



# क्रिडाविश्व

वार्षिक अंक २०२०-२०२१



श्री शिवाजी शिक्षण संस्था अमरावती द्वारा संचालित

## श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, अमरावती

शिवाजी नगर, अमरावती

(संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठ संलग्नीत), (सांकेतिक क्रमांक ८४१)

यु जी सी, ए आय एस एच ई - C- 62305, एन.सी.टी.ई. कोड नं.-११४०३७

Website : [www.shivajibpedamt.org](http://www.shivajibpedamt.org)

ई-मेल : [shivajibpedamt@gmail.com](mailto:shivajibpedamt@gmail.com)

कार्यालय दूरध्वनी : ०७२१-२६६२४२७

HON'BLE ADV. YASHOMATTI THAKUR, MINISTER FOR WOMEN & CHILD WELFARE AND  
GUARDIAN MINISTER, AMRAVATI VISITED THE COLLEGE





श्री शिवाजी शिक्षण संस्था, अमरावती द्वारा संचालित  
श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, अमरावती.



क्रीडाविश्व

वार्षिकांक: २०२०-२१

## आमचे प्रेरणास्थान



शिक्षणमहर्षी डॉ. पंजाबराव उपाख्य भाऊसाहेब देशमुख  
एम.ए. (एडि.), डी.फिल. (ऑकझन), एल.एल.डी. (नागपूर), बार.अॅट.लॉ.  
संस्थापक, श्री शिवाजी शिक्षण संस्था, अमरावती  
जन्म : २७ डिसें. १८९८ मृत्यु : १० एप्रिल १९६५

गरीब अमिर का भेद छोडकर । शिक्षण संस्था खुलवाई ।  
अशिक्षित को साक्षीत कर कर । शिवाजीका वटवृक्ष बनवाया ।  
सभि धर्म को स्थान देकर । मानवता शिकलाई ।  
ऐसे महान मानवको । त्रिवार अभिवंदन करता हुँ ।

संपादक

प्रा. डॉ. पुष्पलता म. देशमुख

**दुर्दृष्टी असणारे आमचे मार्गदर्शक**



**मा. श्री. हर्षवर्धन प्र. देशमुख**

अध्यक्ष

श्री शिवाजी शिक्षण संस्था, अमरावती

**आमचे शिवछत्रपती विजेता पालक संचालक**



**मा. श्री. दिलीपबाबु इंगोले**

कोषाध्यक्ष

श्री शिवाजी शिक्षण संस्था, अमरावती



**श्री शिवाजी शिक्षण संस्था, अमरावती**  
**विद्यमान कार्यकारी परिषद**



**मा. श्री. हर्षवर्धन प्र. देशमुख**  
**अध्यक्ष**



**श्री. नरेशचंद्र ठाकरे**  
**उपाध्यक्ष**



**डॉ. रामचंद्र शेळके**  
**उपाध्यक्ष**



**अॅड. गजानन पुंडकर**  
**उपाध्यक्ष**



**श्री. दिलीप इंगोले**  
**कोषाध्यक्ष**



**श्री. हेमंत काळमेघ**  
**सदस्य**



**प्राचार्य श्री. केशवराव गावंडे**  
**सदस्य**



**श्री. केशवराव मेतकर**  
**सदस्य**



**अॅड. अशोकराव तुसे**  
**सदस्य**



**श्री. शेषराव खाडे**  
**सचिव**



**डॉ. वि. गो. ठाकरे**  
**स्वीकृत सदस्य**



**श्री. नरेश एम. पाटील**  
**स्वीकृत सदस्य**



**डॉ. पी. एस. वायाळ**  
**स्वीकृत सदस्य**

**महाविद्यालयाचे प्राचार्य**



**डॉ. अंजली प्र. ठाकरे**  
श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, अमरावती

## संपादक मंडळ

प्रकाशक

**प्राचार्य डॉ. अंजली प्र. ठाकरे**

श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, अमरावती

संपादक

**प्रा. डॉ. पुष्पलता म. देशमुख**

सहसंपादक

**प्रा. डॉ. प्रेमसिंग सायर**

**प्रा. डॉ. चेतक रा. शेडे**

वार्षिकांक प्रतिनिधी

**कु. समिक्षा बर्वे**

बी.पि.एड्. द्वितीय वर्ष

**विशाल तांबे**

बी.पि.एड्. प्रथम वर्ष

मुखपृष्ठ

**डॉ. विनोद मसराम**

**स्वाती नेहाटकर**

**प्रा. प्रमोद गावंडे**

मुद्रक

**शिवाजी ऑफसेट**

शिवाजी नगर, अमरावती फोन नं. : ०७२१-२६६६१३३

या अंकात प्रदर्शित झालेल्या मतांशी संपादक मंडळ सहमत असेलच असे नाही.



# संपादकीय



प्रा. डॉ. पुष्पलता म. देशमुख

प्रिय वाचक,

शारीरिक शिक्षण हेच शिक्षण आहे. 'शारीरिक शिक्षण व शिक्षण' या एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. शिक्षण तज्ज्ञांनी शिक्षणाचा अविभाज्य घटक म्हणून 'शारीरिक शिक्षण व क्रीडा' ला मान्यता दिलेली आहे. 'निरोगी व सुदृढ शरीरात निकोप मनाचे वास्तव असते. स्वामी विवेकानंद यांनी युवकांना शिक्षणा सोबत मैदानावर नियमित तासभर फुटबॉल खेळायला प्रेरित केलेले आहे. प्रत्येक मुल जन्माला येताच सर्व प्रथमतः शारीरिक हालचालीं द्वारा आपल्या अस्तित्वाची जाणीव करून देत असते. "शारीरिक शिक्षण व क्रीडा विषयाच्या "ध्वेव व उद्देश पुर्ती" मध्ये विद्यार्थी वर्गा चा सर्वांगीण विकास अभिप्रेत आहे. याचा उल्लेख संस्कृत श्लोकामध्ये आहे. "शारीरिक मधुम खलु धर्म साधनम्" शिक्षण महर्षी डॉ. पंजाबराव उपाख्य भाऊसाहेब देशमुख यांनी आपले पदवी पर्वत शिक्षण अमरावती येथे पुर्ण केल्यानंतर परदेशातुन उच्च शिक्षण व डॉक्टरेट पदवी प्राप्त करून मायभुमीत आल्यावरती आपल्या परदेशा मधिल वास्तव्यात शिक्षण विषयक अनुभव घेतले होते. त्याच्या आधारे प्रथमतः अमरावती येथे १९२५ मध्ये शिवाजी व्यायाम शाळेची स्थापना करून युवकांना "शारीरिक व्यायाम व खेळ व क्रीडा प्रकारांच्या सरावा करिता प्रेरीत केलेले होते. १९३२ मध्ये समाजातील सर्व स्तरातील बहुजनांना शालेय शिक्षणाची संधी उपलब्ध करून देण्याकरिता श्री शिवाजी शिक्षण संस्थेची अमरावती येथे स्थापना केली. भाऊसाहेबांचे प्रेरणेने १९७५ मध्ये श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, अमरावती येथे सुरु होवुन देशभारातील खेळाडू "शारीरिक शिक्षणाची अध्यापक पदवी" प्राप्त करून संपूर्ण भारतात विद्यार्थी कार्यरत आहे. व संस्थेचा नावलौकीक करित आहे. ही अभिमानाची व भाऊसाहेबांच्या दुरदृष्टीचा परीचय होय. मागिल दशकामध्ये श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयाने "शिवाजी ऑलिंपीयाड" संकल्पने मधुन संस्थेच्या विद्यार्थी वर्गाना राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय स्तरावर वरती स्पर्धा व्यासपीठ उपलब्ध करून दिलेले आहे. शिक्षणाच्या क्षेत्रात अध्यापनाची पध्दती व क्षेत्रे बदलत्या सामाजिक परिस्थितीत बदलत आहे. विद्यार्थी वर्गाना आपल्या ज्ञानाच्या कक्षा विकसीत करीत असतांना माहिती तंत्रज्ञानाचा भरघोस उपयोग होत आहे. त्याचे ज्वलंत उदा. म्हणजे जागतिक पातळीवर सर्व क्षेत्रांत परिणाम कारक अशी कोविड-१९ च्या महामारीमुळे संपूर्ण जगातील सर्व व्यवहार तसेच शिक्षण क्षेत्रावरील शालेय तसेच महाविद्यालयीन स्वरावर विद्यार्थी वर्गाचे प्रत्यक्ष एकत्रीत येवुन घेण्यात येत असलेले "अध्ययन व अध्यापन" प्रणाली "जिथे आहे तिथे" थांबली गेली होती. परंतु "माहिती तंत्रज्ञानाच्या माध्यमा मधुन आभासी पध्दतीने प्रथमतः विद्यार्थी वर्गाची "अध्ययन व अध्यापन" प्रक्रिया नियमित होवु शकली व जगातील बहुतांश सर्व प्रकारचे व्यवहार आभासी पध्दतीने होवुन प्रत्येकाच्या जीवनात आभासी पध्दतीने अध्ययन, अध्यापन, सुसंवाद तसेच अनेक सुख व दुःखाचे क्षण दूरस्थ राहुनही जवळ करता आले हिच एक नवीन जमेची बाजू कोविड-१९ च्या महामारी मधुन सर्व शिक्षण क्षेत्रा करीता नविन आशावाद निर्माण करून दिला गेला आहे. आपण सर्वांनी नव नवीन जागतिक आव्हानाला सामोरे जावुन "नव नवीन माहिती तंत्रज्ञान" ला आत्मसात करून बदलत्या काळा प्रमाणे आपली प्रगतीची पावलं पुढे पुढेच टाकत जाणे अपेक्षित आहे. कोविड-१९ च्या महामारी मध्ये डॉ. अंजली ठाकरे, प्राचार्य यांच्या मार्गदर्शना मध्ये सर्व सहकारी प्राध्यापक व कार्यालयीन कर्मचारी वर्गाच्या सहकार्याने विविध "खेळ व क्रीडा" प्रकारांच्या तसेच शारीरिक शिक्षण विषयाच्या "राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय आभासी पध्दतीने कॉन्फरंसचे यशस्वी आयोजन करून विद्यार्थी वर्गा करिता नव नवीन क्षेत्राचे अवलोकन करण्यात आलेले आहे. श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयामधील विद्यार्थी, खेळाडू प्रशिक्षणार्थी यांच्या भावभावना, अनुशासन, खेळ व क्रीडामध्ये गुणगौरव छंदनिर्मिती अभ्यासक्रम सोबत विद्यार्थी वर्गाच्या सुप्तगुणांना वाव मिळण्याकरिता महाविद्यालयाचा "क्रीडाविश्व" हा सत्र-२०२०-२१ चा वार्षिकांक प्रेरणादायी व दिशा दर्शक ठरेल.

"सिखना धन की शुरुवात है। सिखना स्वास्थ्य कि शुरुवात है। सिखना अध्यात्म की शुरुवात है।

आपली

प्रा. डॉ. पुष्पलता म. देशमुख  
सहाय्यक प्राध्यापक

# शुभ संदेश



आपल्या श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयाचा वार्षिकांक नियत आहे. ही अतिशय आनंदाची गोष्ट आहे. भाऊसाहेबांचे युवकांवर फार प्रेम होते. युवक बलशाली, चारित्र्यसंपन्न, सुसंस्कारीत व शिक्षित व्हावा यासाठी भाऊसाहेबांनी श्री शिवाजी शिक्षण संस्थेची स्थापना केली. खेळ व क्रीडा क्षेत्रात विद्यार्थ्यांना उच्च दर्जाचे प्रशिक्षण व मार्गदर्शन उपलब्ध व्हावे हे भाऊसाहेबांचे स्वप्न पूर्ण करण्याकरिता सन १९७४ मध्ये श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयाची स्थापना संस्थेद्वारे करण्यात आली व आज या महाविद्यालयाचा मोठा वटवृक्ष आपण पहात आहो.

हा 'क्रीडाविश्व' वार्षिकांक विद्यार्थ्यांच्या सुप्त गुणांचा विकास होण्यास तसेच त्यांना दिशादर्शक ठरेल असा माझा विश्वास आहे.

हा वार्षिकांक तयार करण्याकरिता परिश्रम घेणारे संपादक मंडळ व सहभागी सर्व शिक्षक, शिक्षकेतर कर्मचारी व विद्यार्थ्यांचे अभिनंदन करून या वार्षिकांकास हार्दिक शुभेच्छा.

धन्यवाद !

**मा. श्री. हर्षवर्धन प्र. देशमुख**

अध्यक्ष

श्री शिवाजी शिक्षण संस्था, अमरावती.

**श्री शिवाजी शारीरिक महाविद्यालय, अमरावती**  
**स्वतंत्र विकास समिती**  
**२०१९ - २०२२**

१. मा. श्री. दिलीप भगवंतराव इंगोले	व्यवस्थापनाचे अध्यक्ष
२. मा. श्री. अॅड. गजानन केशवराव पुंडकर	व्यवस्थापनाचे सचिव
३. मा. श्री. अशोकराव उत्तमराव ठुसे (उद्योजक)	स्थानिक सदस्य
४. मा. श्री. प्रकाश दौलतराव देशमुख (शिक्षक)	स्थानिक सदस्य
५. मा. डॉ. सुरेश गोविंदराव विधळे (संशोधक)	स्थानिक सदस्य
६. मा. श्री. मनोहरराव बापूरावजी देशमुख (समाजसेवी)	स्थानिक सदस्य
७. प्रा. राजेंद्र दे. डोंगरे	शिक्षक प्रतिनिधी
८. प्रा. डॉ. कु. पुष्पलता एम. देशमुख	शिक्षक कर्मचारी
९. श्री. शंकर पंजाबराव राऊत	शिक्षकेत्तर प्रतिनिधी
१०. प्रा. डॉ. प्रेमसिंग एस. सायर	समन्वयक
११. प्राचार्य डॉ. अंजली प्र. ठाकरे	प्राचार्य/सचिव
	स्वतंत्र विकास समिती

Shri Shivaji Education Society, Amravati's  
**SHRI SHIVAJI COLLEGE OF PHYSICAL EDUCATION , AMRAVATI.**

Affiliated to Sant Gadge baba Amravati University, Amravati code No - 841  
UGC, AISHE Code - C- 62305 (NCTE WRC-Code No. 114037)

**BP.Ed. COURSE (TWO YEAR)**

**TEACHING STAFF**

<b>Dr. Anjali P. Thakare</b> B.Com., B.Ed., M.P.Ed., Ph.D.	Principal
<b>Shri R. D. Dongare</b> B.A., M.P.Ed.	Assoc. Prof.
<b>Shri Dr. Chetak R. Shende</b> M.A. (Soc.), D.Y.Ed., MPed, Ph.D., NIS Athletics & World Athletics coaching license	Part Time Teacher

**NON TEACHING STAFF**

<b>Shri Dr. V. P. Masram</b>	Asst. Librarian
<b>Shri N. B. Thakare</b>	Clerk
<b>Shri D. S. Deshmukh</b>	Peon
<b>Ku. Amruta Gulhane</b>	ICT Instructor Temporary

## **B.P.E.S. COURSE (THREE YEAR)**

### **TEACHING STAFF**

**Shri Dr. U. V. Deshmukh** Asst. Professor  
M.P.Ed., Ph.D.

---

**Dr. P. S. Sayar** Asst. Professor  
D.Y.Ed., M.P.Ed., M.Phil., Ph.D., N.I.S. (Gym)

---

**Ku. Dr. P. M. Deshmukh** Asst. Professor  
M.P.Ed., M.Phil., Ph.D.

### **NON TEACHING STAFF B.P.E.S.**

**Shri S. P. Raut** Sr. Clerk

---

**Ashok Y. Jagtap** Library Attendant

---

**Shri D. R. Thakare** Peon

---

**Shri P. A. Ingale** Peon

---

**Ku. Swati Deshmukh** Typist Temporary

---

**Sau. Sawati Nayhatkar** Asst. Librarian Temporary

## प्राचार्यांच्या लेखनीतून...



“शरीर माद्य खलु धर्म साधनम्” हे घोषवाक्य असलेल्या श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयाचा पाचवा वार्षिकांक सादर करतांना महाविद्यालयाची प्राचार्य या नात्याने अत्यंत आनंद होत आहे.

शिक्षणाची ज्ञानगंगा घरोघरी पोहचविण्याचे असिधाराप्रत घेतलेले विदर्भाचे थोर सुपुत्र स्व. डॉ. पंजाबराव उपाख्य भाऊसाहेब देशमुख यांचे स्वप्न साकार करण्याच्या दृष्टीने सामर्थ्यवान शिक्षक, शारीरिक शिक्षक, खेळाडू, प्रशिक्षक घडविण्याचे कार्य या महाविद्यालयात अविरत सुरु आहे.

श्री शिवाजी शिक्षण संस्थेचे थोर संस्थापक डॉ. पंजाबराव उपाख्य भाऊसाहेब देशमुख यांच्या प्रेरणेने शारीरिक, मानसिक, नैतिक, संशोधन दृष्टीने सक्षम शिक्षकांच्या निर्मितीसाठी महाविद्यालय १९७५ साली शारीरिक शिक्षण विभाग सुरु करण्यात आले. तसेच २०१५-१६ या सत्रापासून स्वतंत्र महाविद्यालय म्हणून अस्तीत्वात आले.

सत्र २०२०-२१ मध्ये शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयामध्ये बी.पी.एड., बी.पी.ई.एस., डि.वाय.एड. या अभ्यासक्रमांना प्रवेशित विद्यार्थी संख्या एकूण ३४१ होती.

**यशाचे मानकरी :**

या महाविद्यालयाला नेहमीच यशाची व गुणवत्तेची परंपरा लाभली आहे. संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठातर्फे फेब्रुवारी २०२१ मध्ये प्रकाशित झालेल्या गुणवत्ता यादीत सत्र २०१९-२० च्या खालील विद्यार्थ्यांनी स्थान मिळविले आहे.

अ.क्र.	विद्यार्थ्यांचे नाव	कोर्स	मेरीट	वर्ष
१.	कु. निहा भगत	बी.पी.ई.एस.	पहिला	२०१९-२०
२.	कु. काजल राणी	बी.पी.ई.एस.	दुसरा	२०१९-२०
३.	श्री. श्यामकुमार झा	बी.पी.ई.एस.	तिसरा	२०१९-२०
४.	श्री. सतिश बापुरावजी उपरे	डि.वाय.एड.	पहिला	२०१९-२०
५.	कु. प्रतिभा देवरावजी दाबाले	डि.वाय.एड.	दुसरा	२०१९-२०
६.	कु. निकीता कमलदास नवल्ले	डि.वाय.एड.	तिसरा	२०१९-२०

२०२०-२०२१ ह्या वर्षात संपुर्ण जगाला कोविड-१९ या महामारीचा सामना करावा लागला. मा. जिल्हाधिकारी व संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठ, अमरावती यांच्या निर्देशानुसार लॉकडाऊन करण्यात आले. या दरम्यान अनेक विद्यार्थी महाविद्यालयात होते. महाविद्यालयाचे संपुर्ण पालकत्व या विद्यार्थ्यांचे घेवून त्यांना राहण्यासाठी मोफत सोय केली. या संकटाला सामोरे जाऊन अनेक उपक्रम आभासी (Online) पध्दतीने राबविले.

श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय व University Sains Malaysia यांच्या संयुक्त विद्यमाने मे २०२० ला चार दिवसीय आंतरराष्ट्रीय चर्चासत्र व कार्यशाळा आयोजित केली. या कार्यशाळेत प्राध्यापक, महाराष्ट्र राज्याचे मंत्री, संचालक, तज्ञ मंडळी व विद्यार्थी हजर होते. विचाराचे आदानप्रदान, प्राध्यापकांची संशोधन क्षमता विकसित व्हावी. तसेच संशोधन पेपरचे वाचन करण्यात आले व निवडक संशोधन पेपर आंतरराष्ट्रीय मासिक मध्ये प्रकाशित केले. या चर्चासत्र व कार्यशाळेसाठी USM, Malaysia, TIN Media Malasia. NCEP Delhi, IFCSS हैद्राबाद International Research Nebula Journal यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजन करण्यात आले.

तसेच जून २०२० ला श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, महाराष्ट्र शासन व क्रीडा युवकसेवा संचालनाय महाराष्ट्र राज्य. तसेच ELMS Sports, Reliance Foundation यांच्या संयुक्त विद्यमाने शारीरिक क्षमता यावर चार दिवसीय कार्यशाळा घेण्यात आली. यामध्ये शारीरिक क्षमता व मुलांना क्रीडा बद्दल अद्यावत ज्ञान कसे अवगत होईल यासाठी आयोजन करण्यात आले.

यासोबतच महाविद्यालयाने कोविड-१९ च्या काळामध्ये आभासी पध्दतीने अनेक उपक्रम राबविण्यात आले. यामध्ये जागतिक योग दिवस, क्रांती दिन, श्री रंगनाथन जयंती, स्वातंत्र्य दिन, शिक्षक दिन, राष्ट्रीय क्रीडा दिन. राष्ट्रपिता महात्मा गांधी जयंती, डॉ. ए.पी.जे. कलाम यांच्या जयंती प्रित्यर्थ 'वाचन प्रेरणा दिन' क्रांतीसुर्य महात्मा जोतिबा फुले पुण्यतिथी, महापरिनिर्वाण दिन डॉ. पंजाबराव उर्फ भाऊसाहेब देशमुख जयंती, स्वामी विवेकानंद जयंती प्रित्यर्थ युवा दिवस व राष्ट्रमाता माँ जिजाऊ जयंती, संविधान दिन, गणतंत्र दिन, छत्रपति शिवाजी महाराज जयंती, रक्तदान शिबीर, डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर जयंती, आंतरराष्ट्रीय महिला दिवस, महाराष्ट्र दिन, पदवी दान समारंभ तसेच वृक्ष लागवड व वृक्ष संवर्धन इत्यादी कार्यक्रमाचे आयोजन 'झुम' ऑप च्या माध्यमातून आभासी पध्दतीने करण्यात आले. या कार्यक्रमाकरीता महाविद्यालयाचे विद्यार्थी अनेक राज्यातून उपस्थित राहून त्यांनी या कार्यक्रमात भाग घेवून आपले विचार आभासी पध्दतीने व्यक्त केले. तसेच या कार्यक्रमाकरीता पूर्ण भारतातून अनेक तज्ञ मंडळीने आपले विचार आभासी पध्दतीने व्यक्त केले.

या सर्व उपक्रमासाठी श्री शिवाजी शिक्षण संस्थेचे अध्यक्ष सन्माननिय श्री. हर्षवर्धन प्र. देशमुख उच्च व तंत्र शिक्षण मंत्री महाराष्ट्र राज्य मा. उदयजी सामंत, महाराष्ट्र राज्याचे क्रीडामंत्री मा. सुनिलजी केदार, महाराष्ट्र राज्याच्या महिला व बालकल्याण विकासमंत्री मा. यशोमती ठाकूर, संस्थेचे उपाध्यक्ष मा. गजाननराव पुंडकर, कोषाध्यक्ष मा. दिलीपबाबू इंगोले, श्री शिवाजी शिक्षण संस्थेचे कार्यकारिणी सदस्य मा. हेमंत काळमेय, मा. अॅड. श्री. अशोकरावजी ठुसे, सचिव, मा. श्री. शेषराव खाडे, जिल्हा क्रीडा अधिकारी मा. गणेश जाधव, मा. सहसंचालक डॉ. केशव तुपे, पद्मश्री पद्मभुषण, अर्जुन पारितोषिक प्राप्त मा. पुलैला गोपीचंद, मा. श्री. राजेश कुमार, श्री. प्रशांत चंद्रा मलेशिया, डॉ. चैन मलेशिया, डॉ. लिन बुन मलेशिया, मा. प्राचार्या डॉ. संयोगिता देशमुख, मा. प्राचार्या डॉ. स्मिता देशमुख, मा. डॉ. वर्षा देशमुख, मा. डॉ. के. चंद्रशेखरन् मदुराई, मा. श्री. अमित मलिक, मा. श्री. डॉ. रविंद्र कडू, मा. श्री. प्रदिप खेडकर, मा. अॅड. वैशाली रोडे, मा. प्रा. मनालीताई तायडे, मा. प्रा. शोभनाताई देशमुख, मा. श्री. भिमराव वाघमारे, मा. डॉ. सुरेशरावजी विथळे, मा. डॉ. निर्मलाताई वानखडे, मा. श्री. डॉ. देवलनकर, मा. डॉ. श्री. ए. एम. मुरशी, मा. डॉ. विरेंदर चैनओजु, डॉ. बाणासाहेब मस्के, मा. एम. ए. रोसिता हेराननी, मा. डॉ. लेर हुई इन या सर्व मान्यवरांच्या उपस्थितीमुळे महाविद्यालयाच्या यशामध्ये कोविड-१९ च्या दरम्यान आभासी पध्दतीने आपले विचार प्रकट करून प्रेरणात्मक मार्गदर्शन केले.

#### **ऋणनिर्देश :-**

या महाविद्यालयाच्या यशस्वी वाटचालीमध्ये आमच्या संस्थेचे मा. अध्यक्ष, मा. उपाध्यक्ष, मा. कोषाध्यक्ष व सर्व पदाधिकारी यांचे मोलाचे मार्गदर्शन लाभत आहे. त्यांच्याकडून वेळोवेळी मिळणारे सहकार्य व मार्गदर्शनाबद्दल मी अत्यंत आभारी आहे.

**डॉ. अंजली प्र. ठाकरे**

**प्राचार्य,**

श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय,  
अमरावती

श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, अमरावती  
प्राचार्य, शिक्षक व शिक्षकेत्तर कर्मचारी वर्ग



वर्ग प्रतिनिधी



ग्रंथालय समिती



# अनुक्रमणिका

## मराठी विभाग

अ.क्र.	शीर्षक	लेखक	पृष्ठ क्र.
१.	संवाद आपुलकीचा	समीक्षा बर्वे	०१
२.	मनाची स्वच्छता	पुष्पक ज. देशमुख	०१
३.	परिपूर्ण अन्न हेच खेळाडूसाठी पुर्णब्रम्ह	दर्शन शं. रोकडे	०३
४.	दे लिमा	विजय राम घोंगडे	०५
५.	वृक्षांचे महत्व	प्रतिक देशमुख	०६
६.	स्वातंत्र्याची सत्तरी-वर्तमान आणि भविष्य	शिवानी ज. देशमुख	०७
७.	व्यायामाचे महत्व	विद्या राजू धांदे	०९
८.	माझे कुटुंब माझी जबाबदारी	कु. शिल्पा भ. पांचाळे	१०
९.	स्वप्न	सागर दादासाहेब क्षिरसागर	१२
१०.	हॅण्डबॉल आणि मी	स्नेहा सुरेश सावरकर	१३
११.	२०२० मधील महाराष्ट्रातील कोरोना विषाणूचा परिणाम	कार्तिक दिनेश म्हाला	१४
१३.	तलवारबाजी	संदेश पवार	१५
१४.	कबड्डी	आशिष चन्हाटे	१९
१५.	जिवन म्हणजे काय?	राहूल सो. जामनिक	२०
१६.	पोरक्या मुलाचे आत्मवृत्त	मनिषा राऊत	२१
१७.	खो-खो	नविन प्र. नांदुरकर	२२
१८.	मार्शल आर्ट्स महिलांसाठी वरदान	दिलशान रफीक शेख	२३
१९.	खो-खो	सौरभ भोमे	२४
२०.	वावनखिंड	वैभव धंदर	२४
२१.	माझं मैदान माझी वाट बघतंय	प्रफुल्ल गाभणे	२५
२२.	जिवन...	श्रुती बडेरे	२५
२३.	हिमत तू हारू नकोस	निशा येन्डे	२६
२४.	जीवनाचा सार	कु. निकीता जगताप	२६

## हिन्दी विभाग

२५.	महिलाओं के लिये योग का महत्व	पूजा बुंदेले	२७
२६.	मैदान का महत्व	राहुल कुमार	२८
२७.	क्या है कोरोना वायरस (कोविड-१९)	निहा भगत	२९
२८.	चिंता एवं तनाव से राहत-योग पद्धति के द्वारा	प्रफुल्ल पी. गांजरे	३१
२९.	भारत में खेलों में महिलाओं की स्थिति व उसे सुधारने के सुझाव	अंजु मावलिया	३३
३०.	पहला अंतराष्ट्रीय योग दिवस	भूषण पार्लोकर	३४
३१.	योगा की प्रासंगिकता	वैष्णवी भै. वानखडे	३५
३२.	कोविड-१९ एक सामाजिक समस्या	कु. वैशाली डिककर	३७
३३.	शुद्धि क्रियाएँ	सोनाली श्री. हरणे	३९
३४.	अक्सर पूछे जाने वाले सवाल	राजनंदिनी कसदेकर	४१
३५.	योग आणि योगासन	निकिता कसदेकर	४३
३६.	नियमित व्यायाम से सुदृढता	राजेश्वरी श. शिरभाते	४४
३७.	पुस्तकालय के महत्व	गौरव आन्नम	४५
३८.	जिम्नास्टिक्स-परिचय तथा इतिहास	सुशांत आ. कुकडे	४६
३९.	प्राचीनकाल और वर्तमान युग में गुरु-शिष्य का संबंध	राकेश रोशन	४८
४०.	खेल को अपना करियर बनाएँ	ज्योती काळवांघे	५०
४१.	जीत और हार	राजेश महातो	५१
४२.	शारीरिक शिक्षा का महत्व	सोनाली बा. नागले	५२
४३.	स्वच्छ भारत-स्वस्थ भारत	सागर वि. वानखडे	५३
४४.	जिंदगी की उम्मीद	युव्हान अ. गजभिये	५४
४५.	बिक ना जाए	संतोष कुमार गोस्वामी	५४
४६.	एकता भाव गीत	सुमन कुमार	५४
४७.	स्पोर्ट्स इंडिया	देवकुमार सेन	५५
४८.	वो कॉलेज के दिन	वैभव ज. धंदर	५५
४९.	डर से मत डर	रोहित एस. जामनिक	५६
५०.	जमीर	पूजा दुरानी	५६
५१.	एकता के भाव	राहुल जामनिक	५६

## English Section

५२.	Why is Teacher's Day Celebrated on 5 <sup>th</sup> September?	Abishek Kalindraia	५७
५३.	The best tool for fat loss	Ankush Abhishek	५८
५४.	Achieve the pillars of physical fitness with cross training	Owais ayooob	६१
५५.	E-Learning	Raj C. Nagpure	६३
५६.	Online Education advantages and Disadvantages	Niha Bhagat	६४
५७.	Nutrition and Sports	Utkarsh K. Kabra	६५
५८.	Fencing	Dipak G Mahajan	६८
५९.	Top Benefits of Trees	Shruti Badere	६८
६०.	Sports and Yoga	Ku. Jyoti Kirdak	६९
६१.	The use of ICT in sports and Physical Education	Ku. Amita Dugdug	७०
६२.	Sports Reduces Stress	Kanika	७३
६३.	Black Fungus	Ankita	७४
६४.	Health & Fitness	Nikhil Kumar S. Dongre	७६
६५.	Games and Sports Keep Body Fit	Abdul M. Sheikh	७७
६६.	Causes of Global Warming	Kajal Rani	७७
६७.	Air Pollution	Rinku Chhikara	७८
६८.	Hard work and success	Roshan Gawadkar	७८
६९.	How to Stay young	Veer Singh Rathore	७९
७०.	Importance of Sports in life	Prajwal L. Dhoke	७९
७१.	The Importance of Teacher in the Development of student's life	Prathamesh telmore	८०
७२.	Yoga & Sports	Guddi Kumari	८१
७३.	Lovely Sister	Jyoti Kalwaghe	८२
७४.	Bappu	Suman Kumar	८२

## संस्कृत विभाग

७५.	स्वतंत्रता दिवस :	श्री. पुष्पक देशमुख	८३
७६.	विज्ञानस्य चमत्काराः	कु. भक्ती सुबेदार	८४
७७.	मम जीवनस्य लक्ष्यं	श्री. चीतरंजन तेलंगे	८५
७८.	योग	कु. शिवानी देशमुख	८६

## उर्दू विभाग

७९.	اپنے آپ کو اور دوسروں کو کوہنہ ۱۹ سے محفوظ رکھنے کے لیے کیا کریں۔	شری اویس ایوب	۸۹
۸۰	بچہ کی دعا۔	عبدال ایم شیخ۔	۹۰
۸۱.	List of Admitted Students 2021-21		۹۹ to ۱۰۴



माझ्या मराठी मातीचा, लावा ललाटास टिळा  
हिच्या संगाने जागल्या, दऱ्याखोऱ्यातील शिळा

कुसुमाग्रज

**मराठी विभाग**



## संवाद आपुलकीचा

समीक्षा बर्वे  
बी.पी.एड.द्वितीय वर्ष

Hello everyone या कोरोनाच्या काळामध्ये वाईट परिस्थिती आपल्याला आपल्या डोळ्यासमोर दिसते पण तरी सुद्धा मनात इतकी भीती बसली आहे की आपल्याच लोकांना आपण विसरलो आहे आपण कोणाला मदत नाही करू शकत तर चार प्रेमाची शब्द तर नक्कीच बोलू शकतो...लोक आज एकटी पडली आहेत. कोणाला कोरोना झाला तर त्याच्या मनातील भीती आपल्याला कशी काढता येईल.. त्याच्यासोबत आपल्याला किती चांगल बोलता येईल त्याच प्रोत्साहन त्याचा आत्मविश्वास आपल्याला कसा वाढवता येईल? याच्या प्रयत्न जरी तुम्ही केला तरी कोरोना या जगातून नष्ट होऊन जाईल.

तुम्ही फोनवर बोलून त्यांच प्रोत्साहन वाढवू शकता त्यांच्या मनातली भीती दूर करू शकता. छोट्या छोट्या गोष्टींची मदत करू शकता. घरगुती उपाय करून सुद्धा कोरोना बरा होऊ शकतो इतकं जरी बोललो तरी त्या लोकांना पुरसे राहिल, लोक आज एकटी पडली आहेत. आपल्या बोलण्याने जर कोणाला चांगलं वाटत असेल तर नक्की बोला लोकांना तुमचा पैसा नको आहे...थोडा वेळ पाहिजे बस. त्यांना वेळ देण्याचा प्रयत्न करा मी पण हा छोटा प्रयत्न करते तुम्ही नक्की करा... मी फार कोणती मोठी मदत नाही करत आहे. पण त्या लोकांशी बोलून त्यांच प्रोत्साहन वाढवणे त्यांना आनंदी ठेवणे त्यांना हसवणे हा माझा छोटा प्रयत्न आहे. मी फार कुठे जात नाही माझ्याच आजूबाजूच्या लोकांसोबत बोलते असे जर प्रत्येक व्यक्ती करत राहिला आपल्या आजूबाजूला काय आणि भारतात काय आणि जगात काय कुठेच कोरोना राहणार नाही. सगळ्यांसोबत रहा काळजी घ्या औषधी घ्या आणि नैसर्गिक उपचार सुद्धा द्या..

मी तुमची सगळ्यांची समीक्षा बर्वे.

\*\*\*



## मनाची स्वच्छता....

पुष्पक ज. देशमुख  
डी.वाय.एड.

आपल्या संस्कृतीत शुचिर्भूततेला अनन्य साधारण महत्व आहे. सकाळी लवकर उठून, प्रातनिधी आटोपून, स्वच्छ आंघोळ करून, देवपुजा करून नंतर आपल्या नित्य कर्मांला लागणे अशी सर्व साधारण प्रथा किंवा पद्धत आहे. शरिराच्या, परिसराच्या स्वच्छतेला खुप महत्व आणि ते आरोग्यासाठी आवश्यकच. पण मनाच्या आरोग्यासाठी काय? माणसाच्या संपूर्ण आरोग्यासाठी शरिराबरोबरच मनाचं आरोग्य महत्वाचे आणि आवश्यक आहे. मग मनाची स्वच्छता नको का करायला? कशी करायची मनाची आंघोळ? त्यासाठी सामान्य मानसा प्रमाणेच असामान्य माणसाची म्हणजेच व्यवहारात खुप लहान आणि मोठ्या पदावर असलेल्या व्यक्तींनाही साक्षीध्यान, माइंडफुलनेस शिकुन घेणे अतिशय आवश्यक आहे. ही माणसे अनेकांना प्रेरणा देणारी असतात. त्यांच्या चेहऱ्यावर, देहबोलीत आत्मविश्वास असतो. त्यामुळे ते यशस्वी झालेले असतात. उच्चपदावर पोहोचलेले असतात. काही जणांच्या स्वतःच्या कंपन्या असतात, व्यवसाय असतो. व्यवसाय वृद्धीसाठी सतत सकारात्मक मानसिकता ठेवणे महत्वाचे आहे, हे त्यांनी अनुभवलेले असते. असे असले तरी, माणसाचा मेंदू नकारात्मकतेकडे चुकलेल्या असल्याने त्यांच्या मनातही अपयश अपमानाच्या काही आठवणी असतात. माणूस कितीही श्रीमंत, यशस्वी, उच्चपदस्थ असला, तरी आंघोळ करतांना तो सारे कपडे काढून तो शरीर स्वच्छ करतो. मात्र हे शरिरासाठी करायला हवे तसे तसेच मनासाठीही करायला हवे, याचे भान या माणसांना नसते.

चेहऱ्यावर आत्मविश्वासाचे स्मित असले, तरी मनात अनेक जखमा सांभाळत माणसे वावरत असतात. त्यांच्या मनात कधी भितीचे, उदासिचे विचार येतच नाहीत अशी प्रतिमा त्यांनी इतरांसाठी केलेली असली, तरी ही प्रतिमा खरीच आहे असे त्यांनाही वाटू लागते. त्यामुळे अशा विचारांना नाकारणे, त्यांचे दमन करणे आपल्याला शक्य झाले आहे, असे ते समजू लागतात. पण मनाच्या साऱ्या

जखमा दुर्लक्ष करून बऱ्या होत नाहीत. सुप्तावस्थेत त्या सातून राहतात आणि मायग्रेन हायपरटेन्शन असे शारीरिक व्याधी व चिडचिडेपणा, सिगरेट, अल्कहोल, यांचे व्यसन, बेभान वागणे अशा मार्गाने कधी ना कधी त्रास देतात.

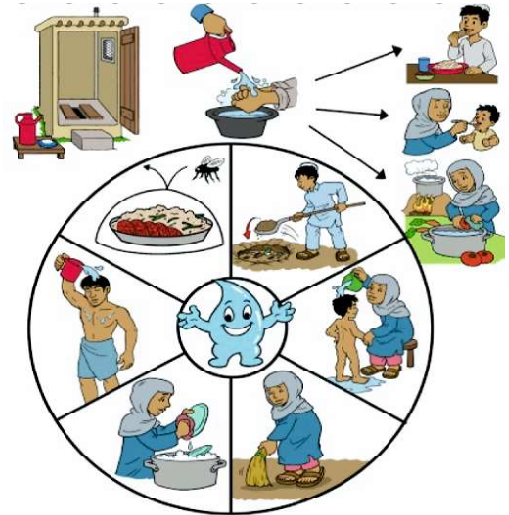
मनातील या जखमा दुसऱ्या समोर उघड्या करणे अशा व्यक्तीच्या प्रतिमेला धक्का देणारे असते. त्यामुळे ही माणसे समुपदेशकाची मदतही घेत नाही. तो त्यांना त्यांचा दुबळेपणा वाटतो. अशा परिस्थितीत माइंडफुलनेसचा सराव खुप उपयुक्त आहे. यात मनात येणाऱ्या विचारांना नाकारायचे नसते. त्यांना प्रतिक्रिया न करता, त्यांच्यामुळे निर्माण होणाऱ्या शरिरातील संवदेना स्विकारायच्या सराव केला की मनाची आंघोळ होते यात मनातील विचार दुसऱ्या व्यक्तीला सांगणे आवश्यक नसल्याने 'प्रेरणादायी व्यक्ती' या त्यांच्या प्रतिमेला देखील धक्का बसत नाही. मनाची अशी स्वच्छता रोज करणे सर्वांगीण स्वास्थ्यासाठी तसेच मनाची बधीरता घालवण्यासाठी गरजेचे आहे. कामक्रोधादी मानसिक विकार दूर करण्यासाठी शरिराकडे लक्ष देणे आवश्यक आहे, हे आपल्या पुर्वजांना समजलेले होते. बुद्धाची विपश्यना म्हणजे शरीरातील संवदेना साक्षीभावाने जाणण्याचेच ध्यान आहे. अन्य प्राचीन विद्यामध्ये देखिल शरिराकडे लक्ष देण्यासाठी विविध उपाय सांगितलेले आहेत. जैन संप्रदायात 'प्रेक्षाध्यान' आहे, योगासने हा शरिराचे लक्ष नेण्याचाच एक उपाय आहे. योग मार्गात सांगितलेली चक्रे ही शरिरातच असतात, त्यांच्यावर ध्यान करतांना शरिरावर लक्ष देणे अपेक्षित असते.

आयुर्वेदात त्रासदायक भावनांना 'धारणीय वेग' म्हटले आहे, वेग म्हणजे शरिरात जाणवणारे बदल असतात. मल-मुत्र विसर्जन, तहान, भूक हे देखिल वेग आहेत. त्यांचे धारण करायचे नाही. भावना या देखील वेग आहेत, त्या वेगानुसार लगेच कृती करायची नाही. त्यावेळी शरिरात बदल होतात. याचा अनुभव येण्यासाठी मन अस्वस्थ असेल तेव्हा शरिराकडे लक्ष देण्याचा सराव करायला हवा. असा सराव प्राचीन काळी 'प्रभाते कर दर्शनम्' म्हणत जागे झाल्यापासून सुरू केला जात असे मुस्लीम धर्मीय रोजे पाळतांना तकवा म्हणजे आवंढा न गिळण्याचा सराव करतात. हा शरिराकडे सजगतेने लक्ष देण्याचा मार्ग आहे.

अॅक्युपॅन्चर, अॅक्युप्रेशर, ताई-ची अशा तंत्रातही

शरिराकडे लक्ष नेले जाते. मसाज करून घेत असतांनाही शरिराकडे लक्ष दिले जाते. अघातोत्तर तणाव असलेल्या व्यक्तींना मात्र मसाज करून घेतांनाही शरिराच्या कोणत्या भागावर दाब पडतो आहे हे डोळे बंद केले तर नीटपणे समजत नाही. त्रासदायक भावनिक स्मृतींच्या वेळी शरिरात तीव्र अप्रिय संवेदना निर्माण होतात त्याच्यापासून सुटका मिळविण्यासाठी शरिराची माहिती घेणारा त्यांच्या मेंदुतील भाग बधीर झालेला असतो, पण त्यामुळे अनेक शारिरिक सुखांचा उत्कट अनुभव त्यांना मिळत नाही. अशी माणसे जैविक आणि भावनिक मेंदूच्या वाढलेल्या संवेदनशिलतेमुळे एक तर सतत युद्धस्थितीत असतात, अनामिक संकट येईल अशा विचारांमुळे चिंतेमध्ये असतात किंवा मेंदुतील संवेदना जाणणारा भाग बधीर झाल्याने उदास राहतात. मेंदूच्या संशोधनात आढळलेले हे सत्य आयुर्वेद आणि योगातील प्राचीन तज्ज्ञांनी 'वाढलेला रजोगुण आणि तमोगुण' अशा स्वरूपात वर्णन केले आहे. सत्वावजय चिकित्सेत त्यावर केल्या जाणाऱ्या उपायांनी मेंदुची अतीसंवेदनशिलता किंवा बांधीर्य दूर होते.

\*\*\*





## परिपूर्ण अन्न हेच खेळाडूसाठी पूर्णब्रम्ह

दर्शन शं. रोकडे  
बी.पी.एड प्रथम वर्ष

क्रीडा समुपदेशन सत्रांच्या निमित्ताने विविध स्थरावर खेळणाऱ्या खेळाडूंची चर्चा होत असते. त्यांच्या खेड्यातील तांत्रिक सुधारणा जितकी महत्वाची असते, तितकंच महत्वाचं असतं त्याचं आरोग्य, लोकांना अनेकदा असं वाटतं की, प्रतिकूल परिस्थितीतून वर आलेले आणि यश माळवणारे लोक खरे कर्तृत्वान असतात. अशा लोकांच्या चिकाटिला, जिद्दीला आणि इच्छा-शक्तीला खरोखरच मानले पाहिजे. पण ज्यांना सगळ्या सुविधा मिळतात त्यांच यश काही सहज मिळालेलं नसतं. कष्ट त्यांनीही केलेले असतात. घाम त्यांनीही गाळलेला असतो. मी अगदी हेतुपूर्वक हा मुद्दा मांडतो आहे, याचं कारण क्रिडा क्षेत्राकडे पाहण्याचे दृष्टीकोन अनेकदा वेगळे असतात.

भारताची अग्रणी महिला धावपटू हिमा दास हिच्या आयुष्याविषयीचे अनेक फोटो सोशल मिडियावर उपलब्ध आहेत. अनेक पालक ते फोटो दाखवतात. आणि विचारतात, " इतक्या नकारात्मक आणि आर्थिकदृष्ट्या साधारण परिस्थितीतून केवळ भाजी-भाकरी, भात असं साध अन्न खाऊन सुद्धा आंतरराष्ट्रीय स्तरावर विजयी होता येतं, हे हिमा दास ने सिद्ध केलं आहे. मग आम्ही आमच्या मुलांना सगळ्या उत्तम दर्जाच्या अन्नपदार्थांची उपलब्धता करून दिली आहे तरिहि ते अशा उच्च यशापासून अजुनही दुर का आहेत?" वरवर पाहता पालकांचा प्रश्न बरोबरच आहे, पण थोडासा विचार करून पाहला तर त्यात फारसा अर्थ नसल्याच दिसून येईल.

पहिल्या पिढीतले भारतीय क्रिकेटपटू वापू नाडकर्णी यांची एक मुलाखत मी मध्यंतरी पाहिली होती. बापु बोलतांना जुन्या आठवणीमध्ये हरवून गेले आणि म्हणाले की, " मुंबईत सामना असला कि, आम्ही घरूनच डब्बा घेऊन जात असो आणि रोजचा खेळ संपला की घरीच राहायला जात असो." बापुंच हे वाक्य खूप महत्वाचं आहे.

आपल्यापैकी बरेच जण स्वतःविषयी हे निश्चित मान्य करतील की, आपण आपल्या आहार प्रचंड प्रमाणात

फास्ट फूड घेतो. शरिरासाठी हे नुकसानकारक आहे हे माहिती असुनही आपण ते अन्न खातो. खेळाडू असोत किंवा अन्य व्यक्ती असोत. एखादी गोष्ट माहित असणं आणि ती अंमलात आणणं या दोन्ही पूर्ण वेगवेगळ्या गोष्टी आहेत. आपल्याला आरोग्यदायक आहाराविषयी अनेक गोष्टी माहिती असतात. पण आपण त्या अंमलात आणतोच असं नाही. भारतामधील अनेक शास्त्रीय सर्वेक्षणे असं स्पष्टपणे दाखवतात की, भारतीय लोकांच्या आहाराच्या सवयी दिवसेंदिवस चुकत चालल्या आहेत.

मला 'दंगल' या सिनेमातला एक प्रसंग अतिशय आवडतो आणि मि अनेक खेळाडूंना तो प्रसंग नेहमी दाखवतो. ज्या क्षणी त्या दोन्ही मुलींच्या वडिलाचं आपल्या मुलींना कुस्तीपटू करायचं ठरत. त्यावेळी ते त्या मुलींना सांगतात की, उद्या पहाटे पाच वाजता उठून तयार रहा. पहाटे पाच वाजता घरी एका पाणीपुरीवाल्याला बोलावतात आणि मुलींना, "आज जितकी पाणिपुरी खायची आहे, तितकी खाऊन घ्या. हवी तितकी खा. पण आजच. उद्यापासून हा पदार्थ तुम्हाला कधीही मिळणार नाही" आपल्याला हा प्रसंग पाहून मजा वाटली असेल. पण क्रीडाक्षेत्रात घडायच असेल तर जिभेवरचा संयम किती महत्वाचा असतो आणि त्याकरिता किती कठोर निश्चय करावा लागतो, हे या प्रसंगातून दिसले.

'थकवा' हा बहुसंख्य विद्यार्थ्यांना भेडसावणारा एक फार मोठा प्रश्न आहे. अनेक विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक समस्यांपाठिमागचं (थकवा) हे प्रमुख कारण असत.

रात्री दीड-दोन वाजेपर्यंत सोशल नेटवर्किंगवर वेळ घालवण, रात्री उशिरा कॉफी किंवा कोल्ड कॉफी ढोसणं, मॅगी किंवा बुर्जी पाव यावर संध्याकाळ काढणं दिवसासाठी सात आठ सिगारेट्स, सकाळी नास्ता म्हणून वडापाव किंवा बेकरी पेटिस, एक दिवसाआड मिसळपाव, पावभाजी, दिवसभर चरत राहण्यासाठी वेफर्स या सगळ्या मुळ उर्जेचं अकाउंट फार खलास होऊन जातं. सायन्स शिकणाऱ्यांच्या ही लक्षात येत नाही.

शरिराला पोषणही नाही आणि धड विश्रांतीही नाही. स्पर्धेत टिकण्यासाठी धडपड तर करावीच लागते. पण शरिराची हेष्टासांड किती करावी याला काही मर्यादा असतात. मॉडर्न लाइफस्टाईलच्या फॅड पोटी शारीरिक ऊर्जेची माती करून टाकली जाते. सततची अस्वस्थता, मानसिक ताण, ज्ञानेन्द्रियाचा अपरिमित वापर, आहार आणि विश्रांतीचं

सुटलेलं ताठतंत्र याला शरिर सुरुवातीला विरोध करतं. पण, तो विरोध आपण मोडित काढून हट्टानं तसच जगत राहिलो की शरिरही त्याला सरावंत. विणाकारण उपाशी राहण्याची शरीराकाठी सवय होऊन जाते.

आहार हळुहळु कमी होत जाते. भुक लागली आहे. असं वाटतं पण अन्न जात नाही. एक-दीड पोळीत जेवन उरकते. भात खानं बंदच झालेल असतं. तिळाचे लाडू, डिकाचे लाडू वगैरे पदार्थ ओल्ड फॅशन वाटायला लागतात, त्याजागी पाणिपुरी, दाबेली, बर्गर शेवपाव वगैरे गोष्टी घुसलेल्या असतात. तहानेची भावना सुद्धा कमी कमी होत जाते. त्याजागी सोडा कोल्ड्रिक्स झालचं तर फ्रुटबिटर वगैरे द्रव्य येतात. आवडीचे पदार्थ चोपुण खाणाऱ्या मुला-मुलींना ते पदार्थ निम्याने सुद्धा सरत नाहीत. हौसेनं सिंहगडावर पिठल भाकरी खायला जायचं आणि एकाचं भाकरित गार व्हायचं अशी गत होते.

टिव्हीवर रात्री बारानंतरच्या जाहिराती भयत्या गोळ्या घेऊन कुठली-कुठली टॉनिकस घेऊन हा थकवा भरून निघत नाही. च्यवनप्राश खाऊन किंवा सकाळी बगीच्या बाहेरच मिळणारे विविध ज्युस पिऊन हा थकवा भरून निघत नाही. कारण आपण आपल्या डोक्यानेच जे जसं सुचेल ते करत सुटतो. पण त्याला विशिष्ट दिशाच नसते.

या सगळ्यात चहा-कॉफीचा तर अतिरेकच झालेला असतो. टिव्हीसियल किंवा सिनेमांमध्ये रात्री उशिरा कॉफीचा मोठा मग घेऊन चर्चा करतांनाचे सीन्स दाखवतात. आपल्याला ते नकळत खरं वाटत मग रात्री दिड दोन वाजता कॉफी प्यायला जाणे सुरु होत. उशिरा आईस्क्रिम खान सुरु होत. रात्रि उशिरा घराबाहेर पडून कोपऱ्यावर उभं राहून सिगारेट फुंकन सुरु होत. या उपदव्यामुळेच आपल्याभोवतीचा थकव्याचा पाश आणखी जोरात आवळला जाऊ शकतो. पण आपल्याला ते समजतं नसतं. रोगप्रतिकारक शक्ती सुद्धा क्षीण होऊ लागते. जर कुठे हवा बदलली की, आजारपण सुरु होतात. धूळ, पुर, ऊन, थंडी जराही सहन होत नाही. सतत एसी लाऊन बसावसं वाटत किंवा झोपुन राहावसं वाटतं.

माणुस अशांत, अतृप्त, असमाधानी व्हायला लागतो आणि चिडचिडा होतो. घरातून आलेले लाडू, चिवडे,

खोबऱ्याच्या वड्या वगैरे जिन्नस तसेच पडलेले असतात. इकडं मुल-मुली वडापाव पॅटिसवर जगत असतात.

एकीकडे चकचकीत, पॉश लाईफस्टाईल सुनावत असते. पण शरिर आतुन खचत चाललेला असत. सततच्या ताण आणि दगदगीमुळे ते खरं तर खुप थकलेल असतं. त्यातुन माणुस व्यसनी असेल तर शरिराची अवस्था आणखी बिकट होते. ॲसिडिटी सारख्या समस्या वारंवार डोकं वर काढू लागतात. मग पुन्हा औषधांचा मारा सुरु. शरिरातली अंतर्गत थकवा वाढतच जातो. निरुत्साह आणि आळस वाढतो. आपल्याला बरे वाटत नाही, अशी भावना सतत जोर धरू लागते. ध्येयाचा विसर पडतो किंवा आपल्याला गोष्टी झेपेनाशा होतात.

पाय दुखणं, पाठदुखी, डोकं दुखणं, डोळे चुरचुरणं, डोळे सतत तारवटलेले किंवा लालबुंद होणं, सतत तोंड येणे, केस गळण, उष्णता होणं या समस्या नेहमीच्या होतात. कंटाळवाणा आणि सतत तारवटलेले किंवा लालबुंद होणं ही नेहमीची लक्षणं होतात.

धरसोडीची वृत्ती वाढत जाते, त्यामुळे घरातूनी मंडळीही आपल्यावर चिडचिड करायला लागतात. कितीही नाही म्हटलं तरी, इतरांशी तुलना होतच असते. त्याचाही त्रास होत असतो. पण या सगळ्याच मुळ कारण म्हणजे आपल्या शरिराला आलेला प्रचंड थकवा असतो.

डॉक्टर आणि आहारतज्ञ सातत्यानं सांगत असतात की, आपण आपल्या आहारात अनेक फळे आणि भाज्यांचा समावेश केला पाहिजे. पण दुर्दैवाने आपण त्या गोष्टींच पालन करत नाही. आमच्या रोजच्या कामामध्ये अनुभवायला येणारी आश्चर्यकारक आणि तितकीच खेदाची गोष्ट म्हणजे अनेक खेळाडू दोन किंवा तिन भाज्या सोडल्या तर अन्य भाज्या खात नाहीत. बेकारीच्या पदार्थांशिवाय त्यांचा दिवस जात नाही. जवळपास ७०% खेळाडू विद्यार्थी कोणतीही फळे खात नाही.

आहारशैली बदलतांना आपण त्यात सातत्य टिकवून ठेवण्याची पूर्ण काळजी घ्यावी, आहाराची शैली बदलतांना शरीराला पुरेसा वेळ द्यावा लागतो. घाई करू नये. आपल्याला हवा असणारा बदल सावकाश पणे घडू द्यावा. शारीरिक व्यायाम आणि आहारात नियमितता राखावी, झोप पूर्ण घ्यावी. शरीराची झीज भरुण काढण्यासाठी झोपेचे

चक्र पुर्ण होणे आवश्यक आहे. दिवसाचा अधिकाधिक वेळ आपल्या दैनंदिन कामाकरिता द्यावा. त्याकरिता रात्रीचा झोपेचा वेळ वापरू नये. सुर्योदय ते सुर्यास्त यामध्ये १२ तास पुरेपुर वापरावेत.

शरिरातला ऑक्सिडेटीव्ह स्ट्रेस वाढला की थकवा जाणवू लागतो. आणि ताण सहन करण्याच्या प्रतिबंधक व्यवस्थेचीही कार्यक्षमता कमी होते. आपण सर्वांनी हे लक्षात घेतलं पाहिजे कि हा प्रकार काही एका रात्रीत घडत नाही त्याची सुरुवात अतिशय संथपणे झालेली असते आपली जिवनशैली आणि ताणतणावाची पातळी तपासुन पाहणे अतिशय आवश्यक असतं.

आवश्यक तेवढी विश्रांती, योग्य तो आरोग्यदायक आहार, व्यायाम यांचा मोठा आणि चांगला सकारात्मक परिणाम आपल्या आयुष्यावर होतो.

तेव्हा खेळाडू मित्रांनो, क्रीडाक्षेत्रातलं उत्तम करिअर आणि उत्तम आयुष्य ह्या गोष्टी जाणिवपूर्वक असो त्याच्यातलं सातत्य राखण्यासाठी स्वतःमधले योग्य ते बदल करायला सुरुवात करा. अर्थातच तज्ञांच्या मार्गदर्शनानुसारच..!

\*\*\*



## दे लिमा

विजय राम धोंगडे  
बी.पी.एड.प्रथम वर्ष

### २००४ चं अथेन्स ऑलिम्पिक -

ब्राझीलचा वेंडरले दे लिमा निष्ठेने मॅरेथॉन धावत होता, सर्वात पुढे होता. जवळपास पस्तीस किलोमीटरचं अंतर यशस्वीपणे धावून पूर्ण केले. पण आणखी केवळ सहा किलोमीटर अंतर पूर्ण करायचे होते. अजून काही मिनिटेच ह्याच गतीने धावलं की आयुष्यभर ज्यासाठी लढलो. रक्ताचं पाणी केलं, तन मन धनानिशी ज्यावर श्रद्धा ठेवली ते ऑलिम्पिकचं सुवर्ण पदक पदरात पडणार होतं. पण नेहमी तुम्ही जसं ठरवता, तशा गोष्टी घडतीलच असं नसतं. नियतीची चक्र त्या दिवशी वेगळी फिरणार होती.

मॅरेथॉनच्या एक वाजून बावन्नाव्या मिनिटाला एक माथेफिरू प्रेक्षकाने दे लिमाला ट्रॅकवर येऊन धक्का दिला आणि बाहेर ढकलले. या धक्क्यातून सावरण्यात आणि पुन्हा ट्रॅकवर येऊन धावायला लागण्यात दे लिमाचे काही मौल्यवान सेकंद वाया गेले. मॅरेथॉनची स्पर्धा किंवा ऑलिंपिकमधल्या कोणत्याही खेळाच्या अटीतटीच्या स्पर्धा असु देत शारीरिक क्षमतांचा कस लावण्याबरोबरच ती मेंदूची आपल्या मानसिक शक्तीची लढाई सुद्धा असते. तुम्ही मानसिक दृष्ट्या आपल्या ध्येयावर किती प्रचंड निष्ठा बाळगून आहात हेच पदक मिळवताना सिद्ध करायला लागतं. दे लिमा सोबतच हेच घडलं.

हीच शारीरिक आणि मानसिक शक्ती पुन्हा एकवटून उरलेलं अंतर कापायला दे लिमा धावायला लागला. अवघ्या काही मिनिटात स्पर्धा संपणार होती. तेवढ्या वेळात पुन ग्रिप घेणं आवश्यक होतं. मध्ये घडलेल्या त्या दुर्दैवी प्रकाराचा दे लिमाच्या धावण्यावर प्रभाव पडणं साहजीक होतं. त्याच्या मागे असणारे दोन स्पर्धक पुढे गेले. त्यांन अक्षरशः दे लिमा च्या सुवर्ण आणि रौप्य पदाकावर कब्जा केला. जवळपास दोन तास अकराव्या मिनिटांनी स्पर्धा संपली. आणि दे लिमा च्या पारड्यात कांस्य पदक पडले. या सगळ्यात दे लिमाची चूक शून्य होती. एवढं सगळं होऊनही हे कांस्य

पदक मिळवतानाची, धावण्याचा शेवट करताना प्रेक्षकांना अभिवादन करतानाची दे लिमाची प्रतिक्रिया बघण्यासारखी होती. झालेल्या प्रकाराबद्दल कोणताही तिरस्कार, राग, तक्रार, चीड त्याच्या चेहऱ्यावर नव्हती. होते फक्त हसू आणि कृतज्ञता. माणसाची कृतज्ञता नैसर्गिकरित्या डोळ्यातून दिसण्याचे, भावनेने ओथंबलेले फार कमी क्षण असतात. दे लिमाची शर्यत संपतानाचा त्यातलाच एक क्षण होता. यानंतरची त्याची प्रतिक्रिया फार साधी आणि बोलकी होती. दे लिमा म्हणाला की, "स्टेडियम मध्ये पुन्हा प्रवेश करताना आपल्या सोबत असं काही घडलंय हेच मी विसरून गेलो होतो. माझं कांस्य पदक हेच माझ्यासाठी सुवर्ण होतं."

थोडं काही चुकलं, थोडक्यात हुकलं की जीवाच्या आकांताने तक्रारी करणारे, दुसऱ्याला दोष देणारे, रडारड करणारे आपण आणि स्वतःचा काहीच दोष नसताना, ज्याच्यासाठी आयुष्याचं रान केलं, सगळी स्वप्नं पणाला लावली ते दान पारड्यात पडत असताना केवळ दुसऱ्याच्या नालायकपणामुळे आयुष्यातल्या सर्वात सुंदर भेटीला मुकलेला पण त्याऐवजी जे मिळालं ते तेवढ्याच आत्मीयतेने स्वीकारणारा दे लिमा!!! एकदाच मिळालेलं एकच आयुष्य जगण्याच्या माणसांच्या दोन तऱ्हा!!!

ऑफिसर्स स्पिरिट, टीचर्स स्पिरिट, ऍक्टर्स स्पिरिट किंवा गेलाबाजार डॉक्टर्स स्पिरिट असं न म्हणता आपण नेहमी स्पोर्ट्समन स्पिरिट का म्हणतो हे मला ही गोष्ट पाहिल्यानंतर पक्कं झालं. जिंकण्याची आणि जगण्याची कला असते ब्राझील च्या दे लिमा सारखी. याच दे लिमाला २०१६ च्या रिओ स्पर्धेसाठी ऑलिम्पिक ज्योत प्रज्वलित करण्याचा बहुमान देण्यात आला.

\*\*\*



## वृक्षांचे महत्त्व

प्रतिक देशमुख  
बी.पी.ई.एस. तृतीय वर्ष

वृक्ष हे पर्यावरणाचा एक महत्त्वपूर्ण अंग आहे. मानवाच्या जीवनात वृक्षांचे महत्त्वाचे स्थान आहे. अन्न, वस्त्र आणि निवारा या तीन माणसाच्या मुलभूत गरजा आहेत. या माणसाच्या तिन्ही गरजा पुरवणार निसर्गाच देण म्हणजेच- वृक्ष.

म्हणून काही संतांनी म्हटले आहे की, "वृक्षवल्ली आम्हा सोयरे वनचरे, "कांदा मुळा भाजी अवघी विठाई माझी" असे वृक्षांबद्दल आणि निसर्गाबद्दल प्रेम व्यक्त केले आहे.

### मानव आणि निसर्ग

मानव आणि निसर्ग हे दोघे एकमेकांवर अवलंबून आहेत. माणसाचे जीवन हे वायू, अग्नी, आकाश, जल इत्यादी. तत्त्वावर अवलंबून आहे.

मानवाला या निसर्गातून अनेक गोष्टी प्राप्त होतात. त्या सर्वांचा उपयोग मानव आपल्या जीवनामध्ये करतो. वृक्ष मानवाला शुद्ध हवा देतात. तसेच माणसाला आणि सर्व सजीवांना जीवन जगण्यासाठी शुद्ध ऑक्सीजन प्राप्त करून देतात.

वृक्ष स्वतः कार्बन डायऑक्साइड हा वायू शोषून घेतात. त्याच बरोबर मानवाला वृक्षांपासून फळ, फुल, भोजन आणि इंधन प्राप्त होते. उन्हाळामध्ये वृक्षांच्या छायेखाली प्राणी व मानव हे आराम करू शकतात.

### वृक्षाच्या लाकडाचे उपयोग -

मानवाला वृक्षांपासून अन्य प्रकारचा लाभ होतो. मानव वृक्षांच्या लाकडाचा उपयोग आपल्या दैनंदिन जीवनामध्ये इंधनाच्या स्वरूपाने करतो. तसेच मानव वृक्षांच्या लाकडापासून दरवाजे, खिडक्या आणि अन्य प्रकारची लाकडी खेळणी तयार करतो.

### पशु-पक्ष्यांचे निवास स्थान -

ज्याप्रमाणे मानवाला राहण्यासाठी घराची आवश्यकता आहे. त्याचप्रमाणे निसर्ग हाच पशु-पक्ष्यांचे निवास स्थान आहे. वृक्ष हेच पक्ष्यांचे हे घर आहे. अन्य

प्रकारचे पक्षी हे वृक्षांवर आपला घरठे बांधून राहतात.

### धार्मिक महत्त्व-

भारतीय हिंदू धर्मामध्ये काही वृक्षांना विशेष महत्त्व दिले जाते. वड, पिंपळ या वृक्षांची पूजा केली जाते. भारतीय हिंदू सणांमध्ये वृक्षांना महत्त्वाचे स्थान आहे. वृक्ष भारतीय संस्कृतीत आपले मानाचे स्थान मिळवून आहेत.

### वृक्षांची तोड -

आज वाढत्या लोकसंख्येमुळे माणसाच्या गरजाही वाढल्या आहेत. मानव घरे बांधण्यासाठी जंगलांची तोड करून त्यावर घरे उभारत आहे.

प्रत्येक व्यक्तीला वाटते कि, स्वतःचे घर असावेख, म्हणून मानव वृक्षांची तोड प्रचंड प्रमाणात करत आहे. स्वार्थापायी मानव आज आंधळा झाला आहे.

त्याला हे कळत नाही आहे की, वृक्ष तोडताना आपणच आपल्या पायावर कुऱ्हाड मारून घेत आहे. आज मानवाने हिरवळ नष्ट करून आज सिमेंटची घरे उभी केली आहेत.

### प्रदूषणाची समस्या-

मानवाने वृक्षांची तोड केल्यामुळे अन्य प्रकारच्या प्रदूषणाच्या समस्या निर्माण झाल्या आहेत. जसे कि पाणी प्रदूषण, हवा प्रदूषण आणि ध्वनी प्रदूषण, भूमी प्रदूषण इ.

त्यामुळे मानवाच्या शरीरावर वाईट परिणाम होत आहे. वातावरणातील ऑक्सिजनचे प्रमाण कमी होत चालले आहे. हवा ही दुषित होत चालली आहे. मानवाला श्वास घेण्यासाठी शुद्ध हवा मिळत नाही आहे.

### वृक्षारोपण आवश्यक -

सर्वांनी मिळून वृक्षांची तोड थांबवने गरजेचे आहे. त्यासाठी वृक्षारोपण करणे अत्यंत गरजेचे आहे. तसेच आमच्या भारत देशामध्ये २१ मार्च हा दिवस जागतिक वन दिवस म्हणून साजरा केला जातो.

आपण सर्वांनी मिळून तर वैयक्तिक स्तरावर दरवर्षी एक जरी झाड लावले तरी एका गावात एक जंगल तयार होईल.

### निष्कर्ष -

वृक्ष हे माणसाच्या जीवनामध्ये महत्त्वाची भूमिका निभावतात. त्यासाठी सर्वांनी मिळून जास्तीत जास्त वृक्ष लावून त्यांचे जतन केले पाहिजे.

\*\*\*



## स्वातंत्र्याची सत्तरी- वर्तमान आणि भविष्य

शिवानी जयवंत देशमुख  
डी.वाय.एड.

माझ्या स्वतंत्र भारताच वर्तमान वाचण्यासाठी जेव्हा मी वर्तमानपत्र हातात घेते तेव्हा दिसते की चक्क ९०% बातम्या ह्या नकारात्मक आणि मनावर अक्षरशः आघात करणाऱ्या असतात. म्हणूनच या घायाळ मनाने केलेल्या वास्तवाच्या उहापोहाला मी आज कागदावर शब्दरुपात उतरवत आहे.

आपल्या भारत देशाला भौतिकदृष्ट्या स्वातंत्र्य मिळाले सन १९४७ मध्ये, जेव्हा दुसऱ्या विश्वयुद्धाची इ.स. १९४८ मध्ये धग विझत होती तेव्हा आपण म्हणजेच आपला भारत आणि तो चिमुकला जपान एकाच स्थितीत बाहेर पडत होते. त्यावेळी जपानमधला एकही रस्ता, एकही घर, एकही दुमजली इमारत शिल्लक राहिलेली नव्हती. अणुशक्तीच्या संहारक हादऱ्याने या जपानची सगळी अर्थव्यवस्था अगदी उन्मळून पडली होती. त्यावेळी भारताच्या अर्थव्यवस्थेच्या सुद्धा जणू चिंध्याच झाल्या होत्या. परंतु आज बघावं आपल्या भारताकडे अन् त्या जपानकडे. एवढ्या भयानक वास्तवाला सामोर जावूनही जपान किती लवकर उठून उभाच राहिला नाही तर इतक्या जलद गतीन स्वतःचा सर्वांगीन विकासही घडवून आणला. परंतु आजही भारत मात्र विकसनशील देश एवढ्या ओळखीवरच समाधानी आहे आणि तिकडे तो जपान विकसित झालाही. दोन विश्वयुद्ध झेलून सुद्धा आणि भारताने विश्वयुद्ध झेललीही नाही, तरी सुद्धा विकासाच्या बाबतीत/शर्यतीत आपण फार मागे असून आपल्याच लोकांच्या भ्रष्टाचाराने हैराण झालेलो आहोत. याच भ्रष्टाचारामुळे भारताचा विकास स्वतंत्रेपासून ते आजच्या आधुनिक युगापर्यंत रोखून ठेवलेला आहे आणि भारताला कासवगतीने वाटचाल करण्यास भाग पाडले आहे. त्याला लढा देण्यासाठी अखेर निवृत्त जीवन जगत असतांना अण्णा हजारे सारख्या म्हाताऱ्या जीवाला अगदी रस्त्यावर उतरावे लागते, तर या भारताला भविष्यातील जागतिक महासत्ता

म्हणावे तरी कसे ? कारण एक गोष्ट विसरून चालणार नाही की भविष्य ही वर्तमानाचीच प्रतिमा असते. मग हे वर्तमानच जर स्व ज्वाजल्य वास्तव दर्शवणारं असेल तर अशा भारताच्या भविष्याची कल्पना न केलेली बरी!

आपल्या या भारताला 'कृषीप्रधान देश' म्हटल्या जाते. कृषी... प्रधान....देश! या विश्वामध्ये दुसऱ्या कोणत्याही देशाला अशा ख्यातीचं सौभाग्य लाभलेलं नाही. मग तरीही आम्हाला असं का म्हणावं लागतं.-

''शेतकरी राजाला कसली राहिली आस, नशिबात दुष्काळ आणि गळ्याला फास''

आपल्या या देशामध्ये शेतकऱ्यांच्या पिकांमध्ये खूप विविधता आहे. तरीसुद्धा स्वातंत्र्याची सत्तरी येवून ठेपली पण याच शेतकरी बापाच्या पोटाला दोनवेळचं गुणवत्तापूर्ण आणि पौष्टिक अन्न सुद्धा देवू शकलो नाही आणि मग आपल्या लाचार कुटुंबाची उघड्या डोळ्यांनी हेळसांड पाहण्यापेक्षा आमचा हा जगाचा पोशिंदा, आमचा कास्तकार आत्महत्येलाच जवळ करणं उचित मानतो. कारण एकवेळ निसर्गाच्या दृष्ट चक्रातून या बापड्याची सुटका होईलही पण शासनाच्या नियोजनशून्य अवकळेतून, भ्रष्ट प्रशासनाच्या तावडीतून आमच्या बळीराजाची मुक्तता होणे शक्य नाही. भ्रष्टाचाराच्या या चिखलात वर्तमान तर अडवून पडलाच आहे. कशावरून आपल्या राष्ट्रावर, त्याच्या भविष्यावर याचे शिंतोडे पडणार नाहीत ?

हे तर आपणही जाणतो की संविधानाने १४ वर्षाखालील सर्व मुला-मुलींना कायदामान्य शिक्षण देण्याची जबाबदारी समकालीन काळातील समकालीन प्रशासनाची आहे व आजही आमची ही कोवळी लेकरं विट भट्टीवर, देशी दारूच्या दुकानांवर, चहाच्या टपरीवर सर्रासपणे बालमजुरी करतांना का दिसून येतात ? खरंतर याला बालमजुरी म्हणताच येणार नाही ही २०१६ मध्येही टिकून राहिलेली घृणास्पद बालगुलामगिरी आहे, हे आम्हाला मान्य करावेच लागेल. अशावेळी आपल्यापैकी कितीजण त्यांच्या हातातलं काम बाजूला करवून त्या निष्पाप जिवांना शिक्षणाच मुलभूत हक्क मिळवून देतात ? यातही शिक्षणाच्या गुणवत्तेचा जर आपण विचार करू लागलो तर फारच धक्कादायक बाब आपल्या समोर येईल. पिएचडी डी. धारकाने रेल्वे हमालाची मजुरी करावी, एम.बी.ए. पदवी धारकाने वडा

पावची गाडी चालवून उदरनिर्वाह करावा. ही आणि अशीच अनेक उदाहरणे जर आमच्या समाजात घडत असतील तर वर्तमानातील आमचा हा सुशिक्षित युवक जर असे कनिष्ठ दर्जाचे काम करण्यास भाग पडत असेल तर या युवावर्गाचे भविष्य म्हणावे तरी कसे ?

आजच्या २१ व्या शतकातही स्त्रीला बाभळीचे झाड समजणाऱ्या समाजाला हे सांगावे तरी कसे की ही स्त्री आपल्या घराला परमपावन करणारी चालती-बोलती मंगलदायी तुळस आहे. आजही आपला समाज याच मानसिकतेत गुरफटून पडलेला आहे की 'बायांनी मुकाट्यानं आपली पायरी ओळखून मळल्या वाटेनं, मुक्या जनावराप्रमाणं संसाराच गाडं ओढत राहावे, घाणीला जुंपलेल्या बैलाप्रमाणे तीच आयुष्य कितीही फिरलं तरीही त्या वर्तुळापुरतच मर्यादीत राहावं.' भारताच्या ग्रामीण भागातलं हे वास्तव आपण नाकारू शकत नाही. तस तर आम्ही तंत्रज्ञानाला आमच्यापासून दूर ठेवू पाहतो, परंतु आपल्याच पोटच्या कळीला जन्माआधीच स्वतःपासून दूर करण्यासाठी याच तंत्रज्ञानाद्वारे लिंग चाचणी करून तीचा बळी मात्र हीच विकृत मानसिकता सहज घेते आणि मग स्वातंत्र्याच्या या सत्तरीपुढे एक मोठा प्रश्नचिन्ह उभा ठाकतो की एवढा चांगला विचार समाजामध्ये रुजवायचा असल्यास किती तरी मोठा कालखंड जावू द्यावा लागतो. पण ही अशी विकृती समाजाकडून इतक्या झटपटतेने स्विकारल्या जाते की याचा वेग तर याच देशाच्या विकासापेक्षा कितीतरी पट जास्त असतो. जिथे दिवसें दिवस समाजामध्ये लिंगपिसाट, मुजोरी वाढत चालली आहे. 'जिथे बालिका कल्याण योजना,' 'जननी सुरक्षा योजना' यासारख्या योजना अस्तित्वात असताना सुद्धा झारखंड, ओडिसा, आसाम यासारख्या राज्यात दोन हजार ते पाच हजार रुपयांसाठी पोटच्या मुलीला अक्षरशः विकण्यात येते. अशा परिस्थितीत समस्त नारी वर्गाने भविष्याकडून काय अपेक्षा करावी ? जर हे वर्तमान आहे तर भविष्य काय असेल ?

भारताच्या स्वातंत्र्यपूर्ण सत्तरीतल्या नकारात्मकतेला या गर्तेतही सकारात्मकतेची प्रकाश किरणे प्रकाशित होत आहेतच की, ज्याप्रमाणे एका नाण्याला दोन बाजू असतात त्याप्रमाणे देशाला स्वस्वार्थासाठी मागे खेचणारी प्रवृत्ती असली तरी याच देशासाठी आपले सर्वस्व

अर्पण करणारे भारतमातेचे सुपूत्र आहेतच की ?

सन १९४७ पासून २०१६ पर्यंतचा प्रवास पाहला तर जाणवेल की भारताने आपल्या विकासाचा वेळ जो उंचावत नेला आहे, त्यामुळे तंत्रज्ञानाची जी भूमिका वाखाणण्याजोगे आहे. या तंत्रज्ञानाची फक्त विकसित बलाढ्य राष्ट्रांचीच मालकी/संपत्ती न ठेवता तीला आपल्या देशाच्या विकासाची गुरुकिल्ली बनवणारे सुद्धा आमचे भारतीयच. आपल्या विशाल भारताला काश्मीर पासून कन्याकुमारी पर्यंत रस्त्यांद्वारे एका सुत्रात जोडण्याचे काम करून आपल्या राष्ट्राच्या संस्कृती, वस्तु, सेवा यांच्या आदान-प्रदानाला आपण नवे वळण प्राप्त करून दिले आहे.

विश्वातील इतर कट्टर धर्मवादी राष्ट्रांप्रमाणे संकुचित मनोधरणा न ठेवता भारताने उदारमतवादी धोरण अवलंबिले. त्याचीच फलश्रुती म्हणून आज भारतातला प्रत्येक नागरिक प्रगतीच्या नव्या वाटा धुडाळण्यास स्वतंत्र आहे. याच स्वतंत्रतेची कास धरून भारतीय स्त्री वर्गाने विकासाच्या शर्यतीत स्वतःला सिद्ध करून दाखविले आहे.

भारताची स्वतंत्रता सत्तरी जरी विविध चुकांच्या पश्चातापाने ग्रासित असली तरी येणारी भविष्याची "सुराज्य" सत्तरी ही अभिमानाने परीपूर्ण असावी. जसा भारताचा भुतकाळ विश्वाला अचंबीत करणारा होता. तसाच येणारा भविष्यकाळ देखील या जगाला तोंडात बोटं घालण्या इतपत विस्मित करणारा असावा. यासाठी सळसळणाऱ्या रक्ताच्या दुर्दम्य इच्छाशक्ती असलेल्या तरुण वर्गाची या राष्ट्राला खरी गरज आहे.

"कर्तव्याच्या फुलाला अधिकाराचं फख लागतं" म्हणूनच विकसित राष्ट्रांचे भागीदार होण्यासाठी आपल्याला वर्तमानात झटावचं लागेल आणि मग येणारा सोनेरी भविष्यकाळ या भारताताच असेल, यात काही शंका नाही.

\*\*\*



## व्यायमाचे महत्व

विद्या राजू धांदे  
बी.पी.ई.एस. प्रथम वर्ष

आता नेहमीचं दैनंदिन वेळापत्रक सुरु होईल. त्या वेळापत्रकात एक गोष्ट नसेल तर नक्की जोडा, व्यायाम नावाची. थंडीचे दिवस व्यायाम सुरु करायला चांगले कारण खूप चाललं, धावलं, वजन उचलली तरी घाम येत नाही, दमायला होत नाही. व्यायाम म्हणजे शरीराला ज्या हालचालींची रोजची सवय नाही करणं काही लोक रोज कामाच्या निमित्ताने भरपूर चालतात, जिने चढतात, वजन उचलतात त्यांचा समज असतो की, आपल्याला व्यायामाची गरज नाही, रोजच तर इतकं चालतो, परंतु रोज केल्याने शरीराला चालण्याची सवय होते. त्यामुळे व्यायाम म्हणून काही वेगळं करण्याची गरज सर्वांनाच आहे बहुतांश डॉक्टर असं सांगतात की, रोज ४५ मिनिटांत ४.५ किमी चालायला हवं, तर तुमचं हृदय निरोगी राहातं. जे लोक कामाचा भाग म्हणून चालतात, ते सलग इतकं आणि या वेगाने चालत नसतात. हृदयाला सक्षम ठेवण्यासाठी हे आवश्यक आहे. तुमची इतर काही ध्येय असतील, उदारणार्थ सिक्स पॅक, हातापायांचे स्नायू बळकट करणं, वगैरे तर त्यासाठी वेगळे व्यायाम करायला हवेत. पण चालण हे सहसा सगळ्यांना सहज जमण्यासारखं आहे. त्यासाठी कोणताही खर्च येत नाही. ते तुम्ही तुमच्या वेळेत करू शकता. तुम्हाला हवं तिथे करू शकता. पोहणं वा सायकल चालवणं हाही उत्तम व्यायाम आहे. मुद्दा असा की, जे शक्य असेल ते नक्की करायला हवं. त्यासाठी वेळ काढायला हवा. आणि हे आपण आपल्या स्वतःसाठीच करतोय, याची जाणीव असेल तर ते सहज शक्यही होतं. आजकाल सोशल मिडीयाचा यासाठी फार छान उपयोगी पडू शकतो. फेसबुक आणि व्हॉट्सअॅपवर अशा व्यायामप्रेमी वा आरोग्यप्रेमी व्यक्ती एकत्र येऊन रोजच्या रोज एकमेकांना स्फूर्ती देत असतात. सुरुवातीला या अशा ग्रुपवर शेअर करता यावं म्हणून व्यायाम करणारेही काही असतात, पण बहुतेकांना व्यायामाची सवय लागते. मग उठायला घड्याळाच्या गजराची गरज भासत नाही. काहीही होवो, व्यायाम करायलाच हवा, हे पटायला लागतं. फक्त तो करायला हवा. करताय ना ?

\*\*\*



## “माझे कुटुंब माझी जबाबदारी”

कु. शिल्पा भ. पांचाळे  
बी.पी.एड. प्रथम वर्ष

आजच्या धावत्या जगाला पूर्णपणे बंद करून अर्थात टाळेबंदी करून संपूर्ण जगाची झोप ज्यानं उडविली असा विषाणू म्हणजे कोरोना विषाणू. कोरोना विषाणूचे देशातच नव्हे तर संपूर्ण जगात थैमान घातले आहे. हा विषाणू दिसायला अतिसूक्ष्म असला तरी अत्यंत घातक असा विषाणू आहे.

सन २०१९ मध्ये कोरोना विषाणूचा एक उपप्रकार चीन मधिल वुहान शहरात आढळून आला याला कोव्हिड-१९ असे नाव देण्यात आले. सुरुवातीला वुहान व आसपासच्या प्रदेशात पसरलेला हा विषाणू त्याच्या इतर उपप्रकारापेक्षा अधिक तीव्रतेचा असून याने रोजच्या मरण्याचे मृत्यूचे प्रमाण मोठे आहे.

W.H.O. ने जागतिक संघटनेने या विषाणूला साथीच्या रोगाचा विषाणू अत्यंत प्राणघातक विषाणू असे घोषित केलेले आहे. हा विषाणू इतका प्राणघातक आहे की, एक व्यक्ती या विषाणूचा Positive एका दुसऱ्या व्यक्तीच्या संपर्कात आली तर या विषाणूचा प्रसार होत आहे. त्यामुळे या विषाणूच्या प्रसारामुळे लोकांचे मृत्यूचे प्रमाण फार वाढत आहे.

या रोगापासून स्वतःचे रक्षण करणे यातच खूप मोठे शहाणपण आहे. कोरोना संकटावर मात करण्यासाठी भारत सरकारने आज पर्यंत अनेक उपाय योजनांचे उपक्रम राबविले आहेत. त्याचप्रमाणे कोरोना विषाणूचा प्रार्दुभाव रोखण्यासाठी आटोक्यात आणण्यासाठी आपल्या महाराष्ट्र शासनाने एक अत्यंत उपयोगी अशा उपक्रम म्हणून शासनाने “माझे कुटुंब माझी जबाबदारी” ही मोहिम सुरु केली आहे.

या मोहिमेची सुरुवात १५ सप्टेंबर ते १० ऑक्टोबर २०२० पर्यंत राबविण्यात आली होती. “माझे कुटुंब माझी जबाबदारी” म्हणजे काय? तर -कोरोनाच्या पार्श्वभूमीवर शासनाचे (महाराष्ट्र) स्वयंसेवक आता प्रत्येक घराघरात

पोहचून नागरिकांच्या शरीराचे उष्मांक (तापमान) आणि प्राणवायूची पातळी (ऑक्सीजन पातळी) तपासणार आहेत. “माझे कुटुंब माझी जबाबदारी” मोहिमेचे मुख्य उद्दिष्ट कोरोना बाधितांचा जलद शोध घेवून त्यांना उपचाराच्या कक्षेत आणणे व त्याच्यापासून कोरोनाचा संभाव्य प्रसार टाळणे आहे. “मिशन ब्रेक द चैन” हाती घेवून सुरुवाती पासून ‘जलद रुग्णशोध (ट्रेस) त्याची तपासणी (टेस्ट) त्वरीत उपचार (ट्रिट) या त्रिसूत्रीचा प्रभावी अंमलबजावणी वर भर दिला आहे.

त्यामुळे महाराष्ट्र शासनाने “माझे कुटुंब माझी जबाबदारी हे अभियान अधिक प्रभावी अंमलबजावणीवर विशेष लक्ष दिलेले आहे. या मोहिमेअंतर्गत आपल्या देशाचे डॉक्टर, नर्सस, आरोग्य कर्मचारी, पोलिस बांधव, सफाई कर्मचारी या कोरोना विरुद्ध रात्रन दिवस सतत लढत आहेत. “माझे कुटुंब माझी जबाबदारी” या मोहिम अंतर्गत आरोग्य क्षेत्रातील कर्मचारी तसेच अन्य सरकारी कर्मचारी घरोघरी जावून लोकांची आरोग्य तपासणी करीत आहेत.

घरातील प्रत्येक व्यक्तीचे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य समतोल ठेवण्यासाठी योग्य सल्ला देत आहेत. आपल्या देशाचे एक जबाबदार नागरीक म्हणून या मोहिमेत आपण वैयक्तिक पातळीवर प्रयत्न करणे खूप महत्त्वाचे आहे. सरकारच्या सर्व नियमांचे पालन करणे ही आपली मुख्य जबाबदारी आहे. जसे की, बाहेर जातांना मास्कचा वापर करणे, बाहेरून आल्यानंतर आपले हात-पाय स्वच्छ साबणाने धुणे, शक्यतो गर्दीची ठिकाणे टाळणे, सामाजिक अंतर ठेवणे इत्यादी सर्व नियम पाळणे आवश्यक आहे.

कोरोनापासून बचाव करण्यासाठी प्रत्येक व्यक्तीने स्वतः जबाबदार राहणे हे या मोहिमेचे मुख्य धैर्य आहे. प्रत्येक व्यक्तीसाठी त्याचे कुटुंब हा एक आधारस्तंभ असतो. प्रत्येक संकटावर मात करण्यासाठी आपले कुटुंब नेहमी आपल्याला आधार देत असते. परंतु कोरोना विषाणू हे असे संकट आहे की, या संकटावर मात करण्यासाठी आपण स्वतः आपल्या कुटुंबाचा आधारस्तंभ होणे महत्त्वाचे ठरणार आहे.

जेव्हा प्रत्येक कुटुंबातील व्यक्ती जबाबदार होवून स्वतःची आणि स्वतःच्या कुटुंबाची काळजी घेईल तेव्हा कोरोना विषाणूचा प्रसार थांबेल या कोरोना काळात सरकारचे

नियम पाळणे जितके महत्वाचे आहे तितकेच आपण स्वतःची आणि कुटुंबातील प्रत्येक सदस्याची रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवण्यासाठी पोषक आहार घेणे आवश्यक आहे आणि त्याबरोबर शारीरिक आरोग्य जपण्या करीता योगा करणे आवश्यक आहे. कुटुंबासोबतच आपल्या संपर्कातील इतर व्यक्तींना जागरूक करणेही आपली जबाबदारी आहे.

हा रोग संसर्गजन्य असल्यामुळे कोणालाही कधी कुठे या रोगाची बाधा होवू शकते जर कदाचित हा रोग आपल्या संपर्कातील व्यक्तीला झाला तर त्याला तुच्छ किंवा कमी लेखू नये. त्या रुग्णाशी दैव्यवहार करू नये. मनामध्ये मतभेद न करता त्या रुग्णाला शारीरिक अंतर पाळून त्याला आजाराविषयी योग्य ती माहिती द्यावी आणि त्या व्यक्तिला हिम्मत, धैर्य, सहानुभूती व वैद्यकीय उपचाराकरिता योग्य ती मार्ग सांगावा...पण आपली स्वतःची काळजी घेवून म्हणजेच सर्व नियम पाळून ही मदत करावी. कारण हा संसर्गजन्य रोग आहे. तो आपल्याला पण होवू शकतो याची काळजी घ्यावी.

“हा रोग आहे कधीतरी सुधारणारच हा पूर्णपणे या रोगाचा नायनाट होणारच.” पण मनामध्ये मतभेद किंवा मनात अंतर नको. कोरोना विषाणू या रोगावर आपल्याला सामाजिक शारीरिक अंतर ठेवायचे आहे. पण मनात अंतर नाही/नको.

“मन सुध्द तुसं गोस्त हाये पृथिविमोलाची  
तु चाल पुढं तुला रंगड्या भीति कशाची  
पर्वा बी कुनाची

झेंडा भल्या कामाचा जो घेऊनि निघाला  
काटकुंट वाटंमंदी बोचति त्येला  
रगत निगंल तरि बि हंसल, शाबास त्येची  
मन सुध्द तुझं गोस्त हाये पृथिविमोलाची  
तु चाल पुढं तुला रं गड्या भीति कशाची  
पर्वा बी कुनाची

जो वळक्षितसे औक्ष म्हंजी मोहि लाडाई  
अन् हत्यारांच फुलावानी धाव बिखाई  
गळ्यामंदी पडंल त्येच्या माळ इजयाची.”

या कवितेनुसार प्रत्येक व्यक्तीनी आपला योग्य पुढाकार घेवून म्हणजेच सर्व नियमांचे पालन करून “माझे कुटुंब माझी जबाबदारी योग्य रीतीने साकारण्यासाठी पुढाकार

घ्यावा. आरोग्य कर्मचारी तसेच सरकारी कर्मचारी आपला जीव धोक्यात घालून या मोहिमेत सहभागी होत आहेत. तर आपणही आपल्या कुटुंबासाठी या मोहिमेत नक्कीच सहभागी होवू या.

आपण एक निश्चय करूया की आपण स्वतःची आणि कुटुंबाची काळजी घेवून एकजुटीने कोरोनाला हरवूया. जेव्हा प्रत्येक नागरिक या मोहिमेत सहभागी होईल तेव्हाच भारत देशच नव्हे तर संपूर्ण जग लवकरच कोरोनामुक्त होईल.

\*\*\*





## स्वप्न

सागर दादासाहेब क्षिरसागर  
बी.पी.एड्.द्वितीय वर्ष

झाडांचे जीवन जसे फुलं-फळांचे निर्मितीसाठी तसेच, युवांचे जीवन स्वतःचे जीवन घडविण्यात निघून जाते आणि जेव्हा मी या माझ्या संघर्षमय जीवनाची सुरुवात केली. माझ्या खिऱ्यात फक्त आणि फक्त १७० रु. होते. या जगामध्ये जिथे १७० रु. मध्ये छान अशी टी-शर्ट सुद्धा पाहायला मिळत नाही तिथे मी माझे मोठ-मोठाचे स्वप्न पूर्ण करायला निघालो. माझे दिवस तर कसे बसे निघून जायचे पण रात्र खूप अवघड जायची तेव्हा मी कधी रेल्वे स्टेशन, बस स्थानक तर कधी रोडच्या कडेला जी दुकाने असतात त्या दुकानाच्या शेड मध्ये झोपायचो.

माझी सगळी हि परिस्थिती एका मित्राला कुठून कळली माहिती नाही त्यांनी माझी भेट घेतली व मला International Hotel Ramgiri मध्ये वेंटर म्हणून काम करायला नव्याने सुरुवात केली.

माझी नोकरी ८ तास व आवडता छंद बॉक्सिंग ४ तास काही दिवस मेहनत घेऊन मग मी बॉक्सिंगच्या स्पर्धामध्ये सहभाग दर्शवला व काही सामने मी हरलो, पण मनामध्ये काहीतरी करण्याची अफाट इच्छाशक्ती होती हार न मानता पुढील सामन्याची तयारी करत बसायचो अखेर यश आलंच District level-Gold Medal, Division-Silver Medal आणि स्टेट साठी अमरावती जिल्ह्यातून खेळण्याची संधी मिळाली.

इंटर कॉलेजमध्ये बॉक्सिंग मध्ये फायनल राऊंड ला शोल्डर इंजुरी झाली व मित्रांनी हॉस्पिटलमध्ये धाव घेतली पण हे सुद्धा मी घरी सांगितलं नाही. कारण बॉक्सिंग मला घरचे सोडायला लावणार या भीतीने जे दिवस येत गेले मी ते पाहत गेलो आणि काही दिवसांनी SBI ला Pos या ठिकाणी कामाला सुरुवात केली. काही कडांतर वेळ निघाला आणि नवीनच स्वप्न मनाशी ठरल MR. INDIA मॉडेलिंग क्षेत्रात उतरायचं म्हणून आणि सुरुवात काही वेळा हार पण मिळाली पण स्वप्न. आणखी दूर होत MR. SHANING STAR OF MAHARASHTRA, KING OF VIDHRBHA, MR. FABBINDIA या सारख्या

स्पर्धेत सहभागी होऊन शहरातील मोठं मोठ्या मुलांना सोबत शर्यत मध्ये लागलो.

बॉलीवूड अभिनेता सोबत काम करायची संधी मिळाली तूफान या चित्रपटात मध्ये आणि छोट्या छोट्या मराठी मूवी मध्ये काही ठिकाणी काम सुद्धा करायला सुरुवात केली.

मला माझ नाव नाही करायच पण ज्या आई बाबांनी मला चालायला शिकवलं, ज्या गावांनी मला लहान लहानतुन मोठ बनवला, ज्या भवनि संग्राम, सुरज, अनिकेत, मला नेहमीच मार्गदर्शन केलं मला त्याचसाठी काही तरी मोठं करायचं स्वप्न MR. INDIA

\*\*\*





## हॅन्डबॉल आणि मी...

स्नेहा सुरेश सावरकर  
बी.पी.एड्. प्रथम वर्ष

*“खुद के लिये ना सही... पर,  
दुनिया के लिये तुझे बदलना होगा...  
ना सोच पाएगा तू... ऐसा इक इतेफाक होगा...  
आज से बेहतर, वो सुनहरा कल तेरा होगा..*

म्हणतात सर्वांच्या सामान्य आयुष्यात एक येतो. आयुष्याला नविन वळण देणारा क्षण, ज्यामुळे आपल्या जगण्याचा दृष्टीकोण, वास्तव्यातील आपल्या अवतीभवती वावरणाऱ्या प्रत्येक गोष्टीकडे पाहण्याचा आपला दृष्टिकोण मुळात पुर्णतः बदलून जातो. आपण आपल्या आयुष्यात येणाऱ्या क्षणांना एका नव्या दिशेने बघण्याचा प्रयत्न करतो. असाच एक प्रभावशाली आणि आयुष्याचं परिवर्तन करणारा क्षण माझ्याही आयुष्यात आला.

मी म्हणजे अगदी एक सर्वसाधारण, लाजाळु आणि घाबरट स्वभावाची शुन्य टक्के आत्मविश्वास आणि लहानश्या गोष्टींवर सहज रडायला लागेल अशी मुलगी. आत्मविश्वासाची जराही परिभाषा माहित नसलेली मी जगाच्या खऱ्या-खोट्या भानगडींना तोंड द्यायची हिम्मतचं नव्हती. न स्वतःसाठी लढायची, न चुकीला विरोध करायचं धाडसचं होतं. अजून काय तर वैयक्तिक निर्णय सुद्धा घ्यायला जमायचं नाही मला. माझ्या बाबांना नेहमी या बाबतीत खंत वाटायची. माझी मुलगी जर अशीच राहिली तर? जगाच्या या खऱ्या-खोट्या फसवणूकीना हिला तोंड देता आलं नाही तर? आयुष्यात येणाऱ्या कठीण प्रसंगांना ही कशी सामोरे जाईल?

अश्या बऱ्याच प्रश्नांच वादळ त्यांना घेरायचं. म्हणून बाबा नेहमी सांगायचे, “स्नेहा तुझ्या महाविद्यालयात कुठला खेळ असेल नां, त्यात नक्की सहभाग घे, “खूप नावं कमवता येईल इथवर मेहनत कर” श्री शिवाजी आर्ट्स-कॉमर्स ला असतांना कॉलेज ला हॅन्डबॉल आणि बॅडमिंटन हे दोन खेळ होते. बाबांच्या हट्टापायी मी खेळात जायचं ठरवलं. सुरुवातीला, हॅन्डबॉल खेळण्यास सुरुवात केली. प्रॅक्टीस ला गेले. हळूहळू चार चौघीमध्ये बोलण्याचा आत्मविश्वास वाढला. आणि झाली माझ्या आयुष्यात नवीन

पर्वाची सुरुवात. दररोज प्रॅक्टीस ला जाणं, कॉलेज करणं, आणि घरी येऊन अभ्यास करणं...अशी दररोजची नियमावली तयार झालेली होती.

हळु-हळु खेळांचे प्रकार समजत गेले...मॅचेस जवळ येत होत्या, म्हणून सरांनी सर्व खेळाडूंना “पोझिशनस” द्यायचं ठरवलं. तेव्हा हॅन्डबॉलची आणखी एक नवीन व्याख्या शिकायला मिळाली. ती म्हणजे हॅन्डबॉल मध्ये आप-आपल्या पोझिशनस वरून गेम खेळावा लागतो. आणि सर्वात जास्त जबाबदारी असते ती “गोलकीपर” वर आणी बस्स!! बाबांच्या त्या शब्दांना बारकाईने आठवत. ठरवलं!! आपण संघाच “गोलकीपर” व्हायचं आणि लाजाळुच्या पानासारखी लाजणारी मी झाली “गोलकीपर”..... म्हणतात,

*किस्मत नें दिया है मौका तुझे...*

*फिजूल बातों में वक्त जाया न कर...*

*केहनें दे लोगों को जो कुछ भी कहना है...*

*बस मंजील के लिये तड़पना शुरू कर दें..*

*वो असमां भी आज बाहें खोल तेरी राह देख रहा हैं...*

इथून माझं आयुष्य ३६०० अंशानि वळलं. कॉलेज कडून अमरावती विद्यापिठांतर्गत घेण्यात येणाऱ्या मॅचेस साठी मी माझ्या कॉलेज च्या “विजेता” टिम ची “गोलकीपर” म्हणून ३ वर्ष (२००६-९) पदभार सांभाळला. सतत संघ असल्याने आम्हाला, बाह्य-विद्यापिठांतर्गत आयोजित केलेल्या मॅचेसमध्ये अमरावती विद्यापीठाला दर्शविण्याची संधी मिळाली. आणि सर्वात महत्वाचं म्हणजे “गोलकीपर” म्हणून संघासाठी कार्यरत असतांना महाविद्यालयाने “कलर कोट” ने सन्मानित केले. बाबांचे ते अनमोल शब्द आणि माझे कठोर परिश्रम यांच्यामुळे मी तिथे पोहचू शकले होते. शुन्य टक्के आत्मविश्वास असणारी स्नेहा आता जगाला आत्मविश्वासाचे धडे द्यायला लागली होती. खेळामुळे माझं झालेलं परिवर्तन अविश्वसनीय होतं. आणि घरच्यांना माझ्याबद्दल वाटणारा अभिमान. ते “सौख्य” मात्र अजुनही डोळे पाणावतं. खेळामुळे आपण फक्त शारीरिक दृष्टीने च नाही तर मानसिक दृष्ट्या सुद्धा खुप बळकट होतो.

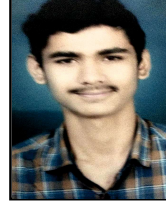
हरणं किंवा जिंकण याहिपेक्षा जास्त महत्वाचं असतं

ते, धाडस करून सामान्य लोकांमध्ये राहून आपल्यातील वैशिष्ट्य दर्शवणे. तेव्हा बाबांच्या डोक्यात थैमान घालणाऱ्या कित्येक प्रश्नांची उत्तर आता मला सापडली होती. आयुष्याच्या ज्या पानापासून मी वंचित होते, आज या धाडसामुळे तो "अख्खा" "धडा" मला उमजला होता.

जीवनाच्या अवघडहून गोष्टींवर मात करायला मी आता शिकले होते. आयुष्यात कुठल्याही नवीन व्यक्ती येण्याच्या आणि जाण्याच्या दुःखाने आयुष्याला "पूर्णविराम" मिळत नसतो. ती वेळ कितीही किचकट का असेना त्यावर उपाय शोधून पुढे जायचा मार्ग शोधणं मला जमलेलं होतं.

हो! खऱ्या अर्थाने "जगणं" मला आता जमलं होतं...

\*\*\*



## २०२० मधील महाराष्ट्रातील कोरोना विषाणूचा परिणाम

कार्तिक दिनेश म्हाला  
बी.पी.ई.एस. प्रथम वर्ष

९ मार्च २०२० रोजी सुरु झाला. या दिवशी भारताच्या महाराष्ट्र राज्यात कोरोना विषाणूच्या प्रादुर्भावामुळे होणाऱ्या साथीच्या आजाराची पहिली नोंद झाली. १७ मार्च २०२० रोजी महाराष्ट्रात पहिल्या कोरोनाबाधित व्यक्तीच्या मृत्यूची नोंद झाली. महाराष्ट्र हे देशातील कोरोनाचा सर्वाधिक प्रभाव झालेले राज्य आहे. राज्यात ३ मे २०२० पर्यंत १२,९७४ जणांना याची लागण झाली असून त्यापैकी ५४८ जणांचा मृत्यू झाला आहे. आणि २११५ जण पूर्ण बरे झालेले आहेत. एकूण संसर्ग झालेल्या रोग्यांपैकी ४% लोकांचा मृत्यू झाला होता.

राज्यातील दोन तृतीयांशपेक्षा जास्त रुग्ण मुंबई महानगर भागातून (एमएमआर) आढळून आलेले आहेत. एमएमआर-मुंबई, पुणे, ठाणे जिल्ह्याचा पट्टा हा देशातील कोरोनाव्हायरस प्रादुर्भावासाठीच्या १० हॉटस्पॉट पैकी एक बनला आहे. १४ एप्रिल पर्यंतच्या आकडेवारीनुसार भारतातील एकूण रुग्णांपैकी एकट्या महाराष्ट्रात २३% रुग्ण असून एकूण मृत्यूंपैकी ४६% मृत्यू राज्यात झाले होते.

या उद्रेकावरील उपाययोजनेचा भाग म्हणून काही अभूतपूर्व निर्णय घेण्यात आले. ११ मार्च २०२० पासून राज्यातील प्रवासी वाहतूक करणाऱ्या सर्व बससेवा अनिश्चित काळासाठी बंद करण्यात आल्या होत्या. १३ मार्च रोजी महाराष्ट्र शासनाने कोरोना विषाणूचा उद्रेक पाहता महाराष्ट्रात महामारी रोग अधिनियम १८९७ लागू करण्यात आला. राज्यात जमावबंदीचे कलम १४४ लागू करण्यात आले होते.

२२ मार्च पासून प्रवासी वाहतूक करणाऱ्या सर्व आंतरराष्ट्रीय विमान सेवा, रेल्वे तसेच मुंबईतील लोकल सेवा बंद करण्यात आल्या होत्या.

२३ मार्चला जमावबंदीने फरक पडत नसल्याचे पाहून संपूर्ण राज्यात संचारबंदी लागू करण्याची घोषणा मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे यांनी केली. राज्याच्या सर्व सीमा सील करण्याचा निर्णय राज्य सरकारने घेतला होता. राज्यातील सर्व जिल्ह्यांच्याही सीमा सील करून एका जिल्ह्यातून दुसऱ्या जिल्ह्यात वाहतूक करण्यास त्यानुसार मनाई करण्यात आली होती. सर्वधर्मीयांची प्रार्थना स्थळे बंद करण्यात आली होती. देशातील विमानतळे बंद करण्याचा संबंधित अधिकार पंतप्रधानांना असल्याने सर्व विमानतळे त्वरित बंद करण्याची विनंती ठाकरे यांनी पंतप्रधानांना केली होती.

कोरोनाचा संसर्ग रोखण्यासाठी लोकांनी घराबाहेर पडू नये, दोन व्यक्तींमध्ये सुरक्षित अंतर ठेवावे, असे स्पष्ट निर्देश प्रशासनाने वारंवार करूनही लोक गंभीरतेने घेताना दिसले नाहीत. जीवनावश्यक वस्तूंच्या खरेदीसाठी जनतेला दिलेली सूट हीच लोकांच्या बेशिस्तीच्या वागण्याने समाजासाठी प्राणघातक ठरू नये यासाठी पोलिस यंत्रणा झगडत आहे. वैद्यकीय यंत्रणा जीवावर उदार होऊन रात्रंदिवस सेवा करण्यात गर्क आहे. मूलभूत अधिकारासोबत नागरिकांनी आपल्या मूलभूत कर्तव्यांबाबतही जागरूक असायला हवे असे मत मुंबई उच्च न्यायालयाचे न्यायमूर्ती प्रसन्न वरळे यांनी व्यक्त केले.

\*\*\*



## तलवारबाजी

संदेश आर.पवार  
बी.पी.एड. प्रथम वर्ष

तलवारबाजी खेळ हा खिस्तपूर्व काळापासून विविध बदलांनी विकसित झाला आहे. या खेळाला सर्वात महत्वाचे स्थान प्राप्त झाले आहे. जगातील सर्वात प्राचीन प्रतिष्ठेच्या व सन्माननीय मानल्या जाणाऱ्या ऑलिंपिक स्पर्धेपासून तलवारबाजी हा खेळ नियमावलीत व तंत्रशुद्ध पद्धतीने आशिया खंडाबाहेर जरी विकसित झाला असला तरी आशियात त्याचा स्पर्धात्मक खेळ म्हणून उशिरा विकास झाला. १९८६ मध्ये अथेन्स येथे झालेल्या पहिल्या ऑलिंपिकपासून जगात प्रचलित आहे. ऑलिंपिकमध्ये खेळाची संकल्पना मांडणारे बॅरन पीआर दे कुबर्टिन हे स्वतः तलवारबाजी खेळणारे खेळाडू होते. त्यामुळे या खेळास आरंभापासून जागतिक प्रतिष्ठा लाभली. तलवारबाजीच्या विकासाचा इतिहास हा अनेक चढउतार, प्रयोग आणि संक्रमणांनी भरलेला आहे. जगातील विविध देशांमध्ये या खेळाचा विकास झाला आहे.

प्रशिक्षण पद्धती, मुलभूत कौशल्ये :

तलवारबाजी ही एक कला आहे. तसेच हे एक शास्त्रही बनले आहे. 'तलवारबाजी हा खेळ वरील विविध घटना क्रमातून गेल्यानंतर ती एका कलेच्या रूपात विकसित झाली आणि नंतर त्यातील विशिष्ट प्रकारांचा विकास झाला. या प्रकारात त्यांचे स्वतःचे विशिष्ट लक्ष्य-क्षेत्र आणि विविध तलवारींचा समावेश होतो. तलवारबाजीच्या खेळात वापरली जाणारी फॉईल, सेबर आणि एपी ही तीन शस्त्रे आहेत. या तिन्ही प्रकारांत स्पर्धा करणे शक्य नसल्यामुळे एका शस्त्राच्या वापरात खेळाडू त्यांची कौशल्ये विकसित करण्यास पसंती देतात.' या सर्व प्रकारांची विविधता व त्यांचे वेगळेपण लक्षणीय आहे. त्या-त्या काळात या प्रत्येक प्रकारमध्ये बदल झाले आहेत व काळानुरूप त्यांचा विकासही झाला आहे. 'फॉईल आणि एपी ही अणकुचीदार शस्त्रे आहेत, तर सेबर हा शस्त्र अणकुचीदार, तसेच धारदारदेखील असते. या तिन्ही शस्त्रांचे लक्ष्य क्षेत्र वेगळे असले तरी यातील गुणमापन इलेक्ट्रॉनिक पद्धतीनेच होते.' आता ही

नवीन मापनपद्धती जगभर मान्य झाली आहे. 'तलवारबाजीच्या फटक्यांचे मुख्य उद्दिष्ट तुमच्या प्रतिस्पर्ध्यांने १५ गुण अथवा ५ गुण कार्यक्षमतेने मिळविणे आवश्यक असते. तलवारबाज खेळाडुने स्पर्धकाला स्पर्श करताच त्याला एक गुण मिळतो. थेट चीत सामन्यात तीन-तीन मिनिटांचा कालावधी असतो. यावरून असे दिसते की, गुणांची ही प्राप्ती खेळातील कुशलता आणि अव्वल दर्जा यावरच अवलंबून असते. या सर्व बाबतीत आधुनिकता खरोखर महत्त्वाची ठरते.

**तलवारबाजी क्रीडा कौशल्य :**

१) क्रीडा साहित्य व पोषाख : तलवार बाजी खेळण्यासाठी खालील क्रीडा साहित्याची आवश्यकता असते.

१) **तलवार** - तलवारबाजीचे तीन भिन्न प्रकार आहेत. फॉल, एप्पी, सेबर या तीन प्रकारांच्या वेगवेगळ्या तलवारी आहेत. त्याचे वजन लांबी त्यांची पकड यामध्ये देखील भिन्नता आहे. त्यामुळे प्रत्येक प्रकारासाठी स्वतंत्र तलवारीची आवश्यकता असते. या तलवारी इलेक्ट्रॉनिक प्रकाराच्या असतात.

२) **मास्क** - चेहऱ्याच्या व डोळ्यांच्या संरक्षणासाठी मास्कची आवश्यकता असते. मास्क के कठीण अश्या बारीक जाळीने तयार केलेले असते. हे साधारण हेल्मेट प्रमाणे असून मास्कची जाळी ही अतिशय कठीण असल्यामुळे तलवारीच्या वारांपासून चेहऱ्याचे व डोक्याचे संरक्षण होते. सेबर ह्या प्रकारात मास्कला गुण मिळत असल्यामुळे सेबरचे मास्क हे इलेक्ट्रॉनिक उपकरणाचे असते.

३) **इलेक्ट्रॉनिक अँपरॅटस** - तलवारबाजी हा खेळ संपूर्णतः इलेक्ट्रॉनिक असल्यामुळे खेळाडूचे गुण पारदर्शकपणे नोंद घेण्यासाठी इलेक्ट्रॉनिक अँपरॅटसची आवश्यकता असते. यामध्ये जो खेळाडू प्रथम गुण घेतो त्या खेळाडूसाठी प्रथम दिवा लागतो. यामुळे पंचाना गुण देण्यास त्रास होत नाही. या अँपरॅटस सोबत सर्व प्रकारच्या केबल्स असतात. त्या द्वारे तलवारी पासून कनेक्शन होऊन ते अँपरॅटसला जोडण्यात येते.

४) **पोषाख** - तलवारबाजीचा पोषाख हा पांढऱ्या शुभ्र रंगाचा असून कमरेच्या वरील भागासाठी घालण्यात येणाऱ्यास चेस्ट गार्ड म्हणतात. तर कमरेखालील पॅटला लेग गार्ड म्हणतात. लेग गार्ड हे फक्त गुडघ्यापर्यंतच असते.

हा पोषाख जाड कपड्याचा असून शरिरास एकदम तंग व लवचिक कपड्याचा असतो. गुडघ्याच्या खाली मोठे जाड सॉक्स घातले जातात तर पायांमध्ये पांढऱ्या शुभ्र रंगाचा बुट घालावा. त्याचप्रमाणे हाताच्या संरक्षणासाठी हातामध्ये ग्लोव्हज घालावेत. तलवार बाजीसाठी विशेष कातड्याचे ग्लोव्हज वापरले जातात.

**तलवारबाजी खेळातील प्रकार -**

**फाईल** - फाईल अंदाजे ३५ इंच लांबी आणि एका पोंडापेक्षा कमी वजन असणारे एक चौकोनी पाते असते. पात्याच्या खांदे ते कंबर या भागात स्पर्शानुसार गुणमापन होते. फाईल प्रकारातील वैध लक्ष्याचा भाग खांदे ते कंबरेपर्यंत, पुढील आणि मागील असतो. यामध्ये हात, मान, डोके आणि पाय यांचा समावेश होत नाही. हे सर्व बारकावे खरोखरच लक्षणीय आहेत. त्याचे भान तलवारबाज खेळाडूस सातत्याने ठेवावे लागते. 'फाईल प्रकारातील तलवारबाजाचा गणवेश धातूपासून बनलेल्या कपड्याचा (लेम असे नाव) असते आणि तो वैध लक्ष्याचा भाग झाकतो. जेणेकरून या भागाला स्पर्श होताच त्याची नोंद गुणमापक यंत्रावर (स्कोअरिंग) केली जाते. या सर्व तांत्रिक बाबींची माहिती तलवारबाज खेळाडूला करून घ्यावी लागते. स्प्रिंग लावलेले एक लहान टोक ५ पात्याच्या टोकावर बसविलेले असते आणि त्यात पात्याच्या आतील वायर जोडलेला असते. तलवारबाज गणवेशाच्या आत शरीराला गुणमापक यंत्राशी जोडणाऱ्या फाईलच्या गैल वायरने जोडलेला असतो. गुणमापक यंत्रावर दोन-दोन दिवे असतात. तलवारबाजाने फटका मारताच त्यातील हिरवा दिवा चमकतो आणि त्याच्या प्रतिस्पर्ध्यांने फटका मारताच लाल दिवा चमकतो. वैध लक्ष्य भागाच्या चुकीचे फटके गुणदानासाठी गणले नाहीत. परंतु त्यामुळे थोडा वेळ खेळ थांबतो.'

**एपी** : द्वंद्व्युद्धाच्या तलवारीचा वारसा असणारे एपी (एप-पे असा उच्चार) चे जड पाते फाईल एवढ्याच लांबीचे, परंतु त्याचे वजन २७ आस आणि मोठ्या कवचासह असते. पात्याच्या फक्स टोकाने स्पर्श गणले जातात. यात संपूर्ण शरीर ३३० संपूर्ण न्य असते. एपी हे देखील एक विजेवर पपू रायेर हे वैध लह्य चालणारे शस्त्र आहे. पात्याच्या टोकावरस्प्रिंगला वायर जोडून टीप लाबलेली असते, जी ७५० ग्रॅम्सपेक्षा जास्त वजनाने दाबली गेली असता विजेचे

वर्तन पूर्ण होते. हे वर्तन पूर्ण होताच गुणमापक यंत्रावरील रंगीत दिवा चमकतो. या प्रकारची सूक्ष्म तांत्रिक माहिती तलवारबाज खेळाडूला असावी लागते. तसे झाले तर त्याला यश मिळविणे सोपे जाते. संपूर्ण शरीर वैध लक्ष्य असल्यामुळे, एपी तलवारबाजाच्या गणवेशात लिमचा समावेश होत नाही. चुकीच्या फटक्यांची नोंद गुणमापक यंत्रावर होत नाही. या तांत्रिक मापन पद्धतीची अचूकता व शास्त्रीयता ही या खेळाचे वैशिष्ट्ये होय.

**सेबर :** सेबर हे घोडदळाच्या धारदार तलवारीची आधुनिक आवृत्ती असून त्याचे वजन आणि लांबी फॉईलएवढीच असते. कापण्याचे देखील (पात्याचा वापर) आहे. लक्ष्याचा भाग कंबरेच्या बाकापासून (मागे आणि पुढे) ते डोक्यापर्यंत आहे, ज्यातून घोड्यावरील स्वार सूचित होतो. अशा प्रकारे तलवारबाजीमधील ही अचूकता लक्षणीय आहे. सेबरमधील ही अचूकता लक्षणीय आहे. सेबर मधील बारकावे अभ्यासकांनी यथार्थपणे मांडले आहेत, 'सेबर तलवारबाजाच्या गणवेशात धातूपासून बनलेल्या अंगरख्याचा (लिम) समावेश होतो, ज्यामुळे गुणमापक यंत्रावर स्पर्शाची नोंद होण्यासाठी वैध या दोनी शस्त्रांमधील मोठा फरक हाच की, सेबर हे टोकाचा वापर असलेले तसेच व लक्ष्याचा भाग झाकला जातो. फॉईल आणि एपीच्या तुलनेत मुखवटा (मास्क) वेगळा असून डोके वैध लक्ष्याचा भाग असल्यामुळे ते धातूच्या आवरणाने झाकलेले असते. फॉईलप्रमाणेच यातही यंत्रावर दोन गुणमापक दिवे असतात. तलवारबाजाने फटका मारताच हिरवा दिवा चमकतो आणि प्रतिस्पर्ध्याने फटका मारताच लाल दिवा चमकतो. गुणमापक यंत्रावर लक्ष्याचा बाहेरील फटक्यांच्या नोंद होत नाही.' या प्रकारे योग्य फटकेच यंत्रावर नोंदविले जातात.

### **तलवारबाजी खेळण्याची पद्धती !**

तलवारबाजीचा सामना दोन प्रतिस्पर्धीमध्ये खेळवला जातो. १४ मी. लांबीच्या पिस्टवर पंच मध्ये रेषे जवळ उभे राहून दोन्ही खेळाडूना मैदानात प्रवेश करण्याचा आदेश देतात. दोन्ही खेळाडू पांढऱ्या शुभ्र पोषाखात ज्या हाताने खेळायचे असेल त्या हातात तलवार व दुसऱ्या हातात काखेत मास्क घेऊन प्रवेश करतात. खेळाडूनी मैदानात प्रवेश केल्यावर पंच दोन्ही खेळाडूच्या तलवारीची वजनाद्वारे पाहणी करून दोन्ही तलवारी व्यवस्थीत आहेत का याची

शाहनिशा करतात व सर्व इलेक्ट्रॉनिक उपकरणे व्यवस्थित चालू आहेत का याची खात्री करून घेतात. दोघे ही खेळाडू ऑनगार्डस लाईनवर दोन्ही पायांच्या टाचामध्ये ९०'' चा कोण करून एकमेकांकडे पाहत उभे राहतात. पंच त्यांना सुरुवातीला सॅल्यूट म्हणून एकमेकांना अभिवादन करण्याचा आदेश देतात. दोघेही खेळाडू एकमेकांना तलवारीने सलामी देतात. नंतर पंचांना व त्यानंतर प्रेक्षकांना सलामी देतात. पंच मास्क घालण्याचे आदेश देतात व ऑनगार्डस पोझीशनमध्ये उभे राहण्याचा आदेश देतात.

**ऑटो प्रे :** दोन्ही खेळाडूना पंच म्हणतात ऑटो प्रे म्हणजे खेळाडू तयार आहे का ? यावर खेळाडू म्हणतात प्रे म्हणजे तयार आहोत.

**अले :** खेळाडूनी प्रे म्हटल्यावर पंच म्हणतात अले म्हणजे सामना सुरु करा. हॉल्ट : सामना सुरु झाल्यानंतर पंच उजव्या हाता तळवा सरळ उभे समोर करून हॉल्ट म्हणतात. म्हणजे सामना थांबवा. खेळाडू सामना सुरु असताना बाजूच्या लाईनच्या बाहेर म्हणजेच मैदानाबाहेर गेल्यास खेळाडू सामना थांबवतात व त्या खेळाडूस एक मीटर मागे जाण्याचा आदेश देऊन पुन्हा खेळ सुरु करतात. त्याचप्रमाणे सामना सुरु असतांना एखादा खेळाडू मैदानाच्या शेवटच्या रेषेच्या बाहेर म्हणजेच मैदानाच्या बाहेर पुर्णतः गेल्यास पंच सामना थांबवून त्याच्या प्रतिस्पर्ध्यास एक गुण देतात. सामन्यात एखाद्या खेळाडूने निर्धारित गुण घेतल्यास पंच त्यास विजयी घोषित करतात. परंतु सामन्याची वेळ संपल्यावर त्यावेळी जो खेळाडू गुणांनुसार आघाडीवर असेल त्यास पंच विजयी घोषित करतात. परंतु जर दोन्ही खेळाडूनी समान गुण घेतले असतील तर पंच त्यांना वाढीव एक मिनिट खेळण्याचा आदेश देतात. त्या एक मिनिटात जी खेळाडू आघाडीवर असेल त्यास विजयी घोषित करतात. पंचानी विजयी घोषित केल्यावर खेळाडू एकमेकांचे हस्तांदोलन करून पंचाशी हस्तांदोलन करून मैदानाच्या बाहेर जातात.

तलवारबाजी हा खेळ एकेकाळचा युद्ध कला व युद्धासाठी पोषक मर्दानी क्रीडा प्रकार असल्याने यामध्ये शिस्तीला व मैदानावरील या सर्व बाबींना खूप महत्त्व आहे.

### **तलवारबाजी स्पर्धा करण्याची पद्धती-**

तलवारबाजी हा खेळ वैयक्तीक, सांघीक या दोन्ही

प्रकारात खेळला जातो. राज्य, राष्ट्रीय, आंतरराष्ट्रीय स्तरापर्यंत या दोन्ही प्रकारांच्या स्पर्धा आयोजित केल्या जातात.

**संघ :** १२ खेळाडूंचा तलवारबाजीचा संघ असतो. फॉईल, एप्पी, सेबर या तिन्ही प्रकारात चार चार खेळाडू खेळतात. प्रत्येक प्रकाराचा चार खेळाडूंचा संघ असतो. वैयक्तिक स्पर्धा: वरील प्रमाणे प्रत्येक प्रकाराच्या वैयक्तिक स्पर्धा होतात. वैयक्तिक सामन्यात एका संघातील एका प्रकारातील दोन खेळाडू खेळतात. वैयक्तिक सामना हा ५ गुणांचा अथवा १० गुणांचा खेळवला जातो.

**सांघीक स्पर्धा :** फॉईल, एप्पी, सेबर या विविध प्रकारांच्या सांघीक स्पर्धा होतात. एक प्रकारातील चार खेळाडू पैकी तीन खेळाडू प्रत्यक्ष खेळतात व चौथा खेळाडू हा राखीव असतो. सांघीक स्पर्धा ह्या ९५ किंवा ४५ गुणांच्या होतात. ज्या संघातील तीन्ही खेळाडू मिळून सर्वप्रथम १५ किंवा ४५ गुण घेतील त्यावेळी तो संघ विजयी घोषित केला जातो. सांघीक स्पर्धा जर १५ गुणांच्या असतील तर स्पर्धेत ५,९० व १५ असे गुण घेण्याचे तीन टप्पे आहेत. जो खेळाडू पहिले ५ गुण घेईल त्यावेळी पहिला सामना संपतो. दुसरा सामना त्याच गुणांवरून पुढे सुरू केला जातो. या सामन्यात जो खेळाडू सर्वप्रथम १० गुणांचा टप्पा गाठेल त्यावेळी दुसरा सामना संपतो. ब तीसरा सामना त्याच स्कोअर वरून पुढे सलग सुरू होतो. या अंतिम व तिसऱ्या सामन्यात जी खेळाडू १५ गुणांपर्यंत पोहचेल तो संघ विजयी घोषित केला जातो. या गुणांच्या पद्धतीमुळे जर एखाद्या संघातील खेळाडू गुणांमध्ये पिछाडीवर असेल तर पुढील सामन्यातील खेळाडूस त्याचे पिछाडीचे गुण कव्हर करण्याची संधी मिळते.

**राईट ऑफवे :** फॉईल आणि सेबर तलवारबाजीत पाहण्यास अत्यंत अवघड असणारी ही संकल्पना आहे. दोन्ही तलवारबाजाकडून एकाच वेळी मारले जाणारे फटके टाळण्यासाठी हा नियम स्थापन करण्यात आला होता. थोडक्यात राईट ऑफवे ही परीक्षकाने केलेला चूक आणि सुरक्षेच्या पवित्र्यातील फरक आहे. हा नियम या खेळाची उंची वाढविणारा, त्यामुळे खेळाडूंचा पवित्रा योग्य आहे की नाही, हे लक्षात घेता येते.

“फॉईल आणि सेबरमध्ये एकाचवेळी लाल आणि

हिरवा दिवा चमकला असतानाच हा फरक महत्वाचा असतो. असे घडताच, परीक्षकाच्या निर्णयानुसार दिवा लागताना चुकीच्या स्थितीवर असणारा खेळाडू गुण मिळवितो. दर-दुसऱ्यातून उगम असल्यामुळे एपीमध्ये राईट ऑफ वेचा वापर होत नाही जो प्रथम स्पर्श करतो, त्याला गुण मिळतो. अथवा एका सेकंदाच्या १/२५ मध्ये दोन्ही तलवारबाजांनी एकमेकांस फटके मारल्यास, दोघांनाही गुण मिळतो. संपूर्ण शरीर स्पर्श होण्यापासून सुरक्षित ठेवावे लागत असल्यामुळे, एपीसाठी मजबूत सुरक्षा राखणे महत्वाचे आहे, या खेळामध्ये अशा प्रकारे चपळता व सुरक्षा या दोन्ही घटकांना तेवढेच महत्त्व दिले जाते. या अभ्यासाची ही महत्ता खरोखरच लक्षणीय आणि वैशिष्ट्यपूर्ण म्हटली पाहिजे.

\*\*\*





## कबड्डी

आशिष चव्हाटे  
बी.पी.ई.एस.प्रथम वर्ष

कबड्डी हा मुळात दक्षिण आशियातला व आता आंतरराष्ट्रीय स्तरावर खेळला जाणारा सांघिक मैदानी खेळ आहे. हुतुतू या नावानेह हा खेळ प्रसिद्ध आहे. मूळचा भारतीय असलेला हा खेळ पाकिस्तान, भुतान, नेपाल, श्रीलंका, बांगलादेश, मलेशिया इत्यादी देशात खेळला जातो. जपान याही देशात तो प्रसारीत झाला आहे. या खेळात दोन संघ मैदानाच्या दोन बाजू राखून आळीपाळीने प्रतिस्पर्धी संघावर चढाया करायला एक खेळाडू पाठवतात. प्रत्येक संघात बारा खेळाडू असतात. प्रत्यक्ष सामन्यात सात खेळाडू खेळतात. इतर पाच खेळाडू बदली खेळाडू म्हणून खेळवले जातात. पुरुषांसाठी वीस मिनिटाचे, तर महिलांसाठी पंधरा मिनिटांचे दोन डाव खेळवले जातात. संपूर्ण सामन्यात बरोबरी झाल्यास पुन्हा पाच मिनिटांचे दोन डाव खेळवतात. कोणते संघ महाराष्ट्र व मध्य प्रदेश या राज्यांत हुतुतू, कर्नाटक व तामिळनाडूमध्ये चाडू, गुडू, केरळमध्ये वंदिकली, पंजाबमध्ये झबर गगने, तर बंगालमध्ये दो-दो या नावाने हा खेळ खेळला जातो. इ.स. १९३४ मध्ये या खेळाच नियम तयार झाले. इ.स. १९३६ मध्ये हनुमान व्यायाम प्रसारक मंडळ, अमरावती यांनी या खेळाच्या प्रसारासाठी बर्लिन ऑलिंपिकमध्ये प्रदर्शनीय सामना खेळून दाखवला. इ.स. १९३८ पासून हा खेळ भारतात राष्ट्रीय खेळ म्हणून ओळखला जाऊ लागला. १९५० मध्ये अखिल भारतीय कबड्डी संघ स्थापन झाला. पुरुष महिलांसाठी वेगवेगळ्या आकाराची मैदाने असतात. पुरुषासाठी १२.५० मी. बाय. १० मी. तर महिलांसाठी ११ मी. बाय ८ मी. असे आयताकृती क्रीडांगण बनवतात. ते बनवताना बारीक चाळलेली माती व शेणखत यांचा वापर करून एकसारखे सपाट मैदान बनवले जाते. पूर्वी फक्त खुल्या मैदानावर होणारा हा खेळ आता बंदिस्त जागेत व मॅटवरही खेळवला जायला लागला आहे. हा खेळ मातीमध्ये जास्त प्रमाणात खेळला जातो. अनुप कुमार परदिप नरवाल, राहुल चौधरी आणि महिलांमध्ये अभिलाषा म्हात्रे, दिपाली जोसेफ हे

प्रसिद्ध कबड्डी खेळाडू आहेत. चढाया करताना कबड्डी हा शब्द खेळाडूस सलग उच्चारवा लागतो असे आपण केले नाही तर आपल्याला फाउल करतात.

कबड्डीसाठी लागणारे मैदान :-

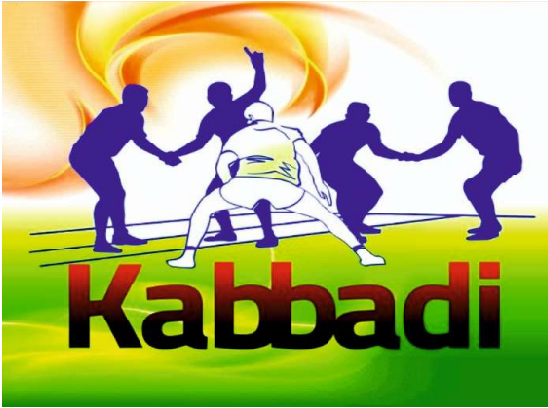
कबड्डीसाठी लागणारे मैदान हे १२.५० मीटर लांबी व १० मीटर रुंदी चे पुरुषांकरिता असते. तसेच महिलांकरिता आणि लहान मुलांकरिता ११ मीटर लांब आणि ८ मी दर रुंदीचे मैदान बनविले जाते. मैदान शक्यतो माती व शेणखत यांनी बनविले जाते. परंतु आता मॅट सुद्धा वापरले जाते. मैदानाच्या मध्यभागी एक रेषा आखली जाते. जी मैदानाला दोन सामान भागात विभागली जाते. या दोन भागांना कोर्ट असे संबोधले जाते. प्रत्येक लांबीच्या दोन्ही बाजूंना राखीव क्षेत्र प्रत्येकी १-१ मीटरचे असते. या क्षेत्रात लॉबी असे संबोधले जाते. तसेच मध्यरेषेपासून सुमारे ३ मीटर अंतरावर एक रेषा असते जिला निदान रेषा म्हणजेच टच लाइन (Touch Line) म्हणतात. या निदान रेषेपासून १ मीटर अंतरावर बोनस रेषा असते.

**कबड्डी खेळाचे नियम -**

जो संघ नाणेफेक जिंकतो तो संघ अंगण किंवा चढाई यापैकी एक निवडतो. जो व्यक्ती चढाई करतो त्याला 'कबड्डी' हा शब्द स्पष्टपणे आणि सलग करावा लागतो. गती तसे न आढळल्यास पंच त्याला ताकीत देऊन त्यांच्या विरुद्ध सांगाल संधी देतो. चढाई करणारा जेव्हा विरुद्ध संघातील खेळाडूला स्पर्श करून आपल्या क्षेत्रात घेईल तेव्हा त्याच्या संघाला १ गुण देण्यात येईल. रक्षण करणाऱ्या संघाने जर चढाई करणाऱ्या खेळाडूस यशस्वीरीत्या पकडून त्याची चढाई व्यर्थ केली तर रक्षण करणाऱ्या संघाला १ गुण देण्यात येतो. जर चढाई करणारा खेळाडू रक्षण करणाऱ्या संघाच्या पकडीतून यशस्वीरीत्या निसटून मध्य रेषा पार केली तर ज्या ज्या रक्षण करणाऱ्या खेळाडूंनी चढाई करणाऱ्या खेळाडूस पकडण्याचा प्रयत्न केला किंवा स्पर्श केला असेल ते सर्व खेळाडू बाद होतात. जेव्हा एखादा संघातील सर्व खेळाडू बाद होतात तेव्हा त्याच्या विरुद्ध संघाला २ गुण अतिरिक्त देण्यात येतात. जो खेळाडू चढाई करण्यासाठी जातो त्याची चढाई तेव्हाच वैध मानली जाते जेव्हा तो निदान रेषा ओलांडून किंवा स्पर्श करून येतो. तसे न झाल्यास तो खेळाडू बाद म्हणून

घोषित करण्यात येतो व त्याच्या विरुद्ध संघास १ गुण देण्यात येतो. जर कोणताही खेळाडू खेळाच्या वेळी अंतिम रेषा ओलांडून बाहेर गेला तर त्याला बाद म्हणून घोषित केले जाते. चढाई करणारा खेळाडू जर विपक्षी खेळाडूंची संख्या ६ किंवा ७ असेल तर बोनस रेषेला स्पर्श करून १ गुण घेऊ शकतो. ३ किंवा त्यापेक्षा कमी रक्षण करणाऱ्या खेळाडूंनी जर चढाई करणाऱ्या खेळाडूस पकडले तर रक्षण करणाऱ्या संघाला १+१ असे २ गुण देण्यात येतात. चढाई करणारा खेळाडू जेव्हा विपक्षी खेळाडूला स्पर्श करेल तेव्हाच तो आणि विपक्षी खेळाडू राखीव क्षेत्रांमध्ये (लॉबी) जाऊ शकतात. जर चढाई करणारा खेळाडू विपक्षी खेळाडूला स्पर्श ना करता राखीव क्षेत्रामध्ये जातो तर ती बाद ठरवण्यात येतो. प्रत्येक संघामध्ये किमान १० आणि कमाल १२ खेळाडू असणे आवश्यक असते. त्यातील फक्त ७ खेळाडू मैदानात खेळतात बाकीचे ३ किंवा ५ राखीव म्हणून असतात. सामन्याचा कालावधी हा कमित कमी ४० मिनिटांचा असतो. हे ४० मिनिटे २०-२० मिनिटांमध्ये विभागलेले असतात.

\*\*\*



## जिवन म्हणजे काय?

राहूल सो. जामनिक  
बी.पी.एड. प्रथम वर्ष

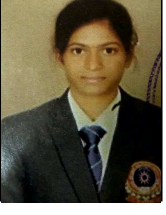
जिवन म्हणजे काय. जिवन जगण्याचा अर्थ नीट समजून घेण्यासाठी तुम्ही तीन ठिकाणी आवर्जून भेट द्या.  
१) रुग्णालयात २) तुरुंगात ३) स्मशानभूमीत  
१) रुग्णालयात गेल्यावर तुमच्या लक्षात येईल कि आपल्याला मिळालेल्या निरोगी आरोग्य इतके या जगात सुंदर काहीच नाही.  
२) तुरुंगात गेल्यावर तुम्हाला स्वातंत्र्याचे महत्त्व समजेल. स्वातंत्र्य ही जगातील मौल्यवान गोष्ट असल्याचे तुमच्या लक्षात येईल.  
३) स्मशानभूमीत गेल्यावर जीवनाचे मोल तुमच्या लक्षात येईल. आज आपण इथे चालत आलेलो आहे आणि उद्या कुणीतरी आपल्याला खांद्यावर घेऊन येणार असते.  
कटू सत्य-

आपण या जगात काहीच घेऊन येत नाही. आणि जातानाही काहीच घेऊन जाऊ शकत नाही. त्यामुळे विनम्र पणे वागा आणि निसर्गा प्रति कृतज्ञ भान ठेवा, व त्याच्याकडे आभार व्यक्त करा.

\*\*\*



जब हम अपने बच्चों को जीवन के बारे में सब कुछ बताने की कोशिश कर रहे होते हैं तब हमारे बच्चे हमें बता देते हैं  
**कि जीवन असल में है क्या।**



## पोरक्या मुलाचे आत्मवृत्त

मनिषा राऊत  
बी.पी.एड .प्रथम वर्ष

“सांग मला रे सांग मला,  
आई आणखी बाबा यातुन, कोण आवडे अधिक  
तुला?”

शाळेमध्ये आज बाई “ग. दि. माडगूळकरांची”  
कविता शिकवत होत्या. त्याच्या पहिल्या दोन ओळीच  
हृदयाला चिरून गेल्या. कसं सांगु मी आई आणखी बाबा  
यातुन मला कोण अधिक आवडतं ते? कारण माझे आई  
आणि बाबा दोघंही मी खुप लहान असतानाच एका  
अपघातामुळे मला सोडून गेले? नुकताच आपल्या पायावर  
उभा रहायला लागलो होतो. आईच्या मायेचा ओलावा  
आणि बाबांच्या होतो की नियतीने आमच्या छोट्याश्या पण  
सुखी कुटुंबावर घाला घातला आणि माझ्या आई आणि  
बाबांना माझ्यापासून हिरावून घेतले. जवळचे असे मला  
कुणी नव्हतेच आणि लांबच्या नातेवाईकांनी आधीच आपले  
हात आखडते करून मला पोरकं करून टाकले. ‘पोरकं’  
किती बोचणारा शब्द आहे हा. पोरकं, ज्याच हक्काच असं  
कुणीच नाही ह्या जगात. असा मी पोरका, कसां सांगु  
तुम्हाला कोण आवडत अधिक मला?

महापलिकेच्या अनाथ-आश्रमाने मला आधार  
दिला, लहानचे मोठे केले. स्वकष्ट करण्यातच माझं बालपण  
गेलं. ह्याच अनाथ-आश्रमात माझ्यासारखे अनेक ‘पोरके’  
मला भेटले आणि आम्ही सर्वांनी मिळून आपआपल्या  
दुःखात सुःख शोधण्याचा प्रयत्न केला. ह्या अनाथ  
आश्रमानेच मला लहानवयातच मोडू बनवले, आयुष्यात  
येणाऱ्या खाचखळ्यांची जाणिव करून दिले, मनावर दगड  
ठेवून जगायला शिकवले. पण मातृत्वाची माया आणि  
पितृत्वाची सावली मात्र नाही मिळू शकली. शाळेमध्ये येणाऱ्या,  
रस्त्यावरून आई-बाबांचे बोटं धरून फिरणाऱ्या मुलाबाळांना  
पाहिले की आजही हृदय आक्रंदून उठते. प्रत्येक संगाना,  
आनंदाच्या क्षणांना आपलं असं कुणीच नसल्याचे दुःख  
सलत रहाते. दुःखाच्या क्षणी, कसोटीच्या क्षणी पाठीवर

मायेचा हात ठेवून, ‘तु लढ’ म्हणणारं नुकत्याच फुललेल्या  
पंखांना बळ देणार आपलं असं कुणीच नसल्याचे दुःख  
अधिक वेदना देतं. थंडी पावसात आश्रमातुन मिळालेल्या  
घोंगड्यांना आईच्या मायेची उब ती कुठून मिळणार?  
नकळत केलेल्या चुकांना वेळीच सुधारण्यासाठी उचलेल्या  
त्या बाबांच्या हाताची सर, इतरांकडून खाललेल्या शिव्यांनी  
कशी येणार?

आई-वडीलांच्या छत्रछायेशिवाय जगताना मनावर उमटलेले  
चरे आयुष्यभर बोचत राहणार. नियतीने लादलेल्या ह्या  
पोरक्या मुलाला काय कळणार आई-बाबा आणि काय  
उत्तर देणार तो ह्या प्रश्नाचे?

*आसवांना हासवाया जन्मलो मी  
दुःख पोटी वागवाया जन्मलो मी!*

*फक्त अंधाराविना जेथे न काही  
त्या जगाला जागवाय जन्मलो मी!*

*टाळती जेथे घृणेने लोक ज्यांना,  
त्यांस पोटाशी धराया जन्मलो मी!*

*गांजलेल्या जीवनाला अर्थ यावा,  
याचसाठी देवराया जन्मलो मी!*

*वाटते पृथ्वी शिरी घ्यावी परंतू  
पांगळी घेवून काया जन्मलो मी!*

*दुःख एकाकी नसावे रे म्हणोनी  
प्राशुनी ते मोहराया जन्मलो मी!*

अशाप्रकारे पोरक्या मुलाचे आत्मवृत्त आहे तरी तो  
न थांबता न कमजोर पडता. स्वतःची वाट कठीण  
परिस्थितीतून नेहमी शोधण्याचा प्रयत्न करतो व इतरांच्या  
सुखात स्वतःचे सुख शोधण्याचा प्रयत्न करतो व तो तिथे  
थांबत नाही तर या कवितेनुसार “आसवांना हासवाया  
जन्मलो मी दुःख पोटी वागवाया जन्मलो मी”! या ओळीप्रमाणे  
नेहमी वागण्याचा प्रयत्न करतो.

\*\*\*



## खो-खो

नविन प्र. नांदुरकर  
बी.पी.एड. प्रथम वर्ष

भारतीय मैदानी खेळ : - खो-खो हा एक भारतीय मैदानी खेळ असून ह्या खेळासाठी मैदानाच्या दोन टोकांना रोवलेले खांब सोडल्यास कोणताही सांधनानी आवश्यकता नसते. हा खेळ खेळण्यासाठी अतिशय सोपा आहे. आणि लोकप्रियही आहे. तरीही हा खेळ गतिमान असल्यामुळे ह्या खेळात चपळेचा गतिचा कस लागतो. हा खेळ उत्कृष्टवर्धक होतो. खो-खो हा पाठ शिवणी या प्रकारातला खेळ आहे. हा खेळ प्रत्येकी १२ खेळाडू असलेल्या दोन संघात खेळतात. मैदानात मात्र प्रत्येक खेळात ९ च खेळाडू असतात.

भारतीय उपखंडातले दोन पारंपारिक आणि लोकप्रिय पाठशिवणी खेळ म्हणजे खो-खो व कबड्डी दक्षिण आशिया (मुख्यतः भारत व पाकिस्तान) या शिवाय हा खेळ (दक्षिण आफ्रिकेतही) खेळला जातो.

२०१६ मध्ये नेपाल येथे झालेल्या दक्षिण आशियाई स्पर्धेत भारताने सुवर्ण पदक प्राप्त केले. या मध्ये पुरुष व महिला या दोन संघाचा समावेश होता. २०१९ मध्ये सुद्धा भारताने नेपाळ येथे झालेल्या दक्षिण आशियाई स्पर्धेत भारताने सुवर्ण पदक प्राप्त केले. (पुरुष व महिला) या स्पर्धा दर चार वर्षांनी होतात.

नियम-

- १) एकदा एका खांबाकडील दिशा पकडल्यावर तो खेळाडू आपली दिशा बदलू शकत नाही.
- २) तो दोन खांबांना जोडणारी रेषा ओलांडू शकत नाही. दिशा बदल्यासाठी पकडणारा खेळाडू इतर खेळाडूंना खो देऊ शकतो. खो देण्याची प्रक्रिया पुढील प्रमाणे घडते.
- ३) पळणारा खेळाडू मैदानाच्या ज्या बाजूस असेल त्या बाजूस तोंड करून बसलेल्या खेळाडूलाच तो खो देऊ शकतो.
- ४) खो देताना पळणारा खेळाडू खो दिल्या जाणाऱ्या खेळाडूच्या पाठीवर थाप मारून खो असा आवाज करतो.
- ५) ज्याने खेळाडू ने खो दिला आहे तोच खेळाडू या घेतलेल्या जागेवर बसतो.

६) बचाव करणाऱ्या खेळाडूवर मैदानात पळताना कोणतेही निर्बंध नसतात.

७) बचाव करणाऱ्या संघाचे तीनही खेळाडू बाद झाल्यावर पुढचे तीन खेळाडू मैदानात प्रवेश करतात.

८) नविन खेळाडूंनी पुढच्या खो देण्यासाठी मैदानात उतरणे आवश्यक असते. अन्यथा त्यांना बाद धरण्यात येते.

९) बाद केलेल्या प्रत्येक खेळाडूच्या बदली प्रतिस्पर्धा संघाला एक गुण मिळतो.

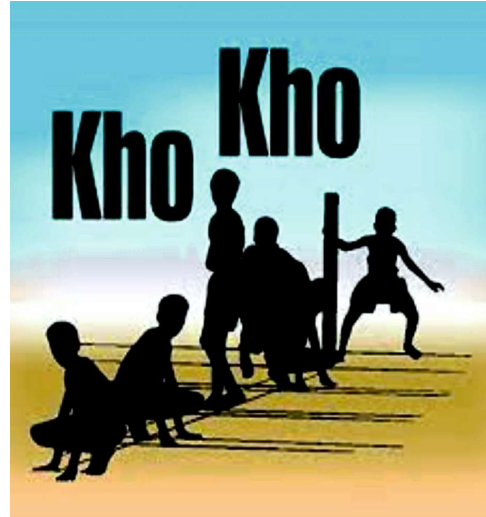
१०) पहिल्या भागाच्या अखेरत प्रत्येक संघाचे गुण बघितले जातात. ज्या संघाचे गुण जास्त तो संघ विजयी ठरला जातो.

११) खो खो या खेळामध्ये एकूण पंच -४ गुणपलक-२ एकूण-६ पंच असतात.

१२) खो-खो हा खेळ एकूण ३६ मिनिटाचा खेळला जातो. पहिला डाव हा १८ मिनिटाचा असतो. दुसऱ्या डाव हा १८ मिनिटाचा असतो.

हा असा खो-खो खेळ आहे आपल्या मातीतला खेळ म्हणजे खो-खो.

\*\*\*





## मार्शल आर्ट्स महिलांसाठी वरदान

दिलशान रफीक शेख  
बी.पी.एड. प्रथम वर्ष

भारत हा एक प्रगतीशील देश आहे. विविध धर्म, संस्कृती, परंपरा जोपासणारा देश आहे, विविध धर्म, संस्कृती, परंपरा जोपासणारा एक महान देश आहे. भारत देश हा औद्योगिक, वैज्ञानिक, सामाजिक क्षेत्रामध्ये प्रगती करत असला तरी, काही बाबी मध्ये देशाचा गौरव कमी होत चालला आहे. भारत देशामध्ये एका बाजूला स्त्री-पुरुष समानता दर्शविले जाते, व दुसऱ्या बाजूला महिलांवर होणारे शारीरिक, मानसिक, लैंगिक अत्याचार दिसून येतात. आजकाल प्रत्येक वृत्त पत्रामध्ये एक दोन तरी बातम्या महिलांवर होणाऱ्या अत्याचाराची असतेच ज्यामध्ये बलात्कार, ऍसिड हल्ला, खून इ. समावेश असतोच. परंतु या बातम्यांचा लोकांवर फारसा असर पडलेला दिसून येत नाही. खरं तर अश्या बातम्यांचा गांभीर्य देशाच्या प्रत्येक व्यक्तीला असणे गरजेचे आहे. आपण ज्या समाजात राहत आहे तिथल्या प्रत्येक महिलांच्या सुरक्षेची जबाबदारी आपली आहे असे आपल्या भ्रमणात सतत असणे गरजेचे आहे.

भारतात बलात्कार ही खूप मोठी समस्या झाली आहे. २०१२ मध्ये बलात्काराच्या २४ हजार ९२३ केसेस दाखल करण्यात आल्या. पण ही संख्या न नोंदविल्यापेक्षा खूप कमी आहे. यातील २४ हजार ४७० केस या पालकांनी, नातेवाईकांनी, शेजारच्यांनी केलेल्या आहेत. रिपोर्टनुसार दर २२ मिनिटांनंतर भारतात एक बलात्कार होतो. भारतात एकूण गुन्हेगारी मध्ये बलात्कार हा गुन्हा अव्वल क्रमांकावर येतो दरवर्षी साधारण ३० ते ४० हजार बलात्काराच्या गुन्हांची नोंद देशात होते हे झाले नोंद झालेल्या गुन्हांबद्दल, पण अनेक प्रकरणात बलात्काराची नोंद देखील केली जात नाही किंवा अशी प्रकरणे दाबली जातात अजून एक दुर्दैवी बाब म्हणजे बलात्कार करणाऱ्यांना योग्य ती शिक्षा मिळत नाही म्हणून दुर्दैवाने या गुन्हाची आकडेवारी दिवसेंदिवस कमी होण्याऐवजी वाढत चालली असल्याचे (राष्ट्रीय गुन्हे नोंद विभाग) च्या अहवालानुसार स्पष्ट होत आहे.

एन.सी.बी.च्या अहवालानुसार गेल्या दोन वर्षात २२९९ अल्पवयीन मुलींवर व ३६ हजार १४४ इतर महिलांवर अत्याचार झाल्याचे गुन्हे नोंद झाले आहे. अश्या कलयुगामध्ये महिलांना आत्मनिर्भर होणे खूप गरजेचे आहे, व स्वतःचे स्वरक्षण स्वतः करता आले पाहिजे या साठी योग्य प्रशिक्षण म्हणजे मार्शल आर्ट्स होय.

मार्शल आर्ट्स मुळे त्यांचा शारीरिक व मानसिक विकास होण्यास मदत होईल व अश्या अडचणीच्या वेळेस त्याच योग्य तो उपयोग सुद्धा करता येईल प्रत्येक शहराच्या प्रत्येक शाळा, कॉलेज मध्ये प्रत्येक मुलींना आत्मसौरक्षणासाठी योग्य असा प्रशिक्षण देणे अत्यंत आवश्यक आहे. मार्शल आर्ट्स च्या माध्यमातून हे शक्य होऊ शकते मार्शल आर्ट मध्ये आत्मसंरक्षण, लाठीकाठी, तलवारबाजी, नॉनचाकु फिरवणे इ. कौशल्य शिकवल्या जातात जेणे करून त्यांना त्यांचे संरक्षण करता येईल. मार्शल आर्ट्सच्या माध्यमातून महिलांना आपले रक्षण करावे याची योग्य प्रशिक्षण देण्यात येतो यामुळे रस्त्यावरील रोड रोमिओ, व लैंगिक अत्याचार करणारे नरभक्षी यांच्याशी लढा करण्यात महिला शक्ती सक्षम होईल महिलांना बघण्याचं दृष्टीकोण बदलणे गरजेचे आहे. महिलांना त्यांचे स्थान देणे हे प्रत्येक व्यक्तीचा परम कर्तव्य आहे. स्त्री-पुरुष समानता असं बोलून चालणार नाही तर ते नेहमी साठी अंमलात आणणे खूप गरजेचे आहे. देशातील प्रत्येक आई-वडिलांनी आपला प्रथम कर्तव्य म्हणून आपल्या मुलींना आत्मसौरक्षणाचे (मार्शल आर्ट्स) प्रशिक्षण दिलेच पाहिजे.

आपली सुरक्षा व आपल्या कुटुंबाची सुरक्षा आपल्या हातात आहे.

\*\*\*





## खो-खो

माझ मैदान माझी वाट बघतच  
संगळ कसं नीट चाललंय  
एकाच गोष्टीच वाईट वाटतय  
माझ मैदान माझी वाट बघतय

रोजचा वर्क आऊट घरून करतोय  
नमस्कारसुद्धा मनातुनच करतोय  
माझ मैदान माझी वाट बघतय

एकांतात खेळाडू चा भास होतोय  
डोळे मिटताच मेल्लखांब चा आवाज  
कानात घुमतोय,  
माझ मैदान माझी वाट बघतोय

घरात सगळे नावानेच हाक मारतात  
पण ओं सर! मला प्रॅक्टिस करायची आहे सर  
एकदाच संच सादर करतो हे ऐकण खरंच मिस करतोय  
माझं मैदान माझी वाट बघतीय

एकच प्रार्थना परत सगळं सुरळीत होऊ दे...  
आज जाणवतंच  
मैदान नुसतं मैदान नसतं  
प्रत्येक खेळाडूच दुसरं मन असतं..

माझ मैदान माझी वाट बघतय..

सौरभ भोमे  
(बी.पी.ई.एस. द्वितीय वर्ष )

\*\*\*



## पावनखिंड

नाही सुटणार एकही गनिम  
धोंड खिडीतून या वरती  
'शब्द' दिला माझ्या शेजाला  
आता प्राणाची शिवस्ती  
खुशाल जाव राज तुम्ही  
अन दया लोकांना बल्ली  
एक माझा मावळा लढेल हजारांशी  
एक पाऊल सरकेल गानिम  
खबरदार गाठ माझ्या समशेरेशी  
हजार घाव करतील गनिम  
ढाल माझी निघूर्ण घाती  
नाही हलणार तसुभर तरीही  
माझ राज अजून पाटेवरती....  
होतील वार, हजार या देहावरती  
तुटतील धमन्या, शिराही संपेल शरिरातले रक्त  
तरिही देह तेव्हा पडेल अडवा  
निष्प्राण होवून या रणभुमिवरती  
ठेचाळतील घोडे गनिमांचे  
काही क्षण तरिही..  
तहिही धन्य झालो  
तो क्षण भेटेल माझ्या राज्याला  
पुढे पुढे जायला  
पुढे पुढे जायला  
'शब्द' दिला माझ्या राजाला  
आता प्राणाची शिकस्ती  
खुशाल जव राज तुम्ही  
अण दया तोफांना त्या बत्ती  
दया तोफांना त्या बत्ती..

वैभव धंदर  
बी.पी.एड. द्वितीय वर्ष

\*\*\*



## माझं मैदान माझी वाट बघतंय..

सगळं कसं नीट चाललंय  
एकाच गोष्टीच वाईट वाटतय  
माझं मैदान माझी वाट बघतेय

रोजचा वर्क आऊट घरून करतोय  
नमस्कारसुद्धा मनातूनच करतोय  
माझं मैदान माझी वाट बघतंय

एकांतात खेळाडू चा भास होतोय  
डोळे मिटताच क्रिकेट चा आवाज कानात घुमतोय  
माझं मैदान माझी वाट बघतंय

घरात सगळे नावानेच हाक मारतात  
पण...ओ सर....! मला प्रॅक्टिस करायची आहे, सर  
एकदाच  
पळतो....हे ऐकणं खरंच मिस करतोय..  
माझं मैदान माझी वाट बघतंय...

आज जाणवतंय  
मैदान नुसतं मैदान नसतं..  
प्रत्येक खेळाडू च दुसरं मन असतं..

मन हरवणं आज खऱ्या अर्थाने कळतंय..  
माझं मैदान माझी वाट बघतंय.. माझं मैदान मला मिस  
करतय...!

प्रफुल्ल गाभणे  
बी.पी.एड्. प्रथम वर्ष

\*\*\*



## जिवन...

प्रत्येकजण कशासाठी जगत असतो... ?  
प्रत्येक जण प्रेमासाठी जगत असतो.,  
आजही पैसा सर्व गोष्टी पूर्ण करू शकत नाही..  
दुसऱ्याला कोणाला मिळवण्यासाठी आपण स्वतःला  
बदल करत असतो, त्याला आवडावे म्हणून आपण  
आपले रहाणे, चालणे, बोलणे, वागणे त्याच्या  
आवडीनुसार बदलत असतो, त्याच्यामध्ये आपण  
स्वतःला पाहत असतो. आपण आपल्याला विसरून  
त्याला शोधत असतो, तो बोलण्याच्या आधी  
आपल्याला समजत असते कि त्याला काय म्हणायचे  
आहे, तरीही असे संबंध तुटतेच हे सगळ्यांनी पाहीले  
असेल,

तर असे का होते... ??

आयुष्य हे असे गणित आहे, जे ज्याला त्याला ज्याच्या  
त्याच्याच सुत्राने सोडवावे लागते, अनुभवाच्या कसावर  
हे सुत्र ठरले जाते. आणि विशेष म्हणजे सोडवता  
सोडवता प्रश्न वाढत जातात आणि जगणे मात्र राहून जाते  
शोधायचेच असेल, तर स्वतःला शोधा, दुसऱ्याला  
शोधण्यात स्वतःला हरवून जाऊ नका  
आयुष्य एकदाच मिळते, स्वतःसाठी जगा नंतर पश्चातापाची  
वेळ येणार नाही

काही माणसं कुठल्याही अपेक्षेशिवाय, स्वार्थाशिवाय  
आपल्याशी बांधली जातात, कोणत्याही रागलोभाचा  
लवलेश मनात, बोलण्यात न ठेवता निव्वळ चांगली व  
प्रामाणिक भावना अंगिकारून त्या दिशेने आपल्याला  
मार्गदर्शन करतात, नुस्तेच पोकळ कौतुक नाही तर  
त्यामागे आहे त्यापेक्षाही अधिक काहीतरी चांगले  
काहीतरी करण्याची ऊर्मी ते आपल्याला देतात  
म्हणूनच इतरांचं भलं चिंतलं की आपोआप आपलंही भलं  
होतं असतं.

श्रुती बडरे  
बी.पी.एड्.प्रथम वर्ष



## ‘हिंमत तू हारू नकोस’

वेळ अजून गेली नाही,  
 बेसावध तू राहू नकोस  
 यश आहे तुझ्या हाती,  
 अजिबात मागे तू फिरू नकोस  
 धरला आहेस मार्ग  
 अजिबात मध्येच आता सोडू नकोस  
 ऐकावे जनाचे करावे मनावे,  
 हे तू कधीच विसरू नको  
 गाजवायचे असेल शौर्य,  
 अजिबात आळस तू करू नकोस  
 प्रयत्नांची तू कास धर,  
 अपेक्षा कधीच फळांची करू नकोस  
 निश्चित तुझे ध्येय ठेव,  
 मोका उगाच टाळू नकोस  
 प्रवासामध्ये ध्येय तू  
 अजिबात विश्वास नशिबावर ठेवू नकोस  
 झेप घे आकाशी  
 अजिबात मागे वळून पाहू नकोस  
 विज्ञानाच्या युगामध्ये हिंमत तू हारू नकोस  
 हिंमत तू हारू नकोस.....

निशा येन्डे  
 बी.पी.ई.एस तृतीय वर्ष

\*\*\*

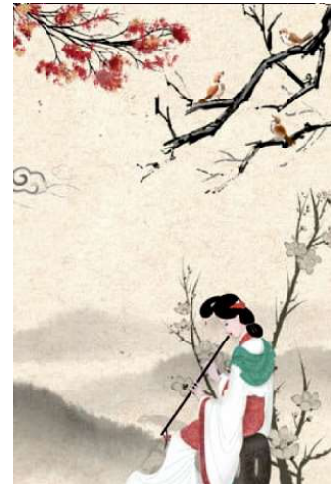


## जीवनाचा सार

जन्माला आला आहेस  
 थोडं जगून बघ  
 जीवनात दुःख खूप आहे  
 थोडं सोसून बघ  
 चिमूटभर दुःखाने कोसळू नकोस  
 दुःखाचे पहाड चढून बघ  
 यशाची चव चाखून बघ  
 अपयश येतं निरखून बघ  
 डाव मांडण सोपं असतं  
 थोड खेळून बघ  
 घरटं बांधण सोपं असतं  
 थोडी मेहनत करून बघ  
 जगणं कठीण मरणं सोपं असतं  
 दोन्हीतल्या वेदना झेलून बघ  
 जीणं मरणं एक कोडं असतं  
 जाता-जाता एवढं सोडवून बघ

कु. निकिता जगताप  
 बी.पी.ई.एस तृतीय वर्ष

\*\*\*





ख्वाइश नहीं मेरी  
महशूर होने की,  
बस आप मुझे जानते हो  
उतना ही काफी है।

**मुंशी प्रेमचंद**

**हिंदी विभाग**



## महिलाओंके लीये योग का महत्व

पूजा बुंदेले  
बी.पी.एड .प्रथम वर्ष

यह जरूरी नहीं कि आप जन्मजात सुंदर हो. आप अपने प्रयत्नों से भी सुंदर बन सकते हैं. अच्छा स्वास्थ्य और बाहरी सौंदर्य एक ही सिक्के के दो पहलू हैं. यदि आप शारीरिक तौर पर स्वस्थ नहीं हैं तो आपकी सुंदरता में निखार कभी नहीं आ सकता, आकर्षक त्वचा, काले चमकीले बाल और छरहरा बदन योग से पाया जा सकता है।

इससे तनाव कम होता है तथा रक्त में ऑक्सीजन का संचार बढ़ता है और इससे रक्त-संचार में सुधार होता है। उत्थासन, उत्कावासन, शीर्षासन, हलासन तथा सूर्य नमस्कार आंतरिक तथा बाहरी सौंदर्य को निखारने में अहम भूमिका अदा करते हैं।

योगासन करने से व्यक्ति शारीरिक और मानसिक दोनों रूप से स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करता है। योग से न केवल मांसपेशियों सुदृढ़ होती हैं, बल्कि शरीर में प्राणाशक्ति बढ़ती है और आंतरिक अंगों में दृढ़ता आती है। साथ ही नाड़ी तंत्र को संतुलीत बनाती है। योग मानसिक तनाव से मुक्ति और मानसिक एकाग्रता प्रदान करता है। योग प्राचीनकाल की भारतीय विद्या है। योग संतुलीत व्यक्तित्व प्राप्त करने और बुढ़ापे को रोकने का प्रभावी उपाय माना जाता है। योग से सांसों पर नियंत्रण प्राप्त किया जा सकता है। योगक्रिया के दौरान सांसों को छोड़ने और सांसों को खींचने की विस्तृत वैज्ञानिक प्रक्रिया अपनाई जाती है, जिससे शरीर में प्राणवायु का संचार होता है, इससे शारीरिक और मानसिक आनंद की अनुभूति प्राप्त होती है।

योग सौंदर्य के लिए अति आवश्यक है, क्योंकि आनंदका अहसास शारीरिक सौंदर्य का अनिवार्य अंग है, यांग से त्वचा क बाहरी हिस्से तक रक्त-संचार में बढ़ोतरी होती है तथा यह त्वचा की सुंदरता के लिए काफी अहम भूमिका अदा करता है क्योंकि इससे त्वचा को पर्याप्त पोषाहार प्राप्त होते हैं। इससे त्वचा में मौजूद विषैले पदार्थों को बाहर निकालने में भी मदद मिलती है। इससे त्वचा के संकुलन में मदद मिलती है तथा इससे त्वचा में रंगत आती है। योग से त्वचा में ऑक्सीजन का संचार होता है, त्वचा में सुंदर आभा का संचार होता है और त्वचा में यौवनपन

बना रहता है। त्वचा अनेक रोगों से मुक्त रहती है, यही प्रक्रिया वालों में भी लागू होती है, योग से बालों की कोशिकाओं को रक्त धमनियों में पोषाहार की आपूर्ति होती है, जिससे बालों की आकर्षक वृद्धि होती है।

जब हम सौंदर्य की बात करते हैं तो हम मात्र बाहरी चेहरे के सौंदर्य की ही बात नहीं करते, लेकिन इसमें शारीरिक बनावट, इसके लचीलेपन, हावभाव, आकर्षण तथा मनोहरता भी शामिल होती है। जहां तक बाहरी दिखावट का प्रश्न है, वहा छरहरे बदन से आप काफी युवा दिख सकती है और लंबे समय तक यौवन बनाए रख सकती है। योग से शरीर के प्रत्येक टिशू को ऑक्सीजन की आपूर्ति होती है, जिससे स्वस्थ तथा सुंदरता की राहें खुद ही खुल जाती है। यदि आपके जीवन में शारीरिक सक्रियता की कमी है तो आप बुढ़ापे को आमंत्रण दे रही है. योग तथा व्यायाम से समय से पूर्व बुढ़ापे को प्रभावी तरीके से रोका जा सकता है, क्योंकि इससे न केवल शारीरिक सुदृढ़ता प्राप्त होती है, बल्कि शरीर पतला तथा स्वस्थ भी दिखता है. यौगिक आसनों से रीढ़ की हड्डी तथा जोड़ों को लचीला तथा कोमल बनाया जा सकता है। इससे शरीर सुदृढ़ और फुर्तीला बनता है।

मांसपेशियां सुदृढ़ होती है, रक्त-संचार में सुधार होता है, शरीर में उत्साह तथा प्राणशक्ति का संचार होता है तथा बाहरी सौंदर्य और अच्छे स्वास्थ्य को बढ़ावा मिलता है।

सौंदर्य से जुड़ी अनेक समस्याएं तनाव की वजह से उत्पन्न होती है। योग से तनाव कम होता है और शरीर शांतिमय स्थिति में आ जाता है, जिससे तनाव की वजह से होने वाले रोग जैसे बालों का झड़ना, मुंहासे, फुंसी, गंजापन तथा बालों में रूसी की समस्या से स्थायी निजात मिल जाती है. योगासन को अपनी दैनिक दिनचर्या में शामिल करने वाले योगसाधकों पर किए गए एक अध्ययन में यह निष्कर्ष सामने आया है कि योग साधकों के व्यक्तित्व, व्यवहार, भावनात्मक स्थायित्व, आत्मविश्वास में सकारात्मक बदलाव देखने में मिलता है।

योग का दिमाग, भावनाओं, मनोदशा एवं चित्तवृत्ति पर सीधा प्रभाव पड़ता है, योग तनाव को कम करता है और आपकी त्वचा में निखार लाता है। योग से आप तत्काल यौवन को ताजगी तथा बेहतर मूड का अहसास करेंगे।

\*\*\*



## मैदान का महत्व

राहुल कुमार  
बी.पी. एड. द्वितीय वर्ष

खेल का हमारे जीवन में महत्वपूर्ण योगदान है। यह बातें आप अक्सर सभी के मुख से सुने होंगे। यह तो वह बात है जिसे हर कोई जानता है, मानता है और समझता है। अब मैं आपको उस महत्वपूर्ण जगह के बारे में बताना चाहूंगा जिसकी वजह से ऊपर में लिखी बातें आपको सत्य मालूम पड़ती है। वह शब्द है "मैदान (Playground) हैरान हो गए, आप सोच रहे होंगे कि इसमें नयी क्या बात है। मगर मैं अब जो आपको बताना चाहता हूँ कि मैदान (Playground) के वजह से ही हम खेल की दुनिया में आगमन करते हैं। याद किजिए सबसे पहले हमें अपनों के द्वारा मैदान (Playground) में ही भेजा जाता है ताकि हम वहां जाके कुछ देख सके, कुछ खेल सके। मैदान वह जगह होता है जहां सिर्फ सकारात्मक घटनाएं घटती हैं जो घटनायें हमारे जीवन में सफल होने में सहायक होती हैं।

हम बहुत भाग्यशाली थे कि बचपन में ही हमने मैदान (Playground) की तरफ रुख (रास्ता कर) लिया और एक सकारात्मक सोच के साथ बड़े हुए, जो कि आज हमारे जीवन में काम आ रहा है। हमारे कोच हमसे कहा करते हैं कि जो भी बच्चा मैदान (Playground) में ग्राउंड में आएगा वह कुछ सीख कर ही जाएगा। पहला सीख यह जितना देर वह मैदान में रहेगा वह उन नकारात्मक विचारों और लोगों से दूर रहेगा, जो उन्हें जकड़ के रखें हैं, लेकिन दुर्भाग्य की बात यह है कि हम अपने बच्चों को मैदान (Playground) से दूर कर रहे हैं। जरा ध्यान दीजिए कि किस तरह बच्चों को मैदान से दूर कर रहे हैं।

१) मैदानों की कमी – आप जब अपनी उम्र में थे तो कितने मैदान (Playground) आपके आस-पास थे और आज कितने हैं। जवाब आपको पता है।

२) शिक्षक की उदासीनता – आज स्कूल का समय सुबह में शुरू होता है। दोपहर तक खत्म हो जाता है। उसके बाद का समय होता है, जहां पर बच्चे कुछ समय विश्राम करने के बाद मैदान (Playground) की ओर रुख करते हैं, मगर

अफसोस जब आप अपने आसपास के ननिहाल (छोटे बच्चों) को देखते हैं तो दया आता है कि जो मासूम ट्यूशन पढ़ने जा रहा है, अती तब हो जाती है जब छोटा बच्चा शनिवार और रविवार को भी स्पेशल क्लास के बहाने मैदान नहीं जा पाता है। कुछ माता पिता अपने अपने बेटे को मोबाईल रुपी जहर देकर कहते हैं कि बेटा तनाव कम कर लो, मोबाईल से तनाव कम करने की सलाह देते हैं। ३) सरकार की उदासीनता – अब एक रुख लोकतंत्र के पहरियों के तरफ करते हैं। सरकार बच्चों को मैदान (Playground) की तरफ मोड़ने के लिए क्या कर रही हैं, कागजी बातों को मैं महत्व नहीं देता हूँ। मैं हकीकत की बात करता हूँ क्या सरकार ने मैदानों की संख्या बढ़ाई, क्या सरकार ने मैदानों की मरम्मत करवाई, क्या सरकार ने मैदान में जाने वाले बच्चों की सुरक्षा का इंतजाम किया। ४) सबसे महत्वपूर्ण क्या सरकार ने कभी सोचा कि बच्चे क्यों नहीं जा रहे हैं। क्या सरकार ने कोई सर्वे करवाया। जवाब एक बार फिर आप सोच लीजिये।

आग्रह – मैं आप सभी (मात-पिता, शिक्षक और सरकार) से यही विनती करता हूँ कि कृपया कर बच्चों को मैदान जाने दें। मैं उन शिक्षकों से भी आग्रह करता हूँ जो ट्यूशन पढ़ाने के लिए बच्चों का बचपन बर्बाद कर रहे हैं। माता-पिता से भी आग्रह करता हूँ कि आप अपने बच्चों को मैदान में जाने दें। इससे पढ़ाई पर कोई बुरा असर नहीं पड़ेगा। इससे उनकी मानसिक और शारीरिक विकास होने से पढ़ाई में वे और अच्छा ही करेंगे।

सरकार से भी आग्रह है कि वह ऑस्ट्रेलिया से सीखे कि किस तरह वहां खेलों पर जोर दिया जाता है। अंत में मैं सिर्फ इतना ही कहना चाहूंगा कि कहीं हम सुरक्षा के चक्कर में किसी की जान तो नहीं ले रहे हैं। सोचिए, समझिए और जागिए।

हर टूटा हुआ तारा मन्नत का नहीं होता।

हर उठा हुआ हाथ दुआ का नहीं होता।।

बुझ जाते हैं दिये कभी अपनी ही गलतियाँ से।

हर बार कसूर हवा का नहीं होता।

\*\*\*



## क्या है कोरोना वायरस (कोविड-१९)

निहा भगत  
बी.पी. एड. प्रथम वर्ष

कोरोना वायरस, जिसकी शुरुआत पिछले साल चीन के वुहान प्रांत के सीफूड और पोल्ट्री बाजार में हुई है, आज दुनिया भर के लिए एक घंभीर मामला बन गयी है। यह वायरस आज तक ७० देशों में फैलने के बाद करीब ३ हजारों कि मौत और १० हजार से ज्यादा लोगों के बीमारी कि वजह बन चुकि है। क्या है यह वायरस, इसकि शुरुवात कैसे हुई, कैसे बन गयी यह एक ग्लोबल हेल्थ इमरजेंसी, अपने आप और अपने परिवार वालों को कैसे बचा सकते है इस वायरस से, क्या इस वायरस का कोई इलाज है? यह सब प्रश्नों का जवाब और इस वायरस कि पूरी जानकारी जानने के लिए आगे पढ़ें।

कोरोना वायरस के लक्षण एक मामूली जुखाम से लेकर ज्यादा गंभीर रोंगों कि वजह हो सकती है। जैसे कि मिडिल ईस्ट रेस्पिरेटरी सिंड्रोम (Middle East Respiratory Syndrome : MERS-CoV) और सीवियर एक्यूट रेस्पिरेटरी सिंड्रोम (Severe Acute Respiratory Syndrome : SARS-CoV) कोरोना वायरस जूनोटिक (zoonotic) है जिसका अर्थ है पशुजन्य रोग। यह वायरस से इंसान और जानवर दोनो भुगत सकते है। यह वायरस को अभी "SARS-CoV-2" का नाम रखा गया है और इसकी वजह से आने वाली बीमारी को "Corona Disease 2019" जिसका संक्षिप्त नाम "COVID-19" है।

इस वायरस के बारे में सबसे पहले चीन के वुहान प्रांत में पता चला है कि जिसके बाद इसकि पहुंच करीबन ७० देशों में पायी जा रही है। २३ जनवरी को, चीन कि गवर्नमेंट अधिकारियो ने बाकी देश और दुनिया से वुहान को, जिसकी जनता संख्या करीबन १ करोड कि है, काट डाला और वहा से आने जाने वाले सभी ट्रांसपोर्ट को बंद करवा दिया गया।

जापान, साऊथ कोरिया, थाईलैंड, ताइवान, यूनाइटेड स्टेट्स कि देशों में यह वायरस का प्रवेश और

संक्रमण जनवरी के २० तारीख के बाद हो गया था।

जनवरी ३०, २०२० को विश्व स्वास्थ्य संगठन 'WHO' ने इस वायरस ऑउटब्रेक को सामाजिक स्वास्थ्य इमरजेंसी घोषित कर दिया, जो कि एक अंतरराष्ट्रीय चिंता का कारण हैं।

### क्या है कोरोना वायरस के लक्षण?

बुखार, थकान, सुखी खासी, नाक का बंध होना, बेहति नाक, गले कि खराश, सांस लेने मे कठिनाई कोरोना वायरस से पीड़ित जनो के लक्षण, अनावरण होने के २ से १४ दिनों के बाद दिखाई देते हैं। यह लक्षण अधिकतर सौम्य होते है और सामान्य रूप मे इनकी उपेक्षा कि जाती है। कुछ लोग के संक्रमित होने के बावजूत, इनमें कोई लक्षण दिखाई नही देते है। कोई लक्षण ना दिखने पर भी ये संक्रमण हो सकते है। आपके शरीर की वायरल लोड (वायरस की संख्या) एक गंभीर लक्षण वाले व्यक्ति के समान हो सकते है। इसका मतलब है कि आप उतना ही संक्रमण के संकट मे हैं जितना के कोविड-१९ के सीरियस पेशेंट हैं। ८० प्रतिशत लोग किसी विशेष इलाज के बिना भी ठीक हो जाते है। यदि आप हाल ही में कोविड-१९ कन्टेनमेंट जोन से यात्रा करके लौटे है, तो आपके साथ साथ उन सभी लोगो को यह संक्रमण हो सकता हैं। जो आपके या आपके परिवार के संपर्क में आए हैं। ऐसे स्थिति में १४-२१ दिन की सेल्फ-क्वारेन्टाइन (स्वयं संगरोध) करना आवश्यक है।

कोरोना वायरस से पीड़ित लोगो के लक्षण कुछ इस तरह के होते हैं।

### कैसे फैलता है कोरोना वायरस?

पहले से इस बिमारी से पीड़ित लोगो से नजदीकी बनाये रखने से यह वायरस फैलता है। जब इस बीमारी के मरीज के खांसने से या छींकने से आती बूंदो के गिरने के स्थान या वस्तु के साथ संपर्क करके. अपने आँखों को या नाक को या मुँह को छूने से यह वायरस शरीर में प्रवेश करता है। इन बूंदों को सांस लेने से भी यह वायरस के शिकार बन्न सकते है। इस बिमारी से प्रभावित लोगो से १ मीटर (३ फीट) दूरी बनाई रखनी चाहिए।

### आपकी नाक और मुँह अतिसंवेदनशील हैं।

२०२० की एक रिपोर्ट में उल्लेख किया गया है कि

कोरोना वायरस गले और शरीर के अन्य हिस्सों की तुलना में आपकी नाक और मुंह में ज्यादा जाने की सम्भावना होती है। आपके आस-पास की हवा में छींकने, खांसने या सांस लेने की संभावना अधिक हो सकती है।

**यह तेजी से शरीर के माध्यम से यात्रा कर सकता है**

यह कोरोना वायरस अन्य वायरस की तुलना में तेजी से शरीर के माध्यम से यात्रा कर सकता है। चीन के डेटा में पाया गया कि लक्षण शुरू होने के १ दिन बाद ही कोविड-१९ वाले लोगों के नाक और गले में वायरस का संक्रमण मिला है।

**क्या है भारत में कोरोना वायरस का हाल?**

५ मार्च तक, भारत में कोरोना वायरस के ३० पुष्ट किये हुए केसेस पायी गयी है, जयपुर में १७, दिल्ली और एन.सी.आर. क्षेत्र में ३, आगरा में ६, तेलंगाणा में १ और केरला में ३ दर्ज किये गए मामलो को अस्पतालों में अलगाव में रखा गया है।

प्रधान मंत्री का कार्यालय, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय और कैबिनेट सचिव इस परिस्थिति में कड़ी निगरानी रख रहे हैं।

**क्या कोई वैक्सीन कोरोना वायरस का इलाज कर सकता है?**

कोरोना वायरस के इलाज के लिए अभी तक कोई भी विशिष्ट वैक्सीन नहीं बनी है। इस को मुमकिन करने के लिए, नैदानिक परिक्षण, स्टडीज और रिसर्च चल रही है। Who भी पूरा सतर्कता से इस वायरस के इलाज को खोजने में लगा है।

क्या मास्क पहना आपको इन्फेक्ट होने से बचा सकता है?

कोरोना वायरस दुनिया कि सबसे तेजी से बढ़ने वाली वायरस बन चुकि है। अपने आप को बचने के लिए आधी प्रतिशत जनता सर्जिकल मास्क पेहेन्ने मे उतर आ गयी है। सेंटर फॉर डिजीट कण्ट्रोल एंड प्रिवेंशन का यह मानना है कि मास्क से पेहेन्ने से इन्फेक्शन का रिस्क कम करता है लेकिन इस तरीके से पूरी तरीके का सुरक्षा नहीं मिलता है। अपने आप को बचाने के लिए यही बेहतर है कि जब आप कोरोना वायरस से पीड़ित लोग से और जगहों दूर रहे।

**किन लोगो में यह वायरस ज्यादा खतरनाक है?**

बुजुर्ग लोग और हाई ब्लड प्रेशर, दिल कि समस्याएं और मधुमेह के रोगियों में यह रोग और खतरनाक रूप ले सकता है। इसके अलावा, पहले से ही किसी रोग के मरीज या इम्युनिटी कम होने वाले लोगो पर यह वायरस का ज्यादा आसानी से प्रभाव पड़ता है।

**क्या एच.आय.व्ही. कि वैक्सीन इस वायरस का इलाज हो सकता है?**

थाईलैंड के कुछ डॉक्टरों को मानना है कि एच.आय.व्ही के इलाज में इस्तेमाल किये गए दवाओं का मिश्रण कोरोना वायरस का इलाज हो सकता है। इनके अनुसार इस दवाई के देने के ४८ घंटों में चौका देनेवाली रिकवरी देखने को मिलती है। लेकिन इस मामले को सही मानने के लिए कोई पक्का सबूत नहीं है।

किन चीजों का पालन करके आप अपने आप को सुरक्षित रख सकते हैं?

हाला कि, आज तक कोई भी वैक्सीन या दवाई नहीं बनि है कोरोना वायरस के इलाज के लिए COVID और CDC के अनुसार निम्नलिखित चीजों का पालन करके इन्फेक्शन कि रिस्क कम हो सकती है- अपने हाथों को कुछ समय के अंतर नियमित साफ करें। साबुन और पानी का उपयोग करें, या अल्कोहॉल आधारित सैनीटाइजर से हाथ रगड़ें।

खांसने या छींकने पर अपनी नाक और मुंह को अपनी मुड़ी हुई कोहनी या एक टिश्यू से ढक लें। कोविड-१९ से पीड़ित लोग से या खांसी या छींकने वाले किसी से भी सुरक्षित दूरी बनाए रखें। दूर रहें।

अपनी आँखें, नाक या मुंह को न छुएं।

यदि आप अस्वस्थ महसूस करते हैं तो घर पर रहें। अपने बर्तन, गिलास और बीएड किसी से शेयर ना करे। यदि आपको बुखार, खांसी और सांस लेने में कठिनाई होती है, तो इलाज कराएं। ज्यादा इस्तेमाल करने वाले जगहों को नियमित तरीके से डिसइन्फेक्टेंट से साफ करते रहे। अगर आप बीमार है, तोह पब्लिक जगहों से दूर रहे जैसे कि स्कूल, ऑफिस आदि। अपने स्थानीय स्वास्थ्य प्राधिकरण के निर्देशों का पालन करें।

**डॉक्टर से संपर्क कब करना है?**

कोविड-१९ के संक्रमण गंभीर होने से मिडिल

ईस्ट रेस्पिरेटरी सिंड्रोम (Middle East Respiratory Syndrome : MERS-CoV) और सीवियर एक्यूट रेस्पिरेटरी सिंड्रोम (Severe Acute Respiratory Syndrome : SARS-CoV) संक्रमण हो सकता है। कोविड-१९ के लक्षण होने पर बहार निकलने का सलाह नहीं दें। यहाँ तक की मेडिकल क्लिनिक या अस्पताल भी ना जाएं। यह वायरस को फैलने से बचाने में मदद करता है। यदि आपके परिवार के किसी सदस्य में संक्रमण के लक्षण दिखने पर डॉक्टर से संपर्क करें। यदि आपके परिवार के किसी सदस्य में संक्रमण के लक्षण दिखने पर नजदीकी डॉक्टर से फोन पर संपर्क करे, या राज्य के हेल्पलाइन नंबर पर संपर्क करें।

परिवार के सदस्यों में कुछ बिमारियों के अतीत आपको गंभीर कोविड-१९ से संक्रमित होने का संकट में रखता है। यदि आप या आपके प्रियजन में के निम्नलिखित अंतर्निहित स्थिति है, तो कोविड-१९ के लक्षणों के लिए अतिरिक्त सतर्क रहे, जैसे के-

\* अस्थमा या अन्य स्वास सम्बंधित की बीमारी (रेस्पिरेटरी डिस्सीजेस)

\* मधुमेह (डायबिटीज)

\* दिल की बीमारी (हार्ट डिस्सीजेस)

\* कम प्रतिरक्षा प्रणाली (लौ इम्युनिट)

ऐसे मामलों में खास सावधानी बरतना जरूरी है।

यदि आपके पास कोविड-१९ के चेतावनी संकेत है, तो आपातकालीन चिकित्सा पे ध्यान देने की सलाह दिया जाता है। इसमें शामिल है।

\* स्वास लेने में तकलीफ

\* छाती में दर्द या दबाव

\* नीले रंग का होंठ या चेहरा

\* भ्रम की स्थिति

\* उर्नीदापन या तंद्रा (जागने में असमर्थता)

इस वायरस के प्रसार को रोकने के लिए रोकथाम रणनीतियों को गंभीरता से लेना बेहद जरूरी है। सुरक्षा निर्देशों का पालन करते हुए अच्छी स्वच्छता का अभ्यास करना, और अपने दोस्तों और परिवार को ऐसा करने के लिए प्रोत्साहित करना इसके प्रसार को रोकने में एक महत्वपूर्ण रास्ता तय करेगा।

\*\*\*



## चिंता एवं तनाव से राहत- योग पद्धति के द्वारा

प्रफुल्ल पी. गांजरे  
बी.पी. एड. द्वितीय वर्ष

चिंता, भय, तनाव- इन भावनाओं से जुड़े अनुभवों पर यदि हम मनन करने लगे तो शायद हम गिनती ही भुल जाएं। बोर्ड की परीक्षा के परिणाम की चिंता, या रिपोर्ट कार्ड के प्रति माता पिता की प्रतिक्रिया, किसी से पहली मुलाकात या कार्य साक्षात्कार की घबराहट-हम सब इन क्षणों से गुजर चुके हैं। भय, खाने में नमक के समान थोड़ा बहुत जरूरी भी है, ताकि हम अनुशासित, ध्यानकेंद्रीत एवं गतिशील रहें।

समस्या तब शुरू होती है जब यह भय निरंतर हावी होकर हमारे दैनिक जीवन में दखल देने लगता है। तब यह एक चिंता विकार, अत्याधिक बेचैनी या किसी अनजान चीज के भय का रूप ले सकता है। जिसका इलाज करना जरूरी है, और यहीं पर योग उपयोगी साबित होता है।

यह जानना बहुत जरूर है कि सिर्फ योग को ही इसके एक मात्र इलाज के रूप में नहीं मानना चाहिए। चिकित्सक या विशेषज्ञ के परामर्श एवं औषधि उपचार के साथ योग को एक पूरक के तौर पर ही उपयोग में लाना चाहिए। चिकित्सक आपकी स्थिति के बारे में सही सलाह दे सकते हैं और आप किस प्रकार के चिंता विकार से ग्रसित हैं, वह आपको बेहतर बता सकते हैं, जैसे कि- उत्तेजना विकार (पैनिक डिस्ऑर्डर) आसक्त बाध्यकारी विकार (ओब्सेसिव कंपल्सिव डिऑर्डर) सदमे से तनाव का विकार (पोस्ट ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिस्ऑर्डर) सामाजिक तनाव विकार (सोशल एंगजाएटी डिस्ऑर्डर) अथवा सामान्य चिंता (जेनरलाइज्ड एंगजाएटी)

**ध्यान दे :** एलोपैथी दवाइयों के कारण कई अवांछित प्रभाव हो सकते हैं, इस लिए आप वैकल्पिक उपचारों का भी उपयोग कर सकते हैं, जैसे की होमियोपैथी एवं आयुर्वेद।

## क्या आप में चिंता-विकार के इन में से कोई लक्षण मौजूद हैं?

- १) आप असामान्य रूप से घबराहट, भय एवं बेचैनी महसूस करते हैं।
  - २) किसी भी सदमे के पश्चात आपको उससे जुड़े हुए अनियंत्रित एवं आसक्त विचार आते रहते हैं।
  - ३) आप अक्सर बुरे सपनों की वजह से जाग जाते हैं।
  - ४) बार-बार हाथ धोने की प्रवृत्ति होती है।
  - ५) आपको नींद न आने की समस्या रहती है।
  - ६) आपके हाथ-पैर असामान्य रूप से पसीने से तर होते हैं।
  - ७) आपकी दिल की धड़कन बार बार बढ़ जाती है।
- चिंतामुक्त होने के लिए योग कैसे आप की मदद कर सकता है? Yoga exercises to get over anxiety

नियमित योगाभ्यास आपको शांत एवं निश्चित रहने में मदद कर सकता है। नियमित योगाभ्यास आपको शांत एवं निश्चित रहने में मदद कर सकता है और साथ ही अविचलित हुए समस्याओं का सामना करने की शक्ति प्रदान करता है। योगाभ्यास आदर्श रूप से योगासन, प्राणायाम (Pranayama) ध्यान, एवं प्राचीन योग विज्ञान का संपूर्ण समन्वय है और इन सभी से कई चिंता ग्रसित व्यक्तियों को पुनः स्वस्थ करने के साथ साथ जीवन को फिर से सकारात्मक रूप से जीने की क्षमता प्रदान की जा चुकी है। सुषमा गोयल, जो की एक गृहणी हैं, ने अपना अनुभव बताया कि, "मैं जिंदगी की छोटी छोटी चीजों से परेशान और तनावपूर्ण रहती थी। हर छोटी-बड़ी घटना मुझे चिंतित कर देती थी। मेरे पति ने चिकित्सक की सलाह लेने का निर्णय किया, जिसने बताया कि मैं सामान्य चिंता विकार (जनरलाइज्ड एंगजाएटी डिसऑर्डर) से ग्रसित हूँ। मैंने ६ महिने के इलाज के साथ नियमित योगाभ्यास एवं ध्यान भी किया और मुझे अहसास हुआ कि जैसे मुझे एक नया जीवन मिला हो। मेरी सोच बदल गई है और मुझे आंतरिक स्थिरता के एहसास के साथ यह विश्वास जागा कि जो भी होगा अच्छे के लिए होगा। अब मुझे भविष्य का सामना करने से डर नहीं लगता है। योग (Yoga) ने मुझे यह नई शक्ति प्रदान की है।" सुषमा की तरह आप भी एक सकारात्मक जीवन का स्वागत कर नियमित योगाभ्यास

के द्वारा भयमुक्त हो सकते हैं। निम्नलिखित योग तकनीक अस्थिर मन को शांत करने में मदद कर सकती है।

- \* अपने शरीर को विभिन्न योगासनों में ढाल कर तनाव मुक्त रखें।
- \* प्राणायाम द्वारा सही सांस लेने की विधि से तनावमुक्त हो जाएं।
- \* शांतचित्त प्राप्त करने के लिए ध्यान करें।
- \* योग विज्ञान को अपने जीवन में नियमित अभ्यास में लाकर प्रसन्न रहें और हल पल का आनंद लें।
- \* प्रार्थना करें, श्रद्धा रखें और मुस्कुराते रहें।
- \* विचार करें कि आप दूसरों के लिए क्या कर सकते हैं।
- \* सृष्टि के अस्थाई स्वभाव को समझें।
- \* एक ऐसी ही अतीत स्थिति याद करें जब आप चिंता से उभर पाए थे।

अपने आस पास सकारात्मक संगत रखें।

- १) अपने शरीर के विभिन्न योगासनों में ढाल कर तनाव मुक्त रखें

निम्नलिखित योगासनों की मदद से प्रसन्न एवं स्वस्थ शरीर व मन प्राप्त कर सकते हैं। योगासन तनाव एवं नकारात्मकता को हमारे शरीर से दूर करने में सहायता करते हैं।

- १) धनुरासन
- २) मत्स्यासन
- ३) जानु शीर्षासन
- ४) सेतुबंधासन
- ५) मांजरी आसन
- ६) पश्चिमोत्तानासन
- ७) हस्तपादासन
- ८) अधोमुख श्वानासन
- ९) शीर्षासन
- १०) शवासन

**ध्यान दे** - योगासनों के पश्चात कुछ क्षणों के लिए योगनिद्रा अवश्य करें जिससे आपके शरीर एवं मन को गहन विश्राम मिलता है। यह तकनीक शरीर को हानिकारक रसायनों से मुक्त करने में सहायता करता है जो कि तनाव का प्राथमिक कारण है।

- २) प्राणायाम द्वारा सही सांस लेने की विधि से तनावमुक्त

हो जाएं - श्वास पर अपना ध्यान केंद्रित करने से व्यर्थ के विचारों से मुक्ति मिलती है जो तनाव के मूल कारण होते हैं। निम्नलिखित श्वसन प्रक्रियाओं का अभ्यास करें:

१) कपालभाती प्राणायाम

२) भस्त्रिका प्राणायाम

३) नाड़ी शोधन प्राणायाम- तनाव दूर करने का एक तरीका (इसमें बहार छोड़ी गई सांस, अन्तःश्वसन से लम्बी होती है)।

३) शांतचित्त प्राप्त करने के लिए ध्यान करें

विचलित मन को शांत करने के लिए ध्यान एक सर्वश्रेष्ठ विधि है। एक शांति की अनुभूति होती है, और निरंतर अभ्यास से यह अहसास कर पाते हैं कि किस प्रकार मन हमें छोटी-छोटी तुच्छ चीजों में उलझा कर रखता है। ध्यान हमें भविष्य के बारे में अत्याधिक चिंता करने एवं बेचैन होने से भी बचाता है।

आपने अड्रेनलिन का बढ़ना (अड्रेनलिन रश) शब्दों को कई बार सुना होगा। यह तब होता है जब हम किसी संभावित खतरे के बारे में अत्याधिक चिंता करते हैं। उदाहरण के तौर पर जब हम किसी रोमांचक झूले की सवारी करते हैं, तब हमारा एड्रेलि हॉर्मोन का स्तर बढ़ जाता है जिससे हमारी हृदय गति तेज हो जाती है, मांसपेशियां तन जाती हैं और शरीर से अत्यंत पसीना निकलने लगता है। वैज्ञानिक स्तर पर भी यह साबित किया जा चुका है कि नियमित ध्यान-अभ्यास से इस तनाव हॉर्मोन की मात्रा काफी कम की जा सकती है।

\*\*\*



## भारत में खेलों में महिलाओं की स्थिति व उसे सुधारने के सुझाव

अंजु मावलिया  
बी.पी.एड. प्रथम वर्ष

भारत में खेलों को भी त्योहार के रूप में देखा जाता है जहां आधी आबादी का खेल में प्रतिनिधित्व करने वाली महिलाओं ने देश का सिर गर्व से ऊंचा कर रखा है। लेकिन फिर भी महिलाओं को खेल में आने के लिए सैकड़ों समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है यह बराबरी की सोच रखने वाले समाज के लिए चिंताजनक है सबसे पसंदीदा खेल में लोग ज्यादातर क्रिकेट को पसंद करते हैं कई लोग तो क्रिकेट की पूजा करते हैं। इसका खुमार ऐसा है कि लोग मैच के दिन बहाने बनाकर स्कूल ऑफिस या दफ्तर से छुट्टी ले लेते हैं। देश में महिला खेल की ऐसी स्थिति के हम सभी जिम्मेदार हैं सरकार और खेलों के बोर्ड ने भी महिलाओं के खेलों को बढ़ावा देने के लिए कभी उतावलापन नहीं दिखाया यहां तक कि खेलों में भी भेदभाव है हमारे यहां क्रिकेट को बढ़ावा देने के लिए आईपीएल खेला जाता है वह भी सिर्फ पुरुषों के लिए महिलाओं के लिए नहीं। समाज में भी महिला खिलाड़ियों को ज्यादा तवज्जो नहीं दी जाती है, देश में महिला हॉकी, बॉक्सिंग और पहलवान पर फिल्म बन जाती है और वह हिट भी हो जाती है, लेकिन उसके बाद क्या? हमें यह तो मालूम रहता है कि रोहित, विराट उनका अगला मैच कब है लेकिन क्या हमें यह मालूम है पीवी सिंधू, साक्षी मलिक, मिताली राज अपना अगला मैच कब खेलेंगी, शायद नहीं क्योंकि हमें सिर्फ क्रिकेट में दिलचस्पी है या यूं कहे कि हमें सिर्फ पुरुषों के खेल क्रिकेट और पहलवानी से प्यार है, जो बेटियां खेल में अपना कैरियर बनाना चाहती है अगर उन्हें अवसर मिलें तो वे अपना आसमान खुद तलाश लेंगे, जिससे हम भी दंगल फिल्म की तरह कह सकेंगे कि "म्हारी छोरियां के छोरों से कम है कि "

भारत में खेलों में महिलाओं की भागीदारी को सुधारने के सुझाव -

- १) महिलाओं को खेलों में भाग लेने के लिए प्रेरणा व प्रेरित करना।
- २) परिवार तथा समाज का सहयोग।
- ३) महिलाओं के लिए शिविर, सेमिनार व कार्यशाला का आयोजन।
- ४) ज्ञान अर्जित करना तथा मीडिया की भागीदारी बढ़ाना।
- ५) प्राथमिक स्तर पर महिलाओं की भागीदारी तथा प्रशिक्षण बढ़ाना।
- ६) अच्छी सुविधाएं उपलब्ध कराना।
- ७) महिलाओं की सुविधा तथा संरक्षण का प्रबंध करना।
- ८) प्रतियोगिताओं के अवसर उपलब्ध करवाना।
- ९) नई वैज्ञानिक तकनीकी सामान व साधन का प्रबंधन करना।
- १०) सामाजिक व नकारात्मक पहलुओं को दूर करना।
- ११) अभिवृत्ति व सामाजिक बाधाओं को ग्रामीण स्तर पर दूर करना।
- १२) रोजगार के अवसर प्रदान करना
- १३) आत्मविश्वास का विकास करना व वित्तीय सहायता प्रदान करना।

\*\*\*



## पहला अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

भूषण पार्लोकर  
बी.पी.एड .द्वितीय वर्ष

पहले अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को दुनिया के विभिन्न हिस्सों में बहुत उत्साह से मनाया गया। यह विशेष रूप से भारत के लिए एक खास दिन था। इसका कारण यह है कि प्राचीन काल में योग का जन्म भारत में हुआ था और इस स्तर पर इसे मान्यता प्राप्त होने के कारण यह हमारे लिए गर्व का विषय था। इस प्रकार देश में बड़े पैमाने पर इसे मनाया गया।

इस दिन के सम्मान में राजपथ, दिल्ली में एक बड़ा आयोजन आयोजित किया गया था। इस आयोजन में श्री मोदी और ८४ देशों के उल्लेखनीय हस्तियों ने भाग लिया। इसके अलावा सामान्य जनता इस पहले योग दिवस समारोह के लिए बड़ी संख्या में एकत्रित हुई। इस योग दिवस के दौरान २१ योग आसन किए गए थे। प्रशिक्षित योग प्रशिक्षकों ने लोगों को ये आसन करने के लिए निर्देशित किया और लोगों ने बड़े उत्साह से उनके निर्देशों का पालन किया। इस आयोजन ने दो गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड्स सेट किए। पहला रिकॉर्ड सबसे बड़ी योग कक्षा के लिए बना जिसमें ३५,९८५ प्रतिभागियों ने भाग लिया और दूसरा इसमें भाग लेने वाली देशों की सबसे बड़ी संख्या शामिल थी। आयुर्वेद, योग और प्राकृतिक चिकित्सा मंत्रालय, यूनानी, सिद्ध और होम्योपैथी (आयुष) ने इस आयोजन की व्यवस्था की थी। आयुष मंत्री श्रीपाद येसो नाइक को इसके लिए पुरस्कार मिला।

इसके अलावा देश में विभिन्न स्थानों पर कई योग शिविरों का आयोजन किया गया। विभिन्न योग आसन अभ्यास करने के लिए लोग पार्क, सामुदायिक हॉल और अन्य स्थानों में इकट्ठे हुए। योग प्रशिक्षकों ने लोगों को ये योग सत्र सफल बनाने के लिए प्रेरित किया। सामान्य जनता द्वारा दिखाया गया उत्साह आश्चर्यजनक था। न केवल (आयुष) ने इस आयोजन की व्यवस्था की थी। आयुष मंत्री श्रीपाद येसो नाइक को इसके लिए पुरस्कार मिला।

इसके अलावा देश में विभिन्न स्थानों पर कई योग शिविरों का आयोजन किया गया। विभिन्न योग आसन अभ्यास करने के लिए लोक पार्क, सामुदायिक हॉल और अन्य स्थानों में इकट्ठे हुए। योग प्रशिक्षकों ने लोगों को ये योग सत्र सफल बनाने के लिए प्रेरित किया। सामान्य जनता द्वारा दिखाया गया उत्साह आश्चर्यजनक था। न केवल महानगरों में रहनेवाले लोगों ने बल्कि छोटे शहरों और गांवों में रहनेवाले लोगों ने भी योग सत्रों का आयोजन किया और इनमें भाग लिया। यह वाकई एक नजारा था। इतनी बड़ी भागीदारी क्यों की जा सकी इसका एक कारण यह है कि संयोगवश २१ जून २०१५ को रविवार का दिन था।

उसी दिन एन सी सी कैडेटों ने लिम्का बुक ऑफ रिकॉर्ड्स में “एकल वर्दीधारी युवा संगठन द्वारा एक साथ सबसे बड़ा योग प्रदर्शन” अपना नाम दर्ज करवाया। तो सब बातों में एक बात यह है कि यह एक अच्छी शुरुआत थी। लोग न केवल पहली बार प्रथम अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर भाग लेने के लिए बड़ी संख्या में बाहर आए बल्कि योग को भी अपनी दैनिक दिनचर्या में भी शामिल करने के लिए प्रेरित किया। योग प्रशिक्षण केंद्रों पर योग दिवस के बाद विभिन्न योग सत्रों में दाखिला लेने के लिए बड़ी संख्या में लोगों को देख गया। भारत के लोग पहले से ही योग के महत्व के बारे में जानते थे। लेकिन योग दिवस की शुरुआत ने इसे आगे बढ़ाया। यह उन्हें स्वस्थ जीवन शैली की दिशा में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करता था। दूसरी ओर दुनिया भर के कई लोगों के लिए यह एक नई अवधारणा थी। वे इस तरह की एक महान कला के लिए खुद को धन्य महसूस करते थे। इसलिए यह दिवस भारत और साथ ही विदेशों में भी कई नए योग केंद्रों की स्थापना के रूप में चिह्नित है।

\*\*\*



## योग की प्रासंगिकता

वैष्णवी भै. वानखडे  
डि.वाय.एड.

योग शब्द का अर्थ ‘एक्य’ या एकत्व होता है जो संस्कृत धातु ‘युज’ से निर्मित है। युज का अर्थ होता है ‘जोड़ना’।

गीता में भगवान श्री कृष्ण ने कहा है “योग : कर्मसु कौशलम्” अर्थात् योग से कर्मों में कुशलता आती है। व्यावहारिक स्तर पर योग शरीर, मन और भावनाओं में संतुलन और सामंजस्य स्थापित करने का एक साधन है।

योग भारतीय ज्ञान की हजारों वर्ष पुरानी शैली है। हजारों मूर्तियाँ इसके संबंध में योग की स्थिति में अभी तक प्रामाणिक रूप में हैं। भगवत गीता में अनेकों बार योग शब्द का उल्लेख किया गया है। योग के साक्ष्य सिंधु घाटी, वैदिक सभ्यता तथा बौद्ध एवं जैन दर्शन में किसी-न किसी रूप में प्राप्त हुआ है। योग के प्रसिद्ध ग्रंथों में पतंजलि द्वारा रचित योगसूत्र एवं वेदव्यास द्वारा रचित योगभाष्य का विशेष महत्त्व है। नागेश भट्ट द्वारा रचित योग सूत्रवृत्ति भी विख्यात है।

योग के आठ अंगों को अष्टांग कहते हैं जिससे आठों आयामों का अभ्यास एक साथ किया जाता है। यम, नियम, आसन, प्रणायम, धारणा, ध्यान, प्रत्याहार, समाधि को योग के आठ अंग माना जाता है। योग में प्राणायाम का विशेष महत्त्व है। प्राण का अर्थ जीवन शक्ति एवं आयाम का अर्थ ऊर्जा पर नियंत्रण होता है। अर्थात् श्वास लेने संबंधी कुछ विशेष तकनीकों द्वारा जब प्राण पर नियंत्रण किया जाता है तो उसे प्राणायाम कहते हैं। प्राणायाम के तीन मुख्य प्रकार होते हैं—अनुलोम—विलोम, कपालभाति प्राणायाम और भ्रामरी प्राणायाम।

भारतीय धर्म और दर्शन में योग का अत्यधिक महत्त्व है। आध्यात्मिक उन्नति या शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिये योग की आवश्यकता एवं महत्त्व को प्रायः सभी दर्शनों एवं भारतीय धार्मिक संप्रदायों द्वारा एकमत से स्वीकार किया गया है। जैन और बौद्ध दर्शनों में भी योग के महत्त्व को स्वीकृति प्राप्त है। वर्तमान समय अर्थात् आधुनिक युग में योग के महत्त्व में और अधिक अभिवृद्धि

हुई है। मनुष्यों में बढ़ती व्यस्तता एवं मन की व्याकुलता इसके प्रमुख कारणों में से हैं। आधुनिक मनुष्य को आज योग की अत्याधिक आवश्यकता हो गई है। मन और शरीर अत्याधिक तनाव, प्रदूषण एवं भागदौड़ भरी जिंदगी के कारण रोगग्रस्त होते जा रहे हैं। व्यक्ति के अंतर्मुखी और बहिर्मुखी स्थिति में असंतुलन आ गया है।

भारत के प्रधानमंत्री मोदी जी के अनुसार योग भारत की प्राचीन परंपरा का एक अमूल्य उपहार है। यह दिमाग और शरीर की एकता का प्रतीक है, मनुष्य और प्रकृति के बीच सामंजस्य है, विचार, संयम और पूर्ति प्रदान करने वाला है तथा स्वास्थ्य और भलाई के लिये एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करने वाला है। यह व्यायाम के बारे में नहीं है लेकिन अपने भीतर एकतर की भावना, दुनिया और प्रकृति की खोज के विषय में है। हमारी बदलती जीवनशैली में यह चेतना बनकर हमें जलवायु परिवर्तन से निपटने में मदद कर सकता है।

कई बड़े योगियों और गुरुओं द्वारा योग को परिभाषित किया गया है। श्री रविशंकर के अनुसार "योग सिर्फ व्यायाम और आसन ही है। यह भावनात्मक एकीकरण और रहस्यवादी तत्व का स्पर्श लिये हुए एक आध्यात्मिक ऊँचाई है, जो आपको सभी कल्पनाओं से परे की एक झलक देता है। ओशो के अनुसार "योग को धर्म, आस्था और अंधविश्वास के दायरे में बाधना गलत है। योग विज्ञान है, जो जीवन जीने की कला है। साथ ही यह पूर्ण चिकित्सा पद्धति है। जहाँ धर्म हमें खूँटे से बाँधता है, वहीं योग सभी तरह के बंधनों से मुक्ति का मार्ग है।" बाबा रामदेव के अनुसार "मन को भटकने न देना और एक जगह स्थिर रखना ही योग है।" आज योग का ज्ञान जिस सुव्यवस्थित तरीके से हमें उपलब्ध है उसका श्रेय महर्षि पतंजलि को जाता है। पहले योग के सूत्र बिखरे थे जिन्हें समझना मुश्किल था। महर्षि पतंजलि ने इन्हें समझते हुए सुव्यवस्थित किया और अष्टांग योग का प्रतिपादन किया। भारत के षट् दर्शनों में महर्षि पतंजलि का योग दर्शन बहुत ही महत्वपूर्ण स्थान रखता है। योग शब्द की परिभाषा महर्षि पतंजलि ने अपने योग सूत्र में "योगेश्चिच्चित्तवृत्ती निरोध" के रूप में दी जिसका अर्थ होता है चित्त की वृत्तियों के निरोध को योग कहते हैं। चित्त की इन वृत्तियों के निरोध हेतु अभ्यास एवं वैराग्य को आवश्यक बताया जाता है "अभ्यास वैराग्याभ्यां

तंत्रिरोधः" और चित्त की वृत्तियों के निरोध से होने वाली उपलब्धि को "तदा द्रष्टः स्वरूपऽवस्थानम्" माना गया है अर्थात् इस समय द्रष्टा की अपने स्वरूप में स्थिति हो जाती है। इस अवस्था की प्राप्ति के लिये जो साधन बताए गए हैं, वे ही अष्टांग योग कहलाते हैं।

देखा जाए तो योग कोई नहीं है, यह जीने की एक कला है, जिसका लक्ष्य है- स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन। योग के अभ्यास से व्यक्ति को मन, शरीर और आत्मा को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। यह भौतिक और मानसिक संतुलन द्वार शांत मन और संतुलीत शरीर की प्राप्ति कराता है। तनाव और चिंता का प्रबंधन करता है। यह शरीर में लचीलापन, मांसपेशियों को मजबूत करने और शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ाने में मदद करता है। इसके द्वारा श्वसन, ऊर्जा और जीवन शक्ति में सुधार होता है। इससे प्रतिरक्षा तंत्र में सुधार और स्वस्थ जीवन शैली बनाए रखने में मदद मिलती है।

२०१४ में भारत के प्रधानमंत्री मोदी ने संयुक्त राष्ट्र को २१ जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाने का सुझाव दिया था क्योंकि गर्मियों में सूर्य उत्तरी गोलार्ध में स्थित होता है एवं उत्तरी गोलार्ध में २१ जून वर्ष का सबसे लंबा दिन होता है। सर्वप्रथम अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन २१ जून, २०१५ को किया गया था जिसने विश्व भर में कई कीर्तिमान स्थापित किये। वर्तमान में योग भारत ही नहीं पूरे विश्व के लिये प्रासांगिक विषय बन हुआ है। भारत के अलावा कई इस्लामिक देशों ने भी इसे अपनाया है।

इस प्रकार हम देखते हैं कि योग के महत्त्व को देखते हुए आज पूरा विश्व इसे पूरे मनोयोग से अपना रहा है। योग विद्या को वेदों में विशेष स्थान प्राप्त था। वेदों का मुख्य प्रतिपाद्य विषय आध्यात्मिक उन्नति करना है। इसके लिये यज, उपासना, पूजा व अन्य कार्यक्रमों का वर्णन किया गया है। इस सबसे पूर्व योग साधना का विधान किया गया है। इसके संदर्भ में ऋग्वेद में कहा योग है-

यस्मादृते न सिध्यति यज्ञोविपश्चितश्रन।

स धीनां योगमिन्वति॥

योग के पूर्ण नहीं होता है। इस बात से पता चलता है कि वेदों में योग को कितना महत्त्व दिया गया है।

विष्णु पुराण में भी कहा गया है कि "जीवात्मा तथा परमात्मा का पूर्णतया मिलन ही योग है।"

योग के इसी महत्त्व को देखते हुए अंतर्राष्ट्रीय समुदाय द्वारा योग की बढ़ती स्वीकारोक्ति एवं पश्चात् को देखते हुए कहा जा सकता है कि इस तरह की अमूर्त सांस्कृतिक विरासत लोगों तथा समाजों एवं संस्कृतियों के मध्य सांस्कृतिक एवं सभ्यागत वार्ता बनाए रखने में मदद करती है और इस स्वीकृति से पूरे विश्व को लाभ पहुँचता है।

\*\*\*



## कोविड-१९

### एक सामाजिक समस्या

कु. वैशाली डिककर  
डी.वाय.एड.

पूरे विश्वभर में फैला हुआ कोरोना वायरस (कोविड-१९) एक संक्रामित बिमारी है। कोरोना वायरस का संक्रमण सबसे पहले दिसम्बर २०१९ में चिन के वुहान शहर में हुआ था। यह संक्रमण एक संक्रामित व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में जल्द फैल जाता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने कोरोना वायरस को महामारी नाम से घोषित कर दिया है। इस वायरस का संक्रमण होने के बाद व्यक्ति को जुकाम, सांस लेने में तकलिफ, गले में खराशी जैसी समस्याएँ उत्पन्न होती है। यह वायरस अलग-अलग लोगों पर उनकी रोगप्रतिरोधक क्षमता से अलग-अलग तरीके से प्रभाव डालता है। इसके गंभीर मामले बहुत ज्यादा परेशानि, किडनी फेल होना और मौत भी हो सकती है।

कोरोना वायरस से बचने के लिए हमें मुँह पर मास्क लगाना, सामाजिक दूरी बनाकर रखना, हाथों को साबून से बार-बार अच्छी तरह से धोना, बीमार व्यक्ति से दूर रहेना, अपनी तबीयत पर ध्यान देना, कोरोना का टिका उपलब्ध होने पर जरूर लेना आदि उपायों को सख्ती से पालन करना चाहिए।

कोरोना संक्रमण के कारण पूरा विश्व मानो थम गया है। इस समय हर देश के नागरिक को अपना अपना आत्म विश्वास बढ़ाना चाहिए। क्योंकि जिंदगी में मुसीबतों से न घबराकर उनका सामना करनेवालों को बाजीकर कहते हैं। कोरोना के खिलाफ देश के स्वास्थ्यकर्मी, पुलिस, कोरोना योद्धा, हमार सरकार आदि स्वयं को जोखिम में डालकर दिनरात मानवता की सेवा कर रही है। हमें उनका सम्मान करना चाहिए।

यह हमारे इम्तिहान की घड़ी है। इसमें हमें जीत हासिल करनी हैं। और हमें नियमित रूपसे योगासन करना चाहिए। जैसे हमें इस स्थिति में मन को शांत रखते हुए। प्राणायाम करना चाहिए।

प्राणायाम, प्राण+आयाम से प्राणायाम शब्द बनता है। 'प्राण का अर्थ शरीरान्तर्गत वायु जिसका मुख्य स्थान हृदय है। आयाम के दो अर्थ हैं। ये दोनों अर्थ यहाँ लागू होते हैं।

प्रथम के अनुसार प्राणायाम का अर्थ होता है। प्राणनिरोध या कुम्भ और द्वितीय के अनुसार अर्थ होता है। प्राण-विस्तार अर्थात् प्राण का श्वास-प्रश्वास के द्वारा इतने धीमे से आवा गमन होना लेना छोड़ना हो। हृदय के कुम्भक शब्द प्राणायाम इसी प्रथम अर्थ के अनुसार बने हैं, जिसमें श्वास-प्रश्न को रोककर अभ्यास किया जाता है।

अंतः यह कहा जा सकता है कि श्वास-प्रश्वास या प्राण का अधिकाधिक धीमापन-रूप प्राणायाम परिणाम के रूप में प्राप्त होता है।

जैसा कि नाम ही स्पष्ट है। इसमें सूर्य अर्थात् पिंगला या दायी नासिका से अधिक से अधिक श्वास लेकर पूरक करें। इतनी अधिक वायु अन्दर भरें कि नख से शिख तक कहीं भी स्थान खाली न रहें। फिर दासी नासिका बन्द र मूल और जालन्धरबन्ध लगा दें। और फिर उड़ियानबन्ध लगाये।

यथाशक्ति कुम्भक करने के बाद प्रथम उड़ियान फिर जालन्धर और मूलबन्ध हट्टा दे और बायी नासिक से लेने के समान मात्रा से रेचक करें। अभ्यास बढ़ने पर लेने से दुगने समय में रैचक किया जाता है।

इस प्रकार जितनी आवृत्ति सूर्यभेदन की हो, सभी मं हाये से पूरक फिर कुम्भक और बायी ओर से रेचक कि जाती है। पतंजली के अनुसार चित्त की वृत्तियों को रोकना या नियमित करना 'योग' है।

और कोरोना काल में नियमित रूपसे आप-सभी को योगा करना चाहियें। जिसमें जद्दी से जद्दी हमें कोरोनासे छुटकारा मिले सकें और अपना भारत निरोगी और तंदुरुस्त बने।

ताकी कसीभी रोग या तकलीफो का सामना सकें सबसे जादा योग करे। प्राणायाम करे सूर्यनमस्कार करें। और खुद को तन्दुरुस्त करे अपना भारत निरोगी भारत।

और हमें १५ से २० मिनट तक ध्यान भी

लगाना चाहिए। धारणा की स्थिती में ही लगातार पूर्ण रूपसे एक-सा या स्थिरता का अनुभव करना ध्यान हैं।

आसन, प्राणायाम, ध्यान, मुद्रा और बंध से सब मनोशारीरिक स्तर पर हमें स्वस्थ बनाते हैं। साधक मन में जीवन तथा विश्व के प्रति निष्पक्ष और सही अभिवृत्ती उत्पन्न करने के लिए योगशास्त्र के तात्विक तथा दर्शनिक पक्ष उपयोगी सिद्ध हो सकते हैं।

जैसे, पुरुषार्थ चतुष्टम पंचकोश सिद्धांत, सौख्य का त्रिगुण सिद्धांत कर्मफल सिद्धांत आदि। अपने मानसिक दंद् तथा निराशाओं को उपलब्ध परमार्श के द्वारा कम करना, दूर करना अपनी निराशा सहन करने का सूचकांक बढ़ाने का प्रयत्न करना।

सत्य स्थिति सिद्धांत स्वयं को बिना धोखे में रखे हुए वास्तविकता को स्वीकार करना तथा अपनी पूरी शक्ती से समस्या का सामना करना। व्यक्ति को बहुत महत्व दिया जाता है। नकि केवल उनकी समस्या को। व्यक्ति के व्यक्तित्व के परिप्रेक्ष्य में उसकी समस्या का निराकरण किया जाता है।

व्यक्ति की भावनात्मक प्रगल्भता पर विशेष बल दिया जाता है। रोगी के मन का भली प्रकार से विश्लेशन किया जाता है।

कारणों का पता लग जाने पर रोगी को इस बात के लिए प्रेरित किया जाता है। वह अपनी समस्याओं का समाधान खुद करे। आवश्यक होने पर उसे उचित मार्गदर्शन भी दिया जाता है।

इस प्रकार हमें अपना स्वास्थ्य पर ध्यान देना है। और कोविड-१९ को हराना है। घर में रहीं स्वस्थ रहिये। मास्क पहनिये सुरक्षित रहिये। हाथोंको अच्छेसे धोयें और स्वास्थ्य रहे।

अपना भारत स्वास्थ्य भारत।

\*\*\*



## शुद्धि क्रियाएँ

सोनाली श्री. हरणे  
डी.वाय.एड.

### शुद्धि क्रिया का अर्थ (Meaning of Sudhi Kirya)

हमारा शरीर एक वाहन की तरह है। भली प्रकार चलने के लिए वाहन को आन्तरिक व बाह्य रूप से ठीक प्रकार से साफ रखा जाता है। जैसे हम अपने हाथ धोते हैं। वैसे ही हमें अपने आन्तरिक मार्ग साफ रखने चाहिये क्योंकि वे त्वचा के रूप ही हैं।

शुद्धि क्रिया को षट्कर्म भी कहते हैं। यह विशिष्ट तथा योजनाबद्ध विज्ञान है। षट् का अर्थ है 'छह' तथा कर्म का अर्थ है। 'क्रिया तो षट्कर्म में सफाई व्यायाम के छह ग्रुप हैं। जो योगी क्रियाएँ करते हैं उनकी आवश्यक शक्ति को बढ़ाते हैं। ये उपचार नहीं हैं बल्कि वे शरीर व मन, में संतुलन बना कर उसे आगे अभ्यास के लिए तैयार करते हैं। ये शरीर के तंत्र को सहज व दक्ष बनाते हैं, उनके करने से मन अशांतियों व शोर शरबे से मुक्त होता है तथा केन्द्रित हो कर ध्यान की तरफ अग्रसर होता है। व्यक्ति की काम करने, सोचने, हजम करने, सूँघने, महसूस करने की क्षमता बढ़ती है तथा जागरूकता में अपार वृद्धि होती है।

### शुद्धि क्रिया के उद्देश्य (Objectives of Sudhi Kiryas)

दो मुख्य प्राणों के पथ-इडा व पिंगल के बीच संतुलन बनाती है। जिससे मानसिक शुद्धि होती है। शरीर के तीन दोष- कफ, पित्त तथा वात के बीच संतुलन भी बनाती है। इन दोषों में संतुलन होने से बीमारी होती है। शुद्धि क्रिया का मुख्य उद्देश्य शरीर की स्वच्छता है। जब शरीर का विभिन्न तंत साफ सुधरे होंगे तो शरीर में ऊर्जा स्वतंत्र रूप से बटने लगेगी।

### शुद्धि क्रिया के प्रकार (Types of Sudhi Kiryas)

जब वसा या कफ अधिक हो गए सफाई क्रियाओं का अभ्यास करना चाहिये। हठ योग में छह विशेष व्यायाम हैं जो शरीर से फालतू वसा, सांस के रास्ते से कफ तथा पेट व आंत से गॅस निकालने के लिए हैं। किन्हे घाटकर्म

कहते हैं।

\* छह षट्कर्म या शुद्ध क्रियाएँ (Six Shatkarmas or Sudhi Kiryas)

१) नेती (Neti)

२) धौती (Dhauti)

३) नौली (Nauli)

४) बस्ती (Basti)

५) कपालभाती (Kapalhati)

६) त्राटक (Trataka)

१) नेती (Neti) = नासिका की सफाई

अ) जल नेती ब) सूत्र नेती

अ) जल नेती (पाणी द्वारा नासिका को साफ करना) =

जल नेती के लिए विशेष नेती लोटा की जरूरत होती है। जिसमें नासिका में फिट होने वाली नोजला बनी होती है। लोटे में थोड़ा गर्म नमकीन पानी डाले। नमक स्वाद के अनुसार हो। टांगे खोल कर खड़ हो। भार टांगो पर बराबर हो थोड़ा आगे झुके। सिर को दाईं तरफ झुकाएं तथा लोटे की नोजल बायीं नासिका में लगाएँ। जहां से सुविधा हो उसी तरफ से शुरू कर सकते हैं। मुंह को थोड़ा खोल कर मुंह द्वारा सांस लें। शरीर को ढीला छोड़े ताकि गर्म पानी को नासिका से गुजरने दे। इस व्यायाम के बाद लोटा हटा दे। झुके खड़े रहे तथा पानी को नाक से निकलने दें। एक नासिका को बन करे तथा दूसरे को हल्के से **Blow** करें ताकि शेष पानी बाहर निकल जाए। इन्हें अच्छी तरह सूखने दें।

**सूत्र नेती (धागे द्वारा नासिका की सफाई) :-** इसमें सूत का धागा नाक से गुजारते हैं। कई सूत्र पक्की गाठ लगा कर पिघली मधुमक्खी मोम (B) में डुबोते हैं। पतली खड्ड लेते हैं। आरामदायक खडे होकर पूरे शरीर को ढीला छोड़े।

सिर थोड़ा झुकाएँ। जो नासिका ठीक से चल रही हो। उसमें धीरे-धीरे केथंटर ट्यूब का पतला सिरा डालें। टिप को नाक के तल की ओर रखें। इसे सीधा ऊपर न डालें। जैसे ही यह गले के पीछे पहुँचे, इंडेक्स ऊंगली अंगूठा गले में डालें। केथंटर ट्यूब को हल्के से व धीरे से मुंह में डालें जिससे धागे का कुछ सेंटीमीटर हिस्सा नाक से बाहर रहे। प्रत्येक सिर को पकड़ कर आगे

पीछे सखाएँ। फिर दूसरी नासिका के साथ यह प्रक्रिया दोहराएँ। गले के ऊपर की सभी बीमारियों को नेती दूरी करती है।

### धोती (Dhauti) आन्तरिक सफाई :-

तीन इंच चौड़ी तथा डेढ़ मीटर लम्बी कपड़े की भीगी हुई पट्टी को धीरे-धीरे निगला जाता है। तथा फिर बाहर निकालते हैं। जिसे दोती कहते हैं। इसे दूष निर्देश में ही किया जाना चाहिये। कपड़ा मुलायम बुनी हुई सूत का हो जो पहले इस्तेमाल न किया।

### बस्ती (Basti) योगिक एनीमा :-

बस्ती एक सामान्य शब्द है जो निचले उदर, पेट, पोलिस ब्लेडर के लिए प्रयुक्त होता है। नाभि तक साफ पानी में खड़े हो। चलती हुई नदी ज्यादा उपयुक्त है। आगे झुके तथा घुटनों पर हाथ रखें। Anal Sprinter पोटीयाँ फैलाएँ तथा साथ ही उदीस्त बन्ध व नौली इस प्रकार करे कि पानी bowels तक खिंच जाए। पानी को कुछ देर रोंके तथा एनस द्वारा बाहर कर दे।

इसके द्वारा कोलोन साफ होता है, गॅस बाहर जाती है तथा उदर शांत होता है। ग्रंथियो व स्पलीन का बढ़ना तथा उदर वायु बाइल व म्यूक्स की बीमारियां इससे ठीक होती है।

### कपाल भाती - (Kapal Bhati) सांस लेने की क्रिया :-

लोहार की धौंकनी की तरह अन्दर व बाहर साँस लेने व छोड़ने की क्रिया बहुत तीव्रता से की जाती है। यह सभी म्यूक्स गडवक्रियां ठीक करता है। इस से ज्ञान में वृद्धि होती है। यह पूरे दिमाग को चुस्त बना कर सोये हुए केन्द्रां को जगाता है जो सोचने की शक्ति बढ़ाते हैं। इसमें अन्दर साँस तीव्र लेते हैं तथा छोड़ते समय धीमा हो जाते हैं। धौंकनी की तरह साँस लेना होता है। जब धौंकनी बन्द होती है तो हवा बाहर जाती है। जब खुलती है तो हवा अन्दर खीची जाती है। क्योंकि अन्दर Vacuum होता है। उसी प्रकार कपाल भाती में तेजी से हवा छोड़ते हैं। इससे चेहरे की पोटीयां ढीली होती तथा व्यक्ति का चेहरा जवान, चमकीला तथा झुरियों से मुक्त रहता है।

### त्राटक (Trataka) केन्द्रित ध्यान :-

त्राटक का अर्थ है देखना। यह षठकर्म का अन्तिम कर्म है। उच्च जागरूकता लाने के लिए शारीरिक व्यायाम

व मानसिक गतिविधियों का यह बुनियादी व्यायाम है। एक ही बिंदू पर लगातार देखना जब तक आंसू न आ जाएँ त्राटक कहलाता है। इसका अर्थ है लगातार मिहारना।

केन्द्र बिन्दू एक संकेत या वस्तु हो सकती है जो हमारी आन्तरिक ऊर्जा को जगाती है। तथा मन को बांधती है। इसमें मुख्यतः मोमबत्ती प्रयोग करते हैं। क्योंकि आँख बन्द करने पर भी ज्वाला का प्रभाव कुछ देर रहता है। एक बिंदू पर दृष्टि जमाए रखने का बुनियादी कारण है कि अन्तरिक दृष्टि को जगाना है तथा आँख कि गतिविधि रोक कर दृष्टि को Steady बनाना है। त्राटक से आँख की बीमारियाँ, थकावट दूर होती है तथा इस बीमारियों को वैसा दूर करने वाले रास्तों को रोकती है। इससे आँखो को न केवल फायदा मिलता है तथा शारीरिक शास्त्र सम्बन्धी व मानसिक कार्य भी पूर्ण होते हैं। आँखो की दृष्टि साफ व उज्ज्वल बनती है।

\*\*\*





## अक्सर पूछे जाने वाले सवाल

राजनंदिनी कसदेकर  
बी.पी.ई.एस. प्रथम वर्ष

यह सूचना हमने विभिन्न विश्वसनीय संगठनों (जैसे विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) the युनायटेड स्टेट्स सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन (CDC) स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार (MoHFW) इंडियन कौंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च (ICMR) क्लीवलैंड क्लिनिक आदि की वेबसाइट से जुटाई है। इसमें से कुछ हिस्सा शब्दशः उसी तरह पेश किया गया है, जबकि कुछ जगहों पर इसे नए सिरे से लिखा गया है। यह सूचना एकत्रित करने के लिए हम इन संगठनों के कठिन परिश्रम का आभार प्रकट करते हैं।

डब्लू. एच. ओ. : विश्व स्वास्थ्य संगठन  
सी.डी.सी. युनायटेड स्टेट्स सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन

कोविड-१९ : कोविड १९ एक नई बीमारी है, जो नवल (नए) कोरोना वायरस (सार्स-कोव-२) की वजह से होती है जिसे इंसान में पहले कभी नहीं देखा गया था। कोरोनावायरस के बहुत से प्रकार होते हैं और इनमें वह भी शामिल है जो आमतौर पर ऊपरी श्वसनतंत्र (साइनस, नाक की नली, जल आदि जाने की नलिका और कंठ) में हल्की बीमारी पैदा करता है। 'कोविड-१९' में सीओ है कोरोना के लिए, वी आई है वायरस के लिए 'डी' है डिजीज या रोग के लिए और-'१९' है २०१९ वर्ष के लिए।

कोविड-१९ का प्रसार

कोविड-१९ कैसे फैलता है?

किसी भी व्यक्ति को कोविड-१९ उन लोगों से हो सकता है जिनमें इस वायरस का संक्रमण है। जब कोविड-१९ से संक्रमित व्यक्ति खांसता, छीकता है या सांस छोड़ता है तो उसके नाक या मुंह से निकली छोटी बूंदों से यह रोग दूसरे में फैल सकता है। ये बेहद नन्हें बूंदें उस व्यक्ति के आस-पास की दूसरी चीजों और सतहों पर भी गिर सकती हैं। दूसरा व्यक्ति उस सामान या सतह के संपर्क में आने के

बाद अपने मुंह, नाक या आँख को छूने से भी कोविड-१९ से संक्रमित हो सकता है। लोग संक्रमित व्यक्ति के खांसने या सांस छोड़ने से निकली बूंदों को सांस के जरिए अंदर लेने से भी संक्रमित हो सकते हैं। इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि बीमार व्यक्ति से ३-६ फीट या १-२ मीटर दूर रहा जाए।

**क्या उस व्यक्ति से कोविड-१९ हो सकता है जिसे कोई लक्षण नहीं हैं?**

ज्यादातर लोग यह बीमारी तभी फैलाते हैं जब उनके लक्षण दिष्टिगोचर होने लगते हैं। यानी वे बीमार हो चुके होते हैं। क्योंकि इस बीमारी के फैलने का सबसे प्रमुख माध्यम खांसने या छींकने से निकली बूंदें हैं। हालांकि यह संभव है कि कुछ मामलों में लक्षण सामने आने से पहले भी संक्रमण फैले। इसलिए जिन लोगों में लक्षण नहीं हैं, उनके साथ भी एक तय शारीरिक दूरी बनाए रखने की सलाह दी जाती है।

क्या ऐसा व्यक्ति जिसे कोरोना-१९ के लिए क्वैरेंटाइन किया गया है। इस बीमारी को फैला सकता है? क्वैरेंटाइन का मतलब है संक्रामक बीमारी की जद में आ चुके लेकिन अब तक लक्षण विकसित नहीं हुए किसी व्यक्ति या व्यक्तियों के समूह को ऐसे लोगों से अलग रखना, जो इस वायरस की जद में नहीं आए हैं। क्वैरेंटाइन का उद्देश्य इस बीमारी के फैलाव को रोकना है। किसी व्यक्ति को कोविड-१९ जैसे वायरस के संपर्क में आने के १० दिन के अंदर ही लक्षण विकसित हो जाते हैं। इसलिए जिन लोगों के वायरस के संपर्क में आने का डर है, उन्हें १० दिन के लिए अलग रखना जरूरी होता है। इस अवधि के दौरान वे अलग नहीं रहे तो बीमारी को दूसरों में भी फैला सकते हैं। क्वैरेंटाइन की अवधि के बाद माना जाता है की उनसे इस बीमारी के फैलाने का डर नहीं है।

**क्या भोजन के माध्यम से भी कोविड-१९ फैल सकता है?**

आमतौर पर कोरोना वायरस एक व्यक्ति की संक्रमित बूंदों के दूसरे व्यक्ति के श्वसन तंत्र में पहुंचने से ही फैलता है। अब तक खाने-पीने के सामान से कोरोना वायरस फैलने के कोई प्रमाण नहीं मिले हैं। खाना तैयार करने या खाने से पहले सामान्य खाद्य सुरक्षा के लिहाज

से भी हमेशा साबुन और पानी से २० सेकेंड तक हाथ धोना बहुत जरूरी है। नाक साफ करने, खांसने, छींकने या शौचालय का उपयोग करने के बाद अपने हाथ को धोना बहुत जरूरी है।

यह संभव है कि किसी व्यक्ति ने ऐसे सामान या सतह को छूआ हो जहां यह वायरस हो और फिर उसने अपने मुंह, नाक या आँख को छूआ हो तो उसे कोविड-१९ हो जाए, लेकिन इसे इस वायरस के प्रसार का मुख्य तरीका नहीं माना गया है।

यह संभव है कि किसी व्यक्ति ने ऐसे सामान या सतह को छुआ हो जहां यह वायरस हो और फिर उसे अपने मुंह, नाक या आँख को छूआ हो तो उसे कोविड-१९ हो जाए, लेकिन इसे इस वायरस के प्रसार का मुख्य तरीका नहीं माना गया है।

सामान्य तौर पर कोविड-१९ को किसी तरह पर लंबे समय तक जीवित रहना मुश्किल होता है, इसलिए खाने-पीने की चीजों या ऐसे पैकेट जिन्हें कई दिन अथवा सप्ताह पहले रूम तापमान या नियंत्रित तापमान अथवा जमा देने वाले तापमान पर भेजा गया हो उनसे कोविड-१९ होने का खतरा बहुत कम है।

जिन क्षेत्र में कोविड-१९ फैला हो, वहां से कोई पैकेट प्राप्त करना सुरक्षित है?

हां। इस बात की आशंका बहुत कम है कि कोविड-१९ से संक्रमित व्यक्ति किसी पैकेट की सामग्री को संक्रमित कर देगा। चूंकि ये पैकेट विभिन्न परिस्थितियों और तापमान में लाए जाते हैं तो इस बात की भी आशंका बहुत कम है कि पैकेट के बाहरी हिस्से से लोगों को कोविड-१९ हो जाए। हालांकि सलाह दी जाती है कि किसी दूसरे के हाथ से आए हुए किसी भी सामान को छूने के बाद आप अपने हाथ को साबुन और पानी से २० सेकेंड तक धो लें।

### **लक्षण, परीक्षण, उपचार**

कोविड-१९ के लक्षण क्या हैं?— कोविड-१९ के मुख्य लक्षण बुखार, खांसी और सांस लेने में समस्या है। बीमार को थकान, बदन दर्द और नाक जाम होना, गले में खराश, स्वाद या सूघने की क्षमता घटना और उल्टी-दस्त की समस्या भी हो सकती है, हालांकि कुछ लोग जो इससे

संक्रमित हो जाते हैं, उनको कोई भी लक्षण नहीं होते। इससे संक्रमित होने वाले अधिकांश लोगों को किसी विशेष इलाज की जरूरत नहीं होती। लेकिन कुछ लोग बेहद गंभीर रूप से बीमार हो जाते हैं और उन्हें सांस लेने में परेशानी होने लगती है।

किसी भी अन्य लक्षण के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें।

अगर आपको कोविड-१९ के लक्षण हैं तो आप घर पर ही रहें और दूसरों से जहां तक हो सके दूरी बनाए रखें। अगर आपको लगता है कि आप कोविड-१९ के संक्रमण के दायरे में आ गए हैं और बुखार या कफ और सांस लेने में परेशानी जैसे दूसरे लक्षण पैदा हो रहे हैं तो अपने डॉक्टर से सलाह लें। अधिकतर लोग घर पर ही ठीक हो जाते हैं, लेकिन अगर आपको लगे कि स्थिति ज्यादा खराब हो रही है तो अवश्य उपयुक्त इलाज हासिल करें। अगर आप किसी डॉक्टर के पास या अस्पताल जाते हैं तो पहले ही बता दें कि आपको कोविड-१९ हो सकता है ताकि स्वास्थ्य सेवा देने वाले खुद को सुरक्षित रख सकें। खुद को और मेरे परिवार को कैसे बचाये—

कोविड -१९ का खतरा कम करने के लिए मेरा परिवार क्या कदम उठा सकता है?

कोविड- १९ से बीमार होने के खतरे को कम करने के लिए बचाव के उपाय आप खुद भी रोजाना अपनाएँ और साथ ही अपने घर के सभी लोगों को भी ऐसा करने के लिए कहें। ये कदम खास तौर पर बुजुर्गों और पहले से बीमार लोगों के लिए जरूरी है।

- \* बीमार लोगों से नजदीकी संपर्क से बचे।
- \* अगर आप बीमार हैं तो इलाज करवाने के अलावा घर पर ही रहें।
- \* फेस कवर या मास्क पहने।

खांसी करते समय या छींकते समय कोहनी के अंदरूनी हिस्से से मुंह को ढकें या टिशू पेपर का उपयोग कर उसे इस्टीन में फेंकें। इसके बाद अपने हाथ धोएं।

- \* अपने हाथ को साबुन और से अच्छी तरह २० सेकेंड धोएं, खास तौर पर नाक को साफ करने के बाद खांसने या छींकने के बाद शौचालय के प्रयोग के बाद और भोजन बनाने या खाना खाने के पहले। अगर साबुन और पानी

उपलब्ध नहीं हो तो आप अल्कोहल आधारित हैंड सेनेटाइजर का उपयोग कर सकते हैं, जिससे कम से कम ६०% अल्कोहल हो। हाथ अगद गंदे दिख रहे हैं तो अवश्य उसे साबुन और पानी से धोएं।

\* जिन सतहों को लोग बार-बार छूते हैं, उनको साफ और कीटाणुमुक्त करे (जैसे फोन, दूसरे इलेक्ट्रॉनिक सामान, टेबल, काउंटर, बिजली उपकरणों के स्विच दरवाजे के हैंडल और आत्मारियों के हैंडल)

\* टीका लगवाएं।

### कोविड-१९ का कोई टिका है?

कोविड-१९ को रोकने के लिए दो टीके हैं, और कुछ विकास में है। भारत में केंद्रीय ड्रग्स स्टैंडर्ड कंट्रोल ऑर्गेनाइजेशन ( ) द्वारा आपातकालीन उपयोग के लिए अधिकृत किए गए दो टीके कोविशिल्ड (सीरम इंस्टीट्यूट ऑफ इंडिया द्वारा निर्मित एस्ट्रोजेनेका का टिका) और कोवाक्सिन (भारत बायोटेक लिमिटेड द्वारा निर्मित) हैं। सोशल डिस्टेंसिंग बनाए रखने का क्या मतलब है?

- \* दूसरों से दूरी पर रहें (३-६ फी या १-२ मीटर)
- \* सार्वजनिक वाहन, टैक्सी या राइड शेयर वाली गाड़ियों का इस दौरान प्रयोग नहीं करें।
- \* भीड़ वाली जगहों (जैसे-शॉपिंग सेंटर, स्कूल, कार्यस्थल, सिनेमा हॉल और मंदिर, मस्जिद व चर्च जैसे धार्मिक स्थल) जाने से बचें।

उच्च जोखिम

कोविड-१९ से गंभीर जटिलता का खतरा किन लोगों को है?

कोविड-१९ से किसी भी उम्र के लोग संक्रमित हो सकते हैं, लेकिन कुछ लोगों को इस बीमारी से बहुत अधिक प्रभावित होने का खतरा होता है। इनमें ये शामिल है।

- \* बुजुर्ग लोग
- \* जिन लोगों को पहले से हृदय रोग, मधुमेह और फेफड़ों की गंभीर समस्या आदि हो। हालांकि इसका यह मतलब नहीं है कि दूसरे लोगों को यह बीमारी नहीं होगी या उनमें इसकी प्रतिरोधी क्षमता होती है। हर व्यक्ति को इसका खतरा है, किसी-किसी को ज्यादा है।

\*\*\*



## योग और योगासन

निकिता कसदेकर  
बी.पी.ई.एस .द्वितीय वर्ष

रीढ़ की हड्डी सम्बंधित योग। कंधा सम्बंधित योग। बांह सम्बंधित योग। तोंद सम्बंधित योग। दिमाग सम्बंधित योग। ग्लूटस सम्बंधित योग। हैमस्ट्रिंग सम्बंधित योग। कूल्हे फ्लेक्सर सम्बंधित योग। कूल्हे सम्बंधित योग। घुटने सम्बंधित योग। टांग सम्बंधित योग। फेकड़ा सम्बंधित योग। गरदन सम्बंधित योग। जांघ सम्बंधित योग। थाइरोइड सम्बंधित योग। ऐब्स सम्बंधित योग। मुद्रा सम्बंधित योग। प्राणायाम सम्बंधित योग।

### योग क्या है? - What is Yoga

योग सही तरह से जीने का विज्ञान है और इस लिए इसे दैनिक जीवन में शामिल किया जाना चाहिए। यह हमारे जीवन से जुड़े भौतिक, मानसिक, भावनात्मक, आत्मिक और आध्यात्मिक, आदि सभी पहलुओं पर काम करता है। योग का अर्थ एकता या बांधना है। इस शब्द की जड़ है। संस्कृत शब्द युज, जिसका मतलब है जुड़ना। आध्यात्मिक स्तर पर इस जुड़ने का अर्थ है सार्वभौमिक चेतना के साथ व्यक्तिगत चेतना का एक होना। व्यावहारिक स्तर पर, योग शरीर, मन और भावनाओं को संतुलीत करने और तालमेल बनाने का एक साधन है। यह योग या एकता आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बँध, षट्कर्म और ध्यान के अभ्यास के माध्यम से प्राप्त होती है। तो योग जीने का एक तरीका भी है और अपने आप में परम उद्देश्य भी।

### योग के नियम - Rules of Yoga

अगर आप यह कुछ सरल नियमों का पालन करेंगे, तो अवश्य योग अभ्यास का पूरा लाभ पाएँगे :

किसी गुरु के निर्देशन में योग अभ्यास शुरू करें। सूर्योदय या सूर्यास्त के वक्त योग का सही समय है। योग करने से पहले स्नान जरूर करें। योग खाली पेट करें। योग करने से २ घंटे पहले कुछ ना खाएँ। आरामदायक सूती कपड़े पहनें। तन की तरह मन भी स्वच्छ होना चाहिए। योग करने से पहले सब बुरे खयाल दिमाग से निकाल दें। किसी शांत वातावरण और सॉफ जगह में योग अभ्यास

योग कब करें या योग करने का सही समय क्या है?

What is the correct time to practice Yoga

सुबह सूर्योदय से पहले एक से दो घंटे योग के लिए सबसे अच्छा समय है। अगर सुबह आपके लिए मुमकिन ना हो तो सूर्यास्त के समय भी कर सकते हैं। इसके अलावा इन बातों का भी खास ध्यान रखें:

अगर दिन का कोई समय योग के लिए निर्धारित कर लें, तो यह उत्तम होगा।

अगर योगाभ्यास के लिए क्या सावधानियों बरतनी चाहिये?

ज्यादातर ऐसा कहा जाता है कि महिलाओं को मासिक धर्म के दौरान योग का अभ्यास नहीं करना चाहिए। किंतु आप अपनी शारीरिक क्षमता के अनुसार यह अनुमान लगा सकती हैं कि आपको मासिक धर्म के दौरान योगाभ्यास सूट करता है कि नहीं।

गर्भावस्था के दौरान योग किसी गुरु की देखरेख में करें तो बेहतर होगा।

\*\*\*



## नियमित व्यायाम से सुदृढ़ता

राजेश्वरी रा. शिरभाते  
बी.पी.एड. द्वितीय वर्ष

व्यायाम हमारी मांसपेशियों को स्वस्थ रखता है, शरीर में खून के बहाव को भी बेहतर बनाता है, जिससे आप स्वस्थ तो रहते ही हैं, सही रक्ताभिसरण से दिमाग भी सक्रिय रूप से कार्य करता है, और नई मस्तिष्क कोशिका बनने में भी मदद मिलती है। नियमित व्यायाम करने से चयापचय बढ़ता है और व्यायाम करते समय कैलोरी बर्न होती है, जिससे तेजी से वजन कम होता है। इसके अलावा व्यायाम आपकी बढ़ती उम्र की गति को धीमा करके आपको अधिक समय तक जवान बनाए रखने में मदद करती है। नियमित व्यायाम आपको कैंसर जैसे खतरनाक रोग से बचा सकती है। इससे विभिन्न प्रकार के कैंसर का खतरा कम हो जाता है।

व्यायाम करने से तनाव व औदासिन्य के साथ ही अन्य मानसिक समस्याएं खत्म हो जाती है। एक शोध के अनुसार नियमित व्यायाम का असर औदासिन्य के दवा की तरह होता है। सप्ताह में कुछ दिन लगभग आधा घंटा व्यायाम करने से औदासिन्य के लक्षणों में सुधार आता है। व्यायाम ब्लडप्रेशर को नियंत्रित करने में मदद करता है। नियमित व्यायाम करने से उच्च रक्तदाब तकरीबन ७५ प्रतिशत तक कम हो जाता है। इसके अलावा ऐरोबिक्स भी रक्तदाब के लिए बेहद फायदेमंद होता है।

व्यायाम आपको शारीरिक दर्द से छुटकारा दिलाने में मदद करती है। इससे पीठ दर्द और हाथ पैरों में दर्द व खिंचाव होने की समस्या से निजात मिलती है। इसके अलावा यह शरीर में ऊर्जा के स्तर को बढ़ाकर रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मददगार है। नियमित व्यायाम से रक्त में कोलेस्ट्रॉल स्तर कम होता है और हानिकारक कोलेस्ट्रॉल को कम कर अच्छा कोलेस्ट्रॉल बढ़ाने में मदद मिलती है। इससे हृदय अधिक मात्रा में रक्त फेंकता है, और हम अधिक मात्रा में ऑक्सीजन ले पाते हैं।

व्यायाम करने से स्टेमिना बढ़ता है, जिससे हम

अपना काम बेहतर और अच्छे तरीके से कर पाते हैं, इससे कार्य करने के क्षमता में इजाफा होता है। शरीर में ऊर्जा के स्तर को बढ़ाने और उसे बनाए रखने में व्यायाम बहुत फायदेमंद होती है। यह आपको दिनभर ताजगी बनाए रखने और आपको तरोताजा रखने में भी मदद करती है। त्वचा को खूबसूरत और जवान बनाए रखने में सबसे प्रभावकारी उपाय व्यायाम ही है। व्यायाम करने पर रक्तसंचार तेज होता है, जिससे त्वचा पर तेज और चमक बढ़ जाती है, और त्वचा स्वस्थ व जवां नजर आती है। और आपकी त्वचा में प्राकृतिक चमक भी आती है।

सुबह चलना, दौड़ लगाना, सूर्यनमस्कार, अनेको प्रकार की कुद करना, रस्सीकुद, अॅरोबिक्स, सायकलिंग, रस्सीकुद, नृत्य, जलतरण, खेल, व्यायामशाला, मैदान पर सामुहिक खेल, योग, प्रणायाम आदी सभी शारीरिक व्यायाम के प्रकार हैं। आपको जो जैसा पसंद हो, जब-जहां-जैसे-जो कर सके नियमित करने का संकल्प करे।

याद रहे आपका शरीर आपका सर्वोत्तम साथी है, उसे सुदृढ रखने व्यायाम नियमित करें।

\*\*\*



## पुस्तकालय के महत्व

गौरव आन्नाम  
बी.पी.इ.एस. द्वितीय वर्ष

महाविद्यालय मे पुस्तकालय का महत्व हर विद्यार्थी को मालूम होता है कि हमारी जिंदगी में और हमारी पढ़ाई लिखाई करने में पुस्तकालय का महत्व पुस्तकालय का अर्थ होता है पुस्तक रखने की जगह पुस्तकालय दो शब्दों से मिलकर बना हुआ है। पुस्तक+आलय. पुस्तकालय एक ऐसा स्थान है जहां पर पढ़ने वाले छात्र छात्राएं चुपचाप बैठ कर पढ़ाई करते हैं, शोरगुल करना यहां पर वर्जित होता है।

अब यह तो जानते होंगे कि एक विषय को पढ़ने के लिए कई किताबों की जरूरत पड़ती है। स्कूल के समय में भले ही एक किताब काफी होती है। लेकिन जैसे-जैसे आप उच्च स्तर पर पढ़ाई करते हैं आपको अधिक से अधिक किताबों की आवश्यकता पड़ती है ताकि आप विस्तृत जानकारी हासिल कर सके. पुस्तकालय एक ऐसा स्थान होता है जहां पर विभिन्न किताबों का संग्रह होता है और दुनिया भर के विभिन्न लेखकों द्वारा लिखी गई किताबों को एक ही स्थान पर रखा जाता है।

पुस्तकालय दो शब्दों से मिलकर बना होता है पुस्तक+आलय जिसका शाब्दिक अर्थ होता है पुस्तक का स्थान. पुस्तकालय को अंग्रेजी में Library भी कहा जाता है।

पुस्तकालय भी कई प्रकार के होते हैं। कुछ लोग जो किताबों को पढ़ना बहुत पसंद करते हैं वह अपने घरों में ही किताबों की कलेक्शन बनाकर रखते हैं तो यह एक व्यक्तिगत पुस्तकालय होता है। दूसरे जो प्रकार का पुस्तकालय होता है वह स्कूल और कॉलेज के द्वारा छात्रों के लिए पढ़ने के लिए बनाया हुआ होता है जिसमें सिर्फ स्कूल या कॉलेज के छात्र ही जाकर पढ़ाई कर सकते हैं। वहां से वह कुछ पैसे देकर किताबों को इशू करा कर घर भी ले जा सकते हैं।

तीसरा जो प्रकार होता है वह सरकार द्वारा स्थापित किया हुआ होता है जिससे राष्ट्रीय पुस्तकालय

कहा जाता है। इस प्रकार के पुस्तकालय में देश विदेश की किताबें उपलब्ध होती हैं। यहां पर दुनिया भर के महान लेखकों की किताबों और पांडुलिपियों को उपलब्ध कराया जाता है।

चौथा जो पुस्तकालय होता है वह सार्वजनिक पुस्तकालय होता है। यह विभिन्न सार्वजनिक संस्थाओं द्वारा चलाया जाता है जहां पर विभिन्न प्रकार की किताबों को उपलब्ध कराया जाता है।

\*\*\*



## जिम्नास्टिक्स-परिचय तथा इतिहास

सुशांत आनंदा कुकड़े  
पी.एच.डी. रिसर्च स्काअर

जिम्नास्टिक्स सदियों से खेले जाने वाला खेल है इसका इतिहास उतना ही पुराना है जितनी की हमारी सभ्यता। जिम्नास्टिक्स का प्रारम्भ ओलिम्पिक खेलों से संबंधित नहीं माना जाता बल्कि यह इससे बहुत वर्षों पूर्व ही आरम्भ किया जा चुका था। आज यह खेल जिस प्रकार से खेला जाता है, उसका रूप आरम्भिक समय में खेले जाने वाले खेल से बिलकुल ही भिन्न है। उस समय खेल से संबंधित किसी भी नियमों की उत्पत्ति अथवा निर्माण नहीं हुआ था। विभिन्न प्रकार के सुबुतों अथवा परिमाणों से यह ज्ञात होता है कि जिम्नास्टिक्स समय वहा इसके अभ्यास तथा शिक्षा की सभी आवश्यक व्यवस्थाएँ की जा चुकी थी। जिम्नास्टिक्स उस समय में इतना विकसित हो चुका था, कि उससे संबंधित शिक्षा को प्राप्त करना सभी विद्यार्थियों के लिए अनिवार्य घोषित कर दिया गया था। प्रारम्भ से जिम्नास्टिक्स को शारीरिक स्वास्थ्य को प्राप्त करने या शारीरिक स्वस्थता को प्राप्त करने के लिए एक साधन अथवा माध्यम समझा जाता था। यह माना जाता है की उस समय जिम्नास्टिक्स संगीत की लय पर आयोजित किया जाता था और यह कुछ ही समय में बहुत ही लोकप्रिय हो गया तथा इतने प्रसिद्ध की ऊँचाईयों को छू लिया।

पहले जिम्नास्टिक्स को शारीरिक स्वास्थ्य को प्राप्त करने का एक व्यायाम मात्र माना जाता था। उस समय यह व्यायाम विद्या के नाम से प्रचलित था। परन्तु समय के साथ-साथ यह भी विकसित हुआ और इसका रूप भी परिवर्तित हुआ और यह पूर्णरूप से विकसित कौशल के रूप में प्रयोग किया जाने लगा। इसका प्रचलन इतना अधिक बढ़ गया की विभिन्न आयु के व्यक्ति इस कौशल की तरफ आकर्षित हुए और यह एक खेल के रूप में उभर कर आया। पहले, जब इसको केवल व्यायाम के रूप में प्रयोग किया जाता था, इनके लिए किसी भी प्रकार के नियमों को प्रयोग नहीं किया जाता था आज यह

कौशल पुरुषों तथा महिलाओं, दोनों वर्गों के द्वारा अभ्यासित किया जाता है और इन दोनों को ही कुछ विशिष्ट प्रकार के व्यायामों का प्रदर्शन प्रतियोगिता के दौरान करना पड़ता है। आज यह खेल अन्तराष्ट्रीय ख्याती को प्राप्त कर चुका है और इस प्रकार की स्थिति में इस नियमों के अनुसार आयोजित करना किसी भी प्रकार से गलत न होगा।

लगभग १९ वीं शताब्दी के आस-पास यूरोप में शारीरिक व्यायामों के महत्व को समझा गया और उस समय शिक्षा व्यवस्था में शारीरिक शिक्षा को महत्वपूर्ण स्थान प्रदान किया गया। शारीरिक शिक्षा के बढ़ते हुए महत्त्व को देखते हुए कुछ प्रकार की क्रियाओं को प्रयोग में लाना आरम्भ किया गया और उन क्रियाओं को आगे चलकर जिम्नास्टिक्स का नाम प्रदान किया गया। इसके पश्चात् शारीरिक शिक्षा के रूप में विभिन्न प्रकारों की जिम्नास्टिक्स व्यायामों को सम्मिलित किया जाना आरम्भ हुआ और विभिन्न प्रकार से इसकी शिक्षा प्रदान की जान लगी। जिम्नास्टिक्स का प्रचार-प्रसार इस कदर बढ़ गया था कि इसे न केवल शिक्षा के क्षेत्र में ही सिमित रखा गया अपितु इसे सैन्य प्रशिक्षण के लिये भी अनिवार्य समझा जाने लगा तथा सैन्य प्रशिक्षण में जिम्नास्टिक्स करी सभी कसरतें व स्पर्धाएं आयोजित की जान लगी।

समय की रफ्तार के साथ-साथ ही जिम्नास्टिक्स का विकास भी धीरे-धीरे परन्तु बड़ी दृढता से होता चला गया तथा इसके विकसित रूप में कई व्यक्तियों को अपनी तरफ आकर्षित कर लिया। इन्हीं विभिन्न व्यक्तियों में से एक महत्त्वपूर्ण व्यक्ति थे लुडविक जॉन। इन्होंने जिम्नास्टिक्स के खेल को विकसित करने में विशेष योगदान अथाव सहयोग प्रदान किया। जिम्नास्टिक्स में सम्मिलित की जाने वाली विभिन्न प्रकार की क्रियाओं को विकसित करने में इनका विशेष योगदान अथवा स्थान रहा। इन्होंने पैरलर बार्स, हॉरीजांटल बार तथा रिंग्स को विकसित करने में बहुत सहयोग तथा सहायता प्राप्त की।

जिम्नास्टिक्स की लोकप्रियता का अंदाजा इसी प्रमाण से लगाया जा सकता है कि जब वर्ष १८९६ में प्रथम आधुनिक ओलिम्पिक खेलों का आयोजन आरम्भ हुआ तब उस खेलों के महाकुंभ में कुल मिलाकर केवल सात (७) खेल शामिल थे जिनमें से जिम्नास्टिक्स भी एक था। ओलिम्पिक खेलों में केवल पुरुषों के जिम्नास्टिक्स को ही

सम्मिलित किया गया और यह एक बहुत ही अचंभित करने वाला तथ्य है कि महिलाओं तक जिम्नास्टिक्स के खेल को पहुंचने के लिए बहुत समय तक इंतजार करना पड़ा। इस बात का पुख्ता प्रमाण यही है कि पहली बार महिला जिम्नास्टिक्स को ओलिम्पिक में स्थान प्राप्त हुआ सन १९२८ में। इसके पश्चात् जिम्नास्टिक्स केवल पुरुषों का खेल ही नहीं रह गया बल्कि इसमें महिलाओं का योगदान तथा स्थान निरन्तर रूप से बढ़ता जा रहा है।

जिम्नास्टिक्स खेल को विकसित करने में अन्तराष्ट्रीय जिम्नास्टिक्स संघ की बड़ी अहम् भूमिका रही है। इसी संघ ने सन् १९५० में प्रथम विश्व जिम्नास्टिक्स चैम्पियनशिप को आयोजित किया। यह खेल इतनी तीव्रता से विश्व के विभिन्न भागों में प्रसिद्ध हुआ की थोड़े-ही समय में इसकी विश्व कप प्रतियोगिता को आयोजित किए जाने का निर्णय लिया गया। सन १९७५ में पहली बार इस खेल से संबंधित विश्व कप प्रतियोगिता को आयोजित किया गया, जिसमें विश्व की कई टिमों ने भाग लिया। केवल यही नहीं आज इस खेल से संबंधित कई प्रकार की राष्ट्रीय तथा अन्तराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं को आयोजित किया जाता है। आज विश्व के लगभग सभी देशों के द्वारा इस खेल से संबंधित कई प्रकार की प्रतियोगिताओं को आयोजित किया जाता है और इस खेल के प्रति आकर्षित होने वाले व्यक्तियों की संख्या दिन पर दिन बढ़ती चली गई, और आज कम आयु के बालकों तथा बालिकाओं को ही इसका प्रशिक्षण देना प्रारम्भ कर दिया जाता है जिससे वह आगे चलकर कुशल जिम्नास्ट बन पाएं तथा शारीरिक स्वस्थता के स्तर को प्राप्त कर पाएं।

वर्ष २०१० में नई दिल्ली में आयोजित १९ वे राष्ट्रमण्डल खेलों में भारत के आशिष कुमार ने वोल्ट स्पर्धा में रजत पदक तथा पुरुष फ्लोर एक्सरसाइज स्पर्धा में कांस्य पदक जीतकर भारत के खेलों के इतिहास में एक क्रांती-सी ला दी। यह भारत के इतिहास में पहला अवसर था जब भारतीय जिम्नास्ट ने किसी अंतराष्ट्रीय खेल स्पर्धा (जिम्नास्टिक्स) में कोई पदक जीता है। वर्ष २०१४ में ग्लास्को (स्कॉटलैण्ड) में आयोजित २० वे राष्ट्रमण्डल खेलों में भारत की महिला जिम्नास्ट दिपा करमाकर ने महिला वोल्टिंग स्पर्धा में कांस्य पदक जीतकर मानों इतिहास ही रच दिया।

जिम्नास्टिक्स के मूलभूत कौशल तथा स्पर्धाएँ

जिम्नास्टिक्स एक ऐसा खेल है जिसमें एक खिलाड़ी को विभिन्न प्रकार की क्रियाओं को करना पड़ता है। जैसा की ज्ञात है कि पहले इन क्रियाओं को केवल शारीरिक स्वस्थता को प्राप्त करने के लिए ही प्रयोग किया जाता था परन्तु समय के साथ यह खेल विकसित हुआ और आज इसे अन्तरराष्ट्रीय ख्याती प्राप्त हो चुकी है। आज विभिन्न प्रकार की क्रियाओं को इस खेल में सम्मिलित किया जाता है और एक कुशल जिम्नास्ट केवल वही खिलाड़ी बन सकता है जिन्हे इन सभी क्रियाओं का भली प्रकार से ज्ञान है। आज यह कौशल पुरुषों तथा महिलाओं, दोनों द्वारा किए जाते हैं परन्तु प्रायः इन दोनों के द्वारा भिन्न-भिन्न कौशलों को प्रदर्शित किया जाता है। मुख्य रूप से इस खेल सम्मिलित किए जाने वाले कौशल और प्रकार निम्न है।

- १) १) आर्टिस्टिक जिम्नास्टिक
- २) रिदमिक जिम्नास्टिक
- ३) एक्रोबेटिक्स जिम्नास्टिक
- ४) एरोबिक जिम्नास्टिक
- ५) ट्रेम्पोलिन जिम्नास्टिक
- ६) टंबलिंग जिम्नास्टिक

२) आर्टिस्टिक जिम्नास्टिक में उपयोग में आनेवाले उपकरण पुरुष

- १) फ्लोर एक्सरसाईज (ग्राउंड जिम्नॉस्टिक)
- २) पॉमेल हार्स
- ३) स्टिल रिंग्स (रोमन रिंग्स)
- ४) टेबल व्हॉल्ट (वॉल्टिंग हार्स)
- ५) पैरलल बार्स
- ६) होरिजन्टल बार

महिला

- १) टेबल व्हॉल्ट (वॉल्टिंग हार्स)
- २) अनईवन बार्स
- ३) बैलन्सिंग बीम
- ४) फ्लोर एक्सरसाईज (ग्राउंड जिम्नॉस्टिक)

शारीरिक शिक्षा अभ्यासक्रम (B.P. E.S., B.P.Ed....)में जिम्नॉस्टिक एक अनिवार्य विषय बन चुका है।

\*\*\*



## प्राचीनकाल और वर्तमान युग में गुरु- शिष्य का संबंध

राकेश रोशन

बी.पी.एड. द्वितीय वर्ष

भारतवर्ष की भूमी प्राचीन काल से ही महान ऋषी-मुनियों देवताओं और दर्शनिक के जन्म के लिये प्रचलित रही है। प्राचीन काल में गुरु के आश्रम में जाकर छात्र विधा अध्ययन करते थे। वो आश्रम जंगले में शांत वातावरण, स्वच्छ पर्यावरण और प्राकृति के नियमों के अनुसार चलता था।

“गुरु-ब्रह्म गुरुविष्णु : गुरुर्देवो महेश्वरः। गुरुः साक्षात् परं ब्रह्म तस्मै श्री गुरवे नमः। अर्थात्

गुरु ही ब्रह्म है, गुरु ही विष्णु है, गुरु ही शंकर है, गुरु ही साक्षात् पर ब्रह्म, ऐसे सदगुरु को मेरा प्रणाम,

प्राचीन काल में राम, कृष्ण जो भगवान थे। उन्होंने अपने से बड़ा गुरु को माना था। यहाँ तक की आसुरी शक्ति और तामसी भोजन करनेवाले असुर ने अपने गुरु शुक्राचार्य को बहुत मान और सम्मान देते थे। अगर हम महाभारत काल की बात करते हैं तो द्रोणाचार्य ने कौरवों - पांडवों को सामान्य रूप से शिक्षा दिया था। लेकिन जब परिक्षा के पहले सभी से एक प्रश्न किया था कि तुम्हें क्या दिख रहा तो सिर्फ सही जवाब अर्जुन ने दिया था कि मुझे तो सिर्फ लक्ष्य दिख रहा है। उसी दिन से गुरु द्रोण का प्रिय शिष्य अर्जुन बना था।

इसी प्रकार एक लव्य ने गुरुदक्षिणा में अंगुठा काटकर गुरु-द्रोण के पैरों पर रख दिया। कर्ण और परशुराम, गंगा पुत्र भीष्म और परशुराम ये सभी गुरुशिष्य प्रमुख उदाहरण हैं।

उस समय की शिक्षा प्रणाली युद्ध कौशल सिखाया जाता था जो अपने शत्रुओं के प्राण घातक हमलों से बचने के लिए और शास्त्र राजकाल चलाने के लिये सिखाया जाता है हाँ ये बात भी सही है कि यह सब निस्वार्थ भाव से सिखाया जाता था लेकिन शिष्यों के लिए ब्रह्मचर्य,

भिक्षाटन, अनुशासन नहीं पालन करने पर कठोर दंड गुरु श्राप का सामना करना पड़ता था।

इसके बाद हमें पश्चिमी सभ्यता गुरु-शिष्य का उदाहरण सिंकदर महान और उसके गुरु अरस्तु का मिलता है। ये गुरु का सही मार्ग दर्शन ही था कि सिंकदर २३ वर्ष में राजा बना छोटे से राज्य का और पुरे विश्व को जीत कर वह सिंकदर महान कहलाया।

चन्द्रगुप्त और चाणक्य उदाहरण चन्द्रगुप्त एक छोटी जाती का मोर पालक पुत्र था। लेकिन अपने गुरु-चाणक्य के सही दिशा निर्देश में उसने अखंड भारत को जीत कर राजा बना। अतः आप ये भी कह सकते हैं कि अगर आपको सही शिक्षक का मार्ग दर्शन मिल जाये और आप मेहनत करें तो आप बुलदियों को घू सकते हैं।

मुगलकाल में छत्रपति शिवाजी महाराज अपने गुरु- रामदास के कहने पर उन्होंने मराठा सम्राज्य को पूरे भारत वर्ष में फैला दिया।

इसी तरह अगर हम १८ वीं सदी की बात करें तो स्वामी विवेकानंद और उनके गुरु रामकृष्ण परमहंस का नाम आता है। विवेकानंद ने अपने गुरु को गुरु-दक्षिणा माँगने को कहा तो परमहंस ने कहा अगर देना है तो ये सनातन धर्म को पूरे विश्व में फैला दो। तो स्वामीजी १८९३ के शिकागो का विश्व धर्म सम्मेलन में भारत की संस्कृति अण्ड सभ्यता को लोगों को बताया।

प्राचीन काल में गुरु-शिष्य की परंपरा अनोखी भी। दोनों एक-दूसरे के पूरक थे। शिष्य भी गुरु का खूब आदर सम्मान करते थे तो उन्हें गुरु अच्छी तरह से ज्ञान देते थे।

अगर विश्वविद्यालय की बात की जाये पुराने जमाने तो तक्षशिला विश्वविद्यालय जहाँ के शिक्षक चाणक्य थे दूसरा नालंदा विश्वविद्यालय का नाम आता है। नालंदा विश्वविद्यालय में विदेश से छात्र आकर शिक्षा ग्रहण करते थे। अगर इस विश्वविद्यालय में शिक्षक तो विद्वान होते ही थे। लेकिन वहाँ प्रवेश लेने के लिये द्वारपाल के प्रश्नों का सही-सही जवाब देना पड़ता था। तभी यहाँ पर नामांकन होता था।

तभी संत कबीर ने कहा है कि

*गुरु-गोविंद दोनो खड़े, काके लागूं पाँय।*

*बलिवारी गुरु-आपनो, गोविंद दियो मिलाय।।*

अर्थ है।

यदि गुरु और गोविंद दोनों एक साथ में खड़े हो तो किसे पहले प्रणाम करना चाहिये। कबीर कहते हैं। गुरु का स्थान ईश्वर से भी ऊपर है क्योंकि गुरु की शिक्षा के कारण मार्गदर्शन होता है।

इसी तरह से विद्यार्थी के पाँच लक्षण है।

अल्पहारी, गृहत्यागी, काकू येष्टा, वको ध्यानम्,  
श्वान निद्रा।।

कम खाना खाने वाला, घर को त्याग करने वाला, कौआ तरह चेष्टा रखना, बगुले की ध्यान लगाने वाला, तथा कुत्रे तरह सोनेवाला यहीं एक अच्छे छात्र का प्रमाण है।

ये सारी चीजें प्राचीन काल में गुरु और शिष्य के बीच था। जिससे पढ़ने और पढ़ाने की कला भी और शिक्षातंत्र बहुत मजबूत थी।

भारतवर्ष में वर्तमान समय में गुरु-शिष्य की परंपरा सिर्फ नाम रह गया है। क्योंकि आजादी के इतने सात बाद भी भारत विकासील देश ही बन कर रह गया। क्योंकि इसका शिक्षातंत्र कमजोर है। आज भारत वर्ष में पश्चिमी सभ्यता का चलन है ये सिर्फ पश्चिम सभ्यता का नकल कर रहा और अपनी संस्कृति को छोड़ रहा है। भारत को विकसित देश बनने के पुरी तरह पश्चिमी सभ्यता अपनानी चाहिये। या तो पुरी तरह भारतीय संस्कृति अपना कर शिक्षा तंत्र को मजबूत करें।

आज भारत में पश्चिमी सभ्यता को नकल कर गुरु-शिष्य के बीच शिष्टाचार भूल गये है। अभी यहाँ छात्र और शिक्षक दोनों समय पर विद्यालय जायेंगेक फिर दोनों सही समय पर आयेंगे। दोनों में किसी के पास समय नहीं न ज्ञान देने का और ज्ञान को अर्जित करने। हॉ कुछ रही तो शिष्टाचार "सुप्रभात सर" और शुभ रात्री सर ये समय के साथ मोबाईल के वाट्सप और फेसबुक पर हो रही है। छात्र और शिक्षक दोनों फेसबुक पर तस्वीर अपलोड करते हैं और दोनों एक दूसरे को लाईक करते हैं।

अब छात्र है जो शिक्षक से डरते नहीं और आदर भी इसलिये करते हैं कि उन्हें प्रात्यक्षिक परीक्षा और मौखिक परीक्षा में अच्छे नंबर मिले।

कोई छात्र या छात्रा अगर स्कूल में ज्यादा प्रश्न पूछ लिया तो वो इनका मौखिक परीक्षा या स्कूल क्रिया कलाप के नंबर देने के नाम मानसिक शारीरिक शोषण करते हैं। कहीं-कहीं राज्यों में छात्र-छात्रा, शिक्षक-शिक्षिका, और शिक्षक-छात्रा लिव इन रिलेशन शिप रहते हैं। कवी तो सरकारी या गैर सरकारी स्कूल, कोचिंग, ट्यूशन पढ़ानेवाले शिक्षक अपनी छात्रा से शादी कर रहे हैं।

ये सभी कुरीतिया गुरु-शिष्य की परंपरा को लज्जित कर रहा है। इससे समाज और शिक्षा तंत्र दोने पर बहुत ज्यादा असर देखने को मिल रहा है।

अगर हम आजादी के बाद २००० तक की बात करें। शिक्षातंत्र अच्छी भी और गुणवत्ता से भरी पड़ी थी। छात्र भी खूब मन लगा कर पढ़ते थे और शिक्षक भी उन्हें मन से पढ़ाते थे क्यों कि उस समय मोबाईल और कॉम्प्युटर का प्रयोग शिक्षा में कम होता था।

मोबाईल और कॉम्प्युटर भी हमारे दैनिक कार्य के बहुत उपयोगी वस्तु है लेकिन आज उसका जिस ढंग से शिक्षातंत्र में पढ़ाने में उपयोग हो रहा वो समय की बरबादी है। अपवाद में कॉम्प्युटर विज्ञान और आय.टी.सी. छोड़कर क्योंकि इसमें इसी के बारे में पढ़ने वाले पी.एच.डी., इंजिनियरिंग करते हैं तो उनके लिए मोबाईल और कॉम्प्युटर दोनों जरूरी हैं।

सरकार ने शिक्षा प्रणाली में नियम के बदलाव किये तो ये गड़बड़ हो गई। उसके बाद अभी स्कूल, कॉलेज में सिफारिश बहुत कम जानकारी के शिक्षकों (जिनके पास केवल डिग्री है।) नियुक्ति हरेक राज्यों में खूब हो रही है जो तो शिक्षातंत्र की कमर टूट गयी और काफी जर्जर हो गई शिक्षा प्रणाली। इस ढंग के शिक्षक साथ रहने पर तो पूरा कोर्स भी खत्म हो जाता है और छात्रों को कुछ पता भी नहीं चलता है कि उन्हें क्या पढ़ाना है और छात्रों को क्या पढ़ना है। ये दोनों एक-दूसरे के पूरक हैं और दोषी भी। ऐसी प्रणाली से कुछ पढ़ाने वाले शिक्षक भी हैं और कुछ पढ़ने वाले छात्र लेकिन वो भी तंत्र में उलम कर रह जाते हैं।

सिर्फ परीक्षा देकर छात्र किसी ढंग से डिग्री लेकर घूमते रहते हैं और बाद में कहते कि हमें पढ़ाया नहीं गया, बताया नहीं या पढ़ने से क्या फायदा है।

क्योंकि इस आधा-अधुरा ज्ञान को आप किस

बाँटेंगे या आप नौकरी किस आधार पर होगी कि जब तक आप मौखिक परीक्षा पास नहीं करते हैं।

इस विषम परिस्थिती को देखते हुये हम सरकार या तंत्र को दोष नहीं देंगे। क्योंकि वह सरकार भी हमने बनाया है और ये शिक्षा तंत्र खराब भी हमने किया है।

अब हमें इस प्रणाली को छात्रो तथा शिक्षकों मिलकर सहकरिता के साथ शिक्षा को आग बढ़ाना चाहिये और शिक्षणतंत्र को मजबूत बनायेंगे। इसी से शिक्षा, समाज और देश का विकास होगा।

हमें पुनः से गुरु-शिष्य की परंपरा को मर्यादा के दायरे में रहकर अपनाना चाहिये और छात्र-शिक्षक दोनों को अपना कर्तव्य का पालन करना चाहिये और शिक्षा विकास करना, चाहिय और इस विषय पर गहन अध्ययन और गहन चिंतन करने चाहिये अभी के वर्तमान समय को देखकर।

\*\*\*



## खेल को अपना करियर बनाएं

ज्योती काळवाघे

बी.पी.एड. द्वितीय वर्ष

आज हमारे जीवन में खेल का बहुत महत्व है, बहुत से लोग खेल को करियर के रूप में देखते हैं और इसमें करियर बनाने के लिए खूब मेहनत करते हैं। आज क्रिकेट एक खेल होने के बावजूद लाखों लोग क्रिकेट में अपना करियर बनाना चाहते हैं। अगर आप भी किसी खेल में अपना भविष्य बनाना चाहते हैं तो आज से ही प्रयास करना शुरू करें. क्योंकि भविष्य में यह खेल आपके जीवन में अहम भूमिका निभाने वाले हैं। आप टेनिस, कबड्डी, कुश्ती और चेस में अपना भविष्य बना सकते हैं।

\*\*\*



## जीत और हार

राजेश महातो  
बी.पी.एड्.द्वितीय वर्ष

जीत और हार सिर्फ आपकी सोच पर निर्भर करती है मान लो तो हार होगी और ठान लो तो जीत होगी।

जीवन में ऐसा क्यों होता है कि कठिन परिस्थितियों में कुछ लोग पूरी तरह से टूट जाते हैं, बिखर जाते हैं, जबकि उन्हीं परिस्थितियों का कुछ लोग न सिर्फ दृढ़ता से सामना करते हैं. बल्कि विपरीत परिस्थितियों में वो और भी ज्यादा निखर जाते हैं।

दुनिया में ऐसा कोई भी नहीं जिसके जीवन में विपरीत परिस्थितियां नहीं आती हैं, परंतु कुछ लोग बुरी से बुरी परिस्थिति से सफलतापूर्वक लड़के कठिन से कठिन परिस्थिति से बाहर आ जाने की क्षमता रखते हैं।

यदि आप भी अपनी मानसिक, शारीरिक और आध्यात्मिक क्षमताओं को कुछ इसी तरह से विकसित करना चाहते हैं तो आगे दिए जा रहे सुझावों पर अमल कर सकते हैं।

**१) किसी भी काम की शुरुआत से पहले मानसिक तौर से तैयार रहे। -**

लाचारी की स्थिति को कमजोरी कहते हैं। आप चाहे किसी भी परिस्थिति में हो, कुछ बातें, ऐसी होती हैं जिन्हें आप नियंत्रित कर सकते हैं। वो बातें, जिन्हें आप नियंत्रित कर सकते हैं, उन पर ध्यान देना मानसिक शक्ति के विकास की दिशा में उठा पहला कदम है, खुद को कमजोर न समझे, हर समय खुश रहे तथा आत्मनिर्भर बने।

**२) खुदके ऊपर focus करे।**

चीजो पर भी फोकस करने लग जाते हैं जिन पर आज हम नहीं कर पा रहे होते हैं।

जो इंसान आपकी जिंदगी को दुखी बना रहा है, उसे भी आप अपने उत्साह को तोड़ने की इजाजत मत दीजिये। आश्वस्त रहिये, आशावान रहिये और हमेशा इस बात को याद रखिये कि कोई भी आपकी नियत और सोच को आपसे नहीं छीन सकता है। एक इंसान का 100%

control खुदके ऊपर होता है।

३) अपने जीवन में हमेशा रुचि को जगा कर रखे।

छोटी बातों से रोमांचित हो जाते थे- पतझड़ के मौसम में पतों से खेलना, किसी जानवर की काल्पनिक तस्वीर बनाना, किसी चीज को ज्यादा खा लेना- इन छोटी छोटी बातों में कितना आनंद आता था अपने अंदर के उस बच्चे को ढूँढिये। अपने अंदर के उस बच्चे को जीवित रखिये। आपकी मानसिक और भावनात्मक मजबूती इस पर निर्भर करती है।

**४) खुद पर विश्वास रखे (believe in yourself)**

आज सॉचेंगे, कल की कल-इस सोच के साथ आप मुश्किल से मुश्किल परिस्थिति से पार पा सकते हैं।

अगर हमको खुद पर विश्वास होता है तो हमारे हौसले भी बुलंद होते हैं और हम वो काम कर सकते हैं जो कि हम असल में करना चाहते हैं। अपनी सफलताओं को याद करिये। यह आपके आत्मविश्वास को जगायेगा, आपके सफर में उत्साह लाएगा।

५) भावनात्मक रूप से मजबूत बने।

भावनायें ही तो व्यक्ति की प्रवृत्ति का निर्माण करती हैं। भावनाओं को नियंत्रित कर उन्हें सही दिशा देकर जीवन को आनंदमय बनाया जा सकता है। भावनायें जब तक आपके नियंत्रण में हैं, जब तक बहुत अच्छा है, लेकिन जब आप भावनाओं के नियंत्रण में आ जाते हैं, तो समस्या शुरू हो जाती हैं। अनियंत्रित भावनायें तनाव और अवसाद को जन्म दे सकती हैं। भावनाओं को काबू करके आसानी से तनाव, चिंता और अवसाद पर नियंत्रण पाया जा सकता है।

\*\*\*





## शारीरिक शिक्षा का महत्व

सोनाली बा. नागाले  
बी.पी.ई.एस. तृतीय वर्ष

शारीरिक शिक्षा सुनते ही मनुष्य समझ जाता है कि मानव शरीर के विषय में बात हो गी। हमारा शरीर ईश्वर का दिया हुआ सब से हसीन तोहफा है। इसकी हिफाजत करना हमारी सब से बड़ी जिम्मेदारी है। हम अपने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए जिस क्रिया का पालन करते हैं उसे शारीरिक शिक्षा कहते हैं। विद्यार्थी जीवन में शारीरिक शिक्षा का महत्व वर्तमान समय में पूरी दुनियाँ में शारीरिक शिक्षा को बहुत महत्व दिया जाता है। स्कूलों में भी शारीरिक शिक्षा पर बहुत बल दिया जाता है। शारीरिक शिक्षा से छात्रा का सर्वांगीण विकास होता है। खेल भी शारीरिक शिक्षा का एक महत्वपूर्ण अंग है।

**जिम** – शहरों में जिम की उचित व्यवस्था है। ऐसा हॉल जहाँ व्यायाम करने के लिए कई प्रकार के उपकरण होते हैं और लोग वहाँ व्यायाम करते हैं, जिम कहलाता है। शहरों में बहुत सारे लोग जिम जाकर व्यायाम करते हैं। जिस से उनका शरीर मजबूत होता है। और बहुत सी बिमारियों से बचे रहते हैं।

शहरों में भी ज्यादातर लोग जिम नहीं जा पाते हैं। इसका मुख्य कारण व्यस्त जीवन हो सकता है। लोग अपने जीविकार्जन में इतने व्यस्त होते हैं कि व्यायाम के लिए समय नहीं निकाल पाते हैं। हमारा शरीर भगवान का दिया हुआ एक हसीन तोहफा है हमें इसकी हिफाजत के लिए।

**योग** – आज-कल लोग तरह-तरह की बिमारियों का शिकार हो रहे हैं। यदि हम निरंतर व्यायाम करें तो बहुत सी बिमारियों से बचे रहेंगे। शारीरिक शिक्षा में योग का बहुत बड़ा महत्व है। पिछले कुछ वर्षों से योग का बहुत महत्व दिया जा रहा है।

योग के द्वारा हम सभी प्रकार की बिमारियों से बच सकते हैं। योग के द्वारा बिमारियों का ईलाज भी किया जा रहा है। योग सभी उम्र के लोग आसानी से कर

पाते हैं। आज कल भारत में बच्चे, वयस्क, वृद्ध एवं महिलाएँ सभी योग के प्रति जागरूक हो रहे हैं। और बहुत सारे लोग योग करना पसंद करते हैं।

चीन में बिमारियों का इलाज के लिए व्यायाम में भाग लिया जाता था। ईरान में युवकों को घुड़सवारी एवं तीरंदाजी की शिक्षा दी जाती थी। यूनान में खेल कूद की प्रतियोगिता को बहुत महत्व दिया जाता था। अरब में तीरंदाजी, घुड़सवारी, नेजबाजी और तलवार बाजी सिखलाई जाती थी।

भारत में शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में भारतीय व्यायाम का प्रमुख स्थान है। यह विश्व की सबसे पुरानी व्यायाम प्रणाली है। जिस समय यूनान, स्पार्टा और रोम में शारीरिक शिक्षा की शुरुआत हो रही थी उस समय भी भारत में शारीरिक शिक्षा का ढाँचा बन चुका था ओर उस ढाँचे का प्रयोग भी हो रहा था।

\*\*\*





## स्वच्छ भारत स्वस्थ भारत

सागर वि. वानखडे  
बी.पी.ई.एस.द्वितीय वर्ष

खुद को स्वस्थ रखने की विधा पर लिखी गई दो पुस्तकों में स्वच्छता और साफ-सफाई को लेकर देशों की मानसिकता का पता चलता है। वर्जीनिया स्मिथ द्वारा लिखी किताब 'क्लीन ए हिस्ट्री ऑफ पर्सनल हाइजीन एंड प्योरिटी (Clean a history of personal hygiene and purity) और कैथरीन एशेनबर्ग की किताब 'द डर्ट ऑन क्लीन: एन अनसैनिटाइज्ड हिस्ट्री' (the dirt on clean an unsanitized history) में बताया है कि १६ वीं और १९ वीं सदी के बीच पश्चिम में स्नान को अभिशाप माना जाता था। डॉक्टर स्नान करने को बीमार होने और रोगों की वजह बताते थे।

**युरोपीय सोच** – युरोप में सफाई के मायने ही अलग हैं। फ्रांस में तो आज भी रोजाना स्नान को लेकर लोग अन्यमनस्क रहते हैं। माना जाता है कि इसीलिये यूरोप के देशों में इन उद्योग तेजी से विकसित हुआ। लोग स्नान करने की जगह इन जैसी सुगंधित चीजे छिड़कना ज्यादा आसान समझते थे।

बहुत ही वैज्ञानिक रही हैं स्वच्छता से जुड़ी भारतीय पौराणिक मान्यताएँ।

**स्नान**– हमारे पौराणिक ग्रन्थों में स्नान का विशेष उल्लेख है। किसी भी कार्य से पहले हाथ धोना, स्नान करना आदि के पीछे, केवल धार्मिक मान्यता ही नहीं बल्कि इनके पीछे एक वैज्ञानिक सोच समझ भी होती है। भोजन करने से पहले हाथ धोने की अगर आप स्वस्थ शरीर पाना चाहते हैं तो मन की पवित्रता के साथ-साथ शरीर की स्वच्छता अनिवार्य है। स्वच्छता आर्थिक, सामाजिक और नैतिक दृष्टि से भी अति आवश्यक है। किसी भी समुदाय या स्थान के समग्र विकास के लिए यह बेहद महत्वपूर्ण है। इस बात का स्पष्ट उल्लेख हमारे धर्मग्रंथों में किया गया है। तभी तो यहाँ के अधिकांश पर्व ऐसे हैं। जिनकी तैयारियों के लिए साफ-सफाई कुछ दिन पूर्व से ही शुरू हो जाती है। घरों की लिपाई-पुताई साफ-सफाई करने में पूरा कुनबा जुटा रहता है। इन तीज-त्यौहारों पर ऐसा प्रतीत

होता है कि किसी ने सफाई अभियान का शंखनाद कर दिया हो, लेकिन बिडम्बना ये है यह स्वच्छता अभियान केवल अपनी और अपने घरों की साफ-सफाई तक ही सिमित रह जाता है।

अब देश में स्वच्छता कवरेज २०१४ के करीब ४० फीसद से बढ़कर ९० फीसद से अधिक हो चुका है। करीब नौ करोड़ शोचालय बनाए जा चुके हैं। साढ़े चार सौ से अधिक जिले, ४.४८ लाख गाँव और २१ राज्य और केन्द्र शासित प्रदेश खुले में शौच से मुक्ति हो चुके हैं। इस बदलाव के वाहक आप सब हैं। जिन्होंने न केवल स्वच्छता के प्रति अपनी मानसिकता बदलते हुए इसकी संस्कृति अपनाई बल्कि राष्ट्र और समाज को स्वस्थ-सशक्त करने की अपनी भूमिका का भी निर्वाह किया। फायदे दिखने लगे हैं।

देश में डायरिया के मामलों में ३० फिसद की कमी आने का अनुमान है। गन्दगी और प्रदूषण से होने वाली मौतों में तीन लाख की कमी आने के संकेत भी हैं। फायदों की फेहरिस्त लम्बी है। हमें रुकना नहीं है, क्योंकि चुनौतियाँ भी कम नहीं है। संसाधनों से लेकर आचार-विचार और व्यवहार बदलने की जरूरत है।

स्वच्छता के लिहाज से प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का "स्वच्छ भारत अभियान" एक क्रांतिकारी कदम कहा जा सकता है जो किसी भी समुदाय या स्थान विशेष के समग्र विकास के लिए बहुत जरूरी भी है। मोदी जी खुद कहते हैं कि स्वच्छता को देशभक्ति की भावना से जोड़कर देखना चाहिए। जब गाँधीजी ने कभी स्वच्छता से समझौता नहीं किया और देश को आजादी दिलाई तब हम क्यों न स्वच्छ भारत के उनके सपने को साकार करें।

\*\*\*



## जिंदगी की उम्मीद

राह आसान नहीं जिंदगी की,  
फिर भी राह पर चलते रहना हैं....!  
जिंदगी की हर मुश्किल परिस्थितियों से आगे बढ़ते रहना  
है,  
और हर मोड़ पर उन परिस्थितियों को हंसकर टालते  
रहना है...!!  
हार मिले तो पश्तावा नहीं कर्ण है,  
लडाई अपने आप से करते रहना है...!!  
अपने आत्मविश्वास एवं कड़ी मेहनत के दम पर  
निरंतर कोशिशें करते रहना है..!!  
जिंदगी की राह में सपने जो संजीए रखा है,  
उन सपनों को साकार करने की उम्मीद बनाए रखना है...!

युव्हान अनिल गजभिये  
बी.पी.एड. द्वितीय वर्ष

\*\*\*



## बिक ना जाए

बिक रहा है पानी, पवन बिक ना जाए।  
बिक गई है धरती, गगन बिकना जाए।।  
चांद पर भी बिकने लगी है जमीन, डर है सूरज की  
तपन बिक ना जाए।  
देकर दहेज खरीदा गया अब दूल्हे को, कहीं उसी के  
हाथों दुल्हर बिकना जाए।  
हर काम की रिश्वत ले रहे हैं अब यह नेता, कहीं इन्हीं  
के हाथों वतन बिक ना जाए।  
आदमी मरा तो भी आंखें खुली हुई है, डरता है मुदा  
कहीं कफन बिक ना जाए।

संतोष कुमार गोस्वामी  
बी.पी.एड. प्रथम वर्ष

\*\*\*



## एकता भाव गीत

राष्ट्र चेतना लिये हृदय में,  
अभियान हमारा जारी हैं,  
अभियान निरंतर जारी है।  
भारत जागा विश्व जगेगा  
नवयुग का होगा, निर्माण  
नगर-नगर खुशहाली होगी,  
डगर-डगर हो ये अभियान,  
श्रम-श्रीराम की पूजा होगी,  
यह नवयुग की ललकारी है।  
अभियान हमारा जारी है,  
अभियान निरंतर जारी है।  
नारी का सम्मान रहें और  
संस्कारों से सब हो पावन,  
ज्ञान-शील की ज्योति जगमग,  
योगवाद का ना हो रावण,  
भ्रष्ट तंत्र भय भूख हटा दें,  
हम पर जिम्मेदारी है।  
अभियान हमारा जारी है,  
अभियान निरंतर जारी है।  
बन जायें अब वीर शिवा हम,  
बन जायें झांसी की रानी,  
कोटी-कोटी कंठों से निकले  
स्वामी जी की अद्भुत वाणी,  
विश्व गुरु फिर कहलायेंगे, माने गी ये दुनियासारी  
अभियान हमारा जारी हैं, अभियान निरंतर जारी हैं।

सुमन कुमार  
बी.पी.एड. द्वितीय वर्ष

\*\*\*



## स्पोर्ट्स इंडिया

बच्चे हो या बूढ़े सबको पसंद है खेल-कूद,  
खेलों से अच्छा हो जाता हमारा मूड

ताकत के साथ-साथ बढ़ता है दिमाग,  
पूरे शरीर में लगती है तंदरुस्ती की आग

खेलने से होता है बीमारियों का नाश,  
खेल भी एक आहार है अपने लिए खास

मेहनत और विश्वास से हम भी होंगे बड़े,  
पदक जीतकर सबसे आगे होंगे खड़े

पढ़ाई के साथ-साथ खेल भी जरूरी है,  
दोनों आपस में जुड़ी हुई एक कड़ी हैं।

देवकुमार सेन  
बी.पी.एड्. प्रथम वर्ष

\*\*\*



## वो कॉलेज के दिन

कॉलेज के ये दिन, हमेशा याद आएँगे।  
आज साथ पढ़ते हैं, कल बिछड़ जाएँगे।

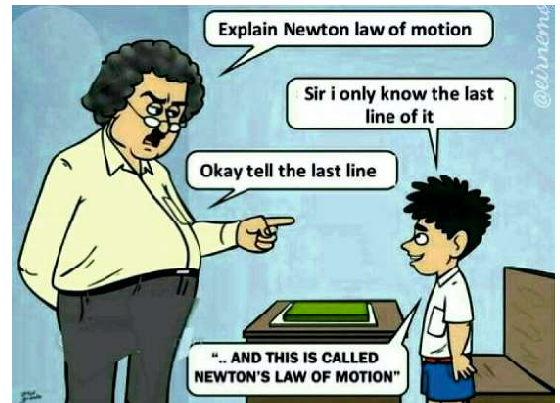
साथ पढ़ने वाले दौस्त अपने  
फिर एक साथ नहीं मिल पाएँगे।  
आँखे भी इतनी बड़ी नहीं की,  
सब समाँ ले जाएँगे।

कुछ कदम का साथ है।  
फिर रास्ते अलग हो जाएँगे।  
जिवन में किसे मिलेंगे  
सोचकर यह चले जाएँगे।  
चार साल युही हसते-बसते बीत जाएँगे।

अपना अपना भविष्य बनान में,  
हम सब व्यस्त हो जाएँगे।  
कभी किसी मॉड पर मिल जाएँगे।  
तो बिते लम्हे फिर याद आएँगे।  
आए थे आँखों में सपने लेकर  
जाएँगे उन राहों पर यादे लेकर

वैभव ज. धंदर  
बी.पी.एड्. द्वितीय वर्ष

\*\*\*





## डर से मत डर..

डर से मत डर कुछ अलग कर...!  
 जिंदगी के हर मोड़ पे तुझे दर्द सताएगा  
 और उसी दर्द का फायदा  
 चुके बिना  
 यह डर उठाएगा  
 तुझसे कहेगा की आगे तू कुछ नहीं कर पाएगा  
 पर क्या वो लिखकर दे पाएगा? कि तु हार जाएगा  
 डर से मत! डर यार...!  
 कुछ अलग कर  
 तेरी हर कमजोरी पर यह डर घर बनाएगा  
 पर तू अपना हुनर दिखाएगा  
 उसी कमजोरी को तु अपनी  
 ताकत बनाएगा  
 और उस दिन से डर तुझसे डर जाएगा..  
 डर से मत डर कुछ अलग कर.

रोहीत एस जामनिक  
 बी.पी.एड्. द्वितीय वर्ष

\*\*\*



## जमीर

जमीर जिंदा रख,  
 कबीर जिंदा रख...  
 सुल्तान भी बन जाए तो,  
 दिल में फकीर जिंदा रख....  
 हौसले के तरकश में,  
 कोशिश का वो तीर जिंदा रख..  
 हार जा चाहे जिन्दगी में सब कुछ,  
 मगर फिर से जीतने की वो उम्मीद जिन्दा रख..  
 बहना हो तो बेशक बह जा,  
 मगर सागर मे मिलने की वो चाह जिन्दा रख...  
 मिटता हो तो आज मिट जा इंसान,  
 मगर मिटने के बाद भी इंसानियत जिन्दा रख...  
 पूजा दुरानी  
 बी.पी.एड्. द्वितीय वर्ष

\*\*\*

## एकता के भाव



हिन्दु के लिये न मुसलमान के लिये,  
 जीना है तो जीयो हिन्दुस्तान के लिये॥  
 आपसी मदभेद हमें जीने नहीं देंगे,  
 देश न रहा तो हम कैसे रहेंगे।  
 सोचना है हमें इन्सान के लिये॥  
 जीना है तो जीयो हिन्दुस्तान के लिये॥  
 जाति पंथ के हम झगड़े मिटायेंगे,  
 एक हैं हम एक यहाँ बनके दिखायें,  
 एक हैं लहु का रंग पहचान के लिये।  
 जीना है, तो जियो हिन्दुस्तान के लिये॥  
 गीता के लिये न कुरान के लिये,  
 जीना है तो जीयो हिन्दुस्तान के लिये॥

राहुल जामनिक  
 बी.पी.एड्. प्रथम वर्ष

\*\*\*

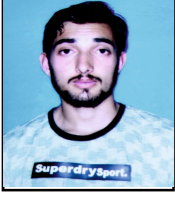


## ENGLISH SECTION



Learning is but an adjunct to  
ourselves, And where we are our  
learning likewise is.

~ William Shakespeare



## Why is teacher's day celebrated on 5<sup>th</sup> september?

**Abhishek kalindria  
(B.P.E.S I<sup>st</sup> Year)**

Co-ording to Dr. Sarvepalli Radhakrishnan, "Teachers should be the best minds in the ountry.

Teachers are the pillars of our society, they play an extraordinary part in the lives of our children, in equipping them with knowlwded, strength and to make them learn to face hardships of life. They involve themselves in molding their students into responsible citizens of the country. India is considered a heaven for the knowledge imparted by great teachers of all times.

Since 1962, India has been celebrating Teachers' day on 5th september.

Do you know how is Teahcers' Day originated? On the auspicious occasion of Dr. Radhakrishnan's birthday, his students and friends requested him to allow them to celebrate his birthday but in reply, Dr. Radhakrishnan said that, "Instead of celebrating my birthday separately, It would be a privilege if 5<sup>th</sup> September if ovserved as Teachers Day"

The opinion of Dr. Radhakrishnan for the teachers was that the right kind of education could solve many ills of society and the country.

As it is well versed that "Teachers lay the foundation of a civilised and progressive society. Their dedicated work and the pain they encounter to ensure that students turn out to be enlightened citizens deserve high recognition."

Further, he wanted that quality of education should be improved and a strong relationship should be developed between the teacher, students, and the way they taught, Overall, he wants to change the educational system. According to him the teacher should gain the affection of pupils and the respect for the teachers cannot be ordered but it should be earned.

Therefore, Teachers are the cornerstones of our future and act as a foundation for creating responsible citizens and good beings. This day is celebrated to show our acknowledgment and recognition of the hard work put in by our teahcers towards our development.

Dr. Sarvepalli Radhakrishnan was born in the year 1888 in a middle-class Telugu Brahmin family in the Madras Presidency, British India (now in Tamil Nadu, India). He was the second son of Veera Samayya, a tehsildar in a zamindari. He had done his post Graduation in Philosophy subject from Madras University and he wrote a thesis in M.a. namely. "The Ethics of the Vedanta and its Metaphysical Presuppositions", in which he had told that the Vedanta System has ethics value.

In one of his major he also showed that Indian philosophy, once translated into standard academic jargon, is worthy of being called philosophy by western standards. And so, he had earned lots of respect in Indian philosophy. He was also nominated to the League of Nations Committee for International Cooperation in 1931. And in 1947 when India became Independent, Dr. Radhakrishnan represented India at UNESCO and from 1949 to 1952 he was the Ambassador of India to the Soviet Union. He was elected to the Constituent Assembly of India to the Soviet Union. He was elected to the Constituent Assembly of India and later became the first Vice-President and finally the President of India from 1962-67. He was awarded the Bharat Ratna in 1954 and in his memory, the University of Oxford instituted the Radhakrishnan Chevening Scholarships and the Radhakrishnan Memorial Award. He had also received the peace prize of the German Book Trade in 1961.

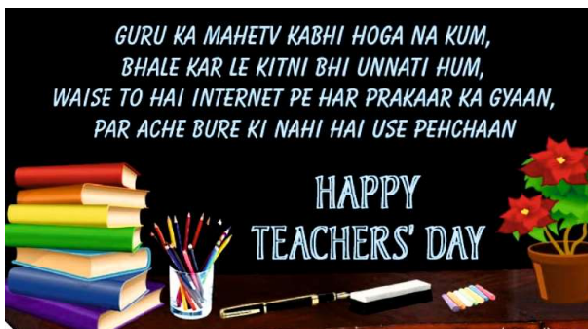
Amazing thing is that he was a very humble person. When he became the President of India, Rashtrapati Bhavan was open for everyone and people from all the sections of the society can meet him. Do you know that he has accepted only Rs. 2500 out of Rs. Rs. 10,000 salary and donated the

remaining amount to the Prime Minister's National Relief Fund every month? Sarvepalli Radhakrishnan passed away on 17 April, 1975.

On this day, students look forward with a lot of anticipation, for the sheer spirit of the occasion. Acting as teachers, they get a fair idea of the responsibility, so efficiently burdened by their teachers.

They bring gifts for their most admired teachers as well. It is an equally special day for teachers, as they get to know how much they are liked and appreciated by their students.

\*\*\*



## The best tool for fat loss

**Akunsh Abhishek**  
**(B.P.E.S. II<sup>nd</sup> Year)**

People erroneously believe that cardiovascular activity is the best form of exercise for fat loss. This is incorrect due to the simple fact that fat loss is most effective with an increase in Basal metabolic rate (BMR)- The rate at which the body burns calories while at relative rest (While doing no physical work)

In cardiovascular activity there is a short term increase in Metabolism while the activity is being carried out & there is no residual effect on elevation of BMR. Whereas intense weight training along with correct nutrition & adequate rest & recovery increases the amount of lean tissue in the body via the process of Hypertrophy. A welcome side effect of this Hypertrophy is an elevation in BMR. This is due to the fact that Muscle is a metabolically active tissue.

Hypertrophy takes time & is the long term answer to an increased BMR & ideal body composition. Fortunately Weight training by itself also has a big residual effect on increase in BMR in the immediate aftermath of an intense workout. This is through the pathway of AFTERBURN.

Thus we can see that increase in muscle through weight training has an immediate short term & a long term impact on increasing BMR & this makes weight training the king of all Fat loss tools.

Let's take a closer look at the 2 pathways of After burn & Hypertrophy through which the weight training causes an increase in BMR & fat loss.

**Hypertrophy**

To further illustrate the relationship between Increased BMR through hypertrophy & fat loss, we need to take a closer look at the definition of Body fat simply, what is Body fat?

Body fat or adipose tissue is your body's store of unused calories.

This definition brings to light a very important concept that will help you win the war against body fat. It's not how many calories you eat that makes you fat but how many calories the body require to sustain life that determines whether you will end up Fat or Lean.

The deciding factor between fat & lean thus becomes your Basal Metabolic Rate. Increase Your BMR & enjoy a fat free lean body forever.

Now we come to the key issue of how to revup a sluggishbmr.

All the systems like the cardiovascular, digestive circulatory, respiratory, central nervous, immune etc. contribute to the overall calories spent by the body in its effort to keep itself alive, we skipped one big system which is a great consumer of calories through the day & a big contributor to the extremely important BMR. This system is the musculoskeletal system, the complex of metabolically active voluntary cross striated muscles surrounding the skeleton that are responsible for every voluntary movement made by the body. Constant shortening & lightening of muscles goes through the day to create a multitude of movements (you constantly toss & turn using your muscles even while you sleep).

Now it becomes very clear that the more muscle you carry, the more calories you will burn through the day (the higher your BMR) & The more calories you burn through the day, the less body fat you will have to store. There is a distinct inverse relationship between muscles and fat...In other words more muscle automatically relates to less fat and vice versa.

To further illustrate the inverse relationship between muscle and fat are the following two striking facts.

Fact#1- An average man carries less fat than an average woman.

Fact#2- An average 20 year old carries less fat than an average 40 year old.

Please note that in the above two facts the common factor is that the people carrying less fat

are also the people carrying more muscle.

In case of Fact#1 An average man carries more muscle than an average woman simply due to the predominance of the male hormone testosterone, which incidentally also happens to be the most important contributor to muscle growth. With women having miniscule quantities of it their muscle mass is very limited. The simple fact gives men the edge over woman in the BMR department thus causing them to store less fat than women. In case of Fact #2 An average 20 year old will carry more muscle than an average 40 year old simply because muscle loss is an inevitable part of the aging process. (unless you engage in a fitness lifestyle that includes strength training and a focused approach to eating adequate quantities of protein.) This simple fact also gives younger people the edge over older people in keeping body fat at Bay.

A simple analysis of both the above all prevailing examples should bring you to the inevitable conclusion that if you want to rid yourself of fat, then you have to Rev up your BMR and there is no better way of doing that than to increase the quantity of muscle in the body. One of the biggest reasons as to why you would end up fat is losing muscle in the aging process.

There is a distinct and clear inverse relationship between muscle and fat.

Afterburn

Considered weight training to be the number one activity of choice for fat loss. This is not only because weight training is the best tool for muscle gain, but also because of its distinct property of AFTERBURN.

The long term effect of weight training coupled with nutrition and adequate recovery leads to hypertrophy resulting in an increase in BMR and thus fat loss. but weight training is considered to be the king of fat loss tools because it also has an immediate effect on fat loss in the short term called the after burn effect.

The very repair work needed to cause an increase in muscle requires calories. This means that you don't have to wait for muscle to hypertrophy to get an increase in BMR. You just have to cause micro trauma to the muscles through weight training to initiate the process of growth and repair and this very process is a great consumer of calories throughout the day, thus bumping up the BMR immediately. Thus increases muscle and the very process of increasing the muscle both increase BMR.

After your intense weight training session ends, the body keeps burning calories at an accelerated rate throughout the day feeding the repair process.

Since there is very little or no damage or micro trauma through cardiovascular aerobic exercise like running or walking on a treadmill, there is no after burn and hence there is no impact on BMR. Any activity that has no impact on BMR and only concentrates on the amount of calories burned during exercise can never ever be considered to be an option for fat loss. At best it will achieve weight loss (if done excessively) which is totally undesirable as it makes the body lose more muscle than what effectively lowers BMR setting the body up for future fat gain.

Thus cardiovascular activities concentrate only on the amount of calories burned during exercise and have no impact on calorie burning throughout the day, whereas weight training has tremendous after burn properties that force the body to burn calories at an accelerated rate even after the session of the workout throughout the day while the body repairs the micro trauma caused by weight training.

The extent and quantum of the afterburner very depending on the kind of weight training exercises used. This will be clear once we understand the two factors on which after burn is dependent on.

1) Intensity - A 6-rep max set will definitely cause more wear and tear than a 15-rep max set, thus requiring more repair work & hence more calories required in the after burn.

2) Surface area of damage - Exercises for big muscle groups such as legs and back will definitely cause wear and tear over a larger surface area and require more repair work than exercises for small groups such as arms and shoulders. Also power and compound movements will definitely cause WEAR and TEAR over a larger surface area than isolation movements. For example leg extensions will cause wear and tear in only the quadriceps group, but squats or lunges will cause wear and tear in quadriceps, gluteal group and hamstrings plus the core. So obviously repair work needed is more post workout with power and compound movements as opposed to a workout which concentrates solely on isolation movements.

Thus to get the maximum fat burning benefit from weight training, simply follow the following guidelines.

- 1) Never skip workouts for big body parts like legs and back.
- 2) Use power and unsupported compound movements as far as possible at the expense of isolation movements.
- 3) Subject your body and all weight training exercise to a 6-8 rep Max intensity.

Thus we can conclude by saying that in the short term (After burn) & in the long term (Hypertrophy) are the two effects of weight training that make weight training the king of fat loss tools.

Technically the after burn concept, propagated so strongly is called as EPOC (Excess post exercise oxygen consumption). The EPOC theory states the following.

During EPOC the body is restoring itself to its pre exercise state, and thus is consuming oxygen at an elevated rate. This means that energy is also being expended at an elevated rate. This means that energy is also being expended at an elevated rate. The following occurs during EPOC.

1) Replenishment of Energy Resources - Replenishment occurs for the immediate source of energy, known as the phosphagen system, which is

comprised of creatine phosphate and ATP (adenosine triphosphate). In addition, Lactate, a molecule that is produced during more intense exercise, is being converted to pyruvate for fuel utilization. The body is also re storing the muscle glycogen (a stored form of glucose) that has been used during the exercise bout.

2) Re-oxygenation of Blood and Restoration of Circulatory Hormones- During exercise metabolism, large amounts of oxygen are used to breakdown food substrates for energy. Therefore, the body continues to expand energy after exercise to re oxygenate the blood. In addition, in the post exercise, the body stores the leves of circulatory hormones, which increased during exercise, to normal.

3) Decrease in Body Temperature - As energy is liberated from the exercising muscle tissues of the body, heat is produced. Thus, during EPOC, the body must expend energy to return to the normal core body temperature.

4) Return to Normal Ventilation and Heart Rate- Energy expenditure is greatly elevated as the body rapidly returns to a normal breathing rate. Heart rate is also returning to a pre exercise rate.

Please note that how much energy will be expended or how much oxygen will be consumed post exercise will depend on how much above normalcy as the workout being able to take your body. thus we come back to the same point and that is EPOC like afterburn is dependent on intensity. Higher the intensity, the more the EPOC Thus weight training will have a greater EPOC then Cardiovascular activity.

Thus you can see that conventional science supports the theory of afterburn and the fact that weight training offers after burn and not cardiovascular exercise.

Thus We conclude one more time that intense weight taining is the best tool for fat loss.

\*\*\*



## Achieve the 5 pillars of physical fitness with cross training

**Owais Ayoub**  
**B.P.E.S. II<sup>nd</sup> Year**

Running is one of the best and most popular ways to exercise. That being said, some runners are still not physically fit. How is this so? The answer lies in their training routine. Many runners only train in two of the five "pillars of physical fitness" on a regular basis.

The five pillars of physical fitness for runners are

- 1) Power
- 2) Speed
- 3) Balance
- 4) Flexibility
- 5) Endurance

Many runners only address two of these on a regular basis : speed and endurance Many runners train without paying much attention to other components of their running fitness. To optimize running performance and prevent injury the other three components of running fitness must also receive special attention. Cross training programs can help achieve this result.

Cross training refers to any training method that does not involve running as its primary activity. Cross training can involve cycling, swimming, weight lifting, body weight exercises, yoga and aerobic classes. It can also involve playing sports like soccer, basketball and tennis that require starting, stopping, cutting and twisting. Cross training activities can build the speed and endurance provided by running, as well as the power, flexibility and balance you miss while running.

If you want to maintain or improve your fitness without logging extra miles, cross training is a great supplement to your normal routine. Not only

are you training your muscles to prevent injury, but you will avoid injury that results from running too many miles. Let's explore how to use cross training to improve all aspects of running fitness.

#### Speed and Endurance

Speed and endurance - two terms runners are very familiar with are absolutely vital to optimizing performance in competitions. After all, it is exactly what running is the ability to maintain a certain pace over a particular distance. Training on a track, performing a tempo run or going on a distance run are the primary means by which runners train their speed and endurance.

#### Power -

Power is the ability to exert a particular force on an object. It improves running performance by increasing the force applied to the ground. With increased power runners can propel themselves faster with each strike. Weight training exercises to increase power include.

- \* Squats
- \* Leg presses
- \* Hamstring curls

Power is also gained through explosive exercises for the lower extremities, also known as plyometric. Some plyometric exercises to build power include.

- \* Box jumps
- \* Jump squats
- \* Power skips

#### Flexibility -

Flexibility refers to the range of motion of a joint or a group of joints. Flexibility can improve running performance and prevent injury. Having flexible limbs can help prevent common running injuries such as muscle and tendon strains and tears. Another benefit is the increased power that comes with a greater range of motion. To increase flexibility, various stretches can be performed. As detailed in a previous blog post, static stretches should be saved for after your run, when your muscles have already warmed. Maintaining a regular habit of performing static stretches can greatly improve flexibility. Before your run, dynamic

stretching can warm-up your muscles, increase flexibility and maximize muscle performance. Looking to switch up your workout? Practicing yoga can also build flexibility, balance and core strength.

#### Balance

Another fitness component often neglected by runners is balance. Balance is the ability to control the body's position and movement. When running, it is the ability to maintain posture and form throughout the entire running cycle, especially your foot strike. If a runner has poor balance on foot strike, he or she will place abnormal stresses across the hip, knee, ankle and foot joints, leading to inefficiency and injury.

To increase balance, increase your core strength. A weak core leads to balance problems, resulting in injury. Yoga and core workouts can help build up your core strength. Seek out exercises that emphasize plank positions, rather than traditional abdominal exercise like crunches. "The core" involves more than just the abdominal muscles; it involves the lower back muscles and hip muscles as well. Target all these muscle groups for optimal training balance.

#### The Benefits of Cross Training -

Although running is convenient, many runners forget that great fitness gains can be achieved through other physical activities and sports. Try cycling, swimming and high intensity aerobic classes to build cardiovascular fitness. Sports that involve cutting and sudden changes in direction like soccer and basketball can build speed, power and balance. Surprisingly, low-impact sports such as tennis can also train power and core strength when played at high intensity.

Before starting any cross training program for running, determine your goals. Your aim should be to improve overall running performance and to help prevent running injuries. Always start slow and build in intensity gradually. Jumping right in to a 90-minute fatigue and injury that can set back your running program. Be cautious when entering into your program and listen to your body.

\*\*\*





## Online education : advantages and disadvantages

**Niha Bhagat**  
**(B.P.Ed. I<sup>st</sup> Year)**

Online Education refers to the type of knowledge which is imparted through the internet. Millions of people globally are enrolled in online courses and can learn from the comfort of their homes. Online Education can come in different ways; they could be educational webinars and videos on the internet or even face-to-face learning on the laptop with the teachers, which utilizes the internet.

Online Education contributes a myriad of advantages for people, as well as companies because it provides flexibility among other work. This indicates that despite people's physical locations, they can accomplish the same level of Education by taking similar online courses. Teachers and professors optimize the timelessness and focus of the learning curriculum while students are able to fit learning time into their hectic schedules. Online Education offers extensive benefits to students by giving a manageable schedule, student enhancement and augmented Education access and choice.

Such is the fact that online courses are more affordable than those offered at schools or colleges here, the format employed makes room for dynamic communications between students and the teachers.

### **Advantages of Online Education :-**

Online Education enables us to learn from various mentors and teachers in different areas increasing our knowledge and perspective. It reduces the nervousness among students, as many are able to communicate more through online Education than regular classes. One can learn from nearly anywhere as long as they have an available internet device.

Online Education normally provides a chance to study at our own speed and there is no rush. Most online courses are usually enjoyable and more com-

fortable compared to attending traditional classes. Online Education usually is more affordable. Online Education further happens to be comparatively cheaper in comparison to conventional Education approaches. Under the traditional university programs, the students are required to compensate for transportation, text books, instructional facilities such as gym's, libraries, swimming pools and other, costs that expedite the cost of university Education up.

Online Education, on its part, charges only for tuition and additional essential expenses. Virtual Education that offers both the wealthy and the poor an opportunity. Online Education is flexible and adaptable since one can study at any time, even at midnight. Some people learn more through Online Education.

### **Disadvantages of Online Education :-**

However as everything has two sides, Online Education also has some drawbacks that can be inconvenient. Using the computer too much can make the students prone to plagiarism. It can also cause vision problems as we sit near the laptop almost the whole day. Online Education may also hinder physical development. Online Education can be quite complicated for a person to be accountable for their own learning without someone to drive them to do something.

Online Education detaches you from your classmates. One might need to put in extra time in some cases to understand the learning process. It is easier to cheat in an online exam than when in a class and hence many may not be advisable during exams. Online Education also gives one a lot of autonomy which may be critical for our learning.

There are a number of distractions on the internet through adverts and might interrupt our learning. Online Education also has significantly less self-assessment.

### **Conclusion :-**

Online Education has brought a positive impact in the lives of students and working professionals. It has given an opportunity to take up additional courses along with their studies or job as per their

convenience. Online Education has also helped the faculty in the institutions to ask students to study some part of syllabus online which do not require much of classroom instructions. So the online study helps the faculty to save time in which they can interact with the students more. The quality of education has improved by online courses and even it has become easy for students to refer the content as per their leisure. In the era of digitalization the scope of online education increase even more and will be beneficial for students, professionals and also institutions.

\*\*\*

## Advantages and Disadvantages of Online classes essay



## Nutrition and sports

**Utkarsh K. Kabra**  
**(B.P.E.S. I<sup>st</sup> Year)**

**Abstract-** Sports Nutrition is the study and practice of nutrition and diet as it relates to athletic performance. It is concerned with the type and quantity of fluid and food taken by an athlete, and deals with nutrients such as vitamins, minerals, supplements and organic substances such as carbohydrates, proteins and fats. Although an important part of many sports training regimens, it is most popular in strength sports (such as weight lifting and body building) and endurance sports (for example cycling, running, swimming, rowing). All athletes consider taking dietary supplements because they are looking for the "magic ingredient" to increase performance. In the extreme case of performance-enhancing supplements, athletes, particularly bodybuilders may choose to use illegal substances such as anabolic steroids, compounds which are related to the hormone testosterone, which can quickly build mass and strength, but have many adverse effects such as high blood pressure and negative gender specific effects. Blood doping another illegal ergogenic, was discovered in the 1940s when it was used by World War II pilots. Dietary protein began to be consumed in the 1940s and muscle building results were found in resistance and strength training athletes. Protein intake is a part of the nutrient requirements for the regular athlete and is an important component of exercise training, because it can also aid in performance and recovery. Dietary protein intake for well-trained athletes should occur before, during and after physical activity as it is advantageous in gaining muscle mass and strength. However, if too much protein and amino acid supplements are consumed (especially by the average exerciser), it can be more harmful than beneficial; health risks include: "dehydration, gout, calcium loss, liver, and renal damage (and) gastrointestinal side effects include diar-

rhea, bloating and water loss" (Lawrence) A bountiful protein diet must be paired with a healthy, well-rounded meal plan and regular resistance exercise. Yet, characteristics such as the type of exercise, intensity, duration, the carbohydrate values of diet, the individual's sex and age and also the amount of background training and training environment.

#### Basic Diet-

Young athletes need a balanced diet that includes a variety of foods. This is important to improve athletic performance and maintain a healthy body. Ask your pediatrician how many calories your child or teenager needs each day. The daily training diet should include the following amounts of these types of foods:

\* Carbohydrates should provide 55% to 75% of total energy (calories) : Carbohydrates include foods such as breads, cereals, grains, pastas, vegetables, and fruits. Carbohydrates provide 4 calories per gram.

\* Proteins should provide 15% to 20% of total energy (calories) : Protein-rich foods include meats, fish, poultry, tofu, dairy foods, legumes, eggs, and nuts. Proteins provide 4 calories per gram.

\* Fats should provide 25% to 30% of total energy (calories) : Common fats include oils, butter and margarine. Fat is also in many protein-rich foods. Fats provide 9 calories per gram. The prevalence of obesity in the UK has risen significantly over the past decade, prompting efforts from the government to increase awareness about the importance of a balanced diet and staying physically active in order to maintain a healthy weight and optimum mental health. According to recent statistics from the NHS information centre for Health and Social Care, 32% of men and 33% of women said they were sedentary for six or more hours on weekdays, and 44% of men and 39% of women said they were sedentary for six or more hours at weekends.

Often when individuals are trying to maintain a healthy weight they can become focused on monitoring their calorie consumption, but is important to remember that eating a healthy and balanced diet,

staying physically active, and balancing the amount of calories eaten with the amount of calories burned is also important. A calorie is a unit of energy which is defined by the amount of energy or heat it takes to increase the temperature of 1 gram of water by 1 degree Celsius. Nowadays we tend to associate calories with food and drink, but in actual fact they can apply to anything which contains energy, such as electricity or gas. In food terms nutritionists tend to substitute the word kilocalorie with the word calorie. This terminology is technically incorrect, as 1000 calories are equal to 1 kilocalorie, though food packaging tends to use the former term to refer to the latter. This also seems to be the chosen terminology in many food charts etc. and so for simplicity's sake we will continue to use the term 'calorie' to refer to food calories (kilocalorie) throughout the remainder of this fact-sheet. The calories we do consume must provide a good energy and nutrient balance and ideally the average day-to-day diet should include the following nutrients :

- \* Carbohydrates- these are our key energy source.
- \* Fats - another key energy source important in relation to fat soluble vitamins.
- \* Minerals - inorganic elements which occur in the body.
- \* Proteins - needed for the growth and repair of muscles and body tissue.
- \* Roughage - the fibrous indigestible portion of our diet which is needed for a healthy digestive system.
- \* Vitamins- water soluble and fat soluble vitamins are important in many of the body's chemical processes.
- \* Water - carries other nutrients around the body and is required for normal body functioning.

High protein diets - High protein diets are popular with some sportsmen and women, in particular those who are trying to build muscle, such as individuals interested in body building. Most high protein diets involve a high intake of protein and a moderate to low intake of carbohydrates. Many athletes and sports enthusiasts believe they need a diet which is high in protein in order to fuel their muscle growth, though most scientific research does not support this notion.

Glycogen is energy which is stored within the body and used as fuel during exercise, whilst also helping to maintain water. Some long distance athletes will use a technique known as carbo-loading, which essentially means they stock up on carbohydrates to increase the amount of glycogen available for a long event. Depletion in glycogen can mean that endurance athletes run out of fuel so it is unlikely that significantly reducing carbohydrate intake is going to improve sporting performance. Whilst many endurance athletes know that a high carbohydrate and low fat diet is a good option for them, many strength athletes still adhere to a low carbohydrate, high protein diet, believing that it will help them to build muscle. However, much research from sports nutritionists has suggested that strength athletes require both carbohydrates and glycogen stored within the muscle, and that extreme muscle contractions are actually fuelled heavily by carbohydrates, as both fat and protein are unable to meet the demands of high intensity physical activity.

**Supplements** - Supplements are used by athletes, bodybuilders and sports men and women to boost their strength, performance and recovery, and are available in numerous different forms ranging from multivitamins and minerals through to protein, creatine and various other 'ergogenic' aids which are intended to enhance performance. Before individuals opt to take any form of supplement they should ensure their diet is healthy, balanced and suits their sport. Those who do decide to proceed and begin taking a supplement should always consult an accredited sports dietician or a registered nutritionist who specialises in sports nutrition beforehand, as they will be able to assess your suitability for a particular supplement.

### **Sports training and nutrition -**

The day-to-day diet and eating habits of individuals who frequently train or participate in sport is very important in terms of performance level and progression. Scientific developments and new discoveries about how different food types work within the body mean that athletes can now tailor their diets

to help them excel in their particular sport. Whether you are a professional or amateur athlete, if you wish to optimise your performance level and guarantee continuous improvement, a healthy and well-planned diet could help you to do so. There is no magic food or shortcut which is going to provide the body with all of the vitamins and minerals it needs, so it is important to maintain a balanced diet which incorporates a variety of food groups and nutrients. Many athletes and sports enthusiasts spend a lot of time planning meals which could help to optimise their performance, but very few individuals actually process the specialist knowledge needed to develop an appropriate and effective nutritional strategy. If this sounds like something you would be interested in doing but are unsure of where to start then this is where the 'know how' of a qualified sport nutritionist could be of benefit. Sport nutrition is essentially the study of the science behind food and how it can benefit or impair sporting performance and fitness. As we have discussed throughout this fact-sheet, what an athlete eats and drinks prior to training, whilst training and during competitions can have reverberating effects on their body composition and ultimately performance and recovery. If you do choose to consult a sport and exercise nutritionist, they will apply their knowledge to create a diet programme which is going to help maximise your sporting performance as well as improving overall health and well-being.

\*\*\*

## **Sports Nutrition**

A Practice Manual for Professionals

5th Edition





## Fencing

**Dipak G. Mahajan**  
**(B.P.Ed. 1<sup>st</sup> Year)**

Fencing is the sport of fighting with swords, especially foils, epees, or sabres, according to a set of rules, in order to score points against an opponent. Fencing is an Olympic sport and in India, fencing is also known as Aadhunic talvarbaaji. Fencing is an art of assault and defence with a sword or similar weapon in which two athletes fight indirectly, through their weapons, and physical contact is forbidden.

In fencing, there is a weapon called a sword, it also means talvaar with the help of a fencer's touch to opponent and score points. Fencing is a very safe sport because while taking a bout, fencers wear a mask, jacket, hand gloves, and white kit. Fencing is a fully electronic sport; there is an electronic apparatus with the help of a referee to decide points.

The portion of the field of play used for fencing is called the piste. The piste should be 1.50 meters to 2 meters wide. The piste should be 14 meters long. So that each competitor can be placed at 2 meters from the center line, he has at his disposal for retreating a total distance of 5 meters without it being necessary for him to cross the rear limit of the piste with both feet. Competitions of all three weapons are fenced on the same piste. Five lines should be drawn very clearly on the piste at right angles to its length.

\* One center line which should be drawn as a broken line across the whole width of the piste.

\* Two on-guard lines should be drawn at 2 meters on each side of the center line.

\* Two lines should be drawn at the rear limits of the piste, at a distance of 7 meters from the center line.

\* The last 2 meters of the piste before these rear limit lines should be drawn so as to be clearly visible.

These are all the things to make it easy for the fencers to be aware of their position on the piste.

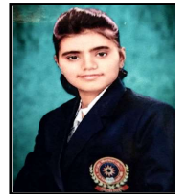
There are 3 events in fencing.

- 1) Epee
- 2) Foil

### 3) Sabre

Which are meant to target different body areas. Unlike foil and sabre, epee has no conversion. The referee observes, which opponent attacks first, who defended first or who started and finished first.

\*\*\*



## Top 5 benefits of trees

**Shruti Badere**  
**(B.P.Ed. 1<sup>st</sup> Year)**

Sure, trees look beautiful and we've probably all enjoyed a lovely walk through a forest. But their benefits go far beyond that. Trees are like best friends or model employees- they give so much and ask little in return. Here are the top 5 benefits of trees.

### Energy Savings -

Did you know that trees can help lower your energy bills? During those chilly winter months, trees do us a great service by blocking strong winds from reaching our home, leading to reduced heating costs to the tune of 25% less. And in the summertime, they offer shade that keeps your house cool. To achieve the same benefit without that tree, you need to employ ten room-sized air conditioners- not friendly for your wallet!

### Flood Protection and Lower Taxes -

Mother Nature can be a force to be reckoned with and water runoff can lead to flooding and property damage. Once again, trees are on our side! They intercept the runoff and reduce the severity of floods. A forest's roots and rich organic layers also help by slowing down the flow of water, encouraging it to gradually seep into the ground- this directly reduces erosion and helps you hold on to your land and soil.

### Added Property Value -

Imagine streets lined with leafy green trees. Picture stunning forest views on a country property.

These are some of the characteristics buyers are looking for in a property. and they may be willing to pay for the realization of their vision. Trees can also improve soil conditions on rural properties. and if you live near a stream or a river, trees and shrubs can help prevent land erosion.

### **Reduced Stress and Improved Health -**

We've heard about the benefits of being outside in nature - it's good for the body and the mind. the Japanese even have a special term for being surrounded by nature. Shinrin-yoku or "forest bathing" but you don't have to venture outside to gain the benefits-even looking at trees from a window is proven to reduce stress anxiety and improve wellbeing.

Trees and shrubs, like all plants, also help to protect us from pollutants by acting as natural filters, Harmful heavy metals, nitrogen, potassium and phosphorus on our land surfaces can contaminate our water, but the roots of shrubs intercept these pollutants, This is why it is especially important to plant shrubs on land that borders water- this is called the riparian zone.

### **Necessary Part of a Healthy Environment -**

Trees and shrubs improve soil and water conservation, store carbon, moderate local climate by providing shade, regulate temperature extremes, increase wildlife habitat and improve the land's capacity to adapt to climate change. These are all benefits forests and shrubs offer the environment and in turn us.

### **Ready to plant trees? We can help!**

We can help you establish a new forest, connect or enlarge your existing forest, or establish a windbreak, Our team of experts will help you every step of the way. from funding and planning to planting and tending your new forest.

\*\*\*



## **Sports and Yoga**

**Ku. Jyoti Kirdak**  
**(B.P.Ed. I<sup>st</sup> Year)**

Health is a dynamic process. Those who participate in regular physical activities, improve their health and the state of well-being. Participation of all children in free play, informal and formal games, yoga and sports activities is essential for their physical and psycho-social development. As a result of games, sports and yoga, a range of abilities such as stamina, fine and gross motor skills and dexterities, self-awareness and control and coordination in team games will improve. Simple adaptation of playgrounds, equipment and rules can make activities and games accessible to all children in the school. Children can achieve high levels of excellence in sports, athletics, gymnastics, yoga and performing arts such as dance.

Emphasis must be on enjoyment and fitness, when the emphasis shifts from enjoyment to achievement, such training can make demands of discipline and practice that can create stress at the school stage. So all students must be involved in health and physical education activities, however, those who choose to excel in games and sports need to be provided adequate opportunities. Physical development supports mental and cognitive development, especially in young children. The capacity to think, reason and make sense of the self and the world, and to use language is intimately connected with acting and interacting doing things by oneself and with others is the precondition for all development and healthy physical growth of all children. This requires that the basic needs in terms of adequate nutrition, physical exercise and other psycho-social needs are addressed.

\*\*\*



# The use of ICT in sports and physical education

**Ku. Amita Dugdug**  
**(B.P.E.S. 1<sup>st</sup> Year)**

The use of ICT in PE makes the science of sport come to life by linking both physical and mental activity. It also helps to create full-fledged students who are able to concentrate better on both practical and theoretical work. Besides, it helps students to develop a better understanding of their own body parts and that of the human body in general. It also raises the profile of P.E within the establishment by making the subject not only interesting, but also attractive and effective. Furthermore, it brings enthusiasm and motivation for both PE teachers and students.

Information and communications technology (ICT) describe the variety of technological tools and resources used to produce, distribute, store and manage information and knowledge. In the modern era, these tools have brought revolutions to training and teaching methodologies of sports and physical education. Rapid development in ICT have introduced innovation and increases the effectiveness of training program. Using these advanced ICT improves accessibility and expand digital environment to the field of sports and physical education. It not only let a user to earn knowledge, it also helps to connect and communicate with the world. It brings changes and reforms to pedagogy of physical education and sports. Therefore in the current study the researcher intends to discuss about some of the popularly used ICT tools in the field of sports and physical education.

## **ICT tools for sports and physical education-**

Now days' coaches and trainers have many available technical options to use as ICT tools. The majority of these tools can be easily accessed or integrated to training program. Here we will discuss about usges of some of the popular ICT tools in modern day sports training and physical education.

## **1. Field based ICT tools -**

These are the kind of ICT tools which are used in on ground/field situation. One of the major field based. ICT tools is GPS based tracking devices. Study on GPS based tracking devices itself is a huge chapter. Along with technological advancement precision of this kind of devices has been improving. Now days using these devices data can be easily obtained and analyze for performance improvement. Ddicated sports specific GPS based devices have been dveloped to improve and monitor the performance of the players. MOst of the outddor activities, like hiking, fishing, paragliding etc. rely on precision navigation. Using these devices, a player can be tracked irrespective of on land or in water or in air. Long distance runners use these dVICES to navigate their routes. Swimmers use these devices in open water long distance swimming competitions, where there is a high chance of getting distracted from the actual path. In team sports like soccer, rugby, kabaddi, hockey etc. multiple GPS devices are used to track every team members throughout the whole training sessions or even in match situations. In every outdoor racing sport, GPS is a mandatory device to be attached with the player. It helps the officilas to keep track of the players as well as for the players, it helps to track their route and progresses.

Wearable sensor-based devices are another kind of field-based ICT tool.

This kind of devices are made up of various types of sensors. Some of them are only specific and confined to a single sensor and some of them are combintion of multiple sensors. Different sensors have different to a single sensor and some of them are combination of multiple sensors. Different sensors have different purposes and according to that they help to acquire data. These sensor-baed devices can be easily attachedto human body using a belt or a strip. Pedometers are such sensor-based devices which can count the number of steps you take. It can also detect your running pattern or the distance you have travelled. Heart rate monitors are another such sensor based device whose purpose is to sense or detect heart rate. Use of video camera is the best method to record performance of the players on the field.

The recorded video can be broadcasted live or upload later on. The same video can also be used for match and performance analysis. Recent advanced technology used high-tech video recorder to record any performance and can directly convert them to three-dimensional data using high level software. In top level competitions, the necessity of precision in officiating is of most importance. Various technologies have been recently developed to fulfill this requirement. In cricket hot spot technology is used to gain information and make precise decision. In football goal line technology is used to detect when the ball crosses the goal line. In sports like badminton and lawn tennis, hawk-eye technology is used to make correct decision.

## **2) Laboratory based ICT tools**

Laboratory based ICT tools can't be used in real game or match situations. They have to be set up permanently in laboratory based controlled environment. Most of the sports research tool falls under this category. Pressure plate and force plate are good example of such kind of ICT tools. Wired EMG devices are also considered as laboratory-based ICT devices. Some three-dimensional analysis kits are also immovable and once they are set up inside a laboratory, sports actions have to be performed under its control condition. Such kind of devices which are needed to be set up in laboratory only, are called as laboratory-based ICT tools.

## **3) Classroom based ICT tools**

Classroom based ICT tools for sports training or physical education are similar to the tools used in real classroom set up. Computer/laptop projector is an important tool in this set up. Apart from it, various community based social tool like Google classroom, Socrative, Khan Academy etc. are also part of classroom-based ICT tools. Various screen sharing tools like Skype, Team Viewer, Display Note etc. can share exactly the same as it displays on one's screen. Multiple users from different locations can view one's screen at the same time and can learn without being present physically.

## **4) Software and applications**

Software is set of instructions which tells the computer what to do once instructed. There are vari-

ous kind of software and applications available in the market. The usages of software and applications in sports and physical education can further be classified according to their performed task. Most of the biomechanical analysis software are integrated with number of video cameras. Some of this software are manual in nature and some of them are automatic. Three-dimensional biomechanical analysis software are much more complicated compared to the two-dimensional analysis software. Match analysis software are another important component of sports training tool in the recent times. Recorded video can be analyzed in post match condition or in live situations. Live feedback and report of analysis can be explained to the players even in ongoing match situations. Now days, these match analysis software are very important to achieve desired goal for most of the team games or sports.

## **5) Multimedia files and documents sharing platforms**

It is not easy for a trainer or a teacher to repeat everything for everybody. Neither it is possible for him to deliver his lecture or training physically to every location. Here the multimedia and document sharing platform comes in handy. Multimedia and document sharing platforms let a user to share different kind of files to his audience. Google drive, Dropbox, Microsoft one drive are some of the popular file sharing platforms.

## **6) Professional development platform**

Most new skills, tools and resources become obsolete by the time they reach to their professional environment. Therefore, professional development platforms are very much essential to keep everybody updated about the new skills, tools and resources.

## **7) Pedometers**

These apparatus also called step counters are mechanical sensors used to count steps and can easily be incorporated in PE classes. They address motivation, assessment, and advocacy. Furthermore, they are portable and can be worn under the belt and be kept the whole day. Today, it can be said that the pedometer has become a recognized acceptable tool for measuring physical activity. Students can wear a pedometer and receive immediate and continuous

feedback regarding their activity level. Using pedometers at school can also demonstrate to parents that students are achieving a certain level of physical activity. By using the pedometers students will be able to see progress towards set goal and consequently will be more motivated in the classes.

### **8) Heart Rate Monitors**

Based completely on the student ability level and current level of fitness, the heart rate monitor makes learning more student centered. It also provides immediate feedback that can make students work harder. As fitness level increases, students feel that their cardiovascular system is working and can set individualized goal to work more effectively. The Heart rate monitor will also provide real time data that will allow students to see how different exercises and activities affect the heart rate. Hence the heart rate monitor is a convenient apparatus that allows students to use up to date technology. Charts of maximum heart rate can be made for each student and track increase or decrease in their heart rate.

### **9) Digital Video camera and visual analysis software**

The use of the motion analysis system will surely enhance many areas of the physical education curriculum both in research and teaching. Using digital video camera has indeed simplified the collection of data. These results can then be imported to carry out interactive multimedia presentation to provide students with a better understanding of the importance of breaking skills into components and the consequences of subtle variation in techniques. The visual analysis software allows students to view captured movement and to analyse them. This particular technology can help teachers to control student's to view captured movement and to analyse them. This particular technology can help teachers to control student's progress towards motor skills goals; provide feedback opportunities and assess students learning.

Using digital video camera to record pupils performance in table tennis for example, can be a useful tool to help students improve their techniques. With the addition of motion analysis software, pupils have a professional supportive tool. For instance dur-

ing a training session, a 'robot-pong,' which is a special technological tool that distributes ping pong balls at varying direction and speed, is used to face a student. The P.E. teacher can then use the Digital video camera to analyse the actions more closely. This is done with a view to improve the teaching and learning of table tennis. Digital video clips were used weekly to stress on proper and improper techniques and then the pupils were given the opportunity to evaluate their own techniques and the technique of others via the 'deja vu' resource. In the Mauritian context, some state colleges which are actually working on a pilot project set up by the ministry of education are presenting candidates for the Cambridge O level Examination. Teachers involved in this project will have to make use of video cameras during the practical examination to record student's performance and then send them to Cambridge University. Each college involved in the pilot project has already received a laptop, an overhead projector and its respective screen. Digital video cameras and internet connection facilities will soon be available in these schools.

### **10) Simulation and Games :**

Games such as Dance, Dance revolution, Fx cycles and Nintendo Wii Fit provide opportunities for students to be physically active and simultaneously enjoying themselves. These games can also be combined to other technologies to enhance the experience. Concerning the Nintendo Wii Fit, workouts are done on a small balanced board that gamers stand on. The players receive instructions from screen and mimic the stretching and muscle building exercises. The Wii Fit tracking feature shows progress using the system. Therefore, it can be a valuable PE tool. However, teachers should not consider gaming system equivalent to traditional exercises. It should be considered as a supplement and not a replacement of traditional exercises.

\*\*\*



## Sports reduces stress

**Kanika**  
**(B.P.Ed. II<sup>nd</sup> Year)**

Stress had become an inevitable part of our lives today. About eight out of 10 Indians suffer from stress and anxiety. Though stress seems like a demon that can be handled within, experiencing stress regularly can have an adverse effect on our lives.

After a report by the American psychology association survey, it was revealed that many people had experienced physical and emotional exhaustion and health problems when they experienced stress regularly and that their overall stress levels had increased compared to the previous year.

Stress is impossible to eradicate; However, there are plenty of methods backed by research, concluding that stress can be managed to an extent where it almost feels non-existent. People have resorted to medication and other forms of professional therapy, but in reality, stress and anxiety can be managed without taking an external medium.

When people were asked how they dealt with their stress levels, 18% said that they spoke to friends and family about it, 17% said that they usually slept when they got too stressed, 14% of people resorted to movies and social media entertainment, 13% claimed to listen to music, 14% of people said that they loved eating when stressed, 15% choose to exercise or do some activity, and the rest looked towards medication and other narcotics.

The above methods are the most common coping techniques for stress management, but most of them are not healthy and can be the root cause of long-term addictions and other mental disorders. While most of these coping techniques may have a negative effect on our life, exercise and sports amongst these might be the most recommended by health professionals throughout the world.

How do playing sports reduce stress?

Playing an exhilarating sport is a form of releasing physical stress, but does this physical stress

really help our mental stress? Any form of workout that uses your body more than you would normally use in your daily life is the key to a much relaxed and calm state of mind.

Many people often disregard this advice for plenty of reasons; One of them being that exercising or playing a sport is itself very hard and frankly takes up a large chunk of their time. Most people who deal with constant stress also want quick results; THUS they advocate for medication and other alternatives.

Though working out through sports can actually bring remarkable changes to your body and mind, it can also improve your cognitive thinking and problem-solving skills. When you play a sport that requires a fair amount of exercise and physical exertion, you can notice changes in your metabolism and heart rate almost instantly.

Sports being a regulated form of interaction between two or more players, needs to be followed by specific rules and regulations. It has a unique quality to relax and provide stimulation to your thinking abilities during the gameplay.

It is a very common phenomenon in many great athletes and has been clinically proven to be a successful alternative to any type of stress medication. So, in simple terms, if athletes and even patients can derive positive results on their mental health from playing sport, then so can you.

What is the science behind this?

While stress may be the first thing that dissipates, research has also shown that when you continuously use your physical and mental ability to play a sport, it can be one of the healthiest coping techniques for depression and anxiety as well. And before you even know it, your lifestyle would have experienced drastic positive changes.

Because sports requires specific settings to play in, visiting these gymnasiums and sports complexes allows us to get away from our daily monotonous stress-filled life and exercise in some solitude. Plus, who knows, we might also end up making new friends at such places.

The famous St. Thomas Aquinas wrote that "All men need leisure". Sports being a form of recreational activity, it allows your body to step out of

the usual world you are typically used to and helps you expand creatively.

Walking and running are some of the most popular examples. Even a 20 minute stroll can clear your mind and reduce your cortisol levels. However, some people believe that exhaustion till the breaking point limit, helps them achieve, calmer states.

The reason why equipment like elliptical survival used is that, along with burning calories, these machines also stretch your muscles, as a result giving you a relaxed body after the workout is over.

### **Top Sports that can help reduce stress**

#### **1) Swimming**

Swimming is one of the oldest sports to be ever played. Swimming requires plenty of physical exertion, as you are cutting your way through the resisting water. Swimming is known to lower the indices of depression and is often recommended for mentally challenged people. This exercise is hard wired in our brains, thanks to evolution. So, anyone can start swimming at any age.

#### **2) Tennis**

Tennis is the next best exercise when it comes to physical effort and exhaustion. Tennis is one of the best aerobic exercises, and can easily burn as many calories as any other cardiovascular exercise. Tennis often involves hand eye coordination, sprinting, pivoting, slams, etc all of which release large amounts of endorphins in your brain. However, tennis should be played only when once our muscles are fully developed or have no future threat. In other words, kids should be allowed to play tennis after six years, and adults should reduce playing tennis after 70 years.

#### **3) Wrestling**

Wrestling another great sport that reduces stress and anxiety. It is form of defence art, but the fitness and skill involved in this sport require a lot of exercise and mental awareness. Practicing wrestling is not scary as it sounds; It is fun and exciting activity. One of the best things about wrestling is that it requires a strict disciplined mind set and consistency. Overtime, one can master wrestling faster than any other sport. Wrestling does burn a lot of calories, but

not more than cardio exercises. All age groups can do wrestling.

#### **4) Running**

Running might be the easiest sport. It is known to be one of the most effective sports and burns more calories than any other sport. Running helps build the bold structure as well as and reduces muscle loss as your age increases. Running for even 20 minutes can release large amounts of endorphins, which can get you a "runner's high." This sport is recommended for rehabilitation patients and mentally challenged people. Running is a demanding sport, but it is easily the most rewarding sport on the planet. Age is not our limitation for this activity.

#### **5) Cycling**

May and June are the popular months for almost any cycling event on the planet. That is because cycling is the next best thing after running. Cycling is an excellent cardiovascular exercise and can exponentially reduce your chances of getting any hurt, blood pressure related issues in the future. Cycling reduces stress levels, and to be honest, is a fun activity. Cycling boosts muscular strength, flexibility, and gives you a similar runner's high. Cycling can be enjoyed by all ages be it three or 103.

#### **Other alternatives**

Neurochemical reactions occur when you use your physical strength to play a sport. Cortisol and adrenaline are the two main stress causing chemicals in our body data released when we're a little mentally agitated. Physically using your body during an exercise or sport reduces these two stress hormones in our body.

Not only does physical exercise through sports reduce these hormones, but they also increase the production of endorphins, our bodies natural pain-killer chemicals, and mood elevators found in our brains. when endorphins are released they give us a "runner's high" That makes us feel lightheaded, relaxed and optimistic.

Researchers also found a shift in several behavioral aspects that contribute to the emotional benefits of exercise through sports. When you play a sport that requires a decent amount of physical ex-

haustion, your body goes through several changes to keep you in that state. In other words, your body uses up all the energy and fat stored to keep from fainting or collapsing while you are playing the sport. As a result, many people can notice their waistlines, stomach fat, face comment other chubby portions of their bodies reduced.

It improves your self image and gives you a sense of accomplishment. Not only do you become confident but you also on a little sense of mastery and self discovery that you can endure good amounts of physical exhaustion and stress further giving you confidence for succeeding in other aspects of your life. A sense of discipline sets in

\*\*\*



## Black Fungus

**Ankita**  
**(B.P.E.S. II<sup>nd</sup> Year)**

**Introduction :** - Black fungus which is commonly known as Mucormycosis is caused by a fungus called ucor. It is a rare but dangerous fungal infection. It is now affecting many people who are recovering from COVID-19. It is especially found among COVID patient who are diabetic. These fungus are found every where naturally in the environment like soil, plants, decaying fruits and vegetables etc. People usually get infection by inhaling the fungal spores floating in the air and dust. This infection first starts in the nose and spread to the eyes and then to lungs and brain. People who are on medication and who have low immune system are affected by this fungi. This infection will not spread from person to person as it is already in the air.

**Symptoms :** - The common symptoms associated with this disease include : - Headache, Pain and redness in eyes or loss of vision, Fever, Facial pain and nasal ain, Swelling in cheeks and eyes, Toothache, Blackish nasal discharge. The symptoms are mid at first and one should not neglect them and should take seriously by consulting doctor.

**Causes :** - The main causes with this infection are : - 1) Misuse of steroids i.e. over consuming of steroids is the main cause behind this infection. 2) Weakened immune system.

**Prevention :** - The steps necessary for the prevention of this infection are : - 1) Steroids should be used under doctor supervision. 2) Stop misuse of steroids. 3) Hospital should maintain hygiene and cleanliness especially for equipment that dispenses oxygen. 4) Use of masks if you are visiting dusty places. 5) Frequent check on blood glucose levels after getting discharge from COVID-19 hospitals.

**Conclusion :** - Black fungus is one of the issues facing by people now-a-days. It is necessary that we come out of this situation as early as possible. So everyone should stay informed and maintain a good hygiene.

\*\*\*



## Health & Fitness

**Nikhil Kumar S. Dongre**  
**(B.P.E.S. 1<sup>st</sup> Year)**

We have always heard the word 'Health' & fitness. We use it ourselves when we say phrase like 'Health is wealth' & Fitness is the key. What does the word health really mean?

It implies the idea of being well. We call a person healthy & fit when he/she functions well physically as well as mentally.

### Factors Affecting our Health & fitness

Good health & fitness is not something which one can achieve entirely on our own. It depends on their physical environment & the quality of food intake we live in villages, towns & cities.

In such places, even our physical environment affects our health. Therefore our social responsibility of pollution-free environment directly affects our health. Our day-to-day habits also determine our fitness level. The quality of food, air & water all helps in building our fitness level.

### Role of Nutrition Diet in our Health & fitness

The first thing about where fitness starts is food. We should take nutritious food. Food rich in protein, vitamins, minerals & carbs is very essential. Protein is necessary for body growth.

Carbs provide the required energy in performing various tasks. Vitamin & minerals help in building bones, boosting our immune system.

Include vegetables, fruits & pulses on daily diet. One must have a three-course meal. Having roughage helps in cleaning inner body organs. Healthy food habits prevent various diseases. Reducing the amount of fat in the diet prevents cholesterol & heart disease.

### Impact of Exercise on our Health

Routine exercise helps improve our muscles. Aerobic exercises help in good oxygen supply & blood flow throughout the body. Heart & lungs work efficiently. Our bones get strong & joints have the pain-free movement.

We should spend at least twenty minutes in our exercise. Daily morning walk improves our fit-

ness level. We should avoid strenuous activities. Exercise burns our fat & controls the cholesterol level in the body.

### Meditation, Yoga & Health

Meditation & Yoga are part of our life from ancient times. They not only make us physically fit but mentally strong as well. Meditation improves our concentration level. Our mind gets relaxed & thinking becomes positive & healthy. Mind is key for a healthy body. Yoga makes us stress-free & improves the endurance power of the mind. Yoga controls our blood pressure. With yoga, a strong bond with nature is established. Meditation is considered the best way to fight depression.

### Conclusion :

A person stays happier when he/she is fit & healthy. A fit & healthy person is less prone to chronic diseases. The healthy mind reacts better in a pressure situation. The self-confidence of a person is increased. Risk of heart failure is reduced drastically with the increased immunity. The body could fight cancerous cells. The intensity of the fracture is decreased with regular exercise.

\*\*\*





## Games and sports keep body fit

**Abdul M. Sheikh**  
**(B.P.Ed. II<sup>nd</sup> Year)**

Games and sports keep the body fit. Games and sports whether indoor & outdoor are part and parcel of education. They develop a player physically and morally. The games shape his personality and character. Even the indoor game like table tennis, Chess or carom do a lot more than outdoor games. They improve the skill, far sightedness the thinking power of a player. They also lead to encourage a sense of competitiveness and emotional integration. They embolden a player to fight well and to possess sportsman spirit. They teach not to be overjoyed or to feel depressed in defeat but to take it easy. They inculcate in the player respect for discipline and order so all college and school's should encourage the sports activities. They should in fact, form a part of education curriculum. There are many advantages of games as they develop our character, they make us blood minded. They make us healthy. As a matter of fact healthy man is always active and energetic. Health can be maintained by three ways.

- 1) Games and sports
- 2) Through diet control
- 3) Yoga and meditation

Games are necessary for the growth of the body. one should try his level best to keep himself healthy by adopting any of these methods, especially games and sports gives pleasure as well as they keep the body fit and healthy games also develop. The team spirit and subordination in the players. We should daily play indoor or outdoor games at least for two hours. It is said that sound body has a sound mind. If physically we are strong our mind will also be strong.

Life and death are in the hands of god but the some extent to maintain a healthy body is in hands up to some extent. For achieving this purpose only little effort is necessary?

"The man who has no  
imagination has no Wings"

\*\*\*



## Causes of global warming

**Kajal Rani**  
**(B.P.Ed. I<sup>st</sup> Year)**

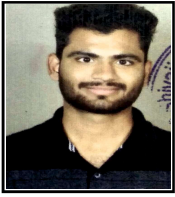
A : Global warming occurs when carbon dioxide (CO<sub>2</sub>) and other air pollutants collect in the atmosphere and absorb sunlight and solar radiation that have bounced off the earth's surface. Normally this radiation would escape into space, but these pollutants, which can last for years to centuries in the atmosphere, trap the heat and cause the planet to get hotter. These heat-trapping pollutants specifically carbon dioxide, methane nitrous oxide, water vapor, and synthetic fluorinated gases-are known as greenhouse gases and their impact is called the greenhouse effect.

Though natural cycles and fluctuations have caused the earth's climate to change several times over the last 8000,000 years, our current era of global warming is directly attributable to human activity-specifically to the burning of fossil fuels such as coal, oil, gasoline and natural gas, which results in the greenhouse effect. In the United States, the largest source of greenhouse gases is transportation (29 percent), followed closely by electricity production (28 percent) and industrial activity (22 percent)

Curbing dangerous climate change requires very deep cuts in emissions, as well as the use of alternatives to fossil fuels worldwide. The good news is that countries around the globe have formally committed as part of the Paris Climate Agreement to lower their emissions by setting new standards and crafting new policies to meet or even exceed those standards. The not-so-good news is that we're not working fast enough. To avoid the worst impacts of climate change, scientists tell us that we need to reduce global carbon emissions by as much as 40 percent by 2030. For that to happen, the global community must take immediate, concrete.

Steps : To decarbonize electricity generation by equitably transitioning from fossil fuel-based production to renewable energy sources like wind and solar; to electrify our cars and trucks; and to maximize energy efficiency in our buildings appliances, and industries.

\*\*\*



## Air Pollution

**Rinku Chhikara**  
**(B.P.Ed. I<sup>st</sup> Year)**

AIR Pollution is the presence of substances in the atmosphere that are harmful to the health of humans and other living beings, or cause damage to the climate or to materials, such as gases (such as ammonia, carbon monoxide, sulfur dioxide, Nitrous oxides, methane and chlorofluorocarbons), particulates (both organic and inorganic) and biological molecules. Air pollution may cause diseases, allergies and even death to humans; it may also cause to other living organisms such as animals and food crops, and may damage the National environment (for example, climatic change, ozone depletion or habitat degradation) or built environment (for example, acid rain) Both human activity and natural processes can generate air pollution.

Air pollution is a significant risk factor for a number of pollution-related diseases, including respiratory infections, near disease, COPD, stroke and lung cancer. The human health effects of poor air quality are far-reaching, but principally affect the body respiratory system and the cardiovascular system. Individual reactions to air pollutants depend on the type of pollutant a person is exposed to, the degree of exposure and the individual's health status and genetics. Indoor air pollution and poor urban air quality are listed as two of the world's most toxic pollution problems in the 2008. Blocksmith institute world's most polluted places list. Outdoor air pollutant alone causes 21 to 421 million deaths annually. Overall, air pollution causes the death of around 7 million people worldwide each year, and is the world's largest single environmental health issue. The scope of the air pollution crisis is enormous! 90% of the world's population breathes dirty air to some degree. Although the health consequences are extensive, the way the problem is handled is often haphazard.

Productivity losses and degraded quality of life caused by air pollution are estimated to cost the world economy \$1 trillion per year. Various pollution control technologies and strategies are available to reduce air pollution.

To Reduce the impacts of air pollution, both international and national legislation and regulation have been implemented to regulate air pollution. Local laws where well enforced in cities have led to strong public health improvements.

At the international level some of these efforts have been successful, for example the Montreal Protocol which successfully reduced release of harmful ozone-depleting chemicals in 1985. Helsinki Protocol which reduced sulfur emissions, while other attempts have been less successful in implementation, such as international action on climatic change.

\*\*\*



## Hard work and success

**Roshan Gawadkar**  
**(B.P.Ed. II<sup>nd</sup> Year)**

Hard work is the key to success is a well-known saying. Hard work and success go hand in hand.

Many inspirational fables are there to prove this fact.

The examples of Gandhiji and Edison show that hard work ultimately pays off. All the successful people of the world have one common reason for their success. It is their hard labour. When one has put in all one's efforts and done sincere hard work then one is sure of the results after the even if the results after that even if the results are not upto one's expectations the person feels contented they say luck also favours those who work hard. Honest hard work has the power to exalt men and bestow them with glory.

\*\*\*



## How To stay young

**Veer Singh Rathore**  
(B.P.E.S. I<sup>st</sup> Year)

If you enjoy your work and take an active interest in what goes around you, you are assured of a happy long life. A man or a woman has to enjoy his or her work to keep physically fit and happy. A positive attitude to life leads to a ripper and longer old age... The other factors tht helps to promote balanced and happy life are : -

- 1) **HEALTH** : The general state of your physical health and fitness, your weight, diet, how much you smoke and the amount of exercise you take, affects your resistance to diseses.
- 2) **EMOTIONAL OUTLOOK** : How well you mix with other people, the way other people get along with you, is the way you live.
- 3) **ACTIVITIES** : You should be active, taking part in religious, social and health activities and enjoy your leisure time. Your economic condition should also be satisfying.
- 4) **ATTITUDE** : An optimistic Outlook towards life, contentment, with your place in life and a general satisfaction
- 5) **PSYCHOLOGICAL AND INTELLIGENCE FACTORS** : How well you use your mental faculties and your intelligence level, high regard for your own health and physical well-being, ability to find intellectual stimulation in your everyday life and being free from mental and emotional disorders are very important.
- 6) **ADJSTMENT RATING** : You should be capable and know that you are capable of adjusting to life to people and to situations that may be brought face to face.
- 7) **SOCIO-ECONOMIC** : A good education and a good job are plus factors for longevity. The vital factors involved in longevity are those associated with keeping active, good adjustment and satisfied life.

\*\*\*



## Importance of sports in life

**Prajwal Lalit Dhoke**  
(B.P.E.S. I<sup>st</sup> Year)

### What is sport ?

What is sport? This is a question that not many people think about. sport really is give people an activity and they will be able to group it as a sport or a non-sport. But what is a sport. what are the fundamental of sports, and what does it include and not include? While people can somewhat easly ingage in the separation of sport and non-sports, the defination of sports in very wild thing to arrive at, By resposing people of conflisting idea that I purpose is the idea that sports includes the games of stress. This has been a way directive idea of what sport includes.

Sports also in always some type of competition sports deals with the struggle return indiiduals or team. Sports has conflict in the usually under and with win (s) and loss (s) Sports is defined by conflict and by cenflict and by fosuring conjulatice nature in indiriduals that result in dirision of wimer and loser after the game is played. game is also unusal idio of sports. While not all sports can be considered to be game and not all games can the considered is the sport games runners much about sport.

### Advantages of Playing Sports

#### Benefits of Playing Sports

##### 1) Health in Heart

Unfortunately, heart disease is the number one lause of death in the U.S.A. luct the good news is that memerous studies have shown that the rugular is arrise from participation in sports can dranatically in sports incruase heart health and reduce the shaness of dying from cardiouascular direases. A study by the British jaurnal of sport medicine for example showed the people who swan, or pardicipated in racket sport have less raus of gooting cardiouascular death.

##### 2) Rudrved stress and anxidy

According to Harruard Medical School, rewirse combats stress through wath nurrochesnical and behouiarcal measns. Auealcic currise reduces strus

including hormones, such as adrenaline and cortisol, which while at the same stimulating underlines which provide mood elevation and a general sense of well-being. Behavioral benefits include self-images, loose weight, gain muscles the 10 min. increase confidence

### 3) Advantages of Sports on Diabetics

The American Diabetes Association recommends a combination of aerobic activity and strength building to lower the risk of developing prediabetes and type 2 diabetes (as well as managing diabetes generally). Examples of sporting pursuits that can reduce risk include cycling, swimming, tennis, running, rowing, and skiing.

### 4) Brain Power

Sports is the best in fighting stress. Sports help improve the cognitive and memory function of the brain. After spending several hours in class, a student needs some time to refresh the mind. Active students are top scholars in academics sports helps them adjust to concentrate and focus in class.

### Conclusion

Games and sports are of vital importance in every part of life.

Sports gives you the greatest opportunity of all to talk about running down and hilling up or getting on somebody's shoulders.

\*\*\*



## The Importance of teacher in the development of a student's Life

**Prathamesh Telmore**  
**(B.P.E.S. 1<sup>st</sup> Year)**

The most important **role in the lives of students** in their classroom is Teacher's. The teachers bear the responsibility of educating the children placed in their care. Although they play many other important roles in the classroom, teachers set the classroom tone, add some warmth to the environment, mentor and nurture student minds while being their role model, even listening to their problems and look for any signs of trouble in their learning as well as personal lives.

### Imparting Knowledge

The main common **role of a teacher** remains teaching and opening minds of children. Usually, a curriculum is followed by the teacher which is set by the state guidelines. The curriculum helps in following a defined path to ensure all important learning are imparted to the students during a session. Teachings happen in different ways such as through lectures, small group activities and hands-on learning activities.

### Setting the Classroom Environment

Teachers are also important in setting the tone of the classroom when it comes to the environment. Usually, students mimic teachers. A warm and happy environment helps in maintaining healthy and happy environment for better and focused learning. A teacher could make the environment positive or negative. If the students sense anger in the teacher, they may react negatively and can impair the learning. Teachers are responsible for social behavior in the classrooms. The behavior is primarily a reflection of the actions of teachers and the environment set by them.

### Becoming a Role Model

Teachers themselves don't consider a role model, however they are the first role models of any student. While spending time through learning, experimenting and growing with time teacher often plays

inspiring roles among children. Teachers do not only teach children but also give them love and care to grow and nurture their minds. Societies and communities highly respect teachers and they become role model for students and parents.

### **Mentoring**

Mentoring comes naturally to the teachers, whether intentional or not. Mentoring also instills positive or negative effects on the children. It helps in encouraging students to make efforts for the best they can do. It also includes encouraging students to enjoy learning. A crucial part of mentoring is listening to the students. By taking time to listen to what students have to say, teacher impart a sense a ownership in the classroom. It apart from other elements helps in building their confidence and making them successful.

### **Looking for the Signs of Trouble**

The most crucial part of a teacher's role is being a protector. Teachers are taught to look for the signs of trouble in the students. In case of signs of behavioral change or physical signs of abuse are noticed, teachers must investigate the problem. Teachers must follow specified procedure to ensure following up on all signs of trouble.

Teachers are looked up as the leaders who are building minds and future of the students. As their primary role the teachers are responsible in ensuring a good learning and growing environment for a bright future of the nation.

\*\*\*



## **Yoga & Sports**

**Guddi Kumari**  
**(B.P.E.S. I<sup>st</sup> Year)**

Health is a dynamic process. Those, who participate in regular physical activities, improve their health and the state of well-being. Participation of all children in free play, informal and formal games, yoga and sports activities is essential for their physical and psycho-social development. As a result of games, sports and yoga, a range of abilities such as stamina, fine and gross motor skills and dexterities. Self-awareness and control, and coordination in team games will improve. Simple adaptation of playgrounds, equipment and rules can make activities and games accessible to all children in the school. Children can achieve high levels of excellence in sports, athletics, gymnastics, yoga and performing arts such as dance.

Emphasis must be on enjoyment and fitness, when the emphasis shifts from enjoyment to achievement. Such training can make demands of discipline and practice that can create stress at the school stage. So all students must be involved in health and physical education activities, however, those who choose to excel in games and sports need to be provided adequate opportunities. Physical development supports mental and cognitive development, especially in young children. The capacity to think, reason and make sense of the self and the world and to use language, is intimately connected with acting and interacting doing things by oneself and with others is the precondition for all development and healthy physical growth of all children. The requires that the basic needs in terms of adequate nutrition, physical exercise and other psycho-social needs are addressed.

\*\*\*



## Lovely Sister

When my thoughts are too heavy,  
 My feelings too numb,  
 When my heart is unsteady,  
 And the tears start to come,

I put on my running shoes  
 Tonight I can't hide  
 I pace myself, breathing,  
 Letting go with every stride.

The melody of my footsteps,  
 The rhythm of my breaths,  
 Have synchronized into nothing;  
 A calm stillness inside my head

I'm light as a feather  
 I let myself fly  
 The world is a blur, but tonight  
 ....I'm alive

**Jyoti Kalwaghe**  
**(B.P.E.d. II<sup>nd</sup> Year)**

\*\*\*



## Bappu

He lit the freedom's flame  
 Gandhi was his name  
 No violence and no gun.  
 But got the job very good.

He walked the several miles,  
 To awaken the people's happiness  
 Tolerance and the power.  
 He offered like a shower.

He gave the people most  
 Never asked for any post  
 He fought till the finish  
 And fulfilled the countrymen

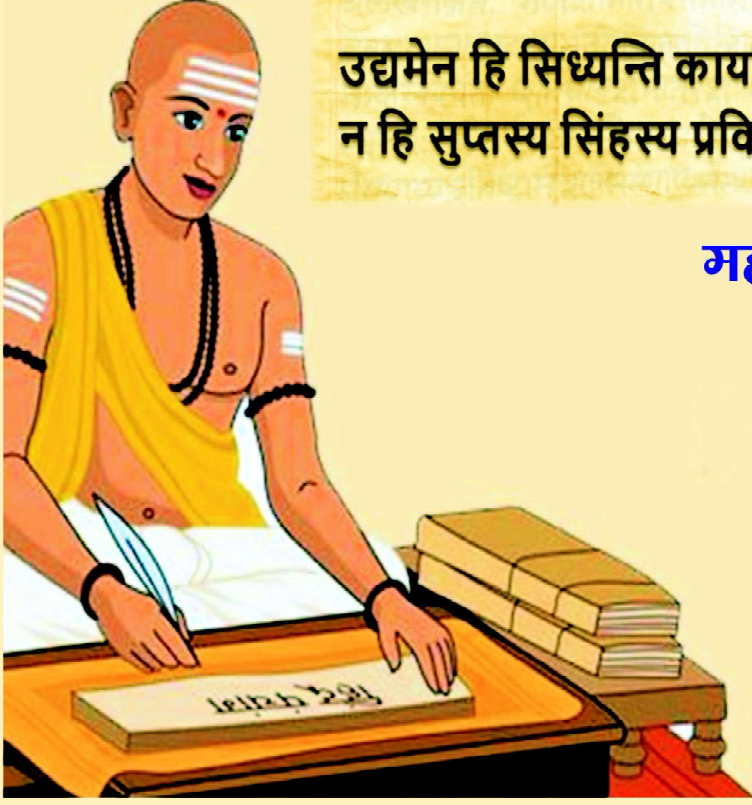
He was undying inspiration.  
 Being the father of our nation.  
 Let's preserve what he gave  
 Be wise and the brave.

He lit the freedom's Flame.  
 Gandhi was his name  
 No violence and no gun,  
 But got the job very good.

**Suman Kumar**  
**(B.P.E.d. II<sup>nd</sup> Year)**

\*\*\*





उद्यमेन हि सिध्यन्ति कार्याणि न मनोरथैः ।  
न हि सुप्तस्य सिंहस्य प्रविशन्ति मुखे मृगाः ॥

महर्षी कालीदास

संस्कृत विभाग



## स्वतंत्रता दिवसाचे महत्त्व

प्रतिवर्षम् अगस्त मासस्य पंचदश तिथौ संपूर्ण भारतवर्षे स्वातन्त्र्य दिवसोत्साहं मान्यते। 1947 तमे वर्षे अस्मिन् दिने भारतम् ब्रिटिश शासनात् बंधन विरहितम् भवति। भारत माता पारितंत्र्य श्रंखला परित्याज्य मुक्ता बभूव। लाल किला इति दुर्गे प्रथम प्रधान मंत्रिणा रूहरूमहोदयेन् त्री रंग रे राष्ट्रीय ध्वज स्वकर कमलभ्याम् आरोहणं सज्जातम्।

कार्यक्रमाः

अधुना प्रतिवर्ष अस्मिन् दिने नगरे-नगरे ग्रामे-ग्रामे राष्ट्रीय ध्वज आरोहणं क्रियते। नेत्रणां भाषणानि भवन्ति। राष्ट्रोन्नत्यै शपथं गृह्यते। राष्ट्र भक्त वीराणां स्मरणम् क्रियते। प्रधानमंत्रिणः संदेशोऽपि श्रुति गोचरो भवति स्वतन्त्र्य रक्षणस्य व्रतम्

अस्माकं पूर्वजा राष्ट्र रक्षायै स्वरक्तस्य प्रवाह कर्तुं सदा तत्परा आस्म। तेषां प्रयासेन् स्वतन्त्रता सुलभा जाता। अधुना अस्माकं कर्तव्यं अस्ति यत् वयं स्वातंत्र्यस्य प्राभाणिकतया पालन कुर्वक्तः वयं राष्ट्र रक्षा कर्तम सक्षमा भविष्यामः अत्र कोऽपि सन्देहः नास्ति।

श्री. पुष्पक देशमुख  
डी. वाय. एड.

\*\*\*



## विज्ञानस्य चमत्कारं

विज्ञानस्य प्रतिदिनं नूतनाः चमत्काराः पठ्यन्ते शून्यन्ते च। अतः तेषां वर्णनम् सर्वथा असक्यम्। यत् किञ्चित् वर्णनम् कर्तुं शक्यते तदेव लिख्यते अत्र।

कृषि गृह क्षेत्रेषु सौविध्यम्

अद् कृषि क्षेत्रे सर्वकार्यं विद्युतचालितं यन्त्रै भवति वीजानां वपनम्, कण-  
वुसयोः प्रथक करणम् क्षेत्र सिञ्चनम् भू-कर्षणम् अपि सर्वम् यंत्रैः साहयते।

गृहे पाकशालामं स्टोव-पाचक गैस साहाय्येन् अनायासामेव सर्वविधः पाकः  
सिद्धतां याति। वस्त्र क्षालनम् यन्त्रेण वस्त्राणि स्वतः सत्वरं क्षालितानि  
सन्ति। गृहमार्जन यन्त्राणि, कूलर- हीटर फ्रीजादीनि च कस्य न  
सूखावधनि?

यातायात संचार साधनानि

जल स्थल वायुमार्ग यानानि पश्यतामेव स्थानात् प्लवन्ते। उपग्रह सहाय्येन्  
संचार साधनानि अतीव सुलभान्ति सन्ति। आकाशवाणी दूरदर्शन द्वारा  
मनोरंजन साधनानि सरलतया हस्तगतानि तिष्ठन्ति।

चिकित्सा क्षेत्रे चमत्काराः ---

चिकित्सा क्षेत्रे पुरुषस्य नेत्र हृदय यकृतादि सर्वांगानाम् अन्य पुरुषस्य  
शरीरेषु आरोपणं कर्तुं शक्यते।

उपसंहारः ----

विज्ञानस्य जन संहारक रूपं व्यक्ता अन्यत् सर्व उपकारक रूप अस्ति। वयं  
विज्ञानस्य चमत्कारैः सदा उपकृताः भवामः।

कु. भक्ती सुबेदार  
डी. वाय. एड्.

\*\*\*



## मम जीवनस्य लक्ष्यं

संस्कृतस्य प्रचारः प्रसारः एव मम जीवनस्य लक्ष्यम् अस्ति। अहं संस्कृतस्य दयनीया दशा वर्तते। अहं जीवनस्य सम्पूर्णा शक्तिं दत्त्वा अस्य गौरवस्य पुनः प्रतिष्ठितं प्रयत्नम् करिष्यामि इति एवं मम जीवनस्य लक्ष्यम् अस्ति।

लक्ष्यस्य पूर्तिः योजनां विना न संभवति। भारतस्य एक्यार्थम् संस्कृतस्य राष्ट्र भाषात्वे स्वीकरणं अनिवार्यम् अस्ति। न अन्या कापि भाषातत्कार्यं कर्त्तुं शक्नोति। सर्वप्रथमं संस्कृतम् परस्पर संभाषणस्य भाषा भवेत् इतिलक्ष्यं करणीयम्। तदर्थं संगठनं रचना करणीया।

कोणे कोणे संस्कृतं हिताय संलग्नानां पुरुषाणां संधाः स्थापनीयाः। तेषां सधानाम् माध्ययेन शिविराणाम् आयोजनं भावेत् येषु संस्कृत भाषायाः व्यवहारिक प्रयोगः शीक्षणीयः। अधुनायथा कर्नाटक प्रदेशस्य भट्टूर ग्रामस्य स्थितिः वर्तते। यत्र सामान्यजने संस्कृत भाषायां एवं सर्वं व्यवहारं करोति तादृशी स्थितिः सम्पूर्णं ग्रा भवेत्। एतदर्थम् अहं प्रयत्नम् करिष्यामि। मम प्रयासः भविष्यति यत् अस्मिन् एवं जन्मानि लक्ष्यपूर्तिं भवेत्। यदि किमपि न्यूनं तिष्ठेति तथा जन्मान्तरे अपि एतदेव लक्ष्यं पूरयितुं प्रयत्नं करिष्ये येन तत् न्यूनमपि दूरी भवेत्।

श्री. चित्तरंजन तेलंगे  
डी. वाय. एड्.

\*\*\*



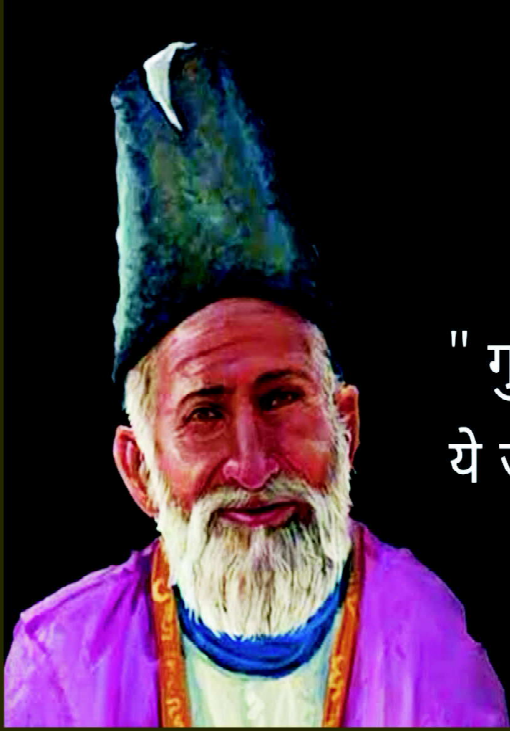
## योग

योगविद्या भारतवर्षस्य अमूल्यनिधिः । दृगाकलादेव अविच्छिन्नरूपेण गुरुपरम्परापूर्वकं प्रचलिताऽसीत् गुरुपरम्परेयम् । वस्तुतः ऋषिमुनियोगिनानां श्रवसायजनितं साधनानन्तं श्रन्तर्जगतो महत्त्वपूर्णमन्तर्विज्ञानं भवति तथा । अनेन योगसमाधिना रूपयो मन्त्रान् द्रष्टुं गन्तव्या आसान् श्रीमद्भगवद्गीतायां योगस्य द्विविधत्वं वर्णितं श्रीकृष्णेन । यथा – ज्ञानयोगः, कर्मयोगश्च । परस्परनिरपेक्षं मोक्षसाधनत्वेन कर्मज्ञानयोगरूपं निष्ठाद्वयमुक्तम् । योगदर्शनानुसारेण योगस्य अष्टौ अङ्गानि सन्ति । तदुक्तं योगदर्शने यम्- नियम- आसन- प्राणायाम- प्रत्याहार – ध्यान – समाधिर्गोष्ठ्यङ्गानि – इति । एतेषां बहिर्ङ्गान्तरङ्गभेदेन द्विविधत्वं कल्प्यते । एषु यम- नियम – आसन – प्राणायाम – प्रत्याहारादीनि पञ्चाङ्गानि बहिर्ङ्गानि सन्ति । ध्याना – ध्यान – समाधीति त्रीणि अन्तरङ्गानि भवन्ति । यतो हि एतेषां अन्तःकरणेन साक्रोत्रं गन्धर्वो विद्यते । अतः एतेषां अन्तरङ्गत्वम् । गृहर्षिणा पतञ्जलिना त्रयाणां कृते संयोगः श्लुच्यते । तद्यथा – त्रययोगो संयोगः । अष्टाङ्गयोगद्वारा घनाप विपर्यय विकल्प निद्रा – सृत्यादिप्रवृत्तीनां निरोधं कृत्वा योगसमाधीं प्रविशति योगी । कर्मफलनप्रेक्षमाणः सन् अत्रत्यं कार्यतया विहितं कर्म यः करोति स एव योगी भवति । इन्द्रियभोगेषु तस्याश्रयेषु च कर्मसु यदा आसक्तिं न करोति, सर्वान् भोगविषयान् परित्यजति तदा स योगारूढो उच्यते । स एकान्ते स्थितः सन् सङ्गशून्यो भूत्वा मनः क्लीकृत्य आशां परिग्रहश्च परित्यज्य सततमात्मानं समाहितां कुर्यात् । तत्रासनमुपविश्य एकत्रं विधेपरहितं मनः कृत्वा योगमध्यगोत् गत्या आहारः विहारश्च नियमितः, सर्वेषु कर्मसु गत्या चेष्टा नियमिता, गत्या शयनः जागरणश्च नियमितं तस्या दुःखनिवर्तको योगो सिद्धः

कु. शिवानी देशमुख  
डी. वाय. एड.

\*\*\*





" गुनाह करके कहाँ जाओगे ग़ालिब  
ये जमीं ये आसमा सब उसी का है "

मिर्ज़ा ग़ालीब

उर्दु विभाग



## اپنے آپ کو اور دوسروں کو کووڈ ۱۹ سے محفوظ رکھنے کے لیے کیا کریں۔

COVID 19 سے اپنے آپ کو اور دوسروں کو محفوظ رکھنے کے لیے کیا کریں۔  
پہلے اور دوسروں کے سرمیکون کم از کم ایک میٹر کے فاصلے رکھیں تاکہ جب آپ  
گفتگو، چہلنگ یا بولیں تو انفیکشن کے خطرے کو کم کریں۔ کھڑے کے اندر  
بنے اور دوسروں کے درمیان زیادہ فاصلے رکھیں۔ جتنا دور، اتنا ہی بہتر۔  
ماسک پہننے کو دوسرے لوگوں کے ساتھ رہنے کے ایک اہم حصہ بنائیں۔ ماسک کو  
بڑے ممکن حد تک موثر بنانے کے لیے مناسب استعمال، ستوریج اور صفائی یا  
صانع کرتا ضروری ہے۔  
ماسک پہننے کے بہادار باتیں یہ ہیں:

پہلے ماسک لگانے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو صاف کریں، نیز اسے اتارنے سے  
پہلے اور بعد میں، اور کئی بھروسے سے چھوڑنے کے بعد۔  
اس بات کو یقینی بنائیں کہ یہ آپ کے ناک، منہ اور نیچرے دونوں کو ڈھانچے  
ہوئے ہیں۔

جب آپ ماسک اتاریں تو اسے صاف پلاسٹک کے تھیلے میں محفوظ کریں، اور ہر  
روز اسے دھوئیں اگر نہ کیڑا بنا سکتے ہیں، یا میڈیٹل ماسک کے زون کی  
توجہ سے ہٹا لیں۔  
واپس کے ساتھ ماسک کا استعمال نہ کریں۔

کس قسم کا ماسک اور کب پہننا ہے اس کے بارے میں تفصیلات کے لیے، ہمارے  
حوالہ و جواب پڑھیں اور ہماری ویڈیوز دیکھیں۔ ماسک اور بچوں پر مرکوز سوال  
و جواب بھی ہیں۔

عائلی کے بارے میں مزید جانیں کہ کووڈ 19 COVID-19 کوئی نیا خطرہ نہیں ہے  
اور ہمیں جسم پر آلودگی کو ہٹانے اور ہاتھوں کو صاف رکھنے اور  
فواصلے سازیوں کے لیے مخصوص مشورے کے لیے اس کی تفصیلات کو جاننے اور جاننے

شری اویس ایوب  
(بی پی ایڈ دوسرا سال)



## بچے کی دعا۔

کا دنیا کو پیرس اگر ہے۔ مشہور لیے کے خوبصورتی والی ٹینے سانس میں دنیا پوری کشمیر وادی کہ نہیں انکار سے حقیقت اس : کی ان لیکن ہیں۔ مشہور سے طریقہ اپنے بھی جگہیں جیسی لندن اور یارک نیو اور ہے جاتا سمجھا شہر خوبصورت سے سب ، ہے ملی خوبصورتی قدرتی لازوال ایک کو کشمیر جبکہ گی۔ جائے ہوئی ختم ساتھ کے وقت جو ہے تخلیق انسانی خوبصورتی نے خدا خود جو

ہے۔ کی تبار

سے اس ہیں چاہئے دیکھنا کچھ جو ہم اور ہے دینی اجازت کی دیکھنے ہوئی بھری سے چیزوں پیاری لاکھوں کو کشمیر ہمیں : زندہ ، وادی بھری سے خوشی ، ہیں دریا ہونے چھپے نیچے کے جس ، ہیں پہاڑ بڑے بڑے نیچے کے جس کو نہ وہ ہر ہیں۔ جھلکنے ہے۔ ہوا بھرا سے گھاس کنارہ ہر اور درخت

کے جذبات تحسین قابل کے اس نے شعراء لاکھوں ، میں نتیجے کے دلکشی کی اس ہے۔ جانا سمجھا جنت کا دنیا کو کشمیر ۔ :- یہ کہا نک یہاں نے مصنف ممتاز ایک ہیں۔ کیے بیان جذبات اپنے میں بارے

، یہ چاہتا کرنا تلاش جنت کوئی اگر"

چاہئے۔ کرنا رجوع سے کشمیر سے

ہیں۔ جاتے ہو عادی کے فطرت پاکیزہ کی اس وہ اور ہے لاتی طرف کی اس کو سیاحوں توجہ کی اس ہے۔ شامدار بھی سے وجہ کی : روک نہیں کو خود سے لکھنے کو نجرے اپنے بعد کے دیکھنے کو توجہ کی اس لوگ ہے۔ نوازا سے خوبصورتی کو کشمیر نے اللہ سے لحاظ کے خوبصورتی کی کشمیر شخص کوئی جب ہے۔ کرتا ادا کردار کا دوا میں کرنے زندہ کو روح افسردہ کشمیر سکتے۔ جائے۔ کی تعریف صحیح کی اس ، ہوتا نہیں ایسا کشمیر لیکن ہیں جاتے ہو ختم الفاظ کے اس تو ہے چاہتا کرنا تعریف کی اس

ہیں۔ چاہئے کرنا دریافت کو گوشے ہر اپنے آپ"

ہیں۔ چاہئے چومنا کو کنارے ہر کے آپ

ہو۔ سایہ کا خواب میرے تم

-J&K پیارے اور برسکون میرے

عبدال ایم شیخ۔  
دوسرا سال



**SHRI SHIVAJI COLLEGE OF PHYSICAL EDUCATION, AMRAVATI.****B.P.E.S. I Yr. 2020- 21**

<b>S.No.</b>	<b>Name of Students</b>	<b>Mob. No.</b>
1.	Sh. Prathamesh Gajanan Telmore	9511690175
2.	Sh. Subodh Ramkrushna Khandare	8484941268
3.	Sh. Akash Gajanan Tale	9370470643 / 9359943296
4.	Sh. Bhopendra Singh Jogendra Singh Andrele	7219407177
5.	Mhod. Ansar Ali S/o Mhod. Shahadat Ali	9096854654
6.	Sh. Amitkumar Puran Gautam	7999573735
7.	Sh. Bhushan Dnyaneshwar Khasbage	7066377314
8.	Sh. Abhishek Surendra Deshmukh	9028265699
9.	Sh. Pankaj Sheshrao Chavhan	9764162993 / 9545564346
10.	Roshan Raju Chavhan	9511733479 / 9763106544
11.	Sh. Prajwal Lalit Dhoke	9834799339
12.	Sh. Rohit Anil Surpam	9552512186
13.	Sh. Suyog Narayanrao Basande	7249452073
14.	Sh. Utkarsh Kailas Kabra	8983113112
15.	Sh. Raj Chandrapal Nagpure	8956571648 / 8381096139
16.	Sh. Vishal Rameshrao Uike	9881217161 / 8308061246
17.	Sh. Ajay Anil Bhusum	9356720693
18.	Sh. Rahul Ringa Bethekar	9325946896
19.	Sh. Pradip Sakharam Bethekar	9302416941
20.	Sh. Nikhil Nandkishor Zadkhande	9423760575
21.	Sh. Ashish Bhaskarrao Charhate	9822157345
22.	Ku. Ravina Balram Kasdekar	9011095471
23.	Sh. Amol Anil Rathod	8806087983
24.	Sh. Nikhilkumar Suresh Dongre	9309860601
25.	Sh. Shrikant Balram Bhalavi	7588256403 / 8103151420
26.	Sh. Amar Dipak Kamble	9075268141
27.	Sh. Rushikesh Ganeshrao Sarnaik	9579950266
28.	Sh. Shivam Sanju Athole	9021416052
29.	Sh. Vishal Vinod Waghmare	9921717964
30.	Sh. Sagar Janraoji Yewale	9881792551 / 7218710593
31.	Sh. Prakash Motilal Mavaskar	9322854128
32.	Sh. Niraj Ratiram Kasdekar	8180991305
33.	Sh. Chandrashekhhar Shamrao Belsare	7666543712
34.	Sh. Durgesh Misal S/o Kailas Misal	7666340911 / 8554854164
35.	Sh. Vrushabh Kawaduji Rohankar	9860851875 / 9356948913
36.	Sh. Nilesh Sanju Jambekar	7620371720

37.	Sh. Manish Arun Shelke	9359664176 / 9850529997
38.	Sh. Rameshwar Zinga Tota	8766416281
39.	Sh. Shriraj Lalji Dhikar	8308848994
40.	Sh. Hemant Krushna Athole	9322191072
41.	Sh. Sanket Sanjay Naik	9373931248
42.	Sh. Aniket Dattatray Matode	9172463215 / 9766581315
43.	Sh. Kartik Dinesh Mhala	7030163041
44.	Sh. Niraj Vinod Athole	7666006361
45.	Sh. Gopinath Raghunath Kokare	9370981321
46.	Sh. Karan Sunil Kumare	7721996614
47.	Sh. Rohit Santosh Zamarkar	—
48.	Sh. Nikhil Ajaysingh Solanke	7745028535
49.	Sh. Deepak Kumar S/o Pradeep Kumar	8826658057
50.	Sh. Shubham Laxman Tote	7498684181
51.	Ku. Vidya Raju Dhande	9579998589
52.	Sh. Sadan Shankar Akhande	8263979916
53.	Sh. Surendra Patiram Chimote	8080697664 / 9403492359
54.	Sh. Amanraj Chhotelal Dhande	7666034487
55.	Sh. Sanjay Babu Dhurve	8805060276
56.	Sh. Rakesh Rajesh Kasdekar	8010354661
57.	Sh. Akshay Rameshwar Darsimbe	7083181252
58.	Sh. Sanjay Subhash Athole	7067630385
59.	Sh. Hardesh Kumar S/o Subhashchander	—
60.	Ku. Guddi Kumari D/o Mehendra Rajak	6205367803
61.	Ku. Amita Ddungdung D/o D/o Victor Ddungdung	8340330647
62.	Mumtaz Ahmad S/o Mohd Shafi	9149543993 / 9622237644
63.	Gulfaz Ahmed S/o Mohd Sadeeq	—
64.	Sh. Abhishek Kalindria S/o Kewal Singh Kalindria	9797556713
65.	Ku. Sneha Rajkumar Rangari	9021105802

## B.P.E.S. II Yr. 2020- 21

S.No.	Name of Students	Mobile No.
1.	Sh. Yashkumar Ramesh Rao Hiwarale	9326276141
2.	Sh. Nikesh Narayan Kasdekar	8837078955
3.	Sh. Shrikant Ramdas Sindram	7776029213
4.	Ku. Nikita Bansi Kasdekar	9067245378
5.	Ku. Rajnandani Dayaram Kasdekar	7517468122
6.	Sh. Prajwal Ankush Nikose	9921676919 / 9970687188
7.	Sh. Vishal Krushna Zadkhande	9421786694
8.	Sh. Rohit Shalikram Bhilawekar	9022784005
9.	Ku. Mayuri Sunil Kakade	6291570452
10.	Sh. Saurabh Padmakar Bhome	9604330740 / 8999603684
11.	Sh. Gaurav Devidas Atram	9579732952
12.	Sh. Siddharth Shivilal Jamunkar	9356798926 / 8275974063
13.	Sh. Akash Shankar Parte	7775960705
14.	Sh. Anujpal Arjunsingh Pal	7666785110 / 7350957013
15.	Sh. Deva Laxman Dhande	7775970373
16.	Sh. Harshad Vasudev Babhulkar	9022002370
17.	Sh. Kamlesh Manoharrao Uike	8605842173
18.	Sh. Krushna Rewaram Wadive	9922055673
19.	Ku. Ankita D/o Santosh Kumar	6005471637
20.	Sh. Kunal Dashrath Kapse	7972153429
21.	Sh. Manish Rajsingh Lakada	7249835923
22.	Sh. Harish Ramesh Nandane	9284155226
23.	Sh. Indrajeet Vinayakrao Khandare	7972823134 / 7620986381
24.	Ku. Kanika D/o Ajit Pal Tanwar	9654572045
25.	Sh. Niraj Lahanya Athole	6264263309 / 9420787841
26.	Sh. Ankush Pramod Kumar Singh Abhishek	7042674413

27.	Sh. Mohanish Wasudeorao Kochade	8698310708
28.	Sh. Ajay Gulab Bachale	7588697156
29.	Sh. Ajay Rajinder Singh	9682147804
30.	Owais Ayoub S/o Mohd. Ayoub Yattoo	8492060706 / 6006780016
31.	Ku. Rajshree Rampal Rajak	8308013044
32.	Sh. Durgesh Charan Zadkhande	8275110243
33.	Ku. Nisha Yende	7038310081
34.	Ku. Jyoti Manik Baghaye	9420708369
35.	Aftab Hussain S/o Roshan din	7889660369
36.	Bhat Arif Ul Islam S/o Mohd Maqbool Bhat	6006205199
37.	Zahran Nissar Batt	7051624476
38.	Baber Hussain S/o Shafket Ali Batt	8082624586
39.	Danish Mushtaq S/o Mushtaq Ahmed Malla	6006995164
40.	Ajeet Singh S/o Bishan Dass	

**B.P.E.S. III Yr. 2020- 21**

<b>S.No.</b>	<b>Name of Students</b>	<b>Mobile No.</b>
1.	Sh. Dayaram Sukhalal Bethekar	9420805883
2.	Sh. Ankit Vinodrao Nistane	8668395039
3.	Sh. Ajinkya Shivdas Madan	7719927505
4.	Sh. Ayush Shambhaulal Kawde	7746859524
5.	Ku. Nikita Dipakrao Jagtap	8390936142
6.	Sh. Shubham Gopalrao Dhage	7218745507
7.	Sh. Nikhil Rajendrarao Bhule	9096802550
8.	Sh. Sumit Jashvant Singh Baghel	8805424818
9.	Sh. Hemant Deepakrao Gawarle	8857822273 / 7620986381
10.	Sh. Sagar Vilasrao Wankhade	9356321613
11.	Sh. Vinay Chotu Pachel	7972679745
12.	Sh. Shubham Naresh Bundele	8855821401
13.	Sh. Santosh Raju Thakare	8806891517
14.	Sh. Bhola Parashram Bethe	9975665912
15.	Sh. Shrish Rajendra Gupta	8855970363
16.	Sh. Abhay Ashok Chavhan	9822792923
17.	Md. Umair Alam	9097293368
18.	Sh. Vaibhav Bhargava S/o Vikas Bhargava	7014784213
19.	Sh. Nishant Kumar S/o Ajay Dube	7484843870
20.	Sh. Ashish Baghaye	8999831997
21.	Sh. Pradip Amarchand Sonare	9420577681
22.	Sh. Vishwas Amarlal Athole	7666476308
23.	Sh. Durgesh Ramprasad Ghate	7666476308 / 9423181065
24.	Sh. Akash Umesh Tiwari	9359539470
25.	Sh. Shivam Sonawane	7385213683

26.	Sh. Sachin Shyamrao Kasdekar	9405923537
27.	Sh. Sachin Athole	8275994606
28.	Sh. Pratik Anilrao Deshmukh	8830175352
29.	Sh. Shivkumar Diliprao Dehade	7385080373
30.	Sh. Rajkumar Laxman Belkar	8999660739
31.	Sh. Akshay Vijayrao Chavhan	8459048855
32.	Ku. Priya Vilasrao Waghmare	7507859039 / 9579332636
33.	Sh. Ashish Vinodrao Chaware	8600217552
34.	Sh. Sanket Kisanrao Tekam	7888297263
35.	Sh. Arbind Prasad S/o Vijay Kumar Prasad	7908912960
36.	Sh. Ajay Kumar Ashok Bhat	7006159689
37.	Sh. Saurabh Bhaskarrao Navghare	7776055520
38.	Mohd. Abrar S/o Mohd. Shaif	9622550455 / 9923670165
39.	Sh. Sambhaji Rajendra Burange	7972684429
40.	Shah Nawaj S/o Ghulam Hussain	9596916987 / 9596644876
41.	Ku. Sonali Babarao Nagle	7387816950
42.	Atif Hussain S/o Mohd. Afaq	9797478256
43.	Sh. Samir Rudrapal S/o Gouranga Rudrapal	9856418030 / 7005912792

## B.P.Ed I Year 2020- 21

Sr.No	Name of Student	Mobile No
1.	Rinku Jaiprakash Chhikara	7042550125
2.	Aman Basant Choubey	8210929434
3.	Sunilkumar Rajeshkumar Sinha	9852339540
4.	Shruti Prakash Badere	9307696629
5.	Bharti Sudhakar Amdare	7038495297
6.	Jyoti Gautam Kirdak	7030841830
7.	Anurag Rajpal Suratne	7875015061
8.	Darshan Kishor Pachgade	7057888674
9.	Pavan Ashok Gedekar	7350855043
10.	Vishal Rambahu Tambe	9552375204
11.	Gaurav Ravindra Sarvatkar	9923932225
12.	Gajanan Shivaji Kabir	8788280303
13.	Himanshu Rakesh Sharma	8178202232
14.	Sangharsh Rohidas Pawar	9172555191
15.	Dipak Gajanan Mahajan	8421487994
16.	Rupesh Rajesh Gupta	9890551370
17.	Kunal Kumar Joat	7770079524
18.	Sandesh Rohidas Pawar	8208848244
19.	Praful Gajanan Gabhane	8308733399
20.	Pallavi Dnyaneshwar Ramteke	8999839027
21.	Harshad Umesh Chapke	7385848143
22.	Shubham Rameshwar Sonare	7066952763
23.	Yogesh Suresh Dhongde	9834565149
24.	Pooja Suresh Bundele	9359135328
25.	Pavan Anil Doifode	8999545791
26.	Vishal Singh Jialal Singh	6005320434
27.	Akash Devidas Ingole	8856951704
28.	Akshay Prakash Dharulkar	7507971739
29.	Vishal Manoharrao Bobade	7387915113
30.	Vaishanavi Rajendra Chavan	9673544740
31.	Pallavi Devrao Nitnaware	9588468321
32.	Roshan Ramesh Jadhao	9834152788

33.	Sneha Suresh Rao Sawarkar	8669804181
34.	Shilpa Bhagwan Panchale	9011454382
35.	Aarti Anil Sonawane	9511755849
36.	Kasturi Dilip Pinjarkar	7507129706
37.	Kumendra Amarlal Athole	9403160738
38.	Dev Kumar Saroj Kumar Sen	7488624563
39.	Shivkumar Sukhram Kasdekar	8605221684
40.	Nisha Ashok Bonde	9766514149
41.	Revati Gajanan Giri	7020472086
42.	Krutika Ravindra Madavi	7038950957
43.	Kundan Dnyaneshwar Kadam	8007654283
44.	Prerna Shyam Boratkar	8237312685
45.	Nivrutti Wasudeo Kochade	7775072703
46.	Kajal Diwakar Mohakar	8010050296
47.	Abhijit Balkrushna Dhoke	7744031282
48.	Nikesh Rajesh Gajbhiye	9623625970
49.	Dixitkumar Ranjendrasinh Parmar	9635261344
50.	Mahaveer Singh Bhawar Lal	8829000251
51.	Veer Singh Dhir Singh Rathore	7062861342
52.	Harmendra Singh Ram Singh	9784021057
53.	Anju Harlal Singh Mawaliya	9667915468
54.	Poonam Singh Sher Singh	7737881570
55.	Vikas Kawaliya Umed Singh	7011179080
56.	Anil Kumar Rajkumar	9876221097
57.	Kajal Rani	9682379982
58.	Niha Bhagat	9882528943
59.	Jayshri Rampal Rajak	7385136220
60.	Shyamkumar Jha	8780554111
61.	Pritam Rajesh Chaudhari	9595799031
62.	Saurav Kumar	7519041039
63.	Ankur Khatri	7838950220
64.	Adesh Rajesh Dongare	8007875911
65.	Pankesh Sonare	9421622669
66.	Santosh Kumar Goswami	9576649119
67.	Dilshan Rafik Shaikh	7387270010
68.	Devyani Rai	6200690834
69.	Prachi Kumar Payal	7050963382

70	Pratik Ingole	7776967920
71	Tanya Singh	6207513114
72	Sonali Ashok Pawar	9158787425
73	Pooja Sahebrao Cherle	9604958943
74	Komal Goraknath Mokashi	9373951885
75	Tanvin Rafik Tamboli	9834771836
76	Muskan Rakshak	7742339828
77	Seema Singh Didal	8114409650
78	Leela Lakhesar	9667915468
79	Manoj Singh	9667824415
80	Arti D/O Sita Ram	9252041489
81	Maisha Baijiya	9114409650
82	Seeta Kanwar	9667918468
83	Sulochana	8114409650
84	Asha Bai	9252041489
85	Manisha Raut	8668969313
86	Pranali Hemant Gujar	7498458269
87	Gayatri S Suryawanshi	7972056044
88	Darshan S Rokade	7756893669
89	Rahul S Jamnik	7057460675
90	Anuj A Tamte	7769054048
91	Abhijit B Sakhe	9923582661
92	Deepali T Shildhankar	7776912610
93	Navin P Nandurkar	9970355643
94	Nitin P Nandurkar	9021879347
95	Akshay S Bhure	9823983042
96	Dipali G Aware	8805607397
97	Vijay R Dhongade	7620740868
98	Vishal V Pawar	8208388426
99	Dhiraj O Dahake	8975311604
100	Yogita T Shildhankar	9819204595

## B.P.Ed II Year 2020- 21

Sr.No	Name of Student	Mobile No
1	Pankaj Hajusing Rathod	9356781401
2	Pooja Santosh Rahate	7768864993
3	Samiksha Rmkrushna Barve	9028420994
4	Youhan Anil Gajbhiye	9657741308
5	Ahtesham askari Hasan	9561285334
6	Bhushan Moreshwar Parlikar	9673120930
7	Swapnil Diliprao Ikhari	7378865049
8	Swati Vijay Gawande	7741905498
9	Amol Ashok Shelke	9921609785
10	Kshitij Yuvraj Mohod	9960620150
11	Ajay Bandu Shinde	8087808479
12	Saurabh Sham Kalmegh	9518945884
13	Pavan Sukhdev Dhankar	9763594676
14	Gaurav Pramodrao Mohod	8600733776
15	Poonam Chand Satya Narayan	7057573147
16	Balwant Dinesh Bobade	9960531934
17	Akhilesh Manoharrao Khadekar	8806923460
18	Roshan Damodhar Gawadkar	8080642622
19	Umesh Gajanan Wagh	9730003800
20	Swati Devidas Yadao	8669057740
21	Girish Ratnakar Kukade	
22	Shubham Suresh Wankhade	8999657857
23	Ashwini Suryakant Sarang	9730967643
24	Ankesh Shankarlal Dhurwe	9420411541
25	Komalsinh Buddhasinh Baghel	9665896557
26	Roshan Gokul Koge	8055860714
27	Shankar Sajju Bhusum	9607746158
28	Rohit Siddharth Jamnik	8788886039
29	Hardev Mishri Lal Gurjar	9660564996

30	Rajesh Raghubir Mahato	8668605659
31	Akshay Purushottam Alaspure	8600708984
32	Shashank Prakashrao Sarode	9527252204
33	Chhitar Ratanlal Choudhary	7891185328
34	Rakesh Kumar Puran Mal	6376783339
35	Pooja Nageshrao Durani	7020514080
36	Sunila Ashokkumar Syal	8459280699
37	Swati Santosh Sharma	9579553257
38	Rakesh Roshan Haridwar Singh	6203140962
39	Sujeet Kumar Ram Sharan Ram	8757462720
40	Vanshika Sanjay Gaikwad	9823053832
41	Suman Kumar Suryanand Prasad	7050063161
42	Om Anil Munde	7057255639
43	Rahul Kumar	
44	Lalita Kumari Ishwar lal	9166320345
45	Jyoti Ramesh Kalwaghe	9766158135
46	Ravi Bhagwan Dhandar	8605710135
47	Shubham Ramrao Nage	7058797614
48	Akshay Suresh Thokal	8625007766
49	Vaibhav Jagannath Dhandar	9595556356
50	Gopal Ramkrushna Bansod	9595556356
51	Saurabh Arvind jawanjal	9529068078
52	Rajeshwari Rajaram Shirbhate	7030864607
53	Ganesh Prasad	9801311436
54	Shubham Arun Kapile	8999681854
55	Sunanada Ratiram Uike	9067147247
56	Kaustubh Balu Dhakare	7620503767
57	Prafull Prakashrao Ganjare	9096453505
58	Shubham Gopalrao Pawar	8793329368
59	Mohammad Tauseef Shaikh Razique	9960255750
60	Abdul Majeed Sheikh	9622454969
61	Sagar Dadarao Kshirsagar	9588447744

## D.Y.Ed. (One Year) 2020- 21

S.No.	Name of Students	Mob. No.
1.	Saima Kausar D/o Abdul Nabi	8605703881 / 9011202369
2.	Sh. Ganesh Tanajirao Bhosale	9922590171 / 9822710148
3.	Sheikh Mohsin S/o Sheikh Nabi	7276657036
4.	Ku. Vaishali Ranjit Dikkar	9284099013 / 9822230725
5.	Ku. Kirti Vijay Kamble	8626034250
6.	Ku. Sneha Lakhan Mahanande	8698721935
7.	Sh. Sachin Ashokrao Nichale	9372638927
8.	Ku. Jayshri Balkrushna Deshmukh	9881574509
9.	Sh. Nitesh Vilasrao Bhutada	9096380243
10.	Ku. Jaya Narayanrao Adhau	8760740587
11.	Ku. Punam Ajay Ahirkar	9422350613
12.	Sh. Pushpak Jaywant Deshmukh	7030800888
13.	Sh. Abhinav Dineshrao Mhala	8552857575
14.	Sh. Chittaranjan Sureshrao Telange	7775068211
15.	Ku. Bhakti Shrinath Subhedar	9552980903 / 9637882092
16.	Ku. Suchita Ramkrushna Raut	9637882092 / 9850136877
17.	Ku. Manisha Anilrao Ingale	—
18.	Sh. Sarvesh Ravindra Men	9595923925
19.	Ku. Priya Nandkumar Kalmegh	7038270628
20.	Sh. Pratik Ishwardas Pophale	8624026895
21.	Sh. Sudhakar Limbaji kharate	9689588430
22.	Sh. Shubham Gajanan Bharsakle	7887994477
23.	Ku. Vaishnavi Bhaiyasaheb Wankhade	7887621460
24.	Ku. Sonali Shridharrao Harné	9850736611
25.	Ku. Radhika Bharat Rane	9637698870 / 9284612425
26.	Sh. Abhijit Avinash Deshmukh	7620614119 / 9403385487
27.	Ku. Santoshi Ramkrishna Saulkar	7350745952
28.	Sh. Sarvesh Chandrashekhar Mishra	7020968576
29.	Ku. Shivani Jaywantrao Deshmukh	7030558355
30.	Sh. Pankaj Kumar Sinha	8340542158
31.	Sh. Shubham Vijay Ingale	8857898869

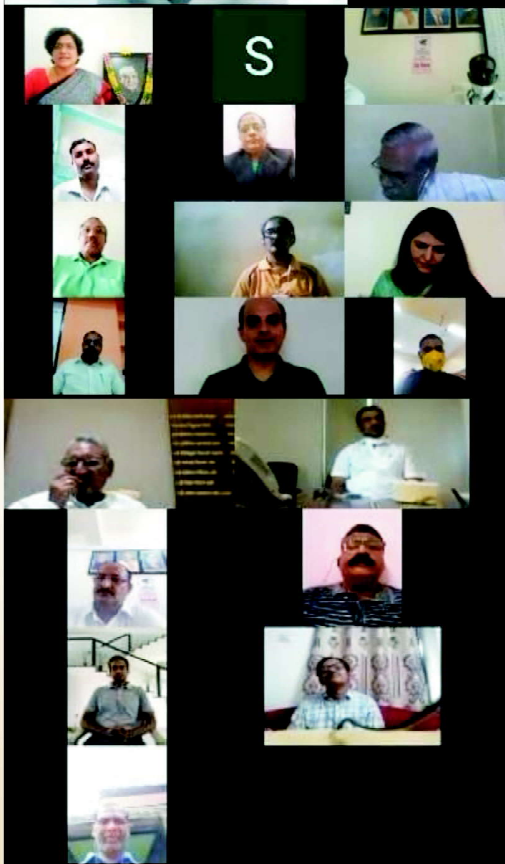
# Quality Initiatives of IQAC




## ONLINE-INTERNATIONAL ONLINE SEMINAR & WORKSHOP



## Quality Initiatives of IQAC

### ONLINE - WORKSHOP ON PHYSICAL & LITERACY ELMS SPORTS RELIANCE FOUNDATION



    
Shri Shivaji Education Society, Amravati's  
**Shri Shivaji College Of Physical Education, Amravati, (MH), India**  
& District Sports Office, Amravati

IN ASSOCIATION WITH



**ELMS**  
sports  
Foundation

PRESENTS

### Physical Literacy: Approach to Make Each Child Active for Life

Four Days Intensive Learning Sessions by  
ELMS Sports Foundation

#### TOPICS COVERED IN THE SESSIONS ARE

1. REFRESHING KEY TERMS OF PHYSICAL EDUCATION
2. MINOR GAMES TO ENGAGE ALL CHILDREN
3. UNDERSTANDING PHYSICAL LITERACY
4. PHYSICAL LITERACY BASED CURRICULUM GUIDELINES
5. HUMAN VALUES IN PHYSICAL EDUCATION
6. NEW ASSESSMENT APPROACHES FOR PHYSICAL EDUCATION

#### Keynote Speaker



Shri. Pullela Gopichand  
Chief National Badminton Coach  
Mentor - ELMS Sports Foundation



Dr. Anjali P. Thakare  
Principal  
Shri Shivaji College of  
Physical Education, Amravati.



Shri Ganesh Jadhav  
District Sports officer,  
Amravati

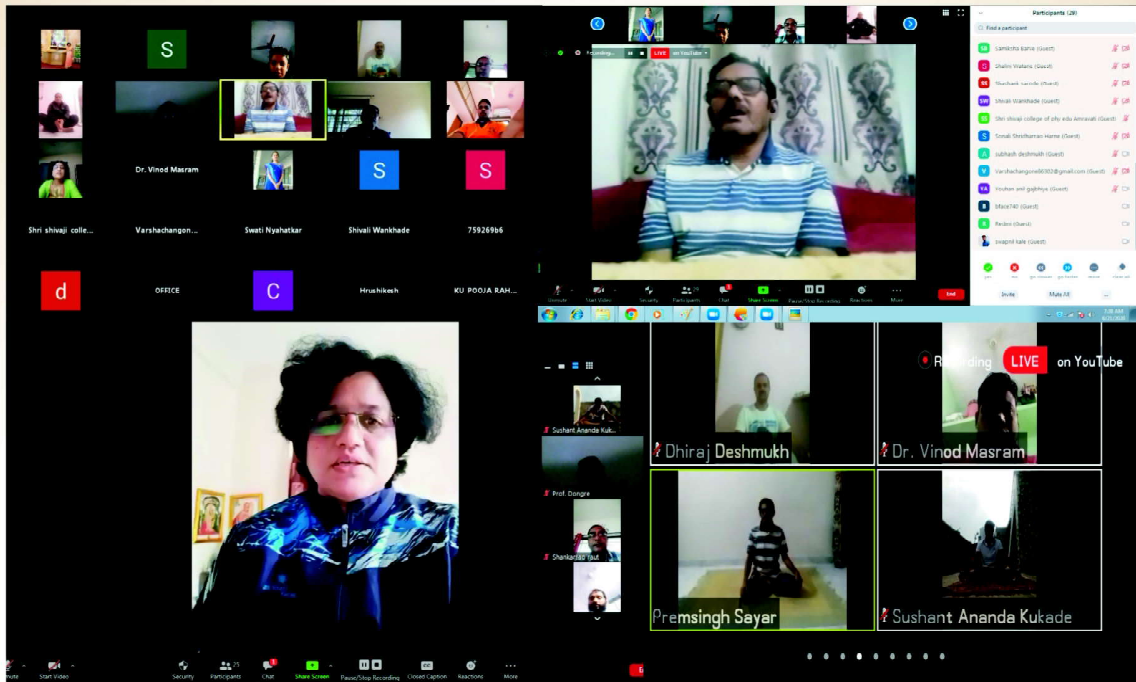
**Date : 17<sup>th</sup> to 20<sup>th</sup> June, 2020**

@ 12.15-1.30 - Lunch break - 2.15- 3.30 ( 2 Sessions every day)

Click here to register for the session

<https://forms.gle/zDnrpstBdJ6grmSz6>

## INTERNATIONAL YOGA DAY- ONLINE



## NATIONAL WEBINAR ON RANGNATHAN BIRTH ANNIVERSARY



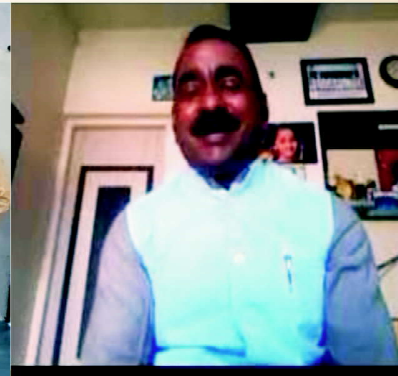
## TEACHER'S DAY



## NATIONAL SPORTS DAY



FATHER OF NATION MAHATMA GANDHI & EX. PRIMINISTER LAL BAHADUR SHASTRI BIRTH ANNIVERSARY



EX. PRESIDENT DR. A. P. J. ABDUL KALAM BIRTH ANNIVERSARY



## MAHATMA FULEY BIRTH ANNIVERSARY



## MAHAPARINIRVHAN DAY



# BLOOD DONATION CAMP



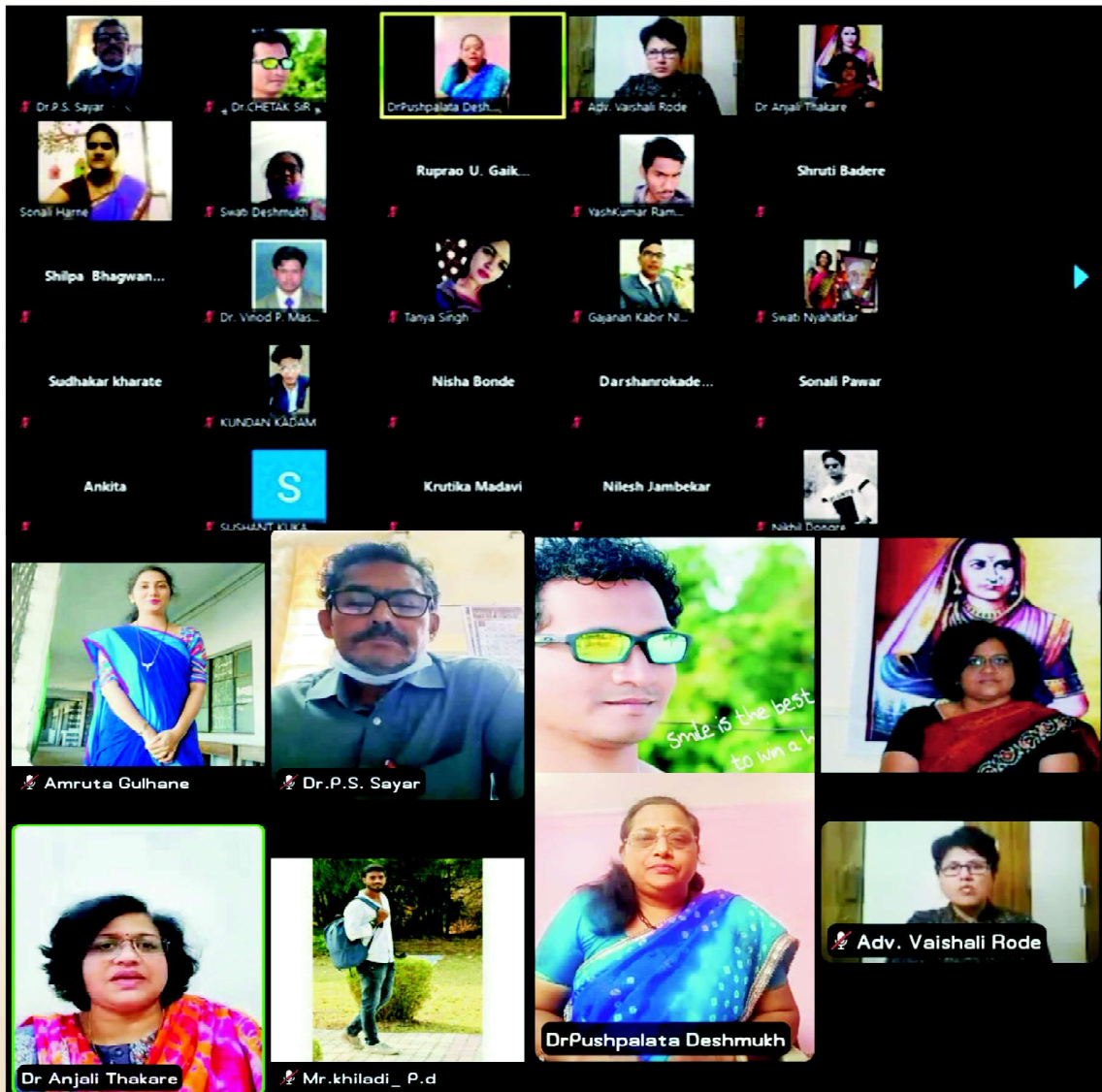
REPUBLIC DAY



# SHIV JAYANTI



# INTERNATIONAL WOMEN'S DAY



## DR. B. R. AMBEDKAR BIRTH ANNIVERSARY



## GRADUATION CEREMONY



## DR. PANJABRAO DESHMUKH BIRTH ANNIVERSARY



## SAVITRIBAI FULEY BIRTH ANNIVERSARY



## KNOWLEDGE RESEARCH CENTER OPENING CEREMONY



## RAJMATA JIJAU & SWAMI VIVEKANAND BIRTH ANNIVERSARY



**MERITORIOUS STUDENTS S.G.B.A.U. AMRAVATI : 2019-20**



**Ku. Niha Bhagat**  
1<sup>st</sup> Merit  
B.P.E.S.



**Ku. KajalRrani Bhagat**  
2<sup>nd</sup> Merit  
B.P.E.S.



**Shyamkumar Zha**  
3<sup>rd</sup> Merit  
B.P.E.S.



**Satish Upare**  
1<sup>st</sup> Merit  
D.Y.Ed.



**Ku. Pratibha Dabhade**  
2<sup>nd</sup> Merit  
D.Y.Ed.



**Ku. Nikita Navale**  
3<sup>rd</sup> Merit  
D.Y.Ed.



# मुलांनी शारीरिक साक्षरतेसाठी क्रीडा कौशल्ये शिकणे गरजेचे : ना. सुनील केदार

अमरावती दि. १२ : शारीरिक साक्षरता ही शैक्षणिक प्रक्रियेचा एक अविभाज्य भाग आहे. मुलांमध्ये शारीरिक कौशल्ये विकसित करणे हे त्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी आवश्यक आहे. शारीरिक शिक्षण मुलांच्या शारीरिक, मानसिक, सामाजिक व भावनिक विकासासाठी महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावते. मुलांच्या शारीरिक कौशल्ये विकसित करणे हे त्यांच्या आरोग्यासाठी, तसेच त्यांच्या दैनंदिन जीवनासाठी आवश्यक आहे. शारीरिक शिक्षण मुलांच्या शारीरिक कौशल्ये विकसित करणे हे त्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावते. मुलांच्या शारीरिक कौशल्ये विकसित करणे हे त्यांच्या आरोग्यासाठी, तसेच त्यांच्या दैनंदिन जीवनासाठी आवश्यक आहे.



# Media Speak

## शिवाजी महाविद्यालयाच्या आंतरराष्ट्रीय चर्चासत्रात उलगडले महिला विश्व



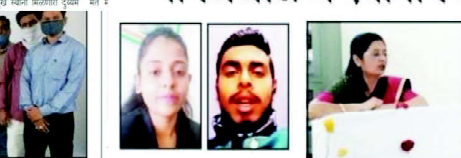
अमरावती दि. १२ : शिवाजी महाविद्यालय अमरावती येथे आंतरराष्ट्रीय चर्चासत्रात महिला विश्व उलगडले. या सत्रात महिलांच्या शैक्षणिक, व्यावसायिक व सामाजिक स्थितीबाबत चर्चा करण्यात आली. या सत्रात महिलांच्या शैक्षणिक, व्यावसायिक व सामाजिक स्थितीबाबत चर्चा करण्यात आली. या सत्रात महिलांच्या शैक्षणिक, व्यावसायिक व सामाजिक स्थितीबाबत चर्चा करण्यात आली.

## श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती महात्मा गांधी व लाल बहादूर शास्त्री जयंती दिनाचे



अमरावती दि. १२ : श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती येथे महात्मा गांधी व लाल बहादूर शास्त्री जयंती दिनाचे आयोजित करण्यात आले. या सत्रात महात्मा गांधी व लाल बहादूर शास्त्री यांच्या जीवन व कार्याबाबत चर्चा करण्यात आली. या सत्रात महात्मा गांधी व लाल बहादूर शास्त्री यांच्या जीवन व कार्याबाबत चर्चा करण्यात आली. या सत्रात महात्मा गांधी व लाल बहादूर शास्त्री यांच्या जीवन व कार्याबाबत चर्चा करण्यात आली.

## श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयात राजमाता माँ जिजाऊ व स्वामी विवेकानंद जयंतीचे आयोजन



अमरावती दि. १२ : श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती येथे राजमाता माँ जिजाऊ व स्वामी विवेकानंद जयंतीचे आयोजित करण्यात आले. या सत्रात राजमाता माँ जिजाऊ व स्वामी विवेकानंद यांच्या जीवन व कार्याबाबत चर्चा करण्यात आली. या सत्रात राजमाता माँ जिजाऊ व स्वामी विवेकानंद यांच्या जीवन व कार्याबाबत चर्चा करण्यात आली.

## श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती येथे राजमाता माँ जिजाऊ व स्वामी विवेकानंद जयंती



अमरावती दि. १२ : श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती येथे राजमाता माँ जिजाऊ व स्वामी विवेकानंद जयंतीचे आयोजित करण्यात आले. या सत्रात राजमाता माँ जिजाऊ व स्वामी विवेकानंद यांच्या जीवन व कार्याबाबत चर्चा करण्यात आली. या सत्रात राजमाता माँ जिजाऊ व स्वामी विवेकानंद यांच्या जीवन व कार्याबाबत चर्चा करण्यात आली.

# श्री शिवाजी शिक्षण शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयात सेमिनारचे आयोजन



अमरावती दि. २७ : श्री शिवाजी शिक्षण शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती येथे आयोजित आज दुसऱ्या दिवशी सेमिनार आणि कार्यशाळेचा दुसरा दिवस यामध्ये आज सकाळी ११ वाजता सत्रा

## श्री शिवाजी शिक्षण संस्था द्वारा संचालित श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती येथे शिक्षक दिनाचे आयोजन



अमरावती दि. ५ : श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती येथे डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन यांचे जन्म दिवसा निमित्त शिक्षक दिनाचे आयोजन करण्यात आले. श्री शिवाजी शिक्षण संस्थेचे कोषाध्यक्ष यांनी दिवसीय वाद्य संगीत यांनी दीप प्रज्वलन करून कार्यक्रमाला उद्घाटन केले. डॉ. भंडारकर यांच्या मार्गदर्शनाखाली शिक्षक दिनाचे आयोजन करण्यात आले. श्री शिवाजी शिक्षण संस्थेचे कोषाध्यक्ष यांनी दिवसीय वाद्य संगीत यांनी दीप प्रज्वलन करून कार्यक्रमाला उद्घाटन केले.

## श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयात पदवी वितरण



अमरावती दि. १८ : श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती येथे पदवी वितरण समारंभ आयोजित करण्यात आला. या समारंभात विद्यार्थ्यांना पदवी वितरित करण्यात आली. या समारंभात विद्यार्थ्यांना पदवी वितरित करण्यात आली. या समारंभात विद्यार्थ्यांना पदवी वितरित करण्यात आली.

## कोरोना में फिटनेस के लिए खेल को बढ़ावा देना जरूरी

मिस्ट्राउन एक्स्ट्रीम एंड अग्रानगरी क्रिकेट ने जीता टैटली एनक्लेव वॉलबॉल क्रिकेट कप

पुलिस आवृद्ध डॉ. आरटी सिंह का प्रतिपादन

सदस्यां ने बहावा टीम का उद्घाटन

सिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती येथे आयोजित करण्यात आले. या सत्रात शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती येथे आयोजित करण्यात आले. या सत्रात शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती येथे आयोजित करण्यात आले.

प्रवाश्यांको का निमित्त सहयोग

## College Premises





**Shri Shivaji Education Society, Amravati's**

## **Shri Shivaji College of Physical Education**

**Shivaji Nagar, Panchvati Square, Amravati, (M.S.) - 444603**

**Affiliated to Sant Gadge Baba Amravati University, Amravati 'Code No.- 841**

**UGC, AISHE Code - C-62305 ( NCTE WRC - Code No. 114037 )**

**Website : [www.shivajibpedamt.org](http://www.shivajibpedamt.org)**