



महाराष्ट्रीय मंडळाचे
चंद्रशेखर आगाशे
शारीरिक शिक्षण
महाविद्यालय

महाराष्ट्रीय मंडळ
शतकमहोत्सव
ऑक्टोबर २०२३-२४



चंद्रशेखरीय

नियतकालिक २०२३-२४

BPEd
2022-2024
batch



मुख्य संपादक

डॉ. सोपान कांगणे

कार्यकारी संपादक

प्रा. शरद आहरे

सहसंपादक

अनुराधा येडके

संपादकीय सल्लागार

प्रा. बालाजी पोटे

प्रा. उज्वला राजे

डॉ. श्रीकांत महाडिक

डॉ. श्रद्धा नाईक

डॉ. महेश देशपांडे

प्रा. अमित प्रभू

डॉ. शिरीष मोरे

डॉ. योगेश बोडके

संपादक मंडळ

श्री. कुमार उपाध्याय

श्री. सुमित तांबे

कु. भैरवी थरवळ (विद्यार्थी मंडळ, सचिव)

मलपृष्ठ : कु. गायत्री पवार

प्रिंटिंग : पूनम प्रिंटिंग प्रेस, पुणे

अनुक्रमणिका

अ.क्र	लेख	पान नं
१	वार्षिक अहवाल	५
२	गुरुवर्य नरसिंह काशीद - पै. शंकू धोत्रे	१६
३	जिंकण्यापलिकडे - प्रा. शरद आहेर	१८
४	भारताचा क्रिडा अर्थसंकल्प - डॉ. सोपान कांगणे	१९
५	जॅव्हलिन आर्चरी - उमेश लोंढे	२१
६	प्रवास - खेळ ते शारीरिक शिक्षणाचा - गायत्री पवार	२३
७	कुन बोकाटोर - उमेश लोंढे	२५
८	पुरुष सक्षमीकरण काळाची गरज - चेतन तापकीर	२७
९	Life of People at 15000 Feet - Rigzen Angmo	२९
१०	प्रयत्न वाचन संस्कृती जपण्याचे - अदिती बुवा	३१
११	परिस्थितीसोबत जगणं - उर्मिला गोरड	३३
१२	Eating Right : The Long Term Insurance for Your Body - Samarth Deshpande	३६
१३	Let it Go to Get it - Meghana Kulkarni	३८
१४	बेट्टी रॉबिन्सनचे अविश्वसनीय यश - डॉ. महेश देशपांडे	४०
१५	विद्यावाचस्पती संशोधनांचा गोषवारा	४४



महाराष्ट्रीय मंडळाचे चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे.

वार्षिक अहवाल २०२३-२४

शारीरिक शिक्षणाचे खंदे पुरस्कर्ते, महाराष्ट्रीय मंडळाचे संस्थापक कै.कॅ.शिवरामपंत दामले, मंडळाचे द्रष्टे माजी सरकार्यवाह, कै. रमेश दामले सर आणि आमचे प्रेरणास्थान कै. धनंजय दामले यांच्या पवित्र स्मृतींना अभिवादन करून महाविद्यालयाचा शै. वर्ष २०२३-२४ चा वार्षिक अहवाल सहर्ष सादर करित आहे.

यंदा महाविद्यालयाने ४७ व्या वर्षात पदार्पण केले आहे. महाविद्यालयात सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठाशी संलग्नित बीपीएड., एमपीएड, व पीएच.डी. (शारीरिक शिक्षण) हे अभ्यासक्रम राबविले जातात. महाविद्यालयास एन.सी.टी.ई.ची मान्यता प्राप्त असून ते नॅक पुनर्मूल्यांकित आहे.

● ठळक वैशिष्ट्ये/विशेष कामगिरी

- १) फॅकल्टी डेव्हलपमेंट प्रोग्रॅम - दि. २९ व ३० ऑगस्ट २०२३.
- २) प्रेरणादिनानिमित्त संस्थेच्या शाळा व महाविद्यालयामध्ये 'मी शिवाकाका' कार्यक्रम (दि.०६ सप्टेंबर २०२३)
- ३) बीपीएड/एमपीएड प्रवेश २०२२-२३ सीईटी मैदान परीक्षेचे महाविद्यालयात यशस्वी आयोजन (दि.३-४ ऑगस्ट २०२३)
- ४) क्रीडादिन संपन्न (दि.०८/०९/२०२३)
- ५) सत्रारंभ तृतीय सत्र बीपीएड दि.०५/०९/२०२३ व एमपीएड दि.०४/०९/२०२३.
- ६) एम.पी.एड विद्यार्थी सायकल ट्रिपचे आयोजन दिनांक ०९ व १० सप्टेंबर २०२३ ला आयोजित करण्यात आले.
- ७) महाविद्यालयात शिक्षक दिन साजरा. (०५ सप्टेंबर २०२३)
- ८) विद्यार्थ्यांसाठी दहीहंडी उत्सव साजरा. (०७/०९/२०२३)
- ९) विद्यार्थ्यांसाठी गणपती बनविण्याची कार्यशाळा. (०९/०९/२०२३)
- १०) विद्यार्थ्यांनी अनाथ व दिव्यांग मुलांसोबत दिवाळी साजरी. (०८/११/२०२३)
- ११) बी.पी.एड द्वितीय वर्षाच्या विद्यार्थ्यांसाठी फिटनेस क्षेत्रात नोकरीची संधी या संदर्भात व्याख्यान.(०९/१२/२०२३)
- १२) बी.पी.एड द्वितीय वर्षाच्या विद्यार्थ्यांद्वारे खेळ आणि फिटनेस प्रदर्शन आयोजन. (१६/१२/२०२३)
- १३) एम.पी.एड द्वितीय वर्षाच्या विद्यार्थ्यांसाठी रग्गबी खेळाची कार्यशाळा.(२०/१२/२०२३)
- १४) बी.पी.एड द्वितीय वर्षाच्या विद्यार्थ्यांसाठी शैक्षणिक शिबिर आयोजित. (२१/१२/२०२३ ते २३/१२/२०२३)
- १५) बी.पी.एड व एम.पी.एड प्रथम, द्वितीय वर्ष विद्यापीठ परीक्षा ०५/०१/२०२४ ते २०/०१/२०२४ दरम्यान आयोजित.
- १६) महाविद्यालयातील बी.पी.एड द्वितीय वर्ष विद्यार्थ्यांचा इंटर्नशिप कार्यक्रम सुमारे ८२ शाळांमध्ये १० जानेवारी २०२४ ते २४ फेब्रुवारी २०२४ या कालावधीत.
- १७) विद्यापीठ परीक्षासंदर्भातील कार्यासाठी नवीन झेरॉक्स मशीन आणले. (१३/०१/२०२४)
- १८) बी.पी.एड द्वितीय सत्र व एम.पी.एड चतुर्थ सत्र २३ जानेवारी २०२४ रोजी सुरु करण्यात आले.

- १९) एम.पी.एड द्वितीय वर्षाच्या विद्यार्थ्यांसाठी स्केटिंग खेळाची कार्यशाळा. (०७ फेब्रुवारी २०२४)
- २०) अखिल भारतीय आंतर विद्यापीठ (मुली) खो खो स्पर्धेचे दि. १५/०२/२०२४ ते १९/०२/२०२४ दरम्यान आयोजन.
- २१) एम.पी.एड द्वितीय वर्षाच्या विद्यार्थ्यांसाठी सॉफ्टबॉल खेळाची कार्यशाळा.(०१/०३/२०२४)
- २२) महाविद्यालयाने दि.१६ व १७ फेब्रुवारी २०२४ रोजी मॅट टू माईंड या आंतरराष्ट्रीय योग परिषदेचे आयोजन.
- २३) एम.पी.एड प्रवेश २०२४-२५ मैदान चाचणी परीक्षा दि.०४/०३/२०२४ रोजी घेण्यात आली. या चाचणीस ४१८ विद्यार्थी उपस्थित होते.
- २४) बी.पी.एड प्रवेश २०२४-२५ मैदान चाचणी परीक्षा दि.०८ व ०९ मार्च २०२४ रोजी घेण्यात आली. या चाचणीस ८११ विद्यार्थी उपस्थित होते.
- २५) महाविद्यालयातील प्राध्यापक डॉ.शिरिष मोरे यांची करियर अँडव्हान्समेंट स्किम अंतर्गत सहाय्यक प्राध्यापक पदावरून सहयोगी प्राध्याप पदी बढती. (दि. ११ मार्च २०२४)
- २६) दि. ११/०३/२०२४ रोजी (एम.पी.एड द्वितीय वर्ष) विद्यार्थ्यांसाठी जेरियाटिक फिटनेस सत्राचे आयोजन.
- २७) दि. १३/०३/२०२४ रोजी (एम.पी.एड द्वितीय वर्ष) विद्यार्थ्यांसाठी झुंबा सत्राचे आयोजन.
- २८) एम.पी.एड द्वितीय वर्षाच्या विद्यार्थ्यांसाठी लॉन टेनिस खेळाची कार्यशाळा.(१६/०३/२०२४)
- २९) महाविद्यालयामध्ये 'कमवा शिका' योजना राबविण्यात आली. (या योजनेमध्ये १३ विद्यार्थी व ९ विद्यार्थिनी अशा एकूण २२ विद्यार्थ्यांनी सहभाग नोंदविला. योजना राबविण्याचा प्रत्यक्ष खर्च रु.७०,४२५/- महाविद्यालयाने केला. या योजनेकरीता सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठाकडून रक्कम रु.६३,३८३/- इतका निधी देण्यात आला.) (१५/०३/२०२४)

- ३०) महाविद्यालयास सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ गुणवत्ता सुधार योजनेअंतर्गत क्रीडा साहित्य खरेदी करण्यासाठी (रु.१,००,०००/- मंजूर करण्यात आले. (१५/०३/२०२४))
- ३१) २१ मार्च २०२४ ते २३ मार्च २०२४ रोजी महाविद्यालयात आगाशे क्रीडा संग्राम २०२४ चे आयोजन. (या क्रीडा संग्रामामध्ये बी.पी.एड प्रथम वर्ष, बी.पी.एड द्वितीय वर्ष व एम.पी.एड प्रथम वर्षाच्या विद्यार्थ्यांनी सहभाग नोंदवला.)

गतवर्षीय परीक्षा फल :

सालाबाद प्रमाणे निकालामध्ये उत्तम यश

अभ्यासक्रम	निकाल
बीपीएड (मे २०२३)	९०.०९%
एमपीएड (मे २०२३)	९०.४७ %

अभ्यासक्रम	२०२३-२४ मधील उत्तीर्ण	२०२२-२३ पर्यंत उत्तीर्ण
एम.फिल (शा.शि.)	०	१००
पीएच.डी.	०	४५७

- नेट व सेट परीक्षा जानेवारी २०२४ - शीतल करपे, झिनल झाला, विल्मा फलेरीओ, अजित खंकाळ, अक्षय यादव, अक्षय चित्ते, गौरव जाधव, बाबजी साळुंखे, अविनाश देशमुख, सिद्धांत टाक, नीला कांबळे, पृथ्वीराज सरनाईक, वेदांती प्रेमचंदानी, गुडलक राय, प्रणव सुपनेकर, विराज अगावकर, मनोज पवार इत्यादी विद्यार्थी नेट व सेट परीक्षेमध्ये पात्र झाले.

महाविद्यालयात व सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठात सर्वप्रथम (परीक्षा मे २०२३)

बीपीएड - श्रीमती वैष्णवी शिवाजी बरके

एमपीएड - श्री ओंकार बालाजी जाधव

पीएच.डी.-

- १) श्री नितीन वाळूज (मार्गदर्शक- डॉ.श्रद्धा नाईक)
- २) श्री कुमार उपाध्याय (मार्गदर्शक-डॉ.बालाजी पोटे)
- ३) श्री मनोज देवळेकर (मार्गदर्शक-डॉ. महेश देशपांडे)
- ४) सौ.एकता जाधव (मार्गदर्शक-डॉ. महेश देशपांडे)

प्रवेश

- **बीपीएड** - या वर्षावधीत महाराष्ट्र शासनाच्या सीईटीद्वारे १०० विद्यार्थ्यांनी बीपीएड. अभ्यासक्रमासाठी (प्रथमवर्ष) प्रवेश घेतला आहे. त्यापैकी १५ विद्यार्थी राज्याबाहेरील आहेत. बी.पी.एड. अभ्यासक्रमासाठी (द्वितीयवर्ष) १०५ विद्यार्थ्यांनी प्रवेश घेतला आहे. त्यापैकी १७ विद्यार्थी राज्याबाहेरील आहेत. बीपीएड अभ्यासक्रमाच्या दोन तुकड्या अनुदानित आहेत.
- **एमपीएड.** (प्रथमवर्ष) यावर्षी सीईटी द्वारे एमपीएड अभ्यासक्रमास ३१ विद्यार्थ्यांनी प्रवेश घेतला त्यापैकी ०८ विद्यार्थी राज्याबाहेरील आहेत तर द्वितीयवर्षा मध्ये ३४ विद्यार्थी शिक्षण घेत आहेत. त्यापैकी ०४ विद्यार्थी राज्याबाहेरील आहेत.
- **शैक्षणिक सत्रारंभ -**
बीपीएड -प्रथमसत्र दि.०५ सप्टेंबर २०२३

एमपीएड - प्रथमसत्र दि.०४ सप्टेंबर २०२३

• स्पर्धा सामने आयोजन

- १) सा.फु.पुणे विद्यापीठ आंतरविभागीय स्पर्धा - बास्केटबॉल (मुली) -दि.१२ ऑक्टो.२०२३
- २) सा.फु.पुणे विद्यापीठ आंतरविभागीय स्पर्धा - बास्केटबॉल (मुले) -दि.११ ऑक्टो.२०२३
- ३) पुणे शहर आंतर विभागीय आंतरमहाविद्यालयीन स्पर्धा - व्हॉलीबॉल (मुले) -दि.१६ ऑक्टो.२०२३
- ४) पुणे शहर विभागीय आंतरमहाविद्यालयीन स्पर्धा - व्हॉलीबॉल (मुली) -दि.१८ ऑक्टो.२०२३
- ५) पुणे शहर विभागीय आंतरमहाविद्यालयीन स्पर्धा - बास्केटबॉल (मुले) दि.२५ सप्टेंबर २०२३

• क्रीडाप्रदर्शन

- बीपीएड (द्वितीय वर्ष) विद्यार्थ्यांच्या सहाय्याने दि.१६ डिसेंबर २०२३ रोजी महाविद्यालयामध्ये भरवीण्यात आलेल्या आगळ्यावेगळ्या ऑलिंपिक चळवळीसंबंधित क्रीडा प्रदर्शनामध्ये विद्यार्थी, प्राध्यापक व क्रीडारसिक सहभागी झाले. या क्रीडाप्रदर्शनाचे आयोजन डॉ.योगेश बोडके व डॉ.शरद आहरे यांच्या मार्गदर्शनाखाली करण्यात आले.

आंतरमहाविद्यालयीन

अ.क्र	बाब	बीपीएड प्रथमवर्ष		बीपीएड द्वितीयवर्ष		एमपीएड प्रथमवर्ष		एमपीएड द्वितीयवर्ष		एकूण
		मुले	मुली	मुले	मुली	मुले	मुली	मुले	मुली	
१	आर्चरी			१						१
२	अथलेटिक्स	२	४	९	३					१८
३	बॅडमिंटन			२						२
४	बॉल बॅडमिंटन	१		७						८
५	बेसबॉल	५	४	११	५					२५
६	बास्केटबॉल			४		४		२		१०
७	बीसेट फिजिक्स	१								१
८	कॅनोइंग		१							१
९	क्रिकेट	४		७	१	२		१		१५
१०	क्रॉस कंट्री		२		१					३
११	फुटबॉल	६	५	१०	९		१	१	१	३३
१२	ग्रिको रोमन			१		१				२
१३	हॅन्डबॉल	४	३	११	५	१	१		१	२६
१४	हॉकी	२		१५	१	१				१९
१५	ज्युदो			१	१					२
१६	कबड्डी	३		९		३				१५
१७	खो खो	८		९				१		१८
१८	कॉर्फबॉल	१	१	५	२		१	२		१२
१९	मल्लखांब		१							१
२०	लॉन टेनिस			१						१
२१	नेटबॉल				१		१	२		४
२२	पॉवर लिफ्टिंग			१						१
२३	रोल बॉल			१						१
२४	सॉफ्टबॉल		१							१
२५	स्विमिंग				१					१
२६	व्हॉली बॉल	३		८						११
२७	वेट लिफ्टिंग			१						१
२८	फ्री स्टाइल कुस्ती			१		१				२
	एकूण	४०	२२	११	५	३०	१३	४	९	२३५

आंतरविभागीय सहभाग

अ.क्र	बाब	बीपीएड प्रथमवर्ष		बीपीएड द्वितीयवर्ष		एमपीएड प्रथमवर्ष		एमपीएड द्वितीयवर्ष		एकूण
		मुले	मुली	मुले	मुली	मुले	मुली	मुले	मुली	
१	आर्चरी		२							२
२	अथलेटिक्स		३	१	१					५
३	बॅडमिंटन		१							१
४	बॉल बॅडमिंटन		१							१
५	बॉल बॅडमिंटन	२	१		२		१		१	७
६	आर्चरी				१					१
७	अथलेटिक्स	१		२	१					६
८	बॅडमिंटन	३		२						५
९	बॉल बॅडमिंटन	१								१
१०	बॉल बॅडमिंटन			४						४
११	आर्चरी			१						१
१२	अथलेटिक्स			२						२
१३	बॅडमिंटन			१						१
१४	बॉल बॅडमिंटन			१						१
१५	बॉल बॅडमिंटन			१						१
	एकूण	७	८	१५	५	१	२	०	१	३९

अखिल भारतीय आंतरविद्यापीठ स्पर्धा सहभाग

अ.क्र	बाब	बीपीएड प्रथमवर्ष		बीपीएड द्वितीयवर्ष		एमपीएड प्रथमवर्ष		एमपीएड द्वितीयवर्ष		एकूण
		मुले	मुली	मुले	मुली	मुले	मुली	मुले	मुली	
१	अथलेटिक्स		१							१
२	क्रॉस कंट्री		१							१
३	हॅडबॉल	१	१		१					३
४	हॉकी			१	१					२
५	खो खो	२		१						३
६	व्हॉली बॉल	१			१					१
७	ज्युदो			१						१
८	कॅनोइंग		१							१
	एकूण	७	८	१५	५	१	२	०	१	३९

आंतरविद्यापीठीय स्पर्धा वैयक्तिक सहभाग

अ.क्र	नाव	क्रीडाबाब	अभ्यासक्रम	स्पर्धेचे स्थान	कार्यकान
१	अभिषेक पट्टणशेट्टी	ज्युदो	BPEd II	गुरुनानक देव विद्यापीठ, अम्रितसर	सहभाग
२	मंगेश आहीरे	हॉकी	BPEd II	इव्हली प्रोफेशनल विद्यापीठ, पंजाब	सहभाग
३	सौरभ आव्हाणे	खो खो	BPEd II	श्री.रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ, नांदेड	सहभाग
				डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर तंत्रशास्त्र विद्यापीठ, लोणेरे, रायगड	प्रथम क्रमांक
४	रोहीत भायजे	खो खो	BPEd I	श्री.रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ, नांदेड	सहभाग
				डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर तंत्रशास्त्र विद्यापीठ, लोणेरे, रायगड	प्रथम क्रमांक
५	अतुल भोसले	खो खो	BPEd I	डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर तंत्रशास्त्र विद्यापीठ, लोणेरे, रायगड	प्रथम क्रमांक
६	प्रतिक कदम	व्हॉली बॉल	BPEd I	श्री. रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ, नांदेड (वेस्ट झोन)	सहभाग
				राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज नागपूर विद्यापीठ (क्रीडा महोत्सव)	सहभाग
७	मेघाराणी देवकर	बेसबॉल	BPEd II	टी.जी.कॉलेज, बारामती	द्वितीय स्थान
८	मेघाराणी पवार	कॅनोइंग	BPEd I	कटली वॉटर स्पोर्ट, चंदीगड	सहभाग
९	तेजश्री निकते	हॅन्डबॉल	BPEd I	उदयपूर, राजस्थान	सहभाग
१०	वृषाली उत्तेकर	अॅथलॅटिक्स	BPEd I	भुवनेश्वर, ओडिसा	सहभाग
११	संजीवनी कोंडूभैरी	हॅन्डबॉल	BPEd II	उदयपूर, राजस्थान	सहभाग
१२	प्रणाली पाटील	हॉकी	BPEd II	पुणे	सहभाग
१३	ब्रह्मा साळुंखे	हॅन्डबॉल	BPEd I	एम.पी. सागर	सहभाग

आंतर महाविद्यालयीन सांघिक यश

अ.क्र	क्रीडाबाब	कामगिरी	
		मुले	मुली
१	हॅन्डबॉल	-	1 Place
२	बेस बॉल	2 Place	-
३	व्हॉली बॉल	2 Place	-
४	खो खो	2 Place	-
५	बेस बॉल	-	3 Place
६	हॉकी	3 Place	-

पंच कार्य

आंतरमहाविद्यालयीन स्पर्धाखेरीज आमचे खेळाडू विद्यार्थी अनेक राष्ट्रीय/राज्यस्तरीय/जिल्हास्तरीय खुल्या क्रीडास्पर्धांमध्ये सहभागी होऊन पंचकार्य करतात. रोख पारितोषिके मिळवतात व स्वकष्टार्जित कमाई करून शिक्षणाचे शुल्क भरतात. डॉ. शिरीष मोरे आंतरमहाविद्यालयीन क्रीडास्पर्धा व पंचकार्य विभाग सांभाळतात.

- एम.पी.एड प्रथम व द्वितीय वर्ष द्वितीय वर्षाच्या विद्यार्थ्यांनी पुणे आंतरराष्ट्रीय मॅरिथॉनमध्ये डॉ. कुमार उपाध्याय यांच्या मार्गदर्शनाखाली स्वयंसेवक म्हणून कार्य केले.
- बीपीएड प्रथम वर्ष व द्वितीय वर्षाच्या विद्यार्थ्यांनी दि. २१ ते २५ जानेवारी २०२४ रोजी संस्थेने आयोजित केलेल्या अंध मुलांच्या क्रीकेट मॅचेसमध्ये स्वयंसेवक म्हणून उत्तम योगदान दिले.
- पुणे शहर क्रीडा समितीने दि. १६/१०/२०२३ आयोजित केलेल्या आंतर महाविद्यालयीन कबड्डी (मुले) स्पर्धेत बी.पी.एड प्रथम व द्वितीय वर्षाच्या विद्यार्थ्यांनी डॉ. शिरीष मोरे यांच्या मार्गदर्शनाखाली कार्य केले.
- पुणे शहर क्रीडा समितीने दि. २८/१०/२०२३ आयोजित केलेल्या आंतर महाविद्यालयीन मैदानी क्रीडा स्पर्धेत बी.पी.एड प्रथम व द्वितीय वर्षाच्या विद्यार्थ्यांनी डॉ. शिरीष मोरे यांच्या मार्गदर्शनाखाली कार्य केले.

आंतरकुल स्पर्धा

हा बीपीएड व एमपीएड अभ्यासक्रमाचे शिक्षण घेणाऱ्या भावी शिक्षकांसाठी अतिशय उपयुक्त कार्यक्रम असून यामध्ये विद्यार्थ्यांना स्पर्धांचे आयोजन व व्यवस्थापनाचे प्रशिक्षण देण्यात येते. दर शनिवारी आयोजित होणाऱ्या आंतरकुल स्पर्धांमध्ये विद्यार्थी अतिशय हिरीरीने व उल्साहाने सहभागी होतात. यामध्ये मॉडिफाइड रिले, हँडबॉल, व्हॉलीबॉल, रस्सीखेच, मास ऍथलेटिक्स, फुटबॉल, जिम्नॅस्टिक, फुकरे या क्रीडाबाबींचा समावेश होता.

आगाशीयन्स क्रीडा संग्राम -

दि. २१ मार्च २०२४ ते २३ मार्च २०२४ या कालावधीमध्ये आगाशीयन्स क्रीडा संग्रामचे आयोजन करण्यात आले होते. याक्रीडा संग्रामामध्ये बी.पी.एड प्रथम वर्ष, बी.पी.एड द्वितीय वर्ष व एम.पी.एड प्रथम वर्षाच्या विद्यार्थ्यांनी सहभाग नोंदवला. आगाशीयन्स क्रीडा संग्रामाचे आयोजन एम.पी.एड द्वितीय वर्षाच्या विद्यार्थ्यांनी केले तसेच क्रीडा संग्रामातील स्पर्धांचे पंच कार्य केले. या क्रीडा संग्रामामध्ये ३*३ बास्केटबॉल, फूटसल, हॉकी, डॉजबॉल (मूले), थ्रो बॉल (मूली), सांघिक बॅडमिंटन, सांघिक चेंस, सांघिक टेबल टेनिस, ट्रायथलॉन (अॅथलेटिक्स) इत्यादी खेळ खेळण्यात आले. आगाशीयन्स क्रीडा संग्रामाचे उदघाटन मा. श्री. महादेव आबा कासगावडे, जिल्हा क्रीडा अधिकारी, पुणे यांच्या शुभहस्ते करण्यात आले आणि समारोप समारंभ मा.श्री.आदित्य बेहेरे यांच्या हस्ते करण्यात आले. आगाशीयन्स क्रीडा संग्राम २०२४ चे विजेते पद सुभाष गट (मुले) व वंदन गट (मुली) यांनी पटकावले.

शैक्षणिक शिबिर -

दि. २१ ते २३ डिसेंबर २०२३ या कालावधीत बीपीएडच्या (द्वितीयवर्ष) विद्यार्थ्यांचे शैक्षणिक शिबिर स्नेहसेवा, खानापूर येथे आयोजित करण्यात आले.

आयोजन -

महाविद्यालयाने दि. १६ व १७ फेब्रुवारी २०२४ रोजी मॅट टू माईंड या आंतरराष्ट्रीय योग परिषदेचे आयोजन केले. या परिषदेने योगाच्या विविध पैलूंमधील ज्ञान, अनुभव आणि अंतर्दृष्टी यांची देवाणघेवाण करण्यासाठी एक व्यासपीठ म्हणून काम केले. ज्याचे उद्दिष्ट शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यावर होणारे खोल परिणाम जाणून घेण्याचे आहे. एकव्यासाचे कुलपती नागद्र गुरुजी यांच्या अध्यक्षतेखाली झालेल्या प्रेरणादायी उदघाटन समारंभाने परिषदेची सुरुवात झाली. यानंतर प्रमुख वक्ते डॉ. आनंद भवनानी यांनी योगाच्या उपचारात्मक पैलूंबिषयी, डॉ. मन्मथ घरोटे यांनी मनाची भूमिका आणि डॉ. रणजीत भोगल यांनी मंत्र ध्यानाविषयी सांगितले. डॉ. रेड्डी महातानी यांनी मुद्रा आणि सरेखन, अभिजता

आय्यंगार आणि सुचेता मॅडम यांनी पतंजल योग दर्शनातील ज्ञान प्रक्रियेबद्दल सांगितले.

तांत्रिक सत्रांमध्ये सुमारे १८ पेपर सादरीकरणे होती आणि सुमारे ५६ शोधनिबंध आणि लेख UGC केअर लिस्टेड जर्नलमध्ये प्रकाशित करण्यात आले. समांतर कार्यशाळांमध्ये पारंपरिक योग पद्धतींपासून विशेष तंत्रे जसे की चेअर योग, उपचारात्मक योग, ध्वनी उपचार सत्र, सहज योग ध्यान, प्रॉप्ससह योग आणि जल नीती इत्यादींचा समावेश होता. सहभागींच्या विविध आवडी आणि गरजा पूर्ण करण्यासाठी कार्यशाळेमध्ये विविध अनुभव देण्यात आले.

परिषदेची सांगता डॉ. ईश्वर बसवरादी आणि प्रा. संजीव सोनवणे यांच्याकडून करण्यात आली. या परिषदेत आयुष मंत्रालय, नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ नॅचरोपॅथी, उर्मा फाऊंडेशन आणि पीईएफआयची केंद्रीय योग आणि निसर्गोपचार संशोधन परिषद यांनी आमच्यासोबत भागीदारी केली होती.

- ऑल इंडिया आंतर विद्यापीठ (मुली) खोखो स्पर्धेचे दि. १५/०२/२०२४ ते १९/०२/२०२४ दरम्यान आयोजन करण्यात आले. या स्पर्धेस १६ संघ व साधारण २४० महिला खेळाडू विद्यार्थिनी सहभाग घेतला होता. या स्पर्धेचे संचालक म्हणून डॉ. शिरीष मोरे यांनी काम केले.

महाराष्ट्रीय मंडळाचे चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे आणि सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ यांच्या संयुक्त विद्यमाने अखिल भारतीय आंतर विद्यापीठ महिला खो-खो स्पर्धांचे आयोजन करण्यात आले होते. ही स्पर्धा १५ ते १९ फेब्रुवारी २०२४ या कालावधीमध्ये महाराष्ट्रीय मंडळाच्या चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, मुकुंदनगर येथील मैदानावर झाली. या स्पर्धेमध्ये पूर्व, पश्चिम, उत्तर आणि दक्षिण विभाग अशा ४ विभागांतील अजून १६ विद्यापीठांचे महिला संघ आणि २४० महिला खेळाडूंनी सहभाग घेतला होता.

या स्पर्धेमध्ये उत्तर झोनमधून लव्हली प्रोफेशनल युनिव्हर्सिटी, रोहतकची महर्षी विद्यानंद युनिव्हर्सिटी,

चंदिगढची पंजाब युनिव्हर्सिटी, कुरुक्षेत्र युनिव्हर्सिटी; दक्षिण झोनमधून युनिव्हर्सिटी ऑफ म्हैसूर, कॅलिकट युनिव्हर्सिटी, युनिव्हर्सिटी ऑफ केरळ, भारतीय युनिव्हर्सिटी; पश्चिम झोनमधून पुण्यातील सावित्रीबाई फुले पुणे युनिव्हर्सिटी, युनिव्हर्सिटी ऑफ मुंबई, डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर मराठवाडा युनिव्हर्सिटी, वीर नर्मदा साऊथ गुजरात युनिव्हर्सिटी; पूर्व झोनमधून उत्कल युनिव्हर्सिटी, बुरडवान युनिव्हर्सिटी, हेमचंद्र यादव विश्वविद्यालय असे १६ संघ सहभागी झाले होते.

स्पर्धेचे सामने साखळी आणि बाद फेरीमध्ये खेळण्यात आले. सहभागी १६ संघ ४ गटामध्ये विभागण्यात आले होते. साखळी फेरीतील प्रत्येक गटातील अव्वल दोन संघ उपांत्यपूर्व फेरीसाठी पात्र ठरविण्यात आले. स्पर्धेचे सामने सकाळी ७ ते १० आणि संध्याकाळी ५ ते ९ या सत्रांमध्ये खेळवण्यात आले. या स्पर्धेसाठी आंतरराष्ट्रीय स्तरावर प्रतिनिधित्व केलेले महाराष्ट्रातील प्रियांका इंगळे, काजल भोर आणि कोमल दारवटकर आदि नामांकित खेळाडू उपस्थित होते.

स्पर्धेचे उद्घाटन १५ फेब्रुवारी २०२४ रोजी संध्याकाळी ६ वाजता प्र-कुलगुरु डॉ.पराग काळकर यांच्या हस्ते करण्यात आले. स्पर्धेतील सावित्रीबाई फुले पुणे युनिव्हर्सिटी संघाला आणि उपविजेत्या डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर मराठवाडा विद्यापीठ संघाला करंडक देण्यात आला. स्पर्धेतील सर्वोत्कृष्ट खेळाडूचा मान सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठच्या काजल भोर हिला देण्यात आला. सर्वोत्कृष्ट संरक्षणाचा मान सावित्रीबाई फुले पुणे युनिव्हर्सिटीच्या प्रियांका इंगळे आणि सर्वोत्कृष्ट आक्रमकाचा मान डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर मराठवाडा युनिव्हर्सिटीच्या ऋतूजा खरे यांना मिळाला.

- ◆ प्राध्यापकांसाठी फॅक्ल्टी डेव्हलपमेंट प्रोग्रॅम दि. २९ व ३० ऑगस्ट २०२३ रोजी आयोजित करण्यात आला.
- Student centric MOOC दोन दिवसीय कार्यशाळा, तज्ञ श्री. एस. जी. कालेकर दि. २९ व ३० ऑगस्ट २०२३

◆ **क्रीडादिन** – दि.०८/०९/२०२३ रोजी, क्रीडादिनाच्या निमित्ताने, संस्थेच्या शाळांमधील विद्यार्थ्यांसाठी शाळेमध्ये मैदानावर फन गोम्स व फन रिले या बाबींचे आयोजन करण्यात आले. त्याचप्रमाणे विशेष विद्यार्थ्यांसाठी देखील वरील कार्यक्रम घेण्यात आले. बीपीएडच्या विद्यार्थी शिक्षकांनी डॉ. योगेश बोडके यांच्या मार्गदर्शनाखाली आयोजन केलेल्या या उपक्रमाची मुख्याध्यापक, शिक्षक पालक व विद्यार्थी यांनी प्रशंसा केली.

◆ **स्वातंत्र्यदिन व प्रजासत्ताक दिन कार्यक्रम** – संस्थेची सर्व शाळा महाविद्यालये एकत्रितपणे साजरे करतो. शालेय व महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांची प्रेक्षणीय प्रात्यक्षिके सादर करण्यात येतात. यंदादेखील हे कार्यक्रम अतिशय उत्साहात व दिमाखात संपन्न झाले.

◆ **सेट मार्गदर्शन कार्यशाळा** – महाविद्यालयात पदव्युत्तर अभ्यासक्रमाच्या विद्यार्थ्यांसाठी दि.११ ते १६ मार्च २०२४ या कालावधीत, सेट मार्गदर्शन कार्यशाळा आयोजित करण्यात आली. ६५ विद्यार्थी या कार्यशाळेत सहभागी झाले. डॉ. डी. टी. शेंडकर, डॉ. महेश देशपांडे, डॉ. श्रीकांत महाडिक, डॉ. योगेश बोडके, डॉ.कुमार उपाध्याय यांनी विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन केले. प्रा. (डॉ.) पोटे हे या कार्यशाळेचे समन्वयक होते.

◆ **पदव्युत्तर विभाग** –

- दि.२१ जून २००२३ रोजी (एम.पी.एड द्वितीय वर्ष) विद्यार्थ्यांसाठी अॅक्वा योगा घेण्यात आला.
- दि.१० सप्टेंबर २०२३ रोजी (एम.पी.एड द्वितीय वर्ष) विद्यार्थ्यांसाठी सायकल ट्रिप आयोजित करण्यात आली.
- जयपूर येथील मनिपाल विद्यापीठ येथे दि.२९ ऑक्टोबर ते ०४ नोव्हेंबर २०२३ या काळात आयोजित Inter-National Conference on Physical Education & Exercise Sciences (ICPESS2023) मध्ये पदव्युत्तर अभ्यासक्रमाच्या विद्यार्थ्यांनी सहभाग घेतला व शोधनिबंध सादर केले.

• पुणे येथे आयोजित करण्यात आलेल्या पुणे आंतरराष्ट्रीय मॅरिथॉनमध्ये एम.पी.एड प्रथम वर्षाच्या विद्यार्थ्यांनी सहभाग नोंदवला. दि ०१/१२/२०२३ ते ०३/१२/२०२३ या कालावधीत पुणे आंतरराष्ट्रीय मॅरिथॉनच्या कार्यालयीन कामाचे नेतृत्व अनुप डोईफोडे यांनी केले आणि मैदानी कामकाजात मदत केली.

• विविध कनिष्ठ महाविद्यालयांतील विद्यार्थ्यांनी शारीरिक शिक्षण आधारीत वर्गात जाऊन शारीरिक शिक्षणाच्या तासिका घेतल्या.

• एम.पी.एड द्वितीय वर्षाच्या विद्यार्थ्यांसाठी रग्गबी, स्केटिंग, सॉफ्टबॉल, लॉनटेनिस खेळासंबंधीत कार्यशाळा माजी विद्यार्थीमार्फत घेण्यात आल्या.

• दि.११ मार्च २०२४ रोजी (एम.पी.एड द्वितीय वर्ष) विद्यार्थ्यांसाठी जेरियाटिक सत्राचे आयोजन करण्यात आले.

• दि.१३ मार्च २०२४ रोजी (एम.पी.एड द्वितीय वर्ष) विद्यार्थ्यांसाठी झुंबा सत्राचे आयोजन करण्यात आले.

• दि.२१ मार्च २०२४ ते २१ मार्च २०२४ या कालावधीत (एम.पी.एड द्वितीय वर्ष) विद्यार्थ्यांनी आगाशीयन्स क्रीडा संग्रामाचे आयोजन व क्रीडा संग्रामातील खेळांचे पंच कार्य म्हणून काम केले.

◆ **दसरा (शोभायात्रा २४/१०/२०२३)** – महाराष्ट्रीय मंडळाने दि.२४/१०/२०२३ रोजी शतक महोत्सवी वर्षात पदार्पण केले. विजयादशमी तसेच शतक महोत्सवी वर्षानिमित्त महाराष्ट्रीय मंडळ टिळक रोड ते आगाशे महाविद्यालयापर्यंत शोभायात्रेचे आयोजन करण्यात आले होते. या शोभायात्रेमध्ये संस्थेच्या विविध शाळांनी, महाविद्यालयांनी, शिक्षक-शिक्षकेतर कर्मचारी, विद्यार्थ्यांनी सहभाग घेतला. या शोभायात्रेमध्ये बास्केटबॉल, मल्लखांब, रोप मल्लखांब, स्केटिंग, लाठीकाठी, हॉकी, योगा अशी प्रात्यक्षिके करण्यात आली.

- ◆ **पालकसभा** – बीपीएडच्या पालकांची सभा दि. ०२ डिसेंबर २०२३ रोजी आयोजित करण्यात आली. सभेमध्ये महाविद्यालयाची ओळख, महाविद्यालयामध्ये सुरू असलेल्या उपक्रमांची माहिती देण्यात आली. तसेच महाविद्यालयाकडून पालकांच्या अपेक्षांविषयी चर्चा झाली. या सभेस स्थानिक पालकांनी उत्तम प्रतिसाद दिला.
- ◆ **प्राईड ऑफ सीएसीपीई पुरस्कार** – शारीरिक शिक्षण व क्रीडाक्षेत्रात उल्लेखनीय कार्य करणाऱ्या महाविद्यालयाच्या माजी विद्यार्थ्यांस गेल्या आठ वर्षांपासून, प्राईड ऑफ सीएसीपीई पुरस्कार प्रदान करण्यात येतो. २०२३-२४ चा पुरस्कार महाविद्यालयाचे माजी विद्यार्थी मा. श्री सुनिल शिवले यांना जाहीर झाला.
- ◆ **आंतरराष्ट्रीय योग दिन** – दि २१ जून २०२३ रोजी प्रा.डॉ. उज्ज्वला राजे यांच्या मार्गदर्शनाखाली आंतरराष्ट्रीय योगदिन संपन्न झाला. यामध्ये योगासने, सूर्यनमस्कार व प्राणायाम यांचा समावेश होता. प्राध्यापक, शिक्षकेतर कर्मचारी व बीपीएडचे विद्यार्थी शिक्षक या कार्यक्रमात सहभागी झाले.
- ◆ **दहीहंडी महोत्सव** – दि. ०७ सप्टेंबर २०२३ रोजी डॉ. महेश देशपांडे यांच्या मार्गदर्शनाखाली बी.पी.एड प्रथम वर्षाच्या विद्यार्थ्यांसाठी दहीहंडी उत्सव साजरा करण्यात आला.
- ◆ **दीपावली विशेष** – दरवर्षी आम्ही सामाजिक बांधिलकीची जाणीव ठेवून दीपावली आगळ्यावेगळ्या स्वरूपात साजरी करतो 'दिवाळीसाठी देऊया' या उपक्रमांतर्गत जिल्ह्यातील अनाथालयातील मुलांसोबत व वृद्धाश्रमातील वृद्धांसोबत दिवाळी साजरी केली. यंदा दीपावलीच्या निमित्ताने ०८ नोव्हेंबर २०२३ रोजी करमणूकप्रधान खेळांचे आयोजन, उपयुक्त वस्तू आणि फराळ वाटप करण्यात आले.
- ◆ **छात्रसेवा उपक्रम** – बीपीएड (द्वितीयवर्ष) अभ्यासक्रमाच्या विद्यार्थ्यांसाठी छात्रसेवा (इंटरनॅशनल) कार्यक्रम, विद्यार्थ्यांना थेट शाळांमधील व्यवस्थापन व शिकविण्याचा प्रत्यक्ष अनुभव देण्याच्या उद्देशाने आयोजित करण्यात येतो.

महाराष्ट्रातील शाळांमध्ये, विद्यार्थ्यांसाठी त्यांच्या गावा, शहरांमधील शाळांमध्ये छात्रसेवा उपक्रम यशस्वीरित्या राबवण्यात आला.

◆ **चर्चासत्रे, परिषदा, कार्यशाळांमधील सहभाग** –

- सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ येथे आयोजित करण्यात आलेल्या Refresher course मध्ये डॉ. योगेश बोडके यांनी मार्गदर्शन केले.
- रायपूर (एम.पी) येथे आयोजित करण्यात आलेल्या Refresher course मध्ये डॉ. योगेश बोडके यांनी मार्गदर्शन केले.
- बी.एम.सी.सी महाविद्यालयात Faculty Devlpment Programme आयोजित करण्यात आला. या कार्यशाळेत डॉ. योगेश बोडके यांनी तेथील प्राध्यापकांना मार्गदर्शन केले.
- बालभारती, पुणे यांनी अभ्यासक्रमावर आधारित नव्याने पाठ्यपुस्तक निर्मिती समितीच्या सदस्य निवडीसाठी आयोजित केलेल्या कार्यशाळेत डॉ. श्रध्दा नाईक, डॉ. महेश देशपांडे, डॉ. योगेश बोडके, डॉ. अमित प्रभू आणि डॉ. शिरीष मोरे यांनी सहभाग घेतला.
- ◆ **कॅम्पस प्लेसमेंट** – विद्यार्थ्यांना उत्तम रोजगारसंधी उपलब्ध करून देण्यासाठी महाविद्यालयाच्या रोजगारकक्षाद्वारे कॅम्पस इंटरव्ह्यू आयोजित केले जातात. नामांकित शाळा, महाविद्यालये, फिटनेस सेंटर्स, जिम व कंपन्यांमध्ये आमच्या बीपीएड व एम.पी.एड च्या विद्यार्थ्यांना नोकऱ्या मिळतात. वर्षभर विद्यार्थ्यांना नोकरी संदर्भात मार्गदर्शन करण्यात येते. डॉ. उज्ज्वला राजे प्लेसमेंट विभागाच्या समन्वयक आहेत.
- ◆ **परीक्षा आयोजन** – सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठाच्या बीपीएड व एमपीएडच्या परीक्षा संचालक, डॉ. सोपान कांगणे यांच्या मार्गदर्शनाखाली व सर्वांच्या सहकार्याने विहित मुदतीत पूर्ण झाले.

- ◆ **ग्रंथालय** - ग्रंथालयातर्फे खालील कार्यक्रम आयोजित करण्यात आले.

१.	ग्रंथालय आपल्या दारी उपक्रम पुस्तकभिशी	३०/१०/२०२३ व ०२/१२/२०२३
२.	प्रश्नमंजुषा	१३/१०/२०२३
३.	ग्रंथालयाची ओळख	दि.१४/१०/२०२३
४.	पुस्तक प्रदर्शन	दि.२८/११/२०२३
५.	बीपीएड व एमपीएडच्या विद्यार्थ्यांसाठी Nlist demonstration	०७/१२/२०२३ व ०२/०३/२०२४
६.	सेट मार्गदर्शन - श्री.महादेव नरावडे	०१/०२/२०२४

या वर्षावधीत एकूण रू. ४७,३७३/- चे संदर्भग्रंथ, पुस्तके, नियतकालिके अशी खरेदी करण्यात आली. ग्रंथालयात

विद्यार्थ्यांसाठी ०८ संगणक व वाय-फाय सुविधा उपलब्ध आहे. आजमितीस ग्रंथालयामध्ये एकूण पुस्तके १२४२९, शीर्षके १०७६८, क्रमिक पुस्तके ४६५, संदर्भ ग्रंथ ४७०८, विश्वकोश ७५, सीडी रॉम्स व व्ही.सी.डी १११ इ. उपलब्ध आहेत.

- ◆ **क्रीडासाहित्य** - या वर्षावधीत एकूण रू.१,३२,२४०/- ची क्रीडासाहित्य खरेदी करण्यात आली.

- ◆ **सांस्कृतिक कार्यक्रम व व्याख्याने** - गुरुपौर्णिमा, प्रेरणादिन, गोपालकाला, मकरसंक्रात हे सांस्कृतिक आणि योगदिन, क्रीडादिन, स्वातंत्र्यदिन आणि प्रजासत्ताकदिन हे राष्ट्रीय कार्यक्रम आयोजित करण्यात आले. तसेच देशभक्तीपर गीते, महिला दिन, संविधान दिन, गणेशोत्सव, दीपावली सेलिब्रेशन या कार्यक्रमांचा समावेश होता. वर्षभरात आयोजित करण्यात आलेली विविध क्षेत्रातील तज्ज्ञ व्यक्तींची व्याख्याने खालीलप्रमाणे...

अ.क्र.	व्याख्यात्याचे नाव	विषय
ऑनलाईन व ऑफलाईन व्याख्याने		
१	यशोमती थेऊकर	इंग्लिश स्पिकींग कोर्स (९ मार्च २०२३)
२	श्री.सुनिल कालेकर	एफडीपी प्रोग्राम (२९ व ३० ऑगस्ट २०२३)
३	श्री.बंटी शेख	व्हॉली बॉल कार्यशाळा (८ ते ११ मे २०२३)
४	श्री.सचिन शिर्के	Teaching & Evaluation (२८ नोव्हेंबर २०२२ ते ३० मार्च २०२३)
५	गौरी सुनंदा	कामाच्या ठिकाणी होणाऱ्या लैंगिक छळाविषयी जागृती (दि.१६ मार्च २०२४)
६	अक्षय यादव, दीपाली पाटील, प्रवीण जाधव	Symposium on Reality in School (१९ ऑगस्ट २०२३)
७	यशोमती थेऊकर	इंग्लिश स्पिकींग (१७ जुलै २०२३ ते २२ ऑगस्ट २०२३)
८	काव्या आढाव	गणपती बनवण्याची कार्यशाळा (०९ सप्टेंबर २०२३)
९	ज्योती काजळे	वैदिक गणित (०३ नोव्हेंबर २०२३)
१०	राजेंद्र कदम कुस्ती कार्यशाळा	(०१ नोव्हेंबर २०२३ ते १८ डिसेंबर २०२३)
११	लखन मोरे	बास्केटबॉल कार्यशाळा (०४ नोव्हेंबर २०२३ ते ०८ जानेवारी २०२४)

- ◆ **निवृत्ती, नियुक्ती, पदोन्नती व धारणाधिकार** - या वर्षावधीमध्ये सेवांतर्गत पदोन्नती योजनेअंतर्गत (CAS) खालील प्राध्यापक पदोन्नतीस पात्र ठरले. सहयोगी प्राध्यापक - डॉ. शिरीष मोरे

महाराष्ट्रीय मंडळाचे खंबीर पाठबळ, प्राध्यापकवृंद आणि प्रशासकीय कर्मचारी यांच्या सहकार्यामुळे महाविद्यालय प्रगतीपथावर वाटचाल करित आहे.

गुरुवर्य नरसिंह काशीद (गुरुजी)

पै. शंकू धोत्रे F.Y.BPEd.

नमस्कार मित्रांनो

मी पै. शंकू धोत्रे आपल्याला जीवनामध्ये यशस्वी घडवण्यासाठी तीन व्यक्ती खूप कष्ट घेत असतात. त्यांनाच वाटत असतं की आपला मुलगा किंवा आपला विद्यार्थी आपल्यापेक्षा मोठा व्हावा म्हणून दिवस-रात्र कष्ट घेत असतात.

“आई वडील आणि शिक्षक”

आज मी तुम्हाला माझ्या गुरुवर्यांबद्दल थोडीशी माहिती सांगणार आहे. माझे माध्यमिक शिक्षण हे माध्यमिक आश्रम शाळा देगांव ता. उ. सोलापूर जि. सोलापूर इथे झालं पण माध्यमिक शिक्षण घेत असताना माझे आवडते व लाडके शिक्षक म्हणजे काशीद सर.

नरसिंह उत्तमराव काशीद (गुरुजी) मूळ बार्शीचे. सरांनी देखील खूप संघर्ष, खूप मोठा त्याग, खूप कष्ट, खूप मेहनत घेऊन शिक्षण घेतले आहे. सर अत्यंत साधे व निर्मळ मनाचे आहेत.

सरांचा विषय तसा गणित हा होता. सर गणित हे खूप मस्त शिकवत व कोणतेही शंका असो लगेच ते समजावून सांगत. मी दहावीमध्ये असताना गणित घटक चाचणी परीक्षेमध्ये ४० पैकी ३० गुण मिळाले होते. वर्गात सर्वांना माझ्यापेक्षा कमी गुण होते. तरी सरांनी मला खूप मारले होते. रडत रडत मी म्हणालो, ‘सर मला सर्वांपेक्षा जास्त गुण असून सुद्धा तुम्ही मला का मारलं.’ त्या वेळेस सर म्हणाले की, ‘दहा मार्क कमी कसे काय पडले.’

सर नेहमी मला त्यांना शिक्षण घेत असताना आलेली संकटे, प्रसंग, अनुभव सांगत. त्यातील एक सरांचा अनुभव मी सांगू इच्छितो.

सर अकरावी सायन्समध्ये शिकत होते. सरांचा गणित हा विषय आवडता होता. परिस्थिती नसल्यामुळे ते क्लास लावू शकत नव्हते. तरीही त्यांच्या वडीलांनी उधार उसनवारीने कसेतरी पैसे

जमवून सरांना क्लास लावला. सर अगदी साधे राहत असत. सरांकडे घालायला साधी चप्पलही नव्हती की कॉलेजला नेण्यासाठी बॅग नव्हती. कधी चालत तर कधी मोठ्या बहिणीची सायकल घेऊन ते क्लासला जात असत. क्लासमध्ये इतर मुले मोठ्या गाड्या घेऊन, चांगले कपडे घालून येत असत. मग सरांना वाईट वाटत असे की आपण त्या मुलांबरोबर कसं जायचं क्लासला? आपल्याबरोबर एवढी मोठमोठी चांगली पोरं येतात क्लासला. त्यामुळे सर क्लासमध्ये सर्वांच्या अगोदर जाऊन बसत आणि सर्वात शेवटी निघत असत. सर वर्गात नेहमी गणितामध्ये प्रथम क्रमांक मिळवायचे.

माझ्या जीवनातील अनुभव म्हणजे मला जेव्हाजेव्हा मदत लागेली मग ती शैक्षणिक असो, आर्थिक असो वा मानसिक असो सरांनी मला ती मदत केली, मार्गदर्शन केले.

मला पुस्तके वाचण्याची सवय लागली ती त्यांच्यामुळेच. मला पुणे येथे महाविद्यालयामध्ये प्रवेश घ्यायचा होता परंतु माझ्याकडे महाविद्यालयाची फी भरण्यासाठीही पैसे नव्हते. माझी घरची परिस्थिती अत्यंत नाजूक होती. घरून पुढील शिक्षण शिकण्यासाठी अगोदरच सगळ्यांचे विरोध होता. तरीपण मनामध्ये खूप मोठी इच्छाशक्ती होती की काहीही करून आपण आपलं शिक्षण थांबवायचे नाही. म्हणून त्यासाठी आईवडील यांना समजावून सांगितले की मी पुढे शिकायचं म्हणतोय तर आईवडील म्हणाले की शिक बाबा...

मग त्याच दिवशी मी माझे गुरुवर्य मा. श्री. नरसिंह काशीद सर यांना फोन करून सांगितले की ‘सर, मला कॉलेजला प्रवेश घ्यायचा आहे.’

सर म्हणले - ‘ठीक आहे मग...’

मी म्हणालो - ‘सर मला थोडे पैसे पाहिजे होते महाविद्यालयात प्रवेश घेण्यासाठी...’

सर म्हणले - 'किती पाहिजे?'

मी म्हणालो - 'सर थोडी रक्कम जास्त आहे.'

सर म्हणाले - 'तुला किती कमी पडतात पैसे सांग?'

मी म्हणालो - 'सर माझ्याकडे काहीच पैसे नाहीत आणि प्रवेशाकरीता ३५,००० रुपये पाहिजे होते.'

सर म्हणाले - 'बरं ठीक आहे ! देतो मी, नको काळजी करू.'

सरांनी मला पस्तीस हजार रुपये फोन पे वर अकाऊंटला पाठवले आणि त्या रात्री सर्व तयारी केली. सर्व कागदपत्रे आणि आईकडून जाण्यासाठी पैसे घेतले. पहाटे सहा वाजता मंगळवेढ्याहून पुण्याला येऊन महाविद्यालयात प्रवेश निश्चित केला. आणि राहण्यासाठी होस्टेलपण मिळाले. हे शक्य झाले ते फक्त काशीद सरांमुळेच. खरंच मी खूप नशीबवान आहे कारण यांच्यासारखे गुरू मला लाभले.

जेव्हा मी सरांना म्हणालो की, "सर तुमचे पैसे थोडे दिवसांनी देतो" तेव्हा सरांचे शब्द ऐकताच माझ्या डोळ्यात पाणी आले. सर म्हणले, "अरे शंकर तेच पैसे जर मी माझ्या मुलाला दिले असते तर ते पैसे मी मागितले असते का? तू नको टेन्शन घेऊ! तुझ्या जवळ जेव्हा येतील तेव्हा दे ... नसेल तर तू जेव्हा नोकरीला लागशील तेव्हा दे... जेव्हा सेटल होशील तेव्हा दे. चांगला अभ्यास कर आणि काय कमी पडले तर नक्की सांग मला."

त्यांचे हे शब्द माझ्यासाठी खूप आहेत. माझ्यासाठी माझ्या सरांनी खूप काही केलं आहे. इतक्या कमी शब्दांमध्ये ते वर्णन करता येऊ शक



परक्याचं धन

जीव नकोसा होतो
चलबिचल होतं मन,
जेव्हा कानावर येतं
मुलगी हे परक्याचं धन



प्रश्न अनेक तिच्या मनात,
मन कुठेच रमत नाही,
जाणते ती या भावनाशून्य जगात
भावनांना मुळीच किंमत नाही

येणाऱ्या प्रत्येक वादळाचा
हसत - हसत सामना ती करतीय,
भावनांना तिच्या हास्याच कुलूप लावून
सगळंच ती सहन करतीय

तिच्या स्वप्नांना आधार देऊन
मन राखा तिचं,
नका जाऊ देऊ तिला,
ती आहे तुमच्या डोक्यावरचं ओझं

वाहणाऱ्या हवेबरोबर
तिचं दुःख ती झटकतीय,
पाऊसाच्या प्रत्येक थेंबाबरोबर
डोळ्यातलं पाणी लपवतीय

दुःख सर्व माझ्याच वाट्याला का?
या विचाराच्या समुद्रात बुडतीय
आणि या आभासी जगात पुन्हा ती
सत्याचा शोध घेतिय.

आपल्या वेदना पचवण्याचा
चालू असतो तिचा प्रयत्न,
हेटाळणी न करता
स्वीकाराल का हे कन्या रत्न?

कु. मोहिनी शिवाजी थिटे F.Y.BPEd.

जिंकण्यापलीकडे

प्रा. शरद आहेर

सध्या सर्वच क्षेत्रामध्ये 'स्पर्धात्मक युग' हा परवलीचा शब्द झाला आहे. येथे प्रत्येकालाच जिंकायचंय, सर्वोच्च स्थानी मीच असायला हवं असं प्रत्येकाला वाटतं, त्यासाठी वाटेल ते करायची तयारी असते. त्यात थोडा जरी अडथळा आला किंवा विरोध झाला तर त्या विरोधालाच नेस्तनाबूत करायला मागेपुढे पाहिले जात नाही. अशा या स्पर्धात्मक युगात टोकियो ऑलिम्पिकमध्ये झालेला एक प्रसंग खूप काही शिकून जातो.

टोकियो ऑलिम्पिक २०२० मध्ये उंच उडीची स्पर्धा चालू असते. त्यामध्ये इटलीचा तांबेरी नावाचा खेळाडू व कतारचा बारशिम नावाचा खेळाडू हे दोघंही अंतिम फेरीत पोहोचतात. त्यांच्यात अटीतटीची लढत चाललेली असते. जो उंच उडी मारेल त्याला सुवर्ण व दुसऱ्याला रौप्यपदक मिळणार हे स्पष्ट झाले होते. २.३५ मी. उंचीवर दोघेही बार क्रॉस करतात. नंतर पंच बार १ से. मी. ने वाढून बार २.३६ मी करतात. तिथेही दोघं समान उडी मारतात. पंच पुन्हा क्रॉस बार १ सेमी ने वाढवतात तिथेही दोघं बार क्रॉस करतात. तेवढ्यात इटलीचा जो तांबेरी नावाचा खेळाडू आहे त्याच्या पायाला दुखापत होते आणि तो म्हणतो की, 'बस! मी यापुढे उडी मारू शकणार नाही.' त्या वेळी कतारच्या बारशिमला सुवर्णपदक मिळणार हे निश्चित होते. परंतु त्या क्षणी बारशिम पंचांकडे गेला आणि त्यांना विचारले की, मी यापुढे उडी मारली नाही तर आम्हां दोघांनाही सुवर्णपदक मिळेल का? त्या वेळी पंचांनी आपसात चर्चा करून नवीन नियमानुसार दोघांनाही सुवर्णपदक मिळेल असे बारशिमला सांगितले. त्याक्षणी

बारशिमने सांगितले की, मी पुढे उडी मारणार नाही. आणि बार्शीचा हा निर्णय जेव्हा इटलीच्या तांबेरीला कळतो त्या वेळेस तो आनंदाने बेभान होऊन बारशिमच्या गळ्यातच उडी मारतो.

पारितोषिक वितरणानंतर बारशिमने सांगितले की, मला माहित आहे की खेळात कार्यमान हे सर्वोच्च आहे. परंतू त्याचबरोबर खेळामध्ये मानवता, एकता, ऐक्य हेसुद्धा तितकेच महत्त्वाचे आहे असे मला त्याक्षणी वाटले म्हणून मी हा निर्णय घेतला. हे खेळाच्या पलीकडे आहे असे तो म्हणाला आणि मी जो निर्णय घेतला त्याचा मला अभिमान आहे. तर इटलीचा तांबेरी म्हणाला की, बारशिम हा निश्चितच इतिहासातील सर्वोत्तम उंच उडी पटू आहे. आम्ही काहीही ठरून केले नाही तर आम्ही केवळ आमचे सर्वोत्तम देण्याचा प्रयत्न करत होतो. हा निर्णय घेतल्यानंतर आम्हा दोघांच्याही डोळ्यांत अश्रू होते. आम्ही निशब्द होतो.

एकूणच क्रीडा क्षेत्राकडे जिंकणं आणि हरणं या दृष्टिकोनातूनच बघितलं जातं. परंतु खिलाडू वृत्ती, नियमांचे पालन, प्रतिस्पर्धांचा आदर या बाबीसुद्धा तितक्याच महत्त्वाच्या आहे नव्हे तर त्या खेळाचा आत्मा आहे. वेगवेगळ्या वादातून वेगवेगळे देश एकमेकांवर क्षेपणास्त्र हल्ले करत आहेत, त्यामध्ये अनेक नागरिकांचा जीव जात आहे अशा वेळी खेळाच्या मैदानावर दोन वेगवेगळ्या देशांचे खेळाडू खेळाडू वृत्तीचे प्रदर्शन करतात हा अतिशय सुखावणारा आणि आनंददायी क्षण आहे.



भारताचा क्रीडा अर्थसंकल्प

डॉ. सोपान एकनाथ कांगणे, प्राचार्य, महाराष्ट्रीय मंडळाचे चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे

भारताच्या क्रीडा अर्थसंकल्पात वर्षानुवर्षे चढ-उतार दिसून आले आहेत, जे सरकारच्या प्राधान्यक्रमातील बदल आणि क्रीडा विकासातील गुंतवणूक दर्शविते. क्रीडा अर्थसंकल्पातील हे चढउतार, क्रीडापटू, पायाभूत सुविधा, प्रशिक्षण कार्यक्रम आणि देशभरात चैतन्यशील क्रीडा संस्कृतीला प्रोत्साहन देण्याच्या उद्देशाने वाढीव गुंतवणुकीसह, भारतातील क्रीडा विकासावर वाढता भर दर्शवतात. अलीकडच्या वर्षांत क्रीडा बजेट कसे बदलले आहे याचे विहंगावलोकन:

२०२०-२१: भारत सरकारने खेळांसाठी २८२६.९२ कोटी रुपयांची तरतूद केली, जी मागील वर्षाच्या तुलनेत वाढ दर्शवते.

२०२१-२२: युवा व्यवहार आणि क्रीडा मंत्रालयासाठी अर्थसंकल्पीय वाटप २.५ हजार कोटी रुपये होते, जे वर्षाच्या एकूण बजेट खर्चाच्या सुमारे ०.०७% होते.

२०२३-२०२४: भारत सरकारने युवा व्यवहार आणि क्रीडा मंत्रालयाला रु. ३३९७.३२ कोटींचा क्रीडा अर्थसंकल्प प्रस्तावित केला, ज्यामध्ये मागील आर्थिक वर्षाच्या तुलनेत ११% वाढ झाली आहे.

२०२४-२५: या आर्थिक वर्षाच्या क्रीडा अर्थसंकल्पात महत्त्वपूर्ण बदल आणि वाटप करण्यात आले, क्रीडा मंत्रालयाने रु. ३४४२.३२ कोटींची तरतूद केली, जी मागील वर्षाच्या तुलनेत वाढ दर्शवते.

२०२४-२०२५ या आर्थिक वर्षातील भारताच्या क्रीडा अर्थसंकल्पात महत्त्वपूर्ण बदल आणि वाटप करण्यात आले आहे. क्रीडा मंत्रालयाला रु. ३४४२.३२ कोटी वाटप करण्यात आले, जे मागील वर्षाच्या तुलनेत रु. ४५.३६ कोटींनी वाढले आहे.

२०२४-२५ अर्थसंकल्पातील महत्त्वपूर्ण बाबी पुढीलप्रमाणे:

- 'खेलो इंडिया' या प्रमुख कार्यक्रमाला रु. ९०० कोटी मिळाले, जे मागील अर्थसंकल्पापेक्षा रु. २० कोटींनी वाढले

आहे.

- भारतीय क्रीडा प्राधिकरण (SAI) मागील वर्षाच्या तुलनेत रु. २६.८३ कोटींचा अर्थसंकल्प वाढला आहे.
- राष्ट्रीय क्रीडा महासंघांना (NSFs) मागील वर्षाच्या वाटपापेक्षा रु. १५ कोटी अधिक मिळतील.
- नॅशनल अँटी-डोपिंग एजन्सी (NADA) ला रु. २२.३० कोटी वाढीव मिळाले.
- नॅशनल स्पोर्ट्स युनिव्हर्सिटीसाठी मागील वर्षाच्या तुलनेत रु. ९१.९० कोटी वाटप करण्यात आले आहे.

तथापि, काही क्षेत्रांमध्ये निधीत कपात झाली :

- खेळाडूसाठीचे प्रोत्साहन रु. ८४ कोटींवरून रु. ३९ कोटी करण्यात आले.
- राष्ट्रीय क्रीडा विकास निधीचे वाटप रु. ४६ कोटींवरून रु. १८ कोटींवर कमी झाले.
- जम्मू आणि काश्मीरमध्ये क्रीडा सुविधेची वाढ ३९; साठीचे बजेट पूर्वीच्या २० कोटी रुपयांवरून ८ कोटी रुपये करण्यात आले
- एकूणच, २०२४-२५ च्या क्रीडा अर्थसंकल्पात भारतातील विविध क्रीडा-संबंधित कार्यक्रम आणि उपक्रमांमधील वाटपांमध्ये वाढ आणि घट यांचे मिश्रण दिसून येते.

भारत सरकारला खेळांना निधी वाटप करताना अनेक आव्हानांचा सामना करावा लागतो, ज्यामुळे देशातील विविध खेळांच्या विकासावर आणि वाढीवर परिणाम होतो. या आव्हानांमध्ये हे समाविष्ट आहे:

क्रिकेटचा दबदबा : भारतात क्रिकेटची प्रचंड लोकप्रियता अनेकदा असमान निधी आणि लक्ष देण्यास कारणीभूत ठरते,

ज्यामुळे इतर खेळांवर परिणाम होतो आणि त्यांच्या विकासात अडथळा येतो.

पायाभूत सुविधा आणि गुंतवणुकीचा अभाव : भारतातील अनेक खेळांना अपुऱ्या पायाभूत सुविधा, प्रशिक्षण सुविधा आणि गुंतवणुकीचा त्रास होतो, ज्यामुळे क्रिकेट वगळता इतर खेळांना निधी कमी पडतो.

सांस्कृतिक आणि सामाजिक निकष : भारतीय समाजात पारंपरिकपणे, शैक्षणिक आणि व्यावसायिक व्यवसायांना क्रीडापेक्षा प्राधान्य दिले गेले आहे, ज्यामुळे युवा प्रतिभांना क्रीडा क्षेत्रात करिअर करण्यासाठी प्रोत्साहन मिळत नाही.

मर्यादित मीडिया कव्हेरेज : क्रिकेटला व्यापक मीडिया कव्हेरेज मिळत असताना, इतर खेळांना अनेकदा दृश्यमानता मिळवण्यासाठी संघर्ष करावा लागतो, ज्यामुळे क्रिकेटेतर खेळांमध्ये खेळाडूंना प्रायोजक आणि मान्यता मिळवणे आव्हानात्मक बनते.

ख्यातनाम संस्कृती : मनोरंजनासारख्या क्षेत्रातील ख्यातनाम व्यक्ती आणि प्रभावशाली व्यक्तींवर लक्ष केंद्रित करणे कमी प्रसिद्ध खेळांमधील एंथलीट्सवर छाया टाकू शकते, ज्यामुळे त्यांना लोकांचे लक्ष आणि समर्थनाच्या संधींसाठी स्पर्धा करणे कठीण होते.

क्रीडा संस्कृतीचा अभाव : भारतात अनेकदा समुदाय-आधारित क्रीडा पायाभूत सुविधा आणि कार्यक्रमांचा अभाव असतो, ज्यामुळे लहानपणापासूनच प्रतिभा ओळखण्यात आणि जोपासण्यात अडथळा येतो.

या आव्हानांना तोंड देण्यासाठी क्रीडा विकासासाठी अधिक संतुलित दृष्टिकोन आवश्यक आहे, ज्यात गुंतवणुकीमध्ये विविधता आणणे, पायाभूत सुविधा वाढवणे, तळागाळातील खेळांना चालना देणे, क्रीडा कारकीर्दीबद्दल सामाजिक धारणा बदलणे आणि विविध खेळांमधील क्रीडापटूंना समर्थन देण्यासाठी खाजगी क्षेत्राचे योगदान वाढवणे.

भारत सरकारने क्रीडा सहभाग, पायाभूत सुविधा, प्रतिभा विकास आणि एकूणच क्रीडा संस्कृती वाढवण्याच्या उद्देशाने देशातील खेळांना प्रोत्साहन देण्यासाठी विविध उपक्रम राबवले आहेत. काही प्रमुख उपक्रमांमध्ये हे समाविष्ट आहे:

नॅशनल स्पोर्ट्स टॅलेंट कॉन्टेस्ट स्कीम (NSTC): या योजनेचा उद्देश भारतभरातील तरुण क्रीडा प्रतिभा ओळखणे आणि त्यांचे पालनपोषण करणे, त्यांना प्रशिक्षण आणि विकासाच्या संधी उपलब्ध करून देणे हे आहे.

फिट इंडिया मुव्हमेंट : भारतीयांना त्यांच्या दैनंदिन जीवनात तंदुरुस्ती आणि खेळांना प्राधान्य देण्यासाठी, निरोगी जीवनशैलीला प्रोत्साहन देण्यासाठी आणि शारीरिक हालचाली वाढवण्यास प्रोत्साहित करण्यासाठी सुरु करण्यात आले.

खेलो इंडिया : तळागाळातील क्रीडा विकासावर लक्ष केंद्रित करणारा एक प्रमुख कार्यक्रम, लहान वयातील प्रतिभा ओळखणे आणि त्यांना त्यांच्या निवडलेल्या खेळात उत्कृष्ट कामगिरी करण्यासाठी आवश्यक समर्थन आणि संसाधने प्रदान करणे.

स्पेशल एरिया गोम्स (एसएजी) : सातव्या पंचवार्षिक योजनेचा एक भाग म्हणून सादर करण्यात आलेल्या या उपक्रमाचा उद्देश विशिष्ट प्रदेशांमध्ये खेळांना प्रोत्साहन देणे, मोठ्या प्रमाणात सहभाग आणि प्रतिभा ओळखण्यास प्रोत्साहन देणे हा आहे.

क्रीडा केंद्रांची स्थापना : अमली पदार्थांचे व्यसनमुक्ती आणि क्रीडा सहभागाला चालना देण्यासाठी, खेळांना दैनंदिन जीवनात एकत्रित करणे आणि युवकांच्या विकासासारख्या आव्हानांना तोंड देण्यासाठी सरकारने क्रीडा केंद्रांची स्थापना केली आहे.

राज्य-विशिष्ट क्रीडा धोरणे : हरियाणासारख्या विविध राज्यांनी सर्वसमावेशक क्रीडा धोरणे विकसित केली आहेत जी उत्कृष्टता, मोठ्या प्रमाणावर सहभाग, पदक विजेत्यांसाठी नोकरीच्या संधी आणि धाकड उपक्रमासारख्या क्रीडा कार्यक्रमांद्वारे सामाजिक समावेशाला प्रोत्साहन देतात.

वाढीव अर्थसंकल्पीय वाटप : सामाजिक विकासात खेळांचे महत्त्व आणि क्रीडा पायाभूत सुविधा आणि कार्यक्रमांमध्ये गुंतवणुकीची वाढती ओळख दर्शवून सरकारने गेल्या काही वर्षांमध्ये क्रीडा बजेटमध्ये हळूहळू वाढ केली आहे.

या उपक्रमांचा एकत्रितपणे भारताच्या क्रीडा परिदृश्यात बदल घडवून आणणे, तंदुरुस्ती आणि तंदुरुस्तीला प्रोत्साहन देणे, पायाभूत सुविधा वाढवणे, मोठ्या प्रमाणात सहभागाला प्रोत्साहन देणे आणि सामाजिक समावेश आणि आर्थिक वाढीचे साधन म्हणून खेळांचा लाभ घेणे हे आहे.

जॅव्हलीन आर्चरी

उमेश लोंढे, S.Y.BPEd.

श्री छत्रपती शिवाजी महाराज यांच्या मर्दानी खेळ या युद्ध कलेने व महाराष्ट्रीय मंडळाचे संस्थापक कै. कॅप्टन शिवरामपंत दामले यांच्या विचाराने प्रेरित होऊन तसेच या खेळाच्या निर्मितीकरीता मला नेहमीच प्रेरणा व प्रोत्साहन देणारे प्राध्यापक डॉ. शरद आहेर सर व प्राचार्य डॉ. सोपान कांगणे सर तसेच मला तांत्रिक मार्गदर्शन करणारे माझे गुरू मुख्याध्यापक पैलवान निवृत्ती काळभोर सर व वरीष्ट पोलीस निरीक्षक श्री. राजेंद्र निकालजे सर यांना या खेळाचे श्रेय देऊन कायम त्यांच्या ऋणात राहणेच पसंत करेल.

कै. कॅप्टन शिवरामपंत दामले (शिवा काका) यांनी सन १९२४ साली शारीरिक शिक्षणाचे महाविद्यालय असावे ही संकल्पनेचे बीज रोवले. त्याला २०२४ मध्ये १०० वर्षे म्हणजेच शतकोत्सव झाला. याच पावन पुण्य भूमीवर महाभारतीय मंडळाच्या शिरपेचात अनेक मानाचे तुरे रोवण्यात आले. याच भूमीवर भारतातील दिग्गज व्यक्ती घडल्या आहेत. त्यामध्ये उच्चस्तरीय शासकीय अधिकारी, पोलीस, क्रिडा पुरस्कर्ते, शिक्षक, क्रीडा शिक्षक, प्राध्यापक, नामवंत मल्ल, शरीर सौष्ठव, योग विद्व्या, क्रिकेटर, अभिनेते अशा नामवंत व्यक्ती याच भूमीत तयार झाले आहेत.

जॅव्हलीन आर्चरी या खेळाची निर्मितीदेखील याच पवित्र भूमीवर झाली असल्याचा मला अभिमान असून महाराष्ट्रीय मंडळाच्या शिरपेचात आणखी एक तुरा खोवण्यात खारीचा वाटा मिळाल्याचा आनंद आहे.

मी उमेश रमेश लोंढे, शारीरिक शिक्षण पदविका अभ्यासक्रमाच्या द्वितीय वर्षाचा विद्यार्थी शिक्षक असून या खेळाचा सादरकर्ता आहे.

जॅव्हलीन+आर्चरी या दोन मुख्य खेळांच्या कौशल्यांचा समावेश असलेला एकत्रित होय. या खेळाला भरपूर क्रीडा मार्गदर्शक, क्रीडातज्ज्ञ यांनी विविध नावे देण्यात आली. त्यामध्ये प्रामुख्याने

जॉ- आर्च, थ्रो आर्च, डार्ट-आर्च असेही नावाने ओळखले जाते तर युरोपियन राष्ट्रांमध्ये स्पियर थ्रो या नावाने प्रचलित आहे. परंतु याला कोणत्याही प्रकारचे क्रीडा प्रकारामध्ये खेळले जात नसून एक मनोरंजनात्मक कला म्हणून पाहिले जाते.

जॅव्हलीन आर्चरी हा खेळ अचूकता व भेदकता या दोन मुख्य कौशल्यांवर आधारित असून एकाग्रता व ताकद ही तेवढीच महत्त्वाची आहे.

प्राचीन काळापासून ही कला मुख्यतः मार्शल आर्टचा उपप्रकार असून प्रथम जंगली हिंस्र प्राण्यांपासून व नंतर प्राण्यांच्या शिकारी करिता तसेच कालांतराने ही कला पुढे युद्धामध्ये प्रतिस्पर्ध्याला दुरूनच मारण्याकरीता वापरली जाऊ लागली.

आजही लहान मुले गावाखेड्यांमध्ये या कलेचा खेळ खेळतात. प्राचीन कलेलाच खेळाचे शास्त्रीय व विस्तारीत, नियमबद्ध स्वरूप देण्याचे कार्य होत आहे. तसेच खेळाडूच्या सूक्ष्म क्रिडागुणांना वाव देण्याकरीता या पुनरुज्जीवित करण्यात येत आहेत.

या खेळाच्या निर्मिती करिता विविध संस्था व शाळांतील विविध वयोगटातील विद्यार्थ्यांवर प्रायोगिक विचार करून व कृती क्षमतेच्या आधारे नियमावली, साहित्य, मैदानाचे अंतर, वजने, मुलभूत कौशल्ये, कारक कौशल्ये, व्यायाम, उत्तेजक व्यायाम, ईजा-दुखापती यांवरची उपाय योजना, इनडोअर, आऊटडोअर या प्रमाणे याची रचना करण्यात आली असून याची संपूर्ण मार्गदर्शिका उपलब्ध असून संपूर्ण विस्तारीत रूपात यामध्ये माहिती देण्यात आली आहे.

खेळ निर्मिती मागील मुख्य उद्देश म्हणजेच दोन्ही खेळामध्ये या प्रशिक्षणाकरीता येणारा खर्च हा सर्वसामान्य खेळाडूंच्या आवाक्याबाहेरचा असतो. सर्वेक्षणातून तर असे लक्षात आले की आर्चरी हा खेळ अजून विद्यार्थ्यांना माहीतदेखील नाही. त्याची

अधिक माहिती व खर्च सांगताना विद्यार्थी खर्च ऐकूणच याकडे वळण्याचे धाडस करत नव्हती. हाच न्यूनगंड संपवण्याकरीता या दोन खेळांचा संमीश्र व प्राचीन भारतीय युद्धकलेला खेळाचे नवे रूप देण्याचा संकल्प करण्यात आला.

या खेळाचे विशेष आकर्षण व वैशिष्ट्य म्हणजे अगदी लहान वयोगटाचे विद्यार्थीदेखील याचा सराव कोणत्याही सहाय्यकाशिवाय, कोणत्याही अतिरिक्त साहीत्याशिवाय व स्वतःची क्रीडा कौशल्यांच्या चुकांची सुधारणा स्वतःच करू शकतो अगदी कमीत कमी जागेत, स्वतःचे गुणांकन स्वतः करू शकतो, ईजा दुखापती होण्याचे प्रमाणदेखील अगदी कमी असल्याने या खेळाकडे अगदी वेगाने नवनवीन खेळाडू या खेळाकडे वळू लागले असून यामध्ये प्रावीण्य मिळवण्याच्या दृष्टीने त्यांचा प्रवास सुरू झाला आहे.

लवकरच हा खेळ महाराष्ट्रासह संपूर्ण भारतामध्ये खेळला जातो याचे राष्ट्रीय आंतरराष्ट्रीय स्तरावरील खेळाडू हे महाराष्ट्राचे जात उंचावण्यात खारीचा वाटा प्रथम उचलतील तसेच शालेय स्तर, स्कुल गेम फेडरेशन ऑफ इंडिया, एस.जी.एफ.आय., ए.आय.यु गेम्स, खेले इंडिया सारख्या मोठ्या खेळांच्या यादीत लवकरच सर्वांच्या सहकार्याने लवकरच झळकेल.

जॅव्हलीन आर्चरी वर्ल्ड फेडरेशनच्या जागतिक स्तरावर आज श्रीलंका, पाकिस्तान व कांगो हे देश या खेळास पसंती देत त्या ठिकाणी सराव करित आहेत. लवकरच संपूर्ण विश्वात पोहचविण्यास प्रयत्नशील राहिल.

ज्या-ज्या ठिकाणी या खेळाची प्रात्यक्षिके सादर करण्यात आली व खेळाचे उद्बोधन वर्ग घेण्यात आले त्या ठिकाणचे विद्यार्थी यांनी खेळास खूप पसंती देऊन सराव चालू ठेवण्याचे वचन दिले. तसेच साधी-सोपी व कोणतीही चिकट नियमावली, मैदाने व साहित्ये नसल्यामुळे क्रिडाशिक्षकांची देखील याला मान्यता व आवड आहे.

जॅव्हलीन आर्चरी खेळाचे काही प्रमुख वैशिष्ट्ये :

- खेळाडू त्याच्या आवडीचा कोणत्याही प्रकारचा भाला वापरू शकतो. अगदी स्वतःने बनवलेला देखील त्यामध्ये लाकडी, स्टील, कार्बन, लोखंडी, मिक्स.

- प्रत्येक फेकीकरीता १ मिनिटाचा अवधी मिळतो. तसेच हव्या त्या पद्धतीने तो फेकू शकतो.
- प्रत्येक राऊंडमध्ये ३० गुणांची स्पर्धा असे ३ राऊंड म्हणजेच एकूण ९० गुणांची स्पर्धा असणार. त्यामुळे स्कोर पुढे वाढवण्याकरीता भरपूर संधी उपलब्ध असते.
- सब ज्युनियर, ज्युनियर, सिनीयर व मास्टर्स गटामध्ये खेळण्याची संधी असते.

नको रे बाळा

नको रे बाळा वाट वाकडी धरू नको,
संधी दवडू नको, स्वप्न मोडू नको,
नको रे बाळा वाट वाकडी धरू नको.....!

शिकण्यासाठी राजा तुला कॉलेजला धाडलं,
तुझ्या यशाचं तुझ्या सुखाचं स्वप्न मी पाहिलं,
गरिबीचे चटके सोसून झळ तुला न लागावी,
आता माग बघू नको, भूतकाळ आठवू नको,
नको रे बाळा वाट वाकडी धरू नको.....!

दुनिया नाही बरी दृष्टी असावी खरी,
स्त्री जातीचा मान ठेव लक्ष्मी नांदेल घरी,
तारुण्याच्या या वाटेवर भान हरवू नको,
आमच्या स्वप्नांना बाळा कात्री लावू नको,
कर्तव्य विसरू नको, नाती तोडू नको,
नको रे बाळा वाट वाकडी धरू नको.....!

तुझी जिद्द आमचे कष्ट सार्थकी लागावे,
तुझ्या कृपेने आम्हा विश्वाचे दर्शन घडावे,
समाजसेवा, देशसेवा सर्व इथेच घडावी,
तुझ्या यशातच आता पंढरी बघावी,
वृद्धाश्रम जऊ नको, पोरं करू नको,
नको रे बाळा वाट वाकडी धरू नको.....!

– प्रतिक्षा आंधळे F.Y.BPEd.

प्रवास - खेळ ते शारीरिक शिक्षणाचा

गायत्री पवार, S.Y.BPEd.

ह्या खेळाच्या कॉलेजात अँडमिशन घेण्यापासून ते अँडमिशन होईपर्यंतची धडपड वेगळीच होती.

माझ्या मनाच्या खेळाच्या कॉलेजाप्रमाणे सर्व खेळाच्या सोईसुविधा असलेला हे कॉलेज अँडमिशनच्या दिवशी बघायला मिळालं. आता मनात आनंदच मावेनासा झाला होता. कॉलेजात आल्यावरती क्रिकेटच्या केवढ्या मोठ्या मैदानावर प्रॅक्टीस करायला मिळेल म्हणून मैत्रिणिंशी व घरच्यांशी तशा चर्चा ही घरी जावून झाल्या.

२ जानेवारी हा कॉलेजचा पहिला दिवस होता म्हणून मी आणि बाबा आदल्या दिवशीच पुण्याला जायला निघालो. आता प्रॅक्टीस करायला मिळेल म्हणून मी माझी किट बॅगसुद्धा सोबत घेतली. दुसऱ्या दिवशी पाच वाजता पुण्यात पोहचलो. पहिल्या दिवशी कॉलेजला दहा वाजता बोलवलं म्हणून धावपळ करत कॉलेजात पोहचलो.

कॉलेजच्या पहिल्या दिवशी आमचा 'इंट्रोडक्शन कार्यक्रम' झाला. पहिल्यांदाच असा कार्यक्रम बघायला मिळाला. सगळ्यांनी गाणे, गोष्टी, आपले छंद दाखवून आपले इंट्रोडक्शन केले. सुरुवातीचे तीन दिवस वेगवेगळ्या गटांमध्ये आमची विभागणी करण्यात आली. आम्हाला कॉलेज दाखवण्यात आलं व कॉलेजबद्दल माहिती सांगण्यात आली.

आता खऱ्या शैक्षणिक वर्षाचा पहिला दिवस आला. सकाळी ग्राऊंडला सात वाजता बोलवण्यात आले. असेंबली होईल असे सांगण्यात आले. ग्राऊंडवरती आपल्या-आपल्या खेळाचे इंट्रोडक्शन देवून आमच्या हाऊसची विभागणी करण्यात आली. असेंबली काय असते? त्यात हाऊसनुसार कसे उभे राहतात हे समजले. दहा वाजता असलेल्या लेक्चरला घाई करत पळालो.

'आता आपले खेळ वेगळे बाजूला सोडा. आता आपण शारीरिक शिक्षक होणार आहोत' असे बोल कानावर पडताच वर्गातले जे निम्यापेक्षा जास्त लोकं जी फक्त खेळासाठी आली होती त्यांची तोंडं बघण्यासारखी झाली होती.

'शारीरिक शिक्षण' म्हणजे काय? तर लगेच डोक्यात आलं की, च्या बॉल आणि खेळा आणि परिपाठाला दांडू घेवून उभे राहणारे आमचे पी.टी. मास्तर यांचे दृश्य डोळ्यासमोर उभे राहिले.

आता खेळ ते शारीरिक शिक्षण शिक्षकपर्यंतचा प्रवास सुरु झाला. शारीरिक शिक्षणात आम्ही फाऊंडेशन ऑफ फिजिकल एज्युकेशन, सायकोलॉजी ऑफ लर्नर, लर्निंग टू टीच फिजिकल एज्युकेशन अँड स्पोर्ट्स, अँनाटॉमी अँड फिजीओलॉजी, मॅनेजमेंट ऑफ फिजीकल एज्युकेशन अँड स्पोर्ट्स, प्रोफेशन ऑफ फिजीकल एज्युकेशन अँड स्पोर्ट्स, बायोमेकॅनिक्स, पर्सनॅलिटी डेव्हलपमेंट अँड स्पोर्ट्स स्किल, हेल्थ एज्युकेशन अँड न्यूट्रीशन, रिसर्च अँड स्टॅटिस्टिक्स, थेअरी ऑफ स्पोर्ट्स अँड गेम्स, स्पोर्ट्स मेडिसीन, अँथलेटिक केअर अँड रिहॅबिलिटेशन, योगा एज्युकेशन, फिटनेस कंडिन्सिंग व ट्रॅक फिल्ड, रेसलिंग, योगा, फ्लोअर जिमॅनॅस्टिक, डिल मार्च, मायनर गेम, कबड्डी, खो-खो, टेबलटेनिस असे एकूण अठ्ठाविस. आम्ही स्पोर्ट्स अॅक्टिविटी शिकलो. मास अॅक्टिव्हिटी, प्रत्येक व्यक्ती शारीरिकरित्या सदृढ कशी व्हावी, हे आम्ही शारीरिक शिक्षणातून शिकलो.

हा उच्चतम प्रवास ज्या लोकांमुळे पूर्ण होताना दिसतोय त्या लोकांमध्येतर कणाकणातच शारीरिक शिक्षण भरलेलं दिसून येतं. काल नाही जमलं म्हणून धीर सोडू नका, प्रत्येक दिवस ही एक नवीन संधी असते. काही गोष्टंना वेळ लागतो पण त्या नक्की पूर्ण

होतात फक्त आधीच तुम्ही हार मानू नका, कारण प्रयत्न करणं आपल्या हातात असतं, आपण ते करत रहायचं. अशी मोलाची शिकवण शिक्षण घेताना आमच्या प्राध्यापकांकडून मिळाली. खेळ ते शारीरिक शिक्षणाचा प्रवास संपायला माझ्याकडे दोन महिने बाकी आहेत. कॉलेजात आता तर काऊंट डाऊन सुरु झाला आहे.

खेळ माणासाला खूप काही शिकवून जातो. हे आता मला खरं वाटायला लागलं आहे. पी.ई. आणि पी.टी. यातील फरकही मला समजला आहे. या प्रवासात आपल्या वागणूकीपासून तर आपले विचार कसे सुशिक्षित हवेत हे शिकलो. डिसिप्लिन, लीडरशीप अशा आयुष्य जगण्यास कामी येणाऱ्या गोष्टीसुद्धा शिकलो. माझ्या स्वप्नातल्या खेळाच्या कॉलेजापेक्षा हे कॉलेज

उत्तम ठरले. आता कोणतीही परिस्थिती असो मागे हटायचे नाही. अशी कॉलेजाच्या वातावरणाने मोलाची शिकवण दिली.

ह्या कॉलेजात आता आमची वेळ संपत आली आहे. आता ह्या आठवणिंना आठवू तर शकतो पण इथे परत येवू शकत नाही याची खंत कायम मनात राहिल.

एक प्रयत्न तु अजुन कर
माडा परी उंच बहर
येजील अनेक अडचणी
तुझ्या वाटेवरती
तु फक्त प्रयत्नतर कर
तु फक्त प्रयत्नतर कर



M.P.Ed. Toppers 2021-2022



OMKAR B. JADHAV
Rank 1st (85.35)



VEDANTI D. PREMCHANDANI
Rank 3rd (85.20)



SHEETAL S. KARPE
Rank 2nd (84.25)

B.P.Ed. Toppers 2021-2022



VAISHAVI S. BARKE
Rank 1st (88.67)



PRADNYA S. WAREKAR
Rank 2nd (86.14)



DHIRAJ B. BAWNE
Rank 3rd (84.78)

Ph.D Awarded



DR. MANOJ DEOLEKAR



DR. SAMEER PAWAR



DR. KUMAR UPADHYAY



DR. EKTA JADHAV



DR. NITIN WALUNJ

All India Inter University Competition



PRATIK KADAM
Vollyball Inter University Participation



SAURABH AVHANE
Kho-Kho Krida Mohotsav 2023
Gold Medal



MEGHARANI DEVKAR
Baseball Inter University Participation



ATUL BHOSLE
Kho-Kho Inter University Participation



SANJEEVANI KONDUBHIRE
Handball Inter University Participation



MANOJ AHIRE
Hockey Inter University Participation



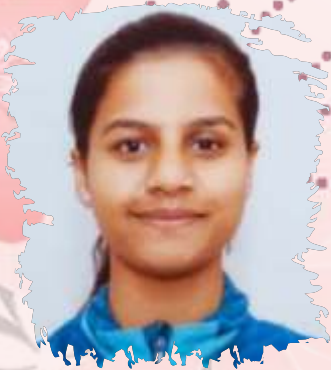
ROHIT BHAJJE
Kho-Kho Inter University Participation



ABHISHEKH PATTANSHETTI
Judo Inter University Participation



MEGHARANI PAWAR
Canyoning Inter University Participation



TEJASHREE NIKTE
Hanball Inter University
Participation



VRUSHALI UTTEKAR
Athletics Inter University
Participation



PRANALI PATIL
Hockey All India
Inter University Participation



BRAHMA SALUNKHE
Handball Inter University
Participation



YOGA

Mat To Mind
(Conference & Workshops)





Sports & Fitness Exhibition
S.P.E.C.T.R.A.
Sports Physical Education Exhibition
Curated for Training Attendees



GANESH FESTIVAL



PARENTS MEETING



NATIONAL SPORTS DAY WITH SPECIAL SCHOOL



**WORKSHOP
SPORTS
COACHING**



MPEd. INTERNATIONAL CONFERENCE PARTICIPATION, MANIPAL UNIVERSITY, JAIPUR



MPEd.
GERIATRIC
&
DIVYANG
SCHOOL
VISIT &
ACTIVITY





Intramural Competitions



Modified Equipments



AGASHIAN KRIDA SANGRAM 2024



कुन बोकाटोर

उमेश लोंडे, S.Y.BPEd.

‘कुन बोकाटोर’, हा शब्द ऐकताच हा कोणत्याही खेळाशी संबंधित असणार याचा अंदाज बांधता येत नाही. मुळात हा शब्द खमेर संप्रदायातील कंबोज या भाषामधील मार्शल आर्ट या स्वसंरक्षण कलेशी संबंधित आहे.

कुन-म्हणजे मार्शल आर्ट, तर बोकाटोर म्हणजे सिंहाप्रमाणे झडप घालणे होय.

मुळात भारतीय स्वसंरक्षण कला, परंतु विस्तार होऊन विश्वाने तिला स्वतःचे नाव दिले त्यापैकी एक राष्ट्र म्हणजे जगातील सर्वात मोठे हिंदू मंदिर असलेले (अंगकोर वॉट, विष्णू मंदिर) म्हणजेच कंबोडिया देश.

कुन बोकाटारे ही पूर्वीच्या काळी कंबोडिया मध्ये फक्त राजाचे अंगरक्षक (बॉडीगार्ड) आणि सेना प्रमुख यांनाच शिकण्याची परवानगी असायची. त्यामुळे ह्या कलेचा हवा तसा त्या ठिकाणी प्रचार प्रसार होऊ शकला नाही. याच गोष्टीचा फायदा घेऊन कंबोडियाचे शेजार राष्ट्र मित्र थायलंड यांनी या कलेचा आणखी विकास करून त्या कलेस विविध नावाने जगासमोर मांडले. त्यामध्ये थायबॉक्सिंग, भुईथाई, भुईबोरान, भुई चॉय, भुई लोआस असे विविध प्रकारांमध्ये विभागणी करण्यात आली.

सद्य स्थितीला कुन बोकाटोर कंबोडिया देशाची राष्ट्रीय युद्ध कला म्हणून प्रचलित असून कंबोडियाचे संरक्षण दलात सक्तीची करण्यात आली असून शालेय स्तरावर तसेच महाविद्यालयांमध्ये देखील सक्तीची करण्यात आली आहे.

भारतामध्ये याची सुरुवात २०१४ पासून प्रशिक्षक उमेश लोंडे यांच्या कडून सलग २०२४ पर्यंत चालवण्यात येत आहे.

भारतीय अध्यक्ष म्हणून व कंबोडिया कुन बोकाटोर महासंघाच्या नियमानुसार फक्त गृह विभाग, सैनिक, पोलीस यांनाच प्रतिनिधित्व संधी देण्यात असल्यामुळे अध्यक्षपदी वरिष्ठ पोलीस

निरीक्षक राजेंद्र निकाळजे (ब्लॅकबेल्ट) यांची नियुक्ती करण्यात आली.

सॅन कीम सियान हे जागतिक कुन बोकाटोर महासंघाचे संस्थापक असून कला जिवंत ठेवण्यात खूप मोठा वाटा आहे. त्यांचा डॉ. चॅन सरून हे चेअरमन पदी असून माजी ऑलिंपियन आहेत तर सचिवपदी राष्ट्रीय कुन बोकाटारे विजेता डॉ. दारा ऑवर (अभिनेता) हे तर राष्ट्रीय प्रशिक्षक व्ही. वाय. तारा हे आंतरराष्ट्रीय समन्वयक आहेत.

मार्शल आर्ट प्रमाणेच यामध्ये देखील कराटेसारखे बेल्ट असतात परंतु कंबोजमध्ये त्याला स्काक म्हणतात, गणवेशदेखील वेगळा असून त्यास सांगवार म्हटले जाते.

रॅक ही स्काफ वरून ओळखली जाते. ज्यामध्ये सर्वोच्च पदवी गोल्ड क्रॉमा म्हणजेच गोल्डन बेल्ट म्हणजेच मास्टर ब्लू क्रॉमा, रेड क्रॉमा, ब्लॅक क्रॉमा, ब्राऊन क्रॉमा असे रंग असून त्यानुसार त्याचा अभ्यासक्रम असून त्यामधील पदवी करीताचा कार्यक्रम हा ३ वर्षांचा असतो.

डॉ. सॅन कीम सियान हेच फक्त गोल्ड क्रॉमा असून जागतिक स्तरावर याचे नियंत्रण करित आहेत.

कुन बोकाटोर खेळ हा युनेस्कोच्या यादीत वर्ल्ड हेरीटेज, तसेच ऑलिंपिक कौन्सिल ऑफ एशिया व सी ऑलिंपिक गेम्स यात नॅशनल ऑलिंपिक कमिटी ऑफ कंबोडिया यांच्या यादीत हा खेळ असून सध्या जगात लोकप्रिय होत आहे.

एकूण १२ प्रकारांमध्ये हा खेळ खेळला जातो त्यामध्ये One-man Performance, Perform Group, Stof & Bow, Fight, Shadow Fight, 1 Man to 2 Man Fight, 1 Woman to 2 Woman Fight अशा प्रकारांमध्ये तसेच शस्त्रांचे प्रदर्शन, शस्त्र स्पर्धा अशांमध्ये या खेळाला खेळले जाते.

पुर्वी नव्हते परंतु आता सर्व स्वसंरक्षण कीट सेफ्टी गार्डसहीत असल्याने त्याला विविध स्तरांवर मान्यता मिळत आहेत.

उमेश लोंढे हे गली अनेक वर्षे या खेळावर संशोधन व अभ्यास करित असल्याने एकमेव भारतीय प्रतिनिधी असल्याने त्यांच्या कार्याची दखल घेऊन त्यांना आंतरराष्ट्रीय समितीने सदस्य म्हणून व समन्वयक आशिया म्हणून नियुक्त केले आहे. यांच्याद्वारे, ईरान, ईराक, युएस, ऑस्ट्रेलिया, पाकिस्तान, उझबेकिस्तान असे राष्ट्रामध्ये हा खेळ पोहोचवण्यात आला आहे.

परतीच्या वाटा...

जेव्हा परतीची वेळ येते
सांज सरत जाते...
डोळे भरून येतात नि अश्रू वाहून जातात...
घराची आठवण खूप येते पण,
कॉलेजही क्षणात बोलावून घेत असते...
लहान असताना दडपण आलं की
आई-बाबांच्या अलंगद कुशीत शिरायचे...
पण आता कितीही अडथळे आले तरी
खुशीतच फिरायचे...
बालपण आता बालपण नाही राहिलं
मोठेपणानं घरापासून खरंच दूर सारलं...
अशी ही परतीची अवघड वाट,
मन खात राहते...
जसं वय वाढत जातं तशी ही वाट
अधिक दाट होत जाते...
अन् मनाला त्रास देत राहते
अशी ही परतीची वाट
मनाला त्रास देत राहते...
अशी ही परतीची वाट...!

- स्नेहा सुरेश भवारी S.Y.BPEd.

होय, मी एक खेळाडू पाहिलाय!

लोक साखर झोपेत असताना त्याला उठताना पाहिलाय;
कठीण मेहनतीत डोक्यापासून पायापर्यंत
घामाने भिजताना पाहिलाय।
नसेल खारीक बदाम जरी;
गूळ शेंगदाणे आनंदाने खाताना पाहिलाय!
थकुन भागून कधी शाळेच्या बेंचवर तर कधी
वर्गाच्या खिडकीला डोके लावून झोपताना पाहिलाय!
होय, मी एक खेळाडू पाहिलाय!
पोटाला चिमटे काढून, पैसे साचवताना पाहिलाय
परिस्थिती बिघडताना व बनवताना पाहिलाय।
नसेल जागा तरी चालेल पण
तासन-तास उभा प्रवास करताना पाहिलाय।
फाटलेल्या बुटांना पुन्हा-पुन्हा शिवताना पाहिलाय
हार न मानता शेवट पर्यंत लढताना पाहिलाय।
डोळ्यात असंख्य स्वप्न होऊन,
उंच आकाशात भरारी घेताना पाहिलाय।
होय, मी एक खेळाडू पाहिलाय
ऊन-वारा-पाऊस-थंडी, ना मैदान, तरी ही
मिळेल त्या ठिकाणी सराव करताना पाहिलाय।
पैशांअभावी स्वप्नांना तुटताना पाहिलाय।
कठीण परिस्थितीतही डोळ्यांतील अश्रू रोखताना पाहिलाय।
दुखापती लाख झाल्या तरीही,
छत्रपतींच्या मावळ्यासारखं
मैदानात घट्ट पाय रोवताना पाहिलाय।
होय, मी एक खेळाडू पाहिलाय।
जिंकलो-हारलो तरी ही प्रती स्पर्धीला
आनंदाने गळा भेट करताना पाहिलाय।
खेळाला खिलाडूवृत्तीने खेळताना पाहिलाय।
जिंकल्यानंतरचे आनंदाश्रू,
मोत्यासारखे पदकावर टपकवताना पाहिलाय।
होय, मी एक खेळाडू पाहिलाय।

- उमेश लोंढे S.Y.BPEd.

पुरुष सक्षमीकरण काळाची गरज !

चेतन वसंत तापकीर F.Y.BPEd.

समाजातील शक्तीशाली भाग असणारा हा घटक नकळत किती महत्त्वाचा आहे हे आपण जाणतो. पुरुषाचे पौरुषत्व त्याच्या कर्मावर अवलंबून असते हे आपल्याला चांगलेच माहित आहे. जर एखादा पुरुष समाजाची शक्ती बनू शकतो तर कधी तरी हाच पुरुष आपली इज्जत वेशीवर टांगणारा किंवा त्याच्या एका चुकीच्या कृत्यामुळे त्याच्या पुरुषत्वावर काळीमा फासणारा बनतो.

स्त्रियांवरील अत्याचार समाजात घडणारी असे वाईट कृत्य की ज्यामध्ये पुरुषाचे पौरुषत्व राहत नाही त्या पौरुषत्वावर होणारा किंवा पडणारा हा डाग समाजासाठी खूप धोकादायक ठरतोय.

काही दिवसांपूर्वी एक बातमी वाचली...

स्पेनवरून आलेल्या एका २८ वर्षीय महिलेवर एका विशिष्ट शहरात ७ ते ८ लोकांनमार्फत सामूहिक अत्याचार करण्यात आला. ही एक घटना आपल्या समाजासाठी खूप लज्जास्पद होती. ही एक घटना नाही ! यांसारख्या असंख्य घटना आपण समाजात जगत असताना पाहत आहोत दुर्दैवीपणे लिहायचे झाले तर काहींनी हे अनुभवलां सुद्धा आहे तर हा दुर्दैवी प्रकार थांबणार कसा ?

संपूर्ण समाजासाठी हा अत्यंत ज्वलंत प्रश्न आहे. एका बाजूला आपण असे म्हणतो की स्त्री पुरुष समानता असली पाहिजे. पण जर ती स्त्री त्या समानतेपर्यंत पोहोचताना घाबरत असेल तिच्यावर असे अत्याचार होत असतील तर हे आपल्या समाजासाठी धोकादायक आहे.

एका राष्ट्रासाठी, स्त्री आणि पुरुष हे दोन्ही समाजातील महत्त्वाचे घटक आहेत दोघांची शक्ती भिन्न आहे या दोन्ही शक्तींचा सुयोग्य वापर जर राष्ट्रने केला तर राष्ट्राचा विकास अत्यंत वेगाने होतो असे राष्ट्र संपूर्ण जगतावर राज्य करेल हे नक्कीच! सुदैवाने ते

हळूहळू होत आहे. स्त्रियांचे सबलीकरण किंवा सक्षमीकरण हे समाजात वेगाने होताना दिसत आहे स्त्रियांना आपले अस्तित्व दाखवण्याची ते सिद्ध करण्याची अनेक अनेक संधी उपलब्ध होताना आपल्याला आढळून येते.

स्त्रियांसाठी स्वसंरक्षण, महिला सबलीकरण, सक्षमीकरण यांसारखे अनेक उपक्रम आपल्याला समाजात वेगाने वाढताना दिसतात. शाळांमध्ये मुलींना 'गुड टच' कोणता 'बॅड टच' कोणता हे ओळखण्यासाठी विशिष्ट सेमिनारचे आयोजन केले जात आहे. तरीपण एक प्रश्न पडतोच.

हे थांबणार कसे.. ?

सामूहिक अत्याचार, बलात्कार यांसारख्या प्रकारांचा शेवट कसा होणार ?

मला असे वाटते की यासाठी सुद्धा समाजात जबाबदार आहे या समाजाने स्त्रियांना सक्षम करण्यासाठी विशेष प्रयत्न केले. परंतु त्याच समाजात असणाऱ्या पुरुषाचा विचार केला नाही.

एक पुरुष आयुष्यात कधी ना कधीतरी एखाद्या महिलेप्रती आकर्षित होतो. हे खूप नैसर्गिक आहे.

त्याच्या मनात व शरीरात उत्तेजना प्रकट होते हे अत्यंत स्वाभाविक आहे. जे या उत्तेजनांवर नियंत्रण मिळवतात त्यांच्याकडून समाजात असे वाईट कृत्य दिसून येत नाही.

परंतु ज्यांना या उत्तेजनांवर नियंत्रण ठेवता येत नाही त्यांच्याकडून असा लाजीरवाणा प्रकार दिसून येतो मग मग या उत्तेजनांवर नियंत्रण ठेवायचे कसे ? या उत्तेजनांपासून वाचण्यासाठी कोण कोणते मार्ग आहेत हे विद्यार्थ्यांपर्यंत पोहोचवणार कोण ?

या सर्वांचे प्रशिक्षण विद्यार्थ्यांना मिळतच नाही.. एका विशिष्ट वयापर्यंत पुरुषांना स्त्री म्हणजे काय ? हेसुद्धा माहित नाही. त्यामुळे

ही ओळख होणे अत्यंत आवश्यक आहे. मुलींचा अथवा महिलांचा आदर कसा केला पाहिजे? यापेक्षा का केला पाहिजे? ही समज मुलांसाठी खूप महत्त्वाचे आहे ज्यावेळी या सर्व गोष्टी विशिष्ट शिक्षका किंवा व्यक्ती मार्फत विद्यार्थ्यांपर्यंत पोहोचत नाही तोपर्यंत या होणाऱ्या वाईट घटकांचा शेवट होणार नाही.

आज तो तरुण एका बाजूला स्पर्धेच्या युगात वेगाने पळताना दिसतो आणि दुसरीकडे हाच तरुण क्रूर घटकांचा शीकार होताना दिसत आहे. यासाठी 'सेक्स एज्युकेशन' 'मुलगी म्हणजे काय?', 'मी मुलगी' यांसारखे स्त्रियांबद्दल माहिती करून देणारे उपक्रम समाजात झाले पाहिजे.

एक मैत्रीण काय असते? एक बायको काय असते? एक आई काय असते? एक आजी काय असते? या सर्व घटकांवर विचार होणे हे गरजेचे आहे.

परस्त्री मातेसमान, बहिणीसमान ठेवणारा एक महान राजा या समाजात होऊन गेला.. छत्रपती शिवाजी महाराज यांसारख्या

आदर्श व्यक्तींची जाणीव मुलांना योग्य वयात करून देणे हे गरजेचे आहे. पुरुषांना स्त्री म्हणजे काय हे समजावणे गरजेचे आहे. यासाठी विशिष्ट सेमिनार/व्याख्याने प्रशिक्षण मिळणे ही काळाची गरज बनली आहे. याची सुरुवात घराघरातून होणे आवश्यक आहे.

यासाठी सर्व शिक्षक वर्ग तसेच विद्यार्थ्यांचे पालक विविध सामाजिक संस्था यांनी याकडे विशेष लक्ष देणे आवश्यक आहे.

आज आपला भार देश प्रगतीच्या वाटेवर वेगाने भरारी घेताना दिसतो. सर्व जगभरात भारताचे नाव अभिमानाने उंचावत आहे. पण जर हा भारत स्त्री पुरुष समानता व ती जोपासायची कशी हे सांगणार नाही किंवा समजून घेणार नाही तोपर्यंत राष्ट्राची प्रगती होणे हे अशक्य आहे.

यातूनच कळून येतंय स्त्रीबरोबर पुरुषांचंही सक्षमीकरण व्हावं!

धन्यवाद!

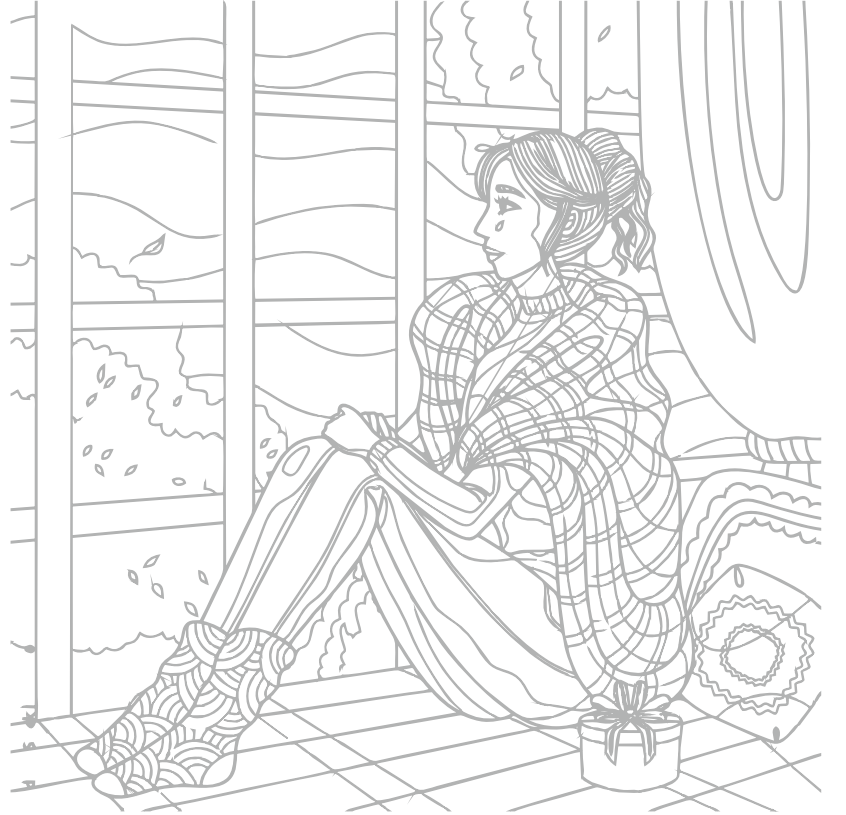
घरापासून दूर

घरापासून दूर राहत असताना,
तक्रारीसुद्धा खुंटीला टांगते,
आई वडलांचा फोनवर तेव्हा,
त्यांनाही सांगते सगळं ठीक आहे,

नाही सांगता येत सर्व काही,
सर्व दुःख मनात झाकून ठेवते,
आई-वडलांसोबत बडबड करणारी मी,
आता बोलताना शब्द सुद्धा राखून ठेवते,

घरच्या आठवणीत रोजच येता डोळे भरून,
मग एकटं बसून रडून मन करते हलकं,
पुन्हा आई-वडील विचारता फोनवर तेव्हा,
पुन्हा त्यांनाही सांगते सगळं ठीक आहे,

– प्रतीक्षा आंधळे F.Y.BPEd.



Life of People at 15,000 feet

Rigzen Angmo F.Y. BPEd

Many people around the world used to live at high altitude areas as I am one of them who comes from Nyoma Changthang, which is at 15,000 feet above sea level. Which located in southeastern Ladakh. So, living at high altitude is bit challenging where we need to adjust to less oxygen. As we all know, high altitude locations are usually much colder than area closer to sea level. There is a Changpa Tribe, which is semi-nomadic tribe of Tibet region. In India, they are found in the Changthang region of southeastern Ladakh. Due to its culture and geographical affinities with Tibet it also referred to as (Little Tibet). In Ladakh, changthang is one of the many regions where culture, traditional, geographical little different each region.

Having grown up in such as region, I have some experiences. People who live there, mostly depend on nature which I am going to share in points.

Agriculture : There we are depend on agriculture. They do their work by themselves, where all family



members gather in fields and work together. The cereals like Barley, wheat, peas, rapeseed grown and these are some of primary agriculture products.

Nomadic : The people of changthang are nomadic pastoralists, which we called (Changpa) which I mentioned several times, and (Dokpa) for 'nomads' in



Tibetan. These nomadic people are not settled as farmers, but travels from one place to another with animals like Goats, Sheep, Yak and Cows.

Water : In Ladakh, we depend on glaciers for survival. We have to carry water from canals, we need for daily



uses. During growing season, we sometimes need to stay all the night in fields working on irrigation which involve lots of digging and moving dirt.

Food : Local people used to eat their local foods like Pawa, Thukpa, Sku, Kholak and Meat of Sheep and Yak. Also, we get dairy products from these animals. we can grow a variety of vegetables but mostly we use to eat

pulses. These foods are rich in nutrition which help us to keep a healthy body. Unhealthy food is often not



available. They drink local alcohol which (Chhang) is one of the indispensable barley based alcoholic beverage. Chhang forms a part of sociocultural life and no social activities is complete without the beverage. It gives energy and provides nutrition.

Occupation : In the changthang, people mostly depend on agriculture and rely on animal husbandry for their livelihood. They rear pashmina of goats, sheep, yak and also use to make shawl, and wool carpet, sweater, socks and gloves and sell them with good price. Also, many people used to work to road construction, also some people work at army post as laborers. Some people earn money by collecting medicinal plants and other plants to use as incense. To collect these plants we need to climb top of the mountain and it's very hard work to collect those plants.

Festival : In Ladakh, we celebrate many festivals. Mainly we celebrate nomadic festivals. The festival is organized by Ladakh Cultural Academy. The aim is to highlight the distinctive culture of Changthang region. They perform variety of dances.

So, these are about life of people at 5000 feet which I had experienced all. I hope you all like it. Thank you so much.



प्रयत्न वाचन संस्कृती जपण्याचे

आदिती बुवा ग्रंथपाल

गतिमान महाराष्ट्रीय मंडळाचे चंद्रशेखर आगाशे कॉलेज म्हटले की, शंभर टक्के विद्यार्थी खेळाडूच. हे खेळाडू विद्यार्थी शिक्षक होण्यासाठी या कॉलेजमध्ये प्रवेश घेतात. काही विद्यार्थ्यांची तर आपल्याला इथे खूप खेळायला मिळेल, अशी भावना असते. त्यामुळे अभ्यास, वाचन याच्याशी आपला काही संबंध नाही अशा मानसिकतेतून त्यांना वाचनाची आवड लावणे हे एक मोठे आव्हान असते. आमचे हे तरुण, उत्साही विद्यार्थी वाचन तर सोडाच साधे ग्रंथालयात आले, तरी मोठी पर्वणीच म्हणायचे. म्हणून मग विद्यार्थी मारून मुटकून नाही तर स्वेच्छेने, स्वखुशीने ग्रंथालयात कसे येतील, पुस्तकांत कसे रमतील यासाठी आम्ही प्रयत्न करतो आहोत. शिक्षक हा समाजपरिवर्तन घडवणारा मोठा दुवा आहे. त्यामुळे त्याच्यातच हे वाचनाची आवड रुजली, तर आपसूकच तो समाजातील मुलांची मानसिकता सुदृढ घडवण्यास पोषक वातावरण तयार करण्यास सक्षम होईल. माणूस म्हणून किंवा उत्कृष्ट व्यक्तिमत्त्व घडवताना वाचन हे महत्त्वाचे माध्यम आहे. हे मुलांना पटवून देण्यासाठी आम्ही विविध योजना राबवत असतो. जसे की, लेखक आपल्या भेटीला, डियर टाइम-ड्रॉप एव्हरी थिंग अँड रीड टाईम, प्रश्न मंजूषा, पुस्तक आपल्या दारी आणि पुस्तक भिशी अशा दोन योजना डॉ. शरद आहेर यांनी सुचवल्या आणि प्रत्यक्षात आणल्या आहेत. या योजना कशा पद्धतीने राबवल्या जातात हे पाहूया....

‘ग्रंथालय आपल्या दारी’ या योजनेतून बीपीएडच्या मुलींचे वसतिगृह आणि मुलांचे वसतिगृहामध्ये एक एक पेटी दिली जाते. यामध्ये अवांतर वाचनाची २५-२५ ग्रंथालयातून पुस्तके दिली जातात. विद्यार्थ्यांमधील एक जण त्याची जबाबदारी घेतो. वहीत नोंद करून कुणीही कोणतेही पुस्तक कितीही दिवसांसाठी वाचावे. कोणतेही बंधन नाही. जेणे करून विद्यार्थ्यांना पुस्तके समोर दिसतील, मग सहज वाचण्याची इच्छा होईल. विद्यार्थी ही जबाबदारी आनंदाने पार पडतात. मुलामुलींमध्ये वाचलेल्या

पुस्तकांची चर्चा व्हावी आणि मग गुण नाही, पण वाण लागावा, या उक्तीनुसार वाचनाची आवड लावण्यासाठी प्रयत्न केला जातो. या योजनेमध्ये दोन हेतू साध्य होतात, मुलांना पूर्ण मोकळीक मिळते. पुस्तकाला विलंब लागेल, याची भीती नसते किंवा पेटीतील २५ पुस्तक त्यांच्या समोर असतात. अभ्यासाव्यतिरिक्त या मुलांच्या हातात काहीतरी वाचन साहित्य पडते. मग वर वर पाहूया पुस्तक अशी इच्छा होते आणि काही दिवसांत गोडी ही लागते. हाच आमचा हेतू आहे. वर्गामध्ये विद्यार्थ्यांना प्राध्यापक अनेक पुस्तकांबद्दल सांगत असतात. अमुक अमुक पुस्तक वाचा त्यात असे आहे, तसे आहे. मुलं मग उत्साहाने प्राध्यापकांनी सुचवलेले पुस्तक आवर्जून घेतात आणि वाचू लागतात.

पुस्तक भिशी योजना – भिशी म्हटलं की आपल्याला पैसे आठवतात. पण ग्रंथालयाची ही भिशी त्यांना माहित झाली की, पैशापेक्षाही मौल्यवान गोष्टी म्हणजे पुस्तके. या भिशीला विद्यार्थ्यांचा उदंड प्रतिसाद लाभला आहे. २०२१ पासून ही योजना ग्रंथालय राबवत आहे. यामधून सहकारी तत्त्वाची ही ओळख मुलांना होते, महत्त्व पटते. बीपीएड २०२१-२२ च्या ग्रुपने तर भिशी संपल्यावर ग्रंथालयास पाच पुस्तके भेट म्हणून दिली होती. त्यांचे करावे तितके कौतुक थोडेच आहे. विद्यार्थ्यांना सहज शक्य होईल अशी ५० रु. दरमहा रक्कम गोळा केली जाते आणि दर महिन्याच्या शेवटच्या शनिवारी भिशी केली जाते. जितके विद्यार्थी आहेत तितक्या चिड्ड्या करून दर महिन्याला एक किंवा दोन किंवा तीन विद्यार्थ्यांना ही भिशी लागते. ५०० रुपयांचे अक्षरधाराचे कूपन दिले जाते. त्याद्वारे त्यांना ३० टक्के सवलत मिळते, म्हणजे ५०० चे कूपन मिळते आणि ६५० ची पुस्तक खरेदी करू शकतात. साधारणपणे दरवर्षी एका वर्गातून २० ते २५ विद्यार्थी या योजनेत सहभागी होतात. पुस्तकभिशीमधून पुस्तक खरेदीसाठी अट एकच ती म्हणजे पुस्तक अवांतर वाचनाचे असावे, अभ्यासाचे असू नये. या दोन योजनांद्वारे विद्यार्थ्यांनी

दिलेल्या प्रतिसादाचे तपशील खालील प्रमाणे -

पुस्तकभिशी योजना

	भिशी रु.	विद्यार्थी	
MPEd 2023-24	५०/-	२५	एका वेळी ३ विद्यार्थ्यांना भिशी दिली गेली.
MPEd 2023-24	५०/-	१०	
BPEd प्रथम वर्ष 2023-24	५०/-	१०	

ग्रंथालय आपल्या दारी २०२३-२४

मुलींचे वसतिगृह - १६ पुस्तक वाचली.

मुलांचे वसतिगृह - २२ पुस्तक वाचली.

इथे शिकणारे विद्यार्थी हे उत्कृष्ट खेळाडू असतात. कॉलेजच्या शिस्तीमुळे आणि उपक्रमांमुळे हे खेळाडू उत्कृष्ट शिक्षक म्हणून घडतात. जेव्हा असा शारीरिक बळकट असणारा विद्यार्थी, वाचनाने मानसिक बळकटी कमावतो आणि शिक्षक म्हणून समाजात उभा राहतो तेव्हा नक्कीच आपला समाजाचा विकास होणार यात तीळमात्र शंका नाही.



पुस्तक भिशीतील सहभागी विद्यार्थी

परिस्थितीसोबत जगणं

उर्मिला गोरड, S.Y. MPEd.

जे स्वप्न पहायचं व ती रंगवायचं वय असतं त्याच ऐन उमेदीच्या काळात कधीकधी नियती असा खेळ खेळते की एका क्षणात सर्व काही बदलतं. आपण कधी विचारही केलेला नसतो अशी संकटं समोर आ वासून उभी राहतात तर कधी जो आपला पालक असतो, मालक असतो, मार्गदर्शक असतो, दिशादर्शक असतो. ज्याच्या फक्त अस्तित्वाने अंगात दहा हत्तींचं बळ येतं असा आपलं सर्वस्व असणारा व्यक्तीच अचानक आपल्यातून निघून गेला तर समोर फक्त अंधार दिसू लागतो आणि लाखो माणसं, कुटुंब त्यामुळे खचून जातात, हतबल होतात. लढायच्या आधीच तलवार तुटलेली असते. सर्व काही हरून बसतो. असाच काहीसा प्रसंग आमच्या जीवनात घडला. त्याला सामोरे जाण्यासाठी प्राण संपले होते.

काळाने अशाप्रकारे घात केला की त्याची पोकळी कधीच भरू शकत नाही. आयुष्यातला तो काळा व भयानक दिवस कधीच विसरला जाणार नाही. हे मांडताना मन अगदी स्तब्ध झालेलं. खरंतर काय मांडावं हेच सुचत नव्हते. कारण मनाचे आणि डोळ्याचे युद्ध चालू झाले होते. त्यामध्ये स्वतःला सावरायचं. पुन्हा त्या गडद काळोखात गेल्यासारखं होतं. श्वासाला दुप्पट गती प्राप्त होते.

आज ही पुन्हा तेच झाले, मन अगदी एकटे झाले
आठवणींच्या त्या गर्दीत मन पूर्ण ओलेचिंब झाले
येताच तुझी आठवण मनाला खूप समजावले
तरीही पुन्हा तेच झाले
तुझ्याविणा हे “जग” नको झाले
आज ही पुन्हा तेच झाले, मन अगदी एकटे झाले ।

आजही तुझ्या या आठवणी डोळ्यांत पाणी आणतात
मनाला माझ्या ओलेचिंब करतात
“बाबा” तुला खूप काही सांगायचे बाकी आहे

तुझ्यावरचे माझे प्रेम व्यक्त करणे आता एवढेच उरले आहे
आजही पुन्हा तचे झाले, मन अगदी एकटे झाले

आता रोज रात्री अशी जगते झोप तर येत नाही
पण “बाबा” तुझी आठवण मात्र नक्की येते
श्वास फुलतो, दम लागतो, जीव गुदमरतो
न थांबता डोळ्यातून आसवांचा पाऊस पडतो
अरे आजही तू माझ्या सोबत नाहीस
यावर माझा विश्वास नाही
तू इतका दूर का गेला आहेस जिथे माझा आवाज येत नाही ?
आजही पुन्हा तचे झाले, मन अगदी एकटे झाले

डोक्यात विचार डोळ्यात पाणी हृदयात फक्त तुझ्या आठवणी
कशी सांगू तुला मी माझी कहाणी
तू मला प्रेमाने हाक देशील अस आजही वाटतं
पण देवाने ही दुरावस्था का आणली ?
ही अशी कशी रात्र आली जी सरता सरेनाशी झाली
आजही पुन्हा तेच झाले, मन अगदी एकटे झाले
मन अगदी एकटे झाले.

जेव्हा पुन्हा एकदा पायाखालची जमीन हादरली. जे वाटले नव्हते
कधी ते होऊन बसले. किती वेळा हे भयानक आघात सहन
करायचे. वडीलानंतर आजीच आमचा “बाप” खूप मोठा आधार
म्हणजे कधी असं जाणवलेच नाही की बाप नावाची चादर
डोक्यावर नव्हती. पण तिनेदेखील धोका दिला गेली सोडून. एकटं
करून. दुःख, त्रास काय ते खरंतर परिस्थितीने शिकवले. खूप
एकटी पडले. कोणाचाच सहवास नको झाला हळूहळू विश्वास
कमी होत गेला. आता खरंच अस जाणवतं की मरण अगदीच
सोपं आहे मात्र जगणं कठीण. आजीचं हे असं जाणं भयानक होतं
म्हणजे असं वाटलं पण नव्हतं की ती सोडून जाईल. काही गोष्टी
आयुष्यामध्ये भयानक घडतात ज्यांना सामोरे जाण्यासाठी सर्व

काही संपलेलं असतं व त्या वेळी माणूस पूर्ण एकटा पडतो. त्या प्रसंगानंतर मांडलेलं माझं मन. खरंतर घडलेले प्रसंग मी या कवितांच्या मार्फत मांडले आहेत.

येशील ना गं परत....

खरच सांग ना गं येशील ना परत...

भरलेल्या या घरात तू कुठे दिसत नाही

कोणास ठाऊक दृष्टी असून अंध वाटतं आहे.

खरच सांग ना गं येशील ना परत...

अगं तुझं असणं म्हणजे म्हणजे माझं हसणं आहे

कोणास ठाऊक किती रागवलीस

पण पुरेना गं तो राग आता

सांग ना गं येशील ना परत...

अगं आतुरता आहे तुझ्या येण्याची

आतुरता आहे तुला डोळे भरून पाहण्याची

खरच सांग ना गं येशील ना परत...

बसना गं पुरे झालं आता

नाही सहन होत हा दुरावा

अगं हा दुरावा लोटायला तरी येना

खरच सांग ना गं येशील ना परत...

तुझ्या येण्याची वाट तर रोजच आहे

पण तू मात्र ती विसरत चालली आहेस

फसवणार तर नाहीस ना गं

कारण परत कधी तरी भेटशीलच

ही मोठी आस आहे

खरच सांग ना गं येशील ना परत

मला सहसा कोणासमोर मोकळे होता येत नाही त्यासाठी मी माझं मन या लेखणीच्या आधारे व्यक्त करते. खरंतर ही कविता मला हॉस्पिटलमध्ये सुचली. ज्या प्रसंगी काहीच कळत नव्हते. समोर असा प्रसंग आला की माझा छोटा भाऊ पोटाच्या त्रासामुळे अॅडमिट होता. सर्व उपाय केले जात होते पण त्याला कोणत्याच औषधांनी फरक पडत नव्हता. त्याला झोपेचे इंजेक्शन देऊन झोपवावे लागत होते. काही केल्या त्याचा त्रास कमीच होत नव्हता. त्याला होणारा त्रास पाहवत नव्हता. सर्व उपाय अवलंबले अक्षरशः नतमस्तक झालो त्या देवाला. अशा त्या प्रसंगात मनाची अवस्था पूर्ण खालावली व त्या प्रसंगावरून मनात

सतत विचारांचे काहूर माजू लागले. मन काही केल्या स्वस्थ बसेना. त्या प्रसंगात मनात हजारो विचार येऊ लागले. मी फक्त वहिमध्ये उतरवले.त्या प्रसंगाला अनुसरून ही कवीता सूचली-

नक्की वाईट मी, की आलेली परिस्थिती ?

तिला तर सावरत देखील आहे

पण ती आवरलीच जात नाही

खरं तर पूर्ण नतमस्तक होत आहे

तरी देखील तिने खेळ मांडला आहे.

खेळला तर संघर्ष वाढत आहे

नाही खेळला तर त्रास वाढत आहे

नक्की वाईट मी, की आलेली परिस्थिती ?

सर्व प्रयत्न करून तिला थांबवत आहे

पण ती मात्र लाटाच घेऊन येत आहे

नक्की वाईट मी, की आलेली परिस्थिती ?

हेही दिवस जातील

अस स्वतःला सांगत आहे

पण इथे एक एक दिवस काळोख दाखवत आहे

नक्की वाईट मी, की आलेली परिस्थिती ?

सर्व मार्ग अवलंबवले

पण सर्वत्र फक्त अधारचं दाटला आहे

स्वतःला समजावून थकले आता

आता मात्र मुक्तीचा मार्गच बरा

नक्की वाईट मी की आलेली परिस्थिती ?

मैत्री करण्याची मला भीती वाटायची कारण मैत्रीमध्ये खूप वाईट अनुभव आले. ज्यांना आपण चांगलं समजतो तेच आपल्याला वाईट ठरवून जातात. त्याच्यानंतर मैत्रीवरचा विश्वास उडून गेला. मैत्रीच नको झाली. तीन वर्ष मी कोणासोबत मैत्री केली नाही. पण जेव्हा मी या कॉलेजमध्ये आले तेव्हा मला विशाखा भेटली. अगोदर आम्ही एवढ्या खास मैत्रीणी नव्हतोच. पण नंतर मला खऱ्या अर्थाने खूप भारी जीवाला जीव लावणारी मैत्रीण नव्याने भेटली. माझा मैत्रीवरील विश्वास पुन्हा नव्याने उमजायला लागला. अगदी पुस्तकामध्ये वाचल्यासारखी मला ती वाटली. मैत्री ही एकदम निस्वार्थ असावी हे तिनेच दाखवून दिले. तिची ती मैत्री

मनाला भावून गेली. त्यातूनच हे माझे मनाचे बोल मी मांडले.

तू भेटलीस आणि नव्याने मैत्री झाली
ज्या दुनियेत पाय ठेवायला भीती होती
तिथे पुन्हा नव्याने वाट चालू झाली
नको झालेली मैत्री पुन्हा हवी झाली
तुझ्या या येण्याने खरच नवी जादू केली

तू भेटलीस आणि नव्याने मैत्री झाली
ना तिला सजवली ना गाजवली
तिला फक्त मनापासून रुजवली

तू भेटलीस आणि नव्याने मैत्री झाली
भिती मात्र मनात दडलेली खरी
पण तरी देखील मनाने हिम्मत केली

तू भेटलीस आणि नव्याने मैत्री झाली
कधी शिकवले तर कधी आठवले स्वतःला

पण मनाची भिती खरी तूच दूर केली

तू भेटलीस आणि नव्याने मैत्री झाली
तुझी माझी मैत्री मंदिराचा तो उंच कळस
आयुष्याचा तो सुंदर ठेवा
खोट्या दुनियेतला खरा विसावा

तू भेटलीस आणि नव्याने मैत्री झाली

आयुष्य जगताना आपण नेहमी असे म्हणतो की पुरेपूर जगावे म्हणजेच काय तर सगळ्या गोष्टींचा अनुभव घेत जगायचे. आलेल्या प्रत्येक परिस्थितीला सामोरे जायला शिकायचे. मी पहिल्यांदा स्वतःला सादर करणार आहे. शरद सरांनी मला ही कल्पना दिली. या आधी कधी मी स्वतःला सादर केलेले नाही. या कविता नाहीयेत तर या कवितांच्या मार्फत मांडलेली परिस्थिती, आलेली वेळ व त्याच वेळेने मला शिकवलेलं जगणं आहे.

Letter to My Best Friend

Your friendship has been a true source of inspiration in my life. I am so grateful for the kind words and actions you have shown me throughout our friendship. I am so grateful to have you as a friend and thank you for being such an amazing friend, for your unwavering support and for always being there for me. I am so boring but still you talk to me every day. Thanks to my stupid jokes, thanks to which I have never talked to anyone, it comes out easily in front of you and what kind of stress or anxiety does it give me after talking to you. It's okay when you don't know that you have become my friend. You suddenly lost your friendship. People run away from my life very quickly. You are the one who remained for so long.

My best friend is one such person who has been able to make a positive impact on my life. We have been a part of each other's lives for the longest time and our

friendship is still developing. She has been with me through all the thicks and thins the difference between a friend and best friend is a friend is who listens who story and best friend is a part of that story.

Male-female friendships refer to platonic relationships between men and women. These relationships are non-romantic and are based on mutual respect, shared interests, and genuine affection. They can vary in terms of closeness, from casual acquaintances to deeply bonded best friends and I wish that everyone should have female bestfriend in their life Such as tom has jerry, Doraemon has nobita we fight ,we argue but the bond we share of bestfriend that never be broken we have partnership in all things. I think the letter getting longer I make full stop here.

Thank You For Being My Best Friend

Rohan Ravindra Baviskar F.Y.BPEd.



Eating Right: The long-term insurance for your body

Samarth Deshpande S.Y.BPEd

“Physical fitness” is way more than just exercise and proper nutrition. It is a lifestyle, an attitude and a tough mental commitment. Whatever might be your age, you don't have to be 'usta' person, someone who always says, “I used to be able to dance”, “I used to go to play football or tennis” or “I used to be strong, things used to be better in old days.

Fitness is never about today or tomorrow, and creating or thinking to create a life or lifestyle for the future. It is about the actions you need to take today for improving the baselines of your health in any small possible way. You don't need to plan some difficult and challenging workout every time nor you have to buy an expensive gym membership. You're not going to starve yourself with mini portions or rob your taste buds of the enjoyment of food. You can have your favourite snack, its just that it should be right snack and in the proper amount. Just don't lose the sight of fact that what you put into your mouth today is walking and talking tomorrow, and has great deal to do with how you look and feel.

Eating right is one of the most important aspects of physical fitness program. Good diet which serves our body with the necessary energy required to run itself is actually a trace component of today's lifestyle. Healthy nutrition is key principle for factors like 'anti-aging', 'high cognition', 'brain health', elevated physical capacities and other innumerable positive health markers.

Our bodies are truly remarkable in regards with adaptation. Our cells have the ability to replace and regenerate themselves completely over some specific duration. It means what you eat today will show itself later. Moderation is an essential step to a physically fit

life. Our bodies are the houses we live in, and the choices we make shape those houses. Our body houses our minds, souls, bones, muscles and internal organs all of which allows our bodies to function. It's a whole cosmos in the body which is a replication of the outer universe. The choices we make determine how well our body's function; each one of us is, in a way, the architect who shapes or designs his or her own body. So, it makes it essential to choose high quality nutritious foods over processed foods and also the quantity matters.

Today's era is the era in which the availability of food is the highest. Literally you can get food by crossing less than 500 meters of distance isn't that crazy and people think how to lose weight and be healthy. Health always comes in moderation and by following minimalistic approaches. There has not been a single time in the history of humanity where food is available in such a large quantity, ease and in such a quick time. Human had to struggle to get food for days and still had no guarantee whether he will satisfy his hunger. Simply speaking the 'energy' he needed to spend for getting the food was 50 times more than the actual energy he would receive from the food he got after that. And now he needs to just tap a button and the food will be delivered in his hands and the sad fact is that it's not even food because by the time it reaches you it has lost above 80% of its bioavailability which counts for its vitamins, minerals and other macros. Now just think how bad time is it to consume food in such a fashion. It's a way which our physiology has not adapted and still today's humans are forcing their bodies to work in such a fashion. This is evolutionary physiology which tells us the main reason for the diabetes epidemic and other metabolic diseases.

It was never about just calories; it is about the way in which you consume your food. The way in which your food is present which means whether it is natural/organic or processed. Your food in your plate should make you feel good and not full by which it will

be easier for your body to digest it by necessary enzymatic actions.

“Your daily diet is like a coding for your genetic cellular programming, do it well”

आई



जगण्यातून जीवनाचा अनुभव घेताना
अचानक तू पाठ फिरवलीस,
तू सोबत नाहीस असं वाटलं
पण तुझी माया अपुरी न ठेवणारी
अनमोल माणसं माझ्यासाठी राखून गेलीस

आठवतोय तुझा तो शेवटचा अबोला,
ज्यावेळी मी अकांत तांडव मांडलेला
माझं रडणं मी अनावर करतं होते,
कारण तुझं जाणं मी मान्यच करत नव्हते

का गेलीस तू अशी अचानक सोडून,
आता कोणाला हाक देऊ मी आई म्हणून
शोधते तुला प्रत्येक माऊलीमध्ये,
तुझ्या जागी कोणीच नाही गं ह्या हृदयामध्ये

सहन खूप केलंस तू, तुझ्या यातनांना जगात तोड नाही,
म्हणूनच तुझ्याएवढं जीवनात कोणालाच मोल नाही
माणसं जोडायला, प्रेम करायला तूचं मला शिकवलं,
तुझ्याच डोळ्यांतून पहिल्यांदा मी या जगाकडं पाहिलं

होतोय पश्चाताप कधी न व्यक्त केलेल्या प्रेमाचा,
पण नंतर विचारही करवत नव्हता तू सोडून गेल्याचा
चुकले की योग्य मार्ग दाखवणारी तूच,
आणि काही चुकांवर पांघरूणही घालणारी तूच

होतीस तू तेव्हा चुकाही जाणवायच्या नाहीत,
झालीच चूक आता तर कोणाला कारणही ऐकवत नाही
माझं कौतुक करताना भान हरवून जायचीस,
अपेक्षित नसलेलं घडलं की पटकन विसरायचीस

आपल्याकडं वेळ कमीयं असं जाणवलं की
स्वतःला सावरायचीस,
नाही माहिती मला पण आई तू असं का करायचीस?

तुझी आठवण येताच होतात जमा
आसवे डोळ्यांत माझ्या प्रत्येक क्षणी,
मायेला तुझ्या पोरकं होऊ
असा विचारही नव्हता गं कधी ध्यानी मनी

मनाची सगळी कवाडं मी तुझ्याच समोर उघडायचे,
चुका असो किंवा कौतुक तुलाच येऊन सांगायचे
आई तुझ्या कुशीत पुन्हा यावसं वाटतंय,
निर्दयी या जगातून निघून जावसं वाटतंय

तुझ्या नि माझ्या आयुष्याची आहे घट्ट नाळ,
जीवापाड जपलंस मला जेव्हा होते मी तान्हं बाळ

– कु. मोहिनी शिवाजी थिटे F.Y.BPEd.



Let It Go to Get It

Meghna Ganesh Kulkarni Open water swimmer, SYBPEd

“ You will never be able to do it till you hold it, you will need to leave it to get it!”

Yes, you read it right... Water shows anomalous behaviour. It gets expanded as it is frozen where other fluids shrink below their freezing point.

My journey of learning swimming was a crazy one. I remember myself floating in a tube, trembled with a thought that I am somewhere in a strange medium where there are a lot of ugly creatures surrounding me, and at anytime, any of them can actually touch me. No wonders, I was thinking about the fishes in a baby pool!

The purpose of adding this is, when you introduce a beginner, especially children below 6-7 years of age to a new activity, where everything is new, they have a lot of questions, pre conceived notions and some silly fears in their minds. While dealing with this particular activity of swimming, the guide needs to be very much careful and children friendly. You might have learnt swimming in a very horrible way. Someone may have pushed you in the pool forcefully or you may not have learnt because of some silly fears like one I had in my childhood. There are very few people in India who learnt in a sophisticated and learner centric way. You must be lucky if you are one of them!

I was one of the luckiest learners as my father researched a lot before he actually started to teach me. He experimented with himself, read a lot of books, spent hours in library as there was no person who could guide him in the whole Ahilyanagr. Even there was no Google! He taught me very patiently and creatively and I learnt as well! But when it came to swimming 4 strokes without any support such as a float or a kick board, I literally exhausted his patience. He designed numerous drills with gradual progressions to make me confident, but my confidence was the most only when I had some

support and once I was asked to leave the support, I used to behave totally like a non-swimmer with water phobia.

Many days past, he kept on trying different ‘nice’ ways. One fine day, I was asked to sit like a spidey on the wall holding the bar, aiming towards a float which was standing at approx. 2m distance from the wall. I sat like a spidey (its an initial position before taking push off), aimed towards the float but again all the confidence vanished at once... I only remember a strong force which caused me to leave the bar in fractions, the extremely increased heart rate and the water which went in my nose & mouth and... I did it! I did swim 4 strokes and grabbed the float without failing!

I cried very much after if because of the impact which hurt me. But after that day, no such day came when I was scared of swimming in depths...

The talks with my father were always being so beautiful. I remember he telling me “To learn swimming, one must learn to leave behind the rigidity of the body and instead cultivate a sense of ease and surrender. You need to relax the muscles, relinquish the fears, and allow the water to support and guide movements. Just as in meditation, surrendering to the water's embrace enables swimmers to glide effortlessly through the pool. Trust the water and make it your best friend!”

Much like in life, mastering the art of swimming requires letting go of control and allowing oneself to become one with the water. For the novice swimmers learning to float, initially, the fear of sinking and the instinct to resist the water's buoyancy can hinder progress. However, by consciously letting go of tension, trusting in the water's natural properties, and surrendering to its embrace, the swimmer discovers newfound stability and ease. In this surrender, they find themselves floating effortlessly,

experiencing a sense of weightlessness and freedom.

In conclusion, the philosophy of "let it go to get it" serves as a guiding principle for swimmers seeking to master their craft. By surrendering to the water, releasing tension, and embracing the fluidity of

movement, swimmers can unlock their true potential and experience the sheer joy of swimming. So, the next time you dive into the pool, remember to let go, trust the water, and allow yourself to become one with the rhythm of swimming.

फुटबॉल मैदानावरील २१ जण

लेखक प्रकाश अय्यर यांच्या सवय जिंकण्याची या पुस्तकातून

तुम्ही प्रोफेसर रैंडी पॉश आणि त्यांचे पुस्तक 'लास्ट लेक्चर' याविषयी ऐकले आहे का? रैंडी हे कार्नेजी मेलन युनिव्हर्सिटीत संगणकतज्ज्ञ म्हणून काम करत होते. त्यांनी एक उत्कृष्ट भाषणमाला आयोजित केली होती. नाव होते अर्थातच 'शेवटचे भाषण'. ते अनेक विद्वान, तज्ज्ञांना भाषण देण्यास आमंत्रित करत. विषय होता की, त्यांनी 'हे आपले शेवटचे भाषण आहे' असे समजून एक तासभर व्याख्यान द्यायचे. जर हे त्यांचे सर्वात शेवटचे व्याख्यान असेल, तर त्यांना विद्यार्थ्यांना काय सांगावेसे वाटेल? पृथ्वीवरून जाण्याआधी ते कुठला संदेश देऊ इच्छितात, प्रोफेसर पॉश यांना सप्टेंबर २००७ मध्ये आमंत्रण दिले होते.

मात्र, यात एक फरक होता. त्यांना हे स्वतःचे शेवटचे भाषण असेल अशी कल्पना करण्याची गरज नव्हती. त्यांना स्वादुपिंडाचा कॅन्सर झाला होता. डॉक्टरांनी त्यांना सहा महिन्यांची मुदत दिली होती. हे त्यांचे खरोखरच शेवटचे व्याख्यान ठरले होते शब्दशः.

तो खूपच अद्भुत अनुभव होता. गच्च भरलेल्या वर्गात दिले गेलेले आणि यूट्यूबवर सर्वाधिक पाहिलेले व्याख्यान. व्याख्यानाचे शीर्षक होते 'बालपणीची स्वप्ने प्रत्याक्षात आणणे'. लहानपणापासून भव्य स्वप्न पाहणे आणि जन्मभर त्यांचा पाठपुरावा करून त्यांना प्रत्यक्षात आणणे. त्यात विनोद होता. उपहास होता. विद्वत्ता दिसून येत होती. प्रत्येक प्रेक्षकाच्या ओठांवर हसू तर नजरेत आसू होते.

रैंडी यांनी सांगितले की, त्यांनी कायम एक फुटबॉल खेळाडू होण्याचे स्वप्न पाहिले. रैंडी यांच्या आयुष्यातील वेचक घटनांमधली माझी आवडती गोष्ट आहे, त्यांच्या फुटबॉल प्रशिक्षणाचा धडा. (जुलै २००८ मध्ये त्यांचे निधन झाले.)

शाळेतील फुटबॉल खेळाचा त्यांचा पहिलाच दिवस होता. सगळी मुले खूपच उत्तेजित झाली होती. आपल्या क्रीडाप्रशिक्षकांची आतुरतेने वाट पाहत होती. एक उंच, सुदृढ व्यक्ती समोरून चालत येताना दिसताच मुले उतावीळ झाली. सगळ्यांची नजर त्यांच्यावर

खिळली होती. पण काहीतरी कमी होते. हे त्यांचा प्रशिक्षक दिसत नव्हते. एका शूर मुलाने त्यांना बॉलच्या अनुपस्थितीविषयी विचारण्याचे धाडस केले. त्याला प्रतिसाद म्हणून प्रशिक्षकांनी आपली नजर मुलांवरून फिरवली आणि विचारले -

'मैदानावर किती खेळाडू असतात?'

'बावीस....'; एका सुरात उत्तर दिले.

'आणि किती फुटबॉल असतात?'

'एक'; मुलांनी चेकाळून उत्तर दिले.

'बरोबर!' शिक्षक म्हणाले, 'कुठल्याही दिलेल्या क्षणी फक्त एकाकडेच फुटबॉल असतो. आज आपण उरलेले एकवीस जण त्या वेळी काय करतात, हे शिकणार आहोत.

संघकार्यासाठी उत्तम धडा! समजावून देण्याची किती रंजक पद्धत, या खेळासारखेच आपले जीवन असते, जेव्हा सगळ्यांच्या नजरा त्या बॉलजवळ असणाऱ्या एकावर खिळलेल्या असतात, तेव्हा इतर २१ जणांच्या हालचालींवर खेळाचे भवितव्य ठरते, प्रेक्षक जेव्हा प्रत्येक खेळाडूच्या वैयक्तिक कौशल्याचे कौतुक करत असतात, तेव्हा खरं तर पूर्ण संघाचा खेळच महत्त्वाचा असतो, ते सगळे जण एक संघ म्हणून खेळतात, जर प्रत्येकाने बॉल स्वतःकडे ओढून घ्यायचा प्रयत्न केला, तर पूर्ण संघ कधीच जिंकू शकणार नाही, शिवाय बऱ्याच वेळा जेव्हा एखादा संघ जिंकतो तेव्हा त्याचे यश अशा खेळाडूंमुळे मिळते, जे सगळ्यांच्या नजरेतले चमकते तारे नसतात, बॉल जवळ नसणारे खेळाडू, याचा जरूर विचार करा.

तुम्ही जेव्हा स्वतःच्या संघाबरोबर योजनांविषयी चर्चा करणार असाल तेव्हा हे जरूर लक्षात ठेवा की, उरलेल्या एकवीस जणांना अनन्यसाधारण महत्त्व असते. बॉल स्वतः जवळच राखून ठेवण्यातच सगळी शक्ती खर्च करू नका, तुम्ही उरलेल्या महत्त्वाच्या एकवीस लोकांपैकी एक असू शकता, ज्यांच्यामुळे फरक पडतो. संघ जिंकतो.

बेट्टी रॉबिन्सनचे अविश्वसनीय यश :

“साहस, अडथळे आणि ऑलिंपिक गौरवाची कथा”

प्रा. महेश देशपांडे

कुप्रसिद्ध हुकूमशहा हिटलरच्या जर्मन देशाची राजधानी बर्लिन शहरात ९ ऑगस्ट, १९३६ रोजी ऑलिंपिकच्या एथलेटिक्स स्पर्धेतील महिलांची ४ १०० मी. रिले शर्यत सुरू होणार होती; सर्व खेळाडूंनी आणि प्रेक्षकांनी श्वास रोखून धरले होता. “ऑडन युवर मार्क्स से ५ ५ ट”.... ठो ५.. ५.. ५..... या आवाज सरशी शर्यत सुरू झाली. जर्मनीचा संघच शर्यत जिंकणार असा सर्वांना विश्वास होता, त्या शर्यतीमध्ये विजेतेपदाचा एकमेव दावेदार संघ म्हणून जर्मन संघाकडे पाहिले जात होते. झालेही तसेच शर्यतीची सुरुवात अतिशय उत्तमपणे करत असतानाच जर्मनीच्या संघातील रिलेची सुरुवात करणाऱ्या एमी अल्बूसने मोठी आघाडी घेतली होती; त्याच वेळी दुसऱ्या क्रमांकावर अमेरिकेची हॅरिएट ब्लँड ही आघाडी कापण्याचा प्रयत्न करत होती परंतु जर्मनीच्या एमीने तिच्या संघातील कैथे क्रॉस या पुढच्या खेळाडूस तिच्याकडील बॅटन सर्वात अगोदर पास केला, कैथेने चांगलाच वेग घेतला होता आणि अमेरिकेच्या संघातील दुसरी खेळाडू मागे पडली होती. जर्मन संघाच्या खेळाडूने अमेरिकेच्या संघाविरुद्ध बऱ्याच मोठ्या अंतराची आघाडी मिळवली होती. जर्मन संघ जिंकणार हा

सर्वांचा अंदाज खरा ठरताना स्पष्ट दिसत होता. जर्मन संघाची कैथे क्रॉस गतीने धावत होती. तिच्यापुढे तिच्या संघातील मेरी डॉलिंगर ही तिसरी खेळाडू होती कैथेने मेरी जवळ आल्यानंतर “अप” म्हटले आणि बॅटन पास केले पण.... बॅटन खाली पडले.... अरे दे ५ वा.. सर्वांच्या हृदयाचा ठोका चुकला; त्याच वेळी अमेरिका संघाची ऍनेट रॉजर्स हिने हॅरिएट ब्लँडकडून घेतलेला बॅटन बेट्टी रॉबिन्सनकडे पास केला, आता संपूर्ण शर्यतीचे रूप बदलले होते. जर्मन संघाच्या खेळाडूकडून बॅटन खाली पडल्यामुळे त्यांचा संघ मागे पडला होता आणि अमेरिका संघाच्या रॉबिन्सनने वेगाने धावत तिच्याकडचे बॅटन तिच्या संघातील शर्यत संपवणाऱ्या हेलन स्टीफन्सकडे पास केला. आता हेलन शर्यतीत सर्वात पुढे होती आणि तिने अंतिम रेषा सर्वात आगोदर पार करून ४६.९ सेकंदासह मोठ्या आघाडीने शर्यत जिंकली.

हिटलरच्या देशात जाऊन त्याच्याच संघाला हरवून अमेरिकेच्या म्हणजेच रॉबिन्सनच्या संघाने सुवर्ण पदकावर आपले नाव कोरले

कोस्टक १

बर्लिन ऑलिंपिक १९९६, महिला ४४१०० मीटर रिले शर्यती मधील स्पर्धक, क्रमांक आणि कार्यमान

क्रमांक	देश	स्पर्धक	कार्यमान
क्रमांक १, सुवर्ण पदक	अमेरिका	हॅरिएट ब्लँड, ऍनेट रॉजर्स, बेट्टी रॉबिन्सन, हेलन स्टीफन्स	४६.९ से.
क्रमांक २, रजत पदक	ग्रेट ब्रिटन	आयलीन हिस्कॉक, व्हायोलेट ओल्नी, ऑड्रे ब्राउन, बार्बरा बर्क	४७.६ से.
क्रमांक १, कांस्य पदक	कॅनडा	डोरोथी ब्रुकशॉ, जीनेट डॉल्सन, हिल्डा कॅमेरॉन, आयलीन मेघर	४७.८ से.
क्रमांक ४	इटली	लिडिया बोंगिओव्हानी, ऑडिना वाला, फर्नांडा बुलानो, क्लॉडिया टेस्टोनी	४८.७ से.
क्रमांक ५	नेदरलँड	किट्टी टेर ब्रेक, फॅनी ब्लैकर्स-कोएन, अलिडा डी व्रीज, एलिझाबेथ कोनिंग	४८.८ से.
	जर्मनी	एमी अल्बूस, कैथे क्रॉस, मेरी डॉलिंगर, इल्से डोरफेल्ड	अपात्र

होते. या शर्यतीचा निकाल खालील प्रमाणे लागला होता.

कोण होती रॉबिन्सन ?

ऑलिंपिकमध्ये १०० मी. धावण्याच्या शर्यतीतील सुवर्णपदक मिळवणारी ती सर्वात पहिली ठरली होती. तिने १९२८च्या अॅमस्टर्डॅम ऑलिंपिकमध्ये महिलांच्या १०० मी. धावण्याच्या शर्यतीमध्ये जागतिक विक्रमासह सुवर्णपदक मिळवले होते. ऑलिंपिकच्या इतिहासात १९२८ च्या अॅमस्टर्डॅम ऑलिंपिकमध्ये प्रथमच महिलांना अॅथलेटिक्समध्ये सहभागाची संधी मिळाली होती.

बेटी रॉबिन्सनचा जन्म रिव्हरडेल, इलिनॉय येथे झाला होता. जेव्हा तिने ऑलिंपिक विजेती म्हणून आंतरराष्ट्रीय स्तरावर चमक दाखवली तेव्हा ती थॉर्नटन टाऊनशिप हायस्कूलची विद्यार्थिनी होती. एक दिवस चार्ल्स प्राइस या तिच्या विज्ञान शिक्षकाने तिला शाळेनंतर घरी जाताना ट्रेन पकडण्यासाठी धावताना पाहिले आणि तिच्यातील धावण्याची प्रचंड क्षमता त्यांच्या लक्षात आली. ते जीवशास्त्राचे शिक्षक तर होतेच मात्र स्वतः माजी खेळाडू आणि शाळेच्या संघाचे क्रीडा प्रशिक्षकही होते.

बेटी रॉबिन्सन ३० मार्च १९२८ रोजी, वयाच्या १६व्या वर्षी, एका इनडोअर अॅथलेटिक्स स्पर्धेमध्ये प्रथमच अधिकृतरीत्या शर्यतीत सहभागी झाली होती, त्या स्पर्धेत तिने ६० यार्ड डॅशमध्ये दुसरा क्रमांक पटकावला, १०० मीटर धावण्याच्या शर्यतीतील अमेरिकेची सर्वोत्तम धावपटू हेलन फिल्कीने या शर्यतीत पहिला क्रमांक पटकावला होता. मात्र लवकरच २ जून, १९२८ रोजी १०० मीटर धावण्याच्या शर्यतीत रॉबिन्सनने फिल्कीला पराभूत केले. तिने या शर्यतीत नोंदवलेली वेळ जागतिक विक्रमाची देखील बरोबरी करणारी होती, परंतु या शर्यतीच्या वेळी वाऱ्याचा वेग नियमापेक्षा जास्त होता व त्यामुळे तिला मदत मिळाली असे मानून या शर्यतीतील तिची धावण्याची वेळ ग्राह्य धारण्यात आली नाही.



ऑगस्ट १९२८ मध्ये होणाऱ्या अॅमस्टर्डॅम ऑलिंपिक १९२८च्या खेळांकरिता अमेरिकेच्या अॅथलेटिक्स संघात १०० मी. धावणे आणि ४४१०० मी. रिले शर्यतीसाठी रॉबिन्सनची निवड झाली, त्यानंतर तिने पदक मिळवण्यासाठी अपार कष्ट घ्यायला सुरुवात केली. पूर्ववीपेक्षा ती अधिक परिश्रम घेऊ लागली. ऑलिंपिकमधील स्पर्धा चुरशीची होणार हे तिला माहित होते, पण जागतिक स्तरावर स्वतःला सिद्ध करण्याचा तिचा निर्धार होता. ऑलिंपिकमध्ये ती तिच्या जीवनातील केवळ तिसरी शर्यत धावणार होती. अमेरिकेकडून तिने सहभाग घेतला आणि प्राथमिक फेरीतून स्वतःची निवड निश्चित केली. अमेरिकेकडून १०० मी. धावण्याच्या शर्यतीकरिता पात्र ठरणारी ती एकमेव स्पर्धक होती, तिच्या देशाच्या इतर स्पर्धक अंतिम फेरीसाठी अपात्र ठरल्या होत्या.

लवकरच ती पात्र ठरलेल्या १०० मी. शर्यतीच्या अंतिम फेरीचा दिवस उजाडला; जगभरातील क्रीडा प्रेमी चाहत्यांनी स्टेडियम खचाखच भरले होते, त्या स्टेडियमवर इतिहास घडणार होता कारण ऑलिंपिक मधील पहिलीच सर्वात वेगवान धावपटू लवकरच घोषित होणार होती. त्या स्टेडियममधील प्रत्येक खेळाडू आणि प्रेक्षकांस माहित होते की त्या दिवशी इतिहास लिहिला

जाणार आहे; त्यामुळे सर्वच जण या इतिहासाचे साक्षीदार होण्यासाठी उत्सुक होते. रॉबिन्सनने दृढ निश्चयाने ट्रॅकवर पाऊल ठेवले, तिची नजर अंतिम रेषेवर स्थिरावली होती. तिच्या सोबत प्रचंड अनुभव असलेल्या आणि तिच्यापेक्षा वयाने देखील मोठ्या असलेल्या इतर खेळाडू होत्या. रॉबिन्सन २३ दिवसांनी तिचा १७वा वाढदिवस साजरा करणार होती. कोवळ्या वयाच्या या धावपटूच्या मनामध्ये एक प्रकारे युद्धच सुरू होते, त्यातच तिने डाव्या पायांचेच दोन्ही शूज आणले होते. तिच्या अमेरिकन संघातीलच एका खेळाडूने

जहाजावरून तिचे योग्य शूज वेळेत आणून दिल्याने तिने सुटकेचा श्वास सोडला. पंचाने “ऑन युवर मार्क” म्हणताच रॉबिन्सनने

इतर पाच खेळाडूंसोबत क्राउंच स्टार्ट घेतला (१९४८ लंडन गेम्सपर्यंत सुरुवातीचे ब्लॉक्स वापरले जात नव्हते), शर्यत सुरू करण्याच्या पंचाने म्हणजेच स्टार्टरने बंदुकीतून गोळीबार केला आणि रॉबिन्सनने प्रचंड ताकदीने धावण्यासाठी झेप घेतली. पण.... एका खेळाडूने फाऊल स्टार्ट घेतल्यामुळे सर्वांना परत बोलावण्यात आले पुन्हा स्टार्ट देण्यात आला मात्र तोसुद्धा दुसऱ्या खेळाडूने फाऊल केल्याने परत बोलावण्यात आले. फाऊल स्टार्ट घेतल्यामुळे कॅनेडियन मर्टल कुक आणि जर्मन लेनी श्मिट या दोन खेळाडूंना अपात्र ठरवण्यात आले. कूकला अश्रू अनावर झाले, तर श्मिटने स्टार्टरकडे मूठ आवळून स्पष्टपणे सूड घेण्याची शपथच घेतली.

आता उर्वरित चार धावपटूंनी सिंडर ट्रॅकर त्यांची जागा पुन्हा घेतली, दोन वेळा फाऊल स्टार्ट झाल्याने उरलेले चारही खेळाडू प्रचंड दबावाखाली होते. रॉबिन्सन रोझेनफेल्डच्या शेजारी असलेल्या लेनमध्ये होती, आपल्या शेजारी सर्वात श्रेष्ठ खेळाडू असल्याने आपले कार्यमान सुधारेल असे रॉबिन्सनला वाटत होते पण तिच्या मनावर विशिष्ट दबाव होता. कॅनडाच्या रोझेनफेल्डच्या नावावर पूर्वीचा जागतिक विक्रम होता तसेच तिने अनेक जागतिक स्पर्धा गाजवल्या होत्या. जर्मनीची एर्ना स्टीनबर्ग रॉबिन्सनच्या डावीकडील लेनमध्ये होती. स्टीनबर्गने बंदुकीच्या आवाजाबरोबरच धावायला सुरुवात केली आणि रॉबिन्सनला मागे टाकले. मात्र रॉबिन्सनच वेग जास्त होता. खराब सुरुवात केलेल्या रोसेनफेल्डने शर्यतीच्या अर्ध्या वाटेपर्यंत येत आता आघाडीवर असलेल्या रॉबिन्सनला गाठले, परंतु १६ वर्षांच्या अनुभवी अमेरिकन मुलीने तिचे लक्ष अंतिम रेषेवर केंद्रित केले होते आणि ती अंतिम रेषेच्या दिशेने झेपावत होती, अंतिम रेषा ओलांडून रॉबिन्सन आणि रोसेनफेल्डने हात उंचावले. शर्यतीच्या फुटेजमध्ये अनुभवी असलेली रोझेनफेल्ड रॉबिन्सनकडे चिंतेने पाहत आहे असे दिसते, मात्र रॉबिन्सन आत्मविश्वासाने हसत पुढे जात होती, जणू तिने तिच्या आयुष्यातील सर्वोत्तम वेळ गाठली होती. रॉबिन्सनने प्रतिस्पर्ध्यांना मागे पाडत ऑलिंपिकमधील पहिल्या महिलांच्या १०० मी. धावण्याच्या शर्यतीत जागतिक विक्रमासह १२.२ सेकंदाची वेळ नोंदवली होती. ऑलिंपिकच्या इतिहासात महिलांसाठी प्रथमच ऍथलेटिक्स स्पर्धेचे आयोजन करण्यात आले होते, त्या अगोदर झालेल्या एकाही ऑलिंपिक

स्पर्धेत ऍथलेटिक्समध्ये महिलांना सहभागाची परवानगी नव्हती. महिलांच्या सहभागाविषयी ऑलिंपिक आधिकार्यांमध्ये एकमत नव्हते, त्या संदर्भात बरेच वाद होते. त्यामुळे रॉबिन्सनच्या या यशाला सोनेरी किनार होती, ती ऑलिंपिकमधील पहिली वेगवान धावपटू तर ठरली होतीच, त्याशिवाय बेट्टी रॉबिन्सनचे एक आणखीन वैशिष्ट्य म्हणजे ती ऑलिंपिकमध्ये जागतिक विक्रमासह १०० मी. धावण्याच्या शर्यतीत सुवर्णपदक घेणारी सर्वात तरुण स्पर्धक ठरली होती. तिने वयाच्या केवळ १६व्या वर्षी हा जागतिक विक्रम केला होता. आजही सर्वात कमी वयात जागतिक विक्रमासह ऑलिंपिकमध्ये सुवर्णपदक जिंकण्याचा विक्रम तिच्याच नावावर आहे. अॅमस्टरडॅम ऑलिंपिक १९२८ मध्ये रॉबिन्सनने १०० मी. धावण्याच्या शर्यतीसह अमेरिकेला ४४१०० मीटर रिले स्पर्धेतसुद्धा रौप्यपदक मिळवून दिले होते.

सहा दशकांनंतर, लुईस एच. कार्लसन आणि जॉन जे फोगार्टी यांच्या “टेलस ऑफ ग्लोरी: अॅन ओरल हिस्ट्री ऑफ द समर ऑलिंपिक गेम्स टोल्ड बाय अमेरिकाज गोल्ड मेडल विनर्स” या पुस्तकासाठी रॉबिन्सनची मुलाखत घेण्यात आली होती त्या वेळी तिने सांगितलेल्या बाबींवरून १०० मीटर शर्यत काशी लक्षात ठेवली हे स्पष्ट होते. ती मुलाखतीत म्हणाली,

“I can remember breaking the tape, but I wasn't sure that I'd won. It was so close. But my friends in the stands jumped over the railing and came down and put their arms around me, and then I knew I'd won. Then, when they raised the flag, I cried.”

“अंतिम रेषेवरील टेप ब्रेक केलेला मला आठवतो, पण मी जिंकू शकेल याची मला शाश्वती नव्हती. मी जिंकण्याच्या जवळ होते. परंतु स्टैंडमधील माझ्या मैत्रिणी रेलिंगवरून उड्या मारून खाली आल्या आणि त्यांनी मला कवटाळले, आणि तेव्हा मला वाटले की आता मी जिंकणार. नंतर जेव्हा त्यांनी राष्ट्रध्वज उंचावला तेव्हा माझे डोळे पाणावले”

बेट्टी रॉबिन्सनची १९३६च्या ऑलिंपिकमध्ये प्रशिक्षक बनण्याची इच्छा होती त्यासाठी तिने नॉर्थवेस्टर्न युनिव्हर्सिटीमध्ये प्रवेशही घेतला होता, नॉर्थवेस्टर्न युनिव्हर्सिटीमध्ये तिने शारीरिक शिक्षणाची पदवी घेण्याचे ठरवले होते. नॉर्थवेस्टर्नला ती कप्पा कप्पा गामा या माजी विद्यार्थी संघटनेची सदस्य देखील झाली

होती. नॉर्थवेस्टर्न युनिव्हर्सिटीमध्ये शिकत असतानाच एक दिवस रॉबिन्सन तिच्या चुलत भावाच्या विमानात बसली, तिच्या भावाने विमान उंच नेले आणि अचानक विमानाचा अपघात झाला; विमान खाली कोसळले. ही घटना २८ जून, १९३१ला घडली आणि त्या अपघातात रॉबिन्सन गंभीर जखमी झाली. तिला अनेक ठिकाणी फॅक्चरच्या दुखापती झाल्या होत्या. त्या अपघाताच्या सुरुवातीच्या अहवालात ती ढिगाऱ्यात बेशुद्धावस्थेत सापडल्याची नोंद केलेली आहे, तिला वाचवणाऱ्याने चुकीच्या पद्धतीने ती मृत असल्याचे घोषित केले होते कारण तिची अवस्था वाचवण्यापलीकडे वाटत होती. तो तिला हॉस्पिटलला घेऊन गेला, तिथे डॉक्टरांनी तिला गंभीर दुखापत झाली आहे असे निदान केले आणि ती पुन्हा कधीही शर्यतीत धावू शकणार नाही असेही सांगितले. तिच्यावर उपचार झाल्यानंतर ती व्हीलचेअरवर आली. तिला व्हीलचेअरवरून बाहेर पडून स्वतःच्या पायावर कुबड्य घेऊन चालण्यासाठी सहा महिने कालावधी लागला तर सामान्यपणे चालता येण्यासाठी दोन वर्षे कालावधी लागला होता. दरम्यान, तिच्याच देशात लॉस एंजेलिस येथे १९३२ला झालेल्या ऑलिंपिकमध्ये ती खेळू शकली नाही. अपघातात झालेल्या दुखापतींमधून बाहेर येण्यास तिला दोन वर्षांपेक्षा जास्त कालावधी

लागला होता. तिच्या डाव्या पायाला फॅक्चर झाल्यामुळे मोठी शस्त्रक्रिया करावी लागली होती. या सर्व घटना घडूनही जिद्दी रॉबिन्सनने १९३६च्या बर्लिन ऑलिंपिकमध्ये पदक जिंकण्याचे ध्येय ठरवले. अजून तिला नीट उभे राहता येत नव्हते आणि तिने हे ध्येय ठरवले होते. ती हळूहळू बारी होऊ लागली, चालायला लागली, त्यानंतर तिने मैदानावर जाऊन थोडा फार सराव करायला सुरुवात केली. आता तिला चांगले धावता येत होते आणि त्याच वेळी १९३६च्या ऑलिंपिक स्पर्धेकरिता निवड चाचणीची घोषणा झाली. मात्र रॉबिन्सनला गुडघ्याच्या दुखापतीमुळे १०० मीटरच्या धावण्याच्या शर्यतीत गुडघे टेकवून स्टार्ट घेता येत नव्हता, त्यामुळे तिची १०० मी. धावण्याच्या शर्यतीसाठी निवड होऊ शकली नाही. मात्र हार न मानता रॉबिन्सनने ४x१०० मी. रिले शर्यतीसाठी निवड चाचणीत भाग घेतला आणि तिची अमेरिकन संघात निवड झाली. आता ती १९३६च्या ऑलिंपिकमध्ये ४x१०० मी. रिलेच्या अमेरिकन संघाचा एक भाग होती. पुढे जर्मनीत झालेल्या ऑलिंपिक स्पर्धेतील ४x१०० मी. रिले शर्यतीत बेट्टी रॉबिन्सनने अचंबित करणारा आणि सुवर्णअक्षरांत लिहिलेला इतिहास घडवला.



२०२२-२०२३ शैक्षणिक वर्षात संशोधन केंद्रातून विद्यावाचस्पती (Ph.D) पदवी पूर्ण केलेल्या संशोधनांचा गोषवारा

1 Analytical Study of Kreedakul Programme, Personality factors and Sports Achievement of Kreedakul Athletes

Manoj Vasant Deolekar
Researcher

Dr. Mahesh Deshpande
Research Guide

The study is about a sports school designed and run by the researcher himself. The researcher wanted to know how far is the project successful? Comparison between the success of different games in Kreedakul. Over the years of experience, the researcher was curious about relation between personality of the athletes and his sports achievement. Whether different game athletes have different personality? Which factors of personality affect the performance? Keeping all these questions in mind the study has been done. The review of different sports schools in India helped to analyze Kreedakul. Lots of studies had been done regarding 74: r performance and personality. The summery of the study is that thletes have different personality. The factor Extraversion and Openness to Experience from the five Factor model of personality are helpful for sports performance.

The retrospective-prospective design was used for this analytical study. For this study researcher interviewed the staff and athletes of Kreedakul. The available data of

personality and sports performance of 404 athletes over the period 2003-04 to 2019-20 was studied. Cattle's 16 PF personality test was used to assess personality of the athletes. The statistical techniques — percentage, mean, Spearman rank correlation and test of significance of correlation were used to analyze the data.

The meticulous study concluded that Kreedakul is an ideal model of sports school based of application of various sciences. Integration of sports experts in the training of athletes is the outcome Kreedakul model. In the study of achievements of games, Athletics, topped the gold, silver IIIIP and bronze medal tally over the rest of the individual games and was consistent through the levels. In team games, both Kho-Kho and Kabaddi athletes were equally successful at national level. Kreedakul training succeeded in acquainting emotional stability, controlled and disciplined behavior in the athletes.

2 A Study of Effect of an Exercise and Lifestyle Awariness Programme on the Knowledge and Habit of Exercise Among Girls from College of Agriculture, Dapoli

Ekta Jadhav
Researcher

Dr. Mahesh Deshpande
Research Guide

The purpose of this study was to determine the effect of an Exercise and Lifestyle Awareness Program on the Knowledge and Habit of Exercise among girls from College of Agriculture, Dapoli. This was an experimental study where Quasi-Experimental Non Equivalent group design was used to study the effect of

Exercise and Lifestyle Awareness program on the knowledge and habit of exercise among college going girls. A total of 104 girls (aged of 18.6 + 1.05 years) from College of Agriculture, Dapoli were conveniently selected as sample of the study. In which 52 girls are selected for experimental group and 52 girls are selected

for control group purposively. The Physical Fitness' test was used to assess the fitness components (CV Endurance, Muscular Endurance, Flexibility, Body composition), teacher made Habit of Exercise' was used to measure habit of active lifestyle & exercise, diet routine, stress management and personal health habits and teacher made 'Knowledge about Exercise' test was used to measure knowledge about exercise or physical activity, diet, health, Yoga, benefits and effects of physical activity on body, Posture. The collected data was analyzed by using Independent Sample 't' test to find the effect of Exercise and Lifestyle Awareness program which was the independent variable.

The result of the study reveals that Exercise and Lifestyle Awareness Program was effective to improve selected

fitness components Habit of exercise and Knowledge about Exercise as there was significant improvement. It was concluded that Exercise and Lifestyle Awareness Program had positive effect on the Health-Related Physical Fitness Components (Cardiovascular Endurance, Muscular Endurance, Flexibility, Body composition), Habit of Exercise and Knowledge about Exercise among girls from College of Agriculture, Dapoli. Hence, it was recommended that this kind of training program should be conducted at college level, for the development of healthy lifestyle among the students.

Keywords- Exercise and Lifestyle Awareness Program, Habit of exercise and Knowledge about Exercise Questionnaire, Physical Fitness components

3

सातारा जिल्हातील महाविद्यालयीन सामान्य विद्यार्थी, राष्ट्रीय सेनेचे छात्र व खेळाडूंमध्ये विकसित झालेल्या जीवन कौशल्यांचा विश्लेषणात्मक अभ्यास

समीर पवार
संशोधक

डॉ. महेश देशपांडे
संशोधन मार्गदर्शक

आधुनिक जीवनाच्या वाढत्या गतीचा आणि बदलांचा सामना करण्यासाठी, विद्यार्थ्यांना नवनवीन जीवनकौशल्यांची आवश्यकता असते. अशा प्रकारची जीवन कौशल्ये आत्मसात केल्यामुळे विद्यार्थी तसेच सामान्य नागरिकसुद्धा ताणतणाव व निराशेचा सामना करण्याची क्षमता विकसित करू शकतात. खरेतर विद्यार्थ्यांमधील जीवनकौशल्ये विकसित करण्यासाठी अनेक उपक्रम राबविण्याची आवश्यकता आहे. परंतु त्यासाठी विद्यार्थ्यांमधील जीवनकौशल्यांसंबंधित सद्दृश्यस्थिती जाणून घेणे महत्त्वाचे आहे. म्हणूनच प्रस्तुत संशोधनात संशोधकाने 'सातारा जिल्हातील महाविद्यालयीन सामान्य विद्यार्थी, राष्ट्रीय छात्र सेनेचे छात्र आणि खेळाडू यांच्यामध्ये विकसित झालेल्या जीवन कौशल्यांचे विश्लेषण' केले आहे. सदरच्या सर्वेक्षणामध्ये एकूण ८३० विद्यार्थ्यांची निवड न्यादर्श म्हणून करण्यात आली त्यामध्ये ३१० सामान्य विद्यार्थी, २६० खेळाडू आणि २६० राष्ट्रीय छात्रसेनेचे छात्र होते. सर्व सहभागी विद्यार्थ्यांकडून दहा जीवन कौशल्ये समाविष्ट असलेली प्रश्नावली भरून घेण्यात आली.

प्रश्नावलीमध्ये जीवन कौशल्यांसंबंधित एकूण शंभर प्रश्न होते. अंततः एकूण ६९३ विद्यार्थ्यांनी प्रश्नावलीस प्रतिसाद दिला. सामान्य विद्यार्थी, राष्ट्रीय छात्र सेनेचे छात्र व खेळाडू यांच्याकडून संकलित केलेल्या या आधारसामग्रीचे विश्लेषण करण्यासाठी वर्णनात्मक, शेकडेवारी व प्रसरण विश्लेषण (Anova) या सांख्यिकीय परिमाणाचा वापर करण्यात आला. परिणामांवरून असे दिसून आले की जागतिक आरोग्य संघटनेने ठरवून दिलेल्या दहा जीवन कौशल्यांपैकी राष्ट्रीय छात्र सेनेच्या छात्रांच्या केवळ 'स्व' ची जाणीव हे जीवनकौशल्य खेळाडू आणि सामान्य विद्यार्थ्यांपेक्षा अधिक विकसित झालेले आहे. इतर सर्व नऊ जीवन कौशल्ये ही सामान्य विद्यार्थी, राष्ट्रीय छात्र सेनेचे छात्र आणि खेळाडूंमध्ये सारखीच विकसित झालेली दिसून येतात. त्यामुळे या विद्यार्थ्यांसाठी आकृतीबद्ध प्रशिक्षण कार्यक्रम राबविणे गरजेचे आहे जेणेकरून विद्यार्थ्यांना शिक्षण पूर्ण झाल्यानंतर त्यांना भविष्यात त्यांचा व्यवसाय निवडण्यात, योग्य निर्णय घेण्यास तसेच जीवनातील पुढील समस्या सोडवण्यास मदत होईल.

4

पुणे शहरातील निवडक जिममधील विशिष्ट व्यायामपटूंच्या व्यायामातील सातत्य समायोजनाचा अभ्यास

श्री. कुमार कृष्णानंद उपाध्याय
संशोधक

डॉ. बालाजी पोटे
संशोधन मार्गदर्शक

प्रस्तुत संशोधनामध्ये पुणे शहरातील निवडक जिममधील विशिष्ट व्यायामपटूंच्या व्यायामातील सातत्य समायोजनाचा अभ्यास करण्यात आला. प्रस्तुत संशोधनामध्ये संशोधकाने पुणे शहरातील सातत्याने दैनंदिन व्यायाम करणाऱ्या व्यायामपटूंच्या सातत्य राखण्याच्या समायोजन कौशल्याचा अभ्यास केला गेला. कोणकोणत्या अडथळ्यांना प्रामुख्याने व्यायामपटूंना सामोरे जावे लागते हे जाणून घेण्याकरिता प्रश्नावलीच्या माध्यमातून व्यायामपटूंच्या व्यायाम न करण्या बाबतची कारणे, व्यायाम करण्यामागील कारणे, व्यायाम करित असताना प्रामुख्याने आलेले अडथळे अभ्यासले. यादृच्छिक पद्धतीने २३९ न्यादर्शांकडून माहिती घेण्यात आली, माहितीचे संकलन संशोधक निर्मित प्रश्नावलीद्वारे करण्यात आले. व्यायामपटूंच्या प्रमुख कारणांचा अभ्यास करण्याकरिता वर्णनात्मक संख्याशास्त्राचा वापर करण्यात आला, मिळालेल्या माहितीवर आधारित संशोधन प्रश्नांची मांडणी करण्यात आली. व्यायामपटूंना सातत्य राखण्यात येणाऱ्या दैनंदिन अडचणीवर आधारित मुलाखतीचे गाईड निर्माण करण्यात आले.

दैनंदिन व्यायाम करणाऱ्या व्यायामपटूंना अशा प्रमुख अडथळ्यांना कसे समायोजन करतात आणि सातत्य राखण्यात यशस्वी ठरतात हे जाणून घेण्यासाठी गेल्या पाच वर्षांपासून दैनंदिन व्यायाम करणाऱ्या १४ व्यायामपटूंची सहेतूकपणे निवड करण्यात आली.

दैनंदिन व्यायाम करणाऱ्या व्यायामपटूंना अडथळ्यांना सामोरे जाण्याची पद्धती क्लृप्ती, मुलाखतीच्या माध्यमातून अभ्यासण्यात आली. व्यायामपटूंच्या व्यक्तिमत्त्वांमध्ये काही साम्य आहे का हे तपासण्याकरिता सुधारित EPI (Eysenck's Personality Inventory) या प्रश्नावली सोडवून घेण्यात आली. मुलाखतीच्या निष्कर्षासाठी गुणात्मक परीक्षण करण्यात आले. व्यायामात येणाऱ्या अडथळ्यांनुरूप मात करण्यासाठी क्लृप्त्या व समायोजन कौशल्य मांडण्यात आले, संशोधनाअंती मुलाखती अनुरूप व्यायामातील सातत्यपूर्ण वर्तन विकसित होताना टप्प्याटप्प्याने झालेला बदल नोंदवून मार्गदर्शक सूची निर्माण करण्यात आली आणि व्यायाम वर्तन परिवर्तनाचे अष्टपदी कारक-प्रेरक-रोधक अशी सारणी तयार करण्यात आली. व्यायाम वर्तन परिवर्तनाचे अष्टपदी कारक-प्रेरक-रोधक सारणीनुसार व्यायामातील सातत्यता वाढवण्यासाठी क्लृप्त्या सुचविण्यात आल्या, व्यायामाच्या सातत्याविषयी मुलाखतीतून प्राप्त झालेल्या माहितीवरून मानवी व्यायामासंबंधित वर्तन शारीरिक, मानसिक, भावनिक या घटकावर केवळ आधारित नसून सामाजिक घटक हा प्रमुख कारक भूमिका बजावतो. त्याकरिता संशोधकांनी मुलाखतीची निष्पत्ती म्हणून सामाजिक कारक घटक विकसित करण्याकरिता मार्गदर्शक सूचीची निर्मिती केली आहे.

5 Effectiveness of PETE Programme and Preparedness of Pre-service PE Teachers Through Photovoice

Nitin Walunj
Researcher

Dr. Shraddha Naik
Research Guide

Research using Photovoice to assess the effectiveness of a Physical Education (PE) teacher education program provides valuable insights into the experiences and perceptions of PE teachers-in-training. The utilization of Photovoice in research on PE teacher education programs offers several advantages. Firstly, it allows participants to actively engage in the research process, giving them a voice and agency to share their experiences visually. Through photography, participants can capture the nuances and complexities of their training, shedding light on both positive aspects and areas for improvement. This participatory approach fosters a sense of ownership and empowers participants to contribute to program evaluation and development. In the present research, PSTs actively participated in the process of assessment through photo elicitation, focus group and SHOWED presentations. At the end of the work, more than 200 photographs were collected and analyzed. Participants highlighted the value of fieldwork, internships, and practicum placements, emphasizing how these experiences enriched their understanding of teaching methodologies, classroom management, and student engagement. The photographs captured moments of interaction between trainee teachers and students, showcasing the impact of these practical experiences on their professional development. These visuals highlighted the importance of fostering a supportive community of practice, where trainee teachers could learn from experienced educators and collaborate with peers. The photographs also underscored the positive impact of mentorship on the development of teaching skills, self-confidence, and professional identity. Pre-service teachers who engaged in photovoice projects gained valuable insights into the sociocultural factors

influencing their students' physical activity participation and developed inclusive teaching practices accordingly. Furthermore, the participants' photographs and discussions shed light on the importance of inclusive and student-centered teaching approaches. Images depicted efforts to accommodate diverse learning needs, promote inclusivity, and create engaging learning environments. This emphasized the significance of incorporating pedagogical strategies that consider the unique needs and abilities of all students. The findings from research utilizing Photovoice in assessing PE teacher education programs have implications for program development and improvement. The identification of key themes and issues can inform curriculum revisions, emphasizing the integration of practical experiences, mentorship opportunities, and inclusive teaching approaches. The visual nature of Photovoice also allows for effective dissemination of findings to program administrators, policymakers, and other stakeholders, fostering meaningful dialogue and encouraging collaborative efforts to enhance teacher education programs. In conclusion, research employing Photovoice as a method to assess the effectiveness of PE teacher education programs offers valuable insights into the experiences and perceptions of trainee teachers. By providing a visual platform for participants to share their perspectives, Photovoice enables a comprehensive understanding of the strengths, challenges, and areas for improvement within the program. The identified themes and implications can guide program administrators in developing more effective PE teacher education programs that better prepare PE teachers for their professional roles.

Maharashtriya Mandal
Chandrashekhar Agashe College of Physical Education, Pune

Student Council Year – 2022-2023

Date : 15 /09 /2021

S.No.	Designation	Name
1	Principal - Chairman	Dr. Sopan Kangane
2	Lecturer, nominated by Principal	Dr. Yogesh Bodke
3	Teacher in charge of National Cadet Corps	Dr. Ujwala Rajee
4	National Service Scheme Prog. Officer	Mr. Kumar Upadhye
5	Director of Sports & Physical Education	Dr. Shirish More
6	Class Representative BPED 1st -A Div	Mr. Dnyaneshwar Mali
7	Class Representative BPED 1st -B Div	Mr. Sheldon Burrows
8	Class Representative MPED 1st	Mr. Rohan Awale
9	Class Representative BPED 2nd -A Div	Mr. Omkar Patil
10	Class Representative BPED 2nd -B Div	Mr. Kuldeep Telang
11	Class Representative MPED 2nd	Mr. Lavkesh Deshmukh
12	Extramural Representative	Mr. Tanmay Nandurdikat
13	Intramural Coordinator (BPED 1st Year)	Mr. Kshitij Mali
14	Intramural Coordinator (BPED 2nd Year)	Mr. Ravi Chavan
15	Intramural Coordinator (MPED)	Mr. Akash Kale
16	Cultural Representative (BPED 1st Year)	Mr. Chetan Tapkir
17	Cultural Representative (BPED 2nd Year)	Ms. Sadhana Raikar
18	Cultural Representative (MPED)	Ms. Aarti Chillare
19	Student member - N.S.S. Scheme	Mr. Gourav Khopade
20	Student member - N.C.C. Scheme	Mr. Krish Agarwal
21	Lady student representative (BPED 1st Year)	Ms. Pratiksha Andhale
22	Lady student representative (BPED 2nd Year)	Ms. Pranali Prakash Patil
23	Lady student representative (MPED)	Ms. Neela Kamble
24	Backward Class Student Representative	Mr. Nitin Gaikwad
25	Secretary	Ms. Sneha Rajwade
26	General Secretary (President)	Ms. Bhairavi Tharwal
27	IC Representative (Saksham)	Ms. Sudheshna Bagul

Camp





Gayatri Pawar
S.Y.BPED



महाराष्ट्रीय मंडळाचे
चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय