

(SJIF) Impact Factor-8.575

ISSN-2278-9308

B.Aadhar

Peer-Reviewed & Refereed Indexed
Multidisciplinary International Research Journal

May -2022

ISSUE No- 351(CCCL1) A



Chief Editor
Prof. Virag S. Gawande
Director
Aadhar Social
Research & Development
Training Institute Amravati

Editor
Dr.Dinesh W.Nichit
Principal
Sant Gadge Maharaj
Art's Comm,Sci Collage,
Walgaon,Dist. Amravati.

The Journal is indexed in:

Scientific Journal Impact Factor (SJIF)

Cosmos Impact Factor (CIF)

International Impact Factor Services (IIFS)

Handwritten signature

B.Aadhar International Peer-Reviewed Indexed Research Journal

Impact Factor - (SJIF) - 8.575

Issue NO, 351 (CCCLI) A

ISSN :
2278-9308
May,
2022

163

Impact Factor - 8.575

ISSN - 2278-9308

B.Aadhar

Peer-Reviewed & Refereed Indexed
Multidisciplinary International Research Journal

May -2022

ISSUE No- (CCCLI) 351-A

**Sciences, Social Sciences, Commerce,
Education, Language & Law**

Prof. Virag.S.Gawande
Chief Editor
Director

Aadhar Social Research &, Development Training Institute, Amravati.

Dr.Dinesh W.Nichit
Editor

Principal,
Sant Gadge Maharaj Art's Comm,Sci Collage, Walgaon.Dist. Amravati.

Virag

Aadhar International Publication

For Details Visit To : www.aadharsocial.com

© All rights reserved with the authors & publisher

Website - www.aadharsocial.com

Email - aadharsocial@gmail.com

स्त्री उध्दारक समाजसेविका

प्रा.डॉ.जगदीश द. हेंडवे

इतिहास विभाग प्रमुख बाबासाहेब देशमुख पारवेकर महाविद्यालय, पारवा
ता.घाटंजी, जि.यवतमाळ

प्राचीन काळापासून भारतीय स्त्रीला कमी लेखल्या गेले. भारतीय स्त्रियांना पुरुष प्रधान संस्कृतीत मानवाने कधीच बरोबरीचा दर्जा दिला नाही. प्राचीन, मध्ययुगीन व आधुनिक काळात स्त्रियांच्या विकासासाठी, पर्यायाने उन्नतीसाठी अनेक महान स्त्रियांनी देशाच्या पर्यायाने महाराष्ट्राच्या मातीत जन्म घेतला. कारण प्राचीन काळापासून तर १९ व्या शतकाच्या मध्यापर्यंत भारतीय समाजव्यवस्थेने स्त्रियांना कायमच दुजाभाव दिला आहे. असे असले तरी भारतात विविध काळात अनेक महान क्रांतीकारी स्त्रियांनी जन्म घेतला व त्यांनी आपल्या कर्तृत्वाचा ठसा उमटविला. अनेक स्त्रियांनी राजकीय, सामाजिक, धार्मिक व सांस्कृतिक क्षेत्रात कर्तृत्व सिध्द केले आहे.

प्राचीन काळात भैरवी, मार्गी, इंद्रायनी, अपाला घोषा, लोपामुद्रा, प्रभावती गुप्त यासारख्या विदुषींनी आपले दैदिप्यमान स्थान निर्माण केले. तर मध्ययुगीन काळात रक्षिया सुलतान सारख्या स्त्रियांनी उत्कृष्ट राज्यकारभार करून स्त्री ही पुरुषांच्या मानाने कोठेही कमी नाही हे सिध्द केले. तर यानंतरच्या काळात झांसीची राणी, कुमारी वेलुयाम्मा, रमाबाई रानडे, जिजाबाई, ताराबाई, भगिनी निवेदीता, सरोजिनी नायडू, सरलादेवी चौधरी, मॅडम भिकाजी कामा, सावित्रीबाई फुले, कै. लक्ष्मी, अरुणा आसफअली, सुचेता कृपलानी यासारख्या अनेक स्त्रियांनी आपल्या कर्तृत्वाचा ठसा विविध क्षेत्रात उमटविला आहे. या सर्व समाजसेविका स्त्रियां असून, यांचा आदर्श आज समाजातील स्त्रियांनी घेणे आवश्यक आहे.

सावित्रीबाई फुले :-

सावित्रीबाई फुले यांनी सामाजिक व शैक्षणिक क्षेत्रात दिलेले योगदान असामान्य आहे. भारतीय स्त्री शिक्षणासाठी सावित्रीबाई फुले यांनी दिलेला लढा अभूतपूर्व असा आहे. ज्या स्त्रियांनी पुरुषांच्या खांद्याला खांदा लावून लढा दिला, अपार कष्ट वेचले, त्रास सहन केला अशा स्त्रियांचे समाजातील योगदान प्रकाशात येणे अत्यंत गरजेचे आहे. यातून येणाऱ्या पिढीला प्रेरणा मिळेल.

सनातनी कर्मठ व्यवस्था दुरुगारून आपल्या अपार कष्टांच्या जोरावर मनुष्य प्रधान व्यवस्था जमीनदोस्त करणारी युग स्त्री म्हणजे सावित्रीबाई फुले होय. स्त्री उध्दारक, अंधकारमय जीवनातून तेजस्वी जिवनाकडे मार्ग दाखविणारी जगातील सर्वश्रेष्ठ स्त्री म्हणजे सावित्रीबाई फुले होय. आपला करारीपणा परोपकारी वृत्ती, धैर्यवान, शौर्यवान, प्रचंड विद्वान अशा सावित्रीबाई फुले जगातील तमाम स्त्रियांच्या आदर्शस्थानी कायम राहतील. प्रचंड तेजस्वी, ओजस्वी कार्य सावित्रीबाई फुले यांनी केले. त्यांनी स्त्री शिक्षणाचे कार्य अपारनिष्ठेने करून समस्त स्त्रीजातीला बंधिस्त जीवनातून मुक्त केले. त्यांनी जगातील सर्वश्रेष्ठ ज्ञान संपादन करून घगदगत्या ज्ञान यशाने कर्मठांची जोखणाऱ्या सावित्रीबाई फुले यांचे संपूर्ण जीवनकार्य म्हणजे एक क्रांतीकारी युगाचा प्रारंभ होता.

हजारो वर्षापासूनच्या गुलामीच्या बेढया तोडून त्यांनी भारतीय स्त्रीला मुक्तांगण देवून त्यांच्या विचारांना निर्मळ जीवन दिले. कष्टकरी, शोषिक स्त्री, गुलाम बनलेल्या स्त्रियांना प्रतिष्ठा मिळवून दिली. तिला ताठ मानेने उभे करून जगण्याची प्रेरणा दिली. त्यांनी अठरा पगड जातीच्या स्त्रियांना स्वतः शिकवून शिक्षित केले. शिक्षिका, मुख्याध्यापिका, विधवांचे बाळंतपण करणारी दाई, कवियत्री, लेखिका, स्त्रिमुक्ती आंदोलनाच्या प्रणेत्या, अनाथ मुलांची आई अशा विविध भूमिका त्यांनी अतिकष्टाने पार पाडल्या. केशवपणासारख्या कुर आणि स्त्री देहाची विटंबना करणाऱ्या प्रथेला विरोध करून ती प्रथा बंद करण्यास भाग पाडले. त्यांनी पूण्याच्या सरस्वती बागेत १८६४ ला पहीला पुनर्विवाह लावला. सावित्रीबाई फुले यांना मुलबाळ होत नव्हते, तेव्हा त्यांनी ज्योतीबासोबत चर्चा करून काशिबाई नावाच्या ब्राम्हण विधवेचा मुलगा दत्तक घेतला. त्यांनी त्याचे नाव यशवंत असे ठेवले. सत्यशोधक समाजाच्या स्थापने नंतर आदर्श समाज व्यवस्था तयार करण्यासाठी सावित्रीबाई फुले स्वतः सर्व कार्य सांभाळीत असे. इंग्रजांशी समन्वय ठेवून त्यांनी

आपले बालविवाह बंदी, विधवा विवाह, स्त्री शिक्षण, स्त्री अधिकार, धुणहत्या बंदी, धर्मविधी अधिकार, विधवांची केशवपण बंदी इत्यादी समाजपयोगी कार्य केले. आज भारतीय समाजात मुलींवर, स्त्रियांवर अत्याचार केले जात आहे. तर अनेक स्त्रियांनी आपल्या विविध क्षेत्रात कर्तृत्वात ठसा उमटविला आहे. असे असले तरी आज देशातील समस्त मानव समाजाला प्रेरणा देणाऱ्या सावित्रीबाई फुलेंच्या विचार आचाराची नितांत गरज आहे.

अहिल्याबाई होळकर :-

जगात शेतीचा शोध स्त्रीने लावला हे सर्वश्रुत आहे, तेव्हापासून नवनिर्मितीची क्षमता स्त्रीकडेच आहे. परिणामी मातृकूल संस्कृती तयार झाली. अशाच अहिल्याबाई होळकर आहे. तत्कालीन भारतात स्त्रीला अतिशय गौण स्थान होते. शिक्षणाची व आत्मोन्नतीची कोणतीच संधी त्याकाळी स्त्रिला मिळत नव्हती. अशा विकट परिस्थितीत अहिल्याबाई होळकर यांनी समाजाला योग्य मार्गदर्शन करून प्रगतीकडे घेवून गेल्या. त्यांचा जन्म मे, १७२५ मध्ये चोंडी या गावात झाला. हे गाव आता अहमदनगर जिल्ह्याच्या पाघडी तालुक्यात आहे. आई सुशिलाबाई, मानकोजी पाटील शिंदे यांच्या एकुलत्या एक लाडक्या कन्या अहिल्याबाई होळकर होत. मानकोजींनी त्यांना घोडस्वारी, भालाफेक, तलवार चालविणे, दांडपट्टा चालविणे, याशिवाय भाषा, शिक्षण, राजकारण, शस्त्रविद्या व मूल्याशिक्षणाचे धडे दिले. २० मे, १७३३ मध्ये खंडेराव व अहिल्याबाई यांचा विवाह झाला. या दाम्पत्याला एक मुलगा व एक मुलगी झाली. २४ मार्च, १७५४ रोजी सुरजमल जाट यांच्यासोबतच्या लढाई खंडेरावांना वीरमरण आले. तेव्हा खंडेरावांसोबत सती जाण्याचे नाकारून अहिल्याबाईंनी आपल्या पुरोगामीत्वाचा परिचय दिला. ही त्या काळातील महान क्रांतीकारी घटना होय. त्यांनी परंपरागत समाजव्यवस्थेला मूढमाती देवून, समाज परिवर्तनाला सुरुवात केली.

अहिल्याबाई होळकर यांनी भिल्ल जमातीच्या यशवंत नावाच्या मुलाशी आपल्या मुलीचा विवाह लावून दिला. अशारितीने त्यांनी आंतरजातीय विवाह प्रथेला स्वतःच्या घरापासून प्रोत्साहन दिले. त्यांनी जातीभेदाच्या भिंती काढून समतेचा व समानतेचा पुरस्कार केला. लोकमाता अहिल्याबाई होळकर उत्तम प्रशासक, प्रजाहितदक्ष, शूर सेनानी, लढवय्या महीला होत्या. सैन उभे करणे, नवीन शस्त्र, तोफा तयार करणे, युध्दशाळा, अश्वशाळा चालविणे इत्यादी सर्व कामे त्यांनी स्वतः केले.

सर्वधर्मीय प्रार्थनास्थळांचे सुशोभिकरण अहिल्याबाई होळकर यांनी केले. समभाव, निधर्मपणा असा राज्यकारभार त्यांनी केला. शेतकरी, कष्टकरी, मजुरांना अर्थसहाय्य केले. कारागीर, शिल्पकार, कलावंताना त्यांनी आश्रय दिला. आदिवासींच्या पुनर्वसनासोबतच अस्पृश्यता निर्मूलन, उत्तम जीवन जगण्यास मानवता हाच खरा धर्म व आपण सर्व एकच आहोत, अशी त्यांनी समाजाला शिकवण दिली.

अशा कर्तबगार, कुशल प्रशासक, उत्तम राजकारणी, खंबीर लोकमाता या संपूर्ण स्त्रिजातीच्या प्रेरणास्थानी आहेत.

ताराबाई शिंदे :-

भारतातील, महाराष्ट्रातील अनेक महान स्त्रियांनी आपल्या कार्यकर्तृत्वाचा ठसा उमटविला आहे. त्यांच्या कार्यापासून आजच्या मुलींना, स्त्रियांना प्रेरणा मिळत आहे. तर दुसरीकडे स्त्रियांवरील अत्याचार, अन्याय सतत वर्तमानपत्रातून, सोशल मिडियामधून सातत्याने समोर येत आहे. आजही स्त्रिला भोगवस्तु म्हणून बघितल्या जाते. माणूस म्हणून तिचे स्वतंत्र अस्तित्व समाजमान्य करीत नाही. तिलाही मान, सन्मान, भावना, छंद, आवडी निवडी, आशा आकांक्षा व महत्वाकांक्षा आहेत. स्वच्छंद जगण्याचा अधिकार आहे, हे वन्याच अशी अजून समाजमनात रुजलेच नाही, असे फुले यांचे मत होते आणि आजही त्यांचे मत खरेच आहे. स्त्रियांना या दुःखाचा अनुभव आहे. मात्र त्यांचे दुःख पुरुषी मानसिकता काय समजणार?

अशा स्त्रियांवरील अन्याय, अत्याचाराला १८८२ मध्ये बुलढाणा येथील एका स्त्रिने सडेतोडपणे विरोध करण्यासाठी लेखणी हाती घेतली, आणि स्त्रियांच्या अत्याचाराला वाचा फोडली. त्यांच्या "स्त्री-पुरुष" या ग्रंथात, संतकबीर म्हणतात "जीस तन लागे, वही तन जाणे, बीजा क्या जाने, गन्दारा रे". १९ व्या शतकातील महिला विचारवंत म्हणून ही महानायिका अत्यंत निर्भिडपणे,

खंबीरपणे स्त्रीयांवरील अन्यायकारक रुढी विरोधात आवाज उठविणाऱ्या क्रांतीकारी महानायिका ठरल्या आहेत. तत्कालीन काळात त्या पुरुषी शिकान्याची वेशभूषा करून घोडयावरून फिरत असे. वडिलांच्या पुरोगामी विचारसरणीच्या वातावरणातून त्यांनी समाजाचा सखोल अभ्यास केला.

ताराबाई शिंदे यांचा वयाच्या १७ व्या वर्षी विवाह देशमुख घराण्यातील वकील व्यक्तीशी झाला. त्यांनी आपल्या शिक्षणाचा समाजाला उपयोग व्हावा, म्हणून यासाठी घरसंसार सांभाळून समाजकार्य करण्याचा निर्णय घेण्याचे ठरविले. तेव्हा पुरुषी अहंकार असलेल्या त्यांच्या नवऱ्याने ताराबाई शिंदे यांना अन्यायकारक वागणूक देणे सुरु केले.

स्वाभीमानाने जगणे पसंद करणाऱ्या विद्रोही लेखिका ताराबाई शिंदे आपल्या ग्रंथात लिहितात की, ज्या परमेश्वराने ही आश्चर्यकारक सृष्टी निर्माण केली, त्यांनीच स्त्री-पुरुष निर्माण केले आहेत, मग केवळ स्त्रियांमध्ये दुर्गुण, अवगुण आहेत का? ताराबाई शिंदे यांनी स्त्रियांच्या घाडसाबद्दल व शोषिकतेबद्दल प्रचंड लिखाण केले. १९९५ ला बिजिंग (चीन) येथे जागतिक महिला संमेलनात १८७ देशांच्या प्रतिनिधी उपस्थित असताना बिडच्या प्रा. डॉ. हेमलता पाटील यांनी "स्त्री-पुरुष तुलना" हा ताराबाई शिंदे यांचा ग्रंथ तेथे मांडला आणि रातोरात १८७ देशात हा ग्रंथ भाषांतरीत झाला. या ग्रंथाने जगभरातील स्त्रियांना महाबळ मिळाले. मात्र आजही भारतीय स्त्रियांना, महिलांना ही विद्वान, विद्रोही, क्रांतीकारी लेखिका माहित नसणे ही शोकांतिका आहे. त्यांनी आपल्या ग्रंथातून समतावादी मागणी केली, हेच स्त्री हृदय आहे. अन्याय सहन करूनही त्यांनी दाखविलेला मनाचा मोठेपणा हाच स्त्रीचा मोठा ठेवा आहे.

आपण या महानायिकांच्या विचारांचे डोळसपणे वाचन व चिकित्सा करून आपल्या आयुष्याचे नंदनवन करू या. हाच या महानायिकांना मानाचा मुजरा!

निष्कर्ष:-

एकंदरीत सावित्रीबाई फुले, ताराबाई शिंदे, अहिल्याबाई होळकर यांनी जो त्याकाळी लढा दिला आणि समाज परिवर्तन करण्याचा आणि समता प्रस्तापित करण्याचा शेवटपर्यंत केला, त्यांच्या या कार्याचा आजच्या युगात स्त्रियांनी, संपूर्ण मानवजातींनी आत्मसात करून पुढील पिढीसमोर एक नवा आदर्श निर्माण करावा, ही आजच्या काळाची नितांत गरज आहे. महिलांनी या महान समाजसुधारक स्त्रियांच्या कार्यापासून प्रेरणा घेवून आपल्यातील सावित्रीबाई, ताराबाई, अहिल्याबाईंना प्रकट करावेत आणि नवीन समाज या विज्ञानवादी युगात घडवावा आणि आपली प्रगती करून देशाच्या विकासात योगदान द्यावेत..

संदर्भ :-

१. श्री धनंजय कीर महात्मा ज्योतीराव फुले पॉप्युलर प्रकाशन, मुंबई
२. आचार्य शं.द. जावडेकर आधुनिक भारत कॉन्टीनेंटल प्रकाशन, पुणे
३. नवनाथ शिंदे क्रांतीज्योती सावित्रीबाई जिजाई प्रकाशन, पुणे फुले
४. डॉ. जयसिंगराव पवार हिंदुस्थानच्या स्वातंत्र फडके प्रकाशन, कोल्हापूर चळवळीचा इतिहास
५. बी.एस. ग्रेवर आधुनिक भारताचा एस.चंद्र आणि कंपनी, लि. एन.के. बेल्लेकर इतिहास नवी दिल्ली

Handwritten signature

THE CONTRIBUTION OF SOCIAL REFORMERS IN THE NATION BUILDING

Editor

Dr. Gajanan L. Sodnar

Associate professor

Arts, Commerce & Science College,
Maregaon Dist. Yavatmal

2021-22
Periodical



Publishing Year : Sept. 2021

EAGLE LEAP
Printers And Publisher Pvt. Ltd.

प्रार्थना समाजाची कामगिरी

— Author —

डा. जगदीश इनामदार हेडवे
महात्मा गांधी प्रतिष्ठान (इतिहास विभाग प्रमुख)
बाबासाहेब देवराव फारुख महाविद्यालय
पारला, ता. पाटंजी जि. वजळवाड

प्रस्तावना :

आधारावर समाजाची पर्यायाने राष्ट्राची पुनर्रचना करण्याचे त्यांनी स्वप्न पाहिले.

योगशाही एका क्षेत्रापुरती जागृती सर्वांकित न ठेवता सामाजिक, धार्मिक, आर्थिक, राजकीय व सांस्कृतिक अशा सर्वेच क्षेत्रात या वैचारिक जागृतीचे पटसाद उमटले. समाजाची सामाजिक, धार्मिक, आर्थिक व राजकीय जागृती इत्यादी सर्व अंगे परस्पर संबद्धित व परस्पराबाबती असतात. समाजाच्या उन्नती मध्ये मार्गदर्शक सभा, अर्थात प्रेसिडेन्सी असोसिएशन, राष्ट्रीय सभा, प्रार्थना समाज, अर्थात समाज, सत्यशोधक समाज अशा अनेक संस्थांचा मोठा वाटा आहे.

आधुनिक भारताच्या जडणघडणीत 19 व्या शतकातील धार्मिक आणि सामाजिक इतिहासात महाराष्ट्राचा अवगण्य स्थान आहे. म्हणून ब्राह्मो समाजानंतर महाराष्ट्रातील प्रार्थना समाजाचे कार्य अनमोल आहे. ब्राह्मो समाजाचा बंगाली जनजीवनावर जेवढा प्रभाव पडला, तेवढा प्रार्थना समाजाचा महाराष्ट्रातील जनजीवनावर झाला तसला तरीही धर्म आणि समाजकार्यविषयक आधुनिक विचारसरणी महाराष्ट्रात रजविण्यासाठी प्रार्थना समाज व सत्यशोधक समाजाचे फार मोठे योगदान आहे.

*प्रार्थना समाजाचे मूळ :-

इंग्रजी राजवटीत पाश्चिमात्य धर्म आणि संस्कृती व त्यांच्या संस्था आणि समाजाचा जवळून परिचय झाला.

1) भारतीय परंपरागत धर्मावर ख्रिस्ती मिशनऱ्यांच्या वैचारिक प्रभुत्व वारले

होत. जवळपास त्यांच्या हातमधील होऊ लागली होती. परंपरेची कल्पने महीन होऊ लागली होती. त्यांना मुस्लिम, जातीभेद, बहुदेवतावाद, परंपरागत जातीवारीची पांचा पुनर्विचार करणे आवश्यक वाटू लागले होते. असा मनातलुकारक राजा राममोहन रॉय आणि त्यांचा ब्राह्मो समाज हेच महाराष्ट्रातील धार्मिक व मानाधिक मुधारणा वळवळीचे प्रेरणास्थान होते.

ब्राह्मो समाजाच्या स्थापनेनंतर दादोबा पांडुरंग तर्खडकर यांनी 1840 मध्ये ' परमहंस सभा ' ही संघटना स्थापन केली. या संघटनेचे उद्दिष्ट त्रिश्वरवादाचा पुरस्कार करून रोटीबंदी व जातिभेद नष्ट करणे हे होते. या संघटनेचे कामकाज गुनफणे चालत असे. दादोबा पांडुरंग तर्खडकर यांनी मानवधर्म सभा आणि प्रार्थना समाज स्थापन करण्यास मोलाचे योगदान दिले. त्यांनी ' धर्म विवेचन आणि ' परमहंसिक ब्राह्मण धर्म ' इत्यादी ग्रंथांची रचना केली. मानवधर्मसभेचे एक ईश्वर, एक धर्म, मानव एकता बुधाधिष्ठित योग्यता, त्रिश्वरवादीय कर्मावरण, शिष्टांग प्रसार इत्यादी उद्दिष्ट होते. एकंदरीत प्रार्थना समाजाच्या स्थापनेत मानवधर्मसभा व परमहंस सभा या दोन संस्थांनी मोठा हातभार लावला.

*प्रार्थना समाजाची स्थापना व तत्त्वे :-

दादोबा पांडुरंग तर्खडकर व आत्माराम पांडुरंग तर्खडकर यांनी 21 मार्च 1859 रोजी मुंबई येथे प्रार्थना समाजाची स्थापना केली. अल्पकाळातच प्रार्थना समाजाच्या ताळा पुणे, नगर, सातारा व इतर ठिकाणी स्थापन झाल्या. ' नवोद्य पत्रिका ' ताळाचे मुखपत्रही प्रार्थना समाजाने चालविले होते. त्यावेळी डॉ. रामकृष्ण गोपाळ भोंडारकर आणि न्या. महादेव गोविंद रानडे यांनी प्रार्थना समाजाचे सभासदत्व स्वीकारले. या समाजाच्या स्थापनेत लोकहितवादी ना वरभाग असता तरीही फार महत्त्वाचे नव्हता. न्यायमूर्ती रानडे, डॉ. भोंडारकर, कामन जाबाजी मोडक इत्यादी मंडळींनी प्रमुख असून दादोबा पांडुरंग यांचे बंधू डॉ. आत्माराम पांडुरंग यांनी प्रथम पुढाकार घेतला. प्रार्थना प्रार्थना समाजाची कल्पना बंगालमधील ब्राह्मो समाजाच्या कल्पनेतून सूचली असली तरीही, बाबू केजव बंड सैन यांच्या मुंबई झालेल्या भेटीचा तिच्याशी निकट निकटचा संबंध झाला. असे असले तरीही ब्राह्मो समाजाचे हिंदू धर्मातून फुटून निघण्याचा प्रेरणास प्रार्थना समाज आधीपासूनच विकसित होता. केजवबंड सैन यांनी ब्राह्मो समाजाचे स्वरूप दिले ते शुद्ध ख्रिस्ती वळणावर होते. ही गोष्ट न्यायमूर्ती रानडे

व भांडारकर यांना कधीच आवडली नाही.

मूर्तिपूजा, अवतार कल्पना यांच्याबिरेड त्यांचा रोख असला तरीही आपला पंथ हा हिंदू धर्मातील एक मुधारक पंथ आहे. ही युनी त्यांनी सदैव जागृत ठेवली. डॉ. भांडारकर हिंदू धर्माचे फार मोठे अभिमानी होते. डॉ. भांडारकर एके ठिकाणी म्हणतात, ' आपल्या नांकांत परमेश्वर आपल्या बिकट घाम करितो तो हृदयमय आहे. या अत्युलम विचारांचा विशेष प्रसार आहे.' असे असले तरी त्यांना जीवाच्या व परमात्मा यांचे भागवत व अहम ज्ञान ही तत्त्व मान्य नाही. तसेच ते अत्यंत परमात्म्याची उपासना करित असले तरी मूर्तिपूजेच्या बिरेड असले तरीही ते परमेश्वराला सगुण मानतात. ते भक्तिमार्गी सगुणोपासना व इहशानवादी आहेत पण मूर्तिपूजा व अवतार कल्पना यांना त्यांचा विरोध आहे. त्यांना प्रार्थना आवश्यक वाटते, पण प्रार्थनेने भौतिक फलाची प्राप्ती होणे शक्य नाही असे त्यांचे मत आहे. प्रार्थना ही फक्त आत्मिक समाधान होण्यासाठी केली पाहिजे असा त्यांचा कटाक्ष होना.

2. तत्वे :-

1. परमेश्वर एक असून तोच विधाचा निर्माता आहे. तो निराकार आहे.
2. त्याचे कोणताही धर्मग्रंथ लिहिलेले नाही. मूर्तिपूजा परमेश्वरास मान्य नाही.
3. सर्व मानव एकाच परमेश्वराची तेकडे आहेत. म्हणून सर्वांनी बंधुभावानेच भावनेने एकमेकांशी व्यवहार करावा.

प्रार्थना समाजाची प्रारंभापासूनच आध्यात्मिक चळवळ ठरली आहे हा समाज ब्राम्हणवादी आहे. मात्र मायावती नाही. या चळवळीस पुढे म.गो. रानडे, रा.गो. भांडारकर यांनी योगदान दिले. रानडे यांनी युरोपमधील मार्टिन लुथरची धर्मसुधारणा व भागवत धर्म यांमधील साम्य विषय केले. भांडारकरांनी प्रार्थना समाजा अतिदेश, अत्यक्त, अर्षित्य, व बुद्ध्म अशा निर्गुण ईश्वराची प्रार्थना करित नाही. तर तो ज्ञान व आनंदरुपी सगुण ईश्वराची उपासना करतो, असे स्पष्ट केले.

समाजाच्या प्रार्थना मंदिरात होणाऱ्या सार्वजनिक उपासनेत साधारणतः 1. उद्बोधन, 2. स्तवन, 3. ध्यान, व प्रार्थना, उपदेश 4. प्रार्थना 5. आरती, इत्यादींना महत्वाचे स्थान होते. सर्वांतून एकदा वार्षिक उत्सव साजरा केला जात होता.

प्रार्थना समाजाचे कार्य :-

प्रार्थना समाजाने अस्पृश्यता विरोधून, स्त्रीशिक्षण, विधवाशिक्षण, अंतरजातीय विवाह इत्यादी क्षेत्रात बहुमान कामगिरी केली. संघर्षाळा धर्मभोलेपणा नष्ट करण्यासाठी प्रार्थना समाजाने विशेष कार्य केले. प्रार्थना समाजाने किलेयाने आणि पंढरपूर येथे ज्ञानकायम, तसेच उर्जेदार वैयक्तिक संस्थाही सुरू करण्यात आल्या. न्या. रानडे यांनी डेव्हल एज्युकेशन सोसायटीची स्थापना करून भारतीय जनतेत राष्ट्रीय शिक्षणाचा प्रसार केला. त्यांनी विधवा विवाह संघट्ट स्थापन केले. ना.म. जोगी यांनी ' सोशल सर्विस मीम ' स्थापन करून मजुरांची स्थिति सुधारण्याचे प्रयत्न केले. देशसेवेसाठी उत्तम कार्यकर्ते निर्माण करण्याच्या उद्देशाने नामदार गोपाळ कृष्ण बोधले यांनी ' सर्व्हंटस ऑफ इशिया सोसायटीची ' स्थापना केली.

प्रार्थना समाजाचे प्रचारक म्हणून विठ्ठल रामजी शिंदे यांनी विशेष कार्य केले. त्यांनी डिप्रेक्ट क्लासेस मिशनची स्थापना केली. प्रार्थना समाजाच्या प्रचारासाठी त्यांनी संपूर्ण भारताची तीन वेळा घाता केली. 1910 पासून त्यांनी प्रार्थना समाजाचे कार्य संपचून अस्पृश्यता निवारणासाठी स्वतःचा वाटून घेतले. प्रार्थना समाजाच्या उत्तीने पंढरपूर येथे अनाथ ज्ञानकायम काढण्यात आले. मूर्तिमादी स्वतंत्र शाळा सुरू करण्यात आल्या. अर्ध महिला समाज ही शिक्षणासाठी कार्य करणारी संस्था स्थापन झाली. मजुरांसाठी पहिली रात्र शाळा मुंबई येथे बँकल वाही येथे भिकोबा सध्याच चव्हाण यांच्या पुढाकाराने इ.स. 1865 मध्ये सुरू करण्यात आली. या शाळेत सर्व जाती जमातीच्या मुलांना प्रवेश देण्यात आला. विद्यार्थी वर्गात पोस्टमन, मोटर ड्रायव्हर, निरक्षी कामगार, कारखान्यात काम करणारे कामगार ह्यात अशा समाजातील सर्व स्तरातील लोकांचा यामध्ये समावेश होता. विद्यार्थी वर्गासाठी ' कमवा आणि शिका ' ही योजना सुरू करण्यात आली. प्रार्थना समाजाचे कार्यकर्ते उमया ज्ञान शंकर यांनी अनाथ मुलांसाठी आधारागृह सुरू केले. इ.स. 1868 साली पंढरपूर येथे अनाथ आश्रमाची स्थापना केली. 1865 ते 1866 या काळात दुष्काळात सर्वसामान्यांना दिलासा मिळावा यासाठी विविध जनउपयोगी कामे प्रार्थना समाजाने हाती घेतली होती. स्त्री शिक्षणाचा उद्देश यमोर ठेवून पुण्यामध्ये 1888 मध्ये महिलांसाठी शाळा प्रार्थना समाजाने सुरू केली. 1882 मध्ये पंडिता रमाबाई यांच्या अर्ध महिला समाज समाजाची मुक्तात ही प्रार्थना समाजाच्या अध्यानेच झाली होती. प्रार्थना समाजाने याकाळात सामाजिक सुधारणांना

मती देवतांचा सामाजिक अंधधड्या, रुढी, परंपरा, कर्मकांडांना वा मूर्ख समाजातून दूर करण्याचा प्रयत्न केला. ताकागीन काळात मध्ये समाजातून जवळ अविष्ट रुढी परंपरा होत्या त्या परंपरांवर प्रार्थना समाजातील पुढाऱ्यांनी जोरदार प्रहार केलेत. आणि समाजामधील अज्ञान दूर करण्याचा प्रयत्न केला. शिष्यांना समान हक्क देण्याचा प्रयत्न करण्यात आला. म्हणूनच शिष्यांच्या लाडा वा काळात सुरू करण्यात आल्या. कामगारांना, बालकांना शिक्षण देऊन त्यांनाही माणसाप्रमाणे जगण्याचा अधिकार देण्यासाठी प्रार्थना समाजाने अतिरिक्त कार्य केले.

*निष्कर्ष :-

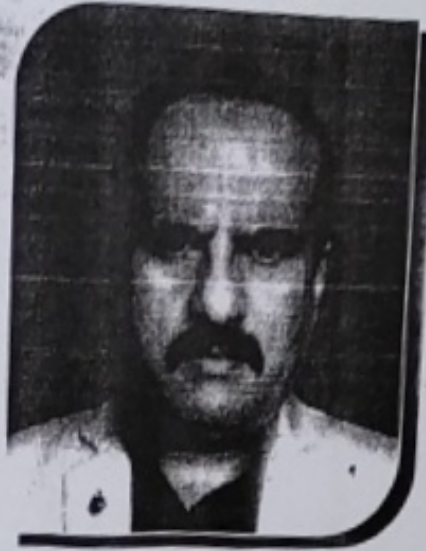
प्रार्थना समाजाचा कोणताही एकमेव संस्थापक नाही. सर्व धर्मग्रंथातील पारमार्थिक व नैतिक सिद्धांत प्रार्थना समाजाला मान्य आहे. साधकाला मध्यस्थीशिवाय म्हणजे पुरोहिताशिवाय अंतः प्रेरणेतून व स्वानुभववातून सत्याचे ज्ञान होऊ शकते. विवेकबुद्धीने धर्म नीती तत्वे समजू शकतात. आत्मपरीक्षण आणि आत्मनिवेदन प्रधान असा हा प्रवृत्ती मार्ग आहे. सर्वांगीण सामाजिक सुधारणेचा पाया मद्रम व सदचारचाच आधारित असावा, यावर त्यांचा भर आहे. महान्या ज्योतिबा पुजे यानी सुद्धा निर्मिक ईश्वराला निर्मिक म्हटले आहेत. त्यांनी सुद्धा निर्मिकाची आराधना करण्यासाठी पुरोहिताची किंवा मध्यस्थाची गरज नाही असे स्पष्ट केले आहे.

एकेदरीत महाराष्ट्रात प्रार्थना समाजाने पुरोगामी विचारांची पायाभरणी केली. रुढी परंपरा, कर्मकांडांना विरोध करून जाती धर्मनिरपेक्ष मानवी मूल्यांना महत्त्व देणारा मानव केन्द्रित धर्मविचार पुढे आणण्यात प्रार्थना समाजाचे महत्त्वपूर्ण योगदान आहे. स्त्रीशिक्षण, कामगारांना शिक्षण, अनाथ आश्रमाची स्थापना करून त्यांच्या सुधारणेसाठी प्रार्थना समाजाने भरीव कार्य केले. नवराष्ट्र उभारणीत प्रार्थना समाजाने मौलिक योगदान दिले आहे. आज आपल्या भारतात व जगातील अनेक देशात जातीवादी संघटन अस्तित्वात आहेत. त्यांनी संपूर्ण जगाला निस्तनाभूत करण्याचा जणू विडाच उचलला आहे. भारतात आजही मोठ्या प्रमाणात जातीयता फोफावताना दिसत आहे. राजकीय लोकांनी त्यांना खतपाणी घातले आहे. हे विष भारतातून संपविण्यासाठी प्रार्थना समाजासारख्या संघटनाची देशाला आवश्यकता आहेत. तर देश प्रगती पथावर जाईल.

संपन्न

1. आचार्य जावडेकर म. व. . आधुनिक भारत , कॉलेजियल प्रकाशन पुणे . 30
2. डॉ. पंढार जयसिंगराव , हिंदुस्थानच्या स्वातंत्र्य चळवळीचा इतिहास . कदक प्रकाशन कोल्हापूर
3. कुलकर्णी वसंतराव बम्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ नासिक , विविधेती-र एकता . (HIS,220)
4. mr.vikaspedia.in
- 5.maharashtratime.com

Handwritten signature



A teacher, researcher and collaborator, Dr Gajanan L Sodnar has been working as Associate Professor, Department of History, Arts, Commerce and Science College, Maregaon (Road), Yavatmal Maharashtra for the last seventeen years. He received his doctoral degree from Swami Ramanand Teerth Marathwada University, Nanded, and soon thereafter got recognition from Sant Gadge Baba Amravati University, Amravati as research supervisor. A candid researcher, Dr Sodnar published more than 35 papers in academically acclaimed research journals of global repute. As coordinator, National Service Scheme Unit of the college, he organized numerous social awareness programmes and workshops for rural development. To be precise, one can mention the workshop organized to infuse a sense of entrepreneurship among the agrarian folks. On academic front, the webinar on 'Post Covid -19 Economic and Political Implications in India - Ambedkerite Perspective' organized under his stewardship generated wide interest among the academicians and socio-political researchers. A life member of the Maharashtra History Council, Dr Sodnar has been actively involved in various projects taken up by the History Councils affiliated to Rashtrasant Tukdoji Maharaj Nagpur University, Sant Gadge Baba Amravati University and Gondwana University, Gadchiroli.

**EAGLE LEAP PRINTER'S AND
PUBLISHER PVT. LTD.**

Contact : 7083766990 / 8600071634
Email : eagleleap.pp@mail.com



PRINT ISSN : 2395-6011
ONLINE ISSN : 2395-602X



CONFERENCE PROCEEDINGS



**International Multidisciplinary
E-Conference On Contribution of
Various Aspects In Nation Building**

Date : 11th to 13 th October 2021

Organised by

**Department of [English, Marathi, Sociology, History, Commerce,
Home Economics, Chemistry, Botany and Mathematics]
Shetkari Shikshan Sanstha's
Arts, Commerce & Science College, Maregaon Dist.
Yavatmal, Maharashtra, India**

**INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENTIFIC
RESEARCH IN
SCIENCE & TECHNOLOGY**

VOLUME 9 · ISSUE 5 , SEPTEMBER-OCTOBER-2021

Email : editor@ijsrst.com Website : <http://ijsrst.com>

Conference Proceedings



International Multidisciplinary E- Conference On Contribution of Various Aspects In Nation Building

(CYAINB-2021)

11- to 13- October 2021

Organized by


Department of [English, Marathi, Sociology, History, Commerce, Home
Economics, Chemistry, Botany and Mathematics]
Shetkari Shikshan Sanstha's
Arts, Commerce & Science College, Yavatmal, Maharashtra,
India

In Association With
International Journal of Scientific Research in Science and Technology

Print ISSN: 2395-6011 Online ISSN : 2395-602X

Volume 9, Issue 5, September-October-2021
International Peer Reviewed, Open Access Journal

Published By

 **TECHNO & SCIENCE
ACADEMY**
[www.technoscienceacademy.com]

No		
1	Use of Technology and Digital Platform in English Language Teaching Dr. Leena V. Phate	01-05
2	Disclosing the Unseen of Subjectivities in Derrida's 'Bersely Fought the Queen' Prof. Sandeep B. Agrawal	06-08
3	Role of Indian English Literature in Nation Building in Pre-Independent Era: With Special Reference to Raja Rammohan Roy, Rabindranath Tagore and Sir Aurobindo Dr. Archana Kiran Deshmukh	09-14
4	Freedom Movement in India: Spiritualism, Gandhism and Anti-Colonialism in Indian English Writing Mr. Nishigandh Setav	15-19
5	An Examination of Feminism in Nadine Aham's Novel - <i>Mips for Lost Loves</i> Prof. Digambar .D. Wankhede	20-23
6	A Blending of Feminism and Political upheaval in Niyantam Sahgal's 'Storm in Chandigarh' and 'the Day in Shadow' Mr. Nitin Kesharao Wamik	24-28
7	The Role of Art, Literature and the Media in Nation Building Dr. Sunil S. Bidwalk	29-34
8	Use of Multimedia & Digital Technology in English Language Teaching Arjun N. Khobragade	35-38
9	Interpreting the Translations and its Contribution towards Nation Building Dr. Dinesh A. Gundawar	39-41
10	The Role of Literature in Nation Building Piyush V. Dhale	42-43
11	The Age and its Reflection in the Poems Emily Dickinson Dr. Pritee Deorao Thakare	44-46
12	Folktales in India : A Brief Review Prof. Dr. Ravi Prakash Chapke	47-50
13	The Existence and Perpetuation of Folk Literature in the Folk Songs of Banpal Naidu and in the Stories on Animals of Muzaki Prasad Shallesh Lachamareddy Jitawar	51-54
14	Understanding The Concept of Individual's Freedom, Amish Ghosh's 'The Shadow Line' Dr. Praveen S. Pawar	55-57
15	The Role of Indian Folk Literature in Nation Building Sunita Sukhdev Krayande	58-61
16	The Literary Artist-A Catalyst, Reformer and Much More for Contemporary Society Mr. Suhas Netaji Morey	62-65
17	Relevance of Folk Literature in Nation Building Dr. Aparna Tulshiram Sarode	66-69
18	The Theme of Marriages in Hardy's Novel <i>Jude the Obscure</i> Dr. Dwijendra Nath Burman	70-74



Disclosing the Unseen of Subjectivities in Dattani's 'Bravely Fought the Queen'

Asst. Prof. Sandeep B. Agrawal¹

¹HOD, Department of English, B.D.Parwekar Mahavidyalaya, Parwa, Ta- Ghatanji Dist- Yavatmal,
Maharashtra, India

ABSTRACT

'Bravely Fought the Queen' deals with alternate sexualities, though the approach is oblique and the issue of gender differences assumes greater importance. The play showcases joint family with Baa, the matriarch, her two sons Jiten and Nitin, and their wives Dolly and Alka who also happens to be sisters. Both Dolly and Alka lead loveless married lives, Jiten is a dominating, self-willed and violent husband, while Nitin is a queer person who enjoys secret relationship with other men. Baa is confined to bed owing to an illness and is prone to fits of delirium. She spends alternate months in her two sons' homes. She hates Alka because of her sharp tongue and goads Nitin to turn her out of the house. Earlier, during Dolly's pregnancy, she had incited Jiten against his wife, prompting him even to beat her, which resulted in the birth of a spastic child, Daksha. Dattani writes on unconventional subjects which include the seemingly mean, ugly and unhappy things of life, but his special focus is on the suffering that arises from problem centred on sexuality. His plays address relatively unexplored and very contemporary issues of sexuality which are constitutive of the contemporary urban Indian subjectivity.

I. INTRODUCTION

The play opens with the world of women in which Lalitha arrives as an intruder and becomes a medium for us to have a peep into the lives of Alka and Dolly with their own little arguments, bickering and fantasies - which they reveal to Lalitha as if performing before an audience. Both Alka and Dolly marvel at the opportunity of having an audience. Alka says, "There's.... too much between just the two of us! We won't get a chance like this again." When the play opens, Dolly is getting ready to go out for a party; but the party has been cancelled. She, in fact knows that the party has been cancelled, but clinging to a

smothered hope she keeps on getting ready. Dolly and Alka speak to each other in a very slighting manner, often making allusions to the past in order to hurt each other. A constant tension prevails between the two sisters. This tension appears to arise out of jealousy. The story begins to slowly unfold, generating stray hints but not tangible facts about the sisters' lives. Then there is a Baa who, by her frequent instructions, disrupts the evolving intimacy between the three women. Lalitha, who begins as an intruder slowly merges into the world of women when she reveals her own emptiness and purposelessness and her obsession with bonsai with which she tries to confront it. She immediately bonds with Alka, who

leads a loveless married life and has found refuge in alcohol, and Dolly who escapes her boredom by imagining an adulterous union with the young cook. It is, therefore, escape that everyone wants Alka by drowning out everything in alcohol, Dolly on the wings of fantasy, and Lalita through her obsession with the bonsai.

The bonsai is a recurrent metaphor in the play. All the characters in the play are made to comment on the bonsai in a deliberate attempt at drawing parallels. Daksha, the spastic child of Dolly and Jiten, is an obvious parallel, whereas Alka too appears constrained by the patriarchal discourses as the bonsai is as a result of forced stunting. There is a conspicuous role reversal between genders in the play. Jiten, outwardly a self-willed dominating male, is driven to tears near the end of the play when Dolly reminds him that Daksha, their spastic child, is a result of his violence on her person. Then there is the 'manly Queen' Dolly who, though a victim of persecution at the hands of her husband, yet stands up against him when she has to defend Alka, her sister.

The play also deals with the theme of alternate sexuality though this theme is secondary to the more apparent theme of the domination of one gender over the other. Nitin exemplifies the way social pressure and uncommon sexual preferences construct a queer subjectivity. Like Bunny Singh of *A Muggy Night* in Mumbai, the happily married TV star, who privately indulges in a queer relationship behind the facade of his macho public image, Nitin too tries to continue a loveless relationship with his wife Alka, a screen behind which he seeks to hide his clandestine queer relationships. He was talked into marrying Alka by Praful, his one-time lover and Alka's brother. Nitin too, thus, appears to be a victim of the heterosexual superiority complex of the world of normal men. Nitin's reaction to Alka are therefore mixed. On the one hand, he knows that he is in financial difficulties from which only Baa can rescue him. To please Baa he must throw Alka out of the house as Alka is often

accused of confronting everyone, including Baa and Praful, when her tongue is loosened by alcohol. On the other hand, he is guilty of using Alka to conceal his homosexuality behind the veil of marriage. He is unable to make up his mind and keeps oscillating between guilt and greed.

Baa, the tortured and the torturing mother, is both a persecutor and a victim. Her husband has abused her and now she takes it out on her daughter-in-law. She goads Jiten to hit Dolly, accusing her of carrying another's child, and she pressurises Nitin to turn Alka out of the house on the pretext of her impure parenting. She too has discovered her escape in fits of delirium constructing images from the past and the present simultaneously and confounding other characters in the play. In fact, the fusion of the past and the present is a recurrent device in Dattani. This device brings to the fore the temporal layers of subjectivity, accumulated over the course of time. Dattani achieves it through two methods; firstly by the juxtaposition of dialogues in two simultaneous scenes on two different parts of the stage; and secondly, through the hallucinations of Baa who imagines herself to be in some past moment at one instant, and in the present at the next. Both methods reinforce the concept of subjectivity as constituted by multiple layers.

She confuses the present with the past, forgetting that her sons are grown up now. She still believes that Nitin is a ten-year-old, afraid of the dark, afraid of his father who used to beat mercilessly. Baa has been a victim of brute patriarchal violence, but now she herself has become an instrument of patriarchal discourses, and tries to oppress her daughter-in-law by instigating her sons to use violence against them. She forgets that she herself has been a victim. Such is the way of discourses function in our lives, determining both memory and forgetting. Explaining the functioning of discourses in our lives Hans Bertens says, "Since we are all extensions of the discourses

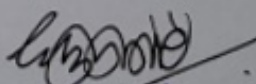
that we have internalised, we ourselves constantly reproduce their power, even in our intimate relations." Alka probably the weakest female character in the play is victimised by almost everyone except Dolly who is a mother figure to her. She is used and abused by her own brother Praful, whom she loves dearly and whose unjustifiable moral codes she wants to stand up to. She refuses to indulge in an affair with the cook even in fantasy just to prove her worth to Praful: No I can't!.... Praful, your sister is good. She's good. And near the end of the play when she is drunk, she blabbers about her victimization, "The Saint has another sister who is bad, bad, bad. He beats her till she gets better." This shows a mixed, confused response to the power wielded by authority in her life. She has admiration and awe for the authority and she wants to mould herself to suit the dictums of authority and yet she despises it for being harsh on her and for victimising her. She despises it yet she cannot bring herself to refuse to confirm to its standards. She simultaneously protests against and conforms to authority.

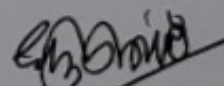
Her responses can be compared to Leela Benare of Vijay Tendulkar's 'Silence! The Court is in Session' who has similar feelings of awe as well as contempt for authority. Though Alka is not a rebel like Benare, she prefers to hide behind a comfortable veil of stupor provided by alcohol. She almost forgives Nitin for abusing her, I know I haven't been an ideal housewife. And you haven't been... well, a competent husband. But, who's complaining? Nobody's perfect!" Alka is a subject of patriarchal discourses rooted so deeply in her psyche that she cannot bring herself to raise her voice against them. Dolly is probably the only character in the play that appears to be same and strong despite being subjected to violence both mental and physical. She not only stands up for herself but also supports Alka when everyone is bent on torturing her. Even in fantasies, she is aware of reality. She has a reflective personality that can think outside her subjectivity. She has created a space even

in her subjectivity and this space manifests itself in the form of fantasies in which a subject may take her destiny in her own hands.

II. REFERENCES

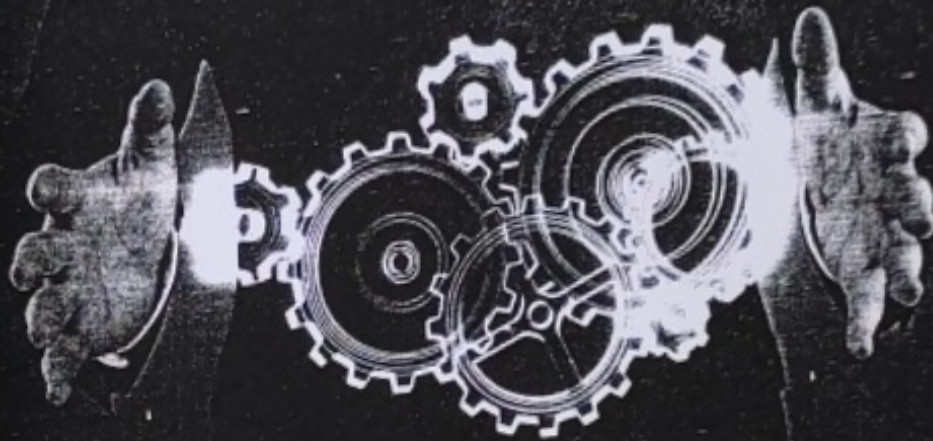
- [1]. Dattani, Mahesh. Collected Plays Vol- 1. New Delhi, Penguin, 2020
- [2]. Nair, Anita. "An Unveiling of a Playwright in Three Acts". The Gentleman, May 2001
- [3]. Butler, Judith. Gender Trouble: Feminism and the subversion of Identity, New York- Routledge, 1990
- [4]. Agrawal, Beena. Mahesh Dattani's Plays A New Horizons in Indian Theatre. Jaipur: Book Enclave, 2011
- [5]. Dhawan R.K. The Plays of Mahesh Dattani : A Critical Response. The commonwealth Review 2002
- [6]. Chaudhari, Asha Kuthari. Contemporary Indian Writers in English : Mahesh Dattani. New Delhi, Foundation Books, 2005


Principal


Principal

B.D.P. College, Parwa B.D.P. College, Parwa

ISSN 2278 - 7984



World Conference On
Startup In India And
Education With Placement
In Abroad

Abasaheb Parvekar College, Yavatmal

CONFERENCE PROCEEDING
VOLUME - I



Copyright © By Abasaheb Parvekar Mahavidyalaya, Yavatmal

No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopy, recording, or otherwise or stored in a database or retrieval system without the prior written permission of publishers. This edition can be exported from India only by the Publishers.

World Conference On Startup In India And Education With Placement In Abroad

Conference Conducted By -
Abasaheb Parvekar College, Yavatmal

Multi - Disciplinary Bi-annual
International Peer reviewed / Referred Journal

ISSN 2278 - 7984

Published by : Abasaheb Parvekar College, Yavatmal
Published at : DnyanPath Publication, Amravati (India)

Reg. Office : FFS-A, Block C, First Floor, Venus Plaza, Shegaon Naka, Y.M.V. Road,
Amravati - 444 603 (Maharashtra)
Our Network : Maharashtra, Delhi, Gujrat, Chattisgarh, Telangana, Bihar.
Visit us : www.dnyanpath.org
Contact us : dnyanpathpub@gmail.com
Phone : 08600353712, 09503237806

Printed at Shri Gurudeo Printers, Amravati.

Mahatma Fule Sankul, Shegaon Naka,
Y.M.V. Road, Amravati - 444603 (Maharashtra)

Contact us : sanjaytamgadge@rediffmail.com
Mob : 9881557107



Price : ₹ 500/-

Issue : Aug. 2022

Scholars' Vision

Multi - Disciplinary Bi-annual International Peer
reviewed / Referred Journal

ISSN 2278 - 7984

Call for Papers
Issue : Aug. 2022

Last Date for Submission

31 July 2022

Research / review articles submitted to journals will be considered for publication. The concerning author/s have to submit an original work. Corresponding author/s will be responsible for the Research work during the processing of manuscript. Editorial Board will immediately reject Research work leading to Plagiarism. Manuscripts submitted 'Scholars' Vision' will be screened for plagiarism using appropriate tool.

- We only accept text files or files in .doc or .docx format (Microsoft Word or Open Office) in English, Marathi or Hindi language only. (Font size 13, Line Spacing 1.5, Times New Roman/Kruti dev/Mangal).
- Submitting the same manuscript to more than one journal concurrently constitutes unethical publishing behavior and it is unacceptable.
- Research work must follow conventions of the language (Hindi, English or Marathi) in regard to proper grammar, punctuation, and typical writing practices.
- All factual statements must be supported by cited sources or research evidence. Authors must ensure the accuracy of citations, quotations, diagrams, tables, and maps. All in-text citations must be cited in the reference list and all sources in the reference list must be cited within the research work. Sources accessed online must include a DOI (Digital Object Identifier) or URL.
- Research work submission should include an updated abstract and set of keywords.
- Please follow the citation guidelines of MLA (Languages) and APA (Social Sciences).
- **The manuscript should have following sections:**
 - Title
 - Name of the author/s
 - Abstract
 - Keywords
 - Introduction
 - Main Body (Method, Results, Discussion)
 - Conclusion
 - References
- All the authors of the manuscript should be agreed for the publication of the manuscript and there should not be any dispute about the proposed content or material of the manuscript with any person and among the authors.
- The Editors and Reviewers of the Journal are fully authorized to reject, modify and to accept the manuscript of the author, based on the quality of the research manuscript or proposed work.

- I N D E X -

1. **Teaching - Learning Process in Political Science:
Traditional and Modern Methods** 1
Dr. Aseem P. Khapre
2. **Innovative Practices in Knowledge Resource Centre in Digital Era** 4
Dr. Chhaya B. Jatkar
3. **Recent Trends in Social Science Research in India** 6
Prof. Dr. Nagorao K. Sore
4. **Role of Libraries in Electronic Environment** 8
Dr. Nitesh V. Chore
5. **Education System in France** 12
Dr. Pavan Mandavkar
6. **Technological Innovations Changing the World of Physical Education and Sports** 16
Dr. Rajani W. Bhojar
7. **A Study of Changing Scenario of Urbanization, Its Causes and Impacts** 19
Dr. Ranjana Jagdish Mahajan
8. **Impact of GST on Agricultural Sector** 21
Dr. Shashikant V. Adsod
9. **Innovative College Libraries: An Overview of Best / Innovative Practices** 25
Dr. Vijay G. Wardikar
10. **New Media Used by LIS Professionals of Colleges to Provide Information to Library Users
During Covid-19 Pandemic** 29
Dr. Kishorsingh R. Chungade | Mr. Amol Bhaudas Meshram
11. **Acquisition and Promotion of Electronic Information Resources in University Libraries** 33
Mr. Hemant Fransis Jadhav
12. **Feministic Approach in Namita Gokhale's Paro: Dream of Passion and Manju Kapur's: "Diffi-
cult Daughter"** 36
Poonam R. Kale
13. **Scarred and Silenced Subjectivities in Dattani's, 'Thirty Days in September'** 38
Asst. Prof. Sandeep B. Agrawal

Scarred and Silenced Subjectivities in Dattani's, 'Thirty Days in September'

Asst. Prof. Sandeep B. Agrawal

HOD in English

B. D. Parvekar Mahavidyalaya

Parwa, Tq. Ghatanji, Dist. Yavatmal - 445 306

Mob : 9423625011

E-mail : sandipagrwal1123@gmail.com

- Abstract -

'Thirty days in September' treats the sensitive issues of child abuse. The play was commissioned by and is called RAHI, Recovering and Healing from Incest. It helps survivors of child abuse. The play endeavours to lift the veil of silence which surrounds the issue of incest. It builds on the trauma of Mala who lives with the haunting memories of her abused past. Her past hampers her natural growth, it scars her soul, making her unable to pursue serious relationship with men beyond an ominous thirty-day period. She has become a woman who perversely enjoys being taken advantage of. The present play is the study of a very important aspect of the experience of very wide but little discussed segment of society. This is a part of subjectivity which has generally remained largely unanalysed in literary and critical studies. Mala's is a tortured subjectivity through which the play brings into focus similar subjectivities which remain twisted and wrongly interpreted. *Thirty days in September* thus successfully depicts the trauma of the victims of child abuse. The play explores the silence, the feelings of betrayal and the psychological stability that are characteristics of a victim of sexual abuse. On the other hand, the play offers no help by way of analysing the subjectivity of the abuser. Questions such as what makes a person an abuser, what his psycho-social circumstances are, or how his actions affect his psyche remain un answered. Yet the play continues the Dattani's attempt to explore the hushed-up issues in Indian society.

Introduction

The recuperation of Mala from her state of shock is presented through her taped conversations with her psychiatrist. From a very insecure, shy and different girl at the beginning of Act I, we see her transforming into a confident woman ready to face the world. The insights afforded by psychoanalysis and other disciplines enables her to analyse her own subjectivity and pinpoint the root

of a problem. Rather than blaming herself or her mother for her woes, she points her finger at the real culprit, her maternal uncle who had abused her for a period of six years. Mala is not intellectually equipped to understand the root of her suffering. She is undergoing a crisis of self-identity due to which she begins to see herself through the eyes of others and begins to blame herself. She is a common woman, not a cultural theorist or a psychoanalyst. She believes that the self is an entity fixed and given. She has no idea that the self is a socio-political and cultural construction. In other words, our subjectivity is constructed in interaction with others. Mala too forms an image of herself on the basis of how other treat her and think of her. She compares herself to other girls of her age and passes judgement on herself.

For Mala, the other locus of self-identification is her uncle Vinay whose approval she desires in everything. And since others see her as guilty or spoilt, she too begins to think of herself as such. But for her, this misrecognition becomes the basis of her identity. As a result Mala is unable to connect positively with men. She meets men and enters into relationship with them. But she times it in such a way that the relationship ends within a period of thirty days. She admits to Deepak that she likes it when she is being abused in a relationship. Her obsession with thirty days seems to suggest her desire to remain in control of the situation, yet she is unable to get the abuser out of her system which makes her compulsively wants to be abused.

Dattani depicts the change in Mala's state after the treatment through the tapes of Mala's recorded conversations; he thereby hints that Mala's subjectivity can be understood through the discourse of psychoanalysis. The symptoms of her problem are read through Freudian and Lacanian perspectives. The Dattani himself locates the play in these perspectives. As it is apparent from the earlier conversation, Mala is very hesitant, unsure and guilty. She feels that she is the one who is to blame for whatever is happening to her. The subject is here both victim and victimiser. She thinks that she is a seducer. But

imposition and power oppression of patriarchal system. Virmati exhibits sheer courage and determinator while fighting her battle of independence. She is in the quest for self expression. Everyone in her adolescence was talking about her marriage. And lastly Virmati got a worst experience of man who cannot be faithful with her. Manu Kapur's heroines are mostly educated, aspiring individuals caged with the confines of conservative society. Their education leads them to independent thinking for which their family and society become intolerant of them.

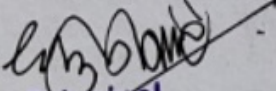
Conclusion

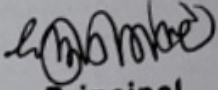
We find that Manju Kapur and Namita Gokhale have attempted to portraying contemporary women who have rejected the mantle of tradition, culture, patriarchy and social customs. Both of them presents understanding of human characters and maturity as novelist. Both novels reveals the lives of women, their struggle for basic

rights, their quest for identity and survival with education. With education they became aware of their self reliance. Both novelists introduced us the concept of feminity and feminism. When we compared both of them Namita Gokhale create a spark by her characters and Manju Kapur smoothly show her feminism by her characters. Lastly, both are tries to intermingle traditional and modern ethos.

References

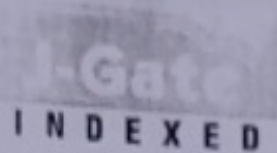
- Kapur, Manju. *Difficult Daughters*. Penguin Books, New Delhi. 1998 and 1999
- Maria Elena Hueso. "Woman, Genealogy, History: Deconstructions of family and nation in Amitav Ghosh's *The Shadow Lines* and Manju Kapur's *Difficult Daughters*." *Odisea*, No.9, 2008. Print.
- Namita Gokhale, "Paro, *Dream of Passion*" (Penguin, 2005)


Principal
B.D.P. College, Parwa


Principal
B.D.P. College, Parwa

2021-22

(101)



ISSN 2277-8071

RESEARCH NEBULA

*An International Refereed, Peer Reviewed & Indexed Quarterly Journal in
Arts, Commerce, Education & Social Sciences*

DOI PREFIX 10.22183

JOURNAL DOI 10.22183/RN

IMPACT FACTOR 7.399

ONE DAY

INTERNATIONAL INTERDISCIPLINARY E-CONFERENCE

On

ROLE OF PHYSICAL ACTIVITIES, HEALTH AND FITNESS IN TODAY'S CRISIS

16th October, 2021

Jointly Organized by



IQAC, AND DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION & SPORTS
MAHATMA JYOTIBA FULE MAHAVIDYALAYA, AMRAVATI. (M.S.)



LATE DATTATRAYA PUSADKAR ARTS COLLEGE, NANDGAON PETH,
AMRAVATI. (M.S.)

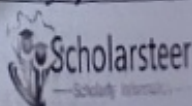


NARAYANRAO RANA MAHAVIDYALAYA, BADNERA, AMRAVATI. (M.S.)

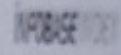
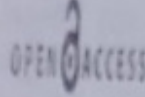
Special Issue on 16th October, 2021

www.ycjournal.net

umsplash@glitch-lab



116.	डॉ. मनोज ग. राठोड समाजशास्त्र विभाग प्रमुख, स्व. पंचफुलाबाई पावडे कला वाणिज्य महिला महाविद्यालय, उरुड, जि. अमरावती	समाजशास्त्र की दृष्टिसे मानसिक स्वास्थ्य	369
117.	प्रा. जगन्नाथ इंगोले सहा. प्राध्यापक (संगीत विभाग प्रमुख) महात्मा ज्योतिबा फुले महाविद्यालय, अमरावती	क्रीडा जगत और संगीत चिकित्सा पद्धती	371
118.	सोनाजी आसकर शिलेदार सहायक प्राध्यापक, महात्मा ज्योतिबा फुले महाविद्यालय, अमरावती	शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिये संगीत एक प्रभावी माध्यम	373
119.	प्रा. डॉ. संजय जे. भगत समाजशास्त्र विभाग प्रमुख, महात्मा ज्योतिबा फुले महाविद्यालय, अमरावती.	आधुनिक समाजत योगाचे महत्व	376
120.	प्रा. डॉ. स्वप्ना एत. देशमुख गृहअर्थशास्त्र विभाग, श्रीमती वत्सलाबाई नाईक महिला महाविद्यालय पुसद जि. यवतमाळ	मानसिक आरोग्य प्राप्ती करीत समुपदेशकाची भूमिका	379
121.	डॉ. रजना एव जिवने गृहअर्थशास्त्र विभाग प्रमुख श्रीमती वत्सलाबाई नाईक महिला महाविद्यालय, पुसद	पुसद शहरातील वंजारा समाजातील शेतमजूर स्त्रियांचा आहार आणि आरोग्याचा अभ्यास	382
122.	प्रा. आनंद मनवर समाजशास्त्र विभाग प्रमुख, युवाशक्ती कला व विज्ञान महाविद्यालय अमरावती	मानवी जीवनातील योगाचे महत्व आणि फायदे	387
123.	प्रा. निरंजन जिवनराव शंभे श्रीमती नानकीबाई वाधवाणी कला महाविद्यालय यवतमाळ	फास्टफुड: लठ्ठपणा व आरोग्यावर होणारे दुष्परिणाम	390
124.	डॉ. पंकज मा तावडे (सहायक प्राध्यापक, अर्थशास्त्र विभाग) भाऊसाहेब लहाने ज्ञानप्रकाश आर्ट्स कॉलेज पिंजर	ताणतणावाचे व्यवस्थापन - योगसाधना	394
125.	डॉ. अजित सु. ठाकरे भाऊसाहेब लहाने ज्ञानप्रकाश आर्ट्स कॉलेज पिंजर जिल्हा. अकोला	आरोग्य आणि मानसिक तंदुरुस्तीत संगीताची भूमिका ; एक समाजशास्त्रीय अध्ययन	398
126.	डॉ. नेत्रा श्रीकांत तेन्हारकर संगीत विभाग, जे. डी. पा. सा. महाविद्यालय दर्यापुर	योग और संगीत	400
127.	प्रा. डॉ. बबिता वेवले स. प्रा. राज्यशास्त्र विभाग, महात्मा ज्योतिबा फुले महाविद्यालय, अमरावती	राजकारणात खेळाचे महत्व	403
128.	सहा. प्रा. अभय धरदराव चांदेकर संचालक, शारीरिक शिक्षण व खेळ, बाबासाहेब देशमुख पारवेकर महाविद्यालय, पारवा जि. यवतमाळ	खेळ व्यायाम आणि शारीरिक सुदृढता	407
129.	निघोट अर्चना महादेवराव पीएच- डी- शोधार्थी (हिन्दी), संत गाडगे बाबा अमरावती विश्वविद्यालय, अमरावती (मानव विज्ञान शाखा)	शारीरिक क्षमता पर सूर्य नमस्कार का प्रभाव	410



डॉ. अश्वय शरदराव
चांदेकर

संघातक, शारीरिक
शिक्षण व खेळ
बाबासाहेब देशमुख
पारवेकर
महाविद्यालय, पारवा
जि.यवतमाळ

One Day International Interdisciplinary E-Conference On
ROLE OF PHYSICAL ACTIVITIES, HEALTH AND FITNESS IN TODAY'S CRISIS

On 16th October, 2021 @

Mahatma Jyotiba Fule Mahavidyalaya, Amravati, Late Dattatraya Pusadkar Arts College,
Nandgaon Peth, Amravati. & Narayanrao Rana Mahavidyalaya, Badnera, Amravati.

खेळ व्यायाम आणि शारीरिक सुदृढता

ABSTRACT

खेळ आणि व्यायाम एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. कारण खेळ खेळणे म्हणजेच शारीरिक व्यायाम होय. खेळामुळे शारीरिक, मानसिक व बौद्धिक व्यायाम होतो. खेळ अनेक प्रकारे खेळला जातो. त्यामुळे व्यायाम मात्र निश्चित आहे. खेळामध्ये मैदानी, वैयक्तिक, सामूहिक, बैठे खेळ, बौद्धिक खेळ, साहित्यासोबत खेळ, साहित्याविना खेळ अशा अनेक प्रकारचे खेळ खेळल्या जातात. त्यामुळे शारीरिक, मानसिक व बौद्धिक व्यायामासोबत विकास सुध्दा साधला जातो. आणि याचा संपूर्ण परिणाम हा आरोग्यावर पडतो. ज्यामुळे शरीराची योग्य हालचाल होवून कार्यशक्ती वाढते. आणि शरीर हे सुदृढ बनते. व शारीरिक, मानसिक व बौद्धिक विकास घडून येतो.

खेळ :

शारीरिक हालचाली करणे, कवायत करणे, मनोरंजनासाठी खेळ खेळणे इत्यादी व्यक्ती आपल्या रिकाम्या वेळेत करीत असतो. या खेळामधून त्याला आनंद मिळत असतो. म्हणून खेळाला व्यक्ती जीवनाचा एक घटक बनवितो. व्यक्ती किंवा खेळाडू आपल्याला अवगत असलेले शारीरिक कौशल्य एका विशिष्ट ठिकाणी सराव करून प्रदर्शित करतो आणि आपल्या ध्येयाची प्राप्ती करतो. या संपूर्ण प्रक्रियेला खेळ म्हटल्या गेले आहे. खेळ म्हणजे जीवनावश्यक गरजा भागवून जादा वेळेत केलेली ऐच्छिक कृती आहे. खेळाचे दुसरे लक्षण म्हणजे ज्यात सक्ती नसते, स्वेच्छा असते. आनंद असतो. इत्यादी खेळता खेळता शारीरिक कृती करण्याच्या प्रयत्नाने व धडपडीने विविध शारीरिक क्षमतांचा विकास होतो. त्यामध्ये शारीरिक, मानसिक बौद्धिक, भावनिक, सामाजिक, सांस्कृतिक व शैक्षणिकदृष्ट्या विकास घडून येतो.

खेळाडू आपल्या खेळाट्टारे समान शारीरिक क्षमतेचे साधारण एकाच प्रकारचे कौशल्य अवगत केलेले असतात. किंवा एकाच खेळामध्ये आपली प्रगती साधू शकतो. फक्त काही वयामध्ये मोजकेच खेळाडू आपल्या कल्पनेपेक्षा प्रचंड यश मिळवून मानविय शक्ती पलिकडील कामे क्षणार्धात करून जातात. तेव्हा साहजिकच लक्षात येते यामध्ये शारीरिक कौशल्यापेक्षा अधिक काही नाही. खेळाडू खेळ खेळतो म्हणजे तो काही शारीरिक अनुभव नसतो, तर मानसिक एकायता, भावनिक स्थिरता त्या विशेष क्रीडा प्रकारास पुरक एवढीच कृती आत्मसात करणे हा मानसिक, भावनिक, वैचारीक अनुभव

असतो. या सर्वांचा एकत्रित परिणाम म्हणजे एक विशिष्ट प्रकारचे खेळ व त्यामधले कौशल्य होय. जे खेळाडूरूपाने आपल्या पर्यंत पोहचविल्या जाते.

खेळाचे महत्व :

व्यक्तीच्या विकासात खेळाला फार महत्वाचे स्थान आहे. त्यामुळे खेळाचा शारीरिक, मानसिक बौद्धिक, भावनिक, सामाजिक, सांस्कृतिक व शैक्षणिकदृष्ट्या विचार केल्या जातो.

१) खेळाचे शारीरिक महत्व :

शारीरिक हालचाल आणि घटक एक दुसऱ्या शिवाय अशक्य बाब आहे. म्हणून खेळ खेळायचे म्हटले की शारीरिक हालचाल ही होणारच त्यामुळे स्नायुंचे आंकुचन व प्रसरणाने आपण विविध शारीरिक हालचाली करतो. साध्याच्या स्नायुंच्या विविध कार्यशक्तींवर खेळामुळे नियंत्रण येते. ज्या मुलांना बालवयात मुक्त शारीरिक हालचाली करण्याची संधी मिळत नाही त्यांचा शारीरिक व मानसिक विकास चांगल्या प्रकारे होत नाही असे पियाजी म्हणतात. हालचाल करण्यास सांधे व स्नायु यांना प्राणवायुची गरज असते. जे रक्तामार्फत पूर्तिल्या जाते. त्यामुळे शरीरातील सर्व स्नायु व सर्व संस्था मजबूत बनतात ही बाब खेळामुळे शक्य आहे.

खेळाचे मानसिक महत्व :

जेम्स रॉस या मानसशास्त्रीयदृष्ट्या खेळ ही उस्फुर्त आनंददायक, नवनिर्माणकारी व बालकांचा सर्वोत्तम विकास करणारी स्वाभाविक कृती आहे. मग वाळूत रेघोट्या मारणे, किंवा डब्याच्या झाकणांना तीन तीन भोके पाडून तराजू बनवून दुकान दुकान खेळणे असो. बालकाची परस्पर देवान घेवान

मैत्रीची नाती यातून त्यांचे सवंगड्याबरोबर खेळणे सहज घडते. त्या, खेळाचा त्यांच्या भावनिक विकासासाठी चांगला उपयोग होतो. आणि हाच विकास जसजसे त्यांचे खेळामध्ये कौशल्य विकसित होत जाईल सोबतच मानसिक विकास सुध्दा होत जाईल.

२) खेळ आणि सामाजिक विकास :

व्यक्ती आपल्या जीवनाच्या दैनंदिन गरजा भागविण्यासाठी इतरांवर अवलंबून राहातो. त्याचवेळी आर्थिक स्वातंत्र्य घराच्या रचनेमुळे व्यक्ती उलट स्विकेंद्रित होतो. म्हणजेच मी आणि माझा सेल्फ कनेक्टेट बॉलक एवढ्यात त्याच्या मनाची परीधी आकसलेली असते. याउलट क्रीडांगणावर मात्र या गोलापासून स्वतःच्या प्रयत्नाने नेलेला फुटबॉल पत्तिकडील गोळात मारण्याचे सहकार्य सामूहिक प्रयत्नाचे सतत शिक्षण दिले जाते. गोल एकाने जरी मारला तरी यश मात्र सर्व संघाचे यामुळे सामाजिकतेचा सर्वांत मोठा विकास घडून येतो. अशा प्रकारच्या खेळामुळे समाजातील सर्वांत मोठी अडसळ म्हणजे व्यक्तिचा अहंभाव नाहिसा होऊन सदभावना व सामाजिकतेचा विकास होतो.

व्यायाम :

शारीरिक श्रम म्हणजे व्यायाम नसून मन आणि शरीर यांचे संतुलन केले जाणारे श्रम म्हणजे व्यायाम होय. ज्यामुळे शरीरामध्ये स्फूर्ती, प्रेरणा, बल यांचा विकास होतो. व्यायामामुळे शरीरामध्ये थकवा व भारीपणा निर्माण होतो. मात्र व्यायामाच्या नियमित सरावामुळे उत्साह, उल्हास, तसेच आत्मचेतना सुध्दा निर्माण होते. व्यायाम एक प्रकारचे सुखद परिश्रम आहे. ज्यामुळे संघटन व अशासनाची भावना निर्माण होते. विद्यार्थी आपल्या विद्यालयामध्ये खाली वेळेमध्ये क्रिकेट, व्हॉलीबॉल, कॅरम, चेस, फुटबॉल, बॅटमिंटन यासारखे विविध मनोरंजनाचे खेळ खेळतात. आणि खेळ खेळल्यानंतर त्यांचे चेहरे एकदम खुलून जातात. मन प्रसन्न होते आणि शरीर हलके होते. खेळ हा एक प्रकारचा शारीरिक व्यायाम आहे. आणि तो खेळ संपल्यानंतर अनुभवाला मिळतो. खेळामुळे शारीरिक क्षमता मात्र निश्चित वाढते. सोबतच स्फूर्ती वाढून कार्य करण्याची शक्ती वाढते. अर्थात हृदय, फुफुस, मासपेशी यांची कार्य करण्याची शक्ती वाढते व ते नियमित रूपाने कार्य करतात.

क्रीडा शास्त्राच्या विवेचनाच्या संदर्भात व्यायाम या संज्ञेला फार महत्त्व आहे. व्यायामाचे परंपरागत कार्य म्हणजे बलदंड. विदेशातील हरक्युलस काय किंवा आपल्याकडील भिम काय संकल्पना एकच. विविध कसरती करावयाच्या म्हणजेच हजार जोरदंड घालावयाचे. भरपूर विश्रांती घ्यावयाची इत्यादी. आपल्या देशात पूर्वीच्या काळामध्ये तालीम, आखाडे यामध्ये शेकडो

पैलवान व कर्तब दाखविण्यासाठी उत्साहित राहात होते. त्यांच्यानुसार व्यायामाचा परंपरागत अर्थ असा की, भरपूर जोरदंड घालणे आणि भरपूर खाऊन पचविणारे उत्तम कर्तबगार मानले जात होते. मात्र शारीरिक शिक्षणाच्या दृष्टिने व्यायामाची कल्पना अधिक विकसित व शास्त्रीय स्वरूपात मांडली गेली आहे. व्यायामाचे सुरुवातीला शास्त्रीय दृष्टिने प्रथम उद्दीष्ट्ये ठरविले जातात. उदा. व्यायाम कशासाठी हवा आहे? केवळ शरीर सुंदर दिसण्यासाठी का? अधिकतम वजन उचलण्यासाठी की, विशिष्ट क्रीडा प्रकारात प्राविण्य प्राप्त करण्यासाठी? आपले दैनंदिन आरोग्य चांगले राहावे म्हणून अशापकारे व्यायामाचे निरनिराळे उद्दीष्ट्ये ठरविले जातात. शारीरिक शिक्षणात शरीराच्या विविध घटकाने, स्नायू समुहाचे वर्गीकरण करून शारीरिक हालचालींमुळे एकूण संपुर्ण शरीरावर काय परिणाम होतो याचा विचार केला जातो. शरीराच्या विविध संस्थांवर काय परिणाम होतो हे लक्षात घेवून व्यायाम प्रकाराची मांडणी केली जाते.

शारीरिक सुदृढता :

विविध खेळासाठी त्यातील उच्च यश प्राप्तीसाठी विविध मुलभूत आरोग्यकारक शारीरिक सुदृढतेची आवश्यकता आहे. शारीरिक सुदृढतेचा अर्थ व्यक्ती किंवा खेळाडू आपल्या कार्यामध्ये न दमता, न थकता उत्साहाने कार्य पूर्ण करतो किंवा खेळाडू आपल्या खेळामध्ये कौशल्य प्राप्त करू शकतो. म्हणजेच सुदृढ आरोग्य होय. सोबतच सर्वसामान्य लोक आपले दैनंदिन कार्य उत्साहाने साजरे करतात. त्यांची रोगप्रतिकारकशक्ती वाढते. ते अधिक आनंदाने राहतात.

शारीरिक सुदृढतेचे प्रमुख घटक :

१) सांध्याची हालचाल :

निरनिराळे स्नायू यांच्या मदतीने विविध दिशांना वळविण्याची क्षमता, स्नायूंची लांबी, अस्थीबंधन, स्नायुबंधन यावर लवचिकता अवलंबून असते. जी नियमित खेळ व व्यायामामुळे परिश्रमोत्साहन, भुजंगासन यामुळे शरीराचे सांधे जास्त ताणले जाऊ शकते. ज्याचा फायदा जिमनास्टिक, मल्लखांब, व योगासने या क्रीडा प्रकारात विकसित होतो.

२) स्नायूंची शक्ती :

एखादे कार्य अनेकदा व दिर्घकाळ करण्यासाठी स्नायूंची क्षमता जोर बैठका काढणे, वजन उचलणे इत्यादी कार्यांमुळे स्नायूंची क्षमता वाढते.

३) ताकद :

एखादे कार्य करतांना विशेष काळापर्यंत वापरण्यात येणारी स्नायूंची क्षमता ताकद होय. ती नियमित व्यायाम

व खेळामुळे व संतुलित आहारामुळे खेळाडूंच्या शरीरात निमोण होते. एखाद्या व्यक्तिला क्रीडामध्ये भाग घ्यायचा नसेल किंवा कुठे क्रीडा शिक्षणप्रशिक्षण घ्यायचे असेल किंवा नसेल तरी सुध्दा रोजच्या दैनंदिन कार्यात, समाजात आपले शरीर सुदृढ, निरोगी, डॉल्ददार दिसावे यासाठी प्रमाणबद्ध शरीर रचनेची आवश्यकता असते. जी खेळ आणि व्यायामामुळे शक्य आहे.

निष्कर्ष :

खेळ व्यायाम आणि शारीरिक सुदृढता हे एक दुसऱ्याचे अविभाज्य अंग आहे. क्रीडाशास्त्रामध्ये कोणतेही घ्येय पूर्ण करण्याचे असल्यास सर्वप्रथम खेळ निवड व नंतर त्याला पूरक असलेला व्यायाम प्रकार आणि या दोन्ही क्रियेमुळे शरीराची निर्मिती सहज शक्य होते. मात्र त्यामध्ये नियमितता असणे आवश्यक आहे.

संदर्भ :

- 1) प्र.म.आलेगावकर- प्रगत क्रीडा मानसशास्त्र, ऋतुपूर्ण अनिरुद्ध कुळकर्णी, कॅटीनेटर प्रकाशन विजयानगर, पुणे 411030
- 2) धानी योगराज- शारीरिक शिक्षा और मनोविज्ञान, खेल साहित्य केंद्र दिल्ली, 110052
- 3) डॉ.माधुरी पी.वाघचोरे - विविध पुरक खेळ, डायमंड प्रकाशन
- 4) डॉ.प्रा.सौ.विजया द. जोशी - व्यायामाचे शरीर क्रिया शास्त्र, सुयोग प्रकाशन अमरावती