चंद्रशेखरीय

नियतकालिक २०२५-२६

महाराष्ट्रीय मंडळाचे

चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय

गुलटेकडी, पुणे.

All India and Inter University Players

Student Council of the Year

TOPPERS 2024-25

Amit Badaik
1st Rank with 80%

Suraj Bastia
2nd Rank with 79%

Tsering Chodun
3rd Rank with 79%

Mangeshkumar Mukhiya
1st Rank with 83.05%

Pratiksha Awsare
2nd Rank with 81.35%

Sayli Medrekar
3rd Rank with 80.4%

SET / NET EXAM PASSED 2024-25

Siddhi Kedari

Pranali Patil

Tanmay Nandurdikar

Sujeet Kurkute

Krish Agarwal

Shubham Singh

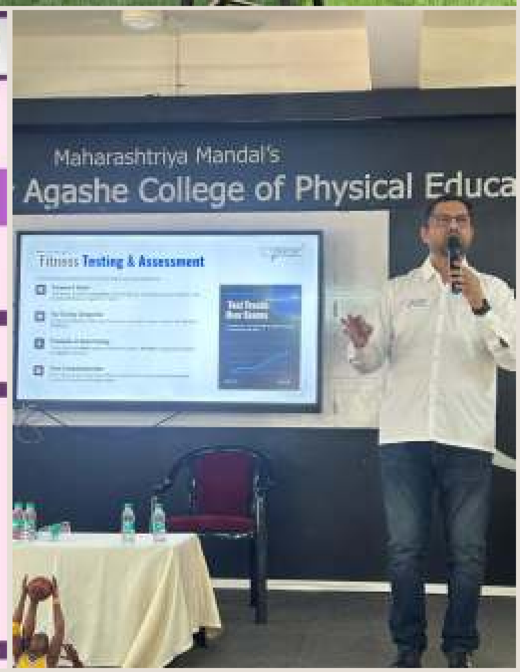
Ph.D.

Dr. Rohit Tambe

Dr. Yogesh Avhad

Dr. Jitendra Choughule

Strength & Conditioning Workshop



University/National Level Sportsman

Divya Khatal
Football

Samruddhi Gaikwad
Football

Harshada Kalbhor
Football

Swapnali Narale
Table Tennis

Siya Khilare
Basketball

Amruta Agrawal
Kabbaddi

Arbaz Sayyad
Handball

Arjunsingh Bhosle
Hockey

Kiran Kapse
Handball

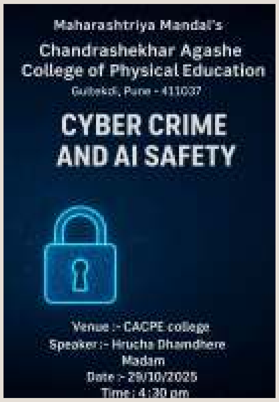
Nageshwar Ozarkar
Handball

Rohit Bhayaje
Kho-Kho

Karan Bhalerao
Yoga

Aditya Powar
Volleyball

Cyber Crime & AI Safety Awareness, STEP Feliciation



Workshopon "Tech-Driven Fitness Assessment

Faculty Development Programme on E Content Development

MOU

22 August 2025

MOU Signing Ceremony

MOU Signing Ceremony

MOU Signing Ceremony
5 November 2025

Chandrashekhar Agashe College of Physical Education
AGASHEANS ALUMNI ASSOCIATION

मुख्य संपादक

डॉ. सोपान कांगणे

कार्यकारी संपादक

प्रा. शरद आहेर

सहसंपादक

अनुराधा येडके

संपादकीय सल्लागार

प्रा. बालाजी पोटे
प्रा. उज्ज्वला राजे
प्रा. श्रीकांत महाडिक
प्रा. श्रद्धा नाईक
प्रा. महेश देशपांडे
प्रा. अमीत प्रभु
डॉ. शिरीष मोरे
प्रा. योगेश बोडके

संपादक मंडळ

डॉ. कुमार उपाध्याय
श्री. सुमित तांबे
तन्मय नांदुर्डीकर (विद्यार्थी मंडळ, सचिव)

प्रिंटिंग : **पूनम प्रिंटिंग प्रेस, पुणे**

अनुक्रमणिका

अ.क्र	लेख	पान नं
१	**वार्षिक अहवाल**	५
२	**२०२६ च्या ऑलिम्पिकचे आयोजन –** डॉ. सोपान एकनाथ कांगणे	१६
३	**Jack of All, Master of None, My Journey in Physical Education** - Suraj Bastia	१८
४	**आनंदाचा डोस आणि शारीरिक शिक्षण** – डॉ. शरद आहेर	१९
५	**इंग्रजी माध्यमाचा हट्ट का?** – युवराज देवकर	२१
६	**दिव्यांग विद्यार्थी म्हणजे सक्षम विद्यार्थी** – देवयानी लोहकरे	२३
७	**साक्षात्कारी GERD** – डॉ. कुमार उपाध्याय	२६
८	**इव्हेंट मॅनेजमेंट : एक कौशल्य व संधी** – डॉ. बालाजी पोटे	२८
९	**हॉकी विश्वातील दिग्गज व्यक्तिमत्व –ऑलिसनल ॲनन** – डॉ. श्रीकांत महाडिक	३०
१०	**शैक्षणिक शिस्त की बेशिस्त** – डॉ. महेश देशपांडे	३२
११	**विद्यावाचस्पती संशोधनांचा सारांश**	३५

महाराष्ट्रीय मंडळाचे चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे.

वार्षिक अहवाल २०२५–२६

१. प्रस्तावना

महाराष्ट्रीय मंडळ, पुणे यांच्या मार्गदर्शनाखाली १९७७ साली स्थापन झालेले चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय (CACPE), पुणे हे महाराष्ट्रातील अग्रगण्य शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयांपैकी एक म्हणून ओळखले जाते. स्थापनेपासून आजपर्यंत महाविद्यालयाने शैक्षणिक गुणवत्ता, क्रीडा क्षेत्रातील प्रावीण्य आणि संशोधनात्मक कार्य यामध्ये उल्लेखनीय प्रगती साधली आहे.

सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठाशी संलग्न असलेले हे महाविद्यालय शारीरिक शिक्षण विषयातील मान्यताप्राप्त संशोधन केंद्र आहे. येथे पदवी, पदव्युत्तर तसेच एम.फिल. आणि पीएच.डी. अभ्यासक्रमांची सुविधा उपलब्ध आहे. सुमारे ३२ एकर विस्तीर्ण परिसरात वसलेले हे महाविद्यालय उत्कृष्ट पायाभूत सुविधा, सुसज्ज क्रीडांगणे, धावपट्टी आणि आधुनिक अध्यापन साधनांनी सुसज्ज आहे.

संस्थेचा भक्कम पाठींबा. उच्चशिक्षित व अनुभवी प्राध्यापकवर्ग, कार्यक्षम प्रशासकीय व्यवस्था यामुळे महाविद्यालयाने गेल्या अनेक वर्षांत सातत्याने प्रगती साधली आहे. विद्यार्थ्यांसाठी अनुकूल, सुरक्षित व प्रेरणादायी शैक्षणिक वातावरण, विविध विस्तार उपक्रम आणि क्रीडा संधी यांमुळे विद्यार्थ्यांचा सर्वांगीण विकास घडून येतो.

महाविद्यालयाने राष्ट्रीय पातळीवर आपली वेगळी ओळख निर्माण केली असून देशभरातील तसेच परदेशातील विद्यार्थी येथे शिक्षणासाठी प्रवेश घेतात. विशेषतः विद्यार्थिनींच्या प्रवेशात सातत्यपूर्ण वाढ दिसून येत असून त्यांच्या शैक्षणिक, क्रीडा व व्यावसायिक क्षेत्रातील कामगिरीत लक्षणीय प्रगती होत आहे. सुरक्षित, सकारात्मक आणि प्रोत्साहनात्मक वातावरण देण्याबाबत महाविद्यालय कटिबद्ध आहे.

२. उल्लेखनीय वैशिष्टे

- "Start Smart Strength & Conditioning" व "Tech-Driven Fitness Assessment" सारख्या आधुनिक कार्यशाळांचे यशस्वी आयोजन
- विविध संस्थांसोबत सामंजस्य करार (MoUs) करून शैक्षणिक व संशोधन सहकार्य वाढविणे
- राष्ट्रीय क्रीडा दिन, प्रेरणा दिन, महिला दिन इत्यादी विविध सामाजिक व सांस्कृतिक उपक्रमांचे आयोजन
- "S.P.E.C.T.R.A" प्रदर्शन व "Angashians Sports Sangram" सारख्या विद्यार्थी–केंद्रित उपक्रमांचे यशस्वी आयोजन
- आंतरमहाविद्यालयीन स्पर्धा व आंतरकुल क्रीडा स्पर्धांद्वारे विद्यार्थ्यांच्या नेतृत्व व व्यवस्थापन कौशल्यांचा विकास
- ग्रंथालयामार्फत पुस्तक प्रदर्शन, वाचन उपक्रम व ज्ञानवर्धक कार्यक्रमांचे आयोजन
- आधुनिक सुविधा – स्मार्ट टीव्ही, संगणक, जिम साहित्य व क्रीडा साहित्याची उपलब्धता
- महाराष्ट्र शासनाकडून खो–खो मॅट्सची प्राप्ती
- विद्यार्थ्यांची राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय क्रीडा स्पर्धांमध्ये उल्लेखनीय कामगिरी
- प्राध्यापकांचे आंतरराष्ट्रीय परिषदांमध्ये सहभाग व शैक्षणिक क्षेत्रातील योगदान
- उत्तम प्लेसमेंट

३. विद्यार्थी प्रवेश (Student Admission)

बी. पी. एड		एम. पी. एड	
प्रथम वर्ष	१०५	प्रथम वर्ष	६०
द्वितीय वर्ष	१६	द्वितीय वर्ष	२८
एकूण	२०१	एकूण	६८

महाविद्यालयाच्या संशोधन केंद्रामध्ये चालू शैक्षणिक वर्षात एकूण ७ विद्यार्थ्यांनी डॉक्टरेट पदवी (Ph.D.) अभ्यासक्रमासाठी प्रवेश घेतला आहे. या माध्यमातून संशोधन क्षेत्रातील विद्यार्थ्यांची वाढती रुची व महाविद्यालयावरील विश्वास अधोरेखित होत असून, उच्च दर्जाच्या संशोधन कार्याला प्रोत्साहन मिळत आहे.

४. परीक्षा निकाल

	बी. पी. एड	एम. पी. एड
परीक्षेला बसलेले एकूण विद्यार्थी	९६	२८
उत्तीर्ण झालेले विद्यार्थी	९१	२८
निकाल शेकडा प्रमाण	८४.६१%	१००%

- महाविद्यालयाच्या संशोधन केंद्रातून चालू शैक्षणिक वर्षात तीन विद्यार्थ्यांनी आपले पीएच.डी. संशोधन कार्य यशस्वीरित्या पूर्ण केले.
- श्री. रोहित तांबे यांनी डॉ. उज्वला राजे यांच्या मार्गदर्शनाखाली आपले डॉक्टरेट संशोधन पूर्ण केले असून त्यांच्या संशोधनाचा विषय ''ॲथलेटिक्समधील विविध फेकी क्रीडा प्रकारांसाठी प्रतिगमन सूत्र तयार करणे व उपयुक्तता तपासणे'' असा आहे.
- श्री. योगेश आव्हाड यांनी डॉ. बालाजी पोटे यांच्या मार्गदर्शनाखाली आपले संशोधन कार्य पूर्ण केले असून त्यांच्या संशोधनाचा विषय “Development of Batting Skill Program on the Basis of Kinematic Analysis of Collegiate Players” असा आहे.
- तसेच श्री. जितेंद्र चौघुले यांनी डॉ. अमित प्रभू यांच्या मार्गदर्शनाखाली आपले डॉक्टरेट संशोधन पूर्ण केले असून त्यांच्या संशोधनाचा विषय ''महाराष्ट्रीय मंडळाच्या चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयाच्या योगदानाचा अभ्यास'' असा आहे. या विद्यार्थ्यांच्या यशामुळे महाविद्यालयाच्या संशोधन क्षेत्रातील कार्याला अधिक बळकटी मिळाली आहे.

५. संशोधन व नवोन्मेष (Research and Innovation)

शैक्षणिक वर्ष २०२५-२६ दरम्यान महाविद्यालयात विविध शैक्षणिक, संशोधनाभिमुख व कौशल्यविकासात्मक उपक्रमांचे यशस्वी आयोजन करण्यात आले. त्याचा संक्षिप्त आढावा पुढीलप्रमाणे आहे :

- दि. ११ व १२ जुलै २०२५ रोजी पीएच. डी. विद्यार्थ्यांसाठी शोधप्रबंध तयारी संदर्भात दोन दिवसीय कार्यशाळेचे आयोजन करण्यात आले. या कार्यशाळेमुळे संशोधन पद्धती, लेखन कौशल्ये आणि प्रबंध सादरीकरण याबाबत विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन मिळाले.
- दि. १७ सप्टेंबर २०२५ रोजी ‘Fit2Sport’ च्या सहयोगाने 'Tech-Driven Fitness Assessment' या विषयावर कार्यशाळा आयोजित करण्यात आली. डॉ. अजित मापारी यांनी ‘Athlex Fitness Assessment Tool’ चे प्रात्यक्षिक सादर करून आधुनिक तंत्रज्ञानाचा फिटनेस मूल्यांकनातील उपयोग स्पष्ट केला.
- दि. २१-२२ फेब्रुवारी २०२६ रोजी 'Start Smart Strength & Conditioning' ही कार्यशाळा विशेषतः तळागाळातील प्रशिक्षकांसाठी आयोजित करण्यात आली. सुरक्षित, वैज्ञानिक व व्यावहारिक प्रशिक्षण पद्धतींवर आधारित या कार्यशाळेस मा. श्री. मुकेश चौधरी यांची प्रमुख पाहुणे म्हणून उपस्थिती लाभली. डॉ. अजित मापारी यांच्या ‘Fit2Sport’ च्या सहकार्याने ही कार्यशाळा पार पडली. श्री. मिहिर आंग्रे व श्री. मेगन वेलसारे यांचे तांत्रिक मार्गदर्शन लाभले. सिद्धांत व प्रात्यक्षिक यांचा समन्वय साधणारी ही कार्यशाळा अत्यंत ज्ञानवर्धक ठरली.
- दि. २९ व ३० नोव्हेंबर २०२५ रोजी ‘ORZUV Fitness’ च्या सहयोगाने दोन दिवसीय जलतरण प्रशिक्षक प्रशिक्षण

कार्यशाळा आयोजित करण्यात आली. पुणे शहरातील ३४ प्रशिक्षकांनी सक्रिय सहभाग घेतला. या कार्यशाळेमुळे तांत्रिक कौशल्य, अध्यापन पद्धती, सुरक्षा व आत्मविश्वास वृद्धिंगत करण्यास मदत झाली.

- महाविद्यालयात मिको हायटोनन यांच्या मार्गदर्शनाखाली ब्राजिलियन जिउ-जित्सू (BJJ) या क्रीडाप्रकाराचे प्रात्यक्षिक सत्र आयोजित करण्यात आले. विद्यार्थ्यांना आधुनिक ग्रॅपलिंग कौशल्ये व प्रशिक्षण पद्धतींचा अनुभव घेण्याची संधी मिळाली.
- दि. २९ ऑक्टोबर २०२५ रोजी ''सायबर गुन्हे आणि AI सुरक्षा'' या विषयावर जागृतीपर सत्र आयोजित करण्यात आले. सौ. हुचा भ्रामधेरे यांनी सायबर सुरक्षा, डेटा संरक्षण व AI चा जबाबदारीने वापर याबाबत मार्गदर्शन केले.
- दि १ जानेवारी २०२६ रोजी महाविद्यालयातर्फे प्रकाशित केले जाणारे Journal of Sports, Health and Physical Education (JOSH-PE) या संशोधन पत्रिकेचा सहावा अंक प्रकाशित करण्यात आला.
- महाविद्यालयातर्फे प्रकाशित केल्या जाणाऱ्या गतिमान शारीरिक शिक्षण या नियतकालिकेचा बारावा अंक १७ जानेवारी २०२६ रोजी प्रकाशित करण्यात आला

सामंजस्य करार (Memorandum of Understanding)

MTES धोंडूमामा साठे होमिओपॅथिक मेडिकल कॉलेज, पुणे आणि महाविद्यालय यांच्यात सामंजस्य करार (MoU) करण्यात आला. या कराराचा उद्देश क्रीडा, आरोग्य, संशोधन व विद्यार्थी विकासासाठी परस्पर सहकार्य वाढविणे हा आहे.

महाविद्यालयाने कला कीडा अकॅडमी या संस्थेबरोबर बुद्धिबळ अभ्यासक्रम व स्पर्धा आयोजन यासंबंधी सामंजस्य करार

'Fit2Sport' यांच्यासोबत सामंजस्य करार करण्यात आला ज्याद्वारे क्रीडा विज्ञान, फिटनेस, पुनर्वसन व कामगिरी सुधारणा क्षेत्रात सहकार्य वाढविण्यात येणार आहे.

महाविद्यालयाने पुणे येथील AISSMS अभियांत्रिकी महाविद्यालयासोबत सामंजस्य करार (MoU) केला. क्रीडा तंत्रज्ञान, बायोमेकॅनिक्स, AI/ML आणि आरोग्य विज्ञान या क्षेत्रांमध्ये आंतरविद्याशाखीय उपक्रम राबविणे हे उद्दिष्ट आहे.

म.मं.चे चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय (CACPE), पुणे आणि राष्ट्रीय जीवनरक्षक संस्था (Rashtriya Life Saving Society), महाराष्ट्र यांच्यात जीवनरक्षक उपक्रम व कौशल्य विकासासाठी सामंजस्य करार (MoU) करण्यात आला.

पुणे येथील DMH मधील 'BILD Clinic' सोबतही महाविद्यालयाने सामंजस्य करार (MoU) केला.

६. विस्तार उपक्रम (Extension Activities)

शैक्षणिक वर्ष २०२५-२६ दरम्यान महाविद्यालयात विविध सामाजिक, सांस्कृतिक व जनजागृतीपर विस्तार उपक्रमांचे आयोजन करण्यात आले. त्याचा आढावा पुढीलप्रमाणे आहेः

- दि. १० जुलै २०२५ रोजी महाविद्यालयात गुरुपौर्णिमा उत्साहात साजरी करण्यात आली.
- दि. १८ जुलै २०२५ रोजी एम.पी.एड. विद्यार्थ्यांसाठी DMH Build Clinic येथे शैक्षणिक क्षेत्रभेट (Field Visit) आयोजित करण्यात आली. या भेटीद्वारे विद्यार्थ्यांना प्रत्यक्ष कार्यपद्धतीचा अनुभव घेण्याची संधी मिळाली.
- दि. २५ जुलै २०२५ रोजी बी.पी.एड द्वितीय व एम.पी.एड द्वितीय वर्ष विद्यार्थ्यांसाठी ''प्रेरणा दिन'' साजरा करण्यात आला. या निमित्ताने प्रा. (डॉ.) देविदास गोल्हार यांचे "Entrepreneurship Essentials" या विषयावर मार्गदर्शनपर व्याख्यान आयोजित करण्यात आले.
- दि. ०७ ऑगस्ट २०२५ रोजी बी.पी.एड द्वितीय वर्ष विद्यार्थ्यांसाठी ''अमली पदार्थ विरोधी जनजागृती'' या विषयावर सौ. स्वाती देवधर (सहाय्यक पोलिस निरीक्षक) यांचे व्याख्यान आयोजित करण्यात आले.
- दि. ०९ ऑगस्ट २०२५ रोजी महाविद्यालयात देशभक्तिपर गीत स्पर्धा आयोजित करण्यात आल्या तसेच रक्षाबंधन सण साजरा करण्यात आला.
- दि. १६ ऑगस्ट २०२५ रोजी बी.पी.एड द्वितीय वर्ष विद्यार्थ्यांसाठी ''विभाजन विभीषण'' या विषयावर

प्रा. अभिजित चव्हाण यांचे व्याख्यान आयोजित करण्यात आले. याच दिवशी दहीहंडी उत्सवही साजरा करण्यात आला.

- दि. २९ ऑगस्ट २०२५ रोजी हॉकीचे जादूगर मेजर ध्यानचंद यांच्या जयंतीनिमित्त ''राष्ट्रीय क्रीडा दिन'' साजरा करण्यात आला. या निमित्ताने बी.पी. एड. द्वितीय वर्ष विद्यार्थ्यांनी विविध दिव्यांग शाळांमध्ये जाऊन क्रीडा दिन साजरा केला. तसेच क्रीडा दिनानिमित्त बी.पी.एड. व एम.पी.एड. विद्यार्थ्यांनी ''खेलो भारत नीती २०२५'' या विषयावर प्रभावी सादरीकरणे केली.
- दि. ०४ सप्टेंबर २०२५ रोजी बी.पी.एड. व एम.पी.एड. द्वितीय वर्ष विद्यार्थ्यांसाठी ''शिक्षक दिन'' साजरा करण्यात आला.
- दि. १९ ते २४ सप्टेंबर २०२५ या कालावधीत प्रथम वर्ष बी.पी.एड. विद्यार्थ्यांसाठी Induction Program आयोजित करण्यात आला. या कार्यक्रमामध्ये विद्यार्थ्यांना महाविद्यालयीन वातावरण, अभ्यासक्रम, नियम व विविध उपक्रमांची ओळख करून देण्यात आली.
- दि. ०१ ऑक्टोबर २०२५ रोजी बी.पी.एड. प्रथम व द्वितीय वर्ष विद्यार्थ्यांसाठी गरबा व दांडिया उत्सवाचे आयोजन करण्यात आले.
- दि. १० व ११ ऑक्टोबर २०२५ रोजी महाविद्यालयात आंतर महाविद्यालयीन बास्केटबॉल (मुले) स्पर्धा आयोजित करण्यात आल्या.
- दि. ११ ऑक्टोबर २०२५ रोजी बी.पी.एड. द्वितीय वर्ष विद्यार्थ्यांनी खेळ व फिटनेस प्रदर्शनाचे आयोजन केले.
- दि. १५ ऑक्टोबर २०२५ रोजी बी.पी.एड द्वितीय वर्ष विद्यार्थ्यांनी अनाथ आश्रमात दिवाळी साजरी करून सामाजिक बांधिलकी जपली.
- दि. ०७ नोव्हेंबर २०२५ रोजी महाविद्यालयात वंदे मातरम् या गीताच्या १५० वर्षांचा उत्सव साजरा करण्यात आला.
- दि. १५ नोव्हेंबर २०२५ रोजी बी.पी.एड प्रथम वर्ष विद्यार्थ्यांनी आद्य क्रांतिकारक भगवान बिरसा मुंडा यांची १५० वी जयंती साजरी केली.
- दि. १६ ते १८ नोव्हेंबर २०२५ दरम्यान National Institute of Naturopathy या संस्थेच्या सहकार्याने Ni-Sar Gam - Healing & Wellness Festival या उपक्रमाचे यशस्वी आयोजन करण्यात आले. या महोत्सवामधून विद्यार्थ्यांना आरोग्य, नैसर्गिक उपचार पद्धती आणि वेलनेस याविषयी सखोल ज्ञान मिळाले
- दि. ०३ डिसेंबर २०२५ रोजी बी.पी.एड. प्रथम वर्ष विद्यार्थ्यांसाठी ''ब्राझिलियन जिउ-जित्सू (BJJ)'' या क्रीडाप्रकाराचे मिको हायटोनेन यांच्याकडून प्रात्यक्षिक सादरीकरण आयोजित करण्यात आले.
- दि. २६ जानेवारी २०२६ रोजी महाविद्यालयात ७६ वा प्रजासत्ताक दिन देशभक्तीपूर्ण वातावरणात साजरा करण्यात आला. सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठाचे अधिष्ठाता डॉ. संजय तांबट हे प्रमुख पाहुणे म्हणून उपस्थित होते. विद्यार्थ्यांनी सादर केलेली प्रात्यक्षिके व कलाविष्कार हे कार्यक्रमाचे मुख्य आकर्षण ठरले.
- दि. ०३ फेब्रुवारी २०२६ रोजी बी.पी.एड व एम.पी.एड प्रथम वर्ष विद्यार्थ्यांसाठी ''लैंगिक छळ'' या विषयावर गौरी बोबडे यांचे व्याख्यान, कार्यशाळा आयोजित करण्यात आले.
- दि. २० फेब्रुवारी २०२६ रोजी महाविद्यालयात शिवजयंती साजरी करण्यात आली.
- दि. ३ फेब्रुवारी २०२६ रोजी Internal Complaint Committee संदर्भात कार्यशाळेचे आयोजन करण्यात आले. या कार्यशाळेमुळे विद्यार्थ्यांना व कर्मचाऱ्यांना लैंगिक छळ प्रतिबंधक यंत्रणा, नियम व तक्रार निवारण प्रक्रियेबाबत जागरूकता निर्माण आली.
- महाविद्यालयामध्ये Best Outgoing Student Award या

पुरस्काराची प्रक्रिया शैक्षणिक वर्षापासून IQAC च्या पुढाकाराने बदल करण्यात आले आहे. या निवड प्रक्रियेत प्रथम मागील तीन सत्रांतील शैक्षणिक गुणवत्तेच्या आधारे सर्वोच्च १० विद्यार्थ्यांची निवड करण्यात येते. त्यानंतर प्राध्यापकांच्या समितीद्वारे ठरविलेल्या निकषांनुसार (शैक्षणिक कामगिरी, उपस्थिती, सहशैक्षणिक उपक्रम, कीडा, नेतृत्वगुण, नवोपक्रम, शिस्त व सामाजिक सहभाग) विद्यार्थ्यांचे मूल्यांकन करण्यात येते.

- सर्व निकषांनुसार गुणांकन करून एकूण १०० गुणांपैकी सर्वाधिक गुण मिळवणाऱ्या विद्यार्थ्याला Best Outgoing Student म्हणून घोषित करण्यात येते. ही प्रक्रिया पारदर्शक, वस्तुनिष्ठ आणि गुणवत्ता आधारित आहे.

वरील सर्व विस्तार उपक्रमांमुळे विद्यार्थ्यांमध्ये सामाजिक जाणीव, नेतृत्वगुण, राष्ट्रीय मूल्ये व सर्वांगीण विकासाला चालना मिळाली.

७. विद्यार्थी विकास उपक्रम (Student Development Activities)

- शैक्षणिक वर्ष २०२५-२६ दरम्यान विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी विविध क्रीडा, शैक्षणिक व कौशल्यविकासात्मक उपक्रमांचे आयोजन करण्यात आले. त्याचा आढावा पुढीलप्रमाणे आहेः
- दि. ३० व ३१ जुलै २०२५ रोजी एम.पी.एड द्वितीय वर्ष विद्यार्थ्यांसाठी चंद्रशेखर आगाशे बास्केटबॉल लीग स्पर्धा आयोजित करण्यात आली.
- दि. १० व ११ ऑक्टोबर २०२५ रोजी महाविद्यालयात आंतर महाविद्यालयीन बास्केटबॉल (मुले) स्पर्धा आयोजित करण्यात आल्या.
- दि. ११ ऑक्टोबर २०२५ रोजी बी.पी.एड द्वितीय वर्ष विद्यार्थ्यांनी "S.P.E.C.T.R.A (Sports Physical Education Exhibition Curated for Training Attendees)" या प्रदर्शनाचे यशस्वी आयोजन केले. या प्रदर्शनामध्ये अँथ्रोपोमेट्री. शरीरक्रियाशास्त्र, मानसशास्त्र तसेच क्रीडा व सुदृढता या क्षेत्रांतील विद्यार्थ्यांचे ज्ञान व सर्जनशीलता प्रभावीपणे सादर करण्यात आली.
- दि. १० ते १३ ऑक्टोबर २०२५ या कालावधीत महाविद्यालयात आंतर महाविद्यालयीन बास्केटबॉल स्पर्धा आयोजित करण्यात आल्या.
- दि. १६ ऑक्टोबर २०२५ रोजी बी.पी.एड प्रथम वर्ष विद्यार्थ्यांची पालक सभा आयोजित करण्यात आली.
- दि. २७ ऑक्टोबर २०२५ ते १४ नोव्हेंबर २०२५ या कालावधीत बी.पी.एड. विद्यार्थ्यांसाठी Strength and Conditioning, Aerobics Instructor, Yoga Instructor तसेच Skating Instructor या प्रमाणपत्र अभ्यासक्रमांचे आयोजन करण्यात आले. या अभ्यासक्रमांमुळे विद्यार्थ्यांच्या व्यावसायिक कौशल्यांचा विकास होण्यास मोठी मदत आली.
- दि. २५ ते २७ नोव्हेंबर २०२५ दरम्यान बी.पी.एड द्वितीय वर्ष विद्यार्थ्यांसाठी खानापूर येथील खेहसेवा येथे वार्षिक शिबिर आयोजित करण्यात आले. या शिबिरात माजी विद्यार्थी श्री. राकेश यादव यांनी विद्यार्थ्यांना प्रेरणादायी मार्गदर्शन केले.
- महाविद्यालयात विद्यार्थ्यांमध्ये नियमित उपस्थिती, शिस्त आणि शैक्षणिक बांधिलकी वाढवण्यासाठी STEP (Striving Towards Educational Participation) ही योजना राबविण्यात आली. या योजनेअंतर्गत बी.पी.एड. व एम.पी.एड. अभ्यासक्रमातील विद्यार्थ्यांना सेमिस्टरनिहाय ९०% किंवा त्यापेक्षा अधिक उपस्थिती राखण्यासाठी प्रोत्साहित करण्यात आले. विद्यार्थ्यांच्या सातत्यपूर्ण प्रयत्नांची दखल घेण्यासाठी त्यांना विविध स्तरांवर सन्मानित करण्यात आले. यामध्ये STEP Beginner, STEP Achiever, STEP Champion आणि STEP Legend अशा टप्प्यांनुसार पुरस्कार व गौरव करण्यात आला. या उपक्रमामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये नियमितपणा, जबाबदारीची जाणीव आणि शैक्षणिक प्रगतीबद्दल सकारात्मक दृष्टिकोन निर्माण झाला. तसेच महाविद्यालयात शिस्तबद्ध व प्रेरणादायी शैक्षणिक

वातावरण तयार होण्यास मदत झाली.

- कला क्रीडा प्रबोधिनीच्या संयुक्त विद्यमाने १६ नोव्हेंबर २०२५ ते १ मार्च २०२६ या कालावधीत तिसरा बुद्धिबळ प्रशिक्षक अभ्यासक्रम (CIC – Online) आयोजित करण्यात आला. या अभ्यासक्रमात एकूण १५ सत्रे घेण्यात आली. श्री. केतन खैरे यांनी मार्गदर्शन केले असून १२ प्रशिक्षणार्थीनी हा अभ्यासक्रम यशस्वीरित्या पूर्ण केला.
- दि. २६ ते २७ फेब्रुवारी २०२६ या कालावधीत ''अंगाशीयन्स क्रीडा संग्राम'' चे आयोजन करण्यात आले. या स्पर्धांमध्ये बास्केटबॉल, स्केटिंग, फुटसल, हॉकी, खो-खो, टेबल टेनिस, बॅडमिंटन, चेस व मेडली रिले या क्रीडाप्रकारांचा समावेश होता.
- दि. ०४ ते ०६ नोव्हेंबर २०२५ या कालावधीत विद्यार्थ्यांसाठी सराव मुलाखती (Mock Interviews) आयोजित करण्यात आल्या.
- दि. ०१ डिसेंबर २०२५ रोजी विद्यार्थ्यांसाठी एड्स जनजागृती विषयक कार्यशाळा आयोजित करण्यात आली.
- दि. ०७ डिसेंबर २०२५ रोजी विद्यार्थ्यांनी पुणे आंतरराष्ट्रीय मॅराथॉन २०२५ मध्ये स्वयंसेवक म्हणून सहभाग नोंदविला.
- दि. २२ डिसेंबर २०२५ रोजी बी.पी.एड प्रथम वर्ष इतिहास अध्यापन विषयाच्या विद्यार्थ्यांनी पर्वती येथील पेशवे संग्रहालयास शैक्षणिक भेट दिली.
- दि. ३० जानेवारी २०२६ रोजी बी.पी.एड, द्वितीय वर्ष विद्यार्थ्यांसाठी किल्ले सिंहगड येथे शैक्षणिक सहल आयोजित करण्यात आली.
- दि. १० मार्च २०२६ रोजी महाविद्यालयात महिला दिन साजरा करण्यात आला.
- दि. १४ मार्च २०२६ रोजी विद्यार्थिनींसाठी CPR प्रशिक्षण कार्यशाळेचे आयोजन करण्यात आले.
- बी.पी.एड. प्रथम वर्षाच्या विद्यार्थ्यांचे व्यवस्थापन कौशल्य, संघभावना व नेतृत्व गुणांच्या विकासासाठी पुढील आंतरकुल क्रीडा स्पर्धांचे आयोजन करण्यात आलेः

  दि. १ नोव्हेंबर २०२५ रोजी Modified Relay स्पर्धा आयोजित करण्यात आली.

  दि. १५ नोव्हेंबर २०२५ रोजी रस्सी खेच स्पर्धा घेण्यात आली.

  दि. ६ डिसेंबर २०२५ रोजी पर्वती स्वारी उपक्रम आयोजित करण्यात आला.

  दि. २० डिसेंबर २०२५ रोजी फुक्री स्पर्धा आयोजित करण्यात आली.

  दि. ७ फेब्रुवारी २०२६ रोजी डॉजबॉल स्पर्धा आयोजित करण्यात आली.
- बी पी एड द्वितीय वर्ष आंतरकुल स्पर्धा आयोजन पुढीलप्रमाणे

  दि. १२ जुलै २०२५ रोजी सह साहित्य कवायत स्पर्धा आयोजित करण्यात आली.

  दि. ०९ ऑगस्ट २०२५ रोजी राष्ट्र भक्तीपर समूह गीत स्पर्धा आयोजित करण्यात आली.

  दि. १६ ऑगस्ट २०२५ रोजी मानवी मनोरे स्पर्धा घेण्यात आली.

  दि. १९ सप्टेंबर २०२५ रोजी Badminton व टेबल टेनिस स्पर्धा आयोजित करण्यात आल्या.

  दि. २९ नोव्हेंबर २०२५ रोजी मॉडीफाइड रिले स्पर्धा आयोजित करण्यात आली.

  दि. १४ डिसेंबर २०२५ रोजी डॉजबॉल स्पर्धा घेण्यात आली.

  दि. १४ फेब्रुवारी २०२६ रोजी फुक्री स्पर्धा आयोजित करण्यात आली.

  दि. १५ फेब्रुवारी २०२५ रोजी Football स्पर्धा आयोजित करण्यात आली.

दि. ०१ मार्च २०२५ रोजी Tug of War स्पर्धा घेण्यात आली.

- एम पी एड द्वितीय वर्ष आंतरकुल स्पर्धा आयोजन पुढीलप्रमाणे

  दि. ३० व ३१ जुलै २०२५ रोजी बास्केटबॉल आंतरकुल स्पर्धा आयोजित करण्यात आली. या स्पर्धेमध्ये विद्यार्थ्यांनी उत्साहपूर्ण सहभाग नोंदवून उत्कृष्ट खेळाचे प्रदर्शन केले.

  दि. १७ डिसेंबर २०२५ रोजी व्हॉलीबॉल आंतरकुल स्पर्धा आयोजित करण्यात आली. या स्पर्धेमुळे विद्यार्थ्यांमध्ये समन्वय, कौशल्य आणि संघभावना वृद्धिंगत झाली.

  दि. ०६ फेब्रुवारी २०२६ रोजी फुटबॉल आंतरकुल स्पर्धा आयोजित करण्यात आली. स्पर्धेमध्ये विद्यार्थ्यांनी उत्कृष्ट क्रीडाप्रदर्शन करत स्पर्धात्मकता दाखवली.

  दि. ३ एप्रिल २०२६ रोजी अल्टिमेट फ्रिस्बी स्पर्धेचे आयोजन करण्यात आले. ही स्पर्धा विद्यार्थ्यांसाठी नवीन अनुभव ठरली व त्यांनी मोठ्या उत्साहाने सहभाग घेतला.

या सर्व स्पर्धांमुळे विद्यार्थ्यांना नियोजन, आयोजन व अंमलबजावणी यांचा प्रत्यक्ष अनुभव मिळून त्यांच्या व्यवस्थापन कौशल्यांचा विकास झाला.

८. ग्रंथालयीन उपक्रम (Library Activities)

शैक्षणिक वर्षात विद्यार्थ्यांमध्ये वाचनाची आवड निर्माण करणे. अभ्यासपूरक साहित्याची ओळख करून देणे तसेच बौद्धिक विकास घडविणे या उद्देशाने ग्रंथालयामार्फत विविध उपक्रम राबविण्यात आले. त्याचा आढावा पुढीलप्रमाणे आहेः

- दि. ०४ फेब्रुवारी २०२५ रोजी बी.पी.एड द्वितीय वर्ष विद्यार्थ्यांसाठी पुस्तक प्रदर्शन आयोजित करण्यात आले.
- दि. ०५ फेब्रुवारी २०२५ रोजी बी.पी.एड. प्रथम वर्ष विद्यार्थ्यांसाठी पुस्तक प्रदर्शन भरविण्यात आले.
- दि. ०८ फेब्रुवारी २०२५ रोजी एम.पी.एड. द्वितीय वर्ष विद्यार्थ्यांसाठी स्पोर्ट्स मेडिसिन विषयावर बुक रिव्ह्यू उपक्रम आयोजित करण्यात आला.
- दि. ०४ जुलै २०२५ रोजी बी.पी.एड. प्रथम व द्वितीय वर्ष विद्यार्थ्यांसाठी संयुक्त पुस्तक प्रदर्शन आयोजित करण्यात आले.
- दि. २२ ऑगस्ट २०२५ रोजी बी.पी.एड. प्रथम व द्वितीय वर्ष विद्यार्थ्यांसाठी कविता वाचन उपक्रम आयोजित करण्यात आला.
- दि. ०६ नोव्हेंबर २०२५ रोजी ''ग्रंथालय आपल्यादारी'' हा उपक्रम महाविद्यालयात राबविण्यात आला.
- दि. १७ नोव्हेंबर २०२५ रोजी ''पुस्तक भिशी'' या उपक्रमात ३५ विद्यार्थ्यांनी सक्रिय सहभाग घेतला.
- दि. १९ डिसेंबर २०२५ रोजी एम.पी.एड. विद्यार्थ्यांनी पुणे येथील फर्ग्युसन महाविद्यालयात आयोजित पुस्तक महोत्सव प्रदर्शनास शैक्षणिक भेट दिली.
- दि. २० डिसेंबर २०२५ रोजी "DEAR Time – Drop Everything And Read" हा वाचन प्रोत्साहन उपक्रम बी.पी.एड. विद्यार्थ्यांसाठी राबविण्यात आला.
- दि. ०७ फेब्रुवारी २०२६ रोजी बी.पी.एड द्वितीय वर्ष विद्यार्थ्यांसाठी पुस्तक प्रदर्शन आयोजित करण्यात आले.
- दि. १३ फेब्रुवारी २०२६ रोजी बी.पी.एड. प्रथम वर्ष विद्यार्थ्यांसाठी पुस्तक प्रदर्शन भरविण्यात आले.

वरील ग्रंथालयीन उपक्रमांमुळे विद्यार्थ्यांमध्ये वाचन संस्कृती वृद्धिंगत होऊन त्यांच्या ज्ञानवृद्धीस तसेच अभ्यासातील गुणवत्तेत सुधारणा होण्यास मदत झाली.

९. पायाभूत सुविधा व संसाधन विकास (Infrastructure & Resource Development)

शैक्षणिक वर्ष २०२५–२६ दरम्यान महाविद्यालयाच्या पायाभूत सुविधा व शैक्षणिक संसाधनांच्या उन्नतीसाठी विविध उपक्रम राबविण्यात आले. त्याचा आढावा पुढीलप्रमाणे आहेः

- दि. १४ ऑक्टोबर २०२५ रोजी आमदार निधीमधून महाविद्यालयास दोन स्मार्ट टीव्ही व पाच संगणक प्राप्त झाले.
- दि. २२ जानेवारी २०२६ रोजी प्राचार्य डॉ. रामदास दशरथ आबने यांनी महाविद्यालयाच्या ग्रंथालयासाठी ८ पुस्तके भेट स्वरूपात प्रदान केली.
- शैक्षणिक वर्ष २०२५ २६ मध्ये ग्रंथालयासाठी १०५ नवीन पुस्तके खरेदी करण्यात आली तसेच १८ शैक्षणिक जर्नल्सची सदस्यता (Subscription) घेण्यात आली.
- महाविद्यालयाने एकूण चार स्मार्ट टीव्ही खरेदी करून अध्यापन प्रक्रिया अधिक प्रभावी करण्यासाठी डिजिटल सुविधा उपलब्ध करून दिल्या.
- विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक तंदुरुस्तीच्या दृष्टीने सुमारे रु. १५,००,०००/- किमतीचे जिम साहित्य खरेदी करण्यात आले.
- विविध प्रात्यक्षिक उपक्रमांसाठी सुमारे रु. २ लाख किमतीचे क्रीडा साहित्य खरेदी करण्यात आले.
- महाराष्ट्र शासनाकडून महाविद्यालयास सुमारे रु. ५,००,०००/- किमतीच्या खो-खो खेळासाठी आवश्यक मॅट्स प्राप्त झाल्या.

वरील उपक्रमांमुळे महाविद्यालयातील अध्यापन, प्रशिक्षण व क्रीडा सुविधा अधिक सक्षम व आधुनिक बनण्यास मदत झाली.

१०. क्रीडा प्राविण्य (Sports Achievements)

- महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांनी क्रीडा क्षेत्रात उल्लेखनीय यश संपादन करून महाविद्यालयाचे नाव उंचावले आहे. कु. हर्षदा संदीप कळभोर (F.Y.B.P.Ed) हिने Asia Oceania Blind Football Championship मध्ये सहभाग घेतला. तिने मध्यप्रदेश येथे झालेल्या West Zone University Football Championship मध्ये प्रथम क्रमांक मिळविला तसेच तामिळनाडू येथे झालेल्या All India University Football Championship मध्ये द्वितीय उपविजेतेपद (2nd Runner-up) मिळविले. याशिवाय तिची Khelo India Inter University Championship साठीही निवड झाली आहे.
- कु. दिव्या खताळ (SYM.P.Ed) तसेच समृद्धी गायकवाड (F.Y.B.P.Ed) हिने मध्यप्रदेश येथे झालेल्या West Zone University Football Championship मध्ये प्रथम क्रमांक मिळविला तसेच तामिळनाडू येथे झालेल्या All India University Football Championship मध्ये द्वितीय उपविजेतेपद प्राप्त केले. याशिवाय तिची Khelo India Inter University Championship साठीही निवड झाली आहे. त्यांच्या या उल्लेखनीय यशामुळे महाविद्यालयाच्या क्रीडा क्षेत्रातील कामगिरीत मोलाची भर पडली आहे.

महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांची क्रीडा कामगिरी संक्षिप्त स्वरुपात खालीलप्रमाणे

स्पर्धा	विद्यार्थी संख्या
आखिल भारतीय आंतर विद्यापीठ स्पर्धा	९६
आंतर विद्यापीठ स्पर्धा	९१
क्रीडा	८४.६१%
आंतर विभागीय	९१
आंतर महाविद्यालयीन	८४.६१%

अ.क्र.	विद्यार्थ्याचे नाव	खेळ	अभ्यासक्रम	सहभाग	स्थळ
१	सीया खिलारे	बास्केटबॉल	बी.पी.एड. प्रथम वर्ष	पश्चिम विभाग आंतर-विद्यापीठ	ग्वाल्हेर, एल.एन.आय.पी.
१	सीया खिलारे	बास्केटबॉल	बी.पी.एड. प्रथम वर्ष	क्रीडा महोत्सव	एस.आर.टी.यू.एम., नांदेड
२	आदित्य पवार	व्हॉलीबॉल	बी.पी.एड. द्वितीय वर्ष	क्रीडा महोत्सव	एस.आर.टी.यू.एम., नांदेड
३	किरण कापसे	हैंडबॉल	बी.पी.एड. द्वितीय वर्ष	पश्चिम विभाग आंतर-विद्यापीठ	जायपूर, राजस्थान
४	अरबाज सय्यद	हैंडबॉल	बी.पी.एड. द्वितीय वर्ष	पश्चिम विभाग आंतर-विद्यापीठ	जयपूर, राजस्थान
५	साक्षी चिप्पा	हैंडबॉल	बी.पी.एड. द्वितीय वर्ष	पश्चिम विभाग आंतर-विद्यापीठ	गुजरात, राजकोट
६	नागेश्वर ओझरकर	हैंडबॉल	बी.पी.एड. द्वितीय वर्ष	पश्चिम विभाग आंतर-विद्यापीठ	जयपूर, राजस्थान
७	अमृता उमेश अग्रवाल	कबड्डी	बी.पी.एड. प्रथम वर्ष	क्रीडा महोत्सव	एस.एम.आर.यू.टी., नांदेड
८	समृद्धी गायकवाड	फुटबॉल	बी.पी.एड. प्रथम वर्ष	अखिल भारतीय आंतर-विद्यापीठ	चिदंबरम, तामिळनाडू
८	समृद्धी गायकवाड	फुटबॉल	बी.पी.एड. प्रथम वर्ष	पश्चिम विभाग आंतर-विद्यापीठ	मध्य प्रदेश, रीबा
९	स्वप्नाली नराळे	टेबल टेनिस	बी.पी.एड. प्रथम वर्ष	पश्चिम विभाग आंतर-विद्यापीठ	सुरत, गुजरात
९	स्वप्नाली नराळे	टेबल टेनिस	बी.पी.एड. प्रथम वर्ष	अखिल भारतीय आंतर-विद्यापीठ	हैदराबाद
९	स्वप्नाली नराळे	टेबल टेनिस	बी.पी.एड. प्रथम वर्ष	क्रीडा महोत्सव	एस.आर.टी.यू.एम, नांदेड
१०	हर्षदा संदीप काळभोर	फुटबॉल	बी.पी.एड. प्रथम वर्ष	पश्चिम विभाग आंतर-विद्यापीठ	मध्य प्रदेश, रीबा
१०	हर्षदा संदीप काळभोर	फुटबॉल	बी.पी.एड. प्रथम वर्ष	अखिल भारतीय आंतर-विद्यापीठ	चिदंबरम, तामिळनाडू
११	करण सुखदेव भालेराव	योगासन	बी.पी.एड. प्रथम वर्ष	अखिल भारतीय आंतर-विद्यापीठ	व्ही. इ. एल. एस. विद्यापीठ, पल्लवरम,

१२	दिव्या खताळ	फुटबॉल	एम.पी.एड. प्रथम वर्ष	अखिल भारतीय आंतर-विद्यापीठ	चिदंबरम, तामिळनाडू
१२	दिव्या खताळ	फुटबॉल	एम.पी.एड. प्रथम वर्ष	पश्चिम विभाग आंतर-विद्यापीठ	मध्य प्रदेश, रीवा
१३	अर्जुनसिंह भोसले	हॉकी	बी.पी.एड. प्रथम वर्ष	पश्चिम विभाग आंतर-विद्यापीठ	एल.एन.सी.टी. भोपाळ
१३	अर्जुनसिंह भोसले	हॉकी	बी.पी.एड. प्रथम वर्ष	अखिल भारतीय आंतर-विद्यापीठ	संभलपूर विद्यापीठ, ओडिशा
१४	भायजे रोहित रामचंद्र	खो-खो (पुरुष)	एम.पी.एड. प्रथम वर्ष	पश्चिम विभाग आंतर-विद्यापीठ	एस.एम.आर.यू.टी., नांदेड
१४	भायजे रोहित रामचंद्र	खो-खो (पुरुष)	एम.पी.एड. प्रथम वर्ष	क्रीडा महोत्सव	नांदेड

११. प्राध्यापकांची उल्लेखनीय कामगिरी (Faculty Achievements)

- महाविद्यालयातील प्राध्यापक डॉ. महेश देशपांडे यांनी शैक्षणिक, संशोधन व अभ्यासक्रम विकास क्षेत्रात उल्लेखनीय योगदान दिले आहे. त्यांनी बालभारतीच्या इयत्ता ६ वी ते ८ वी शारीरिक शिक्षण

- पाठ्यपुस्तक निर्मिती अभ्यास मंडळाचे अध्यक्ष म्हणून कार्य करताना शालेय स्तरावरील गुणवत्‌तापूर्ण शैक्षणिक साहित्या निर्मितीत महत्वाची भूमिका बजावली. तसेच इयत्‌ता ३ री व ४ थी शारीरिक शिक्षण पाठ्यपुस्तक लेखनात त्यांनी सक्रिय सहभाग नोंदविला. शिवाजी विद्यापीठ, कोल्हापूर येथे अभ्यास मंडळ सदस्य म्हणून तसेच सोलापूर विद्यापीठाच्या संशोधन व मान्यता समिति (RRC) सदस्य म्हणून त्यांनी शैक्षणिक व संशोधन क्षेत्रात योगदान दिले आहे. याशिवाय सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठाच्या शारीरिक शिक्षण अभ्यास मंडळाचे (तदर्थ) सदस्य व (RRC) सदस्य म्हणून त्यांनी अभ्यासक्रम विकास, संशोधनाची गुणवत्ता व शैक्षणिक उन्नतीसाठी मोलाचे कार्य केले आहे. त्यांच्या या सर्वांगीण योगदानामुळे महाविद्यालयाच्या शैक्षणिक प्रतिमेत लक्षणीय भर पडली आहे.

- महाविद्यालयातील प्राध्यापक डॉ. श्रद्धा नाईक यांनी आंतरराष्ट्रीय स्तरावर उल्लेखनीय शैक्षणिक योगदान दिले आहे. त्यांना Spectrum Institute of Teaching & Learning, USA कडून ग्रीसमधील Ancient Olympia येथे दि. ५ ते ९ मे २०२५ दरम्यान आयोजित "1st International Conference for the Spectrum of Teaching Styles" मध्ये सहभागी होण्यासाठी निमंत्रण प्राप्त झाले. तसेच दि. ९ ते ११ मे दरम्यान स्वित्झर्लंड येथील University of Bern मध्ये आयोजित "43rd International Forum on Knowledge, Culture and Development" मध्ये Resource Person म्हणून सहभागासाठी त्यांना निमंत्रण देण्यात आले. याशिवाय Deakin University, Australia द्वारे मान्यता प्राप्त "Global Physical Literacy Framework" मध्ये त्यांनी मोलाचे योगदान दिले आहे. त्यांच्या या आंतरराष्ट्रीय स्तरावरील कार्यामुळे महाविद्यालयाची शैक्षणिक प्रतिष्ठा उंचावली आहे.

- महाविद्यालयातील डॉ. योगेश बोडके यांची सहयोगी प्राध्यापक या पदावरून प्राध्यापक या पदावर पदोन्नती झाली असून. ही बाब महाविद्यालयासाठी अभिमानास्पद आहे. तसेच त्यांना सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठात आयोजित Faculty Development Program (FDP) मध्ये आणि गोवा येथे ७ आणि ८ मार्च २०२६ रोजी

झालेल्या राष्ट्रीय कार्यशाळेत तज्ञ मार्गदर्शक म्हणून व्याख्यान देण्यासाठी निमंत्रित करण्यात आले होते. त्यांच्या या उल्लेखनीय कार्यामुळे महाविद्यालयाच्या शैक्षणिक व अकादमिक प्रतिष्ठेत मोलाची भर पडली आहे.

- महाविद्यालयातील प्राध्यापक डॉ. कुमार उपाध्ये यांनी शैक्षणिक व साहसी क्षेत्रात उल्लेखनीय कामगिरी नोंदविली आहे. ऑक्टोबर २०२५ मध्ये त्यांनी जम्मू ते केदारनाथ (धर्मशाला मार्गे) असा सुमारे ८८० किमी अंतराचा सायकल प्रवास दि. २ ते १२ ऑक्टोबर २०२५ या कालावधीत यशस्वीरित्या पूर्ण केला, ज्यातून त्यांच्या शारीरिक क्षमता. चिकाटी व साहसी वृत्तीचे उत्कृष्ट प्रदर्शन झाले. तसेच दि. ९ ते १४ मार्च २०२६ या कालावधीत सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ, पुणे येथे आयोजित “Campus to Community” या Faculty Development Program मध्ये त्यांनी सहभाग घेऊन शैक्षणिक व सामाजिक दृष्टीकोन अधिक समृद्ध केला. त्यांच्या या कार्यामुळे महाविद्यालयाच्या प्रतिमेत निश्चितच भर पडली आहे.

- महाविद्यालयातील प्राध्यापक डॉ. बालाजी पोटे, डॉ. शरद आहेर, डॉ. उज्वला राजे, डॉ. अमित प्रभू व डॉ. योगेश बोडके यांनी विविध महाविद्यालयांमध्ये क्रीडा संचालक व शारीरिक शिक्षण संचालक पदांच्या निवड प्रक्रियेसाठी विषयतज्ज्ञ (Subject Expert) म्हणून महत्वपूर्ण भूमिका बजावली आहे. तसेच त्यांनी करिअर ॲडव्हान्समेंट स्कीम (Career Advancement Scheme - CAS) अंतर्गतही विषयतज्ज्ञ म्हणून कार्य करत शैक्षणिक गुणवत्तावृद्धीस हातभार लावला आहे. त्यांच्या या कार्यामुळे महाविद्यालयाच्या शैक्षणिक प्रतिष्ठेत मोलाची भर पडली आहे.

- डॉ. शिरीष मोरे यांनी आंतरमहाविद्यालयीन, आंतरविभागीय (Inter-Zonal) तसेच आंतरविद्यापीठीय खो-खो स्पर्धांमध्ये निवड समिती सदस्य (Selection Committee Member) म्हणून कार्य केले. त्यांच्या या जबाबदारीमुळे खेळाडूंची गुणवत्ता ओळखून योग्य निवड प्रक्रिया पार पाडण्यात मोलाचे योगदान मिळाले असून, क्रीडा क्षेत्रातील त्यांच्या तज्ज्ञतेचा प्रभावी उपयोग आला आहे.

१२. सारांश

शैक्षणिक वर्ष २०२५-२६ हे चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयासाठी सर्वांगीण प्रगती, नवोपक्रम आणि उल्लेखनीय कामगिरीचे वर्ष ठरले. या कालावधीत महाविद्यालयाने शैक्षणिक गुणवत्ता वृद्धिंगत करण्याबरोबरच संशोधन, क्रीडा आणि विद्यार्थी विकास या सर्व क्षेत्रांत विविध उपक्रम यशस्वीपणे राचविले. विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासाच्या दृष्टीने आयोजित करण्यात आलेल्या कार्यशाळा, प्रशिक्षण कार्यक्रम, क्रीडा स्पर्धा आणि विस्तार उपक्रमांमुळे विद्यार्थ्यांच्या कौशल्यांमध्ये. नेतृत्त्वगुणांमध्ये व सामाजिक जाणीवेत लक्षणीय वाढ झाली.

महाविद्यालयाने आधुनिक पायाभूत सुविधा, अद्ययावत शैक्षणिक साधने आणि संशोधनाच्या संधी उपलब्ध करून देत अध्यापन व प्रशिक्षण प्रक्रिया अधिक प्रभावी केली आहे. विविध संस्थांशी केलेल्या सामंजस्य करारांमुळे शैक्षणिक व व्यावसायिक संधींचा विस्तार झाला आहे. विद्यार्थ्यांनी राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय स्तरावर केलेली उत्कृष्ट कामगिरी ही महाविद्यालयाच्या दर्जेदार प्रशिक्षणाची साक्ष देणारी आहे. त्यााचबरोबर प्राध्यापकवर्गाने शैक्षणिक, संशोधन व आंतरराष्ट्रीय स्तरावर दिलेले योगदान महाविद्यालयाच्या प्रतिष्ठेत भर घालणारे ठरले आहे.

या सर्व यशामागे संस्थेचे दूरदर्शी व्यवस्थापन, समर्पित व अनुभवी प्राध्यापकवर्ग, कार्यक्षम प्रशासकीय कर्मचारी तसेच मेहनती व जिज्ञासू विद्यार्थी यांचे मोलाचे योगदान आहे. त्यांच्या सहकार्य, समर्पण आणि सातत्यपूर्ण प्रयत्नांमुळेच महाविद्यालयाने प्रगतीचा हा टप्पा गाठला आहे. सर्व संबंधित घटकांचे मनःपूर्वक आभार मानून, भविष्यातही अशीच गुणवत्ता, प्रगती आणि यश कायम राखण्याचा महाविद्यालयाचा दृढ संकल्प आहे..

२०३६ च्या ऑलिम्पिकचे आयोजन

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

२०३६ च्या ऑलिम्पिक स्पर्धांचे आयोजन करण्यासाठी भारताने व्यक्त केलेली तयारी ही केवळ क्रीडा क्षेत्रातील नव्हे, तर राष्ट्रीय धोरणात्मक दृष्टीकोनातील एक महत्वाकांक्षी पाऊल आहे. ही बोली भारताच्या वाढत्या आत्मविश्वासाचे आणि जागतिक पटलावर प्रभावी उपस्थिती नोंदविण्याच्या इच्छेचे प्रतीक मानली जाते. तथापि, या महत्वाकांक्षेला यशस्वी वास्तवात उतरविण्यासाठी अनेक स्तरांवर सखोल विचार आणि नियोजन आवश्यक आहे.

१. ऐतिहासिक व धोरणात्मक पार्श्वभूमी

भारताने यापूर्वी २०१० राष्ट्रकुल स्पर्धांचे आयोजन केले होते. या स्पर्धेमुळे काही प्रमाणात पायाभूत सुविधांचा विकास झाला असला तरी, भ्रष्टाचार आणि गैरव्यवस्थापनाच्या आरोपांमुळे देशाची प्रतिमा डागाळली गेली. त्यामुळे २०३६ साठीची बोली ही केवळ आयोजनाची संधी नसून, व्यवस्थापन कौशल्य सिद्ध करण्याची कसोटीही आहे.

पंतप्रधान श्री. नरेंद्र मोदी यांनी स्वातंत्र्यदिनी देशाला संबोधित करताना २०३६ ऑलिम्पिकचे आयोजन करण्याची भारताची आकांक्षा जाहीर केली. हे विधान भारताच्या ''स्पोर्ट्स डिप्लोमसी'' किंवा क्रीडा मुत्सद्देगिरीच्या धोरणाचा भाग म्हणून पाहिले जाते.

२. आर्थिक परिणाम: संधी आणि जोखीम

संभाव्य फायदे :

- पायाभूत सुविधा विकास : रस्ते, मेट्रो, विमानतळ, क्रीडांगणे, डिजिटल नेटवर्क यांचा विकास वेगाने होऊ शकतो.
- रोजगारनिर्मिती : बांधकाम, पर्यटन, सेवा क्षेत्रात लाखो तात्पुरते व दीर्घकालीन रोजगार निर्माण होऊ शकतात.
- पर्यटन वाढ : ऑलिम्पिक काळात आणि त्यानंतर भारताचा ब्रँड मजबूत होऊन पर्यटनात वाढ होण्याची शक्यता आहे.
- परकीय गुंतवणूक : जागतिक स्तरावर दृश्यमानता वाढल्यास गुंतवणूकदारांचा विश्वास वाढू शकतो.

आर्थिक धोके :

- ऑलिम्पिक स्पर्धा बहुधा बजेटपेक्षा अधिक खर्चिक ठरतात. उदाहरणार्थ, टोकियो २०२० उन्हाळी ऑलिम्पिक स्पर्धासाठी सुरुवातीचा अंदाज सुमारे ७.३ अब्ज डॉलर होता, परंतु अंतिम खर्च १५ अब्ज डॉलरपेक्षा अधिक झाला.
- गुंतवणुकीवरील परतावा अनेकदा अपेक्षित पातळीवर मिळत नाही.
- 'व्हाईट एलिफंट' प्रकल्पांचा धोका – म्हणजे स्पर्धेनंतर निष्क्रिय पडणारी क्रीडांगणे.

३. क्रीडा पायाभूत सुविधा व व्यवस्थापन

भारतामध्ये काही उत्कृष्ट क्रीडा संकुले असली तरी, ऑलिम्पिक दर्जाच्या सर्वसमावेशक सुविधांची उभारणी आवश्यक आहे. यात समावेश होतो:

- ऑलिम्पिक व्हिलेज
- आंतरराष्ट्रीय दर्जाची स्टेडियम्स
- मीडिया व ब्रॉडकास्ट सेंटर
- अत्याधुनिक सुरक्षा प्रणाली
- खेळाडू व पर्यटकांसाठी निवास व वाहतूक व्यवस्था

सरकारचा 'खेलो इंडिया' अभियान हा प्रतिभावान खेळाडू घडविण्याच्या दृष्टीने महत्वाचा टप्पा आहे. पॅरिस २०२४ उन्हाळी ऑलिम्पिक स्पर्धा या योजनेतून २८ खेळाडूंनी सहभाग घेतला होता, जे या कार्यक्रमाच्या प्रभावाचे उदाहरण आहे.

४. क्रीडा संस्कृती आणि पदक प्राप्तीचा प्रश्न

१.४ अब्ज लोकसंख्या असलेल्या देशाने आंतरराष्ट्रीय क्रीडा स्पर्धांमध्ये अधिक प्रभावी कामगिरी करणे अपेक्षित आहे. परंतु पदकसंख्या मर्यादित राहणे ही चिंतेची बाब आहे. यावरून पुढील गोष्टी स्पष्ट होतात:

- शालेय स्तरावर क्रीडा शिक्षणाला अधिक महत्व देणे आवश्यक आहे.
- ग्रामीण भागातील प्रतिभेला संधी देण्यासाठी प्रशिक्षण केंद्रे वाढवावी लागतील.
- वैज्ञानिक प्रशिक्षण, पोषण, मानसोपचार आणि तांत्रिक सहाय्य यावर भर देणे आवश्यक आहे.

ऑलिम्पिकचे आयोजन हे केवळ प्रतिष्ठेचे नव्हे तर क्रीडा संस्कृती बळकट करण्याचे माध्यम असावे.

५. लॉजिस्टिक व समन्वय आव्हाने

ऑलिम्पिक हे हजारो खेळाडू, प्रशिक्षक, अधिकारी, पत्रकार आणि लाखो प्रेक्षकांचा सहभाग असलेले महाआयोजन आहे. त्यामुळे:

- वेळापत्रक व्यवस्थापन
- आंतरराष्ट्रीय क्रीडा महासंघांशी समन्वय
- डिजिटल तंत्रज्ञानाचा वापर
- आपत्कालीन व्यवस्थापन प्रणाली

या सर्व बाबींमध्ये उच्च दर्जाची कार्यक्षमता आवश्यक आहे.

६. सांस्कृतिक व भू-राजकीय पैलू

ऑलिम्पिक हा जागतिक सांस्कृतिक संवादाचा मंच आहे. स्थानिक परंपरा आणि जागतिक अपेक्षा यांचा समतोल राखणे आवश्यक आहे. उदाहरणार्थ, २०२२ फिफा विश्वचषक स्पर्धा दरम्यान काही सांस्कृतिक धोरणांमुळे आंतरराष्ट्रीय वाद निर्माण झाले होते.

तसेच, भू-राजकीय प्रश्नही महत्वाचे ठरू शकतात. आंतरराष्ट्रीय संबंधांतील तणाव, व्हिसा प्रश्न, सुरक्षाविषयक मुद्दे यांचे प्रभावी व्यवस्थापन करावे लागेल.

७. पुढील धोरणात्मक दिशा

- भारताने २०३६ साठी यशस्वी बोली लावायची असल्यास:
- विद्यमान सुविधांचा जास्तीत जास्त वापर करणे.
- केंद्र-राज्य समन्वय मजबूत करणे.
- खाजगी क्षेत्र आणि सार्वजनिक-खाजगी भागीदारी (PPP) मॉडेलचा अवलंब.
- पारदर्शकता व जबाबदारी सुनिश्चित करणे.
- शाश्वत विकासावर भर - पर्यावरणपूरक आणि दीर्घकालीन उपयुक्त प्रकल्प.

निष्कर्ष

ऑलिम्पिक २०३६ चे आयोजन करण्याची भारताची महत्वाकांक्षा ही देशाच्या प्रगतीची आणि जागतिक नेतृत्वाच्या दिशेने वाटचालीची खूण आहे. मात्र, ही केवळ प्रतिष्ठेची संधी नसून व्यवस्थापन, आर्थिक शिस्त, क्रीडा संस्कृती आणि आंतरराष्ट्रीय संबंध यांची व्यापक परीक्षा आहे.

योग्य नियोजन, पारदर्शक प्रशासन आणि सर्वसमावेशक दृष्टीकोन स्वीकारल्यास भारत केवळ यशस्वी आयोजनच नव्हे तर क्रीडा क्षेत्रात दीर्घकालीन परिवर्तन घडवू शकतो.

संदर्भ :

https://testbook.com/editorials/india-game-plan-hosting-2036-olympics

https://tejimandi.com/blogs/feature-articles/is-india-ready-to-host-the-2036-olympics-a-compr ehensive-analysis

https://ijems.net/index.php/ijem/article/view/245/347

Jack of All, Master of None
My Journey in Physical Education

Suraj Bastia
F.Y. M.PEd.

When I was in school, cricket was everything to me. Most of my time was spent on the field practicing batting, bowling, and fielding. At that time, I did not realize that I was developing many important abilities like coordination, balance, timing, and quick reactions. For me it was just a game I loved, but those experiences quietly built the foundation of my physical abilities.

Later, when I entered physical education college, I was introduced to many different sports such as football, basketball, volleyball, badminton, handball, and athletics. In the beginning, it felt overwhelming because suddenly I had to learn so many new skills. But as I started practicing them, something interesting happened. I realized that the motor skills I had developed earlier through cricket were helping me learn these new sports much faster.

There were moments when I felt that I was not a master of any single sport. I could play many games, understand their techniques, and perform them well, but I was not specialized in just one. That is when the phrase "jack of all, master of none" often came to my mind.

However, my mentor guided me to look at it in a different way. He always encouraged me to approach every task with dedication and proper understanding. Whether it was learning a new skill, practicing drills, or helping others improve, he taught me to do it with discipline and sincerity. His guidance helped me realize that in the field of physical education, versatility is actually a strength.

A physical educator is not meant to be limited to only one sport. We are expected to understand different activities, teach various skills, and help students develop their overall physical abilities. Being able to adapt to different sports makes us better learners and better teachers.

Today, when I look back at my journey, I feel proud that I can play and understand many sports. Each game has taught me something new about movement, teamwork, strategy, and perseverance. Most importantly, it has shown me that learning never stops when you remain open to new experiences.

To all the students who feel they are not masters of one single thing, I want to say that it is completely okay. Sometimes being able to do many things well can be more valuable than doing only one thing perfectly. In physical education especially, versatility helps us grow as athletes and as future educators.

"A jack of all trades is a master of none, but often better than a master of one."

आनंदाचा डोस आणि शारीरिक शिक्षण

डॉ. शरद आहेर
प्राध्यापक, चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय

काही ठराविक विद्यार्थी सोडले तर सर्वसाधारणपणे विद्यार्थ्यांसाठी शारीरिक शिक्षण आणि खेळ शिक्षा आहे असे वाटते. एकदा बालक दिनानिमित्त कौन बनेगा करोडपती या कार्यक्रमात अमिताभ बच्चन यांनी एका शालेय विद्यार्थिनी ला विचारले की तुझा सर्वात नआवडता विषय कोणता? त्यावेळेस त्या विद्यार्थिनीने लगेचच सामाजिक शास्त्र आणि थोडे थांबून शारीरिक शिक्षण असे उत्तर दिले. शारीरिक शिक्षण आणि क्रीडा क्षेत्रात कार्य करणाऱ्या व्यक्तींसाठी त्या विद्यार्थिनीने दिलेले उत्तर नक्कीच अंतर्मुख करायला लावणारे होते. कारण ते उत्तर जरी एका विद्यार्थिनीने दिले होते तरी त्या विद्यार्थिनीने दिलेले उत्तर हे सध्याच्या तरुण पिढीचे प्रतिनिधित्व करणारे उत्तर आहे. परंतु नुकतेच एक पुस्तक वाचत असताना डॉ. चंद्रशेखर देसाई यांचा आनंदी शिक्षक आनंदी विद्यार्थी हा लेख वाचला. या लेखामध्ये त्यांनी हॅपिनेस हार्मोन्स याविषयी विवेचन केलेले आहे. आनंदी राहण्यासाठी किंवा आनंद ही भावना निर्माण होण्यासाठी शरीरामध्ये चार हॉर्मोन्स किंवा संप्रेरके आहेत. ती पुढील प्रमाणे

डोपामिन (D)

ऑक्सिटोसिन(O)

सेरिटोनीन (S)

एडॉर्फिन (E)

चारही संप्रेरकांच्या पहिला शब्द मिळून जो शब्द तयार होतो त्यालाच डोस (Dose) असे म्हटले आहे. अशा या चार हार्मोन्सला हॅप्पीनेस हार्मोन्स असे म्हणतात.

त्यातील डोपामीन (D) हे छोट्या छोट्या कृतीमधून मिळत असते. छोटी ध्येये, आव्हाने आपण स्वतः करता आणि आपल्या विद्यार्थ्यांकरता मांडायची. ते ध्येय प्राप्त केले की विद्यार्थ्यांना आनंदाचा अनुभव येतो. शारीरिक शिक्षण आणि खेळांमध्ये अशा अनेक घटना किंवा परिस्थिती येतात ज्या वेळेस अशा प्रकारचा आनंद विद्यार्थ्यांना मिळतो. विद्यार्थ्यांमध्ये रेस लावल्यानंतर जो विद्यार्थी जिंकतो त्याच्या आनंदाला उधाण येते, फुटबॉल खेळत असताना गोल झाल्यानंतर, वॉलीबॉल, खोखो, कबड्डी यासारख्या खेळांमध्ये हे गुण मिळाल्यानंतर किंवा सामना जिंकल्यानंतर विद्यार्थ्यांना आनंदाचा अनुभव येतो. शिक्षकाने शारीरिक शिक्षण तासा दरम्यान विद्यार्थ्यांना अशी छोटी छोटी आव्हाने द्यायची आणि ती पूर्ण करण्यासाठीची प्रेरणा जर दिली तर विद्यार्थ्यांना शारीरिक शिक्षण हे कधीच शिक्षा वाटणार नाही.

दुसरे आहे ऑक्सिटोसिन (O). जेव्हा एखाद्याला कौतुकाची थाप आपण देतो, किंवा चांगल्या गोष्टीला दाद देतो तितके ऑक्सिटोसिन तुम्हाला मिळते आणि आपल्याला आनंदाची भावना तयार होते. शारीरिक शिक्षण आणि खेळामध्ये जेव्हा विद्यार्थी चांगले कौशल्य दाखवतो, चांगले खेळतो, चांगले कार्य करतो अशावेळी नेहमीच शिक्षक त्यांचे कौतुक करतात त्यालाच मॅजिक वर्ड्स असेही संबोधले जाते. शब्बास, खूप छान, या सारखे शब्द जेव्हा विद्यार्थ्यांच्या कानावर पडतात तेव्हा विद्यार्थी आनंदी होतात. त्यामुळे शारीरिक शिक्षण शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांचे कौतुक करण्यासाठीची कोणतीही संधी दवडू नये आणि कौतुक करण्यात कंजुषी करू नये, कारण ती प्रत्येक व्यक्तीची एक भावनिक गरज असते. त्यामुळे केवळ तात्पुरता आनंद मिळतो असे नाही तर पुन्हा चांगले कार्य करण्याची प्रेरणा विद्यार्थ्यांना मिळत असते.

सेरेटोनिन (S) मिळवण्याकरता आपल्याला थोडेसे स्वतः मधून बाहेर पडावे लागते. आपण जेव्हा इतरांकरिता काहीही केले तरी स्वतःच्या शरीरात सेरेटोनिन गोळा व्हायला लागते. आपण गरजू व्यक्तींसाठी, पर्यावरणासाठी असे कोणासाठीही काही केले की हे संप्रेरक तयार होते. हे संप्रेरक अतिशय महत्वाचे

हॅपिनेस हार्मोन आहे. प्रत्येक व्यक्तीकडे इतरांना देण्यासाठी काहीतरी असते. ज्ञान, वेळ, पैसा, कौशल्य, प्रेम असे बरेच काही. या हार्मोनचे महत्व आणि ते कशामुळे तयार होते हे समजल्या नंतर शारीरिक शिक्षणामध्ये अनेक प्रसंगी याचा अंतर्भाव करता येईल. कोणत्याही वर्गामध्ये काही विद्यार्थी विशिष्ट खेळांमध्ये कुशल असतात आणि काही विद्यार्थी अकुशल असतात अशावेळी कुशल विद्यार्थ्यांच्या मदतीने व अकुशल विद्यार्थ्यांना शिकविण्यास सांगितल्यास आपल्याकडे जे कौशल्य आहे ते इतरांना शिकविण्याची प्रेरणा यामुळे विद्यार्थ्यांना मिळेल आणि त्यांना आनंदाची अनुभूती येईल.

एका प्राथमिक शाळेतील शिक्षिकेचा अनुभव. पहिलीच्या वर्गाला बाई शिकवत होत्या. एकदा त्यांनी मुलांना चित्र काढायला सांगितले. तुम्हाला आतापर्यंत ज्यांनी मदत केली आहे अशा कोणाचेही चित्र काढा, असे बाईंनी मुलांना सांगितले होते. पहिलीतील लहान मुलांनी पाटीवर झटपट चित्रे काढली. बाईंनी ती सगळी चित्रे वर्ग समोर मांडली. मुलांनी काढलेल्या त्या चित्रांवर वर्गामध्ये चर्चा सुरू केली. कोणी आईचे चित्र काढले होते, कोणी बाबांचे चित्र काढले होते. एका चित्रात फक्त हात दाखवला होता. तर हा हात कोणाचा यावर बाईंनी चर्चा सुरू केली. चौकातल्या वाहतूक पोलिसाचा हात आहे, देवाचा हात आहे, शेतकऱ्याचा हात आहे अशी काही उत्तरे मुलांनी दिली. शेवटी बाईंनी ज्या मुलाने हे चित्र काढले होते त्यालाच विचारले की हा तू काढलेला हात कोणाचा? तो विद्यार्थी म्हणाला ''बाई, हा हात तुमचाच!'' त्या मुलाने पुढे सांगितले, मी झोपडपट्टीत राहतो. माझे कपडे खराब आहे. माझ्याकडे जुनी पुस्तके आहेत. मी पहिल्यांदा वर्गात आलो आणि या सगळ्या मुलांना पाहिल्यानंतर पळून चाललो होतो. त्याचवेळी तुम्ही वर्गाकडे येत होत्या. तुम्ही माझ्या पाठीवर हात ठेवून वर्गात घेऊन आलात. मी कोणाला तरी हवा आहे ही भावना माझ्या मनात निर्माण झाली. अशा रीतीने आपण इतरांसाठी काहीतरी करू शकतो हा संस्कार त्या बाईंनी त्यांच्या कृतीतून विद्यार्थ्यांसमोर ठेवला होता.

एका शाळेमध्ये एक ॲथलेटिक्सचा अतिशय उत्कृष्ट खेळाडू होता. परंतू त्याची आर्थिक परिस्थिती बेताची होती. चांगल्या स्पर्धेत सहभागी होण्यासाठी आवश्यक शूज त्याच्याकडे नव्हते. अशा वेळी शाळेतील काही विद्यार्थ्यांनी पैसे गोळा करून शिक्षकांकडे दिले म्हणून त्याला शूज आणायला सांगितले. अशा प्रकारची भावना आणि मानसिकता निर्माण होण्यासाठी शिक्षक खूप महत्वाची भूमिका बजावू शकतात. २०१९ मध्ये दिवाळीला चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयातील काही विद्यार्थ्यांनी गरजू व्यक्तींना फराळ पाणी व कपड्यांचे वितरण करण्याचे निश्चित केले, त्यासाठी त्यांनी सर्व प्राध्यापक आणि विद्यार्थ्यांना फराळ, पैसे किंवा कपडे देण्याचे आवाहन केले. त्याला सर्व विद्यार्थी आणि प्राध्यापकांनी उत्तम प्रतिसाद दिला. जमा झालेले फराळ, कपडे आणि ब्लँकेट घेऊन हे विद्यार्थी रात्री पुण्यातील अनेक रस्त्यांवर रस्त्याच्या कडेला झोपलेल्या व्यक्तींकडे गेले आणि त्यांनी केवळ फराळ आणि कपडे दिले नाही तर त्यांच्याशी काही वेळ प्रेमाने गप्पा मारल्या, त्यांची चौकशी केली. दुसऱ्या दिवशी त्यांनी घेतलेले अनुभव इतर विद्यार्थी आणि प्राध्यापकांना सांगितले त्यावेळेस प्रत्येकाच्या अंगावर शहारे आले होते. अशा रीतीने सर्वांचीच दिवाळी इतरांसाठी काहीतरी केल्याने आनंदात गेली होती.

पुढचे हार्मोन आहे ते म्हणजे एडॉर्फिन (E). एडॉर्फिन निर्माण करायचे असेल तर त्या करता व्यायाम, शरीरश्रम करणे आवश्यक आहे. तसेच आपण जेव्हा खळखळून हसतो तेव्हा भरपूर एडॉर्फिन मिळते. विविध मनोरंजनात्मक खेळ खेळताना या दोन्ही बाबींचा समावेश होतो. विद्यार्थ्यांचा व्यायाम आणि शरीर श्रम होत असतात त्याचबरोबर विद्यार्थी मनसोक्तपणे हसत आणि खेळत असतात. त्यामुळे शारीरिक शिक्षण शिक्षकांनी शिस्तीचा अति बाऊ न करता विद्यार्थ्यांना अधिकाधिक खेळायला कसे मिळेल आणि वर्गामध्ये खेळीमेळीचे वातावरण कसे असेल याचा विचार करावा. छोट्या-छोट्या रिले, मनोरंजनात्मक खेळ, मॉडिफाइड खेळ यांच्या माध्यमातून विद्यार्थ्यांना भरपूर एडॉर्फिन मिळू शकते.

हा लेख वाचल्यानंतर माझ्या मनात अनेक विचारांची गर्दी झाली होती. सर्वसामान्यपणे खेळाकडे आणि व्यायामाकडे आपला समाज केवळ शारीरिक फायद्यासाठीच बघतो परंतु भावनिक आणि मानसिक गरजांसाठी शारीरिक शिक्षण किती महत्वाचे आहे याची जाणीव परत एकदा मला झाली.

इंग्रजी माध्यमाचा हट्ट का ?

युवराज देवकर
माजी विद्यार्थी, चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय

आज क्रांतीज्योती हा सिनेमा पाहिल्यानंतर मन अस्वस्थ झालं. कारण हा सिनेमा केवळ एक कथा नाही तर आपल्या शिक्षणव्यवस्थेचं उघडं नागडं वास्तव आहे. आपल्या डोळ्यांसमोर मराठी शाळा संपत चालल्या आहेत आणि व्यवस्था मात्र फालतू गोष्टींवर कोट्यावधी रुपये खर्च करत बसली आहे ही खरी शोकांतिका आहे. ज्या व्यवस्थेला निरर्थक गोष्टींवर पैसा उधळता येतो तीच व्यवस्था शाळांची साधी डागडूजीही करू शकत नाही. गळक्या पत्र्याच्या खोलीत बसून शिकणारी मुलं, पावसाळ्यात वर्गात साचणारं पाणी, भिंतींना गेलेले तडे, आणि तरीही वरून शिक्षण सर्वांसाठी अशी पोकळ घोषणा. आणखी वेदनादायी गोष्ट म्हणजे एवढा गंभीर विषय असूनही कोणी वाच्याच फोडत नाही. ना चर्चा ना आंदोलन, ना राजकीय इच्छाशक्ती. कधी कधी असं वाटतं या व्यवस्थेलाच मराठी शाळा नको आहेत की काय? कारण जर हव्या असत्या, तर त्या अशा अवस्थेत कधीच राहिल्या नसत्या. आज चित्र असे आहे की मंदिरावर सोन्याचा कळस आणि शाळेला गळक्या पत्र्यांची खोली. देवासाठी वैभव आणि ज्ञानाच्या मंदिरासाठी उपेक्षा. एकेकाळी ज्या मराठी शाळांनी आपल्याला संत तुकाराम, साने गुरुजी, सिंधुताई सपकाळ, अण्णाभाऊ साठे, राजर्षी शाहू महाराज, महात्मा फुले यांच्या अस्तित्वाचे धडे दिले त्या शाळा आज स्वतःच्या अस्तित्वासाठी झगडत आहेत. आज एक प्रश्न प्रकर्षाने पडतो, खरा तो एकची धर्म, बलसागर भारत होवो या ओळींची जी आत्मियता, देशभावना आणि सांस्कृतिक जाणीव आहे ती आजच्या पिढीला तुमची इंटरनॅशनल इंग्लिश मीडियम शिकवू शकेल काय? ही ओळ केवळ पाठ करण्यासाठी नाही, ती मनात रुजवण्यासाठी आहे. ती भाषा बदलून समजावता येईल पण तिची भावना, तिचं बळ, तिची उर्जा भाषांतरात टिकते का? आजची मुलं आपल्या भाषेपासुन संस्कृतीपासून आणि इतिहासापासून तुटत चालली आहेत. आणि मग प्रश्न उरतो मराठी शाळा संपल्या, तर मराठी भाषा कशी टिकणार? समाजात असे लाखो कुटुंब आहेत, जे सकाळी काम केल्याशिवाय संध्याकाळची भाकरी पाहू शकत नाहीत. अशा कुटुंबातील मुलांनी कोणत्या शाळेत शिकायचं? महागड्या इंग्लिश मीडियम शाळा त्यांना परवडतात का? की शिक्षण हळूहळू फक्त श्रीमंतांच्याच दारात नांदणार आहे? छत्रपती शिवाजी महाराज की जय हा जयघोष मराठी माध्यमाच्या मुलाच्या मनात जो अभिमान जागवतो, तो इंग्लिश मिडीयम मधे शिकणाऱ्या मुलाच्या मनात नसेल याची मला खात्री आहे. तो भाव फक्त शब्दांत मोजता येत नाही. तो संस्कार असतो, ओळख असतो. मातृभाषेतून शिक्षण घेतल्यावर विचार स्पष्ट होतो, आत्मविश्वास वाढतो आणि माणूस घडतो. ABCD इंग्लिश मीडियम मध्येही शिकवतात आणि मराठी मीडियममध्येही पण संधी मात्र सारख्या का नसतात? आज असंख्य उदाहरणे आहेत की जी मराठी माध्यमातून शिकून उच्च पदांवर पोहोचलेली आहेत आणि त्यांची देशाला दिशा देणारी वैचारिकता आहे. माझं ठाम मत आहे शासनाने जर इच्छाशक्ती दाखवली आणि पालकांनी मराठी शाळेवर विश्वास दाखवला तर मराठी शाळांमध्येही दर्जेदार शिक्षण, आधुनिक साधने, उत्तम क्रीडांगणे, समृद्ध लायब्ररी उभ्या राहू शकतात. आणि असही ९०% पालक हे मराठीतून शिकले आहेत. मग मुलासाठी इंग्लिश मिडीयम चा हट्ट का? देवाधर्मांवर, दिखाव्यावर खर्च करण्यापेक्षा शाळांवर खर्च करणे हीच खरी राष्ट्रभक्ती आहे. क्रांतीज्योती सारखे चित्रपट आपल्याला आरसा दाखवतात. पण आरशात पाहूनही आपण गप्प राहिलो, तर उद्या गरिबांच्या नशिबी शाळाच उरणार नाही आणि श्रीमंतांची मुलेच भविष्य ठरवतील. हा विषय भावनिक नाही हा अस्तित्वाचा प्रश्न आहे. मराठी शाळा वाचवा, मराठी भाषा वाचवा नाहीतर जय जय महाराष्ट्र माझा ही ओळ फक्त पुस्तकात उरेल मनात नाही.पालकांनीही मराठी शाळांवर

विश्वास ठेवून मुलांना मराठी शाळेत पाठवले पाहिजे. कारण आज जे पालक यशस्वी आहेत, चांगल्या नोकरीत आहेत, व्यवसायात आहेत, उद्योगात आहेत ते स्वतः मराठी शाळेत शिकूनच इथे पोहोचलेले आहेत. जर आपण स्वतः मराठीत शिकून यश प्राप्त करू शकतो तर मग मुलासाठी इंग्लिश मिडीयम स्कूलचा हट्ट का? काही पालकांना भीती वाटते की स्पर्धेमध्ये माझा मुलगा मागे पडू नये. बाकीची सगळी मुले चांगली इंग्लिश शिकून पुढे जातील आणि माझा मुलगा मागे राहील, या भीतीने अनेक पालक मुलांना इंग्लिश मिडीयममध्ये टाकत आहेत. परंतु ही विचारधारा पूर्णपणे चुकीची आहे. इंग्लिश ही फक्त भाषा आहे, ज्ञान नाही. आणि ज्ञान हे नेहमीच मातृभाषेतून अधिक प्रभावीपणे ग्रहण केले जाते. मराठी भाषेमध्ये ज्ञानाचा प्रचंड साठा आहे, समृद्ध साहित्य आहे, विचार आहे, संस्कार आहेत. म्हणून पालकांनी मराठी शाळांवर लक्ष केंद्रित केले पाहिजे. कारण मराठी शाळा वाचल्या तरच मराठी भाषा, संस्कृती आणि पुढची पिढी वाचणार आहे.

दिव्यांग विद्यार्थी म्हणजे सक्षम विद्यार्थी

देवयानी लोहकरे
एफ.वाय.बी.पी.एड.विद्यार्थीनी

दिव्यांग हा शब्द भारताचे माननीय पंतप्रधान श्री नरेंद्र मोदी यांनी वापरला आहे. दिव्यांग या शब्दाचा अर्थ दैवी अवयव असलेली व्यक्ती असा होतो. म्हणजेच जन्मतःच देवाने बनवलेले त्यांचे शरीर होय. पंतप्रधानांच्या म्हणण्यानुसार, दिव्यांग व्यक्तींना यापुढे विकलांग किंवा अपंग व्यक्ती म्हणून संबोधले जाऊ नये.

दिव्यांगत्वाचे वर्णन अनेकदा शारीरिक, मानसिक किंवा मनोवैज्ञानिक प्रक्रियांच्या सामान्य कार्याचा अभाव या संदर्भात केले जाते. याची व्याख्या शिकण्यातील अडचणी किंवा सामाजिकरित्या जुळवून घेण्यातील अडचणी अशीही केली जाते, ज्यामुळे व्यक्तीच्या सामान्य वाढ आणि विकासात अडथळा येतो. दिव्यांग किंवा दिव्यांगजन हा शब्द अपंगत्व असलेल्या व्यक्तींना संबोधण्यासाठी वापरला जातो. दिव्यांग हा शब्द प्रचलित होण्यापूर्वी, सामान्य बोलचालीत विकलांग हा शब्द वापरला जात असे, ज्याचा अर्थ अकार्यक्षम अवयव असलेली व्यक्ती असा होता. अशा अपंगत्वाचे काही प्रकार पडतात ते आपण पुढील प्रमाणे पाहणार आहोत-

(१) ऑटिझम (२) कर्णबधिरता
(३) बहिरेपणा (४) भावनिक विकृती,
(५) श्रवणदोष (६) बौदधिक अक्षमता
(७) बहुविध अक्षमता (८) अस्थिव्यंग

वरील दिव्यांगाचे आपण काही प्रकार पाहिले त्यावरून काय वाटतं बरं तुम्हाला ही मुलं जीवनात खरंच काही करू शकतील की नाही? यांना जीवनात इतर व्यक्तीन सारखे शिक्षणात, कामात किंवा इतर काही गोष्टींमध्ये संधी दिली पाहिजे की नाही? संधी दिली तर दिव्यांग व्यक्ती इतर सामान्य व्यक्ती सारखे जीवनात यशस्वी होऊ शकेल का? हो की नाही तर ते कसे हे आपण पुढे बघू. त्याआधी काही ठराविक दिव्यांग प्रकारांची थोडक्यात माहिती बघू

१) दृष्टीदोष असलेले दिव्यांग विद्यार्थी :

- दृष्टी दोष असलेले दिव्यांग विद्यार्थी म्हणजे असे विद्यार्थी ज्यांच्या पाहण्याच्या क्षमतेत गंभीर मर्यादा किंवा दोष आहेत,
- जो चष्मा, औषधे किंवा शस्त्रक्रियेने पूर्णपणे दुरुस्त होऊ शकत नाही.
- यामध्ये अंशतः दृष्टी (Low Vision) असलेल्यांपासून ते पूर्ण अंधत्व (Blindness) असलेल्या विद्यार्थ्यांचा समावेश होतो,
- ज्यांच्या शिक्षणावर याचा परिणाम होतो। या विदयार्थ्यांना फळ्यावरचे न दिसणे, वाचन-लेखनात अडथळे, आणि अभ्यासासाठी विशेष साधने (उदा. ब्रेल लिपी, ऑडिओ साधने) वापरण्याची गरज लागते।

२) **श्रवणदोष असलेले दिव्यांग विद्यार्थी :**

- श्रवण दोष असलेले दिव्यांग विद्यार्थी म्हणजे असे विद्यार्थी ज्यांना जन्मापासून किंवा नंतरच्या काळात ऐकण्याच्या क्षमतेत अडथळा निर्माण झाला
- श्रवणशक्ती कमी असल्यामुळे त्यांना कर्णबधीर देखील मानले जाते.
- या विद्यार्थ्यांना बोलणे समजण्यात, स्पष्ट उच्चार करण्यात अडचण येते, ज्याचा परिणाम त्यांच्या शैक्षणिक प्रगतीवर होतो
- भाषेचा विकास कमी झाल्यामुळे वाचणे, लिहिणे आणि समजण्यात अडचणी येतात.

३) **ऑटिझम असलेले दिव्यांग विद्यार्थी :**

- असे विद्यार्थी ज्यांना (Autism Spectrum Disorder-ASD) नावाचा न्यूरो-डिव्हलपमेंटल विकार असतो.
- या विकारामुळे त्यांच्या मेंदूच्या विकासावर आणि वागणूक, संवाद, सामाजिक कौशल्यांवर परिणाम होतो.
- ऑटिझम असलेले विद्यार्थी इतरांपेक्षा थोडे वेगळ्या पद्धतीने विचार करतात, शिकतात आणि वागतात.
- ऑटिझम हा आजार नसून एक स्थिती (Condition) आहे. योग्य प्रशिक्षण, समजून घेणे आणि समर्थन मिळाल्यास हे विद्यार्थी चांगली प्रगती करू शकतात.

४) **अस्थिव्यंग असलेले दिव्यांग विद्यार्थी :**

- असे विद्यार्थी ज्यांच्या शरीरातील हाडे, सांधे किंवा स्नायू यामध्ये काही प्रकारची शारीरिक अडचण किंवा विकृती असते,
- त्यामुळे त्यांना हालचाल करणे, चालणे, बसणे किंवा दैनंदिन कामे करणे कठीण जाते.
- ज्या विद्यार्थ्यांना शरीराच्या हालचालीमध्ये अडथळा येतो, त्यांना अस्थिव्यंग (Orthopedic disability) असलेले दिव्यांग विद्यार्थी म्हणतात.

वरीलपैकी आपण काही दिव्यांगाचे प्रकार बघितले तर यातून तुम्हाला काय वाटते बरं असे विद्यार्थी किवा अशी व्यक्ती त्यांच्या जीवनात सक्षम होऊ शकते का किंवा त्यांच्या कामात यशस्वी होऊ शकते का? तर होऊ शकते सामान्य व्यक्ती जसा सर्व क्षेत्रात यशस्वी होतो समाजात आपली ओळख निर्माण करतो तसंच दिव्यांग व्यक्ती देखील समाजात आपली ओळख निर्माण करू शकतो.

हो, दिव्यांग व्यक्ती नक्कीच शिक्षण घेऊन आपली एक स्वतंत्र आणि सन्माननीय ओळख निर्माण करू शकतात त्यांच्यातील गुण आणि क्षमतांना योग्य संधी मिळाल्यास ते कोणत्याही क्षेत्रात यश मिळवू शकतात.

दिव्यांग व्यक्ती स्वतःची ओळख कशी निर्माण करू शकतात, यासाठी खालील बाबी महत्वाच्या आहेतः

दिव्यांग व्यक्ती कशा प्रकारे शिक्षण घेऊ शकतात ?

१. **समावेशक शिक्षण (Inclusive Education):**

शाळा व महाविद्यालयांमध्ये आता दिव्यांग विद्यार्थ्यांसाठी विशेष सुविधा दिल्या जातात - जसं की रॅम्प, ब्रेल पुस्तकं, साइन लैंग्वेज शिक्षक इ.

२. **डिजिटल व ऑनलाइन शिक्षण :**

आज YouTube, Coursera, Byju's सारख्या प्लॅटफॉर्ममुळे घरी बसूनही शिक्षण घेता येतं. यामुळे कोणत्याही प्रकारच्या व्यक्तीला शिक्षण घेणे सोपे जाते.

३. **सहाय्यक तंत्रज्ञान (Assistive Technology):**

- स्क्रीन रीडर (दृष्टीदोष असलेल्या व्यक्तींसाठी)
- हियरिंग एड (श्रवणदोषासाठी)
- स्पीच-टू-टेक्स्ट सॉफ्टवेअर

४. **सरकारी योजना व हक्क :**

भारतामध्ये Rights of Persons with Disabilities Act, 2016 अंतर्गत शिक्षण, नोकरी आणि आरक्षणाच्या सुविधा मिळतात.

५. **प्रेरणादायी उदाहरणं :**

Helen Keller - दृष्टी आणि श्रवणदोष असूनही लेखिका आणि समाजसेविका

Sudha Chandran – अपंगत्व असूनही प्रसिद्ध नर्तिका

निष्कर्ष :

दिव्यांग असणं हे अडथळा नाही, तर प्रत्येकाने वेगळ्या पद्धतीने पुढे जाण्याची संधी आहे. योग्य शिक्षण, तंत्रज्ञान आणि समाजाचा आधार मिळाला तर तेही सामान्य व्यक्तींप्रमाणे समाजात आपली ओळख निर्माण करू शकतात.

खेळाडूचा आधार स्तंभ
क्रीडा शिक्षक

खेळाडूच्या स्वप्नांना देतो नवी दिशा,
प्रत्येक पावलावर असतो
त्याचा विश्वासाचा हिस्सा।

घामाच्या थेंबांना अर्थ देणारा,
तोच खरा आधार स्तंभ ठरणारा।

हार आली तरी खंबीर उभा राहतो,
जिंकताना अभिमानाने हसतो।

चुका दाखवून योग्य मार्ग दाखवतो,
मनात जिद्दीची ज्योत पेटवतो।

फक्त खेळ नाही, जीवन घडवतो,
अडचणीतही पुढे चालायला शिकवतो।

खेळाडूचा खरा आधार, त्याचा गुरु असतो,
त्याच्या मागदर्शनानेच खेळाडू घडत असतो।

आरोग्य, व्यायाम, शिस्त, प्रामाणकपणा,
चिकाटी, अभ्यास, नियोजन या सर्वांचे
एक उत्तम हिरा घडतो,
मानसिक, शारीरिक, बौद्धिक खेळाद्वारे
एक उत्तम क्रीडा शिक्षक घडतो!

साक्षात्कारी GERD

डॉ. कुमार उपाध्याय
सहाय्यक प्राध्यापक, चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय

दिनांक १४ जुलै २०२५ दुपारची वेळ पोटामध्ये असंख्य वेदना येत होत्या अशाप्रसंगी कोणत्या डॉक्टरकडे जावे हा विचार करून घाम फुटत होता. वडिलांच्या कर्करोगाच्या उपचारादरम्यान 'रोगापेक्षा उपचार भयंकर' ही म्हण अनुभवली होती याच म्हणीचा प्रत्यय पुन्हा आपल्या बाबतीत येतोय की काय? हा विचार डोक्यात घुमत होता. कोणत्या डॉक्टरकडे जावे? कोणता डॉक्टर काय निदान करेल? आपण त्यासाठी गिनीपिक बनतो की काय! सर्व प्रयोग आपल्यावर होतात की काय? या विचाराने मन गोंधळून गेले होते. आजच्या आधुनिक युगामध्ये निस्वार्थी आणि रोगाचे अचूक निदान करणारा 'धन्वंतरी' लाभणे ही एक नशिबाची गोष्ट असते.

कामाच्या मध्येच वेळ काढून संपूर्ण पुणे फिरून झाल्यानंतर व्यायामाला महाराष्ट्रीय मंडळात येणाऱ्या डॉक्टर श्रीपाद जोशी यांचा विचार आला, त्यांच्याशी संवाद साधल्यानंतर त्यांनी आपली वेळ त्वरित दिली. पहिल्या भेटीमध्येच त्यांनी संपूर्ण तपासणीनंतर रोगाचे अचूक निदान केले.

आठवड्यातले किमान चार दिवस सायकलने ऑफिसला जाण्या-येण्याचा प्रवास, आठवड्यातले किमान पाच दिवस कुठल्या ना कुठल्या पद्धतीचा व्यायाम, आहार शैली मध्ये खूप क्वचित हॉटेलचे जेवण, मैदा, वडा पाव आणि बेकरी फूड पॅटीस, नूडल्स अशा पद्धतीचे आहार फारच क्वचित घेत असताना मला Gastroesophageal reflux disease (GERD) सारखा आजार व्हावा ही आश्चर्याची बाब होती. सक्रिय जीवनशैली व नियंत्रित आहार असून पोट असण्याबाबतची कारणे समजू शकत नव्हतो.

ह्या साक्षात्कारी आजाराने मला काही मंत्र मिळाला आणि तो वापरुन पुनःश्च वजन आणि आरोग्य नियंत्रणात आणण्यास मदत झाली. हा मंत्र आपल्या सर्वांच्या निरामयते करिता सादर....

१. **खाना, सोना, जगना लेट, तो निकलेगा पेट :**

रात्री उशिरा जेवण्याचा सापळा (The Late-Night Dinner Trap)

जेव्हा आपण उशिरा जेवतो, तेव्हा आपले शरीर विश्रांतीच्या तयारीत असते, पचनाच्या नाही.

- **इन्सुलिनची पातळी वाढणे :** झोपायच्या वेळी जेवल्यामुळे शरीरातील इन्सुलिनची पातळी वाढलेली राहते. रात्री कोणतीही हालचाल नसल्यामुळे, शरीर ही साखर ऊर्जेसाठी वापरण्याऐवजी तिचे रूपांतर व्हिसरल फॅट (पोटाच्या अवयवांभोवतीची चरबी) मध्ये करते.
- **पचन मंदावणे :** झोपताना पचनसंस्था सुस्तावते, ज्यामुळे पोट फुगणे (Bloating) आणि ॲसिडिटीचा त्रास होऊ शकतो.

२. **ब्लू लाईट आणि कोर्टिसोलचा संबंध**

मोबाईल बघणे केवळ डोळ्यांना थकवत नाही, तर शरीराचे गणित बिघडवते:

मेलाटोनिनवर परिणाम : स्क्रीनमधून निघणारा निळा प्रकाश (Blue Light) मेंदूला अजून दिवसच आहे असे भासवतो. यामुळे मेलाटोनिन (झोपेचे संप्रेरक) तयार होण्यास अडथळा येतो

कोर्टिसोल वाढणे : रात्री उशिरापर्यंत मोबाईलवर काहीतरी पाहिल्याने कोर्टिसोल (स्ट्रेस हार्मोन) वाढते. संशोधनानुसार, शरीरात कोर्टिसोलचे प्रमाण जास्त असल्यास पोटावर चरबी वेगाने साठते.

भूक वाढणे : झोप पूर्ण न झाल्यामुळे शरीरात घेलीन (भूक वाढवणारे संप्रेरक) वाढते, ज्यामुळे दुसऱ्या दिवशी

तुम्हाला जंक फूड खाण्याची जास्त इच्छा होते.

२. **'जैसे अन्न, वैसे तन'**

याचा अर्थ असा की, आपण जे खातो, त्याचा थेट परिणाम आपल्या शरीरावर आणि आरोग्यावर होतो.

शुद्ध आणि सात्विक आहार : जर आपण घरी बनवलेले ताजे, पौष्टिक आणि सात्विक अन्न खाल्ले, तर आपले शरीर (तन) सुदृढ, उत्साही आणि रोगमुक्त राहते.

बाहेरचे किंवा पाकीटबंद अन्न : याउलट, जर आपण तेलकट, प्रक्रिया केलेले (पॅकेट्स फूड) किंवा शिळे अन्न खाल्ले, तर शरीरात आळस वाढलो, व्याधी निर्माण होतात आणि कार्यक्षमता कमी होते.

बऱ्याचदा आपण घरामध्ये पाकीट बंद अन्न खातो उदाहरणार्थ बिस्किट, खारी, टोस्ट, आईस्क्रीम, चिप्स, चिवडा, शेव भुजिया, मुगडाळ इत्यादी पदार्थ बनवण्याकरिता पाल्म ऑइल मोठ्या प्रमाणात वापरले जातात व बेकरी प्रॉडक्ट करिता डालडा वापर केला जातो. हे दोन्ही आपल्या शरीराकरता हानिकारक आहे. हल्ली सर्व दुकानात विकले जाणारे पदार्थ सेल्फ लाइफ वाढवण्याकरिता आणि खुसखुशीत खुरमरीतपणा वाढवण्याकरिता पाम ऑइल सर्रास वापर केला जातो, जो शरीराला हानिकारक आहे आणि नकळतपणे आपण त्याचे सेवन करतो आणि आपले आरोग्य बिघडवून घेतो.

आज प्रत्येक पदार्थामध्ये साखर छुप्या पद्धतीने आपल्या दैनंदिन आहारामध्ये प्रवेश करीत आहे की कधी टोमॅटो सॉसच्या रूपाने तर कधी कॉर्नफ्लेक्स असो वा सूप कधी मेयोनीज तर कधी फ्लेवर मिल्क, फ्लेवर ड्रिंक तर कधी मसाले व चटणी किंवा चिक्की, बिस्किट, कुकीज, प्रोटीन बार असो या सर्वांमध्ये छुपीसाखर असतेच. बरेच पदार्थ प्रदीर्घकाळ टिकण्याकरिता साखर प्रिझर्वेटिव्ह म्हणून वापरतात.

Say No to indirect Sugar, Palm Oil & Dalda Say No to Slow Poison...

३. **'स्नायूंना ताणा, श्वासाला जाणा, आणि मनाला सहजतेकडे न्या!'**

केवळ ताकद प्रशिक्षण न करता स्ट्रेचिंगचा व्यायाम केल्यास आणि हालचालीमध्ये सहजता आणल्यास मनाची सहजता सुद्धा लाभते. मानेमध्ये खांद्यामध्ये आणि कमरे मध्ये धरून ठेवलेला ताण शरीर आणि मनातून सहज दूर होतो..

'दिनचर्या तुम्हाला सुरू करते, सवय तुम्हाला पुढे नेते, पण शिस्त तुम्हाला ध्येयापर्यंत पोहोचवते.' तुमच्या छोट्या छोट्या कृतीतून छोटा छोटा फरक पडतो जो मोठ्या बदलास चालना देतो.

४. **निर्णय न घेणे याचा परिणाम निर्णय चुकण्यापेक्षा घातक.**

अर्ध्या लिटर ची बाटली धरून अनेक खेळाडू रस्त्याने धावत असतात त्यांचे मला अप्रूप वाटते कारण की सुरुवातीच्या काही किलोमीटर पर्यंत अर्धा लिटरची बॉटल ही हळूहळू जड भासू लागते, हाताला गोळे येण्यास सुरुवात होते तशाच अवस्थेत बॉटल धरून ठेवल्यास काही काळाने तीच अर्धा लिटरची बॉटल किमान पाच लिटरच्या बॉटल समान भासू लागते, याचप्रमाणे आपल्या जीवनातील एखादा निर्णय आपण टाळतो तो काळानुरूप त्याचे ताण वाढत वाढत 'चिंतेचा भस्मासुर' बनतो. त्याचे पडसाद शरीरावर जाणवते अशा मनोकायिक दुखण्यातून जाताना शरीरावर आणि चेहऱ्यावर एक प्रकारची सूज जाणवते. योग्य अशा मानसोपचार तज्ञांची मदत घेऊन भावनिक गुंतागुंतीतून लवकरच सुटका करून घ्यावी.

वरील सर्व मंत्र जाणून अंगीकारल्यास निश्चित मनोकायिक सुनयोजित सुयोग्य बदल घडेल. तुम्हा सर्वांच्या निरामयता ध्येय प्राप्तीसाठी शुभेच्छा!

इव्हेंट मॅनेजमेंट : एक कौशल्य व संधी

डॉ. बालाजी पोटे
प्राध्यापक, चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय

आजच्या धकाधकीच्या आणि धावपळीच्या युगात, क्रीडा स्पर्धा पासून ते कॉर्पोरेट क्षेत्र, कॉन्फरन्सपर्यंत प्रत्येक कार्यक्रम संस्मरणीय बनवण्यासाठी व्यावसायिक नियोजनाची गरज भासते. या गरजेतूनच इव्हेंट मॅनेजमेंट (Event Management) हे क्षेत्र करिअरचा एक अत्यंत आकर्षक आणि वेगाने वाढणारा पर्याय म्हणून समोर आले आहे.

इव्हेंट मॅनेजमेंट म्हणजे काय ?

इव्हेंट कोणत्याही मॅनेजमेंट म्हणजे कार्यक्रमाचे व्यावसायिक पातळीवर नियोजन, आयोजन आणि सुयोग्य अंमलबजावणी करणे. यामध्ये कार्यक्रमाची संकल्पना (Theme) ठरवण्यापासून ते योग्य जागा निवडणे सजावट, कार्यक्रमाची रूपरेषा/आराखडा, उद्घाटन समारंभ, पाहुण्यांचे स्वागत, जेवण, बक्षीस समारंभ, तांत्रिक बाजू (लाइट, साऊंड) आणि कलाकार ई. गोष्टींचा/बाबींचा व्यवस्थापनात समावेश होतो.

करिअरच्या संधी:

इव्हेंट मॅनेजमेंटमध्ये करिअरच्या अमर्याद संधी आहेत. फ्रेशर्ससाठी इव्हेंट कोऑर्डिनेटर, प्रोडक्शन मॅनेजर, क्लायंट सर्व्हिसिंग एक्झिक्युटिव्ह अशा अनेक भूमिका उपलब्ध आहेत.

क्रीडा क्षेत्र : क्रीडा स्पर्धा, सेमिनार्स, कॉन्फरन्सपर्यंत बाबींचे आयोजन व नियोजन.

कॉर्पोरेट इव्हेंट्स : कंपन्यांच्या बैठका, उत्पादनांचे अनावरण (Product Launches), सेमिनार्स, कॉन्फरन्सपर्यंत.

सांस्कृतिक कार्यक्रम : संगीत महोत्सव, पुरस्कार सोहळे, फॅशन शो.

प्रदर्शन : ट्रेड फेअर्स आणि प्रदर्शनांचे नियोजन.

आवश्यक कौशल्ये (Skills):

या क्षेत्रात यशस्वी होण्यासाठी फक्त पदवी पुरेशी नाही तर खालील गुणांची आवश्यकता असतेः

१. **नियोजन आणि व्यवस्थापन** : व्यवस्थापन म्हणजे अनेकांच्या प्रयत्नातून आणि त्यांच्या समन्वयातून विविध उदिदष्टे आणि सांघीक ध्येय साकार करणे.

ज्या कामाची आखणी केलेली आहे ते काम उत्कृष्ट पद्धतीने पूर्ण करणे/व्यवस्थितरित्या पार पाडणे म्हणजे व्यवस्थापन. प्रत्येक गोष्टीचे बारीक नियोजन करण्याची क्षमता असणे. हे इव्हेंट मॅनेजमेंटमध्ये असणे अतिशय महत्वाचे आहे.

२. **कल्पकता (Creativity)** : कार्यक्रमाला नवीन आणि आकर्षक रूप देण्याची कला. नवनवीन, वेगवेगळ्या आणि उपयुक्त कल्पना सुचण्याची किंवा मूळ कल्पना प्रत्यक्षात आणण्याची सर्जनशील क्षमता असणे हे इव्हेंट मॅनेजमेंटमध्ये असणे अतिशय महत्वाची बाब आहे.

३. **संवाद कौशल्य** : आपले विचार, भावना आणि माहिती दुसऱ्यापर्यंत स्पष्टपणे पोहोचवणे व इतरांचे म्हणणे समजून घेणे होय. यामध्ये प्रभावी बोलणे, सक्रिय ऐकणे (Active Listening), देहबोली (Body Language) आणि आत्मविश्वास यांचा समावेश होतो. हे कौशल्य नातेसंबंध सुधारण्यासाठी, व्यावसायिक यशासाठी आणि व्यक्तिमत्व विकासासाठी अत्यंत महत्वाचे आहे. ग्राहक, अधिकारी वर्ग, नोकरदार आणि साहित्य पुरवठादार यांच्याशी उत्तम संवाद साधता येणे.

प्रभावी संवाद कौशल्याचे महत्वाचे पैलू :

सक्रिय ऐकणे (Active Listening) : केवळ ऐकणे नाही, तर समोरच्याचे म्हणणे समजून घेणे. हे उत्तम संवादाचे पहिले लक्षण आहे.

स्पष्टता आणि संक्षिप्तता : बोलताना आपले मुद्दे सोप्या भाषेत आणि मोजक्या शब्दात मांडाणे.

देहबोली (Non-verbal Communication):

बोलताना डोळ्यांत पाहून बोलणे (Eye Contact): चेहऱ्यावरील भाव आणि शरीराची ठेवण सकारात्मक असावी.

आत्मविश्वास आणि सभ्यता : विचारांमध्ये स्पष्टता आणि नम्रता असावी.

अनुभूती (Empathy) : समोरच्या व्यक्तीच्या भावना समजून घेऊन संवाद साधणे.

वरील कौशल्याशिवाय इव्हेंट मॅनेजमेंट शक्यच नाही.

४. **संयम आणि सहनशीलता** : संयम आणि सहनशीलता हे जीवनातील कठीण प्रसंगांवर मात करण्याचे, शांत राहून निर्णय घेण्याचे आणि ध्येय गाठण्यासाठी आवश्यक असणारे मनाचे दोन शक्तिशाली गुण आहेत. म्हणजे विपरीत परिस्थितीतही मन शांत ठेवून वाट पाहणे, अडचणी, वेदना किंवा वेगळ्या विचारांचा स्वीकार करून पुढे जाण्याची क्षमता होय. हे गुण कमजोरी नसून खरी ताकद आहे. ताणतणावाच्या परिस्थितीतही योग्य आणि अचूकपणे काम करण्याची तयारी असणे.

५. **वेळेचे नियोजन (Time Management)** : उत्पादकता वाढवण्यासाठी आणि तणाव कमी करण्यासाठी कामांची यादी, प्राथमिकता (Priority) ठरवणे आणि योग्य वेळापत्रक आखणे होय. यामुळे कमी वेळात जास्त व दर्जेदार इव्हेंट पूर्ण होतो.

६. **अर्थसंकल्प (Budgeting) आणि आर्थिक व्यवस्थापन (Financial Management)** : हे सर्वात कळीचे कौशल्य आहे. कार्यक्रमाच्या गुणवत्तेशी तडजोड न करता मर्यादित संसाधनांमध्ये जास्तीत जास्त परिणाम साधणे यात अभिप्रेत आहे.

अर्थसंकल्प आणि आर्थिक व्यवस्थापनासाठी आवश्यक प्रमुख कौशल्ये:

सविस्तर अंदाजपत्रक तयार करणे (Detailed Budget Creation) : कार्यक्रमाच्या सर्व संभाव्य खर्चाची (स्थळ, केटरिंग, मार्केटिंग, तंत्रज्ञान) आगाऊ यादी करणे आणि अचूक किंमत निश्चित करणे.

खर्च नियंत्रण (Cost Control & Tracking) : प्रत्यक्षात होणारा खर्च आणि अंदाजित बजेट यांची सतत तुलना करणे (Variance Analysis) आणि ओव्हरस्पेंडिंग (overspending) टाळणे.

वाटाघाटी कौशल्य (Negotiation Skills) : विक्रेते (Vendors) आणि पुरवठादारांशी बोलून सर्वोत्तम डील मिळवणे, जेणेकरून खर्च कमी होईल.

आकस्मिक निधी व्यवस्थापन (Contingency Planning): अनपेक्षित खर्चासाठी एकूण बजेटच्या १०-१५% रक्कम राखीव ठेवणे.

आर्थिक अहवाल आणि विश्लेषण (Financial Reporting): कार्यक्रमापूर्वी, दरम्यान आणि नंतर आर्थिक स्थितीचे विश्लेषण करणे, जसे की नफा-तोटा पत्रक मोजणे

शिक्षण आणि सुरुवात:

इव्हेंट मॅनेजमेंटमध्ये करिअर करण्यासाठी १२ वी उत्तीर्ण झाल्यानंतर कोणताही पदवी किंवा डिप्लोमा कोर्स करता येतो. आजकाल अनेक संस्था या क्षेत्रातील विशेष अभ्यासक्रम चालवतात, ज्यात थेअरीसोबतच व्यावहारिक (Practical) अनुभवावर भर दिला जातो.

भविष्य आणि संधी:

या क्षेत्रातील तज्ज्ञ असे सांगतात की भारतातील इव्हेंट मॅनेजमेंट उद्योग प्रचंड वेगाने वाढत आहे, जो २०२७-३३ पर्यंत ८.३१% वार्षिक दराने वाढण्याची शक्यता आहे. तरुण पिढीसाठी हे एक ग्लॅमरस, आव्हानात्मक आणि उत्तम आर्थिक मिळकत देणारे क्षेत्र आहे.

हॉकी विश्वातील दिग्गज व्यक्तिमत्व ऑलिसन ॲनन

डॉ. श्रीकांत महाडीक
प्राध्यापक, चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय

जगातील महिला हॉकीमध्ये काही मोजकीच नावे अशी आहेत ज्यांनी खेळाडू आणि प्रशिक्षक या दोन्ही भूमिकांमध्ये अपूर्व यश मिळवले आहे. त्यापैकी एक अत्यंत प्रभावशाली नाव म्हणजे ॲलिसन ॲनन. त्यांच्या कारकिर्दीत यश, नेतृत्व, शिस्त आणि वाद या सर्वांचा संगम दिसून येतो. म्हणूनच त्या आजच्या क्रीडा विश्वातील एक प्रेरणादायी व्यक्तिमत्व मानल्या जातात.

प्रारंभिक जीवन आणि खेळातील प्रवास

ॲलिसन ॲनन यांचा जन्म ऑस्ट्रेलियामध्ये झाला. लहानपणापासूनच त्यांना हॉकीची आवड होती. त्यांनी आपल्या कौशल्य, मेहनत आणि चिकाटीच्या जोरावर लवकरच राष्ट्रीय संघात स्थान मिळवले. त्यांचा खेळ वेगवान, तांत्रिकदृष्ट्या सक्षम आणि अत्यंत आक्रमक होता.

खेळाडू म्हणून सुवर्ण कारकीर्द

ॲनन या ऑस्ट्रेलियाच्या महिला हॉकी संघातील सर्वात यशस्वी खेळाडूंमध्ये गणल्या जातात. त्यांच्या कारकिर्दीत त्यांनी अनेक मोठी यश संपादन केली:

प्रमुख आंतरराष्ट्रीय कामगिरी

- १९९६ ऑलिम्पिक (अटलांटा) – सुवर्णपदक
- २००० ऑलिम्पिक (सिडनी) – सुवर्णपदक
- १९९२ ऑलिम्पिक – ५वे स्थान
- १९९४ व १९९८ हॉकी वर्ल्ड कप – सुवर्णपदक
- Champions Trophy -
- १९९३, १९९५, १९९७, १९९९ – सुवर्णपदक
- २०००, २००१ – तिसरे स्थान
- १९९८ कॉमनवेल्थ गेम्स – सुवर्णपदक
- १९९३ ज्युनियर वर्ल्ड कप – रौप्यपदक

त्यांच्या खेळाची खासियत म्हणजे गोल करण्याची विलक्षण क्षमता, जलद निर्णय आणि संघभावना. त्या अनेक वेळा World Player of the Year सन्मानाने गौरविल्या गेल्या.

प्रशिक्षक म्हणून यशस्वी प्रवास

खेळाडू म्हणून निवृत्तीनंतर ॲनन यांनी प्रशिक्षक म्हणून नवा प्रवास सुरू केला. येथेही त्यांनी तितक्याच प्रभावी पद्धतीने यश मिळवले.

नेदरलँड्स संघासोबत सुवर्णयुग (२०१५–२०२२)

२०१५ पासून ॲनन या नेदरलँड्स महिला हॉकी संघाच्या मुख्य प्रशिक्षक होत्या. त्यांच्या नेतृत्वाखाली संघाने प्रचंड यश मिळवले:

प्रमुख यश :

- २०१६ रिओ ऑलिम्पिक – रौप्यपदक
- २०२० टोकियो ऑलिम्पिक – सुवर्णपदक
- Euro Hockey Nations Championship – २०१७ आणि २०२१ मध्ये सुवर्णपदक

त्यांच्या मार्गदर्शनाखाली नेदरलँड्स संघ जगातील सर्वात मजबूत आणि शिस्तबद्ध संघ बनला.

वाद आणि पदच्युती (२०२२)

इतक्या मोठ्या यशानंतरही २०२२ मध्ये त्यांच्या कारकिर्दीत वाद निर्माण झाला.

- काही खेळाडूंनी "fear culture" (भीतीचे वातावरण) आणि bullying चे आरोप केले
- संघामध्ये मतभेद निर्माण झाले – काही खेळाडू त्यांच्या पद्धतीने समाधानी होते, तर काहींना त्रास होत होता
- डच हॉकी संघटनेने (KNHB) चौकशी केली
- अनेक अनुभवी खेळाडूंनी त्यांना "fantastic coach" म्हणत समर्थन दिले
- सर्व खेळाडूंशी योग्य सल्लामसलत न झाल्याचेही समोर आले

अखेरीस २०२२ मध्ये त्यांना प्रशिक्षक पदावरून काढण्यात आले. ॲनन यांनी यावर प्रतिक्रिया देताना सांगितले की सुधारणा करण्याबाबत सहमती होती, पण पद्धतीबाबत मतभेद होते

चीन संघासोबत नवी उंची (२०२२ नंतर)

वादानंतरही ॲनन यांची प्रशिक्षक म्हणून किंमत कमी झाली नाही. २०२२ मध्ये त्याांची चीन महिला हॉकी संघाच्या मुख्य प्रशिक्षकपदी नियुक्ती झाली.

झपाट्याने यश

- कमी रँकिंगवरून संघाला जागतिक स्तरावर उंचावले
- २०२३ आशियाई क्रीडा स्पर्धा – सुवर्णपदक
- २०२४ पॅरिस ऑलिम्पिक – रौप्यपदक (ऐतिहासिक)
- २०२५ आशिया कप – विजेतेपद

त्यांच्या प्रशिक्षणाची वैशिष्ट्ये

- जलद आणि आक्रमक खेळशैली
- फिटनेस आणि शिस्तीवर भर
- युरोपियन आधुनिक तंत्रांचा वापर
- वर्षाला सुमारे ५० आंतरराष्ट्रीय सामने खेळवून अनुभव वाढवला

सन्मान

- 2025 FIH Coach of the Year (एकूण ६ वेळा)

नेतृत्व आणि व्यक्तिमत्व

ॲलिसन ॲनन या कठोर पण परिणामकारक प्रशिक्षक म्हणून ओळखल्या जातात. त्या खेळाडूंमध्ये आत्मविश्वास, शिस्त आणि जिंकण्याची मानसिकता निर्माण करतात. त्यांच्या नेतृत्वामुळे अनेक संघांनी जागतिक स्तरावर वर्चस्व गाजवले.

विद्यार्थ्यांसाठी प्रेरणा

त्यांच्या जीवनातून आपण खालील गोष्टी शिकू शकतो:

- कठोर परिश्रम आणि सातत्य
- शिस्त आणि समर्पण
- संघभावना आणि नेतृत्वगुण
- यशासोबत आलेल्या आव्हानांना सामोरे जाण्याची तयारी

निष्कर्ष

ॲलिसन ॲनन यांची कारकीर्द ही यश, संघर्ष आणि पुनरागमन यांचे उत्कृष्ट उदाहरण आहे. खेळाडू म्हणून त्यांनी सर्वोच्च यश मिळवले आणि प्रशिक्षक म्हणूनही संघांना नवीन उंचीवर नेले. वाद आणि अडचणी असूनही त्यांचे योगदान आणि प्रभाव अमूल्य आहे. आज त्या जगातील सर्वोत्तम हॉकी प्रशिक्षकांपैकी एक मानल्या जातात आणि भविष्यात २०२८ लॉस एंजेलिस ऑलिम्पिकमध्ये सुवर्णपदक जिंकण्याचे लक्ष्य त्यांनी ठेवले आहे.

शैक्षणिक शिस्त की बेशिस्त

डॉ. महेश देशपांडे
प्राध्यापक, चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय

आजच्या शालेय शिक्षणव्यवस्थेकडे बारकाईने पाहिले, तर एक विसंगत आणि चिंताजनक चित्र समोर येते. एकीकडे बालहक, मानवतावाद, विद्यार्थी-केंद्रित शिक्षण अशा आकर्षक संकल्पना मांडल्या जात आहेत; तर दुसरीकडे शाळांच्या परिसरात वाढती बेशिस्त, जबाबदारी घेण्यापासून शिक्षकांची माघार, पालकांचा दबाव, आणि प्रशासनाची बघ्याची भूमिका ही वस्तुस्थिती आहे. शिक्षणाचा मुख्य उद्देश म्हणजे विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासाद्वारे सक्षम नागरिक घडवणे हा उद्देश हळूहळू बाजूला पडत चालला आहे. या पार्श्वभूमीवर शिक्षा विरोधी कायदे, अती मानवतावादी धोरण आणि त्याचे प्रत्यक्ष परिणाम यांचा परखड पुनर्विचार करणे अत्यावश्यक आहे.

शिक्षाविरोधी कायदे (हेतू चांगला (?), मात्र परिणाम गुंतागुंतीचे)

शिक्षाविरोधी कायद्यांचा मूळ हेतू नाकारता येत नाही. भूतकाळात काही ठिकाणी विद्यार्थ्यांवर शारीरिक व मानसिक अत्याचार होत होते. त्याला आळा घालण्यासाठी कायदेशीर हस्तक्षेप गरजेचा होता. विद्यार्थ्यांचे सन्मानाने शिक्षण होणे, त्यांची सुरक्षितता, आत्मसन्मान यांचे रक्षण ही सर्व उद्दिष्टे अत्यंत योग्य आहेत. मात्र समस्या तिथे सुरू होते, जिथे शिक्षा नको याचा अर्थ कोणतेही नियंत्रणसुद्धा नको असा घेतला जातो. आजच्या शिक्षण व्यवस्थतून शिस्त राखण्यासाठी आवश्यक असलेले नियंत्रण, मर्यादा आणि परिणाम या संकल्पनाच जणू धूसर झाल्या आहेत. परिणामी, शाळांमध्ये विद्यार्थी वर्तनाच्या वावतीत स्पष्ट अशी चौकटच उरली नाही. शाळेत शिस्ती संबंधी नियम आहेत, काही शिक्षण संस्थांमध्ये शिस्ती संबंधी धोरणही आहे, पण त्यांची अंमलबजावणी करण्याचीच भीती आहे.

अती मानवतावाद (संवेदनशीलतेचा अतिरेक)

मानवतावादी दृष्टिकोन विद्यार्थ्यांच्या भावनिक विकासासाठी महत्वाचा आहे; परंतू त्याचा अतिरेक झाला, तर तो शिस्तीचा शत्रू ठरू शकतो. विद्यार्थ्यांच्या भावना दुखावू नयेत या नावाखाली अनेकदा चुकीच्या वर्तनाकडे दुर्लक्ष केले जाते किंवा शिक्षकास दुर्लक्ष करणे भाग ठरते. प्रत्येक कृतीला समजावून सांगूनच उत्तर मिळेल, हा एक आदर्शवादी विचार आहे; परंतू वास्तवात काही प्रसंगी ठोस कृती आवश्यक असतात. प्रत्येक गैरवर्तनाला उत्तर हवे असेल तर विद्यार्थ्याला अगदी कोवळ्या वयात संस्कार करावे लागतात, मात्र अनेक वेळा विद्यार्थी लहानपणी वेगळ्या वातावरणातून आलेला असतो आणि त्याला अचानक शिस्तीला सामोरे जावे लागले तर ते त्याच्यासाठी अत्यंत अवघड ठरते. पूर्वी आशा विद्यार्थ्याला अनेक वेळा शिक्षक शिक्षा करत किंवा त्याच्यात सुधारणा करण्याचा प्रयत्न करत. मात्र आज कायद्याच्या कडक अमलबजावणीमुळे कोणीही शिक्षक आशा विद्यार्थ्यास शिस्त लावणे किंवा त्याच्या वर्तनात सुधारवणा करण्याचा प्रयत्न करत नाही.

हे वाक्य येथे अत्यंत सुसंगत ठरते. आव्हान, शिस्त, मर्यादा आणि उत्तरदायित्व यांशिवाय व्यक्तिमत्व विकास घडत नाही. विद्यार्थ्यांच्या अयोग्य वर्तनास संरक्षण देणे त्यांच्या चुका पोटात घालणे व त्यांचे चुकीच्या पद्धतीने लाड पुरवणे हे धोरण योग्य नाही; त्यांना जवाबदारी स्वीकारण्याची सवय लावणेही तितकेच आवश्यक आहे.

कायद्याचा गैरवापर हे वास्तव आहे!!

अनेक शिक्षकांच्या अनुभवातून असे दिसून येते की काही विद्यार्थी शिक्षा विरोधी कायद्यांचा ढाल म्हणून वापर करतात.

शिक्षकांनी शिस्त लावण्याचा प्रयत्न केला, त्यासाठी त्याला काही सांगितले तरी अगदी पोलिसांपर्यंत तक्रार किंवा गुंडगिरी केली जाते त्यामुळे शिक्षकांमध्ये भीती निर्माण होते. या भीतीमुळे विद्यार्थ्यांमध्ये सुधारणा करणे किंवा शिस्त लावण्याची जबाबदारी घेण्याचे शिक्षक टाळतात. उदाहरणादाखल सांगायचे झाले तर एखाद्या मुलाने सिगारेट, तंबाखू, गुटका इत्यादी नाशिले पदार्थ शाळेत आणले व शिक्षकांनी त्याबाबत जाब विचारला तर त्या शिक्षकाविरोधात गुंड आणून दादागिरी केली गेली आहे आशा घटना अनेक ठिकाणी घडल्या आहेत, इतकेच नाही तर अगदी क्षुल्लक कारणावरून गुंडांकडून शिक्षकांना मारहाण देखील केली गेलेली आहे. सर्व विद्यार्थी असे वागतात असे नसले तरीही ही प्रवृत्ती मोठ्या प्रमाणात वाढत आहे व दिवसेंदिवस आशा घटना अनेक ठिकाणी घडताना दिसत असून त्या आता सामान्य वाटू लागल्या आहेत. आशा अनेक बाबींमुळे संपूर्ण शिक्षकवर्गात असुरक्षिततेची भावना निर्माण होताना दिसते. परिणामी शिक्षकांमध्ये, जोखीम टाळा हा दृष्टिकोन वाढतो आहे; मात्र ते शिक्षण क्षेत्रासाठी अत्यंत घातक आहे.

शाळांमध्ये वाढती बेशिस्त ही आता केवळ चर्चेची बाब राहिलेली नाही; ती प्रत्यक्ष अनुभवली जात आहे. वर्गात गोंधळ, शिक्षकांबद्दल आदराचा अभाव, व्यसनाधीनतेच्या घटना, आक्रमक वर्तन ही सर्व लक्षणे एका मोठ्या समस्येकडे निर्देश करतात. शिस्त ही केवळ नियमांवर आधारित नसते; ती संस्कृती असते. जेव्हा शाळेत स्पष्ट नियम, सातत्यपूर्ण अंमलबजावणी आणि सामूहिक जबाबदारी नसते, तेव्हा शिस्त ढासळते. परंतू अनेक ठिकाणी अशी सामूहिक जबाबदारी घेण्याचे टाळले जाते, केवळ शिक्षकांवर या बाबीचे दायित्व टाकून बाजूला राहिल्याने ही समस्या तात्पुरती सुटली असे वाटेल, मात्र भविष्यात याचे परिणाम भोगवेच लागतील.

शिक्षणाचा मूळ उद्देश ज्ञान देणे इतकाच नाही, तर मूल्ये, चारित्र्य, आणि सामाजिक जबाबदारी विकसित करणे हा आहे. आज मात्र हा भाग दुय्यम ठरत आहे. अध्यापन आणि शिक्षण यातील फरकच अस्पष्ट होत आहे. विद्यार्थ्यांमध्ये कर्तव्य, प्रामाणिकपणा, आत्मनियंत्रण यांसारख्या मूल्यांचा अभाव निर्माण झाला, तर त्याचे परिणाम केवळ शाळेपुरते मर्यादित राहत नाहीत तर ते संपूर्ण समाजावर उमटतात.

आज अनेक शिक्षक स्वतःला केवळ मी आणि माझे अध्यापन या मर्यादेत बंद करताना दिसतात. यामागील कारणे गंभीर आहेतः

- कायदेशीर कारवाईची भीती
- पालकांचा दबाव
- विद्यार्थ्यांची दादागिरी
- व्यवस्थापनाचा अपुरा पाठिंबा

या सर्वांचा एकत्रित परिणाम म्हणजे शिक्षक नैतिक जबाबदारीपासून दूर जात आहे. विद्यार्थी घडवणे ही भूमिका पार पाडताना शिक्षकास धोकादायक वाटू लागले आहे. हीच शिक्षण क्षेत्रातील सर्वात मोठी शोकांतिका आहे. भविष्यात याचे गंभीर दुष्परिणाम प्रत्येक कुटुंब, भारतीय समाज व पर्यायाने देशाला भोगावे लागणार आहेत.

मुख्याध्यापक, संस्था आणि शासनाची भूमिका

शाळेतील शिस्त राखण्याची जबाबदारी ही केवळ शिक्षकांची नसून संपूर्ण व्यवस्थेची असते. मात्र अनेक ठिकाणी मुख्याध्यापक, संस्था चालक आणि शासन स्पष्ट भूमिका घेण्यास टाळाटाळ करतात. धोरणे तयार होतात, परंतू त्याची अंमलबजावणी, प्रशिक्षण, आणि शिक्षकांना दिले जाणारे संरक्षण या बाबींकडे दुर्लक्ष होते. परिणामी, शिक्षक एकटे पडतात आणि शिस्तीची जबाबदारी कोलमडते.

धोरण तयार करताना जमिनीवरील सत्य लक्षात घेणे अत्यावश्यक असते. परंतू अनेकदा धोरणे आदर्शवादी विचारांवर आधारित असतात, ज्यांचा प्रत्यक्ष परिस्थितीशी ताळमेळ बसत नाही. शिक्षक, मुख्याध्यापक आणि पालक यांचा सहभाग न घेता तयार केलेली धोरणे व्यवहारात अडचणी निर्माण करतात. एकच उपाय सर्वांसाठी ही भूमिका शिक्षणासारख्या संवेदनशील क्षेत्रात अपुरी ठरते. त्यामुळे या

समस्या निर्माण होतात, वाढतात व त्यांचे दुष्परिणाम होतात.

उत्तर का सापडत नाही ?

आज शाळांमध्ये निर्माण झालेल्या समस्यांचा गुंता इतका वाढला आहे की कोणालाही सोपे उत्तर सापडत नाही. कारण ही समस्या बहुआयामी आहे; कायदे आणि त्यांची अंमलबजावणी, सामाजिक बदल, कुटुंबव्यवस्थेतील परिवर्तन, तंत्रज्ञानाचा प्रभाव, शिक्षणातील बदलती मूल्ये, इत्यादी या सर्व घटकांचा परस्पर परिणाम होत आहे. त्यामुळे एका घटकाला दोष देऊन समस्या सुटणार नाही. धोरण तयार करताना सर्व घटकांचा विचार करावा लागेल.

समतोल, स्पष्टता आणि धैर्यतेचा मार्ग

या परिस्थितीतून बाहेर पडण्यासाठी काही मूलभूत बदल आवश्यक आहेतः

- शिस्तीचे स्पष्ट धोरण : नियम आणि परिणाम यांची निश्चित चौकट
- शिस्तीच्या धोरणाची अंमलबजावणी : सर्वांना एकाच न्यायाने धोरणाची अंमलबजावणी
- शिक्षकांचे संरक्षण : योग्य कृती केल्यास कायदेशीर व प्रशासकीय पाठिंबा
- पालक-शाळा समन्वय : पालक सभांचे सातत्याने आयोजन व पालकांचे सहकारी व सहभाग
- विद्यार्थ्यांमध्ये कर्तव्यांची जाणीव : हक्कांसोबत जबाबदाऱ्यांची माहिती करून देणे
- प्रशासनाची ठाम भूमिका : बघ्याची नव्हे, नेतृत्वाची भूमिका घेऊन समस्यांवर उपाय शोधून तो राबवणे

शिक्षण क्षेत्रातील विद्यार्थ्याकडे असलेली शिस्त, नैतिकता, वर्तन; जवाबदारी संबंधी शिक्षक, संस्था प्रमुख, संस्था चालक इत्यादींच्या बाबतीत आजची परिस्थिती ही केवळ शिक्षेसंबंधीची समस्या नाही; ती शिक्षणाची संकल्पना, तत्वज्ञान व अंमलबजावणीची समस्या आहे. शिक्षण संकल्पनेचा नेमके अर्थ काय? त्याची अंमलबजावणी का व काशी करायची? याबाबत जर शिक्षकास प्रचंड अडचणींना सामोरे जावे लागत असेल तर शिक्षणव्यवस्था कमकुवत व्हायला वेळ लागणार नाही. आज शिक्षकांना जबाबदारी घ्यायला भीती वाटत आहे, विद्यार्थी नियमांना आव्हान देत आहेत, आणि प्रशासन निष्क्रिय भूमिकेत आहेत असेच काहीसे चित्र शिक्षण क्षेत्रात दिसते आहे; त्यामुळेच परिस्थिती चिंताजनक बनत चालली आहे.

शिक्षा द्यावी की नाही हा प्रश्न दुय्यम आहे; खरा प्रश्न आहे शिस्त, जबाबदारी आणि मूल्ये यांची पुनर्स्थापना कशी करायची?

असे म्हणतात, ''तुम्ही सत्य (वास्तव) नाकारू शकता मात्र त्याचे परिणाम तुम्हाला भोगावेच लागतात, परिणाम नाकारता येत नाहीत. काही दिवस सत्य नाकारता येते मात्र ते काही दिवसांनी समोर येते आणि त्यावेळी त्याचे रूप फार घातक बनलेले असते. धोरणकर्त्यांनी जर वेळेत वास्तव स्वीकारले नाही, तर शाळांमधून वाढत असलेली बेशिस्त, अनीतीकता, गुंडगिरी इत्यादी बाबी केवळ शाळांपुरत्या मर्यादित राहणार नाहीत; तर त्या समाजाच्या प्रत्येक स्तरावर परिणाम करतीलच. त्यामुळे आज गरज आहे ती धोरण कर्त्यांनी व धोरणाची अंमलबजावणी करणाऱ्यांनी धाडसी, संतुलित आणि वास्तववादी निर्णय घेण्याची. असे झाले तरच विद्यार्थ्यांचे संरक्षण होईल व त्याचबरोबर ते जबाबदार नागरिक बनवतील.

विद्यावाचस्पती संशोधनांचा सारांश

1 ॲथलेटिक्समधील विविध फेकी क्रीडा प्रकारांसाठी प्रतिगमन सूत्र तयार करणे व उपयुक्तता तपासणे

संशोधक : रोहीत प्रकाश तांबे
मार्गदर्शक : डॉ. उज्वला राजे

सारांश

सदर संशोधनाचा उद्देश ॲथलेटिक्समधील फेकी क्रीडा प्रकारांमध्ये (गोळाफेक, थाळीफेक, भालाफेक व हातोडा फेक) खेळाडूंच्या कार्यमानाचे अचूक भाकीत करण्यासाठी प्रतिगमन (Regression) सूत्र विकसित करणे हा होता. विद्यमान निवड प्रक्रियेचा अभ्यास केल्यानंतर असे आढळून आले की या क्रीडा प्रकारांसाठी कोणतीही प्रमाणित व वैज्ञानिक कसोटी उपलब्ध नसून, सध्या प्रशिक्षक प्रामुख्याने ट्रायल अँड एरर पद्धतीवर अवलंबून आहेत.

या पार्श्वभूमीवर संशोधकाने विविध संदर्भ साहित्याचा आढावा व तज्ञ मार्गदर्शकांच्या मतांच्या आधारे कार्यमानावर परिणाम करणारे घटक निश्चित केले. यासाठी गुगल फॉर्मद्वारे तयार केलेल्या प्रश्नावलीच्या माध्यमातून महाराष्ट्र राज्यातील ७६ तज्ञ प्रशिक्षकांकडून माहिती संकलित करण्यात आली. प्राप्त माहितीच्या विश्लेषणातून प्रत्येक क्रीडा प्रकारासाठी प्रतिनिधिक घटक व संबंधित कसोट्या निश्चित करण्यात आल्या.

गोळाफेक या प्रकारासाठी वजन, उंची, उभ्याने लांब उडी, सिटेड चेस्ट पास थ्रो व कार्यमान या कसोट्यांचा समावेश करण्यात आला. इतर फेकी प्रकारांसाठी वजन, उंची, उभ्याने लांब उडी, ३० मीटर धावणे तसेच संबंधित तांत्रिक थ्रो कसोट्यांचा वापर करण्यात आला. तयार केलेल्या प्रतिगमन सूत्रांपैकी गोळाफेक सूत्राची उपयुक्तता तपासण्यासाठी पुणे येथील विविध क्रीडा संस्थांमधील २७ नवोदित खेळाडूंची सहेतुक पद्धतीने निवड करून माहिती संकलित करण्यात आली.

सांख्यिकीय विश्लेषणातून असे आढळून आले की गोळाफेकीचे प्रत्यक्ष कार्यमान व सूत्राद्वारे भाकीत केलेले कार्यमान यांमध्ये ०.८५ इतका उच्च सहसंबंध आढळला, ज्यामुळे सुमारे ८५% अचूकतेने कार्यमानाचे भाकीत करता येते. यावरून निष्कर्ष काढण्यात येतो की विकसित केलेले गोळाफेक प्रतिगमन सूत्र हे खेळाडूंच्या भविष्यातील कार्यमानाचा अंदाज व प्रतिभा निवडीसाठी प्रभावी व उपयुक्त साधन ठरू शकते.

2 Development of Batting Skill Program on the Basis of Kinematic Analysis of Collegiate Players

Resercher : Dr. Avhad Yogesh Kailas
Guidance : Prof. Dr. Balaji Pote

ABSTRACT

The purpose of the study was to develop the batting skill program on the basis of kinematic analysis of the collegiate player. The study's populations included participants aged 18 to 24 who want to play baseball for their college team, along with those who have participated in baseball for 1 to 4 years without attaining success in the sport. Achieve said purpose twenty (N-20) male baseball players who have better batting kinematics among the population were purposely selected as the subjects. for this study A time-series design for a single group were used. The researcher has implemented a 12-week baseball batting skill program along with the individualized on-ground action program on the subject. At the end of the training program, a total of 16 participants have completed the said program. Blast motion baseball sensor used as tools for data collection. Data collection took place every two weeks with repeated measures. The study aimed to determine the effect of the baseball batting skill program on baseball batter batting kinematics, i.e., bat speed, peak hand speed, rotational acceleration, power, time to contact, vertical bat angle, and attack angle As well as batting performance, which consists of the batting average, on-base percentage, slugging percentage, on-base plus slugging percentage, home runs, and runs batted in of the baseball batters. Therefore, the descriptive statistics of the participants kinematic characteristics established the mean difference. Repeated measures of Analysis of Variance (RM-ANOVA) were used to find out the significance of differences along all the time intervals with regard to kinematical variables. Bonferroni post-hoc test was applied to see the direction and significance of differences where "F' value found statistically significant After conducting the analysis, a significant difference at 0.05 level was found in the bat speed, attack angle, and rotational acceleration throughout the training program and partially significant difference found in peak hand speed and power. However, no significant difference found in time to contact and vertical bat angle. As far as concern of batting performance, the baseball batter exhibited superior batting performance in Ahmednagar District Baseball Premier League winter compared to the Sunday Baseball League in fall. In conclusion, the study highlights the effectiveness of a baseball batting training program, which significantly enhances various aspects of batting performance. The research establishes a framework for developing batting skills and the findings suggest that implementing this training approach could greatly benefit baseball players' skill development.

Key Words: bat speed, peak hand speed, rotational acceleration, power, time to contact, vertical bat angle, attack angle, baseball batting skill program, batting performance.

3 महाराष्ट्रीय मंडळाच्या चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयाच्या योगदानाचा अभ्यास

संशोधक : जितेंद्र राजाराम चौगुले
मार्गदर्शक : डॉ. अमित प्रभू

सारांश

सदर संशोधनाचा उद्देश चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयाच्या जडण–घडणीचा, खेळ, क्रीडा, शारीरिक शिक्षणाचे उत्तम शिक्षक तयार करण्यासाठीचे योगदानाचा अभ्यास करणे हा आहे. प्रस्तुत संशोधन अभ्यासासाठी व्यष्टि अभ्यास पद्धतीचा अवलंब केला आहे. संशोधनासाठी आगाशे महाविद्यालयातील सर्वच स्तरावरील पदवीप्राप्त शिक्षकांच्या कडून प्रश्नावली भरून घेतली. आजी, माजी प्राचार्य, प्राध्यापकांच्या मुलाखती घेण्यात आल्या. मिळालेल्या माहितीचा वगर्णनात्मक पद्धतीचा उपयोग करून विस्तृतपणे नमूद केले. महाराष्ट्रीय मंडळाच्या चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयाचे योगदान अतुलनीय आहे हे पहायला मिळते.

क्रीडा, व्यायाम, शारीरिक शिक्षण क्षेत्रातील अग्रगण्य व नामांकित संस्था म्हणून ओळखणाऱ्या महाराष्ट्र मंडळाच्या १९२६ साली आखाडा बांधून कुस्तीने व्यायाम शिक्षणास सुरवात केलेल्या कार्याचे चंद्रशेखर आगाशे महाविद्यालयात सीपीएड, बीपीएड, एमपीएड, एमफील, पीएच.डी अशा शारीरिक शिक्षणाचे शिक्षण देणाऱ्या वट वृक्षात रूपांतर झाले.

आगाशे महाविद्यालयातील हजारो विद्यार्थांचे जीवन या महाविद्यालयामुळे उभे राहिले. शारीरिक शिक्षण क्षेत्रामध्ये खेळाडू, मार्गदर्शक, पंच, पदाधिकारी घडिणाऱ्या महाराष्ट्र राज्य पाठयपुस्तक निर्मिती मधून राज्याला प्राथमिक, माध्यमिक, उच्चमाध्यमिक शारीरिक शिक्षणाचा अभ्यासक्रम देणाऱ्या पुणे विद्यापीठ अंतर्गत अभ्यास मंडळामधून शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयांना अभ्यासक्रमविषयी मार्गदर्शन, सेट परीक्षेच्या माध्यमातून राज्यातील इतर विद्यापीठांना मार्गदर्शन, महाराष्ट्र शासनाला शारीरिक शिक्षणाबद्दल, स्पर्धांबद्दल माहिती आणि मार्गदर्शन करणाऱ्या भारतीय नियोजन मंडळामध्ये सदस्यत्व करणाऱ्या या महाविद्यालयाच्या योगदानाचा अभ्यास करण्यासाठी संशोधकाने सदर समस्येची निवड केली आहे.

Exibition

HOCKEY TURF

JUGGL
CACPE

SPECTRA
PHYSICAL
EDUCATION
EXHIBITION
CURATED
FOR
TRAINING
ATTENDEES

Courses

Add on Course Geriatric Fitness and Swimming Instructor

S.Y.M.P.Ed. Students

F.Y.M.P.Ed. Students

F.Y.B.P.Ed. Students

S.Y.B.P.Ed. Students

Camp

Drawing By : **Digvijay** **S.Y.B.P. Ed. Student**

Agashians Krida Sangram