



# क्रिडाविश्व

वर्ष सहावे : वार्षिक शंक २०२१-२०२२



श्री शिवाजी शिक्षण संस्था अमरावती द्वारा संचालित

## श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, अमरावती

शिवाजी नगर, अमरावती

(संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठ संलग्नीत) (सांकेतिक क्रमांक ८४१)  
यु.जो.सी, ए.आय.एस.एच.ई. - C-६२३०९, एन.सी.टी.ई. कोड नं.-११४०३७



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

कार्यालय दूरध्वनी : ०७२१-२६६२४२७





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

*Congratulations!*

**Sant Gadge Baba Amravati University, Amravati Merit Students of College in the year 2020-21 examination of BPEd**

**BPEd 1<sup>st</sup> Merit 2021**



Pooja S. Rahate



Bhushan M. Parlikar



Samiksha R. Barve



Suman Kumar



Swapnil Ikhar



Ashvini S. Sarang

**BPEd 2<sup>nd</sup> Merit 2021**



Akshay P. Aalspure



Swati S. Sharma



Shubham G. Pawar



Balvant D. Bobade



Praful P. Ganjre



Gurish R. Kukde

**BPEd 3<sup>rd</sup> Merit 2021**

**BPEd 5<sup>th</sup> Merit**

**BPEd 7<sup>th</sup> Merit**

**BPEd 8<sup>th</sup> Merit**

**BPEd 9<sup>th</sup> Merit 2021-22**

**BPEd 10<sup>th</sup> Merit**



Akhilesh M. Khadekar



Rakesh Kumar



Rohit S. Jamnik



Rakesh Roshan



Gaurav P. Mohod



**D.Y.Ed. Merit 2021**

**First Merit D.Y.Ed**

**Second Merit D.Y.Ed**

**Third Merit D.Y.Ed**



Ku. Shivani Deshmukh



Ku. BhaMI Subbedar



Pushpak Deshmukh

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



श्री शिवाजी शिक्षण संस्था, अमरावती द्वारा संचालित

श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, अमरावती.



क्रीडाविश्व

वार्षिकांक: २०२१-२२

## 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 डिसें. 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. उल्हास व. देशमुख

## दुर्दृष्टी असणारे आमचे मार्गदर्शक



**मा. श्री. हर्षवर्धन प्र. देशमुख**

अध्यक्ष

श्री शिवाजी शिक्षण संस्था, अमरावती

## आमचे शिवछत्रपती विजेता पालक संचालक



**मा. श्री. दिलीपबाबु इंगोले**

कोषाध्यक्ष

श्री शिवाजी शिक्षण संस्था, अमरावती

श्री शिवाजी शिक्षण संस्था, अमरावती.

कार्यकारी परिषद : २०२२-२०२७



श्री. हर्षवर्धन प्र. देशमुख  
अध्यक्ष



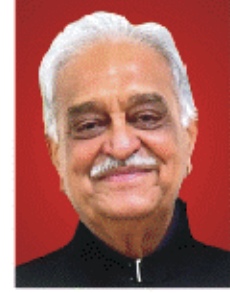
अॅड. गजानन के. पुंडकर  
उपाध्यक्ष



अॅड. जयवंत उपाख्य  
श्रीव्यासाहेब वि. पाटील (पुस्तकेकर)  
उपाध्यक्ष



श्री. केशवराव ज. मेतकर  
उपाध्यक्ष



श्री. दिलीप भ. इंगोले  
कोषाध्यक्ष



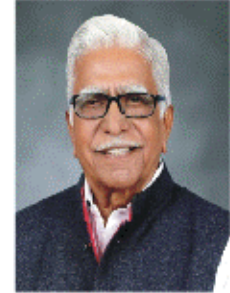
श्री. हेमंत वा. कालमेघ  
सदस्य



प्राचार्य केशवराव रा. गावंडे  
सदस्य



श्री. सुरेश ज. खोटे  
सदस्य



प्रा. सुभाषराव श्री. बनसोड  
सदस्य



प्राचार्य डॉ. विजय गो. ठाकरे  
सचिव



डॉ. महेंद्र पुं. तोरे  
स्वीकृत सदस्य



श्री. नरेशचंद्र म. पाटील  
स्वीकृत सदस्य



डॉ. पुरुषोत्तम शि. वावाळ  
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. ताकरे**

श्री शिवाजी आरीरिक शिक्षण महाविद्यालय, अमरावती

संपादक

**प्रा. डॉ. उल्हास व. देशमुख**

सहसंपादक

**प्रा. डॉ. अँड. चेतक रा. शेंडे**

**प्रा. डॉ. सरोजनी रा. उंबरकार**

वार्षिकांक प्रतिनिधी

**कु. श्रुती प्र. बडेरे**

बी.पि.एड. द्वितीय वर्ष

**अंकुश अभिषेक**

बी.पे.इ.एस्. तृतीय वर्ष

मुख्याष्ट

**डॉ. विनोद मयासम**

**स्वाती बेहाटकर**

**प्रा. प्रमोद गावंडे**

मुद्रक

**शिवाजी ऑफसेट**

शिवाजी नगर, अमरावती फोन नं. : ०७२१-२६६६९३३

या अंकगत प्रदर्शित झालेल्या मतांशी संपादक मंडळ सहमत उ-सेलच 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. उल्हास व. देशमुख

प्रिय वाचक,

अज्ञानाच्या अंधकारातून ज्ञानाच्या प्रकाशाकडे जाणारा शिक्षण हा राजमार्ग आहे. महात्मा गांधी यांच्या मते "शिक्षणाचा मूला अभिप्रेत असलेला अर्थ म्हणजे व्यक्तीच्या ठिकाणी असलेल्या शारीरिक, मानसिक व आत्मिक शक्तीचे उन्नत करणे होय" मनुष्य केवळ शरीर बुद्धी, हृदय किंवा आत्मा नव्हे, या सर्वांचा सुसंगत मेळ शिक्षणाद्वारे साध्य झाला पाहिजे हेच शिक्षणाचे अर्थशास्त्र होय.

शिक्षणमहर्षी डॉ. पंजाबराव उपास्य भाऊसाहेब देशमुख यांनी शिक्षण हेच समाजाच्या व व्यक्तीच्या विकासाचे प्रभावी साधन आहे हे ओळखून अज्ञानी व दारिद्र्यात खिंतपत पडलेल्या तळागाळातील प्रत्येक व्यक्ती शिक्षित व्हावा. चारित्र्य संपन्न व्हावा याकरिता शिक्षणाची गंगा घरोघरी पोहचविण्याचे कार्य व समाजाला विकासाचा मार्ग दाखविण्याकरिता श्री शिवाजी शिक्षण संस्थेची १९३२ मध्ये स्थापना केली.

भाऊसाहेबांचे स्वप्न पूर्ण करण्याकरिता श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय हे सतत एक पाऊल पुढे असल्याचे दिसून आले. त्यामुळे संस्थेने स्वप्नपूर्ती करिता आपली कल्पना समोर टाकली. संस्थेअंतर्गत सर्व विद्यार्थी, शिक्षक, प्राध्यापक, शिक्षकेतर कर्मचारी, संस्था कर्मचारी यांनी एकत्रित येवून एक महोत्सव साजरा व्हावा, सर्वांचा गुण गौरव संस्थास्तरावर घेता यावा याकरिता संस्थांतर्गत सर्व शाळा, विद्यालय, मह विद्यालयातील विद्यार्थ्यांचा जणू कुंभमेळा खेळ व क्रीडाच्या माध्यमातून पुर्ण करण्याच प्रयत्न श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयाने २०१६ पासून सुरू केला. संस्थेअंतर्गत डॉ. पंजाबराव देशमुख यांच्या जयंती सोहळ्यानिमित्ताने अपरावती वेंचे "शिवाजी क्रीडा महोत्सव" हा क्रीडा महोत्सव संस्थेच्या मार्गदर्शनाखाली श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयाकडे आयोजन, नियोजन करण्यात आले.

महाविद्यालयातील विद्यार्थी, प्रशिक्षणार्थी यांच्या भावभावना अनुशासन, खेळामध्ये गुणगौरव, छंदनिर्मिती अभ्यासक्रमामोबत जोपासण्यात येणारे सुप्त गुणना वाव मिळण्याच्या दृष्टिकोनातून 'क्रीडाविश्व' हा वार्षिक दिशा देणारे प्रेरणादायी ठरेल.

आमला

डॉ. उल्हास व. देशमुख  
सहयोगी प्राध्यापक



प्रा. डॉ. सनोजिनी उंबरकर



प्रा. डॉ. अॅड. चेतक रा. शेंडे

## उपसंपादकीय

‘क्रीडा विश्व’ वार्षिकांक म्हणजे महाविद्यालयाची एक स्वतंत्र ओळख. शैक्षणिक सत्र २०२१-२०२२ च्या ‘क्रीडा विश्व’ वार्षिकांक आपल्या हात देताना मनोमज आनंद होत आहे. संत गाडगे बाबा अमरावती विद्यार्थीठाणे सातत्यपूर्ण वत सात वर्षांपासून या अंकात, त्यामधील साहित्य लेखन व सजावटीला आणि नावीण्यपूर्णतेला परीक्षकांनी, वाचकांनी दाद दिली आहे. ही बाब आमच्यासाठी आनंद देणारी व आमचा उत्साह द्विगुणीत करणारी आहे. हे कार्य करत असताना संपादक मंडळातील सर्वच सहकारी आपुलकीने सहकार्य करतात. त्यासोबतच प्रत्येक विषयावर विभागाची जबाबदारी ज्या विद्यार्थ्यांना दिली असते, ते विद्यार्थी इतरांना प्रोत्साहित करून साहित्य संकलनाचे कार्य पार पाडतात.

काही वर्षांपासून ‘क्रीडा विश्व’ वार्षिकांक विशेष संकल्पनेवर आधारीत साहित्याची मागणी करून प्रकाशित केला जातो. समाज माध्यमावर घडणाऱ्या चर्चा, राजकीय, सामाजिक घडामोडी काही तात्काळीक घटना, प्रश्न वाचा वेध घेऊन संपादक मंडळाची चर्चा करून नव्यानुमते लेखनाची आवड आहे, अशा विद्यार्थ्यांशी चर्चा करून त्या विशिष्ट संकल्पनेवर अंक काढण्याचा आम्ही प्रयत्न करतो. यामध्ये संपादक मंडळासह विद्यार्थ्यांचे योगदान तितकेच महत्त्वाचे आहे.

या सत्रामध्ये सातत्यपूर्ण नवीन शैक्षणिक धोरण या विषयी खूप वेगवेगळ्या अभ्यासकांकडून, तज्ज्ञ विचारवंत, मार्गदर्शकांकडून साहित्यीक मंथन केले गेले. या सर्व बोर्ही प्रसारमाध्यमातून आपल्या पर्यंत पोहचल्या आहेत. परंतु जे युवक महाविद्यालयीन शिक्षण घेत आहेत त्यांची याविषयी काय भूमिका आहे? ते कसे व्यक्त होतात? त्यांची मतमतांतरे जाणून घेण्याचा प्रयत्न आम्ही या अंकात केला आहे.

अनेक विद्यार्थी काही महापुरुषांच्या विचाराने, कार्याने भारावलेले असतात त्या सर्व विद्यार्थ्यांच्या विचारांना केंद्रस्थानी ठेवून त्यांच्या लेखनीला बंध देण्याचे कार्य आम्ही या अंकाच्या माध्यमातून करतो. महाविद्यालयीन वार्षिकांकातून लेखन करणारे विद्यार्थी आज पत्रकारीतेमध्ये करिअर घडवत ना दिसतात. वृत्तपत्रात स्तंभलेखन करतात, तेव्हा आम्हाला अतीव आनंद होतो.

‘शिक्षण’ हा जिवाळ्याचा विषय आहे. त्यामध्ये भारतीय शिक्षण प्रणाली २०२० मध्ये आलेले नवे शैक्षणिक धोरण याविषयी पदवी, पदव्युत्तर शिक्षण घेणाऱ्या विद्यार्थ्यांच्या मनात काय सुरू आहे? ते कसे अभिव्यक्त होतात याचा उदमास घेण्याचा प्रयत्न आम्ही यावर्षाच्या वार्षिकांकात घेतला आहे. त्यासह तरुणांच्या मनातील भवभावना त्यांची सृजनशीलता याला या अंकात मुक्तपणे वाव देण्यात आलेला आहे.

या शैक्षणिक क्षेत्रात दाखविलेल्या नावीण्यपूर्ण उपक्रमासह श्री शिवाजी अंतर्गत क्रीडा महोत्सव महाविद्यालयातील राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय सेमिनार व वेबीनार झालेल्या विविध परिषदा, माजी विद्यार्थी मेळावा, विद्यार्थी पालक शिक्षक यांच्यातील संवाद, चर्चासत्रे, मान्यवरांची भाषणे, संशोधन क्षेत्रात कार्य करणाऱ्या प्राध्यापकांचा सहभाग विविध फोटोंच्या माध्यमातून प्रस्तुत केला आहे.

‘क्रीडा विश्व’ वार्षिकांक आकारास देण्यासाठी आमच्या प्राचार्या डॉ. अंजली ठाकरे यांनी बहुमोलाचे सहकार्य केले. हा अंक अचूक व्हावा यासाठी संपादक मंडळातील आदरणीय सर्व शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचारी या सर्वांच्या मेहनतीचा परिपाक म्हणजे या वर्षाचा ‘क्रीडा विश्व’ वार्षिकांक आहे.

या अंकाची अक्षर जुळवणी व मांडणी आणि सजावट करणारे श्री. विनोद कृष्णराव गुडये व श्री. मनिष पडोळे व संपूर्ण शिवाजी ऑफसेट कर्मचारी वृंद यांच्या प्रती ऋणनिर्देश करतो. अनावधाने काहींनी जावे सुटून गेल्यास तसेच अंकात काही दोष साहित्यास उपसंपादक म्हणून आम्ही क्षमा मागतो.

धन्यवाद !

**श्री शिवाजी शारीरिक महाविद्यालय, अमरावती**  
**स्वतंत्र विकास समिती**  
**२०१७ - २०२२**

१. मा. श्री. हर्षवर्धन प्रतापसिंह देशमुख	व्यवस्थापनाचे अध्यक्ष
२. मा. श्री. दिलीप भगवंतराव इंगोले	स्थानिक सदस्य
३. मा. श्री. डॉ. गजानन केशवराव पुंडकर	व्यवस्थापनाचे सचिव
४. मा. श्री. प्रकाश दौलतराव देशमुख (शिक्षक)	स्थानिक सदस्य
५. मा. डॉ. सुरेश गोविंदराव विधळे (संशोधक)	स्थानिक सदस्य
६. मा. श्री. मनोहरराव बापूरावजी देशमुख (समाजसेवी)	स्थानिक सदस्य
७. प्रा. डॉ. उल्हास वसंतराव देशमुख	शिक्षक प्रतिनिधी
८. प्रा. डॉ. कु. पुष्पलता एम. देशमुख	शिक्षक प्रतिनिधी
९. श्री. निलेश भी. ठाकरे	शिक्षकेत्तर प्रतिनिधी
१०. श्री. गौरव सरवटकर	विद्यार्थी प्रतिनिधी
११. प्रा. डॉ. प्रेमसिंग एस. सावर	आ.क्यु.ए.सी. समन्वयक
१२. डॉ. अंजली प्र. ठाकरे	प्राचार्य/सचिव महाविद्यालय विकास समिती श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, अमरावती

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)	<b>Dr. Anjali P. Thakare, Principal</b>	B.Com., B.Ed., B.P.Ed., M.P.Ed., Ph. D.
2)	<b>Prof. Dr. Adv. Chetak R. Shende</b>	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)	<b>Prof. Sushant A. Kukade</b>	B.Com., B.P.Ed., M.P.Ed., D.Y.Ed., N.E.T.
4)	<b>Prof. Dr. Rajesh Kumar Das</b>	B.P.E., B.P.Ed., D.Y.Ed., M.P.Ed., N.E.T., (J.R.F.), Ph.D.
5)	<b>Prof. Dr. Sarojini R. Umbakar</b>	B.A., B.P.Ed., D.Y.Ed., M.P.Ed., N.E.T., Ph.D.
6)	<b>Prof. Dr. Amol Datar</b>	B.P.E., B.P.Ed., M.P.Ed., M.Phil., Ph.D., M.A. (Eco.)

### NON TEACHING STAFF

Sr. No.	Name	Designation
1)	<b>Shri Dr. V. P. Masram</b>	Asst. Librarian
2)	<b>Shri Nilesh B. Thakare</b>	Junior Clerk
3)	<b>Shri Dhiraj S. Deshmukh</b>	Peon
4)	<b>Ku. Shital Manmode</b>	ICT Instructor
5)	<b>Shri Pradip Zamare</b>	Day Wachman

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

### TEACHING STAFF

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

### NON TEACHING STAFF

Sr. No.	Name	Designation
1)	<b>Shri Ashok Y. Jagtap</b>	Library Attendant
2)	<b>Shri Pramod A. Ingale</b>	Peon
3)	<b>Ku. Swati K. Deshmukh</b>	Typist
4)	<b>Sau. Swati Nyahatkat</b>	Asst. Librarian
5)	<b>Shri Nikhil Nemade</b>	ICT Instructor
6)	<b>Shri D. R. Thakare</b>	Night Watchman



## प्राचार्यांच्या लेखनीतून...

‘शरीरं माद्यं खलु धर्मसाधनम्’ हे घोषवाक्य असलेल्या श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयाचा अहवाल सादर करतांना महाविद्यालयाची प्राचार्या या नात्याने अत्यंत आनंद होत आहे.

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

सत्र २०२१-२०२२ मध्ये शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयामध्ये बी.पी.एड., बी.पी.ई.एस., डि.वाय.एड. या अभ्यासक्रमांना प्रवेशित विद्यार्थी संख्या एकूण ३३२ होती.

सत्र २०२१-२०२२ मध्ये श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयात विविध अभ्यासक्रमांना प्रवेशित विद्यार्थी संख्या ३३२ असून त्यापैकी २३८ मुले व ९४ मुली होत्या. (परीक्षेला सेमिस्टर निहाय एकूण ६२२ विद्यार्थी बसले होते. त्यापैकी ५५८ विद्यार्थी उत्तीर्ण झाले असून एकूण निकाल १००% लागला आहे.

सत्र २०२१-२२

अ.क्र.	अभ्यासक्रमाचे नांव	प्रवेशित विद्यार्थी संख्या			परीक्षार्थी	उत्तीर्ण	टक्केवारी
		मुले	मुली	एकूण			
१.	बी.पी.एड. (२ वर्षीय)						
	प्रथम सेमीस्टर	५०	१६	६६	६५	६५	१००%
	द्वितीय सेमीस्टर	५०	१६	६६	६५	५१	७८.४६%
	तृतीय सेमीस्टर	५९	४०	९९	९८	९८	१००%
	चतुर्थ सेमीस्टर	५९	४०	९९	९७	९२	९४.८५%
२.	बी.पी.ई.एस. (प्रथम वर्ष)						
	प्रथम सेमीस्टर	३३	१६	४९	४७	३७	७८.७२%
	द्वितीय सेमीस्टर	३३	१६	४९	४६	३६	७८.२६%
३.	बी.पी.ई.एस. (द्वितीय वर्ष)						
	तृतीय सेमीस्टर	५३	०५	५८	५८	५७	९८.२८%
	चतुर्थ सेमीस्टर	५३	०५	५८	५१	४३	८४.३१%
४.	बी.पी.ई.एस. (तृतीय वर्ष)						
	पाचवे सेमीस्टर	३१	०७	३८	३८	३८	१००%
	सहावे सेमीस्टर	३१	०७	३८	३५	३१	८८.५७%
५.	डि.वाय.एड. (१ वर्षीय)	१२	१०	२२	२२	१०	४५.४५%



### यशाचे मानकरी :

या महाविद्यालयाला नेहमीच यशाची व गुणवत्तेची परंपरा लाभली आहे. संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठातर्फे २०२२ मध्ये प्रकाशित झालेल्या गुणवत्ता यादीत सत्र २०२१-२२ च्या खालील विद्यार्थ्यांनी स्थान मिळविले आहे.

### संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठ गुणवत्ता यादी २०२१-२२

अ.क्र.	विद्यार्थ्यांचे नांव	अभ्यासक्रम	गुणवत्ता क्रमांक
१.	कु. पुजा संतोष रहाटे	बी.पी.एड.	१
२.	श्री. भुषण मोरेश्वर पारलीकर	बी.पी.एड.	१
३.	कु. समिक्षा रामकृष्ण बर्वे	बी.पी.एड.	१
४.	श्री. सुमन कुमार	बी.पी.एड.	१
५.	श्री. स्वप्निल दिलीपराव इखार	बी.पी.एड.	१
६.	कु. अश्विनी सुर्यकांत मारंग	बी.पी.एड.	१
७.	श्री. अक्षय पुरुषोत्तम अळसपुरे	बी.पी.एड.	२
८.	कु. स्वामी संतोष शर्मा	बी.पी.एड.	२
९.	श्री. संतोष गोपालराव पवार	बी.पी.एड.	३
१०.	श्री. बलवंत दिनेश बोबडे	बी.पी.एड.	३
११.	श्री. प्रफुल्ल प्रकाशराव गांजरे	बी.पी.एड.	५
१२.	श्री. गिरीश रत्नाकर कुकडे	बी.पी.एड.	५
१३.	श्री. अखिलेश मनोहरराव खाडेकर	बी.पी.एड.	८
१४.	श्री. राकेश कुमार	बी.पी.एड.	९
१५.	श्री. रोहीत सिध्दार्थ जामनिक	बी.पी.एड.	९
१६.	श्री. राकेश रोशन	बी.पी.एड.	९
१७.	श्री. गौरव प्रमोदराव मोहोड	बी.पी.एड.	१०
१८.	कु. शिवानी जयवंत देशमुख	डि.वाय.एड.	१
१९.	कु. भक्ती सुभेदार	डि.वाय.एड.	२
२०.	श्री. पुष्पक जयवंत देशमुख	डि.वाय.एड.	३

**क्रीडा प्राविण्य प्राप्त विद्यार्थी (विद्यापीठ कलर)**

अ.क्र.	विद्यार्थ्यांचे नांव	अभ्यासक्रम	खेळ
१.	कु. श्रुती बेडेरे	बी.पी.एड. II	मल्लखांब
२.	कु. आरती सोनवणे	बी.पी.एड. II	बेसबॉल
३.	श्री. पवन डोईफोडे	बी.पी.एड. II	बेसबॉल
४.	कु. भारती आमदोरे	बी.पी.एड. II	कुस्ती
५.	श्री. आदेश डोंगरे	बी.पी.एड. II	तलवारबाजी
६.	श्री. दिपक महाजन	बी.पी.एड. II	तलवारबाजी
७.	कु. ज्योती किरडक	बी.पी.एड. II	तलवारबाजी
८.	श्री. रोशन जाधव	बी.पी.एड. II	तायकांडो
९.	श्री. रिकु चिंकारा	बी.पी.एड. II	क्रिकेट
१०.	श्री. विकास कावलीय	बी.पी.एड. II	क्रिकेट
११.	श्री. रूपेश गुप्ता	बी.पी.एड. II	खो-खो
१२.	कु. वैष्णवी चव्हाण	बी.पी.एड. II	हॅंडबॉल
१३.	श्री. समिर खाडेकर	बी.पी.एड. I	आर्चरी
१४.	श्री. प्रज्वल तळोकर	बी.पी.एड. I	ज्युदो
१५.	श्री. विनय वाघ	बी.पी.एड. I	हॅंडबॉल
१६.	कु. निशा येडे	बी.पी.ई.एस. III	तायकांडो
१७.	श्री. उत्कर्ष काबरा	बी.पी.ई.एस. III	बास्केटबॉल
१८.	श्री. अमर कांबळे	बी.पी.ई.एस. II	तायकांडो
१९.	श्री. अमोल राठोड	बी.पी.ई.एस. II	तायकांडो
२०.	श्री. संजय पटेल	बी.पी.ई.एस. I	ऑथलेटिक्स व क्रॉसकंट्री
२१.	श्री. युवराजसिंग ठाकूर	बी.पी.ई.एस. I	स्विमिंग
२२.	श्री. आकाश हेंगेकर	डि.वाय.एड.	तलवारबाजी
२३.	कु. कल्याणी सांगूळवेढे	बी.पी.एड. I	हॅंडबॉल
२४.	श्री. अब्दुल शहजाद	डि.वाय.एड.	तायकांडो
२५.	श्री. दर्शन रोकडे	बी.पी.एड. II	हॅंडबॉल
२६.	श्री. गौरव भोंगाडे	डि.वाय.एड.	हॉलीबॉल
२७.	कु. प्रेरणा बोरटकर	बी.पी.एड.	बॉलबॅडमिंटन
२८.	कु. धेता सवाई	डि.वाय.एड.	कुस्ती

## क्रीडा विशेष प्राविण्य प्राप्त विद्यार्थी

अ.क्र.	विद्यार्थ्यांचे नांव	अध्यासक्रम	खेळ
२९.	कु. दिपाली शिलदनकर	बी.पी.एड. II	छत्रपती पुरस्कार प्राप्त
३०.	कु. योगीता शिलदनकर	बी.पी.एड. II	छत्रपती पुरस्कार प्राप्त
३१.	कु. सांजली वानखडे	बी.पो.एड. I	स्विमींग वॉटर पोलो साऊथ एशियन चॅम्पीयनशिप, छत्तीसव्या नॅशनलगेम गुजरात दि.३०/९/२०२२ मध्ये सुवर्ण पदक प्राप्त झाले
३२.	कु. निशा बोंडे	बी.पी.एड. II	स्विमींग वॉटर पोलो साऊथ एशियन चॅम्पीयनशिप
३३.	कु. विद्या धांडे	बी.पी.ई.एस. II	मिस युनिव्हर्स २०२२, मिस इंडिया महाराष्ट्र श्री

श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयाद्वारे सत्र २०२१-२२ मध्ये सुरु झालेल्या शैक्षणिक वर्षापासून महाविद्यालयामध्ये विविध शैक्षणिक व क्रीडा उपक्रम संबंधी विविध कार्यक्रम राबविण्यात आले त्यामध्ये २६ जून २०२१ रोजी आंतरराष्ट्रीय योग दिनाचे आयोजन करण्यात आले.

त्यानंतर दुसरे ही आंतरराष्ट्रीय परिषदेचे आयोजन ऑनलाईन पद्धतीने दिनांक १० जुलै रोजी महाविद्यालयाद्वारे करण्यात आले त्यामध्ये प्रमुख अतिथी म्हणून महाराष्ट्र राज्याचे उच्च च तंत्र शिक्षण मंत्री मा. उदय सामंत, क्रीडा मंत्री सन्माननिय सुनिलजी केदार उपस्थित होते. त्यामध्ये प्रमुख उपस्थिती म्हणून श्री शिवाजी शिक्षण संस्थेचे अध्यक्ष सन्माननिय श्री. हर्षवर्धन देशमुख, उपाध्यक्ष श्री गजाननराव पुंडकर, कोषाध्यक्ष श्री. दिलीपबाबू इंगोले व संस्थेचे सदस्य अशोकरावजी तुमसे संस्थेचे सचिव श्री. शेषराव खांडे व कार्यकारी सदस्य उपस्थित होते. आंतरराष्ट्रीय परिषद करिअर आणि प्रोफेशनल डेव्हलपमेंट या विषयावर दिनांक १० जुलै ते १२ जुलै २०२१ रोजी संपन्न झाली.

दि.०९/०८/२०२१ डॉ. एस. आर. रंगनाथन जयंतो प्रित्वर्थ दुसऱ्या राष्ट्रीय वेबिनारचे आयोजन महाविद्यालयात करण्यात आले सदर वेबिनारच्या उद्घाटन प्रसंगी रिसर्च अँड करिअर कौन्सिलिंगचे उद्घाटन मा.डॉ. पंजाबराव देशमुख विधी महाविद्यालयाच्या प्राचार्या डॉ. वर्षा देशमुख यांनी केले. तज्ञ मार्गदर्शक म्हणून डॉ. शालीनी लिहीतकर सहयोगी प्राध्यापक लयाब्ररी इन्फॉर्मेशन सायन्स राष्ट्रसंत तुकडोजीमहाराज नागपूर विद्यापीठ तसेच दुसरे मार्गदर्शक तज्ञ म्हणून डॉ. शांताश्री सेनुगुप्ता ग्रंथपाल मॉडर्न आर्ट सायन्स अँड कॉमर्स मह विद्यालय पुणे उपस्थित होते.

महा विद्यालयामध्ये १५/०८/२०२१, ७४ व्या भारतीय स्वातंत्र्य दिनानिमित्त सामूहीक ध्वजारोहनाचा कार्यक्रम दि. १५ ऑगस्ट २०२१ रोजी सकाळी ८.३० वाजता महाविद्यालयाच्या प्राचार्य डॉ. अंजली प्र. ठाकरे यांच्या हस्ते श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयाच्या प्रांगणात मोठ्या उत्साहात साजरा करण्यात आला.

दि. २९ ऑगस्ट २०२१ रोजी राष्ट्रीय क्रीडा दिन च्या नियमावलीचे पालन करून मोठ्या उत्साहात साजरा करण्यात आला. कार्यक्रमाला अध्यक्षस्थान म्हणून श्री शिवाजी शिक्षण संस्थेचे कोषाध्यक्ष व शिवछत्रपती पुरस्कार प्राप्त मा. श्री. दिलीपभाऊ इंगोले साहेब उपस्थित होते. या कार्यक्रमाला प्रमुख पाहुणे म्हणून अमरावती शहराचे माजी महापौर मा. विलासभाऊ इंगोले साहेब व अमरावती विभागीय क्रीडा उपसचालक मा. विजयजी संतान साहेब प्रामुख्याने उपस्थित होते.

दि. ५ सप्टेंबर २०२१ रोजी डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन यांच्या जयंतीनिमित्त शिक्षक दिन कोवीड-१९ च्या दिशा निर्देशांचे पालन करून मोठ्या उत्साहात साजरा करण्यात आला.

दि.२ ऑक्टोबर २०२१ रोजी राष्ट्रपिना महात्मा गांधी व भारताचे माजी पंतप्रधान लालबहादूर शास्त्री यांची संयुक्तपणे जयंती साजरी करण्यात आले.

महाविद्यालयामध्ये दि.१५/१०/२०२१ ला भारतरत्न डॉ. ए. पी. जे. अब्दुल कलाम जयंती व वाचन प्रेरणा दिनाचे आयोजन ग्रंथालय विभागाद्वारे करण्यात आले.

महाविद्यालय येथे १६/१०/२०२१ रोजी दसऱ्याच्या शुभ प्रसंगी महाविद्यालयात कार्यरत असलेले शूर्तींग रेंजचे शस्त्रपूजन महीला व बालकल्याण विकास मंत्री महाराष्ट्र नामदार यशोमतीताई ठाकूर यांच्या शुभ हस्ते करण्यात आले.

दि.२१/१०/२०२१ रोजी युवा स्वास्थ्य मिशन अंतर्गत महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांकरिता डॉ. पंजाबराव देशमुख नर्सिंग महाविद्यालय अमरावती येथे कोरोना लसीकरणाचे आयोजन करण्यात आले.

दि.२६ नोव्हेंबर २०२१ रोजी संविधान दिवस उत्साहात साजरा करण्यात आला यानिमित्त एक विशेष कार्यक्रमाचे आयोजन महाविद्यालय येथे करण्यात आले होते.

दि.२८ नोव्हेंबर २०२१ रोजी महात्मा ज्योतीबा फुले यांची १३१ वी पुण्यतिथीचे आयोजन करण्यात आले.

दि.६ डिसेंबर २०२१ महापरिनिर्वाण दिनानिमित्त भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांना भावपूर्ण श्रद्धांजली देण्यासाठी व अभिवादन करण्यासाठी कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले.

दि.२०/१२/२०२१ रोजी महाविद्यालयात वैराग्यमुर्ती संत गाडगे महाराज यांची पुण्यतिथी व स्वच्छता अभियान कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले.

दि.२७ व २८ डिसेंबर २०२१ रोजी डॉ. पंजाबराव उपाख्य भाऊसाहेब देशमुख यांची १२३ वी जयंती महोत्सव निमित्त ग्रंथप्रदर्शनी उद्घाटन कार्यक्रमाचे व करियर कट्टा फलकाचे अनावरण करण्यात आले.

दि. १ जानेवारी २०२२ रोजी नविन वर्षानिमित्त श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती नी ऑक्सिजन पार्कला भेट दिली.

दि. ३ जानेवारी २०२२ रोजी क्रांतीज्योती सावित्रीबाई फुले यांची जयंती कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले होते.

दि.६२ जानेवारी २०२२ रोजी युगपुरूष स्वामी विवेकानंद व रजमाता माँ जिजाऊ यांची जयंती कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले होते.

दि.६३/१/२०२२ रोजी युवा स्वास्थ्य मिशन व माननीय जिल्हाधिकारी अमरावती यांनी दि.३/१/२०२२ रोजी घेतलेली सभा व दि.४/१/२०२२ रोजी दिलेले निर्देशानुसार व कार्यालय सह संचालक उच्च शिक्षण अमरावती विभाग यांच्या दि.७/१/२०२२ च्या पत्रानुसार महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांकरिता कोरोना लसीकरण शिबिराचे आयोजन करण्यात आले.

दि.२६ जानेवारी २०२२ रोजी ७३ वा प्रजासत्ताक दिन सकाळी ठिक ७.३० वा. महाविद्यालयाच्या प्रांगणात मोठ्या उत्साहात साजरा करण्यात आला.

दि.६९ फेब्रुवारी २०२२ रोजी स्थानिक श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, अमरावती येथे श्री छत्रपती शिवाजी महाराज यांची जयंती साजरी करण्यात आली.

संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठ अंतर्गत आंतर महाविद्यालयीन तायकांडो स्पर्धेचे आयोजन दि.२६ फेब्रुवारी ते २८ फेब्रुवारी पर्यंत करण्यात आले.

दि.२/३/२०२२ रोजी रोटरी मिडटाऊन सुखांत पॅलिप्टीव्ह केअर सेंटरच्या संयुक्त विद्यमानाने पॅलिप्टीव्ह (उपशामक) सेवा जनजागृती अभियान अंतर्गत व्याख्यानाचे आयोजन महाविद्यालय येथे करण्यात आले.

श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय अमरावती, रोटरी क्लब ऑफ अमरावती अंबानगरी व रोटॅरॅक्ट क्लब व बियाणी विज्ञान महाविद्यालय अमरावतीच्या संयुक्त विद्यमानाने व अमरावती शहर पोलीस आयुक्तालय यांच्या सहकार्याने मंगळवार दि.८ मार्च २०२२ रोजी भव्य दिव्य बाईक रॅलीचे, झुम्मा डान्स इव्हेंट व विशेष कार्यक्रमाचे आयोजन अमरावती पोलीस आयुक्त कार्यालय समोरील पोलीस ग्राऊंडवर करण्यात आले.

श्री शिवाजी शिक्षण संस्था अंतर्गत श्री. शिवजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, अमरावती येथे सं.गा.बा. अमरावती विद्यापीठ अंतर्गत आंतर महाविद्यालयीन तायकांडे स्पर्धेचे आयोजन दि.२६ फेब्रुवारी ते २८ फेब्रुवारी २०२२ या दरम्यान महाविद्यालयाच्या इनडोअर हॉलमध्ये संपन्न झाल्या सदर स्पर्धेमध्ये ३२ हून अधिक महाविद्यालयातील खेळाडू विद्यार्थी सहभागी झाले होते करीता सदर स्पर्धेमध्ये श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, अमरावती मधील अमर कांबळे, रेशन जाधव, अमोल राठोड, अब्दुल शहजाद, कु. निशा येंडे या पाच खेळाडूंनी सुवर्णपदक प्राप्त करून केरला येथे होणाऱ्या आंतरविद्यापीठ स्पर्धेसाठी संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठाच्या तायकांडे या खेळाच्या संघात निवड झाली.

दि.२३/३/२०२२ रोजी महाविद्यालयामध्ये शहीद दिन व कै. भगवंतराव उपाख्य रावसाहेब इंगोले यांच्या जयंती निमित्त ज्ञान संशोधन केंद्र तर्फे ऑनोयन्टेशन प्रोग्रामचे आयोजन महाविद्यालयात करण्यात आले.

शिक्षणमहर्षे डॉ. पंजाबराव उपाख्य भाऊसाहेब देशमुख यांच्या ५७ व्या पुण्यतिथी निमित्ताने १० एप्रिल २०२२ रोजी श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, अमरावती व श्री शिवाजी बहुउद्देशिय उच्च माध्यमिक शाळा, अमरावती यांच्या संयुक्त विद्यमाने बळीराजा आत्मसन्मान दौडचे आयोजन करण्यात आले.

दि.१४ एप्रिल २०२२ रोजी महाराष्ट्र दिन व कामगार दिन सकाळी ठीक ७.३० वा. मह विद्यालयाच्या प्रांगणामध्ये मोठ्या उत्साहात साजरा करण्यात आला.

यासोबतच महाविद्यालयाने विविध उपक्रम राबविण्यात आले. यामध्ये डॉ. ए. पी. जे. अब्दुल कलाम यांच्या जयंती प्रित्यर्थ 'वाचन प्रेरणा दिन' रक्तदान शिबीर, पदवी दान समारंभ तसेच वृक्ष लागवड व वृक्ष संवर्धन इत्यादी कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले. या कार्यक्रमाकरीता महाविद्यालयाचे विद्यार्थी अनेक राज्यातून उपस्थित राहून त्यांनी सुद्धा या कार्यक्रमात भाग घेवून आपले विचार व्यक्त केले.

यासर्व उपक्रमासाठी श्री शिवाजी शिक्षण संस्थेचे अध्यक्ष सन्माननिय श्री. हर्षवर्धन प्र. देशमुख, माजी महाराष्ट्र राज्याच्या महिला व बालकल्याण विकासमंत्री मा.यशोमतीताई ठाकूर, सन्माननीय देवेन्द्र कवाडे, नॅक अॅडव्हायझर, संस्थेचे उपाध्यक्ष मा.गजाननराव पुंडकर, कोषाध्यक्ष मा. दिलीपबाबू इंगोले, श्री शिवाजी शिक्षण संस्थेचे कार्यकारीणी सदस्य मा. हेमंत काळमेघ, सचिव, मा.श्री. शेषराव खाडे, जिल्हा क्रीडा अधिकारी मा. वषू साळवी, विभागीय क्रोडा अधिकारी श्री. विजयजी संतान, मा.सहसंचालक डॉ. केशव तुपे, मा.श्री.राजेश कुमार, डॉ. स्मिता देशमुख, डॉ. वर्षा देशमुख, डॉ. के. चंद्रशेखरन् मदुराई, श्री. अमित मलिक, मा.श्री. डॉ. रविंद्र कडु, प्रा. मनालीताई तायडे, प्रा. शोभनाताई देशमुख, मा.डॉ. सुरेशरावजी विधळे, मा.श्री. डॉ. रविंद्र मेटे, मा.श्री.डॉ. आशिष राऊत, डॉ. गणेश खंडारे, मा.श्री लक्ष्मीकांत राठोड, कुलगुरू, मा.श्री. कैस्तुभ अझिम या सर्व मान्यवरांनी आपले विचार प्रकट करून प्रेरणात्मक मार्गदर्शन केले.

**ऋणनिर्देश :-**

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

डॉ. अंजली प्र. ठाकरे

प्राचार्य,

श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय,  
अमरावती

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



प्राचार्य व कायमस्वरुपी शिक्षकेत्तर कर्मचारी



प्राचार्य व शिक्षक वर्ग



श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, अमरावती  
प्राचार्य व शिक्षकेत्तर कर्मचारी



ग्रंथालय समिती



प्राचार्य व वर्ग प्रतिनिधी



# Quality Initiatives of IQAC

## 2<sup>nd</sup> E-INTERNATIONAL CONFERENCE

Shri Shriyaj Education Society Amravati's  
**Shri Shriyaj College of Physical Education,  
 Amravati, Maharashtra (INDIA)**

Organizes  
**2<sup>nd</sup> INTERNATIONAL  
 E-CONFERENCE**  
 On

**CAREER AND  
 PROFESSIONAL  
 DEVELOPMENT**

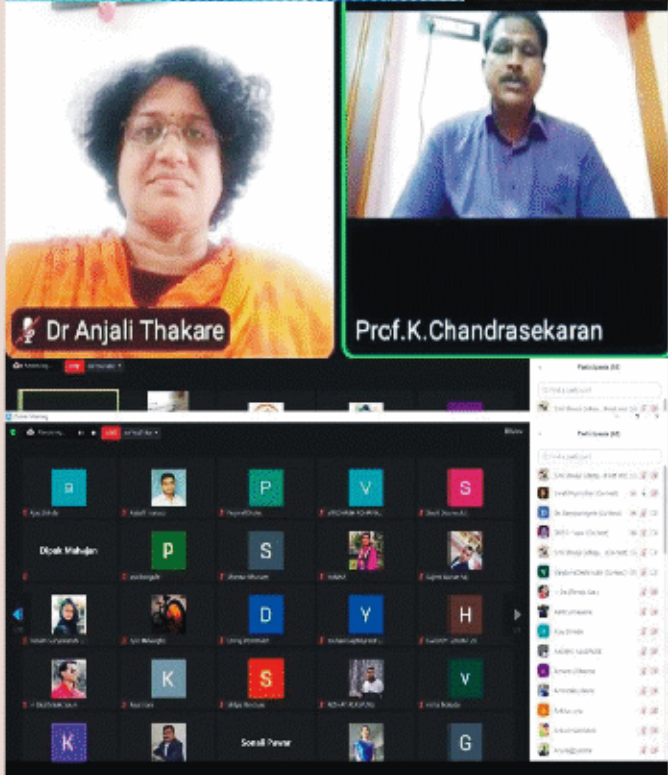
IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCE  
 SPORTS TRAINING, JUDO, MARTIAL ARTS, ENGINEERING,  
 PHYSIOLOGY, NUTRITION, POSTURE, TRAINING,  
 LANGUAGE AND LITERATURE MANAGEMENT, SPECIALITY  
 & CONTEMP. LIT., P.H.K., P.H.P.S.D.A, ENFORCEMENT

10<sup>th</sup> - 12<sup>th</sup> July, 2024  
 in collaboration with

**Introduction & Opening Ceremony**  
 Date- 10<sup>th</sup> July, 2024 at 10.00 to 11.00 AM

Inaugurate	Chief Guest	Key Person	Guest of Honor
 Mrs. Poojashree C. Thakare Member of Board and Director, Shri Shriyaj College of Education & Sports, Amravati	 Prof. Dr. S. S. D. Patil Member of Board and Director, Shri Shriyaj College of Education & Sports, Amravati	 Prof. Dr. S. S. D. Patil Member of Board and Director, Shri Shriyaj College of Education & Sports, Amravati	 Prof. Dr. S. S. D. Patil Member of Board and Director, Shri Shriyaj College of Education & Sports, Amravati

Guest of Honor	Guest	Guest	Guest
 Prof. Dr. S. S. D. Patil Member of Board and Director, Shri Shriyaj College of Education & Sports, Amravati	 Prof. Dr. S. S. D. Patil Member of Board and Director, Shri Shriyaj College of Education & Sports, Amravati	 Prof. Dr. S. S. D. Patil Member of Board and Director, Shri Shriyaj College of Education & Sports, Amravati	 Prof. Dr. S. S. D. Patil Member of Board and Director, Shri Shriyaj College of Education & Sports, Amravati



**Keynote Speakers & Eminent Personalities**

 Prof. Anand Bhanu Bha Dean JYUWUWU	 Dr. Anand Bhanu Bha Executive Director JYUWUWU	 Dr. Anand Bhanu Bha Head Sports Section JYUWUWU	 Dr. Anand Bhanu Bha Principal, Jyoti's University of Physical Education, Mumbai	 Dr. Anand Bhanu Bha Principal, Jyoti's University of Physical Education, Mumbai
 Dr. S. S. D. Patil Department of Physical Education, Tatyasaheb Kore Institute	 Dr. S. S. D. Patil Department of Physical Education, Tatyasaheb Kore Institute	 Dr. S. S. D. Patil Department of Physical Education, Tatyasaheb Kore Institute	 Dr. S. S. D. Patil Department of Physical Education, Tatyasaheb Kore Institute	 Dr. S. S. D. Patil Department of Physical Education, Tatyasaheb Kore Institute
 Dr. Anand Bhanu Bha Principal, Jyoti's University of Physical Education, Mumbai	 Dr. Anand Bhanu Bha Principal, Jyoti's University of Physical Education, Mumbai	 Dr. Anand Bhanu Bha Principal, Jyoti's University of Physical Education, Mumbai	 Dr. Anand Bhanu Bha Principal, Jyoti's University of Physical Education, Mumbai	 Dr. Anand Bhanu Bha Principal, Jyoti's University of Physical Education, Mumbai
 Dr. Anand Bhanu Bha Principal, Jyoti's University of Physical Education, Mumbai	 Dr. Anand Bhanu Bha Principal, Jyoti's University of Physical Education, Mumbai	 Dr. Anand Bhanu Bha Principal, Jyoti's University of Physical Education, Mumbai	 Dr. Anand Bhanu Bha Principal, Jyoti's University of Physical Education, Mumbai	 Dr. Anand Bhanu Bha Principal, Jyoti's University of Physical Education, Mumbai
 Dr. Anand Bhanu Bha Principal, Jyoti's University of Physical Education, Mumbai	 Dr. Anand Bhanu Bha Principal, Jyoti's University of Physical Education, Mumbai	 Dr. Anand Bhanu Bha Principal, Jyoti's University of Physical Education, Mumbai	 Dr. Anand Bhanu Bha Principal, Jyoti's University of Physical Education, Mumbai	 Dr. Anand Bhanu Bha Principal, Jyoti's University of Physical Education, Mumbai



# अनुक्रमणिका

## मराठी विभाग

अ.क्र.	शीर्षक	लेखक	पृष्ठ क्र.
१.	भारतातील पारंपारिक खेळ - लगोरी	प्रज्ज्वल पी. तळोकार	०१
२.	कबड्डी	निकीता अ. चव्हाण	०२
३.	कबड्डीचा इतिहास	लता वाघ	०४
४.	कुस्ती	सपना आर. बाकोडे	०७
५.	मल्लखांब	श्रुति प्रकाश बड्रे	०९
६.	भारतीय कुस्तीचा इतिहास	निवृत्ती कोचडे	१०
७.	वजन नियंत्रणात ठेवण्यासाठी वर्कआऊट आणि आहार या दोघांचे महत्त्व	मोहम्मद लाईक	११
८.	क्रीडा व्यवस्थापन खेळाडूसाठी कोअरचे नवीन क्षेत्र	दर्शन सोकडे	१२
९.	योगसाधना आणि साधक-बाधक तत्वे	अंजू अशोकसाव झाडे	१३
१०.	खेळाने मला काय दिले?	अभिजीत दि. पवार	१५
११.	माझे कुटुंब माझी जबाबदारी मोहिमेसाठी जनतेचा सहभाग	सौरभ भोमे	१६
१२.	शिक्षणाचे महत्त्व	नितीन बघावे	१६
१३.	शिक्षण म्हणजे काय?	श्रीकांत शिंदाम	१८
१४.	क्रिकेट	अंकुश अभिषेक	१९
१५.	शिक्षण हेच जीवन	पूजा बुंदिले	२०
१६.	जिवन...	स्नेहा सावरकर	२०

## हिन्दी विभाग

१७.	भाई और बहन	अनिकेत निस्ताने	२१
१८.	स्वास्थ्य और आजीविका	फरदीन खान	२२
१९.	शिक्षा की मुख्य भूमिका	अरशिका गुजर	२२
२०.	शिक्षा का महत्त्व	मिषा शर्मा	२३
२१.	सेहत की सैर	अजिंक्य मदन	२५
२२.	विचारों की भिन्नता	प्रणाली हेमंत गुजर	२५
२३.	कॉलेज	प्रणाली हेमंत गुजर	२६

२४.	कोशिश कर	सुमन कुमारी	२६
२५.	परीक्षा की तयारी	कनिका पल	२७
२६.	सेहत की सेर	अजिंक्य मदन	२७
२७.	वो कॉलेज के दिन	निखिल आठोटे	२८
२८.	इस से मत इर..	सागर देवलें	२८

### इंग्रजी विभाग

२९.	Health Habits for Longevity	Kanika Pal	२९
३०.	Community Sports-Purpose And Benefits	Shruti Badere	३३
३१.	Ethics of Qualitative Research and of Research and quality of Researcher	Aadesh Rakshe	३५
३२.	Cricket	Prajwal Dhoke	३६
३३.	Rules and Game-Play	Girish R. Kukade	३९
३४.	Need and Importance of Physical Education	Ankush Abhishek	४५
३५.	Yoga	Nupur Kujur	४६
३६.	My Sister	Shilpa B. Panchale	४७
३७.	Importance of Sports	Youraj Singh Thakur	४८
३८.	The Importance of A sports Doctor	Zahran Nissar Batt	५०
३९.	Sports culture and Support Athletes in India	Prathamesh G. Telmore	५३
४०.	My family my responsibility	Mohad Shafiq	५५
४१.	Sports Policies of India	Vidya Raju Dhande	५६
४२.	Yoga in Our Daily Life?	Danish Malla	५७
४३.	Health and its importance life	Deva Laxman Dhande	५८
४४.	Essay on Sports and Games for Students and Children	Jyoti Kirdak	६०
४५.	Importance of Health and Wellness	Md. Umair Atam	६१
४६.	Health and its Significance	Manthan Rathod	६२
४७.	Impoution of Education	Sarveen Akhter	६३

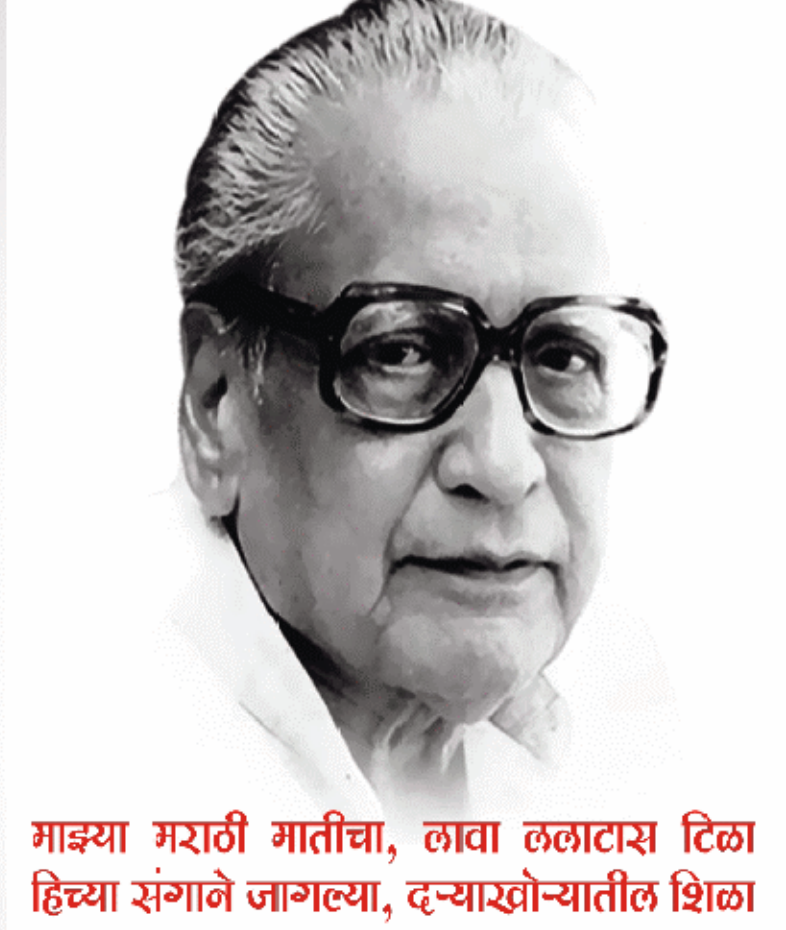
४८.	Importants of Sports	Kartik Kale	६३
४९.	Unemployment	Alka Ekka	६४
५०.	Sports is Spiritual	Utkarsh Kailas Kabra	६५
५१.	Value of Time	Kajal Rani	६५
५२.	Health & Fitness	Nikhil Kumar S. Dongre	६६

### संस्कृत विभाग

५३.	देववाणी संस्कृतभाषा	अंजु झाडे	६७
५४.	युवा-शास्त्रस्य शक्तिः	आकाश ढगेकर	६८
५५	युवानः प्रचुरव्यक्तिरूपेण परिणतुं उपायाः	तुषार चव्हाण	६९
५६	क्रीडायाः महत्त्वम्	समीक्षा बर्वे	७०
५७	कोविड-१९	स्नेहल पकडे	७२
५८	कोविड १९-अनुभवः	अनुप काकडे	७३
५९	कोरोनावायरसस्य रोगः : संक्रामकः रोगः	अभिजित पवार	७४

### उर्दू विभाग

६०	اپنے لب کو اور دماغوں کو گورنا اسے محفوظ رکھ کر نہ لیا کریں۔	آوےس	७५
६१	بچے کی دعا۔	अब्दुल शहजाद अब्दुल शकील	७६
६२	میرے لفظ۔۔۔	मो. उमेर आलम	७७
६३	جو تجھ کو تو برے ہو تم	मो. शफीक	७८
६४	हमारी सोच	सरवीन अखतर	७९
६५	خدا کی عطا	सरवीन अखतर	८०
६६.	List of Admitted Students 2022-23		८१ to ९१



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

कुसुमाग्रज

**मराठी विभाग**



## भारतातील पारंपारिक खेळ :- लगोरी

प्रज्वल पी. तळोकार  
बी.पी.एड.प्रथम वर्ष

### लगोरी खेळाबद्दल संपूर्ण माहिती :-

पूर्वी उन्हाळ्याच्या सुट्या म्हटल्या कि आपलं गाव आठवायचं. गावाकडचे विविध खेळ आठवायचे. त्यात मग काही खेळ घरात बसून खेळल्या जायचे तर काही मैदानी खेळ असायचे. चांपुल, चिट्ठ्या, सापशिडी, इ. खेळ घरात बसून खेळल्या जायचे. मैदानी खेळ खेळण्यासाठी मैदानाची गरज असते. क्रिकेट, आबाधुबी, लगोरी, चोर-पोलीस, खो-खो असे नानाविध मैदानी खेळ मुलांना आवडायचे.

परंतु आज मोबाईल आणि व्हिडीओ गेम मुळ आपल्याला मैदानी खेळांचा जणू विसरच पडला आहे. कुणी घराच्या बाहेर पडण्यास तयारच नाही. तासंतास मोबाईल वर गेम खेळत राहणे आणि सोशल मिडिया वर वेळ घालवणे हे आजच्या पिढीला प्रचंड प्रमाणात आवडीचे आहे.

खेळल्यामुळे आपले आरोग्य चांगले राहते. त्यात मैदानी खेळ म्हटले कि शरीराचा व्यायाम होतो. चला तर मग आज आपण अश्याच एका मैदानी खेळा बद्दल जाणून घेऊया. या खेळाचं नाव आहे लगोरी खेळ जो आपल्यापैकी बऱ्याच जणांनी खेळाला सुद्धा आहे.

### लगोरी खेळासाठी लागणारे साहित्य -

लगोरी साठी आपल्याला ७ छोट्या दगडांची गरज असते. हे दगड चापट किंवा ओबडधोबड असले तरी चालतील. दगड ओबडधोबड असतील तर आणखी मज्जा येईल. शिवाय आपल्याला हवा आहे, एक चेंडू. हा चेंडू एकमेकांना मारावा लागतो, त्यामुळे सौम्य चेंडू घ्यावा. लगोरी पासून १५ ते २० फूट अंतरावर चेंडू मारण्यासाठी रेष आखावी.

### लगोरी खेळासाठी लागणारे गडी -

यासाठी आपल्याला दोन संघांची गरज असते. प्रत्येक संघामध्ये कमीत कमी ३ आणि जास्तीत जास्त १०

गडी असू शकतात.

### लगोरी खेळाचे नियम -

आपल्याला ७ दगड एकमेकांवर रचून त्यांची माळी तयार करावी लागेल. या माळीलाच लगोरी असे म्हणतात. दोन संघापैकी पहिल्या संघातील गडी चेंडू मारून हि लगोरी पाडणार आणि ती परत उभी करण्यासाठी प्रयत्न करणार. दुसरा संघ हा पहिल्या संघाला लगोरी उभी करण्यापासून रोखणार.

हे करत असतांना दुसरा संघ हा चेंडू मारून पहिल्या संघातील गड्यांना बाद करेल. जर कोणताही गडी बाद न होता लगोरी उभी राहिली तर त्या संघातील गडी आपला एक पाय लगोरीवर ठेऊन लगोरी असे ओरडणार आणि याप्रमाणे पहिला संघ विजयी होईल.

\*\*\*





## कबड्डी

निकीता अ. चावट  
बी.पी.एड. प्रथम वर्ष

कबड्डी हा एक अत्यंत लोकप्रिय सांघिक खेळ आहे. ज्यात कौशल्य, ताकत आणि चतुराई या गुणधर्मांची आवश्यकता असते. कबड्डी या खेळाची उत्पत्ती ४००० वर्षापूर्वी भारतात झाली आहे. हा खेळ प्रामुख्याने भारतात खेळला व आता आंतरराष्ट्रीय स्तरावर खेळला जातो. या खेळाचा मुख्य उद्देश स्वतःचे रक्षण करणे हा गुण विकसित करणे होता. हा खेळ सोपा आणि स्वस्त आहे तसेच या खेळासाठी विशिष्ट मैदानाची गरज नसते. कबड्डी या खेळाला विविध नावे आहेत, जसे महाराष्ट्रात हू-तू-तू चेन्नईत-चेड्डुडू, पंजाबात झाबर गंगा/सौची पक्की अशी विविध प्रांतानुसार विविध नावे आहेत. कबड्डी हा खेळ महाराष्ट्र, पंजाब, तामिळनाडू, आंध्र प्रदेश, उत्तर प्रदेश, बिहार, मध्य प्रदेश आणि गुजरात मध्ये खूप प्रसिद्ध आहे.

### कबड्डी खेळाचा इतिहास -

पूर्वीच्या काळात हा खेळ केवळ मनोरंजनासाठी वापरला जात नसे तर शारीरिक शक्ती व स्वतःचे सामर्थ्य वाढवण्यासाठी तसेच आत्मरक्षण वृत्ती वाढविण्यासाठी खेळला जात असे. मूलतः ह्या खेळाचे अस्तित्व महाभारतातील हिंदु पौराणिक कथांमध्ये आढळून येते. इसवी सन १९१८ मध्ये कबड्डीला राष्ट्रीय खेळाचा दर्जा मिळाला. यामध्ये महाराष्ट्राचा खूप मोठा वाटा होता.

### कबड्डीसाठी लागणारे मैदान -

- \* कबड्डीसाठी लागणारे मैदान हे १३ मीटर लांबी व १० मीटर रुंदीचे पुरुषांकरिता असते. तसेच महिलांकरिता आणि लहान मुलांकरिता १२ मीटर लांब आणि ८ मीटर रुंदीचे मैदान बनविले जाते.
- \* मैदान शक्यतो माती व शेणखत यांनी बनविले जाते. परंतु आता मॅट सुद्धा वापरले जाते.
- \* मैदानाच्या मध्यभागी एक रेषा आखली जाते जी मैदानाला दोन समान भागात विभागते. या दोन भागांना कोर्ट असे संबोधले जाते.

- \* प्रत्येक लॉबीच्या दोन्ही बाजूंना राखीव क्षेत्र प्रत्येकी १-१ मीटरचे असते. या क्षेत्राला लॉबी असे संबोधले जाते.
- \* तसेच मध्यरेषेपासून सुमारे ३.७५ मीटर अंतरावर एक रेषा असते जिला निदान रेषा म्हणजेच टच लाईन (Touch Line) म्हणतात.
- \* या निदान रेषेपासून १ मीटर अंतरावर बोनस रेषा असते.

### कबड्डी खेळाचे नियम

- \* जो संघ नाणेफेक जिंकतो तो संघ 'अंगण किंवा चंदाई' यापैकी एक निवडतो.
- \* जो व्यक्ती चंदाई करतो त्याला 'कबड्डी' हा शब्द स्पष्टपणे आणि सलग करावा लागतो तसे न आढळल्यास पंच त्याला ताकीत देऊन त्यांच्या विरुद्ध सांगाल संधी देतो.
- \* चंदाई करणारा जेव्हा विरुद्ध संघातील खेळाडूला स्पर्श करून आपल्या क्षेत्रात येईल तेव्हा त्यांच्या संघाला १ गुण देण्यात येईल.
- \* रक्षण करणाऱ्या संघाने जर चंदाई करणाऱ्या खेळाडूस यशस्वीरीत्या पकडून त्याची चंदाई ब्यर्थ केली तर रक्षण करणाऱ्या संघाला १ गुण देण्यात येतो.
- \* जर चंदाई करणारा खेळाडू रक्षण करणाऱ्या संघाच्या पकडीतून यशस्वीरीत्या निसटून मध्ये रेषा पार केली तर ज्या ज्या रक्षण करणाऱ्या खेळाडूंनी चंदाई करणाऱ्या खेळाडूस पकडण्याचा प्रयत्न केला किंवा स्पर्श केला असेल ते सर्व खेळाडू बाद होतात.
- \* जेव्हा एखाद्या संघातील सर्व खेळाडू बाद होतात तेव्हा त्याच्या विरुद्ध संघाला २ गुण अतिरिक्त देण्यात येतात.
- \* जो खेळाडू चंदाई करण्यासाठी जातो त्याची चंदाई तेव्हाच वैध मानली जाते जेव्हा तो निदान रेषा ओलांडून किंवा स्पर्श करून येतो. तसे न झाल्यास तो खेळाडू बाद म्हणून घोषित करण्यात येतो व त्याच्या विरुद्ध संघास १ गुण देण्यात येतो.
- \* जर कोणताही खेळाडू खेळाच्या वेळी अंतिम रेषा ओलांडून बाहेर गेला तर त्याला बाद म्हणून घोषित केले जाते.
- \* चंदाई करणारा खेळाडू जर विपक्षी खेळाडूंची संख्या ६ किंवा ७ असेल तर बोनस रेषेला स्पर्श करून १ गुण घेऊ शकतो.

\* ३ किंवा त्यापेक्षा कमी रक्षण करणाऱ्या खेळाडूंनी जर चढाई करणाऱ्या खेळाडूस पकडले तर रक्षण करणाऱ्या संघाला १+१ असे २ गुण देण्यात येतात.

\* चढाई करणारा खेळाडू जेव्हा विपक्षी खेळाडूला स्पर्श करेल तेव्हाच तो आणि विपक्षी खेळाडू राखीव क्षेत्रामध्ये (लॉबी) जाऊ शकतात. जर चढाई करणारा खेळाडू विपक्षी खेळाडूला स्पर्श न करता राखीव क्षेत्रामध्ये जातो तर तो बाद ठरवण्यात येतो.

\* प्रत्येक संघामध्ये किमान १० आणि कमाल १२ खेळाडू असणे आवश्यक असते. त्यातील फक्त ७ खेळाडू मैदानात खेळतात. बाकीचे ३ किंवा ५ राखीव म्हणून असतात.

\* सामन्याचा कालावधी हा कमीत कमी ४० मिनिटांचा असतो. हे ४० मिनिटे २०-२० मिनिटांमध्ये विभागलेले असतात.

### खेळाची माहिती :-

'खेळ' म्हणजे कोणत्याही प्रकारच्या स्पर्धात्मक शारीरिक क्रियाकलाप होय. खेळाला सामान्यतः शारीरिक खेळ किंवा शारीरिक कौशल्यावर आधारित क्रियाकलापांची प्रणाली म्हणून ओळखले जाते. ते कामापेक्षा वेगळ असतात.

अनेकदा आपण वेगवेगळ्या प्रकारचे खेळ खेळत असतो. खेळ काहीवेळा निव्वळ आनंदासाठी खेळले जातात, तर कधी यशासाठी किंवा बक्षीसासाठी खेळले जातात.

खेळाचा उद्देश शारीरिक क्षमता आणि कौशल्ये वापरणे, राखणे किंवा सुधारणे अथवा आनंद घेणे आहे.

खेळांचे मुख्य घटक म्हणजे ध्येय, नियम, आव्हान आणि परस्परसंवाद. खेळांमध्ये सामान्यतः मानसिक किंवा शारीरिक उत्तेजना आणि अनेकदा दोन्हीचा समावेश होतो.

### खेळाचे महत्त्व :-

खेळ खेळण्याचे आपल्यासाठी खूप सारे फायदे आहेत. अनेक खेळ व्यावहारिक कौशल्ये विकसित करण्यात मदत करतात.

खेळामुळे आपला शारीरिक आणि मानसिक विकास होतो. ते आपल्या शरीरातील रक्ताभिसरणासाठी उपयुक्त आहे, तर दुसरीकडे आपल्या मेंदुच्या विकासासाठी फायदेशीर आहे. खेळ हा व्यायामाचा सर्वोत्तम प्रकार म्हणून मानला जातो.

खेळामुळे कोणकोणते गुण अंगी येतात

खेळाल्यामुळे शारीरिक विकास साधतो व मानसिकता प्रबळ बनते, खेळामुळे खेळाडूंच्या अंगी खिलाडूवृत्ती, सहकार्य, संघभावना, समंजसपणा, पराजय पत्कारणे, दिलदारपणा इ. गुणांची जोपासना होते. खेळामुळे चपळता वाढते.

तसेच खेळामुळे आत्मसंयमन, प्रसंगावधान, नेतृत्व, धाडसी वृत्ती यांचा विकास घडून येतो. खेळामध्ये आपलज्ज कौशल्ये दाखविण्यास वाव मिळतो.

\*\*\*





## कबड्डीचा इतिहास

लता टी. वाघ  
बी.पी.एड. प्रथम वर्ष

### कबड्डी :-

कबड्डी हा एक प्राचीन भारतीय खेळ आहे आणि तो भारतात जवळपास सर्वत्र खूप लोकप्रिय आहे. हा संपर्क सांघिक खेळ आहे. साधारणपणे, एक कबड्डी सामना दोन संघांमध्ये खेळला जातो त्यामध्ये प्रत्येक बाजूला ७ खेळाडू असतात. कबड्डी मैदानाबद्दल बोलायचे झाले तर ते साधारणपणे दोन भागांमध्ये विभागले असते. या मध्ये खेळाडूंना अँटीस आणि रेडर म्हणून वर्गीकृत केले जाते. बचावात्मक बाजूच्या खेळाडूंना अँटीस म्हणून ओळखले जाते तर विरोधी गटात खेळणाऱ्या खेळाडूंना रेडर म्हणून ओळखले जाते.

कबड्डी राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय स्तरावर खेळली जाते. जेव्हा आंतरराष्ट्रीय स्तरावर खेळला जातो, तेव्हा पुरुषांसाठी मैदान (कोर्टचे) माप १० मी × १२.५ मी असते तर महिलांसाठी ते ८ मी × ११ मीटर असते. हा बांगलादेशचा राष्ट्रीय खेळ आहे. गेम दरम्यान, जेजव्हा एखादा रेडर सीमारेषा ओलांडतो तेव्हा तो बाहेर पडतो, त्यांचा श्वास रोखू शकत नाही. त्यांच्या शरीराचा एक भाग लॉबीला स्पर्श करतो. सामन्याचे पर्यवेक्षण करण्यासाठी साधारणपणे सहा अधिकारी नियुक्त केले जातात. हे अधिकारी खालीलप्रमाणे आहेत.

- \* दोन रेफरी
- \* एक स्कोअरर
- \* एक पंच
- \* दोन सहाय्यक स्कोअरर

### कबड्डी खेळाची ओळख :-

कबड्डी कोणत्या देशाचा राष्ट्रीय खेळ आहे? - बांगलादेश

कबड्डी संघात जास्तीत जास्त खेळाडू किती आहेत? - १२ खेळाडू

कबड्डी क्षेत्राचे मोजमाप काय आहे? -

पुरुषांसाठी १३×१० मीटर महिलांसाठी (१२× ८ मीटर)

कबड्डी खेळ किती मिनिटांचा असतो -

पुरुषांसाठी ४० मिनिटे आणि स्त्रियांसाठी ३० मिनिटे आहे.

एक रेड किती वेळ असते? - ३० सेकंद

भारतात कबड्डीचे पदार्पण - १९१५ आणि १९२० मध्ये, कबड्डी भारतात नियमांसह खेळली जात होती.

कबड्डीची इतर नावे कोणती? - हु तू तू आणि चेडुगुडु. कबड्डी विश्वचषक प्रथमच कधी खेळला गेला? -

कबड्डी विश्वचषक २००४ मध्ये प्रथमच खेळला गेला. त्यानंतर आजपर्यंत.

कबड्डीचे वजन प्रमाण काय आहे? - ज्येष्ठ पुरुषांसाठी ८५ किलो आणि ज्येष्ठ महिलांसाठी ७५ किलो.

कबड्डी सामन्यात ब्रेक टाईम किती? - ५ मिनिटे

महिला कबड्डी विश्वचषक प्रथमच कधी खेळला

गेला? - २०१२ मध्ये

कबड्डी फेडरेशन ऑफ इंडियाची स्थापना कधी झाली? १९५० मध्ये

इंडियन कबड्डी प्रो लीग कधी सुरू झाली?

- २६ जुलै २०१४

### कबड्डी इतिहास :-

तुकारामांचा अभंग सांगतो की कबड्डी आमचा लाडका देव "कृष्ण याने खेळला होता. परंतु इतर दंतकथांनुसार कबड्डीचा उगम तामिळनाडूमध्ये ४००० वर्षांपूर्वी झाला. याआधी हा खेळ राजकुमारांनी किंवा त्यांच्या नववधूंना त्यांची ताकद दाखवण्यासाठी खेळला होता. कबड्डी हा महाभारताच्या काळापासून भारतीय संस्कृतीचा एक मोठा भाग आहे. काहींचा असा विश्वास आहे की अभिमन्यूच्या स्मरणात कबड्डीचा शोध लागला. हा खेळ विकसित करण्यामागील एक प्रमुख कारण म्हणजे अनेक गटांच्या हल्ल्यांविरुद्ध व्यक्तींकडून बचावात्मक प्रतिसाद विकसित करणे.

कबड्डीला प्राचीन कुस्ती खेळांपैकी एक म्हणून पाहिजे जाते. कबड्डी हा शब्द तामिळ शब्दापासून आला आहे. काई-पिडी, ज्याचा अर्थ आहे "हात पकडणे".



कबड्डी केवळ भारतातच नाही तर बांगलादेशचा राष्ट्रीय खेळ देखील आहे. भारतातील बहुतेक राज्ये हा खेळ खेळतात, परंतु पंजाब, तामिळनाडु, आंध्र प्रदेश, उत्तर प्रदेश, बिहार, महाराष्ट्र, मध्य प्रदेश आणि गुजरात या गावांमध्ये तो जास्त लोकप्रिय आहे. यातील अनेक राज्ये कबड्डीला 'हू तू तू' असेही म्हणतात.

### कबड्डी खेळाचे नियम -

\* हा एक 'अत्यधिक संपर्क खेळ आहे, ज्यामध्ये खेळाडूंचा मुख्य उद्देश म्हणजे त्याच्या प्रतिस्पर्धांच्या कोर्टात जाणे, त्यांना स्पर्श करणे आणि यशस्वीरित्या त्याच्या कोर्टात परत येणे.

\* यावेळी, कबड्डीच्या नावाने जाणारे खेळाडू कबड्डी म्हणून जातात.

\* प्रत्येक सामना ४० मिनिटांचा असतो. यावेळी खेळाडूने विरोधी संघाच्या कोर्टात 'रेड' टाकतात. रेडरला रेड म्हणतात. एखादा खेळाडू त्याच्या विरोधकांच्या दरबारात प्रवेश करताच रेड टाकण्यास सुरुवात होते.

\* रेडर हाताळणाऱ्या विरोधी संघातील खेळाडूला डिफेंडर म्हणतात. डिफेंडरला त्याच्या स्थानानुसार रेडर बाहेर काढण्याची संधी असते. कोणत्याही रेडची कमाल वेळ ३० सेकंद असते. छापेमारी दरम्यान छपा मारणाऱ्याला कबड्डी कबड्डी बोलावे लागते, ज्याला चॅट म्हणतात.

\* एकदा आक्रमणकर्ता डिफेंडरच्या कोर्टात गेला की, रेडर दोन प्रकारे गुण मिळवू शकतो. यात प्रथम बोनस पॉइंट आणि दुसरा स्पर्श बिंदू असतो.

\* सुपर रेड : ज्या रेडमध्ये रेडर तीन किंवा त्याहून अधिक गुण मिळवितो त्याला सुपर रेड असे म्हणतात. हे तीन बिंदू बोनस आणि स्पर्श यांचे संयोजन असू शकते किंवा ते फक्त टच पॉइंट देखील असू शकते.

\* सुपर टॅकल : डिफेंडर टीममधील खेळाडूंची संख्या किंवा तीनने कमी झाली आणि तो संघ एखाद्या रेडरला हाताळण्यात आणि वाद करण्यात यशस्वी ठरला, तर त्यास सुपर टॅकल असे म्हणतात. डिफेंडर टीमला सुपर टॅकलसाठी अतिरिक्त पॉइंट देखील मिळतो. हा पॉइंट आऊट-ऑफ-गेम प्लेयरच्या पुनरुज्जीवनासाठी वापरला जाऊ शकत नाही.

\* बोनस पॉइंट : बचावकर्त्याच्या कोर्टात जेव्हा रायडर

सहा किंवा त्यापेक्षा अधिक खेळाडूंच्या उपस्थितीत बोनस लाइनवर पोहोचला तर रेडरला बोनस पॉइंट मिळतो.

**ऑल आऊट :-** एखाद्या संघातील सर्व खेळाडू आपल्या प्रतिस्पर्ध्याला पूर्णपणे मैदानातून बाहेर काढण्यात यशस्वी ठरल्यास विजयी संघाला २ अतिरिक्त बोनस गुण मिळतात.

**एमटी रेड :-** डिफेंडरला स्पर्श न करता किंवा बोनस स्पर्श न करता बोकल लाईन ओलांडल्यानंतर रेडर परत आला तर ते एमटी रेड समजले जाईन. रिकामी रेड दरम्यान कोणत्याही संघाला कोणतेही गुण मिळत नाहीत.

**डू ओर डार्ई रेड :** एखाद्या संघाद्वारे सलग दोन एमटी रेड घातल्यास तिसऱ्या रेडला 'डू ओर डार्ई रेड' असे म्हणतात. या रेड दरम्यान संघाने बोनस किंवा टच पॉइंट मिळविला पाहिजे. तसे न केल्यास डिफेंडर टीमला एक अतिरिक्त गुण मिळतो.

**टॅकल पॉइंट :** जर एक किंवा अधिक डिफेंडर्स रेडरला ३० सेकंद बचावासाठी कोर्टात ठेवण्यास भाग पाडतात तर त्याऐवजी बचाव पक्षाला एक गुण मिळतो.

**टच पॉइंट :** जेव्हा रेडर एक किंवा अधिक डिफेंडर प्लेयर्सला स्पर्श करून यशस्वीपणे त्याच्या कोर्टात परत येतो तेव्हा टच पॉइंट प्राप्त होतो. हे स्पर्श बिंदू स्पर्श केलेल्या डिफेंडर प्लेयर्सच्या संख्येएवढे असतात. बचाव केलेल्या बचावपटूंना कोर्टामधून बरखास्त केले जाते. कबड्डीसाठी लागणारे मैदान हे १३ मीटर लांबी व १० मीटर रुंदी चे पुरुषांकरिता असते. महिलांकरिता आणि लहान मुलांकरिता १२ मीटर लांब आणि ८ मीटर रुंदीचे मैदान बनविले जाते. मैदान शक्यतो माती व शेणखत यांनी बनविले जाते. परंतु आता मॅट सुद्धा वापरले जाते. मैदानाच्या मध्यभागी एक रेषा आखली जाते. जी मैदानाला दोन समान भागात विभागते. या दोन भागांना कोर्ट असे संबोधले जाते.

### अतिरिक्त वेळ :-

हा नियम वर्ल्ड कप फायनल आणि सेमीफायनल सामन्यांचा दरम्यान आहे. अंतिम सामना आणि उपात्य सामन्यादरम्यान ४० मिनिटांचा सामना बरोबरीत सोडल्यास, खेळासाठी अतिरिक्त कालावधी वाढविला जाईल. उपात्य फेरीचा किंवा अंतिम सामना बरोबरीत सुटल्यास अतिरिक्त ७ मिनिटांचा सामना खेळला जाईल. यावेळी एक मिनिटांच्यज्ञा ब्रेक्सह दोन भागांमध्ये विभागली गेली आहे.

प्रत्येक भाग तीन मिनिटांचा असतो. दोन्ही संघ पुन्हा बारा मिनिटांच्या त्यांच्या पथकातील सात सर्वोत्कृष्ट खेळांडूपैकी सात मिनिटांसाठी स्पर्श करतात. यावेळी कोणत्याही संघाच्या प्रशिक्षकाला 'टाईम आऊट' कोचिंग घेण्याची परवानगी नाही. तथापि, लाइन अंपायर किंवा असिस्टेंट स्कोरर परवानगीने प्रशिक्षक संघाबरोबर राहू शकेल.

अतिरिक्त वेळेत केवळ एका खेळाडूच्या बदलीची परवानगी आहे. या खेळाडूची बदली केवळ एक मिनिटांच्या विश्रांती दरम्यान होऊ शकते. या सात मिनिटांनंतरही सामना बरोबरीत राहिल्यास गोल्डन रेड नियम वापरला जातो.

### आंतरराष्ट्रीय स्पर्धा

**कबड्डी विश्वचषक :-** कबड्डी विश्वचषक आंतरराष्ट्रीय कबड्डी फेडरेशन द्वारे आयोजित एक मैदानी आंतरराष्ट्रीय दर्जाची कबड्डी स्पर्धा आहे. हि स्पर्धा यापूर्वी २००४, २००७, आणि २०१६ मध्ये घेण्यात आली आहे. सर्व स्पर्धा भारताने जिंकल्या आहेत. चॅम्पियनशिप गेमच्या अंतिम फेरीत भारताने इराणचा ३८-३९ असा पराभव करत २०१६ चे जेतेपदक पटकावले होते. जागतिक कबड्डी फेडरेशन या नावाची एक नवीन कबड्डी संघटना स्थापन झाल्यानंतर २०१९ विश्वचषक कबड्डी स्पर्धेत एप्रिल २०१९ मध्ये मलाक्का, मलेशिया येथे आयोजित आली होती. कबड्डीच्या इतिहासातील हा सर्वात मोठा विश्वचषक होता, ज्यात ३२ पुरुष संघ आणि २४ महिला संघांचा समावेश होता.

**प्रो. कबड्डी लीग :-** या लीग ची २०१४ मध्ये स्थापना करण्यात आली. प्रो. कबड्डी लीगला भारतीय टेलिव्हिजनवर पटकन यश मिळाले, २०१४ हंगामात सर्व सामने किमान ४३५ दशलक्ष प्रेक्षकांनी पाहिलेले होते.

**आशियाई खेळ :-** १९९० च्या बीजिंग चीनमध्ये आयोजित आशियाई खेळांपासून, आशियाई खेळ दर चार वर्षात एकदा आयोजित केले जातात. २०१५ पर्यंत भारताने या खेळात एकूण ९ सुवर्णपदके जिंकली आहेत आणि कबड्डीच्या बाबतीत आशियाई खेळांमध्ये नेहमीच प्रमुख भूमिका बजावली आहे. भारतानंतर बांगलादेशाकडे सर्वाधिक पदकांची संख्या आहे. ३ रौप्य आणि ४ कांस्य मिळवून एकूण संख्या ७.

**महिला कबड्डी विश्वचषक :-** २०१२ मध्ये पटना येथे पहिल्या महिला कबड्डी विश्वचषकाचे आयोजन करण्याचा

मान भारताला मिळाला होता. युनायटेड स्टेट्स मेक्सिको आणि कॅनडा सारख्या पाश्चात्य देशांसह एकूण १६ देशांनी या स्पर्धेत भाग घेतला. भारत, इराणसह द्वितीय उपविजेता म्हणून विजेता ठरला. २०१४ मध्येही भारताने अंतिम फेरीत न्यूझीलंडला पराभूत करून विजेतेपद कायम राखले होते.

### भारतीय कबड्डीचे प्रकार :-

भारतात कबड्डी खेळाचे चार सुप्रसिद्ध स्वरूप आहे. हे अमैच्योर फेडरेशन ऑफ इंडिया आयोजित करते.

### संजीवनी कबड्डी :-

या कबड्डीमध्ये खेळांडूचे पुनरुज्जीवन करण्याचा नियम आहे. आक्रमक संघाबाहेर असलेला एक खेळाडू विरोधी संघाचा खेळाडू बाद झाल्यावर पुन्हा जिवंत होतो आणि तो पुन्हा आपल्या संघाच्या वतीने खेळू लागला.

हा खेळ देखील ४० मिनिटांचा आहे. खेळा दरम्यान पाच मिनिटांचा अर्धा वेळ मिळेल. दोन संघात सात खेळाडू उपस्थित आहेत आणि प्रतिस्पर्धांच्या सर्व खेळाडूंना बाद करणाऱ्या संघात बोनस म्हणून अतिरिक्त चार गुण मिळतात.

### जेमिनी स्टाईल :-

कबड्डीच्या या स्वरूपात दोन्ही पक्षात सात खेळाडू उपस्थित आहेत. खेळाच्या या स्वरूपात खेळाडूंना पुनरुत्थान मिळत नाही, म्हणजेच एखाद्या संघाचा एखादा खेळाडू खेळाच्या वेळी मैदानाबाहेर गेला तर तो खेळ संपेपर्यंत तो बाहेरच राहतो.

अशाप्रकारे, ज्या पक्षाला प्रतिस्पर्धांच्या सर्व खेळाडूंना मैदानाबाहेर काढण्यात यश मिळते, तेव्हा त्या संघाला एक गुण मिळतो. अशाप्रकारे हा खेळ पाच किंवा सात गुणांपर्यंत टिकतो, म्हणजेच संपूर्ण गेममध्ये पाच किंवा सात सामने खेळत जातात. अशा सामन्यादरम्यान वेळ निश्चित केलेला नाही.

### अमर स्टाईल :-

अमैच्योर कबड्डी फेडरेशनने आयोजित केलेल्या खेळाचे हे तिसरे स्वरूप आहे. हे स्वरूप बहुधा संजीवनी स्वरूपासारखेच असते. ज्यामध्ये कालावधी निश्चित केलेला नाही.

अशा गेममध्ये खेळाडूला मैदानाबाहेर जाण्याची गरज नसते. बाहेर असलेला खेळाडू मैदानात राहून पुढे

खेळ करतो. आक्रमक संघाच्या खेळाडूला बाद केल्याच्या बदल्यात एक बिंदू मिळतो.

### पंजाबी कबड्डी :-

हा या खेळाचा चौथा प्रकार आहे. हे गोलाकार सीमेत खेळले जाते. या मंडळाचा व्यास ७२ फूट आहे. या कबड्डीला लाँग कबड्डी, सांची कबड्डी आणि गुंगी कबड्डी या तीन शाखा देखील आहेत.

जगभरातील कबड्डी महासंघ

एशियन कबड्डी फेडरेशन

आयिशाई हौशी कबड्डी महासंघ

कबड्डी फेडरेशन ऑफ इंडिया

हौशी कबड्डी महासंघ

\*\*\*



## कुस्ती

सपना आर. बाकोडे  
बी.पी.एड. द्वितीय वर्ष

महाराष्ट्रातील गावाकडचे खेळ म्हटले कि कबड्डी खो-खो, लगोरी असे खेळ समोर येतात. परंतु असाच एक गावाकडील खेळ जो साता समुद्रापलीकडे देखील खेळला जातो, तो म्हणजे कुस्ती होय. कुस्ती खेळ फक्त भारतातच नव्हे तर संपूर्ण जगात खेळल्या जातो. कुस्तीला हिंदी मध्ये 'दंगल' आणि इंग्रजीमध्ये 'रेसलिंग' म्हटल्या जाते. कुस्ती खेळाचा इतिहास -

कुस्ती हा प्राचीन काळापासून खेळला जाणारा खेळ आहे. राजे महाराज्यांपासून ते मुघल साम्राज्य आणि आज पर्यंत कुस्ती हा खेळ खेळला जातो. पूर्वीकाळी याला 'मल्ल युद्ध' म्हणून ओळखल्या जायचे. या खेळासाठी दांडग्या शरीरयष्टी सोबतच चपळ आणि तेज बुद्धिमत्तेची गरज असते.

महाराष्ट्रामध्ये 'महाराष्ट्र केसरी' हि कुस्तीची राज्य स्तरावरील स्पर्धा भरवण्यात येते. इतकेच नव्हे तर गावा गावात जन्ना आणि काही विशेष कुस्ती स्पर्धेचे आयोजन केले जाते.

### कुस्ती खेळाचे मैदान :-

खेळाचे मैदान चौरस किंवा वर्तुळाकार असू शकते. मैदानात लाल माती किंवा रबरी चटई टाकून कुस्ती खेळली जाते.

हल्ली या खेळासाठी वर्तुळाकार रबरी चटईच्या मैदानाचा उपयोग केल्या जातो. यामध्ये एक मध्य वर्तुळ असते. या वर्तुळाचा व्यास १ मी असतो. त्याबाहेर आणखी एक वर्तुळ असते. ज्याचा व्यास ७ मी असतो. त्यानंतर रेड झोन असतो. रेड झोन चा व्यास १ मी असतो. यापासून १.५ मी अंतरावर १२ मी लांबी व रुंदी असलेला चौरस असतो.

**कुस्तीचे प्रशिक्षण :-** ज्या ठिकाणी कुस्ती खेळाचे प्रशिक्षण दिले जाते त्या जागेला आखाडा म्हटल्या जाते. कुस्ती शिकविणाऱ्या प्रशिक्षकांना गुरु किंवा उस्ताद असे म्हणतात. आखाड्यातील लाल मातीला तेल, दुध, तूप आणि ताक

टाकून मरु केल्या जाते. या मातीवर रोज हलके पाणी शिंपडल्या जाते. यामुळे माती निर्जंतुक तर होतेच सोबतच खेळाडूंना दुखापत देखील होत नाही.

खेळासाठी उपयुक्त असलेले व्यायाम येथे शिकविल्या जातो, तसेच विविध डाव-पेच आणि पकड सुद्धा शिकविल्या जाते. मल्लाना विशिष्ट खुराक बदल सांगितल्या जाते. तसेच कुस्तीताला एक पूरक व्यायाम प्रकार मल्लखांब बदल देखील प्रशिक्षण दिल्या जाते.

**कुस्तीचे नियम :-** या खेळाचे नियम साधे आणि सोपे आहेत. हा खेळ दोन खेळाडूंमध्ये खेळला जातो. प्रत्येक खेळाडू आपल्या प्रतिस्पर्ध्याला जमिनीवर लोळवण्याचा प्रयत्न करत असतो. विजयी होण्यासाठी प्रतिस्पर्धाचा खांदा आणि कंबर जमिनीवर टेकवावी लागते. कुस्तीचा सामना सारख्या वजन गटातील खेळाडूंमध्ये खेळला जातो. मुक्त कुस्ती स्पर्धा ही १२ मिनिटांची असते. या वेळेत जो खेळाडू जास्तीत जास्त गुण मिळवतो. त्याला विजयी घोषित केल्या जाते. विजयी खेळाडूच्या खेळात दोष आढळल्यास कमी गुण असलेला खेळाडू विजयी ठरतो.

खेळा दरम्यान नियमांचे पालन होत आहे कि नाही हे बघण्यासाठी पंच उपस्थित असतात. खेळाडूचा डाव आणि पकड यावर पंच गुण देतात.

**कुस्तीतील डाव :-**

या खेळात अनेक डाव-पेच असतात जसे कि, धोबीपछाड, उभा कलाजंग, आतील टांग, निकाल इ. खेळाडू कुठला डाव वापरून समोरील खेळाडूला चित करतो हे पाहण्यासारखे असते. यातील काही डावांना अधिक गुण दिले जातात.

**भारतातील कुस्ती खेळाडू :-**

कुस्ती खेळाडू म्हटलं कि आपल्याला खाशाबा जाधव यांचे नाव आठवतं. होय खाशाबा म्हणजे १९५२ च्या ऑलिम्पिक स्पर्धेमध्ये कास्य पदक मिळविणारे पहिले भारतीय कुस्ती मल्ल दारा सिंह हे देखील कुस्तीतील एक नामांकित पैलवान.

भारतातील काही कुस्ती मल्ल :

१. बजरंग पुनिया
२. सुशील कुमार
३. योगेश्वर दत्त

४. सुमित मलिक
५. राहुल आवारे
६. रवी कुमार इ.

या खेळात महिला देखील मागे नाहीत. भारतातील काही महिला कुस्ती खेळाडू :

१. साक्षी मलिक
२. बबिता फोगाट
३. विनेश फोगाट
४. दिव्या काकरण
५. ललिता सेहरावत इ.

\*\*\*





## मल्लखांब

श्रुति प्रकाश बडरे  
बी.पी.एड.द्वितीय वर्ष

### महाराष्ट्रीय व्यायामप्रकार :-

व्यायाम प्रकार हा प्राचीन असून मानसोल्लासात (सु. १९२९) याचा निर्देश आढळतो. कुस्तीमध्ये प्राविण्य मिळविण्याच्या उद्देशाने मल्ल विशिष्टास हे नाव पडले. आधुनिक काळात दुसऱ्या बाजीराव पेशव्यांचे व्यायामशिक्षक बाळभटदादा देवधर (सु. १७८०-सु. १८५२) ह्यांनी चपळता, लवचिकपणा, डावपेचात्मक सफाई इ. गुणांच्या वाढीबरोबरच त्याचा दमही वाढवा या उद्देशाने बाळभटदादांनी मल्लखांबावरील!

मल्लखांबावरील कसरतीचे एकूण १६ गट :-

मल्लखांबावरील कसरतीचे एकूण १६ गट पडतात. या प्रत्येक गटामध्ये अनेक उपप्रकार आहेत. या मूलभूत गटांचा थोडक्यात परिचय पुढे.

**१) अढी :** मल्लखांबाच्या कसरतीचा प्राथमिक प्रकार, मल्लखांबावर विविध प्रकारे पकड घेऊन व शरीर उलटे करू पोट मल्लखांब विळखा घालण्याच्या क्रियेला अढी घालणे असे म्हणतात. या अढ्यांतून पुन्हा जमिनीवर उतरण्याचे अढीनुसार भिन्नभिन्न प्रकार आहेत. खांदा, अढी, कानपकड अढी इत्यादी. ह्याचा उपयोग कुस्तीत होतो. तसेच अश्वारोहणात पायाने घोड्यास पकडून ठेवताना होतो. या उढ्यांनी.

**२) तेढी :-** मल्लखांब विविध प्रकारे पकडून शरीर उलटे करून मल्लखांबाकडे पाठ करून एका विशिष्ट पद्धतीने मल्लखांबास विळखा घालून नंतर मल्लखांबावरून खाली उतरतात. या उढ्यामुळे पोटातील स्नायू, दंड, बंगल इ. ठिकाणच्या स्नायूंना व्यायाम होतो.

**३) बगली :-** मल्लखांब बगलेत निरनिराळ्या तऱ्हांनी पकडून तेढी मारण्यास 'बंगली' असे म्हणतात.

**४) दसरंग :-** मल्लखांबावर दसरंग करीत असताना हाताची व पायाची पकड कायम ठेवून वरचेवर शरीर फिरवून एका बाजूवरून दुसऱ्या अनेक प्रकार आहेत.

**५) फिरकी :-** मल्लखांबावर दसरंग करीत असताना हाताची व पायाची पकड कायम ठेवून वरचेवर शरीर फिरवून एका बाजूवरून दुसऱ्या अनेक प्रकार आहेत.

**६) सुईदोरा :-** सुईमध्ये दोरा ज्याप्रमाणे ओवतात, त्याप्रमाणे हाताने मल्लखांब पकडून दोन हातातील जागेतून पाय पुढे घालून पलटी ह्याचे देखील अनेक प्रकार आहेत.

**७) वेल :-** हाताच्या व पायाच्या विशिष्ट पकडीच्या सहाय्याने त्या पकडी सतत बदलत हळूहळू वर चढत जाणे, या क्रियेला 'वेल' असे खेळाडू मल्लखांबावर चढत जातो. उदा. साधीचा वेल, मुरडीचा वेल, नकीकसाचा वेल इत्यादी.

**८) उतरती :-** ही वेलाच्या विरुद्ध पद्धतीची हालचाल आहे. वेलाप्रमाणे पकडी बदलत या क्रियेत मल्लखांब खाली घसरत घसरत येतो.

**९) झाप :-** ही वेलाच्या बोंडावर उभे राहून अथवा बसून पतंगी, विविध फरारे अशा प्रकारांतून मल्लखांबापासून दूर फेकले जाऊन म्हणतात.

**१०) फरारे :-** मल्लखांबावर हातांनी विविध प्रकारे धरून व पाय दूर ताठ करून तोल सांभाण्याच्या क्रियेला फरारे असे म्हणतात. क्वचित आकडी, गुरुपकड, बजरंग-पकड इत्यादी.

**११) आसने :-** निरनिराळ्या प्रकारची आसने मल्लखांबाच्या अंगापासून बोंडापर्यंत विविध प्रकारे करता येतात. उदा. पद्यासन, गरुडासन.

**१२) आरोहण-उड्या :-** मल्लखांबापासून काही अंतरावरून पळत येऊन अथवा मल्लखांबाच्या शेजारी उभे राहून, अथवा उडी मारून अथवा तेढीत पकडणे यांना आरोहण-उड्या असे म्हणतात. यात घोडा, अढी, घोडा, तेढी, सुकळी अढी, गुलाट अढी इत्यादींचा समावेश आहे.

**१३) उड्या :-** मल्लखांबावरून विविध प्रकारे दूर उड्या मारून जमिनीवर उतरण्याच्या क्रियेला 'उड्या' असे म्हणतात.

मल्लखांबावरून विविध प्रकार केल्यानंतर उतरण्याचे अनेक प्रकार आहेत. त्यामध्ये मुख्यत्वे अढीच्या स्थितीमधून कलाट, त्याचप्रमाणे प्रकारांमध्ये नावीन्य आणण्याच्या दृष्टीने मल्लखांबावरून पुढे अथवा मागे गुलाट मारणे यासारखे नवीन प्रकार केले जातात.

मल्लखांबाचे बावीस प्रकार :-

\* **वेताचा मल्लखांब** :- शरीराची लवचिकता व संतुलन राखण्याच्या दृष्टीने वेताचा मल्लखांब फार उपयुक्त असतो. सुमारे ३ ते ४ मी. लांबीच आसने व फरारे या गटांतील प्रकार करणे शक्य असते. वेताऐवजी जाड दोर वापरूनही मल्लखांब कसरती केल्या जातात.

\* **टांगता मल्लखांब** :- १.५ ते २ मी. उंचीचा लहान आकाराचा हा मल्लखांब छतापासून दोरीने टांगला जातो. या मल्लखांबावर प्रामुख्याने टांगलेला असल्याने तो स्वतःभोवती तसेच वर्तुळाकृती फेऱ्यातही फिरत असल्याने खेळाडूला विशेष कौशल्य आत्मसात करावे लागते.

\* **निराधार मल्लखांब** :- केवळ १ ते १ १/२ मी. उंचीचा हा मल्लखांब बुंध्यात तिरपा छोट घेतलेला असतो. तो जमिनीत पुरता पाटावर जातो. यावर आसने आणि फरारे या गटांतील प्रकार प्रामुख्याने केले जातात. मल्लखांबास कोणताही आधार नसल्याने खेळाडूस आपले यासारखी व्यायाम कौशल्ये यामुळे साध्य होतात. याबरोबरच बाटलीवरील पलित्याचा, हत्यारी, मल्लखांब इ. प्रकारही काहीसे प्रचलित आहेत.

**मल्लखांबावरील मनोरे** :- प्रामुख्याने प्रात्यक्षिकांसाठी मल्लखांबावर मनोरे सादर केले जातात. या प्रकारात एकाच वेळी १० ते २० खेळाडू आणि कमळ, देऊळ, मत्स्याकृती, गरूड, उडत्या आकृत्या इ. प्रकारचे मनोरे सादर करतात. अत्यंत आकर्षक असे हे मनोरे व्यायामाच महत्व आहे अशा मनोऱ्यांच्याही स्पर्धा घेतल्या जातात.

मल्लखांबावरील कसरतीमुळे व्यक्तीमध्ये शारीरिक सृष्टता, लवचिकपणा, चपळपणा, संतुलन, साहस इ. गुण वाढीस लागतात. शरीराचे व्यायाम मिळतो. तद्रूपत यकृत, मूत्रपिंड, प्लीहा इ. अवयवांची कार्यक्षमता वाढते व रक्तभिसरण क्रिया सुधारते. कुस्तीप्रमाणेच जूदो व्यायामप्रकार उपयुक्त ठरतो.

\*\*\*



## भारतीय कुस्तीचा इतिहास

निवृत्ती कोचर्ड  
बी.पी.एड. द्वितीय वर्ष

कुस्ती हा भारतातील सर्वात जुन्या खेळांपैकी एक आहे. लोक कुस्तीमध्ये अनेक प्रादेशिक शैली आणि भिन्नतादेशात अस्तित्वात आहेत. भारतीय कुस्तीपटूंनी फ्रीस्टाईल कुस्तीमध्ये आंतरराष्ट्रीय स्पर्धांमध्ये अनेक पदके जिंकली आहेत.

कुस्ती हा महाराष्ट्रामध्ये खेळल्या जाणाऱ्या प्रसिद्ध खेळांपैकी एक आहे.

भारतात प्राचीन काळापासून कुस्ती लोकप्रिय आहे. हा प्रामुख्याने शारीरिकदृष्ट्या तंदुरुस्त राहण्याचा व्यायाम होता.

कुस्तीपटू परंपरेने लंगोट वापरतात. महाभारतातील प्रमुख पात्रांपैकी एक, भीम हा त्या काळातील एक महान कुस्तीपटू मानला जात होता आणि इतर काही महान कुस्तीपटूंमध्ये जरासंध, कीचक आणि बलराम यांचा समावेश होता.

भारतात कुस्तीला दंगल असेही म्हणतात आणि हे कुस्ती स्पर्धेचे मूळ स्वरूप आहे. पंजाब आणि हरियाणामध्ये याला कुस्ती असेही म्हणतात.

पंजाब आणि हरियाणामधील कुस्ती गोलाकार कोर्टात मऊ मैदानावर होते ज्याला पंजाबीमध्ये "आखारा" म्हणतात. एकाच्या मागचा भाग (पाठ) जमिनीला स्पर्श करेपर्यंत दोन पैलवान कुस्ती खेळत राहतात. राजे महाराजांच्यापासून ते मुघल साम्राज्य आणि आज पर्यंत कुस्ती हा खेळ खेळला जातो. पूर्वीकाळी याला 'मल्ल युद्ध' म्हणून ओळखल्या जायचे. या खेळासाठी दांडग्या शरीर्यष्टी सोबतच चपळ आणि तेज बुद्धिमत्तेची गरज असते.

खेळाचे मैदान चौरस किंवा वर्तुळाकार असू शकते. मैदानात लाल माती किंवा रबरी चटई टाकून कुस्ती खेळली जाते. हल्ली या खेळासाठी वर्तुळाकार रबरी चटईच्या मैदानाचा उपयोग केल्या जातो. यामध्ये एक मध्य वर्तुळ असते. या वर्तुळाचा व्यास १ मी. असतो. त्याबाहेर आणखी एक वर्तुळ असते. ज्याचा व्यास ७ मी असतो. त्यानंतर रेड झोन असतो. रेड झोन चा व्यास १ मी असतो. या पासून १.५ मी अंतरावर १२ मी लांबी व रुंदी असलेला चौरस असतो.

\*\*\*



## वजन नियंत्रणात ठेवण्यासाठी वर्कआउट आणि आहार या दोघेचे महत्त्व

मोहम्मद लाईक  
बी.पी.एड. प्रथम वर्ष

वजन नियंत्रणात ठेवण्यासाठी ८० टक्के पोषक आहार आणि २० टक्के फिटनेसची आवश्यकता असते. वजन कमी करण्यासाठी वर्कआउट आणि आहार या दोघेचे महत्त्व आपण या लेखाद्वारे.

वजन घटवण्यासाठी कित्येक लोक डाएट योग्य पद्धतीने फॉलो करतात तर याउलट काही जण खाण्यापिण्यावर चांगलाच ताव मारतात पण जिममध्ये भरपूर वर्कआउट देखील करतात. पण जर तुम्हाला आरोग्य निरोगी ठेवण्याचे असेल तसंच फिट राहण्याची इच्छा असल्यास दैनंदिन आयुष्यामध्ये एक्सरसाइज आणि डाएट या दोन्ही गोष्टी महत्वाच्या आहेत, हे लक्षात घ्या. कारण पोषक आहार आणि नियमित व्यायाम केल्यास शरीर निरोगी राहण्यास मदत मिळते.

भूक लागल्यानंतर आपण खाद्यपदार्थांचे सेवन करतो. पण नेमके काय खाल्ले पाहिजे, यावर लक्ष केंद्रित करत नाही. तसंच काही जण शारीरिक क्रियांकडेही पूर्णपणे दुर्लक्ष करतात. वजन कमी करण्यासाठी एक्सरसाइज आणि डाइटची भूमिका किती महत्वाची आहे, हे आपण जाणून घेऊया...

धावपळीच्या आयुष्यामध्ये कित्येकांना शांतपणे जेवणाचा आस्वाद घेण्यासाठी पुरेसा वेळ मिळत नाही. त्यांच्यासाठी व्यायाम करणे जवळपास अशक्यच गोष्ट. तसंच पोषक आहाराचे सेवनच केलं नाही तर तुम्ही वर्कआउट कसे करणार? हेल्दी डाएट फॉलो केल्यानंतरच एखादी व्यक्ती योग्य पद्धतीने एक्सरसाइज करू शकते. आपण ज्या स्वरूपात आहाराचे सेवन करत आहात, त्याचा फिटनेसऐवजी आपल्या शरीरावर अधिक प्रभाव पडतो. यासाठी पौष्टिक आहार तसंच वेळेवर जेवल्यास शरीर फिट राहण्यास मदत मिळू शकते. जर आपण आपल्या

दैनंदिन आहारामध्ये मर्यादित स्वरूपात कॅलरीचे सेवन केलं तर आपण फिट राहू शकता.

आपल्या आहारात अधिक प्रमाणात प्रथिनांचा समावेश करा. कॅलरी आणि चरबीयुक्त पदार्थांचे सेवन करणं टाळा. डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार अशा प्रकारचे डाएट फॉलो केल्यास आपण कसरतीविनाही फिट राहू शकता.

\*\*\*





## क्रीडा व्यवस्थापण खेळाडूसाठी कोअरचे नविन क्षेत्र

दर्शन शं. रोकडे  
बी.पी.एड.द्वितीय वर्ष

नुसत खेळुन पोट भरणार का तुझ? प्रत्येक खेळाडूला त्याच्या आयुष्यात एकदातही या प्रश्नाला सामोरे जावे लागतेच. मग त्यांचे आई वडील असोत, कुटुंबीय असोत व हितचिंतक असोत, कुणी ना कुणी प्रश्न करतोच आणि ती रास्तही असते. कारण एक काळ असा होता कि केवळ खेळामध्ये सहभागी होऊन पोट भरणे अशक्य असायचे. उपजिविका करण्यासाठी मग दुसरा कोणता तरी मार्ग खेळाडूस स्विकारावा लागायचा. मग एकतर नौकरी अथवा व्यवसाय. तोही त्याच्या मनाप्रमाणे मिळेलच यांची शाश्वती नसायची. मैदानावर आपल्या चापण्याने व कौशल्याने इतरांना जिंकणारा खेळाडू सामना झाल्यावर एखाद्या सरकारी कार्यालयात अथवा खाजगी ठिकाणी त्याच्या शैक्षणिक योग्यतेनुसार काम करतांना दिसत असे. जागतिकीकरणाच्या रेट्यामुळे क्रीडा क्षेत्रात देखील आमुलाग्र बदल घडू लागले. याचाच परिपाक म्हणून २००८ मध्ये भारतात इंडियन प्रिमीयर लिंग या टी-२० क्रीडाचा उदय झाला. त्याआधीच झालेला पहिला पहिला टी-२० क्रिकेट विश्वचषक भारताने जिंकला असल्याने भारतात क्रिकेटच्या या फॉर्मॅटची लोकप्रियता शिगेला पोहचली होती. टी-२० च्या उदयासोबत भारतीय क्रीडा जगतात. क्रीडा व्यवस्थापन या नविन क्षेत्राचा देखील प्रवेश झाला आणि क्रीडा व्यवस्थापन हे आपल्या क्रीडा क्षेत्राचा एक अविभाज्य घटक बनले. अर्थात आय.पी.एल. आधि सुद्धा भारतात एशियन गेम्स कॉमनवेलथ गेम्स यांचे आयोजन करण्यात आले होते. परंतू या सर्व स्पर्धा शास्त्रीय स्तरावर आयोजित केल्या असल्या कारणाने यामध्ये सर्व सामान्य लोकांना त्यांच्या आयोजनात फार वाटा मिळाला नव्हता.

क्रिकेटचा आय.पी.एल. प्रयोग यशस्वी झाल्याने त्याचे लोन हळूहळू फुटबॉल, कबड्डी, हॉकी, अशा अनेक

खेळामध्ये पसरले आणि आता केवळ राष्ट्रीय स्तरावरच नाही तर अगदी गावोगावी अशा लीग आयोजित केल्या जातात. अर्थात या लीग आयोजित करणे ही काय, सोपी गोष्ट नाही. स्पर्धेसाठी प्रायोजक शोधने, स्पर्धांचे संघ निवडणे, स्पर्धेसाठी मैदाने तैयार करणे, सर्व टीमचे वाहतुक व राहण्याची सोय करणे, भोजनाची व्यवस्था करणे, स्पर्धेचे वेळापत्रक बनविणे, स्पर्धेची जाहिरात करणे तसेच त्याचे प्रेक्षपण हक्क यांचे विसरण करणे अशा अनेक एक ना अनेक गोष्टी आयोजकांना कराव्या लागतात. यासाठी या विषयातील तज्ञ अनुभवी, व्यक्तींची चणचण भासत असल्याने क्रीडा व्यवस्थापकांची अतिशय मोठी गरज आज भासत आहे. सामन्यांचे व्यवस्थापन करतांना क्रीडा क्षेत्राची निगडीत अनेक गोष्टीची बारकाईने माहिती असणे गरजेचे असते. जो व्यक्ती क्रीडाव्यवस्थापन या दोन्ही गोष्टी चांगल्या रितीने जाणतो त्याला सध्या खुप मागणी आहे. भारतीय क्रीडाक्षेत्र अतिशय वेगाने वृद्धिंगत होते आहे.

फिक्कीच्या एक अहवालानुसार साल २०२२ पर्यंत भारतातील क्रीडा क्षेत्रात ५० लक्ष इतक्या कुशल मनुष्यबळाची गरज लागणार आहे. दिल्ली, मुंबई, चेन्नई, कोलकाता, हैद्राबाद, कोची यासारखी सदरे क्रिडा हब बनलेली आहेत. या सहरात क्रीडा व्यवस्थापकांना अतिशय मागणी आहे. त्याचसोबत आजकाल छोट्या शहरात देखील जागोजागी जीम, स्पोर्ट्स क्लब चालू होत आहेत व त्या ठिकाणी देखील तज्ञ मानसांची वानवा ज्ञानवत आहे. फिक्कीच्या २०१४ च्या अहवालानुसार साधारणपणे ११०० खेळाडूमागे ५५ क्रिडा प्रशिक्षके, १५ ट्रॅक व फोल्ड एक्सपर्ट, ५० ट्रेनर्स, २२ क्रीडा आहार एक्सपर्ट, ११ क्रीडा मानसोपचार तज्ञ, १०६ स्ट्रॅथ ट्रेनर्स आणि याचसोबत स्पर्धा व्यवस्थापक क्रीडा छायाचित्रकार, क्रीडा पत्रकार, क्रीडा कायदा तज्ञ असे वेगवेगळे लोक लागतात. एवढ्या प्रचंड प्रमाणात रोजगार उपलब्ध होऊनही सर्वसामान्य क्रीडापटू या क्षेत्रात जात नाही याचे एकमेव कारण म्हणजे या क्षेत्राबद्दलची माहितीच नसते आणि त्याला मिळत देखील नाही. क्रीडा क्षेत्रातील खेळाडूचा वावर हा काही वर्षांपुरत असते. एकदा का वय झाले कि निसर्ग नियमानुसार त्याला त्यातून निवृत्ती तर द्यावीच लागते अथवा खेळातून झालेल्या इजांमुळे बाहेर पडावे लागते. अशा खेळाडूंनी खरे तर क्रीडा



व्यवस्थापण तसेच निगडीत इतर क्षेत्रात उडी मारायला हवी व स्वतःहाचे आयुष्य बदलून टाकायला हवे.

आजमिसीस भारतामध्ये जवळपास ५२ रीतसर नोंद असलेल्या राष्ट्रीय स्पोर्ट्स फेडरेशन आहेत. या संस्था सतत व्यवसायिक खेळ व्यवस्थापकांच्या शोधात असतात. खेळाचे व स्पर्धेचे मार्केटिंग, ब्रँडिंग याला प्रचंड वाव आहे आणि यासाठी वेगवेगळ्या व्यावसायिक कंपन्यांची मदत घेतली जाते. या कंपन्यामधून प्रचंड रोजगार उपलब्ध आहे. याशिवाय खेळांचे व खेळाडूंचे पल्बिक रिलेशन व्यवस्थापन करणाऱ्या अनेक कंपन्या आहेत. मोठे मोठे खेळाडू जसे कि महेंद्रसिंह धोनी, विराट कोहली, सिंधू, सायना यासारख्या ग्लोबला खेळाडूंचे पल्बिक रिलेशन पाहणाऱ्या व्यावसायिक कंपन्यांना आज विविध क्रीडा ऑर्गनायझेशन या व्यावसायिक होत असून त्या स्वतःहाचा मुख्य कार्यकारी अधिकारी अर्थात CEO नेमत आहेत. एकंदरीत अश्या वेगवेगळ्या प्रकारे रोजगार उपलब्ध असतांना त्यांची माहिती नसल्याने व आवश्यक ती शैक्षणिक अर्हता नसल्याने गुणवत्ता पूर्ण खेळाडू या संधी गमावत आहेत. व ना इलाजाने त्या व्यक्तीच्या खेळाशी दुरान्वयाने संबंध नाही त्यांच्या हातात सारी सुत्रे जात आहेत विविध क्रीडा संघटनांच्या अध्यक्षपदी राजकारणी लोकांची नियुक्ती होणे हे त्यांचेच धोतक आहे.

क्रीडा व्यवस्थापन हे एक नवे शास्त्र आहे. जे विद्यार्थ्यांना व्यवस्थापनाची तत्वे क्रीडा व त्यांच्या स्पर्धांना लागू करून त्यायोगे स्पर्धामधून मिळणारे उत्पन्न वाढवण्यास मदत करते व पर्यायाने संयोजकांना व क्रीडापटुंना मिळणाऱ्या मानधनात वाढ करवून देते. क्रीडा व्यवस्थापनाने अभ्यासक्रम देशात फार कमी ठिकाणी शिकविले जाते. साधारणतः पदवी, पदव्युत्तर, व डॉक्टरेट्स लेव्हल अश्या तीन स्तरावर हे शिक्षण उपलब्ध असून पदवी अभ्यासक्रम हा ३ वर्षे पदव्युत्तर अभ्यासक्रम हा २ वर्षे तसेच डॉक्टरेट अभ्यासक्रम हा साधारणतः ४ ते ५ वर्षे इतक्या कालावधीचा असतो. कोणतीही पदवी असलेला उमेदवार क्रीडा व्यवस्थापनामध्ये पदव्युत्तर शिक्षण होऊ शकतो. अर्थात ज्याच्याकडे क्रीडा व्यवस्थापनात किंवा बी.बी. ए. ही पदवी आहे. त्यांना हमखास हा अभ्यासक्रम उपयोगी पडू शकतो.

\*\*\*



## योगसाधना आणि साधक-बाधक तत्वे

अंजू अंकुशराव झाडे  
डि.वाय.ए.डी. विद्यार्थी

“योगश्चित्तवृत्ति निरोधः” म्हणजेच चित्तवृत्तिचा निरोध म्हणजेच योग होय, असे म्हटल्या जाते. योग साधनेत लिन असलेला योगी चित्तवृत्तिवर नियंत्रण करण्याच्या कार्यालाच आपली दिनचर्याचा आधार बनवितो. या उद्देशाच्या पूर्तीसाठी तो आवश्यक रूपात यम-नियमाचे पालन करून योगासन तसेच यौगिक क्रिया संपन्न करीत योग साधनेच्या शिखराकडे वाटचाल करतो. साधनेचा हा मार्ग त्याला समाधिच्या माध्यमातून परम लक्ष्य मोक्ष म्हणजेच परमात्म्याशी मिलन करण्याच्या प्रक्रियेत सहाय्यक ठरतो. योगसाधनारूपी कठीण तपामध्ये साधकाचा दृढ निश्चय, साधनारूपी कर्म तथा मन, वचन, कर्माची पवित्रता त्याला साथ देते. या सर्व प्रक्रियेत साधकाला साधनाच्या रूपात शरीराचे स्वास्थ्य आणि योग्य कार्यक्षमता अत्यंत आवश्यक आहे. शरीररूपी साधनाला स्वस्थ आणि निरोगी बनविण्यासाठी योग्य आणि उचित आहार घेणे आवश्यक आहे. योग्याला आपल्या आहारविषयी त्याचप्रमाणे साधक-बाधक तत्वांविषयी अधिकच सर्तक राहाणे गरजेचे आहे. त्याचे खान-पान, आहार-विहार सर्व दृष्टीने असा पाहिजे की त्याच्या योगसाधनेत आणि उद्देशांच्या पूर्तीमध्ये सहाय्यक ठरेल.

भोजनाविषयी घेरंडसंहितेत लिहीले आहे -

“मिताहारं बिना यस्तु योगरम्यं तुकारयेत ?

महारोगो भवेतस्य किञ्जिदयोगो न सिध्यति।”

म्हणजेच जो साधक कमी अन्न न खाता योगासने करतो त्याला काहीही साध्य होत नाही आणि उलट त्याच्या शरीरात अनेक प्रकारचे रोग उद्भवू लागतात. हा यौगिक जीवनशैलीचा मूळ आधारस्तंभ आहे.

योगाभ्यास करणाऱ्या लोकांनी कमी खाणे जेणेकरून पाचक अवयांवर जास्त भार पडणार नाही. रात्रीचे जेवण हलके असावे.

योगसाधना आध्यात्मिक लक्ष्यासाठी असो किंवा भौतिक संपन्नता हेतूनप्रद असो दोन्ही प्रक्रियेत बाधा येणे स्वाभाविकच आहे. म्हणून साधनकाने या बांधाना जाणून घेऊन काही साधक-बाधक तत्वे आहेत त्यावर नियंत्रण ठेवायला पाहिजे.

योगसाधनेतील बाधक तत्वे :-

**हठप्रदीपीकेनुसार -**

“अत्याहार : प्रयासश्चयप्रजल्पो नियमग्रहः ।

जबसंडडगश्चत्योत्यं च षडभिर्योगो विनश्यति।।”

अर्थात :- अधिक भोजन, अधिक श्रम, अधिक संभाषण, नियम पालनात आग्रह, अधिक लोकसम्पर्क तसेच मनाची चंचलता या सहा गोष्टी योगाला नष्ट करण्यास तत्व आहे. अर्थात योगमार्गाच्या प्रगती मध्ये बाधक तत्व आहेत.

१) अत्याहार :- जेवढी क्षुधा आहे त्यापेक्षा जास्त प्रमाणात भोजन करणे याला अत्याहार म्हटले जाते. त्याचा त्याग करणे योग्यासाठी परम आवश्यक आहे.

२) प्रयास :- एका मर्यादे पलीकडे तन, मन आणि वाणीचे परिश्रम म्हणजेच प्रयास होय. हे कृत्य हठयोग्यासाठी त्याज्य आहे.

३) प्रजल्प :- प्रमाणापेक्षा अधिक भाषण किंवा संभाषण म्हणजे प्रजल्प होय. याला बहुभाषण असेही म्हणतात. यामुळे लोक सम्पर्कामध्ये वृद्धी होऊन नकारात्मक वृत्ति जसे इर्ष्या, प्रवेश, लोभ, राग, मोह आदि उत्पन्न होऊन योगमार्गात बाधा येऊ शकते.

४) नियमाग्रह :- नियमांचे दुराग्रहाने पालन करणे जसे की थंड पाण्यानेच स्नान करणे, सकाळीच स्नान करणे, जेवणात फक्त दूध किंवा फळ किंवा कोणतेही एकच अन्न ग्रहण करणे, यासारख्या नियमांचे दृढतेने पालन करण्याचा आग्रह करणे म्हणजे नियमाग्रह होय. हे सुद्धा योगासन साधनेत बाधक मानले जाते.

५) जनसंग :- म्हणजेच निरर्थक पुरुष इत्यादींची संगत, या कृत्यामुळे हठयोग्याच्या चित्तात काम, क्रोध, राग, द्वेष, लोभ, अहंकार, मोह इ. विकार उत्पन्ने होऊन त्याच्या साधनेच्या मार्गात विघ्न निर्माण करू शकतात. म्हणूनच योग्याने या कृत्यांपासून दूर रहावे.

६) ल्यौल्य :- इंद्रियांच्या चपळतेला ल्यौल्य म्हणतात. प्राण्यांची दहा इंद्रिये असतात. या दहापैकी कोणत्याही

एका इंद्रियात किंवा सर्व इंद्रियांमध्ये चपळता आली तर साधकाच्या बुद्धीचे व मनाची स्थिरता नष्ट होते. स्थिरता नष्ट झाल्याने किंवा स्थैर्य नाशामुळे साधकाच्या साधनेत विघ्न बाधा उपस्थित होणे स्वाभाविकच आहे.

याशिवाय योगशास्त्रानुसार

१) व्याधी :- धातू, रस, इंद्रिये यांची विषमता

२) स्तयान :- सत्कर्माविषयी अप्रति

३) संशय :- एकाच विषयात दोन प्रकारचे परस्परभिन्न ज्ञान.

४) प्रमाद :- समाधीच्या साधनांचे आचरण न करणे

५) आलस्य :- शरीर किंवा चित्ताच्या जडपणामुळे योगाभ्यासासाठी प्रवृत्त न होणे

६) अविरति :- वैराग्याचा अभाव अर्थात विषयांमध्ये राग

७) भ्रान्तिदर्शन :- विपरीत ज्ञान होणे

८) अलब्धभूमिकत्व :- समाधीची प्राप्ती न होणे

९) अनवस्थितत्व :- समाधी प्राप्त झाल्यानंतरही पुन्हा चित्त स्थिर न होणे.

हे सर्व चित्ताला विक्षिप्त करतात त्यामुळे त्याला चित्ताचा विक्षेप किंवा योगाचे अंतराय किंवा विघ्न असे म्हटले जाते, या विक्षेपासोबत उत्पन्न होणारे आणखी काही विक्षेप सुद्धा आहेत.

१) दुःख :- आध्यात्मिक, आधिभौतिक व आधिदैविक

२) दौर्मनस्य :- इच्छापूर्ती न झाल्याने होणारा चित्ताचा क्षोभ.

३) अइमेजयत्व :- शरीराच्या अंगाचे कंपन

४) श्वासप्रश्वास :- प्राणायाम करत असतांना इच्छेच्या विरुद्ध श्वासाचे आत व बाहेर निघणे

हे वरील सर्व निक्षेप योगसाधनाच्या योगसाधनेत प्राय : येत असतात.

योगसाधनेतील साधक तत्वे :-

“उत्साहात्साहसाद्धैयात्तत्त्वज्ञानाच्च निश्चयात् ।

जनसंगपरित्यागात्षडभिर्योग : प्रसिद्धयति ।।

हठयोगप्रदीपीकेत वरील श्लोकानुसार साधक तत्वांचा उल्लेख दिसून येतो.

१) उत्साह :- “मी विषयाकडे धावणाऱ्या माझ्या मनाला थांबविणारच” अशा संकल्पयुक्त उधमाला “उत्साह” म्हणतात.

२) साहस :- कोणत्याही कार्याविषयी त्याची साध्यता व असाध्यता यांचा विचार करून साध्यता लक्षात आली की तात्काळ निर्णय घेण्याची साधकाची प्रवृत्ती म्हणजे 'साहस' होय.

३) धैर्य :- जीवनात कधी ना कधी हे कार्य पूर्ण होईलच अशा प्रकारचा स्थिर विश्वास म्हणजे धैर्य होय.

४) तत्वज्ञान :- हे समस्त सांसारिक विषयभोग असत म्हणजेच मिथ्या आहे आणि एकमात्र ब्रह्मच सत्य आहे असे साधकाचे ज्ञान हे वास्तविक ज्ञान आहे आणि यालाच 'तत्वज्ञान' म्हटले जाते.

५) निश्चय :- सर्व शास्त्रे आणि गुरुच्या उपदेशावर श्रद्धा व विश्वास ठेवून कार्याला सुरुवात करणे याला 'निश्चय' म्हटले जाते.

६) जनसङ्ग परित्याग :- योगशास्त्रात प्रतिपादित केलेल्या सिद्धांतांच्या विरुद्ध विचार ठेवणारे विचारवंत आणि अनाचारी, दुष्टजनांच्या संगतीचा परित्यागच जनसङ्ग परित्याग म्हणवितो.

शास्त्रकार साधकाला आश्वस्त करतात की उपरोक्त सहा गुणांच्या सोबत केलेली योगसाधना अवश्य फलदायी होते. योगसाधकाने आपल्या योगसाधनेत बाधक तत्वांचा त्याग करून सर्व साधक सत्वांचा अंगिकार केल्यास योगसाधना ही फलश्रुत होते.

\*\*\*



## खेळाने मला काय दिले ?

अभिजीत दि. पवार  
डि.वाय.ए.डी. विद्यार्थी

'मला खूप जण विचारतात की तुला खेळाने काय दिलं याच उत्तर हे आपल्या सर्व क्रीडापटूंच्या, क्रीडाप्रेमींच्या वतीने हा एक प्रयत्न करतो आहे.

खेळाने मला काय दिले ?

मोठं नाव ? State ? किंवा

नाही ? ते तर मी माझ्या हिमतीवर कमावले आहे खेळाने मला चांगले गुरू, चांगले संस्कार, चांगले मित्र तसेच बाहेरच्या वाईट संगतीपासून दूर ठेवले, जीवनामध्ये कितीही हरवून जाण्याचे वाईट प्रसंग आले, तर खचून जायचे नसते हे मला खेळाने जगायला शिकविले.

जीवनामध्ये अपयश पचवायचे बाळकडू हे खेळामुळे निर्माण झाले जर आपल्या जीवनामध्ये आपण जिंकलो तर यशाने हुरळून जायचे नसते जर आपण हारलो तर नाराज होयचे नसते पुन्हा उठून कामाला लगायचे असते आणि यशाच्या दिशेने वाटचाल करायची असते फक्त स्वतःला सिद्ध करायचं असत हे खेळाने शिकवले मला दिलं खेळाने मला जीवनामध्ये व्यसन, वाईट संगती, यापासून लांब ठेवले मोबाईलवर गेम खेळण्यापेक्षा तोच गेम मैदानात उतरून खेळण्यामध्ये जास्त मजा असते हे शिकवले खेळाने मला Physically and mentally strong बनवले. जीवनामध्ये कोणताही निर्णय हा मी लवकर घेऊ लागलो. हीच विचारांची ताकद तोच आत्मविश्वास माझ्यामध्ये खेळामुळे ठाम भरला. याचा मला आनंद वाटतो.

आज जर पाहिले तर प्रत्येक वर्गात एक Topper हुशार विद्यार्थी असतो. तो फक्त वर्गापूरता मर्यादित असतो. तसे जर बघितले तर प्रत्येक खेळाडू हा लाखात एक कोहिनूर हिरा असतो तो एक ऑल राऊंडर असतो. जीवनामध्ये आलेल्या प्रत्येक संकटाला तोंड देण्यासाठी तो नेहमीच तत्पर असतो. हे सर्व खेळाने मला दिले. "हार झाली आहेस म्हणून तू रडू नकोस, प्रयत्न करायचे मात्र तू सोडू नकोस" Practice makes man perfect Experience is the best teacher जीवनामध्ये खेळाडू कोणत्याही परीक्षेत नापास झाला तर तो कधीच आत्महत्या आपले जीवन कधीच संपवत नाही.

\*\*\*



## माझे कुटुंब माझी जबाबदारी मोहिमेसाठी जन्तेच्या सहभाग

सौरभ भोमे  
बी.पी.ई. तिसरे वर्ष

माझे कुटुंब माझी जबाबदारी मोहिमेसाठी जन्तेचा सहभाग घेणे अत्यंत महत्वाचे आहे. यासाठी खालीलप्रमाणे कार्यवाही करावी.

- \* मोहीमेसाठी लोकप्रतिनिधी, सर्व राजकीय पक्ष, स्वयंसेवी संस्था इत्यादींचा सहभाग असावा.
- \* महानगरपालिका/नगरपालिका क्षेत्रातील मा. नगरसेवक यांच्या सल्ल्याने त्यांचे कार्यक्षेत्रातील मोहीमेचे नियोजन व उद्घाटन करावे.
- \* ग्रामीण भागामध्ये सरपंच/ग्रामपंचायत सदस्य यांच्या सल्ल्याने त्यांचे कार्यक्षेत्रातील मोहीमेचे नियोजन व उद्घाटन करावे.
- \* प्रत्येक पथकामध्ये कोविडदुत स्वयंसेवक सरपंच / नगरसेवक यांनी द्यावेत. यासाठी त्यांना एकूण आवश्यक संख्या ग्रामीण भागात आणि शहरी भागात महानगरपालिकांचे आरोग्य अधिकारी वैद्यकीय अधिकारी यांनी कळवावी.
- \* सीएसआर निधी मधून कुटुंबियांना विशेषता व्यक्ती असणाऱ्यांसाठी मोफत मास्क व साबण उपलब्ध झाल्यास त्यांचे वाटप मा. नगरसेवक/सरपंच मा. आमदार यांचे हस्ते करावे.
- \* कार्यक्षेत्रातील स्वयंसेवी लोकांना त्यांचे कार्यक्षेत्रातील भाग द्यावा. या संस्था सर्वेक्षण आरोग्य विषयी माहिती इ. बाबत जी मदत करण्याची इच्छा व्यक्त करतील त्यानुसार त्यांना जबाबदारी द्यावी.
- \* शहरातील/गावातील सर्व धर्माच्या धर्मगुरूंची एक बैठक घ्यावी व त्यांना या सर्वेक्षणात सहभागी होण्याची विनंती करावी.
- \* Fever Treatment Center मध्ये सरपंच/नगरसेवक मा. आमदार यांना उपस्थित राहण्याची विनंती करावी. त्यांचे देखरेखी अंतर्गत सर्वेक्षण कार्यवाही करावी.

\*\*\*



## शिक्षणाचे महत्त्व

नितीन बघाये  
बी.पी.ई. द्वितीय वर्ष

मानवांच्या जीवनात शिक्षण हे एक महत्त्वपूर्ण साधन आहे. हे एक सुसंस्कृत व्यक्ती आणि अनुशासित लोकांमधील मुख्य फरक आहे. गेल्या काही वर्षात देशातील साक्षरतेचे प्रमाण सुधारले असले तरीही अधिकाधिक लोकांना शिक्षणाची गरज आहे याची जाणीव करून देण्याची गरज आहे.

प्रत्येक मुल, मग तो मुलगा असो की मुलगी, कधीही न विसरता शाळेत जायलाच हवे. शिक्षणाचा केवळ व्यक्तीच नाही तर समाजालाही फायदा होतो. एक सुशिक्षित व्यक्ती ही समाजाची मालमत्ता आहे, जी त्याच्या सामाजिक आणि आर्थिक वाढीस योगदान देते. अशी व्यक्ती समाज आणि देशासाठी नेहमीच मदत करणारी असते. हे योग्यरित्या सांगितले जाऊ शकते की शिक्षण ही एखाद्या व्यक्तीच्या आणि राष्ट्राच्या यशाची पायरी आहे.

शिक्षित व्यक्तीकडे सक्षम कौशल्य आहे आणि अशिक्षित व्यक्तीपेक्षा अधिक सक्षम आहे तथापि हे मानणे चुकीचे ठरेल की केवळ शिक्षणच यशाची हमी देते. खरं तर यशस्वी होण्यासाठी, तुम्हाला एक चांगले शिक्षण आणि समर्पण, एकाग्रता आणि कठोर परिश्रम देखील आवश्यक आहे. एक सुशिक्षित व्यक्ती अधिक वाजवी आहे आणि तर्कशुद्ध विचार करण्याची क्षमता आहे.

शिक्षण माणसाला स्वतंत्र बनवते. एक सुशिक्षित व्यक्ती कोणावरही अवलंबून नसून तो स्वतःच्या गरजा चांगल्या प्रकारे पार पाडण्यास सक्षम आहे. एक सुशिक्षित व्यक्ती कुटुंबासही शिक्षण देते आणि शिक्षण केवळ व्यक्तीसाठीच नाही तर समाज आणि राष्ट्रासाठी देखील फायदेशीर असते. शिक्षण आपल्या दृष्टिकोनावर अत्याधिक परिणाम करते, ज्यामुळे आम्हाला जीवन आणि त्याच्या उद्दीष्टांबद्दल अधिक सकारात्मक बनवते. शिक्षण आपल्या सर्वांच्या उज्ज्वल भविष्यासाठी एक आवश्यक साधन आहे. शिक्षणाचे हे साधन जीवनात वापरून आपण काहीही चांगले साध्य करू शकतो. उच्च स्तरीय शिक्षण लोकांना सामाजिक

आणि कौटुंबिक आदर ठेवण्यास आणि एक वेगळी ओळख निर्माण करण्यास मदत करते. शिक्षणाचा काळ हा सामाजिक आणि वैयक्तिकरीत्या सर्वांसाठी महत्वाचा काळ आहे.

हे एखाद्या व्यक्तीला जीवनात वेगळ्या पातळीवर आणि चांगुलपणाची भावना विकसित करते. शिक्षण कोणत्याही मोठ्या कौटुंबिक, सामाजिक आणि अगदी राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय समस्या सोडविण्याची क्षमता प्रदान करते. आपल्यापैकी कोणीही जीवनाच्या प्रत्येक बाबतीत शिक्षणाचे महत्त्व दुर्लक्षित करू शकत नाही. हे मेंदूला सकारात्मक बनवते आणि सर्व मानसिक आणि नकारात्मक विचार दूर करते.

### शिक्षण म्हणजे काय?

हे सकारात्मक विचार आणून लोकांच्या विचारसरणीत बदल घडवते आणि नकारात्मक विचार दूर करते. आपल्या बालपणात आपला मेंदू शिक्षणाकडे नेण्यात आमची पालकांची महत्त्वपूर्ण भूमिका असते. प्रख्यात शैक्षणिक संस्थेत दाखल करून आम्हाला चांगले शिक्षण देण्यासाठी ते सर्व प्रयत्न करतात.

हे आम्हाला तांत्रिक आणि उच्च-कौशल्य ज्ञान तसेच जगभरात आपल्या कल्पना विकसित करण्याची क्षमता प्रदान करते. आपली कौशल्ये आणि ज्ञान वाढवण्याचा उत्तम मार्ग म्हणजे वर्तमानपत्रे वाचणे, टीव्हीवर माहितीपर कार्यक्रम पहाणे, चांगल्या लेखकांची पुस्तके वाचणे इ. शिक्षण आपल्याला अधिक सभ्य आणि चांगले शिक्षित बनविते.

### शिक्षणाची मुख्य भूमिका

आधुनिक तंत्रज्ञानाच्या जगात शिक्षणाची मोठी भूमिका आहे. आजकाल शिक्षणाची पातळी वाढवण्याचे बरेच मार्ग आहेत. आता संपूर्ण शिक्षण व्यवस्था बदलली आहे. बारावीनंतर आता आपण नोकरीबरोबरच दूरस्थ शिक्षण कार्यक्रमातूनही अभ्यास करू शकतो.

शिक्षण फार महाग नाही, कोणीही कमी पैसे असूनही अभ्यास चालू ठेवू शकतो. दूरस्थ शिक्षणाद्वारे आपण कोणत्याही मोठ्या आणि प्रसिद्ध विद्यापीठात अगदी कमी फीमध्ये सहज प्रवेश मिळवू शकतो. इतर लहान संस्था देखील विशिष्ट क्षेत्रात कौशल्यांना प्रोत्साहन देण्यासाठी शिक्षण देत आहे.

### तात्पर्य

आपल्याला आयुष्यात एक चांगले डॉक्टर, अभियंता (अभियंता), पालयट, शिक्षक इत्यादी बनण्यास सक्षम करते. नियमित आणि योग्य शिक्षण आयुष्यात ध्येय निर्माण करून आपल्याला यशाकडे नेतात. पूर्वीच्या काळातील शिक्षण व्यवस्था आजच्या तुलनेत खूपच कठीण होती. सर्व जातींना त्यांच्या इच्छेनुसार शिक्षण मिळू शकत नाही. जास्त फी मिळाल्यामुळे प्रतिष्ठित महाविद्यालयात प्रवेश मिळणेही कठीण होते.

शिक्षण मिळविण्यासाठी घर हे प्रथम स्थान आहे आणि पालक प्रत्येकाच्या जीवनात पहिले शिक्षक आहेत. आम्हाला आमच्या बालपणी विशेषतः आईकडून शिक्षणाचे प्रथम धडे मिळतात. आपले पालक आपल्याला जीवनात शिक्षणाचे महत्त्व सांगतात. जेव्हा आपण ३ किंवा ५ वर्षांचे होतो तेव्हा आम्हाला योग्य नियमित आणि पद्धतशीर अभ्यासासाठी शाळेत पाठवले जाते. जिथे आपल्याला बरीच परीक्षा द्याव्या लागतात, मग आपल्याला वर्ग उत्तीर्ण झाल्याचा पुरावा मिळतो.

आम्ही १२ वी उत्तीर्ण होईपर्यंत, हळूहळू प्रत्येक वर्गात उत्तीर्ण होतो. यानंतर तांत्रिक किंवा व्यावसायिक पदवी मिळविण्याची तयारी सुरू होते, ज्यास उच्च शिक्षण देखील म्हटले जाते. प्रत्येकाला चांगली आणि तांत्रिक नोकरी मिळण्यासाठी उच्च शिक्षण आवश्यक आहे.

ग्रामीण भागात शिक्षणाचे महत्त्व

आम्ही आमच्या पालक आणि शिक्षकांच्या प्रयत्नांद्वारे आपल्या जीवनात सुशिक्षित व्यक्ती बनतो. तो खरोखरच आपला शुभ विचारवंत आहे, ज्याने आपले आयुष्य यशाकडे नेण्यास मदत केली. आजकाल शिक्षण प्रणालीला चालना देण्यासाठी बऱ्याच सरकारी योजना चालवल्या जात आहेत जेणेकरून प्रत्येकास योग्य शिक्षणाची संधी उपलब्ध होईल.

ग्रामीण भागातील लोकांना शिक्षणाचे महत्त्व आणि त्याचे फायदे दर्शविण्यासाठी टीव्ही आणि वर्तमानपत्रांमध्ये बऱ्याच जाहिराती दर्शविल्या जातात कारण दारिद्र्य आणि शिक्षणाबद्दलची अपूर्ण माहिती यामुळे मागासलेल्या ग्रामीण भागातील लोकांना शिक्षण घ्यायचे नसते.

## गरीब आणि मध्यमवर्गासाठी शिक्षण :-

पूर्वी शिक्षण व्यवस्था अत्यंत महाग आणि कठीण होती. गरीब लोकांना बारावीनंतर उच्च शिक्षण घेता येत नव्हते. समाजातील लोकांमध्ये खूप फरक आणि असमानता होती. उच्च जातीचे लोक चांगले सुशिक्षित होते आणि खालच्या जातीतील लोकांना शाळा किंवा महाविद्यालयांमध्ये शिक्षण घेण्याची परवानगी नव्हती.

सर्वात महत्वाचे म्हणजे, दूरस्थ शिक्षण प्रणालीने मागासवर्गीय, गरीब आणि मध्यमवर्गीय लोकांना भविष्यात समान शिक्षण आणि यश मिळविण्यासाठी संधी उपलब्ध करून देणे उच्च आणि स्वस्त केले आहे. सुशिक्षित लोक हे देशाचे मजबूत आधारस्तंभ असतात आणि भविष्यात त्यास पुढे नेण्यास मदत करतात. अशाप्रकारे शिक्षण हे एक साधन आहे जे जीवनात, समाजात आणि राष्ट्रात सर्व अशक्य परिस्थिती शक्य करते.

### शिक्षण: उज्ज्वल भविष्यासाठी आवश्यक साधने

शिक्षण आपल्या सर्वांच्या उज्ज्वल भविष्यासाठी एक आवश्यक साधन आहे. शिक्षणाचे हे साधन जीवनात वापरून आपण काहीही चांगले साध्य करू शकतो. उच्च स्तरीय शिक्षण लोकांना सामाजिक आणि कौटुंबिक आदर ठेवण्यास आणि एक वेगळी ओळख निर्माण करण्यास मदत करते. शिक्षणाचा काळ हा सामाजिक आणि वैयक्तिकरित्या सर्वांसाठी महत्वाचा काळ आहे.

हे एखाद्या व्यक्तीला जीवनात वेगळ्या पातळीवर आणि चांगुलवपणाची भावना विकसित करते. शिक्षण कोणत्याही मोठ्या कौटुंबिक, सामाजिक आणि अगदी राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय समस्या सोडविण्याची क्षमता प्रदान करते. आपल्यापैकी कोणीही जीवनाच्या प्रत्येक बाबतीत शिक्षणाचे महत्त्व दुर्लक्षित करू शकत नाही. हे मेंदूला सकारात्मक बनवते आणि सर्व मानसिक आणि नकारात्मक विचार दूर करते.

**तात्पर्य :-** शिक्षण लोकांच्या मेंदूचा विकास मोठ्या प्रमाणात करते आणि त्याचबरोबर समाजातील लोकामधील सर्व भेदभाव दूर करण्यास देखील मदत करते. हे आम्हाला चांगले अभ्यास करणारे बनण्यास मदत करते आणि जीवनाची प्रत्येक गोष्ट समजून घेण्यासाठी समाज विकसित करते.

\*\*\*



## शिक्षण म्हणजे काय ?

श्रीकांत शिंदराम  
बी.पी.ई. तृतीय वर्ष

मनुष्य तेव्हाच सुखी राहू शकतो जेव्हा त्याचे शरीर निरोगी आणि तंदुरुस्त असेल. स्वस्थ शरीरासाठी नियमित व्यायाम करणे आवश्यक आहे. एक निरोगी शरीर प्राप्त करण्यासाठी व्यायामाचे महत्त्व भरपूर आहे. नियमित व्यायाम केल्याने शारीरिक सुखासोबत मनुष्याला मानसिक संतुष्टीची प्राप्ती होते. कारण व्यायाम केल्याने त्याचे मन प्रफुल्लित, उत्साहपूर्ण आणि आनंदी राहते. इंग्रजीत एक म्हण आहे 'हेल्थ इज वेल्थ' या म्हणीचा अर्थ होतो की आरोग्य हीच संपत्ती आहे आणि हे आरोग्य व्यायाम केल्याने सुरळीत राहते.

व्यायामाने खूप सारे लाभ होतात. व्यायाम केल्याने मांसपेशी मजबूत होतात. शरीरातील रक्तस्राव सुरळीत होतो. व्यायाम केल्याने शरीरात प्रफुल्लता वाढते आणि नियमित व्यायाम करणारा व्यक्ती प्रसन्न राहतो. व्यायाम प्रत्येक दिवशी नियमित पद्धतीने करायला हवा. पश्चिमेकडील देशांमध्ये पुरुषांसोबत महिला देखील नियमित व्यायाम करतात. परंतु आपल्या भारतात खूप कमी ठिकाणी महिला घराबाहेर निघून व्यायाम करताना दिसतात. पुरुषांसोबत महिलांनाही व्यायामाचे महत्त्व समजाऊन नियमित व्यायाम करण्यास प्रेरित केले पाहिजे.

आज विज्ञान व तंत्रज्ञानाच्या प्रगतीमुळे खूप सारी नवीन नवीन साधने विकसित झाली आहे. या साधनांमुळे मनुष्याचे श्रमकार्य कमी झाले आहे. यामुळे मनुष्यामध्ये आळस वाढत आहे व तो व्यायामाकडे दुर्लक्ष करीत आहे. आपल्या धार्मिक ग्रंथांमध्ये व्यायामाचे महत्त्व सांगितले आहे. धार्मिक ग्रंथांचे मानने आहे की जर धन गेले तर ते आपण पुन्हा मिळवू शकतो, मनुष्य हा धनाशिवाय जिवंत राहू शकतो. परंतु जर स्वस्थ बिघडले तर आपले संपूर्ण जीवनच निरर्थक होऊन जाते. मनुष्याचे शरीर व मनाला शुद्ध करण्यासाठी व्यायाम अत्यावश्यक आहे. व्यायामाचे सर्वात जास्त महत्त्व विद्यार्थी वर्गासाठी आहे. व्यायामाचे कोणतेही दुष्परिणाम नाही आहेत, म्हणूनच विद्यार्थीच नव्हे तर प्रत्येक वयाच्या लोकांनी नियमित व्यायाम करून आपले जीवन सुखी व निरोगी बनवायला हवे.

\*\*\*



## क्रिकेट

अंकुश अभिषेक  
बी.पी.ई. तृतीय वर्ष

क्रिकेट हा भारतातील एक अतिशय रोमांचक खेळ असून तो जगभरातील अनेक देशांमध्ये खेळला जातो. हे युनायटेड स्टेट्स ऑफ अमेरिकामध्ये फारसे लोकप्रिय नाही, जरी हे भारत, ब्रिटन, ऑस्ट्रेलिया सारख्या बऱ्याच देशांमध्ये खूप रस दाखवले जाते. खुल्या मैदानात फलंदाजी आणि चेंडूच्या मदतीने खेळलेल्या हा एक उत्कृष्ट खेळ आहे. म्हणूनच हा माझा आवडता खेळ आहे.

जेव्हा जेव्हा राष्ट्रीय किंवा आंतरराष्ट्रीय क्रिकेट स्पर्धा असते तेव्हा मी सहसा टीव्हीवर क्रिकेट पाहतो. या गेममध्ये दोन संघ आहेत आणि प्रत्येक संघात ११-११ खेळाडू असतात. नाणेफेकानुसार संघ प्रथम फलंदाजी करतो किंवा गोलंदाजी करतो.

**क्रिकेटचे नियम :-** क्रिकेटच्या खेळामध्ये असे बरेच नियम आहेत की हे माहित नसल्याशिवाय कोणीही योग्यरित्या खेळू शकत नाही. जेव्हा जमीन कोरडे असेल तेव्हाच हे योग्यरित्या खेळले जाऊ शकते, तर जेव्हा जमीन ओली असेल तेव्हा काही समस्या उद्भवू शकतात. तो फलंदाज बाहेर येईपर्यंत खेळतो.

प्रत्येक वेळी सामना सुरू झाल्यावर प्रत्येकजण उत्साहित होतो आणि लोकांचा मोठा आवाज स्टेडियमवर पसरतो. विशेषतः जेव्हा त्यांच्या एका खास खेळाडूने चौकार किंवा षटकार मारला.

सचिन हा क्रिकेटमधील माझा आवडता खेळाडू आहे आणि जवळजवळ प्रत्येकजणाला तो खूप आवडतो. भारताच्या क्रिकेट इतिहासात त्याने अनेक नवे विक्रम नोंदवले आहेत. ज्या दिवशी सचिन राष्ट्रीय किंवा आंतरराष्ट्रीय सामना खेळत होता, त्यादिवशी मी क्रिकेट पाहण्याच्या उत्साहात माझे जेवण करणे सुद्धा विसरून जात होतो.

क्रिकेट खेळाडू

क्रिकेट खेळाडूंचे दोन संघ आहेत. खेळ खेळण्यासाठी पंच असे दोन निर्णायक आहेत. त्याचप्रमाणे प्रत्येक संघाचे नेतृत्व कर्णधार करीत असते. ज्याच्या

नेतृत्वात त्याचा संघ खेळ खेळतो. प्रत्येक संघात अकरा खेळाडू असतात. प्रत्येक संघात एक किंवा दोन अतिरिक्त खेळाडूदेखील ठेवले जातात.

क्रिकेटचा खेळ दीर्घकाळ खेळला जातो. कसोटी सामने सामान्यतः पाच दिवसांचे असतात. इतर सामान्य सामने तीन-चार दिवसांचे असतात. कधीकधी दिवसाचा सामना देखील खेळला जातो. तर कधी दिवस-रात्र सामना खेळला जातो.

**तात्पर्य :-**

जर क्रिकेटचा खेळ दररोज पहिला किंवा खेळला गेला तर तो सहज शिकला जाऊ शकतो. मलाही क्रिकेटची खूप आवड आहे आणि दररोज संध्याकाळी माझ्या घराजवळील मैदानावर खेळतो. माझे पालक खूप समर्थ करतात आणि नेहमीच मला क्रिकेट खेळण्यासाठी प्रेरित करतात.

\*\*\*





## शिक्षण हेच जीवन

पूजा बंडीले  
बी.पी.एड. द्वितीय वर्ष

मानवांच्या जीवनात शिक्षण हे एक महत्त्वपूर्ण साधन आहे. हे एक सुसंस्कृत व्यक्ती आणि अनुशासित लोकांमधील मुख्य फरक आहे. गेल्या काही वर्षात देशातील साक्षरतेचे प्रमाण सुधारले असले तरीही, अधिकाधिक लोकांना शिक्षणाची गरज आहे याची जाणीव करून देण्याची गरज आहे.

प्रत्येक मुल, मग तो मुलगा असो की मुलगी, कधीही न विसरता शाळेत जायलाच हवे. शिक्षणाचा केवळ व्यक्तीच नाही तर समाजालाही फायदा होतो. एक सुशिक्षित व्यक्ती ही समाजाची मालमत्ता आहे, जी त्याच्या सामाजिक आणि आर्थिक वाढीस योगदान देते. अशी व्यक्ती समाज आणि देशासाठी नेहमीच मदत करणारी असते. हे योग्यरित्या सांगितले जाऊ शकते की शिक्षण ही एखाद्या व्यक्तीच्या आणि राष्ट्राच्या यशाची पायरी आहे.

शिक्षित व्यक्तीकडे सक्षम कौशल्य आहे आणि अशिक्षित व्यक्तीपेक्षा अधिक सक्षम आहे. तथापि हे मानणे चुकीचे ठरेल की केवळ शिक्षणच यशाची हमी देते. खरं तर यशस्वी होण्यासाठी, तुम्हाला एक चांगले शिक्षण आणि समर्पण, एकाग्रता आणि कठोर परिश्रम देखील आवश्यक आहे. एक सुशिक्षित व्यक्ती अधिक वाजवी आहे आणि तर्कशुद्ध विचार करण्याची क्षमता आहे.

शिक्षण माणसाला स्वतंत्र बनवते. एक सुशिक्षित व्यक्ती कोणावरही अवलंबून नसून तो स्वतःच्या गरजा चांगल्या प्रकारे पाडण्यास सक्षम आहे. एक सुशिक्षित व्यक्ती कुटुंबासही शिक्षण देते आणि शिक्षण केवळ व्यक्तीसाठीच नाही तर समाज आणि राष्ट्रासाठी देखील फायदेशीर असते. शिक्षण आपल्या दृष्टीकोनावर अत्याधिक परिणाम करते, ज्यामुळे आम्हाला जीवन आणि त्याच्या उद्दीष्टांबद्दल अधिक सकारात्मक बनवते.

\*\*\*



## जिवन...

स्नेहा सावरकर  
बी.पी.एड. द्वितीय वर्ष

प्रत्येकजण कशासाठी जगत असतो... ?

प्रत्येक जण प्रेमासाठी जगत असतो.,

आजही पैसा सर्व गोष्टी पूर्ण करू शकत नाही..

दुसऱ्याला कोणाला मिळवण्यासाठी आपण स्वतःला

बदल करत असतो, त्याला आवडावे म्हणून आपण

आपले रहाणे, चालणे, बोलणे, वागणे त्याच्या

आवडीनुसार बदलत असतो, त्याच्यामध्ये आपण

स्वतःला पाहत असतो. आपण आपल्याला विसरून

त्याला शोधत असतो, तो बोलण्याच्या आधी

आपल्याला समजत असते कि त्याला काय म्हणायचे

आहे, तरीही असे संबंध तुटतेच हे सगळ्यांनी

पाहीले असेल,

तर असे का होते...??

आयुष्य हे असे गणित आहे, जे ज्याला त्याला ज्याच्या

त्याच्याच सुत्राने सोडवावे लागते, अनुभवाच्या कसावर

हे सुत्र ठरले जाते. आणि विशेष म्हणजे सोडवता

सोडवता प्रश्न वाढत जातात आणि जगणे मात्र राहून जाते

शोधायचेच असेल, तर स्वतःला शोधा, दुसऱ्याला

शोधण्यात स्वतःला हरवून जाऊ नका

आयुष्य एकदाच मिळते, स्वतःसाठी जगा नंतर पश्चातापाची

वेळ येणार नाही

काही माणसं कुठल्याही अपेक्षेशिवाय, स्वार्थाशिवाय

आपल्याशी बांधली जातात, कोणत्याही रागलोभाचा

लवलेश मनात, बोलण्यात न ठेवता निव्वळ चांगली व

प्रामाणिक भावना अंगिकारून त्या दिशेने आपल्याला

मार्गदर्शन करतात, नुस्तेच पोकळ कौतुक नाही तर

त्यामागे आहे त्यापेक्षाही अधिक काहीतरी चांगले

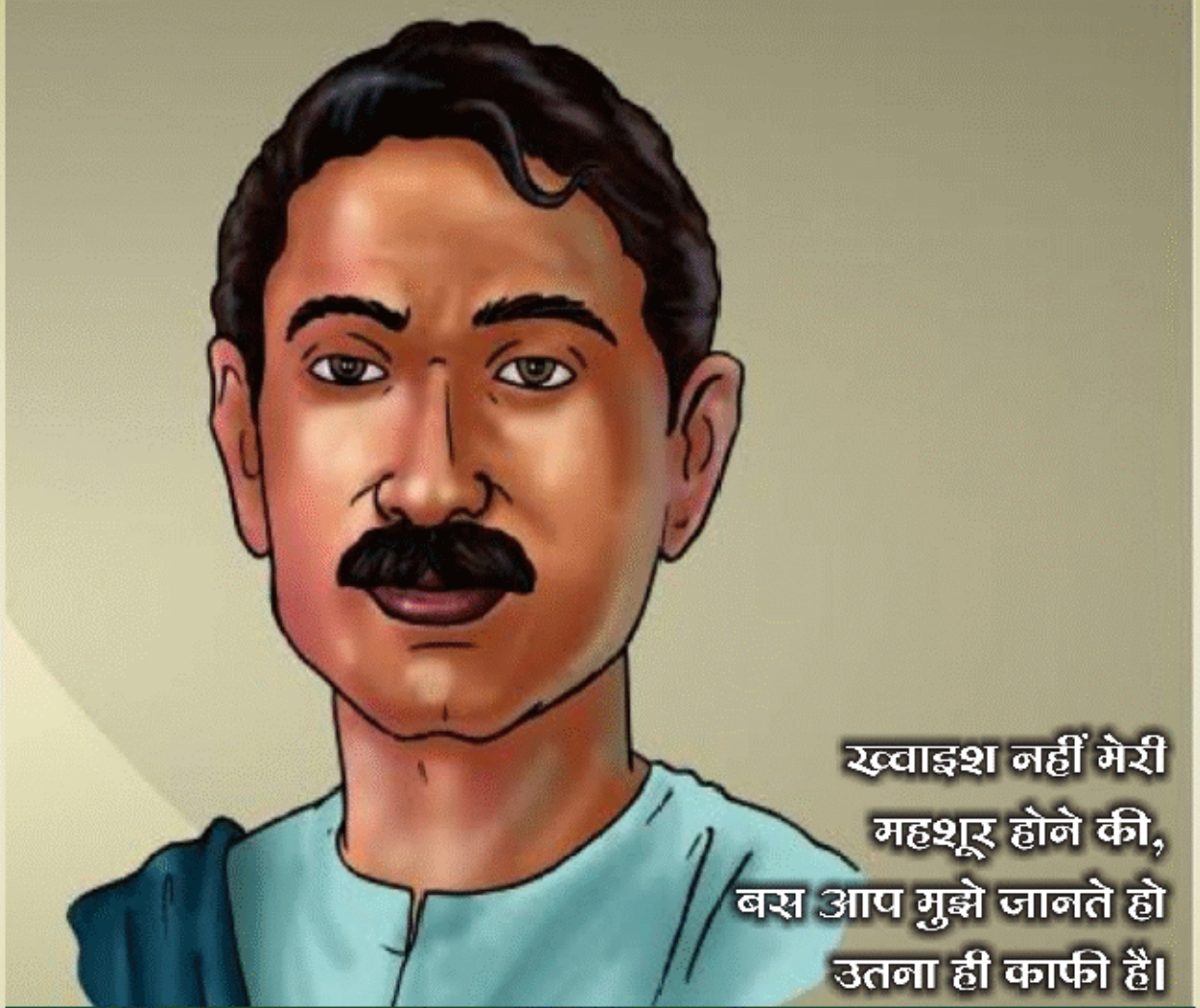
काहीतरी करण्याची ऊर्मी ते आपल्याला देतात

म्हणूनच इतरांचं भलं चिंतलं की आपोआप आपलंही भलं

होतं असतं.

\*\*\*





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

गुंशी प्रेमचंद

हिंदी विभाग



## भाई और बहन

अनिकेत निस्ताने  
बी.पी.एड. प्रथम वर्ष

भाई बहन का रिश्ता बड़ा ही प्यार और नोक झोंक वाला होता है। यह एक ऐसा रिश्ता है जिसमें कितनी मर्जी लड़ाई-झगड़ा क्यों न हो लेकिन दोनों कुछ ही देर में फिर से ऐसे बात करने लगते हैं कि जैसे कुछ हुआ ही न हो। बहन अपने भाई की लंबी उम्र की जहां दुआ मागती है, वहीं सदा अपने लिए भाई से हर मुसीबत में रक्षा का वचन भी मांगती है। इस पवित्र Relationship से बढ़कर कोई रिश्ता नहीं है।

बहन भाई सबसे अच्छे दोस्त भी होते हैं। कभी-कभी जो बातें बेटे के मन की मम्मी भी नहीं जान पाती वो एक बहन झट से समझ लेती है। भाई की शादी का जितना चाव एक बहन को होता है शायद ही किसी और को उतना होता हो। उसे पढ़ते-पढ़ते आपको भी अपने भाई या बहन की याद आ गई न, ऐसा ही रिश्ता तो होता है भाई का बहन से और बहन का भाई से प्यार, दुलार और तकरार का।

### हर भाई बहन के बीच होती है डील

बदले का काम- 'ये काम कर दे बस, मैं तेरे दो काम करूंगा।' अक्सर जब हम आलस में होते हैं और कोई काम नहीं करना चाहते, ऐसे में जो हमें सबसे उम्दा व्यक्ति दिखता है हमारा काम करने के लिए वह होता है हमारा भाई या बहन। पर क्या मजाल है कि एक बार कहने पर वह हमारा काम करने के लिए मान जाए। मान लीजिए कि आपको प्यास लगी है और आपका मन नहीं है उठकर पानी लाने का, तो आप अपने भाई या बहन से इसके लिए कहते हैं। लेकिन वह काम करने की बजाए उठा लाता है दस वह बातें, तब आपने उनका काम करने से मना किया था। ऐसे में हर भाई बहन के बीच होती है एक डील- 'यार, इस बार ये कर दे, अगली बार इसके बदले तेरे दो काम कर दूंगा, जो भी तू कहे।'

मम्मी को मत बताना भाई बहन का ही ऐसा होता है, जिसमें एक दूसरे के बचपन से लेकर जवानी तक कई

राज एक दबे होते हैं। वो एक दूसरे को कभी-भी किसी भी समय ब्लैकमेल कर सकते हैं। लेकिन नहीं, क्योंकि इस रिश्ते में डील का मतलब है डील। इसलिए जब भी आप कोई गलती करते हैं और एक दूसरे से यह वादा करते हैं कि वह किसी काम के बदले में आपके राज को दबा कर रखेगा, तो मतलब रखेगा।

आधा-आधा भाई-बहन के बीच होने वाली एक डील यह भी है, जो बेहद ही अच्छी होती है। यही डील दोनों के रिश्ते को मजबूत भी करते हैं। अक्सर, बचपन में पॉकेट मनी कम होने पर दोनों आधा-आधा हिस्सा मिलकर कुछ खाने के लिए मंगाते या लाते हैं और मिल कर आधा-आधा खाते हैं।

### पापा के साइन कर दे-

ये डील अक्सर भाई बहन से कहते हैं। वो जानते हैं कि बहन पापा जैसे साइन कर लेती है, इसलिए स्कूल के किसी फॉर्म में या रिपोर्ट कार्ड पर अक्सर उससे साइन कराते हैं। और बदले में बहन को मिलती है मोटी रिश्तत जब कोई बात न होने पर भी बिन बात लड़ाई करने को मन करे तो भाई की टांग खींचने और बहन के चोटी खराब करने से अच्छा टॉपिक तो कोई और हो ही नहीं सकता। मम्मी के गुस्से से बचाने और कई बार मम्मी से पिटवाने वाले भी तो प्यारे भाई-बहन ही होते हैं। जिंदगी की नई शुरुआत होने जा रही होती है तो सबसे बड़ा सपोर्ट भाई ही तो बहन को देता है। कितना प्यारा रिश्ता है जहां केयर भी है, सुरक्षा भी और जिंदगी भर का साथ भी है।

पक्के दोस्तों की तरह बातें करना, बड़े होने पर भी एक दूसरे के साथ बचपना करना, बच्चों की तरह खेलना, पति-पत्नी की तरह झगड़ा करना, माता-पिता के जैसे एक दूसरे का खयाल रखना. भले ही आप एक दूसरे से लड़ते-झगड़ते हो, एक दूसरे को परेशान करते हो लेकिन आप एक दूसरे के बिना रह भी नहीं पाते हो. हम जानते हैं भाई-बहन का रिश्ता होता ही है ऐसा "तेरी मेरी बनती नहीं पर तेरे बिना मेरी चलती भी नहीं." आज हम आपको कुछ ऐसी बातें बताते हैं जो बनाती है भाई-बहन के रिश्ते को दुनिया का सबसे प्यारा रिश्ता.

\*\*\*



## स्वास्थ्य और आजीविका

फरदीन खान  
बी.पी.एड. प्रथम वर्ष

हमारे लिए खेलों का महत्व इस बात से प्रकट होता है कि स्वामी विवेकानंद जी ने कहा था। "मेरे नवयुवक मित्रो! बलवान बनो। गीत पढ़ने की अपेक्षा फुटबॉल खेलो".

आज संसार के सभी देशों ने खेल के महत्व को समझ लिया है क्योंकि वे व्यास्ति के स्वास्थ्य एवं पेशेवर जीवन में इसकी आवश्यकता जानते हैं।

खेल से मनुष्य को संघर्ष की आदत लगती है। मनुष्य अकेले किसी भी खेलको नहीं खेल सकता। दो या दो से अधिक व्यक्ति मिलकर ही किसी खेल को खेल सकते हैं। मिलकर खेलने से हमारा दूसरे खिलाड़ियों में परिचय बढ़ता है और मिलकर काम करने की भावना बढ़ती है।

नाम, प्रसिद्धी और पैसा प्राप्त करने के लिए शिक्षा आवश्यक है इसी तरह स्वस्थ शरीर एवं मस्तिष्क प्राप्त करने के लिए सभी को किसी भी प्रकार न शारीरिक गतिविधी में अवश्य शामिल होना चाहिए जिसके लिए सबसे अच्छा तरीका है- 'खेल'.

खेल - उज्ज्वल कैरियर रखता है इसलिए इसमें रुचि रखने वाले युवकों को चिंता करने की आवश्यकता नहीं है। इन्हे केवल पुरी लगन के साथ अपनी रुचि को नियमित रखता है।

"खेल व्यक्तिमत्व के चहुमुखी विकास में सहाय्यक होता है। अगर जीवन भर खुश रहना है तो जीवन भर खेलते रहे"

\*\*\*



## शिक्षा की मुख्य भूमिका

अरशिका गुजर  
बी.पी.एड. प्रथम वर्ष

शिक्षा हम सभी के उज्ज्वल भविष्य के लिए आवश्यक उपकरण है। हम जीवन में शिक्षा के इस उपकरण का प्रयोग करके कुछ भी अच्छा प्राप्त कर सकते हैं। शिक्षा का उच्च स्तर लोगों को सामाजिक और पारिवारिक आदर और एक अलग पहचान बनाने में मदद करता है। शिक्षा का समय सभी के लिए सामाजिक और व्यक्तिगत रूप से बहुत महत्वपूर्ण समय होता है। यह एक व्यक्ति को जीवन में एक अलग स्तर और अच्छाई की भावना को विकसित करती है। शिक्षा किसी भी बड़ी पारिवारिक, सामाजिक और यहाँ तक कि राष्ट्रीय और अन्तराष्ट्रीय समस्याओं को भी हर करने की क्षमता प्रदान करती है। हम से कोई भी जीवन के हरेक पहलू में शिक्षा के महत्व को अनदेखा नहीं कर सकता। यह मस्तिष्क को सकारात्मक ओर मोड़ती है और सभी मानसिक और नकारात्मक विचारधाराओं को हटाती है।

शिक्षा क्या है?

यह लोगों की सोच को सकारात्मक विचार लाकर बदलती है और नकारात्मक विचारों को हटाती है। बचपन में ही हमारे माता-पिता हमारे मस्तिष्क को शिक्षा की ओर ले जाने में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। वे प्रसिद्ध शैक्षणिक संस्था में हमारा दाखिला कराकर हमें अच्छी शिक्षा प्रदान करने का हरसंभव प्रयास करते हैं। यह हमें तकनीकी और उच्च कौशल वाले ज्ञान के साथ ही पूरे संसार में हमारे विचारों को विकसित करने की क्षमता प्रदान करती है। अपने कौशल और ज्ञान को बढ़ाने का सबसे अच्छे तरीके अखबारों को पढ़ना, टीवी पर ज्ञानवर्धक कार्यक्रमों को देखना, अच्छे लेखकों की किताबें पढ़ना आदि हैं। शिक्षा हमें अधिक सभ्य और बेहतर शिक्षित बनाती है। यह समाज में बेहतर पद और नौकरी में कल्पना की गए पद को प्राप्त करने में हमारी मदद करती है।

## शिक्षा की मुख्य भूमिका :-

आधुनिक तकनीकी संसार में शिक्षा मुख्य भूमिका को निभाती है। आजकल, शिक्षा के स्तर को बढ़ाने के लिए बहुत तरीके हैं। शिक्षा का पूरा तंत्र अब बदल दिया गया है। हम अब १२ वी कक्षा के बाद दूरस्थ शिक्षा कार्यक्रम (डिस्टेंस एज्यूकेशन) के माध्यम से भी नौकरी के साथ ही पढ़ाई भी कर सकते हैं। शिक्षा बहुत महंगी नहीं है, कोई भी कम धन होने के बाद भी अपनी पढ़ाई जारी रख सकता है। दूरस्थ शिक्षा के माध्यम से हम आसानी से किसी भी बड़े और प्रसिद्ध विश्वविद्यालय में बहुत कम शुल्क पर प्रवेश ले सकते हैं। अन्य छोटे संस्थान भी किसी विशेष क्षेत्र में कौशल को बढ़ावा देने के लिए शिक्षा प्रदान कर रहे हैं।

**निष्कर्ष :-** यह हमें जीवन में एक अच्छा, चिकित्सक, अभियंता (इंजिनियर), पालयट, शिक्षक आदि, जो भी हम बनना चाहते हैं वो बनने के योग्य बनाती है। नियमित और उचित शिक्षा हमें जीवन में लक्ष्य को बनाने के द्वारा सफलता की ओर ले जाती है। पहले के समय की शिक्षा प्रणाली आज के अपेक्षा काफी कठिन थी। सभी जातियाँ अपनी इच्छा के अनुसार शिक्षा प्राप्त नहीं कर सकती थी। अधिक शुल्क होने के कारण प्रतिष्ठित कॉलेज में प्रवेश लेना भी काफी मुश्किल था। लेकिन अब, दूरस्थ शिक्षा के माध्यम से शिक्षा प्राप्त करके आगे बढ़ना बहुत ही आसान और सरल बन गया है।

\*\*\*



## शिक्षा का महत्व



मिषा शर्मा  
बी.पी.एड. प्रथम वर्ष

बेहतर शिक्षा सभी के लिए जीवन में आगे बढ़ने और सफलता प्राप्त करने के लिए बहुत आवश्यक है। यह हममें आत्मविश्वास विकसित करने के साथ ही हमारे व्यक्तित्व निर्माण में भी सहायता करती है। स्कूली शिक्षा सभी के जीवन में महान भूमिका निभाती है। पूरे शिक्षा तंत्र को प्राथमिक शिक्षा, माध्यमिक शिक्षा और उच्च माध्यमिक शिक्षा जैसे को तीन भागों में बाँटा गया है। शिक्षा के सभी स्तर अपना एक विशेष महत्व और स्थान रखते हैं। हम सभी अपने बच्चों को सफलता की ओर जाते हुए देखना चाहते हैं, जो केवल अच्छी और उचित शिक्षा के माध्यम से ही संभव है।

जीवन में सफलता प्राप्त करने और कुछ अलग करने के लिए शिक्षा सभी के लिए एक बहुत महत्वपूर्ण साधन है। यह हमें जीवन के कठिन समय में चुनौतियों से सामना करने में सहायता करता है।

पूरी शिक्षण प्रक्रिया के दौरान प्राप्त किया गया ज्ञान हम सभी और प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन के प्रति आत्मनिर्भर बनाता है। यह जीवन में बेहतर संभावना को प्राप्त करने के अवसरों के लिए विभिन्न दरवाजे खोलती है जिससे कैरियर के विकास को बढ़ावा मिले। ग्रामीण क्षेत्र में शिक्षा के महत्व को बढ़ावा देने के लिए सरकार द्वारा बहुत से जागरूकता अभियान चलाए जा रहे हैं। यह समाज में सभी व्यक्तियों में समानता की भावना लाती है और देश के विकास और वृद्धि को भी बढ़ावा देती है।

## शिक्षा का महत्व :-

आज के समाज में शिक्षा का महत्व काफी बढ़ चुका है। शिक्षा के उपयोग तो अनेक हैं परंतु उसे नई दिशा देने की आवश्यकता है। शिक्षा इस प्रकार की होनी चाहिए कि एक व्यक्ति अपने परिवेश से परिचित हो सके। शिक्षा हम सभी के उज्ज्वल भविष्य के लिए एक बहुत ही आवश्यक साधन है। हम अपने जीवन में शिक्षा के इस साधन का

उपयोग करके कुछ भी अच्छा प्राप्त कर सकते हैं? शिक्षा का उच्च स्तर लोगों की सामाजिक और पारिवारिक सम्मान तथा एक अलग पहचान बनाने में मदद करता है। शिक्षा का समय सभी के लिए सामाजिक और व्यक्तिगत रूप से बहुत महत्वपूर्ण समय होता है, यहीं कारण है कि हमें शिक्षा हमारे जीवन में इतना महत्व रखती है।

#### निष्कर्ष :-

आज के आधुनिक तकनीकी संसार में शिक्षा काफी अहम है। आजकल के समय में शिक्षा के स्तर को बढ़ाने के लिए बहुत तरीके सारे तरीके अपनाये जाते हैं। वर्तमान समय में शिक्षा का पूरा तंत्र अब बदल चुका है। हम अब १२ वी कक्षा के बाद दूरस्थ शिक्षा कार्यक्रम (डिस्टेंस एज्यूकेन) के माध्यम से भी नौकरी के साथ ही पढ़ाई भी कर सकते हैं। शिक्षा बहुत महंगी नहीं है, कोई भी कम धन होने के बाद भी अपनी पढ़ाई जारी रख सकता है। दूरस्थ शिक्षा के माध्यम से हम आसानी से किसी भी बड़े और प्रसिद्ध विश्वविद्यालय में बहुत कम शुल्क में प्रवेश ले सकते हैं। अन्य छोटे संस्थान भी किसी विशेष क्षेत्र में कौशल को बढ़ावा देने के लिए शिक्षा प्रदान कर रहे हैं।

#### विद्या सर्वश्रेष्ठ धन है :-

शिक्षा स्त्री और पुरुषों दोनों के लिए समान रूप से आवश्यक है, क्योंकि स्वास्थ्य और शिक्षित समाज का निर्माण दोनों द्वारा मिलकर ही किया जाता है। यह उज्ज्वल भविष्य के लिए आवश्यक यंत्र होने के साथ ही देश के विकास और प्रगति में भी बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। इस तरह, उपयुक्त शिक्षा दोनों के उज्ज्वल भविष्य का निर्माण करती है। वो केवल शिक्षित नेता ही होते हैं, जो एक राष्ट्र का निर्माण करके, इसे सफलता और प्रगति के रास्ते की ओर ले जाते हैं। शिक्षा जहाँ तक संभव होता है उस सीमा तक लोगों बेहतर और सज्जन बनाने का कार्य करती है।

#### आधुनिक शिक्षा प्रणाली :-

अच्छी शिक्षा जीवन में बहुत से उद्देश्यों को प्रदान करती है जैसे : व्यक्तिगत उन्नति को बढ़ावा, सामाजिक स्तर में बढ़ावा, सामाजिक स्वस्थ में सुधार, आर्थिक प्रगति, राष्ट्र की सफलता, जीवन में लक्ष्यों को निर्धारित करना, हमें सामाजिक मुद्दों के बारे में जागरूक करना और

पर्यावरण समस्याओं को सुलझाने के लिए हल प्रदान करना और अन्य सामाजिक मुद्दे आदि। दूरस्थ शिक्षा प्रणाली के प्रयोग के कारण, आजकल शिक्षा प्रणाली बहुत साधारण और आसान हो गयी है। आधुनिक शिक्षा प्रणाली, अशिक्षा और समानता के मुद्दे को विभिन्न जाति, धर्म व जनजाति के बीच से पूरी तरह से हटाने में सक्षम है।

#### विद्या सर्वश्रेष्ठ धन है -

विद्या एक ऐसा धन है जिसे ना तो कोई चुरा सकता है और नाही कोई छीन सकता। यह एक मात्र ऐसा धन है जो बॉटने पर कम नहीं होता, बल्कि की इसके विपरीत बढ़ता ही जाता है। हमने देखा होगा कि हमारे समाज में जो शिक्षित व्यक्ति होते हैं उनका एक अलग ही मान सम्मान होता है और लोग उन्हें हमारे समाज में इज्जत भी देते हैं। इसलिए हर व्यक्ति चाहता है कि वह एक साक्षर हो प्रशिक्षित हो इसलिए आज के समय में हमारे जीवन में पढ़ाई का बहुत अधिक महत्व हो गया है। इसलिए आपको यह याद रखना है कि शिक्षा हमारे लिए बहुत जरूरी है इसकी वजह से हमें हमारे समाज में सम्मान मिलता है जिससे हम समाज में सर उठा कर जी सकते हैं।

#### निष्कर्ष :-

शिक्षा लोगों के मस्तिष्क को उच्च स्तर पर विकसित करने का कार्य करती है और समाज में लोगों के बीच सभी भेदभावों को हटाने में मदद करती है। यह हमारी अच्छा अध्ययन कर्ता बनने में मदद करती है और जीवन के हर पहलू को समझने के लिए सूझ-बुझ को विकसित करती है। यह सभी मानव अधिकारों, सामाजिक अधिकारों, देश के प्रति कर्तव्यों और दायित्वों को समझने में भी हमारी सहायता करता है।

\*\*\*





## “सेहत की सैर”

जो सुबह - सुबह करोगे खुले आसमां के नीचे सैर।  
आमसां से बरसायेगा खुदा अच्छे, स्वास्थ्य के बैर।।

वैर ही नहीं सभी ताजे फल-मेवे खायें।  
खाते वक्त बोलें कम अच्छी तरह चबायें।।

चबायें निवाला ४० बार घुल जाये मुंह की लार।  
पेट दर्द में यह तरीका ही कर देगा उपचार।।

उपचार से तो कही बार बचायेगा १ घंटे का योग।  
बाँडी को थोड़ा कष्ट देकर करो २१ दिन प्रयोग ।।

प्रयोग में लो दूध-छाछ, हरी ताजी सब्जी।  
छू हो जाएगी पेट से तुम्हारे भैया कब्जी।।

कब्जी के लिए खाने के १ घंटे बाद तक ना लें पानी।  
जाएगी जरूर कब्जी पुरानी हो या खानदानी।।

खानदानी खाना खायें ना लें फास्ट फूड।  
बाँडी खुद कहेगी यू आर वैरी गुड।।

गुड खाने के साथ लोगे जो थोड़ा सा।  
ऊर्जा मिलेगा तुमको बहुत बड़ा सा।।

बड़ा भारी हो रहा यदि तुम्हारा पेट।  
खाने के बाद घूमो २ कि.मी. मत जाओ लेट।।

लेटने से चार घंटे पहले खाना खा लो।  
खाने के २ घंटे बाद दांत जरा चमक लो।।

चमका लो बाँडी को भी डालकर पानी टंडा।  
फुर्ती और स्फूर्ति का जबरदस्त यह फंडा।।

यह फंडा स्वास्थ्य का कैसा लगा बताइए।  
अच्छा लगा तो जीवन में जरूर अपनाइए।।

अजिंक्य मदन  
बी.पी.एड. पहिले वर्ष

\*\*\*



## विचारी की भिन्नता

जब स्वामी विवेकानंद विदेश गए...

तो उनका भगवा वस्त्र और पगड़ी देखकर  
लोगो ने पूछा “आपका और समाज कहाँ है?”

स्वामी जी बोले....बस यही समाजा है”

तो कुछ लोगो ने ब्यंग किया कि.....

“अरे! यह कैसी संस्कृती है आपकी?”

तन पर केवल एक भगवा चादर लपेट रखी है।

कोट-पतलून जैसा कूछ भी पहना नहीं है।

स्वामी विवेकानंद मुस्कराए और बोले...

हमारी संस्कृती आपकी संस्कृति से भिन्न है।

आपकी संस्कृती का निर्माण आपके दर्जी करते है।

जब की हमारी संस्कृती का निर्माण हमारा चस्त्रि करता है।

“संस्कृति वस्त्रों में नहीं, चस्त्रि के विकास मे है।”

प्रणाली हेमंत गुजर  
बी.पी.एड. दुसरे वर्ष

\*\*\*





## कॉलेज

कॉलेज के यह मधुर पल।  
फिर न वापस आयेगे।  
सोच मेरे दोस्त कल  
हम तूम सब जूदा हो जायेगे  
भूल सकोगे क्या तू  
हमारे कॉलेज की यह कहानी  
सोच मेरे दोस्त कल तुम  
बेबस आर्हे भरोगे  
जब आणि याद पूरानी  
आज तूम हो और हम भी है।  
कल तुम नहीं ना ही हम।  
फीस ना होगा मिलन हमारा  
कल कितने आकर चले गये  
कल कितने आने वाले है  
आज यहाँ जो पढ़ते है।  
फूल वे भी जाने वाले है।  
कल हम रहेगे नहीं तूम रहोगे  
पर कॉलेज मंदिर हमारा  
और फूल आते रहेगे जाते रहेगे  
कॉलेज हमारा प्यारा प्यारा

प्रणाली हेमंत गुजर  
बी.पी.एड्. दुसरे वर्ष

\*\*\*



## कोशिश कर

कोशिश कर हल निकलेगा।  
आज नहीं तो, कल निकलेगा।  
अर्जुन सा लक्ष्य रख, निशाना लगा  
मरुस्थल से भी फिर जल निकलेगा।  
मेहनत कर, पौधों को पानी दे  
बेजर से भी फिर, फल निकलेगा।  
ताकत जुटा, हिम्मत को आग दे  
फौलाद का भी बन निकलेगा।  
सीने में उम्मीदों को जिंदा रख  
समंदर से भी गंगाजल निकलेगा।  
कोशिक जारी रख, कुछ कर गुजरने की  
जो कुछ थमा-थमा है, चल निकलेगा  
कोशिश कर हल निकलेगा।  
आज नहीं तो, कल निकलेगा।

गौरव आत्राम  
बी.पी.इ.एस. तृतीय वर्ष

\*\*\*

हारता वह है  
जो शिकायतें हजार करता है  
जीतता वह है जो  
कोशिशें बार-बार करता है





## परीक्षा की तयारी

करें परीक्षा की तयारी  
बहुत लिया खेल अब,  
करें परीक्षा की तयारी,  
पेन, पेंसिल, रबर, कटर  
हो सामग्री साड़ी  
है वक्त बड़ा अनमोल,  
अब ने इससे गंवाना है,  
करके अच्छी तयारी,  
अच्छे अंक भी लाना है  
हो पढ़ने का टाइम टेबल,  
जितना पढ़े, मन से पढ़े,  
एक विषय याद हो जाए  
तो अगले की और बढ़े  
न पढ़े ज्यादा देर,  
वक्त पे आराम करें,  
याद हो गये उत्तर जो  
उसे लिखने का काम करे  
लिखने से बार बार  
याद उतर हो जाएगा,  
हो कैसा भी प्रश्न-पत्र  
झट वो हल हो जाएगा,  
ठन्डे दिमाग से  
हर प्रश्न का दें जवाब,  
लिखे उतर वही जो  
कहती है किताब  
पाकर प्रथम श्रेणी को  
माँ-बाप का रोशन, नाम करो  
नाज हो 'दीप' तुम पर  
जो कुछ ऐसा काम करो

कनिका पल  
(बी.पी.ई.एस तृतीय वर्ष)

\*\*\*



## अपना कॉलेज

भूलेगा नहीं अपना यह कॉलेज  
इसने दिया है हमे बहुत ज्यादा नॉलेज  
बी.पी.एड. करने आए है करके जायेगे  
यहा पर बीताये हुये पल हमेशा याद आयेगे  
घर से आये थे तो दिल में कुछ निराशा  
लेकिन यहाँ के माहौल ने फिर से भर दी आशा  
सोचते थे कैसे अध्यापक होंगे कैसे होंगे छात्र  
यहाँ आकर जब देखा सब थे प्रशंसा के पात्र  
अध्यापक चाहे भूल जाये हम उनको भूल न पायेगे  
हम तो उनकी याद के सहारे जिये जायेगे  
इन कुछ महिनो में हमने जो पाया  
वह पिछली जिंदगी में कभी नजर न आया  
जब जाना ही पडेगा तो चले जायेगे हम  
यहाँ से बिछडने का सदा रहेगा गम  
दोस्तों ऐसे ही आते रहना कॉलेज  
ताकि ग्रहन कर सको ज्यादा से ज्यादा नॉलेज।

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

\*\*\*





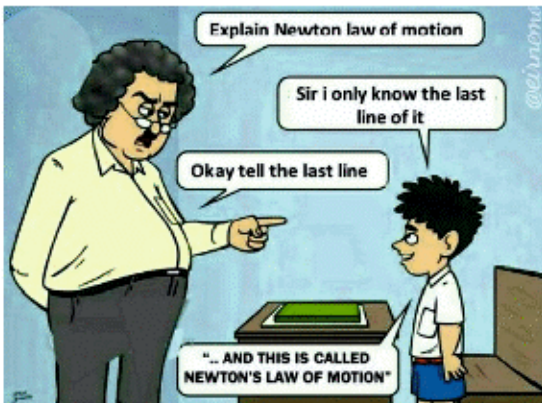


## बी कॉलेज के दिन

कॉलेज के ये दिन, हमेशा याद आएँगे।  
 आज साथ पढ़ते हैं, कल बिछड़ जाएँगे।  
 साथ पढ़ने वाले दौस्त अपने  
 फिर एक साथ नहीं मिल पाएँगे।  
 आँखे भी इतनी बड़ी नहीं की,  
 सब समौं ले जाएँगे।  
 कुछ कदम का साथ है।  
 फिर रास्ते अलग हो जाएँगे।  
 जिवन में किसे मिलेंगे  
 सोचकर यह चले जाएँगे।  
 चार साल युही हसते-बसते बीत जाएँगे।  
 अपना अपना भविष्य बनान में,  
 हम सब व्यस्त हो जाएँगे।  
 कभी किसी मोड़ पर मिल जाएँगे।  
 तो बिते लम्हे फिर याद आएँगे।  
 आए थे आँखों में सपने लेकर  
 जाएँगे उन राहों पर यादे लेकर

निखिल आठोट  
 बी.पी.ई.एस. पहिले वर्ष

\*\*\*

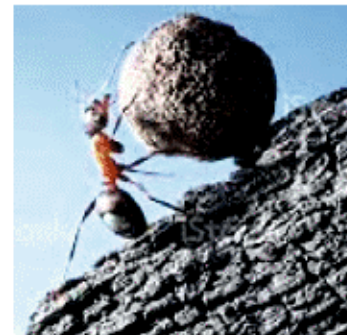


## डर से मत डर..

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

सागर येवले  
 बी.पी.ई.एस. द्वितीय वर्ष

\*\*\*





## ENGLISH SECTION



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

~ William Shakespeare



## Health Habits for Longevity

**Kanika Pal**  
(B.P.E.S. III<sup>rd</sup> Year)

Everyone wants to live long and most importantly long and strong. Many people think life expectancy is largely determined by genetics. However, it seems that genes play a much smaller role than originally believed.

Instead, environmental factors like diet and lifestyle are thought to be the key determinants. Here are the habits that will seriously increase your chances of living a long and happy life in a strong and healthy body.

- \* Adequate sleep (7 to 8 hr/day)
- \* Nutritious breakfast
- \* Regular meals (avoid snacks)
- \* Eat greens vegetation
- \* Eat 7 colours food daily
- \* Protein means power and strength
- \* Weight control
- \* Not smoking cigarettes
- \* Moderate alcohol consumption
- \* Regular exercise
- \* The power of a nap
- \* Be social

**Adequate Sleep** - When men or women sleep 6 hours or less per night, they are not as healthy as when they sleep 7 or 8 hours. Those who sleep 9 hours or more are slightly below average in health. Thus, 7 to 8 hours of sleep are most favorable. As you might expect, too little sleep is more of a problem than too much.

Sleep is characterized by alternating stages. One stage involves rapid eye movements (REM) and changes in heart rate, blood pressure, and muscle tone. This stage may serve as a rest period for the inhibitory nerve cells of the brain. It usually is accompanied by dreams.

If it is interrupted, we become anxious and irritable. Deeper or quieter periods provide the rest necessary for recovery from fatigue. If you miss some sleep one night, the body will not make any serious attempt to recover the sleep deprivation. Going without sleep seems to impair creative capabilities, which suggests that another function of sleep is to restore a cerebral cortex fatigued by consciousness.

**Nutritious Breakfast** - Those who take breakfast almost every day experienced better health than those who ate breakfast some of the time. Furthermore, a good breakfast may be a prerequisite to good performance in work and sport. Breakfast often comes 12 hours after the evening meal, so you can see why it is important for energy and cellular metabolism.

**Regular Meals** - Erratic eaters have poorer health than those who eat regular meals. Those who seldom or never eat between meals have better health than those who regularly eat between meals. Unfortunately, this study did not compare the health status of those who eat smaller but more numerous nutritious meals, but it does indicate the effects of erratic eating behavior and snacking. We can only guess at the content of the between-meal snacks, but chances are that they were toxic foods, high in simple sugars and saturated fat and low in nutrients.

**Eat greens vegetation** - Green vegetation supplies the body, especially your liver with essential nutrients necessary for detoxification. Dark green leafy vegetables are good sources of many vitamins (such as vitamins A, C, and K and folate) and minerals (such as iron and calcium). They're also great sources of fiber. Research studies suggest that the nutrients found in dark green leafy vegetables may prevent certain types of cancers and promote heart health. It's recommended that teens eat at least 3 cups of dark green vegetables per week, or about 1/2 a cup every day.

Your body needs a little dietary fat to absorb some of the vitamins found in dark green leafy vegetables. You can do this by adding a bit of olive oil or salad dressing to your dark green leafy vegetables or by eating them with a meal that includes

fat such as low-fat milk or cheese.

This helps to make sure your body absorbs all of the vitamins you eat. If you keep your liver happy and working well longevity you shall have. In fact all the major studies about longvity show that those who live the longest and strongest eat their greens every day, just ask Popeye.

**Eat 7 colours food daily** - Colours means antioxidants, antioxidants mean low oxidative stress which in turn means longevity. Fruits and vegetables that are coloured all the way through are rich in antioxidants and other phytochemicals. Multi-coloured plant foods don't just look good on your plate - they're good for you as well, because each colour relates to different phytonutrients, each with specific health benefits, Here's how...

**Dark Red / Purple** - These foods all contain anthocyanins - powerful antioxidants that may cut your risk of heart disease and stroke by inhibiting clot formation. They include Beetroot, Berries (blackberries, blueberries, redcurrants etc), Cherries, Chillies, Purple etc.

**Red**- The foods in this list are high in lycopene, which has a protective effect against cancer. They include : Pink grapefruits, Tomatoes juice/sauce/soup, Watermelons, etc.

**Orange** - These foods are rich in beta-carotene, which boosts eye and skin health and may decrease your risk of developing certain cancers. They include, Acorn squash, Apricots, Carrots, Mangoes, Pumpkins, Sweet potatoes, etc.

**Orange/Yellow** - These foods all contain betacryptoxanthin, a powerful cell-protecting antioxidant. They include : Oranges, Papaya, Peaches, Pineapples, Yellow grapefruits, etc.

**Yellow / Green**- These foods are good sources of eye friendly lutein and zeaxanthin, both of which help fight cataracts cataracts and macular degeneration. They include : Avocado, Cucumbers, Green beans, Green peppers, Kiwifruit, Mustard greens, Peas, Spinach, Sweet corn, Turnip greens, etc.

**Orange / Yellow** - These foods all contain betacryptoxanthin, a poerful cell-protecting

antioxidant. They include : Oranges, Papaya, Peaches, Pineapples, Yellow grapefruits, etc.

**Yellow / Green** - These foods are good sources of eye friendly lutein and zeaxanthin, both of which help fight cataracts and macular degeneration. They include : Avocado, cucumbers, Green beans, Green peppers, Kiwifruit, Mustard greens, Peas, Spinach, Sweet corn, Turnip greens, etc.

**Green** - These foods are rich in detoxifying sulfuraphane, isothiocyanates and indoles, which play a key role in stimulating cancer-fighting liver enzymes. They include : Broccoli, Brussels sprouts, Cabbage-Cauliflower, Chinese leaf, Kale, Swiss chard etc.

**White / Green** - These foods offer multiple health benefits. Garlic and onions are a rich source of tumour-fighting allicin, mushrooms contain other disease-battling chemicals, and the rest contain powerful cell-protecting flavanoids. They include : Artichokes, Asparagus, Celery, Chieeves, Endive, Garlic, Mushrooms, Onions, etc. Try to eat? Try to eat 7 cupsful each day and watch your skin glow.

**Protein means power and strength:**

Everything in your body is made from protein (even your bones) Get minimum 1g protein per kilo lean body weight each day for optimal repair and maintenance of body systems and strong bones and muscles. The beneficial effects of a high protein intake may also be reflected by improvements in body composition through increasing lean tissue accrument. In addition, protein intake has been suggested to influence the anabolic hormones involved with muscle remodeling. High protein diets and a high protein to carbohydrate ratio have been associated with altering resting concentrations of testosterone, cortisol and insulin-like growth factor concentrations.

**Sagar detox** - Sugar is ubiquitous, cropping up in most of the processed foods and beverages on the market, Too much added sugar in your diet can depress your immune system and increase your risk of obesity, heart disease and Type 2 diabetes. Sugar affects your hormones, mood, weight, even the growth of cancer cells in a negative way. It can also promote depression, anxiety and cognitive problems.

If you're feeling dependent on the sweet stuff and want to kick the habit, you can cleanse your body of refined sugar by cutting it out of your diet for a specific length of time. Sugar is more addictive than cocaine. With that in mind, advises that you must cleanse your body sugar. You just not avoid table sugar, but also the sneaky sugars in processed foods and sweetened beverages like soda, bottled tea. Fruit juice and sports drinks. Read labels and get rid of any foods or beverages in your pantry containing ingredients such as high fructose corn syrup, sucrose, nectar, those ending in "ose" and those ending in "sugar" or "syrup". the best way to detox sugar.

**Sun Rays:** - The power of a ray of sunlight must not be ignored in the longevity equation. Full body exposure 15-20 minutes every day, when your shadow is shortest, without sunscreen is the optimal amount, but even 3 times a week will make a big difference. Studies indicate that people who live the longest live in sunny climates. Sunlight affects your biochemistry, pumping up your neurotransmitters thus improving your mood and increasing vitamin D levels, which among other things enhances bone strength and the immune system.

**Weight Control:** When weight is more than 20 percent above or more than 10 percent below the desirable weight, health status declines. For example, if your desirable weight is 150 pounds (68 kg), your health status is most favorable when you maintain your weight between 135 pounds (61.2 kg minus 10%) and 180 pounds (81.6 kg, plus 20%), a broad margin of error indeed. An interesting study would be to compare the effects on health of low body weight (more than 10% below desirable) because of malnutrition, illness, or smoking with the effects of low body weight resulting from habitual, vigorous exercise. Personal observation indicates that low body weight associated with vigorous exercise and good nutrition is at least as healthy as being at or above the desirable weight.

**Avoid Smoking** - Smoking remains the leading modifiable cause of death. But factors associated with overweight and obesity - poor diet and physical

inactivity - may soon overtake tobacco as the leading cause of death. If you don't smoke, don't start. If you do smoke, stop. Quitting could be the best thing that you ever do for yourself. If you can't stop for your own health, think of loved ones, especially children, who are exposed to your habit. Second hand tobacco smoke is responsible for asthma and respiratory problems, not to mention lung cancers, for many thousands of children. Is quitting worth the trouble? Data from numerous studies show that quitting has many benefits, including better oxygen carrying capacity, lower blood pressure, improved night vision, and increased effectiveness of prescription drugs. Although some tobacco related diseases, such as emphysema, cannot be reversed, others seem to repair with time. Repair time for smoking induced illnesses include 10 years for heart disease and 10 to 15 years for cancer. Quit today and help make the nation smoke free.

**Moderate Alcohol** - Poor health is associated with heavy alcohol consumption (Five or more drinks at one sitting). Those who never drink and those who drink moderately (one to two drinks a day for men, one to three per week for women) enjoy the same level of good health. Some studies show that those who drink one or two alcoholic drinks daily have a lower risk of heart disease, perhaps because alcohol is associated with higher levels of HDL cholesterol.

You should not construe this finding as broad endorsement of alcohol consumption. Some level of alcohol consumption, if continued for a sufficient period, may lead to degenerative effects on the liver, even when nutrition is adequate.

**Regular Activity** - Exercise maintains healthy blood vessels for good circulation in the body and brain. It also helps people manage their weight and cope with stress. And exercise stems age-related losses in bone density and muscle mass while it keeps the heart and lungs strong.

Various studies show that people who exercise, on average live longer than those who don't do regular exercise. Regular physical activity improves health in the following ways,

\* Reduces the risk of premature death :

Low physical fitness = a shorter life span

\* Reduces the risk of dying prematurely from heart disease :

Decreases blood triglyceride levels.

Decreases low-density lipoprotein (LDL) cholesterol the "bad" cholesterol

Increases high-density lipoprotein (HDL) cholesterol.

\* Reduces the risk of developing diseases :

One in four older adults is at risk of developing Type 2 diabetes (adult-onset, non-insulin-dependent diabetes)

Studies show regular exercise enhances the body's ability to use insulin (a hormone that regulates the body's use of blood sugar)

Prevents or delays the risk of developing high blood pressure.

Reduces the risk of developing colon cancer.

\* Helps build and maintain strong bones, muscles, and joints :

Osteoporosis, in which the bones become more fragile with time, occurs most commonly in older women, but is also found in men.

Weight-bearing exercise, such as walking and jogging, help to maintain bone density.

\* Promotes psychological well-being :

Enhances self image and sense of well-being

Improves quality of sleep, making one more resistant to fatigue.

Lessens depression, stress and anxiety.

Improves outlook on life

\* Improves physical appearance

\* Tones muscles

\* Helps control weight

\* Helps control appetite

### **The power of a nap -**

Nothing supports longevity like sleep and rest.

It is only during rest that the body rebuilds and repairs, tops up all the chemicals so your biochemistry run like clockwork. So if you want to live long and strong get to bed on time. Many of today's symptoms, such as low energy levels, weight gain, grumpy and miserable

attitudes and generally looking worn-out are all down to lack of sleep and rest. The saying I'll sleep when I get old doesn't work here, guess what? You won't get old if you don't sleep enough. Nothing nourishes, replenishes and restarts the system like 7 - 9 hours' uninterrupted, peaceful sleep in total darkness.

Be social - By this I don't mean facebook. Studies show that people living in their 90's are big on "physical" social connections. They are actively, connecting through family, church, clubs and institutions. In other words feeling connected is an important part of the longevity equation. Finding something or someone you care about, even responsible for, such as an animal will increase your energy, make you feel good and that extends life.

\*\*\*





# Community Sports- Purpose And Benefits

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

**Introduction** - Community sports are a society-based practice of connecting and engaging people with opportunities to participate in sports, exercise and fitness activities. Community sports can serve as a backbone for developing health promotion initiatives within community members ranging from school children, adults, and various other socially vulnerable populations. Community Sports are conducted for wide variety of purposes, by involving citizens and public residing in a society. Community sports provide opportunities for conducting sporting events frequently depending on the purpose like the community awareness programs, social campaigns, talent search, recreational opportunities and many more. Community sports are also many times referred to as low-threshold sport activities, which make them a powerful tool to involve a wide range of population into sports, exercise and fitness behaviours.

Community sports may not be always competitive and even if they are organised they may not be officiated with rule-book style. Example, instead of professional officials, parents, experienced players or other community volunteers may be engaged in conduct of sporting events.

## **Benefits of community sports -**

Community Sports can be a great opportunity for meeting people who share the same interests. Example, in a group environment, there is always at least one thing that just about everyone has in common, so you can use that to strike up a conversation with the people around you. Regular community sports activities like cricket, volleyball, football, or basketball or various other team sports and mass activity programs like yoga, aerobics, morning walk, jogging can provide opportunities to know and understand

your neighbours and community members and bond with them over the course of many training sessions, practices, victories, and defeats. Community members working together towards a common goal creates a certain camaraderie and trust within the society members working together towards a common goal creates a certain camaraderie and trust within the society members. Let us discuss a few of the major benefits of community sports.

## **Health -**

Community sports programmes have huge impact on physical and mental health of an individual. Regular physical activities not only improve cardiovascular and muscular health but also lower the risk of various lifestyle related diseases.

**Social** - Community sports programmes provide a platform for make friends, connecting people and getting them to work together towards common objectives, thereby developing a sense of belongingness in the group. Developing a network for sharing knowledge and experience about health, wellbeing and sports for the people of all ages helps to develop group cohesion, proactive social environment, good citizen etc.

## **Psychological -**

Community sports programmes, through continuous and group engagement in physical activity, can be associated with improved psycho-social health. They help in improving self-esteem, personal development and stress management and provide various other psycho-social benefits.

## **Economic -**

Regular community sports programmes will help to reduce the burden on health budget and also promote optimum usage of resources. Healthy people in any community not help to reduce medical bills but also enhance the production for the nation by providing appropriate time and labour. Economical weaker sections can also take advantages of participating in such sports community programmes.

## **Community Sports -**

Community sports events should be held at residential societies, villages, cities, schools where the

purpose is not only to demonstrate the skills and abilities of children, but create harmony among people of all age groups including of senior citizens, women and differently-abled population. Let us discuss few of the events which could be organised as part of community sports.

**Sports Day** - Is one of the important programs that features in the annual calendar of most residential areas, community schools. It is an event not only to showcase abilities and prowess of children and youth on the sports field but also a great opportunity for community members to meet, greet and interact with each other. It also reflects the organizational strength of the society members and various other organizing institutions. To celebrate Sports Day the focus should not only be participation of talented athletes, but displaying a wide variety of skills among its members. Major focus should be maximum engagement and involvement of community members and other stakeholders. In recent times, Government of India is celebrating National Sports Day on 29th August on the occasion of the birth anniversary of Major Dhyan Chand, a hockey legend.

**Health Run** - Such kind of run is generally conducted for the purpose of improving the health standards in society and creating awareness about the importance of physical activities for maintaining good health or for raising charity. In this run, the purpose of the runners is not to win, but to participate in the events. To get its full impact, a large number of registrations are required. There is no age bar for participants; it is not a professional race so there is no need to run a long distance. Such a run can be conducted by NGOs or health departments to spread awareness about health related issues.

**Run For Fun** - The purpose of this run is to spread the message of staying fit and healthy among the masses. Sometimes such races may be conducted to raise funds for a specific purpose. In schools such races attract children and their parents. These are friendly races and may be conducted for any age group. However, the physical education teacher must be careful and plan meticulously to avoid any kind of

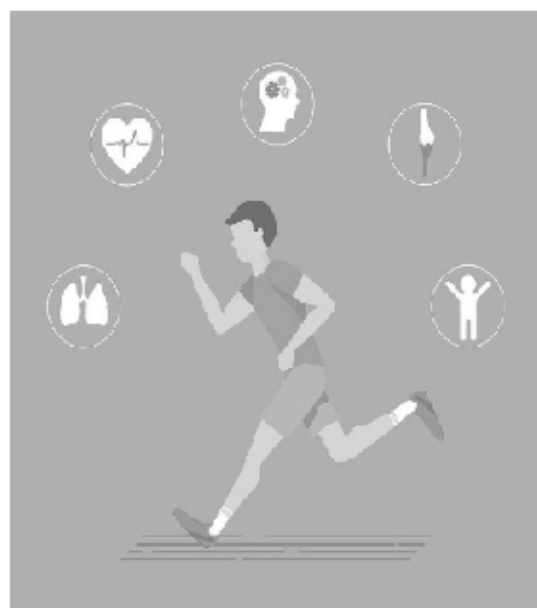
accident or mishap. Age, mobility, types of movement involved should be taken care of. Examples of such races are lemon and spoon race, sack race, three-legged race, parent and child race, teacher and child race, banana race, road running etc.

**Run For Specific Cause** - This event is generally conducted to spread awareness about social issues like cleanliness, promoting green environment etc. The purpose of such events is to spread awareness among the masses for a definite cause or to generate charity. Example, the specific cause may be cancer, AIDS, gender inequality etc.

**Run For Unity** - In such a type of run the purpose is to promote the feeling of integrity and brotherhood in community, state, nation or among different religions. Such events help to develop bonding and a sense of togetherness among people.

**Games And Sports** - Different games and sports events can be organized keeping in mind the wholesome development of community. Indigenous game like kho-kho, kabaddi, marbles, Gilli danda etc. may be introduced to keep people familiar with the cultural heritage of the nation.

\*\*\*







## Ethics of Qualitative Research and quality of Researcher

**Aadesh Rakshe  
(B.P.Ed. 1<sup>st</sup> Year)**

Qualitative Research is research that is concerned with the qualitative aspects of the phenomenon. It is often used in behavioural sciences. Psychology, sociology, anthropology, education, etc where the chief objective is to discover and understand the motives of human behaviour in various contexts. It involves field work and the qualitative studies yield data in qualitative form as the researcher physically goes to the people setting, site, or institutions to observe or record behaviour in its natural setting. Qualitative research is descriptive in that the researcher is interested in process, meaning and understanding gained through words or pictures. By and large, qualitative research is guided by explicit rules and there is great latitude for creative modification and response to the demands of the study. Qualitative research is the primary instrument for data collection and analysis. Data are mediated through this human instrument rather than through inventories, questionnaires, or a machine. The physical volume of data is great, often requiring complex systems of organisation, data reduction, data display, summarisation and translation from specific details to general expressions. The process of qualitative research is inductive in that researchers build abstraction, concepts, hypotheses, and theories from details. Understanding human assumptions, prescriptions, beliefs, motives, likes dislikes, preferences, attitudes, aptitudes etc, though extremely valuable for many reasons is an uphill task for the data derived from such studies is largely qualitative and is difficult to quantify especially when it is scoped through interviews, projective techniques, opinion, etc. Locke considers qualitative research to be an inferior strategy for discovering cause and effect

relationships, accumulating demographic data, determining how much or how many of anything, or providing the basis for generalizing safely from a sample to a population. According to Meriam (1988) qualitative research is concerned primarily with processes, rather than outcomes of products. They are interested in meaning.

### **Quality of researchers -**

**Characteristics of a researcher :** - A person may have the inborn propensity toward becoming a scientist, mathematician or musician but becoming a researcher in any field of knowledge requires him to process and acquire a few attributes or characteristics, cashing on his abilities and capacities. \* A researcher should be intellectually curious, and honest. This attribute shall enable him to undertake a deep thinking and investigate a research question (collecting, organising and interpreting facts) diligently and with most honesty. Research is an intellectual challenge and without being intellectually superior - resourceful productive no one can produce innovative ideas and develop research questions that substantially contribute to enhancing knowledge and solving problems.

### **\* A good researcher should be research oriented.**

Many people possess scientific temperament, and also scientific orientation, but they are not necessarily inclined towards research. Only those with inherent interest in and motivation for research will make all out sincere efforts to acquire knowledge of research procedure and astute skills in it.

\* Along with honesty of purpose - The researcher must have the prudence to conduct his research study at the right time, and in the right place intelligently, efficiently, and economically. Active, efficient and effective researchers, who are not born but trained, come to possess consummate skills and strategies of engaging in predictive research.

**\* It is very important for research to be resourceful.** Admittedly, everything is scary and the Seekers too are many seekers. Only a resourceful individual is capable of converging them. History tells us that more scientists and innovators had, in fact, started with a scratch but with the resourcefulness

they accomplished great deeds.

A researcher should be amenable to health criticism. In science, there is nothing absolute or permanent, all is tentative and changeable. A researcher is always doubtful as to the truthfulness of the results. He must look at things and also take criticism of his works from others in the right spirit. Arthur Schopenhauer rightly said : All truth passes through 3 stages :-

- 1) It is ridiculed
- 2) It is violently opposed
- 3) It is accepted as being self-evident

No research can be kept subdued for long.  
\* Researchers should have confidence in his abilities and his research work. Confidence comes from commitment, dedication and devotion to quality research. With Confidence he can trade the path of research excellence and Glory.

\*\*\*



## Cricket

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

Cricket is a bat-and-ball game played between two teams of 11 players on an oval-shaped field, at the centre of which is a rectangular 22-yard long pitch. One team bats, trying to score as many runs as possible while the other team bowls and fields, trying to dismiss the batsmen and thus limit the runs scored by the batting team. A run is scored by the striking batsman hitting the ball with his bat, running to the opposite end of the pitch and touching the crease there without being dismissed. The teams switch between batting and fielding at the end of an innings.

In professional cricket the length of a game ranges from 20 overs of six bowling deliveries per side to Test cricket played over five days. The Laws of Cricket are maintained by the International Cricket Council (ICC) and the Marylebone Cricket Club (MCC) with additional Standard Playing Conditions for Test matches and One Day Internationals."

Cricket was first played in southern England in the 16th century. By the end of the 18th century, it had developed into the national sport of England. The expansion of the British Empire led to cricket being played overseas and by the mid-19th century the first international matches were being held. The ICC, the games' governing body, has ten full members.

History of cricket : Early cricket was at some time or another described as "a club striking a ball (like) the ancient games of club-ball, stool-ball trap-ball, stob-ball." Cricket can definitely be traced back to Tudor times in early 16th century England. Written evidence exists of a game known as creage being played by Prince Edward, the son of Edward I (Longshanks), at Newenden, Kent in 1301 and there has been speculation, but no evidence, that this was a form of cricket.

## History of cricket

Early cricket was at some time or another described as "a club striking a ball (like) the ancient games of club-ball, stool-ball, trap-ball, stob-ball." Cricket can definitely be traced back to Tudor times in early 16th century England. Written evidence exists of a game known as creag being played by prince Edward, the son of Edward I (Longshanks), at Newenden, Kent in 1301 and there has been speculation, but no evidence, that this was a form of cricket.

A number of other words have been suggested as sources for the term "cricket". In the earliest definite reference to the sport in 1598, it is called creckett. Given the strong medieval trade connections between south-east England and the Country of Flanders when the latter belonged to the Duchy of Burgundy, the name may have been derived from the Middle Dutch *krick(-e)* meaning a stick (crook); or the Old English *cricc* or *cryce* meaning a crutch or staff. In old French, the word *criquet* seems to have meant a kind of club or stick. In Samuel Johnson's Dictionary, he derived cricket from "Cryce, Saxon, a stick." Another possible source is the Middle Dutch word *krickstoel*, meaning a long low stool used for kneeling in church and which resembled the long low wicket with two stumps used in early cricket. According to Heiner Gillmeister, a European language expert of Born University, "Cricket" derives from the Middle Dutch phrase for hockey, *met de (krik ket) sen* (i.e. "with the stick chase"). Dr. Gillmeister believes that not only the name but the sport itself is of Flemish origin.

The earliest definite reference to cricket being played in England (and hence anywhere) is in evidence given at a 1598 court case which mentions that "creckett" was played on common land in Guildford, Surrey, around 1550. The court in Guildford heard on Monday, 17 January 1597 (Julian date, equating to the year 1598 in the Gregorian calendar) from a 59 year-old coroner, John Derrick, who gave witness that when he was a scholar at the "Free School at Guildford," fifty years earlier, "hee and diverse of his

fellows did runne and play (on the common land) at creckett and other plaies," It is believed that it was originally a children's game but references around 1610 indicate that adults had started playing it and the earliest reference to inter-parish or village cricket occurs soon afterwards. In 1624, a player called Jasper Vinall was killed when he was struck on the head during a match between two parish teams in Sussex.

During the 17th century, numerous references indicate the growth of cricket in the south-east of England. By the end of the century, it had become an organised activity being played for high stakes and it is believed that the first professionals appeared in the years following the Restoration in 1660. A newspaper report survives of "a great cricket match" with eleven players a side that was played for high stakes in Sussex in 1697 and this is the earliest known reference to a cricket match of such importance.

The game underwent major development in the 18th century and became the national sport of England. Betting played a major part in that development with rich patrons forming their own "select XIs". Cricket was prominent in London as early as 1707 and large crowds flocked to matches on the Artillery Ground in Finsbury. The single wicket form of the sport attracted huge crowds and wagers to match. Bowling evolved around 1760 when bowlers began to pitch the ball instead of rolling or skinning it towards the batsman. This caused a revolution in bat design because, to deal with the bouncing ball, it was necessary to introduce the modern straight bat in place of the old "hockey stick" shape. The Hambledon Club was founded in the 1760s and, for the next 20 years until the formation of MCC and the opening of Lord's Old Ground in 1787, Hambledon was both the game's greatest club and its focal point, MCC quickly became the sport's premier club and the custodian of the Laws of cricket. New Laws introduced in the latter part of the 18th century included the three stump wicket and leg before wicket.

Don Bradman had a Test average of 99.94 and an overall first-class average of 95.14, records

unmatched by any other player.

The 19th century saw underarm bowling replaced by first roundarm and then overarm bowling. Both developments were controversial. Organisation of the game at country level led to the creation of the country clubs, starting with Sussex CCC in 1839, which ultimately formed the official Country Championship in 1890. Meanwhile, the British Empire had been instrumental in spreading the game overseas and by the middle of the 19th century it had become well established in India, North America, the Caribbean, South Africa, Australia and New Zealand. In 1844, the first international cricket match took place between the United States and Canada (although neither has ever been ranked as a Test-playing nation.)

In 1859, a team of England players went on the first overseas tour (to North America). The first Australian team to tour overseas was a team of Aboriginal stockmen who travelled to England in 1868 to play matches against county teams. In 1862 an English team made the first tour of Australia and in 1876-77, an England team took part in the first-ever Test match at the Melbourne Cricket Ground against Australia.

W G Grace started his long career in 1865; his career is often said to have revolutionised the sport. The rivalry between England and Australia gave birth to The Ashes in 1882 and this has remained Test cricket's most famous contest. Test cricket began to expand in 1888-89 when South Africa played England. The last two decades before the first World War have been called the "Golden Age of cricket." It is a nostalgic name prompted by the collective sense of loss resulting from the war, but the period did produce some great players and memorable matches, especially as organised competition at county and Test level developed.

The inter-war years were dominated by one player; Australia's Don Bradman, statistically the greatest batsman of all time. It was the determination of the England team to overcome his skill that brought about the infamous Bodyline series in 1932-33,

particularly from the accurate short-pitched bowling of Harold Larwood. Test cricket continued to expand during the 20th century with the addition of the West Indies, India, and New Zealand before the Second World War and then Pakistan, Sri Lanka, and Bangladesh in the post-war period. However, South Africa was banned from international cricket from 1970 to 1992 because of its government's apartheid policy.

Cricket entered a new era in 1963 when English counties introduced the limited overs variant. As it was sure to produce a result, limited overs cricket was lucrative and the number of matches increased. The first Limited Overs International was played in 1971. The governing International Cricket Council (ICC) saw its potential and staged the first limited overs Cricket World Cup in 1975. In the 21st century, a new limited overs form, Twenty 20, has made an immediate impact.

\*\*\*





## Rules and Game-Play

**Girish R. Kukade**  
**B.P.Ed. II<sup>nd</sup> Year**

### Laws of cricket -

A cricket match is played between two teams (or sides) of eleven players each on a field of variable size and shape. The ground is grassy and is prepared by groundsmen whose jobs include fertilising, mowing, rolling and levelling the surface. Field diameters of 137-150 metres (150-160 yd) are usual. The perimeter of the field is known as the boundary and this is sometimes painted and sometimes marked by a rope that encircles the outer edge of the field. The Laws of Cricket do not specify the size or shape of the field but it is often oval - one of cricket's famous venues is called The Oval.

The key action takes place in a specially prepared area of the field (generally in the centre) that is called the pitch. A run is scored when the batsman has run the length of the pitch after hitting the ball with his bat, although as explained below there are many ways of scoring runs. If the batsmen are not attempting to score any more runs, the ball is dead and is returned to the bowler to be bowled again.

Before play commences, the two team captains toss a coin to decide which team shall bat or bowl first. The captain who wins the toss makes his decision on the basis of tactical considerations which may include the current and expected field and weather conditions.

The bowling side seeks to dismiss the batsmen by various means until the batting side is all out, whereupon the side that was bowling takes its turn to bat and the side that was batting must take the field.

In professional matches, there are 15 people on the field while a match is in play. Two of these are the umpires who regulate all on-field activity. Two are batsmen, one of whom is the striker as he is facing

the bowling; the other is called the non-striker. The roles of the batsman are interchangeable as runs are scored and overs are completed. The fielding side has all 11 players on the field together. One of them is the bowler, another is the wicketkeeper and the other nine are called fielders. The wicketkeeper (or keeper) is nearly always a specialist but any of the fielders can be called upon to bowl.

The objective of each team is to score more runs than the other team and to completely dismiss the other team. In limited overs cricket, winning the game achieved by scoring the most runs, even if the opposition has not been completely dismissed. In test cricket, it is necessary to score the most runs and dismiss the opposition twice in order to win the match, which would otherwise be drawn.

**Pitch, wickets and creases** - At either end of the pitch, 22 yards (20m) apart, are placed the wickets. These serve as a target for the bowling (aka fielding) side and are defended by the batting side which seeks to accumulate runs. The pitch is 22 yards (20m) or one chain in length between the wickets and is 10 feet (3.0 m) wide. It is a flat surface and has very short grass that tends to be worn away as the game progresses. The "condition" of the pitch has a significant bearing on the match and team tactics are always determined with the state of the pitch, both current and anticipated, as a deciding factor.

Each wicket consists of three wooden stumps placed in a straight line and surmounted by two wooden crosspieces called bails; the total height of the wicket including bails is 28.5 inches (720mm) and the combined width of the three stumps is 9 inches (230 mm).

Four lines, known as creases, are painted onto the pitch around the wicket areas to define the batsman's safe territory" and to determine the limit of the bowler's approach. These are called the "popping" (or batting) crease, the bowling crease and two "return" creases.

A wicket consists of three stumps that are hammered into the ground, and topped with two bails.

The stumps are placed in line on the bowling

creases and so these must be 22 yards (20m) apart. A bowling crease is 8 feet 8 inches (2.64 m) long with the middle stump placed dead centre. The popping crease has the same length, is parallel to the bowling crease and is 4 feet (1.2m) in front of the wicket. The return creases are perpendicular to the other two; they are adjoined to the ends of the popping crease and are drawn through the ends of the bowling crease to a length of at least 8 feet (2.4 m). When bowling the ball, the bowler's back foot in his "delivery stride" must land within the two return creases while his front foot must land on or behind the popping crease. If the bowler breaks this rule, the umpire calls "No ball".

The importance of the popping crease to the batsman is that it marks the limit of his safe territory for he can be stumped or run out (see Dismissals below) if the wicket is broken while he is "out of his ground."

#### **Bat and ball**

##### **Cricket bat and Cricket ball**

The essence of the sport is that a bowler delivers the ball from his end of the pitch towards the batsman who, armed with a bat is "on strike" at the other end.

The bat is made of wood (usually White Willow) and has the shape of a blade topped by a cylindrical handle. The blade must not be more than 4.25 inches (108mm) wide and the total length of the bat not more than 38 inches (970 mm)

The ball is a hard leather-seamed spheroid with a circumference of 9 inches (230 mm). The hardness of the ball, which can be delivered at speeds of more than 90 miles per hour (140 km/h) is a matter for concern and batsmen wear protective clothing including pads (designed to protect the knees and shins), batting gloves for the hands, a helmet for the head and a box inside the trousers (to protect the crotch area). Some batsmen wear additional padding inside their shirts and trousers such as thigh pads, armpads, rib protectors and shoulder pads.

Umpires and scorers

#### **Umpire (cricket) and Scorer**

The game on the field is regulated by two

umpires, one of whom stands behind the wicket at the bowler's end, the other in a position, called "square leg", a position 15-20 metres to the side of the "on strike" batsman. When the bowler delivers the ball, the umpire at the wicket is between the bowler and the non-striker. The umpires confer if there is doubt about playing conditions and can postpone the match by taking the players off the field if necessary, for example rain or deterioration of the light. Off the field and in televised matches, there is often a third umpire who can make decisions on certain incidents with the aid of video evidence. The third umpire is mandatory under the playing conditions for Test matches and limited overs internationals played between two ICC full members. These matches also have a match referee whose job is to ensure that play is within the Laws of cricket and the spirit of the game.

Off the field, the match details including runs and dismissals are recorded by two official scorers, one representing each team. The scorers are directed by the hand signals of an umpire. For example, the umpire raises a forefinger to signal that the batsman is out (has been dismissed); he raises both arms above his head if the batsman has hit the ball for six runs. The scorers are required by the Laws of cricket to record all runs scored, wickets taken and overs bowled. In practice, they accumulate much additional data such as bowling analyses and run rates.

#### **Innings**

The innings (ending with 's' in both singular and plural form) is the term used for the collective performance of the batting side. In theory, all eleven members of the batting side take a turn to bat but, for various reasons, an "innings" can end before they all do so.

Depending on the type of match being played, each team has one or two innings apiece. The term "innings" is also sometimes used to describe an individual batsman's contribution ("he played a fine innings")

The main aim of the bowler, supported by his fielders, is to dismiss the batsman. A batsman when dismissed is said to be "out" and that means

he must leave the field of play and be replaced by the next batsman on his team. When ten batsmen have been dismissed (i.e. are out), then the whole team is dismissed and the innings is over. The last batsman the one who has not been dismissed, is not allowed to continue alone as there must always be two batsmen "in". This batsman is termed not out."

An innintgs can end earlyh for three reasons: because the batting side's captain has chosen to "delcare" the innings closed (which is a tactical decision), or because the batting side has achieved its target and won the game, or because the game has ended prematurely due to bad weather or running out of time. In each of these cases the team's innings ends with two "not out" batsmen, unless the innings is delcared closed at the fall of a wicket and the next batsman has not joined in the play.

In limited over cricket, there might be two batsmen still "not out" when the last of the allotted overs has been bowled.

### **Overs**

#### **Over (cricket)-**

The bowler bowls the ball in sets of six deliveries (or "balls") and each set of sixballs is called an over. This name came about becuae the umpire calls "Over!" when sixballs have been bowled. At this point, another bowler is deployed at the other end, and the fielding side changes ends while the batsmen do not. A bowler cannot bowl two successive overs, although a bowler can bowl unchanged at the same end for several overs. The batsmen do not change ends and so the one who was non-striker is now the striker and vice-versa. The umpires also change positions so that the one who was at square leg now stands behind the wicket at the non-striker's end and vice-versa.

#### **Team structure**

A team consists of eleven players. Depending on his or her primary skills, a player may be classified as a specialist batsman or bowler. A well- balanced team usually has five or six specialist batsmen and four or five specialist bowlers. Teams nearly always include a specialist wicket-keeper because of the importance of this fielding position. Each team is

headed by a capatain who is responsible for making tactical decisions such as determining the batting order, the placement of fielders and the rotation of bowlers.

A player who excels in both batting and bowling is known as an all-rounder. One who excels as a batsman and wicket-keeper is known as a "wicket-keeper/batsman", sometimes regarded as a type of all-rounder. True all-rounders are rare as most players focus on either batting or bowling skills.

#### **Bowling-**

Main articles : Bowler (cricket) Bowling (cricket) and Bowling strategy (cricket)

Sri Lankan bowler Muttiah Muralitharan, the highest wicket taker in both Test and ODI forms of cricket bowls to Adam Gilchrist.

The bowler reaches his delivery stride by means of a "run-up" although some bowlers with very slow delivery take no more than a couple of steps before bowling. A fast bowler needs momentum and takes quite a long run-up, running very faste as he does so.

The fastest bowlers can deliver the ball at a speed of over 90 miles per hour (140 km/h) and they sometimes rely on sheer speed to try and defeat the batsman, who is forced to react very quickly. Other fast bolwers rely on a mixture of speed and guile. Some fast bowlers make use of the seam of the ball so that it "curves" or "swings" in flight. This type of delivery can deceive a batsman into mistiming his shot so that the ball touches the edge of the bat and can then be "caught behind" by the wicketkeeper or a slip fielder.

At the other end of the bowling scale is the "spinner" who bowls at a relatively slow pace and relies entirely on guile to deceive the batsman. A spinner will often "buy his wicket" by "tossing one up" (in a slower, higher parabolic, path) to lure the batsman into making a poor shot. The batsman has to be very wary of such deliveries as they are often "flighted" or spun so that the ball will not behave quite as he expects and he could be "trapped" into getting himself out.

In between the pacemen and the spinners are the "medium pacers" who rely on persisten

accuracy to try and contain the rate of scoring and wear down the batsman's concentration.

### **Fielding-**

All eleven players on the fielding side take the field together. One of them is the wicket-keeper aka "keeper" who operates behind the wicket being defended by the batsman on strike. Wicket-keeping is normally a specialist occupation and his primary job is to gather deliveries that the batsman does not hit, so that the batsmen cannot run byes. He wears special gloves (he is the only fielder allowed to do so), a box over the groin, and pads to cover his lower legs. Owing to his position directly behind the striker, the wicket-keeper has a good chance of getting a batsman out caught off a fine edge from the bat. He is the only player who can get a batsman out stumped.

### **Batting-**

English cricketer W.G. Grace "taking guard" in 1883. His pads and bat are very similar to those used today. The gloves have evolved somewhat. Many modern players utilise more defensive equipment than was available to Grace, notably helmets and arm guards.

At any one time, there are two batsmen in the playing area. One takes station at the striker's end to defend the wicket as above and to score runs if possible. His partner, the non-striker, is at the end where the bowler is operating.

Batsmen come into bat in a batting order, decided by the team captain. The first two batsmen the "openers" usually face the hostile bowling from fresh fast bowlers with a new ball. The top batting positions are usually given to the most competent batsmen in the team, and the non-batsmen typically bat last. The pre-announced batting order is not mandatory and when a wicket falls any player who has not yet batted may be sent in next.

### **Runs -**

The directions in which a right-handed batsman intends to send the ball when playing various cricketing shots. The diagrams for a left-handed batsman is a mirror image of this one.

The primary concern of the batsman on strike

(i.e. the "striker") is to prevent the ball hitting the wicket and secondarily to score runs by hitting the ball with his bat so that he and his partner have time to run from one end of the pitch to the other before the fielding side can return the ball. To register a run, both runners must touch the ground behind the crease with either their bats or their bodies (the batsmen carry their bats as they run). Each completed run increments the score. More than one run can be scored from a single hit, but, while hits worth one to three runs are common, the size of the field is such that it is usually difficult to run four or more. To compensate for this, hits that reach the boundary of the field are automatically awarded four runs if the ball touches the ground en route to the boundary or six runs if the ball clears the boundary on the full. The batsmen do not need to run if the ball reaches or crosses the boundary.

Sachin Tendulkar is legendary Indian batsman who holds multiple records, including highest number of runs and centuries scored in both Test and ODI forms of Cricket.

His for five are unusual and generally rely on the help of "overthrows" by a fielder returning the ball. If an odd number of runs is scored by the striker, the two batsmen have changed ends, and the one who was non-striker is now the striker. Only the striker can score individual runs, but all runs are added to the team's total.

The decision to attempt a run is ideally made by the batsman who has the better view of the ball's progress, and this is communicated by calling "yes", "no" and "wait" are often heard.

Running is a calculated risk because if a fielder breaks the wicket with the ball while the nearest batsman is out of his ground (i.e. he does not have part of his body or bat in contact with the ground behind the popping crease), the batsman is run out.

A team's score is reported in terms of the number of runs scored and the number of batsmen that have been dismissed. For example, if five batsmen are out and the team has scored 224 runs, they are said to have scored 224 for the loss of 5 wickets (commonly shortened to "224 for five" and



written 224/5 or, in Australia, "five for 224" and 5/224).

#### **Extras-**

Additional runs can be gained by the batting team as extras (called "sundries" in Australia) due to errors made by the fielding side. This is achieved in four ways :

1) No ball : a penalty of one extra that is conceded by the bowler if he breaks the rules of bowling either by (a) using an inappropriate arm action ; (b) overstepping the popping crease ; (c) having a foot outside the return crease. In addition, the bowler has to re-bowl the ball. In limited overs matches, a no ball is called if the bowling team's field setting fails to comply with the restrictions. In shorter formats of the game (20-20, ODI) the free hit rule has been introduced. The ball following a front foot no-ball will be a free-hit for the batsman, whereby he is safe from losing his wicket except for being run-out.

2) Wide : a penalty of one extra that is conceded by the bowler if he bowls so that the ball is out of the batsman's reach, as with a no ball, a wide must be re-bowled.

3) Bye : extra (s) awarded if the batsman misses the ball and it goes past the wicketkeeper to give the batsman time to run in the conventional way (note that one mark of a good wicketkeeper is one who restricts the tally of byes to a minimum).

4) Leg bye : extra (s) awarded if the ball hits the batsman's body, but not his bat, while attempting a legitimate shot, and it goes away from the fielders to give the batsmen time to run in the conventional way.

When the bowler has bowled a no ball or a wide, his team incurs an additional penalty because that ball (i.e. delivery) has to be bowled again and hence the batting side has the opportunity to score more runs from this extra ball. The batsmen have to run (i.e. unless the ball goes to the boundary for four) to claim byes and leg byes but these only count towards the team total, not to the striker's individual total for which runs must be scored off the bat.

#### **Dismissals (outs)**

Wicketkeeper Mahendra Singh Dhoni of India

successfully stumps a South African batsman out during a match played in Chennai in 2008.

There are ten ways in which a batsman can be dismissed and some are so unusual that only a few instances of them exist in the whole history of the game. The common forms of dismissal are "bowled", "caught", "leg before wicket" (lbw), "run out", and "stumped". The unusual methods are "hit wicket", "hit the ball twice", "obstructed the field", "handled the ball" and "timed out."

Before the umpire will award a dismissal and declare the batsman to be out, a member of the fielding side (generally the bowler) must "appeal". This is invariably done by asking (or shouting) the term "Howzat?" which means, simply enough, "How is that?" If the umpire agrees with the appeal, he will raise a forefinger and say "Out!". Otherwise he will shake his head and say "Not out". Appeals are particularly loud when the circumstances of the claimed dismissal are unclear, as is always the case with lbw and often with run outs and stumpings.

**1) Bowled:** The bowler has hit the wicket with the ball and the wicket has "broken" with at least one bail being dislodged (note that if the ball hits the wicket without dislodging a bail it is not out)

**2) Caught :** the batsman has hit the ball with his bat, or with his hand which was holding the bat, and the ball has been caught before it has touched the ground by a member of the fielding side.

**3) Leg before wicket (lbw) :** first and foremost, the ball must, in the opinion of the onfield umpire, be going on to hit the stumps if the ball had not hit the pad of the batsman first. If the batsman plays an attempted shot to the delivery, then the ball must hit the batsman's pad in line with the stumps and be going on to hit the stumps for the batsman to be given out. If the batsman does not attempt to play a shot, then the ball does not have to hit the pad in line with the stumps but it still must be going on to hit the stumps. If the ball pitches outside the leg stump, then the batsman cannot be given out under any circumstances.

**4) Run out :** - a member of the fielding side has broken or "put down" the wicket with the ball while a batsman was out of his ground ; this usually occurs





## Need and Importance of Physical Education

**Ankush Abhishek**  
**(B.P.E.S. III<sup>rd</sup> Year)**

### Introduction-

Physical education refers to the process of imparting systematic instructions in physical exercise, sports, games, and hygiene. The term is generally used for the physical education programs at school and colleges.

Education aims at the training of the body, mind, and conduct of a student. To keep a healthy mind within a healthy body, a student needs regular physical exercise.

The brain of students gets tired after schoolwork. His mind refuses to work. Therefore, for diversion and refreshment of mind, he requires some organized forms of physical and mental work.

Physical education forms an important part of modern education. Almost every school can boast of a playground, and one or two teams. In every modern school and colleges, after class work, students join various sports and games. The students generally take to all kinds of physical activities and show a great deal of interest in them.

Various kinds of sports and games :-

Various kinds of games, sports, and physical exercise are taught in schools as part of physical education program. Some of them are outdoor, others indoor. The outdoor games include football, hockey, cricket tennis, badminton, volleyball, and so on. Sports include popular pastimes like swimming, boating athletic activities like pole jump, long jump, racing and javelin throwing. Students are also taught physical exercises to improve and maintain good health.

Physical Education is of special importance of students.

- 1) They are great sources of pleasure to them.
- 2) They build the body and refresh their mind.

- 3) They train the mind in many virtues.
- 4) They teach the players discipline and team spirit. In school sports, the players have to obey certain rules. They have to submit to the ruling of the referee or the umpire. Thus, they learn discipline and obedience.
- 5) Physical education creates in students 'the sporting spirit'. The students learn to play fair and honorably and to keep the rules of the game.
- 6) They learn to be fair to their opponents.
- 7) They develop pluck and patience.
- 8) School sports teach them to take a defeat in a good spirit.
- 9) Physical education aims at bringing the best in the students.
- 10) Value of Physical education.
- 11) Benefits to mind the body : Physical education do well both to the body and the mind. After brainwork in schools, students generally feel fatigued. In outdoor games in the afternoon, they inhale fresh air and feel energetic. These games give free play to all the organs of the body. Therefore their health is improved. Outdoor games are played together.
- 12) Develops the sense of discipline : The players are given systematic instruction in physical education programs of schools and other educational institutions. They have to obey the orders of the trainer and the captain. they thus learn obedience and discipline. Outdoor games teach us to bear defeat calmly and to respect the winner. They also promote a spirit of good will and sportsmanship.
- 13) forms character : Physical education teaches endurance and presence of mind. They build up character and train us to become useful citizens. A good sportsman generally leads others in sports. He thus acquires qualities of leadership.
- 14) Thus, physical education is of great value.

\*\*\*



# Yoga

**Nupur Kujur**

Yoga was introduced in the year 300 by an Indian Hindu named Patanjali and the term itself means to yoke or union. The description of yoga is the harmony of mind, body, and spirit. The principle of Yoga is to strengthen the body, increase the concentration, stretch the muscles, relax and most importantly, have the knowledge of higher consciousness. Yoga is a physical and mental health system practices for thousands of years, originally in India, its place of origin and now increasingly throughout the globe. One of the features of its popularity is the fact that even doctors are advising patients on the worth of yoga and its being intensively studied by scientists. In a nutshell, yoga calms and relaxes both mind and body and uplifts the spirit. It is an exceptional discipline for getting well and keeping healthy.

Importance of Yoga :

The importance of yoga in our life was brought to the interest of Western countries, such as the United States after it attained popularity due to the fact that of the many advertised benefits.

\* Yoga for better health and even yoga for older has become a well-liked addition to fitness centres and schedules of many people around the globe and for excellent factors.

\* Yoga methods and the health benefits of yoga is why people are discovering its several advantages for the healing, body, and mind.

\* The value of yoga in our lives and from yoga for beginner's viewpoint about meditation, yoga healing and health and yoga cleansing methods, pregnancy yoga, as well as yoga for weight-loss, and other yoga approaches is ever-so-popular these days.

\* The value of yoga in our lives and the health benefits of yoga are abundant, and if you have not yet, go ahead and give it a good old academy try.

Yoga In Our Daily Life : Yoga is more a status of mind or lifestyle than a practice. The advantages of yoga enlarge far beyond the physical body. You can

enjoy these advantages as long you keep a regular practice.

\* The advantages of yoga are initiated because you're focusing on internal peace. Self-realisation, focus, relaxation, and harmony are the foundation stones of yoga. One of the magnificent things about yoga is that regardless of the benefits it produces, there is no charge. There is no exact training equipment, or surroundings required to practice yoga. The magnificence of yoga is that the yoga benefits you can feel are obvious even after the first session. And it doesn't matter what stage of flexibility you have, or if you are able to fully get into the poses you are trying to do.

\* Yoga benefits are healing as well as precautionary. Regular yoga exercise makes the body strong both from inside and outside. As the body is in full harmony, the rate of getting any disease is reduced. Morning and evening practices can effect in great benefit to the mind and body. Practising the exercises in the morning can add to a balanced body and mind throughout the day and improves liveliness. An evening session helps stimulate restful and calm sleep.

Top 10 benefits of yoga -

Yoga is often partially understood as being limited to asanas or poses, and its benefits are only perceived to be at the physical level. However, we fail to realize the immense benefits yoga offers in uniting the body, mind, and breath. When you are in harmony, the journey through life is calmer, happier and more fulfilling. So, if you are keen to lose weight, develop a strong and flexible body or being at peace, then yoga can help you achieve it all.

- 1) Yoga helps you in all-around fitness.
- 2) Yoga benefits in weight loss
- 3) Yoga is one of the best solutions for stress relief.
- 4) Yoga helps for inner peace
- 5) Yoga Improves Immunity.
- 6) Practice of Yoga Offers Greater Awareness
- 7) Yoga improves relationships.
- 8) Yoga Increases Energy.
- 9) Yoga Gives you Better Flexibility and Posture
- 10) Yoga helps in improving intuition

\*\*\*



## My Sister

**Ku. Shilpa B. Panchale**  
**B.P.Ed.-II year**

Sister are a blessing for everyone in this world. Many of us have sisters whom we love unconditionally. Some have elder sisters while others have younger sisters. Nonetheless, we all are lucky to have been blessed with sisters. Through my sister's essay, I will tell more about my sister and my unconditional love for her.

**My Younger Sister** - I have a younger sister who is five years younger than me. She is my whole world and I cannot live without her. When I first found out that I'm a big sister, I could not contain my happiness. I remember playing with her all day when she was an infant.

My sister used to stop crying whenever I came back from school. As she started to grow up, we became even closer. Somehow, the age gap between us started to lessen and she turned into a friend of mine.

I can share all my secrets with my younger sister. Even though she is younger than me, she does not act like it. She is a very mature girl who handles all my moods and whims accordingly.

Moreover, she is the one who makes me understand things sometimes when I cannot see them clearly. Moreover, she also makes everyone in our family laugh with her cute little antics. Everyone in my family adores her as she is the youngest member of our family.

**My Sister's Personality** - My sister has a very unique personality which is not seen commonly in today's world. She never judges anyone for their deeds. She is a religious person who believes we humans must not judge someone else as God will take care of it.

She has a bubbly personality and can brighten up the room wherever she goes. My sister is a sweet person who always tries to help out others. I have

seen her help her friends all the time, even if they are acquaintances, she helps them equally.

Moreover, she is very lively. You will always find her playing around or goofing around with someone. She does not like sitting in one place, thus she is always all over the place. Further, she is very creative.

She has a solution to almost anything and everything. My sister has the special talent to find easy ways to do a difficult job. All of us always ask for her advice to simplify and kind of work.

I respect my sister for standing out of the crowd and always doing her own thing. Even if no one is doing it, she does not back off from doing the unique thing. She is my support system and inspiration.

### Conclusion of My Sister Essay -

All in all, I adore my sister a lot. She inspires me to become a better person and not judge anyone. As she is always empathetic towards animals, I also try my best to feed them and take care of them whenever possible. I hope to be a good sister to her and bring all the joy in her life.

\*\*\*





# Importance of Sports

**Youraj Singh Thakur**  
(B.P.E.S. 1<sup>st</sup> Year)

Sports are very essential for every human life which keeps them fit and fine and physical strength. It has great importance in each stage of life. It also improves the personalit of people. Sports keep our all organs alert and our hearts become stronger by regularly playing some kind of sports. Sports has always given priority from old ages and nowadays it has become more fascinating. Due to the physical activity blood pressure also remains healthy, and blood vessels remain clean. Sugar level also reduces and cholesterol comes down by daily activity. Different people have different interests in sports but the action is the same in all sports. Sports are becoming big channels to make more capital/money day by day and the number of people is also increasing. By playing sports even at a young age you can also be better and free from some diseases. By playing sports lung function also imporves and becomes healthy because more oxygen is supplied. Sports also improves bone strength even in old age.

Significance of Sports in Student's Life :

Just like a diet of healthy nutrients is needed fo nourishing the body, playing sports holds a great significance in enhancing our lives, especially for growing children. As a student one has to face many challenges, and playing sports helps them copy with the exam pressure and prepare them of further challenges by providing them with physical and mental strength.

Children who are indulged in physical activities sustain good values of mutual respect and cooperation. Playing sports teaches them skills such as accountability, leadership, and learning to work with a sense of responsibility and confidence.

## Sports help in maintaining Good Health -

In today's era of excessive competition and changing environment. People barely care about our health and have to face its consequences in the later stages of their life. The easily become prey to many life threatening health issues. Those who are indulged in regular physical activities can easily defend themselves from such diseases. Therefore, playing sports can resolve this concern.

Playing regular sports can help maintain diabetes, improve heart function, and reduce stress and tension in an individual.

**Get rid of Excess Weight** - Most of the world's population is obese, and as a result, many other health also arise. Hence, playing sports is one of the most recreational and helpful wasy of burning calories. All you have to do is follow a healthy diet and play your favourite sport. You can be saved from exhausting workout routines in the gym by playing sports.

Playng your favourite sports and shedding kilos, isn't it like killing two birds with one stone!

**Guard Your Heart** - The heart is the most important organ of our body. With changing lifestyles, people are facing heart-related problems these days. The life of heart patients becomes difficult with lots of heavy medications and restrictions. Therefore, people need to indulge in outdoor games, Playing for even 30 minutes a day can do wondrous for your life. The heart pumps better, and blood circulation improves whenever we play sports. Heart muscles get stronger, and hence it starts functioning at a better rate.

**Enhance Your Immunity** - The immune system is the major player of the body in fighting infections. Those who easily catch infections and fall sick frequently can easily get healthier by working on their immune system. It becomes really difficult to live with poor immunity, take heavy medications frequently, and spend most of your time indoors just to prevent yourself from the effects of changing environments. Getting indulged in regular sports activities can help build your immunity greatly, and the most amazing part with it is that you can do it by just playing your favourite sport.

Impact of Sports on an Individual's Personality -

Playing sports builds your personality and teaches you to live life in a better way. Getting involved in such activities teaches good values, ethics, and skills in your life. The person starts to have a positive outlook towards life and can easily deal with obstacles in their life. Not only this, but it also reduces the stress level in the person as such people start taking challenges with positivity. Their efficiency increases, so they can easily take up challenges confidently.

People can learn lots of important skills through their sports. Every sport teaches us the skills of handling difficult situations, quick-decisions making and problem-solving. By playing sports, one can learn the art of living and managing things and taking leads.

**Nation's Pride** - All the good values and skills one learns by playing sports can prepare them to conquer any battle-fields. Many eminent sports personalities have brought laurels to our country by proving their mettle on different sports grounds. Some of them are, Sachin Tendulkar, Saina Nehwal, Mary Kom, Sardar Singh, Sania Mirza and many more.

These personalities are inspirations for all those who are passionate about playing sports. Hard work and dedication can help them reach goals and can become inspirations for others one day.

**Common Sports** - There are varieties of sports activities you can choose from. Some of the most common sports are; Tennis, Badminton, Volleyball, Cricket, and Basketball.

#### **Learning from Sports :**

Sports bring discipline in life. It teaches the way of sitting, talking, walking etc. Without sports in human life it seems too boring. Sports activate all the cells and keep the body active, fit and slim. Sports improve thinking ability and reduce the stress of the mind. Those people with not so much interest in sports are less active and also have chances of getting a disease in the early stage of life and also show lethargy in work. Sports should be made mandatory in school, so that at an early age they can know the benefits of sports. People also select their favourite sports players on their more interest in which sports, many players came but still name like Kapil dev, Schin

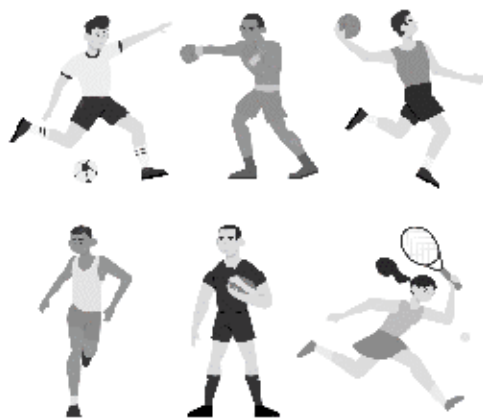
Tendulkar, M.S. Dhoni, Virat Kohli will be always favourite for their fans. If we take football. Sports is generally recognized as a system of activities which are based in athletics such as Olympic games. Sports are always played under government rules which helps to serve fair competition, sports having following criteria like, it should be fair competition, giving no harm to any person, and the winner should be nominated by superior or from the best. In sports like chess improves the mind and thinking capacity. Since from the 21st century, there has been increased in a debate that whether transgender should be able to participate in any sports events.

#### **Benefit of Technology in Sports :**

Nowadays technology also plays an important role in sports to judge the fair game for winners. It helps to judge a car racer by seeing properly on the screen, also in cricket life sometimes when it becomes difficult to make the decision again technology is used. In every sport, it has been utilised for fair play and to announce the winners. Research suggests that sports have the capacity to connect youth with positive thinking and provide positive development. For any sportsman, high education is not mandatory but required to be the best sportsman. It is his interest, strength and skills. We have seen in the last two decades women are also showing more interest in sports and for them also proper matches are arranged by the government. Sports give the feeling of living with a positive attitude. Sports can be played in both indoor and outdoor. Many indoor games like chess, carrom board, helps to improve the thinking power but the sports which are played in outdoor like football, cricket, Rugby, kabaddi etc helps to improve physical strength, thus the person who does more outdoor games should be more fit and slim. 3-4 decades ago the opportunity in sports was not much showed interest which is shown by the present youth generation. Sports secure life and give a standard lifestyle. The 10 most popular sports played in the World are Soccer, Cricket, Basketball, Hockey. Tennis, Volleyball, Table Tennis and Baseball where Hockey was first played in India and became our national games. There are also some sports which

are shown less interest like Kabaddi, Polo, Archery, Weightlifting etc Swimming is known as the safest sport. So sports should be played by everyone because it helps our body in movement and gives good health. The study has proved that sports have better well controlled many diseases like heart attack lung function, obesity, and thinking power. Ice hockey, soccer are the games which have the highest paid sportsmen. Also some sports can be played in small places and also some sports require large places. Sports keep us active and energetic, even in some treatment to recover from the disease sports are advised by the doctors. play sports on a regular basis and keep our self- fit, sports should not be neglected but it should be mandatory for everyone.

\*\*\*



## The Importance of A Sports Doctor

**Zahran Nissar Batt**  
**(B.P.E.S. III<sup>rd</sup> Year)**

A sports doctor is a type of doctor who pursues in the prevention and treatment of injuries that affiliated with sports athletic activity. In professional sports, a sports medicine will be in group with a specific team and will be paid to care for the health for athletes. Sports doctors are most frequently associated with injuries to the joints, bones, and muscles. The focus primarily on injuries and conditions of the feet and legs are called orthopedic procedure. Sports doctors also work in athletic internal medicine, which concentrates on cardiac rehabilitation, lung performance, and circulator issues combined with exertion.

**Sports Doctor Background** - A sports doctor studies health employing medical and scientific knowledge to prevent, observe, manage, and recover sports injuries. Exercise and sports science is the study of physiology and biomechanics that relates to the ability of the human body to adapt to movement and physical activity. When students graduated from studying exercise and sports science programs, they usually have big educational backgrounds because they can in both clinical and academic settings. Students who have a degree in sports science can also lead to career opportunities in fitness instruction, sports medical research, and nutrition.

### **What Sports Doctor Focus On?**

A sports doctor focuses a lot on the medical phase of physical activity. Professionals of sports medicine, who work in the NFL, NBA, and other professional sports, train in the diagnosis and treatment of injuries that happen during sporting events, athletic training, and physical activities. It does not mean sports medicine degree can be involve the courses in injury prevention, analysis, therapy, and management, but it will involve understanding how illnesses and



diseases meets health and physical performance on injured athletes. If you earn a degree in sports medicine, it can lead a new career opportunities in athletic training, personal training, physical therapy, diet & nutrition etc. You would work with some teams to help athletes and active people carry on the optimal health of becoming a sports medicine.

#### Educational Requirements for Sports Doctors

Sports doctors are fully trained medical doctor who would focus on sports medicine. In order to become a sports doctor, they have to do the same requirement of training before they can proceed. Sports doctor will need a Bachelor's Degree to pursue in medical residency and school. In residency level, Sports doctors are very determined but they can educate their focus on pre-med with great understanding of what elective courses will be best for their future career goals. Curriculum for sports medicine majors are: Physiology, Practicum in Athletic Training, Motor Development and learning, Sports Psychology, Rehabilitation of Athletic injuries, and Nutritional Science.

Preparing for Sports Science and Sports Medicine School - For becoming a sports medicine, you must require a college. Healthcare professionals, who concentrate in sport medical, draw seriously on scientific knowledge in a degree program. The class students will have a combination of math, medical and science courses so that they can have all the training they'll need. Before making the decision on enrolling in sports medicine degree program, you should give some careful thoughts of personal interests and career goals. Students are often engage to the field of sports medicine because they have an enjoyment for sports. They should also have a serious interest in science and medicine and be willing to study hard in order to dedicate their studies to serve the needs of other athletes and active people. Successful sports healthcare professionals enjoy helping others, have and affinity for physiology and science and possess a strong commitment to advancing and improving the health and physical capabilities of others. Successful sports healthcare professionals enjoy helping others

and have a likeness for physiology and science, and acquire a strong commitment to advancing and improving the health and physical capabilities of others, A degree in sports medicine will require intensive and advanced studies of biology, biochemistry, physiology, anatomy and other fields of science and math. With the strong fundamental skills in sciences and math, it will help them develop the skills they need in sports medicine college degree program. Job opportunities in the field are abundant and various for sports medicine. It can often be difficult to decide exactly on what kinds of sports science college students would like to study. If students are having trouble deciding exactly which path to take, they should try conducting sports healthcare professionals in the workplace. They can take an opportunity to ask acknowledged questions about the field to the professionals because they would like to give advice, guidance, and ideas about job opportunities in the field. This can really help themselves focus on their own studies and choices of becoming a sports medicine. Once college students have made a decision to pursue a career in this field, they will make sure they know the differences between sports medicine degree programs to find an appropriate interest and goals. When they have gathered a lot of information about the options of becoming a sports medicine, the best information will be their best decision depending on their choice.

**Certificate Programs in Sports & Fitness** - Sports and fitness certificate programs are options for new college students, current athletic trainers, nutritionists, and other professionals who want to develop a new set of skills. Certificate programs will teach students how to apply accepted physical and psychological theory for the world of sports to see most professional careers in this field are requires having college degree. but students can transfer their completed certificate credits to a Associate or Bachelor's Degree program that will allow them to continue their studies on becoming a sports medicine.

**Associate Degrees in Sports & Fitness** - In Associate Degrees, students must complete two years of class that will allow them an access to the fundamentals of sports science or they may train

players in a specific part, like exercise science and fitness. If students want to study on advance careers in sport medicine, they must have a bachelor's degree with the certificate programs. It can be possible to transfer the credits if they earned and minimize their time to a degree. Associate degrees are qualified to graduate for entry-level positions of sports and fitness. Many students choose to earn these degrees because they can move on directly into the workforce and then earn a bachelor's degree when they get there.

**Bachelor's Degrees in Sports & Fitness** - After students earned the Associate's Degree, they must earn a Bachelor of Science degree because it is the minimum requirement for employment of sport medicine professions. Mostly earning a Bachelor of Science in sports science needs to have four year of academic study in college. These degree programs acknowledge the general concepts of physiology, medical science, nutrition, health, and related training. Many Schools offer different occupations like physical therapy, athletic training and nutrition.

**Master' Degrees in Sports & Fitness** - After four years of study experience to earn a bachelor's degree, students can work up to earn a Master of Science degree. The Master's Degree can let them do advanced training in achieve of progressing upper-level job opportunities. There are many healthcare professionals that pursue a Master of Science degree with a study in many different kinds of sports science, such as human movement, sports psychology, sports science etc. Master's Degree, in sports and fitness, introduce students with advanced scientific concepts and procedures that will qualify them to better serve the needs of athletes and injured individuals. It also encourages them on focusing their knowledge, abilities and skills in a way that will make them grateful successors for advanced positions. It is their decision if students who want to pursue on earning a Master's Degree while to continue working full-time. They could earn more money than a Bachelor's Degree. (World Wide Learn, Guide to College Majors in Sports Medicine & Science)

Other Advanced Sports Medicine and Sports

**Science Degrees** - After Students earn a certificate, Associate's degree, Bachelor's degree, and Master's Degree they can choose to become a Medical Doctor degree and be into a sports medicine or surgical specialties. They can earn this degree to work in professional sports, like NFL, NBA or etc. There are many students who are interested in helping counseling, and monitoring the mental health of professional athletes and would likely to succeed in PhD program that focuses on sports psychology and psychiatry. Students can also choose to be Sports Doctor of Education which would mainly be interested in teaching and advising sports science to new students who want to become a sport medicine.

\*\*\*





## Sports culture and Support Athletes in India

**Prathamesh G. Telmore**  
**(B.P.E.S. II<sup>nd</sup> Year)**

Sports Authority of India is the premier sports body that is in charge of implementing the sports schemes to promote sports culture in India. Here we look at the Indian government. Schemes to promote sports and support athletes.

The Sports Authority of India is the premier sports body of the country which will spearhead India's sporting ambitions and develop the environment to promote the sports culture in the country and sporting excellence.

Sports Authority of India is now in the process of formulating and implementing a series of reforms in the Sports Sector which will build on a holistic approach to the development of Sports and Physical Education.

The Youth represent the most dynamic and vibrant segment of the population. India is one of the youngest nations in the World, with about 65% of the population under 35 years of age. The youth in the age group of 15-29 years comprise 27.5% of the population.

India is expected to become the 4th largest economy by 2025, only after the United States, China and Japan, contributing about 5.5%, 6% to the world GDP. While most of these developed countries face the risk of an aging workforce, India is expected to have a very favorable demographic profile. It is estimated that by the year 2020, the population of India would have a median age of 28 years only as against 38 years for the US, 42 years for China and 48 years for Japan. This demographic dividend offers a great opportunity.

The Government of India makes the significant investment on programmes for the youth, through various Ministries/Department. In addition, the State Governments and a number of other stakeholders are

also working to support youth development and to enable productive youth participation in sports and physical activities.

We are here with the different initiatives that Sports Authority of India (SAI) started, keeping the above mission in mind. The Sports Authority of India with a view of promoting sports at Sub-Junior, Junior and Senior levels is implementing the under mentioned schemes all over the country.

We are here with the different initiatives that Sports Authority of India (SAI) started, Keeping the above mission in mind. The Sports Authority of India with a view of promoting sports at Sub-junior, Junior, and Senior levels is implementing the under mentioned schemes all over the country.

Sports Promotional Schemes of Sports Authority of India :

1) National Sports Talent Contest Scheme (NSTC)- for sub-junior level trainees.

National Sports Talent Contest, (NSTC) Scheme is being implemented to scout sports talent in the age group of 8-14 years from schools and nurture them into future medal hopes by providing scientific training.

At present there are 14 Regular adopted schools, 10 schools adopted to promote indigenous games/martial arts. 32 Akharas adopted being trained. There are a total No. of Trainees 1060 (805 Boys & 255 Girls) trainees under the NSTC Scheme.

Read here for the detailed information about NSTC : National Sports Talent Contest Scheme.

**2) Army Boys Sports Company Scheme (ABSC)- For Sub-Junior level trainees :**

This is a collaborative venture of SAI with the Indian Army, The main objective of the Scheme is to make use of the good infrastructure and disciplined environment of the Army for training boys in the age group of 8-16 years of age. to achieve excellence in sports. After attaining the required age of seventeen and a half years, the trainees are also offered placement in the Army.

At present, there are 18 Centres in India wherein trainees are being trained in the above mentioned disciplines, Presently, there are a total of 1049 Boys trainees under the ABSC Scheme.

Read here for the detailed information about ABSC : Army Boys Sports Company Scheme.

### **3. SAI Training Centres Scheme (STC) - For Junior level trainees :**

Main objectives were to make it possible for the Central Government and State Government to work together for Sports development efforts, through the integration of various Schemes, Correct existing regional imbalances in sports infrastructure in the country and within a state. Enable SAI to nurture junior sports talents scientifically who had attained excellence at Sub Junior level under NSTC Scheme and induct them into the STC's Centres of Excellence, for further scientific and in-depth coaching on a long-term basis.

presently there are 56 STC Centres in the country having a total strength of 5394 trainees (3807 Boys & 1587 Girls).

Read here for the detailed information about STC ; SAI Training Centres Scheme (STC)

#### **4. Extension Centre of STC/SAG :**

The extension centers of STC/SAG centers Scheme was started to cover schools and colleges for wider coverage in 2005, with a view to developing sports standards in schools and colleges which had the requisite basic infrastructure and had shown good results in sports. Trainees in the age group of 12-18 years are adopted under the Scheme.

At present, there are 70 STC/SAG Extension Centres in the country with a total strength of 1183 trainees. (775 Boys & 408 Girls.)

Read here for the detailed information about Extension Centre of STC/SAG : Extension Centres of STC/SAG

### **5. Special Area Games Scheme (SAG) - for Junior level trainees :**

Special Area Games (SAG) Scheme aims at scouting natural talent for modern competitive sports and games from inaccessible tribal, rural and coastal areas of the country and nurturing them scientifically for achieving excellence in sports. The Scheme also envisages tapping of talent from indigenous games

and martial arts and also from regions/ communities, which are either genetically or geographically advantageous for excellence in a particular sports discipline. The main objective of the Scheme is to train meritorious sportspersons in the age group of 12-18 years, with age being relaxed in exceptional cases.

At present there are 19 SAG Centres in the country having a total strength of 1676 trainees (961 Boys & 715 Girls).

Read here for the detailed information about Extension Centre of SAG : Special Areas Games Scheme (SAG)

#### **6. Centre of Excellence Scheme (COX) - for Senior level trainees**

As a natural corollary to the Schemes for Sub-junior and junior, the Scheme of Centres of Excellence was started in 1997. The scheme envisaged induction of sportspersons, who had performed well at Sr. National Competitions, for further advanced scientific training at the Regional Centres of SAI for 330 days in a year. These Centres of Excellence operate as regular coaching camps, for the best available talent in India and provide concurrent layers of skilled sportspersons, giving a wider choice of talent and continuity for selection to National Teams and provide alternative second and third options for the National Teams.

At present there are 15 Centres in the country having a total strength of 556 trainees (288 Boys & 268 Girls.)

Read here for the detailed information about Extension Centre of COX ; Scheme of Centres of Excellence.

#### **7) Come and Play Scheme :**

The Come & Play Scheme was initiated for optimum utilization of SAI sports facilities in Delhi and across the country, and primarily focussed on encouraging local sportspersons in areas where SAI sports facilities/ Centres are operational. While providing youth from local communities and sports enthusiasts with an opportunity to train under SAI coaches.

\*\*\*



# My family my responsibility

**Mohd Shafiq  
(B.P.E.S. 1<sup>st</sup> Year)**

My family I my responsibility. Responsibility for there health. Responsibility for there problems, responsibility, and promise of being always with them either in good days or in bad days.

Family the most important part of everyone's life. this is a place where you feel peace of mind. responsibilities are not that to take by forcefully, it is common and important part of your life. everyone loves there family you grow with each other, you know all the things, what your father does for you, what your mother does, what your siblings does. so you have to take responsibilities and that was real-time to pay back by doing something for them.

Your parents are the happiest people on earth when when you succeed in your life, their lives only one motive to see you on top level. so work hard or smart fot them.

In the recent scenario of Covid, government introduce one program that my family is my responsibility. this is especially in Maharashtra state. as Coivd patients are more in comparison of another state. Maharashtra introduce this program.

Through this program the health works, teachers and other community leader received an order from the government to collect the information form everyone's family, they collect how many Covid patients are there, how many get well from this, what is the health stats of a family, what is the other diseases in your family, this informaiton will help the government and can give correct data to us of all Covid scenario.

The Covid is a droplet infection and it can easily transfer from person to person that why sanitizer, masks are compulsory when you outside of the house.

### My father is Different !

As everyone likes to believe that their father is different, so do I. Nonetheless, this conviction is not merely based on the love I have for him, but also

because of his personality. My father owns a business and is quite disciplined in all aspects of life. He is the one who taught me to always practice discipline no matter what work I do.

Most importantly, he has a jovial nature and always makes my mother laugh with his silly antics even after 27 years of marriage. I completely adore this silly side of him when he is with his loved ones. He tries his best to fulfill all our wishes but also maintains the strictness when the need arises.

One of the best things I love about my father is that he has always kept a very safe and open home environment. For instance, my siblings and I can talk about anything with him without the fear of being scolded or judged. This has helped us not to lie, which I have often noticed with my friends.

In addition, my father has an undying love for animals which makes him very sympathetic towards them. He practices his religion devotedly and is very charitable too. I have never seen my father misbehave with his elders in my entire life which makes me want to be like him even more.

**My Father is My Source of Inspiration** - I can proudly say that it is my father who has been my source of inspiration from day one. In other words, his perspective and personality together have shaped me as a person. Similarly, he has a great impact on the world as well in his own little ways. He devotes his free time in taking care of stray animals which inspires me to do the same.

My father has taught me the meaning of love in the form of a rose he gifts to my mother daily without fail. This consistency and affection encourage all of us to treat them the same way. All my knowledge of sports and cars. I have derived from my father. It is one of the sole reasons why I aspire to be a cricket player in the future.

To sum it up, I believe that my father has it all what it takes to be called a real-life superhero. They way he manages things professionally and personally leves me mesmerized every time. No matter how tough the times got, I watched my father become tougher. I certainly aspire to become like my father. If I could just inherit ten percent of what he is, I believe my life will be sorted.

\*\*\*



# Sports Policies of India

**Vidya Raju Dhande**  
**(B.P.E.S. II<sup>nd</sup> Year)**

- \* Upgradation and development of infrastructure.
- \* Support to the national sports federations and appropriate bodies.
- \* Strengthening of scientific and coaching support to sports.
- \* Incentives to sportspersons.
- \* Enhanced participation of women, tribals and rural youth

is there any national sports policy in India?

A national air sport policy 2022 (NASP) was launched by civil aviation minister Jyotiraditya M Scindia on Tuesday. The new policy lays out the vision of making India one of the top sports nations by 2030 by providing a safe, affordable accessible, enjoyable and sustainable air sports ecosystem in India.

### What are sports laws?

Sports law is an amalgam of laws that apply to athletes and the sports they play. It is not a single legal topic with generally applicable principles. Sports law touches on a variety of matters, including contract, tort, agency, antitrust, constitutional, labor, trademark, Sex Discrimination, criminal, and tax issues.

### What is the national sports code of India?

The National Sports code has the sole aim to bring transparency and accountability to the functioning of national sports federations (NSFs). Any governing body that does not fall in line with the rules outlined in the code shall not receive any government grants, according to the Delhi High Court.

Who launched India's first National Air Policy 2022

### Civil Aviation Shri Jyotiraditya M. Scindia

The Minister of Civil Aviation Shri Jyotiraditya M. Scindia today launched National Air Sport Policy 2022 (NASP 2022). NASP 2022 lays out the vision of making India as one of the top sports nations by 2030. by providing a safe, affordable, accessible, enjoyable and sustainable air sports ecosystem in India.

What is sports Code?

Sport codes are the components you use in your training planning. They are short names behind which sports, descriptions, possibly videos and intensity information can be found.

\*\*\*





## Yoga in Our Daily Life?

**Danish Malla**

(B.P.E.S. III<sup>rd</sup> Year)

It is essential to keep a perfect balance between yourself and the environment for every human being. Nowadays, more priority is given to emotional and physical requirements. This is the main reason why more and more people are getting stressed, along with anxiety and insomnia issues. With an imperfect lifestyle along with a lack of physical exercise, more and more people are suffering.

So, we require some methods and techniques for attaining better health and harmony. Keeping all this in view, Yoga acts as significant support to one's health.

The word Yoga has been derived from Sanskrit, and it means "to join or to unite." Yoga exercise possess physical impact, bringing a significant balance among body, mind, and soul. Yoga assists us in dealing with our issues, everyday worries, and demands. It also influences how we understand ourselves, our life purpose and develops our bond with the Supreme God.

Yoga helps us lead a spiritual path to knowledge and eternal bliss in the union of the unlimited self and universal self. Yoga is the supreme and the infinite principle.

Yoga is that spark of life that awakens us!

Several years ago, sages explored nature as well as the cosmos with the help of meditation. They analyzed the principles of all material and the spiritual branch, energy, and laws of nature that function both on external and spiritual levels.

Yoga is best for people of every age and it needs no stunt skills and offers a physically disabled person the supreme power of practicing Yoga. You must include Yoga in your daily life. Positive thinking, discipline, prayer, and perseverance, along with humbleness and kindness, leads us to the path of

self-knowledge and self-realization.

Now let us know how Yoga has a positive impact on our daily life:

### **Effect on our physical health:**

Our health is essential. If you want to preserve good health, there are several physical exercises, breathing exercises and relaxation, etc. In a good yoga school in Rishikesh, when you join a programmed yoga in daily life, all the asana and the pranayama are divided equally into an eight-level system which begins with Sarva Hitta asana. Some other programs have also been set from some basic exercises like Yoga for back pain, Yoga for joints, Yoga for seniors, etc. If you want to keep good health, you have to include Yoga in the daily health regime.

### **Mental health:**

Yoga assists in enhancing body awareness, releasing stress, and decreasing muscle tension and inflammation. It assists in developing attention and concentration, controls our nervous system. With such great benefits of Yoga in our mental health, it is essential to include Yoga as a vital tool in our everyday routine.

### **Helps in the development of social health:**

Social health is the ability to remain happy within oneself and make others happy. It also means to care and also make good communication with other people present in the society. Social health also includes the ability to relax and experience our life in all its beauty. Practicing Yoga in your daily life means being active with all positive vibes and functions for the welfare of humankind.

### **Spiritual health:**

Humans must practice being protectors and not destroyers. The characteristics that make us human are the abilities to give, correctly understand, and forgive. If you want to protect life and pay respect to individuality, practicing yoga teachings is very important.

The more you start practicing Yoga the more you see the improvement you observe in yourself. Yoga when done twice or thrice a week, will benefit all

beginners.

Here are few yoga hacks for curing all ailments :

Viparita Karani for headache and stress : It is one of the best poses for relieving tension from your body. This slows your heart rate and also calms down your mind. It also assists you if you are suffering from sleeplessness.

Pawanmuktasna for gas release : Get rid of gas by doing this asana.

Uttansana for Backache and shoulder pain : This asana is one of the best stress and tension relievers. It assists in improving your posture, It stretches your shoulder as well as back muscles.

Balasana to improve the focus : It is also called child pose. It is an effortless pose that assists in enhancing focus.

One of the basic principles of Yoga taught in yoga teacher training is it is religious freedom. But do not make the mistake of thinking of it as religion. It is only the source of wisdom and spirituality. It always outstrips the religious boundaries and reveals the road to unity.

Practice Yoga regularly as it is very easy to do and assists in getting rid of several health problems that are commonly found in our daily lifestyle. Make a firm determination, and you will get success.

\*\*\*



## Health and its importance life

**Deva Laxman Dhande**  
**(B.P.E.S. III<sup>rd</sup> Year)**

Life without good health is like an army without soldiers and chocolate without cocoa. Health is important to live life to the fullest.

When a person leads a healthy lifestyle, the body remains healthy and the mind is active and fresh. Living a healthy life would extend longevity and also regenerate the body and mind. Having good health is of core importance to human happiness.

### What is health?

The state of complete physical, mental and spiritual well-being is called health. Health consists of maintaining the body and taking preventive measures to reduce the possibility of developing various diseases.

Health good health helps a person to perform their daily routine in a smooth manner.

Physical health of a person means the body is not affected by any disease whereas mental or social health is characterized by the ability of a person to accomplish various social tasks given to him.

What is the importance of health?

Having good health is importance because

### 1) Improve longevity

If a person doesn't have a healthy lifestyle, it would affect the daily routine of a person. When the body gets proper nutrition. It becomes more fit and healthy, improving longevity.

### Prevent diseases -

The most important concept of leading a healthy life is to provide immunity strength against various diseases. The immune system is the body's natural defence mechanism to fight against foreign agents that cause harm to the body.

Having a healthy body and mind is very important for overall well-being.



**3) Improve mental health-**

Having a bad lifestyle would result in poor mental health. Adapting a healthy lifestyle would relax the mind and improve the mood.

Only when a person is happy mentally, they would perform productively. Mental health is equally important as physical health.

**4) Lead a productive life-** A healthy person would serve his/her community and nation. Only when a person is not affected by any disease, he/she is considered healthy. This in turn would help them to serve better.

**5) Financial benefits-** The cost of medical expenses is rising. Only if a person invests in health right from a young age they would prevent or reduce the extent to which they develop a disease.

By having good health, they can reduce the possibilities of themselves getting hospitalized and minimize the cost incurred for medical treatment.

**How can we achieve good health?**

By adapting a few healthy lifestyles changes we can significantly improve our health.

Consuming healthy meals.

Diet plays an important role in overall health. What we consume is directly related to health.

Consuming a healthy diet will boost the immune system and improve overall health.

Consuming more fruits and vegetables will improve health. Consuming fewer animal products and hydrating oneself is important.

Regular exercise and keeping the body active will improve bone density and muscle strength. Doing moderate to intense physical activities regularly has a lot of benefits.

Shedding a few pounds around the waist will keep us away from type two diabetes and other cardiovascular diseases.

Getting enough sleep is an important factor in improving health. Having proper sleep at the right time would improve physical and mental health and prevent various heart diseases.

Cutting down on refined sugar has a lot of health benefits. Refined sugar has empty calories which

would increase body weight and also spike blood glucose levels.

All these activities and adapting healthy practices would serve beneficial for people.

**To sum up**

The health of an individual is not something that is to be neglected. Having good health is directly related to leading a productive life.

The functionality of the body is interconnected between various organs. Keeping the organs healthy is essential for proper functioning.

As health is the state of physical, mental and social well-being having good health is important.

\*\*\*





## Essay on Sports and Games for students and children

**Ku. Jyoti Kirdak  
(B.P.Ed. II<sup>nd</sup> Year)**

Sports and games are essential for both physical and mental of the students. Moreover, it increases the immunity of the person. As it increases the blood flow in the body and makes it adaptable for exertion. The main difference between a sport and a game is, we can play games both indoors and outdoors. But we can only play sports outdoors. Furthermore, there are various advantages to sports and games. Some of them are below:

### **Advantages of sports**

**Physical Fitness-** Sports and games play a major role in keeping a person fit and fine. Furthermore, it increases the blood flow in the entire body. So this helps in keeping the heart in the best condition. Moreover, the immunity of the body increases by playing outdoor sports. Also, it helps in keeping your body fat percentage low. This makes the appearance of the body better and makes a person good-looking.

**Increase mental health-** Games like chess, card games increase the mental health of a person. As it develops Spontaneity and the response time of a person. As a result, a person's mind can make a decision under pressure. Thus this helps in increasing the IQ of a person and its' presence of mind.

**Increase Stamina-** Outdoor Sports like Football, cricket, basketball, swimming builds the stamina of a person. As all these sports require a lot of running, the stamina of a person automatically increases. Therefore a person can work for a longer period of time without getting tired.

**Builds a sense of teamwork-** Some sports need individual participation, while some require teamwork. Thus sports enlists teamwork in a person. Which is essential in every fieldwork. A company can only run by

working together and not individually. So it is important for a person to know how to work together in a team. Only then you can achieve the desired goal.

**Stress-relieving-** Sports can bring a change to your day to day routine. Moreover, it can relieve you from stress as your body will experience a change. It gives your mind a boost of enthusiasm and happiness. As a result, it will fill you with energy for the next day.

### **Disadvantages of sport and games**

**Dangerous-** Some sports like football, cricket, basketball, swimming can be dangerous. Because any injury can occur while playing these sports. Therefore you should wear proper safety gear before playing it. Moreover, it can be harmful if you are playing it while you are sick.

**Exhausting-** Sports require energy, so a person needs to have proper meals. Moreover, the body needs rest to recover from the exertion. Therefore you need proper sleep every day if you are indulging in any sport.

**Takes time-** In order to play any sport, you have to take out time from your busy schedule. This may be very difficult for some people. As they work day and night to fulfill the needs of their family. So a person needs to cut off some things from their busy schedule to take out time to play a sport.

### **FAQ On the essay on sports and games**

**Q1. What is the main difference between sports and games?**

**A1.** The main difference between sports and games is, we can play sports only outdoors. But games can take place both indoors and outdoors.

**Q2. Write any two advantages and disadvantages of sports.**

**A2.** The advantages of sports are it keeps a person fit and is a stress buster. The disadvantages of sports are it can be dangerous to play, injury can occur while playing and it is can be exhausting.

\*\*\*



## Importance of Health and Wellness

**Md. Umair Atam**  
(B.P.Ed. 1<sup>st</sup> Year)

Living a healthy lifestyle such as eating healthy, exercising, avoiding junk will not only extend your life, rejuvenate your skin and hair but also improve your overall well-being. It will help you to feel better physically and mentally.

However, healthy habits are hard to develop and require changing of a mindset. But a strong willpower and Target goal will help you to follow a healthy lifestyle. Most of us are suffering from certain health issues. The most common health issues are overweight, mood swings, diseases, low stamina, and dull appearance. Healthy living plays an important role in overcoming all of these issues.

### Importance of Health and Wellness -

Below points will help you to understand the importance of health and wellness in an individual's life;

**1) Weight Management :** Regular exercise and healthy eating will help you to avoid excess weight gain. Being physically active is necessary to reach your weight loss targets, boost immunity system and increase your energy level.

You should do at least 150 minutes exercise every week to stay active and fit, Along with exercise, take a balanced or calorie managed diet. Right balanced of carbs, fats and proteins boosts your energy level and keeps it going through your day.

**2) Improve Mood :** - A healthy lifestyle will lead a relaxed mind and make you energetic throughout the day. Exercise and healthy eating also help you to improve your mood and boost your self-confidence. It will also help you to overcome your stress.

**3) Prevent Diseases :** - Following a healthy lifestyle will help you to prevent certain diseases such as heart diseases, blood pressure, depression, body pain etc.

Always start your day with a healthy breakfast. Regular exercise and balanced diet will not only increase your metabolic rate but also ultimately improved health condition.

**4) Boost Energy :** An unhealthy eating will cause a lethargic feeling. On the other hand, a balanced healthy diet will give fuel to your body to run all functions. A healthy diet includes whole grains, lean meats, low-fat dairy product, fruits and vegetables. A good combination of exercise and balanced diet gives you a good sleep and help you start a fresh and energetic day.

**5) Improves longevity :** The other benefits of adopting a healthy lifestyle in daily routine will give you longer life, healthier and younger skin, nourished hairs, and overall wellbeing.

Regular exercise and balanced diet is a key to healthy lifestyle and availing all above benefits. For a healthy body, start with a simple and short five-minute walk. Gradually increase it with daily 30 minutes.

Although it's hard to adopt such habits in daily lifestyle yet a strong willpower can do great. You can even join any fitness course. Ayurveda course, or nutrition course. These courses help you to get extensive information and make them habit.

Also you can shape your career as well in nutrition and fitness. As some courses give amazing career opportunities to learn and grow.

For joining any fitness or nutrition related course, you may contact Orane. Orane is a leading beauty institute of Asia, well-known to provide the world-class education for beauty and wellness industry. Along with required theoretical and practical knowledge. Orane helps you to get your dream job with 100% job assurance with world's best and biggest brands.

\*\*\*



# Health and Its Significance

**Manthan Rathod**  
**(B.P.E.S. 1<sup>st</sup> Year)**

Do you like it when you have a fever and can't go out to play? Of course not! No one likes being sick! However despite trying our best, at times we do fall sick! It could be because of a change in the weather or any specific virus. You can never predict. But, the absence of diseases also doesn't mean that you are healthy! In this chapter, we will look at the concept of the importance of health for our well-being. But, before we proceed, do you know why good health is important?

## Why is Good Health Important ?

Cells are the fundamental units of all living organisms. They are made up of a variety of chemical substances. Cells move from place to place. Even if the cell is not moving, a lot of repairing still goes on within it. Besides this, there are various specialized activities in our body, like the heart pumps blood, the kidney filters the urine, the brain is constantly thinking, the lungs help in breathing.

This way, there is a lot of interconnectedness between the various organs in our body. For all these activities our body needs energy and raw material. Food is necessary for cell and tissue functioning. Therefore, if you are not well, all your bodily activities start getting hampered.

## Importance of Health -

Health is a state of complete physical, mental and social well-being. For a healthy life cycle, a person needs to have a balanced diet and has to regularly exercise. One must also live in a proper shelter, take enough sleep and have good hygiene habits. So, how do we ensure that we are doing all the right things to have a good health? Let's spread the awareness for the importance of health.

\* The health of all organisms depends on their surrounding or their environment. Our social environment is an important factor in our individual health.

\* We need to be happy in order to be truly healthy. If we mistreat each other and are afraid of each other, we cannot be healthy or happy. Social equality and harmony are important for individual health.

## What is Disease?

When one or more organs or systems of our body are adversely affected as in their normal functioning is interrupted, we say that we are not healthy i.e. we have a disease. Disease means something is wrong with our body and that we feel unwell or malfunction of the body.

Our health is affected not only by unbalanced diet but also by diseases, infections, poverty, large family, overcrowded houses etc. The diseases are normally caused by external organisms (microbes) intersecting the body's natural barriers and invading into our healthy body. Such organisms can cause a havoc if our immune system doesn't handle it right away.

\*\*\*





## Impoution of Education

**Sarveen Akhter**  
**(B.P.E.S. I<sup>st</sup> Year)**

"Education is the most powerful weapon which you can use to change the world".

Education plays a vital role in our life. Without proper education, one gets deprived of educational benefits in his or her life. Educaiton not only provide bookish knowledge but also makes us smart enough to tackle our day to day problems. Proper education helps us to maintain personal and social standards.

Education is the key factor to succeed in every aspect of life. Knowledge gained through education makes individual confident about th elife. It provides us with various opportunities to prosper in life.

Education develops the minds of people to a greater level, changes their attitude toward life. It uplifts the standard of life and well-being.

Education makes us civilized, removes all the mental problems and negatively, it helps in enlightenment of people about their rights and duties towards society adn nation.

Education must be top priority in every country. Education is the backbone of socially, ecomnornically and politically strong society. Every individual of the country must have access to educaiton. This will make our nation prosperous.

"Education is a utility which makes human a personality."

\*\*\*



## Importants of Sports

**Kartik Kale**  
**B.P.Ed. I year**

Sports and games have a great value in our life. They help us to achieve a sound view of life both physically and metally. They create international brotherhood and reduce enmity among nations. By being skilled and superior in these games we can bring glory and honor to the nation as well as the country. Sports give us immense pleasure. We work all day long. But we seldom can make time to play. Consequently, our energy becomes exhausted in order to regain this energy, we need to take part in sports. This participation will remove our anxieties and will become a source of pleasure. Games and sports teach self-control, discipline and the habit of concentration. These games help us to form our character too. they help us in developing our personality. We learn sports and games with neighboring countries. A country earns fame if she shows good performance at a sports competition.

### **Lines of Physical Educaiton in English**

- 1) Physical activities are useful for strengthening and ensures better performance if the heart.
- 2) This helps enhance the health of the students and keeping them away from chronic diseases.
- 3) People engaged in physical exercises have a better sleeping pattren
- 4) Physical education helps enhance the performance quality and the behaviour of the student in the class.
- 5) Physical education promotes adding physical activities for at least three days a week for 60 mins each time.
- 6) It assists in enhancing the mood and mental health of an individual.
- 7) The average steps one should walk for each is recommended to be around 7,500.
- 8) There are over 200 muscles used in the body while taking one step ahead.
- 9) Physical education is also vital to stay hydrated or else it minimizes the exercise performance quality.
- 10) The function of the brain is enhanced with frequent exercises.

\*\*\*



# Unemployment

**Alka Ekka**  
**(B.P.E.S. 1<sup>st</sup> Year)**

**Introduction :** - The problem of unemployment is the most serious problem facing our country. A large number of educated and uneducated people loiter about in search of some job. They are willing to work but they cannot get it. There is unemployment in cities, towns and even in villages.

**Causes of Unemployment :** - There are many causes of unemployment in India

- \* First of all the over population of the country, which brings competition in all professional sectors.
- \* The ineffective education system, which fails in the proper development of a student as a professional employee with competition knowledge including theoretical information and practical experiences.
- \* Underdeveloped rural areas from where people are moving towards the developed urban areas for finding job or other professional career.
- \* Underdeveloped business sectors are still not an attraction for students as a working place like the agriculture field and cottage industries.
- \* Criteria of selecting candidates with having an experience rather than fresher this leads to the problem of unemployment.

**Some Suggestions for solving the problem :** - There should be a check on the rapid growth of population. The programme of family planning should be made more popular in rural areas. All efforts should be made in this direction. The system of education should be changed. Importance should be given to technical and vocational education. Education should be sound and practical.

Government should create more jobs for the educated unemployed. Cottage and small scale industries should be developed. Banks should advance loans to youths to set up small industries.

**Conclusion :** - The national crisis of unemployment affects a huge population of India especially a youth generation who are the future leader of our country. Thus the result of unemployment comes in the form of the non development of nation. Though the government has taken too many steps regarding remove this problem from India but still could not be able to get complete success. It's time for people of India along with the government to become together and face this problem with unity.

\*\*\*





## Sports is Spiritual

**Utkarsh Kailas Kabra**  
**B.P.E.S. - II<sup>nd</sup> year**

We all have heard it said that sport is like religion. The annual cycle of sporting events mimics the yearly sequence of rituals by which traditional religion transforms "profane" time and space into "sacred" moments and places such as regular and repeated experience for athletes and fans alike beyond everyday concerns.

"No prayers will come out  
of the mouth....."

"I'm more atheist than anything else."

Sport can increase spiritual awareness in as far as athletes embrace the tension between renewal and failure from moment to moment, which makes sport a ritual activity. Rituals are highly significant for both athletes and fans.

"If you can believe it,  
the mind can achieve it."

Clearly most team sports elicit a sanctity between the players and their fans. However, there is more to connect sport and religion that transcending daily life. If we focus less on team sports and more on sport as an individual challenge, personal faith appears on the horizon. Sport is a call to spiritual adventure.

Motorbike rides, like the sprinter and the cross-country runner, the lone mountain climber and the hang glider, are individual athletes. They are not caught up in the collective excitement of team sports that mimic the pomp and ceremony of high religious rites.

The individual faces the possibility of success or failure alone, usually deep within the self will I increase my personal best time, runners may ask. If I eventually make it to the top of the mountain, will I be able to return to base camp safely, a climber wonders.

"Far from sport was and is a religion...  
with religious sentiment?"

\*\*\*



## Value of Time

**Kajal Rani**  
**B.P.Ed. - II<sup>nd</sup> year**

Time is the most important factor for the programs of human beings. Time is running continuously. Time once gone is gone forever. It never comes back. Time gives equal opportunity to all. It doesn't say the poor or rich, young or old, healthy or sick etc. It is equally important to all. Time and tide waits for no man. Time is precious. We can buy everything with our money but time can't be bought.

Time can be divided into present, past and future. Past is past. It has already gone. We should learn from the past experience. Present is important for us. If we utilize the present time properly, our future automatically becomes bright. So, we should not waste our present time.

We should not waste our time by doing unnecessary things like playing words, gossiping about other people, watching films etc. We should utilize our time doing creative works like reading good books, helping our family members, working hard etc.

We have to use our time wisely. Loss of time leads us to failure and grief. Some people are procrastinators. They don't realize the importance of time. They are wasting their valuable time. Waste of time is a great loss. We should not be idle. We always should be active.

Time is more important for students. They should utilize their valuable time properly. These students who utilize their time wisely they will be good persons in future. They should make the most of and spend their valuable time accordingly. Teachers should teach the students about the value of time. Our life is very short. We have to do a lot of things in a limited span of time. So, we must utilize our time properly.

\*\*\*



## Health & Fitness

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

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

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

### Factors Affecting our Health & fitness

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

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

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

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

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

Include vegetables, fruits & rulses on daily diet. One must have a three course meal. Hawing roughage helps i cleaning inner body organe. Healthy food habit presents various diseases. Reducing the amount of fat in the diet prevents cholestral & heart disease.

### Impact of Exercise on our Health

Routine exercise helps improve our muscle paw exercises helps in good oxygen supply & blood flow thraughea the body. Heart & lungs work efficiently. Our bones get strong & joints have the pain free movement.

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

ness level. We should avoid strenous by activities. Exercise burns our fat & contrals the chalesteral level in the body.

### Meditation, Yoga & Health

Meditation & Yoga are part of our life from ancient time they not only make us playsically fit but mentally strange as well. Meditation impraves our concentration level. our mind gets relased & thinking becames positive & healthy mind is key far a healthy body. yoga makes us stressfree & impraves the endurance power of the mind. Yoga controls our blood prossure. With yoga, a strong band with nature is established. Meditation is considered the best way to fight depression.

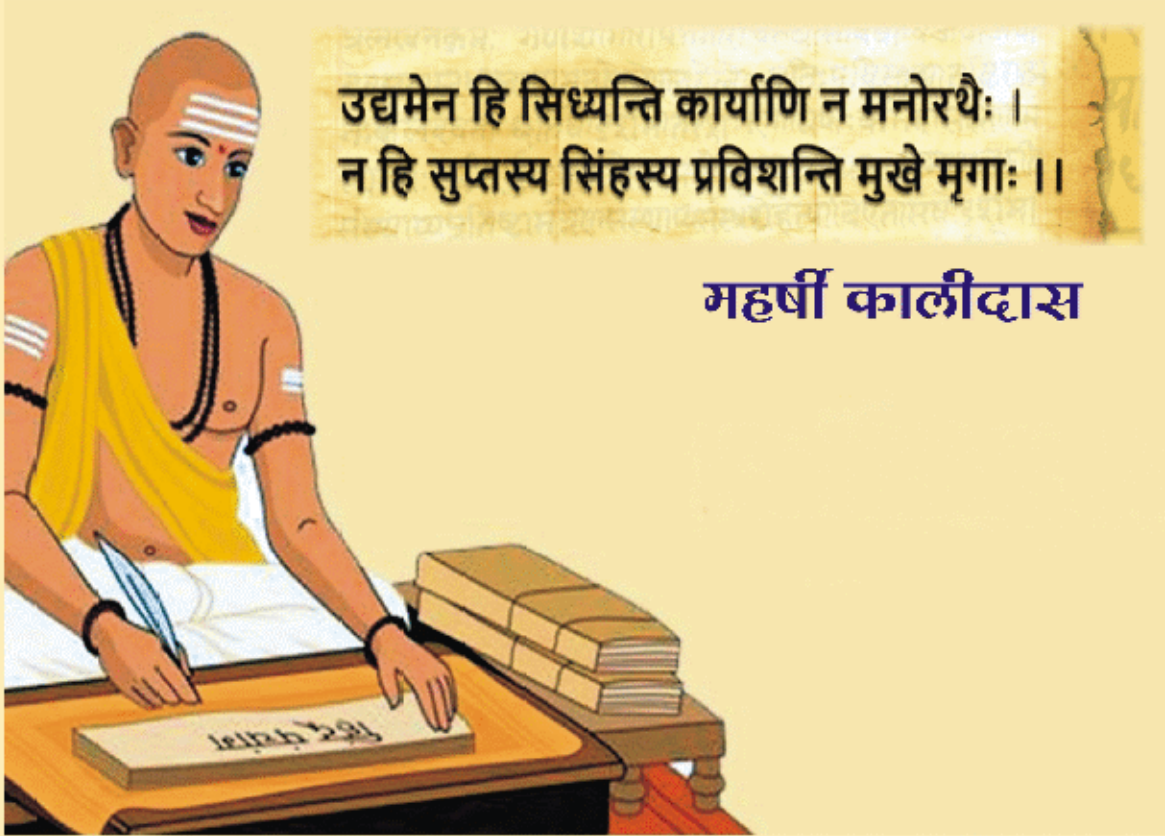
### Canclusion :

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

\*\*\*







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

महर्षी कालीदास

संस्कृत विभाग



## देववाणी संस्कृतभाषा

अंजु झाडे  
डी. वाय. एड्.

अद्य यस्मिन् विषये मया वक्तव्यं चिन्तितम् सः अस्ति 'विज्ञानस्य भाषारूपेण संस्कृतम्' इति।  
मया एषः विषयः द्वयोः कारणयोः कारणेन चितः-

भवन्तः स्वयमेव वैज्ञानिकाः सन्ति, अतः स्वाभाविकतया स्ववैज्ञानिकविरासतां स्वपूर्वजानां  
महान् वैज्ञानिकसाधनानां विषये च ज्ञातुम् इच्छन्ति।

अद्य भारते महतीः समस्याः सन्ति, मम मते एताः केवलं विज्ञानेन एव समाधानं कर्तुं शक्यन्ते।

अस्माभिः अस्माकं देशस्य प्रत्येकं कोणे वैज्ञानिकदृष्टिकोणं प्रसारितव्यं, यदि वयं प्रगतिम्  
कर्तुम् इच्छामः। तथा च विज्ञानेन मम अभिप्रायः न केवलं भौतिकशास्त्रं, रसायनशास्त्रं,  
जीवविज्ञानं च अपितु सम्पूर्णं वैज्ञानिकदृष्टिकोणम्। अस्माभिः स्वजनेषु तर्कसंगतं प्रश्नात्मकं च  
मनोवृत्तिः विकसितव्या, अन्धविश्वासाः, शून्यसंस्काराः च निस्तव्याः।

भारतसंस्कृतेः आधारः संस्कृतभाषायाः आधारेण अस्ति। मन्दिरेषु वा धार्मिकानुष्ठानेषु वा  
केवलं मन्त्रजपस्य भाषा एव इति संस्कृतभाषायाः विषये दुर्बोधः अस्ति। विशेषतः  
प्राचीनभारतस्य अस्माकं वैज्ञानिकानां भाषा संस्कृतम् आसीत्। अद्य न संशयः, वयं विज्ञानक्षेत्रे  
पाश्चात्यदेशेभ्यः पृष्ठतः स्मः, परन्तु एकः समयः आसीत् यदा भारतं विज्ञानक्षेत्रे समग्रविश्वस्य  
अग्रणी आसीत्। अस्माकं पितॄणां महान् वैज्ञानिकसाधनानां, अस्माकं वैज्ञानिकधरोहरस्य च  
ज्ञानेन अस्मान् प्रोत्साहं नैतिकबलं च दास्यति यत् पुनः एकवारं भारतं आधुनिकजगति  
विज्ञानस्य अग्रस्थाने नेतुम्।

'संस्कृत' शब्दशब्दस्य अर्थः "सञ्जित, शुद्ध, परिष्कृत" इति। न तु निष्फलं यत् तत् 'देववाणी'  
(देवानां भाषा) इति उच्यते स्म। अस्माकं संस्कृतिषु अस्य उत्कृष्टं स्थानं वर्तते तथा च खलु  
समग्रविश्वेन दुर्लभ-उदात्ततायाः भाषारूपेण स्वीकृता आसीत्। संस्कृतम् अस्माकं दार्शनिकानां,  
अस्माकं वैज्ञानिकानां, अस्माकं गणितज्ञानाम्, अस्माकं कविनां नाटककारानाञ्च, अस्माकं  
व्याकरणविदां, अस्माकं न्यायशास्त्रज्ञानाम् इत्यादीनां भाषा आसीत् व्याकरणे पाणिनिः  
पतञ्जलिः च (अष्टाध्यायी महाभाष्यस्य लेखकाः) जगति कोऽपि समः नास्ति; खगोलशास्त्रे  
गणितशास्त्रे च आर्यभट्टस्य, ब्रह्मगुप्तस्य, भास्करस्य च कृतीभिः मानवजातेः कृते नवीनाः सीमाः  
उद्घाटिताः, तथैव चिकित्साशास्त्रे च चरकस्य सुश्रुतस्य च कृतयः।

यथा पूर्वोक्तं संस्कृतस्य विषये महती दुर्धारणा वर्तते यत् एषा केवलं मन्दिरेषु धर्मानुष्ठानेषु वा मन्त्ररूपेण पठनीया भाषा एव। तथापि तत् संस्कृतसाहित्यस्य ५% एव। शेष ९५% धर्मेण सह किमपि सम्बन्धः नास्ति। विशेषतः, प्राचीनभारतस्य अस्माकं सर्वे महान् वैज्ञानिकाः यथा भाषायां स्वग्रन्थाः लिखन्ति स्म, संस्कृतभाषा एव आसीत्।

अग्रे गमनात् पूर्वं चर्चायां विषयात् विश्लेषणं ग्रहीतुं शक्नोमि। वस्तुतः अहम् अस्य वार्तालापस्य कालखण्डे अनेकानि विचलनानि गृह्णामि, आरम्भे च भवान् चिन्तयिष्यति यत् अस्य विश्लेषणस्य चर्चाविषयेण सह किमपि सम्बन्धः नास्ति, यथा संस्कृतं विज्ञानभाषारूपेण, परन्तु विश्लेषणस्य अन्ते विषयेण सह तस्य आत्मीयसम्बन्धः भवन्तः अवगमिष्यन्ति।



### युवा - राष्ट्रस्य शक्तिः

आकाश ढगेकर  
डी. वाय. एड.

यौवनं कस्यचित् जीवनस्य सार्थकं चरणम् अस्ति। यत्र त्रयः समूहः बालस्य नास्ति किन्तु अद्यापि प्रौढः न भवति तत् यौवनयुगम् एव। वीरता, कठोरता, मांसपेशी, उत्तेजना, जिज्ञासा, न्यायात्मक मनोवृत्ति इत्यादिभिः बहुभिः च लक्षणैः ज्ञातं युगम् अस्ति। अस्मिन् स्तरे काल्पनिकतायाः वा स्वतन्त्रतायाः वा तस्य प्रतिक्रियाचयनशक्तिः च प्रेरिता अपि सर्वेषां सावधानीपूर्वकं प्रयोगः करणीयः।

युवा, वर्तमानयुगे राष्ट्रस्य एकः शक्तिशाली सम्पत्तिः अस्ति यस्य प्रचुरशक्तिः, तस्यैव समग्रप्रगतेः कृते आवश्यकं मन्यते उत्साहः च अस्ति। यौवनं विकासस्य एकः गम्भीरः युगः अस्ति, अनिश्चिततायाः कालः यदा सर्वं किण्वने भवति।

यथा युवा न बालकः न प्रौढः, व्यक्तित्वस्य उभयचरणमिश्रणं भवति। सः कदाचित् स्वार्थी भवितुम् अर्हति अथवा परदिने एव निःस्वार्थः भवितुम् अर्हति। सः अपि एकस्मिन् दिने विद्रोही भवितुं शक्नोति।

युवावस्थायां विद्रोही व्यक्तित्वं विकसितं भवति तथा च वयं कुटुम्बस्य मतयोः विग्रहान् द्रष्टुं शक्नुमः। कुलसम्बन्धानां दुर्गतिः अपि प्रमुखं कारणम् अस्ति । यौवनं वार्तिकप्रकृतेः सन् उपयुक्ततर्कविवेकवृत्तिः विकसिता भवति ।

एवं तदनुवर्तमानेन युक्तेन कारणेन विना कस्मिंश्चित् सत्यत्वेन स्वीकारं नकारयति। न तु नैतिकजागरणस्य अभावः अस्ति वा तस्य नैतिकनैतिकमानकानां पालनस्य सर्वथा अस्वीकारः नास्ति इति । केवलं सः इच्छति यत् सः स्वस्य प्रत्येकं प्रश्नस्य उत्तरं प्राप्नुयात् तथा च स्वस्य अन्वेषणं पूर्णं कृत्वा सः तथैव स्वीकुर्वति।

युवानः बलेन बौद्धिकश्रमतायाश्च परिपूर्णाः सन्ति, येषां सम्यक् उपयोगः कृतः चेत् अदृश्यं दृश्यमानं, विजयं प्राप्तुं कष्टं, परिश्रमं च सफलतां प्रति परिणतुं साहाय्यं कर्तुं शक्नोति एवं प्रकारेण व्यक्तिः, राष्ट्रस्य च समग्रवृद्धिः भवति ।



### युवानः प्रचुरव्यक्तिरूपेण परिणतुं उपायाः

तुषार चन्हाण  
डी. वाय. एड्.

अस्मिन् स्तरे मातापितृभिः बालमनोविज्ञानस्य अवगमनम्।

विद्यालयेषु नैतिकशिक्षां पोषयितुं उत्तमानाम् आदर्शानां मूल्यानां च व्यावहारिकं प्रतिनिधित्वम्।  
उत्तमभावनाविकासाय यौनशिक्षा अनिवार्यम् अस्ति।

अत्यधिकनियन्त्रणस्य कठोरअनुशासनस्य च आदत्तं न्यूनीकर्तुं येन भावानाम् अभिव्यक्तिः प्रवर्तते, अतः उपयुक्तमानसिकविकासः भवति

युवानां समाजस्य कार्याय सज्जीकरणं दायित्वं न्यस्य यथा तेषु उत्तरदायित्वस्य भावः विकसितः भवेत्।

परितः लोकतन्त्रस्य प्रति सम्यक् तर्कसंगतवृत्तिः विकसिता भवेत्। एतेन जीवनदर्शनस्य विकासः स्यात् ।

राग-ऊर्जा-पूर्णं महत् स्वप्नं पोषयितुं यौवनं स्वर्णकालः अस्ति। यद्यपि, अवधिः अपि साहसिककार्यक्रमैः परिपूर्णः अस्ति तथापि तेषां नेत्राणि उद्धाटितानि अन्वेष्टव्यानि सन्ति। सः एव समयः यदा वयं समाजस्य आर्थिकविकासाय स्वविचारानाम् आकारं दातुं शक्नुमः। नाटकेषु सक्रियभागं ग्रहीतुं प्रोत्साहयित्वा, परियोजनासु, क्रीडासु अन्येषु च अत्यधिककालपनिकतायाः नियन्त्रणस्य सुन्दराः उपायाः सन्ति। अपि च, व्यावसायिकजागरूकतायाः माध्यमेन व्यक्तिगतभेदानाम् समीक्षात्मकाध्ययनस्य च माध्यमेन सम्भवं कर्तुं शक्यते इति गन्तव्यस्थानं प्रति गन्तुं समयः अस्ति।

उत्तरदायित्वं विनोदं च, नवीनपरिवेशः, उत्साहः, रोमाञ्चः, तालीवादनम्, पञ्चात्तापः च मिश्रितः अस्य जीवने महत् महत्त्वं वर्तते। ज्ञानातिरिक्तं प्रज्ञां प्राप्तुं समयः अस्ति।



### क्रीडायाः महत्त्वम्

समीक्षा बर्वे  
डी. वाय. एड.

सर्वप्रथमं क्रीडा इति शारीरिकक्रियाकलापं कौशलं च समाविष्टं क्रियाकलापं निर्दिशति। अत्र द्वौ वा अधिकौ पक्षौ परस्परं स्पर्धां कुर्वन्ति। क्रीडा मानवजीवनस्य अभिन्नः भागः अस्ति तथा च जीवनस्य सर्वेषु क्षेत्रेषु क्रीडायाः महत्त्वं वर्तते। अपि च, क्रीडा व्यक्तिः चरित्रस्य व्यक्तित्वस्य च निर्माणे सहायकं भवति। शरीरं शारीरिकरूपेण सुस्थं स्थापयितुं एतत् अवश्यमेव उत्तमं साधनम् अस्ति। सर्वाधिकं उल्लेखनीयं यत् क्रीडायाः लाभाः एतावन्तः सन्ति यत् पुस्तकानि लिखितुं शक्यन्ते। क्रीडायाः मनः शरीरं च द्वयोः उपरि विशालः सकारात्मकः प्रभावः भवति।

सर्वप्रथमं क्रीडा हृदयं सुदृढं करोति। नियमितक्रीडा अवश्यमेव हृदयं दृढं करोति। अतः हृदयरोगाणां विरुद्धं स्पोर्ट् उत्तमः निवारणः उपायः अस्ति। एतेन व्यक्तिनां आयुः अवश्यमेव वर्धते। अपि च स्वस्थहृदयस्य अर्थः स्वस्थरक्तचापः।

क्रीडायां शरीरस्य शारीरिकक्रिया भवति। अस्य शारीरिकक्रियायाः कारणात् रक्तवाहिनीः स्वच्छाः एव तिष्ठन्ति। क्रीडा शरीरे कोलेस्टेरोल्, मेदः च न्यूनीकरोति। रक्तवाहिनीनां भित्तिः लचीलतायाः वृद्ध्या एतत् भवति। शारीरिकपरिश्रमस्य कारणेन लचीलापनं वर्धते, यत् क्रीडायाः परिणामः अस्ति।

अपि च, स्पोर्ट्स् इत्यस्य कारणेन रक्ते शर्करायाः स्तरः अपि न्यूनः भवति । शर्करा अवश्यमेव रक्ते न सञ्चयति शारीरिकक्रियायाः कारणात् ।

क्रीडा इत्यस्य कारणेन व्यक्तिः श्वसनस्य उत्तमगुणवत्तायाः अनुभवं करोति। क्रीडा शरीरस्य फुफ्फुसान् दृढं करोति। क्रीडाः अवश्यमेव शरीरस्य फुफ्फुसक्षमतां कार्यक्षमतां च वर्धयन्ति। अतः रक्ते अधिकं प्राणवायुः प्रविशति यत् अत्यन्तं लाभप्रदम् अस्ति। अपि च, क्रीडाकारणात् फुफ्फुसरोगाणां सम्भावना न्यूना भवति ।

क्रीडायाः कारणात् शरीरस्य समुचितं भारं स्थापयितुं सुलभम् अस्ति । एकः क्रीडा क्रीडकः सम्भवतः मोटापेन वा न्यूनवजनस्य समस्याभिः वा न पीडितः भवति। क्रीडा अवश्यमेव शरीरं स्वस्थं कृशं च भवितुं साहाय्यं करोति।

अपि च, स्पोर्ट्स् इत्यनेन अस्थिनां गुणवत्ता अपि वर्धते । क्रीडनेन वृद्धावस्थायां अपि दृढास्थिः भवेत् । अनेकेषु वैज्ञानिकसंशोधनेषु ज्ञायते यत् क्रीडा अनेके रोगानाम् निवारणं करोति। यथा - क्रीडा कर्करोगस्य विकासं निवारयति इति बहवः शोधकर्तारः निष्कर्षं निष्कासयन्ति ।

आत्मविश्वासस्य निर्माणार्थं क्रीडा अवश्यमेव उत्तमं साधनम् अस्ति। क्रीडां कृत्वा सम्यक् वार्तालापं कर्तुं आत्मविश्वासः वर्धते। क्रीडा अन्यैः सह संवादस्य कौशलं अवश्यमेव वर्धयति। अपि च, व्यक्तिः सम्यक् उपविष्टे, स्थिते, सम्यक् गमने च आत्मविश्वासं अनुभवति । अतः क्रीडा व्यक्तिस्य सामाजिकजीवनं समृद्धं करोति।

क्रीडा जीवने अनुशासनम् आनयति। समर्पणस्य धैर्यस्य च मूल्यानि अवश्यमेव उपदिशति। क्रीडा अपि जनान् असफलतां कथं सम्भालनीया इति शिक्षयति। अपि च, क्रीडायां अपि समयसूचिकायाः अनुसरणस्य महत्त्वं वर्तते ।

सर्वेभ्यः अपि उपरि क्रीडा व्यक्तिनां चिन्तनक्षमतायां सुधारं करोति। क्रीडा अवश्यमेव मनः तीक्ष्णं करोति। ये बालकाः क्रीडा क्रीडन्ति ते सम्भवतः परीक्षासु उत्तमं प्रदर्शनं कुर्वन्ति ये न क्रीडन्ति।

क्रीडा मानवजीवनस्य एकः पक्षः अस्ति यस्य महत्त्वं सर्वोपरि वर्तते । एतत् अवश्यमेव मानवजीवनस्य गुणवत्तां वर्धयति। विद्यालयेषु क्रीडा अनिवार्यं करणीयम्। यतो हि एतत् शिक्षा इव महत्त्वपूर्णम् अस्ति



## कोविड-१९

स्नेहल पकड  
डी. वाय. एड.

कोविड-१९ महामारी जीवनं यथा वयं जानीमः तथा परिवर्तयति स्म-अस्माकं व्यक्तिगतरूपेण अपि परिवर्तनं कृतवान् स्यात्, अस्माकं प्रातःकालिक-दिनचर्यातः अस्माकं जीवनस्य लक्ष्याणि प्राथमिकता चा बहवः वदन्ति यत् जगत् सदा परिवर्तितम् अस्ति। परन्तु अस्मिन् आगामिवर्षे यदि टीकाः संक्रमणानि न्यूनीकरोति तथा च रूपान्तराणि नियन्त्रितानि भवन्ति तर्हि जीवनं सामान्यरूपेण किञ्चित् रूपेण पुनः आगन्तुं शक्नोति। तस्मिन् समये वयं गतवर्षात् किं संग्रहयिष्यामः ? किं रजतस्य आस्तरणानि सन्ति वा पाठाः वा ?

“मानवतायाः स्मृतिः लघुः भवति, यत् नित्यं न भवति तत् शीघ्रमेव क्षीणं भवति” इति येल् मेडिसिन् संक्रामकरोगविशेषज्ञः मनीषा जुथानी, एम.डी. उदाहरणार्थं बुबोनिकप्लेगः मध्ययुगे यूरोपदेशं विनाशितवान्-पुनः पुनः उपरि आगतः-किन्तु एकदा नियन्त्रणे जातः तदा जनाः तत् विस्मर्तुं आरब्धवन्तः इति सा वदति। “अतः, अहं वदामि यत् जनस्वास्थ्यस्य अथवा संक्रामकरोगस्य दृष्ट्या एकः प्रमुखः पाठः अस्ति यत् अस्माकं इतिहासं स्मर्तुं, ज्ञातुं च महत्त्वपूर्णम् अस्ति। एषः कालः अस्माभिः स्मर्तव्यः” इति।

वयं अस्माकं येल-चिकित्सा-विशेषज्ञान् पृष्ठवन्तः यत् ते किं किं स्मर्तुं योग्याः पाठाः इति मन्यन्ते, तेषां विषये तौलनं कुर्वन्तु, ये अस्मान् भविष्ये विषाणु-जीवितुं वा सामान्यतया जीवने सहायतां कर्तुं शक्नुवन्ति इति लचीलतां पोषयितुं साहाय्यं कर्तुं शक्नुवन्ति।

किं जातम् : रोगनियन्त्रणनिवारणकेन्द्रैः अद्यैव तेषां कृते स्वस्य मास्कंगमार्गदर्शनं शिथिलं कृतम् येषां पूर्णतया टीकाकरणं कृतम् अस्ति। परन्तु यदा महामारी आरब्धा तदा तस्य वैश्विकप्रयत्नस्य आवश्यकता अभवत् यत् सर्वे स्वं स्वस्थं सुरक्षितं च रक्षितुं व्यवहारान् अभ्यासयन्ति-अन्ये अपि स्वस्थं स्थापयितुं शक्नुवन्ति। अस्मिन् अन्तः बहिः च व्यापकरूपेण मुखौटस्य धारणम् अपि अन्तर्भवति स्म।

मुखौटाः एकः प्रकरणः अस्ति। ते एकः प्रमुखः कोविड-१९ निवारण-रणनीतिः अस्ति यतोहि ते एकं बाधकं प्रददति यत् श्वसन-बिन्दु-प्रसारणं न कर्तुं शक्नोति। २००३ तमे वर्षे विश्वस्य तस्मिन् भागे सार्स-प्रकोपस्य अनन्तरं सम्पूर्णे पूर्वं एशिया-देशे मुखौट-धारणं अधिकं प्रचलितम् अभवत्

। “पूर्व एशियायाः बहवः संस्कृतिः सन्ति यत्र अद्यापि प्रथा अस्ति यत् यदि भवतः नासिका वा स्रावः भवति तर्हि भवन्तः मुखौटं धारयन्ति” इति डॉ. जुथानी वदति।

सा आशास्ति यत् कोविड-१९-पश्चात् अमेरिके मनोवृत्तयः तस्मिन् दिशि परिवर्तयिष्यन्ति । सा वदति यत्, “अस्मिन् वर्षे अस्माकं फलू-रोगः नास्ति इति आश्चर्यचकिताः सन्ति-ते च जानन्ति यत् मुखौटं कारणेषु अन्यतमम् अस्ति” इति सा वदति । “ते मां अवदन् यत्, ‘यदा शिशिरः परितः आगच्छति, यदि अहं किराणां भण्डारं प्रति निर्गच्छामि तर्हि अहं केवलं मुखौटं धारयामि” इति।”



### कोविड १९- अनुभवः

अनुप काकड  
डी. वाय. एड.

किं जातम् : ये वैद्याः रोगिणः च दूरस्वास्थ्यस्य (दूरतः चिकित्सापरिचर्यायाः संचालनं कर्तुं शक्नुवन्ति) उपयोगं कृतवन्तः, तेषां ज्ञातं यत् एतत् कतिपयेषु नियुक्तिषु उत्तमं कार्यं कर्तुं शक्नोति, हृदयविज्ञानपरीक्षातः आरभ्य मानसिकस्वास्थ्यस्य स्थितिः चिकित्सापर्यन्तं अनेके रोगिणः येषां चिकित्सापरीक्षायाः आवश्यकता आसीत् तेषां अपि आविष्कृतं यत् गृहसंस्करणस्य प्रतिस्थापनं सम्भवं भवेत् ।

वयं यत् ज्ञातवन्तः: यद्यपि अद्यापि समस्याः सन्ति, येषां कृते भवद्भिः व्यक्तिगतरूपेण वैद्यं द्रष्टुं आवश्यकम्, तथापि महामारी दूरस्थरोगिणां भ्रमणार्थं Zoom इत्यादिषु मञ्चेषु क्रमेण परिवर्तनं कृत्वा नूतनं तात्कालिकतां प्रवर्तयति स्म

अधिकाः वैद्याः अपि रोगिणः गृहे एव स्वस्य रक्तचापस्य निरीक्षणं कर्तुं, तथा च गृहे एव उपकरणानां उपयोगं कर्तुं प्रोत्साहयन्ति स्म यथा निद्रा-अवस्थायाः निदानं कर्तुं, बृहदान्त्र-कवर्कटस्य परीक्षणम् अपि चिकित्सकाः दूरतः अपि श्रोत्रप्रत्यारोपणस्य सूक्ष्म-समायोजनं कर्तुं शक्नुवन्ति ।

“अतिशीघ्रमेव एतत् अभवत्” इति न्यूरोलॉजिस्ट् शेरोन् स्टोल्, डी.ओ. एकः समूहः यस्य लाभः अभवत् सः रोगिणः सन्ति ये दूरं, कदाचित् देशस्य अन्येषु भागेषु निवसन्ति-अथवा विश्वे अपि निवसन्ति इति सा वदति। “वर्षे न्यूनातिन्यूनं द्विवारं मम रोगिणः द्रष्टुं सर्वदा रोचते। इदानीं, वयं



वर्षे एकवारं व्यक्तिगतरूपेण परस्परं द्रष्टुं शक्नुमः, यदि च विषयाः आगच्छन्ति तर्हि वयं मध्ये दूरस्वास्थ्यभ्रमणं निर्धारयितुं शक्नुमः” इति डॉ. स्टोल् वदति। “एवं अहं कस्यचित् विषयस्य समस्या भवितुं पूर्वं श्रोतुं शक्नोमि, यतः मम रोगिणां मम सुलभतया प्रवेशः भवति, मम सुलभतया च प्रवेशः भवति” इति ।

इदानीं बीमाकर्तृभिः दूरस्वास्थ्यस्य आच्छादनस्य सम्भावना अधिका भवति इति डॉ. स्टोल् अपि वदति। “तत् रजतस्य आस्तरणं यत् आशासे निरन्तरं भविष्यति।”

वयं यत् ज्ञातवन्तः : टीकाः वास्तवमेव प्राप्तुं योग्याः सन्ति इति डॉ. स्टोल् वदति, यस्य कोविड्-१९-रोगः आसीत्, दीर्घकालीनशिरोवेदनासहिताः दीर्घकालीनलक्षणाः अपि अनुभवन्ति स्म । सा वदति यत्, “टीकानां विषये जनानां सह मम बहु वार्तालापाः भवन्ति-कदाचित् विवादाः च भवन्ति । केभ्यः दुष्प्रभावस्य विचारः न रोचते । “मम टीकायाः दुष्प्रभावाः अभवन् तथा च मम कोविड्-१९ दुष्प्रभावाः अभवन्, अहं च वास्तविकरोगस्य तुलनां किमपि न वदामि। दुर्भाग्येन अहं अनुभवात् वदामि” इति ।

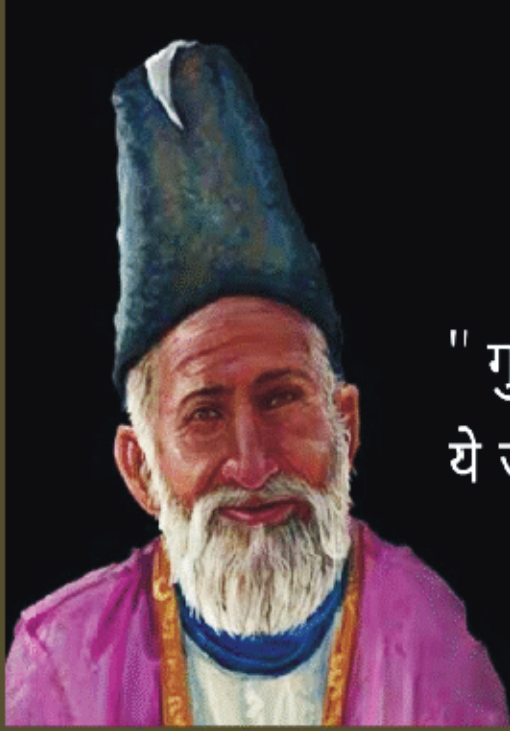


### कोरोनावायरसरोगः संक्रामकः रोगः

अभिजीत पवार  
डी. वाय. एड.

अधिकांशः कोरोना-विषाणु-संक्रमित-जनाः मृदु-मध्यम-श्वसन-रोगं अनुभविष्यन्ति, विशेष-चिकित्सायाः आवश्यकतां विना स्वस्थतां प्राप्नुयुः । परन्तु केचन गम्भीररोगिणः भविष्यन्ति, तेषां चिकित्सायाः आवश्यकता भविष्यति । वृद्धजनाः तथा च येषां हृदयरोगः, मधुमेहः, दीर्घकालीनश्वसनरोगः, कर्करोगः वा इत्यादीनि अन्तर्निहितचिकित्सास्थितयः सन्ति तेषां गम्भीररोगस्य सम्भावना अधिका भवति कोऽपि कोविड्-१९-रोगेण रोगी भूत्वा गम्भीररूपेण रोगी भवितुम् अर्हति अथवा कस्यापि वयसि मृतः भवितुम् अर्हति ।

संक्रमणं निवारयितुं मन्दं कर्तुं च सर्वोत्तमः उपायः अस्ति यत् रोगस्य विषये, विषाणुः कथं प्रसरति इति विषये च सुसूचिताः भवेयुः । अन्येभ्यः न्यूनातिन्यूनं १ मीटर् दूरे स्थित्वा, सम्यक् उपयुक्तं मुखौटं धारयित्वा, हस्तौ प्रक्षाल्य वा मद्य-आधारित-मर्दनस्य वा बहुधा प्रयोगं कृत्वा



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

मिर्ज़ा ग़ालीब

उर्दु विभाग



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

COVID 19 سے اپنے آپ کو اور دوسروں کو محفوظ رکھنے کے لیے کیا کریں۔  
 ہاتھ اور دوسروں کے درمیان کم از کم ۱ میٹر کا فاصلہ رکھیں تاکہ جب آپ  
 کھانسی ، چھینک یا بولیں تو انفیکشن کے شعلے کو کم کریں۔ کمر کے اتار  
 بنے اور دوسروں کے درمیان زیادہ فاصلہ رکھیں۔ جتنا دور ، اتنا ہی بہتر۔  
 ماسک پہننے کو دوسرے لوگوں کے ساتھ اپنے آپ کو ایک خاص حصہ بنائیں۔ ماسک کو  
 ہر ممکن حد تک موثر بنانے کے لیے مناسب استعمال ، ستوریج اور صفائی یا  
 تباہ کرنا ضروری ہے۔

ماسک پہننے کے بعد ہاتھ دھو کر

اپنے ماسک لگانے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو صاف کریں ، نیز اسے اتارنے سے  
 پہلے اور ہاتھ میں آ اور کسی بھی وقت اسے چھوئے کے بعد۔  
 اس بات کو یقینی بنائیں کہ یہ آپ کے ناک ، منہ اور نیوڑے دونوں کو ڈھانپے  
 ہوئے ہے۔

جب آپ ماسک اتاریں تو اسے صاف پلاسٹک کے تھیلے میں محفوظ کریں ، اور ہر  
 روز اسے دھوئیں اگر یہ کھڑا ماسک ہے ، یا میڈیٹل ماسک کو زبردستی  
 توڑنے میں ڈال دیں۔

رائیو کے ساتھ ماسک کا استعمال نہ کریں

کس قسم کا ماسک اور کب پہننا ہے اس کی حائرے میں تفصیلات کی نیچے ، ہندارے  
 سوال و جواب پڑھیں اور ہماری ویڈیوز دیکھیں۔ ماسک اور بچوں پر ماسکوں سوال  
 ، جواب نہیں ہے۔

دانتوں کے پورے میں مزید چائیں کہ کوویڈ 19 COVID 19 نوبوں کو متاثر کرتا ہے  
 اور پورے جسم پر اثر کرتا ہے اور اسے ہر وقت اور جگہ پر استعمال کرنے سے  
 فائدہ ساری کے لئے ، خاص طور پر اس کے لئے ، اس کے لئے اور اس کے لئے

آویس  
 بی.پی.ڈی. توتیہ ہر



## بچے کی دعا۔

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

ہے۔ کی تبار

سے اس ہیں چاہتے دیکھنا کچھ جو ہم اور ہے نیش اجازت کی دیکھتے ہوتی 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 کوتاہ وہ ہر ہیں۔ جھلکتے ہے۔ ہوا بھرا سے گھاس کنارہ ہر اور درخت

کے جذبات ٹھسہن قابل کے اس نے شعراء لاکھوں ، میں نتیجے کے دلکشی کی اس ہے۔ جانا سمجھا جنت کا دنیا کو کشمیر . :- ہے کہا تک یہاں نے مصنف ممتاز ایک ہیں۔ کیے بیان جذبات اپنے میں بارے

، یہ چاہتا کرنا تلاش جنت کوئی اگر"

چاہتے۔ کرنا رجوع سے کشمیر سے

ہیں۔ جاتے ہو عادی کے فطرت پاکیزہ کی اس وہ اور ہے لانی طرف کی اس کو سباحوں توجہ کی اس ہے۔ شاندار بھی سے وجہ کی : روک نہیں کو خود سے لکھتے کو نچرے 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 سکتے۔ جائے کی تعریف صحیح کی اس ، ہونا نہیں ایسا کشمیر لیکن ہیں جاتے ہو ختم الفاظ کے اس نو ہے چاہتا کرنا تعریف کی اس

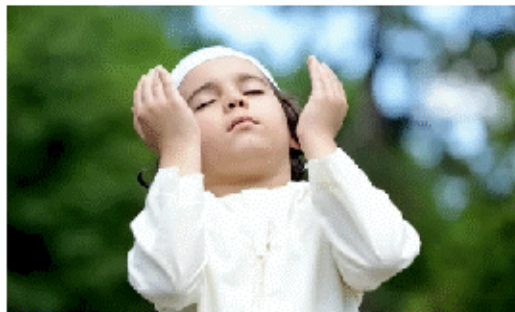
ہیں۔ چاہتے کرنا دریافت کو گوشے ہر اپنے آپ"

ہیں۔ چاہتے جو منا کو کنارے ہر کے آپ

ہو۔ ہمایہ کا خواب میرے تم

-K&L پیارے اور برسکون میرے

ابدول شہزاد ابدول شکیل  
ڈی. وای. ایڈ.





## میرے لفظ ---

بہت اچھا بھی نہیں لکھتی  
بہت خراب بھی نہیں لکھتی  
میں دل کے احساس لکھتی ہوں  
کسی کے خیال چرا کے نہیں لکھتی

غرور میں نہیں لکھتی ہوں  
گھمنڈ میں بھی نہیں لکھتی  
میں کڑوے سچ لکھتی ہوں  
بیٹھے جھوٹ نہیں لکھتی

میں شوق کے لیے لکھتی ہوں  
کمانے کے لیے نہیں لکھتی  
دل میں اتر جانے کے لیے لکھتی ہوں  
نظر میں آنے کے لیے نہیں لکھتی

میں قلم کی نوک سے غلطیاں لکھتی ہوں  
حکومت کی طرح بہانے نہیں لکھتی  
میں دل کو چھتی حقیقت لکھتی ہوں  
صحافیوں کی طرح افسانے نہیں لکھتی

مؤ. امیر عالم  
بی.پی.ایڈ. پرথম वर्ष



جو توج کہو تو برے ہو تم  
جو دلیل دو تو ذلیل ہو تم

اگیا نی ہے یہ سماج  
یہاں بات کرنا جرم ہے

اے آگ لگانے والوں  
تم تو اس طرح انجام ہو  
کہ ہوا کی دشا جو بدلے گی  
تو خاک تم بھی ہو جاؤ گے  
یہاں بلتا تو سب کچھ ہے  
تھوڑا سنبھل کے چلنا

سنا ہے لوگ ہواؤں کو بھی بیچ 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

مآ. شفق  
بی.پی.ڈی. پرথম वर्ष



## ہماری سوچ

ابھی تک پاؤں سے چمٹی 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 قابل و جد ہے۔ ٹکنالوجی آج کے اس دور میں معاشرے کا اہم حصہ ثابت ہوئی ہے۔ اس کی وجہ سے عوام کا طرز عمل اور طرز زندگی بہت تیز روی سے مقبول ہو رہا ہے۔ اس کی وجہ سے ہمارے ملک کے نظام میں بھی قابل دید تبدیلی واقع ہوئی ہے۔ حکومت کی منسوبہ بند پالیسی 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 منسوبہ بند پالیسی ان مسائل پر کارآمد ثابت نہیں ہو رہی۔ جیسے ناخواندگی، پسماندگی، 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 بیٹی پڑھاؤ، بیٹی بچاؤ کو بڑھاوا دیا جا رہا ہے وہیں ہمارے ملک کے کچھ تعلیمی ادارے محض حجاب کے نام پر ان کی تعلیم کو منٹوی 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۔

सरवीन अरुतर  
बी.पी.ई. प्रथम वर्ष



## خدا کی عطا

دنیا کا ہر انسان خدا کو مانتا ہے۔ حالانکہ خدا کو کسی نے دیکھا نہیں ہے۔ پھر بھی ہمیں اس کے وجود پر یقین ہے۔  
ورج ذیل حمد میں تخلیق کائنات میں خدا کے وجود کو بڑی خوبصورتی سے بیان کیا گیا ہے۔

ہم نے تجھے جانا ہے فقط تیری عطا سے

سورج کے اجالے سے فضاؤں سے خلاء سے  
چاند اور ستاروں کی چمک اور ضیاء سے  
جنگل کی خموشی سے پہاڑوں کی اتا سے  
پُر ہول سمندر سے پُر اسرار گھٹا سے  
بجلی چمکنے سے کڑکنے کی سدا سے  
مٹی کے خزانوں سے اناجوں سے غذا سے  
برسات سے طوفان سے پانی سے ہوا سے  
ہم نے تجھے جانا ہے فقط تیری عطا سے

گلشن کی بہاروں سے نوکیوں کی حیا سے  
ماسوم سی روتی ہوئی شبنم کی ادا سے  
لہرائی ہوئی باؤ سحر باؤ صبا سے  
ہر رنگ کے ہر شان کے پھولوں کی قبا سے  
چڑیوں کے چمکنے سے تو بلبل کی نوا سے  
موتی کی نزاوت سے تو ہیرے کی حیا سے  
آفاق سے جھمکنے ہوئے قنا و رکلا سے  
ہم نے تجھے جانا ہے فقط تیری عطا سے

دنیا کے حوادث سے جھاؤں سے دفا سے  
رنج و غم و آلام سے دردوں سے دوا سے  
خوشیوں تبسمے سے مریضوں کی شفاء سے  
بچوں کی شرارت سے تو ماؤں کی دعا سے  
خود اپنے ہی سینے کے دھڑکنے کی سدا سے  
ہم نے تجھے جانا ہے فقط تیری عطا سے

نیسار بھٹ  
بی.پی.ई.एस. تृतीय वर्ष



**SHRI SHIVAJI COLLEGE OF PHYSICAL EDUCATION, AMRAVATI.**  
**B.P.E.S. I 2021- 22**

S.No	Student Name & Email	Phone No.
1	Aarti P Dhikar	9767196973
2	Abhishek S Athole	9422636541
3	Adesh M Polhad	7620254417
4	Alka Ekka S Ekka	9818697608
5	Amol K Koge	7879936736
6	Ankita S Belsare	8830344705
7	Ashish A Gupta	9766770426
8	Ashutosh S Solanke	9970147643
9	Bhushan R Parte	7471190180
10	Bilal A Tantray	7051977878
11	Chaitali V Ingale	7822825545
12	Chetan S Thakare	9022525685
13	Damu D Sursaut	9637425546
14	Darshna A Kaware	8767965656
15	Ganesh B Bethekar	8817170373
16	Gaurav R Sagane	9518532874
17	Gayatri J Khandar	9075384278
18	Indrakumar S Gathe	8103382044
19	Kalyani G Thakare	9373091059
20	Krushna B Zadhane	9404876905
21	Manthan V Rathod	0
22	Mohd Shafiq . S/O Mohd Farooq	8082735648
23	Nikesh L Mawaskar	8999493910
24	Nikhil V Athote	8766893757
25	Nirmichand S Dhandekar	8329422739
26	Nitin B Kasdekar	7489813183
27	Nitin O Sawner	7489168123

28	Panjaj C Kangale	9302740281
29	Pawan A Naik	9834335375
30	Pradip B Bethekar	9579708963
31	Rajeshwari S Tayade	9022877556
32	Rajnandini B Kasdekar	9168112237
33	Rakesh R. Jawarkar	9301185947
34	Roshan K. Sawalkar	9518780998
35	Rupesh S Jawarkar	7721052513
36	Sachin R. Bethekar	9146846448
37	Sagar R. Belkar	8999631182
38	Sakshi V Dahake	7558560700
39	Sanjay B Patel	8080890548
40	Santosh S Dhurve	9405398581
41	Sarthak V Bodwal	9990744088
42	Sarveen Akhter . D/O Mohd Younis	6006659523
43	Shailesh R. Bhusum	7499123670
44	Shweta A. Shelake	9604288267
45	Sonam K. Kangale	9156922509
46	Suraj Kumar R. Prasad	8826948874
47	Vidya R. Jambekar	9529495637
48	Vikas S Bhusum	9356332587
49	Vilas M. Darsimbe	8080038766
50	Yuvrajsingh K. Thakur	8262039318

**SHRI SHIVAJI COLLEGE OF PHYSICAL EDUCATION, AMRAVATI.**  
**B.P.E.S. II Yr. 2021- 22**

<b>S.No.</b>	<b>Name of Students</b>	<b>Mob. No.</b>
1.	Sh Prathamesh Gajanan Telmore	9511690175
2.	Sh. Subodh Ramkrushna Khandare	8484941268
3.	Sh. Akash Gajanan Tale	9370470643 / 9359943296
4.	Sh. Bhopendra Singh Jogendra Singh Andrele	7219407177
5.	Mhod Ansar Ali S/o Mhod. Shahadat Ali	9096854654
6.	Sh. Amitkumar Puran Gautam	7999573735
7.	Sh. Bhushan Dnyaneshwar Khasbage	7066377314
8.	Sh. Abhishek Surendra Deshmukh	9028265699
9.	Sh. Pankaj Sheshrao Chavhan	9764162993 / 9545564346
10.	Roshan Raju Chavhan	9511733479 / 9763106544
11.	Sh. Prajwal Lalit Dhoke	9834799339
12.	Sh. Rohit Anil Surpam	9552512186
13.	Sh. Suyog Narayanrao Basande	7249452073
14.	Sh. Utkarsh Kailas Kabra	8983113112
15.	Sh. Raj Chandrapal Nagpure	8956571648 / 8381096139
16.	Sh. Vishal Rameshrao Uike	9881217161 / 8308061246
17.	Sh. Ajay Anil Bhusum	9356720693
18.	Sh. Rahul Ringa Bethekar	9325946896
19.	Sh. Pradip Sakharam Bethekar	9302416941
20.	Sh. Nikhil Nandkishor Zadkhande	9423760575
21.	Sh. Ashish Bhaskarrao Charhate	9822157345
22.	Ku. Ravina Balram Kasdekar	9011095471
23.	Sh. Amol Anil Rathod	8806087983
24.	Sh. Nikhilkumar Suresh Dongre	9309860601
25.	Sh. Shrikant Balram Bhalavi	7588256403 / 8103151420
26.	Sh. Amar Dipak Kamble	9075268141
27.	Sh. Rushikesh Ganeshrao Sarnaik	9579950266
28.	Sh. Shivam Sanju Athole	9021416052
29.	Sh. Vishal Vinod Waghmare	9921717964
30.	Sh. Sagar Janraoji Yewale	9881792551 / 7218710593
31.	Sh. Prakash Motilal Mavaskar	9322854128
32.	Sh. Niraj Ratiram Kasdekar	8180991305
33.	Sh. Chandrashekhar Shamrao Belsare	7666543712
34.	Sh. Durgesh Misal S/o Kailas Misal	7666340911 / 8554854164
35.	Sh. Vrushabh Kawaduji Rohankar	9860851875 / 9356948913
36.	Sh. Nilesh Sanju Jambekar	7620371720

37.	Sh. Manish Arun Shelke	9359664176 / 9850529997
38.	Sh. Rameshwar Zinga Tota	8766416281
39.	Sh. Shriraj Lalji Dhikar	8308848994
40.	Sh. Hemant Krushna Athole	9322191072
41.	Sh. Sanket Sanjay Naik	9373931248
42.	Sh. Aniket Dattatray Matode	9172463215 / 9766581315
43.	Sh. Kartik Dinesh Mhala	7030163041
44.	Sh. Niraj Vinod Athole	7666006361
45.	Sh. Gopinath Raghunath Kokare	9370981321
46.	Sh. Karan Sunil Kumare	7721996614
47.	Sh. Rohit Santosh Zarnarkar	—
48.	Sh. Nikhil Ajaysingh Solanke	7745028535
49.	Sh. Deepak Kumar S/o Pradeep Kumar	8826658057
50.	Sh. Shubham Laxman Tote	7498684181
51.	Ku. Vidya Raju Dhande	9579998589
52.	Sh. Sadan Shankar Akhande	8263979916
53.	Sh. Surendra Patiram Chimote	8080697664 / 9403492359
54.	Sh. Amanraj Chhotelal Dhande	7666034487
55.	Sh. Sanjay Babu Dhurve	8805060276
56.	Sh. Rakesh Rajesh Kasdekar	8010354661
57.	Sh. Akshay Rameshwar Darsimbe	7083181252
58.	Sh. Sanjay Subhash Athole	7067630385
59.	Sh. Haradesh Kumar S/o Subhashchander	—
60.	Ku. Guddi Kumari D/o Mehendra Rajak	6205367803
61.	Ku. Amita Ddung D/o D/o Victor Ddungdung	8340330647
62.	Mumtaz Ahmad S/o Mohd Shafi	9149543993 / 9622237644
63.	Gulfaz Ahmed S/o Mohd Sadeeq	—
64.	Sh. Abhishek Kalindria S/o Kewal Singh Kalindria	9797556713
65.	Ku. Sneha Rajkumar Rangari	9021105802

**SHRI SHIVAJI COLLEGE OF PHYSICAL EDUCATION, AMRAVATI.  
B.P.E.S. III 2021-22**

<b>S.No</b>	<b>Student Name &amp; Email</b>	<b>Phone No.</b>
1	Aftab Hussain R Aftab	7889660369
2	Ajay G Bachale	7588697156
3	Ajay R .	9682147804
4	Ajeet Singh B .	9596947856
5	Akash S Parte	7775960705
6	Ankita S Kumar	6005471637
7	Ankush P Abhishek	9210366798
8	Anujpal A Pal	7350957013
9	Baber Hussain S .	8082624586
10	Bhat Aarif Ul Islam M.	6006205199
11	Danish M .	9149889230
12	Deva L Dhande	7775970373
13	Gaurav D Atram	9579732952
14	Harish R Nandane	9284155226
15	Harshad V Babhulkar	9665494374
16	Indrajeet V Khandare	7972823134
17	Jyoti M Baghaye	9420708369
18	Kamlesh M Uike	8390974344
19	Kanika A Tanwar	9654572045
20	Krushna R Wadiye	9922055673
21	Kunal D Kapse	7972153429
22	Manish R Lakada	7276535923
23	Mohanish W Kochade	8806377943
24	Nikesh N Kasekar	7773942894
25	Nikita B Kasdekar	9067245378
26	Nisha H Yende	7038310081
27	Owais Ayoub M .	8492060706
28	Prajwal A Nikose	9970676919
29	Rajnandani D Kasdekar	7517468122
30	Rajshree R Rajak	8308013044
31	Ravinder . Kumar	7051368667
32	Rohit S Bhilawekar	9022784005
33	Saurabh P Bhome	9604330740
34	Shrikant R Sindram	7776029213
35	Siddharth S Jamunkr	9403160620
36	Vishal K Zhalkhande	9421786694
37	Yashkumar R Hiwarale	9326276141
38	Zahran N Bhat	7051624476

**SHRI SHIVAJI COLLEGE OF PHYSICAL EDUCATION, AMRAVATI.****B.P.Ed. I 2021- 22**

S.No	Student Name & Email	Phone No.
1	Aadesh C Rakshe	9765757940
2	Aarshika M Gurjar	9261469647
3	Abhinav D Mhala	8552857575
4	Aditya Vardhan S .	9461185628
5	Ajay D Mankar	9112057519
6	Ajay Kumar ABhat	7006159689
7	Ajinkya S Madan	7719927505
8	Akash U Tiwari	9359539470
9	Ankit V Nistane	8668395039
10	Ankush V Dahake	9890765469
11	Ashish G Baghaye	8999831997
12	Bajrang Lal Jakhar S .	6376890553
13	Brajesh . Sharma	9801009895
14	Dayaram S Bethekar	9420805883
15	Fardeen F Khan	8308980057
16	Gajraj Singh S .	8955218689
17	Hitendra . Singh	8290648378
18	Kalyani P Sangunwedhe	7507717671
19	Kartik S Kale	9552551626
20	Laaek S Mohammad	8308311191
21	Lata T Wagh	9764315995
22	Madan Singh S .	9166710625
23	Mahadev R Dhurve	9405175770
24	MdUmair . Alam	9097293368
25	Misha Sharma D .	8949551020
26	Narendra .Chatur Singh	9166496141
27	Narendra Singh S/o Kishan	9982318096
28	Neha A Ingale	8956279123
29	Nikhil R Bhule	7006159689
30	Nikita A Chawat	7006159689
31	Nikita D Jagtap	7620161459 /8390936142
32	Nitin M Baghaye	9423558240
33	Nupur . Kujur	7437932225

34	Pankaj K Sinha	8340542158
35	Praful M Gedam	9923391449
36	Prajwal P Talokar	8412005307
37	Pratik A Deshmukh	8379846256
38	Rajani Kumari . Bagaria	8769065127
39	Rajendra N Rajpurohit	9079725866
40	Raju D Garibe	9881037991
41	Ram . Niwas	9529208895
42	Ranveer . Singh	7339831875
43	Rohit . Tyagi	9999383304
44	Sachin H Athole	6263707907
45	Sachin S Kadekar	9405923537
46	Sameer M Khadekar	8793375098
47	Sanjli R Wankhade	9309705528
48	Sanket K Tekam	7888297263
49	Sapna R. Bakode	8830175966
50	Sarita Jyani D .	9660640014
51	Sarvesh C Mishra	7020968576
52	Saurabh B Navghare	7776055520
53	Shambu Ram S Kumawat	9166250972
54	Shankar R. Ranmale	7620975091
55	Shashikant R. Gaikwad	8087830273
56	Shubham V Ingle	8857898869
57	Shweta Kanwer Mohil . .	8094768540
58	Sudhakar L Kharate	9689584301
59	Sujata K. Tawar	9673336219
60	Suman Kumari . .	6200341305
61	Sumit J Baghel	8805424818
62	Sunil Kumar S .	8107733267
63	Vaibhav R. Raut	9766860418
64	Vinay D Wagh	9356458834
65	Vishwas A Athole	9356638044
66	Yashwardhan Singh S .	7665805136

**SHRI SHIVAJI COLLEGE OF PHYSICAL EDUCATION, AMRAVATI.****B.P.Ed II Year 2021- 22**

<b>Sr.No</b>	<b>Name of Student</b>	<b>Mobile No</b>
1.	Rinku.Jaiprakash Chhikara	7042550125
2.	Aman Basant Choubey	8210929434
3.	Sunilkumar Rajeshkumar Sinha	9852339540
4.	Shruti Prakash Badere	9307696629
5.	Bharti Sudhakar Amdare	7038495297
6.	Jyoti Gautam Kirdak	7030841830
7.	Anurag Rajpal Suratne	7875015061
8.	Darshan Kishor Pachgade	7057888674
9.	Pavan Ashok Gedekar	7350855043
10.	Vishal Rambahu Tambe	9552375204
11.	Gaurav Ravindra Sarvatkar	9923932225
12.	Gajanan Shivaji Kabir	8788280303
13.	Himanshu Rakesh Sharma	8178202232
14.	Sangharsh Rohidas Pawar	9172555191
15.	Dipak Gajanan Mahajan	8421487994
16.	Rupesh Rajesh Gupta	9890551370
17.	Kunal Kumar Joat	7770079524
18.	Sandesh Rohidas Pawar	8208848244
19.	Praful Gajanan Gabhane	8308733399
20.	Pallavi Dnyaneshwar Ramteke	8999839027
21.	Harshad Umesh Chapke	7385848143
22.	Shubham Rameshwar Sonare	7066952763
23.	Yogesh Suresh Dhongde	9834565149
24.	Pooja Suresh Bunde	9359135328
25.	Pavan Anil Doifode	8999545791
26.	Vishal Singh Jialal Singh	6005320434
27.	Akash Devidas Ingole	8856951704
28.	Akshay Prakash Dharulkar	7507971739
29.	Vishal Manoharrao Bobade	7387915113
30.	Vaishanavi Rajendra Chavan	9673544740
31.	Pallavi Devrao Nitnaware	9588468321
32.	Roshan Ramesh Jadhao	9834152788



33.	Sneha Sureshrao Sawarkar	8669804181
34.	Shilpa Bhagwan Panchale	9011454382
35.	Aarti Anil Sonawane	9511755849
36.	Kasturi Dilip Pinjarkar	7507129706
37.	Kumendra Amarlal Athole	9403160738
38.	Dev Kumar Saroj Kumar Sen	7488624563
39.	Shivkumar Sukhram Kasdekar	8605221684
40.	Nisha Ashok Bonde	9766514149
41.	Revati Gajanan Giri	7020472086
42.	Krutika Ravindra Madavi	7038950957
43.	Kundan Dnyaneshwar Kadam	8007654283
44.	Prerna Shyam Boratkar	8237312685
45.	Nivrutti Wasudeo Kochade	7775072703
46.	Kajal Diwakar Mohakar	8010050296
47.	Abhijit Balkrushna Dhoke	7744031282
48.	Nikesh Rajesh Gajbhiye	9623625970
49.	Dixitkumar Ranjendrasinh Parmar	9635261344
50.	Mahaveer Singh Bhawar Lal	8829000251
51.	Veer Singh Dhir Singh Rathore	7062861342
52.	Harmendra Singh Ram Singh	9784021057
53.	Anju Harlal Singh Mawaliya	9667915468
54.	Poonam Singh Sher Singh	7737881570
55.	Vikas Kawaliya Umed Singh	7011179080
56.	Anil Kumar Rajkumar	9876221097
57.	Kajal Rani	9682379982
58.	Niha Bhagat	9682528043
59.	Jayshri Rampal Rajak	7385136220
60.	Shyamkumar Jha	8780554111
61.	Pritam Rajesh Chaudhari	9595799031
62.	Saurav Kumar	7519041039
63.	Ankur Khatri	7838950220
64.	Adesh Rajesh Dongare	8007875911
65.	Pankesh Sonare	9421622669
66.	Santosh Kumar Goswami	9576649119
67.	Dilshan Rafik Shaikh	7387270010
68.	Devyani Rai	6200690834
69.	Prachi Kumar Payal	7050963382

70	Pratik Ingole	7776967920
71	Tanya Singh	6207513114
72	Sonali Ashok Pawar	9158787425
73	Pooja Sahebrao Cherle	9604958943
74	Komal Goraknath Mokashi	9373951885
75	Tanvin Rafik Tamboli	9834771836
76	Muskan Rakshak	7742339828
77	Seema Singh Didal	8114409650
78	Leela Lakhesar	9667915468
79	Manoj Singh	9667824415
80	Arti D/O Sita Ram	9252041489
81	Maisha Baijiya	9114409650
82	Seeta Kanwar	9667918468
83	Sulochana	8114409650
84	Asha Bai	9252041489
85	Manisha Raut	8668969313
86	Pranali Hernant Gujar	7498458269
87	Gayatri S Suryawanshi	7972056044
88	Darshan S Rokade	7756893669
89	Rahul S Jamnik	7057460675
90	Anuj A Tante	7769054048
91	Abhijit B Sakhe	9923582661
92	Deepali T Shildhankar	7776912610
93	Navin P Nandurkar	9970355643
94	Nitin P Nandurkar	9021879347
95	Akshay S Bhure	9823983042
96	Dipali G Aware	8805607397
97	Vijay R Dhongade	7620740868
98	Vishal V Pawar	8208388426
99	Dhiraj O Dahake	8975311604
100	Yogita T Shildhankar	9819204595

**SHRI SHIVAJI COLLEGE OF PHYSICAL EDUCATION, AMRAVATI.**  
**D.Y.Ed. I Year**

SR NO.	STUDENT NAME	MOBILE NO
1	Snehal Ashokrao Pakde	9890003012 / 9172433744
2	Neha Kapoor	8210671799
3	Nandkishor Sanjay Thakur	9689672978
4	Shrish Rajendra Gupta	8855970363 / 9421771715
5	Tushar Madhukar Chavan	8552094644
6	Anup Ramkrishna Kakde	8999415903 / 9421827593
7	Radhika Rajkumar Jaiswal	9689064651
8	Gajanan Shriram Patorkar	7887908791
9	Aarti Kumari	9113366114
10	Saima Kausar Abdul Nabi	8605703881
11	Vishal Rameshwar Bahe	9359453239
12	Akash Pramod Dhengekar	7498712270
13	Ram Ronge Bhusum	9307983042
14	Anju Ankushrao Zade	9673396583
15	Abhijeet Dilip Pawar	9552083356 / 8379866059
16	Rushikesh Rajendra Jadhav	9158855758 / 9579895056
17	Rakesh Roshan Haridwar Singh	6203140962
18	Samiksha Ramkrushna Barve	9028420994
19	Kshitij Yuvraj Mohod	9960620150 / 8554068556
20	Sujeet Kumar	8757462720
21	Aarti Vandish Gujar	9767312461 / 7387862406
22	Shubhangi Uttamrao Jalankar	7020805158 / 9823414938
23	Abdul Shahzad Abdul Shakeel	9922233732

## INTERNATIONAL YOGA DAY- ONLINE



## DR. RANGNATHAN BIRTH ANNIVERSARY

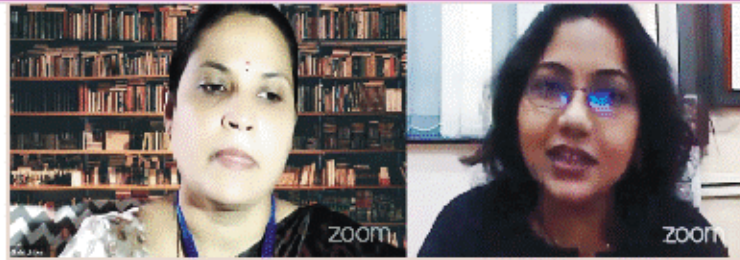


## NATIONAL WEBINAR ON RANGNATHAN BIRTH ANNIVERSARY

**Dr. S.R. Rangnathan**  
 Father of Library Science  
 120th Birth Anniversary  
 Internal Quality Assurance Cell and Knowledge Resource Centre  
**2<sup>nd</sup> National Webinar**  
 REBUILDING OF COLLEGE LIBRARIES FOR INDC  
 On 19<sup>th</sup> August, 2021 at 11:30 to 3:30  
 Organized by

<b>Chief Guest</b>  Dr. Pravin K. Dhadwal Head, IQAAC, Shri Chhatrapati Shivaji Maharaj Vastu Sangrahalaya, Mumbai	<b>Guest</b>  Dr. M. S. D. Kulkarni Head, IQAAC, Shri Chhatrapati Shivaji Maharaj Vastu Sangrahalaya, Mumbai
<b>Guests</b>  Dr. S. S. Chavan Head, IQAAC, Shri Chhatrapati Shivaji Maharaj Vastu Sangrahalaya, Mumbai	<b>Guests</b>  Dr. S. S. Chavan Head, IQAAC, Shri Chhatrapati Shivaji Maharaj Vastu Sangrahalaya, Mumbai
<b>Guests</b>  Dr. S. S. Chavan Head, IQAAC, Shri Chhatrapati Shivaji Maharaj Vastu Sangrahalaya, Mumbai	<b>Guests</b>  Dr. S. S. Chavan Head, IQAAC, Shri Chhatrapati Shivaji Maharaj Vastu Sangrahalaya, Mumbai

**Organizing Members**  
  
 Dr. Shree K. Ghoshalkar  
  
 Dr. Prashant M. Bhatnagar  
  
 Dr. Chaitan Mawale  
  
 Shri. Chaitan A. Khande



120th Birth Anniversary of Dr. S. R. Rangnathan  
 THE FATHER OF LIBRARY SCIENCES IN INDIA  
 Digitalism Ways to use it in Research and Publications

## TEACHER'S DAY



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

Shri Shivaji Education Society, Amravati's  
**Shri Shivaji College of Physical Education, Amravati**  
 &  
**Dr. Panjabrao Deshmukh College of Law, Amravati**  
 Jointly Organizes

**'Birth Anniversary of Mahatma Gandhi & Lal Baha-dur Shastri'**  
 DATE : 27 Oct 2023, TIME : 03.30 PM  
 zoom



**Guest of Honour** **Speaker**

**Dr. Anjali Thakare** (Principal, Shri Shivaji College of Physical Education, Amravati)  
**Dr. Varsha Deshmukh** (Principal, Dr. Panjabrao Deshmukh Law College, Amravati)  
**Dr. Sanjay Khadase** (Principal, Dr. Panjabrao Deshmukh College of Education, Amravati)  
**Dr. Prakash Dabhadre** (Dean, B.E.E.S.)

**Special invitee – College Students**

**Ka. Strati, Indroo** (B.P.Ed and Yoga)  
**Anasudh Khot** (T.B Student)  
**Shri Arvind Prasad** (B.E.E.S. 3rd Year)



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



## ALUMNI MEETING



## MAHATMA FULEY BIRTH ANNIVERSARY



# MAHAPARINIRVHAN DAY





## CDS VIPIN RAWAT SHRADHANJALI



## GADGE BABA JAYANTI



## CROSS COUNTRY



## SWAMI VIVEKANAND AND JIJAU BIRTH ANNIVERSARY



## VISIT TO OXYGEN PARK



## SAVITRIBAI FULE JAYANTI



## COVID-19 VACCINATION CAMP



# NATIONAL VOTING DAY



Shri Shivaji Education, Society Amravati's

**Shri Shivaji College of Physical Education, Amravati.**

National Voters'  
Day



**VOTE**  
**WRIGHT**  
National Voter's Day  
"Proud to be a voter - Ready to vote"

**Principal**



**Dr. Anjali Thakare**  
Principal  
Shri Shivaji College of  
Physical Education .Amt.

**Guest of Honour**



**Mr. Narendra Fulzele**  
Sub-District Election  
Officer, Amt.

**Student Speaker**

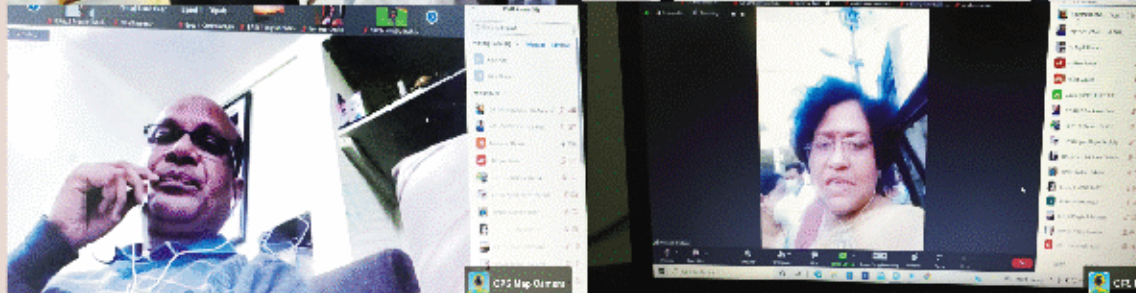


**Shurti Badere**  
B.P.ED II Year



**Abhijeet Powar**  
D.Y.ED

Date 25.01.2022 Time: 05.00 pm



REPUBLIC DAY



MAHATMA GANDHI PUNYATHITI



## DR. PANJABRAO DESHMUKH BIRTH ANNIVERSARY



## SHIV JAYANTI





## INTERCOLLEGIATE CRICKET COMPETITION



## TAEKWONDO COMPETITION



## INTERNATIONAL WOMEN'S DAY



## SUMMER CAMP



VISIT TO COLLEGE OF NAAC ADVISER DR. DEVENDER KAWDAY



## ROTARY POLYATIVE



## VISIT TO P.G.T.D. PHYSICAL EDUCATION AMRAVATI UNIVERSITY



## BALIRAJA ATTAMSANMAN DAUD



## INTRAMURAL COMPETITION



DR. BABASAHEB AMBEDKAR BIRTH ANNIVERSARY





DR. BABASAHEB AMBEDKAR BIRTH ANNIVERSARY



MAHARASHTRA DIN



# CONVOCATION





Shri Shivaji Education Society, Amravati's  
**Shri Shivaji College of Physical Education, Amravati**  
**SPORTS ACHIEVEMENT (Academic year 2021-22)**



**Lifetime Achievement**

Ku. Dhruv Shidhkar B.P.Ed. - II Shiv Chhatrapati Award Cycling	Ku. Yogita Shidhkar B.P.Ed. - I Shiv Chhatrapati Award Cycling	Ku. Sanjali Wankhede B.P.Ed. - I Swimming South Asian Games	Ku. Nisha Bhande B.P.Ed. - II Swimming (Water polo) South Asia championships	Ku. Vidhya Dhanse B.P.Ed. - IV Miss Universe 2021 Miss India Maharashtra State	Ku. Shruti Bajare B.P.Ed. - II Mallikarjuna (Kerala India)	Ku. Aarti Sonawane B.P.Ed. - II Baseball (3rd medal)	Adesh Dongare B.P.Ed. - II Fencing (All India)	Pavan Doifode B.P.Ed. - II Bas-ball (All India)
Ku. Bharati Amdare B.P.Ed. - II Wrestling (All India)	Dipak Mahajan B.P.Ed. - II Fencing (All India)	Ku. Jyoti Kirloskar B.P.Ed. - II Fencing (All India)	Prajwal Tilokar B.P.Ed. - I Judo (All India)	Roshan Jadhav B.P.Ed. - II Taekwon Jo (All India)	Ku. Nisha Yende B.P.Ed. - III Taekwondo (All India)	Amar Kamble B.P.Ed. - II Taekwondo (All India)	Amol Rathod B.P.Ed. - II Taekwondo (All India)	
Abdul Shehzad D.Y.Ed. Taekwondo (All India)	Sameer Khadekar B.P.Ed. - I Archery (All India)	Yuraj Thakur B.P.Ed. - I Swimming (All India)	Akash Dhongekar D.Y.Ed. Fencing (All India)	Sanjay Patel B.P.Ed. - I Athletics / Cross Country	Rupesh Gupta B.P.Ed. - II Kho-Kho (State University)	Rinku Chakraborty B.P.Ed. - II Cricket (State University)	Vikas Kawaliya B.P.Ed. - II Cricket (State University)	
Ku. Vaishnavi Chavan B.P.Ed. - II Band ball (State University)	Vinay Wagh B.P.Ed. - I Handball (State University)	Uttkarsh Kalra B.P.Ed. - II Basket Ball (State University)	Ku. Kalyani Saogunwedhe B.P.Ed. - I Hand ball (State University)	Darshan Rokade B.P.Ed. - II Hand ball (State University)	Ganraj Bhongade D.Y.Ed. Volleyball (State University)	Ku. Prerana Burtkar B.P.Ed. - II Ball Badminton (State University)	Ku. Shweta Sawai D.Y.Ed. Wrestling (State University)	

Venue : Shri Shivaji College of Physical Education, Amravati | Website : shivajibpedamt.org | Email : shivajibpedamt@gmail.com



लोकोमत

राष्ट्रीय मातृमा गंधी व लाल बहादूर शास्त्री जयंती कार्यक्रम जीवनशैली, सामाजिक व त्यांच्या राष्ट्रीय कार्याची मार्ग



अजयरावळी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयात शस्त्रपूजन... श्री. शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयात शस्त्रपूजन... आयोजक, राष्ट्रिय शैक्षणिक परिषद...



श्री. शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयात शस्त्रपूजन

अजयरावळी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयात शस्त्रपूजन... आयोजक, राष्ट्रिय शैक्षणिक परिषद...

Media Speak

अजयरावळी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयात शस्त्रपूजन... आयोजक, राष्ट्रिय शैक्षणिक परिषद...

भारतभर डॉ. ए. पी. जे. अब्दुल कलाम जयंती व वाचन प्रेरणादिन

भारतभर डॉ. ए. पी. जे. अब्दुल कलाम जयंती व वाचन प्रेरणादिन... डॉ. ए. पी. जे. अब्दुल कलाम जयंती व वाचन प्रेरणादिन...

अमरावती मंडल प्रतिदिन अखबार

श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय में टीकाकरण शिविर... आयोजक, राष्ट्रिय शैक्षणिक परिषद... आयोजक, राष्ट्रिय शैक्षणिक परिषद...

शिवाजी बीपीएड की छात्रा को राष्ट्रीय क्रीडा स्पर्धा में मिला स्वर्ण पदक

शिवाजी बीपीएड की छात्रा को राष्ट्रीय क्रीडा स्पर्धा में मिला स्वर्ण पदक... आयोजक, राष्ट्रिय शैक्षणिक परिषद...

अमरावती मंडल प्रतिदिन अखबार

श्री शिवाजी शिक्षण महा. की ऑक्सीजन पार्क को भेंट... आयोजक, राष्ट्रिय शैक्षणिक परिषद...

मंगल प्रहर

शिवाजी महाविद्यालय में मनाया राष्ट्रीय मतदाता दिवस... आयोजक, राष्ट्रिय शैक्षणिक परिषद...

जनमाध्यम प्रतिदिन अखबार

श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयात ७३ वा प्रजासत्ताक दिन संपन्न... आयोजक, राष्ट्रिय शैक्षणिक परिषद...

मंगल प्रहर

श्री शिवाजी महाविद्यालय में तापचान्दा स्पर्धा का आगाज... आयोजक, राष्ट्रिय शैक्षणिक परिषद...

## College Premises





Shri Shivaji Education Society, Amravati's

## **Shri Shivaji College of Physical Education**

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

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

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

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