



## समाजशास्त्रीय विकास के लिए शारीरिक शिक्षा

लक्ष्मणभाई वि. गोल

आसिस्टन्ट प्रोफेसर (शारीरिक शिक्षा)

श्री यु.एच. चौधरी आर्ट्स कॉलेज, वडगाम

**Qab ka smaj xaḍ5 Kya hE**

[s pXn ka ]tr AC7I trh sesmZaa ja skta hE [s 9ḅ keAi2kax l ag shmt hage

ik qb ka smaj xaḍ5, smaj xaḍ5 ka 0k Annas n hEjæqb t4a smaj keblc

sMn2æpr kiN3t hE[skemQy l 9`æmeinMil iqt batækaes mzna hE

ó qb t4a sanaj k jIvn ke Any phlææ ke blc sMn2 jEe

pirvar, ix9a, raj nlit, Aai4R is4it t4a 2mR

ô sanaj k sg#n, smb Vyvhar t4a sanaj k prSpr sMn2 ij nka swl pkar ke

qbææAiStV hæa hE

õ saḥkit, !æa t4a is4itj nk t\$y qb t4a qb Anuvækaepwaivt krtehE

ö sanaj k pikya0> jæ qb ke sa4 2i3t hæI hEpkya0> jEe

smaj lkr`, pityaigta, shyag, s28, sanaj k is4it t4a sanaj k pirvtR|

xarlirk ix9a me sanaj k is@2aŋtae ka ivkas wli waŋt hæ rha hE [nka pWav

xarlirk ix9a pr pTy9 +p sedQaa ja skta hE Aaj [nka ]pyag xarlirk ix9a me

ATyi2k ikya ja rha hE jIv iv) an meyh kha jata hE ik vatavr` t4a vxankm ke

pWavansar hi Wyikt ke³ara Apna ivkas ikya gya hE ]ske³ara vatavr` t4a

iviWn piriS4ityækesa4 sanjSy S4aŋt ikya gya 4a t4a ]skeAa2ar pr hi vh

Apna ivkas kr payaa

manv 0k sanaj k pa`I hE ]sesmy smy pr smaj ki AavXykta rhtI hE smaj me

Aakr hi vh ApneWyiktV ka svaŋt` ivkas wli kr pata hE Sanaj ke pTyk kayRka

pWav ]skeWyiktV pr Sp\*3 +p sedQaa ja skta hE smaj mehæeval epirvtRæka

pWav wli ]ske]pr ivxæa +p sedeqa ja skta hE mnty ka sanaj k [ithas ATyi2k

pācIn mana j ata hE smaj ki S4apna sehl ]ska sMn2 smaj semana j ata rha hE yhl kar` hE ik smaj mehaeval eiviwnn kayar ka pwav ]s pr Sp\*3 +p sedqa j ata hE ]sesmy smy pr Appl AavXyktaAæki pitRkeil 0 smaj ki AavXykta rhti hE

Qab t4a xarlirk ix9a ka bhtl Ai2k sMn2 mana j ata hE qbææmæ7a5ækaeiviwnn pkar kekEklæka )an pдан ikya j ata hE ijnka ]pyag krkevh qbæmæ]Cc xarlirk pdxR kr skta hE [skeAitirkT xarlirk ix9a mæwl 7a5ækaeiviwnn pkar ki xarlirk ikya0>kra[ j atI hE ijnkepir` δv+p vh wI lwaıt qbææmæApna ]Cc pdxR pдан kr pata hE [s pkar yh kha j a skta hE ik qbæ xarlirk ix9a 0k hl isKkedæeiviwnn phl UhE [nke³ara 0k dšreka ivkas ikya j ata hEt4a yh 0k dšrekeptk ke+p mekarRkrtēhE

xarlirk ix9a ke³ara smaj ka inmaR ikya j ata hE ijs smaj keYikt SvS4 hæe hE t4a vh manisk +p sesµ!ta pft krtehv smaj inXcy hl ]Nnit pft krta hE [skeAitirkT ijs smaj kel agæmæAapsI sanjSy wavna S4apt hæj atI hæ vh smaj inXcy hl ]Nnit ki crm silma tk phata hE Aaj dæ ka inmaR krne me Vyiktyæ³ara hl ivxæa wlnka pдан ki j atI hE ijs dæ keYikt wI l waıt xalik +p sesū! HæehE inXcy hl ]s dæ ke³ara ]Nnit pft ki j atI hE iks dæ ke Yikt hl ]s dæ ki sbseBDI pjl manejatēhE dæ meSvS4 Vyiktyæke³ara hl Atyi2k ikyaAæka seal n ikya j ata hE yuaAæpr dæ ka wa t4a wiv\*y daæehI Aa2art manejatēhE

qbææAÆ xarlirk ix9a kaesmaj keinmaR me0k nhtvpORkark ke+p medqa j ata hE Aan tE pr ApneAas pas kevatavr` ka A@yyn krnepr Aap degeik 7a8I ]m/se hl qbææAÆ xarlirk gitiv2yæmærlc rqneval el ag bDehaæpr Ai2k SvS4 AÆ sivkist taehæehI hE ]nka sanaj k dayra wI Ai2k Vyapk hæa hE vh smaj me Ai2k pit\*#a AÆ sMnan patehEAÆ sa4 hl ]nka j lvn dšraeseAi2k inyaj t AÆ Annais t hæa hE

**sanaj k prpra AÆ ]nka pwav**

Vyikt meiv2man j Nuj at gu ]skI phcan, sm+pta Aaid kaedxaRehEj NmJ at guæ  
 kaebdl a nhl>ja s kta ikNtusmaj 0sI is4itya>AvXy ]TpNn kr dea hEij nmepTyk  
 Vyikt jlvnyapn keil 0 AinvayRkū sanaj k kExLy, mLy t4a gu Aij R kr Apnl  
 AMvaLyta kaevkist krta hEs sanaj k mLy ka inmaR mhapu8æ³ara'sgi#t p/al I ke  
 ma@ym semnty keAnuv, Avba8 t4a ivvk keAa2a pr haæ hE mnty [n mLyækae  
 ix9a³ara gh` krta hEs sanaj k mLy bhtu hi mLyvan haehEij nka sr9` krna  
 smaj kepTyk sdSy ka ktRy hEmhI, bn2ta, shyag, Annas n, ktRy pray` ta, iql aDI  
 wavna, in\*#a Aaid gu sanaj k mLyæseivkist haehE

### xairirk ix9a AæE cir5 inmaR

lag VyiktTv t4a cir5 kaesmaj mantehEprNtuyh sTy nhl>hEvyiktTv kū hd tk  
 vxankm haæ hEAæE cir5 ka inmaR ikya j ata hEvyiktTv 0k in\*p9 Av2a` a t4a  
 vStin\*# s)a hEj bik cir5 nE kta keAwav me0k tTvIn pirkLpna hEmnty ke  
 cir5 kaevx8 +p sepwaivt krnemes sanaj k vatav` ka bhtu b!a ha4 haæ hE  
 AC7ecir5 kI nly balyavS4a mehI rql j atI hEptyk bal k Apnecir5 ka inmaR Svy>  
 krta hExarlirk ix9a mebal k Vyiktgt A4va smh p/al I ke³ara kExLy AWyas t4a  
 ANtikya³ara cir5 keguaekæAij R krta hEAvyayaml Vyikt kI tluna meiqI aDI,  
 cir5 ke Ank guæ j Ee Sp\*3 vaidta, sTyvaidt, in\*p9ta, in\*#a, cir5almkta, in\*kp3ta  
 Aaid gu pa0 g0 hE

SkUæ me xarlirk ix9a³ara iv2a4Ræ me shnxll ta, shkairta, s shs, in\*p9ta Nyay-  
 wavna Aaid guæka ivkas ikya j ata hE

### sanaj k Vyvhar pr sanaj k sS4anaeka pwav

smaj kI sWyta, rlit, sSkit t4a sanaj k sS4a0>mnty kes sanaj k Vyvhar kaevx8  
 rpj sepwaivt krtI hE mnty Apnejlvn meApnepkar keAnuv pat krta hEkū  
 Apnepirvar set4a kū smaj sepatt krta hEkū Anuv ]seix9a sMn2I kayRmæ  
 sepatt haehEAt:xarlirk ix9a ke kayRm 0s ebna0 ja0>jæwartly prMpra t4a  
 sWyta keptIk hæAæE ]ns e0s eVyiktTv ka inmaR hæj aes vaRa wartly hæ j Ea ik  
 hm phl ebta chehEik smy pivtR kes a4 k[ raj nE k pivtR wl h0 hE[n swl

pirvtBaemes bseAi2k pWav paXcaly ivca2ara ka pDa hFix9a p/al I pr wl paXcaly  
 ivca2ara ka ivx8 pWav pDa hE phl egruklu meix9a pdan ki j atI 4I Ab iv2al yaē  
 t4a mhaiv2al yaēmes bkaesman +p seix9a pAt krneka Ai2kar hEswl kaēApnl  
 wavnaAækaepk3 krneqē, sglT, kl a na3k Aad kekayRm ]tm sa2n hEprNtu[nmē  
 wag l aeal eiv2a4IRp!a] mē+ic km rqtēhEAt:xaLirk ix9a ka kayRm [s pkar  
 bnana caih0keAvsr pdan ik0 jatehEwavnaAækaēVykt krnekeil 0 ijsseqē  
 wavnaAækaēinyiN5t ikya ja0 AaE jaeVykt kenftk t4a manisk ivkas pr bra  
 pWav n Dal ē xalirk ix9a kekayRm kaekel xalirk Vyayan n smz kr [se  
 wartly sSkit t4a sWyta ki 0k pWavxal I xiKt smzna caih0|

xalirk ix9a manisk ivkar, icNta, Dr, 2>a Aad b!teja rhehEAaE smaj mēbra[Pa  
 b! rhl hE xalirk ix9a [n bra[PaekaedU krnemēbhtu shayta deskti hE 2aimRta  
 0v>nftkta keAnsar, xalirk ix9a nji vanaemēnftkta Aadxaækaesbse} ea S4an  
 daemēnftk 0v>sdacar keis@atækepit &@2a pfla krnemēS4aAækeil 0 Pyar AaE  
 Strly mnaej n 3ara ivkist krnemeshayk hE

xalirk ix9a kekayRmaemēqēækaemhTvpURS4an daa caih0 ijsseiql aDI Apnl  
 wavnaAækaepUR+p seVykt kr skeij sse]nka manisk sNtlun bna rhta hE]ska  
 VyktTv gMlr bnata hEt4a ]smēnagirkta keguaæka ivkas haēa hE