ISSN 0973-3914

रिसर्च जरनल ऑफ सोशल एण्ड लाइफ साइन्सेस

Peer- Reviewed Research Journal

UGC Journal No. (Old) 40942
Impact Factor 5.125 (IIFS)
Indexed & Listed at: Ulrich's Periodicals Directory © ProQuest, U.S.A. Title Id: 715205

Centre for Research Studies
REWA (M.P.)

2022

www.researchjournal.in

अंक 37 हिन्दी संस्करण वर्ष - 19 जुलाई-दिसम्बर 2022

आई. एस. एस. एन. 0973-3914

रिसर्च जरनल ऑफ सोशल एण्ड लाइफ साइन्सेस

Peer-Reviewed Research Journal
UGC Journal No. (Old) 40942
Impact Factor 5.125 (IIFS)
Indexed & Listed at: Ulrich's Periodicals Directory ©, ProQuest U.S.A. Title Id : 715205

अंक-37 हिन्दी संस्करण वर्ष-19 जुलाई - दिसम्बर 2022

डॉ. अखिलेश शुक्ल
ऑनरेरी सम्पादक
प्राध्यापक, समाजशास्त्र एवं समाजकार्य विभाग
उच्च शिक्षा उत्कृष्टता संस्थान, नैक 'ए' ग्रेड
शासकीय ठाकुर रणमत सिंह महाविद्यालय, रीवा (म.प्र.)
प्रतिष्ठित भारतेन्दु हरिश्चन्द्र एवार्ड तथा पं. गोविन्द वल्लभ पंत एवार्ड से सम्मानित
akhileshtrscollege@gmail.com

डॉ. संध्या शुक्ल
प्राध्यापक एवं विभागाध्यक्ष, राजनीति विज्ञान विभाग
उच्च शिक्षा उत्कृष्टता संस्थान, नैक 'ए' ग्रेड
शासकीय ठाकुर रणमत सिंह महाविद्यालय, रीवा (म.प्र.)
drsandhyatrs@gmail.com

डॉ. गायत्री शुक्ल
अतिरिक्त निदेशक, सेन्टर फॉर रिसर्च स्टडीज, रीवा
shuklagayatri@gmail.com

डॉ. आर. एन. शर्मा
सेवानिवृत्त आचार्य, उच्च शिक्षा, रीवा
rnsharmanehru@gmail.com

सेन्टर फॉर रिसर्च स्टडीज, रीवा
की मुख्य शोध पत्रिका
म.प्र. सोसायटी रजिस्ट्रेशन एक्ट, 1973 के अंतर्गत पंजीकृत
पंजीयन क्रमांक 1802, सन् 1997

विषय विशेषज्ञ/परामर्श मण्डल

1. डॉ. अरविंद जोशी, सेवानिवृत आचार्य, बनारस हिंदू विश्वविद्यालय वाराणसी
arvindvns@outlook.com
2. डॉ. रामशंकर, कुलपति, पं. शम्भूनाथ शुक्ल विश्वविद्यालय, शहडोल
rs_dubey@yahoo.com
3. डॉ. डी. एस. राजपूत, आचार्य, डॉक्टर हरीसिंह गौर केंद्रीय विश्वविद्यालय सागर
drdiwakarrajeut@rediffmail.com
4. डॉ. बी. के. सिंह, आचार्य, महात्मा गांधी काशी विद्यापीठ वाराणसी
imdrbrajesh.kv@gmail.com
5. डॉ. अंजली श्रीवास्तव, सेवानिवृत आचार्य, अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय रीवा
anjali_apsu@rediffmail.com
6. डॉ. बी. पी. बडोला, सेवानिवृत्त आचार्य, कांगड़ा हिमाचंल प्रदेश
bpbadola@gmail.com
7. डॉ. आभा सक्सेना, सह प्राध्यापक, अग्रसेन कन्या स्वशासी महाविद्यालय वाराणसी
drabhasaxena7@gmail.com
8. डॉ. प्रज्ञा मिश्रा, आचार्य, महात्मा गांधी चित्रकूट ग्रामोदय विश्वविद्यालय चित्रकूट
pragyamishramgcgv@gmail.com
9. डॉ. आशीष सक्सेना, आचार्य, इलाहाबाद विश्वविद्यालय इलाहाबाद उत्तर प्रदेश।
ashish.ju@gmail.com
10. डॉ. ज्योति उपाध्याय, आचार्य, विक्रम विश्वविद्यालय उज्जैन मध्य प्रदेश
drjyotiupadhyay11@gmail.com
11. डॉ. प्रमिला पुनिया, सह प्राध्यापक, इतिहास, राजस्थान विश्वविद्यालय जयपुर राजस्थान
pramilapoonia@rediffmail.com
12. डॉ. मृदुल जोशी, आचार्य, गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय हरिद्वार
dr_mriduljoshi@yahoo.com
13. डॉ. शैलजा दुबे, प्राध्यापक, शासकीय महारानी लक्ष्मीबाई कन्या स्नातकोत्तर स्वशासी महाविद्यालय भोपाल
shailjadubey70@yahho.in
14. डॉ. प्रमिला श्रीवास्तव, आचार्य, शासकीय कला महाविद्यालय कोटा राजस्थान
dr21pramila@gmail.com
15. डॉ. जयशंकर शाही, आचार्य, अलवर राजस्थान
jayshankarshahi@gmail.com
16. डॉ.एन. पी. त्रिपाठी , सेवानिवृत्त आचार्य, रीवा मध्य प्रदेश
17. डॉ. राजेश भट्ट, एच. एन. बी. केंद्रीय विश्वविद्यालय, श्रीनगर गढ़वाल, उत्तराखंड
rajeshbhatt11@gmail.com

Guide Lines

- **General:** English and Hindi Editions of Research Journal are published separately. Hence Research Papers can be sent in Hindi or English.
- **Manuscript of research paper:** It must be original and typed in double space on the one side of paper (A-4) and have a sufficient margin. Script should be checked before submission as there is no provision of sending proof. It must include Abstract,Keywords, Introduction, Methods, Analysis, Results and References. Hindi manuscripts must be in Devlys 010 or Kruti Dev 010 font, font size 14 and in double spacing. All the manuscripts should be in two copies and in Email also. Manuscripts should be in Microsoft word program. Authors are solely responsible for the factual accuracy of their contribution.
- **References :** References must be listed cited inside the paper and alphabetically in the order- Surname, Name, Year in bracket, Title, Name of book, Publisher, Place and Page number in the end of research paper as under- Shukla Akhilesh (2018) Criminology, Gayatri Publications, Rewa : Page 12.
- **Review System:** Every research paper will be reviewed by two members of peer review committee. The criteria used for acceptance of research papers are contemporary relevance, contribution to knowledge, clear and logical analysis, fairly good English or Hindi and sound methodology of research papers. The Editor reserves the right to reject any manuscript as unsuitable in topic, style or form without requesting external review.

लेखकों से निवेदन-

- रिसर्च जरनल ऑफ सोशल एण्ड लाइफ साइंसेज (ISSN-0973-3914) सेन्टर फॉर रिसर्च स्टडीज की मुख्य शोध पत्रिका है, जो मानव संसाधन मंत्रालय तथा पंजीयक समाचार पत्र एवं पत्रिका, भारत सरकार नई दिल्ली द्वारा पंजीकृत हैं।
- शोध पत्रिका उलरिच इन्टरनेशनल पीरियाडिकल्स डाइरेक्ट्री प्रोक्वेस्ट, संयुक्त राज्य अमेरिका से इंडेक्स्ड और लिस्टेड हैं।
- शोध पत्रिका का अंग्रेजी एवं हिन्दी संस्करण अलग-अलग प्रकाशित होता है।
- रिसर्च जरनल ऑफ सोशल एण्ड लाइफ साइंसेस का प्रकाशन प्रतिवर्ष जून एवं दिसंबर में किया जाता है।
- रिसर्च जरनल ऑफ सोशल एण्ड लाइफ साइंसेस को इम्पैक्ट फैक्टर एवं आई.एस.एस.एन प्राप्त हैं। शोध पत्रिका Peer-Reviewed हैं।
- शोध पत्रिका के नवीनतम अंक में प्रकाशित शोध पत्रों को हमारी वेबसाइट www.researchjournal.in (Current Issue) में देखा जा सकता है तथा डाउनलोड किया जा सकता है।
- शोध पत्रिका का प्रिंट एडीशन सदस्यों को अलग से डाक द्वारा भेजा जाता है।
- शोध पत्र में शीर्षक, नाम, पद, पदस्थापना का विवरण, पत्र व्यवहार का पता तथा दूरभाष क्रमांक,
- मोबाइल नं., ई-मेल एड्रेस अवश्य दिया जाये।
- शोध पत्र के प्रारम्भ में कम से कम 50-100 शब्दों का सारांश दिया जाये।
- मुख्य शब्द सारांश के नीचे टाइप कराया जाये।

- शोध पत्र में शोध पद्धति तथा शोध में प्राप्त तथ्यों का विश्लेषण किया जाना चाहिए।
- शोध पत्र में निष्कर्ष और अंत में संदर्भ ग्रंथ सूची दी जाये। संदर्भ ग्रंथों का विवरण पूरा दिया जाये। लेखक का नाम, वर्ष, पुस्तक का नाम, प्रकाशक का विवरण, प्रकाशक का स्थान और पृष्ठ संख्या आदि का विवरण दिया जाना चाहिए।
- शोध पत्र माईक्रोसॉफ्ट वर्ड की फाइल में टाइप किया हुआ होना चाहिए। (नोट- पेज मेकर की फाइल, पी.डी.एफ. फाइल, स्कैन मैटर आदि में कदापि शोध पत्र न भेजें) शोध पत्र हिन्दी लिपि में कृतिदेव या देवलिस फांट 010(फॉन्ट साइज 14, स्पेस डबल, मार्जिन ए-4 साईज के कागज में चारो तरफ 1 इंच) में भेजा जाना चाहिए।
- शोध पत्र के साथ यह घोषणा अवश्य संलग्न करें कि शोध पत्र मौलिक है तथा इसे कहीं अन्यत्र प्रकाशनार्थ प्रेषित नहीं किया गया है।

सर्वप्रथम शोध पत्र ई-मेल द्वारा भेजें-

researchjournal97@gmail.com,
researchjournal.journal@gmail.com

शोध पत्र की स्वीकृति की सूचना सम्पादकीय कार्यालय द्वारा लेखक को ई-मेल एवं दूरभाष द्वारा प्रदान की जाती है।

© सेन्टर फॉर रिसर्च स्टडीज

एक अंक रुपये 500.00

-सदस्यता शुल्क -		
अवधि	व्यक्तिगत सदस्यता	संस्थागत सदस्यता
वर्ष एक	2000-00	2500-00
वर्ष दो	2500-00	4000-00

सदस्यता शुल्क की राशि गायत्री पब्लिकेशन्स के स्टेट बैंक ऑफ इण्डिया, ब्रांच-रीवा सिटी (आईएफएस कोड 0004667 MICR Code 486002003) के खाता क्रमांक 30016445112 में जमा की जाय।

प्रकाशक: गायत्री पब्लिकेशन्स
रीवा- 486001 (म.प्र.)

मुद्रक: ग्लोरी ऑफसेट
नागपुर

संपादकीय कार्यालय

186/1, विन्ध्य विहार कॉलोनी
लिटिल बैम्बीनोज स्कूल कैम्पस
रीवा- 486001 (म.प्र.)
दूरभाष- 7974781746
E-mail- researchjournal97@gmail.com, researchjournal.journal@gmail.com
www.researchjournal.in

रिसर्च जरनल में प्रस्तुत किये गये विचार और तथ्य लेखकों के हैं, जिनके विषय में सेन्टर फॉर रिसर्च स्टडीज, सम्पादक मण्डल, प्रकाशक तथा मुद्रक उत्तरदायी नहीं हैं। रिसर्च जरनल के सम्पादन एवं प्रकाशन में पूर्ण सावधानी रखी गई है, किन्तु किसी त्रुटि के लिए सेन्टर फॉर रिसर्च स्टडीज, सम्पादक मण्डल, प्रकाशक तथा मुद्रक उत्तरदायी नहीं हैं। सम्पादन का कार्य अव्यावसायिक और ऑनरेरी है। सभी विवादों का न्यायालय क्षेत्र, रीवा जिला रीवा (म.प्र.) रहेगा।

सम्पादकीय

समाज की मूलभूत और सबसे महत्वपूर्ण इकाई प्रारंभ से परिवार ही रहा है। देश के सशक्तिकरण एवं विकास के लिए सबसे पहले परिवार जैसी बुनियादी संस्थाओं के नैतिक, सामाजिक, आर्थिक और सांस्कृतिक आयामों पर हमें ध्यान देना अति आवश्यक है। समाज के विकास के लिए परिवार का संतुलित विकास अति महत्वपूर्ण है। अत: हमें यदि देश का संपूर्ण एवं संतुलित विकास करना है तो हमें परिवार नामक बुनियादी संस्था पर सबसे ज्यादा जोर देने की आवश्यकता है। आवश्यकता इस बात की है कि हम परिवार में पुत्र और पुत्री के बीच कोई भी भेदभाव ना करें और यह हम अपने पुत्रों को आवश्यक रूप से समझाएं और उनके क्रियाकलापों में शामिल भी करवाएं। आज भी पुरानी मान्यता के जो लोग हैं, उनका यह मानना है कि औरत को कोई आजादी नहीं मिल सकती, वह अकेले कहीं नहीं जा सकती हैं, वह अकेले कहीं घूम-फिर नहीं सकती हैं, लेकिन इन मूल्यों को आज का युवा मानने से इनकार करता है।

कुछ लोग यह भी कहते हैं कि मकान में जो महत्वपूर्ण स्थान दीवालों का का होता है, समाज में वही महत्व लड़कों की शिक्षा का है। लेकिन घर बनता कैसे है? घर के आधार में कौन हैं? घर के आधार में हमारी पुत्रियां हैं, हमारी लड़कियां हैं, अर्थात उनका संबंध जड़ से है। समाज में अगर हमारी जड़ ही कमजोर हो गई तो हमारा घर या मकान बिल्कुल मजबूत नहीं हो सकता है। इस सामाजिक संदर्भ को यथार्थ में समझने की आवश्यकता है।

पक्षपात की हद तो तब हो जाती है जब छोटे छोटे कार्यों में हमें भेदभाव दिखता है। कुछ लोगों ख्याल है कि लड़की पराया धन होती है, उसे कौन सी नौकरी करनी है। इसलिए कुछ मां-बाप लड़के और लड़की में भेदभाव करते हैं और यह भेदभाव हमारे व्यवहार में खिलाने-पिलाने में पहनाने-उढ़ाने में भी कहीं ना कहीं दिखाई देता है। यह सरासर अन्याय है। ईश्वर ने लड़के और लड़कियों को एक जैसा मस्तिष्क दिया है और आज लड़कियां बेहतर परिणाम लाकर यह सिद्ध भी कर रही है।

लड़कियां तो मां-बाप के घर कुछ ही दिन रहती है, इसलिए हमारा यह कर्तव्य है कि हम उनके शिक्षा-दीक्षा, पालन-पोषण पर गहराई से ध्यान दें, तभी हम एक सशक्त समाज की संकल्पना को पूरा कर सकते हैं। ईश्वर ने हमें हमारे बच्चों का ट्रस्टी बनाया है इसलिए हमारा यह कर्तव्य है कि हम पूरे न्याय के साथ सभी सदस्यों के साथ समान व्यवहार करें क्योंकि लड़के और लड़कियों दोनों में एक जैसी शक्ति है, एक ही आत्मा है। अत: हमें उन्हें विकास का समान अवसर दिया जाना चाहिए।

महिला सशक्तिकरण का मूलभूत उद्देश्य महिलाओं का विकास और उनमें आत्मविश्वास का संचार करना हैं। महिला सशक्तिकरण समाज के संपूर्ण विकास के लिए महत्वपूर्ण है। महिलाओं का सशक्तिकरण सबसे महत्वपूर्ण सामाजिक प्रघटना है, क्योंकि वे रचनाकार होती हैं। अगर आप उन्हें सशक्त करें, उन्हें शक्तिशाली बनाएं, प्रोत्साहित करें, यह समाज के लिए बेहतर है। महिला और पुरूष सृष्टि निर्माण और मानव समाज के आधार हैं। दोनों एक दूसरे के पूरक है। ये जीवन रूपी रथ के ऐसे पहिये हैं

जिनसे जीवन-यात्रा सुचारू रूप से संचालित होती है। परिवार और समाज में स्थायित्व के लिए दोनों की ही भूमिका समान रूप से महत्वपूर्ण रही हैं। किसी समाज में परिवर्तन और विकास का आधार पुरूषों और महिलाओं के पारस्परिक मेल-जोल, कदम से कदम मिलाकर चलने और दोनों की समान गतिशीलता पर ही निर्भर है। किसी भी एक पक्ष के पिछड़ने पर सामाजिक जीवन में अराजक स्थिति निर्मित होती है। मानव जाति का इतिहास इसका साक्षी हैं कि जहाँ महिलाओं की उपेक्षा की गई है, वहाँ समाज का विकास अवरूद्ध हुआ है। सृष्टि की रचना, बच्चों की शिक्षा, परिवार की परवरिश के रूप में महिला की भूमिका पुरूष से कहीं अधिक महत्वपूर्ण होने से समाज रचना में उसकी स्थिति केन्द्रीय हो जाती है। अत: स्त्रियों की उन्नति के बिना मानव जाति और समाज का उत्थान नहीं हो सकता। जहाँ तक भारत का संबंध हैं "यत्र नार्यस्तु पूजयन्ते रमन्ते तत्र देवता" अर्थात् जहाँ महिलाओं की पूजा होती है। वहां देवताओं का वास होता है। इस आदर्श के साथ कोई भी भारतीय स्त्री पश्चिमी स्त्री की तुलना में गौरव का अनुभव कर सकती हैं। विद्या का आदर्श सरस्वती में,धन का आदर्श लक्ष्मी में, पराक्रम का आदर्श दुर्गा में, पवित्रता का आदर्श गंगा में, यहाँ तक कि सृष्टि सृजन का आदर्श जगद् जननी के रूप में हमें केवल भारत में ही देखने को मिलता हैं।

(डॉ. अखिलेश शुक्ल)
प्रधान सम्पादक

अनुक्रमणिका

01	वीर सावरकर: भारतीय स्वतंत्रता संग्राम का एक अविस्मरणीय चरित्र **अरुण श्रीवास्तव**	09
02	भारतीय स्वतंत्रता संग्राम में उत्तराखंड की महिलाओं का योगदान **राजेश चन्द्र पालीवाल**	15
03	डॉ. लोहिया का सांस्कृतिक चिन्तन: रामायण मेला योजना के विशेष सन्दर्भ में **सुधा गुप्ता**	20
04	महात्मा गाँधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारण्टी योजना का समाजशास्त्रीय अध्ययन (आगरा जिले के पिनाहट विकासखण्ड के विशेष संदर्भ में) **भूरी सिंह, अतुल कुमार**	25
05	भारतीय जीवन में शिवोपासना का धार्मिक महत्व **अशुतोष शुक्ल**	30
06	महात्मा गाँधी : महिला विकास के प्रति दृष्टिकोण **सीमा श्रीवास्तव**	39
07	महिला नेतृत्व के साामाजिक एवं आर्थिक पहलुओं का विश्लेषण (रीवा जिले की पंचायतों के विशेष संदर्भ में एक सर्वेक्षणात्मक अध्ययन) **कोमल पांडे, अखिलेश शुक्ल**	44
08	महिला अपराधिता पुनर्वास एवं जेल व्यवस्था **गजानन मिश्र**	53
09	घरेलू हिंसा: वर्तमान समय की गहन समस्या व समाधान **अलका रानी**	60
10	भारतीय अर्थव्यवस्था और वर्तमान आर्थिक चुनौतियाँ: एक विश्लेषण **बिन्ध्याचल साह**	66
11	नई राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020: सम्भावनाएँ एवं चुनौतियॉ **सिद्धार्थ मिश्र**	78
12	वैश्वीकरण का सामाजिक- आर्थिक प्रभाव **अजय सिंह गहरवार, अवनीश सिंह, महानन्द द्विवेदी**	82
13	सूक्ष्म, लघु और मध्यम उद्योग क्षेत्र में स्टार्टअप योजना **संगीता कुँभारे**	92
14	स्टार्ट अप योजना एवं पिछड़े वर्ग की महिलाओं का सशक्तिकरण:एक समाजशास्त्रीय अध्ययन **कृष्ण कुमार पटेल, एस.एम.मिश्रा**	101
15	सतना जिले में सार्वजनिक वितरण प्रणाली की समस्या एवं समाधान **गायत्री देवी, आर. पी. गुप्ता**	108
16	मध्यप्रदेश में कृषि विकास की संभावनाएं एवं चुनौतियां **सुनीता सोलंकी**	115
17	पर्यावरण एवं मानव स्वास्थ्य (नईगढ़ी-पिपराही के संदर्भ में) **वंदना मिश्रा**	121

18	शहडोल संभाग में पर्यटन विकास का पारिस्थितिकी पर प्रभाव **बी. पी. सिंह, सविता पटेल**	127
19	समाज और संस्कृति की विकास यात्रा (भारतीय संस्कृति के परिप्रेक्ष्य में) **दिव्या मिश्रा**	133
20	शिव ब्रात है? **अशुतोष शुक्ल**	137
21	श्रीमद्भगवद्गीता में मोक्ष योग **प्रत्यूष वत्सला द्विवेदी**	143
22	जैवविविधता और मानवीय क्रियाकलाप (पश्चिमी घाट के विशेष संदर्भ में) **सुनील बाबू विश्वकर्मा, आकृति खरे**	147
23	पराबैंगनी किरणें ओजोन परत को किस तरह प्रभावित करती हैं **मंजरी अवस्थी**	152
24	भारतीय संस्कृति में स्वदेशी खेलो की प्रासंगिकता का महत्व **ममता**	156
25	भारतीय संविधान की प्रस्तावना में निहित भावों का विश्लेषणात्मक अध्ययन **पुरूषोत्तम कुमार साहू, अविनाश कुमार लाल**	166
26	लिंग भेदभाव का महिलाओं के विकास के अवसरों पर पड़ने वाले प्रभाव का समाजशास्त्रीय अध्ययन (सतना जिले के विशेष संदर्भ में) **राधा मिश्रा , अमर जीत सिंह, अजय आर. चौर**	171
27	महिला एवं बाल विकास योजनाओं का ग्रामीण महिलाओं की पारिवारिक स्थिति पर प्रभाव (जिला सतना के विशेष संदर्भ में) **विमलेश द्विवेदी, अखिलेश शुक्ल**	179
28	लैंगिक असमानता के कारण एवं समाधान का समाजशास्त्रीय अध्ययन **राधा मिश्रा, अमर जीत सिंह, अजय आर. चौर**	188
29	महिला नेतृत्व एवं ग्रामीण विकास (सीधी जिले की त्रिस्तरीय पंचायतों के विशेष संदर्भ में) **शिखा पाण्डेय, अखिलेश शुक्ल**	194
30	बाल मानवाधिकार एवं भारत के समक्ष चुनौतियां **जगदीश प्रसाद, सर्वोत्तम कुमार**	198
31	भारत में रोजगार की प्रवृत्तियाँ : महिलाओं के विशेष संदर्भ में **कुमुद श्रीवास्तव**	203
32	पंचायतीराज अधिनियम का प्रभाव महिला नेतृत्व एवं सामाजिक जागरुकता (सीधी जिले की त्रिस्तरीय पंचायतों के विशेष संदर्भ में) **शिखा पाण्डेय, अखिलेश शुक्ल**	210
33	अंतर्राष्ट्रीय विधि के अन्तर्गत बच्चों के शिक्षा के अधिकार: भारत के संदर्भ में **जगदीश प्रसाद, सर्वोत्तम कुमार**	117
34	सल्तनकालीन महोबा **महेन्द्र मणि द्विवेदी, रानू चौरसिया**	223

UGC Journal No. (Old) 40942,
Peer- Reviewed Research Journal
Impact Factor 5.125 (IIFS) ISSN 0973-3914
Vol.- 37, Hindi Edition, Year-19, July - Dec. 2022

भारतीय संस्कृति में स्वदेशी खेलो की प्रासंगिकता का महत्व

• ममता

सारांश- भारतीय संस्कृति जिसमें जीवन, भाषा मौखिक और लिखित साहित्य संगीत और नृत्य गैर मौखिक संचार धर्म या विश्वास प्रणाली संस्कार और समारोह, खेल और मनोरंजन उत्पादन के तरीके, प्रगति के तरीके, मानव निर्मित वातावरण भोजन, वस्त्र और कला रीति रिवाज और परम्पराएं जिसके माध्यम से व्यक्ति व व्यक्तियों के समुदयों के समुदयों मे अपनी मानवता और अर्थ को व्यक्त करता है, वह संस्कृति है। क्रीड़ा और खेल हमेशा से भारतवर्ष की समद्ध संस्कृति और इतहास का अभिन्न अंग रहे है। दुख इस बात का है कि आज की पीढी या वर्तमान युग में बच्चे वीडियों गेम खेलने में इतने तल्लीन है कि उन्हें पल्लनगुजी, लिप्पा, कबडडी, गिल्ली डंडा जैसे पारम्परिक खेल पूरी तरह से भुला दिये है। वो दिन भूल गए जब बच्चे बाहर जाने और अपने दोस्तों, आस पड़ोस के बच्चो के साथ पिढू या किथ-किथ के कुछ चक्कर खेलने के लिए बेताबी से इन्तजार नही कर सकते थे। शारिरिक गतिविधियों की कमी से इन्तजार नही कर सकते थे। शारिरिक गतिविधियों की कमी से बच्चों में स्वास्थ संबंधी कई समस्याओं का जन्म दिया है। इसलिए पारंपरिक खेलो को पुनर्जीवित करने से कई स्वास्थ लाभ मिलेगें। सम्पूर्ण इतिहास में स्वदेशी लोगो के पास कई पारम्परिक खेल और नृत्य हैं यह इतिहास के माध्यम से उन्हे प्रतिस्पर्धा खेलो मे बदल दिया है और विश्व के देशो में लोगो पर हमारी संस्कृति पर प्रभावशाली अमिट छाप छोड़ी हैं। खेल में प्रतिभागिता हमेशा से ही हमारे बड़े होने तक एक रोमांचक और अहम हिस्सा रहा है। हम खुशी के साथ अपने बाल्यावस्था के खेलों और आज के गैजेट (यन्त्र)से मुक्त दिनों की याद दिलाते है। खेल सामाजीकरण का अहम हिस्सा है और स्वस्थ रहने का अनोखा तरीका है।

मुख्य शब्द - क्रीडा और खेल, स्वदेशी खेल, अदिवासी खेलना, संस्कृति

प्रस्तावना- एक समय की बात है वीडियो गेम और प्लेस्टेशनों द्वारा प्रभावशाली मस्तिष्क को भ्रष्ट करने से पहले, बच्चों ने उनके लिए उपलबध सभी चीजों से खेल बनाए जैसे पासा के लिए लकडी की छड़े, अपनी अगली कूटनीतिज्ञ चाल बनाने के लिए गोले और पत्थर बनाए। यह परम्परा एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी को अथक

• असिस्टेंट प्रोफेसर शारीरिक शिक्षा, इस्माईल नेशनल महिला पी.जी. कॉलेज, मेरठ

रूप हस्तांतरित की जाती थी लेकिन फिर एक समय ऐसा आया जब लकड़ी और खेल की जगह प्लस्टिक ने ले लिया । टेलीविजन और कम्प्यूटर के हस्तक्षेप ने विनाश की ओर अधिक स्पष्ट पुष्टि की है कि और अतीत के बारें में जो कुछ भी अच्छा और मजेदार था वह सब गुम हो गया। किसी देश में स्वाभाविक रूप से विद्यमान प्राकृतिक रूप से उत्पन्न होने वाली वस्तुए मूल निवासी उस देश से सम्बधिंत होते है ना कि दूसरे देशो से खरीदे जाते है।

स्वदेशी खेलों का महत्व-

पर्यावरण के अनूकूल- क्रीड़ा ने इन खेलों को पर्यावरण के अनूकूल बनाने पर विशेष ध्यान दिया है । पल्लुगुझी के लिए हमने 16 कप के साथ लकड़ी के बोर्ड का उपयोग किया हैं। जैव -विधिता को संरक्षित करने के लिए हमने खेल खेलने के शेलस के स्थान पर पेपर पाउडर का उपयोग किया है। सभी बोर्ड गेम केनवास शीट पर स्क्रीन प्रिंट किया गया हैं। वहां लकड़ी प्लास्टिक का उपयोग नही किया गया है। पासे लकड़ी और कागज का पाउडर से बने होते है।

सहकर्मी समूह की भागीदारी- वर्तमान युग में मोबाइल फोन पर वीडियो गेम में सहकर्मी समूह की भागीदारी शामिल नही है और बच्चों के विकास में बहुत कम योगदान निभार रहे हैं। उन दिनो खेल न केवल समय व्यतीत करने के लिए खेले जाते थे बल्कि सीखने की प्रक्रिया का एक अनिवार्य हिस्सा भी बनते थे, जिससे सामाजीकरण के साथ मानवीय मूल्य पनपते थे। पल्लगुझीओ ज्यादातर शिवरात्रि की रात महिलाओं द्वारा खेला जाता था जो हाथ-आंख के समन्वय में बढ़ोत्तरी करने और एकाग्रता में वृद्धि करने में मदद करता था।

इन पारंपरिक खेलो के अलावा क्रीडा में रामायण का एक खेल संस्करण बनाया है जिसे तीन भागों में विभाजित किया गया है। पहला भाग राम-सीता और लक्ष्मण की वन यात्रा से सम्बधित है, दूसरा भाग सीता का अपहरण और खोज के बारें में है और तीसरे भाग में लंका की लड़ाई कहा जाता है। जबकि पहले दो भाग केन्वास गेम है तीसरा एक कार्ड गेम है।

पारम्परिक स्वदेशी खेलो के उददेश्य तथा लाभ-

- स्वदेशी और गैर स्वदेशी लोगो को एक साथ एक मंच पर लाना।
- शहरी स्वदेशी युवाओ को उनकी संस्कृति से फिर से जोड़ने में मदद करना और संस्कृति को जीवित रखना।
- शारिरिक शिक्षा एवं खेलो को बढ़ावा देना।
- आपसी भाईचारा बंधुत्व एवं एकता को बढ़ाना।
- सामाजीकरण के दरम्यान प्रशिक्षण प्रदान करना।
- शारीरिक स्वास्थ में वृद्धि करना और शिक्षा संस्थाओं मे इसकी वृद्धि करना।
- समाज मे भावनात्मक सम्बंधो में सुधार करना।
- जीवन में कौशलों का निमार्ण करना।

स्वदेशी लोग अपने पारंपरिक खेलो को एक मजबूत सार्केतिक रूप में देखते हैं, जो हमारी संस्कृति को जीवित रखते है और पारम्परिक खेल ना केवल स्देशी युवाओं को

शारीरिक रूप से स्वस्थ होने में मदद कर रहे है बल्कि स्वदेशी समुदाय के वृद्ध सदस्यों को भी प्रेरित कर रहे है।

इनडोर गेम (अंत: कक्ष खेल / आभ्यन्तर खेल)- भारत में आभ्यन्तर खेल ने भारत की संस्कृति सभ्यता और धरोहर को गौरवशाली समृद्ध अभिन्न रहे है। वर्तमान में बच्चे वीडियो गेम में इतने व्यस्त है कि पल्लनगुंजी लिप्पा , कबडडी , गिल्ली डण्डा पूरी तरह से भुला दिए हैं । वो दिन बीत गए जब बच्चे बाहर जाने पर अपने साथी खिलड़ियों के साथ पिढू या किथ –किथ को कुछ राउण्ड खेलने के लिए बेइन्तहा इन्तजार करते थे। शारीरक गतिविधियों की कमी से स्वास्थ्य सम्बंधी कई बीमारियाँ पनप रही हैं पारम्परिक खेलों को पुनजीर्वित करने से कई जाभ मिलेगे जो आज भारत सरकार कबडडी खो–खो प्री लीग करा रही है जिसमें पूरक खेलों को इसमें शामिल किया जा रहा है।

(1) चौपड़/पचीसी- पच्चीसी एक बोर्ड गेम है जो प्राचीन भारत में अत्याधिक लोकप्रिय था। महाभारत में इस खेल का उल्लेख मिलता है। अकबर और उसके वंशजो ने जो भी यह खेल खेला था। इसमें से दो से चार खिलाड़ी शामिल होते है, जो खेल को जीतने के लिए एक क्रॉस के आकार में डिजाइन किए गउ कपड़े के टुकड़ों पर अपने मोहरे की चाल की रणनीति बनाते है।

चौपार भी एक बोर्ड गेम है जिसका आविष्कार 4 शताब्दी के आस पास हुआ था। इसमें दो से चार खिलाड़ी शामिल है जो अपने युद्धाभ्यास की योजना बनाने और खेल जोतने के लिए कौड़ी के गोले और लकड़ी के मोहरे का उपयोग करते थे। पच्चीसी चौपड़ का समकालीन संस्करण लूडो है जिसे हमने बचपन में खेला है।

(2) पल्लकुझी- यह उन प्रसिद्ध खेलों में से एक है जो प्राचीन दक्षिण भारत में खेला जाता था। यह माना जाता है कि पल्लकुझी की उत्पत्ति तमिलनाडु में हुई थी और बाद में आंध्र प्रदेश, कर्नाटक, केरल और यहां तक की मलेशिया और श्रीलंका जैसे अन्य स्थानो मे फैल गई। इस खेल में एक आयताकार बोर्ड शामिल होता है, जिसमें दो क्षैतिज

पंक्तियों और सात उर्ध्वाधर स्तम्भों में विभाजित किया गया है इस प्रकार बोर्ड पर 14 कप और 146 काउंटर होते है।

(3) पाँच पत्थर (गुटटें)- गुटटे एक मजेदार खेल है जिसे वयस्क और बच्चे दोनों खेल सकते है। इसके लिए आम तौर पर पाँच कंकड या छोटे पत्थरों की आवश्यकता होती है। खिलाड़ी को एक पत्थर को हवा में उपर घुमाना होता है और एक हाथ से फर्श पर पड़े शेष पत्थरों को इक्टठा करने होता है। न्यूनतम प्रयासों में आठ चरणों को पूरा करने वाला खिलाड़ी विजेता होता है।

(4) लटटू - लटटू आज भी भारतीय गाँवो में एक लोकप्रिय खेल है। यह साधारण खेल 3500 ईसा पूर्व से अस्तित्व में है । प्रारम्भ में लटटू मिटटी के बने होते थे बाद में जिकडी के लटटू का उपयोग किया जाने लगा। सभी खिलाड़ी अपने लटटू को रस्सी से लपेटते है और फिर रस्सी को खींचकर खेल देते है, जिससे लटटू जमीन पर घूमने लगता हैं। जिस खिलाड़ी का लटटू सबसे लम्बे समय तक घूमता है उसे विजेता घोषित किया जाता है।

(5) अंताक्षरी- अंताक्षरी एक मनोरंजक भारतीय देसी खेल है, जो अकसर बड़े और बच्चे द्वारा समान रूप से खेला जाता है। यह भारत में इस खेल की उत्पत्ति हुई है। इस खेल को खेलने के लिए दो टीम बनायी जाती है यह खेल गाना (फिल्मी)श्लोक चौपाई दोहो की प्रतियोगिता भी करायी जाती है। एक टीम के द्वारा दिए गए अंतिम व्यंजन से शुरू होने वाला गाना कविता (चार लाइन) दोहा चौपाई छंद या गाना होता है। दोनों टीम तब तक बारी -बारी से खेलती है जब तक की कोई अपनी टीम के बारे में सोच ही पाता तो वह टीम हार जाती है।

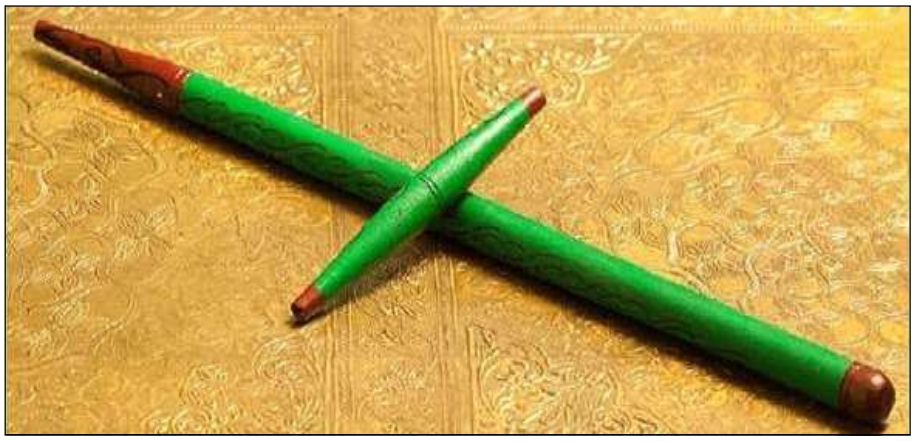
भारतीय पारम्परिक आउटडोर खेल

(1) कंचा- भारत में खेले जाने वाले रोमांचक बचपन के खेलो में से एक कंचा होता है। इस खेल के खेलों में सें जैसे गोली मार्बल्स गोटी शामिल है। यह हड़प्पा युग के दौरान शुरू हुआ। इसका उददेश्य चुने हुए कंचे को दुसरे से मारकर अधिक से अधिक संख्या में कंचे एकत्र करना है। विजेता को अन्य खिलाड़ियो के सभी कंचे घर ले जाने को मिलते है।

(2) नोडी /हॉप्स काँच - यह हॉपिंग गेम हे जिसे स्टॉप भी कहा जाता है यह एक लोकप्रिय आउटडोर गेम है। इस खेल में जमीन पर जाल बनाया जाता है और उसमें नम्बर लिखते है। खिलाड़ी बारी -बारी से आमतौर पर एक छोटा पत्थर उन ब्लॉक पर फेकता है

उन लेप को खत्म करने के लेने के लिए ब्लॉकों में कूदना पड़ता है। इसमें सीमा रेखा पर कदम न रखने का ध्यान रखना होता है।

(3) गिल्ली डंडा - गिल्ली डंडा आधुनिक बेसबाल और क्रिकेट का एक पुराना संस्करण है। इसके लिए केवल दो असमान आकार की छड़ियो की आवश्यकता होती है छोटी छड़ी गिल्ली कहलाती है और लंबी जो गिल्ली पर प्रहार करती है उसे डंडा कहा जाता है यह एक ही समय में कई लोगों द्वारा खेला जा सकता है।



(4) कबडडी - कबडडी एक टीम खेल है जिसमें किसी उपकरण की आवश्यकता नही होती है केवल चुस्ती और ताकत की आवश्यकता होती है । कबडी का हिन्दी में मतलब होता है सांस रोककर रखना खिलाडी 7 से 12 सदस्यों वाली दो टीमें बनती है। उन्हे ऐसा करते समय अधिक से अधिक विरोधी खिलाडियो को छूने की कोशिश करनी चाहिए टच खिलाडी को आउट घोषित कर दिया जाता है। खेल के अंत में सबसे कम खिलाड़ियो की अंक पाने वाली टीम को पराजित घोषित होती है।

(5)पिटठू/लगोरी - पिटठू/लगोरी मूल रूप से सात पत्थर है। इसमें एक गेंद और पत्थरो का ढेर शामिल होता है आमतौर पर सात खिलाडियो की दो टीम होती है । आक्रमण करने वाली टीम की एक खिलाड़ी को गेंद से पत्थर के ढेर पर प्रहार करने की आवश्यकता होती है ताकि वह तीन शॉट में उन्हें नॉक आउट कर सके। फिर पूरी टीम को गेद से मारने और आउट घोषित करने से पहले ढेर का पुर्नस्थापित करने का प्रयास करना होगा।

(6) चेन- चेन एक और आन्नदमय बच्चो का खेल है। यह गेम खेलने में तब और आनंद आता है जब ज्यादा खिलाडी हो । डेन्नर को अन्य सदस्यो को पकडना होता है। जब डेन्नर किसी को पकड़ता है तो वह एक चैन बनाने के लिए डेन्नर से हाथ मिलाता है साथ में वे अन्य शेष सदस्यो को पकडने की तब तक एक श्रृख्ंला बनाने कि जुड़ते रहते है जब तक सभी खिलाडी न पकड़े जाए।

(7) खो खो- खो खो एक टीम खेल हे जिसकी उत्पति भारत में हुई है। इसमें दो टीम शामिल होती है जिनमें से प्रत्येक में 12 खिलाड़ी होती है पीछा करने वाली टीम के सदस्य विपरीत दशाओ में एक सीधी पंक्ति में जमीन पर बैठते है। निर्धारित समय समाप्त होने से पहले पकड़ने वाले को विरोधी टीम के सदस्यो को पकड़ना होता है।

(8) छुपम-छुपाई - इस की उत्पत्ति अज्ञात हे यह आमतौर पर पूरी दुनिया में अलग अलग नामो से खेला जाता है । खिलाडी पहले से चिन्हित क्षेत्र में छुपते है। डेन्नर को अपनी आंखे बंद करनी पड़ती है और जोर से संख्याओ की घोषणा करनी पड़ती है जबकि अन्य खिलड़ियो को छिपने का समय मिलता है। फिर डेनर पकड़ने वाले को छिपे हुये खिलाडियो को ढूढना होता है। इस खेल को असंख्य खिलाड़ी खेल सकते हैं।

(9) डॉग और हड्डी - डॉग एण्ड द बोन एक बच्चो का खेल है, जिसमें प्रत्येक 6 या अधिक खिलाड़ियो कि दो टीमे होती है। रूमाल या छड़ी जैसी कोई वस्तु हड्डी के रूप में नामित कि जाती है प्रत्येक टीम का एक सदस्य खेल के मैदान के बीच में रखी हड्डी को घेरने के लिए आगे बढ़ता हैं। इसका उददेश्य अन्य खिलाड़ियो द्वारा पकडे बिना हड्डी को पुन: प्राप्त करना या लाना है।

(10) मारम पिटटी- इसमें दो टीमे होती है जिनमें कितने भी खिलाडी हो सकते है। इस खेल को खेलने के लिए खिलाडी एक गोला बनाते है ओर विरोधी टीम के सदस्यो को हिट करते है जो गेंद के साथ गोले में प्रवेश करता है विरोधी टीम के खिलाडी को गेंद की चपेट में आने से बचने की कोशिश करनी होती है और गेंद से टकराते है उन्हे आउट घोषित कर दिया जाता है।

निष्कर्ष- पारम्परिक खेल खेलना बच्चों के लिए लाभदायक और सर्वश्रेष्ठ है भारतीय पारंपरिक खेल जैसे खो-खो , कबडडी, लगंडी, स्किपिग, पॉच पत्थर ऐसे खेल है जिनमे खेलने के लिए उपकरणो न ही किसी वर्दी (फिट)या विशिष्ट जूते और सहायक उपकरणों की आवश्यकता नही होती है, केवल लोगो को खेलने के लिए मैदान की आवश्यकता होती है। पारम्परिक भारतीय खेल व्यावहारिक रूप में योग का विस्तार है। योग में 8 खण्ड है इसमें 3 शारिरिक कल्न्याण, इन्द्रियों को परिष्कृत करने और शरीर को मजबूत बनाने और शारीरिक संतुलन को बनाने में महत्वपूर्ण हैं। सभी भारतीय खेल आमतौर पर इन तीनो में से एक या एक से अधिक खेलों का प्रोत्साहित करते है। किसी भी खेल या खेल को बच्चो की दिनचर्या और पाठयक्रम में महत्वपूर्ण स्थान देना चाहिए। खेल खिलाड़ियों की शारीरिक और मानसिक शांति बनाने में मदद करते है। पारम्परिक खेलो के साथ सबसे बड़ा फायदा है। इसका तदर्थ अस्तित्व है। इसके लिए मंहगे उपकरणो

की आवश्यकता नही होती है। लोकप्रिय खेल जैसे कबडडी और खो–खो में अन्तराष्ट्रीय टूर्नामेंट होते है। इन खेलो का अस्तित्व उनकी पहुच और खेलने में निहित है।

संदर्भ ग्रन्थ सूची-

1. Sharma Sushant,https://sportskeeda.com/cricket/sports-fanaticism-in-india-history-and-where-are-we-today Archived 25 march 2017 at the wayback Machine
2. ^Chisholm,hugh(1911)"battledore and shuttlecock", Encyclopedia,p,534
3. ^ jain, Niklesh kumar (5 march 2014) "hindi and the origins of chess" , chessbase, Archived from the original an 8 march 2014, Retrieved 17 August 2019
4. ^Singh , shiv sahay (13 April 2018),"From board to phone , India 's ancient games are being reinvented as apps", The Hindu, Retrieved 17 August 2019