

**Arts & Commerce College Warwat Bakal
Tq. Sangrampur Dist. Buldana**

Research Papers 2019-20

Sr. No	Title of Paper	Name of Author	Department	Journal	Year	Impact Factor
1	भारतीय राज्यव्यवस्थेत महात्मा गांधींच्या ग्रामस्वराज्य संकल्पनेचे योगदान	Gajanan S. Paikat	Physical education	Peer reviewed international referred research journal	2020	
2	Health benefits of sports in youth	Gajanan S. Paikat	Physical education	Research journey- International multidisciplinary E- research journal	2020	6.261

भारतीय राज्यव्यवस्थेत महात्मा गांधीच्या ग्रामस्वराज्य संकल्पनेचे योगदान

प्रा. गजानन शे. पैकट, संचालक, शारिरिक शिक्षण, कला व
वाणिज्य महाविद्यालय वरवट, बकाल जि. बुलढाणा

भारतीय राजकीय व्यवस्थेत पंचायत राज व्यवस्था आणि ग्राम स्वराज्य संस्था ही आधारातून तत्वे म्हणून आज मानल्या गेली आहेत. ती महात्मा गांधीच्या योगदानामुळेच आहिसात्मक सभ्यतेकडे पोहचण्याचा लघुत्तम मार्ग म्हणजे गतकालीन ग्रामीण गणराज्याच्या पाया हा होय. अशी गांधीची खात्री होती. आणि म्हणूनच भारतीय खेड्यांच्या विकासासाठी ग्रामस्वराज्य या संकल्पनेचा आधार घेण्यात यावा असा गांधीजीचा आग्रह होता. आज अनेक पातळ्यांवर या विचाराला, आंशिक का होईना, सीकृती मिळू लागली आहे. भारतातीलच नव्हे तर जगातीलही अनेक विचारवंत या दिशेकडे वळतांना दिसत आहेत.

पाश्चिमात्यांचे अनुकरण करतांना आपण आपली संस्कृती विसरलो आहे. पाश्चिमात्यांनी आपल्यासाठी कृत्रिम गरजा निर्माण केल्या व त्यामुळे कारखानदार संस्कृतीचा फायदा झाला. परंतु सर्वसाधारण माणूस मात्र जगणे विसरला आहे, याच धर्तीवर महात्मा गांधींनी जी ग्राम स्वराज्याची संकल्पना सांगितली होती. तिचा आज सर्वांना विसर पडलेला आहे. जिथे आम्ही ग्रामस्वराज्याची कल्पना केली होती, येथे आज गावांमध्ये राहणारा शेतकरी मात्र आत्महत्या करीत आहे. सर्वांना आपल्या वस्तूचा भाव ठरविण्याचा अधिकार आहे. परंतु शेतकरी मात्र दलालाच्या विळख्यात सापडला आहे. सांप्रदायिक परिस्थितीमुळे समाज तुटण्याची भीती निर्माण झाली आहे. आजच्या राजकारणाने गावाची एकता नष्ट केली आहे. जोपर्यंत या गढूळ राजकारणाला समाज संपवणार नाही तोपर्यंत ग्रामस्वराज्याचे स्वप्न सत्यात उतरणार नाही.

ग्रामस्वराज्य म्हणजे अनेक लटीतुन बनलेला एक दोर आहे. त्याचे मुख्य पात्र हा शेतक-याला अस्मानी व सुलतानी संकटांनी ग्रासले आहे. निसर्गाने भरभरून दिले असूनही राजकीय स्वार्थापोटी त्याचा -हास होत आहे. तात्पुरती संकल्पना राबवून योजना आखल्या जात आहेत. परंतु कायम स्वरूपी उपाययोजना होत नाही, सद्यकालीन स्थितीत गावातील युवक थोडा शिक्षित झाली तर काम सोडता, जास्त शिकला तर गाव सोडतो व उच्च शिक्षित झाला तर देश सोडतो, ही विचारसरणी बदलणे गरजेचे आहे. युवक थोडा शिकला तरी कामाशी तरी कामाशी जुळला पाहिजे, जास्त शिकला तर ग्रामाशी जुळला पाहिजे व उच्च शिक्षित झाला तर देशाशी जुळला पाहिजे.

आज गावाला पाच गोष्टीपासून मुक्ती मिळणे गरजेचे आहे, अस्त्र मुक्ती, अस्वच्छता मुक्ती, अनुदान मुक्ती आणि अदालत मुक्ती या पाच बाबीपासून ग्राम मुक्त झाला तर ग्रामस्वराज्याचा सूर्य लवकर बघायला मिळेल. या विवेचनावरून असे निदर्शनास येते की, आजची ग्राम जीवनाची

स्थिती सुधारण्यासाठी महात्मा गांधीच्या ग्राम स्वराज्याची संकल्पना अत्यंत आवश्यक आहे. म्हणूनच या शोध निबंधाद्वारे गांधीच्या ग्रामस्वराज्यासंकल्पनेचे भारतीय राजकीय व्यवस्थेतील योगदान या संबंधीचे चिकित्सक परीक्षण करण्याचा प्रयत्न या शोधनिबंधात केला आहे.

ऐतिहासिक पार्श्वभूमी :-

भारत स्वतंत्र होऊन त्याच्या राज्यकारभार आज लोकशाही पध्दतीने चालू लागला आहे. लोकशाहीचा राज्यकारभार व्यवस्थित चालून त्यापासून सर्व जनतेचे हित व्हावयाचे असेल तर या लोकशाहीचा आधार ग्रामराज्य हाच असला पाहिजे. याबद्दल बहूतेकांचे एकमत आहे. ब्रिटिश काळात प्राचिन ग्रामराज्याचा ग्रामोद्योग हा आर्थिक पाया उखडून पडला आणि एकटा शेतीच थंदा तेवडाच खेड्यात राहिला. त्यामुळे जमिन मालकांची व सावकारांची कुळे आणि अर्थबेकार शेतमजूर सर्वत्र फैलावले आहेत. गुन्हेगारीला आळा घालण्यास अधिकारी वर्ग गुन्हेगारी तर बंद करू शकला नाही. उलट तोच त्यात सामील झाला. या गोष्टींना आळा घालण्यास जनतेने आपला कारभार आपल्याच हाती घेतला पाहिजे व तसे व्हायचे तर ग्रामराज्ये संघटित व शुध्द स्वरूपात निर्माण केली पाहिजेत. या दृष्टीने आर्थिक व सामाजिक कांती करण्यासाठी गावात ग्रामपंचायती संघटित करण्याचे शिक्षण शेतकरी कामकरी जनतेला मिळाले पाहिजे, याचेच नाव समाजवादी लोकशाही. आमच्या देशात भांडवलशाही प्रवेश ब्रिटिश राजवटीत झाला व आज ब्रिटिश साम्राज्य या देशातून गेले असले तरी त्या सत्तेच्या आश्रयाने वाढलेली भांडवलशाही मात्र जीवंत आहे. तेव्हा भारतीय लोकशाहीला समाजवादी स्वरूप घ्यावयाचे असेल तर ग्रामराज्ये संघटित केलीच पाहिजेत यासाठी शरीरबळ, अंतःप्रेरणा, बुद्धीबळ याची एकाच वेळी समान प्रगती झाली पाहिजे. मनुष्य निर्मित जग हे ऐ नंदनवन होण्यासाठी या तिन्ही शक्तींचे विकेंद्रीकरण झाले पाहिजे आणि याच विकेंद्रीकरणातून ग्रामराज्याचा जन्म होतो. अशा त-हेने राष्ट्र निर्मिती केल्यास ते चिरकाळ शांततावादी, उत्कर्षवादी बनेल व ते करण्याचा एकच मार्ग म्हणजे ग्रामराज्य होय. प्रत्येक माणसास आपणास आपण मनुष्य आहोत व या जगातील कोटयावधी माणसांतील आपण एक आहोत याची जाणीव करून देण्याचा मार्ग म्हणजेच ग्रामराज्य, राष्ट्रीयत्वाने भारावलेल्या या पुढा-याने जो ख-याखु-या लोकशाहीचा पुरस्कार करण्याचा अचुक मार्ग शोधून काढला तो आजच्या कही ग्रामाणिक राजकीय पुढा-यांमध्ये रुजला आहे. तसेच गांधीचा ग्रामस्वराज्याचा मार्ग हाच खरा मार्ग आहे हे सर्व विचारवंतांना देखील पटलेले आहे.

उद्दिष्ट्ये:-

महात्मा गांधींनी भारतीय परिस्थितीचा अभ्यास करून ग्रामस्वराज्याची कल्पना मांडली. त्यांच्या मते प्रत्येक खेडे हा नव्या रचनेचा केंद्रबिंदू असून, भारतीचे दर्शन मुठभर शहरांमध्ये नव्हे तर त्यांच्या सात लाख खेड्यांमध्ये घडते. केंद्रबिंदू असलेल्या अशा खेड्याच्या केंद्रस्थानी व्यक्ती असेल. असे स्वप्न गांधींचे होत इंग्रज भारतात येण्यापूर्वी भारतावर

अनेक आकमणे झालीत. परंतु ग्रामव्यवस्था तुटली नाही. इंद्रजांनी मात्र ती तोडली. गावातील उद्योग नष्ट करून गावे केवळ कच्चा माल निर्माण करणारी राहिली. गावे परतंत्र झाली. आज देश स्वतंत्र झाला परंतु गावाचे पारतंत्र कायमच राहिले. देशात स्वराज्य आले, परंतु खेड्यात आलेले नाही. म्हणजे आज आमचा देश गुलाम खेडी मिळून बनलेला स्वतंत्र देश आहे. जर खेडे नष्ट झाली, तर हिंदुस्थान नष्ट होईल. तेव्हा सहकार्यातून खेड्यांना स्वयंपूर्ण बनविणे हे गांधीजींना अपेक्षित होते. ग्रामस्वराज्याच्या संकल्पनेद्वारे भारतीय खेड्यांच्या विकासाचे सुंदर स्वप्न गांधींनी रंगविले होते. तेव्हा आपल्यासमोर एकच प्रश्न उभा राहतो तो म्हणजे आज गावाचे स्वराज्य आहे कुठे? आजही गावागावात स्वराज्य पोहचलेले दिसत नाही. अशा स्थितीत आपल्याला स्वतंत्र गावांचा स्वतंत्र देश निर्माण करावयाचा आहे. त्यासाठी गावा गावात ग्रामस्वराज्य स्थापन करावे लागेल. येथे गांधींच्या ग्रामस्वराज्याच्या संकल्पनेचे औचित्य लक्षात येते. भारतीय खेड्यांना स्वयंपूर्ण बनवावे. आज जी 'आधुनिकरणाची व सर्वत्र विकासाची स्पर्धा निर्माण झाली आहे. त्या स्पर्धेत खेड्यांनीही एकत्रितरित्या उतरावे व स्वयंविकास घडवून आणावा तेव्हाच आपला देश स्वतंत्र गावांचा स्वतंत्र देश बनेल असे त्यांचे स्पष्ट मत होते.

गृहीतके:-

- १) ग्राम विकासासंबंधी गांधीजींच्या ग्रामस्वराज्य संकल्पनेची सार्थकता आजही कायम आहे.
- २) ग्रामस्वराज्य देशाच्या समतोल व संतुलित विकासाचे प्रभावी माध्यम आहे.
- ३) ग्रामराज्य निर्मितीतून आजच्या अनक जटील समस्यांचे निराकरण शक्य आहे.

ही गृहीतके संबधीत शोधनिबंधासाठी निश्चित केली आहेत.

ग्रामस्वराज्याचे स्वरूप :-

“हिंदुस्थानच्या इतिहासात सर्वप्रथम गांधीनीच स्वराज्य संकल्पनेला जनसामान्यांचा व लोकशाहीचा संदर्भ प्राप्त करवून दिला” स्वराज्यात कुणच्या हाती सत्ता असावी. याचे पहिले निःसंदिग्धउत्तर गांधींनी दिले. जनसर्वभौमत्वाचा सिध्दांत त्यांच्यापूर्वी इतक्या स्पष्टपणे कोणीच या देशासाठी पुरस्कारिला नव्हता. त्यातही 'जन' शब्दाने त्यांना अभिप्रेत असलेला श्रमिक कष्टक-यांचा विराट वर्ग होता. ती केवळ अमूर्त कल्पना नव्हती, 'घाम गाळणा-या त्रस्त मानवतेला राजकीय दास्यातून आर्थिक शोषणातून व सामाजिक जुलुमातून मुक्त करण्यासाठी त्यांना स्वराज्य हवे होते. त्यांची ग्राम स्वराज्य संकल्पना, जीवंत वास्तवाशी त्यांनी केलेल्या दोन हांतामधून अवतीर्ण झाली होती. केवळ पुस्तकी सैध्दांतिक चिंतनामूधन नव्हे. स्वराज्य म्हणजे गोरगरिबांची, जनता जनार्दनाची त्यांच्या साठीच असलेली लोकशाही अशी व्याख्या ते त्यामूळेच करतात त्यालाच ते रामराज्य अशी संज्ञा देतात. आधुनिक भारतातील कोणत्याही विचारवंताने गांधीइतका सर्वस्पर्शी विचार केल्याने दिसत नाही.

इंग्रजी राजवटीतून मुक्ती व्हावी यासाठी वाटेल ती किंमत देण्याची तयारी गांधीची होती. जनतेचे शोषण थांबावे व जनतेचे सर्वांगिण कल्याण व्हावे ही गांधींची अहर्निश तळमळ होती. भौतिक गरजा वाढवित जाऊन मिळेल ते मिळवित जाण्याची हाव बाळगण्यापेक्षा, इतरांना जे मिळत नाही ते आपल्यालाही नको, अशी आत्मसंयत वृत्ती जोपासणे हे प्रत्येकाच्या जीवनाचे सुत्र व्हावे. यासाठी ते सतत झटले या आदर्शाप्रत जाणारा सर्वात निकटचा मार्ग त्यांच्या मते विकेंद्रीकरण हा होता आणि प्रत्येक खेडे हे या नव्या रचनेचा केंद्रबिंदू असेल. यानुसार गांधींच्या या ग्रामस्वराज्य विषयक चिंतनाचे मुख्य पैलू खालीलप्रमाणे सांगता येतील.

- ❖ गावातील लोकांची शक्ती उभी करण्यास अखंड असणा-या कार्यकर्त्यांनाच नव्हे, तर सर्वच समाजभिमूख स्त्री-पुरुषांना गांधींच्या ग्रामस्वराज्य विषयक चिंतनातून बरीच सामुग्री मिळेल.
- ❖ ग्रामस्वराज्याची योजना सामुहिक जीवनाची योजना आहे. त्यात संपर्ण गाव एकत्र येउन संमिलित परिवार निर्माण होईल. आपण सर्व मिळून एक कुटुंब आहोत, ही भावना राहिल, सर्वांच्या हृदयात समाधान, संतोष असला पाहिजे. सर्वांना अन्न मिळावे सर्वांना विद्या मिळावी. सर्वांना प्रेम मिळावे.
- ❖ आमच्या पूर्वतांनी तर म्हटले होत “ वसूधैव कुटुंबकम् ” म्हणजे सगळी पृथ्वी एक कुटुंब आहे 'कुटुंब शब्दही वापरला नाही. तर 'कुटुंब- कम्' म्हटले, 'कुटुंबकम्' म्हणजे छोटे कुटुंब ! ही पृथ्वी, हे जग छोटेसे कुटुंब आहे. ज्या देशात हे म्हटले गेले, त्याच देशात एक अगदी छोटे वस्तु आम्ही पुढे ठेवीत आहोत. ती म्हणजे 'ग्राम कुटुंबकम्' गावाला एक कुटुंब मानले जावे सध्या लहान -लहान परिवार आहेत. पाच -सात व्यक्ती मिळून एक परिवार असतो. आत या अणुयुगात. विज्ञानयुगात इतके छोटे छोटे परिवार कसे चालतील ? अणुयुगाचा, विज्ञानयुगाचा लाभ घ्यावयाचा असेल तर आपण सर्वांनी मिळून एक मोठा परिवार बनवायला हवा, आज तर लहान देशही टिकणे कठिण आहे. म्हणून ते एकत्र येत आहेत. अशा काळात लहान परिवाराची काय गती होणार ? म्हणून ग्रामदान ही आजच्या युगाची मागणी आहे.
- ❖ ग्रामस्वराज्य गावातील सर्व लोकांनी सुख आणि दुःख सोबतसोबत भोगण्याची योजना होती. कारण देशाच्या संरक्षणाचे ते एक साधन होते. देशाचे संरक्षण होण्याच्या दृष्टीने लोकांमध्ये परस्पर सहानुभूती आणि एकता निर्माण करणारी ती उर्मी होती.
- ❖ विज्ञान व तंत्रज्ञानाच्या विकासामुळे सत्ता आणि संपत्तीच्या केंद्रीकरणाचा मार्ग मोकळा होईल आणि केंद्रित संपत्ती संपूर्ण मानव जातीला गुलाम बनवेल. हे गांधींनी फार पूर्वीच ताडले होत यामुळेच ग्रामस्वराज्याचा उद्घोष त्यांनी केला.
- ❖ विकेंद्रीकरण आणि ग्रामस्वराज्याचा विचार ही गांधींची मानवजातीला मिळालेली अनोखी देणगी आहे. त्यांच्या मते विज्ञानयुगात जग एक बनेल हे खरे आहे. परंतु प्रत्येक प्रश्न

जर जागतिक स्वरूपाचा झाला तर कोणताही प्रश्न सुटणार नाही. म्हणून अनेकप्रकारचे प्रश्न हे स्थानिक पातळीवरच सोडवले जाऊ शकतात. त्यासाठी 'जयजगत' हा मंत्र आणि 'ग्रामदान' हे तंत्र भारतात साकारल्या गेले तरच विश्वशांतीची स्थापना जगात होऊ शकेल.

- ❖ ग्रामसंस्कृती ही भारताची जगाला मिळालेली एक मोठी देणगी आहे. आणि अहिंसक समाजरचनेचा तो प्रयोग असल्यामुळे सवोदयी विकेंद्रीत ग्रामव्यवस्थेला एक अनिवार्य सिध्दांत ते मानतात.
- ❖ गावांना स्वयंपूर्ण बनवायचे असेल तर तेथे हाताने दळणे, कांडणे, पाखडणे, साबन कागद इत्यादी बनविणे, कातडी कमावणे, तेलघाण्या आदी सर्व धंदे करावे लागतील. त्याशिवाय गावांची आर्थिक रचना पुर्णत्वाला पोचणार नाही.
- ❖ भारतातील अगणित पशुधनाचे संरक्षण केल्यास माणसाच्या संपूर्ण विकासात गोरक्षणाचे जे अलौकिक स्थान आहे. ते कायम राहून आदर्श खेड्यांची रचना पूर्णतः आरोग्यदायी बनेल आणि गोरक्षण ही भारताने जगाला दिलेली मौलिक देणगी ठरेल.
- ❖ गांधीच्या मते लहान व्यक्तीपासून ते अति मोठ्या व्यक्तिपर्यंत सर्वांनाच विकासाची समान संधी असणे म्हणजे खरी लोकशाही होय आणि हे अहिंसेशिवाय शक्य नाही. कर्तव्यपालनाला टाळून अबलांच्या हक्कांचे रक्षण करित असलेला आज एकही देश जगात नाही. गरिबांकरिता आज जे केले जात आहे. ते उपकार म्हणून नव्हे तर कर्तव्य म्हणून.
- ❖ आजची पश्चिमात्य लोकशाही ही जवळपास नाझी-फॅसिस्ट पध्दतीचाच होय. फार तर असे म्हणता येईल की. साम्राज्यावादाचे स्पष्ट रूप झाकून ठेवण्याकरिता केवळ एक बुरखा म्हणून लोकशाहीचा वापर करण्यात येत आहे.

सद्यःकालीन परिस्थिती व ग्रामस्वराज्याची सार्थकरता:

उपरोक्त पैलू विचारात घेतल्यानंतर असे म्हणता येईल की, भारतीय लोकशाही यशस्वी करण्यासाठी शहरी व ग्रामीण विभागाला विकसित करणे आवश्यक आहे. कारण भारतीय लोकशाही ही सर्वसामान्य जनतेच्या विकासावर अवलंबून आहे. मात्र आज ग्रामीण जीवनाशी झालेली दैनावस्था लक्षात घेतल्यास, ग्रामीण जीवनाची विद्यमान स्थिती सुधारवी यासाठी सरकारने विविध उपायोजन, सोयी-सवलती ग्रामविकास योजना तसेच इतर अनेक तरतुदी केल्या आहेत. परंतु त्यांचा पाहिजे तसा उपयोग झालेला दिसत नाही. अशावेळी गांधींच्या सत्य अहिंसा- सत्याग्रह यासारख्या पवित्र साधनांद्वारे प्राप्त होणारी उद्दिष्टयेच ठरू शकतात.

स्वातंत्र्याच्या नावाखाली आज स्वैराचार वाढतांना दिसत आहे आणि विकासाचे लाभ विलासाकडे लोकांना नेत आहे. त्यामुळे गोरगरीब सामान्य जनता चिंतातून बनली आहे. म्हणून विचारवंतानी पृथ्वी प्रदक्षिणा करीत असतांनाही प्रत्यक्ष ग्रामदक्षिणा केली पाहिजे हेच गांधींच्या विचारांचे स्पष्ट सार आहे.

गांधींच्या ग्राम स्वराज्य संकल्पनेत केवळ काही सुशिक्षित व धनिक लोकांची मिरादारी नसून कोणत्याही वांशिक/ धार्मिक भेदभावाला त्यात स्थान नाही. ग्रामजीवन हा भारताचा आत्मा असल्यामुळे या देशाचा कोणताही सामाजिक, आर्थिक व राजकीय विचार खेडे हा केंद्रबिंदू यातूनच झाला पाहिजे. " खेड्याचे राष्ट्रकुले" असे स्वतंत्र भारताचे चित्र गांधींनी रेखाटले होते. व या व्यवस्थेत प्रत्येक खेडे हे आपल्या प्रशासनासाठी व गरजांच्या पूर्तीसाठी एक स्वायत्त एकक असेल असे त्यांनी मांडलेले गृहितक काही प्रमाणात कां होईना आज सिध्द झाल्याचे दिसून येते.

गांधींच्या विचारानुसार ग्रामप्रधान व शेती प्रधान व शेती प्रधान देशाचा विकास व्हायचा असेल तर शहरप्रधान व यंत्रोद्योगाच्या विकास योजनांचे टोकळेबाज अनुकरण करून चालणार नाही. कारण योजनाकारांचा आणि नेत्यांचा राष्ट्रहिताचा उद्देश कितीही चांगला तरी अद्यापही ग्रामीण, गोरगरीब जनतेला न्याय मिळालेला नाही. तेव्हा ग्रामीण जनतेला विश्वासात घेऊन त्यांच्याकडे ग्रामीण क्षेत्राबाबतचे नियोजन सुपूर्द करून ग्रामस्वराज्याच्या संकल्पनेस ध्येय निष्ठेने साथ देणा-या कार्यकर्त्यांच्या स्वयंसेवी संघटनांच्या माध्यमातून व प्राथमिक गरजांच्या पुर्ततेसाठी अवश्य असलेल्या धनसाधनांची उपलब्धी करून देऊन. ग्रामनिष्ठ तज्ञांच्या मार्गदर्शानुसार गावक-यांच्या उत्साही सहभागातून ग्रामविकास होऊ शकेल याची जाण बाळगून योजनाकार व सरकार यांनी नियोजन, विकास कार्य गावावर सोपविले तर क्रांतीकारण बदल होऊ शकेल. हीच रचानात्मक ग्रामक्रांतीची व ग्रामस्वराज्याची नांदी ठरेल. त्यासाठी माहात्मा गांधींच्या ग्रामस्वराज्य संकल्पना विचारात घेऊन सरकारने ग्रामविकास योजना राबवल्या पाहिजेत.

एकंदरीत ग्रामस्वराज्य संकल्पनेतूनच लोकशाही समाजवादाचा क्रांतीकारी समन्वय साधता येऊ शकेतो. उदा. गांधींच्या ग्रामस्वराज्य संकल्पनेचे तपस्वी सेवक श्री अण्णा हजारे यांच्या नगर जिल्हातील राळेगण सिध्दी येथील दुष्काळ ग्रस्त, भांडखोर, दारिद्री व व्यसनी असलेल्या जनतेत मानसिक व सामाजिक परिवर्तनाच्या माध्यमातून तेथील गावक-यांच्या एकजुटीने, सामुहिक श्रमाने व ग्रामक्रांतीच्या जिद्दीने भारतात आदर्श निर्माण करणारे एक गाव निर्माण केले. महाराष्ट्रात अशी तिनशे गावे या मार्गाने वाटचाल करीत आहेत. राळेगण सिध्दी या गावात आज दारू, बिडी, सिगारेट नाही मांसाहार नाही, चोरी नाही, कोणीही उपाशी नाही. जमीन बगायतीखाली असून पंधरा वर्षात कोर्ट कचेरी नाही. अध्यात्मशक्ती, विज्ञान शक्ती, आणि ग्रामशक्ती यांचा त्रिवेणी संगम झाला तर ग्राम क्रांती कशी होत याचा आदर्श पाठ या विज्ञान युगात दिसून येतो. ग्रामस्वराज्याच्या योग्यतेचा व यशाच राळेगणसिध्दी गाव ठोस पुरावा आहे.

नव भारत निर्माण करण्यासाठी आजचा दृष्टीकोन बदलणे आवश्यक आहे. आर्थिक, सामाजिक व राजकीय व्यवहारांना इंवाइंचाने आपल्या लोकसत्तेची बांधणी करीत जावे लागेल हे करण्यासाठी खंबीर हृदयाची गरज आहे. आजच्या

आधुनिक काळात आपण जागतिकीकरण व आर्थिक उदारीकरणाचे घोरण स्विकारले. सेझ सारखा प्रयोग ग्रामांमधून सुरु केला आहे. घराघरातील प्रत्येक माणूस माहिती तंत्रज्ञानाच्या माध्यमातून जगण्यायोग्य झाला आहे. असे असतांनाही जेव्हा आपण या आधुनिक जगाचा खोलवर विचार करतो तेव्हा गांधी विचारातील पैलू आत्मसात केल्याशिवाय तरणोपाय नाही. याची जाणीव होउ लागते. कारण सद्याच्या या भरकटलेल्या अवस्थेतील माणसाला गांधी विचारच ग्रामस्वराज्याच्या सार्थक वाटचालीतून विकासाची दिशा दाखवू शकतो.

गांधीच्या ग्रामविकास संकल्पनेचे फलित असे की, आज महात्मा गांधी तंटामुक्त गाव मोहिम, ग्रामसुधार योजना, निर्मल ग्राम योजना, ग्रामविकास योजना, निर्मल ग्रामयोजना, ग्रामविकास योजना, ग्रामोद्योगांना चालना या सारख्या उपयोजना गावागावातून राबविल्या जात आहेत. लोकन्यायालयाचे आयोजन ही देखील या संकल्पनेची एक जमेची बाजू आहे ग्रामोद्योग, हस्तोद्योग, पशुपालन कुटिरउद्योग अशा लहान मोठ्या उद्योगाचे सरकारद्वारे अनुदान देउन जास्तीत जास्त लोकांना स्वावलंबनाचा धडा शिकवून बेकारी सारखी समस्या सोडवण्याचा प्रयत्न केला जात नाही. ग्रामसफाई, ग्रामस्वच्छता या सारख्या मोहिमा राबवून उत्तमग्राम पुरस्काराचे आयोजन सरकारद्वारे केल्यामुळे गावे स्वच्छ ठेवून बालमृत्यू, साथीचे आजार यांना आळा बसला आहे. अशाप्रकारे ग्रामीण जीवनाचा विकास या ग्राम स्वराज्य संकल्पनेद्वारा साधण्याचा प्रयत्न केला जात आहे. पण या प्रयत्नाला जोड हवी ती आजच्या युवाशक्तीची. युवाशक्ती जर पुढाकार घेईल तर ती आणखी जोमाने यशस्वी दिशेने वाटचाल करीत व आजच्या माहिती तंत्रज्ञानाच्या युगातही यशस्वी ठरले. संदर्भ ग्रंथ सूची

- १) बंग ठाकुरदास, १९९९, स्वराज्य की अगली लडाई, राजघाट वाराणसी, सर्व सेवा संघप्रकाशन
- २) भट्ट महेंद्र, १९९९ 'ग्राम स्वराज्य के नये अंकुर', 'राजघाट वाराणसी, सर्व सेवा संघप्रकाशन
- ३) बंग ठाकुरदास, १९९७ 'अससी स्वराज्य' पवनार (वर्धा) रणजीत देसाई ग्राम-सेवा संघमंडळ परमधाम प्रकाशन
- ४) भारदे , बाळासाहेब २००३ ग्रामक्रांतीची दिशा, पुणे महाराष्ट्र, गांधीस्मारक निधी प्रकाशन
- ५) भोळे, भास्कर लक्ष्मण २००३, आधुनिक भारतातील राजकीय विचार, नागपूर, पिंपळापुणे अॅण्ड कं पब्लिशर्स.
- ६) देव शंकराव, १९६१, लोकराज्य, राजघाट काशी, अखिल भारत सर्व सेवा संघप्रकाशन
- ७) धर्माधिकारी, भाउ १९६१, गांधी विचार दर्शन, ग्रामस्वराज्य , पुणे गांधी वाङ्मय प्रकाशन
- ८) गांधी, मो क १९५१(संग्रहाक आर. के प्रभु) पंचायत राज, अहमदाबाद, नवजीवन प्रकाशन मंदीर -
- ९) दवे, जुगतराम १९९६ गांधीजी अहमदाबाद, नवजीवन पुणे गांधीवाङ्मय प्रकाशन

Health Benefits of Sports in Youth

Gajanan S. Paikat

Assistant Professor, Arts and Commerce College,
Warvat Bakal, Tal. Sangrampur. Dist. Buldhana

Abstract:

Sport includes all forms of competitive physical activity or games which, through casual or organised participation, at least in part aim to use, maintain or improve physical ability and skills while providing enjoyment to participants, and in some cases, entertainment for spectators. Hundreds of sports exist, from those between single contestants, through to those with hundreds of simultaneous participants, either in teams or competing as individuals.

Introduction :

Sports play a vital role in modern contemporary society. It is an integral part of life essential for the physical and mental well-being of individuals (Craig & Beedie, 2008). Not only is it a physical activity but also an area where people socially interact. Maguire et al (2002) suggested that sport and leisure activities are an integral part of social life and that they are intricately linked to politics and the society. For most people, sports play a fundamental role whether as passive spectators or active participants.

Generally, sports has been praised for its numerous benefits which include: bridging the cultural and ethnic divides, improving on health and fitness, creating opportunities for employments and businesses to flourish, fostering teamwork and fair competition, contributing to the cross cultural dialogue and ensuring peaceful-coexistence (Levenson & Christensen, 1996).

History of Sports :

The documented history of sports goes back at least 3,000 years. In the beginning, sports often involved the preparation for war or training as a hunter, which explains why so many early games involved the throwing of spears, stakes, and rocks, and sparring one-on-one with opponents.

With the first Olympic Games in 776 BC—which included events such as foot and chariot races, wrestling, jumping, and discus and javelin throwing—the Ancient Greeks introduced formal sports to the world. The following by no means exhaustive list takes a look at the beginnings and evolution of some of today's most popular sporting pastimes.

Physical benefits of sports in youth :

1. Improved cardiovascular health- The heart is a muscle, it needs to be worked out! Regular exercise can help improve the overall health of your entire cardiovascular system.

2. Lowers risk of heart disease, stroke, and diabetes- A healthier heart means reduced risk of cardiovascular disease, stroke, and diabetes.
3. Helps manage weight- Not only does physical activity burn calories, it also improves your metabolism in the long run.
4. Reduced blood pressure- Physical activity keeps your heart and blood vessels healthy, helping to prevent hypertension.
5. Enhanced aerobic fitness- Participating in aerobic activities — such as running, cycling, or swimming — can improve your body's ability to transport and utilize oxygen in the lungs and blood.
6. Improved muscular strength and endurance- Resistance exercises challenge your muscular system, resulting in bigger, stronger muscles.
7. Improved joint flexibility and range of motion- Improved flexibility reduces risk of injury.
8. Stress relief- Exercise is a great mood-booster and has proven to be an effective method of stress relief.
9. Lowers risk of certain types of cancer- People who exercise regularly are less likely to develop breast, colon, and lung cancer.
10. Control cholesterol- Exercise decreases LDL (bad cholesterol) levels and increases HDL (good cholesterol) levels.
11. Methodology for a sportsman

Fundamental movement skills are basic movements such as throwing, kicking, running, jumping, hopping and catching.

Fundamental sport skills are these movement skills applied to a sport situation: for example, kicking a soccer ball, running a sprint, jumping up for a basketball rebound, catching a baseball

Conclusion :

Taking part in sports is important for children as it reduces stress and enhances their mood. It builds healthy bones and muscles, increases fitness, improves sleep, helps them socialize, improves their cooperation skills, boosts self-confidence and lowers the risk of getting obese.

References :

1. "Definition of sport". SportAccord. Archived from the original on 28 October 2011.
2. Jump up to:^{a b c} Council of Europe. "The European sport charter". Retrieved 5 March 2012.
3. "List of Summer and Winter Olympic Sports and Events". The Olympic Movement. 14 November 2018.
4. "World Mind Games". SportAccord. Archived from the original on 8 May 2012.
5. "Members". SportAccord. Archived from the original on 7 May 2012.
6. "Women in sport: Game, sex and match". The Economist. 7 September 2013.
7. Jump up to:^{a b} "The Most Popular Sports in the World". World Atlas. 2018. Retrieved 17 August 2018.
8. Harper, Douglas. "sport (n.)". Online Etymological Dictionary. Retrieved 20 April 2008.
9. Webster's Third New International Dictionary of the English Language, Unabridged. Springfield, MA: G&C Merriam Company. 1967. p. 2206.
10. Roget's II: The New Thesaurus, Third Edition. Houghton Mifflin Harcourt. 1995. ISBN 978-0-618-25414-9.