



क्रीडाविश्व

वार्षिकांक : २०२२-२०२३



श्री शिवाजी शिक्षण संस्था अमरावती द्वारा संचालित

श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, अमरावती

शिवाजी नगर, अमरावती

नेक द्वारा 'ब' श्रेणीने मानांकित



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

यु जी सी, ए आय एस एच ई - C-६२३०९, एन.सी.टी.ई. कोड नं.-११४०३७

ई-मेल : shivajibpedamt@gmail.com

कार्यालय दुरध्वनी : ०७२१-२५६२४२७



**Shri Shivaji Education, Society Amravati's
Shri Shivaji College of Physical Education Amravati**



SPORTS ACHIEVEMENT

(ACADEMIC YEAR 2022-23)



KALYAN SHINGHARDE
BPES I
(Athletic hammer throw)
(Jawahar Education)



PRANAV TALONE
BPES I
(Jawahar Education)



GAURAV SAGARE
BPES I
(Jawahar Education)



YASH ARORA
BPES I
(Jawahar Education)



CHHAVI KULKARNI
BPES I
(Jawahar Education)



RAVIT K. DESHMUKH
BPES I
(Jawahar Education)



ATUL KULKARNI
BPES I
(Jawahar Education)



SAKSHI PATEL
BPES I
(Jawahar Education)



YASH ARORA
BPES I
(Jawahar Education)



SHWETA ARORA
BPES I
(Jawahar Education)



PRASAD THAKUR
BPES I
(Jawahar Education)



ANSHIKA GAURAV
BPES I
(Jawahar Education)



ANSHIKA GAURAV
BPES I
(Jawahar Education)



CHHAVI KULKARNI
BPES I
(Jawahar Education)



CHHAVI KULKARNI
BPES I
(Jawahar Education)



CHHAVI KULKARNI
BPES I
(Jawahar Education)



CHHAVI KULKARNI
BPES I
(Jawahar Education)



CHHAVI KULKARNI
BPES I
(Jawahar Education)



CHHAVI KULKARNI
BPES I
(Jawahar Education)



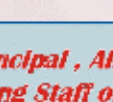
CHHAVI KULKARNI
BPES I
(Jawahar Education)



CHHAVI KULKARNI
BPES I
(Jawahar Education)



CHHAVI KULKARNI
BPES I
(Jawahar Education)



CHHAVI KULKARNI
BPES I
(Jawahar Education)



CHHAVI KULKARNI
BPES I
(Jawahar Education)



**Greetings:- Principal , All Teaching
& Non-Teaching Staff of College**

Website:- www.shivajibpedamt.org

email: shivajibpedamt@gmail.com

BPES Merit Students 2023

BPES 1st Merit



Utkarsh Ka Iash Kabara

BPES 2nd Merit



Prajwal Lalit Dhoke

BPES 4th Merit



Pankaj Sheshrao Chauvan

BPES 7th Merit



Bhupendrasingh J Andrele

BPES 10th Merit



Nikhilkumar Suresh Dongre



D.Y.Ed. Merit 2023

BPES 1st Merit



Snehal Gajanan Mate

BPES 2nd Merit



Shobha Arvind Jalankar

BPES 3rd Merit



Suchita Pralparao Deshmukh

Greetings : Principal, All Teaching & Non-Teaching Staff



श्री शिवाजी शिक्षण संस्था, अमरावती द्वारा संचालित

श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, अमरावती.



क्रीडाविश्व

वार्षिकांक: २०२२-२३



प्रौढ प्रताप पुरंदर क्षत्रिय कुलावंतस...
सिहांसनाधिश्वर... योगीराज ...
श्रीमंत श्री छत्रपती शिवाजी महाराज की जय !

आमचे प्रेरणास्थान



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

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

संपादक

प्रा. डॉ. प्रेमसिंह एस. सायर

दुस्दृष्टी असणारे आमचे मार्गदर्शक

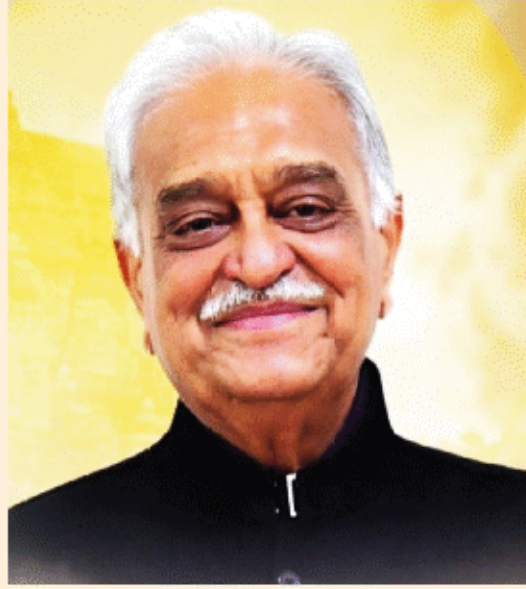


मा. श्री. हर्षवर्धन प्र. देशमुख

अध्यक्ष

श्री शिवाजी शिक्षण संस्था, अमरावती

आमचे शिवछत्रपती विजेता पालक संचालक



मा. श्री. दिलीपबाबु इंगोले

कोषाध्यक्ष

श्री शिवाजी शिक्षण संस्था, अमरावती

श्री शिवाजी शिक्षण संस्था, अमरावती.

कार्यकारी परिषद : २०२२-२०२७



श्री. हर्षवर्धन प्र. देशमुख

अध्यक्ष



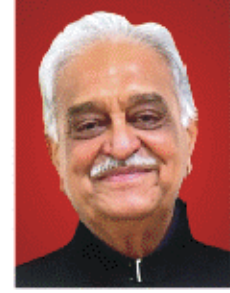
अॅड. गजानन के. पुंडकर
उपाध्यक्ष



अॅड. जयवंत उपाध्य
शैव्यासाहेब वि. पाटील (पुसदेकर)
उपाध्यक्ष



श्री. केशवराव ज. मेतकर
उपाध्यक्ष



श्री. दिलीप भ. इंगोले
कोषाध्यक्ष



श्री. हेमंत वा. कालमेघ
सदस्य



प्राचार्य केशवराव रा. गावंडे
सदस्य



श्री. सुरेश ज. खोटे
सदस्य



प्रा. सुभाषराव श्री. बनसोड
सदस्य



प्राचार्य डॉ. विजय गो. ठाकरे
सचिव



डॉ. महेंद्र पुं. थोरे
स्वीकृत सदस्य



श्री. नरेशचंद्र म. पाटील
स्वीकृत सदस्य



डॉ. पुरुषोत्तम शि. वायाळ
स्वीकृत सदस्य



डॉ. अमोल म. महळे
स्वीकृत सदस्य

महाविद्यालयाचे प्राचार्य



डॉ. अंजली प्र. ठाकरे

श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, अमरावती

संपादक मंडळ

प्रकाशक

प्राचार्य डॉ. अंजली प्र. ठाकरे

श्री शिवाजी शास्त्रीय शिक्षण महाविद्यालय, अमरावती

संपादक

प्रा. डॉ. प्रेमसिंह एस. सावर

सहसंपादक

प्रा. डॉ. सचिन एस. महळे

प्रा. डॉ. अमोल एस. दातार

वारिकांक प्रतिनिधी

संकेत कुमार शर्मा

बी.पी.एड्. प्रथम वर्ष

राज कमल

बी.पी.ई.एस. प्रमथ वर्ष

मुखपृष्ठ

डॉ. विनोद मसराम

रवाती नेहाटकर

प्रा. प्रमोद गावडे

गुट्टक

शिवाजी ऑफसेट

शिवाजी नगर, अमरावती

या अंकाला प्रदर्शिता झालेल्या मराठी संपादक मंडळ सहमत असेल असे नाही.



शुभ संदेश



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

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

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

धन्यवाद !

मा. श्री. हर्षवर्धन प्र. देशमुख

अध्यक्ष

श्री शिवाजी शिक्षण संस्था, अमरावती.

संपादकीय



डॉ. प्रेमसिंग शि. सागर

प्रिय वाचक मित्रांनो,

करू या वंदन डॉ. पंजाबराव देशमुख या द्रष्ट्या महापुरुषास !

जयांची दूरदृष्टी, ज्ञान आणि श्रम, त्याग जणु सर्वस्व जीवनापण ।

तळागाळातील माणूस शिक्षित व्हावा, चास्त्रियसंपन्न व्हावा यासाठी शिक्षणाची गंगा विदर्भातच नव्हे तर संपूर्ण महाराष्ट्रात ज्यांनी शिक्षण संस्थेची स्थापना केली असे महापुरुष डॉ. पंजाबराव उर्फ भाऊसाहेब देशमुख यांना विनम्र अभिवादन.

महाराष्ट्र ही संतांची भुमी या ठिकाणी अनेक संत महंत होऊन गेलेत. संत म्हटल्यास वेषभूषेवर संत ठरत नाही, ज्यांनी समाजाकरिता काही केले, ते खऱ्या अर्थानी संतच आहेत. भाऊसाहेबांनी उपेक्षित समाजाला खऱ्या अर्थाने न्याय मिळवून देण्याचे कार्य केले आहे.

भाऊसाहेबांनी अनेक क्षेत्रांमध्ये कार्य केले. भाऊसाहेब भारताचे कृषीमंत्री असताना भारत कृषक समाजाची स्थापना करून भारताचा पोशिंदा हा सुखी व्हावा यासाठी अहोरात्र झटले.

भाऊसाहेबांनी युवक बलशाही व्हावा यासाठी विजयादशमीच्या शुभ मुहूर्तावर सन १९२५ ला श्री शिवाजी व्यायाम शाळेची स्थापना केली. भाऊसाहेबांचे तरुणांवर असलेले प्रेम, व्यायाम विषयक गोडी पाहून संस्थेच्या पदाधिकाऱ्यांनी १९७४ साली त्याचठिकाणी श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयाची स्थापना केली.

महाविद्यालयातील विद्यार्थी, प्रशिक्षणार्थी यांच्या भावभावना, अनुशासन, खेळांमध्ये गुणगौरव, छंदनिर्मिती, अभ्यासक्रम सोबत जोपासण्यात येणारे सुप्त गुणांना वाव मिळण्याच्या दृष्टिकोनातून 'क्रीडाविश्व' हा वार्षिकांक दिशा देणारे प्रेरणादायी ठरेल.

आपला

डॉ. प्रेमसिंह शि. सागर

सहायक प्राध्यापक



प्रा. डॉ. अमोल एस. दातार

उपसंपादकीय



प्रा. डॉ. सचिन एस. महले

श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, अमरावती शैक्षणिक सत्र २०२२-२३ मधील 'क्रीडा विश्व' वार्षिकांक आपणा समोर ठेवतांना आम्हाला मनस्वी आनंद होत आहे.

१९७५ मध्ये स्थापन झालेल्या या महाविद्यालयाला ४८ वर्ष पूर्ण झाली. छत्रपती शिवाजी महाराज, महात्मा ज्योतिबा फुले, छत्रपती शाहु महाराज यांच्या विचाराने प्रेरित होऊन, त्याच वाटेने वाटचाल करणारे शिक्षणमहर्षी डॉ. पंजाबराव उपराख्य भाऊसाहेब देशमुख यांनी या विशाल वटवृक्षाचे बिजारोपन केले.

महाविद्यालयीन वार्षिकांक प्रकाशित करताना महाविद्यालयातील वर्षभराचा लेखाजोखा प्रकाशित करायचा असतो पण त्याच बरोबर महाविद्यालयीन प्रतिमेला वाव देण्याच्या दृष्टीने विद्यार्थ्यांच्या लेखन साहित्यासही येथे स्थान दिले आहे. साहित्य म्हणजे समाजाचा आरसा असतो. त्याला वास्तविकतेचा स्पर्श झाला म्हणजे तत्कालीन नानाविविध घटना, प्रसंग लेखणीतून आकारत असतात. अशा वास्तवतेवर आधारित साहित्य प्रस्तुत, अंकासाठी भरपूर आले पण त्यातील निवडक साहित्यालाच येथे स्थान देता आहे.

नवोदितांचे साहित्य लेखन म्हणून त्यांच्या लिखानावर भरपूर संस्कार होण्याची गरज आहे. सातत्याने लेखन करणे हा त्यावरील उपाय आहे. ज्यांचे साहित्य स्वीकारले गेले नाही त्यांनी खचून न जाता लेखन करीत राहावे. निश्चितच एक दिवस चांगली क्रयशक्ती आकारास येईल यात आम्हाला उपसंपादकीय म्हणून तरी शंका वाटत नाही.

म्हणतात ना कोणत्याही वेदनादायक सुरुवातीचा अंत एक यशस्वी कहाणी असते. महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या सुप्त गुणांना वाव देण्यासाठी महाविद्यालयात सुरुवातीपासूनच 'क्रीडा विश्व' वार्षिकांक काढण्यात येतो. प्रस्तुत अंक वेळेवर प्रकाशित व्हावा म्हणून महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. अंजली ठाकरे मंडम यांचे आम्हाला वेळोवेळी मार्गदर्शन लाभले. तसेच 'क्रीडा विश्व' संपादक आय. व्ही. ए. सी. समन्वयक प्रा. डॉ. पी. एस. सायर सरांनी जे वेळोवेळी मार्गदर्शन केले व तसेच महाविद्यालयामधील वरिष्ठ प्राध्यापक डॉ. उल्हास देशमुख व प्रा. डॉ. पुष्पलता देशमुख व सहकारी शिक्षक तथा शिक्षकेतर कर्मचारी वेळोवेळी सूचना व सहकार्य केले ते मोलाचे होते.

सुबक छपाई, प्रिटींग, बाईंडिंग या अंकाची अक्षर जुळवणी व मांडणी आणि सजावट इत्यादी तांत्रिक बाबी प्रकाशनात महत्वाच्या असतात. हे कार्य सांभाळणारे श्री. विनोद कृष्णराव गुडधे, श्री. मनिष दिवाकरराव पडोळे व संपूर्ण शिवाजी ऑफसेट कर्मचारी आणि त्यांचे सहकारी यांचा मोलाचा वाटा आहे. त्यांचे उपसंपादकीय म्हणून आम्ही आभार मानतो आणि आमचे उपसंपादकीय मनोगत संपवितो, धन्यवाद.

श्री शिवाजी शारीरिक महाविद्यालय, अमरावती
स्वतंत्र विकास समिती
२०२२-२०२७

मा. श्री. हर्षवर्धन प्रतापसिंह देशमुख	संस्था अध्यक्ष	समिती अध्यक्ष
मा. श्री. दिलीप भगवंतराव इंगोले	कोषाध्यक्ष	समिती सदस्य
मा. श्री. प्रकाश दीलतराव देशमुख	-----	शिक्षण-समिती सदस्य
मा. प्रा. सुभाष श्रीधरपंत बनसोड	संस्था सदस्य	समिती सदस्य
मा. श्री. सुरेश माणिकराव वानखडे	संशोधक	समिती सदस्य
मा. श्री. मनोहरराव बाबुरावजी देशमुख	माजी विद्यार्थी	समिती सदस्य
मा. श्री. हेमंत वासुदेवराव काळमेघ	संस्था सदस्य	विशेष निर्मात्रित
प्रा. डॉ. उल्हास वसंतराव देशमुख	-----	शिक्षक प्रतिनिधी
प्रा. डॉ. कु. पुष्पलता एम. देशमुख	-----	शिक्षक प्रतिनिधी
श्री. निलेश वी. ठाकरे	-----	शिक्षकेतर प्रतिनिधी
श्री. गौरव स्मरणे	-----	विद्यार्थी प्रतिनिधी
प्रा. डॉ. प्रेमसिंग एस. सावर	-----	आय.क्यु.ए.सी. समन्वयक
प्रा. डॉ. अंजली प्र. ठाकरे	-----	प्राचार्य/सचिव

B.P.E.S. STAFF (THREE YEAR)

TEACHING STAFF

Sr. No.	Name	Education
1)	Dr. Anjali P. Thakare , Principal	B.Com., B.Ed., B.P.Ed., M.P.Ed., Ph.D.
2)	Dr. Ulhas V. Deshmukh	M.P.Ed., Ph.D.
3)	Dr. P. S. Sayar	B.P.E., M.P.Ed., D.Y.Ed. N.I.S. (Gym), M.Phil., Ph.D.
4)	Dr. P. M. Deshmukh	B.P.E., B.P.Ed., M.P.Ed., M.Phil., Ph.D.
5)	Dr. Anuragini R. Bokey	B.A., B.P.Ed., M.P.Ed., M.Phil., Ph.D.
6)	Dr. Sachin S. Mahalle	B.A., B.P.Ed., D.Y.Ed., M.P.Ed., M.A. (Sco), Ph.D.
7)	Mr. Jitendra V. Raut	B.Com., B.P.Ed., M.P.Ed., M.Phil., N.E.T.
8)	Ku. Jayshree V. Khadse	B.A., B.P.Ed., M.P.Ed., S.E.T., N.I.S. (Volley Ball), D. License
9)	Ku. Priya Kinake	B.P.E., B.P.Ed., M.P.Ed., D.Y.Ed., S.E.T.

N TEACHING STAFF

Sr. No.	Name	Designation
1)	Shri Narendar Damre	Junior Clerk
2)	Shri. Ashok Jagtap	Library Attendant
3)	Shri. Pramod Ingale	Peon
4)	Ku. Swati Deshmukh	Typist
5)	Sau. Swati Nyahatkar	Assistant Librarian
6)	Shri. D. R. Thakare	Night Watchman

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

Affiliated to Sant Gadge Baba Amravati University, Amravati code No - 841

UGC, AISHE Code - C- 62305 (NCTE WRC-Code No. 114037)

B.P.Ed. COURSE (TWO YEAR)

TEACHING STAFF

Sr. No.	Name	Education
1)	Dr. Anjali P. Thakare, Principal	B.Com., B.Ed., B.P.Ed., M.P.Ed., Ph.D.
2)	Dr. Adv.Chetak R.Shende	B.P.E., B.P.Ed., M.P.Ed., D.Y.Ed., B.A., M.A. (Sec), L.L.B., D.S.M., Ph.D., NS-N.I.S. Athletics & World Athletics Coaching License (Level-2)
3)	Sushant A. Kukade	B.Com., B.P.Ed., M.P.Ed., D.Y.Ed., N.E.T.
4)	Dr. Rajesh Kumar Das	B.P.E., B.P.Ed., D.Y.Ed., M.P.Ed., N.E.T., (J.R.F.), Ph.D.
5)	Dr. Sarojini R. Umbakar	B.A., B.P.Ed., D.Y.Ed., M.P.Ed., N.E.T., Ph.D.
6)	Dr. Amol Datar	B.P.E., B.P.Ed., M.P.Ed., M.Phil., Ph.D., M.A. (Eco.)

NON TEACHING STAFF

Sr. No.	Name	Designation
1)	Shri. Dipak Wankhade	Head Clerk
2)	Shri. Pawan Kadu	Senior Clerk
3)	Shri. Nilesh Thakare	Senior Clerk
4)	Shri. Dhiraj Deshmukh	Senior Clerk
5)	Dr. Vinod Masram	Assistant Librarian



प्राचार्यांच्या लेखनीतून...

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

शिक्षणाची ज्ञानगंगा बरोचरी पोहचविण्याचे असाधारणप्रत घेतलेले विद्वान थोर सुपुत्र स्व. डॉ. पंजाबराव उपाख्य भाऊसाहेब देशमुख यांचे स्वप्न साकार करण्याच्या दृष्टीने सामर्थ्यवान शिक्षक, शारीरिक शिक्षक, खेळाडू व प्रशिक्षक घडविण्याचे कार्य या महाविद्यालयात अविरत सुरू आहे.

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

सत्र २०२२-२०२३ मध्ये शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयामध्ये बी.पी.ई.एस., बी.पी.एड., डि.वाय.एड. या अभ्यासक्रमांना प्रवेशित विद्यार्थी संख्या एकूण ३२१ होती. यासोबतच महाविद्यालय ला संत गाडगे बाबा अमरावती विद्यापीठ, अमरावती सलग्रीत पीएच. डी. सेंटर आहे.

सत्र २०२२-२०२३ मध्ये श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयात विविध अभ्यासक्रमांना प्रवेशित विद्यार्थी संख्या ३२१ असून त्यापैकी २३९ मुले व ८२ मुली होत्या. (परीक्षेला सेमिस्टर निहाय एकूण ५८६ विद्यार्थी बसले होते. त्यापैकी ३८४ विद्यार्थी उत्तीर्ण झाले असून एकूण निकाल ६५.५२% लागला आहे.

सत्र २०२२-२०२३

अ.क्र.	अभ्यासक्रमाचे नांव	प्रवेशित विद्यार्थी संख्या			परीक्षार्थी	उत्तीर्ण	टक्केवारी
		मुले	मुली	एकूण			
१.	बी.पी.एड. (२ वर्षीय)						
	प्रथम सेमीस्टर	६२	२७	८९	८९	५९	६६.२९
	द्वितीय सेमीस्टर	६२	२७	८९	८७	४४	५०.५७
	तृतीय सेमीस्टर	४९	१५	६४	६४	५०	७८.१३
	चतुर्थ सेमीस्टर	४९	१५	६४	६२	५६	९०.३२
२.	बी.पी.ई.एस. (प्रथम वर्ष)						
	प्रथम सेमीस्टर	४८	१२	६०	५६	०७	९२.७२
	द्वितीय सेमीस्टर	४८	१२	६०	५७	१७	३९.४८
३.	बी.पी.ई.एस. (द्वितीय वर्ष)						
	तृतीय सेमीस्टर	२२	१३	३५	३५	३०	८५.७१
	चतुर्थ सेमीस्टर	२२	१३	३५	३५	३१	८८.५७
	पाचवे सेमीस्टर	४६	०४	५०	५०	३८	७६.००
	सहावे सेमीस्टर	४६	०४	५०	४८	३९	८९.२५
५.	डि.वाय.एड. (१ वर्षीय)	१२	११	२३	२३	१३	५६.५२

यशाचे मानकरी :

या महाविद्यालयाला नेहमीच यशाची व गुणवत्तेची पांपरा लाभली आहे. संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठातर्फे २०२२ मध्ये प्रकाशित झालेल्या गुणवत्ता यादीत सत्र २०२२-२३ च्या खालील विद्यार्थ्यांनी स्थान मिळविले आहे.

संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठ गुणवत्ता यादी २०२२-२३

अ.क्र.	विद्यार्थ्यांचे नांव	अभ्यासक्रम	गुणवत्ता क्रमांक
१.	उत्कर्ष काबरा	बी. पी. ई. एस.	पहिला
२.	प्रज्वल ढोके	बी. पी. ई. एस.	दुसरा
३.	पंकज सुरेश चव्हाण	बी. पी. ई. एस.	चौथा
४.	भुपेंद्रसिंग जगवेंद्रसिंग अंद्रेले	बी. पी. ई. एस.	सतवा
५.	निखील सुरेश डोंगरे	बी. पी. ई. एस.	दहावा
६.	स्नेहल गजाननराव मते	डि. वाय. एड.	प्रथम
७.	शोभा रविंद्र जळमकर	डि. वाय. एड.	दुसरा
८.	सुचिता प्रदिपराव देशमुख	डि. वाय. एड.	तिसरा

क्रीडा प्राविण्य प्राप्त विद्यार्थी (विद्यापीठ कलर)

अ.क्र.	विद्यार्थ्यांचे नांव	अभ्यासक्रम	खेल
१.	कु. कल्याणी सांगुनवेडे	बी.पी.एड. द्वितीय वर्ष	हॅन्डबॉल
२.	प्रज्वल तळोकार	बी.पी.एड. द्वितीय वर्ष	ज्युदो
३.	गौरव सगणे	बी.पी.इ.एस. द्वितीय वर्ष	योगा
४.	कु. यामिनी अर्डक	डि.वाय.एड.	क्रॉस कंट्री (All india) बास्केट बॉल (अश्यमेव)
५.	कु. सपना बाकोडे	बी.पी.एड. द्वितीय वर्ष	ज्युदो
६.	प्रतिक देशमुख	बी.पी.एड. द्वितीय वर्ष	क्रिकेट
७.	फरदिन खान	बी.पी.एड. द्वितीय वर्ष	फुटबॉल
८.	संजय पटेल	बी.पी.इ.एस. द्वितीय वर्ष	क्रॉस कंट्री
९.	युवराजसिंग ठाकूर	बी.पी.इ.एस. द्वितीय वर्ष	स्विमिंग
१०.	कु. श्वेता सवाई	डि.वाय.एड.	कुस्ती
११.	प्रसाद थोटे	डि.वाय.एड.	शरीर यष्टी
१२.	अमित कुमार गौतम	बी.पी.इ.एस. तृतीय वर्ष	तायक्वांडो
१३.	अनुज जुन	बी.पी.इ.एस. प्रथम वर्ष	क्रॉस कंट्री
१४.	कु. शितल गावंडे	बी.पी.एड. प्रथम वर्ष	हॅन्डबॉल
१५.	कु. रोजनी राऊत	बी.पी.एड. प्रथम वर्ष	बॉल बॅडमिंटन
१६.	कु. सोनाली कोकाटे	बी.पी.एड. प्रथम वर्ष	क्रिकेट
१७.	कु. वर्षा कानपुरे	बी.पी.एड. प्रथम वर्ष	अॅथलेटिक हामर थ्रो
१८.	कु. जलवंती जामुनकर	बी.पी.एड. प्रथम वर्ष	क्रॉस कंट्री १०००० मि.

क्रीड विशेष प्राविण्यप्राप्त विद्यार्थी

अ.क्र.	विद्यार्थ्यांचे नांव	अभ्यासक्रम	खेल
१.	कु. सांजली वानखडे	बी.पी.एड. द्वितीय वर्ष	स्विमिंग वॉटर पोलो साऊ एशियन चॅम्पीयनशिप ३६ व्या नॅशनल गेम, गुजरात दि. ३०-९-२०२२ मध्ये सुवर्ण पदक प्राप्त

अहवाल सत्र- २०२२-२३

श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, अमरावती

श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयाद्वारे सत्र २०२२-२३ मध्ये सुरू झालेल्या शैक्षणिक वर्षापासून महाविद्यालयामध्ये विविध शैक्षणिक, क्रीडा व सामाजिक संबंधित उपक्रम खालीलप्रमाणे राबविण्यात आले.

२१ जून २०२२ आंतरराष्ट्रीय योग दिनाचे आयोजन : श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण व श्री शिवाजी शिक्षण महाविद्यालय यांच्या संयुक्त विद्यमाने आंतरराष्ट्रीय व जागतिक योग दिनाचे आयोजन श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयामधील कार्यरत योगा विभागाच्या वतीने योबा हॉल येथे करण्यात आले. उपरोक्त कार्यक्रमात अध्यक्ष स्थानि प्राचार्य डॉ. अंजली ठाकरे व प्रमुख अतिथी म्हणून प्राचार्य डॉ. विनय राऊत इत्यादी मान्यवर व सर्व शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचारी व विद्यार्थी उपस्थित होते.

दिनांक २७ जुलै २०२२ रोजी पदवी प्रमाणपत्र वितरण सोहळा संपन्न : श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, अमरावती, डॉ. पंजाबराव देशमुख विधी महाविद्यालय अमरावती, मातोश्री विमलाबाई देशमुख महाविद्यालय अमरावती यांच्या संयुक्त विद्यमाने व संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठ अंतर्गत तसेच आज्ञादी का अमृत महोत्सवी वर्षाचे औचित्य साधून शैक्षणिक सत्र २०२०-२१ मधील विद्यार्थ्यांच्या पदवी प्रमाणपत्र वितरण समारंभाचे आयोजन मातोश्री विमलाबाई देशमुख सभागृह अमरावती येथे सकाळी ११ वाजता करण्यात आले. सदर कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी श्री शिवाजी शिक्षण संस्थेचे सचिव मन्माननीय श्री शेषरावजी खाडे, पदवी प्रमाणपत्र वितरण सोहळा समारंभाचे उद्घाटक म्हणून सन्माननीय डॉ. विजयकुमार चौबे प्र. कुलगुरु संत गाडगे बाबा अमरावती विद्यापीठ, अमरावती कार्यक्रमाचे प्रमुख अतिथी म्हणून सन्माननीय डॉ. केशव तुपे सहसंचालक, उच्च शिक्षण अमरावती विभाग अमरावती तसेच पदवी प्रमाणपत्र वितरण कार्यक्रमाचे आयोजक महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. अंजली ठाकरे, डॉ. वर्षा देशमुख, डॉ. स्मिता देशमुख व सर्व शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचारी व विद्यार्थी उपस्थित होते.

१ ऑगस्ट २०२२ रोजी लोकशाहीर अण्णाभाऊ साठे जयंती व लोकमान्य टिळक यांची पुण्यतिथी संपन्न : स्थानिक श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती येथे लोकमान्य टिळक पुण्यतिथी व लोकशाहीर अण्णाभाऊ साठे जयंती साजरी करण्यात आली.

१२ ऑगस्ट २०२२ रोजी पद्मश्री एस.आर. रंगनाथन जयंती उत्साहात साजरी : स्थानिक श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती येथे महाविद्यालयीन ग्रंथालय विभागाद्वारे भारतीय ग्रंथालय शास्त्राचे जनक पद्मश्री एस. आर. रंगनाथन यांच्या १३० वी जयंती निमित्त 'राष्ट्रीय ग्रंथपाल दिन' साजरा करण्यात आला.

१३ ऑगस्ट २०२२ 'हर घर तिरंगा अभियान' दरम्यान भव्य दिव्य रॅलीचे प्रारंभ व समापन : संत गाडगे बाबा अमरावती विद्यापीठांतर्गत व संत गाडगे बाबा अमरावती विद्यापीठाच्या राष्ट्रीय सेवा योजना, सहसंचालक, उच्च शिक्षण अमरावती विभाग व सर्व विद्यापीठाची संलग्न महाविद्यालया द्वारे स्वातंत्र्याचा अमृत महोत्सव निमित्त हर घर तिरंगा अभियान अंतर्गत श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयाच्या मैदानावर भव्य दिव्य रॅलीची सुरुवात दिनांक १३ ऑगस्ट २०२२ रोजी सकाळी ८.०० वाजता संपन्न झाली व महाविद्यालयात सदर रॅलीमध्ये अमरावती विद्यापीठाचे सन्माननीय कुलगुरु डॉ. दिलीप मालखडे, प्र.कुलगुरु विजयकुमार चौबे, कुलसचिव डॉ. तुषार देशमुख, उच्च शिक्षण अमरावती विभागाचे सहसंचालक डॉ. केशव तुपे, राष्ट्रीय सेवा योजनेचे संचालक डॉ. राजेश बुरंगे यांची प्रमुख उपस्थिती होती तसेच या रॅलीमध्ये अमरावती शहरातील विविध महाविद्यालयाचे प्राचार्य, शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचारी, विद्यार्थी तसेच विद्यापीठाचे प्रशासकीय व शैक्षणिक विभाग प्रमुख, अधिकारी, शिक्षक कर्मचारी विद्यार्थी मोठ्या संख्येने सहभागी होते.

१५ ऑगस्ट २०२२ रोजी भारतीय स्वातंत्र्याच्या ७५ व्या वर्धापन दिनानिमित्त सामूहिक ध्वजारोहण संपन्न : श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती येथे भारतीय स्वातंत्र्याच्या ७५ व्या वर्धापन दिनानिमित्त सामूहिक ध्वजारोहनाचा कार्यक्रम दि. १५ ऑगस्ट २०२२ रोजी सकाळी ८.३० वाजता श्री शिवाजी शिक्षण संस्थेचे सन्माननीय अध्यक्ष श्री हर्षवर्धनजी देशमुख यांच्या हस्ते श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयाच्या प्राणांगात मोठ्या उत्साहात साजरा करण्यात आला.

१७ ऑगस्ट २०२२ रोजी स्वातंत्र्याचा अमृत महोत्सव निमित्त स्वराज सप्ताह अंतर्गत सामूहिक राष्ट्रगान संपन्न : स्वातंत्र्याचा अमृत महोत्सव 'स्वराज सप्ताह' अंतर्गत व महाराष्ट्र शासन शिक्षण संचालनालय, (उच्च शिक्षण) महाराष्ट्र राज्यांच्या निर्देशानुसार सकाळी ठीक ११.०० वाजता सामूहिक राष्ट्रगीत गायनाचा कार्यक्रम संपन्न झाला त्यानुसार सदर कार्यक्रम महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. अंजली ठाकरे यांच्या अध्यक्षतेखाली संपन्न झाला. कार्यक्रमाचे संचालन व प्रास्ताविक डॉ. पी. एस. सावर यांनी सादर केले. कार्यक्रमाला सर्व शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचारी व विद्यार्थी उपस्थित होते.

२९ ऑगस्ट २०२२ राष्ट्रीय क्रीडा दिन मोठ्या उत्साहात साजरा : हॉकीचे जादूगार पद्मभूषण पुरस्कर्ते सर्वकालीन महान खेळाडू मेजर ध्यानचंद या महान खेळाडूचा गौरव म्हणून २९ ऑगस्ट हा दिवस राष्ट्रीय क्रीडा दिन म्हणून देशभर साजरा केला जातो त्यानुसार स्थानिक श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती येथे आज दिनांक २९ ऑगस्ट २०२२ रोजी राष्ट्रीय क्रीडा दिन मोठ्या उत्साहात साजरा करण्यात आला. या कार्यक्रमात अध्यक्षस्थानी महाविद्यालयाच्या प्राचार्य डॉ. अंजली ठाकरे तर प्रमुख अतिथी म्हणून संत गाडगे बाबा अमरावती विद्यापीठ येथील ग्रंथालय शाखांच्या विभाग प्रमुख व डीन डॉ. वैशाली गुडघे कार्यक्रमाचे उद्घाटक अमरावती चे साजी महापौर श्री. विलासभाऊ इंगोले तसेच कार्यक्रमाला प्रमुख उपस्थिती म्हणून भारतीय ज्युडो फेडरेशनचे माजी प्रशिक्षक डॉ. सतीश पहाडे व राष्ट्रीय बॉक्सिंग खेळाडू व कोच श्री. समीर कोरपे, बेरार हॉकी असोसिएशनचे समस परवेज व सर्व शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचारी व विद्यार्थी उपस्थित होते.

५ सप्टेंबर २०२२ भारताचे पूर्व राष्ट्रपती डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्ण यांच्या जन्मदिनी शिक्षक दिन मोठ्या उत्साहात साजरा : शिक्षक दिनाचे औचित्य साधून रोजी श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती येथे शिक्षक दिनाचा कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला होता. करिता विद्यार्थ्यांनी शिक्षक दिवस हा मोठ्या उत्साहात साजरा केला या निमित्त एक विशेष कार्यक्रमाचे आयोजन महाविद्यालय येथे करण्यात आले होते त्यानुसार या कार्यक्रमाला अध्यक्षस्थानी महाविद्यालयाच्या प्राचार्य डॉ. अंजली ठाकरे तर प्रमुख अतिथी म्हणून संत गाडगे बाबा अमरावती विद्यापीठाच्या शारीरिक शिक्षण विभागाचे विभाग प्रमुख डॉ. तनुजा राऊत व स्थानिक महाविद्यालयाचे सहाय्यक प्राध्यापक डॉ. पी. एस. सायर, डॉ. उल्हास देशमुख व डॉ. पुष्पलता देशमुख व सर्व शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचारी व विद्यार्थी उपस्थित होते.

२८ सप्टेंबर २०२२ रोजी शहीद भगतसिंग यांची ११५ वी जयंती साजरी : स्थानिक श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती येथे शहीद भगतसिंग यांची ११५ वी जयंती साजरी करण्यात आली या निमित्त एक विशेष कार्यक्रमाचे आयोजन महाविद्यालयात करण्यात आले होते.

३० सप्टेंबर २०२२ शिवछत्रपती पुरस्कार विजेते राष्ट्रीय, आंतरराष्ट्रीय व आंतर विद्यापीठ ३३ खेळाडूंचा सत्कार : श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय येथे शिवछत्रपती पुरस्कार प्राप्त, राष्ट्रीय, आंतरराष्ट्रीय व संत गाडगे बाबा अमरावती विद्यापीठ अंतर्गत आयोजित आंतरविद्यापीठ स्पर्धेमध्ये सहभागी झालेल्या एकूण ३३ प्राविण्यप्राप्त खेळाडूंचा सत्कार समारंभाचा कार्यक्रम दि. ३० सप्टेंबर २०२२ रोजी सकाळी ११ ते दुपारी २ या दरम्यान संपन्न झाला. त्यानिमित्त एक विशेष कार्यक्रमाचे आयोजन महाविद्यालयाच्या मल्टीपरपज हॉल मध्ये करण्यात आले होते. सदर कार्यक्रमाला अध्यक्षस्थानी श्री शिवाजी शिक्षण संस्थेचे अध्यक्ष सन्माननीय हर्षवर्धनजी देजमुख प्रमुख अतिथी आय. पी. एल. ए. चे कंट्री प्रमुख डॉ. अमित मलिक प्रमुख उपस्थिती म्हणून श्री शिवाजी शिक्षण संस्थेचे उपाध्यक्ष अॅड. जयवंतजी उर्फ भैर्यासाहेब पाटील, कोषाध्यक्ष श्री. दिलीपभाऊ इंगोले, सदस्य प्रा. केशवरावजी गावंडे, श्री. सुरेशदादा खोटो, प्रा. सुभाषराव बनसोड इत्यादी मान्यवर व सर्व शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचारी व विद्यार्थी उपस्थित होते.

दिनांक २ ते ८ ऑक्टोबर २०२२ दरम्यान संपन्न होणाऱ्या ३६ व्या राष्ट्रीय क्रीडा स्पर्धेमध्ये विद्यार्थिनी सांजली वानखडेची राष्ट्रीय क्रीडा स्पर्धेसाठी निवड : सरदार वल्लभभाई पटेल स्विमिंग कॉम्प्लेक्स राजकोट, गुजरात येथे दिनांक २ ते ८ ऑक्टोबर २०२२. ३६ व्या राष्ट्रीय क्रीडा स्पर्धा संपन्न होणार आहे. त्यानुसार सरदार स्पर्धेमध्ये श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती येथील विद्यार्थिनी सांजली वानखडेची जलतरण क्रीडा स्पर्धेमधील वॉटरपोलो या क्रीडा प्रकारात राष्ट्रीय स्पर्धेसाठी निवड झाली त्यानुसार स्नेहल नी जलतरण स्पर्धेमधील वॉटरपोलो या क्रीडा प्रकारात राष्ट्रीय स्तरावर आपले यश संपादन केले याबद्दल सत्कार करण्यात आला.

२ ऑक्टोबर २०२२ रोजी राष्ट्रपिता महात्मा गांधी व भारताचे माजी पंतप्रधान लालबहादूर शास्त्री यांची संयुक्तपणे जयंती साजरी : श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती येथे राष्ट्रपिता महात्मा गांधी व भारताचे माजी पंतप्रधान लालबहादूर शास्त्री यांची संयुक्तपणे जयंती साजरी करण्यात आली. या निमित्त एक विशेष कार्यक्रमाचे आयोजन महाविद्यालयात करण्यात आले होते.

१५ ऑक्टोबर २०२२ रोजी भारत रत्न डॉ. ए. पी. जे. अब्दुल कलाम जयंती निमित्त वाचन प्रेरणा दिन कार्यक्रमाचे आयोजन : श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय येथे भारतरत्न डॉ. ए. पी. जे. अब्दुल कलाम जयंती व वाचन प्रेरणा दिनाचे कार्यक्रम ग्रंथालय विभागाकडून घेण्यात आले. त्या निमित्त एका विशेष कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले.

१४ नोव्हेंबर २०२२ रोजी भारताचे पहिले पंतप्रधान पंडित जवाहरलाल नेहरू यांची जयंती साजरी : स्थानिक श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती येथे भारताचे पहिले पंतप्रधान पंडित जवाहरलाल नेहरू यांची जयंती साजरी करण्या आली. या निमित्त एक विशेष कार्यक्रमाचे आयोजन महाविद्यालय येथे करण्यात आले होते.

१६ ते २२ नोव्हेंबर २०२२ रोजी संशोधन पद्धती मध्ये शारीरिक शिक्षण, शिक्षण, सामाजिक विज्ञान, ग्रंथालय विज्ञान आणि मानवतावाद या विषयावर आयोजित सात दिवसीय राष्ट्रीय कार्यशाळेचे उद्घाटन समारंभ संपन्न : स्थानिक श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, श्री शिवाजी शिक्षण महाविद्यालय अमरावती, पी. जी. टी. डी. सं.गा.बा. अमरावती विद्यापीठ, आय. पी. ए. एल. रिसर्च नेबुल यांच्या संयुक्त विद्यमाने सात दिवसीय राष्ट्रीय कार्यशाळेचे आयोजन दिनांक १६ ते २२ नोव्हेंबर २०२२ रोजी सकाळी ११ ते दुपारी १.३० दरम्यान करण्यात आले होते. त्यानुसार या कार्यशाळेच्या उद्घाटन समारंभाच्या प्रसंगी अध्यक्षस्थानी श्री शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. अंजली ठाकरे त्याचप्रमाणे कार्यशाळेचे उद्घाटक समारंभाचे प्रमुख अतिथी व उद्घाटक म्हणून आय. पी. एल. ए. चे कंट्री प्रमुख अमित मलिक प्रमुख उपस्थिती म्हणून श्री शिवाजी शिक्षण महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. विजय राजूत स्थानिक श्री शिवाजी शिक्षण महाविद्यालय व श्री शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयाचे प्राध्यापक डॉ. संजय खडसे, डॉ. वनिता काले, डॉ. पी. एस. सायर, डॉ. अमित गावंडे, कार्यक्रमाचे समन्वयक डॉ. पुष्पलता देशमुख सहसमन्वयक डॉ. संगोता बिहाडे व सर्व शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचारी व विद्यार्थी उपस्थित होते.

१५ फेब्रुवारी ते १७ नोव्हेंबर २०२२ यादरम्यान संपन्न झालेल्या आंतर महाविद्यालयीन ॲथलेटिक्स स्पर्धेमध्ये श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती मधील खेळाडू विद्यार्थीनी मिळवले विजेतेपद : स्थानिक शारीरिक शिक्षण पदव्युत्तर विभाग सं.गा.बा. अमरावतीच्या वतीने व सं.गा.बा. अमरावती विद्यापीठ अंतर्गत आंतर महाविद्यालयीन ॲथलेटिक्स स्पर्धेचे आयोजन संत गाडगे बाबा अमरावती विद्यापीठाच्या ४०० मीटर ट्रॅकवर संपन्न झाले. सदर स्पर्धेमध्ये १८३ हून अधिक महाविद्यालयातील खेळाडू विद्यार्थी सहभागी झाले होते. त्यानुसार सदर स्पर्धेमध्ये श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती मधील कु. यामिनी अर्डक हिने ६५०० मीटर व स्ट्रेपल चेस मध्ये द्वितीय स्थान (४ X १००) रिले मध्ये द्वितीय स्थान (४ X ४००) प्रथम स्थान, कु. अनिता सावलकर हिने (४ X ४००) रिले मध्ये प्रथम स्थान व (४ X १००) रिले या प्रकारामध्ये द्वितीय स्थान, कु. जलवंती जामूनकर हिने या ५ किलोमीटर मध्ये प्रथम स्थान ६५०० मीटर मध्ये प्रथम स्थान (४ X १००) रिले मध्ये प्रथम स्थान व (४ X १००) रिले मध्ये तृतीय स्थान, कु. विद्या जांभवेकर हिने (४ X ४००) रिले मध्ये प्रथम स्थान (४ X १००) रिले या प्रकारामध्ये द्वितीय स्थान, कु. वर्षा कानपूरे हिने ह्यामर थ्रो मध्ये प्रथम स्थान डिस्कस थ्रो मध्ये द्वितीय स्थान, संजय पटेल ह्याने २१ किलोमीटर हाफ मॅरथॉन मध्ये तृतीय स्थान व १० किलोमीटर मध्ये तृतीय स्थान, आकाश उइके ह्याने शॉट पुट थ्रो, मोहमद अन्सार लॉग जंप या प्रकारामध्ये तृतीय स्थान प्राप्त केले तसेच प्राविण्य प्राप्त केलेल्या खेळाडू मधून कु. जलवंती जामूनकर डिची डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर मराठवाडा विद्यापीठ औरंगाबाद येथे होणाऱ्या १४ व्या महाराष्ट्र राज्य आंतर विद्यापीठ स्पोर्ट मीटर क्रीडा महोत्सव २०२२ करिता संत गाडगे बाबा अमरावती विद्यापीठाच्या ॲथलेटिक्स या खेळाच्या संघात निवड झाल्याबद्दल व त्यांच्या या घवघवीत यशाबद्दल व उत्कृष्ट कामगिरीबद्दल श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयातील प्राचार्य डॉ. अंजली ठाकरे हस्ते सत्कार करण्यात आला याप्रसंगी सर्व शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचारी व विद्यार्थी उपस्थित होते.

२६ नोव्हेंबर २०२२ रोजी डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर स्मृती स्थळी संविधान दिन साजरा : स्थानिक श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती मधील शिक्षक तथा शिक्षकेतर कर्मचारी यांनी अमरावती स्थित डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर स्मृती स्थळ इर्विन चौक येथे संविधान दिवस उत्साहात साजरा करण्यात आला या निमित्त एक विशेष कार्यक्रमाचे आयोजन इर्विन चौक डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर स्मृती स्थळी करण्यात आले होते. उपरोक्त कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. अंजली ठाकरे व प्रमुख अतिथी म्हणून श्रीमती कमलताई गवई तसेच स्थानिक श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयातील सहायक प्राध्यापक डॉ. पी. एस. सायर, डॉ. उल्हास देशमुख, डॉ. पुष्पलता देशमुख व सर्व शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचारी व विद्यार्थी उपस्थित होते.

१ डिसेंबर २०२२ रोजी श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती येथे जागतिक एड्स दिनानिमित्त जनजागृती : जगभरातील लोकांना एचआयव्ही संसर्गाबाबत जागृत करण्यासाठी जागतिक एड्स दिन दरवर्षी १ डिसेंबर रोजी संपूर्ण जगभर साजरा केला जातो. त्यानुसार श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, अमरावती येथे जागतिक एड्स दिनानिमित्त कार्यक्रम राबवण्यात आला.

६ डिसेंबर २०२२ रोजी डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर स्मृती स्थळी जाऊन केले महापरिनिर्वाण दिनी अभिवादन : श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती मधील शिक्षक तथा शिक्षकेतर कर्मचारी यांनी अमरावती स्थित डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर स्मृती स्थळ इरविन चौक येथे जाऊन भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या पुतळ्याला अभिवादन केले.

२० डिसेंबर २०२२ रोजी वैराग्यमुर्ती संत गाडगे बाबा यांची पुण्यतिथी कार्यक्रमाचे आयोजन : स्थानिक श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती येथे वैराग्यमुर्ती संत गाडगे बाबा यांची पुण्यतिथी कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले.

२४ डिसेंबर २०२२ रोजी श्री शिवाजी शिक्षण संस्था अंतर्गत आयोजित श्री शिवाजी क्रीडा महोत्सव स्पर्धेचे उद्घाटन संपन्न : स्थानिक शिक्षणमहर्षी डॉ. पंजाबराव उपाख्य भाऊसाहेब देशमुख यांच्या १२४ व्या जयंती उत्सव निमित्त श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती येथे श्री शिवाजी शिक्षण संस्था अंतर्गत श्री शिवाजी क्रीडा महोत्सव स्पर्धेचे आयोजन शनिवार, दि. २४ डिसेंबर व रविवार, दि. २५ डिसेंबर रोजी शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती येथे करण्यात आले त्यानुसार सदर स्पर्धेचे उद्घाटन शनिवार, दि. २४ डिसेंबर रोजी सकाळी १० वा. श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयाचे प्रांगणामध्ये संपन्न झाले. सदर स्पर्धेचे उद्घाटन समारंभाच्या प्रसंगी कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी श्री शिवाजी शिक्षण संस्थेचे कोषाध्यक्ष मा. दिलीपबाबू इंगोले त्याचप्रमाणे कार्यक्रमाचे उद्घाटक म्हणून श्री शिवाजी शिक्षण संस्थेचे सदस्य मा. हेमंतभाऊ काळमेघ त्याचप्रमाणे कार्यक्रमाला प्रमुख उपस्थिती म्हणून श्री शिवाजी शिक्षण संस्थेचे आजीवन सदस्य तसेच भुयार चारीटेबल ट्रस्टचे अध्यक्ष मा. श्री. शरदरावजी भुयार, श्री शिवाजी शिक्षण संस्थेचे शालेय विभागाचे उपव्यवस्थापक मा. पंडित एस. पंडागळे, श्री शिवाजी शिक्षण महाविद्यालयाचे प्राचार्य विनय राऊत, मुख्याध्यापक दिनेश जवंजाळ, उपमुख्याध्यापक प्रा. सुधीर माळवे श्री शिवाजी शिक्षण संस्थेचे शाळा निरीक्षक प्रा. एम. एस. रोडे त्याचप्रमाणे स्थानिक महाविद्यालयाचे प्राध्यापक डॉ. उल्हास देशमुख, डॉ. पुष्पलता देशमुख, डॉ. पी. एस. सायर, प्रा. संदीप इंगोले सोबत सर्व शिक्षक व शिक्षक कर्मचारी व विद्यार्थी उपस्थित होते.

२५ डिसेंबर २०२२ रोजी श्री शिवाजी शिक्षण संस्था अंतर्गत आयोजित श्री शिवाजी क्रीडा महोत्सव स्पर्धेचे समारोप व बक्षीस वितरण समारंभ संपन्न : स्थानिक शिक्षणमहर्षी डॉ. पंजाबराव उपाख्य भाऊसाहेब देशमुख यांच्या १२४ व्या जयंती उत्सव निमित्त श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती येथे श्री शिवाजी शिक्षण संस्था अंतर्गत श्री शिवाजी क्रीडा महोत्सव स्पर्धेचे आयोजन शनिवार, दि. २४ डिसेंबर व रविवार, दि. २५ डिसेंबर रोजी श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती येथे करण्यात आले होते. त्यानुसार सदर स्पर्धेचे समारोप कार्यक्रम बक्षीस वितरण रविवार, दि. २५ डिसेंबर रोजी दुपारी ४ वा. श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयाचे प्रांगणामध्ये संपन्न झाले. सदर स्पर्धेचे समारोपीय समारंभाच्या प्रसंगी कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी श्री शिवाजी शिक्षण संस्थेचे अध्यक्ष मा. श्री. हर्षवर्धनजी देशमुख त्याचप्रमाणे कार्यक्रमाचे प्रमुख अतिथी म्हणून श्री शिवाजी शिक्षण संस्थेचे स्वीकृत सदस्य मा. प्रा. नरेश पाटील त्याचप्रमाणे कार्यक्रमाला प्रमुख उपस्थिती म्हणून श्री शिवाजी शिक्षण संस्थेचे शालेय विभागाचे उपव्यवस्थापक मा. पंडित एस. पंडागळे उपस्थित होते.

२७ डिसेंबर २०२२ डॉ. पंजाबराव उपाख्य भाऊसाहेब देशमुख यांची १२४ वी जयंती साजरी : स्थानिक श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती येथे डॉ. पंजाबराव उपाख्य भाऊसाहेब देशमुख यांची १२४ वी जयंती कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले होते.

३ जानेवारी २०२३- क्रांतिज्योती सावित्रीबाई फुले यांची जयंती साजरी : श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती येथे क्रांतिज्योती सावित्रीबाई फुले यांची जयंती कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले होते.

१२ जानेवारी २०२३- युगपुरुष स्वामी विवेकानंद व राजमाता माँ जिजाऊ यांची जयंती साजरी : श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती येथे युगपुरुष स्वामी विवेकानंद व राजमाता जिजाऊ यांची जयंती कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले होते. त्यानुसार सर्वप्रथम अमरावती स्थित आर. टी. ओ. चौक येथील राजमाता माँ जिजाऊ स्मृती स्थळी जाऊन राजमाता जिजाऊ यांच्या पुतळ्याचे पूजन व पुतळ्याला हारार्पण करून पुतळ्याला सर्व शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचारी व विद्यार्थी च्या वतीने आदरांजली अर्पण करण्यात आली.

२५ जानेवारी २०२३ रोजी राष्ट्रीय मतदार दिवस साजरा : स्थानिक श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती येथे राष्ट्रीय मतदार दिवस साजरा करण्यात आला या निमित्त एक विशेष कार्यक्रमाचे आयोजन महाविद्यालय येथे करण्यात आले होते. उपरोक्त कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. अंजली ठाकरे सोबत महाविद्यालयातील डॉ. पी. एस. सायर सोबत सर्व शिक्षक तथा शिक्षक कर्मचारी व विद्यार्थी आवर्जून उपस्थित होते.

२६ जानेवारी २०२३ रोजी ७४ वा प्रजासत्ताक दिन साजरा : स्थानिक श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती येथे ७४ वा प्रजासत्ताक दिन ठीक सकाळी ७.३० वा. महाविद्यालयाच्या प्रांगणात मोठ्या उत्साहात साजरा करण्यात आला. करिता या कार्यक्रमाला सर्वप्रथम कार्यक्रमाचे प्रमुख अतिथी म्हणून उपस्थित श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. अंजली ठाकरे यांच्या शुभ हस्ते ध्वजारोहण करण्यात आले. याप्रसंगी महाविद्यालयातील महाव्यक्त प्राध्यापक डॉ. पी. एस. सायर, डॉ. उल्हास देशमुख, डॉ. पुष्पलता देशमुख सोबत सर्व शिक्षक तथा शिक्षक कर्मचारी व विद्यार्थी आवर्जून उपस्थित होते.

१९ फेब्रुवारी २०२३ रोजी श्री छत्रपती शिवाजी महाराज यांची जयंती साजरी : स्थानिक श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती येथे श्री छत्रपती शिवाजी महाराज यांची जयंती साजरी करण्यात आली. या निमित्त एक विशेष कार्यक्रमाचे आयोजन महाविद्यालयात करण्यात आले होते. उपरोक्त कार्यक्रमाला महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. अंजली ठाकरे तसेच स्थानिक महाविद्यालयातील प्राध्यापक डॉ. पी. एस. सायर, डॉ. पुष्पलता देशमुख तथा शिक्षक कर्मचारी व विद्यार्थी आवर्जून उपस्थित होते.

दि. २३ फेब्रुवारी २०२३ रोजी वैराग्यमुर्ती संत गाडगे महाराज यांची जयंती साजरी : स्थानिक श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती येथे वैराग्यमुर्ती संत गाडगे महाराज यांची जयंती कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले. उपरोक्त कार्यक्रमाला महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. अंजली ठाकरे तसेच स्थानिक महाविद्यालयातील महाव्यक्त प्राध्यापक डॉ. पी. एस. सायर, डॉ. उल्हास देशमुख, डॉ. पुष्पलता देशमुख तथा शिक्षक कर्मचारी व विद्यार्थी आवर्जून उपस्थित होते.

२३ मार्च २०२३ रोजी शहीद दिन व कै. रावसाहेब इंगोले यांच्या जयंती कार्यक्रमाचे आयोजन : स्थानिक श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती येथे शहीद दिन व कै. भगवंतराव उपाख्य रावसाहेब इंगोले यांच्या जयंती निमित्त एक विशेष कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले. उपरोक्त कार्यक्रमाला महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. अंजली ठाकरे तसेच स्थानिक महाविद्यालयाचे प्राध्यापक डॉ. उल्हास देशमुख, डॉ. पी. एस. सायर, डॉ. पुष्पलता देशमुख तथा शिक्षक कर्मचारी व विद्यार्थी आवर्जून उपस्थित होते.

२५ मार्च २०२३ रोजी महाविद्यालयीन सहलीचे आयोजन : श्री शिवाजी शिक्षण संस्था अंतर्गत श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावतीच्या वतीने महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. अंजली ठाकरे यांच्या मार्गदर्शनात महाविद्यालयीन सहलीचे आयोजन चिखलदरा या स्थळी करण्यात आले. त्यानुसार सदर सहलीला महाविद्यालयीन शिक्षक तथा शिक्षक कर्मचारी व विद्यार्थी उपस्थित होते.

६ एप्रिल २०२३ रोजी राष्ट्रीय स्तरावरील पुरस्कर्ते व आंतर विद्यापीठ २० खेळाडूंचा सत्कार आणि माजी विद्यार्थी संघटनेची सभा संपन्न : स्थानिक श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती येथे महाविद्यालयातील राष्ट्रीयस्तरावरील पुरस्कर्ते व संत गाडगे बाबा अमरावती विद्यापीठ अंतर्गत आयोजित आंतरविद्यापीठ स्पर्धेमध्ये सहभागी झालेल्या एकूण २० प्राविण्यप्राप्त खेळाडूंचा सत्कार समारंभाचा कार्यक्रम आणि माजी विद्यार्थी संघटनेची सभा दि. ६ एप्रिल २०२३ रोजी सकाळी ११ ते दुपारी २ वा. या दरम्यान संपन्न झाली. त्या निमित्त एक विशेष कार्यक्रमाचे आयोजन महाविद्यालयाच्या मल्टीपर्पज हॉल मध्ये करण्यात आले होते. सदर कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी श्री शिवाजी शिक्षण संस्थेचे सन्माननीय कोषाध्यक्ष श्री. दिलीपबाबू इंगोले आणि प्रमुख अतिथी श्री शिवाजी शिक्षण संस्थेचे उपाध्यक्ष मा. अॅड. जयवंतजी उर्फ भैर्यासाहेब पाटील (पुसदेकर), तसेच सं.गा.बा. अमरावती विद्यापीठाच्या व्यवस्थापन परिषदेचे तथा शारीरिक शिक्षण मंडळाचे सदस्य महाविद्यालयाचे माजी प्राचार्य डॉ. रविंद्र कडू तसेच प्रमुख उपस्थिती म्हणून सं.गा.बा. अमरावती विद्यापीठाच्या अकॅडमीक कौन्सिलचे सदस्य डॉ. संजय देशमुख, सं.गा.बा. अमरावती विद्यापीठाच्या शारीरिक शिक्षण व क्रीडा विभागाचे संचालक डॉ. अविनाश असनारे, सं.गा.बा. अमरावती विद्यापीठाचे शारीरिक शिक्षण मंडळाचे सदस्य तथा जुदोचे आंतरराष्ट्रीय प्रशिक्षक डॉ. सतीश पहाडे, माजी विद्यार्थी संघटनेचे सचिव डॉ. विलास ठाकरे, अमरावती शारीरिक शिक्षक संघटनेचे सचिव डॉ. नितीन चव्हाळे, शारीरिक शिक्षक श्री. संदीप इंगोले, महाविद्यालयाच्या प्राचार्य डॉ. अंजली ठाकरे कार्यक्रमाचे आयोजक तथा स्थानिक महाविद्यालयाचे प्राध्यापक डॉ. उल्हास देशमुख, डॉ. पी. एस. सायर, डॉ. पुष्पलता देशमुख इत्यादी मान्यवर उपस्थित होते.

१० एप्रिल २०२३ रोजी डॉ. पंजाबराव उपाख्य भाऊसाहेब देशमुख यांच्या ५८ व्या पुण्यतिथी कार्यक्रमाचे आयोजन : स्थानिक श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, अमरावती येथे डॉ. पंजाबराव उपाख्य भाऊसाहेब देशमुख यांच्या ५८ व्या पुण्यतिथी निमित्त कार्यक्रमाचे आयोजन महाविद्यालयामध्ये करण्यात आले.

११ एप्रिल २०२३ रोजी महात्मा फुले यांच्या जयंती कार्यक्रमाचे आयोजन : स्थानिक श्री शिवाजी शिक्षण महाविद्यालय अमरावती येथे महात्मा फुले यांच्या जयंती कार्यक्रमाचे आयोजन महाविद्यालयामध्ये करण्यात आले.

१३ एप्रिल २०२३ रोजी डॉ. पंजाबराव उपाख्य भाऊसाहेब देशमुख यांच्या स्मृती स्थळी भेट देऊन भारतीय संविधानाची मूळ प्रतची पाहणी करून भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर जयंती साजरी : श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती येथे भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर जयंती चे औचित्य साधून विशेष उपक्रम म्हणून आयोजन करण्यात आले. त्यानुसार सर्वप्रथम दिनांक १३ एप्रिल रोजी दुपारी ४ वाजता डॉ. पंजाबराव उपाख्य भाऊसाहेब देशमुख यांच्या स्मृती भवन येथे भेट देऊन भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर व शिक्षणमहर्षी डॉ. पंजाबराव उपाख्य भाऊसाहेब देशमुख यांचे घटना समितीच्या मधील योगदान व सदस्य म्हणून या भारताच्या संविधानामध्ये खूप मोठे योगदान करिता या दोन्ही महामानवांचे सर्व चरित्र तसेच भारतीय संविधानाची मूळ प्रत या स्मृतिभवनमध्ये आहे. त्यामुळे श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयातील सर्व शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचारी यांनी भाऊसाहेबांच्या स्मृती स्थळी भेट देवून भारताच्या स्वातंत्र्याच्या लढ्यामध्ये त्यांचे योगदान याबद्दल जाणून घेतले.

२७ एप्रिल रोजी २०२३ नॅक पियर टीमचे आगमन : श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय येथे राष्ट्रीय मूल्यांकन आणि प्रमाणन परिषदेचे अंतर्गत वरिष्ठ महाविद्यालयाचे मूल्यांकन आणि मान्यता याद्वारे कोणत्याही शैक्षणिक संस्थेचा 'दर्जा' आणि 'शैक्षणिक गुणवत्ता' ठरवणाऱ्या नॅक पियर टीमचे आगमन दिनांक २७ एप्रिल २०२३ रोजी झाले. सदर कमिटीमध्ये चेअरमन म्हणून डॉ. प्रमोद कुमार नाईक कुलगुरू AISECT विद्यापीठ इजारीबाग झारखंड तसेच मॅम्बरको कॉर्डिनेटर म्हणून डॉ. सुधीरा चंदेल प्रोफेसर डिपार्टमेंट ऑफ फिजिकल एज्युकेशन देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदोर व मॅम्बर म्हणून डॉ. अशोक चेल्हादुराई अग्न्या नादार जानकी अंमल महाविद्यालय ऑटोनाॅमस सिवाकासी तामिळनाडू यांचा समाविष्ट होता.

२८ एप्रिल रोजी २०२३ नॅक पियर टीमच्या उपस्थितीमध्ये समारोपीय कार्यक्रम संपन्न : श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती येथे समारोपीय कार्यक्रम संपन्न झाला. सदर कार्यक्रमांमध्ये नॅक पियर टीमचे सन्माननीय चेअरमन कुलगुरू डॉ. प्रमोद कुमार नाईक, मॅम्बर को-कोर्डिनेटर प्रोफेसर डॉ. सुधीरा चंदेल, मॅम्बर प्राचार्य डॉ. अशोक चेल्हादुराई, सोबत स्थानिक महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. अंजली ठाकरे, आय. क्यू. एसी. समन्वयक डॉ. पी. एस. सायर, डॉ. उल्हास देशमुख, डॉ. पुष्पलता देशमुख सोबत सर्व शिक्षक कर्मचारी व विद्यार्थी उपस्थित होते.

१ मे २०२३ रोजी महाराष्ट्र व कामगार दिन साजरा : श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती येथे महाराष्ट्र दिन व कामगार दिन सकाळी ठिक ७.३० वाजता महाविद्यालयाच्या प्रांगणात मोठ्या उत्साहात साजरा करण्यात आला. याप्रसंगी श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावतीचे प्राचार्य डॉ. अंजली ठाकरे, आय. क्यू. एसी. समन्वयक डॉ. पी. एस. सायर, डॉ. उल्हास देशमुख, डॉ. पुष्पलता देशमुख सोबत सर्व शिक्षक कर्मचारी व विद्यार्थी उपस्थित होते.

४ मे २०२३ रोजी राष्ट्रीय मूल्यांकन और प्रत्यायन परिषद (नॅक) बंगलोर चे सल्लागार डॉ. देवेंद्र कवाडे व डॉ. प्रशांत प्रहाड उपसल्लागार यांची अमरावती स्थित श्री शिवाजी शिक्षण संस्था व श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयास भेट : स्थानिक अमरावती येथील श्री शिवाजी शिक्षण संस्था व श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती येथे राष्ट्रीय मूल्यांकन और प्रत्यायन परिषद (नॅक) बंगलोर चे सल्लागार डॉ. देवेंद्र कवाडे व डॉ. प्रशांत प्रहाड उपसल्लागार यांनी दि. ४ मे २०२३ रोजी भेट दिली. या प्रसंगी श्री शिवाजी शिक्षण संस्थेचे सन्माननीय अध्यक्ष हर्षवर्धनजी देशमुख, सचिव डॉ. विजय ठाकरे, प्राचार्य डॉ. अंजली ठाकरे, डॉ. वर्षा देशमुख, डॉ. गजानन कोरपे, डॉ. विजय राऊत, आय. क्यू. एसी. समन्वयक डॉ. महेंद्र मेटे, डॉ. पी. एस. सायर, डॉ. पुष्पलता देशमुख सोबत विविध महाविद्यालयाचे शिक्षक तथा शिक्षक कर्मचारी उपस्थित होते.

११ मे २०२३ रोजी श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती ला नॅक मानांकन 'बी' दर्जा : स्थानिक श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती ला नॅक (राष्ट्रीय मूल्यांकन व अधिस्वीकृती परिषद) या देशातील सर्वोच्च संस्थेकडून महाविद्यालयाच्या पहिल्या मानांकन प्रक्रियेत 'बी' दर्जासह अधिस्वीकृती व मानांकन प्राप्त झाल्याची माहिती महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. अंजली ठाकरे यांनी दिली. नॅकच्या सुधारित ऑनलाईन व ऑफ लाईन प्रक्रिया यशस्वीरित्या पूर्ण करून शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयामध्ये उच्च मानांकन प्राप्त करणारे महाराष्ट्र राज्यातील श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, अमरावती हे पहिले महाविद्यालय ठरले आहे. त्यानुसार सदर महाविद्यालयाला संयुक्त २.०३ सरासरी श्रेयांकासह (सी.जी.ए.) 'बी' दर्जा प्राप्त झाल्याची घोषणा ११ मे २०२३ रोजी नॅक संस्थेने केली.

२९ ते ३१ मे २०२३ या दरम्यान विद्यार्थिनी कु. वर्षा कानपुरे ची आंतर विद्यापीठ खेले इंडिया स्पर्धेमध्ये निवड : स्थानिक श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती ची विद्यार्थिनी कु. वर्षा कानपुरे, बी.पी.एड. प्रथम वर्ष हिने नुकत्याच ३१ व्या महाराष्ट्र अॅथलेटिक वरिष्ठ गट स्पर्धा पुणे येथे २१ ते २३ मे २०२३ च्या कालावधीत झाल्या असून तिला हॅमर थ्रो इव्हेंट मध्ये सुवर्णपदक प्राप्त झाले व तिची नियुक्ती आंतर विद्यापीठ खेले इंडिया स्पर्धे करिता झाली आहे. त्यानुसार या स्पर्धा दिनांक २९ ते ३१ मे २०२३ या दरम्यान लखनऊ येथे आयोजित करण्यात आले आहे. या करिता कु. वर्षा कानपुरे हिला मिलालेल्या या घवघवीत चशाबद्दल कामगिरीबद्दल श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयानील प्राचार्य डॉ. अंजली ठाकरे हस्ते सत्कार करण्यात आला.

वरील यासर्व उपक्रमासाठी श्री शिवाजी शिक्षण संस्थेचे अध्यक्ष सन्माननीय श्री. हर्षवर्धन प्र. देशमुख, सन्माननीय देवेंद्र कवाडे नॅक अॅडव्हायझर, संस्थेचे उपाध्यक्ष मा. गजाननराव पुंडकर, मा. अॅड. जयवंत उर्फ भैर्यासाहेब पाटील (पुसदेकर), कोषाध्यक्ष मा. दिलीपबाबू इंगोले, श्री शिवाजी शिक्षण संस्थेचे कार्यकारिणी सदस्य मा. प्रा. केशवरावजी गावंडे, श्री. सुरेशदादा खोटेरे, प्रा. सुभाषराव बनसोड, मा. हेमंत कालमेघ, सचिव मा. श्री. विजय ठाकरे, माजी महापौर श्री. विलास इंगोले, कुलगुरू सन्माननीय डॉ. दिलीप मालखडे, सन्माननीय डॉ. विजयकुमार चौबे, प्र. कुलगुरू आ. पी. एल. ए. चे कंट्री प्रमुख डॉ. अमित मलिक, नॅक पिथर टीमचे सन्माननीय अध्यक्ष कुलगुरू डॉ. प्रमोद कुमार नाईक, मॅबर को-कॉर्डिनेटर प्रा. डॉ. सुधीरा चंदेल, प्राचार्य डॉ. अशोक चेल्हादुराई, मा. सहसंचालक डॉ. केशव तुपे, क्रीडा संचालक डॉ. अविनाश असनारे, डॉ. तनुजा राऊत, डॉ. वैशाली गुडधे, डॉ. सतीश पहाडे, डॉ. स्मिता देशमुख, डॉ. वर्षा देशमुख या सर्व मान्यवरांनी आपले विचार प्रकट करून प्रेरणात्मक मार्गदर्शन केले.

ऋणनिर्देश :

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

डॉ. अंजली ठाकरे

प्राचार्य

श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, अमरावती



राष्ट्रीय मूल्यांकन एवं प्रत्यायन परिषद

विश्वविद्यालय अनुदान आयोग का स्वायत्त संस्थान

NATIONAL ASSESSMENT AND ACCREDITATION COUNCIL

An Autonomous Institution of the University Grants Commission

Certificate of Accreditation

*The Executive Committee of the
National Assessment and Accreditation Council*

is pleased to declare

Shri Shivaji College of Physical Education, Amravati

Shivaji Nagar, Dist. Amravati,

affiliated to Sant Gadge Baba Amravati University, Maharashtra as

Accredited

with CSPA of 2.03 on four point scale

at B grade

valid up to May 18, 2028

Date : May 19, 2023



S. C. Datta
Director

EC(SC)/155/1st Cycle/MHCOGN105067



राष्ट्रीय मूल्यांकन एवं प्रत्यायन परिषद
विश्वविद्यालय अनुदान आयोग का स्वायत्त संस्थान
NATIONAL ASSESSMENT AND ACCREDITATION COUNCIL
An Autonomous Institution of the University Grants Commission

Quality Profile

Name of the Institution : Shri Shivaji College of Physical Education, Amravati
Place : Shivaji Nagar, Dist. Amravati, Maharashtra

Criteria	Weightage (W_i)	Criterion-wise Weighted Grade Point ($CrWGP_i$)	Criterion-wise Grade Point Averages ($CrWGP_i / W_i$)
I. Curricular Aspects	105	225	2.14
II. Teaching-Learning and Evaluation	360	854	2.37
III. Research and Outreach Activities	100	089	0.89
IV. Infrastructure and Learning Resources	100	212	2.12
V. Student Support and Progression	115	240	2.09
VI. Governance, Leadership & Management	120	257	2.14
VII. Institutional Values and Best Practices	100	156	1.56
Total	$\sum_{i=1}^7 W_i = 1000$	$\sum_{i=1}^7 (CrWGP_i) = 2033$	

$$\text{Institutional CGPA} = \frac{\sum_{i=1}^7 (CrWGP_i)}{\sum_{i=1}^7 W_i} = \frac{2033}{1000} = \boxed{2.03}$$

Grade = B



Date : May 19, 2023


Director

- This certification is valid for a period of Five years with effect from May 19, 2023
- An Institutional CGPA on four point scale in the range of 3.51 - 4.00 denotes A++ grade, 3.26 - 3.50 denotes A+ grade, 3.01 - 3.25 denotes A grade, 2.76 - 3.00 denotes B++ grade, 2.51 - 2.75 denotes B+ grade, 2.01 - 2.50 denotes B grade, 1.51 - 2.00 denotes C grade
- Scores rounded off to the nearest integer

BC(SQ)/15/1st Cycle/MHCOGN105067

श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, अमरावती
प्राचार्य व कायमस्वरुपी शिक्षक वर्ग



प्राचार्य व कायमस्वरुपी शिक्षकेतर कर्मचारी



प्राचार्य व शिक्षक वर्ग



श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, अमरावती
प्राचार्य व शिक्षकेतर कर्मचारी



ग्रंथालय समिती



प्राचार्य व वर्ग प्रतिनिधी



CONVOCATION



अनुक्रमणिका

मराठी विभाग

अ.क्र.	शीर्षक	लेखक	पृष्ठ क्र.
१.	छत्रपती शिवाजी महाराज	मंधन राठोड	०१
२.	डॉ. भाऊसाहेब उपाख्य पंजाबराव देशमुख	कु. कल्याणी ठाकरे	०२
३.	कबड्डी	कु. गायत्री खंडार	०३
४.	बास्केटबॉल	संजय पटेल	०५
५.	हॉकी	कु. साक्षी उहाके	०६
६.	लंगडी	कु. अंकीता बेलसरे	०६
७.	क्रिकेट	राजकमल	०७
८.	खो-खो	दामू सूस्साट	०८
९.	सॉफ्टबॉल	नितीन सावनेर	०९
१०.	लग्नोच्या	कु. आसती धिकार	१०
११.	भारतीय योगाचे महत्व	सौ. शोभा रविन्द्र जलमकर	११
१२.	जीवनाची व्याख्या	प्रा. डॉ. सचिन महल्ले	१८
१३.	आठवण बालपणाची	कु. आचल बेलखेडे	१८
१४.	हे जीवन सुंदर आहे	कु. दर्शना कावरे	१९
१५.	योग म्हणजे काय?	यश हिवसाले	२०
१६.	शालेमध्ये शारीरिक शिक्षण अनिवार्य	सिद्धांत सावलें	२१
१७.	व्यायामाचे महत्व	कु. सुचिता देशमुख	२२
१८.	आयुष्य	भुषण परते	२३
१९.	देव चुकला वाटतो	कु. विद्या जांभेकर	२३
२०.	किंमत	सुनिल महातो	२३
२१.	असं म्हणतात की	वेणूगोपाल झापरकर	२४
२२.	नातेवाईक	कु. चैताली इंगळे	२४
२३.	आयुष्य	कु. श्वेता शेलके	२४

हिन्दी विभाग

२४.	शारीरिक शिक्षण की अवधारणा	कु. प्रतिभा धिकार	२५
२५.	तनाव क्या है?	प्रा. कु. प्रिया एल. किनाके	२६
२६.	दीर्घायु के लिए स्वस्थ आदतें	गौरव आत्राम	२९
२७.	चिखलदरा	कु. भाव्यश्री कास्टेकर	३२

۲۷.	بھارت کی پہلی مسلمان شائکھا	کھ. بھرآ رانی	۳۳
۲۸.	بھارتی کسان	रणवीर सिंह	۳۴
۳۰.	شائکھا کا مھتھ	सोनू कुमार	۳۶
۳۱.	جیدد منجیل پانے کی	विकास कुमार यादव	۳۶
۳۲.	شائکھ اور ویشارثی	नेमीचन्द चौधरी	۳۷
۳۳.	اک وٹ کی کیمت	विकास बाबल	۳۷
۳۴.	جیدگی کی اٹمی	राजकमल	۳۷
۳۶.	जिदगी	महेश्वरी झारेकर	۳۷
۳۷.	जीवन नही मरा करता है।	सोनू धांडे	۳۸
۳۷.	मेहनत	कु. वर्षा कानपुरे	۳۸
۳۷.	जिद	शंख नरेश	۴۰
۳۸.	जरूरी है।	विशाल सिंह	۴۰
۴۰.	एक हिंदी कविता संग्रह	रविरंजन कुमार	۴۱
۴۱.	हाय परिक्षा आई	राजन राज	۴۱
۴۲.	मरुभूमी	राजेंद्र सिंह सोढा	۴۲
۴۳.	फिर जित जावुंगी	कु. विद्या पुरी	۴۲
۴۴.	विविध	कु. रोशनी राऊत	۴۳

संस्कृत विभाग

۴۶.	महत् क्रीडायाः	श्री. सुशांत कुकडे	४६
४७.	स्वातंत्र्य महमः	राज कमल	४७
४७.	श्लोक	संतोष दुर्वे	४७
४ॷ.	अये मानवः। नैव जानासि?	गौरव आत्राम	४ॷ
४८.	विज्ञानस्य चमत्कारं	विकास कुमार यादव	४८
५०.	मम जीवनस्य लक्ष्य	रूपेश जावरकर	५०

उर्दु विभाग

۶۱.	ہم آپ کو اور غمروں کو کہو: ۱۹ سے محفوظ رکھیں گے ہر لاکرین۔	شری اویس ایوب (بی بی ایٹ دوسرا سال)	۶۱
۶۲.	بچے کی دعا۔	میا. شفیق	۶۲
۶۳.	جو بچہ کہو تو برے ہو تم	شری اویس ایوب (بی بی ایٹ دوسرا سال)	۶۳
۶۴.	ہماری سوچ	سرینی اریتر	۶۴

इंग्रजी विभाग

५५.	History of Volley ball	Ku. Jayshree V. Khadse	५५
५६.	Yoga	Ku. Suchita S. Deshmukh	५७
५७.	Modernity in Physical Education and sports	Ku. Mansi	५८
५८.	Physical education sports Act	Ku. Ankita S. Kumar	५९
५९.	Artificial Intelligence	Ku. Kanika Ajitpal	६०
६०.	Hard work and success	Raj Kamal	६१
६१.	Artificial Intelligence (AI) Boon and Bane	Gaurav Sagne	६२
६२.	Modern India	Nikesh	६३
६३.	What is Literature	Sanket Kumar Sharma	६४
६४.	"Cricket Fever"	Vikas Kumar Yadav	६५
६५.	Reservation	Rajan Raj	६५
६६.	Cultural heritage of Bihar	Ku. Annu Priya	६७
६७.	List of Admitted Students 2022-2023		६८ तै ७९



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

कुसुमाग्रज

मराठी विभाग



छत्रपती शिवाजी महाराज

मंथन राठोड
बी.पी.ई.एस. तृतीय वर्ष

शिवाजी शहाजी भोसले (१९ फेब्रुवारी, १६३० जन्म) छत्रपती शिवाजी महाराज म्हणून प्रसिद्ध, हे एक भारतीय राजे आणि मराठी साम्राज्याचे संस्थापक होते. विजापूरच्या ढासळत्या आदिलशाहीमधून शिवरायांनी स्वतःचे स्वतंत्र राज्य निर्माण करून मराठा साम्राज्याची स्थापना केली. इ.स. १६७४ मध्ये रायगड किल्ल्यावर औपचारिकपणे छत्रपती म्हणून त्यांचा राज्यभिषेक करण्यात आला. आपल्या कारकीर्दीत शिवाजी महाराजांनी मुघल साम्राज्य, गोवळकोंड्याची कुतुबशाही, विजापूरची, आदिलशाही, आणि युरोपियन वसाहतवादी शक्तींची मुर्ती व शत्रुत्व दोन्ही केले. शिस्तबद्ध लवकर व सुसंघटित प्रशासकीय यंत्रणेच्या बळावर छत्रपती शिवाजी महाराजांनी एक सामर्थ्यशाली आणि प्रागतिक राज्य उभे केले. किनारी आणि अंतर्गत प्रदेशातील किल्ल्यांची डागडुजी करण्यासोबतच त्यांनी अनेक नवे किल्लेही उभारले. शिवरायांनी शिस्तबद्ध प्रशासकीय संघटनांसह सक्षम आणि प्रगतिशील नागरी शासन स्थापन केले.

प्राचिन हिंदू राजकीय परंपरा, न्यायालयीन अधिवेशन पुनरुज्जीवित केली. प्रदेशातील भूभागाची इत्यंभूत माहिती, आश्चर्यजनक वेगवान हालचाली आणि गमिनी काव्याचे तंत्र यांच्या सहाय्याने त्यांनी थोडक्या फौजेच्या सहाय्याने बलाढ्य अशा मुघल व आदिलशाही फौजांचा यशस्वीपणे सामना केला. राज्यकारभारात तत्कालीन रुढ असलेल्या पारशी भाषेऐवजी मराठी आणि संस्कृत भाषेचा वापर करण्यात त्यांनी प्रोत्साहन दिले. भारतीय स्वातंत्र्यलढ्यात राष्ट्रवादी नेत्यांनी शिवाजी महाराजांच्या पराक्रमी कथांचा वापर लोकांना एकत्रित आणण्यासाठी आणि त्यांचे मनोबल वाढवण्यासाठी करून घेतला. शिवाजी महाराजांचा वारसा निरीक्षक आणि काळानुसार बदलत होता. परंतु त्यांच्या मृत्युनंतर सुमारे दोन शतकांनंतर भारतीय स्वातंत्र्य चळवळीच्या उदयोबरोबर त्यांचे अधिक महत्व

वाढण्यास सुरुवात झाली. कारण अनेक भारतीय स्वातंत्र्यसैनिकांनी त्यांना आदर-राष्ट्रवादी आणि हिंदूचे नायक मानले. महाराष्ट्राच्या सामाजिक आणि राजकीय इतिहासामध्ये शिवाजी महाराजांचा मोठा प्रभाव आहे. शिवाजी महाराज हे मराठी लोकांच्या अस्मितेचा एक अविभाज्य भाग आहेत. शिवाजी महाराजांचा जन्मदिवस हा शिवजयंती म्हणून साजरा होतो.

प्रस्तावित राज्यभिषेकाची तयारी १६७३ मध्ये सुरु झाली. तथापि, काही वादग्रस्त समस्यांमुळे राज्यभिषेकाला जवळपास एक वर्ष उशीर झाला. शिवाजीराजांच्या दरबारातील ब्राह्मणांमध्ये वाद निर्माण झाला. त्यांनी शिवरायांना राजा म्हणून राज्यभिषेक करण्यात नकार दिला. कारण हा दर्जा हिंदू समाजातील क्षत्रिय योद्धा वर्णासाठी, राखिव होता. शिवराय हे शेती करणाऱ्या गावांच्या प्रमुखांच्या वंशातून आले होते आणि त्यानुसार ब्राह्मणांनी त्यांना शुद्र शेती करणारा वर्णाचे म्हणून वर्गीकृत केले. त्यांनी नमूद केले की शिवरायांना पवित्र धाम्याच्या समारंभ कधीच केला नव्हता आणि जो धागा छत्रिय घालतात तो कधीच घातला नव्हता.

६ जून १६७४ रोजी रायगड किल्ल्यावर एका भव्य समारंभात शिवाजी महाराजांचा मराठा साम्राज्याचे राजे म्हणून राज्यभिषेक झाला. हिंदू कॅलेंडरमध्ये तो दिवस १५९६ मध्ये जेष्ठ महिन्याचा पहिल्या पंधरवाड्याच्या १३ व्या दिवशी होता. गागा भट्ट यांनी यमुना, सिंधु, गंगा, गोदावरी, नर्मदा, कृष्णा, कावेरी या सात पवित्र नद्यांच्या पाण्याने भरलेल्या सोन्याच्या पात्रातून शिवाजीराजांच्या डोक्यावर पाणी ओतले आणि वैदिक राज्यभिषेक मंत्राचा उच्चार केला. प्रसवल्यानंतर शिवाजीराजांनी आई जिजाबाईंना नतमस्तक करून त्यांच्या चरणांना स्पर्श केला. सोहळ्यासाठी रायगडावर जवळपास पन्नास हजार लोक जमले होते. शिवाजी महाराजांना शककर्ता (युगाचा संस्थापक) व छत्रपती (सार्वभौम) असे नाव देण्यात आले. त्यांनी दैव धर्माद्वारक ही पदवी देखील घेतली.

१८ जून १६७४ रोजी शिवाजी महाराजांची आई जिजाबाई यांचे निधन झाले. मराठ्यांनी रिचल पुरी गोस्वामी या तांत्रिक पुजारीला बोलावले. ज्याने घोषित केले की मूळ राज्याभिषेक आवश्यक आहे. २४ सप्टेंबर १६७४

रोजी झालेल्या या दुसऱ्या राज्यभिषेकाचा दुहेरी उपयोग झाला. ज्यांचा अजूनही असा विश्वास होता की शिवाजीराजे त्याच्या पहिल्या राज्यभिषेकाच्या वैदिक विधीसाठी पात्र नव्हते, म्हणून त्यांनी कमी-प्रतिस्पर्धी अतिरिक्त सोहळा पार पाडून राज्यभिषेक केला. गागाभट्टाने केलेल्या अभिषेकानंतर शिवाजी महाराजांनी दुसरा राज्यभिषेक पुराणोक्त किंवा तांत्रिक पद्धतीने अश्विन शुद्ध पंचमी (२४ सप्टेंबर १६७४) रोजी करून घेतला अशी माहिती 'शिवाज्यभिषेक कल्पतरू' नावाच्या समकालीन संस्कृती ग्रंथामध्ये मिळते.

शिवाजीराजांच्या वारसदाराचा प्रश्न गुंतागुंतीचा होता. १६७८ मध्ये शिवार्जींनी संभाजीराजांना पन्हाहा येथे बंदिस्त केले. त्यानंतर संभाजीराजे आपल्या पतीसह एक वर्षासाठी मुघलांकडे गेले. पुढे ते पश्चात्ताद न करता घरी परतले आणि पुन्हा पन्हाळ्याला बंदिस्त झाले. हनुमान जयंतीच्या पूर्वसंध्येला ३-५ एप्रिल १६८० रोजी वयाच्या ५० व्या वर्षी शिवाजी महाराजांचा मृत्यू झाला. त्यांच्या मृत्युचे कारण वादग्रस्त आहे. ब्रिटीश नोंदी सांगतात की १२ दिवस आजारी राहिल्याने त्यांचा मृत्यू झाला. पोर्तुगीज भाषेतील विजिलेओटिका लिस्बोआ या समकालीन दस्तावेजात मृत्युचे कारण अश्विनी आहे. तथापि कृष्णाजी अनंत सभासद यांनी मृत्युचे कारण ताप असल्याचे नमूद केले आहे.



डॉ. भाऊसाहेब उपाख्य पंजाबराव देशमुख

कु. कल्याणी ठाकरे
बी.पी.ई.एस. तृतीय वर्ष

जन्म: पापळ - अमरावती जिल्हा २७ डिसेंबर १८९८
यांचा जन्म पापळ या गावी झाला. उच्च शिक्षण घेऊन ते स्वातंत्र्य लढ्यात सामिल झाले. इ.स. १९३६ च्या निवडणुकीपश्चात ते शिक्षणमंत्री झाले. स्वतंत्र भारतात ते भारताचे पहिले कृषीमंत्री होते. विदर्भात शिक्षणाचा प्रसार व्हावा म्हणून त्यांनी श्री शिवाजी शिक्षण संस्था काढली. या संस्थेच्या पश्चिम विदर्भात म्हणजे अमरावती विभागात अंदाजे १,००० च्या वर शाळा आहेत. महाविद्यालये, अभियांत्रिकी पदवी तसेच पदविका तंत्रनिकेतन, कृषी महाविद्यालय, वैद्यकीय महाविद्यालय अशी अनेक महाविद्यालये सुरू करून त्या संस्था शिक्षण क्षेत्रात फार मोठे योगदान देत आहेत.

डॉ. पंजाबराव देशमुख (भाऊसाहेब देशमुख) मूळ आडनाव - कदम

१९२७ - शेतकरी संघाच्या प्रचारासाठी 'महाराष्ट्र केसरी' हे वर्तमानपत्र चालविले.

वैदिक वाङ्मयातील धर्माचा उद्गम आणि विकास या प्रबंधाबद्दल डॉक्टरेट

१९३३- शेतकऱ्यांची कर्जातून मुक्तता करणारा कर्ज लवाद कायदा पारीत करण्यात मोठा वाटा. त्यामुळे त्यांना हिंदुस्थानच्या कृषक क्रांतीचे जनक म्हणतात.

१९२६- मुष्टिकंड या माध्यमातून गरीब होतकरू विद्यार्थ्यांसाठी श्रद्धानंद छात्रालय काढले.

१९२७- शेतकरी संघाची स्थापना

१९३२ - श्री ए. डब्ल्यू पाटील यांच्या सहकार्याने श्री शिवाजी शिक्षण संस्थेची स्थापना ग्रामोद्धार मंडळाची स्थापना.

१९५० - लोकविद्यापीठाची स्थापना (पुणे) नंतर यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठात रुपांतर झाले.

१९५५- भारत कृषक समाजाची स्थापना व त्याच्याच

विद्यमाने 'राष्ट्रीय कृषी सहकारी खरेदी विक्री संघाची स्थापना.

१९५६- अखिल भारतीय दलित संघाची स्थापना.

१८ ऑगस्ट १९२८ - अमरावती अंबाबाई मंदीर अस्पृश्यांसाठी खुले व्हावे म्हणून सत्याग्रह.

१९३०- प्रांतिक कायदे मंडळावर निवड, शिक्षण, कृषी सहकार खात्याचे मंत्री.

१९५२, १९५७, १९६२ तीन वेळा लोकसभेवर निवड

१९५२ ते ६२ केंद्रीय मंत्रिमंडळात कृषिमंत्री, भारताचे पहिले कृषिमंत्री.

देवस्थानची संपत्ती सरकारने ताब्यात घेऊन विधायक कार्य करावे या उद्देशाने १९३२ मध्ये हिंदू देवस्थान संपत्ती बिल मांडले.

प्राथमिक शिक्षकांच्या समस्या सोडवण्यासाठी प्राथमिक शिक्षण संघाची स्थापना.

१९६० - दिल्ली येथे जागतिक कृषी प्रदर्शन भरवले.

पंजाबराव देशमुखांच्या जीवनावरील पुस्तके सूर्यावर वादळे उडतात. (नाटक, लेखक बाळकृष्ण द. महात्मे.)

सन्मान - विदर्भातील अकोला येथे असलेल्या कृषी विद्यापीठाला डॉ. पंजाबराव देशमुखांचे नाव दिले आहे.

ब्रीदवाक्य -

“भुतकाळ विसरा, तलवार विसरा,
जातिभेद पुर, सेवाभाव धरा.”



कबड्डी

कु. गायत्री खंडार

बी.पी.ई.एस. तृतीय वर्ष

कबड्डी हा एक भारतीय सांघीक खेळ आहे, ज्याचा उगम तामिळनाडू मध्ये झाला. सात खेळाडूंच्या दोन संघांमध्ये हा खेळ खेळला जातो. यात एकच खेळाडू ज्याला 'रेडर' म्हणून संबोधले जाते, तो विरुद्ध संघाच्या अर्ध्या कोर्टात धाव घेतो, शक्य तितक्या त्यांच्या बचावकर्त्यांना स्पर्श करतो आणि त्यांच्या स्वतःच्या अर्ध्या कोर्टात परत जातो. हे करताना विरोधी संघाच्या सर्व बचावकर्त्यांचा त्याला स्पर्श न होता एका दमात तो परत आला पाहिजे. रेडरने स्पर्श केल्यास प्रत्येक खेळाडूसाठी गुण मिळतो, तर विरोधी संघ रेडरला थांबवल्याबद्दल गुण मिळतो. खेळाडूंना स्पर्श केल्यास किंवा हाताळले गेल्यास खेळातून बाहेर काढले जाते. परंतु त्यांच्या संघाने टॅग किंवा टॅकलमधून मिळवलेल्या प्रत्येक गुणासाठी त्यांना परत आणले जाते.

हा खेळ भारतीय उपखंड आणि इतर आसपासच्या आशियाई देशांमध्ये लोकप्रिय आहे. प्राचीन भारताच्या इतिहासात कबड्डीचे वर्णन आढळत असले तरी २० व्या शतकात हा खेळ स्पर्धात्मक खेळ म्हणून लोकप्रिय झाला. हा बांगलादेशचा राष्ट्रीय खेळ आहे. भारतातील तामिळनाडू, आंध्रप्रदेश, बिहार, हरियाणा, कर्नाटक, केरळ, महाराष्ट्र, ओडिशा, पंजाब, तेलंगणा, उत्तरप्रदेश या राज्यांचा खेळ आहे. कबड्डीच्या दोन प्रमुख शाखा आहेत. "पंजाबी कबड्डी" ज्याला "वर्तुळ शैली" असेही संबोधले जाते, त्यामध्ये खेळाच्या पारंपारिक प्रकारांचा समावेश आहे जो बाहेर गोलाकार मैदानावर खेळला जातो, तर "मानक शैली" यात हा खेळ आयताकृती कोर्टवर खेळला जातो, प्रमुख व्यावसायिक लोग आणि आशियाई खेळांसारख्या आंतरराष्ट्रीय स्पर्धांमध्ये हीच शैली वापरली जाते.

हा खेळ भारतीय उपखंडातील विविध भागात असंख्य नावांनी ओळखला जातो, जसे की कबड्डी किंवा आंध्रप्रदेश आणि तेलंगणामध्ये चेडुगुडू, महाराष्ट्र, कर्नाटक आणि केरळमध्ये कबड्डी, पश्चिम बंगाल आणि बांगलादेशमध्ये कबड्डी किंवा हा डु-डु, मालदीवमध्ये भाविक, पंजाब प्रदेशात कौड्डी किंवा कबड्डी, पश्चिम भारतात

हुतूतू, पूर्व भारतात हुदूदू, दक्षिण भारतात चडकुडू, नेपाळमध्ये कपर्डी, तामिळनाडू मध्ये कबड्डी किंवा सादुगुडू.

मुळचा भारतीय असलेला हा खेळ पाकिस्तान, भूतान, नेपाळ, श्रीलंका, बांगलादेश, मलेशिया इत्यादी देशात खेळला जातो. जपान याही देशात तो प्रसाहित झाला आहे. या खेळात दोन संघ मैदानाच्या दोन बाजू राखून आळीपाळीने प्रतिस्पर्धी संघावर चढाया करायला एक खेळाडू पाठवतात. प्रत्येक संघात बारा खेळाडू असतात. प्रत्यक्ष सामन्यात सात खेळाडू खेळतात. इतर पाच खेळाडू बदली खेळाडू म्हणून खेळवले जातात. पुरुषांसाठी वीस मिनिटांचे, तर महिलांसाठी पंधरा मिनिटांचे दोन डाव खेळवले जातात. संपूर्ण सामन्यात बरोबरी झाल्यास पुन्हा पाच मिनिटांचे दोन डाव खेळवतात.

१९३४ मध्ये या खेळाचे नियम तयार झाले. इ.स. १९३६ मध्ये हनुमान व्यायाम प्रसारक मंडळ, अमरावती यांनी या खेळाच्या प्रसारासाठी बर्लिन ऑलंपिकमध्ये प्रदर्शनीय सामना खेळून दाखवला. इ.स. १९३८ पासून हा खेळ भारतात राष्ट्रीय खेळ म्हणून ओळखला जाऊ लागला. १९५० मध्ये अखिल भारतीय कबड्डी संघ स्थापन झाला. महाराष्ट्राने जे नियम या खेळाकरिता निश्चित केले होते त्या नियमानुसार संपूर्ण भारतात कबड्डी हा खेळ खेळला जाऊ लागला पुढे कबड्डीच्या प्रचार आणि प्रसार करिता अपार कष्ट आणि मेहनत घेतल्या गेलेल्या या खेळाने देशाच्या सीमा ओलांडल्या. कबड्डीला कानाकोपऱ्यात पोहचण्यात अनेकाने मेहनत घेतली. या खेळाला आंतरराष्ट्रीय स्वरात पोहचवण्यात महाराष्ट्राचा खूप मोठा हात आहे. विशेष म्हणजे कबड्डी हा असा खेळ आहे ज्या मध्ये पुरुष व महिला या दोघांनी देखील विश्वकप जिंकला आहे, गेल्या काही वर्षांमध्ये प्रो. कबड्डी सामन्यामुळे या खेळणं रससंजीवनी मिळाली आहे. मोठमोठ्या कलाकार आपापल्या विकत घेत आहे.

पुरुष, महिलांसाठी वेगवेगळ्या आकाराची मैदाने असतात. पुरुषांसाठी १२.५० मी. बाय १० मी. तर महिलांसाठी ११ मी. बाय ८ मी. असे आयताकृती क्रीडांगण बनवतात. ते बनवतांना बारीक चाळलेली माती व शेणखत यांचा वापर करून एकसारखे सपाट मैदान बनवले जाते. पूर्वी फक्त खुल्या मैदानावर होणारा हा खेळ आता बंदिस्त

जागेत व मॅटवरही खेळवला जायला लागला आहे. हा खेळ मातीमध्ये जास्त प्रमाणात खेळला जातो. पवन संहारावत, अनुप कुमार, परदिव नरवाल, राहुल चौधरी, महिलांमध्ये अभिलाषा म्हात्रे, दिपाली जोसेफ हे प्रसिद्ध कबड्डी खेळाडू आहेत. चढाया करताना 'कबड्डी' हा शब्द खेळाडूस सलग उच्चारवा लागतो, जर असे आपण केले नाही तर आपल्याला काऊल करतात.

सर्वोच्च संघटना - आंतरराष्ट्रीय कबड्डी संघटना

कबड्डीचे उपनाव - कौडी, पकाडा, हादुदू, भवतिका,

सादुकुडा, हुतुतू हिमोशिका

एकुण संघ सदस्य - ७





बास्केटबॉल

संजय पटेल

बी.पी.ई.एस. तृतीय वर्ष

बास्केटबॉल हा एक सांघिक खेळ आहे. ५ खेळाडूंचे दोन संघ चेंडू बास्केटबॉल जाळीमध्ये टाकून अधिकाधिक गुण मिळवण्याचा प्रयत्न करतात. बास्केटबॉल जगातील एक अतिशय लोकप्रिय खेळ आहे. सर्वसाधारण बास्केटबॉल जाळीचा व्यास १८ इंच असतो व जाळी १० फूट उंचीवर बॅकबोर्डला लावलेली असते. संघाला गुण मिळवण्यासाठी चेंडू जाळीत टाकावा लागतो. चेंडू जाळीत टाकणारा खेळाडू जर थ्री ट्रिब रेषेच्या आत असेल तर २ गुण मिळतात अथवा ३ गुण मिळतात. जास्तीत जास्त गुण मिळणारा संघ विजेता घोषित केला जातो. गुण संख्या समसमान झाल्यास अतिरिक्त वेळ वापरल्या जातो. चेंडू पुढे नेण्यासाठी चेंडू टप्पे देवून चालतांना नेता येतो अथवा पळून किंवा संघ खेळाडूला सोपवता येतो. चेंडू चालतांना दोन वेळा टप्पा केल्यास किंवा हातात धरून चालल्यास नियमांची पायमल्ली होते.

बास्केटबॉल मध्ये सहसा वापरले जाणारे शब्द शूटींग, पार्सिंग आणि ड्रिब्लिंग आहेत. सहसा संघातील सर्वात उंच खेळाडू सेंटर, स्मॉम फोरवर्ड किंवा पॉवर फोरवर्ड मध्ये खेळतो व सर्वात छोटा खेळाडू किंवा चेंडू सक्षमपणे हाताळणारे खेळाडू पॉईंट गार्ड असतात.

इंटरनॅशनल बास्केटबॉल फेडरेशनच्या नियमांनुसार स्त्रियांचे राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय सामने जरी पुरुषांच्या नियमांत काही फेरफार करून स्त्रिया हा खेळ खेळतात. बास्केटबॉलच्या सामना प्रत्येकी २० मिनिटांच्या दोन भागांमध्ये खेळला जातो. मध्यंतरी दहा मिनिटांची विश्रांती असते. खेळाच्या प्रारंभी दोन्ही संघाचे मध्यवर्ती खेळाडू मध्यवर्तुळात एकमेकांकडे व आपापल्या टोपलीकडे तोंड करून, डावा हात मागे ठेवून उभे राहतात. पंच मध्यभागी येवून त्यांच्यामध्ये साधारण २-२.५ मी. उंच हवेत चेंडू उडवितो. तो हवेत पूर्णपणे उंच गेल्यावरच खेळाडूस त्यास स्पर्शण्याचा वा हाताने मारण्याची परवानग असते. आरंभाप्रमाणेच दहा मिनिटांच्या मध्यंतरनंतर तसेच तांत्रिक नियमभंग होवून मुक्तफेक केल्यानंतरही ही क्रिया केली

जाते. प्रत्येक संघात ५ खेळाडू असतात. त्यांची स्थाने ठरलेली असतात. क्रमांक १ व २ चे खेळाडू बचावाचे वा रक्षणाचे कार्य करतात. त्यांना अनुक्रमे 'लेफ्ट गार्ड' व 'राईट गार्ड' म्हणतात. प्रतिपक्षाला आपल्या टोपलीत चेंडू टाकू न देणे व अशा रीतीने गोल होवू न देणे हे मुख्य उद्दिष्ट होय. क्रमांक ३, ४, ५ या खेळाडूंना अनुक्रमे 'लेफ्ट फॉरवर्ड', 'सेंटर', 'राईट फॉरवर्ड' अशी नावे आहेत. हे खेळाडू चढाई करतात.





हॉकी

कु. साक्षी डहाके
बी.पी.ई.एस. तृतीय वर्ष

हॉकी हा भारताचा राष्ट्रीय खेळ आहे. सामान्यतः हॉकी, हा एक कौटुंबिक सांघिक खेळ आहे. खेळाचा उगम मध्ययुगीन काळातील स्कॉटलंड, नेदरलँड्स, इंग्लंडमध्ये असल्याचे मानले जाते. हा खेळ गवताच्या मैदानावर खेळला जाऊ शकतो. प्रत्येक संघात गोलरक्षकासह अकरा खेळाडू असतात. गोल आणि कडक रबर बॉलवर मारण्यासाठी खेळाडू लाकूड किंवा फायबर ग्लासपासून बनवलेल्या काठ्या वापरतात. मुठीची लांबी खेळाडूच्या वैयक्तिक उंचीवर अवलंबून असते. फिल्ड हॉकीमध्ये, डाव्या हाताची कोणतीही अडचण नसते आणि फक्त एका बाजूने मारली जाऊ शकते. त्याच्या ट्रेसमध्ये शिन-गार्ड्स, क्लीट्स, स्कर्ट किंवा शॉर्ट्स आणि जर्सी समाविष्ट आहेत. २१ व्या शतकापर्यंत ते जागतिक स्तरावर खेळले जाऊ लागले. हे प्रामुख्याने पश्चिम युरोप, भारतीय उपखंड आणि ऑस्ट्रेलिया मध्ये प्रचलित होते. हॉकी का पाकिस्तानचा राष्ट्रीय खेळ आहे. आणि भारताचा कोणातही अधिकृत राष्ट्रीय खेळ नसला तरी सामान्यतः भारताचा राष्ट्रीय खेळ म्हणून त्याची गणना केली जाते.

हॉकीमध्ये पुरुषांसाठी व महिलांसाठी नियमितपणे भरवल्या जाणाऱ्या अनेक आंतरराष्ट्रीय स्पर्धा आहेत. त्यात ऑलिंपिक, कॉमनवेल्थ, हॉकी विश्वचषक, चॅंपियन्स चषक व युवा हॉकी विश्वचषक या स्पर्धांचा समावेश होतो. आंतरराष्ट्रीय हॉकी संघटना ही या खेळाची सर्वोच्च संघटना आहे. ती हॉकी विश्वचषक व महिला हॉकी विश्वचषक या आंतरराष्ट्रीय स्पर्धांचे आयोजन करते. तसेच खेळांची नियमावली ठरवते. हॉकी खेळात ३५-३५ मिनिटांचे २ भाग (हाफ) असतात तर दोन हाफच्यामध्ये १० मिनिटांचा ब्रेक असतो. अनेक देशांमध्ये क्लब हॉकी स्पर्धा आहे. जगात फुटबॉल व क्रिकेटनंतर सर्वात जास्त खेळाडू असणारा हा खेळ आहे.

मेझर ध्यानचंद हे भारतीय हॉकी खेळाचे जादूगर आहेत. हा खेळ चौकोनी मैदानावर प्रत्येकी ११ खेळाडूंच्या दोन संघामध्ये खेळला जातो. हे मैदान ९१.४० मीटर लांब

आणि ५५ मीटर रुंद असून त्याच्या मध्यभागी एक मध्यवर्ती रेषा आणि २२.८० मीटरच्या दोन इतर रेषा आहेत. फेरीची रुंदी ३.६६ मीटर आणि उंची २.१४ मीटर आहे.

हॉकी स्टिक - ३६.५ ते ३७.५ इंच लांब असते. पूर्वी लाकडापासून बनायची आता ही कंपोजिट, फायबर ग्लास पासून बनते.

हॉकीचा चेंडू - गोल असून कडक प्लास्टिकचा असतो. चेंडू जाळीमध्ये गेला की गोल होते.



लंगडी

कु. अंकीता बेलसरे
बी.पी.ई.एस. तृतीय वर्ष

लंगडी हा एक भारतीय मैदानी खेळ आहे.

क्रिडांगण -

लांबी - १२.१९ मीटर, रुंदी - १२.१९ मीटर कर्ण - १७.२४ मीटर

खेळाडू - दोन संघाचे प्रत्येकी १२ खेळाडू असतात. खेळणारे ९ राखीव ३ खेळाडू असतात.

वेळ - प्रत्येकी ५-७ मिनिटांचे ४ डाव

दोन वेळ, लंगडी व पळती

नियम -

लंगडी घालणाऱ्याने खेळणाऱ्यास (पळणारा) बाद केल्यास लंगडी घालणारा संघास १ गुण दिला जातो. फक्त हातानेच गडी बाद करावा लागतो. लंगडी घालणाराचा हात अथवा वर धरलेला पाय जमिनीस टेकल्यास लंगडी घालणारा बाद. बाद झालेला लंगडी घालणारा खेळाडू मैदानाबाहेर गेल्याशिवाय पुढच्या खेळाडूने प्रवेश करू नये.

पळतीचे सर्व गडी बाद झाले तरी वेळ शिल्लक असेल तर पुन्हा बाद झाल्याच्या क्रमाने पळतीने खेळाडू पळतील. धावणाराला लंगडी घालणाऱ्याने स्पर्श केला तसेच धावणारा मैदानाबाहेर गेला तर तो बाद होतो.

जास्त गुण मिळवणारा संघ विजयी ठरतो.



क्रिकेट

राजकमल

बी.पी.ई.एस. तृतीय वर्ष

क्रिकेट हा मैदानावर प्रत्येकी ११ खेळाडूंच्या दोन संघादरम्यान चेंडू (बॉल) आणि फळी (बॅट) ने खेळला जाणारा मैदानी खेळ आहे. क्रिकेटच्या मैदानाच्या मध्यभागी एक २२-याई लांबीची मुख्य खेळपट्टी असते. तिच्या दोन्ही टोकांना प्रत्येकी ३ लाकडी यष्टी असतात. एक संघ फलंदाजी संघ म्हणून खेळतो. हा संघ जास्तीत जास्त धावा करण्याचा प्रयत्न करतो. आणि त्यांच्या प्रतिस्पर्धी संघ क्षेत्र रक्षण करतो. खेळाच्या प्रत्येक टप्प्याला डाव असे म्हणतात. संघाचे दहा फलंदाज बाद झाल्यानंतर किंवा निर्धारित षटके पूर्ण झाल्यानंतर दोन्ही संघ आपापली भूमिका बदलतात. एक किंवा दोन डावांत अतिरिक्त धावा मिळून ज्या संघाची धावसंख्या जास्त असेल तो विजेता संघ म्हणून घोषित होतो.

सर्वोच्च संघटना - ICC
उपनाव - The Gentleman's game
सुरुवात - १८ वे शतक
संघ सदस्य - ११ खेळाडू संघा गणित बदली
खेळाडू केवळ जखमी किंवा आजारी खेळाडूसाठी

प्रत्येक सामन्याच्या सुरुवातीला, दोन फलंदाज आणि अकरा क्षेत्ररक्षक खेळाच्या मैदानात उतरतात. क्षेत्ररक्षण करणाऱ्या संघातील गोलंदाज खेळपट्टीच्या एका टोकापासून दुसऱ्या टोकाला असलेल्या फलंदाजाकडे जेव्हा चेंडू फेकतो, तेव्हा खेळाला सुरुवात होते, स्ट्रायकर खेळपट्टीवर यष्टीसमोर चार फुटांवर क्रीजमध्ये उभा राहतो. बॅटचा वापर करून चेंडू यष्ट्यांवर आदळण्यापूर्वी अडवणे आणि धावा करता येण्याइतपत टोलवणे ही फलंदाजाची भूमिका टोकाला गोलंदाजाजवळ क्रीजच्या आतमध्ये उभा राहतो. बाद झालेल्या फलंदाजाला मैदान सोडावे लागते, आणि त्याच्या संघातील दुसरा खेळाडू त्याची जागा घेतो. फलंदाजाला धावा करू न देणे आणि त्याला बाद करणे ही गोलंदाजाची उद्दीष्टे असतात एकाच गोलंदाजाने एका मागोमाग एक सहा वेळा चेंडू फेक केल्यानंतर चेंडू फेकरीचे

एक षटक पूर्ण होते. त्यानंतरचे षटक दुसरा गोलंदाज, खेळपट्टीच्या दुसऱ्या बाजूने टाकतो.

क्रिकेटचे मैदान हे बहुधा वर्तुळाकार किंवा लंबवर्तुळाकार असते. मैदानाचा मधोमध आयताकृती खेळपट्टी असते, खेळाच्या मैदानाच्या कडा सीमारेषेने अंकित केलेल्या असतात. ही सीमारेषा म्हणजे कुंवण, स्टॅंडचा भाग, दीर (एक) किंवा रगवलेली रेषा असते. मैदानावर नेहमी दोन पंच असतात. गोलंदाजांच्या बाजूला एक आणि पॉपिंग क्रिजच्या बाजूला स्ववेअर लेगजवळ दुसरा नो बॉल किंवा वाईड हे चेंडू षटकातील सहा चेंडूमध्ये ग्राह्य धरले जात नाही. नो बॉल खेळून फलंदाज दंडापेक्षा अधिक धावा वसूल करण्याचा पर्याय निवडू शकतो. जर त्याने असे केले तर तो केवळ धावतीतच बाद होऊ शकतो.





खो-खो

दामु सुरसाट
बी.पी.ई.एस. तृतीय वर्ष

खो-खो हा एक पारंपारिक भारतीय मैदानी खेळ आहे. हा प्राचीन भारतातील सर्वात जुन्या मैदानी खेळांपैकी एक आहे. भारतीय उपखंडातील दोन सर्वात लोकप्रिय पारंपारिक ढंग खेळांमध्ये खो-खो आणि कबड्डीचा समावेश होतो. खो-खो दोन संघांद्वारे खेळला जातो, ज्यामध्ये पंधरापैकी बारा खेळाडू असतात. यातले नऊ खेळाडू गुडघ्यांवर बसून मैदानात प्रवेश करतात, आणि तीन अतिरिक्त खेळाडू विरोधी संघाच्या सदस्यांचा स्पर्श टाळण्याचा प्रयत्न करतात.

हा खेळ संपूर्ण दक्षिण आशियामध्ये मोठ्या प्रमाणावर खेळला जातो. दक्षिण आफ्रिका व इंग्लंड यासारख्या दक्षिण आशियाच्या बाहेरील प्रदेशांमध्येही तो खेळला जातो. हा भारत व पाकिस्तानमधील शाळकरी मुलांद्वारे नेहमी खेळला जातो, हा एक स्पर्धात्मक खेळ आहे, खो-खो असा खेळ आहे जो तग धरण्याची क्षमता वाढविण्यास मदत करतो आणि शालेय मुलांच्या सामाजिक आणि मानसिक विकासास मदत करतो.

दोन भागामध्ये ५ मिनिटे विश्रांतीचा कालावधी असतो. प्रत्येक भागात पुन्हा दोन उपभाग असतात. त्यातील पहिल्या उपभागात पहिला संघ पाठलाग करतात व दुसरा संघ बचाव करतो. दुसऱ्या उपसंघात पहिला संघ बचाव करतो तर दुसरा पाठलाग करतो. दोन्ही उपभागामध्ये २ मिनिटे विश्रांतीचा काळ असतो. थोडक्यात संपूर्ण खेळ साधारणतः ३७ मिनिटे चालतो. खेळाच्या सुरुवातीला पाठलाग करणाऱ्या संघाचे आठ खेळाडू दोन खांबामधील आठ चौकोनांत आळीपाळीने विरुद्ध दिशांना तोंड करून बसतात. नववा खेळाडू कोणत्याही एका खांबाजवळ उभा राहतो. बचाव करणाऱ्या संघाने तीन खेळाडू मैदानात असतात. खेळ सुरू झाल्यावर पाठलाग करण्याच्या संघाचा नववा खेळाडू बचाव करण्याच्या संघाच्या तीन खेळाडूंना बाद करण्याचा प्रयत्न करतो, पाठलाग करणाऱ्या खेळाडूवर काही बंधन असतात.

बचाव करणाऱ्या संघाचे तीनही खेळाडू बाद झाल्यावर पुढचे तीन खेळाडू मैदानात प्रवेश करतात. नवीन खेळाडूंना पुढचा खो देण्याआधी मैदानात उतरणे आवश्यक असते. अन्यथा त्यांना बाद धरण्यात येते. बाद केलेल्या प्रत्येक खेळाडूला बदली प्रतिस्पर्धी संघाला एक गुण मिळतो, पहिल्या भागाच्या अखेरीस प्रत्येक संघाचे गुण बघितले जातात. ज्या संघाचे गुण जास्त, त्या संघाची विरुद्ध संघावर दोन्ही संघामधील गुणांच्या फरकाइतकी आघाडी धरली जाते. दुसऱ्या भागाच्या अखेरीस, जो संघ आघाडी मिळवतो तो संघ त्या आघाडीने विरुद्ध संघावर मात करतो. हा खेळ चांगला आहे.

संघ सदस्य - १२ पैकी ९ मैदानात, ३ राखीव

वर्गीकरण - मैदानी

मैदान - खो-खो मैदान





सॉफ्टबॉल

नीतिन सावनेर
बी.पी.ई.एस. तृतीय वर्ष

सॉफ्टबॉल हा बेसबॉलसारखाच खेळ आहे. जो लहान मैदानावर मोठ्या चेंडूने खेळला जातो. ज्यामध्ये फक्त अंडर हॅन्ड खेळपट्ट्याला परवानगी आहे. सॉफ्टबॉल क्लब स्तरावर, महाविद्यालयीन स्तरावर आणि व्यावसायिक स्तरावर स्पर्धात्मकपणे खेळला जातो. हा गेम पहिल्यांदा १८८७ मध्ये शिकागो येथे जॉर्ज हॅनकॉकने तयार केला होता. सॉफ्टबॉलसाठी सामान्यतः दोन नियम संच आहेत. स्लो पिच सॉफ्टबॉल आणि फास्टपिच, स्लो पिच सॉफ्टबॉल सामान्यतः मनोरंजनाने खेळला जातो. तर महिलांचा फास्टपिच सॉफ्टबॉल हा उन्हाळी ऑलम्पिक खेळ आहे आणि तो व्यावसायिकपणे खेळला जातो.

खेळल्या जाणाऱ्या विविधतेनुसार आणि खेळाडूंचे वय आणि लिंग यावर अवलंबून मैदान आणि उपकरणे यांचे तपशील देखील बदलतील. ६० फुटांच्या तळांमधील अंतर हे वाणांमध्ये प्रमाणित असले तरी, पिचरची प्लेट, दोन प्लेटपासून ३०-३५ फूट अंतरावर असते आणि होम रन कुंपन होम प्लेटपासून २२० ते ३०० फूट अंतरावर असू शकते. बॉल स्वतः ११ किंवा १२ इंच (२८/३० सेमी) परिघाचा असतो, तो देखिल स्पर्धेच्या वैशिष्ट्यांवर अवलंबून असतो. सॉफ्टबॉलचे नियम बेसबॉलच्या काही पैलूनुसार बदलतात. मैदान लहान असल्याने आणि बेस ब क्षेत्ररक्षक, होम प्लेटच्या जवळ असल्याने खेळ पारंपारिक बेसबॉलपेक्षा अधिक वेगाने फिरतो. सॉफ्टबॉल सपाट जमिनीवरून हाताखाली खेळला जातो.

सॉफ्टबॉल हे नाव १९२६ चे आहे. नॅशनल रिक्रिशन कॉन्फ्रेंसच्या बैठकीत YMCA सोळा इंच सॉफ्टबॉल, ज्याला कधीकधी मॅश बॉल किंवा 'सुपर-स्लो पिच' म्हणून देखील संबोधले जाते. तो हॉनकॉकच्या मूळ खेळाचा थेट वंशज आहे. बचावात्मक खेळाडूंना क्षेत्ररक्षणाचे हातमोजे घालण्याची परवानगी नाही. शिकागो येथे १६ इंच सॉफ्टबॉल मोठ्या प्रमाणावर खेळला जातो. खेळाचे मैदान निष्पक्ष प्रदेश आणि खराब प्रदेशात विभागलेले आहे. फिल्डची

व्याख्या अशुद्ध रेषांनी केली जाते. जी होम प्लेटवर काटकोनात मिळते. बेसलाईन किमान लांब खेळाच्या वर्गीकरणात बदलते. बेसलाईन दरम्यान चालणारी कुंपण फोल्डची मर्यादा परिभाषित करते, होम प्लेटपासून कुंपणापर्यंतचे अंतर शेतानुसार बदलते. फिल्डचा सर्वात रुंद भाग हा फाउल पोलमधील अंतर आहे. जे जेथे फाउल रेषांच्या लांबीनुसार सुमारे ३१०-४२० फूट असते. होम प्लेट हा हिन्याचा एक कोपरा असतो. ज्याच्या प्रत्येक कोपऱ्यात बेस असतात. पाया १५ इंच (३८ सेमी) चौरस, कॅनव्हास/तत्सम सामग्रीचे, आणि ५ इंच (१३ सेमी) पेक्षा जास्त जाड नसलेले असतात. बेस सुरक्षितपणे जमिनीवर बांधले जातात. पाया घड्याळ्याच्या उलट दिशेने पहिला बेस, दुसरा बेस, तिसरा बेस म्हणून क्रमांकित केला जातो.





लगोऱ्या

कु. आरती धिकार
बी.पी.ई.एस. तृतीय वर्ष

लगोरी हा एक महाराष्ट्र व अन्य राज्यांमध्ये प्रचलित असलेला एक पारंपारिक खेळ आहे. लगोऱ्या, चेंडू एवढेच साहित्य, साधे सोपे नियम व छोटेसे मैदान हे या खेळाचे वैशिष्ट्य आहे. खेळाचा उद्देश म्हणजे यात असलेल्या लगोऱ्या एकावर एक ठेवणे व त्या चेंडू ने विस्कळीत करणे. ७ वा ११ खेळाडूंचे असे दोन संघ असतात. या खेळात वापरल्या जाणाऱ्या चपट्या लाकडी गोल ढोकळ्यांना लगोरी म्हणतात. पूर्वी ही लगोरी फरशीच्या व विटांच्या तुकड्याची असे, प्रत्येक संघातील एक एक खेळाडू लगोरी फोडण्यासाठी येतो. त्यास नेमक्षेत्रातून म्हणजेच क्रीडांगणाच्या मध्यरेषेपासून ४.५७ मीटर (१५ फूट) ते ९.१४ मीटर (३० फूट) अंतरावर १.८२ मीटर (६ फूट) लांबीची समांतर नेमरेषा आखतात या रेषेभोवती काटकोन चौकोन म्हणजे नेमक्षेत्र होय. लगोरी फोडण्यासाठी तीन वेळा चेंडू मारण्याची संधी मिळते. लगोरी फोडण्यासाठी फेकलेला चेंडू अडविण्यासाठी वा झेलण्यासाठी रचलेल्या लगोरीच्या मागे विरुद्ध संघाचा एक प्रमुख क्षेत्ररक्षक व इतर दहा क्षेत्ररक्षक आखलेल्या मोठ्या वर्तुळात लगोरी रचणाऱ्या खेळाडूंचा विचार करून उभे केलेले असतात. लगोरी फोडणारा लगोरी फोडतानाही वाद होऊ शकतो. तो लगोरी फोडण्याचा प्रयत्न करीत असताना त्याचा जमिनीवर टप्पा पडून उडालेल्या चेंडू जर लगोरीमागे किंवा शेजारील क्षेत्ररक्षकाने वरचेवर झेलला तर तो बाद होतो. लगोरी मारणाऱ्याने लगोरी फोडली की उडालेला वा पडलेला चेंडू लगोरी रचणाऱ्या खेळाडूंपैकी एकानेच एकदाच पायाने लाथाडायला परवानगी असते, ज्यांनी लगोरी फोडली हे त्याच संघातील खेळाडूंनी लगोऱ्या एकावर एक रचणे महत्वाचे असते, क्षेत्ररक्षकांचे अशा वेळी काम असते. लगोरी लावणाकाला चेंडूरणे असा चेंडू एकाला जरी लागला तरी लगोरी रचली तर त्या संघास एक गुण मिळतो. एखाद्या खेळाडूस चेंडू लागू तो संघ जर बाद झाला तर दुसरा संघ खेळण्यास येतो.

प्रत्येक संघाच्या सर्व खेळाडू लगोऱ्याच्या सामन्यात प्रत्येक डावास ८ मिनिटे वेळ असतो. प्रत्येक बाजूचे दोन

डाव खेळवले जातात. खेळणाऱ्या पक्षास लगोरी पाडण्याबद्दल प्रत्येक वेळी २५ गुण मिळतात. लगोरी रचणाऱ्या बद्दल प्रत्येक लगोरीस ५ गुण असतात. मारणाऱ्या पक्षास गड मारण्याबद्दल प्रत्येक गड्यास गुण मिळतात. ८ मिनिटाच्या आत विरुद्ध बाजूचे सर्व गडी मारून डाव पुरा केल्यास राहिलेल्या प्रत्येक मिनिटात ५ गुण मिळतात. नियमांचे उल्लंघन केल्यास प्रत्येक नियमाबद्दल ५ गुण कमी करतात. सामन्यासाठी क पंच व क हिशेबनीस असतो. पंच डाव चालू असताना गडी बद्दल किंवा नियमांचे उल्लंघन झाल्यास तक्रारीचा निकाल देतात.





भारतीय योगाचे

महत्त्व

सौ. शोभा रविन्द्र जळमकर
डी.वाय.एड.

योग हा एक अत्यंत प्राचीन आणि अमूर्तभूत अभ्यास आहे, ज्याने हे साक्षात्कारिक आणि आत्मिक विकास साधारित केले आहे. योग साधना भारतीय संस्कृतीचा एक महत्त्वाचा भाग आहे, ज्याने शरीर, मन आणि आत्मा संयमात आणि संतुलनात आपल्या जीवनात लाभ केले आहे. योग हे शारीरिक कसरत, मानसिक शांतता आणि आध्यात्मिक समृद्धीसाठी एक संपूर्ण प्रणाली आहे, ज्याचे मौद्रिक परिणाम साकारात्मक आणि शांतिदायक आहे.

योगाची उत्पत्ति:- योग हे संस्कृत शब्द 'युज' या शब्दाचे उत्पत्तीमूळ आहे, ज्याचा अर्थ 'जोडणे' किंवा 'संगठन' आहे. योग या अभ्यासात सजीवाणीचा आणि आत्मा साक्षात्कार करण्याचा प्रयत्न केला जातो.

योगाचे विविध प्रकार :- योगाचा विविध प्रकार साक्षर असतात. हठ योग, पतंजली योग, कुंडलिनी योग, आष्टांग योग, योगासन, प्राणायाम, आणि तंत्रयोग हे केवळ काही म्हणजे एक किंवा दोन्ही योगाची संघटन असतात. ह्या प्रकारे योगाचा अभ्यास साधनारे व्यक्ती त्याच्या आयुष्यातील विविध आवडतांच्या अनुसार योग प्रकार निवडून करू शकतो.

योगाचे उद्दिष्ट :- योगाचे मुख्य उद्दिष्ट हे असते. शरीर, मन आणि आत्मा संयमात आणि संतुलनात आणणे. हे योगींना आत्मसाक्षात्काराची अनुभूती होईल, ज्याने ज्याचे जीवन सुखी, संतुलित आणि सजीव असते.

योगाचे फायदे :-

*** शारीरिक फायदे :-** योगाचे नियमित अभ्यास केल्यास शारीरिक स्वास्थ्य वाढते, कसरतीतील सुरक्षा होते आणि शरीरातील कंटाळवाणी सुधारते.

*** मानसिक फायदे :-** योगाचे अभ्यास मानसिक स्थितीची सुधारणा करते, यातून मुक्त करते आणि मानसिक समाधान देते.

भारतीय संस्कृतीतील योग :- भारतीय संस्कृतीतील योग हे अत्यंत महत्त्वपूर्ण आहे. योगाच्या माध्यमातून व्यक्ती स्वतःच्या शांततेत आणि संतुलनात जणून घेतो. योग एक अदभूत अनुभव आहे जो शरीर, मन आणि आत्मा संयमात आणि संतुलनात जाणून घेतो.

अशा प्रकारे योग हा एक मानव जीवनातील अमूर्तभूत आणि आत्मिक विकासाचा मार्ग आहे, ज्याने साक्षात्कारिक आणि आत्मिक समृद्धी साधारित केली आहे. योगाचा अभ्यास केवळ आरोग्याच्या दृष्टीने नव्हे, पण मानसिक शांतता, आत्मसातत्य आणि आध्यात्मिक विकासासाठीही महत्त्वपूर्ण आहे.

योग हा एक अत्यंत महत्त्वाचा आणि आध्यात्मिक अभ्यास आहे. ज्याने शरीर, मन आणि आत्मा संयमात आणि संतुलनात आपल्या जीवनात लाभ केले आहे. योग ह्या शब्दाचा संस्कृतीतील अर्थ 'जोडणे' किंवा 'संगठन' असतो. ज्याने योगींना त्यांचे शरीर, मन आणि आत्मा संयमित करण्याचे क्षमताने जणून घेतले जाते.

योगाचे मुख्य उद्दिष्ट हे असते. एकत्रीकरण, संगठन आणि संतुलन. योग या अभ्यासात साक्षात्कारिक आणि आत्मिक विकास साध्य केले जाते. हे विचारले जाते की योगाचे प्रधान लक्ष्य शरीर, मन आणि आत्मा संयमात आणि संतुलनात आणणे आहे, ज्याने व्यक्तीला आत्मिक समृद्धी, मानसिक शांतता, आणि शारीरिक कुशलता मिळते.

योगाचे प्रभावशील अभ्यास केवळ शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्य क्षेत्रातील नुकसान दिसत नाही, परंतु त्याचे प्रभाव आपल्या आत्मिक आणि आध्यात्मिक विकासातही अत्यंत महत्त्वपूर्ण आहे. योगाच्या माध्यमातून व्यक्तीला आत्मसाक्षात्काराची अनुभूती होते, ज्याने त्याचे जीवन सुखी, संतुलित आणि सजीव असते.

भारतीय सांस्कृतिक परंपरेत योगाची महत्त्वपूर्णता विशेषतः तात्कालिक आणि धार्मिक दृष्टिकोनात अत्यंत मोठी आहे. योग भारतीय संस्कृतीतील अनेक धार्मिक आणि दार्शनिक सिद्धांतातर्गत एक अत्यंत महत्त्वपूर्ण साधना आहे आणि ह्या साधनेमार्फे मनुष्याचं शारीरिक, मानसिक आणि आत्मिक सुधारणा होतं.

धार्मिक दृष्टिकोन :- भारतीय सांस्कृतिक परंपरेत योग हे धार्मिक आणि आध्यात्मिक विकास साधारित करण्याचे

महत्त्वपूर्ण साधन म्हणून स्थान मिळवते. वेद, उपनिषदे, गीता आणि भगवद्गीतेच्या साकारात्मक शिक्षांतर्गत योग ह्याचं महत्त्व अत्यंत उच्च आहे.

वेदांतील दृष्टिकोन :- वेदांतीय दृष्टिकोनानुसार, आत्मा आणि परमात्मा मध्ये एकपात होणारंतर, योग हे दुजेही एकत्र आणणारं तर शारीरिक आणि मानसिक संतुलन साधारित करण्याचं एक साधन म्हणून मानलं जातं.

तात्कालिक परंपरांतर योग :- तात्कालिक परंपरांतर भी योगाची महत्त्वपूर्णता वाढत आहे. भारतीय समाजात योगाची सामाजिक साथी सर्वांगीण सुधारणा, स्वस्थ जीवनशैली, आणि आत्मिक सुधारणा साधण्याची प्रेरणा मिळते. योगाची साधना नोकर यांच्या दिनचरित्रात एक महत्त्वाचं ठिकाण बनवते आहे, ज्यामुळे नोकरांना सुधारित आणि त्याचं काम एक आनंदमय अनुभव होतं.

योगाची अनुष्ठानप्रवृत्ती:- हिंदू धर्मानुसार, संन्यासींनी, साधूंनी, आणि गृहस्थांनी त्याचं सुसंस्कृत अभ्यास सापडवायचं म्हणून योगाची अनुष्ठानप्रवृत्ती आपल्या जीवनात समाहित केली आहे.

सार्वजनिक उत्सव:- भारतीय सांस्कृतिक परंपरांतर योग दिनचरित्रात एक सार्वजनिक उत्सवस्वरूपही मानले जतो. २१ जूनला 'अंतरराष्ट्रीय योग दिन' म्हणून सांस्कृतिक कार्यक्रम, व्यायामशाळांतर्गत योगशिक्षकांनी, आणि विविध संस्थांनी विशेष प्रमाणे योग साधने सुरू केले आहे.

अशा प्रकारे भारतीय सांस्कृतिक परंपरांतर योगाची महत्त्वपूर्णता विशेषतः धार्मिक आणि सामाजिक संदर्भात अत्यंत महत्त्वपूर्ण आहे. योग हे एक समृद्ध, संतुलित आणि आत्मिक विकास साधनारंतर व्यक्तीला मार्गदर्शन करणारंतर, भारतीय सांस्कृतिक परंपरेतील एक अमूर्तभूत भाग आहे.

आधुनिक योगाची महत्त्वपूर्णता:

योगाचा विकास :- योग एक अत्यंत प्राचीन पद्धती असून, परंतु आधुनिक काळात त्याचं विकास अनेक रुपांतराने घेतलं आहे. एका समयाच्या आणि जगातील विविध संस्कृतीच्या परिस्थितीत, योग फक्त भारतीय धर्मांतर्गतच राहिलं होतं. परंतु, विज्ञान, तंत्रज्ञान, आणि भौतिकशास्त्रांतर्गत अदभूत प्रगतीसह योग आत्मिक विकासाच्या क्षेत्रातही पुनर्जागरून आलं आहे.

आधुनिक संस्कृतीत योग :- आधुनिक काळात, योग एक व्यक्तीच्या शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्याचे सर्वांगीण विकास करणारंतर व्यापकपणे प्रचलित होतं. आधुनिक जीवनशैलीत आलेल्या तात्काळिक स्थितीत, संतुलनाची आणि मानसिक स्थितीची भारतीय परंपरानुसारी साकारात्मक दृष्टीकोनाने आपली आपणची स्वास्थ्याची काळजी घेणे हे योगाचं आत्मिक विकास क्षेत्रातही महत्त्वपूर्ण आहे.

योग आणि आरोग्य :- आजच्या फास्ट-पेस सोसायटीमध्ये, स्वास्थ्य आणि आरोग्याची योगाने भौतिक आणि मानसिक दोन्ही दिशांतरी सुरक्षित करण्यात मदत करतं. योगाचे विविध आसने, प्राणायाम, ध्यान, आणि धार्मिक अभ्यास आत्मा संयमात आणि संतुलनात आपल्या शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्याची काळजी घेतली पाहिजे. अनेक संस्थांनी व्यायामशाळांतर्गत आणि आत्मिक स्वास्थ्य साधणाऱ्या कोर्सेसमध्ये योग साधने सुरू केले आहे.

विश्वस्तरीय प्रभाव :- योग विश्वभरातील समुदायांमध्ये विशेष मनपंसदपूर्ण झालं आहे. आधुनिक सोसायटीमध्ये स्वास्थ्य विषयक सचनेता मध्ये वाढत आहे आणि याचं तात्काळिक स्वास्थ्य व्यवस्थापनात महत्त्वाचं ठरतं. योग आत्मिक विकासात अनेकांना मार्गदर्शन करतं, ज्यामुळे योगाचा विश्वस्तरीय प्रभाव वाढतं आहे.

मोठ्या स्तरावरील योग समागमांचं वाढणं :- योग समागमांचं विश्वभरातील नागरिकांमध्ये मोठं प्रचार पाडतं. आधुनिक दिल्ली, न्यूयॉर्क आणि लंडनसह अनेक ठिकाणी मोठ्या स्तरावरील योग समागमे आयोजित केले जातात, ज्यामुळे योगाचं संगणकीय परिप्रेक्ष्य वाढतं आहे.

योगाची या आधुनिक युगात वाढलेली महत्त्वपूर्णता ही जीवनशैलीतील दिक्कांतरात अत्यंत महत्त्वपूर्ण आहे आणि योग एक सुखद, संतुलीत आणि सजीव जीवनसाठी एक साधन म्हणून पुनरागमन केलेलं आहे.

हठयोग :-

ऐतिहासिक पृष्ठभूमी:- हठयोग हा योगाचा एक प्राचीन शाखा आहे, ज्याने १५ वीसाच्या आरंभातून १७ वी सदीपर्यंत विकसित होतं. हठयोगाची उत्पत्ति नाथ सिद्धीमार्ग, आणि व्यायामप्रणायामादित्यहीन तात्कालिक परंपरांच्या संग्रहालयांतर्गत शोधण्यात आलेली आहे.

मुख्य सिद्धांते आणि अभ्यास :- हठयोगाची मुख्य सिद्धांते शरीर आणि मनाच्या संतुनात मदत करणं, त्याची साधना करणं, अभ्यास करणं आहे. यात्रेचे पथ, तांत्रिक आणि तंत्रयोग सम्बंधित असतात.

आसन, प्राणायाम आणि ध्यानाची महत्वाची सुद्धा :- हठयोगातील मुख्य अंगे आसने, प्राणायाम आणि ध्यान आहेत. आसने शारीरिक सुधारणा करण्यात मदत करतात, प्राणायाम श्वासाचे नियंत्रण आणि अभ्यासाचे मानसिक सुधारणा करण्यात मदत करतात, आणि ध्यान मानसिक शांतता आणि आत्मिक विकासाच्या लक्ष्यात मदत करतं.

पतंजली योग :-

पतंजली योगात आठ अंग :- पतंजली योगात आठ अंग (अंगांग) आहेत. त्यामध्ये यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान आणि समाधी हे आहे. यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान आणि समाधीची महत्वपूर्णता:-

* **यम :-** आचरणांच्या मूळच्या मौल्यांमुळे मन आणि आत्मा संयमित होतात.

* **नियम :-** धर्माच्या मार्गानुसार जीवन जगायचं आणि मनस्थितीस बचावण्यात मदत करतं.

* **आसन :-** शारीरिक स्थितीत सुधारणारंतर मन संतुलित होतं.

* **प्राणायाम :-** श्वासाचे नियंत्रण आणि प्राण शक्तीचे संतुलन साधतात.

* **प्रत्याहार :-** इंद्रियांची बाहेर नीघणं, आत्मनियंत्रण करणं.

* **धारणा :-** मनाला एक गोष्टीत केंद्रीत करणं.

* **ध्यान :-** एक गोष्टीत मनाच्या केंद्रित केलेलं असतं.

* **समाधी :-** मनाची पूर्ण एकाग्रता, परमात्मा सोडलेलं.

कुण्डलिनी योग :-

कुण्डलिनीचं सिद्धांत आणि जागरूकी : कुण्डलिनी एक अद्भूत शक्ति आहे जी मुलाधार चक्रामध्ये अंबरित असतात आणि ध्यानाच्या माध्यमातून जागरूक होतं. ह्याचं सिद्धांत शास्त्रीय योगातील एक अंग आहे.

कुण्डलिनी योगातील अभ्यास आणि तंत्र :- कुण्डलिनी योगात आसने, प्राणायाम, मुद्रा, बंध और मनोनियमन असे अनेक तंत्रांतर्गत अभ्यास केले जाते. हे अभ्यास

आत्मिक जागरूकी, तंत्रीकृती आणि मुक्तीसाठी साधनांतर वापरले जाते.

आष्टांग योग :

आष्टांग योगातील आठ अंग :- आष्टांग योगात आठ अंगे आहेत. ये अंगे ह्या प्रकारे आहेत. यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान आणि समाधी.

आष्टांग योगातील महत्वपूर्णता :

* **यम आणि नियम :-** सामाजिक आणि धार्मिक असतात, ज्ञानाची बोधलेली साधनांतर वापरली जाते.

* **आसन :-** शारीरिक सुधारणा आणि मनाचे संतुलन साधणारंतर, साधक योगासने साधतो.

* **प्राणायाम :-** श्वास आणि प्राण शक्तीचे संतुलन संतुलन साधतात.

* **प्रत्याहार :-** इंद्रियांची बाहेर नीघणं, आत्मनियंत्रण करणं.

* **धारणा :-** मनाला एक गोष्टीत केंद्रीत करणं.

* **ध्यान :-** एक गोष्टीत मनाच्या केंद्रीत केलेलं असतं.

* **समाधी :-** मनाची पूर्ण एकाग्रता, परमात्मा सोडलेलं. कुण्डलिनी योग :

कुण्डलिनीचं सिद्धांत आणि जागरूकी :- कुण्डलिनी एक अद्भूत शक्ति आहे जी मुलाधार चक्रामध्ये अंबरीत असतात आणि ध्यानाच्या माध्यमातून जागरूक होतं. ह्याचं सिद्धांत शास्त्रीय योगातील एक अंग आहे.

कुण्डलिनी योगातील अभ्यास आणि तंत्र :- कुण्डलिनी योगात आसने, प्राणायाम, मुद्रा, बंध, और मनोनियमन असे अनेक तंत्रांतर्गत अभ्यास केले जाते. हे अभ्यास आत्मिक जागरूकी, तंत्रीकृती, आणि मुक्तीसाठी साधनांतर वापरले जाते.

आष्टांग योग :

आष्टांग योगातील आठ अंग :- आष्टांग योगात आठ अंगे आहेत. ये अंगे ह्या प्रकारे आहेत. यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान आणि समाधी.

आष्टांग योगातील महत्वपूर्णता :

* **यम आणि नियम :-** सामाजिक आणि धार्मिक असतात, ज्ञानाची बोधलेली साधनांतर वापरली जाते.

* **आसन :-** शारीरिक सुधारणा आणि मनाचे संतुलन साधणारंतर, साधक योगासने साधतो.

* **प्राणायाम** : श्वास आणि प्राण शक्तीचे संतुलन साधणारंतर, मानसिक सुधारणा होते.

* **प्रत्याहार** : इंद्रियांची बाहेर नीघणं

* **धारणा** : मनाला एक गोष्टीत केंद्रित करणं.

* **ध्यान** : मनाला एक गोष्टीत केंद्रित करणं.

* **समाधी** : मनाची पूर्ण एकाग्रता, परमात्मा सोडलेलं.

आष्टांग योगाची विशेषता ही आहे की, ह्यात साधक आत्मिक साक्षात्कारात परमात्मा सोडलेलं.

योगाचे फायदे :

शारीरिक फायदे : योगाची शारीरिक आणि तंतु उपशुक्तता **शीर्षक** : योगाचं अभ्यास शारीरिक दक्षता, लचकपणे, आणि बल वाढवतंय. योगासने शारीरिक सुधारणा करण्यात मदत करतात, ज्यामुळे आपले शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्य एकत्र राहतं.

शारीरिक सुधारणा : योगाचं अभ्यास तंतुमुळे संपूर्ण शारीरिक संरचनेत सुधारणा होतं. योगासने शारीरिक संगठन, कंधांची मांजर, पृष्ठदोषांची सुधारणा, आणि अनेक अन्य शारीरिक समस्यांसाठी मदत करतात.

मानसिक आरोग्य : योग आणि मानसिक स्वास्थ्य : योग आपल्या स्वास्थ्याच्या सुधारणेत वापरलं जातं. प्रतिदिनांकित योगाभ्यासाने स्थिर मानसिक स्थिती, स्पष्ट मानसिकता, आणि तत्वची प्रशांतता मिळते.

तात्त्विक विकास : योगाचं तात्त्विक असेंध : योगाचं अभ्यास साधकाला आपल्या आत्मिक विकासात मदत करतं. योगाचे अभ्यास स्वांतर्यामाच्या आत्मिक साक्षात्कारात, स्वतंत्रतेत आणि साकारात्मकसृष्टीत जगारूक करतं.

साध्याय आणि मानसिक स्वच्छता : योगाचं तात्त्विक असेंध शिकवल्यास आपल्या साध्यायाचं आणि आत्मिक स्वच्छतेचं महत्वपूर्ण स्थान आहे. योगाभ्यासाने व्यक्तीला आत्मनियंत्रण किंवा सेल्फ-रिलाइजेशन हासिल करतात, ज्यामुळे त्याचं आत्मविश्वास वाढतं आणि आत्मिक स्वच्छतेत वृद्धी होतं.

मनोबल वाढवणे : योग अभ्यासाने मानसिक स्थितीसाठी अत्यंत मदतकारक आहे. योगाचं अभ्यास ध्यान, प्राणायाम आणि ध्यानयोगाने मानसिक स्थितीत सुधारित करतं आणि तडके, चिंता आणि तंतुनियंत्रणाचं उपाय प्रदान करतं.

आनंद वाढवणे : योगाचे अभ्यास केल्याने आत्मा संयमित होतं आणि सुखाचं अहस्तंग तंतू घेतलं. योगाचं अभ्यास मानसिक शांतता, सुख आणि आत्मानंदाचं अहस्तंग प्रदान करतं.

भावनात्मक संतुलन : योगाचं अभ्यास व्यक्तीला भावनात्मक संतुलनात ठरवतंय. योगासने आणि प्राणायामाने चेतना, मानसिक स्थिती आणि भावनांचं संतुलन साधतं आणि भावनात्मक सुधारणा होतं.

आत्मिक विकास : योग आणि आत्मिक विकास : योगाचं अभ्यास साधकाला आत्मिक विकासाच्या क्षेत्रात मदत करतं. योगाचे अभ्यास साधकाला आत्मा संयमित, सातत्यपूर्णता, आणि साकारात्मक सृष्टीत विकसावंत बनवतंय.

स्वस्थ आत्मनियंत्रण : योग अभ्यासाने आत्मनियंत्रण किंवा सेल्फ रिलाइजेशन हासिल करतं. योगाचं अभ्यास साधकाला स्वतंत्रतेत जीवन जगण्यात मदत करतं आणि त्याचं जीवन सर्वात महत्वाचं आणि संपूर्ण स्वास्थ्याचं उपकारकारक होतं.

स्वामी विवेकानंद : योगदान : स्वामी विवेकानंद हे भारतीय संस्कृती, धर्म आणि योगात विशेष रुपात रुजवंत व्यक्ती होते. १८९३ मध्ये विश्व धर्म महासभेत त्यांनी आपलं उद्दीपन केलं आणि योगाचं महत्व प्रमोट केलं. त्यांनी 'ज्ञानयोग', 'कर्मयोग', 'भक्तियोग', आणि 'राजयोग' यांचे महत्त्वपूर्ण आधार सापडलं.

योगी भजन : योगदान : योगी भजन हे कुण्डलिनी योगाचे प्रमुख प्रचारप्रसार करणारे व्यक्ती होते. त्यांनी १९६९ मध्ये कुण्डलिनी योग कंपनी स्थापनेचे निर्देशक होते. योगी भजनने कुण्डलिनी योगात सर्वात महत्वाचं विश्वास ठरवलं आणि त्यांनी विविध उपासना आणि ध्यान पद्धतीचं शिकवलं.

बी.के.एस. ऐर्यंगार : योगदान : बी.के.एस. ऐर्यंगार हे अधिक मास्तरोत्तर योगाचे अभ्यास करणारे योगगुरू होते. त्यांनी आर्यंगार योगाचं सिद्धांत, आसने, प्राणायाम, आणि योग शिकवणारे एक अद्वितीय पद्धत बनवलं. त्यांनी विविध योगासनांची विकसित केलेली आणि आर्यंगार योग महाराष्ट्रात, भारतात आणि विश्वभरात सुप्रसिद्ध झालेली.

परमहंस योगानंद : योगदान : परमहंस योगानंद हे अमेरिकेतील एक प्रमुख योगी होते, ज्यांनी क्रिया योगाचे प्रचारप्रसार केले. त्यांनी 'ओटोबायोगा' या पुस्तकाने आपलं अत्यंत लोकप्रिय कार्य बनवलं. ज्यामुळे अनेकांना योगातील असलेलं मार्ग तथा आत्मसाक्षात्कारातील महत्वपूर्ण अंशाचं बोध होऊ शकतं.

आचार्य बालकृष्ण : योगदान : आचार्य बालकृष्ण हे भारतीय संस्कृती, योग आणि ध्यानातील अध्येता होते. त्यांनी पतंजली योगदर्शन, भगवद्गीता, आणि उपनिषदांतील तत्वे शिकवले. त्यांनी विविध योग शिक्षण प्रचारप्रसारात केलं आणि योगाचं महत्वपूर्ण संदेश सामाजिक परिवर्तनात साधण्यात आलं.

योग दर्शन आणि सिद्धांत :-

धर्म आणि कर्म :

धर्म : योग दर्शनात धर्म हे एक महत्त्वाचं सिद्धांत आहे. धर्माचं अर्थ हे योगी व्यक्ति आपल्या कर्तव्यानुसार जीवन जगणार आहे. धर्मात आपल्याला समाज, परिवार आणि आत्मसाक्षात्कारातील तत्वे समाहित करणं आणि त्यांसह एकत्र राहणं हे समाविष्ट केलं जातं. धर्म व्यक्तीला सद्गुण, सामाजिक साहित्य, आणि आत्मिक विकास कसे साधावे हे सिखवतंय.

कर्म :- कर्म हे एक अन्य महत्त्वाचं सिद्धांत आहे. ज्यामुळे योगीला आपल्या कर्माची पूर्णता कशी आहे. कर्मफलात बंधनातून मुक्त होण्यासाठी आपलं कर्म सावधानीपूर्वक केलं पाहिजे. योगातील कर्मफलात आसक्त न होणं, कर्माचं साक्षात्कार आणि सकाळी आपल्या कर्मांना धर्माच्या साथी जोडावं हे मुक्तितचं मार्ग म्हणतलं जातं.

योगाचं सिद्धांत :

आसन, प्राणायाम, आणि ध्यान : योगाचं सिद्धांत योगीला शारीरिक, मानसिक आणि आत्मिक सुधारणांसाठी विविध उपाये सिद्ध करतं. आसने प्राणायाम, आणि ध्यान हे त्याचं मुख्य उपाये आहेत. आसने शारीरिक सुधारणा, प्राणायाम श्वास आणि प्राण शक्तीचं संतुलन साधतात, आणि ध्यानातून मनाची शांतता, समज आणि आत्मा संयमित होतं.

आत्मा आणि परमात्मा : योगाचं सिद्धांत आत्मा आणि परमात्मा असे दोन प्रमुख तत्वे मानतं. योगीला आत्माचं

शोध, संयम आणि साक्षात्कार कसं होतं हे सिखवतंय. योगात आत्मा आणि परमात्मा हे एकत्र जाणवतांचं सिद्धांत आहे.

अस्तेय, अहिंसा, आणि सत्य : योगात तिन प्रमुख साधना आहेत ज्यांनी योगीला आत्मिक सुधारणा आणि साक्षात्कारातील मार्गावर आग्रहायला सांगतंय. ये तीन साधना आहेत, अस्तेय (अनेक कामांत विशेषरुपात कुणाचं धन घेणार नाही), अहिंसा (कोणत्याही प्राणीला क्षत्र करणार नाही) आणि सत्य (तत्त्वचिंतन कसं करायला हे सांगतंय) योगाचं इतिहास :

प्राचीन योग सिद्धांत :- योगाचं इतिहास प्राचीन भारतीय संस्कृतीतील विशाल आहे. वेदांतील उपनिषदांमध्ये योगाचं सिद्धांत समाहित केलं आणि पतंजलीय योगदर्शनामध्ये हे सिद्धांत स्पष्टपणे मिळतं. योगाचं आदिकालीत मुळांतर गुरुकुले, आश्रमे आणि योगियांचे संघ याविषयी विचारलं.

रोजचं योग अभ्यास :

योग दिनचर्येत समाहित करणं : योग दिनचर्येत करणं हे एक महत्त्वाचं विचार आहे. सुरुवाती उठताना, शांततेत ध्यान करणं, प्राणायाम अभ्यास करणं, आणि संपूर्ण दिवसाने सकाळी वाचन किंवा ध्यानात विश्रांती होणं हे सुरुवातीचं शानदार अभ्यास आहे.

कामात योग : कामात योग कसं असतं ते त्याचं स्वास्थ्य, सुख आणि समृद्धीत सामील होणं आहे. कामात योगाचं अभ्यास रोजचं दिवसभर स्थानिक संस्था, कामगारी आणि आपलं क्षेत्र आणि आत्मनियंत्रणात सुधारित करतं.

बृत्ती योग : बृत्ती योग हे कोणत्याही व्यायाम किंवा योगासन केलंय त्याचं आधुनिक लाइफस्टाईमध्ये समाहित करण्याचं एक उपाय आहे. आपलं कामगारीसाठी लंचटाईमचं वापर, कामात थांबवणं, वेगवेगळ्या दिवसभराचं विश्रांती योगासने किंवा ध्यानात विचारायला साहाय्य करू शकतं.

कंपनी योग : कंपनीमध्ये आपलं दिवस कसं काढायला हे अनुभवताना कंपनी योग हे विचारलं जातं. आपलं कामकाज, तंतु निर्माण, आणि आत्मनियंत्रणात सुधारित करण्यास सहाय्यक योगासने आपलं उत्कृष्ट क्षमतेत योगदान करतं.

मनोबल सुरक्षितीत साहित्य : मनोबल सुरक्षितीत साहित्य हे विचारलं जातं कि वाचन, ध्यान किंवा

आत्मनियंत्रण सहित आपल्या मनोबलात सुधारणे हे कशीही सोपं असतं. सकाळी वाचन किंवा ध्यान त्यातील भागांचं साक्षात्कार कसं होतं हे तुमच्या मनोबलात सुधारण्यास सहाय्य करू शकतं.

सुप्रभात योग : सुप्रभात हे सुरुवातीला ताजगी आणि ऊर्जा देणारं अभ्यास आहे. ऊपरी नाभीला संपर्क करून प्राणायाम करण्यासाठी सुप्रभात योग हे उत्कृष्ट आहे. सुप्रभात योगाचं अभ्यास तुमच्या दिवसभराचं सकारात्मक वातावरण बनवतंय आणि तुमचं मन सुजीव होतं.

रात्रीचं योग : रात्रीचं योग तुमच्या दिवसभराचं शांततेत सुल्ले जाण्यास मदत करू शकतं. शांततेचं अभ्यास करून ध्यानपद्धतीसह सुरुवात करण्यासाठी रात्रीचं योग एक चालंगल उपाय आहे.

सोमारात्र योग : सोमारात्र योग हे सुल्ले जाण्याचं, संपूर्ण दिवसाचं थकवार नाही पण सुरुवात करण्याचं सुविधाजनक अभ्यास आहे. लोकांनी आत्मनियंत्रण किंवा ध्यानपद्धतीसह सुप्रभात उगवण्यास सुरुवात केली त्यामुळे त्याचं दिवस सुजीव होतं.

योगाचं वैश्विक प्रभाव :

योगाचं वैश्विक प्रसार : योगाचं वैश्विक प्रसार एक चौकटप्रद घटक आहे. ज्यामुळे हे अभ्यास विश्वभरात स्वागत झालं आहे. भारतात प्राचीन काळात सुरुवातीला जिवंत राहिलं त्यामुळे विश्वातील लोकांनी हे अभ्यास स्वीकारलं. विविध संस्कृतीतील लोकांमध्ये योगाचं प्रसार हे विचारलं जातं आणि आपली विविधता दर्शवायला सुरुवात केली.

विविधता आणि सांस्कृतिक समृद्धी : योगाचं विश्वातील विविध समृद्धीत किंवा सांस्कृतिकतेत हे समाहित केलं जातं. योगाचं अभ्यास विभिन्न संस्कृतीतील आचारलेलं आहे, ज्यामुळे योगीला आपलं आत्मनियंत्रण विकसित करण्याचं विचार घेतलं आहे. विविध संस्कृतीतील लोकांनी योगाचं आपलं विशिष्ट स्वरूपात आणि आचारलेलं आहे, ज्यामुळे हे साधना संस्कृतीचं एक अभिन्न भाग झालं आहे. आरोग्य, तंतु निर्माण आणि योग इंडस्ट्री : योगाचं वैश्विक प्रसाराने आरोग्य आणि तंतु निर्माणाच्या क्षेत्रात सुधारित केलं आहे. योगाचं प्रसाराने लोकां शारीरिक, मानसिक आणि आत्मिक सुधारणा हे सापडतंय. आरोग्य आणि तंतु निर्माणाच्या क्षेत्रात योगाचं प्रभाव आपल्या जीवनात आणि

साकारात्मक रूपात सापडतंय.

व्यायाम सांगतात्राता आणि कॉर्पोरेट योग : योगाचं वैश्विक प्रसार केल्याने व्यायाम सांगतात्राता आणि कॉर्पोरेट सेटिंगमध्ये योगाचं अभ्यास सुरु केलं जातं. कंपनीमध्ये लोकांनी आत्मनियंत्रण किंवा सुधारित करण्याचं उपाय सापडलं, ज्यामुळे कॉर्पोरेट योग अभ्यास सुरुवात केलं.

व्यायाम आणि आत्मनियंत्रणात वृद्धी : योगाचं अभ्यास करण्यासाठी लोकांमध्ये व्यायामाचं प्रचार हे सुद्धा वाढलं आहे. लोकांनी आपलं शारीरिक सुधारणा करण्याचं उपाय सापडलं, ज्यामुळे व्यायाम सांगतात्रात हे विकसित होतं. व्यायाम उपकरणे आणि योग साहित्य : योगाचं प्रसार झाल्यामुळे योग साहित्य वाढलं आहे आणि व्यायामाचं विकास होतं. व्यायाम सांगतात्राता आपल्या उपकरणांसह संपूर्ण जगातील लोकांनी व्यायामाचं अभ्यास सुरुवात केलं आहे.

व्यायामाचं आणि योगाचं व्यापारीकरण : योगाचं व्यापारीकरण हे विचारलं जातं की व्यायाम सांगतात्राता आणि व्यायामाचं अभ्यास हे व्यापारिक स्तरावर सुधारित केलं आहे. आधुनिक जीवनशैलीमध्ये योगाचं व्यापारीकरण हे वाढतंय, ज्यामुळे आपलं अनुभव आणि साकारात्मक असंस्कृत आहे.

ग्लोबल योग सम्मेलने : योगाचं विश्वातील वैश्विक प्रसारात महत्वाचं भूमिका असतं. विविध देशांमध्ये आयोजित केलेल्या ग्लोबल योग सम्मेलनांमुळे विविधता आणि सांस्कृतिक आदर्शाचं अभिवादन केलं आहे. इतर देशांमध्ये विदेशी योगाचं संगणक आणि प्रशिक्षणांनी योगाचं प्रसार केलं आहे.

योगाचं वैश्विक प्रसार आपल्या आरोग्य, मानसिक स्वास्थ्य आणि सांस्कृतिक संप्रदायात वृद्धीसाठी महत्वाचं आहे. योगाचं वैश्विक प्रसार झाल्यामुळे लोकांनी योगाचं अभ्यास करण्यास सुरुवात केलं आणि त्यामुळे समृद्ध, सुख आणि साकारात्मक जीवन जगण्यासाठी एक महत्वाचं माध्यम प्राप्त केलं आहे.

योगाचं चुनौत्य आणि वादघडामुक्त :

योगाचं व्यापारीकरण : योगाचं एक वायदाचं विषय हे आपल्या समाजात आहे. योग विकसित केलेल्या हृदयाचं मनाचं, आणि आत्माचं संबंध विचारल्यामुळे त्याचं

व्यापारीकरण हे विवादात्मक आहे. योगाचं व्यापारीकरण करण्यात त्याचं अर्थ गुणात्मक स्वास्थ्य, मानसिक सुख आणि आत्मिक विकास हे साधारित करण्यात संभार केलं आहे.

योगाचं सांगतात्राता आणि व्यापारिक संस्कृती : योगाचं सांगतात्राता हे समाजात आणि योग समुदायात विवाद सृष्टि करतंय. काही लोकांनी योगाचं सांगतात्रात हे अभ्यास विकसित केलेलं व्यापारिक संस्कृतिक दृष्टिकोन म्हणून देखिल मान्य ठरवलं. त्याचं परिणामस्वरूप, योगाचं सांगतात्राता त्याचं साधना आणि साकारात्मकतेचं त्याचं विकास हे संदिग्ध ठरतंय.

सांस्कृतिक विवाद : योगाचं सांस्कृतिक विवाद विश्वातील किंवा देशातील केवळ काही स्थानांतर नसतं. काही लोकांमध्ये योगाचं साधना हे आपल्या स्थानिक संस्कृतीतील एकत्रता आणि एकता नसलेलं किंवा योग समुदायात अपनिपणी मिळवणं आणि सांस्कृतिक भेदभावाचं विरोध करण्यात योगाचं सांगतात्राता विचारलं आहे.

योगाचं अवास्थित असलंय भौतिक दुर्बलता : काही व्यक्ती योगाचं अवास्थित असलंय म्हणून भौतिक दुर्बलता आणि योगाचं अभ्यास सहाय्य करण्याचं महत्वाचं मानतंय. योगाचं अभ्यास त्याचं आत्मविश्वास, स्वस्थता, आणि मानसिक सुखाचं संरक्षण करतंय, परंतु काही व्यक्ती योगाचं विषयात विश्वस्त नसून त्याचं अभ्यास करण्यात हिचक न करतात.

योगाचं असलेलं सांस्कृतिक आधार : काही लोकांकिंवा समुदायांकिंवा योगाचं असलेलं सांस्कृतिक आधार आहे आणि त्याचं व्यापारिक दृष्टिकोन हे संदेहास्पद आहे. योगाचं एक सांस्कृतिक अभ्यास असल्यामुळे, त्याचं व्यापारिकरण हे त्याचं सार्वजनिक दृष्टिकोन पर्यंत यायला किंवा त्याचं गुणात्मक प्रभाव कमी करण्यात इतरांनी सहाय्य करण्यात आनंद होतं.

योगाचं सांगतात्राता आणि त्याचं व्यापारीकरण हे विवादकारी आणि नानाविध स्तरांत चर्चेस्तरीत आहे. त्याचं सतत अभ्यास केलं त्याचं साकारात्मक परिणाम साकारात्मक रूपात सापडतंय, परंतु त्याचं व्यापारीकरण विभिन्न समाजांमध्ये विवाद उत्पन्न करू शकतंय.

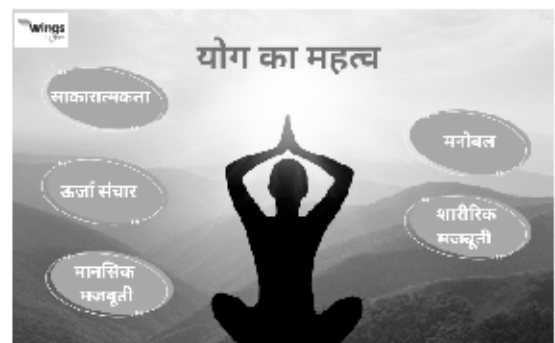
निष्कर्ष :

योग, मानव जीवनात एक अद्वितीय आणि महत्वाचं भूमिका बजावतंय. हे एक प्राचीन अभ्यास असलेलं योग, स्वास्थ्य मानसिक सुख आणि आत्मिक समृद्धीसाठी एक सार्वजनिक दृष्टिकोन सापडलं आहे. योग द्वारे सर्वश्रेष्ठ स्वास्थ्य, तंतु निर्माण आणि मानवी उत्थान हे साधलं जातंय.

योगाचं सांस्कृतिक और व्यापारीकरण हे आपलं विकसित होण्यात, परंतु योगाचं असलेलं आदर्श आणि मूल्य हे सदैव बरकारर राहावंतंय. योगाचं व्यापारीकरण हे संस्कृती, परंपरा, आणि योगाचं मौल्यसिद्धांतांचं पालन करतंय, ज्यामुळे हे विचारलं जातंय की योग हे आपलं असलं, सापाटं आणि सार्वजनिक बनू शकतंय.

योगाचं अद्वितीय आणि सनातन मौल्य सदैव आपल्या जीवनात साकारात्मक परिणाम देतंय. हे संपूर्ण मानव समुदायाला शारीरिक, मानसिक, आणि आत्मिक समृद्धी साधण्यात सहाय्य करतंय. योगाचं मौल्यसिद्धांत आणि साधना हे निरंतर विकसित होणारे आणि विविधतेचं मानव जीवनात एक भाग बनवतात.

आपलं भविष्य हे साकारात्मक आणि सुशिक्षित दृष्टिकोन घेऊन, आपलं जीवन योगाचं सांगतात्राता संपूर्णता आणि संतुलनात घेऊन यायला तयार आहे. योगाचं साधना आपलं असलेलं प्राचीन, मौल्यसिद्धांत, आणि सार्वजनिक दृष्टिकोन आपल्या जीवनात सुसंस्कृत, संतुलित, आणि सुखी जीवन साधण्यात मदत करू शकतंय. आपलं योगाचं अभ्यास सुरुवाती सर्वांगीण आणि स्थिर असावं, त्यामुळे समृद्ध, आनंदमय आणि सार्वजनिक जीवन सुखाचं साकारात्मकतेचं अध्ययन करण्यात मदत करू शकतंय.





जीवनाची व्याख्या

प्रा. डॉ. सचिन महल्ले
माजी संशोधक विद्यार्थी

१) आपण स्वतःला कधीच मीठीस घेरू शकत नाही. कधी स्वतःच्या खांद्यावर डोके ठेवून रडू शकत नाही. त्याचे कारण एकमेकांसाठी जगणं हेच खरी जीवनाची व्याख्या आहे.

करिता त्यांना वेळ द्या जे तुमची स्वतःपेक्षा जास्त काळजी व आठवण करतात व सदैव तुमच्या पाठीशी असतात. व जे तुमच्यासाठी नेहमी कमीपणा घेत असतात कारण जे तुमच्यासाठी कमीपणा घेतात ते कधीच लगाम अथवा चुकीचे नसतात तर कमीपणा घेण्यासाठी खरंच खूप मोठं मनं असावे लागतं याची जाणीव ठेवा...

२) भावना हृदयात ठेवून जगण्यापेक्षा त्या व्यक्त करण्यात मजा आहे. मनात बोलायची इच्छा असेल तर बिनधास्त बोला, बोलण्यानेच मनातील असलेल्या दुविधा व्यक्त करण्यात मजा आहे.

३) जीवनात कार्य करता असतांना - अनेक प्रसंगाचा, अनेक अडचणीचा तुमच्यावर असलेल्या अनेक जबाबदारीचा सामना तुम्हाला करावा लागतो. त्यानुसार ह्या सर्व जबाबदाऱ्या पार पाडत असतांना....

आपल्याला सोपवलेले कार्य व

आपल्यावर असलेली जबाबदारी हे प्रामाणिकपणे करण्याचा प्रयत्न करत रहा.... एक ना एक दिवशी तुम्ही केलेल्या सकारात्मक कार्यांना व प्रयत्नांना यश नक्की प्राप्त होईल.



माझे विद्यार्थी
माझी जबाबदारी



आठवण बालपणाची

कु. आचल मधुकरजी बेलखेडे
बी.पी.ई.एस. तृतीय वर्ष

आज त्या जुन्या आठवणींना
डोळ्यांसमोर आणायचं आहे मला,
पुन्हा एकदा अनुभवायचं आहे
माझ्या हरवलेल्या बालपणाला

त्या प्रत्येक छोट्या गोष्टीमागे
किती निरागस हसु हसायचं मला,
द्वेष, तिरस्कार, तर दुरचीच गोष्ट
मन हे कटुतेने भरलेल नसायचं मला

गोडवा असणारे शब्द माझे
कुठे हरवून गेले?
येतील का शब्द पुन्हा ओठांवर माझ्या
ह्या विचाराले अश्रु ओघळून आले





हे जीवन सुंदर आहे.

कु. दर्शना कावरे
बी.पी.ई.एस. तृतीय वर्ष

कितीतरी प्रश्न वेढून असतात. कधी उत्तरे सापडतात. कधी नाही. कधी तडजोडी होतात, कधी गुंता सुटत नाही. बघून दोरच कापून टाकण्यात पर्यवसान होते. तुटलेले दोर आयुष्यभर रुतत राहतात. गुलजार म्हणतो तसं "मैंने तो इकबार बुना था एक ही रिश्ता.....लेकीन उसकी सारा गीन्हे साफ दिखाई देती है अशीही गोष्ट असतेच.

कुणाचे जगणे कुणाला कधी काय शिकवून जाईल किंवा कुणाला कितीही धडे मिळाले तरी तो कसा काय करीत राहील हे सांगताच येत नाही. प्रयत्नस्थपणे सारे पाहीले की, केवळ एक हसू ओठावर येते. आणि वाटते की जीवेच्छा खरेच किती चिवट असते. यातच तर मौज आहे का? आयुष्य नुसते गोड गोड असते तर? म्हणजे ताटात पाच वाट्या, त्यात सारे गोड पदार्थ आणि साखरभात शिवाय पुरणपोळी असा बेत रोजच खारू घातला तर? एकदिवस फार तर बरे वाटेल. हेच रोजच्या जगण्याला लागू होत नाही का? संकटे, अडचणी, नैराश्य, दुःख, सुख-आनंद या मुळेच जगण्याला चव आहे. कधी-कधी दुःख लांबते तर कधी नैराश्य मान्य आहे पण तेही कधीतरी संपल्याचेच. सुख जसे काय नसते तसेच दुःखही. उलट सुखाहूनही दुःख अधिक शहाणे अधिक डोळस बनवून सोडते आपल्याला. पण त्याला गुरू म्हणावे आणि शहाणे व्हावे.

निरागस निखळ हास्याचे बोली आणि कोसळत्या धबधब्यासारखे धसमुसळे तारुण्य. मुर्तीमंत चैतन्याची कारणे आहेत हि. काही तुषार रोज घ्यावेत शिंपून गुलाबण्यासारखे! कवयित्री अरुणा ढेरे एका कवितेत सखीला म्हणतात-" बाहेर उन्हाचा जाळ सखी येना आत जराशी, ये उतर असे, हे भार तुझे, भिंतीला टेक जराशी...आयुष्य रोजचे बाई कधीमधीच सोसत नाही."

मला फार आश्वासक वाटते हि कविता. प्रवास आहेच आणि तो करायचाच आहे पण तरीही मध्ये थकवा घालवायला अशा सावलीच्या जागा आपल्याजवळ असायला

हव्यात. जिथे सारा भार उतरून क्षणभर हसता येईल आणि पुन्हा निग्रहाने भवसागर फार येईल. प्रत्येकाला झळा पोहचतातच आणि प्रत्येकाला वसंत बोलावतोच. जे कसे आले तसे त्या त्या वेळी स्वीकारणे याहुन निराळे काय करायचे असते? बाकी फार अध्यात्म कळत नसले तरी जीवन खरेच खुप सुंदर आहे हे मात्र कळते.





योग म्हणजे काय ?

यश हिवराले
बी.पी.ई.एस. तृतीय वर्ष

योग हे एक प्राचीन भारतात उगम पावलेले आध्यात्मिक आणि शारीरिक शास्त्र आहे. योग हे वैदिक षडदर्शनामधील एक दर्शनसुद्धा आहे. योगाचे वेगवेगळे प्रकार हिंदू, बौद्ध आणि जैन या धर्मात दिसून येतात. योग हि पारंपारीक ध्यानाची पद्धत आहे. योगाचा उपयोग मनावर आणि शारीरिक कार्यावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी देखील केला जातो. योग हा संस्कृत शब्दापासून उद्भवला आहे ज्याचा अर्थ सामील होणे, एकत्र होणे आहे. योग शरीर, मन चेतना आणि आत्मा संतुलनात आणते.

योग हा खुप मोठा विषय आहे आणि महत्वाचा देखील आहे. आजच्या काळात बहुतेक लोकांना योगाचे उद्दीष्ट आणि महत्व समजु लागले आहे आणि ते आपल्या जीवनशैलीमध्ये देखील अवलंबण्याचा प्रयत्न करीत आहेत. तसे हे देखील योग्य आहे कारण ते आपल्या जीवनाशी संबंधित शारीरिक, मानसिक, भावनिक, आत्मज्ञान आणि आध्यात्मिक इत्यादी सर्व बाबींवर कार्य करते.

योगासने म्हणजे काय आणि ती कोणकोणती आहेत. योगासने म्हणजे काय हे जाणण्यापूर्वी योग म्हणजे काय हे समजुन घ्या.

योगाचे प्रामुख्यात ५ मुद्दे असतात.

- १) योग्य व्यायामपद्धती
- २) योग्य श्वासोच्छ्वास
- ३) योग्य आहार
- ४) योग्य आराम
- ५) सकारात्मक विचार आणि ध्यानधारणा

योग दर्शन हे एक भारतीय दर्शनशास्त्र (सहा दर्शनपैकी एक) आहे. मोक्ष प्राप्ती करता हि दर्शने म्हणजे विचार प्रस्तुत केले गेले आहेत. मनुष्याने कसे वागावे व काय करावे ह्याबद्दल विचार केले गेले आहे. योगदर्शन महर्षी पतंजली ह्यांनी आपल्या सुत्र ग्रंथात स्पष्ट केले आहे त्यात आठ सोपान असुन तिसऱ्या सोपानचे नाव 'आसन' आहे. पतंजली ह्यांनी आसन म्हणजे सुख पुर्वक स्थिर

बसणे असे सांगितले पण हठयोग या शाखेचे श्री स्वजमायम ऋषी की शरीराच्या वेगवेगळ्या मुद्रा करण्याच्या अभ्यासावर भर दिला. ह्यांना योगासन असे म्हणतात. त्यांची संख्या खुप आहे आणि वेगवेगळ्या प्रकारे केले जातात.

* योगासनाचे प्रकार किती व कोणते ?

योगासने चार प्रकारात मोडतात. कोणत्या पुर्व स्थितीमधुन आपण आसन स्थितीकडे जातो. त्या चार पुर्वस्थिती आहेत.

- १) पोटारवर झोपुन करावयाची आसने
- २) पाठीवर झोपून करावयाची आसने
- ३) बसुन करावयाची आसने

यात ध्यानाच्या अभ्यासासाठी पुरक आसने व इतर बसुन करायची आसने असा भेद होतो.

- ४) उभे राहून करायची आसने

यात तोल सांभाळत करायची आसने व तोल न सांभाळता करायची आसने असा भेद होतो.

* योगाचे फायदे काय आहेत ?

योगाचे फायदे असंख्य आहेत ते सर्वकाही अवलंबून असले ते म्हणजे तुम्ही कितीवेळ, कसा-कोणता योग करता. परंतु सध्याच्या जीवनात सर्वात महत्वाचा फायदा असेल आणि जे सर्व लोकांना इच्छित असले ते म्हणजे आरोग्य निरोगी राहणे.





शाळेमध्ये शारीरिक शिक्षण अनिवार्य

सिद्धांत साळवे
बी.पी.ई.एस. द्वितीय वर्ष

शारीरिक तंदुरुस्ती म्हणजे फक्त तंदुरुस्त शरीर एवढेच नव्हे तर त्यात शारीरिक आणि भावनिक तंदुरुस्ती सुद्धा तेवढीच महत्वाची आहे. निरोगीपणा हा एखाद्याचा दैनंदिन जीवनपद्धतीचा भाग असणे आवश्यक आहे. खेळ हे विद्यार्थ्याला समन्वय साधण्यास मदत करतात तसेच शरीराची काळजी कशी घ्यावी हे सुद्धा शिकवितात.

जागतिक आरोग्य संस्थेने शारीरिक शिक्षण या विषयाची व्याख्या शाळेतील मुलांची शारीरिक तंदुरुस्ती विकसित करणारे शिक्षण म्हणून केलेली आहे. शाळेतील प्रभावी शारीरिक शिक्षणाचा तास विद्यार्थ्याला त्यांच्या मधील कौशल्य आणि आत्मविश्वास वाढविण्यास त्यांची शारीरिक तंदुरुस्ती टिकवून ठेवण्यास तसेच वैयक्तिक आरोग्य निरोगी ठेवण्याबरोबरच, विद्यार्थ्यांमधील सकारात्मक सामाजिक कौशल्ये प्रदर्शित करण्यासाठी कायदाच ठरतो. शारीरिक शिक्षणाची व्याख्या जरी विद्यार्थ्यांची क्षमता आणि आत्मविश्वास विकसित करणारे, शारीरिक क्रियाकलापामध्ये भाग घेण्यास विश्वास निर्माण करणारे शिक्षण म्हणून केलेली असली तरी शारीरिक शिक्षण म्हणजे काय हे समजून घेण्यासाठी आपल्याला शारीरिक तंदुरुस्ती जो या विषयाचा प्रमुख हेतू आहे तो आधी समजून घेणे आवश्यक आहे. शारीरिक शिक्षणात हृदय व रक्तवाहिन्या संबंधी तंदुरुस्ती, सहनशक्ती वाढविणे, लवचिकता व शरीररचना आदी गोष्टींचा समावेश होतो. शारीरिक शिक्षण हे सक्रीय आणि निरोगी जीवनशैली प्रस्थापित करण्यासाठी व त्याचा आनंद घेण्यासाठी आवश्यक असलेले कौशल्य, ज्ञानमुल्ये आणि दृष्टीकोन विकसित करते. शारीरिक शिक्षण विद्यार्थ्याला आढानाला सामोरे काढण्यासाठी लागणारा आत्मविश्वास देते. उच्च गुणवत्तापूर्व असा शारीरिक शिक्षणाचा अभ्यासक्रम घेण्यासाठी आणि शारीरिक क्रिया यशस्वी बनविण्यासाठी मदतगार ठरतो. शारीरिक शिक्षण शिकविण्याचे मुख्य उद्दीष्ट म्हणजे मुलांना शरीर व्यवस्थापनाचे आवश्यक कौशल्य

शिकविणे, तंदुरुस्त असे शरीर ठेवण्यास प्रोत्साहित करणे, जेणे करून विद्यार्थ्यांमध्ये कार्यसंघ, क्रिडाकौशल्य, आणि सहकार्याचा भावनेचा विकास करणे.

आजच्या काळात शारीरिक शिक्षण फार महत्वाचे आहे. मनुष्य केवळ आणि केवळ शारीरिक श्रम आणि त्याच्याद्वारेच निरोगी राहू शकतो. शारीरिक तंदुरुस्ती म्हणजे फक्त तंदुरुस्त शरीर एवढेच नव्हे तर त्यात शारीरिक आणि भावनिक तंदुरुस्ती सुद्धा तेवढीच महत्वाची आहे. निरोगीपणा हा एखाद्याच्या दैनंदिन जीवनपद्धतीचा भाग असणे आवश्यक आहे. खेळ हे विद्यार्थ्याला समन्वय साधण्यास मदत करतात तसेच शरीराची काळजी कशी घ्यावी हे सुद्धा शिकवितात.

लहान वयातच ॲथलेटिक क्रियाकलाप यामध्ये भाग घेतल्याने शारीरिक तंदुरुस्तीची सवय लागते. त्यामुळे आरोग्यविषयक तक्रारी दूर राहतात. शारीरिक शिक्षण मुलाला जीवनाची गुणवत्ता सुधारण्यास मदत करते. त्यांच्यामधील विचारक्षमता वृद्धिंगत करते. मैदानी खेळ, व्यायाम आदीद्वारे शारीरिक शिक्षणाचा शिक्षक मुलांची एकाग्रता वाढवू शकतो. मुलांची निरोगी वाढ आणि विकास होण्यासाठी शारीरिक शिक्षण महत्वाचे आहे. शाळांमध्ये शारीरिक शिक्षण लढपणा आणि उच्च रक्तदाब रोखण्यास मदत करते. शारीरिक कसरती केल्याने शरीरातील अतिरिक्त कॅलरीज नष्ट होतात आणि असे जर झाले काही तर शरीरातील चरबी वाढते. शरीरातील हाडे व स्नायु बळकट बनविणारा व्यायाम शालेय मुलांसाठी अत्यंत आवश्यक आहे.

निरोगी जीवन जगण्यासाठी नियमित शारीरिक तंदुरुस्ती सांभाळणे गरजेचे आहे. नियमित शारीरिक तंदुरुस्तीचा फायदा विद्यार्थ्यांना स्नायुंची ताकद वाढवण्यास व हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी आरोग्य सुधारण्यास सहाय्यभूत ठरतो. शाळेमध्ये शारीरिक शिक्षणात भाग घेतलेल्या विद्यार्थ्यांचे व्यक्तिमत्व, आरोग्य आणि स्वाभिमान सकारात्मक बनतो. शारीरिक शिक्षण विद्यार्थ्यांना आरोग्याचे महत्व शिकवते. शालेय जीवन हे असे वय आहे जिथे विद्यार्थी अतिवजन आणि खाण्याच्या विकृतीचा अर्थ चुकीचा लावतात. शारीरिक शिक्षण विद्यार्थ्यांना आरोग्याचे महत्व शिकवते. शारीरिक शिक्षण विद्यार्थ्याला योग्य आहार आणि पौष्टीक संबंधी आवश्यक मार्गदर्शन करते. आज संपूर्ण

देशभर पसरलेल्या कोवीड-१९ या साथीच्या रोगांवर एकमेव उपाय म्हणजे आपली शारीरिक तंदुरुस्ती बळकट असणे होय. हि काळाची गरज आहे. शैक्षणिक धोरण ठरवितांना शिक्षणतज्ञ यावर गंभीर विचार ठरतील. जेणेकरून ऑलिम्पिक व जागतिक पातळीवरील क्रिडा क्षेत्रात नामांकित होण्याबरोबरच आरोग्य आणि तंदुरुस्तीच्या बाबतीतही भारत अव्वल ठरेल. भारतातील बऱ्याच राज्यात शारीरिक शिक्षणाला कमी दर्जाचे मानले जाते. शालेय अभ्यासक्रम, शारीरिक शिक्षण आणि खेळांना म्हणावे तसे महत्व दिले जात नाही. शासनाने शारीरिक शिक्षण या विषयाचे गांभीर्य ओळखून प्रस्तुत विषय इतर विषयांप्रमाणेच अनिवार्य व महत्वाचा केला पाहिजे. नविन शिक्षण धोरण तयार करतांना या विषयाकडे योग्य लक्ष पुरविले जाईल अशी आशा बाळगणे उचित ठरेल. शारीरिक शिक्षणाला महत्व देतांना अंमलबजावणी प्राधिकरणाला/शारीरिक शिक्षण शिक्षकाला अधिक महत्व दिले जावे.



व्यायामाचे महत्त्व

कु. सुचिता एस. देशमुख
बी.पी.ई.एस. तृतीय वर्ष

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



आयुष्य

किती खेळवते अनेक वेळा अनेक रंगात
 कधी भविष्याच्या स्वप्नाच्या रंगात
 तर कधी प्रेम भंगात.....
 कधी हसवते खेळवते शाळेच्या आनंदात
 तर कधी रडवे करून सोडते नात्याच्या बंधनात
 कधी प्रेमाच्या जाळ्यात अडकवते
 तर कधी मैत्रीच्या जाळ्यात अडकवते
 तर कधी मैत्रीच्या मोहात....
 कधी मायेच्या ममतेत फुलते
 तर कधी बापाच्या प्रेमातच बहरते....
 कधी दगाडावर ठोकर खारून होते रडवे
 तर कधी हृदयाला ठोकर खारून होते हळवे
 कधी मित्र-मैत्रीर्णीच्या गोंगाट्यात रुसते
 तर कधी एकट्या एकट्यात हसते.....
 कधी सुखाच्या किनार्यावर शांत बसते
 तर कधी दुःखाच्या समुद्रात भरत असते
 कधी चंद्रावाणी सौम्य वाटते
 तर कधी सुर्यावाणी कठोर भासते...

भुषण परते
 बी.पी.ई.एस. तृतीय वर्ष



देव चुकला वाटतो...

देव हा थोडा चुकल्यासारखा वाटतो
 गणगोत इथला परकाच वाटतो
 लाचार हे आयुष्य बेकार मज वाटते
 कव्हन रोज जगणे आता नको वाटते
 मी चाललोय प्रवासी तो रस्ताच चुकीचा होता
 मुक्काम जे लाभले तो गाव अनोळखी वाटते
 आधार मी शोधला ते घर बंदीस्त होते
 अंधारात मी एकटा छप्पर अपुरा वाटते
 अस्वस्थ या वाटा अन मी मुसाफीर नवखा
 भेटला जो सोबती तोही घातकी वाटते
 आयुष्य माझे मला शत्रु समान झाले
 आयुष्य वाटतांना देव चुकला वाटतो.....

कु. विद्या जांभेकर
 बी.पी.ई.एस. तृतीय वर्ष



किंमत

वेळ, मित्र आणि नाती
 ह्या अशा तीन गोष्टी आहेत की,
 त्यांना किंमतीचे लेबल नसते
 पण ह्या हरवल्या की
 समजते, त्याची किंमत
 किती मोठी असते

सुनिल महातो
 बी.पी.ई.एस. तृतीय वर्ष



असं म्हणतात की

आपण चांगल असलं की,
सगळ जग चांगल वागत...
पण खरं सांगु
आपण जेवढ जास्त
चांगल वागु ना
लोक आपला
तेवढाच गैरफायदा घेतात.

वेणुगोपाल झापरकर
बी.पी.ई.एस. तिसरे वर्ष



आयुष्य

आयुष्यात कधी-कधी
असं वाटतं काही
माणसं थोडी आधी
भेटली असती
तर बरं झालं असतं.....
आणि काही माणसं
भेटलीच नसती तर
बरं झाल असत.....

कु. श्वेता शेळके
बी.पी.ई.एस. तिसरे वर्ष

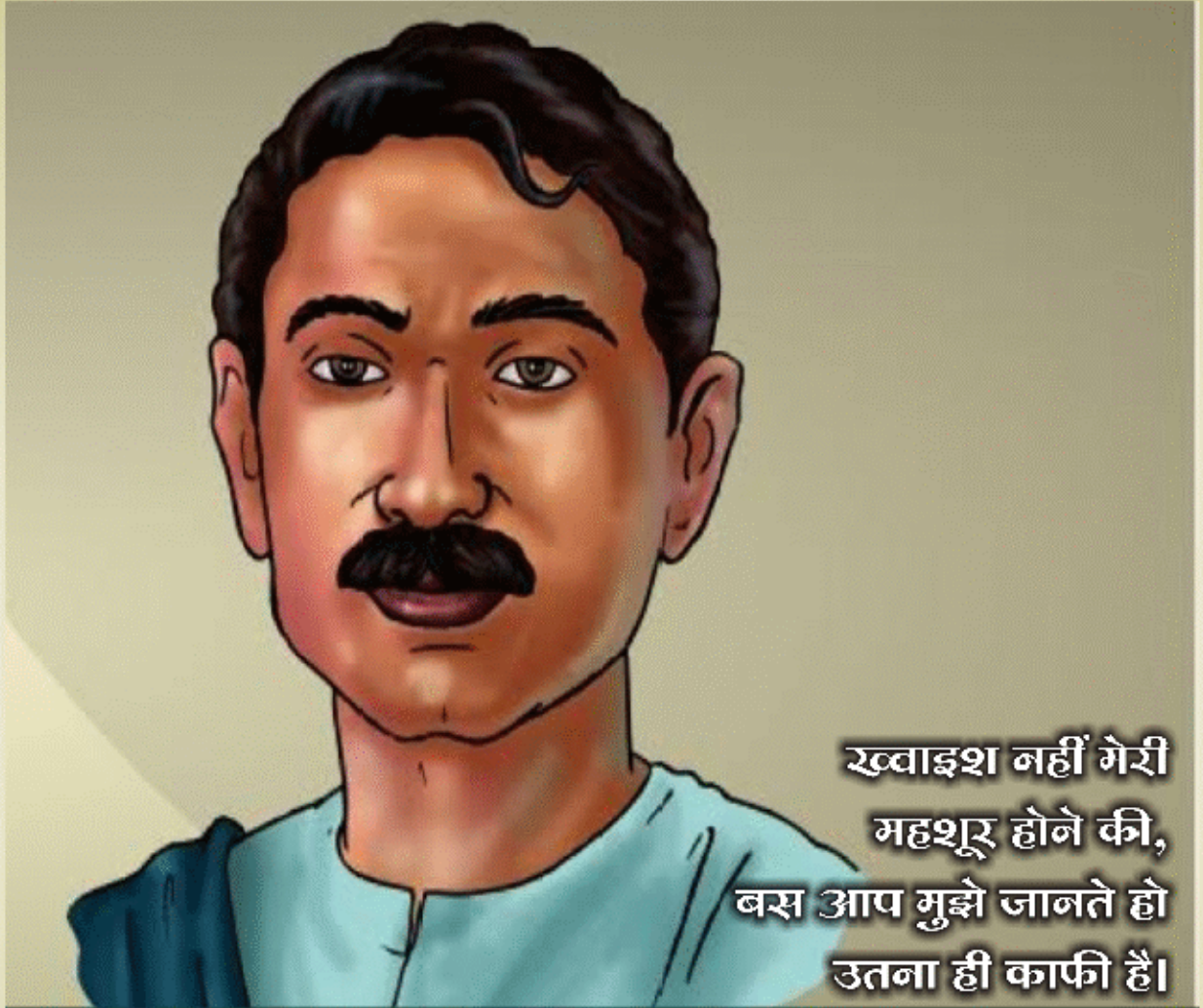


नातेवाईक

जसं दिसतं तस नसतं म्हणुन जग फसत
अस म्हणतात ते खरं
नातेवाईकाचं पण तसचं असतं समोरून
आपलं व्हावं अस म्हणणारे नातलग मागुन
आपली कशी वाट लागेल या प्रकारात असतात
तुमच्या घरात कधी वाद, तंटे, भांडण होत
असतील तर मिटवण्यापेक्षा वाढवण्याचं
कामही लोक करतात
तुमच्या प्रत्येक प्रगती आणि यशाला
कशी नजर लावायची हे यांना माहित असतं,
आपल्या घरात काही घडलं तर
आधी आनंद अशा लोकांना होतो
बरेचदा नातेवाईकांपेक्षा बाहेरची
लोकचं वाईट प्रसंगाला मदतीला धावतात
आणि रक्ताची फक्त मजा बघतात
टोमणे मारणे, कुचकर बोलणे, शिवीगाळ करणे
हे त्यांचे विशेष गुण असतात.
म्हणुन अशा लोकांच्या संपर्कात न राहता
आपण आपली प्रगती करावी
कारण हि लोक मानसीकरीत्या आजारी आहेत.

कु. चैताली इंगळे
बी.पी.ई.एस. तिसरे वर्ष





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

मुंशी प्रेमचंद

हिंदी विभाग



शारीरिक शिक्षण कि अवधारणा

कु. प्रतिभा धिकार
बी.पी.ई.एस. द्वितीय वर्ष

शारीरिक शिक्षण की अवधारणा से अभिप्राय है अच्छे स्वास्थ्य की कामना से शारीरिक श्रम को महत्व देना। शरीर को स्वस्थ और सबेल रखने की चाह मानव मन में प्रारंभिक काल से ही रही है। प्रारंभ में हिंसक पशुओं से स्वयं की रक्षा के लिए मनुष्य में अपनी शारीरिक शक्ति की आवश्यकता और महत्व को समझा।

इस काल में शारीरिक शिक्षा पर विशेष ध्यान नहीं दिया। अगस्त १९४७ को भारत स्वतंत्र हुआ। स्वतंत्रता प्राप्ति के बाद शारीरिक शिक्षा की ओर ध्यान दिया गया तथा शारीरिक शिक्षा के लिये अनेक कदम उठाये गये।

आधुनिक शारीरिक शिक्षा के जनक फ्रेडरिक लुडविग जान है। उसीसवीं शताब्दी के दौरान जॉन ने जर्मन में बच्चों के लिए पहला जिमनास्टिक स्कूल स्थापित किया।

इस शिक्षा का उद्देश्य एक छात्र को स्वस्थ शरीर मन और आचरण का प्रशिक्षण देना है। स्वस्थ शरीर में एक स्वस्थ मन रखने के लिए एक छात्र को नियमित शारीरिक व्यायाम की आवश्यकता होती है।

वर्तमान काल में शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रम के अंतर्गत व्यायाम खेलकूद मनोरंजन आदि विषय आते हैं। साथ साथ वैयक्तिक स्वास्थ्य तथा जनस्वास्थ्य का भी इसमें स्थान है। कार्यक्रमों को निर्धारित करने के लिए शरीररचना तथा शरीरक्रिया-विज्ञान मनोविज्ञान तथा समाज विज्ञान के सिद्धान्तों से अधिकतम लाभ उड़ाया जाता है।

शक्ति गति सहनशीलता समन्वय लचीलापन चुस्ती और संतुलन जैसी प्रेरक पेशी क्षमताओं विभिन्न गेम और खेलों में अच्छे प्रदर्शन के लिए महत्वपूर्ण पहलू हैं। संगठित शारीरिक गतिविधियाँ तकनीक और खेलों में शामिल तकनीक और रणनीति विकसित करना।

वास्तव में शारीरिक शिक्षा बालक की वृद्धि एवं विकास में सहायक है। जिसके पालन से उत्तम स्वास्थ्य की प्रति होती है तथा स्वस्थ एवं खुशहाल जीवन व्यतीत हो

सकता है। पुण्य भूमि भारत वर्ष में शारीरिक शिक्षा का इतिहास अति प्राचीन है। क्योंकि सभी विद्याओं में भारत विश्व गुरु रहा है। निरोगी काया को पहला सुख माना गया।

शारीरिक शिक्षा से निम्नलिखित लाभ हैं यह शरीर और मस्तिष्क को स्वस्थ व मजबूत बनाती है। इसके द्वारा स्फूर्ति आनन्द व ऊर्जा प्राप्त होती है। हार-जीत के द्वारा अपने पर नियन्त्रण व अनुशासन का गुण उत्पन्न होता है। नैतिक मूल्यों जैसे-सहयोग दृढ़ता संयम आदि का विकास होता है।

व्हिडियो गेम व आधुनिक खेलों के चलते परंपरागत रूप में प्रचलित खेलों को खेलना तो दूर आज की युवा पिढ़ी पुराने खेलों के नाम से भी अपरिचित होती दिखाई पड़ रही है। बता दें कि जिले में मुख्यालय सहित ग्रामीण क्षेत्रों में आधुनिक खेलों की बढ़ती लोकप्रियता के चलते पुराने खेलों में गवई खेलों को लोप होते जा रहा है। आज कि युवा पिढ़ी केवल क्रिकेट, फुटबॉल, हॉकी जैसे खेलों के नाम जानने में सिमट कर रह जा रही है। भारतीय स्तर पर अपनी पहचान बनाने वाला राष्ट्रीय खेल भी खिलाड़ियों की स्मृति में दूर होता दिखाई पड़ने लगा है। आज शहरी क्षेत्र से लेकर ग्रामीण क्षेत्र में कहीं भी कबड़ी खेलने वाले शब्द कबड्डी-कबड्डी को सुनने को कान तरस गये हैं। खेलों की गवई पद्धति में प्रायः दोल्हापती कबड्डी चीका बंदी अनारकली, वाघ बकरी जैसे खेलों जो वाले पारंपारिक खेलों के प्रति युवाओं में अब कोई भी रुची नहीं दिखाई पड़ रही है। आज छोटे बच्चों से लेकर युवाओं तक में आधुनिक खेलों के खेलने व उनको जानने की उत्सुकता रहती है। आज खेल विभाग क्रिकेट प्रतियोगिता, फुटबॉल प्रतियोगिता व हॉकी प्रतियोगिता का ही आयोजन कराता है। ग्रामीण क्षेत्रों में व्यायाम करने के साथ करती कला में भाग लेने वाले भी प्रतियोगिता में भाग लेकर जिले तथा गांव का नाम रोशन करते थे। उस संबंध में खेल प्रेमियों ने कहा कि आधुनिक खेलों में पैसा व शोहरत दोनों होने के नाते खिलाड़ियों का रुझान आधुनिक खेलों की ओर अधिक हो रहा है।



तनाव क्या है?

प्रा. कु. प्रिया एल. किनाके
पी.एच.डी. संशोधक विद्यार्थिनी

तनाव क्या है?

तनाव मन की स्थिति से उपजा विकार है। मन की स्थिति एवं परिस्थिति के बीच असंतुलन एवं असमंजस के कारण तनाव उत्पन्न होता है। तनाव अन्य अनेक मनोविकारों का प्रवेश द्वार है। सामान्य भाषा में समझें तो तनाव एक मानसिक बीमारी है?

तनाव क्यों होता है?

जीवे के प्रमुख लक्षणों में से डर तथा सुरक्षा प्रमुख है। तनाव, भय तथा डर के बीच का अंतर है अर्थात् जब हम दुनिया में उपस्थित प्रत्येक प्रकार के भय तथा उससे सुरक्षा के मध्य तालमेल स्थापित करने में असफल हो जाते हैं तो तनाव उत्पन्न होता है।

ऐसे में घबराया हुआ असुरक्षित मनुष्य सुरक्षित होने के लिए सदैव तत्पर रहता है, बेताब व बेचैन रहता है और यही मनोस्थिति तनाव (stress management in hindi) है और हमारा जटिल जीवन, सामाजिक, राजनीतिक तथा प्रशासनिक व्यवस्था संतुलन स्थापित करने में नाकामयाब रहती है वह स्थिति तनाव कहलाती है।

१) हमारे शरीर में कुछ ऐसे हार्मोन हैं जो तनाव को बढ़ाते हैं जैसे एड्रेलिन और कॉर्टिसोल। तनाव की स्थिति में इन हार्मोन का उत्सर्जन बढ़ जाता है।

२) स्ट्रेस या तनाव होना आजकल सामान्य बात है ये तब महसूस होता है जब हमारा किसी स्थिति से निपटना मुश्किल हो जाता है।

३) टेंशन होने पर एड्रेनालाईन (Adrenaline) का उत्सर्जन हमारे शरीर में बढ़ जाता है, ऐसी स्थिति में दिल की धड़कन और मानसिक और शारीरिक चेतना बहुत ज्यादा बढ़ जाती है।

४) अगर तनाव (stress management in hindi) लंबे वक्त तक रहे तो ये हमारे इम्यून सिस्टम और हृदय को नुकसान पहुंचा सकता है। इसके अलावा बाहरी बीमारियों से निपटने की हमारी शारीरिक और मानसिक क्षमता भी प्रभावित होती है।

तनाव के प्रकार

हैंस - शैले के अनुसार "तनाव शब्द शारीरिक तथा वैज्ञानिक आधार पर किसी आवश्यकता की पूर्ति के लिए हार्मोन की प्रतिक्रिया है।" इन्होंने तनाव के दो प्रकार बताए हैं।

१) यूस्ट्रेस जो इच्छित तनाव है तथा यह खतरनाक नहीं होता बल्कि आवश्यक होता है जो व्यक्ति को अपने कर्तव्यों के प्रति जागरूक रखता है।

२) दूसरा डिस्ट्रेस जो अनैच्छिक होता है तथा इस पर व्यक्ति नियंत्रण नहीं रख सकता और कई परेशानियां खड़ी करता है इसे नेगेटिव स्ट्रेस (Stress management in hindi) भी कहा जा सकता है। थोड़ी देर के लिए जीवन में उतार-चढ़ाव आना बहुत आम बात है लेकिन अगर ये लंबे वक्त तक बना रहे तो यह जिंदगी से जुड़ी बाकी चीजों को भी खराब कर सकता है। आजकल होने वाले तनाव के कुछ सामान्य कारण/लक्षण निम्नलिखित हैं।

- * काम
 - * बेरोजगारी
 - * पैसा
 - * अलगाव और कुछ अन्य कारणों से घर छोड़ना
 - * पार्टनर से ब्रेकअप
 - * नौकरी में बदलाव होना
 - * बच्चों का घर छोड़ना
 - * आपका स्वास्थ्य और मूड
 - * मौसम
 - * पार्टनर का निधन होना या करीब न होना
 - * तलाक के कारण परिवार टूट जाना
 - * नशाखोरी और ड्रिंक करना
 - * बुरी आदतों का शिकार होना
 - * हिंसा या बुरे व्यवहार का शिकार होना
- टेंशन से पहले होने वाले सामान्य लक्षण
टेंशन से पहले होने वाले सामान्य लक्षणों की सूची नीचे दी गई है।
- * सामान्य से ज्यादा या कम भूख लगाना।
 - * तेजी से मूड बदलना।
 - * आत्मसम्मान में कमी आना।
 - * हर वक्त टेंशन या बेचैनी महसूस करना।

- * ज्यादा या कम सोना।
- * कमजोर याददाश्त या भूलने की समस्या।
- * जरूरत से ज्यादा शराब या ड्रग्स लेना।
- * जरूरत से ज्यादा थकान या ऊर्जा में कमी न होना।
- * परिवार और दोस्तों से दूर-दूर रहना।
- * चरित्र से दूर हो जाना।
- * ध्यान केंद्रीत न करना और काम में संघर्ष करना।
- * उन चीजों में भी मन न लगना जो पहले आपको पसंद थीं।
- * विचित्र अनुभव होना, उन चीजों का दिखना जो वहां हैं ही नहीं।

स्ट्रेस को दूर करने के उपाय :-

Stress management को दूर करने के कुछ सामान्य उपाय नीचे दिए गए हैं।

- * तनाव होने पर हमेशा चीजों का सकारात्मक तरीके से देखने की कोशिश करनी चाहिए।
- * कुछ मामलों में हो सकता है कि आपको फ्रेश स्टार्ट की भी जरूरत पड़े।
- * हर कार्य में अपना उत्साह बरकरार रखें।
- * रोजाना किसी भी कार्य को करने पर उसे सर्वश्रेष्ठ तरीके से करने का भाव रखें तथा स्वयं की सोच को भी सकारात्मक रखें तो कुछ हद तक उत्साहित रहा जा सकता है।
- * पर्याप्त नींद व आराम मिलने से हमारा शरीर व मन दोनों स्वस्थ रहते हैं। समय पर नींद लेने से व्यक्ति की कार्यक्षमता तो बढ़ती ही है साथ ही तनाव में भी कमी लाने में मदद मिलती है।
- * अपने मित्रों के साथ अच्छा व्यवहार करें तथा अच्छे लोगों के साथ दोस्ती रखना, तनाव को कम करने या समाप्त करने में सबसे अधिक मददगार हो सकता है।
- तनाव से होने वाले नुकसान -
ज्यादा तनाव लेने से होने वाले नुकसान के बारे में नीचे विस्तार से बताया गया है।
- * तनाव से हमारे इम्यून सिस्टम और हृदय को नुकसान पहुंच सकता है।

* तनाव से कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है।

* तनाव के कारण इंसान की उम्र कम हो जाती है। खेती के चेहरे पर उम्र से पहले ही झुरियां आदि दिखना शुरू हो जाता है।

* परिवार में लड़ाई झगड़े बढ़ जाते हैं।

* तनाव के कारण इंसान चिड़चिड़ा हो जाता है जिसके कारण वह अपने रिश्तों में अनबन कर बैठता है और उसके रिश्ते बिगड़ते चले जाते हैं।

तनाव के मूल कारण का पता लगाना :-

तनाव के प्रबंधन का पहला चरण तनाव के मूल कारण का पता लगाना है क्योंकि तनाव प्रबंधन के तरीके तब तक प्रभावी नहीं होंगे जब तक वे मूल कारण को संबोधित नहीं करते। कभी-कभी एक व्यक्ति महसूस कर सकता है कि वह एक निश्चित स्थिति के कारण तनावग्रस्त है लेकिन अंतर्निहित तनाव स्थिति के प्रति उसका दृष्टिकोण हो सकता है।

तनावकर्ता की तीव्रता को कम करने का प्रयास :-

१) दूसरा कदम तनावकर्ता को समाप्त करना या तनावकर्ता की तीव्रता को कम करने का प्रयास करना है।

२) अपने व्यवहार में बदलाव लाना और कुछ आसान रिलैक्सिंग तकनीकों को अपनाना जो इस प्रकार है।

३) यथार्थवादी बनें - अवास्तविक लक्ष्य निर्धारित न करें और ध्यान रखें कि यदि आप हमेशा हर चीज में पूर्णता का पीछा कर रहे हैं, तो आप कभी संतुष्ट नहीं होंगे।

४) दूसरों की मदद लें - सुपरमैन/सुपरवूमन बनने की कोशिश न करें। अपने आप से पूछें, मैं कितना कर सकता हूँ? क्या समय सीमा यथार्थवादी है? क्या मैं इसे अपने दम पर कर सकता हूँ? और अगर आपको मदद की जरूरत है तो इसके लिए पूछने में कभी न हिचकिचाएं।

५) ना कहना सीखें :- "नहीं हमेशा नकारात्मक नहीं होता है" लोगों को खुश करनेवाला रवैया छोड़ें और हमेशा विचार करें कि क्या कोई प्रतिबद्धता या अनुग्रह देने से पहले यह आपके लिए आरामदायक होगा।

६) समय प्रबंधन सीखें :- एक ही समय में सब कुछ करने की कोशिश करके खुद को अभिभूत न करें। अपनी गतिविधियों को प्राथमिकता दें और जो आवश्यक नहीं है

उन्हें हटा दें।

दोस्तों और परिवार के साथ समय बिताएं। परिवार के सदस्यों और दोस्तों के साथ क्वालिटी टाइम बिताने से बंधन मजबूत होता है और सुरक्षा और अपनेपन की भावना पैदा होती है। यह आपको तनाव से लड़ने में मदद कर सकता है।

व्यायाम – शारीरिक व्यायाम मस्तिष्क में एंडोर्फिन की रिहाई को बढ़ावा देता है। ये एंडोर्फिन आपके मस्तिष्क में रिसेप्टर्स के साथ बातचीत करते हैं जो दर्द की धारणा और इसके परिणामस्वरूप तनाव की आपकी धारणा को कम करते हैं।

पर्याप्त नींद लें – हालाँकि नींद की आवश्यक मात्रा एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न होती है, लेकिन सभी के लिए पर्याप्त नींद लेना महत्वपूर्ण है। एक अच्छी नींद आपके दिमाग को फिर से शुरू करने में मदद करती है और आपको ध्यान केंद्रित करने में मदद करती है।

अपना अहंकार साफ करें :- 'अहंकार से आसान जाना' पर स्विच करें। आप जितने कम अहंकारी होंगे, असफलताओं से तनावग्रस्त होने की संभावना उतनी ही कम होगी।

नकारात्मक से बचें – नकारात्मक लोगों, जगहों और चीजों से दूर रहें। प्रेरणादायक/प्रेरक पुस्तकें पढ़ें।

संगीत सुने – संगीत की सुखदायक शक्ति अच्छी तरह से स्थापित है। संगीत सुनने से हमारे मन और शरीर पर बहुत ही आराम देने वाला प्रभाव पड़ता है, विशेष रूप से धीमा, शांत शास्त्रीय संगीत।

आत्म-पुष्टि का अभ्यास करें :- कभी-कभी यह स्वयं को समझाने में मदद करता है कि आप तनावग्रस्त नहीं हैं। अपने आप से कहें "कोई भी तनाव मुझमें तनाव पैदा नहीं कर सकता, मैं अपने जीवन का मालिक हूँ और मेरे पास तनाव से लड़ने की सभी क्षमताएं हैं"

कुछ 'मी टाइम' प्राप्त करें– हर दिन कम से कम आधा घंटा अपने लिए आरक्षित करें। इस समय का उपयोग रचनात्मक होने और बाहरी प्रभाव के बिना अपने विचारों और भावनाओं को संसाधित करने के लिए करें।

ध्यान :- ध्यान विश्राम की गहरी अवस्था और शांत मन पैदा कर सकता है। ध्यान के दौरान, आप अपना ध्यान केंद्रित करते हैं और अस्त-व्यस्त विचारों की धारा को समाप्त करते हैं जो आपके दिमाग में भीड़ कर रहे हैं और तनाव पैदा कर रहे हैं।

विशेषज्ञों की मदद लें – तनाव से अपने आप निपटना मुश्किल हो सकता है। यदि आपको आवश्यकता हो तो सहाय्यता लेना ठीक है। आप जो तनाव महसूस कर रहे हैं और यह आपको कैसे प्रभावित करता है, इस बारे में अपने डॉक्टर से बात करें। एक लाइसेंस प्राप्त परामर्शदाता या अन्य स्वास्थ्य पेशेवर तनाव के लक्षणों को कम करने के तरीके खोजने में आपकी सहायता कर सकते हैं।





दीर्घायु के लिए स्वस्थ आदतें

गौरव आज्राम
बी.पी.ई.एस. तृतीय वर्ष

हर कोई लंबी उम्र और सबसे महत्वपूर्ण स्वस्थ जीवन जीना चाहता है। हर कोई सोचता है कि जीवन प्रत्याशा संभवतः आनुवंशिकी द्वारा निर्धारित होती है। लेकिन, हर किसी को यह मानना होगा कि आनुवंशिकी बहुत छोटी भूमिका निभाती है। इसके बजाय, आसपास के कारकों जैसे दैनिक आदतें, आहार, स्थिर दिमाग आदि को प्रमुख निर्धारक माना जाता है। यहां वे आदतें दी गई हैं जो एक मजबूत और स्वस्थ शरीर के साथ लंबा और खुशहाल जीवन जीने की आपकी संभावनाओं को गंभीरता से बढ़ा देंगी।

पर्याप्त नींद – जो व्यक्ति प्रति रात सात या आठ घंटे से कम सोता है वह कम स्वस्थ होता है। जो लोग रात में नौ घंटे से अधिक सोते हैं वे भी स्वस्थ नहीं होते। इसलिए, सात से आठ घंटे का आराम आम तौर पर सकारात्मक होता है और इसे स्वस्थ नींद कहा जाता है। जैसा कि आप उम्मीद करेंगे, बहुत अधिक के बजाय बहुत कम नींद और भी अधिक समस्या है। सोने के वैकल्पिक चरण होते हैं। नींद के दौरान एक चरण ऐसा होता है, जब कुछ शारीरिक परिवर्तन देखे गए हैं जैसे: तेजी से आंखों की गति, हृदय गति में परिवर्तन, रक्तचाप और मांसपेशियों की टोन। यह चरण मस्तिष्क की निरोधात्मक तंत्रिका कोशिकाओं के लिए आराम की अवधि के रूप में कार्य कर सकता है। नींद में खलल पड़ने पर व्यक्ति अधिक चिड़चिड़ा और चिंतित हो जाता है। इसलिए सात से आठ घंटे की नींद हमारे स्वास्थ्य और स्वस्थ जीवन शैली के लिए अच्छी है।

पौष्टिक नाश्ता – कभी-कभार नाश्ता करने वाले लोगों की तुलना में जब व्यक्ति लगभग प्रतिदिन नाश्ता करता है तो उसे बेहतर स्वास्थ्य का अनुभव होता है। खेल और काम में सफलता के लिए स्वस्थ नाश्ता भी आवश्यक हो सकता है। नाश्ता लगभग रात के खाने के १२ घंटे बाद आता है, इसलिए नाश्ता ऊर्जा और सेलुलर चयापचय के

लिए बहुत महत्वपूर्ण है। कई शोधों से यह बात सामने आई है कि नाश्ता दिन का सबसे बड़ा और महत्वपूर्ण भोजन होना चाहिए।

नियमित भोजन – जो लोग भोजन के बीच में कभी-कभार या कभी कुछ नहीं खाते उनका स्वास्थ्य उन लोगों की तुलना में बेहतर होता है जो नियमित रूप से भोजन के बीच में खाते हैं। कई शोध बताते हैं कि, नियमित भोजन करना स्वास्थ्य के लिए अच्छा है क्योंकि नियमित भोजन हमारे शरीर को नियमित रूप से ऊर्जा की आपूर्ति करता है ताकि हम अपनी दैनिक गतिविधियों को सुचारू रूप से और आसानी से कर सकें।

हरी वनस्पति खाएँ – हरी वनस्पतियाँ शरीर को विशेषकर आपके लीवर को विषहरण के लिए आवश्यक आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करती हैं। जो सब्जियाँ हरे रंग की होती हैं वे कई विटामिन (जैसे विटामिन ए.सी. और के) और खनिज (जैसे आयर्न और कैल्शियम) के अच्छे स्रोत होते हैं और साथ ही वे फाइबर के भी अच्छे स्रोत होते हैं। अगर आप अपने लीवर को खुश रखते हैं और लंबे समय तक अच्छा काम करते हैं तो आपको नियमित रूप से हरी पत्तेदार सब्जियों का सेवन करना होगा। वास्तव में दीर्घायु के बारे में सभी प्रमुख अध्ययनों से पता चलता है कि जो लोग सबसे लंबे समय तक जीवित रहते हैं और सबसे मजबूत होते हैं वे हर दिन हरी सब्जियाँ खाते हैं, बस पोपेय से पूछें।

प्रतिदिन ७ रंगों का भोजन करें – रंगों का मतलब है एंटीऑक्सीडेंट, एंटीऑक्सीडेंट का मतलब है कम ऑक्सीडेटिव तनाव, जिसका मतलब है लंबी उम्र। जो फल और सब्जियाँ पूरी तरह से रंगीन होती हैं, वे एंटीऑक्सीडेंट और अन्य फोटोकेमिकल से भरपूर होती हैं। अगर आप रोजाना अपने भोजन में ७ रंगों का भोजन लेते हैं तो यह स्वास्थ्य के लिए अच्छा है क्योंकि अलग-अलग रंग अलग-अलग फाइटोन्यूट्रिएंट्स से संबंधित होते हैं, जिनमें से प्रत्येक के विशिष्ट स्वास्थ्य लाभ होते हैं। ऐसे...

गहरा लाल/बैंगनी – गहरे लाल या बैंगनी रंग के खाद्य पदार्थों में एथासायनिन होता है, जो शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट है जो थक्का बनने से रोककर हृदय रोग

और स्ट्रोक के खतरे को कम कर सकता है। इनमें शामिल हैं, चुकंदर, जामुन (ब्लैकबेरी, ब्लूबेरी, रेडक्रंट आदि), चेरी, मिर्च, बैंगनीआदि।

लाल – लाल रंग के खाद्य पदार्थ लाइकोपीन से भरपूर होते हैं जो हमारे शरीर को कैंसर के खतरनाक प्रभाव से बचाने में मदद करते हैं। लाल रंग के खाद्य पदार्थ जो आप ले सकते हैं वे हैं टमाटर या टमाटर का रस/सॉस/सूप, तरबूज, गुलाबी अंगूर आदि।

नारंगी – नारंगी रंग के खाद्य पदार्थ बीटा-केरोटीन से भरपूर होते हैं, जो हमारी आंखों और त्वचा के स्वास्थ्य के लिए अच्छा है और कुछ कैंसर के विकास के जोखिम को भी कम करता है। नारंगी रंग के खाद्य पदार्थ जो आप ले सकते हैं वे हैं। एकोर्न स्वचैश, खुबानी, गाजर, आम, कटू, शकरकंद आदि।

पीला – पीले रंग के खाद्य पदार्थ बीटाक्रिप्टोक्सैन्थिन से भरपूर होते हैं, जो एक शक्तिशाली कोशिका-रक्षा करने वाला एंटीऑक्सीडेंट है। पीले रंग के खाद्य पदार्थ जो आप ले सकते हैं वे हैं : संतरे पपीता, आड़ू, अनानास, पीले अंगूर आदि।

पीला हरा – पीले हरे रंग के खाद्य पदार्थ आंखों के अनुकूल ल्यूटिन और जेजैन्थिन के अच्छे स्रोत हैं, जो मोतियाबिंद और मैक्यूलर डीजेनरेशन से लड़ने में मदद करते हैं। पीले हरे रंग के खाद्य पदार्थ जो आप ले सकते हैं वे हैं। एवोकेडो, खीरे, हरी फलियाँ, हरी मिर्च, कीवीफ्रूट, सरसों का साग, मटक, पालक, स्वीट कॉर्न, शलजम साग, आदि।

हरा – हरे रंग के खाद्य पदार्थ डिटॉक्सिफाइंग सल्फोराफेन, आइसोथियोसाइनेट्स और इंडोल्स से भरपूर होते हैं, जो कैंसर से लड़ने वाले लिवर एंजाइम को उत्तेजित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। हरे रंग के खाद्य पदार्थ जो आप ले सकते हैं वे हैं ब्रोकोली, ब्रसेल्स स्प्राउट्स, पत्तागोभी, फूलगोभी, चीनी पत्ती, केल, स्विस् चार्ड, आदि।

सफेद हरा – सफेद हरे रंग का भोजन कई स्वास्थ्य लाभ देता है। लहसुन और प्याज उनमें से एक है जो ट्यूमर से लड़ने वाले एलिसिन का एक समृद्ध स्रोत है, मशरूम भी सफेद हरे रंग के भोजन के अंतर्गत आता है जिसमें अन्य रोग-लड़ाकू रसायन होते हैं, और बाकी में शक्तिशाली

कोशिका-सुरक्षा फ्लेवेनॉइड होते हैं। सफेद हरे रंग के खाद्य पदार्थ जो आप ले सकते हैं वे हैं आटिचोक, शतावरी, अजवाइन, चाइक्स, एंडिव, लहसुन, मशरूम, प्याज आदि। हर दिन ७ कप खाने की कोशिश करें और अपनी त्वचा की चमक देखें।

प्रोटीन – प्रोटीन का अर्थ है शक्ति और ताकत, आपके शरीर में सब कुछ प्रोटीन से बनता है। (यहां तक कि आपकी हड्डियां भी) यदि कोई व्यक्ति उच्च प्रोटीन लेता है तो यह दुबले ऊतकों की वृद्धि के माध्यम से शरीर की संरचना में सुधार को दर्शाता है। जो लोग बॉडीबिल्डिंग करते हैं वे अपने भोजन में प्रोटीन की अधिक मात्रा लेते हैं क्योंकि इसका संबंध मांसपेशियों के लाभ से है, जबकि मांसपेशियों के लाभ का मतलब शक्ति और ताकत में वृद्धि है। इसलिए शरीर प्रणालियों और मजबूत हड्डियों और मांसपेशियों की इष्टतम मरम्मत और रखरखाव के लिए प्रति किलो दुबले शरीर के वजन के अनुसार प्रतिदिन न्यूनतम १ ग्राम प्रोटीन लें।

सूरज की किरणें – दीर्घायु समीकरण में सूर्य के प्रकाश की किरण की शक्ति को नजरअंदाज नहीं किया जाना चाहिए। प्रतिदिन १५-२० मिनट पूरे शरीर का एक्सपोजर, जब आपकी छाया सबसे छोटी हो, बिना सनस्क्रीन के इष्टतम मात्रा है, लेकिन सप्ताह में ३ बार भी एक बड़ा अंतर आएगा। अध्ययनों से संकेत मिलता है कि जो लोग सबसे लंबे समय तक जीवित रहते हैं वे धूप वाले मौसम में रहते हैं। सूरज की रोशनी आपके जैव रसायन को प्रभावित करती है, आपके न्यूरोट्रांसमीटर को पंप करती है जिससे आपके मूड में सुधार होता है और विटामिन डी का स्तर बढ़ता है, जो अन्य चीजों के अलावा हड्डियों की ताकत और प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाता है।

वजन पर काबू – यदि हमारे शरीर का वजन वांछनीय वजन से २० प्रतिशत से अधिक बढ़ जाता है या १० प्रतिशत से अधिक कम हो जाता है, तो व्यक्ति के स्वास्थ्य की स्थिति में गिरावट कहा जाता है। उदाहरण के लिए यदि आपका वांछित वजन १५० पाउंड (६८ किलोग्राम) है, तो आपकी स्वास्थ्य स्थिति सबसे अनुकूल तब होगी जब आप अपना वजन १३५ पाउंड (६१.२ किलोग्राम) और १८० पाउंड (८१.६ किलोग्राम) के बीच बनाए रखेंगे। वास्तव में

त्रुटि की व्यापक गुंजाइश। कुपोषण, बीमारी के धूम्रपान के कारण शरीर के कम वजन (वांछनीय से १० प्रतिशत से अधिक) के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों की तुलना करना एक दिलचस्प अध्ययन होगा। व्यक्तिगत अवलोकन से पता चलता है कि जोरदार व्यायाम और अच्छे पोषण से जुड़ा शरीर का कम वजन कम से कम उतना ही स्वस्थ है जितना वांछनीय वजन के बराबर या उससे अधिक होना।

धूम्रपान और शराब से बचें – धूम्रपान और शराब मृत्यु का प्रमुख कारण बना हुआ है, संभावतः युवाओं में। लेकिन अधिक वजन और मोटापे से जुड़े कारक- खराब आहार और शारीरिक निष्क्रियता-जल्द ही मृत्यु के प्रमुख कारण के रूप में तंबाकू से आगे निकल सकते हैं। यदि आप धूम्रपान नहीं करते हैं, तो शुरू न करें। यदि आपकी धूम्रपान की आदत है, इसे बंद करें। सेकेंड हैंड तंबाकू का धुआं हजारों बच्चों में अस्थमा और सांस संबंधी समस्याओं के अलावा फेफड़ों के कैंसर के लिए भी जिम्मेदार है। क्या छोड़ना परेशानी के लायक है?

नियमित व्यायाम – शरीर और मस्तिष्क में अच्छे परिसंचरण रक्त आपूर्ति के लिए नियमित व्यायाम आपकी रक्त करने में मदद करता है और साथ ही तनाव के स्तर को भी कम करता है। विभिन्न अध्ययनों से पता चलता है कि जो लोग व्यायाम करते हैं, वे औसतन उन लोगों की तुलना में अधिक समय तक जीवित रहते हैं जो नियमित व्यायाम नहीं करते हैं। नियमित व्यायाम समय से पहले मौत के खतरे को कम करता है, कई बीमारियों के विकास के जोखिम को कम करता है, हड्डियों, मांसपेशियां और जोड़ों को मजबूत बनाने और बनाए रखने में मदद करता है, मनोवैज्ञानिक कल्याण को बढ़ावा देता है, शारीरिक उपस्थिति में सुधार करता है।

एक झपकी की शक्ति – नींद और आराम जैसी कोई भी चीज दीर्घायु का समर्थन नहीं करती। आराम के दौरान ही शरीर पुनर्निर्माण और मरम्मत करता है, सभी रसायनों को ऊपर उठाता है ताकि आपकी जैव रसायन घड़ी की कल की तरह काम करे। इसलिए यदि आप लंबी और मजबूत जिंदगी जीना चाहते हैं तो समय पर सोएं। आज के कई लक्षण, जैसे कम ऊर्जा स्तर, वजन बढ़ना, क्रोध

और दुखी रवैया और आमतौर पर थका हुआ दुखना, ये सभी नींद और आराम की कमी के कारण हैं। यह कहावत कि जब मैं बूढ़ा हो जाऊँगा तब सोऊँगा, यहाँ काम नहीं करती, सोचिए क्या? यदि आप पर्याप्त नींद नहीं लेंगे तो आप बूढ़े नहीं होंगे। पूर्ण अंधकार में ७-९ घंटे की निर्बाध, शांतिपूर्ण नींद जैसी कोई भी चीज सिस्टम को पोषण, पुनःपूर्ति और पुनःआरंभ नहीं करती है।

सामाजिक बनो – इससे मेरा तात्पर्य फेसबुक, व्हाट्सएप, इंस्टाग्राम, ट्विटर आदि से नहीं है। अध्ययनों से पता चलता है कि ९० के दशक में रहने वाले लोग 'शारीरिक' सामाजिक संबंधों में बड़े होते हैं। वे परिवार, चर्च, क्लबों और संस्थानों के माध्यम से सक्रिय रूप से जुड़ रहे हैं। दूसरे शब्दों में जुड़ाव महसूस करना दीर्घायु समीकरण का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। कोई ऐसी चीज या कोई ऐसा व्यक्ति ढूँढना जिसकी आप परवाह करते हैं, यहाँ तक कि जिसके लिए जिम्मेदार भी हो, जैसे कि कोई जानवर, आपकी ऊर्जा बढ़ाएगा, आपको अच्छा महसूस कराएगा और इससे जीवन का विस्तार होगा।





चिखलदरा (हिल स्टेशन)

कु. भाग्यश्री शंकरलाल कास्टेकर
बी.पी.ई.एस. द्वितीय वर्ष

चिखलदरा भारत के महाराष्ट्र राज्य के अमरावती जिले में स्थित एक शहर है। यह एक रमणीय पहाड़ी क्षेत्र है जो पर्यटकों को आकर्षित करता है। समीप ही मेलघाट बाघ अभयारण्य स्थित है। मान्यता है कि यहाँ महाभारत काल में भीम ने कीचक से संघर्ष कर उसका वध करा और उसे घाटी में फेंक दिया। इस से स्थान का नाम कीचक-धरा पड़ा, जो समय के साथ-साथ परिवर्तित हो चिखलदरा बन गया।

विदर्भ क्षेत्र में एकमात्र पहाड़ी रिसॉर्ट, यह १११८ मीटर की ऊँचाई पर स्थित है और उच्चतम ऊँचाई बिंदु ११८८ मीटर है और इसमें महाराष्ट्र में एकमात्र कॉफी उगाने वाला क्षेत्र होने का अतिरिक्त आयाम है। चिखलदरा में वार्षिक वर्षा १५४ सेमी है। तापमान गर्मियों में ३९ °C से लेकर सर्दियों में ५°C तक भिन्न होता है। घूमने के लिए सबसे अच्छे महीने अक्टूबर से जून तक हैं।

यहां बाघ, तेंदुआ, स्लॉथ भालू, सांभर जंगली सूअर और शायद ही कभी देखे जाने वाले जंगली कुत्ते जैसे वन्यजीव प्रचुर मात्रा में हैं। पास में ही मेलघाट बाघ परियोजना है।

चिखलदरा शहर से दूर और एकदम शांत है! ये जगह। यहां का मौसम भी इतना सुहाना होता है कि यहां हर दिन हजारों सैलानी घूमने के लिए आते हैं। महाराष्ट्र की यह जगह खूबसूरत झील, धार्मिक स्थल और प्राचीन इतिहास के लिए जाना जाता है। इस जगह को महाभारत काल के कई रहस्यों के लिए भी जाना जाता है। चिखलदरा में सैलानियों के लिए सबसे पसंदीदा जगह है पंचबोल पॉइंट। यह पॉइंट पहाड़ी दृश्यों को देखने के लिए जाना जाता है। इस पॉइंट के आसपास कॉफी बगान भी है, जहां आप घूमने के लिए जा सकते हैं। मानसून के समय में इस जगह की खूबसूरती देखने लायक होती है। यहां आप पार्टनर, परिवार या फिर दोस्त के साथ मौज-मस्ती के

लिए आ सकते हैं। शहर के भागदौड़ भरी जिंदगी से दूर ये जगह आपके लिए बेस्ट डेस्टिनेशन हो सकता है।

अगर आपको वन्य-जीवों से लगाव है तो आपको चिखलदरा के गुगामल नेशनल पार्क में जरूर घूमने जाना चाहिए। इस नेशनल पार्क में आपको हिरन, तेंदुआ और शेर जैसे कई जानवर और पक्षी देखने को मिलेंगे। हाल में ही इस नेशनल पार्क को टाइगर प्रोजेक्ट जगह के लिए चुना गया है। अगर आप प्राकृतिक प्रेमी हैं फिर तो आपको इस जगह हो निश्चित ही भेट देना चाहिये चिखलदरा प्राकृतिक मनोरम दृश्य के साथ, सुंदर झिलो प्राचीन दुर्गों और वन्यजीवों के लिये मशहूर है वर्षा ऋतु में यहां गहरी खाई और घाटी में कई जलप्रपातों को देख सकते हैं इस सीजन में चिखलदरा प्रकृति प्रेमीयों के लिए किसी स्वर्ग से कम नहीं होता।

चिखलदरा को देखने लायक सबसे खूबसूरत पॉइंट भीम कुंड, पंचबोल पॉइंट, सेमाडोह, गाविलगड किल्ला, देवी पॉइंट, सनसेट पॉइंट.





भारत की पहली मुस्लिम शिक्षिका

कु. बरवा राणी
बी.पी.ई.एस. द्वितीय वर्ष

“सबसे बेहतरीन पुस्तक उनका शिक्षक है” ये कथन तो आप सभी ने पढ़ा होगा। शिक्षक केवल किताबी ज्ञान ही नहीं बल्कि हमें जीवन में एकता और हर अस्तित्व से पहचान कराने में सहायता करता है। समाज में शिक्षक की बात जब जब की जाती है, तब तब सावित्रीबाई फुले का जिक्र किया जाता है। उन्होंने समाज में शिक्षा की राह को उजागर करते हुए खुद लोगों को पढ़ाना शुरू किया और वह भारत की प्रथम महिला शिक्षिका भी बनी। लेकिन इनके साथ एक और नाम भी शामिल किया जाता है जिनका नाम है फातिमा शेख। यह देश की पहली मुस्लिम महिला शिक्षिका थी। इन्होंने सावित्रीबाई फुले के साथ मिलकर काम किया व दलित मुस्लिम महिलाओं, बच्चों को शिक्षित करने की शुरुआत की। यही नहीं इन्होंने १८४८ में लड़कियों के लिए देश में पहले स्कूल की स्थापना भी की थी। फातिमा शेख का जन्म ९ जनवरी १८३१ को पुणे के एक मुस्लिम परिवार में हुआ था। उनके भाई का नाम उस्मान शेख था, जो ज्योतिबा फुले के मित्र थे। निचली जातियों के लोगों को शिक्षित करने के कारण फातिमा शेख और उनके भाई दोनों के समाज से बाहर निकाल दिया गया था। जिसके बाद दोनों भाई-बहन सावित्रीबाई फुले से मिले। उनके के साथ मिलकर फातिमा शेख ने दलित और मुस्लिम महिलाओं और बच्चों को पढ़ाना शुरू कर दिया। फातिमा शेख ने अहमदनगर के एक मिशनरी स्कूल में टीचर्स ट्रेनिंग भी ली थी। इसके बाद वह और सावित्री बाई दोनों लोगों के बीच जाकर महिलाओं बच्चों को पढ़ने के लिए प्रेरित करती थी। इस दौरान कई लोग उनका विरोध भी कर रहे थे, लेकिन कठिनाईयों का सामना करते हुए दोनों ने इस अभियान को जारी रखा। १८५६ में सावित्रीबाई जब बीमार पड़ गई तो वह कुछ दिन के लिए अपने पिता के घर चली गई। उस समय अकेले फातिमा शेख सारा लेखा जोखा देखती थी।

उस समय जब हमारे संसाधनों की कमी थी तब फातिमा शेख ने मुस्लिम महिलाओं की शिक्षा को लेकर आवाज उठाई। हालांकि, ये सब करना आसान नहीं था। लेकिन फातिमा शेख ने ये कर दिखाया। फातिमा शेख घर-घर जाकर दलितों और मुस्लिम महिलाओं को स्वदेशी पुस्तकालय में पढ़ने के लिए आमंत्रित किया करती थी। इस दौरान उन्हें कई प्रभुत्वशाली वर्गों के भारी प्रतिरोध का भी सामना करना पड़ा। लेकिन अपनी बात पर अड़ी फातिमा शेख ने कभी हार नहीं मानी।

फातिमा शेख सावित्रीबाई के साथ स्कूल में पढ़ाती थी। उन्होंने पिछड़ों और गरीब महिलाओं की शिक्षा के लिए व उनके हक की लड़ाई के लिए जो कुर्बानियां दी उन्हें भुलाया नहीं जा सकता।





भारतीय किसान

रणवीर सिंह

बी.पी.ई.एस. तृतीय वर्ष

किसान हमारे समाज की रीढ़ हैं। वे किसान ही हैं जो हमें वह सभी भोजन प्रदान करते हैं जो हम खाते हैं और हष्ट-पुष्ट रहते हैं। देख जाये तो देश की पूरी आबादी ही किसानों पर निर्भर है। चाहे वह सबसे छोटा देश हो या सबसे बड़ा देश। उन्हीं की वजह से हम धरती पर रह पाते हैं, स्वस्थ जीवन जी पाते हैं और अपना पेट भर पाते हैं। इस प्रकार किसान इस दुनिया में सबसे महत्वपूर्ण लोग में से एक यानि कि हमारे जीवन यापन के लिए रीढ़ की हड्डी माने जाते हैं। हमारे समाज में और हमारे जीवन में किसानों का कितना महत्व है, उसे समझ सकते हैं। वो किसान ही हैं जो हमें खाने के लिए भोजन प्रदान करते हैं। किसान के भी विभिन्न प्रकार हैं और इन सभी का समान महत्व है।

सबसे पहले वे किसान हैं जो गेहूँ, जौ, चावल आदि जैसी फसल उगाते हैं। चूंकि भारतीय घरों में सबसे जादा खपत गेहूँ और चावल की होती है तो खेतों में गेहूँ और चावल की खेती जादा होती है। फसलों को उगाने वाले किसानों का प्रमुख महत्व है। दूसरे वो किसान आते हैं जो फलों की खेती करते हैं। इन किसानों को विभिन्न प्रकार के फलों के लिए मिट्टी तैयार करनी होती है। क्योंकि ये फल मौसम के अनुसार बढ़ते हैं। इसलिए किसानों को फलों और फसलों के बारे में अच्छी जानकारी होनी चाहिए।

इसके साथ ही ऐसे कई अन्य किसान हैं जो अन्य प्रकार की खेती करते हैं। इसके अलावा उन सभी किसानों को अधिकतम कटाई और अपने खूद के जीवनयापन के लिए बहुत अधिक मेहनत करनी पड़ती है। आधुनिक अर्थव्यवस्था में, किसान राष्ट्रीय अर्थव्यवस्था को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। किसानों का भारतीय अर्थव्यवस्था में लगभग १७% का योगदान होता है। जो सब चीजों के अतिरिक्त सबसे ज्यादा है लेकिन निराशाजनक बात यह है कि भारतीय अर्थव्यवस्था में किसानों का इतना ज्यादा योगदान होने के बावजूद एक किसान समाज की हर

सुख-सुविधा से वंचित है।

भारत में किसानों की स्थिति अत्यंत गंभीर है। इसके अलावा किसान हमेशा से एक कठिन जीवन जीते आ रहे हैं। समस्या यह है कि उन्हें पर्याप्त साधन के साथ-साथ पर्याप्त भुगतान भी नहीं किया जा रहा है। इसके अलावा किसानों के पास अपने बच्चों को स्कूल भेजने के लिए भी तक पैसे नहीं हैं। कई बार स्थिति इतनी खराब हो जाती है कि उन्हें ठीक से खाना भी नहीं मिल पाता है।

इसके अलावा किसानों की सबसे खराब स्थिति का दूसरा कारण ग्लोबल वार्मिंग है। चूंकि ग्लोबल वार्मिंग हमारे ग्रह को हर तरह से प्रभावित कर रही है, यह हमारे किसानों को भी प्रभावित करती है। ग्लोबल वार्मिंग के कारण मौसम में देरी हो रही है। चूंकि विभिन्न फसलों के पकने का अपना मौसम होता है, इसलिए उन्हें पोषण नहीं मिल रहा है। फसलों को बढ़ने के लिए उचित धूप और बारिश की आवश्यकता होती है। इसलिए अगर फसल नहीं मिल रही है तो वे नष्ट हो जाते हैं। यह मुख्य कारणों में से एक है कि क्यों खेत नष्ट हो रहे हैं। इसके चलते किसान आत्महत्या कर रहे हैं।

किसानों के सामने आने वाली मुख्य समस्याएं -

एक किसान के सक्षम खेती करते समय अनेकों समस्याएं आती हैं जिनके वजह से उनका नुकसान हो जाता है और कई बार ऐसी स्थिति उत्पन्न हो जाती है कि उनके लिए अपना जीवनयापन करना तक मुश्किल हो जाता है, किसानों के सामने आने वाली मुख्य समस्याएं जिनसे उन्हें निपटने की आवश्यकता होती, वह इस प्रकार है।

- १) जलवायु परिवर्तन, मिट्टी के कटाव और जैव विविधता के नुकसान से निपटना
- २) उपभोक्ताओं के बदलते स्वाद और अपेक्षाओं को संतुष्ट करना।
- ३) अधिक गुणवत्ता वाले भोजन की बढ़ती मांग को पूरा करना।
- ४) कृषि उत्पादकता में निवेश करना
- ५) नई तकनीकों को अपनाना और सीखना
- ६) वैश्विक आर्थिक कारकों के खिलाफ लचीला रहना
- ७) युवाओं को ग्रामीण क्षेत्रों में रहने और भविष्य के किसान बनने के लिए प्रेरित करना



शिक्षा का महत्व

सोनु कुमार
बी.पी.ई.एड. प्रथम वर्ष

मैंने बचपन से ही सीखा है, हमारे माता पिता और बड़े-बुजुर्ग कहते थे कि ज्ञान वो इन्वेस्टमेंट है जिसका मुनाफा जीवन के अंत तक मिलता रहता है।

बचपन से बड़े होने तक हमें बहुत से गुरुजनों ने हमें अपनी योग्यता से हमें शिक्षित करते रहे हैं। मेरा ऐसा मानना है कि एक सामान्य जीवन यापन के लिए इंसान को रोटी, कपड़ा मकान के अलावा शिक्षा की सबसे ज्यादा जरूरत होती है। यदि आपके पास धन है तो आप उसे गोल्ड में परिवर्तित करवा सकते हो, किंतु धन हो या सोना दोनों के खत्म होने या खो जाने का डर होता है। परंतु शिक्षा ही एकमात्र ऐसा धन है जो मनुष्य के जीवन काल तक साथ रहता है और न तो उसके खो जाने का डर होता है न ही नष्ट होने का।

इसलिए मैं समझता हूँ कि शिक्षा के प्रति जगरूकता बढ़ाना बहुत ही आवश्यक है, समाज के हर वर्ग को शिक्षित होने का अधिकार है। पुरुषों के साथ-साथ महिलाओं एवं बेटियों का शिक्षित होना अति आवश्यक है।

अब देखा जाए तो एक राजा ने कितने राज्यो पर विजय प्राप्त की कौन-कौन से शस्त्रों का इस्तेमाल किया या कितने सैनिक थे ये शायद आपको याद न हो। पर शून्य (०) की खोज किसने की, बल्ब का आविष्कार किसने किया। राष्ट्रगान किसने लिखा ये हमें जरूर याद होगा।

इतिहास गवाह है कि एक राजा अपनी शक्ति के बल पर केवल वही तक पूजा जाता है। जहाँ तक उसका साम्राज्य हो, वह केवल अपनी प्रजा का प्रिय होता है। पर अपनी ज्ञान का कीर्ति फैलाने वाले अल्बर्ट आइंस्टाइन विलियम शेक्सपियर, रविन्द्र नाथ टैगोर ये सभी सिर्फ अपनी जन्मभूमि में ही नहीं बल्कि पूरे विश्व में पूजे जाते हैं और संपूर्ण मानव जाति के लिए प्रेरणा स्रोत हैं, इसलिए मानव को हमेशा सिखते रहना चाहिए। ज्ञान का धनि व्यक्ति हमेशा ही सम्मान और आदर योग्य होता है क्योंकि ज्ञान वह कवच है जो अपने जीवन में आनेवाली कठिनाईयों से आपकी रक्षा करेगा फिर किसी भी शस्त्र की आपको आवश्यकता नहीं होगी।

इसलिए वर्तमान समय में शिक्षा का महत्व पर जोर दिया जा रहा है।



जिद्द मंजिल पाने कि

विकास कुमार यादव
बी.पी.एड. द्वितीय वर्ष

क्या हुआ जो आज मैं एक आम इंसान हूँ
एक दिन खास बन दिखाऊँगा जिद्द है।

दुनिया में नया किर्तिमान रचाऊंगा
इतिहास में एक सुनहरा अध्याय मैं
अपना भी जोड़ जाऊँगा

ना रुकूँगाना झुकूँगा नाहि पिछे मुड़ देखूँगा.....

आग है सिने में जज्बा है

सासो में उम्मीद है आँखों में इसको साकार
रूप दे जाऊँगा एक दिन मैं खास बन
दिखाऊँगा जिद्द है।

चाहे लाख हो दिवारे चाहे हो अनगिनत
प्रतिकूल परिस्थितियाँ सबको मैं पिछे छोड़ जाऊँगा।

हजारों बार गीरूंगा फिर

खड़ा हो जाऊँगा लेकिन उम्मीद का एक
किरण ना छोड़ूँगा एक दिन मंजिल जरूर
पाऊँगा जिद्द है।

एक दिन मैं भी खास बन दिखाऊँगा
दुनिया रोकेंगी...दुनिया हसेगी मेरी
मंजिल पाने के इस जुनून को पागलपन
कहेगी पर हाथों को लकड़ियों को मैं
बदलकर दिखाऊँगा एक दिन मैं भी
मंजिल को पाऊँगा अपने हौसले से
दुनिया को लोहा मनवाऊँगा काँटों भरी
इस पथरीली राह पर मुस्कुराते हुए
चल दिखाऊँगा दृढ़ इच्छाशक्ति जुनून
और इस स्वप्न को मैं हकीकत बना
जाऊँगा बस जिद्द है।

बता दूँ दुनिया को इस फैलादि इरादों से
एक दिन पत्थर पर लकड़ियाँ बनाऊँगा
मंजिल को बाहों में भर के एक नया
किर्तिमान रचाऊँगा एक दिन मैं भी
खास बन जाऊँगा।



शिक्षक और विद्यार्थी

नेमीचन्द चौधरी
बी.पी.ई.एड्. प्रथम वर्ष

एक शिक्षक का विद्यार्थी के जीवन पर अत्यंत महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है, एक शिक्षक ही होता है जो सहयोग करता है विद्यार्थी के हर मुश्किल घड़ी में चाहे व कार्य मार्ग दर्शन करने का हो या अन्य कोई समस्या हो। १) शिक्षक के प्रकार : हम सभी जानते हैं कि विद्यार्थी का प्रथम शिक्षक उसके माता-पिता होते हैं क्योंकि की बालक की प्रथम पाठशाला परिवार होता है।

फिर बालक जब विद्यालय में प्रवेश लेता है तो वहाँ जो प्राथमिक विद्यालय के जो शिक्षक होते हैं वही शिक्षक बालक के भविष्य की नींव वहीं रखी जाती है तो अगर नींव मजबूत होती है तो आगे का जीवन रुपी भवन हमेशा मजबूत होता है और उसका निर्माण हमेशा शिक्षक ही करता है।

उसके बाद विद्यालय महाविद्यालय, विश्व विद्यालय व अन्य शिक्षण संस्थान हो सकता है पर सभी शिक्षको का उद्देश्य हमेशा बालक विद्यार्थी का हित सर्वोपरी होता है। २) शिक्षक का व्यवहार :- एक शिक्षक का व्यवहार विद्यार्थी के प्रति सहयोग सरल व मित्रता पूर्ण होना चाहिए। शिक्षक को अपने व्यवहार को या स्वभाव को सदैव इस तरह रखना चाहिए। जिससे उसके सभी छात्रों के मन में अच्छी छवी बने और उसके समस्त बालक अपने किसी भी प्रश्न को पुछने के लिए रोका (शर्म) या डर का अनुभव ना करे। यदि शिक्षक का स्वभाव इतना सरल होगा तो सभी छात्रों के मन में उठ रहे प्रश्नों का उत्तर उन्हें मील सकेगा।

शिक्षक का कर्तव्य :-

शिक्षक का कर्तव्य अपने विद्यार्थियों को अच्छी शिक्षा दे व अपने छात्रों को अच्छे मार्ग पर चलने के लिए प्रेरित करे।

शिक्षक हमेशा अपने विद्यार्थी का सत्य व अहिंसा के मार्ग पर चलने के लिए प्रेरित करेगा। शिक्षक ही होता है जो एक अच्छे व सजुन समाज का निर्माण करता है।

* शिक्षक को हमेशा जीवनउपयोगी शिक्षा देनी चाहिए।

* शिक्षक छात्र को हमेशा आत्मविश्वास से शिक्षा प्रदान करेगा तथा उच्च गुण तत्व वाली शिक्षा प्रदान करेगा।

* शिक्षक बालक की गामक शक्ती की पहचान कर उसे सही मार्गदर्शन करता है।

* शिक्षक को हमेशा प्यार भरा व्यवहार करना चाहिए छात्रों के साथ जिससे छात्रों के मन में भी गुरु जी के प्रति सम्मान की भावना हमेशा बनी रहती है।

* शिक्षक को बालको में भेदभाव नहीं करना चाहिए सभी बालक शिक्षक के लिए एक समान होते उनके लिए कोई एक बालक विशेष चहेता नहीं होना चाहिए।

* शिक्षक को बालको हमेशा डरा-धमका कर नहीं रखना चाहिए। डाँट भी लगनी चाहिये और शाब्बासी भी देनी चाहिये। जिससे बालक में शिक्षण के प्रति रुची बढ़ती है।

* शिक्षक को हमेशा शिक्षा बालको की रुचि का ध्यान में रखकर ही पाठ्यक्रम पूर्व में तैयार करके लाना चाहिए। जिससे बालको में शिक्षा में रुचि बनी रहे।





“एक वोट की किंमत”

विकास बाबल
बी.पी.ई.एड्. प्रथम वर्ष

हमारा देश १५ अगस्त १९४७ को आजाद हुआ था तथा देश में २६ नवम्बर १९४९ को संविधान सभा द्वारा संविधान को अंगीकृत किया गया तथा २६ जनवरी १९५० को प्रकट हुआ।

इसी संविधान का अनुच्छेद ३२६ हम भारतीय नागरिकों को सार्वभौमिक वयस्क मताधिकार की स्वतंत्रता प्रदान करता है।

भारत में प्रथम आम चुनाव १९५१ में हुए थे। आम नागरिकों के संदर्भ में वोट की भूमिका :- सार्वभौमिक वयस्क मताधिकार के तहत प्रत्येक भारतीय को १८ वर्ष की आयु पूर्ण कर चुका हो उसको मत देने का अधिकार है।

भारत लोकतांत्रिक राष्ट्र है जहाँ शासन “जनता का, जनता के द्वारा, जनता के लिए” शासित किया जाता है, आम नागरिक अपने मतों/वोट का प्रयोग कर देश को चलाने के लिए अपने जनप्रतिनिधियों का चुनाव करती है जो कि भारत के भविष्य का निर्माण करते हैं, और वर्तमान शासन को चलाएँ में अपनी भूमिका निभाते, तथा जन कल्याणकारी नीतियों का निर्माण करते हैं।

आम नागरिकों की वह शक्ति है जिसके माध्यम से जनता हर ५ वर्ष बाद नई सरकार चुनती है, और जनप्रतिनिधियों को अपनी शक्ति का एहसास करवाती है।

जनता का जन प्रतिनिधी जनता अपने सेवक के रूप में चुनती है। परन्तु एक वोट किसी गलत आदमी/प्रतिनिधी को लाभ/लालच में आकर दे दिया जाए तो वही सेवक रक्षक से भक्षक बन जाता है।

वोट देने में साक्षर लोगों की भूमिका :- शिक्षित और पढ़े-लिखे लोग हमेशा अच्छे ईमानदार जन प्रतिनिधी को ही चुनती है।

साक्षर जनता का बोट हमेशा स्वतंत्र विचार धारा रख कर विकास, महंगाई, रोजगार, भ्रष्टाचार के मुद्दों को ध्यान में रख कर वोट करना चाहिए ना कि जाति, धर्म,

रंगभेद के आधार पर वही अगर जनता शिक्षित व जागरूक नहीं होगी हो व लोभ/जाति-धर्म के नाम पर किसी एक प्रतिनिधी की प्रति झुकाव हो सकता है, वह बहुकावे में आकार वोट डाल सकती है। जो कि जाति, धर्म, भ्रष्टाचार को बढ़ावा देते हैं।

निरक्षर लोग अपने मतों/वोटों का प्रयोग कई-बार भी नहीं करते क्योंकि सामान्य/गरीब लोगों का शासन से कोई सीधा सम्पर्क नहीं होता। तो कई बार आम नागरिक अपने मतों का प्रयोग भी नहीं करते हैं जिसे उदासीन चुनाव कहा जाता है।

एक वोट का महत्त्व :- मात्र एक वोट से जनप्रतिनिधी की जीत और हार निश्चित होती है। और उसके परिणाम जनता को भूगतने पड़ते हैं। उदा. वर्ष २००८ के राजस्थान विधानसभा चुनाव में सी.पी. जोशी जी मात्र १ वोट से हारे थे, क्योंकि चुनावी व्यवस्था के कारण उनका ड्राइवर वोट नहीं कर पाया था, और उनकी पत्नी ने भी वोट नहीं डाला था। तब वे सीएम के दावेदार थे। जिन्हें ६२,२१५ व कल्याण सिंह को ६२२१६ वोट मिले थे।

अटल बिहारी वाजपेयी, १३ महीने की सरकार गिरी :-

१९९९ इ.स. AIADDMK के समर्थन वापस लेने के बाद सरकार को विश्वास प्रस्ताव रखना पड़ा। विश्वास प्रस्ताव के पक्ष में २६९ वह विरोध में २७० वोट पड़े और सरकार गिर गई थी।

एक वोट से ही १८७५ में फ्रांस में राजशाही खत्म और लोकतंत्र शुरू हुआ।

एडोल्फ हिटलर, जर्मनी में नाजी अदल का मुखिया बना :

जर्मनी के लोगों से प्रचिए एक वोट की ताकत क्या होती है जब सन १९२३ 'एल्फोड हिटलर एक वोट के अंतर की जीत से ही नाजी दल का मुखिया बना था। आम तौर पर एक वोट की ताकत को बड़े चुनाव में कम करके आ जाता है। लोग अक्सर ये करते हैं सुने जा सकते हैं कि एक वोट क्या होगा लेकिन इतिहास खोलकर एक वोट की ताकद क्या होती है यह पता चलता है। देश और दुनिया इतिहास गवाह है कि एक वोट की ताकद कभी कम नहीं रही इसलिए एक वोट को कम करके न आखा जाहे।



जिंदगी की उम्मीद

राजकमल
बी.पी.ई.एस. प्रथम वर्ष

राह आसान नहीं जिंदगी की,
फिर भी राह पर चलते रहना है।

जिंदगी की हर मुश्किल परिस्थितियों से आगे
बढ़ते रहना है,
और हर मोड़ पर उन परिस्थितियों को हंसकर
टालते रहना है।

हार मिले तो परतावा नहीं करना है,
लड़ाई अपने आप से करते रहना है.....!!

अपने आत्मविश्वास एवं कड़ी मेहनत के दम पर
निरंतर कोशिश करते रहना है।

जिंदगी की राह में सपने जो संजोग रखा है,
उन सपनों को साकार करने की उम्मीद बनाए
रखना है



जिंदगी

महेश्वरी झारेकर
बी.पी.ई.एस.द्वितीय वर्ष

चलो हंसने की कोई, हम वजह ढूंढते हैं,
जिधर न हो कोई गम, वो जगह ढूंढते हैं।

बहुत उड़ लिए ऊंचे आसमानों में यारो,
चलो जमीं पे ही कहीं, हम सतह ढूंढते हैं।

छूटा संग कितनों का जिंदगी की जंग में,
चलो उनके दिलों की, हम गिरह ढूंढते हैं।

बहुत वक्त गुजरा भटकते हुए अंधेरों में,
चलो अँधेरी रात की, हम सुबह ढूंढते हैं।।।





जीवन नहीं मरा करता है

कु. सोनु धान्डे
बी.पी.ई.एस.द्वितीय वर्ष

छिप-छिप अश्रु बहाने वालो!

मोती व्यर्थ लुटाने वालो!

कुछ सपनों के मर जाने से जीवन नहीं मरा करता है।

सपना क्या है? नयन-सेज पर

सोया हुआ आँख का पानी,

और टूटना है उसकी ज्यों

जागे कच्ची नींद जवानी।

गीली उमर बनाने वालो!

डूबे बिना नहाने वालो!

कुछ पानी के बह जाने से सावन नहीं मरा करता है।

माला बिखर गई तो क्या है?

खुद ही हल हो गई समस्या।

आँसू गर नीलाम हुए तो

समझो पूरी हुई समस्या।

रूठे दिवस मनाने वालो!

फटी कमीज सिलाने वालो!

कुछ दीयों के बुझ जाने से आँगन नहीं मरा करता है।



मेहनत

कु. वर्षा कानपुरे
बी.पी.एड.प्रथम वर्ष

जो तेरे अंदर के साहस को पहचान लेता है,
कोई है जो तेरे हौसलों को उड़ान देता है.....

छुपा नहीं रह सकता किसी फनकार के अंदर,
हर फन परिश्रमी को, मैदान देता है....

सिर्फ वही बदल सकता है सपनों को हकीकत में,
जो शख्स जिंदादिल रहकर अपनी जान देता है....

किस्मत भी कांप उठती है उस की कोशिशों से,
जो शख्स जिंदगी को कर्मों का तूफान देता है.....

कहने को तो इंसान है सिर्फ मिट्टी का पुतला,
हीरा है, जो तराशने वाले को शान देता है

यूं तो कितने इंसान हैं यहां एक ही नाम के,
अमर है, जो मेहनत से नाम को पहचान देता है.....





निंद

शंख नरेश
बी.पी.ई.एस.द्वितीय वर्ष

लाख कोशिशों के बाद भी
मैं उसे नहीं मना पाया
अब वो नाराज रहती है मुझसे
रूठी हुई
या शायद मैं ही बहुत लापरवाह हूँ
बहुत बुलाता हूँ अब
पर पास नहीं आता
रात भर नहीं आती
न जाने कहा जाकर छुप जाती है
सुबह होते ही आएगी
खुले-बिखरे-अंधेरे
खुद में समेट कर

नींद का कोई भरोसा नहीं
कभी थकने पर भी नहीं आती
तो कभी आलस में भी टपक पड़ती है

कहां जाती है
कोई पता नहीं
पते की जगह
थमा जाती है अपना कार्ड
जिसपर लिखा होता है
भाग-दौड़, संसार।



जरूरी है!

विशाल सिंघ
बी.पी.एड. प्रथम वर्ष

कुछ बदलाव जरूरी है,
ये घाव भी जरूरी है।
इतनी छाँव अच्छी नहीं,
कुछ धूप भी जरूरी है।
सीधे-साधे चले जिंदगी ठीक नहीं,
उतार-चढ़ाव भी जरूरी है।।
चलते-चलते थक जाए पैर,
तो थोड़ा आराम भी जरूरी है।
सामने हो समंदर तो,
नाव भी जरूरी है।
कुछ बदलाव भी जरूरी है,
कुछ बदलाव भी जरूरी है।
सबसे एक जैसे रहना अच्छा नहीं
थोड़ा भेदभाव भी जरूरी है।
अपनी मर्जीयाँ हर जगह चलाना ठीक नहीं,
दिगर्जों के सुझाव भी जरूरी है।
कोई हल्के मे न ले ले, तुम्हारी दलिलो को
थोड़ा दबाव भी जरूरी है।
इतना भाग-दौड़ अच्छा नहीं,
थोड़ा ठहराव भी जरूरी है।
जरूरी है, कुछ बदलाव भी जरूरी है!!



एक हिंदी - कविता संग्रह

रविरंजन कुमार
बी.पी.एड. द्वितीय वर्ष

क्या खोजते हो दुनिया में,
जब सब कुछ तेरे अन्दर है।
क्यों देखते हो औरों में,
जब तेरा मन ही दर्पण है।

दुनिया बस एक दौड़ नहीं
तू भी अश्व नहीं धावक है।
रुख कर खुद से बातें करले,
अन्तर मन को शान्त तो करले।

सपनों की गहराई समझो,
अपने अन्दर की अच्छाई समझो।
स्वाध्याय की आदत डालो
जीवन को तुम खुलकर जी लो।

आलस्य तुम्हारा दुश्मन है। तो
लक्ष्य को अपना दोस्त बनालो।
जीवन का ये रहस्य समझ लो,
और खुशियो से तुम नाता जोड़ो।



हाय परिक्षा आई

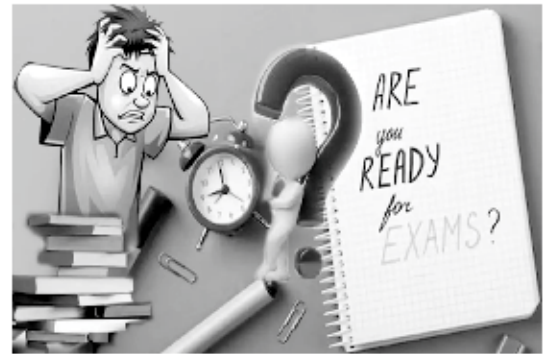
राजन राज
बी.पी.एड. प्रथम वर्ष

खेल-कुद मे दिन बीता सोने मे रात गवाई।
हाय परिक्षा आई, अब क्या होगा रे भाई॥

आ जाती है। हर वर्ष लाज तक इसे नहीं आती।
जब से आती है। आँखों से नींद चली जाती है।
कोई ऐसा वीर नहीं जो टोक सके इससे।
स्कूल कॉलेज मे आने से रोक सके इससे॥
सब मरते है इसकी अब तक मौत नहीं आई।
हाय परिक्षा आई अब क्या होगा ऐ भाई॥
डरते नहीं कभी हम बन्दूको तलवारो से।
डरते नहीं कभी हम शोलो से अंगारो से॥

क्या कारण है किन्तु समझ में बात नहीं आई।
नाम परिक्षा का सुनते ही नानी याद आई॥

हार मानकर मागे इससे कितने बलदाई।
हाय परिक्षा आई, अब क्या होगा रे भाई॥
बिना बादल बरसात रात-भर बिजली से कड़के।
ज्यो-ज्यो आये परीक्षा त्यो-त्यो दिल धड़के॥
बाथरूम मे अब न फिल्म के गाने हम गाते।
जो कुछ पढ़ा रात को, उसको ही हों दुहराते॥





मरुभुमी

राजेंद्र सिंह सोढ़ा
बी.पी.एड. प्रथम वर्ष

धन्य हूँ मैं
मुझे यह धरा मिली,
भीतर ही रावल माल
माल की अधोगिनी राणी रूपा मिली
देवालय प्रांगण में लहलहाते फूल
फूलों संग खिलती दूब मिली
धन्य हूँ मैं
मुझे यह धरा मिली,
गुरुदेव का चरित्र तेज इतना
यहां की घंटी भी संस्कारों से पूर्ण मिली
क्या बया करू संस्कार यहां के
भोर किरण से पहले हर
शख्सियत जगी मिली



फिर जित जावुंगी

कु. विद्या पुरी
बी.पी.एड. द्वितीय वर्ष

आज टुटे हैं मेरे ख्याब,
मैं फिर नया सजाऊँगी,
आने दो चाहिए जो आँधी,
मैं फिरसे भीड़ जाऊँगी,
आँधियोंके ये सिलसिले
मुझे कोई नये नहीं
उनका जिंदगी मे आना जाना
मुझे कोई नया नही,
जिंदगी का मुझसे रुठ जाना,
मुझे कोई नया नहीं,
लगेगा समय मुझे फिरभी,
मैं हार नहीं मानुंगी,
अगर करने हैं तय मुझे फासले
दुरके मैं रस्ते कठीन-ठानुगी,
फिर से वापस हातो को,
बुलंद मैं फिर नई कहानी लिखुंगी,
हारे हुए वो दाव सारे,
अगली बार फिर जित जावुंगी.





विविध

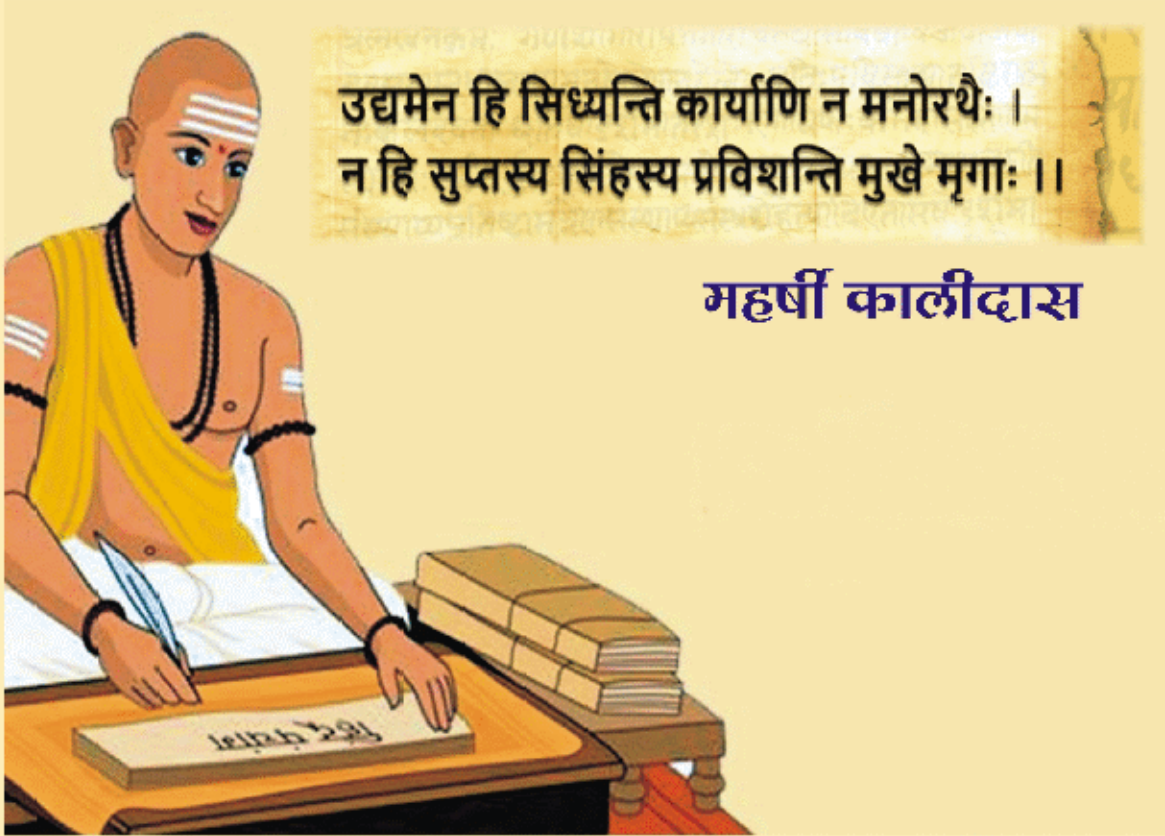
कु. रोशनी राऊत
बी.पी.एड. प्रथम वर्ष

- | | |
|--|--|
| * भारत के प्रथम गवर्नर जनरल | - लॉर्ड विलिंगड बैटिक |
| * अंतिम गवर्नर जनरल तथा प्रथम वायसराय | - लॉर्ड कैनिंग |
| * अंतिम वायसाय तथा स्वतंत्र भारत में प्रथम गवर्नर जनरल | - लॉर्ड माउंटबेटन |
| * स्वतंत्र भारत के प्रथम तथा अंतिम भारतीय गवर्नर जनरल | - चक्रवर्ती राजगोपालाचारी |
| * प्रथम राष्ट्रपति | - डॉ. राजेंद्र प्रसाद |
| * प्रथम मुस्लिम राष्ट्रपति | - डॉ. जाकिर हुसैन |
| * प्रथम उपराष्ट्रपति | - डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन |
| * प्रथम प्रधानमंत्री | - पंडित जवाहरलाल नेहरू |
| * प्रथम उपप्रधानमंत्री एवं गृहमंत्री | - सरदार वल्लभ भाई पटेल |
| * प्रथम शिक्षा मंत्री | - मौलाना अब्दुल कलाम आझाद |
| * राष्ट्रीय कांग्रेस के सम्मेलन में भारत की स्वतंत्रता का प्रस्ताव पेश करने वाले प्रथम व्यक्ति | - हसरत मोहानी |
| * नीति आयोग के प्रथम अध्यक्ष | - नरेंद्र मोदी |
| * नीति आयोग का प्रथम उपाध्यक्ष | - अरविंद पनगड़िया |
| * भारत के केंद्रीय मंत्रिमंडल से त्यागपत्र देने वाले प्रथम मंत्री | - श्यामा प्रसाद मुखर्जी (१९५० ई.) |
| * प्रथम चुनाव आयुक्त | - सुकुमार सेन |
| * लोकसभा के प्रथम अध्यक्ष | - गणेश वासुदेव मावलकर |
| * लोकसभा के प्रथम उपाध्यक्ष | - श्री. एम. अनंतशयनम अप्पंगर |
| * प्रथम मुख्य न्यायाधीश | - हीरालाल जे. कनिया |
| * भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस के प्रथम मुस्लिम अध्यक्ष | - बदरुद्दीन तैयब जी |
| * नोबेल पुरस्कार प्राप्त करने वाला प्रथम भारतीय | - रविंद्र नाथ टैगोर (१९१३ ई.) |
| * भारत रत्न से सम्मानित होने वाले प्रथम भारतीय | - चक्रवर्ती राजगोपालाचारी डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन डॉ. सी.वी.रमन |
| * भारत रत्न से सम्मानित होने वाले प्रथम विदेशी नागरिक | - खान अब्दुल गफ्फार ख़ाँ |
| * नोबेल पुरस्कार विजेता प्रथम भारतीय वैज्ञानिक | - सी.वी.रमन (भौतिक शास्त्र) |
| * रैमेने मैग्सेसे अवॉर्ड विजेता प्रथम भारतीय | - आचार्य विनोबा भावे |

* प्रथम भारतीय गोल्डन ग्लोब अवॉर्ड के प्रथम भारतीय विजेता	- ए. आर. रहमान
* प्रथम ज्ञानपीठ पुरस्कार विजेता	- जी. शंकर कुरुप
* प्रथम भारतीय वायुसेनाध्याक्ष	- एयर मार्शल सुब्रतो मुखर्जी
* प्रथम भारतीय थल सेनाध्यक्ष	- फील्ड मार्शल के. एम. करियप्पा
* प्रथम भारतीय नौसेनाध्यक्ष	- एडमिरल रामदास कटारी
* प्रथम फील्ड मार्शल	- जनरल मानेक शॉ
* भारत के पहले चीफ ऑफ डिफेंस स्टाफ	- जनरल विपिन रावत
* इंग्लिश चैनल पार करने वाला प्रथम भारतीय	- मिहिर सेन
* अंतरिक्ष में पहुँचने वाले प्रथम भारतीय	- राकेश शर्मा
* ब्रिटीश संसद का सदस्य बनने वाला प्रथम भारतीय	- दादाभाई नौरोजी
* लगातार दो बार ओलंपिक में पदक प्राप्तकर्ता	- सुशील कुमार (कुश्ती २००८, कास्य २०१२ - रजत पदक)
* ओलंपिक में वैयक्तिक स्पर्धा में भारत के लिए स्वर्ण पदक विजेता	- अभिनव बिंद्रा (१० मीटर एयर रायफल, २००८)
* भारत में प्रिंटिंग प्रेस/प्रथम समाचार पत्र प्रारम्भ करने वाला प्रथम व्यक्ति	- जेम्स आगस्टस हिव्की
* भारत आने वाला प्रथम ब्रिटीश प्रधानमंत्री	- हेराल्ड मैकमिलन

गोखले माई पॉलिटिकल गुरु नामक पुस्तक महात्मा गांधी द्वारा लिखी गयी है।





उद्यमेन हि सिध्यन्ति कार्याणि न मनोरथैः ।
न हि सुप्तस्य सिंहस्य प्रविशन्ति मुखे मृगाः ॥

महर्षी कालीदास

संस्कृत विभाग



महत् क्रीडायाः

श्री सुशांत कुकडे
पी.एच.डी. संशोधक विद्यार्थी

ओलम्पिकक्रीडा अथवा विश्वचैम्पियनशिपः अनेकेषु आयोजनेषु अन्यतमाः सन्ति येषां प्रियाः सन्ति। बहवः जनाः स्वस्य प्रियक्रीडाणां क्रियाकलापानां शोधार्थं बहुकालं यापयन्ति। ते स्वप्रियक्रीडकानां समूहांनां च उत्साहवर्धनार्थं क्रीडाकार्यक्रमेषु गच्छन्ति। कतिपयेभ्यः बालकेभ्यः वास्तवतः तेषां विरुद्धं वा तेषां सह वा क्रीडनस्य अवसरः भवति येषां मूर्तिरूपेण वर्धिताः यद्यपि बहवः बालकाः स्वप्रियक्रीडकानां सदृशाः भवितुम् इच्छन्ति क्रीडायाः विषये बहुधा मीडिया-प्रसारणं जनरुचिः च प्राप्यते, विशेषतः यदा ओलम्पिक-राष्ट्रमण्डल-क्रीडा, एशिया-क्रीडा च विषयः आगच्छति।

अस्माकं जीवने क्रीडायाः महत् प्रभावः भवति। अस्माकं जीवने क्रीडा महत्त्वपूर्णा अस्ति, सकारात्मकचिन्तने च साहाय्यं करोति। शरीरस्य व्यायामाय क्रीडाः क्रीडाः च लाभप्रदाः भवन्ति। व्यायामेन अस्माकं पाचनं स्वास्थ्यं च लाभं प्राप्नुवन्ति। अनेकानि आवश्यकानि जीवनकौशलानि क्रीडायाः माध्यमेन पाठ्यन्ते। क्रीडां क्रीडन् भवन्तः ऊर्जिताः, जीविताः च भवन्ति। स्वपरिवारस्य सदस्यैः सह शतरंज, लुडो, कैरोम, इत्यादीनि आन्तरिकक्रीडाः इत्यादीनि बोर्डक्रीडाः क्रीडितुं अस्माकं सम्बन्धस्य निर्माणस्य महान् पद्धतिः अस्ति।

क्रीडाः क्रीडाः च बहुधा परस्परं विनियमरूपेण उपयुज्यन्ते। तथापि तौ द्वौ अपि अद्वितीयौ स्तः। क्रीडा पूर्वनिर्धारितनियमैः सह बहुक्रीडकक्रिया भवति, यस्य उद्देश्यं क्रीडकाः साधुयितुं प्रयतन्ते। क्रीडकः इति क्रीडायां भागं गृह्यति। क्रीडाः सामान्यतया जनसमूहेन विनोदार्थं वा विनोदार्थं वा क्रीड्यन्ते। व्यक्तिगत अथवा दलदक्षतायाः विचारेण सह क्रीडायाः क्रीडायाः च भेदः लक्ष्यभेदात् आगच्छति।

यत् शारीरिकं कार्यं नियमसमूहानुसारं क्रियते, तत् स्वार्थाय, स्पर्धायै, उभयोः संयोजनाय वा, तत् क्रीडा इति निर्दिश्यते क्रीडा इति तादृशः क्रियाकलापः यत्र विशिष्टशरीरगतिः दीर्घकालं यावत् पुनः पुनः प्रयुक्तः भवति। तरणं धावनं च उदाहरणरूपेण गृह्यताम्। क्रीडायां कश्चन क्रियाकलापः वा क्रियाकलापः वा अन्तर्भवति यस्मिन् प्रतियोगिनः मानसिकपराक्रमस्य मूल्याङ्कनं भवति। क्रीडकः व्यक्तिः वा किमपि प्रकारस्य क्रीडायां परिणामं नियन्त्रयति। क्रीडकाः क्रीडकाः वा व्यक्तिः क्रीडायां भागं गृह्णन्ति।

क्रीडायाः प्रकाराः – आन्तरिक खेल। आन्तरिकक्रीडाः कक्षेषु, प्रकोष्ठेषु च क्रीड्यन्ते; अत्यन्तं लोकप्रियाः शतरंजः, ताशपत्राणि, कैरम, लुडो च सन्ति। कोऽपि आन्तरिक क्रीडा महत्त्वपूर्णसंज्ञानात्मकत्रक्षमतांना विकासं प्रोत्साहयति तथा च परिष्कृततर्कस्य स्मृतिसञ्चयस्य च मस्तिष्क प्रदेशान् सुदृढां करोति चतुराः आन्तरिकक्रियाकलापाः मस्तिष्कस्य सूचनां स्मर्तुं क्षमतां वर्धयन्ति, वयं वयसि वर्धमानाः अपि दृढसङ्गतिं निर्मान्ति च।

बहिः क्रीडा। बहिः क्रीडाः क्षेत्रेषु मुक्तस्थानेषु च क्रीड्यन्ते, यथा, हॉकी, क्रिकेट, टेनिस्, खो-खो च। छात्रस्य जीवनाय एषः क्रीडा महत्त्वपूर्णा भवति। पादकन्दुकक्रीडा, बास्केटबॉल, धावनम्, तरणं च इत्यादीनां क्रीडानां कारणेन शारीरिकं सहनशक्तिः वर्धते। यतो हि एतेषु सर्वेषु क्रीडासु बहु धावनं भवति, तस्मात् पुरुषस्य सहनशक्तिः तत्क्षणमेव महतीं वर्धते। बहिःविनोदः अस्माकं अस्थिषु दृढं करोति। क्रीडनेन अस्माकं रोगप्रतिरोधकशक्तिः सुदृढा भवति। एतानि क्रीडाः क्रीडन् वस्तुतः सामान्यस्वास्थ्यस्य समस्यानां समाधानं कर्तुं साहाय्यं करोति। ते अस्माकं शरीरं मनः च पुनः सजीवं कुर्वन्ति।



स्वातंत्र्य महमः

राज कमल
बी.पी.ई.एस. प्रथम वर्ष

प्रतिवर्षम् अगस्त मासस्य पंचदश तिथौ संपूर्ण भारतवर्षे स्वातंत्र्य दिवस सोत्साहं मान्यते। १९४७ तमे वर्षे अस्मिन् दिने भारतम् ब्रिटीश शासनात् बंधन विरहितम् भवति। भारत मातां पारितंत्र्य श्रृंखला परित्याज्य मुक्ता बभूव। लाल किला इति दुर्गे प्रथम प्रधान मंत्रिणा रूहरुमहोदयेन् श्री रंगसे राष्ट्रीय ध्वज स्वकर कमलम्याम् आरीहणं सज्जातम्।

अधुना प्रतिवर्ष अस्मिन् दिने नगर-नगरे ग्रामे-
ग्रामे राष्ट्रीय ध्वज आरोहणं क्रियते। ने प्रणां
भाषणानि भवन्ति। प्रधानमंत्रिणः संदेशोऽपि
श्रुति गोचरो भवति स्वत्रय रक्षणस्य व्रतम्।

अस्माकं पूर्वजा राष्ट्र रक्षा में स्वरक्तस्य प्रवाह
कर्तुं सदा तत्परा आस्म। तेषां प्रयासेन् स्वतन्त्र्य
सुलमा जाता। अधुना अस्माकं कत्रत्यं अस्ति
यत् वयं स्वातंत्र्यस्य प्रमाणिकलया पालन कुर्वक्तः
वयं राष्ट्र रक्षा कर्त्रम सक्षमा भविष्यामः अन्न
कोऽपि सन्देहः नास्ति।





श्लोक

संतोष दुर्वे
बी.पी.ई.एस. द्वितीय वर्ष

मातेव रक्षति पितेव हिते नियुक्ते
कान्तेव चापि रमयत्यपनीय खेदम्।
लक्ष्मी तनोति वितनोति च दिक्षु कीर्तिम्
किं किं न साधयति कल्पलतेव विद्या॥

भावार्थ :

विद्या माते प्रमाणे रक्षण करते पित्याप्रमाणे
हित करते पत्नी प्रमाणे थकवा दूर करून मनाला
प्रफुल्लीत करते चारही दिशामध्ये कीर्ति पसरविते
खरोखरंच कल्पवृक्षाप्रमाणे ही विद्या काय सिद्ध करत नाही?

वमनम् – शुद्ध उल्टी

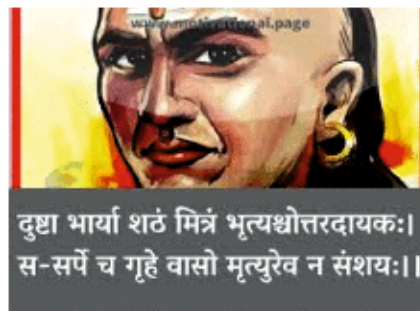
मधुमक्खी जब फूलों का रस लेकर आपके छत्ते पर आती है, तब तो अपने मुख से उस रस की शहदू के रूप में वमन करती है, जो पवित्र कार्यों में उपयोग किया जाता है।

शव कर्पटम् – रेशमी वस्त्र

धार्मिक कार्यों को सम्पादित करने के लिये पवित्रता की आवश्यकता रहती है रेशमी वस्त्र को पवित्र माना गया है, पर रेशम को बनाने के लिये रेशमी कीड़े को उलबते पानी में डाला जाता है और उसकी मौत हो जाती है उसके बाद रेशम मिलता है तो हुआ शव कर्पट, फिर भी पवित्र है।

काक विष्टा कौए का मल

कौवा पीपल पेड़ों के फल खाता है और उन पेड़ों के बीज अपनी विष्टा में इधर उधर छोड़ देता है जिसमें से पेड़ों की उत्पत्ति होती है, आपने देखा होगा की कहीं भी पीपल के पेड़ उगते नहीं हैं बल्कि पीपल काक विष्टा से उगता है, फिर भी पवित्र है।



दुष्टा भार्या शठं मित्रं भृत्यश्चोत्तरदायकः।
स-सर्वे च गृहे वासो मृत्युरेव न संशयः॥



अये मानवः! नैव जानासि?

पर्यावरणरक्षकोऽहं
तव जीवनदायकोऽहम्।
तव वृष्टिप्रदायकोऽहं
अये मानवः! नैव जानासि?

नैव श्रुतं त्वया कदापि
विषवृक्षोऽपि संवर्ध्य खलु।
स्वयमेव छेतुमसाम्प्रतं वै
अये मानवः! नैव जानासि?

वातावरणेऽस्मिन् शोभने
कथं त्यजसि प्रदूषणानि?
अनेन किं कल्याणं भवति?
अये मानवः! नैव जानासि?

यथा तव जीवनं तथवास्माकं
एकस्याप्यंगुल्याच्छेदने खलु।
कीदृशी पीडामनुभवसि त्वं
अये मानवः! नैव जानासि?

तदा कथं निर्दयो भूत्वा
अस्माकं छेतुं प्रवृत्तोऽसि?
मा. मा. भवत्वल्पधीः खलु
अये मानवः! नैव जानासि?

गौरव आत्राम
बी.पी.एड्. तृतीय वर्ष



विज्ञानस्य चमत्कारं

विज्ञानस्य प्रतिदिनं नूतनाः चमत्काराः पठ्यन्ते श्रूयन्ते च। अतः तेषां वर्णनम् सर्वथा असक्यम्। यत् किञ्चित् वर्णनम् कर्तुं शक्यते तदेव लिख्यते अत्र।

कृषि गृह क्षेत्रेषु सौविध्यम्

अह् कृषि क्षेत्रे सर्वकार्यं विद्युतचालितं यन्त्रै भवति वीजानां वपनम्, कण-
वुसयोः प्रथक करणम् क्षेत्र सिञ्चनम् भू-कर्षणम् अपि सर्वम् यंत्रैः साहयते।

गृहे पाकशालामं स्टोव-पाचक गैस साहाय्येन् अनायासामेव सर्वविधः पाकः
सिद्धतां याति। वस्त्र क्षालनम् यन्त्रेण वस्त्राणि स्वतः सत्वरं क्षालितानि
सन्ति। गृहमार्जन यन्त्राणि, कूलर- हीटर फ्रीजादीनि च कस्य न
सुखावधनि?

यातायात संचार साधनानि

जल स्थल वायुमार्ग यानानि पश्यतामेव स्थानात् प्लवन्ते। उपग्रह सहाय्येन्
संचार साधनानि अतीव सुलभान्ति सन्ति। आकाशवाणी दूरदर्शन द्वारा
मनोरंजन साधनानि सरलतया हस्तगतानि तिष्ठन्ति।

चिकित्सा क्षेत्रे चमत्काराः ---

चिकित्सा क्षेत्रे पुरुषस्य नेत्र हृदय यकृतादि सर्वाङ्गानाम् अन्य पुरुषस्य
शरीरेषु आरोपणं कर्तुं शक्यते।

उपसंहारः -----

विज्ञानस्य जन संहारक रूपं व्यक्ता अन्यत् सर्व उपकारक रूप अस्ति। वयं
विज्ञानस्य चमत्कारैः सदा उपकृताः भवामः।

विकास कुमार यादव
बी.पी.एड्. प्रथम वर्ष



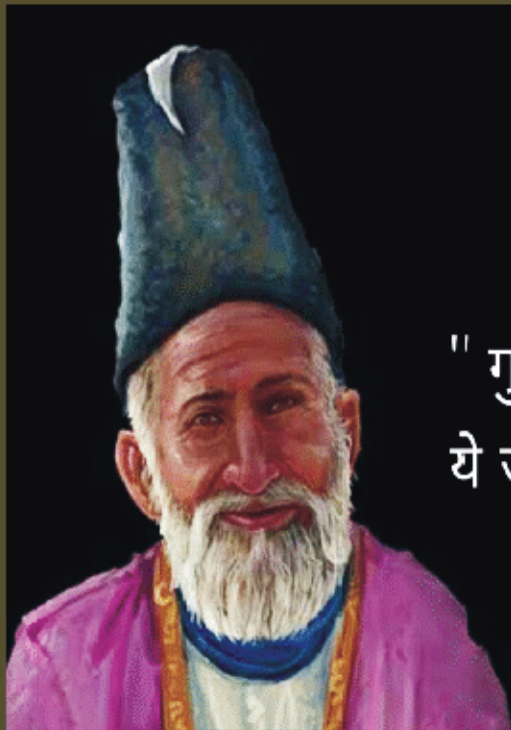
मम जीवनस्य लक्ष्यं

संस्कृतस्य प्रचारः प्रसारः एव मम जीवनस्य लक्ष्यम् अस्ति। अहं संस्कृतस्य दयनीया दशा वर्तते। अहं जीवनस्य सम्पूर्णा शक्तिं दत्वा अस्य गौरवस्य पुनः प्रतिष्ठितं प्रयत्नम् करिष्यामि इति एवं मम जीवनस्य लक्ष्यम् अस्ति।

लक्ष्यस्य पूर्तिः योजनां बिना न संभवति। भारतस्य एक्यार्थम् संस्कृतस्य राष्ट्र भाषात्वे स्वीकरणं अनिवार्यम् अस्ति। न अन्या कापि भाषातत्कार्यं कर्त्तुं शक्नोति। सर्वप्रथमं संस्कृतम् परस्पर संभाषणस्य भाषा भवेत् इतिलक्ष्यं करणीयम्। तदर्थं संगठनं रचना करणीया।

कोणे कोणे संस्कृतं हिताय संलग्नानां पुरुषाणां संधाः स्थापनीयाः। तेषां सधानानाम् माध्यमेन शिविराणाम् आयोजनं भावेत् येषु संस्कृत भाषायाः व्यवहारिक प्रयोगः शिक्षणीयः। अधुनायथा कर्नाटक प्रदेशस्य भट्टूर ग्रामस्य स्थितिः वर्तते। यत्र सामान्यजने संस्कृत भाषायां एवं सर्वं व्यवहारं करोति तादृशी स्थितिः सम्पूर्णं ग्रा भवेत्। एतदर्थम् अहं प्रयत्नम् करिष्यामि। मम प्रयासः भविष्यति यतः अस्मिन् एवं जन्मानि लक्ष्यपूर्तिं भवेत्। यदि किमपि न्यूनं तिष्ठेति तथा जन्मान्तरे अपि एतदेव लक्ष्यं पूरयितुं प्रयत्नं करिष्ये येन तत् न्यूनमपि दूरी भवेत्।

रूपेश जावरकर
बी.पी.ई.एस. द्वितीय वर्ष



" गुनाह करके कहाँ जाओगे ग़ालिब
ये जमीं ये आसमा सब उसी का है "

मिर्झा ग़ालीब

उर्दु विभाग



اپنے آپ کو اور دوسروں کو کووڈ ۱۹ سے محفوظ رکھنے کے لیے کیا کریں۔

COVID 19 سے پتہ چلتا ہے کہ اس وبا کو روکنے کے لیے ہمیں کئی اقدامات اختیار کرنے ہوں گے۔

ہم نے ہمیشہ لگائی ہے پہلے اپنے ہاتھوں کو صاف کریں ، نیز اسے اتارنے سے پہلے اور ہمہ امن ۶ اور ٹی بھی ہنس سے چھوئے کے بعد ۔

اس بات کو یقینی بنائیں کہ یہ آپ کی ٹک ، ہمہ اور بیوز ، دونوں کو ڈھانچے ہوئے ہے ۔

جب آپ ماسک اتاریں تو اسے صاف پلاسٹک کے تھیلے میں محفوظ کریں ، اور ہر روز اسے دوبارہ نیا لیں۔ اگر یہ کپڑا یا ماسک پرانا یا میڈیٹل ماسک کے زونہ کی توکری میں ڈال دیں۔

کس قسم کا ملک اور کب پہنچا ہے اس کے بارے میں تفصیلات کے لیے ، پندرہ سوال و جواب پڑھیں اور ہمارے ویڈیوز دیکھیں۔ سادگی اور بچوں پر مرکوز سوال جواب ہیں۔

خائفانہ کے بارے میں مزید جانیں کہ کو طریق COVID-19 نوٹس کو منظر کرنا ہے
 اور بچانے جسم پر اندرون رکھ کر ہرگز کروا اور وہ عرصہ بعد ڈاکٹر کرتے ہیں
 خیریت مہارتوں کے لئے دیکھو اس خبر کے لئے یہی آگاہی رہتا ہے۔

شرعی اورینٹل ایوب
(پیشہ ایڈیٹر اساتذہ)



بچے کی دعا۔

کا دنیا کو پیرس اگر ہے۔ مشہور لیے کے خوبصورتی والی لٹے سانس میں دنیا پوری کشمیر وادی کہ نہیں انکار سے حقیقت اس : کی ان لیکن ہیں۔ مشہور سے طریقے اپنے بھی جگہیں جیسی لندن اور یارک نیو اور ہے جاتا سمجھا شہر خوبصورت سے سب ، ہے ملی خوبصورتی قدرتی لازوال ایک کو کشمیر جبکہ گی۔ جائے ہوئی ختم ساتھ کے وقت جو یہ تخلیق انسانی خوبصورتی نے خدا خود جو

ہے۔ کی تبار

سے اس ہیں چاہئے دیکھنا کچھ جو ہم اور ہے دیہی اجازت کی دیکھتے ہوئی بھری سے چیزوں پیاری لاکھوں کو کشمیر ہمیں : زندہ ، وادی بھری سے خوشی ، ہیں دریا ہوئے چھپے نیچے کے جس ، ہیں پہاڑ بڑے بڑے نیچے کے جس کو تہ وہ ہر ہیں۔ جھلکتے ہے۔ ہوا بھرا سے گھاس کنارہ ہر اور درخت

کے جذبات تحسین قابل کے اس نے شعراء لاکھوں ، میں نتیجے کے دلکشی کی اس ہے۔ جاتا سمجھا جنت کا دنیا کو کشمیر ۔ :- یہ کہا نک بیان نے مصنف ممتاز ایک ہیں۔ کیے بیان جذبات اپنے میں بارے

، یہ چاہتا کرنا تلاش جنت کوئی اگر"

چاہئے۔ کرنا رجوع سے کشمیر اسے

ہیں۔ جائے ہو عادی کے فطرت پاکیزہ کی اس وہ اور ہے لائی طرف کی اس کو سیاحوں توجہ کی اس ہے۔ شاندار بھی سے وجہ کی : روک نہیں کو خود سے لکھتے کو نجرے اپنے بعد کے دیکھتے کو توجہ کی اس لوگ ہے۔ نوازا سے خوبصورتی کو کشمیر نے اللہ سے لحاظ کے خوبصورتی کی کشمیر شخص کوئی جب ہے۔ کرنا ادا کردار کا دوا میں کرنے زندہ کو روح افسردہ کشمیر سکے۔ جائے کی تعریف صحیح کی اس ، ہوتا نہیں ایسا کشمیر لیکن ہیں جائے ہو ختم الفاظ کے اس نو ہے چاہتا کرنا تعریف کی اس

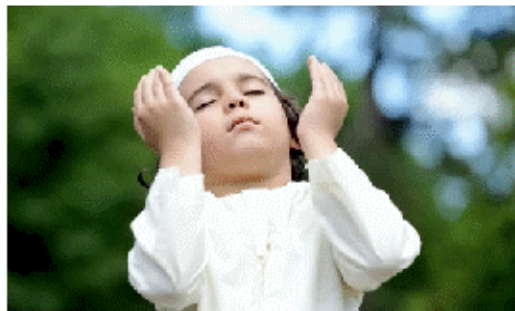
ہیں۔ چاہئے کرنا دریافت کو گوشے ہر اپنے آب"

ہیں۔ چاہئے جو منہ کو کنارے ہر کے آپ

ہو۔ ہمایہ کا خواب میرے تم

J&K۔ پیارے اور پرسکون میرے

مآ. شفیق
بی.پی.ڈ. دتتویہ ورف





جو سچ کہو تو برے ہو تم

جو سچ کہو تو برے ہو تم

جو دلیل دو تو ذلیل ہو تم

اگیا فی ہے یہ سماج

یہاں بات کرنا جرم ہے

اے آگ لگانے والوں

تم تو اس طرح انجان ہو

کہ ہوا کی دشا جو بدلے گی

تو خاک تم بھی ہو جاؤ گے

یہاں بکتا تو سب کچھ ہے

تھوڑا سنبھل کے چلنا

سنا ہے لوگ ہواؤں کو بھی بچ دیتے ہیں

غباروں میں ڈال کر

زندگی دوسروں کو دکھ دے کر خوش رہنے کا نام نہیں

زندگی تو وہ ہے کہ سب آپ سے خوش رہیں

شری اویس ایوب

(بی بی ایٹ دوسرا سال)

ہماری سوچ



ابھی تک پاؤں سے پھٹی ہیں زنجیریں غلامی کی
دن آجاتا ہے آزادی کا آزادی نہیں آتی

سوچ، انداز، خیالات یہ ہماری مذہبی حالات کو ظاہر کرتے ہیں ہر انسان کے ذہن پر اس کے تجربات کا اثر ہوتا ہے۔ اس دور میں انسانی ذہانت پر سائنس اور ٹکنالوجی کے اثرات قابلِ وجد ہے۔ ٹکنالوجی آج کے اس دور میں معاشرے کا اہم حصہ ثابت ہوئی ہے۔ اس کی وجہ سے عوام کا طرزِ عمل اور طرزِ زندگی بہت تیز روی سے مقبول ہو رہا ہے۔ اس کی وجہ سے ہمارے ملک کے نظام میں بھی قابلِ دید تبدیلی واقع ہوئی ہے۔ حکومت کی منصوبہ بند پالیسیوں بھی اس سے جوڑی گئی ہیں۔ جو ملک کی ترقی میں اضافہ کر رہی ہیں اور عوام کو بھی راحت بخش رہی ہیں۔

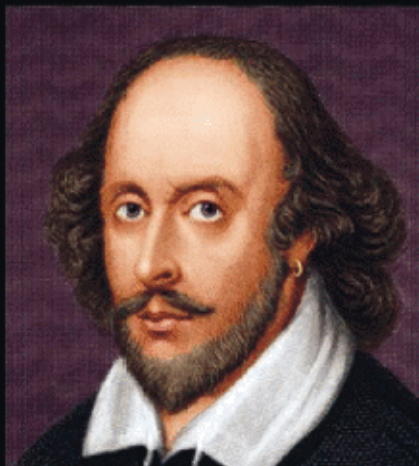
مگر ان سب کے باوجود ہمارے معاشرے میں آج بھی کچھ معاملات ایسے ہیں جن پر کسی بھی چیز سے تبدیلی رونما نہیں ہو رہی ہیں۔ حکومت کی کوئی ڈیجیٹل منصوبہ بند پالیسی ان مسائل پر کارآمد ثابت نہیں ہو رہی۔ جیسے ناخواندگی، پس ماندگی، فرقہ بندی، بے روزگاری، وغیرہ۔ ان سے مسائل کے باوجود ہمارے معاشرے میں نئے مسائل بھی موجود ہیں۔ جیسے حجاب کا مسئلہ جہاں معاشرے میں بنی پڑھاؤ، بنی بچاؤ کو بڑھاوا دیا جا رہا ہے وہیں ہمارے ملک کے کچھ تعلیمی ادارے محض حجاب کے نام پر ان کی تعلیم کو ملتوی کیے جا رہے ہیں۔ حجاب جو ایک انفرادی حق ہے یہ عوام کا ذاتی فیصلہ ہے کہ وہ کیا پہنے اور کیا نہیں۔ ہماری عوام اپنے مذہبی نقطہ نظر سے سوچ رہی ہے ہمیں اس معاملہ میں بھی وسیع النظری کا مظاہرہ کرنا ہوگا۔

اب کے مذہب کوئی ایسا بھی چلایا جائے
جس میں انسان کو انسان بنایا جائے

सरवीन अरुतर
बी.पी.ई. तृतीय वर्ष



ENGLISH SECTION



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

~ William Shakespeare



History of Volley ball

Miss Jayshree V. Khadse
Ph.D. Research Scholar

Volleyball is the International Sports It has come from the stuffy traditional Gymnasium of YMCA Holyoke Massachusetts. Its infented in USA by William George Morgan in 1885. Now a days from the best international Sports Volleyball is one of the international sports in the world. FIVB 222 affiliated national federations are with the FIVB. It is largest international sporting federation in the whole world.

William George Morgan born in the Lockport, New York in 1870 and he died 1942. He has gone down in history as the Father of the Volleyball's originally name was the "Mintonette" which has given by the william George Morgan.

After graduating High School at Northfield Mount hermon School, William George Morgan admitted in YMCA International training school in Massachusetts and there he met James Naismith in 1891, James Naismith Invented the game of Basketball Both were William George Morgan and James Naismith pursued careers in physical Education at the YMCA in 1894 Morgan completed graduation from YMCA International Trainings school (Springfield college) than after he joined YMCA Auburn, Maine hear he spent one year.

In 1895 during in summer. W.G Morgan became a director of physical education in the YMCA Holyoke. In the college W.G. Morgan had opportunity to direct a vast program of physical fitness program and sports classes for male adults and business men. His leadership was enthusiastically and his classes grew in large numbers in a short span of time but after he realized the need of a different type of recreational sports for his fitness program. Because basketball game was very exhausting for some younger as well as also members of his class. Basketball seemed to suit young people but it he thought it was essential to find less violent, nonathletic

adults businesspersons and the older adults of his class.

William G. Morgan created a new sport which was suitable for all that games ideas used to Handball. Basketball and Tennis etc various sports. W.G. Morgan described his first experiments for the invention of new game tennis occurred to in search of an appropriate game. He said to in search of an appropriate game, tennis occurred to other equipment, so it was eliminated, but the idea of a net seemed a good one they raised it to a height about 6 feet 6 inches (1.98m) From the ground just above the head of an average man they tried a basketball itself. Which was too big and heavy. After all his heard work testing all of the balls he had available Morgan had decide to ask to sports goods firm A.G. Spalding & Bros to make proper and suitable ball for the sport. A. G Spalding & Bros to make proper and suitable ball for the sport. A. G Spalding & Bros and Master Marine cloth Tailor, Dale Callaghan, produced the first sample of volleyball at their factory near Chicopee, in Massachusetts. He was happy with their work as the result was satisfactory acceptable. The ball was suitable/ ideal for the new sport it was covered by leather with a rubber bladder inside nearby circumference was 25-27 inches (63.568-68.6 cm) and weight 9-12 ounces 9 (252-336 gm) In 1964 Tokyo Olympics got tremendous successes. First Men's world cup was played in Poland and won by the USSR. In 1965 and woman category woman's world cup was played in 1973 in Uruguay and won by USSR the first Junior world championship was held in Brazil 1977 in 1977 the winners were USSR men and South Korea woman in the same year Tokyo Olympic Soviet men and Japanese Women wear winners After world cup was granted to Japan on a permit basis for both men and women.

In 1984 the 19th congress of FIVB was held in long beach, California. After 37 years at helm the founding president Mr. Paul Libaud gave his resin became Honorary president elected by the same year temporary office of FIVB Headquarter office in

Lausanne, Switzerland, while preparing its office in this city, brought it closer to the international Olympic committee and provided a wonderful base to promote the game.

The permanent headquarters of FIVB inaugurated on 6th May 1988, in Lausanne. In 1986, Beach Volleyball receives official status by the FIVB. In 1987, From February 17 to 22 the first beach volleyball world championship is played in Ipanema, Brazil.

The first edition of men's world league gets in motion in 1990 and revolutionary idea for a team sport with USD 1 million prize money. A multi-location competition reaching all corners of the world by professional organization and worldwide TV broadcasting. In Tokyo world league competition Italy won USD 1 Million in front of 10,000 spectators. As well as in 1993, the women of the world league won by Cuba against China, which was the prize for the first edition of the world grand Prix USD 1 Million.

After becoming 100 years in 1995, FIVB celebrates the events by bringing together "100 years of volleyball in 100 days" in a special calendar of events and publishes a magnificent book "100 years of global link."

The first appearance of beach volleyball in 1996, Atlanta Olympic as the Olympic sport medal. The men and women world championships for the first time held in Japan in 1998. And make volleyball history of best championships it takes place. Matches were played in 14 cities and watched by over 5,00,000 spectators, with the highest TV rating in Japan. Italians led by Giannini and Gardini make history with their third consecutive crown. Defeating Yugoslavia. Cuba women were led by Regla Torres, set the same record of three crowns for women. Defeating in 1998 the congress made a historic change in the rules, they adopted the "Rally point" system of 25 points for each of the first four sets and a 15-point fifth tie breaker set as well as color ball, libero players and allowance in interactive coaches. These changes also adopted in the same year.

During the Sydney Olympic IOC executive

committee declared volleyball an official part of the Olympic program due to the extraordinary success of beach volleyball in 2000. Karch Kiraly of USA and Regla Torres of Cuba were crowned as the 20th century best volleyball players in the same year.

The best volleyball teams of 20th century were declared Italy men (1990-1980) and Japan women (1960-1965) and the best volleyball coaches titles were awarded to Yasutaka Matsudaira, Japan Men Team (1964-1974) and Eugenio George Cuba Women team (1990-2000).

In Lausanne Switzerland In 2008, the FIVB opened its new Premises of chateau les Toareilles" in May, a beautiful building by Lake Geneva. In the same year 31st FIVB world congress took place in Dubai United Arab Emirates in June. There Dr. Ruben Acosta Officially announced his retirement from the presidency of FIVB and Mr. Jizhong Wei of China, First Executive Vice President was unanimously elected as new president of the organization, until the next election is scheduled in 2012. In Singapore 2010 volleyball got a huge success of inaugurating Youth Olympic Games. In 2011 a new point allocation system was confirmed after all extensive testing by the FIVB board of administration for all competition. Their matches were played by round-robin system. Winners would get three points for matches won by 3-0 or 3-1 and the losers with zero points and losers with one point in the event of a tie in the group. The top ranked would be determined by the set ratio and if the tie continues. To exist then ranking would be determined by point ratio.

Volleyball was invented for recreation now it's become one of the top professional sports. Highly competitive sports with high physical and technical demands. Volleyball has taken a unique growth over the last two decades. In the world competition such as the FIVB world cup as well as the Olympic Games here participation level is growing up and getting great success in these competitions. The beach volleyball has become more interesting both players and spectators. The

outstanding spectator and television success of beach volleyball since its introduction to the Olympic Games at Atlanta 1996 and the stunning success of the FIVB world Tour many world championships and the continental cup have opened up volleyball to completely new market.



Yoga

Ku. Suchita S. Deshmukh
(B.P.E.S. IIIrd Year)

'Yoga' is an ancient Science of India. It has originated in ancient India. The word Yoga has derived from sanskrit language which refers to 'union'. Union of body, mind and soul with discipline. Yoga has its origin in vedas and upnishadas, for more than 5000 years, yoga has been practiced and propagated in India, which has an objective to develop perfect health of body and mind, so as to reach the ultimate state of spiritual enlightenment.

'Yoga' helps fight stress, improves the immune system, flexibility, health and overall personality. The five branches of yoga are Raj yog, Dhryan yog, Bhakti yog, Karm yog and Hath yog.

To achieve the yogic integration at all level of our being, it is essential that we take in to consideration the all encompassing multidimensional aspect of yoga that include the following, a healthy life nourishing, diet, a healthy and natural environment, a holistic life style, adequate body work through Asanas, Mudras and kriyas.

It is a spiritual practice used to meditate in the early morning to balance body and mind as well as remain close to the nature. It was practiced earlier by the people of religions like Hindu, Buddha and Jain.

In the Modern times yoga has become a worldwide phenomenon. The yogic activity provides immense help in assisting an individual to seek his all around growth and development in all dimensions of one's personality including the union of his self with the greater inner soul.

Regular yoga practice can lead to a healthy life without any physical and mental diseases. Regular practice of yoga is proven to be effective in prevention of most of the modern and common health problems such as High Blood pressure, Diabetes, obesity, constipation, Migraine etc.

Yoga is the only methodology of preventive and curative procedures poor any health problem without the use of drug of any kind. Yoga is being taught in Schools, colleges, offices and institutions by one and all with some restrictions of diet, timing and duration.

Yoga work's as a curative and preventive mechanism by virtue of its various methodologies and processes such as kriyas, yogic subtle exercises, yogic postures, mudras, Asanas, pranayam, meditation or Dhyana.

The regular and frequents cleansing of all organs of the body by yogic shatkriyas such as Neti, Dhuti, Jalneti, Sutora Neti leads to the complete purification of organs. It can be practiced by the people at any age in the guidance of master which needs only safe, slow and controlled movements of body. More than the physical form of exercise it is considered as a spiritual act that makes you aware of yourself. The deep introspection that we do when our mind is relaxed makes us feel connected to our inner selves.

Bhagvad-Gita defines yoga as Samatvam meaning there by that yoga is equanimity at all levels a state where in physical homeostasis and mental equanimity occur in balance and healthy harmony.

Yoga is a Science of living healthy life forever.



Modernity in Physical Education and Sports

Ku. Mansi
(B.P.Ed. IInd Year)

Modern Physical education and sports have undergone significant transformations, reflecting a dynamic intersection of science, technology, and evolving societal perspectives. This essay explores key aspects of modernity in physical education and sports, encompassing training methodologies, technological advancements, inclusivity, and the recognition of mental well-being.

One of the notable features of contemporary physical education is the diversified training methodologies employed to enhance athletic performance. Traditional approaches have evolved into scientifically backed training regimens tailored to individual needs. High-performance athletes benefit from personalized programs that consider factors like biomechanics, nutrition, and recovery strategies. This shift towards precision has not only optimized athletic achievements but also contributed to the overall understanding of human physiology.

Technology plays a pivotal role in shaping the modern landscape of sports and physical education. Innovations in sports science have given rise to cutting-edge tools for performance analysis, injury prevention, and skill development. Athletes now utilize wearable devices to monitor various physiological parameters, providing real-time data that coaches and sports scientists can use to refine training plans. Virtual reality and augmented reality technologies have also found their way into training sessions, offering immersive and interactive experiences to enhance skill acquisition. Inclusivity has become a central theme in modern physical education and sports. Efforts are made to break down barriers and ensure that sports are accessible to diverse populations. This involves not only promoting gender equality but also addressing

issues related to disability and socioeconomic factors. Adaptive sports programs, for instance, have gained prominence, fostering an environment where individuals of all abilities can participate and excel.

Beyond the physical aspect, there is a growing acknowledgment of the mental health benefits associated with sports and physical activity. Modern approaches emphasize the holistic well-being of individuals, recognizing the interconnectedness of physical and mental health. Sports are now viewed as a tool for stress relief, anxiety management, and overall mental resilience. This shift in perspective has prompted educational institutions and sports organizations to prioritize mental health supports for athletes.

In conclusion, modernity in physical education and sports is marked by a confluence of scientific advancements, technological integration, inclusivity initiatives, and an increased focus on mental well-being. This multifaceted approach not only enhances athletic performance but also promotes a more comprehensive and sustainable engagement with sports, benefiting individuals and society as a whole.



Physical Education Sports Act

Ku. Ankita S. Kumar
(B.P.Ed. IInd Year)

In a bid to champion the cause of physical well-being and bolster the educational landscape, the Physical Education Sports Act as emerged as a transformative piece of legislation. This act, rooted in the recognition of the vital role physical activity plays in overall health and cognitive development, aims to revolution how physical education and sports are integrated into educational institutions.

The genesis of the Physical Education Sports Act can be traced back to a growing concern over sedentary lifestyles and the diminishing emphasis on physical activity in educational curricula. As modern lifestyles became more desk-bound and technology-driven, the need for a legislative push to prioritize physical education became evident. Policymakers recognized that a lack of physical activity was contributing to a range of health issues among the younger population.

Key Provisions : - At its core, the Act mandates the inclusion of robust physical education programs in schools, encompassing various sports and activities. It delineates specific guidelines for the frequency and intensity of physical education classes, ensuring that students receive a well-rounded and comprehensive fitness education. Additionally, the Act allocates resources to schools for the development of sports facilities and the training of qualified physical education instructors.

Impact On Education : - The ripple effects of the Physical Education Sports Act are palpable in educational institutions nationwide. Schools are now compelled to integrate physical activity seamlessly into the academic routine, recognizing its positive correlation with enhanced cognitive function and academic performance. Students, in turn, are

benefiting from a more holistic educational experience that nurtures both the mind and body.

Challenges And Criticisms : - However, no legislative endeavor is without its challenges. Critics argue that the Act places an additional burden on schools already grappling with academic demands. Some question the feasibility of implementing comprehensive physical education programs, citing resource constraints and the need for specialized instructors. Addressing these concerns is essential to ensure the successful execution of the Act's objectives.

Success Stories : - Despite the hurdles, success stories are emerging from schools that have wholeheartedly embraced the ethos of the physical Education Sports Act. Reports indicate improvements in students' physical fitness levels, reduced sedentary behaviour, and a positive impact on overall well-being. These success stories serve as beacons, illuminating the potential of a system that values physical education.

Conclusion : - As we navigate an era where health and education are inextricably linked, the physical Education Sports Act stands as a beacon of change. By enshrining the importance of physical activity in the educational landscape, this legislation paves the way for a healthier, more cognitively engaged generation. The journey, though challenging, is a testament to the commitment to holistic education that extends beyond the confines of traditional classroom learning.



Artificial Intelligence

Ku. Kanika Ajitpal
(B.P.Ed. IInd Year)

Artificial Intelligence (AI) has emerged as a transformative force, reshaping the way we live, work, and interact with the world. It represents the convergence of computer science, data analytics, and machine learning, empowering machines to simulate human intelligence. As AI continues to evolve its impact on various sectors, from healthcare to finance education, and beyond, becomes increasingly profound.

Definition and Components of Artificial Intelligence : Artificial Intelligence refers to the development of computer systems that can perform-solving, learning, speech recognition, language translation, and decision-making. AI systems are designed to analyse vast amounts of data, identify patterns, and make predictions or decisions based on that analysis. The two primary categories of AI are Narrow AI (or Weak AI) and General AI (or Strong AI). Narrow AI is designed for a specific task, while General AI possesses the ability to perform any intellectual task that a human being can.

Machine Learning and Deep Learning :

Machine Learning (ML) is a subset of AI that focuses on creating systems that can learn from data. ML algorithms allow machines to improve their performance on a task over time without being explicitly programmed. Deep Learning, a subset of ML, involves artificial neural networks inspired by the human brain's structure. Deep learning has been particularly successful in tasks like image and speech recognition, natural language processing, and playing games.

Applications of Artificial Intelligence :

1) Healthcare - AI is revolutionizing healthcare with applications ranging from disease diagnosis to personalized treatment plans. Machine learning algorithms analyse medical data, identify patterns, and

assist in early detection of diseases.

2) Finance - In the financial sector, AI is employed for fraud detection, algorithmic trading, credit scoring, and customer service. Intelligent algorithms analyse market trends, enabling quicker and more informed decision-making.

3) Education - AI has the potential to personalize learning experiences, adapting content to individual student needs. Intelligent tutoring systems, language processing tools, and educational games enhance the learning process.

4) Autonomous Vehicles - AI is a driving force behind the development of autonomous vehicles. Machine learning algorithms process real-time data from sensors to navigate and make decisions on the road.

5) Virtual Assistants - AI-powered virtual assistants like Siri, Alexa, and Google Assistant leverage natural language processing to understand and respond to user queries, providing a seamless interaction experience.

Ethical Considerations :

The rapid advancement of AI also raises ethical concerns. Issues such as bias in algorithms, job displacement due to automation, and the potential misuse of AI for surveillance and control require careful consideration. Ethical frameworks and responsible AI practices are essential to ensure that AI technology is developed and deployed with transparency, accountability, and societal well-being in mind.

Challenges and Future Directions :

Despite its tremendous potential, AI faces challenges such as data privacy, security, and the need for robust regulations. Striking a balance between innovation and ethical considerations will be crucial in shaping the future of AI. Continued research and development are necessary to address limitations and expand the capabilities of AI systems.

Conclusion :

Artificial Intelligence is not just a technological innovation; it is a paradigm shift that is profoundly influencing the way we approach problem-solving

and decision-making. As AI continues to evolve, its impact on diverse industries and aspects of daily life will become more pronounced. The responsible development and deployment of AI technologies are essential to harness their potential while addressing ethical concerns and ensuring a positive impact on society as a whole. The journey of AI is still unfolding, promising a future where intelligent machines collaborate with humans to address complex challenges and unlock new realms of possibilities.



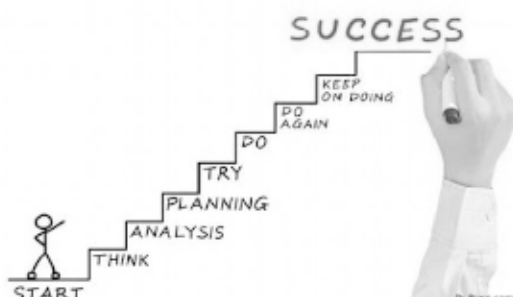
Hard work and success

Raj Kamal
(B.P.E.S. 1st Year)

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

Many inspirational fables are there to move this fast.

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





Artificial Intelligence (AI) Boon and Bane

Gaurav Sagne
(B.P.E.S. IIIrd Year)

Hello friends, I am Sanket Kr. Sharma from BPED 2nd Year student. Here I am to give my opinion and views regarding the Artificial Intelligence. There might be some mistakes in my content, if found and mistakes then pardon me.

Artificial Intelligence (AI) has emerged as a transformative force, influencing various aspects of our lives. This technology, capable of mimicking human intelligence, presents both opportunities and challenges. Examining AI as a boon and bane provides a nuanced understanding of its impact on society, economy, and ethics.

Boon of AI :-

1. "Efficiency and Automation" :- AI enhances efficiency by automating routine tasks, allowing humans to focus on more complex and creative endeavors.

Industries benefit from increased productivity and reduced operational costs through the implementation of AI-driven systems.

2. 'Medical Advancements' :- AI aids in medical diagnosis, drug discovery, and personalized treatment plans, contributing to significant advancements in healthcare.

Rapid analysis of vast datasets enables quicker identification of diseases and the development of targeted therapies.

3. 'Innovation and Creativity' :-

AI-driven technologies facilitate innovation by generating novel ideas, designs, and solutions. Creative industries leverage AI tools for content creation, leading to unique artistic expressions and designs.

4. 'Enhanced User Experience' :-

AI powers personalized recommendations in entertainment, e-commerce, and other domains,

enhancing user experience.

Chatbots and virtual assistants provide instant support and improve customer engagement.

*** Bane of AI**

1. Job Displacement

Automation and AI may lead to job displacement as machines take over certain tasks, impacting employment in various sectors.

2. Privacy Concerns : AI relies heavily on data, raising concerns about privacy and security.

Deep learning algorithms may inadvertently expose sensitive information, necessitating robust regulations and ethical considerations.

3. Bias and Fairness : AI systems may inherit biases present in training data, leading to discriminatory outcomes.

Addressing bias in AI algorithms is essential to ensure fair and equitable applications across diverse populations.

4. Ethical Dilemmas :- The development of autonomous systems raises ethical questions about accountability and decision making.

Striking a balance between innovation and ethical considerations becomes imperative to prevent unintended consequences.

In conclusion, while AI holds immense potential to revolutionize various domains, it also poses challenges that require careful navigation. Striking a balance between harnessing the benefits and mitigating the risks is crucial for ensuring the responsible and ethical deployment of artificial intelligence in our rapidly evolving world. The ongoing dialogue surrounding AI's impact on society will shape its trajectory and define its role in shaping the future.





Modern India

Nikesh
(B.P.Ed. IInd Year)

Hey dear friends, here I am with my another point of view about the modern India. As we all know that every individual person has their own thoughts and views, so there might be some difference in every individual's opinion. Let's see the new India from my views.

Modern India, a diverse and dynamic nation, reflects a tapestry of traditions, progress, and challenges. Since gaining independence in 1947, India has undergone profound socio-economic transformations. Rapid urbanization, technological advancements, and globalization have propelled the country onto the global stage. Economic reforms in the 1990s ushered in an era of liberalization, opening doors to foreign investments and fostering a vibrant entrepreneurial ecosystem. India's information technology sector has emerged as a global powerhouse, contributing significantly to the nation's economic growth. However, alongside these strides, India grapples with persistent issues such as poverty, inequality, and environmental concerns. The country's rich cultural heritage, manifested in art, literature, and traditions, coexists with a burgeoning youth population driving innovation and change. As India navigates the complexities of modernity, it stands at a crossroads, seeking a delicate balance between preserving its heritage and embracing the challenges of a rapidly evolving global landscape.

India's political landscape is characterized by its commitment to democratic principles, with a multi-party system ensuring a vibrant and participatory governance structure. The diversity within the nation extends beyond its cultural fabric to encompass a multitude of languages, religions, and regional identities. While economic growth has lifted millions out of poverty, social disparities persist, necessitating ongoing efforts to bridge gaps in education, healthcare, and infrastructure. The cultural mosaic of India is celebrated through various festivals, rituals, and traditional arts, showcasing the coexistence of ancient

customs with contemporary influences. Challenges such as overpopulation, urban congestion and environmental degradation underscore the need for sustainable development strategies. Modern India is not just a geographical entity; it is an evolving narrative shaped by its people, policies and the delicate dance between tradition and progress. As the nation continues its journey into the 21st century, the story of Modern India unfolds with each stride towards inclusive growth, social justice, and global relevance.

India's technological landscape has witnessed remarkable advancements, positioning the country as a global player in innovation and IT services. Cities like Bangalore and Hyderabad have become hubs of technology and research, fostering a culture of entrepreneurship and startup ventures. The space program, exemplified by organizations like ISRO, has achieved significant milestones, symbolizing India's prowess in space exploration. Additionally, the Bollywood film industry, known for its vibrant storytelling and cultural influence, has transcended borders, contributing to India's soft power globally.

However, the country grapples with complex geopolitical issues, such as border disputes and regional tensions. The quest for energy security and sustainable development remains a priority, with initiatives to harness renewable energy sources gaining momentum. India's diplomatic engagements on the international stage, its role in forums like BRICS, and efforts towards strengthening ties with various nations underscore its evolving global significance.

Moreover, India's commitment to education is evident in the proliferation of educational institutions and a growing emphasis on skill development. The youth demographic, armed with education and technological acumen, plays a pivotal role in shaping the nation's trajectory. As India navigates the complexities of modernity, it simultaneously embraces its rich cultural heritage, fostering a sense of national identity amidst the global community. The story of Modern India unfolds as a narrative of resilience, adaptability, and the continuous pursuit of progress on various fronts.



What is Literature

Sanket Kumar Sharma
(B.P.Ed. IInd Year)

Literature is any collection of written work, but it is also used more narrowly for writings specially considered to be an art form especially prose, fiction, drama, poetry and including both print and digital writing. In recent centuries, the definition has expanded to include both oral literature, also known as a culture much of which has been transcribed. Literature is a method of recording, processing and transmitting knowledge and entertainment, and can also have a social, psychological, spiritual or political role. Literature, as an art form can also include works in various non-fiction genres, such as biography, diaries, memoirs, letters and essays.

Types of Literature :-

- * Fiction, one of the most popular genres of literature, features imaginary characters and events.

- * Notification

- * Drama

- * Poetry

- * Folktale

Social Literature :

In Spanish literature : A second postwar current, "Social literature," or "critical realism," originated with the so-called Midcentury generation, who were adolescents during the war; it expressed more vigorous, if necessarily cautious, opposition to the dictatorship. In such works as *La hoja roja* (1959; "The Red Leaf"), which examine poverty and loneliness among

Namik Kemal :

Turkish author and social reformer

Namik Kemal (born December 2, 1840 Tekirdag, Ottoman empire (now in Turkey) died December 2, 1888, Sariz (now Chios, Greece) Turkish prose writer and poet who greatly influenced the young Turkish and Turkish nationalist movements and contributed to the westernization of Turkish literature. An aristocrat by birth, he was educated privately learning Persian, Arabic, and French, which resulted

in his working for the Ottoman government translation because in 1857-58. Kemal became acquainted with the leading parts of the day and began to write poetry.

Sosario de Acuna

Spanish Writer

Rasario de Acuna (born 1851, Madrid, Spain-died 1923, Girona) Spanish playwright, essayist, and short story writer known for her controversial liberal views. Little is known of Acuna's early life. One of Spain's few women playwrights, she was considered radical for her willingness to address such issues as religious fanaticism, atheism, illegitimacy, civil marriage (and the possibility of divorce, anathema in Roman Catholic Spain), and reform of the criminal justice system. Acuna is best known for the verse drama *El trileño* (produced 1876; "Runzi the Tribune"; the tragedy describes the futile efforts of the 14th-century Roman tribune Cola di Rienzo to restore the greatness of ancient Rome). In *Amor a la patria* (1877; "Love of Country"), which celebrates peasants' resistance to Napoleon, the playwright contrasts the noble heroism of women with the venality of the male characters. Her other verse dramas include *El padre Juan* (1891), which caused a scandal with its attack on hypocritical clergy, and *La voz de la patria* (1893; "The Voice of the Nation"), which stirred further controversy with its portrayal of a pregnant woman who tries to prevent her fiancé from enlisting in the army.





"Cricket Fever"

Vikas Kumar Yadav
(B.P.Ed. Ist Year)

In fields of green, where dreams take flights
A Game unfolds in the soft daylight
Bats and balls, a dance so sweet,
cricket's rhythm, hearts it beats

With willow in hand, a hero stands
facing challenges, by teammates hands
Bowlers bowl with all their might,
Aiming for wickets, under sunlight

Boundaries marked, a battle ground,
Cheers erupt with every sound
sixes soar, a joy untamed
In cricket world, dreams are named

From Test matches slow and steady,
T20 fast and heady
player run, chasing run
underneath the shining Sun

Legends rise with every feat,
Moments etched, oh, so sweet
In cricket's tale, passion's flame,
Light up the scoreboard a thrilling game

On the pitch, where ambitions aspire,
Battle fought, side by side
India Pakistan, Australia too,
In cricket's world, friendship brew

So, in this game of bat and ball,
Where emotions rise and sometimes fall
cricket, simple, yet profound
A sport that makes our hearts resound.



Reservation

Rajan Raj
B.P.Ed. IInd year

Reservation based on economic criteria is in the interest of the Country.

Dear friends I would like to introduce myself that I am Sanket Kr. Sharma of B.P.Ed. IInd year and I belong to Bhagalpur Bihar.

Now a days all around the nation we can see that there is somewhat a class among the citizens for reservation. A famous scholar said that

**"You know how to take the reservation
but you don't know how to hold it."**

This was famous lines of Jerry Seinfeld. Let's take a deep dive into the history of Reservation. It was 1882 when Sir William Hunter took "Hunter Commission" in India. Although it was related to education so it was very important to take care of weaker section so the famous social reformer Jyotirao Phule took into consideration to give special privilege to weaker sections.

In making of our constitution the one and only who played a very vital role was Dr. B.R. Ambedkar. He was the person who took into consideration that to take care of minorities and exploited class. For this his role in Poona Pact at Yashwantrao Chavan in 1932 that look on separate electorate for minorities. So earlier it was only 78 seats in state legislature but after Poona Pact it increased to 148 seats as joint electorate. After Independence there were 543 seats in Lok Sabha and it was reserved as -

SC-84 seats

ST - 47 Seats

Before 1993 it was reservation only for SC/ST but after the Mandal Commission's suggestion that was implemented by Prime Minister V.P. Singh was for OBC (Other Backward Caste) and on the same time period on 1992 a landmark judgement was given by seven Bench Judges by Supreme Court that reservation can't be occupied by 50% and result as SC-15% ; ST-7.5% and OBC -27.7%.

After the 103rd Constitutional Amendment on year 2019 that gives 10% reservation to the economical poor class in General Caste. Many Petitions were filed on Supreme Court. On 7 Nov. 2022 a landmark judgement was given by 5 bench Judges presided by Justice U.U. Lalit. It was given in favour of 10% reservation to economical weaker Sections of General Caste by 3:2 (Justice Maheshwari, Trivedi, Patil was in favour & Justice U.U. Lalit & Justice Bharti in Oppose) The eligibility was for EWS is that the annual income of family was not more than 8 Lakhs and agricultural land should not more than 5 Aera.

My favour is in the hand of reservation to people on the basis of their economical conditions. There are my points regarding this is

- 1) Reservation is provided to uplift the weaker section and anyone who is economically backward forms part of the weaker section.
- 2) People who are economically backward definitely need benefits like fee exemption & Scholarships, which is currently given on caste list basis.
- 3) Reservation on economical grounds will help in removing the disparities among various castes and creeds.
- 4) If reservation will be given on the basis of income levels, then the benefit would arrive at the place of the neediest citizens.
- 5) This process can help in bringing down the poverty level of the citizens of India.
- 6) Many people belongs to upper caste but economically weak, not giving them reservation to their kids will be injustice with them.

Before concluding my words I would like to put attention on the words of our Road and Highway Transport Minister Shri Nitin Gadkari "What we can do if reservation if we don't have government jobs or Good Educational institutions. Govt also has to focus on development of Quality education and Govt. Jobs as well.

So, my dear friends looking on reservation is good for upliftment of minorities and lower caste, government has to focus on Educational infrastructure

and giving quality education that is only way to develop our nation as super power in coming years.

On last I want to conclude my favour on the verdict of Justice Trivedi on Nov. 2022 as

"Just as Equals can't be treated unequally,
Unequals can't be treated equally."





Cultural heritage of Bihar

Ku. Annu Priya
(B.P.Ed. IInd Year)

इतिहास की गुलाल में सना राज्य जिसकी लाली आज भी वर्तमान पर छाई है, जहाँ उगते सूरज के साथ-साथ डुबते सूरज की पूजा की जाती है-वह है हमारा BIHAR.

Today we will know about Nalanda University one of the many heritages of Bihar. It is Situated 60 km away from Patna/The Capital of Bihar.

In ancient Magadha, the Buddhist monastic university Nalanda was well-known. Among the greatest centers of study in the ancient world, and is regarded the 1st University in world. In the 5th and 6th Centuries CE, a time that academics have since referred to as the Golden age of India, Nalanda was crucial in advancing the favouritism of the art and education.

History of Nalanda University : - When the Gupta Empire was in power several Indian sponsors helped create Nalanda. Its faculty over 750 years comprised some of the most renowned experts in Mahayana Buddhism. Grammar, Medicine logic and Mathematics were among the six main Buddhist schools and philosophies taught by Nalanda Mahavihara along with Yogacara and Sarvastivada. Many books written at Nalanda Contributed to the growth of the Mahayana and Vajrayana schools of Buddhism.

By the time Muhammad Bakhtiyar khilji army spoil and destroyed it, it had been partially reconstructed and it had survived until around the year 1400 CE.

At the time that Chinese pilgrim Xuan Zang travelled to India Nalanda was a center of study. He spent time learning in Nalanda with other pilgrims.

At its height, the institution attracted student and researchers from all over the world, including individual from Tibet, China, Korea and Central Asia. The formation of significant showing institutions was

aided by the highly organised Buddhist examining methods.

At that time in Nalanda there were around 10,000 monks and 1500 teachers. Scholars from all over the world were the part of the illustrious vedic learning. In Nalanda the education was free. Few alumni of Nalanda were Harshavaradhana, Dharmapal, Hieun Tsang and Aryabhatta. The library of Nalanda had a collection of around 90 Lakh literature, astrology and medicine books. It is believed that the original manuscripts of upanishads were present here.

Nalanda faces three major invasion, and the 3rd invasion was most brutal attack. Thousands of monks and scholars were brutally massacred. According to Minhay Siray it took 3 months to burn all the books of Nalanda during khilzi invasion former late president APJ Abdul Kalam, proposed an idea to develop Nalanda as an educational hub with Nalanda University Act 2010.

जिस माटी में जन्म लिया, उस माटी की मैं
आमारी हूँ।

स्वर्ग से सुंदर है बिहार मेरा और गर्व है कि मैं एक
बिहारी हूँ।

SHRI SHIVAJI COLLEGE OF PHYSICAL EDUCATION, AMRAVATI.**Roll Call List****Academic Year - 2022-2023****Class - B.P.E.S. I****Branch : B.P.E.S.**

S.No	Student Name	Phone No.	Blood Group
1	Ku. Achal Madhukar Belkhade	9322135559	
2	Ku. Barkharani Rampratap Singh	6201593405	
3	Ku. Bhagyashri Shankarlal Kasdekar	9529310516	
4	Ku. Maheshwari Ganna Zarekar	9356101455	
5	Ku. Pratibha Ramu Dhikar	8329731909	
6	Ku. Preetykumari Chhotu Yadav	7644981717	
7	Ku. Priyanka Sahadev Kasdekar	7821898614	
8	Ku. Sakshisuman Rajeshkumar Singh	9572266788	
9	Ku. Sangita Saheblal Bethekar	9404631344	
10	Ku. Sanjana Sabu Bethekar	9420804261	
11	Ku. Sonu Dinesh Dhande	7666965387	
12	Ku. Vasudha Mangesh Wadwale	9762966021	
13	Mr. Adit Manhas	9682327547	
14	Mr. Aditya Anil Damodar	7620201167	
15	Mr. Akshay Harichand Darsimbe	8767346317	
16	Mr. Aman Raju Ingale	7822985629	
17	Mr. Amar Gopal Khandare	7620242011	
18	Mr. Ankesh Mohan Dhande	9356043804	
19	Arnuj Joon	9050853095	
20	Mr. Arjun Santosh Ambore	9699779091	
21	Mr. Deepak Kumar S/O Dhurendra Mandal	6203490968	
22	Mr. Dilkhush Meena	6367724701	
23	Mr. Dinesh Babanrao Tarare	9322369007	
24	Mr. Harikisan Shobharam Kasdekar	9307063018	
25	Mr. Jashpal Sabulal Sawalkar	9284386301	
26	Mr. Karan Ramu Bhilawekar	7499629475	
27	Mr. Mukesh Fagansa Yuvnate	8830130873	
28	Mr. Naresh Narayan Belsare	9309889441	

S.No	Student Name	Phone No.	Blood Group
29	Mr. Niketan Sanjayrao Mahalle	9579516270	
30	Mr. Nilesh Kishor Kasdekar	9405310233	
31	Mr. Nilesh Shriram Ptankar	9405318939	
32	Mr. Om Bhagawandas Dhande	7499639329	
33	Mr. Patiram Ramaji Dhikar	9770679973	
34	Mr. Pradip Punya Kasdekar	8799886907	
35	Mr. Prakash Sorna Chimote	9356746598	
36	Mr. Pramod Gopal Jawarkar	9373025517	
37	Mr. Pratik Gajananrao Junghare	9579154405	
38	Mr. Pravin Onkar Tote	8668406775	
39	Mr. Rahul Keshao Idpachi	8459550487	
40	Mr. Raj Karnal Prabhakarprasad Yadav	8235698902	
41	Mr. Raj Kishor Jawarkar	8767768546	
42	Mr. Ram Sahebrao Bhusum	7499271073	
43	Mr. Rishu Kumar	8292197119	
44	Mr. Rohit Raju Jawarkar	7499629475	
45	Mr. Roman Khan Afsar Khan	9370688341	
46	Mr. Roshan Santosh Lokhande	9529499737	
47	Mr. Rupesh Sitaram Dhande	9404402203	
48	Mr. Sachin Kishorilal Dahikar	9767499631	
49	Mr. Sahil Anwar Beg	7498637607	
50	Mr. Sanjay Kajale	9977760236	
51	Mr. Shankhanaresh Shoolal Bethekar	9307107591	
52	Mr. Shiva Ramesh Kasdekar	8999531182	
53	Mr. Shivdas Hiralal Jambekar	9307097904	
54	Mr. Shubham Gautam Waghmare	7620809455	
55	Mr. Siddhanak Siddharth Salve	7020969784	
56	Mr. Sumit Kumar S/O Santosh Mahato	99751350130	
57	Mr. Venugopal Jivan Zamarkar	9373629821	
58	Mr. Vilas Babya Kasdekar	9209073926	
59	Mr. Vinod Sakharan Patel	9529034493	
60	Mr. Yuvraj Kunjilal Yadav	7972514210	

SHRI SHIVAJI COLLEGE OF PHYSICAL EDUCATION, AMRAVATI.**Roll Call List****Academic Year - 2022-2023****Class - B.P.E.S. II****Branch : B.P.E.S.**

S.No	Student Name	Phone No.	Blood Group
1	Aarti Premlal Dhikar	9767196973	
2	Abhishek Suresh Athole	9422636541	
3	Adesh Manojrao Polhad	7620254417	
4	Ankita Sahebrao Belsare	8830344705	
5	Ashutosh Samraj Solarke	9970147643	
6	Chaitali Vionod Ingale	7822825545	
7	Danu Dhanraj Sursaut	9637425546	
8	Darshna Anil Kaware	8767965656	
9	Ganesh Bhakalu Bethekar	8817170373	
10	Gaurav Rajendra Sagane	9518532874	
11	Gayatri Jeevan Khandar	9075384278	
12	Indrakumar Sahadev Gathe	8103482044	
13	Kalyani Gajanan Thakare	9373092059	
14	Manthan Vinod Rathod	8856077852	
15	Rajeshwari Sandip Tayade	9022877556	
16	Rakesh Ratanlal Jawarkar	7721052513	
17	Rupesh Saybu Jawarkar	7721052513	
18	Sagar Ruplal Belkar	899631182	
19	Sakshi Vijay Dahake	7558560700	
20	Sanjay Brijlal Patel	8080890548	
21	Santosh Sitarna Dhurve	9605398581	
22	Shailesh Ramesh Bhusum	7499123670	
23	Shweta Arun Shelake	9604288261	
24	Sonam Kaliram Kangale	9156922509	

S.No	Student Name	Phone No.	Blood Group
25	Vidya Ravinder Jambekar	9529495637	
26	Vikas Sukhdev Bhusum	9356332581	
27	Vilas Munna Darsimbe	8080038766	
28	Yuvrajsingh Kailashsingh Thakur	8262039318	
29	Alka Ekha Sushil Ekka Ekka	9818697908	
30	Bhushan Parte	7471790980	
31	Bilal Ahmad Tantray	7051977878	
32	Mohd Shafiq S/O Mohd Farooq	8082735648	
33	Nitin Omprakash Sawner	7489168123	
34	Sarveen Akhter D/O Mohd Younis	6006659523	
35	Suraj Kumar	8826948874	

SHRI SHIVAJI COLLEGE OF PHYSICAL EDUCATION, AMRAVATI.**Roll Call List****Academic Year - 2022-2023****Class - B.P.E.S. III****Branch : B.P.E.S.**

S.No	Student Name	Phone No.	Blood Group
1	Abhishek Kalindria Kewal Singh	9797556713	
2	Abhishek Surendra Deshmukh	9028265699	
3	Ajay Anil Bhusum	9856720693	
4	Akash Gajanan Tale	9370470643	
5	Akshay Rameshwar Darsimbe	7083181252	
6	Amanraj Chhotelal Dhande	7666034487	
7	Amra Dipak Kamble	9075268141	
8	Amit Purnanprasad Gautam	7999573735	
9	Amita Victor Dungdung	8252798752	
10	Amol Anil Rathod	8806087983	
11	Aniket Dattatray Matode	9172463215	
12	Ashish Bhasakrrao Charhate	9822157345	
13	Bhopendrasingh Jogendrasingh		
14	Bhushan Dnyashwar Khasbage	7249452073	
15	Deepak Kumar Pradip Kumar	9971408737	
16	Gopinath Raghunath Kokare	9370981321	
17	Guddi Kumari Mahendra Rajak	6205367803	
18	Hardesh Subash Chander	60052291130	
19	Hemant Krushna Athole	9420789680	
20	Kartik Dinesh Mhala	9309075800	
21	Manesh Fagu Dhikar	9420579610	
22	Mohd Ansar Ali Mohd Shahdat Ali	9096854654	
23	Nikhil Nandkishor Zadkhande	9423760575	
24	Nikhilkumar Suresh Dongre	9309860601	

S.No	Student Name	Phone No.	Blood Group
25	Niraj Ratiram Kasdekar	9579895661	
26	Pankaj Sheshrao Chavhan	9764162993	
27	Pradip Saktharam Bethekar	8010396815	
28	Prajwal Lalit Dhoke	9834799339	
29	Prakash Motilal Mavaskar	7057630639	
30	Prathamesh Gajanan Telmore	9511690175	
31	Rahul Ringa Bethekar	9325946896	
32	Raj Chandrapal Nagpure	8956571648	
33	Rameshwar Zinga Tota	8669001316	
34	Ravina Balram Kasdekar	8668695735	
35	Rohit Anil Surpam	9552512186	
36	Rohit Santosh Zamarkar	9307836373	
37	Rushikesh Ganeshrao Sarnaik	9579950266	
38	Sagar Janrao Yewle	7218710593	
39	Sanjay Babu Dhurve	8805060276	
40	Sanjay Subhash Athole	7067630385	
41	Shivam Sanju Athole	9021416052	
42	Shrikant Madhukarrao Yawale	9503170467	
43	Shriraj Lalaji Dhikar	8308848994	
44	Subod Ramkrushna Khandare	8484941268	
45	Surendra Patiram Chimote	9403492359	
46	Utkarsh Kailas Kabra	9422765979	
47	Vidya Raju Dhande	9404236366	
48	Vishal Rameshrao Uike	8308061246	
49	Vishal Vinod Waghmare	9921717964	
50	Vrushabh Kawaduji Rohankar	9356948919	

SHRI SHIVAJI COLLEGE OF PHYSICAL EDUCATION, AMRAVATI.**Roll Call List****Academic Year - 2022-2023****Class - B.P.Ed.- I****Branch: B.P.Ed.- I**

S.No	Student Name	Phone No.	Blood Group
1	Ku. Anita Kende Sawalkar	8010982568	
2	Ku. Ankita Santosh Kumar	6005471637	
3	Ku. Annu Priya	6299474294	
4	Ku. Ashish Avinash Bansod	7972782757	
5	Ku. Deepali Gopal Deokar	9359956642	
6	Ku. Dipashri Madhu Belsare	9529109129	
7	Ku. Gayatri Kumari D.O. Ganesh Paswan		
8	Ku. Geeta Magan Kasdekar	7620245173	
9	Ku. Jalvanti Rajaram Jamunkar	7805823362	
10	Ku. Kanika Ajit Pal	9654572041	
11	Ku. Komal Ganeshrao Rupnarayan	9637561927	
12	Ku. Mansi D. O. Surjeet Singh	9899868435	
13	Ku. Nisha Hansraj Yende	9579258982	
14	Ku. Preshika Gulabrao Dethe	7038402436	
15	Ku. Ragini Sharad Bansod	7030368231	
16	Ku. Rajesh Shankar Dhage	9021294505	
17	Ku. Reena Babarao Nagarale	9604999169	
18	Ku. Roshani Haridas Raut	9527330754	
19	Ku. Rutik Arunappa Lokhande	8806968056	
20	Sachin Kumar S/O Armendra Pr. Gupta	7461074514	
21	Ku. Shital Gopal Gawande	8767123740	
22	Ku. Sonali Dinesh Kokate	8928536322	
23	Ku. Vaishnavi Suresh Sharma	8421410195	
24	Ku. Varsha Hari Karpure	7057879371	
25	Ku. Vidya Ganesh Puri	9168057429	
26	Ku. Yashshree Vasant Khadse		
27	Mr. Bhishek Harishchandra Solanke	9158509828	

S.No	Student Name	Phone No.	Blood Group
28	Mr. Abhishek Shankarrao Swarge	9021469816	
29	Mr. Ajay Singh	9541423746	
30	Mr. Ajay Ganeshrao Itake		
31	Mr. Ajay Gulab Bachale	7588697156	
32	Mr. Ajay Manik Morle	7879122142	
33	Mr. Ajeet Singh S/O Bishan Dass	9596947856	
34	Mr. Ajinkya Vilas Tayade	9975740044	
35	Mr. Akash Brijlal Uike	9307841193	
36	Mr. Askhay Umesh Nirmal	8766889695	
37	Mr. Ankush Abhishek	9990769113	
38	Mr. Bhola Parashram Bethe	9975665912	
39	Mr. Bipin Bhari Singh	7544836887	
40	Mr. Chandan Kumar Singh	9709432857	
41	Mr. Damoder Ranga S/O Shyam Sunder	9521755922	
42	Mr. Dhan Singh	9660563110	
43	Mr. Dhanjay Gajanan Sable	8208103194	
44	Mr. Dharmendra Sovind Darnahe	7976707578	
45	Mr. Dnyaneshwar Abhiman Sonune	9890233371	
46	Mr. Durga Vitthalrao Mesekar	9168008178	
47	Mr. Durgesh Ramprasad Gathe	8080273319	
48	Mr. Gaurav Devidas Atram	9579732952	
49	Mr. Harish Ramesh Nandane	9604969125	
50	Mr. Hemant Najukrao Sable	9881395915	
51	Mr. Jay Kishor Gaikar	9987072999	
52	Mr. Karan Jaganu Dhuvé	7666452796	
53	Mr. Lahu Dadarao Bhosale		
54	Mr. Nikesh Narayan Kasdekar	7773942894	
55	Mr. Nikhil Tejram Dongre	7507731157	
56	Mr. Nimichand Choudhary S/O Shivshankar	9509816037	
57	Mr. Oneshwar Sunil Tandekar	8830665563	
58	Mr. Poonam Singh	6376794309	

S.No	Student Name	Phone No.	Blood Group
59	Mr. Prajwal Ankush Nikoshe	9921676919	
60	Mr. Pratik Vilas Mohite	9545644818	
61	Mr. Rajan Raj S/O Upendra Pd Yadav	8709024743	
62	Mr. Rajendra Singh Sodha	9602064472	
63	Mr. Rajesh Kuwarlal Chawade		
64	Mr. Ranveer Singh So Satya Narayan Singh	7976883305	
65	Mr. Ravinder Kumar S. O Rooplala Sharma	7051368667	
66	Mr. Rohit Baburaoji Nandukar	9860092932	
67	Mr. Rohit Gajanan Bhatkar	9623980674	
68	Mr. Rohit Shalikram Bhilavekar	9503414811	
69	Mr. Roshan Sahadev Pawar	7875059586	
70	Mr. Sahil Sharad Bohara	7756985678	
71	Mr. Sanket Kumar Sharma	7352194166	
72	Mr. Santosh Raju Thakare	8806891517	
73	Mr. Saurabh Padmakar Bhome	9604330740	
74	Mr. Sayyad Jameel S. O. Sayyad Kaleem	9503078670	
75	Mr. Shekhfaijan Shekh Jahir	7841824021	
76	Mr. Shrikant Ramdas Sindram	7776029213	
77	Mr. Shubham Gopal Dhage	7218745507	
78	Mr. Shubham Naresh Bundeley	8855821401	
79	Mr. Shubhankar Shashikant Bhat	9284503600	
80	Mr. Soru Kumar S. O. Nawal Kishor Gupta		
81	Mr. Swapnil Prakash Thakare	8668999072	
82	Mr. Tejas Satish Gumble	8308803960	
83	Mr. Vaibhav Devidas Mantute	7972205888	
84	Mr. Vikas Babal S/O Mahesh Babal	9784236680	
85	Mr. Vikas Kumar Yadav S/O Umesh Prasad	9006180681	
86	Mr. Vishal Singh	7979728336	
87	Mr. Vishal Santosh Bhujade	9146900712	
88	Mr. Vivek Kumar	7903446073	
89	Mr. Rabiranjan Kumar S. O Krisna Yadav	9771670297	

SHRI SHIVAJI COLLEGE OF PHYSICAL EDUCATION, AMRAVATI.**Roll Call List****Academic Year - 2022-2023****Class - B.P.Ed.- II****Branch : B.P.Ed.- II**

S.No	Student Name	Phone No.	Blood Group
1	Lata Tanaji Wagh	9764315995	
2	Rohit Tyagi	9999383304	
3	Aadesh Chandrashekhar Rakshe	9765757940	
4	Pankaj Kumar Sinha	8340542158	
5	Akash Umesh Tiwari	9359539470	
6	Md Umair Alam	9097293368	
7	Fardeen Firoj Khan	8308980057	
8	Kartik Shirish Kale	9552551626	
9	Ajinkya Shivdas Madan	7719927505	
10	Sarvesh Chandrashekhar Mishra	7020968576	
11	Vaibhav Rajendra Raut	9766860418	
12	Ankit Vinodrao Nistane	8668395039	
13	Nikita Ashokrao Chawat	9960498176	
14	Nitin Manik Baghaye	9423558240	
15	Nupur Kujur	7437932225	
16	Shubham Vijay Ingle	8857898869	
17	Sudhakar Limbaji Kharate	9689584301	
18	Ram Niwas	9529208895	
19	Nikhil Rajendrarao Bhule	9096802550	
20	Sujata Kiransingh Tawar	9673336219	
21	Narendra Singh	9166496141	
22	Ranveer Singh	7339831875	
23	Hitendra Singh	8290648378	
24	Neha Arun Ingale	8956279123	
25	Shashikant Ravindra Gaikwad	8087830273	
26	Prajwal Pradip Talokar	8421005307	
27	Ashish Ganphu Baghaye	8998831997	
28	Sarita Jyani D/O Prabhu Ram	9660640014	
29	Bajrang Lal Jakhar S. O. Bhaira Ram	6376890553	

S.No	Student Name	Phone No.	Blood Group
30	Misha Sharma D. O. Ashok Kumar	8949551020	
31	Sunil Kumar S. O. Bhawani Shankar	8107733267	
32	Praful Mohan Gedam	9923391449	
33	Sachin hari charan Athole	6263707907	
34	Vinay Dattatray Wageh	9356458834	
35	Ajay Kumar Bhat S/O Ashok Kumar	7006159689	
36	Brajesh Sharma	9801009895	
37	Abhinav Dinesh Rao Mhala	8552857575	
38	Pratik Anil Rao Deshmukh	8379846256	
39	Sumit Jashvantsingh Baghel	8805424818	
40	Laaek Shameem Mohammad	8308311191	
41	Madan Singh	9166710625	
42	Narendra Singh	9982318096	
43	Suman Kumari	6200341305	
44	Aarshika Manoj Kumar Gurjar	92661469647	
45	Yashwardhan Singh S. O. Mahendra	7665805136	
46	Shweta Kanwer Mohil	8094768540	
47	Aditya Vardhan S.O. Narpal Singh	9461185628	
48	Kalyani Purushottam Sangunwedhe	7507717671	
49	Sachin Shyamrao Kasdekar	9405923537	
50	Mahadev Ranglal Dhuv	9405175770	
51	Rajani Kumari Bagaria	8769065127	
52	Rajendra Rajpurohit	9079725866	
53	Shambhu Ram Kumawat S/O Shankar	9166250972	
54	Gajaraj Singh S/O Chandra Singh	8955218689	
55	Saurabh Bhaskar Navghare	7776055520	
56	Sanket Kisanrao Tekam	7888297263	
57	Vishwas Amarlal Athole	9356638044	
58	Ankush Vitthalrao Dahake	9890765469	
59	Sameer Manoharrao Khadekar	8793375098	
60	Shankar Ramrao Ranmale	7620975091	
61	Sanjli Rajendra Wankhade	9309705528	
62	Sapna Radhelal Bakode	8830175966	
63	Ajay Dnyaneshwar Mankar	9112057519	
64	Nivrutti Wasudev Kochade	7775072703	

SHRI SHIVAJI COLLEGE OF PHYSICAL EDUCATION, AMRAVATI.**Roll Call List****Academic Year - 2022-2023****Class - D.YEd.****Branch : D.YEd.**

S.No	Student Name	Phone No.	Blood Group
1	Abhay Udaybhan Mishra	9370263396	
2	Anuj Shamsundar kela	7385437777	
3	Darshan Kishor Pajgade	7057888674	
4	Deva Laxman Dhande	7775970373	
5	Dilshan Rafik Shaikh	7387270010	
6	Gaurav Marotrao Tetu	9766017980	
7	Jayashri Rampal Rajak	7385136220	
8	mayur Bhagwan Dongre	9561610130	
9	Owais Ayoub S/O Mohd Ayoub Yatoo	6006780016	
10	Prasad Digambarrao Thote	8485874060	
11	Rajshree Rampal Rajak	8308013044	
12	Rupesh Rajesh Gupta	9890551370	
13	Sakshi Devendra Mahulkar	8830361430	
14	Shailesh Kishori Mundhe	9403217695	
15	Shital Ambadsa Aaru	7709468785	
16	Shobha Ravindra Jalamkar	9552554821	
17	Shweta Sanjayarao Sawai	9923582661	
18	Snehal Gajananrao Mate	7038611982	
19	Sonali Ashok Pawar	9158787425	
20	Suchita Pradiprao Deshmukh	7066189112	
21	Vishakha Wamanrao Wazalwar	9860877102	
22	Yarnini Mohanrao Ardak	7507015960	
23	Raghubir Singh	8824491564	

INTERNATIONAL YOGA DAY- ONLINE



LOKSHAHIR ANNABHAU SATHE BIRTH ANNIVERSARY AND LOKMANYA TILAK DEATH ANNIVERSARY



DR. RANGNATHAN BIRTH ANNIVERSARY



HAR GHAR TIRANGA ABHIYAN



INDEPENDENCE DAY



AZADI KA AMRUT MOHOTSAV



NATIONAL SPORTS DAY



TEACHER'S DAY



REPUBLIC DAY



NATIONAL WEBINAR ON RANGNATHAN BIRTH ANNIVERSARY



SANJALI WANKHADE GOLD MEDAL IN NATIONAL GAME COMPETITION



COLLEGE STUDENT SPORTS ACHIEVEMENTS



SHAHID BHAGATSINGH BIRTH ANNIVERSARY



FATHER OF NATION MAHATMA GANDHI & EX. PRIMINISTER LAL BAHADUR SHASTRI BIRTH ANNIVERSARY

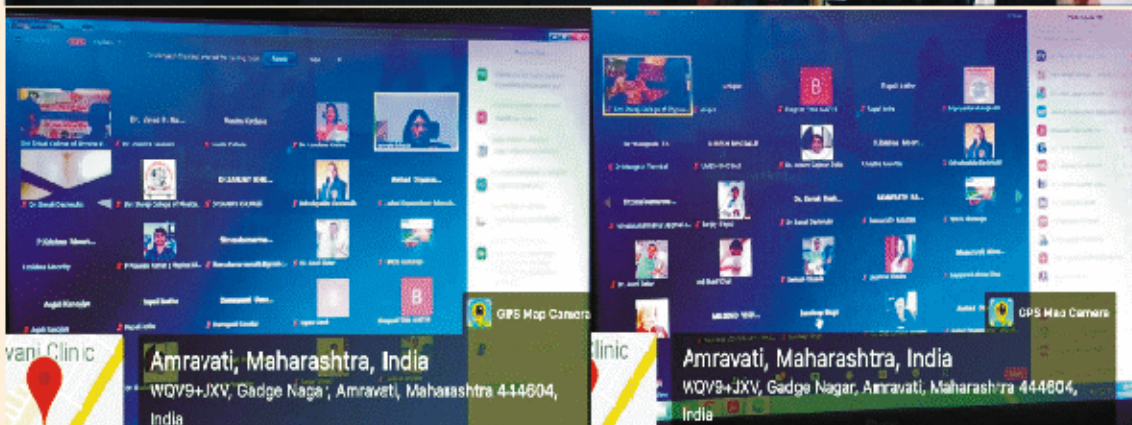


EX. PRESIDENT DR. A. P. J. ABDUL KALAM BIRTH ANNIVERSARY



Quality Initiatives of IQAC

7th Day National Workshop on Research Methodology



PANDIT JAWAHARLAL NEHRU BIRTH ANNIVERSARY



MEDAL IN INTERCOLLEGIATE ATHLETICS TOURNAMENT



JAGTIK AIDS DAY



MAHAPARINIRVHAN DAY



SHRI SHIVAJI KRIDA MOHOTSAV



SANT GADGE BABA BIRTH ANNIVERSARY



SAVITRIBAI FULE BIRTH ANNIVERSARY



SWAMI VIVIKANAND AND MAA JIJAU BIRTH ANNIVERSARY



NATIONAL VOTING DAY



CHATRAPATI SHIVAJI MAHARAJ BIRTH ANNIVERSARY



DR. PANJABRAO DESHMUKH BIRTH ANNIVERSARY



DR. PANJABRAO alias BHAUSAHEB DESHMUKH DEATH ANNIVERSARY



SHAHID DIN & RAOSAHEB INGOLE BIRTH ANNIVERSARY



COLLEGE ALUMNI ASSOCIATION MEET



MAHATMA FULEY BIRTH ANNIVERSARY



DR. BABASAHEB AMBEDKAR BIRTH ANNIVERSARY



DR. BABASAHEB AMBEDKAR BIRTH ANNIVERSARY



MAHARASHTRA DIN



NAAC PEER TEAM VISIT TO COLLEGE



NAAC PEER TEAM EXIT MEETING



VISIT TO COLLEGE OF NAAC ADVISER DR. DEVENDER KAWDAY



KU. VARSHA KANPURE SELECTED IN KHELO INDIA



NEATAJI SUBHASH CHANDRA BOSE BIRTH ANNIVERSARY



EDUCATIONAL TOUR - CHIKHALDARA



श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती येथे शिक्षक दिन उत्साहात साजरा

अमरावती, दि. ०५ सप्टेंबर २०२२: श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती येथे शिक्षक दिन उत्साहात साजरा करण्यात आला. यावेळी विद्यार्थ्यांनी विविध स्पर्धांमध्ये सहभाग घेतला. यावेळी विद्यार्थ्यांनी विविध स्पर्धांमध्ये सहभाग घेतला. यावेळी विद्यार्थ्यांनी विविध स्पर्धांमध्ये सहभाग घेतला.

श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती येथील विद्यार्थ्यांनी साजरी बायस्क्रीन राष्ट्रीय क्रिडा स्पर्धेमध्ये सुवर्ण पदक प्राप्त

अमरावती, दि. ०५ सप्टेंबर २०२२: श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती येथील विद्यार्थ्यांनी साजरी बायस्क्रीन राष्ट्रीय क्रिडा स्पर्धेमध्ये सुवर्ण पदक प्राप्त केले. यावेळी विद्यार्थ्यांनी विविध स्पर्धांमध्ये सहभाग घेतला.



प्रेरणापुंज मातृभूमि बुधवार, दि. ६ एप्रिल २०२३

शिवाजी शारी.शिक्षा महा. में होनहारों का सत्कार

अमरावती, दि. ०५ सप्टेंबर २०२२: श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती येथे शिक्षक दिन उत्साहात साजरा करण्यात आला. यावेळी विद्यार्थ्यांनी विविध स्पर्धांमध्ये सहभाग घेतला. यावेळी विद्यार्थ्यांनी विविध स्पर्धांमध्ये सहभाग घेतला.

देशोन्नती

श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती येथे भारताचे पंतप्रधान पंडित जवाहरलाल नेहरू यांची जयंती साजरी

अमरावती, दि. ०५ सप्टेंबर २०२२: श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती येथे भारताचे पंतप्रधान पंडित जवाहरलाल नेहरू यांची जयंती साजरी करण्यात आली. यावेळी विद्यार्थ्यांनी विविध स्पर्धांमध्ये सहभाग घेतला.

शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती येथे अनुसंधान कार्य को छात्र जीवन में अपनायें : राउत

अमरावती, दि. ०५ सप्टेंबर २०२२: श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती येथे अनुसंधान कार्य को छात्र जीवन में अपनायें : राउत. यावेळी विद्यार्थ्यांनी विविध स्पर्धांमध्ये सहभाग घेतला.

देशोन्नती

श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती येथे जागतिक एड्स दिनांमित जनजा

अमरावती, दि. ०५ सप्टेंबर २०२२: श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती येथे जागतिक एड्स दिनांमित जनजा. यावेळी विद्यार्थ्यांनी विविध स्पर्धांमध्ये सहभाग घेतला.

करी ८० फीसदी का मतदान प्राप्त करने के बाद ही कांग्रेस ने घोषणा की कि वह अपने सभी उम्मीदवारों को हार मान लेगी।

College Premises





Shri Shivaji Education Society, Amravati's

Shri Shivaji College of Physical Education

Shivaji Nagar, Panchvati Square, Amravati, (M.S.) - 444603

Affiliated to Sant Gadge Baba Amravati University, Amravati (Code No. - 841

UGC, MSEE Code - C-62305 (NCTE WRC - Code No. 114037)