



**Pravara Rural Education Society's**  
**Arts, Science and Commerce College,**  
**Kolhar Tal. Rahata, Dist.- Ahmednagar- 413710**  
Affiliated to Savitribai Phule Pune University, Pune

**Self Study Report: 2023 (2<sup>nd</sup> Cycle)**



**Criteria -3**

**Research, Innovations &  
Extension**

**Key Indicator: 3.3**  
**Research Publication & Awards**

**Metric: 3.3.1 (QnM)**

Number of research papers published per teacher in the Journals notified on UGC care list during the last five years



**Submitted to**  
**NATIONAL ASSESSMENT AND ACCREDITATION COUNCIL**  
**BENGALURU**

**Index (2020-21)**

<b>Sr. No.</b>	<b>Title of paper</b>	<b>Name of the author/s</b>	<b>Name of journal</b>	<b>ISSN Number</b>	<b>Page No</b>
<b>1</b>	Effect of Yoga on Mental and Physical Health	Ubale R.V.	Shodh Sarita	2348-2397	03
<b>2</b>	Chakagit : Nari sanvednaki sashakta abhivvyakti	Navale B.N.	Shodh Disha	0975-735x	08

GOVT. OF INDIA - RNI NO. UPBIL/2014/56766  
UGC Approved Care Listed Journal

ISSN 2348-2397

SPECIAL ISSUE

# शोध संचिका

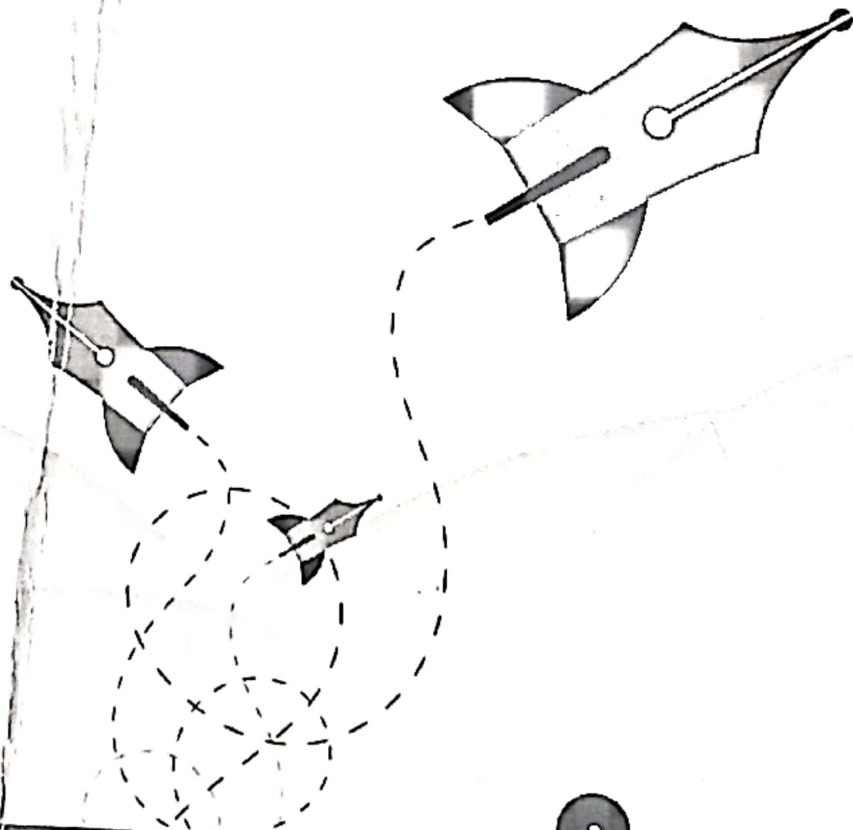
Vbakesir  
3-3-1  
2021-22

An International Multidisciplinary Quarterly  
Bilingual Peer Reviewed Refereed Research Journal

• Vol. 7

• Issue 27

• July to September 2020



Editor in Chief

**Dr. Vinay Kumar Sharma**

D. Litt. - Gold Medalist

 **sanchar**



## EFFECTS OF YOGA ON MENTAL AND PHYSICAL HEALTH

□ Mr. Ubale Rahul Vasantrao\*  
Dr. Navnath N. Lokhande\*\*

## ABSTRACT

*In the last years, a new view on mental healthcare has been formed on mental healthcare, called positive psychology. This new view states, that mental health is not solely comprised of a reduction of negative symptoms, such as stress or depression, but positive experiences as well, such as emotional well-being, happiness and self-realization. Yoga, among other activities, is in line with this new view, in the sense that it practices key aspects of positive psychology. More and more research has been conducted on the effects of yoga on mental health in the last years, but little have physical, chronic conditions been the focus of this research. In the form of a master thesis, a meta-analysis is conducted to study the effects of yoga on mental health in physical, chronic conditions.*

**Keywords:** Yoga, patanjali, pranayama

## Introduction:

Yoga originated in India several thousand years ago as a system of physical and spiritual practices. It was formalized in the second century BC in the form of the Yoga Sutras, attributed to the scholar Patanjali. The word 'yoga' means 'union' or 'yoke' or 'joining'. Originally, yoga was a method for joining a regular imperfect human being with the divine principle, or God. It is aimed to unite the mind, the body and the spirit. Through the practice of yoga, the mind can be trained to relax through deep breathing and become focused while holding the breath. This practice will lead to control of the mind. Doing yoga, not just the physical portion, but also

immersing oneself on to the mental aspect of it, can help improve mental health. Yogis (those who do yoga) believe that yoga can reduce, and eventually prevent, the build-up of repressed emotions in the mind. The process is gradual but the effects, if yoga continues to be practiced, are lasting. "Yoga is a very effective stress reduction and relaxation tool. Performance of various postures requires the tensing and stretching and then relaxing of muscle groups and joints, which effectively produces relaxation in much the same way that a massage does. Yoga practice also draws attention towards breathing, which produces a meditative and soothing state of mind", says Mark Dombeck, Ph.D.

\*Physical Director, Arts, Science and Commerce College, Kolhar

\*\*Physical Director, Bahirji Smarak Mahavidyalaya, Basmal

**1. Regulates your adrenal glands**

Yoga lowers cortisol levels. If that doesn't sound like much, consider this. Normally, the adrenal glands secrete cortisol in response to an acute crisis, which temporarily boosts immune function. If your cortisol levels stay high even after the crisis, they can compromise the immune system. Temporary boosts of cortisol help with long-term memory, but chronically high levels undermine memory and may lead to permanent changes in the brain.

Additionally, excessive cortisol has been linked with major depression, osteoporosis (it extracts calcium and other minerals from bones and interferes with the laying down of new bone), high blood pressure, and insulin resistance. In rats, high cortisol levels lead to what researchers call "food seeking behavior" (the kind that drives you to eat when you're upset, angry, or stressed). The body takes those extra calories and distributes them as fat in the abdomen, contributing to weight gain and the risk of diabetes and heart attack.

**2. Increases your self-esteem**

Many of us suffer from chronic low self-esteem. If you handle this negatively—take drugs, overeat, work too hard, sleep around—you may pay the price in poorer health physically, mentally, and spiritually. If you take a positive approach and practice yoga, you'll sense, initially in brief glimpses and later in more sustained views, that you're worthwhile or, as yogic philosophy teaches, that you are a manifestation of the Divine. If you practice regularly with an intention of self-examination and betterment—not

just as a substitute for an acrobatics class you can access a different side of yourself. You'll experience feelings of gratitude, empathy, and forgiveness, as well as a sense that you're part of something bigger. While better health is not the goal of spirituality, it's often a by-product, as documented by repeated scientific studies.

**3. Gives you peace of mind**

Yoga quells the fluctuations of the mind, according to Patanjali's Yoga Sutra. In other words, it slows down the mental loops of frustration, regret, anger, fear, and desire that can cause stress. And since stress is implicated in so many health problems—from migraines and insomnia to lupus, MS, eczema, high blood pressure, and heart attacks—if you learn to quiet your mind, you'll be likely to live longer and healthier.

**4. Boosts your immune system functionality**

Asana and pranayama probably improve immune function, but, so far, meditation has the strongest scientific support in this area. It appears to have a beneficial effect on the functioning of the immune system, boosting it when needed (for example, raising antibody levels in response to a vaccine) and lowering it when needed (for instance, mitigating an inappropriately aggressive immune function in an autoimmune disease like psoriasis).

**5. Releases tension in your limbs**

Do you ever notice yourself holding the telephone or a steering wheel with a death grip or scrunching your face when staring at a computer screen? These unconscious habits can lead to chronic tension, muscle fatigue, and soreness in



the wrists, arms, shoulders, neck, and face, which can increase stress and worsen your mood. As you practice yoga, you begin to notice where you hold tension: It might be in your tongue, your eyes, or the muscles of your face and neck. If you simply tune in, you may be able to release some tension in the tongue and eyes. With bigger muscles like the quadriceps, trapezius, and buttocks, it may take years of practice to learn how to relax them.

## 6. Maintains your nervous system

Some advanced yogis can control their bodies in extraordinary ways, many of which are mediated by the nervous system. Scientists have monitored yogis who could induce unusual heart rhythms, generate specific brain-wave patterns, and, using a meditation technique, raise the temperature of their hands by 15 degrees Fahrenheit. If they can use yoga to do that, perhaps you could learn to improve blood flow to your pelvis if you're trying to get pregnant or induce relaxation when you're having trouble falling asleep.

## Yoga and Physical Fitness

### 1. Improves your flexibility

Improved flexibility is one of the first and most obvious benefits of yoga. During your first class, you probably won't be able to touch your toes, never mind do a backbend. But if you stick with it, you'll notice a gradual loosening, and eventually, seemingly impossible poses will become possible. You'll also probably notice that aches and pains start to disappear. That's no coincidence. Tight hips can strain the knee joint due to improper alignment of the thigh and shinbones. Tight hamstrings can lead to a

flattening of the lumbar spine, which can cause back pain. And inflexibility in muscles and connective tissue, such as fascia and ligaments, can cause poor posture.

### 2. Perfects your posture

Your head is like a bowling ball—big, round, and heavy. When it's balanced directly over an erect spine, it takes much less work for your neck and back muscles to support it. Move it several inches forward, however, and you start to strain those muscles. Hold up that forward-leaning bowling ball for eight or 12 hours a day and it's no wonder you're tired. And fatigue might not be your only problem. Poor posture can cause back, neck, and other muscle and joint problems. As you slump, your body may compensate by flattening the normal inward curves in your neck and lower back. This can cause pain and degenerative arthritis of the spine.

### 3. Ups your heart rate

When you regularly get your heart rate into the aerobic range, you lower your risk of heart attack and can relieve depression. While not all yoga is aerobic, if you do it vigorously or take flow or Ashtanga classes, it can boost your heart rate into the aerobic range. But even yoga exercises that don't get your heart rate up that high can improve cardiovascular conditioning. Studies have found that yoga practice lowers the resting heart rate, increases endurance, and can improve your maximum uptake of oxygen during exercise - all reflections of improved aerobic conditioning. One study found that subjects who were taught only pranayama could do more exercise with less oxygen.

#### 4. Drops your blood pressure

If you've got high blood pressure, you might benefit from yoga. Two studies of people with hypertension, published in the British medical journal *The Lancet*, compared the effects of Savasana (Corpse Pose) with simply lying on a couch. After three months, Savasana was associated with a 26-point drop in systolic blood pressure (the top number) and a 15-point drop in diastolic blood pressure (the bottom number - and the higher the initial blood pressure, the bigger the drop.

#### Conclusions :

Yoga affects every cell of the body. It brings about better neuron-effectors communication, improves strength of the body, increases the optimum functioning of all organ-systems, increases resistance against stress and diseases and brings tranquility, balance, positive attitude and equanimity in the practitioner which makes him lead a purposeful and healthier life.

#### References :

- Bhavanani AB, Madanmohan, Udupa K. Acute effect of Mukh bhastrika (a yogic bellows type breathing) on reaction time. *Indian J Physiol Pharmacol.* 2003; 47:297-300.
- Chaya MS, Kurpad AV, Nagendra HR, Nagarathna R. The effect of long term combined yoga practice on the basal metabolic rate of healthy adults. *BMC Complement Altern Med.* 2006; 6:28.
- Joshi LN, Joshi VD, Gokhale LV. Effect of short term *Pranayam* practice on breathing rate and ventilator functions of lung. *Indian J Physiol Pharmacol.* 1992; 36:105-108.
- Konar D, Latha R, Bhuvaneshwaran JS. Cardiovascular responses to head-down-body-up postural exercise (*Sarvangasana*). *Indian J Physiol Pharmacol.* 2000; 44:392-400.
- Lasater J. The heart of pantajali. *Yoga J.* 1997; 137:134-44. [Google Scholar].
- Raub J.A. Psycho physiologic effects of hatha yoga on musculoskeletal and cardiopulmonary function: A literature review. *J Altern Complement Med.* 2002;8:797-812. [Google Scholar]
- Sara Lazar (May 26, 2015), Harvard neuroscientist: Meditation not only reduces stress, here's how it changes your brain, interview.
- Shiv khera (2018). You can win., page 11(Book)
- Bussing A, Michalaston A, Khalse S B, Telles S, Shermen K ; Effects of Yoga on mental and physical health; a Short summary of reviews. *Evid based complement alternat Med.* 2012:1654
- BKS Iyengar (2015);Yoga for sport; A journey towards the health and healing;





संपादक  
डॉ. गिरिराजशरण अग्रवाल  
डॉ. मीना अग्रवाल

ISSN 0975-735X

Nov  
2020-21  
3.2.1

# शोध दिशा

## 53

UGC APPROVED CARE LISTED JOURNAL





# शोध दिशा

ISSN 0975-735X

विश्वस्तरीय शोध-पत्रिका

UGC APPROVED CARE LISTED JOURNAL

विश्वविद्यालय अनुदान आयोग द्वारा मान्यता प्राप्त शोध पत्रिका

शोध अंक 53/2

जनवरी-मार्च 2021

300.00 रुपए

संपादकीय कार्यालय

हिंदी साहित्य निकेतन, 16 साहित्य विहार,  
बिजनौर 246701 (उ०प्र०)

फोन : 01342-263232, 09557746346

ई-मेल : shodhdisha@gmail.com

वेब साइट : www.hindisahityaniketan.com

क्षेत्रीय कार्यालय

हरियाणा

डॉ० मीना अग्रवाल

ए-402, पार्क व्यू सिटी-2 सोहना रोड,

गुड़गांव (हरियाणा)

फोन : 0124-4076565, 07838090237

दिल्ली एन०सी०आर०

डॉ० अनुभूति

सी-106, शिवकला अपार्टमेंट्स

बी 9/11, सेक्टर 62, नोएडा

फोन : 09958070700

(सभी पद मानद एवं अवैतनिक हैं।)

संपादक

डॉ० गिरिराजशरण अग्रवाल

07838090732

प्रबंध संपादक

डॉ० मीना अग्रवाल

संयुक्त संपादक

डॉ० शंकर क्षेम

उपसंपादक

डॉ० अशोककुमार

डॉ० कनुप्रिया प्रचण्डिया

कला संपादक

गीतिका गोयल/ डॉ० अनुभूति

विधि परामर्शदाता

अनिलकुमार जैन, एडवोकेट

आर्थिक परामर्शदाता

ज्योतिकुमार अग्रवाल, सी०ए०

शुल्क

आजीवन (दस वर्ष): व्यक्तिगत : पाँच हजार रुपए

संस्थागत : छह हजार रुपए

वार्षिक शुल्क : आठ सौ रुपए

यह प्रति : तीन सौ रुपए

प्रकाशित सामग्री से संपादकीय सहमति आवश्यक नहीं है। पत्रिका से संबंधित सभी विवाद केवल बिजनौर स्थित न्यायालय के अधीन होंगे। शुल्क की राशि 'शोध दिशा' बिजनौर के नाम भेजे। (सन् 1989 से प्रकाशन-क्षेत्र में सक्रिय)

स्वत्वाधिकारी, मुद्रक, प्रकाशक डॉ० गिरिराजशरण अग्रवाल द्वारा श्री लक्ष्मी ऑफसेट प्रिंटर्स, बिजनौर 246701 से मुद्रित एवं 16 साहित्य विहार, बिजनौर (उ०प्र०) से प्रकाशित। पंजीयन संख्या : UP HIN 2008/25034

संपादक : डॉ० गिरिराजशरण अग्रवाल

ISSN 0975-735X

जनवरी-मार्च 2021 ■ 1



## अनुक्रम

पुण्य प्रवाह/ डॉ० अजय शर्मा	9
मातृभाषाओं को रोजगार से जोड़नेवाले पहले वैज्ञानिक : दौलतसिंह कोठारी/ डॉ० अमरनाथ	16
राजा शिवप्रसाद सितारोहिंद की राजदरबार की हिंदी/ डॉ० अशोक उपाध्याय	21
आचार्य केशवदास के श्रीरामचंद्र/ अशेष उपाध्याय	27
'दरमियाना' उपन्यास में व्यक्त किन्नर जीवन के विविध पहलू/ डॉ० कैप्टन बाबासाहेब माने	34
गिरीश पंज की व्यंग्य-रचनाओं में चित्रित स्वातंत्र्योत्तर भारत के किसान और उनकी समस्याओं का अनुशीलन/ चुनीलाल	43
सुधा अरोड़ा की कहानियों में मानसिक दर्श से जूझती नारियाँ/ कविता, डॉ० मृदुल जोशी	50
कोरोना महामारी का मानवाधिकारों पर प्रभाव : भारतीय परिदृश्य/ डॉ० मुजीबुर्रहमान, रामचंद्र मीना	56
भारतीय साहित्य की एकता के सूत्र/ डॉ० नवनाथ सर्जराव शिंदे	60
तमस : सांप्रदायिक दंगों का यथार्थ-चित्रण/ शशि, डॉ० ममता मिश्रा	65
श्री नरेंद्र कोहली के कथासाहित्य में चित्रित सामाजिक व्यंग्य/ जी० शुभारानी, डॉ० एल० तिल्लै सेल्वी	69
तीसरी ताली : किन्नरों की बेबाक और सशक्त अभिव्यक्ति/ सुमन टाँक, डॉ० मृदुल जोशी	72
स्त्री-कामुकता का प्रश्न/ तुल्य कुमारी	76
वीभत्सभरी यातनाओं से छटपटाती तीसरी दुनिया/ डॉ० विलास कांबळे	82
जनसंचार माध्यम और हिंदी/ डॉ० सुनील द० चव्हाण	91
स्कूल प्रबंधन/ डॉ० विदुषी शर्मा	93
नरेंद्र कोहली के रामकथाश्रित उपन्यासों में चित्रित स्त्री का स्वरूप एवं उसका प्रतिकार/ विनय प्रताप सिंह, डॉ० मृदुल जोशी	103
'झरोखे' : सामाजिक विसंगतियों का दस्तावेज/ स्मृति पटेल, डॉ० सुनीता	111
रघुवीर सहाय के पत्रकारिता-संबंधी विचार/ डॉ० प्रमोद पडवळ	116
पर्यावरण-संरक्षण में भारतीय संस्कृति की महत्ता/ डॉ० मीरा त्यागी	121
प्रेमचंद की कहानियों में निहित दलित-दर्शन और दलित-चिंतन की प्रासंगिकता/ प्रांजल कुमार नाथ	126
भगवतोचरण वर्मा के उपन्यासों में आर्थिक चित्रण/ निर्मला पुरसवानी, डॉ० आदित्य गुप्त	133

मराठी लोकगीतों में मायके का वर्णन : स्वरूप और संवेदना/ डॉ० बबन चौरे	139
जनसंचार माध्यम और हिंदी/ डॉ० बेथी कोलते	147
मनोहर श्याम जोशी की पत्रकारिता एवं वर्तमान चुनौतियाँ/ कविता शर्मा	151
आदिवासी लोककला एवं संस्कृति/ प्रो० खेमसिंह डहेरिया	158
कमलेश्वर की कहानियों में मानवीय संवेदना/ प्रीति बड़ईक	163
हिंदी-विज्ञापन का संदर्भ/ डॉ० प्रियंका कुमारी	167
औरंगजेब की धार्मिक-सांस्कृतिक नीतियों का अध्ययन : संदर्भ-मॉडल, संगीत और ब्रज साहित्य/ डॉ० राकेशकुमार	172
शशिप्रभा शास्त्री के उपन्यासों में नारी-संवेदना/ डॉ० सविता डहेरिया	178
हिंदीभाषा उद्योग और जनसंचार प्रौद्योगिकी/ डॉ० सुनीलकुमार	183
चकगीत : नारी-संवेदना की सशक्त अभिव्यक्ति/ डॉ० भाऊसाहेब नवनाथ नवले	187
जपु बाणी तथा सांख्यकारिका के संदर्भ में पुरुष : वैचारिक अध्ययन/ दविंद्र सिंह	192
'सारा आकाश' उपन्यास का सिने-भाषा में फिल्मोत्तरण : स्वरूप और समीक्षा/ डॉ० गोकुल गोरख क्षीरसागर	201
नणिमधुरकर के 'सफेद मेमने' और ग्रामीण स्त्री दर्श और दिशा/ डॉ० सैय्यद मंजूर	206
क्रांतिकारी यशपाल के यात्रा-वृत्तान्त/ डॉ० मृत्युंजय सिंह	210
मातृका (वर्णमाला) में शिव-स्वरूप का विनियोग/ डॉ० निशा शर्मा	216
भवानीप्रसाद मिश्र के काव्य में अभिव्यक्त सांध्यजीवन तथा मृत्युबोध/ डॉ० रवींद्र सिंह यादव	221
युगद्रष्टा निराला/ डॉ० शृंखला	229
शिवानी के संस्मरणों में सामाजिक चेतना/ विवेक गुप्ता	236
वर्तमान संदर्भ में संत रविदास के मानव-दर्शन की प्रासंगिकता/ सत्यप्रकाश प्रसाद	241
अमोर खुसरो के काव्य में खड़ीबोली/ निगहत बेग	246
साठोत्तरी हिन्दी गजलों में व्यवस्था-विरोधी तल्लख स्वर/ शिप्रा, डॉ० मृदुल जोशी	251
भर्तृहरि एवं उनके शतकत्रय का समीक्षात्मक अध्ययन/ गणेश कुमार	256
चित्रा मुद्गल के कहानियों का परिचयात्मक अध्ययन/ दिलीप सिंह राजपूत	265
महानगरीय अपराधीकरण की दृष्टि से मधु काँकरिया का कथासाहित्य/ नरेंद्र, नीरज जैन	270
मराठी से हिंदी में अनूदित आत्मकथा : दलित जीवन की त्रासदी (यादों के पंखों के विरोध संदर्भ में)/ डॉ० नवनाथ गाडेकर	276
भूमंडलीकरण के दौर में परिवर्तित होता हिंदी सिनेमा/ डॉ० नीरज शर्मा	280
मिथिला और असम में प्रचलित जातीय गीतों में अंतःसंबंध/ डॉ० समीर कुमार झा	286
हिंदी स्त्रीवादी कविता : चिंतन के विविध आयाम/ डॉ० संजय नाईनबाड	293
श्रीकांत वर्मा रचित उपन्यास 'अपोलो का रथ' में साहित्यिक एवं सांस्कृतिक चिंतन के यथार्थ दस्तावेज/ डॉ० शैला चव्हाण	299



चैनलों के साथ ही हिंदी के सूचना और जनसंचार माध्यमों की एक लंबी सूची है, जो बाजारवाद के मध्य हिंदीभाषा उद्योग की पहचान बन रही है। राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय पटल पर हिंदी में इंटरनेट व बेबसाइट और पोर्टल की भरमार देखी जा सकती है। माइक्रोसॉफ्ट पटल पर हिंदी में इंटरनेट, गूगल, ई-वेब, ई-कॉमर्स, ई-बुक्स, ई-मैगजीन्स, ई-मार्केटिंग, याहू, आईबीएम, परफेसबुक, व्हाट्सएप, मैसेंजर, ट्वीटर, लिंकेडइन, इंस्टाग्राम, स्नैपचैट, यू-ट्यूब, रैडिट, क्वारा, फिलिपबोर्ड, येलप, जोमाटो, वर्ड-प्रेस, टंबलर, मीडियम, पोलिवोर, गुडरीड, हाउज, लाय, एफ०एम०, ऐयरबैंब, उबेर, टास्करीबिट, विहस्पर, आफ्टर स्कूल, प्रकार के बहुत सारे माध्यम आज उपलब्ध हैं जिन पर हिंदीभाषा के उपयोग की सुविधा मिल रही है। आने वाले समय में बहुत सारे प्रारूपों पर हिंदी का प्रयोग बढ़ेगा इसमें अब कोई संदेह नहीं रह गया है। आज के उपभोक्तावादी, बाजारवादी समय में विश्वभर के व्यापारिक प्रतिष्ठान हिंदीभाषा को लेकर एक व्यवस्थित कार्य योजना तैयार कर अपने प्रचार-प्रसार और विपणन की प्रक्रिया को सुनिश्चित करने लगे हैं, यह भाषिक दृष्टि से महत्वपूर्ण घटनाक्रम है। बाजारवादी शक्तियाँ जानती हैं कि उनको अपने उत्पाद बाजारवादी संस्कृति के कारण जो उपभोक्तावाद आ रहा है, बाजारवाद आ रहा है, भूमंडलीकरण का 5 साल में 5 गुना से अधिक और बढ़ेगा।<sup>1</sup> जैसे बाजारवाद की प्रचार-प्रसार वाली प्रवृत्ति बढ़ेगी भाषागत प्रचार के नए-नए स्वरूपों की आवश्यकता भी पड़ेगी ही और इस कसौटी पर हिंदी से अलग कोई दूसरी भाषा आज के संदर्भ में भाषा उद्योग की कसौटी पर पूरी तरह खरी उतरती हुई दिखाई नहीं पड़ती। इन सबके चलते यह अवधारणा और अधिक बलवती होती जा रही है कि भाषा बाजारवादी संस्कृति में हिंदीभाषा उद्योग को नई ऊँचाइयाँ निश्चित रूप से प्राप्त होने वाली हैं। आज हिंदीभाषा उद्योग जिस प्रकार अपने शिखर की ओर बढ़ेगा, वह हिंदी के भाषी भविष्य के प्रति आश्वस्त करता है। अब वैश्विक प्रचार-प्रसार की गतिविधियाँ हिंदीभाषा को केंद्र में रखकर बनने लगी हैं, ऐसा परिदृश्य अब देखने को मिलने लगा है। हिंदी के पक्ष में यह बहुत महत्वपूर्ण है कि विज्ञापन जगत और जनसंचार की धुरी अब हिंदीभाषा उद्योग की परीधि पर घूमने लगी है। आज हिंदी फिल्म, विज्ञापन और मनोरंजन के कार्यक्रमों में ब्रिटेन, अमेरिका, रूस, फ्रांस, जर्मनी, जापान और आस्ट्रेलिया सहित अनेक देशों के कलाकार कार्य करने के लिए कतारबद्ध रहते हैं, जो दर्शाता है कि विश्व का व्यापारिक घटनाक्रम अब भाषिक रूप से हिंदी के प्रति अपना दृष्टिकोण बदलता जा रहा है। यह सब हिंदी के भाषा उद्योग के बढ़ते महत्व को दर्शाता है।

#### संदर्भ

1. मीडिया और बाजारवाद, सं० रामशरण जोशी, राधाकृष्ण प्रकाशन, दिल्ली-51 संस्करण 2004 लंछ अरुण पांडेय, पृ० 143
2. मीडिया और बाजारवाद, लेख अजय उपाध्याय, पृ० 142
3. मीडिया, शासन और बाजार, अरविंद मोहन, वाग्देवी प्रकाशन, बीकानेर, संस्करण 2006, लंछ प्रभाष जोशी, पृ० 57

मो० 9774393498  
skmeerut@gmail.com

ISSN 0975-735X

## चकगीत : नारी-संवेदना की सशक्त अभिव्यक्ति

डॉ० भाऊसाहेब नवनाथ नवले  
सहायक प्राध्यापक, हिंदी विभाग  
लोकनेते डॉ० बालासाहेब विखे पाटील प्रवरा  
ग्रामीण शिक्षण संस्था, कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, सावळ  
ता राहुरी, जिला अहमदनगर, महाराष्ट्र 413711

भारतीय संस्कृति की दुनिया में अपनी अलग पहचान है। इसका मुख्य कारण भारतीय संस्कृति की धर्मनिरपेक्ष संकल्पना संपूर्ण भारतवर्ष में ही नहीं, अपितु दुनिया के केंद्र में रही है। उसे व्यापक धरातल पर अनुभव किया जाता है। भारत में विभिन्न जाति, धर्म तथा संप्रदायों के लोग मेल-जोल की भावना के साथ रहते हैं। यहाँ हिंदू, मुस्लिम, सिख, ईसाई तथा अन्यान्य जातियाँ विद्यमान हैं। हर जाति तथा संप्रदाय की अपनी अलग परंपरा है, जो परंपरा अपने धर्म की हिमायत तथा हिफाजत करती है। साथ ही इन धर्मों का मुख्य लक्ष्य इंसानियत की पुरजोर हिमायत करना भी रहा है। लोकसाहित्य भारतीय संस्कृति की नींव के रूप में रहा है। इस बात को हमें स्वीकार करना पड़ता है, क्योंकि किसी भी राष्ट्र के साहित्य का मूल रूप लोकसाहित्य अर्थात् लोक-संस्कृति में जुड़ा हुआ रहता है। साहित्य के बीज मूलतः लोक में ही अंकुरित होते हैं। यही बीज आगे चलकर किसी भी जाति तथा धर्म के लिए लिखित साहित्य का मुख्य आधार कहे जाते हैं। लोक-संस्कृति की अभिव्यक्ति का मुख्य माध्यम लेखन न होकर मौखिक होता है। प्रस्तुत आलेख में हमने महाराष्ट्र की लोक-संस्कृति में निहित चककी पर अनाज पीसते समय गाए जाने वाले चकगीतों को केंद्र में रखा है। उसकी भी अपनी अलग परंपरा है, जो अलग-अलग रूपों में दृष्टिगोचर होती है। यह परंपरा भले ही मौखिक रूप में रही हो, लेकिन वह परंपरा संवेदना के विविध आयामों को व्यापक धरातल पर प्रस्तुत करने में सफल रही है, इस बात को हम सुधीजनों को स्वीकार करना पड़ेगा। यहाँ तक कि चककी को लोक-संस्कृति का ऐश्वर्या कहने में भी कोई आपत्ति नहीं होनी चाहिए। क्योंकि यह वह पूँजी है जो हमें अपने पूर्वजों से विरासत के रूप में मिली है। हम इस बात से परिचित हैं कि मनुष्य की कल्पना के लिए कोई सीमा नहीं होती है, जैसे मन में कोई विचार आए अभिव्यक्ति तुरंत उभरने लगती है। चकगीतों के माध्यम से नारी संवेदना के विविध पहलु यहाँ प्रस्तुत हैं—

### नारी संवेदना की सशक्त अभिव्यक्ति

महाराष्ट्र में चककी पर अनाज पीसते समय महिलाएँ सुबह उठकर गीत गाती थीं। वे गीत संवेदना से ओतप्रोत हुआ करते थे। भारतवर्ष इस अर्थ में भी अलग रहा है कि यहाँ संयुक्त परिवार अपना अलग महत्व रखते आए हैं। संयुक्त परिवार में महिलाओं के श्रम की जिम्मेदारियाँ भी बाँटी जाती थीं। घर में कोई महिला बच्चों का ख्याल रखती थी, तो कोई खाना बनाने का काम करती थी, तो कोई कपड़े धोने का काम करती थी और कोई अनाज पीसने का काम करती थी। उस समय महिलाओं को कहीं वाकिंग के लिए जाने की आवश्यकता नहीं पड़ती थी, क्योंकि घर में

ISSN 0975-735X





ही उनका श्रमदान अत्यधिक मात्रा में होता था। स्वाभाविक रूप से वे स्वस्थ जीवन जीती थीं। आज यातायात के जो साधन उपलब्ध हैं, वे साधन प्राचीन समय में नहीं थे। अनाज पीसते समय महिलाएँ थक जाती थीं। श्रम से राहत अर्थात् श्रमपरिहार के लिए और स्वयं को उत्साहित रखने के लिए वे चक्की पर आटा पीसते समय चकगीत गाती थीं। संयुक्त परिवार में उस समय 20 से 50 या इससे भी अधिक सदस्य हुआ करते थे। इन सदस्यों का अनाज पीसने का काम महिलाएँ घर में ही चक्की पर किया करती थीं। वह चक्की को ही ईश्वर मानती थीं। अनाज पीसते समय जो गीत स्त्री प्रस्तुत करती थीं, वे गीत स्त्री की अंतर्स अभिव्यक्ति हुआ करते थे। डॉ॰ भास्करराव अधिकारिक जगह।" (स्त्री जीवनात 'जात' म्हणजे मनातील भाव भावना व्यक्त करण्याचे हक्काचे ठिकाण) कहना सही होगा कि यह वह समय था, जब संयुक्त परिवार हुआ करते थे और परिवार चारदीवारी के बीच बंद थी। उसे अपने किसी भी प्रकार के दुःख को प्रकट करने का अवसर नहीं मिलता था। वह मन-ही-मन कुंठित एवं अकेलेपन की पीड़ा को अनुभव करती थी, लेकिन अपनी जवान खुली करने का प्रत्यक्ष अधिकार उसे नहीं था। इसलिए वह अपने मन की पीड़ा तथा दुःख को चकगीतों के माध्यम से अभिव्यक्त करती थी। चक्की को वह अभिव्यक्ति का अधिकारिक मंच मानती है। अपने जीवन के सुख-दुःख को वह इन्हीं गीतों के माध्यम से अभिव्यक्त करती थी। अनाज पीसते समय वह ससुराल, मायके, स्मृतियाँ, रिश्ते-नाते, पर्यावरण तथा विभिन्न त्योहारों को व्यापक एवं सहज वाणी में प्रस्तुत करती थी।

#### माँ-बाप तथा भाई के ऋण से मुक्ति

विवाहिता शादी के बाद ससुराल के दिन अनुभव करती है। वैसे भी नई-नवेली बहु के लिए ससुराल का पूरा परिवेश अजनबी होता है। जब तक बेटा अपने परिवार में रहती है, परिवार के सभी सदस्य, माता-पिता भाई-बहिन आदि के स्वभाव तथा स्नेह से परिचित होते हैं। शादी के बाद यह स्नेह मात्र स्मृतियों में ही अनुभव करना पड़ता है। वह चक्की पर अनाज पीसते हुए अपने माँ-बाप तथा भाई के ऋण से आंशिक मुक्ति अर्थात् उनकी स्मृतियों को उजागर करने का प्रयास करती है—

मेरा पहला पद चक्की को, मेरे ही जन्मदाता माता-पिता के नाम से।

मेरा दूसरा पद भगवान को, भाई मेरा सखाहरी के नाम से।

पहिली माझी ओवी ग गायली जात्याला, बाबा आई माझ्या ग जलम दात्याला

दूसरी माझी ओवी ग गायली देवाला, बंधव माझा सखाहरी त्याच्या ग नावाला।

कहना सही होगा कि शादी के बाद ससुराल आने पर लड़कियाँ अपना दुःख हलक करने के लिए चक्की को ही अपनी मूक अभिव्यक्ति को उजागर करने के लिए मंच मानती हैं। अपने पिता तथा भाई के असिम स्नेह को वह याद करती हैं। इच्छा होने पर भी वह सहज रूप से उनसे मिल नहीं सकती है। इसलिए वह चक्की के साथ स्वयं को अभिव्यक्त करते हुए दृष्टिगोचर होती हैं। अपने पिता की बरगद रूपी छाँव को उजागर करते हुए वह कहती हैं—'बरगद मेरे पिता, माता मेरी बरगदमयी, क्या कहूँ सखी, महिमा दो पेड़ों की।' (पिता माझा वड, बया माझी मी वडाई,

काय सांगू सये, दोही झाडांची वडाई।) द्रष्टव्य उद्घरण से स्पष्ट है कि बेटा के लिए पिता शादी के पहले बरगद तथा माँ उठाई टहनियों की तरह सुरक्षा का महत्वपूर्ण आधार होती है जिस प्रकार बरगद अपनी अपनी छाँव से सुकून दिलाता है, ठीक उसी प्रकार परिवार में पिता का दायित्व भी किसी विशालकाय बरगद से और माँ का दायित्व भी उस बटवृक्ष की शाखाओं की तरह महत्वपूर्ण है, इस बात को मानना पड़ेगा।

#### पर्यावरणीय अभिव्यक्ति

भारत का मुख्य व्यवसाय खेती है। भारतवर्ष की पहचान कृषक-प्रधान देश के रूप में दुनिया में रही है। ग्रामीण महिलाओं ने चकगीतों के माध्यम से पर्यावरणीय सच तथा किसानों की व्यथा को भी अपनी वाणी से मुखरित किया है। मालुबाई अपने चकगीत में मई-जून में आनेवाली आकस्मिक अर्थात् बेमौसम बरसात के बारे में कहती हैं—'बेमौसम बारिश, बनकर आया धरती का पति, उतारी आरती बादलों की।' (वळीव पाऊस, जमिनिचाइचा आला पती, पंचारती करुनी, मेघराजाला ओवाळीती) कहना गलत न होगा कि किसानों के लिए वर्षाऋतु के आरंभ की बरसात का अनन्य साधारण महत्व है। बारिश की आस में किसान आकाश की ओर ताकत रहता है। पहली बारिश का आना मानो धरती के पति का आना है। जिस प्रकार पति का स्वागत आरती उतारकर होता है, ठीक बेमौसम बारिश आने पर भी बादलों की आरती उतारने की बात कही है।

स्पष्ट है कि किसान जिस मौसम पर अवलंबित होता है, उसकी स्त्री उसके ऋण से मुक्ति के लिए प्रार्थना भी करती है, यही भारतीय संस्कृति का महत्व है, जहाँ पर्यावरण के प्रति भी आदरभाव व्यक्त किया जाता है। बेमौसम बारिश बरसने पर तथा धरती पर शीतलता छा जाने पर ईश्वर के प्रति आधार की भावना व्यक्त की है। 'बेमौसम बारिश से, शीतल सारा सिवान हुआ, धरती के सपूत ने, माना आधार भगवान का' (वळीव पावसान, सार शिवार गार झाल, धरतीच्या लेकरान, आधार देवाच मानल) कहा जा सकता है कि बेमौसम बारिश अर्थात् जोर की बौछार ने संपूर्ण सिवान को शीतलता प्रदान की है। धरतीपुत्र अर्थात् किसान अपनी आस की तुष्टि होने के कारण ईश्वर के प्रति आदर तथा कृतज्ञता प्रकट करता है। यह भाव स्त्री की वाणी की सहज अभिव्यक्ति का उदाहरण कहा जा सकता है। ग्रामीण स्त्री शिक्षा से कोसों दूर होने के बावजूद पर्यावरण के प्रति मानो कृतार्थ होना जानती है, जिस पर आज के सुधी समाज को गंभीरता से सोचने की आवश्यकता परिलक्षित होती है।

#### ससुराल में अपनेपन का अभाव

भारतीय संस्कृति में विवाह-संस्कार का असाधारण महत्व रहा है। विवाह के पहले बेटे की जिंदगी के मानदंड अलग होते हैं लेकिन विवाह के बाद उस लड़की का दर्द तथा अनुभव अलग होता है। अपने बचपन से लेकर विवाह के अंतिम समय तक वह पिता, भाई तथा माँ की छाया में स्वयं को सुरक्षित महसूस करती है। माँ के साथ वह निरंतर अपनेपन का भाव अनुभव करती है, लेकिन शादी के बाद वह सास के व्यवहार में दूरियाँ अनुभव करती है। 'माँ-माँ कहते ही ओठों से ओठ मिल जाते हैं, सास-सास कहते ही, फासला कितना बढ़ जाता है।' (माय-माय म्हणता वटाला, व्हट मिळ, सासू-सासू म्हणता अंतर कितो पड) स्पष्ट है कि शादी के बाद ससुराल के अनुभव-जगत की सच्चाइयों को उजागर करना चाहती है, जिससे कि भविष्य में सास