुघल काळात अबू फझल, खाफीखान, गुलबदन बेगम असे इतिहासकार झाले.

भारतीय आधुनिक इतिहास लेखन :

भारतीय स्वातंत्र राज्य नष्ट पावली, त्यानंतर १८५८ चा कायद्यानुसार पूर्णपणे इंग्रजी सत्ता भारतावर राज्य करू लागली. या काळाखंडात ब्रिटिशांनी शास्त्रीय अशा दृष्टिकोनातून नवीन इतिहास लेखन केले. सत्तेमुळे ब्रिटिश राज्यकर्त्यांनी भारताचा एक नव्या दृष्टिकोनातून भारतीय इतिहासाचे शास्त्रीय पद्धतीने लिखाण केले. पत्रव्यवहार, दरबार त्यांच्या आठवणी, सामाजिक चालीरीती, जाती, धर्म, भूगोल, परंपरा, राजसत्ता, वनस्पती, प्राणी अशा विविध अंगी विषयांचा अभ्यास शास्त्रीय पद्धतीने झाला आणि नवीन इतिहास लेखन शैली निर्माण झाली. आधुनिक ब्रिटिश इतिहास लेखनातून भारतीय इतिहासाचे दोन प्रवाह निर्माण झाले.

१ पुराणतवादी (ओरिएंटल, इंडोलॉजीकल) :

भारताचा शोध घेऊन इतिहास लेखन केले. भारतीय प्राचीन परंपरा ज्ञान हे त्यांच्या दृष्टीने महत्त्वाचे होते. भारतीय शिलालेख, ग्रंथ यांचा शास्त्रीय अभ्यास त्यांनी केला. भारतीय ज्ञान शोधण्यासाठी रॉयल एशियाटिक सोसायटीची स्थापना ,एशियाटिक सोसायटी ऑफ बेंगॉल ची स्थापना करण्यात आली, ब्राह्मी, पाली अशा लिपी शोधून अशोका, चंद्रगुप्त, गुप्त साम्राज्य, कनिष्क हा भारतीय इतिहासाचा सुवर्णकाळ होता असे लिखाण केले. विल्यम जोन्स, जेम्स प्रिन्सेप हे या विचारप्रणालीचे प्रमुख इतिहासकार होते.

२ साम्राज्यवादी(कोलोनियल, इम्पेरियलस्टिक) :

या कालखंडात इतिहास लेखनाचा हा विचार निर्माण झाला की, भारत पूर्णपणे रानटी अप्रगत असा देश आहे. अशा दृष्टिकोनातून भारतीय इतिहास लेखन झाले. रुदयार्ड किपलिंग यांच्या सिद्धांतानुसार याला व्हाइट मॅन बर्डन असे म्हटले जाते. म्हणजे देवाने अप्रगत रानटी अशा भारताला सुधारण्यासाठी ब्रिटिशांची निवड केली. या इतिहास लेखनाचे प्रमुख जेम्स मिल, मोरलॅंड असे इतिहासकार होते.

राष्ट्रवादी इतिहास लेखन :

१९ व्या शतकात इंग्रजी शिक्षण पद्धतीमध्ये शिकून तयार झालेला भारतीय तरुण भारताच्या प्राचीन वैभवाचा व जाणिवेचा भारतीय जनमानसात अस्मिता जागृत करण्यासाठी या लेखनाची सुरुवात झाली या कालखंडाला राष्ट्रवादी इतिहास लेखन असे म्हणतात. ब्रिटिशांनी भारताचे उभारलेले खोटे वर्णन प्राचीन पुरावांच्या आधारे यांनी खोडून काढले व वसाहत काळात ब्रिटिशांनी भारतावर जो अत्याचार व शोषण याचे वर्णन केले. प्राचीन ग्रंथ, इतिहास लेख, पुराभिलेख शास्त्र, पुरातत्त्वशास्त्र अशा साधनांचा वापर करून भारतीय प्राचीन इतिहास ह्या इतिहास लिखाणातून समोर आला वेदांचा कालखंड ,सिंधु संस्कृतीचा अभ्यास यावरून भारतीय समाजाचे प्राचीनत्व सिद्ध झाले.

राष्ट्रवादी इतिहास लेखनातून राष्ट्रवादी विचार, धर्म, भाषा, संस्कृती राष्ट्रनिष्ठा, समर्पण, त्याग, बलिदान इत्यादींची जपणूक केली गेली. साम्राज्यवादी इतिहास लेखन खोडण्याबरोबर राष्ट्रवादी इतिहास लेखनाची प्रमुख अशी उद्दिष्ट होती.

- भारतीय इतिहास व संस्कृती यावर ब्रिटिशांनी केलेल्या मांडणीची नव्याने इतिहास लेखन करणे.
- परकीय इतिहास लेखनातून निर्माण झालेले गैरसमज दूर करणे.
- भारतीयांमध्ये निर्माण झालेला न्यूनगंड नवीन इतिहास लेखनातून नाहीसा करणे.
- ऐतिहासिक साधनांचे निरीक्षण करून इतिहासाचे भारतीय दृष्टीने पुनर्लेखन करणे.

राष्ट्रवादी दृष्टिकोनातून भांडारकर यांनी द अर्ली हिस्ट्री ऑफ डेक्कन, अर्ली हिस्ट्री ऑफ इंडिया असे महत्त्वपूर्ण ग्रंथ लिहून प्राचीन भारताचे इतिहास लेखन केले. भांडारकर रोमेशचंद्र दत्त, राधा कुमुद मुखर्जी, गो. स. सरदेसाई, नीलकंठ शास्त्री, आर. सी. मुजुमदार, मोहम्मद हबीब ही राष्ट्रवादी इतिहास लेखनाची प्रमुख नावे आहेत.

मार्क्सवादी इतिहास लेखन :

भारतीय स्वातंत्र्यानंतर एक नवीन इतिहास लेखन प्रवाह विकसित झाला. यात विचार होता की, ब्रिटिश इतिहास लेखन पद्धत चुकीची आहे पण त्यासोबत राष्ट्रवादी इतिहास लेखनाबद्दल काही प्रमाणात चुकीच्या पद्धतीने मांडण्यात आलेला आहे. ब्रिटिश काळात राष्ट्रवादी भावना निर्माण करण्याची गरज वाटत असल्याच्या कारणामुळे याची निर्मिती झाली होती. आता स्वातंत्र्य

प्राप्तीनंतर या विचारांची आवश्यकता नसल्यामुळे भारतीय इतिहास लेखनाचे नव्याने बांधणी होण्यासाठी काल मार्क्स यांची विचार प्रणाली प्रमाणभूत मानून पुन्हा नवीन पद्धतीने इतिहास लेखन झाले. कार्ल मार्क्सच्या म्हणण्यानुसार इतिहास म्हणजे समाजातील निरंतर विकासाची कहाणी. ज्यामध्ये परिवर्तनाची शक्ती स्त्रोत उत्पन्नासंबंधी भौतिक परिस्थिती अंतर्भूत असते. भारतीय इतिहास लेखनात वर्ग संघर्ष हा वर्ण आणि जाती संघर्षाच्या माध्यमात घेण्यात आला. मार्क्सवादी इतिहास लेखन पद्धतीमध्ये पहिल्यांदा इतिहास लेखन राज्यापासून समाज आणि लोकांच्या सामाजिक आर्थिक जीवनाशी लिखाण करणारे होते. सामान्य लोकांच्या जीवनाच्या जीवनाशी इतिहास लेखन केंद्रित झाले. डी. डी. कोसंबी रोमिला थापर, आर. एस. शर्मा, बिपिनचंद्र इरफान हबीब या विचारकांनी इतिहास लेखन केले

सबाल्टन इतिहास लेखन :

सबाल्टन इतिहास लेखन हा नवीन इतिहास लेखन दृष्टिकोन भारतीय परंपरेमध्ये अलीकडच्या काळामध्ये सुरू झालेला आहे. सबाल्टन म्हणजे कमी दर्जाचा, खालच्या दर्जाचा अधिकारी. म्हणजेच समाजातील कमी लेखलेल्या दर्जातील व्यक्ती. जसं समाजामध्ये समाजाबाहेरील व्यक्ती ज्या व्यक्तीला इतिहासामध्ये कधी स्थान नव्हते, त्याचा विचार केला गेला नाही. अशा व्यक्तींचा अशा सामाजिक जाणिवेचा अभ्यास करणे, इटालियन विचारवंत अँटेनियो ग्रामसे यांनी ही लेखनशैली पहिल्यांदा वापरली. भारतीय परिपक्षात पहिल्यांदा या विचारसरणीचा वापर १९८४ मध्ये रणजीत गोवा यांनी भारतात जाती आणि वर्ण शेतकरी, शेतमजूर अशा घटना यामध्ये समाविष्ट केले.

निष्कर्ष :

- इतिहासाला नवीन दिशा देण्यासाठी इतिहासाचे पुनर्लेखन आवश्यक आहे.
- नवीन साधने, विचार, सामाजिक गरज, इतिहास पुनर्लेखनासाठी सहायक ठरतात.
- इतिहास लेखन हे परिस्थितीसापेक्ष असते.
- इतिहास हा ठराविक वर्गाचा नसून तो पूर्ण समाजाचा आहे.

संदर्भ :

1. कोठेकर डॉ. शांता - इतिहास तंत्र आणि तत्त्वज्ञान, श्री साईनाथ प्रकाशन, नागपूर, सहावी आवृत्ती, २०२१.
2. राजदेरकर सुहास - इतिहास लेखनशास्त्र, विद्या प्रकाशन, नागपूर, प्रथम आवृत्ती, १९९८.
3. Sheikh ali b., History, it's theory and method, MacMillan, 1981.
4. Shreedharan E., a textbook of historiography 500 bc to ad 2000, orient Blackstone private limited, New Delhi, first Ed. 2004.
5. Shreedharan E., a manual of historical research methodology, center for south Indian studies, Trivandrum, 2007.

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No.36 Sept-Oct 2023

" विदर्भातील सहकारी चळवळीची वाटचाल - एक तुलनात्मक अध्ययन "

डॉ. विष्णु एकनाथ घुमटकर
अर्थशास्त्र विभाग प्रमुख, श्रीमती सु.रा. मोहता महिला महाविद्यालय खामगाव.
Corresponding Author- डॉ. विष्णु एकनाथ घुमटकर
DOI- 10.5281/zenodo.10360549

प्रस्तावना :

सहकार ही लोकशाही, चारित्र्य, बंधुभाव शांतता आणि प्रगती च्या अधिष्ठानावर आधारलेली एक आदर्श समाजव्यवस्था आहे. मानवाच्या सर्वांगीण प्रगतीचे मूळ हे सहकारात आहे. भांडवलशाही अर्थव्यवस्थेत अनेक प्रकारचे दोष आढळून येतात. ज्यामध्ये उत्पादनाच्या साधनांवर मर्यादित व्यक्तींचा अधिकार, आर्थिक दृष्ट्या दुर्बलांचे शोषण, वर्गसंघर्ष संपत्तीचे असमान वितरण इत्यादी. यामुळे भांडवलशाही अर्थव्यवस्थेस पर्याय म्हणून सहकारास महत्त्वाचे स्थान आहे. भारताच्या आर्थिक विकासात सहकार क्षेत्राची भूमिका ही महत्त्वपूर्ण राहिलेली आहे. ज्या भौगोलिक क्षेत्रात सहकार चळवळ यशस्वीपणे पोहोचू शकली त्या क्षेत्राचा विकास झपाट्याने झाल्याचे दिसून येते.

शोध निबंधाची उद्दिष्टे:-

महाराष्ट्रातील व विदर्भातील सहकारी चळवळीचा अभ्यास करून प्रादेशीक दृष्ट्या सहकारी चळवळीचा तुलनात्मक अभ्यास करणे.

संशोधन पद्धती.:-

सदर शोधनिबंधा करिता द्वितीय साधन सामग्रीचा वापर केलेला आहे. यामध्ये सहकार क्षेत्रावर आधारित पुस्तके, महाराष्ट्र सरकार द्वारा प्रकाशित विविध प्रकाशने, सहकार क्षेत्राद्वारे प्रकाशित विविध प्रकाशने यांचा आधार घेतलेला आहे.

महाराष्ट्रातील सहकारी चळवळीचा विकास:-

महाराष्ट्र राज्य हे देशातील आर्थिक दृष्ट्या एक प्रगत राज्य आहे. महाराष्ट्राच्या आर्थिक विकासात सहकारी चळवळीची भूमिका महत्वाची राहिलेली आहे. महाराष्ट्रात कापड गिरण्या, साखर उद्योग, अधिकोषण व इतर अन्य उद्योगांच्या विकासात सहकाराचे योगदान महत्त्वपूर्ण राहिले आहे. महाराष्ट्रातील सहकारी चळवळीने या राज्याच्या आर्थिक , सामाजिक व राजकीय जीवनात महत्त्वाचे स्थान मिळविले आहे. जनतेचा पुढाकार व शासनाचा सहभाग यातून ही सहकार चळवळ अधिक विकसित झालेली आहे. महाराष्ट्रातील ग्रामीण भागाचे आर्थिक व सामाजिक परिवर्तन घडवून आणण्यात सहकारी चळवळीचा वाटा सिंहाचा आहे. सहकारी चळवळ केवळ पतपुरवठा करण्यापुरतीच मर्यादित नसून त्यात लघुउद्योग, प्रक्रिया उद्योग, कृषी पूरक उद्योग, सेवा व्यवसाय, गृहनिर्माण इत्यादी पर्यंत ही चळवळ व्यापक झालेली आहे. सहकार महर्षी विखे-पाटील, वैकुंठभाई मेहता, धनंजयराव गाडगीळ, वसंतदादा पाटील, गोपाळ कृष्ण गोखले, विठ्ठलदास ठाकरसी, रत्नाप्पा कुंभार , तात्यासाहेब कोरे, यशवंतराव चव्हाण इत्यादी मान्यवरांचे महाराष्ट्रातील सहकारी चळवळीच्या विकासात मोठे योगदान आहे. महाराष्ट्रात सहकारी चळवळीने हरितक्रांती, धवलक्रांती, औद्योगिक क्रांती घडून आलेली दिसून येते. महाराष्ट्रातील सहकारी चळवळीचा विकास खालील तक्त्यावरून स्पष्ट होतो.

(तक्ता क्रमांक-१) महाराष्ट्रातील सहकारी चळवळीचा विकास दर्शक तक्ता

वर्ष	एकूण सहकारी संस्थांची संख्या	एकूण सभासद संख्या (लाखात)	एकूण भांडवल (कोटीत)	एकूण ठेवी (कोटीमध्ये)	एकूण कर्ज पुरवठा (कोटीमध्ये)
१९६१	३१५६५	४२	५३	७६	९५
१९७१	४२६०३	८६	२३८	३१५	३४८
१९८१	६०७४७	१४८	६००	१९३९	१११६
१९९१	१०४६२०	२७०	१९५७	११०४८	६३००
२००१	१५८०१६	४३०	७५६०	७४६४२	४३३९२
२०१६	१९६९०७	५३०	१९९४५	१६९४२५	१४७३७६
२०१७	१९५३०१	५४६	२०८९२	१७९२०९	१४९७४४

स्रोत- https://sahakarayukta.maharashtra.gov.in, महाराष्ट्रातील सहकारी चळवळ एका दृष्टिक्षेपात- वार्षिक अंक

वरील तक्त्यावरून स्पष्ट होते की १९६१ ते २०१६ पर्यंत महाराष्ट्रातील सहकारी संस्थांच्या संख्येत सातत्याने वाढ झालेली दिसून येते. 1961 मध्ये एकूण सहकारी संस्था ३१५६५ असून त्या २०१६ मध्ये १९६९०७ झाल्या. परंतु त्यानंतर मात्र संस्थांच्या संख्येत घट होतांना दिसून येते. २०१७ मध्ये एकूण सहकारी संस्थांची संख्या १९५३०१ दिसून येते. परंतु एकूण सभासद संख्येमध्ये, भाग भांडवलामध्ये, ठेवी व कर्जपुरवठ्यामध्ये सातत्याने वाढ झालेली आहे .

विदर्भाचा थोडक्यात परिचय :-

विदर्भ हा महाराष्ट्र राज्याच्या ईशान्य दिशेला असलेला एक नैसर्गिक साधन संपत्तीने संपन्न असलेला प्रदेश आहे. विदर्भाचे क्षेत्रफळ ९७३२१ चौ. किमी. असून, महाराष्ट्राच्या एकूण क्षेत्रफळाच्या ३१.६ टक्के आहे. तर विदर्भात वास्तव्य करणारी लोकसंख्या २०११ च्या जनगणनेनुसार २.३० कोटी असून ती महाराष्ट्राच्या लोकसंख्येच्या २१.३ टक्के आहे. विदर्भाची अर्थव्यवस्था कृषिप्रधान असून या प्रदेशात कापूस, संत्री, सोयाबीन, ज्वारी बाजरी तुर इत्यादी प्रमुख पिके घेतली जातात. विदर्भ हा वनसंपत्ती ने आणि खनिज संपत्तीने संपन्न असा प्रदेश आहे. महाराष्ट्रातील सर्व व्याघ्र प्रकल्प विदर्भात असलेली दिसून येतात यामध्ये प्रामुख्याने मेळघाट, ताडोबा, पेंच यांचा उल्लेख करावा लागेल. या ठिकाणी जंगल पर्यटनासाठी लोक संपूर्ण भारतामधून येत असल्याचे दिसून येतात. विदर्भात प्रामुख्याने कोळसा आणि मॅगनिजच्या मोठ्या प्रमाणात खाणी आहेत. विदर्भात नागपूर, अमरावती, चंद्रपूर, अकोला, वर्धा ,बुलढाणा, यवतमाळ, भंडारा ,गोंदिया, वाशिम आणि गडचिरोली अशा एकूण अकरा जिल्ह्यांचा समावेश होतो.

विदर्भातील सहकारी चळवळीचा विकास:-

विदर्भ हा पश्चिम महाराष्ट्राच्या, व मराठवाड्याच्या तुलनेत आर्थिकदृष्ट्या मागासलेला आहे. सहकारी चळवळ ज्याप्रमाणे पश्चिम महाराष्ट्रात व मराठवाड्यात यशस्वी होऊ शकली. त्या प्रमाणात ती विदर्भात होऊ शकलेली नाही. विदर्भाच्या मागासलेपणाची जी अनेक कारणे आहेत. त्यातील एक महत्त्वाचे कारण सहकाराच्या बाबतीतही सांगितले जाते. विदर्भातील सहकारी चळवळीची वाटचाल पुढील तक्त्यावरून स्पष्ट होते.

(तक्ता क्रमांक-२) विदर्भातील जिल्हानिहाय सहकारी चळवळ दर्शक तक्ता.

जिल्हा / वर्ष	२००४	२००६	२००९	२०१५	२०१७
बुलढाणा	१९०१	२२३५	२६५१	१८१२	१७३१
अकोला	१६३६	१७८४	१९१७	१९१५	१२६२
वाशिम	१०२०	११३८	१३३५	१२५२	१०९८
अमरावती	२५७१	२८५२	३२३७	२९८७	२१४८

यवतमाळ	२४२३	२६१५	२९७८	२६१०	१८७५
वर्धा	१६३५	१७६९	१८७५	१०७९	९५०
नागपूर	४३०७	४७०५	४९५९	४२०९	३५५१
भंडारा	१४०१	१५५१	१७७६	१४८६	१२७९
गोंदिया	१०८५	१३२५	१७९७	१४१२	१२५२
चंद्रपूर	१७५८	१९५८	२१५७	१४८५	१३८०
गडचिरोली	७७४	८१३	९२६	६५८	५५७
एकुण संस्था	**२०५११**	**२२७४५**	**२५६०८**	**२०८९५**	**१७०८३**

स्त्रोत- https://sahakarayukta.maharashtra.gov.in, प्रकाशने - -सहकार आयुक्त आणि निबंधक, सहकारी संस्था, महाराष्ट्र

वरील तक्त्यावरून स्पष्ट होते की, विदर्भातील जिल्हानिहाय सहकारी संस्थांच्या संख्येत सुरुवातीला वाढ झालेली व अलीकडील काळात घट झालेली दिसून येते. विदर्भात नागपूर जिल्ह्यामध्ये सर्वाधिक सहकारी संस्थांची संख्या दिसून येत असून गडचिरोली जिल्ह्यामध्ये सर्वात कमी सहकारी संस्था असलेल्या दिसून येतात. अलीकडील काळात सहकारी संस्थांच्या संख्येत सतत घट होताना दिसून येते. याचे महत्त्वाचे कारण म्हणजे सहकार क्षेत्रात वाढलेला भ्रष्टाचार, वाढलेले भ्रष्ट राजकारण, स्वार्थी नेतृत्व इत्यादी होय.

(तक्ता क्रमांक-३) विदर्भातील जिल्हानिहाय व प्रकारनिहाय सहकारी संस्था- वर्ष २०१७

		जिल्हा[1]										
अ. क्र.	**संस्थांचा प्रकार**	**बुलढाणा**	**अकोला**	**वाशिम**	**अमरावती**	**यवतमाळ**	**वर्धा**	**नागपूर**	**भंडारा**	**गोंदिया**	**चंद्रपूर**	**गडचिरोली**
१	**प्राथमिक शेती पतसंस्था**	५६६	४११	४२४	५८०	५०२	३३९	५७४	३६७	२८९	३३२	१३४
२	**कृषक सेवा संस्था**	१	१	-	-	१	-	-	१	१	-	-
३	**आदिवासी संस्था**	-	-	-	३३	९२	२	१३	-	३९	६३	१२०
४	**सहकारी बँका**	९	३	१	११	४	५	१६	-	२	४	२
५	**पगारदार नोकरांच्या पतसंस्था**	१७२	१६५	६६	२३८	१४१	८६	३७६	४०	५७	१७३	५७
६	**बिगरशेती पतसंस्था**	२३७	५२	४२	१०७	१००	११९	७२०	१००	१५१	२०७	४६
७	**पणन संस्था**	१९	१४	८	२०	१७	१४	१४	६	६	११	६
८	**साखर कारखाने**	-	-	-	-	१	१	-	-	-	-	-
९	**भात गिरण्या**	-	-	-	-	-	-	२	१६	-	१२	५
१०	**सूतगिरण्या**	३	३	२	२	४	-	-	-	-	-	-
११	**विणकर संस्था**	२	१	३	१	-	१	५१	१	-	-	-
१२	**ग्राहक भांडार**	१९	१४	८	९६	३०	३६	१९१	८	१४	१६	-
१३	**गृह रचना संस्था**	८५	९४	६४	३६५	१२७	६८	७६६	४४	३०	६४	७
१४	**दुग्ध व पशु संस्था**	८९	२०३	१३६	१३२	३७	७४	९९	२७४	१४८	१२	११
१५	**औद्योगिक संस्था**	९९	५२	२९	५२	७२	२४	११४	२५	४६	३०	१२
१६	**मच्छीमार संस्था**	१७८	५९	१५४	६८	१९५	३५	१०९	१३८	१३४	१५६	६७

1

१७	जलसिंचन संस्था	३९	४	२०	४१	७२	१४	५	३३	२९	२३	-
१८	जंगल कामगार संस्था	१	४	२	९	१८	१८	१९	१६	१६	४	२७
१९	मजूर संस्था	१२६	७२	६४	९७	१३९	३८	१२५	१०४	१०६	९४	२७
२०	औद्योगिक वसाहत संस्था	१	-	१	३	-	१	१	१	-	१	०
२१	इतर सहकारी संस्था	८५	११०	७४	२९३	३२३	७५	३५६	१०५	१८४	१७८	३६
एकुण सहकारी संस्था		१७३१	१२६२	१०९८	२१४८	१८७५	९५०	३५५१	१२७९	१२५२	१३८०	५५७

स्त्रोत- महाराष्ट्रातील सहकारी चळवळ एका दृष्टिक्षेपात- २०१७,

वरील जिल्हा निहाय व प्रकार निहाय सहकारी संस्थांच्या तक्त्यावरून दिसून येते की विदर्भात सर्वाधिक सहकारी संस्था अमरावती जिल्ह्यामध्ये असून त्यांची संख्या ३५५१ एवढी आहे. तर सर्वात कमी सहकारी संस्थांची संख्या गडचिरोली जिल्ह्यामध्ये असून त्यांची संख्या ५५७ एवढी आहे. विदर्भात सहकारी संस्थांचे अनेक प्रकार दिसून येतात. त्यापैकी सर्वाधिक सहकारी संस्थांची संख्या प्राथमिक शेती पतसंस्थांची दिसून येते. तर सर्वात कमी संख्या सहकारी साखर कारखान्यांची दिसून येते .

प्रादेशिकदृष्ट्या सहकारी संस्थांचे तुलनात्मक अध्ययन:-

महाराष्ट्रामध्ये प्रादेशीक दृष्ट्या विदर्भ मागासलेला राहण्याच्या अनेक कारणांपैकी एक महत्त्वाचे कारण म्हणजे विदर्भात सुदृढ सहकारी चळवळीच्या विकासाचा अभाव होय. पश्चिम महाराष्ट्र व मराठवाड्यामध्ये ज्या प्रमाणात सहकारी चळवळ विकसित झाली त्या तुलनेत विदर्भात होऊ शकली नाही हे खालील तक्त्यावरून स्पष्ट होते.

(तक्ता क्रमांक-४) तुलनात्मक अध्ययन दर्शक तक्ता.

प्रादेशिक विभाग / वर्ष	२००४	२००६	२००९	२०१५	२०१७[2]
पश्चिम महाराष्ट्र (समाविष्ट जिल्हे-७)	७१३३८	७५५४९	७९१५१	६६३४७	६४८२३
मराठवाडा (समाविष्ट जिल्हे-८)	२५००५	२७९८१	३०२१४	२५५०२	१८२४४
विदर्भ (समाविष्ट जिल्हे- ११)	२०५११	२२७४५	२५६०८	२०८९५	१७०८३

स्त्रोत- महाराष्ट्रातील सहकारी चळवळ एका दृष्टिक्षेपात- वार्षिक अंक २००४, २००६, २००९, २०१५,२०१७

2

वरील तक्त्यावरून स्पष्ट होते की २००४ मध्ये विदर्भातील सहकारी संस्थांची संख्या केवळ २०५११ होती परंतु पश्चिम महाराष्ट्रातील सहकारी संस्थांची संख्या तिप्पटी पेक्षाही जास्त म्हणजेच ७१३३८ होती. असाच फरक वर्ष २००६, ००९, २०१५ व २०१७ मध्ये असलेला दिसून येतो. वरील तक्त्यात दर्शविल्याप्रमाणे अलीकडील काळात पश्चिम महाराष्ट्र, मराठवाडा व विदर्भातील सहकारी संस्थांच्या संख्येमध्ये घट होतांना दिसून येते परंतु इतर प्रादेशिक विभागांच्या तुलनेत विदर्भातील सहकारी संस्थांच्या संख्येत घट होण्याचा वेग अधिक असल्याचे दिसून येते.

निष्कर्ष:-

1. महाराष्ट्रातील सहकारी संस्थांच्या संख्येत २०१६ पर्यंत वाढ झालेली दिसून येते. परंतु त्यानंतर मात्र सहकारी संस्थांच्या संख्येत घट होतांना दिसून येते
2. महाराष्ट्रात विविध प्रकारच्या सहकारी संस्थांचा विकास झालेला दिसतो.
3. विदर्भात सर्वाधिक सहकारी संस्था नागपूर जिल्ह्यामध्ये व सर्वात कमी संस्था गडचिरोली जिल्ह्यामध्ये दिसून येतात.
4. विदर्भात सर्वाधिक सहकारी संस्था प्राथमिक शेती पतपुरवठ्या संदर्भात दिसून येतात. तर सर्वात कमी संस्था सहकारी साखर कारखान्यां संदर्भात दिसून येतात.
5. विदर्भाच्या तुलनेत पश्चिम महाराष्ट्रातील सहकारी संस्थांची संख्या चारपट अधिक असलेली दिसून येते. २०१७ मध्ये विदर्भातील एकूण सहकारी संस्थांची संख्या १७०८३ असून पश्चिम महाराष्ट्रातील सहकारी संस्थांची संख्या ८४८२३ असलेली दिसून येते.
6. मराठवाड्यातील सहकारी संस्थांची संख्या विदर्भातील सहकारी संस्थांच्या तुलनेत अधिक आहे. परंतु यामध्ये असलेला फरक अल्प आहे. २०१७ मध्ये मराठवाड्यातील एकूण सहकारी संस्थांची संख्या १८२४४ आहे.
7. अलीकडील काळात विदर्भातील सहकारी संस्थांची संख्या पश्चिम महाराष्ट्राच्या तुलनेत अधिक वेगाने कमी होत आहे.

आज सहकार क्षेत्रासमोर अनेक समस्या असल्या तरी महाराष्ट्राच्या आर्थिक विकासात सहकार क्षेत्राची भूमिका महत्त्वाची राहिली आहे. आज आर्थिक सत्तेचे वाढते केंद्रीकरण, देशात वाढती आर्थिक विषमता, ग्रामीण क्षेत्रकडे होत असलेले दुर्लक्ष, घटता रोजगार इत्यादी समस्यांवर सहकार क्षेत्र रामबाण उपाय होऊ शकते. आणि म्हणून विदर्भातच नाही तर संपूर्ण महाराष्ट्रात सहकार क्षेत्राचे पुनरुज्जीवन करणे अत्यावश्यक आहे.

संदर्भ ग्रंथ सूची:-

1. भराडी पी. ई., कायदे पाटील.- ' भारतातील सहकार'
2. कापडनिस पी. के. - सहकारी महाराष्ट्र.
3. भावसार अनिल, बोंदरे अरविंद, किल्लोळ जगदीश, भारतातील सहकारी चळवळ तत्वे व व्यवहार, नचिकेत प्रकाशन
4. महाराष्ट्रातील सहकारी चळवळ एका दृष्टिक्षेपात वार्षिक अंक-२००४, २००६, २००९, २०१५, २०१७.
5. महाराष्ट्राची आर्थिक पाहणी- अर्थ व सांख्यिकी संचालनालय नियोजन विभाग, महाराष्ट्र शासन, मुंबई.
6. जिल्हा उपनिबंधक सहकारी संस्थांची सर्वेक्षणे.
7. https://sahakarayukta.maharashtra.gov.in
8. https://www.nitinsir.in

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No. 36 Sept-Oct 2023

वऱ्हाडातील गडकिल्ल्यांवरील औषधी वनस्पती

डॉ.किशोर मारोती वानखेडे
संशोधक विद्यार्थी
Corresponding Author- डॉ.किशोर मारोती वानखेडे
DOI- 10.5281/zenodo.10360554

Abstract-

महाराष्ट्र हा प्राचीन काळापासून राजकीय, सामाजिक दृष्टीने अत्यंत महत्वाचा भूभाग राहिला आहे. प्राचीन इतिहासात या प्रदेशाचा उल्लेख महारठ्ठ, तथा महाराष्ट्री म्हणूनही सर्वश्रृत आहे. मध्ययुगीन काळात या प्रदेशाच्या नैसर्गिक साधनसंपत्ती, नद्यांमुळे सुपीक झालेल्या जमिनीमुळे आर्थिक बाबतीने महत्व वाढीस लागले. प्राकृतिक रचनेतही, सह्याद्री पर्वतरांगा महादेवाचे डोंगर बालाघाट डोंगर, सातमाळडोंगर, अजिंठ्याचे डोंगर, सातपुडा पर्वतरांगा निर्मल पर्वतरांगामुळे या प्रदेशाला नैसर्गिक बळकटीच आली आहे. या पर्वत रांगांमध्ये राज्यकर्त्यांनी असंख्य किल्ले बांधत राज्यांचे संरक्षण केले. राजकीय तथा आर्थिक बाबतीत केंद्रस्थाने असलेली ही किल्ले औषधी वनस्पतींनीही परिपूर्ण आहेत. परंतु या अनुषंगाने आजपर्यंत संशोधन झाले नाही. प्रस्तुत शोध निंबधात वऱ्हाडातील गडकिल्ल्यांवरील औषधी वनस्पतींवर लेखन केलेले आहे.

शोध निंबधाचा उद्देश —

१. वऱ्हाडातील गडकिल्ल्यांवरील औषधी वनस्पतींचा शोध घेणे.
२. वनस्पतीचे महत्व किल्ल्याच्या, सैनिकांच्या दृष्टीने अभ्यासणे.
३. वनस्पती तथा किल्ला जतनास प्राधान्य देणे.

वऱ्हाड अर्थात सोन्याची कऱ्हाड ही म्हण इतिहासात प्रसिध्द आहेच याच भागात प्राचीन, मध्ययुगीन तथा आधुनिक काळात राजकीय स्थित्यंतरे घडून आली. सम्राट अशोका पासून लिखित संदर्भीय साधने उपलब्ध आहेत. कनिष्क, वाकाटक, चालुक्य, खिलजी, तुघलक, बहामनी, इमादशाही, मोगल, निजाम, आदिलशाह, मराठा, नागपूरकर भोसले ते ब्रिटीशांपर्यंतचे राज्यकर्त्यांनी या प्रदेशावर राज्य केले. अत्यंत सुपीक आणि विपुल प्रमाणात कर उत्पन्न देणारा हा प्रदेश आपल्याच ताब्यात असावा या दृष्टीने राज्यकर्त्यांत प्रसंगाने युध्देही झाली. हजारो सैनिक या युध्दात बळी पडले तर जखमीही झाले. या जखमी सैनिकांना वऱ्हाडातील किल्ल्यांनी आश्रयही दिला तर शांततेच्या वेळी गडकिल्ल्यांवर शांततही नांदली. राजपरिवारांची निवासस्थाने असलेले हे किल्ले सर्वसामान्यांचेही आश्रयस्थाने म्हणून उदयास आली. वऱ्हाड प्रांतात गाविलगड, नरनाळा, असदगड, अचलपूर, मैलगड, भैरवगड, वसाली, जामोद, जाललखेड, जामनेर, पिंपळडोह, वसाली, झिल्पी आमनेर यांसारखी अनेक सातपुडा पर्वत रांगांमध्ये विराजमान असलेली किल्ले आहेत. या किल्ल्यांवर अनेकांनी संशोधने केलीत. परंतू याच किल्ल्यांवर जखमांवर, आरोग्यवर उपचार करणाऱ्या अनेक औषधी वनस्पती आजही आढळतात. इतिहासातही वैद्यांनी सैनिकांचे, सर्वसामान्यांचे आरोग्याची देखभाल करतांना येथील औषधी वनस्पतींचा आधार घेतला. राजकीय बाबीने महत्वाची असलेली हि किल्ले औषधी वनस्पतीनीही परिपूर्ण आहेत.

नरनाळा, गाविलगड किल्ल्यांवरील औषधी वनस्पती —

सह्याद्री पर्वतरांगा अत्यंत महत्वाची पर्वतरांग आहे. दुर्गम भागात याच पर्वतरांगांवर गडकिल्ल्यांची उभारणी झाली. या किल्ल्यांवर औषधी वनस्पतीही मोठ्या प्रमाणात उगवतात. या औषधी वनस्पती मध्ये कारवी, टोपली कारवी, अबोली, कुंती, त्रिधारी, आमरी, पंचधारी, दगडफुल, खाजकुईरी, रामेण, आमरी, हॅबेनारीचया, मल्टी कॉडेटा, क्रोटोलरिया, पिलीपेस, श्रावण आमरी, सोनकी, सफेद मुसळी, शतावरी, अग्नीशिखा, काळाकुडा, अनंतमुळ, भूईआवळा, गुंजबिया, जंगली हळद, दुर्वाची पाने, जखम जोडी, करंज, निर्गुडी, अर्जुनची साल, आसकंद, तुळस, पपई, जंगली पानफुटी, मोरखरपुडी, सोनकी, पिवळा तेरडा, श्वेतांबरा, रानकेळी, गजकर्नीका, रानआले, सोनजाई, सापकांदा, कुळी, जांभळा बराका, तलावातील पान वनस्पती, शेवाळ यांसारख्या अनेक वनस्पती वऱ्हाडातील गडकिल्ल्यांवर फार मोठ्या प्रमाणात उगवतात. याच औषधी वनस्पतींच्या सहाय्याने तत्कालीन वैद्य जनसामान्यांचे उपचार करीत होते. संरक्षणाच्या बाबतीत जितके गडकिल्ले उपयुक्त आहेत तीतकेच औषधी वनस्पतींच्या दृष्टीनेही महत्वाचे आहेत. राज्यकर्त्यांनीही निवास करतानाच गडांवर वनस्पतीची लागवड केली. औषधी वनस्पतीबरोबरच साग या बहुउपयोगी वनस्पतीही गडकिल्ल्यांवर आढळतात. यामुळेच गडकिल्ले हे औषधी वनस्पतीच्या अनुषंगानेही महत्वाची आहेत.

निष्कर्ष :—

वऱ्हाडातील गडकिल्ले राजकीय बाबींनी महत्वाची असली तरी औषधी वनस्पतीचे अनुषंगाने महत्वाची आहेत. आजारपण घालवणे, जखमांवर उपचारार्थ गडकिल्ल्यांवरील व्यक्ती तथा वैद्य या वनस्पतींचा उपयोग करीत असत. वर्तमान काळात गडकिल्ल्यांचे संवर्धनार्थ अनेक संघटना तथा शासन कार्य करीत असले तरी या बाबींबरोबर किल्ल्यांवरील औषधी वनस्पतींचे जतन केल्यास वनस्पती शास्त्राच्या दृष्टीने महत्वाचे

ठरले. ह्या औषधी वनस्पती केवळ वनस्पतीशास्त्र विषयाचे दृष्टीने महत्वाचे असून त्या किल्ल्यांचा एक महत्वाचा भाग असल्यामुळे इतिहासाचे दृष्टीने महत्वाचा आहेत. त्यामुळे त्यांचे संवर्धन करणे काळाची गरज आहे.

संदर्भ साधने :—

१. मराठे, प्रा. डॉ. विशाल, फ्लोरा ऑफ अमरावती, प्रकाशित शोध निबंध.
२. कांबळे, डॉ. शा.य. फ्लोरा ऑफ अकोला.
३. दातार, डॉ. मंदर निळकंठ, गडकिल्ल्यांवरील वनस्पती, स्नेहल प्रकाशन, पुणे — २०११.
४. वानखडे, डॉ. किशोर यांचे किल्ल्यांवरील औषधी वनस्पतींचे प्रत्यक्ष निरिक्षण.

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No. 36 Sept-Oct 2023

संगीत उपचाराची गरज

प्रा. विद्या प्र. गावंडे
संगीत विभाग, मधूकरराव पवार कला. महा. मूर्तिजापूर.
Corresponding Author- प्रा. विद्या प्र. गावंडे
DOI- 10.5281/zenodo.10360572

प्रस्तावना :-

संगीत कला ही सर्व कलांमध्ये श्रेष्ठ कला मानली जाते. संगीत ऐकल्याने आपले मन अगदी प्रसन्न होते. संगीत माणसाला मानसिक स्वास्थ प्रदान करण्याचे माध्यम आहे. ध्वनी ही एक भौतिक क्रिया असल्यामूळे त्याचा मेंदू , हृदय व एकंदरीतच शरीरावर परीणाम दिसून येतो. संगीतातील नाद व स्वरांना मंत्रशक्ती प्रसन्नता, चैतन्य, उर्जा, शारीरिक बळ यांचा संचार होवून शरीरात प्राणवायूंची वृध्दी होते. आजची पीढी जर आपल्याला सर्जनशील व जबाबदार झालेली पहायची असल्यास तिच्यावर संगीताचे संस्कार शालेय वयापासूनच करणे आवश्यक आहे. संगीताच्या सहाय्याने विविध आजारांवर उपचार करणे शक्य आहे. संगीतामूळे आपल्या शरीरात प्रसन्नता, चैतन्य, उर्जा, शारीरिक बळ यांचा संचार होऊन शरीरात प्राणवायूची वृध्दी होते. भारतीय अभिजात शास्त्रीय संगीतातील नाद व स्वरांचा वैज्ञानिकदृष्ट्या कसा उपयोग होईल. याचे जगभरात संशोधन झाले आणि त्या संशोधनातूनच असा निष्कर्ष काढण्यात आला की, संगीताच्या सहाय्याने विविध आजारांवर उपचार करणे शक्य झाले आहे.
शारीरिक आणि भावनिक आरोग्य सूधारण्यासाठी संगीताच्या पैलूंचा वापर करणे याला संगीत थेरपी असे म्हटल्या जाते.

संगीत थेरपीचे प्रकार-

1) मार्गदर्शित ध्यान
2) न्यूरोलॉजिकल संगीत थेरपी
3) बोनी पध्दत
4) नॉडॉफ-रॉबिन्स
5) मेंदू लहरी मोड

महान शास्त्रज्ञ ॲरीस्टॉटल यांनी म्हटले आहे की, संगीताचा आनंद हा नैसर्गिक आनंद आहे. संगीत हा कलाकार आणि श्रोता यांच्यामधला संवाद साधणारा दूवा आहे. शास्त्रीय संगीत हा केवळ रीयाज नसून ती एक प्रकारची साधना आहे. जन्मापासून तर मृत्यूपर्यंत संगीत सर्वाच्या उपयोगी पडते. खेळणे, वाजताच लहान बाळ जसा प्रतिसाद देतो तसेच बॅड, ढोल वाजायला लागले की एक वेगळीच वातावरण निर्मिती होते. मिल्ट्रीमध्ये बँड वाजताच सैनीक लढाई करीता तयार होतात. मंदीरामध्ये घंटा वाजली की अध्यात्मीक भाव जागृत होतात. निरोगी आरोग्याकरीता संगीत खूप महत्वाचे आहे. स्मरणशक्तीवर सूध्दा संगीताचा परीणाम होतो.

संगीत थेरपीचे फायदे :-

1. संगीत थेरपीचा वापर हालचाली सूलभ करण्यासाठी आणि एकूणच शारीरिक पूनवर्सन आणि रुग्णाला उपचारासाठी सामोरे जाण्यासाठी संगीत उपचाराचा उपयोग केला जातो.
2. कुटूंबियांना भावनिक आधार देऊ शकते.
3. चिंता आणि तणावामुळे शरीरावर जो परीणाम तो संगीत थेरपीमूळे कमी होऊ शकते.
4. मानसिक विकारांची लक्षणे कमी करण्यास मदत करते.
5. संगीत थेरपीमुळे आत्मविश्वास वाढण्यास मदत होते.
6. वृध्दांमधील एकांकीपणा आणि नैराश्य कमी करण्यास मदत करते.
7. संगीत उपचारामूळे रुग्णांचे लक्ष, भावना आकलन, वर्तन आणि संप्रेषण प्रभावित ठरु शकते.
8. संगीत थेरपी आराम आणि आनंद आणण्यास मदत करु शकते.
9. रोग प्रतिकारशक्ती सूधारण्याकरीता संगीत थेरपीचा उपयोग होतो.
10. 10) संगीताचा मेंदूच्या संरचनेच्या मोठ्या श्रेणीच्या क्रियाकलापावर विविध प्रभाव पडतो.
11. उदा. म्यूझिक थेरपीने काँग्रेस वुमन गेबी, गिफर्डसना तिच्या मेंदूला गोळी लागल्याने
12. तिला तिचे बोलणे परत मिळण्यास मदत केली.

13. 11) म्युझिक थेरपीत उपयोग स्मृतिभ्रशांचे परिणाम कमी करण्यासाठी तसेच लहान मूले
14. आणि प्रौढांमध्ये दम्याचे प्रमाण कमी करण्यासाठी होतो.
15. 12) जन्मतःच ऑटिझम स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर असलेल्या मूलांना त्यांची संवाद क्षमता
16. सूधारण्यासाठी म्यूझिक थेरपीचा फायदा होतो. जन्मलेल्या अर्भकांना झोपण्यासाठी
17. तसेच त्यांचे वजन वाढण्यासाठी सूध्दा या थेरपीचा उपयोग होतो.
18. 13) एखादे वाद्य शिकल्याने सूध्दा आपल्या मनाला प्रसन्नता मिळते. तसेच संगीताने
19. ताणलेल्या स्नायूंना आराम मिळू शकतो.
20. 14) आजार अपंगत्व, कोम्यामध्ये गेलेले रुग्ण या सर्वांवर सतत संगीत ऐकल्याने चांगला
21. परीणाम झालेला दिसून येतो.

संगीत थेरपी आणि प्रौढांसाठी व्यायाम :-

संगीत उपचाराची पध्दत ही वेगवेगळ्या प्रकारे वापरली जाते.

1. संगीत उपचारामध्ये रुग्णांना वेगवेगळी गाणी ऐकणे.
2. उदा. शास्त्रीय संगीतातील काही रागगायनामूळे सूध्दा रुग्णामधल्या व्याधी कमी होऊ शकते.
3. व्हायब्रोकॉस्टिक थेरपी हा संगीत थेरपीचा ग्रहणशील प्रकार आहे. यामध्ये खूर्ची, गादी किंवा पलंगामध्ये तयार केलेल्या स्पीकरद्वारे संगीत ऐकवले जाते.
4. संगीत आणि हालचाल यामध्ये नृत्य शिकणे, लोकनृत्यासारखे प्रकार त्यांच्याकडून करुन घेणे हा सूध्दा एक सांगीतिक व्यायाम आहे.
5. संगीत ऐकण्यासाठी उत्तेजीत करणे तसेच त्यांच्या कडून गीतलेखन करुन घेणे.
6. रुग्णांना गाणे गाण्यासाठी प्रेरीत करणे. त्यांच्या आवडीचे योग्य गाण्याची निवड करण्यास प्रोत्साहीत करणे, वाद्य वाजवणे, नाचणे, गाणे हे रुग्णांच्या पसंतीवर अवलंबून असते.
7. संगीत थेरपी ही वैद्यकीय रुग्णालये, कर्करोग केंद्रे, शाळा, मनोरुग्णालय, नर्सिग होम यामध्ये वापरली जाते. मूळात संगीत थेरपीचा उद्देशच शारीरिक आणि मानसिक फायदा मिळवून देणे आहे. म्यूझिक थेरपीमध्ये हृदय गती सूधारणा, चिंता कमी करणे, मेंदूला चालणा देणे इ. गोष्टींना फायदा होते. संगीत थेरपिस्टना मानसशास्त्र जीवशास्त्र आणि न्यूरोलॉजीमध्ये प्रशिक्षण दिले जाते. त्यामूळे त्यांना तरुण किंवा वृध्द रुग्णांना सेवा प्रदान करण्यास मदत करते.

निष्कर्ष :-

आधूनिक काळात संगीत उपचार पध्दती खूपच फायद्याची आहे कारण धावपळीच्या काळात मणूष्याकडे पैसा भरपूर आहे पण स्वतःच्या आरोग्याकडे लक्ष द्यायला वेळ नाही त्यामूळे कमी वयातच वेगवेगळ्या विकाराचा सामना करावा लागतो. उदा. बी.पी., शूगर, हृदयाचे विकार हे वाढलेल्या तणावामूळे आपल्याला दिसून येतो. भारतीय अभिजात शास्त्रीय संगीतातील नाद व स्वरांचा वैज्ञानिकदृष्ट्या कसा उपयोग होईल याचे जगभरात संशोधन झाले आणि त्या संशोधनातूनच निष्कर्ष काढला की, संगीतामार्फत विविध रोगांवर उपचार करणे शक्य आहे. सर्वांना निरोगी जिवन जगण्यासाठी भारतीय शास्त्रीय संगीत हे खरोखरच संजीवनीचे काम करते. संगीत थेरपी ही कमी पैशात चांगली उपचार पध्दती आहे. जीवनातील सूख-दूःखात संगीता चा वापर केला जातो.

संदर्भ ग्रंथ सूची :-

1. https//maharashtratimes.com
2. https://mr1.warbietoncounsil.org
3. https://wsw.idiva.com.health
4. Naturemagazine1993 Mozort Effect Research Centre.

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No. 36 Sept-Oct 2023

'सलाम' कहानी संग्रह : दलितों की पीड़ा, संघर्ष तथा शोषण का दस्तावेज़

डॉ. विभा लाड
सहायक प्रोफ़ेसर, हिंदी विभाग, गणपत पार्सेकर शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय, हरमल-गोवा
Corresponding Author- डॉ. विभा लाड
DOI- 10.5281/zenodo.10360607

शोध सार-

अस्सी के दशक में आधुनिक हिंदी साहित्य में दलित विमर्श उभरकर आया। 'विमर्श' का अर्थ है अपने अधिकारों के प्रति आवाज उठाना और 'दलित' वह वर्ग है जो उपेक्षित सामाजिक जीवन का अनुभव करता है। जिसे मात्र जन्म के आधार पर समाज में तुच्छ जीवन जीने के लिए मजबूर किया जाता है। आजादी के बाद दलित शब्द का प्रचलन रहा है। इस जाति को भारतीय संविधान में अनुसूचित जाति का दर्जा दिया है ताकि उनकी स्थिति में सुधार आ सकें। दलित साहित्यकार इसी उद्देश्य की पूर्ति के लिए अपने जीवन के संघर्ष को व्यक्त करते हैं उनमें चेतना निर्माण करने की कोशिश करते हैं। दलित आलोचक कंवल भारती के अनुसार "दलित साहित्य से अभिप्राय उस साहित्य से है, जिनमें दलितों ने स्वयं अपनी पीड़ा को रुपायित किया है, अपने जीवन संघर्ष में जिस यथार्थ को भोगा है, दलित साहित्य उनका उसी की अभिव्यक्ति का साहित्य है। यह कला के लिए कला का नहीं बल्कि जीवन का और जीवन की जिजीविषा का साहित्य है।" ओमप्रकाश वाल्मीकि द्वारा लिखित 'सलाम' कहानी संग्रह में सम्मिलित कहानियाँ भी जीवन की इसी जिजीविषा की कहानियाँ हैं। इन कहानियों का हर एक पात्र बेहतर तथा सम्मानजनक जीवन जीने के लिए संघर्ष करता है। लेखन ने इस कहानी के माध्यम से समाज के दबे कुचले, शोषित वर्ग की पीड़ा, संघर्ष तथा शोषण को वाणी देने की कोशिश की है।

बीज शब्द- दलित विमर्श, संविधान, अनुसूचित, जिजीविषा, अभिव्यक्ति।

मूल आलेखः

भारतीय समाज व्यवस्था चार वर्णों पर आधारित है। जिनमें से चतुर्थ वर्ण को जाति के आधार पर हमेशा सवर्णों द्वारा शोषण का सामना करना पड़ा है। इसी शोषण तथा संघर्ष का अत्यंत मार्मिक चित्रण ओमप्रकाश वाल्मीकि अपने सलाम कहानी संग्रह में करते है। इस कहानी संग्रह में कुल 14 कहानियाँ हैं। प्रत्येक कहानी एक पीड़ा तथा शोषण का अहसास पाठक को कराती है। जैसे अपनी हवस तथा गलत इरादों को प्रत्यक्ष रूप देने के लिए शास्त्र तथा धर्म से जोड़कर सवर्णों ने दलितों को रस्म के नाम पर प्रताड़ित किया इसका उदाहरण हमें 'गोहत्या' तथा 'सलाम' जैसी कहानियों में मिलता है। 'गोहत्या' कहानी का नायक सुक्का गांव के मुखिया का नौकर है। उसकी दुल्हन के रंग रूप की चर्चा मुखिया तक पहुँचती है। वह उसे देखने के लिए आतुर हो उठता है। वह सुक्का को अपनी पत्नी को उसकी हवेली में भेजने के लिए कहता है जिसको सुक्का मना कर देता है। तब मुखिया को यह अपना अपमान लगता है। इसी बात का बदला लेने के लिए वह सुक्का पर गोहत्या का इल्जाम लगाता है और निष्ठुर पंचों द्वारा धर्म के नाम पर गर्म लोहे की फाल निर्दयतापूर्वक उसके हाथ में थमायी जाती है। अंधविश्वास के नाम पर पूरा गांव बेबस इस हत्याकांड को सुनी आंखों से देखने के अलावा कुछ नहीं कर पाता। वहीं 'सलाम' कहानी संग्रह में नायक हरीश अपने विवाह के अवसर पर सवर्णों के घर जाकर सलामी देने और बख्शीशी पाने की सदियों से चली आ रही प्रथा का विरोध करने का साहस दिखाता है। जब रांघडों को पता चलता है कि हरीशने सलाम पर आने से मना कर दिया है तो बल्लू रांघड़ खुद हरीश के ससूर जुम्मन के दरवाजे पर आकर उसे कहता है- "इन सहर वालों कू कह देणा- कव्वा कबी बी हंस ना बण सके है।"[1] और गुस्से से चला जाता है।

संविधान ने सभी को समान शिक्षा का अधिकार दिया है। किंतु प्रश्न यह है कि क्या हमारे देश में सभी को समान शिक्षा का अधिकार प्राप्त है? इसी पीड़ा का अंकन 'कहाँ जाए सतीश' इस कहानी के माध्यम से लेखक ने किया है। सतीश के पिता नगरपालिका में सफाई कर्मचारी है। चाहते है उनके बाद सतीश वह काम संभाले। सतीश उस काम से आजादी पाना चाहता है। पढ़ लिखकर सवर्णों की तरह साफ सुथरी जिंदगी जीना चाहता है। वह घर से भागकर शहर आता है और मिसेज पंत नामक महिला के घर भाड़े पर अपनी जाति छिपाकर रहने लगता है। मिसेज पंत उसे अपने बेटे की तरह मानती है। उनकी बेटी सतीश की कलाई पर राखी बांधती है। लेकिन जब सतीश के माँ बाप के माध्यम से उनके सामने उसकी भंगी जाति का होने का राज खुलता है तो वह उससे जानवरों से भी बत्तर बर्ताव करती है। कुछ समय पहले जिसके लिए सतीश बेटे के समान था वही बाद में उससे सीधे बात तक करने के लिए तैयार नहीं है- "मैं कुछ नहीं जानती। उससे कहो वह इसी वक्त चला जाए। इतने दिन अपनी जात

छुपाकर रहा.. यही क्या कम है"[2] कहकर आधी रात को उसे घर से बाहर निकालती है। बेसहारा सतिश लाचार होकर सुनसान सड़क पर चलता रहता है।

शिक्षित दलित शहर में आकर सवर्णों की बस्ती में अपनी जाति छुपाकर रहने के लिए विवश हैं। उन्हें पता है कि जाति खुलते ही उनके साथ अमानवीय व्यवहार किया जायेगा। उन्हें सभ्य समाज से बेदखल किया जाएगा। इसी भय का शिकार 'भय' कहानी का नायक दिनेश तथा 'अंधड' कहानी का नायक मि. लाल बनते हैं। मि. लाल अपनी पत्नी से कहते है- मैं जिस गंदगी से तुम्हें बाहर निकालना चाहता हूँ.. तुम लौट लौटकर उसी में जाना चाहती हो। तुम वहाँ जाओगी, तो वो भी यहाँ आएंगे। मैं नहीं चाहता , यहाँ लोगों को पता चले कि हम शेड्यूल्ड कास्ट है"[3] वहीं 'भय' कहानी का नायक दिनेश एक ओर समाज की रस्म, संस्कृति, माँ तथा समाज के डर में फँस जाता है। वह सवर्णों की बस्ती में अपनी जाति को छुपाकर अपने परिवार के साथ रह रहा है। उसे भय है कि उसकी जाति खुल जाने पर सवर्ण लोग उसका स्वीकार नहीं करेंगे। यह भय उसे सहज होकर जीने नहीं दोता। प्रस्तुत कहानी में दिनेश की सवर्णों में अपने को देखने की लालसा तथा लाचारी का चित्रण हुआ है।

आज आरक्षण के नाम पर दलितों को नौकरी जरूर मिल रही है लेकिन प्रश्न यह है कि क्या उन्हें अन्य सवर्ण सहकर्मियों द्वारा उन्हें स्वीकार किया जाता है? इसका जवाब हमें 'कुचक्र' मे मिलता है। कहानी का नायक मि. आर. बी. का नाम आरक्षण के आधार पर प्रमोशन की सूचि में आ जाता है तो सवर्ण जाति के निशीकांत के अहंकार को ठेस पहुँचती है। वह कहता है- कुछ भी करो शर्मा जी, इससे बुरा वक्त अब और क्या आएगा कि आर.बी. के नीचे काम करना पडेगा।"[4] दरअसल आर. बी. एक होनहार कर्मचारी है। परंतु प्रमोशन की लिस्ट में उसके नाम की बात पता चलते है हर कोई उससे एक दूरी बनाएं रखते हैं। अंत में आर. बी. निशिकांत की जान बचाने के लिए जाता है किंतु उसे ही दोषी साबित करके जेल में बंद कर दिया जाता है। ताकि उसका प्रमोशन रद्द हो सके। उसी प्रकार से इस कहानी संग्रह में 'बिरम की बहू' कहानी सवर्ण स्त्रियों द्वारा दलितों के उत्पीड़न पर भाष्य करती है। अपने स्त्रीत्व को पूर्णत्व देने के लिए दलित युवक रमेसर का इस्तेमाल करती है । बिरम की बहू पर बच्चा पैदा न कर सकने का झूठा आरोप लगता है। बिरम मात्र पुरूष होने के कारण इस आरोप से मुक्त रहता है। तब सामाजिक दबाव के कारण वह भंगी जाति का युवक रमेसूर से संबंध स्थापित करके गर्भवती बनती है। खोया हुआ मान सम्मान उसे फिरसे प्राप्त होने लगता है। जब रमेसर तक यह बात पहुँचती है तब वह उसको एक बार देखने की इच्छा से मंदिर के बाहर खड़ा हो जाता है और चन्द्रमुखी उसे अनदेखा करके निकल जाती है। प्रस्तुत कहानी के माध्यम से सवर्ण स्त्रियाँ भी अपने स्त्रीत्व को पूर्णत्व देने के लिए दलितों की भावनाओं के साथ किस प्रकार से खिलवाड करती है यह बताने की कोशिश लेखक ने की है। किंतु लेखक ओमप्रकाश वाल्मीकि का बडप्पन यहीं है कि उन्होंने बिरम की बहू का चरित्र पूरी सहानुभूति के साथ तैयार किया है। इस लिए बिरम की बहू से इतना बड़ा गुनाह अवश्य होता है पर उसके प्रति उसकी असाहयता के प्रति पाठक पूरी तरह से सहमत हो जाते हैं। किंतु रमेसर जिस मानसिक पीड़ा से गुजरता है उसे भी नजरअंदाज नहीं किया जा सकता।

'सलाम' कहानी संग्रह में दलित सिर्फ सहते रहते हैं वह मारपीट का जवाब मारपीट से नहीं देते। भले चौधरी जमींदारों से उन्हें कितनी भी नफरत मिले फटकार मिले वह पलटकर जवाब नहीं देते। सदियों से उन्हें शिक्षा से वंचित रखा गया ताकि वह इसी तरह गुलाम बनकर सवर्णों की गंदगी उठाते फिरे। प्रस्तुत कहानियों के माध्यम से लेखक यही बताना चाहते हैं कि अब दलितों को इस दलदल से बाहर निकलना होगा। 'सलाम' कहानी का नायक सलाम प्रथा का विरोध करता है तो उसके अंदर शिक्षा के कारण चेताना आयी है। उसी प्रकार से दलित युवक शिक्षित होने के पश्चात् अपनी जाति के लोगों से खुद रिश्ता छुपाता फिरता है इस सत्य को भी मि. लाल, दिनेश जैसे युवकों के माध्यम से बताने की कोशिश लेखक करते है। वहीं कमल और ऋषी जो सवर्ण है पढ़े लिखे युवक है वह खुलकर दलितों की सहायता के लिए आगे बढ़ते हैं आज दलितों के प्रति सवर्णों के बदलते दृष्टिकोण को भी चित्रित करने की कोशिश लेखक करते हैं।

सलाम कहानी संग्रह की भाषा संप्रेषणीय है। उन्होंने आम बोलचाल की भाषा तथा शुध्द साहित्यिक भाषा का प्रयोग किया जैसे "अबे, उल्लू कू दूम.. एक बार चलके तो देख ले। फेर कहणा" [5] मि. लाल की भाषा "मैं तुम्हें जिस गंदगी से निकालना चाहती हूं तुम लौट लौटकर उसी में जाना चाहती हो"[6] अंग्रेजी भाषा का प्रयोग जैसे डॅड, आर.बी, मि. लाल, अल्सो गाईंग वीथ यू इत्यादि। देहाति पात्रों द्वारा गालियाँ आदि के माध्यम से सभी पात्र सजीव लगते हैं।

अतः हम कह सकते हैं कि 'सलाम' कहानी संग्रह के माध्यम से लेखक ओम प्रकाश वाल्मीकि ने दलित की पीड़ा, शोषण तथा संघर्ष का अंकन तो किया ही है साथ उससे बाहर निकलने का मार्ग यानी शिक्षा पर भी जोर दिया है। वह चाहते हैं कि दलित युवा वर्ग शिक्षा के अपने अधिकार का उपयोग करके अपना भी जीवन बदले तथा अपनी जाति के लोगों को भी प्रेरित करे। उनसे रिश्ता न तोड़े। सभ्य समाज को अपनी मानसिकता बदलनी होगी। संविधान ने सभी भारतीय नागरिकों को समानता का अधिकार दिया है। संविधान का सम्मान करते हुए यह सभी उच्च वर्णिय समाज का दायित्व बनता है कि दलित वर्ग के मार्ग की बाधा न बनते हुए उन्हें अपने साथ कदम से कदम मिलाकर चलने का अवसर दे।

संदर्भ ग्रंथ सूची

ओमप्रकाश वाल्मीकि, सलाम (कहानी संग्रह)- राधाकृष्ण प्रकाशन, नई दिल्ली, 2000 पृ.18

वहीं – पृ. 53

वहीं - पृ. 86

वहीं - पृ. 105

वहीं - पृ. 19

वहीं- पृ. 86

सहायक ग्रंथ सूची

1. ओमप्रकाश वाल्मीकि, जूठन, राधाकृष्ण प्रकाशन, नयी दिल्ली
2. https:/hindi.livelaw.in
3. https:/sahjal-rahiba.blogspot.com

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No.36 Sept-Oct 2023

'ICMR च्या शिफारशीप्रमाणे ग्रामीण व शहरी विभागातील किशोरींना मिळत असलेल्या पोषकत्वांचा अभ्यास.'

डॉ.मालती पांडुरंग सातव.
सहकार महर्षी स्व. भास्करराव शिंगणे कला महाविद्यालय, खामगाव.
Corresponding Author- डॉ.मालती पांडुरंग सातव
Email- maltisatao@gmail.com
DOI- 10.5281/zenodo.10369175

किशोरवयं म्हणजेच मी कोण? माझं या कुटुंबात, या समाजात स्थान काय आहे? असे प्रश्न पडायला लागण्याचं हे वयं! एक स्वतंत्र विचारी व्यक्तिमत्वं तयार होण्याचं हे वयं! तसचं नवनविनं नाती निर्माण करण्याचं, जुन्या नात्याची पुनर्रचना करण्याचंही हे वयं! लॅटिन भाषेतील Adolescere या शब्दावरुन Adolescence ही संकल्पना रुढ झाली. Adolescence या शब्दाचा शब्दश: अर्थ बाहेर येणे, वाढ होणे, परिपक्व होणे, असा आहे.

'किशोरावस्था' 'पिआजे' यांच्या मते,

''किशोरावस्था म्हणजे बालकांचा प्रौढ समाजामध्ये समावेश करणे होय''

किशोरावस्थेच्या काळात मुलांचा विकास हा मुलींच्या विकासाच्या तुलनेत थोडा उशिरा होतो. सामान्यपणे दहा ते सोळा वर्षाच्या सुमारास मुलींत स्त्रीत्वाची व मुलांत पुरूषत्वाची भावना निर्माण होऊन दोघानांही संभ्रमात टाकणारा हा काळ असल्यामुळे याला 'वादळी' अवस्थेचा काळ असे म्हणतात. या काळात मुलींत वजन, उंची, शरीर यात वाढ होऊन रजोदर्शनाची सुरुवात होऊन स्त्रीत्वाच्या भावनेचा विकास होऊ लागतो. त्याचप्रमाणे मुलींचे खांदे खाली येऊ लागतात, कटिभाग रुंदावतो, वक्षस्थळांना गोलाई येवू लागते, चेहऱ्यात बदल होऊ लागतो, शरीरास गोलाई येते, मुलीत स्त्री–सुलभ लज्जा ही स्थिती निर्माण होऊन मुली ह्या लाजाळु बनतात. अंत:स्त्रावी ग्रंथीचे कार्यही वेगाने सुरू होते. मस्तीष्क ग्रंथीतुन स्त्रवणाऱ्या स्त्रावामुळे मुलींची उंची, दंड, हात, पाय यांची वाढ अधिक वेगाने होते. वेगाने होणाऱ्या मुलींच्या शरीराच्या वाढीमुळे व विकासामुळे, शरीरचनेतील अंतर्गत व बाह्य बदलामुळे मुलीतील प्रजजन संस्थेच्या विकासामुळे, मासिक पाळीच्या वेळी रक्त निघून जात असल्यामुळे मुलींना या अवस्थेत अन्नात असणाऱ्या विविध पोषक घटकांची अत्यंत आवश्यकता असते. कारण आहारातून मिळणाऱ्या विविध पोषक घटकांवरच अशा मुलींची वाढ व विकास अवलंबून असतो. किशोरावस्था हा मुलींच्या जीवनातील वाढीचा शेवटचा टप्पा असल्यामुळे शरीराच्या पोषणविषयक वाढत्या गरजा पुर्ण करण्याकरिता, आवश्यक उर्जा पुरविण्यासाठी, शरीराचे संसर्गजन्य रोगापासुन संरक्षण करण्यासाठी संतुलित आहाराची गरज असते. 'ICMR' ने सुचविल्याप्रमाणे, ''१२ ते १८ वर्षापर्यंतच्या मुलींना २५०० कॅलरी व ५० ग्रॅम प्रथिनांची आवश्यकता असते. त्याचप्रमाणे हाडांच्या व दातांच्या मजबूतीकरिता, शरीरातील हिमोग्लोबीन निर्मितीसाठी, कॅल्शियम, फॉस्फरस, व लोहाची आवश्यकता असते. तसेच व्हिटामीन 'क' व 'ड' यांचीही गरज असते. या घटकांच्या पुर्ततेमुळे किशोरींचे शारीरिक पोषण योग्य होते.''

संशोधनाची उद्दिष्टे :–

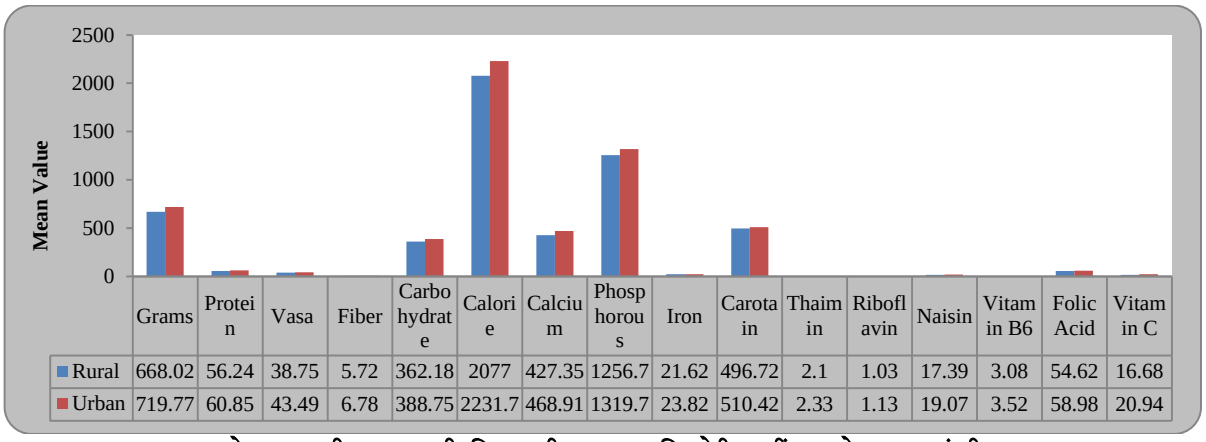
१. ग्रामीण व शहरी विभागातील किशोरवयीन मुलींच्या पोषणाच्या अभ्यास करणे.
२. किशोरवयीन मुलींच्या दृष्टीकोनातुन पोषणाचे महत्व स्पष्ट करणे.
३. ग्रामीण व शहरी विभागातील किशोरवयीन मुलींच्या पोषण दर्जाची तुलना ICMR ने प्रमाणीत केलेल्या दर्जाशी करणे.
४. अयोग्य पोषणामुळे किशोरींच्या पोषणावर होणाऱ्या परिणामाची मिमांसा करुन किशोरींचा पोषण दर्जा वाढविण्याच्या दृष्टीने उपाय योजना सुचविणे.

संशोधन कार्यपध्दती :–प्रस्तुत संशोधनात बुलढाणा जिल्ह्यातील शहरी विभागाचा व या शहरीविभागांतर्गत येणाऱ्या विविध ग्रामीण विभागाचा यामध्ये समावेश केला असुन शहरी विभागातील २५० व ग्रामीण विभागामधिल २५० अशा एकूण ५०० किशोरवयीन मुलींची रॅण्डम पध्दतीने नमुन्यासाठी निवड करण्यात आली. संकलनानंतर सामग्रीचे संख्याशास्त्रीय पध्दती नुसार विश्लेषण करण्यात आले. यासाठी सरासरी, '**t**' चाचणी, '**r**' चाचणी ही संख्याशास्त्रीय पध्दती वापरली आहे.

परिणाम व चर्चा

ग्रामीण व शहरी विभागातील एकूण किशोरी मुलींच्या पोषक घटकांची तुलना

	(Rural) ग्रामीण		(Urban) शहरी		t-value	p-value
	(Mean) सरासरी	(SD)स्टॅण्डर्ड डेव्हिऐशन	(Mean) सरासरी	(SD)स्टॅण्डर्ड डेव्हिऐशन		
Grams	668.02	59.59	719.77	78.42	8.308	0.0001,**S**
Protein	56.24	6.39	60.85	7.23	7.559	0.0001,**S**
Vasa	38.75	10.19	43.49	10.11	5.226	0.0001,**S**
Fiber	5.72	1.26	6.78	1.42	8.841	0.0001,**S**
Carbohydrate	362.18	39.57	388.75	46.78	6.855	0.0001,**S**
Calorie	2076.95	177.03	2231.69	184.84	9.559	0.0001,**S**
Calcium	427.35	73.91	468.91	96.51	5.406	0.0001,**S**
Phosphorous	1256.69	222.55	1319.66	230.42	3.108	0.002,**S**
Iron	21.62	4.74	23.82	5.22	4.921	0.0001,**S**
Carotain	496.72	275.29	510.42	275.04	0.556	0.578,**NS**
Thaimin	2.10	0.41	2.33	0.53	5.294	0.0001,**S**
Riboflavin	1.03	0.32	1.13	0.49	2.667	0.008,**S**
Niacine	17.39	3.19	19.07	3.39	5.691	0.0001,**S**
Vitamin B6	3.08	2.23	3.52	2.21	2.206	0.028,**S**
Folic Acid	54.62	8.03	58.98	8.54	5.875	0.0001,**S**
Vitamin C	16.68	9.36	20.94	14.83	3.838	0.0001,**S**



आलेख I ग्रामीण व शहरी विभागातील एकूण किशोरी मुलींच्या पोषक घटकांची तुलना.

प्रस्तुत संशोधन अभ्यासात एकूण 11-19 वयोगट असणाऱ्या ग्रामीण व शहरी विभागातील एकूण 500 किशोरी मुलींना दररोज मिळत असलेल्या पोषक घटकांची आपसात तुलना केली असता केवळ (Carotain) कॅरोटिनच्या प्रमाणात लक्षणीय व स्विकारार्ह असा फरक आढळून आला नसून तो परस्परसंबंधित असल्याचे आढळून आले आहे. तर प्रथिने, स्निग्धे, तंतू, कर्बोदके, कॅलरी, कॅल्शियम, फॉस्फरस, लोह, थायमाइन, रीबोफ्लेविन, नियासिन, व्हिटामीन B6, फोलिक ॲसिड, व्हिटामीन C, या सर्व पोषक घटकात मात्र लक्षणीय व स्विकारार्ह असा फरक आढळून आला आहे. म्हणजेच ग्रामीण व शहरी विभागातील किशोरी मुलींच्या पोषक घटकांची तुलना केली असता असे दिसून आले आहे की ग्रामीण विभागातील किशोरी मुलींच्या तुलनेत शहरी विभागातील किशोरी मुलींना केवळ कॅरोटिन वगळता बाकी सर्व पोषकघटक अधिक मिळत असल्याचे येथे स्पष्ट आढळून आले आहे.

ICMR ने प्रमाणीत केलेल्या पोषक घटकांसोबत किशोरीना मिळत असलेल्या सरासरी एक दिवसीय पोषक घटकांची तुलना.

Nutritive Value Book of Indian Food (NIN-ICMR) आणि Dietary Guidelines for Indians A Manual ICMR, Hyderabad ने प्रमाणीत केलेल्या पोषक घटकांशी केल्यानंतर जी वस्तुस्थिती आढळली ती पुढीलप्रमाणे.

(Nutrition) Vitamin	11 ते 13 वर्ष	14 ते 16 वर्ष	17 ते 19 वर्ष
Protein	40.4	51.9	55.1
Vasa	35	40	35
Calorie	2100	2200	2200
Calcium	800	800	800
Iron	27	27	26
Carotain 'A'	2400	750	750

Thaimin	1	1.2	1
Riboflavin	1.2	1.4	1.2
Niacine	13	14	14
Vitamin B6	1.6	2	2
Folic Acid	50-100	30-50	30-50
Vitamin C	30-50	14	14

सर्वेक्षणांती एकूण तीनही वयोगटातील किशोरींना दररोज मिळत असलेले सरासरी एक दिवसीय पोषक घटकांचे प्रमाण.

(Nutrition)	वयोगट 11 ते 13 वर्ष		वयोगट 14 ते 16 वर्ष		वयोगट 17 ते 19 वर्ष	
	ग्रामीण	शहरी	ग्रामीण	शहरी	ग्रामीण	शहरी
Grams	637.54	669.55	659.90	711.87	676.04	726.37
Protein	49.57	55.95	55.99	60.69	57.13	61.31
Vasa	31.84	40.97	38.31	42.63	39.75	43.96
Fiber	4.67	5.99	5.81	7.10	5.77	6.75
Carbohydrate	337.70	358.63	355.14	385.60	368.92	392.22
Calorie	1891.13	2063.78	2056.37	2203.63	2108.99	2254.25
Calcium	441.15	425.62	428.43	484.69	425.22	467.70
Phosphorous	1185.85	1319.26	1283.67	1318.76	1248.68	1319.97
Iron	17.78	20.01	20.50	24.11	22.69	24.05
Carotain	541.06	465.11	488.20	536.46	496.89	506.24
Thaimin	1.91	2.18	2.06	2.38	2.15	2.32
Riboflavin	0.88	1.01	1.02	1.22	1.06	1.11
Niacine	15.14	18.93	17.50	19.63	17.57	18.91
Vitamin B6	3.28	2.68	3.33	3.17	2.92	3.70
Folic Acid	50.77	53.98	54.46	58.44	55.13	59.56
Vitamin C	14.53	15.04	15.52	24.83	17.59	20.25

ICMR ने प्रमाणीत केलेल्या पोषक घटकांशी तुलना केल्यानंतर जे निष्कर्ष मिळाले ते पुढीलप्रमाणे.

वयोगटानुसार एकूण ग्रामीण व शहरी विभागातील मुलींना मिळालेल्या पोषक घटकांची तुलना ICMR ने प्रमाणीत केलेल्या पोषक घटकांसोबत केली असता असे आढळले की, 11 ते 13 वयोगटातील ग्रामीण किशोरी मुलींना प्रथिने, नायसिन, व्हिटामीन बी६, शिफारशीपेक्षा अधिक मिळतात. तर सिग्धे, कॅल्शियम, लोह, कॅरोटीन 'अ', व्हिटामीन सी, कॅलरी कमी मिळत असल्याचे आढळले आहे. तर रिबोफ्लेव्हिन, थायमीन, फोलीक ॲसीड, ICMR ने प्रमाणीत केलेल्या पोषक घटकांच्या समतुल्य मिळत असल्याचे आढळून आले आहे. तर शहरी मुलींना प्रथिने, सिग्धे, थायमीन, व्हिटामीन बी६, नियसिन, कॅरोटीन 'अ', व्हिटामीन सी, कॅलरी कमी मीळतात. तर रिबोफ्लेव्हिन, फोलीक ॲसीड, ICMR ने प्रमाणीत केलेल्या पोषक घटकांच्या समतुल्य मिळत असल्याचे आढळून आले आहे.

14 ते 16 वयोगटातील ग्रामीण किशोरींना प्रथिने, नियसिन, व्हिटामीन बी६, व्हिटामीन सी, फोलीक ॲसीड, शिफारशीपेक्षा अधिक तर, सिग्धे, कॅल्शियम, लोह, कॅरोटीन 'अ', कॅलरी कमी मिळत असल्याचे आढळले आहे. तर रिबोफ्लेव्हिन, थायमीन, ICMR ने प्रमाणीत केलेल्या पोषक घटकांच्या समतुल्य मिळतात तरए शहरी मुलींना प्रथिने, सिग्धे, थायमीन, व्हिटामीन बी६, नियसिन, व्हिटामीन सी, फोलीक ॲसिड, कॅलरी, अधिक मीळतात. कॅल्शियम, लोह, कॅरोटीन 'अ', कमी मिळत असल्याचे आढळून आले असुन रिबोफ्लेव्हिन, समतुल्य मिळत असल्याचे आढळून आले आहे. 17 ते 19 वयोगटातील ग्रामीण किशोरीना प्रथिने, सिग्धे, नियसिन, थायमीन, व्हिटामीन सी, फोलीक ॲसिड, कॅलरी शिफारशीपेक्षा अधिक मिळतात. तर कॅल्शियम, लोह, कॅरोटीन 'अ' कमी मिळत असल्याचे आढळले. तर व्हिटामीन बी६, रिबोफ्लेव्हिन, ICMR ने प्रमाणीत केलेल्या पोषक घटकांच्या समतुल्य मिळत असल्याचे आढळून आले आहे.

तर शहरी मुलींना प्रथिने, सिग्धे, थायमीन, व्हिटामीन बी६, नियसिन, व्हिटामीन सी, कॅलरी, फोलीक ॲसिड अधिक मीळतात. कॅल्शियम, लोह, कॅरोटीन 'अ', कमी मिळत असल्याचे आढळून आले आहे. तर रिबोफ्लेव्हिन, समतुल्य मिळत असल्याचे आढळून आले आहे. 11-13 व 17-19 वयोगट असलेल्या ग्रामीण व शहरी किशोरी मुलींत दररोज मिळणाऱ्या रिबोफ्लेव्हीन व व्हिटामिन 'सी' च्या प्रमाणात स्विकारार्ह असा फरक आढळून आलेला नाही. म्हणजेच ग्रामीण व शहरी विभागातील किशोरी मुलींना मिळणारे हे पोषक घटक जवळपास सारख्याच प्रमाणात मिळत असल्याने त्यामध्ये लक्षणीय व स्विकारार्ह असा फरक आढळून आलेला नाही. मात्र 14-16 या वयोगटातील मुलींमध्ये रिबोफ्लेव्हीनव व्हिटामिन 'सी' या पोषक घटकांमध्ये लक्षणीय असा फरक असलेला आढळून आला असुन ग्रामीण मुलींच्या तुलनेत शहरी किशोरींना मिळणारे हे पोषक घटक अधिक प्रमाणात मिळत असल्याचे आढळून आले. 11-13 व 14-16 वयोगट असलेल्या ग्रामीण व शहरी विभागातील किशोरीना दररोज मिळणाऱ्या

व्हिटामिन 'B6' व फॉस्फरसच्या प्रमाणात स्विकारार्ह असा फरक आढळून आलेला नसून ग्रामीण व शहरी किशोरीना मिळणारे हे पोषक घटक जवळपास सारख्याच प्रमाणात मिळत असल्याचे आढळले. मात्र 17-19 या वयोगटातील मुलीमध्ये व्हिटामिन 'B6' व फॉस्फरस या पोषक घटकांमध्ये लक्षणीय व स्विकारार्ह असा फरक असलेला आढळून आला असून ग्रामीण किशोरींच्या तुलनेत शहरी किशोरींना मिळणारे हे पोषक घटक अधिक प्रमाणात मिळत असल्याचे आढळून आले आहे. 11-13 वयोगट असलेल्या ग्रामीण व शहरी विभागातील किशोरींत दररोज मिळणाऱ्या सरासरी सर्व ग्रॅम, कर्बोदके, लोह, कॅल्शियम, फॉस्फरस, कॅरोटिन, फोलिक ॲसिडच्या या पोषक घटकांमध्ये लक्षणीय असा फरक असलेला आढळून आला नाही.

तसेच एकूण ग्रामीण व शहरी विभागातील किशोरीना दररोज मिळणाऱ्या कॅरोटीनच्या प्रमाणात स्विकारार्ह असा फरक आढळून आलेला नाही. मात्र प्रथिने, स्निग्धे, तंतू, कर्बोदके, कॅलरी, कॅल्शियम, फॉस्फरस, लोह, थायमाइन, रिबोफ्लेविन, नियासिन, व्हिटामीन B6, फोलिक ॲसिड, व्हिटामीन C, या सर्व पोषक घटकांत मात्र लक्षणीय व स्विकारार्ह असा फरक आढळून आला आहे. म्हणजेच ग्रामीण व शहरी विभागातील किशोरी मुलींच्या पोषक घटकांची आपसात तुलना केली असता असे दिसून आले आहे की ग्रामीण विभागातील किशोरी मुलींच्या तुलनेत शहरी विभागातील किशोरी मुलींना केवळ कॅरोटिन वगळता बाकी सर्व पोषकघटक अधिक मिळत असल्याचे आढळून आले आहे. तसेच कायस्केयर चाचणीचा उपयोग करून पाहिले असता ग्रामीण व शहरी विभागातील किशोरी मुलींतील पोषक घटकात लक्षणीय व स्विकारार्ह असा फरक असलेला आढळून आला आहे.

निष्कर्ष-

– एकूण ग्रामीण व शहरी किशोरी मुलींच्या प्रोटिन, सिग्धे, फायबर, कर्बोदक, कॅलरी, कॅल्शियम, फॉस्फरस, लोह, थायमाइन, रिबोफ्लेविन, नियासिन, व्हिटामिन 'बी६' फोलीक ॲसिड, व्हिटामिन 'सी' यामध्ये संबंध प्रस्थपित केला असता यात लक्षणीय व स्विकारार्ह असा फरक आढळून आला आहे. मात्र कॅरोटिन यामध्ये लक्षणीय असा फरक आढळून आला नसून तो परस्परसंबंधित असल्याचे आढळले आहे.

– ग्रामीण व शहरी विभागातील किशोरी मुलींच्या पोषणाच्या सबंध प्रस्थापित केला असता ग्रामीण विभागातील मुलींच्या तुलनेत शहरी विभागातील मुलींचे पोषण हे उत्कृष्ट असल्याचे आढळून आले आहे.

– ग्रामीण किशोरींना मिळत असलेल्या पोषक घटकांची तुलना शहरी किशोरींना मिळत असलेल्या पोषक घटकांशी केली असता ग्रामीण किशोरी मुलींच्या तुलनेत शहरी विभागातील मुलींना अधिक पोषक घटक मिळत असल्याचे आढळून आले आहे.

– ग्रामीण व शहरी विभागातील मुलींना मिळालेल्या पोषक घटकांची तुलना ICMR ने प्रमाणीत केलेल्या पोषक घटकांसोबत केली असता 11 ते 13 वयोगटातील ग्रामीण किशोरींना प्रथिने, नायसिन, व्हिटामीन बी६, शिफारशीपेक्षा अधिक मिळतात. तर सिग्धे, कॅल्शियम, लोह, कॅरोटीन 'अ', व्हिटामीन सी, कॅलरी कमी मिळतात. रिबोफ्लेव्हिन, थायमीन, फोलीक ॲसीड, ICMR ने प्रमाणीत केलेल्या पोषक घटकांच्या समतुल्य मिळत असल्याचे आढळले तर, शहरी मुलींना प्रथिने, सिग्धे, थायमीन, व्हिटामीन बी६, नियसिन, अधिक तर कॅरोटीन 'अ', व्हिटामीन सी, कॅलरी कमी मिळतात. रिबोफ्लेव्हिन, फोलीक ॲसीड, ICMR ने प्रमाणीत केलेल्या पोषक घटकांच्या समतुल्य मिळत असल्याचे आढळून आले आहे.

– 14 ते 16 वयोगटातील ग्रामीण किशोरींना प्रथिने, नियसिन, व्हिटामीन बी६, व्हिटामीन सी, शिफारशीपेक्षा अधिक तर सिग्धे, कॅल्शियम, लोह, कॅरोटीन 'अ', कॅलरी कमी तर, रिबोफ्लेव्हिन, थायमीन, फोलीक ॲसीड, ICMR ने प्रमाणीत केलेल्या पोषक घटकांच्या समतुल्य मिळत असल्याचे आढळून आले. आणि शहरी मुलींना प्रथिने, सिग्धे, थायमीन, व्हिटामीन बी६, नियसिन, व्हिटामीन सी, फोलीक ॲसिड, कॅलरी, अधिक मीळतात तर कॅल्शियम, लोह, कॅरोटीन 'अ', कमी मिळत असल्याचे आढळून आले आणि रिबोफ्लेव्हिन समतुल्य मिळत असल्याचे आढळून आले आहे.

– 17 ते 19 वयोगटातील ग्रामीण किशोरींना प्रथिने, सिग्धे, नियसिन, थायमीन, व्हिटामीन सी, कॅलरी शिफारशीपेक्षा अधिक तर कॅल्शियम, लोह, कॅरोटीन 'अ', कमी मिळत असल्याचे आढळले. व्हिटामीन बी६, रिबोफ्लेव्हिन, फोलीक ॲसीड, ICMR ने प्रमाणीत केलेल्या पोषक घटकांच्या समतुल्य मिळत असल्याचे आढळून आले. शहरी मुलींना प्रथिने, सिग्धे, थायमीन, व्हिटामीन बी६, नियसिन, व्हिटामीन सी, कॅलरी, अधिक तर कॅल्शियम, लोह, कॅरोटीन 'अ', कमी मिळत असल्याचे आढळून आले आहे. व रिबोफ्लेव्हिन, फोलीक ॲसिड, समतुल्य मिळत असल्याचे आढळून आले आहे.

– यावरून सर्वेक्षणांती मिळालेल्या एकूण तीनही वयोगटातील किशोरी मुलींना मिळालेल्या सरासरी एक दिवसीय पोषकघटकांची तुलना केली असता असे आढळून आले की, किशोरी मुलींना शिफारस केलेल्या पोषकघटकापेक्षा काही पोषकघटक (काही टक्के) किंचीत कमी प्रमाणात, (काही टक्के) थोड्या अधिक प्रमाणात, तर काही पोषकघटक (काही टक्के) समतुल्य प्रमाणात मीळत असल्याचे आढळून आले आहे.

डॉ.मालती पांडुरंग सातव

संदर्भग्रंथ सूची-

1. अनामीका. (१९ फेब्रुवारी २०१५). किशोरवयातील समस्या. दैनिक देशोन्नती. नागपूर. पानं क्रं. १५
2. आय. सी. डी. एस. (२०१८). पौंगडावस्थेतील मुलींची काळजी..... प्रकाशक, सौंजन्य राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग महाराष्ट्रराज्य, नवी मुंबई. पानं क्रं. २,४,५,६,९
3. गोंगे, सुलभा., फरकाडे, त्रिवेणी. (जून २०१०). पोषण आणि आहारशास्त्र. प्रकाशन, पिंपळापुरे ॲण्ड कं. पब्लिंशर्स ॲण्ड डिस्ट्रिब्यूटर्स नागपूर. पानं क्रं. १३२,१३४
4. कांडलकर, लिना. (जुलै २०००). मानव विकास. विद्या प्रकाशन, नागपूर. पानं क्रं. ९,२५,२०५,२०६.
5. किर्तणी, सुषमा. (21 Feb. 2020). किशोरवयीन मुलामुलींच्या समस्या- naveprabha. e-paper, time 12.37 pm.

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No. 36 Sept-Oct 2023

स्थानिक इतिहास लेखन काळाची गरज

प्रा. डॉ. रवींद्र पुंडलिक झनके
स्व. भास्करराव शिंगणे कला, प्रा. नारायणराव गावंडे विज्ञान व आशालता गावंडे वाणिज्य महाविद्यालय, साखरखेर्डा ता. सिंदखेड राजा जि. बुलढाणा
Corresponding Author- प्रा. डॉ. रवींद्र पुंडलिक झनके
DOI- 10.5281/zenodo.10369183

Abstract-

इतिहास लेखनाचे अनेक प्रवाह उदयास आलेले आहेत यामध्ये अलीकडच्या काळात विशेष प्रसिद्धी आलेला इतिहास लेखन प्रवाह म्हणजे स्थानिक इतिहास लेखन होय. स्थान म्हणजे ठिकाण म्हणजे स्थानांचा अथवा ठिकाणांचा इतिहास असा शब्दप्रयोग सर्रास केला जातो. भारतामध्ये ही संकल्पना नवीन असली तरी या संकल्पनेतून या अगोदरच अनेक शहरांचा इतिहास लिहिलेला आहे. प्राचीन काळात आपल्याकडे जी स्थलमहात्मे होती त्यातूनच हा आधुनिक व शास्त्रीय अवतार मानला जातो. स्थानिक इतिहास लेखनात भौगोलिक संकल्पना अत्यंत महत्त्वाची आहे त्या स्थानिकांची स्वाभाविकपणे आपल्या गावाशी एक विशिष्ट नाळ आणि भावना जोडलेल्या असतात. स्थानिक इतिहासकार इतिहास लिहिताना त्या भावना ऐतिहासिक घटना आणि त्या घटनांशी संबंधित असलेल्या व्यक्ती यांच्या माध्यमातून शब्दबद्ध करतो. आपल्या गावाचा किंवा शहराचा ऋणानुबंधाबद्दल आपुलकी व अभिमान वाटणं ही सहज भावना आहे. आपल्या गावाच्या काही आठवणी आनंददायक तर काही दुःखदायक असू शकतात. परंतु घटना घडवून बरीच वर्ष झाल्यानंतर अशा दोन्ही स्मृतिंबद्दल कातरता येत असते. स्मृती प्रभावी शैलीत पकडण्यावर स्थानीय इतिहासकाराचे यश अवलंबून असते. एकूणच स्थानिक इतिहास हा प्रादेशिक इतिहासाचा एक उपविभाग आहे. एखाद्या ठिकाणाभोवती केंद्रित राहून त्याचे इतिहास लेखन करणे म्हणजे स्थानिक इतिहास होय.

स्थानिक इतिहास लेखन पद्धती :-

ही संकल्पना आज झपाट्याने विकसित होत आहे. यासाठी अनेक नवनवीन आधुनिक पद्धती वापरल्या जात आहेत. स्थानिक इतिहास लिहिताना ऐतिहासिक संशोधन पद्धती, क्षेत्रीय भेट, सर्वेक्षण, मुलाखत , प्रश्नावली, मौखिक परंपरा, प्रथा, परंपरा व पद्धती, संकेत, दंतकथा किंवा आख्यायिका व पुरातत्वीय साधने या विविध माध्यमांच्या आधारे स्थानिक इतिहास लेखन केले जाऊ शकते. स्थानिक इतिहास लेखनाची सुरुवात इ.स. सोळाव्या शतकात इतिहास लेखन या संकल्पनेचा उदय झाला. स्थानिक इतिहास लेखनाच्या माध्यमातून लंडन विद्यापीठात " इन्स्टिट्यूट ऑफ हिस्टॉरिकल रिसर्च " ही संस्था स्थापन झाली. त्यामुळे लंडन शहराला स्थानिक इतिहासाची जननी असे म्हणतात. 19 व्या शतकामध्ये इतिहास लेखनाचा हा प्रवाह अमेरिकेमध्ये पोहोचला. तेथील व्यापारी, उद्योगपती, चर्चचा कारभार पाहणारे अधिकारी व मिशनरी यांनी आपल्या क्षेत्रातील उद्योग, व्यवसायाचा इतिहास लिहिण्यास सुरुवात केली. इंग्लंडमधून अमेरिकेमध्ये स्थायिक झालेल्या लोकांनीही स्थानिक इतिहासाची मांडणी केली.

स्थानिक इतिहास लेखनाचा भारताच्या विशेषता महाराष्ट्राच्या दृष्टिकोनातून विचार केला तर इ.स.1836 मध्ये गोविंद माडगावकरांचे 'मुंबईचे वर्णन' त्यानंतर जोशी यांचे 'पुणे शहराचे वर्णन' अशा ग्रंथाद्वारे 19 व्या शतकामध्ये स्थानिक इतिहासाचा पाया घातला गेला. विसाव्या शतकात त्यामध्ये बरीच वाढ झाली. नागपूरचा सांस्कृतिक इतिहास, चंद्रपूरचा इतिहास, जागृत सातारा यासारख्या अनेक ग्रंथांचा उल्लेख स्थानिक इतिहासामध्ये केला जातो. मात्र अखिल भारतीय स्तरावर स्थानिक इतिहास लेखनाची संकल्पना व श्रद्धांजली रोमीला थापर यांनी इ.स. 1976 मधील पंजाब इतिहास परिषदेच्या अध्यक्षपदावरून केलेल्या प्रादेशिक व स्थानिक इतिहास या विषयावर व्यक्त केलेल्या विचारातून मानले जाते. तेंव्हापासून खऱ्या अर्थाने नवीन विचार प्रवाह सुरू झाला.

प्रादेशिक इतिहासाकडून स्थानिक इतिहासाकडे :-

इतिहासाची व्याप्ती स्थल कालसापेक्ष आहे. प्राचीन, मध्ययुगीन, आधुनिक अशी काळाच्या आधारावर त्याची विभागणी केली जाते. जागतिक राष्ट्रीय प्रादेशिक आणि स्थानिक इतिहास या संदर्भात राजा दीक्षित यांनी प्रादेशिक इतिहासाची मांडणी करताना स्थानिक इतिहासाला केंद्रस्थानी ठेवले आहे. विसाव्या शतकात प्रादेशिक इतिहास ही संकल्पना संशोधनाचा एक भाग बनली आहे. त्याचे सूक्ष्म अध्ययन करण्यासाठी लहान लहान भागात विभाजन करून स्थानिक इतिहास या संकल्पनेचा इतिहासाच्या जडणघडणीमध्ये महत्त्वाचा वाटा निर्माण केला. प्रत्येक स्तरातील व्यक्ती घटना यांच्या माध्यमातून स्थानिक व प्रादेशिक इतिहासातून राष्ट्रीय इतिहास आकार घेतो. स्थानिक व प्रादेशिक इतिहासाच्या साह्याने राष्ट्राचा सर्वांगीण इतिहास लिहिला जाऊ शकतो. प्रादेशिक व स्थानिक इतिहास हा राष्ट्रीय इतिहासाचा अविभाज्य भाग आहे.

स्थानिक इतिहास लेखनाचे उद्देश्य :-

इतिहास संशोधक किंवा अभ्यासक यांना जागतिक, राष्ट्रीय किंवा राज्य पातळीवरील घटना माहीत असतात. मात्र एखाद्या गावातील घटना किंवा वास्तूची माहिती नसते. वास्तविक ती व्यक्ती किंवा व्यक्तीसमूह स्थानिक इतिहासाशी जवळीक ठेवणारे असतात. स्थानिकता हे पारंपारिक भारतीय समाज व्यवस्थेचे वैशिष्ट्य आहे. प्रत्येक गावावर प्राचीन ते आधुनिक काळापर्यंत अनेक राजसत्तांनी राज्य केलेले आहे. या राजसत्तेच्या बदलाच्या अनेक खानाखुणा अनेक गावागावात विखुरलेले आहेत. सांस्कृतिक , सामाजिक व धार्मिक वैशिष्ट्यांमुळे प्रसिद्धीस आलेले बरीच गावे असतात. या स्थानिक ठिकाणांचा व घटनांचा अभ्यास करणे हाच इतिहास लेखनाचा मुख्य उद्देश आहे.

स्थानिक इतिहास लेखनाचे महत्त्व:-

स्थानिक इतिहास लेखनात व्यक्ती आणि स्थळ हे मुख्य विषय असतात. मानवी जीवनाचा अभ्यास समजण्यासाठी समाजाचा इतिहास समजणे महत्त्वाचे आहे. समाजाची जीवनप्रणाली, चालीरीती, रूढी , परंपरा, संस्कृती, धार्मिक निष्ठा, भिन्न घटकांचे परस्पर संबंध, कुटुंब संस्था त्यांचे स्वरूप, उदरनिर्वाहाची साधने, उद्योग , मनोरंजनाची साधने, कला, विविध सामाजिक संस्था अशा अनेक विषयांचा अभ्यास यामध्ये समाविष्ट असतो. स्थानिक इतिहास हा भौगोलिक दृष्ट्या स्थानिक संदर्भाच्या विशेषता स्थानिक समुदायावर लक्ष केंद्रित करतो. यामध्ये प्रामुख्याने सांस्कृतिक व सामाजिक पैलूंचा अंतर्भाव असतो. स्थानिक इतिहासातून आर्थिक इतिहासाचेही अध्ययन होत असते. शेती, उद्योगधंदे, व्यापार, दळणवळण, व्यापारी संस्था, ग्रामीण बँका यांचे महत्त्व मान्य केले जाते. तसेच दोन भूभागांचा सामाजिक व आर्थिक दृष्टिकोनातून तुलनात्मक अभ्यास केला जातो.

स्थानिक इतिहास लेखनाच्या माध्यमातून एखाद्या गावाची घटनेची ठिकाणाची सूक्ष्मपणे व विस्तृत मांडणी करू शकतो. स्थानिक इतिहास लेखनाच्या माध्यमातून संस्कृती संवर्धनाचा प्रयत्न करू शकतो. समाज जीवनाची नैतिक आचारसंहिता मांडू शकतो. स्थानिक इतिहासाच्या माध्यमातून लोकसंस्कृतीचा अभ्यास करू शकतो. दुर्लक्षित घटक, प्रथा, परंपरा , आचार विचार, कथा, पुराणकथा, दंतकथा यांचा नव्याने विचार करू शकतो.

स्थानिक इतिहास लेखनातील महत्त्वाचे घटक:-

स्थानिक इतिहास लिहितांना काही घटकांचा स्वतंत्रपणे अभ्यास केला जाऊ शकतो. त्यामध्ये अ) स्थानिक इतिहास लेखनामध्ये ऐतिहासिक पार्श्वभूमीला विशेष महत्त्व आहे. ब) कोणत्याही एका ऐतिहासिक गावाचे महत्व गावाची प्राचीनता गावाच्या नावाची उत्पत्ती गावाशी संबंधित पुराणकथा लोक समजूती ह्या गोष्टी अतिशय महत्त्वाच्या असतात. क) प्रत्येक गावाला प्राचीन मध्ययुगीन व आधुनिक असा ऐतिहासिक वारसा लाभलेला आहे मात्र पुरेशा प्रमाणात लिखित पुरावे नसल्यामुळे हजारो गावांचा इतिहास शब्दबद्ध झालेला नाही त्यामुळे स्थानिक इतिहास लेखनामध्ये त्या गावांची ऐतिहासिक पार्श्वभूमी अभ्यासली जाणे महत्त्वाचे असते. ड) याशिवाय इतिहास लेखनाला भौगोलिक घटकही जबाबदार असतात विशिष्ट भौगोलिक परिस्थितीचा अभ्यास स्थानिक इतिहास लेखनात केला जाऊ शकतो. इ) इतिहास आणि ऐतिहासिक घटनांवर भौगोलिक घटक परिणाम करत असतो त्यामुळे या भौगोलिक घटकांचा त्याच्या गावावर काय परिणाम होतो याचाही आपण अभ्यास करू शकतो.

भारतातील बहुतांश खेड्यांची अथवा गावांचे अर्थकारण हे शेती म्हणजेच कृषी जीवनावर आधारित आहे. त्यांच्या गावातील जमीन, जमिनीचे प्रकार ,शेती ,शेतीचे

प्रकार, शेतीवर आधारित जोडधंदे, व्यापार, दळणवळण, व्यवसाय इत्यादींचा अभ्यास स्थानिक इतिहास लेखनाच्या माध्यमातून गाव त्यातून त्या गावाचे अर्थकारण समजावून घेऊ शकतो. मोठमोठ्या गावांमध्ये शेतीच्या माध्यमातून होणारी प्रचंड उलाढाल याचाही अभ्यास होऊ शकतो. अर्थकारणासोबतच राजकिय व प्रशासकीय घटकांमध्ये एखाद्या गावाचे, देश, राज्य, जिल्हा, तालुका पातळीवरील राजकारणातले योगदान, प्रशासनातील भूमिका, राजकीय घडामोडी, स्वातंत्र्य, सहकार चळवळीतील योगदान, कर्तृत्ववान व्यक्ती किंवा संस्था यांचाही अभ्यास केला जाऊ शकतो. प्रत्येक गावाची एक विशिष्ट सामाजिक संरचना असते. स्थानिक इतिहास लेखनाचे त्या गावातील सामाजिक जीवन व त्यामध्ये झालेले स्थित्यंतर समाविष्ट करू शकतो. गावातील लोकसंख्या, कुटुंब संस्था, विविध जाती, पोट जाती, प्रथा, रूढी, परंपरा आचार विचार, आभूषणे, आहार अशा अनेक अंगाने स्थानिक इतिहासाचे लेखन केले जाऊ शकते. एखाद्या गावातील सांस्कृतिक जीवनाचा अभ्यास करताना सुद्धा धार्मिक परंपरा, सण, उत्सव, जत्रा, यात्रा महोत्सव त्यातील प्रथा, परंपरा, पूजा विधि, दंतकथा, पुराणकथा यांचाही अभ्यास करणे गरजेचे असते. कारण प्रत्येक गावात विविध देवी देवतांची मंदिरे, दर्गे , मशिदी त्यांच्या गावात विशिष्ट पद्धतीने त्यांच्या जत्रा, यात्रा, सण , उत्सव साजरे करतात. याची नोंद स्थानिक इतिहासात होणे गरजेचे आहे. याशिवाय काही गावात विशिष्ट खेळ, क्रीडा प्रकार, मनोरंजनाची साधने व कलाप्रकार आहेत. त्याचाही या ठिकाणी सखोल अभ्यास केला जाऊ शकतो.

सारांश-

इतिहास लेखन ही सतत चालणारी प्रक्रिया आहे. स्थलकालपरत्वे त्यामध्ये बदल होत गेले. नवनवीन विचार व पद्धती अस्तित्वात आल्या व कालांतराने त्या रूढही झाल्यात. इतिहासाचे परीक्षेत्र बदलले. पारंपारिक इतिहास लेखनाबरोबरच इतर प्रवाह व दृष्टिकोन प्रस्तुत झाले या नवीन प्रवाहातून इतिहासातील घटनांचे पुनर्लेखन व नव्याने विश्लेषण करण्याची आवश्यकता निर्माण झाली. मानवाच्या गतकाळातील घटनांची नोंद घेतली गेली. त्याचे विश्लेषण केले गेले. मात्र या अभीजनवादी इतिहासामध्ये वंचित शोषित पीडित तळागाळातील दुसऱ्या भाषेत बोलायचे झाले तर अगदी शुल्लक किरकोळ घटना आहेत, समूह आहेत त्याकडे दुर्लक्ष केले गेले. त्यांच्या इतिहासाची नोंदच घेतली गेली नाही. इतिहास लेखनात अलीकडे युक्तिवाद मागे पडून नवीन दृष्टिकोन इतिहास लेखनात आलेले आहेत. इतिहासकाराने पुराव्यांच्या मागे न लागता स्वतःच पुरावा निर्माण करणे हे अलीकडील इतिहासाचे महत्त्वाचे वैशिष्ट्य आहे. समकालीन इतिहासात खूप सार्‌या लहान मोठ्या घटना घडत असतात. मात्र इतिहासकार त्या लहान व स्थानिक घटनांकडे दुर्लक्ष करतो. अलीकडे इतिहासाबरोबरच स्थानिक इतिहास लेखनाची मान्यता मिळत आहे. प्रांतिक इतिहासाचा अविभाज्य घटक असलेला स्थानिक इतिहास लेखनाचा प्रकार नवीन इतिहासकारांमध्ये प्रसिद्धीस येत आहे.

संदर्भ ग्रंथ -

1. वांबुरकर जास्वंदी- संपादक, इतिहासातील नवे प्रवाह, डायमंड पब्लिकेशन, पुणे - 2014
2. 2)इतिहास लेखन मिमांसा, लोक वाङ्मय गृह, मुंबई - 2010
3. पाटील अवनीश- समकालीन इतिहास लेखन, विभागीय अध्यक्षीय भाषण, अखिल महाराष्ट्र इतिहास परिषद,
4. संशोधन पत्रिका- 2016
5. पाटील अवनीश - मायक्रो हिस्टरी परिचयात्मक टिपण, निवडक शोध निबंध संग्रह, शिवाजी विद्यापीठ, इतिहास
6. परिषद, कोल्हापूर - 2013
7. इतिहास लेखनातील नवे प्रवाह, डॉ. व्हि.डी. नांदवडेकर , कुलसचिव, शिवाजी विद्यापीठ, कोल्हापूर- 2019
8. Giovanni Levi - "On Microhistory in Peter Burke (ed)" New Perspectives on Historical writings,
9. Pennsylvania State University, 1992.

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No. 36 Sept-Oct 2023

संगीत चिकित्सा की आवश्यकता

सहा.प्रा.ज्ञानेश्वर बोंपिलवार
संगीत विभाग , श्रीमती सु.रा.मोहता महिला महाविद्यालय, खामगांव.
Corresponding Author- सहा.प्रा.ज्ञानेश्वर बोंपिलवार
DOI- 10.5281/zenodo.10369191

सारांश

पं. शारंगदेव जी द्वारा 'गीतं, वाद्यं तथा नृत्यं त्रयं संगीतमुच्यते' इस प्रकार संगीत की परिभाषा की गई है । संगीत नामक कला में गायन, वादन तथा नृत्य इस तीन उपकलाओं का समावेश किया गया है । संगीत से केवल आनंदाभुति ही नहीं होती, ध्वनियां मानसिक स्थितियों की भी सूचक होती है । भारत में पुरातन काल से ही वेद और पुराण के सहयोग से रोग निवारण किया जाता था । यह विविध ग्रंथों में प्राप्त उल्लेखों से संगीत चिकित्सा पद्धति की प्राचीनता का पता चलता है । संगीत एवं चिकित्सा का यह संबंध बहुत प्राचीन है। मनुष्य ने बहुत समय पूर्व ही संगीत के चिकित्सकीय उपयोग के विषय में जानकारी प्राप्त की थी तथा उसका उपयोग चिकित्सा के रूप में करने लगे थे। आज दुनियाभर में भारतीय संगीत चिकित्सा के माध्यम से रोगों का निदान किया जा रहा है। संगीत की इस शक्ति का लाभ उठाकर आधुनिक काल में संगीत चिकित्सा पद्धति का प्रतिदिन विकास शुरू है।

प्रस्तावना

ललित कलाओं में संगीत का स्थान अत्यंत महत्वपूर्ण है। संगीत एक अद्भुत ललित कला है जिसके द्वारा आनंद प्राप्त होता है। जिसे सुनकर मनुष्य ही नहीं पशु- पक्षी भी अपनी सुध खो बैठते हैं। संगीत वह साध्य है जिसके द्वारा सहज ही मनुष्य परमात्मा के पास पहुंच जाता है। संगीत वह विद्या है जिसका कोई अंत नहीं। संगीत कला भारतीय संस्कृति की आत्मा है ।भारतीय संस्कृति के उद्भव काल से ही संगीत इसका अभिन्न अंग रहा है। वर्तमान समय में व्यस्त तनावपूर्ण एवं प्रतियोगी सामाजिक परिस्थितियों में संगीत ही एक ऐसी कला है जो मनुष्य के आहत मन एवं आत्मा को कुछ समय के लिए ही सही सुख प्रदान करती है।

संगीत है शक्ति ईश्वर की,
हर स्वर में बसे हैं राम,
रागी जो सुनाएं रागिनी,
रोगी को मिले आराम।

उपरोक्त पंक्ति से संगीत का महत्व दिखाई देता है। संगीत मानवीय मनोविकारों का शमन करने की एक श्रेष्ठ उपचार पद्धति है। इसका प्रभाव गहरा होता है। संगीत की भावना मन के गहरे तल को स्पर्श करती है तथा वहां सुप्त और कटु विकारों को दूर कर आल्हाद एवं आनंद का निर्झर भरती है ।इससे मानसिक अशांति दूर होती है एवं भावनात्मक अतृप्ति मिटती है। इसके इस विशिष्ट गुण के कारण ही वर्तमान समय में 'संगीत चिकित्सा' का प्रचलन बढ़ा है। इस चिकित्सा के प्रभाव से न केवल मानसिक मनोविकृतियां दूर होती हैं बल्कि शारीरिक स्वास्थ्य की भी प्राप्ति होती हैं। संगीत चिकित्सा से रोग उपचार की प्रक्रिया अति पुरातन एवं प्राचीन है । भारत में पुरातन काल से ही वेद और पुराण के सहयोग से रोग निवारण किया जाता था। भारतीय दर्शन में नाद की सर्वोच्च शक्ति का वर्णन प्राप्त होता है। हमारे ऋषि- मुनियों ने नाद को नादब्रह्म की संज्ञा प्रदान की है जो संपूर्ण सृष्टि का मूल है। गंधर्व वेद सामवेद का ही एक अंग होने के कारण गंधर्ववेद के अंगों के उच्चारण से अलग-अलग रोगों का इलाज किया जाता था। सात सुरो से ही संगीत की उत्पत्ति हुई है। उसमें हर सुर का अपना एक अस्तित्व होने के साथ उसका एक अलग अर्थ भी है, इन्हीं सभी सुरों के स्वर समुदायों को लेकर रागों की निर्मित की गई है।भारतीय शास्त्रीय संगीत के विभिन्न रागों से अनेक प्रकार की अद्भुत कार्य संपन्न होते थे। अनेक प्राचीन ग्रंथो में संगीत द्वारा रोग उपचार की विधि वर्णित है। चरक ऋषि ने अपनी पुस्तक सिद्धनाथ के छठे अध्याय में संगीत के चिकित्सीय प्रभाव का वर्णन किया है। आयुर्वेद के अनुसार दोष एवं धातु के असंतुलन से ही बीमारियों का जन्म होता है। शरीर और मस्तिष्क में इनका संतुलन बनाए रखना ही चिकित्सकों का कार्य होता है। सांगितिक स्वर लहरियां इसे संतुलित करने में सक्षम है। संगीत द्वारा चिकित्सा भी संभव है।

भारतीय चिकित्सा शारीरिक एवं मानसिक रोगों के उत्पन्न के वात, पित्त और कफ ये तीन प्रमुख कारण मानती है। कोई भी चिकित्सा पद्धति इन्हीं को संतुलित करती है। जोधपुर मेडिकल कॉलेज के चिकित्सकों ने भी रोगियों पर संगीत चिकित्सा के प्रभाव का अध्ययन किया उनके अनुसार संगीत के मधुर स्वर प्रभाव के कारण रोगी अपनी चिंता

तथा दुख भूल जाते हैं इसलिए जल्दी ठीक हो जाते हैं। अरस्तू , प्लेटो, पाइथागोरस को संगीत के माध्यम से रोगों की उपचार प्रक्रिया भलीभांति ज्ञात थी। सन १८७० में जब ग्रामोफोन की खोज हुई तब संगीत उपचार में गुणात्मक परिवर्तन हुआ। यूरोप में संगीत चिकित्सा को बड़े सम्मान के साथ देखा गया तथा इसका प्रयोग मानसिक रोगों को ठीक करने के लिए किया जाने लगा। सन १९२७ से इसके द्वारा अवसाध एवं तनाव जन्य रोगों को दूर करने हेतु प्रक्रिया चली। संगीत चिकित्सा का प्रयोग युद्ध से प्रभावित मनोरोगों से मुक्ति हेतु किया गया। संगीत उपचार की विद्या सन १९७०-८० के दशक में अमेरिका में **न्यू एज म्यूजिक** के रूप में प्रसिद्ध हुई । क्योंकि इस दौरान मानव चेतना में तनाव प्रवेश करने लग गया था और इसे मुक्त होने के लिए संगीत का सहारा लिया गया था। भारतीय संगीत हमारे तन मन और भावना में नव जागृति भर देती है। संगीत की इस दिव्य क्षमता का प्रभाव शरीर और मन पर बड़े बिना नहीं रह सकता। संगीत हृदय की अतृप्ति को शांत करता है। संगीत तनाव, हार्मोन के रूप में जाने वाली कार्टिसोल की मात्रा को कम कर देता है। इसलिए शरीर शांत और तनाव मुक्त हो जाता है।

संगीत के मधुर धुनों को सुनने से रोगियों का रक्त दबाव, हृदय गति, मांसपेशियों की जकड़न के साथ अनिद्रा तनाव कम हो जाता है। संगीत से अनेक प्रकार के रोगों से मुक्ति दिला सकते हैं। मधुर संगीत से मानसिक एवं भावनात्मक विकारों को दूर कर चिंतन एवं भावना शक्ति में अभिवृद्धि की जा सकती है। बाइबल के एक टेस्टमेंट में भी संगीत चिकित्सा की चर्चा आती है। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के जनक Egypt भी बीमारियों के इलाज के लिए संगीत का प्रयोग करते थे। प्रसिद्ध दक्षिण भारतीय संगीतज्ञ त्यागराजजी ने राग बिहारी में अपनी संगीत रचना नवजीवन धारा के द्वारा एक मृतक को जीवित कर दिया था।

सुप्रसिद्ध सांगीतिक समीक्षक ऑरसन ली ने A Short Account of Indian Music नामक पुस्तक में लिखा है कि मुगल दरबार के तानसेन एक बड़े चमत्कारी गायक थे। उन्होंने दीपक राग गाकर अकबर बादशाह को आश्चर्य में डुबो दिया था। इस राग को गाने पर अग्नि प्रज्वलित हो उठती थी।

बीसवीं सदी में पाश्चात्य देशों ने संगीत चिकित्सा पर व्यापक रूप से अनुसंधान करके इसका प्रचुर मात्रा में प्रयोग आरंभ किया। १९४४ ई. में मिशिगन विश्वविद्यालय द्वारा संगीत चिकित्सा का प्रथम पाठ्यक्रम तैयार किया गया। इस पाठ्यक्रम के माध्यम से छात्रों को शिक्षा दी जाने लगी। इस पाठ्यक्रम को सन १९४६ में सबसे पहले कन्यास विश्वविद्यालय में प्रारंभ किया गया था। तत्पश्चात अन्य विश्वविद्यालयों ने भी इसे अपना लिया। सन १९५० ई. में **नेशनल एसोसिएशन फॉर म्यूजिक थेरेपी** नाम से इस कार्य के लिए एक संस्था स्थापित कर दी। इस संस्था के द्वारा संगीत चिकित्सा के प्रमाण पत्र दिए जाने लगे और पंजीकरण आदि होने लगे।

रागों द्वारा रोगों के उपचार की संक्षिप्त सारणी संगीत प्रेमियों के अवलोकनार्थ निम्नलिखित प्रस्तुत है-

१) राग अहीर भैरव-अपच, संधिवात या जोड़ों का दर्द, गठिया, हाइपरटेंशन।

२) राग दरबारी कानडा-सिर दर्द, रक्तदाब।

३) राग जौनपुरी-अतिसार,सिर दर्द, कब्ज ।

४) राग आसावरी-निम्न रक्तचाप।

५) राग जय-जयवंती-अतिसार, संधिवात,सिर दर्द।

६) राग यमन कल्याण-तनाव।

७) राग भैरवी-रक्तदाब, तनाव, अनिद्रा, जोड़ों का दर्द।

८) राग केदार-कमर दर्द, कफ, दमा,सिर दर्द।

९) राग काफी-अनिद्रा और नींद संबंधी विकारों में कारगर।

१०) राग चंद्र कंस-मधुमेह, उच्च रक्तचाप, और हृदय संबंधी रोग।

इस प्रकार विभिन्न रागों के अभ्यास व सुनने से अनेकों रोगों का उपचार किया जा सकता है। संगीत का प्रभाव केवल मनुष्य पर ही नहीं समस्त प्राणी तथा वनस्पतियों पर भी स्पष्ट रूप से दर्शाया जा चुका है। खोयी हुई हिरण को राग तोड़ी सुनाकर बैजू बावरा द्वारा बुलाया गया, तानसेन के द्वारा मियां मल्हार राग से वर्षा का आना,राग दीपक से दीप जलवाना यह सभी संगीत के माध्यम से ही संभव हुआ करता था ऐसा उल्लेख मिलता है।

निष्कर्ष

इस प्रकार वर्तमान समय में वैज्ञानिकों व संगीत तल्यों ने नित्य नए शोध कार्यों द्वारा इस तथ्य को प्रमाणित कर दिया है कि विभिन्न शारीरिक एवं मानसिक रोगों की चिकित्सा में संगीत का महत्वपूर्ण योगदान है आज संगीत चिकित्सा भारत में ही नहीं अभी तो पूरे विश्व में एक संगीत चिकित्सा नाम से जानी जाती है। जैसे आयुर्वेदिक, होम्योपैथिक, एलोपैथिक की तरह संगीत चिकित्सा पद्धति का भी अपना एक महत्वपूर्ण स्थान निर्माण हो गया है। निष्कर्ष रूप से कहा जाता है कि संगीत चिकित्सा रोगों के उपचार में उपयोगी सिद्ध हो गई है। इसके लिए यह जरूरी नहीं कि रोगी को शास्त्रीय संगीत आता हो जिन्हें इस संगीत की समझ नहीं है उनकी भी इस पद्धति से संगीत चिकित्सा संभव हो रही है।

संदर्भ ग्रंथ

1) तबला पुराण- पं. विजय शंकर मिश्रा
2) भारतीय संगीत एवं मनोविज्ञान- डॉ. वसुधा कुलकर्णी
3) संगीत पत्रिका- हाथरस द्वारा प्रकाशित दिसंबर २००९

सहा.प्रा.ज्ञानेश्वर बोंपिलवार

4) संगीत चिकित्सा- डॉ. सतीश वर्मा
5) संगीत संजीवनी- लावण्य कीर्ति सिंह
6) संगीत कला विहार- अ. भा. गां. महाविद्यालय मंडल मुंबई- अप्रैल/ में २०१०
7) प्रणव भारती- पं. ओमकारनाथ ठाकुर
8) समाचार पत्र - दैनिक जागरण दिनांक ५ नवंबर २००६
9) संगीत चिकित्सा- डॉ. विजय तारे

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No.36 Sept-Oct 2023

सबाल्टर्न प्रणालीचे आद्य जनक इतिहासकार महात्मा फुले एक शोध

फकिरा भगवान राजगुरू
(प्रा.शिक्षक)
मु.पो. देऊळगांव माळी ता. मेहकर, जि.बुलडाणा
Corresponding Author- फकिरा भगवान राजगुरू
Email-Fakirarajguru36@gmail.com
DOI- 10.5281/zenodo.10369216

सारांश-

इतिहासलेन ही दीर्घकाळ चालत आलेली आणि अखंड चालु राहणारी प्रक्रिया आहे. इतिहासकाराच्या मनोविष्कारातून उलगडत जाणारी एक सर्वव्यापी संहिता म्हणून इतिहासाकडे पाहले जाते. कालप्रवाहाच्या गतीमानतेनुसार विभिन्न प्रवाह इतिहासात प्रसूत झाले आणि साधर्मी इतिहासकाराच्या माध्यमातून विस्तारीत गेले. आधुनिक काळामध्ये, मात्र पूर्वीपासून इतिहासात रूढ असणारा, वंचिताचा अभ्यास करणारा प्रवाह सबाल्टर्न सदराखाली उद्यास आला आहे. सबाल्टर्न ही संज्ञा (इटालियन तत्वज्ञ) ॲंटोनिओ ग्रामची (इ.स. १८९१ - १९३७) याने वापरात आणली अर्थात ग्रामची पूर्वी या सदराखाली म्हणजे १८५३ मध्येच म. फुले यांनी सबाल्टर्न प्रणालीस अभिप्रेत असणारे उत्तमोत्तम चिकित्सक साहित्य निर्माण केले आहे..''सबाल्टर्न म्हणजे'' वंचित, उपेक्षित दुर्लक्षित समाज गट होय. 'सबाल्टर्न' ह्या शब्दाचा अर्थ शब्दकोशात 'निम्न दर्जाचे लोक' असा दिला आहे. प्रामुख्याने समाजातील दुर्लक्षीत केलेले समाजघटक यामध्ये येतात. म. फुले यांनी प्रामुख्याने याच उपेक्षित, वंचित, लोकांचा आपल्या साहित्य लेखनात विचार केला आहे. अस्पृश्य, मांग, महार, कष्टकरी, कामगार, शेतकरी, स्त्रीया प्रस्थापित समाजव्यवस्थेत रखडलेल्या, गौण कुचकामी म्हणून हिणवल्या गेलेल्या सर्वसामान्यांचा प्रामुख्याने विचार केला. मूलत : सबाल्टर्न हा शब्द इटालियन लष्करातील निम्न स्तरावरील कॅप्टनच्या पदाखाली असणाऱ्या दुय्यम अधिकाऱ्या सदंर्भात वापरला आहे. कोणत्याही प्रकारच्या सामुहिक कार्यात, चळवळीत, सर्वसामान्य लोकांचा सक्रीय सहभाग असतो मात्र त्यांच्या कार्याचा साधा उल्लेखही केला जात नाही, हीच जाणीव सबाल्टर्न इतिहासलेखनामागील मूळ वैचारीक बैठक आहे. समाजाच्या निम्न स्तरावरील गटांना त्यांच्या इतिहासातील योग्य त्या स्थानापासून इतिहासाने वंचित ठेवले आहे. ही उणीव भरूण काढणे हे सबाल्टर्न इतिहासलेखन प्रवाहाचे मुख्य उद्दिष्ट आहे. मूलत ! मार्क्सवादी व नवमार्क्सवादी इतिहासलेखनाचा पुढचा टप्पा म्हणजे सबाल्टर्न इतिहास होय. नवमार्क्सवादी दृष्टिकोनातून सुरू झालेला अभ्यास वंचितांच्या इतिहासाचा शोध घेणाऱ्या सबाल्टर्न दृष्टिकोनात विस्तारित झाले. लिहला गेलेला इतिहास एकांगी, पक्षपाती व वास्तवाला सोडून लिहलेला असून, समाजातील निम्न गटातील लोक आपल्या नैसर्गिक अधिकारापासून वंचित ठेवण्यात आलले लोक किंवा गटसमुह यांना इतिहासलेखनाच्या मुख्य प्रवाहात आणणे हा सबाल्टर्न प्रणालीचा मुख्य उद्देश राहिला आहे.

प्रस्तावना-

म. फुले यांनी आपल्या एकंदरीत इशारा (१८८५), ब्राम्हणांचे कसब (१८६९), तृत्तीय रत्न (१८८५), शेतकऱ्याचा असूड (१८८३) आदि सर्वच साहित्यात सर्वसामान्य शेतकरी, कष्टकरी, कामगार वंचित स्त्रिया, अस्पृश्यता, गुलामगिरी आणि प्रस्थापितांच्या अन्यायाविरोधात लेखन केले आहे. विसाव्या शतकाच्या अखेरच्या तीस वर्षात, फुले निर्वाणानंतर (१८९१) ग्रामचीने आपल्या इतिहासलेखनात सबाल्टर्न शब्द वापरला किंवा रणजीत गुहांनी या सदराला अनुशांगिक भरपूर लिखाण केले, म्हणून ग्रामची किंवा गुहा यांना सबाल्टर्न प्रणालीचा उद्गाता किंवा जनक मानने कितपत योग्य आहे? इतिहासकारांनी यासंदर्भात मूल्यांकन करणे अगत्याचे आहे. संशोधकाच्या मते म. फुले यांनी प्रथमतः सबाल्टर्न प्रणालीस अनुशांगिक असणारे, आधार देणारे लिखाण यापूर्वीच केले आहे.

आपल्या संपुर्ण साहीत्यातून फुलेंनी जनसामान्यांना न्याय देणारे लिखाण केले आहे. म्हणून जागतिक व भारतीय स्तरावर फुलेंच ह्या प्रवाहाचे आद्य जनक ठरतात असे संशोधकास वाटते. वंचितांचा इतिहास लिहण्यासाठी स्वतंत्र-साधने उपलब्ध नाहीत. वंचित वर्गाला कागदपत्रे निर्माण करण्याची क्षमताच उच्च वर्गाने, प्रस्थापित वर्गाने त्यांच्यात निर्माण होऊ दिली नाही. वर्चस्व गाजविणाऱ्या वर्गानेच कागदपत्रे निर्माण केली असल्यामुळे त्यांचाच इतिहास आपणास दिसतो. परंतु कागदपत्राच्या बाहेरही माणुस जीवन जगत असतो व उपलब्ध कागदपत्रे ही मर्यादीत इतिहास सांगतात त्यामुळे कागदपत्राच्या पुढे जाऊन इतिहासलेखन होणे आवश्यक आहे. म. फुले यांनी प्रामुख्याने हाच धागा पकडून इतिहासाच्या प्रत्यक्षार्थ प्रणालीचा आधार घेऊन, तत्कालीन समाजव्यवस्थेने लाथाडलेल्या उपेक्षित, वंचित व सामान्य लोक, शेतकरी, कष्टकरी कामगार, स्त्रीया आणि अस्पृश्य इत्यादींचा विविधांगी दृष्टिकोनातून विचार केला आहे. एकप्रकारे वर्णजातिलिंगभेद - निरपेक्ष इतिहास लेखन कसे असावे याचा आदर्शपाठ म. फुले यांनी घालून दिला आहे. इतिहासतज्ञ म्हणून त्यांची दखल घेणे न्यायाला धरून होईल असे गुंदेकर म्हणतात. हजारो वर्ष अज्ञान, अन्याय व अत्याचाराला बळी पडलेल्या कामगार - कष्टकरी, शेतकरी, शेतमजूर, अस्पृश्य, स्त्रिया, शूद्रातिशूद्र यासारख्या नानाविध वंचित बांधवाच्या मनात आत्मविश्वासाची भावना निर्माण करण्यासाठी आणि त्यांच्या हक्कासाठी संघटितपणे लढा देण्यासाठी म. फुलेंनी आपले आयुष्य वेचले. भारतीय शुद्रातिशुद्र आणि स्त्रिया या धर्मशास्त्रांनी लादलेल्या सामाजिक गुलामगिरीत हजरो वर्ष खितपत पडल्या होत्या. फुल्यांनी हिंदुधर्माची आणि धर्मशास्त्राची कठोर चिकित्सा निधड्या छातीने कधी उपहासगर्भ तर कधी शिवराळ आणि रांगड्या भाषेत केली. कोणत्याही समस्येच्या मुळाशी जाऊन विचार करण्याची सामान्य माणसाचा जीवनस्तर आणि भूमिका बदलून टाकण्याची म. फुलेंची प्रत्यक्षार्थ इतिहासलेखनपध्दत अनोखी आहे. पारंपारिकतेच्या सर्वकषतेवर निग्रहपूर्वक चढाई करून ते संपूर्ण मानवजातीला समानतेच्या पीठावर उभे करू पाहतात. परखड चिकित्सक ऐतिहासिक दृष्टिकोनाच्या माध्यमातून त्यांनी शुद्रातिशुद्र, स्त्रिया, बहुजन समाज किंबहुना संपूर्ण मानवजातीत स्वाभिमानाची ज्योत तेवत ठेवण्याचे महान कार्ये केले आहे. म. फुले यांचे लेखन एकीकडून भारताच्या इतिहास लेखनासाठी भविष्यातील अभ्यासकांनी नवी दृष्टि देणारे आहे. समाजातील रुढ विचारात, परंपरेत, बदल घडवून आणण्याचे, समाजातील साचलेपण दूर करण्याचे सामर्थ्य

वाङ्मयात असते हे महात्मा फुलेंनी आपल्या लेखणातुन दाखवुन दिले आहे.

महात्मा फुले यांची संशोधनात्मक इतिहास मांडणी

कठोर तर्काच्या सहाय्याने फुलेंनी भारतीय इतिहासाची जी चिरफाड करून सत्य बाहेर काढण्याचा प्रयत्न केला आहे. त्याला तोड नाही वैदिक परंपरेने गाडून टाकलेला वारसा म.फुलेंनी अथक परिश्रमाने पुन्हा खोदून बाहेर काढला आणि आपल्या लिखाणात तो जागोजागी पेरला. सार्वजनिक सत्यधर्मी सारख्या धर्म निरपेक्ष इहवादी परंतु शुध्द आस्तिकवादी धर्माच्या माध्यमातून कबीर व तुकारामाचा वारसा सांगत त्यांची आधुनिक ज्ञान-विज्ञानाशी सांगड घालीत आधुनिक जीवनमूल्यांचा स्वीकार करून त्यांचा प्रसार केला. इतर सुधारकांप्रमाणे जुन्या धर्मग्रंथाचे नवे अर्थ न सांगता त्यांना नाकारण्याची आणि माणसाने त्याच्या विवेकशक्तीचा वापर करण्याची शिकवणूक दिली. बहुजन समाजातील अनेक उद्योन्मुख इतिहासकाराना फुले साहित्यातून प्रेरणा मिळाली आहे. म्हणुनच म.फुले हे भारतीय इतिहास लेखनासाठी नवी दृष्टि देणारे १९ व्या शतकातील पहिले इतिहासकार ठरतात असे रावसाहेब कसबे ने जे विधान केले आहे. ते सर्व काळ कसोट्या व अतिहासाच्या दृष्टिकोनातून अचूक आहे असे मला वाटते. म.फुलेंच्या संपुर्ण विचारातील आणि कृतीतील सार लक्षात घेतल्यानंतर त्यांच्या चिंतनामध्ये आणि लिखाणामध्ये विशेषत्वाने, शूद्रातिशुद्रांची दैन्यावस्था शूद्राचे समाजातील स्थान, धर्मशास्त्राने त्यांना दिलेला दर्जा, स्त्री उत्थापनासंदर्भाद मांडलेला मूलगामी विचार, प्रस्थापित सावकारांकडून शेतकऱ्यांची होणारी सामाजिक व सांस्कृतिक पिळवणूक यासंदर्भात अस्सल मौलिकता व समरसता दिसुन येते. म. फुलेंनी प्रामुख्याने लाभधारक समूहाची संघटित शोषणव्यवस्था उधळून लावून जनसामान्याच्या हितार्थ इतिहासाची नव्याने मांडणी केली. वैदिक परंपरेने आपल्या अतार्किक तत्वज्ञानाच्या पोलादी चौकटीत येथील बहुजनांची नाकेबंदी केली होती ती मोडीत काढण्याचे ऐतिहासिक कार्य फुलेंनी केले. पुरोहित वर्णवर्चस्वाविरूध्द पहिला लढा उभारला. शोषणव्यवस्था व शोषणकर्त्याविरोधात व्यवस्थात्मक संघटन उभे केले. पर्यायी दृष्टिकोन विकसित केला. विविध साहित्याच्या माध्यमातून ब्राम्हण व ब्राम्हणेत्तर यांच्यामधील संघर्षाचे मुळ रहस्य फुलेंनी चव्हाटयावर आणले आहे. महात्मा फुलेंनी सर्वसामान्यांना प्रमाण मानुन इतिहासलेखन केले आहे. प्रामुख्याने फुलेंनी इतिहासाला राजाच्या प्रासादातून बाहेर काढून गावकुसाबाहेरच्या सर्वसामान्यांच्या जीवनाशी जोडण्याचा प्रयत्न केल्याचे वारंवार त्यांच्या लेखनात जाणवते. मुलतः प्रस्थापितांच्या अन्यायाखाली चिरडणाऱ्या सामान्यांच्या नानाविध प्रश्नांना न्याय देण्याचे महतकार्य फुलेंनी केले आहे. महात्मा फुलेंनी स्त्री शूद्रातिशूद्रांना ब्राम्हणी गुलामगिरीतून मुक्त करण्यासाठी भारतीय इतिहासाची नव्याने पर्यायी मांडणी केली. या प्रवाहाला अब्राम्हणी इतिहासलेखनाची पहाट म्हणता येईल. फुलेंनी इतिहासाची मांडणी करतांना वारंवार समतेवर आधारित रामराज्याच्या मर्यादा स्पष्ट केल्या.

आर्य - अनार्य संघर्ष आणि इतिहासाचे विच्छेदन

म. फुले भारताचा इतिहास आर्य-अनार्य संघर्षाचा व ब्राम्हण्यवर्चस्वप्राप्तीचा इतिहास मानतात. 'गुलामगिरी' या ग्रंथाच्या इंग्रजी प्रस्तावनेत ते लिहतात, ''थोडक्यात हा भारतातील ब्राम्हणांच्या वर्चस्वाचा इतिहास आहे फुलेंनी सामाजिक उत्क्रांतीचा सत्य इतिहास ब्राम्हणेंतरासमोर ठेवला आहे. सर्वसामान्यांना वैचारीक साक्षात्काराच्या माध्यमातून नवी दृष्टी देण्याचे अचाट बळ आणि साहस निर्माण करण्याचे कार्य फुलेंनी केले. सर्व ब्राम्हणेतरांना जाणीवजागृतीसह सर्वांगीणदृष्टया सत्यशोधक बनवून समता - समानता मानवतेच्या ध्वजाखाली संघटित करण्याचे अनमोल कार्ये फुलेंनी केले आहे. म. फुलेंना शुध्द ज्ञान विज्ञान निष्टेचा आणि प्रखर बुध्दिवादाचा सतत आग्रह धरला. मुर्तिपुजा, कर्मकांड नवस, व्रतवैकल्य, भोळसटपणा, भाकडकथा, अवतारबाजी, बुवाबाजी या सर्वांचा त्यांना अतिशय तिटकारा होता. म. फुलेंनी आपल्या लिखाणातून चौफेर दृष्टिकोन विकसित करत भारतातील शोषण संबंधाचा अधिक चिकित्सक व उदाहरणादाखल उलगडा केलेला आहे. सर्वसामान्यांच्या दृष्टिकोनातून मूलतः इतिहासलेखन केले आहे धर्माच्या माध्यमातून दडपलेला इतिहास शोधणे, भाकडकथांमागे दडलेली सर्व सामान्य माणसाची मूळ प्रतिमा शोधून काढणे, त्यामध्ये शोषणाच्या हेतूने घुसडलेला चमत्काराचा भाग दुर करणे हा फुले इतिहास मिमांसेचा मूळाधार आहे. विशेषत्वाने इतिहास उलगडतांना मिथककथांचा, जाणिवांचा व स्मृतीचांही वापर फुल्यांनी केला आहे. जन्मसिध्द उच्चनीचभाव निर्माण करून तिला धर्मशास्त्राचे कायदेशीर रूप देण्यात आर्य आक्रमकांनी कमालीची क्रुरता दाखवली आहे असेही फुले सुचवतात. म. फुलेंच्या मते प्रामुख्याने पुराणग्रंथ व धर्म ग्रंथामधून जे प्राचीन इतिहासाचे संदर्भ गवसतात तो खऱ्या अर्थाने बहुजनांचा इतिहास नाही. कारण या पुराणग्रंथाचे व धर्मग्रंथाचे कर्ते ब्राम्हण असल्यामुळे त्यांनी पारंपारिक, प्रस्थापिताचे हिसंबंध केंद्रस्थानी ठेवून ते लिहले असल्यामुळे तो एकप्रकारे ब्राम्हणी इतिहास आहे.

एकप्रकारे पुराणग्रंथातून येणारा इतिहास खोटा व पूर्वग्रहदूषित असल्याचे म. फुले सांगतात.ब्राम्हणी इतिहासाने पूर्वीपासूनच बहुजनांची उपेक्षाच केली आहे. या पार्शभुमीवर म. फुलेंनी शूद्रातिशूद्रांचा इतिहास लिहण्यासाठी विषमतामूलक ब्राम्हणी इतिहासाचे विध्वसंन आरंभले व अब्राम्हणी इतिहासाची बांधणी केली आहे. ''येणेप्रमाणे हकीगत भट लोकांचे ग्रंथात आढळते. व ज्या अर्थी भटलोक त्यांच्या विरूध्द पक्षाचे होते. त्याअर्थी त्यांजपासून त्यावेळची सर्व वास्तविक हकीकत समजेल असे आम्हास स्वप्नातदेखील आणावयास नको. भट लोकांनी तिचा पुष्कळ भाग गाळला असावा, त्यांचयात काही संशय नाही. वैदिक प्रवाहाने स्त्रियांना पुरूषांपेक्षा गौण मानून स्त्रीला पुरूषाची दासी अथवा गुलाम ठरवले होते. मात्र फुले चार्वाक बुध्दाची अवैदिक मानवतावादी विचार धोरचा पुरस्कार करतात. स्त्रीकडे पुरूषाइतकेंच नैसर्गिक समतावादी दृष्टिकोनातून पाहतात. फुलेंनी स्त्रीउद्धाराचे कार्य हाती घेऊन अमानुष प्रथेला फाटा दिला आहे. स्त्रियांसाठी शिक्षण संस्था चालवणे, विधवांचे केशवपन करणाऱ्या न्हाव्यांचा संप घडवून आणणे, विधवा स्त्रियांसाठी प्रसूतिगृह पाळणागृह काढणे, यासारख्या विविध सुधारणा केल्या आहेत. यासंदर्भात भा.ल.भोळे म्हणतात, ''जोतीरावांचे वेगळेपण असे की, त्यांनी स्त्रीमुक्तीचा प्रश्न हा सुटा प्रश्न म्हणून कधी मानलाच नव्हता. एकूण हिंदू संस्कृतीचा व विषमताधिष्ठित उतरंडवजा समाजरचनेचा एक भाग म्हणून त्यांनी स्त्रियांच्या गुलामगिरीचा विचार केला होता इतर सुधारकांप्रमाणे फुलेंनी केवळ स्त्री उध्दाराबाबत चर्चा केली नाही, तर प्रत्यक्ष स्त्रीकार्यात स्वतःला झोकून दिले. खोटेपणा, अविवेक, कपट, मूर्खपणा, आत्यंतिक लोभ आणि निर्दयता यासारख्या मनुवाद्यांनी सांगितलेल्या स्त्रीदोषाविरूध्द त्यांनी बंड पुकारले. स्वातंत्र्य हरवून बसलेल्या स्त्रीच्या मुक्तिलढ्याचे पहिले पाऊल म्हणजे शिक्षण असा व्यापक दृष्टिकोन स्पष्ट करून फुलेंनी स्त्री शिक्षणाला उत्तेजन दिले. व्दिभार्या पध्दत, बाल जरठविवाह यास विरोध दर्शवून स्त्रीच्या पुर्नविवाहास प्राधान्य दिले. पतीनिधनानंतर स्त्रीला सती जावे लागते परंतु पत्नीनिधनानंतर पुरूष 'सत्ता' का गेला नाही असा प्रश्न ते उपस्थित करतात. खरे तर स्त्रीपुरूष एकाच निर्मिकाने निर्माण केले असून ते समान अधिकारी आहेत. यासंदर्भात फुले म्हणतात, कारण स्त्री आणि पुरूष एकसारखे एकंदर सर्व मानवी अधिकाराचा उपभोग घेण्यास पात्र असता स्त्रियास एकतऱ्हेचा नियम लागु करणे व लोभी धाडस पुरूषांस दुसरा नियम लागु करणे हा निव्वळ पक्षपात होय.''

संपुर्ण समाजरचनेत आमुलाग्र बदल घडवून आणल्याशिवाय स्त्रीउन्नती होणार नाही. असा मानवतावादी दृष्टिकोन स्पष्ट करून स्त्रीचे क्षेष्ठतव स्पष्ट करतांना ते म्हणतात. एकवेळ ''सर्वाचे उपकार

फिटतील, परंतु आपल्या जन्मदात्या मातोश्रीचे उपकार फिटणार नाहीत, यास्तव निःसंशयत पुरूषापेक्षा स्त्री माझ्या मते श्रेष्ठ आहे" याउलट पुरूषाच्या विविध दुर्गुणावर ते बोट ठेवतात स्त्रीच्या तुलनेत पुरूष जास्त, बदफैली, बेरकी, दुष्ट लोभी व आक्रमक असल्याचे सांगतात. बहुपत्नीत्व वेश्यागमन, जनानखाने, नाचबैठका, विकृत लैंगिक चाळे, ख्यालतमाशे या सर्व भानगडी पुरूषच करत असल्याचे सांगतात.

अब्राम्हणी इतिहासलेखनाचे जनक-महात्मा फुले

अब्राम्हणी इतिहास म्हणजे ''पिढयानपिढया पासून वैचारिकदृष्ट्या दुर्लक्षित असणाऱ्या सर्व सामान्यांचा ब्राम्हणेत्तराचा इतिहास होय. भारतीय समाजातील ब्राम्हंणी धारणांना विरोध करणारे शोषित, अंकित, जनवादी हे 'अब्राम्हणी' गट म्हणून ओळखले जातात. ब्राम्हणी गुलामगिरीतून स्त्रीशूद्रातिशुद्रांना, जनसामान्यांना मुक्त करण्यासाठी म. फुलेनी चळवळ उभारली. जातवर्ण स्त्रीदास्त्रावर आधारीत रामराज्याच्या मर्यादा स्पष्ट करत त्यांनी समतेवर आधारीत बळीराज्यांची संकल्पना मांडून इतिहासाचे पुनर्लेखन केले. फुलेंनी प्रामुख्याने ब्राम्हणी इतिहासलेखनाविरुद्ध बंड पुकारत धर्माच्या माध्यमातून दडपलेल्या इतिहासाचा धांडोळा घेतला. भाकडकथांमागे दडलेली सर्वसामान्य माणसाची मूळ प्रतिमा शोधून काढली. शोषणाच्या हेतूने घुसलेला चमत्काराचा भाग दूर करून केला. भारतातील जातींच्या - उतरंडीच्या रचनेला शह देऊन ब्राम्हणी धर्म, विचार, संरचनांमध्ये मूलभूत परिवर्तन हवे असे आग्रही प्रतिपादन केले.म. फुलेनी 'पौर्वात्यवादाला' नाकारत वैदिक- गौरवीकरणाला शह दिला. भारताचा इतिहास हा प्रामुख्याने वर्णसंघर्षाचा इतिहास आहे असे सूत्र मांडून ब्राम्हणेत्तर विचारधारा, अब्राम्हणी इतिहासलेखनपरंपरेचा पाया घातला. वर्णजातीव्यवस्थेला पाठिंबा देणाऱ्या ब्राम्हणी छावणीची फुलेंनी चिरफाड केली. दशावतारांच्या कथांचा, मिथक कथांचा विविध प्रतिकांचा नवा अन्वयार्थ लावून फुलेंनी सामाजिक संघर्षाच्या नव्याने मांडणी केली. स्त्रीशूद्रातिशूद्रांचा आणि ब्राम्हण्याचा जातिव्यवस्थेशी असणाऱ्या संबंधाची चिकित्सा करत मानवाचे स्वातंत्र्य समता नाकारणाऱ्या रूढी-परंपरा वर वैचारीक विज्ञानवादी हल्ला केला. स्त्रीदास्य, स्पृश्य- अस्पृश्य भेद याकडे सुटे - सुटे न पाहता त्यांच्यातील अंतर्संबंधाचे, संघर्षाचे आणि समतेचे महत्व विशद केले.

''मानवता, मानवांची संपूर्ण समता फुल्यांची निष्ठा होती. स्वातंत्र्याची विश्वकुटुंबांची प्राणप्रतिष्ठा केली पाहीजे अशी त्यांची शिकवण होती.'' सर्व सामान्यांच्या दुःख-दैन्य, द्वेष-घृणा, भेद-विषमता यासंदर्भात त्यांना प्रचंड तळमळ होती. फुल्यांनी ब्राम्हण वर्चस्वाला, त्यांच्या सर्वंकष मक्तेदारीला कडाडून विरोध केला. ब्राम्हणी वर्चस्व, वर्णजातिव्यस्थेची विषमता व स्त्री-पुरुष विषमता यांच्या समर्थनासाठी वेदाचा आधार दिला जात होता. या विरोधात वेदाचे खंडन करण्याचा, वेदाविरोधी पवित्रा महात्मा फुलेंनी स्वीकारला. वेद कोणालाही उपलब्ध नसल्यामुळे सार्वजनिक ईश्वरप्रणीत सत्याच्या नावाला बिलकूल शोभण्याजोगे नाहीत असा निर्वाळा म. फुले देतात. आर्यांनी वेद लपवण्याच्या कारणामांगची मीमांसा करतांना फुले म्हणतात, ''आर्यांनी शूद्रातिशूद्र, भिल्ल, गोंड, राक्षस पिशाच वगैरे एतद्देशीयांना जिंकून गुलाम केल्याबद्दल वेदामध्ये आधार असल्याचे ते दाखवून देतात. इतिहासाचा वेध घेत असतांना फुलेंनी प्रामुख्याने ब्राम्हणी तत्वज्ञानाशी झुंज घेणाऱ्या नास्तिक तत्ववेत्ता बृहस्पतीचा अभिमानाने गौरव केला आहे. महाविद्वान शोधक सज्जन असा बृहस्पत्तीचा गुणगौरव करून 'त्रयो वेदस्य कतारो भंड धूर्त निशाचारः' हे बृहस्पत्तीचे वेदविरोधी वक्तव्य त्यांनी उद्धृत केले आहे. बृहस्पतीचा हवाला देऊन त्यांनी श्राध्दाच्या कर्मकांडाचा पुराणोक्त विचार खोडून काढला आहे. बृहस्पतीची हीच वेदविरोधी इहवादी विवेकनिष्ठ भूमिका फुलेंनी स्विकारली आहे. भारतीय समाज संस्कृतीतील ब्राम्हणीधर्माचे प्रभुत्व उखडून काढण्याच्या उद्देशाने फुलेनी ब्राम्हणी-धर्माची चिकित्सा केली. ब्राम्हणी देव-देवता धर्मग्रंथ, ईश्वरविचार, कथा, दैवतशास्त्र, मूर्तिपूजा, कर्मकांड, भाकडकथा सर्वांचे संहारक खंडन केले. ज्ञान आणि सत्ता यांचा जवळचा संबंध असल्याचा फुले सांगतात.

निष्कर्ष-

- म. फुलेंनी प्रामुख्याने उपेक्षित, वंचित, दुर्लक्षित व सर्वसामन्यांचा विचार आपल्या साहित्य लेखनात केला आहे. प्रस्थापित समाजव्यवस्थेत रखडलेल्या गौण कुचकामी म्हणून हिणवल्या गेलेल्या लोकांचा सार्वभौम इतिहास फुलेंनी विविध मिथकांचा तसेच प्रत्यक्षार्थ प्रणालीचा वापर करून मांडला आहे.
- इतिहास लेखनाच्या विविध पध्दर्तींचा व प्रणालींचा चिकित्सक अभ्यास केल्यानंतर असा निष्कर्श काढता येतो की, विसाव्या शतकाच्या अखेरच्या तीस वर्षात, फुले निर्वाणानंतर (१८९१) ग्रामचीने आपल्या इतिहासलेखनात सबाल्टर्न हा शब्द वापरला. मात्र महात्मा फुलेंनी हयाअगोदरच सदर प्रणालीस अनुशांगिक असणारे, किंबहुना सदर लेखनास आधार देणारे, मूळ पाया रचनारे संशोधनात्मक साहित्य निर्माण केले होते. परिणामी महात्मा फुलेंच ''भारतीय इतिहास लेखन संदर्भात वंचिताचा इतिहास रेखाटणारे आद्यइतिहासकार ठरतात.''
- महात्मा फुलेंच्या एकुण साहित्याचा अभ्यास केल्यानंतर निदर्शनास येते की, महात्मा फुलेंनी प्रामुख्याने सर्वसामान्यांच्या सांस्कृतिक आणि आर्थिक परिस्थितीचा विविध साहित्याचा आधार घेत परामर्श दिला आहे. आपल्या नैसर्गिक अधिकारापासून वंचित ठेवण्यात आलेल्या सर्वसामान्यांना त्यांनी इतिहासलेखनप्रवाहात आणले असून भारतीय वंचिताच्या इतिहासलेखन संदर्भात अब्राम्हणी इतिहास प्रणालीचा पाया फुलेंनी घातला आहे. परिणामी उपेक्षितांचा इतिहास रेखाटणारी एक स्वतंत्र इतिहासलेखन प्रणाली महात्मा फुलेंनी जन्मास घातली.
- आपल्या संपुर्ण साहित्यातून म. फुलेंनी जनसामान्यांना न्याय देणारे संशोधनात्मक लेखन केले आहे. प्रस्थापित वर्गाने सर्वसामान्यांना इतिहासात स्थान तर दिले नाहीच पण त्यांचा स्वतंत्र इतिहास मांडू शकणारे साधने किंवा क्षमताचं प्रस्थापित वर्गाने त्यांच्यात निर्माण होऊ दिली नाही. वर्चस्व गाजविणाऱ्या वर्गानेच कागदपत्रे निर्माण केली असल्यामुळे त्यांचाच इतिहास आपणास दिसतो. परंतु कागदपत्राच्या बाहेरही माणूस जीवन जगत असतो. व उपलब्ध कागदपत्रे ही मर्यादीत इतिहास सांगतात त्यामुळे कागदपत्राच्या पुढे जाऊन इतिहासलेखन होणे आवश्यक असल्याचे म. फुले म्हणतात. किंबहूना हाच धागा पकडून इतिहासाच्या प्रत्यक्षार्थ प्रणालीचा आधार घेऊन, तत्कालीन समाजव्यवस्थेने लाथाडलेल्या सर्वसामान्यांचा विविधांगी दृष्टिकोनातून साकल्याने विचार करून वंचिताचा इतिहास लेखन-प्रणाली जन्मास घातली आहे. म्हणून महात्मा फुले भारतीय इतिहास लेखनप्रणालीच्या संदर्भात वंचिताचा स्वतंत्र इतिहास लिहणारे आद्यइतिहासकार ठरतात.
- म. फुलेंनी प्रामुख्याने १९ व्या शतकातील भारतीय समाज व तत्कालीन सामाजिक स्थितीचा सार्वभौम समाचार आपल्या एकूण साहित्यात घेतला आहे. प्रत्यक्षार्थ इतिहासलेखन पध्दतीचा वापर करून फुलेंनी मानवजातीला समानतेच्या पीठावर उभे केले आहे. परखड चिकित्सक व ऐतिहासिक दृष्टिकोनातून त्यांनी सर्वसामान्यांचा इतिहास रेखाटला आहे.
- म. फुलेंनी वैदिक परंपरेने गाडून टाकलेला वारसा विविध प्रकारच्या प्रत्यक्षार्थ साधनांचा धांडोळा घेत शोधून काढून आपल्या लिखाणात तो जागोजागी पेरला आहे. मानवतावाद, निर्मिकतावाद

हया सारख्या मानवी कल्याण्याच्या घटनांना केंद्रस्थानी मानून ब्राम्हणी धर्मग्रंथाचा चिकित्सक उहापोह केला आहे.

- म. फुलेंच्या संपुर्ण विचारातील आणि कृतीतील सार लक्षात घेतल्यानंतर त्यांच्या चिंतनामध्ये आणि लिखाणामध्ये विशेषत्वाने, शुद्रातिशुद्रांची दैन्यावस्था शुद्राचे समाजातील स्थान, धर्मशास्त्राने त्यांना दिलेला दर्जा, प्रस्थापित सावकारांकडून शेतकऱ्यांची होणारी सामाजिक व सांस्कृतिक पिळवणूक यासंदर्भात अस्सल मौलिकता व समरसता दिसुन येते. विशेषत्वाने म. फुलेंनी सर्वसामान्यांना प्रमाण मानून इतिहास लेखन केले आहे.
- महात्मा फुलेंनी लिहलेला इतिहास एकूण सर्वसामान्यांच्या आर्थिक शोषणाचा, धार्मिक शोषणाचा व सांस्कृतिक शोषणाचा इतिहास आहे. लाभधारक समूहाची संघटित शोषणव्यवस्था उधळून लावून जनसामान्यांच्या हितार्थ म. फुले इतिहासाची नव्याने मांडणी करतात. मुख्यतः फुलेंनी इतिहासाला गावकुसाबाहेरच्या सर्वसामान्यांच्या जीवनाशी जोडण्याचा प्रयत्न केल्याचे वारंवार त्यांच्या लेखनात जाणवते. परिणामी महात्मा फुले एक स्वतंत्र इतिहासकार असल्याचे लक्षात येते.
- म. फुलेंनी आपल्या लिखाणातून शुद्रातिशुद्र, शेतकरी, कामगार व शोषित समाजव्यवस्था यासंदर्भात चौफेर इतिहासलेखन केले आहे. मूलतः फुलेंनी लिहलेले सर्व साहित्य एक उत्तम इतिहासग्रंथ आहेत. फुलेंनी भारतातील शोषण संबधाचा अधिक चिकित्सक व उदाहरणादाखल उलगडा केला आहे. सत्यशोधक चळवळीचा व्यापक दृष्टिकोन समोर ठेवून धर्माच्या माध्यमातून दडपलेला इतिहास शोधणे, शोषणव्यवस्थेचा मूळाधार शोधणे फुले यांच्या इतिहास मीमांसेचा आधार आहे. विशेषत्वाने मिथककथांचा, जाणिवांचा व स्मृतीचांही वापर म. फुलेंच्या इतिहास मांडणीचे मूळ सुत्र आहे.
- महात्मा फुलेंनी प्रामुख्याने पौर्वात्यवादाला नाकारत वैदिक गौरवीकरणाला शह दिला आहे. भारताचा इतिहास हा प्रामुख्याने वर्णसंघर्षाचा इतिहास आहे. असे सूत्र मांडून ब्राम्हणेत्तर विचारधारा अब्राम्हणी इतिहसलेखन परंपरेचा पाया घातला आहे म्हणून भारतीय इतिहासलेखनासंदर्भात वंचिताचा इतिहास मांडणाऱ्या लेखनप्रणालीचे जनकत्व नि. संकोचपणे महात्मा फुले यांच्याकडेचं जो आणि म्हणून भारतीय इतिहासलेखनासाठी नवी दृष्टि देणारे १९ व्या शतकातील पहिले इतिहासकार ठरतात.

संदर्भग्रंथ

१) कोसंबी डी.डी. ***"प्राचीन भारतीय संस्कृती व सभ्यता"*** डायमंड पब्लिकेशन, मराठी प्रथमावृत्ती २००६

२) कोठेकर शांता, ***"इतिहास तंत्र आणि तत्वज्ञान श्री. साईनाथ प्रकाशन"***, नागपूर, तिसरी आ. २०११

३) कसबे रावसाहेब, भक्ती आणि धम्म ***"लोकवाङमय गृह प्रकाशन"***, प्रथमावृत्ती २०१६

४) कसबे रावसाहेब, ***धर्मग्रंथ आणि मानवी जीवन प्रवाह ,*** लोकवाङ्मय गृहप्रकाशन मुंबई दुसरी आवृत्ती मार्च २०१५

५) कीर धनंजय, मालशे स.ग. आणि फडके य.दि. (संपा) ***"महात्मा फुले सम्रग वाङमय"*** मुंबई आवृत्ती ६ वी २००६ प्रकाशन, महाराष्ट्र राज्य साहित्य आणि सांस्कृतिक मंडळ

६) कोतापल्ले नागनाथ, ***"निरंतर शिक्षण धारा"*** (त्रैमासिक) २००८ महाराष्ट्र राज्य साक्षरता परिषद, पुणे कीर धनंजय, ***"महात्मा जोतीराव फुले"***, पॉप्युलर प्रकाशन, मुंबई, पाचवी आवृत्ती - २०१२

७) कोतापल्ले नागनाथ, ***"जोतिपर्व"*** सायन पब्लिकेशन्स प्रा. लि. तिसरी आवृत्ती - २०१५

८) कसबे रावसाहेब, ***"महात्मा फुले गौरवग्रंथ"*** महात्मा फुले सामाजिक क्रांतीचे प्रेणेते, संपा साळूंके पी. बी. म.रा. शासन विभाग मंत्रालय, मुंबई जुलै १९८२

९) कुंभार नागोराव, ***"महात्मा फुले काल आणि आज"*** लातुर प्रथमावृत्ती १९९०

१०) कल्याणकर बा. ह. ***"जोतीराव फुले यांचा सार्वजनिक सत्यधर्म"*** लोकराज्य म. फुले विशेषांक १९९१

११) कीर धनंजय, स.ग. मालशे (संपा) ***"महात्मा फुले समग्र वाङमय"*** सार्वजनिक सत्यधर्म पुस्तक, म.रा. साहित्य व सांस्कृतिक मंडळ, मुंबई प्रथमावृत्ती १९६९

१२) कठारे अनिल ***"आधुनिक महाराष्ट्राचा इतिहास"*** विद्या बुक्स पब्लि., औरंगाबाद दुसरी आ. २०१३

१३) कारंडे सतिश, ***"शेतकऱ्यांचा आसूड आणि आसुडाचे लाभार्थी"*** सुगावा प्रकाशन पुणे कोतापल्ले नागनाथ ***"महात्मा जोतीराव फुले, शेतकऱ्यांचा असूड"*** मेहता पब्लिशिंग हाऊस पुणे पुनर्मुद्रण जुलै २०१८

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No.36 Sept-Oct 2023

वर्तमान में जयपुर-अतरौली घराने का प्रचार और प्रसार करने में सफल भारतीय शास्त्रीय संगीत की प्रसिद्ध गायिका अश्विनी भिड़े-देशपांडे

प्रा.डॉ.अमोल वासुदेवराव गावंडे
संगीत विभाग, सीताबाई कला वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, अकोला' महाराष्ट्र.
Corresponding Author- प्रा.डॉ.अमोल वासुदेवराव गावंडे
ई-मेल- amolwgawande4@gmail.com
DOI- 10.5281/zenodo.10369235

सारांश-
वर्तमान में जयपुर-अतरौली घराने का प्रचार और प्रसार करने वाले भारतीय शास्त्रीय संगीत की प्रसिद्ध गायिका श्रीमती अश्विनी भिडे - देशपांडे जयपुर - अतरौली खयाल - गायकी - परंपरा में वर्तमान पीढ़ी की सफल एवं लोकप्रिय कलाकार है, हिंदुस्तानी शास्त्रीय संगीत जयपुर अतरौली घराने की प्रसिद्ध गायिका अश्विनी भिड़े देशपांडे जी का जन्म 7 अक्टूबर 1960 में हुआ है वह एक भारतीय शास्त्रीय संगीत गायिका हैं। जयपुर-अतरौली घराना से हैं हालांकि वह मेवाती घराना एंव पटियाला घराना से भी प्रभावित हैं।

अश्विनी भिड़े देशपांडे जी की जीवनी :-

अश्विनी भिड़े देशपांडे जी भारत की एक प्रसिद्ध हिंदुस्तानी गायिका हैं। वह भाभा परमाणु अनुसंधान केंद्र से बायोकेमिस्ट्री में डॉक्टरेट की उपाधि प्राप्त करती है। वह म्यूजिकल पीस भी बनाती है अश्विनी भिडेजी उनका पहला नाम है। उनका जन्म मुंबई, महाराष्ट्र में एक संगीत परिवार में हुआ था। वह अपने हिंदुस्तानी शास्त्रीय गायन में प्रसिद्ध जयपुर-अतरौली घराने का अनुसरण करती है, और वह मेवाती और पटियाला घरानों से भी प्रभावित है, खयाल, भजन, ठुमरी आदि उनकी गायन की विभिन्न विधाएं हैं। उन्होंने बहुत कम उम्र में हिंदुस्तानी संगीत की दुनिया में पहल की थी, और उन्होंने नारायण राव दातार से औपचारिक सबक लिया। आपने अपनी मां से संगीत की जयपुर-अतरौली शैली सीखना शुरू करने से पहले गंधर्व महाविद्यालय से संगीत विशारद पूरा किया। वह पढ़ाई में भी एक शानदार छात्र है, जिसने माइक्रोबायोलॉजी में मास्टर डिग्री और बायोकेमिस्ट्री में डॉक्टरेट की पढ़ाई पूरी की। उन्होंने संगीत में मास्टर की डिग्री भी ली। विज्ञान के विषयों के साथ अपने शैक्षणिक वर्षों के दौरान, उन्होंने कभी भी संगीत को अपना पेशा नहीं माना। लेकिन नियति कुछ और थी, और वह संगीत की दुनिया में उतर गई और प्रसिद्धि और लोकप्रियता भी अर्जित की। वह अपने गायन के लिए जयपुर-अतरौली घराने का कड़ाई से पालन नहीं करती है। इसके बजाय वह कुछ और घरानों की संगीत शैलियों जैसे पटियाला, मेवाती आदि को शामिल करती है। इस प्रकार अश्विनी जी ने अपनी संगीत शैली बनाई है, और इन तीनों गायन शैलियों पर उनकी एक मजबूत कमान है, अश्विनी जी ने पुस्तक के रूप में राग रचनंजलि शीर्षक से एक ही पुस्तक का दो खंड प्रकाशित किया है।

अश्विनी देशपांडे जी का जीवन और प्रशिक्षण :-

अश्विनी भिडे देशपांडे जी, प्रसिद्ध "जयपुर-अतरौली" खयाल गायकी परंपरा के एक उत्कृष्ट गायिका, तथा नई पीढ़ी के लिए योग्य प्रेरणादायक हैं। एक प्रतिष्ठित संगीत परिवार में जन्मे अश्विनी जी ने 16 साल की छोटी उम्र में "गंधर्व महाविद्यालय" का "संगीत विशारद" पूरा किया और 1977 में अखिल भारतीय रेडियो संगीत प्रतियोगिता में महामहिम राष्ट्रपति का स्वर्ण पदक जीता। स्वर्गीय पं। नारायणराव दातार, उन्होंने अपनी माता, गुरु और गुरु श्रीमती श्रीमती के सख्त ढाँचे के तहत जयपुर घराने की गायकी के सभी पारंपरिक पहलुओं को आत्मसात करना शुरू कर दिया। पूरी तरह से जयपुर अतरौली ख्याल गायकी परंपरा के आधार पर, अश्विनी जी ने दुनिया भर में समझदार आलोचकों और संगीत प्रेमियों से उच्च प्रशंसा अर्जित करने के लिए अपार सार्वजनिक प्रशंसा के एक कलाकार के रूप में विकसित किया है। अश्विनी की संगीतमयता में महत्वपूर्ण और भावना और राग संरचना-वास्तुकला के साथ मिश्रित तानवाला मिठास का मिश्रण है। अश्विनी जी का राग के व्याकरण पर एक अटूट समझ दिखाता है, फिर भी उकी गायन में एक आत्माभिव्यक्ति बनी हुई है। इसके माध्यम से वह अपने वफादार दर्शकों के निर्माण में सफल रही है। वह अपने घराने की दुर्लभ और जटिल ("अचप") रागों का पता लगाने के लिए तरसती है।

इस प्रयास में उन्हें अपने गुरु स्वर्गीय पं। से अमूल्य मार्गदर्शन मिला है। रत्नाकर पई, घराने के एक वरिष्ठ पथ प्रदर्शक। यह, और निश्चित रूप से, उसकी मां के अनजाने समर्थन ने, अपने स्वयं के परिपक्व आत्मनिरीक्षण के लिए अश्विनी जी को हिंदुस्तानी शास्त्रीय संगीत के निरंतर विस्तार वाले इलाके के नए क्षितिज में जोड़ा।

शिक्षा :-

अखिल भारतीय गंधर्व महाविद्यालय मंडल से संगीत विशारद और संगीत में परास्नातक डिग्री प्राप्त की। संगीत के अतिरिक्त मुंबई विश्वविद्यालय से M.Sc.(Microbiology) a Ph.D.(Biochemistry) की उपाधियाँ प्राप्त ।भिडे-देशपांडे ने माइक्रोबायोलॉजी में मास्टर्स की डिग्री हासिल की और भाभा परमाणु अनुसंधान केंद्र से जैव रसायन में डॉक्टरेट की उपाधि प्राप्त की

अश्विनी भिड़े देशपांडे जी की शास्त्रीय संगीत शिक्षा :- जयपुर अतरौली ख्याल गायकी के संस्थापक मरहूम उस्ताद अल्लादिया खान साहब तथा इस घराने के दिग्गज और परात्पर गुरु स्वर्गीय पंडित मोहनराव पालेकर स्वर्गीय गाने तपस्विनी मोगुबाई कुरडेकर उस्ताद गोलू भाई जसदनवाला तथा गाना सरस्वती किशोरी आमोणकर इनकी धरोहर में अश्विनी धीरज जी को पहुंचाने में प्रमुख गुरु का योगदान है ।जिसमें सर्वप्रथम अपनी माता श्रीमती मानिक भिड़े इनका प्रमुख नाम आता है। उसी के साथ स्वर्गीय पंडित नारायण राव दातार श्रीमती मानिक बड़े तथा स्वयं पंडित रत्नाकर पई रहे हैं संगीत की प्राथमिक शिक्षा स्व . पं . नारायणराव दातार के पास लगभग १६ साल । आपके मार्गदर्शन पर ' गांधर्व महाविद्यालय ' की ' संगीत विशारद ' पदविका प्राप्त । अपनी माताश्री श्रीमती माणिक भिडे के पास जयपुर - अतरौली घराने की 'गायकी' से परिचय तथा उसकी विधिवत् तालीम जिसकी बदौलत जीवनदृष्टि में परिवर्तन और ख्याल गायन की ओर रुझान । इसी गायकी की अग्रिम शिक्षा इस घराने के बुजुर्ग स्व . पं . रत्नाकर पई के पास पूरी हुई।

शास्त्रीय गायकी की विशेषतायें :-

जयपुर-अतरौली, मेवाती और पटियाला घरानों से प्रभावित होने के कारण, अश्विनी जी ने खुद की अपनी संगीत शैली बनाई है। वह तीन प्राथमिक सप्तकों पर एक मजबूत कमान रखती है।

१) गीत का संक्षिप्त बन्दिश ।
२) बक्र ताने तथा छोटी छोटी तानों से आलाप की बढ़त ।
३) आवाज लगाने का अपना रंग ।
४) खुली आवाज का गायन ।
५) स्वर सौन्दर्य पर विशेष बल इत्यादि ।
६) ख्याल की कलापूर्ण बन्दिश किन्तु संक्षिप्त ख्याल ।
७) अलंकारिक, वक्र तथा फिरत तानों का प्रयोग ।
८) तानों की तैयारी और उनका अधिक प्रयोग ।
९) ख्याल के साथ पंजाब अंग की ठुमरी गाने में निपुणता और गले की तैयारी ।
१०) बुद्धि प्रधान और पेंचदार गायकी ।
११) बोल अंगों की विशेषता ।
१२) गीत को भरने का अपना विशेष ढंग ।
१३) अप्रचलित रागों की ओर विशेष झुकाव ।
१४) विलम्बित लय में गायन ।

शास्त्रीय संगीत संगीतकार :-

भारतीय शास्त्रीय संगीत में ख्याल गायन का इतिहास पांसो वर्ष का है, इस कालखंड के दोरान काही ऐतिहासिक रचना करने की नवनवीन रचना गायन की संपत्ति मे अनमोल रत्न जोडे है तानसेन बैजू और सदारंग अदारंग आधीसे लेकर हर पीढी के प्रतिभावान रचना कारणे गायन को अधिकाधिक समृद्ध किया। भिडे-देशपांडे जी को बंदिश और बंदिश-रचना की एक अंतरंग समझ है और उन्होंने अपनी खुद की कई बंदिशों को बनाया है, जिसे उन्होंने अपनी पुस्तक राग "रागराचनांजलि 1" (2004) में प्रकाशित किया है। जिसमें 84 अधिक बंदिश (रचनाएँ) प्रकाशित हुई थीं,राग विभास, राग भैरव, रामकली, अहिर भैरव, मंगल भैरव, नट भैरव हिंडोल, बहार, गुजरी तोड़ी, चारुकेशी,बिलासखानी तोड़ी,वृंदावनी सारंग,मधुवंती,मुल्तानी,श्री,पूर्वी ,गौरी, मारवा, मध्यम मारवा ,भूख, केदार, यमन, छायानट, यमन कल्याण, नंद, हंसध्वनि, सावनी नट, शुद्ध कल्याण, दुर्गा, आरंभी, शंकरा, बिहाग, बिहागडा देस तिलक कामोद, डागोरी, बसंत केदार, रागेश्री, बागेश्री, जय जयवंती, झिंझोटी मेघ मल्हार, गोंड मल्हार, वाचस्पति हेमंत, जोग, भिन्न षड्ज, मालकंस, अभोगी, काफी कान्हडा, सोहनी,जैसे रागों पर आधारित बंदिशों का संग्रह है।

उन्होंने अक्टूबर 2010 में अपनी दूसरी पुस्तक "रागराचनांजलि 2" के साथ अपनी दूसरी पुस्तक प्रकाशित किया है। जिसमें 98 अधिक बंदिश (रचनाएँ) प्रकाशित हुई थीं। जिसमे रागललित, हिंडोल, अल्हैया बिलावल, जौनपुरी, भिंमपलासी, पुरिया धनश्री, झिंझोटी, बिहाग, बागेश्री, भिन्न षड्ज दुर्गा, हमीर, चारूकंस, देस, किरवानी, बहार, काफी होरी, पंचम से गारा, भैरवी, बिभास, मिया की तोडी, पटदीप, हंस किंकिनी, मारुबिहाग, शंकरा भुक नाटक नंद प्रतिक्षा बाग बसंत,जनसंमोहिनी, मेघमल्हार,

चंद्रकंस, रायसाकानडा, होरीमांड, दादरा तिलंग, दादरा मध्यम से गारा, बैरागी तोडी, जोगिया, विभावती, पटदीप, मुलतानी, केदार, श्री, माली गौरा, त्रिवेणी, यमन कल्याण, पुरिया धनश्री, नंदध्वनी, मणिकंस, कौशी कानडा, सोहनी, शिवरंजनी जैसे रागो पर आधारित बंदिशोंकी रचना की गई है। इस पुस्तक को संगीत जगत में सभी की सराहना मिली है और इस प्रयास को संगीतमय रचनात्मकता और कलात्मक प्रस्तुति के लिए सराहा गया है। अपने रचनात्मक प्रयास को जारी रखते हुए, निरंतर कार्य चला आरहा है ।

यद्यपि स्वभाव और प्रशिक्षण के कारण, अश्विनी ठुमरी-दादरा और भजन / अभंग जैसी उप शास्त्रीय किस्मों के साथ समान रूप से सहज गाते हैं। इसे जोड़ें, संस्कृत में उसका प्रवाह उसके प्रतिरूप को स्तोत्र / स्तुतियों के समावेश से और समृद्ध करता है। अश्विनी ने अपनी भक्ति प्रस्तुतियों में खुद को संगीत के साथ जोड़कर अपनी कई भक्ति प्रस्तुतियों को प्रस्तुत किया है ।

ख्याल गायन के अतिरिक्त उपशास्त्रीय गायनप्रकारों - जैसे ठुमरी, दादरा, कजरी, होरी, चैती, झूला आदि - पर भी सहज अधिकार । भक्तिसंगीत की ओर विशेष रुझान । मीरा, सूर, कबीर आदि हिंदी संत कवियों के साथ साथ महाराष्ट्र के वारकरी संप्रदाय से जुड़े हुए मराठी अभंग गायन में भी विशेष रुचि । इन दोनों के अलावा संस्कृत स्तोत्र एवं स्तुति आदि की स्वररचना एवं गायन में भी अधिकार प्राप्त ।

अश्विनी जी की पहली रिकॉर्डिंग एल्बम 1985 में HMV द्वारा जारी की गई थी और उसके बाद कई अन्य बैनर, रिदम हाउस, टाइम्स म्यूजिक, सोनी म्यूजिक, म्यूजिक टुडे, नवरस रिकॉर्ड्स और यूनिवर्सल म्यूजिक सहित अन्य बैनर के तहत इसका अनुसरण किया गया। अश्विनी जी ने दुनिया भर में विभिन्न प्रतिष्ठित संगीत सम्मेलनों और संगीत समारोहों में भाग लिया। उसके लाइव संगीत को सरासर प्रस्तुति के लिए सराहा गया है, जितना कि सौंदर्य और संगीत की गुणवत्ता के लिए। आकाशवाणी और दूरदर्शन के एक 'टॉप ग्रेड' कलाकार अश्विनी ने कई राष्ट्रीय कार्यक्रमों और आकाशवाणी संगीत सम्मेलनों में भाग लिया। सक्षमता के शिक्षक के रूप में, अश्विनी जी जयपुर गायकी की समृद्ध परंपरा की निरंतरता का आश्वासन देते हुए अपने होनहार शिष्यों को गुणवत्तापूर्ण समय प्रदान करते हैं। अश्विनी ने नियमित रूप से विभिन्न स्कूलों, कॉलेजों और संगीत सभाओं में हिंदुस्तानी शास्त्रीय संगीत पर व्याख्यान-प्रदर्शनों में भाग लिया है और भारत और विदेशों में अप्रकाशित दर्शकों के ज्ञान में योगदान देता है।

करियर का प्रदर्शन :-

यह तब तक नहीं था जब तक कि अश्विनी जी ने अपनी डॉक्टरेट पूरी नहीं कर ली थी कि अश्विनीजी ने संगीत में एक पेशेवर कैरियर माना । संजीव अभ्यंकर के साथ उनके ' जसरंगी जुगलबंदी संगीत' को दर्शकों से मिली-जुली प्रतिक्रिया मिली।

संगीत के स्वयंसेवक एवं सम्मान :-

हिंदुस्तानी शास्त्रीय गायन संगीत में अश्विनी जी के योगदान को पुरस्कारों और उद्धरणों के माध्यम से स्वीकार किया गया है। जून 2015 में, उन्हें 2014 के लिए संगीत नाटक अकादमी पुरस्कार से सम्मानित किया गया। वह पहली महिला हिंदुस्तानी गायिका थीं, जिन्हें 2005 में मध्य प्रदेश सरकार द्वारा प्रतिष्ठित "राष्ट्रीय कुमार गंधर्व सम्मान" से अलंकृत किया गया था। वह 2011 के लिए महाराष्ट्र सरकार "संस्कृत पुरस्कार" और 2010 के लिए सह्याद्रि दूरदर्शन "संगीत रत्न" पुरस्कार प्राप्त करने वाली थीं। उन्हें 2014 में पहले "गणतापस्विनी मोगादाई कुर्दिकर सम्मान" और बैंगलोर किडनी फाउंडेशन के "पंडित मल्लिकार्जुन मंसूर पुरस्कार से सम्मानित किया गया था। "2013 में उन्हें मेस्ट्रो के 75 वें जन्मदिन समारोह के अवसर पर" पंडित जसराज गौरव पुरस्कार से सम्मानित किया गया था।

शिष्य परंपरा :-

संगीत साधना के साथी श्री विश्वनाथ व श्रीमती सीमा शिरोड़कर तथा शिष्य गण रेवती का मंत्र सानिया पाटणकर श्रुति अंबेकर सायली ओक शिवानी कल्याणपुर एवं धरा से हिसार जैसे अनेक शिक्षक गण शिष्य अश्विनी जी द्वारा शिक्षा प्राप्त कर रहे हैं।

संगीत क्षेत्र का कार्य :-

- अश्विनी भिड़े (HMV; 1985) का परिचय - राग यमन, राग तिलक कामोद, भजन
- रिदम हाउस क्लासिक्स (रिदम हाउस; 1987) - राग पुरिया धनश्री, राग भूप, भजन
- अश्विनी भिड़े गाते हैं (HMV; 1988) - राग केदार, राग खंभावती, राग भस्म नाट
- फेमिना (रिदम हाउस; 1989) के लिए लाइव - राग नंद, राग बागेश्री
- सुबह का राग Vol। 1 (रिदम हाउस; 1990) - राग ललित, राग विभास
- सुबह रागों की वोल्। 2 (रिदम हाउस; 1990) - राग तोड़ी, राग कबीर भैरव, राग सुखिया बिलावल

- भक्तिमाला: गणेश वॉल्यूम। 2 (म्यूजिक टुडे; 1991) - "जेहि सुमिरत सिद्धि होई," "जय श्री शंकर सुत गणेश," "जय गणेश गणनाथ," "गणपत विघ्न हरना"
- भक्तिमाला: शक्ति खंड। 2 (म्यूजिक टुडे; 1991) - "ज्वालाकोटि बालार्क," "तेरो चकोर करे पुकार," "जय जय जय गिरिराज किशोरी," "मुख्य धारु तिहारो ध्यान"
- भक्तिमाला: कृष्ण खंड। 2 (म्यूजिक टुडे; 1991) - "मधुरष्टकम," "म्हारी सुरता सुहागन," "कैसी होरी मचाई," "सुन्दर बदन सुख," "का करूँ ना माने"
- भक्तिमाला: नमोस्तोत्रम, गणेश (संगीत आज; 1991) - भजन
- यंग मास्टर्स (म्यूजिक टुडे; 1992) - राग भीमपलास, राग शुद्ध कल्याण
- राग रंग खंड। 1 (अलुकार; 1996) - राग बिहाग, राग भीना शादाज, भजन
- राग रंग खंड। 2 (अलुकार; 1996) - राग मधुवंती, राग झिंझोटी, राग जोग, राग नायकी कनाड़ा
- पंढरपुरिका नीला (सागरिका; 1998) - अभंग
- युग के माध्यम से महिलाएँ (नवरस रिकॉर्ड; 1998) - राग अहीर भैरव, राग जौनपुरी, भजन
- कृष्णा (निनाद संगीत; 1999) - राग जयजयवंती, राग वाचस्पति, राग मेघ मल्हार, झूला, भजन
- आनंदचंद कांड (मेघ संगीत; 2000) - अभंग
- अश्विनी भिडे-देशपांडे वॉल्यूम। 1 (अलुर्कर; 2000) - राग बिलसखानी टोडी, राग गुजरी टोडी, राग नट भैरव
- अश्विनी भिडे-देशपांडे वॉल्यूम। 2 (अलर्कुर; 2000) - राग रागश्री, राग दुर्गा, राग यमन
- गोल्डन राग संग्रह (टाइम्स संगीत; 2000) - राग मुल्तानी, राग गौड़ मल्हार, भजन
- स्व उत्सव (संगीत आज; 2002) - राग झींझोटी, राग नायकी कनाड़ा
- नवग्रह पूजा (सोनी संगीत; 2002) - भजन
- अश्विनी भिडे-देशपांडे - स्वर (2003) - राग बागेश्री, राग केदार, भजन
- रूप पहाड़ी लोचन (स्व-प्रकाशित; 2004) - अभंग
- रागराचनांजलि (राजहंस प्रकाशन;2004)- स्वयं रचित बंदिशों की पुस्तक और सीडी
- कारी बदरिया (स्व-प्रकाशित; 2005) - रागस अभोगी और प्रतीक, झूला, दादरा
- संध्या (भावना विश्व संगीत; 2006) - राग बागेश्री, भजन
- सोर्डस (स्व-प्रकाशित; 2009) - भजन
- अनमेश (स्व-प्रकाशित; २०१०) - रागस विभूति, पुरिया धनाश्री, राग पाटदीप, राग मालिकाये [४]
- रागराचनांजलि 2 (राजहंस प्रकाशन; 2010) - स्वयं रचित बंदिशों की पुस्तक और सीडी
- अर्घ्यम् (पूर्व मीट पश्चिम; २०१३) - उत्सव जनसमनदिनी, उत्सव बैरागी टोडी, उत्सव नंदधवानी, उत्सव उत्सव चारुकों, उत्सव पंचम से गारा
- प्रकाशन
- रागराचनांजलि (राजहंस प्रकाशन; 2004) - स्वयं रचित बंदिशों की पुस्तक और सीडी
- रागराचनांजलि 2 (राजहंस प्रकाशन; 2010) - स्वयं रचित बंदिशों की पुस्तक और सीडी
- मैडम क्यूरी - मादाम क्यूरी (2015) - ईव क्यूरी की जीवनी मैरी क्यूरी की मराठी अनुवाद।

निष्कर्ष :-

- जयपुर अतरौली घराने की प्रसिद्ध गायिका श्रीमती अश्विनी भिड़े देशपांडे जी इनकी भारतीय शास्त्रीय संगीत में कार्य एवं साधना निरंतर चली आ रही है
- हिंदुस्तानी शास्त्रीय संगीत की आज की पीढ़ी की सफल एवं लोकप्रिय कलाकार है।
- जयपुर अतरौली मेवाती पटियाला इन विशेष घरानों की साधना कर उन्होंने अपनी खुद की एक पहचान बनाई है।
- भारतीय शास्त्रीय संगीत के ख्याल गायकी के साथ अतिरिक्त उप शास्त्रीय प्रकारों जैसे ठुमरी दादरा कजरी होरी चैती झूला आदि में उनका लगाव एवं विशेष अभ्यास है।
- अश्विनीजीने देशभर में होने वाले संगीत समारोह के तथा उत्सव में नियमित सहभाग लिया है इसी के साथ देश-विदेश जैसे कि उत्तर अमेरिका यूरोप खाड़ी के देश एवं ऑस्ट्रेलिया जैसे देशों में शास्त्रीय संगीत की सभा एवं प्रसार किया है ।
- भारतीय शास्त्रीय संगीत घरानों से चली आ रही परंपराओं को संगीत के माध्यम से आगे ले जा रहा है इसी धरोहर का एक धागा श्रीमती अश्विनी भेजी है भिड़े जी है जिन्होंने अपनी एक विशेष गायकी का निर्माण किया है।

- मुंबई विश्वविद्यालय एमएससी माइक्रोबायोलॉजी आचार्य बायोकेमिस्ट्री उपाधि प्राप्त होने के बावजूद भारतीय शास्त्रीय संगीत के विकास एवं प्रसार में उनका विशेष योगदान है।
- भारतीय शास्त्रीय संगीत मैं ख्याल गायकी के साथ बंदिशों की रचना विविध रागो में एवं तालों में संगीत साधकों के लिए विशेष उपहार है ।

संदर्भ ग्रंथ:-

१) राग रचना अंजलि भाग 1 श्रीमती अश्विनी भिड़े देशपांडे राजहंस प्रकाशन सदाशिव पेठ पुणे

२) ISBN 81-7434-296-6

३) राग रचना अंजलि भाग 2 श्रीमती अश्विनी भिड़े देशपांडे राजहंस प्रकाशन सदाशिव पेठ पुणे

४) ISBN978-81-7434-510-3

५) संगीतातील घराणी आणि चरित्रं डॉ . नारायणराव मंगरुळकर .

६) नीलम बाला महेन्द्रू(2011), आधुनिक अन्तर्राष्ट्रीयकरण में भारतीय शास्त्रीय संगीत की भूमिका, कनिष्क पब्लिशर्स डिसटीब्यूटर्स, नई दिल्ली.ISBN:978-81-8457-280-3P.NO.26

७) डॉ. सरिता निगम (2012), हिंदुस्तानी संगीत में राग वर्गीकरण, कनिष्क पब्लिशर्स डिसटीब्यूटर्स नई दिल्ली.ISBN:978-81-8457-326-8P.NO.168

८) डॉ. शुभदा कुलकर्णी (2010), महाराष्ट्रातील संगीत परंपरा, डायमंड पब्लिकेशंस,ISBN:978-81-8483-236-8P.NO.31

९) Role of music in all round development of human being ISSN 2278-4284

१०) Loren M. Fishman, MD, & Eric L. Small YOGA (2007)MULTIPLE SCLEROSIS AND A JOURNEY TO HEALTH AND HEALING, DEMOS MEDICAL PUBLISHING 386 Park Avenue South, Suite 301New York, NY 10016 ISBN-13: 978-1-932603-17-0

११) संगीत विशरद वसंत हाथरस प्रकाशन

१२) डॉ मुकेश गर्ग (2010), साहित्य और सौंदर्य बोध, पब्लिकेशंस डिसटीब्यूटर्स, नई दिल्ली.ISBN:978-81-7391-478-8

१३) डॉ लक्ष्मी नारायण गर्ग, (2012) निबंध संगीत, संगीत कार्यालय, हाथरस

१४) डॉ.किरन तिवारी (2015), संगीत एवं मनोविज्ञान, कनिष्क पब्लिशर्स डिसटीब्यूटर्स, नई दिल्ली.ISBN:978-81-8457-043-4

प्रा.डॉ.अमोल वासुदेवराव गावंडे

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No. 36 Sept-Oct 2023

आदिवासी उपन्यासों में निहित आदिवासियों का मानसिक विकास

प्रा. छाया गुलाबराव जाधव
(M.A.,B.Ed, NET, M.Phil, PGDT)
श्रीमती. सूरजदेवी रामचंद मोहता, महिला महाविद्यालय, खामगांव.
Corresponding Author - प्रा. छाया गुलाबराव जाधव
DOI- 10.5281/zenodo.10369243

सारांश-

मानसिक विकास के संदर्भ में जे. एस. रास (U.S.Ross) ने लिखा है –
"हमारे मस्तिष्क का विकास, वंशानुक्रमीय प्रभावों के हस्तांतरण एवं अर्जित प्रभावों के मिश्रण के परिणामस्वरूप, संम्पूर्ण रूप से संगठित होता है।"[१]
"मस्तिष्क का उपयोग उचित और सद्कार्यो में करने से, उसे आलसी–निकम्मा न छोडने से मानसिक शक्ति का विकास होता है।"[२]
प्रसिध्द दार्शनिक अरस्तू का कथन है, "शिक्षा मनुष्य की शक्ति का विशेष रूप से उसकी मानसिक शक्ति का विकास करती है।"[३] मानसिक विकास को प्रभावित करनेवाले कुछ प्रमुख कारक है – आनुवांशिकता, शारीरक स्वास्थ्य, परिवार, माता–पिता की सामाजिक स्थिति, आर्थिक स्थिति, विद्यालय का वातावरण, रोचक शिक्षण विधियाँ, शिक्षक का मानसिक स्वास्थ्य, समाज आदि। अर्थात मानसिक विकास का सम्बन्ध संवेदना या ज्ञान से है। जेम्स ड्रेवर के अनुसार "व्यक्ति के जन्म से परिपक्वता तक की मानसिक क्षमता एवं मानसिक कार्यो के उत्तरोत्तर प्रकटन एंव संगठन की प्रक्रिया को मानसिक विकास कहा जाता है।"[४]

संवेदना, ज्ञान प्रत्यक्षीकरण जिज्ञासा अनुकरण, चिंतन तर्क इत्यादि के रूप में मानसिक विकास की अभिव्यक्ति होती है। इस दृष्टि से जब हम आदिवासी समुदाय को सम्बन्धित उपन्यासों में देखेगें तो हमें आदिवासी का मानसिक विकास दृष्टिगोचर होंगा।

1) **आदिभूमि** :–

प्रतिभा राय ने बोंडा समुदाय की मानसिकता को भी चित्रित किया है। बोंडा समुदाय में प्रतिहिंसा दिखायी देती है। वह 'क्षमा' शब्द का अर्थ नहीं जानता, शत्रुता और अपराध का दंड मृत्यु है। स्वंय को छोड़कर हर किसी पर संदेह करता है कि कोई उसे मार तो नहीं देगा, इस तरह के वातावरण के कारण वह उग्र बना है। पूर्वजों के द्वारा कही गई बातों पर विश्वास है। बोंडा पुरूष क्रोधित होकर दूसरे बोंडा को मार डालता है। बोंडा पहाड़ पर बोंडा लोगों की इस तरह की मानसिकता है। नामकरण के समय बोंडा लोग वार से नाम रखते है, किन्तु उसके साथ पहचान के लिए चिन्ह भी रखते है।

2) **पठार पर कोहरा** :–

इस उपन्यास में राकेश कुमार सिंह ने आदिवासी रंगेनी के बारे में लिखते है कि "पहले रंगेनी एकदम नहीं डरती थी। न जंगल से, न अंधेरे से न ही किसी आदमी से, पर अब इन तीनों ही से डरने लगी है रंगेनी!"[५] क्योंकि वह जान चुकी है, मनुष्य के भीतर साँप बैठा है, मौका देखते की स्त्री का रूप, यौवन, शील, मान सब कुछ छिन लेता है। यहा हमें रंगेनी की सोच में विकास दिखायी देता है। उपन्यास एक अन्य स्त्री पात्र बकुली बढ़िया ने रंगेनी को दुनिया की रीत समझाते हुए कहा था "तू अच्छी है रंगेनी पर कितनी भी अच्छी बनके देख ले तो कोई फायदा नहीं रूप–सुभाव को अब मान नहीं मिलता दुनिया में। हमसे पूछ, दुनिया अब गुन और ताकत की पूजा करती है रे।"[६]

रंगेनी का सोनारा संजीव के साथ रहते–रहते बहुत सी बाते सिखता है तथा अपने दोस्तों को भी बताता है– "संजीदा कहता है, पढ़ाई के बिना बैल बना रहता है आदमी। साहू जैसे महाजन और बेचू तिवारी जैसे जमींदारों की लाठी से हाँका जाता है मुण्डा.... पढ़ता जो नहीं। पढ़े–लिखे होने के चलते ही होशियार साहू ने, और बेचू तिवारी ने भी, गाँव में हवेली ठोंक ली है ओर अनपढ़ मुण्डा झोंपडी में ही रह गये।"[७] सोनारा संजीव की बातों का महत्व समझ चुका है, इसलिए अपने दोस्तों को भी इससे अवगत कराता है। इससे सोनारा का मानसिक विकास विशेष रूप से दिखायी देता है। वह परिस्थितिओं को समझ रहा है। बेचू तिवारी और साहू की नियत से भलीभाति परिचित होता है। साहू ने संजीव के बारे में जिन अफवाओं का फैलाव किया था किन्तु संजीव में वैसे कोई भी बात नहीं थी। सोनारा कहता है "माई तो कुछ नहीं पर साहू कहता था, बंगाल वाले सब कोमनिस होते हैं। खूनी रंग पसंद करते हैं। मारपीट करते हैं.... यही सब.... झूठ–मूठ बात....।"[८] एक आदिवासी बच्चा इन बातों को समझ रहा है, तो गजलीठोरी के अन्य रहिवासी भी इस बात को समझ गए। संजीदा की लाश देखने के लिए "तमाम घर बिना ताला–किल्ली के छोड़कर भाग पड़ी है गजलीठोरी!"[९]

3) छैला सन्दु :–

इस उपन्यास का नायक सन्दु अपनी छोटी सी उम्र में ही अपने नाना से देश और प्रेम के बारे में पूछता है तो उसके नानाजी ऐसी गहन बातें सुनकर असमंजस में पड़ जाते है। आखिर में वे कहते है कि जब बड़ा हो जाएगा तो देश और प्रेम के बारे में बता दूँगा किन्तु बालक सन्दु शक–सन्देह की पुष्टि करवाने

को व्यग्र प्रतीत होता है। आखिर वे कहते है "बेटा सन्दु 'देश' इस धरती का वह भाग है, जहाँ हम पीढ़ी—दर पीढ़ी जन्म लेते है और मरते भी हैं। और प्रेम! किसी चीज को मन से बहुत चाहने को प्रेम कहते हैं।"[१०] यहा बालक सन्दु एंव नानाजी दोनों की बौध्दिकता दिखाई देती है। जब नानाजी राजा के क्रूरता के बारे में बाताते है तो उस समय बालक सन्दु कहता है कि "मैं इस राजा के समान क्रूर नहीं बनना चाहता। मैं अकारण किसी जीव को मारने—पीटने पर विश्वास नहीं करता।"[११] यहा बालक सन्दु मानवीय गुणों से परिपूर्ण दिखायी देता है।

भगवानदास को जब सन्दु के प्रति घृणा निर्माण हुई तो इस पर गुरु कुँवर सिंह सन्दु के बारे में कहते है "गुरुदेव, यह कोई साधारण बच्चा नहीं है। शरीर से भले ही यह भूखा—नंगा है। पर इसके व्यक्तित्व के महान धनी है। हमसे भी अधिक धनी। इसके व्यक्तित्व में एक विलक्षण गुण मौजूद है। किसी भी गुण को सहजता से ग्रहण करने की अद्‌भुत क्षमता है इसमें।"[१२] यहा सन्दु के मानसिक विकास की गति का भी परिचय मिलता है। इसी बुध्दिमत्ता के बल पर कुशाग्र बुध्दि सन्दु को गुरु कुँवर सिंह विद्यादान करते है। पंडित भगवानदास भी बालक की कला एंव सुन्दर व्यक्तित्व से प्रभावित हुए। इस उपन्यास का नायक सन्दु परिवार के लिए, शान्ति के लिए प्राण प्रिय जीवन संगी बुन्दी को सदा के लिए त्याग देता है। सुरजय के परिवार पर सूबेदार हकीम सिंह कि आफत आने के पश्चात भी एक भी सदस्य के मन में आत्महत्या का विचार नहीं आता है। अर्थात संघर्ष करने की वृत्ति यहा दिखायी देती है।

हीरा जो इस उपन्यास की पात्र है, उसके संदर्भ में गाँववालों की कुटिल मानसिकता भी दिखती है। ईष्या के कारण निरंजन हीरा के बारे में उसके पिता बिंदा को अशुभ समाचार सुनता है कि हीरा के अलावा और तीन बालाएँ वस्त्र विहीन, अपनी लाज को घास—पातों से ढँके हुए, पंक्तिबध्द खड़ी थीं। इसे सुनते ही हीरा और सन्दु के प्रेम—उद्यान को उजाड़कर रखने के लिए निरंजन बिन्दा के द्वारा दुश्मन सन्दु के प्रतिशोध का षड्‌यंत्र रचाने में सफल हो गया। सन्दु की हत्या की योजना बनायी जाती है। सन्दु की शिकार के सम्बन्ध में नकारात्मक सोच के कारण ही शिकार नहीं मिला, इसलिए आदिवासी बांधवों ने इसके लिए सर्वथा दोष सन्दु को देते हुए कहते है — "तेरे बच्चे सन्दु ने शिकार जाने के शुभ मुहूर्त पर कालिख पोत डाली थी। इसी की बदौलत सारा बना बनाया खेल बिगड़ गया। ऐ सुरजय! अपने बच्चे को सामने ला। हम उस पर ही अपना क्रोध शान्त कर डालेंगे।"[१३] इस तरह की भी मानसिकता दृष्टिगोचर होती है। मानव मात्र के बीच प्रेम का सन्देश वाहक सन्दु सद्‌विचारों, सद्‌व्यवहारों, सत्कर्मों तथा मृदुलता आदि मानवीय गुणों से परिपूर्ण सन्दु पर बिंदा जैसे विवेकहीन निंदकों ने कितने ही प्रकार के जुल्म किये, पर मारने वालों के हाथ से बचाने वालों के हाथ लम्बे हुआ करते हैं। इससे सुरजय तथा गांववालों भलीभाति ज्ञात हुआ। दुर्गम पथ पर चलने की आदत आदिवासिओं में होने के कारण ही उस गाँव को छोड़कर चले जाते है। सन्दु के प्रति प्रेम और आस्था रखनेवालों का मन चिन्तित रहा। बेला को दुखी देखकर सुरजय फटकारते हुए कहता है कि "हमारे लड़के ने बिगाड़ा ही क्या है? एक संजातीय प्राणी से प्रेम किया है। एक स्वजातीय मानव से प्रेम किया है और विक्रम सिंह ईश्वरीय पैदाइश तो नहीं। फिर मानव में भेदभाव कैसा? हम विश्व—बन्धुत्व के हितैषी हैं औंर इस दृढ सिध्दान्त को किसी पाखंडी की आँच से झुलसने नहीं देंगे।"[१४] विपरीत परिस्थिति में भी सुरजय का मानसिक विकास उचित दिशा में रहा है। सन्दु के नैतिक मूल्यों से आहत होकर घायल शेरनी आगामारी सन्दु को समाप्त करने के लिए, उसकी सारी कमजोरियों या कहें आदत से लाचार, मनोविकारों को पता लगाने का काम मुँगा, डोंडा तथा बेरका ज़ैसे खूँखार समाज विरोधी तत्वों के हाथों सौंप दिया था। आगामारी की मन:स्थिति देखकर सालो कहती है "पगली, मन की व्यथा कों मन ही में रखना तो प्रलय को निमंन्त्रण देना है।"[१५] इस उपन्यास के संदर्भ में डा. श्रीनिवास शर्मा वनवासी महानायक की प्रेमगाथा नामक शीर्षक के अंतर्गत लिखते है कि "तथाकथित भद्र—समाज का छल—छद्‌म, प्रच्छन, क्रूरता, अमानवीयता, इनके चरित्र में नहीं है। 'छैला—सन्दु' के जीवन और व्यक्तित्व में सादगी एंव खुलापन है। उसके हृदय में मनुष्यता की धड़कन है।"[१६] आदिवासी का मानसिक विकास मानवीय सभ्यता के अनुरूप है। आदिवासी तनावग्रस्त जीवन नहीं जीता है। सीमित आवश्यकताए है।

4) पिछले पन्ने की औरतें :—

यह उपन्यास बेड़िया समाज की औरतों पर केंद्रित है तथा इसमें उन सभी औरतों के त्रासद जीवन की कथा है। बेड़िया समाज की औरतें जो धनार्जन के लिए नाचना—गाना करती है, उन्हें बेड़निया कहा जाता है। लेखिका की मुलाखत बस में श्यामा नामक बेड़नी से होती है। जब लेखिका उसे पूँछती है कि देह व्यापार करती हो या सिर्फ नाचती हो, तो श्यामा देह व्यापार की बात स्वीकार करती है। तथा अपने आपको बुरी औरत कहती है, इतना ही नहीं तो वे कहती है "अब आप मुझसे बात क्यों करेंगी, मैं धंधेवाली जो ठहरी?"[१७] बेझिझक श्यामा अपने समाज कीं औरतों एवं स्वयं के जीवन की घटनाए लेखिका को बताती है। जिस बात को सभ्य समाज की स्त्रियाँ सहज स्विकार नहीं करती, उन बातों को श्यामा सहज स्वीकार करती है। गोदई की नचनारी ठाकुरों से भलीभाति परिचित थीं। ठाकुर जब कहता है कि "ठाकुरों का वीर्य अमृत की बूंद होता है, उसे किसी न किसी स्त्री की योनी में ही जाना चाहिए।"[१८] तब नचनारी ठाकुर को उत्तर देते हुए कहती है "स्त्री की जाति हो सकती है, योनि की नहीं।"[१९] "तो फिर हमें ठकुराइन मान लो न, ठाकुर?"[२०] किन्तु उसे ठकुराइन बनायेंगा भी नहीं, ठाकुरों के मिजाज से नचनारी सहम गई थीं। बचपन में चोरी करने के इरादे से नचनारी एक घर में घूस गई तो घर के मालिक ने उसे पकड़ा और मार—मार कर कोटवार के हाथों में दिया। कोटवार ने पीटा भी और अपने घर में कैद किया। उसके साथ अश्लील बर्ताव किया। नचनारी की माँ आने के पश्चात कोटवार ने नचनारी को भगाया। उस समय नचनारी को कोटवार की चेष्टाओं का आशय समझ में नहीं आया था, किन्तु आयु बढ़ने पर उसे समझ में आया कि कोटवार ने उसके और उसके माँ के साथ कैसा व्यवहार किया। अर्थात आदिवासी स्त्री सभ्य समाज के पुरुषों की मानसिकता भलीभांति जानती है।

एक दागी ठाकुर की जाँल से चंदा भाग निकलती है और नारहाट के मधुकर शाह के जीवन में आकर असीम सुख का अनुभव करती है। किन्तु फिरसे चंदा को अंग्रेजी खेमे में उठाकर लेकर गए, मधुकर शाह ने उस अंग्रेजी खेमें पर अधिकार कर लिया था किन्तु कुछ ही क्षण पहले चंदा ने कटार मारकर प्राणांत कर लिया। फुलवा के पुरखे पिंडारी थे, जो राह चलते लोगों को ठंगना और राहगीरों की विशेष ढंग से हत्या करना पिंडारियों के आतंक के कारण लोगों का एक गांव से दूसरे गांव जाना कठिन हो गया था। इस सम्बध में शरद सिंह लिखती है कि "हुनर एंव काम के अभाव में चोरी, लुट–पाट और हत्या का रास्ता ही बचा था, जिसे उन्होंने अपने उदर–पोषण का माध्यम बनाया।"[२१] परिस्थिति इंसान को अपराधी बनाती है। निजी कुंठा के कारण भी अपराधी बनता है। पालन–पोषण में हुई गडबड़ी के कारण भी अपराधी बनते है। फुलवा की माँ अपने नशेले पति से कहती है – "मर्द होते तो अपनी जोरु को दूसरे के पलंग पर नहीं सुलाते!"[२२] इस पर फुलवा का बाप प्रतिउत्तर देता है कि "ये मर्द अपनी जोरु को दूसरों के पलंग पर नहीं भेजेंगे तो अपने लिए दारू का जुगाड़ कहां से करेंगे? चोरी या गिरहकटी सब के बस की तो होती नहीं।"[२३] यहा फुलवा का बाप अपनी कमजोरियों को स्वीकार करते हुए दिखायी देता है। फुलवा ने अपनी माँ से ही चौर्य–कला का पाठ पढ़ा था। सन १९०७ ई. में जबलपूर के एक अंग्रेज अधिकारी गेयर ने बेड़नियों की चौर्य कला का वर्णन करते हुए लिखा था कि "बेड़निया हीरे–जवाहरात और यहां तक कि सिक्कें भी अपने गुप्तांगों में छिपा लेने में प्रवीण होती हैं"[२४] बेड़िया समाज के लोग स्वंय को पृथ्वीराज चौहान के सैनिकों के वंशज मानते हैं। सैनिक मारे गए, स्त्रियाँ विधवा हो गई, पुनर्विवाह संभव नहीं था, इसलिए उनमें से कुछ महिलाओं ने सन्यास का मार्ग अपनाया तो कुछ ने अन्य जातियों के पुरुषों से संबंध स्थापित किए। यह संबंध समाज द्वारा मान्यता नहीं प्राप्त कर पाए। इनकी संतान को स्वीकार नहीं किया गया। इनकी पुत्रियों का विवाह नहीं हुआ परिणाम स्वरूप पुत्रियां वेश्यावृत्ति के लिए विवश हुई। ये पुत्रियां ऊंची जाति के पुरुषों की संतानें थी।

फुलवा अपने पति डेलन सिंह को गर्भावस्था का स्मरण कराते हुए उसे समागम करने से रोका किन्तु डेलन सिंह को फुलवा की गर्भावस्था की भी परवाह नहीं थी। देसी दारू ने डेलन सिंह की काम वासना को भड़का दिया, जिसके कारण अपने–आप पर नियंत्रण नहीं रहा। दाई फुलवा को शांत करते हुए कहती है "तू छोड़ क्यों नहीं देती इस मुए को... तेरे टुकडों पर पलता है और तुझे ही काटता है।"[२५] फुलवा की बेटी रसूबाई को महाराज सिंह ने अपने पास रख लिया। महाराज सिंह ने बेंड़नी की हर संभव सहायता करने का वचन लिया। रसूबाई और उसके साथियों ने ग्राम पथरिया की नींव रखी।

डाकू–नचनारी के पास रुका, यह बात जप ठाकुर को पता चली तो ठाकुर उसके साथ कैसा बर्ताव करेंगा इस बात का अनुमान नचनारी को था कि "इन ठाकुरों का कोई भरोसा नहीं है। यदि प्रसन्न रहेंगे तो अपने प्राण तक दे देंगे और यदि अप्रसन्न हो गए तो प्राण लेने में एक पल को भी नहीं हिचकेंगे। इनके लिए औरत तो बस, पान की तरह है, जिसे जब तक चाहा मुंह में डालकर चबाया, स्वाद लिया और जब जी चाहा थूक दिया।"[२६] इसलिए नचनारी को अनुभव हुआ कि अब जाने का समय आ गया और रात के धुंधल के में ही गांव छोड़कर चली जाती है। नचनारी ठाकुर के व्यवहार से मानसिक संत्रास भी झेल चुकी थी। लाट साहब ने जब नचनारी से पुछा कि गोदई से यहां क्यों आ गई? तुम्हारे ठाकुर ने रोका नही तब नचनारी कहती है, "उन्हें अपनी अकड़ और मर्दानगी दिखाने के लिए हमसे अच्छी औरत और कहां मिलेगी? वे हमें अपना बनाकर रखते हैं लेकिन खुद वे हमारे कभी नहीं होते। अपना रुतबा दिखाने के लिए जैसे अपनी हैसियत के अनुसार हाथी–घोडे पाले जाते है, वैसे ही बेड़नी भी पाल ली जाती है।"[२७] यहा नचानारी की मानसिक विकसित दृष्टि दिखती है। पुरुषों की मानसिकता से नचनारी अवगत है, इसी कारण तो लाट साहब ठाकुर तथा ठाकुर जैसे पुरुषों के व्यवहार पर टिप्पणी करती है। नचनारी के बेटी के बाप के बारे में जब लाट साहब पुछते है तो नचनारी कहती है – "लोग पैसे के बल पर ही तो हमारी कोख में आपना बीज डाल जाते हैं। फिर वही पैसा तो बाप बनकर, हमारे बच्चों को पालता हैं।"[२८] इस तरह नचनारी अपने मन की भड़ास निकालती है। लाट साहब धंधा छोड़ने के बदले में काम देने की बात करते है तो वे कहती है कि उस समय लोग काम देने के बदले मुझे अपने बिस्तर पर ले जाना अधिक पसंद करेंगे। इतनी स्पष्टता के साथ नचनारी लाट साहब के प्रश्नों का उत्तर बेझिझक देती है, इतना ही नहीं कि नचनारी मन से चाहती थी कि लाट साहब उसे छुए किन्तु इसके विपरीत अनछुई लौट आई थी। इस समय उसे लाट साहब देवता–समान प्रतीत हुए। उसने लाट साहब की समीपता का सपना देखा था किन्तु सच नहीं हुआ। लाट साहब द्वारा प्रेम की बात कहने पर नचनारी भी उनके प्रति अपनी चाहत को व्यक्त करती है। "मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से देखा जाए तो औरत की पुरुष को लेकर समझौतावादी प्रवृत्ति भी उसे रखैल बनने में सहायता करती है।"[२९] इस समुदाय की स्त्री इस काम को सामाजिक परंपरा के रूप में निर्वाह कर रही है। आत्महत्या न करते हुए परिस्थिति से समझौता करकें जीवन व्यतीत करती है।

5) रूपतिल्ली की कथा :–

आदिवासी मूलत: प्रकृति पूजक है, यह विशेषता इस उपन्यास के राफताब नामक पात्र में दिखती है। राफताब हाथ जोड़कर कोपिली माई से आर्त स्वर में मन ही मन प्रार्थना करता है– "माँ पूजा चढ़ाने में चूक गया हूँ। तू अंतर्यामी है तो जानती है क्यों चूक गया हूँ? माँ इसका बदला मुझसे न ले खता माफ कर। देख तेरी सेवा के लिए कितना श्रम कर रहा हूँ।"[३०] राफताब के मन में डर की भावना है कि बलि न चढ़ाने के कारण कोपिली माई का प्रकोप न झेलना पड़े अलखा सियेम के सामने अपनी शर्त रखतीं है "मिंत्री उसे बनाया जाय। मैं मिंत्री की पत्नी बनूँगी।"[३१] यहा अल्खा की होशियारी प्रकट होती है। जयंति राली के हर प्रश्न का उत्तर देती तथा राली जिस समुदाय से आया है और अपना समुदाय किस तरह राली के समुदाय से भिन्न है इस पर अपना मत व्यक्त करती है। मोती जयंति को कलंकिनी मानती है। क्यों कि जयंति के पेट

में अंग्रेज का बच्चा है। इसलिए रिजा की माँ मोती कहती है "इस तरह की छूट मिलती रही तो हमारा पूरा समुदाय ही वर्णसंकर हो जायेगा। हमारी जातीय पहचान जाती रहेगी।"[३२] राली के साथ जयंति का जाना। खासियों के लिए असम्मान जनक है, इसलिए जाति के सम्मान के लिए खासी मरने और मारने पर उतरें। लड़की भगाना, लड़की खराब करने से कहीं अधिक असम्मानजनक है। खासी लोग बड़े अतिथि परायण होते हैं। राफताब से लड़की बड़े आग्रह से बोली, "अरे लो खाकर पानी पीलो। नीचे गाँव तक जब पहुँचोगे तो गाँव में एक आदमी नहीं दिखेंगा। सब खा—पीकर काम पर निकल गये होंगें। उसके आगे के गाँव जाने कब पहुँचों।"[३३] आगे चलकर राफताब पादरी का भाषण सुनता है और उससे प्रति प्रश्न भी करता है, कोपिली को बिना बलि चढ़ाये पार किया था। अभी तक जिन्दा हैं। उसका मानना है कि जीने का आश्वासन, अनुभव जहाँ से मिले, ले लेना चाहिए। राफताब आलू के व्यापार के बारे में भी सोचता है। गरीब मानना खासियों के लिए असम्मान की बात थीं। यह उसके आत्मसम्मान, आत्मनिर्भरता पर हमला था। उनके लिए यह बात लज्जास्पद थीं। राफताब की मौत सर्पबलि देने के लिए आयोजित की गई। प्यार राजा दीर्घ आयु के लिए मानुष बलि देता है, इस आदिवासी समुदायों में रहनेवाले लोगों का मानसिक विकास अनुचित दिशा में पादरी के संपर्क में आकर नजवा दूसरा धर्म अपनाती है। अल्खा आवरी ने रिंजा को साफ—साफ बता दिया, "वह बसंता की संतति है। मैं तुमसे प्यार जरुर करती हूँ, लेकिन शरीर का धर्म है। रहा नहीं गया। परिणाम तुम्हारे सामने है।"[३४] उस पर रिंजा कहता है "इस शरीर धर्म को खूब निबाहो। मेरा प्रेम इसमें बाधक नहीं रहेगा।"[३५] इस तरह की मानसिकता है। मानुष बली को महत्व दिया गया, जो सर्वथा अनुचित है। इस समुदाय के लोगों में अंधश्रध्दा होने के कारण ही इस तरह की प्रथाए प्रचलित है।

6) रेत :—

यह उपन्यास कंजर जनजाति की महिलाओं पर आधारित है। "कंजरों की एक ऐसी घुमंतू जाति जो समूचे दक्षिण—पश्चिमी एशिया में कमोबेश फैली हुई है।"[३६] रुक्मिणी अपने समुदाय की 'मत्था ढकाई' के बारे में कहती है "वैद्जी रुक्मिणी नहीं पड़ती है इस झमेले में। अपना तो साफ कहना है कि ग्राहक को ग्राहक ही समझना चाहिए। मैं नहीं पालती इस दामाद—जमाई का टंटा। जिसे शौक है पाले। अरे, यह क्या बात हुई कि एक बार 'मत्था ढकाई' क्या करी, उमर भर उसकी गुलाम हो गई।"[३७] माया और सुशीला के बीच में ग्राहक को लेकर जो झगड़ा हुआ है, उस झगड़े को सुलझाने के लिए पंचायत जाते है। पंचों ने फैसला सुनाया कि अपनी सगी बहन का लगा—बँधा कज्जा तोड़ने के गुनाह में माया के माथे के ऊपर के बाल काटने का हुकुम दिया गया इस स्थिति में कमला ने बड़े मुश्किल से सँभाला था। सुशीला अपनी बहन के बारे में कहती है कि "बड़ा घमंड था अपने इस रूप पे.. .. अब इसे चाट हथेली पे धरके महिने तक"[३८] देह व्यापार करने के लिए जब रुक्मिणी रंभा को अंगुरी से माँगती है तथा लीडर वाली बात पता चलते ही अंगुरी कहती है "ना बाबा, इन खद्दरधारियों से तो राम बचाए, कहके ले जाते हैं एक के लिए और टूटके पड़ती है सारी पार्टी। रुक्मिणी, मैं तो अपने इन थोड़े से लगे—बँधें कज्जाओं से गुजर कर लूँगी। कच्ची उमर है, कुछ उल्टा—सीधा हो गया तो लेने के देने पड़ जाएँगे।"[३९] रम्भा के बदले कितने पैसे देने होंगे इस संदर्भ में रुक्मिणी कहती है — "देख चाची, अगर रम्भा थोड़ी—सी भी पढ़ी—लिखी होती या कुछ गा—बजा लेती, तों मैं देती उतनी ही जितना तू माँग रही है। दो—चार साल बाद इसके इतने भी मिलने से रहे।"[४०] संतो की बेटी पिंकी अब बड़ी हो गई है। 'मत्था ढकाई' करनी थीं किन्तु इसके पहले कमला सदन में पिंकी एंव पिंकी की माँ से पूछना था कि पिंकी को 'बुआ' बनाना है या 'भाभी' इस प्रसंग में कमला सदन के सभी लोगों की मानसिकता दिखायी देती है। पिंकी अपने माँ के सामने स्पष्ट नहीं बोलती किन्तु माँ जाने के पश्चात बुआ बनने का अपना निर्णय बताती है। कमला सदन के सभी सदस्य हरिद्वार गए केवल घर में भाभी थी, उस समय एक इज्जतदार आता है और संतो की मानसिकता देखकर कहता है "सच कहूँ, वैसे तेरे लिए पाँच सौ भी कम हैं।"[४१] यह वाक्य सुनकर संतो की आँखों में बिजली—सी कौंध गई। पिचके गालों पर लाली तैर आई और पपड़ाए होंठ पके हुए शहतूत की तरह हो गए। इस प्रसंग के बाद संतो में मानसिक रूप से परिवर्तन आया। परिणाम स्वरूप कमला सदन छोड़कर भाग गई।

कंजरों को बसने नहीं दे रहे, उन्होंने जमीन खरीदकर मकान भी बना रखे हैं। लोगों का कहना है कि कंजरो के आने से यहाँ का माहौल खराब होंगा। हमारी बहन—बेटियों पर बुरा असर पड़ेगा, इस तरह की दलिले सुनने के पश्चात बुआ कहती है "असल बात यह है दरोगा जी कि तिवारे पर आते हुए इन्हें लगता है डर कि कहीं इनकी बहू—बेटियाँ जिन पर ये बुरा असर पड़ने की दुहाई दे रहे है, देख ना लें। किसी दिन वो इन्हे रँगे हाथ पकड़ न लें। तब नहीं पड़ता है इनकी बहू—बेटियाँ पर असर, जब ये उनसे झूठ बोलकर जाते हैं कहीं और की कहकर और पड़े रहते है। कई—कई दिन गाजूकी में।"[४२] कमला बुआ का मानना है कि आज भी हमारा जीना मुहाल कर रक्खा है। हम अपने ही मुलक में कैसे—कैसे जुलम सहे हैं। जैसे ये इज्जतदार अपनी मेहनत बेचते हैं न वैसे ही हम अपनी देह बेचते हैं। हमें भी एक मजूर की तरह मान—सम्मान दिया जाए। इस धंधे को कानूनी दर्जा देना चाहिए ताकि कम से कम इज्जतदारों की बहू—बेटियाँ बुरे असर से बची रहेंगी। मूरली रुक्मिणी के साथ जोर जबरदस्ती करता है किन्तु उसने कुल देवता माना गुरु, अपनी देवी मारी, प्रभा और भुइयाँ की सौं खाई हुई है कि आज धंधा नहीं करुगीं। फिर भी मुरली ने जबरदस्ती परिणाम स्वरूप उसके हाथ में आयी बोतल मुरली के पेट में समा गई। इस प्रसंग में जब सावित्री अपने मोबाईल से नम्बर मिलाने लगी तो तुरंत रुक्मिणी ने मोबाईल झपट लिया "देख बाईजी, मैं तो ठहरी जन्मजात रजिस्ट्री कंजरी। मेरा तो कुछ बिगड़ने से रहा, पर सोच अगर मैंने पुलिस को यह बयान दे दिया कि तेरा भाई साब तेरे साथ तेरे पर जबरदस्ती कर रहा था और मैं तो तुझे बचा रही थी.... बोतल मैंने नहीं, तूने मारी है तो ऽऽऽ. "[४३] इस उत्तर को सुनकर सावित्री समझ गई कि जितनी वह समझ रही थी, उतनी सीधी नहीं है। रुक्मिणी अपने

घर पहुँचने के पश्चात "कई बार चेतन और अचेतन दोनों अवस्थाओं में इन चकत्तों पर चिकोटी भरी, परन्तु उसे किसी तरह की पीड़ा का एहसास बिलकुल भी नहीं हुआ।"[४४] उसकी मनस्थिति ठिक नहीं थीं।

कुछ दिनों के पश्चात 'जनजाति' महिला उध्दार सभा का गठन हुआ। इसी महिला उध्दार सभा के द्वारा पिंकी सावित्री के साथ आती है तथा पिंकी की मुलाखत भाई साहब से करवाती है। भाईसाब के मुँह से अपनी प्रशंसा सुन पिंकी के गाल सुर्ख और गालों में पड़े गड्ढे गहरे होते चले गए। पिंकी खुशी से थिरकने लगी। कमला सदन की रुक्मिणी सावित्री के बारे में कहती है "यह बेचारी बाईजी कहाँ से हो गई तलवार! यह तो एक मामूली—सी भोंथरी छुरी भी नहीं है.... वैसे इस तलवार की बगल में घुसड़ने लायक थोड़ी सी जगह तो बच ही जायेंगी।"[४५] देह व्यापार करनेवाली रुक्मिणी किस तरह राजनीति में सफलता पाती है। रुक्मिणी वैद्जी से कहती है — "अब जाकर पता चला है कि ताकत चाहे दौलत की हो या रूप और देह की, वह कितनी बड़ी होती है। अगर इनमें से एक भी आपके पास है तो समझो आपसे बड़ा ताकत वर कोई नहीं है.. . और अगर सारी हैं तो कहना ही क्या... मेरे पास आज तीनों है।"[४६] इस तरह रुक्मिणी आत्मविश्वास से परिपूर्ण हमारे सम्मुख नजर आती है।

7) धूणी तपे तीर :—

इस उपन्यास का नायक 'गोविंदा' आदिवासी के उध्दार के लिए कार्य करता है। उसने संकल्प किया कि आदिवासी समाज में व्याप्त बुराइयों और नासमझदारियों के खिलाफ वह चेतना पैदा करने का काम करता है। गांवों में घूम—घूमकर आदिवासी भाइयों की सेवा करता है। बेगार व फसल की बर्बादी में सोदाना की जो हालत हुई है — "ठंड लग रही है। थोडी सी दारु पिला दे भई रामा, नहीं तो सर्दी से बीमार हो जाऊंगा और ठाकुर की बेगार पर नहीं जा पाऊंगा और ऐसा हुआ तो कोड़ों की मार पड़ेगी या दो दिन ज्यादा बेगार करनी पड़ेगी वह अलग सजा।"[४७] सोदाना का उदाहरण देकर दारू पीने से बर्बादी कैसे होती है इस विषय पर बात करते है, तो आदिवासी बांधव के मन का भ्रम मिटाने के लिए आदिवासी मुखिया गोविंद गुरु के समर्थन में ही कहता है "दवा के रूप में बहुत कम दारु के सेवन से सांस के मरीज को आराम मिलता है। यह बात मैं मानता हूँ, पर दारू की लत पाल लेना तो हर तरह से बुरी बात है ना।"[४८] जंगलों में पत्थरों और लोहे की लम्बी—लम्बी राह बनायी जा रही है, इससे सम्बधी समस्या को आदिवासी मुखिया महाराणा सज्जन सिंह के सम्मुख रखते है "जब राज ने ठान ली है तो वह लोहे की गैल बनायेगा और उस पर गाड़ी चलायेगा। कुछ भी करे, हमें बिना बात कोई तंग नहीं करेगा, इसका इन्तजाम अन्नदाता आपको करना होगा।"[४९] आदिवासी समाज के माथे पर उकेरी वह गैल शौषण का प्रतीक है, जिसे आदिवासी समुदाय समझने लगा है। आदिम जगत की परम्परागत स्वायशता में खुला हस्तक्षेप करने के कारण चेतना के अंकुर फुटने लगे, परिणाम स्वरूप प्रतिरोध उत्पन्न हो रहा है। यह अभिनव निर्माण आदिवासी के लिए दु:खद था। भांवता को यह बात ज्ञात थी कि गोविंद नामक भगत के साथ सुधारवादी कामों के अलावा बेगार का भी विरोध करते है इसलिए भावता कुरिया के घरवालों को कहता है ष्कांगरवा का भावता आया था और ठाकुर द्वारा जबरन बेगार लेकर शिकारगाह व मोर्चे बनवाने की बात कहकर गया है। फसल कटाई का वक्त है, ऐसे मौके पर भी गांव वालों से राज बेगार करवा रहा है।"[५०] इस तरह आदिवासी में शोषण के विरुध्द प्रतिरोध की भावना निर्माण हो रही है। पूंजा द्वारा गठित सम्प सभा के माध्यम से आदिवासी जागरण का कार्य शुरु किया गया। कुरिया भोले और सरल दिमाग से गोविंद गुरु को कहता है—

"इलाके में दबी जुबान यह अफवाह फैलती जा रही है कि गोविंद गुरु
किसीऐसे सन्यासी बाबा का चेला बन गया है जो महाराणा उदयपुर के
दरबार मेंठाठ—बाट के साथ इन दिनों रह रहा है। वह कहीं बाहर से
आया बताया।हम सब लोग जिनमें भील, मीणा व गरासिया है और
अन्य गैर आदिवासी गरीब गुरबे शामिल हैं ये सब राज के सतायें हुए हैं।
ऐसी दशा में महाराणा की मेजमानी में रहनेवाले किसी महात्मा का असर
जो आप जैसे गुरु पर पड़ता है तो क्या वह हमारे हक में होगा।"[५१]

इस तरह लोगों की शंकाओं को व्यक्त किया गया। यहा कुरिया की हिम्मत भी दिखायी देती है। कुरिया को इस बात का एंव लोगों की शंकाओं का समाधान गोविंद गुरु करते है। जंगलाती पैदावार पर हमारा परंपरागत हक है उसे क्यों छीना जा रहा है, इस आधार पर जोरिया ने आदिवासियों को संगठित किया था। जोरिया के नेतृत्व में आदिवासियों ने विद्रोह किया। गोपी काका पंद्रह बरस बाद लौटे बेटे की खुशी में भोज देना चाहते है किन्तु गोविंद गुरु की गिरफ्तारी के कारण संप सभा के कार्यकर्ता नाराज थे। किन्तु गोपी कहता है "यह भी सोच कुरिया, कि इस मगरी पर इकट्ठा लोग दिन भर के भुके हैं। अरे, वैसे भी अकाल में इन्हे दो वक्त की रोटी कहां मिलती है। कुछ अन्न, भात, साग मैंने संभाल कर रखा है। यह सब वैसे भी जरुरत मंदों की पेट भराई के काम आना ही था। गोविंद गुरु को छुड़ाने के लिए तुम सब भाई जो कहोंगे, मैं वह सब करने के लिए तुम्हारे साथ हूं।"[५२] इन भाव भरे शब्दों को सुनकर पूंजा, कुरिया व संप सभा के अन्य सदस्य खाना खाने को राजी हो गये। मुखबिर कहकर दिना को कोड़ों की मार पड़ी निर्दोष होते हुए कड़ी सजा दी गई। अकाल की स्थिति में आदिवासिओं का मनो बल भरत्या का जीवन, उसके जीवन की त्रासदी गोपी काका का लड़का थावरा को पूंजा का मुख्य सहयोगी बनाने में किसी को कोई समस्या तो नहीं हीरजी कहता है—टंट्या मामा के साथ उसने भी कई कत्ल व डाका डालने के कारण झाबुआ इलाके की पुलिस उसके पीछे पड़ी होगी। इस विषय पर गंभीर होकर कुरिया प्रतिक्रिया देता है कि "दस बरस के लगभग हो गये थावरा को गांव आए। आज तक तो कहीं की पुलिस उसको ढूंढने नहीं आयी और जो आयेगी भी तो देखा जायेगा। टंट्या के दल ने कौन से पाप किये, उसने तो आदिवासियों के हक की लड़ाई लड़ी थी।"[५३] सम्प सभा के कार्यकर्ता उत्पात की बात नहीं करते। थावरा भगत ने बताया कि ईडर रियासत की

पाल पट्टा जागीर का ठाकुर आदिवासियों पर जुल्म पर जुल्म ढाये जा रहा है। आदिवासियों में जागरती भी आयी है। ठाकुर के अत्याचारों का विरोध भी शुरू है। लगान, बैठ बेगार देने से साफ मना किया लेकिन ठाकुर अपनी बात पर अड़ा है, मनमानी लेवी वसूल करने की ठान रखी है। उसके लठेतों ने जबरन लेवी भी वसूल कर ली है। आदिवासियों के साथ लेवी को लेकर मारपीट भी हुई। आदिवासी धूमाल के लिए उतावले है और पृथ्वीसिंह ने धूमाल से निपटने की पूरी तयारी की है। ठण्ड़े दिमाग से काम लेने कि बात जब गोविंद गुरु करते है तो थावरा मात्र विरोध करते हुए कहता है जब आदिवासियों पर इस कदर जुल्म ढाये जायेंगे तो भगत लोग क्या उन्हें चुपचाप अत्याचार सहने की सलाह देंगे, ऐसी भूमिका निभाना, जुल्मों को बढ़ावा देना है, इस तरह हम कह सकते है कि अन्याय के खिलाफ आवाज उठाने की प्रवृत्ति आदिवासियों में है। गैर आदिवासियों द्वारा होने वाले षड्यंत्र के प्रति सजग है। जमींदारों, महजनों व राज द्वारा किये जानेवाले शोषण के विरुध्द विद्रोह करते है।

8) ग्लोबल गाँव के देवता :—

रणेन्द्रजी ने रुमझुम के माध्यम से आदिवासी क्षेत्र में गैर आदिवासी किस तरह आते है तथा इस क्षेत्र को प्रदूषणयुक्त बनाकर छोड़ देते है परिणाम स्वरूप सेहत से सम्बन्धित अनेक बातों का सामना इस क्षेत्र में रहनेवाले आदिवासी बांधवों को भुगतना पड़ता है। रुमझुम कहता है "पानी और जलावन जुटाने में ही हमारी औरतों की आधी जिन्दगी गुजर जाती है।"[५४] रुमझुम अपनी जड़ों की तलाश करना चाहता था इसलिए संस्कृत लिया। असूर शब्द पर प्रकाश डालते हुए कहते है "प्राचीन असरिया—बेबीलोन सभ्यता में असुर का अर्थ बलवान पुरुष ही होता है। अपने यहाँ भी सायणाचार्य असुरों को बलवान, प्रज्ञावान, शत्रुओं का नाश करनेवाला और प्राणदाता पुकारते हैं। ऋग्वेद के प्रारम्भ के लगभग डेढ़ सौं श्लोकों में असुर देवताओं के रूप में हैं।"[५५] इस तरह पढ़—लिखकर रुमझुम असुरों के इतिहास पर मत प्रकट करते है। पाथरपाट स्कूल असुरों के सौं से ज्यादा घरों को उजाड़कर बना था। इस स्कूल के आजू—बाजू में असुर, बिरिजिया, कोरबा आदिवासी बसते हैं, किन्तु तीस वर्षो का रजिस्टर उठाकर देखने के पश्चात यह बात सामने आती है, एक भी आदिम जाति परिवार के बच्चे ने इस स्कूल में पढ़ाई नहीं की। आदिवासी को उजाड़ कर ताज महल जैसा स्कूल खड़ा किया किन्तु उस स्कूल में आदिवासी का एक भी बच्चा नहीं पढ़ पाता इस तरह की व्यवस्था कर दी। पाथरपाट जैसे स्कूलों में मिलनेवाली सुविधाओं से जानबूझकर वंचित रखा जा रहा है इस बात की समझ रुमझुम को थी इसलिए वे कहते है — "आखिर हमारी छाया से भी क्यों चिढ़ते हैं ये लोग? माड़—भात खिलाकर, अधपढ़—अनपढ़ शिक्षकों के भरोसे, फुसलावन स्कूल के हमारे बच्चे, ज्यादा—से—ज्यादा स्किल्ड लेबर, पिऊन, क्लर्क बनेंगे, और क्या? यही हमारी औक़ात है।"[५६] लालचन और रुमझुम ने यह भी बताया कि भौंरापाट स्कूल अदिम जाति परिवार की बच्चियों के लिए खोला गया था किन्तु असुर—बिरिजिया बच्चियों की संख्या दस प्रतिशत से ज्यादा नहीं थी। जंगल क्षेत्र में हो रहे अवैध खनन के प्रति कार्यवाही करने के बाद भी दखल नहीं ली जाती। आग की खोज, धातुओं की खोज, धातु पिघलाने की कला इन्ही लोगों की देन है फिर भी इन पर बार—बार आक्रमण क्यों हो रहे है? किन्तु इस उपन्यास में आक्रमण के विरुध्द आवाज उठायी गई लालचन दा के चाचा की हत्या के बाद आदिवासियों का बहुत बड़ा जुलूस निकलना, संघर्ष समिति का कार्य, गोनू ठाकुर के अन्याय के विरोध में आवाज उठाना आदि बातों से स्पष्ट है कि आदिवासी अपने उपर होनेवाले अन्याय के प्रति सचेत है। लालचन दा, रुमझुम और संघ के लड़कों की टोली ने गाँव—गाँव जाकर जागृति का काम किया, पणिाम स्वरूप कोयल बीघा प्रखंड की खदानों में, आसपास के इलाकों की खदानों में काम ठप्प हो गया। बहुत बड़ी भीड़ जिला मुख्यालय पहुँची, बहुत बड़ी रॅली निकली, कलेक्टर को माँग पत्र सौंपे गए इन सारी घटनाओं का जायजा लेने के पश्चात हमारे सम्मुख यह बात स्पष्ट होती है कि आदिवासियों को अपने शोषण को रोखने के लिए आवाज उठानी ही है, सरकार पर भी दबाब लाना है तो ही हमें न्याय मिल सकता है।

संक्षेप में हम कह सकते है कि सम्बन्धित उपन्यासों के माध्यम से आदिवासियों के मानसिक विकास की अनुकूल परिस्थिति नजर आती है। आदिवासी उपन्यास के नायकों का मानसिक विकास उचित दिशा की ओर है किन्तु हमें सर्व सामान्य लोगों का भी विचार करना है। आदिवासी नायकों द्वारा आदिवासी समुदायों में जनजागृति का कार्य चल रहा है, इसकी गति बढ़ाने के लिए शिक्षा का प्रचार—प्रसार होना बहुत जरुरी है। आदिवासियों की मानसिकता सम्बन्धित परिवेश, परिस्थितियॉ एंव उनके समुदाय के रीति—रिवाज संस्कृति के अनुरूप है। जिस परिवेश में रहते है वहाँ के वातावरण से भलीभांति परिचित है। प्रकृति के प्रत्येक घटक की समझ है। आदिवासी मानसिक रोगों से पीड़ित नहीं है। प्राकृतिक संकटों से लढ़ने की समझ उनके पास है। एक—दूसरें की सहायता करने की भावना है। दूसरों के दु:खों के लिए स्वयं दु:खी होना तथा उसे दूर करने के लिए प्रयत्नशील रहने की भी वृत्ति आदिवासियों में है। मानसिक विकास की दृष्टि से यदि हम विचार करते है तो गैर आदिवासियों की तुलना में आदिवासी की मानसिकता मानवता के लिए, मनुष्य जीवन के लिए मनुष्य जाति की सुरक्षा के लिए, रक्षण के लिए सर्वथा उपयुक्त है। इस दिशा में आज हमें ही उनसे मानवता का पाठ पढ़ने की आवश्यकता है, जो हम भूल रहे है। पर्यावरण के प्रति हमारी सोच को यदि बदलना है तो इस दिशा में आदिवासियों से प्रेरणा लेनी है। प्रकृति का ऱ्हास करके हमने मनुष्य जीवन को एक तरह से खतरे में डाला हुआ है।

संदर्भ ग्रंथ सूची.

1) https://mycoaching.in/mental-development
2) http://literature.awgp.org/akhandjyoti/1946/july/v1-10
3) https://mycoaching.in/mental-develpment
4) https://sarkariguideroin>mental-dev, बाल्य अवस्था में मानसिक विकास
5) सिंह राकेश कुमार, *पठार पर कोहरा,* भारतीय ज्ञानपीठ प्रकाशन, नई दिल्ली, दूसरा संस्करण २००५, पृष्ठ 22.

6) वहीं, पृष्ठ क्र. 72.
7) वहीं, पृष्ठ क्र. 184.
8) वहीं, पृष्ठ क्र. 232.
9) वहीं, पृष्ठ क्र. 244.
10) मुण्डा मंगल सिंह, *छैला सन्दु,* राजकमल प्रकाशन, दिल्ली, संस्करण 2004, पृष्ठ क्र. 19.
11) वहीं, पृष्ठ क्र. 20.
12) वहीं, पृष्ठ क्र. 34.
13) वहीं, पृष्ठ क्र. 188.
14) वहीं, पृष्ठ क्र. 198.
15) वहीं, पृष्ठ क्र. 249.
16) वहीं, डॉ. शर्मा श्रीनिवास, वनवासी महानायक की प्रेमगाथा, पृष्ठ क्र. 09.
17) सिंह शरद, *पिछले पन्ने की औरतें,* सामायिक प्रकाशन, नई दिल्ली, चौथा संस्करण 2016, पृष्ठ क्र. 19.
18) वहीं, पृष्ठ क्र. 28.
19) वहीं, पृष्ठ क्र. 28.
20) वहीं, पृष्ठ क्र. 28.
21) वहीं, पृष्ठ क्र. 52.
22) वहीं, पृष्ठ क्र. 55.
23) वहीं, पृष्ठ क्र. 55.
24) वहीं, पृष्ठ क्र. 68.
25) वहीं, पृष्ठ क्र. 83.
26) वहीं, पृष्ठ क्र. 110.
27) वहीं, पृष्ठ क्र. 114.
28) वहीं, पृष्ठ क्र. 115.
29) वहीं, पृष्ठ क्र. 147.
30) मिश्र श्रीप्रकाश, *'रूपतिल्ली की कथा'* लोकभारती प्रकाशन, प्रयागराज, द्वितीय संस्करण 2019, पृष्ठ क्र. 22.
31) वहीं, पृष्ठ क्र. 74.
32) वहीं, पृष्ठ क्र. 159.
33) वहीं, पृष्ठ क्र. 169.
34) वहीं, पृष्ठ क्र. 322.
35) वहीं, पृष्ठ क्र. 323.
36) hi-m.wikipedia.org. रेत (कथा) – विकिपीडिया
37) मोरवाल भगवानदास, *'रेत'* राजकमल प्रकाशन, नई दिल्ली, दूसरा संस्करण २०१९, पृष्ठ क्र. 33.
38) वहीं, पृष्ठ क्र. 91.
39) वहीं, पृष्ठ क्र. 99.
40) वहीं, पृष्ठ क्र. 101.
41) वहीं, पृष्ठ क्र. 137.
42) वहीं, पृष्ठ क्र. 143.
43) वहीं, पृष्ठ क्र. 196.
44) वहीं, पृष्ठ क्र. 203.
45) वहीं, पृष्ठ क्र. 294.
46) वहीं, पृष्ठ क्र. 323.
47) मीणा हरिराम, *'धूणी तपे तीर'* साहित्य उपक्रम, फरीदाबाद, दूसरा संस्करण २०१९, पृष्ठ क्र. 41.
48) वहीं, पृष्ठ क्र. 43.
49) वहीं, पृष्ठ क्र. 49.
50) वहीं, पृष्ठ क्र. 65.
51) वहीं, पृष्ठ क्र. 80.
52) वहीं, पृष्ठ क्र. 135.
53) वहीं, पृष्ठ क्र. 192.
54) रणेन्द्र, *ग्लोबल गाँव के देवता,* भारतीय ज्ञानपीठ, नई दिल्ली, ैपगजी म्कपजपवद 2019, पृष्ठ क्र.16.
55) वहीं, पृष्ठ क्र. 18.
56) वहीं, पृष्ठ क्र. 19.

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No. 36 Sept-Oct 2023

दलित साहित्य— मराठी साहित्यातील नवा प्रवाह

प्रा. सौ. हेमा शि. जवंजाळ
सहयोगी प्राध्यापक मराठी विभाग प्रमुख श्रीमती सु.रा. मोहता महिला महाविद्यालय, खामगांव
Corresponding Author. प्रा. सौ. हेमा शि. जवंजाळ
DOI- 10.5281/zenodo.10369274

प्रस्तावना :—

साहित्यात नित्य नवे नवे प्रवाह उद्याला येत असतात. हे साहित्यातील नवे प्रवाह साहित्य समृध्द करीत असतात. आणि साहित्यातले चैतन्य टिकवत असतात. दलित साहित्य हा आधुनिक मराठी साहित्यातील एक नवा प्रवाह आहे. स्वातंत्र्योत्तर मराठी साहित्यातील एक अनन्य साधारण महत्वाचा साहित्यप्रकार म्हणजे दलित साहित्य होय. कोणत्याही साहित्याच्या निर्मितीची बिजे जीवनातील वास्तवात आढळतात. त्यामुळे जीवनाच्या जडणघडणीत साहित्याचा वाटा मोठा असतो. साहित्याचा निर्माता हा समाजाचा घटक असतो. समाजातील बदलांचा, जडणघडणीचा परिणाम हा त्याच्यावर होत असतो. तो इतरांपेक्षा अधिक संवेदनशील, सर्जनशील असतो. त्यामुळे त्याच्या जीवनातील स्थिती—गतीचे प्रतिबंब त्याने निर्माण केलेल्या साहित्यात उमटते. आपल्या आयुष्यातील घटनांचा साहित्यिक आढावा घेऊन आपल्या परीने त्या घटना साहित्यातून नोंदवत असतो. दलित साहित्याने मराठी व एकूणच भारतीय साहित्यामध्ये वास्तववादी साहित्याचा एक जोरकस असा प्रवाह निर्माण केला. हजारो वर्षापासून ज्यांचे शोषण झाले अश्या समाजातून लेखक पुढे येऊन आपल्या भावना व्यक्त करु लागले. साहित्यातून उठवू लागले. स्वातंत्र्य, समता, बंधुता, मानवतावाद इ. मुल्यांशी बांधिलकी सांगू लागले.

दलितसाहित्याची व्याख्या :—

स्वातंत्र्योत्तर काळात आलेले आत्मभान, जाणीवजागृती इत्यादींमुळे साहित्यिक, विचारवंत व समिक्षक यांनी दलितसाहित्याची व्याख्या, संकल्पना वेगवेगळ्या स्वरुपात मांडली आहे. काहींनी ती चार्तुर्वर्ण्य व्यवस्थेशी निगडित आहे अशी केली आहे.

डॉ. म.ना. वानखेडे यांनी ''दलित शब्दाची व्याख्या केवळ बौध्द अथवा मागासवर्गीय नव्हे, तर जे पिळले गेलेले, श्रमजिवी आहेत, हे सर्व दलित या व्याख्येत समाविष्ट होतात'' असे म्हटले आहे. तर त्याचप्रमाणे बाबुराव बागुल म्हणतात, ''दलित म्हणजे वर्गव्यवस्थेला आणि तिच्या समग्र वैचारिक व्यवथेला उद्ध्वस्त करु बघणारा, हे जग व जीवन नव्याने मांडणारा, दलित म्हणजे या युगाने त्याचे हात प्रज्ञावंत, प्रलयंकारी केलेले आहेत आणि ज्यांच्यासाठी शस्त्रे उपलब्ध करुन दिलेली आहेत अशा दलितांच्या साहित्यनिर्मितीला दलितसाहित्य म्हणावे.''

प्रा. दत्ता भगत यांच्या मते ''आंबेडकरी विचार आत्मसात केल्यामुळे प्राप्त होणाऱ्या जीवनविषयक दृष्टिकोणाआधारे स्वत:ला आणि स्वत:भोवतीच्या वास्तवाला जाणून घेण्याच्या उत्कट इच्छाशक्तीचा शब्दरुप आविष्कार म्हणजे दलितसाहित्य.''

केशव मेश्राम— ''हजारो वर्षे ज्यांच्यावर अन्याय झाला अशा अस्पृश्यांना दलित म्हटले व त्याच वर्गातील लेखकांनी निर्माण केलेले साहित्य म्हणजे दलितसाहित्य होय''

दलितसाहित्याचे स्वरुप :—

प्रत्येक व्यक्तीला 'स्व' ची जाणीव होणे गरजेचे असते आणि ती केव्हा ना केव्हा होते. ती 'स्व' ची जाणीव झाल्यामुळे त्याला आत्मभान येते. व्यक्तीला एकदा आत्मभान आले की तो विचार करु लागतो आणि तेव्हाच खरी चळवळीला सुरुवात होते. त्याचे साद—प्रतिसाद हे साहित्याच्या चळवळीतून उमटतात.

दलित व्यक्तीला आलेले आत्मभान पाहणे गरजेचे असते. या आत्मभानामुळे तो आत्मशोध घेऊ लागतो. दलित सभोवतीचं जग न्याहाळू लागतो. त्या जगामध्ये आपले स्थान तो शोधू लागतो. त्या वेळी आपल्यावर होणाऱ्या अन्यायाची जाणीव त्याला होते आणि हे असे का व्हावे ह हे कुठेतरी थांबायला हवे. त्यासाइी आपणच काहीतरी करणे गरजेचे आहे असे त्याला वाटते. या जाणीवजागृतीतून दलितांच्या नकार आणि विद्रोह याला सुरुवात होते. सत्याग्रह, उपोषण, चढाई अशा अनेक भागांनी आपल्या प्रश्नांची उत्तरे शोधु लागतो. हक्कासाठी लढणे, न्यायबाजूने लढणे काही गैर नाही, त्यामुळे मांगल्याच्या निर्मितीसाठी रुढी, परंपरा, श्रध्दा, अंधश्रध्दा अशा गोष्टींना नकार देणे, त्यासाठी विद्रोह करणे गरजेचे आहे.

दलितसाहित्यात आत्मभान आल्यामुळे माणूस आत्मशोध घेऊ लागला. या रुढी—परंपरेला, वर्णव्यवस्थेला नकार देऊ लागला, विद्रोहाची भूमिका घेऊ लागला. तरी न्याय, समता, बंधुता याचा त्याला विसर पडलेला नाही. तो सम्यक विचारप्रणाली अवलंबताना आपणास दिसतो. तो लढतो, झगडतो तो केवळ आपल्या स्वत:साठीच नाही तर संपूर्ण समाजासाठी, संपूर्ण मानवजातीच्या उध्दारासाठी.

''दलितसाहित्याची भूमिका सांगताना नकार, विद्रोह आणि मानवता या तीन मूल्यांना सर्वच दलित लेखक महत्व देतात. ही मुल्ये म्हणजे दलित साहित्याची तत्वत्रयीच आहे, असे म्हटले तरी चालेल. दलितसाहित्य नकार देऊ इच्छिते ते कोणालाह जिने दलितांना माणुस म्हणुन जगणेही नाकारले त्या प्राचीन संस्कृतीला दलितसाहित्याचा नकार आहे. ज्याने दलितांना कधी आपला विषय बनवले नाही आणि बनवले तेव्हा त्याचे विकृत चित्रणच केले. त्या पारंपारिक साहित्याला दलितसाहित्याचा नकार आहे. दलितसाहित्यिकांना पारंपरिक साहित्यमूल्यांनी आपल्या साहित्याचे खरेखुरे मूल्यमापन होणे अशक्यच वाटत असल्याने पारंपरिक साहित्य मूल्यांनाही दलितसाहित्याचा नकार आहे. नकाराचे हे सर्वकष स्वरुप पाहिले की, दलितांच्या अथांग दु:खाची आणि असंतोषाची थोडी फार कल्पना येते. भारतीय संस्कृतीने आजतागायत दलितांना जी वागणूक दिलेली आहे ती पाहता त्यांना असा नकार द्यावा असे वाटणे स्वाभाविकच आहे.

दलित साहित्याची वाटचाल :—

दलित माणसाच्या आत्मशोधातून दलितसाहित्याची निर्मिती झाली. 'जात आणि वर्णव्यवस्था' यांच्यामुळे व्यक्तीचा होणारा कोंडमारा हा दलित जाणिवेचा केंद्रबिंदु आहे. या जाणिवेतूनच दलित माणूस 'माणूस' म्हणून जगण्याची धडपड करतो आहे. त्याची साहित्यनिर्मिती हा त्याचाच एक भाग आहे. या साहित्यामध्ये कविता, कथा, कादंबरी, आत्मकथा आणि नाटक हे सगळेच वाङ्मयप्रकार समृध्द होत आहेत. साहित्यातले कोणतेही नवे परिवर्तन प्रथम कवितेतूनच प्रकट होत गेले. त्याप्रमाणे दलितसाहित्य प्रवाहात देखील प्रथम कविताच निर्माण झाली. दलित कविता मराठी वाङ्मयाच्या निर्मिती प्रक्रियेत एक वेगळी अभिव्यक्ती सिध्द करते.

कवितेइतकाच मोठ्या प्रमाणात विकसित झालेला वाङ्मयप्रकार म्हणजे कथा होय. बऱ्याच कथाकारांनी कथेमध्ये

आपले योगदान दिले आहे. परंतु दलितसाहित्य हे रंजकतेपेक्षा वास्तवचित्रणाकडे अधिक झुकते. त्यामुळे अनेक साहित्यिकांनी आपली स्वत:ची कहाणी आत्मकथेच्या स्वरुपात विकसित केली.

दलित कादंबरी आणि नाटक हे वाङ्मयप्रकार विकसित झाले, परंतु आजही म्हणजे तेवढ्या प्रमाणात विकसित झालेले नाहीत. दलितसाहित्य हे कविता आणि आत्मकथेच्या स्वरुपातच विकसित झाले. दलितसाहित्यिकांनी वरील साहित्यप्रकारांच्या माध्यमातून दलितसाहित्य समृध्द केले आणि मराठी वाङ्मयामध्ये दलितसाहित्याचे स्थान बळकट केले.

निष्कर्ष :—

१) समामाचे जीवन चित्रण व मानवी संबंध तसेच सामाजिक जीवनाचा सार दलित साहित्यात साकार होतो.

२) स्त्री पूर्वीपासूनच गुलामीत जीवन जगत आहे, तिला दलितांहून दलित मानले आहे. हे वास्तव दलित साहित्यात दिसते.

३) सामाजिक चालीरिती रुढी, परंपरा, यात्रा, देवदैवते, सण—उत्सव, विधी याविषयीचे वास्तव अनुभव दलित साहित्यात दिसते.

४) दलित समाजाचे जीवन आजही डोळ्यांपुढे उभे राहते.

संदर्भ सूची:—

१) दलित साहित्य उद्‌गम आणि विकास—डॉ. योगेश मेश्राम
२) दलित साहित्य संकल्पना व स्वरुप— डॉ. राहुल राजनी
३) दलित साहित्याचे स्वरुप— डॉ. एस.जे. कदम
४) दलित साहित्य प्रेरणा व स्वरुप— डॉ. व्ही.डी.सावंत
५) दलित साहित्य चिकीत्सा— सदा कऱ्हाडे.

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No. 36 Sept-Oct 2023

बदलत्या काळानुसार पोषणाच्या दृष्टीने भरड धान्याचे वृध्दांच्या आहारातील महत्त्व

प्रा. वनिता किसनराव बोदडे
संशोधक विद्यार्थिनी
मु.पो. खामगाव,ता. खामगाव जि. बुलडाणा पिन कोड नं. ४४४३०३
Corresponding Author- प्रा.वनिता किसनराव बोदडे
DOI- 10.5281/zenodo.10369292

प्रस्तावना:—

पुर्वीच्या काळात भरड धान्याचा आहारात जास्त वापर करीत असत. भरड धान्यालाच मिलेट्स असे म्हणतात. प्राचीन काळात भरड धान्य हे मानवाच्या जीवनातला अविभाज्य भाग होता. परंतु मागील काही वर्षापासून कित्येक लोकांना भरड धान्याचा विसर पडत चालला आहे. याचा परिणाम असा होत आहे की, अयोग्य आहारामुळे व्यक्तींना अनेक विकारांना सामोरे जावे लागत आहे. लठ्ठपणा, मधूमेह, यांसारखे आजार व्यक्तींमध्ये वाढले आहेत. त्यामुळे व्यक्तीने आहाराकडे लक्ष देणे गरजेचे झाले आहे. भरड धान्य हे आहारासाठी पोषणयुक्त आहेत. भरड धान्यामध्ये गहू, ज्वारी, बाजरी, वरीचे तांदुळ, भादली, रागी, राजगिरा, मक्का इत्यादी धान्यांचा समावेश होतो. भरड धान्यास श्री अन्न म्हटले जाते. भरड धान्ये पौष्टिक तृणधान्ये म्हणजे न्यूट्री—सिरीयल म्हणून ही हे धान्य ओळखल्या जाते. भरड धान्य हे उर्जा व पोषण तत्त्वाचे आगार आहे. जगाच्या विविध भागांमध्ये भरड धान्य हे स्थानिक पिक आहे. भरड धान्याच्या जगातील एकूण उत्पादनापैकी ४१ टक्केंपेक्षा जास्त भरड धान्य हे भारतात पिकविले जाते व निर्यात केले जाते.

भरड धान्य हे लहान बीज असलेल्या तृण वर्गीय पिकांचा एक अत्यंत वैविध्यपूर्ण गट आहे. जो जगभरात मानवी अन्नासाठी धान्य आणि जनावरांसाठी चारा म्हणून पिकविले जाते. भरड धान्ये ही आकाराने लहान, गोलाकार असतात. पुर्वीच्या काळी ही धान्ये उखळात टाकून मुसळाने कांडून त्यावरील साल किंवा कवच वेगळे केले जात होते. त्यानंतर गरजेनुसार जात्यावर त्याचे पीठ दळले जात होते. यामुळे ह्या धान्याला भरड धान्य म्हटले जात होते. ज्वारी आणि बाजरी ही आकाराने मोठी असल्याने त्यांना ग्रेटर मिलेट्स म्हणतात. आकाराने बारीक असलेली नाचणी, वरी, राळा, कोदो, बर्टी, प्रोसो व ब्राऊनटौप ही सर्व 'मायनर मिलेट' किंवा बारीक धान्य म्हणून ओळखली जातात. राजगिरा आणि कुट्टू यांना 'स्यूडो मिलेटस्' असे म्हणतात. भरड धान्य हे सुमारे सात हजार वर्षापासून मनुष्य प्राण्यांच्या आहारातील एक मुख्य धान्य आहे. देशाच्या अन्न सुरक्षेमध्ये ह्या धान्याच्या उत्पादनाला महत्त्वाचे स्थान प्राप्त झाले आहे. हे तृणवर्गीय कुटुंबातील लहान—दाणेदार, वार्षिक, उबदार हवामानातील तृणधान्य आहे. हे पिक कोरडवाहू शेतीसाठी उत्तम पर्याय आहे. भरड पिके हे दुष्काळ, रोग आणि इतर विपरित परिस्थितीला उत्तम सहनशील असतात. याशिवाय इतर तृणधान्यांइतकेच यात पोषक घटक असतात.

भरड धान्य हे भारत आणि आफ्रिकेत उष्ण व कोरड्या हवामानात सहज पिकविता येते. ह्या धान्याचे उत्पादन करण्यासाठी हलकी जमीन आणि कमी पाणी असले तरीही भरपूर उत्पन्न मिळते.

भरड धान्य किंवा मिलेट् हे कमी पाण्यात आणि हलक्या जमिनीत येणारी पिके आहेत. भारतात ह्या पिकाचे उत्पन्न मोठ्या प्रमाणात घेतल्या जाते. या पिकांची फारशी शेतकऱ्यांना काळजी करावी लागत नाही. या पिकांवर रोग कमी पडतात. तसेच या पिकाला खत आणि पुन्हा पाणी देण्याची गरज नसते. भरड धान्ये निसर्गाच्या पाण्यावरच येत असतात. भरड धान्य ही पौष्टिक तृणधान्ये म्हणून देखील ओळखले जातात. तसेच ती पचायला देखील हलकी असतात. भरड धान्याची नियमित पिके घेतल्याने जमीन सुपिक होण्यास मदत होते. ही धान्ये पाळीव व मुक्त पशू—पक्षांचे आवडते धान्य आहे.

प्रत्येक वयोगटातील व्यक्तीसाठी भरड धान्याचा आहार उपयुक्त असतो. भरड धान्यापासून कमी कॅलरी मिळतात. याचा आहारात समावेश केल्यास वजन कमी होण्यास मदत होते. तसेच ह्या धान्याचा आहारात उपयोग केल्यास पूर्ण दिवसभर उर्जेची पातळी चांगली ठेवण्यास मदतही होते. भरड धान्यात फायबरचे प्रमाण जास्त असते. त्यामुळे पचनाच्या दृष्टीने हे धान्य लाभदायक असते. भरड धान्याचा आहारात समावेश केल्यास वृध्दांना सुध्दा खुप फायदा होतो. हे अन्न लवकर पचन होते आणि अपचनाच्या तक्रारी दूर होण्यास मदत होते. भरड धान्यात ॲंटिऑक्सिडंट गुणधर्म असल्याने शरीर निरोगी राहण्यास मदत होते. वृध्दावस्थेत विविध विकार जडलेले असतात त्यामुळे आहारातून पोषक घटक मिळणे आवश्यक असते. तसेच खाल्लेल्या अन्नाचे पचन होणे ही तितकेच महत्त्वाचे असते. म्हणून वृध्दांच्या पचनक्रियेनुसार आहार असणे गरजेचे असते. ह्या वयात अन्न हे हलके आणि पोषणयुक्त असायला हवे. त्यासाठी आहार आयोजन करून नियमित वेळेत आहार घ्यावा लागतो. भरड धान्य हे शरीराला कोणत्याही वयात पचन होणारे असे अन्न आहे.

शेडगे अमित (१९मे२०२३), ३.२०pm. यांच्या मते,

''मानवी शरीराला लागणारे पोषक घटक पुरविणारे अन्न म्हणून भरड धान्याकडे बघीतले जाते. या धान्याला श्री अन्न ही म्हटले जाते.''

भरड धान्यात पोटॅशियम, फॉस्फरस, लोह, जस्त आणि काही प्रमाणात स्निग्ध असतात. ते निरोगी रक्तदाब ठेवण्यास मदत करतात आणि रक्तवाहिन्यांचे अभिसरण सुलभ होण्यास मदत होते. मिलेट्स हे ग्लुटेन मुक्त आहे. ग्लुटेन—संबधित अतिसार आणि ग्लुटेन ॲलर्जीशी संबंधित, इतर पाचनग्रस्त वृध्द लोकांसाठी हे भरड धान्य आदर्श धान्य मानल्या जाते.

डॉ. परुळेकर योगेश (२९मे२०२३), १०.३०am. यांच्या मते,

''काही वर्षापुर्वी आपल्या सर्वांच्या आहारात भरड धान्याचा समावेश केला जात असे. बदलत्या काळात मात्र तो उपयोग कमी—कमी होत गेला आहे. काही ठिकाणी भरड धान्याचा वापर आहारातून बाजूला केला गेला आहे.''

शेडगे अमित (१९मे२०२३), ३.२०pm. यांच्या मते,

''आहारातील भरड धान्याचा वापर कमी झाल्याने प्रत्येक कुटुंबास विविध आजारांचा सामना करावा लागत आहे. रोजच्या आहारात ज्वारी, बाजरी, राळा, नाचणी, राजगिरा, मका यांसारख्या भरड धान्याचा वापर करुन आरोग्याची काळजी घ्यावी.'

भरड धान्य हे इतर धान्याच्या तुलनेत स्वस्त असतात. भरड धान्यात पौष्टिकता हा गुणधर्म असतो. त्यामुळे सर्वच वयोगटांसाठी भरड धान्याचा आहारात जाणिवपुर्वक वापर करणे आवश्यक ठरते. भारतात पारंपारिकदृष्ट्या आहारात विविध प्रकारचे धान्य उपयोगात आणले जाते. यामध्ये गहू, तांदूळ ह्या रोजच्या धान्याबरोबर ज्वारी, बाजरी, मक्का, नाचणी अशा भरड धान्याचा समावेश आहारात केल्या जातो. त्यामुळे आहारात विविधता आणली जाते. परंतु आजच्या बदलत्या काळात व्यक्तीचा जीवनक्रम बदलला आहे. आज रोजी मानव फास्ट

फुडच्या नादात संतुलित आहार घेण्यास जणू काही वेळच देऊ शकत नसल्याचे चित्र दिसत आहे. आजचा मानव संकस संतुलित आहाराला महत्त्व न देता चालता फिरता आहार जसा मिळेल तसा घेत आहेत. अशा आहाराच्या नवीन संस्कृतीमुळे रोजच्या आहारातून जाड्याभरड्या धान्याचा वापर कमी होत आहे. भरड धान्याचा उपयोग दररोज शरीराला आवश्यक असलेल्या उर्जेसाठी अतिशय महत्त्वाचा आहे. भरड धान्यात सूक्ष्म व स्थुल पोषक तत्त्वे असल्यामुळे सर्वच वयोगटातील व्यक्तींसाठी या धान्याचा आहारात समावेश करणे गरजेचे आहे.

भरड धान्याचे आहारातील महत्त्व:—

भरड धान्ये पोषणमुल्याने समृध्द असतात. म्हणूनच त्यांना पौष्टिक तृणधान्ये असे म्हटले जाते. भरड धान्यात ग्लुटेन कमी असतो. त्यामुळे गहू किंवा तांदुळापेक्षा भरड धान्ये जास्त आरोग्यवर्धक असल्याने यांचे नेहमी सेवन केल्यास संतुलित आहार मिळण्यास मदत होते.

डॉ. उमरीकर साधना, डॉ. कांबळे दिपाली (१४नोव्हें.२०२०),

''भरड धान्ये इतर धान्याच्या तुलनेत स्वस्त असतात. पौष्टिकतेच्या दृष्टीने समृध्द असतात. त्यामुळे सर्वच वयोगटासाठी भरड धान्याचा आहारात जाणीवपुर्वक वापर करणे आवश्यक असते''

भरड धान्यामध्ये एकूणच प्रथिनांचे प्रमाण जास्त असते. प्रोटिन व्यक्तीच्या शरीरातील झीज भरुन काढतात. तसेच स्नायू बळकट करायला देखील मदत होते. भरड धान्यात तंतूमय पदार्थांचे प्रमाण अधिक असल्यामुळे पचनक्रिया सुलभ होण्यास मदत होते आणि अन्न लवकर पचन होते, पोट लवकर भरल्यासारखे जाणवते आणि भूकेचे प्रमाण कमी होते.

वजन कमी करण्यासाठी तंतूमय पदार्थांचा तंतूमय पदार्थांचा आहार उपयुक्त ठरतो. तंतूमय पदार्थांमुळे शरीरातील कोलेस्टेरॉल जे शरीरासाठी हानिकारक असतात ते कमी होतात आणि जे कोलेस्टेरॉल शरीरासाठी चांगले असतात ते वाढण्यास मदत होते. ज्या व्यक्तीला हृदयाचे विकार असतील त्यांच्यासाठी ज्वारी, बाजरी ह्या भरड धान्याचे आहारात उपयोग करणे हे अगदी उपयुक्त असा उपाय आहे.

तृणधान्ये पोषणमुल्याने समृध्द आहेत. म्हणूनच त्यांना पौष्टिक तृणधान्ये असे म्हटले जाते. ज्वारी, बाजरी, नाचणी, भगर, राळे, किनोवा, बार्ली, राजगिरा इत्यादी या तृणधान्यांना भरडधान्य असेही म्हटले जाते.

भरड धान्यात मॅग्नेशियम व पोटॅशियम चे प्रमाण जास्त असल्याने त्यांचे सेवन उच्च रक्तदाब असलेल्या वृध्द व्यक्ती व हृदयविकार असलेल्या वृध्द व्यक्तींसाठी फायदेशिर ठरते.

भरड धान्यामध्ये मॅग्नेशियम हे खनिज जास्त प्रमाणात असते. (१३७ ते १७१ मि.ग्रॅम) मधूमेह झालेल्या वृध्द व्यक्तीसाठी मॅग्नेशियम जास्त प्रमाणात असलेले पदार्थ उपयुक्त असतात. त्यामुळेच त्यांच्या आहारात भरड धान्य असणे हितकारक असते.

नाचणीला काही भागात नागली असे म्हटले जाते. नागलीचा रंग गडद तपकिरी असतो आणि नागलीची चव मात्र उग्र नसते. नागली ह्या भरड धान्यात भरपूर प्रमाणात 'अ' जीवनसत्व असते त्यामुळे लहानपणी १,२ वर्षाच्या बालकाला नागलीसत्व देण्यात येते.

डॉ. काळेले मिना (सप्टेंबर२०११), यांच्या मते.

''रागीला भाजून मोड आणून त्याचा उपयोग लहान मुलांचे खाद्य बनविण्याकरीता केला जातो. आजकाल बाजारात नागली स्वस्त मिळते. त्याचा उपयोग खीर किंवा आंबील करण्याकरीता केल्या जाातो.''

प्रा. फरकाडे त्रिवेणी आणि गोंगे सुलभा (जुलै२०१८), यांच्या मते,

''नागलीचा वापर कोकण कर्नाटक या भागात जास्त प्रमाणात केल्या जातो. नागलीमध्ये कॅल्शियम व प्रथिने पुरेशा प्रमाणात असतात. नागली हे भरड धान्य कर्बोदकाचाही उत्तम स्त्रोत आहे. ''

तसेच नागलीमध्ये तंतूमय पदार्थ जास्त असल्यामुळे नागलीचा आहारात जास्त उपयोग केला जावा. तसेच मधूमेही वृध्द किंवा इतर व्यक्तींसाठी नागली फार उपयुक्त आहे. लहान मुलांना विविध पोषकतत्त्व मिळण्यास मदत होते. तसेच आजारी व्यक्तींना नागलीची पेज किंवा सत्व देण्यात येते. तसेच गरोदर स्त्रियांना देखील नागली सत्व आहारात उपयोगात आणल्याचे पोषणतत्वांची झीज भरून निघण्यास मदत होते. नागली ही पचायला हलकी असते. आजारी व्यक्तीला नागलीची भाकरी आणि भाजी खायला दिल्यास कमजोरपणा भरून निघण्यास मदत होते. गूळ व नागलीच्या पिठापासून बनवलेला हलवा लहान मुलांना दिल्यास तो शक्तीवर्धक असतो.

डॉ. सावंत विलास १५ऑक्टोबर (२०२३), यांच्या मते,

''भरड धान्ये ही आकाराने बारीक, गोलाकार असतात. पूर्वीच्या काळी उखळ आणि मुसळ वापरून या धान्यावरील साल किंवा कवच भरडून काढले जात असे.''

वृध्दांच्या आहारात भरड धान्याचा समावेश केल्यास:—

वृध्दांच्या आहारात भरड धान्याचा उपयोग केल्यास वृध्दांची पचनक्रिया सुरळीत होण्यास मदत होईल. विविध आजारांवर नियंत्रण राहण्यास मदत होईल. वार्धक्याच्या काळात बाजरीची भाकरी ही शक्तीवर्धक आणि पोषणयुक्त आहे. आयुर्वेदानुसार बाजरी ही उष्ण असते. त्यामुळे बाजरीचे सेवन केल्याने शरीरराला उब मिळते. बाजरीची भाकरी, गुळाचा खडा व तूप हे काही वृध्द लोकांच्या आवडीचा पदार्थ असतो. तर काही वृध्द लोकांना बाजरीची भाकरी व उडदाच्या डाळीची आमटी हा हिवाळ्यातील अतिशय पौष्टिक आहार आहे. भरड धान्यांपैकी बाजरीमध्ये लोहाचे प्रमाण सर्वात जास्त आहे. त्यामुळे बाजरीचे सेवन रक्तातील लोहाचे प्रमाण वाढविण्यासाठी करावे. शारीरिक कष्टाची कामे करणाऱ्या व्यक्तींसाठी बाजरी हा मुख्य आहार आहे. बाजरी हे भरड धान्य अनेक औद्योगिक उत्पादनात वापरले जाते.

वृध्दावस्थेत भगर हा पचायला हलका असल्यामुळे वृध्दांनी अहारात उपवासाच्या दिवशी भगर खाल्ला तर भगराने गॅसेसचे त्रास होत नाहीत भगराचे विविध पदार्थ करुन उपवासाच्या दिवसात खाल्ले जातात. इडली ,डोसा, उपमा, ढोकळा इ.

डॉ. काळेले मिना (सप्टेंबर२०११), यांच्या मते.

''मका कच्च असताना कणिस भाजून खाण्याकरीता उपयोग करण्यात येतो. मक्याची उसळ, वडे तयार करण्याकरीता उपयोगात आणतात. मक्याच्या पिठापासून भाकरी तयार करतात. मक्याला भाजून पॉपकॉर्न तयार करतात. मक्याचा उपयोग रवा करण्याकरीता करतात. तसेच मक्याच्या पिठाचा उपयोग विविध पदार्थामध्ये करण्यात येतो.

मका हे भरड धान्य व्यक्तीच्या आहारातील आहे तसेच अन्नधान्य म्हणून जनावरांसाठी सुध्दा चारा म्हणून उपयोगात आणले जाते. मक्याच्या दाण्यात १२ अक्के अंकुराचा भाग असतो. या अंकुरापासून तेल तयार करण्यात येते. तसेच मक्यावर प्रक्रिया करून मक्याची कणी, रवा, पोहे, तेल आणि पशुखाद्य तयार करता येते. तसेच विविध प्रकारचे औषध बनविण्यासाठी मका उपयोगात आणल्या जातो.

ज्वारीची भाकरी चवीला गोडसर आणि क्षमता टिकवून ठेवणारी असते. ज्वारीमध्ये प्रथिनांचे प्रमाण जास्त असते. पिष्टमय पदार्थ, शर्करा आणि खनिजद्रव्ये जास्त प्रमाणात दिसून येतात. ज्वारीची भाकरी पचण्यास हलकी आणि आरोग्याच्या दृष्टीने अतिशय गुणकारी असते. वृध्दांनी तर रोज शक्य नसेल तर आठवड्यातून दोनदा तरी ज्वारीची भाकरी आहारात समाविष्ट करावी. त्यामुळे वृध्दावस्थेत पचना संबंधीत तक्रारी दूर होण्यास मदत होईल. ज्वारीची भाकरी खाल्याने ब्रेस्ट कॅन्सर नियंत्रनात येतो. ज्वारीमध्ये कार्बोहायड्रेट्सचे प्रमाण जास्त असल्याने शरीराला लवकर उर्जा मिळते. ज्वारीचा कमी आहार घेतला तरी पोट भरल्यासारखे जाणवते. ज्वारीच्या आहार घेतल्याने पोषक मुल्यांचे संतुलन योग्य ठेवण्यास मदत होते.

डॉ. खडसे इंदिरा (२००८), यांच्या मते,

''ज्वारीमध्ये ग्लुटेन अत्यंत कमी प्रमाणत असते. त्यामुळे ज्वारीच्या पिठाची पोळी लाटता येत नाही. ज्वारीत ल्युसिन या नत्राम्लाचे प्रमाण जास्त व लायसिनचे प्रमाण कमी असते. लायसिन कमी असल्यामुळे भाकरीचा उपयोग डाळीसोबत करतात. त्यामुळे आहाराचे पोषक मुल्य वाढते.'' भगर, भादली ह्या भरड धान्याचा उपवास असल्यास आहारात वापर केल्या जातो. भगर या भरड धान्याला वरीचे तांदूळ असेही संबोधिले

जाते. हे पिक लवकर येणारे आहे. भगर हे पिक हलक्या जमिनीत आणि कमी पाण्यात येणारे पिक आहे. हे पिक पंजाब, उ. प्रदेश, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, आंध्र प्रदेश, कर्नाटक आणि तामिळनाडू या राज्यात घेतले जाते.

भरड धान्य कोलेस्टेरॉलचा (पित्त द्रव) नाश करतात. भरड धान्यात तंतूमय पदार्थाचे प्रमाण जास्त असल्याने हृदय रोग असणाऱ्या वृध्दांना हा आहार फायद्याचा ठरतो. सर्वच भरड धान्यामध्ये तंतूमय पदार्थाचे प्रमाण जास्त असल्यामुळे आरोग्यास ते फायदेशीर असतात. वृध्दांना आम्लपित्ताचा त्रास असेल तर वृध्दांनी आहारात भरड धान्याचा आहारात समावेश करावा. वृध्द व्यक्तीने भरड धान्याचा आहारात समावेश केल्यास त्यांच्या पचनाच्या तक्रारी कमी होण्यास मदत होईल. तसेच या वयात शारीरिक श्रम कमी असल्यामुळे अति स्निग्ध आणि कार्बोहायड्रेट्स असलेले पदार्थ पचायला जड असतात. त्यामुळे शरीर स्थुल होत जातेआणि आजार वाढत जातात. यावर प्रतिबंध करण्यासाठी वृध्दांनी पचायला हलका परंतू पोषणयुक्त आहार घ्यायला हवा.

डॉ. खडसे इंदिरा (२००१), यांच्या मते,

''कर्बोदके व स्निग्ध पदार्थांपासून उष्णता प्राप्त होते ज्या वृध्दांचे वजन कमी असेल त्यांनी काही प्रमाणात हे घटक वाढवावेत परंतु ज्या वृध्दांचे वजन जास्त असेल त्यांनी ह्या दोन्ही घटकाचे प्रमाण कमी करावे. वृध्दावस्थेत सुध्दा वजनावर नियंत्रण ठेवणे आवष्यक असते. वृध्दावस्थेतच नव्हे तर संपूर्ण जीवनात सामान्य वजन कायम राखणे चांगल्या स्वास्थ्यासाठी महत्त्वपूर्ण आहे. वजन वाढल्यास फुफ्फुस व हृदयावर ताण पडतो.''

भरड धान्याची काळजी कशी घ्यावी:—

शेतात पिकवलेले धान्य लगेच आहारात त्याचा वापर केल्यास ते पचायला जड असते. म्हणून पुर्वीच्या काळी लोक हे धान्य वर्षभर साठवून ठेवत असत. त्यामुळे धान्याची निगा किंवा काळजी घ्यावी लागत असे. यासाठी धान्य साठवण्याच्या विविध पध्दती माहित असणे गरजेचे आहे.

भरड किंवा तृणधान्ये संग्रहित करून गरजेनुसार त्याचा वापर केला जातो. संग्रह व्यवस्था चांगली असल्यास तृणधान्याचा दर्जा चांगला राहतो. तृणधान्य विकत घेतल्यानंतर ते दोन—तीन दिवस तरी उन्हात वाळवावयास पाहिजे.

पुर्वीच्या काळी धान्य साठविण्यासाठी जमिनीत खोल खड्डा केला जात असे त्याला शेणामातीने सारवून नंतर त्यामध्ये पोत टाकून किंवा कापड टाकून त्यात धान्य ठेवले जात असे त्यातच कडूलिंबाच्या पानांचा उपयोग केल्या जात असे. त्यानंतर हळूहळू लोखंडी कोठीचा वापर केला जाऊ लागला. तसेच धान्य जास्त काळ टिकून राहण्यासाठी धान्यामध्ये इंजक्शन, गोळ्या ठेवून धान्याचा संरक्षण करण्यात आले आहे. अशाप्रकारे भरड धान्याचे किड्यांपासून संरक्षण करण्यात येते.

निष्कर्ष:—

वृध्दावस्थेत आहार घेण्याच्या वेळा नियमित असायला हव्यात. जर पुर्वीच्या अवस्थांमध्ये वृध्दांचा आहार चांगला असेल तर वृध्दावस्थेत देखील योग्य आहार घेण्याची प्रवृत्ती असते. त्यामुळे वृध्दांचे आरोग्य उत्तम राहण्यास मदत होते. कोणत्याही आजाराची चिकित्सा करताना सर्वसाधारणपणे चिकित्सेचे दोन भाग पडतात एक म्हणजे आजारांवरची औषधे व दुसरे म्हणजे त्या आजारात करावयाचा आहारविहार, आजारपणात फक्त औषधेच असतात असे नाही तर कुठल्याही रोगाच्या चिकित्सेत औषधाइतकीच महत्त्वाची भूमिका रुग्णाचा आहारविहार असतो. वृध्दांनी आजारात योग्य आहार घेतल्यास आजार उग्र रूप धारण करीत नाही. तसेच रुग्णाला फार तीव्र स्वरुपाचे औषधेही घ्यावी लागत नाहीत. कितीतरी आजार असे असतात की ते एकदा झाले की बरे होत नाहीत. त्यामुळे आजारांवर प्रतिबंध म्हणून आहारात पथ्य पाळणे हाच सर्वोत्तम उपाय असतो. म्हणून कोणत्या आजारात काय खावे व काय खावू नये याचे ज्ञान असणे गरजेचे आहे. कुटुंबातील लोकांनी जर वृध्दांची नीट काळजी घेताना आहारात भरड धान्याचा वापर केल्यास वृध्दांना त्याचा फायदा जरुर होईल. यासाठी कुटुंबातील सदस्यांनी आहाराचे आयोजन करून वृध्दांना आजारात हवा असलेला आहारच शक्यतो देण्याचा प्रयत्न करावा. असे केल्यास वृध्द आनंदी व खुश राहतील. वृध्दांना आहारात बाजरीची भाकरी आणि दुध, थोडे तूप दिल्यास सर्व पोषक घटक मिळण्यास मदत होईल. रागी, राजगिरा यांचे पदार्थ करून दिल्यास कॅल्शियम वृध्दांना आहारातून मिळेल.

संदर्भग्रंथ:—

1. डॉ. उमरीकर साधना, डॉ. कांबळे दिपाली (१४नोव्हें. २०२०), 'आहार अन् प्रक्रिया उद्योगासाठी भरडधान्ये महत्त्वाची'' पान क्रं. १
2. डॉ. काळेले मीना,(सप्टें२०११) 'पोषण आणि आहारशास्त्र ' पिंपळापूरे ॲण्ड कं. पब्लिशर्स, नागपूर. पान क्रं. १९३
3. डॉ. खडसे इंदिरा (२००८),'पोषण व आहारशास्त्र' हिमालया पब्लिशिंग हाऊस मुंबई, पान क्रं. १५५.
4. डॉ. खडसे इंदिरा (२००१), 'पोषण व आहारशास्त्र' हिमालया पब्लिशिंग हाऊस मुंबई, पान क्रं. १९१.
5. प्रा. फरकाडे त्रिवेणी आणि गोंगे सुलभा (जुलै२०१८), अन्नशास्त्र आणि पोषण पिंपळापूरे ॲण्ड कं. पब्लिशर्स, नागपूर. पान क्रं. ५३
6. डॉ. परुळेकर योगेश,'पौष्टिक तृणधान्य महत्त्व' जनजागृती कार्यक्रम.
7. शेडगे अमित (१९मे२०२३), ३.२०pm. Pib.gov.in PIB Mumbai

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No. 36 Sept-Oct 2023

''बदलत्या जीवनशैलीमधे पोषणाच्या दृष्टीने तत्सम तृणधान्याचे महत्त्व''

कु.सपना गणेशराव इचे (चुनडे)[१] प्रा.डॉ.संध्या अनिल काळे[२]
[१]पीएचडी संशोधक विद्यार्थ्यांनी शंकरलाल खंडेलवाल कला,विज्ञान आणि वाणिज्य महाविद्यालय, अकोला.
[२]गृह अर्थशास्त्र विभाग प्रमुख.शंकरलाल खंडेलवाल कला,विज्ञान आणि वाणिज्य महाविद्यालय, अकोला.
Corresponding Author- कु.सपना गणेशराव इचे (चुनडे)
Email-sapana.iche@gmail-com
DOI- 10.5281/zenodo.10369326

गोषवारा-

आधुनिकीकरणामुळे बदललेली जीवनशैली, स्थलांतर शहरीकरण या विविध कारणामुळे लोकांच्या आहाराविषयक सवयी बदलल्या. बेकरी पदार्थाला जास्त, पसंती दिल्या गेली व मैद्याचा वापर आहारात वाढला. जसे मैद्याची बिस्किटे, ब्रेड, केक, मॅगी, पिझ्झा, बर्गर, पास्ता, नूडल्स या रेडी टू ईट,पॅकेट मधील पदार्थ, प्रिझर्व्हेटिव्ह पदार्थ लोकांनी खाणे पसंत केले. त्यामुळे या आहारातून शरीराला आवश्यक असलेले पोषक घटक मिळूच शकत नाही. या चुकीच्या अन्नग्रहणामुळे लोकांना विविध आजाराने ग्रासले आहे.मधुमेह, कर्करोग, अतीलठ्ठपणा, बद्धकोष्ठता, हृदयविकार, कुपोषण इत्यादी. असे विविध आजार शरीरात ठाण मांडून बसले आहेत. शरीरातील ८०% आजार चुकीच्या आहारामुळे निर्माण झाली. आरोग्याची हानी होऊन रोगप्रतिकारशक्ती सुद्धा नाहीशी झाली. त्याचा सर्वात मोठा फटका हा कोरोणा काळात संपूर्ण विश्वाला बसला. निरोगी आणि सुदृढ आयुष्य जगायचे असेल तर पारंपारिक पिकाचा वापर आहारात व्हायला हवा. हे लोकांना कळून चुकले आहे.उत्तम आरोग्या करिता बदलत्या जीवनशैलीमधे पोषणाच्या दृष्टीने भरडधान्याचे आहारात महत्व वाढले आहे.शाश्वत अन्नप्रणालीमध्ये याचा समावेश करता येऊ शकतो. ''२०२३ वर्ष अंतरराष्ट्रीय भरडधान्य म्हणून घोषित करण्यात आले आहे''.दैनंदिन आहारात ज्वारी, बाजरी, नाचणी, रागी, राजगिरा, भगर,राळा, बार्ली, यांचा समावेश वाढवला पाहिजे.भरडधान्या मधील पोषक घटकाचा,उत्पादनाचा व, साठवणुकीचा विचार केला असता भरडधान्याला सुपरफुड मानले गेले आहे. तत्सम तृणधान्ये आरोग्याच्या दृष्टीने,शेतकरी आणि पर्यावरणाच्या दृष्टीने ग्राहकांच्या दृष्टीने, सर्व वयोगटाकरिता उत्तम पोषणाच्या दृष्टीने महत्त्वाचे ठरतात.

की वर्ड – जीवनशैली, पोषण, तत्सम,तृणधान्य, माल्टेड.

प्रस्तावना

भारत देशाला कृषिप्रधान देश म्हणून संपूर्ण विश्वात ओळखले जाते. भारतातील ७० ते ७५% लोक ग्रामीण भागात राहतात. त्यांचा मुख्य व्यवसाय हा शेती आहे. औदयोगिकीकरण व जागतीकरणाच्या दृष्टिने शेतीला अनन्यसाधारण महत्व आहे. भारतातील भौगोलिक परिस्थितीचा विचार करता येथे तृणधान्याचे पिक घेण्यास प्राधान्य दिले जाते. भारतात शतकानुशतके पौष्टिक तत्सम तृणधान्यांची पिके घेतली जातात.या पिकांना पारंपारिक पिकेही मानले जाते. पूर्वीच्या काळातील लोकांचा अन्नग्रहण करण्याच्या पद्धतीचा मागोवा घेतला असता असे लक्षात येते की या पारंपारिक भरड धान्याचा वापर सर्वात जास्त केला जायचा.त्यांच्या आहारात ज्वारी, बाजरी नाचणी, भगर, राजगिरा, बार्ली, विविध डाळीं,दूध,दही, तूप, लोणी हिरव्या पालेभाज्या असा संपुर्ण पोष्टीक आहाराचा समावेश असायचा. त्या मुळे तेव्हाचे लोक हे काकट व आजारमुक्त होते.(८)आजही आपण ८० ते ९० वर्ष वयोगटातील लोकांना पाहीले तर ते कोणत्याही आजाराने ग्रस्त नसल्याचे दिसते. कारण त्यांनी आहाराच्या सवयी अजुनही बदललेल्या नाहीत.परंतु मागील काही दशकात लोकसंख्या प्रचंड वाढली व लोकांना अन्नाची कमतरता भासु लागली त्यामुळेच हरितक्रांतीने शेती क्षेत्रात प्रगती केली व कमीत कमी वेळात भरघोस पिक, जास्तीत जास्त उत्पन्न काढण्यासाठी भरमसाट खते, संकरित वाणाचा वापर वाढला त्यातुनच गहू, तांदूळ, हरभरा, तूर, कापूस, सोयाबीन या पिकांना प्राधान्यक्रम मिळाला व पारंपारिक पिक कालबाह्य ठरली.

आधुनिकीकरणामुळे बदललेली जीवनशैली, स्थलांतर, शहरीकरण या विविध कारणामुळे लोकांच्या आहाराविषयक सवयी बदलत गेल्या.बेकरी पदार्थाला जास्त पसंती दिल्या गेली व मैद्याचा वापर आहारात वाढला.मैद्याची बिस्किटे, ब्रेड, कुकीज,केक, मँगी, पिझा, बर्गर, पास्ता, नूडल्स ,रेडी टू ईट पॅकेटमधील पदार्थ, प्रिझर्व्हेटिव्ह पदार्थ लोकांनी खाणे पसंत केले. त्यामुळे या आहारातून शरीराला आवश्यक पोषक घटक मिळू शकत नाही. या चुकीच्या अन्नग्रहणा मुळे लोकांना विविध आजाराने ग्रासले आहे. मधुमेह, कर्करोग, अतीलठ्ठपणा, बद्धकोष्ठता, हृदयविकार, असे विविध रोग शरीरात ठाण मांडून बसली आहेत. शरीरातील ८०% आजार या चुकीच्या आहारामुळे निर्माण होतात.या मुळे आरोग्याची हानी होऊन

रोगप्रतिकार शक्ती सुद्धा नाहीशी झाली. त्याचा सर्वात मोठा फटका हा कोरोणा काळात संपूर्ण विश्वाला बसला. लोकांच्या चुकीच्या आहारामुळे त्यांच्यात रोगप्रतीकारक शक्तीच उरली नाही याची जाणीव प्रत्येकाला या जागतिक महामारीच्या वेळी झाली. निरोगी आणि सुदृढ आयुष्य जगायचे असेल तर पारंपारिक भरड धान्यांचा वापर आहारात व्हायला हवा.हे लोकांना कळून चुकले आहे. उत्तम आरोग्या करिता पोषक अन्न आहार म्हणून तृणधान्ये उत्तम पर्याय असू शकतो.'' आंतरराष्ट्रीय तृणधान्य वर्ष म्हणून २०२३ घोषित करण्यात आले आहे. दैनंदिन आहारात भरड धान्याचा वापर केला गेला पाहिजे. ही भरडधान्ये तृणधान्ये प्रकारात मोडतात यात ज्वारी, बाजरी, नाचणी, रागी, बार्ली यांच्या समावेश होतो. तृणधान्यातील पोषक घटकांचा,उत्पादनक्षमतेचा व साठवणुकिचा विचार केला असता तृणधान्ये-हे एक सुपरफुड मानले गेले आहे

तृणधान्याचे (डपससमजे) प्रकार : ज्वारी,नाचणी,बाजरी,कोदो,भगर,राळे,कुटकी,सावा,जवस,राजगिरा.

तत्सम तृणधान्यातील पोषक तत्वे (100 gm)

तृणधान्ये	कॅलरी	प्रथिने (gm)	स्निग्ध(gm)	कार्बोदके (gm)	जीवनसत्वे B.1 (m.gm)	कॅल्शियम (m.gm)	लोह (m.gm)	फायबर्स (m.gm)
ज्वारी	349	10.4	1.9	72.6	0.37	25.0	5.8	1.6
बाजरी	361	11.6	5.0	67.5	0.33	42.0	8.0	1.2
नाचणी	328	7.3	1.3	72.0	0.42	344	6.4	3.6
कोदो	15.3	8.9	2.6	66.2	0.3	15.3	1.7	6.4
राळे	331	12.3	4.3	60.1	0.6	31.0	2.8	-
भगर	341.1	12.5	1.1	70.4	0.4	14.0	0.8	-
सावा	307.1	6.2	2.2	65.6	0.3	20.0	5.0	-
कुटकी	346.3	10.1	3.9	65.6	0.3	16.1	1.3	7.7

तत्सम तृणधान्यातील पोषक घटकांचा विचार करून मिलेट्सचा आहारात समावेश व्हावा, प्रचार व प्रसार व्हावा म्हणून G २० मध्ये सुध्दा - Milletचे विविध पदार्थ पाहुन्यांना खाण्याकरिता बनविले गेले. पौष्टिक तृणधान्ये G २० चे विषश आकर्षण ठरले.(७)

आहारातील महत्व.

millets मध्ये विविध पोषक घटकांचा समावेश होतो. याच्या सेवनाने पोषक, सकस आहार मिळण्यास मदत होते. प्रथिनांचा उत्तम स्रोत आहे. जे लोक शाकाहारी आहेत त्यांच्या आहारात milles चा वापर केल्यास प्रथिनांची कमतरता भासणार नाही.व शरीराच्या मजबुती करिता फायद्याचे होईल. भरड धान्यामध्ये गव्हातील ग्लुटेन सारखा चिकटपणा नसतो.त्यामुळे सेलिआग रोगाने ग्रस्त व्यक्ती करिता योग्य आहार आहे.(६)उच्चप्रतिचे तंतुमय पदार्थ यात असतात त्यामुळे बद्धकोष्ठतेचा त्रास टाळता येतो.भुक लवकर लागत नाही म्हणून वजनसुद्धा वाढत नाही.(७)हृदयाच्या आरोग्यावर चांगला परिणाम होतो.त्यात ओमेगा -३ आणि ओमेगा-६ सारखे फायदेशीर फॅटी ऍसिड असल्यामुळे चांगल्या कोलेस्टेरॉलची पातळी नियंत्रित ठेवून हृदय व धमन्यांचे आरोग्य उत्तम ठेवण्यास मदत होते. लोहाचे प्रमाण भरपूर असते त्यामुळे शरीरातील हिमोग्लोबीन वाढण्यास मदत होते. नाचणीमध्ये सर्वाधिक कैल्शियम चे प्रमाण आढळते त्याच्या सेवनाने हाडे मजबूत होतात. यामध्ये अँटिऑक्सिडंट, जीवनसत्वे, तंतुमय घटक उत्तम प्रमाणाव असतात यामुळे रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते. तृणध्यान्यातील लॅक्टिक अँसिड मोठ्या आतड्यांना फायदेशीर ठरते. पचनक्रिया सुधारते मोठ्या आतड्यांचा कर्करोग होण्याचा धोका कमी होतो. आरोग्यदायी जीवन लाभते. तृणधान्याच्या सेवनाने आजार होत नाही त्यातील अँटिऑक्सिडंट मुळे रोगप्रतीकारक शक्ती वाढते. परंतु रोगाचा प्रादुर्भाव झालाच तर शरीराची झीज भरून काढण्यास मदत होते. कोरोणा काळात या धान्याने आरोग्य सुधारण्यास महत्वाचे योगदान दिले. भरड धान्यांमध्ये उपस्थित आरोग्यवर्धक पोषक घटकांमुळे या धान्याचे सेवन आहारात महत्त्वाचे ठरते. म्हणून बदलत्या काळातील पोषणाच्या दृष्टीने भरड धान्याचे (डपससमजे) चे महत्व वाढले आहे. अन्नप्रक्रिया तंत्रज्ञानाद्वारे पारंपारिक पदार्थांमध्ये काही बदल करून नवीन खाद्यपदार्थ बनविल्यास भरड धान्यापासून नाविन्यपूर्ण पदार्थ बनविता येतील यातून नवीन स्टार्टअप करिता प्रोत्साहन मिळेल.

सर्व वयोगटाकरिता महत्त्वाचे दुधतोडण्याच्या वयातील लहान बाळाला माल्टेड नाचणी सत्व दिल्या जाते.(३)गर्भावस्थेतील महिला, स्तनदामाता,वाढत्यावयाची मुल व तरुणवर्ग तसेच वृध्द लोकान करिता डपससमजे चा आहारात समावेश करणे अत्यंत आवश्यक आहे. भरडधान्याचा आहारात समावेश वाढावा याकरिता याधांन्याचे वाटप स्वस्त धान्य दुकानावर व्हायला पाहिजे. जेणेकरून दारिर्द्य रेषेखालील लोकांना सुद्धा पोषक आहार मिळेल. शाळेतील मध्यान्य भोजनात पोषक आहार म्हणून भरडध्यान्याचे पदार्थ दयावे जसे, बाजरीयी खिचडी, इडली, आप्पे, इत्यादी हे पोषणमुल्य असलेले सुपर फुड प्रत्येक स्तरापर्यंत पोहले पाहिजे.

दुष्काळग्रस्त भागात महत्वाचे.

दुष्काळी प्रदेशात जीथे पाण्याचे प्रमाण कमी आहे. त्या ठिकाणी Millets उत्पादीत होऊ शकतात.तेथील लोकांना पोषक आहार मिळण्या करिता सहाय्यक ठरतील. कुपोषण ग्रस्त भागात तृणधान्ये वरदान ठरतील. कुपोषण समस्या व पोषणमूल्य सुधारण्याकरिता शाश्वत विकास अन्न प्रणालीमध्ये या धान्याचे योगदान मिळू शकते.

शेतकऱ्यांसाठी उपयुक्त

Miliets हे शेतकऱ्यांकरिता उपयुक्त आहेत.या धान्याचे पिक कमी वेळात घेतले जाते. त्यामुळे शेतकऱ्याला उत्पन्नात वाढ होते.तृणध्यान्या करिता फारसा खर्च लागत नाही. रासायनिक खते व कीटकनाशके यांचा वापर कमी प्रमाणात होतो.उत्पादन खर्च कमी येतो. उत्पादनात वाढ होते. या पिकाकरिता जास्त पाण्याची गरज नसते. पाण्याचा ताण सहन करून भरपूर उत्पन्न होते. हलक्या प्रतीच्या जमिनीमध्ये व कोरडवाहू भागात तृणधान्य वाढतात. व जमीनीचा पोत सुधारतो.त्यामुळे शेतकऱ्याला यांचा फायदाच होतो. शेतकऱ्यांना हे पिक घेण्यास प्रोत्साहन दिले पाहिजे. याकरिता कृषी अधिकाऱ्यांचे मार्गदर्शन कार्यक्रम प्रत्येक गावात राबवल्यात आले पाहिजे. त्यामुळे भरड धान्याच्या उत्पादनाला प्रोत्साहन मिळेल.

पर्यावरणाला उपयुक्त

तृणधान्याच्या धाड्यांचा गुरांना चारा होतो. पक्षांचे तृणधान्याचे दाणे आवडते खाद्य आहे.मानसा प्रमाणे पशु पक्षांना सुद्धा अन्न म्हणून तृणधान्याचा वापर करता येतो. तृणधान्यावर कीटकनाशकांचा व खताचा वापर कमी होतो. त्यामुळे जमीनीची धुप थांबते. पर्यावरण व जमीनीचे प्रदुषण होत नाही. पाण्याची बचत होते. हे पिक पुर्णपणे पावसावर अवलंबून असते. दुष्काळी भागातही हे पिक उत्तम प्रकारे उत्पादन देते. हवामानास अनुकुल पिक आहे, त्यामुळे या पिकाचे उत्पादन वाढायला हवे. शाश्वत शेतीकरीता पर्यावरण पुरक पिक असू शकते

ग्राहकांनकरिता उपयुक्त

तृणधांन्या पासुन बेकरी पदार्थ, रेडी टू कुक पिठ, रेडी टू ईट पदार्थ- पास्ता नुडल्स, केक, बिस्किट, कुकीज, संरक्षणात्मक पदार्थ, इत्यादी ग्राहकांन करिता बाजारपेठेत उपलब्ध करून देता येतात व त्याचा उपयोग ग्राहकांचे आरोग्य उत्तम राखण्यासाठी मदत होते. ग्राहकांनी तृणधान्ये युक्त पदार्थांचा आहारात जास्तीत जोस्त वापर करावा या करिता जनजागृती कार्यक्रम राबवने आवश्यक आहे. तृणधान्यावर प्रक्रिया करून अन्न पदार्थ बनवण्या करिता प्रशिक्षण कार्यक्रम असायला पाहिजे. ग्रामिण महिलांना हे प्रशिक्षण देवून महिला बचत गटाकडून हा व्यवसाय सुरू केला गेला पाहिजे. त्यामुळे शेतकऱ्यांना,ग्रामिण महिलांना आर्थिक लाभ घेता येईल.त्याच बरोबर पोष्टिक भरड धान्य रेसिपी पुस्तिका निर्माण केले गेले पाहिजे त्यातून गृहिणी पौष्टिक पदार्थ बनवू शकतील.

संशोधनाची उदिष्टे -

१) आरोग्यवर्धक millet ला प्रोत्साहन देणे.

२) शेतकरी, पर्यावरण,आरोग्याच्या हिताकरिता जनजागृती करणे.

३) बदलत्या जीवनशैलीच्या दृष्टिने Millet चा आहारात समावेश करणें

४) गृहअर्थशास्त्र या विषयाची एक शाखा आहारशास्त्राच्या अभ्यासक्रमात Millet समाविष्ट करण्यात प्रोत्साहन देणे.

निष्कर्ष

आधुनिकीकरणाच्या विळख्यात मनुष्य गुरुफटत गेल्यामुळे.चुकीच्या अन्नग्रहणाची सवय त्याला लागली.त्याचे गंभीर परिणाम मानसाच्या आरोग्यावर प्रकर्षाने दिसु लागले. त्यातुन मानसाच्या आरोग्याची नासाडी होऊन विविध आजाराने तो ग्रस्त झाला आहे.यातुन बाहेर पडायचे असेल तर आरोग्यदायी अन्न ग्रहण करण्याची सवय मानसाने स्विकारली पाहिजे.त्याकरिता भरड धान्या सारखे सुपर फुड त्याच्या आहारात असायला पाहीजे. संयुक्त संघाने (UN) "आंतरराष्ट्रिय (IYOM) २०२३ पौष्टिक तृणधान्य वर्ष म्हणून घोषित केले आहे. त्यामागील महत्वाचा उद्देश म्हणजे पारंपारिक पिकाची लागवड करण्याकरिता शेतकाऱ्यांना मार्गदर्शन व प्रोत्साहन देणे, ग्रामीण शेतकरी महिलांना अन्न प्रक्रिया तंत्रज्ञान प्रशिक्षण देणे व सर्वसामान्य गृहिणींना भरड धान्यांपासून तयार होणारे पौष्टिक पदार्थांची रेसिपी पुस्तिका उपलब्ध करून देणे.नवीन स्टार्टअप करिता तरुण वर्गाला व शेतकरी वर्गाला प्रोत्साहित करणे हा आहे. बदलत्या जीवनशैलीमध्ये पोषणाच्या दृष्टीने तत्सम तृणधान्याने किती लाभदायी आहेत. या करिता डपससमजे ला प्रोत्साहन देणे आवश्यक आहे.

संदर्भ-

१) Millets as a super foMd %A Review & Aaditya S.Bhandari,
Kundan B Jat. Anirudha A. Kanse] Pruthimesh D. Gorade.Research Gate 31may 2023

(२) बाजरी : अन्न आणि पाणी सुरक्षेशी लढण्यासाठी सुपर फुड- शोधा सुरी ६ एप्रिल २०२२

३) मानवी पोषण व आहारशास्त्रीय मूलतत्वे - डॉ.आशा देऊस्कर, प्र.क्र - ३६२, पुर्नमुद्रण -२००४, विद्या प्रकाशन नागपुर. पौष्टिक

४) "आंतरराष्ट्रीय पौष्टिक तृणधान्य वर्ण (IYOM) २०२३" पौष्टिक तृणधान्यांना प्रोत्साहन देणे ही काळाची गरज - सुनील चव्हान,भाप्रसे अयुक्त कृषी,महाराष्ट्र राज्य पुणे,Jan-.३१-२०२३ संपदा,

५) तृणधान्य पिकाचे आहारातील महत्व - शेतकरी सेवार्थ,April -०२-२०२३

६) "सुपरफूड म्हणून बाजरी" तुमचे अन्न तुमचे औषध असूद्या, अनुराग जेना, विशाल शर्मा आणि उषा दत्ता :१८ - May - १०३

७) G२० मे रही जिन मिलेट्स की धूम - हिमानी दीवान, Sep-११-२०२३

८) निरामय आरोग्यप्रद बाजरी: प्रा. वृषाली ओक , तरुण भारत ,विशेषांक -२०२३

९) तृणधान्य सुधारित पोषण, आरोग्य आणि शाखत अन्नप्रणाली, सचिन अडगुळ, तरुण भारत विशेषांक - २०२३

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No. 36 Sept-Oct 2023

स्थानिक इतिहास व त्याचे महत्त्व

शेक नसीम अहेमद
संशोधक
Corresponding Author- शेक नसीम अहेमद
DOI- 10.5281/zenodo.10369356

प्रस्तावना :

इतिहास म्हणजे भौगोलिकदृष्ट्या लहान क्षेत्रावर लक्षकेंद्रित करणारे ऐतिहासिकलेखन. याशिवाय, हा एक अशिक्षित प्रेक्षकांसाठी लिहिलेला 1/4 इतिहास आहे. हा स्थानिक इतिहास 18 व्या आणि 19 व्याशतकात पाश्चात्य देशांमध्ये, विशेषतः ब्रिटन, फ्रान्स आणि अमेरिकेत उच्चवर्णीय (एलिटक्लास) यांनी लिहिला होता. 19 वे शतक, स्थानिक इतिहास लेखनाचाविस्तार झाला आणि स्थानिक इतिहास लिहिण्यासाठी अनेक संस्थाही निर्माण झाल्या. 19 व्या शतकात युरोपात औद्योगिक क्रांती झाली, ज्यामुळे शहरीकरणाला चालना मिळाली. त्यामुळे लोक इकडून तिकडे जाऊ लागले. रोजगारा चा शोध, ज्यामुळे स्थानिक समुदाय अव्यवस्थित झाला. त्यानंतर त्यांची ओळख हरवली, अशा वेळी ही कल्पना आली. स्थानिक आणि प्रादेशिक स्तरावर इतिहास लेखन व्हायला हवे असे बौद्धिक वर्गात 1860 पर्यंत अनेक इतिहासकार आणि गट उदयास आले ज्यांनी स्थानिक इतिहास लेखन पुढे नेण्यात स्वारस्य दाखवले.

वंशावळी आणि कौटुंबिक इतिहास यासारखे काही मनोरंजक विषय स्थानिक इतिहासात जोडले गेले. अमेरिकेत 19 व्या शतकात, या इतिहास लेखनाला तिथल्या उच्चवर्णीयांनी महत्त्व दिले जे सामाजिक जीवनाचे अस्तित्व सुनिश्चित करेल. त्यांनी राजकीय आणि स्थानिक सरदारांची यादी तयार केली. सन 1930 पर्यंत, स्थानिक इतिहासाच्या क्षेत्रात व्यापारीकरण दिसून आले आणि या काळात अनेक पुस्तके लिहिली गेली. त्याचप्रमाणे स्वीडनमध्ये, फ्रान्समध्ये, अमेरिकेत, स्थानिक इतिहासाच्या बळकटीसाठी हातभार लावला. ब्रिटनमध्ये लायसेंटिएट 1947 मध्ये, स्थानिक इतिहासाचा पहिला विभाग उघडण्यात आला जिथे स्थानिक इतिहास शिकवण्यास सुरुवात झाली. नंतर ते लायसेंटिएट स्कूल बनले. या शाळांचा उद्देश स्थानिक इतिहासाला महत्व देणे होते. फिनबर्ग आणि हॉस्किन हे त्या काळातील महत्त्वाचे इतिहासकार होते. त्यांनी अनेक प्रसंगी स्थानिक इतिहास लेखनावर टीका केली. ते म्हणाले की, पारंपारिक इतिहास लेखनात सरंजामशाही घराण्यांबद्दलचे लेखन हे उच्चभ् डिग्री वर्ग आणि पुराणमतवादी वर्गाने केले आहे. फिनवर्ग म्हणतो की स्थानिक माणसाची उत्पत्ती, विकास, उदय आणि पतन या विषयांवर लिहिणे आवश्यक आहे.

आशिया आणि आफ्रिकेत स्थानिक इतिहासाचे स्वरूप वेगळे आहे, येथे स्थानिक इतिहास मौखिक स्वरूपात आढळतो. राजघराणे आणि युद्ध हे येथील परंपरेचे मुख्य विषय आहेत. भारतातही राजवंशाचा इतिहास आणि सैनिकांच्या कर्तृत्वाचे वर्णन मौखिक स्वरूपात केले गेले. हौशी आणि अशिक्षित लोकांसाठी स्थानिक इतिहास हे मुख्य आकर्षण होते. हे लोक त्यांच्या समाजात आणि भूतकाळात अधिक रस घेऊ लागले. यातील अनेक इतिहासकारहे 19 व्याशतकात ज्या समाजात जन्माला आले. त्यांनी त्याच समुदायावर लिहिले.

पारंपारिक स्थानिक इतिहास मौखिक होते, तर नवीन स्थानिक इतिहास लिहिले आणि प्रकाशित केले गेले, नवीन स्थानिक इतिहास लेखनात स्थानिक मौखिक आणि प्राथमिक स्त्रोतांचा वापर केला गेला, जुन्या इतिहास लेखनात नवीन इतिहास लेखनाचे मार्गदर्शन केले गेले, नवीन स्थानिक इतिहास पाश्चात्य स्त्रोत पद्धती वापरून लिहिला गेला. एक पद्धतशीर रीतीने. त्यांचे लेखन कोणत्याही काल्पनिक धार्मिक विषयांवर आधारित नव्हते तर ते उत्क्रांतीच्या दृष्टिकोनावर आधारित होते.

उद्देश-

1) स्थानिक इतिहासाचा परिचय करून देणे.
2) स्थानिक इतिहास लेखनाची सुरुवात। पूर्वपिरीका समजून घेणे.
3) स्थानिक इतिहासाचे महत्व समजून घेणे
4) स्थानिक इतिहासाचे फायदे स्पष्ट करणे.
5) स्थानिक इतिहासाचे जीवनातील स्थान अभ्यासणे

स्थानिक इतिहासाचे महत्त्व-

ई.एल.हसलक यांनी स्थानिक इतिहासाचे महत्त्व विशद करताना त्यांनी लिहिले आहे "स्थानिक इतिहासाच्या अभ्यासाला खरे महत्त्व आहे". राष्ट्रीय इतिहासावर प्रभाव टाकणाऱ्या आणि स्थानिक परिस्थितीला सौंदर्याने मांडणाऱ्या विविध ऐतिहासिक चळवळींचे रंजक आणि तपशीलवार वर्णन यात केले आहे. विद्यार्थ्यांना मनोरंजक आणि मनोरंजक. ऐतिहासिक देखावे, नावे आणि वास्तू इत्यादींशी दैनंदिन संपर्क स्थापित करून विद्यार्थ्यांसाठी एक मनोरंजक आणि वास्तविक वातावरण तयार करते. यामुळे विद्यार्थ्यांना वर्तमानाबद्दल विचार करण्यास प्रवृत्त करते.ते त्या वस्तुस्थिती आणि गोष्टी काढून टाकते आणि त्यांच्याकडे नेते, जे गेले आहे, म्हणजेच ते गेलेल्या गोष्टींबद्दल विचार करण्यास तयार करते."

स्थानिक इतिहासाचा अर्थ आणि महत्त्व पाहिल्यानंतर प्रश्न पडतो की स्थानिक इतिहासाचे फायदे काय? यातून मिळणारे

फायदे पुढीलप्रमाणे आहेत-

1) स्थानिक इतिहासाच्या माध्यमातून मुलांमध्ये त्यांच्या स्थानिक परंपरा आणि चालीरीतींबद्दल आदराची भावना निर्माण होऊ शकते. यापरंपरा आणि चालीरीती त्या त्या ठिकाणच्या नैतिक जीवनाचे प्रतिबिंब आहेत.
2) या द्वारे पुराणमतवादाची भावना दूर करून मुलांकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन व्यापक करता येईल.
3) स्थानिक इतिहास आपल्याला आपल्या पूर्वजांशी ओळख करून देतो आणि त्याच्या ज्ञानाने आपण आपल्या भूतकाळाचे ज्ञान मिळवू शकतो. यातून मुलांमध्ये त्या जागेबद्दल प्रेम आणि भक्तीची भावना निर्माण होते.
4) स्थानिक इतिहासाच्या शिकवण्या मुळे गरीब लोकांच्या जीवनाबद्दल मुलांमध्ये सद्भावना आणि सहानुभूती निर्माण होते आणि त्यांच्या ज्ञानाने ते त्यांच्या गरिबीचे कारण असलेल्या समस्या समजूनघेण्याचा प्रयत्न करतात.
5) स्थानिक इतिहासा मुळे मुलांमध्ये वैज्ञानिक स्वभाव विकसित होतो.
6) आधुनिक युगात सह-अभ्यासक्रमांवर अधिक भर दिलाजात आहे. परंतु स्थानिक इतिहास मुलांच्या विकासासाठी एक नवीन मार्ग तयार करतो. हे शिकवून त्यांचे चारित्र्य सहजतेने घडवता येते.

समारोप-

स्थानिक इतिहासामुळे लोकांमध्ये जागरूकता निर्माण होईल. तसेच त्यांना त्यांच्या स्थानिक इतिहासचे महत्त्व कळेल. आणि स्थानीक इतिहास जोपासण्यासाठी प्रादेशिक, स्थानिक लोकांचा सहभाग प्राप्त करता येईल. स्थानिक इतिहासातून शिकून स्थानीक लोकांना त्यांचा जीवनमान उंचावता येईल.

संदर्भसूची-

1) डॉ.साहेबराव गाठाळ - इतिहासलेखन शास्त्र व इतिहासकार (कैलाश पब्लिकेशन्स, औरंगाबाद)
2) WILLA K. BAUM - Oral History for the Local Historical Society.
3) (Third Edition, RevisedA Division of Rowman & Littlefield Publishers, INC. New York-Oxford)

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No. 36 Sept-Oct 2023

A Study of Interest towards Sports Activities among Students of Rural Academic Colleges

Dr. Pravin D. Lamkhade
Rani Indirabai Bhosle Mahavidyalaya, Kuhi, Nagpur
Corresponding Author- Dr. Pravin D. Lamkhade
Email: lamkhade.pd@gmail.com
DOI- 10.5281/zenodo.10369379

Abstract-

The purpose of this study was to access the Interest towards sports activities among students of rural Academic colleges. Total 200 students of rural Academic colleges under Kuhi tehsil area were selected as samples by implying Simple random sampling technique taking 100 from each session like Humanities - Arts Group & Science -Technology Studies. Data were collected through questionnaire containing 10 sub items, which was constructed under the supervision of subject experts. The reliability and validity of the questionnaire were adopted by using test-retest method. Responses which were on five point scale were tabulated and converted into percentages and for statistical analyses, χ^2 (chi square) test was adopted. The obtained results of this study reveal that the respondents from rural colleges have positive opinion for interest towards sports activities.

Key words: Interest, sports activities, rural students

Introduction

Human body is one of the most good-looking as well as the most multifarious thing nature has shaped. The intelligent ways with which this exceptional creation acts, reacts and interacts is anexceptional phenomenon.

It has been accepted that sporting activity is any bodily movement that is produced by the contraction of skeletal muscles and that substantially increases the amount of energy you expend is the main cause of Physical Activeness. Therefore, it should be an essential part of life. Physical Activeness depends on mainly two factors. One is balanced diet which gives us essential energy to do the daily exertion. Second is Physical Activity which has come into focus as the new form of education, and focalize games & sports for the total development of human to stay healthy and active for a longer time.

To many psychologists, interest is a vague, everyday term that denotes a personal characteristic or an affective state and that has already been thoroughly investigated by modern motivational psychology. Interest is closely related to learning. It allows for correct and complete recognition of an object, leads to meaningful learning, promotes long-term storage of knowledge, and provides motivation for further learning. Interest is a content-specific concept. It is constantly related to specific topics, tasks or activities. Interest is ainstruction force.

Methodology

To study the interest towards sports activities, this study was conducted on 200 students participated as samples, selected by adopting random sampling technique, of two govt. rural colleges of H.P. i.e. HAG and STS.

A questionnaire was developed by the researcher to obtain the requisite information from the respondents to know their interest towards sports activities. After discussing the experts of psychology, a questionnaire consisting 10 sub items was prepared and each of the item was to be responded on five point scale i.e. Strongly Agree (SA), Agree (A), Undecided (U), Disagree (D), Strongly Disagree (SD).

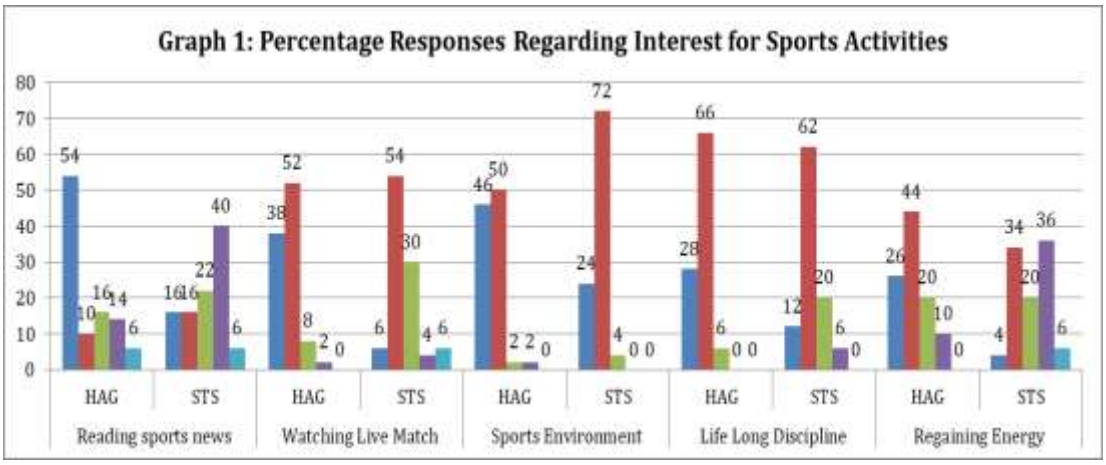
The responses collected on five point scale were converted into numerical values and were arranged in frequencies to apply χ^2 test of statistics for the interpretation and analyses of the tabulated data. The statements were made according to these sub items i.e. Reading Sports News, Watching Live Match, Sports Environment, Life Long Discipline, Regaining Energy, Interest in Adventure Sports, Sports Persons as Role Model, Lure of Physical Fitness, Sports as Challenge, Infrastructure not a Hurdle.

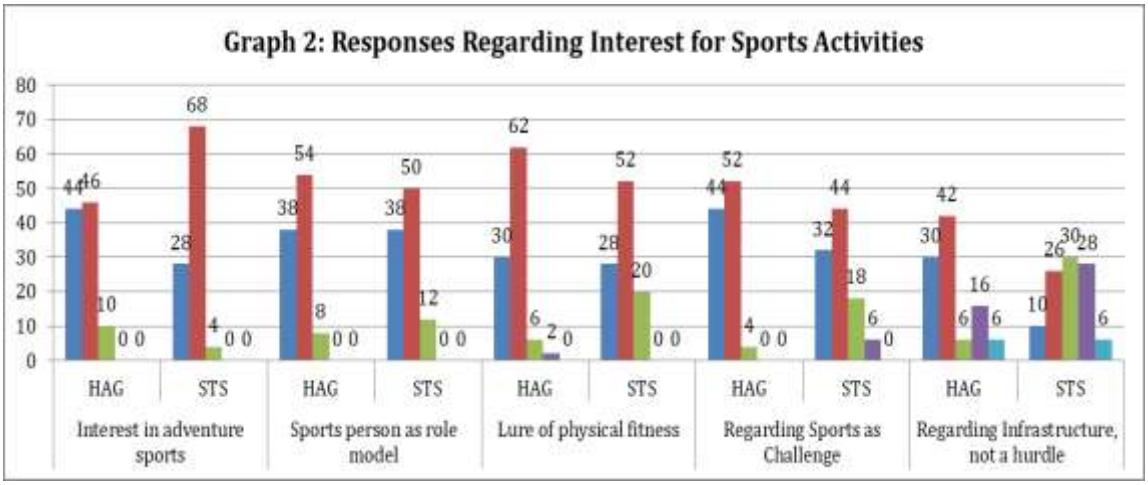
Findings:

Responses of Respondents Regarding Interest for Sports Activities

	No. of Respondents	Responses: +ve ← N → -ve										Chi square ($\chi 2$)
		S.A.		A		U		D		SD		
		Obs. Res.	%	Obs. Res.	%	Obs. Res.	%	Obs. Res.	%	Obs. Res.	%	
Reading sports news	100	54	54 %	10	10 %	16	16 %	14	14 %	6	6 %	37.600**
	100	16	16 %	16	16 %	22	22 %	40	40 %	6	6 %	15.800**
Watching Live Match	100	38	38 %	52	52 %	8	8%	2	2%	0	0 %	34.320**
	100	6	6%	54	54 %	30	30 %	4	4%	6	6 %	47.600**
Sports Environment	100	46	46 %	50	50 %	2	2%	2	2%	0	0 %	42.480**
	100	24	24 %	72	72 %	4	4%	0	0%	0	0 %	36.640**
Life Long Discipline	100	28	28 %	66	66 %	6	6%	0	0%	0	0 %	27.640**
	100	12	12 %	62	62 %	20	20 %	6	6%	0	0 %	38.480**
Regaining Energy	100	26	26 %	44	44 %	20	20 %	10	10 %	0	0 %	12.240**
	100	4	4%	34	34 %	20	20 %	36	36 %	6	6 %	22.6000**
Interest in adventure sports	100	44	44 %	46	46 %	10	10 %	0	0%	0	0 %	12.280**
	100	28	28 %	68	68 %	4	4%	0	0%	0	0 %	31.360**
Sports person as role model	100	38	38 %	54	54 %	8	8%	0	0%	0	0 %	16.360**
	100	38	38 %	50	50 %	12	12 %	0	0%	0	0 %	11.320**
Lure of physical fitness	100	30	30 %	62	62 %	6	6%	2	2%	0	0 %	45.680**
	100	28	28 %	52	52 %	20	20 %	0	0%	0	0 %	8.320
Regarding Sports as Challenge	100	44	44 %	52	52 %	4	4%	0	0%	0	0 %	19.840**
	100	32	32 %	44	44 %	18	18 %	6	6%	0	0 %	16.900**
Regarding Infrastructure, not a hurdle	100	30	30 %	42	42 %	6	6%	16	16 %	6	6 %	24.800**
	100	10	10 %	26	26 %	30	30 %	28	28 %	6	6 %	12.400

** Significant at .01 level of significance





Discussion on Finding:

Item no. I deal with reading sports news. It is evident that value of χ^2 came out to be significant at .01 level of significance from the responses collected from both rural colleges. It reveals that 48% of the total sample agrees to the statement, 19% are neutral and others disagree to the statement. So it may be interpreted that no concrete opinion emerged from the respondents for reading sports news.

After analyzing the data for watching live match, the χ^2 value came out to be significant at .01 level of significance from the responses collected from the sample. The analysis reveals that 75% of the responses of total sample are positive towards the scale. From this it may be interpreted that respondents are of the opinion that watching a live match is very good life time experience for individuals.

After analyzing the data for sports environment the χ^2 value came out to be significant at .01 level of significance from the responses from the sample of both rural colleges and is seen that concentration of frequencies lies towards positive side of the scale with 96% of positive responses. So it may be interpreted that respondents agree to the statement and think that interest for sports can be inculcated if the sports environment is provided to the individuals.

When the data for lifelong discipline is analyzedthe χ^2 value came out to be significant at .01 level of significance from the responses. It reveals that 84%of the total sample agrees to the statement. Since the responses lie towards the positive side of the scale, so it may be interpreted that significantly higher no of respondents are of the opinion that interest in team sports leads an individual to lifelong discipline.

After analyzing the data for regaining energy the χ^2 value came out to be significant at .01 level of significance from the responses from the total sample. The analyses reveal that 55 % of total sample were agreed to the statement where 20% were indecisive and 25% were disagreed, so it may be interpreted that no concrete opinion emerged from the responses.

When the data for Interest in Adventure sports was analyzed, the value of χ^2 came out to be significant at .01 level of significance from responses; the analyses reveal that concentration of frequencies lies towards positive side of the scale with 91% of the positive responses. So it may be interpreted that significantly higher no of respondents have interest to watch adventure sports activities and think that they are full of thrill.

It is evident that value of χ^2 for sports person as role model came out to be significant at .01 level of significance. The analysis reveals that concentration of frequencies lies towards positive side of the scale with average 90% of positive responses. From this it may be interpreted that significantly higher no of respondents think that sports persons are role model for youngsters and seeing them playing creates interest for sports activities.

After analyzing the data for Lure of physical fitness the value of χ^2 came out to be significant at .01 level of significance from the responses the analyses of the data reveals that 85% of the total sample agrees to the statement. Since the responses lie towards positive side of the scale so it may be interpreted that significantly higher no of respondents are of the opinion that interest to remain physically fit also makes people join sports activities.

When the data for Sports as challenge were analyzed the value of χ^2 came out to be significant at .01 level of significance with 81% of total positive responses. From this it may be interpreted that significantly higher no. of respondents are of the opinion that challenge of playing & winning for your team creates interest towards sports activities.

When the data forinfrastructure, not a hurdle were analyzed the value of χ^2 came out to be significant from the respondents from HAG but did not come out to be significant at .01 level of significance from the sample of STS , The analyses reveals that 54% of the respondents agree to the statement and 18% were neutral and other 28% were not agreed to the statement so it may be interpreted that interest in sports does not see any infrastructure, whereas some think differently that infrastructure is needed for sports activities. So no concrete opinion emerged from the responses

Result

1. The researcher came to the conclusion after analyzing the data for, reading sports news, that the mixed trend of responses is seen. Some of the respondents agree that they read the sports section first whereas almost half of the respondents totally disagree to the statement. Hence the hypotheses framed for this sub item is partially approved and partially disapproved.

2. After analyzing the data the investigator reached the positive agreement and the conclusion drawn for watching live match is this that majority of the respondents are of the opinion that watching live match is a life time experience. Most of the respondents agree to the statement where very few are indecisive also. Hence the hypotheses framed for this sub item is approved.

3. The researcher came to the conclusion, after analyzing the data for enhanced sportsmanship and friendship, that the trend of responses of majority of the respondents are positive and they agree that ethics like sportsmanship and friendship can be best enhanced through sports activities. Hence the hypotheses framed for this sub item is approved.

4. After analyzing the data the investigator reached the positive agreement and the conclusion drawn for lifelong discipline is this that majority of the respondents are of the opinion that interest in team sports leads to lifelong discipline in individuals. Hence the hypotheses framed for this sub item is approved.

5. The researcher came to the conclusion after analyzing the data for regaining energy that the mixed trend of responses is seen. Some of the respondents agree to the item regaining energy where as almost half of the respondents disagree or are indecisive and are of the opinion that even if they play but do not regain energy before the important events. This shows less interest of sports before important events. Hence the hypotheses framed for this sub item is partially approved and partially disapproved.

6. The researcher came to the conclusion after analyzing the data for interest in adventure sports, that majority of the respondents are of the opinion that they have an interest in adventure sports and these activities are very thrilling to watch. Hence the hypotheses framed for this sub item is approved.

7.After analyzing the data the investigator came to the conclusion that majority of the respondents are of the opinion that sports persons are role model for youngsters, and seeing them playing creates interest for sports in youngsters. Hence the hypotheses framed for this sub item is approved.

8. The investigator came to the conclusion; after analyzing the data for, lure of physical fitness, that majority of the respondents have given positive agreement, and they think that interest to remain fit make people join sports activities. Hence the hypotheses framed for this sub item is approved.

9. Challenge of playing and winning when this item was analyzed by the researcher, the same positive results and same conclusion is drawn that respondents have given positive agreement that challenge of playing and winning creates interest towards sports activities. Hence the hypotheses framed for this sub item is approved.

10. The researcher came to the conclusion after analyzing the data for infrastructure, not a hurdle, mixed trend is seen from the respondents, some of respondents have given positive agreement, some are negative towards the thought where as one fourth of the respondents are indecisive towards the opinion. Hence the hypotheses framed for this sub item is partially approved and partially disapproved.

Conclusions

Investigations have shown that the respondents from rural colleges are generally positive towards the psychological attribute Interest. In spite of many facts like difficult studies, detailed curriculum, less sports facilities, geographical conditions are not conducive, hectic schedules, lifestyle, and overburdened although all these factors are basically obstacles for sports activities or one can say that due to these factors the interest towards sports activities may be affected. But after concluding all the sub items one by one researcher came to the conclusion that hypotheses framed by the investigator is approved.

References

1. Abraham, Mercy and Arjun, N.K. Environmental interest of secondary school students in relation to their environmental Attitude. The perspectives in education, Vol. 21 (2005) No.2.
2. Ajay Kumar, "A study of Involvement and participation in physical Education Activities of Boys and Girls with Respect to Science and Art Students, Ph. D Thesis, Choudhary Charan Singh University, Meerut, U.P. (2007) pp. 1-19.
3. Carlson T.B. "Why students hate, tolerate, or love gym; a study of attitude formation and associated behavior in physical education" Doctoral dissertation, university of Massachusetts dissertation international, 55-03A, (1994), 0 502.
4. Cerar Katja, Kondric Miran, Ochiana Nicolae, and Sindi k Josko, "Exercise Participation Motives and Engaging In Sports Activity among University of Ljubljana Students". J Med Sci.(2017 Oct 15) 5(6): 794–799.Published online 2017
5. Park, Y. S., Kim, B. S. K., Chiang, J., & M. Ju, C. "Acculturation, enculturation, parental adherence to Asian cultural values, parenting styles, and family conflict among Asian American college students". Asian American Journal of Psychology, 1, 1, (2010) pp. 167-79.
6. INTERNET: Wikipedia, the free encyclopedia

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No. 36 Sept-Oct 2023

स्थानिक इतिहासाचे महत्व

मोहमद इस्माईल हनिफ
संशोधक
Corresponding Author- मोहमद इस्माईल हनिफ
DOI- 10.5281/zenodo.10369392

प्रस्तावना :

वर्तमान काळात जगत असताना भूतकाळातील बऱ्या वाईट प्रसंगाचे योग्य आकलन करून डोळसपणे भविष्याकडे पाहणे आवश्यक असते हाच प्रमुख हेतू इतिहास शिकविण्यामागे व शिकण्यामागे असतो. इतिहास हे माणसाची समाजाची किंवा देशाची स्मूर्ती जगविणारे शास्त्र आहे हेरोडॉटस या आद्य ग्रीक तत्त्ववेत्याने इतिहास म्हणजे भूतकाळातील भूतकालीन मनोवेधक आणि संस्मरणीय घटनांचा मागवा घेणे असे म्हटले आहे, व हेनरी स्टील कॉमेजर म्हणतो जर समाजाला इतिहास नसेल तर स्मुर्ती नसलेल्या माणसाच्या अवस्थेसारखी त्याची भयानक परिस्थिती होते.

यामध्ये स्थानिक इतिहासही इतिहासाचा एक महत्त्वाचा प्रकार आहे. आपण जगातील विविध देशाचा, खंडांचा अभ्यास करतो, परंतु आपल्याला आपला स्थानिक इतिहास माहित नसतो. आपणास आपल्या गावातील डोंगर, दऱ्या , वाडे, किल्ले, मंदिरे, मस्जिदी, लेण्या, ताम्रपट, शिलालेख इत्यादीची माहिती नसते. स्थानिक इतिहासत समाजातील आर्थिक, राजकीय, सांस्कृतिक आणि धार्मिक इत्यादी बाबींचा समावेश असणे अगत्याचे असते. स्थानिक इतिहास हा राष्ट्रीय इतिहासाचा एक भाग असतो इतिहासकार रेनीयर म्हणतो स्थानिक इतिहास हा अशा पद्धतीने लिहिला पाहिजे की तो देशाच्या इतिहासामध्ये चपखल बसला पाहिजे.

स्थानिक इतिहास हा सामान्य लोकांच्या दैनंदिन संघर्षाचा आणि विजयाचा अभ्यास आहे. स्थानिक इतिहास म्हणजे प्रदेश, राज्य, परगाना, शहर, गाव किंवा अतिपरिचित क्षेत्र अशा भौगोलिक दृष्ट्या बद्ध प्रादेशिक इतिहासाचा अभ्यास होय. शिवाय स्थानिक इतिहास हा ठिकाणाचा इतिहास होय.

उद्देश :

1. स्थानिक इतिहासाची ओळख करून देणे.
2. स्थानिक इतिहासाचे जीवनातील महत्त्व समजून घेणे.
3. स्थानिक इतिहासाचे इतिहास लेखनात महत्त्व जाणून घेणे.
4. स्थानिक इतिहास आणि परंपरांचा अभ्यास करणे.
5. स्थानिक इतिहास लेखनाला स्थान मिळवून देणे.

स्थानिक इतिहासाचे महत्त्व :

स्थानिक इतिहासाला आपल्या जीवनात अनन्य साधारण महत्व आहे. स्थानिक इतिहास वर्तमानशी जोडण्यासाठी सखोल संशोधनास अनुमती देतो. स्थानिक इतिहास केवळ भूतकाळ नाही तर वर्तमान आणि अगदी एका अर्थाने भविष्यकाळ देखील आहे. कारण आजची घटना ही भविष्याचा इतिहास होय.

स्थानिक इतिहासाच्या अभ्यासाने आपल्याला सभोवतालच्या परिसरातील चाली, रीती, परंपरा , आचार - विचार, वेशभुषा, खान-पान, सण समारंभ, उत्सव , सामाजिक, धार्मिक, सांस्कृतिक प्रथा, राजकीय,धार्मिक स्थिती शैक्षणिक दर्जा इत्यादी समजण्यास मदत होते. सभोतालच्या परिसरात असलेले ऐतिहासिक वास्तू, किल्ले, गड, मंदिरे, वाडे, भौगोलिक रचना इत्यादीच्या अभ्यासाने तत्कालीन समाजाची आर्थिक, सामाजिक, राजकीय सांस्कृतिक धार्मिक माहिती मिळण्यास मदत होते व त्याचा वारसा जपून आपल्याला आपली संस्कृती टिकवण्यासाठी महत्त्वाची मदत होते म्हणून स्थानिक इतिहासाला आपल्या जीवनात महत्त्वाचे स्थान आहे असे आपणास सांगता येईल .

समारोप :

स्थानिक इतिहासाच्या अभ्यासाने आपल्याला आपल्या सभोवतांच्या ठिकाणांची ओळख होऊन, आपल्या परंपरा संस्कृती - आचार विचार व ऐतिहासिक वारसा टिकवण्यासाठी मोलाची मदत होते.

संदर्भ ग्रंथ :

1. डॉ. वसंत डोंगरे, डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर आणि इतिहास मिमांसा, देवयानी प्रकाशन - एरोली नवी मुंबई -२०१४.
2. डॉ. साहेबराव गाठाळ - इतिहास लेखन शास्त्र व इतिहासकार, कैलाश पब्लिकेशन्स औरंगाबाद-२०००.

International Journal of Advance and Applied Research
www.ijaar.co.in
ISSN – 2347-7075 Impact Factor – 7.328
Peer Reviewed Bi-Monthly
Vol.4 No. 36 Sept-Oct 2023

मराठी संस्कृतीतील सामाजिक उत्सव रुजविण्यामध्ये संगीताची भूमिका

प्रा. वंदना मधुकरराव देशमुख
(संगीत विभाग), कला महाविद्यालय मलकापूर, अकोला.
Corresponding Author- प्रा. वंदना मधुकरराव देशमुख
Email: deshmukhvud@gmail.com
DOI- 10.5281/zenodo.10427044

सारांश :-

मराठी संस्कृती ही प्राचीन काळापासून अव्याहतपणे चालू असलेली प्रक्रिया आहे. संस्कृती ही मानवी जीवनाला व्यापकत्व प्रदान करणारी असते. मानवी जीवनाच्या पद्धती, राहणीमान, धार्मिक- सामाजिक समजूती, चालेल ती रूढी परंपरा सण उत्सव यासारख्या अनेक गोष्टींचा संचय हा संस्कृतीमध्ये होत असतो. प्रस्तुत शोध निबंधाचा विषय हा मराठी संस्कृतीतील सामाजिक उत्सवाशी संबंधित असून या उत्सवांना संगीतकलेने मागील पिढीपासून संक्रमित करून संवर्धित केले आहे. संस्कृतीचा तरी गुणधर्म असला की प्रथा परंपरा यांना एका पिढीकडून दुसऱ्या पिढीकडे संक्रमित करणे मात्र यांना संवर्धित करण्याची कार्य हे संगीतातून झाल्याचे स्पष्ट होते. तेव्हा प्रस्तुत शोधनिबंधाकरिता मराठी संस्कृतीतील सामाजिक उत्सवांना रुजविण्यामध्ये संगीताची भूमिका स्पष्ट करण्यात आली आहे.

संशोधनाची आवश्यकता :-

प्रस्तुत शोधनिबंधामध्ये मराठी संस्कृतीतील ग्राम देवतेचे महत्व विशद करण्यात आले आहे. या ग्रामदेवतांचे दैनंदिन पुजल्या जाणाऱ्या देवतांमध्ये अनन्यसाधारण असे महत्त्व मराठी समाज जीवनातून पाळल्या जाते. हा उत्सव स्त्रियांच्या मार्फत साजरा केला जातो. तेव्हा या उत्सवाला सामाजिक तेचे स्वरूप मिळते. या छोटेखानी होत असलेल्या सामाजिक उत्सवाचे मराठी संस्कृतीतील महत्व टिकून असून ते नवीन पिढीला अवगत करून देण्याच्या दृष्टीने प्रस्तुत संशोधन विषयाची आवश्यकता निर्माण झाली.

संशोधन उद्देश :-

संगीतातील गीत गायनाच्या माध्यमातून मराठी संस्कृतीतील सामाजिक उत्सवाचे संवर्धन झालेले दिसून येते. आणि तेच संवर्धन विविध गीतांच्या माध्यमातून आजतागायत नवीन पिढीपर्यंत पारंपारिक रित्या टिकून आहे. थोडक्यात संगीतातून सामाजिक उत्सवाची जोपासना करण्यामध्ये महत्त्वाची भूमिका आहे हाच प्रस्तुत संशोधनाचा उद्देश होय.

विषय प्रवेश:-

संस्कृती ही त्या त्या प्रदेशानुसार प्रांतानुसार ओळखले जाते.संस्कृतीची ही ओळख त्या त्या प्रदेशावरील सामाजिक, धार्मिक, कौटुंबिक जीवना मधून साजरे केल्या जात असलेल्या उत्सवातून नावारूपाला येते. त्यामुळे वेगवेगळ्या सामाजिक उत्सवांचे मराठी संस्कृतीमध्ये अनन्य साधारण असे महत्त्व आहे. अशा मराठी संस्कृतीमध्ये सामाजिक उत्सवांचे विविध रूप बघायला मिळते. त्यामुळेमराठी संस्कृती ही संमिश्र देवी देवतांना पुजणारी संस्कृती मानली जाते. प्रत्येक कुटुंबामध्ये देवतांच्या स्थानांमध्ये देवी आणि देवता अशा दोन्ही स्वरूपातील देवतांचे पूजन करण्याची एक परंपरा मराठी संस्कृतीमध्ये रूढ आहे. याच देवी देवतांच्या पूजनामध्ये ग्रामीण देवतांचा समावेश होतांना दिसून येतो. त्यांना मराठी संस्कृतीमध्ये ग्रामदेवता म्हणून संबोधले जाते. आणि या ग्राम देवतांना सामाजिक जीवनातून मानण्याची प्रथा उत्सवातून साजरी होताना दिसून येते.

प्रस्तुत शोध निबंधासाठी निवडण्यात आलेल्या सामाजिक ग्रामदेवतांमध्ये प्रचलित भुलाबाई या देवतांचा उल्लेख करण्यात आला आहे. या ग्राम देवतांचा उत्सव लहान वयोगटापासून ते वयोवृद्धांपर्यंत साजरा केला जातो. या भुलाबाई ग्रामदेवतेचे स्वरूप हे 'भुलोजी ' म्हणजे पुरुष देवता जी शंकर देवाच्या नावाने ओळखल्या जाते.तर 'भुलाबाई ' म्हणजे स्त्री देवता जी की पार्वती या देवतेच्या नावाने ओळखिली जाते. यांचा उत्सव मराठी समाज जीवनामध्ये भाद्रपद अश्विन असा एक महिना केला जातो. तर काही भागांमध्ये अश्विन या मराठी महिन्यामध्ये येणाऱ्या पौर्णिमेला साजरा केल्या जातो. त्या पौर्णिमेला 'कोजागिरी पौर्णिमा' असे म्हटले जाते. या दिवशी भुलोजी आणि भुलाबाई यांचा मूर्तीची स्थापना केलीजाऊनयथासांग पूजाविधी केला जातो. या सामाजिक उत्सवातील देवतांची पूजा ही अतिशय सोप्या पद्धतीने मांडली जाते.भुलाबाई भुलोजींच्या मुर्तिची स्थापना घरातल्या देवडीत साध्या पद्धतीने केली जाते . सायंकाळी गल्लीतल्या मुली, मैत्रीणी टिपऱ्या घेऊन भुलाबाई भुलोजी जी गाणी म्हणतात . यात पहिली ग भुलाबाई देवा देवा सांजे, येथून दाणा पेरत जाऊ माळीयाच्या दारी, सा बाई सूं बेलाच्या झाडाखाली महादेवा तू , अडवणि की गोडवणी दुधा खालचं धारवणी, एवढीशी गंगा झुळु झुळू वाहे, आपे दुध तापे त्यावर पिवळी

साय, हककुंड बाळा हककुंड बाळा या सह सुंदर चालींवर व टिप- यांच्या निनादात गाणी म्हटली जातात . यांसारखी विविध गाणी म्हटले जातात.

तसेच महिनाभर हा सामाजिक उत्सव खूप आनंदाने गाणी गात ,वेगवेगळी खेळ खेळीत साजरा केला जातो . आणि ह्या उत्सवाच्या शेवटच्या दिवशी म्हणजेच कोजागिरी पौर्णिमा म्हणजेच शरद पौर्णिमेला ह्या सणाचे सर्व जण मिळून रात्रभर जागरण करतात . त्यात ते सर्व स्त्रिया त्यांच्या भुलाबाईची मूर्ती एकत्र एका ठिकाणी अंगणात पाटावर मांडतात.आणि रात्रभर गाणीगातात आणिखेळ खेळतात.अशा विविध विषयातील विविध गीतांची सुरुवात केली जाते.

या पूजा विधीला डॉ. शरद व्यवहारे शिवशक्तीची पूजाविधि म्हणतात. या उत्सवा संबंधी अशी विचारधारा मराठी समाज जीवनामध्ये प्रचलित आहे की, भुलाबाई म्हणजे पार्वती ही देवता माहेरवाशिण म्हणून माहेरी येते. आणि या माहेरवाशीनीच्या जीवनात कोणकोणत्या गोष्टी घडतात.याची उत्सुकता जाणून घेतली जाते. त्यामध्ये अनेक विषय असतात.ते विषय विविध गीतातून मांडले जातात. आणि विविध गीतांच्या माध्यमातून या सामाजिक ग्रामदेवतेचे महत्त्व मराठी संस्कृतीमध्ये आजही टिकून असल्याचे दिसून येते. अशा गीतांमध्ये विविध आशयाचे विषय मांडण्यात आले आहे. ते खालील गीतांतून सांगता येईल. प्रस्तुत गीत हे कौटुंबिक आशयाचे आहे.

चांदण्या रात्री भुलाबाई जागवल्या जागवल्या,
सासू पुसते सुनेला सुनेला,
सुनबाई, सुनबाई पाटल्याचा जोड काय केला,
काय केला, हरविला हरविला
तुमचं काय जाते माझ्या बापान घडविला घडविला,
चांदण्या रात्री भुलाबाई जागवल्या जागवल्या.....

अशा प्रश्नोत्तरी स्वरूपात सुद्धा भुलाबाईंच्या सामाजिक उत्सवाचा विषय रंगताना दिसून येतो.

पुढील गीतामध्ये सासरची विविध नातेवाईक सुनेला प्रश्न करतात व सुन त्यावर उत्तर देत गीताला रंगत येते. प्रस्तुत गीतामध्ये शब्दांची मात्रा अधिक असल्याने गीतालाद्रुतलयीचीजोड दिल्या जाते व त्या द्रुतलयीमध्ये गीत म्हटले जाते त्यासोबतच गीतालागात असताना सारख्या प्रमाणात ठेका सुद्धा दिला जातो जो टाळीवर सोप्या पद्धतीने दिला जाऊन गाण्याला रंजकता प्रदान होते.अशाच सामाजिक उत्सवातील आणखी एक गीत पुढील प्रमाणे आहे जो वेगळा विषय घेऊन गायले जाते

यादव राsssया राणी रुसून बैसली कैसी,
यादव राsssया राणी घरासी येईना कैसी,
सासरे गेले समजावयाला
चला चला सुनबाई आपुल्या घराला. घराच्या
चाव्या देतो तुम्हाला
घराच्या चाव्या नको मजला,
मी नाही यायची आपुल्या घराला.
यादव राsss या राणी रुसून बैसली कैसी,

प्रस्तुत गीतामध्ये सासरच्या विविध सदस्यांची नावे घालून मराठी संस्कृतीतील विविध पारंपारिक दाग दागिन्यांची गुंफण करून गीताला गायले जाते. वरील गीतामध्ये शब्दांच्या पाठीमागे येणारा आकार (sss) विशिष्ट स्वराच्या आधाराने लांबविला जातो. तर गीतातील प्रत्येक शब्दावर जोड देऊन म्हटल्या जात असल्यामुळे गीताला ठेका मिळतो. आणि संपूर्ण गीत ठेक्यावर म्हटले जाते. हा ठेका लोकसंगीतातील असल्यामुळे हाताच्या टाळीवर दिला जातो. त्यामुळे टाळीच्या आवाजातून विशिष्ट असा नाद निर्माण होतो. त्या नादामुळे लय धरली जाते. अशाप्रकारे सामूहिक गायनाच्या माध्यमातून वरील गीत म्हटले जाते. याच पद्धतीतील आणखी एक गीत उदाहरणादाखल खालील प्रमाणे सांगता येईल अशा गीताला भुलाबाईच्या गीतांमध्ये पाळणा म्हटल्या जातो. ते गीत पुढील प्रमाणे –

अखमली टोपी मखमली टोपी बाळ खेळतो
दिव्याच्या ज्योती
बाळाची आई कुठे ग गेली गेली असेल शिंपीदाकडे
शिंपी दादा शिंपी दादा,
बाळाचे कपडे झाले की नाही आता देतो मी, मग देतो मी,
असे म्हणूनी उशीर केला घरी बाळाने गोंधळ केला
जो जो रे बाळा जो जो

अशाप्रकारे प्रस्तुत गीतामध्ये समाजातील विभिन्न जातीवाचक व्यावसायिकांची नावे गुंफून त्यानुसार कपडे, दागिने, खेळणे यांचा उल्लेख करून गीत लांबविले जाते. गीतातील 'जो जो रे बाळा जो जो' या ओळीनुसार संपूर्ण गीताला पाळण्याच्या झोक्यानुसार स्वरांचे हेलकावे दिले जाते. तर काही ठिकाणी स्वरांना सारख्या प्रमाणातही म्हटले जाते. गीतामध्ये शब्दांची मात्रा अधिक असल्याने गीताला द्रुत लयीत गायले जाते. तर शब्दातील अक्षर संख्येनुसार पाच ते सहा शब्दांनंतर येणाऱ्या शब्दावर जोर दिला जातो. गीताला ताल धरला जाऊन हाताच्या टाळीवर म्हंटल्या जातो. त्यामुळे शारीरिक हालचाल निर्माण होऊन उत्साह येतो आणि आपसूकच आवाजाला गती येऊन गीतामध्ये चढ-उतारपणा दिसून येतो. हा चढउतारपणा संगीतातील आरोह अवरोही स्वरांच्या माध्यमातून घेतल्या जातो. अशाप्रकारे विविध गीत गायनाच्या माध्यमातून मराठी संस्कृतीतील या सामाजिक उत्सवातून ग्रामदेवतेचे महत्त्व असलेले दिसून येते.

अशाप्रकारे मराठी संस्कृतीमध्ये विविध सामाजिक उत्सवांपैकी भुलाबाई या सामाजिक उत्सवांचे महत्त्व आहे. जे लोकसंगीताच्या माध्यमातून संवर्धितझालेले दिसून

येते.प्रस्तुत शोधनिबंधामध्ये निवडण्यात आलेल्या भुलाबाई या सामाजिक उत्सवाला रुजविण्यामध्ये संगीताची भूमिका असलेली दिसून येते.

संदर्भसूची:-

1. डायमंड महाराष्ट्र संस्कृती कोश- डॉ. दुर्गा दीक्षित
2. लोकसंस्कृतीचा अंत: प्रवाह:- डॉ.शरद व्यवहारे.
3. लोक संस्कृतीतील पाऊल खुणा - डॉ.द. ता. भोसले.
4. मराठी स्त्री गीते - डॉ. शरद व्यवहारे.

Chief Editor
P. R. Talekar
Secretary,
Young Researcher Association, Kolhapur(M.S), India

Editorial & Advisory Board

Dr. S. D. Shinde	Dr. M. B. Potdar	Dr. P. K. Pandey
Dr. L. R. Rathod	Mr. V. P. Dhulap	Dr. A. G. Koppad
Dr. S. B. Abhang	Dr. S. P. Mali	Dr. G. B. Kalyanshetti
Dr. M. H. Lohgaonkar	Dr. R. D. Bodare	Dr. D. T. Bornare