

Online Education during Lockdown

Valued Opinions



Concept by Dr. Vidhi nagar

“ A” graded a promising artiste of *Kathak Dance* as well as a highly educated personality, Dr. Vidhi Nagar has written 6 books and number of research papers, articles, columns, chapters, etc. She has organized seminars, symposiums, workshops, lectures at national and international level successfully besides that she achieved many prestigious awards including Uttar Pradesh Sangeet Natak Academy Award.

Dr. Nagar has represented as a cultural ambassador in USA, Germany, Mauritius, Sri Lanka, Nepal etc. Folks admired her performance as well as all reputed Dance Festival or in across the world.

Online Education During Lockdown

Valued Opinions



Vidhi Nagar

Publisher: NotNul

ISBN: "978-93-87621-53-4"

Cover Design: Sukoshi Nagar

© Vidhi Nagar

Dedicated

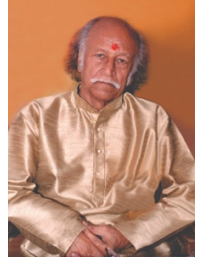
corona warriors

&

all educationist,

who are doing great efforts to teach the next generation through online

संक्रमण काल में रचनात्मक संक्रांति



प्रो राजेश्वर आचार्य

आधुनिक भारत की संगीत यात्रा में संगीत मार्तण्ड पं ओमकारनाथ ठाकुर "प्रणवरंग" जी के भाव को लेकर उनके शिष्य नादर्षि पद्मश्री पं बलवंत राय भट्ट "भावरंग" ने जिस सृजन कला परंपरा की रचना की, जो लहरी चलाई थी हम उस परंपरा के संवाहक हैं। और ओम व्योम में, पूरे भौम में झंकार भरता है। पुस्तकों में लिखा है कि दो वस्तुओं की टकराहट से उत्पन्न ध्वनि को नाद कहते हैं लेकिन ध्वनि उत्पन्न नहीं होती उपलब्ध होती है। दो वस्तुओं के बीच में जो खाली जगह जहां नाद विराजमान है उसे प्राप्त करते हैं उत्पन्न नहीं करते। उसी क्षमता से, कृतित्व से शाश्वत की यात्रा में अपनी रचना की मात्रा मिलाते चले तो अवश्य सार्थक परिणाम होंगे। अनंत विद्या के आधार पर हम अनुसरण करेंगे तो हम अनंत के सहभागी होंगे, सफल होंगे। एसी महामारी आती रही है लेकिन रचनाकारों से हारती रही है। यद्यपि ब्रह्मा ने भी शाप दिया है कलाकारों को जो मेरी स्वरचित कविता में निहित है।-

"अरे मेरा रचित मानव तू भी रचता है। मानवीय दायित्वों से बचता है।

पृथ्वी पर जा पीड़ाओं से एकाकार हो जा, जा तू कलाकार हो जा।"

तो रचना कार्य में तो पीड़ा होती ही है इसलिए वैश्विक भूमिका में सार्वभौमिक रूप से सभी जानते हैं कि बाबा की काशी जो अविनाशी है यहां भोले बाबा मृत्यु के मंच पर आनंद नृत्य करते हैं। इसलिए हम सब इस नश्वर दुख और संकट के मध्य भी इससे आगे सुख की स्तरता का विधान करें और एक दूसरे के परस्पर तन से दूर रहते हए मर्मस्पर्शी अपनी कला विद्या उपासना के द्वारा मर्म से एकात्मता और तादात्म्य से जुड़े रहे। जब अपनत्व और संवेदनाओं के साथ साथ रचनाधर्मी होकर प्रसन्नता लेने और देने में आनंद और सृजन और सुंदर के साथ जुड़ने और उसे रचने के कार्य में लगते हैं तो ही समाज में मकान घर की संज्ञा प्राप्त करते हैं। कलाओं में निहित शाश्वत सौंदर्य हृदय को मात्र आनंदित और

आकर्षित ही नहीं करता अपितु उसे उत्प्रेरित भी करता हैं। उसे कला से जोड़ता भी है क्योंकि आकर्षण खींच के छोड़ भी देता है किंतु सुंदर खींच कर अपने से जोड़ लेता है भींच लेता है और रस से सींच लेता है। यही सृजनधर्म का वास्तविक प्रभाव है।

और वर्तमान कोरोना संक्रमण काल में रचनात्मक संक्रांति द्वारा नकारात्मकता पर आक्रमण करना और कलाधर्मिता के आनंद में रमण करना ही सर्वोत्तम पथ और पाथेय है।

पद्मश्री प्रो राजेश्वर आचार्य

ग्वालियर घराने के वरिष्ठ शास्त्रीय गायक, जलतरंग वादक एवं रचनाकार पद्मश्री प्रो राजेश्वर आचार्य "प्रभावरंग"। आप "नादरिषि पद्मश्री पं बलवंत राय भट्ट "भावरंग" जी के शिष्य है एवं संगीत मार्तण्ड पं ओमकार नाथ ठाकुर "प्रणवरंग" जी के प्रशिष्य है। अनवरत बारह घंटे तक शास्त्रीय गायन 1972 एवं अनवरत 13 घंटे जलतरंग वादन 1974 के दो विश्व कीर्तिमान स्थापक। संस्थापक सदस्य अंतरराष्ट्रीय ध्रुपद मेला। पूर्व उपाध्यक्ष यू पी संगीत नाटक अकादमी। पूर्व अध्यक्ष संगीत एवं ललित कला विभाग दीन दयाल उपाध्याय गोरखपुर विश्वविद्यालय गोरखपुर। रत्न सदस्य यू पी संगीत नाटक अकादमी। अध्यक्ष सुबह ए बनारस। पूर्व न्यासी सदास्य भारत भवन भोपाल। अप्रतिम वक्ता संगीत निर्देशन अभिनय, मूर्ति कला, चित्र कला, काव्य रचना एवं मंच संचालन के क्षेत्र में सुख्यात साथ ही अनेक संगीत आयोजनों के प्रणेता।

From Authors desk

Since 1990's I had very firmly believed that IT sector is going to bring a revolution in the world, and it happened. But truly I never thought that I could see this day being involved as a teacher who loves teaching, creating the futures and hopes for a better world. Never thought to see a time which this pandemic Covid-19 showed us.

February 2020, made us face an unprecedented situation due to the spread of pandemic Covid-19, am sure not a single soul would have even imagined such a situation to come in our life time, but yet we are here facing it and fighting our very existence. These Covid19 days have taught us so many things in life. Showed us so many possibilities good and bad which are evident for mankind. Made us scared of the worst nightmare we would have experienced in this life time. But at the same time has also taught us the essence and meaning of life, importance and value of our mother nature and our natural resources, taught us the value of certain works which we had always thought to be irrelevant, and most of all the talent to survive, exist and coexist with others.

While so many of the doctors and medical staff, municipal workers, police, electricity workers etc. were doing their jobs in the challenging Covid-19 scenario, I was getting desperate to do my bit of contribution in a way I could and so I was doing my part of job by teaching and giving finer tips to the performing arts students and to other social platform acquaintances on Face Book and Twitter. Yet something still was missing in me and wanted to do more for the society and future generation. Then one fine day **Mr.Rabi Kumar** (One of co-author) gave me this idea of publishing a book. I had just started giving

online guidance to my students and BHU had initiated online sessions. I was personally also attending many webinar's online education and its impact and hurdles. First my idea was to write it all by myself and publish, but then lately I thought why not to collect opinions of few more stalwarts of different verticals and fields and register their opinions and experiences about online education. That was how this concept of publishing a book came into existence.

Motive behind this new thought was to provide more and more point of views and suggestions to the readers and specially students who were just being introduced to this new normal of online education system. I was sure such opinions that to coming from some brilliant but different minds would do a great amount of value addition in the field.

I went into a thorough research before I could zero in the connoisseurs of their respective fields and subjects who were also well known to me. The book got lucky and we got valued opinions from almost all I had in mind.

I feel so lucky to get blessings of **PadmaSri Rajeshwar Acharya** for this book and he also personally contributed with his valuable words.

I would also like to thanks **Mr. Neelabh Srivastav** to publish this book from Notnul, and taking personal interest to bring it out, I am so thankful to **Mr. Mehul Dave**, who is always so supportive to finalize all the finer points and other issues which are important for a book to take real shape. My blessings and thanks giving to **Ms. Sukoshi Nagar, (Industrial Designer)** for thoughtful cover designing and last but not least my heartfelt blessings to my dear son **Mr. Suvigya V Nagar** for always giving me his help to make

possible all the work I do. Extend my gratitude and heartfelt thanks to the below mentioned dignitaries who gave their valued time and opinion for this book:

- 1) Dr. Anshu Shukla (Varanasi)
- 2) Dr. Amit Kumar Verma (Shantiniketan, West Bengal)
- 3) Mr. Mehul Dave (Kolkata)
- 4) Dr. Preetesh Acharya (Varanasi)
- 5) Mr. Rabi Kumar (Asansol)
- 6) Ms. Rituja Gupta (Kanpur)
- 7) Dr. Siddharth Lakhotia (Varanasi)
- 8) Ms. Swati Yadav (Kolkata)
- 9) Dr. Putanjani Purgus (Mauritius)
- 10) Dr. Vidhi Nagar (Varanasi)

This book “Online Education in Covid-19 (Valued Opinion) is just an effort from myself and the other co-authors end to highlight issues like

- 1) Introduction of Online Education and its Value at this moment of Covid-19 Lockdown.
- 2) Online Education and its methodologies.
- 3) Online Education and its acceptance amongst students, pupils and faculties.
- 4) Online Education and required Infrastructure.
- 5) Online Education and its gaps for improvement.
- 6) Online Education and its future in our society.

7) Online Education a momentary solution or permanent substitute. Etc.

I am sure our efforts would add a lot of value in the present as well as in future times to come.

We would as a group unite and try to bring in more “Valued Opinions” for the society from time to time on topics than prevailing.

With the blessings of my Mother, Father and Guru’s a humble effort, looking forward to your “Valued Opinion” on this book.

‘योगः कर्मसु कौशलम्’

“Yoga leads to dexterity in actions”

(श्रीमद् भगवत् गीता 2/50)

1st June,2020

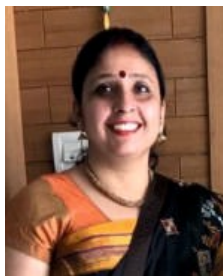
Varanasi

Vidhi Nagar

Table of Content

Title	Author	Page No:
Reshaping Pedagogical Activities from the Perspective of Efficacy and Sustainability: Pressing Priority for Higher Education	<i>Anshu Shukla</i>	10
Digital Initiatives through ICT in Music Education	<i>Dr. Amit Kumar Verma</i>	22
Online education: A bridge to fill the gaps but not a substitute to Physical Education	<i>Mehul Dave</i>	33
"शैक्षिक अंतःकरण एवं उपकरण बनाम प्रतीची प्राची का मेल सुंदर "	<i>पद्मश्री प्रो राजेश्वर आचार्य, डॉ प्रीतेश आचार्य</i>	49
Paradigm Shift in Learning Process: Effect of COVID-19 on the Higher Education Scenario	<i>Rabi Kumar Dr. R.K.Lodhwal</i>	53
Impact of Organizational Culture and Extrinsic Motivational Factors on Educational Sector Strategies amidst SARS-Cov-2	<i>Ms. Rituja Gupta</i>	67
Online Education In Medical Colleges : It's Future	<i>Dr. Siddharth Lakhotia, Agniparna Chakraborty, Gargi Sinha</i>	82
COVID-19: Redefining the New-Normal in the field of School Education	<i>Ms Swati Yadav</i>	96
Education behind closed doors - Performing Arts Covid 19 Experience	<i>Dr Putanjani Purgus</i>	105
New dimensions of Pedagogy: Reflection of a Creator	<i>Dr. Vidhi Nagar</i>	124

About Author:



Dr. Anshu Shukla did her B.Sc. (home science) and M.Sc. (Human development and family studies) from G. B. Pant University of Agriculture and Technology, Pantnagar and completed PhD. from Banaras Hindu University. She is working as an assistant professor in Vasant Kanya Mahavidyalaya, Kamachha, Varanasi since August 2005. She has received 10 awards including 3 International, 2 National and 5 regional awards for her contribution to academics and society. Dr Shukla has 26 research publications in journals and 9 chapters in different books including National and International both. She herself has written one text book and developed one Shukla Marital Attitude Battery. She has guided 3 students at Ph D level and has received 2 research grants for projects. She conducts personality development workshops for students and working professionals.

Reshaping Pedagogical Activities from the Perspective of Efficacy and Sustainability: Pressing Priority for Higher Education

Anshu Shukla,

Assistant Professor,

Vasant Kanya Mahavidyalaya, Kamchha Varanasi

dranshushukla@vkm.org.in

When a torrent dies down, the strongest trees lie uprooted and the roads run shaky. Sappers arrive and rebuild them. In the postCovid-19 scenario, we the educationists and educational administrators have to be the sappers, the road builders. The sudden transition from on-campus learning to exclusively distance learning is challenging for both faculty and students and has

required a lot of preparation and other efforts in a short time. Our perception determines our response. We need to transform ourselves into a considerate, compassionate, caring, supportive and yet firm facilitators on whose decisions depends the transforming of obstacles into opportunities. It is undoubtedly an uphill task but it is a survival mechanism. Several seen and unseen difficulties and challenges waylay us. Often opportunities come in disguise; therefore, many of us fail to recognize and grab them. So, let us be alert and watch for the opportunities.

Initiating Changes in Teaching Learning Methods

We can consider this as an opportunity to reinvent the education process. The journey from brick classrooms to click classrooms is not an easy one. Each of us will have to get accustomed to the role of technology in this process and prepare teachers and students for these changes. The process of unlearning, learning and relearning will have to be accelerated. The major change that the students will have to undergo is giving up the spoon-feeding received in conventional classes and will have to fend for oneself. This preparation will have to begin much beforehand. Unusual times demand concerted and out of the way efforts. The first step to dealing with the shift from traditional curriculum delivery to online teaching is to maintain a semi-equal sense of urgency among faculty members and those who are involved in curriculum delivery. A comprehensive discussion of possible alternative means of communication (since face-to-face meetings may not be possible) for all faculty and administrators must be held in order to introduce the need for continuing the learning process using an online/distance learning approach. The transition of the curriculum delivery from face-to-face instruction to distance/online learning requires a lot of time and work from both faculty and staff members.

Many of the faculty members are not net savvy as earlier they were only using it for online marks uploading or for their academic publications. Online teaching is entirely different from traditional mode of teaching and needs a different set of skills so as to keep up with the pace.

Faculty plays various roles in online teaching, so training that builds these competencies among faculty should be provided. A more elaborate plan for capacity building needs to be designed and implemented after the emergency situation concludes.

Curriculum delivery

There are three main modes for implementing online learning: the synchronous, asynchronous, and blended modes. The synchronous mode allows learners to engage in discussion with instructors and classmates using the learning management software (LMS) or LMS-equivalent application at the same time; the asynchronous mode allows learners to carry out discussions over the internet at different times. The latter does so by using tools such as discussion forums or email exchanges. The synchronous option has the advantage of allowing for instant interaction and feedback, while the asynchronous mode allows for more control of pace and timing.

In the case of a sudden and forced curricular transition, in order to overcome the challenges of online teaching and related technical difficulties, the authors recommend beginning with the asynchronous mode. Simultaneously, training faculty in best practices for synchronous teaching could take place. When teaching asynchronously, discussion forums and chat rooms can be used to enhance student engagement and interaction. Numerous strategies to increase

participation have been proposed, including minimum numbers of posts, awarding marks for particular posts, or carefully constructing questions that are engaging. Awarding marks for particular posts is likely to increase the number of overall posts. However, these can be in the form of mini–assignments rather than requests for students’ spontaneous thoughts .

Ensure student engagement and motivation

Because students in e-learning environments are more independent than face-to-face learners and content and activities are created and determined by faculty, instructors must do more to engage and motivate online learners. Clear instructions, as well as pre- and post-exercises, are required to engage students with the teaching materials. Special care should be taken with planning and recording video content. The following measures are recommended when using video in higher education:

- orienting students to the video content;
- using interactive elements to promote student participation;
- aligning videos with learning objectives and course outcomes;
- integrating PowerPoint slides;
- including the lecturer’s image,
- on-screen captions, and a transcript;
- avoiding cognitive overload;
- and limiting video length (Dong and Goh, 2015)

- Other activities, for instance multiple-choice questions and mini quizzes, have also been shown to be effective in engaging students taking part in online learning (Irizarry, 2002).

Consider student assessment

Assessing curriculum delivery using online/distant learning approaches should focus on the assessment of “formative” learning rather than “summative” learning. Thankfully, there are already numerous online tools that assist in this process. Interestingly, simple tools such as Google quizzes have proven to be just as effective in giving frequent feedback to students participating in online learning (Anderson, 2019). For summative assessment for the assessment of the knowledge domain, there are many options, including modified essay questions, assignments, and open book exams, using a variety of appropriate tools.

Anticipate challenges and plan for how to overcome them

Several challenges that the academicians have faced during the implementation of online teaching, include internet connectivity at students’ locations, and a lack of skills among some faculty members or instructors regarding the use of specific online teaching technologies. To overcome the challenges, self-learning materials in various formats – print, audio, video can be provided to students so that they can use it afterwards also. Given the uneven development of technologies in various parts of our country, online learning cannot be seen as the only solution for remote, rural and resource-poor communities. We have to offer at a range of technologies –

print, radio, television, computer and the Internet to combat the challenges. Developments in web technologies and increased access to mobile applications open new possibilities, but solutions must be tailored to specific contexts.

Monitoring and evaluation of curriculum implementation and continuous improvement

Several tools can be used to monitor and evaluate the implementation of online teaching approaches. We recommend seeking student feedback following each session and obtaining daily feedback from faculty members in order to fully explore areas for improvement. This can be achieved with the use of a simple online questionnaire sent to all faculties that covers the following topics: the number of planned sessions, the number of implemented resources per session; the type of e-learning model/s used; comments on student attendance and interaction; the challenges faced during implementation; and suggestions on how to avoid these challenges. The results of these evaluations can be used to design an improved contingency plan for future emergency situations.

Arrangement of Expert lectures

Expert lectures, plenary talks by eminent persons, specialists in various fields meant for all students may be arranged as it is easy to manage guest speakers for online delivery. No extra time, cost and effort have to be manage for organizing expert's lectures and it is also easy for the speaker to manage it from their own places.

Dealing with students' stress

In face-to-face learning, faculty can observe how their students work and learn and how they interact in the classroom. In online learning, however, it is more difficult for faculty to monitor individual students' behavior and responses. Several studies have revealed that online learning is more stressful for students than face-to-face learning (Gillett-Swan, 2017). The design of courses can work to alleviate this stress. In transitioning to online learning, teaching materials must be adapted for online delivery. Minimizing the number of synchronous sessions per day by providing recorded video content has been shown to be beneficial during a sudden shift to online teaching. Providing time for self-directed learning, as long as this has clear instructions, also minimizes student stress. Continuing academic mentoring and having devoted office hours for students is also important.

New Skills for Students

Because learners and teachers are separated by time and space, some kind of technology or media must be used for communication between them and along with it learners / students have to acquire new skills to cope up with the situation.

- 1) Switch to self-learning mode, research mode;
- 2) The expected change will lead to a movement away from rote learning, mastering, reproducing information and becoming a cog in some machine to experiential learning, reflecting and gaining knowledge and becoming wise;
- 3) Developing problem solving, crisis management, decision making skills;

- 4) Being able to distinguish between facts and opinions;

Ensuring Academic Honesty

Online learning is a valuable commodity to higher education via which institutions can extend their academic missions beyond their brick and mortar campuses. Although online learning has become a definite asset to institutions and learners alike, the problem of academic dishonesty-- in ways both similar and dissimilar to traditional oncampus, face-to-face classes-- has emerged as an important issue for this new educational medium . Ensuring academic honesty is a challenge for online course where technology use is axiomatic to learning and instruction. With the Higher Education Opportunity Act of 2008 (HEOA) requirement that online course providers reduce opportunities to cheat and verify student identity, all involved with course delivery must be informed about and involved in issues related to academic dishonesty.

Plagiarism, fabrication and / or falsification of course content are a major concern on the part of faculty members. Five forms of academic dishonesty are evident in online courses: collusion, deception, plagiarism, technology manipulation, and misrepresentation. Maintaining academic integrity is one of the major concerns of online teaching learning process.

Reframing academic Institutional setups

Academic institutions will reopen in course of time but they need to change their existing setups so as to combat with the situation.

The first is the challenge of health and hygiene. As the custodians of the total wellbeing of staff and students a serious thought to the following urgent preparation is advisable:

- Disinfection, fumigation (frequent) of the entire campus;
- Temperature check at the gate;
- Masks checking at the gate;
- Water and Sanitizer supply at the gate;
- Strictly staggered (zigzag) seating arrangement;
- Medical help, at least on call;
- Psychological counseling may become a growing need. If there is Psychology Department with teachers specialized in Clinical Psychology, one can manage this task in-house. The teachers can be deputed for short training and can be of immense help both on and off the campus

A holistic approach certainly includes all relevant aspects and activities of cultivating the young minds. The college will have to redesign committees and their responsibilities; they will be required to rename the committees and their duties/roles. Therefore:

- instead of a Discipline Committee they will require a Health and Wellness Committee;
- The Examinations Committee will have to bring about newer methods of assessment and testing whether the outcomes have been achieved.

- The Time Table Committee will have to work out slots on virtual platforms to arrange online classes.
- The Sports Committee will have to innovate and think of conducting new games to ensure that students continue with their sporting activities.
- The Arts and Drama Committee will have to consider newer online methods of tapping the talents in students.

6) Preparing good quality reading material for students, writing blogs, encouraging students to write;

7) Encourage participation in local issues so that the institution receives the support of the local community (especially in rural areas).

Challenges and Opportunities

Forewarned is forearmed. After having identified the crucial activities and modalities in the beginning of the academic year, it is appropriate to pause to consider the challenges and opportunities we may have to encounter.

Opportunities

- Cluster approach, sharing (Paramarsh);
- Free wider choices: SWAYAM, MOOCs;
- International expertise available;
- Industry expertise available;

- Part self-assessment facility;
- Working (T-L) from home.

Challenges

- Resource, workforce and cash crunch/deficit;
- Uncertain enrolment; absenteeism;
- High dropout; redundant hostel upkeep;
- Obsolescence: need to update new courses;
- Cramped schedules for co-curricular activities;
- Health issues: Psychological counseling for depression (in all stakeholders);
- Rescheduling, space crunch (“staggered” classes) due to social distancing, increased workload;
- Technology challenge (including disruptions);
- Increased demand for skills courses;
- Working from home & in shifts (for batches);
- Online modes of evaluation + Self-check (heavily objective type of testing);

Conclusion:

As mentioned above, several seen and unseen difficulties and challenges ambush and siege us.

The going is going to get tough; so we have to be tough to get going. The most difficult thing

is the decision to implement the necessary change and to continue spearheading that change with resolve. Peter Drucker has aptly warned, “The greatest danger in times of turbulence is not the turbulence – it is to act with yesterday’s logic.”

References:

Anderson, J. (2019) ‘Frequent Feedback through Google Forms’, PRIMUS. Taylor & Francis, 29(2), pp. 124–137. <http://doi.org/10.1080/10511970.2017.1411408>.

Dong, C. and Goh, P. S. (2015) ‘Twelve tips for the effective use of videos in medical education’, Medical teacher. Taylor & Francis, 37(2), pp. 140–145.

<http://doi.org/10.3109/0142159X.2014.943709>.

Gillett-Swan, J. (2017) ‘The challenges of online learning: Supporting and engaging the isolated learner’, Journal of Learning Design. Queensland University of Technology, 10(1), pp. 20–30. Available at: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1127718.pdf> (Accessed: 29 March 2020).

Irizarry, R. (2002) ‘Self-efficacy & motivation effects on online psychology student retention’, Usdla Journal, 16(12). Available <https://www.learntechlib.org/p/95843/> (Accessed: 29 March 2020).

Chindhade Shirish and Kulkarni Anjali Patwardhan (2020) ‘Operating Higher Education Institutions During COVID-19: The Road Ahead’ University news, 58(21), pp 3-5.



100 Years of *Indian Cinema*

Crisis and Resilience

Bandana Jha



Hundred Years of Indian Cinema *Crisis and Resilience*

— Editor —

Dr. Bandana Jha

*Associate Professor (Department of Hindi),
Vasanta College for Women,
KFI, Rajghat, Varanasi, Uttar Pradesh*

2017

Regency Publications

A Division of

Astral International Pvt. Ltd.

New Delhi – 110 002

© 2017 EDITOR

ISBN 978-93-5222-013-7 (Hardbound)

Publisher's Note:

Every possible effort has been made to ensure that the information contained in this book is accurate at the time of going to press, and the publisher and author cannot accept responsibility for any errors or omissions, however caused. No responsibility for loss or damage occasioned to any person acting, or refraining from action, as a result of the material in this publication can be accepted by the editor, the publisher or the author. The Publisher is not associated with any product or vendor mentioned in the book. The contents of this work are intended to further general scientific research, understanding and discussion only. Readers should consult with a specialist where appropriate.

Every effort has been made to trace the owners of copyright material used in this book, if any. The author and the publisher will be grateful for any omission brought to their notice for acknowledgement in the future editions of the book.

All Rights reserved under International Copyright Conventions. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise without the prior written consent of the publisher and the copyright owner.

Published by : **Regency Publications**
A Division of
Astral International Pvt. Ltd.
– ISO 9001:2008 Certified Company –
4760-61/23, Ansari Road, Darya Ganj
New Delhi-110 002
Ph. 011-43549197, 23278134
E-mail: info@astralint.com
Website: www.astralint.com

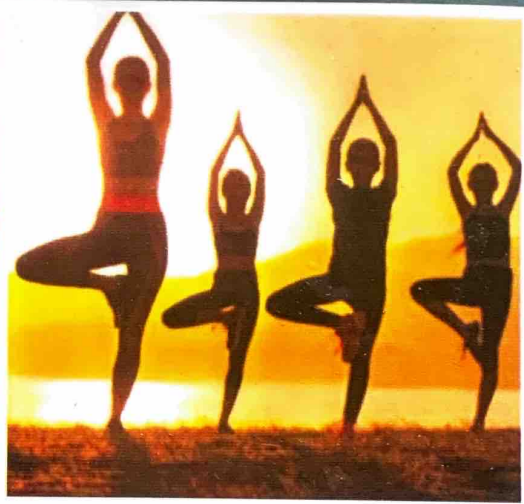
Digitally Printed at : **Replika Press Pvt. Ltd.**

This copy is for sale in Indian Sub-Continent.

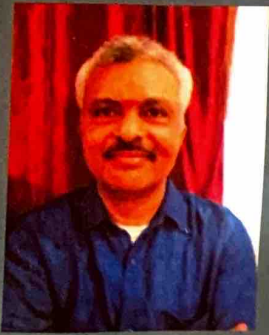
Alternative and Complimentary Therapies to Combat COVID-19

Dr. Hare Ram Pandey
Dr. Anshu Shukla

Volume : 1



STAR PUBLICATIONS, AGRA



Dr. Hare Ram Pandey, Homoeopathy Medical Graduate, M.Sc. (Science of Living, Preksha Meditation and yoga, Jain Vishwa Bharti Institute, Ladnun, Rajasthan), NE (Yoga), has served as a tutor and lecturer and Assistant Professor Yoga and Naturopathy Education Center at Mahatma Gandhi Kashi Vidyapeeth, Varanasi. He is currently working as a project consultant at the Inter-University Center for Teacher Education (IUCTE), BHU Varanasi (An autonomous Body Of UGC, Ministry of Education Government of India) He has published two books "Bhartiya Chintn me yoga Siksha" & "Yog k saririk envam chikitsakiya prabhav".



Dr. Anshu Shukla did her B.Sc. (Home science) and M.Sc. (Human development and family studies) from G. B. Pant University of Agriculture and Technology, Pantnagar and completed PhD. from Banaras Hindu University. She is working as an assistant professor in Vasant Kanya Mahavidyalya, Kamachha, and Varanasi since August 2005. She has received 11 awards including 3 International, 2 National and 6 regional awards for her contribution to academics and society. Dr Shukla has 26 research publications in journals and 9 chapters in different books including National and International both. She herself has written one text book and developed one Shukla Marital Attitude Battery. She has guided 3 students at Ph D level and has received 2 research grants for projects. She conducts personality development workshops for students and working professionals.

Publisher

Star Publications

11, Roadways Colony, Lohamandi, Agra - 282002

Mobile : 9412264926, 8909011484

Email : starpublicationsagra@gmail.com

ISBN 978-93-81246-97-9

Price 500 Rs. only

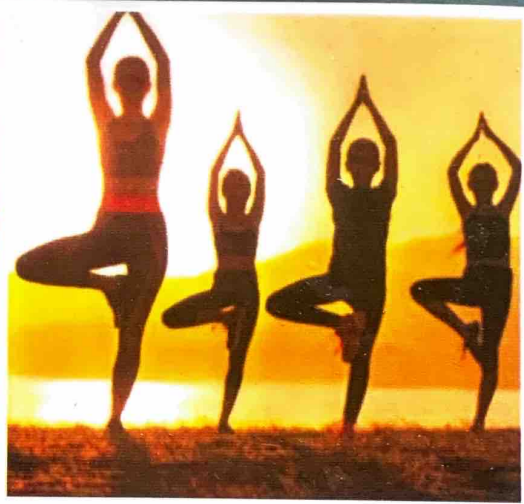
Note : Due care and diligence has been taken while editing and printing the book, neither the author nor the publishers of the book hold any responsibility for any mistakes that may have inadvertently crept in.

Laser Typesetting- Anand Computers, Agra

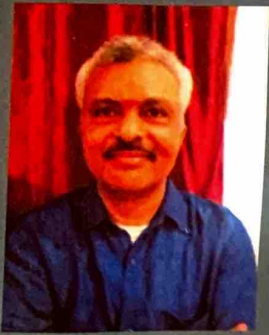
Alternative and Complimentary Therapies to Combat COVID-19

Dr. Hare Ram Pandey
Dr. Anshu Shukla

Volume : 1



STAR PUBLICATIONS, AGRA



Dr. Hare Ram Pandey, Homoeopathy Medical Graduate, M.Sc. (Science of Living, Preksha Meditation and yoga, Jain Vishwa Bharti Institute, Ladnun, Rajasthan), NE (Yoga), has served as a tutor and lecturer and Assistant Professor Yoga and Naturopathy Education Center at Mahatma Gandhi Kashi Vidyapeeth, Varanasi. He is currently working as a project consultant at the Inter-University Center for Teacher Education (IUCTE), BHU Varanasi (An autonomous Body Of UGC, Ministry of Education Government of India) He has published two books "Bhartiya Chintn me yoga Siksha" & "Yog k saririk envam chikitsakiya prabhav".



Dr. Anshu Shukla did her B.Sc. (Home science) and M.Sc. (Human development and family studies) from G. B. Pant University of Agriculture and Technology, Pantnagar and completed PhD. from Banaras Hindu University. She is working as an assistant professor in Vasant Kanya Mahavidyalya, Kamachha, and Varanasi since August 2005. She has received 11 awards including 3 International, 2 National and 6 regional awards for her contribution to academics and society. Dr Shukla has 26 research publications in journals and 9 chapters in different books including National and International both. She herself has written one text book and developed one Shukla Marital Attitude Battery. She has guided 3 students at Ph D level and has received 2 research grants for projects. She conducts personality development workshops for students and working professionals.

Publisher

Star Publications

11, Roadways Colony, Lohamandi, Agra - 282002

Mobile : 9412264926, 8909011484

Email : starpublicationsagra@gmail.com

ISBN 978-93-81246-97-9

Price 500 Rs. only

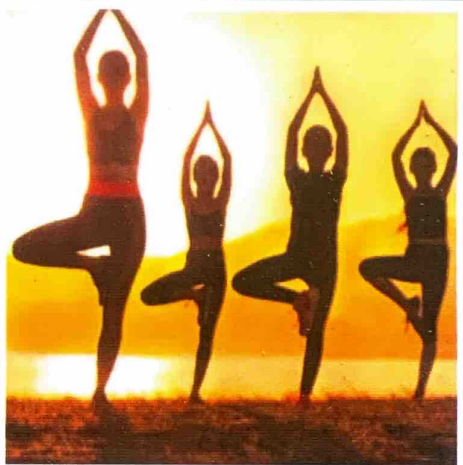
Note : Due care and diligence has been taken while editing and printing the book, neither the author nor the publishers of the book hold any responsibility for any mistakes that may have inadvertently crept in.

Laser Typesetting- Anand Computers, Agra

Alternative and Complimentary Therapies to Combat COVID-19

Dr. Hare Ram Pandey
Dr. Anshu Shukla

Volume : 2



 **STAR PUBLICATIONS, AGRA**

Publisher

Star Publications

11, Roadways Colony, Lohamandi, Agra - 282002

Mobile : 9412264926, 8909011484

Email : starpublicationsagra@gmail.com

ISBN 978-93-81246-98-6

Price 500 Rs. only

Note : Due care and diligence has been taken while editing and printing the book, neither the author nor the publishers of the book hold any responsibility for any mistakes that may have inadvertently crept in.

Laser Typesetting- Anand Computers, Agra

राष्ट्रीय शिक्षा नीति, 2020 के नवीनतम् पाठ्यक्रमानुसार

पोषण के मूल तत्व

एवं मानव विकास

(Fundamentals of Nutrition & Human Development)

- डॉ. अनीता सिंह

- डॉ. अंशु शुक्ला



स्टार पब्लिकेशन्स, आगरा

प्रकाशक

स्टार पब्लिकेशन्स

11, रोडवेज कॉलोनी, लोहामण्डी, आगरा - 282002

मोबाइल : 9412264926, 8909011484

Email : starpublicationsagra@gmail.com

© सर्वाधिकार प्रकाशकाधीन

नवीन संस्करण, 2021

ISBN : 978-93-81246-86-3

मूल्य : 250 रुपये मात्र

All rights reserved. No part of this work may be reproduced, transcribed or used in any form or by any means - graphics, electronic or mechanical, including photocopying, recording, taping, web distribution or information storage and/or retrieval systems - without the prior written permission of the publishers.

लेसर टाइप सैटिंग
अग्रवाल ग्राफिक्स, आगरा

National Education Policy - 2020

Common Minimum Syllabus for all U. P. State Universities

B.A. I Semester I Home Science Paper I

Course Title

Fundamentals of Nutrition and Human Development (Theory)

PART-A

- I. Traditional Home Science and its Relevance in current era.**
Contribution made by Indian Home Scientists i. e.
M. Swaminathan, C. V. Gopalan, S. K. Day, Ravindra Nath Tagore etc.
- II. Cell and Digestive System**
Respiratory and Cardiovascular system
- III. Food and Nutrition**
Food-Meaning, Classification and function
Nutrition-Concept of Nutrition
Nutrients-Macro and Micro, sources and deficiency diseases.
- IV. Cooking Methods-Methods, Advantages and Disadvantages.**
Preservation of Nutrients while Cooking.
Traditional methods of enhancing nutritional value of foods –
germination, fermentation, food synergy etc.

PART-B

- V. Introduction to Human Development:**
 - Concept, Definition and need to study of Human Development
 - Domains, Stages and contexts of development.
 - Principles of Growth and Development
 - Determinants of Development-heredity and environment
- VI. Prenatal Development and Birth Process:**
 - Conception, Pregnancy and Childbirth Stages of birth
 - Types of delivery (natural, c-section, breech, home vs. assisted delivery)

- Physical appearance and capacities of the new-born
- Factors affecting Pre-natal development.

VII. Infancy

- Developmental tasks during Infancy and Preschool Stage.
- Physical and Motor Development.
- Social and emotional development.
- Cognitive and language development.

VIII. Early Childhood (Pre School) years:

- Developmental Tasks during Early childhood.
- Physical and Motor Development.
- Social and emotional development.
- Cognitive and language development.

Manual

SHUKLA MARITAL ATTITUDE BATTERY

Dr. Anshu Shukla, Dr. Sangita Deodiya & Dr. Tejbali Singh



Manual
of
SHUKLA
MARITAL ATTITUDE BATTERY

by

Dr. Anshu Shukla

Assistant Professor, Vasant Kanya Mahavidyalya, (BHU) Kamachha,

Dr. Sangita Deodiya

Associate Professor, Vasant Kanya Mahavidyalya, (BHU) Kamachha

&

Dr. Tejbali Singh

Professor, Department of Biostatistics, IMS, BHU

Published by:

PRASAD PSYCHO CORPORATION
10 A, Veer Savarkar Block, Shakarpur,
New Delhi-110092 [INDIA]
www.prasadpsycho.com

First Publication in India: 2018

Product Code: 16-5332-M

ISBN: 978-93-84764-30-2

The complete kit of **Shukla Marital Attitude Battery** (16-332-KT)

contains:

16-5332-M 1 Manual

16-5332-CB 100 Consumable Booklets

Published by:

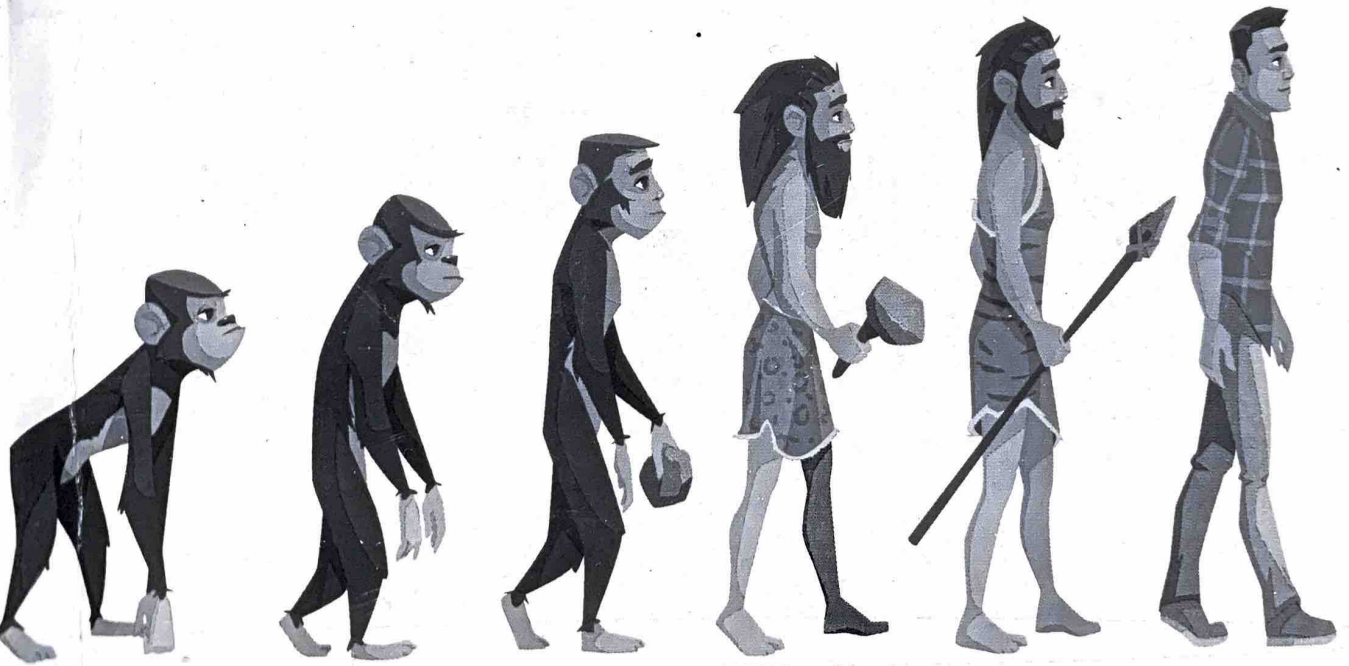


10 A, Veer Savarkar Block, Shakarpur, New Delhi-110092
Phone: +91 11 43203333 | Fax: +91 11 43203344
Email: info@prasadpsycho.com | Web: www.prasadpsycho.com

मानव उद्विकास का इतिहास एवं सिद्धान्त

(History and Theories of Human Development)

डॉ. अंशु शुक्ला



स्टार पब्लिकेशन्स, आगरा



लेखिका का परिचय

डॉक्टर अंशु शुक्ला ने बी.एस.सी (गृहविज्ञान) और एम.एस.सी (मानव विकास एवं पारिवारिक अध्ययन) की शिक्षा गोविन्द बल्लभ पंत कृषि विश्वविद्यालय, पंतनगर उत्तरांचल से प्राप्त की। उन्होंने पीएचडी की शिक्षा बनारस हिन्दू विश्वविद्यालय से पूरी की। वर्तमान में वे वसंत कन्या महाविद्यालय, वाराणसी में असिस्टेंट प्रोफेसर के पद पर कार्यरत हैं। समाज में अपने योगदान के लिए उन्हें 02 अंतर्राष्ट्रीय, 02 राष्ट्रीय तथा कई रीजनल अवार्ड मिल चुके हैं। इनके 20 से ज्यादा शोधपत्र विभिन्न राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय जर्नल्स में प्रकाशित हो चुके हैं। विभिन्न किताबों में 07 प्रपत्र प्रकाशित है। इन्होंने अविवाहित युवाओं का विवाह के प्रति दृष्टिकोण जानने हेतु एक मनोवैज्ञानिक स्केल भी विकसित किया है।

प्रकाशक

स्टार पब्लिकेशन्स

11, रोडवेज कॉलोनी, लोहामण्डी आगरा-282002

मोबाइल : 09412264926, 8909011484

Email : starpublicationsagra@gmail.com

सर्वाधिकार प्रकाशकाधीन

ISBN: 978-93-81246-94-8

नवीन संस्करण 2019

मूल्य : 80 रूपये मात्र

Note : Due care and diligence has been taken while writing and printing the book, neither the author nor the publishers of the book hold any responsibility for any mistakes that may have inadvertently crept in.

लेजर टाइपसेटिंग : अग्रवाल ग्राफिक्स, आगरा

विषय सूची

अध्याय

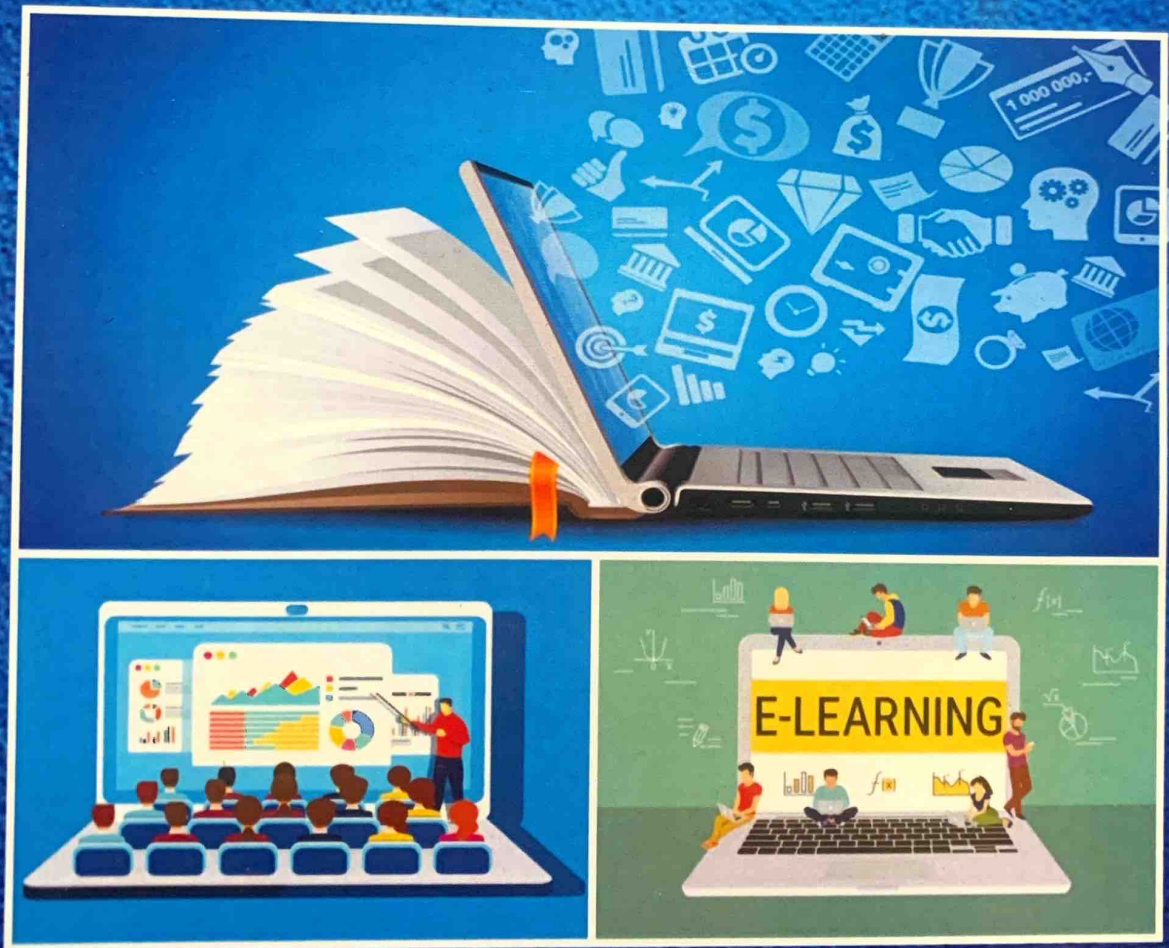
पृष्ठ संख्या

1. प्रारम्भिक सिद्धान्त (Early Theories)	1-14
2. इथोलॉजिकल सिद्धान्त (Ethological Theories)	15-26
3. व्यक्तित्व का मनोविश्लेषणात्मक सिद्धान्त (Psychoanalytical Theory of Personality)	27-37
4. अधिगम के सिद्धान्त तथा नियम (Theories and Law of Learning)	38-46
5. पियाजे का संज्ञानात्मक विकास सिद्धान्त (Piagetian Theory of Cognitive Development)	47-65
6. सिमानोविच वाइगोट्स्की (Lev Simyonovich Vygotsky)	66-68
7. सामाजिक अधिगम सिद्धान्त (Theory of Social Learning)	69-71
8. मानवतावादी मनोविज्ञान (Humanistic Psychology)	72-76
9. बाल विकास सिद्धान्तों की पृष्ठभूमि (The Background of Child Development Theories)	77-85
10. आवश्यकताओं का पदानुक्रम सिद्धान्त (Hierarchy Principle of Needs)	86-88
11. एरिक्सन का मनोसामाजिक सिद्धान्त (Erikson Theory of Psychosocial Development)	89-97
12. भाषा अधिग्रहण सिद्धान्त (Language Acquisition Theory)	98-100

13. पहचान की स्थिति से सम्बन्धित सिद्धान्त
(Identity Status Theory) 101-104
14. कोह्लबर्ग का नैतिक विकास सिद्धान्त
(Kohlberg's Theory of Moral Development) 105-112
15. बहु बुद्धि का सिद्धान्त
(Theory of Multiple Intelligence) 113-116
16. जैव पारिस्थितिकीय सिद्धान्त
(Bio Ecological Theory) 117-119

COVID-19 & Emergency E-Learning: Consequences and Experiences

**Indu Upadhyay
Anshu Shukla
Anjulata Singh**



STAR PUBLICATIONS, AGRA

Publisher

Star Publications

11, Roadways Colony, Lohamandi, Agra - 282002

Mobile : 9412264926, 8909011484

Email : starpublicationsagra@gmail.com

ISBN 978-93-81246-99-3

Price 500 Rs. only

Note : Due care and diligence has been taken while editing and printing the book, neither the author nor the publishers of the book hold any responsibility for any mistakes that may have inadvertently crept in.

Laser Typesetting- Anand Computers, Agra

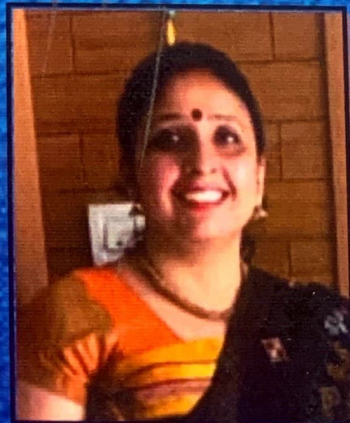
EDITORS



Indu Upadhyay



Anjulata Singh



Anshu Shukla

Milletlets



A Novel Approach

*Kahkashan Parvin
Radhika Awasthi
Aparna Srivastava*



19. **Harnessing the Potential of Barnyard Millet for Global Food Security** 263
Shagufta Mahdi and Shikha Singh
20. **Processed Millets: Value-Adding, Packaging, and Storing** 275
Zara Khalil, Dr. Kahkashan Parvin and Dr. Gazala Zaidi
21. **Millet Phytochemicals and their Health Attributes** 291
Nidhi Soni, Yashasvi Rathore and Suresh Kumawat
22. **Pearl Millet: A Magical Food** 304
Shalini Kumari, and Dr. Gargi Saxena
23. **Therapeutic Role of Millet Based Value Added Products for Curing Lifestyle Diseases** 315
Nashra Fatima and Dr. Kahkashan Parvin
24. **Millet Phytochemicals and their Health Attributes** 324
Nidhi Soni, Yashasvi Rathore and Suresh Kumawat
25. **Nutritional and Nutraceutical Properties of Millets** 336
Yashasvi Rathore and Nidhi Soni
26. **Millets as Complimentary Food** 349
Anshu Shukla and Santwana Tripathi
27. **A Review of the Nutrition and Nutraceutical Properties of Millets** 361
Yashi Tandon and Aparna Srivastava
28. **Beverages Based on Millets and Traditionally Processed Foods** 368
Khushi Srivastava and Radhika Awasthi
29. **Weaning and Complimentary Food Made from Millet** 376
Shaliki Gupta and Dr. Minhaj Akhtar Usmani
30. **Millets : As Weaning Food** 385
Mahvish Ansari, Nashra Fatima and Tatheer Fatima

26.

Millets as Complimentary Food

Anshu Shukla¹ and Santwana Tripathi²

After almost 67 years of Independence, malnutrition continues to plague India. Even while vast segments of resource-poor people suffer from under nutrition, particularly micronutrient deficiencies (hidden hunger), there is a growing incidence of obesity and chronic diseases like diabetes, cardiovascular diseases, cancer etc. Both the ends of this grim spectrum are at least partly due to changing food habits, loss of millets from the diet being one of them. Millets offer unique advantage for health being rich in micronutrients, particularly minerals and B vitamins as well as nutraceuticals. These phytochemicals have been shown to mitigate above mentioned chronic diseases. Millets can also withstand environmental stress being resistant to drought and warming. Thus, these are grains for the future and "harbingers for evergreen revolution".

¹ Associate Professor, Vasant Kanya Mahavidyalya, Kamachha Varanasi.

² Clinical Nutritionist

Complimentary Vs Weaning Food

When we talk of complementary food, it plays a very important role in the total growth and development of children. Along with mother's milk, infants require nutritionally balanced and calorie-dense supplementary foods to meet the increasing nutritional demands of the growing body (Yaseen et al., 2014). Complementary feeding is the process that starts when breast milk is no longer sufficient to meet the nutritional requirements of infants, and therefore other foods are needed in addition to breast milk. The term 'weaning foods' are now a-days no longer recommended to use as a synonym for 'complementary food' because the term 'weaning' means total cessation of breastfeeding. In order to have optimal growth, development and health, infants should be breastfed for the first six months of life. Thereafter, transition from only breast-milk to other solid and semisolid foods, along with breast-feeding is referred as complementary feeding which covers 6- 24 months of age (WHO, 2000; WHO, 2003; Sajilata et al., 2002; Alexander, 1983; Lutter and Rivera, 2003; Prentice and Moore, 2005). The World Health Organization (WHO) issued a global recommendation from the previous recommendation of breastfeeding of four to six months of age to a full six months to extend the period of exclusive breastfeeding as breast milk has got all the nutrients that babies need to stay healthy and grow. But after six months of age, it may become insufficient to support the nutritional demands of the growing infants and hence, there is the need to complement breast milk with other foodstuffs which can help to improve any deficiency that can result from such inadequacy (Ikujenlola and Adurotoye, 2014). Complementary feeding is the process by which infant progresses from a diet composed of only breast milk or infant formula milk to a family diet consisting of wide varieties of food which is necessary to ensure that nutrient intakes continue to be adequate for healthy growth and development throughout childhood (WHO, 2003). Appropriate complementary feeding practices involves a combination of techniques while maintaining the breast milk intake of the child and, simultaneously, improve the quantity and quality of other solid or semi-solid foods suitable for children. Good complementary

foods should be high in energy content and also other necessary nutrients to ensure adequate growth and development of children. Complementary foods should be soft, thin in consistency and easily digestible and should not contain any hard pieces which may cause choking during swallowing. Foods should be given frequently since infants have small stomachs and cannot eat much at one time. Complementary foods should neither have strong flavour and odour nor it should be spicy and salty foods (USAID, 2011). Nutrient fortified cereals are the first complementary foods introduced to the infant, followed by fruits and vegetables in most developed societies. A number of convenient fortified proprietary formulas are available in developing countries but they are often too expensive and out of the reach of lower income families. The use of home based complementary food that can be easily prepared, available and affordable, is one feeding alternative that has been recommended to remove the effect of malnutrition on infant and young children (Akinola et al., 2014). To prepare complementary foods for infants and children the use of high nutrient dense food stuffs like cereal, legumes, fruits, vegetables and animal food products has been suggested by a number of researchers (Akinola et al., 2014; Bala et al., 2014). To improve the nutritional status of children, different forms of economical and protein-rich plant mixtures are used. The traditional weaning foods are based on local staples and millets usually cereals such as rice, wheat, barley, maize, etc. These serve as major sources of both calories and proteins in areas where consumption of cereals is primary and their quality of protein is generally low. The amino acid profiles of cereals show that they are generally lacking in lysine and tryptophan but have sufficient amount of sulphur-containing amino acids, methionine and cysteine. The protein of leguminous seeds is considered to be a rich source of lysine and its major deficiency lies in the sulphur amino acids methionine and cysteine. The chemical and nutritive characteristics of legume foods placed them as natural complements to cereal based diets (Ikujenlola and Fashakin, 2005). Complementary foods that are produced only from cereals are deficient in certain essential amino acids (lysine and tryptophan) which are essential for the adequate growth of infant. The essential amino acids are present

in reasonable quantities in legumes (Abiose et al., 2015). Therefore, when legumes are blended with cereals in the right proportions, a mutual complementation of amino acids and consequent improvement in protein quality is achieved (Ghasemzadeh and Ghavidel 2011). To increase the functionality and nutritional worth, cereals, millets and legumes are usually pre-processed by milling, fermentation, germination, cooking etc. It has been found that germination or sprouting is a simple technique which increases and enhances the nutritive value of cereals and legumes. Several studies have reported that germination can increase the protein content in addition to dietary fibre, increases mineral bioavailability of trace elements like calcium, copper, manganese and zinc, increases the vitamin concentration of riboflavin, niacin and ascorbic acid content and also decreases the content of phytic acid and tannin. In cereals, processing increases the oligosaccharides and amino acids absorption as observed in rice, wheat and barley. Malting is useful in preparation of low bulk weaning foods as malting activates the enzyme amylase and dextrinifies starch (Ikujenlola, 2008). Since germination is affordable and more effective, it was incorporated in mixes to contribute to the improvement of nutrition value of complementary food mixes. Processed-cereal based complementary food should contain milled cereal and legumes combined not less than 75 per cent and the product is intended to be mixed with water or milk before consumption. All ingredients, including optional ingredients, shall be clean, safe, suitable and of good quality. It may also contain following ingredients - protein concentrates, essential amino acids, iodized salt; milk and milk products; eggs; edible vegetable oils and fats, fruits and vegetables; various carbohydrates such as sucrose, dextrose, dextrin, maltose dextrin, lactose and carbohydrate rich foods like honey, corn-syrup, malt and potatoes. The ideal time to introduce complementary foods in the diets of infants is difficult to pinpoint. Complementary foods introduced too early are of little benefit to the infant and may even be harmful due to the possibility of choking, developing food allergies, or causing an infant to consume less than the appropriate amount of breast milk or infant formula. Introducing complementary foods too late may cause an infant to develop nutritional deficiencies and

miss that period of developmental readiness. Consequently, the infant may have difficulties learning to eat complementary foods when they are introduced later. When complementary foods are introduced appropriate to the developmental stage of the infant, nutritional requirements can be met and eating and self-feeding skills can develop properly. Pediatric nutrition authorities agree that complementary foods should not be introduced to infants before they are developmentally ready for them; this readiness occurs in most infants between 4 and 6 months of age (USDA, 2009). Protein energy malnutrition is an important nutritional deficiency condition that often occurs during the critical transitional phase of weaning infants, crippling their physical and mental growth. This could be due to progressive decline in the incidence of breast feeding observed during the last 25-30 years (Acharya and Shah, 1998). This condition can be prevented to a large extent by introducing weaning foods of good quality and quantity at right proportion and at right stage. Malnutrition is one of the major causes of morbidity and mortality among young children in most of the developing countries. To minimize this, low cost infant complementary foods have been developed and are being supplied to the needy through state-sponsored nutrition intervention programmes. Desikachar (1992) stated that the complementary food mix should be nutritionally well-balanced in proteins, fat, carbohydrate, essential vitamins and minerals. It should be precooked, if possible, so that it can be fed to babies as a soft product by simply stirring in hot or warm water. Many commercial weaning mixes being marketed in India are at high cost; therefore it seems necessary to formulate low cost and nutritious complementary foods from available ingredients that can easily be prepared at home. The prominent brands of weaning foods available in the market are offering excellent nutrition for babies but are expensive which cannot cater to the needs of babies belonging to the low socio-economic strata. The formulation and development of nutritional weaning foods from locally and readily available raw materials has received a lot of attention in many developing countries (Ijarotimi and Aroge, 2005).

Indian Millets

Indian millets are a group of nutritiously rich, drought-tolerant and mostly grown in the arid and semi-arid regions of India. They are small-seeded grasses belonging to the botanical family Poaceae. They constitute an important source of food and fodder for millions of resource-poor farmers and play a vital role in ecological and economic security of India. These millets are also known as "coarse cereals" or "cereals of the poor". Indian Millets are nutritionally superior to wheat and rice as they are rich in protein, vitamins and minerals. They are also gluten-free and have a low glycemic index, making them ideal for people with celiac disease or diabetes. India is among the top exporters of millets in world. The term millet includes a number of small-grained cereal grasses. Based on the grain size, millets have been classified as major millets which include sorghum and pearl millet and several small grain millets which include finger millet (ragi), foxtail millet (kangni), kodo millet (kodo), proso millet (cheena), barnyard millet (sawan) and little millet (kutki).

Types of Millets

Millet	Botanical Name
Pearl Millet	<i>Pennisetum glaucum</i> L.
Sorghum	<i>Sorghum bicolor</i>
Finger Millet	<i>Eleusine coracana</i>
Small Millets	
I. Foxtail Millet	<i>Setaria italica</i>
II. Barnyard Millet	<i>Echinochloa frumentacea</i>
III. Kodo Millet	<i>Paspalum scrobiculatum</i>
IV. Proso Millet	<i>Panicum miliaceum</i> L.
V. Little Millet	<i>Panicum sumatrense</i>

Two Pseudo Millets: I. Buck wheat (Kuttu)	<i>Fagopyrum esculentum</i>
II. <i>Amaranthus</i> (Chaulai)	<i>Amaranthus viridis</i>

Nutritional and Health Value of Millets

Millets in general are rich source of fibre, minerals and B-complex vitamins. Among the millets, pearl millet (Bajra) has the highest content of macronutrients, and micronutrients such as iron, zinc, Mg, P, folic acid and riboflavin. Finger millet (ragi) is an extraordinary source of calcium. Though low in fat content, it is high in PUFA (polyunsaturated fatty acids. It is also rich in essential amino acids, like lysine, threonine, valine, sulphur containing amino acids and the ratio of leucine to isoleucine is about 2. The chemical score (percentage of the most limiting amino acid compared to a standard protein like egg protein) of finger millet is about 50 which is relatively better than other millets, Jowar (34) and pearl millet (43) (FAO, 1970, Eggum et al. 1982). Surveys conducted by the National Nutrition Monitoring Bureau (NNMB 2009), ICMR show steady reduction in the dietary intake of all food groups including cereals (millets) since 1975. Since mid-90s, the consumption of even cereals falls short of requirement. There has also been a sharp reduction in the intake of energy, protein, calcium and iron.

Benefits of Millets

- ❖ Millets are highly adaptive to a wide range of ecological conditions and thrive well in rain-fed; arid climate and they have minimal requirement of water, fertilizers, and pesticides.
- ❖ Health-promoting nutritious crop: Compared to other cereals they have superior micronutrient profile and bioactive flavonoids.
- ❖ Millets have a low Glycaemic Index (GI) and also associated with the prevention of diabetes.
- ❖ They are good source of minerals like iron, zinc, and calcium.

- ❖ Millets are gluten-free and can be consumed by disease patients.
- ❖ Millet has a beneficial effect on the management and prevention of hyperlipidemia and risk of CVD.
- ❖ Millets are found to be helpful with the reduction of weight, BMI, and high blood pressure.
- ❖ In India, Millet is generally consumed with legumes, which creates mutual supplementation of protein, increases the amino acid content, and enhances the overall digestibility of protein.
- ❖ Millet based value-added products in ready to cook, ready to eat category are easily accessible and convenient to the urban population.
- ❖ Millets are used for dual purposes as food as well as fodder which make it more farming efficient.
- ❖ Millet cultivation helps to reduce the carbon footprint.

Millets as Complimentary Food

After birth, the first 1000 days of life are a critical stage and a window of opportunities for healthy growth, including physical, social, emotional, and cognitive development. Similarly, the adolescent stage is another important growth period in the human life cycle. Although several other factors affect growth (e.g., infection), diet is a major factor which cannot be neglected. Nutrient deficient diets hinder children's short and long-term physical, mental, and emotional development, affecting not only individual development but also economic and social development of the country. India's latest National Family Health Survey indicates stagnation in most indicators related to the nutritional status of children including underweight, wasting, stunting and iron deficiency anaemia.

Child malnutrition is considered as a sensitive indicator of the overall levels of food insecurity and hunger. The Sustainable Development Goal 2 (SDG 2) aims to eliminate hunger and

all forms of malnutrition by 2030. Diversified diet, especially staples, is needed to address the global challenge of hidden hunger. More than 70% of the energy intake comes from Big 3; rice, wheat, and maize-based foods in developing countries of Africa and Asia. The traditional crops, such as millets, are rich in nutrients including protein, iron, and zinc. Finger millets are particularly rich in calcium along with other nutrients that are generally lacking in other staples, such as milled rice, refined wheat, and maize.

Many nutrients are essential during the growth and development stages, especially for linear skeletal growth. These include adequate supply of energy, amino acids, and bone forming minerals such as calcium, phosphorus, magnesium, and zinc and other ions and vitamins, such as vitamin C, D, and K required for collagen formation and bone metabolism and/or phosphate homeostasis.

Given the high nutrient content of millets, understanding their role in child growth would be instrumental in achieving sustainable nutritional security. Millets secure the sixth position in global production of cereal grains and remain a staple food in many rural marginalized regions of the world. With rich sources of many vital nutrients, they have promising potential to combat nutrient deficiencies in third world countries. In addition, millets are recognized as smart foods as they are "good for you" (nutritious and healthy), "good for the planet" (e.g., can survive with less water and other inputs and have a low carbon footprint), and "good for the farmer" (e.g., survive in high temperatures and resilient). However, their beneficial effects are often neglected, especially their impact on growth, as reported in scientific studies decades ago.

Nutrient requirements generally vary by age. During adolescence, typically the weight doubles and height grew 20% in healthy individuals. During this time all the essential nutrients are required, especially protein, calcium, iron, and vitamins, to support bone accretion and to enhance the growth. Protein, especially branched chain amino acid leucine and sulphur containing amino acids, is a key nutrient required

to support the development of muscle mass, and therefore are especially important during adolescence. Calcium always remains as a priority nutrient for bone growth especially during the tremendous growth periods of infancy (first twelve months) and adolescents (13 to 18 years).

Finger millets have a threefold higher concentration of calcium than milk, and calcium retention is higher for finger millet than for any other staple. Moreover, millets contain more methionine, sulphur amino acids, compared to milled rice and refined wheat. Many studies reported that in the regular diets, there was a significant positive effect of replacing rice with millet on height, weight, MUAC, and chest circumference in various age groups (infant, pre-school, school going, and adolescents). These positive effects of millets are attributed to the naturally high content of growth promoting nutrients (especially sulphur amino acids, total protein, and calcium in case of finger millets), given that the rest of the diet was similar between two groups.

So, more attention should be given to homemade nutritious millet based complementary feeding techniques, using household and traditional processing methods that increase the nutritional content of the prepared foods. Soaking, germination are few economical home based methods. Millets recipes are especially beneficial in fulfilling the nutritional requirements of lactose intolerant infants. Many millet based recipes are available at https://apeda.gov.in/milletportal/files/Millets_Indian_Recipes_Healthy_choice1.pdf

References

1. Acharya MR, Shah RK. Infant and weaning food formulations containing probiotic cultures. *Indian food industry*. 1998; 17(6):348-356
2. Akinola OO, Opreh OP, Hammed IA. Formulation of local ingredient-based complementary food in South-west Nigeria. *IOSR Journal of Nursing Health*. 2014; 3(6):57-61.
3. Alexander CM. Preparation of weaning foods with high nutrient density using flour of germinating cereals. *Food and Nutrition Bulletin*. 1983; 5(2):10-14
4. Anitha, S.; Kane-Potaka, J.; Tsusaka, T.W.; Botha, R.; Rajendran, A.; Ghosh, D.I.; Parasannanavar, D.J.; Subramaniam, K.; Kanaka, P.; Mani, V.; et al.

systematic review and meta-analysis of the potential of millets and sorghum for managing and preventing diabetes mellitus. *Front. Nutr.* 2021. [Google Scholar] [CrossRef] [PubMed]

5. Anitha, S.; Kane-Potaka, J.; Tsusaka, T.W.; Tripathi, D.; Upadhyay, S.; Kavishwar, A.; Jalagam, A.; Sharma, N.; Nedumaran, S. Acceptance and Impact of Millet-Based Mid-Day Meal on the Nutritional Status of Adolescent School Going Children in a Peri Urban Region of Karnataka State in India. *Nutrients* 2019, 11, 2077. [Google Scholar] [CrossRef][Green Version]
6. Awika, J.M. Major cereal grains production and use around the world. In *Implications to Food Processing and Health Promotion, Advances in Cereal Science*; Awika, J.M., Piironen, V., Bean, S., Eds.; American Chemical Society: Washington, DC, USA, 2011; pp. 1–13. [Google Scholar]
7. Desikachar HSR. Development of weaning foods with high calorie density and low hot paste viscosity using traditional technologies. *Food Nutr. Bull.* 1992; 2:21-23
8. Devdas, R.P.; Chandrasekhar, U.; Bhooma, N. Nutritional outcomes of a rural diet supplemented with low cost locally available foods—II. Impact on nursing mothers. *Indian J. Nutr. Diet.* 1983, 20, 71–78. [Google Scholar]
9. Ghasemzadeh R, Ghavidel RA. Processing and assessment of quality characteristic of cereals - legumes composite weaning foods. International Conference on Bioscience, Biochemistry and Bioinformatics (IPCBEE), 2011; (5). IACSIT Press, Singapore
10. Ijarotimi SO, Aroge F. Evaluation of nutritional composition, sensory and physical properties of potential weaning food from locally available food materials bread fruit (*Artocarpus altilis*) and soya bean (*glycine max*). *Pol. J Food Nutr. Sci.* 2005; 14(15):411-415.
11. Ikujenlola AV, Adurotoye EA. Evaluation of Quality Characteristics of High Nutrient Dense Complementary Food from Mixtures of Malted Quality Protein Maize (*Zea mays L.*) and Steamed Cowpea (*Vigna unguiculata*). *J Food Process. Technol.* 2014; 5(6):291.
12. Kumar, A.; Tomer, V.; Kaur, A.; Kumar, V.; Gupta, K. Millets: A solution to agrarian and nutritional challenges. *Agric. Food Secur.* 2018, 7, 31. [Google Scholar] [CrossRef]
13. Longvah, T.; Ananthan, R.; Bhaskarachary, K.; Venkaiah, K. *Indian Food Composition Table, National Institute of Nutrition*; Indian Council of Medical Research: Hyderabad, India, 2017; pp. 1–578. [Google Scholar]
14. Lutter CK, Rivera JA. Nutritional Status of Infants and Young children and

- characteristics of Their Diets. *J Nutr.* 2003; 133:2941-2949.
15. NHFS-5. Ministry of Health and Family Welfare. National Health Family Survey 5 (2015–2020). 2020. Available online: <http://www.rchiipr.org/india/pdf/NFHS5/India.pdf> (accessed on 3 July 2021).
 16. Pem, D. Factors affecting early childhood growth and development: Golden 1000 days. *Adv. Pract. Nur.* 2015, 1. [Google Scholar] [CrossRef]
 17. Poole, N.; Kane-Potaka, J. The smart food triple bottom line—Starting with diversifying staples. (Including summary of latest smart food studies at ICRISAT). *Agric. Dev. J.* 2020, 41, 21–23. Available online: [http://www.Ag4Dev41_Winter_2020_WEB.pdf\(taa.org.uk\)](http://www.Ag4Dev41_Winter_2020_WEB.pdf(taa.org.uk)) (accessed on 3 March 2021).
 18. Prentice AM, Moore SE. Early Programming of Adult Disease in Resource Poor Countries. *Arch. Dis. Child.* 2005; 90(4):429-432.
 19. Prentice, A.; Schoenmakers, I.; Laskey, M.A.; De Bono, S.; Ginty, F.; Goldberg, G.R. Symposium on 'Nutrition and health in children and adolescents' Session 1: Nutrition in growth and development: Nutrition and bone growth and development. *Proc. Nutr. Soc.* 2006, 65, 348–360. [Google Scholar] [CrossRef]
 20. Sajilata G, Rekha S Singhal, Kulkarni PR. Weaning foods: A review of the Indian experience. *Food and nutrition Bulletin.* 2002; 23(2):208.
 21. USAID. Recipes for Improving Maternal, Infant, and Young Child Nutrition in Malawi. National Statistical Office. Malawi Demographic and Health Survey Zomba, Malawi, 2011
 22. WHO. Fact Sheets. 2018. Available online: <https://www.who.int/Newsroom/Factsheets/Detail> (accessed on 1 July 2021).
 23. WHO. Fact Sheets-Malnutrition—WHO. 2021. Available online: <https://www.who.int/Newsroom/Factsheets/Detail> (accessed on 1 July 2021).
 24. World Health Organization. Complementary feeding: Family foods for breastfed children. Geneva: World Health Organization, 2000. WHO/NHD/00.1: WHO FCH/CAH/00.6. 50.
 25. World Health Organization. Global strategy for infant and young child feeding. The optimal duration of exclusive breast feeding. Geneva, Switzerland, 2003.
 26. Yaseen T, Yasmeeen A, Nasreen Z, Usman S, Ali S, Shamshad A et al. Development and formulation of ready to eat baby food from cereals. *Pakistan Journal of Food Sciences.* 2014; 24(3):121-125



स्वराज के स्वर



संपादक द्वय :

डॉ. आशीष कुमार साव
डॉ. अमित कुमार दीक्षित

स्वराज के स्वर

संपादक द्वय

डॉ. आशीष कुमार साव
डॉ. अमित कुमार दीक्षित



अनेकता में एकता का प्रतीक

के.वी.एस. प्रकाशन दिल्ली

ISBN No :- 978-93-93551-00-9



कर्म-बद्ध-संकल्प

के.बी.एस. प्रकाशन दिल्ली

मुख्य कार्यालय :- 111 - ए.जी-एफ, आनन्द पर्वत, इंडस्ट्रियल एरिया,
दिल्ली-110005

शाखा कार्यालय :- 74, एस.के.फुटकेयर, हथवा मार्केट, नज़दीक- पी.एन.बी.
बैंक, छपरा, बिहार- 841301

दूरभाष :- 9871932895, 9868089950

Blogger :- <https://kbsprakashan.blogspot.in>

e-mail :- kbsprakashandelhi7@gmail.com



मूल्य : 599.00 रुपये (पेपर बैक)

मूल्य : 699.00 रुपये (हार्ड कवर)

प्रथम संस्करण 2023 © संपादक द्वय

मुद्रक :- कौशिक प्रिन्टर नई दिल्ली

Book Name : SWRAJ KE SWAR

Edit by : Dr. ASHISH KUMAR SHAW & Dr. AMIT KUMAR DIXIT

वैधानिक चेतावनी : इस पुस्तक का सर्वाधिकार सुरक्षित है। लेखक की लिखित अनुमति के बिना इसके किसी भी अंश को फोटोकॉपी एवं रिकॉर्डिंग या मंचन सहित इलेक्ट्रॉनिक अथवा मशीनी किसी भी माध्यम से अथवा ज्ञान के संग्रहण एवं पुनर्प्रयोग की प्रणाली द्वारा किसी भी रूप में पुनर्मुद्रित अथवा संचारित प्रसारित नहीं किया जा सकता। प्रस्तुत पुस्तक के घटनाक्रम, पात्र, भाषा-शैली एवं स्थान सभी लेखक की कल्पना है, किसी भी प्रकार के वाद-विवाद के लिए प्रकाशक का सहमत होना अनिवार्य नहीं है।

34. सरोजिनी नायडू “नाइटिंगल ऑफ इंडिया”... 254
- नीतू सिंह, लेखिका
लखनऊ, उत्तर प्रदेश
35. स्वतंत्रता सेनानी नरसिंह रेड्डी... 263
- सौ अंजली माधव देशपाडे, लेखिका
36. भारतीय स्वतंत्रता संग्राम और उधम सिंह... 267
- डॉ. अभिषेक मिश्रा, सहायक आचार्य
जननायक चंद्रशेखर विश्वविद्यालय, बलिया, उत्तर प्रदेश
37. श्री लाल बहादुर शास्त्री भारत के द्वितीय प्रधानमंत्री... 275
- सारिका सक्सेना, लेखिका एवं पत्रकार
लखनऊ, उत्तर प्रदेश
38. 1857 की क्रांति के अग्रदूत मंगल पाण्डे... 283
- नवनीता दास, शोधार्थी, कल्याणी विश्वविद्यालय
कोलकाता, पश्चिम बंगाल
39. टीपु सुल्तान: एक इतिहास... 287
- डॉ. के.जे. षीला, लेखक
माही, पुदुच्चेरी
40. बहादुर शाह जफर: एक मुगल स्वतंत्रता सेनानी... 294
- कुमारी पुष्पा गौतम, लेखिका
उधम सिंह नगर, उत्तराखण्ड
41. स्वतंत्रता संग्राम के महान योद्धा: वीर कुँवर सिंह... 300
- ज्ञान्ती, लेखिका
गया, बिहार
42. स्वतंत्र सोच एवं मूल्य आधारित राजनीति के प्रतिक : 308
आचार्य जीवतराम भगवानदास कृपलानी
- डॉ. अंशु शुक्ला, एसोसिएट प्रोफेसर
वसंत कन्या महाविद्यालय, वाराणसी, उत्तर प्रदेश
43. रानी लक्ष्मीबाई... 319
- एस. प्रसन्ना देवी, सहायक प्रोफेसर
नेशनल कॉलेज (स्वायत्त), तिरुचिरापल्ली, तमिलनाडु
44. भारत की “बा” कस्तूरबा गांधी: स्वतंत्रता आंदोलनों की 328
सशक्त महिला स्वतंत्रता सेनानी
शैलजा गुप्ता, लेखिका, मंडला, मध्य प्रदेश

स्वतंत्र सोच एवं मूल्य आधारित राजनीति के प्रतीक: आचार्य जीवतराम भगवानदास कृपलानी

डॉ. अंशु शुक्ला, एसोसिएट प्रोफेसर
वसंत कन्या महाविद्यालय, वाराणसी, उत्तर प्रदेश



लेख सार :

एक भावुक स्वतंत्रता सेनानी, एक कट्टर समाजवादी, दिल से गांधीवादी और एक सक्षम शिक्षक; ये ऐसे शब्द हैं, जो आचार्य जीवतराम भगवानदास कृपलानी के पर्याय स्वरूप हैं। आचार्य जीवतराम भगवानदास कृपलानी, जिन्हें आचार्य कृपलानी के नाम से जाना जाता है, भारतीय स्वतंत्रता संग्राम और हमारे राष्ट्रीय जीवन के महान व्यक्तित्वों में से एक थे। अपने असीम साहस और असीम ज्ञान से उन्होंने खुद को देश की जनता का प्रिय बना लिया। भारत को विदेशी शासन की बेड़ियों से मुक्त करने के लिए उनके निस्वार्थ समर्पण और अटूट दृढ़ संकल्प ने उन्हें हमारे देश के स्वतंत्रता संग्राम में सबसे आगे पहुंचा दिया। आचार्य कृपलानी एक बहुआयामी व्यक्तित्व थे एक गांधीवादी, सांसद, शिक्षाविद्, सामाजिक न्याय के योद्धा और सबसे बढ़कर, मूल्य आधारित राजनीति के प्रणेता। वह न्यायपूर्ण, प्रगतिशील और समृद्ध समाज के निर्माण के लिए संसद के भीतर और बाहर अपने धर्मयुद्ध के लिए प्रसिद्ध थे।

बीज शब्द: भारतीय स्वतंत्रता आंदोलन, भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस, आचार्य कृपलानी, चम्पारण आंदोलन

प्रारंभिक जीवन: जेबी कृपलानी का जन्म एक उच्च मध्यवर्गीय हिंदू क्षत्रिय परिवार में 11 नवंबर 1888 को हैदराबाद में हुआ था, जो अब सिंध, पाकिस्तान में है। उनके पिता, काका भगवानदास सरकारी सेवा में एक

तहसीलदार (राजस्व और न्यायिक अधिकारी) थे। उन्होंने अपनी प्रारंभिक शिक्षा सिंध में की। मैट्रिक की परीक्षा उत्तीर्ण करने के बाद, कृपलानी ने उच्च अध्ययन के लिए विलसन कॉलेज, बॉम्बे में प्रवेश लिया। इसके बाद, वह डी. जे. सिंध कॉलेज, कराची गए। जहाँ बंगाल के विभाजन के कारण हुए संग्राम में समर्थन देने के कारन उन्हें कॉलेज से निष्कासित कर दिया गया, इस घटना के बाद उन्हें बॉम्बे के किसी अन्य कॉलेज में प्रवेश नहीं मिला और उन्हें अपनी पढ़ाई के लिए पुणे जाना पड़ा। 1908 में उन्होंने पुणे के फर्ग्यूसन कॉलेज से बीए पूरा किया तथा बाद में बोम्बे विश्वविद्यालय से इतिहास और अर्थशास्त्र में एम.ए किया।

उसके बाद उन्होंने बिहार के मुजफ्फरपुर कॉलेज में 1912-1917 तक अंग्रेजी और इतिहास के प्रोफेसर के रूप में काम किया। 1919 में उन्हें प्रतिष्ठित बनारस हिंदू विश्वविद्यालय में राजनीति विज्ञान विभाग में प्रोफेसर नियुक्त किया गया और 1920 तक वहीं रहे और 1920-1927 तक महात्मा गांधी द्वारा स्थापित गुजरात विद्यापीठ के प्रधानाचार्य रहे। यहीं पर उन्हें आचार्य उपनाम प्राप्त हुआ।

अपने विश्वविद्यालय के दिनों में भी, कृपलानी स्वतंत्रता संग्राम में सक्रिय रूप से शामिल थे। वह गांधीवादी दर्शन के एक आधिकारिक प्रतिपादक थे और गांधीजी तथा देश की स्वतंत्रता के प्रति उनकी गहन प्रतिबद्धता से गहराई से प्रभावित थे।

स्वतंत्रता संग्राम में भागीदारी: शिक्षण कार्य के दौरान ही इनकी मुलाकात महात्मा गांधी से हुई। गांधीजी से प्रभावित होकर धीरे-धीरे इनका झुकाव स्वतंत्रता संग्राम की तरफ होने लगा। वे असहयोग आंदोलन, सविनय अवज्ञा आंदोलन और भारत छोड़ो आंदोलन के हिस्सा रहे। गौरतलब है कि इन्होंने चंपारण सत्याग्रह में गांधीजी के निकट सहयोगी के रूप में काम किया था।

चंपारण आंदोलन बापू के स्वतंत्रता संघर्ष की पहली पाठशाला थी। आचार्य जीवतराम भगवानदास कृपलानी (जेबी कृपलानी) इसके 'अध्यापक' साबित हुए। गांधीजी के बिहार आगमन से लेकर चंपारण जाने तक की रणनीति तैयार करने में उनकी अहम भूमिका रही। इसमें कृपलानी गांधीजी के हमकदम रहे। कृपलानी ने 1915 में कोलकाता के शांति निकेतन में मुलाकात के दौरान गांधीजी से दक्षिण अफ्रीका जैसा आंदोलन खड़ा करने का आग्रह किया था। इसके दो साल बाद ही चंपारण में आंदोलन शुरू करने की जमीन मिल गई। किसान पंडित राजकुमार शुक्ल के बुलावे पर चंपारण के किसानों की समस्या जानने गांधीजी 10 अप्रैल, 1917 को बिहार आये परन्तु राजेंद्र प्रसाद जी के पुरी में होने से यहाँ उन्हें कोई खास मदद नहीं मिली। पूर्व परिचित मजहूरल हक जी की मदद से गाँधी जी मुजफ्फरपुर पहुंचे। यहां आने का संदेश गांधीजी ने सिर्फ कृपलानी जी को भेजा था। गांधी जी को अर्थशास्त्र के प्राध्यापक प्रो. मलकानी जी के आवास पर ठहराया गया। कृपलानी अपनी पुस्तक गांधी : हिज लाइफ एंड थॉट में लिखते हैं कि 11 अप्रैल की सुबह कॉलेज के प्रिंसिपल से मिलकर गांधीजी के बारे में बताया। ब्रिटिश प्रिंसिपल का यह सवाल कि 'नोटोरियस मैन ऑफ दक्षिण अफ्रीका इज योर गेस्ट' समझने के लिए काफी था, कि बापू का यहां रहना उन्हें पसंद नहीं। उधर, गांधीजी चंपारण के किसान और उनके प्रति अंग्रेजों के व्यवहार की जानकारी हासिल करने को बेचैन थे। रास्ता कृपलानी जी ने निकाला। शहर के कुछ अधिवक्ताओं से उनका परिचय कराते हुए उनमें से एक गया बाबू के रमना स्थित आवास में ठहरने की व्यवस्था कराई। यहीं चंपारण आंदोलन की रूपरेखा तय हुई। पहले बिहार प्लांटर्स एसोसिएशन के सेक्रेट्री जेएम विल्सन और बाद में तिरहुत के कमिश्नर एलएफ मोर्शेड से मुलाकात में भी कृपलानी गांधीजी के साथ रहे।

जब गांधीजी ने चंपारण, बिहार से अपनी राजनीतिक यात्रा शुरू की, तो नील बागान मालिकों की दयनीय स्थिति को व्यक्तिगत रूप से अनुभव

करके, आचार्य कृपलानी अन्य लोगों के साथ उनके पास गए और किसानों के बयान दर्ज किए। बाद में, इन्होंने गांधीजी के साथ महाराष्ट्र में अहमदाबाद मिल हड़ताल, खेड़ा हड़ताल और नमक सत्याग्रह में सक्रिय भागीदारी की।

मुजफ्फरपुर में बापू का साथ देना कृपलानी के लिए भारी पड़ा। गांधीजी का साथ देने के आरोप में उनकी नौकरी की अवधि कम कर दी गई। यहां पांच साल नौकरी की। हॉस्टल के व्यवस्थापक भी रहे। एलएस कॉलेज में इतिहास के प्राध्यापक रहे। डॉ. भोज नंदन प्रसाद सिंह कहते हैं कि कृपलानी और गांधीजी की विचारधारा में अंतर था। कृपलानी क्रांतिकारी और स्वतंत्र व्यक्तित्व के थे। इसके बावजूद उन्होंने गांधीजी के आंदोलनों में सक्रिय भूमिका निभाई।

1917 में, आचार्य कृपलानी ने महात्मा गांधी के नेतृत्व में स्वतंत्रता संग्राम के कारण अपना समय समर्पित करने के लिए अपनी नौकरी छोड़ दी। इसके बाद के वर्षों में, कृपलानी राष्ट्रीय मुक्ति आंदोलन में सबसे आगे थे।

1917 में चंपारण सत्याग्रह के दौरान महात्मा के साथ जीवतराम की यह दूसरी मुलाकात थी। वे महात्मा गांधी और उनकी विचारधाराओं से यहां तक प्रभावित थे कि आखिरी सांस तक गांधीवादी बने रहे। हालांकि वह अपने कॉलेज के दिनों में मामूली उथल-पुथल में शामिल हो गए थे, लेकिन 1920 में उनके राजनीतिक जीवन में एक मोड़ आया। जब उन्होंने महात्मा गांधी के नेतृत्व में असहयोग आंदोलन में भाग लिया। वहां से उन्होंने स्वयं को कांग्रेस के काम में शामिल कर लिया और नमक सत्याग्रह और भारत छोड़ो आंदोलन में सक्रिय रूप से भाग लिया और कई मौकों पर जेल भी गए। 1934 से 1945 तक, उन्होंने भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस के महासचिव के रूप में कार्य किया और 1946 में उन्हें पार्टी का अध्यक्ष बनाया गया और विभाजन और स्वतंत्रता की विघटनकारी अवधि के दौरान सत्ता के हस्तांतरण की देखभाल की।

राजनीतिक भागीदारी: बीसवीं सदी के अंत से, कृपलानी ने खुद को पूरी तरह से कांग्रेस पार्टी के काम के लिए समर्पित कर दिया। वह संगठन में लगातार आगे बढ़े और 1934 से 1945 तक उन्होंने पार्टी महासचिव के रूप में कार्य किया। 1921 से उन्होंने सभी कांग्रेस आंदोलनों में भाग लिया और विभिन्न अवसरों पर जेल गए। आचार्य कृपलानी नवंबर 1946 में भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस के अध्यक्ष चुने गए और सत्ता हस्तांतरण के महत्वपूर्ण दिनों में संगठन को आगे बढ़ाया।

लेकिन 1948 में महात्मा गांधी की हत्या के बाद और कुछ मुद्दों पर जवाहरलाल नेहरू और जीवतराम के बीच नीतिगत मतभेद के कारण जीवतराम जी ने भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस के अध्यक्ष पद से इस्तीफा दे दिया। साल 1950 में, नेहरू जी के समर्थन के बावजूद, उन्हें कांग्रेस अध्यक्ष पद के लिए पटेल जी के उम्मीदवार पुरुषोत्तम दास टंडन ने हराया था। इस हार के बाद उन्होंने कांग्रेस को एक सैद्धांतिक मतभेद के कारण छोड़ दिया। नेहरू जी ने कहा था कि पार्टी (कांग्रेस) के अध्यक्ष को सरकार के रोजमर्रा के मामलों में हस्तक्षेप नहीं करना चाहिए। आचार्य इससे सहमत नहीं थे, उनका मानना था कि सरकार द्वारा लिए जाने वाले अहितकारी निर्णयों पर सबकी राय महत्वपूर्ण होती है।

गौरतलब है कि इन्होंने भारत की अंतरिम सरकार (1946-1947) और भारत की संविधान सभा में भी योगदान दिया था। स्वतंत्र भारत के प्रारंभिक वर्षों में आचार्य कृपलानी के समृद्ध और विविध अनुभव का प्रभावी ढंग से उपयोग किया गया। वह संविधान सभा के सदस्य थे और उन्हें अति महत्वपूर्ण मौलिक अधिकार उपसमिति की अध्यक्षता सौंपी गई थी।

इन्होंने एक 'किसान मजदूर प्रजा पार्टी' की स्थापना की, लेकिन कुछ समय बाद ही समाजवादी पार्टी में शामिल होते हुए उन्होंने एक दूसरी नयी पार्टी बनाई जिसका नाम 'प्रजा समाजवादी पार्टी' रखा गया। इसी पार्टी से वे चार बार (1952, 1957, 1962 और 1967) लोकसभा सदस्य रहे। वे

1952 और 1957 के आम चुनावों में बिहार के भागलपुर और सीतामढ़ी से और 1962 में उत्तर प्रदेश के आमरोहा से और 1967 में मध्य प्रदेश के गुना से लोकसभा के लिए चुने गए। यह विडंबनापूर्ण लग सकता है कि सीतामढ़ी, बिहार के सबसे अधिक दंगाप्रवण क्षेत्रों के रूप में बदनाम होने के बाद, गैरकांग्रेसी सदस्य चुने जाने वाली पहली लोकसभा सीटों में से एक थी। उन्हें 1957 में प्रजा सोशलिस्ट पार्टी के उम्मीदवार के रूप में चुना गया था। नेहरू ने उनकी जीत सुनिश्चित करने के लिए उनके खिलाफ कांग्रेस का उम्मीदवार खड़ा नहीं किया था। (1962 में, उन्होंने उत्तरी बंबई से तत्कालीन रक्षा मंत्री, वी. के. कृष्ण मेनन के खिलाफ चुनाव लड़ा और हार गए; 1963 में, उन्होंने उपचुनाव में संभल से कांग्रेस के हाफिज इब्राहिम के खिलाफ जीत हासिल की, जो हिफजुर रहमान सिओहरवी की मृत्यु के बाद खाली हो गया था, जिन्होंने अपने उर्दू कॉलम में लीग के सांप्रदायिक अलगाववाद की कड़ी आलोचना की थी, जिसे बाद में तहरीक-ए-पाकिस्तान पर एक नज़र के रूप में संकलित किया गया। और इसी दौरान भारतचीन युद्ध के बाद इन्होंने पहली बार 1963 में सरकार के विरुद्ध अविश्वास प्रस्ताव पेश किया। वे नेहरू की नीतियों और इंदिरा गांधी के शासन के आलोचक थे।

लोकतंत्र के एक कट्टर और मुखर चैंपियन के रूप में, उनका मानना था कि लोकतंत्र की सफलता के लिए एक रचनात्मक विपक्ष अत्यंत आवश्यक होता है। कृपलानी का मानना था कि जिस शक्ति पर अंकुश नहीं लगाया जाता है, उसमें निरंकुश होने की प्रवृत्ति होती है, और यह विपक्षी दल हैं जो उस अवांछनीय प्रवृत्ति पर स्वस्थ नियंत्रण प्रदान करते हैं। उन्होंने लोकतांत्रिक मूल्यों को मजबूत करने की कोशिश की और देश और आम लोगों के लिए लगातार संघर्ष किया।

यह आचार्य कृपलानी की निस्वार्थता का प्रमाण है कि अपने लंबे संसदीय कार्यकाल के बावजूद उन्होंने कभी कोई सरकारी पद स्वीकार नहीं किया। एक सामाजिक रूप से संवेदनशील नेता के रूप में उन्होंने दृढ़ता से

महसूस किया कि कोई भी आर्थिक विकास तब तक अर्थहीन है जब तक कि वह ग्रामीणों और गांवों के विकास को अपने दायरे में नहीं लेता। उन्होंने भारतीय जनता के लिए लाभकारी रोजगार और सामाजिक सुरक्षा के लिए तर्क दिया। गांधीजी की तरह, उन्होंने भी विकेंद्रीकृत औद्योगीकरण के विचार का समर्थन किया, जो लोगों की प्राथमिक जरूरतों को पूरा कर सके। कृपलानी का विचार था कि बेरोजगारी देश के सामने सबसे बड़ी समस्याओं में से एक है और गरीबी के अभिशाप को दूर करने के लिए प्राथमिकता के आधार पर कार्य किया जाना चाहिए। यह उनका दृढ़ विश्वास था कि छोटे और कुटीर उद्योग, बड़े निवेश वाले केंद्रीकृत उद्योगों के बजाय हमारे लोगों के एक बड़े वर्ग को समर्थन प्रदान कर सकते हैं जो उत्पादन के लिए कम मानव श्रम का उपयोग करते हैं। उनका विचार था कि राष्ट्रीय प्रति व्यक्ति आय में साधारण वृद्धि का कोई मतलब नहीं है, इसके लिए युद्ध स्तर पर रणनीतिक तरीके से कार्य किया जाना चाहिए। आचार्य कृपलानी औद्योगीकरण के प्रबल पक्षधर थे।

खरा व्यक्तित्व : आचार्य का 1000 पृष्ठ का संस्मरण गांधी जी के साथ उनके महत्वपूर्ण जुड़ाव और मुठभेड़ों की गवाही देता है। गाँधी जी खुद लिखते हैं की आचार्य इस स्वतंत्रता संग्राम में सैनिक बनने के लिए उत्सुक है न की मेरे शिष्य (द वायर, 15 अगस्त, 2016)। नेहरू जी के साथ उनका जुड़ाव भी आलोचनात्मक था। कृपलानी जी का संस्मरण मौलाना आज़ाद के विभाजन के बारे में उनकी इंडिया विन्स फ्रीडम (पृष्ठ 183-184) की भी आलोचना करता है, जहाँ आज़ाद ने नेहरू, सरदार पटेल और यहाँ तक कि महात्मा गांधी को भी दोषी ठहराया। कृपलानी ने एक पूरा अध्याय समर्पित किया है, "सेटिंग द रिकॉर्ड स्ट्रेट" जिसमें कृपलानी पूछते हैं (पृ. 691), "मौलाना खुद इस बारे में वर्किंग कमेटी में चुप क्यों थे। उन्होंने गप्फार खान की तरह वहाँ विरोध की आवाज क्यों नहीं उठाई? यदि मौलाना स्वयं विभाजन के विरोध में

होते और डॉ. सैयद महमूद और आसफ अली इन दोनों का साथ देते, तो वे चार होते और उन्हें गांधीजी का शक्तिशाली समर्थन प्राप्त होता। कृपलानी जी हमेशा सही के साथ रहे चाटुकारिता या मित्रता के कारण कभी किसी का भी अंध समर्थन नहीं किया।

गहन शोध की आवश्यकता: आचार्य कृपालानी हमेशा भ्रष्टाचार और सत्तावाद के खिलाफ रहे। लगभग हर सामाजिक, आर्थिक और राजनीतिक मुद्दों पर बेबाकी से अपनी राय रखने वाले कृपालानी जी और उनकी आत्मकथा सांप्रदायिक हिंसा के बारे में लगभग पूरी तरह से मौन है। उनकी चुप्पी और भी आश्चर्यजनक है, क्योंकि सीतामढ़ी में सबसे जघन्य सांप्रदायिक हिंसा में से एक 1959 में हुई थी, जब वे वास्तव में लोकसभा में इस सीट का प्रतिनिधित्व कर रहे थे। उत्तर बिहार के सभी जिलों में, तत्कालीन मुजफ्फरपुर जिले का हिस्सा सीतामढ़ी शिवहर ऐतिहासिक रूप से सांप्रदायिक हिंसा का सबसे अधिक शिकार रहा है। वास्तव में मुजफ्फरपुर की सबसे पहली दर्ज की गई सांप्रदायिक हिंसा भी 1895 में एक गांव मथुरापुर (शिवहर) में हुई थी।

यह पता लगाने की जरूरत है कि क्या उन्होंने वास्तव में 1947 के बाद सांप्रदायिक हिंसा पर (संसद के अंदर या बाहर) कोई महत्वपूर्ण हस्तक्षेप किया था, खासकर सीतामढ़ी में (जिसका उन्होंने 1957-62 में प्रतिनिधित्व किया था)। या, क्या वह उन लोगों को भूल गए जिन्होंने उन्हें चुना था? क्या उन्होंने आरएसएस और हिंदू महासभा पर सरदार पटेल के विचार साझा किए? अपने संस्मरण में कृपालानी आरएसएस के बारे में चुप हैं; हिंदू महासभा के प्रति लगभग सहानुभूतिपूर्ण है (पृ.154)।

बाद के वर्षों में: 1971 के बाद तो उन्होंने राजनीति छोड़ अध्यात्म और पर्यावरण संरक्षण की ओर रुख कर लिया। तथा सामाजिक और पर्यावरणीय

कारणों पर काम करना शुरू किया। कृपलानी जी विनोबा भावे के साथ पर्यावरण के संरक्षण एवं बचाव गतिविधियों में शामिल थे।

लेखन कार्य: स्वतंत्रता संघर्ष के साथ साथ रचनात्मक और सामाजिक कार्यों के लिए, आचार्य कृपलानी अध्ययन और लेखन कार्य करते रहे। 1950 में, कृपलानी ने एक साप्ताहिक "विजिल" पत्रिका शुरू की। "इसका मुख्य उद्देश्य लोगों को इस बात पर जोर देने के लिए शिक्षित करना था कि अधिकारियों को गांधीजी की व्यापक नीतियों और कार्यक्रमों का पालन करना चाहिए और प्रशासन में भ्रष्टाचार और वाणिज्य में बड़े पैमाने पर कालाबाजारी और करचोरी के खिलाफ आवाज उठानी चाहिए"। आचार्य ने गांधीवादी दर्शन पर कुछ पुस्तकें भी लिखीं; उनमें से कुछ हैं: "अहिंसक क्रांति", "गांधीवादी मार्ग", "भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस", "भाग्यपूर्ण वर्ष", "चक्र की राजनीति", "कांग्रेस के पिता", और "गांधीवादी आलोचना" । उन्होंने कई किताबें लिखीं और अपनी आत्मकथा भी लिखी। उनकी मृत्यु के बाद साल 2004 में 'माई टाइम्स' के शीर्षक से इनकी आत्मकथा प्रकाशित हुई थी।

व्यक्तिगत जीवन: आचार्य जे.बी. कृपलानी की मुलाकात बनारस हिंदू विश्वविद्यालय के महिला कॉलेज की एक शिक्षिका सुचेता मजूमदार से हुई और 1936 में दोनों परिणय सूत्र में बंध गए। पहली बार सुचेता मजूमदार से वे अपने चचेरे भाई के माध्यम से मिले थे, जो उनके द्वारा बनारस में शुरू किए गए गांधी आश्रम के सचिव के रूप में काम करते थे, आचार्य कृपलानी के साथ उनकी शादी कुछ हद तक गांधी जी द्वारा निर्धारित की गई थी। जब सुचेता और आचार्य दोनों ने शादी करने का फैसला किया, तो कई लोगों ने इस फैसले का विरोध किया। आचार्य सुचेता से 20 वर्ष बड़े थे। पहले तो गांधी जी ने भी गठबंधन को यह कहते हुए खारिज कर दिया कि वे स्वतंत्रता संग्राम में एक महत्वपूर्ण व्यक्ति खो देंगे परन्तु दोनों की सूझ बूझ और राष्ट्र

भक्ति देख कर उन्होंने ये गठबंधन कराने का फैसला लिया। यही सुचेता कृपलानी आगे चलकर भारत (उत्तर प्रदेश) की पहली महिला मुख्यमंत्री बनी थीं। आजादी के बाद की अवधि में यद्यपि पति और पत्नी की राजनीतिक विचारधाराएं भिन्न थीं, लेकिन इससे उनके व्यक्तिगत जीवन पर कोई प्रभाव नहीं पड़ा।

मृत्यु: जीवतराम कृपलानी जी का 19 मार्च 1982 को 94 वर्ष की आयु में अहमदाबाद के सिविल अस्पताल में निधन हो गया।

निष्कर्ष: एक "कांग्रेसी, गांधीवादी, समाजवादी, सांसद और लेखक, आचार्य कृपलानी का जीवन, लगभग एक सदी का था। एक युवा व्यक्ति के रूप में उन्होंने भारतीय राजनीति में महात्मा गांधी के उत्थान को केंद्रीय मंच पर देखा; और वृद्धावस्था में सत्ता से जनता पार्टी की सरकार का गिरना भी। लगभग सत्तर वर्षों तक एक सामाजिक और राजनीतिक कार्यकर्ता के रूप में उन्होंने कभी भी अपने विचारों या सिद्धांतों से समझौता नहीं किया।

मेरी जानकारी के अनुसार, कृपलानी जी पर शायद पर्याप्त शोध नहीं हुए हैं जिसकी अत्यंत आवश्यकता है।

एक ऐसे युग में जब कई समाजवादी और क्रिप्टोसमाजवादी नफरत फैलाने वाली विचारधाराओं की ओर रुख कर रहे हैं, और आज के भटके हुए युवा, विभाजनकारी विचारधाराओं की सदस्यता लेकर अपने त्वरित राजनीतिक करियर का निर्माण करने की कोशिश कर रहे हैं, उन्हें कृपलानी जी जैसे तर्कसंगत रूप से 'विद्रोही' और स्वतंत्रसोच वाले प्रतीक, को पढ़ने और समझने की आवश्यकता है इस तरह के आइकन का अकादमिक और साथ ही लोकप्रिय डोमेन में गंभीर रूप से मूल्यांकन किया जाना चाहिए।

सन्दर्भ सूची:

1. Kabir, Nurul (1 September 2013). "[Colonialism, politics of language and partition of Bengal PART XVI](#)". *The New Age*. *The New Age*. Retrieved 14 August 2016.
2. [^] Bose, Sugata (1987). [Agrarian Bengal: Economy, Social Structure and Politics: 1919–1947](#). *Hyderabad*: Cambridge University Press, First Indian Edition in association with Orient Longman. pp. 230–231.
3. [^] Kochanek, Stanley A. (2015). [The Congress Party of India: The Dynamics of a One-Party Democracy](#). Princeton University Press. ISBN 978-1-4008-7576-4. Retrieved 4 December 2019.
4. [^] [Jump up to:](#) ^a ^b Möller, Ulrika; Schierenbeck, Isabell (2014). [Political Leadership, Nascent Statehood and Democracy: A comparative study](#). Routledge. p. 57. ISBN 978-1-317-67310-1.
5. [^] Ananth (2008). [India Since Independence: Making Sense of Indian Politics](#). ISBN 9788131742822.
6. [^] Bhavana Nair and Sudha Sanjeev, ed. (1999). "J.B. Kripalani". *Remembering Our Leaders*. Vol. 9. Children Book Trust. ISBN 81-7011-842-5.
7. [^] "[J. B. Kripalani](#)". *Indianpost.com*. 19 March 1982. Retrieved 21 January 2012.

भारत के विभिन्न राज्यों के
प्रमुख पारंपरिक पर्व एवं त्योहार

संपादक

डॉ. शशिकला
राजलक्ष्मी जायसवाल



समकालीन प्रकाशन

नई दिल्ली-110002



अनुक्रम

कर्नाटक के पर्व एवं त्योहार सांस्कृतिक वैभव के प्रतिबिंब हैं -प्रो. उषारानी राव	19
झारखण्ड के प्रमुख पर्व एवं त्योहार -डॉ. चंद्रिका ठाकुर	28
जीवंत और अनंत रंगों की धरोहर 'त्योहारों की भूमि': गुजरात -डॉ. अंशु शुक्ला	34
संस्कृति और सभ्यता का शहर गोवा -डॉ. सपना भूषण	48
मेघालय राज्य में प्रचलित प्रमुख पारंपरिक पर्व -डॉ. आरती कुमारी	55
उत्तर प्रदेश के प्रमुख व्रत एवं त्योहार : होली के विशेष संदर्भ में -डॉ. शुभांगी श्रीवास्तव	65
असम : लोक संस्कृति और पर्व -डॉ. अंकिता विश्वकर्मा	78
हरियाणा के व्रत एवं त्योहार -डॉ. प्रीति विश्वकर्मा	86
तेलंगाना संस्कृति की आत्मा बतुकम्मा पर्व -डॉ. किरण शास्त्री	96
नागालैंड : उत्सव की भूमि -डॉ. गीता राय	104

< Parv Avam Tyohar...



जीवंत और अनंत रंगों की धरोहर 'त्योहारों की भूमि': गुजरात

-डॉ. अंशु शुक्ला

एसोसिएट प्रोफेसर, गृह विज्ञान विभाग
वसंत कन्या महाविद्यालय, कमच्छा, वाराणसी

सारांश

मानव जीवन अनेक विविधताओं से भरा हुआ है। अपने जीवनकाल में उसे अनेक प्रकार के कर्तव्यों व दायित्वों का निर्वाह करना पड़ता है। इनमें वह प्रायः इतना अधिक व्यस्त हो जाता है कि अपनी व्यस्त जिंदगी से स्वयं के मनोरंजन आदि के लिए समय निकालना भी कठिन हो जाता है। इन परिस्थितियों में त्योहार उसके जीवन में सुखद परिवर्तन लाते हैं तथा उसमें हर्षोल्लास व नवीनता का संचार करते हैं। त्योहार अथवा पर्व सामाजिक मान्यताओं, परंपराओं व पूर्व संस्कारों पर आधारित होते हैं। जिस प्रकार प्रत्येक समुदाय, जाति व धर्म की मान्यताएँ होती हैं उसी प्रकार इन त्योहारों को मनाने की विधियों में भिन्नता होती है। सभी त्योहारों की अपनी परंपरा होती है जिससे संबंधित जन-समुदाय इनमें एक साथ भाग लेता है। सभी लोग त्योहार के आगमन से प्रसन्नचित्त होते हैं व विधि-विधान से पूर्ण हर्षोल्लास के साथ इन त्योहारों में भाग लेते हैं। प्रत्येक त्योहार में अपनी विधि व परंपरा के साथ समाज, देश व राष्ट्र के लिए कोई न कोई विशेष संदेश निहित होता है।

भारत का पश्चिम राज्य गुजरात अपनी मीठी बोली और पकवानों के साथ-साथ अपने रंग-बिरंगे त्योहारों के लिए भी जाना जाता है। यहाँ कला और संस्कृति का एक समृद्ध सांस्कृतिक इतिहास है, जिसमें विभिन्न शास्त्रीय गीत, नृत्य और नाटकीय कला रूप शामिल हैं। यहाँ कई धार्मिक त्योहार भावनापूर्ण होकर मनाए जाते हैं। 'गुजरात' पर्याय है रंग, जीवंतता, संस्कृति और लोकप्रिय लोक नृत्यों का। गुजरात में लोग हर बड़े दिन को



अविश्वसनीय भव्यता के साथ मनाना पसंद करते हैं। हर साल बड़ी संख्या में मेलों और त्योहारों के आयोजन के कारण ही गुजरात को 'त्योहारों की भूमि' का खिताब मिला है।

प्रस्तुत लेख में गुजरात राज्य के लोक त्योहारों और स्थानीय मेलों को वर्णित करने का प्रयास किया गया है।

बीज शब्द:- गुजरात, लोकपर्व, त्योहार, सामाजिक-सांस्कृतिक विरासत एवं परंपराएँ।

विषय प्रवर्तन:- मानव आदिकाल से उत्सव प्रिय रहा है। मानव समाज में इस कारण उत्सव एवं त्योहार का बहुत ही महत्त्व है। असभ्य व आदिवासी जातियों से लेकर सभ्य एवं सुसंस्कृत लोगों तक सभी के जीवन में त्योहारों उत्सवों का आयोजन होता है। अनादिकाल से मनाये जा रहे त्योहार भारत के सांस्कृतिक और सामाजिक ताने-बाने का एक अभिन्न अंग हैं। ये उत्सव हमारे दुखों को कम करते हैं तथा जीवन की कटुता में सरसता एवं माधुर्य लाते हैं। ये हमारी सांस्कृतिक धरोहर है, जिनसे हम भावनात्मक रूप से जुड़े हुए हैं। ये समाज में आनंद-मंगल एवं एकात्मकता का वातावरण उत्पन्न करते हैं।

भारतीय जीवन में त्योहारों का सांस्कृतिक, ऐतिहासिक, धार्मिक एवं मनोवैज्ञानिक महत्त्व है। संस्कृति अर्थात् उत्तम कृति जिसमें देह, इन्द्रिय, प्राण, मन, बुद्धि आदि की उत्तम चेष्टाएँ या हलचल के द्वारा इनमें लौकिक, पारलौकिक, धार्मिक, आध्यात्मिक, आर्थिक, राजनैतिक सभी प्रकार के अभ्युदय उन्नति के अनुकूल चेष्टाएँ आ जाती हैं। भारतीय संस्कृति में सब कर्मों को वर्णाश्रम धर्म के अनुसार विभाजित कर दिया गया है। वर्ण और आश्रमों के धर्म में विविधता एवं भिन्नता होते हुए भी उसमें एकरूपता है, जिसका प्राण प्रेम है। जहाँ वर्ण व्यवस्था के अनुसार धर्माचरण का विधान किया गया है, वहाँ वर्णानुसार त्योहारों की प्रतिष्ठा हुई है। परन्तु हमारी संस्कृति समन्वयपरक है, अतः प्रत्येक त्योहार को सभी वर्णों के लोग बड़े उत्साह एवं उल्लास के साथ मनाते हैं इसके अतिरिक्त अन्य अनेक छोटे छोटे त्योहार हैं, जिनमें हमारी संस्कृति प्रतिबिम्बित होकर हमें जीवन को उत्कृष्ट बनाने की प्रेरणा देती है। हमारी संस्कृति की पूंजीभूत उत्कृष्टता त्योहारों के रूप में प्रस्फुटित होकर हमें उदार, महान और कर्तव्यपरायण बनाती है। इससे हमारा पारिवारिक जीवन सदा शुद्ध, सरस व मधुर रहता है। हमें इनसे पग पग पर उपदेश और प्रेरणा मिलती है। हमारा सामाजिक

जीवन पवित्र रहता है, जिससे सुख शांति की उपलब्धि होती है। हमारे त्योहारों की महत्ता अवर्णनीय है। त्योहार हमारी संस्कृति के सजीव स्वरूप हैं, ये हमारी अखंडता और विशुद्धता को स्थिर रखने में हमें जागरूक रखते हैं और कर्तव्य कर्म में शिथिलता आने पर हममें स्फूर्तिमय चेतना भर देते हैं। भारतीय संस्कृति में संसार को एक परिवार के रूप में प्रतिष्ठित किया गया है एवं सबके कल्याण और समृद्धि की उच्च भावना अभिव्यक्त की गई है। त्योहार जीवन में विशृंखलता को दूर कर एकसूत्रता स्थापित करते हुए मंगल भावना का प्रसार करते हैं।

गुजरात की भौगोलिक स्थिति

गुजरात क्षेत्रफल के हिसाब से पाँचवाँ सबसे बड़ा भारतीय राज्य है जबकि जनसंख्या के हिसाब से नौवाँ सबसे बड़ा राज्य है। इसकी उत्तरी-पश्चिमी सीमा जो अन्तर्राष्ट्रीय सीमा भी है, पाकिस्तान से लगी है। राजस्थान और मध्य प्रदेश इसके क्रमशः उत्तर एवं उत्तर-पूर्व में स्थित राज्य हैं। महाराष्ट्र इसके दक्षिण में है। अरब सागर इसकी पश्चिमी-दक्षिणी सीमा बनाता है। इसकी दक्षिणी सीमा पर दादर एवं नगर-हवेली है।

गुजरात के लगभग तीन बटे पाँच प्रतिशत निवासी ग्रामीण हैं, हालांकि शहरी क्षेत्रों के बढ़ने के कारण जनसंख्या के ग्रामीण अनुपात में गिरावट आई है। जनसंख्या का मुख्य संकेंद्रण राज्य के पूर्वी भाग में अहमदाबाद, खेड़ा, बड़ोदरा, सूरत और वलसाड शहरों के आसपास के मैदानी इलाकों में है; यह क्षेत्र कृषि की दृष्टि से उत्पादक और अत्यधिक औद्योगिकृत है। जनसंख्या का अन्य संकेंद्रण काठियावाड़ प्रायद्वीप पर होता है, विशेष रूप से मांगरोल और महुवा शहरों के बीच दक्षिणी तट पर, राजकोट के आसपास के आंतरिक भाग में, और जामनगर के आसपास कच्छ की खाड़ी पर। उत्तर पश्चिम में कच्छ जिले और पूर्वी गुजरात के पहाड़ी क्षेत्रों की ओर जनसंख्या का वितरण धीरे-धीरे कम होता जा रहा है।

राज्य लगभग तीन दर्जन प्रशासनिक जिलों में विभाजित है।

त्योहारों की भूमि : गुजरात

रोमांच, रहस्य, जीवंत रंगों और अनंत सुंदरता से भरी सांस्कृतिक धरोहरों को संजोए गुजरात की धरती का विशिष्ट स्थान है। इतिहास में समृद्ध और संस्कृति में जीवंत, गुजरात अजूबों का राज्य है। यह ताकत और जीवन शक्ति के साथ निर्मित एक जगह है, जिसे आज अर्धव्यवस्था और व्यापार के उभरते सितारे के रूप में देखा जाता है। भारत देश के नक्शे में

1 मई 1960 को इसके पंचम बड़े प्रदेश गुजरात का जन्म हुआ। यह राज्य रणनीतिक रूप से भारत की 1,600 किलोमीटर की सबसे लंबी तटरेखा पर स्थित है और समृद्ध भूमि से घिरे उत्तरी और मध्य भीतरी इलाकों के लिए प्राकृतिक प्रवेश द्वार के रूप में कार्य करता है। गुजरात अपने समुद्र तटों, मंदिर कस्बों, ऐतिहासिक राजधानियों, वन्यजीव अभयारण्यों, पहाड़ी रिसॉर्ट्स, मूर्तियों, हस्तशिल्प, कला और त्योहारों के लिए प्रसिद्ध है।

गुजरात भारत के सबसे विविध राज्यों में से एक है। इसका इतिहास प्राचीन हड़प्पा सभ्यता से लेकर मुगल काल तक फैला हुआ है। इसकी जड़ों से पंख तक की अंतहीन यात्रा राज्य की महिमा गान करने वाली ऐतिहासिक और सांस्कृतिक परंपराओं के साथ कालातीत है। गुजरातियों की अत्यंत सादगी और मिलनसारिता ने उन्हें एक समृद्ध समुदाय बना दिया है। गुजरात राज्य जीवंत कला, वास्तुकला, संस्कृति और विरासत का दावा करता है; यह सब स्थानीय लोगों के दैनिक जीवन में स्पष्ट रूप से दिखाई देता है। गुजरात द्वारा प्रदर्शित विविधता गुजरात की जनसंख्या का गठन करने वाले विभिन्न जातीय समूहों का परिणाम है; जिसमें इंडिक और द्रविडियन समूह शामिल हैं। आर्थिक, सांस्कृतिक और सामाजिक विकास की दृष्टि से गुजरात भारत का गौरव था और बना हुआ है। यह अपनी जीवंतता और उद्यमशीलता की भावना के लिए पहचाना जाता है। यह भारत के अग्रणी औद्योगिक उद्यमों में से एक है और वैश्वीकरण अभियान को पूरा करने के लिए भारत की तेजी से बदलती व्यावसायिक गतिशीलता में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

प्रमुख त्योहार

1. नवरात्रि
2. कांठा गौर पूजा
3. गौरी व्रत
4. जया पार्वती व्रत
5. ऋषि पंचमी/सामा पंचमी
6. भाद्रपद कृष्णपक्ष चतुर्थी से नवमी तक चलने वाले त्योहार
7. बस्तु वरस/गुजरात नव वर्ष
8. लाभ पंचमी
9. रन उत्सव
10. शामला जी मेला

जीवंत और अनंत रंगों की धरोहर 'त्योहारों की भूमि': गुजरात



11. वौठा मेला
12. अंतर्राष्ट्रीय पतंग उत्सव
13. मोढ़ेरा नृत्य महोत्सव/उत्तरार्द्ध महोत्सव
14. भवनाथ मेला
15. भद्रा पूर्णिमा मेला
16. बीच फेस्टिवल
17. गमशाही या गमगोंडरियो उत्सव

(1) **नवरात्रिः**— गुजरात में इस त्योहार की एक अलग ही हलचल दिखाई देती है। गुजरात में नवरात्र आज भी एक पारंपारिक तरीकों के साथ मनाई जाती है। माँ की आराधना में किया जाने वाला गुजरात का गरबा रास आज पूरे देश में लोकप्रिय हो चुका है। पूरे गुजरात में अखंड दिये प्रज्वलित रहते हैं, रौशनी और सजावट से हर मार्ग विभूषित रहते हैं, नौ रातों तक चलते वाला माँ दुर्गा का यह त्योहार है, भक्ति भाव और पूजा अर्चना में डूबा हर परिवार है,

गुजरात में, नवरात्रि को 'गरबो' के साथ मनाया जाता है। गरबो, छेद वाला एक मिट्टी का बर्तन होता है जिसे घर के एक पवित्र हिस्से में रखा जाता है और रोजाना पूजा की जाती है। घड़े के अंदर एक छोटा मिट्टी का दीपक भी जलाकर रखा जाता है। जहाँ कुछ लोग पूरे नौ दिनों तक दीपक जलाते हैं, वहीं कुछ लोग इसे केवल दिन के शुभ घंटों के दौरान ही जलाते हैं। गरबो को कभी-कभी मोतियों, सजावटी कपड़े के टुकड़ों, कांच आदि से सजाया जाता है और कभी-कभी यह बिना किसी सजावट के सरल और सादा होता है। जैसे दुर्गा पूजा के दौरान देवी की मूर्ति घर लाई जाती है, गुजरात में नवरात्रि मनाने वाले लोग गरबो घर लाते हैं। गरबो का अर्थ माता अम्बा या जगदम्बा (दुर्गा का दूसरा नाम) है क्योंकि पश्चिमी भारत में उनकी पूजा की जाती है। लेकिन उसे गरबो क्यों कहा जाता है? और बर्तन क्यों? मिट्टी का बर्तन या गरबो गर्भ का प्रतीक है। यह वस्तुतः गर्भा से लिया गया है, जो गर्भ के लिए संस्कृत शब्द है। अम्बा माता या अम्बे माँ एक नारी और संसार की रक्षक हैं। वह अपने बच्चों को बाहरी दुनिया के प्रकोप से बचाती है और हर माँ की तरह अपने बच्चों के लिए खड़ी रहती है। अंदर की रौशनी गर्भ में पल रहे शिशु का प्रतीक है। यह हर माँहला, विशेषकर माताओं का सम्मान है। यह दुर्गा का, उसकी संपूर्ण स्त्री माँहमा में, सम्मान करता है।

जिन महिलाओं की प्रथम संतान पुत्र होते हैं वे उनके जन्म के पश्चात् नवरात्रि के दौरान व्रत रखती हैं और 108 दिने वाले स्टैंड में बाती प्रज्ज्वलित कर के कुलदेवी मंदिर की परिक्रमा करती हैं। परिक्रमा की संख्या विभिन्न समुदाओं में भिन्न-भिन्न होती है। पूरी परिक्रमा के दौरान दिया स्टैंड को जमीन पर नहीं रखना होता है। परिवार के अन्य सदस्य माँ दुर्गा से परिवार की रक्षा और खुशहाली की प्रार्थना करते हैं।

नवरात्रि में गरबा और डांडिया दो नृत्य स्वरूप प्रचलित हैं।

गरबा करते समय परंपरागत रूप से, नर्तक एक वृत्त बनाते हैं और गरबो वृत्त के बीच में रखा जाता है। इसके बाद नर्तक सौम्य लेकिन उत्साही गतिविधियों में नृत्य करते हैं। नृत्य गतिविधियाँ आध्यात्मिक गतिविधियों से ली गई हैं और सूफी संस्कृति के समान हैं। गरबा नृत्य का अर्थ है कि व्यक्ति के अंदर गर्भ मौजूद है। गर्भ पूरे शरीर का प्रतीक है और नृत्य शैली के माध्यम से, नर्तक अपने भीतर मौजूद दिव्यता की पूजा करते हैं और उसे प्रसारित करते हैं। यह इस बात का प्रतीक है कि सभी मनुष्यों में दैवीय ऊर्जा होती है और वह शक्ति हर किसी के अंदर मौजूद होती है, चाहे वह छोटा हो या बड़ा, सफल हो या अज्ञात, अमीर हो या गरीब। यह विभाजन को पाटता है और सभी को एक साथ लाता है।

डांडिया एक अन्य प्रकार का नृत्य है जो नवरात्रि के दौरान बेहद लोकप्रिय है। नवरात्रि में दुर्गा से जुड़ी हर चीज के विपरीत, डांडिया वास्तव में कृष्ण से जुड़ा है। यह डांडिया रास है, रास लीला के केंद्र में कृष्ण रहते हैं। गुजरात में डांडिया 2 छड़ियों के साथ खेला जाता है। इसमें पुरुष और महिलाएँ संकेंद्रित घेरे में होते हैं, एक अन्य मान्यता के अनुसार डांडिया का वास्तव में 'तलवार नृत्य' के नाम से जाना जाता है। इसमें जोरदार नृत्य और स्टेप्स के जरिए माँ दुर्गा और महिषासुर के बीच लड़ाई का मंचन किया जाता है। डांडिया की छड़ें उन तलवारों का प्रतीक हैं जिनका इस्तमाल दानों ने अपने दंड के दौरान किया था। ढोल और ताल जैसे संगीतमय पृष्ठभूमि वाद्ययंत्र युद्ध के मैदानों पर धातु की झंकार के प्रतीक हैं। डांडिया की गतिविधियाँ गरबा की तुलना में बहुत अधिक जटिल हैं।

जहाँ गरबा जीवन के जन्म का प्रतीक है, वहीं डांडिया बुराई के विनाश का प्रतीक है। दानों साथ साथ चलते हैं और दानों में से किसी एक के बिना नवरात्रि पूजा अधूरी मानी जाती है। जहाँ गरबा शुरुआत में और आरती से पहले खेला जाता है, वहीं डांडिया आरती के बाद आनंद और

अंत में खेला जाता है। गरबा के चरण सुखदायक हैं और गाने भी, जबकि डांडिया गीतों में बहुत अधिक लय और ऊर्जा है। दोनों ही माँ दुर्गा की स्तुति है, एक ब्रह्मांड की माँ के रूप में उनके कोमल, सौम्य प्रेमपूर्ण रूप में और दूसरी एक भयंकर योद्धा, सभी बुराईयों की विनाशक के रूप में।

(2) कांठा गौर पूजा:- गुजरात के पारंपरिक त्योहार के रूप में प्रत्येक 33 माह के बाद आने वाले पुरुषोत्तम/अधिक माह में स्त्रियों द्वारा यह विधिपूर्वक मनाया जाता है। कांठा का अर्थ है 'किनारा' अर्थात् नदी/तालाब या किसी जल स्रोत के किनारे जा के सामूहिक गौर महाराज और अधिक मास की कथाओं का श्रवण किया जाता है।

(3) गौरी व्रत:- आषाढ़ पूनम से प्रारंभ होने वाला ये व्रत पूरे गुजरात में अविवाहित कन्याओं के लिए उत्सव से कम नहीं है। अच्छे पति की कामना से रखे जाने वाला यह व्रत न्यूनतम 5 सालों तक करना होता है। गौरी व्रत देवी पार्वती को समर्पित है। यह गुजराती कैलेंडर के अनुसार आषाढ़ महीने में मनाया जाता है। यह व्रत आषाढ़ एकादशी या देव शयनी एकादशी से शुरू होता है और गुरु पूर्णिमा या आषाढ़ पूर्णिमा तक जारी रखा जाता है। भारत के पश्चिमी भाग में, विशेषकर गुजरात में, इसे पंचुका या गौरी पंचक कहा जाता है। इस व्रत को करते समय महिलाएँ सब्जियाँ, नमक और टमाटर का सेवन करने से सख्ती से परहेज करती हैं। ऐसा माना जाता है कि इस विधि को अपनाने से व्यक्ति की आंतरिक शुद्धि होती है। व्रत के पहले दिन, परिवार के सदस्यों विशेषकर महिलाओं को मंदिर के कमरे में पास में रखे गमले में ज्वारा या गेहूँ के बीज बोने होते हैं। रूई का हार तैयार किया जाता है, जिसे सिन्दूर से सजाया जाता है। देवी पार्वती को समर्पित मंदिर में की जाने वाली अंतिम पूजा के अंतिम दिन तक, गेहूँ के बीजों को नियमित रूप से बर्तन में पानी दिया जाता है। इस दिन महिलाएँ गेहूँ से बनी चीजें खाकर व्रत खोलती हैं। अगले दिन, यानी छठे दिन, वे जल्दी स्नान करते हैं और ज्वारा को अपने बगीचे में लगाते हैं। छोटी कन्याएँ भी इस व्रत को उत्साह से करती हैं। देवी गौरी की मिट्टी से स्वर्णनिर्मित मूर्ति की पूजा करनी होती है। यह एक सामुदायिक उत्सव है जिसमें व्रत करने वाली कन्याएँ खूब सज-धज के पारंपरिक वस्त्र पहन कर विद्यालय भी जा सकती हैं। मंदिर में प्रसाद स्वरूप व्रती कन्याओं को सुखे मवे दिए जाते हैं। 5 वर्ष पूरे होने पर विधिवत परायण करते हैं, जिसमें सभी नाते रिश्तेदारों का भोजन कराते हैं।

(4) **जया पार्वती व्रत:-** आषाढ मास के शुक्ल पक्ष के त्रयोदशी से जया पार्वती व्रत का आरंभ होता है। यह व्रत लगातार पाँच दिनों तक चलता है। जया पार्वती व्रत में माता पार्वती और शिव की पूजा की जाती है। यह व्रत बहुत ही कठिन होता है। सभी विवाहित महिलाएँ अपने वैवाहिक जीवन को सुखमय बनाने के लिए जया पार्वती व्रत करती हैं, पौराणिक मान्यताओं के अनुसार जया पार्वती व्रत को करने से सुहागन स्त्रियों को अखंड सौभाग्य की प्राप्ति होती है। इस दिन कुंवारी कन्या और विवाहित महिलाएँ बालू या रेत का हाथी बनाकर उस पर 5 तरह के फल-फूल और प्रसाद अर्पित करती हैं। जया पार्वती व्रत को करने से माता पार्वती प्रसन्न होती हैं। माना जाता है कि इस व्रत को महिलाएँ को तकरीबन 5,7,9,11 या फिर 20 साल तक करना चाहिए। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, जया पार्वती व्रत में सुहागिन महिलाओं द्वारा मिट्टी के पात्र में गेहूँ के बीज लगाए जाते हैं, जिसके बाद उस बर्तन की अगले 5 दिनों तक उपासना की जाती है।

पौराणिक कथाओं के अनुसार, जया पार्वती व्रत कर रही सुहागिन महिलाओं को व्रत के दौरान अगले 5 दिनों तक गेहूँ से बनी कोई चीज नहीं खानी चाहिए। व्रत के दौरान सुहागिन महिलाओं को नमक और खट्टी चीजों से परहेज करना चाहिए। जबकि, फलों का सेवन कर सकती हैं, व्रत के आखिरी दिन पूजा कर रही महिलाओं को गेहूँ से भरे पूजा के बर्तन को किसी नदी या तालाब में प्रवाहित कर देना चाहिए।

(5) **ऋषि पंचमी/सामा पंचमी :** भाद्रपद मास में गणेश चतुर्थी के अगले दिन तथा हरितालिका तीज के दो दिन बाद शुक्ल पक्ष की पंचमी तिथि को ऋषि पंचमी मनाई जाती है। शास्त्रों के अनुसार, इस दिन अनजाने में हुई गलतियों से प्रायश्चित्त के लिए उपवास किया जाता है। ऋषि पंचमी पर पुरुष और महिलाएँ सप्त ऋषियों की पूजा करते हैं और उनका आशीर्वाद प्राप्त करते हैं। इन सप्त ऋषियों के नाम कश्यप, अत्रि, भारद्वाज, विश्वामित्र, गौतम, जमदग्नि और वशिष्ठ हैं।

इस व्रत में बिना हल चलाये जो अन्न उत्पन्न होता है उसका सेवन किया जाता है, नमक का सेवन वर्जित होता है।

(6) **भाद्रपद कृष्णपक्ष चतुर्थी से नवमी तक चलने वाले त्योहार:-**

क) गौड़ चौथ:- भाद्रपद कृष्ण पक्ष की चतुर्दशी को यह व्रत किया जाता है जिसमें कटा अनाज नहीं खाते हैं।

जीवंत और अनंत रंगों की धरोहर 'त्योहारों की भूमि': गुजरात

< Parv Avam Tyohar...



ख) नागपंचमी:- पंचमी तिथि को मनाये जाने वाले इस व्रत में चूल्हे पे पका भोजन नहीं करते हैं। गरुड पुराण के अनुसार नागपंचमी पर नागों की पूजा करने से भक्त को सौभाग्य और समृद्धि की प्राप्ति होती है। हिंदू धर्म में नाग देवता का खास महत्त्व है। नागपंचमी के दिन सुख-समृद्धि, खेतों में फसलों की रक्षा के लिए नागों की पूजा कर प्रसन्न किया जाता है। नाग शिव शंकर के गले का आभूषण भी हैं और भगवान विष्णु की शैय्या भी।

ग) रान धन छठ:- इस षष्ठी के दिन उचित मुहूर्त में चूल्हे की पूजा कर के भोजन पकाते हैं। और खूब सारे व्यंजन पूरे दिन बनते हैं।

घ) शीतला सप्तमी:- भाद्रपद सप्तमी के दिन शीतला माँ की पूजा करते हैं और चूल्हा नहीं जलाते। एक दिन पूर्व बने व्यंजनों को ही खाते हैं।

च) जन्माष्टमी:- सौराष्ट्र क्षेत्र में भाद्रपद चतुर्थी से लेकर अष्टमी तक घरों में जुआ खेलते हैं। माना जाता है कि श्री कृष्ण की माता लक्ष्मी के पति होने के कारण उत्सव के दौरान जुआ खेलने से माता लक्ष्मी प्रसन्न होती हैं।

नवमी के दिन इस पूरे उत्सव का पारण कर लोग उत्साह से देवी देवताओं के प्रसन्न होने की कामना करते हैं।

(7) बेस्तु बरस/गुजरात नव वर्ष:- गुजरात में दिवाली के दिन पुराना साल खत्म होता है। दिवाली के अगले दिन से नया साल मतलब बेस्तु बरस (Bestu Baras) मनाते हैं। गुजरात में बेस्तु बरस को वर्षा-प्रतिपदा या पड़वा भी कहा जाता है। कार्तिक गुजराती कैलेंडर में पहला महीना होता है। गुजराती लोगों के लिए नए साल का मतलब बड़ों से मिलना और उनके पैर छूकर आशीर्वाद लेना है। एक दिन पहले दिवाली हाने की वजह से ज्यादातर अनुष्ठानों में बही खाते की पूजा की जाती है। यह पूजा दिवाली की आधी रात को ही की जाती है। गुजराती समाज में इस दिन खूब सजावट की जाती है। बेस्तु बरस पर ज्यादा पूजा-पाठ का महत्त्व नहीं है, पूजा तो वे लोग दिवाली पर ही कर लेते हैं। नए साल के मौके पर वह एक दूसरे से मेल मिलाव करते हैं। गुजरात के अलग-अलग समुदाय के लोग नए साल के मौके पर एक दूसरे से मिलने जाते हैं। इस दौरान मिलन समारोह का भी आयोजन किया जाता है।

(8) लाभ पंचमी:- कार्तिक माह के शुक्ल पक्ष की पंचमी तिथि

को भारत के गुजरात राज्य में लाभ पंचमी के नाम से मनाया जाता है। लाभ पंचमी त्योहार को सौभाग्य पंचमी, ज्ञान पंचमी, लाखेनी पंचमी एवं सौभाग्य लाभ पंचम भी कहा जाता है। ये दीवाली त्योहार का आखिरी दिन होता है, जो पंचमी के दिन मनाते हैं। सौभाग्य का मतलब होता है अच्छा भाग्य और लाभ का मतलब अच्छा फायदा। इसलिए इस दिन को भाग्य और अच्छा लाभ का दिन माना जाता है। गुजरात में सभी व्यवसायी दिवाली के बाद त्योहार मनाकर इसी दिन वापस अपने काम को शुरू करते हैं। लाभ पंचमी गुजराती नए वर्ष के हिसाब से पहला कामकाजी दिन होता है। दिवाली से लाभ पंचमी तक कोई भी व्यवसायी व्यापार नहीं करता है। ये पाँच दिन सभी व्यावसायिक प्रतिष्ठान पूर्ण रूप से बंद रहते हैं।

(9) रन उत्सव:- कच्छ के रण के शानदार सफेद में नवंबर से फरवरी तक मनाया जाता है रन/कच्छ उत्सव। यह महोत्सव गुजरात की समृद्ध संस्कृति को प्रदर्शित करता है, जिसमें कलाकारों और हस्तशिल्प निर्माताओं द्वारा सुंदर प्रदर्शन किया जाता है। चमकदार लाल पगड़ी और एक सफेद पोशाक के साथ पुरुष अपने मधुर संगीत और खुशी की भावना के साथ इस त्योहार में रंग भरते हैं।

(10) शामला जी मेला:- गुजरात के शामलाजी मंदिर परिसर में हर साल ये मेला लगता है जो आगंतुकों के लिए एक सांस्कृतिक और धार्मिक अनुभव है। मश्वो नदी पर बने भगवान विष्णु के इस मंदिर की बहुत मान्यता है। नवंबर महीने के दौरान यहाँ लाखों की संख्या में श्रद्धालु आते हैं। मंदिर में दर्शन के लिये लोग अपनी पारंपरिक गुजराती वेशभूषा में आते हैं जो कि यहाँ की रौनक में चार चाँद लगा देता है। शामलाजी भारत के गुजरात राज्य के अरवल्ली जिले में स्थित एक कस्बा है। यह एक महत्वपूर्ण हिन्दू तीर्थ स्थल है और यहाँ का शामलाजी मंदिर प्रसिद्ध है। शामलाजी विष्णु व कृष्ण का रूप माने जाते हैं।

(11) वौठा मेला:- वौठा मेला भारत के पश्चिमी राज्य गुजरात में आयोजित होने वाला सबसे बड़ा पशु मेला है, जिसमें ऊँट, गधे और अन्य जानवरों का अच्छा व्यापार किया जाता है। कुछ लोगों के लिए यह मेला दिवाली से भी ज्यादा महत्वपूर्ण होता है। यह मेला हर साल गुजरात के वाट में आयोजित किया जाता है, जहाँ दो नदियों, साबरमती और वात्रक का संगम स्थान है। जिस स्थान पर मेला आयोजित किया जाता है, उसे सप्तस-संगम भी कहा जाता है क्योंकि यह सात नदियों का संगम भी माना

जीवंत और अनंत रंगों की धरोहर 'त्योहारों की भूमि': गुजरात

जाता है। यहाँ सबसे महत्वपूर्ण शिव मंदिर सिद्धनाथ का मंदिर है। इस मेले में सात पवित्र नदी के पानी का संगम है यह नदियाँ वातरक, मेशवो, हठमती, शेधी, माजूम और खारी के साथ साबरमती में मिलती हैं इसलिए स्थानीय लोग इसे सप्तसंगम (सात की बैठक) कहते हैं। हिन्दू कैलेंडर के अनुसार कार्तिक के महीने में प्रत्येक वर्ष वाठ आयोजित किया जाता है। यह मेला मुख्यतः पशु मेला है इसका मुख्य आकर्षण है, गधों की बिक्री है। मेले में लाए गए गधों को विभिन्न सुंदर रंगों की एक सरणी में चित्रित करके अक्सर लाया जाता है और उन्हें इस अवसर पर विभिन्न रंगरूपों में सजाया भी जाता है। इस मेले में गधों के अलावा ऊँट और अन्य जानवरों का भी व्यापार होता है। बंजारा जनजाति या जिप्सी व्यापारियों द्वारा बिक्री के लिए हर साल पशुओं को लाया जाता है। मेले के दौरान कई जातियों और समुदायों से संबंधित किसानों, मजदूरों और अन्य तीर्थयात्री पूर्णिमा की रात के दिन, पवित्र नदी संगम में डुबकी लेते हैं और अपनी प्रार्थनाएँ करते हैं। मेले के दौरान हस्तशिल्प और खाद्य स्टालों का बड़ा जमावड़ा होता है और कार्तिक पूर्णिमा के दिन सोमनाथ में धार्मिक मेला, सिद्धपुर में एक ऊँट मेला और शामलीजी के ऐतिहासिक मंदिर में एक आदिवासी मेला भी साथ में मनाया जाता है।

(12) अंतर्राष्ट्रीय पतंग उत्सव:- अंतर्राष्ट्रीय पतंग उत्सव के कई नाम हैं, इसे गुजरात में उत्तरायण या मकर संक्रांति के नाम से भी जाना जाता है। यह त्योहार 1989 से हर साल 14 जनवरी को मनाया जाता है। पतंगबाजी का नेतृत्व अहमदाबाद से किया जाता है। इसे गुजरात के सबसे बड़े त्योहारों में से एक माना जाता है। ऐसा माना जाता है कि यह वह दिन है जब देवता अपनी लंबी नींद से जागते हैं और स्वर्ग के द्वार खुलते हैं। अंतर्राष्ट्रीय पतंग महोत्सव के आकर्षण में तरह-तरह की पतंगें होती हैं। जिन्हें देखने लोग दूर-दराज से आते हैं।

(13) मोदरा नृत्य महोत्सव/ उत्तरार्द्ध महोत्सव:- मोदरा का सूर्य मंदिर सालकी साम्राज्य के स्वर्ण युग की एक उत्कृष्ट कृति है, जो वार्षिक नृत्य महोत्सव की मेजबानी करता है और उस युग की माहिमा और वैभव को प्रदर्शित करता है। मोदरा नृत्य महोत्सव जिसे प्रचलित रूप से उत्तरार्ध महोत्सव या मोदरा उत्सव के नाम से भी जाना जाता है, देश के इस हिस्से में कला, संगीत, नृत्य और संस्कृति के सबसे प्रसिद्ध उत्सवों में से एक है। यह अनूठी घटना क्षेत्र के पारंपरिक नृत्य रूपों को प्रदर्शित करती

है और साथ ही नृत्य या नृत्य के रूप में व्यक्त अन्य क्षेत्रों के सांस्कृतिक लोकाचार को एक साथ लाने के लिए एक मंच के रूप में कार्य करती है।

मोढ़ेरा, सूर्य का मंदिर जो अपने संरक्षक सोलार्कियों के इतिहास और भव्यता का वर्णन करता है, एक वास्तुशिल्प चमत्कार है। यह अद्वितीय मंदिर स्थान नर्तकियों की जीवंत अभिव्यक्ति और देश की सौंदर्यवादी जातीयता के लिए एक भव्य पृष्ठभूमि के रूप में कार्य करता है। देश के सभी क्षेत्रों से नृत्य मंडलियाँ और कलाकार अपने मूल के सार के साथ जुड़े विभिन्न नृत्य रूपों और शैलियों का एक चित्रमाला लेकर आते हैं। कलाकार माहौल में घुल-मिल जाते हैं और मंदिर की इमारत पर उकेरी गई बलुआ पत्थर की मूर्तियों में जान डाल देते हैं, गाते हैं और बीते समय की किंवदंतियों का वर्णन करते हैं।

देश की प्रदर्शन कलाओं के विरासत में मिले खजाने का सम्मान करने और जश्न मनाने के लिए गुजरात पर्यटन निगम लिमिटेड (टीसीजीएल) द्वारा तीन दिवसीय उत्तरार्द्ध महोत्सव का आयोजन किया जाता है। मोढ़ेरा उत्सव स्वर्णिम इतिहास की गोद में बैठकर समय में पीछे जाकर भारतीय नृत्य और संगीत की जीवंत विरासत का अनुभव करने का एक आदर्श अवसर है।

(14) भवनाथ मेला:- भारत के गुजरात राज्य के जूनागढ़ जिले में स्थित पहाड़ियाँ गिरनार नाम से जानी जाती हैं। यह अहमदाबाद से 327 किलोमीटर की दूरी पर जूनागढ़ के 10 मील पूर्व भवनाथ में स्थित है। यह एक पवित्र स्थान है जो हिंदुओं और जैन धर्मावलम्बियों दोनों के लिए एक महत्त्वपूर्ण तीर्थ है। इसी पर्वत के नीचे भवनाथ मंदिर में हर साल लगने वाला मेला ही भवनाथ मेला कहा जाता है। यह मेला हर साल हिन्दू पंचांग के माघ महीने के कृष्ण पक्ष की एकादशी तिथि को शुरू होता है तथा महाशिवरात्रि को अपने चरम पर पहुँच कर समाप्त होता है।

महाशिवरात्रि की चंद्रविहिन रात्रि (अमावस्या की रात) को, जब ऐसा माना जाता है कि भगवान शिव ने प्रलय से जुड़ा तांडव नृत्य किया था, उक्त मेले में एक विशेष महापूजा का आयोजन होता है। आधी रात को शुरू होने वाली इस महापूजा से पूर्व नागा साधुओं की टोली सजी-धजी हाथियों पर सवार होकर शंख बजाते हुए वहाँ पहुँचते हैं। माना जाता है कि नौ नाथों और 84 सिद्धों की भूमि गिरनार में इनके साथ ही भगवान शिव शिवरात्रि पर स्वयं विराजमान होते हैं। मेले में कई तरह के पारंपरिक गीत

और नृत्य भी देखने को मिलते हैं। इस मेले में आने से पहले कई श्रद्धालु गिरनार पर्वत की परिक्रमा भी करते हैं।

(15) **भद्रा पूर्णिमा मेला:-** हिन्दू पंचांग के अनुसार भाद्र माह में आने वाली पूर्णिमा को भाद्रपद पूर्णिमा कहते हैं। पूर्णिमा की तिथि का हिन्दू धर्म में विशेष महत्त्व बताया गया है। भाद्रपद पूर्णिमा के दिन भगवान विष्णु के सत्यनारायण रूप की पूजा की जाती है, साथ ही इस दिन उमा-महेश्वर व्रत भी रखा जाता है। यह पूर्णिमा इसलिए भी महत्त्व रखती है क्योंकि इसी दिन से पितृ पक्ष यानि श्राद्ध प्रारंभ होते हैं, जो आश्विन अमावस्या पर समाप्त होते हैं। इस अवसर पर पूर्णिमा के दिन विशाल मेले का आयोजन किया जाता है। मंदिर में पूजा करने के लिए कई किसान और खेतिहर लोग यहाँ इकट्ठा होते हैं। इस अवसर का जश्न मनाने के लिए राज्य का लोक नाटक भवई और गरबा प्रदर्शन आयोजित किए जाते हैं। मंदिर में देवी की स्तुति में सप्तशती, सात सौ श्लोकों का पाठ किया जाता है।

(16) **बीच फेस्टिवल:-** गुजरात के टिटहल समुद्र तट पर आयोजित होने वाला समुद्र तट उत्सव गुजरात का एक और लोकप्रिय उत्सव है जो स्थानीय लोगों के साथ साथ पर्यटकों के लिए आकर्षण का केंद्र बना हुआ है। इन सभी त्योहारों में से बीच फेस्टिवल को बेहद उत्साह और मस्ती के साथ मनाया जाता है। समुद्र तट उत्सव जून/अक्टूबर के महीने में वलसाड टाउन से 4 किमी दूर तीथल बीच पर आयोजित किया जाता है। रंग-बिरंगी लाइटिंग से त्योहार की रौनक बढ़ जाती है। और यह काफी नहीं है! बल्कि प्रत्येक आगंतुक को गुजरात के स्थानीय व्यंजनों के गर्म और मसालेदार स्वाद भी चखने को मिलता है। इनके अलावा पर्यटकों का मनोरंजन करने के लिए मैजिक शो और वॉलीबॉल प्रतियोगिताएँ भी आयोजित की जाती हैं।

(17) **गमशाही या गमगोंडरियो उत्सव:-** गुजरात के पूर्वी छोट्टाउदपुर जिले में आदिवासी पूरे गाँव में गमशाही या गमगोंडरियो नामक उत्सव मनाते हैं, जो आदर्श रूप से हर पाँच साल में एक बार होता है। उत्सव का केंद्रीय समारोह, जो परंपरागत रूप से दिवाली और होली के बीच बुधवार दोपहर से लगभग गुरुवार दोपहर तक होता है, जिसका मुहूर्त गाँव के नेताओं द्वारा अबादवा नामक अनुष्ठानकर्ता के परामर्श से निर्धारित किया जाता है। यह सबसे पहले गमशाही को अनुष्ठान लिपियों की प्राप्ति के रूप में वर्णित करता है, फिर इस उत्सव को अनुष्ठान खेल के भीतर

निर्दिष्ट अनुष्ठान कार्य के रूप में विश्लेषित करता है। स्थानीय तौर पर इसे दूद पूजा के नाम से जानते हैं। इस दौरान पिछौरा बाल पेंटिंग की जाती है।

निष्कर्ष

पर्व एवं त्योहारों को मनाने से हमारी सांस्कृतिक एवं धार्मिक परंपरा की अविच्छिन्न धारा निर्बाध गति से सदैव प्रवाहित होती रहती है। इसलिए हमारे जीवन में पर्व त्योहारों का इतना महत्व है। मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है, जो कुछ सामाजिक बंधनों और रिश्तों की सुनहरी डोर से बंधा हुआ है। व्यक्ति संपूर्ण जीवन में व्यस्त रहता है इन सबसे कुछ राहत पाने तथा कुछ समय हठोल्लास के साथ बिना किसी तनाव के व्यतीत करने के लिये ही मुख्यतः पर्व एवं त्योहार मनाने का प्रयत्न हुआ। इसीलिये समय-समय पर वर्षारंभ से वर्षांत तक वर्षभर कोई न कोई त्योहार मनाये जाते हैं।

उत्सवों की भूमि के रूप में प्रसिद्ध गुजरात एक जीवंत राज्य है। गुजरात के प्रसिद्ध उत्सव में राज्य की समृद्ध संस्कृति भी देखने को मिलती है। त्योहारों की समृद्ध विरासत वाला यह राज्य स्थानीय लोगों के साथ साथ पर्यटकों के आकर्षण का भी केंद्र है।

सन्दर्भ :

1. सुश्री मोनिका नितिन अमिन जी के साक्षात्कार के आधार पर
2. Alles, Gregory D. (2012): Tribal Chic: Crossing Borders in Eastern Gujarat. Journal of the American Academy of Religion 80(3), pp. 623-658
3. Chackoa, H. E. and Schaffer, J. D. (1993) The evolution of a festival: Creole Christmas in New Orleans, Tourism Management, 14:475
4. Waterman, S (1998) Carnivals for elites? The cultural politics of arts festivals, Progress in Human Geography, 22,(1) pp. 54-74
5. श्री केतन दर्शन जी के साक्षात्कार के आधार पर