

२०१६-१९

# भारतीय साहित्य विविध आयाम

डॉ. कोमल ठाकरे  
डॉ. सुमित सिंह  
डॉ. कपिल सिंघेल

## भारतीय साहित्य विविध आयाम

गंजामधीन पुस्तक

सम्पादक

डॉ. कोमल ठाकरे ✓  
डॉ. कपिल सिंघेल  
डॉ. सुमित सिंह



ए.आर. पब्लिशिंग कम्पनी  
दिल्ली



फेसाटी : एक समाजशास्त्रीय आकलन	77
—प्रा. डॉ. मधुकर वैकरे	
मराठी अभ्यासक्रम व अध्यापनातील वास्तविकता : एक आकलन	82
—प्रा. बंडू चौधरी	
मराठी साहित्यात कथेचे स्वरूप आणि संकल्पना	86
—प्रा. जगदीश आर. भैसारे	
कालिंदीच्या कवितांचे आकलन	90
—प्रा. दिनेश न. गुजर	
नव्वदोत्तर आवेडकरी कविता : एक आकलन	94
—प्रा. हेमंतकुमार बागडे	
कुसुमाग्रज आणि मानवतावाद	98
—प्रमोद भाऊरावजी लेंडे	
मराठी साहित्यातील जीवनमूल्ये	102
—लोकेश कटरे	
स्वातंत्र्योत्तर काव्यातील मानदंड : सुरेश भट	105
—डॉ. राजेश देशपांडे	
बारोमास : वैफल्याग्रस्त तारूप्याचे वास्तवदर्शी चित्रण करणारी कादंबरी	110
—प्रा. सौ. सुनिता प्रदिप रंगारी	
संत तुकारामांच्या अभंगातील राष्ट्रीय विचार	115
—प्रा. डॉ. सभाजी शिवाजी जाधव	
सावित्री : एक आकलन	119
—डॉ. संगीता अरुण खुरद	
काळावर मात करणारा साहित्यिक : अण्णाभाऊ साठे	123
—डॉ. सर्जेराव जिणे	
समकालीन ग्रामीण कविता	128
—प्रा. शिवराज गोपाळे	
भारतीय साहित्याची संकल्पना : काही विशेष	131
—डॉ. विश्वाधार देशमुख	
प्रिया तेंडुलकरांच्या कथांनी मराठी कथेला दिलेले योगदान	137
—वैशाली झोडे	
रवींद्रनाथ टागोर यांचे भारतीय साहित्यातील योगदान	140
—प्रा. डॉ. विजय रैवतकर	
संत तुकारामांच्या अभंगातील नैतिक प्रबोधन	144
—कु. सुषमा लोखंडे	

## स्वातंत्र्योत्तर काव्यातील मानदंड : सुरेश भट

डॉ. राजेश देशपांडे

मराठी काव्यप्रांतात भा. रा. तांबे, बा. भ. बोरकर, ना. घ. देशपांडे, मंगेश पाडगावकर, वसंत बापट, इंदिरा संत, पद्मा गोळे, संजीवनी मराठे, शांता शेळके इत्यादी प्रतिभावान कवी-कवयित्रिंनी अत्यंत मोलाची कामगिरी करून समृद्ध केलेल्या रोमॅण्टिक भावकवितेच्या परंपरेचे सुरेश भट हे स्वातंत्र्योत्तर काळातील एक प्रमुख आधारस्तंभ आहेत.

मुक्तछंदात्मकता, प्रतिमासंकुलता यामुळे विलसित व दुर्बोध वाटणाऱ्या नवकवितेच्या प्रवाहात आपले एक वेगळे अस्तित्व निर्माण करून रसिकप्रियता प्राप्त करण्यात सुरेश भटांची कविता कमालीची यशस्वी ठरली आहे.

सुरेश भट यांचा जन्म राम नवमीच्या दिवशी 15 एप्रिल 1932 रोजी रात्री बारा-साडेबाराच्या सुमारास अमरावती येथे झाला. सुरेश भटांचे मुळचे घराणे मध्यप्रदेशातील जबलपूरचे होते. त्यांचे आजोबा रेल्वेत नोकरी करीत होते, तर वडील श्रीधर भट प्रख्यात एम.बी.बी.एस. डॉक्टर असून अतिशय देवभोळे होते. प्रज्ञाचक्षु गुलाबराव महाराजांच्या संप्रदायातील बाबाजी महाराज पंडितांचा त्यांच्यावर प्रभाव होता. सुरेश भटांच्या आई शांताबाई भट यासुद्धा उच्च विद्याविभूषित होत्या. त्यांच्यावर प्रामुख्याने डाव्या विचारसरणीचा प्रभाव होता व त्या अमरावतीमध्ये सामाजिक कार्यकर्त्या म्हणून सुपरिचित होत्या. त्यांचा ईश्वरार विश्वास नव्हता. आई-वडिलांचा प्रभाव बालपणापासूनच सुरेश भटांवर असल्यामुळे त्यांची वृत्ती—“आईसारखी निरीश्वरवादी व आरक्तविचारसरणी, तर पेहरावाच्या बाबतीत बेदरकार” अशी होती. सुरेश भटांच्या घरातील वातावरण सुसंस्कृत व स्वतंत्र होते. अशा वातावरणात त्यांचे बालपण गेले. दुर्दैवाने भट अडीच वर्षांचे असतानाच त्यांना पोलिओ झाला. बालपणीच त्यांना दोन शस्त्रक्रियांना सामोरे जावे लागले व त्यामुळे त्यांना काही काळ अंधरुणावरच खिळून राहावे लागले. या काळात त्यांना वाचनाची आवड जडली.



ए.आर. पब्लिशिंग कंपनी

1/11829, पंचशील गार्डन, नवीन शाहदरा, दिल्ली-110032

फोन : + 91 9968084132, + 91 7982062594

arpublishingco11@gmail .com

BHARTIYA SAHITYA : VIVIDH AAYAM

Edited by Dr. Komal Thakre, Dr. Kapil Singhel & Dr. Sumit Singh

ISBN : 978-93-88130-17-2

Criticism

© सम्पादक एवं लेखकगण

प्रथम संस्करण 2019

मूल्य : ₹ 895

ले-आउट : शेष प्रकाश शुक्ल

मोबाइल : 97-16-54-35-13

इस पुस्तक को किसी भी अंश को किसी भी माध्यम में प्रयोग करने के लिए प्रकाशक से लिखित अनुमति लेना अनिवार्य है।

कॉम्पैक्ट प्रिंटर, दिल्ली-110 032 में मुद्रित

## अनुक्रम

### मराठी

पु. लं. च्या 'वंग-चित्रे' मधील रवींद्र-दर्शन : भारतीय साहित्यरूप	19
—डॉ. शैलेंद्र लेंडे	
समकालीन मराठी वैचारिक निबंध	26
—डॉ. कोमल वि. ठाकरे	
केतकरी कादंबरीतील समाजशास्त्रीय विश्लेषण	33
—डॉ. उज्वला वंजारी	
महात्मा जोतीबा फुले यांचे नाटक 'तृतीय रत्न'	39
—डॉ. सतीश पावडे	
मराठी साहित्यातील कलाकृती : तुकोबा आणि तुकड्यांची अभंगगाथा	44
—आनंद नरेंद्रकुमार इंगोले	
साहित्य, समाज आणि संस्कृती	49
—डॉ. राखी मं. जाधव	
राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराजांच्या भजनातून जन जागृती	54
—प्रा. धनराज डोमाजी. मुरकुटे	
नारायण सुर्वे यांची सामाजिक कविता	59
—प्रा. डॉ. राकेश दे. कभे	
मराठी नाटक : एक धावता आढावा	64
—डॉ. मंजूषा दिगांबर समर्थ	
'एकोणिसावी जात' : झायकर व्यवसायातील समाजवास्तव	69
—आस्तिक गोवारकर	
मराठी साहित्य आणि समाजशास्त्र	72
—प्रा. डॉ. अंजली पांडे (जोशी)	



e-ISSN-2347-503X

p-ISSN-2347-5021

VOL. VII. SPL. ISSUE-I-FEB-2019

**DIGITAL EDITION**

INTERNATIONAL CONFERENCE

# SPORTS PSYCHOLOGY & YOGIC SCIENCES

INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL  
RESEARCH CHRONICLER

## SPECIAL ISSUE - 2019

GUEST EDITORS

**DR. ARVIND P. JOSHI**

**DR. SHAILESH J. BAHADURE**

In association with



**Sports Psychology  
Association of India**

Organized by



**Dr. Ambedkar College**

(Re-accredited with 'A' Grade by NAAC &  
College with Potential for Excellence by UGC)  
Deekshabhoomi, Nagpur (Mah) INDIA

Under the aegies of



**Association of  
Indian Universities**

New Delhi



## Posture, Posture Deformities and their Corrective Exercises

**Dr. Sushil Chauhan**  
**Director of Physical Education**  
**SJGSM, Pipri, Wardha**  
**E mail: - sushil\_9chauhan@yahoo.co.in**

### **Abstract**

One of the current problems affecting our civilization is poor posture in children and adolescents. Postural defects may be caused by physical inactivity, constant rush and parents'

Stress, and living in a computerized world. Both the civilization progress and higher and higher standards of living contribute to physical inactivity, which results in a low physical fitness and breaking with the tradition of doing sports. Sedentary lifestyle raises the risk of the incidence of postural disorders, which leads to the occurrence of postural defects.

**Common Postural Deformities are as follows:**

- A) Kyphosis
  - B) Round Shoulder
  - C) Lordosis
  - D) Scolosis
  - E) Knock Knees
  - F) Bow Legs
  - G) Flat foot
- 

### **1. Introduction**

**Good Posture :** Good or Correct posture is one, in which the body is so balanced as to produce least fatigue

Correct or good posture in the position of body held without any sense of effort. The efficiency of body depends upon good posture. It is directly related to the health status of an individual. By good posture the various organs of the body get rest, the body does not yet easily tired and the person remains in good health.

### **2. Advantages of Correct Posture:**

- (i) Good physical Appearance
  - (ii) Grace & Efficiency of movement-
    - Physical Fitness
    - Hygiene Value
    - Social Value
    - Prevent Disorders & Diseases
    - Change in mental Attitude
    - Lessen the Fatigue
    - Psychological Balance
    - Improves Appetite
    - Reduce Postural Deformities
    - Better Skill perfection
-



ISSN 2319-9318

International Multilingual Research Journal

Printing

Special Issue

Area

March 2019 ✓

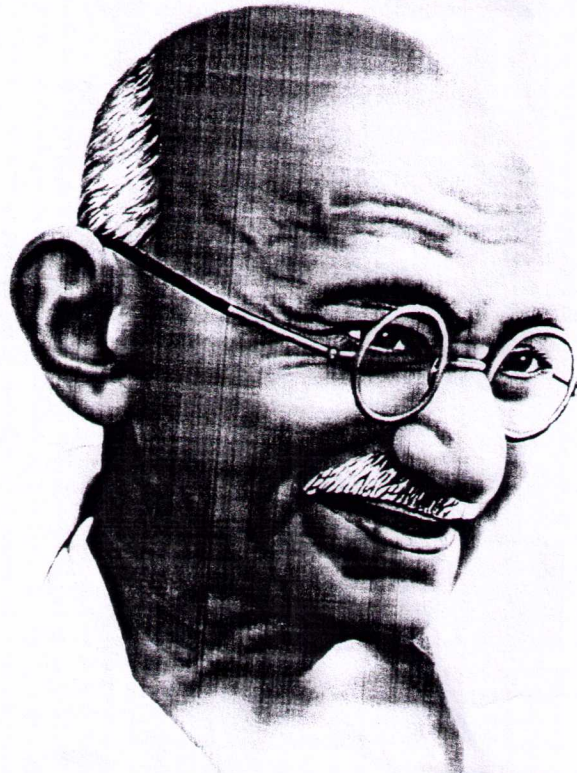
ONE DAY INTERDISCIPLINARY  
INTERNATIONAL CONFERENCE

on

MAHATMA @ 150

on

2nd March 2019



Organized by  
Gandhi Study Centre  
New Arts, Commerce & Science College,  
Wardha, Maharashtra (India) - 442 001



21

**परिवर्तनाचे साधन : एकादश व्रत****डॉ. वैशाली उगले****श्रीकृष्णदास जाजू ग्रामीण सेवा महाविद्यालय  
पिंपरी - वर्धा**

वर्तमानकाळात आधुनिकतेकडे वाटचाल करित असतांना मात्र नैतिक मुल्यांचा न्हास होतांना दिसत आहे. नैतिक मुल्यांवर बडी बाता करणारे सुद्धा त्याचे पालन करण्यास असमर्थ असल्याचे दिसून येतात. सर्वानाच सुंदर समाज बघण्याची उत्सुकता असते पण शोकांतिका मात्र सुरुवात स्वतःपासून कुणालाच करावयाची नसते. सुद्ध समाजाची निर्मिती ही सुद्ध आचार, विचारांवर अवलंबून असते. प्रत्येक विचार दुसऱ्यांना सांगण्याआधी त्याची अमलबजावणी स्वतःपासून करण्याचे सामर्थ्य, धैर्य मात्र दिसत नाही. परंतु, याच समाजात काही व्यक्ति अशाही असतात की ज्यांचे सर्व जिवनच एक आदर्श राहिले. त्यापैकीच एक मोहनदास करमचंद गांधी.

महात्मा गांधीची विचारधारा आजही सर्व जगाला मान्य आहे कारण त्यांचे तत्व सत्य व अहिंसेवर आधारित आहे. खऱ्या अर्थाने गांधी एक विचार आहे. सत्य व अहिंसेची महती पटवून देणारा हा महामानव भारताच्या स्वतंत्रतेचा अग्रदूत राहिला. एका चांगल्या समाजाची निर्मिती करावयाची असल्यास समाजातील सर्व स्तरावरच्या जनसमुदयास एकोप्याने राहण्याची शिकवण दिली, आचरण व नैतिकतेची भावना निर्माण केली व त्यासाठी एकादश व्रताचे महत्त्व सांगून त्याचे पालन स्वतःपासून केले.

आधुनिक काळात नैतिकता कमी होत चालल्याने चोरी, अत्याचार, बलात्कार, हिंसा, आतंकवाद, भ्रष्टाचार फोफावत आहे. या सर्व समस्यांवर नियंत्रणासाठी एकादश व्रत स्विकारावे लागेल तेव्हाच चांगल्या समाजाची निर्मिती होवून 'वसुधैव कुटुम्बकम्' ची रुजवात होईल. गांधीजी आपल्या प्रार्थनेत एकादश व्रताचे पठन करुण त्याची महती लोकांना पटवून देत.

अहिंसा सत्य अस्तेय ब्रम्हचर्य असंग्रह  
शरीरश्रम, अस्वाद, सर्वत्र भयवर्जन  
सर्वधर्म समानत्व, स्वदेशी स्पर्श भावना  
विनम्र व्रत निष्ठा से ये एकादश सेव्य है ।

सत्य : गांधीजींच्या मते सत्याची परिभाषा म्हणजे फक्त खरे बोलणे नसून सत्य म्हणजे शुद्ध आचरण असल्याचे सांगितले. सत्य हे समाजाभिमुख असते कारण सत्य वास्तविक आनंद देणारे असते. जीवनाच्या ध्येय प्राप्तिकरिता सत्य आवश्यक असते. सत्याच्या आचरणाने मानसांच्या विचारांचे मार्ग मोकळे होतात. वाणी शुद्ध होते. सत्याच्या आधारावरच समाजाची निर्मिती होत असते. म्हणून सर्व व्रतामध्ये सत्याला पहिले स्थान आहे.

अहिंसा : गांधीजींनी अहिंसे बाबत म्हणतात की सत्य आणि अहिंसा या दोन्ही परस्परपूरक आहेत. अहिंसा सत्याला बळ देत असते. अहिंसेच्याच मार्गाने सत्याचा शोध घेता येतो. अहिंसा ही आत्म्याची संबंधीत असल्याने अहिंसेस आत्मशक्ति म्हटले आहे. अहिंसा ही समाजाच्या पुनःनिर्माण करण्यास मदत करित असते. म्हणून अहिंसा व्रताचे पालन करण्याचे गांधीजी आवर्जून सांगतात.

अस्तेय : अस्तेय व्रताचे पालन करणाऱ्यास नन्न विचारी, सावध व साधे राहावे लागते. अस्तेय म्हणजे चोरी न करणे. चोरी मग ती शारिरीक अथवा मानसिक असू शकते. शारिरीक अथवा बाह्य चोरी म्हणजे एखाद्याची वस्तू विनापरवानगी घेणे. त्या वस्तूवर आपला अधिकार दाखविणे वस्तूतः जी वस्तू आपली नाहीच अशा वस्तूवर आपला अधिकार राहत नाही. चुकून एखादी वस्तू आपल्याला सापडली अथवा दिसली तर लगेच वापस करावी. मानसिक चोरी म्हणजे स्वतःच्या आत्म्याला खाली पाडणे. एखादी वस्तू चांगली आहे म्हणून त्याचा अट्टाहास करणे अथवा हवीहवीची वाटणे म्हणजे चोरीच होय. जशी वस्तूची चोरी होत असते तसेच विचारांचीही चोरी समाजात घडत असते. आपला विचार नसतांनाही तो आपलाच आहे असे सांगत मिरविणे म्हणजे चोरीच होय.

ब्रम्हचर्य : ब्रम्हचर्य म्हणजे ब्रम्हाच्या, सत्याच्या शोधार्थ चर्चा करणे व तत्संबंधीचे आचरण राखणे. ब्रम्हचर्य म्हणजे आपल्या इंद्रियांवर नियंत्रण ठेवणे. प्रत्येक विवाहित स्त्री पुरुषाने एकमेकाशी प्रामाणिकता राखावयास हवी. पुरुष आहोत म्हणून व्यभिचार करण्याचा अधिकार राहत नाही. प्रत्येक स्त्रीचा सन्मान करावा. आज समाजात होणाऱ्या घटना लक्षात घेता गांधीजींच्या या व्रताची आठवण होते. या व्रताच्या पालनामुळे समाजात घडणाऱ्या या कलंकीत घटनांवर नियंत्रण ठेवण्यास मदत होते.