

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



ISSN 2277 - 5780

AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY
OUARTERLY RESEARCH JOURNAL

AJANTA



Volume - IX, Issue - IV October - December - 2020 English / Marathi / Hindi Part - I

> IMPACT FACTOR / INDEXING 2019 - 6.399 www.sjifactor.com

ISSN 2277 - 5730 AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY QUARTERLY RESEARCH JOURNAL

AJANTA

Volume - IX

Issue - III

OCTOBER - DECEMBER - 2020

ENGLISH / MARATHI / HINDI PART - I

Peer Reviewed Referred and UGC Listed Journal

Journal No. 40776



IMPACT FACTOR / INDEXING 2019 - 6.399

www.sjifactor.com

❖ EDITOR ❖

Asst. Prof. Vinay Shankarrao Hatole

M.Sc (Maths), M.B.A. (Mktg.), M.B.A. (H.R.), M.Drama (Acting), M.Drama (Prod. & Dir.), M.Ed.

❖ PUBLISHED BY ❖



Ajanta Prakashan

Aurangabad. (M.S.)

The information and views expressed and the research content published in this journal, the sole responsibility lies entirely with the author(s) and does not reflect the official opinion of the Editorial Board, Advisory Committee and the Editor in Chief of the Journal "AJANTA". Owner, printer & publisher Vinay S. Hatole has printed this journal at Ajanta Computer and Printers, Jaisingpura, University Gate, Aurangabad, also Published the same at Aurangabad.
Printed by Ajanta Computer, Near University Gate, Jaisingpura, Aurangabad. (M.S.) Printed by Ajanta Computer, Near University Gate, Jaisingpura, Aurangabad. (M.S.) Cell No.: 9579260877, 9822620877, 7030308239 Ph. No.: (0240) 2400877 E-mail: ajanta5050@gmail.com, www.ajantaprakashan.com AJANTA - ISSN 2277 - 5730 - Impact Factor - 6.399 (www.sjifactor.com)



Professor Kaiser Haq

Dept. of English, University of Dhaka, Dhaka 1000, Bangladesh.

Dr. Ashaf Fetoh Eata

College of Art's and Science Salmau Bin Adbul Aziz University. KAS

Muhammad Mezbah-ul-Islam

Ph.D. (NEHU, India) Assot. Prof. Dept. of Information Science and Library Management University of Dhaka, Dhaka - 1000, Bangladesh.

Dr. S. Sampath

Prof. of Statistics University of Madras Chennari 600005.

Dr. S. K. Omanwar

Professor and Head, Physics, Sat Gadge Baba Amravati University, Amravati.

Dr. Shekhar Gungurwar

Hindi Dept. Vasantrao Naik Mahavidyalaya Vasarni, Nanded.

Dr. S. Karunanidhi

Professor & Head, Dept. of Psychology, University of Madras.

Dr. Walmik Sarwade

HOD Dept. of Commerce Dr. Babasaheb Ambedkar Marathwada University, Aurangabad.

Prof. P. T. Srinivasan

Professor and Head, Dept. of Management Studies, University of Madras, Chennai.

Roderick McCulloch

University of the Sunshine Coast, Locked Bag 4, Maroochydore DC, Queensland, 4558 Australia.

Dr. Nicholas Loannides

Senior Lecturer & Cisco Networking Academy Instructor, Faculty of Computing, North Campus, London Metropolitan University, 166-220 Holloway Road, London, N7 8DB, UK.

Dr. Meenu Maheshwari

Assit. Prof. & Former Head Dept. of Commerce & Management University of Kota, Kota.

Dr. D. H. Malini Srinivasa Rao

M.B.A., Ph.D., FDP (IIMA) Assit. Prof. Dept. of Management Pondicherry University Karaikal - 609605.

Dr. Rana Pratap Singh

Professor & Dean, School for Environmental Sciences, Dr. Babasaheb Bhimrao Ambedkar University Raebareily Road, Lucknow.

Memon Sohel Md Yusuf

Dept. of Commercee, Nirzwa College of Technology, Nizwa Oman.

Prof. Joyanta Borbora

Head Dept. of Sociology, University, Dibrugarh.

Dr. Manoj Dixit

Professor and Head,
Department of Public Administration Director,
Institute of Tourism Studies,
Lucknow University, Lucknow.

Dr. P. Vitthal

School of Language and Literature Marathi Dept. Swami Ramanand Teerth Marathwada University, Nanded.



Dr. Jagdish R. Baheti

H.O.D. S. N. J. B. College of Pharmacy, Meminagar, A/P. Tal Chandwad, Dist. Nashik.

Dr. Sadique Razaque

Univ. Department of Psychology, Vinoba Bhave University, Hazaribagh, Jharkhand.

Prof. Ram Nandan Singh

Dept. of Buddhist Studies University of Jammu.

Dr. Safiqur Rahman

Assistant Professor, Dept. of Geography, Guwahati College Bamunimaidam, Guwahati, Assam.

Dr. Ravi S. Dharpawar

(HOD Dept.of Political Science) Chintamani Mahavidyalaya,Ghugus Dist.Chandrapur.

Prof. Mahendra N. Kumbhare

(HOD Dept.of Sociology) Chintamani Mahavidyalaya,Ghugus Dist.Chandrapur.

Dr. Nitin B. Kawadkar

(HOD Dept. Economics) Chintamani Mahavidyalaya,Ghugus Dist.Chandrapur.

Prof. Santosh C. Gohokar

(HOD Dept.of History) Chintamani Mahavidyalaya,Ghugus Dist.Chandrapur.

Prof. Mangesh N. Jamdade

(HOD Dept.of Library Science) Chintamani Mahavidyalaya,Ghugus Dist.Chandrapur.

Dr. Madhao D. Kandangire

(HOD Dept.of Marathi) Chintamani Mahavidyalaya,Ghugus Dist.Chandrapur.

Prof. Ganesh P. Surjuse

(HOD Dept.of English) Chintamani Mahavidyalaya,Ghugus Dist.Chandrapur.

PUBLISHED BY











I am quite pleased to learn about the coming issue of the this AJANTA Peer Reviewed Referred and UGC Listed journal. The title amply gives expression to the educational activity. No doubt this creative endeavor will bring out an array of artistic and creative expressions. I do appreciate and admire the editorial team for their successful completion of this task of putting together the thoughts and dreams of research scholars and faculty.

Dr. C. S. KumbhareChintamani Mahavidyalaya,Ghugus
Dist.Chandrapur.

SOLUTION SOLUTION S

S. No.	Title & Author	Page No.
1	Effect of Step Aerobic Training on Cardiovascular Endurance and	1-6
	Leg Explosive Power of Volleyball Players	
	Dr. S. Saroja	
	T. Pappathi	
2	State Anxiety between University and National Level Field Judo	7-11
	Players: A Comparative Study	
	Sonali S. Harne	
3	Comparative Study of Anxiety and Emotional Intelligence of Rural	12-15
	and Urban Area School Sportsmen Himachal Pradesh	
	Dr. Shamsher Singh	
4	Online E-Learning Education for Every Learners & Atmanirbhar	16-22
	Bharat during Covid-19	
	Sanjay Singh	
5	Advantages and Disadvantages of Online Teaching	23-29
	Swapnil Tejrao Ranit	
6	Effect of Yoga Training on Systolic Pressure among University	30-35
	Sports Women	
	C. Vijayalakshimi	
	Dr. S. Saroja	
7	Comparative Study of Health Related Physical of Regular Yogic	36-39
	Harwan Zaffer	
8	Biopolitics of Life to Manage the Health of the Body Politic	40-52
	and Risk Politics	
	Dr. Ravi S. Dharpawar	
9	The Benefits of Yoga	53-56
	Dr. Nitin Baliram Kawadkar	
10	Role of Yoga in Physical Fitness	57-61
	Dr. Sunil Bhotmange	

9 CONTENTS OF ENGLISH PART - I **2 4**

S. No.	Title & Author	Page No.		
11	Study Pattern among the Students/Scholars of the University			
	of Jammu during the COVID-19 Phase: A Case Study			
	Sahil Bains			
	Parshant Sharma			
	Neha Rani			
	Dr. Meghna Dhar			

SOURCE SOURCE STATE OF MARATHIPART - I

अ.क्र.	लेख आणि लेखकाचे नाव	पृष्ठ क्र.
१	कोविड - १९ : योग हा समृद्ध जीवनाकडे जाणारा समग्र दृष्टिकोण	१-४
50	प्रा. उत्तम रामचंद्र देउळकर	
२	कोविड - १९ चा वाणिज्य क्षेत्रात शिरकाव आणि मानसिक संतुलन	4-2
	डॉ. प्रा. विनोद बा. चव्हाण	
3	मानव विकास में संगीत एवं योग का सहयोग	९-१३
-17	प्रा. संतोष किसनराव खंडारे	
8	खेळातील मानसशास्त्रीय कामगिरी	१४-१८
	प्रा. संगिता आर. बांबोडे	
ч	योग आणि प्राणायाम यांचे आधुनिक जगात महत्त्व	१९-२७
	डॉ. प्रेमा आनंदराव कुंभलकर	
Ę	राजकीय जाणिवा आणि विद्यार्थी राजकीय सहभाग 'एक अध्ययन'	२८-३१
	प्रा. जनार्धन प्रकाश पिंपळकर	
	प्रा. डॉ. रवी साहेबराव धारपवार	
y	चंद्रपूर महानगरपालिकेतील महापौर व आयुक्त यांच्या सबंधाचे अध्ययन	३२-३४
	श्री. अमोल रमेश बोरकुटे	
	प्रा. डॉ. रवी साहेबराव धारपवार	

S CONTENTS OF HINDI PART - I ≪

अ.क्र.	लेख और लेखक का नाम	पृष्ठ क्र.
१	कोविड-१९ की संक्रामक अवस्था में 'योग' स्वस्थ जीवन की संजीवनी	१-८
4,	डॉ. वंदना हिमांशु जामकर	
२	मनुष्य की हर अवस्था में योग और संगीत	९-१३
	प्रा. अमोल वासुदेवराव गावंडे	
3	कोरोना महामारी से बचाव हेतू रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने मे योग की भूमिका	१४-१७
	प्रा. प्रमोद मुरलीधर काटकर	
٧	कोरोना संक्रमण काल मे मानसिक स्वास्थय और रोगप्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने मे योग की भूमिका	१८-२१
	प्रा. कुलदिप आर. गोंड	
ч	कोविड - १९ की स्थिति में ऑनलाइन शिक्षण अधिगम कार्यक्रम के लाभ एवं हानि	२२-२७
	डॉ. ओनिमा मानकी	
Ę	'धर्म' : एक जीवन पद्धति	२८-३४
	डॉ. मृदुस्मिता देवी	
G	प्राचीनतम हस्तशिल्प उद्योग पर कोविड-१९ का प्रभाव	३५-४१
	डॉ. हर्षिता तिवारी	

1. Effect of Step Aerobic Training on Cardiovascular Endurance and Leg Explosive Power of Volleyball Players

Dr. S. SarojaAssistant Professor, AUCPE, Alagappa University, Karaikudi. **T. Pappathi**

Research Scholar (Regular), Alagappa University, Karaikudi.

Abstract

The purpose of the study was to find out the EFFECT of step aerobic training on cardiovascular endurance and leg explosive power of volleyball players. The subject for this study was 30 male volleyball players selected from Alagappa University College of Physical Education, Alagappa University, Karaikudi, Sivagangai district. The age ranged form 18 and 25 years. The subject was divided into two equal groups randomly consisting of 15 subject each belonging to one experimental group and one control group. Experimental group participated in step aerobic training for 6 weeks and control group did not participate step aerobic training. The variables and test items selected for the study were cardiovascular endurance measured by 12 min cooper's run and walk test and Leg explosive power measured by Standing broad jump. For analyzing the data't' test was used to find out the significant improvement between the pre test and post test of experimental group and control group. The result reveled that 6 weeks of step aerobic training were significantly improved on the cardiovascular endurance and leg explosive power of men volleyball players at 0.05 level of confidence.

Keywords : Step aerobic training, Cardiovascular endurance, Leg explosive power Introduction

Volleyball is a dynamic, fast-paced game. The purpose of strength training for volleyball is not to build big muscles, but to develop the physical attributes necessary to improve a player's performance. So strength training is very important to volleyball and should not be developed independently of other abilities such as agility, quickness and endurance. When watching a great volleyball player, the one word that comes to the mind is "quick". Everything the player does is short and quick. There are no long drawn out motions like sprinting in other sports., volleyball

players must be able to quickly change direction from the upward motion of a vertical jump to the downward motion of a point-saving dig (or vice versa). One of the most crucial phases of volleyball is how players perform at the net. To be successful, teams must be able to control play at the net both offensively and defensively. Step aerobics is a form of aerobic exercise distinguished from other types of aerobic exercise by its use of an elevated platform (the step). The height can be tailored to individual needs by inserting risers under the step. Step aerobics classes are offered at many gyms and fitness centers which have a group exercise program. Step aerobics was innovated by Gin Miller around 1989. Step aerobics can also be involved in dancing games, such as Dance Revolution or In the Groove

A system of exercise combining aerobics with dance steps and usually done to music. Aerobics is a form of physical exercise that combines rhythmic aerobic exercise with stretching and strength training routines. The goal is to improve all elements five of fitness (flexibility, muscular strength, muscular endurance and cardio-vascular fitness & body composition). It is usually performed to music and may be practiced in a group setting led by an instructor (fitness professional), although it can be done solo and without musical accompaniment. With the goal of preventing illness and promoting physical fitness, practitioners perform various routines comprising a number of different dance-like exercises. Formal aerobics classes are divided into different levels of intensity and complexity.

Cardiovascular endurance is the most important aspect of fitness. It is basically how strong your heart is, which can potentially add years to your life. The heart is the most important muscle in the human body and if it is kept healthy then you can avoid numerous health problems. Another reason that cardiouvascular endurance is important is because your heart controls the oxygen flow to all your muscles - meaning cardiovascular health has a direct impact on your performance, both endurance and strength wise. The reason your cardio performance can be improved is because the heart is a muscle, and like all other muscles in the body if you keep working it it will adapt to the workload given. This allows us to have direct control of how healthy one of the most important systems in our body. is. But keep in mind there are other factors that effect heart health, such as cholesteral, and blood pressure. Eating right and exercising will ensure that your heart becomes, and remains, healthy throughout your life.

Successful sporting performance at elite levels of competition often depends heavily on the explosive leg power of the athletes involved in many individuals sports such as track and

field events, Gymnastics and Diving the ability to use high levels of strength as quickly and as explosively as possible is essential to perform elite levels. Many team sports also require high levels of explosive power, such as Basket ball, Volley ball, Net ball, Rugby and Foot ball codes for success at elite levels of competition. Explosive power comes from the development of speed strength and pure strength. Power represents the amount of work as muscle or muscle group can produce per unit of time. Until recent years power as it relates to sports perform has been the subject of limited research but in last decade or so researchers have realized the importance of training for power in a wide variety of sporting activities vertical and horizontal jumping in its many different forms, requires high levels of explosive muscular power. The double legged Volley ball spike jump and block jumps are very different in technique, but fundamentally they are similar.

Methodology

The purpose of the study was to find out the effect of step aerobic training on cardiovascular endurance and leg explosive power of volleyball players. The subject for this study was 30 male volleyball players selected from Alagappa University College of Physical Education, Alagappa University, Karaikudi, Sivagangai district. The age ranged from 18 and 25 years. The subject were divided into two equal groups randomly consisting of 15 subject each belonging to one experimental group and one control group. The variables and test items selected for the study were cardiovascular endurance measured by 12 min cooper's run and walk test and Leg explosive power measured by Standing broad jump. Weekly six days experimental group participated in step aerobic training for 6 weeks and control group did not participate step aerobic training. For analyzing the data 't' test was used to find out the significant improvement between the pre test and post test of experimental group and control group.

Training Programme

The training program was lasted for 45 minutes per session in a day, 5days in a week for a period of six weeks duration. This 45 minutes included 5 minutes warm up and 5 minutes warm down remaining 35 minutes allotted for training programme. Every two weeks of training 5% of intensity was increased from 65% to 75% of work load. The training load was increased from the maximum working capacity of the subjects during the pilot study.

Results and Discussion

Computation of 't' Ratio Between Pre Test And Post Test Means of Control Group on Cardiovascular Endurance

Variables		Mean	Standard Deviation	't' ratio
Cardiovascular	Pre test	2142.26		1 .
Endurance	Post test	2142.73	395.45	0.752

Computation Of 't' Ratio Between Pre Test And Post Test Means Of Control Group On Leg Explosive power

Variables		Mean	Standard	't' ratio
			Deviation	
Cardiovascular	Pre test	2.066	0.186	
Endurance				0.521
Endurance	Post test	2.068	0.186	0.521

Table I reveals that the computation of 't' ratio between mean of pre and post test on cardiovascular endurance of college volleyball palyers. The mean values of pre and post test on control group were 2412.26 and 2142.73 respectively. Since the obtained 't' ratio 0.75 was less than the required table value 2.145 it was found to be statistically not significant and Leg explosive power mean values of pre and post test on control group were 2.066 and 2.068 respectively. Since the obtained 't' ratio 0.52 was less than the required table value 2.145 it was found to be statistically not significant for the degree of freedom 1 and 14 at 0.05 level of confidence.

The results clearly indicated that the cardiovascular endurance and explosive power of the control group had not been improved.

Computation of 't' ratio between pre test and post test means of experimental group on cardiovascular endurance

Variables		Mean	Standard Deviation	't' ratio
Cardiovascular	Pre test	2344.27	354.01	5
Endurance	Post test	2500.07	353.01	16.23*

Computation of 't' ratio between pre test and post test means of experimental group on Leg Explosive power

Variables	Mean	Standard	't' ratio	
			Deviation	
Leg explosive power	Pre test	2.21	354.01	
				26.71*
	Post test	2.33	353.01	

Table III reveals the computation of 't' ratio between pre and post test on cardiovascular endurance on men volleyball players. The mean value of pre and post test of experimental group were 2344.27 and 2500.07. Since the obtained 't' ratio 16.23 was greater than the required table value of 2.145. It was found to be statistically significant and mean value of pre and post test of experimental group were 2.21 and 2.33. Since the obtained 't' ratio 26.71 was greater than the required table value of 2.145. It was found to be statistically significant at 0.05 level of confidence for the degrees of freedom 1 and 14.

The result clearly indicated the explosive power of experimental group have been improved due to the influence of step aerobics training programme.

Discussion of Findings

Williams, et.al, (1986) reported that the 12 weeks aerobic dance programme was successful in promptly beneficial changes in cardio respiratory fitness and body composition. Leelarunjrajub, et.al, (2011) indicated that the aerobic dance exercise at a moderate intensity and duration can improve physical fitness, decrease malondialdehyde (MDA) and increase total anti oxidant capacity(TAC).

Stalec, et,al, (2007) indicated that aerobic dance training develops co-ordination, agility and specific rhythm co-ordination, functional aerobic ability, repetitive and explosive power and flexibility along with significant reduction of overweight and adipose tissue.

The results of the present study indicates that the step aerobics training programme is effective method to improve cardiovascular endurance and explosive power of college men volleyball players.

Conclusions

- 1. There was a significant improvement in cardiovascular endurance due to the influence of step aerobic training of volleyball players.
- 2. Explosive power was significantly improved due to the influence of step aerobic training of volleyball players.

Reference

- **Rober V, (1985)** Physical Fitness (5th ed), Saint Louis: Missori mosby company.
- Singh D. Hardayal, (1995) Science of sports training, New Delhi, DVS publications.
 Page no 121
- Pantelic Sasa (1997) The effects of a recreational aerobic exercise model on the functional abilities of women. The Faculty of Sport and Physical Education of Niš, University of Niš, Serbia
- Singh, Hardayal, (1984) Sports training, Patiala: Nethaji Subash National Institute pf
 Sports
- Williams, et.al, (1986) reported that the 12 weeks aerobic dance programme was successful in promptly beneficial changes in cardio respiratory fitness and body composition.
- Leelarunjrajub, et.al, (2011) indicated that the aerobic dance exercise at a moderate intensity and duration can improve physical fitness, decrease malondialdehyde (MDA) and increase total anti oxidant capacity(TAC).
- Stalec, et,al, (2007) indicated that aerobic dance training develops co-ordination, agility and specific rhythm co-ordination, functional aerobic ability, repetitive and explosive power and flexibility along with significant reduction of overweight and adipose tissue.

2. State Anxiety between University and National Level Field Judo Players: A Comparative Study

Sonali S. Harne

PhD. Research Scholar (Research Center), Shri Shivaji College of Physical Education Amravati, Maharashtra.

Abstract

Anxiety is an important factor, which affects the performance in sports. Anxiety is considered as an obstacle to activity. The purpose of this study was to compare the level of state anxiety between university and national level filed judo players of Maharashtra, India. For the purpose of this investigation 40 male subjects (20 university and 20 national level players) were recruited as subjects of the study. Their age was ranged from 19 to 25 years. To find out the level of anxiety of university and national level players, the state anxiety test developed by Martens (1977) was administered on the subjects. The 't' test was employed to analyse the data. Results have revealed that there was no significant difference found between university and national level field judo players in regard to state anxiety at 0.05 level of confidence.

Keywords:- Judo players, Anxiety

Introduction

In the last 54 years judo fighting style and biomechanics studies, starting already from Japan, walked together along the world's tatamis [1,2,3,4...10]. In Judo world, many people speaks about changes and evolution/involution in judo competitions, this last argument comes both from the change in the evaluations criteria, the refereeing rules and the introduction over the year of different judo techniques. If we make a comparison among Judo and other Olympic Sports, it is easy to see that Judo is already on the way to find the best rules for competition. Judo in the mind of his founder Jigoro Kano, was an educational system able to teach also the esthetic sense of disciples (for example a throw who obtains Ippon; or a beautiful Kata performance), in this aspect throwing technique is the research of maximum effectiveness respect to the effort applied. However the esthetic aspect of judo (during performance) is today not well enhanced and underlined by referee rules. In this paper, we will speak about the evolution of judo fighting style from the technical point of view, introducing some special considerations that are able to

improve the general forecasting and analysis capability of this advanced tool. Today the Continental and National Federations under the International Judo Federation (IJF) directives, are pushed to use this special tool in centralized way, to save money rationalizing software and methods. This software for example, in off line analysis, just at the end of each competition performs a very first centralized gross elaboration of fighting data and these data are sent to all countries, after that each country develops a personalized analysis in his own way.

How to analyse judo competitions.

Technical Steps in competition

It used by most National Federations' analysts to divide the whole competition in technical steps: The basic step in the time domain is not fixed, because the analysts normally use different technical finding to analyse the competition, normally there are used five or six technical steps.

A) In our paper we present first the subdivision in six technical steps (Francini and coworkers)

- Matte a period of interruption, when the referee calls Matte to discontinue any activity of the judoka;
- 2) Preparation a period of movement, observation and non-contact preparation
- 3) Grip a period of the match in which the judoka disputes for the best grip (Kumi-kata), when there is contact with one or both hands;
- 4) Throws a period in which the judoka executes a technique or throw during standing combat (Tachi-waza);
- 5) Fall the moment of the fall (Kake) when the analysed athlete falls to the ground being possible that both judokas fall as a result of the application of technique.
- 6) Groundwork any combat that takes place on the ground (Ne-waza), when strangle or arm-lock techniques are applied with the aim of immobilizing or finalizing an opponent.

B) The second model comes from England is the Hajime –Matte model proposed among other by Karen Roberts [12] always in six phases with the following key points:

Mobility (shifting alone) - Dynamic Posture and Stance, Distance, Tsugi-Ashi,
 Tai-Sabaki, Ashi-Sabakai, Tandoku-Renshu (Coordination)

- Kumi Kata Lead Grip / Main Grip , Structure, 'First On' Getting Your Grip, Hiki-Te, Tsuri-Te, Tsugi-Ashi, Ashi-Sabaki
- Preparation Action / Reaction, Direction, Timing / Distance, Ashi-Waza Combinations, Feint Attacks, Kuzushi, Hiki-Dashi.
- 4) Nage waza Tai-Sabaki, Speed of Entry, Transfer of Power by collision, Control, Belief, Execution, Commitment to Finish Attack
- 5) Transition Mobility / Agility, 'Catch', Positioning, Continuous Control, Dominate, 'Open Up' Opponent
- 6) Ne waza Mobility, Control, Connection, Multipurpose Attack, Belief.

Subject

This study sample consisted of 40 male field judo players (20 University and 20 national level) of Maharashtra, India who participated in Inter-University and national judo championships.

Tools

For measuring the state anxiety of the subjects, questionnaire developed by Martens (1977) was used. It is a likert type five points scale having a maximum score of 35 and a minimum score of 09. The higher scores show a high and lower score shows low level of state anxiety.

Procedure

The questionnaire was administered on the subjects during the North Zone Inter-University judo tournament held at Maharashtra, India in December, 2009 and all India invitation judo tournament at Maharashtra, India in February 2010.

Data Analysis

The collected data were put to statistical treatment computing, 't' to find out the differences if any, between the experimental groups on the level of state anxiety. The result has been presented in the following table:

Anxiety between University and National Level Field Judo players: A Comparative Study

Results

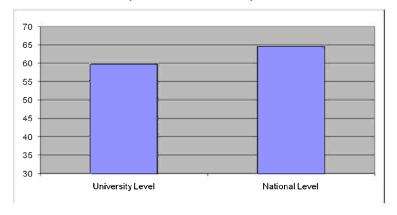
Table 1: Showing the mean difference between University and national level field judo players of state anxiety.

State Anxiety	Number	Mean	Standard Deviation	't' Value
University level Judo players	20	59.75	9.62	0.14
National Level Judo players	20	64.55	10.69	

Significant 0.05 level of Significance with 38 df.

Tabulated't' = 2.02

Figure 1: Illustration of State Anxiety between University and national level field judo players



Discussion

From the results of the study it has been evident that no significant difference was found between north zone Inter-University and national level field judo players on their level of state anxiety.

It appears that when the players attain excellence and become mature, their level of anxiety also lowered down at certain level. Whenever, such mature players perform, their anxiety level usually remains the same as appeared in cases of Inter-University and national level judo players. These results have been conformed by Singh, Kumar & Tiwari, (2009) who compared sports competition anxiety of male and female north zone intervarsity badminton players and found no significant difference between the experimental groups. Similarly in another study Panda, Kaul, & Mittal (2004) observed insignificant difference in national level male and female athletes on trait anxiety.

Conclusion

On the basis of the results obtained from the present empirical investigation, it may be concluded that the Inter-University and national level field judo players did not differ on their

level of state anxiety. Furthermore it may also be inferred that both Inter-University and national level judo players have a similar level of anxiety during the competition.

References

- 1) Hackfort, D. & Schwenkmezger, P. (1989) "Measuring Anxiety in Sports: Perspectives and Problems." In D. Hackfort & C. D. Speilberger (Eds.), Anxiety in Sports: An International Perspective (pp. 55-74). Washington, DC: Hemisphere.
- 2) Kamlesh M.L. (1998) "Psychology in Physical Education and Sports" 3rd Ed. New Delhi: Metropolitan Book Co. Pvt. Ltd., P.237. [3]Martens, R. (1977) Sports Competition Anxiety Test Champaign III: Human Kinetics.
- 3) Panda, Y., Kaul, R. & Mittal, M. (2004) "Gender differences in task and ego orientations, sport self-confidence, trait anxiety, and goal setting styles in elite Indian athletes" Journal of Sports and Sports Sciences, 27(2):27-39.
- 4) Singh Agya Jit," Competition Anxiety in sports", Snipes Journal 5,(July, 1982):41.
- 5) Singh, R., Kumar, R. & Tiwari, A. (2009) "A Comparative Study of Sports Competition Anxiety on Male and Female North Zone Intervarsity Badminton Players". AMMASS Multilateral Research Journal Bilingual Biannual, 1(2):1-5.

3. Comparative Study of Anxiety and Emotional Intelligence of Rural and Urban Area School Sportsmen Himachal Pradesh

Dr. Shamsher Singh

Department of Physical Education, H.P. University, Summer Hill, Shimla.

Abstract

The present study has been conducted on 300 subjects with an aim to find out the difference in selected psychological variables between rural (150) and urban (150) area sportsmen of Senior Secondary Schools from Himachal Pradesh. To analyze the difference in selected psychological variables of two groups rural and urban area sportsmen were determined through 't' test. From the findings, it has been found that rural area school sportsmen are more anxious as compared to their counterpart (urban areas). Study also indicates that the rural area sportsmen found more in psychological variables of self-awareness and motivation.

Keywords: Emotional Intelligence, Rural Areas, Urban Areas, Sportsperson

Introduction

Anxiety is considered as one of the greatest problem of modern trends in scientific knowledge, cultural conflicts and emotional problem of man. Due to these reasons, the level of anxiety is increasing. Anxiety factors tells us the emotional condition of a mind; we find a fear of danger of loss or suffering as a prominent feature, more than anything else, a fear which is not known to us is the reason of anxiety which crates tension and disturbance. Anxiety experienced during competition, known as competitive anxiety, can be defined as the feeling of apprehension an individual may experience in response to perceived threats during competitions (Marteins, 1977). Clearly there are situation in sports where athletes will doubt their own ability to put across a desired impression, either because of their own perceived lack of ability or due to extend factors. For example, a skilled athlete who feels he needs to win to demonstrate his ability may still lose to a better competitor or because of factors beyond his control such as illness or injury. In these situation inability to convey the desired impression may be perceived as threat to athlete, social-identity, which may result in feeling of anxiety.

Power (1972) analyzed the anxiety levels to track and field athletes of varying ages and ability and that there was significant tendency for anxiety to increase with age. Hence, he found significant relationship between age and anxiety.

Objectives of the Study

The following objectives have been laid down for the present study

- 1. To find out and compare the level of anxiety among school sportsmen from rural and urban areas of Himachal Pradesh.
- 2. To find out and compare the level of self-awareness among school sportsmen from rural and urban areas of Himachal Pradesh.
- 3. To find out and compare the level of motivation among school sportsmen from rural and urban areas of Himachal Pradesh.

To achieve the purpose of the study 300 school sportsmen i.e. rural (150) and urban (150) were selected randomly from different districts of Himachal Pradesh, who has taken part in different sports and games at different levels. For the psychological study of rural and urban area school sportsmen anxiety, (self-awareness and motivation) of emotional intelligence variables were used.

Hindi version scale constructed by A.K.P., Sinha and L.N.K. Sinha, Emotional Scale was developed by Dr. C.D. Agashe and Dr. R.D. Helode has been used to measure the anxiety and emotional intelligence of school sportsmen of Himachal Pradesh. To test the significance of mean difference between rural and urban area school sportsmen, statistical technique of 't' test was applied.

Table 1: 't' value for rural and urban sportsmen with respect to their mean score in the psychological variables Anxiety

S.No.	Group	N	df	Mean	M.D.	S.D.	S.E.M.	't'
1	Rural	150	298	32.16	4.540	13.955	1.139	2.586*
2	Urban	150		27.62		16.355	1.135	

Significant of 0.05 level of significance.

Table value of 't' at 0.05 level = 1.97 for df 298.

Table value of 't' at 0.01 level = 2.59 for df 298.

As per table 1, mean value of psychological variable anxiety of rural area school sportsmen is 32.16 and urban area sportsmen is 27.62. The mean difference is 4.540. S.D. of

rural area sportsmen is 13.955 and urban area is 16.355 respectively. The calculated 't' value came out to be 2.586, which is statistically significant at 0.05 level of significance.

This indicated that rural and urban school sportsmen differ significantly in the psychological variable i.e. 'anxiety'. Hence, the formulated hypothesis that "there would be significant difference between rural and urban area school sportsmen in the psychological variable Anxiety" null hypothesis stand rejected.

Table 2: 't' value for rural and urban sportsmen with respect to their mean score in the psychological variables (Emotional Intelligence) i.e. Self-Awareness

S.No.	Group	N	df	Mean	M.D.	S.D.	S.E.M.	't'
1	Rural	150	298	48.47	5.867	13.634	1.113	3.400*
2	Urban	150		42.60		16.144	1.318	

Significant at 0.01 level of significance.

As per table 2, mean value of psychological variable, self-awareness of rural areas school sportsmen is 48.47 and urban areas school sportsmen is 42.60. The mean difference is 5.867. S.D. of rural area school sportsmen is 13.634 and urban area is 16.144 respectively. The calculated 't' value came out to be 3.400, which is statistically significant at 0.01 level of significance.

This indicated that rural and urban school sportsmen differ significantly in the psychological variable i.e. 'self-awareness'. Hence, the formulated hypothesis that "there would be significant difference between rural and urban area school sportsmen in the psychological variable Self-Awareness' null hypothesis stand rejected.

Table 3: 't' value for rural and urban sportsmen with respect to their mean score in the psychological variables (Emotional Intelligence) i.e. Motivation

S.No.	Group	N	df	Mean	M.D.	S.D.	S.E.M.	't'
1	Rural	150	298	44.23	3.700	14.151	1.155	2.211*
2	Urban	150		40.53		14.827	1.211	

Significant at 0.05 level of significance.

As per table 3, mean value of psychological variable, motivation of rural areas school sportsmen is 44.23 and urban areas school sportsmen is 40.53. The mean difference is 3.700. S.D. of rural area school sportsmen is 14.151 and urban area is 14.827 respectively. The calculated 't' value came out to be 2.211, which is statistically significant at 0.05 level of significance.

This indicated that rural and urban school sportsmen differ significantly in the psychological variable i.e. 'motivation'. Hence, the formulated hypothesis that "there would be significant difference between rural and urban area school sportsmen in the psychological variable Motivation' null hypothesis stand rejected.

Discussion

It has been found that rural area school sportsmen are more anxious as compared to their urban areas' counterpart. There was significant difference established between rural and urban area school sportsmen in the psychological variable anxiety. It has been found that rural area school sportsmen are more self-aware as compared to their urban area counterpart. There was significant difference established between rural and urban area school sportsmen in psychological variable Self-Awareness. It has found that rural areas school sportsmen are more motivated as compared to their urban areas' counterpart. There was significant difference established between rural and urban areas school sportsmen in psychological variable Motivation.

References

- Cosentino, F. and Heilbrum, A.B. (1964). Anxiety correlates of sex-role identity in college students. Psychological Reports, 14:729-730.
- Gall, M.D. (1969). The relationship between masculinity-feminity and manifest anxiety. Journal of Clinical Psychology, 25:294-295.
- Golemen, D. (1996). Emotional Intelligence. New York, Bantam.
- Ikponmwosa, O. (1981). Influence of sex-role students in Sports Competition Anxiety. International Journal of Sports Psychology, 12:289-292.
- Kane, J.E. (1972). Psychological aspects of Sports with special reference to the Female
 in D. Harris (ed.), Women and Sport: A National Research Conference, The
 Pennsylvania State University, University of Park, PA.
- Marten, R. (1977). Sports Competition Anxiety Test. Champaign IL: Human Kinetics Publishers.
- Power, S.L.D. (1972). An Analysis of Anxiety Level in Track and Field Athletes of varying ages abilities. International Journal of Sports Psychology, 13:258-267.
- Srivatsan, S. (1983). Physical Education for Future General. Paper presented at the All India Seminar sponsored by the UGC, held at Kalyani University, p. 13.

4. Online E-Learning Education for Every Learners & Atmanirbhar Bharat during Covid-19

Sanjay Singh

Dept. of Physics, Chintamani College of Arts and Science, Gondpipri.

Abstract

Education is one of the focal areas of AtmaNirbhar Bharat. The COVID-19 pandemic has spread his wings in the world and mostly countries have been affected by this corona virus. More of the people have lost their lives due to the spread of the pandemic. In this pandemic USA and Brazil have been worst victim. The World economic position of each and every country has been badly affected during COVID-19. At this time the situation is very thoughtful and unsafe both the state and the central govt. have taken various measures like lockdown, shut down, unlock-1, unlock-2, unlock-3 and unlock-4 etc. In this situation Government decided that all the schools, colleges and universities have remained closed. The authorities of the educational institutions are forced to take other alternative like the arrangement of online classes for the students so that the syllabus will be completed in due course of time. Besides the e-learning materials have been provided to the learners. Additional trials are conducted of online examination, submission of assignment, group discussion, home task and other appreciated tips essential for the learners.

This paper shows the importance of online e-learning sources media between the students and teacher and other learners.

Keywords: Online teaching, what Sapp, Google classroom, telegram, face book, ICT, digital database, lockdown, unlck-1, unlock-2,unlock-3 and unlock-4,e-learning, zoom apps, Jam board, OBS software, Screencast software, Google meet & COVID-19 etc.

Objectives of the Study

- 1. Introdution
- 2. Activities undertaken through online by the teachers
- 3. Activities undertaken through online by the students
- 4. Advantages of online e-learning education
- 5. Disadvantages of online e-learning education

6. **Conclusion**

Introduction

This is a right time to strengthen online education to be arranged for any future pandemic situations. The entire education system has to endure change with the active contribution of faculty need to change their ordinary teaching methods and adopt to developing technology centered teaching. I am sure upcoming academic year will start with an entirely new education system at school and university labels. All-purpose online Lecture is the good option for the students during COVID-19. The weaknesses can be overcome with the intervention of ICT, formation of proper infrastructure, proper training to the students before start of online class and arrangement of network, etc. During COVID-19 when schools, colleges and universities have remained closed, there is no other substitute offered with the educational institutions only ICT based teaching and learning can be operated for all types of learners. Through this digital stand both the teachers and students interact with each other and an interactive connection develops between them. With the help of digital idea, the students can feel class room situation and learns many things through dialogue and participation. The academic needs of the students are satisfied by the online learning. Similarly the teachers also take awareness in online teaching with the support of ICT and they deliver feedback to the students which help them progress their performance in the class. From somewhere and any place the online teaching and learning can take place. At this situation, online learning is the only alternative left to the educational institutions to provide academic support to the students.

According to the demand of time in order to promote AtmaNirbhar Bharat. India calls, to boycott any Chinese or branded products and go for local products instead. In India Higher education is growing rapidly, but the challenges for educators, students and policy makers. If in the study of higher education is the need of time, the educational research field has not given enough attention to the study of student inspiration under the effect of e-learning. Online elearning has grown-up in consequence as an educational tool just like knowledge has developed and progressed over the years. It is very interesting, there have been more efforts at advancement of technology than on attempting to understand the needs and styles of learning are individual learners. The 21st century has seen rapid progress in education with such things as the internet and online education learning.

At this time, the UGC has outlined new guidelines for teaching and assessment. As per the new guide lines set up by the UGC, the teachers are invented to take 25% of classes online. The detached is to challenge the first-time incidents happened in the World. At the same time the both the teachers and the students are to be familiar with the ICT based teaching and learning so that the education of the students will not be distressed and the syllabus can be finished within time frame. Various universities and colleges have taken up the creativities to establish the online class for the students. It is a innovative practice both for the teachers and the students.

Higher education stakeholders comprising students, faculty etc. need to coherently synergize to understand the new methods of learning mechanism COVID-19 has accelerated the movement of higher education campuses to become phygital (physical and digital) in its march to give online education in addition to offline.

So, the students must learn to take online education mostly as a contribution to AtmaNirbhar Bharat Abhiyan as Prime Minister launched e- Vidya scheme for multimode access to digital and online e-learning education that required to syndicate a range of trials including development of new e-content for learners.

Online e-learning education is one of the focal areas of AtmaNirbhar Bharat for challenging time as like a COVID-19. The future reforms could central to a encouraging shift in the quality of education. Presently, even though we live in period of online education, digital convenience is an issue. Also, according to a Deloitte and give India report, there is a shortfall of qualified teachers. If a teacher cannot always reach the grassroots, with a multi-channel approach to overcome these issues, now TV channels can run educational content for classes 1 to 12. This will be complemented by radio and podcasts. In the field of education with the help of internet a large part of knowledge wait to everyone who have a interest growing their career very fast.

Under the scheme of online e-learning education the DIKSHA (Digital Infrastructure for Knowledge Sharing) app for education and training there has been millions of hits from March 24 (when lockdown was announced) till date.

Online e-learning education provides by DIKSHA platform for teachers, students and parents engaging learning material relevant to the arranged institution curriculum. According to the demand of time Students can download the DIKSHA application and scan the textbook QR codes for easy access to the lessons. Till now, a total of more than 200 textbooks have been added to the e- Paathshala for the learners. These creativities are as a part of the AtmaNirbhar

Bharat Abhiyaan (Self-Reliant India Mission) announced by Prime Minister Narendra Modi to deal with the Coronavirus (COVID-19) outbreak.

According to a KPMG report, about 50 lakh students will be looking to enroll in higher education institutions in this academic session, so allowing institutions to provide online degrees was a much-awaited reform.

Pacing up with the developed countries, hereon students from the remote and rural areas and have a poor of background can have access to the best learning content digitally.

Activities undertaken through online by the teachers

- Preparation of slides The teachers prepare slides for the students so that the students
 can easily understand the concept of the lesson short of any problems. The slides are
 shown to the students through google meet or zoom apps or face book to make them
 understand and the teachers ask question to the students to test their understanding
 level.
- Confirming the e-content- The teachers before undertaking the online class make it sure
 that the students are having e-content or study materials. Then the teachers accordingly
 proceed with schedule of programmed.
- 3. Somany useful applications related to online e-learning education have been used during FDP.
- 4. Feedback collection- The teachers distribute the feedback form through a google link in order to know the difficulties of the students. In order to avoid their difficulties shared by the students, the teachers modify its teaching process or assessment procedure according to need. The feedback of the students generally helps the teacher to change his teaching process so to suit the academic needs of the students.

Activities undertaken through online by the students

- Online class through digital platform- During COVID-19 the students are prepared to
 participate in the online class with a view to tackle the academic hurdles. With various
 digital platforms like zoom apps or google meet the students are adapted and gradually
 learnt about the ICT based teaching and learning.
- 2. E-content through online- the educational institutions provide e-content to the students for preparing themselves at home. The e-content is shared by what Sapp, mails and Google meet apps.

- 3. Mostly students who have done android mobile phone to support technology of online e-learning sources. This is an opportunity for growth of online education during the crisis of COVID-19.
- 4. Feedback through online- time to time the educational institutions collect feedback from the students regarding the online class and on the basis of the feedback received, necessary modification is made to resolve the difficulties of the students.
- 5. The online teaching and learning during COVID-19 have both advantages and disadvantages.

Advantages of online E-learning education

- 1. Online class creates interest among the students to participate. The students can interact with the teacher on any topic at any time through digital mode.
- 2. The teachers visualize the images of any content through slide form that draws the attention of the learners.
- 3. In the online class more than 200 students can participate and interact with the teachers on any topic of their choice.
- 4. The teachers assess the performance of the students and provide the feedback to them through online mode instantly. The students and the teachers from any place can participate in the online class.
- E-learning source is a save time and money during this critical situation. Online elearning materials provides through very easy path for the learners according to their requirement.

Disadvantages of online E-learning education

- 1. Students are living in remote areas may not have proper internet facility and we faced the poor internet network problem during Google meet online classes at remote area.
- 2. Cheating prevention during online assessment is complicated and E-learning face to face communication.
- 3. 3.online education create some challenges in science practical work and it requires strong self- motivation and time management skills.
- 4. 4. The students with less knowledge in ICT cannot operate and participate in the online class. Proper infrastructure is required for the conduct of online class.

5. Online courses reduce the interaction between the teacher and students to the bare minimum.

Conclusion

Overall online e-learning is an innovative approach to learning. It is a holistic way of teaching and learning that meets the need of today's digital natives. It is an environment made up of collaboration, choice and an array of technological resources that support a successful online learning experience. Online Class is the best choice of the students and their parents during COVID-19. The disadvantages can be overcome with the involvement of ICT, establishment of proper infrastructure, proper training to the students before beginning of online class and preparation of network, etc. During the critical situation of COVID-19 when schools, colleges and universities have remained closed, there is no other alternative available with the educational institutions only ICT based teaching and learning can be utilized for learners. With the help of online education on digital platform both the teachers and learners interact with each other and an interpersonal relationship develops between them. The future of e-learning education is very useful. The academic needs of the students are fulfilled by the online learning. Thus we can say the teachers also take interest in online teaching with the support of ICT and they provide feedback to the students which help them improve their performance in the class. Any Learners can learn any place with the help of online education system. So many tricks and techniques have been learned of online education through this FDP. Finally the experience of online elearning education system from lockdown-I to unlock-IV as a trial was interesting to me.

Acknowledgement

We would like to thank Dr. Ashish Kumar Shukla (Convenor) and his team of FDP, TLC Ramanujan College (DU) sponsored by MHRD PMMM National Mission on teachers and teaching for helpful technique / literature of "Advanced Concepts for Developing MOOCS" from July 02 to July 17,2020. The work related to ICT tools using in teaching, learning of online elearning education system is supported by this FDP course. We would also thank Dr.S.B.Kishore, S.P.College Chandrapur for successfully completed one-week FDP on "Online Teaching Aids for Teaching Profession" from 14-september to 19- September, 2020.

References

- 1. H.LiJ,Masters," E-Learning and knowledge management in the early years: where are we and where should we go", Knowledge management and e-Learning: International Journal.2009,1(4),245-250
- 2. Edmundson, Globalized-learning cultural challenges (USA; Idea Group Inc), 2007.
- Pam, Craven, Brian, Keppy and Baggaley, John, online Video conferencing products published in International Review of Research in open and distance learning, October, 2002, https://www.researchgate.net/ journal/1492-831_International_ Review _of_Research_i
- Downes, Stephen, E-Learning, published in International Review of Research in open and distanceLearning, July, 2005, https://www.researchgate.net/journal/14923831_Internation al_Review_of_Research_i
- 5. https://nabeelah799.wordpress.com/conclusion/
- 6. https://www.oreilly.com/library/view/e-learning-bydesign/9780470900024/16 chapter11.html
- 7. https://www.careerride.com/view/online-learning-advantages-and-disadvantages-22760.aspx.

5. Advantages and Disadvantages of Online Teaching

Swapnil Tejrao Ranit

Dept. of English, Podar International School, Amravati.

Abstract

The involvement of technology in every field has redefined the structure of every sector in the past few decades. The rapid change in the technological advancement has bought noticeable changes in everything we once used to do. Gone are the days when there used to be a long line of customers standing in queue in the bank for transactions. With the introduction of 'E- banking' this sector has faced a change. Similarly, it has transformed the shopping experience for us. With the arrival of services like Flip cart, and E- shopping websites, we can have things at our door. Also we don't witness those long lines of people standing outside the window of electricity offices. One has to agree with the fact that with the use of internet life has become much convenient. No doubt, Educational sector has also not remained untouched with this change in technology. One can access information about the things he wants with a few clicks of finger tips. But every coin has two sides. It's true that technology has added wings to life, but there is also a need to think what it has snatched away from us? We use e banking, but how much of us are completely sure about its safety? We use it for shopping and no wonder if I come across any E- fraud while shopping online someday. We use internet for gaining knowledge, but the same technology is used by the enemies of humanity to bring devastation to the world. The present paper intends to talk about the brighter and the darker facets of online teaching, which has taken a boom in today's world. And thus will compel us to think that is 'E' culture a boon or a curse for us?

Keywords – Technology, online teaching, E – Banking, advancement, Education.

Introduction

Right from the olden times of 'Gurukul', when learning used to pass on from one generation to another in 'oral' form till the present time, it has undergone innumerous changes. The style of teaching, the way of delivering the information has got complete transformation with the passing time. Previously, oral and written forms were used by the teachers to deliver knowledge to the students.

Gradually, things changed. And it affected every single thing in both positive and negative ways. With always some pros and cons in the education system, the wheel of learning

process kept on revolving. And finally, it bought us to the present time system, which is equipped with the various tools to simplify the process of education.

Internet has become an integral part of our day to day lives. It would not be wrong to say if we add 'Internet or WIFI' to the basic necessities of life i.e. food, clothing and shelter. Looking at the way the in which the use of internet is exploring in the world, and its increased use in every field, it seems as if it has occupied a place of vital importance in every corner of life. But every bright day ends with a dark night. And so is technology. No doubt, we can count innumerable merits of internet in everything we see around ourselves. But behind that every wonderful thing, is concealed a dreadful face of its millions of demerits. This compels us to think that is this new phase of advancement where everything is online is a curse or boon for us? This has given a rise to a new debate, that online teaching a boon or curse for us and further generations.

Let us ponder over the two sides of this coin in the light of some facts discussed below Advantages of online teaching

• It's Economical - Every year millions of students from different parts of the world enroll themselves for various streams, in various colleges, universities and learning institutions. For many parents, spending on the education of their child becomes a Tug of war. But at the other hand they it is a desire of every parent to give the best of academics to their child. So that he or she will not lack in the competitive world.

Parents pay lacks of rupees on the education of their wards to admit them in best educational institution. If talked about higher education hostels charge a huge sum amount of money for the facilities they provide to the students. The tuition fees, extra coaching, fuel expenses, stationary and many more. All these things happen because a child has to leave his home to meet his academic needs. Where his physical presence becomes must.

If we provide an alternative to this method and accept the e-learning form of teaching apart from the internet, the parent would have nothing to spend on. Soft copies of the books will serve the purpose. No hard copy means no expenses on stationary. For those who reside in hostels, they will save a huge amount on accommodation. As the child will study from home. If classes are attended from home, they will not be paying any transportation charges for the school buses or for any other modes of transport.

If we calculate the above mentioned expenses on education of a child right from his nursery classes, the sum amount would be in lacks. In cases where students are learning

abroad, they spend huge amount on visa and other essentials which are needed for them to reside there. So the sum amount sometimes could even cost a parent crores of rupees. This may be the total amount of wealth the family has. No doubt, spending on internet for these many years will definitely not cost at least in crores.

Over 6 million Americans are pursuing an online education. The number of online students has risen every year for the past few years—and the most recent figures indicate that more than a quarter of all college students are taking an online class. This rapid expansion has prompted schools to increase the number of online classes and topics that they offer, making an online degree easier to obtain. [1]

According to a research made by the U.S. Department of Education: "on average, students in online learning conditions performed modestly better than those receiving face-to-face instruction."[2]

• Flexibility - 'Time is money'. This is what we all have been taught since childhood. The importance of time really does matters a lot in our life. There are so many people around the world who want to perceive education but they can't. As while dealing with day to day life and running to arrange bread and butter, they become so busy in their schedules, that even if they have an urge to gain knowledge but they cannot have it with the time restrictions of colleges / universities and other educational institutions. For them e-learning could be a revolutionary idea. It could make them grow the way they want. With online lectures it is possible for students as well as for working class to attend the lectures with their convenience and complete their degree.

Jessica, a student at Arizona State University said, "I chose to pursue my Electrical Engineering degree online so that I may have the flexibility in my schedule necessary to simultaneously focus on my professional development. Traditional universities rarely offer evening classes for 100% of the courses required for a degree, which makes maintaining a consistent work schedule very difficult for students. The expectation for all students to prioritize education above professional development is not a realistic model. My program allows me to earn the money I need to support myself and my education needs, while also garnering valuable experience in my field. Although more challenging at times, online education is my most viable option as an undergraduate in my late twenties."[3]

• **Knowledge Exploration** – Unlike current education system, where everyday same peers sit together and acquire knowledge, the scenario could be very different with

online teaching. Sitting together in a class where people from different localities, different cultures, societies and nationalities could be a unique experience. Sharing of knowledge on a similar topic and understanding others perspective could really prove helpful for the mankind.

Many of us don't get enough time to mix with our surroundings. We live a public yet isolated life in 9 to 5 jobs. Responsibilities, tough schedules, work timelines our lives revolve around these terms. And so nor we get time for family life neither for our own self. Also we couldn't cultivate our hobbies with such time restrictions. So how could we manage to find time to educate ourselves? E-learning could be a solution for this problem. With current pattern of education system there is no scope to know our student's potential to its full extent. An online course provides an opportunity to get to know other students via bulletin boards, chat rooms and mailing lists. So no doubt, online education provides more scope to diversify the source of knowledge and get to know each other more closely. Meeting the people from all over the world, having same interests and hobbies, knowing their views about the society we live, hearing from them about their culture could really be the best exploration one could ever have. This is not possible in the traditional classroom where we spend hours with the people belonging to the same singing society. Exploration is best possible in online education.

More individual attention – 'One who asks a question is a fool for a minute, one who doesn't is a fool forever.' It happened with almost every one of us that somewhere, sometime in a classroom we had a doubt. But only with the fear of being bullied as a fool we haven't asked that doubt to the teacher. Every one of us may not feel the same level of comfort in a physical classroom. Sometimes we may not gather the courage to look into the eyes of the teacher and make a question. It all happens because many students do not feel it comfortable to speak something in actual presence of other people. The internet eliminates this fear and makes one feel more comfortable. As it provides the advanced tools where being visible isn't always necessary. Also a student can reach to the teacher more comfortably with personal inbox or email to the instructor.

From teacher's or instructor's side online teaching may prove beneficial as it gives him them an opportunity to know their students in more keen way. With a class of forty it may be really a tough task for a teacher to understand the individual potential of a child, to know his thoughts about the surroundings, to understand his perspective towards the

things. But online class could prove beneficial in this concern as it provides more chances of getting more interactive with the students and thus making education a complete different experience for them.

Disadvantages of Online teaching

• Plagiarism and Cheating – Online learning comes with limitations to monitor the students. In an actual class apart from academics, their behavioral aspects too are monitored and sorted out wherever a teacher feels it necessary to counsel them. But in an online class it is not possible to monitor the students. As online system lacks physical presence a trainer remains completely unaware of the activities of the students. This could affect more to school going class of students. As maturity level of the students is less in this age in students. They do not understand what is good and what isn't for them. Also they remain unaware of the massive and destructive power of the internet if not used wisely. Every year so many teenagers fall in the deep valley of internet and find themselves completely destroyed with the online hazards.

Also, with online teaching it is not possible to assess the students properly. They may plagiarize the assignments given to them. This could be a hurdle in the development of their own skills. Students may copy the content and use it for their academic development. This could not be called as fair assessment by any means.

With the help of various advanced tools and applications it has become very easy for the learning class to get the things done. This could provoke a deceive attitude in students. They may lose the innocence and honesty one should have in his/her nature. Students may get misguided with this system. Again there is a threat, that online examinations could also get affected with online culture. As it is pretty much easy for today's generation to play with the websites, hack them or break the security of examination sites. So online examinations are more prone to such kinds of hacks resulting into the poor assessment of students.

• Effect on social development of students – A School is not just a building, where a child grows only academically. A School is also responsible for the various dimensions of the personality of the child. It also develops him/her socially and helps them to understand our society and surrounding. Gaining good marks and being good in academics is a completely different thing than being a good human being. When a child enters the school gate and wishes the first elderly person greetings for the day right from that moment he begins learning something. He shares his tiffin with his peers and

thus understands the significance of sharing. He plays different sports with the classmates and understands the importance of team work. They participate in different curricular and co curricular activities and thus understand the importance of co ordination. They share their problems with their second parents i.e. their teachers and learn to trust the world. They learn to express themselves and stand for what is right. They participate in sports and understand the importance of physical fitness along with the mental fitness.

In short, they learn to put everything in practical whatever they had learnt in text books. They develop out of the box thinking and respecting each other's perspective to look at the things happening around us in society. And no doubt all these things happen because in classroom, they share a common roof. Under which they prosper in every possible way. The teachers not just teach, but they give a vision and develop an art of thinking in students. This is easier for a teacher as he meets his student everyday in classroom and observes the positive side as well as lacunas in the child. This thing is not at all possible with the online education. As it limits the physical access to the students. This does not contribute to the social growth of the child. This could ultimately result in the disorders like isolation, depression, frustration and other severe issues. Online tools give the power of technology but take away the ability of social expression.

• **Procrastination** –In an online class there is no one to remind you about the starting time of class. There is no one to remind you of your assignments. You are answerable to no one for your attendance. And there is no one to threaten or remind you to appear for exam in time. Online learning gives us more freedom, perhaps more than we can handle. And it's not everyone's cup of tea to mold ourselves in such a disciplined way. To adopt a time punctual attitude and to give targets to own self with honesty and complete them with the same approach. No restriction of a specific schedule requires strong commitment on our part. And if one fails to do it, or is unable to fulfill the promises given to own self while perceiving the knowledge he or she may face the harsh and unbearable consequences of time.

Only you are responsible for your learning. Being a teacher or a trainer he can't force his students to be disciplined or to study. What he can just do is share a knowledge and experience; make students acquaint with few tools a hope that they had understood the

content well. Students need to create their own spark and desire for self learning and to keep themselves motivated.

Conclusion

We had discussed both the aspects of online teaching. In that we had seen that at one end it is serving the learning process with much of ease and convenience to us while at other end it has got huge demerits, which can keep one far back in competition if he doesn't have a right attitude to use this constructive and destructive power of technology. The question remains unanswered that is it a boon or a curse? It cannot be labeled as disadvantageous forever nor could it be titled as advantageous. Technology has got power to change the world but it lacks mind power without which it cannot differentiate between the vice and virtue. A gun if handed over to any soldier, who is protecting his nation and a same gun if handed over to a terrorist for the destructive purpose can change the story and make a lot difference. Coz knows no difference between the soldier and a terrorist. It is the hand and the mind responsible for constructive or destructive purpose. And so is applicable to the potential of internet. If used wisely, it can change the world in a positive way. If not, then too can change the world, but with a scenario that we would never wish to witness.

References

- 1. https://www.utep.edu/extendeduniversity/utepconnect/blog/january-2018/the-who-what-when-and-why-behind-online-education.html
- 2. https://eric.ed.gov/?id=EJ1018090#:~:text=A%20coding%20scheme%20was%20applie d.face%2Dto%2Dface%20instruction.
- 3. https://thebestschools.org/magazine/why-online-college-flexibility/

6. Effect of Yoga Training on Systolic Pressure among University Sports Women

C. Vijavalakshimi

Ph.D scholar (Fulltime), Alagappa University, Karaikudi.

Dr. S. Saroja

Assitant Professor, AUCPE, Alagappa University, Karaikudi.

The Purpose of the study was to find out, the intervened effect of yoga on Systolic Pressure among the university sportswomen. The subjects chosen for the study were 30 Sportswomen from Alagappa University, aged between 20 and 25 years. They were randomly divided into two groups of 15 each, one being the experimental group and the other a control group. The experimental group underwent a scheduled yoga practice for a period of 8 weeks, 6 days/week as the control group was on daily regular routine. The status of Systolic pressure was measured before (Pre-test) and after (Post-test) the experimental period using Sphygmomanometer and Stethoscope. The data were analyzed statistically for significant differences. Later applying analysis of variance and analysis of co-variance (in case of insignificance), significance in variance is shown, and further Scheffe's test was applied. The result proves that the yogic scheduled practices have made a significant impact on the Systolic pressure of the experimental group compared to the control group.

Key words: Yogic Practices, Systolic Pressure, Experimental group, Control group, Sphygmomanometer and Stethoscope.

Introduction

The technology of today not only advance us to the next phase but increases the risks of daily survival and makes life in this concrete jungle more complex and competitive making people at heavy stress and pressure due to which people make life miserable. The spirit of sports is limited only to win laurels, people would only want winners and not losers hence sportswomen are injected with forced result than a performance oriented result. To stabilize sportswomen from this fact of sports arena, we need to establish integration between our head (Thinking), heart (Feeling) and hands (Behavior), which means discarding discrepancies in our thinking, feeling and behavior towards sports and its performance. To achieve this, yoga psychology recommends

leading a disciplined lifestyle and developing a positive attitude towards the events of life. Blood pressure is the lateral pressure exerted by blood on the vessel walls while flowing through it. The highest level systolic blood pressure to which the arterial blood pressure rises during the systolic ejection of blood from the ventricle (Lawrence E. Morehouse, 1976). The science of yoga proclaims that yogic techniques and practices aim at selective as well as wholesome shaping of human body and mind. Hence a selective package of yogic practices consisting Asana (Physical Postures), Pranayama (Breathing Practices) and Meditation (Mental Practices) was designed with performance norms intended to create a positive impacts among the experimental subject on Systolic pressure. The capsule is expected to assist the enhancement and regulation of the Systolic pressure so as to suit the tested variable. The degree and range of impacts of the capsule subjected to statistical analysis is the culmination of the research challenge.

Yoga

The term 'yoga' is used to indicate both the 'End' as well as the 'mean'. In the sense of the 'End', the word 'Yoga' signifies 'Integration' at its highest level. All the means that subscribe to reach this goal also constitute yoga, in the sense of 'yukti' the means or technique. All the practices, whether high or low are calculated to help the progress of the aspirant towards such integration are together known by the name 'yoga'. Yoga is thus an integral subject, which takes into consideration man as a whole. It does not divide him into watertight compartment as body, mind and spirit etc.

Asana

Asana are those postures with dynamic moments oriented to create physical and physiological changes in the human system. It works on the principle of sthiram – sugamasanam (seat). Local compression of various structures affects the whole body during flexing and extending which in turn tunes the tissues locally so as to stimulate nerves, blood, lymph, endocrine organs and neural plexus. Thus the wide range of posturing, improving suppleness and flexibility in the body are achieved particularly toning up the nervous system. Functions of all vital organs, stimulation of glands and regulation of the blood flow are achieved by proper postures and the muscles in our body are thus firmed and strengthened.

Pranayama

Pranayama is the practice of breathing exercises with the three scientific phases namely Puraka (Inhalation), Kumbhaka (Holding the air in the lungs) and Rechaka (Exhalation) in a

progressive manner that works centrally and the effects spread to the periphery, too. One must understand that the objective of pranayama is to affect the proper balance between Ida (Moon Breath) and Pingala (Sun Breath) nadis and to gain the physiological, spiritual upliftment through the attainment of light and knowledge from the sushumna nadi. From the physical point of view, a proper balance among the nadis ensures health, strength, peace and longevity. Pranayama have seasonal effects in its technique and practice. Hence the selection of pranayama for the practice schedule should be based on the seasonal requirements. During practice the three phases, inhalation, holding the breath and exhalation should be observed as 1:1:1 (Initial Stage) 1:2:2 (Intermediate Stage) and 1:4:2 (Advanced Stage) (Iyengar, 2001).

Meditation

Meditation is a systematic method of mental practice that gives a complete mental, physical and emotional relaxation.

Materials and Methods

The subjects chosen for the study were 30 athletes who represented University of Madras, Chennai aged between 20 and 25 years. They were randomly divided into two groups of 15 each, one being the experimental group and the other a control group. The experimental group underwent a scheduled yoga practice for a period of 8 weeks, 6 days/week as the control group was on daily regular routine. The status of systolic pressure was measured before (Pre-test) and after (Post-test) after the experimental period. The data were analyzed statistically for significant differences. Later applying analysis of variance and analysis of co-variance (in case of insignificance), significance in variance is shown, and further Scheffe's test was applied. The subject was asked to sit comfortably on the chair with the left arm slightly flexed and the whole forearm supported at the heart level on the table. The subject was asked to have weight of the body on the forearm and the fingers were relaxed. The center of the rubber composer bag was squarely, placed over the brachial artery and placed to wrap the silk cuff after the manner of the bandage tuck the ends in neatly avoiding any tucks in wrapping. The systolic and diastolic points were determined from the different sounds made by blood in the artery as the artery is subjected to various degrees of compression. The sounds were heard by means of stethoscope applied just below the armband at the bifurcation of the brachial artery. For Systolic pressure, pressure was applied by means of the pressure ball and with the left hand palpating the pulse, the pressure was continued for about a further 10 mm, above the point of pulse disappearance. The stethoscope

was applied to the brachial artery and releasing the pressure in the rubber composer bag slowly and evenly by means of slight movement of the release screw of the control valve heard intently by heart sound. The first sound is usually clear and easy to distinguish; the first regular beat being heard should be read as the point of systolic pressure.

Yoga Training Capsule

Asana - Padmasana, Vajrasana, Paschimothanasana, Matsyasana,

ArthaMatsyendrasana, Halasana, Bhujangasana, Dhanurasana,

Shalabhasana, Sarvangasana, Pawanmuktanasana,

Chakrasana, Utthita Parvakonasana, Virabhadrasana,

Utkatasana, Vrksasana, Tadasana, Garudasana, Shavasana.

Pranayama - Nadisuddhi, Nadi Shodhana, Ujjayi, Kapalabhati, Bhramari,

Bhastrika, Sitalai, Sitakari

Total

Meditation - Observing the breath (Swami Satyananda Saraswathi, 1993)

Sl.No. Description Period 8 Weeks 1 Training duration 2 6 days (Monday to Saturday) Days 3 Training Session/ Day 1 Session (Morn & Even alternatively) 4 Duration of Session 90 Minutes 5 Preparation / Warm-up 15 Minutes Training for specific components 6 45 Minutes 7 Distributed rests 15 Minutes 8 Relaxation / Warm-down 15 Minutes

Time Spilit - Training Schedule

Results and Discussion

The collected scores from Pre-test and Post-test after statistical analysis reveal significance in the final output of the scores arrived after the experimentation period in post-test scores. The Table-I presents the result of statistical result of significance.

90 Minutes Capsule within threshold

TABLE - I

Result of Analysis of Variance and Analysis of Systolic Pressure of

Control and Experimental Group

Sources of Variance	df	SSx	SSy	MSx(Vx)	MSy(Vy)	Fx	Fy
Between Means (K-1)	1	4.03	403.33	4.03	403.33	0.04	6.48*
Within Groups (N-K)	28	2698.93	1743.33	96.39	62.26		
Total	29	2702.97	2146.67				

Table Value DF (1,28) at 0.05 level : 4.20 / DF (1,28) at 0.01 level : 7.64

TABLE - II
Scheffe's test for significance of the Difference between Paired means

Mean T	MD	LS	
Group-1	Group-2		
113.33	106.00	7.33	0.05

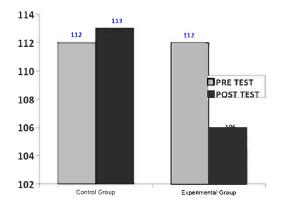
CI- Value for 0.05 level: 5.90 / 0.01 level: 7.96

Table-I indicates that after the training programme significant difference was found in (Systolic Pressure) computation of Analysis of variance as the obtained 'F"-ratio computed from adjusted mean sum of squares was 6.48 against the prescribed tabulated value of 4.20 at 0.05 level of confidence for 1 and 28 degrees of freedom. So the obtained 'F'-ratio was significant at 0.05 level of confidence. The result of investigation revealed that there was significant improvement in Systolic pressure through scheduled yoga practice programme. The results by and large were in conformity with the findings of Saahein and Udupa (1988).

The means of Pre and Post-test scores of two groups in Systolic Pressure have been presented graphically in Fig-I.

FIGURE – I

Mean Systolic Pressure (Pre and Post-test) of Control and Experimental Group



Conclusion

The Scheduled yogic practices made impacts on systolic pressure during post training assessment among the sportswomen. Based on the finding it is concluded that the yogic practices package could be of a notable capsule training to maintain and develop a positive systolic pressure.

References

- Clarke, David and Harrison H. Clarke , Research Process in Physical Education, Recreation and Health, Englewood Cliffs, Prentice Hall Inc., New Jersy. 1972
- 2. Iyangar B.K.S., Yoga- The Path to Holistic Health, Dorling Kindersley Limited, Great Britain, 2001.
- 3. Lawrence E. Morehouse and Augustus T. Miller, Physiology of Exercise, Saint Louis, The C. V. Mosby Company, 1976, 341.
- 4. Seshein R.S, Effect of Pranayama and transcendental Meditation on Pulse rate and Blood pressure of the male students of the Sourashtra College, Madurai, Research Thesis, Alagappa University, 1988.
- Swami Satyananda Saraswathi, Asana, Pranayama, Mudra, Banda, Bihar School of Yoga, Muger, Bihar, India, 8th Ed., 1993.

7. Comparative Study of Health Related Physical of Regular Yogic

Harwan Zaffer

Physical Education, Practitioners and Regular Walking Practitioners, of H.V.P. Mandal's, Amravati.

Abstract

The main purpose of the study was to compare the present standard of Health Related Physical Fitness of Regular Yogic Practitioners and Waking Practitioners of H.V.P.Mandal's, Amravati. For the purpose of the study 15 male Regular Yogic Practitioners and 15 male Regular Waking Practitioners were selected as subject from H.V.P.Mandal's, Amravati by adopting simple random sampling method and the age of the subjects was ranging from 35 to 45 years

It was hypothesized that there would be significant difference in Health Related Physical Fitness between Regular Yogic Practitioners and Regular Waking Practitioners of H.V.P.Mandal's, Amravati.

To collect the data pertaining to the study AAPHER Youth Health Related Fitness Test consisting of Pull-ups, Sit and Reach test,1-mile Run and Walk, 1 minute Bent Knee Sit Ups, Four sites Skin Fold Thickness were administrated to check the Health Related Physical Fitness of the subjects and the scores were recorded according to the concerned test items.

To determine the significant difference of Health Related Physical Fitness between the Regular Yogic Practitioners and Regular Waking Practitioners of H.V.P.Mandal's, Amravati independent t-test was employed. The level of significance was set at 0.05 for testing the hypothesis. The findings of the statistical analysis revealed that Yogic Practitioners having better Health Related Fitness status as compared to Walking Practitioners. Significant Difference was found in the variables of Sit and Reach and Fat Body Weight whereas Insignificant difference was observed in the variables of Pull-ups, Bend Knee Sit-ups, 1 Mile Run and Walk and Lean Body Weight.

Keywords: Yogic Practitioners, Walking Practitioners, Pull-Ups, Bend Knee Sit-Ups, Sit-Reach, 1 Mile Run And Walk, Fat Weight and Lean Body Weight.

Introduction

Waking is much more then as exercise. Gently on the body and calming to the mind, walking symbolizes a moderates, balance, activity life style, the walking philosophy dose not embrace the hyper competitive values that are prominent both in and out of most sports ,nor does it support dangerous, risky behavior. Is the activity for those who follow the golden middle way.

Yoga implies perfect harmony of the body, mind and spirit. On a physical level it implies glowing health. Yoga aims to ensure perfect health by physical and mental purification through the control of mind and body.

On a physical level it implies glowing health. Yoga aims to ensure perfect health by physical and mental purification through the control of mind and body.

Physical fitness has also been acclaimed as on his essential requirement. It is equally required for every human being and all sphere of life. Physical fitness is the capacity of the heart, blood vessels, lungs and muscles of function at optimal efficiency mean the most favorable health needed for the enthusiastic and pleasurable participation in daily tasks and recreation activities.

Purpose of the Study

The main purpose of the study was to compare the present standard of Health Related Physical Fitness of Regular Yogic Practitioners and Waking Practitioners of H.V.P.Mandal's, Amravati.

Hypothesis

It was hypothesized that there would be a significant difference in Health Related Physical Fitness between Regular Yogic Practitioners and Regular Waking Practitioners of H.V.P.Mandal's, Amravati.

Methodology

Total 30 male subjects, 15 Regular Yogic Practitioners and 15 Regular Waking Practitioners of H.V.P.Mandal's, Amravati were selected by adopting simple random sampling method and the age of the subjects was ranging from 35 to 45 years. To collect the data pertaining to the study AAPHER Youth Health Related Fitness Test was administrated to check the Physical Fitness of the Subjects. AAPHER Youth Health Related Fitness Test consisted of Pull-ups, Sit and reach test, 1-mile Run and Walk, 1 minute Bent Knee Sit Ups, Four sites skin fold thickness and the scores were recorded according to the concerned test items.

Result and discussion

To determine the significance of difference on the above mentioned components between two groups of subject's independent t- test was employed. The level of significance was set at 0.05 for testing the hypothesis. The findings pertaining to the study have been shown in Table-1.

Table-1
Summary of Mean, Standard Deviation and 't'- ratio for the Data on the Health Related
Fitness between Regular Yogic Practitioners and Regular Waking Practitioners.

Test	Subjects	Mean	Standard Deviation	Mean Difference	Standard Error of Mean Difference	t-ratio
	Yogic	4.6	2.27			
Pull-ups	Practitioners			0.73	0.8872	0.8228
	Walking	3.87	2.58			
	Practitioners					
	Yogic	15.53	10.67			
Bend	Practitioners			0.13	3.9420	0.0329
Knee Sit-	Walking	15.4	10.92			
ups	Practitioners					
	Yogic	8.53	1.81			
Sit and	Practitioners			4.53	0.6254	7.2433*
Reach	Walking	4	1.61			
	Practitioners					
	Yogic	7.76	0.55			
1 Mile	Practitioners			0.07	0.2357	0.2969
Run and	Walking	7.69	0.72			
Walk	Practitioners					
	Yogic	9.11	2.62			
Fat Body	Practitioners			5.81	1.1853	4.9017*
Weight	Walking	14.92	3.71			
	Practitioners					
	Yogic	54.4	2.96			
Lean	Practitioners			2.52	1.8912	1.3324
Body	Walking	51.88	6.70			
Weight	Practitioners					

Significance at 0.05 levelTabulated t_{0.05(28)}=2.048

It is evident from the findings of Table-1 that significant difference was found in the variables of Sit and Reach (t=7.2433) and Fat Body Weight (t=4.9017) because obtained t-values are greater than the tabulated t-value of 2.048 at .05 level for 28 degrees of freedom. Whereas

insignificant difference was found in the variables of Pull-ups (t=0.8228), Bend Knee Sit-ups (t=0.0329), 1 Mile Run and Walk (t=0.2969) and Lean Body Weight (t=1.3324) as the calculated t-values are less than the tabulated t-value 2.048 at 0.05 level for 28 degree of freedom. From the mean values it is understood that Yogic Practitioners having better Health Related Fitness status as compared to Walking Practitioners.

Findings of the study shows that Yogic Practitioners were superior in Health Related Fitness as compared to the Walking Practitioners it may be attributed to the nature of the activity and the different types of exercises which are performed during yogic practices. Yoga and walking leads to the physical development as well as cardiovascular development but when we talk about flexibility and fat percentage of body yoga shows better performance due to practice of asanas and pranayamas.

Conclusion

Recognizing the limitations of the study and on the basis of statistical findings it may be fairly contributed that-

- I. Yogic Practitioners having better Health Related Fitness status as compared to Walking Practitioners.
- II. Significant Difference was found in the variables of Sit and Reach and Fat Body Weight.
- III. Insignificant difference was observed in the variables of Pull-ups, Bend Knee Sit-ups, 1Mile Run and Walk and Lean Body Weight.

References

- AAPHER, AAPHER Youth fitness test Manual (Washington, DC): AAPHER Publication, 1972
- AAPHER, Special fitness test Mannual, American Association for Health, physical, Education and Recreation, (N.E.A. Fitness Development, Washington 1987) P.297.
- Dr. Ajmer Singh and other: "Essential of Physical Education" Kalyani Publishing, 2006
 P.319.
- Dr. M. Gore, Anatomy and Physiology of yogic practice (New Age Book, New Delhi, 2005) P.P. 99-100
- H.M. Reet and A.K. Uppal, Foundation of physical Education (Barada: Friend publication 1984) P.287

8. Biopolitics of Life to Manage the Health of the Body Politic and Risk Politics

Dr. Ravi S. Dharpawar Chintamani Mahavidyalaya, Ghugus.

Abstract

In the light of the history of biological racism and eugenics in the 19th and 20th centuries, it is not surprising that many sociologists have expressed concerns about the contemporary resurgence of biological and genetic accounts of human capacities and incapacities. They have argued that, like previous appeals to biological nature, such developments will tend to generate a politics that individualizes human worth, essentializes variations in human capacities, reduces social phenomena to the aggregate of individual actions, and discriminates against, constrains or excludes those found biologically abnormal or defective.

Thus they have warned of the dangers of a new determinism – 'geneticism' – based on a false but seductive mystique of the power of the genes, and entailing all sorts of discrimination on genetic grounds (Dreyfuss and Nelkin, 1992; Lippman, 1992; Nelkin, 1992; Nelkin and Lindee, 1995; Nelkin and Tancredi, 1994). Some have suggested that we face the real prospect of the rebirth of scientific racism grounded in the apparent objectivity of DNA sequences, and of a new eugenics fuelled not merely by the commercial interests of the biotech companies, but also by parental desires for a perfect child in an age of manipulated consumerism and reproductive choice (Duster, 1990; Hubbard and Wald, 1999; Rifkin, 1998). From such a perspective, the rhetoric that celebrates the potential of biomedicine and biotechnology to improve the health, welfare and quality of life of individuals obscures the threat that new biological practices of control will coerce, restrict and even eliminate those whose biological propensities are believed – by doctors, parents or perhaps even by political authorities – to be defective. Some locate the wish to control the biological make-up of the population at the very heart of modernity. Thus for both Giorgio Agamben and Zygmunt Bauman the than atopolitics of population purification is immanent within the very project of biopolitics: to manage the health of the 'body politic'

inescapably requires the control and elimination of 'foreign bodies' (Agamben, 1998; Bauman, 1989).

The National Socialism of the German Third Reich certainly exemplifies this link between the administration of life and the administration of death. For example, in a book of 1936 entitled Rassenhygiene als Wissenschaft und Staatsaufgabe, Ottmar von Verschuer asserts that politics should mean 'giving form to the life of the people' Life itself, the vital reality of a people, must become the overriding responsibility and criterion that should guide the exercise of political authority. This requires a nationally organized and politically directed programme to improve the quality of the national stock and eliminate taints or weaknesses that might threaten it. Its tactics range from propaganda and education stressing the burden on the race imposed by those with defective constitutions, to eugenic legislation on 2 Theory, Culture & Society The assessment of reproductive worth by experts working on behalf of the state, the prevention of those who are members of defective or inferior sub-populations from reproducing through sterilization or extermination. Once each life has a value which may be calculated, and some lives have less value than others, such a politics has the obligation to exercise this judgement in the name of the race or the nation. All the eugenic projects of selective reproduction, sterilization and incarceration follow. Indeed, Agamben asserts that 'the camp' is the 'biopolitical paradigm of the modern': when the collective body of the people becomes the principal resource for politics, the purging of defective individuals becomes an essential part of the care of life.

As Lene Koch has pointed out, references to eugenics in many contemporary evaluations of biomedicine have a characteristic rhetorical function. Some invoke eugenics to distinguish the present from the past: thus contemporary molecular geneticists usually argue that their discipline, in common with the rest of medicine, has decisively rejected eugenics in favour of individualized, voluntary, informed, ethical, preventive medicine organized around the pursuit of health. Others invoke eugenics to link the present with the past, suggesting that despite its differences, contemporary biomedicine, in combination with genetics, still judges human life and worth, in so far as it intervenes upon the chances of life in order to eliminate differences coded as defects. But Agamben and Bauman are undoubtedly correct in suggesting that, over the course of the 20th century, there was no such clear distinction between preventive medicine and eugenics, between the pursuit of health and the elimination of unfitness, between consent and compulsion.

At the start of the 20th century, two great state-sponsored biopolitical strategies were taking shape across the nation states of Europe and North America and in many of their colonies.

The first sought to maximize the fitness of the population by adding an individualized attention to the habits of subjects to the earlier hygienic concern with securing the external conditions of health through town planning, sewage systems and the like. Taking its cue from the moralizing interventions into the habits of the poor that had proliferated in the second half of the 19th century, this 'neo-hygienist' programme sought to instil habits conducive to physical and moral health into each individual via the machinery of the domesticated home and the school, linked with such disciplinary and tutelary measures as medical inspection of schoolchildren, health visitors, clinics and so forth (Donzelot, 1979; Rose, 1985). Health here formed a kind of transactional zone between political concerns for the fitness of the nation and personal techniques for the care of self. The second great biopolitical strategy also sought to maximize the fitness of the population, but it privileged one site – that of reproduction. Eugenics sought to improve the body politic and to relieve it of the economic and social burdens of disease and degeneracy in the future by acting upon the reproductive decisions and capacities of individuals in the present the many general accounts of eugenics, perhaps the best is Kevles, 1985). Eugenic programmes used a combination of incentives and compulsion to modulate the wish or ability of individuals in certain categories to procreate - those judged to have hereditary disease, to be deranged, feebleminded or physically defective, those who were deemed habitually or incorrigibly immoral or anti-social, especially those guilty of sexual crimes and alcoholics.

'Positive' eugenic measures ranged from exhortation to family allowances. 'Negative' eugenic measures ranged from abortion, through segregation, more or less involuntary sterilization, to 'euthanasia'. There were many disputes between those allied with the eugenic movement and those who argued for preventive medicine and public health education. But the operational relations between these strategies were more complex: eugenic themes were present in much politics of public health, and public health and preventive medicine seemed to many to be compatible with eugenic thought. Infused with a more or less virulent racism, eugenic policies of forced or coerced sterilization of those considered threats to the quality of the population – notably inhabitants of mental hospitals, the 'feeble-minded' and those deemed incorrigibly immoral or anti-social – spread across the United States and Europe and reached their bloody apotheosis in Germany. In the 1920s and 1930s, such sterilization laws were passed in many

42

states in the United States, in Switzerland, Denmark, Finland, Germany, Norway, Estonia, Iceland, Mexico (Vera Cruz), Cuba, Czechoslovakia, Yugoslavia, Lithuania, Latvia, Hungary and Turkey. But coercion was only one element in these strategies, which also sought to modify public attitudes and individual judgements by education and counselling.

Even under Nazi eugenics, at least as far as mental pathologies were concerned, sterilization and euthanasia were not merely a noxious imposition from above. In the context of the eugenic domination of the medical and scientific literature, many German doctors took their own decisions on eugenic grounds; in the context of a widespread campaign of propaganda and public education, parents often requested eugenic measures for their own children (Burleigh, 1994). Thus it is not surprising that sterilization on eugenic grounds continued into the post-war period in a number of democratic nations. Many scientists and policy-makers saw nationally planned and state-directed eugenic practices as quite compatible with rationalities of welfare. Sweden is the exemplar. Here, from 1935 up until 1975, a kind of pastoral eugenics was practised, within the context of a developing paternalistic welfare state. It was modelled on the responsibilities of a good shepherd – who must, of course, be prepared to take sometimes harsh decisions in order to reduce the burden that weak or sickly sheep would otherwise place upon the flock as a whole (cf. Foucault, 2001). Eugenic arguments, informed by a wish to improve the quality, fitness and health of the national population, also underpinned pro-natalist policies such as family allowances and prenuptial examinations in France, and the key actors saw no contradiction between eugenic and hygienic strategies to combat 'social evils'. And, at least up until the 1950s in Britain and the United States, eugenic considerations infused reproductive advice to prospective parents in the new profession of genetic counselling: such advice was considered especially important for those subjects with a family history of inherited defects or disease who lacked the moral capacity to appreciate the implications and hence control their reproduction. State-organized or state-supported tactics for modification of reproductive decisions and capacities in the name of the health of the population thus played a part in the medical and biological politics of many liberal democratic societies across the 20th century in the name of preventive medicine and public health. However great the moral and political distance between the euthanasia, compulsory sterilization and genetic counselling, we cannot simply counterpose positive to negative policies, voluntary to compulsory measures, coercion and persuasion.

How, then, might one begin to mark out the specificity of our contemporary biopolitics? The biopolitics of the first half of the 20th century, both in its neo-hygienist and in its eugenic form, involved more than the idea that, other things being equal, healthy individuals were more desirable than those who were unhealthy. Health was understood as fitness, and the problem was framed in terms of the political importance attached to the fitness of the national population considered en masse, as it competed with other national populations. Population fitness was liable to threats from within and without, and national governments had the obligation to guard against these threats and to take measures to enhance that fitness through policies that were formulated by, and enacted through, the apparatus of the state. But, unlike Agamben and Bauman, I think that contemporary biopolitics differs in crucial respects. As many have pointed out, the political rationalities of our present are no longer inspired by the dream of the taking in charge of the lives of each in the name of the destiny of all The ideal of an omnicompetent social state that would shape, coordinate and manage the affairs of all sectors of society has fallen into disrepute. The idea of 'society' as a single, if heterogeneous, domain with a national culture, a national population, a national destiny, co-extensive with a national territory and the powers of a national political government has entered a crisis. The idea of a 'national culture' has given way to that of 'cultures', national identity to a complex array of identity politics, 'community' to communities. In this new configuration, the political meaning and salience of health and disease have changed. Of course, programmes of preventive medicine, of health promotion and health education still take, as their object, 'the nation's health'.

Today, however, the rationale for political interest in the health of the population is no longer framed in terms of the consequences of unfitness of the population as an organic whole for the struggle between nations. Instead it is posed in economic terms – the costs of ill-health in terms of days lost from work or rising insurance contributions – or moral terms – the imperative to reduce inequalities in health. While international comparisons are undoubtedly still Rose – The Politics of Life It self significant, their contemporary political function is no longer that of marking the potential vulnerability of a polity in geo-political rivalry; rather, they serve as public indices of the extent to which nations have instituted successful policies for the governance of health. National health indicators, here, do not measure the fitness of a population as a whole; they function as aggregates of the health status of individual citizens and families. Further, in

fostering health, the ideal relation of state to people is no longer that aspired to in the 'social' state.

The contemporary state does not 'nationalize' the corporeality of its subjects into a body politic on which it works en masse, in relation to the body politics of other states competing in similar terms. The state is no longer expected to resolve society's needs for health. The vitality of the species – the nation, the population, the race – is rarely the rationale and legitimation for compulsory interventions into the individual lives of these who are only its constituent elements. In this domain as in so many others, the images now are of the enabling state, the facilitating state, the state as animator. On the one hand, the state retains the responsibility that it acquired in the 18th or 19th century – the precise timing varying across national contexts – to secure the general conditions for health: regulating the sale of foodstuffs, organizing pure water and sewage disposal, sometimes mandating the addition of health-promoting elements into the diet – vitamins, fluoride in water and the like. On the other hand, within such a health promoting habitat, the state tries to free itself of some of the responsibilities that it acquired across the 20th century for securing individuals against the consequences of illness and accident.

Thus we have seen an intensification and generalization of the health-promotion strategies developed in the 20th century, coupled with the rise of a private health insurance industry, enhancing the obligations that individuals and families have for monitoring and managing their own health. Every citizen must now become an active partner in the drive for health, accepting their responsibility for securing their own well-being. Organizations and communities are also urged to take an active role in securing the health and well-being of their employees and members. This new 'will to heath' is increasingly capitalized by enterprises ranging from the pharmaceutical companies to food retailers. And a whole range of pressure groups, campaigning organizations, self-help groups have come to occupy the space of desires, anxieties, disappointments and ailments between the will to health and the experience of its absence. Within this complex network of forces and images, the health-related aspirations and conduct of individuals is governed 'at a distance', by shaping the ways they understand and enact their own freedom. Perhaps Agamben and Bauman are right in suggesting that the link between individual and collective in the first half of the 20th century – both neo-hygienic and eugenic – took a characteristically 'modern' form. If so, I would argue that within the political rationalities that I have termed 'advanced liberal' the contemporary relation between the biological life of the

individual and the well-being of the collective is posed somewhat differently and eliminate or constrain those individuals bearing a defective constitution, or to promote the reproduction of those whose biological characteristics are most desirable, in the name of the overall fitness of the population, nation or race. Rather, it consists in a variety of strategies that try to identify, treat, manage or administer those individuals, groups or localities where risk is seen to be high. The binary distinctions of normal and pathological, which were central to earlier biopolitical analyses, are now organized within these strategies for the government of risk. Such strategies are organized at a number of levels. There are actuarial or epidemiological strategies that seek to reduce aggregate levels of risk across a population. There are strategies for the management of high-risk groups. And, increasingly, there are strategies based on identification of, and preventive intervention for, risky individuals. Risk here denotes a family of ways of thinking and acting, involving calculations about probable futures in the present followed by interventions into the present in order to control that potential future. Mortality and morbidity were key sites for the development of conceptions of the future as calculable, predictable, and as dependent upon identifiable factors some of which were manageable. The politics of health in the 19th century was underpinned by the collection and tabulation of numerical information on populations, and its analysis in terms of frequencies, probabilities. This was the rationale for hygienic strategies that tried to identify, manage and reduce aggregate levels of morbidity and mortality by modifying the factors within a geographical area, a habitat or a portion of the life course that were statistically associated with increased levels of morbidity or mortality. Thus, in England, Edwin Chadwick used statistical and probabilistic reasoning in his arguments for the reform of sewage systems, and William Farr compiled evidence on the geographical distribution of morbidity and mortality to inculpate water supplies in the spread of cholera in the first half of the 20th century, such ideas about the regularity and predictability of illness, accidents and other misfortunes within a population were central to the birth of the very idea of society, and to the emergence, in different countries, of social insurance strategies for the spreading of the risks entailed in the very activity of living across an insured national population. Over the second half of the 20th century, biopolitical concerns with the minimization of risks to health – control of environmental pollution, reduction of accidents, maintenance of bodily health, nurturing of children – became intrinsic not just to the organization of health and social services, but to expert decisions about town planning, building design, educational practice, the management of

organizations, the marketing of food, the design of automobiles and much more. That is to say, for over 150 years, risk thinking has been central to biopolitics. Demands for collective measures of biopolitical risk management, far from reducing, are proliferating and globalizing.10 And strategies aimed at the reduction of the probability of untoward events across a population – Rose – The Politics of Life Itself targeting risky practices and locales rather than risky or at risk individuals – are spreading to the government of many other kinds of unwanted events – notably crime control. However, again starting in the 19th century, a second set of strategies has also operated in terms of a type of risk thinking. These attempted to find factors that would enable the identification of high-risk groups and hence permit authorities to intervene upon those falling within such groups in a preventive or prophylactic manner. The use of risk profiling to demarcate risk pools has a very long history, going back to the very beginnings of the insurance industry. Risk profiling, rather than acting 'actuarially' or insurantially upon the population at large, uses probabilistic and epidemiological knowledge to identify factors associated with higher risks of particular forms of illhealth, reproductive problems or other forms of pathology, and then allocates individuals to risk pools using an algorithm made up of these factors. In the field of health, as risk profiling developed from the mid-20th century, it was used to develop risk profiles, scales and indices, which were used to identify those who fell within groups with a significantly higher than average risk, and intervene preventively upon them.

Most readers will be personally familiar with such procedures for the allocation of individuals to risk groups, on a genealogical basis, in terms of a family history of illness or pathology, and/or on a factorial basis, in terms of combinations of factors statistically linked to a condition. Men presenting to their doctors with high blood pressure are risk profiled in terms of age, weight, family history, smoking and so forth, are allocated to a risk group using a scale based on epidemiological and clinical research, and, if at high risk, may be advised to make changes to behaviour, diet or lifestyle, or pre-emptively placed on a drug regime intended to reduce the risk of the occurrence of such disorders. Pregnant women are risk profiled by their doctor or midwife, and, if allocated to a high risk group for miscarriage, premature birth or associated difficulties, are subject to enhanced surveillance by midwives and gynecologists. The earliest reproductive advice based on genetics also operated in terms of the identification of those who were members of high-risk groups on the basis of epidemiological factors, family history and probabilities. So did the eugenic programmes of sterilization of 'the feeble minded',

psychiatric patients and sexual offenders in the early 20th century that I have already discussed. In addition, from the early 20th century, in many countries, a number of individuals and organizations began to give reproductive advice, focusing on prospective marital partners or would-be parents who had a family history of certain types of disease or disability thought to be 'hereditary'. They were given advice concerning the risks and probabilities of their children carrying the condition and advised not to marry, or not to have children, offered a termination of pregnancy, even in jurisdictions where abortion was illegal on other grounds. Genetic advising in the first half of the 20th century was an explicitly eugenic tool. In the years after the end of the Second World War, when a large number of heredity clinics were 8 Theory, Culture & Society established in many countries, their major goal was to prevent birth defects, and help couples make 'eugenic' rather than 'dysgenic' decisions'. And in the closing decades of the 20th century, antenatal screening, for example, testing samples of maternal serum for raised levels of proteins associated with certain genetic abnormalities, became widespread for pregnant women whose age or family history placed them in highrisk groups, coupled with the option of termination. A few doctors and geneticists still argue that any responsible citizen who believes that they carry genetic defects should try to reduce the risk of transmission to future generations such statements lead some critics to diagnose an implicit eugenics in the very idea of genetic counselling.

11 But I think it is necessary to be more specific about the make-up of such contemporary logics of control.12 Decision making in the biomedical context takes place within a set of power relations that we could term 'pastoral'. I have referred to Swedish eugenics as pastoral, in a sense close to that developed by Foucault – a form of collectivizing and individualizing power concerned with the welfare of the 'flock' as a whole. But this contemporary pastoral power is not organized or administered by 'the state' – even if we use this term to encompass the whole complex of legislative provision, state-funded research organizations and national committees of enquiry into the medical and ethical aspects of the new biomedicine. It takes place in a plural and contested field traversed by the codes pronounced by ethics committees and professional associations, by the empirical findings generated by researchers, the attitudes and criteria used by employers and insurers, the tests developed and promoted by psychologists and biotech companies, the advice offered by self-help organizations, and even, one might add, the critical perspectives contributed by religious organizations and sociological critics. Crucially, this pastoral power does not concern itself with the flock as a whole. For at least three decades,

professionals involved in this work have explicitly rejected the view that they are, or should be, seeking to limit the reproductive capacities of those at risk of passing an inherited condition or disability to their offspring, let alone the suggestion that they are, or should be, concerned with the contribution of individual biological characteristics to future population quality, or even the future cost to the nation of caring for children with disabilities. But this pastoralism does not simply entail a priest-like shepherd knowing and mastering the soul of the individual troubled sheep. Perhaps one might best describe this form of pastoral power as relational. It works through the relation between the affects and ethics of the guider - the genetic counsellors and allied experts of reproduction who operate as gatekeepers to tests and medical procedures - and the affects and ethics of the guided – the actual or potential parents who are making their reproductive decisions, and upon their networks of responsibility and obligation. These new pastors of the soma espouse the ethical principles of informed consent, autonomy, voluntary action and choice, and nondirectiveness. But in the practices of this pastoral power, such ethical Rose - The Politics of Life Itself principles must be translated into a range of microtechnologies for the management of communication and information. These blur the boundaries of coercion and consent.

They transform the subjectivities of those who are to give consent or refuse it, through discursive techniques that teach new ways of rendering aspects of oneself into thought and language, new ways of making oneself and one's actions amenable to judgement. And they reshape the telos of these encounters in specific ways, for example in terms of psychological notions of mental health, or in terms of the recent, but currently ubiquitous idea of 'quality of life' – each now defined within, and measured by, any number of rating scales. Nonetheless, this pastoral power differs from Christian pastor ship, where the vectors of power flowed one way, requiring the submission of the sheep to the will of the shepherd, and the internalization of that absolute will in the form of self-examination and self-mastery. These counselling encounters entail intense bi-directional affective entanglements between all the parties to the encounter, and indeed generate multiple 'virtual' entanglements with parties not present – distant relatives, absent siblings, potential offspring. In these entanglements, the ethical relations of all the subjects to themselves and to one another are at stake – including the experts themselves. The consultation acts as an intensifier of ethicality. It mobilizes affects of shame and guilt, and of the respective claims, scope and limits of freedoms for the self and obligations to others. It activates

the conflicts within the counsellors between the ethics of care and the ethics of guidance. It requires the counsellors to fold into themselves, in a way that is by no means trivial or transient, some of those anxious and fateful un decidability's that possess those whom they counsel. It is true that – whatever the explicit agenda of non-directive genetic counselling – evidence suggests that those who were counselled about their membership of risk groups before the availability of the kinds of predictive genetic testing I discuss below, were less likely to have children. But the perils of the contemporary biopolitics of group risk are not a repetition of the past.

Rather than a wholesale politics of population management, these are more mundane yet no less hazardous. There are technical problems, for example the validity and appropriateness of the factors used to calculate the risk profiles through which individuals are allocated to risk groups, their generalizability to others given national and cultural variations, the effects of changes since the time when the scales were constructed and so forth. There are the problems of false positives and false negatives that are built into the very project of applying probabilistic reasoning to determine the treatment of individuals – these have become infamous in decision-making practices concerning compulsory treatment or detention of 'risky' psychiatric patients, and those arising from advice to women with a family history of breast cancer who may be contemplating prophylactic mastectomy. There are the problems that flow from the fact that, once known to fall within a risk group, the individual may be treated – by others and by themselves – as if they were, now or in the future, certain to be affected in the severest fashion. These problems have been much discussed in relation to discrimination in insurance and.

They also arise when risk assessments are linked to preventive interventions. We can see this where individuals allocated to a high-risk group for cancer or heart disease, despite being healthy, must nonetheless conduct their lives under the shadow of medical authority if they are to be 'responsible'. We can see it in the area of behavioural risk, in the projects for preventive screening and intervention into the lives of young people in the inner cities at risk of violent, aggressive or offending behaviour, which tend to justify preventive intervention into the lives of 'the usual suspects', that may itself be the first step in the moral career of spoiled identity.

In addition, there are the ethical problems that arise in the relation between experts and their clients when trust in numbers replaces other forms of trust – that is to say, when decisions as to action seem to arise automatically from judgements 'black boxed' within an 'objective' calculating device – whose authors are not available for debate and contestation. I discuss some

of these in relation to psychiatry in. And, as innumerable accounts of 'the risk society' have pointed out, risk registers and databases have the potential for an expansion and refinement of strategies of control based upon surveillance. It is not surprising, then, that there is much professional optimism about the impact of recent advances in genomics, which seem to have the potential to shift the focus of regulatory strategies from group risk to individual susceptibility. Diagnoses of susceptibility attempt to move beyond the allocation of individuals to a risk group on the basis of factors and probabilities, to a precise identification of those particular individuals who are vulnerable to specific conditions or behavioural problems.

Thus, while epidemiological evidence may show that individuals in certain groups carry an elevated risk for specific conditions – as for example in sickle cell anaemia – the aim is not simply to act upon that group en masse: group membership is merely the first step towards identifying and treating susceptible individuals. Amniocentesis was first used to detect major abnormalities in the number of chromosomes or their shape in the foetus – as in trisomies such as Down's syndrome or abnormalities in the number of X and Y chromosomes. But samples of amniotic fluid, and now chorionic villus sampling, can be used to detect abnormalities in the DNA itself, or the presence of the specific sequences or markers that are associated with either an increased probability of developing a disorder, or in some cases (for example Huntington's disease) the certainty.

Genetic tests are available for a growing number of diseases thought to arise from 'single genes':Huntington's, fragileX, sickle cell, cystic fibrosis and phenylketonuria. And, increasingly, tests are being developed which look for the presence of specific base sequences – markers or polymorphisms or SNPs (single nucleotide polymorphisms) – that significantly increase the likelihood of developing a particular condition: Alzheimer's disease, some forms of breast cancer, certain types of heart disease. Since it is now routine for doctors as Rose – The Politics of Life Itself well as geneticists to consider that any individual's vulnerability to any disease has a genetic component, consisting mostly of multiple genes and their interactions amongst themselves and with other environmental and biographical factors, the gaze of susceptibility is potentially unlimited. In its new form of susceptibility, biomedical risk thinking has become individualizing and clinical. It penetrates behind and beneath even those who live their lives 'in the silence of the organs' to discover within them the signs, seeds, portents, predispositions of pathology to come. While in the moment of eugenics it was the population that was 'at risk' from

the risks posed by the reproduction of specific groups or sub-populations, what is created here is what Ian Hacking might term a new and 'interactive' 'human kind': the individual biologically – increasing genetically – risky or at risk. Now it seems that 'smart' programmes of pre-emptive intervention can be devised that target only those individuals predisposed to a particular condition. This thinking underpins the types of genetic counselling that have becomes routine since the 1970s: the screening of pregnant women in 'highrisk' groups; the widespread use of amniocentesis to detect foetuses with genetic abnormalities; the offer of therapeutic abortion for foetuses who test positive; and the increasing resort of 'high-risk' parents to IVF coupled with pre-implantation diagnosis in such situations. But the promise of certainty is illusory. In almost all conditions, including those that are implacable such as Huntington's, genetic diagnosis of individual susceptibilities is still, inescapably, probabilistic. In many cases it is simply that the risk of developing a disease is increased by the presence of certain alleles, sequences or markers. Even when a gene sequence is identified that makes it certain that an individual will develop a disease, there is no certainty as to when it will manifest itself, or with what severity. Thus these new practices for the identification of susceptibilities open a space of uncertainty.

This is the expanding realm of the asymptomatically or presymptomatically ill – those individuals carrying the markers or polymorphisms of susceptibility who are neither phenomenologically or experientially 'sick' or 'abnormal'. While the calculation of risk often seems to promise a technical way of resolving ethical questions, these new kinds of susceptibility offer no clear-cut algorithm for the decisions of doctors or their actual or potential patients. In this space, biopolitics becomes ethopolitics. Biopolitics as Molecular Politics Eugenics was grounded in the truth discourse of the boil.

References

- 1. Agamben, Giorgio (1998)
- 2. Homo Sacer: Sovereign Power and Bare Life, trans.
- 3. D. Heller-Roazen. Stanford, CA: Stanford University Press.
- 4. Andreasen, Nancy (2001) Brave New Brain: Conquering Mental Illness in the Era of the Genome. New York: Oxford University Press.
- 5. Gunnar and Roll-Hansen, Nils (eds) (1996) Eugenics and the Welfare State: Sterilisation Policy in Denmark, Sweden, Norway and Finland.

9. The Benefits of Yoga

Dr. Nitin Baliram Kawadkar

Assistant Professor and Head, Department of Economics, Chintamani Mahavidyalaya, Ghugus.

Abstract

This research is focus on importance of yoga and its positive impact on our brain, mind and consciousness. If you practice yoga, then you most likely have experienced the "high" that yoga offers that feeling like you are grounded in your body, calm, connected, clear, and centered. In this space, it might feel like a dark cloud that was following you around prior to class has suddenly disappeared. Or, that negative thought, emotion, or physical sensation eating away at you has miraculously subsided. You float away from your practice, and no unwanted experience can detract from your calm and peace. This is why yoga is often touted for its calming and relaxing effects on both mind and body. Above and beyond the calm and relaxation, you also may have experienced a deeper connection between your mind and body, as well as more intimacy with your internal experiences, e.g., thoughts, emotions and physical sensations. And, perhaps you have noticed that with this deeper connection and intimacy comes less judgment and evaluation of those internal experiences. This process translates into that state of bliss we experience after our practice, and arguably leads to less suffering in our lives (aka emotional health and well-being). Hence, yoga for mental health has received increasing attention from both yogis and scientists alike, with the benefits of yoga for mental health traversing several areas ranging from mood and anxiety disorders to stress reduction.

Keywords:- Introduction, Objectives of this Research, Method of Research, Benefits of Yoga, Conclusion

Introduction

The Yoga is an Art and Science of healthy living. Yoga is an essentially a spiritual discipline based on an extremely subtle science, which focuses on bringing harmony between mind and body. The word 'Yoga' is derived from the Sanskrit root 'YUJ', meaning 'to join' or 'to yoke' or 'to unite". As per Yogic scriptures the practice of Yoga leads to the union of individual consciousness with that of the Universal Consciousness, indicating a perfect harmony between the mind and body, man & Nature. According to modern scientists, everything in the universe is just a manifestation of the same quantum firmament. One who experiences this oneness of existence is said to be in yoga, and is termed as a yogi, having attained to a state of

freedom referred to as Mukti, Nirvana or Moksha. Thus the aim of Yoga is Self-realization, to overcome all kinds of sufferings leading to 'the state of liberation' (Moksha) or 'freedom' (Kaivalya). Living with freedom in all walks of life, health and harmony shall be the main objectives of Yoga practice. The "Yoga" also refers to an inner science comprising of a variety of methods through which human beings can realize this union and achieve mastery over their destiny. The practice of Yoga is believed to have started with the very dawn of civilization. The science of yoga has its origin thousands of years ago, long before the first religions or belief systems were born. In the yogic lore, Shiva is seen as the first yogi or Adiyogi, and the first Guru or Adi Guru.

Objectives of this Research

- 1. To focus on benefits of yoga for mental health.
- 2. To study the benefits of yoga.
- 3. To study Yoga and Human lifestyle.

Method of Research

To write the research I used primary and secondary sources. In primary sources I collected opinions from students and senior citizens. In secondary sources I used many books, newspapers online article.

Benefits of Yoga

1. Stress Reduction

Stress is a major epidemic in our society that can create a "hyper vigilance" in our mind and body, and impairs our ability to come from a less reactive place during times of increased stress. Yoga functions like a self-soothing technique in that it alters the stress response system, helping to "tame" and quiet down the nervous system. In this way, the mental benefits of yoga are witnessed with the reduction of stress by way of decreased cortisol (stress hormone) levels in our body.

2. Yoga Nurture our Positive Psychological

The link between yoga and positive psychology is a strong one; although yoga started with a slightly different focus, it is now commonly practiced in the West as an attempt to enhance well-being. Of course, well-being is a core topic in positive psychology, which explains the frequent use of yoga in intervention and exercises.

3. Yoga Builds Confidence

One of the most wholesome ways of giving your confidence levels a good boost is yoga. Practising yoga regularly can improve focus, clarity of mind, flexibility and posture while also strengthening your body. It's the perfect way of relieving stress and instilling a sense of empowerment - and that's everything you need to increase your confidence level. Here are a few yoga asanas you should practise to give your confidence that much-needed boost.

4. Yoga Help to Build our Sensation

Through yoga, you get to know yourself and cultivate a more non judgmental relationship with yourself. You are building self-trust. You exercise more and eat healthier, because your unconscious mind tells you, "I'm worthy of this me time, this effort." At the end of the day, everything comes down to your relationship with yourself. When you get more confident and become more rooted in your sense of self and your center, you develop a healthy, balanced ego, where you have nothing to prove and nothing to hide. You become courageous, with high willpower. You're not afraid of difficult conversations—you know you're still going to be OK at the end of the day.

5. It improves your romantic relationship.

When you're more centered and more peaceful with yourself, you'll be the same way with your partner—you'll view them through the same lens of compassionate, unconditional love. You're less reactive—for example, you may know that snapping at your partner is not a wise choice. If we do yoga regularly, it helps us to increasing romantic feeling, emotion and power.

6. The Benefits of Yoga for Women

The benefits of yoga that are often specifically appreciated by women include. Yoga Helping you to deal with hormonal changes during your cycle and during menopause. Soothing worry and anxiety caused by a health crisis or serious diagnosis. Lessening stress and reducing The severity and frequency of anxiety and depression symptoms. Improving your posture. Improving your appearance through standing taller, feeling more confident, and more effective weight management. In addition, although we noted some of the impacts of yoga on PTSD earlier, it's worth emphasizing that it may be particularly helpful for women who have suffered some kind of trauma.

7. The Yoga Benefits for Kids

If at any point in this piece so far you've thought to yourself, "These benefits are great, but those who could really benefit from more relaxation, awareness, better focus, and enhanced self-esteem are children and young people," you're on to something! There has been a lot of interest in yoga for kids for these very reasons; kids have to deal with many of the same stressors

and triggers that adults do, but without all of the decades of experiences to teach them what is most effective and the social awareness to know what is appropriate. In addition, the rise of constant social media has made it even more difficult to simply sit quietly and think, or even sit quietly and just exist for a few moments. Children are also dealing with as much pressure as ever to succeed in school, and perhaps even more pressure from the added competition that our increasingly globalized world introduces to them

8. Yoga in Long-Term Care: The Benefits for the Elderly

Although yoga can have some fabulous benefits for children, it can also be extremely effective for improving both the physical and mental health of the elderly. Of course, some of the moves and poses are modified to suit more fragile bodies, but they still provide a challenging and invigorating experience for the elderly. In Taiwan, researchers sought out elderly residents in a long-term care facility who were diagnosed with mild to moderate dementia and invited them to join a gentle yoga program. The program lasted for 12 weeks, with three 55-minute sessions per week. The experimental group participated in the yoga classes while the control group maintained their usual daily activities.

Conclusion

Thus, this research mainly focus on benefits of yoga and its positive impact on our healthy life. Yoga is the medicine for nearly every problem. As you practice yoga, it does not only help you to improve your physical body but also helps in maintaining your inner peace of mind and relaxing your mind. Moreover, yoga is not just a one-day practice, it's a lifelong commitment. The more you practice yoga, the more you are benefited. If you practice yoga daily you will enjoy a peaceful and healthy lifetime. In the present Yoga has just become a type of physical practice but it is a lot more. But, for the further practice, you have to be perfect both physically and mentally through the daily practice of yoga.

References

- 1) Malissa Mercedes: The mental Health Benefits of Yoga
- 2) Article of February 14, 2020 on 6 yoga asanas that will give your confidence the ultimate boost
- 3) Light on Yoga By B.K.S. Iyengar
- 4) Yogasan Dr. Devavrat Aacharya
- 5) Yog Dr. Usha Tivari
- 6) Yoga By Swami Vivekananda
- 7) Yoga By B.K.S. Iyengar

10. Role of Yoga in Physical Fitness

Dr. Sunil Bhotmange

Assistant Professor, Taywade College, Mahadula-Koradi, Dist. Nagpur.

Introduction

What is Yoga?

Yoga is the science of life and the art of living. It is the commonsense answer to overall physical and mental fitness. Basically yoga is a system of physical and mental self improvement and final liberation that people have been using for thousands of years. Yoga arose in the age of the Vedas and Upanishads. It is India's oldest scientific perfect spiritual discipline.

Yoga is a method of training the mind and developing its power of subtle perceptions so that man may discover for himself the spiritual truths on which religion, beliefs and moral values finally rest. It is realization of our hidden powers. Swami Shivananda said, "He who radiates good, divine thoughts does immense good unto himself and to the world also". Yoga is science of life, it offers us simple, easy remedies and techniques and methods of health and hygiene to assure physical and mental fitness with a minimum of time, effort and expense.

Meaning

The word 'yoga' means "to join or Yoke together". It brings the body and mind together to become a harmonious experience. Yoga is a method of learning that aims at balancing "Mind, Body and Spirit". Yoga is a practice with historical origins in ancient Indian philosophy.

Profit of Yoga

- Increased adaptability.
- Increased grease of joints, ligaments and tendons.
- Massaging the form's interior organs.
- Toning the muscles.
- Help in listening to and feeding the form.
- Also cools your brain
- Help to decrease the weight.
- Yoga can improve focus.

- Help in evacuation of poisons in the form & support in relaxations
- Yoga can expand your respiratory fitness levels.
- It can expand our circulatory fitness levels.
- It can expand our expiratory fitness levels.
- It can expand our digestive fitness levels.
- Provide an all-encompassing methodology towards your welfare.
- Gives clearness to your consideration.

Why Yoga?

To make disease & medicine free through a scientific approach on the knowledge base of our great saints & sage and more on yoga.

Yoga and Health

- Yoga views the human body as a composite of mind, body and spirit.
- "Health is the state of complete physical, mental, spiritual and social wellbeing and not merely the absence of disease or infirmity". (WHO)

How Yoga Relates to Health

- PHYSICAL WELLBEING: Yoga Improves blood circulation and over all organ functioning
- MENTAL WELLBEING: Bring down stress, enhances power of relaxation & stamina and bestows greater power of concentration and self control
- SPIRITUAL WELLBEING: Regulation and transformation of blood chemistry through
 proper synthesization of neuroendocrinal secretions, dispassionate internal vibrations
 leads one to attain the power to control the mind and to become free from the effect of
 external forces compelling one to lose to equanimity.
- SOCIAL WELILBEING: Yoga practitioner become cheerful, enjoys talking to people, shares problems with friends and can realize that there are other also who are sailing in sane boat, o that one can easily mix-up in group by happier nature.

Role of Yoga in Ihealtu and Fitness

Yoga take place main role in three areas that is

- 1. Physical
- 2. Psychological and
- 3. Spiritual

1. Physical

- **Flexibility:** Yoga helps the body to become more flexible, bringing greater range of motion to muscles and joints, flexibility in hamstrings, back, shoulders, and hips.
- Strength: Many yoga poses support the weight of own body in new ways, including balancing on one leg (such as in Tree Pose) or supporting with arms increases strength.
- Better Breathing: Most of us breathe very shallowly into the lungs and don't give much thought to how we breathe. Yoga breathing exercises, called Pranayama, focus the attention on the breath and improve lung capacity and posture, and harmonize body and mind which benefits the entire body. Certain 1ypes of breath can also help clear the nasal passages and even calm the central nervous system, which has both physical and mental benefits.
- **Disease Eliminator:** Yoga has the power to prevent and eliminate various chronic health conditions in women similar to men.
- Heart Disease: With less stress and blood pressure chances of cardiovascular diseases are prevented. Increasing blood circulation and fat burning results in lowering cholesterol.
- **Diabetes:** Yoga stimulates insulin production and reduces glucose to prevent diabetes.
- **Gastrointestinal:** Yoga improves the gastrointestinal functions in women effectively.
- Metabolism: Yoga helps women to stay healthy by balancing metabolism results by controlling hunger and weight.
- Pain Prevention: Increased flexibility and strength can help prevent the various instances of back pain, chronic pain, neck pain can be lessened with yoga practice.
- **Blood circulation:** Yoga postures can help improve circulation and climinate toxic waste substances from the body.

2. Psychological

- **Mental Calmness:** Yoga asana practice is intensely physical. Concentrating so intently on what body is doing has the effect of bringing calmness to the mind.
- Stress Reduction: Physical activity is good for relieving stress, and this is particularly true of yoga. Yoga provides a much-needed break from stressors, as well as helping put things into perspective. Yoga controls breathing, which reduces anxiety. It also

clears all the negative feelings and thoughts from mind leading to reduction of depression.

- Concentration: Yoga increases concentration and motivation in quick time. This is why women from all aspects of life practice yoga since better concentration can result in better focus on life and profession.
- **Memory:** Yoga stimulates better blood circulation especially to the brain, which reduces stress and improves concentration leading to better memory.
- Body Awareness: Doing yoga will give an increased awareness of own body. It
 increase level of comfort in own body. This can lead to improved posture and greater
 self-confidence.

3. Spiritual

- **Inner Connection:** Yoga can help to create a bond, a relation between body and mind apart from all other benefits.
- Inner Peace: Yoga is the only method known to us for better and quicker inner peace.

 The inner peace generated increases and improves our capability in making effective decisions even at serious circumstances.
- **Purpose of Life:** Yoga is, a simple exercise method that has numerous benefits, psychotically and physically apart from allowing us to attain inner. It helps to find the purpose of life and secrets to healthy longer life.

Other Roles Health and Yoga in of Fitness

- Surya Namaskar is a complete body exercise. It keeps all internal organs, stomach, intestines, pancreas, spleen, heart and lungs, healthy and strong. Also muscles of external body parts, chest, shoulders, hands, thighs, legs becomes healthy and strong.
- It makes spine and waist flexible by removing disorders. It improves blood circulation in the body which removes skin diseases.
- These are the best twelve steps of Surya Namaskar yoga positions in sequence to burn calories, weight loss and complete health, fitness.

Prevention of Disease

• Scientific studies have shown that the practice of Yoga has curative abilities and can prevent disease by promoting energy and health. That is why more and more

professionals have started using Yoga techniques in patients with different mental and physical symptoms, such as psycho-somatic stresses and different diseases.

- Our bodies have a tendency to build up and accumulate poisons like uric acid and calcium crystals, just to mention a few. The accumulation of these poisons manifests in diseases and makes our bodies stiff.
- A regular Yoga practice can cleanse the tissues through muscle stretching and
 massaging of the internal organs and brings the waste back into circulation so that the
 lungs, intestines, kidneys, and skin are able to remove toxins in a natural way.

Blood Pressure

- Yoga asana is recommended for the treatment of both high and low blood pressure.
- Yoga provides exercise to all the organs of the body so as to regulate the overall metabolism rate in the body.
- There are several causes of high blood pressure like increased stress, anger and anxiety or other mental and cognitive disorders.
- Yoga helps to free one's mind from the negative thoughts and provides complete rest to
 the mind and the body. This increases the metabolism of the body and brings the mind
 at rest. Excessive thinking about something also increases the pressure with which the
 blood flows in various organs of the body.

References

- 1. http://www.yogaabhyas.com
- 2. http://www.drsohanrajtater.com/articles/article17.pdf
- 3. http://www.anandamarga.org/articles/yoga-health-secrets.htm
- 4. http://www.yahooyoga.com/
- 5. http://www.abc-of-yoga.com/yoga-and-health/yoga-for-women.asp
- 6. http://nccam.nih.gov/health/yoga/introduction.htm

11. Study Pattern among the Students/Scholars of the University of Jammu during the COVID-19 Phase: A Case Study

Sahil Bains

Student, University of Jammu.

Parshant Sharma

Student, University of Jammu.

Neha Rani

Student, IGNOU.

Dr. Meghna Dhar

Assistant Professor, University of Jammu.

Abstract

COVID-19 pandemic has affected each and every sector. It has greatly influenced the human lives and their day-to-day activities. The education sector has been affected drastically. During the initial stages of lockdown, students were under enormous mental stress and were worried about academic pursuits. There was a shift from using traditional methods of teaching and learning like classroom teaching to online learning and sources of information like online databases.

This paper attempts to depict the study pattern among the students/scholars of the University of Jammu in the present situation prevalent due to COVID-19 pandemic. For this purpose, a survey has been conducted using questionnaires that were designed using the google forms. The results obtained shows that how the students/scholars of the University of Jammu got their information needs fulfilled during this pandemic and the various difficulties faced by them. It also highlights their satisfaction level with this present way of teaching and learning.

Keywords: COVID-19, Information, University of Jammu.

Introduction

Information has a very important role to play in day to day life. It is the basic requirement for the growth of the individual and the society as a whole. Information plays a vital part in human life and is regarded as the backbone for the progress of the individual as well as the society. The way we acquire, use and apply information to get our needs fulfilled is generally

referred to as Information seeking behaviour which has been largely affected by the COVID-19 pandemic.

There has been a drastic shift from traditional sources of information like books and print journals to online databases and other material available over the internet due to the impact of COVID-19.

University of Jammu: An Introduction

The University of Jammu endeavours for achieving top-class excellence in teaching, research activities and knowledge transfer. It imparts quality education to the students and promotes their overall development. The University of Jammu is located at the foothills of Trikuta Mountains, besides the Tawi river at an altitude of 1030 feet. It offers state of the art facilities and chances for growth in academics and to carry out research in different fields. It is committed towards the advancement of the society.

The University of Jammu was established in 1969 vide Kashmir and Jammu Universities Act, 1969 following separation of the erstwhile University of Jammu and Kashmir. It is accredited as A+ Grade University by NAAC, India. It offers more than 40 courses in various disciplines like Arts, Sciences and other fields of learning. It also recognises and affiliates colleges and other institutions.

Objectives

- To find out whether online classes are being conducted.
- To find out the problems faced by the students.
- To find out the level of satisfaction with content available online.
- To find out if the students felt any difference in information gathered from online databases and traditional library sources.
- To find out the information retrieving ability.
- To find out the satisfaction level among the students with present way of finding information.

Scope of the Study

The study is focussed on the study pattern among the students and research scholars of the University of Jammu during the COVID-19 pandemic and the various difficulties faced by them. The data collected is analysed and tabulated to know about the information seeking behaviour and the various challenges that they are facing to get their information needs fulfilled

and the level of satisfaction with the information retrieved during this particular phase of COVID-19.

Research Methodology

For the collection of data about the present study, survey method was adopted. The questionnaire was designed using the Google forms keeping in view the present scenario of the COVID-19. The questionnaires were distributed online to the students and scholars of the University of Jammu and a total of 195 responses were collected.

The data gathered from the responses was analysed to understand the study pattern among the students/scholars of the University of Jammu.

Data Analysis

1. Gender of the Respondent

The below table no.1 shows the gender wise distribution of the respondents where female participation is high (69.2%) than that of males (30.8%).

Sex	Percentage (%)
Female	69.2
Male	30.8
Total	100

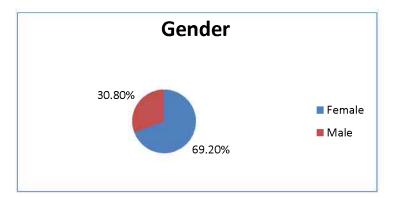


Fig.1 Gender wise distribution of the respondents

2. Age of the respondent

The following table shows the age group of the respondent:

Age group of the users	Percentage (%)
18-21	32.3
22-25	64.6
26 and above	3.1
Total	100

Table No.2 Age wise distribution of the respondents

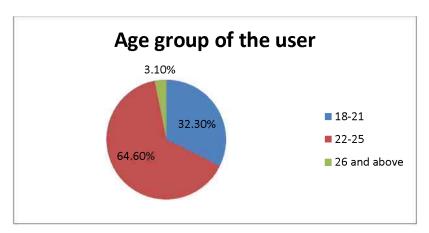


Fig.2 Age wise distribution of respondents

3. If respondent have own PC/Smartphone

Out of the total responses, 94.9% respondents have their own PC/smartphone while others did not.

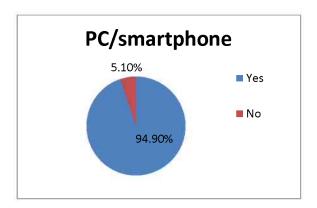


Fig.3 Possession of PC/Smartphone

4. Networking sites used

In response to the networking sites used by the students/scholars, the respondents were allowed to tick more than one option. Table no. 3 shows the networking sites used during COVID-19 phase:

Networking site Percentage (%)
Whatsapp 97.4
Facebook 32.8
Instagram 54.4
Twitter 27.7
Any other 8.2

Table no.3 Networking sites used

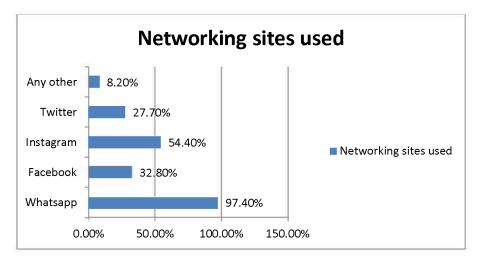


Fig.4 Purpose of library visit

5. If Department conducting online classes

When the students were asked if their department is conducting online classes, 47.7% responded as yes, 38.5% as no and 13.8% were not sure about it.

Online Classes conducted Percentage (%)
Yes 47.7
No 38.5
Maybe 13.8

Table no.4 Conduct of Online Classes

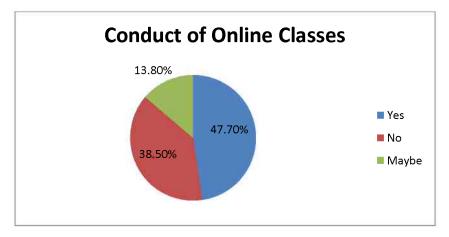


Fig.5 Conduct of online classes

6. Any difference felt in the information got from online classes and classroom teaching

When the respondents were asked if they felt any difference in the information they get from online teaching and traditional way of teaching i.e. classroom teaching,85.6% responded as yes, 13.8% as no, 0.6% were not sure about it.

Table no. 5 Difference in information from online classes and classroom teaching

Difference experienced	Percentage (%)
Yes	85.6
No	13.8
Can't say	0.6

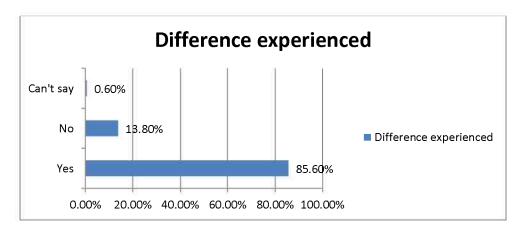


Fig.6 Difference in information

7. Problem in studies felt during this phase of COVID-19

Most of the respondents (98.5%) faced problems in studies during this period of COVID-19.

Table no.6 Problem in studies

Problem	Percentage (%)
Yes	98.5
No	Nil
Can't say	1.5

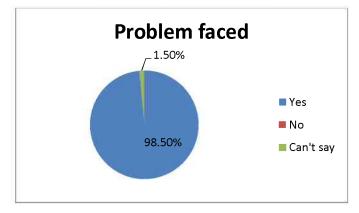


Fig.7 Problem faced in studies

8. If only classroom interaction enhances the efficiency of reading, listening, writing and speaking skills

Most of the students (86.7%) were of the view that only classroom interaction enhances the efficiency of reading, listening, writing and speaking skills.

Table no. 7 Classroom interaction efficiency

Classroom interaction enhances efficiency	Percentage (%)
Yes	86.7
No	13.3

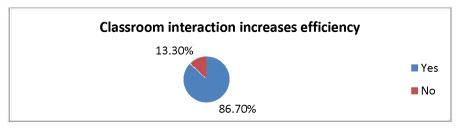


Fig. 8 Classroom interaction efficiency

9. Whether classroom interaction system leads to understanding of classroom social rules and conventions

97.4% of the respondents believe that classroom system leads to understanding of classroom social rules and conventions.

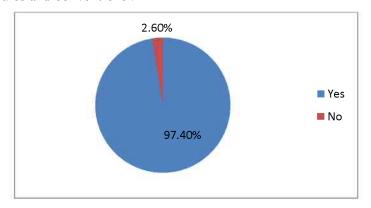


Fig.9 Classroom interaction leading to better understanding

10. Lack of interaction and ultimately personal communication with teachers

The below figure no. 10 shows that 94.9% of the respondents found lack of interaction and ultimately personal communication with teachers during COVID-19.

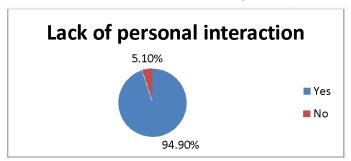


Fig no.10 Lack of personal interaction

11. Time devoted in searching online databases

Table below shows the time devoted in searching online databases:

Table no.8 Time devoted in searching online databases

Time devoted	Percentage (%)
15-60 minutes	12.8
1-2 hours	32.3
2-3 hours	22.1
More than 3 hours	32.8

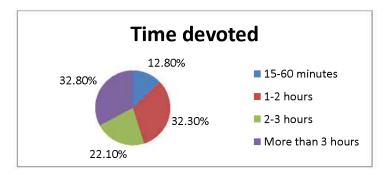


Fig no.11 Time devoted in searching online databases

12. Level of satisfaction with the content available online

Following table reveals the satisfaction level with the content available online:

Table no.9 Satisfaction level with online content

Satisfaction level	Percentage (%)
High	1
Moderate	38.5
Low	51.3
Can't say	9.2

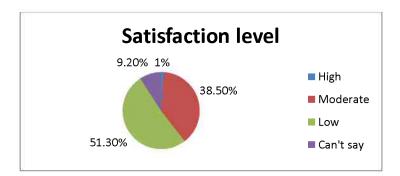


Fig.12 Satisfaction level with online content

13. Difference in information from online databases and the traditional library resources

When the respondents were asked if they feel any difference in information got from online databases and traditional library sources, most of them (94.9%) felt the difference while rest 5.1% did not.

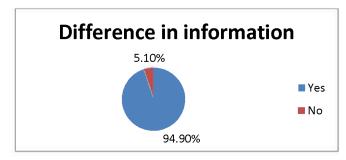


Fig no.13 Difference in information from online databases and traditional library sources

14. Most preferred source of obtaining information during COVID-19

In response to the most preferred source of obtaining information, respondents were allowed to choose more than one option. The following table shows the various sources that were used by them to get the desired information:

Table no. 10 Most preferred source of obtaining information

Source	Percentage (%)
Internet	73.3
Text books	43.1
E- books	24.6
Online databases	26.2
E- journals	7.2
Any other	14.9

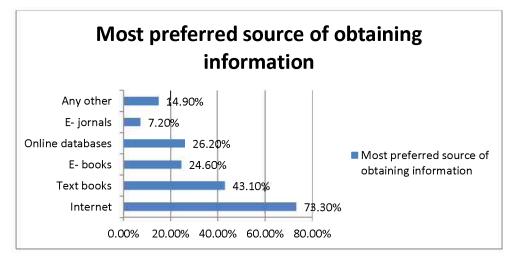


Fig no. 14 Most preferred source of obtaining information

15. Information retrieving ability from the available sources during COVID-19

The following table shows the information retrieving ability from the available sources:

Information	Percentage (%)
All of the information	6.7
Part of the information	74.3
Reference to further information	19

Table no. 11 Information retrieving ability

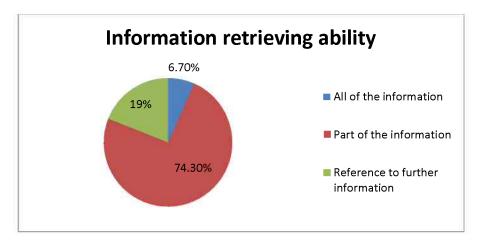


Fig no. 15 Information retrieving ability

16. Satisfaction with present way of obtaining information

97.4% of the respondents were not satisfied with the present way of obtaining information.

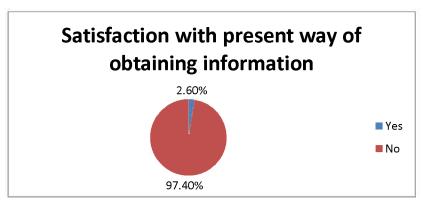


Fig no. 16 Satisfaction with present way of obtaining information

17. Reasons behind the dissatisfaction

There were many reasons behind the dissatisfaction among the respondents with present way of obtaining information which is evident from the following table:

Reason	Percentage (%)
Insufficient help	44.6
Inadequate tools	38.5
Network issues	91.3
Inadequate collection of material	50.3
Any other	15.9

Table no. 12 Reasons behind dissatisfaction

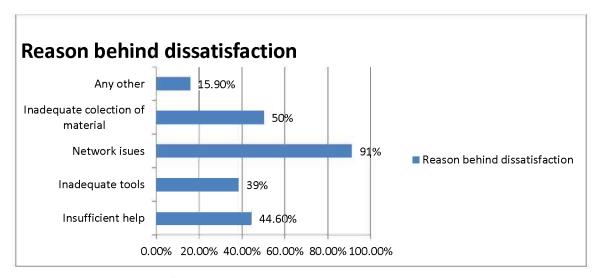


Fig no. 17 Reason behind dissatisfaction

Conclusion

The study reveals that the students/scholars of the University of Jammu have experienced great difficulties to get their information needs fulfilled. There has been a shift from using traditional sources of information to online databases and other sources available over the internet during this period of COVID-19. Most of the students felt the difference in online teaching and traditional classroom teaching and they have problems in their studies during this period.

Moreover the students and scholars of the University of Jammu, Jammu felt the lack of interaction and communication with teachers and guides during COVID-19. They mostly relied on internet and textbooks for obtaining information. There was low to moderate level of satisfaction with the content available online. They were able to retrieve only part of the information from the available sources and further reference to information was needed. Majority of the respondents were not satisfied with present way of obtaining information and

encountered problems like network issues, inadequate tools and inadequate collection of material.

References

- 1. Bonnel, W. (2008). *Improving feedback to students in online courses*. Nursing Education Perspectives. 29(5), p. 290-294.
- 2. Lone, A.Z. (2017). Impact of online education in India. IJESC. 7(7), p. 13950-13952

१. कोविड - १९ : योग हा समृद्ध जीवनाकडे जाणारा समग्र दृष्टिकोण

प्रा. उत्तम रामचंद्र देउळकर

शारीरिक शिक्षा व क्रीडा संचालक, लोकमान्य महाविद्यालय, वरोरा, जि. चंद्रपूर.

गोषवारा

आज जगामध्ये कोविड—19 मुळे प्रत्येक देशामध्ये कोरोणा या संसर्गजन्य विषाणुची दहशत झालेली आपण बघतों आहे. आणि या विषाणु संपविण्यासाठी भारतासह प्रत्येक देश हा झुंजतो आहे. या विषाणुचा जर आपल्याला सामना करावयाचा असेल तर मनुष्याची रोगप्रतिकार क्षमता ही मजबुत असने जरूरी आहे. अस्यावेळेस प्रत्येकाने आपल्या आहार—विहारा सोबतच शरीर सुदृढ ठेवण्यासाठी व्यायाम, योग या कडे लक्ष देणे गरजेचे आहे.

या कोरोना विषाणु पासुन बचावासाठी लस किंवा औषध अजुन पर्यंत मिळालेले नाही. संपुर्ण जगातील वैज्ञानिक या करीता प्रयत्न करतायेत. अस्या परिस्थितीत करायचे काय तेव्हा शारीरिक व्यायाम व योग आपल्याला या विषाणुसी सामना करण्याकरीता मदत करते. रोगप्रतिकार शक्ति वाढवुन आपण या परीस्थितीचा सामना करू शकतो. प्रस्तावनाः—शरीर बलशाली तसेच आरोग्यदायक ठेवण्यासाठी व्यायाम विद्या अवगत असने जरूरी आहे व्यायाम हा गतियुक्त तर योग हा स्थिर व सुखासनात बसुन करावयाची किया आहे. भारतिय योग शास्त्रामध्ये पाच योग सांगितले आहे. ज्ञानयोग, हठयोग, कर्मयोग, भिक्तयोग, राजयोग. पंतजलीने योग चा अर्थ चित्ततील वृत्तीचा निरोध असा सांगितला आहे. "योगः चित्त—वृत्ति निरोधः" पतंजली नुसार योग ची आठ अंगे आहेत. यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि हे होत.

युज या धातुपासुन योग हा शब्द बनलेला आहे, याचा अर्थ आत्मा परमात्मा यांचे एक होणे. दहा हजार वर्षापासुन योग प्रचलित आहे. याचा उल्लेख नारदीय सुक्त आणि प्राचीन अस्या रूग्वेदात आढळतो. योग आपणास पुन्हा सिंधु सरस्वती सभ्यतेचे दर्शन घडवतो. योग म्हणजे सामील होणे, शरीर, मन आणि आत्मा यांची एकता. हा सर्वांगीण दृष्टीकोण शारीरिक व्यायाम, विश्नांति, श्वास घेण्याची तंत्रे, ध्यान, योग्य आहार आणि क्लीझिंग डिटॉक्सिफिकेशन तंत्राद्वारे प्राप्त केला जातो. या पद्वतीद्वारे आपण चांगले आरोग्य, शांतता, शांति, सकारात्मक विचारसरणी, स्थिर मन, उर्जा आणि आंतरिक सामर्थ्य प्राप्त करतो. आम्ही आपल्या वास्तविक आत्म्याशी संपर्क साधण्यास देखील शिकतो, जसे आपण आतून वळत आहोत आणि आत्मपरीक्षणातून आपण आपल्या वास्तविक गरजा ऐकतो आणि समजतो आणि आत्म—जागरूकता आणि आत्म—स्वीकृती प्राप्त करतो.

चीनमध्ये निर्माण झालेला हा कोरोना व्हायरस याने फक्त चीनलाच नाही तर संपुर्ण जगाला वेड लावल. स्वतःला महासत्ता म्हणवुन घेणारा आणि जगावर राज्य करणारा अमेरिकाही यातून सुटला नाही. या व्हायरसने गरीब—श्रीमंत हा भेदभावच काही काळासाठी मिटवला म्हटले तरी चालेल मग व्यक्ति एखाद्या देशाचा पंतप्रधान असो किंवा त्याच देशातील गरीब व्यक्ति सर्वांनाच त्याने ग्रसले भारतसुध्दा या भयावह संकटापासुन सुटला नाही. संपुर्ण जगाचे लक्ष हे भारताकडे लागलेले आहे. कारण भारत हा लोकसंख्येनी मोठा असलेला विकसनशील देश आहे. त्यात

आरोग्यसेवाही कमी विकसित आहे.योग हा भारताने जगाला दिलेला अनमोल ठेवा आहे. त्या अनुषंगाने 21 जुन हा आंतरराष्ट्रिय योग दिवस म्हणुन जगभर साजरा केला जातो. सध्य स्थितीत भारताचे पंतप्रधान नरेन्द्रजी मोदी यांचे विशेष योगदान आहे.

महत्व

महर्षि पतंजलीच्या योगसुत्रामध्ये अष्टांग योगाचे अगदी पहिले आणि वैयक्तिक अंग असलेल्या नियमांमध्ये प्रथम शौच किंवा स्वच्छता. शौचपावित्रय आणि स्वच्छता हे यौगिक जीवनाचा पाया आहे अषा प्रकारे स्वच्छतेबाबतीत समर्थन केले आहे. शांच याचा एक गर्मित अर्थ — अनावश्यक शरीरिक संपर्क आणि जवळीक टाळणे असा देखील आहे.

सकस, सात्विक आणि रसायनयुक्त आहारामुळे आपणास आंतरिक स्वच्छता प्राप्त होते, याचाही अंतर्भाव शौच मध्ये होतो. योगासने, प्राणायाम आणि ध्यान यांचा अंतर्भाव असलेल्या जीवनशैलीमुळे आपली प्रतिकार शिक्त प्रबळ होते त्यामुळे कोरोना विषाणूच्या प्रभावाला आपण दूर ठेवू शकतो. अत्यंत महत्वाचे म्हणजे या गोंधळाच्या परिस्थितीमधून आपण स्वतःला विलग करून या विषाणूच्या संसर्गाची आणि प्रसाराची शक्यता कमी करू शकतो. घरातच थांबा, प्रवास आणि गर्दीत जाणे, सामाजिक कार्यक्रमामध्ये जाणे टाळा. आणि रोजच्या जिवनामध्ये योग समाविष्ट करा. ज्यामुळे रोगप्रतिकार शक्ति वाढुन आपले आरोग्य चांगले ठेवता येईल. आणि आपल्याला समृध्द जिवन जगता येईल.

उद्देश

- 1. योग साधने द्वारा कोविड–19 मध्ये निर्माण झालेल्या विषाणुचा सामना करण्याची क्षमता आहे का i
- 2. योग साधने द्वारा रोगप्रतिकार शक्ति वृंदिगत होईल का i
- 3. समृध्द जिवन जगण्याकरीता योग साधने द्वारा मानसिक आरोग्य चांगले राखता येईल का i

अध्ययन पध्दिती

कोणत्याही संशोधकाला संशोधन जर करायचे असेल तर संशोधन हे वैज्ञानिक पध्दितवर आधारित असते. त्यात संशोधनाला प्रमाण मानले जात नाहि तर संशोधन हे केवळ माहीतीचा संग्रहच असतो म्हनुन प्रस्तुत शोध निबंधासाठी वर्णनात्मक संशोधन आराखडयाचा उपयोग करण्यात आलेला आहे. एखाद्या व्यक्ति, समुह, समाज, घटना किंवा कोणत्याही विषय किंवा समस्यांचा या वास्तविक तथ्यांचे, वैशिष्टयांचे, वर्णनात्मक विवेचन प्रस्तृत करणे हो वर्णणात्मक संशोधन आराखडयाचा मुख्य उद्धेश आहे. तसेच प्रस्तृत अध्ययनात तथ्य संकलनासाठी दुययम तथ्य सामुग्रीचा उपयोग करण्यात आला आहे. यात योग साहित्य, पुस्तके, वर्तमानपत्रे, मासिकपत्रे, भाषणे, संकेतस्थळ, धार्मिक ग्रंथ, ऐतिकासिक कागदपत्रे इ.

तथ्य विश्लेषण

नदीचे पाणी खळाळत वाहत राहते म्हणून ते स्वच्छ असते. साचलेले पाणी मात्र अस्वच्छ होत जाते. अशा पाण्यामुळे रोगराई पसरण्यास वेळ लागत नाही. शरीराचे व मनाचे आरोग्य टिकवायचे असेल तर शरीरातील प्राण वाहता असावा लागतो. आरोग्यही नदीसारखे वाहते असावे लागते. शरीर क्षणोक्षणी बदलते, तसे मनही बदलते. शरीर

झिजते, तसे मनही झिाजु शकते. शरीर व मन यांचे आरोग्य सातत्याने राखावे लागते. एकदा मिळालेली आरोग्याची पुंजी कायम तशीच राहत नाही. कष्टाने मिळविलेले धन योग्य रीतीने वापरले व गुंतविले तर त्यात भर पडते. कमावलेले आरोग्य देखील सांमाळावे लागते व योग्य कार्यात गुतवावे लागते. आसन व प्राणायाम यामध्ये आपण एकदाचे गुंतलो की आरोग्य निरोगी राहण्यास मदत होते.

शरीराचे व मनाचे आरोग्य राखणे म्हणजे एक त—हेचा स्वतःवर केलेला संस्कार होय. केवळ रोग दूर करणे म्हणजे आरोग्य नव्हे. शरीर व मन यांचा एकमेकांवर सतत परिणाम होत असतो. या दोन्हीचे आरोग्य व अनारोग्य यांचे जवळचे नाते असते. आरोग्य बिघडण्यास वेळ लागत नाही. आरोग्य संपादण्यास मात्र वेळ लागतो आणि त्या कमाईसाठी वेळही द्यावा लागतो. योगासनाकडे आवड म्हणून वळणारी मंडळी फार क्वचित आढळतात. आरोग्याची निसर्गताच देणगी मिळालेली असेल तर त्यात धन्यता मानून ते टिकविण्याचा प्रयत्न करणारेही फारच कमी असतात. बहुतेक जण गरज भासल्यावर उपाय शोधतात. तहान लागल्यावर विहीर खणायची ही स्वाभाविक वृत्ती असते. आजारी पडल्यावर किंवा वेदनांमुळे कामात व्यत्यय येउ लागल्यावर सर्व जण उपाय शोधु लागतात. योगासनांकडे वळणारी निम्मी अधिक मंडळी या वर्गातील असतात. संसर्गजन्य आजारामुळे का होईना, सुखाच्या शोधात असताना एका चांगल्या व कल्याणकारी मार्गाकडे वळण्याची इच्छा झाली, तर त्यात काही चूक नाही.

कोविड—19 चा सामना करतांना योगसाधना हे एक शस्त्र म्हणुन उपयोगात आणता येते, त्यासाठी योगासानाचा सराव यासाठी काय करावे लागते. थोडी जुळवणी, तडजोड करायला योग्य अशा गोष्टींशी हातमिळवणी व नको त्या गोष्टींशी फारकत. दररोज सराव करणे अवघड असेल तर प्रथम आठवडयातुन एक दिवस, सुटीच्या दिवशी तो करता येतो. पुढे आपल्याला आवड निर्माण होईल व सरावाने आरोग्य समृध्द होईल.

कोविड—19 ची सुरूवात ही चीन या देशापासुन सुरू होउन आज संपुर्ण जगामध्ये कोरोणा विषाणुने हाहाकार माजविलेला आहे. गरीब असो वा श्रीमंत असा भेदभाव नसतोच तो कोणालाही होड शकतो. अस्या समयी डब्ल्यु.एच.वो. ने दिलेल्या निर्देशाचे पालन करून आम्हि यावर मात करू शकतो.

रोगप्रतिकार क्षमता म्हणजे काय असते आणि ती वाढवता येते का हे आता पाहुया. जेव्हा आपल्या शरीरावर सूक्ष्मजीव हल्ला करतात. तेव्हा आपण आजारी पडतो. हे हल्ले आपल्यावर सतत होत असतात... या हल्ल्यांना रोखण्यासाठी आपल्या शरीराने एक यंत्रणा तयार केली आहे. त्यालाच रोगप्रतिकारक क्षमता म्हणतात. इंग्रजीत याला इम्युनिटी पॉवर असं म्हणतात. ही यंत्रणा सशक्त असेल तर आपण हल्ला झाला तरी आजारी पडत नाही. पण ही यंत्रणा कमकुवत असेल किंवा हल्ला करणारा सुक्ष्मजीव सशक्त असेल तर आपण आजारी पडतो. आजारी पडल्यावरही प्रत्येक वेळी औषधाची गरज नसते. कारण आपली रोगप्रतिकारक शक्ती या आजारांशी लढाई करत असते. त्यामुळे नेहमीचं व्हायरल इन्फेक्शन झाल्यावर आपल्याला आधि ताप येतो, सर्दी होते. पण औषध नाही घेतलं तरी काही दिवसांत आपण बरे होउ शकतो. पण कोरोनाची गोष्ट वेगळी आहे.

तुमच्या शरीरातली रोगप्रतिकारक शक्ति म्हणजे तुमच्या शरीरातल्या पांढ—या पेशी. त्याला इंग्रजीत डब्ल्यु बी सी किंवा व्हाईट ब्लड कॉर्पसल्स असं म्हणतात. हया आपल्या शरीरात सुरक्षा रक्षकाचे कार्य पार पाडतात. आपल्याला आजार होउ नये म्हणुन या पेशी अहोरात्र झटत असतात. आपण झोपलो तेव्हांही यांचे कार्य सुरू असते. रोज साधारणतः 100 अब्ज पांढ—या पेशी आपल्या शरीरात तयार होत असतात. आपल्या शरीरात ज्यावेळी एखादा

सूक्ष्मजीव घुसतो. उदाहरणार्थ तुमच्या जवळ कोरोणाचा पेशंट शिंकला तर तो व्हायरस तुमच्या नाकातून तुमच्या शरीरात शिरेल. शरारातल्या पांढ—या पेशींना असा संदेश मिळतो की आपल्या प्रणालीत शत्रू आला आहे. या शत्रूच्या पाठीवर असलेल्या प्रथिनांवर पांढ—या पेशींना कळतं हा शत्रु आहे की नाही. शत्रु शिरल्याची खात्री झाली तर पांढ—या पेशी ताबडतोब विशिष्ट ॲटिबॉडिज तयार करतात, त्या विशिष्ट सूक्ष्मजीवाशी लढतात. ही प्रक्रिया पूर्ण होण्यासाठी काही दिवस लागतात. म्हणून ही प्रक्रिया पूर्ण होईपर्यंत आपल्याला आजारी असल्या सारख वाटते.

रोगप्रतिकारक क्षमता नैसर्गिकरीत्या वाढवण्यासाठी हार्वर्ड विद्यापीठाने काही मार्गदर्शक तत्व दिली आहेत. त्यार्पकी बहूतांश तुम्हाला माहित असतील पण आता ती फक्त माहितीतच ठेवु नका तर त्यावर काम करा. आहारात फळ आणि भाज्यांचा समावेश अधिक असल्यास तसेच व्यायाम, फिरायला जाणे यागोष्टी नियमित केल्यास रोगप्रतकारक क्षमता वाढते. अस माझ मत आहे की रोगप्रतिकारक क्षमता वाढिवण्या करीता आज सर्वात उपयोगी व्यायाम म्हणजे योग साधना होय. समृध्द जीवन जगण्यासाठी योगसाधने द्वारे शारीरिक, बौध्दिक, भावनिक, तसेच मानसिक आरोग्य सुध्दा चांगले राहते. आज या संसर्गजन्य कोरोणा विषाणुचा सामना करण्यासाठी शारीरिक आरोग्य तर मजबुत होतेच परंतु मानसिक आरोग्य सुध्दा सृदृढ होउन या परिस्थितीचा सामना करण्यासाठी मानवाला तयार करते.

निष्कर्ष

आज जगापुढै महामारी च्या रूपात कोरोना विषाणुचा पार्दुभाव वाढलेला आहे परिस्थिती बिकट आहे. अमेरिका असो वा भारत समस्या दोन्ही ठिकाणी सारखीच आहे. आरोग्य यंत्रणा आपल्यापेक्षा अमेरिकेची मजबुत आहे परंतु आपल्याकडे जनसंख्या जास्त असल्यामुळे आपली अरोग्य यंत्रणा कमी पडते. परंतु जगाला आम्हि योग साधना दिली आहे. आणि आज घडिला संपुर्ण जग हे योग साधनेला प्राधान्य देत आहे. अधभुत असी शक्ति आमच्या भारतिय योग साधने मध्ये आहे. आणि समृध्द जिवन जगण्यासाठी योग हा एक मार्ग भारतानं जगाला दिलेला आहे.

संदर्भ

- 1. बि. के. एस. अययंगार योग सर्वांसाठी, रोहण प्रकाशन 2011
- आचार्य देवव्रत, निरोगी शरीर, कुशाग्रबुध्दि, एकाग्र मनाच्या प्राप्तिसाठी योगासन. विद्याभारित प्रकाशन लातुर.
- 3. अरूण खोडस्कर, योग आरोग्यम सूख संपदा, ज्याती मुद्रण, 2003.
- 4. रणजित चिकाडे, आरोग्य सप्तमी, रिया पब्लिकेशन, 2016.
- 5- www.google.com

२. कोविड - १९ चा वाणिज्य क्षेत्रात शिरकाव आणि मानसिक संतुलन

डॉ. प्रा. विनोद बा. चव्हाण

सा. प्राध्यापक, वाणिज्य विभाग प्रमुख, व्यावसायिक अर्थशास्त्र श्रीमती रा. दे. गो. महिला महाविद्यालय, अकोला.

प्रस्तावना

चिन च्या युहान शहरातुन सुरू झालेला कोरोनाचा प्रवास व प्रसार साऱ्या जगात सुरू आहे. अमेरीका युरोप आणि आशिया खंडातील अनेक देशांना त्याने आपल्या विळख्यात घेतले. भारतात कोरोनाचा प्रकोप सध्या मोठया प्रमाणात सुरू असुन त्याला हाताळण्या साठी केंन्द्र सरकार, राज्य सरकार, ग्रामिण भाग आप आपल्या परीने पयत्न मोठया स्वरूपात करीत आहेत. भारतात कोरोना हा मोठया प्रमाणात आयात झालेला आहे. विदेशातून भारतात आलेल्या व्यक्तींना याचा संसर्ग झाल्या नंतर त्याच्या संपर्कात आलेल्यांना याची लागण मोठया प्रमाणात झाली आहे. कोरोनाला हाताळण्या साठी सरकार कड्न केले जात असलेले प्रयत्न मोठया प्रमाणात समाधान कारक असून भारताच्या लोकशाही व नोकरशाही च्या कामावर नेहमीच टीका होत आली आहे. परंतु या संकटाच्या वेळी हिच लोकशाही व नोकरशाही देशाला तारताना दिसते. याचा प्रत्यक्ष अनुभाव भारतातील लोकानां होत आहे. देशाचे पतंप्रधान राज्याचे मुख्यमंत्री, आरोग्यमंत्री, डॉक्टर, पोलीस, आणि सामान्य नागरीक या सर्वानी लॉकडॉउन काळात घराबाहेर न पडण्याचे, घरातच थांबण्याचे गर्दीच्या ठिकाणी न जाण्याचे हया सार्वानी सुरक्षीत राहण्याचे आव्हान डोळयापुढे ठेवले आहे. तरी सुध्दा काही गरजु कामा करीता बाहेर पडणे अत्यावश्यक असुन सामाजिक अंतराचे मान राखुन, सुरक्षीतता बाळगुन प्रत्येक व्यक्ती आपआपले कर्तव्य पारपाडत आहेत. अधिकारी व सहकाऱ्यांन सोबत बैठका घेउन महत्वाचे विषय मार्गी लावत आहेत. सरकार, लोकप्रतीनीधी, प्रशासकिय अधिकारी, शासकिय अधिकारी, स्वयंसेवी यंत्रणा देखील जोखीम पत्करून कर्तव्य पार पाडत आहेत. कर्तव्य पारपाडत असताना कोरोनाची लागण होउन मृत्यु देखील पावले आहेत. या पार्श्वभूमिवर नागरीकांनी घरात थांबुन सरकारला साथ द्यावी अशी भारतीय नागरीका कडून अपेक्षा आहे. गेले आठ महिने कोरोनाच्या संकटाशी दोन हात करतांना देशातिल यंत्रणा आता काहिश्या थकल्या आहेत, त्यामुळे कोरोना सोबत जगायला शिका असा नवा संदेश भारत सरकारने लोकांना द्यावायास सुरूवात केली आहे. कोरोना नंतरची देशाची वाणिज्य, व्यापार, व्यवसाय, नोकरी, कृषी यांची अर्थव्यवस्था कशी राहणार आहे? कोरोनाने अनेक उद्योग धंद्यांचे कंबरडे मोडले आहे. आणखी कोरोना किती काळ राहणार आज तरी सांगता येणे कठीण आहे. हे समजुन घ्यायला हवे. कोरोनाने एक्णच मानवी जिवनावर आलेली एवढया दिवसाची सुज कमी करून सर्वाना भीषण वास्तवाचे दर्शन घडविले आहे.

वाणिज्य आणि अर्थ व्यवस्था

प्रबंधिकय अर्थशास्त्रातील मागणी व पुरवठयाचा आणि ग्राहकाच्या वर्तणुकीसंदर्भतील सिध्दांता नुसार आपल्याला सध्याच्या परीस्थीतीला पाहता येईल. सध्या जिवनावश्यक अन्न, वस्त्र, निवारा, आरोग्य, शिक्षण इत्यादी जिवनावश्यक गोष्टीचे मागणी आहे. त्यामुळे ठरावीक काळाने या वस्तुंचा तुटवडा बाजारात निर्माण होईल आणि या

मुळे येणा**Ú**या काळात वस्तुंच्या किमती मध्ये वाढ होईल. तसेच काही व्यापारी जास्तीचा नफा कमावण्या साठी वस्तुवर नफेखोरी किंवा मक्तेदारी वाढु शकते. उदा. जिवनावश्यक वस्तुच्या बाबतीत अशे 100 टक्के होउ शकते. सध्या सॅनिटाझर, साबण, मास्क, औषधी, अन्नधान्य आणि अत्यावश्यक अवजारे यांची सध्या जास्त मागणी आहे. त्यामुळे त्यांच्या किमती मध्ये वाढ होईल आणि काही विकृते साठे बाजार करून माला विकला जाईल त्याचे दुष्परीणाम सामान्य वर्गावर होईल? ज्याचे कडे पैसे नसतील तर ते या बाजाराचे ग्राहक होउ शकरणार नाही. पैशासाठी त्यांना रोजगाराची आवश्यकता लागेल. प्रदिर्घकालावधीत लॉकडॉउन हे अर्थव्यवस्था आपल्या परीणामासह कमतरतेचे कारण ठरू शकते. तसेच आर्थिक अर्थव्यवस्था उप्प होउ शकते. छोटे उद्योग आणि मध्यम उद्योगात वाढ झाल्याचे दिसणार नाही. आधिच्या तुलनेत अधिक विषमता दिसेल. यामुळे बॅकिंग क्षेत्रातील पत पुरवठयावर विपरीत परिणाम होईल.

भारतीय अर्थ व्यवस्थेचे वैशिष्टे

- राष्ट्रीय उत्पन्नात घट
- दरडोई उत्पन्नाचा कमी दर
- कृषीक्षेत्राचा भारतीय अर्थव्यवस्थेवर प्रभाव
- आर्थीक विषमता
- लोकसंख्येचा विस्फोट
- बे-रोजगारात झालेली वाढ

मानसीक संतुलन

मानवाचा अंतिम हेतु महत्तम समाधान मिळवीणे हे आहे. हा हेतु प्राप्त करतांना मानवाला जिवनात मोठी कसरत करावी लागते अधिका अधिक गरजांची पुर्तता करण्यातच मानाचे अख्खे आयुष्य खर्चीले जाते. जास्तीत जास्त गरजांची पुर्तता करून महत्तम समाधान मिळविणे हा मानवाचा हेतु असतो. परंतु अमर्याद गरजा मानवाला दुख निर्मितीला कारणीभुत ठरतात. कारण गरजा कमीकरून अधिकतम समाधानाचा हेतु सध्या तरी दिसत नाही. कारण मानवाला वास्तवीक सुखाची प्राप्ती करणे, हे जिवनांत सहज शक्य नसते. मानवाच्या वागणुकी मध्ये त्याचे मन त्याची महत्त्वाची भुमिका बजावत असते. त्यामुळेच जिवनाला संतुलीत मार्गाने जगणे हे आदर्शवत आहे. या साठी खालील सुत्राचा उपयोग करण्यात येईल.

सुख प्राप्तीचा गुणांक = पुर्ण झालेल्या गरजा / एकुण गरजा * 100

वरील सुत्रावरून एका उदाहरणाच्या सहायानं सुख प्राप्तीचा निर्देशांक काढता येईल अशोक नावाच्या व्यक्तीच्या एकुण 10 गरजा आहेत त्यापैकी तो पाच गरजा पुर्ण करतो तर त्याचा सुख प्राप्तीचा निर्देशांक 50 टक्के आहे. या उलट बबन नावाच्या व्यक्तीच्या एकुण 5 गरजा असुन त्या पैकी तो 3 गरजा पुर्ण करतो तर त्याचा सुख प्राप्तीचा निर्देशांक 60 टक्के आहे.

निष्कर्श – अशोक पेक्षा बबन सुखी आहे.

मानसीक संतुलन व योगासने

मानसीक संतुलन व योगासने करणे हि सध्या काळाची गरज आहे. कारण कोरोनाच्या महामारी मुळे आपल्याला घरातुन योग दिवस दररोज साजरा केल्या जाणार आहे. तुम्ही देखील ते दररोज करीत आहात. जीथे आहात तेथे राहुन योगाद्वारे स्वतःला निरोगी ठेवा कोरोना विरोधातील लढाई जिंकण्यासाठी योगा एक उत्तम पर्याय आहे. जेव्हा पासुन हा कोरोना व्हयरस भारतात आला तेव्हा पासुन एकच गोष्ट सांगीतल्या जाते ती म्हणजे तुमचे फफ्फुस, गळा, नाक यांची रोग प्रतिकारक शक्ती चांगली असल्यास तुम्ही कोरोनाला हरवीण्या या साठी तुम्हाला वरील शक्ती मजबुत करण्यासाठी काहि योगासने करावी लागतील.

जलनिती दरम्यान चार गोष्टी लक्षात ठेवा

- जलिनती दरम्यान सरळ उमे राहुन समान अंतर ठेवुन जलिनती करू शकता. या किये दरम्यान डोळे बंद करणे आवश्यक आहे.
- जलिनती करतांना तोंडावाटे श्वास घेणे गरजेचे आहे.
- पाणि नाकाद्वारे सहज बाहेर येउ शकेल अशा पध्दतीने उमे राहणे गरजेचे आहे.
- नाक आणि मेंदुचा आजार असल्यास जोराने श्वास घेउ नये

जलनिती द्वारे कोरोना पासुन बचाव

कोरोना व्हायरस नाकातुन शरिरात प्रवेश करतो सर्वात आधि गळयावर अटॅक करतो. या नंतर फफ्फुसात प्रवेश करून संक्रमण पसरावीतो. अशा वेळी जलनिती हा एक उत्तम उपाय असुन या मुळे कोरोना हा नाकातच संपुन जातो. कोरोना पिडीत व्यक्तीला श्वास घेण्यास त्रास होतो. अशा परिस्थीतीत जलनिती केल्या मुळे नाक मोकळे होते याचा फायदा फुफ्फुसांना पुर्ण ऑक्सीजन मिळतो.

- कपालभारती
- अनुलोम विलोम
- भस्त्रिका
- भ्रामरी

निष्कर्श आणि उपाय योजना

निष्कर्श

- कोरोना काळात देशात बेरोजगारांची संख्या सातत्याने वाढत आहे.
- मुलभुत गरजा पुर्ण करण्या साठी मानव आपला जिव घोक्यात टाकत आहे.
- कोरोना कालावधीत राष्ट्र^aीय उत्पनात कमालीची घट झाली आहे.
- मानवी लोक कोरोना कालावधीत वातावरणाशी सुसंगत राहतांना दिसत नाही.

उपाय योजना

- सरकार कडुन बेरोजगारांना मासिक हप्ता देण्यात यावा
- दैनंदीन कालावधीत पैशाच्या मागे न धावता आरोग्या कडे लक्ष देणे हि सध्याची गरज आहे. तसेच उत्पन्नात झालेली घट भविष्यात भरून काढता येउ शकते, परंतु मानवी हानी भविष्यात भरून काढता येत नाही.
- प्रत्येक मानवाने अती भौतीक सुख टाळावे व मानसीक संतुलन ठेवावे.
- मानवाने वातावरणाशी सुसंगत राहुन योग्य आहार, योग प्राणायम, मानसीक संतुल ठेवणे हि आता काळाची गरज आहे.

संदर्भ सुची

- 🕨 कृषी अर्थशास्त्र डॉ. विजय कविमंडळ
- 🕨 शेतीचे अर्थशास्त्र सिध्दांत आणि घोरण डॉ. गंगाघर पाटील
- 🕨 महाराष्ट्राची अर्थ व्यवस्था डॉ. आर. एस. सोळुंखे
- 🕨 अर्थशास्त्राची मुलतत्वे डॉ. मुकंद इंगळे
- 🕨 औद्योगीक अर्थशास्त्र डॉ जि. एन. झांबरे
- स्वामी योगचित्तम सरस्वती
- महाराष्ट्र शासन

३. मानव विकास में संगीत एवं योग का सहयोग

प्रा. संतोष किसनराव खंडारे

संगीत विभाग मधुकरराव पवार कला महाविद्यालय, अकोला.

प्रस्तावना

क्षिति जल पावक गगन समीरा ¹ पंच रचियत यह अधम शरीरा ¹¹

अर्थात पांच तत्त्वों से मिलकर मानव शरीर का निर्माण हुआ है । इन्ही पांच तत्त्वोंसे सम्पूर्ण सृष्टि व्याप्त है जो जीवन का आधार है और हमारे वैज्ञानिकोने यह सिद्ध कर दिया है, की इन पांच तत्त्वोंमें योग और संगीत प्रयाप्त रूप में विद्यमान है ।

हमारा भारतीय संगीत केवल मनोरंजनात्मक न होकर आत्मिक उन्नति के लिए भी बना है। जो साधन बना है, जिससे मनुष्य के मन- मस्तिश्क बुद्धि तथा शरीर के विकासात्मक प्रक्रिया में अहम् भूमिका निभाता है। प्राचीन काल से ही योग और संगीत भारतीय संस्कृति का अभिन्न अंग रहा है, जो हमें हमारी परंपरा से विरासत में मिला है। योग और संगीत न केवल हमारी संस्कृति की अमूल्य धरोहर है, बल्कि अपित स्वस्थ रहने के लिए एक अनमोल उपहार है जो मनुष्य को जीवन जीने की कला सिखाता है। इन्हीं गुणों का आधार लेकर हमारा भारतीय संगीत योग और संगीत के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य स्वस्थ रखने में सहायता करता है।

भारतीय दर्शन के अनुसार सम्पूर्ण जगत का व्यवहार नाद के आधीन है - ' नादधीनमतो जगत ' संगीत रत्नाकर में पं. शारंगदेव ने कहा है । सृष्टि के समस्त जड चेतन में नाद का वास माना गया है, जड में चैतन्य लाने वाला नाद ही है, इन्द्रिय गोचर पंचभूतों में सर्वप्रथम गिनाया जाने वाला आकाश का गुण भी नाद है । वैज्ञानिक दृष्टि से नादोत्पत्ति ध्वनि आंदोलनों का परिणाम है । यदि ध्वनि आंदोलन नियमित कम्पन युक्त हो तो उत्पन्न नाद संगीतोपयोगी होगा, इस प्रकार गित अथवा लय संगीत का प्रमुख तत्व है, गित न केवल संगीत की मुख्य भित्ति है अपितु समस्त जीवन ही उस पर अवलंबित है । ' Music is not a pure science but it is a fine art ' विचार वेदना और थकावट की अनुभूति मन को होती है किन्तु मानासेक अनुभूतियों के साथ - साथ शारीरिक क्रियाएँ भी होती रहती है । इसी विचार को John B Watson ने कहा है - We think with the whole body when a individual reads to an object or situation, his whole body reads . वस्तुतः कला और मन का घनिष्ठ सम्बन्ध है क्योंकि मनुष्य की कलात्मक चेतना का परिचालन मन की सहज क्रियाओं और मूल प्रवृत्तियों पर आधारित है । सांगीतिक ध्वनि या लय के प्रकार कानों द्वारा मस्तिष्क में पहुँचते है तो Cerebral

cordate (मस्तिष्क का एक भाग) में ग्रहण किये जाते हैं । ये मन को प्रभावित करते है । यह प्रभाव सापेक्ष नहीं हैं क्योंकि मन का अस्तित्व मनोवैज्ञानिक है , शारीरिक नहीं । मन्ष्य के शरीर धर्म का नियंत्रण मन से होता है । मानव का सर्वागीण विकास हमें किसे कहेगें ? विकास शारीरिक और मानसिक दोनों तरह से होगा । संत्लित खान - पान , शुद्ध जलवायु के कारण जो शारीरिक विकास होना है उसमें कोई भी कला सहायक नहीं हो सकती , परन्त् ज्यों ही मन पर पड़ने वाला प्रभाव शरीर को व्याधि पहुँचाने लगता है वहाँ कलाएँ निश्चित रूप से मानसिक असंतुलन को रोकना , दुरूस्त करना आदि का कार्य करती है । कलाओं का उद्देश्य मानव मन के अमूर्त मनोभावों को मूर्त रूप देना तथा उसका लक्ष्य जीवन को तनावयुक्त , सौन्दर्यपूर्ण करके धीरे पीर आत्मिक उत्थान है । गर्भावस्था और जन्म से लेकर बाल्यावस्था , किशोरावस्था , गृहस्थ जीवन , फिर पारिवारिक जिम्मेदारियाँ क्र सन्यास और वानप्रस्थ इन सभी स्थितियों में मन का शांत रहना मन्ष्य को क्रियाशील बनाता है। मन की शांति विभिन्न कलाओं के रसास्वादन से मिलती है। विभिन्न शोध पत्रों का निष्कर्ष यही है कि संगीत के स्वर और लय मानव मन के सकारात्मक प्रेरणा देते है जो उसके सम्पूर्ण विकास के लिये सर्वाधिक महत्वपूर्ण घटक हैं। स्पंदन , थिरकन , गुनगुनाहट , मन को राहत और स्कून देती है। यह तनावम्क्ति मन्ष्य को क्रियाशील बनाता है । मेरे निर्देशन में एक छात्रा शोध कार्य प्रारंभ कर च्की है जो सम्भवतः यह निष्कर्ष देगा कि बाल्यावस्था में संगीत द्वारा स्मृति पर क्या प्रभाव पड़ता है । संगीत द्वारा अच्छी स्मरण शक्ति , अच्छी ग्रहण शक्ति बाल मन को कैसे प्रभावित कर सकती है । क्योंकि Music enhances the grasping power and it is a resource that tones the brain for auditory fitness. It also improves a child's behaviour and their intelligence. (इंटरनेट) बाल्यावस्था से ही जब शारीरिक मानसिक और बौद्धिक विकास आयु के अनुसार वृद्धिगत होता जायेगा तो मानव का सम्पूर्ण विकास निश्चित है ही दृष्टिगोचर होगा।

मानव एक चिंतनशील प्राणी है, उसकी असामान्य विचार शक्ति, सूझबूझ तथ सृजनशीलता, सुख की प्राप्ति के लिए सदैव प्रयत्नशील रहता है। मन का धर्म है चंचलता यह मन की चंचलता हि है। जो मनःसंसथान की दिव्या क्षमता को ऐसे ही निरर्थक गित से नष्ट और भ्रष्ट करती रहती है। वस्तुतः संगीत वह व्यायाम है जिसे मन पर, विचारोपर नियंत्रण करना संभव होता है। जैसे संगीत द्वारा मेडिटेशन।

संगीत का महान गुण है की वह चित्तवृत्तियोंको शांत और एकाग्र करके श्रोता को तन्मय कर देती है, जैसे कहा गया है। मनुष्य बहुत समय तक एकान्त झेल नहीं सकता, वह बहुत देर तक मौन भी नहीं रह सकता और जब इसकी अति हो जाए तो वह विद्रोह करने से भी नहीं चूकता। ऐसे समय उसे कला का ही आश्रय लेना पड़ता है। अर्थात मनुष्य का एकान्त भी कला से विलग नहीं व उसकी सामाजिकता भी कला से विलग नहीं। उसे अतीत, वर्तमान व भविष्य को जोड़ने के लिए कला से समन्वय करना ही पड़ता है, कला के रामान्तर चलना ही होता है, कला से परस्परावलम्बी बनना ही पड़ता है अथवा कभी कला का पर्याय भी होना

पड़ता है। समाज का संगठन व उसका बिखराव दोनों कला से प्रदर्शित होते है, कला भौतिक - जड़ हो या लिलत। समाज सामाजिक जीवन जड़ व लिलत दोनों प्रकार की कलाओं में आनंद खोजता है। परंतु आनंद की पराकाष्ठा उसे लिलत कला में ही दिखाई देती है। इसीलिए भारतीय समाज व संस्कशित लिलत कलाके अत्यंत निकट है। भारतीय समाजिक जीवन संगीत कला के आश्रय से चलता है। भारतीय समाज के मानसिक पोषण का भार संगीत कला को वहन करना पड़ता है। मानसिक पोषण की निरंतरता के लिए कलाओं ने भारतीय समाज को मन्त्र दिया-- जो दर्शनीय है उसे ही देखा जाएँ व जो श्रवणीय है उसे ही सुना जाएँ। तभी सामाजिकता को स्थायित्व मिल सकता है तथा स्वस्थ समाज निर्मित हो सकता है। कला पूर्ण जीवन मे देखने व सुनने का भी मूल्य चुकाना पड़ता है, यह मूल्य है-- लय का, लयबध्दता का, आनंद के दान का, संचय की समृध्दि का, अव्यक्त से व्यक्त होने का, वाणी के सहज प्रस्फटन का, समाज के कायाकल्प का, सामुदायिक चेतना को जगाने का, संयम व संवेदनाशीलता के विकास का श्रेया संगीत को जाता है।

कलाकार अपने कला द्वारा भाव प्रदर्शन करता है । वह अपने हृदय से अविर्भूत होने वाली उन भावनाओं को अभिव्यक्त करता है । जो उसकी रागात्मक वृत्ति से सम्बधित होती है । मनुष्य के बिच में जो रागात्मक सम्बन्ध है । उसे संगीत के माध्यम से नित्य के व्यवहार में लाकर उसकी प्रत्यक्ष अन्भूति की जा सकती है । अलग अलग आय् की, मन की विविध उठने वाली तरंगोंसे मुड बनता है , और हर उस प्रकार का संगीत स्नकर आत्मा की सन्त्ष्टता होती है। इस प्रकार मन्ष्य की विविध अवस्थाओं में संगीत का प्रभाव होता है संगीत मन्ष्य के मानसिक तनाव को कम करके मन्ष्य को प्रापित करने में अपनी निभाता है । संगीत मस्तिष्क को स्वस्थ रखने में काफी मददगार सिद्ध होता है। हमारे भीतर आंतरिक शारीरिक परिवर्तन होते है जैसे -क्रोध की दशा में हमारे उदय की धड़कन बढ़ जाती है । आश्चर्य से मास रूक जाती है भय से गला सूख जाता है, द्ख से आंख भर आती है। संगीत में छिपी इस स्वास्थ्यवर्षक रोगनाराम शक्ति को ध्यान में रखते हुए ही हमारे प्राचीन ग्रंथों में प्रत्येक मन्ष्य को संगीत का ज्ञान होना आवश्यक बताया गया संगीत द्वारा बहुत से शारीरिक व मानसिक रोगों जैसे माइग्रेन, दमा , बी.पी., टाइफाइड , थकान , दौर पडना आदि रोगों का उपचार विभिन्न रागों बिहाग, काफी, मालकॉस 🖫 ललित आदि दवारा विभिन्न बिमारियों को ठीक करने में किया जा सकता है । संगीत मन्ष्य शरीर पर शारीरिक , मानसिक दोनों ही तरह से अपना उपचारीय स्वास्थ्यवर्दक प्रभाव डालता है तथा रोगों को दूर करने के साथ - साथ स्वस्थ्य मन्ष्यों को स्वास्थ्य की भी रक्षा करता है एवं उन्हें निरोगी रखने में अपना महत्वपूर्ण योगदान देता है। संगीत में समस्त अंगों एवं सत्रों को प्रभावित करने की शक्ति है यह अपने प्रभाव से जहां इन अंगों व तंत्रों की कार्यप्रणाली को उत्तेजित कर सकता है । वही उन्हें शिथिलता देने में भी सक्षम है । अत : संगीत इन अंगों व तंत्रों का पूर्ण रूप से उपचार करने हेत् उपयोगी है। संगीत का उपयोग मनुष्य के द्वारा अपने फुर्सत के समय में किया जा सकता है। संगीत में हमारे

व्यवहार को बदलने की शक्ति है। संगीत से हमारे सोचने के ढंग से भी प्रभाव पड़ता है यह व्यक्ति का अकोलापन भी दूर करता है। संगीत हमारे मानसिक संतुलन के लिए भी लाभकारी है। संगीत द्वारा व्यक्ति अपनी कल्पना शक्ति तथा रचनात्मक शक्ति को अभिव्यक्ति कर सकता है। यदि हम संगीत का सही इस्तेमाल करेंगे तो निश्चय ही हमारे मानसिक स्वास्थ्य को बल देने में सक्षम हो सकता है। यदि हम संगीत को नियम पूर्वक नियोजित रूप से रोज सुने हतो उसका हमारे स्वास्थ्य पर अनुकूल प्रभाव पड़ेगा। संगीत के सात सुरोका सम्बन्ध मन के सुप्त रसो के भाव से है।

निष्कर्ष

समाज व जीवन को चलाने के लिए अर्जन आवश्यक है व स्वस्थ समाज व स्वस्थ जीवन यात्रा के लिए विसर्जन ही आवश्यक है । स्वस्थ समाज व स्वस्थ जीवन आनंद का शिखर है , इसीलिए मनुष्य को विसर्जन की क्रिया ज्ञात होना अत्यावश्यक है । संगीत कला की सामाजिक प्रतिबध्दता यह है कि अर्जन - विसर्जन , शेष - निशेष , कल्प - विकल्प , विचार - निर्विचार , संयम - आसिन्त , ज्ञान - अज्ञान , श्रम - आकर्षण इत्यादि का भेद ही समाप्त कर दिया जाए । यह भेद समाप्त करने के लिए संगीत आनंद के स्त्रोत खोल देता है । इन स्त्रोतों को खोलने के लिए शक्ति आवश्यकता होती है जो साधना से प्राप्त होती है । इसीलिए संगीत मे साधना को महत्वपूर्ण माना गया है । संगीत मे साधना से सब कुछ नापा जा सकता है । सामाजिक जीवन में संगीत का लक्ष्य भौतिकवाद, अध्यात्मवाद या सुविधावाद की स्थापना का नहीं है अपितु सदाचारवाद की स्थपना का रहा है । सामाजिक जीवन में यदि सदाचारवाद स्थापित हो जाए तो स्वस्थ समाज की कल्पना , कोरी कल्पना नहीं रहेगी । इसीलिए संगीत से अच्छा माध्यम और कौनसा हो सकता है ? संगीत का सदाचारवाद मध्यवर्ति मार्ग है । जिसका आचार केवल समाज में सदाचार व आनंद की स्थापना का है , जिसमे सब निःशेष ही होता है ।

योग शब्द का सामान्य अर्थ है जोड़ना, जुड़ना, मिलना, युक्त होना आदि। पांच तत्त्वों से मिलकर मानव शरीर का निर्माण हुआ है इन्ही पांच तत्त्वोंसे सम्पूर्ण सृष्टि व्याप्त है जो जीवन का आधार है और हमारे वैज्ञानिकोने यह सिद्ध कर दिया है, की इन पांच तत्त्वोंमें योग और संगीत प्रयाप्त रूप में विदयमान है।

भारतीय शास्त्रीय संगीत उपरोक्त सभी बातोंसे सूर ताल एवं भाव के माध्यम से बड़ी सफलता से निभाता है । स्वर संगीत के माध्यम से मन शांति प्राप्त करने में सहायता करता है।

एक प्रकार से देखा जाए तो योग का और संगीत का मुख्य उद्देश्य मनुष्य जीवन में अच्छा स्वास्थ्य और मनः शांति को प्राप्त करना है। संदर्भ ग्रंथ

• डॉ. सरिता निगम (2012), हिंदुस्तानी संगीत में राग वर्गीकरण, कनिष्क पब्लिशर्स डिसटीब्यूटर्स नई दिल्ली. ISBN:978-81-8457-326-8P.NO.168

- डॉ. शुभदा कुलकर्णी (2010), महाराष्ट्रातील संगीत परंपरा, डायमंड पब्लिकेशंस, ISBN:978-81-8483-236-8P.NO.31
- Role of music in all round development of human being ISSN 2278-4284
- संगीत विशरद वसंत हाथरस प्रकाशन
- डॉ मुकेश गर्ग (2010), साहित्य और सौंदर्य बोध, पब्लिकेशंस डिसटीब्यूटर्स, नई दिल्ली. ISBN:978-81-7391-478-8
- डॉ लक्ष्मी नारायण गर्ग, (2012) निबंध संगीत, संगीत कार्यालय, हाथरस
- डॉ.िकरन तिवारी (2015), संगीत एवं मनोविज्ञान, कनिष्क पब्लिशर्स डिसटीब्यूटर्स, नई दिल्ली. ISBN:978-81-8457-043-4
- नीलम बाला महेन्द्र् (2011), आधुनिक अन्तर्राष्ट्रीयकरण में भारतीय शास्त्रीय संगीत की भूमिका, किनष्क पब्लिशर्स डिसटीब्यूटर्स, नई दिल्ली. ISBN:978-81-8457-280-3P.NO.26
- Loren M. Fishman, MD, & Eric L. SmallYOGA (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

४. खेळातील मानसशास्त्रीय कामगिरी

प्रा. संगिता आर. बांबोडे

संचालक शारीरिक शिक्षण आणि क्रीडा विभाग प्रमुख, विवेकानंद महाविद्यालय, भद्रावती जि. चंद्रपूर. (महाराष्ट्र)

प्रस्तावना

खुप अंगमेहनत करून शारीरिक क्षमता प्राप्त केल्या. आवश्यक त्या त्या खेळांचा अभ्यास करून अनेक प्रकारची शारीरिक कौशल्ये प्राप्त केली असली तरी या क्षमतांचा व कौशल्यांचा वेगवेगळ्या खेळस्पर्धेत प्रत्यक्ष उपयोग करतांना उच्च दर्जाची मानसिक शक्ती लागते. खेळांचा कामिगरीत अधिक अचूकपणा, सुंदरता आणि व्यवस्थिपणा येण्यासाठी खुप प्रकरच्या भौतिक सुखसोई उपलब्ध आहेत. आणि अत्याधुनिक साहित्यांचा उपयोग अनेक परिक्षणांसाठी केला जात आहेत. बाह्यविकासाची परिसीमा गाठता गाठता मानवी मनाच्या अनंत शक्तींचाही खेळकौशल्यासाठी उपयोग करून घेतला पाहिजे हे तज्ञांच्या लक्षात आले आहे. मानसिक शक्ती आणि सामर्थ्यांचा उपयोग करून अनेक वेळा अशक्य वाटणारी कार्य केली जातात याचेही उदाहरणे येतात.

खेळातील कामिगरी हे एक प्रकारचे वर्तनच आहे. मानसशास्त्र हे मानवी गरज—प्रेरणा व वर्तनाचा अभ्यास करते. मन अदृश्य असते, पण वर्तन मात्र दृश्य असते. दृश्य वर्तनाच्या अभ्यासावरून व अदृश्य मनातील अनेक शक्तींचा अभ्यास करून खेळाडूंच्या खेळ कामिगरीमध्ये जास्तीत जास्त विकास कसा करता येईल याकडे लक्ष देणे खेळातील मानसशास्त्राचे मुख्य कार्य आहेत.

मानसशास्त्र म्हणजे काय ?

मानसशास्त्राला Psychology हा इंग्रजी प्रतिशब्द आहे. हा शब्द Psyche (म्हणजेच आत्मा) आणि Logos (म्हणजे चर्चा) ह्या दोन ग्रीक शब्दांचे संयुक्त रूप होय. शब्दशः विचार केल्यास 'मानसशास्त्र हे आत्मासंबंधी चर्चा करणारे शास्त्र होय' असे म्हणता येते. आत्मा आणि शरीराचे द्वैत पुढे—पुढे मन आणि मनासंबंधी अभ्यास करणारे शास्त्र होय. अशी व्याख्या करण्यात येऊ लागली. मन हे शरीराचे कार्य होय अशी एक व्याख्या ॲरिस्टॉटलने व्यक्त केली आहे. व त्यामुळे 'मन' ह्या संज्ञेमागे असलेली गूढता बरीच कमी झाली आहे. वुडवर्थच्या मते, "वातावरणाच्या अनुषंगाने व्यक्तीच्या ज्या क्रिया घडतात त्या क्रियांचे शास्त्र म्हणजे मानसशास्त्र होय." 'क्रिया' म्हणजे ज्ञानात्मक,(संवेदने, प्रत्यक्ष), भावनात्मक, विचार, तर्क इत्यादी मानसीक क्रिया या सर्वांचा अंतंभाव क्रिया या शब्दात झालेला आहे. मानसशास्त्राचे स्थान हे गर्भावस्थेपासुन व्यक्तीचा विकास बाल्य, शैशव, किशोर, युवा, ग्रौढ व वृध्दावस्थेमधुन होत असतो. या सर्व अवस्थांमध्ये व्यक्तीच्या क्रियांचा अभ्यास मानसशास्त्र करीत असते. सर्व व्यक्तींना लागू पडतील अशा सामान्य नियमांचे अन्वेषण जसे मानसशास्त्रात केले जाते त्याचप्रमाणे व्यक्ती व्यक्तीत आढळून येणाऱ्या भिन्नतेचाही विचार मानसशास्त्रात केला जातो.

क्रीडा मानसशास्त्र

खेळाडूंच्या अनंत आंतरीक शक्तींचा शास्त्रशुध्द प्रशिक्ष्णाने सुनियोजित विकास हा क्रीडा मानसशास्त्राचा गामा आहे. शारीरिक सृदृढतेला मनाची प्रसन्नता आवश्यक असते. या सर्वांचा परिणाम खेळांडूच्या आनंदी चेहऱ्यावर आणि कामिगरीवर नकळत दिसत असतो. खेळाडूच्या अत्युत्तम क्रीडाकौशल्याची प्रत्यक्ष स्पर्धेच्या वेळी खरी कसोटी लागते. तेव्हा जिद्द आत्मविश्वास अशा आंतरिक शक्तीच्या साहाय्याने कधी कधी शारीरिक शक्तीपलीकडचे कार्य त्याच्या हातून घडून जाते. अशा आूतरिक शक्तींचा अभ्यासपूर्वक विकास घडवून आणणे हे क्रीडा मानसशास्त्राचे मुक्ष्या कार्य होय.

विविध शारीरिक हालचाली करणे, कवायत करणे, केवळ मनोरंजनासाठी खेळ खळणे एवढचापुरते आता क्रीडाक्षेत्र मर्यादित राहिले नाही ते आज इतर वस्तुनिष्ठ शास्त्राप्रमाणे योग्य तत्वांची रितसर मांडणी करीत आहे. आज ते मानवी हालचालीचे शास्त्र झाले आहे. त्यात प्रामुख्याने शरीरशास्त्र, भौतिकशास्त्र व मानसशास्त्रांच्या तसेच समाजशास्त्राच्या अनेक नियमांचा योग्य प्रकारे उपयोग केला जाम आहे. पालक व खेळाडू यांची खेळाकडे पाहण्याची दृष्टी ही मानसीक दृष्टीने अभ्यासली पाहीजे. अभिवृत्ती जर नकारात्मक असेल तर परिवर्तन कसे होणार ? या संदर्भात प्रा. खडकीकर म्हणतात, मन, भावना, सहजप्रवृत्ती यांचा सखोल अभ्यास ज्या शास्त्रात केला जातो त्यास मानसशास्त्र असे म्हणतात.

प्रा. डोनाल्ड च्यु म्हणतात, "The sport Psychologis is a scientist who employs the comcepts theories and tools of the larger field of psychology in seeking to describe, control and predict the behavior of those involved in sport."

कमलेश यांनी क्रीडा मानसशास्त्रीय दृष्टीकोन स्पष्ट करतांना असे म्हटले आहे की, "सिगमन फ्राईड यांनी मानसशास्त्रात चेतना किंवा प्रेरणेचे महत्त्व विशेषत्वाने मांडले" अशी प्रेरण जेव्हा विकसित होते व ती मुर्त रूप धारण करते तेव्हा व्यक्तीमत्व धारण करते. कमलेश पुढे म्हणतात "मानसशास्त्राशिवाय आजच्या काळात कोणतेही शिक्षण परिपूर्ण होऊ शकत नाही." व्यक्तीमत्व विकासाचे मानसशास्त्र समजून घेतानां त्यामागील सैध्दांतिक पार्श्वभुमी लक्षात घेतली पाहिजे. आलेगावकर म्हणतात, खेळाडूंच्या अत्युत्तम क्रीडाकौशल्याची प्रत्यक्ष स्पर्धेच्यावेळी खरी कसोटी लागते. तेव्हा जिद्द, आत्मविश्वास अशा आंतरिक शक्तीच्या साहाय्याने कधी कधी शारीरिक शक्तीपलीकडे कार्य त्याच्या हातून घडून जाते. खेळाडूंच्या अंगी या सर्व गुणांचा परिपोष कशा प्रकारे करता येऊ शकतो याचा विचार येथे केला जातो.

खेळातील कामगिरीवर परिणाम करणारे मानसशास्त्रीय घटक

उत्तम क्रीडाकौशल्याला योग्य मनःस्थितीची जोड असेल तर प्रत्यक्ष खेळताना उच्च यश मिळते, ती मनःस्थिती जाणण्याचे योग्य प्रशिक्षण घ्यावे लागते. तत्काळ एकाग्र होऊन सर्वत्र निरपेक्षता निर्माण व्हावी त्याचबरोबर आदर्श, प्रावीण्य स्थितीमध्ये व पर्यायी मानसीक स्थितीमध्ये त्याने प्रवेश करावा लागतो. खेळातील कामगिरीसाठी खेळमानसशास्त्राच आवश्यक आहे.

ताण - ताण म्हणजे काय ?

- ताण म्हणजे एखाद्या कार्यामध्ये वैचारीक दृष्टीने पडलेला खंड या ताणाच्या मानसीक व शारीरिक स्थितीमुळे काही काळ काय करावे सुचत नाही. भावनेचा भार मात्र वाढते. कार्याची दिशा ठरत नाही. "Stress is defined as a Physical, Mental or Emotional demand, which tends to disturb the homeostasis of the body."
- ताण म्हणजे ज्यामध्ये व्यक्तीला तिच्या इच्छा—आकांक्षा पूर्ण करण्यामध्ये अनेक मानसीक व शारीरिक अडथळे जाणवतात.
- वाईट ताण म्हणजे ताणाची ती पातळी ज्यामध्ये आपल्याला मानसीक, शारीरिक परिणाम जाणवू लागतो.
- चांगला ताण हा आपल्याला प्रेरित ठेवण्यासाठी आवश्यक आहे.

चिंता - चिंता म्हणजे काय ?

- एखादे काम करताना आपल्याला पाहिजे ते यश मिळेल की नाही याबद्दलच्या शक्याशक्यतेची आपल्या मनातील परिमाणे सतत बदलत असतात.
- इव्हेलीन हॉल व ग्रेस पॅरव्हिन्स यांच्या मते, चिंता, भिती, ताण व आवेग या सगळ्याच मानसीक स्थिती परस्परांशी जोडलेल्या असतात. एखाद्या व्यक्तीला ती स्थिती भीतीदायक वाटते आणि त्या भीतीदायक मानसीक स्थितीचा परिणम म्हणून व्यक्तीला चिंता वाटू लागते. या चिंतेचा प्रत्यक्ष शरीरावर परिणाम दिसतो तो म्हणजे आवेग हा होय. त्यात अनेक प्रकारचे शारीरिकदृष्ट्या घटनात्मक बदल झालेले दिसून येतात.
- चिंता वृत्ती व प्रासंगिक चिंता असे चिंतेचे दोन प्रकार आहे. प्रत्येक व्यक्तीच्या स्वभावघडणीत चिंतेचे जे कायमचे कमा अधिक प्रमाण असते त्यास चिंता वृत्ती म्हणतात. आणि एखद्या विशिष्ट प्रसंगापुरती यश अपयश यासंबंणी तात्कालिक मनःस्थिती निर्माण होते तिला प्रासंगिक चिंता म्हणतात.
- स्पर्धांच्या दृष्टीने खेळाडूंच्या दुखपत चिंता आणि अपयश चिंता या दोन प्रकारे वर्गीकरण कततात.

आक्रमकता

- प्रत्यक्ष वर्तनाला प्रवृत्त करणारी शक्ती म्हणजे भावना. भावनांनी मनुष्य चेतविला जातो. आक्रमकता हे भावनेचेच एक रूप आहे. प्ररित झालेल्या वर्तनाचा तो प्रकार आहे. आपल्यापासून लोकांना दूर ढकलणारे प्रतिरोधात्मक वर्तन किंवा भरपूर शक्तीने व धाडसाने आपल्या ध्येयाचा पाठपूरावा करणे.
- तांडस्थ व जॉयस लफीन यांच्या मते, आक्रमकता ही सहजप्रवृत्तीजन्य आहे. समाजालाही आक्रमकता
 मान्य आहे. खेळामधुन आक्रमकतेचे विरेचन होते.
- आक्रमकता ही सहजप्रवृत्ती इतकी साठून राहते की ती मनात मावू शकली नाही की खेळांमधील आक्रमणाच्या रूपाने बाहेर पडते.

- प्रतिक्रियात्मक किंवा प्रतिरोधात्मक आक्रमकता आणि साधनात्मक आक्रमकता या दोन प्रकारची आक्रमकता असते.
- आपल्या शत्रूवर हल्ला करणे, शारीरिक इजा करणे अशा आक्रमणात व्यक्ती आपला राग, निराशा, दुःख याचे कारण आपल्या समोरचा प्रतिस्पर्धीच आहे. अशी मानसीक धारणा ठेवूनच प्रत्यक्ष शारीरिक कृती करते या आक्रमणात परस्परासांठी काही रीती नियम नसतात. याला प्रतिरोधात्मक आक्रमकता म्हणतात.
- क्रीडा प्रकारातील आक्रमण हे साधनात्मक असते. या आक्रमणात प्रतिस्पर्ध्यावर हल्ला करून इजा करणे हे
 प्रमुख ध्येय नसते. या स्पर्धेत समान संधी असून खेळकौशल्याच्या श्रेष्ठत्वाची खरी स्पर्धा असते.
- आक्रमकतेमुळे खेळातील कामिगरी चांगली होऊ शकते. आक्रमकता वाढत जाते तशीच खेळातील उच्च कामिगरी सुध्दा वाढत जाते. म्हणून खेळातील कामिगरीसाठी आक्रमकता आवश्यक आहे.
- अति आक्रमणामुळे यश मिळण्याची शक्यता कमी असते म्हणून आक्रमकतेची पातळी आवश्यकता असेल तेवढाच ठेवावी लागते.
- सूयोग्य आक्रमक वर्तन हवेच असते. त्याशिवाय खेळ दमदार व जोरदार होत नाही.
- या आक्रमक वर्तनात सहभागी हाणारे किंवा प्रोत्साहन देणारे पंच, निवेदक, अधिकारी वर्ग, प्रेक्षक, क्रीडा मार्गदर्शक इत्यादीची भुमिका महत्त्वाची असते.

खेळातील कामगिरी वाढवण्यात प्रेरणेचे महत्त्व

- प्रत्येक जिवसृष्टीत प्रेरणेचे अनन्य महत्त्व आहे. आपण जे काही करतो ते मोठे असो वा लहान ते कार्य करण्यामागे प्रेरणेचे स्थान अत्यंत महत्त्वाचे आहे. प्रेरणेशिवाय मानवी जिवन निरर्थक आहे.
- प्रेरणा शब्दाचा अर्थ बदलने किंवा चालणे प्रेरणा ही एक प्रक्रिया आहे. ज्या प्रक्रियेद्वारे व्यक्ती प्रेरित होवून काम करतो. व्यक्तीत प्रेरणेचा स्तर उच्च प्रकारचा असेल तर त्याचे कामाचे प्रदर्शन तसेच खेळातील कामगिरीचे प्रदर्शन सुध्दा उच्च स्तराचे राहते.
- आवश्यकता आणि उद्देश हे प्रेरणेचे प्रमुख स्त्रोत आहे. प्रेरणा ही एक प्रक्रिया आहे या प्रक्रियेमध्ये व्यक्तीच्या कार्यांना दिशा तसेच उर्जा प्राप्त होते.
- आंतरिक प्रेरणा आणि बाह्य प्रेरणा हे दोन प्रेरणेचे प्रकार आहे.
- सातत्यता, शक्ती संचलन, प्रतिबळ उत्पादन आणि परिवर्तनशिलता ही प्रेरणेची प्रमुख लक्षणे आहे.
- वातावरण, स्वास्थ्य, प्रतिस्पर्धा, प्रशिक्षण पध्दती, अनुभवी प्रशिक्षक, क्रीडा साहित्य, प्रशंसा व टिका,
 स्पर्धेतील यशस्वीता, योग्य मार्गदर्शन, भविष्याबाबत शाश्वती आणि स्कॉलरशिप खेळाडूंना प्रेरीत करण्याच्या
 या पध्दती आहे.

संदर्भ ग्रंथ

- ा. आलेगांवकर प. म., प्रगत क्रीडा मानसशास्त्र (१९९४); कॉन्टिनेन्टल प्रकाशन, पुणे.
- 2. करदीकर सुरेश, शैक्षणिक मानसशास्त्र (२००३); फडके प्रकाशन, कोल्हापूर.

- 3. डॉ. देशपांडे सविता, प्रा. परूळेकर आशा, सामान्य मानसशास्त्र (१९९९); उन्मेष प्रकाशन, पुणे.
- 4. प्रा. पंडित र. वि., मानसशास्त्राची मुलतत्वे (२०१०); विद्या प्रकाशन, नागपूर.
- 5. डॉ. बोरूडे रा. र., डॉ. कुमठेकर मेधा, डॉ. देसाई भरत, सौ. गोळविलकर शीला, वैकासिक मानसशास्त्र (2005); पुणे विद्यार्थी गृह प्रकाशन, पुणे.
- 6. शारीरिक शिक्षण सेट / नेट, प्रगती बुक्स प्रा. लि., पुणे, 2011
- 7. Prof. Singh Ajmer, Dr. Bains Jagdish, Dr. Singh Gill Jagtar and Dr. Brar R. S. Essentials of Physical Education, Kalyani Publishers, Ludhiana- New Delhi-2010.

५. योग आणि प्राणायाम यांचे आधुनिक जगात महत्त्व

डॉ. प्रेमा आनंदराव कुंभलकर

आर्ट्स कॉलेज सिहोरा, जिल्हा - भंडारा.

सारांश

योग व्यायामाचा सर्वांगीण परिणाम होतो आणि शरीर, मन, चेतना आणि आत्मा संतुलित होतो. "दैनंदिन जीवनात योग" ची मुख्य उद्दीष्टे म्हणजे शारीरिक आरोग्य, मानसिक आरोग्य, सामाजिक आरोग्य, आध्यात्मिक आरोग्य, आत्म-प्राप्ति किंवा आपल्यातील दैवी प्राप्ती. ही लक्ष्ये प्रेमाने आणि सर्व प्राण्यांसाठी मदत, जीवनाचा आदर, निसर्गाचे आणि वातावरणाचे रक्षण, शांततेची मानसिकता, पूर्ण शांकाहारी आहार, शुद्ध विचार आणि सकारात्मक जीवनशैली, शारीरिक, मानसिक आणि आध्यात्मिक पद्धती, सर्वांसाठी सहिष्णुता याद्वारे प्राप्त केल्या आहेत.

कीवर्डः योग, प्राणायाम

प्रस्तावना

डेली लाइफमधील योग शारीरिक, मानसिक, सामाजिक आणि आध्यात्मिक आरोग्याच्या क्षेत्रातील आठ स्तरांच्या विकासाची एक पद्धत आहे. जेव्हा शरीर शारीरिकदृष्ट्या निरोगी असते, तेव्हा मन स्पष्ट, केंद्रित आणि ताणतणावाखाली असते. ''दैनंदिन जीवनात योग'' ची मुख्य उद्दीष्टे म्हणजे शारीरिक आरोग्य, मानसिक आरोग्य, सामाजिक आरोग्य, आध्यात्मिक आरोग्य, आत्म-प्राप्ति किंवा आपल्यातील दैवी प्राप्ती. ही लक्ष्ये प्रेमाने आणि सर्व प्राण्यांसाठी मदत, जीवनाचा आदर, निसर्गाचे आणि वातावरणाचे रक्षण, शांततेची मानसिकता, पूर्ण शाकाहारी आहार, शुद्ध विचार आणि सकारात्मक जीवनशैली, शारीरिक, मानसिक आणि आध्यात्मिक पद्धती, सर्वांसाठी सिहण्णुता याद्वारे प्राप्त केल्या आहेत. राष्ट्र, संस्कृती आणि धर्म. प्रत्येकाची एकूण कामगिरी सुधारण्यासाठी योगिक तंत्र ज्ञात आहेत. प्राणायाम योगाचा एक महत्त्वाचा, परंतु ज्ञात भाग नाही. जाहिरात "योग" हा शब्द संस्कृतमधून आला आहे आणि याचा अर्थ "सामील होणे, एकत्र होणे". योग व्यायामाचा सर्वांगीण परिणाम होतो आणि शरीर, मन, चेतना आणि आत्मा संतुलित होतो. "दैनंदिन जीवनात योग" ची मुख्य उद्दीष्टे म्हणजे शारीरिक आरोग्य, मानसिक आरोग्य, सामाजिक आरोग्य, आध्यात्मिक आरोग्य, आत्म-प्राप्ति किंवा आपल्यातील दैवी प्राप्ती. ही लक्ष्ये प्रेमाने आणि सर्व प्राण्यांसाठी मदत, जीवनाचा आदर, निसर्गाचे आणि वातावरणाचे रक्षण, शांततेची मानसिकता, पूर्ण शाकाहारी आहार, शुद्ध विचार आणि सकारात्मक जीवनशैली, शारीरिक, मानसिक आणि आध्यात्मिक पद्धती, सर्वांसाठी सहिष्णुता याद्वारे प्राप्त केल्या आहेत. राष्ट्र, संस्कृती आणि धर्म. प्रायोग्य योगाचा एक महत्त्वाचा, परंत् फारच कमी ज्ञात भाग म्हणजे योगाची तज्ञांची सर्वांगीण कार्यक्षमता सुधारण्यासाठी. अलीकडील काळापर्यंत योगी श्वासोच्छ्वासाची ही कला आणि विज्ञान बह्तेक इतर प्राचीन भारतीय कलांप्रमाणे सामान्य माणसालाही माहित नव्हते. प्राणायाम तंत्र या तीन मुख्य ऊर्जा वाहिन्यांसह नाड्या शुद्ध करण्यासाठी कार्य करते.

क्षेत्रे जेव्हा शरीर शारीरिकदृष्ट्या निरोगी असते तेव्हा आपले मन स्पष्ट, केंद्रित आणि तणाव नियंत्रित असते. याम्ळे प्रियजनांशी संपर्क साधण्याची आणि सामाजिकदृष्ट्या निरोगी संबंध राखण्याची संधी मिळते. जेव्हा तुम्ही निरोगी असता तेव्हा तुम्ही तुमच्या अंतःकरणाशी, इतरांशी आणि त्मच्या सभोवतालच्या सखोल पातळीवर संपर्क साधता, जे तुमच्या आध्यात्मिक आरोग्यास जोडते. योग मणक्याचे लवचिकता वाढवते, शरीराची शारीरिक स्थिती सुधारते आणि विश्रांतीच्या महत्त्वबद्दल जागरूकता वाढवते. यावर जोर देण्यात आला आहे की प्रत्येक व्यायाम हळूहळू सराव करावा, श्वासोच्छवासाच्या हालचालींचे समन्वयन करा, प्रत्येक स्थितीत स्थिर न थांबता आणि नेहमीच संपूर्ण एकाग्रतेसह. योग आपल्याला पोझेस धरत असताना श्वासोच्छवासावर लक्ष केंद्रित करण्यास शिकवते. श्वासोच्छवासाचे हे लक्ष तणाव आणि चिंता विरघळवून शांत करते. योगाम्ळे निद्रानाश बरा होण्यास मदत होते, कारण नियमित योगाभ्यास केल्याने अधिक चांगली आणि खोल झोप येते. योग थकवाविरूद्ध लढायला आणि दिवसभर आपली उर्जा कायम राखण्यात मदत करू शकतो. योग हे अनेक प्रकारचे ऑटोम्यून रोगांसाठी एक प्रभावी उपचार आहे कारण यामुळे या आजारांमुळे उद्भवणारी लक्षणे कमी होऊ शकतात, जसे की कडकपणा, अस्वस्थता, थकवा आणि अशक्तपणा. मुलांना देखील योगाचा फायदा होऊ शकतो, लक्ष तूट डिसऑर्डर आणि हायपरएक्टिव्हिटी असलेले लोक योग श्वासोच्छवास आणि योग आसनांचा वापर करून आराम करणे आणि नियंत्रण मिळविणे शिकू शकतात. योगाचा उपयोग यातना किंवा इतर आघातग्रस्तांना बरे करण्यात मदत करण्यासाठी केला जात आहे, कारण योग हे ध्यान करण्याचा एक प्रकार आहे. फायदे

शांतीची मन, चैतन्य आणि सौ) स्वतःशी आणि वातावरणाशी सुसंगत रहाणे ही प्रत्येक माणसाची इच्छा आहे. तथापि, आधुनिक काळात मोठ्या शारीरिक आणि भावनिक मागण्या आयुष्याच्या बर्याच बाबींवर सतत दिल्या जातात. परिणामः अधिकाधिक लोक मानसिक ताण, चिंता, निद्रानाश यासारख्या शारीरिक आणि मानसिक तणावात्न ग्रस्त असतात आणि शारीरिक हालचाली आणि योग्य व्यायामामध्ये असंतुलन होते. म्हणूनच आरोग्याच्या प्राप्तीसाठी आणि सुधारण्यासाठी ज्या पद्धती आणि तंत्रे, तसेच शारीरिक, मानसिक आणि आध्यात्मिक सौहार्द यांनादेखील खूप महत्त्व आहे आणि अगदी याच संदर्भात "दैनिक जीवनात योग" एखाद्याच्या मदतीसाठी सर्वसमावेशक सहाय्य प्रदान करतो स्वतः चे. मी पाश्चिमात्य देशांमध्ये मिक्रय राहिलेल्या बर्याच वर्षांमध्ये मी आधुनिक जीवनशैली आणि आजच्या लोकांसमोर असलेल्या शारीरिक आणि मानसिक समस्यांशी परिचित होतो. मी मिळवलेल्या ज्ञान आणि अनुभवामुळे मला दैनंदिन जीवनात योगाची प्रणाली विकसित करण्यास प्रवृत्त केले. "हे पद्धतशीर आणि पदवीधर आहे, जीवनाची सर्व क्षेत्रे एकत्रित करते आणि जीवनाच्या प्रत्येक टप्प्यासाठी काहीतरी मौल्यवान ऑफर करते. वय किंवा शारीरिक घटनेची पर्वा न करता, ही प्रणाली उघडते सर्वांसाठी योगाचा शास्त्रीय मार्ग आजच्या लोकांच्या गरजा भागविण्यासाठी या प्रणालीचा

विकास करताना, प्राचीन शिकवणीचा मौलिकता परिणाम गमावल्याशिवाय आधुनिक समाजातील परिस्थितीबद्दल बरेच विचार केले गेले.

"योग" हा शब्द संस्कृत मधून आला आहे आणि याचा अर्थ "सामील होणे, एकत्र होणे" आहे. योग

व्यायामाचा सर्वांगीण परिणाम होतो आणि शरीर, मन, चेतना आणि आत्मा संत्लित होतो. अशा प्रकारे दररोजच्या मागण्या, समस्या आणि काळजीचा सामना करण्यास योगास मदत करते. योगामुळे आपल्या स्वतःचे, जीवनाचे ध्येय आणि देवाशी असलेले आपले नाते अधिक समजून घेण्यात मदत होते. अध्यात्मिक मार्गावर, योग आपल्याला सार्वभौम स्वसमवेत व्यक्तीच्या संगतीत परम ज्ञान आणि चिरंतन आनंदात नेतो. योग हे सर्वोच्च, वैश्विक तत्व आहे. हा जीवनाचा प्रकाश आहे, सार्वत्रिक सर्जनशील चेतना जी नेहमी जागृत असते आणि कधीही झोपत नाही; ते नेहमीच होते, नेहमीच असते आणि नेहमीच असते. हजारो वर्षांपूर्वी भारतात, त्यांना भौतिक आणि आध्यात्मिक क्षेत्रांचे कायदे सापडले आणि विश्वातील संबंधांची माहिती प्राप्त केली. त्यांनी लौकिक कायदे, निसर्गाचे नियम आणि घटक, पृथ्वीवरील जीवन आणि विश्वामध्ये कार्य करणारी शक्ती आणि उर्जा - बाह्य जगात तसेच आध्यात्मिक पातळीवरही त्यांचे परीक्षण केले. पदार्थ आणि उर्जेची एकता, विश्वाची उत्पत्ती आणि प्राथमिक शक्तींचे परिणाम वेदांमध्ये वर्णन केले आहेत आणि त्यांचे वर्णन केले आहे. या ज्ञानाचा बराचसा भाग आध्निक विज्ञानाने पुन्हा शोधून काढला आहे. हे अनुभव आणि अंतर्दष्टी दूरगामी आहेत "दैनिक जीवनात योग" ही मुख्य उद्दीष्टे आहेत: शारीरिक आरोग्य मानसिक आरोग्य सामाजिक आरोग्य आध्यात्मिक आरोग्य आत्म-आत्मज्ञान किंवा आपल्यातील दैवी प्राप्ती ही लक्ष्ये साध्य केली जातात: सर्व प्राणिमात्रांसाठी प्रेम आणि मदत जीवनाचा आदर, निसर्गाचे संरक्षण आणि वातावरण मनाची शांततापूर्ण स्थिती पूर्ण शाकाहारी आहार पुरथौसंपूर्ण शाकाहारी आहार शुद्ध विचार आणि सकारात्मक जीवनशैली शारीरिक, मानसिक आणि आध्यात्मिक पद्धती सर्व राष्ट्रे, संस्कृती आणि धर्मांचे सिहण्ण्ता शारीरिक आरोग्य जीवनामध्ये शरीराचे आरोग्य मूलभूत महत्त्व आहे. स्विस-जन्मलेल्या फिराशियन म्हणून, पॅरासेल्सस अगदी बरोबर म्हणाले, "आरोग्य हे सर्व काही नसते, परंतु आरोग्याशिवाय सर्व काहीच नसते". आरोग्याचे जतन व पुनर्संचयित करण्यासाठी शारीरिक व्यायाम (आसन), श्वास व्यायाम (प्राणायाम) आणि विश्रांतीची तंत्रे आहेत. "दैनिक जीवनात योगा" मध्ये क्लासिक आसन आणि प्राणायाम आठ-स्तरीय प्रणालीमध्ये विभागले गेले आहेत, ज्याची स्रवात "सर्वहितासनास" (म्हणजे, "प्रत्येकाच्या चांगल्या व्यायामाद्वारे") होते. इतर सात भाग या तयारीच्या पातळीचे अनुसरण करतात आणि आसन आणि प्राणायाम यांच्या प्रॅक्टिसद्वारे क्रमिक नेतृत्व करतात. मूलभूत व्यायामांमधून अनेक विशेष कार्यक्रम विकसित केले गेले आहेत: "योगासाठी पीठ दुखणे", "सांध्यासाठी योग", "ज्येष्ठांसाठी योग", "व्यवस्थापकांसाठी योग" आणि "मुलांसाठी योग", चांगले आरोग्य राखण्यासाठी, "दैनिक जीवनात योग" अंतर्गत इतर मौल्यवान व्यायाम हठ योगाचे शुद्धीकरण तंत्र आहेत. यात दीप विश्रांती (योग निद्रा) समाविष्ट आहे. एकाग्रता व्यायाम (उदा. त्राटक) तसेच मुद्रा आणि बंध (विशेष योग तंत्र). चांगल्या आरोग्याची देखभाल करण्याचा आणखी एक महत्त्वाचा घटक म्हणजे आपण खात असलेले अन्न. आपण जे खातो त्याचा

आपल्या शरीरावर आणि मानसिकतेवरही प्रभाव पडतो - आपल्या सवयी आणि गुण. थोडक्यात, आपण खाल्लेल्या अन्नाचा आपल्या संपूर्ण जीवनावर परिणाम होतो. अन्न ही आपल्या शारीरिक उर्जा आणि चैतन्याचा स्रोत आहे. संत्लित आणि निरोगी खाद्यपदार्थामध्ये: धान्य, भाज्या, कडधान्ये, फळे, शेंगदाणे, दूध आणि द्धाचे पदार्थ तसेच मध, अंक्र, कोशिंबीरी, बियाणे, औषधी वनस्पती आणि मसाले - एकतर कच्चे किंवा ताजे शिजवलेले. टाळले जाणारे पदार्थ म्हणजे जुने, रीहेटेड किंवा विकृत पदार्थ, मांस (सर्व मांस उत्पादने आणि माशांसह) आणि अंडी. मदयपान, निकोटिन आणि इग्स टाळणे देखील चांगले आहे कारण याम्ळे आपले आरोग्य वेगाने नष्ट होते. मानसिक आरोग्य सर्वसाधारणपणे, आपण आपले मन अबाधित ठेवण्याऐवजी आपल्या मनाने आणि इंद्रियांनी जगतो. तथापि, मनावर नियंत्रण मिळवण्यासाठी आपण प्रथम ते आतील विश्लेषणाखाली ठेवले पाहिजे आणि ते शुद्ध केले पाहिजे. नकारात्मक विचार आणि भीती आपल्या मज्जासंस्थेमध्ये आणि यादवारे आपल्या शारीरिक कार्यामध्ये असंत्लन निर्माण करतात. हे अनेक आजार आणि दु: खाचे कारण आहे. विचारांची स्पष्टता, अंतर्गत स्वातंत्र्य, समाधानीपणा आणि निरोगी आत्मविश्वास ही मानसिक तंदुरुस्तीचा आधार आहे. म्हणूनच आपण आपल्या नकारात्मक गुणांवर आणि विचारांवर हळूहळू मात करण्याचा प्रयत्न करतो आणि सकारात्मक विचार आणि वर्तन विकसित करण्याचे ध्येय ठेवतो. "दैनिक जीवनात योग" मानसिक तंद्रुस्ती मिळवण्यासाठी असंख्य पद्धती देते: मंत्र नैतिक तत्त्वांचे पालन करणे, चांगली कंपनी ठेवणे आणि मनाला शुद्ध करण्यासाठी आणि प्रेरणादायक ग्रंथांचा अभ्यास करणे. स्वतः ची तपासणी आणि आत्म-ज्ञान करण अंडी. मद्यपान, निकोटीन आणि ड्रग्स टाळणे देखील चांगले आहे कारण याम्ळे आपले आरोग्य वेगाने नष्ट होते. मानसिक आरोग्य सर्वसाधारणपणे, आपल्या आयुष्यात आपण मनावर आणि भावनांनी चालत राहतो, त्याऐवजी ती आपल्या नियंत्रणाखाली असतात. तथापि, टीआयएनडीवर नियंत्रण मिळवण्यासाठी आपण प्रथम ते अंतर्गत विश्लेषणांतर्गत ठेवले पाहिजे आणि ते शुद्ध केले पाहिजेत. नकारात्मक विचार आणि भीती आपल्या मज्जासंस्थेमध्ये आणि यादवारे आपल्या शारीरिक कार्यामध्ये असंत्लन निर्माण करतात. हे अनेक आजार आणि दुः खाचे कारण आहे. विचारांची स्पष्टता, अंतर्गत स्वातंत्र्य, समाधानीपणा आणि निरोगी आत्मविश्वास ही मानसिक तंद्रुस्तीचा आधार आहे. म्हणूनच आपण आपल्या नकारात्मक गुणांवर आणि विचारांवर हळूहळू मात करण्याचा प्रयत्न करतो आणि सकारात्मक विचार आणि वर्तन विकसित करण्याचे ध्येय ठेवतो. "दैनिक जीवनात योग" मानसिक तंद्रुस्ती मिळवण्यासाठी असंख्य पद्धती देते: मंत्र नैतिक तत्त्वांचे पालन करणे, चांगली कंपनी ठेवणे आणि मनाला शुद्ध करण्यासाठी आणि प्रेरणादायक ग्रंथांचा अभ्यास करणे. स्वतः ची तपासणी आणि आत्म-ज्ञान करण्याचे एक महत्त्वाचे साधन म्हणजे "सेल्फ-इन्क्वायरी मेडीटेशन", जे आत्म-विश्लेषणाचे चरण-दर-चरण ध्यान तंत्र आहे. या ध्यान साधनामध्ये आपण आपल्या स्प्तशक्तीशी संपर्क साधतो, आपल्या इच्छांचा, जिटलतेचा, वर्तण्कीचा नम्ना आणि पूर्वग्रहांचा स्रोत. प्रॅक्टिस आपल्याला आपल्या स्वतःच्या स्वरूपाशी परिचित होण्यासाठी - जसे आपण आहोत आणि आपण असे का आहोत - आणि नंतर एचपी शोधण्यासाठी आत्म-स्वीकृती पलीकडे मार्गदर्शन करते.

सामाजिक आरोग्य सामाजिक आरोग्य ही स्वतःमध्ये आनंदी राहण्याची आणि इतरांना आनंदी ठेवण्याची क्षमता आहे. याचा अर्थ असा आहे की इतर लोकांशी खरा संपर्क साधणे आणि संभाषण करणे, समाजातील जबाबदारी स्वीकारणे आणि समाजासाठी कार्य करणे. सामाजिक आरोग्य ही त्याच्या सर्व सौंदर्यात आयुष्य आराम करण्याची आणि अन्भवण्याची क्षमता देखील आहे. आमच्या वेळेची वाढणारी समस्या म्हणजे ड्रग व्यसनाधीनता. हे सामाजिक आजाराचे स्पष्ट लक्षण आहे. "दैनिक जीवनात योग" ही प्रणाली या आजारावर विजय मिळविण्यास मदत करू शकते आणि लोकांना जीवनात नवीन, सकारात्मक ध्येय आणि हेतू प्रदान करू शकते. चांगले, सकारात्मक कंपनी ठेवण्याचे महत्त्व आपल्या मनावर खूप मोठा प्रभाव पाडते, कारण अशा प्रकारच्या साथीदारीम्ळे आपले व्यक्तिमत्व आणि चारित्र्य तयार होते. अध्यात्मिक विकासात सकारात्मक कंपनीला खूप महत्त्व असते. ''दैनिक जीवनात योगा'' असे जगणे म्हणजे स्वतःसाठी आणि इतरांच्या हितासाठी काम करणे. आपल्या शेजार्यांसाठी आणि समाजासाठी मौल्यवान आणि विधायक कार्य करणे, निसर्ग आणि पर्यावरण जपण्यासाठी आणि जगात शांतता राखण्यासाठी काम करणे. योगाचा अभ्यास करणे म्हणजे सर्वात सकारात्मक अर्थाने सक्रिय असणे आणि सर्व मानवजातीच्या कल्याणासाठी कार्य करणे. अध्यात्मिक आरोग्य आध्यात्मिक जीवनाचे मुख्य तत्व आणि मानवजातीची सर्वोच्च आज्ञा अशी आहे: अहिंसा - परमो-धर्मा या आजेने अहिंसेचे, विचार, शब्द, भावना आणि क्रियेत तत्व स्वीकारले आहे. प्रार्थना, ध्यान, मंत्र, सकारात्मक विचार आणि सिहष्ण्ता. अध्यात्मिक आरोग्य होऊ. मानव विध्वंसक नव्हे तर संरक्षक असले पाहिजेत. खरोखरच आपल्याला मानवी बनवणारे ते गुण म्हणजे देण्याची, समजून घेण्याची आणि क्षमा करण्याची क्षमता आहे. अध्यात्मिक आरोग्य आध्यात्मिक जीवनाचे मुख्य तत्व आणि मानवजातीची सर्वोच्च आज्ञा अशी आहे: अहिंसा

परमो-धर्मा या आज्ञेन अहिंसेचे, विचार, शब्द, भावना आणि क्रियेत तत्व स्वीकारले आहे. प्रार्थना, ध्यान, मंत्र, सकारात्मक विचार आणि सिहष्णुता, आध्यात्मिक आरोग्याकडे नेतात. मानव विध्वंसक नव्हे तर संरक्षक असले पाहिजेत. खरोखरच आपल्याला मानवी बनवणारे ते गुण म्हणजे देण्याची, समजून घेण्याची आणि क्षमा करण्याची क्षमता आहे. जीवनाचे रक्षण करणे आणि सर्व प्रकारच्या जीवनाचे स्वतंत्रता आणि स्वातंत्र्य यांचा आदर करणे ही योगा शिकवणुकीची प्राथमिक प्रथा आहे. या आज्ञेचे अनुसरण करून ग्रीक टॉलरेंस, समजूतदारपणा, परस्पर प्रेम. मदत आणि करुणा विकसित होते - केवळ व्यक्तींमध्येच नाही तर सर्व मानवांमध्ये, कुतूहल, वंश आणि धार्मिक श्रद्धा यांच्यामध्ये. आत्म-साक्षात्कार किंवा आपल्यात असलेल्या परमात्माची प्राप्ती (निरोगी जीवन) अदम्य इच्छेची शेती करा. आत्म-नियंत्रण आणि आत्म-प्रभुत्व सराव. आत्मविश्वास ठेवा. स्वतंत्र निर्णय विकसित करा. वाद घालू नका. आत्म-पाप्तीसाठी अविरत प्रयत्न करा. हा छोटा अहंकार ठार. शुद्ध प्रेम विकसित करा. जाती, पंथ आणि रंग या सर्व भिन्नतेपेक्षा वर उगवा. 'आय-नेस', 'माय-नेस' ही कल्पना सोडून द्या. कामुक वस्तूंमध्ये व्यर्थ ठरलेल्या आनंदासाठी पहा. मोक्ष म्हणजे जीवनाचा योग होय. हे जन्म आणि मृत्यू पासून स्वातंत्र्य आहे. तो नाश नाही. हे या छोट्या आयचा नाश आहे. हे

आत्म्याच्या ज्ञानातून प्राप्त झाले आहे. आपल्याला थेट अंतर्ज्ञानी अनुभवातून सत्य जाणून घ्यावे लागेल. स्वतः वर ध्यान करून आपल्याला अज्ञानाचा पडदा अलग करावा लागेल. मग आपण आपल्या मूळ शुद्धता आणि दैवी वैभवात चमकतील.

व्यक्ती, परंतु सर्व मानव, राष्ट्र, वंश आणि धार्मिक श्रद्धा यांच्यामध्ये. आत्म-साक्षात्कार किंवा आपल्यात असलेल्या परमात्माची प्राप्ती (निरोगी जीवन) अदम्य इच्छेची शेती करा. आत्म-नियंत्रण आणि आत्म-प्रभुत्व सराव. आत्मविश्वास ठेवा. स्वतंत्र निर्णय विकसित करा. वाद घालू नका. आत्म-प्राप्तीसाठी अविरत प्रयत्न करा. हा छोटा अहंकार ठार. शुद्ध प्रेम विकसित करा. जाती, पंथ आणि रंग या सर्व भिन्नतेपेक्षा वर उगवा. 'आयनेस', 'माय-नेस' ची कल्पना द्या. कामुक वस्तूंमध्ये व्यर्थ ठरलेल्या आनंदासाठी पहा. मोक्ष म्हणजे जीवनाचा योग होय. हे जन्म आणि मृत्यू पासून स्वातंत्र्य आहे. तो नाश नाही. या छोट्या 'मी' चे उच्चाटन आहे. हे आत्म्याच्या ज्ञानाद्वारे प्राप्त केले जाते. आपल्याला थेट अंतर्ज्ञानी अनुभवातून सत्य जाणून घ्यावे लागेल. स्वतः वर ध्यान करून आपल्याला अज्ञानाचा पडदा अलग करावा लागेल. मग आपण आपल्या मूळ शुद्धता आणि देवी वैभवात चमकतील. बिनमहत्त्वाचे आणि असंबद्ध विचार दूर करण्याचा प्रयत्न करू नका. आपण जितके प्रयत्न कराल तितके ते परत येतील आणि अधिक सामर्थ्य त्यांच्यात प्राप्त होईल. आपण केवळ आपली उर्जा आणि इच्छेला कर लावाल. उदासीन व्हा. दिव्य विचारांनी मन भरा. इतर हळूहळू अदृश्य होतील. ध्यानातून स्वतः ला निर्वेकल्प समाधीमध्ये स्थापित करा.

परिपूर्ण ब्रह्मचर्य केल्याशिवाय तुमची भरीव आध्यात्मिक प्रगती होऊ शकत नाही. अध्यात्मिक मार्गात अधी उपाय नाही. प्रथम शरीरावर नियंत्रण ठेवा. मग प्रार्थना, जप, कीर्तन, विचार आणि ध्यान करून आपले विचार शुद्ध करा. "आजपासून मी एक परिपूर्ण ब्रह्मचारी होईल," असा दृढ संकल्प करा. जीवनातील मोहांचा प्रतिकार करण्यासाठी व वासना नष्ट करण्याचा आध्यात्मिक सामर्थ्य मिळावा यासाठी परमेश्वराला प्रार्थना करा. संतांच्या जीवनाचा सतत अभ्यास केल्याने आपण सत्गुण जीवन जगू शकाल. आपण खूप उदात्त गुण आत्मसात कराल. आपण हळूहळू अध्यात्मिक मार्गाने जात आहात. त्यांच्याकडून तुम्ही प्रेरणा घ्याल. आपल्यात ईश्वरप्राप्तीसाठी प्रयत्न करण्याची अंतर्गत इच्छा असेल. तुम्ही संत व्हावे अशी परमेश्वराची प्रार्थना. प्राणायाम योगिक तंत्राची तंत्रज्ञानाची कार्यक्षमता सुधारण्यासाठी ओळखले जाते. प्राणायाम योगाचा एक महत्त्वाचा, परंतु ज्ञात भाग नाही. अलीकडील काळापर्यंत, योगी श्वास घेण्याची ही कला आणि विज्ञान इतर पुरातन भारतीय कलांप्रमाणे सामान्य माणसाला अगदी ठाऊक नव्हते. ज्यांना हे माहित होते त्यांनी आपले ज्ञान आणि अनुभव कोणालाही सांगण्यास कटाक्षाने दुर्लक्ष केले, जोपर्यंत विद्यार्थी परीक्षणाद्वारे हे सिद्ध करण्यास तयार नसल्यास. "तस्मीन सती स्वस्प्रवास योगवर्तीच प्राणायाम" हे "प्राणायाम" आहे जे प्रेरणा आणि कालबाहयतेवर नियंत्रण ठेवते. प्राणावायुश्वास आणि कालबाहयता ही प्रेरणा आहे आणि या दोघांचे समाप्ति प्राणायामांचे वैशिष्ट्य आहे. पतंजिलने त्यांचे योगसूत्र वर्णन केले आहे - यम, नियमा, आसन, प्राणायाम, प्रत्ययहार, धारणा. ध्यान आणि समाधी योगाचे आठ अंग (भाग). त्यापैकी सध्याच्या भौतिकवादी जगात तिसरा आणि चौथा भाग, प्राणायाम आणि

आसन (पवित्रा) हा फार महत्वाचा भाग मानला जातो कल्याण आणि एक विनामूल्य, आनंदी जीवन, आपल्या हातात आहे.

प्राणायाम हा प्राणायाम महत्वाचा आणि फायद्याचा आहे, सर्वांचा प्राणांशी प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्ष संबंध आहे. योगा योग शरि ग्लोरी वेटिंग लाइफ आणि कव्हरिंगच्या समोर गायली गेली आहे. अथवंवेदात असे म्हटले आहे - प्राणपनाः मृत्तिकर्मा पाता स्वाहा. म्हणजे प्राण आणि आपन दोघेही मला मृत्यूपासून वाचवतात. मनु महाराज प्राणायामाबद्दल म्हणतातः शरी म्हणजे एखाद्या व्यक्तीचे परिमाण (नियंत्रण) असते. आपल्या संस्कृत भाषेमध्ये 'जीवन', 'जीवन प्राधान्य' या शब्दापासून आणि 'मृद प्रणतिज' या शब्दापासून सर्व प्रयत्न केले जातात. आपल्या वेद, शास्त्र आणि उपनिषदांमध्ये शाश्वत जीवनकव्हर कमकुवत आहे. शुद्धीकरण मनाने आपोआप धरणे सुरू होते आणि समजून घेत योगाच्या ध्यान आणि समाधीच्या प्रगत स्थितीकडे जाते. प्रयत्न मृत्यू आहेत. मृत्यू योगाने आम्ही स्थूल शरीराचे विकृती काढून टाकतो. योगासनांच्या तुलनेत सूक्ष्म शरीरावर प्राणायामचा विशेष प्रभाव असतो, केवळ प्राणायाम असलेल्या सूक्ष्म शरीरावरच नाही तर त्याचा स्थूल शरीरावरही थेट परिणाम होतो. आपल्या शरीरात फुफ्फुस, हृदय आणि मेंदूला विशेष महत्त्व आहे आणि हे तिघेही एकमेकांच्या आरोग्याशी संबंधित आहेत. नाही हान प्राणायाम करणे हे असंतोष, अज्ञान आणि क्लेश यांचे प्रतिबंब आहे

तशाच प्रकारे सेवानिवृत्ती कफडे संस्कार आहेत, रक्त परिसंचरण प्रणालीत स्धारणा करून, सर्वांगीण आरोग्य आणि उच्च वयाचा फायदा होतो. शरीरविज्ञानानुसार, मानवाची दोन्ही कफ ही आतमध्ये भरण्यासाठी अशी साधने आहेत, ज्यामध्ये भरलेली हवा संपूर्ण शरीरात पोहोचते, ऑक्सिजन प्रदान करते, म्हणजे ऑक्सिजन प्रदान करते आणि विविध घटकांपासून तयार होणारी गंज (कार्बनिक वायू) काढून टाकते. आहे. ही क्रिया योग्य प्रकारे केल्यामुळे फुफ्फुसे मजबूत होतात आणि रक्त शुध्दीकरण कार्य सुरूच आहे. बह्तेकदा, बह्तेक लोकांना दीर्घ श्वास घेण्याची सवय नसते, ज्याम्ळे स्मारे एक चतुर्थांश फुफ्फ्स कार्य करते. उर्वरित तीन-चतुर्थांश जवळजवळ निष्क्रिय असतात. मधमाश्याप्रमाणे, सामान्यतः फुफ्फुसात कंसाप्रमाणे सात ते तीस दशलक्ष 'स्पंज' असतात. एक साधा हलका श्वास घेत, त्यातील केवळ दोन कोटी छिद्र त्यांचे जीवन पार पाडतात, उर्वरित पाच कोटी तीन दशलक्ष छिद्रांमध्ये ते जीवन न मिळाल्याम्ळे निष्क्रिय राहतात. परिणामी, जडत्व आणि मल, म्हणजेच, परदेशी द्रव्ये जमा होऊ लागतात, ज्यामुळे त्या व्यक्तीला कॅरीज (टीबी), खोकला, ब्राँकायटिस इत्यादी गंभीर आजारांनी ग्रासले आहे. प्राणायाम श्वासोच्छवासाच्या व्यायामाची एक पद्धत आहे,अशाप्रकारे, अपूर्ण फुफ्फुसांच्या कार्याचा प्रभाव रक्त शुद्धीवर होतो. हृदय कमक्वत आहे आणि परिणामी, अकलमृत्यू सतत उपस्थित असतो. अशा परिस्थितीत एखाद्या व्यक्तीच्या दीर्घायुष्यासाठी प्राणायामाचे महत्त्व जास्त होते. प्राणायाम करून प्राणवायूचे नियमन केल्यास विविध रोग सहज रोखता येतात. या विज्ञानाच्या ज्ञानानुसार, म्हणजेच, प्राणवायूच्या विज्ञानाने, मनुष्य आनंदी व आनंदी जीवनाचा पुरेपूर फायदा घेऊन स्वतः चे आणि इतरांचे आरोग्य सुगम करून त्यांचे आयुष्य वाढवू शकते. हेच कारण आहे की सनातन धर्मात शुभ कामात आणि

संध्यायोपासनातील दैनंदिन कामात 'प्राणायाम' आवश्यक धार्मिक कार्य म्हणून सामील झाला आहे. आवडपूर्ण फायदा घेतल्यास आपले वय वाढू शकते. हेच कारण आहे की सनातन धर्म स्वतः च्या आणि इतरांच्या आरोग्याचे आयोजन करून आणि धार्मिक विधींच्या दैनंदिन कामात आनंदी आणि आनंदी जीवनाचे शुभ कार्य करण्यासाठी प्राणायामला आवश्यक धार्मिक कृती म्हणून समाविष्ट करतो. 'प्राणायाम', चिंता, चिंता, क्रोध, निराशा, लैंगिकतेची भीती इत्यादीम्ळे मानसशास्त्र सहजपणे सोडविले जाऊ शकते. इतकेच नव्हे तर स्मृतीची क्षमता, तीक्ष्णता, बुद्धिमत्ता, दूरदृष्टी, सूक्ष्म निरिक्षण शक्ती, समज, बुद्धिमत्ता, बुद्धिमत्ता इत्यादी सह मानसिक वैशिष्ट्ये वाढवून जीवनाचा खरा आनंद 'प्राणायाम'द्वारे मिळविला जाऊ शकतो. 👑 प्राणायाम केल्याने दीर्घ श्वास घेण्याची प्रथा आपोआपच स्रू होते. देवाकडून मिळालेल्या जीवनात आपण मोजणी करून श्वास घेतो. कर्मांन्सार, ज्यान्सार त्याला त्याचा प्ढचा जन्म मिळतो. सती मुळे तद्विपाको जात्यायोगोगा।योगासने, प्राणायाम आणि बंधाद्वारे आपल्या शरीरातून येणारी शक्ती आपण ती थांबवून त्यात प्रवेश करतो. बाँडचा अर्थ बाइंड करणे हे बंधांचे येथे अन्क्रमे वर्णन केले जात आहे. थांबा या बंधा प्राणायामात खूप उपयुक्त आहेत. बंधन न ठेवता थेट प्राणायाम अध्र पद्मासन किंवा सिद्धसनमध्ये बसून श्वास आत भरा. दोन्ही हात गुडघ्यावर आहेत. आता हन्वटी किंचित खाली वाकवून पतंगाला लावायला 'जालंधर बंद' असे म्हणतात. भूमध्य मध्ये दृष्टी स्थिर करा. प्राणायामात उपयुक्त अशी छाती पुढे सरकते. हा बॉण्ड घाटाचे नाडी ठेवते. फायदे: गाँथ गोड, मध्र आणि आकर्षक आहे. स्ष्म्ना प्रवेश करते. पिंगळा नाडी बंद असताना एडा, घाटाच्या प्रतिबंधादवारे, जीवघेणा आहे. हे घश्याच्या सर्व आजारांमध्ये फायदेशीर आहे. थायरॉईड, टॉन्सिल इ. मध्ये श्ध्दीकरण - चक्र जागृत करते. उदियान - बंदः ज्या क्रियेने आत्मा उगवतो आणि उठतो आणि स्ष्म्नात प्रवेश करतो, त्याला 'उदियान बंद' असे म्हणतात. उभे राह्न दोन्ही गुडघ्यांवर सहजतेने दोन्ही हात ठेवले. श्वासोच्छवास घ्या आणि पोट सैल सोडा. जालंधर - छाती उचलताना छाती किंचित वरच्या बाजूस उंच करा. ओटीपोटाला कंबरशी जोडा. शक्य तितक्या श्वास घेतल्यानंतर पुन्हा इनहेलिंगद्वारे पुन्हा तेच करा. सुरुवातीला तीन वेळा पुरेसे आहेत. सराव हळूहळू वाढवायला हवा. तसेच पद्मासन किंवा सिद्धसनात बसून हे बंधन लावा. फायदे

पोट संबंधित सर्व आजार बरे करतात. आत्मा जागृत करून, मणिपूर चक्र शुद्ध करते. मूलबंध: सिद्धासन किंवा पद्मासनात बसताना बाहय किंवा ध्यान कुंभक करताना मलाशय व मूत्र वरच्या दिशेने काढा. या बँडमध्ये, नाभीच्या खाली असलेले क्षेत्र खेचले जाईल. बांधलेल्या विनाशकासह जोडणे सोयीचे आहे. तसे, योगासकांनी आरामदायी अवस्थेतही ते कित्येक तास ठेवले. एखाद्याच्या कंपनीत दीर्घ व्यायाम करण्याचा सल्ला दिला जातो. लाभ: यामुळे हवेच्या ऊर्ध्वगामी हालचालींसह आत्म्याचे ऐक्य होते. अशा प्रकारे हा बंध मुळधार चक्र जागृत करतो आणि कुंडलिनी जागृत करण्यास खूप उपयुक्त आहे. बद्धकोष्ठता आणि मूळव्याध काढून टाकण्यासाठी आणि जठराची सूज तीव्र करण्यासाठी हे बंधन खूप चांगले आहे. - वीर्य 'अनुलंब' बनवते, म्हणून हे बंधन ब्रह्मचर्य महत्वाचे आहे. महाबंधा: पद्मासन इत्यादी कोणत्याही ध्यानमंदिरात बसून तिन्ही बंध एकत्र ठेवून 'महाबंध'

म्हणतात. हे असे सर्व फायदे देते, जे पूर्वनिर्धारित आहेत. हे तिघे कुंभात बांधलेले आहेत. फायदे: प्राण ऊर्ध्वगामी आहे. शुध्दीकरण आणि वीर्य शक्तीमध्ये वाढ होते. एडा, पिंगळा आणि सुषुम्ना यांचा संगम महाबंधातून मिळतो. संदर्भ

• परमहंस स्वामी महेश्वरानंद यांना शुभेच्छा दिल्या आहेत. दैनंदिन जीवनात योग - सिस्टम. व्हिएन्नाः इबेरावेर्लाग / युरोपॅन युनिव्हर्सिटी प्रेस, २०००. वुड सी. मूड बदल आणि विश्रांती, व्हिज्युअलायझेशन आणि योगाच्या परिणामाबद्दलच्या रायसनबद्दलची धारणा. जेआर सॉक्स मेड 1 मे, 86 (5): 254-8. जेला एसए, शन्नाहॉफ-खालसा डी.एस. संज्ञानात्मक कामगिरीवर एकतर्फी नाकपुडीचा श्वासोच्छवास इंट जे न्यूरोसी 1993 नोव्हेंबर; 73 (1-2): 61-8. टेलिस एस, नगराथना आर, नागेंद्र एचआर. विशिष्ट नाकपुडीद्वारे श्वास घेणे चयापचय आणि स्वायत्त क्रियाकलापांमध्ये बदल करू शकते. इंडियन जे फिजिओलफर्मकोल (भारत) 1994 एप्रिल 38 (2): 133-7. स्वामी शिवानंद १ The 1999 A अ द दिव्य जीवन संस्था पी.ओ. शिवानंदनगर - २९ 192 t 192 जि. टिहरी- गढवाल, उत्तर प्रदेश, हिमालय, भारत. पी एन टाइप करण्यासाठी येथे टाइप करा.

६. राजकीय जाणिवा आणि विद्यार्थी राजकीय सहभाग 'एक अध्ययन'

प्रा. जनार्धन प्रकाश पिंपळकर

संशोधक, राजीव गांधी वाणिज्य विज्ञान महाविद्यालय, मुल रोड, चंद्रपूर.

प्रा. डॉ. रवी साहेबराव धारपवार

संशोधन मार्गदर्शक, राज्यशास्त्र विभाग प्रमुख, चिंतामणी महाविद्यालय, घुग्घूस.

गोषवारा

प्रस्तुत संशोधना विषयाच्या माध्यमातून विद्यार्थ्यांच्या राजकीय जाणीवा आणि राजकीय सहभागाची भूमिका ही देशाच्या विकासासाठी उपयुक्त ठरते. त्यामुळे आजच्या आधुनिक युगामध्ये राष्ट्रीय एकात्मका जपण्यासाठी तसेच समानतेची जाणीव निर्माण व्हावी. या उदात्त हेतूने राजकीय जाणीवा आणि सहभाग हा महत्वाचा विषय ठरतांना दिसून येतो. देश विकासाची धुरा ही तरूणांच्या हाती दिल्यास निश्चितच बदल घडून येईल आणि देशाची प्रतिष्ठा राखण्यास मदत होईल. यातून नेतृत्व गुणाचा विकास होताना दिसून येईल तसेच राजकीय प्रक्रियेतील त्यांचे महत्व आणि सहभाग याविषयीची जाणीव होताना दिसून येईल.

प्रस्तावना

आजच्या आधुनिक युगामध्ये विद्यार्थी हा देष विकासाचा महत्वाचा धागा आहे. कारण मारतीय राजकीय प्रशासनाचा पाया मजबूत करण्यासाठी आजच्या युवकामध्ये ती राजकीय दृष्टीकोनाची क्षमता किंवा त्यांची विचार प्रक्रिया ही अत्यंत महत्वाची ठरते. देशाच्या विकासासाठी आजची तरूण पिढी समोर येणे अतिशय महत्वाचे आहे कारण माननिय दिवगंत पंतप्रधान श्री राजीव गांधी यांनी देशातील तरूणांना आव्हान केले होते की, देशाची राजकीय प्रणाली विकसीत करायची असेल तर देशाच्या विकासाची जी कोणशिला आहे ती आजच्या तरूणांना ठरवू द्या. कारण भारत देश हा कृषीप्रधान देश आहे. आजच्या भारतीय तरूणांना आधुनिकतेची जी पद्धती आहे ती समाजाला हवी तसेच राजकीय शासन प्रणालीची माहिती त्यांना अवगत असावी. यासाठी राजकीय नेत्यांच्या कार्याची तसेच शासनातील कार्याची जी महत्वपुर्ण अशी पद्धती ही आजच्या विद्यार्थांना शैक्षणिक प्रणालीच्या माध्यमातून समजावून देतांना त्यांना राजकीय सहभागाची आपण ही त्यांना संधी दिल्याशिवाय त्या संधीचे सोन करण्याची ताकद त्यांच्या मध्ये निर्माण करण्यासाठी राज्य विकासाचा आलेख हा विशिष्ट अशा तंत्रज्ञान क्षेत्रामध्ये कार्य करताना आधुनिकतेची विचार क्षमता आणि राजकीय सहभाग बदलाची भूमिका ही महत्वाची ठरतांना दिसून येईल. त्यामुळे लोकशाही शासन पद्धतीमध्ये जीवनातील राजकीय समस्यांच्या समाधानाची जी जाणीव आहे ती प्रत्यक्ष राजकीय सहभागाच माध्यमातून पुर्ण होतांना दिसून येईल.

आजच्या तरूण पिढीला राजकीय सहभागाच्या माध्यमातून समाज विकासाची आवड निर्माण करणे अतिशय महत्वाचे ठरते. त्यामुळे राजकीय सहभागाची जी गती आजच्या तरूणामध्ये निर्माण करण्यासाठी त्याबद्दलची जाणीव प्रथमतः निर्माण करावी लागेल. कारण वयाचे 18 वर्ष पुर्ण झाल्यानंतर माणसाला राजकीय सहभागाची संधी मिळत

असते. त्यामुळे यातून त्यांच्या सर्वांगिण विकासाची वाटचाल सुरू करणे शक्य होवू शकते. त्यामुळे महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या विकासासाठी राजकारण तसेच समाजकारण हे घटक महत्वाचे ठरत असते. त्यामुळे देशाच्या विकासासाठी विद्यार्थ्यांमध्ये राजकीय सहभागाची जाणीव निर्माण व्हावी. देशाच्या समृद्धीसाठी आणि देशाच्या प्रगतीसाठी आजच्या युवकांना संधी मिळावी तसेच राजकीय क्षेत्राशी त्यांचा संबंध हा बळकट व्हावा, यासाठी राजकीय सहभाग घेवून चंद्रपूर जिल्हयाची विकासाची गती ही अतिशय वेगाने वाढून देशामध्ये त्यातील युवकांची भूमिका ही महत्वपुर्ण ठरावी. यासाठी राजकीय सहभागाची भूमिका महत्वाची ठरते या उद्देशाने या राजकीय दृष्टीकोनाचा आधार हा अतिशय महत्वपुर्ण ठरताना दिसून येतो.

राजकीय विचारांचा आधार

स्वातंत्र्य, समता, बंधुता या घटकांचा विचार केल्यास महत्वपुर्ण जीवन शैलीचा जो प्रश्न आहे तो राजकीय सहभागाच्या दृष्टीने जीवनमुल्यांची जाणीव करून देण्यास उपयुक्त ठरतो. राजकीय परिस्थितीची जाणीव ही मानवाला राजकीय क्षेत्रामध्ये प्रवेश केल्यावरच कळते. त्यामुळे मानव जेव्हापासून जाणीवपुर्ण सहजीवन जगायला लागला तेव्हा पासूनच राजकीय विचार व सहभागांची भूमीका स्पष्ट होतांना दिसून येतो.

राजकीय सहभागाची परंपरा ही आदिम काळापासून निर्माण झाली असे म्हणता येते, कारण संघटन शक्तीच्या माध्यमातून योग्य तो बदल घडवून आणण्याची प्रेरणा ही राजकीय जाणीवेच्या माध्यमातून होतांना दिसते.

ब्रिटीश राजवटीचा परिणाम

ब्रिटीशांच्या आगमनानंतर भारतामध्ये राजकीय विचारांमध्ये आणि सहभागामध्ये मोठा बदल झालेला दिसून येतो. त्यामध्ये भारतीय युवकांचा राजकीय सहभाग हा समस्या समाधानासाठी आणि अन्यायाविरूद्ध न्याय मागण्यासाठी तसेच आपल्या हक्काविषयी महत्वकांक्षा निर्माण करणारी होती. यातून भारतामध्ये अनेक राजकीय नेत्यांनी तसेच राज्यशास्त्रीय अभ्यासकांनी राजकीय सहभागाची भूमिका स्पष्ट केली. समाजामध्ये योग्य त्या निर्णयक्षम आणि ध्येयवादी तरूणांच्या खांद्यावर देशाचा विकास व प्रगतीची कमान द्यावी त्यामुळे योग्य त्या नवनवीन कल्पनांच्या आणि नेतृत्वक्षमक ार्याद्वारे योग्य तो राजकीय बदल घडवून येण्याची महत्वाची दृष्टी तरूणांच्या मनामध्ये निर्माण व्हावी यासाठी अनेक भारतीयांनी ब्रिटीश राजवटीला विरोध करतांना दिसून आले. ब्रिटीशांच्या हुकूमशाहीने भारतीय असून निहात होते. त्यामुळे होणाऱ्या अन्यायाबद्दल न्याय किंवा ब्रिटीशांना भारताबाहेर काढण्यासाठी राजकीय सहभागाची भूमिका ही अत्यंत महत्वाची ठरतांना दिसून येते.

लोकशासनाचा महत्वाचा भाग

प्रत्येक व्यक्तीला आपले जीवन स्वतंत्र्यपण्र जगण्याचे अधिकार आहे. त्यामुळे राजकीय शासन प्रणालीमध्ये विचार व्यक्त करण्यासाठी त्यांना राजकीय समस्याची जाणीव आणि विचारामध्ये प्रगत्भता असणे अतिशय महत्वाचे ठरते त्यामुळे जीवनामध्ये राजकीय सहभागाची जी महत्वपुर्णता आहे ती राजकीय क्षेत्रामध्ये प्रवेश केल्या नंतरच कळून येईल. कारण विचारास्वातंत्र्य आणि शिक्षणाच्या माध्यमातून मानसाला त्या कार्याची आवक निर्माण होतांना दिसून येते. त्यामुळे राजकीय तत्वे, मुल्ये यांची जाणीव होत असते. लोकांना येणाऱ्या राजकीय समस्या सोडवतांना राजकीय सहभागाची नितांत आवश्यकता असल्याचे दिसून येते. लोकशासनाच्या माध्यमातून योग्य तो बदल घडवून आणण्याचे कार्य देखील करण्यात येते.

नेतृत्वगुण आणि संघटन

राजकीय सहभागाच्या माध्यमातून युवकांमध्ये योग्य असे नेतृत्व करण्याची समान संधी प्राप्त होतांना दिसून येते शासनातील महत्वपुर्ण अशा घटकांची माहिती तसेच मागण्यांच्या स्वकपातून नेतृत्व गुणांचा विकास तसेच संघटनात्मक कार्य करण्याची महत्वाची संधी मिळते तसेच विचारामध्ये महत्वपुर्ण असे बदल घडून येत असते.

निवडणुका आणि राजकीय सहमाग

वयाचे 18 वर्ष पुर्ण झाल्यानंतर देशाचा नागरिक म्हणून मतदानाचा हक्क हा प्रत्येक नागरिकांला मिळत असतो. त्यामुळे निवडणुकांच्या माध्यमातून राजकीय सहभाग घेण्याची संघी ही व्यक्तीला मिळत असते. त्यामुळे राजकीय सहभागातून नवनविन विचार व मुल्ये रूजतांना दिसून येतात. त्यामुळे राजकीय सहभागासाठी निवडणूका हे महत्वपुर्ण साधन असल्याचे दिसून येते. नवतरूणांना राजकारणामध्ये विचार व्यक्त करण्याची तसेच विशिष्ट अशी शासन प्रणाली जाणून घेण्याची क्षमता ही निवडणुकीच्या माध्यामातून पार पाडतांना दिसून येते.

राजकीय शासन व्यवस्थेत प्रवेश करण्यासाठी निवडणूक हे महत्वाचे कार्य करतांना दिसते. त्यामुळे नवीन राजकीय सहभागाच्या तसेच देशाच्या विकासाची जी प्रणाली आहे. त्यात योग्य ते बदल घडवून आणण्यासाठी राजकीय सहभागाची भूमीका महत्वाची ठरते.

राजकीय सहमागातून अधिकारांची जाणीव

विद्यार्थ्यांच्या राजकीय सहभागाच्या माध्यमातून अधिकार क्षेत्राविषयीची जाणीव ही निर्माण होतांना दिसून येते, व्यक्ती स्वातंत्र्य, विचार स्वतांत्र्य तसेच अभिव्यक्ती स्वांतत्र्याच्या माध्यमातून योग्य त्या अधिकार व महत्वपुर्ण अशा घटका विषयीचे ज्ञान त्याला प्राप्त होत असते. त्यामुळे राजकीय सहभागामुळे त्याचा विकास व विचार करण्याची जी शैली आहे. यामध्ये मोत्याप्रमाणावर परिणाम होतांना दिसून येतो. राजकीय सहभागाच्या माध्यमातून त्याला स्वतंत्र्यपणे जीवन व्यतीत करतांना अनेक ज्या काही समस्या आहेत. त्या समस्यांचे समाधान शोधण्यासाठी राजकीय सहभागाची संधी ही अत्यंत उपयुक्त ठरत असते. त्यामुळे यातून योग्य या विकासाचा पाया मजबूत होण्याची महत्वाची ध्येय व तत्वे व्यक्तीला अधिकारांच्या माध्यमातून प्राप्त होत असतात.

परिवर्तनाची दिशा

राजकीय सहभागाच्या माध्यमातून पारंपारिकता आणि अधुनिकता यांच्या जो मेळ आहे यांची जाणीव होतांना दिसून येते समाजामध्ये जीवन जगत असतांना ज्या समस्या निर्माण होत असतात. त्या सामाजिक, राजकीय, आर्थीक स्वरूपाच्या असल्यातरी विशिष्ट मार्गाच्या आधारे त्या समस्यांचे समाधान करणे हे मनुष्याचे महत्वाचे कार्य आहे. त्यामुळे राजकीय सहभागाच्या माध्यमातून देशातील युवकांना योग्य ती प्रेरणा ही मिळतांना दिसून येते. त्यामुळे योग्य तो बदल घडून येण्यास वेळ लागणार नाही कारण राजकीय सहभागातून योग्य त्या तत्वामध्ये किंवा मुल्यांमध्ये बदल हा सकारात्मक आणि विचारामध्ये परिवर्तनाची जाणीव निर्माण होताना दिसून येईल. युवकापुढे आजच्या जगामध्ये जीवन जगतांना अनेक अडथळे येतात ते अडथळे दूर करण्यासाठी त्यांना राजकीय सहभागाची निश्चितच गरज पडतांना दिसून येते.

सर्वांगिण विकासात उपयुक्त

आज समाजामध्ये आपले स्थान टिकवून ठेवायचे असेल तर योग्य वेळी योग्य तो बदल घडवून आणण्याची महत्वाची कला ही मानवाच्या अंगी असावयास हवी त्यामुळे मानवाला योग्य त्या दिशेने सर्वांगिण विकासाची दिशा प्राप्त होईल. यासाठी सहभागाची नेतृत्वाची आणि जाणीव असणे ही गरजू आहे त्यामुळे मानवाच्या सर्वागिण विकासामध्ये राजकीय सहभागाची भूमिका हा अत्यंत महत्वपूर्ण असल्याचे दिसून येते.

मुल्यमापन

राजकीय सहभागाच्या माध्यमातून आजच्या आधुनिक काळामध्ये विद्यार्थ्यांमध्ये राजकीय घडामोडीची जाणीव निर्माण व्हावी तसेच राजकीय सहभागाच्या अनेक संधी त्यांना प्राप्त झाल्या पाहीजेत यासाठी देशातील राजकीय शासन व्यवस्थेविषयीची संपुर्ण माहिती तसेच निवडणुकांच्या माध्यमातून शासन व्यवस्थेमध्ये प्रदेश आणि देशाच्या विकासामध्ये कार्य करण्याची आणि देशाला महत्वपुर्ण योगदान देवून राजकीय सहभागाची सार्थकता व्हावी हाच उदात्त हेतू जाणिवेच्या माध्यमातून मांडण्यात आला.

- 1. विद्यार्थ्यांना राजकीय सहभागातून राजकीय संकल्पना विषयीची माहिती व्हावी.
- 2. नेतृत्व व संघटन व सहभाग याविषयीची जाणीव व्हावी.
- सहभागाच्या समान संधी प्राप्त व्हाव्यात.
- राजकीय सहभागातूनच चर्चा व विचार स्वांतत्र्य यांची जाणीव व्हावी.
- 5. राजकीय सहभागातून लोककल्याणाचे कार्य पार पाडता येण्याची जाणीव त्यांच्यामध्ये रूजावी.

संदर्भ

- 1. लोटे, रा.ज. भारतीय लोकशाही पिंपळापूरे ॲण्ड कं. पब्लिशर्स नागपूर
- 2. गोखले, रा.म. आधुनिक राज्यशास्त्र भाग 1 व 2 कॉन्टीनेंटल प्रकाशन, पूणे
- 3. लोटे, रा.ज. भारतीय राजकीय विचार पिंपळापूरे ॲण्ड कं. पब्लिशर्स, नागपूर
- 4. देशमुख, बि.टी भारतीय संविधान पिंपळापुरे ॲण्ड कं. पब्लिशर्स, नागपूरे

७. चंद्रपूर महानगरपालिकेतील महापौर व आयुक्त यांच्या सबंधाचे अध्ययन

श्री. अमोल रमेश बोरकुटे

राज्यशास्त्र.

प्रा. डॉ. रवी साहेबराव धारपवार

राज्यशास्त्र विभाग प्रमुख, संशोधक मार्गदर्शक चिंतामणी महाविद्यालय, घुग्गूस ता. जि. चंद्रपूर.

गोषवारा

महानगरपालिका ही एक निगम निकाय एक व्यक्तीभूत संस्था असून तिला कायदचाचे स्वतंत्र अस्तित्व आहे. जनतेकडून निवडून आलेले नगरसेवक आपल्यापैकी एकाची महापौर म्हणून निवड करीत असते. त्यामुळे महापौर हे जनतेचे सेवक असते. व आयुक्त हे एक प्रशासकीय कार्यकारी पद आहे. त्यामुळे महापनगरपालिकेत कार्य करीत असताना महापौर व आयुक्त यांच्या सबंधात काही प्रमाणात बिघाड तर काही प्रमाणात सहकार्याचे, समन्वयाचे व सामंजस्याचे असतात.

प्रस्तावना

आधुनिक काळात कल्याणकारी राज्याची निर्मिती व्हावी तसेच लोकशाही शासनप्रणाली सर्वत्र वृध्दिंगत व्हावी हा उद्देश डोळचासमोर ठेवून स्थानिक स्वराज्य संस्थांची स्थापना केली गेली. स्थानिक शासनाची जबाबदारी राज्य शासनाने स्थानिक नागरीकावर सोपविली असल्याने स्थानिक नेतृत्वाला वाव मिळेल व लोकशाही शासन प्रणाली सर्वत्र पसरेल. या अपेक्षेने स्थानिक स्वराज्य संस्थेची निर्मिती केली. त्यातील महानगरपालिका एक स्थानिक स्वराज्य संस्था म्हणून ओळखली जाते.

चंद्रपूर महानगरपालिकेची स्थापना 20 ऑक्टोंबर 2011 ला झाली. त्यामुळे महानगरपालिका निर्मितीपासून ते आजपर्यत महापौर व आयुक्त यांचे सबंध हे कशाप्रकारे राहतात, महापौर व आयुक्त यांच्या अधिकार व सत्तेचे अध्ययन करणे व याशिवाय महापालिका आयुक्त व महापौर यांच्या सबंधाचे विश्लेषण करुन त्याच्या कार्याचे अध्ययन करणे, त्याचबरोबर कोणत्या परिस्थितीत आयुक्त व महापौर सबंध सुरळीत राहतात व कोणत्या परिस्थतीत ते विकोपास जातात व त्याचा काय परिणाम होतो. या बाबीचा अभ्यास करुन निष्कर्ष मांडण्यात आले आहे.

1. महापौर व आयुक्त यांची भुमिका

महानगरपालिकेच्या रचनेत महापौर व आयुक्त या पदाला विशेष महत्व असते. महापौर हा शहराचा प्रथम नागरिक असतो तर आयुक्त महानगरपालिकेतील प्रशासकीय पद आहे. त्यामुळे महानगरपालिकेत महापौर व आयुक्त याच्या भुमिका महत्वाच्या असतात. महापौर व आयुक्त यांना आपल्या पदाचा अनुभव असल्यामुळे त्याचा फायदा महानगरपालिकेच्या विकासास ठरते. महापौराला ध्येय धोरणाची अमलबंजावणी करता वेळेस आयुक्ताकडून ते करवून ध्यावी लागते. महानगरपालिकेतील आयुक्त हे प्रशासकीय पद असल्यामुळे ते कुठल्याही पक्ष्याच्या दबावाखाली येवू

शकत नाही. विविध योजना जनसामान्यापर्यंत पोहचवित असतातना किंवा राबवित असतातना महापौर व आयुक्त हे सक्षम ठरलेले आहे.

महानगरपालिकेच्या विकासात महापौर व आयुक्त यांची भुमिका महत्वाची असते. महानगरपालिकेच्या विकासासाठी अनेक योजना, ध्येय धोरण राबवित असताना महापौराना आयुक्तांकडून अमलबजावणी करुन ध्यावी लागते. व ते अमलबजावणी करीत असताना सहकार्य, समन्वय व सामंजस्य अशी भूमिका ठेवावी लागते.

2. राजकीय शिक्षणाचा अभाव

महानगरपालिकेतील लोकप्रतिनिधीमध्ये राजकीय शिक्षणाचा अभाव आढळून येतो. त्यामुळे त्याचा परिणाम जनतेच्या ध्येय धोरणावर व विकासावर पडतो. विविध योजना राबवित असताना महापौर व आयुक्त यांना अडचणीना सामोर जावे लागते. तसेच महापौर हे महत्वाचे पद असल्यामुळे त्या पदावर येणाऱ्या व्यक्तीला नेतृत्वग ुण आवश्यक असते. व त्यासाठी राजकीय शिक्षण महत्वाचे असते पण काही महापौरामध्ये राजकीय शिक्षणाचा अभाव आढळून येते.

3. महापौर व आयुक्त शासकीय नियमात राहतात

महानगरपालिका ही एक निगम निकाय एक व्यक्तीभूत संस्था असून तिला कायदचाचे स्वतंत्र अस्तित्व आहे. मुबंई महानगरपालिका अधिनियम 1988, नागपूर शहर महानगरपालिका अधिनियम 1948, मुबंई प्रांतिक महानगरपालिका अधिनियम 1949, महाराष्ट्र नगरपरिषद, नगरपंचायती आणि औद्योगिक नागरी अधिनियम 1965, व 1994 च्या महाराष्ट्र महानगरपालिका आणि नगरपरिषद अधिनियमानुसार महाराष्ट्रातील नागरी स्वराज्य संस्थाचा राज्यकारमार चालविला जातो. त्यामुळे चंद्रपूर महानगरपालिकेतील महापौर व आयुक्त हे शासकीय नियमात राहून कार्य करीत असतात. व महापौर व आयुक्त यांना काही सवैंधानिक अधिकार दिलेले आहेत.

4. महापौर आणि आयुक्त यांचे नेतृत्व

महानगरपालिकेत महापौर व आयुक्त यांचे नेतृत्व महत्वाचे असतात. महापौर हा शहराचा प्रथम नागरिक असतो त्यामुळे शहराचे व जनतेचे नेतृत्व महापौराला करावे लागत असते. व आयुक्त हे पद प्रशासकीय असल्यामुळे त्याला 'आयुक्त' या पदाचे नेतृत्व करावे लागते. तसेच महानगरपालिकेतील जनतेच्या व शहराच्या विकासासाठी ध्येय धोरण ठरवित असताना महापौर व आयुक्त यांचे नेतृत्व महत्वाचे असतात.

महानगरपालिकेच्या विकासात महापौर यांचे राजकीय नेतृत्व महत्वाचे असते. कारण विधी सभेची बैठक नियंत्रित करणे, लोकप्रतिनिधी या नात्याने संपूर्ण प्रशासन विभागावर नियंत्रन ठेवणे, काही अपवादात्मक परिस्थितीमध्ये समागृहाची बैठक बोलवावी लागते. तसेच आयुक्त यांच्यात नेतृत्व क्षमतेचे गुण असणे आवश्यक आहे.

5. जनतेचे प्रश्न

महापौर हे जनतेचे सेवक असतात. त्यामुळे जनतेचे प्रश्न सोडविण्याची जबाबदारी महापौरावर असते. जनतेच्या इच्छा, आकांक्षा व गरजा या वारंवार बदलणाऱ्या असतात. त्यांचे नेतृत्व महापौर करतो. आणि गरजा पूर्ण करण्यासाठी नियमाच्या अधिन राहून आयुक्तांकडून प्रयत्न केले जातात.

6. महापौर व आयुक्त यांची कार्य

महापौर आणि आयुक्त यांना काही सर्वेधानिक अधिकार आहेत. त्यांच्यानुसार त्याना कार्य करावी लागतात. महापौर यांना, विधी सभेची बैठक नियंत्रित करणे, लोकप्रतिनिधी या नात्याने संपूर्ण प्रशासनावर नियंत्रण ठेवणे, व काही अपवादात्मक परिस्थितीमध्ये समागृहाची बैठक बोलाविणे अशाप्रकारे कार्य करावी लागतात.

आयुक्त याना, महानगरपालिकेत विधीसभेच्या कामकाजात महापौरांना मदत करणे. महापौरांनी मागितलेली माहिती पुरविणे, महानगरपालिकेच्या धोरणाची अमलबजावणी करणे, महानगरपालिकेचे अंदाजपत्रक तयार करणे, महानगरपालिकेच्या कर्मचाऱ्यावर देखरेख व नियंत्रण ठेवणे, व महानगरपालिका नगरसेवकानाा नव्या योजनाची माहिती पुरविणे अशाप्रकारे कार्य करावी लागतात.

निष्कर्ष

'चंद्रपूर महानगरपालिकेतील महापौर आणि आयुक्त या सबंधाचे विश्लेषण ⁴ या विषयाच्या अनुषंगाणे संशोधनाद्वारे प्राप्त झालेली काही प्रमुख निष्कर्ष खालीलप्रमाणे आहेत.

- महापौर आणि आयुक्त यांना काही संवैधानिक अधिकार असतात, त्याचा वापर ते शासकीय नियमात राहून करत असतात.
- शैक्षणिक मागासलेपणामुळे काही महापौराच्या नेतृत्वात कमकुवतपणा आढळून येतो. त्याचा परिणाम जनतेच्या विकासावर पडताना दिसून येतो.
- महापौर हे जनतेचे सेवक असल्यामुळे ते आयुक्तामार्फत जनतेचे प्रश्न सोडवित असतात.
- महापौर आणि आयुक्त हे काही प्रमाणात राजकीय दबावाखाली कार्य करीत असतातना आढळून येतात.
- महापौर आणि आयुक्त यांचा सबंध काही कारणास्तव बिघडल्यास त्याचा परिणाम जनतेच्या ध्येय धोरणावर पडतो.

संदर्भ

- 1. चौधरी रा. अ. : 'मूबई महानगरपालिका अधिनियम १९४९' चौधरी लॉ पब्लिशर्स, पूणे २००८
- 2. चौधरी द. ह. : 'मुबंई प्रांतिक महानगरपालिका अधिनियम 1949' चौधरी लॉ पब्लिशर्स, पुणे, 1998
- 3. समाधान निमसरकार । चंद्रपूर जिल्हा विषेश
- 4. मुखेडकर ए. जी. । भारतीय सविधान चौधरी लॉ पब्लिशर्स, पुणे, 2005

१. कोविड-१९ की संक्रामक अवस्था में 'योग' स्वस्थ जीवन की संजीवनी

डॉ. वंदना हिमांशु जामकर

ग्रंथालय विभाग प्रमुख, यशवंतराव गुडधे (पाटील) स्मृती महाविद्यालय हिंगणा रोड, नागपूर.

सार

कोरोना वायरस की अभी तक कोई दवा या टीका नहीं वन सका अत: मनुष्य के पास अपने शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करना ही एक उपाय है – तथा मजबूत प्रतिरक्षा तंत्र योग की सहायता से प्राप्त किया जा सकता है।कोरोना वायरस माहमारी के दौरान लोगों की जीवन शैली पूर्ण रूप से परिवर्तित हो चुकी है। कोरोना वायरस से संक्रमित होने का भय, भविष्यकालीन अनिश्चितता, आर्थिक हनन, व्यवसायिक हनन, कार्यशैली में परिवर्तन, सामाजिक दूरी आदि से लोगों की मानसिक सेहत बुरी तरह प्रभावित हुई है। आज के दौर में लोग मानसिक तनाव, चिंता, अवसाद जैसी मानसिक अवस्थाओं से गुजर रहे है। मानसिक तनाव का स्तर बहुत ज्यादा बढ़ रहा है। अत: हमें योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करना अत्यावश्यक है। प्रस्तावना

आज सारा विश्व कोरोना माहमारी के संकट से ग्रस्त हैं ऐसी अवस्था में जिन लोगों की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम है वे कोविड-19 विषाणु के संपर्क में आते हि कोरोना ग्रस्त हो जाते हैं व अपने साथ-साथ और भी लोगों को संक्रमित करते है किन्तु जिन लोगों की रोग प्रतिरोधक क्षमता सदृढ़ होती है वे ऐसे अनिगत विषाणुओं के संक्रमण से दूर रहते है।

किसी भी देश की अर्थव्यवस्था, सामाजिक स्वास्थ्य व कुशल प्रशासकीय व्यवस्था को सुचारु रुप से कार्यान्वित करने हेतु वहां निवास करने वाली जनसंख्या का स्वस्थ रहना आवश्यक है इस आधार पर हम कह सकते है कि एक स्वस्थ शरीर में एक स्वस्थ एवं कार्यकुशल व्यक्तित्व का निर्माण होता हैं एवं स्वस्थ, कार्यकुशल व्यक्तियों से स्वस्थ जनसमुदाय व स्वस्थ जनसमुदाय से स्वस्थ समाज व स्वस्थ समृध्द देशवासियों से निर्मित देश का निर्माण होता है तभी राष्ट्र की प्रगती होती है।

आज हम यांत्रिक युग में जीवन यापन कर रहे हैं अर्थात मनुष्य अपने शारीरिक क्रिया कलाप कम रहा है व यंत्रों की सहायता से रोजमर्रा के कार्य त्वरित गती से कर रहा है। ऐसी अवस्था में शारिरिक श्रम न होने के कारण मनुष्य विविध शारिरिक व्याधियों से ग्रस्त होता जा रहा है व कार्यक्षमता भी कम होती जा रही है। किन्तु शारीरिक गतिविधियों को सुचारु रखने हेतु स्वस्थ जीवन जीना अत्यावश्यक है।

आधुनिकता की दौड में यंत्रो की सहायता से कार्य करना भी आवश्यक है अन्यथा हम अपने कार्यक्षेत्र में सामंजस्य स्थापित नहीं कर पायेंगे । ऐसी अवस्था में हम योगासन, प्राणायाम व मेडिटेशन व्दारा अपने स्वास्थ्य को सदृढ़ बनाकर रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृध्दि कर सकते है।

आगे हम योगासन, प्राणायाम, व मेडीटेशन का सूक्ष्म परिचय देंगे और कोरोना महामारी के दौर में अपने स्वास्थ्य को सदृढ़ बनाने में योग, प्राणायाम व मेडीटेशन की भूमिका को स्पष्ट करेंगे।

योग की उत्पत्ति एवं महत्व

अष्टांग योग हमारी प्राचीन धरोहर है, योग एक प्राचीन शास्त्र है । योग शब्द अनेक वर्षों से प्रचलित है । रामायण, महाभारत, गीता जैसे पवित्र ग्रंथों में योग का वर्णन दिखायी देता है ।

योग का नियमित अभ्यास करने से हमारी शारीरिक व मानसिक विकृतियों का विनाश होता है। साथ हि हमारी कार्यक्षमता में वृध्दी होती है एवं शरीर में उत्साह व शक्ति का संचार होता है तथा चित्त प्रसन्न रहता है। योग मनुष्य जीवन के सर्वांगीण विकास की कुंजी है। योग का जन्म प्राचीन भारत में हजारो वर्ष पूर्व हुआ था।

योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृत के शब्द 'यूज' से हुई है, जिसका अर्थ है जुड़ना या एकजुट होना। योग 5000 वर्ष प्राचीन भारतीय दर्शन शास्त्र है। योग एक कला है जो हमारे शरीर, मन व आत्मा को एक साथ जोड़ता है और हमें सदृढ़ता और शांती से परिपूर्ण करता है।

योग के प्रमुखरुप से चार प्रकार है।

1) राजयोग 2) कर्मयोग 3) भक्तियोग 4) हठयोग

आसन राजयोग का सबसे प्रसिध्द अंग है। व्यवहारिक स्तर पर योग शरीर, मन व भावनाओं में संतुलन एवं सामंजस्य स्थापित करने का एक साधन है। यह "योग" या एकल आसन, प्राणायाम, मुद्रा बंध, षटकर्म व ध्यान के अभ्यास के माध्यम से प्राप्त होती है।

महर्षि पतंजलि योग सूत्र के अनुसार

योगश्चित्त वृत्ति निरोध:

अर्थात योग व्दारा चित्त स्थिर हो जाये तो शरीर ही नही आत्मा को भी साधा जा सकता है । योग का हमारे प्रत्येक अंग पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है । योग आनंदमय जीवन जीने की एक कला है ।

श्री. जनार्दन स्वामी कहते है

समाधानाय सौख्याय, निरोगत्वाय जीवने ।

योगमेव अभ्यसेत प्राज्ञ: यथाशक्ति निरंतरम्।।

अर्थात् जीवन में समाधान, सुख व निरोगी अवस्था प्राप्त करने के लिए बुध्दिमान व्यक्ति को यथाशक्ति, नित्य निरंतर योगासनों का अभ्यास करना चाहिए ।

महर्षि पतंजलि ने योग के आठ अंगों का वर्णन किया है।

1) यम 2) नियम 3) आसन 4) प्राणायाम 5) प्रत्याहार 6) धारणा 7) ध्यान 8) समाधि

कोरोना महामारी की विषम वर्तमान परिस्थिती में मनुष्य को अपने शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य को सदृढ़ बनाने व रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के लिए योग को अपनी दिनचर्या में सम्मिलित करना अत्यावश्यक है।

आठ अंगों में मुख्यत

आसन, प्राणायाम व ध्यान विषय पर हम विस्तृत वर्णन करेंगे जोकि हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को विकसित करने में सहायक है।

आसन :- पतंजली योग सूत्रा नूसार -

''स्थिर सुखम् आसनम्''

अर्थात :- सुखपूर्वक स्थिरता से बैठने का नाम आसन है। या जो स्थिर भी हो और सुखदायक भी हो वह आसन है। इस प्रकार हम निष्कर्ष निकाल सकते है कि आसन वह है जो आसानी से किये जा सके तथा हमारे जीवन शैली में विशेष लाभदायक प्रभाव डाले।

संस्कृत शब्दकोश के अनुसार आसन का शाब्दिक अर्थ है आसनम् । अष्टांग योग में इस क्रिया का तृतीय स्थान है ।

आसन के प्रकार

स्थायी योग

कोणासन, त्रिकोणासन, गरुड़ासन, उत्कटासन, वृक्षासन, कटिचक्रासन, ताड़ासन, वीर भद्रासन, हस्तपादासन, अर्धचक्रासन इत्यादि

बैठकर करने वाले योग

जानुशिरासन, पश्चिमोत्तान, पूर्वोत्तानासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, बध्दकोणासन, पद्मासन, मार्जरासन, वज्रासन, गोमुखासन इत्यादि

पेट के बल लेटकर कीये जाने वाले आसन

धनुरासन,शलभासन, नौकासन,भुजंगासन, मकरासन इत्यादि

पीठ के बल लेटकर योग

सेतु बंधासन, पवन मुक्तान, हलासन, शीर्षासन, मत्स्यासन, सर्वांगासन, शवासन इत्यादि प्राणायाम के बगैर योगाभ्यास अधुरा है अत: हम आगे प्राणायाम के विषय पर वर्णन करेंगे।

प्राणायाम

प्राणायाम शब्द प्राण + आयाम दो शब्दों के संयोग से बना है। यहां प्राण अर्थात श्वसन को लंबा करना या प्राण जीवन शक्ति को लंबा करना। प्राण या श्वास का आयाम या विस्तार ही प्राणायाम कहलाता है । प्राणायाम योग के आठ अंगो में से एक है। प्राचीन काल में विविध ऋषि मुनियों ने प्राणायाम को अपने अपने मतानुसार अनेक संज्ञाये दी है।

पतन्जली के प्राणायाम सूत्रानुसार

"तस्मिन्सित श्वास प्रश्वायोर्गति विच्छेद: प्राणायाम् "।। अर्थात् श्वास प्रश्वास की गति को अलग करना प्राणायाम है।

प्राणायाम के प्रकार

सूर्यभेदन, चंद्रभेदन प्राणायाम, उज्जायी प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम, भ्रस्त्रिका प्राणायाम, सीत्कारी प्राणायाम, शीतली प्राणायाम, उद्गीथ प्राणायाम, प्लाविनी प्राणायाम , मूर्छा प्राणायाम, केवली प्राणायाम इत्यादि ।

शुध्दी क्रिया में कपालभाती को शामिल किया गया है। कपालभाती करने से अनेक शारिरीक लाभ मिलते है।

ध्यान

ध्यान एक विश्राम या विश्रांती है।

ध्यान किसी वस्तु पर अपने विचारों का केन्द्रीकरण या एकाग्रता नहीं हैं, अपितु यह अपने आप में विश्राम प्राप्त करने की प्रक्रिया है। वैज्ञानिक शोधों व्दारा यह ज्ञात हुआ है कि नियमित ध्यान (Meditation) करने से दिमाग स्वस्थ होता है एवं एकाग्र क्षमता विकसित होती है। अत: हमें मेडीटेशन को हमारे जीवन में अवश्य शामिल करना चाहिए।

ध्यान या मेडीटेशन ''एक ऐसी मानसिक अवस्था है" जिसमें व्यक्ति अपने दिमाग और मन को एकाग्रचित करने की कोशिश करता है। ध्यान एक विचारहिन जागरुक अवस्था है जो नींद या समाधि नहीं है। ध्यान वैसे तो अपने आप में एक मानसिक अवस्था है। यदि हम प्रतिदिन ध्यान का अभ्यास करें तो एक समय के पश्चात हम विपरित परिस्थिती मे भी अपना मानसिक संतुलन बनायें रखने में सक्षम होते है। ध्यान के प्रकार

1) विपश्यना ध्यान
2) अध्यात्मिक ध्यान
3) केन्द्रित ध्यान
4) गतिमान ध्यान
5) मंत्र ध्यान
6) गूढ़ चिंतन
योगासन व्दारा होने वाले स्वास्थ्य लाभ / योगासन प्राणायाम व ध्यान के लाभ :

पाचनतंत्र से संबंधित समस्त विकार दूर होते है। हृदय, फेफड़े व मस्तिष्क से संबंधित रोग दूर होते है। मोटापा, मधुमेह, कोलेस्ट्रॉल, कब्ज, गैस, अम्लिपत्त, श्वसन संबंधी रोग, एलर्जी, माइग्रेन, रक्तचाप, िकडनी के रोग इत्यादि सामान्य रोगों से लेकर कैंन्सर जैसे असाध्य रोग भी दूर होते है। हृदय रोग, मधुमेह आदि से बचा जा सकता है। साथ हि त्वचा, नेत्र विकार, स्मृति दोर्बल्य जैसे रोगों को भी ठिक किया जा सकता है। योग शरीर में रक्त प्रवाह को बढ़ाता है, रीढ की हड्डी की सुरक्षा करता है। उपास्थि व जोड़ों को सदृढ़ व मजबूत बनाता है। इसके अलावा योगाभ्यास व्दारा अनेक स्वास्थ्य लाभ होते है। योग न सिर्फ शरीर को लचीला बनाता है बल्कि मांसपेशियों को मजबूत बनाने के साथ वजन को संतुलित करता है।

- इम्युन सिस्टम को बेहतर कर रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है
- दिनभर तरोताजा व खुश रहने में मदद करता है।
- आंतरिक शक्ति प्रदान करता है।
- अच्छी व गहरी नींद में सहायक है।
- शारीरिक किसी भी तरह के दर्द को कम करने में सहायक भूमिका निभाता है।
- प्राणायाम में श्वसन क्रिया फेफड़ों को सदृढ़ व मजबूत बनाती है व उन्हे लचीला बनाती है । फल
- स्वरुप शरीर में ऑक्सीजन का संचरण होता है व वृध्दिगत उष्मा के कारण अंग प्रत्यंग पुष्ट निरोगी होता है।
- प्राणयाम व्दारा शुध्द प्राणवायु शरीर में प्रविष्ट होती है व अशुध्द वायु कार्बन-डाई-आक्साइड बाहर निकलती है, जिसके फलस्वरुप दूषित मल संचित नही रह पाते व शरीर स्वच्छ व निर्मल हो जाता है।

- प्राणायाम तंत्रिका तंत्र पर नियंत्रण स्थापित करता है व उन्हे प्रबल बनाता है । अत: प्राणायाम करने वाले व्यक्ति की त्वचा में कांती आती है व उसका संपूर्ण व्यक्तित्व आकर्षक बन जाता है
- प्राणायाम से रक्त-परिभ्रमण की गति में तीव्रता आती है।
- प्राणायाम व्दारा मस्तिष्क संबंधी विकार दूर होते है।
- प्राणायाम करने से स्मरणशक्ति का विकास होता है।
- ध्यान करने से हमारा चित्त शांत होता है व मन की चंचलता दूर होती है।
- ध्यान व्दारा हमारी एकाग्र क्षमता का विकास होता है।
- ध्यान करने वाले व्यक्ति में बेहतर सुसंवाद करने की शक्ति आती है।
- ध्यान व्दारा मस्तिष्क व शरीर का कायाकल्प होता है।
- ध्यान तनाव को कम करता है।
- ध्यान, बात बात पर चिंता करना कम करता है।
- ध्यान भावनात्मक स्वास्थ्य को बढ़ाता है।
- ध्यान स्वजागरुकता को विकसित करता है।
- ध्यान याददाश्त क्षमता में वृध्दि करता है।
- ध्यान व्दारा निद्रा में सुधार होता है।

पैदल चलना, दौडना, कसरत इत्यादि का शरीर पर जितना सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, उससे कही ज्यादा योग के अंतर्गत आसन, प्राणायाम व ध्यान का भी शरीर पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। योगासन करने से अंतरमन की शांती मिलती है।

विविध संशोधकों के योग विषयक मत

- ब्रिटिश जर्नल ऑफ स्पोर्टस् मेडसिन के अनुसार, योग का नियमित अभ्यास करने से अल्जाइमर व डिमेंशिया का खतरा कम होता है।
- अमेरिकन मेडिकल सोसाइटी व्दारा किये गये एक अनुसंधान के अनुसार, 65 वर्ष के लागों की त्वचा
 भी 20 से 40 वर्ष के लोगों के बराबर चमकदार हो सकती है यदि वे नियमित रुप से योगाभ्यास करें

HINDI – I / Peer Reviewed Refereed and UGC Listed Journal No.: 40776

- शोधकर्ताओं के अनुसार यदि कोई व्यक्ति प्रतिदिन आधा घंटा योग करे तो उसका मानसिक स्वास्थ्य ठीक होता है साथ ही योग से अनेक सेहत के लाभ भी होते है।
- अमेरिकन कैंसर सोसायटी व्दारा किये गये अनुसंधान में यह बात सामने आयी है कि प्रतिदिन योगाभ्यास करने से वजन तो कम होता है साथ ही कैंसर जैसी जानलेवा बीमारियों का खतरा भी कम हो जाता है। योग व्दारा कैंसर के खतरे को कम किया जा सकता है। आप और हम देखते है कि महिलाओं में स्तन कैंसर व प्रोस्टेट कैंसर के खतरे को कम करने में योग का महत्वपूर्ण स्थान है
- यूनिवर्सिटी ऑफ साउथ आस्ट्रेलिया और यूनिवर्सिटी ऑफ न्यू साउथ वेल्स की एक मेडिकल शोधकर्ताओं की टीम ने अपने अध्ययन में पाया कि योग करने से सकारात्मक लाभ पाये गये, खासकर उन लोगों में जो किसी घटना के कारण तनाव में हो या फिर बेचैनी, सिजोफ्रेनिया, शराब की लत और बाइपोलर डिसआर्डर के ग्रस्त हो।
- लैंसेट साइकियाद्री जर्नल में प्रकाशित एक अध्ययन में यह बात उजागर हुई है कि जो लोग कोविड-19 का इलाज करा चुके है उन्हे मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित समस्या जैसे पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिस आर्डर (PTSD) होने की संभावना अधिक होती है। योगा व्दारा आप इन सभी समस्याओं व्दारा छुटकारा पा सकते है।
- बाबा रामदेव के अनुसार कपालभाती शुध्दीक्रिया करने से कोरोना वायरस के संक्रमण को रोका जा सकता है। कपालभाती एक प्रचलित शुध्दिक्रिया है। इस शुध्दिक्रिया को करने के लिये श्वास को तीव्र गित से लेना व छोड़ना है।

उपसंहार

वर्तमान में हम सब कोरोना महामारी से संक्रमित वातावरण में जीवन- यापन कर रहे है। अर्थात् हमारे चारों ओर संक्रमण का खतरा मंडरा रहा है। ऐसी अवस्था में हम योग को हमारी दिनचर्या में सिम्मिलित करके कोरोना हि नही अपितु अनेक बिमारियों से बच सकते है। योग के आठो अंगों में योग का प्रत्येक अंग कोरोना महामारी से लड़ने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन कोरोना महामारी से बचाव के लिए जो एडवाईजरी जारी कर रहा है उसमें शारीरिक स्वच्छता व रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृध्दी करना मुख्य है। पुरातन काल से प्राप्त तथ्यों के आधार पर हम कह सकते हैं कि योग शारीरिक क्षमता को बढ़ाने के साथ – साथ शरीर के आंतरिक व बाह्य निर्मलता को बनाये रखने में महत्वपूर्ण भिमका निभाता है।

संदर्भ

- योगासन स्वस्थ जीवन का शिल्पकार, डॉ. अंजु जी. ममतानी, डॉ. जी.एम.ममतानी, जी कुमार पब्लिकेशन, नागपूर अगस्त 2013, पृष्ठ क्र. 13,17
- प्राणायाम, जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडल, नागपूर, 2006 पांचवी आवृत्ती, पृष्ठ क्र. 41
- www.amarujala.com
- www.navbharattimes.com
- www.healthsite.com
- www.patrika.com
- www.zeenews.india.com
- www.myupchar.com
- www.bhaktishakti.com
- www.predihealth.com
- www.artofliving.org
- www.stylecraze.com
- www.romgoanconnection.com
- www.hi.m.wikipedia.com
- www.m.jagaran.com/delhi

२. मनुष्य की हर अवस्था में योग और संगीत

प्रा. अमोल वासुदेवराव गावंडे

संगीत विभाग सीताबाई कला वाणिज्य एवं विज्ञान महाविद्यालय, अकोला.

प्रस्तावना

प्राचीन काल से ही योग और संगीत भारतीय संस्कृति का अभिन्न अंग रहा है, जो हमें हमारी परंपरा से विरासत में मिला है।योग और संगीत न केवल हमारी संस्कृति की अमूल्य धरोहर है, बल्कि अपित स्वस्थ रहने के लिए एक अनमोल उपहार है जो मनुष्य को जीवन जीने की कला सिखाता है। इन्हीं गुणों का आधार लेकर हमारा भारतीय संगीत योग और संगीत के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य स्वस्थ रखने में सहायता करता है।

हमारा भारतीय संगीत केवल मनोरंजनात्मक न होकर आत्मिक उन्नति के लिए भी बना है। जो साधन बना है, जिससे मनुष्य के मन- मस्तिश्क बुद्धि तथा शरीर के विकासात्मक प्रक्रिया में अहम् भूमिका निभाता है। मन के अंदर दो प्रकार के तत्त्वोंका अंतर्भाव होता है

- १) विश्लेषणात्मक
- २) भावात्मक

इसका सम्बन्ध बुद्धि से जुड़ा होता है, ऐसे कहा जाता है, की मस्तिष्क का बाया हिस्सा विश्लेषणात्मक तत्त्वोंको उत्तस्रजित करता है और दाया भावनात्मक । संगीत से मन का अटूट रिश्ता है, क्युकि संगीत विश्लेषणात्मक और भावनात्मक तत्त्वोपर आधारित है।

क्षिति जल पावक गगन समीरा I

पंच रचियत यह अधम शरीरा ॥

अर्थात पांच तत्त्वों से मिलकर मानव शरीर का निर्माण हुआ है । इन्ही पांच तत्त्वोंसे सम्पूर्ण सृष्टि व्याप्त है जो जीवन का आधार है और हमारे वैज्ञानिकोने यह सिद्ध कर दिया है, की इन पांच तत्त्वोंमें योग और संगीत प्रयीप्त रूप में विद्यमान है ।

मनुष्य की वृत्ति – मानव एक चिंतनशील प्राणी है, उसकी असामान्य विचार शक्ति , सूझबूझ तथ सृजनशीलता, सुख की प्राप्ति के लिए सदैव प्रयत्नशील रहती है ।

संगीत द्वारा मनस्वास्थ्य और वैज्ञानिक दृष्टिकोण-:

मन की अवस्था

मन क धर्म है चंचलता यह मन की चंचलता हि है। जो मन:संसथान की दिव्या क्षमता को ऐसे ही निरर्थक गित से नष्ट और भ्रष्ट करती रहती है। वस्तुतः संगीत वह व्यायाम है जिसे मन पर , विचारोपर नियंत्रण करना संभव होता है। जैसे संगीत द्वारा मेडिटेशन

संगीत का महान गुण है की वह चित्तवृत्तियोंको शांत और एकाग्र करके श्रोता को तन्मय कर देती है, जैसे कहा गया है।

> संगीत है शक्ति ईश्वर की, हर सुर में बसे है राम, रागी जो सुनाये रागिनी, रोगी को मिले आराम I

कलाकार अपने कला द्वारा भाव प्रदर्शन करता है। वह अपने हृदय से अविर्भूत होने वाली उन भावनाओंको अभिव्यक्त करता है। जो उसकी रागात्मक वृत्ति से सम्बधित होती है। मनुष्य के बिच में जो रागात्मक सम्बन्ध है। उसे संगीत के माध्यम से नित्य के व्यवहार में लाकर उसकी प्रत्यक्ष अनुभूति की जा सकती है।

- बौद्धिक कार्य करनेकी क्षमता एवम शक्ति का विकास होता है।
- २) मानसिक तनाव एवं चिंताओसे मुक्ति मिलती है
- ३) धैर्य और साहस बढ़ता है I
- जीवन संघर्षोंके ठीक से सामना करनेकी क्षमता में वृद्धि होती है ।
- ५) मन के विकारोंपर संगीत गहरा और सकारात्मक असर करता है

मानवी शरीर और संगीत

- 1) लय और शारीरिक क्रिया
- 2) संगीत का मस्तिष्क पर परिणाम होता है क्या ?

अलग अलग आयु की, मन की विविध उठने वाली तरंगोंसे मुड बनता है , और हर उस प्रकार का संगीत सुनकर आत्मा की सन्तुष्टता होती है । इस प्रकार मनुष्य की विविध अवस्थाओं में संगीत का प्रभाव होता है।

1 गर्भावस्था

स्त्री की गर्भावस्था में १८ वे सप्ताह में बच्चों का सुनना और बुद्धि का विकास होना शुरू हो जाता है। २६ सप्ताह होने पर अपनी माँ की आवाज को पहचाना शुरू होता है। मात्र बच्चों को शब्द का परिचय नहीं होता सुर को वह सुन पाते है और संस्करण जगता है।

राग यमन, राग केदार, आसावरी लोरी तथा भक्तिसंगीत सुननेसे शिशु शांत महसूस करता है ।

2. बाल्यावस्था

इस अवस्था में संगीत सुनाने या सीखने वाले बच्चो के मन का विकास अच्छा होता है । उनके मन की एकाग्रता बाकि बच्चो से ज्यादा एवं तीव्र होती है ।

3. किशोरावस्था

- Sound Mind In A Sound Body
 शरीर स्वास्थ्य रखने के लिए मन स्वास्थ्य अच्छा होना बहुत जरुरी है।
- 2. इस अवस्था में मन की भावना व्यक्त करने के लिए संगीत प्रभावी माध्यम है

4. प्रौढावस्था

इस उम्र में मनुष्य को जीवन में अनेक प्रकार की जिम्मेदारियोसे जूझना पड़ता है ।

5. वृद्धावस्था

मनुष्य इस अवस्था में खुद को एकाकी महसूस करता है।

वर्तमान कुटुंब व्यवस्था के कारण उसके मन में feeling of isolation develop संगीत इस उम्र के लिए consolatory agent का काम करता है।

संगीत मनुष्य के मानसिक तनाव को कम करके मनुष्य को प्रापित करने में अपनी निभाता है। संगीत मस्तिष्क को स्वस्थ रखने में काफी मददगार सिद्ध होता है। हमारे भीतर आंतरिक शारीरिक परिवर्तन होते है जैसे -क्रोध की दशा में हमारे उदय की धड़कन बढ़ जाती है। आश्चर्य से मास रूक जाती है भय से गला सूख जाता है, दुख से आंख भर आती है। संगीत में छिपी इस स्वास्थ्यवर्षक रोगनाराम शक्ति को ध्यान में रखते हुए ही हमारे प्राचीन ग्रंथों में प्रत्येक मनुष्य को संगीत का ज्ञान होना आवश्यक बताया गया संगीत द्वारा बहुत से शारीरिक व मानसिक रोगों जैसे माइग्रेन, दमा, बी.पी., टाइफाइड, थकान, दौर पड़ना आदि रोगों का उपचार विभिन्न रागों बिहाग, काफी, मालकॉस, लिलत आदि द्वारा विभिन्न बिमारियों को ठीक करने में किया जा सकता है। संगीत मनुष्य शरीर पर शारीरिक, मानसिक दोनों ही तरह से अपना उपचारीय स्वास्थ्यवर्दक प्रभाव डालता है तथा रोगों को दूर करने के साथ - साथ स्वस्थ्य मनुष्यों को स्वास्थ्य की भी रक्षा

करता है एवं उन्हें निरोगी रखने में अपना महत्वपूर्ण योगदान देता है। संगीत में समस्त अंगों एवं सत्रों को प्रभावित करने की शक्ति है यह अपने प्रभाव से जहां इन अंगों व तंत्रों की कार्यप्रणाली को उत्तेजित कर सकता है। वही उन्हें शिथिलता देने में भी सक्षम है। अत: संगीत इन अंगों व तंत्रों का पूर्ण रूप से उपचार करने हेतु उपयोगी है। संगीत का उपयोग मनुष्य के द्वारा अपने फुर्सत के समय में किया जा सकता है। संगीत में हमारे व्यवहार को बदलने की शक्ति है। संगीत से हमारे सोचने के ढंग से भी प्रभाव पड़ता है यह व्यक्ति का अकोलापन भी दूर करता है। संगीत हमारे मानसिक संतुलन के लिए भी लाभकारी है। संगीत द्वारा व्यक्ति अपनी कल्पना शक्ति तथा रचनात्मक शक्ति को अभिव्यक्ति कर सकता है। यदि हम संगीत का सही इस्तेमाल करेंगे तो निश्चय ही हमारे मानसिक स्वास्थ्य को बल देने में सक्षम हो सकता है। यदि हम संगीत को नियम पूर्वक नियोजित रूप से रोज सुने, तो उसका हमारे स्वास्थ्य पर अनुकूल प्रभाव पड़ेगा। संगीत के सात सुरोका सम्बन्ध मन के सुप्त रसो के भाव से है।

इस प्रकार संगीत मनुष्य के मानसिक और स्वस्थ्य के लिए वरदान है

निष्कर्ष

- योग शब्द का सामान्य अर्थ है जोड़ना, जुड़ना, मिलना, युक्त होना आदि।
- पांच तत्त्वों से मिलकर मानव शरीर का निर्माण हुआ है। इन्ही पांच तत्त्वोंसे सम्पूर्ण सृष्टि व्याप्त है
 जो जीवन का आधार है और हमारे वैज्ञानिकोने यह सिद्ध कर दिया है, की इन पांच तत्त्वोंमें योग और संगीत प्रयीप्त रूप में विद्यमान है।
- भारतीय शास्त्रीय संगीत उपरोक्त सभी बातोंसे सूर ताल एवं भाव के माध्यम से बड़ी सफलता से निभाता है।
- स्वर संगीत के माध्यम से मन शांति प्राप्त करने में सहायता करता है।
- एक प्रकार से देखा जाए तो योग का और संगीत का मुख्य उद्देश्य मनुष्य जीवन में अच्छा स्वास्थ्य और मन: शांति को प्राप्त करना है।

संदर्भ ग्रंथ

- संगीत विशरद वसंत हाथरस प्रकाशन
- डॉ मुकेश गर्ग (2010), साहित्य और सौंदर्य बोध, पब्लिकेशंस डिसटीब्यूटर्स, नई दिल्ली.
- ISBN:978-81-7391-478-8
- डॉ लक्ष्मी नारायण गर्ग, (2012) निबंध संगीत, संगीत कार्यालय, हाथरस
- डॉ.िकरन तिवारी (2015), संगीत एवं मनोविज्ञान, कनिष्क पब्लिशर्स डिसटीब्यूटर्स, नई दिल्ली.

ISBN:978-81-8457-043-4

- नीलम बाला महेन्दू(2011), आधुनिक अन्तर्राष्ट्रीयकरण में भारतीय शास्त्रीय संगीत की भूमिका,
 कनिष्क पब्लिशर्स डिसटीब्यूटर्स, नई दिल्ली.ISBN:978-81-8457-280-3P.NO.26
- डॉ. सरिता निगम (2012), हिंदुस्तानी संगीत में राग वर्गीकरण, कनिष्क पब्लिशर्स डिसटीब्यूटर्स नई दिल्ली.ISBN:978-81-8457-326-8P.NO.168
- डॉ. शुभदा कुलकर्णी (2010), महाराष्ट्रातील संगीत परंपरा, डायमंड पब्लिकेशंस,ISBN:978-81-8483-236-8P.NO.31
- Role of music in all round development of human being ISSN 2278-4284
- Loren M. Fishman, MD, & Eric L. SmallYOGA (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
- स्वामी विवेकानंद : कर्मयोग

३. कोरोना महामारी से बचाव हेतू रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने मे योग की भूमिका

प्रा. प्रमोद मुरलीधर काटकर

प्राचार्य, श्री. शंकरराव बेझलवार कला व वाणिज्य महाविद्यालय, अहेरी, जिल्हा - गडचिरोली.

सारांश

आज के इस आधुनिक युग मे मनुष्य स्वास्थय के प्रति बहुत जागृक हुआ है। मनुष्य अपना स्वास्थय व आरोग्य ठीक रखने और स्वस्थ जिवन जिने के लिए प्रतिदिन व्यायाम तथा कसरत करता है। आज के इस कोरोना महामारी के समय मे विश्व के लगभग सारे देश इस महामारी से जुझ रहे है तथा इस कोरोना महामारी से लढ़ने के लिए विविध प्रकार के शारीरिक व्यायाम तथा कसरत जैसे योग, प्राणायाम, दौड, पैदल चलना, घूमना, कूदना और खेलना इत्यादि शारीरिक व्यायाम करते हुए दिखते है। जिससे लोग अपनी रोगप्रतिरोधक क्षमता को शारीरिक व्यायाम द्वारा बढ़ा सकते है। आज के इस आधुनिक युग मे भाग दौड से मनुष्य बहुत तनावग्रस्त स्थिती मे दिखता है। सुबह उठने से लेकर रात को सोने के समय तक वह तनाव मे दिखता है। इसीप्रकार आज के इस समय मे विश्व मे कोरोना विषाणु का संकट बहुत बड़े पैमाने मे निर्माण हुआ है। जिसमे अमेरिका जैसे विकसित देश से लेकर भारत तक अनेक देश इस महामारी से लड़ते हुए दिख रहे है। अच्छा स्वास्थय रखते हुए हमारी शरीर की रोगप्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाना खूब आवश्यक हो गया है। कारण कोरोना विषाणू की कोई दवा बाजार मे उपलब्ध नही है। ऐसी स्थिती मे हम नैसर्गीक तरीके से व्यायाम व कसरत द्वारा अपने शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाना विषाणू से अपनी रक्षा कर सकते है

प्रस्तावना

योग साधना द्वारा हम अपने शरीर की रागप्रतिरोधक धमता को बढाते है। जिससे हमारे शरीर में अनेक बिमारीयो पर नियंत्रण करने के लिए योग एक महत्वपूर्ण अभ्यास है। थकान व तनाव को कम करने में योग अभ्यास जरूरी है। योग एक प्राचीन भारतीय जीवन पद्धती है। जिसमें शरीर, मन और आत्मा को एक साथ लाने का काम होता है। योग द्वारा तन, मन और मस्थिष्क को पूर्णरूप से स्वस्थ किया जाता है। इन तिनों के स्वस्थ रहने से हम स्वय को स्वस्थ महसूस करते हैं। योग के जरीएन सिर्फ बिमारीयों का इलाज किया जाता है। बल्की इसे अपनाकर हम अपने शारीरिक और मानसिक तकलिफों को दूर कर सकते है। योग अभ्यास द्वारा हम अपने शरीर की रोगप्रतिरोधक धमता को बढाकर अपने जिवन में नव ऊर्जा का निर्माण कर सकते है। योग अभ्यास द्वारा शरीर को शक्तिशाली एवं लचीला बना सकते है। योग अभ्यास से तनावमुक्त जिवन जिते है। और रोजमर्रा की जिन्दगी में हम खूश रहते है। योग आसन और मुद्राए तन तथा मन दोनों को क्रियाशील बनाए रखती है। योग अभ्यास द्वारा रोग प्रतिरोधक धमता को बढा सकते है। जिससे

समाज मे लोग किसी भी बिमारी या विषाणू से अपने शरीर को स्वस्थ रख सकते है। इस प्रकार आज पूरा विश्व कोरोना कोविड—१९ नामक विषाणू से परेशान है। यह वायरस डिसेंबर २०१९ मे चिन इस देश से पूरे विश्व मे फैला है। इस वायरस की आज तक कोई भी दवा नहीं बनी है। जिसके कारण हमें अपने शरीर की रोगप्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाकर करनी है। आज विश्व में इस वायरस की वजह से पूरे विश्व में महामारी की स्थिती निर्माण हुई है। आज हमारे देश से भी विकसित देशों में इस वायरस को दहशत निर्माण हुई है। अमेरीका जैसे विकसित देश इस कोरोना वायरस से परेशान है।

इस कोरोना वायरस से बचाव के लिए किसी भी तरह का टिका या दवार नहीं बनी है। ऐसी स्थिती में हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाना बहुत आवश्यक है। क्योंकी यही इस वायरस से लढ़ सकता है और हमें इस वायरस से बचा सकता हैं इस रोगप्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के लिए योग में अनेक एसे आसन है जो हमारे शरीर में रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ा सकते है।

उदुदेश्य

- १. योग अभ्यास द्वारा कोरोना महामारी को दूर रखने मे मदत करता है। इसका अध्ययन करना।
- २. योग अभ्यास द्वारा रोगप्रतिरोधक क्षमता बढती है। इसका अध्ययन कराना।
- 3. संसर्गजन्य रोग तथा कोरोना वायरस से लढने मे योग का महत्व क्या है। इसका अध्ययन करना।

संशोधन पद्धती

इस अनुसंधान में अनुसंधानकर्ता द्वारा अपनाएं गए संशोधन पद्धती निम्निलिखित है। इस अनुसंधान में कोरोना महामारी से बचाव हेतू रोगप्रतिरोधक क्षमता बढाने में योग की भूमिका इस विषय का चुनाव कीया गया है। किसी भी अनुसंधानकर्ता को अनुसंधान करना है तो वह अनुसंधान वैज्ञानीक पद्धती पर आधारीत होना चाहिए। इस अनुसंधान में रोगप्रतिरोधक क्षमता बढाने में योग की भूमिका से संबंधित घटको तथा तथ्यों का संकलन विशिष्ट चयनित परिक्षण के माध्यम उपयोग किया गया है। जब कोई व्यक्ति, समुह, समाज, कोई घटना या कोई विषय या समस्या या वास्तविक तथ्यों का वर्णात्मक विवेचना करतो है। वह वर्णात्मक अनुसंधान का मुख्य उद्देश्य हैं। ऐसे ही प्रस्तुत अनुसंधान में तथ्य संकलन दुय्यम तथ्य सामग्री का उपयोग कीया गया है। इसमें योग साहित्य, किताबे, वर्तमाणपत्र, मॅगजिन, भाषण, संकेतस्थल, धार्मिक ग्रंथ, एतिहासिक कागजपत्र इत्यादि लिए गये है।

तथ्य विश्लेषण

भारतीय धर्म और दर्शन में योग का अत्यधिक महत्व हे। आध्यात्मिक उन्नती या शारीरिक और मानिसक स्वासीय के लिए योग की आवश्यकता व महत्व हो प्रायः सभी दशनो एव भारतीय धार्मिक सम्प्रदायों ने एकमत से स्वीकार किया है। अगर हम अपने जिवन में योग को अपने दिनचर्या में सम्मलित करते हैं तो हम अपने शरीर को स्वस्थ रख सकते हैं तथा अपने शरीर की रोगप्रतिरोधक धमता को बढ़ा सकते है। जिससे हम अपने शरीर को विविध प्रकार के विमारीयों से अपने शरीर को बचा सकते है। अगर हम दिन में ४० से ५० मिनट प्रति दिन योग का अभ्यास करते हैं तो हम अपने शरीर को बाहरी विषाण या

वायरस से बचा सकते है। क्यांकि योग अभ्यास से हमारे शरीर के अधूनी भाग मजबूत होते हैं। जैसे कहते है की स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का वास होता है। जैसे की आप जानते है की आज भारत में तथा पूरे विश्व में कोरोना जैसी महामारी ने हाहाकार मचाया है यह ऐसी बिमारी है की एक मनुष्य से दुसरे मनुष्य तक या आसानी से पहुच जाता है। कोरोना महामारी को कोविड-१९ कहा जाता है या वायरस डिसेंबर २०१९ मे चिन से निकला और कुछ ही समय में पूरे विश्व में फैल गया और पूरे विश्व में इसने महामारी का रून ले लीया। इसक लक्षण बुखार, खाँसी, गले मे खरास जैसे लक्षण है। पूरे विश्व मे अभी तक इसकी कोई दवा या टिका नहीं निकला है। इसलिए समाज में सभी लोगों को इससे बचाव के लिए मॉस्क लगाना, बार—बार हाथों को धोना, लोगों को आपस में ६ फिट की दूरी बनाए रखना अभि फिल्हाल इसका इलाज है। हमें कीसी भी भीड भाड वाली जगह पर नहीं जाना चाहिए। इस बिमारी को फैलने में ज्यादा समय नहीं लगता है। लोगो को जब तक इसका इलाज नहीं मिलता है तब तक अपने घर में ही रहना चाहिए और अपनी रोगप्रतिरोधक क्षमता को बढाने के लीए रोज योग का अभ्यास करना चाहिए। सर्दी जुकाम हो या कोरोना जैसा कोई संक्रमण इन सभी से बेहतर रोगप्रतिरेधक क्षमता के दम पर लड़ा जा सकता है। अच्छे रोगप्रतिरोधक क्षमता न सिर्फ इनत तमाम संक्रमण से बचाए रखता है, बल्की अस्वस्थ होने पर जल्द स्वस्थ होने मे भी मदद कर सकता है। अब सवाल यह है कि रोगप्रतिरोधक क्षमता को बेहतर कैसे किया जाए, तो इसका सीधासा जवाब योग है। रोगप्रतिरोधक क्षमता की मजबूती के लिए पोषक तत्वो से युक्त खाद्य पदार्थों के अलावा योगासन का अपना लाभदायक महत्व है। यह तो स्पष्ट हो गया है कि तनाव को कम करके रोगप्रतिरोधक क्षमता को बेहतर किया जा सकता है इसमे हम उन योगासनो को जानेंगे जिसेसे रोगप्रतिरोधक क्षमता बढाई जाती है। इनमें से कुछ योगासन ऐसे है, जिन पर वैज्ञानिक शोध किया जाना बाकी है की ये किस प्रकार से रोगप्रतिरोधक क्षमता को फायदा पहुंचाते है।

१) उष्टासन २) पश्चिमोतानासन ३) पवनमुक्तासन ४) उतानपादासन ५) मंडुकासन ६) ताडासन ७) वृक्षासन ८) पादंगुष्ठासन ९) त्रिकोणासन १०) उत्कटासन ११) भुजंगासन १२) मत्स्यासन ऐसे ही प्राणायाम प्रिक्रिया मे कपालभाती, भस्त्रिका, अनुलोम विलोम इत्यादि आसन प्राणायाम योग प्रशिक्षक के मार्गदर्शन मे ही करे ताकी आपकी रोगप्रतिरोधक क्षमता बढाने मे मदद होगी।

निष्कर्ष

इस अनुसंधान मे पुरे विश्व के सामने महामारी के रूप मे कोरोना वायरस ने जो परिस्थिती निर्माण की है। उस परिस्थिती का सामना करने के लिए योग अभ्यास करना कीतना जरूरी है। यह हम इस अनुसंधान मे देख रहे है। योग अभ्यास से हम अपने शरीर की रोगप्रतिरोधक क्षमता को कैसे आसन के द्वारा बढा सकते है तथा कोरोना जैसे वायरस से अपने को बचा सकते है यह सब हम योग अभ्यास से ही कर सकते है। आज पूरा विश्व योग अभ्यास से अपने को बचा रहा है।

संदर्भ

- १. रणजित चिकाडे, आरोग्य सप्तमी, रिया पब्लिकेशन, २०१३
- २. बी. के. एस. अयंयगार, रोहन प्रकाशन, २०११
- ३. अरूण खोडस्कर, योग आरोग्यम सुख संपदा, जयोति मुद्रण, २००३
- ४. आचार्य देवव्रत, निरोगी शरीर, कुशाग्रबुद्धी, एकाग्र मन की प्राप्ती के लिए योगासन, विद्याभारती, प्रकाशन लातुर
- 4. Modulation of immune responses in stress by Yoga
- ६. Physicological Effects of Yogic Practices and Transcendental Meditation in Health and Disease

४. कोरोना संक्रमण काल मे मानसिक स्वास्थय और रोगप्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने मे योग की भूमिका

प्रा. कुलदिप आर. गोंड

सहायक प्राध्यापक, सरदार पटेल, महाविद्यालय, चंद्रपूर.

सारांश

आज के इस आधुनिक युग में हर एक व्यक्ति स्वास्थय के प्रति सजग हो गया है। हर व्यक्ति आपना स्वास्थय ठिक रखने तथा स्वस्थ जिवन जिने के लिए नियमित रूप से योगासन, प्राणायाम तथा कसरत कर अपने शरीर को स्वस्थ रख रहा है। आज के इस कोरोना संक्रमण महामारी मे व्यक्ति बहुत परेशान हैं। उसकी परेशानी का कारण वैसे तो अनेक है, लेकीन आज की परिस्थिती मे कोविड—१९ यांनी कोरोना संक्रमण है। यह कोरोना वायरस डिसेंबर २०१९ में चिन के वुहान शहर से पूरे विश्व में फैला है जिसकी वजह से आज प्रे विश्व मे तथा भारत देश मे लाकडाऊन जैसी स्थिती है। इस लाकडाऊन की वजह से व्यक्ति अपने घर मे कैद हो गया है जिससे वह मानसिक रूप से अस्वस्थ हो रहा है। इस महामारी की वजह से व्यक्ति मानसिक रूप से परेशान है। जैसे की उसे डर सता रहा है की कही उसक नौकरी न चली जाए, बैरोजगारी, गरीबी, कोरोना संक्रमण होने का डर, परीवार को कोरोना से बचाने का डर ऐसी अनेको परेशानी से व्यक्ति मानसिक रूप से परेशान है। इस परिस्थिती मे व्यक्ति को रोज योग, प्राणायाम, दौड, पैदल चलना, घुमना, कृदना, कसरत करना और खेलना इतयादि शारीरिक व्यायाम करना चाहिए। जिससे व्यक्ति का मानसिक स्वास्थय ठिक रहेगा और जिसेस वह इस कोरोना संक्रमण से अपना और अपने परीवार का बचाव कर सकता है। क्योंकि की स्थिती में बाजार में न तो किसी भी प्रकार की दवा बनी है न ही कोई टिका या लश बनी है। जब तक हमे कोरोना वायरस की दवा नहीं मिल जाती तब तक हमें अपने आप को हस कोरोना संक्रमण से बचाने के लिए प्रतिदिन ४५ से ५५ मिनट तक योगासन व प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए जिससे हमारा मानसिक स्वास्थय ठिक रहता है और हमारे शरीर मे रोगप्रतिरोधक क्षमता बढती है जिससे हमारे शरीर मे कोरोना वायरस से लढने की क्षमता बढती है। इस कोरोना महामारी से विकसित देश जैसे अमेरीका जैसे देश भी नहीं बच पाया है।

Key Words: मानसिक स्वास्थय, रोगप्रतिरोधक क्षमता, संक्रमण, कोरोना, व्यायाम, योग, प्राणायाम, आसन।

प्रस्तावना

योग एक प्राचीन भारतीय जीवन पद्धती है। जिसमे शरीर, मन और आत्मा को एक साथ लाने का काम किया जाता है। योग अभ्यास से शरीर, मन और मस्तिष्क को पूर्ण रूप से किया जाता है। तिनो के

ठिक रहने से मनुष्य अपने आप को स्वस्थ महसूस करता है। यो से न सिर्फ बिमारियों को दूर किया जाता है। बल्की शरीर को मजबूत, लौचिक भी बनाया जाता है। योग से हम अपने शरीर को संदर और निरोगी रख सकते है। व्यक्ति के लिए शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थय बहुत आवश्यक है। अगर कोई व्यक्ति शारीरिक रूप से स्वस्थ है। लेकिन मानसिक रूप से अस्वस्थ है तो उसे अपने जिवन मे कई प्रकार की समस्याओं का सामना करना पढ सकता है। योग अभ्यास से वह उपने मानसिक स्वास्थ्य को स्वस्थ रख सकता है। मानसिक स्वास्थय से वह अपने जिवन मे आनेवाली कठिनाईयो का डट कर सामना करता है। और उसे अपनी क्षमता का पता चालता है। जिससे उसमे आत्मविश्वास आता है। की वह कुछ भी कर सकता है। योग अभ्यास से व्यक्ति मे रोगप्रतिरोधक क्षमता बढती है। और व्यक्ति का शरीर बाहरी कीसी भी संक्रमण से तथा बिमारीयों से लढता है जब कभी व्यक्ति अस्वस्थ होता है तो उसके शरीर की रोगप्रतिरोधक क्षमता से वह जल्दी स्वस्थ हो जाता है। अब प्रश्न यह है की रोगप्रतिरोधक क्षमता को कैसे बढाए तो इसका सीधा सा उत्तर है योग। यह कहा जाए की स्वास्थय से जुडी किसी भी समस्या का इलाज योग है तो यह गलत नहीं होगा। ऐसे ही आज के इस समय में कोरोना नामक महामारी ने पूरे विश्व पर कब्जा कीया है। जिससे भारत भी अछुता नहीं है। इस महामारी ने लोगों में दहसत फैलाई है। यह संक्रमण डिसेंबर २०१९ में चिन इस देश से पूरे विश्व मे फैला है। इस वायरस की वजह से कितने लोगो की मृत्यु हो गई है। अभी तक इस वायरस का टिका या दवा नहीं बनी है। ना ही इसका कोई इलाज है। इस महामारी से व्यक्ति को उसके शरीर की रोगप्रतिरोधक क्षमता ही बचा सकती है।

उद्देश

- १. योग अभ्यास से कोरोना संक्रमण को दूर रखा जा सकता है इसका अध्ययन करना।
- योग अभ्यास से कोरोना काल मे हम अपने मानसिक स्वास्थय को कैसे ठिक रखे इसका अध्ययन करना।
- ३. योग अभ्यास से मनुष्य अपनी रोगप्रतिरोधक क्षमता को कैसे बढा सकता है इसका अध्ययन करना।
- ४. संसर्गजन्य संक्रमण और कौरोना वायरस से लढने मे योग का क्या महत्व है इसका अध्ययन करता।

संशोधन पद्धती

इस अनुसंधान में अनुसंधानकर्ता द्वारा अपनाए गए संशोधन पद्धती निम्नलिखित है। इस अनुसंधान में कोरोना संक्रमण काल में मानसिक स्वास्थय और रोगप्रतिरोधक क्षमता को स्वस्थ रखने में योग की भूमिका इस विषय को लिया गया है। किसी भी अनुसंधानकर्ता को अनुसंधान करना है तो वह अनुसंधान वैज्ञनिक पद्धती पर आधारीत होनी चाहिए इस अनुसंधन में मानसिक स्वास्थय और रोगप्रतिरोधक क्षमता को बढाने में योग की भूमिका संबंधित आसनो और तथ्यों का संकलन विशिष्ट चयनित परिक्षण के माध्यम से उपयोग किया गया है। जब कोई व्यक्ति, समुह, समाज, कोई घटना, कोई विषय या वास्तविक तथ्यों का वर्णात्मक विवेचना करता है। वह वर्णात्मक अनुसंधान का मुख्य उद्देश हैं। ऐसे ही प्रस्तुत अनुसंधान में तथ्य संकलनन दुय्यम

तथ्य सामग्री का उपयोग किया गया है। इसमे योग, साहित्य, पुस्तक, वर्तमाणपत्र, मॅगजिन, भाषण, संकेतस्थल, धार्मिक ग्रंथ, ऐतिहासिक कागजपत्र इत्यादि से लिए गए है।

तथ्य विश्लेषण

भारतीय संस्कृति, धर्म और दर्शन मे योग का अत्यधिक महत्व है। आध्यात्मीक उन्नती या शारीरिक और मानसिक स्वास्थय के लिए आवश्यकता व महत्व को प्राय: सभी दर्शनो एवं भारतीय धार्मिक सम्प्रदायो ने एकमत से इसे स्विकार किया है। यदि हम योग को नियमित रूप से अपने दिनचर्या मे सम्मीलीत करते है तो अपने शरीर को शारीरिक रूप से तथा मानसिक रूप से स्वस्थ रख सकते है। इसके लिए हमे प्रतिदिन ४५ स ५५ मिनट योगासन और प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए जिससे हमारा मानपसिक स्वास्थय और रोगप्रतिरोधक क्षमता मे वृद्धी होगी और हमारा शरीर किसी भी परिस्थिती मे संक्रमण से तथा कोरोना वायरस से लढ सकता है और हमे स्वस्थ रखता है। इस कोविड—१९ कोरोना संक्रमणकाल मे व्यक्ति घर मे ही लॉकडाऊन हो गया है। जिससे मनुष्य विविध प्रकार की मानसिक तनावो से गुजर रहा है। जैसे की नौकरी जाने का डर, बेरोजगारी, गरीबी, कोरोना संक्रमण होने का डर, परीवार को कोरोना से बचाने का डर, हमारे आस पास किसी को कोरोना हुआ उसका भय इस प्रकार की अनेको समस्याओ से मनुष्य के मानसिक स्वास्थय पर प्रभाव पढ रहा है। जिससे व्यक्ति मानसिक तौर पर बिमार पढ रहा है। जिससे व्यक्ति मे स्वास्थय संबंधी, व्यवहार, फैसले, नियमित व्यायाम, पर्याप्त निंद आदि को प्रभावीत कर रहा है। आज पूरे विश्व ने योग के महत्व को जाना है। इसकी महत्ता को जानते हुए इसे कई लोगों ने अपनाया है। योग हमारे स्वास्थय को बेहतर बनाता है। साथ में यह हमारे मानसिक स्वास्थय को भी सुधारता है। जो लोग नियमित रूप से योग करते है। उनका शारीरिक और मानसि स्वास्थय ठिक रहता है। मानसिक स्वास्थय ठिक रखने के लिए योग में अनेक प्रकार के आसन है। उनमें से निम्नलिखित आसन करे जैसे बालासन, उत्तानासन, सर्वागासन, प्राणायाम, मेडिटेसन आदि आसन करने से आपका मानसिक स्वास्थय ठिक रहता है। और आप जानते है की आपके शरीर की रोगप्रतिरोधक क्षमता अच्छी होगी तो आप किसी भी संक्रमण से या कोरोना वायरस से बच सकते है। यदि आप नियमित रूप से योगासन में निम्न आसन करते है। तो आपके शरीर की रोगप्रतिरोधक क्षमता बढती है और आप किसी भी संक्रमण से लढ सकते है। जैसे ताडासन, वृक्षासन, पादंगुष्टासन, त्रीकोणासन, उत्कटासन, उष्टासन, पश्चिमोतानासन, पवनमुक्तासन, उतानपादासन, मंडुकासन, भुजंगासन, मत्स्यासन ऐसे ही प्राणाया प्रक्रिया में कपालभाती, भस्त्रीका, अनुलोम विलोम इत्यादि आसन व प्राणायाम योग प्रशिक्षक के मार्गदर्शन में ही करे ताकी आपकी रोगप्रतिरोधक क्षमता बढाने में मदद होगी।

निष्कर्ष

इस अनुसंधान मे पूरे विश्व के सामने कोविड—१९ के रूप मे कोरोना संक्रमण ने महामारी का रूप धारण किया है। इस संक्रमण का ना तो कोई दवा है ना ही इसका कोई टिका बना है। इस संक्रमण से बचने के लिए इस अनुसंधान मे देखा गया है की योगासन और प्राणायाम से व्यक्ति आपनी मानसिक स्वास्थय और रोगप्रतिरोधक क्षमता को बढ़ा कर अपने स्वास्थय को स्वस्थ रख सकता है। तथा कोरोना संक्रमण से

अपने आप को बचा सकता है। यह सब हम योगासन और प्राणायाम के अभ्यास से ही कर सकते है। आज के इस कोरोना संक्रमण काल मे योगासन ही एक ऐसा रामबान इलाज है। जो हमे इस संक्रमण से बचा सकता है। इसिलए हमे नियमित रूप से प्रतिदिन योग अभ्यास कर के अपने मानसिक स्वास्थय को ठिक रखना है। और अपनी रोगप्रतिरोधक क्षमता को बढाए रखना है। इसिलए हर व्यक्ति प्रतिदन योगासन करे और स्वस्थ रहे और अपने परिवार को स्वस्थ रखे।

संदर्भ

- १. रणजित चिकाडे, आरोग्य सप्तमी, रिया पब्लिकेशन, २०१३
- R. S. Telles, N. Singh, and A. Balkrishna, "Managing mental health disorders resulting from trauma through yoga: a review," Depression Research and Treatment, vol. 2012, Article ID 401513, 9 pages, 2012. View at: Publisher Site | Google Scholar
- 3. अरूण खोडस्कर, योग आरोग्यम सुख संपदा, ज्योति मुद्रण, २००३
- ४. आचार्य देवव्रत, निरोगी शरीर, कुशाग्रबुद्धी, एकाग्र मन की प्राप्ती के लिए योगासन, विद्याभारती, प्रकाशन लातुर
- 4. Modulation of immune responses in stress by Yoga
- ξ. R. P. Brown and P. L. Gerbarg, "Sudarshan Kriya yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression: part I—neurophysiologic model," Journal of Alternative and Complementary Medicine, vol. 11, no. 1, pp. 189–201, 2005. View at: Publisher Site | Google Scholar
- https://www.prabhatkhabar.com/health/immunity-boosting-international-yoga-day-2020-mental-stress-coronavirus-theme-weight-loss-heart-benefits-side-effect-latesthealth-news
- 6. https://www.herzindagi.com/hindi/fitness/world-mental-health-day-2019-3-yoga-asanas-that-improve-mental-health-article-130880

५. कोविड - १९ की स्थिति में ऑनलाइन शिक्षण अधिगम कार्यक्रम के लाभ एवं हानि

डॉ. ओनिमा मानकी

असिस्टेंट प्रोफेसर, बी. एड. विभाग महिला कॉलेज चाईबासा कोल्हान विश्वविद्यालय, झारखण्ड.

शिक्षाशास्त्र का कोई भी अंग, चाहे वह विधियों—प्रविधियों का हो, चाहे उद्देश्यों का हो, चाहे शिक्षण प्रक्रिया, शोध का हो, छात्राध्यापकों की सैद्धान्तिक ज्ञान से सम्बन्धित समस्या चाहे वह प्रयोगात्मक शिक्षण (Practice Teaching) के क्षेत्र हमें सहायता देती है। कोविड—१९ में टेक्नोलॉजी ने शिक्षा के क्षेत्र को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। मनचाही शिक्षा के लिए ऑनलाइन शिक्षण—अधिगम कार्यक्रम इस दौर में विभिन्न प्लेटफार्मस तैयार किए है—क्लाउड कम्प्यूटिंग, वीडियों कॉन्फ्रेसिंग, वर्चुअल क्लासरूम, नेट ई गुरू, क्लासपलो, यूट्रयूब, व्हाटसएप, गुगल स्ट्रीम, गुगल मीट, यूवेक्स, गो टु मीटिंग एप इत्यादि।

भारत में अनेक विश्वविद्यालयों शिक्षण—प्रशिक्षण कोर्स बी.एड., एम.एड. के पाठ्यक्रम में पैक्षिक तकनीकी अनिवार्य विषय है।

इसके बिना अध्ययन किये छात्राध्यापकों का शिक्षण सम्बन्धी ज्ञान या उनके परीक्षण तथा प्रशिक्षण में प्राप्त ज्ञान और कौशल (Skill) अधूरे समझे जाते हैं।

ऑनलाइन शिक्षण—अधिगम कार्यक्रम को अपनाने वाले छात्राध्यापकों की संख्या इस वक्त तेजी से बढ़ रही है। इससे होने वाले लाभ शिक्षण कार्य को उद्देश्य—केन्द्रित बनाने में तथा छात्र केन्द्रित रखने में सहायता एवं प्रभावशाली निर्देशन प्रदान करती है। शिक्षण प्रक्रिया को सरल, सुगम तथा रोचक बनाते हुए छात्रों के ज्ञान एवं अनुभव की वृद्धि में सहायक होती है।

शैक्षिक प्रक्रिया में प्रयोग के लिए बड़ी—बड़ी संख्या में धनराशि की आवश्यकता होती है शिक्षण—प्रशिक्षण में अधिकाधिक शिक्षणों द्वारा दिए गए तथ्यों को छात्राध्यापकों को सरलता पूर्वक ग्रहण करने में अनेक अनेक कठिनाइयाँ आती है — उदाहरणार्थ इंटरनेट डाटा सपोर्ट नहीं करता है। भावात्मक पक्ष (affective Domain) का विकास नहीं हो पाता है यद्यपि शिक्षा जगत में नई प्रणाली के प्रगति की व्यापक संभावनाएँ है तथा भविष्य में इन्हें प्रयोग करने की आवश्यकता है।

सूचक शब्द — शिक्षण — अधिगम, तकनीक, निर्देशन, कौशल, व्यापक।

भूमिका

आज के युग में मानव जीवन का प्रत्येक पक्ष वैज्ञानिक खोजों तथा आविष्कारों से प्रभावित है। शिक्षा के क्षेत्र में पैक्षिक तकनीकी ;म्कनबंजपवदंस ज्मबीदवसवहलद्ध ने क्रान्तिकारी परिवर्तन कर शिक्षण—अिधगम कार्यक्रम को एक नवीन स्वरूप प्रदान किया है। शिक्षा शास्त्र का कोई भी अंग, चाहे वह विधियों—प्रविधियों

का हो, चाहे उद्देश्यों का हो, चाहे शिक्षण प्रक्रिया व शोध का हो, छात्राध्यापकों की सैद्धान्तिक ज्ञान से सम्बन्धित समस्या चाहे व प्रयोगात्मक शिक्षण (Practice Teaching) के क्षेत्र की अड़चन हो, तकनीकी हमें सहायता देती है। बिना इसका अध्ययन किये छात्राध्यापकों का शिक्षण सम्बन्धी ज्ञान या उनके परीक्षण तथा प्रशिक्षण में प्राप्त ज्ञान कौशल अधूरे समझे जाते हैं।

भारत में अनेक विश्वविद्यालयों ने इसे अपने बी.एड. तथा एम.एड. के पाठ्यक्रम में अनिवार्य विषय के रूप में रखा है। इसकी महत्ता एवं उपयोगिता को कोविड—१९ की स्थिति में ऑनलाइन शिक्षण—अधिगम कार्यक्रम में प्रशिक्षण एवं निर्देशन की व्यवस्था की गई है। ऑनलाइन शिक्षण—अधिगम कार्यक्रम को इस दौर में निम्नांकित उद्देश्यों की पूर्ति की जा रही है —

- इससे सीखने की प्रक्रिया तेज हुई है।
- इसमें क्रमबद्ध उपागम (Systematic approach) को प्रधानता दी जाती है।
- शैक्षिक तकनीकी के विकास के फलस्वरूप शिक्षण में नवीन शिक्षण—विधियों तथा नव—शिक्षण तकनीकियों का प्रवेश हो रहा है।
- इसके अन्तर्गत अधिगम (Learning) परिस्थितियों में आवश्यक परिवर्तन लाने में समर्थ है।
- इसमें शिक्षक, छात्र तथा तकनीकी प्रक्रियाएँ एक साथ समावेशित रहती है।
- इससे शैक्षिक, आर्थिक, सामाजिक तथा तकनीकी आवश्यकताओं के अनुरूप उपकरणों के निर्माण
 में सहायता प्रदान करती है।
- ऑनलाइन शिक्षण—अधिगम कार्यक्रम को नवाचार (Innovative) माना गया है।
- इससे शिक्षक को योग्य, दक्ष (Skill) तथा प्रभावशाली बनाना है।
- यह शिक्षण के नियोजन, व्यवस्था, मार्गदर्शन तथा नियन्त्रण में तारतम्य लाती है।
- छात्रों को उनकी आवश्यकता और गति के अनुसार पढ़ने का अधिकार है।

तथ्यों का विश्लेषण एवं व्याख्या— भारत वर्ष में शैक्षिक तकनीकी के क्षेत्र में राष्ट्रीय शिक्षा संस्थान (National Institute of Education) नई दिल्ली ने प्रमुख रूप से शैक्षिक नवाचारों के शिक्षक शिक्षा विभाग द्वारा सूक्ष्म शिक्षण (Micro Teaching), शिक्षण प्रतिमान (Teaching Model) तथा शैक्षिक दूरदर्शन के क्षेत्र में अनेक कार्यक्रम संचालित किए गए हैं।

उत्तर प्रदेष के डायट (जिला शिक्षा और प्रशिक्षण संस्थान) में कम लागत में शिक्षण सामग्री विकसित करना, प्रौढ़ो तथा शिक्षकों के कार्यक्रम प्रसारण हेतु सम्पर्क करना तथा सेवारत शिक्षकों को शैक्षिक तकनीकी में आवश्यक प्रशिक्षण देना, इन संस्थानों के प्रमुख कार्य —

कोविड — १९ की स्थिति में ऑनलाइन शिक्षण अधिगम में तकनीकी ने शिक्षा के क्षेत्र को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। यह २०२१ तक २५ बिलियन डॉलर तक उपर उठने का अनुमान लगाया

जा रहा है। इस क्षेत्र में क्लाउड कम्यूटिंग वह तकनीक है, जिसके उपयोग से कभी भी, कही भी अपने लैपटॉप मोबाइल द्वारा क्लाउड स्टोर हुए डेटा को ऑनलाइन एक्सेज कर सकते हैं।

इस बदलते युग में इन्टरनेट एक शिक्षण माध्यम के रूप में प्रस्तुत हुआ है।

ऑनलाइन शिक्षण अधिगम कार्यक्रम के लाभ

इससे शिक्षण कार्य कोउद्देश्य केन्द्रित बनाने में तथा छात्र केन्द्रित रखने में सहायता एवं प्रभावषाली निर्देशन प्रदान करती है।

ब्लूम के शिक्षण उद्देश्यों का वर्गीकिरण शिक्षक को अध्यापन (Teaching) तथा सीखने (Learning) में सहायता देता है। इसे निम्न चित्र द्वारा समझा जा सकता है —



छात्र केन्द्रित विधि में एक शिक्षक अपने शिक्षण का आयोजन छात्रों के व्यक्तिगत विभिन्नताओं को संतुष्ट करने के लिए करता है। यहाँ छात्र केन्द्रीय भूमिका में रहते हैं और शिक्षक उनकी मदद करते हैं। चित्र संख्या — ०२

	शिक्षक के द्वारा नवीन तकनीकियों का प्रयोग
छात्र केन्द्रित शिक्षण विधि	छात्रों में उच्च चिन्तन का विकास
	शिक्षण मार्गदर्शक के रूप में
	प्रजातांत्रिक (Democracy) समूह सहभागिता का वातावरण

शिक्षण — प्रक्रिया को सरल, सुगम तथा रोचक बनाते हुए छात्रों के ज्ञान एवं अनुभव की वृद्धि में सहायक होती है।

- यूट्यूब है कारगर विभिन्न सवालों को यूट्यूब पर तलाश किया जाता है जहाँ पिक्षक एवं छात्र
 विभिन्न प्रकरणों (Topics) को अपने अध्ययन में शामिल करता है।
- व्हाटसएप पर ग्रुप स्टडी में शिक्षक व छात्र जिसको जो समस्या होती है वह एक दूसरे से आसानी से शेयर करते हैं।

शिक्षण — अधिगम में विविधता लाने के लिए विभिन्न साधनों का प्रयोग हो रहा है।

- уगल क्लासरूम एप छात्रों और शिक्षणों के लिए काफी उपयुक्त है शिक्षक, छात्रों को ऑनलाइन आसाइनमेंट (Assignment) भेज कर उनकी एक्टिविटी के हिसाब से ग्रेड दे रहे है।
- ई—लर्निंग जिससे वे मनोरंजक अंदाज में प्रशिक्षु छात्रों को किसी भी विषय की जानकारी तथा कोर्स से संबंधित सामग्री आदान—प्रदान कर सकते हैं।

- गेट मोर मार्क्स डाटकॉम तो ऑनलाइन शिक्षक के रूप में सेवा देता आ रहा है इस समय ऐसे वेबसाइटों की कमी नहीं जो नेट गुरू के रूप में कार्य कर रहे हैं।
- 🕨 वर्चुअल क्लासरूम तैयार करता है ब्लैकबोर्ड चित्र संख्या ०३ ब्लेक बोर्ड



ब्लेकबोर्ड ग्रेड के १२ उच्च शिक्षा और सरकार के लिए क्लाउड आधारित लर्निंग सॉफ्टवेयर प्रदान करता है। इसके उत्पादन में ब्लेक बोर्ड क्लासरूम जैसे अन्य कई प्लेटफार्म पामिल है जो छात्रों को वर्चुअल क्लासरूम वीडियों कॉन्फ्रेसिंग असाइनमेंट मैनजमेंट क्लासरूम, एनालिटिक्स जैसी अन्य सुविधाएँ प्रदान करते हैं इसमें छात्र व शिक्षक कम्पयुटर स्मार्टफोन या टेबलेट किसी भी डिवाइस के माध्यम से ब्लेकबोर्ड प्लेटफार्म व इसके उपकरण का प्रयोग करते हैं।

- छात्रों के आर्थिक, सामाजिक और भौगोलिक स्तर का बिना घ्यान दिये हुए तकनीकी सभी के लिए समान शिक्षा के अवसर प्रदान करने के लिए शक्तिषाली साधन है।
 कोविड—१९ के दौर में लोकप्रिय शैक्षिक आधार तैयार हो चुका है जैसे ई—लर्निंग, क्लाउड गुरू।
- शिक्षक को किसी प्रक्रियाओं और साधनों का ज्ञान देने का प्रयास कर रही है जो शोध तथा अन्य सम्बन्धित कार्यो में मदद देती है — जैसे सेमिनार का आयोजन कर विविध रिसोर्स पर्सन द्वारा व्याख्यान कार्यक्रम हो रहे हैं तकनीकी में गुगल मीट, गो टू मीटिंग, जूम एप, वेबेक्स, गुगल स्ट्रीम लाइव इत्यादि।
 - कोविड—१९ के स्थिति में ऑनलाइन शिक्षण मील का पत्थर साबित होता दिखाई पड़ रहा है।
- जनसंचार के साधनों का उपयोग एक साथ बहुत बड़ी जनसंख्या तक पत्राचार तथा दूरस्थ शिक्षा
 आदि के द्वारा शिक्षा पहुँचाने में सहायता देती है।
- पठन—पाठन सामग्री उपलब्ध कराने वाले ऑनलाइन प्लेटफार्म—स्वयं ऑनलाइन कोर्स, यूजी—पीजी
 मुक्स, ई—पीजी पाठशाला, स्वयंप्रभा टीवी चैनल, षोधगंगा, डिजिटल लाइब्रेरी, ई—कांटेन्ट इत्यादि।
 ऑनलाइन शिक्षण—अिथगम कार्यक्रम से होने वाले हानि
 - शिक्षक—प्रशिक्षण जैसे कार्यक्रम में विविध —पाठ्यसहगामी क्रियाएँ (Co-Curricular activities) वांक्षित हो जाती है।

- शिक्षक प्रशिक्षण के कोर्स में स्कूल इंटरिशप कार्यक्रम बाधित हो रहा है।
- भावात्मक पत्र (Affective Domain) का विकास केवल शिक्षकों के द्वारा ही सम्भव है। जैसे

चित्र संख्या—४१.आग्रहण करना ग्रहण करना, सचेत रहना,

(Receiving)

२.अनुक्रिया आलेखित करना (to record)

(Responding) कथन करना (to State)

३.अनुमूल्यन स्वीकार करना (to accept)

(Valuing) विकसित करना (develop)

४.प्रत्ययीकरण प्रदर्शन करना (to demonstrate)

(Conceptualization)विश्लेषण (analyses)

५.व्यस्थापन निर्णय लेना (to Judge)

(Organization) निर्धारित करना (determine)

६.चरित्र निर्माण विकसित करना।

- ऑनलाईन शिक्षण—अधिगम में प्रतिदिन इन्टरनेट डाटा सपोर्ट नहीं करता है।
- कुछ समय तक कार्य करने के बाद 'बोरियत' महसूस करने लगते हैं।
- इससे सभी छात्रों के लिए एक ही क्रम दिया जाता है। छात्रों की व्यक्गितगत आवश्यकताओं को ध्यान में नहीं रखा जाता है।
- इससे सृजनात्मक (Creativity) तथा उच्च उद्देश्यों की प्राप्ति सम्भव नहीं है।
- इसमें पूर्ण विषय वस्तु (Content) को समाहित करना कठिन हो जाता है।
- सामान्य या मन्द बृद्धि छात्रों के लिए यह ज्यादा उपयोगी सिद्ध नहीं हो पा रहा है।
- ऑनलाईन शिक्षण से कक्षागत शिक्षण दूर हो जाती है।
- छात्राध्यापक को 'शिक्षण कौशल दक्षता' प्राप्त करने के लिए उचित प्रेरणा का अभाव रहता है।
- कुछ छात्र ऑनलाइन शिक्षण सामग्री को समझने में कठिनाई का अनुभव करते हैं।
- ऑनलाइन व्याख्यान के दौरान तकनीकी समस्या का प्रमुख कारण है।
- ऑनलाइन शिक्षण अधिगम कार्यक्रम से सुदुखर्ती क्षेत्रों के छात्रों को पूर्ण रूप से सुविधा नहीं
 मिल पाती है। अर्थात इन्टरनेट सपोर्ट नहीं कर पाता है।
- कभी—कभी निर्धन परिवार के छात्रों को उच्च फीस न देने के कारण प्रवेश लेने में वंचित रहना भी पड़ता है।

निष्कर्ष

यद्यपि नवीन प्रत्यय को स्वीकार करना आज किटनाई के साथ सहज भी है। वास्तव में एक वरदान है जिन्हें प्रयोग करने की आवश्यकता है। ऑनलाइन शिक्षण अधिगम स्वयं में स्वतंत्र अस्तित्व रखती है, परन्तु अपने क्रिया—कलापों के लिए अन्य उप—प्रणालियों पर आश्रित होती है। शिक्षण प्रक्रिया में सम्प्रेषण तथा नियंत्रण जैसी प्रक्रियाएँ चलती रहती है।

शैक्षिक तकनीकी का प्रशिक्षण, सम्प्रत्यय तथा प्रक्रिया का विकास आज शिक्षा, शिक्षण, शिक्षालय तथा शिक्षकों के विकास का पर्यायवाची बनकर प्रगित के मार्ग पर चलता हुआ आगे बढ़ता जा रहा है। इसके विकास का रथ कब तक, कहाँ तक कैसे अनवरत रूप से चलता रहेगा। इसकी कल्पना करना आज बहुत मुश्किल कार्य है। कोविड—१९ में ऑनलाइन शिक्षण—अधिगम कार्यक्रम प्रभावित होकर छात्रों को बेहतर मार्ग प्रदान कर रहा है वहीं यह सुनिश्चित करना किटन हो रहा है कि छात्रों का मूल्यांकन या शैक्षिक मूल्यांकन की तकनीके कहाँ तक उच्च साबित होगा। कहना किटन है। किन्तु इस स्थिति में भी शिक्षण सामग्री के निर्माण के साथ—साथ सलाहकार सेवाएँ भी उपलब्ध कराने में सराहनीय कार्य किया गया है।

चित्रों की संख्या	तथ्य	पृ० संख्या
०१	ब्लूम के शिक्षण उद्देश्य	э
०२	छात्र केन्द्रित विधि	४
٥٦	वर्चुएल क्लास रूम ब्लैक बोर्ड	ц
०४	भवात्मक पक्ष	ε

संदर्भ सूची

- कुल श्रेष्ठ पी. एस. (२०१४) शिक्षण एवं मूल्यांकन की तकनीक, अग्रवाल पब्लिकेशन, आगरा।
- जैन लाल डॉ. (२०१५) शिक्षण एवं शोध अभियोग्यता उपकार प्रकाशन, आगरा २
- गुप्ता पी. एस. डॉ. (२००५) आधुनिक मापन एवं मूल्यांकन शाखा पुस्तक भवन, इलाहाबाद।

इंटरनेशनल जर्नल ऑफ इंस्ट्रक्शन मीडिया (क्वार्टली) बेकड पब्लिकेशन डॉट कॉम, मीन, स्ट्रीट, य. एस. ए. ।

• प्रभात खबर १९ सितम्बर २०१९, अवसर

• प्रभात खबर 🕴 ३१ मार्च २०२०, जर्नलिज्म

प्रभात खुबर : २६ मई २०२०, जर्निलिज्म

६. 'धर्म' : एक जीवन पद्धति

डॉ. मृदुस्मिता देवी

अतिथि अध्यापिका, गौहाटी विश्वविद्यानय.

धर्म की अवधारणा अत्यन्त व्यापक है। साधारणत: 'धर्म' शब्द को सुनते ही हिन्दू, मुस्लिम, शिख, ईसाई, बौद्ध, जैन आदि धार्मिक विश्वासों को ही समझा जाता है। परन्तु 'धर्म' शब्द सम्प्रदायों के साथ-साथ नैतिकता, नियम या विधि, परम्परा, यथार्थ की प्रकृति, पहचान तथा व्यक्ति विशेष की प्रकृति या स्वभाव आदि अर्थों का भी वाहक है। धर्म को किसी एक अर्थ में परिभाषित करना अत्यन्त कठिन है।

'धर्म' शब्द 'धृ' धातु से बना है, जिसका अर्थ है धारण करना। मानव सभ्यता के इतिहास के साथ ही धर्म का इतिहास जुड़ा हुआ है। सभ्यता, संस्कृति में विकास के साथ-साथ धर्म का स्वरूप भी परिवर्तित, परिवर्धित एवं विकसित होता है - "The history of man...is that of religion"। ऋग्वेद में धर्म के लिए 'ऋत' शब्द का प्रयोग किया गया है – "ऋग्वेद का असली शब्द ऋत है, जो सृष्टि के अखंड देश-काल व्यापी नियमों के लिए प्रयुक्त होता है। वे नियम सबसे ऊपर हैं और ब्रह्मांड में जो कुछ भी हैं, ऋत के अधीन हैं। ... इस विस्तृत ब्रह्मांड को बाँध कर चलनेवाला जो नियम हैं, उनका वेद में नाम ऋत था"। अथर्ववेद में पृथ्वी के समग्र जीवन को धारण करने ('धर्मणा धृता') को भी धर्म कहा गया है। अ महाभारत के कर्ण पर्व में धारण करने को ही धर्म माना गया है ('यस्याद्धारण संयुक्त स धर्म इति निश्चयः')। इसके साथ ही शांति पर्व में सामान्य धर्मों जैसे- दया, क्षमा, शांति, अहिंसा, सत्य सरलता, अद्रोह, अक्रोध, निरिभमान, तितिक्षा, इन्द्रिय-निग्रह, शुद्ध, बुद्धि, शील आदि का भी उल्लेख मिलता है। जिपालि शब्दकोश में धर्म शब्द का दस अर्थों का उल्लेख किय गया है, यथा, "I.nature, condition, quality, property, characteristic, 2.function, practice, duty, 3.object, thing, idea, phenomenon, 4.doctrine, 5.law, 6.virtue, piety, 7.justice, 8.the law or truth of Buddha, 9.the Buddhist scriptures, 10.religion"। अतः कहा जा सकता है कि धर्म का अर्थ कोई ईश्वरीय विश्वास न होकर उच्च आदर्शों तथा नैतिकता का अनुशीलन कर मनुष्य जीवन का निर्वाह करना है। धर्म सम्बन्धी विभिन्न परिभाषाओं से यह स्पष्ट होता है कि धर्म केवल पूजा-पद्धित, ईश्वर-भक्ति ही नहीं

है, बल्कि जन्म से मृत्यु तक जीवन के प्रत्येक कर्म और कर्तव्य ही धर्म है । गोस्वामी तुलसीदास ने "रामचरित मानस" के उत्तरकाण्ड में "परहित" अर्थात् दूसरों की सहायता करने को ही धर्म माना है - "परहित सरिस धर्म नहिं भाई। पर पीड़ा सम दु:ख अधिनाई।"⁷⁷ इस संदर्भ में पी.वी.काणे की यह उक्ति सार्थक है कि -"Dharma not a creed or religion but a mode of life or a code of conduct, which regulated a man's work and activities as a member of society and as an individual and was intended to bring about the gradual development of a man and to enable him to reach what was deemed to be the goal of human existence" । ⁸ उन्होंने धर्म को कोई धार्मिक विश्वास या सम्प्रदाय या रिलीजन नहीं माना है। उनके अनुसार धर्म मनुष्य के जीवन जीने का एक ढंग है, जो मनुष्य के कर्मों को नियन्त्रित करते हुए उसे एक निर्धारित लक्ष्य तक पहुँचाने योग्य बनाना है।

धर्म सम्बन्धी विभिन्न मतों में डॉ. वासुदेवशरण अग्रवाल का धर्म सम्बन्धी मत उल्लेखयोग्य है। अग्रवाल के अनुसार "धर्म शब्द व्यक्तिगत जीवन के नियमों के लिए, सामाजिक जीवन धारण करने वाले नियमों के लिए और संसार के नियमों को धारण करने वाले नियमों के लिए प्रयुक्त हुआ है। वस्तुत: लोगों को यह साफ दिखायी पड़ता है कि मनुष्य, समाज और सृष्टि तीनों की नींव या जड़ में एक ही सत्य पिरोया हुआ है, जिसे धर्म कहा गया। जीवन के जो नीति- सम्बन्धी नैतिक नियम है, वे इसी 'धर्म' शब्द के अन्तर्गत आते है।" 9

अत: किसी भी पदार्थ के विशेष कर्मों या उसकी उपयोगिताओं को धर्म कहा जाता है। उदाहरणस्वरूप, अग्नि का धर्म है जलना या ताप देना, पानी का धर्म है शीतलता प्रदान करना, सूरज का धर्म है जीवनी शक्ति प्रदान करना आदि। इस दृष्टि से मानव के परम धर्म को मानवता कहा जा सकता है। मानवता का अर्थ मानव में विद्यमान मानवीय व्यापार। मानव इस सृष्टि का सर्वगुण सम्पन्न प्राणी है। 'मानव' का अर्थ विचार करते हुए कहा गया है कि 'मनुते य: मानव' अर्थात् जो मनन करता है वह मानव है। प्रकृति ने समस्त सृष्टियों में से केवल मानव को ही बौद्धिकता, विचारात्मकता तथा कल्पना शक्ति है। इसी कारण वैविध्यमय, अद्भुत, रहस्यमय सृष्टि के अनगिनत जीवों में श्रेष्ठ मानव ही है। उचित एवं अनुचित में भेद करके निर्णय लेने में मानव समर्थ है। मानव में बौद्धिकता तथा ज्ञान के होने के कारण वह कोई भी कार्य करने में सक्षम है। वह चाहे तो अपने कर्मों द्वारा दूसरों का अच्छा भी कर सकता है या क्षति भी पहुँचा सकता है। वर्तमान समाज में भ्रष्टाचार, अत्याचार, हत्या आदि जैसे कार्यों का कर्ता भी मानव ही है और विभिन्न वैज्ञानिक शोधों के माध्यम से सम्पूर्ण ब्रम्हांड को जीतने की शक्ति या सामर्थ भी मानव में ही है। अर्थात् मानव चाहे तो अच्छा या बुरा वन सकता है। इसी तत्व की चर्चा करते हुए 'श्रीमद् भागवत गीता' में उल्लेख किया गया है कि मध्यम (रज) और अधम (तम) गुणों को दबाकर ही मानव उत्तम (सत्त्व) गुणों का अधिकारी वन सकता है (रजस्तमश्चाभिभूय सत्त्वंभवति भारत)। 10

उत्तम गुण अर्थात् उच्च मानवीय गुण, जैसे- सत्यपरायणता, प्रेम, अहिंसा, क्षमा, त्याग, सदाचार, सिहष्णुता, सर्विहितैषी, ज्ञान, आत्मविश्वास, धैर्य, दृढ़ता, विश्वास, परोपकार आदि का आचरण ही मानवता का महत्वपूर्ण अंग है।

मानवधर्म में सबसे महत्वपूर्ण तत्व सत्यपरायणता है। महर्षि वाल्मीिक ने 'सत्य' के स्वरूप की व्याख्या करते हुए कहा है-"जगत् में सत्य ही ईश्वर है, सदा सत्य के ही आधार पर धर्म की स्थिति रहती है। सत्य सबकी जड़ है। सत्य से बढ़कर दूसरी कोई उत्तम गित नहीं है। दान, यज्ञ, होम, तपस्या और वैद- इन सबका आश्रय सत्य है, इसिलए सबको सत्यपरायण होना चाहिए।"11 वेदों में सत्य का मार्ग सुख से गमन करने योग्य माना गया है तथा सत्य को प्रिय बोल कहा गया है। अप्रिय सत्य तथा प्रिय असत्य बोलना भी अनुचित माना गया है। सत्य नित्य, अविनाशी और चिरचैतन्य है। अत: सत्यपरायणता ही मानव धर्म का पहला सौपान है। यह परमब्रह्म का स्वरूप है। "सत्य की जिज्ञासा ही मानव का लक्ष्य है। सत्य के समान अन्य कोई धर्म नहीं है। वेद, पुराण और धर्मशास्त्र इसके प्रमाण हैं"। 12 सत्य की राह कभी-कभी कष्ट दायक भी होता है। इसी कारण मानव सहज रूप से मिथ्या को अपनाकर अपना आसान सा रास्ता निकाल लेता है। परन्तु सत्य अजेय, नित्य, अविनाशी होने के कारण किसी न किसी रूप में अपने अस्तित्व को जाहिर कर देता है। महाभारत के शान्ति पर्व में भीष्म पितामह ने सत्य के लक्षणों का उल्लेख किया है - समता, क्षमा, लज्जा, तितिक्षा, अनसूया, त्याग, साधुता, ध्यान, धैर्य, दया और अहिंसा। सत्य को अविनाशी और अविकारी भी माना है। सत्य को अविनाशी और अविकारी भी माना गया है। 13

मानव-धर्म में कर्म तथा कर्त्तव्य-पालन विशेष महत्व रखते हैं । । कहा जाता है "Work is worship" अर्थात् कर्म ही धर्म है । इस कर्म तत्व के अन्तर्गत जीवन यापन के लिए प्रयोजनीय नित्य दायित्व या कर्मों के निर्वाह के साथ-साथ परिहत, दान, निस्वार्थ सेवा आदि भी महत्वपूर्ण अंग हैं । कर्म के क्षेत्र में 'श्रीमद् भागवत गीता' के 'कर्मयोग:' अध्याय में उल्लेख किया गया है कि कर्म से भागने से शान्ति नहीं मिल सकती है और कर्म त्याग से अर्थात् संन्यास लेने से ही सिद्धि नहीं मिलती । 14 सेवाभाव, शीलपूर्ण व्यवहार, नियमों का पालन, उच्चनीच के प्रति समभाव, शान्ति का स्थापन आदि तत्व भी इसके लिए अत्यन्त आवशकीय हैं । जैनेन्द्र कुमार के शब्दों में "संवेदना, सहृदयता, करुणा, प्रेमादि वे हृदयगत तत्व हैं, जिनके बिना मानवता की कल्पना ही नहीं हो सकती"। 15

मानव-धर्म के निर्वाह में सहायक तत्वों में विवेक, आत्मविश्वास, दृढ़ता, ज्ञान, बुद्धि आदि उल्लेखनीय हैं। मनुष्य को पशुता से भेद करने वाला तत्व विवेक शक्ति है। विवेक की सहायता से ही मानव सत्य-असत्य, उचित-अनुचित, कर्म-दुष्कर्म में भेद करने में समर्थ होता है। विवेक के विना सत्याचरण सम्भव नहीं है। ज्ञान या बुद्धि का सदुपयोग विवेक द्वारा ही सम्भव है। 'आत्मविश्वास' अर्थात् स्वयं पर विश्वास और 'विश्वास' अर्थात् दूसरों पर भरोसा करना भी मानवता के सहायक तत्व है। आत्मविश्वास के विना साहसिक निर्णय लेना सम्भव नहीं होता। चेतन अवस्था में इन्द्रियों के द्वारा बाहरी वस्तुओं. विषयों आदि का मन को होनेवाला परिचय या बोध तथा कुछ जानने, समझने की योग्यता, वृत्ति या शक्ति ही ज्ञान है। ज्ञान की कोई सीमा नहीं है। अज्ञानता जिस तरह अंधकार फैलाती है, ज्ञान उसी तरह मूर्खता को दूर कर जीवन का सूत्रपात करता है। जिस तरह प्रत्येक वस्तु का सकारात्मक और नकारात्मक दो रूप होते हैं, उसी तरह ज्ञान को भी अच्छे और बुरे दो रूप होते हैं। किसी विषय के बारे में सकारात्मक ज्ञान जिस तरह उन्नति का कारण बनता है उसी तरह नकारात्मक ज्ञान विनाश का कारण भी बन सकता है। इन तत्वों के साथ-साथ मानव के लिए मन, वचन और कर्म में एकरूपता का होना अत्यन्त आवश्यक है।

मानवता को मानव-जीवन के विभिन्न पहलुओं, यथा- धर्म, समाज, राजनीति, कला आदि में उच्चतम मूल्य प्राप्त है। मानवता मनुष्य के सृजनात्मक कार्यों का भी नींव है। साहित्यकार साधारण मानव से अधिक संवेदनशील होते हैं। साहित्यकार अपनी अनुभृतियों के चित्रण द्वारा अपने साहित्य के माध्यम से समाज का प्रतिनिधित्व करता है। इस दृष्टि से एक साहित्यकार समाज का पथप्रदर्शक भी है। साहित्य असत् पर सत् की विजय, लोकमंगल की भावना, सत्य, शिव तथा सुन्दर से साक्षातकार तथा लोकहितेषि दृष्टि आदि उच्च आदर्शों से समृद्ध होता हैं। यह उच्च आदर्शोत्मक तत्व ही मानवता का द्योतक है। अत: जिस तरह मानवता मानव को श्रेष्ठ बनाती है उसी प्रकार साहित्य को भी मानवता समृद्ध बनाती है।

हिन्दी साहित्य में मानवतावादी साहित्यकारों में मध्ययुगीन किवयों, कबीरदास, तुलसीदास, सुरदास आदि नाम प्रसिद्ध है। इन किवयों ने अपने साहित्य के माध्यम से सदा ही लोकहित, विश्व-मंगल, समता, एकता विषयक उपदेशों से मनुष्य जाति का मार्गदर्शन किया है। मानव को त्यागी, बागी,रागी तथा बैराग्य की शिक्षा देते हुए कबीर कहते हैं-

"अनप्रापत वस्तुको कहा तजे, प्रापतको तजे सो त्यागी है। सु असील तुरंग कहा फेरे, अफतर फेरे सो बागी है। जगभक्का गावना क्या गावै, अनुभव गावै सो रागी है। बन गेहकी बासना नास करै, कब्बीर सोई बैरागी है।"16

इसके साथ ही आधुनिक युगीन साहित्यकार जैसे- आचार्य रामचन्द्र शुक्ल द्वारा रचित 'चिन्तामणि' हो या हजारी प्रसाद द्विवेदी की 'भारतवर्ष की सांस्कृतिक समस्या" निबंध हो सभी में मनुष्यता को सर्वोपरी सिद्ध किया गया है।

हिन्दी साहित्यकारों ने साहित्य के विषय के रूप में मनुष्य का विकास, इतिहास, धर्म, जीजिविषा, प्रेरणा, आशा, आदर्श, यथार्थ, सुसंस्कार, सदाचार, सदिवचार, उदारता आदि विभिन्न उच्च मानवीय तत्वों का चयन किया हैं। उदाहरणस्वरूप, हजारी प्रसाद द्विवेदी ने मानव की जीजिविषा पर लिखा है कि-"मनुष्य जीना चाहता है, निरन्तर परिष्क्रियमाण चित्तत्व के रूप में। इस से बड़ा सत्य हो भी क्या सकता है।"17 तथा आशावादी दृष्टि पर द्विवेदी की यह उक्ति उल्लेखनीय है- "िकतनी बार मनुष्य भटका है, गिरा है, बेहोश हुआ है, इसका कोई हिसाब नहीं बताया जा सकता। फिर भी वह सम्भल के फिर उटा है, अपनी ही गलितयों के जाल से अपने को मुक्त किया है और फिर नयी ज्योति जलाकर... और कुछ नहीं मिला तो अपनी हड्डी पसलियों की मशाल जला कर वह आगे बढ़ा है...मनुष्य का भविष्य निश्चय ही उज्वल है।"18। प्राचीन और नवीन, ज्ञान और विज्ञान, भाव और बुद्धि, भौतिकता और आध्यात्मिकता आदि का समन्वय हिन्दी साहित्य की विशेषता रही है एक ओर उपन्यास सम्रात प्रेमचन्द का कथासाहित्य जीवन की यथार्थता का सिख देता है तो दूसरी ओर रामधारी सिंह 'दिनकर', सूर्यकान्त त्रिपाठी 'निराला', महादेवी वर्मा, जयशंकर प्रसाद, सुदामा पाण्डेय 'धूमिल' आदि साहित्यकारों के साथ-साथ अनिगत ऐसे महान रचनाकार हैं जिन्होंने हिन्दी साहित्य में जीवन को प्रतिफलित कर मानवधर्म की श्रेठता को उद्घातित किया है।

अत: कहा जा सकता है कि धर्म मानव की विकसित अनुभूति है तथा यह व्यक्ति के सम्पूर्ण व्यक्तित्व की प्रतिक्रिया है। यह एक निरन्तर गतिशील प्रक्रिया है। धर्म का एकमात्र उद्देश्य है मानवीय कु-इच्छाओं, दुर्बलताओं, कु-संस्कारों का नाश कर सदाचारमय उत्तम आचरणों को उद्दीप्त करना।

निष्कर्ष के रूप में कहा जा सकता है कि 'धर्म' शब्द प्राचीन काल से ही हिन्दू, मुस्लिम, ईसाई आदि सम्प्रदायों का प्रतिनिधित्व करता आ रहा है। समाज में किसी भी व्यक्ति का स्थान उसके धर्म के आधार पर ही निश्चित करने की मानसिकता रही है। ईक्कीसवीं सदी में भी कहीं न कहीं यह पारम्परिक मानसिकता का प्रचलन भारतीय समाज में देखा जाता है। उच्च-नीच का भेदभाव सदियों से हमारे समाज को अंदर ही अंदर

खोखला बनाता आ रहा है। समाज को मजबूत बनाने और सभी धर्मो और जातियों के बीच एकता लाने के लिए इस 'धर्म' शब्द की वास्तविक परिभाषा को जन-जन तक पहुँचाना अत्यंत आवश्यक है। क्योंकि धर्म शब्द का सीधा सम्बंध किसी भी धार्मिक सम्प्रदाय से न होकर जीवन-मूल्य से सम्बंधित है। जीवन को सत् मार्ग में सदाचार द्वारा जीना ही मानव का मुख्य धर्म है।

संदर्भ सूची

- 1. Max Muller. F: Contributions to the science of Mythology, Longmans Green & co., London, page-preface-v
- 2. अग्रवाल, डॉ. वासुदेवशरण: *भारतीय धर्म-मीमांसा*, पृथिवी प्रकाशन, वाराणसी-05, 1978, पृ-2
- 3. वही, पृ-1
- 4. महाभारत-कर्ण पर्व 59/58, mahabharat-Sanskrit to Hindi-Gita Press From nyktrivedi.wordpress.com (Retrieved on -24/09/20)
- 5. वहीं, शांति पर्व-270/321, mahabharat-Sanskrit to Hindi-Gita Press From nyktrivedi.wordpress.com (Retrieved on -24/09/20)
- 6. Robert Caesar Chiders (Ed.): *A Dictionary of the Pali Language*, Munshiram Manoharlal Publisher, Delhi-2005, page-118b
- 7. तुलसीदास: *रामचरित मानस*, उत्तर्काण्ड-40/1, रामचरित मानस उत्तर्काण्ड चौपाईयां पाठ, ramcharit.in (Retrieved on -24/09/20)
- 8. Kane.P.V.: *History of Dharmashastra*, Vol.II,Part I, Bhandarkar Oriental Research Institute, Pune-1941. page-2
- 9. अग्रवाल, डॉ. वासुदेवशरण: भारतीय धर्म-मीमांसा, पृथिवी प्रकाशन, वाराणसी-05, 1978, पृ-2
- Swami Prabhupada, A.C.Bhaktivedanta(Tr.): Bhagavad-gita As It Is, 14th Chapter, Shloka-10, Second Edition (Revised and Enlarged), Bhaktivedanta Book Trust, Hare Krishna Land, Mumbai-49, 2015, page-148 (Retrieved on -24/09/20)
- 11. "सत्यमेवेश्वरो लोक सत्ये धर्म: सदाऽऽश्रित:।

सत्यमूलानि सर्वाणि सत्यान्नास्ति परं पदम् ॥

दत्तमिष्टं हतं चैव तत्तानि च तपासि च।

वेदा: सत्यप्रतिष्ठानास्तस्मात्सत्यपरो भवेत्॥"

--बाल्मीकि रामायण, अयोध्याकाण्ड, 109/13.14

- 12. : रामचरित मानस, अयोध्याकाण्ड-95/3, रामचरित मानस चौपाईयां पाठ, ramcharit.in (Retrieved on -24/09/20)
- 13. आचारिनह सत्य स्य यथावदनुपूर्वशः। लक्षणं च प्रवक्ष्यामि सत्यस्येह यथाक्रमम्॥ प्राप्यते च यथा सत्यं तच्च श्रोतुमिहार्हसि। सत्यं त्रयोदशाविधां सर्वलोकेषु भारत॥ सत्यं च समता चैव दमश्चैव न संशयः। अमात्सर्य क्षमा चैव हीस्तितिक्षानसूचता॥ त्यागो ध्यानमथार्यत्वं धृतिश्च सततं स्थिरा। अहिंसा चैव राजेन्द्र सत्याकारास्रयोदशा॥ सत्यं नामाव्ययं नित्यमविकारि तथैवच। सर्वधार्माविरूद्धेन योगेनेतदवाप्येत॥
- -महाभारत,162/6.10 शान्तिपर्व, mahabharat-Sanskrit to Hindi-Gita Press From nyktrivedi.wordpress.com (Retrieved on -24/09/20)
 - 14. "न कम्माणामनारम्भानैष्कम्म्यत पुरुषोऽ श्रुते। न च संन्य्सनादेव सिद्धिं समधिगच्छति॥"4
 -Swami Prabhupada, A.C.Bhaktivedanta: *Bhagavad-gita As It Is*, 3rd Chapter, Shloka-4, Second Edition (Revised and Enlarged), Bhaktivedanta Book Trust, Hare Krishna Land, Mumbai-49, 2015, page-148
 - 15. कुमार,जैनेन्द्र: समय, समस्या और सिद्धान्त, पूर्वोदय प्रकाशन, दिल्ली-1971, पृ-432
 - द्विवेदी, हजारीप्रसाद: कबीर, हिन्दी-ग्रन्थ-रत्नाकर कार्यालय,मुम्बाई- प्रथम संस्करण-मार्च-1942, पृ-322
 - 17. द्विवेदी जगदीशनारायण, द्विवेदी मुकुन्द(सम्पा.): *हजारीप्रसाद द्विवेदी ग्रंथावली, जिन्दगी और मौत* के दस्तावेज, खण्ड-9, संस्करण-1981, पृ-113
 - 18. वही, *मनुष्य का भविष्य*, पृ-453

७. प्राचीनतम हस्तिशिल्प उद्योग पर कोविड-१९ का प्रभाव

डॉ. हर्षिता तिवारी

इतिहास विभाग, राजकीय महाविद्यालय, गरुडाबॉज, अल्मोडा, उत्तराखण्ड ।

वैश्विक महामारी COVID-19 के कारण आज सम्पूर्ण विश्व आर्थिक जगत के साथ साथ अन्य कई क्षेत्रों में भी पिछड़ गया है। संयुक्त राष्ट्र संघ के अनुसार वर्ष 2020 में वैश्विक अर्थव्यवस्था सम्भवतः 1% तक कम हो सकती है। साथ ही यदि भारत के सन्दर्भ में कहा जाय तो विश्व के अन्य देशों की अर्थव्यवस्था की ही तरह यहा की अर्थव्यवस्था भी बुरी तरह प्रभावित हुई है। आर्थिक जगत में भी इसने सर्वाधिक प्रभावित हस्तशिल्प, हथकरद्या और लघु—कुटीर उद्योगों को किया है। लम्बी अवधि तक लॉकडाउन के कारण इन छोटे व्यवसाय श्रमिकों को उचित बाजार उपलब्ध ना होने से काम मिलना बन्द हो गया। इस महामारी के चलते आमदनी ना होने के कारण इन छोटे तबके के उद्योगियों के बीच भुखमरी की स्थिति उत्पन्न हो गयी। साथ ही आर्थिक और श्रम संकट के कारण व्यापारिक गतिविधियाँ उप हो जाने से कई परम्परागत हस्तशिल्प लघु कुटीर उद्योगों पर संकट आ गया है। यदि इन छोटे हस्त उद्योगों की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि को देखा जाए तो प्राचीन समय से ही भारत भूमि अपने हस्तशिल्प उद्योगों के लिए जानी जाती रही है। यहा समय के साथ—साथ कई सभ्यता व संस्कृतियों में कई हस्तशिल्प कलाओं व लघु कुटीर उद्योगों का विकास हुआ।

यदि भारतीय इतिहास में देखा जाय तो प्राचीन समय से ही हाथों के हुनर और कौशल का मानव जीवन के विकास में अभूतपूर्व योगदान रहा हैं। ऋग्वेद से लेकर समस्त परवर्ती साहित्य में हस्तिशल्प कला का उल्लेख किया गया हैं। हस्तिशल्प कला से अभिप्राय है हाथ से बना हुआ अर्थात् पत्थर, धातु, मिट्टी, लकड़ी, आदि प्राकृतिक सामग्री द्वारा निर्मित उपयोगी वस्तु हस्तिशल्प कला के अन्तर्गत आती हैं। परंपरागत कला उद्योग के रूप में प्रसिद्ध हस्तिशल्प कला ही ऐसा क्षेत्र है, जहां कलाकार अपने विचार, चिंतन, मनोभावो और कल्पनाशीलता को अभिव्यक्ति प्रदान कर सकता है। हस्तिशल्प कला से ही मानव ने सर्वप्रथम अपने दैनिक उपयोग की वस्तुओं व आसपास के वातावरण को सुसिज्जित करना आरम्म किया। प्राचीन स्थलों की खुदाई से प्राप्त अवशेषों को देखकर भी यह सहज ही अनुमान लगाया जा सकता है कि उस समय हस्तिशल्प कला अत्यंत समृद्ध रही होगी। मृदमाण्ड, मिट्टी की मूर्तियाँ, आभूषण, धातुशिल्प, चित्रित भोजन पात्र आदि ऐसे अनेक उत्पाद खुदाई के दौरान मिले है जो भारतीय इतिहास के विभिन्न चरणों में हस्तिशिल्प कला के स्वरूप का दिग्दर्शन कराते है। मारतीय इतिहास तीन कालखण्डो में विभाजित है। प्रत्येक काल में हस्तिशल्प कला ने भारतीय संस्कृति में अपनी एक अमिट छाप छोड़ी है।

प्राचीन समय से ही हस्तशिल्प कला एक श्रम प्रधान उद्यम रहा है और यही इसकी सुन्दरता और विशिष्टता रही है। ऐसा माना जा सकता है, कि मनुष्य की आवश्यकताओं के अनुरूप ही इन शिल्पकला उद्योगों का विकास हुआ होगा। तभी से शिल्पकार समाज के लिए उपयोगी और श्रेष्ठ वस्तुओं का उत्पादन करता रहा। सर्वप्रथम प्रागैतिहासिक काल से ही आदिमानव अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए पाषाण उपकरण स्वयं निर्मित

करता था, जो सम्पूर्ण भारतीय क्षेत्र के अनेक स्थानों से प्राप्त हुए है। आगे चलकर उसने अपने मनोरंजन हेतू शैलाश्रयों में अनेक चित्र उत्कीर्ण किये जिनमें धनुष—बाण, तार का बाजा, बाँस की सीढियाँ, ढोल, गाड़ी, आदि सब प्रारम्भिक हस्तिशिल्प कला के ही उदाहरण है। ताम्र—पाषाणिक युग में भी मालवा क्षेत्र से चरखे एवं तकितयां प्राप्त हुयी है। इसी प्रकार हस्तिशिल्प कला के उदाहरण सिन्धु घाटी सम्यता के अनेक स्थलों से प्राप्त हुए है। जिनसे यह अनुमान लगाया जा सकता है, कि उस समय हस्तिशिल्प कला निर्मित उद्योग बड़े पैमाने पर इन स्थलों में प्रचलित रहें होगें। यहा से मृदभाण्ड निर्माण, मनके निर्माण, वस्त्र रंगाई, मूर्ति निर्माण, ईंट निर्माण आदि लघु उद्योंगों के साक्ष्य मिले है। साथ ही इस युग में गलाई, ढलाई और गढाई की प्रविधियों का प्रचलन हो चुका था। धातुओं से लघु मूर्तियाँ बनाने के लिए तथाकथिक मोमविधि का उपयोग किया जाता था। साधारण मिट्टी से लेकर शंख तक के बने तकली और तकुम्मा इस बात के प्रमाण है कि यहा कताई—बुनाई का कार्य भी प्रचलन में रहा होगा। "मोहनजोदड़ों से प्राप्त योगी की (?) शिल्प मूर्ति पर जो वस्त्र दर्शाया गया है, उस पर त्रिदलीय पुष्प का अलंकरण इस बात का प्रमाण है कि वस्त्रों पर या तो कढ़ाई की जाती थी या उन्हें छापा जाता था।" इससे स्पष्ट होता है, कि वस्त्र शिल्प से जुड़ा एक अलग वर्ग रहा होगा, जिसे आज की भाषा में जुलाहा कह सकते है।

इसके अतिरिक्त वैदिक ऋचाओं में भी हस्तशिल्प कला का विवरण मिलता है। ऋग्वेद में जुलाहे के लिए शब्द आया हुआ है जो दसवें मण्डल में हैं। रामायण में भी काव्य में शिल्पकार की बड़ी प्रशस्ति की गयी है। अश्वमेद्य यज्ञ के अवसर पर राम ने सीता की सुवर्ण प्रतिमा का निमार्ण कराया था। जिसे मय नामक श्रेष्ठ शिल्पी ने बनाया था। वैदिक कालीन हस्तशिल्प कला में भी अनेक प्रकार के वैदिक प्रतीकों का विकास हुआ। इतिहास में लौह धातु के आविष्कार के साथ ही मजबूत उपकरणों का निर्माण हुआ, जिससे नगरों का विकास हुआ। नगरों के विकास के साथ ही दैनिक जीवन की आवश्यकताओं के अनुरूप हस्तशिल्प उद्योगों के क्षेत्र में भी विकास देखा गया। अब अच्छे किस्म के मृदभाण्डों का निर्माण किया जाने लगा था। साथ ही समकालीन साहित्य भी शिल्पकला के विकास के प्रमाण प्रस्तुत करता है। इन साहित्यों में नलकार (कंची का काम करने वाले), कर्मकार (लोहार), कुम्भकार (मिट्टी के बर्तन बनाने वाले), वर्धिक (बढ़ई), दंतकार (हाथी दांत का काम करने वाले) आदि के विषय में जानकारी मिलती है। बौद्व साहित्य "विनयपिटक में कपड़ा बुनने वालों को पेशकार और तंतुवाय कहा गया है।" इसी प्रकार बौद्व ग्रन्थ महावस्तु में भी 11 प्रकार के शिल्पियों का वर्णन आया है जो अपने श्रेणी प्रमुखों के दिशा निर्देशों पर कार्य करते थे। गौतम बुद्ध के जीवन काल की प्रमुख विशेषता नगरों की स्थापना थी, ये नगर शिल्पों और उद्योगों के केन्द्र थे। इस समय हस्तशिल्पों के विकास का मुख्य कारण लोहे के औजारों के प्रयोग को ही माना जा सकता है।

मौर्य काल तक आते—आते मूर्ति निर्माण, स्तूप निर्माण, चैत्य तथा गुफा निर्माण तथा लोक कला के क्षेत्र में शिल्पियों की अहम भूमिका रही। जिसका आभास उस समय प्राप्त पुरातात्त्विक साक्ष्यों के माध्यम से होता है। मौर्य कालीन स्थलों "सारनाथ, अहिच्छत्र, मथुरा, हस्तिनापुर, कौशाम्बी, बुलन्दीबाग, वसाढ़, कुम्हराहार आदि अनेक स्थलों से विभिन्न पशु—पक्षियों तथा नर नारियों की बहुसंख्यक मिट्टी की मूर्तियाँ मिली हैं, जिन्हें हाथ से सॉचें में ढालकर बनाया गया है। "भीर्य कालीन मूर्तियों में एक विशेष प्रकार की चमकीली पालिश का प्रयोग किया गया, जो उस समय के शिल्पकारों की एक प्रमुख उपलब्धि रही होगी। इसके बाद शुंग शासकों के समय में भी एक बड़ा शिल्पकार वर्ग सम्भवतः हस्तशिल्प उद्योगों से जुड़ा होगा। "बौद्ध ग्रन्थ मिलिन्दपण्हों में अनेक व्यवसायिकों का

उल्लेख मिलता है, जैसे– मालाकार, सुवर्णकार, लौहकार, ताम्रकार, जौहरी, कुम्हार, चर्मकार, चित्रकार, रंगरेज, जुलाहे, दर्जी, रथकार आदि।" साथ ही शुंग कालीन कला साक्ष्यों में भी शिल्पकार द्वारा अपने हाथों के हुनर को पूर्ण रूप से प्रदर्शित किया गया है। जो उस समय के जन–जीवन को समझने का एक महत्वपूर्ण स्त्रोंत है।

स्वर्ण युग के नाम से प्रसिद्ध गुप्त काल में भी हस्तशिल्प से जुड़े हुए अनेक उदाहरण देखने को मिलते है, इस समय पहली बार मनुष्य ने मंदिर की संरचना तथा उसके शिल्प से जुड़े हुए नियमों का आविष्कार किया। साथ ही प्रस्तरीय मूर्ति–शिल्प एवं स्थापत्य के क्षेत्र में भी विभिन्न प्रकार के अंकनों का प्रारम्भ हुआ। गुप्त कालीन प्राप्त साक्ष्यों के आधार पर यह कहा जा सकता हैं, कि इस समय कला के विविध पक्षों का विकास हुआ। जिनमें प्रमुख शिल्पों में मृदभाण्ड बनाना, सिक्के ढालना, धातु पर उत्कीर्णन करना, टेराकोटा का कार्य करना, काष्ठ कला एवं पत्थरों पर कलात्मक कार्य करना आदि रहा होगा। ये शिल्प समाज में विशेष रूप से प्रचलन में रहे होगें। इन कलात्मक अवशेषों के आधार पर वास्तु–शिल्पी, मूर्तिकार आदि के अस्तित्व का पता चलता है। गुप्तकाल तक मूर्ति कला शिल्प के क्षेत्र में विशेष वस्त्रों एवं आभूषणों को चिन्हित किया गया है। कुछ वस्त्रों को सिले हुए तथा कढ़ाई युक्त अंकित किया गया है। यह कही ना कही समाज में निपूर्ण वस्त्र निर्माताओं और काशीदाकारी के कार्य करने वालों को प्रदर्शित करता है। साथ ही इस काल में कुम्भकार ने पकी हुई मिट्टी की छोटी–छोटी मूर्तियां बनायी, जिनमें धार्मिक मूर्तियां और लौकिक मूर्तियां दोनों का निर्माण किया गया। कुछ मूर्तियां उच्च शिल्प कारीगरी का प्रदर्शन करती है। इसके अतिरिक्त अजन्ता, ऐलोरा, एवं बाद्य की गुफाओं में भी उच्च कोटी की हस्तशिल्प कला को देखा जा सकता है। अजन्ता की गुफा न० 01 के भित्ति चित्रों में चरखे के प्राचीनतम रूप को चित्रित किया गया है। वहीं गुप्तकालीन उच्च स्तरीय धात् विज्ञान के प्रमाण के रूप में चन्द्रगुप्त II का मेहरौली लौह स्तम्भ प्रमुख है। इस स्तम्भ की पालिश आज भी धात् वैज्ञानिकों के सम्मुख एक आश्चर्य का विषय बना हुआ है। गुप्त काल में हस्तशिल्प से जुड़ी हुई श्रेणियों का भी विकास विस्तृत पैमाने पर हुआ। श्रेणियां एक ही प्रकार के व्यवसाय अथवा शिल्प से जुड़े हुए लोगों की समिति होती थी। कुमारगुप्त प्रथम के मंदसीर अभिलेख में रेशम बुनकरों की एक समृद्धशाली श्रेणी संगठन का उल्लेख मिलता है।" यह कही न कही उस समय की व्यापारिक समृद्धि तथा आर्थिक प्रगति की ओर संकेत करती है। इस समय के भड़ौच तथा ताम्रलिप्ति प्रमुख बन्दरगाह नगर थे, जहां से विदेशों को उच्च संख्या में भारतीय सामान का निर्यात किया जाता था। जिससे यह अनुमान लगाया जा सकता है, कि उस समय समाज में विस्तृत पैमाने पर हस्तिशिल्प से जुड़ा हुआ कार्य होता होगा। कालीदास के अनुसार "उस समय चीनी रेश्मी वस्त्र **चीनांशुक** का भारत में प्रचार था।" इसके बाद के कालों में भी हमें हस्तशिल्प कला के प्रमाण देखने को मिलते है। साथ ही दक्षिण भारत में चोल शासन काल कास्य मूर्ति निर्माण का स्वर्ण युग रहा है। वही खजुराहों, कोणार्क, दिलवाड़ा एवं दक्षिण भारत के अनेको मंदिर शिल्पकारों के उत्कृष्ट हस्तशिल्प रचना के उदाहरण है। इस प्रकार कहा जा सकता है कि प्राचीन समय से ही हस्तशिल्प कला विशेष प्रगति की ओर बड़ने लगी थी।

इसके उपरान्त प्रारंभिक मध्ययुगीन काल में शिल्प उत्पादन में वृद्धि हुई, जिसने क्षेत्रीय और अन्तर क्षेत्रीय विनिमय को बढावा दिया। कपड़ा उद्योग जो प्राचीन काल से ही स्थापित था अब एक प्रमुख आर्थिक गतिविधि के रूप में विकसित होने लगा। उस समय आए हुए यात्री मार्कोपोलो और अरब के लेखकों ने बंगाल और गुजरात के

सूत की बहुत प्रशंसा की है। 12वीं सदी में विदेशी आक्रमण के उपरान्त स्थापित दिल्ली सल्तनत काल में हस्तिशिल्प कला के क्षेत्र में कई तकनीकी परिवर्तन देखने को मिलते है। जिसमें हिन्दू एवं इस्लामिक संस्कृति का समन्वय देखने को मिलता है। इस समय शिल्पकला के क्षेत्र में तकनीकी क्रांति के फलस्वरूप भवन निर्माण तकनीकी, वस्त्र रंगाई, बर्तनों में गढ़ाई, वस्त्र निर्माण, बुनाई, छपाई, आभूषण निर्माण आदि का कार्य हस्तिशिल्प कला के क्षेत्र में प्रमुखता के साथ किया जाने लगा था। इसके अतिरिक्त विदेश से आए हुए कई रचनाकारों ने अपनी पुस्तकों में हस्तिशिल्प कला से जुड़े हुए उपकरणों की तकनीकी का वर्णन किया है। भारत में "1342 में संकलित क्वावास के शब्दकोष में कपास धुनने वाली धुनकी उपकरण का सन्दर्भ मिलता है, इसी प्रकार मिफताहु—ल—फुजाला में धनुषाकार धुनकी का चित्र मिलता है।" धुनाई द्वारा कपास की सफाई के बाद ही कताई करके धागा तैयार किया जाता था। 12वीं सदी के फारसी कवियों की रचनाओं में चरखे का उल्लेख मिलता है। इस काल में कताई के लिए चरखे के प्रचलन के साथ ही वस्त्र निर्माण के क्षेत्र में विशेष प्रगति हुई। अब तकुए के स्थान पर एक साथ ही कम से कम छह गुना सूत अधिक काता जा सकता था। प्रसिद्ध किव इसामिक ने भी रिजया सुल्तान को सिंहासन पर बैठने के बजाय चरखा सम्मालने के सन्दर्भ में लिखा हैं—

"अधिकांश समय चरखे पर काम करने वाली औरते बेहतर है।
सम्मान की गद्दी पर बैठना, उसकी संवेदनाओं को कमजोर करेगा।
कपास को उसका साथी बनने दो
कपास को उसकी वेदना सोखने दो
तकुए के शोर को उसका संगीत बनने दो।"

इस प्रकार यह कहा जा सकता है कि चरखे का प्रचलन उस समय के समाज में हो गया था। वहीं बारबोसा उल्लेख करता है,कि "कैम्बे (खम्बायत) मखमल, साटन, ताफ्ता अथवा मोटी दरी के सस्ते प्रकारों के अतिरिक्त सभी प्रकारों के महीन एवं मोटे सूती कपड़े के उत्पादन का केन्द्र था।" साथ ही भवन निर्माण शिल्प के क्षेत्र में इस समय अलग अलग वंशों के समय में वास्तुशिल्प में परिवर्तन हुआ वहीं क्षेत्रीय राजाओं ने भी अपने क्षेत्र की हस्तिशल्प कला के विकास के लिए अनेक प्रयत्न किये। जिनमें भवन निर्माण सामग्री, गुम्बद आकार, मेहराबदार छत तथा ज्यामितीय व वानस्पतिक अलंकरण आदि है। इन भवनों की सुलेख और फूल—पत्तियों या बेलबूटो के माध्यम से सजावट की जाती थी, तथा भवनों में नक्काशीदार स्तम्भों और चबूतरों का निर्माण भी किया जाता था। निर्माण की तकनीकी में समय के साथ साथ विकास देखा गया। यह मुख्यतः हिन्दू एवं मुस्लिम वास्तुशिल्प का मिश्रित रूप था। इस समय भारत के हस्तिशल्प की विदेशों में भी मांग रही होगी एक उल्लेख के अनुसार "मुहम्मद—बिन—तुगलक ने चीनी सम्राट को उपहार के रूप में कश्मीरी शालें भेजी थी। साथ ही उस समय सुल्तानों के संरक्षण में कालीन निर्माण का उद्योग भी विकसित हुआ। इन कालीनों पर बहुत सी ईरानी एवं मध्य एशियाई आकृतियां बनाई जाती थी।"

इसके बाद 1526ई0 में स्थापित मुगल काल में भी हस्तशिल्प कला के क्षेत्र में पूर्व कालों की अपेक्षा अधिक विकास देखा गया। प्रारम्भिक छह मुगल शासकों का काल इतिहास में बहुत प्रसिद्ध रहा है। इन शासकों के समय में स्थापत्य, चित्रकला, आभूषण निर्माण, वस्त्र निर्माण, रंगसाजी की कला, काष्ठ कला, बर्तन की कला, ईंट एवं पत्थर

कला, कांच एवं टाइल्स की कारीगरी आदि के क्षेत्र में विशेष प्रगति हुई। मुगल शासक जहांगीर का काल जहां अपनी चित्रकला के लिए प्रसिद्ध हैं, वही शाहजहां का काल अपने स्थापत्य अंलकरण के लिए प्रसिद्ध है। इस समय शिल्प निर्माण हेतू कई कारखानों का विकास हुआ, जिससे हस्तशिल्पियों को भी प्रोत्साहन मिला। इन कारखानों में मुख्यतः शाही इच्छा के अनुरूप विभिन्न प्रकार की वस्तुएं तैयार की जाती थी। मुगल कालीन पेन्टींग्स में राजशाही परिवार के साथ—साथ साधारण वर्ग के लोगों को सुसज्जित वस्त्रों एवं किमती आभूषण पहने हुए प्रदर्शित किया गया है। आभूषण स्त्री एवं पुरूष दोनों पहनते थे। अबुल फजल ने अपनी पुस्तक में "37 प्रकार के आभूषणों का उल्लेख किया है, जो विभिन्न प्रकार की धातुओं से निर्मित किये जाते थे। इन आभूषणों को गढ़ने वालों को जरनिशान, कोपगार, मीनाकार, सदाहकार, मुनावतकार, शबाकार, चरमकार, सिम्बकार, सवादकार व जरकोब कहा जाता था।" इस समय प्रचलित आभूषणों में कर्णफूल, गलहार, गुलोबन्द, बाजूबन्ध, कंगन, झॉवर आदि थे। वही इस समय वस्त्रों में भी सोने चांदी के बेल बूटेदार बनाये जाते थे। ये सभी उच्च हस्तशिल्प कला के प्रमाण को प्रस्तुत करता है।

इसके बाद ब्रिटिश काल में अंग्रेजों के आगमन के साथ ही भारतीय कच्चे माल का अत्यधिक मात्रा में दोहन शुरू हुआ। उनके द्वारा अपने हित के लिए बड़े बड़े उद्योगों एवं कारखानों का निर्माण किया गया। जहां मशीनों द्वारा कम समय व लागत में सामान तैयार होने लगा, इससे भारतीय हस्तिशिल्प एवं लघु—कुटीर उद्योगों को सर्वाधिक प्रभावित किया। अंग्रेजों ने हस्तिशिल्प क्षेत्र को हतोत्साहित किया, परिणामतः शिल्पकार भयानक गरीबी और भुखमरी के शिकार होते गये। वही स्वतंत्रता आन्दोलन के दौरान राष्ट्रपिता महात्मा गांधी ने पुनः अपने प्रयासों से ग्राम स्वराज्य की संकल्पना में हस्तिशिल्प और ग्रामोद्योग रचना की तथा चरखें के प्रयोग को दैनिक जीवन का अंग बनाया। स्वतंत्रता प्राप्ति के बाद भी हस्तिशिल्प कला के विकास हेतु विभिन्न प्रयास किये गए। मारत सरकार ने प्रथम पंचवर्षीय योजना में हस्तिशिल्प बोर्ड स्थापित किया। इसके अतिरिक्त उसी समय सिल्क बोर्ड, नारियल जटा बोर्ड, हथकरघा बोर्ड आदि भी स्थापित हुए जबिक दूसरी पंचवर्षीय योजना में 1957ई0 में खादी और ग्रामोद्योग आयोग स्थापित किया गया।

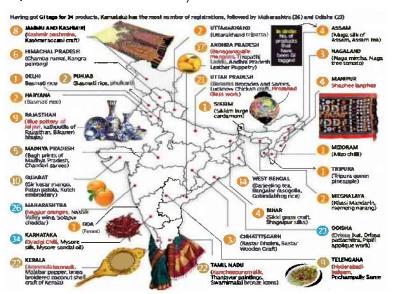
वर्तमान में व्याप्त हस्तिशिल्प कलायें प्राचीन समय से ही पीढ़ी दर पीढी आज तक समाज में व्याप्त रहीं है। भारत के सभी राज्य अपनी अपनी हस्तिशिल्प कला को परम्परागत रूप से बचाए हुए है। श्रम आधारित इन शिल्प कलाओं को स्थानीय स्तर पर उपलब्ध सामग्रियों का उपयोग कर बनाया जाता है। भारतीय हस्तिनिर्मित सामग्रियों की आज विदेशों में भी बड़ी मांग है। अमेरिकी ओनलाइन कम्पनी amazone द्वारा भी समय समय पर Handicrafts Mela लगाया जाता है, जिसमें भारत के कई राज्यों की हस्तिनिर्मित सामग्रियां बेची जाती है। आज भारत सरकार द्वारा हस्तिशिल्प कला के क्षेत्र में कई कार्यक्रम चलायें जा रहें है। साथ ही सरकार द्वारा इन कलाओं के संरक्षण हेतू कई हस्तिशिल्प कला केन्द्रों एवं संग्राहालयों की भी स्थापना की गयी है। केन्द्र एवं राज्य सरकारों द्वारा भी समय—समय पर हस्तिनिर्मित सामान की प्रदर्शनी एवं मेलों का आयोजन किया जाता है। हर साल नवम्बर माह में दिल्ली के प्रगति मैदान में भारतीय विश्व व्यापार मेले का आयोजन किया जाता हैं, जिसमें हस्तिशिल्प कार्य को सोगोलिक उपदर्शन के रूप में सूचीबद्ध किया है। जिनमें— जम्मू—कश्मीर का पश्मीना शॉल, बनारस की बनारसी

साड़ियाँ, गुजरात का पटोला कार्य, छत्तीसगढ़ का ढोकरा हस्तशिल्प, लखनऊ की चिकन कारीगरी, जयपुर की ब्लू पॉटरी, महाराष्ट्र का शोलापुर चादर आदि भारत की प्रसिद्ध हस्तशिल्प कलायें शामिल है। किन्तु इस समय कोरोना जैसी वैश्विक महामारी का हस्तशिल्प, हथकरद्या और लघु कुटीर उद्योगों पर बुरा असर पड़ा। लॉकडाउन के समय इन हस्तशिल्प कलाकारों को काम मिलना बन्द हो गया था। कच्चा माल न मिलने, बाजार बन्द होने के कारण हस्तशिल्प उद्योगों पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ा। वहीं मेलों, त्यौहारों पर स्थानीय उत्पादों का बाजार लगाया जाता था। किन्तु लॉकडाउन के कारण इस बार इन उत्पादों के लिए बाजार उपलब्ध नहीं हो पाया। सरकार द्वारा कोरोना काल में आत्मिनर्मर भारत कार्यक्रम की शुरूआत कर क्षेत्रीय स्तर पर स्थापित परम्परागत शिल्प कला को बढ़ावा देने हेतू स्वरोजगार योजना का प्रारम्भ किया गया। प्रधानमंत्री द्वारा इस योजना का पहली बार उल्लेख 12 मई 2020 को किया गया। इस योजना के तहत कारीगर ऋण लेकर अपना स्वयं का कारोबार कर सकता है।



धनुषाकार धुनकी मिफताहु-ल-फुजाला, 1469

(सामार— इरफान हबीब, मध्यकालीन भारत में प्रौद्योगिकी)



भौगोलिक उपदर्शन (सामार- google)

सन्दर्भ ग्रन्थ

- 1. द्विवेदी, अंशुमान 2007 : हडप्पा सभ्यता एवं संस्कृति, पृ०सं० २९, ज्ञान भारतीय पब्लिशर्स एण्ड डिस्ट्रीब्यूटर्स इलाहाबाद।
- 2. चक्रवर्ती, रणवीर 2012 : भारतीय इतिहास का आदिकाल, पृ०सं० 134, ओरियंट ब्लैकस्वान।
- 3. श्रीवास्तव, कृश्ण चन्द्र 2010 : प्राचीन भारत का इतिहास तथा संस्कृति, पृ०सं० 277, यूनाइटेड बुक डिपो, इलाहाबाद।
- 4. श्रीवास्तव, कृश्ण चन्द्र, पूर्वोक्त २०१० : पृ०सं० २८८।
- 5. सिंह, उपिन्दर 2017 : प्राचीन एवं पूर्व मध्यकालीन भारत का इतिहास, पृ०सं० 539, पियर्सन इंडिया एजुकेशन सर्विसेज प्रा. लि.।
- 6. श्रीवास्तव, कृश्ण चन्द्र, पूर्वोक्त 2010 ः पृ0सं0 441 I
- 7. हबीब, इरफान 2016 । मध्यकालीन भारत में प्रौद्योगिकी, पृ०सं० ५४, राजकमल प्रकाशन।
- 8. हबीब, इरफान, पूर्वोक्त 2016 : पृ०सं० 56 l
- 9. चन्द्र, सतीश २०११ । मध्यकालीन भारत, पृ०सं० १५२, जवाहर पब्लिशर्स ऐंड डिस्ट्रीब्यूटर्स।
- 10. चन्द्र, सतीश, पूर्वोक्त 2011 : पृ०सं० 152 |
- 11. पाण्डे, एस० के० 2011 । मध्यकालीन भारत, पृ०सं० ६०५, प्रयाग एकेडमी, इलाहाबाद।



CONTACT FOR SUBSCRIPTION

AJANTA

ISO 9001: 2008 QMS/ISBN/ISSN

Vinay S. Hatole

Jaisingpura, Near University Gate, Aurangabad (M.S) 431 004,

Cell: 9579260877, 9822620877 Ph: 0240 - 2400877

E-mail : ajanta5050@gmail.com Website : www.ajantaprakashan.com

