

# राष्ट्रसंताच्या विचारातील युवक



यश यादवरावजी आखरे  
बी.पी.ई भाग-१

“अग्नी भडकला युद्धाचा, अन् तू आळशि होऊन बसे।  
तरुण असोनी रक्त न उसळे, नौजवान तुज म्हणू कसे?।।  
(तुकड्यास)

ब्र. वं. राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज यांच्या विचारातील युवक हा असा असावा की, युवा या शब्दाला उलटे करून वाचले असता त्याचा अर्थ वायु असा होतो. म्हणजे आजचा युवक हा कोणाच्याही वलयामध्ये जाऊन आपले अस्तीत्व नष्ट न करता, स्वतःच वलय स्वतः निर्माण करून आपल्या अस्तीत्वाचा समाजासाठी उपयोग करणारा असावा.

“सूर्य जैसा नभी उगवला। अंधकाराचा नाश झाला।।  
तैसा तू हृदयी प्रकटला। जीव झाला विश्वव्यापी।। ग्रामगीता।।”

आधुनिक युगातील युवक हा वेगवेगळ्या आव्हानामध्ये गुरफटलेला आहे. त्या आव्हानातून यशस्वीरित्या बाहेर पडण्यासाठी संत-महापुरुषांचे विचार अंगिकारणे अतिशय आवश्यक आहे. अध्यात्मा शिवाय युवक आपला विकास करू शकत नाही. म्हणून वं. राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज आपल्या श्लोकामध्ये असे म्हणतात.

“अध्यात्म और विज्ञान के, संयोग से सब हो सुखी।  
सहयोग समतासे सभी, सृष्टी करे हम स्वर्ग की।।  
लहर की बरखा।। तुकड्यास”

युवकांमध्ये संघटन असण ही आजच्या काळाची गरज आहे. कारण संघटनेनेच व्यक्ती कोणतेही कार्य साध्य करू शकतो. म्हणून तुकडोजी महाराज आपल्या ग्रामगीतेत म्हणतात.

“हत्तीस आवरी गवती दोर। मुंग्याही सर्पासी करतील जर्जर।।  
व्याहय सिंहासी फाडती हुशार। रानकुत्रे संघटोनी।।ग्रामगीता।।

संघटनेमध्ये इतकी शक्ती आहे की, हत्तीला सुद्धा गवताच्या दोराने आवरू शकतो. मुंग्यांच्या संघटेने विषारी सापाचा सुद्धा खात्मा करू शकतात. आणि हिंसक सिंहाला सुद्धा रानकुत्रे संघटनेच्या माध्यमातून मारू शकतात. इतकी मोठी शक्ती संघटनेमध्ये आहे. संघटनेच्या दृष्टीकोनातून कार्य करणारा युवक हा आज जगाला आवश्यक आहे. म्हणून राष्ट्रसंत श्री तुकडोजी महाराज आपल्या कवणामध्ये म्हणतात की,

“स्वराज्य लाभल हे, सुराज्य हाती घेणा।  
सेवा कर सेवकारे, उभारोनी पाहे।।

बोल काही अपुल्या मनाला,  
देश धर्म नष्ट का झाला।।तुकड्यादास।।

“ युवक हा समाजाचा पायाभूत घटक आहे. त्याच्या वर योग्य संस्कार झाले पाहिजे. यासाठी महापुरुषांचे, साधुसंतांचे विचार युवकाने आत्मसात केले पाहिजे.

“या कोवळ्या कळ्या माजी। लपले ज्ञानेश्वर, रविंद्र शिवाजी।।  
विकसता प्रगटतील समाजी। शेकडो महापुरुष।। ग्रामगीता।।”

जर लहानपणापासून मुलांवर योग्य संस्कार टाकले गेले. तर, त्यांच्या मध्ये उद्याचे भावी नागरीक बनून देशाची योग्य धुरा सांभाळू शकतो. म्हणून मनो ऋषी आपल्या ग्रंथात म्हणतात.

“अभिवादन शिलस्थ नित्यावृद्धो पसे विना।

चत्वारी यहय वर्धते आर्यु, विद्या, यशोबलम्।।  
मनोस्मृती।।”

युवकाने आपल्या जीवनामध्ये आदराने वडीलधाऱ्या व्यक्तीस आदरतेच्या दृष्टीने अभिवादन केल्यास त्याच्या चार गोष्टीमध्ये वाढ होते व त्या म्हणजे ‘आयुष्य’, ‘ज्ञान’, ‘यश’, ‘बल’,  
“आजचे सान सान बालक। उद्या तरुण कार्यकर्ते होतील।  
गावाचा पांग फेडतील। उत्तमोत्तम गुणांनी।।ग्रामगीता।।”

\*\*\*



## शिक्षणातील परात्मभाव



राजा बिहारी बिसंदरे  
बी.पी.एड. भाग-१

सध्या शिक्षणाचा अर्थ फॉर्मल शिक्षण असा घेतला जातो. हे चुक आहे. पण रुढार्थ लक्षात घेऊन फॉर्मल विषयी शिक्षणाचे विचार मांडले जातात. शिक्षणपद्धती व शिक्षण म्हटल्यावर ते सारे फॉर्मल शिक्षणाबद्दल आहे हे (या लिखाणात गृहीत धरावे.)

सध्याची शिक्षणपद्धती परात्मभाव जोपासणारी आहे. परात्मभाव म्हणजे स्वतःच्या अंतरंगापासून तुटणे स्वतःच्या भावविशवाला दुरावणे एकात्म नसणे, सध्याचे शिक्षण केवळ व्यक्तीला तिच्या आत्मापासून नव्हे तर नैसर्गिक भावविश्वापासून सांस्कृतिक, भौगोलिक, आर्थिक जडणघडणीने बनलेल्या वैयक्तिक अंतर्गत मनोविश्वापासून दुर नेणारे आहे. उदा. बाळसंगोपन केंद्र, बालवाड्या प्राथमिक वर्ग, इत्यादी बालवयात पालक पालयामध्ये होणारी ही ताटातुट गैर आहे. अघोरी आहे. बालवयातील असली उंदीर स्पर्धा ( ) घातक आहे. आपण ही विकृती सोडायला हवी.

दुसरे उदाहरण परकीय भाषेतून दिल्या जाणाऱ्या शिक्षणाचे, मातृभाषा मातेच्या स्तनपानाइतकी महत्त्वाची आहे. पुष्कळ पालक तांत्रिक अडचणीमुळे किंवा इतर गैरसोयीपोटी परकीय भाषेचे माध्यम स्विकारतात. याला आणखीही एक कारण आहे. पहिल्या वर्गापासून व्यवहारात अत्यंत महत्त्वाच्या व प्रगत ज्ञानआकलनाच्या उपयुक्त अश्या इंग्रजीचे ज्ञान कुठेच मिळत नाही.

तिसरे उदाहरण म्हणजे पाश्चात्य शिक्षण पद्धतीची भ्रष्ट नककल शाळा-कॉलेजातून प्राश्नात संस्कृतीची भ्रष्ट नककल करण्यात मोठेपणा मानला जातो. ज्ञानेश्वर, रामदास, तुकाराम, चैतन्य, शंकराचार्य, बुद्ध, फुले, आंबेडकर यांच्याऐवजी मायकेल जॅक्शन सामर्था फॉक्सची चर्चा आढळते. परात्मभावाचे चौथे उदा. म्हणजे सर्व विद्यार्थ्यांना त्यांच्या नैसर्गिक आवडीचा विचार न करता एकाच पठडीत कोबण्याचा अड्डाहास. यामुळे शिक्षणाबद्दल विद्यार्थ्यांच्या मनात तिटकारा उत्पन्न होऊ शकतो. परात्मभावामुळे शिक्षण बोर कंटाळवाणे आणि नुकसानकारक बनते. बुद्धी व भावनेवरचे असह्य ओझे बनते. विद्यार्थी शाळा सोडण्याचे हे एक महत्त्वाचे कारण आहे. पाचवे उदाहरण खोटे आदर्श मुलांच्या मनावर ठसवण्याचा प्रयत्न करण्याचे. जे हृदयातून स्फुरत नाही ते विद्यार्थ्यांच्या मेंदुत रुजवण्याचा ढोंगी अड्डाहास शिक्षणक्षेत्राबद्दल उबग निर्माण करणारा ठरतो. मुले निरागस असतात त्यांच्या मनावर अवाजवी व भंपक आदर्श लादणे वाईट.

\*\*\*

## मृत्युंजय योद्धा छत्रपती संभाजी राजे कथा व व्यथा



श्री. शंकरराव राऊत  
(वरिष्ठ लिपीक)

मध्ययुगीन भारताचा इतिहास म्हणजे मराठ्यांच्या उत्तुंग कर्तृत्वाचा अविष्कार आहे. मराठा ही संकल्पना जातीय अर्थाने न घेता तिला व्यापक स्वरूप प्राप्त करून देण्याचे काम छत्रपती शिवाजी महाराजांनी केले. सगळ्या जातिधर्मांना एक करून सर्वसमावेशक धर्मनिरपेक्ष स्वराज्य उभे केले. आई जिजाऊ आणि वडील शहाजीराजे यांच्या विचाराचा तो विजय होता. ह्या विजयाला कळस चढवण्याचे काम शिवपुत्र संभाजीराजांनी केले. आजोबा व वडीलांनी दिलेला पराक्रमाचा वारसा शंभुराजाने स्वाभिमानाने जपला. प्रचंड शूर, धैर्यवान, संयमी व चारित्र्यसंपन्न असणारा हा राजा मराठ्यांच्या इतिहासाला कोहिनूरच होता यात शंका नाही.

१४ मे १६५७ मध्ये पुरंदरच्या बालेकिल्ल्यात छत्रपती शिवराय व सर्ईराणीबाईसाहेबांच्या पोटी युगधुरंधर छ. संभाजी राजांचा जन्म झाला. ३२ वर्षांच्या धगधगत्या आयुष्याची अखिल जगावर संभाजीराजांनी कार्यकर्तृत्वाने छाप पाडली. भारताच्या इतिहासात नव्हे तर जगाच्या इतिहासात सिंकदर सिझर, नेपालियन सारख्या योद्धांचीही दखल घेतली गेली नाही. मात्र गिनीज बुक ऑस वर्ल्ड रेकॉर्डमध्ये फक्त संभाजी राजांची अत्यंत आदराने दखल घेतल्या गेली पुढीलप्रमाणे :-

Only worrier in theginies Book world Record  
Chatrapati Sambhaji Maharaj  
Chatrapati Sambhaji Maharaj has Faught  
140 war  
within 9 year Lost none never taken back  
from  
the war Never made any kind of settelment  
during war.

व दुसरी नोंद त्यांनी बनविलेल्या ०१ महिन्यात बुलेटप्रुफ जॅकेटची आहे. भारतातील पहिले बुलेटप्रुफ जॅकेट आहे ती नोंद.

First Indian Bullet Proof Jacket within  
one month. Expended Maratha Empire from  
Keral to Uttar Pradesh and Bhihar.

शंभुराजे अडीच वर्षांचे असतांना, बाळंतव्याधीने त्रस्त

असणाच्या सईबाई ५ सप्टेंबर १६५९ रोजी राजगडावर जग सोडून गेल्या. शंभुबाळ मातृसुखातुन पोरखा झाला. परंतु जिजाऊंनी ती उणीव शंभुला भासू दिली नाही. जिजाऊंनी कापूर ओहोळ गावच्या गाडे पाटील घराण्यातील धाराऊ नावाच्या स्त्रिला बोलावून घेतले. अन् ही धाराऊ संभाजीराजांसाठी दुधआई झाली. मल्लखांब, धनुविद्येचे धडे, घोडेस्वारी, उंटाची स्वारी आदि मैदानी प्रशिक्षणास माँ साहेबांच्या देखरेखीत सुरुवात झाली. छ. संभाजी संगीत शास्त्र, पुराण, काव्यालंकारामध्ये पारंगत झाले. वयाच्या ९ व्या वर्षापर्यंत मराठी भाषेसोबत उर्दू, इंग्रजी, हिंदी, पारसी, पाली, संस्कृत इ. भाषा आत्मसात केल्या. वयाच्या आठव्या वर्षापासूनच शिवरायांनी आपल्या ह्या पुत्राला राजकारणाचे धडे दिले.

१२ मे १६६६ ! वय वर्ष ९ ! औरंगजेबाच्या पन्नासाव्या सालगिर हास मिर्झाराजे जयसिंगासोबत झालेल्या तहानुसार छ. शिवराय व बाळ शंभुराजे औरंगजेबाच्या दरबारात हजर झाले. औरंगजेबाने खोचकपणे शंभुबाळाला विचारले.

**“क्यो फर्जद संभु, तुम्हे नही आया बुखार!”**

औरंगजेबाच्या नजरेला नजर भिडून शंभुराजे उत्तरले, नाही आम्हास बुखार येत नाही. आमच्यामुळे इतरास बुखार येतो । तहात ठरलेल्या अटीनुसार जी मन्सब शिवरायांनी आपल्या ऐवजी संभाजीराजांच्या नावाने स्विकारली आणि बालवयातच संभाजीराजांचा राजकारणात प्रवेश झाला. आग्राच्या नजरकैदेतुन शिवराय शिताफीने निघुन गेल्यावर शंभुराजाला मागे वाराणशीस ठेवून संभाजीच्या मृत्यूची बातमी पसरविण्यात आली. जिवंतपणी राजपुत्राला मरणाचा अनुभव देणारी भारतीय इतिहासातील ही कदाचित पहिलीच घटना आहे. संभाजीराजांना राज्यकारभाराचा अनुभव यावा म्हणून वयाच्या चौदाव्या वर्षापासूनच त्यांना १६७१ मध्ये स्वतंत्र लेखनिक महादजी यमाजी जोडून दिला. व २६ जानेवारी १६७१ पासून संभाजीराजे स्वतंत्रपणे कारभार पाहू लागले. रयतेच्या भाजीच्या देठाला सुद्धा धक्का लावू नका हा शिवमंत्र संभाजीनी अखेरपर्यंत पाळला. १६८५ ते १६८७ ह्या दुष्काळाच्या काळात रयतेला दिलासा देण्याचे काम संभाजीने केले. कारवार, राजापूर, पोर्टो, नोव्हो, कोमिनेर व कुडालुर ह्या इंग्रजांच्या पाच वखारी स्वराज्यात होत्या. संभाजींनी जकातीच्या कर कमी करून, शिवरायांनी लादलेल्या करात दुप्पटीने वाढ करून गुलामाच्या खरेदी विक्रीची पद्धतच लिलावत काढली. फोंड्याजवळ मर्दनगड नावाचा किल्ला बांधला मृत्युच्या तटबंदीला शेकडो वेळा धडका मारणारे संभाजीराजे अखेरपर्यंत तत्त्वनिष्ठ आणि स्वराज्यनिष्ठ म्हणूनच जगले. कर्तबगारी, शौर्य, संयम, चारित्र्य आणि धाडस या सर्व निकषांवर पडताळून पाहिलेल्यास संभाजीराजा

हा जगातला सर्वोत्तम पुत्र ठरतो. धर्म ही अफूची गोळी आहे असे म्हणणारे विचारवंत शेकडो आहेत. परंतु पराक्रमाला व बुद्धीमत्तेला धर्मच नसतो हे सिद्ध करून दाखवण्याचे काम संभाजीराजांनी केलं. चिंचवडकर देवस्थानाचा प्रकरणात जी पावले शिवरायांनी उचलली तशीच पावले चाफळ देवस्थानाच्या वादात संभाजीराजांनी उचलली. संभाजीराजे हे अब्राम्हणी शाक्त पंथाचे उपासक होते. अष्टप्रधान मंडळाच्या व्यतीरिक्त छंदोगामात्य ह्या एका नवीन पदाची निर्मिती करून कवीकलश यांची नियुक्ती केली. शत्रुने उद्धवस्त केलेल्या स्वराज्यातील मुलखाचे नुकसान भरून निघावे म्हणून संभाजीराजांनी बऱ्हाणपुर, जालना, धरणगाव बिदर, म्हैसूर या परमुलखात छापे घालत खजिना समृद्ध ठेवला. प्रचंड धामधुमीत सुद्धा संभाजीराजांनी डिचोली व कुडाळ येथे दारुगोळ्याचे कारखाने सुरु केले. वयाच्या चौदाव्या वर्षी त्यांनी साहित्याची निर्मिती केली. १) बुधभुषण २) नायिकाभेद ३) नखशिखः ४) सातसतक सारखे ग्रंथ लिहून आपल्या बुद्धीमत्तेचा परिचय करून दिला. व देहू ते पंढरपूर या पालखी परंपरेची सुरुवात केली. आलमगीर औरंगजेबाला ९ वर्ष बिना पगडीच ठेवणारे मराठा आरमाराचा दरारा निर्माण करणारे, डोंगर पोखरून जलनियोजनाचा यशस्वी प्रयोग करणारे त्याच समयी तेच ।

एकीकडे धर्मव्यवस्था स्त्रीयांना समान अधिकार देण्याचे नाकारत असतांना राज्यकारभारामध्ये येसुबाईंना सहभागी करून घेतले.. खरंतर शहाजीराजेच्या आई उमाबाई, माँसाहेब जिजाबाई, सईबाई यांचाच समर्थ वारसा पुढे येसुबाईंनी चालवला. तब्बल २७ दिवस चढाई करत संभाजीराजांनी जंजिरा लढविला. व सिद्धीचे पार कंबरडेच मोडले. परंतु कोंडाजी फर्जदारसारखा विराची आहुती पडली. जंजिरा मराठ्यांच्या ताब्यात जावू शकतो ती बातमी औरंगजेबाला कळली. औरंगजेब उभ्या जागी शहारला. फक्त सह्याद्री पाठीशी आहे तरी मराठे आपल्याला भारी पडतात जर समुद्र यांच्या ताब्यात गेला तर हे दिल्ली देखील हादरवून सोडतील या भितीने औरंगजेबाने सिद्धीला मदत करून तेव्हा संभाजीचा नाईलाज झाला. तसेच नाशिक जिल्ह्यातील दिंडोरी तालुक्यात असणारा रामशेज किल्ला शंभुराजांच्या नेतृत्वात मुठभर मावळ्यांनी कुठल्याही रसदीशिवाय ७ वर्ष झुंजवला. खरंतर शिवाजीराजांच्या शिवनितीचाच हा विजय होता.

स्वराज्यद्रोह करणाऱ्या अण्णाजी दत्तो, राहुजी सोमनाथ सोमाजी दत्तो आणि बाळाजी आवजी ह्या चारही अधिकाऱ्यांना इ.स. १६८१ मध्ये संभाजीराजांनी हत्तीच्या पायी दिले. एकंदरीत दृष्ट व भष्ट माणसांची संभाजीराजे यांनी गय केली नाही.

स्त्री ही मातृसत्ताक पद्धतीचे दैवत आहे. हे स्पष्ट करणाऱ्या ह्या राजाने हिंदी श्रृंगार साहित्याची भूमिकाच बदलवून टाकली. परंतु त्याच शंभुराजाच्या चरित्रात खोट्या पुराव्यांच्या आधारावर मोहित्यांची मंजुळा, थोरांताची कमळा, अण्णाजींची हंसा, गोदावरी, तुळसा, अशी स्त्री पात्रे घुसवण्यात येवून चरित्र हनन करण्याचा प्रयत्न झाला. एवढेच नाही तर औरंगजेब कन्या झेबुन्सिा तिचेशी संभाजीराज्यांचा समंध जोडून शत्रुंनी त्यांना पुन्हा बदनाम करायचा प्रयत्न केला. कृष्णाजी अनंत सभासद, मल्हार रामराव चिटणीस, रामगणेश गडकरी, भालजी पेंढारकर, वसंत कानेटकर यांनी शंभचरित्रावर लिखाण केले. नाटके - चित्रपट काढलेत आणि त्यातुन उभा केलेला संभाजीराजा रंगेल दाखविला. परंतु खरा संभाजीराजा समाजासमोर आणण्याचे काम अगदी क्वचित लोकांनी केले. छत्रपती संभाजी राज्यांचा इतिहास हा शौर्याने त्यागाने अन कर्तृत्वाने भरलेला आहे. ह्या तेजस्वी इतिहासाला काळा डाग लावून बरबरटण्याचे काम अनेकांनी केले. संभाजीनंतर सर्वात जास्त बदनाम जर कोण झाले असेल तर ते म्हणणे कवी कलश... ३ फेब्रुवारी १६८९ ला मुर्कुरबखानाने संगमेश्वर येथे संभाजीला कैद केले. शंभुराजांच्या एकनिष्ठ सेवक रायप्पा महार याने शंभुराजांना सोडविण्याचा प्रयत्न केला. परंतु मारल्या गेला. १६८९ ला तुळापूर कोरेगाव येथे संभाजीराजे व कवीकलशावर २४ दिवस अत्याचार झाले. शेवटी ११ मार्च १६८९ रोजी संभाजी महाराजांचे मस्तक छोटण्यास आले. आज रोजी औरंगजेबाला सगळेच विसरलेत जगावे कसे हे शिकवणाऱ्या शिवरायांचे आणि मरावे कसे हे दाखविणाऱ्या शंभुराजाचे नाव घेतल्यावर आजही आमच्या अंगावर काटा येतो. आयुष्यभर झुंजुनदेखील मृत्युनंतरही संभाजीराजा झुंजच देतोय एवढे मात्र खरे.

आजच्या पिढीने संभाजीराजांचे खरे चरित्र समाजासमोर मांडून त्याचा प्रचार व प्रसार करावा. त्यांच्या चरित्रावर जो बदनामीचा डाग लागला तो डाग पुसून काढण्याचा सातत्याने प्रयत्न करावा ही विनंती करतो. मृत्युजय वीर योद्धा छत्रपती संभाजीराजे निश्चितच आजच्या पिढीचा आदर्श ठरतील अशी मला खात्री आहे. महाराजांना माझा मानाचा मुजरा

**शुद्धबिजापोटी। फळे रसाळ गोमटी।।**

**धन्यवाद !**

**श्री. शंकरराव राऊत**  
(वरिष्ठ लिपीक)

\*\*\*

## विदर्भातील तिन महानुभाव डॉ. पंजाबराव देशमुख, राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज आणि कर्म योगी गाडगे महाराज



**डॉ. सद्गुण ठोसर**  
**सहा. प्राध्यापक**

विदर्भ म्हटला तर ही संताची भुमी आहे. ऋषी, मुनीची व थोर पुरुषांची भुमी आहे. विदर्भाचा इतिहास पाहता झाला तर भगवान रामापासुन तर द्वापार युगातील भगवान श्री कृष्णापर्यंत संताची सांगड घालत असतांना शेगावचे गजानन महाराज, शिर्डीचे साईबाबा ताजुर्दीन बाबा, आणि राष्ट्रसंताचे गुरु सामर्थ आडकोजी महाराज या सर्व संतांनी विदर्भामध्येच जन्म घेतला आहे.

**ती धन्य भु विदर्भ। येथे पडतो संताचा सडा।।**

१९ व्या शतकाचा विचार केल्यास डॉ. पंजाबराव देशमुख, राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज, कर्मयोगी गाडगे बाबा यासारखे थोर संत ज्या ज्या संताची किर्ती विदर्भातच नव्हे तर पूर्ण विश्वामध्ये फैलली आहे. अश्या या तिन्ही महामानवास प्रथम मी वंदन करतो.

संत हे वेष भुषवेवर ठरत नाही संत ही वृत्ती आहे. ज्यांनी समाजा करीता, देशा करिता काही केलेत ते खऱ्या अर्थाने संत आहेत.

डॉ. भाऊसाहेब पंजाबराव देशमुख खऱ्या अर्थाने संत आहे.

आपण जगला ते नव्हे नवल। जन उद्धारती तया संत ।।

अश्या या तिनही महामानवाच्या साधनाची सुरुवात ख अक्षरापासुन झालेली दिसते. असे म्हटल्यास फारसे वावगे ठरणार नाही. डॉ. भाऊसाहेबांचा खडू ज्याप्रमाणे भगवान श्री कृष्णानी आपल्या बासरीच्या नांदांनी जगला थक्क करुन टाकले. त्याच प्रमाणे भगवान व राष्ट्रसंतानी आपल्या खंजरीच्या नांदांनी सर्व विश्वाला दिशा देण्याचे काम व राष्ट्रसंतांनी केले आणि कर्मयोगी गाडगे बाबांनी स्वच्छतेचे महत्त्व स्वतःहाच्या कृतीतून खराट्याच्या माध्यमातून गावचे गाव झाडून, स्वच्छ करुन टाकले आणि त्यांच्या नावानी स्वच्छता अभियान राबत आहे ही फार मोठी आपल्यासाठी आनंदाची बाब आहे.

ज्याप्रमाणे भागीरथानी गंगा आणली त्याचप्रमाणे विदर्भामध्येच नव्हे तर संपूर्ण महाराष्ट्रामध्ये डॉ. भाऊसाहेबांनी शिक्षणाची जणू गंगा श्री शिवाजी शिक्षण संस्थेच्या माध्यमातून आणली.

डॉ. भाऊ साहेबांनी आपल्या देशातील जनता, तरुण

वर्ग अशिक्षित आहे. अशिक्षित असल्यामुळे त्यांना कोणीही फसवतात त्यामुळे तळागाळातील विद्यार्थी सुशिक्षित व्हावा, या करीता त्यांनी श्री शिवाजी शिक्षण संस्थेची स्थापना १९३५ ला करून गरीबतला गरीब विद्यार्थी शिक्षित व्हावा बलशाली व्हावा, शेतकऱ्याच्या मुलास शिक्षण मिळावे हा त्यांचा प्रमुख उद्देश होता, शाळा कॉलेज सोबतच त्यांनी छात्रालयाची सुद्धा निर्मिती केली.

डॉ. भाऊसाहेब भारताचे कृषीमंत्री असतांना त्यांनी भारत कृषक समाजाची स्थापना १९५५ मध्ये केली व भारताच्या शेतकऱ्याला शेती विषयी नविन नविन ज्ञान मिळावे या करिता त्यांनी १९५९ मध्ये दिल्ली येथे कृषी प्रदर्शनी भरवली. 'शेतकरी हा संघटीक झाला पाहिजे'. आणि त्याला त्याच्या हक्काकरिता झगडता आले पाहिजे व भारत हा सुजलम् सुफलाम् देश झाला पाहिजे हा त्यांचा विचार होता.

आज आम्ही पाहतो आहे श्री शिवाजी शिक्षण संस्थेचा मोठा वटवृक्ष झालेला आहे. भाऊसाहेबांनी १९२४ मध्ये श्री शिवाजी व्यायाम शाळेची स्थापना केली होती यावरून त्यांचे व्यायाम विषयक प्रेम लक्षात येते भाऊ साहेबांची व्यायाम विषयक गोडी पाहून ज्या ठिकाणी भाऊसाहेबांनी व्यायाम शाळेची स्थापना केली त्याच ठिकाणी श्री शिवाजी शिक्षण संस्थेच्या पदाधिकाऱ्यांनी श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयाची स्थापना केली. आज याचा फार मोठा वटवृक्ष झालेला आम्ही पाहतो आहे. मला अभिमानाची गोष्ट सांगावयासी वाटते या संस्थेमध्ये मी बी.पी.एड. होऊन पुढे एम.पी.एड., एन.आय.एस., पी.एचडी. व डी. वाय. एड. होऊन याच शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयामध्ये प्राध्यापकाचे काम करित आहे. या शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयामध्ये चांगल्या प्रकारे खेळाडू निर्माण होत आहे. 'भाऊ साहेबांनी स्थापन केलेल्या शिक्षण संस्थेमध्ये शिक्षण क्षेत्र तर आहेच या शिवाय वैद्यकीय क्षेत्र, विधि क्षेत्र, कृषी क्षेत्र सर्वच विषयाच्या समग्र ज्ञानाचे महाविद्यालय या शिवाजी शिक्षण संस्थेमध्ये आहे. भाऊ साहेबांची किर्ती फार मोठी आहे. जो पर्यंत चंद्र, सूर्य आहे तो पर्यंत ती अमर आहे. भाऊसाहेब १९५२ ते १९६२ पर्यंत कृषी मंत्री होते. या कालखंडामध्ये भाऊसाहेबांनी शेतकरी हा असंघटित आहे. तो संघटित झाला पाहिजे या करिता भाऊसाहेब नेहमी कृषी प्रदर्शने भरवित होते.

आणि लंडन तकतो उडा दिया था । शिवरायाका घोडा ।। त्याची किर्ती सर्व विश्वामध्ये व्यापली आहे भाऊसाहेब खऱ्या अर्थाने संतच होते अश्या या थोर संतास मी वंदन करतो.

**परित्राणाय साधुनां विनाशाय च दृष्टृताम्  
धर्मसंस्थापनार्थां संमभवामि युगे युगे**

या भगवत गिते मधील चौथ्या अध्ययातील श्लोकाप्रमाणे या विश्वामध्ये जे जे अवतार झालेत ते सर्व दृष्ट प्रवृत्तीचा नाश करण्याकरिता झालेले आहेत. असे वरील श्लोकावरून वाटते. राम आलेत रावणाचा गर्व जिरवण्याकरिता, भगवान श्रीकृष्ण आलेत

पांडवाला न्याय मिळवून देण्याकरिता.

परंतु वं. राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज हे एकोणीसाव्या शतकात का आले असतील याच जर आम्ही चिंतन केल तर असे वाटते की आपला भारत देश गुलामगिरीच्या शृंखलात अटलेला होता. या देशामध्ये अस्पृश्यतेच भ्याड होते, मूठभर लोक जमिनदार, श्रीमंत आणि पुष्कळ असे लोक गरीब होते. परंतु वं. राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराजांनी या सर्व गोष्टीवर विजय मिळविण्याचे काम केले.

ते म्हणतात-

**हे लाख शालो की उमर । इस दशा से मैं चला ।  
चाहे तनु बदले मगर उद्देश से मैं ना ढला ।।**

उद्देश कोणता ? तर धर्मस्थापनेचा वरील श्लोकाचा आश्रय घेता. राम आणि कृष्ण यांनी सुद्धा अवतार धर्मस्थापनेकरिता घेतला. तसेच राष्ट्रसंतांनी सुद्धा अवतार धर्मस्थापनेकरिताच घेतला. त्यांनी तरुणाच्या मनात, प्रजेच्या मनात आपल्याला स्वातंत्र्य घेणे किती गरजेचे आहे हे बिंबवण्याचे काम केलेत.

**गुलामिसे नही बनता धर्मकाशास्त्रोत पालन  
पहिले तो देश आपणालो, फिर करो देश का जपना  
राष्ट्रसंत जीवन गीता अमृत (डॉ. ठोसर)  
पथर सारे बाम्ब बनेंगे, भक्त बनेंगी सेना**

अशा अनेक भजनांनी तरुणांच्या मनात क्रांतीची ज्योत पेटविण्याचे कार्य जर कोणी केले असेल तर वं. राष्ट्रसंतांनी केले. महाराजांच्या शब्दाकरिता लोक मरायला तयार होते. त्यांना देवबाबा म्हणूनच संबोधत होते.

वास्तवता चिमूर आणि आष्टी २०० मैलाचे अंतर वं. राष्ट्रसंतांमुळे सर्व भारत स्वातंत्र्याकरिता अगदी पेटून उठला. लोक शहीद झालेत. त्यावेळेला अनेक संघटना कार्यरत होत्या. सुभाषबाबू म्हणत होते.

**तुम हमें खून दो, हम तुम्हे आझादी देंगे.  
महात्मा गांधी म्हणत होते .....चले जाओ...**

परंतु वं. राष्ट्रसंतांचे स्वातंत्र्याकरिता असलेले योगदान फार मोठे होते. या स्वातंत्र्याकरिता राष्ट्रसंतांना कारावास भोगावा लागला.

चंद्रपूर चार्तुमासामध्ये २०० विद्यार्थ्यांचा वर्ग चालू असतांना वं. राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराजांनी अचानक उद्या मला पकडण्याकरिता येणार आहे ठरल्या प्रमाणे दुसऱ्या दिवशी शर्मा दरोगा व सात पोलीस व्हॅनसहीत पकडण्याकरिता आलेत. त्यावेळी माझे पिताश्री डॉ. ठोसर वर्गाचे संयोजक गेटवरच होते. त्यांनी सांगितले, "महाराज प्रार्थना कर रहे है ।" त्यांना असे वाटले प्रार्थना करत असतांना कोणालाही पकडता येत नाही. परंतु महाराज उद्गारले उनको आने दो । त्यांना नागपूरच्या कारागृहात डांबले गेले. आणि जनतेचा आक्रोश पाहून जनता कारागृहाच्या भिंती चढू

लागले. आणि म्हणू लागली आमच्या गुरुदेवाला सोडा. इंग्रज सरकारने त्यांना लगेच रायपूर कारागृहात डांबले आणि तिथेही जनतेचा आक्रोश पाहून इंग्रज सरकार नी वं. राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराजांना बिनशर्त सोडून दिले.

साने गुरुजी अस्पृश्यता निवारण्याचे काम करण्याकरिता त्यांनी आपल्या कार्यकर्त्यांची सभा घेतली. आणि पंढरपूरचे मंदिर खुले करायचे आहे. परंतु तिथल्या आबा पाटलांनी त्यांची सभा उढळून लावली. साने गुरुजींचे कार्यकर्ते पळून गेले. आणि साने गुरुजींनी निर्धार केला जो पर्यंत पंढरपूरचे मंदिर खुले होणार नाही तोपर्यंत मी अन्न ग्रहण करणार नाही व पंढरपूरच्या पायथ्याशी उपोषणाला बसेल. साने गुरुजींचे कार्यकर्ते गुरुजींना म्हणाले आपली तब्येत दिवसेंदिवस खालावत चाललेली आहे. आपण उपवास सोडून द्यावा. परंतु साने गुरुजी मानत नव्हते. त्यामुळे साने गुरुजींच्या कार्यकर्त्यांनी महात्मा गांधीना तार केली आणि सांगितले गुरुजींची तब्येत दिन प्रतिदिन बिघडती जा रही है। आप उनको कह दो की उपवास छोड़ दो। महात्मा गांधीनी गुरुजींना तार केली आणि सांगितले, "भगवान को जो मंजूर होगा" वही होगा, आप उपवास छोड़ दो।" वं राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराजांना ही गोष्ट जेव्हा माहित झाली त्यावेळी त्यांचे निजी सेवक मारोतराव कर्डीकर त्यांच्या जवळ व राष्ट्रसंतांनी एक पत्र दिले. त्यात लिहिले होते मी पण हे काम करीत आहे आणि मी आपल्या भेटीला येत आहे. आणि तेथे भजनाचा कार्यक्रम होतो. अनेक राष्ट्रीय भजने गायली जातात.

**दूर गये हरिजनो को अपने गले लगाओ. पास बिठाओ कोण म्हणतो देव वाटतो हरिजनांच्या स्पर्शाने का पैदा केले मग तथा सांगा हो मजला कोणी**

असे अनेक भजने म्हटल्या नंतर तिथला पंड्या बोलू लागला. महाराज पंढरपूरचे मंदिर खुले होईल. दुसऱ्या दिवशी बापूजी आणे, जवाहरलाल दर्डा, साने गुरुजी, गुरुदेव सेवा मंडळाचे कार्यकर्ते, डॉ. रामरावजी ठोसर हे जातात आणि राष्ट्रसंत म्हणतात, **बा. पांडुरंग तू आता हर्षिला असशील तव लेकाराशी पाहून। तुझ्या कृपेने लाभू दे समता आणि चारीत्र्यता।।**

असा प्रकारे मंदिर खुले करण्याचे काम साने गुरुजी व राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराजांनी केले.

संत विनोबा भावे नी राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराजांना पत्र लिहिले. त्या पत्रामध्ये म्हटले, "मी भूदानाचे काम हाती घेतले आहे. आपल्यावर लोकांची श्रद्धा आहे. या भूदानाच्या कार्याकरिता मला आपण काही दिवस द्यावे. व राष्ट्रसंतांनी भूदाना करिता ११ दिवस दिलेत त्या ११ दिवसामध्ये ११ हजार एकर जमीन मिळवून दिली. त्या प्रित्यर्थ राष्ट्रसंतांचा सत्कार पं. नेहरु च्या अध्यक्षतेखाली यवतमाळला करण्यात आला होता.

भारत-चीनच्या युद्धाच्या वेळेस धावून जाणारा संत म्हणजे वं. राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज ते म्हणतात,

**आओ चीनीओ मैदान में, देखो हिंद हा हात**

**तैयार हुआ है हिंद तुम्हारे साथ**

विश्वशांती परिषदेमध्ये ज्यांना अठरा राष्ट्रांच्या सल्लागारचा मान मिळाला अशा वं. राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराजांना त्रिवार वंदन करतो.

**मानवतेच्या महापुजाच्या तुजला कोटी प्रणाम। तीळ तीळ झटला आमुच्यासाठी राखुनी मन निष्काम।। या देशाच्या धर्मापंथा दिघले प्रेम महान। सदगुण निर्गुन गाथा वदण्या दे आम्हां वरदान।।**

गोपाला गोपाला देवकी नंदन गोपाला या नावाचा उच्चार जेव्हा कानी पडतो तेव्हा गाडगे बाबाचे नाव त्यांचे चित्र त्यांची काम करण्याची शैली, त्यांनी केलेले समाजा करिता प्रबोधन याचे स्मरण झाल्याशिवाय राहत नाही.

कर्मयोगी गाडगे बाबा एक अशिक्षित माणूस परंतु त्यांचे तत्वज्ञान फार मोठे आहे. शिक्षितालाही, विद्वानानाही व श्रीमंतालाही लाजून ठेवणारे आहे. म्हणूनच ते म्हणत होते. एक वेळ उपवासी राहले तरी चालेल पण पोराला शाळेत घाला, पोराला शिक्षित करा प्रत्येक माणसांना अन्न, वस्त्र, निवारा हा मिळाला पाहिजे. त्यांनी गरीबा करिता अनेक ठिकाणी धर्मशाळा बांधल्यात. ज्यामुळे गरीबातल्या गरीब माणूस त्या धर्मशाळेमध्ये आश्रय घेवू शकतो. गाडगेबाबा अशिक्षित असून सुद्धा त्यांनी अंधश्रद्धा निवारण्याचे फार मोठे काम केले. ते त्यांच्या किर्तनात म्हणत देव किती आहे लोक म्हणत होते एक, मग तुम्ही, मसोबाला मानता की नाही, देवीला मानता की नाही, अश्या प्रकारे सोप्यात सोपे उदाहरण देवून अंधश्रद्धा दुर करण्याचे का ते करीत होते. त्यामुळेच ज्या विद्यापीठातून विद्यार्थी शिक्षित होतात त्याच विद्यापीठात संतांची नावे द्यावी. अमरावती विद्यापीठास संत गाडगे बाबा विद्यापीठ तर नागपूर विद्यापीठात राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज विद्यापीठ ते आपल्या सर्वांसाठी अभिमानाची गोष्ट आहे. कर्मयोगी गाडगेबाबांनी स्वच्छतेचे महत्त्व स्वतःच्या कृतीतून घडविले. अंधश्रद्धा रुढी परंपरेचा लोभ करण्याचे कार्य केले आणि चमत्काराला बळी पडू नका असे सांगितले अशा या तिन्ही महामानवास विनम्र अभिवादन करतो.

स्वच्छतेचे महत्त्व ज्यांनी स्वताच्या कृतीतून दाखविले खराट्याच्या माध्यमातून गावची गाव स्वच्छ करून स्वच्छतेच महत्त्व जगाला पटविले. अशा कर्मयोगी गाडगे बाबास अभिवादन करतो.

स्वच्छते बरोबरच माणूस शिक्षित झाला पाहिजे. मुलांना शिकविण्याचा त्यांनी संदेश दिला. समाजातील अनिष्ट रुढी परंपरेचा लोप झाला पाहिजे या करिता त्यांनी आपल्या किर्तनातून प्रबोधन केले. देव एक आहे हे जगाला पटवून देण्याचे काम त्यांनी केले.

आणि सरते शेवटी त्यांनी सांगितले चमत्कावला भाळू नका.

अशा या तिन्हीही महानूभावास त्रिवार वंदन करतो आणि लेखास विराम देतो. \*\*\*

# आणि वय कळण्याआधी वेडं वयात आलं आहे

अजिबात म्हणजे अजिबात  
त्रास देत नाही पप्पाला  
तुझी काळजी, तेवढी मात्र  
ध्यायला सांग पाप्पाला

आणि सांग की

हे शहाणं बाळही आहे घरी,

जर का काही झालं तुला तर

घेईल म्हणावं कट्टी

मी आता थकतोय

तुला ह्यामध्ये पाहून,

ये आता भेटायला

नजर तिथली चुकवून

जमलं जर का सुट्टी घ्यायला

तर ये निघून अशीच,

पोट भरतं ग रोज

पण मायेची भुक अजुन

तशीच

पोट भरतं ग रोज

पण मायेची भुक अजुन

तशीच...

मायेची भुक अजुन

तशीच....

मायेची भुक अजुन

तशीच....

आई ची किंमत ही ती नसल्यावरच कळल्याला लागते

म्हणून

त्या माऊलीची ह्यातीत सेवा करा आणि

आईला दुःख देऊ नका ।



सौरभ जवंजाळ  
बी.पी.ई. भाग-१

\*\*\*

# मृत्यु

सजवत होते मला

मी शांत निजलो होतो

बहुतेक आसवांच्या धारेनं

मी चिंब भिजत होतो ।

शेवटची आंघोळ ती

होती गरम पाण्याची

ज्याला त्याला घाई

मला डोळे भरून पाहण्याची ।

ज्याच्या खांद्यावर माझं

गेल होत बालपण

त्यानचं पुन्हा उचलून

घेतलं आज पण...

जवळचे सारे होते

होतं कुणीतरी परकं।।

नेऊ नका मोठ्यानं

म्हणत होत सारखं

आज वेगळचं

काहीतरी घडत होतं...

वैच्याचं ही प्रेम

माझ्यावर पडत होत. ।

तिथं पर्यंत नेऊन सुद्धा

म्हणे तेवढ्यात भागेल...

माझ्याचं कुणीतरी विचारलं

अजुन कीती वेळ लागेल

सरणा वर झोपुनही

मी मौन पाळल होतं ।

जिव लावणाऱ्या माझ्यानीच

मला जाळलं होत....



सौरभ जवंजाळ  
बी.पी.ई. भाग-१

\*\*\*

## प्रश्न सुटत नाही....



अनेक प्रश्न आहेत मनात  
पण उत्तर मात्र उमजत नाही,  
खोलवर विचार करून देखील  
सत्य काय ते कळत नाही ।  
जीवनाच्या पाऊल वाटेवर  
वळणे आहेत खूप काही,  
पण कुठे पाऊल टाकायचे  
रस्ता नेमका दिसत नाही ।।  
असेच कोडे येत जाते  
मन माझे त्रासुन जाते,  
कितीही जोडले शब्द  
तरी कोडे सुटता सुटत नाही ।।

वैभव जे. धंदर  
बी.पी.एड्. भाग-२

\*\*\*

## पाऊस

आजकाल पाऊसही मनासारखा  
वागू लागला  
चार थेंब पाण्यासाठी

चार लाख मागू लागला  
भोळा भाबडा शेतकरी  
यालाही बिचारा बळी पडला  
पेरलेल्या त्या बियांसाठी  
सावकाराच्या जाळ्यात पडला

ढगाकडे पाहून मुलगा

पावसाला आमिष दाखवु लागला

पाऊसही शहाणा कसा काय झाला

मुलाच्या पैशाला का नाही आला

पावसाने केले सर्वांचेच हाल

कोठे महापुर तर कोठे दुष्काळ

दिली साथ पावसाने

तर नशीब साथ देत नाही

शेवटी म्हणतो शेतकरी

पावसात काही खोट नाही

दिपक विष्णु पिसे  
बी.पी.एड्. भाग-१

\*\*\*

## आई मला जन्म घेऊ दे ।



तू जसे पाहिले जग, मला देखील पाहू दे ।  
नको मारु आई मला, जन्म हा घेऊ दे ।।धृ ।।  
परमेश्वर प्रत्येकाच्या घरी जाऊ शकत नाही ।  
त्याच्या जागी तू आहेस, कसे तुला कळत  
नाही ।।

ताईसवे माझ्या मला, आनंदाने न्हाऊ दे ।

नको मारु आई मला, जन्म हा घेऊ दे ।।

हुंडा लागतो मोठा म्हणून, त्रास माझा वाटतो कां ?

झरा तुझ्या मायेचा, म्हणून असा आटतो कां ?

राखीसाठी दादाच्या, निदान मला येवू दे ।

नको मारु आई मला, जन्म हा घेऊ दे ।।

तू बहीण तू कन्या, तू एक स्त्री आहे ।

काल जिथे तू होती, आज तिथे मी आहे ।।

तू जसे विणले नाते, तसे मला विणू दे ।

नको मारु आई मला, जन्म हा घेऊ दे ।।

पहा मग फिरुन मी, पुन्हा कधी येणार नाही ।

भाग्य कन्यादानाचे, आई तुला देणार नाही ।

मुली विना प्रकाश दोन्ही घरी मिळणार नाही ।।

डोळे येतो भरुन तुझे, पदर मला होवू दे ।

नको मारु आई मला, जन्म हा घेवू दे ।।

स्त्री ही क्षणाची पत्नी असून, अनंत काळची माता आहे ।

स्वामी तीन्ही जगाचा, आई विना भिकारी आहे ।।

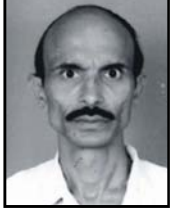
संकलन - श्री. शंकरराव राऊत  
वरीष्ठ लिपीक

\*\*\*





# भारतरत्न लोकप्रिय राष्ट्रपती डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम त्यांना हिच अखेरची श्रध्दांजली



ज्ञानेश्वर ठाकरे  
शिवाजी शारिरीक शिक्षण  
महाविद्यालय, अमरावती.

आजचे युग हे तंत्र विज्ञान आणि विज्ञानचे युग आहे. सर्व विश्वात जगप्रसिद्ध असलेले लोकप्रिय भारतरत्न सर्वोच्च भार सरकारचा किताब मिळविणारी महान गुण संपन्न थोर व्यक्ती म्हणजे डॉ. अब्दुल कलाम सर्वोच्च सन्मान मिळवणारी गुणसंपन्न चरित्रवान बहुगुणी व्यक्तीची आज या स्वतंत्र भारता राष्ट्रपती पदावर नियुक्ती होणार ही जगाच्या सुवर्णाक्षरामध्ये नोंद होईलच ते दृढ निश्चित आहे. अशी बहुगुणी व्यक्ती भार सरकारला मिळणे म्हणजे स्वातंत्र्य भारताला मिळालेली देणगीच होय. भारतात तंत्रज्ञान क्षेत्रास यामध्ये बहुमोल कामगिरी बजाविलेली आहे. भारतीय घटनेत सर्व नागरिक समान आहेत. अटीतटीच्या वेळेस भारत सरकारची गौरवशाली परंपरा सर्व जगात अजरामर करून ठेवली आहे. भारतीय अणुशास्त्रज्ञ म्हणून विज्ञान क्षेत्रात योगदान आहे. तेजस्वी नेतृत्व व कर्तव्य तसेच भारतीय क्षेत्रास डॉ. अब्दुल कलाम भारत रत्न तंत्रानाचे पितामह आहे. भारतीय विज्ञान क्षेत्रात त्यांचे बहुमोल योगदान आहे. राष्ट्राची निर्मिती व्हावी अंतीम ध्येय आहे. या देशात गुणवान चारित्र्यसंपन्न कर्तृत्वान मनुष्य घडावा हा उद्देश आहे. राष्ट्राच्या प्रगतीसाठी सदैव प्रयत्नशील असतात. ते वैज्ञानिक सुद्धा आहेत. लोकांमध्ये जनजागृती तसेच वैज्ञानिक जनजागृती निर्माण करून राष्ट्राला प्रगती पथावर उंच हिमालय पर्वताप्रमाणे यशस्वी वाटचाल व्हावी हा उद्देश आहे. त्यांची यशाची उंच उंच कमान सदैव चढती राहो. त्यांची यशस्वी कार्याची महती जनसममान्यांना आवडणारी आहे. त्यांना स्वतंत्र भारताची उज्वल परंपरा कायम ठेवायची आहे. ते तंत्रान आणि संशोधन असे महान कार्य सदैव करीत यशाची पावती दिली आहे. राष्ट्रपती, पंतप्रधान विविध खात्याचे लोकप्रिय मंत्री महोदय, मा. राज्यपाल सरकारी, निमसरकारी पदाधिकार्यांना त्यांच्या महान कार्याची कल्पना आहे. त्यांच्यामध्ये राजकीय गुण आहे. राजकीय अनुभव आहे. प्रखर बुद्धीमत्ता आहे. बहुगुणीय पात्रता आहे. सर्व जगात भारताला सन्मानाचे अण्वस्त्र संबंधात ज्ञान वाढविण्यासाठी प्रयत्न केले. सर्व जगात ज्ञानाची ज्येत्

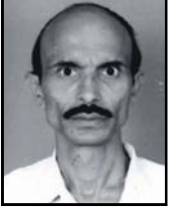
तेवतेराहील. हुषार कर्तबगार कर्तव्यदक्ष एकनिष्ठ गुणसंपन्न, चरित्रसंपन्न, कर्तव्यशील शास्त्रज्ञानाची आज स्वतंत्र्य उज्वल प्रगतीसाठी भारत सरकारलाच गरज आहे. राजस्थानच्या प्राथमिक शिक्षण मंडळाने अनुशास्त्रज्ञ डॉ. अब्दुल कलाम यांचा क्रमीत पुस्तकामध्ये समावेश केला आहे. एका धडा सुद्धा समाविष्ट केला आहे. जणू विज्ञान क्षेत्राला मिळालेली देणगीच आहे. आत्मचरित्र यांचा समावेश आहे तेजस्वी नेतृत्व कर्तृत्व ध्येय उद्दिष्टे गाठण्यासाठी डॉ. अब्दुल कलाम भारतरत्न यांनी परिश्रम घेतले आहे. जगाच्या इतिहासात अंतराळ शास्त्रज्ञ म्हणून अनमोल कार्याबद्दल नोंद आहे संरक्षण खात्याने हुषार शास्त्रज्ञ म्हणून गौरव केला आहे. भारतरत्न सर्वोच्च सन्मान मिळविणारे एकमेव शास्त्रज्ञ डॉ. अब्दुल कलाम भारत रत्न हेच होय.

स्वतंत्र भारताबद्दल त्यांना स्वाभीमान आहे. प्रत्येक नागरिकाला अन्न, वस्त्र व निवारा आणि पाणी मिळालाच पाहिजे असे त्यांचे अंतीम ध्येय आहे. जगात माणूस एकच आहे. त्यांचे विचार वेगवेगळे आहे व भावना वेगवेगळ्या आहे आणि स्मरण शक्तीपण वेगवेगळी आहे. आरोग्य, संरक्षण, न्याय, शिक्षण या मुलभूत गरजा प्रत्येक नागरिकाला मिळाल्या पाहिजे. हक्काची आणि कर्तव्याची जाणीव असायला पाहिजे. अनुशास्त्रज्ञ भारतरत्न डॉ. अब्दुल कलाम यांचीच स्वतंत्र भारताचे राष्ट्रपती म्हणून सर्वानुमते नियुक्त व्हावी अशी अनुभवी जाणकार गुणसंपन्न, चारित्र्यसंपन्न साहित्यीक लेखक विद्वान यांची अंतीम इच्छा आहे. भारत सरकारच्या सर्वोच्च पदावर हुषार आणि बुद्धीजीवी व्यक्ती असायला पाहिजे, अशी माझीपण इच्छा आहे. माझे स्वतःचे वैयक्तीक मत आहे. स्वतंत्र भारतातील प्रत्येक नागरिकाला स्वतःचे निर्णायक मत मांडण्याचा अधिकार घटनेने दिलेला आहे. भारतीय किर्तीचे आणि जागतिक किर्तीचे पितामह, किर्तीचे जनक डॉ. अब्दुल कलाम हेच होय. या देशात स्वातंत्र्य, बंधुभाव यावर अधिक भर घातली आहे. वैज्ञानिक क्षेत्रात प्रगती केली आहे. देशी विदेशी शास्त्रज्ञांना अत्यानंद होईल ते सुद्धा त्यांना मदत करतील. वैज्ञानिकाची नियुक्ती हा नवा संशोधनांचा विषय आहे. स्वतंत्र भारताला सर्वच शत्रु राष्ट्रांनी लुटले आहे. भारत हा शांतता प्रिय देश आहे. सर्व धर्मांच्या लोकांना समान वागणूक दिली आहे. स्वतंत्र्याचा सन्मान करणारी आमची हिंदू संस्कृती आहे. विकसनशल देश म्हणून सर्व जगात भारताची ओळख आहे. पुढील भवितव्यासाठी शुभकामना!

ज्ञानेश्वर

\*\*\*

# शेतकरी राजा कर्ज बाजारी झाला- त्याला कोणीही काहीही बोला ?



ज्ञानेश्वर ठाकरे  
शिवाजी शारिरीक शिक्षण  
महाविद्यालय, अमरावती.

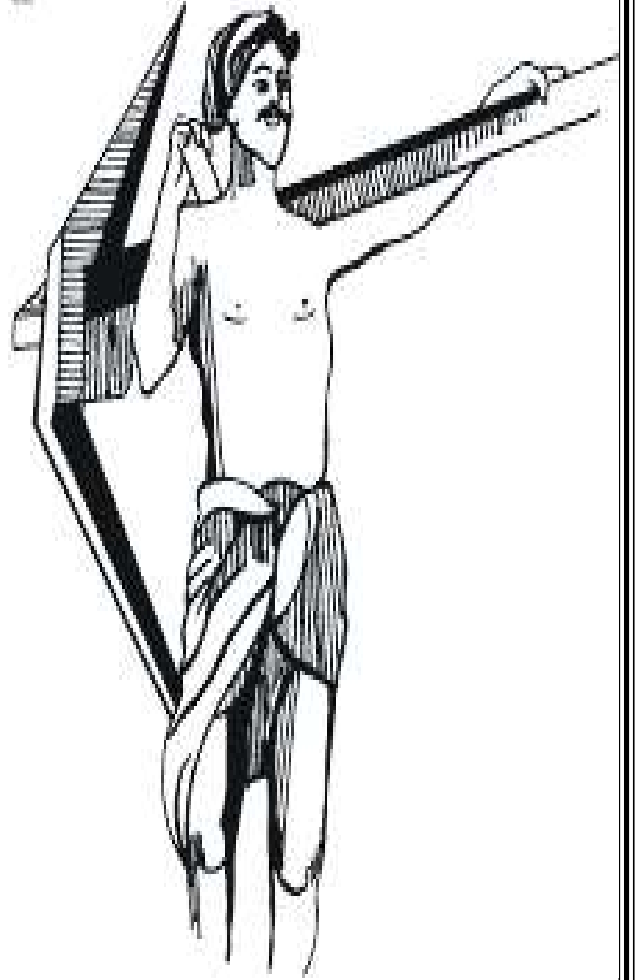
जगाच्या पाठीवर भारत हा कृषीप्रधान देश आहे. भारतातील ८० टक्के जनता कृषीप्रधान देशात अवलंबून आहे.

आपला देश सर्व अर्थाने शेती प्रधान आहे. शेतकऱ्यांच्या जिवावर संपूर्ण देश अवलंबून आहे. शेतकरी सुखी तर देश सुखी पण आज अनेक कारणामुळे नापिकीमुळे शेतकरी वर्ग आर्थिक चक्रव्युहात सापडला आहे. शेतकऱ्यांची दैन्यावस्था झाली आहे. त्यांच्यावर निसर्गही कोपलेला आहे. त्यामुळे त्यांच्या जीवनात अनेक आपत्ती आल्या. महागाईमुळे आधिक शेतकरी त्रस्त झाला आहे. यातूनच बाहेर पडण्यासाठी तो अनेक मार्ग शोधित आहे. पण कर्ज घेतलेले परत फेडता येत नाही. म्हणून बँकेचे बँक प्रतिनिधी सक्तीने कर्ज वसुली करू पहात आहेत.

त्यामुळे दोघोंमध्ये संघर्ष वाढला आहे. शासनाने सहानुभूती दाखविली असली तरी प्रत्यक्ष व्यवहारात शेतकरी जर्जर झाला आहे. दुःखी कष्टी झाला आहे. कधी कधीतर त्यांच्या डोळ्यात अश्रुधारा देतात. त्यासाठी एकूण परिस्थिती सुधारण्यास शासनाने मोघम निर्णय घेऊ नयेत. ठामठोक काही निर्णय घेवून व बँकांनी सुद्धा शेतकऱ्यांना सावत्र भावनेने वागविता संघमाने व एकमेकांच्या सोयीने व तडजोड करून कर्ज वसुली करावी.

त्यामुळे परिस्थिती हद्दी बाहेर जाणार नाही व एकमेकांत सलोखा राहिल. यासाठी शेतकरी व बँकांचे अधिकारी यांच्यामध्ये समन्वय व बँकांचे अधिकारी यांच्यामध्ये समन्वय व्हावा व एकमेकांमध्ये स्नेहांचे तसेच स्नेह भावनेचे वातावरण निर्माण करावे, असे प्रेमाने सुचवावेसे वाटते. नुतनवर्षाभिनंदन २०१७-२०१८ चला तर या कामाला या क्षणापासूनच लागू या.

\*\*\*



# “योग का शारीरिक क्षमता में योगदान

डॉ. पी.एस. सायर  
सहा प्राध्यापक



योग मानव शरीर के लिये एक ऐसी अत्यावश्यक प्रक्रिया है जिसका सम्बन्ध मानव शरीर के संपूर्ण इंद्रियो, आत्मा से है। योगाभ्यास के द्वारा शारीरिक क्रियाओंको नियंत्रित करणे और आत्मीक संतुष्टी प्राप्त करने की दीशा में अनेक योगीजन सफल हुये है। इसलिये यह तथ्य सामने आता है कि जो लोग योगाभ्यास के द्वारा अपने आध्यात्मिक विकास में रुची नहीं लेना चाहते और जो केवल शारीरिक एवं मानसिक विकास को ही महत्त्व देते है उनके लिए भी योग उपयोगी है... योग के द्वारा मनुष्य के व्यक्तित्व विकास में अभुतपूर्व सफलता प्राप्त होती है। व्यक्ती अपनी इच्छानुसार व आपने व्यक्तित्व के विकास के साथ अपनी आदतों और स्वभाव में भी अपेक्षित परिवर्तन कर सकता है। जब मनुष्य यौगिक क्रियाओं को करता है तो उसका प्रत्यक्ष प्रभाव उसके शरीर के सभी इंद्रियों पर पड़ता है। यौगिक क्रियाओं से मनुष्य के शरीर के संपूर्ण आंतरिक एवं बाह्य इंद्रियो को नियंत्रित करते हुये शरीर का विकास करके कार्यक्षम बनाता है। शारीरिक विकास और इन्द्रियों की नियंत्रित स्थिती के व्यक्तित्व विकास में लाभदायक है।

शारीरिक व मानसिक रूप से सशक्त रहकर ही मानव अपना, समाज तथा देश का कल्याण कर सकता है। स्वास्थ्य अर्थात उत्साह, यश, आनन्द, जिवन का सुख प्राप्त करने के लिये सशक्त और कसा हुआ शरीर और निरोगी मन अनिवार्य साधन है। यौगिक क्रियाओं की यह विशेषता है की, यह क्रियाएँ जितनी शरीर को कसती है उससे अधिक अंश में मन की एकाग्रता शक्ती को बढ़ाती है और मन की एकाग्रता में से पैदा होने वाली मेधा शक्ति, धारणाशक्ति आदि बौध्दीक शक्तिओं का भी विकास करती है। शरीर और मन को स्वस्थ रखना हर व्यक्त के लिये आवश्यक है। शरीर स्वस्थ होंगा तो हम अपने सभी कार्य सुचारु रूप से कर पायेंगे। जिवन एक चुनौती है और हमे उस चुनौती का सामना करना है। समस्यायें हर व्यक्त के सामने आति है, जो व्यक्त शांती, साहस व धैर्य से उन समस्याओं का ठीक हल निकाल लेता है और सफलतापूर्वक जिवन व्यतीत करता है, वही व्यक्त वास्तव में शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ रूप से एवं कार्यक्षम माना जायेंगा।

आधुनिक युग में मानव का जीवन तेजीसे विलासिता की

और बढ़ता जा रहा है। विभिन्न होता जाता रहा है। कृत्रिमता हमारे जिवन में इस प्रकार व्याप्त हो गई है कि हमारे रहन –सहन का ढंग, हमारा आचरण, हमारा व्यवज्ञहार, हमारे खाने पिने की आदतें सब कुछ कृत्रिम हो गई है। इस प्रकार वर्तमान युग में हमारा जीवन प्रकृति से हटकर कृत्रिम हो गया है। जिवन का नैसर्गिक सौंदर्य एक प्रकार से नष्ट हो गया है। हमारे सामने व्यक्त के स्वास्थ्य संबंधी कई समस्यायें सामने आ रही है। ऐसी स्थिती में योगाभ्यास की उपयोगिता है यह एक महत्त्वपूर्ण प्रश्न है। क्या योगाभ्यास के द्वारा हमारे आधुनिक विलासिता पुर्ण जिवन में परिवर्तन लाया जा सकता है? व्यक्ती के स्वास्थ्य एवं कार्यक्षमता बढ़ाने में योग की क्या उपयोगिता है। इसका सिधा उत्तर है की, योगाभ्यास हमारे शरीर, मन और मस्तिष्क को प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करते है। इसलिये योगाभ्यास के द्वारा निश्चित ही व्यक्त के स्वास्थ्य में सुधार लाकर कार्यक्षमता को बढ़ाया जा सकता है। योगाभ्यास के द्वारा व्यक्त अपना जिवन सफलतापूर्वक व्यतित कर सकता है। योगाभ्यास के द्वारा शरीर-मन आत्मा में ऐसा संतुलन स्थापित होता है कि जिवन को शांती और सुख प्रदान करके के लिये योगाभ्यास नियमित रूप से करना चाहिये। योगाभ्यास जिवन की अनेक विषमताओं को दुर करने, कई प्रकारकी, रोगों से मुक्त करने तथा मानसिक संतुलन बनाये रखने के लिये अत्यंत उपयोगी है।

उपरोक्त कथन के अनुसार योगी क्रियाओं व्यक्त को स्वास्थ्य एवं उसकी कार्यक्षमता बढ़ाने में मानव शरीर के ऊपर क्या प्रभाव डालती है, यह निम्नलिखित ढंग से प्रस्तुत किया जा सकता है।

यौगिक आसनो का प्रभाव :-

१) अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियों की कार्यक्षमता में वृद्धि :-

३ से ६ महिने तक योगाभ्यास करनेवाले व्यक्त में एड्रीनल थायरॉइड, पैन्क्रियाज तथा टेस्टीज इत्यादी अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियाँ अधिक कार्यक्षम होती है। जिससे शरीर अधिक कार्यक्षम होता है। योगासनो का नियमित रूप से अभ्यास करनेवाले व्यक्तियो में एड्रीनल कार्टेक्स की कार्यक्षमता के कारण रक्तगट कार्टीसाल का स्तर संतुलित रहता है। जिसके कारण क्रोध के कारण कार्टीसाल अधिक नहीं बढ़ता और व्यक्त अपना मानसिक स्वास्थ्य ठीक प्रकार से रख सकता है।

२) चयापचयात्मक प्रभाव :-

योगासनो का नियमित रूपसे अभ्यास करनेवाले व्यक्त में रक्त शर्करा, कोलस्ट्रॉल की मात्रा कम हो जाती है। इसके साथ ही व्यक्त में प्रोटीन की मात्रा बढ़ती है और आसनाभ्यासी

व्यक्ती मं चयापचय संबंधी क्रियायें योग्य प्रकारसे चलती है।

३) शरीर क्रिया संबंधी प्रभाव:-

आसनाभ्यासी युवको में नाड़ी तथा श्वासगती कम हो जाती है। रक्तचाप भी स्थिर रहता है। जीवन शक्ति बढ़ जाती है। शरीर का भार संतुलीत रहता है। शरीर देखने में सुगठीत हो जाता है। तथा व्यक्ति शारीरिक क्रियाओ सुचारु रूप से कर सकता है।

४) मनोवैज्ञानिक प्रभाव :-

३ से ६ महिने तक योगाभ्यास करने वाले व्यक्ति मानसिक रूप से अधिक स्वस्थ हो जाते है। उनकी स्मृति एवं मेधाशक्ति में वृद्धि होती है। मानसिक थकान की गती कम हो जाती है और उनमे मानसिक तनाव कम हो जाता है और उनके व्यक्तित्व में व्यापक सुधार होता है। यहा यह स्पष्ट करना उचित होगा की आसनाभ्यास सामान्य शारीरिक व्यायाम से भिन्न है। सामान्य व्यायाम अस्थिर तीव्र मांसपेशीया क्रिया है। जिसमें शरीर की शक्ती का अधिक क्षय होता है और व्यायाम का प्रभाव मांसपेशीयों पर ही होता है। शरीर के अन्य जिवनीय अंगो का व्यायाम नही हो पाता है। इसके विपरीत योगासन स्थिर तथा सुखद आसन है। जिनके द्वारा शरीर के शक्ती का क्षय नही होता। इसलिये योगासनो का शरीर क्रियात्मक प्रभाव अधिक होता है तथा मांसपेशियों की अनावश्यक वृद्धि नही होती।

प्राणायम के प्रभाव :-

जीवनीय शक्ती प्राण के आयाम अर्थात नियंत्रण करने की प्रक्रियाँ प्राणायाम है। इस मौलीक प्रक्रिया का श्वसन संस्थान से गहरा सम्बन्ध होने से कुछ लोग प्राणायम को श्वसन व्यायाम समझते है। प्राणायम यह लोग का एक महत्वपूर्ण अंग है। प्राणायाम के अभ्यास से शरीर तथा मन पर गहरा प्रभाव पडता है। प्राणायम के नियमित अभ्यास से शरीर भार, उदर, आयाम, श्वासगती, श्वास निरोध शक्ति, जीवनीय शक्ति नाडिगती, रक्तचाप के उपर प्रभाव पडता है। आसनाभ्यास के समान ही प्राणायाम के अभ्यास से भी एड्रीनल कॉर्टेक्स की कार्यक्षमता बढ़ जाती है। प्राणायाम के द्वारा एकाग्रता बढ़ती है इसलिये प्राणायाम यह ध्यानाभ्यास की पूरक क्रिया है।

**ध्यानाभ्यास के प्रभाव :-**

ध्यानाभ्यास की अनेक विधियाँ विश्व के अनेक भागो मे प्रचलित है। कई विधिया एक दुसरे से भिन्न है। सामान्यतः कुछ ध्यान विधिया तथा कुछ पर आधारीत है। महर्षी महेश योगी द्वारा प्रचारित भावातीत ध्यान है और मन तथा शरीर में तनावरह प्रभाव उत्पन्न करना है। इसके विपरीत बौद्धो द्वारा प्रचारीत विपश्यना ध्यान है। यह शरीर और मन की क्रियाशिलता में वृद्धि करना है।

इससे यह पता चलता है की भावातीत ध्यान तनावग्रस्त व्यक्ति के लिये तथा विपश्यना ध्यान विषद ( ) से पिडीत व्यक्ति के लिये उपयुक्त है।

इस प्रकार कई प्रकारकी ध्यानाभ्यास की पद्धतीया है। ध्यानाभ्यास के नियमित अध्ययन से मन तथा शरीर की क्रियाशिलता बढ़ जाती है। ध्यानाभ्यास से एन्जाइम्स की मात्रा बढ़ जाती है। ध्यान करने वाले व्यक्ति में शारिरीक क्रियायें स्थिर रहती है, परंतु मन तथा मस्तिष्क अधिक क्रियाशिल हो जाता है। इसलिये ध्यानाभ्यास डिप्रेसन से पिडीत व्यक्तियों के लिये अधिक उपयोगी सिद्ध हो सकता है, क्यो की इसके अभ्यास से मस्तिष्क तथा नाडी संस्थान की क्रियाशिलता बढ़ जाने से इस व्यक्ति में चैतन्य शक्ती की वृद्धि होने की संभावना होती है।

उपरोक्त सभी यौगीक साधनो के द्वारा यह कह सकते है की योग ही व्यक्ती तथा मानव समाज को शारीरिक एवं मानसिक दृष्टी से स्वस्थ एवं कार्यक्षम रखने में अधिक उपयोगी है।

संदर्भ सुची

प्रो. रामहर्ष सिंह-योग एवं यौगीक चिकित्सा, चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान २८ यु.ए. बंगालो रोड, जवाहर नगर, दिल्ली प्रथम संस्करण - १९९४

आचार्य राजकुमार जैन-योग और आयुर्वेद अनेकान्त साहित्य शोध संस्थान, तिलक फार्मसी भवन, इटारसी (म.प्र.) द्वितीय संस्करण, १९८६

डॉ. सत्यपाल-वैज्ञानिक योगासन और स्वास्थ किताब घर गांधी नगर, दिल्ली- ११००३१, संस्करण - १९९७

\*\*\*



# शरीर स्वास्थ्य के लिये शुद्धी क्रियाओं का महत्व



श्री. शशीकांत तुळशीरामजी येवतकर  
सहयोगी प्राध्यापक  
श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय,  
अमरावती

प्रस्तावना :-

जीवन का सर्वोत्कृष्ट ऐश्वर्य है, स्वस्थ शरीर और उसे ही Health is Wealth कहते हैं। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन वास करता है। इसी लिये धर्म साधना के लिये शरीर को मुख्य साधन मानते हैं। (शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्) लेकीन। यह सब हम कहते हैं। स्वास्थ्य क्या होता है, यह हमें तब पता चलता है, कि जब हम कोई व्याधी के शिकार बन गये हो। सृष्टी का नियम है कि जो वस्तु हलचल में नहीं, वह निष्क्रियता की ओर बढ़ती रहती है। पर मनुष्य सक्रिय प्राणी है, शरीरान्तर्गत अवयवों को कार्यक्षम बनाये रखने लिये उन्हें हलचल की सख्त जरूरत है। व्यायाम का प्रमुख सिद्धांत इसी आधार पर अवलंबित है। आज के विज्ञान युग में मनुष्य के शरीर की हलचलें, क्रियाएँ कम हो गयी हैं और मानसिक तनाव बढ़ गया है। इसलिये शारीरिक और मानसिक व्याधियों का प्रमाण ज्यादा दिखाई देता है। पर शरीर स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए अनेक घटक हैं, जिन में आहार, विहार और व्यायाम महत्वपूर्ण हैं। जिससे रोग प्रतिकार शक्ति बढ़ाने के लिये साह्यता देती है। उसी के साथ साथ शरीर की शुद्धी, संतुलन बनाए रखने के लिए यौगिक प्रक्रिया महत्वपूर्ण है, जिससे शरीर स्वास्थ्य का स्तर बनाये (Maintance) रखने के लिये आवश्यक है।

विश्व स्वास्थ्य संघटन द्वारा W.H.O.

"Health is a state of complete physical, mental and social well being and not merely the absence of disease or intirmity."

“स्वास्थ्य केवल रोग अथवा दुर्बलता की अनुपस्थिती को नहीं, बल्कि संपुर्ण शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक खुशहाली की स्थिती को कहते हैं।”

योगाभ्यास में साधक-साधना-साध्य महत्वपूर्ण हैं, योग साधना का मुख्य आधार शरीर है। शरीर के माध्यम से ही साधक यौगिक क्रियाओं का अभ्यास कर सकता है।

आयुर्वेद में दोषधातुमूलं हि शरीरम् यह शरीर की व्याख्या बतलाई गई है, जिसके अनुसार दोष (वात-पित्त-कफ) धातु (रस-रक्त-मांस-भेद-अस्थि-मज्जा-शुक्र) और मल (स्वेद-

मुत्र-पुरीष) ये तीनों शरीर के मूल आधार हैं। इन से ही शरीर का निर्माण होता है। शारीरिक स्वस्थ पुरुष के विषय में निम्न वचन :-

समदोषः सामाग्रिश्च समधातुमलक्रियः ।

प्रसन्नात्मन्द्रियमनः स्वस्थ इत्यामिधीयते ॥

सुश्रुत संहिता, सुत्रस्थना ५१/४४

जिसके वात-पित्त-कफ तीनों दोष सम हों, जिसकी जठराग्नि (पाचन क्रिया) सम हो, जिसकी धातुओं (रस-रक्त-मांस-अस्थि-मज्जा-शुक्र) ही क्रिया सम (क्षय-वृद्धि से रहित) हो, जिसकी मलों (स्वेद-मुत्र, पुरीष) की क्रिया सम हो, जिसकी आत्मा, दशों इन्द्रिया (पाँच ज्ञानेन्द्रिया-पाँच कमेन्द्रिया) और मन प्रसन्न (निर्मल अविकारी) हो वह स्वस्थ व्यक्ति कहलाता है।

समत्व :-

वात-पित्त-कफ जब विकृत होते हैं, तो अन्य धातुओं, उपधातुओं और मलों को दुषित करते हैं, इसलिए इनको दोष कहा जाता है। जब ये साम्यावस्था में रहते हैं, तो शरीर को धारण करते हैं, इसलिए धातु कहलाते हैं। जब वात, पित्त, कफ, शरीर के लिए अनुपयुक्त और त्याज्य होते हैं, तो शरीर को मलिन बनाने के कारण ये मल कहते हैं। इसी लिये परिस्थितिसे वात-पित्त-कफ ये तीन दोष, धातु तथा मल इन तीनों नामों से परिचित हैं।

शरीर को सभी प्रकार की स्थिति में दोष-धातु-मल ही मूल कारण है। जब ये तीनों सम अवस्था में होते हैं तो शरीर संतुलन बना रहता है और शरीर में कोई रोग या विकार उत्पन्न नहीं हो पाता। सम अवस्था में ये तीनों शरीर को धारण करते हैं। किन्तु जब दोष-धातु-मल इन में से किसी में विषमता आ जाती है वृद्धि या क्षीणता (कम या जादा) होती है तो इस विषमता के कारण शरीर का संतुलन बिगड़ जाता है और शरीर में रोग या विकार उत्पन्न हो जाता है।

उन रोगों का उपशमन करने के लिए, आयुर्वेद और योगशास्त्र में षट्कर्म, शुद्धी क्रियाएँ का महत्व बनाया है।

षट्कर्म - धौतिर्बस्तिव्या नेत्रिस्राटकं नौलिकं तथा ।

कपालभातिश्चैतानि षट्कर्माणि प्रचक्ष्यते ॥

हठयोग प्रदीपिका २।।२२

अर्थात् धौति, बस्ती, नेति, त्राटक, नौलि और कपालभाति ये छःकर्म होते हैं।

षट्कर्म

शुद्धिक्रियाएँ एवं षट्कर्म के द्वारा शरीर का शोधन अवश्य करना चाहिए, जिससे यौगिक प्रक्रियाओं में प्राणायाम की सिद्धी और

व्यक्ति में समत्व की सिद्धि सम्भव नहीं है।

मेदः श्लेष्माधिकःपूर्व षट्कर्माणी समोचरेतू।

अन्यस्तु नाचरेतानि दोषाणां समभावतः।

हृदययोग प्रदिपिका २।२१

१) मन की शुद्धी :- दिनचर्या की सुरुवात ॐ कार जप, प्रार्थना, नामस्मरण आत्म शुद्धी, पुजापाठ, ध्यान, धारणा से प्रारंभ करे तो मन में उत्साह, उमंग जागती है। पुरा दिन अच्छे कार्य में लगा रहता कारण अच्छे विचार धारा मन में रहनेसे सकर्म ही होगा। उदाहरण - सुबह गाणागुण गुणाना असर कम से कम १/२ घंटा रहता है।

२) अंतर्गत शरीर शुद्धी :-

१) धौति - धौति का अर्थ होता है धोना या साफ करना। इसके द्वारा सामान्यता आमाशय एवं पचन संस्था का शोधन होता है। आमाशय में जो कफदि दोष संचित रहते हैं इस कर्म के द्वारा उनकी सफाई होती है। इस कर्म के अन्तर्गत तीन प्रकार के क्रियाओं का समावेश है।

१) वमन धौति २) दण्ड धौति, ३) वस्त्र धौति  
१) वमन धौति-थोड़ा नमक मिला हुआ कुनकुना जल पेट भरे तक पीयें। कमर से शरीर को आगे झुकाकर घुटनोंपर हात रखे। पेट को हिलाये पश्चात उकाल ले इस से पेट में का पानी बाहर आयेगा। अगर पानी न आया तो मुँह में उंगलिया डाले। पानी निकल आयेगा।

सावधानी - १) हृदय रोंगी ने इस क्रियाका अभ्यास न करे।

२) सुबह खाली पेट इस का अभ्यास करे।

लाभ- श्वास रोग, दमा, कफ जनित विकार, मन्दग्री आदी विकार निर्मूल होते हैं। आमाशय की शुद्धी होती है।

२) दण्ड धौति - दोन तीन मग कुनकुना जलथोड़ा नमक डालकर काखासन, उत्काटासन में बैठ कर पीये। तीन (३ फीट) लंबी रबड की नली साफ करके पेट में, मुहमें करीबन आधी निगलने की कृती के साथ डाले। थोड़ा सामने की और झुकाना। आमाशय में का पानी नली से ही कफ मिश्रित पानी बाहर आयेगा।

सावधानीयाँ - १) जबरदस्ती से नली को न डाले

२) नलिका का सिरा मुलायम हो।

३) उपयोग करने से पूर्व उबाले पानी से निकाले।

४) हृदय के रोगी ने यह क्रिया न करे।

३) वस्त्र धौति - २२ फीट लंबी और २१/२ से ३ इंच चौड़ी मुलायम कपडे की पट्टी उबाले पानी से निकालकर, उसका एक सिरा मुँह में डालकर निगलने की कृती से खाया जाता है। प्रारंभ में काफी उबकाईया आयेगी और पट्टी बाहर निकलेगी। परंतु अभ्यास

से थोड़ा थोड़ा पानी पीते रहने से पट्टी पेट में जाने लगेगी। आधा फीट पट्टी मुँह के बाहर रखकर अगर नौली क्रिया आती है तो नौली चालन क्रिया करनी चाहिये। उसके बाद धीरे धीरे पट्टी को बाहर निकाला जाता है।

सावधानीयाँ - १) १५ मिनट के अंदर पट्टी को पेट में डालना और निकालना होना चाहिये।

२) पट्टी निकलते समय कठीनाई महसूस होती थोड़ा पानी पीना चाहिये।

३) हृदय रोंग के मरीज ने यह क्रिया न करे लाभ - पचन क्रिया सुधारती है। प्लीहा सम्बन्धी विकार, गुल्मरोग कफ और पित्त का क्लेश, आरोग्य, बल, और पुष्टि प्राप्त होती है।

२) बस्ति कर्म - मल शोधन की दृष्टि से इस कर्म का विशेष महत्व है। क्योंकि इस कर्म के द्वारा मनुष्य के मलाशय और आँतो मे संचित सम्पूर्ण मल क निहरण हो कर शरीर की शुद्धी हो जाती है।

बस्ति कर्म स्वच्छ और शुद्ध जलाशय या बड़े टफ में उत्कटासन पूर्वक बैठ कर गुदामार्ग में बाँस की निर्मित छह अंगूल मृदु नालिका लगाकर आधार (गुदा) का आकुंचन करना चाहिये। यह प्रक्षालन करने वाला बस्ति कर्म होता है।

१) स्थल या वायू २) जल वस्ति  
फलश्रुति - कब्ज, वायुविकार, कफ के लिये उपयुक्त सावधानीयाँ - भगन्दर, गुदशोध, अन्त्रव्रण एवं तमक श्वास में बस्तिकर्म निविद्ध है।

३) नेतिकर्म -

यह नासिका मार्ग तथा ऊर्ध्वश्वास मार्ग के शोधन की एक प्रक्रिया है। इसके प्रकार हैं

१) जल नेति २) सुत्र नेती

१) सुत्रनेती - सुतकाधागा या १ या ० नंबर रेबर की कॅथेडर एक नासिका से डालकर मुहँ से निकाला जाता है। बंदहिस्से से कॅथेडर डाल कर दोन नासीकासे यह क्रिया करनी है।

२) जल नेती - तोटी वाला वर्तन या नेती पाँट से कुनकुना पानी लेकर एक नासीका से पान छोड़कर दुसरी नासीका द्वारा पानी निकाला जाता है। उसी प्रकार दुसरी नासीकासे यह क्रिया करना है। उसी प्रकार दुसरी नासीकासे यह क्रिया करना है।

लाभ-सिरदर्द, सायनोसायटीस, दृष्टि के लिये उपयुक्त

४) नौलि -

नौलिकर्म आंतरिक पेशियों और अदरगत कोष्ठांगो का व्यायाम है। षट्क्रियाओं में सर्वोच्च है। नौलिकर्म का अभ्यास खडे होकर श्वास को पूर्ण रूपसे बाहर निकाल के रोककर

उडीयान बन्ध करके पेट की मासपेशियों को एक दण्ड के आकार नालि जैसा बनाया जाता है। खड़े रहने की स्थिती-दोनों पेटो में अंतर रखकर खड़े हो और झुककर दोनों हथेलियों को दोनों घूटनों के उपर जाँघों पर टिका दे, जिससे जाँघों पर शरीर का वजन पड़े, गर्दन और कन्धों को सीधा रखे। अब नथुनों से श्वास को बाहर निकाले फिर गर्दन को थोड़ा नीचे झुकाकर उदर की पेशियों को शिथिल कर पीछे की ओर के जाना चाहिए, अभ्यास गती को उदर अंगो को दायेबायें संचालित करना चाहिये। उसे नौलि चलन करते है।

लाभ - पांचन संस्थान का सुधार, उदरगत कोष्टांगो की क्रिया गतिशील बनाता है। प्रजनन संस्थान की क्रियाओं मे भी सुधार होता है।

५) त्राटक -

रीट की हड्डी सीधी करके बैठकर किसी सुक्ष्म लक्ष्य (बिन्दु, दीप, ज्योति) की ओर नेत्रों से टकटकी लगाकर आँसू आने तक देखते रहना, उससे आँखो की ज्योति बढ़ती है, और मन एकाग्र होता है।

तीन प्रकार -

१) आन्तर त्राटक - आँखे बन्द कर चित्र को एकाग्र कर भूमध्य मे ध्यान लगाने को आन्तर त्राटक कहते है।

२) बरह्य त्राटक - उगता या अस्त हुआ सुर्य, चन्द्र किसी अन्य दूरवर्ती लक्ष्य पर दृष्टि-टिका देने को बाह्य त्राटक कहते है।

३) मध्यत्राटक - ओम्, मूर्ति, नासिकाग्र या समीपस्थ किसी लक्ष्य पर दृष्टि टिकाने को मध्य त्राटक कहते है।

त्याज्य - अतिदुर्बल और नेत्रदाह, मस्तिष्क दौर्बले को त्राटक करना निषिद्ध है।

६) कपाल भाति -

लोहार के भाते के समान कार्य करते हुँये मस्तिष्क (कपाल) को शुद्ध करने की क्रिया जिसमें तेज गति से श्वास प्रश्वास को किया जाता है।

लाभ - इससे कफज विकार दुर होते है। वातसंस्थान तथा पाचन संस्थान को भी बल मिलता है। तथा पाचन शक्ति बढ़ती है।

यौगिक प्रक्रिया में प्राणायाम की सिद्धी के लिए षट्कर्म का अभ्यास महत्वपूर्ण है। हटयोग में शरीर की शुद्धि का प्रथम सोपान रुप षट्कर्म शरीर को शुद्ध स्वस्थ एवं हलका बनाकर मन को निर्मल, स्वच्छ और प्रसन्न बनाता है। यह षट्कर्म शारीरिक और मानसिक स्वस्थता की दृष्टि से अत्याधिक उपयोगी एवं हितावह है। जिससे स्वास्थ की परिभाषा कि पूर्तता करते हुये। षट्कर्मा के अभ्यास से शरीर के स्रोतम् शुद्ध हो जाते है, जिससे शरीर में स्थिरता आती है, और शरीर-सौष्ठव का संवर्धन होता है।

॥ हरी ओम ॥

संदर्भ सुचि -

- १) डॉ. सत्यपाल - 'वैज्ञानिक योगासन और स्वास्थ' किबात घर गांधी नगर, दिल्ली
- २) आचार्य राजकुमार जैन - योग और आयुर्वेद (जैनायुर्वेद) शोध संस्थान, दिल्ली.
- ३) आचार्य विद्याधर शुक्ल - काय-चिकित्सा चौरवम्बा सुरुभारती प्रकाशन, वाराणसी
- ४) डॉ. खोडस्कर अरुण एन - 'स्वास्थ कुंज योग' श्री. ह. व्या. प्रसारक मंडळ, अम.
- ५) ग. द. दतीर - 'योग वैद्यक' षट्कर्म चिकित्सा योग विश्व धाम, पुणे प्रकाशन

\*\*\*



# मेजर ध्यानचंद

(जन्म - २९ अगस्त १९०५  
मृत्यु ३ दिसंबर १९७९)



प्रा. राजेंद्र डोंगरे  
सहयोगी प्राध्यापक

मेजर ध्यानचंद भारतीय फिल्ड हॉकी के भूतपूर्व खिलाड़ी एवं कप्तान थे। उन्हें भारत एवं विश्व हॉकी के क्षेत्र में सबसे बेहतरीन खिलाड़ीयो में शुमार किया जाता है। तीन बार ओलम्पिक के स्वर्ण पदक जीतनेवाले भारतीय हॉकी टीम के सदस्य रहे हैं। जिनमें १९२८ का एम्सटर्डम ओलम्पिक, १९३२ का लॉस एंजेल्स ओलम्पिक एवं १९३६ का बर्लिन ओलम्पिक शामिल है। उनकी जन्मतिथी भारत में 'राष्ट्रीय खेल दिवस' के तौर पर मनायी जाती है।

**जीवन परिचय :-** मेजर ध्यानचंद का जन्म २९ अगस्त १९०५ को इलाहाबाद में हुआ। उनके बाल्य जीवन में खिलाड़ीपन के कोई विशेष लक्षण दिखाई नहीं देते थे। इसलिये कहा जा सकता है हॉकी के खेल की प्रतिभा जन्मजात नहीं थी। बल्की उन्होंने सतत साधना, अभ्यास लगन संघर्ष और संकल्प के सहारे यह प्रतिष्ठा अर्जित की थी। साधारण शिक्षा प्राप्त करने के बाद १६ वर्ष की उम्र में १९२२ में दिल्ली में सेना में एक साधारण शिपायी की हैसीयत से भर्ती हो गये। उस समय तक उनके मन में हॉकी के प्रति कोई विशेष दिलचस्पी या रुची नहीं थी। ध्यानचंद को हॉकी खेलने के लिये प्रेरित करने का श्रेय सेना के रजिमेंट के एक सुभेदार मेजर तिवारी को है। मेजर तिवारी स्वयं भी हॉकी के प्रेमी और खिलाड़ी थे। उनकी देखरेख में ध्यानचंद हॉकी, खेलने लगे देखते ही देखते वह दुनिया के महान खिलाड़ी बन गये।

**खिलाड़ी जीवन :-** ध्यानचंद्र को फुटबॉल में पेले और क्रिकेट में ब्रेंडमैन के समतुल्य माना जाता है। गेंद इस कदर उनकी स्टीक से चिपकी रहती की प्रतिद्वंदी खिलाड़ी को अक्सर आशंका होती कि वह जादू ही स्टीक से खेल रहे हैं। यहा तक कि हॉलंड में उनकी हॉकी स्टीक में चुंबक होने की आशंका में उनकी स्टीक तोड़ कर देख गयी। जपान में ध्यानचंद की हॉकी स्टीक में गेंद लगी होने की बात कही गयी। ध्यानचंद की हॉकी के कलाकारी के जितने भी किस्से हैं उतने शायद ही दुनिया के किसी अन्य

खिलाड़ी के सुने हो। उनकी हॉकी की कलाकारी देखकर हॉकी के मुरीद तो वाह वाह कलही उठते थे। बल्की प्रतिद्वंदी टीम के खिलाड़ी भी अपनी सुझबुझ खोकर उनकी कलाकारी को देखने में मशगुल हो जाते थे।

उनकी कलाकारी से मोहीत होकर जर्मनी के अडॉल्फू हिटलर जैसे जिद्दी सम्राट ने उन्हे जर्मनी के लिये खेलने की पेशकश कर दी थी। लेकिन ध्यानचंद ने हमेशा भारत के लिये खेलना ही सबसे बड़ा गौरव समझा। जब ये सेना के ब्राह्मण रेजीमेंट में थे उस समय मेजर तिवारी जो हॉकी के शौकीन थे हॉकी का प्रथम पाठ उन्ही से सिखा। सन १९२२ से १९२६ तक सेना के ही प्रतियोगिताओं में हॉकी खेला करते थे। दिल्ली में हुये वार्षिक प्रतियोगितामें जब इन्हे सराह गया तो इनका हौसला बड़ा। २३ मई १९२६ को न्यूजीलैंड में पहला मैच खेलना था। न्यूजीलैंड में २१ मैच खेले जिनमें ३ टेस्ट मैच भी थे। इन २१ मैचों में से १८ जीते २ मैच अनिर्णित रहे और एक मैच में हारे। पूरे मैचों में इन्होंने १९२ गोल बनाये। उनपर कुल २४ गोल ही हुये। २७ मई १९३२ को श्रीलंका में दो मैच खेले। एक मैच में २१-० तथा दूसरे मैच में १०-० विजयी रहे।

## ओलम्पिक खेल

**१) एम्सटर्डम (हॉलंड) ओलम्पिक :-** १९२८ में एम्सटर्डम (हॉलंड) ओलम्पिक खेलने में पहलीबार भारतीय टीम ने भाग लिया। एम्सटर्डम में खेलने से पहले भारतीय टीम ने इंग्लंड में ११ मैच खेले और ध्यानचंद को विशेष सफलता प्राप्त हुई। एम्सटर्डम में भारतीय टीम पहले सभी मुकाबले जीत गई। १७ मई १९२८ को आस्ट्रीया को ६-०, १८ मई को बेल्जियम को ९-०, २० मई डेनमार्क को ५-०, २२ मई स्विट्ज़रलैंड को ६-० तथा २६ मई को फाइनल मैच में हॉलंड को ३-० से हराकर विश्वभर में हॉकी के चैंपियन घोषित किये गये और २९ मई को उन्हे पदक प्रदान किया गया। फायनल में दो गोल ध्यानचंद ने किये। ध्यानचंद को हॉकी का जादूगर के नाम से नवाजा गया।

**२) लॉस एंजिल्स (अमेरिका) ऑलम्पिक :-** १९३२ में लॉस एंजिल्स में हुई ओलम्पिक प्रतियोगिताओं में भी ध्यानचंद को टीम में शामिल कर लिया गया। उस समय सेंटर फॉरवर्ड के रूप में काफी सफलता और शोहरत प्राप्त कर चुके थे। तब सेना में वह लांसनायक के बाद नायक हो गये थे। इस दौर के दौरान भारत ने काफी मैच खेले। इस सारी यात्रा में ध्यानचंद ने २६२ में से १०१ गोल स्वयं किये। निर्णायक मैच में भारत ने अमेरिका



को २४-१ से हराया था। और गोल्ड मेड प्राप्त किया। तब एक मेडल अमेरिका समाचार पत्र ने लिखा था कि भारतीय हॉकी टीम तो पूर्व से आया तूफान थी। उसने अपने वेग से अमेरिकी टीम के ग्यारह खिलाड़ीयो को कुचल दिया।

**३) बर्लिन (जर्मनी) ओलम्पिक :-** १९३६ के बर्लिन ओलम्पिक खेलने मे ध्यानचंद को भारतीय टीम का कप्तान चुना गया। इस पर उन्होंने आश्चर्य प्रकट करते हुये कहा की मुझे जरा भी आशा नहीं थी कि मैं कप्तान चुना जाऊँगा। उन्होंने अपने इस दायित्व को बड़ी इमानदारी के साथ निभाया। अपने जीवन का अविस्मरणीय संस्मरण सुनाते हुई कहते है कि १७ जुलै के दिन जर्मन टीम के साथ हमारे अभ्यास के लिये एक प्रदर्शनी मॅच का आयोजन हुआ। यह मॅच बर्लिन मे खेला गया। हम इसमे चार के बदले एक गोल से हार गये। इस हार से मुझे जो धक्का लगा उसे मैं अपने जीते जी नहीं भूला सकता। जर्मन टीम कि प्रगती देखकर हम सब आश्चर्य चकित रह गये और हमारे साथियो को तो भोजन भी अच्छा नहीं लगा। बहुत से साथियो को तो रात नींद नहीं आई। ५ अगस्त के दिन भारत का हंगेरी के साथ पहला मुकाबला हुआ। जिसमे भारतीय टीम ने हंगेरी को ४-० हरा दिया। दूसरा मॅच ७ अगस्त को खेला गया। भारतीय टीम ने जपान को ९-० से हराया और उसके बाद १२ अगस्त को फ्रांस को १० गोलो से हराया। १५ अगस्त के दिन भारत और जर्मन टीम के बीच फायनल मुकाबला था। भारतीय खिलाडी जमकर खेले और जर्मन कि टीम को ८-१ से हरा दिया और तिसरा स्वर्ण पदक जीतकर लाया।

उन्होंने एप्रिल १९४९ को प्रथम कोटी के हॉकी से संन्यास ले लिया था। उन्हे १९५६ मे भारत के प्रतिष्ठित नागरी सम्मान 'पद्मभूषण' से सम्मानित किया गया था। इस महान खिलाडी कि मृत्यु ३ दिसंबर १९७९ मे हुई।

\*\*\*



## कॉलेज के दिन



कॉलेज के ये दिन, हमेशा याद आएं।  
आज साथ पढ़ते है, कल बिछड जाएंगे।  
साथ पढ़ने वाले दोस्त अपने,  
फिर एक साथ नहीं मिल पाएंगे।  
आँखे भी इतनी बड़ी नहीं की,  
सब समाँ ले जाएंगे।  
जीवन में फिरसे मिलेंगे,  
सोचकर यह चले जाएँगे।  
तीन साल युही हसते-खिलते बीत जाएंगे।  
अपना अपना भविष्य बनाने में,  
हम सब व्यस्त हो जाएंगे।  
कभी किसी मोड पर मिल जाएंगे,  
तो बिते लम्हे फिर याद आएंगे।  
आए थे आँखो में सपने लेकर,  
पर उन राहों में याद ले जाएंगे।

वैभव जे. धंदर  
बी.पी.ई. भाग-२

\*\*\*

## तलाश

छू तो आसमान,  
जमी की तलाश ना कर।  
जी तो जिन्दगी,  
खुशी की तलाश ना कर।  
बदल जाएगी तकदीर  
खुद ही मेरे दोस्त,  
मुस्कुराना सीख तो  
वजह की तलाश ना कर।  
मशहूर होना मगर कभी  
मगरूर मत होना,  
छू तो कदम कामयाबी के  
मगर कभी अपनोसे दूर मत होना।  
जिंदगी में मिल जाएगी  
बहुत दौलत और शोहरत  
पर अपने ही आखिर अपने होते है,  
ये बात कभी मत भूल जाना।

वैभव जे. धंदर  
बी.पी.ई. भाग-२

\*\*\*

## बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ

बोये जाते हैं बेटे,  
उग आती हैं बेटियाँ,  
खाद पानी बेटों में,  
पर लहराती हैं बेटियाँ,  
एवरेस्ट पर डेले जाते हैं बेटे,  
पर चढ़ जाती हैं बेटियाँ,  
कई तरह से कहलाते हैं बेटे,  
और रोटी हैं बेटियाँ  
कई तरह से गिरते हैं बेटे,  
और संभाल लेती हैं बेटियाँ  
सुख का स्वप्न दिखाते हैं बेटे  
जीवन का यथार्थ होती हैं बेटियाँ  
जीवन तो बेटों का है,  
और मारी जाती हैं बेटियाँ''



मा. रविंद्रनाथ टागोर इन्होंने राष्ट्रगीत में भारत कैसा है इसका वर्णन राष्ट्रगीत में किया है। लेकिन भारत देश कैसा होना चाहीये इसका विस्तृत वर्णन वं. राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराजने राष्ट्रवंदना में किया है।

तृती देवी  
बी.पी.एड. भाग-१

### राष्ट्रवंदना

तन मन धन से सदा सुखी हो, भारत देश हमारा ।  
सभी धर्म अरु पंथ पक्ष को, दिलसे रहे पियारा ।  
विजयी हो, विजयी हो, विजयी हो, भारत देश हमारा ॥१॥  
निर्भय हो यह देश की माता, मंगल किर्ती कराने ।  
सत्य, शिल, अरु निर्मल मन से, वीरोंको उपजाने ।  
सद्गुणी हो यह देश की जनता, जीवन सुख सजवाने ।  
रंक, राव, पंडीत, भिखारी, सबको सुख दिलवाने ।  
विजयी हो, विजयी हो, विजयी हो, भारत देश हमारा ॥१॥  
स्पृश्या स्पृश्य हटे यह सारा, देश कलंक मिटाने ।  
सबके मन कर्तव्यशील हो, धन, उद्योग बढाने ।  
सबका हो विश्वास प्रभूपर, अपनी शक्ती बढाने ।  
ब्रम्हचर्य अध्यात्म दैवीगुण, घरघर में प्रगटाने ।  
विजयी हो, विजयी हो, विजयी हो, भारत देश हमारा ॥२॥  
सारा भारत रहे शिपाई, शत्रु को दहशाने ।  
तुकड्या दास कहे स्फुर्ती हो, सबको भक्ती कराने ।  
विजयी हो, विजयी हो, विजयी हो, भारत देश हमारा ॥३॥

# Indian youth And India's future



**Miss Sunila Syal**  
B.P.E. 1

"You must be the change,  
you wish to see."

Above quote is thought of Mahatma Gandhi,  
dedicated to the youth of nation.

At Present India's Youth Population

Therefore India is known as country of  
working population. This working population can  
make India a developed country and emerging super  
power of world.

Swami Vivekannand used to say "Youth are  
future of India, they have the ability to transform the  
world into a new era."

As we observe in most of fields such as  
military, education, sports, Re-search, science and  
technology etc.

India are achieving success. They are making  
new records. Person like suudar Pichai representing.  
India through world's top search Engine google. P.U.  
Sindhu, Sakshi Malik, Virat Kohli increasing the  
dignity of India. Tina Dabi, Ansar, Sheikh, this people  
will administrate India in the age of 20, we are safe  
because our brave young solders protecting our  
borders.

Such examples are unlimited, because our  
youth are shining in each and every field.

As we are observing in Newspapers  
Televisions and other media many youngsters of the  
world.

most of the teenagers adhered towards  
adolescence are use to smoking, drugs and many  
dangerous activities.

There is increasing in number of youngsters  
in crimes, violent activities, riots etc which is the  
dignity of our nation.

Now the question arises where this kind of

activities will make India great? we should think about  
it.

We celebrate the birth anniversary of  
Legends, freedom fighters with great joy and  
happiness. Because they sacrificed by making their  
life to build future But we are adhered to waste their  
sacrifices by making violence under the name of our  
country Patriotism, casteism, regionalism, socialism,  
Nationalism. Due to this a bad image of our country  
formed over world, we are not doing our duties for  
our nation.

The future is asking about change. The  
question is what are the reason behind this  
diversification of our youth? There are many factors.  
The most important factors is increasing  
unemployment.

Youth unemployment is on rise in India.  
According to world Development Report 2016 9%  
of males and 11% of females aged between 19 to  
24 years are unemployed among illiterate is less  
than as compared to educated youth.

The another one is corruption Today's youth  
is concerned with the issue of corruption more than  
anything else. That's why protesters in the Anna  
Hazare's campaign against corruption were the Indian  
youth. Mr. Ratan Tata once said, "The Youth of today  
will need to recognize that they should have a great  
Responsibility that they will need to fight for rooting  
out corruption for ensuring that no one is above the  
law and uniting the citizens of India as 'India first'  
Instead of Communal or geographic practices.

The solution on these problems are quite easy.  
First and foremost solution to give Indian youth  
a skill based education.

This will lead to their increase in Practical  
knowledge rather than bookish, the rural youth faces  
the problem of lack in communication skills. So giving  
them personality development training will increase  
their percentage of job placement. Youth in India must  
know what they want and how they because good  
and bad coexist in the society.

Today we relate everything related to success in terms of money. But success is more than this. We should develop the qualities of honesty, fairness, transparency in whatever we do this will bring a change with in us.

Mahatma Gandhi always said, A man is but the product of this thoughts what he thinks, he becomes."

\*\*\*

## Female foeticide in India



**Minakshi Sharma**  
B.P.E.S first (1st) year

A Growing concern now a days is the increasing number of foeticide of Girl child in India. Female foeticide is legally banned, however abortion of female foetus outside of legal method is increasing day by day. Misconcepts, poor family structure, superstitious beliefs are some reasons for female foeticides.

The frequency of female foeticide in India is assumed to be an estimation derived from its high birth sex ratio, that is ratio of boys to girls at birth. The natural ratio is assumed to be between 103 and 107, and any number above it is considered as suggestive of female foeticide. The child sex ratio is within the normal natural range in all eastern and southern states of India, but significantly higher in certain Western states and particularly north western states such as Maharashtra, Haryana, Rajasthan etc. (118,120 and 116 as of 2011 respectively) there is a positive relation between abnormal sex ratio and better socio-economic status and literacy.

This may be connected to dowry system in India where dowry deaths occurs when a girl is seen as a financial burden. This defective practice is found

among uneducated, poor section or particular religion in India. Rural population normally don't have basic facilities for growing up of numerous girl child due to lack of economic stability. Since girls should be married away giving a lot of money, gold etc. in form of dowry. None of the rural people would own to have a girl child. Hence they decide to abort if found is to be a female. Lack of education along with unstable economic background of Indian rural society is found to be providing rapid acceleration to number of foeticides.

This type of defective malpractices should be removed from the society for better development and growth of the nation. Hence Indian government has passed PCPNDT (Pre conception and pre-natal diagnostic Technique Act) in 1994 to ban and Punish prenatal sex screening and female foeticide. It is currently illegal in India to determine or disclose sex of foetus to anyone. However there are concerns over proper conduct of this Act. Government have come out with slogans like. "Beti bachao Desh bacho" to discourage female foeticides in the community. Girl child is a wealth to her home, nation and it is proud to say that Girl is the basis of life. Without girls there would be no existence of so called society.

So as a citizen of the world's most democratic country it is the responsibility of each and every one to save girl child from this type of brutal activities. We should protect right of Girl child and enforce security to girl child in our country. Providing education in rural societies about need in having girl child would be a best remedy. So we all should pledge that we will protect and save each and every girl child in our nation.

\*\*\*

# Human Behaviour



**Swati Nyahatkar**  
Asst. libraryian

Human behaviour refers to the range of behaviours exhibited by human and which are influenced by culture attitudes, emotions, values ethics authority, rapport, hypnosis, persuasion, coercion and genetics.

The behaviour of humans (and other organisms or even mechanisms) falls within a range with some behaviour being common, some unusual, some acceptable and some outside acceptable limits. In sociology, behaviour in general is characterised as having no meaning, being not directed at other people and thus is the most basic human action. Behaviour in this general sense should not be mistaken with social behaviour, which is a more advanced action, as social behaviour is behaviour specifically directed at other people. The acceptability of behaviour depends heavily upon social norms and is regulated by various means of social control. Human behaviour is studied by the specialised academic disciplines of psychiatry, psychology, social work, sociology, economics and anthropology.

Human behaviour is experienced throughout an individual's entire lifetime. It includes the way they act based on different factors such as genetics, social norms, core faith and attitude. Behaviour is impacted by certain traits each individual has. The traits vary from person to person and can produce different actions or behaviour from each person. Social norms also impact behaviour. Due to the inherently conformist nature of human society in general, humans are pressurised into following certain rules and display certain behaviours in society, which conditions the way people behave. Different behaviours are deemed to be either acceptable or unacceptable in different societies and cultures. Core faith can be perceived through the religion and philosophy of that individual. It shapes the way a person thinks and this in turn

results in different human behaviours. Attitude can be defined as "the degree to which the person has a favourable or unfavourable evaluation of the behaviour in question." 'One's attitude is essentially a reflexion of the behaviour he or she will portray in specific situations. Thus, human behaviour is greatly influenced by the attitudes we use on a daily basis.

Factors

Genetics

Long before Charles Darwin published his book on the origin of Species in 1859, animal breeders knew that patterns of behaviour are somehow influenced by inheritance from parents. Studies of identical twins as compared to less closely related human beings, and of children brought up in adoptive homes, have helped scientists understand the influence of genetics on human behaviour. The study of human is still developing steadily with new methods such as genome-wide association studies.

Social norms

Social norms, the often-unspoken rules of a group, shape not just our behaviours but also our attitudes. An individual's behaviour varies depending on the group (s) they are a part of, a characteristic of society that allows to norms heavily impact society. Without social norms, human society would not function as it currently does, humans would have to be more abstract in their behaviour as there would not be a pre-tested normal standardised lifestyle, and individuals would have to make many more choices for themselves. The institutionalisation of norms is, however, inherent in human society perhaps as a direct result of the desire to be accepted by others, which leads humans to manipulate their own behaviour in order to 'fit in' with others. Depending on their nature and upon one's perspective, norms can impact different sections of society both positively (e.g. eating, dressing warm in the winter) and negatively (e.g. racism, drug use)

Core faith and culture

Another important aspect of human behaviour is their "core faith". This faith can be manifested in the forms of religion, philosophy,

culture, and/or personal belief and often affects the way a person can behave 80% of the united states public claims some or belief in a higher power, which makes religion a large importance in society. It is only natural for something that plays such a large role in society to have an effect on human behaviour. Morals are another factor of core faith that affects the way a person behaves. Emotions connected to morals including shame, pride and discomfort and these can change the way a person acts. Most importantly, shame and guilt have a large impact on behaviour. Lastly, culture highly affects human behaviour. The beliefs of certain curltures are taught to children from such a young age that ghey are greatly affectly as they grow up. These beliefs are taken into consideration throughout daily life, which leads to people from different cultures acting differently. These difference are able to alter the way different cultures and areas of the world interact and act.

#### Attitude

An attitude is an expression of favour or disfavour toward a person, place thing or event. The interesting thing about an attitude and human beings is that it alters between each individual. Everyone has a different attitude towards different things. A main facor that determines attitude is likes and dislikes. The more likes something or someone the more one is willing to open up and accept what they have to offer. When one doesn't like something, one is more likely to get defensive and shut down. An example of how one's attitude affects one's human behaviour could be as simple as taking a child to the park or to the doctor. Children know they have fun at the park so their attitude becomes willing and positive, but when a doctor is mentioned, they shut down and become upset with the thought of pain. Attitudes can sculpt personalities and the way people view who we are. People with similar attitudes tend to stick together as interests and hobbies are common. This does not mean that people with attitudes do not interact, because they do. What it means is that specific attitudes can bring people together (e.g. religious groups) Attitudes have a lot to do with the mind which highly relates to human behaviour. The way a human behaves depends a lot on how they look at the situation and what they expect

to gain from it. Positive attitudes are better than negative ones as negativity can bring on negative emotions that most of the time can be avoided. It is up to humans to make sure their attitudes positively reflect the behaviours they want to show. This can be done by assessing their attitudes and properly presenting them in society.

\*\*\*

## The Importance of sport in society



**Chetak R. Shende**  
**D.Y.Ed.**

"Winning in a sporting event a matter of life or death - it is much more important than that." This sporting cliche sums up an attitude towards sport that is increasingly common around the world. The object of this article is to examine how sport has become such a major factor in everyday life.

Just over a century ago the American philosopher William James called for the creation of a "moral equivalent of war." the search for something - other than war - that would enhance a person's self- discipline, hardiness and self- sacrifice. I think that sport now performs that role. This claim is examined in the context of politics, religion and racism.

It may seem odd for such a "serious" journal as this one to give attention to sport. Sport is often seen as a trivial aspect of life by academics. George Gmelch, professor of anthropology at the university of San Francisco, has recently recalled how fellow academics have expressed surprise at his choice of research : "The elitist view that sport is of the body and not the mind, and therefore not intellectual or refined enough to merit such attention, still holds in some quarters ...Perhaps they forget how pervasive sport has become in Western Societies - sports coverage in North American newspapers surpasses that of the economy, politics or any other single topic - or that sport sport occupies a major portion of our television programming (with seven us cable channels

dedicated to sports), or that many Americans are now more devoted to their sports than their religion."

Gmelch was a baseball player in his younger days. I have no sporting interests at all and have not played sport (and even that was under duress) since leaving school almost half a century ago. But it is necessary to recognize, for good or ill, that sport is a major factor in modern life.

Sport as the "Moral Equivalent of War"

In 1906 William James, in his essay *The Moral Equivalent of War*, Explores the problem of how to sustain political unity and civic virtue in the absence of war or a credible threat. The standard solution for that problem was the creation of a militia both to defend the country and to create a national sense of unity, not least among unruly young men. But a century ago, the traditional US militia system had broken down and James felt that Americans needed a way of life that was so exciting that they would no longer turn to violence out of emptiness and boredom.

James recommended a new form of national service for males, for example, to tame the environment. Some progress has been made on his ideas, such as the Roosevelt New Deal Civilian Conservation Corps in the 1930s and later Volunteers in Service to America (VISTA). But the American libertarian spirit rebels against enforced national service (and even the so-called War on Terror is unlikely to result in military conscription being reintroduced.)

Therefore how are today to civilize young males without the discipline of sergeant majors? I suggest that sport meets James ideals - and it is voluntary. Sport involves young and not so young people and gives a sense of national unity. Sporting activities are the only major sphere - outside war - where acts of aggression are encouraged. They are a good way to channel youthful high spirits and energy into constructive causes.

In 2006 the then United Nations Secretary - General Kofi Annan wondered about "if only world politics could be as well organized as the World cup Games." Both activities were universal: the UN had then 191 members, while football's governing body FIFA had 207. Soccer had a degree of openness and transparency missing from international politics.

Citizens loved talking about soccer, while he has great difficulty getting much media attention for issues like foreign aid. National governments were making migration difficult-but soccer teams had players drawn from the best across the world. Similarly "local" soccer teams have international supporters that transcend national borders (I think it likely that Manchester United has even more supporters overseas than in the UK)

Soccer is simply the tip of the global sporting iceberg. The Olympics are not the biggest peacetime event in modern history. UK-based Simon Anholt, who advises governments on their national "brand" international awareness, sees the olympics as one of the best ways for a country to get international attention. The Modern Olympics are therefore a highly political activity. They were partly designed that way-countires would compete on the sporting field rather than the battlefield. Young men would train to be athletes rather than warriors.

The International Olympics Committee like to think that the Games are above politics. Indeed in 1915 the IOC moved from war-torn Paris to Lausanne, in neutral Switzzeland, to show that it was not associated with politics. The IOC does not produce the medal tally based on the medals won by countries (that is an unofficial list done by the media) The IOC thinks of competitors as individuals in their own right and not as representative of countries.

But all this "above politics" talk is just wishful thinking. Indeed, it is partly because the Olympics Games are marketed as being "above politics" that makes them so attractive to politicians. The Games are a showcase of a country's ability. Communist countries used the Games as a way of showing the "Superiority" of the communist way of life (and put a great deal of funding and training into preparing athletes) China used the 2008 Games to show that it is getting ready to become the world's number one country, thereby replacing the US in sport as well as economics.

The Games are also riddled with politics in a variety of other ways. A major recurring political issue is participation. Many Olympics have been hindered by some countries staying away or being

kept away. In 1920 Austria, Bulgaria, Germany, Hungary and Turkey were all banned from taking part because they were on the losing side in World War. I Japan, West Germany and East Germany did not attend the 1948 London Games, Meanwhile, Japan used the 1964 Games in Tokyo as a way of showing the progress it had made in recovering from the war.

The Soviet Union did not participate until the 1952 Games. Communist East Germany took part for the first time in 1968. Taiwan withdrew from the 1952 Games because mainland China was allowed to participated (Taiwan claimed, then with US backing, to represent all of China.) China resigned from the Olympic Movement entirely in 1958 as part of its withdrawal from international politics. It did not rejoin until 1971, when the US had improved relations with it and it was again active in international politics.

In 1960 South Africa was banned from the Olympics because of its racist apartheid policy. It did not rejoin the movement until 1991, when apartheid had gone and it had its first African president (Nelson Mandela). The 1972 Munich Games had few African participants because the African countries objected to the presence of the team from the illegal Smith regime from Rhodesia (Now Zimbabwe) 20 countries withdrew from the 1976 Montreal Games because of New Zealand's rugby contacts with South Africa. In December 1979 the Soviet Union invaded Afghanistan and so in January 1980 US President Jimmy Carter called on the IOC to move the id-1980 Olympics out of Moscow. The IOC refused and the US (and about 60 allies) boycotted the Games.

The 1984 Games were held in LOs Angeles, California. The Soviet Union and its 13 communist allies boycotted them. They said that did not want to help President Reagan in his re-election campaign, especially as the Games were taking place in his home state (Which could also be a crucial state in the election result.) This was also a revenge for the US boycott in 1980. The 1988 Games were held at Seoul, South Korea. North Korea and some communist allies (such as Cuba) boycotted them. But by this time the Soviet Union and China were both on friendly terms with the US and so they did not boycott the Games. In the 2000 Sydney Games, East Timor/Timor Leste participated as one of its first major international acts as a new country (even before it had joined the UN)

It was a way of showing that it had arrived on the international scene.

Another linkage between the Olympics and politics is that the Olympics are now just so big that they crowd out usual political activities. Few countries would try to have an election campaign during the Games. The voters would be far more interested in the Games than in the games of the politicians. But this also means that politicians try to capitalize on the "fee good" factor for their own election campaigns after the event. In 2004, President Bush, who was up for re-election in November, ran advertisements in the US showing - for the first time in their country's history (previous Islamic governments had banned women from doing so.) Similarly Bush also boasted that the Iraq team - flown to the 2004 Arthens Games by the Royal Australian Air Force - could compete without the threat of tortue if it did badly (Saddam Hussin's Son, Uday, used to have Iraqu sportsmen tortured for not winning.)

A linkage that has not been fully examined by academics is the way that government leaders are able to meet privately out of the media spotlight at these events. These are not formal "Summit conferences," with all the usual diplomatic arrangements. Instead, the politicians can informally discuss matters of mutual concern and improve ties between their countries. Little research has been done into this particular value of the Olympics.

### Religion

Former US Priest now best-selling author Thomas Moore, regards sport as a form of "calling". Play and recreation." he writes are as important to the soul as to the body, and many games have more mysteries baked into them than most people realize ... Sports are highly symbolic and usually ritualistic...It is a short step from the sports stadium to the church or temple, insofar as sports involve ritual and contemplation - we watch games with intense absorption." The Olympics are "religious" in that - like all the world's religions try to do- they bring people together across national, ethnic or racial lines. They are a global glorification of the diversity and energy of humankind.

The creation of the Modern Games was



influenced by religion. Pierre Fredey, Baron de Coubertin (1863-1937) refused a military career and looked to sport as a way of bringing countries together. He was inspired by the best-selling English novel Tom Brown's Schooldays by Thomas Hughes. Hughes had attended Rugby School in England in the days of Dr Thomas Arnold. Arnold was headmaster 1828-1842 and transformed the school into one of the greatest private schools in England. His ambition was to create Christian gentlemen, who were well read in Greek and Latin, and were fit, athletic young men who believed in fair play and team play. The Victorian private schools followed the trinity of Godliness, good learning and good games. To what extent all that was actually achieved is a matter of debate. But these were the people who helped run one third of the globe in the British Empire in the late 19<sup>th</sup> Century.

In 1875, de Coubertain, an impressionable French 12 year old, read Tom Brown's Schooldays and he was inspired. Arnold became for him a kind of spiritual father figure. Eventually, when he created the Modern Games, de Coubertain was seeking an elegant, non-commercial activity for gentlemen. They would glorify and inspire humankind. In 1892 he publicly proposed the revival of the Olympic games with the double objective of sports competition and the peaceful bringing together of all countries.

In a broader sense, the Games have become a secular religion: a religion with universal appeal which incorporates all the basic values of other religions, a modern exciting, virile dynamic religion, attractive to the youth. The Games contain a passion, grandeur and an excitement that are often missing from many present religious activities. People yearn for these qualities and often cannot get them in religious institutions and so they are finding them in the Olympics and other sporting events. The Games are also "religious" in their format. There are the highly organized opening and closing ceremonies, oaths, colourful processions, rites and songs. These inspiring events could almost be formal religious events. Religion (in whatever form) is a very intense and high priority activity for its adherents. Given the attention that the Games now receive, they could claim to be "religious" in terms of the enthusiasm and dedication

they attract from participants and spectators around the world. Few religious activities could claim such a response.

#### Racism

One of the major changes made in sport in the last few decades has been the determined effort to end racism. Sport is now seen as a way of uniting people rather than dividing them.

In the US, Afro-Americans traditionally had only two ways out of their poverty; entertainment and sport. Meanwhile the people most likely to be running these industries have been whites. Audiences were usually white because they had the money to buy the tickets. Tensions were inevitable.

American boxing is a good example of both the tensions and the changes. A turning point took place in Sydney a century ago. On December 26 1908 Jack Johnson (the "Galveston Giant") became the first Afro-American to ever win a heavyweight championship fight - by defeating Canadian Tommy Burns on technical knock out. He remained the Heavyweight Champion of the World until 1915. The Sydney Clash was a turning point in boxing history because it ended the myth of "white superiority" in boxing. The 20,000 spectators were outraged.

The search for "The Great White Hope" then took place - the white boxer who could reassert white dominance in the sport. The "Fight of the Century" took place on July 4 1910 in a purpose built ring at Reno, Nevada at which a former heavyweight champion James Jeffries came out of retirement to fight Johnson. The promoters encouraged racist taunts from the 22,000 crowd and the ringside band played "All coons look alike to me". But Johnson beat him in the 15<sup>th</sup> round.

Race riots flared across the US that evening. Afro-Americans also organized parades and parties to celebrate the reaffirmation of the Afro-American dominance in the sport. Meanwhile, some American cinemas banned the showing of the news movie of the defeat. Johnson became the most famous Afro-American in the US and an inspiration to black people worldwide. White men were not necessarily going to always dominate boxing.

There had been earlier Afro-American boxers but none had got far. They did not get much

opportunity for training and promoters were reluctant to take them on as clients. The violence following the 1910 match was also a warning to Afro-Americans that they risked their lives if they were to take up boxing and ever beat a white man. They had enough problems and so they did not want to risk their health by breaking into a white-dominated sport.

Johnson was eventually beaten in 1915 in the 26th round of a match against newcomer Jess Willard a cowboy who had started his boxing career late. But the white return to dominance was only temporary and heavyweight boxing is now dominated by Afro-Americans. Johnson after his 1915 defeat led an unsettled life, including involvement in petty crime. He died in a car crash in 1946, aged 68. At the time of his death, racism was still widespread in all facets of American life, not least sport. Gradually, as racism was reduced, Johnson's legacy became recognized. Eight years after his death, he was inducted into the Boxing Hall of Fame in 1954 and the movie of the 1910 Johnson - Jeffries fight is now included as an "historically significant" item on the US National Film Registry. It is now recognized that Jack Johnson's initiative in forging a boxing career inspired other Afro-Americans that they too could do well in the sport. He has earned in death far greater white respect than he ever got in his lifetime.

After world War II the US began to do more to end racism in sport. The war itself had been fought against the racist regimes in Germany and Japan and so Americans were obliged to confront their one evil past. The Afro-American athlete Jesse Owens caused an upset at the 1936 Berlin Olympic Games by winning four gold medals- and eroding Hitler's idea of white supremacy. Hitler did not congratulate him. "But then, I never did get to shake the hand of President Franklin Roosevelt, either," Owens said. 1936 was an election year in the US and Roosevelt was running for re-election. He could not afford to offend conservative voters by being seen with Owens. Owens - by then one of the world's most famous black sports people - did not get invited to the White House.

Additionally sports administrators in the US and elsewhere were recognizing that black people had talent. A black person who did well in sport had

to be exceptional because they had to overcome more obstacles than the average white sportsman. Given the same training opportunities they too could be good sportspeople. Sports administrators were missing out on a valuable resource. Therefore the opportunities gradually opened up to them.

Meanwhile, the 1970s and 1980s were particularly bad times for racism in the British crowds. Black soccer players were showered with bananas and peanuts not only by racist supporters wanting to intimidate the other side-but even against the black players representing their own club. Fascist groups targeted the sporting matches for disruption because they knew that their activities were being televised into millions of British homes. Tough penalties and quick police reduced the offences.

In December 1997 the then British Prime Minister Tony Blair acknowledged the work done to reduce racism on the British sporting field but he said there were still issues with the British spectators. "just about every team in the country has a black player but there are still too few black Asian faces in the crowd. We may have done much to eliminate racism on the terraces but we have to ask whether they still do not come to matches because they feel the atmosphere is too intimidating. It is something to be worked on."

To conclude, sport has, then become a major factor in the lives of many people. However, it is evident from the sex and drugs scandals associated with the private lives of many sporting personalities that they have not yet recognized that they have a new role in life : they are role models, not least for impressionable young people. This is the next challenge for sports administrators.

\*\*\*



# Sports and Games in General



**Dr. Ulhas V. Deshmukh**  
**Asst. Professor**

Sport is a very important part of our life and it is becoming more and more popular. Doing sports keeps us healthy, relaxed, as well as maintains our figure and strengthens our patience and endurance. All doctors recommend exercising, as prevention and convalescence of various ailments. One of the best workouts for your body is swimming, as all your muscles are exercised.

There are two kinds of athletes - amateurs and professionals. The amateur approach to sport is when you exercise, jog, swim or go to the gym once in a while. Often sports are performed together as a team, instead of just as individuals.

The new fitness centres with their bodybuilding programmes and tanning booths are becoming very trendy. Some people's ambition is to look like a model, and they often go to the fitness centre.

## Professional sports

Some people are so interested in sports that they want to make it their main livelihood. Sometimes they only get paid for their travels and equipment, but if they keep improving their results, there is a fair chance they could go to the world competitions, which improves their chances of earning more money. The highest achievement for sportsmen is usually to participate in the olympic Games and win a gold medal.

The olympic Games are performed every four years, but not all the different kinds of sports which olympic Games are named after the city in Greece where it took place for the first time in the year 776 B.C. and it was held there every four years

for a long period of time. The intentions of the games were to allow the best sportmen in the country to compete, and their ideal was to promote perfect men both in body and soul (as the games at that time were only for men.) Another idea of the games was to keep peace during the competitions, as there were often minor wars going on at the time.

The contemporary tradition of the games started in 1896, in Athens. The initiator was Pierre de Coubertin. Since then, the event has taken place every four years, excepting during the world wars. Since 1924, a special winter Olympics has been held. The international Olympic Committee is now managing the games from its seat in Lausanne, Switzerland. The well-known Symbol of the games is the five intertwined different coloured circles on a white background. They symbolise the five continents.

Here is a list of some of the different categories of sports.

Winter Sports : cross country skiing, downhill skiing, ski jump, snowboarding, ice hockey, figure skating, speed skating, and sledging.

Water sports : swimming (free style, backstroke, crawl), windsurfing, surfing, diving, deep-sea diving, water-skiing, rowing, canoeing, water polo, sailing, yachting.

Martial sports : boxing, fencing, judo, karate, wrestling, Aikido, jiu-jitsu.

Nature sports : fishing, rock climbing, hiking, cycling, horse riding, rollerblading, cross country running.

Light Athletics : sprinting events, long -distance running, hurdle racing, relay racing, speed walking, jumping (high jump, long jump, triple jump and pole vault), throwing the discus the hammer, the javelin, putting the shot.

Team sports : football, volleyball, basketball, handball, tennis, rugby, baseball, cricket. Most sports are performed at specialised facilities, such as sports

halls, tennis and golf courts, and open air stadium, a winter stadium, an open air pool, a swimming pool, a gym, a bowling alley, ski slopes, trails and playgrounds.

Various equipments are used in each of the disciplines. It could be a tennis racket, a ball a net, a goal, a golf ball, a baseball, hockey stick, skates, protective clothing, basketball, volleyball, skin and the various gymnastic obstacles.'

Physical Education (PE)

At the secondary school that I attend, we have PE three times a week. This is how it goes. We put on our sport suits - a T shirt, shorts and running shoes, and line up for the start of the lesson. When this is done, one of the reports to the teachers that we are ready.

We start by stretching and warming up, to get our bodies flexible and ready. It varies what kind of sport we do, sometimes it is athletics : Sprint or long distance running, jumping or maybe we do team sports such as volleyball, football or basketball. We also have a weight training room or the possibility to do aerobics. I personally prefer to do gymnastics, such as forward and backward somersaults and I really don't like the rope or pole climbing.

We don't have a swimming pool in our town; instead we take a week-long swimming course in the summer and a skiing course during the winter.

\*\*\*



# British Sporting Traditions



**Ku. Dr. Pusplata Deshmukh**  
**Assist. Profesor**

Oxford and Cambridge are Britain's two oldest universities. In the nineteenth century, rowing was a popular sport at both of them. In 1829 the universities agreed to have a race. They raced on the river Thames and the Oxford boat won. That started a tradition. Now every spring, the university Boat Race goes from Putney to Mortlake on the Thames. That is 6.7 kilometres. The Cambridge rowers wear light blue shirts and the Oxford rowers wear dark blue. There are eight men in each boat. There is also a "cox". The cox controls the boat. Traditionally coxes are men, but Susan Brown became the first woman cox in 1981. She was the cox for Oxford and they won.

## ROYAL ASCOT

Ascot is a small quiet town in the south of England. But in June for one week it becomes the century of the horse-racing world. It's called Royal Ascot because the Queen always goes to Ascot. She has a lot of racing horses and likes to watch racing. But Ascot week isn't just for horse racing. It's for fashion, too. One woman, Mrs Gertrude Shilling, alway wears very big hats. You can see hats of every shape and sizes here.

## Wimbledon

The world's most famous tennis tournament is Wimbledon. It started at a small club in south London in the nineteenth century. Now a lot of the nineteenth-century traditions have changed. For example, the women players don't have to wear long skirts. And the men players don't have to wear long trousers. But other traditions haven't changed at

Wimbledon. The courts are still grass, and visitors still eat strawberries and cream. The language of tennis hasn't changed either. Did you know that "love" (zero) comes from "l'oeuf" (the egg) in French?

Veteran carrally

### **Vintage Car Rally :**

"Vintage" cars have to be more than fifty years old and in very good condition. Lots of people keep or collect vintage cars. And on the first Sunday in November there is a race or "rally" for them. It starts in London and it finishes in Brighton, a town on the south coast of England. That's a distance of seventy kilometres. A lot of people in the rally wear "vintage" clothes.

Before 1896 a man with a red flag had to walk in front of cars. In 1896 it changed. A group of happy drivers broke their flags and drove to Brighton. There they had a party. Now the rally is a sporting tradition.

### **Boxing Day Hunts**

Traditionally Boxing Day is a day for hunting. The huntsmen and huntswomen ride horses. They use dogs, too. The dogs (fox hounds) follow the smell of the fox. Then the huntsmen and huntswomen follow the hounds.

Before a boxing day hunt, the huntsmen and huntswomen drink hot wine. But the tradition of the December 26th hunt is changing. Now, some people want to stop Boxing day hunts (and other hunts too). They don't like fox hunting. For them it is not a sport - it is cruel.

### **The Highland games**

This sporting tradition is Scottish. In the Highlands (the mountains of Scotland) families, or "clans", started the games hundreds of years ago.

Some of the sports at the games are international; the high jump and the long jump, for example. But other sports happen only at the Highland Games. One is tossing the caber. "Tossing" means throwing, and a "caber" is a long, heavy piece of

wood. In tossing the caber you lift the caber (it can be five or six metres long.) Then you throw it in front of you.

At the Highland games a lot of men wear skirts. These are national Scottish skirts for men. But they're not all the same. Each clan has a different "tartan". That's the name for the pattern on the skirts. So at the Highland games there are traditional sports and traditional clothes. And there is traditional music, too from Scotland's national instrument - the bagpipes. The bagpipers are very loud. They say Scots soldiers played them before a battle. The noise frightened the soldiers on the other side.

### **Sports in the USA**

The Americans are crazy about sports. Spectator sports play an important role in American life. Many Americans regularly attend sporting events. watch sports on TV, and listen to sports on the radio. There is also a variety of sports magazines and most newspapers have a sports section. American football is generally the most popular sport, followed by baseball, and basketball.

The Americans like to talk about sports as a topic of conversation. At work, at school, and at social gatherings they discuss game scores and sports strategies and they make predictions, even bets on the winning teams.

Children are encouraged to join sports teams at an early age. In every city or town there are children's leagues for baseball, soccer, football, and basketball. Often, both boys and girls play together on the same team.

All year round, high school and college teams compete in different sports. The football season is in fall in summer season Basketball matches are held in winter. Spring is the season for baseball. track and field, and swimming.

High School and college sports events are a big production drawing large crowds to the stadiums.

Cheerleaders, bands and parades make these events exciting and lively. Colleges and universities actively recruit skillful high school players.

The best young athletes receive scholarships to attend the universities and play for their teams. The finest college athletes are then selected to play in the professional leagues. Professional sports in the US is a big business. Professional athletes are paid enormous salaries by the team owners as incentive to win and continue drawing crowds to the stadium. In addition, companies that sell sports wear and equipment heavily advertise at sports events.

Cities compete to attract professional teams. A city that is the home to a major team gains employment, revenue and prestige.

Each professional sport in the USA has the own national competition. Football teams across the country compete for the grand prize in the Super bowl. In basketball, the highest achievement is to win the NBA championship. Baseball teams strive to win the World Series.

Women's athletics has gained popularity in recent years. All female basketball teams are renowned for their skill and intense competition. Even in ice hockey there are strongly competitive women's leagues. American women enjoy playing tennis, golf, baseball, volleyball, soccer, field hockey, and football. Most cities have amateur leagues where men and women from age twenty to sixty can play together in basketball, baseball, soccer, and volleyball teams.

Staying fit is a national obsession in the US. Many Americans belong to fitness clubs where they can lift weights, work out on exercise machines, and participate in aerobics, yoga and stretching classes. The Americans also like to go jogging or running. In the early morning before work, or during the lunch hour and late afternoon, parks are filled with joggers, runners, roller bladers and cyclists. The Americans also like to go skiing, snowboarding, windsurfing, kayaking, and fishing.

\*\*\*



# Sports & Google+



**Dr. Dabir**  
**Assist. Profesor**

Hey you ! Yeah YOU there using social media in any type, why aren't you choosing Google+ as a great networking resource. In fact, you the sports fan should be getting on the progress this young platform has made in 2 years. My experience with Google+ began shortly after access was opened to the public. I immediately began to meet people via the Hangout feature through public hangouts. Being that it was a small community in those days, it was easy to connect with all types of people. Thus, it was great to meet people with entrepreneurial experience, broadcasting experience, as well as overall technology experience.

Upon learning of my passion for sports, it was suggested that I create a website dedicated to bringing sports fans into hangouts to talk about sports. I said great, but how? Well, first step is to buy the domain name and secure some server space. The technical side of this is the small part of the puzzle. The other is building a brand page and well, being respected as knowledgeable sports person in the space. Keep in mind this is all suggested as the space was building. For example, brand pages were not available in the very beginning, and had to be implemented. The Hangout On-Air feature was in its testing stage and you had to apply with the head of hangouts for access. Google+ had a lot of unknown details in the beginning. Most new people to the site in those days were not necessarily internet people looking to help develop a new space.

So, where do sports come into play? As brand pages were introduced, more brands began to show up on Google+, then the +1 buttons to compete with the Facebook and Twitter buttons. The sports category of the Suggested User List (List you are asked to follow when joining Google+) keep expanding daily. Expect to find pages for the NBA, ESPN, Sports Nation, NESN, as well as personal profiles and pages for LeBron James, Chris Paul and Tiger Woods.

The goal with Sports Chat TV is use the latest technology to bring the world sports community together through uncensored conversation. The episodes are Hangouts On-Air that are broadcasted live to YouTube or through your Google+ stream. Yes, this means the wave of the future could be this type of streaming to the masses. The possibility for cable TV deals to be available in this way could be a

shift for sports broadcasting such as Comcast Sports. The era of watching TV on your own accord has shifted with the availability of the DVR, episodes on network sites, or streaming services such as Netflix. The onslaught of technology in this way has made competition in the cable and satellite tv realms steeper. Internet ready devices have made the popularity of the internet grow.

How can companies continue to stay relevant when there are many options for entertainment ? That is the beauty of stumbling into the world of Google+. The platform is young enough; the community itself has been able to guide the platform to what it is presently. Google is a powerhouse of knowledge and I am not just talking about Google the search engine. The company itself employs great people to value feedback from its users. The ability to sit with fellow free thinkers in a hangout to chat about improvements that can be made was some of the most enticing conversations I have had the pleasure of joining.

That's just the tipping point though. It's great to have ideas, but to implement them in a way you the person can be happy with is the key. I believe my ability to impress people in my endeavors on Google+ have been the way my passion for sports is shown. You have to believe in the product you are selling, and even if this means it's just an idea. When Sports Chat TV was launched two years ago, there really was not a clear cut direction the site was going to go. The sports community had to believe that it was worth it to participate. I also believe that being a pioneer with a sports chat in hangouts has also impressed Google as well. They have rewarded the ingenuity with adding me both personally and professionally to the Suggested User List. There has been much debate over the SUL since its inception. I personally find it to be a privilege and not a right of being a thought provoker on the platform. I find it brilliant that the community team at Google+ rotates people through with the exception of celebrities, political dignitaries and leaders on industries.

The parameters of a platform such as Google+ have to be dictated through the participation of the users itself. As the popularity of Google+ continues to grow, the posts by the above mentioned sports brands are growing exponentially. It is now normal to see brands to find the value of Google+, Have you checked out the Hangout On-Air Mark Cuban 9billionaire, entrepreneur, Dallas mavericks owner) did about a year ago? The sky is the limit for sports to get to the next level. So tell me why you have not chose to get involved with sports on Google+ again ?

# Sparks of Thought

By Rashtrasant Tukdoji Maharaj

**Dr. S. R. Thosar**  
**Assist. Profesor**



- 1) Impersonality is manifested in him in whom interest of community can be confided without a grain of doubt.
- 2) Man's character cannot be judged by his superiours or by those who have faith in him. It can only be judged from his demeanour towards his subordinates and towards those who obey his orders. It can verily be judged by the behaviour of these latter towards him.
- 3) Arms shine through friction. Heroes shine through occasions of friction.
- 4) Preparation for adventure is hastened by occasion, not by indulgence in self-pride.
- 5) He who rejects a bribe of millions, who does not pawan his sense of justice and does not swerve from Truth, attains conspicuous prominece among the heroes.
- 6) to a brave man, ever eager for fulfillment, realisation and evolution, the whole universe is as delightful and fragrant as a bed of roses.
- 7) Respect for a person may last for a time; respect for duty is higher still and lasts for ever.
- 8) March ahead to offer service; lag behid at offer of respect.
- 9) Struggle non-violently, do not yield Truth, and you will create an ideal to mend the opponent. Gread men never forget this absolue principle.
- 10) You may not have courage to desclose your own faults; if you are ever conscios of them, you have positive chances for betterment.
- 11) Alertness for duty is better than longin for honour; the latter will seed an run after you.
- 12) They cannot claim a rank among the devoutand the dedicated, who seek wealth, honour and pomp.

13) Offer courteous assistance in setting right shortcomings in whomsoever they may be; raise them to your standard and infuse spirit in their life; nothing can be more virtuous.

14) Without in-born aptitude, it is foolish to strive for attainment.

15) Even minds of the Great get confused at sudden realisation of the supreme consciousness; the achievement is so beyond and above delight.

16) Life without acquisition of art and craft is irksome burden to be borne by the Earth.

17) The best art, the best education or the best attainment lies in providing employment for the needy and in infusion of delight in them.





## प्राचार्यांच्या लेखणीतून



श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयाचा प्रथम वार्षिकांक प्रसिद्ध करीत असतांना मला अत्यंत आनंद होत आहे. त्याचप्रमाणे या महाविद्यालयाचा प्रथम प्राचार्य या नात्याने हा वार्षिकांक प्रसिद्ध करण्याची संधी संस्थेने मला उपलब्ध करून दिली या

बद्दल मी संस्थेचा ऋणी आहे.

या महाविद्यालयाची शासनाकडून अधिकृत परवानगी १९७५ ला प्राप्त झाली असली तरी विद्यापीठ व शासनाच्या काही प्रशासकीय व तांत्रिक तृटीमुळे हे महाविद्यालय श्री शिवाजी शिक्षण महाविद्यालयातच एक स्वतंत्र विभाग म्हणून आतापर्यंत कार्यरत होते. परंतु संस्थेचे अथक प्रयत्नानंतर या महाविद्यालयास २०१६ मध्ये स्वतंत्र अस्तीत्व विद्यापीठ व शासनाद्वारे प्राप्त झाले.

डॉ. पंजाबराव उपाख्य भाऊसाहेब देशमुख यांनी संस्थेच्या स्थापने अगोदर १९२५ मध्ये शिवाजी व्यायाम शाळेची स्थापना केली. यावरून भाऊसाहेबांची क्रिडा व खेळ या विषयीची आवड लक्षात येते. श्री शिवाजी शिक्षण संस्थेच्या स्थापनेकरीता तयार करण्यात आलेल्या संस्थेच्या घटनेमध्ये सुद्धा भाऊसाहेबांनी ऑलीम्पीयाड सारख्या खेळ व क्रिडा स्पर्धा आयोजित करण्यात याव्यात अशी नोंद केली.

संस्थेने इतर शिक्षणासोबतच शारीरिक शिक्षण या विषयात चांगल्या शिक्षकांची निर्मिती व्हावी या उद्देशाने १९७५ मध्ये या महाविद्यालयाची स्थापना केली. सद्यस्थितीत या महाविद्यालयात बी.पी.एड. (द्विवर्षीय), बी.पी.ई.एस. (तीन वर्षीय) व डि.वाय.एड. (एक वर्षीय) असे अभ्यासक्रम राबविले जातात. योग शिक्षणाचे महत्त्व लक्षात घेता महाविद्यालयात असलेले तखतमल श्रीवल्लभ योग केंद्राद्वारे तीन महिन्यांचा प्रमाणपत्र अभ्यासक्रम सुद्धा सुरु आहेत. या क्षेत्रात संशोधन करणाऱ्या विद्यार्थ्यांकरिता संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठाचे संशोधन केंद्र २००४ पासून महाविद्यालयात सुरु आहे. भरपूर ग्रंथसंपदा असलेले ग्रंथालय, संगणक सुविधा, संशोधन करणाऱ्या विद्यार्थ्यांकरिता शारीरिक शिक्षण व क्रिडा क्षेत्रातील ऑनलाईन जनरलस् व भव्य वाचन कक्ष विद्यार्थ्यांकरिता उपलब्ध आहे.

विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक व सामाजिक विकासाचे दृष्टीने विविध कार्यक्रमांचे व स्पर्धांचे आयोजन केले जाते. ज्यामध्ये

मागील चार वर्षांपासून म्हणजेच २०१३-१४ पासून संस्थेअंतर्गत असलेल्या सर्व शाळा व महाविद्यालयाच्या विद्यार्थ्यांच्या विविध खेळांच्या स्पर्धा डॉ. पंजाबराव उपाख्य भाऊसाहेब देशमुख यांचे जयंती निमित्त "शिवाजी ऑलीम्पीयाड" नावाने आयोजित केल्या जातात. या स्पर्धांमध्ये जवळ जवळ ६००० खेळाडूंचा सहभाग असतो. या आयोजनाची संपूर्ण जबाबदारी प्राध्यापक व विद्यार्थ्यांची असते. यामधून विद्यार्थ्यांना प्रत्यक्ष स्पर्धा आयोजनाचा अनुभव मिळतो.

विद्यापीठाच्या तसेच इतर विविध स्पर्धांमध्ये, महाविद्यालयाचे खेळाडू दरवर्षी सहभागी होतात व त्यात अनेकांना प्राविण्य प्राप्त झाले आहे.

महाविद्यालयाचे उच्च विद्याविभूषित प्राध्यापक वर्गाचे विद्यार्थ्यांना नियमितपणे मार्गदर्शन लाभते. सर्वच प्राध्यापकांच्या राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय स्तरावर आयोजित झालेल्या कॉन्फरन्स व सेमिनार मध्ये संशोधन पत्रिका प्रसिद्ध झाल्या आहेत.

सर्व प्रकारचे क्रिडा मैदाने, आंतरवासीय बॅडमिंटन, ज्युदो, जिम्नास्टीकच्या सुविधा, नव्यानेच निर्माण केलेली आंतरराष्ट्रीय दर्जाची बॉक्सिंग रिंग, योगाहॉल, व सर्व प्रकारचे आधुनिक साहित्य असलेले हेल्थ सेंटर इत्यादी सुविधा या महाविद्यालयाच्या परिसरात आहेत. विद्यार्थी व विद्यार्थिनींकरिता स्वतंत्र वसतीगृहाची व्यवस्था सुद्धा महाविद्यालयात उपलब्ध आहे.

संपूर्ण महाराष्ट्र व इतर राज्यात शैक्षणिक दृष्ट्या एक चांगले महाविद्यालय म्हणून या महाविद्यालयाचा लौकीक आहे. त्यामुळेच दरवर्षी इतर प्रांतातील विद्यार्थ्यांची या महाविद्यालयात प्रवेश घेण्याकरीता स्पर्धा राहते.

अलीकडच्या काळात या महाविद्यालयास अनेक मान्यवरांनी भेटी दिल्यात त्यामध्ये प्रामुख्याने ब्रिगेडिअर सुधीर सावंत, अर्जुन पुरस्कार प्राप्त कुस्तीपटु काका पवार, भारतीय धनुर्विद्या संघाचे खेळाडू संदीप कुमार व त्यांचे प्रशिक्षक रंजन वारीबाम, आंतरराष्ट्रीय मुष्टीयुद्धा मनोज पिंगळे, आंतरराष्ट्रीय बॅडमिंटन पटू अरुंधती पानतावणे, भारतीय क्रिकेट संघाचे खेळाडू प्रशांत वैद्य व नुकत्याच संपन्न झालेल्या रीओ ऑलीम्पीक मध्ये सहभागी झालेली स्पर्धक कविता राऊत या सर्व मान्यवरांचे विद्यार्थी व खेळाडूंना मार्गदर्शन लाभले.

डॉ. रविन्द्र कडू  
प्राचार्य

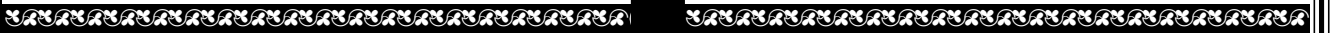
श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, अमरावती.

\*\*\*

# श्री. शिवाजी शिक्षण संस्था, अमरावती

कार्यकारी परिषद सन : २०१२ - २०१७

- |  |                |
|--|----------------|
| * मा. अॅड. श्री. अरुण भिमरावजी शेळके           | अध्यक्ष        |
| * मा. श्री. महादेवराव गुलाबराव भुईभार          | उपाध्यक्ष      |
| * रिक्त  | उपाध्यक्ष      |
| * मा. डॉ. श्री. सुरेश भाऊरावजी ठाकरे           | उपाध्यक्ष      |
| * मा. श्री. हरिहर बापुराव ठाकरे                | कोषाध्यक्ष     |
| * मा. अॅड. श्री. एम. के. नाना देशमुख           | सदस्य          |
| * मा. श्री. जगन्नाथभाऊजी वानखडे                | सदस्य          |
| * मा. श्री. नरेशचंद्र पंजाबराव ठाकरे           | सदस्य          |
| * मा. अॅड. श्री. गजानन केशवराव पुंडकर          | सदस्य          |
| * मा. प्राचार्य श्री. वि. गो. भांबूरकर         | सचिव           |
| * मा. प्राचार्य श्री. वि. गो. ठाकरे, प्राचार्य | स्वीकृत सदस्य  |
| * सौ. आर. आर. सावरकर, मुख्याध्यापिका           | स्वीकृत सदस्या |
| * मा. श्री. अरविंद मा. मंगळे, क.म.शिक्षक       | स्वीकृत सदस्य  |
| * मा. प्रा. श्री. अरुण बबनराव सांगोळे          | स्वीकृत सदस्य  |

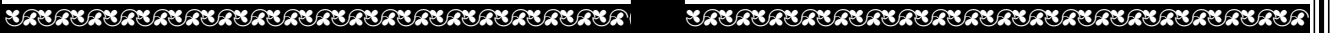


# श्री. शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, अमरावती

## स्थानिय व्यवस्थापन समिती

२०१२ - २०१७

१	मा. अॅड. अरुण भिमरावजी शेळके	समिती अध्यक्ष
२	मा.श्री. हरीहर बापूरावजी ठाकरे	समिती सदस्य
३	मा. अॅड. एम. के. नाना देशमुख	समिती सदस्य
४	मा. प्रा. मुकुंद हरी असनारे	समिती सदस्य
५	डॉ. आर. सी. कपील	समिती सदस्य
६	डॉ. रविंद्र एम. कडू	शिक्षक प्रतिनिधी
७	प्रा.एस.टी. येवतकर	शिक्षक कर्मचारी प्रतिनिधी
८	डॉ. उल्हास वसंतराव देशमुख	शिक्षक कर्मचारी प्रतिनिधी
९	श्री. राजेंद्र पंढरीनाथ वानखडे	शिक्षकेत्तर कर्मचारी प्रतिनिधी
१०	डॉ. रविंद्र एम. कडू	प्राचार्य/सचिव



# **Shri Shivaji Physical Education College, Amravati.**

(Faculty of Physical Education)

\* **DR. R. M. Kadu** **Principal**  
B.P.E, M.P.Ed., M. Phil. (B.A. Additional) Ph.D.

## **TEACHING STAFF**

BP.Ed. COURSE (TWO YEAR)

\* **DR. R. M. Kadu** **Principal**  
B.P.E, M.P.Ed., M. Phil. (B.A. Additional) Ph.D.

\* **Shri. S. T. Yeotkar** **Asso. Professor**  
M.Com, D.Tax., D.Y.Ed., M.P.Ed., M.Phil, N.I.S. Cert. (Hand-ball)

\* **Dr. D. R. Qureshi** **Asso. Professor**  
B.A., M.P.Ed., N.I.S. Athletics (One Year Diploma), M.Phil, Ph.D.

\* **Shri R. D. Dongare** **Asso. Professor**  
B.A., M.P.Ed.

\* **Shri M. B. Chavan** **Asso. Professor**  
B.Com., M.P.Ed., N.I.S. Cert. (Hockey)



## TEACHING STAFF

B.P.E. COURSE (THREE YEAR)

- \* **Shri Dr. U. V. Deshmukh** **Asst. Professor**  
B.P.Ed., M.P.Ed.
- \* **Dr. S. R. Thosar** **Asst. Professor**  
B.A. B.P.Ed., M.P.Ed., Ph.D., D.Y.Ed., Hindi Vishard, N.I.S. (Volley ball)
- \* **Dr. P. S. Sayar** **Asst. Professor**  
B.P.E.M.P.Ed., M.Phil., Ph.D., D.Y.Ed., N.I.S. (Gym)
- \* **Ku. Dr. P. M. Deshmukh** **Asst. Professor**  
B.P.E.M.P.Ed., M.Phil.

## NON TEACHING STAFF

- \* **Shri R.P. Wankhade** **Clerk cum Typist**

## NON TEACHING STAFF B.P.E.

- \* **Shri S. P. Raut (B.Com.)** **Sr. Clerk**
- \* **Ku. Swati Deshmukh** **Typist**
- \* **Shri D. R. Thakare (S.S.C.)** **Peon**
- \* **Shri P. A. Ingale** **Peon**
- \* **Sau. Sawati Dhanaskar (Nayhatkar)** **Assistt. liabrian**

# अनुक्रमणिका

## मराठी विभाग

अ.क्र.	शीर्षक	लेखक	पृष्ठ क्र.
१	राष्ट्रसंताच्या विचारातील युवक	यश यादवराव आखरे बी.पी.ई.भाग-१	०१
२	शिक्षणातील परात्मभाव	राजा बिहारी बिसंदरे बी.पी.एड.भाग-१	०२
३	मृत्युंजय चोध्दा छत्रपती संभाजीराजे कथा व व्यथा	श्री. शंकरराव राऊत (वरीष्ठ लिपीक)	०२
४	विदर्भातील तिन महानुभाव डॉ. पंजाबराव देशमुख राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज आणि कर्मयोगी गाडगेबाबा	डॉ. सदगुण रा. ठोसर सहा. प्राध्यापक	०४
<b>कविता</b>			
५	आणि वय कळण्या आधि वेड वयात आलं आहे	बि.पी.ई.भाग-१	०७
६	मृत्यु	सौरभ जवंजाळ बी.पी.ई.भाग-१	०७
७	प्रश्न सुटत नाही	वैभव जे. धंदर बि.पी.एड.भाग-२	०८
८	पाऊस	दिपक विष्णु पिसे बि.पी.एड.भाग-१	०८
९	आई मला जन्म घेवू दे	संकलन श्री. शंकरराव राऊत (वरीष्ठ लिपीक)	०८
१०	भारतरत्न लोकप्रिय राष्ट्रपती डॉ.ए.पी.जे. अब्दुल कलाम त्यांना हिच अखेरची श्रध्दांजली	ज्ञानेश्वर ठाकरे (शिपाई)	०९
११.	शेतकरी राजा कर्ज बाजारी झाला- त्याला कोणीही काहीही बोला ?	ज्ञानेश्वर ठाकरे (शिपाई)	१०

## हिन्दी विभाग

१२	योग का शारीरिक क्षमता मे योगदान	डॉ. पी. एस. सायर सहा. प्राध्यापक	११
१३	शरीर स्वास्थ्य के लिये शुद्धी क्रियाओका महत्व	श्री. शशिकांत तुळशीरामजी येवतकर सहयोगी प्राध्यापक	१३
१४	मेजर ध्यानचंद जन्म-२९ ऑगस्ट १९०५ मृत्यु ३ डिसेंबर १९७९	श्री शिवाजी शा.शि. महा. अमरावती. राजेंद्र डोंगरे सहयोगी प्राध्यापक श्री शिवाजी शा.शि. महा. अमरावती.	१६

१५	कॉलेज के दिन	वैभव ल. धंदर	१७
		बी.पी.ई.भाग-२	
१६	तलाश	वैभव ल. धंदर	१७
		बी.पी.ई.भाग-२	
१७	बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ	तृप्ती देवी	१८
		बी.पी.एड भाग-१	
१८	राष्ट्रवंदना	राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज	१८

### इंग्रजी विभाग

१९	India youth and India's Future	Miss. Sunita Syal	१९
		B.P.E.Ist Year	
२०	Female Foeticide In India	Minakshi Sharma	२०
		B.P.E.Ist Year	
२१	Human Behaviour	Saw. Swati Nyghatkar	२१
		Asst. Libraryian	
२२	The Importance of Sport in Society	Shri Chetak R. Shende	२२
२३	Sports and Games in General	Dr.Ulhas V. Deshmukh	२७
		Asst. Professor	
२४	British Sporting Traditions	Dr. P. M. Deshmukh	२८
		Asst. Professor	
२५.	Sports & Geoogle+	Dr. Dabir	३१
		Asst. Professor	
२६.	Sparks of Thought	Dr. S. R. Thosar	३२
	By Rashtrasant Tukdoji Maharaj	Asst. Professor	