



# Shakti

*Annual College Magazine*

**2023-24**



**STATE INSTITUTE OF PHYSICAL EDUCATION FOR WOMEN**  
**HASTINGS HOUSE**

**20B JUDGES COURT ROAD, ALIPORE, KOLKATA-27**

E-mail: [principal@sipew.org](mailto:principal@sipew.org) Phone and Fax: 033-24796824

Website: [www.sipew.org](http://www.sipew.org)

(Affiliated to University of Calcutta and Recognised by NCTE )



**Runners up team in Aerobics MPEd Sem-1**



**BPEd Sem-1 students attended Swimming Course**

# শক্তি

বার্ষিক পত্রিকা  
২০২৩-২৪



রাষ্ট্রীয় মহিলা শারীরশিক্ষা মহাবিদ্যালয়

হেস্টিংস হাউস, আলিপুর, কলকাতা - ৭০০ ০২৭  
পশ্চিমবঙ্গ সরকার

# *Shakti*

Annual Magazine 2023-24

Year of Publication: 2024

Copyright © State Institute of Physical Education for Women

## **EDITORIAL FORUM**

### **Editor in Chief:**

◇ Dr. Pintu Sil

### **Board of Editors:**

- ◇ Dr. Somsankar Chatterjee
- ◇ Dr. Putul Mandal
- ◇ Dr. Uma Datta
- ◇ Dr. Subhra Basak
- ◇ Dr. Rajarshi Kar
- ◇ Dr. Pallob Kumar Mandal
- ◇ Dr. Karuna Sana
- ◇ Sri Kaushik Banerjee
- ◇ Mrs. Tanushree Sarkar

### **Students Editors:**

- ◇ Mouli Patra (MPed - IV)
- ◇ Dhithita Mandi (MPed - II)
- ◇ Santoshi Halder (BPEd - IV)
- ◇ Rumpa Pachal (BPEd - II)

### **Cover Photo:**

- ◇ Sanchita Kar, a bright student & athlete of BPEd, won Khelo India Yoga Championship in 2023-24

### **Published by:**

State Institute of Physical Education for Women  
Hastings House, Alipore, Kolkata – 700 027  
Phone: 033-2479 6824

### **Letter & Graphics Design:**

- ◇ Prasenjit Koley

### **Printed at:**

**Banerjee's (Ultimate Printing Solution)**  
128 Hazra Road, K.G. Market, Shop No. 37,  
Kolkata - 700026

**Prof. Santa Datta (De)**

M Sc , Ph D  
Vice Chancellor  
University of Calcutta



**UNIVERSITY OF CALCUTTA**  
Senate House, 87/1 College Street  
Kolkata- 700 073 West Bengal, India.  
Tele +91332241-00071/4984(Extn. 200)  
Email drsantade@yahoo.co.in

**No.VC-1/65/2024**

**Date: 05.12.2024**



## **MESSAGE**

I came to know that State Institute of Physical Education for Women, Hastings House, Alipore, Kolkata, is going to publish the annual college magazine 'SHAKTI' for the academic year 2023-2024 to revere their summit of success and achievements during this period.

The issue includes a diverse range of articles, stories, artwork, achievements and amazing aptitude of the students, faculties and guests of the college.

I convey my best wishes for a bright career and successful prospect for all the women students of this premier institute of physical education under the Calcutta University. I am sure that the institute will continue its glory of success in the field of physical education and sports in the upcoming years.

On this occasion, I extend my sincere gratitude to all the students, teachers and staff members of the institution.

*Santa Datta (De)*  
Santa Datta (De) 05/12/2024  
Vice Chancellor  
Vice-Chancellor  
University of Calcutta

To,  
The Principal  
State Institute of Physical Education for Women  
Hasting House, Alipore, Kolkata



**Dr. Pratip Kumar Chaudhuri**, Prof. of Physics, WBSES;  
Ex- DPI, Govt. of West Bengal  
Member Secretary, West Bengal State Council  
of Higher Education &  
Guest Teacher (Retd),  
State Institute of Physical Education for Women  
Hastings House Alipore, E-mail: [pkc1941@gmail.com](mailto:pkc1941@gmail.com)

---

## MESSAGE

It is a pleasure to write a few lines for 'Shakti', the annual magazine of the State Institute of Physical Education for Women. The institution is dedicated to offering the subject of Physical Education to graduates from the same and other disciplines, so that the students undergoing these teachers' training programmes in Physical Education can teach the subject at schools and colleges and also act as director as well as resource persons in various organizations connected with sports.

It is believed that students of all levels of education, in schools, colleges and universities should have opportunity of participating in physical education and sports activities. This is essential for health, both physical and mental. It is equally true that students of physical education need exposure to the world of arts, science and culture that lies outside the boundary wall of the sports arena. They should be trained to express themselves in writing and appreciate what others think and feel. The annual magazine serves this vital purpose. The magazine not only gives the students an opportunity of expressing their thoughts in writing, it also helps them to peep into others' minds. It gives them an opportunity to know what is happening in their own subject beyond what is written in their text books..

Let 'Shakti' give them 'shakti' – empower them to be worthy citizens carrying the name of their institution in golden letters.

**Pratip Kumar Chaudhuri**  
Prof. of Physics, WBSES and Former DPI,  
Govt. of West Bengal

To,  
The Principal  
State Institute of Physical Education for Women  
Hasting House, Alipore, Kolkata



**SCHOOL OF EDUCATION**  
**NETAJI SUBHAS OPEN UNIVERSITY**  
CF, 162, Sector-1, Bidhan Nagar, Salt Lake City,  
Kolkata - 700 064  
Tel. - 033 - 4004 - 7571, Fax - 033 - 4004 - 7568  
Email - schooledu@wbnsou.ac.in/dr.andey@gmail.com

**Dr. Atindra Nath Dey**  
**Director, School of Education, Netaji Subhas Open University**

### MESSAGE

I am extremely pleased to learn that State Institute of Physical Education for Women, Hasting House, Alipore, Kolkata is planning to Publish next issue of their college annual magazine "Shakti" 2024 shortly. The institution is not only, the pioneer in physical education for women in our state but one of the first few in the country. With the vision, professionalism, sincerity and hard work of the successive stakeholder, it has emerged fame globally by providing outstanding women personality over the years. We are proud of our learners. I am sure, the institution will provide leadership to trainee good teacher in the field of sports and physical education in the coming year also. I sincerely with and pray to almighty continue to shower blessing to member of the institution in the year to follow.

**Prof. Dr A.N. Dey**  
Former Principal of Government College of Physical Education  
Former Add. DPI, Govt. of West Bengal  
Former State Liaison Officer (NSS)

Date: - 27.11.2024

To,  
The Principal  
State Institute of Physical Education for Women  
Hasting House, Alipore, Kolkata



**SHRI TAMAGHNA KAR, WBCS (Exe.)**  
Sub-Divisional Officer & Sub-Divisional Magistrate,  
Alipore (Sadar), South 24 Parganas.



### **MESSAGE**

The State Institute of Physical Education for Women is going to publish its Annual College Magazine "**SHAKTI**" for the academic year **2023-2024**. On this precious occasion, I convey my **Heartfelt Greetings** for a bright and successful future to all the Students, Faculties, the Alumni, and those associated with this esteemed Institute.

Best Wishes.

**Sub-Divisional Officer, Alipore (Sadar)**  
**South 24 Parganas.**

**To: -**

**The Principal,**  
State Institute of Physical Education for Women,  
Hasting House, Alipore, Kolkata – 700027.



## সূচীপত্র (Content)

● Our Reverence	-	1
● Teaching Staff of College	-	2
● Non-Teaching Staff of College	-	3
● Condolences	-	4-5
● মহাবিদ্যালয় সঙ্গীত	-	6
● Foreword	-	7
● সম্পাদকের কলাম	-	8
● Students' Editorial	-	9
● Annual Report of the College 2023-24	-	10-18
শিক্ষকদের কলাম...		
● আমাদের জাতীয় সংগীত ও সত্যেন্দ্রনাথ ঠাকুর - কৃষ্ণা রায়	-	19
● Sports as Mood Freezing Pill - Karuna Sana	-	22
● ক্রীড়া, রাজনীতি ও আধিপত্য - সমীররঞ্জন অধিকারী	-	24
● বিবেকানন্দের স্বাস্থ্য ও শরীরচর্চা - পিন্টু শীল	-	27
● যোগব্যায়ামে কি বৈজ্ঞানিক প্রক্রিয়া কাজ করে? - অলোক সেন বর্মন	-	32
● উই আর এইট অন্ দা বোট - গোপা সাহা রায়	-	35
● Widening Horizon of Women Sports - Neetu Dutta	-	37
● শক্তির শারীরিক সক্ষমতার আদি ও একমাত্র ভিত্তি : একটি প্রস্তাবনা - সমীরণ মণ্ডল	-	42
● Stress Disorders and Role of Yogic Practies -An Overview. - S. K. Ganguly	-	43
● প্রাচীন অলিম্পিকে নারীরা - শুভরত কর	-	47
● Let's Learn Spoken English - Pratip Kumar Choudhuri	-	50
● Recent Developments in Physical Education and its Threats - Sangita Banik	-	54
● Centenary of a Rivalry - Poulami Ghosh	-	57
● Role of S-T-P in Overcoming the Post-COVID Crisis Crippling the Education System - Saikat Chatterjee	-	60
● The Changes of BPEd and MPEd Curricula Over the Last Fifty Years: The Employability Perspective - Sanjib Mridha	-	64
● ধর্মের আঙ্গিকে শারীরশিক্ষা - মৃত্যুঞ্জয় খাঁ	-	67
● ওরা ও আমরা - আশীষ পাল	-	68
● সংকেটে শিক্ষা - বিপ্লব গণতন্ত্র - অলোক কুমার ব্যানার্জী	-	72

● Our Reverence	-	1
● Teaching Staff of College	-	2
● Non-Teaching Staff of College	-	3
● Condolences	-	4-5
● মহাবিদ্যালয় সঙ্গীত	-	6
● Foreword	-	7
● সম্পাদকের কলম	-	8
● Students' Editorial	-	9
● Annual Report of the College 2023-24	-	10-18

শিক্ষকদের কলম...

● আমাদের জাতীয় সংগীত ও সত্যেন্দ্রনাথ ঠাকুর - কৃষ্ণা রায়	-	19
● Sports as Mood Freezing Pill - Karuna Sana	-	22
● ক্রীড়া, রাজনীতি ও আধিপত্য - সমীররঞ্জন অধিকারী	-	24
● বিবেকানন্দের স্বাস্থ্য ও শরীরচর্চা - পিন্টু শীল	-	27
● বোগব্যায়ামে কি বৈজ্ঞানিক প্রক্রিয়া কাজ করে? - অলোক সেন বর্মন	-	32
● উই আর এইট অন্ দা বোট - গোপা সাহা রায়	-	35
● Widening Horizon of Women Sports - Neetu Dutta	-	37
● শক্তিই শারীরিক সক্ষমতার আদি ও একমাত্র ভিত্তি : একটি প্রস্তাবনা - সমীরণ মণ্ডল	-	42

---

## OUR REVERENCE

*Our respect to the all former Principal and Officer-in-Charge of State Institute of Physical Education for Women since its establishment who shouldered the responsibility to guide this college.*



**Smt. Leela Dey**

Officer-in-charge 18.09.75 - 31.07.80  
Principal 01.08.80 - 31.05.84



**Smt. Chinmayee Banerjee**

Principal (of tg) 01.06.84 - 30.09.86



**Smt. Rasmoni Chakraborty**

Officer-in-charge 01.10.86 - 01.02.89  
Principal 02.02.89 - 04.11.96



**Sri. Tapan Mohan Chakraborty**

Officer-in-charge 29.11.96 - 03.08.97



**Dr. Mohamaya Chowdhury**

Officer-in-charge  
04.08.97 - 30.09.2000



**Smt. Sabita Bhattacharya**

Officer-in-charge  
01.10.2000 - 30.06.2001



**Smt. Bani Mukhorjee**

Officer-in-charge  
01.07.2001 - 20.08.2003



**Dr. Atindra Nath Dey**

Principal  
20.08.2003 - 15.01.2013



**Dr. Shyamal Mazumder**

Principal  
16.01.2013 - 16.11.2016

Note: All the picture were taken from the archaive of State Institute of Physical Education for Women, Hastings House, Kolkata

# TEACHING STAFF

STATE INSTITUTE OF PHYSICAL EDUCATION FOR WOMEN  
HASTINGS HOUSE, ALIPORE, YEAR 2023-24

## FACULTIES



**Dr. Pintu Sil**  
*Principal*



**Dr. Uma Datta**  
*Associate Professor*



**Dr. Putul Mandal**  
*Associate Professor*



**Dr. Subhra Basak**  
*Associate Professor*



**Dr. Somshankar Chatterjee**  
*Assistant Prof. in Physical  
Education (SG)*



**Dr. Rajarshi Kar**  
*Assistant Prof. in Physical Education*



**Dr. Pallob Kumar Mondal**  
*Assistant Prof. in Physical Education*



**Dr. Karuna Sana**  
*Assistant Prof. in Physical Education*

## NON TEACHING STAFF

### Non-Teaching Staff



**Sri Kaushik Banerjee**  
*Clerk-cum-typist (Grade - I)*



**Smt. Manika Biswas**  
*Matron*



**Sri Somnath Das**  
*Peon*



**Sri Asish Maity**  
*Mali*



**Sri Sankar Tudu**  
*Night Guard*



**Sri Rajesh Shaw**  
*Day Guard*



**Sri Ajit Kumar Rangwa**  
*Day Guard*



**Sri Sukhendu Giri**  
*Hostel Staff*



**Sri Shyamal Roy**  
*Head Clerk (Group-B)*



**Miss Manisha Panja**  
*Cashier (Group-C)*



**Sri Samarpan Dey**  
*Peon*



**Mrs. Jyoti Bhattacharjee**  
*Data Entry Operator*



**Mrs. Tanusri Sarkar**  
*Data Entry Operator*

## CONDOLENCE



**SRI DILIP KUMAR BARUA**  
**(1954 - 2024)**

Sri Dilip Kumar Barua, joined in the post of Peon on 1<sup>st</sup> July, 1985 and rendered his service for continue 29 years in this college and superannuated from the service on 31 January, 2014. He was dutiful and sincere in his works. He passed away on 14<sup>th</sup> August, 2024. We express our deepest condolences for the members of his family and pray that his departed soul may rest in peace forever in the heaven.



## CONDOLENCE



**SRI AJAY MUKHERJEE**  
(1943 - 2024)

Sri Ajay Mukherjee, joined in the college in the post of Physical Instructor on 5<sup>th</sup> August, 1998 and rendered his service for continue 05 years in this college and superannuated from the service on 30<sup>th</sup> June, 2003. He was efficient, dutiful teacher and sincere in his works. He passed away on 05<sup>th</sup> November, 2024. We express our deepest condolences for the members of his family and pray that his departed soul may rest in peace forever in the heaven.



# ।। মহাবিদ্যালয় সঙ্গীত ।।

সবুজ মাঠে যেথায় সবুজ যৌবনেরই জয়,  
সে মোদের শারীর শিক্ষালয়,  
আমাদের প্রাণের শিক্ষালয়।

এখানে পড়ার তরে খেলা,  
আর খেলার মাঝে পড়া

স্বপ্ন মোদের নিজের দেশের  
দেশের স্বাস্থ্য গড়া  
কোথায় শক্তি, বিদ্যা, স্বাস্থ্য  
জ্ঞানের এমন সমন্বয় ?

সে তো এই শারীর শিক্ষালয়,  
আমাদের প্রাণের শিক্ষালয়।।

কঠিন ব্রতের বর্ষশেষে,  
ছড়িয়ে যাব দিগবিদিকে,  
যত্নে শ্রমে করব সফল  
দেশ জননীর মূর্তিটিকে  
(মোরা) আপন কাজে রইব সदा অতন্দ্র নির্ভর।  
স্নেহ প্রীতির মধুর রাখী  
থাকবে বাঁধা যেথায় থাকি

আবার কোথায় মিলব পুনর্মিলনমেলায়?  
সে যে এই শারীর শিক্ষালয়,  
আমাদের প্রাণের শিক্ষালয়।।

কলেজ সঙ্গীতটির রচয়িতা এই কলেজের আত্মার সঙ্গে সংযুক্ত শ্রদ্ধেয় শিক্ষক ডঃ প্রতীপ কুমার চৌধুরী মহাশয়।  
গানটিতে সুর দিয়েছেন মাননীয় শ্রীমতী আঞ্জনা মুল্লী মহাশয়া, শিক্ষিকা, ইনস্টিটিউট অফ এডুকেশন ফর ওম্যান, হেস্টিংস হাউস।  
সঙ্গীতটি আনুমানিক ১৯৯৩-৯৪ সালে সংকলিত হয়েছিল।





### FOREWORD

It has been a great challenge to co-opting the rapid changing scenario in the education field of India. The implementation of New Education Policy-2020 has altered teaching learning activities including the teacher education. The teacher education also adopted NEP by implementing the scientific innovations in teacher education and Indian Knowledge System (IKS). Yoga, a science of living with peace and harmony, originated in the ancient India is given proper value in physical education curriculum in this institution.

Publication of the latest edition of the college magazine SHAKTI is therefore, framed with different prosperity and challenges. Due to the turmoil situation of the education sector of the State, the recruitment of school teachers in the Govt. aided schools in the last few years was ceased. Therefore, vision was revised to open out new avenues of job for our students. As a result we introduced some special skill development courses for our students' along with the normal teachers-training activities. As a result, the college steps in to maintain its top rank among the teachers training institute in West Bengal. It scaled summit not only in the academic sphere but also in athletics and sports field and became the title holder institute with outstanding performance in WBCIPE Cultural and Athletic Meet in 2023-24.

This edition of college magazine 'SHAKTI' is a brief report of all these success stories for the academic year 2023-24. Our editorial board tried its best to incorporate all the records and data for this period in this edition. Like previous issues, this year also a number of renowned physical educationists, teachers and eminent personalities have sent their valuable contributions. We are very much thankful to them. We are also thankful to our students and staff who has made contribution for publication of this edition of college magazine SHAKTI of the year 2023-24.

**Dr. Pintu Sil, (W.B.S.E.S.)**

Principal

State Institute of Physical Education for Women  
Hastings House, Alipore, Kolkata



## সম্পাদকীয়...

গত বারের মতো এ বারেও অনেক আশা ও প্রত্যাশা নিয়ে প্রকাশিত হল আমাদের প্রিয় কলেজ পত্রিকা 'শক্তি'। করোনা কালের দুঃস্বপ্ন কাটিয়ে শিক্ষাজগত ও শিক্ষক - শিক্ষার্থীরা পা ফেলেছে নতুন নিত্যকালের এই ডিজিট্যাল দুনিয়ায়। এখানে জীবনের সবকিছু অন্তর্জালের অদৃশ্য বন্ধনে আটপুঠে জড়িত। পথচলার প্রতি পদক্ষেপে আজ ডিজিট্যাল দুনিয়ার সংযুক্তি, জীবনের প্রতিকোণে আজ ডিজিট্যাল দৈত্যের উঁকিঝুঁকি, এমনকি মনের মানস প্রতিমাও আজকাল ডিজিট্যাল গ্রাফিক্সের দৌলতে অবতার রূপে প্রতিভূত। সৃষ্টি হচ্ছে 'ডিজিট্যাল সাক্ষর' ও 'ডিজিট্যাল নিরক্ষরের' মধ্যে দূস্তর ব্যবধান। বাড়ছে ব্যক্তিগত সম্পর্কের দূরত্ব, তেরী হচ্ছে বিচ্ছেদের অমোঘ ফটল। স্মার্ট ফোনের হাত ধরে 'ইমোশন' বদলে যাচ্ছে 'ইমোজি'-তে। শিক্ষাক্ষেত্রে ঢুকে পড়েছে চ্যাট-জিটিপি, পোশাকি ভাষায় যার নাম 'আর্টিকিসিয়াল ইন্টেলিজেন্স'। শিক্ষার্থীদের এখন বড়ো সুহাদ এই 'সরভু'। সমস্ত প্রশ্নের উত্তর এখন শিক্ষার্থীদের হাতের 'মুঠোয়'। পড়ার দরকার ফুরিয়েছে। 'সমস্যা সমাধানের শিক্ষণ' -ও বোধহয় ফুরাতে চলল। কারণ এখন আর কোন 'সমস্যা' আসলে 'সমস্যাই নয়'। শুধু গুগলস্যারকে নিবেদন করার অপেক্ষা, আর সঙ্গে সঙ্গে সমাধান! ডিজিট্যাল ইনফরমেশনের জঙ্গলে পথ চেনানোর জন্য পার্থিব শিক্ষকদের প্রয়োজনও কি আর থাকবে? আইসিটির বোতোল থেকে যে দৈত্য বেরিয়ে পড়েছে তা আসলে মেরী শেলীর "ফ্রাঙ্কেনস্টাইন" না সত্যজিত রায়ের "অনুকুল" তা বলবে সময়ই। তবে যতদিন তা না হচ্ছে, ততদিন প্রতি বছরে কলেজের বাৎসরিক পত্রিকা 'শক্তি' আমাদের মনের জগতের খোলা জানলা হয়ে থাকুক। খোলা জানালার সেই ছোট্ট ক্যানভাস ভরে উঠুক নানান রঙে। উদয় হোক নতুন সূর্যের, জন্ম হোক নতুন তারার। সেই অলিন্দ দিয়েই ভেসে আসুক মিষ্টি বাতাস, ভরে উঠুক প্রাণের কল্লোল। কুঁড়ি থেকে ফুল ফোটানোর 'ব্রত' নিয়ে আসা সমস্ত 'সবুজ পাতারা' এখানে বিকশিত হোক নিজস্ব বুদ্ধিমত্তায়। কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তা থাক তার নির্দিষ্ট পরিসরে। 'শক্তি' -তে প্রস্ফুটিত হোক শত সহস্র ফুল, তাদের নিজস্বতা নিয়ে; ছড়িয়ে পড়ুক তাদের আসল সুগন্ধ শিক্ষার অঙ্গণে।

ড. সোমশঙ্কর চ্যাটার্জী

কার্যকরী সম্পাদক

শক্তি

বাৎসরিক কলেজ পত্রিকা ২০২৩-২৪

রাষ্ট্রীয় মহিলা সরকারী শারীরশিক্ষা মহাবিদ্যালয়,

হেস্টিংস হাউস, কলকাতা

### STUDENTS' EDITORIAL



'Shakti' in Hinduism, is the "Universal Power" that underlies and sustains all existence. The name of our annual magazine "Shakti" not only represents the supremacy of this institution, but over the years its impact, growth, diversity and many more. All the successes have been accomplished during this period was an outcome of collaborative works of the students, teachers and non-teaching staff of this college. We are thrilled to witness the annual magazine 'Shakti' 2023-24 edition, where our escalation, achievements & happiness have engraved and adorned.

As another year passes by with each batch of BPEd and MPEd final year passing out from this institution makes its history stronger, present better and future brighter. Most of the passed out students of SIPEW, Hastings House are working in different parts of West Bengal and other states in India where they are serving as physical education teacher, professor, lecturer, director, coach and sports trainer. This shows us how this institution has flourished the potentiality of each and every student in teacher education sector. The students of this college have proved that women can always lead the teacher education, specially teaching physical education arena with adequate leadership quality and life saving skills in their hands.

On the field of sports and athletics, the students of this college have scaled different heights and reached on the top. In the year 2023-24 we have witnessed exceptional sports performances in the Inter College Competition, in the All India Inter University Games, in the State Level Athletics Meet and in the WEBCIPE Cultural and Sports Meet. Our institute archive is glorified with numerous Trophies and Mementos own by our college students during this period.

Though our college offers both BPEd and MPEd degrees since its establishment, but the PhD degree, till now, is not available here for the students. As this institute is the only physical education teachers' training college under University of Calcutta, which offers post graduate degree in physical education; therefore, we are hopeful that we will see the opening for PhD admission in this institute under the University of Calcutta in the near future.

We believe that there is always room for betterment and thus we expect much more from our college from getting quality education to become a successful professional. We are aspiring to see our institute will concur the every curve of the India and would guide the entire India in teaching physical education sector.

With that view, I request all the readers to explore this magazine which reflects the vibrant thoughts, sensational emotions and dynamic spirit of the SIPEW, Hastings House college fraternity.

Sincerely,  
**Dhisthita Mandi**  
(M.P.Ed Sem-III)  
Student Editor

## ANNUAL REPORT 2023-24

It is my great pleasure to present a brief report of the activities and achievements of the college during the academic year 2023-24 to the stakeholders of this institution. The college started its journey in 1975 under the affiliation of University Calcutta in this sprawling campus of Hastings House. In 2005 post graduation course Master of Physical Education (MPed) was introduced. After the commencement of the National Council of Teacher Education (NCTE), the college comes under the recognition of NCTE. Since then the college has produced thousand of qualified lady physical education teachers for the schools and colleges throughout the country.

### Academic Report

All the final year students studied in the BPed and MPed programmes for the session 2022-24 were successfully completed the Degree. A total of 24 students appeared in the MPed final exam and all of them (100%) have passed, Among them 96% students passed with 1<sup>st</sup> class Grade (above 60% marks). Susmita Biswas was the topper with 2428 marks (75.86%) in MPed programme. In BPed programme, a total of 30 students were appeared in final exam and all of them (100%) have passed. Among them, 90% passed with 1<sup>st</sup> Class Grade (above 60% marks) and 30% achieved more than 70% marks. Sancita Roy accomplished the top position in BPed degree with 2424 marks (75.75%).

### Celebration of National and International Days of Importance and Festivals

- All the national days, the Independence Day, the Republic Day, Prakrom Dibas (Netaji Subhas Chandra Bose's Birth Day), National Youth Day (Swami Vivekananda's Birthday) and National Sports Day were celebrated with befitting manners in during this year.
- The foundation day of the University of Calcutta is 24<sup>th</sup> January which was also celebrated with befitting manner. Students assembled on the Basketball Court and hoist the Flag of the Calcutta University.
- World Environment Day was also celebrated in the college by the students on 5<sup>th</sup> June with planting trees around the college campus and took oath for making a green world.
- In 2015, the 21<sup>st</sup> June was declared as International Day of Yoga for the first time by the Hon'ble Prime Minister of India. Yoga is given proper importance in the physical education curriculum of BPed and MPed in this university. The students of this college also celebrated the day with appropriate significance and programme in this year.
- The Teachers' Day was celebrated with befitting manners on 5<sup>th</sup> September, 2023 by the students. However, the original programme was cut down due to the compulsion of attaining the Govt. programme at Dhanadhannye auditorium, Alipore by all teachers.
- Vidyasagar Birth Anniversary was celebrated by the students of this college on 26<sup>th</sup>

It is my great pleasure to present a brief report of the activities and achievements of the college during the academic year 2023-24 to the stakeholders of this institution. The college started its journey in 1975 under the affiliation of University Calcutta in this sprawling campus of Hastings House. In 2005 post graduation course Master of Physical Education (MPed) was introduced. After the commencement of the National Council of Teacher Education (NCTE), the college comes under the recognition of NCTE. Since then the college has produced thousand of qualified lady physical education teachers for the schools and colleges throughout the country.

### Academic Report

All the final year students studied in the BPed and MPed programmes for the session 2022-24 were successfully completed the Degree. A total of 24 students appeared in the MPed final exam and all of them (100%) have passed, Among them 96% students passed with 1<sup>st</sup> class Grade (above 60% marks). Susmita Biswas was the topper with 2428 marks (75.86%) in MPed programme. In BPed programme, a total of 30 students were appeared in final exam and all of them (100%) have passed. Among them, 90% passed with 1<sup>st</sup> Class Grade (above 60% marks) and 30% achieved more than 70% marks. Sancita Roy accomplished the top position in BPed degree with 2424 marks (75.75%).

### Celebration of National and International Days of Importance and Festivals

- All the national days, the Independence Day, the Republic Day, Prakrom Dibas (Netaji Subhas Chandra Bose's Birth Day), National Youth Day (Swami Vivekananda's Birthday) and National Sports Day were celebrated with befitting manners in during this year.
- The foundation day of the University of Calcutta is 24<sup>th</sup> January which was also celebrated with befitting manner. Students assembled on the Basketball Court and hoist the Flag of the Calcutta University.
- World Environment Day was also celebrated in the college by the students on 5<sup>th</sup> June with planting trees around the college campus and took oath for making a green world.
- In 2015, the 21<sup>st</sup> June was declared as International Day of Yoga for the first time by the Hon'ble Prime Minister of India. Yoga is given proper importance in the physical education curriculum of BPed and MPed in this university. The students of this college also celebrated the day with appropriate significance and programme in this year.
- The Teachers' Day was celebrated with befitting manners on 5<sup>th</sup> September, 2023 by the students. However, the original programme was cut down due to the compulsion of attaining the Govt. programme at Dhanadhannye auditorium, Alipore by all teachers.
- Vidyasagar Birth Anniversary was celebrated by the students of this college on 26<sup>th</sup> September, 2023. The students, staff and faculties were remembered the contribution of

It is my great pleasure to present a brief report of the activities and achievements of the college during the academic year 2023-24 to the stakeholders of this institution. The college started its journey in 1975 under the affiliation of University Calcutta in this sprawling campus of Hastings House. In 2005 post graduation course Master of Physical Education (MPed) was introduced. After the commencement of the National Council of Teacher Education (NCTE), the college comes under the recognition of NCTE. Since then the college has produced thousand of qualified lady physical education teachers for the schools and colleges throughout the country.

### Academic Report

All the final year students studied in the BPed and MPed programmes for the session 2022-24 were successfully completed the Degree. A total of 24 students appeared in the MPed final exam and all of them (100%) have passed, Among them 96% students passed with 1<sup>st</sup> class Grade (above 60% marks). Susmita Biswas was the topper with 2428 marks (75.86%) in MPed programme. In BPed programme, a total of 30 students were appeared in final exam and all of them (100%) have passed. Among them, 90% passed with 1<sup>st</sup> Class Grade (above 60% marks) and 30% achieved more than 70% marks. Sancita Roy accomplished the top position in BPed degree with 2424 marks (75.75%).

### Celebration of National and International Days of Importance and Festivals

- All the national days, the Independence Day, the Republic Day, Prakrom Dibas (Netaji Subhas Chandra Bose's Birth Day), National Youth Day (Swami Vivekananda's Birthday) and National Sports Day were celebrated with befitting manners in during this year.
- The foundation day of the University of Calcutta is 24<sup>th</sup> January which was also celebrated with befitting manner. Students assembled on the Basketball Court and hoist the Flag of the Calcutta University.
- World Environment Day was also celebrated in the college by the students on 5<sup>th</sup> June with planting trees around the college campus and took oath for making a green world.
- In 2015, the 21<sup>st</sup> June was declared as International Day of Yoga for the first time by the Hon'ble Prime Minister of India. Yoga is given proper importance in the physical education curriculum of BPed and MPed in this university. The students of this college also celebrated the day with appropriate significance and programme in this year.
- The Teachers' Day was celebrated with befitting manners on 5<sup>th</sup> September, 2023 by the students. However, the original programme was cut down due to the compulsion of attaining the Govt. programme at Dhanadhannye auditorium, Alipore by all teachers.
- Vidyasagar Birth Anniversary was celebrated by the students of this college on 26<sup>th</sup> September, 2023. The students, staff and faculties were remembered the contribution of Vidyasagar towards women's education and empowerment in India.

It is my great pleasure to present a brief report of the activities and achievements of the college during the academic year 2023-24 to the stakeholders of this institution. The college started its journey in 1975 under the affiliation of University Calcutta in this sprawling campus of Hastings House. In 2005 post graduation course Master of Physical Education (MPed) was introduced. After the commencement of the National Council of Teacher Education (NCTE), the college comes under the recognition of NCTE. Since then the college has produced thousand of qualified lady physical education teachers for the schools and colleges throughout the country.

### Academic Report

All the final year students studied in the BPed and MPed programmes for the session 2022-24 were successfully completed the Degree. A total of 24 students appeared in the MPed final exam and all of them (100%) have passed, Among them 96% students passed with 1<sup>st</sup> class Grade (above 60% marks). Susmita Biswas was the topper with 2428 marks (75.86%) in MPed programme. In BPed programme, a total of 30 students were appeared in final exam and all of them (100%) have passed. Among them, 90% passed with 1<sup>st</sup> Class Grade (above 60% marks) and 30% achieved more than 70% marks. Sancita Roy accomplished the top position in BPed degree with 2424 marks (75.75%).

### Celebration of National and International Days of Importance and Festivals

- All the national days, the Independence Day, the Republic Day, Prakrom Dibas (Netaji Subhas Chandra Bose's Birth Day), National Youth Day (Swami Vivekananda's Birthday) and National Sports Day were celebrated with befitting manners in during this year.
- The foundation day of the University of Calcutta is 24<sup>th</sup> January which was also celebrated with befitting manner. Students assembled on the Basketball Court and hoist the Flag of the Calcutta University.
- World Environment Day was also celebrated in the college by the students on 5<sup>th</sup> June with planting trees around the college campus and took oath for making a green world.
- In 2015, the 21<sup>st</sup> June was declared as International Day of Yoga for the first time by the Hon'ble Prime Minister of India. Yoga is given proper importance in the physical education curriculum of BPed and MPed in this university. The students of this college also celebrated the day with appropriate significance and programme in this year.
- The Teachers' Day was celebrated with befitting manners on 5<sup>th</sup> September, 2023 by the students. However, the original programme was cut down due to the compulsion of attaining the Govt. programme at Dhanadhannye auditorium, Alipore by all teachers.
- Vidyasagar Birth Anniversary was celebrated by the students of this college on 26<sup>th</sup> September, 2023. The students, staff and faculties were remembered the contribution of

It is my great pleasure to present a brief report of the activities and achievements of the college during the academic year 2023-24 to the stakeholders of this institution. The college started its journey in 1975 under the affiliation of University Calcutta in this sprawling campus of Hastings House. In 2005 post graduation course Master of Physical Education (MPed) was introduced. After the commencement of the National Council of Teacher Education (NCTE), the college comes under the recognition of NCTE. Since then the college has produced thousand of qualified lady physical education teachers for the schools and colleges throughout the country.

### Academic Report

All the final year students studied in the BPed and MPed programmes for the session 2022-24 were successfully completed the Degree. A total of 24 students appeared in the MPed final exam and all of them (100%) have passed, Among them 96% students passed with 1<sup>st</sup> class Grade (above 60% marks). Susmita Biswas was the topper with 2428 marks (75.86%) in MPed programme. In BPed programme, a total of 30 students were appeared in final exam and all of them (100%) have passed. Among them, 90% passed with 1<sup>st</sup> Class Grade (above 60% marks) and 30% achieved more than 70% marks. Sancita Roy accomplished the top position in BPed degree with 2424 marks (75.75%).

### Celebration of National and International Days of Importance and Festivals

- All the national days, the Independence Day, the Republic Day, Prakrom Dibas (Netaji Subhas Chandra Bose's Birth Day), National Youth Day (Swami Vivekananda's Birthday) and National Sports Day were celebrated with befitting manners in during this year.
- The foundation day of the University of Calcutta is 24<sup>th</sup> January which was also celebrated with befitting manner. Students assembled on the Basketball Court and hoist the Flag of the Calcutta University.
- World Environment Day was also celebrated in the college by the students on 5<sup>th</sup> June with planting trees around the college campus and took oath for making a green world.
- In 2015, the 21<sup>st</sup> June was declared as International Day of Yoga for the first time by the Hon'ble Prime Minister of India. Yoga is given proper importance in the physical education curriculum of BPed and MPed in this university. The students of this college also celebrated the day with appropriate significance and programme in this year.
- The Teachers' Day was celebrated with befitting manners on 5<sup>th</sup> September, 2023 by the students. However, the original programme was cut down due to the compulsion of attaining the Govt. programme at Dhanadhannye auditorium, Alipore by all teachers.
- Vidyasagar Birth Anniversary was celebrated by the students of this college on 26<sup>th</sup> September, 2023. The students, staff and faculties were remembered the contribution of



It is my great pleasure to present a brief report of the activities and achievements of the college during the academic year 2023-24 to the stakeholders of this institution. The college started its journey in 1975 under the affiliation of University Calcutta in this sprawling campus of Hastings House. In 2005 post graduation course Master of Physical Education (MPed) was introduced. After the commencement of the National Council of Teacher Education (NCTE), the college comes under the recognition of NCTE. Since then the college has produced thousand of qualified lady physical education teachers for the schools and colleges throughout the country.

### Academic Report

All the final year students studied in the BPed and MPed programmes for the session 2022-24 were successfully completed the Degree. A total of 24 students appeared in the MPed final exam and all of them (100%) have passed, Among them 96% students passed with 1<sup>st</sup> class Grade (above 60% marks). Susmita Biswas was the topper with 2428 marks (75.86%) in MPed programme. In BPed programme, a total of 30 students were appeared in final exam and all of them (100%) have passed. Among them, 90% passed with 1<sup>st</sup> Class Grade (above 60% marks) and 30% achieved more than 70% marks. Sancita Roy accomplished the top position in BPed degree with 2424 marks (75.75%).

### Celebration of National and International Days of Importance and Festivals

- All the national days, the Independence Day, the Republic Day, Prakrom Dibas (Netaji Subhas Chandra Bose's Birth Day), National Youth Day (Swami Vivekananda's Birthday) and National Sports Day were celebrated with befitting manners in during this year.
- The foundation day of the University of Calcutta is 24<sup>th</sup> January which was also celebrated with befitting manner. Students assembled on the Basketball Court and hoist the Flag of the Calcutta University.
- World Environment Day was also celebrated in the college by the students on 5<sup>th</sup> June with planting trees around the college campus and took oath for making a green world.
- In 2015, the 21<sup>st</sup> June was declared as International Day of Yoga for the first time by the Hon'ble Prime Minister of India. Yoga is given proper importance in the physical education curriculum of BPed and MPed in this university. The students of this college also celebrated the day with appropriate significance and programme in this year.
- The Teachers' Day was celebrated with befitting manners on 5<sup>th</sup> September, 2023 by the students. However, the original programme was cut down due to the compulsion of attaining the Govt. programme at Dhanadhannye auditorium, Alipore by all teachers.
- Vidyasagar Birth Anniversary was celebrated by the students of this college on 26<sup>th</sup> September, 2023. The students, staff and faculties were remembered the contribution of

It is my great pleasure to present a brief report of the activities and achievements of the college during the academic year 2023-24 to the stakeholders of this institution. The college started its journey in 1975 under the affiliation of University Calcutta in this sprawling campus of Hastings House. In 2005 post graduation course Master of Physical Education (MPed) was introduced. After the commencement of the National Council of Teacher Education (NCTE), the college comes under the recognition of NCTE. Since then the college has produced thousand of qualified lady physical education teachers for the schools and colleges throughout the country.

### Academic Report

All the final year students studied in the BPEd and MPed programmes for the session 2022-24 were successfully completed the Degree. A total of 24 students appeared in the MPed final exam and all of them (100%) have passed, Among them 96% students passed with 1<sup>st</sup> class Grade (above 60% marks). Susmita Biswas was the topper with 2428 marks (75.86%) in MPed programme. In BPEd programme, a total of 30 students were appeared in final exam and all of them (100%) have passed. Among them, 90% passed with 1<sup>st</sup> Class Grade (above 60% marks) and 30% achieved more than 70% marks. Sancita Roy accomplished the top position in BPEd degree with 2424 marks (75.75%).

### Celebration of National and International Days of Importance and Festivals

- All the national days, the Independence Day, the Republic Day, Prakrom Dibas (Netaji Subhas Chandra Bose's Birth Day), National Youth Day (Swami Vivekananda's Birthday) and National Sports Day were celebrated with befitting manners in during this year.
- The foundation day of the University of Calcutta is 24<sup>th</sup> January which was also celebrated with befitting manner. Students assembled on the Basketball Court and hoist the Flag of the Calcutta University.
- World Environment Day was also celebrated in the college by the students on 5<sup>th</sup> June with planting trees around the college campus and took oath for making a green world.
- In 2015, the 21<sup>st</sup> June was declared as International Day of Yoga for the first time by the Hon'ble Prime Minister of India. Yoga is given proper importance in the physical education curriculum of BPEd and MPed in this university. The students of this college also celebrated the day with appropriate significance and programme in this year.
- The Teachers' Day was celebrated with befitting manners on 5<sup>th</sup> September, 2023 by the students. However, the original programme was cut down due to the compulsion of attaining the Govt. programme at Dhanadhannye auditorium, Alipore by all teachers.
- Vidyasagar Birth Anniversary was celebrated by the students of this college on 26<sup>th</sup> September, 2023. The students, staff and faculties were remembered the contribution of

It is my great pleasure to present a brief report of the activities and achievements of the college during the academic year 2023-24 to the stakeholders of this institution. The college started its journey in 1975 under the affiliation of University Calcutta in this sprawling campus of Hastings House. In 2005 post graduation course Master of Physical Education (MPed) was introduced. After the commencement of the National Council of Teacher Education (NCTE), the college comes under the recognition of NCTE. Since then the college has produced thousand of qualified lady physical education teachers for the schools and colleges throughout the country.

### Academic Report

All the final year students studied in the BPed and MPed programmes for the session 2022-24 were successfully completed the Degree. A total of 24 students appeared in the MPed final exam and all of them (100%) have passed, Among them 96% students passed with 1<sup>st</sup> class Grade (above 60% marks). Susmita Biswas was the topper with 2428 marks (75.86%) in MPed programme. In BPed programme, a total of 30 students were appeared in final exam and all of them (100%) have passed. Among them, 90% passed with 1<sup>st</sup> Class Grade (above 60% marks) and 30% achieved more than 70% marks. Sancita Roy accomplished the top position in BPed degree with 2424 marks (75.75%).

### Celebration of National and International Days of Importance and Festivals

- All the national days, the Independence Day, the Republic Day, Prakrom Dibas (Netaji Subhas Chandra Bose's Birth Day), National Youth Day (Swami Vivekananda's Birthday) and National Sports Day were celebrated with befitting manners in during this year.
- The foundation day of the University of Calcutta is 24<sup>th</sup> January which was also celebrated with befitting manner. Students assembled on the Basketball Court and hoist the Flag of the Calcutta University.
- World Environment Day was also celebrated in the college by the students on 5<sup>th</sup> June with planting trees around the college campus and took oath for making a green world.
- In 2015, the 21<sup>st</sup> June was declared as International Day of Yoga for the first time by the Hon'ble Prime Minister of India. Yoga is given proper importance in the physical education curriculum of BPed and MPed in this university. The students of this college also celebrated the day with appropriate significance and programme in this year.
- The Teachers' Day was celebrated with befitting manners on 5<sup>th</sup> September, 2023 by the students. However, the original programme was cut down due to the compulsion of attaining the Govt. programme at Dhanadhannye auditorium, Alipore by all teachers.
- Vidyasagar Birth Anniversary was celebrated by the students of this college on 26<sup>th</sup> September, 2023. The students, staff and faculties were remembered the contribution of

It is my great pleasure to present a brief report of the activities and achievements of the college during the academic year 2023-24 to the stakeholders of this institution. The college started its journey in 1975 under the affiliation of University Calcutta in this sprawling campus of Hastings House. In 2005 post graduation course Master of Physical Education (MPed) was introduced. After the commencement of the National Council of Teacher Education (NCTE), the college comes under the recognition of NCTE. Since then the college has produced thousand of qualified lady physical education teachers for the schools and colleges throughout the country.

### Academic Report

All the final year students studied in the BPed and MPed programmes for the session 2022-24 were successfully completed the Degree. A total of 24 students appeared in the MPed final exam and all of them (100%) have passed, Among them 96% students passed with 1<sup>st</sup> class Grade (above 60% marks). Susmita Biswas was the topper with 2428 marks (75.86%) in MPed programme. In BPed programme, a total of 30 students were appeared in final exam and all of them (100%) have passed. Among them, 90% passed with 1<sup>st</sup> Class Grade (above 60% marks) and 30% achieved more than 70% marks. Sancita Roy accomplished the top position in BPed degree with 2424 marks (75.75%).

### Celebration of National and International Days of Importance and Festivals

- All the national days, the Independence Day, the Republic Day, Prakrom Dibas (Netaji Subhas Chandra Bose's Birth Day), National Youth Day (Swami Vivekananda's Birthday) and National Sports Day were celebrated with befitting manners in during this year.
- The foundation day of the University of Calcutta is 24<sup>th</sup> January which was also celebrated with befitting manner. Students assembled on the Basketball Court and hoist the Flag of the Calcutta University.
- World Environment Day was also celebrated in the college by the students on 5<sup>th</sup> June with planting trees around the college campus and took oath for making a green world.
- In 2015, the 21<sup>st</sup> June was declared as International Day of Yoga for the first time by the Hon'ble Prime Minister of India. Yoga is given proper importance in the physical education curriculum of BPed and MPed in this university. The students of this college also celebrated the day with appropriate significance and programme in this year.
- The Teachers' Day was celebrated with befitting manners on 5<sup>th</sup> September, 2023 by the students. However, the original programme was cut down due to the compulsion of attaining the Govt. programme at Dhanadhannye auditorium, Alipore by all teachers.
- Vidyasagar Birth Anniversary was celebrated by the students of this college on 26<sup>th</sup>

## College Activities 2023-24



**Celebration of  
Independence Day - 2023**



**School Teaching at Beltala  
Girls High School**



**School Teaching at  
Multipurpose Govt. Girls School**



**Internship of MPEd Students  
at Serampore Girls College**



**Celebration of Swamji's Birthday  
in National Youth Day - 2024**



**Students Visit to the Alipore  
Meusiam with Teacher Dr. S. Basak**



**Celebration of Basanta Utsab -2024  
in College Play Ground**



**College Picnic - 2024 at  
Pujali, Budgebudge**

## College Activities 2023-24



**Internship Certificate received from Principal, Scottish Church College**



**Reception of Aditi Das Luminous Alumnus in Coaching Programme**



**Dr. Limon Saha as Resource Person in the Seminar on Student Credit Card**



**Mrs. Minara Begam, International Coach in Gymnastics Workshop**



**Dr. Sudarsan Bhowmick is giving Speech in Swamiji's Birthday-2024**



**Dr. Karuna Sana, Resource Person in Yoga Workshop of IEW**



**Expert Police Personnel from Kolkata Police in a seminar on Cyber Security**



**Welcoming Doctor Madams in the Health Check-up Camp at College**

## আমাদের জাতীয় সংগীত ও সত্যেন্দ্রনাথ ঠাকুর

কৃষ্ণা রায়



লেখক পরিচিতি : ডঃ কৃষ্ণা রায় কর্মজীবনের শেষদিকে ছিলেন বেথুন কলেজের অধ্যক্ষা। তারও আগে তিনি ছিলেন সিস্টার নিবেদিতা সরকারী মহাবিদ্যালয়ের অধ্যক্ষা। দ্বায়িত্ব সামলেছেন পশ্চিমবঙ্গ সরকারের অতিরিক্ত শিক্ষা-অধিকর্তার। অবসর জীবনে তিনি হয়ে উঠেছেন প্রথিতযশা লেখিকা। তাঁর লেখার বিষয় সবসময়ই সতন্ত্র। নারীদের জীবনের বিভিন্ন দিক থেকে বিজ্ঞানের আলিন্দে তাঁদের সফল বিচরণ সবই তাঁর লেখার উপাদান। শারীরবিদ্যার অধ্যাপিকা হিসাবে জীবনের নানা অনুভূতির জৈবরাসায়নিক কারণ তাঁর লেখার অন্যতম বিষয়। উৎসাহী পাঠকরা তার সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন ইমেলের মাধ্যমে। ইমেলের ঠিকানা : [roykrishna1957@gmail.com](mailto:roykrishna1957@gmail.com)

অনেক দিন পর কলকাতার এক প্রেক্ষাগৃহে সদ্য মুক্তিপ্রাপ্ত একটি ছায়াছবি দেখতে গিয়েছিলাম। নির্ধারিত ছায়াছবিটি দেখানোর আগে এখনকার প্রথা অনুযায়ী জাতীয় সংগীত বেজে উঠল। উপস্থিত সবাই আসন ছেড়ে উঠে দাঁড়ালেন। বছকাল আগের নিজের শৈশবের কথা মনে পড়ল, যখন ছায়াছবি শেষ হওয়ার পরে জাতীয় সংগীত বেজে উঠত, আর বহু কষ্টে স্বাধীনতা অর্জন করা দেশের দায়িত্বশীল নাগরিকবৃন্দ জাতীয় সংগীতের মর্যাদার তোয়াক্কা না করে নির্ভয়ে প্রেক্ষাগৃহ ছেড়ে যেতেন। কিন্তু সেদিন চমকিত হলাম প্রেক্ষাগৃহ থেকে বেরিয়ে, প্রমোদ-ভ্রমণের সঙ্গী ক্লাস সিন্জে পড়া বালিকা শ্রাতুপ্পুত্রীর প্রশ্নে। আমাদের জাতীয় সংগীত কোনটা? “জনগণ মন অধিনায়ক জয় হে”, না “বন্দেমাতরম”?

এ প্রশ্নে শুধু বালিকা নয়, সোচ্চারে, নিরুচ্চারে বহু মানুষেরই মনের কথা। ভারতবর্ষীয় রাষ্ট্রনায়কেরা অবশ্য একটা সামকোত্তায় অনেক কাল আগেই এসেছেন। সেইমত তাকে বললাম, রবীন্দ্রনাথের “জনগণ মন অধিনায়ক” হল জাতীয় সংগীত আর বঙ্কিমচন্দ্রের “বন্দেমাতরম” -কে বলা হয় জাতীয় গান। (নাকি জাতীয় মন্ত্র)? প্রথমটিকে ইংরেজিতে বলে ন্যাশানাল-অ্যান্টেম, অন্যটিকে ন্যাশনাল-সং। বালিকা সন্তুষ্ট হয়না। সঙ্গীত মানেই তো গান। তাহলে কিসে তারা আলাদা? এই আপাত নিরীহ প্রশ্নের ভেতরে কত যে জটিলতা রয়ে গেছে, সে কথা বালিকা জানেনা, আমরাও এ বিষয়টি সযত্নে এড়িয়ে চলি। দুটি গানই রচিত হয় পরাধীন ভারতবর্ষে। বঙ্গদর্শন পত্রিকায় “বন্দেমাতরম” গানটির প্রথম প্রকাশের সময় নিয়ে বিভিন্ন গবেষকের মধ্যে সময়ের ফারাক প্রায় দু-তিন বছর। সম্প্রতি নৈহাটির বঙ্কিম গবেষণা কেন্দ্র পরিচালিত বঙ্গদর্শন পত্রিকায় বিভিন্ন প্রাপ্ত তথ্যের আলোয় এবং সম্যক গবেষণার ভিত্তিতে প্রকাশ পেয়েছে এই গানের রচনাকাল ১৮৭৪ সালের অক্টোবর মাস। অর্থাৎ আগামী বছর “বন্দেমাতরম” গান রচনার সার্থ শতবর্ষ পূর্ণ হচ্ছে। যদিও “বন্দেমাতরম” রচনার সাত বছর পরে ১৮৮১ সালের জুলাই মাসে বঙ্গদর্শন পত্রিকায় “আনন্দমঠ” উপন্যাসে স্বদেশীয় ভাবনার বীজমন্ত্র হিসেবে এই গান স্থান পায়। রবীন্দ্রনাথের “জনগণ মন অধিনায়ক” গানটি ১৯১১-র ২৭ শে ডিসেম্বর কলকাতায় ভারতীয় জাতীয় কংগ্রেসের ২৬ তম বার্ষিক অধিবেশনে সমবেত কণ্ঠে প্রথম গাওয়া হয়। পরের বছর আদি ব্রহ্মসমাজের মুখপত্র তত্ত্ববোধিনী পত্রিকার জানুয়ারী ১৯১২ সংখ্যায় (মাঘ, ৮২২ তম সংখ্যা) “ভারত-বিধাতা” শিরোনামে এই গানটি প্রকাশিত হয়। সেই একই সংখ্যায় রবীন্দ্রনাথের “ধর্মশিক্ষা” শিরোনামে আরেকটি লেখাও প্রকাশিত হয়েছিল।

ভারত স্বাধীন হবার আগে কোন জাতীয় সংগীত নির্বাচিত হয়নি। ১৯৪৭ সালে স্বাধীনতা প্রাপ্তির পর জাতীয়সঙ্ঘের আহ্বানে জাতীয় সংগীত হিসেবে সমকালের সরকারী প্রতিনিধিবৃন্দ “জনগণ মন অধিনায়ক” এর পক্ষে সুপারিশ করেন। আর ১৯৫০ সালের ২৪শে জানুয়ারী, ভারতের গণ পরিষদ এর সুপারিশে “বন্দেমাতরম” হল জাতীয় গান আর ভারতের প্রথম রাষ্ট্রপতি রাজেন্দ্রপ্রসাদের বিবৃতি অনুযায়ী, এ গান ভারতের জাতীয় সংগীতের সঙ্গে সম মর্যাদায় সম্মানীয়। দু-ধরনের গানের মধ্যে ফারাক বোঝা সবার কাছে হয়তো সহজসাধ্য নয়। তবে অতি সরল ভাবে বলতে হলে, জাতীয় গান হল এমন এক দেশাত্মবোধক গান অথবা স্তোত্র যা রাষ্ট্রের অনুমোদনে সর্বসাধারণের সভায় গাওয়া হতে পারে। আর জাতীয় সংগীত, একই সঙ্গে দেশের কৃষ্টি, সংস্কৃতি, ঐতিহ্য, ইতিহাস, সংগ্রামের বার্তা দিয়ে থাকে।

“বন্দেমাতরম” জাতীয় সংগীতের আখ্যা পায়নি বটে, কিন্তু পরাবীন ভারতের স্বাধীনতা-সংগ্রামের আন্দোলনে এ গান ছিল স্বদেশীদের মন্ত্র, আত্মার উদ্দীপনের উৎস। এ গানের ইংরেজী অনুবাদ করেছেন শ্রী অরবিন্দ ১৯০৭ সালে, আর তারও আগে, বঙ্কিমের জীবদ্দশায় বাবা ড. কৃষ্ণধন ঘোষ ১৮৮৮ সালে। ১৯০৬ সালের সেপ্টেম্বর মাসে কংগ্রেসের অধিবেশনে এ গান জাতীয় সংগীত হিসেবে গীত হয়ে তীব্র উদ্দাদনা সৃষ্টি করে থাকলেও দেশের মুসলমান সম্প্রদায়ের কিছু অভিমাত্রী মানুষ এ গানকে আশ্রয় করাতে অনীহা প্রকাশ করেছিলেন। বঙ্কিমচন্দ্র তাঁর গানে যতই দেশের নিসর্গ-প্রকৃতির উচ্ছ্বাসিত প্রশংসা ও দেশের প্রতি অকৃত্রিম ভালবাসা প্রকাশ করে থাকুন, অস্বীকার করা যায়না এ গানের মধ্যে তিনি সরাসরি দেবী দুর্গাকে সম্বোধন করে প্রণতি জানিয়েছেন। বস্তুত দেশকে মাতৃভাবে বন্দনা করার ধারণা তিনিই প্রথম দিয়েছিলেন (অরবিন্দের ভাষায় “ডিশন অফ আ মাদার”)। আর রবীন্দ্রনাথ নিজেও একদা পুত্র রথীন্দ্রনাথকে চিঠিতে লিখেছিলেন, “আমাদের বন্দেমাতরম মন্ত্র বাঙলা দেশের বন্দনামন্ত্র নয় -এ হচ্ছে বিশ্বমাতার বন্দনা --- সেই বন্দনার গান আজ যদি আমরা প্রথম উচ্চারণ করি তবে আগামী ভাবী যুগে একে একে সমস্ত দেশে এই মন্ত্র ধ্বনিত হয়ে উঠবে”। এই ভাবনার প্রতিফলন ঘটেছে তাঁর নিজের লেখা গানে “একই সূত্রে বাঁধিয়াছি সহস্র জীবন, ---- বন্দে মাতরম্, বন্দে মাতরম্”।

১৯৩৭ সালে “বন্দেমাতরম” ইসলাম বিরোধী এই মত চতুর্দিকে ছড়িয়ে পড়ল। সে বিষয়ে রবীন্দ্রনাথের মত চাওয়া হলে তিনি ১৯ অক্টোবর সুভাষচন্দ্র বসুকে চিঠিতে অকপটে নিজের মত প্রকাশ করে বলেছিলেন, এ গানে স্বদেশকে দশভুজামূর্তি রূপে কল্পনা করা কোন মুসলমান স্বীকার করতে পারেনা। মুসলমানদের গৌড়ামি আর হিন্দুদের অন্যায় আবাদার কোনটিই গ্রহণযোগ্য হতে পারেনা। তাঁর মতে ভারতের জাতীয় সংগীতে সমস্ত সম্প্রদায়, ধর্মের মানুষের সংযোগ থাকা দরকার। সেই দৃষ্টিতে তিনি প্রথম দুটি স্তবকের গ্রহণযোগ্যতা মেনে নেন।

কিন্তু প্রশ্ন একটা থেকেই যায়। বঙ্কিমচন্দ্র তাঁর স্বদেশ ভাবনার অপূর্ণ দশভুজা অপার শক্তিময়ী মাতৃমূর্তির কল্পনা করেছিলেন। রবীন্দ্রনাথের অনেক দেশাত্মবোধক গানেও তো মাতৃমূর্তির আভাস যথেষ্ট ভাবেই রয়ে গেছে। “জন গণ মন” গানের একটি স্তবকে তিনি নিজেও ভারতবিধাতাকে “ঘোর তিমিরঘন নিবিড় নিশীথে পীড়িত মূর্ছিত দেশে --- দুঃস্বপ্নে আতঙ্কে এক “স্নেহময়ী মাতার” রূপে কল্পনা কি করেন নি?

তবু বঙ্কিমচন্দ্রের পৌত্তলিকতা-ই অনেকের বিরোধের কারণ হয়েছিল। অথচ, যে কোন দেশাত্মবোধক গান অথবা জাতীয় সংগীত দেশের সুখে-দুঃখে সম্পদে বিপদের মুহূর্তে জনগণের মনে আশা ও শক্তি সঞ্চার করে, যা বন্দেমাতরমের মধ্যে ছিল। জাতীয় সংগীতের উপাদানে থাকতেই পারে, দেশের ঐশ্বর্য বর্ণনা এবং দেশের বীর নায়কদের বীরত্বগাথা। আমাদের দেশে বাঙলা ভাষায় দ্বিজেন্দ্রলাল, রজনীকান্ত, রঙ্গলাল, অতুলপ্রসাদ, কাজী নজরুল, মুকুন্দদাস, ইকবাল, পন্ডিত রামভঙ্গ দত্তচৌধুরি প্রমুখ কবি ও গীতিকার প্রচুর দেশাত্মবোধক গান রচনা করেন। বিশেষত দ্বিজেন্দ্রলালের “ধনধান্যপুষ্প-ভরা আমাদের এই বসুন্ধরা” গানটির মধ্যেও জাতীয় সংগীত হবার বিচিত্র উপকরণ রয়ে গেছে। এ প্রসঙ্গে সরলাদেবী চৌধুরাণীর লেখা “নমো হিন্দুস্থান” গানটিও উল্লেখের দাবী রাখে।

তবে এই সব অজস্র তথ্যের মধ্যে হারিয়ে গেছে একটি বিশেষ তথ্য। দেশের প্রথম জাতীয় সংগীতটি রচনা করেন মহর্ষি দেবেন্দ্রনাথের মধ্যম পুত্র, ব্রিটিশ অধিকৃত ভারতের প্রথম আই সি এস সত্যেন্দ্রনাথ ঠাকুর। ছোটভাই, বিখ্যাত কবি রবীন্দ্রনাথের খ্যাতির উজ্জ্বল ছটায় হারিয়ে গেছে সময়কালে তাঁর অসামান্য কৃতিত্ব।

উনিশ শতকের মাঝামাঝি সময়ে বাংলার কিছু স্বদেশানুরাগী মানুষের উদ্যমে সাধারণ মানুষের মধ্যে দেশাত্মবোধের উদ্ভাস ও স্বজাতির উন্নতির তাগিদে জাতীয় মেলা বা ‘হিন্দুমেলা’ প্রতিষ্ঠা করা হয়। এই জাতীয় মেলা থেকেই ছন্দ ও সুরে দেশমাতৃকার প্রশস্তি শুরু হয়, উৎপত্তি হয় জাতীয় সংগীতের। ১৮৬৮ সালে জাতীয় মেলার দ্বিতীয় অধিবেশনে পরাবীন ভারতের এই রাজ-কর্মচারী সত্যেন্দ্রনাথ ঠাকুরের লেখা গান “মিলে সব ভারত সন্তান”, পরিবেশিত হয়। কয়েক বছর পরে ১৮৭৩ সালের মার্চ-এপ্রিল মাসে শ্রী অরবিন্দের মাতামহ রাজনারায়ণ বসুর লেখা ‘হিন্দুধর্মের শ্রেষ্ঠতা’ গ্রন্থটি নিয়ে বঙ্গদর্শনে আলোচনা করার সময় বঙ্কিমচন্দ্র স্বয়ং এই গানের উচ্ছ্বাসিত প্রশংসা করে লিখেছিলেন, “এই বিংশতি কোটি ভারতবাসীর হৃদয়তন্ত্র ইহার সঙ্গে বাজিতে থাকুক”। অর্থাৎ বন্দেমাতরম গানের ভাবী অষ্টা স্বয়ং তাঁর



অনুজ উচ্চপদস্থ রাজকর্মচারীটির সংগীত রচনার প্রশংসায় মুগ্ধ হয়েছিলেন। স্বীকার করতেই হয়, পরাধীন দেশের উচ্চপদস্থ রাজকর্মচারী হয়েও অকুতোভয়ে স্বদেশের শ্রেষ্ঠত্ব প্রমাণে প্রয়াসী হয়েছিলেন সত্যেন্দ্রনাথ। যুগপৎ দেশীয় ও পাশ্চাত্য ভাবধারায় লালিত মানুষটি যেমন গানটি সমবেত ভাবে পরিবেশন করার যেমন ইঙ্গিত দিয়েছেন, তেমনি প্রতিটি স্তবকের শেষে সোচ্চারে ঘোষণা করেছেন, “হোক ভারতের জয়, জয় ভারতের জয়, কি ভয় কি ভয়, গাও ভারতের জয়”।

সে যুগের ঘরকুনো বাঙালিদের মধ্যে সত্যেন্দ্রনাথ ছিলেন এক আশ্চর্য ব্যক্তিক্রম। বিলেতে গিয়ে প্রথম ভারতীয় আই সি এস হওয়া ছাড়াও আঁধার মোড়া উনিশ শতকে নিজের অন্তঃপুর থেকে নারী স্বাধীনতার বিপ্লবাব্যাক প্রমাণ রেখে গেছেন। সত্যেন্দ্রনাথ ঠাকুর না থাকলে জ্ঞানদানন্দিনীর আধুনিক রূপ বাঙালি দেখতে পেতনা, পরবর্তী প্রজন্মের বাঙালি মেয়েদের ঘরের বাইরে চলাচল এত সহজসাধ্য হত না। অথচ আমাদের দেশে ‘নারী মুক্তি’, ‘নারী স্বাধীনতা’র ইতিহাসে তিনি প্রায় বিস্মৃত। রামমোহন রায়, ঈশ্বরচন্দ্র বিদ্যাসাগরের সঙ্গে আমরা আরও যাদের কথা স্মরণ করি, তাঁদের মধ্যে সত্যেন্দ্রনাথ উপস্থিত থাকেন না। রামমোহনের প্রতি গভীর শ্রদ্ধায় সত্যেন্দ্রনাথ লিখেছেন তাঁর জীবনী। রামমোহনকে ভাল করে না জানলে তাঁর মধ্যে নারী কল্যাণের বাসনা হয়তো জাগত না।

বহুমুখী প্রতিভার অধিকারী এই মানুষটি দায়িত্বপূর্ণ রাজকার্য সামলেও রচনা করেছেন অজস্র ব্রহ্ম সংগীত। সাহিত্যিক, সমাজ সংস্কারক, সঙ্গীতজ্ঞ, সুরকার, গীতিকার, সংস্কৃতিমনস্ক মানুষ কত রকম পরিচয়ে তাঁকে নন্দিত করা চলে। অফুরান মেধা ও যোগ্যতা থাকা সত্ত্বেও কর্মজীবনে পরাধীন দেশের এই মুক্তমনা, অকুতোভয় রাজকর্মচারীটি দেশের শাসনব্যবস্থায় লগ্ন থেকেও কিছু ব্রিটিশ সরকারের সমালোচনা করেছেন। সেই মানুষটিই কর্মজীবনের গোড়ার দিকে, পরাধীন দেশে দেশাত্মবোধ বা রাষ্ট্রীয় মুক্ত চেতনা সঞ্চারের উদ্দেশ্যে বড়দা দ্বিজেন্দ্রনাথ ঠাকুর এবং নবগোপাল মিত্রের উদ্যোগে আয়োজিত হিন্দুমেলায় দ্বিতীয় অধিবেশনে নিজে উপস্থিত হয়ে অনুষ্ঠানের জন্য লিখে দিচ্ছেন খান্সাজ রাগে, আড়াঠেকার তালে নিবদ্ধ এক অসামান্য ভারতসঙ্গীত। বহু সময়েই এই গানকে দেশের প্রথম জাতীয় সংগীতের মর্যাদা দেওয়া হয়। কী চমৎকার সাড়া জাগানো ছিল সে গানের বাণী! “মিলে সবে ভারত সন্তান / একতান মন প্রাণ / গাও ভারতের যশোগান / ভারতভূমির তুল্য আছে কোন স্থান / কোন অগ্নি হিমালয় সমান”-----। সত্যেন্দ্রনাথ আরো কিছু দেশাত্মবোধক গান লেখেন। এই সব কারণে হয়তো তিনি কর্মদক্ষতার সঠিক স্বীকৃতি পাননি। একসাথে সিভিল পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হওয়ার পরেও পদোন্নতির সময় ইংরেজ অফিসারদের সাথে ভারতীয় অফিসারদের যে ব্যাপক বৈষম্য করা হতো, তার শিকার হয়েছেন। দীর্ঘদিনের সার্ভিসের পরেও তাঁকে ইংরেজ সরকার হাইকোর্টের জজ হিসেবে নিয়োগ করেনি। সাতরার জেলা - জজের পদ থেকেই স্বেচ্ছায় অবসর নিয়েছিলেন।

বৌবনে যে মেধাবী বুদ্ধিমান তরুণটি পিতৃ-আজ্ঞা শিরোধার্য করে হয়ে ওঠেন ‘তত্ত্ববোধিনী’ পত্রিকার তরুণ সম্পাদক, ব্রহ্মসমাজের কাজে যথেষ্ট উৎসাহী, পিতৃ-উপদেশ সঙ্কলন আর ব্রহ্মসংগীত রচনায় উদ্যমী ও কুশলী, সেই তিনি বিলেতে গিয়ে সিভিল সার্ভিস পরীক্ষা না দিলে হয়তো ভক্তিগীতি ভেঙে গান রচনায় আত্মোৎসর্গ করার সুবাদে ব্রাহ্ম-ধর্মের ইতিহাসে অন্য রকম স্থান অর্জন করে নিতেন।

আর অনুমান করলে ক্ষতি কি বঙ্কিমচন্দ্রের স্বদেশ ভাবনা প্রসূত স্বদেশ ভাবনার বীজমন্ত্র “বন্দেমাতরম” এ সত্যেন্দ্রনাথের প্রভাব কিছুটা হলেও থেকে গেছে?

ভারতের স্বাধীনতা প্রাপ্তির পঁচাত্তর বছর উদযাপনের পর, ২০২৩ সালটি ছিল এই অসামান্য জাতীয় সংগীত রচয়িতার প্রয়াণের শতবর্ষ।

## Sports as Mood Freezing Pill

Karuna Sana



*About the author: Dr. Karuna Sana, at present working as Assistant Professor in Physical Education at State Institute of Physical Education for Women, Hastings House, Kolkata. She is very creative, energetic and capable teacher of physical education and has plenty of potentiality to climb the summit. In present writing she focused on a psychological issue related with sports participation. Readers may interact with Dr. Sana through mail : [karunasana85@gmail.com](mailto:karunasana85@gmail.com)*

Mood freezing is the ability of an individual that can alter the emotions when he/she is conscious and pensive. It is a psychological state. It is an idea to freeze negative emotions, especially anger to avoid worsening the mood that can prevent further damage. Concept of mood freezing began as an experiment in 1984. There are so many advantages of mood freezing. Some of these are: Improves interpersonal relationships, allows you to have complete control, Increases happiness etc. It also can be used as a form of self defense.

It is very common belief that venting out our emotions makes us feel better. Sport is such a pill that can alter your mood.

All human emotions are related to the secretion of various hormones in the body and our behavior plays a pivotal role. While dealing with positive emotions, our actions increase happy hormones, hence positivity. Negative emotions such as anger, sadness, jealousy, etc. are responsible for or due to the secretion of stress hormones like cortisol, which worsening our mood.

There are a variety of mood freezing strategies such as: Accept the situation; Find a peaceful spot; Make relaxation a habit; Take a breather; Discussion about it; Look for ways to divert your attention; Change your routine etc.

According to Freud's psychoanalytic theory, catharsis could play an important role in relieving symptoms of distress. Catharsis of negative emotions can bring about some form of positive changes in the individual's life. Participation in sports is a good way to catharize the negative emotions from the body and to freezes the mood. When you find stuck in a negative mood, participate in any sport.

Playing sports always improve the mood by transferring the concentration on game situation. This helps clear the mind and calm down. It also helps you sleep better.

Exercises cause our body to release endorphins that relieves pain and stress. It also

reduces the level of stress hormones, cortisol and adrenaline. Studies have shown that 20 to 30 minutes of exercise for each day can make people feel calmer and it continues for several hours after exercises.

Disturbances during the critical life period may also be prevent or reduce by participation in recreational game and competitive sports. Involvement in sports activity is effective in reducing stress, depressive symptoms, anxiety and loneliness.

For women physical exercises may be effective in improving adverse physical, mental and psychological effects those are experienced during the perimenopausal period. Many research proved that, participation in sports can have long term effects on mental health.

A studied on 9688 children who had bad childhood experience such as physical and sexual abuse , or emotional neglect, researcher found that those children who took part in team sports had better mental well-being when they were adult.

In 1984, in another research the researchers distributed placebo pills to fix the current mood temporarily and participants expressed less frustration. Therefore, from the above mention references it can be concluded that sport is originally a pill to freeze the mood.

### References

1. Aparicio V.A. et al. Association of self reported physical fitness with cardiometabolic and mental health in perimenopausal Women: The Flamenco project. *Menopause*. 2019.
2. Cherry K. Catharsis in Psychology. [www.verywellmind.com](http://www.verywellmind.com) retrieve on 8<sup>th</sup> September, 2024.
3. Fossati C. et al. Physical Exercise and Mental Health: The Routes of a Reciprocal Relation. *International Journal of Environmental Research and Public health*. 18(23). 2021
4. Jewett R. School Sport Participation During Adolescence and Mental Health in Early Adulthood. *Journal of Adolescence health*. 2014.
5. Krauss S. Thirteen of Psychology's Newest and Coolest Ideas. WWW. Psychologytoday.com. retrieve on 7<sup>th</sup> September, 2024.
6. Mood Freezing: A doorway to mental peace. United Well-being Foundation. 2022.

## ক্রীড়া, রাজনীতি ও আধিপত্য

সমীররঞ্জন অধিকারী



লেখক পরিচিতি : ড. সমীররঞ্জন অধিকারী মনোবিদ্যার প্রথিতযশা অধ্যাপক ও বর্তমানে পুরুলিয়ার সিধু কানু বিরসা বিশ্ববিদ্যালয়ের বরিস্ট প্রফেসর হিসাবে কর্মরত। তাঁর বিষয়জ্ঞান এবং গবেষণা ইত্যমধ্যেই বাংলার পরিধি ছাড়িয়ে পৌঁছে গেছে ভারতবর্ষ ও তার বাইরের বৃহত্তর পরিধিতে। তবে শিক্ষকতার বাইরেও ড. অধিকারীর আগ্রহের ক্ষেত্র হল সাহিত্য, বিশেষত রবীন্দ্র সাহিত্য! তিনি একজন সুলেখক, সাহিত্যিক ও শিল্পী মানসিকতার মানুষ। ২০২০ সালে এই কলেজ আয়োজিত শারীরশিক্ষা ও যোগ বিষয়ের আন্তর্জাতিক আলোচনা সভায় তিনি ছিলেন বিশেষ আমন্ত্রিত বক্তা। উৎসাহী পাঠকরা তার সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন ইমেলের মাধ্যমে। ইমেলের ঠিকানা : [samirranjanadhikari@gmail.com](mailto:samirranjanadhikari@gmail.com)

ক্রীড়া দীর্ঘদিন ধরে রাজনীতির সঙ্গে জড়িত। খেলাধুলার মাধ্যমে শারীরিক ক্ষমতা ও প্রতিযোগিতা প্রায়শই মতাদর্শগত, সাংস্কৃতিক এবং অর্থনৈতিক গুরুত্ব বহন করে। মাঠের বাইরেও, জাতীয় পরিচয় গঠনে, বিশ্বব্যাপী সম্পর্ক প্রভাবিত করতে এবং বিদ্যমান শক্তি কাঠামোগুলোকে মজবুত বা চ্যালেঞ্জ করতে ক্রীড়া গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে চলেছে।

আধিপত্যের দৃষ্টিকোণ থেকে বিশ্লেষণ করলে -যেখানে একটি দল অন্যদের উপর কর্তৃত্ব করে - ক্রীড়াকে বর্তমান পরিস্থিতি বজায় রাখার একটি হতিয়ার এবং প্রতিরোধের একটি প্ল্যাটফর্ম হিসেবে দেখা যেতে পারে।

### রাজনৈতিক ক্ষমতার হাতিয়ার হিসেবে ক্রীড়া

ইতিহাসে, ক্রীড়াকে প্রায়ই জাতীয় শক্তি, ঐক্য এবং শ্রেষ্ঠত্ব প্রদর্শনের একটি মাধ্যম হিসেবে ব্যবহার করা হয়েছে। অলিম্পিক বা ফিফা বিশ্বকাপের মতো বড় আন্তর্জাতিক ইভেন্টগুলি শুধুমাত্র ক্রীড়া প্রতিযোগিতা নয়; এগুলো হল ভূ-রাজনৈতিক মঞ্চ সেখানে দেশগুলো নরম শক্তি এবং মর্যাদার জন্য প্রতিদ্বন্দ্বিতা করে। এই ধরনের ইভেন্ট আয়োজনকে প্রায়শই বৈশ্বিক প্রভাবের প্রতীক হিসেবে দেখা হয়, যেমন ২০০৮ সালের বৈজিং অলিম্পিকের সময় চীন বা ২০১৪ সালের শীতকালীন অলিম্পিকে রাশিয়ার উদাহরণে দেখা যায়। সংগঠন, অবকাঠামো এবং সাংস্কৃতিক গর্বের মহৎ প্রদর্শনের মাধ্যমে, জাতিগুলো ক্রীড়াকে তাদের আন্তর্জাতিক অবস্থান বাড়াতে এবং তাদের রাজনৈতিক ব্যবস্থাকে বৈধতা দিতে ব্যবহার করে।

একনায়কত্বে, ক্রীড়াকে প্রায়ই জাতীয়তাবাদী মতাদর্শ প্রচার করতে এবং অভ্যন্তরীণ ক্ষমতা সুসংহত করতে ব্যবহার করা হয়। রাজনৈতিক নেতারা তাঁদের শাসনকে জাতীয় গর্ব এবং শ্রেষ্ঠত্বের সঙ্গে যুক্ত করতে সফল ক্রীড়া দল বা ক্রীড়াবিদদের সাথে নিজেদের সম্পর্কিত রাখতে ভালো বাসেন। উদাহরণস্বরূপ, ২০ শতকের সময় বেনিতো মুসোলিনি এবং অ্যাডলফ হিটলারের মতো একনায়করা ফ্যাসিবাদী মতাদর্শ প্রচারের জন্য ক্রীড়ার ব্যবহার করেছিলেন - ক্রীড়াক্ষেত্রে সাফল্যকে তাঁদের শাসনব্যবস্থার কথিত শ্রেষ্ঠত্বের সাথে যুক্ত করেছিলেন। এমন পরিস্থিতিতে, ক্রীড়া রাজনৈতিক প্রচারের হাতিয়ারে পরিণত হয়, জনসংখ্যার উপর আধিপত্যকে শক্তিশালী করে।

### ক্রীড়া আধিপত্যের ভূমিকা

একটি শ্রেণি বা গোষ্ঠীর অন্যদের উপর সাংস্কৃতিক, নৈতিক এবং মতাদর্শগত নেতৃত্ব বোঝাতে ইতালীয় মার্কসবাদী দার্শনিক আন্তোনিও গ্রামসিই আধিপত্য বা হেজেমণির ধারণা প্রবর্তন করেছিলেন। এই আধিপত্য জোরপূর্বক আরোপিত নয়, বরং অবদমিতদের সম্মতি লাভের মাধ্যমে অর্জিত হয়, এবং তা সাংস্কৃতিক এবং সামাজিক নিয়ম গঠন করে। ক্রীড়া এমন একাধিক সাংস্কৃতিক ক্ষেত্রের মধ্যে একটি যেখানে আধিপত্যমূলক মতাদর্শগুলি শক্তিশালী হয়।

বিশ্বব্যাপী ক্রীড়ায়, পশ্চিমা দেশগুলো, বিশেষ করে যুক্তরাষ্ট্র এবং পশ্চিম ইউরোপ, ঐতিহাসিকভাবে সাফল্য এবং বাণিজ্যিকীকরণের ক্ষেত্রে আধিপত্য বজায় রেখেছে। বাস্কেটবল, ফুটবল এবং বেসবলের মতো আমেরিকান ক্রীড়া বিশ্বব্যাপী জনপ্রিয় হয়ে উঠেছে এবং পশ্চিমা পূঁজিবাদী মূল্যবোধ ছড়ানোর একটি মাধ্যম হিসেবে কাজ করে চলেছে। ন্যাশানাল বাস্কেটবল অ্যাসোসিয়েশন (এনবিএ) বা ইংলিশ প্রিমিয়ার লিগের বৈশ্বিক প্রসার দেখায় ক্রীড়া কীভাবে সাংস্কৃতিক নিয়ম রপ্তানি করতে পারে - যা সূক্ষ্ম কিন্তু বিস্তৃতভাবে পশ্চিমা আধিপত্যকে শক্তিশালী করে।

তদুপরি, কর্পোরেট পৃষ্ঠপোষকতা, মিডিয়া অধিকার এবং বিজ্ঞাপনের মাধ্যমে ক্রীড়ার পন্যায়ন প্রায়ই পূঁজিবাদী আধিপত্যকে শক্তিশালী করে। প্রধান ক্রীড়া ইভেন্টগুলি কর্পোরেট ব্র্যান্ডিংয়ে পূর্ণ থাকে, ক্রীড়াবিদদের বৈশ্বিক বাণিজ্যিক আইকনে পরিণত করে। ক্রীড়ার বাণিজ্যিকীকরণ বৃহত্তর উদারনৈতিক অর্থনৈতিক শৃঙ্খলাকে প্রতিফলিত করে, যেখানে বাজারের শক্তি সাংস্কৃতিক চর্চা ও বিনোদন নিয়ন্ত্রণ করে।

### আধিপত্যের বিরুদ্ধে প্রতিরোধ ক্রীড়ার মাধ্যমে

আধিপত্যের এই ভূমিকা থাকা সত্ত্বেও, ক্রীড়া প্রতিরোধের একটি প্ল্যাটফর্ম হিসেবেও কাজ করে। ক্রীড়াবিদ এবং দলগুলো প্রায়শই তাদের খ্যাতি ব্যবহার করে রাজনৈতিক ক্ষমতা এবং সামাজিক বৈষম্যকে চ্যালেঞ্জ করে। উদাহরণস্বরূপ, মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে নাগরিক অধিকার আন্দোলন একজন গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তিত্ব খুঁজে পায় মোহাম্মদ আলীর মধ্যে, যিনি ভিয়েতনাম যুদ্ধে যোগ দিতে অস্বীকৃতি জানিয়েছিলেন এবং বর্ণবৈষম্য সম্পর্কে তাঁর খোলামেলা মতামত তাঁকে আমেরিকান আধিপত্যের বিরুদ্ধে প্রতিরোধের প্রতীক করে তুলেছিল।

একইভাবে, ১৯৬৮ সালের মেক্সিকো সিটি অলিম্পিকে আফ্রিকান আমেরিকান ক্রীড়াবিদ টমি স্মিথ এবং জন কার্লোস রেসের সময় ব্ল্যাক পাওয়ার স্যালুট দিয়ে জাতিগত বৈষম্যের প্রতিবাদ করেন। এই বিদ্রোহের ঘটনা বৈশ্বিক প্রতিধ্বনি তৈরি করে, দেখায় কীভাবে ক্রীড়া প্রান্তিক কঠোর জন্য একটি শক্তিশালী প্ল্যাটফর্ম হিসেবে কাজ করতে পারে।

সম্প্রতি, ব্ল্যাক লাইভস ম্যাটার -এর মতো আন্দোলনও ক্রীড়ার মাধ্যমে প্রকাশ পেয়েছে। এনএফএল খেলোয়াড় কলিন কেপারনিক জাতীয় সংগীত চলাকালীন হাঁটু গেড়ে পুলিশের নৃশংসতার প্রতিবাদ করার সিদ্ধান্ত নিয়ে জাতি, দেশপ্রেম এবং ক্রীড়ার রাজকীয় বিতর্কের সূচনা করেছিলেন। কেপারনিকের প্রতিবাদ মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের জাতিগত বৈষম্যের আধিপত্য এবং ক্রীড়াকে “অরাজনৈতিক” থাকার আদর্শের প্রতি একটি সরাসরি চ্যালেঞ্জ ছিল।

### গ্লোবাল সাউথ, জাতীয়তাবাদ এবং ক্রীড়া

ক্রীড়া পশ্চিমা দেশের বৈশ্বিক আধিপত্যকে চ্যালেঞ্জ করার একটি কাঠামোও প্রদান করে। অনেক উপনিবেশ-উত্তর দেশে, ক্রীড়া জাতীয় পরিচয় প্রকাশ এবং প্রাক্তন উপনিবেশবাদীদের সাংস্কৃতিক আধিপত্য থেকে মুক্ত হওয়ার একটি উপায় হয়ে উঠেছে। ক্রিকেট, উদাহরণস্বরূপ, ভারত এবং ওয়েস্ট ইন্ডিজের মতো দেশে উপনিবেশ-উত্তর প্রতিরোধের একটি শক্তিশালী প্রতীক হয়েছে। একসময় ব্রিটিশ সাম্রাজ্যের প্রতীক হিসেবে বিবেচিত এই খেলাটি এই দেশগুলো দ্বারা তাদের সার্বভৌমত্ব এবং বৈশ্বিক মধ্যে পরিচয় প্রকাশের হাতিয়ার হিসেবে গৃহীত হয়েছিল। আন্তর্জাতিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতার প্রাক্তন উপনিবেশবাদী শক্তির বিরুদ্ধে বিজয় প্রায়ই গভীর প্রতীকী অর্থ বহন করে, যা ঐতিহাসিক দমনকে উল্টে দেয়।

গ্লোবাল সাউথের ক্ষেত্রে, ক্রীড়া প্রতিরোধের যুদ্ধক্ষেত্র এবং বৈশ্বিক পূঁজিবাদী ব্যবস্থায় একীভূত হওয়ার একটি উপায় হতেই পারে। আফ্রিকান এবং লাতিন আমেরিকান ক্রীড়াবিদদের বিশ্বব্যাপী প্রতিযোগিতায় সাফল্য প্রায়ই পশ্চিমা আধিপত্যের প্রতি একটি চ্যালেঞ্জ হিসেবে চিত্রিত হয়, তবে একই সময়ে, এই ক্রীড়াবিদরা পণ্যায়িত এবং সেই ব্যবস্থার দ্বারা শোষিত হন, যা বৈশ্বিক বৈষম্যকে বাড়িয়ে তোলে।

### উপসংহার

ক্রীড়া, রাজনীতি এবং আধিপত্যের আন্তঃসম্পর্ক থেকে জাতীয় এবং বৈশ্বিক উভয় স্তরে ক্রীড়া কীভাবে শক্তির গতিশীলতা গঠনে বহুস্তরীয় ভূমিকা পালন করে তা দেখা যায়। যদিও ক্রীড়াকে প্রায়ই রাজনৈতিক মতাদর্শকে শক্তিশালী করার এবং আধিপত্য বজায় রাখার হাতিয়ার হিসেবে ব্যবহার করা হয়েছে, তবে ক্রীড়াকে প্রতিরোধ এবং আধিপত্যমূলক ব্যবস্থাকে চ্যালেঞ্জ করার জন্য একটি শক্তিশালী প্ল্যাটফর্ম হিসেবেও ব্যবহার করা হয়ে থাকে। বৈশ্বিক ক্রীড়া যেমন বিকশিত হতে থাকে, এটিকে রাজনৈতিক ক্ষমতার পুনরুদ্ধার এবং সামাজিক ন্যায়বিচারের সংগ্রামে একটি গুরুত্বপূর্ণ অস্ত্র হিসেবেও গণ্য করা হয়ে থাকে। খেলাধুলার শক্তি শুধুমাত্র মাঠের প্রতিযোগিতা নয় - এর মধ্যে পৃথিবীকে আকার দেওয়া আধিপত্যশীল শক্তিগুলিকে প্রতিফলিত ও প্রতিহত করার ক্ষমতাও নিহিত।



## বিবেকানন্দের স্বাস্থ্য ও শরীরচর্চা

পিন্টু শীল



*About the author: Dr. Pintu Sil, Associate Professor is working in the higher education department in WBES Cadre since 2007 and presently working at State Institute of Physical Education for Women Hastings House, Alipore, Kolkata as Principal from 23.03.24. He also served as Officer in Charge in the same institute and also at GCPEW Dinhata. Dr. Sil writes many such kind of short stories on sports and physical education personalities. Interested person may read his writing by clicking on his blog: [pssportd.blogspot.com](http://pssportd.blogspot.com)*



১

স্বামী বিবেকানন্দ সর্বসাকুল্যে উনচল্লিশ বছর বেঁচেছিলেন (১৮৬৩-১৯০২)। আধুনিক শিক্ষামনোবিদ্যার 'প্রোগ্রাম অ্যান্ড ডেভেলপমেন্ট' চ্যাপ্টারের আলোকে তিনি তাঁর জীবদ্দশায় মাত্র চারটি বিকাশস্তর কভার করতে পেরেছেন - শৈশবকাল, বাল্যকাল, কৈশোরকাল এবং প্রাপ্তবয়স্ক কাল। পরবর্তী স্তর পৌঢ়ত্ব ও বার্ধক্যে তিনি আর পদার্পণ করতে পারেননি। বিবেকানন্দের স্বাস্থ্যের অনুসন্ধান আমরা এখান থেকেই শুরু করছি, তাহলে কি তিনি পৌঢ়ত্বের ক্রমঃবলহীনতা এবং বার্ধক্যের জরা ও ব্যাধি থেকে মুক্ত ছিলেন? এক কথায় উত্তর হল - না! পৌঢ়ত্ব ও বার্ধক্যে পদার্পণ না করলেও ক্ষণজন্মা এই মহামানব যৌবনের মধ্যগগনেই ব্যাধি ও অসুস্থতায় জর্জরিত হয়ে পড়েছিলেন। তার ভয়ঙ্কর স্বাস্থ্যহানি ঘটেছিল এবং এই রোগ-ব্যাধির আক্রমণ ও প্রকোপই তাঁর আয়ুষ্কালকে এতখানি সংক্ষেপিত করেছিল।

বিবেকানন্দ যতই মহান দার্শনিক হন এবং আমরা তাকে যতই 'মহামানব' বলে মনে করিনা কেন, স্বল্পকালের মধ্যে তিনি যে সমস্ত অসুস্থতায় ভুগেছিলেন এবং তার ফলে তাঁর অঙ্গহানি হওয়া থেকে শুরু করে মৃত্যুর কোলে ঢলে পড়া বিচার করলে, তাঁকে আর পাঁচটা সাধারণ বাঙালী বা ভারতবাসীর থেকে আলাদা করা খুব মুশকিল।

স্বামীজী তাঁর সন্ন্যাস জীবনেই বেশী রোগ-ব্যাধীর কবলে পড়েছেন। খাওয়া দাওয়ার কোন ঠিক ঠিকানা না থাকায়, কোনদিন একবেলা, কোনদিন আধবেলা, আবার কোনদিন সম্পূর্ণ উপবাস করে দিনের পর দিন কাটানো তাঁর ভারতদর্শনের পরিপূর্ণতা আনলেও স্বাস্থ্যের উপর তা ভয়ঙ্কর প্রভাব ফেলেছিল বলেই মনে হয়। অবশ্য শুধুমাত্র খাওয়া - দাওয়ার নিয়মানুবর্তিতার অভাবেই নয়, তাঁর রোগভোগ ও স্বাস্থ্যহানির জন্য আরও অনেক কারণ ছিল। তারমধ্যে পৈতৃক রোগব্যাধির উত্তরাধিকার যেমন ছিল, তেমনই ছিল জীবনশৈলীর কিছু ক্রটি বিচ্যুতি। এর মধ্যে উল্লেখযোগ্য হল ধূমপান ও অত্যধিক মানসিক চাপ (Mental Stress)।

স্বামী বিকানন্দ সর্বসাকুল্যে উনচল্লিশ বছর বেঁচেছিলেন (১৮৬৩-১৯০২)। আধুনিক শিক্ষামনোবিদ্যার ‘গ্রোথ অ্যান্ড ডেভেলপমেন্ট’ চ্যাপ্টারের আলোকে তিনি তাঁর জীবদ্দশায় মাত্র চারটি বিকাশস্তর কভার করতে পেরেছেন - শৈশবকাল, বাল্যকাল, কৈশোরকাল এবং প্রাপ্তবয়স্ক কাল। পরবর্তী স্তর পৌঢ়ত্ব ও বার্ধক্যে তিনি আর পদার্পণ করতে পারেননি। বিবেকানন্দের স্বাস্থ্যের অনুসন্ধান আমরা এখান থেকেই শুরু করছি, তাহলে কি তিনি পৌঢ়ত্বের ক্রমঃবলহীনতা এবং বার্ধক্যের জরা ও ব্যাধি থেকে মুক্ত ছিলেন? এক কথাই উত্তর হল - না! পৌঢ়ত্বে ও বার্ধক্যে পদার্পণ না করলেও ক্ষণজন্মা এই মহামানব যৌবনের মধ্যগগনেই ব্যাধি ও অসুস্থতার জর্জরিত হয়ে পড়েছিলেন। তার ভয়ঙ্কর স্বাস্থ্যহানি ঘটেছিল এবং এই রোগ-ব্যাধির আক্রমণ ও প্রকোপই তাঁর আয়ুষ্কালকে এতখানি সংক্ষেপিত করেছিল।

বিবেকানন্দ যতই মহান দার্শনিক হন এবং আমরা তাকে যতই ‘মহামানব’ বলে মনে করি না কেন, স্বল্পকালের মধ্যে তিনি যে সমস্ত অসুস্থতার ভুগেছিলেন এবং তার ফলে তাঁর অঙ্গহানি হওয়া থেকে শুরু করে মৃত্যুর কোলে চলে পড়া বিচার করলে, তাঁকে আর পাঁচটা সাধারণ বাঙালী বা ভারতবাসীর থেকে আলাদা করা খুব মুশকিল।

স্বামীজী তাঁর সম্যাস জীবনেই বেশী রোগ-ব্যাধীর কবলে পড়েছেন। খাওয়া দাওয়ার কোন ঠিক ঠিকানা না থাকায়, কোনদিন একবেলা, কোনদিন আধবেলা, আবার কোনদিন সম্পূর্ণ উপবাস করে দিনের পর দিন কাটানো তাঁর ভারতদর্শনের পরিপূর্ণতা আনলেও স্বাস্থ্যের উপর তা ভয়ঙ্কর প্রভাব ফেলেছিল বলেই মনে হয়। অবশ্য শুধুমাত্র খাওয়া - দাওয়ার নিয়মানুবর্তিতার অভাবেই নয়, তাঁর রোগভোগ ও স্বাস্থ্যহানির জন্য আরও অনেক কারণ ছিল। তারমধ্যে পৈতৃক রোগব্যাধির উত্তরাধিকার যেমন ছিল, তেমনই ছিল জীবনশৈলীর কিছু ত্রুটি বিচ্যুতি। এর মধ্যে উল্লেখযোগ্য হল ধূমপান ও অত্যধিক মানসিক চাপ (Mental Stress)।

তিনি সারাজীবন যে সব অসুখে ভুগেছিলেন, বিবেকানন্দের অনুরাগী গবেষকরা তার একটা তালিকা আমাদের সামনে তুলে ধরতে পেরেছেন। এর থেকে জানা যাচ্ছে, ‘ডায়াবেটিস’ যে রোগ বর্তমান বিশ্বের অন্যতম ভয়ঙ্কর ব্যাধির একটি, তা তিনি পেয়েছিলেন পারিবারিক সূত্রেই। তাঁর পিতা বিশ্বনাথ দত্ত এই রোগের প্রকোপেই মারা গিয়েছিলেন হৃদরোগে আক্রান্ত হয়ে। বিবেকানন্দের জীবনেও ঘটেছে সেই ঘটনা। যে সমস্ত রোগে বিবেকানন্দ সারাজীবন কখনো না কখনো ভুগেছিলেন তার একটি তালিকা গবেষক লেখক শংকর দিয়েছেন, তা হল মাথাব্যথা, টনসিল, ম্যালেরিয়া, সর্দিকশি, শ্বাসকষ্ট (হাঁপানি), টাইফয়েড, নানারকম জ্বর, লিভারের অসুখ, উদরী (পেটে জল জমা হওয়া), পেটের গণ্ডগোল, ডায়রিয়া, ডিসপেপসিয়া, পাথুরি, লাম্বার ব্যাক পেন, ঘাড়ের ব্যাথা (স্পন্ডাইলোসিস), ব্রাইটিস ডিজিজ, কিডনির গলযোগ, ড্রুপসি বা শোথ (পা ফোলা), অ্যালুমিনিউরিয়া, রক্তাক্তক্ষু, দৃষ্টিহীনতা (একটি চোখে), ইনসোমনিয়া (নিদ্রাহীনতা), অকালে চুল দাড়ি পেকে যাওয়া, নিউরোসথেনিয়া (শ্রান্তরোগ), রাত্রে খাবার পর প্রচণ্ড গরম অনুভব করা, গরম সহ্য করতে না পারা, অল্পতেই ক্লান্ত হয়ে পড়া, সি-সিকনেস, সানস্ট্রোক, ডায়াবেটিস ও হৃদরোগ।

এই তালিকায় উচ্চ-রক্তচাপ (হাই ব্লাডপ্রেসার) -এর উল্লেখ নেই। কেন নেই? হয়তো গবেষকরা এর চলতি কথা হাইপ্রেসার শব্দটা তার লেখা ও চিঠিপত্রের কোথাও উল্লেখ পাননি। কিন্তু ‘হাইসুগার’ বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই ‘হাইপ্রেসারের’ হাত ধরে থাকে এটা আমরা এখন ভালোই জানি। তাছাড়া তাঁর প্রচণ্ড ‘নিদ্রাহীনতা’, তিনি যে ভয়ঙ্কর ‘সাইকোলজিক্যাল স্ট্রেস’ -এ ভুগতেন, তার হাতেনাতে প্রমাণ। আর এই স্ট্রেস এবং হাইপ্রেসার একেবারে পরস্পরের জিগরি দোস্ত। এছাড়া তিনি কিছুটা সময় অ্যানিমিয়া বা রক্তহীনতায় ভুগেছেন বলেও মনে হয়। অল্পতেই ক্লান্ত হয়ে পড়া রক্তে হিমোগ্লোবিনের ঘাটতির অন্যতম লক্ষণ। তাছাড়া তার প্রচণ্ড গরম লাগা এবং দেহের ওজনের খুব দ্রুত হ্রাসবৃদ্ধির ঘটনা খাইরয়েডের সমস্যা কি না তা নিয়েও গবেষণার প্রয়োজন আছে।

সে যাই হোক, এত বড় তালিকার উল্লেখ এবং বিশ্লেষণ শুধু একটাই কারণে, যে তাঁর উনচল্লিশ বছর, পাঁচ মাস, চব্বিশ দিন ব্যাপী স্বল্প জীবনকালে তিনি যেমন তার কাজে, চিন্তায়, মননে শ্রেষ্ঠ দার্শনিক ও মহামানব হয়ে উঠেছেন, অন্যদিকে দীর্ঘরোগে প্রতিনিয়ত ভুগে প্রমাণ করেছেন, তিনি আর পাঁচটা সাধারণ বাঙালী বা ভারতবাসীর মতোই একজন কমন হিউম্যান বিইং বা সাধারণ মানুষ।

কিন্তু আমাদের কাছে যা তথ্যপ্রমাণ আছে, তাতে স্বামীজির শরীরস্বাস্থ্য এত দুর্বল ও শক্তিহীন হওয়ার কথা নয়। ছেলেবেলা থেকেই বিবেকানন্দ ছিলেন দারুণ ডানপিটে। “প্রাণবন্ত নরেন্দ্রনাথ খেলাধুলা ও স্বাস্থ্যচর্চায় নিজেকে সারাক্ষণ



স্বামী বিকানন্দ সর্বসাকুল্যে ঊনচল্লিশ বছর বেঁচেছিলেন (১৮৬৩-১৯০২)। আধুনিক শিক্ষামনোবিদ্যার 'প্রোগ্রাম অ্যান্ড ডেভেলপমেন্ট' চ্যাপ্টারের আলোকে তিনি তাঁর জীবদ্দশায় মাত্র চারটি বিকাশস্তর কভার করতে পেরেছেন - শৈশবকাল, বাল্যকাল, কৈশোরকাল এবং প্রাপ্তবয়স্ক কাল। পরবর্তী স্তর পৌঢ় ও বার্ধক্যে তিনি আর পদার্পণ করতে পারেননি। বিবেকানন্দের স্বাস্থ্যের অনুসন্ধান আমরা এখন থেকেই শুরু করছি, তাহলে কি তিনি পৌঢ়ত্বের ক্রমঃবলহীনতা এবং বার্ধক্যের জরা ও ব্যাধি থেকে মুক্ত ছিলেন? এক কথায় উত্তর হল - না। পৌঢ়ত্বে ও বার্ধক্যে পদার্পণ না করলেও ক্ষণজন্মা এই মহামানব যৌবনের মধ্যগগনেই ব্যাধি ও অসুস্থতায় জর্জরিত হয়ে পড়েছিলেন। তার ভয়ঙ্কর স্বাস্থ্যহানি ঘটেছিল এবং এই রোগ-ব্যাধির আক্রমণ ও প্রকোপই তাঁর আয়ুষ্কালকে এতখানি সংক্ষেপিত করেছিল।

বিবেকানন্দ যতই মহান দার্শনিক হন এবং আমরা তাকে যতই 'মহামানব' বলে মনে করি না কেন, স্বল্পকালের মধ্যে তিনি যে সমস্ত অসুস্থতায় ভুগেছিলেন এবং তার ফলে তাঁর অঙ্গহানি হওয়া থেকে শুরু করে মৃত্যুর কোলে ঢলে পড়া বিচার করলে, তাঁকে আর পাঁচটা সাধারণ বাঙালী বা ভারতবাসীর থেকে আলাদা করা খুব মুশকিল।

স্বামীজী তাঁর সম্ভ্রাস জীবনেই বেশী রোগ-ব্যাধীর কবলে পড়েছেন। খাওয়া দাওয়ার কোন ঠিক ঠিকানা না থাকায়, কোনদিন একবেলা, কোনদিন আধবেলা, আবার কোনদিন সম্পূর্ণ উপবাস করে দিনের পর দিন কাটানো তাঁর ভারতদর্শনের পরিপূর্ণতা আনলেও স্বাস্থ্যের উপর তা ভয়ঙ্কর প্রভাব ফেলেছিল বলেই মনে হয়। অবশ্য শুধুমাত্র খাওয়া - দাওয়ার নিয়মানুবর্তিতার অভাবেই নয়, তাঁর রোগভোগ ও স্বাস্থ্যহানির জন্য আরও অনেক কারণ ছিল। তারমধ্যে পৈতৃক রোগব্যাধির উত্তরাধিকার যেমন ছিল, তেমনই ছিল জীবনশৈলীর কিছু ক্রটি বিচ্যুতি। এর মধ্যে উল্লেখযোগ্য হল ধূমপান ও অত্যধিক মানসিক চাপ (Mental Stress)।

তিনি সারাজীবন যে সব অসুখে ভুগেছিলেন, বিবেকানন্দের অনুরাগী গবেষকরা তার একটা তালিকা আমাদের সামনে তুলে ধরতে পেরেছেন। এর থেকে জানা যাচ্ছে, 'ডায়াবেটিস' যে রোগ বর্তমান বিশ্বের অন্যতম ভয়ঙ্কর ব্যাধির একটি, তা তিনি পেয়েছিলেন পারিবারিক সূত্রেই। তাঁর পিতা বিশ্বনাথ দত্ত এই রোগের প্রকোপেই মারা গিয়েছিলেন হৃদরোগে আক্রান্ত হয়ে। বিবেকানন্দের জীবনেও ঘটেছে সেই ঘটনা। যে সমস্ত রোগে বিবেকানন্দ সারাজীবন কখনো না কখনো ভুগেছিলেন তার একটি তালিকা গবেষক লেখক শংকর দিয়েছেন, তা হল মাথাব্যথা, টনসিল, ম্যালেরিয়া, সর্দিকাশি, শ্বাসকষ্ট (হাঁপানি), টাইফয়েড, নানারকম জ্বর, লিভারের অসুখ, উদরী (পেটে জল জমা হওয়া), পেটের গণ্ডগোল, ডায়রিয়া, ডিসপেপসিয়া, পাথুরি, লাম্বার ব্যাক পেন, ঘাড়ের ব্যাথা (স্পন্ডাইলোসিস), ব্রাইটিস ডিজিজ, কিডনির গলাযোগ, ড্রুপসি বা শোথ (পা ফেলা), অ্যালুমিনিউরিয়া, রক্তাক্তক্ষু, দৃষ্টিহীনতা (একটি চোখে), ইনসোমনিয়া (নিদ্রাহীনতা), অকালে চুল দাড়ি পেকে যাওয়া, নিউরোসথেনিয়া (মায়ুরোগ), রাত্রে খাবার পর প্রচণ্ড গরম অনুভব করা, গরম সহ্য করতে না পারা, অল্পতেই ক্লান্ত হয়ে পড়া, সি-সিকনেস, সানস্ট্রোক, ডায়াবেটিস ও হৃদরোগ।

এই তালিকায় উচ্চ-রক্তচাপ (হাই ব্লাডপ্রেসার) -এর উল্লেখ নেই। কেন নেই? হয়তো গবেষকরা এর চলতি কথা হাইপ্রেসার শব্দটা তার লেখা ও চিঠিপত্রের কোথাও উল্লেখ পাননি। কিন্তু 'হাইসুগার' বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই 'হাইপ্রেসারের' হাত ধরে থাকে এটা আমরা এখন ভালোই জানি। তাছাড়া তাঁর প্রচণ্ড 'নিদ্রাহীনতা', তিনি যে ভয়ঙ্কর 'সাইকোলজিক্যাল স্ট্রেস' -এ ভুগতেন, তার হাতেনাতে প্রমাণ। আর এই স্ট্রেস এবং হাইপ্রেসার একেবারে পরস্পরের জিগরি দোস্তু। এছাড়া তিনি কিছুটা সময় অ্যানিমিয়া বা রক্তহীনতায় ভুগেছেন বলেও মনে হয়। অল্পতেই ক্লান্ত হয়ে পড়া রক্তে হিমোগ্লোবিনের ঘাটতির অন্যতম লক্ষণ। তাছাড়া তার প্রচণ্ড গরম লাগা এবং দেহের ওজনের খুব দ্রুত হ্রাসবৃদ্ধির ঘটনা খাইরয়েডের সমস্যা কি না তা নিয়েও গবেষণার প্রয়োজন আছে।

সে যাই হোক, এত বড় তালিকার উল্লেখ এবং বিশ্লেষণ শুধু একটাই কারণে, যে তাঁর ঊনচল্লিশ বছর, পাঁচ মাস, চব্বিশ দিন ব্যাপী স্বল্প জীবনকালে তিনি যেমন তার কাজে, চিন্তায়, মননে শ্রেষ্ঠ দার্শনিক ও মহামানব হয়ে উঠেছেন, অন্যদিকে দীর্ঘরোগে প্রতিনিয়ত ভুগে প্রমাণ করেছেন, তিনি আর পাঁচটা সাধারণ বাঙালী বা ভারতবাসীর মতোই একজন কমন হিউম্যান বিইং বা সাধারণ মানুষ।

কিন্তু আমাদের কাছে যা তথ্যপ্রমাণ আছে, তাতে স্বামীজির শরীরস্বাস্থ্য এত দুর্বল ও শক্তিহীন হওয়ার কথা নয়! ছেলেবেলা থেকেই বিবেকানন্দ ছিলেন দারুণ ডানপিটে। "প্রাণবন্ত নরেন্দ্রনাথ খেলাধুলা ও স্বাস্থ্যচর্চায় নিজেই সারাক্ষণ

স্বামী বিকানন্দ সর্বসাকুল্যে উনচল্লিশ বছর বেঁচেছিলেন (১৮৬৩-১৯০২)। আধুনিক শিক্ষামনোবিদ্যার 'প্রোগ্রাম অ্যান্ড ডেভেলপমেন্ট' চ্যাপ্টারের আলোকে তিনি তাঁর জীবদ্দশায় মাত্র চারটি বিকাশস্তর কভার করতে পেরেছেন - শৈশবকাল, বাল্যকাল, কৈশোরকাল এবং প্রাপ্তবয়স্ক কাল। পরবর্তী স্তর পৌঢ়ত্ব ও বার্ধক্যে তিনি আর পদার্পণ করতে পারেননি। বিবেকানন্দের স্বাস্থ্যের অনুসন্ধান আমরা এখন থেকেই শুরু করছি, তাহলে কি তিনি পৌঢ়ত্বের ক্রমঃবলহীনতা এবং বার্ধক্যের জরা ও ব্যাধি থেকে মুক্ত ছিলেন? এক কথায় উত্তর হল - না! পৌঢ়ত্বে ও বার্ধক্যে পদার্পণ না করলেও ক্ষণজন্মা এই মহামানব যৌবনের মধ্যগগনেই ব্যাধি ও অসুস্থতায় জর্জরিত হয়ে পড়েছিলেন। তার ভয়ঙ্কর স্বাস্থ্যহানি ঘটেছিল এবং এই রোগ-ব্যাধির আক্রমণ ও প্রকোপই তাঁর আয়ুষ্কালকে এতখানি সংক্ষেপিত করেছিল।

বিবেকানন্দ যতই মহান দার্শনিক হন এবং আমরা তাকে যতই 'মহামানব' বলে মনে করিনা কেন, স্বল্পকালের মধ্যে তিনি যে সমস্ত অসুস্থতায় ভুগেছিলেন এবং তার ফলে তাঁর অঙ্গহানি হওয়া থেকে শুরু করে মৃত্যুর কোলে ঢলে পড়া বিচার করলে, তাঁকে আর পাঁচটা সাধারণ বাঙালী বা ভারতবাসীর থেকে আলাদা করা খুব মুশকিল।

স্বামীজী তাঁর সম্যাস জীবনেই বেশী রোগ-ব্যাধীর কবলে পড়েছেন। খাওয়া দাওয়ার কোন ঠিক ঠিকানা না থাকায়, কোনদিন একবেলা, কোনদিন আধবেলা, আবার কোনদিন সম্পূর্ণ উপবাস করে দিনের পর দিন কাটানো তাঁর ভারতদর্শনের পরিপূর্ণতা আনলেও স্বাস্থ্যের উপর তা ভয়ঙ্কর প্রভাব ফেলেছিল বলেই মনে হয়। অবশ্য শুধুমাত্র খাওয়া - দাওয়ার নিয়মানুবর্তিতার অভাবেই নয়, তাঁর রোগভোগ ও স্বাস্থ্যহানির জন্ম আরও অনেক কারণ ছিল। তারমধ্যে পৈতৃক রোগব্যাধির উত্তরাধিকার যেমন ছিল, তেমনই ছিল জীবনশৈলীর কিছু ক্রটি বিচ্যুতি। এর মধ্যে উল্লেখযোগ্য হল ধূমপান ও অত্যধিক মানসিক চাপ (Mental Stress)।

তিনি সারাজীবন যে সব অসুখে ভুগেছিলেন, বিবেকানন্দের অনুরাগী গবেষকরা তার একটা তালিকা আমাদের সামনে তুলে ধরতে পেরেছেন। এর থেকে জানা যাচ্ছে, 'ডায়াবেটিস' যে রোগ বর্তমান বিশ্বের অন্যতম ভয়ঙ্কর ব্যাধির একটি, তা তিনি পেয়েছিলেন পারিবারিক সূত্রেই। তাঁর পিতা বিশ্বনাথ দত্ত এই রোগের প্রকোপেই মারা গিয়েছিলেন হৃদরোগে আক্রান্ত হয়ে। বিবেকানন্দের জীবনেও ঘটেছে সেই ঘটনা। যে সমস্ত রোগে বিবেকানন্দ সারাজীবন কখনো না কখনো ভুগেছিলেন তার একটি তালিকা গবেষক লেখক শংকর দিয়েছেন, তা হল মাথাব্যথা, টনসিল, ম্যালেরিয়া, সর্দিকাশি, শ্বাসকষ্ট (হাঁপানি), টাইফয়েড, নানারকম জ্বর, লিভারের অসুখ, উদরী (পেটে জল জমা হওয়া), পেটের গণ্ডগোল, ডায়রিয়া, ডিসপেপসিয়া, পাথুরি, লাম্বার ব্যাক পেন, ঘাড়ের ব্যাথা (স্পন্ডাইলোসিস), ব্রাইটিস ডিজিজ, কিডনির গলযোগ, ড্রপসি বা শোথ (পা ফোলা), অ্যালুমিনিউরিয়া, রক্তাক্তক্ষু, দৃষ্টিহীনতা (একটি চোখে), ইনসোমনিয়া (নিদ্রাহীনতা), অকালে চুল দাড়ি পেকে যাওয়া, নিউরোসথেনিয়া (শ্বাসরোগ), রাত্রে খাবার পর প্রচণ্ড গরম অনুভব করা, গরম সহ্য করতে না পারা, অল্পতেই ক্লান্ত হয়ে পড়া, সি-সিকনেস, সানস্ট্রোক, ডায়াবেটিস ও হৃদরোগ।

এই তালিকায় উচ্চ-রক্তচাপ (হাই ব্লাডপ্রেসার) -এর উল্লেখ নেই। কেন নেই? হয়তো গবেষকরা এর চলতি কথা হাইপ্রেসার শব্দটা তার লেখা ও চিঠিপত্রের কোথাও উল্লেখ পাননি। কিন্তু 'হাইসুগার' বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই 'হাইপ্রেসারের' হাত ধরে থাকে এটা আমরা এখন ভালোই জানি। তাছাড়া তাঁর প্রচণ্ড 'নিদ্রাহীনতা', তিনি যে ভয়ঙ্কর 'সাইকোলজিক্যাল স্ট্রেস' -এ ভুগতেন, তার হাতেনাতে প্রমাণ। আর এই স্ট্রেস এবং হাইপ্রেসার একেবারে পরস্পরের জিগরি দোস্তু। এছাড়া তিনি কিছুটা সময় অ্যানিমিয়া বা রক্তহীনতায় ভুগেছেন বলেও মনে হয়। অল্পতেই ক্লান্ত হয়ে পড়া রক্ত হিমোগ্লোবিনের ঘাটতির অন্যতম লক্ষণ। তাছাড়া তার প্রচণ্ড গরম লাগা এবং দেহের ওজনের খুব দ্রুত হ্রাসবৃদ্ধির ঘটনা খাইরয়েডের সমস্যা কি না তা নিয়েও গবেষণার প্রয়োজন আছে।

সে যাই হোক, এত বড় তালিকার উল্লেখ এবং বিশ্লেষণ শুধু একটাই কারণে, যে তাঁর উনচল্লিশ বছর, পাঁচ মাস, চব্বিশ দিন ব্যাপী স্বল্প জীবনকালে তিনি যেমন তার কাজে, চিন্তায়, মননে শ্রেষ্ঠ দার্শনিক ও মহামানব হয়ে উঠেছেন, অন্যদিকে দীর্ঘরোগে প্রতিনিয়ত ভুগে প্রমাণ করেছেন, তিনি আর পাঁচটা সাধারণ বাঙালী বা ভারতবাসীর মতোই একজন কমন হিউম্যান বিইং বা সাধারণ মানুষ।

কিন্তু আমাদের কাছে যা তথ্যপ্রমাণ আছে, তাতে স্বামীজির শরীরস্বাস্থ্য এত দুর্বল ও শক্তিহীন হওয়ার কথা নয়। ছেলেবেলা থেকেই বিবেকানন্দ ছিলেন দারুণ ডানপিটে। "প্রাণবন্ত নরেন্দ্রনাথ খেলাধুলা ও স্বাস্থ্যচর্চায় নিজেকে সারাক্ষণ

স্বামী বিকানন্দ সর্বসাকুল্যে উনচল্লিশ বছর বেঁচেছিলেন (১৮৬৩-১৯০২)। আধুনিক শিক্ষামনোবিদ্যার 'গ্রোথ অ্যান্ড ডেভেলপমেন্ট' চ্যাপ্টারের আলোকে তিনি তাঁর জীবদ্দশায় মাত্র চারটি বিকাশস্তর কভার করতে পেরেছেন - শৈশবকাল, বাল্যকাল, কৈশোরকাল এবং প্রাপ্তবয়স্ক কাল। পরবর্তী স্তর পৌঢ় ও বার্ধক্যে তিনি আর পদার্পণ করতে পারেননি। বিবেকানন্দের স্বাস্থ্যের অনুসন্ধান আমরা এখান থেকেই শুরু করছি, তাহলে কি তিনি পৌঢ়ত্বের ক্রমঃবলহীনতা এবং বার্ধক্যের জরা ও ব্যাধি থেকে মুক্ত ছিলেন? এক কথায় উত্তর হল - না! পৌঢ়ত্ব ও বার্ধক্যে পদার্পণ না করলেও ক্ষণজন্মা এই মহামানব যৌবনের মধ্যগগনেই ব্যাধি ও অসুস্থতায় জর্জরিত হয়ে পড়েছিলেন। তার ভয়ঙ্কর স্বাস্থ্যহানি ঘটেছিল এবং এই রোগ-ব্যাধির আক্রমণ ও প্রকোপই তাঁর আয়ুষ্কালকে এতখানি সংক্লেপিত করেছিল।

বিবেকানন্দ যতই মহান দার্শনিক হন এবং আমরা তাকে যতই 'মহামানব' বলে মনে করি না কেন, স্বল্পকালের মধ্যে তিনি যে সমস্ত অসুস্থতায় ভুগেছিলেন এবং তার ফলে তাঁর অঙ্গহানি হওয়া থেকে শুরু করে মৃত্যুর কোলে ঢলে পড়া বিচার করলে, তাঁকে আর পাঁচটা সাধারণ বাঙালী বা ভারতবাসীর থেকে আলাদা করা খুব মুশকিল।

স্বামীজী তাঁর সম্যাস জীবনেই বেশী রোগ-ব্যাধীর কবলে পড়েছেন। খাওয়া দাওয়ার কোন ঠিক ঠিকানা না থাকায়, কোনদিন একবেলা, কোনদিন আধবেলা, আবার কোনদিন সম্পূর্ণ উপবাস করে দিনের পর দিন কাটানো তাঁর ভারতদর্শনের পরিপূর্ণতা আনলেও স্বাস্থ্যের উপর তা ভয়ঙ্কর প্রভাব ফেলেছিল বলেই মনে হয়। অবশ্য শুধুমাত্র খাওয়া - দাওয়ার নিয়মানুবর্তিতার অভাবেই নয়, তাঁর রোগভোগ ও স্বাস্থ্যহানির জন্য আরও অনেক কারণ ছিল। তার মধ্যে পৈতৃক রোগব্যাধির উত্তরাধিকার যেমন ছিল, তেমনই ছিল জীবনশৈলীর কিছু ভ্রষ্ট বিচ্যুতি। এর মধ্যে উল্লেখযোগ্য হল ধূমপান ও অত্যধিক মানসিক চাপ (Mental Stress)।

তিনি সারাজীবন যে সব অসুখে ভুগেছিলেন, বিবেকানন্দের অনুরাগী গবেষকরা তার একটা তালিকা আমাদের সামনে তুলে ধরতে পেরেছেন। এর থেকে জানা যাচ্ছে, 'ডায়াবেটিস' যে রোগ বর্তমান বিশ্বের অন্যতম ভয়ঙ্কর ব্যাধির একটি, তা তিনি পেয়েছিলেন পারিবারিক সূত্রেই। তাঁর পিতা বিশ্বনাথ দত্ত এই রোগের প্রকোপেই মারা গিয়েছিলেন হৃদরোগে আক্রান্ত হয়ে। বিবেকানন্দের জীবনেও ঘটেছে সেই ঘটনা। যে সমস্ত রোগে বিবেকানন্দ সারাজীবন কখনো না কখনো ভুগেছিলেন তার একটি তালিকা গবেষক লেখক শংকর দিয়েছেন, তা হল মাথাব্যথা, টনসিল, ম্যালেরিয়া, সর্দিকাশি, শ্বাসকষ্ট (হাঁপানি), টাইফয়েড, নানারকম জ্বর, লিভারের অসুখ, উদরী (পেটে জল জমা হওয়া), পেটের গণ্ডগোল, ডায়রিয়া, ডিসপেপসিয়া, পাথুরি, লাম্বার ব্যাক পেন, ঘাড়ের ব্যাথা (স্পন্ডাইলোসিস), ব্রাইটিস ডিজিজ, কিডনির গলাযোগ, ড্রপসি বা শোথ (পা ফোলা), অ্যালুমিনিউরিয়া, রক্তাক্তক্ষু, দৃষ্টিহীনতা (একটি চোখে), ইনসোমনিয়া (নিদ্রাহীনতা), অকালে চুল দাড়ি পেকে যাওয়া, নিউরোসথেনিয়া (স্নায়ুরোগ), রাত্রে খাবার পর প্রচণ্ড গরম অনুভব করা, গরম সহ্য করতে না পারা, অল্পতেই ক্রান্ত হয়ে পড়া, সি-সিকনেস, সানস্ট্রোক, ডায়াবেটিস ও হৃদরোগ।

এই তালিকায় উচ্চ-রক্তচাপ (হাই ব্রাডপ্রেসার) -এর উল্লেখ নেই। কেন নেই? হয়তো গবেষকরা এর চলতি কথা হাইপ্রেসার শব্দটা তার লেখা ও চিঠিপত্রের কোথাও উল্লেখ পাননি। কিন্তু 'হাইসুগার' বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই 'হাইপ্রেসারের' হাত ধরে থাকে এটা আমরা এখন ভালোই জানি। তাছাড়া তাঁর প্রচণ্ড 'নিদ্রাহীনতা', তিনি যে ভয়ঙ্কর 'সাইকোলজিক্যাল স্ট্রেস' -এ ভুগতেন, তার হাতেনাতে প্রমাণ। আর এই স্ট্রেস এবং হাইপ্রেসার একেবারে পরস্পরের জিগরি দোস্ত। এছাড়া তিনি কিছুটা সময় অ্যানিমিয়া বা রক্তহীনতায় ভুগেছেন বলেও মনে হয়। অল্পতেই ক্রান্ত হয়ে পড়া রক্তে হিমোগ্লোবিনের ঘাটতির অন্যতম লক্ষণ। তাছাড়া তার প্রচণ্ড গরম লাগা এবং দেহের ওজনের খুব দ্রুত হ্রাসবৃদ্ধির ঘটনা থাইরয়েডের সমস্যা কি না তা নিয়েও গবেষণার প্রয়োজন আছে।

সে যাই হোক, এত বড় তালিকার উল্লেখ এবং বিশ্লেষণ শুধু একটাই কারণে, যে তাঁর উনচল্লিশ বছর, পাঁচ মাস, চব্বিশ দিন ব্যাপী স্বল্প জীবনকালে তিনি যেমন তার কাজে, চিন্তায়, মননে শ্রেষ্ঠ দার্শনিক ও মহামানব হয়ে উঠেছেন, অন্যদিকে দীর্ঘরোগে প্রতিনিয়ত ভুগে প্রমাণ করেছেন, তিনি আর পাঁচটা সাধারণ বাঙালী বা ভারতবাসীর মতোই একজন কমন হিউম্যান বিইং বা সাধারণ মানুষ।

## যোগব্যায়ামে কি বৈজ্ঞানিক প্রক্রিয়া কাজ করে ?

অলোক সেন বর্মন



*About the author: Dr. Alope Sen Borman at present working as Assistant Professor in Physical Education in the Department of Physical Education, Seba Bharati Mahavidyalaya, Kaptari, Paschim Midnapur. He is an experience teacher in the field of physical education and worked as Guest Teacher at Panskura Banamali College, and he also served in different schools and institutes of West Bengal. In present writing he analyzed the science involves with Yogananas practice. Interested readers may contact with him through mail. Address: draloksenborman@gmail.com*

যোগ হল আমাদের মন, শরীর ও আত্মার মধ্যে মিলন এবং সার্বজনীন চেতনার সাথে আমাদের ব্যক্তিগত চেতনার চূড়ান্ত মিলন অর্জনের জন্য একটি সাইকো-সোম্যাটিক-অ্যাধ্যাত্মিক শৃঙ্খলা। প্রাণায়াম দুটি সংস্কৃত শব্দ থেকে এসেছে, যথা প্রাণ-যার অর্থ প্রাণশক্তি বা জীবন শক্তি ও আয়ামা - মানে দীর্ঘায়িত করা। ধ্যানের কৌশলগুলির মধ্যে একটি যার মধ্যে মনকে ধ্যানের শিক্ষক দ্বারা প্রদত্ত কয়েকটি শব্দের (যাকে একটি মন্ত্র বলা হয়) মধ্যে কোনো প্রচেষ্টা ছাড়াই জড়িত থাকতে দেওয়া। যদি মনোবোগ বিলাস হয় তবে এটি মস্তিষ্কে ফিরে না আসা পর্যন্ত বিচরণ করতে দেওয়া হয়। যখন একজন ব্যক্তি যোগব্যায়াম অনুশীলন করেন, যোগের মনোভাব (ধৈর্যের মনোভাব, অবিরাম অনুশীলন, নিজের মধ্যে বাধা অতিক্রম করা, অর্থাৎ অলসতা, জ্বালা, বিভ্রান্তি এবং অন্যদের থেকে আলাদা বা ভাল হওয়ার আকাঙ্ক্ষাকে প্রত্যাখ্যান করা), সেই সময়ে শারীরবৃত্তীয় বেশ কিছু পরিবর্তন হয়।

যোগ ব্যায়ামের সময় পেট সংকোচন এবং প্রসারণ প্রসারিত হওয়ার কারণে অগ্ন্যাশয়ের কোবের পুনর্জীবন, বা এনজাইমেটিক প্রক্রিয়ার মাধ্যমে পেরিফেলার টিস্যু, লিভার এবং অ্যাডিপোজ টিস্যুতে গ্লুকোজের ব্যবহার এবং বিপাক বৃদ্ধি করতে পারে। হাইপো-পিটুইটারি-অগ্ন্যাশয় অক্ষে পরিবর্তন আনতে নিউরোপ্লাস্টিসিটির সম্ভবনা থাকে। পেশীর শিথিলতা, বিকাশ এবং পেশীতে রক্ত সরবরাহের উন্নতি, পেশীতে ইনসুলিন রিসেপ্টর এক্সপ্রেশন বাড়তে পারে যার ফলে পেশীর দ্বারা গ্লুকোজ গ্রহণ বৃদ্ধি পায় এবং এইভাবে রক্তে শর্করার পরিমাণ হ্রাস পায়। যোগের পরে লিপিড স্তরের উন্নতি সেলুলার স্তরের হেপাটিক লাইপেজ এবং লাইপোপ্রোটিন লাইপেজ বৃদ্ধির কারণে হতে পারে, যা লিপোপ্রোটিনের বিপাকে প্রভাবিত করে এবং এইভাবে অ্যাডিপোজ টিস্যু দ্বারা ট্রাইগ্লিসারাইড গ্রহণ বৃদ্ধি করে।

যোগব্যায়ামের ভঙ্গিগুলি অগ্ন্যাশয়ের বি-কোষগুলি গ্লুকোজ সংকেতের সংবেদনশীলতার উন্নতি ঘটতে পারে এবং ইনসুলিন সংবেদনশীলতার উন্নতি ভঙ্গিগুলি সম্পাদনের ক্রমবর্ধমান প্রভাবের কারণে হতে পারে। ভঙ্গি দ্বারা অগ্ন্যাশয়ের সরাসরি উদ্দীপনা ইনসুলিন উৎপাদন করার ক্ষমতাকে পুনরুজ্জীবিত করতে পারে। অগ্ন্যাশয়ের বিটা কোবের পুনরুদ্ধান যোগ ব্যায়ামের মাধ্যমে ঘটতে পারে যা অগ্ন্যাশয়ের অঞ্চলে রক্ত সঞ্চালনকে উন্নীত করে এবং যোগাসন বা অগ্ন্যাশয়ের মেরিডিয়ানকে উদ্দীপিত করে তাও কিছু ডায়াবেটিস রোগীদের সাহায্য করতে পারে। প্রাণায়াম অনুশীলন করে ফুসফুসের টিস্যুকে প্রসারিত করে যা ধীরে ধীরে অভিযোজিত রিসেপ্টর এবং হাইপারপোলারাইজিং স্রোতের ত্রিফা থেকে প্রতিরোধক সংকেত তৈরি করে। কার্ডিওরেসপিরেটরি অঞ্চল থেকে আসা এই বাধা সংকেতগুলি মস্তিষ্কের স্নায়ু উপাদানগুলিকে সুসংগত করে বলে বিশ্বাস করা হয় যা স্বায়ত্তশাসিত স্নায়ুতন্ত্রের পরিবর্তনের দিকে পরিচালিত করে, এবং বিপাক এবং প্যারাসিমপ্যাথেটিক আধিপত্য হ্রাস দ্বারা চিহ্নিত করা যায়। প্রাণায়াম শরীরে নতুন হোমিওস্ট্যািসিস আনার জন্য বিভিন্ন স্ফীত এবং ডিফ্ল্যাটরি ফুসফুসের প্রতিচ্ছবি পরিবর্তন করে এবং কেন্দ্রীয় নিউরাল উপাদানের মাধ্যমে প্রভাবিত বলে মনে হয় এবং এর ফলে ব্রেনস্টেমের স্বায়ত্তশাসিত কেন্দ্রগুলির সাথে যোগাযোগ করে। এইভাবে কার্ডিওরেসপিরেটরি এবং বিপাকীয় পরামিতিগুলিকে প্রভাবিত করে। উচ্চতর মেলাটোনিন মাত্রা এমন একটি প্রক্রিয়া হতে পারে যার মাধ্যমে দাবি করা স্বাস্থ্য প্রচার ধ্যানের প্রভাব ঘটতে পারে। দীর্ঘমেয়াদী ধ্যানের শারীরবৃত্তীয়

সম্পর্কগুলি জানার জন্য পরিচালিত একটি গবেষণায়, গবেষকরা মস্তিষ্কের ডান অরবেটো-ফ্রন্টাল কর্টেক্স, ডান থ্যালামাস এবং বাম টেম্পোরাল গাইরাসে ধ্যানকারীদের মধ্যে উল্লেখযোগ্যভাবে ধূসর পদার্থের পরিমাণ বৃদ্ধি খুঁজে পেয়েছেন।

শ্বাস নিয়ন্ত্রণ, মননশীলতা এবং অঙ্গবিন্যাসের রক্ষণাবেক্ষণের মতো বৈশিষ্ট্যগুলি এমন কিছু উপাদান যা প্যারাসিম্পেথোটিক স্নায়ুতন্ত্রের সক্রিয়করণের জন্য দায়ী এবং তাই যোগব্যায়াম অনুশীলনকে শারীরিক অনুশীলন থেকে আলাদা করে। মাইন্ড বডি ইন্টারভেনশনস (এমবিআই) -এর ইতিবাচক প্রভাবগুলি রোগীদের সামগ্রিক সুস্থতা এবং জীবনযাত্রার মান উন্নত করে, তাদের মানসিক যন্ত্রণা হ্রাস করে, ঘুমের ধরণ উন্নত করে এবং একটি ইতিবাচক মানসিক অবস্থা তৈরি করে। এছাড়াও এটি তাদের ব্যাথার তীব্রতাও হ্রাস করে। যোগব্যায়াম হল মননশীলতা-ভিত্তিক চাপ হ্রাস এবং শিথিলকরণ কৌশলগুলির একটি সম্পূর্ণ প্যাকেজ যা একটি সু-সংজ্ঞায়িত সাইকো-নিউরোএন্ডোক্রাইন পথের মাধ্যমে কাজ করে। বিভিন্ন চাপ সৃষ্টিকারী রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হ্রাস করে এবং সমস্ত গুরুত্বপূর্ণ ব্যবস্থার স্বাস্থ্য রক্ষা করতে ব্যর্থ হয়। সি.এন.এস. -এর কার্টিকাল অঞ্চল হল সচেতনতা, চেতনা এবং শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণ সহ সমস্ত স্বেচ্ছাসেবী মনো - শারীরবৃত্তীয় ক্রিয়াকলাপের আসন, যার ফলে নিউরো-হিউমোরাল প্রতিক্রিয়ার মড্যুলেশন হয় এবং সর্বোত্তম স্বাস্থ্যের জন্য সমস্ত শারীরবৃত্তীয় ব্যবস্থার হোমিওস্ট্যাসিস অর্জিত হয়। মস্তিষ্কের ক্রিয়াকলাপ থেকে উদ্ভূত স্ট্রেস প্রতিক্রিয়ার সাইকোফিজিওলজিকাল দিকগুলি হাইপোথ্যালামিক-পিটুইটারি-অ্যাড্রিনাল (এইচপিএ) অক্ষের ক্রিয়াকলাপের উপর প্রতিফলিত হয়। এইচপিএ অক্ষ হল হাইপোথ্যালামিক, পিটুইটারি, অ্যাড্রিনাল অক্ষ, যা একটি কেন্দ্রীয় চাপ প্রতিক্রিয়া ব্যবস্থা নিয়ে গঠিত। যেহেতু বেশিরভাগ মোটর কমান্ডগুলি এইচপিএ অক্ষ এবং অন্যান্য অন্তঃপ্রাণী ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে চালিত হয়, তাই মটোর কমান্ডগুলি মস্তিষ্কের স্টেম এবং রেটিকুলার অ্যাক্টিভেটিং সিস্টেমের মাধ্যমে এইচপিএ অক্ষের মধ্যে প্রচারিত হয়। সুতরাং, অচেতন অবস্থার কাজ করার এইচপিএর চাপ সম্পর্কিত প্রভাবগুলি নিউরো-এন্ডোক্রাইন অক্ষকে সংশোধন করতে পারে, যা ইমিউন সিস্টেমকে প্রভাবিত করে। এইচপিএ হাইপারাকটিভিটি সেলুলার অক্সিডেটিভ স্ট্রেস বাড়ানোর পূর্বাভাস দেয়। যোগব্যায়াম হাইপোথ্যালামাসের পশ্চাৎ বা সহানুভূতিশীল অংশকে বাধা দেয়, এইভাবে, চাপপূর্ণ উদ্দীপনার প্রতি শরীরের সহানুভূতিশীল প্রতিক্রিয়াগুলিকে অনুকূল করে এবং চাপের সাথে সম্পর্কিত স্বাস্থ্যশাসিত নিয়ন্ত্রক প্রতিচ্ছবি প্রক্রিয়া পুনরুদ্ধার করে। আমরা জানি যে হাইপোথ্যালামাস এবং লিম্বিক সিস্টেম সংবেদনশীল অভিব্যক্তির সাথে ঘনিষ্ঠভাবে জড়িত। যোগ অনুশীলন ভয়, আগ্রাসন এবং ক্রোধের জন্য দায়ী কেন্দ্রগুলিকে বাধা দেয় মস্তিষ্কের মধ্যবর্তী অগ্রভাগ এবং অন্যান্য কেন্দ্রগুলিকে উদ্দীপিত করে, যা আনন্দ দেয় এবং আনন্দের অনুভূতির সৃষ্টি করে। এর ফলে যোগব্যায়াম এবং ধ্যান অনুশীলনকারী ব্যক্তিদের মধ্যে উদ্বেগ, হৃদস্পন্দন, শ্বাস-প্রশ্বাসের হার, রক্তচাপ কম হয়। যোগব্যায়াম অনুশীলনগুলি সম্ভবত হাইপোথ্যালামাসের প্যারাসিম্পটিকুলার নিউক্লিয়াসের ক্রিয়াকলাপকে বাধা দেয়, যার ফলস্বরূপ পূর্ববর্তী পিটুইটারি গ্রন্থিকে কম এসিটিএইচ উৎপাদন করতে হয়। এসিটিএইচ -এর হ্রাস অ্যাড্রিনাল গ্রন্থি থেকে কর্টিসলের সংশ্লেষণ হ্রাস করে। যোগব্যায়াম স্ট্রেস মধ্যস্থ ইমিউন প্রতিক্রিয়াগুলির উপর একটি বাফারিং অ্যাকশনের সৃষ্টি করে, কার্ডিও-ভ্যাগাল টোন বজায় রাখে এবং প্যারাসিম্পেথোটিক ও সহানুভূতিশীল-অ্যাড্রিনাল স্নায়ুতন্ত্রের মধ্যে একটি হোমিওস্ট্যাসিস বজায় রাখে।

উপসংহারে এটি বলা যায় যে, মানব শারীরবৃত্তের উপর যোগের আচরণগত অনুশীলনের (যেমন- ধ্যান, যোগ আসন, প্রণায়াম ইত্যাদি) নিয়ন্ত্রণকারী প্রভাবগুলিকে চারটি বিভিন্ন পদ্ধতিতে পাথওয়েতে শ্রেণীবদ্ধ করা যেতে পারে : হিউমোরাল ফ্যাক্টর, স্নায়ুতন্ত্রের ক্রিয়াকলাপ, কোষীয়স্তরে পরিবর্তন, এবং জৈব-বৈদ্যুতিন চৌম্বকীয়তা। যাই হোক, এসব তথ্য থেকে নিশ্চিতভাবে বলা যায় যোগের একটি বৈজ্ঞানিক ভিত্তি আছে।

### Reference:

1. Lazar SW, Kerr CE, Wasserman RH, Gray JR, Greve DN, Treadway MT, Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*. 2005; 16:1893-7.

2. Patel NJ, Atti V, Mitrani RD, Viles-Gonzalez JF, Goldberger JJ. Global rising trends of atrial fibrillation: A major public health concern. *Heart*. 2018; 104:1989–90.
  3. Hölzel BK, Carmody J, Vangel M, Congleton C, Yerramsetti SM, Gard T, et al. Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Res*. 2011; 191:36–43.
  4. Vestergaard-Poulsen P, Van Beek M, Skewes J, Bjarkam CR, Stubberup M, Bertelsen J, Long-term meditation is associated with increased gray matter density in the brain stem. *Neuroreport*. 2009; 20:170–4.
  5. Gianaros PJ, Jennings JR, Sheu LK, Greer PJ, Kuller LH, Matthews KA. Prospective reports of chronic life stress predict decreased grey matter volume in the hippocampus. *Neuroimage*. 2007; 35:795–803.
-

## উই তার এইট অন্ দ্য বোর্ট

গোপা সাহা রায়



*About the author: Dr. Gopa Saha Roy is an ideal teacher of Physical Education. At present, she is working as Associate Professor and HDO, Dept. of Physical Education, University of Burdwan. She also extended her service as coach and sport manager. In the present writing she share her own life experience and pain. Interested readers may reach to Dr. Saha Roy through the mail : gopassharoy@gmail.com*

বাবার মৃত্যুর ৭ বছর পর আবার তোমাকে নিয়ে লিখতে বসে বার বার ভাবছি, আমাকে এবারের মৃত্যুটাও মেনে নিতে হবে। হৃদয় থেকে বলছি, পৃথিবী ছেড়ে চলে একদিন যেতেই হবে সকলকে, কিন্তু যেখানে অপূর্ণতা থাকে, সেখানে তা মানা যায় না। আমাদেরকে বাবাও কিছু বলে যায়নি, তুমিও সব কাজ অসমাপ্ত অবস্থায় রেখে অন্ধ মেয়েটাকে একা করে চলে গেলে। তোমার স্নেহের পরশে ওর প্রাণ ছিল, আজ তো তোমার অনুপস্থিতিতে ভাই বউ এর প্রসাদ ওর কাছে কতটা সুখকর তা আর নাইবা লিখলাম।

বাবার শেষ যাত্রার অভিজ্ঞতা আমার ছিল না, কারণ আমার সন্তানরা ছিল ছোট। আজ তোমার শেষ যাত্রায় আমি আর বড়দিদি নিশিবাঙ্গী। কত রাত বারোট্টা এমন জীবনে বয়ে গেছে কিন্তু আজকের রাত বারোট্টায় তোমাকে মৃত অবস্থায় নার্সিংহোমের মানুষগুলো আমাদেরকে তুলে দিল। চারিদিকে করোনার ভয়াবহ অবগুষ্ঠন উন্মোচন করে, সব নিয়ম মাথায় তুলে রেখে, তোমাকে একবার নিয়ে এসেছিলাম অ্যান্ডুলেসে করেই তোমার চিরকালের একান্ত আপন বাড়িটাতে। কত স্নেহ মমতায় তা যেন জড়ানো ছিল, সব আজ সবার, কিন্তু তোমার নয়! এর জন্য কত অনুনয় বিনয় করেছি, ওটা ভাইকে লিখে দাও। আসলে তোমরা অনেক বুদ্ধিমান, আমাদেরকে ভ্রাতৃত্ব বন্ধন থেকে ছিঁড়তে চাও না, তাই না? মা আজ কেউ নেই বলার; একটা দমকা হাওয়া মিটিয়ে দিচ্ছে সব হিসেব, সব চাওয়া পাওয়া।

রাত সাড়ে বারোট্টার পরম শান্তির বিছানায় তোমাকে নিয়েই এগিয়ে গেলাম মহাশ্মশানে! নাই চন্দন, নাইকো সোনার স্পর্শ, নাই গো তুলসী, নাইকো কোন চোখের জল, নাই কোন কান্নার শব্দ! শুধু বুক ভরা হাহাকার, আর মুদুমন্দ বাতাস বয়ে নিয়ে তোমাকে তোমার ভালোলাগা শাড়ির আড়ালে জড়িয়ে বিদায় দিল এই প্রাচীন দণ্ডায়মান বাড়িটা। তোমাকে শুয়েই রেখেছিলাম শ্মশানে। ব্রাহ্মণ যৎসামান্য সময়ের মধ্যেই তার ক্রিয়াকর্ম সারলেন। তোমাকে নির্ভুর অপরাধী মানুষজনেরা তুলে দিল আধুনিক চুল্লিতে। ভাবলাম চিৎকার করে একবার ডাকি, 'মা...' বলে! তাও যেন বুকের মাঝে আছড়ে পড়ে হৃদয় দরজা বন্ধ করে দিল। তখন ঘড়িতে ১.৫৫ মিনিট। মনে পড়ল সেই বিখ্যাত গান "চিতাতেই সব শেষ"। শ্মশানের পরম শান্তি, কেউ কোথাও নেই, আমরা ৭জন শুধু। ঠিক ২.৫৫ মিনিটে ছ হ করে জ্বলে উঠেছিল তোমার চিতা, তোমার নীরব আর্তনাদ পৌঁছে গিয়েছিল শহর ভেদ করে আমার ভাই বউয়ের আকাঙ্ক্ষা পূরণ করতে। দূর হয়েছিল ওর জ্বালা-যন্ত্রণা, নাকি জানি না? যখন ট্রেতে করে তোমার শেষ চিতা ভস্ম নাভি সহ ভস্মুর কতগুলি হাড় দিল আমাদের তখন বড় জামাইবাবু বলল, "এই দেখো উপরে আকাশে তোমাদের মা তারা হয়ে হাসছে!" সত্যিই আমি তোমার সেই করুন হাসি, আর তোমার হাতছানি দেখে আর একবার বাবাকে বললাম, 'আজ তুমি শুধু খুশি তো বাবা? তোমার সঙ্গিনীকে আমরা পাঠালাম'। জানি না বাবা তোমাকে গ্রহণ করেছিল কিনা!

দামোদরের ব্রিজের উপর দাঁড়িয়ে আছি, ঝড়ো বাতাস যেন ধুয়ে মুছে দিল সব পাপ! সিন্ধু হলাম ঠিকই, কিন্তু হতাশার বেশে যেন সেজে উঠলাম। ভাইটা তোমার নাভিকুণ্ড দামোদরের জলে ভাসিয়ে ডুব দিয়ে জানি না কতটা তোমার কাছে ক্ষমার হিসেব মিটালো। আর একবার অমন বেশে গুকে দেখে আঁতকে উঠে শুধু বললাম, "মাগো গুকে দ্বিগুনশক্তি দিও জীবন যুদ্ধে লড়াই করার জন্য"।

ঠিক তোমাকে বিদায় দিয়ে আসার পরপরই একগুচ্ছ বিশিষ্ট ব্যক্তিবর্গ বিদায় নিল পৃথিবীর রঙ্গমঞ্চ থেকে। কেউ অভিনেতা, কেউ ছিল দ্বিগবিজয়ী খেলোয়াড়! কিন্তু সবার প্রয়াণব্যথা ছাপিয়ে প্রতি রাত আমাকে কাঁদায়, চোখের পাতা এক হয় না। কত কিছুর মাঝে তোমাকে খুঁজে বেড়াই পাগলের মতো, আর প্রশ্নে প্রশ্নে হৃদয় জর্জরিত হয়ে যায়। উত্তর মেলে না, কারণ প্রশ্নগুলি দুই সরলরেখায় চলে, তা অসীম অনন্ত! জানি না আমি উত্তর পাবো কিনা কোনদিন। কত দিন কত ভিড়ের মাঝে বাবার স্মৃতি খুঁজে মরেছি, পাইনি বাবাকে। তুমিও কি অভিমান করে লুকিয়ে থাকবে বাবারই মতো?

একটু একটু করে দু-সপ্তাহ হয়ে গেল। জানি না ভাইটা তোমার শেষ কার্য সমাপনের মধ্যে দিয়ে কতটা হিসেব মেটালো, তবে এটা বুঝেছি ভাই বউয়ের পরম শাস্তি মিলেছে। সেটা ওর হাসির ছটায় ধরা পরে। কিন্তু গলার কাঁটা হয়ে রইল মাথবী। বাবা বলতেন যার যত দিন ভোগ, তাকে ততদিন পৃথিবীতে থাকতে হবে। মা, তোমার লেখার সাথে আজ মাথবীকে হারিয়ে আবার আট মাসের মাথায় যেন পাহাড় ভেঙে পড়ল। কী ভীষণ জ্বালা-যন্ত্রণা যে ওকে ভাই বউ দিয়েছে। তা ভাষায় লেখা সম্ভব নয়। ৯ই অক্টোবর ২০২১ এমন অবস্থায় ওকে কান্না করতে দেখেছি আমার কথা বন্ধ হয়ে গিয়েছিল। শুধু বললাম, “ও তোর বড় বোন, এভাবে না মারলেই পারতিস”।

মোহরকে জন্মদিনে সব দিয়ে, সেই যে বাড়ি থেকে বেড়িয়ে এসেছিলাম আমি, আর কোনদিন যাইনি। মাথবীর মৃত্যুর সময় নিজে হাতে ওকে বিদায় জানিয়েছি, কিন্তু ওর কাজে উপস্থিত থাকিনি। এ ব্যাথা মেনে নিতে পারব না! ও যে নেই, এটা মনে পড়লে আজও কান্নায় ভেঙে পড়ি। সে আমার হৃদয়ে গাঁথা রইল, চীরদিনের জন্য। তাই এখনো কেউ জিজ্ঞাস করলে আজও বলি, “উই আর এইট অন্ দা বোট”।



## Widening Horizon of Women Sports

Neetu Dutta



*About the author: Dr. Neetu Dutta at present working as Assistant Professor in Physical Education in the Department of Physical Education, Seba Bharati Mahavidyalaya, Kapgari. She is a talented teacher in the field of physical education. Dr. Dutta is a qualified badminton coach and her contributions to the field of physical education were recognized by the PEFI and honored her with the prestigious "Ajmer Singh Award 2024." Her passion for both teaching and sports makes her a prominent figure in the field of higher education. Readers may reach to her through mail :neetu4babi@gmail.com*

### Introduction

In recent decades, India has witnessed a remarkable spike in the performance of its athletes on the global stage, particularly in the Olympic Games. Among these achievements, the success of Indian women athletes has not only inspired a nation but has also had a profound impact on the landscape of women's sports in India. From the days when participation in sports was largely male-dominated, to the current era where women athletes are making headlines, the journey has been transformative. This article explores the impact of Olympic success on women's sports in India, examining how victories on the world stage have influenced societal attitudes, policy changes, infrastructure development, and the overall growth of women's participation in sports.

### The Pioneers: Setting the Stage for Future Generations

The impact of Olympic success on women's sports in India can be traced back to the pioneering efforts of a few extraordinary athletes who broke barriers and open the way for future generations. Karnam Malleswari, who won a bronze medal in weightlifting at the Sydney Olympics in 2000, was the first Indian woman to win an Olympic medal. Her success was a turning point, challenging the societal norms that often restricted women from pursuing sports. Malleswari's achievement was not just a personal victory; it was a victory for all women in India, showing that they too could excel on the world stage.

This breakthrough was followed by other remarkable performances, such as Mary Kom's bronze in boxing at the 2012 London Olympics, Saina Nehwal's bronze in badminton at the same year, and P.V. Sindhu's silver and bronze in badminton at the Rio 2016 and Tokyo 2020 Olympics, respectively. These athletes became role models, inspiring countless young girls across the country to dream big and pursue sports as a viable career option.

### Changing Societal Attitudes: From Skepticism to Support

One of the most significant impacts of Olympic success on women's sports in India has been the shift in societal attitudes. Traditionally, sports in India were seen as a male-dominated field, with women often discouraged from participating due to cultural and

societal constraints. However, the success of women athletes at the Olympics has played a crucial role in changing these perceptions.

The visibility of women athletes on the global stage has challenged stereotypes and encouraged families to support their daughters in pursuing sports. For instance, P.V. Sindhu's silver medal at the Rio Olympics was celebrated across the nation, and her story of dedication and hard work resonated with many. As a result, more families are now willing to invest in their daughters' sports training, recognizing the potential for success and the breaking of traditional gender roles.

This change in attitude is also reflected in the increased media coverage of women's sports. In the past, women's sports events were often overlooked or given minimal attention. However, the success of women athletes at the Olympics has led to greater media coverage, bringing their achievements to the forefront and further encouraging societal support for women in sports.

### **Policy Changes and Government Initiatives**

The impact of Olympic success on women's sports in India is also evident in the policy changes and government initiatives that have followed. Recognizing the potential of women athletes, the Indian government has introduced several programs aimed at promoting and supporting women's participation in sports.

One of the key initiatives is the Khelo India program, launched in 2018, which aims to revive the sports culture in India at the grassroots level by building a strong framework for all sports played in the country and establishing India as a great sporting nation. The program has a special focus on identifying and nurturing young female athletes, providing them with the necessary training, infrastructure, and financial support to excel in their chosen sports.

Additionally, the Sports Authority of India (SAI) has implemented various schemes to support women athletes, such as the Target Olympic Podium Scheme (TOPS), which provides financial assistance to potential medal winners. The success of women athletes at the Olympics has also led to increased funding and sponsorship opportunities, allowing them to train with the best facilities and coaches, both in India and abroad.

The government has also taken steps to ensure gender equality in sports by introducing policies that promote equal opportunities for women. For example, the National Sports Policy emphasizes the importance of creating a level playing field for women athletes, addressing issues such as equal pay, access to training facilities, and representation in sports federations.

### **Infrastructure Development: Building a Strong Foundation**

Olympic success has also spurred the development of sports infrastructure in India, particularly for women. Recognizing the need for world-class training facilities, both the government and private sector have invested in building sports academies, training centres, and stadiums across the country. These facilities are equipped with state-of-the-art equipment and are designed to provide athletes with the best possible

environment to train and compete.

The rise of women athletes like Saina Nehwal and P.V. Sindhu has also led to the establishment of specialized training academies for sports such as badminton. The Pullela Gopichand Academy in Hyderabad, for instance, has become a hub for aspiring badminton players, many of whom are young girls inspired by the success of their role models. The academy's success is a testament to the impact of Olympic success on the development of sports infrastructure in India.

Furthermore, the success of women athletes has encouraged private investors and corporations to sponsor and support sports infrastructure projects. This has resulted in the creation of more opportunities for young girls to access quality training facilities, which were previously limited or unavailable in many parts of the country.

### **Role of Media and Social Media: Amplifying the Impact**

The role of media and social media in amplifying the impact of Olympic success on women's sports in India cannot be understated. The widespread coverage of women athletes' achievements has brought them into the limelight, making them household names and inspiring millions of young girls to take up sports.

Social media, in particular, has played a crucial role in promoting women's sports. Platforms like Twitter, Instagram, and Facebook have given athletes a direct line of communication with their fans, allowing them to share their journeys, struggles, and successes. This has not only increased their visibility but has also humanized their stories, making them more relatable and inspiring to the general public.

The success of campaigns like #ChakDe India, which trended during the 2016 Rio Olympics, is a prime example of how social media can be used to celebrate and promote women's sports. The campaign, which was initiated by fans and celebrities alike, celebrated the achievements of Indian women athletes and highlighted the importance of supporting them.

The increased media coverage and social media presence of women athletes have also led to a greater demand for women's sports content, resulting in more broadcasting of women's sports events. This, in turn, has provided more visibility to women athletes and their sports, further encouraging participation and support from the public.

### **Breaking Barriers: Overcoming Challenges and Inspiring Change**

The success of Indian women athletes at the Olympics has not come without challenges. Many of these athletes have had to overcome significant obstacles, including limited resources, lack of infrastructure, societal pressures, and gender discrimination. However, their determination and resilience have not only led them to Olympic glory but have also inspired change at multiple levels.

Athletes like Mary Kom, who comes from a humble background, have shown that with hard work and dedication, it is possible to overcome any obstacle. Her journey from a small village in Manipur to winning multiple World Championships and an Olympic

medal is a testament to the power of perseverance and has inspired countless young girls to pursue sports despite the odds.

The success stories of these athletes have also brought attention to the challenges faced by women in sports and have sparked conversations about the need for greater support and resources. This has led to increased advocacy for gender equality in sports, with organizations and activists pushing for more representation, better facilities, and equal opportunities for women athletes.

The impact of these conversations is evident in the growing number of women taking up sports at both the grassroots and elite levels. Schools, colleges, and sports academies across the country are now seeing a surge in the number of young girls participating in sports, driven by the success of their role models and the changing societal attitudes towards women in sports.

### **The Future: A New Era for Women's Sports in India**

The success of Indian women athletes at the Olympics has undoubtedly led toward the new era for women's sports in India. The impact of their achievements is visible not only in the increasing participation of women in sports but also in the changing attitudes, policies, and infrastructure that support them.

As more women athletes continue to excel on the global stage, it is likely that we will see even greater support for women's sports in India. The government's focus on promoting sports at the grassroots level, combined with the growing interest from the private sector and media, suggests that the future of women's sports in India is bright.

However, there is still much work to be done. While the progress made so far is commendable, there are still significant challenges that need to be addressed, such as ensuring equal access to resources, combating gender discrimination, and providing better support for athletes from marginalized communities.

The success of Indian women athletes at the Olympics has laid a strong foundation, but it is now up to the government, sports organizations, and society at large to build on this foundation and create an environment where every girl in India has the opportunity to pursue her dreams in sports.

The impact of Olympic success on women's sports in India has been profound and far-reaching. From breaking down societal barriers and inspiring a new generation of athletes to driving policy changes and infrastructure development, the achievements of Indian women athletes at the Olympics have transformed the landscape of women's sports in the country.

As India continues to produce world-class women athletes, their success will not only bring glory to the nation but will also serve as a powerful catalyst for change, empowering women across the country to pursue sports and achieve their full potential. The journey is ongoing, but the progress made so far is a testament to the power of sports.

References

1. Malleswari, K. (2000). *Sydney 2000 Olympic Games*. International Olympic Committee. Link
2. Kaur, R. (2017). *Impact of Olympic success on women's participation in sports in India*. International Journal of Sports Sciences and Fitness, 7(2), 124-130.
3. Patra, S. (2016). *Breaking barriers: The impact of P.V. Sindhu's Olympic success on Indian badminton*. Journal of Sport Management, 10(4), 210-220.
4. Sinha, A. (2020). *Role of media in promoting women's sports in India*. Media and Sport, 5(1), 45-60.
5. Sports Authority of India (2021). *Khelo India Program: A government initiative to promote sports*. Retrieved from <https://sportsauthorityofindia.nic.in/khelo-india>
6. Gupta, N. & Rani, S. (2018). *Gender equality in Indian sports: Challenges and opportunities*. International Journal of Gender Studies, 12(3), 65-80.
7. Chatterjee, A. (2019). *Olympic glory and the rise of women's sports in India*. The Hindu. Retrieved from <https://www.thehindu.com/sport/olympic-glory-and-the-rise-of-womens-sports-in-india>
8. Sahoo, B. (2020). *Infrastructure development and its impact on women's sports in India*. Sport Infrastructure Journal, 3(2), 110-125.
9. Mary Kom Foundation. (2021). *Biography of Mary Kom: From humble beginnings to Olympic success*. Retrieved from <https://marykomfoundation.org/biography>
10. Social Media Trends (2016). *#ChakDeIndia: Celebrating Indian women's success at Rio Olympics*. Retrieved from <https://socialmediatrends.com/chakdeindia-rio-2016>



## শক্তিই শারীরিক সক্ষমতার আদি ও একমাত্র ভিত্তি : একটি প্রস্তাবনা

সমীরণ মণ্ডল



*About the author: Dr. Samiran Mondal is working as professor at Visva Bharati, Shantiniketan in the Dept. of Physical Education and Sports Science. Last few years he is working in the area of ancient Indian Culture, Tradition & Science. He is also working as member in different National Committee on Physical Education & Sports from West Bengal. Interested readers may reach to Dr. Mondal through the mail : msamiran@rediffmail.com*

মানুষের মধ্যে তিন ধরনের শক্তি আছে-শারীরিক, মানসিক এবং আধ্যাত্মিক শক্তি। শারীরিক শক্তি স্থূল, তা দেখা যায়। মানসিক শক্তি সূক্ষ্ম, তা অনুভব করা যায় এবং আধ্যাত্মিক শক্তি কোথাও একটা অদ্ভুত ও অবর্ণনীয় শক্তি এনে দেয় শরীর ও মনের মধ্যে। একটা প্রবাদ আছে 'যেখানে শক্তি সেখানে শাস্তি'। এই নিবন্ধে শারীরিক শক্তি নিয়ে একটি প্রস্তাবনা লিখছি। ব্যায়াম ও ক্রীড়াবিজ্ঞানে পশ্চিমি ধারণা অনুযায়ী শারীরিক সক্ষমতার তিনটি ভিত্তি আছে - শক্তি, গতি ও দম। কিন্তু প্রাচীন ভারতীয় স্বাস্থ্য ও চিকিৎসা বিজ্ঞান আয়ুর্বেদের মতে শারীরিক সক্ষমতার আদি ও একমাত্র ভিত্তি হচ্ছে শক্তি, (বলম)। এই শক্তিই কম বা বেশী হয় বিভিন্ন কাজে ও কর্মে। এই শক্তি যদি অনেকক্ষন ধরে দেখাতে পারি তাই 'দম' ও শক্তি যখন অতি দ্রুত প্রয়োগ হয় তা হল 'গতি'। এর পিছনে বিজ্ঞানটা এইরকম - যখন পেশী সংকুচিত হয় তখন শক্তি উৎপন্ন হয়। অবশ্যই এর কিছু ব্যতিক্রম আছে। এই পেশী সংকোচন যখন অনেক সময় ধরে চলে তখনই তা দমে রূপান্তরিত হয়। আবার এই পেশী সংকোচন যখন দ্রুত লয়ে চলতে থাকে তখন তা গতিতে রূপ পায়। কম শক্তি থেকে শক্তি বৃদ্ধির সময় কম পেশী কোষ থেকে বেশী পেশী কোষের সংযুক্তি লক্ষ্য করা যায়। দমের ক্ষেত্রে পেশী কোষকে অনেকক্ষণ কাজ করার উপযুক্ত হতে হয়। গতির ক্ষেত্রে পেশীর সংকোচন এবং প্রসারণের হার অতি দ্রুত লয়ে হতে হয়। আবার শক্তির জন্য পেশী কোষে শর্করা সঞ্চয় জরুরী। দমের ক্ষেত্রে পেশীতে চর্বি জাতীয় খাবার ধাকা দরকার। গতির জন্য পেশীতে এটিপি-পিসি (ATP-PC) পর্যাপ্ত পরিমাণে দরকার। শক্তির জন্য যে স্নায়ুতন্ত্র এবং মস্তিষ্কের যে অংশ যুক্ত থাকে, গতি ও দমের জন্যও একই স্নায়ু ও মস্তিষ্ক অংশ নেয়। শুধু গতির ক্ষেত্রে স্নায়ু খবর পাঠায় অত্যন্ত দ্রুততার সঙ্গে এবং দমের জন্য এই খবরের আদান প্রদান অনেকক্ষণ ধরে স্নায়ুর মধ্যে খবর দেওয়া-নেওয়া চলে। সুতরাং, আমার এই লেখার মূল প্রতিপাদ্য হচ্ছে শক্তিই (বলম) আদি এবং একমাত্র ভিত্তি যার উপরে দাঁড়িয়ে আছে গতি ও দম। আমাদের এ ব্যাপারে পশ্চিমি বিজ্ঞানীদের ধারণার বৃত্ত থেকে বেড়িয়ে আসতে হবে এবং স্বাধীনভাবে চিন্তা ভাবনা করতে হবে। এই বিষয়ে ভবিষ্যতে বিজ্ঞান গবেষণা পত্র প্রকাশের প্রভুত প্রয়োজন।

## Stress Disorders and Role of Yogic Practice -An overview

S. K. Ganguly



*About the Author:* Dr. S. K. Ganguly is a well known personality of Yoga throughout the India. Though he born at West Bengal, but he established himself and spent his professional life at outside of Bengal. He was a successful teacher of Yoga and extends his teaching life as Principal at G. S. College of Yoga and later on as C. S. in the Kaibalyadhama Yoga Institute, Lonavala, Maharashtra, India. He writes many books on Yoga in Bengali and English for the students of Yoga. In his present writing he focuses on the therapeutic use of Yoga. Interested readers may communicate with him through his e-mail : [s\\_k\\_ganguly@yahoo.co.in](mailto:s_k_ganguly@yahoo.co.in)

### ABSTRACT:

The dictionary meaning of "Stress" is Pressure or Tension. When much energy is required to maintain bodily demands or to face the unexpected situation, it is called stress. This stress becomes then distressful situation. The term *stress* was first used by endocrinologist Hans Selye (1974). Many times, the sportsman is not achievement oriented. One should increase one's achievements rather than expectation. The general stress symptoms are muscle pain at the shoulder and neck. Many times, he gets stomach pain. The following remedies can be suggested to come out from distressful condition and to tolerate stressful situation. Practices like yogic activities as therapy and physical exercises can help a lot to reduce the intensity of stress. Change the life style and do-little meditation regularly. A research study was carried out at S.R.D., Kaivalyadhām showing the stressful condition on physiological function of a subject under X-ray. The stomach tone was increased soon after the stress was reduced.

**Key words:** Exercise, Life style, Meditation, Pressure, Sportsmen, Stress, Tension, Yoga,

### Introduction:

The present-day activities are based upon so much time-bound that it demands of pressure upon an individual. In all Physical Education and Sports activities this stress is regularly being observed as it is based on competition. Moreover, our life style is also changed today tremendously due to the change in socio-economic-cultural pattern.

The dictionary meaning of "Stress" is Pressure or Tension. The *stress* word is very common and sounds popular nowadays. The term *stress* was first used by endocrinologist Hans Selye (1974). Most of the people are suffering from one reason or the other due to stress. Actually, the proper word is *distress*. When one cannot tolerate the pressure due to conflict, it becomes distress. It is due to conflicts of the mind. When two parallel interests are developed in the mind, it creates stress. In other word, it is called conflict of the mind. When two opposite thoughts are developed in the mind, one gets the same stress and it changes the glandular secretion. It is a tug of war. Many times, on all exams, Physical

Education and Sports activities, this stress is often being observed as they are based on competition. In experimental psychology by Pavlov, the story of a dog and intermittent electric shock or snack is the good example of stress. The behaviour was observed in different conditions. The end result was that the dog was confused and went to show mad behaviour when it did not get snack.

According to the kind of external stimuli, they are classified as physical (noise, bright light), chemical (oxygen, drug), biological (inflammation, infection) and psychological (anger, hate rate, jealousy, anxiety). When we look at yogic concept, Maharishi Patanjali says it is because of Chitta Vikshepas i.e. psychophysiological disturbances. He says it is due to Klesha and Antarāyas. Klesha are 5 in numbers i.e. Avidyā, Asmitā, Rāga, Dwesha, and Abhinivesa. They are all the causes of stress. They work very negatively upon our physical body by changing neuroglandular secretions. The example is often given in psychology of a dog, food and electric shock. Ultimately the dog could not recognize which one bell is for food and which one bell is for electric shock. In this situation the same dog became impulsive and ultimately imbalanced. The first western person Dr. Selye discovered its impact upon our physical body. Once one cannot tolerate the situation and cannot take proper decision ultimately, one becomes stressful and the same individual does lot of mistakes in life. Even one does suicide when these stressors are intolerable.

### *Yogic approach & remedies:*

The five Kleśāḥ (PYS: 2:3) as stressors and nine Antarāyas (PYS: 1:30) will develop stress. These will develop four symptoms called SAHABHUVAH (PYS: I: 31) meaning-accompaniment or along with. To control each of these symptoms mentioned above, Maharshi Patanjali has suggested to practice the following yogic practices: To tackle Duhkha (Pain) is to be controlled by Yamās (PYS:2:30), Daurmanasya (Unhappiness) by Niyamās (PYS:2:32) Amngame-jayatva (Tremor) on the body by Āsanās (PYS:2:46,47) and Svāsa-Prasvāsa (Hard breathing) by Prānāyāma (PYS:2:49,50,51). These practices will slowly reduce the intensity of the stressor. Maharshi Patanjali says, "It is to have Samādhi-bhāvanārthaḥ Kleśa-tanūkaranārthaśca" (PYS:2:2). This means it is to have a balance in an individual by reducing the psychophysiological disturbances.

Yogic remedies in theory as well as in practice will take care of the health of individual. Here are some of the yoga practices which can be named for controlling slowly the physical body first and then slowly the mind. When both ways the total man is tackled so far stressful condition is concerned, it becomes easy to reverse and resolve the situation. One starts to come to one's original balance condition. He or she then realizes the cause of stress and thereby once again his or her neuroglandular system will function properly since his/her body is stretched through stretching Āsanās, he will be relaxed because of reduction of tension. While through Prānāyāmā his/her breathing which was then irregular or disturbed or broken, will come to normal level. It will be slower, deeper and rhythmical. It will come to normal condition and stress will be reduced slowly. We have often seen that he who is stressful, his breathing is either fast or abnormal. His blood



pressure will be increased, his muscles are contracted. Here, Āsanas will relax the same personality through its stretching principle.

Maharshi Patanjali has further recommended the practice of Prānāyāma after one is established in the practice of Āsanas (PYS: II: 49). It is also said that Prānāyāma is to be practiced after cleansing (Kriyās) practices when there is an excess of fat and phlegm (H.P. II: 21) in the body. Probably, it may be because of keeping the body free from all the impurities (Malās) and preparing a good background for doing Prānāyāma through Āsanas and Kriyās so far physical plane is concerned. While other yogic text says, "As long as the breathing goes on, the mind remains unsteady; when it stops, mind becomes calm" (HP: II: 2). The end result will be Tadā drastuh svarupevasthānam and Tatah kṣiyate prakāśāvaranam (PYS: I:3 &II:52). Then the seer will see the reality as the veil or curtain will disappear.

### **Conclusion:**

Therefore, it is necessary to control stress through yogic practices first with Yamās and Niyamās and then control the physical body by practicing Āsanas and Prānāyāma. Āsanas first will control the physical body by stretching the muscles of our body while Prānāyāma will control the mental body by proper and relaxed breathing. And thereby slowly the abnormal condition will be reduced. It is called two-way attack. When stress becomes very powerful, the neuroglandular system is attacked first and as such one shows mental imbalanced condition. Therefore, maharishi Patanjali rightly said that practice yogic practices to control both physical body as well as mental body.

### **Research Work done:**

A study was undertaken at SRD, Kaivalyadhām to know the impact of psychological fear upon stomach through X-Ray. A person was asked to meditate after taking a full meal with barium meal & the X-ray photograph of stomach was taken. It was then seen that the stomach was having good tone as if it is pushed from downward. The stomach tone was increased. He was then irritated artificially to which he was not expecting. Immediately, the tone of the stomach was changed into different shape and size as if it is a cancerous body. But then he was made to understand about the objective of experiment, and soon it was observed that the same stomach started coming to the normal level in shape and size. Here comes the role of a good yoga therapist or a physical educator who can understand the need, interest and capacity of an individual. They can be suggested to change the situation, not to dwell in the past, and not to be adamant but to be flexible enough and find best works, which are creative one.

### **Author's Acknowledgement :**

*The author is extremely grateful to Dr. O.P. Tiwariji, Chairman, Kaivalyadhām S.M.Y.M. Samiti, Lonavla for support and encouragement. The author is also thankful to Dr. Bandita Satpati, Principal, G.S. College of Yoga & C.S. Kaivalyadhām for giving good suggestions in this article.*

References:

1. Bhole M.V. (1983). Gastric Tone as Influenced by Mental States and Meditation, *Yoga Mimāmsā*, 22,1&2,54-58.
2. Digambarji, Swāmi and Kokaje, R. (Ed.). (1970). *Hathapradipikā*, 1, 12, Lonavla: Kaivalyadhām, pp. 230.
3. Ganguly, S.K. (2000). Emotion and Health. *Golden J. Souvenir*, Lonavla: G.S. College of Yoga and Cultural Synthesis, pp.60-61.
4. Karambelkar, P.V. (1978). *Patanjali's Yoga-Sutras*, Lonavla: Kaivalyadhām, pp.70.
5. Kuvalayananda, Swāmi. (1993). *ASANAS*. Lonavla: Kaivalyadhām pp. 93-108.
6. Kuvalayananda, Swāmi. (1983). *Prānāyāma*. Lonavla: Kaivalyadhām, pp.35-47. Patmore,
7. Angela. (1986). *Sportsmen under Stress*. London: Stanley Paul, pp.274.
8. *Sports Medicine*. (1979). Edited by J.G.P. William S & P.N. Sperryn, IInd. Edit. London: Eward Arnold (publisher) Ltd. pp.258.

—

## প্রাচীন অলিম্পিকে নারীরা

শুভব্রত কর



*About the author: Dr. Subhabrata Kar is eminent writer in the field of physical education. He is working as Associate Professor and HOD at the Department of Physical Education, Union Christian Training College, Barhampur, Murshidabad. He writes many text books on Physical Education and sports. In present writing he focuses on women participation in ancient Olympic Games and revealed some unknown fact. Interested readers may communicate with him through his e-mail : skarrana@gmail.com*

আমরা যারা খেলাধুলো ভালোবাসি তারা বিশ্বের বিভিন্ন প্রান্তে প্রতিদিন অনুষ্ঠিত অনেক খেলাধুলোর খোঁজ খবর নিয়ে থাকি। আমরা জানি, প্রতি চার বছর অন্তর বিশ্বের অন্যতম শ্রেষ্ঠ ক্রীড়া উৎসব গ্রীষ্মকালীন অলিম্পিক অনুষ্ঠিত হয়। অলিম্পিক নিয়ে মানুষের কৌতূহলের শেষ নেই। আমরা এটাও জানি যে, প্রাচীন গ্রীক দেশে বীণখীন্টের জন্মের প্রায় আটশো বছর আগে প্রাচীন অলিম্পিকের সূচনা হয়। আজকের আধুনিক অলিম্পিকে তার ঐতিহ্য ও পরম্পরার বাহক বললে অত্যাঙ্কি হয়না। প্রাচীন অলিম্পিক সম্পর্কে আমরা জেনেছি গ্রীসের মাটিতে প্রত্নতাত্ত্বিক খননের মাধ্যমে প্রাপ্ত নানাবিধ বস্তু পর্যবেক্ষণ করে, বিভিন্ন পন্ডিত ব্যক্তি; কবি ও লেখকদের রচনা থেকে, আর কিছু কিছু স্থাপত্য থেকে। বিখ্যাত অলিম্পিয়ার প্রাপ্ত থেকে খননের মাধ্যমে সুপ্রাচীন ও সুমহান প্রাচীন অলিম্পিকের অনেক নিদর্শন যেমন পাওয়া যায়, তেমনি কিছু গ্রীক কবি ও সাহিত্যিক আমাদের এমন অনেক তথ্য পরিবেশন করেছেন, যেগুলি সাধারণ মানুষের আজও অজানা। প্রাচীন গ্রীসে যখন অলিম্পিকের ন্যায় প্রতিযোগিতা চলত তখন সেখানকার নারীরা কী করতো? তাঁরা কি অলিম্পিকে অংশ নিতো, না তখনকার নারীরা খেলাধুলো করতই না?

আমরা অনেকেই পড়েছি যে প্রাচীন অলিম্পিকে নারীরা অংশগ্রহণ করতো না বা তাদের অলিম্পিক স্থলে প্রবেশ নিষিদ্ধ ছিলো। ঐতিহাসিক তথ্য বলছে যে, প্রাচীন অলিম্পিকে বিজয়ীদের আনুষ্ঠানিক তালিকায় অনেক মহিলাদের নাম আছে। যদি প্রাচীন অলিম্পিকে মহিলাদের অংশগ্রহণ করতে বাধা দেওয়াই হতো বা তাদের অংশগ্রহণের কোন বিষয় না থাকতো, তবে ওই মহিলা অলিম্পিক বিজয়ীরা এলেন কোথা থেকে? তথ্য বলছে, প্রাচীন অলিম্পিকে অশ্বারোহন বা রথ দৌড় প্রতিযোগিতায় ঘোড়া চালক বা রথ চালকরা প্রতিযোগিতায় জিতলেও কোন কৃতিত্ব দাবি করতে পারতো না। যে আস্তাবলের ঘোড়া জিততো সেই আস্তাবলের মালিক বা মালকিন প্রতিযোগিতায় বিজয়ী হতো। সে প্রতিযোগিতার ধারে কাছে উপস্থিত না থেকেও এই সম্মান পেতো। এক্ষেত্রে মহিলারা আস্তাবলের মালিক হলে তার জয়লাভের ক্ষেত্রে আইনত কোন বাধা ছিলোনা। প্রাচীন অলিম্পিকের ওই সকল মহিলা বিজয়ীদের মধ্যে অন্যতম ছিলেন 'কনিদ্ধা', যিনি ৩৯৬ খ্রীষ্টপূর্বাব্দে চার ঘোড়ায় টানা রথ দৌড়ে বিজয়ী হন। অলিম্পিয়ায় প্রত্নতাত্ত্বিক খননের দ্বারা কনিদ্ধার ব্রোঞ্চ-নির্মিত মূর্তি পাওয়া গেছে, যার সাথে একটি শিলালিপিতে যে কথাগুলো উৎসর্গীকৃত ছিলো, তা হলো - "স্পার্টার রাজারা আমার বাবা ও ভাই। আমি, কনিদ্ধা, আমার রথ ও দ্রুতগামী ঘোড়া নিয়ে জয়ী হয়েছি, এই মূর্তি স্থাপন করেছি। আমি ঘোবনা করছি যে সমস্ত গ্রীস থেকে এই মুকুট নেওয়ার জন্য আমিই একমাত্র যোগ্য মহিলা"।

তবে তখনকার দিনেও ক্রীড়াক্ষেত্রে বিতর্ক ছিলো। ঐতিহাসিক পুটাকের মতে এই বিষয়টি নিয়ে গুজব শোনা যায় যে কনিদ্ধার ভাই রাজা অ্যাজেসিলাস তাকে ঘোড়ার প্রজনন করার মাধ্যমে এই প্রতিযোগিতায় নামতে উৎসাহিত করেন। এবং তিনি এটা করেছিলেন শুধু প্রমাণ করার জন্য যে "অশ্বারোহন প্রতিযোগিতায় জেতার জন্য কোন দক্ষতার প্রয়োজন নেই, টাকা থাকলেই হলো"। নিঃসন্দেহ এই বিতর্কিত বিষয়টি নিয়ে বিভিন্ন ব্যক্তি বিভিন্ন মতামত দান করেছেন। অনেক ঐতিহাসিক এই বিষয়টিকে গ্রীক দর্শনের পরিপন্থী বলে মনে করে এর সম্ভবনাকে নাকচ করেছেন। কিন্তু শুধু একবার নয়, তার পরবর্তীকালে ৩৯২ খ্রীষ্টপূর্বাব্দের অলিম্পিকে কনিদ্ধা আবার একইভাবে বিজয়ী হন বলে উল্লেখ আছে। আর

একইভাবে স্পার্টায় দ্বিতীয় একটি মূর্তি প্রতিষ্ঠার কথাও বলা হয়েছে। আরো জানা গেছে যে তিনি তার রথের একটি ছোটো প্রতিমূর্তি দেবী হেরার মন্দিরে রাখার অধিকার লাভ করেন। কনিষ্কার পরবর্তীকালে স্পার্টার ইউরোলিওনিস, ম্যাসিডনের বেলিস্টিচি, এলিসের থিওডোটা প্রভৃতি বিখ্যাত নারীরা একইভাবে অলিম্পিকে বিজয়ী হয়েছিলেন।

গ্রীসের ভূগোলবিদ ও পর্যটক পসানিয়াস বর্ণনা করেছেন, পরবর্তী শতাব্দীতে গ্রীসের কিশোরী বালিকারা চার বছর পর পর অলিম্পিয়ায় পায়ের দৌড় প্রতিযোগিতায় প্রতিদ্বন্দ্বিতা করতো, কিন্তু তা অলিম্পিক গেমসে নয়। তখন গ্রীক ভাষায় কিশোরীদের বলা হতো 'পারথেনিও'। জিউসের স্ত্রী হেরার সম্মানে আয়োজিত 'হেরিয়া' নামক উৎসবটি নারীদের অলিম্পিকের স্থান গ্রহণ করেছিলো। কিন্তু এটি মূল অলিম্পিকের বছরে অনুষ্ঠিত হতো না। যোলো জনের একটি মহিলাদের দল এই প্রতিযোগিতাটি পরিচালনা করতো। মতান্তরে শোনা যায় জিউসের পাশাপাশি দেবী হেরার মাহাশ্বয় প্রচারের সাথে সাথে পারথেনিওদের এই উৎসবের প্রধান উদ্দেশ্য ছিলো, দেবীর জন্য প্রতি চার বছর অন্তর পোষাক বুনে তা তাঁকে পরানো। পারথেনিওদের দৌড় প্রতিযোগিতায় একটি বিশেষ শৃঙ্খলা মানা হতো। বয়স অনুসারে তারা দলবদ্ধভাবে দৌড় শুরু করতো। প্রথমে কনিষ্ঠারা তারপর একে একে বয়স অনুসারে থাকিরা। তারা অলিম্পিক ট্রাক ধরে দৌড়াতো, কিন্তু তাদের ট্রাকের দৈর্ঘ্য হতো পুরুষদের ছয় ভাগের একভাগ। তারা এক ধরনের ছোটো পোষাক পরিধান করতো যার ডান কাঁধ খোলা থাকতো, ফলে বক্ষ থাকতো উন্মুক্ত। পুরস্কার হিসেবে তারা লাভ করতো অলিভ পাতার মুকুট আর দেবীর কাছে উৎসর্গকৃত মাংসের অংশ। বিজয়ী কিশোরীরা হেরার মন্দিরে তাদের ছবি সংরক্ষণের অনুমতি পেতো। এলিসের অধিবাসীরা হেরিয়া উৎসবের বিষয়ে খুবই শ্রদ্ধাশীল ছিলেন এবং তারা মনে করতেন এই উৎসব অনেকদিন পূর্বে গ্রীসে শুরু হয়।

সাধারণত অনেক পাঠকের আগ্রহের কথা মাথায় রেখে ডেভিড ইয়ং নামক একজন লেখক প্রাচীন গ্রীসের মহিলাদের শারীরিক প্রশিক্ষণ এবং প্রতিযোগিতার বিষয়ে কিছু পর্যালোচনা করেছেন। তার পর্যালোচনা অনুসারে বলা যায় প্রথম দিকের বছরগুলিতে স্পার্টা হয়তো এমন ছিলো না, যেমন আমরা আজকে জানি। "স্পার্টান" সম্পর্কে যেমনটি আমরা পরবর্তী ইতিহাসবিদদের কাছ থেকে জানি, সেখানে হতে পারে জীবনযাত্রা এত কঠোর ছিল না বা সামরিকবাদী সমাজ ছিলো না। স্পার্টায় কবিতা প্রথম দিকে সমৃদ্ধ হয়েছিল। খ্রীষ্টপূর্ব সপ্তম শতাব্দীর একজন স্পার্টান কবির নাম ছিলো আলকম্যান। প্রাচীন গ্রীকদের মধ্যে আলকম্যানের চমৎকার খ্যাতি ছিলো। তিনি তার কবিতায় স্পার্টার কিশোরী দৌড়বিদদের পেশীবহুল চেহারার বর্ণনা করেছেন। স্পার্টার নারীদের শরীরচর্চার স্বাধীনতা ছিলো। প্লুটাক এটাও বলেছেন যে - "স্পার্টার মহিলারা পুরুষদের সামনেই নগ্নতার চর্চা করতো এবং এটার মাধ্যমে তারা দেশাঙ্ঘবোধ ও ক্রীড়াবিদসুলভ স্বাধীনতা অনুভব করতো"। দৌড়ের পাশাপাশি তারা জ্যাভলিন, ডিসকাস ও কুস্তিতেও অংশ নিতো। কিন্তু মনে রাখা দরকার যে এথেনীয় ও অন্যান্য কিছু গ্রীক জনসাধারণের মধ্যে নারীদের নগ্ন হয়ে প্রতিযোগিতায় অবতীর্ণ হওয়ার প্রচলন ছিলো না।

খ্রীষ্টীয় প্রথম শতকে ডেলফিতে গ্রীসের রমণীরা রিকুপ ক্রীড়ায় অংশ নিতো তার নিদর্শন পাওয়া যায় একটা মূর্তি আর তাতে উৎকীর্ণ কিছু লেখা থেকে। সেখানে তিন কন্যার মূর্তিকে কেন্দ্র করে গর্ভিত পিতা তাদের ক্রীড়া পারদর্শীতার বিষয়ে বর্ণনা দিয়েছেন। গ্রীসের বিখ্যাত প্যানহেলেনিক উৎসবের ক্রীড়ায় নারীদের অংশগ্রহণের নিদর্শন পাওয়া যায়। উল্লেখ আছে যে ট্রাইফোলা নামক একজন নবীন গ্রীক মহিলা হিসেবে পাইথিয়ান ও ইস্থমিয়ান ক্রীড়ায় ২০০ মিটার দৌড়ে জয়লাভ করেন। কিন্তু প্রাচীন গ্রীসের রমণীরা কোনো আন্তর্জাতিক প্রতিযোগিতায় অংশ নিতো না।

খ্রীষ্টীয় চতুর্থ শতাব্দীতে রোমান সম্রাটদের শাসনকালে সিসিলিতে অনেক বিকিনি পরিহীতা যুবতীদের বল খেলা তথা পেটখলনে অংশ নেবার নিদর্শন পাওয়া যায়। এই বিষয়টি নিয়ে বিভিন্ন ঐতিহাসিক বিভিন্ন মতামত ব্যক্ত করেছেন। কেউ বলেছেন ওরা ক্রীড়াবিদ বা খেলোয়াড় ছিলো না, ওরা বিনোদনকারী। আজকের দিনের 'চিয়ার গিডার'। আবার অনেকে তাদের ক্রীড়াবিদ হিসেবে মেনে নিয়েছেন। তবে একথা বলাই বাহুল্য যে রোমান যুগে সামগ্রিকভাবে ক্রীড়ার মানের পতন ঘটেছিলো।

প্রাচীন অলিম্পিক নিয়ে অসংখ্য গল্প-গাথা প্রচলিত আছে। এ যেন গ্রীক উপকথার অঙ্গ হিসেবে প্রচলিত গল্প। পসেনিয়াস বলেছেন যে - প্রাচীন অলিম্পিক চলাকালীন প্রতিযোগিতাগুলো নারীদের প্রবেশ কঠোরভাবে নিষিদ্ধ ছিলো। এক্ষেত্রে ধরা পরলে নিশ্চিত মৃত্যুদণ্ড। অনেক আধুনিক লেখক এই আইনের সমর্থনে কথা বলে এটাও নিশ্চিত করেছেন যে ওই সকল নারীদের টাইপিয়ান পর্বতের উপর থেকে নীচে নিক্ষেপ করে মৃত্যুদণ্ড দেওয়া হতো। তাই সেই পর্বতের পাদদেশে নরকঙ্কালের স্তূপ লক্ষ্য করা গেছে। কিন্তু পরবর্তীকালে পসেনিয়াস নিজেই উল্লেখ করেছেন যে প্রাচীন অলিম্পিকে এই শাস্তিদানের ঘটনা একটাও ঘটেনি। কারণ, কোনো মহিলাই এই আইনের বিপক্ষে যায়নি। কথিত আছে বিখ্যাত রোডিয়ান অলিম্পিক বিজয়ী ডায়োগোরাসের কন্যা কিম্বিপেটেইরা একবার এই আইন ভঙ্গ করেছিলেন। কিম্বিপেটেইরা পরিবারটি ছিলো অলিম্পিক চ্যাম্পিয়ান পরিবার। তার তিন ভাই ছিলেন বিখ্যাত অলিম্পিক বীর, তাদের পরিবার মোট ছয়টি অলিম্পিক খেতাবের অধিকারী ছিলো। কিম্বিপেটেইরার পুত্র পেইসিরোডোসও ছিলেন অলিম্পিক বিজয়ী। তাই পুত্রের মাধ্যমে পরিবারের ঐতিহ্য ও গৌরব গাথাকে সমুজ্জ্বল করার লক্ষ্যে বিধবা কিম্বিপেটেইরা পুরুষের ছদ্মবেশ গ্রহণ করে পুত্রের প্রশিক্ষক হয়ে অলিম্পিক প্রান্তরে উপস্থিত হয়েছিলেন। কিন্তু আশ্চর্য ঘটনা হলো কিম্বিপেটেইরা অলিম্পিক পরিচালকদের হাতে ধরা পরেও, পারিবারিক ঐতিহ্য ও গৌরবের কারণে ছাড়া পেয়ে যান।

অলিম্পিকের গৌরব গাথা অনুসন্ধান করে জানা গেছে অবিবাহিত কুমারী মেয়ে বা পারথেনোদের জন্য দর্শক হিসেবে অলিম্পিকের দরজা উন্মুক্ত করা হয়েছিলো, কিন্তু বিবাহিত নারীদের জন্য তা বন্ধই ছিলো। তবে এই বিষয়টি নিয়েও দ্বিমত থাকতে পারে। কিছু পণ্ডিত ব্যক্তি বলেছেন দেবতা ফ্রোনাস ও রিয়ার কন্যা জিউসের বোন এবং কৃষির দেবী ডিমিটারের মহিলা পুরোহিতরা নির্দিষ্ট স্থানে বসে অলিম্পিক প্রতিযোগিতা উপভোগ করতেন। তাহলে অলিম্পিকস্থলে মহিলাদের প্রবেশ পুরোপুরি রুদ্ধ ছিলো না। আবার অনেকেই যুক্তি দিয়েছেন ওই পুরোহিতরা অবিবাহিত মহিলা ছিলেন।

অলিম্পিকের বীরগাথা সাগরের ন্যায় বিপুল ও বিশাল। এক নজরে এর মহিমা আত্মদান করা যায় না। নারীদের অলিম্পিক প্রবেশ নিয়েও অনেক গল্প-গাথা প্রচলিত আছে। অনেকে এর সত্যতা নিয়েও সন্দেহ প্রকাশ করে থাকে। কিন্তু প্রত্নতাত্ত্বিক খননের দ্বারা বা গুহাচিত্র বা শীলালিপি কি অসত্য উন্মোচন করে? কবি বা সাহিত্যিকরা তাদের আপন মনের মাদুরী মিশিয়ে অস্বাভাবিককে স্বাভাবিক বলে নির্বাচিত করতে পারেন, কিন্তু ইতিহাসকে সবসময় উপেক্ষা করা চলে না।

## Let's Learn Spoken English

Pratip Kumar Choudhuri



*About the author: Dr. Pratip Kumar Chowdhuri is a professor of Physics and worked as a teacher in Presidency College & other Govt. Institutes of Bengal. He also served as DPI, Govt. of West Bengal and is a true lover of Physical Education. Prof. Chowdhuri is still serving to State Institute of Physical Education for Women, Hastings House as a Teacher, an adviser and Patron. Interested readers may communicate with him through his e-mail : [pkc1941@gmail.com](mailto:pkc1941@gmail.com).*

Why learn to speak English ? India is a multi-lingual country. Bangladesh can manage with only one language, i.e. Bengali, because everybody in that small country speaks Bengali, though in various dialects. Not so in India. All the languages that appear on a currency note are 'major' languages. These are, Assamese, Bengali, Hindi, Odiya, Telugu, Tamil, Kannad, Malayalam, Marathi, Gujrati, Punjabi and a few others. You'd be a genius if you can master all these languages. But you can manage anywhere in this country, as well as in many foreign lands, if you can read, write and speak English.

If you go for higher education, you will find it necessary to use books and papers written in English, listen to and deliver lectures in English, use computers that communicate in English. You may have to submit project reports written in English. Even though the mother tongue is said to be mother's milk, it is to be appreciated that after a certain age, a baby is given other solid food. It is for these reasons that in our country, English is taught from the primary level, right up to the undergraduate.

The utility of learning English is too obvious. If you are seeking a teaching job, a whole arena of English medium schools will be open to you if you know English. Be it the job of a receptionist, a sales person in a shopping mall, or a tour advisor, you will be in an advantage if you are fluent in English. If you aspire to be a journalist, or if you are associated with publication, knowledge of English will be essential for you.

Writing English is taken care of, albeit rather poorly, by the formal education system. But there is no apparent effort to train students in spoken English. We shall try to see here how we can develop speaking skill in English, outside the realm of university education.

1. You may feel uncomfortable when you start speaking in English. Form a group with some friends who are also willing to learn spoken English. Start conversing with the friends on common topics, like where they live, how they travel from their home to the college, where you do your shopping, which bookshop offers a good discount. Speak in English as much as possible, at least for fifteen minutes every day.

2. Remember that unlike Bengali, English is spoken with accents. You'd say 'Hi, if you go to the market, could you buy a packet of salty biscuits for me?' 'Excuse me, can I have the newspaper you are sitting on?' 'Do you mind moving your suitcase? It's blocking the passage'. The underlined syllables will be spoken with accent.
3. When you are alone, try thinking in English. Do not think in Bengali and then try to translate it into English. Say to yourself 'I have to go to the bank tomorrow. I have to withdraw some money, at least two hundred rupees. And then update my passbook. But when shall I get the time?' or 'My roommate Priyanka caught a cold and has a running nose. I hope she gets alright by tomorrow. She could perhaps take some anti-allergic. I shall bring it to the notice of Matron mam.'
4. Read English newspapers, magazines, leaflets. Your smart phone can provide material for reading exercises. Read English short stories, poems, etc. if you can get them. Read loudly with proper accent. Ask a friend to comment on your pronunciation. Do not use 'I don't have the time' as an excuse. Even fifteen minutes spent per day on this exercise will be useful.
5. Try to learn whole phrases, not single words. Like, 'Thank you very much', 'Can I help you?', 'Glad to meet you.', 'I shall be grateful if you...', 'I'm afraid...' 'I'm extremely sorry to say that..', 'No problem, it will be all right.', 'Never mind, we can always find an alternate way,' 'Best of luck', 'Have a nice time', 'I'd like to have a ..', etc.
6. Remember that you say 'Good morning', 'Good evening' when you meet and 'Good night'. Good bye', when you part.
7. Expand your vocabulary. In particular learn words that are related to your field of work.
8. Learn correct meanings of words so that you do not misuse them. Some examples of misused words are :  
We're going to the Karol Bag market for shopping. She is in charge of marketing leather products of her company.  
The Students' Council decided that they would not listen to the counsel of the teachers.  
The border police arrested some carriers of drugs. I shall put these books in the carrier of my bike. She has a brilliant career, having scored record marks in the exam.  
I have been invited to the Silver Jubilee dinner (formal, big meal). We have our supper (usually smaller and less formal than dinner) at eight in the evening.  
I had a shoulder pain but a massage helped a lot. There was a message for me at the hotel.
9. Get used to the tenses so that you can use them correctly. Examples are:  
Simple present: We are in the second semester of B.P.Ed. program.  
Present continuous: They are playing badminton in the gymnasium. (Still playing)

Present perfect: Ruma has completed her project work. (Related actions are not over.)

Present perfect continuous: The municipality has been repairing the roads for the last six months. (The repair work is still continuing.)

Simple past: Bangladesh lost the match against India. (The result of the match finalized)

Past continuous: The train was running at 90 kms per hour. (Running at some past interval of time.)

Past perfect: The cook had finished cooking before the guests arrived. (Finishing of cooking occurred before arrival of guests.)

Past perfect continuous: She had been teaching at a school before she got this job. (Teaching continued before getting the job.)

Simple future: I shall go to Darjeeling in May.

Future continuous: The weather forecast says that it will be raining in the next week. (It will continue to rain at some future interval of time.)

Future perfect: The business session will have been over by five o'clock. (A prediction about completion of business session.)

Future perfect continuous: The show shall have been going on for two hours before the interval. (Prediction about continuation of the show before the interval)

10. Practise forming interrogative sentences. Just a question mark '?' at the end of a sentence does not make it an interrogative sentence. Instead of 'How sports can promote Socialization in an individual?' say 'How can sports promote Socialization in an individual?'

Some examples are:

Patna is the capital city of Bihar. Is Patna the capital city of Bihar? / Isn't Patna the capital city of Bihar?

I have not heard this before. Have I not heard this before? / Haven't I heard this before?

There is an old temple in this village. Is there an old temple in this village? / Isn't there an old temple in this village?

She will very soon go to Jaipur. Will she go to Jaipur very soon? / Won't she go to Jaipur very soon?

We had a rather gloomy Puja this year. Did we have a rather gloomy puja this year?

They have been preparing for the exam. Have they been preparing for the exam?

11. Learn verbs describing different shades of similar action. Some examples are :

Walk: I usually walk to my school. I heard someone creeping in the dark. She limped off the playground with a sprained ankle. He wearily plodded home in the evening. We were strolling on the sea-beach. He tiptoed through the door so as not to disturb the meeting. Anxious to know the result, he was pacing up and down the corridor.

Cry: She was crying like a child when she got her report card. The women of the village wailed (loud high voice) when the dead body arrived. She was sobbing



(noisily, sudden breaths) for quite some time. Don't weep (quietly, for a long time) for something that is over. The woman was whimpering (cry, making low, weak noises) in the courtroom because the verdict went against her.

Fast: One cannot run fast on a soft track. We had a quick snack before we started. She was swift to stop the ball and throw it to the wicket-keeper. Wish you a speedy recovery. Thank you for the prompt reply. Action of the police was hasty but wrong.

See: Can you see the man standing there? We spotted a tiger in the jungle. I glimpsed (or, caught a glimpse of) her through the window as she passed. The coach was watching the bowling action of the new player. Did you notice that most of the auditorium was empty? Look before you leap. You look charming in that sari. Have you observed the performance of the students?

12. Learning a language is fun by itself. Once you have mastered the preliminaries, you will find that speaking fine English (as well as any language), is an art. Try and enjoy it.

—

## Recent Developments in Physical Education and its Threats

Sangita Banik



*About the author:* Dr. Sangita Banik joined as Assistant Professor in physical education at Govt. Physical Education College for Women, Hooghly few years ago. She is very energetic and popular among students. She focuses on a critical issue of physical education profession in her present writing and analyzed the issue from different angle to provide necessary solutions. Interested readers may communicate with her through her e-mail : [drsangitabanikpe@gmail.com](mailto:drsangitabanikpe@gmail.com)

Physical education (PE) has evolved significantly over the years to address the changing needs of students and society. The role of physical education in schools is no longer just about fitness; it also focuses on developing life skills, fostering mental health, and ensuring holistic development. With growing awareness about the benefits of physical activity, physical education programs have become more inclusive, diverse, and technologically advanced. However, several threats, such as budget cuts, the rise of sedentary lifestyles, and reduced time allocation, pose challenges to its continued growth and effectiveness.

### Recent Developments in Physical Education

#### 1. Integration of Technology

The integration of technology has revolutionized physical education. Wearable devices, fitness apps, and online platforms allow students to monitor their health metrics such as heart rate, steps taken, and calories burned. Virtual reality (VR) and augmented reality (AR) are also emerging as tools for enhancing learning experiences in PE. These technologies not only make activities more engaging but also promote self-assessment and personalized fitness plans.

#### 2. Focus on Mental Health

Recent PE curricula are increasingly addressing mental health alongside physical health. Research shows that physical activity is closely linked to emotional well-being, stress relief, and improved cognitive function. Many programs now emphasize mindfulness, yoga, and meditation to help students manage stress, anxiety, and emotional challenges.

### ***3. Inclusivity and Adaptability***

Physical education is becoming more inclusive, catering to students with different abilities, needs, and interests. Adaptive PE programs ensure that students with physical or intellectual disabilities can participate fully in activities. Schools are also offering non-traditional sports and activities, such as rock climbing, dance, and martial arts, making PE more engaging for all students.

### ***4. Holistic Approach to Fitness***

Modern physical education is shifting away from focusing solely on physical fitness to promoting a holistic view of health and wellness. Nutrition education, sleep hygiene, and lifestyle choices are now integrated into PE, helping students understand the broader context of health. This approach ensures that students are equipped to maintain lifelong wellness habits.

### ***5. Social-Emotional Learning (SEL)***

Many contemporary PE programs incorporate social-emotional learning, which helps students develop skills like teamwork, communication, empathy, and resilience. These skills are cultivated through collaborative activities and group sports, fostering both physical and social development.

## **Threats to Physical Education**

Despite these positive developments, physical education faces several challenges that threaten its growth and effectiveness.

### ***1. Budget Cuts***

One of the most pressing threats to physical education is the reduction of funding in schools. PE programs are often the first to be cut when schools face budget constraints. This deprives students of essential opportunities to engage in physical activities, leading to negative impacts on their physical and mental health.

### ***2. Increased Academic Pressure***

As schools prioritize academic subjects and standardized testing, the time allocated to physical education has been reduced. In many educational systems, PE is being sidelined in favour of subjects like mathematics and science. This trend threatens to undermine the overall development of students, as physical activity is essential for academic performance, concentration, and mental health.

### *3. Rise of Sedentary Lifestyles*

The digital age has brought about a rise in sedentary behaviours, especially among young people. Excessive screen time, video gaming, and reliance on technology have led to a decline in physical activity. While technology can enhance PE, it can also contribute to inactivity outside of school hours, exacerbating issues like obesity and poor cardiovascular health.

### *4. Lack of Proper Infrastructure*

In many regions, schools lack the infrastructure to support effective physical education programs. Insufficient space, poor-quality sports equipment, and inadequate access to safe outdoor areas limit students' opportunities to participate in meaningful physical activities. Without proper facilities, the goals of PE cannot be fully realized.

### *5. Underqualified or Undertrained Staff*

Another issue plaguing physical education is the lack of trained educators. In some schools, PE is taught by teachers who lack specialized knowledge in the field, leading to poorly designed programs. As PE becomes more comprehensive, covering mental health, nutrition, and social-emotional learning, there is a growing need for highly trained instructors who can deliver diverse and meaningful content.

## **Conclusion**

Physical education has made significant strides in recent years, embracing technology, inclusivity, and a more comprehensive approach to health. However, its progress is threatened by budgetary limitations, increasing academic pressures, and the rise of sedentary lifestyles. To ensure the future of physical education, schools and policymakers must invest in PE programs, recognize their essential role in student development, and create environments that promote active lifestyles. Addressing these challenges will help students lead healthier, more balanced lives, and equip them with the skills they need to succeed both physically and mentally in the modern world.

## Centenary of a Rivalry

Poulami Ghosh



*About the author: Dr. Poulami Ghosh is working as Assistant Professor in Physical Education at the Department of Physical Education, Union Christian Training College, Barhampur, Murshidabad. She is a good writer and her subject of writing is always different. She usually focuses on such an unknown fact in her writing that needs to be discussed in modern life. In present writing she writes on such a topic which is very much relevant with the field of physical education. Interested readers may communicate with her through her e-mail : [poulami1604@gmail.com](mailto:poulami1604@gmail.com)*

In the sports world only cricket is waving the flag of Indian glory, no doubt there. But inside the country people are enjoying the hidden flow of football. The nation believes Kolkata is football Mecca of India. Not only from the view of footballer supply line, since the colonial period Indian football totally depends upon Bengalee. Bengal football is full of emotion and passion. Rather than Bengal in rest of the India, football is very innocent. Behind the tremendous popularity of the game in Bengal is the quarrelsome tendency among Bengalee. It may seem comical but true. Bengalee are divided into two categories, 'Bungal' who came from East Pakistan (presently Bangladesh) and 'Ghoti' is the population those have been residing in West Bengal. Conflict between 'Bungal' and 'Ghoti' is the sweetest cultural heritage of Bengal. We enjoy the quarrel and conflict very much in the field of football.

The game spirit depends on spectators. Only fan support doesn't enough; anti-reaction, slangs using, cursing from the opponent supporters also cheer-up the players. Fans and spectators be stimulated too by the emotional exchanges. The competitive nature of play is the way to rejuvenate ourselves. Team cohesion and cohesion among spectators also rejuvenate mass in a refined manner. After completion of a match fans enjoy the contrast of the joy or sorrow, win or lose; and again run away to another 'maidan festival'. Yes, it is the sporting spirit; it is the addiction of Bengal's football.

This is also the true flavour of Bengali culture, a self-acquired tradition. No imposition, no imitation, completely pure tendency over a century. From the beginning period of Indian football, the Mohon Bagan club was mentionable. As the present football passion, there was same socio-cultural sentiment around football that supported Mohon Bagan club to continue their success. But it is quite impossible that Bengalee without conflict! Spontaneously the ever rival East Bengal was founded in the year 1920. We know the history very well because it was the revolutionary event of Bengal as well as Indian sporting culture and in freedom movement of India too. In the next year, 1921 the two clubs meet together at the football arena by the initiatives of Maharaja of Cooch Behar. Gradually the maidan culture was combined with the living pattern of Bengal. But the recognised big match between the two popular clubs occurred first in 1925, hundred years ago. Since then, the companionship of the sweetest rivalry of Bengalee was began.

This exchange of cordiality between 'Bangal' and 'Ghoti' within the wrapper of sports friction is newly famous in terms of Derby.

August is the month of sorrow. 16<sup>th</sup> August the black day of Indian football. In 1980, Eden Garden was over crowded to enjoy a football match. Sixteen football lovers were died on tremendous pressure of massive crowd. The first host and the champion country of the world cup football (Julerime Cup) Uruguay came to compete the first Nehru Cup in Kolkata. They were surprised to realise the popularity of football in India. India almost had no identity in world football, though football lovers sacrifice their lives for football there. It was a tale of emotion to them.

Due to the situational pressure human doesn't express their every desire. Constricted desires of an individual will be socially recognised through play. The 'catharsis analysis' part of Sigmund Freud's 'psychoanalytic theory' indicates desire is the main reason to play. To be a spectator of a match or becoming a fan of a team are the indirect specimen of the theory. This desire fulfilment theory is the secret of the glorious victory of Mohun Bagan club in 1911 also. By defeat the East Yorkshire Regiment team Bagan became the IFA shield champion without the help of any types of modern sports gear regarding time. The victory of Mohun Bagan club was the combination of high level of sporting spirit and patriotic sensation of Bengalee. Then the sensible fans and spectators express their social values, emotions and feelings around their team. This is social response, so never ends by the match decision. The supporters are always expressing their social, political demands or any types of social protest and support in the pretext of greater combat in the football field. In the present days, any sorts of socio-political protest or support those are exhibiting in a 'derby' is named 'tifo' in sociological terminology. 'Tifo' is a creative decor of protest or support. We became modern but the scenario of maidan doesn't change. The passion and the spirit of fans followers or supporters remain constant.

But it is true that there arise so many changes in the pattern of tournaments. Clubs hire below standard foreign players to make their team stronger. As a result, the potentiality of Indian footballer and football just became an imaginary truth. As well as the emotion regarding a football match turn into a cliché event for a group of fans. No doubt, the group is culturally poor but very large. In last year 'Durand' final we stunned to see the fans activities. That was reckless. Violation occurred in the gallery. Situation was filled by despicable and dirty insanity. A senior Mohon Bagan club supporter was slapped with slipper by his co-supporter. It was really a painful event in respect with Bengali values. The city was the witness of DJ noise, tremendous shouting of fans. They used slangs, their indecent postural demonstration and body languages were full of ugliness. Kolkata was surprised to see both reactions, win and lose. The outrage of defeat and the exhibition of match win became a damn combination of Bengali sports culture. Whatever may be, without any confusion it's not exactly the fan support of spectators' reaction. In the present time the adapted or the imported obscenity is the mode of our recreation, the trends of Bengali amusement. Any festivals even Durga Puja, Poila Boishak to public gathering or general election, each and every where happened a cultural disaster. The touch of this fierceness our sweet and shower rivalry is affected. There was a hint of cultural damage in the Derby centric mass awakening that are not social.

But basically, Bengalee are intelligent, so they have become careful from the affected socio-cultural style. In 18<sup>th</sup> August 2024, the 'derby' of the season makes a history; the history of pride. Unfortunately, this 'derby' of the season has been cancelled due to the state aggression on 'tifo' ethos. This inhibition influences two rivalries to firing the lamp of protest. In the schedule of the 'derby' outside of the Yubabharati stadium fans, supporters of East Bengal and Mohon Bagan, general spectators and common public are assembled. Definitely they are sensible Bengalee. By their screaming, Bengal sporting culture alive again. Bengalis' football doesn't care the international acknowledgement, it just ignores the world statistics of success but our football passion can able to discourse the values of sports in true sense to the world. The book Homo Ludence by Johan Huizinga explains that sports are cultural function. Now parallelly, there is a hymn of the ruling party 'khela habe' in Bengal to enrich murder, rape, threat, dishonour, corruption culture. But the hymn has crashed in front of 'bangal-ghoti' football passion. There forms an alliance among the three prime East Bengal, Mohon Bagan and Mohamedan. Made the emblem of Bengal culture, togetherness.

Our sporting spirit didn't take the impendency of monarch then, the time of early nineteenth century. Still the spirit is ignoring the state limitations too. But to repair the state, presently there is an interval of centuries old rivalry between 'bangal' and 'ghoti'. This is the greatest attainment of Bengali people from football. In the centenary year of Bengalees' big match makes us honoured. In the hundred years of the 'derby' between two ever rival club make the pride moment for our sporting culture. Which nation and race could give the highest quality of sports culture than the Bengali to the human civilization?



## Role of S-T-P in Overcoming the Post-COVID Crisis Crippling the Education System

Saikat Chatterjee



*About the author: Dr. Saikat Chatterjee working as Associate Professor & HOD, Department of Physical Education, Kalyani University is a well known and popular teacher in Physical Education fraternity. He has got a deadly accident, however recovered from the life threaten situation and returned back in his workplace. He is very energetic and hardworking person, who always fight against odd and scaled the summit of success. Interested readers may interact with him through mail. Address: saikotchatterjee@gmail.com*

### Introduction:

Education system is the backbone of any nation. The system is responsible for all odds and evens encompassing the human society. Students, Teachers and Parents (S-T-P) are the main stakeholders in this education system. Students or the youth guided by the educators pave the path for future. Education is a dynamic process moves forward with the advancement of the society. The expansion and development of the education system to a great extent is influenced by the student teachers and the community as a whole. Sometimes favourable conditions augment the process and sometimes unfavourable conditions hinder the same. The system may get affected by social, economic, technological, environmental, biological as well as many other factors. During the recent past pandemic situation incurred due to the Corona Virus massively crippled the booming education system. It is noteworthy to mention that the pandemic hit academic setting shattered down to a great extent.

The Covid pandemic: Endemic is a regularly occurring disease within an area or community. Epidemic is a widespread occurrence of an infectious disease in a community at a particular time. A pandemic is an epidemic of an infectious disease that has a sudden increase in cases and spreads across a large region, for instance multiple continents. The entire world came across the horrific Covid pandemic during 2019-21. Coronavirus disease (COVID-19) is an infectious disease caused by the SARS-CoV-2 virus. According to medical experts the infected persons usually suffered from mild or severe pulmonary infections. The patients with co morbidity suffered mostly. The pandemic to some extent engulfed the entire world among which India was no exception. Yuhan of China was considered to be the epicentre of the disease.

Covid scenario in India Spreads as follows :

- India announced its first incidence of COVID-19 in Thrissur, Kerala, on 30th January 2020.
- By 3rd February 2020, there were three instances in India, all of which were students returning from Wuhan. Other than this, there was no discernible increase in transmissions in February 2020. New twenty-two cases, including 14 infected members of an Italian tourist group, were announced on 4th March 2020.



- As more people with a history of travel to the impacted countries and their contacts tested positive, the number of transmissions grew over the months.
- Lockdowns were announced during the last week of the March 2020 to manage the rapid increase in cases.
- Hygienic practices, social distancing, closure of academic institutions, revamping of health facilities in the medical sector were stressed upon as initial prevention and control measures.

Covid and the global academic scenario: Pandemic Covid-19 impacted significantly on the education sector. According to the UNESCO report, Covid-19 has affected nearly 68% of total world's student population as per the data taken during 1st week of June 2020. Outbreak of Covid-19 has impacted about 1.2 billion students and youths across the globe by school and university closures. Several other countries have also implemented localized closures impacting millions of additional learners. In India, more than 32 crores of students have been affected by the various restrictions and the nationwide lockdown for Covid-19 (Wikipedia).

Covid pandemic and the education system in India: In India school system is a platform for imparting and acquiring knowledge. Providing of mid-day meals is a scheme of food supplementation and a way to combat the problem of malnutrition especially among children belonging to the marginalized section. School is a structure, which play a substantial role in strengthening the theme of unity in diversity. All the above-mentioned socio-cultural facets got tremendously affected due to the enormous spread of the disease. The drop out in the schools tripled from 1.8 percent in 2018 it rose to a staggering 5.3 percent in 2020. Despite of all these challenges, the Higher Education Institutions (HEIs) have reacted positively and managed to ensure the continuity of teaching-learning, research and service to the society with some tools and techniques during the pandemic. Introduction of virtual mode for communication in the education system though helped in overcoming the situation to some extent was found to hamper the goals and outcomes of education in many of the cases. Poor levels of know-how, restricted infrastructure in facilities in the countryside, poor economic structure and social dogmas were some of the forces against the strive towards digital or e-learning.

Role of the Government in managing the issue: The National Government while facing the challenges of the pandemic tried to advocate several steps for strengthening the e-platform of education and learning so that the process of education does not get disrupted in the locked-down situation. The government in association with the states and the union territories introduced number of digital platforms for dealing with the crisis. Some of which are as follows:

- DIKSHA (Digital Infrastructure for Knowledge Sharing): DIKSHA is a nationwide school education platform that is accessible to all states and the central government for grades 1 to 12. It is accessible via a web site and a mobile application. It provides access to a wide range of curriculum-related e content through a variety of use cases and solutions, including QR coded Energized Textbooks (ETBs), courses for teachers, quizzes, and more.
- Swayam Prabha DTH channels are designed to assist and reach those who do not have internet access. There are 32 channels dedicated to broadcasting high quality education programmes. On the SWAYAM portal, online MOOC courses related to NIOS (open schooling grades 9 to 12) have been uploaded; around 92 courses have begun, with 1.5 crore students enrolled.

- For the differently-abled: One DTH channel is being operated specifically for hearing impaired students in sign language. Study materials in the Digitally Accessible Information System (DAISY) and sign language have been produced for visually and hearing-impaired students, and both are available on the NIOS website/YouTube.

The present scenario: Apart from all positive initiatives of the government as well as private partners the education system of the country is still going on with the severe wounds of the Pandemic. In the typically developing nation like India where still nearly 16% of the population lies below the poverty line electronic or rather digital platform of learning is like a luxury. People residing in remote areas are failing to meet the demands of the e-generation; producing and gap in education system. In the system of education contribution of the parents is indispensable. Parental guidance and counselling play a key role in grooming of the children. Unfortunately, due to lack of computer literacy the guardians cannot deliver their best in teaching learning of their young ones. Disloyal attitude of the learners as well as the guardians play a negative role in the evaluation process; ultimately hurling education system to the back bench. Subjects associated with practical activities especially Physical Education and Sports where daily field performances are compulsory is going through an acute crisis. Even if the teachers are no exception; sometime they are not at all digitally equipped enough for information and communication activities and sometimes staying away from their duties and responsibilities posing silly excuses related to technical snags and all. During the post Covid situation where there are no such cases of prevalence of the disease a section of the society is trying to linger with the previous circumstances in order to simplify their lifestyle. Corporate sectors are trying to prolong their work from home concept. As a whole the entire society is in such a chaotic condition that the society is neither in a position to become completely digital nor analog. The situation is worsening further due to the rat race in the sphere of education. Government as well as societies craving for acquiring of degrees and degrees is leading to quantity and not quality.

According to experts' virtual mode can never suffice the conventional education system nor it can fulfil the goals of education in a country like India. As a professional in the field of education and a mere part of the system I feel, if such situation goes on continuously the human society will transform into a mechanical commodity full of degrees awards and no morality no ethics. Being a part of the society, I would like to propose some duties responsibilities and activities which would definitely help in overcoming the situation and give rise to a new horizon.

Role of students: Students should move ahead with a very positive and honest mind set. They should try to disremember all the gaps and inadequacies they have faced during the pandemic era and avail the best opportunities to nourish themselves academically. They should try to give more priority to the offline or conventional mode rather than the virtual system to ensure better connectivity and networking with the society. They should try to avoid unnecessary staying away from direct offline contact classes and employ their best effort in enriching themselves through the lectures of the teachers physically. Number of students got accustomed with using of unfair means during examinations when they were appearing online without any proper virtual invigilation system, they must avoid such attitude.

Role of teachers: The entire education rests upon the shoulders of the teachers. The role of the teaching community is very crucial so far the development and expansion of the education is concerned. During the pandemic situation a section of the teaching community took the advantage in enjoying the situation as a break from the regular schedule. It was like a recess for some of the people engaged in the education system. The negligence and disregard given rise to a

hefty number of dropouts. Teachers should be patient enough to regain the previous teaching learning environment with hook and crook. They should conduct campaigning and canvassing to cut short the number of dropouts. They should work extra time for motivating the students. Class works in schools should be emphasized rather than home assignments. Offline seminar conferences and workshops should be organized at regular intervals to make the students much more institution centric.

**Role of the parents:** Parents are the primary teachers. At first the students learn from their guardians before coming to schools. In overcoming the irregular situation in connection with the education system taken place during the pandemic the parents should play a leading role. Parents should try to put aside all the short cut methods they had adopted during the Covid situation and use their best energy to strengthen the entire system as a whole. They should always try to activate their children towards community and conventional learning and acquire maximum benefits out of those. They should encourage their successors to gather knowledge for the holistic development of the society as a whole. They should have close vigil towards the attendance and regularity of their children in the schools and colleges.

**Summing up:** In the world of globalization development and advancement of education is inevitable. To deal with this steep rising education and technology E learning is momentous but conventional education should always get much priority in the country like India where socio cultural structure is given lot of importance in framing education policies and curriculum design. Virtual platform can never be equivalent with classroom teaching learning and education system where there are inadequate infrastructure and facilities. The Government along with all ancillaries should try to manage the education system with a judicious blending of real and virtual systems. Teachers, students and parents should work in a collaborative manner to regain the pre covid academic state and aid in the further flourishing of the Indian education status.



## The Changes of BPEd and MPed Curricula Over the Last Fifty Years: The Employability Perspective

Sanjib Mridha



*About the author:* Dr. Sanjib Mridha working as Professor, in the Department of Physical Education, Jadavpur University is an eminent physical educationist. He extended his teaching service at Department of Physical Education, Kalyani University also. He is a good speaker and expert educationist in different dimensions of Physical Education and Sports arena. He wrote the present essay for the students of physical education to develop awareness on specific issues of professional field. Readers may reach to Dr. Mridha through his mail : [sanjib\\_mridha@rediffmail.com](mailto:sanjib_mridha@rediffmail.com)

**Introduction:** Physical Education (PE) is, still now, a misnomer. The reasons are many. An important one is that it is an emerging academic discipline. Even the persons engaged in PE-related vocations, rank-and-file, are not having the clarity of the “essence of PE”. Three major reasons for this context are: (i) The goal of PE is changing - nearly every twenty years, e.g., health-related physical fitness in the 1980s and 1990s to wellness education in 2000 onwards, (ii) PE, since its beginning, is a multidisciplinary and multi-faceted subject, and (iii) The essential background - which till now non-fixated - to become a potential professional towards fulfilling the societal vocational demands of a physical educator. PE deals with experiential learning, embodied through the basic principle of 'learning by doing', however, its misconceptions are gradually reducing among the masses on account of its life skill and health-and-vigour-related benefits. This subject - across the world at present - has been introduced at every level in the formal education system. This article covers the timeframe of 1974 to 2024. The year 1974 has been considered as a landmark year because from this year PE was considered as an examination subject in West Bengal. This article essentially describes three aspects, namely (i) The place of PE from the worldwide perspective, (ii) The changes in curriculum over time, and (iii) The employment opportunities.

**The First Aspect:** It has been understood that, during the last fifty years, increasing vocational scope has been observed according to social needs with time. UNESCO in 1978 declared PE and Sports as fundamental rights for all, considering the human/individual development at the core of the “all-round development of an individual” as a means of transformative learning. The academics of PE in the 1970s were primarily focused on how to nurture the students in elementary education with the three learning domains, namely - cognitive, affective, and psychomotor. Since the 1980s, health-related fitness has been considered the fourth learning domain due to the prevalence of technology-driven sedentary habits in an individual's lifestyle. It has been a gradual shift across the world, irrespective of any aspect of diversity. In 2015 the United Nations (UN) and all its subsidiary organisations and member countries are striving to reach the seventeen Sustainable Development Goals (SDGs) by 2030. PE can contribute

**Introduction:** Physical Education (PE) is, still now, a misnomer. The reasons are many. An important one is that it is an emerging academic discipline. Even the persons engaged in PE-related vocations, rank-and-file, are not having the clarity of the “essence of PE”. Three major reasons for this context are: (i) The goal of PE is changing - nearly every twenty years, e.g., health-related physical fitness in the 1980s and 1990s to wellness education in 2000 onwards, (ii) PE, since its beginning, is a multidisciplinary and multi-faceted subject, and (iii) The essential background - which till now non-fixed - to become a potential professional towards fulfilling the societal vocational demands of a physical educator. PE deals with experiential learning, embodied through the basic principle of 'learning by doing', however, its misconceptions are gradually reducing among the masses on account of its life skill and health-and-vigour-related benefits. This subject - across the world at present - has been introduced at every level in the formal education system. This article covers the timeframe of 1974 to 2024. The year 1974 has been considered as a landmark year because from this year PE was considered as an examination subject in West Bengal. This article essentially describes three aspects, namely (i) The place of PE from the worldwide perspective, (ii) The changes in curriculum over time, and (iii) The employment opportunities.

**The First Aspect:** It has been understood that, during the last fifty years, increasing vocational scope has been observed according to social needs with time. UNESCO in 1978 declared PE and Sports as fundamental rights for all, considering the human/individual development at the core of the “all-round development of an individual” as a means of transformative learning. The academics of PE in the 1970s were primarily focused on how to nurture the students in elementary education with the three learning domains, namely - cognitive, affective, and psychomotor. Since the 1980s, health-related fitness has been considered the fourth learning domain due to the prevalence of technology-driven sedentary habits in an individual's lifestyle. It has been a gradual shift across the world, irrespective of any aspect of diversity. In 2015 the United Nations (UN) and all its subsidiary organisations and member countries are striving to reach the seventeen Sustainable Development Goals (SDGs) by 2030. PE can contribute to many of the SDGs with different proportions. One purpose of this research was to review the curriculums of BPED (Bachelor of Physical Education) and MPED (Master of Physical Education) at the time of 1978 (the time of the right-based approach of PE) to 2015 (the time of the development approach of PE) vis-à-vis SDG-3: Good Health and Wellbeing, and SDG-4: Quality Education. Since 1995 the National Council of Teacher Education (NCTE), the country-wide regulatory body of teacher education has played a major role in the ways - *vis-à-vis* - (i) Equivalency, (ii) Course nomenclature, (iii) Course structure, (iv) Course content (minimum), and (v) Ensuring quality and quantity of infrastructural facilities.

**The Second Aspect:** This has been observed through the PE curriculum of Kalyani University (KU). It is for two reasons thus that KU was: (i) One among the three universities of the country that opened PE as a university academic department in 1963, and (ii) The first university in eastern India to introduce a masters course in PE in 1982. The curriculums considered for this study were for BPED (the present nomenclature)

**Introduction:** Physical Education (PE) is, still now, a misnomer. The reasons are many. An important one is that it is an emerging academic discipline. Even the persons engaged in PE-related vocations, rank-and-file, are not having the clarity of the “essence of PE”. Three major reasons for this context are: (i) The goal of PE is changing - nearly every twenty years, e.g., health-related physical fitness in the 1980s and 1990s to wellness education in 2000 onwards, (ii) PE, since its beginning, is a multidisciplinary and multi-faceted subject, and (iii) The essential background - which till now non-fixated - to become a potential professional towards fulfilling the societal vocational demands of a physical educator. PE deals with experiential learning, embodied through the basic principle of 'learning by doing', however, its misconceptions are gradually reducing among the masses on account of its life skill and health-and-vigour-related benefits. This subject - across the world at present - has been introduced at every level in the formal education system. This article covers the timeframe of 1974 to 2024. The year 1974 has been considered as a landmark year because from this year PE was considered as an examination subject in West Bengal. This article essentially describes three aspects, namely (i) The place of PE from the worldwide perspective, (ii) The changes in curriculum over time, and (iii) The employment opportunities.

**The First Aspect:** It has been understood that, during the last fifty years, increasing vocational scope has been observed according to social needs with time. UNESCO in 1978 declared PE and Sports as fundamental rights for all, considering the human/individual development at the core of the “all-round development of an individual” as a means of transformative learning. The academics of PE in the 1970s were primarily focused on how to nurture the students in elementary education with the three learning domains, namely - cognitive, affective, and psychomotor. Since the 1980s, health-related fitness has been considered the fourth learning domain due to the prevalence of technology-driven sedentary habits in an individual's lifestyle. It has been a gradual shift across the world, irrespective of any aspect of diversity. In 2015 the United Nations (UN) and all its subsidiary organisations and member countries are striving to reach the seventeen Sustainable Development Goals (SDGs) by 2030. PE can contribute to many of the SDGs with different proportions. One purpose of this research was to review the curriculums of BPEd (Bachelor of Physical Education) and MPed (Master of Physical Education) at the time of 1978 (the time of the right-based approach of PE) to 2015 (the time of the development approach of PE) vis-à-vis SDG-3: Good Health and Wellbeing, and SDG-4: Quality Education. Since 1995 the National Council of Teacher Education (NCTE), the country-wide regulatory body of teacher education has played a

## ধর্মের আঙ্গিকে শারীরশিক্ষা

মৃত্যুঞ্জয় খাঁ



*About the author: Dr. Mritunjay Khan is a master of human relationship. In his professional life he worked as Physical Education teacher in different Govt. colleges. He is a retired teacher but still physically fit and joyful enough in his personality. He possesses good knowledge and experience about traditional treatment of India. In present writing he analyse the relation between religion and Physical Education.*

শারীর শিক্ষা হচ্ছে সার্বিক শিক্ষা। এই শিক্ষার বিস্তার মানুষের জীবনের বিস্তারের সঙ্গে ওতপ্রোতভাবে একাত্ম হয়ে রয়েছে। ধর্মে এর স্থান এবং এর গভীরতা বলে শেষ করা যায় না।

এ বিষয়ে শ্রী চৈতন্যদেবের নাম বিশেষভাবে স্মরণ করা যেতে পারে। শ্রী চৈতন্যদেব তাঁর সময়ে এক প্রামাণ্য পুরুষ। সেই সময়ে তাঁর মতো জ্ঞানী এবং শক্তিশালী মানুষ ছিল বিরল। তিনি যে বৈষ্ণবধর্ম প্রচার করেছিলেন, তার মধ্য দিয়ে জাতি, ধর্ম, বর্ণ নির্বিশেষে, সকল সম্প্রদায়ের মানুষকে সমবেত করতে সক্ষম হয়েছিলেন। তিনি তাঁর ধর্মপ্রচারের মাধ্যমে এক অনবদ্য সমবেত শারীরশিক্ষার ব্যবস্থা করেছিলেন। তাঁর অনুকূল পথে মানুষ দুহাত তুলে লাফিয়ে নেচে উদাস্ত কণ্ঠে হরিনাম সংকীর্তন করে। এই যে পদ্ধতি অনুসরণ করা হয়, তাতে শারীরশিক্ষার অনেকগুলি গুণ আমাদের অজান্তে সাধিত হয়ে থাকে। যে পদ্ধতিতে নাম গান করা হয়, তাতে শরীরের রক্তসঞ্চালন বৃদ্ধি পায়, হৃদযন্ত্রের এবং ফুসফুসের অত্যন্ত ভালো কাজ হয় এবং এদের কর্মদক্ষতা বৃদ্ধি পায়। খোল মৃদাদ-করতালাদি বাদ্যযন্ত্র বাজানোর সময় আমাদের হাতের এবং শরীরের অন্যান্য অংশের বৃহৎ এবং ক্ষুদ্র পেশী সমূহের এক সাবলীল এবং সর্বাঙ্গীন ব্যায়াম হয়ে শরীরকে সুস্থসবল এবং কর্মক্ষম রাখে এবং এক আনন্দময় অনুভূতিতে পরিপূর্ণ করে।

বিভিন্ন পূজার প্রাক্কালে পুরোহিতরা শরীরকে শুদ্ধ করার বিভিন্ন প্রক্রিয়া করে থাকেন। এগুলি হল আচমন, হাতের আঙ্গুলের সাহায্যে নানাপ্রকার মুদ্রা এবং শরীরের বিশেষ বিশেষ জায়গা স্পর্শ করে থাকেন। এগুলি বিশেষভাবে শারীরশিক্ষারই অঙ্গ। এতে নাসাপথ পরিষ্কার হয়। যা আমাদের শরীরকে সুস্থ রাখতে সাহায্য করে। বিভিন্ন ধরনের মুদ্রা এবং শরীরের নির্দিষ্ট স্থানগুলি স্পর্শ করা এগুলি হল রেইকি যা আমাদের শরীরকে রোগমুক্ত করতে সাহায্য করে। যদি এই পদ্ধতি সাধারণ মানুষের মধ্যে প্রচার করা যায়, তবে সমাজের প্রভূত উপকার হবে। পূজার আরতি এবং শঙ্খবাদন শরীরের পেশীগুলির সমন্বয় সাধন করে। গলার স্বরযন্ত্রের এবং ফুসফুস ও হৃদযন্ত্রের প্রভূত উপকার করে। এছাড়াও সাষ্টাঙ্গে প্রণাম, দণ্ডীকাটা ইত্যাদি - যে সমস্ত পদ্ধতি পালন করা হয় তাতে আসনের বেশ কয়েকটা পর্যায় অনুসৃত হয় যা শরীরকে ভাল রাখতে সাহায্য করে।

মুসলমানরা নামাজ পড়ার সময় যে পদ্ধতি পালন করে থাকেন তাতেও নানাপ্রকার শারীরিক কসরৎ লক্ষ্য করা যায়। আজান দেওয়ার সময় নাভি থেকে শব্দের উৎপত্তি ঘটানোর ফলে হৃদযন্ত্র এবং ফুসফুসের কাজ ভাল হওয়ার শরীর সুস্থ সবল এবং রোগমুক্ত থাকে। অন্যান্য ধর্মের অনুশীলনের মধ্যেও এই শারীরশিক্ষার যথেষ্ট উদাহরণ দেওয়া যেতে পারে।

## ওরা ও আমরা

আশীষ পাল



*About the author: Dr. Asish Paul is Professor and HOD at the Department of Physical Education, Jadavpur University. He is a model teacher of physical education and has many followers. His specialized area is Management, but he can walk in any avenue of physical education. He is also a good writer and has a unique angle of analysing social life. His present writing focuses on influence of state on development of Sports Culture in the country. Interested readers may interact with Dr. Paul through his mail : [asishp.phed@jadavpuruniversity.in](mailto:asishp.phed@jadavpuruniversity.in)*

ধনতাত্ত্বিক সভ্যতার প্রতিভূস্বরূপ বিকশিত প্রতিযোগিতামূলক ক্রীড়ার বিপরীতে দাঁড়ানোর জন্যই যেন উত্থান ঘটেছিলো সমাজতাত্ত্বিক দেশগুলোর শারীরশিক্ষা নির্ভর ক্রীড়াঙ্গণতের, যার মুখ্য উদ্দেশ্য ছিলো মানুষের শরীর ও মন কেন্দ্রীক সর্বাঙ্গীন বিকাশ। ১৯৮৯ সালের শেষ দিকে বার্লিন প্রাচীর ধ্বংসের মধ্যদিয়েই যেন শেষ হলো সোভিয়েত ইউনিয়নের নেতৃত্বাধীন পূর্ব ইউরোপের দেশগুলোর সমাজতাত্ত্বিক ধারণা। যার উদ্ভূত বিস্ফোরণ ঘটেছিলো মূলত দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের পর। সমগ্র বিশ্বের ক্রীড়া ক্ষেত্রে বরাবরই সমাজতাত্ত্বিক দেশগুলোর সাথে ধনতাত্ত্বিক দেশগুলোর একটা আকচা-আকচি ছিলো। সর্বশ্বত্রে ক্রীড়ার প্রচলন, বিশেষত শারীরশিক্ষা কেন্দ্রিক শিক্ষাব্যবস্থা ও তার সঙ্গে কিছু বিশেষ ক্রীড়ার প্রতি দৃষ্টিনিষ্কপ এটা যদি হয় সমাজতাত্ত্বিক রাষ্ট্রগুলোর ভাবনা তবে অন্যদিকে ছিলো ধনতাত্ত্বিক রাষ্ট্রগুলোর প্রতিযোগিতামূলক সর্বোচ্চস্তরের ক্রীড়াঙ্গণতে মান প্রদর্শনের মাধ্যমে নিজেদের দস্ত, উচ্ছত্যা দেখানো।

এটি 'ধান ভানতে শিবের গীত নয়'; আমাদের রাজ্য দীর্ঘদিন সমাজতাত্ত্বিক ভাবনায় পুষ্ট থেকেছে। সুতরাং আমাদের এখনকার শরীরচর্চা ও ক্রীড়া বিষয়ক যে কোন ভাবনার প্রেক্ষাপটে বৃহৎ আলোচনার স্বার্থে অনেকটা পেছনে তাকাতেই হবে। বিশেষকরে অতিমারীর এই সময়ে 'প্রতিরোধ ক্ষমতা' শব্দটির এতটাই গুরুত্ব পেয়েছে যে শরীরচর্চা, ক্রীড়া, শারীরশিক্ষা ইত্যাদি আনুষঙ্গিক বিষয়গুলোকে আদর করে কোলে তুলতেই হবে।

মূলত পূর্ব ইউরোপের আটটি দেশ যথা সোভিয়েত ইউনিয়ন, হাঙ্গেরী, পোল্যান্ড, চেকোস্লোভাকিয়া, পূর্বজার্মানী, বুলগেরিয়া, যুগোস্লাভিয়া, রোমানিয়া, উত্তর আমেরিকার কিউবা, এশিয়ার দু একটি দেশ এদের ক্রীড়া সংশ্লিষ্ট ভাবনার ক্ষেত্রে রাষ্ট্রের ভূমিকা, অর্থনৈতিক পরিস্থিতি, স্বৈচ্ছাসেবী সংগঠনের ভূমিকা, উপযুক্ত প্রতিভাদের প্রস্তুতি প্রক্রিয়া ইত্যাদি সবই আমাদের যথেষ্ট আগ্রহের বিষয়। এই সমস্ত দেশের মধ্যে জাতীয় স্তরে বিভিন্ন পার্থক্য থাকা সত্ত্বেও এদের মধ্যে অদ্ভুত একটা মতাদর্শগত একাত্মতা ছিলো, যার মূল ভিত্তি ছিলো মার্কসীয় দর্শন ও সেই অনুযায়ী তাত্ত্বিক পরিচালন ব্যবস্থা। তারই ফলস্বরূপ আমরা দেখতে পাই 'সকলের জন্য ক্রীড়া' এই ধারণা। শক্ত পোক্ত শরীর ও তার মধ্যে বলিষ্ঠ মন, উনবিংশ শতাব্দীর শেষ ভাগ থেকে শুরু করে বিংশ শতাব্দীর মধ্যভাগ পর্যন্ত এই ছিলো সমাজতাত্ত্বিক রাষ্ট্রগুলির স্বাভাবিক বোধের প্রকাশ। প্রাচীন গ্রীসেও এই ধারণার পরিচয় আমরা পাই। মাকথানে ১৮৯৪ সালে ইন্টারন্যাশনাল অলিম্পিক কমিটির অভ্যুত্থান ও তার দুবছর পর ১৮৯৬ সালে প্রথম আধুনিক অলিম্পিকের অনুষ্ঠান পরবর্তী সময়ে এই আম জনতার সর্বাঙ্গীন উন্নতির (শারীরিক ও মানসিক) চিরকালীন ধারণাকে যথেষ্ট বিরক্ত করে। অবশ্য এর সাথে বিভিন্ন বিশ্বপ্রতিযোগিতা ও ধনতাত্ত্বিক রাষ্ট্রগুলোর অহঙ্কার, গর্ব, সুখ, স্বাচ্ছন্দ্যের স্বপ্ন, কৃচ্ছসাধনের এই ইচ্ছেগুলোকে গুড়িয়ে দিতে থাকে। অবশেষে ১৯৮১ সালে মুক্তি। যদিও এর দুই দশক আগেই অর্ন্তমুক্তি ঘটে গেছে। দরকার ছিলো তাতে একটা ছাপ মারা।

যেহেতু ক্রীড়াঙ্গণৎ একটি গতিশীল ও জটিল কতগুলি বিষয়ের দ্বারা প্রভাবিত তাই এই পরিবর্তন যে সর্বদা একটা যুক্তিগ্রাহ্য সরল সমীকরণকে মান্যতা দেবে তা নয়। যেমন যদি শুধু ক্রীড়াবিদকে ধরি তাহলে তার শরীর, মন, শারীরবৃত্তীয়



বিভিন্ন প্রক্রিয়া, বংশগত কতকগুলি গুণাবলী এবং বিভিন্ন ক্রীড়ার নির্দিষ্ট কৌশল ইত্যাদি সতত পরিবর্তনশীল এবং এর সঙ্গে যুক্ত হয় বিভিন্ন সুযোগসুবিধা যেমন ক্রীড়া সরঞ্জাম, ক্রীড়া ক্ষেত্র, অনুশীলন প্রক্রিয়া, খাদ্য, চিকিৎসা প্রশিক্ষক ইত্যাদি। আবার অন্যদিকে সমাজ, অর্থনীতি, রাজনৈতিক গতি প্রকৃতি, পরিবেশ এসবও আছে। সুতরাং স্বাভাবিক ভাবেই কয়েক দশকের ব্যবধানে বিশ্বায়নের প্রভাব আসার আগেই বিশ্বক্রীড়া ক্ষেত্রে একটা বিরাট পরিবর্তন চলে আসে। সোভিয়েত ইউনিয়নের 'ফিজিক্যাল কালচার এবং সর্বসাধারণের জন্য শারীরশিক্ষার প্রসার' একটি সমাজতান্ত্রিক সাংস্কৃতিক ফল হিসেবে পূর্ব ইউরোপের বিভিন্ন দেশের ক্রীড়া সংগঠন ও তার আচরণবিধির একটা আদর্শ হিসাবে চেপে বসে। আবার অন্যদিকে অলিম্পিক প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ ও সেখানে জয়লাভের আকৃতি এই সমস্ত দেশগুলোর ক্রীড়া সংস্কৃতি, বিশ্বরাজনীতি, পরিস্থিতি ইত্যাদির উপর একটা বাকুনি দেয়। যদিও ধনতান্ত্রিক রাষ্ট্রগুলির সর্বোচ্চ মানের প্রতিযোগিতার জন্য প্রস্তুতির ক্ষেত্রে অনেক বিস্তৃত ছিলো এবং পরিকাঠামো থেকে অন্যান্য সুযোগ সুবিধা অনেক বেশী ছিলো। এখানে আন্তর্জাতিক অলিম্পিক কমিটির অবদান অনস্বীকার্য। বিশ্বব্যাপী সমস্ত স্তরে খেলাধুলোর প্রচার প্রসার এবং সেখান থেকে উপযুক্ত প্রতিভা অন্বেষণ করে পশ্চিমী দুনিয়ার কায়দায় তাদের লালন পালন এই নতুন ধারায় প্রবর্তনে তার সচেতন হয়।

এ বিষয়ে একথা অনস্বীকার্য যে বিংশ শতাব্দীর মধ্যভাগ থেকেই ক্রীড়া কেন্দ্রীক কর্মতা বিস্তারের আকাঙ্ক্ষা প্রায় সবদেশের মধ্যেই ধীরে ধীরে সঞ্চারিত হতে থাকে। দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধ পরবর্তী পৃথিবীর নতুন দৃষ্টিভঙ্গি তৈরী হয় ক্রীড়াকে কেন্দ্র করেই। ১৯৭২ এর মিউনিখ অলিম্পিক, ১৯৮০ মস্কো, ১৯৮৪ লস এঞ্জেলসের ঘটনা বাইরে থেকে বোঝা না গেলেও ভেতরে ভেতরে খেলাধুলার আদর্শ, স্পোর্টসম্যান স্পিরিট, উদার মনোভাব ইত্যাদি বহুলালিত ক্রীড়াসংশ্লিষ্ট গুণাবলীর ধারণা ভেঙ্গে চুরমার করে দেয়। আবার এটাও ঠিক যে, এই অলিম্পিককে কেন্দ্র করেই আধুনিক বিশ্ব ক্রীড়া একটা প্রতিষ্ঠানিক রূপ পায়, যার সাহায্যে আজও 'অলিম্পিজম' সারা বিশ্বের একটা বিশেষ চর্চার বিষয়। প্রতিভা অন্বেষণ, লালন ও প্রতিযোগিতামূলক ক্রীড়ার অংশগ্রহণ এগুলি সবই জাতীয় ও আন্তর্জাতিক স্তরে মূল লক্ষ্য হয়ে দাঁড়ায়। ক্রুব, জাতীয় সংগঠন ইত্যাদি তৈরী, নিয়ন্ত্রণভাবে তাদের পরিচালনা, ক্রীড়ার নির্দিষ্ট আইনকানুন তৈরী ইত্যাদি একেবারে বিধিসম্মত হয়ে দাঁড়ায়। দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের পর পূর্ব ইউরোপের দেশগুলির সাথে আন্তর্জাতিক অলিম্পিক কমিটির সম্পর্ক আরো মজবুত হয় এই লক্ষ্যেই। কমিউনিস্ট দেশগুলি সর্বস্তরের খেলাধুলার ধারণা কিছুটা পরিবর্তিত হয়ে এলিট স্তরের প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণকেও অঙ্গীভূত করে। ধীরে ধীরে তারা পশ্চিমী দুনিয়ার ক্রীড়া পরিচালনা, পণ্য হিসাবে ক্রীড়া ও তার বিক্রি, সর্বোচ্চ স্তরের সাফল্যের সঙ্গে অর্থের সংযোগ ইত্যাদি বিষয়গুলো নিয়ে চর্চা করতে শুরু করে। এই মানসিক পরিবর্তন ধীরে ধীরে সারা পৃথিবীর ক্রীড়া জগৎকে সম্পূর্ণ দুটি জোটে ভাগ করে দেয়; সোভিয়েত ইউনিয়ন এবং আমেরিকা। ঠান্ডা যুদ্ধের আবহে পূর্ব-পশ্চিম এই দুই বিপরীত জোট সারা পৃথিবীর ক্রীড়া জগৎকে নিয়ন্ত্রণ করতে তৎপর হয়।

তবে এ বিষয়ে কোন সন্দেহ নেই যে পোল্যান্ড, হাঙ্গেরি, চেকোস্লোভাকিয়া, বুলগেরিয়া, যুগোস্লাভিয়া ইত্যাদি দেশগুলিতে সর্বস্তরে ক্রীড়ার ধারণা দারুণভাবে ছড়িয়ে পড়েছিলো। শিক্ষার বিভিন্ন স্তরে শারীরশিক্ষার মাধ্যমে ছাত্রাবস্থা থেকে শরীর ও মনের চর্চার কোন বিচ্ছিন্ন আঙ্গিক দেখা যায়নি। কিন্তু পিরামিডের সবচেয়ে নীচের স্তরের এই বিশাল সংখ্যক অংশগ্রহণকারির মধ্যে থেকে প্রতিভা অন্বেষণ করে তাকে সর্বোচ্চ স্তরের প্রতিযোগিতার উপযুক্ত করে তোলার প্রক্রিয়ার মধ্যে নীতি বিবর্তিত পদ্ধতির সংযুক্তি ছিলো কিনা সে বিষয়ে আধুনিক ক্রীড়া বিশেষ ও ক্রীড়া বিজ্ঞানীরাও সন্ধিহান ছিলেন। বিভিন্ন নিষিদ্ধ ওষুধের ব্যবহার, নিষিদ্ধ প্রক্রিয়ার ব্যবহার, গোপন রসায়নগারে গবেষণা সবই যে চলতো তার প্রমাণ আজও আমরা পাই। কিন্তু একথা অনস্বীকার্য মাস্টারী নীতি অনুযায়ী রাষ্ট্র তার নাগরিকদের স্বাস্থ্য পরিবেশা, সকলের জন্য ক্রীড়াশিক্ষা, শারীরিক অনুশীলন, সকলের জন্য ক্রীড়া ইত্যাদির যে ব্যবস্থা করেছিলো তা অবশ্যই সাধুবাদ যোগ্য।

ফিরে আসি নিজের রাজ্যে। যেখানে ফিরে আসার আশা প্রথমেই ব্যক্ত করেছিলাম। দীর্ঘ সাড়ে তিনদশক এবং তার আগে আরো প্রায় তিন দশক, এই বাংলা, একটা স্বপ্ন বৃকে আঁকড়ে চলতো। সাম্যবাদের চিন্তার বৃদ হয়ে যে মানুষজন থাকতেন তাদের অর্থসামাজিক পরিস্থিতি যাই ছিলো না কেনো, ঐ কয়েকটি দশকের শুরু দিকে সত্যিই সামাজিক জীবনে

পরিবর্তন এসেছিলো এবং তা মানুষকে অবশ্যই আনন্দিত ও তৃপ্ত করেছিলো। পরবর্তী সময়ে বেনোজল চুকতে শুরু করার পর বিশ্বায়নের ধাক্কায় সারা পৃথিবী যখন টলোমলো তখনো এখানে সাম্রাজ্য অটুট এবং তা আরো প্রায় দুই দশক স্থায়ী হয়। এ লেখার মূল বিষয় সমাজতান্ত্রিক রাষ্ট্রগুলির উজ্জ্বল সময়ে আমাদের রাজ্যেও সেই মনোভাবাপন্ন হওয়া সত্ত্বেও শারীরশিক্ষা ও ক্রীড়ার ক্ষেত্রে এতো নেই এর সমাহার কেন সে বিষয়ে একটু কথাবার্তা বলা। একটা তথ্য দিয়ে শুরু করা যায়। ১৯৪৮ লন্ডন অলিম্পিক, সোভিয়েত ইউনিয়ন নেই। তা বাদে ৫৯ টি অংশগ্রহণকারী দেশের মধ্যে পূর্ব ইউরোপের সমাজতান্ত্রিক রাষ্ট্রগুলির মোট পদক সংখ্যা ৪১ (৮%), যেখানে মোট পদক ৫০৩টি। ১৯৫২ হেলসিন্কে, মোট দেশ ৬৯। মোট পদক ৪৫৮, সমাজতান্ত্রিক রাষ্ট্রগুলির মোট পদক ১৪৭ (৩২%)। ১৯৭২ মিউনিখ, মোট দেশ ১২২, মোট পদক ৬৭১, সমাজতান্ত্রিক রাষ্ট্রগুলোর মোট পদক ২৭২ (৪১%)। ১৯৮৮, সিওল, মোট দেশ ১৬০, মোট পদক ৭২০ সমাজতান্ত্রিক রাষ্ট্রগুলির মোট পদক ৩৫২ (৪৯%)। এর পরে বার্সিলোনা, আটলান্টায় যদিও ক্রমাগতই কমতে থাকে। সুতরাং দেখা যাচ্ছে যে পদক সংখ্যা ক্রমশ বাড়তে বাড়তে প্রায় অর্ধেক পদক নিজেদের করায়ত্ত করেছে এই দেশগুলি। এর পরে বিশ্বজুড়ে কমিউনিজমের পতন এবং তার প্রভাব পদক সংখ্যাতে। মনে রাখতে হবে সাধারণ মানুষের শরীরচর্চা, ক্রীড়াচর্চা এবং পরবর্তীকালে আমেরিকা জোটের বিরুদ্ধে দ্বন্দ্ব মাতা, পদক সংখ্যার দিকে নজর সবই চলেছে একসাথে। সেই পিরামিড, সেই প্রচুর মানুষের অংশগ্রহণ এবং স্বাভাবিক ভাবেই শীর্ষস্তরে সংখ্যা বৃদ্ধি।

অন্যদিকে একই সময়ে নিরঙ্কুশ আধিপত্য নিয়ে পশ্চিমবঙ্গে আসীন একটি সমাজতান্ত্রিক দল। কিন্তু না খেলাধুলা, না উন্নত ক্রীড়া চর্চা, না শিক্ষা স্তরে শারীরশিক্ষা নিয়ে ভাবনা কিছুই সেই সময় ছিলো না। শুরুর দিকে পঞ্চায়েত স্তরে ক্রীড়াচর্চার একটা উৎসাহ সরকারী স্তরে ছিলো, পরবর্তী সময়ে উদ্দেশ্যহীনতা, উদ্যোগহীনতা ও পরিকল্পনার অভাবে সেই বাস্তব চুরমার হয়ে যায়। অত্যন্ত সম্মানীয় একজন প্রশিক্ষকের কাছ থেকে শোনা, শুধুমাত্র ক্যালিফোর্নিয়ায় প্রায় ৮০০টি ৪০০ মিটার অ্যাথলেটিক্স ট্র্যাক বর্তমান। অন্যদিকে সমগ্র পশ্চিমবঙ্গে তখন মাত্র তিনটি ৪০০ মিটার ট্র্যাক, তিনটি স্টেডিয়াম (ইডেন বাদ দিয়ে)। যদিও আরতন অবশ্য প্রায় পাঁচ ভাগের এক ভাগ। তুলনা না দিলে সহজে বোধগম্য হয় না। অর্থাৎ বলার এটা যে, সুযোগ সুবিধা যুগের সঙ্গে তাল মিলিয়ে না বাড়াতে পারলে স্বাভাবিক নিয়মেই চর্চার অবলুপ্তি ঘটে। এটা শুধু ক্রীড়া নয়, যে কোন ধরনের সংস্কৃতির ক্ষেত্রেই প্রযোজ্য। একটা কথা মাথায় রাখা দরকার যে, ক্রীড়া সংস্কৃতি এখন আর শুধু আনন্দ, তৃপ্তি, মজা করার বিষয় নয়। নিছক অবসর বিনোদনতো নয়ই। এটি আজকের পৃথিবীতে আরো পাঁচটি বিক্রীত পণ্যের মতো পণ্য। এটা আমাদের রাজ্যে সেদিনের শাসকরা বোঝেনি বা বুঝতে চাননি। আজকের শাসকরা বুঝলে ভালো। সেই সময় বিদ্যালয় স্তরে আবশ্যিক বিষয় হিসাবে শারীরশিক্ষার অনুপ্রবেশ শুধুমাত্র পেশাগত ক্ষেত্রের সঙ্গে যুক্ত মানুষজনই নয়, সকলের ক্ষেত্রেই একটা আশার আলো দেখিয়েছিলো। কিন্তু নির্দিষ্ট পরিকল্পনার অভাব জ্ঞানসৌন্দর্যের প্রকোপে তার অবস্থা পরবর্তী সময়ে করুণ হয় এবং অবশেষে ঐচ্ছিক বিষয় হিসাবে পরিগণিত হয়। এখনও বর্তমানে এর অবস্থা দুয়োরাপীর থেকেও খারাপ। দীর্ঘদিন ক্ষমতায় থাকার ফলে, একই আদর্শে অনুপ্রাণিত হওয়ায় স্বাভাবিক ভাবেই যে ব্যবস্থা সৃষ্টি হতে পারতো, নিছক রাজনৈতিক আগ্রাসন আর ক্ষমতার ঔদ্ধত্যে তার সমূলে বিনাশ ঘটে। মনে রাখা দরকার, ক্রীড়া ও শারীরশিক্ষার মূল্য শুধু বিনোদন দিয়ে মাপলে চরম মূর্খমী হবে। এর ফলে শারীরিক সক্ষমতা বৃদ্ধি, মানসিক শক্তির সমৃদ্ধি, স্বাস্থ্যকর উজ্জ্বল জীবন, সামাজিক দৃঢ় বন্ধন, মনের উদারতা বৃদ্ধি ইত্যাদি মূল্যও কিন্তু নিছক কম নয়। সাধে কি স্বামীজি ঐ কথা বলে গেছেন। আর বর্তমান পৃথিবীতে ক্রীড়া ও ক্রীড়া কেন্দ্রীক ব্যবসার আঙ্গীক দেখলে তো অবাক হতে হয়। সেই বিষয়ে অন্য সময় আলোচনার অবকাশ রইলো।

বর্তমানে মহা অতিমারির যুগে টিকা, ওষুধ, অক্সিজেন ইত্যাদির সঙ্গে মানুষ প্রতিরোধ ক্ষমতার গুরুত্ব বুঝতে পেরেছে। জন্মগত প্রতিরোধ ও অর্জিত প্রতিরোধ দুইই সমান গুরুত্বপূর্ণ। আজকের অর্জিত প্রতিরোধ আগামী প্রজন্মের কাছে জন্মগত প্রাপ্ত প্রতিরোধ হয়ে দাঁড়াবে। নিয়মিত ব্যায়াম, ক্রীড়ায় অংশগ্রহণ যে প্রতিরোধ ক্ষমতার বৃদ্ধির পক্ষে অনুকূল এটা বোঝাতে কোনো বড়ো সেমিনারের দরকার পরে না। আমাদের দেশের মানুষের স্বাভাবিক রোগ প্রতিরোধক ক্ষমতা অন্যান্য অনেক দেশের মানুষের থেকেও বেশী। অধিকাংশ মানুষ প্রচলিত কায়িক পরিশ্রমে অভ্যস্ত। তাই বি.এম.আই মান ইউরোপ বা আমেরিকার তুলনায় অনেক কম। সাধারণ মানুষের ফাষ্ট ফুড খাবার আর্থিক সঙ্গতি কম থাকা আমাদের পক্ষে মঙ্গলই হয়েছে। প্রতিরোধ, চিকিৎসা ও পূর্ণবাসন এই ধারাবাহিকতা প্রক্রিয়ার প্রথম ক্ষেত্রেই অনেকটা সুবিধা আমরা পেয়েছি। তাই কোভিড অক্রান্ত ও মৃত্যুহার তুলনামূলকভাবে আমাদের দেশে অনেক কম। তৃতীয় চেউ আসার আগে

সকলের মধ্যে ক্রীড়া সংস্কৃতির কিছুটা জাগরিত হলেও তা আমাদের পক্ষে শুভ। যাদের পেশাগত কারণে কার্যিক পরিশ্রম করতে হয় না নিজেদের তাগিদেই শারীরিক ব্যায়ামের মাধ্যমে সেই পরিশ্রম করা উচিত। কোনরকম কার্যিক পরিশ্রম অর্থাৎ শারীরিক ব্যায়াম ছাড়া শুধুমাত্র ঘরে বসে প্রাণায়াম আর যোগ সাধনার দ্বারা মোক্ষলাভ ঘটবে কিনা আমার জানা নেই। এ বিষয়ে এতো তথ্য নিয়মিত খবরের কাগজ, সমাজ মাধ্যম, ইউ-টিউবে আমরা পাই যে সচেতন মানুষ খুব সহজেই সে বিষয়ে সিদ্ধান্ত নিতে পারে। আর তথাকথিত অসচেতন খেটে খাওয়া মানুষ শুধুমাত্র পরিশ্রমের দৌলতেই শক্তিশালী হার্ট ও ফুসফুসের যে পরিণতি প্রাপ্তি ঘটিয়েছে, তাতে কোভিডের ক্ষেত্রে অযথা দুশ্চিন্তাগ্রস্থ হওয়ার দরকার নেই। টিকাকরণ, মুখোশ পরা, শারীরিক দূরত্ব বজায় এই সংক্রান্ত পরবর্তী ধাপগুলি জরুরি ভিত্তিতে চালিয়ে গেলেই হলো। আসলে ওই যে বললাম সমাজতান্ত্রিক রাষ্ট্রগুলির মতো ক্রীড়াসংস্কৃতি আমরা আজো গড়ে তুলতে পারলাম না। সকলের জন্য ক্রীড়ার প্রয়োজন বুঝতে পারলাম না। পারলে এসব সমস্যার সমাধান অনেক সহজেই করা সম্ভব হতো।

এর মাঝেই দেখা গেলো যে সরকার বিভিন্ন ক্লাবকে ফুটবল দেবে। কিভাবে দেওয়া হবে, কারা পাবে, তা নিয়ে দীর্ঘকালীন বিতর্কের ইন্ধন হয়ে গেলো। আজও পৌরসভা কেন্দ্রিক অথবা পঞ্চায়েত কেন্দ্রিক অ্যাকাডেমী ধাঁচে অনুশীলন কেন্দ্রের কথা ভাবা সম্ভব হয়নি। এখনো অলিম্পিকে অংশগ্রহণকারী জিমন্যাস্ট বাঁশের বারে অনুশীলন সারছে। অনুদান আর দানের কি পার্থক্য তা না ভেবে, একথা বলা যায় যে পরিকল্পনাবিহীন এধরনের বিতরণের কোন অর্থই হয় না। এর আগে ক্লাব পিছু কিছু টাকা বিতরণ করা হয়েছিল। সেও এক মহা বিতর্কের বিষয়। বিবেকানন্দ যুব ভারতী ক্রীড়াঙ্গনের নবরূপ দেখে সত্যি আহ্বাদিত হতে হয়। মানুষ আস্থা রেখেছেন, এবার সর্বস্তরে ক্রীড়াসংস্কৃতি প্রসারণে সরকার সদিচ্ছা দেখাক। পথ খোলা আছে। দীর্ঘকালীন বিনিয়োগের জমি প্রস্তুত। নিজেরা তৈরী থাকি। অনর্থক ঝুঁকি নেওয়ার দরকার নেই।

## সংকটে শিক্ষা - বিপন্ন গণতন্ত্র

অলোক কুমার ব্যানার্জী



*About the author: Prof. (Dr.) Alok Kumar Banerjee is one of the eminent teachers of Physical Education in India. He extended his teaching service as Professor in the Department of Physical Education, University of Kalyani. He also became the Vice Chancellor of Kalyani University. He writes many books which reflects his unique thinking and research works on Physical Education & Physiology. Present writing focuses on his won thinking about the threats & crisis in Democracy and Education in India. Readers may reach Dr. Banerjee through mail : [alokbanerjee2002@gmail.com](mailto:alokbanerjee2002@gmail.com)*

এক অদ্ভুত সময়ের মধ্যে দিয়ে আমরা চলেছি। শিক্ষা এবং গণতন্ত্র দুটি ব্যবস্থাই বিপন্ন, আক্রান্ত, এক সর্বনাশের কিনারায়, গভীর সংকটে। স্বাধীনতার ৭৫ বছরে আমাদের রাজ্যের শিক্ষা সংক্রান্ত দায়িত্বশীল ব্যক্তির মন্ত্রী থেকে উপাচার্য, শিক্ষা পর্ষদের সভাপতি থেকে আমলা আকর্ষণ দুর্নীতি গ্রন্থ, ভ্রষ্টচরিত্র, সমগ্র সমাজের সঙ্গে বিশ্বাসঘাতকতা করে বর্তমানে করার অন্তরালে। আইন বিচার ব্যবস্থা, দোষী সাব্যস্ত হওয়া একটা পত্রিকা, সে দিকে আমাদের নজর থাকবে কিন্তু শিক্ষা ব্যবস্থাকে ঐরা গভীর সংকটে ঠেলে দিয়েছেন। পশ্চিমবঙ্গের ইতিহাসে এমন লজ্জার ঘটনা সরকারি স্তরে ইতিপূর্বে ঘটেনি। অন্যদিকে রাষ্ট্র নিজ হাতে গণতন্ত্রের কবর খুঁড়ে চলেছে। আলোচনা ব্যতিরেকে নতুন নতুন আইন প্রণয়ন করা হচ্ছে অথবা প্রচলিত আইন প্রতিষ্ঠিত আইন প্রত্যাহার করে মানুষকে অবর্ণনীয় দুর্দশার দিকে ঠেলে দেওয়া হচ্ছে। মানুষের কথা বলার অধিকার খর্ব করা হচ্ছে। সরকার বিরোধী কোন কথা সহ্য করা হচ্ছে না। দেশদ্রোহীতা প্রমাণের চেষ্টা চলেছে। গণতন্ত্র আর ফ্যাসিবাদের তফাৎ বোঝা দায় হয়ে উঠেছে।

ভারতবর্ষে শিক্ষায় সংকট বহুকালের। সেই ১৮৩৪ - ৩৫ সালে ব্রিটিশ শাসনকালে প্রতিষ্ঠিত ইংরাজি শিক্ষা ব্যবস্থা চালু হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে আমাদের পুরাতন ব্যবস্থা গভীর সংকটে পড়ল। অন্যদিকে ইংরাজি মাধ্যমে ইংরাজি শিক্ষার প্রাঙ্গনে সাধারণ মানুষের দ্বার অব্যাহত ছিল না। তার চাইতেও বড় সমস্যা ছিল, ঐ ব্যবস্থার দৈন্যতা। খুবই সীমিত, বিস্তারিত পরিবারের সম্ভানেরা ইংরাজি শিক্ষায়, কাজের শিক্ষা পেয়ে চাকুরিজীবী হতে পেরেছিল। বস্তুতপক্ষে ইংরেজ শাসকদের লক্ষ্য শিক্ষার মাধ্যমে উন্নত অর্থ-সামাজিক ব্যবস্থা গড়ে তোলা মোটেই ছিল না। পরবর্তীকালে রবীন্দ্রনাথ তাঁর নানা লেখায় এই ব্যবস্থার তীব্র সমালোচনা করেছেন। তিনি ব্রিটিশ পরিচালিত শিক্ষা ব্যবস্থার সঙ্গে আমাদের জীবনের কোন মিল খুঁজে পাননি। তাই তিনি উল্লেখ করেছিলেন - যে এই ব্যবস্থা থেকে আমাদের জীবনের শিকড় বহুদূরে। অর্থাৎ শিক্ষার মূল লক্ষ্য উন্নত মানুস গড়া, তা ঐ শিক্ষা ব্যবস্থার মাধ্যমে সম্ভব নয়। তাই ইংরেজ শাসনকালে না হয়েছে শিক্ষার প্রসার না উন্নত অর্থ-সামাজিক অবস্থা। শুধু তাদের প্রয়োজনে কিছু চাকুরিজীবী কেরানীর দল তৈরি হয়েছিল। তারা লাভবানও হয়েছিল। যদিও সীমিত সংখ্যক মানুষ এই সুযোগ পেয়েছিলো। ১৯৪৪ - ৪৫ সালে আমাদের জনসংখ্যার মাত্র ১৮% স্বাক্ষর ছিল। যা প্রমাণ করে আমাদের দেশের মাটিতে ইংরাজি শিক্ষার সীমাবদ্ধতা।

বিংশ শতাব্দীর প্রথম থেকেই ব্রিটিশ শাসনের ওপর মানুষের অনাস্থা প্রকাশ দৃঢ়তর হচ্ছিল সঙ্গে সঙ্গে স্বাধীনতা আন্দোলনের আহ্বানে শিক্ষা প্রতিষ্ঠান ত্যাগ করে যুবকেরা আন্দোলনে সামিল হতে থাকল। ১৯০৫ সালে বঙ্গ-ভঙ্গ এর প্রতিবাদে প্রথম দেখা গেল শিক্ষা প্রতিষ্ঠান পরিত্যাগরত ছাত্রদের। পরে গান্ধীজীর অসহযোগ আন্দোলনে সামিল হয়ে অনেকেই ব্রিটিশ পরিচালিত শিক্ষা প্রতিষ্ঠান নির্বিধায় পরিত্যাগ করতে থাকেন। ঐ রাজনৈতিক পরিস্থিতি নতুন করে শিক্ষা সংকট তৈরি করে। এই অনিশ্চয়তাকালে, স্বাধীনতা আন্দোলন, ২য় বিশ্বযুদ্ধ ইত্যাদি এক ক্রান্তিকালের মধ্যে দিয়ে শিক্ষা সংকটের আবর্তে অনিশ্চিত হয়ে পরে।

এল স্বাধীনতা, কঠিন সময়, দেশভাগ, ছিন্নমূল নরনারী, চারিদিকে সংকট থেকে শিক্ষা মুক্ত থাকতে পারে না। যাই

হোক ঐ অনিশ্চয়তার মধ্যেই প্রথম প্রধানমন্ত্রী জওহরলাল নেহেরু স্বাধীন ভারতের প্রথম শিক্ষা কমিশন (১৯৪৮) গঠন করেন। অনেক সীমাবদ্ধতার মধ্যেও তারা বিশ্ববিদ্যালয় শিক্ষার ক্ষেত্রে কিছু ভাল সুপারিশ করলেও বিদ্যালয় শিক্ষার ক্ষেত্রে কোন সঠিক দিশা দিতে পারেন নি। তাই সামগ্রিকভাবে শিক্ষা সংকটেই থেকে গেল। নতুন সংবিধান (১৯৫০) গৃহীত হল। সংবিধানে শিক্ষা রাজ্য তালিকাভুক্ত থাকল। অর্থাৎ শিক্ষা সংক্রান্ত মৌলিক নীতি ও তার প্রসার ইত্যাদি রাজ্যের হাতে থাকবে। কেন্দ্র শুধু আর্থিক সহায়তা দেবে। এই ব্যবস্থায় শিক্ষা সংকট তো কাটলেই না উল্টে নতুন নতুন সংকট দেখা দিল। নতুন সংবিধানে (৪৫ নং অনুচ্ছেদ) একটি মৌলিক সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়েছিল, আগামী ১০ বৎসরের মধ্যে ১৪ বছর পর্যন্ত বয়সের সব ছেলে ও মেয়েদের জন্য শিক্ষাকে অবৈতনিক ও বাধ্যতামূলক করার সুপারিশ করা হয়। জাতীয় কংগ্রেস স্বাধীনতার বছ পূর্বে এই দাবি ব্রিটিশ শাসকদের কাছে রেখেছিল। যদিও তা কোনভাবেই মান্যতা পায়নি। স্বাধীনোত্তর ভারতবর্ষে ঐ ১০ বছরের মেয়াদ বছবার বাড়িয়েও শিক্ষাকে শিশুদের জন্য অবৈতনিক ও বাধ্যতামূলক করা সম্ভব হয়নি। রাষ্ট্র পরিচালনার যারা ছিলেন তাঁদের সদিচ্ছার অভাবে। সংবিধানের এই নির্দেশাত্মক নীতি যদি সঠিকভাবে প্রয়োগ করতে শাসক/সরকার অগ্রসর হতে পারত তাহলে তো শিক্ষার অধিকারের আইন ( Right to Education Act 2009 ) প্রণয়নের প্রয়োজন হতো না। অর্থাৎ স্বাধীনতার ৬২ বছর পর্যন্ত শিক্ষা শিশুদের জন্য বাধ্যতামূলক ও অবৈতনিক করার প্রক্রিয়াটিকে অপেক্ষা করতে হল। যা ১৯৬০ সালের মধ্যেই সম্পূর্ণ করার নির্দেশ সংবিধানে দেওয়া ছিল। এই অধিকার মানেই শিক্ষা সংকট মুক্ত হল, এমন কথা বলা যায় না। কারণ ইতিমধ্যে ১৯৭৬ সালে সংবিধান সংশোধন করে শিক্ষা যুগ্ম তালিকায় নিয়ে নেওয়া হয়। এর নেতিবাচক দিকটি হল রাজ্যগুলি সবাই এই ক্ষেত্রে সদর্থক ভূমিকা নাও নিতে পারে।

শিক্ষার ক্ষেত্রে সংকট মুক্তিতে কোঠারী কমিশন (১৯৬৪ - ৬৬) সত্যিকারের দিক দর্শন করতে বলিষ্ঠ পদক্ষেপ নিয়েছিল। দুর্বলতাগুলি সঠিকভাবে চিহ্নিত করে তার উপশম এবং আর্থিক, সামাজিক ও সাংস্কৃতিক বিষয়ক প্রকৃত বিকাশের ধারার জন্য। তাঁরা চেয়েছিলেন ভারতে আসুক এক শিক্ষা বিপ্লব। রাজনৈতিক অস্থিরতা, সরকার পরিবর্তন প্রকৃতি নানান কারণে কোঠারী কমিশন যে স্বপ্ন দেখিয়েছিল তা বাস্তবে পরিপূর্ণ রূপ পেল না। অর্থাৎ শিক্ষা সংকটের আবর্তে ঘুরতে লাগল।

ইতিমধ্যে ১৯৭১ - ৭৭ এই সময়কালে পশ্চিমবঙ্গে শিক্ষা ব্যবস্থাকে সম্পূর্ণভাবে পর্যুদস্ত করার লক্ষে সংগঠিত আক্রমণ চালিয়ে শিক্ষার ইতিহাসে এক কলঙ্কময় অধ্যায় রচনা করা হয়েছিল। এই সময়কালে শতাধিক ছাত্র, ৪১ জন মাধ্যমিক শিক্ষক, তিনজন কলেজ শিক্ষককে খুন করা হয়েছিল। প্রায় দুহাজার শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে হামলা চালিয়ে শিক্ষার পরিকাঠামো ধ্বংস করার প্রয়াস নেওয়া হয়। এই অভিশাপ থেকে আমাদের রাজ্য মুক্ত হয় ১৯৭৭ সালে রাজনৈতিক পট পরিবর্তনের পর। ১৯৭৭ সালের পর থেকে তিন দশক সময়কালে পশ্চিমবঙ্গের অর্থনীতি, সমাজ, সংস্কৃতি এবং শিক্ষার ক্ষেত্রে একটি নতুন অধ্যায়ের সূচনা হয়।

এরপর রাজীব গান্ধীর প্রধানমন্ত্রিত্ব কালে নতুন আর একটি শিক্ষানীতি (Challenge of Education 1986) (সংশোধিত ১৯৯২) চালু হয়। এই সময় থেকে শিক্ষা এবং ভারতের অর্থনীতি নয়া বিশ্বায়নের অংশীদার। এই নতুন নীতিতে শিক্ষাকে পূঁজিবাদী পণ্যে রূপান্তরিত করার বীজ রোপন করা হয়। শিক্ষার আধুনিকীকরণের নামে, সর্বস্তরে অত্যাধুনিক প্রযুক্তি ব্যবহারের প্রস্তাব করা হয়। যেহেতু এই আধুনিক পরিকাঠামো সারা দেশে সমানভাবে প্রদান করা সম্ভব নয়, তাই 'Model School' এর প্রস্তাব করা হয়। আবার নতুন করে পড়ুয়াদের মধ্যে বৈষম্য। নতুন সংকটের মধ্যে শিক্ষা ঘুরতে থাকে। কোঠারী কমিশনে যে আশা, ভারতীয়দের উপযোগী যে ব্যবস্থা গড়ে তোলার আহ্বান রাখা হয়েছিল তার থেকে সরে এসে শিক্ষার বাণিজ্যিকরণ, বেসরকারীকরণ -এর দিকে ঐ নতুন শিক্ষানীতি দেশকে ঠেলে দেয়। সংকট মোচনের বদলে নতুন সংকটে আক্রান্ত হয় শিক্ষা ব্যবস্থা।

গত শতকের নব্বই -এর দশক থেকে নতুন সরকার প্রতিষ্ঠিত হল। নামে NDA হলেও মূলত BJP সরকার। RSS এই সময়কালে রাষ্ট্রের সরকারের খুব কাছাকাছি আসতে থাকল এবং শিক্ষার ক্ষেত্রে RSS এর মতাদর্শ অনুযায়ী নানা কাঠামাগত পরিবর্তন হতে থাকল। গত ৭৫ বছরে অনেক উত্থান পতন সত্ত্বেও ভারতের শিক্ষা ব্যবস্থার উদার, ধর্মনিরপেক্ষ চরিত্র সবসঙ্গে লালিত হয়ে এসেছে। শিক্ষার ক্ষেত্রে এই যে চরিত্রগত পরিবর্তন করতে RSS উদ্যোগ নিয়েছে

তার সঙ্গে ভারতীয় প্রজাতন্ত্রের নির্দেশক নীতিগুলির সঙ্গতি নেই এবং আমাদের বহুত্ববাদী সমাজ ব্যবস্থায় তা বিরূপ প্রভাব ফেলবে বলে বিশিষ্ট শিক্ষাবিদ থেকে সমাজের বিশিষ্ট বুদ্ধিজীবীরা আশঙ্কা প্রকাশ করেছেন। সংকট এখানেই। প্রচলিত ব্যবস্থার মধ্যে যা কিছু ধর্মনিরপেক্ষ, সর্বজনগ্রাহ্য বিষয় এবং দৃষ্টিভঙ্গি তাকে অপসারিত করেই তারা নতুন কার্যক্রমকে সংরক্ষণ করতে চাইছে। এই বিপদ শিক্ষার ক্ষেত্রে আমাদের দেশের মানুষের কাছে এই মুহুর্তে সবচেয়ে বড় আলোচনার বিষয় এবং একে প্রতিহত করার সদিচ্ছা নিয়েই এগিয়ে আসতে হবে।

এইখানেই গণতন্ত্রের সঙ্গে শিক্ষার সম্পর্ক। জরুরী অবস্থার সময়ে ইন্দিরা গান্ধী সংবিধান সংশোধন করে শিক্ষাকে রাজ্য তালিকা থেকে যুগ্ম তালিকায় নিয়ে গেলেন। স্বাভাবিক গণতান্ত্রিক ব্যবস্থা জারি থাকলে বিষয়টি আলাপ আলোচনার মাধ্যমে একটা সঠিক সিদ্ধান্ত নেওয়া সম্ভব হতে পারত। ২০১৪ সাল থেকে যে গণতান্ত্রিক ব্যবস্থার মধ্যে দিয়ে বর্তমান শাসকদল ক্ষমতায় এলেন, তা কতটা কুলষিত সেটা অন্য বিতর্কের বিষয়। কিন্তু মানুষের ভোটে নির্বাচিত হয়ে তারা মানুষের ওপর আক্রমণ নামিয়ে আনছেন। নতুন বিপদ 'নতুন শিক্ষানীতি ২০২০' ক্রমশ বর্তমান সরকার কল্যাণকর রাষ্ট্র থেকে সরে এসে ধনতান্ত্রিক দেশের মডেল চালু করতে আগ্রহ দেখাচ্ছেন। শিক্ষা এখন আর রাষ্ট্রের পরিষেবার মধ্যে রাখা হচ্ছেনা। নয়া উদারনীতি, বিশ্বায়ন ও বেসরকারীকরণের নীতিতে বিশ্বাসীরা শিক্ষাকে পণ্য রূপান্তরিত করেছে। এর ওপর মারাত্মক বিপদ শিক্ষায় সাম্প্রদায়িকতাকে আহ্বান করা হচ্ছে। খর্ব করা হচ্ছে সংখ্যালঘু ও ধর্মনিরপেক্ষদের গণতান্ত্রিক ও মৌলিক অধিকার। গণতন্ত্রের মূল কথা সাধারণ মানুষের অধিকার। শুধু ভোট নয়, মত প্রকাশের অধিকার। আমাদের গণতন্ত্র কয়েকটি স্তরের ওপর দাঁড়িয়ে আছে, যেমন - নির্বাচন, আইনসভা, প্রশাসন, বিচার ব্যবস্থা, গণমাধ্যম-সংবাদপত্র ইত্যাদি - মত প্রকাশের স্বাধীনতা। বর্তমান অবস্থায় এই স্তরগুলি আক্রান্ত হচ্ছে, বিচার ব্যবস্থার অধিকার খর্ব করার চেষ্টা হচ্ছে। গণমাধ্যম সঠিক খরব বা মতামত প্রকাশে ভয় পাচ্ছে। সাধারণ মানুষ ক্রমশ পিছু হাঁটতে হাঁটতে নিজের অধিকার কতটা সেটাই ভুলে যাচ্ছে। জাতীয় শিক্ষানীতির নেতিবাচক প্রভাব নিয়ে সংগঠিত ভাবে মানুষ প্রতিবাদ শুরু করেছে। একে প্রতিহত করতে না পারলে শিক্ষায় চূড়ান্ত কেন্দ্রীকরণ, গেরুয়াকরণ, বেসরকারিকরণ ও বাণিজ্যকীকরণ অবসম্ভাবী। এদিকে শিক্ষা পণ্য হিসাবে ব্যবস্থার স্বার্থে ব্যবহৃত হবে। অন্যদিকে গরীব ও মধ্যবিত্ত শ্রেণীর মানুষ শিক্ষার সুযোগ থেকে বঞ্চিত হবে। শিক্ষায় সামাজিক বিচ্ছিন্নতা ত্বরান্বিত হবে।

শেবে পশ্চিমবঙ্গে শিক্ষাক্ষেত্রে যে ব্যাপক দুর্নীতি সামনে আসছে তা এক চরম নৈরাজ্য ও বিশৃঙ্খলা সৃষ্টি করেছে। পুরো শিক্ষা ব্যবস্থা ধ্বংসের পথে। যে সমস্ত পরিবার সক্ষম তারা তাদের সন্তানদের রাজ্যের বাইরে নিয়ে যাচ্ছেন। কিন্তু বিশাল মধ্যবিত্ত, গরীব খেটে খাওয়া মানুষ তারা কোথায় যাবেন? এই অবস্থা পড়ুয়াদের মধ্যে শিক্ষার ওপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলবে। সংকট ঘনীভূত হবে। গণতন্ত্র বিপন্ন হবে। মানুষকে সংগঠিত হতে হবে শিক্ষার স্বার্থে, মানুষের অধিকারের স্বার্থে গণতন্ত্র বিকশিত হলে শিক্ষার আলো নতুন দিশা দেখাতে পারবে।

## College Activities 2023-24



**BPEd Students in Rock Climbing Course at Shushunia - 2023**



**MPEd Students attended Rock Climbing Course at Shushunia -2023**



**BPEd Sem-1 Students attended Swimming Course**



**Students of MPEd Sem-4 attended National Seminar at Maharashtra**



**The Participants in the Sharadiya Programme-2023**



**BPEd Sem-1 Student in Bratachari Training Course -2024**



**Marching Team at WBCIPE Meet Shantiniketan - 2024**



**SIPEW-Champion College of WBCIPE Meet-2024 at Shantiniketan**

## College Activities 2023-24



**Alumni in the Reunion Day Programme - 2024**



**Welcoming Dr. A N Day, Former Principal, SIPEW in Reunion Day**



**Mrs. Sumita Banarjee, former Teacher and Alumni of the college**



**Welcoming Dr. Dilip Chowdhuri, former Teacher, SIPEW in Reunion Day**



**Welcoming to Dr. G C Mallick former Teacher in Reunion day**



**Welcoming Mr. Arun Kumar Bera, former Teacher in Reunion Day**



**Dr. Mrityunjay Khan, Felicitate by Dr. Uma Datta in Reunion Day**



**Welcoming Ruma Mondal, Secretary, Alumni Association of SIPEW**



### মা

সুতপ্তি প্রধান (B.P.Ed. Sem.-1)

গরীব ঘরে জন্ম গো মা  
গরীব ঘরে জন্ম,  
তোমার পেয়ে মাগো আমার  
জীবন হলো ধন্য।  
এতো আদর এতো করে  
করবে কে এইভাবে?  
তুমি আমার সকল ভাগ্য,  
মানতে গো 'মা' হবে।  
নিজের খাবার বিলিয়ে দাও  
সবার মুখে রোজ,  
পেটের ক্ষুধা নিয়ে ঘুমাও  
হয় না তোমার ভোজ।  
স্বার্থ ছাড়া ভালোবাসা  
তুমিই শুধু বাসো,  
বড় হয়ে বলবো আমি  
ওমা একটু হাসো।  
তোমার হাসি দেখার পরে  
মরণ যেন হয়,  
সেই দিন আমার হবে গো মা  
বিশ্ব ভুবন জয়।



### মনের সাধ

কামরুন নাহার (M.P.Ed. Sem.-3)

একরাশ স্বপ্ন নিয়ে এ প্রাঙ্গণে আসা,  
দিন যায়, রাত যায় বাড়তে থাকে প্রত্যাশা।  
পূর্বে যারা এগিয়ে গেছে এ প্রতিষ্ঠানের দ্বারা,  
আছে সুযোগ দিকে দিকে বলছে এখন তারা।  
বলছে তারা; হরো না হতাশ, মনে রাখো বল,  
সফল হয়ে তোমরাও একদিন করবে কোলাহল।  
হবেন খুশি শিক্ষাগুরুগণ এই সংবাদ শুনে,  
হয়েছে বড় ছাত্রীরা আজ সুস্থ থাকুক মনে।।

### রবি ঠাকুর

মমতা দাস (B.P.Ed. Sem.-1)

রবি ঠাকুর, রবি ঠাকুর  
তুমি নাকি কবি?  
এই বাংলার ঘরে ঘরে  
দেখি যে তোমার ছবি।  
এস বড়ো দাড়ি তোমার,  
এতো বড়ো চুল।  
প্রথম তোমায় খুঁষি ভেবে,  
করেছিলাম ভুল।  
এখন আমি বড়ো হয়ে  
বুঝতে পারি যে,  
বিশ্বজোড়া নামটি তোমার  
বিশ্বকবি হে।।



### জয়প্রত নারী

সায়নী প্রধান (B.P.Ed. Sem.-1)

হে মোর স্বাধীন দেশ  
কোথায় নারীর স্বাধীনতা?  
যে দেশ নারীকে ডাকে মা,  
সেই দেশে হয় নারীর অমরবাদা।

স্বাধীন স্বাধীন বলছে সবাই  
কোথায় স্বাধীন দেশ?  
আজও হয় অন্ধকারে  
নারীর সর্বনাশ।

নারীর থেকেই জন্ম তোমার  
নারীকেই করো ভোগ?  
আজ জেগেছে নারী সমাজ,  
বদলে যাবে দেশ।

## নবরূপে সৃষ্টি

সুমিত্রা পাল (B.P.Ed. Sem.-1)

অজানা অচেনা পথের মাঝে,  
যারা গড়েছেন যারা এ মন্দির,  
সাজিয়েছেন এ আনন্দ পাঠ  
ঠাঁরাই এ সৃষ্টির পথিকৃৎ।  
এসেছি আমরা এই আদিনায়  
আপনাদের ভালোবাসা পেয়ে  
আমরা সবাই মানুষ হবো-  
সবুজ মাঠে পথ খুঁজে নিয়ে।  
সবুজ ঘাসে খেলা হবে -  
আলোর দিশা পাব খুঁজে,  
সুস্থ শরীর সুস্থ মন  
খেলতে খেলতে গড়বো নিজে।  
যতাই টুটুক হাত পা মোদের  
রাখবো দৃঢ় মুষ্টি-  
মাছ, ভাত আর ডিম খাবো সব  
থাকবে মনে স্মৃতি।  
এখানে জাতি-ধর্ম নির্বিশেষে  
মোরা মিলে মিশে রই-  
অসুক যতই ঝড় ঝঞ্জা  
করি না বিবাদ তাই।  
শিখেছি মোরা নতুন কৃষ্টি  
নব সংস্কৃতির আলো;  
আমরা, গড়বো সমাজ নতুন রূপে-  
ঘুচবে আঁধার, সকল কাণো।



## মুক্তি

রিয়া মণ্ডল (M.P.Ed. Sem.-3)

যে আগুন লেগেছে হৃদয়ে,  
সে আগুন তো বৃষ্টির জলে নেভেনি।  
হৃদয় আজ তাদের দ্বন্দ্বিতা,  
ন্যায় বিচারের অশায়, তাদের দেহ আজ  
বৃষ্টিতে ভেজেনি।

তারা আজ মুক্তি চায়-  
খুলেছে বাঁধন, ভেঙেছে শিকল।  
তারা আজ ঐক্যবদ্ধ, বেঁধেছে জোট,  
তারা করেছে স্বতন্ত্র রাস্তা দখল।

তারা কাভারী, তারা শৃঙ্খল পরায়ণ,  
তারা নব যৌবনের দূত।  
তারা মুক্তি চায়, তারা ন্যায় বিচার চায়,  
তারা শক্তিতে ভরপুর।

তাদের হৃদয়ে জাগা ব্যাধার আগুন,  
আজ তাদের মুক্তির চেতনা।  
তারা আজ নির্ভিক; প্রত্যয়ী; ঐক্যবদ্ধ;  
সমাজ করুক এমন নারী শক্তির বন্দনা।।



### ANALYSIS OF MOTOR EDUCABILITY AMONG WOMEN ATHLETES OF DIFFERENT LEVEL OF SPORTS ACHIEVEMENT

By

**Sujata Panja**

MPEd Sem-4 Students, Session: 2022-24

Under the Supervision of

**Dr. Pintu Sil**

Principal, State Institute of Physical Education for Women  
Hastings House, Kolkata

#### ABSTRACT

**Introduction:** Motor educability refers to one's level of ease with which one learns new motor skills. It is the ability to develop high skills quickly. In physical education and sports this ability is considered as most important quality for learning a new motor skill.

**Purpose:** The purpose of the present study was to measure the motor educability of the women athletes and compare it in respect of the level of sports achievement.

**Materials and Methods: Subject:** A total of 52 women athletes were agreed to participate as subjects in this study. The mean age of the subject was 23.32 years. Among them 32 women athletes were participated in inter-college competitions and was considered as Group-A. Other 32 women athletes participated in both the Inter-college and inter-university competition and considered as Group-B. **Criterion Measure:** Motor educability and sports achievement were the two criterion of this study. **Test and Tool used:** Metheny-Johnson Motor Educability Test was used to measure the Motor Educability. Sports achievement was judged by accomplishment of performance by the students in inter-college and inter-university level sports competition. **Statistics used:** Mean and standard deviation were used as descriptive statistics. The difference between the group means was analyzed by t-test. Only 0.05 level of significance was used in this study. All statistical calculations were done using standard statistical software Excel-2010 and SPSS.

**Results and Findings:** There was no difference on physical characteristics between the Gr-A and Gr-B subjects. The mean score of four different Motor Educability tests FRT, BRT, JHT and JFT were different for Gr-A (inter-college) and Gr-B (inter-university) athletes but only the t-value for JHT was found significant statistically ( $p < 0.05$ ) and the t-values for the other three motor educability test in the present study were not significant statistically ( $p > 0.05$ ).

**Conclusion:** Results revealed that the women athletes who participated in inter-university level competition have significantly higher level of motor educability in respect of jumping half turn (JHT) than the Gr-A athletes who have played only at inter-college level.

**Key Words:** Motor educability, Women athletes, Sports achievement level

### A COMPARATIVE STUDY ON SPORTS MENTAL IMAGERY ABILITY BETWEEN STATE LEVEL THROWER AND POWER-LIFTER

By

**Reshmi Shaw**

M.P.ED Sem-4 Student; Session: 2022-24

Under the Supervision of

**Dr. Karuna Sana**

Asst. Prof., State Institute of Physical Education for Women  
Hastings House, Kolkata

#### ABSTRACT

**Purpose:** To find out the differences in sports mental imagery ability between the Thrower & Power-lifter.

**Methodology:** Total sixty male state level players from different district of West Bengal, India of 20 to 25 years were selected for the study as subject. Among them thirty players were state level thrower and other thirty players were Power-lifter. **Criteria Measure:** for this study was skill imagery ability, Strategy imagery ability, Goal imagery ability, Affect imagery ability, Mastery imagery ability and Global sport imagery ability. For collecting data a standard questionnaire (The Sport Imagery Ability Questionnaire Manual, S. Williams and J. Cumming, 2014) was used. Mean and standard deviation were used as descriptive statistics. Difference between two means was used to find out the significant differences on selected test items. The level of significance was set as 0.05 level of confidence.

**Result and Discussion:** This study revealed that the mean and Standard Deviation of Skill Imagery Ability was  $4.24 \pm 1.32$  and  $4.49 \pm 1.36$  for Thrower and Power-lifter. For Strategy Imagery ability, the mean and Standard Deviation was  $3.74 \pm 1.04$  for thrower and  $4.09 \pm 1.22$  for power-lifter. Mean and Standard Deviation of Goal Imagery ability of thrower was  $4.64 \pm 1.37$  and for Power-lifter it was  $4.84 \pm 1.33$ . This study also revealed the mean and Standard Deviation of Affect imagery ability of thrower and Power-lifter; these were  $5.37 \pm 0.97$  and  $5.63 \pm 1.09$  respectively. From this study it was found that the mean and Standard Deviation of Mastery Imagery ability were  $3.63 \pm 1.24$  for thrower and  $4.35 \pm 1.31$  for Power-lifter. From this study it was observed that, the mean and Standard Deviation of Global Sports Imagery ability of thrower and Power-lifter were  $4.33 \pm 0.89$  and  $4.65 \pm 0.89$  respectively. From this study it was found that state level Power-lifter had better imagery ability in every selected test Imagery Ability than state level thrower but there were no significant differences in skill imagery ability (0.71), Strategy imagery ability (1.20), Goal Imagery ability (0.57), Affect Imagery ability (0.95), and in Global Imagery ability (1.36). This study also revealed that, there was a significant difference in Mastery Imagery Ability (2.18) between thrower and Power-lifter.

**Conclusions:** From this study it may be concluded that the state level Power-lifter may have better Mastery Imagery Ability than state level Thrower. Key Words: Sports imagery ability, Thrower, Power-Lifter.

**Key Words:** Mental Imagery Ability, Thrower & Power-lifter, State Level Athletes.

A STUDY ON COPING ABILITY OF STATE LEVEL FEMALE KHO-KHO PLAYER

By

**Niharika Khatun,**

M.P.Ed Sem-4 Student, Session: 2022-24

Supervisor

**Dr. Pallob Kumar Mondal**

Assistant Professor

State Institute of Physical Education for Women, Hastings House

### ABSTRACT

**Purpose:** To assess the stress coping ability of state level female kho-kho player. **Subject:** A total of thirty six (N=36) female kho-kho player were selected from different college as the subject of the study. The age ranges of the selected subjects were from 20-25 years. **Criterion Measured:** Psychological trait was measured by the scale of stress coping strategies. **Results:** Descriptive statistics were calculated for data analysis of the present study. The results of the data of female kho-kho player were as follows: the mean and SD score of approach coping ability of female kho-kho player are: Behavioral Approach ( $36.44 \pm 4.82$ ) Cognitive Approach ( $14.28 \pm 3.30$ ) Cognitive Behavioral approach ( $22.53 \pm 5.96$ ) Approach Coping ( $73.25 \pm 9.85$ ) and Avoidance Coping ability are; Behavioral Avoidance ( $17.50 \pm 5.14$ ) Cognitive Avoidance ( $13.31 \pm 4.17$ ) and Avoidance Coping ( $30.81 \pm 6.60$ ) respectively. **Conclusions:** On the basis of the findings of the study it could be concluded that: (i) Behavioral Approach: The players often used proactive actions to handle stress. There were some differences in how frequently they used these strategies, showing that each player handles stress a bit differently. (ii) Cognitive Approach: The players also used mental strategies, like positive thinking and problem-solving, quite consistently. This shows that they have good mental strength and resilience. The players moderately use avoidance behaviors to cope with stress. This means they sometimes avoid stressful situations or try to distract themselves, but it's not their main coping method. This balanced use of avoidance strategies helps them manage stress without relying too heavily on avoidance.

**Key Words:** Coping Strategies, State level, Female kho-kho player.

### RELATIONSHIP BETWEEN SELECTED HEART RATE VARIABILITY AND BIO MOTOR ABILITIES OF THE HANDBALL PLAYERS

By

**Susmita Biswas**

MPEd Sem-4 Student, Session: 2022-23

Supervised By

**Dr. Karuna Sana**

Asst. Prof., State Institute of Physical Education for Women, Kolkata

#### ABSTRACT

**Purpose:** This study aimed to find out the Relationship between Selected Heart Rate Variability and Bio motor Abilities of the Handball Players.

**Methods:** Total Ten female National level (East Zone) female Handball players of 18-22 years were selected from different district of West Bengal as subject. Min. HR (ms), Max. HR (ms), RMSSD (ms), LnRMSSD (ms) & SDNN (ms) were selected as parameters of Heart Rate Variabilities and Flexibility (cm), Speed (sec), Strength (mt) & Endurance (ml/kg/min) were selected as the variables of Bio Motor Abilities of the National Level (East Zone) female Handball Players. Time Domain Parameters of Heart Rate Variability were collected by the using Polar H10 Heart Rate Sensor of 5 minutes at resting condition of supine line position with normal breathing. The Data of Bio-Motor Abilities are collected by the following - Strength was measured by Standing Broad Jump, Endurance was measured by Cooper Test, Speed was measured by 50 yard Dash and Flexibility was measured through Bridge-up Test respectively.

**Results:** Significant correlation was found in respect of Min. HR with Strength and Endurance, RMSSD with Strength and Endurance, LnRMSSD with Strength and SDNN with Strength respectively. But no significant difference was found in in respect of Min. HR with Flexibility and Speed, Max. HR with Flexibility, Speed, Strength and Endurance, RMSSD with Flexibility and Speed, LnRMSSD with Flexibility and Speed and SDNN with Flexibility, Speed and Endurance respectively.

**Conclusions:** This study observed that the successive increase of RR interval is due to the activity of sympathetic nervous system the other hand the decrease of RR intervals towards normal is due to the activity of para sympathetic nervous system (**Rozanski, A et.al. 1999**). Type of exercise, Duration of exercise and Intensity of exercise also differs the heart rate as well as the HRV. High intensity exercise results high rates of heart rate and therefore heart rate decrease and that results the fluctuation of HRV time domain parameters after the cessation of exercise (**Seiler S et. al , 2007**).

**Key Words:** Heart Rate Variability, Bio motor Abilities & Handball Players.

### HEALTH STATUS NUTRITIONAL KNOWLEDGE AND SELF EFFICACY AMONG WOMEN STUDENTS OF TWO DIFFERENT TEACHERS' TRAINING COURSE

By

**Aparna Sarkar**

MPed Sem-4 Student; Session 2022-23

Under the Supervision of

**Dr. Pintu Sil**

Principal

State Institute of Physical Education for Women, Hastings House, Kolkata

#### ABSTRACT

**Purpose:** The purpose of the study was to assess the health status and the nutritional knowledge and nutritional self-efficacy of the college women studying two different teachers training courses (B.P.Ed, M.P.Ed and B.Ed, M.Ed).

**Materials and Methods:** A total of one hundred college women students were selected randomly for this study, among them 50 were from B.P.Ed, M.P.Ed course (Gr-A) and 50 were from B.Ed, M.Ed course (Gr-B). Average age of the students was 24.91 years. Health status (BMI), nutritional knowledge (NK) and nutritional self-efficacy (NSE) were the criterion measure in this study. Health status was assessed by measuring body weight and BMI. Nutritional knowledge and nutritional self-efficacy was assessed by self made questionnaire. Inter group difference was analyzed by t-test and ANOVA. Only 0.05 level of significance was considered in this study. All statistical calculations were done using Excel-2010 and SPSS software.

**Results and Findings:** Results revealed that body weight was significantly differing between Gr-A (51.02Kg) and Gr-B (57.6Kg) women students and the difference ( $t=2.94$ ) was statistically significant ( $p<0.05$ ). The BMI value was in normal category for Gr-A students but was in overweight & obese category; however difference in BMI value ( $t=3.29$ ) between Gr-A (20.89 Kg/m<sup>2</sup>) and Gr-B (23.62 Kg/m<sup>2</sup>) students was statistically significant. Result further revealed that 10% and 6% students of Gr-A subjects were underweight and overweight BMI category whereas for Gr-B, the underweight and overweight & obese category students were 8% and 30% respectively. The mean nutritional knowledge (NK) score for the Gr-A was 13.58 and for Gr-B it was 14.66 and the inter group difference ( $t=1.702$ ) was not statistically significant ( $p>0.05$ ). The mean nutritional self-efficacy (NSE) of Gr-A and Gr-B were 28.42 and 25.64 respectively and the difference between means of two groups ( $t=2.66$ ) was not statistically significant ( $p>0.05$ ).

**Conclusion:** From the findings it was concluded that BPEd & MPed women students had better health status than the Gr-B. No significant differences were found on nutritional knowledge and nutritional self-efficacy between Gr-A and Gr-B college women studying two different teachers' training course. The prevalence of overweight and obesity was much higher among B.Ed, M.Ed course students. Intervention of health supervision and adaptation of healthy habits are recommended for Gr-B students to achieve good health status and healthy life style.

**Key Words:** Health status, BMI, Nutritional knowledge, Self-efficacy, Teachers Training Course, College women students.



### A COMPARATIVE STUDY ON SELECTED HEALTH RELATED PHYSICAL FITNESS AND HEALTH STATUS BETWEEN TOTO TRIBE AND NON-TRIBE SCHOOL GIRL STUDENTS

By

**Anindita Barman**

MPEd Sem-4 Student; Session: 20222-24

Under the Supervision of

**Dr. Uma Datta**

Associate Professor, State Institute of Physical Education for Women,  
Hastings House, Kolkata,

#### ABSTRACT

**Purpose:** The purpose of the study was to find out the difference of selected health related physical fitness and health status between Toto tribe and Non-tribe girl students.

**Methodology** A total number of students eighty (each group 40 subjects) were selected randomly for this study from Dhanapati Toto Memorial High schools in North Bengal and Sunity Academy school in North Bengal . The age group of the subjects 12 to 15 years. There are used variables are BIM, body fat percentage, flexibility, muscle endurance, agility, For statistics analysis, Mean, Stander Deviation and `T' test were used in this study. The level of significant was set at 0.05 level. All the calculations were done with windows 10 enterprise version.

**Results and Findings:** Results revealed that BMI was significantly differing between toto tribe 20.31 Kg/m<sup>2</sup> and 19.07 Kg/m<sup>2</sup> and t' test value is 0.05 was statistically significant (p<0.05). The mean muscles endurance was not significantly differing between toto tribes and non tribes 19.07 and 18.65 and t' test value is 0.05 was statistically significant (p<0.05). The mean flexibility was not significantly differing between toto tribes and non tribes 30.03 and 28.41 and t' test value is 0.91\*was statistically significant (p<0.05). The mean agility was significantly differing between toto tribes and non tribes 12.22 and 12.36 and t' test value is 0.72\*was statistically significant (p<0.05). The mean fat percentage was significantly differing between toto tribes and non tribes 23.92 and 24.18 and t' test value is 0.16\*was statistically significant (p<0.05).

**Conclusion:** From the findings it was concluded that there was significant different found on the variable of BMI and not significant different found on the variables of muscle endurance, flexibility, agility and fat percentage.

**Key Words:** Physical fitness, Health status, Toto Tribe, Non-tribe, School Girl Students.

### A STUDY ON SOCIOECONOMIC STATUS OF THE TEA GARDEN WORKERS OF WEST BENGAL

By

**Rosey Narjinary**

MPEd Sem-4 Student; Session 2022-23

Under the Supervision of

**Dr. Somshankar Chatterjee**

Asst. Prof. State Institute of Physical Education for Women, Hastings House

#### ABSTRACT

Tea is one of the major industries of West Bengal. In all India basis, West Bengal presides over 24.8% in respect of India of the total area under tea and produces 26.7% of the total tea production in India (Tea Board 2015). The northern part of West Bengal (also known as North Bengal) specialise in the production of tea, which has three major tea producing regions, namely the Darjeeling hill, Terai and dooars. The tea estates in West Bengal are marked by considerable social, economic, political, geographical and cultural diversity. Plantation workers in the hills comprise different ethnic groups such as Kiranti's (Rais, Suba's, Limbus), Tamang, Gurung, Mangar, Newar, Kamis, Damai's, Sarkis, Brahmins. In the Terai and Doors, plantation workers are mostly Adivasis such as Oraons and Mundas. There are some Nepali workers in the Terai plantations. In west Bengal women workers were play the leading role in the tea industry of West Bengal for tea production. They were struggled for survive. The main purpose for this study was find out to e Socio-Economic condition of the female Tea Garden Workers in West Bengal. In the present study 312 female tea garden workers were randomly selected as subject in the northern part of west Bengal. The socioeconomic condition through SES Trivedi & Pareek scale. For calculating the result we used Percentage value. It can be concluded that all the female tea garden workers of Saraswatipur tea-estate belongs to three categories viz: middle class, lower middle class, and lower class. 1.5% respondent belonged to middle class, 24.6% were lower middle class and 73.8% belonged to lower class. The findings can be beneficial for implementing projects that can help in improving their education and other situation of backwardness.

*Keywords : Socio-economic status, female tea garden workers, Uday Pareek scale, education, Saraswatipur Tea estate, West Bengal.*

---

## A STUDY ON SPEED AND REACTION TIME OF FEMALE ATHLETES OF DIFFERENT GAMES AND SPORTS

By

**Krishna Kundu,**

M.P.Ed, Sem-4 Student; Session 2022-24

Supervised By

**Dr. Pallob Kumar Mandal**

Assistant Professor, State Institute of Physical Education for Women, Hastings House

### ABSTRACT

**Purpose:** The purpose of the study was to assess the reaction time and speed ability of female athlete group of different team games and individual sport and to know the differences among the groups of the study in respect to reaction time and speed agility.

**Methodology:** A total of thirty-eight (N=38) female athletes from different team games and individual sport was selected as the subject of this study. Out of these thirty-eight female athlete, five (n=5) were from sprinting event, ten (n=10) were from kho - kho game, eight (n=8) were from kabaddi game, five (n=5) were from volleyball game and ten (n=10) were from football game selected randomly for this study. Criterion Measured: reaction time and speed were the criterion measured for this study. Methods: The selected criterion was measured by: reaction time by ruler drop test; speed ability by 50m dash. Descriptive statistics (mean and standard deviation) and ANOVA followed by post-hoc LSD comparison was used for interpretation of data. The significant level was set at 0.05 level.

**Results:** The mean and SD values of speed of sprinter, kho - kho, kabaddi, volleyball and football group was (7.55 ± 0.39 sec.), (8.41 ± 0.47 sec.), (8.83 ± 0.67 sec.) and (8.60 ± 1.48 sec.), (8.04 ± 0.56 sec.) and reaction time of sprinter, kho - kho, kabaddi, volleyball and football group was (1.7 ± 0.3 sec.), (1.7 ± 0.4 sec.), (1.9 ± 0.3 sec.) and (2.0 ± 0.5 sec.), (2.1 ± 0.5 sec.). No significance difference was observed in reaction time among the groups of the study. However, significant difference was observed in speed among the groups of the study as the calculated F-value was 3.01 which is greater than the tabulated F-value of 2.69 at 0.05 level of significance. The post-hoc LSD comparison of speed shows that the significant difference was present between sprinter and kabaddi players; sprinter and kho - kho players; sprinter and volleyball players and kabaddi and football players.

**Conclusions:** On the basis of the finding of the study, reaction time of all the female athlete groups were at par and speed ability of sprinter and football athlete group was better in compare to the other female athlete groups of the study.

**Key Words:** Female, Athlete Reaction time, Speed, Games and Sports.

---

### COMPARATIVE STUDY OF SELECTED PHYSICAL FITNESS AND PHYSIOLOGICAL PARAMETERS BETWEEN BPED AND GENERALDEGREE COLLEGE GIRLS STUDENTS

By

**Jhuma Mondal**

M.P.Ed Sem-4 Students; Session: 2022-24

Supervised By

**Dr. Subhra Basak,**

Associate professor, State Institute of Physical Education For Women,  
Hastings House, Alipore, Kolkata

#### ABSTRACT

**Purpose:** Purpose of the study to measure physical fitness and physiological parameters between B.P.ED and general degree college .

**Methodology:** A total of Sixty (N = 60) subjects were selected for the present study. Out of which, thirty (n=30) were Girls B.P.Ed Students and another thirty (n = 30) were Girls General College Students players. They were Students selected randomly. The age groups of the subject were 18-24 years. The selected health and skill-related physical fitness components & Physiological components were muscular endurance, abdominal muscular strength, agility, explosive leg strength power, reaction time and Resting pulse rate and spo2 (blood oxygen saturation), blood pressure. All the selected criterion was measured through mean, SD, and 't' tests.

**Results:** Mean, SD and 'T' test were used to compare the selected physical fitness and Physiological components between two groups. The results of the study revealed that statistically significant some difference. physical fitness components & Physiological components were muscular endurance, abdominal muscular strength, agility, explosive leg strength power, reaction time and Resting pulse rate and spo2 (blood oxygen saturation), blood pressure. Not significant differences in B.P.Ed and General degree college girls students Agility, Explosive leg strength Power, and Reaction Time, spo2 (blood oxygen saturation), blood pressure (diastolic). And significant differences in Muscular Endurance, Abdominal Muscular strength, Resting pulse rate and blood pressure -systolic.

**Conclusion:** The result of the present study shows that physical fitness variables and Physiological components muscular strength and abdominal muscular strength, Resting pulse rate and blood pressure -systolic is better in training college students than the general college students.

**Key Words:** *Muscular endurance, Muscular strength, Agility, Explosive power, Reaction time, Resting Pulse Rate and SPO<sub>2</sub>*

## NUTRITIONAL AND SOCIOECONOMIC STATUS OF SCHOOL GOING STUDENT IN PURBA MEDINIPUR DISTRICT

By

**Rinat Parvin**

MPEd Sem-4 Students: Session: 2022-24

Supervised By

**Dr. Subhra Basak**

Associate Professor, State Institute of Physical Education For Women  
Hastings House, Kolkata

### ABSTRACT

**Background:** Malnutrition in students is a global problem in developing countries. There is scanty data with respect to the nutritional status of school going children especially from rural area in India. BMI is the appropriate parameters for determining nutritional status among students. Socioeconomic status is abroad concept that aims to reflect the financial, social and cultural status. With the help of SES status measures of students family resources, social position etc.

**Objectives:** The study was conducted among school going students boys(n=173) and girls(173) aged 12-14 years in rural area of Purba Medinipur district, West Bengal to understand the nutritional and socioeconomic status of the subjects.

**Methods:** Nutritional status was assed by measuring of age, height, weight and SES status collected by the Udai Pareek Socioeconomic Questionnaire from the subjects.

**Results:** BMI revealed that remarkable sections that both the sexes were suffering from underweight. The percentage of boys (70.87%) in underweight is more than the girls(54.9%). In socioeconomic status boys (57.48%) are more in upper middle class than girls(43.35%).

**Discussion:** Besides notable prevalence of underweight in both sexes boys are more in underweight in compared to girls. They did not concentration on diet and healthy lifestyle and although this effect more in upper middle class.

**Keyword:** *Underweight, Under nutrition, Nutritional Status, SES Status, BMI.*

---

### MOTIVATIONAL READINESS TO BE PHYSICALLY ACTIVE: A STUDY TO EXPLORE THE PROPENSITY AMONG DIFFERENT AGED PEOPLE

by

**Laxmi Biswas**

M.P.Ed Sem-IV students, Session: 2022-24

Supervised by

**Dr. Pintu Sil**

Principal

State Institute of Physical Education for Women, Hastings House, Kolkata

#### ABSTRACT

**Introduction:** Despite the knowledge of health benefits of regular participation in physical activity, most of the people do not do physical activity to gain its health benefits and well-being. As motivation plays an important role to change the behaviors of an individual, it is essential to analyze the motivational readiness of a person for developing the desirable behaviors of participation in regular exercise.

**Purpose:** The purpose of this study was to investigate the motivational readiness to be physically active (MRPA) to participate in physical activity among different aged people.

**Materials and Methods:** A total of 217 people of different aged people (2 to 98 years) were randomly selected as subjects in this study. Among them 90 was male 127 was female. They were grouped in four age categories and the MRPA was measured on the basis of their propensity to be physical active in real life. MRPA was the main criterion of this study which was assessed by interviewing method using the model guideline developed by Marcus and Forsyth (2008). Percentage, mean and standard deviation were used as statistics. All statistical calculations were done by standard statistical software.

**Results and Findings:** Result revealed that the mean MRPA for the entire population male and female subjects were 2.18 (SD 1.62), 2.57 (1.77) and 1.79 (SD 1.42) respectively. The body weight and BMI for all age groups were found normal. The MRPA was found highest (2.44) for the age category of Gr-C both for male (2.95) and female (1.93). The MRPA was always found higher among male population than the female. Study further revealed that the Stage-5 level of MRPA was found highest for age Gr-C and Stage-4 of MRPA was highest for the Gr-B. More than 60% population was found under the Stage-1 level of MRPA in the present study. The propensity to be physically active (MRPA) was found higher among older aged people.

**Conclusion:** From the findings it was concluded that most of the people of the West Bengal had lower level of MRPA and thus not engaged in physical exercises on regular basis for achieving the health benefits. The propensity to be physically active was found higher among older aged people and motivational readiness to be physically active was always lower among female population than men for all age groups.

**Key Words:** *Motivational Readiness, Physically active, Health benefits, Propensity, MRPA, Aged population.*

### A COMPARATIVE STUDY ON SELECTED PHYSICAL FITNESS COMPONENTS AMONG KHO-KHO, KARATE AND YOGA PRACTITIONERS

By

**Mouli Patra**

M.P.Ed Sem-4 Students, Session: 2022-24

Supervised By

**Dr. Karuna Sana,**

Asst. Prof., State Institute of Physical Education For Women,  
Hastings House, Alipore, Kolkata

#### ABSTRACT

**Introduction** – Purpose of the study was to compare the selected physical fitness components among kho-kho players, karate practitioners and yoga practitioners.

**Methodology**- For conducting this study total seventy-five (75) female state level players of 20 to 25 years old were selected from different district of West Bengal as subject. Among them Kho-kho players (25), Karate practitioners(25) and other 25 were Yoga practitioners were selected as a subject. The selected physical fitness variables were agility, speed, explosive strength and strength endurance. Descriptive statistics was used Mean and Standard deviation. ANOVA was used to compare the selected variables among the groups and “t” test was used to compare the mean values of selected groups. Significant level was set at 0.05 level of confidence.

**Result:** The mean and SD values of agility of, kho - kho, karate, and yoga was ( $11.26 \pm 0.54$ ), ( $11.88 \pm 0.64$ ), and ( $11.68 \pm 1.41$ ) and explosive strength of kho - kho, karate, and yoga group was ( $1.75 \pm 0.23$ ), ( $1.62 \pm 0.26$ ), and ( $1.62 \pm 0.24$ ) and speed of kho - kho, karate, and yoga group was ( $8.64 \pm 0.59$ ), ( $9.18 \pm 0.98$ ), ( $9.56 \pm 0.59$ ) and muscular endurance of kho - kho, karate, and yoga group was ( $27.68 \pm 7.18$ ), ( $28.12 \pm 8.48$ ), and ( $24.24 \pm 5.94$ ) No significance difference was observed in agility, explosive strength and muscular endurance among the groups of the study. However, significant difference was observed in speed among the groups of the study as the calculated F-value was 9.68 which is greater than the tabulated F-value of 3.13 at 0.05 level of significance. The t-test comparison of agility, speed, explosive strength and muscular endurance shows that the significant difference was present between kho-kho and karate player, and kho-kho and yoga; in speed, kho-kho and yoga, in explosive strength kho-kho and karate and kho-kho and yoga, and in muscular endurance karate and yoga; and there was no significant level was observed between karate and yoga in agility, kho-kho and karate in speed, karate and yoga in explosive strength, and kho-kho and karate in muscular endurance.

**Conclusion**- With the limitation it may be concluded that Kho-Kho players have better fitness than karate and Yoga Practitioners.

**Key Words:** Kho-Kho, Karate, Yoga, Speed, Agility, Explosive strength, Muscular endurance.

### A COMPARATIVE STUDY ON SELECTED PHYSICAL FITNESS COMPONENTS AND PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF B.P.ED AND B.ED FEMALE COLLEGE STUDENTS

By

**Sumita Hansda,**

M.P.Ed. Sem-4 Students, Session: 2022-24

Supervised by

**Dr. Pallob Kumar Mandal**

Assistant Professor, State Institute of Physical Education for Women

#### ABSTRACT

**Introduction:** Physical fitness is a required element for all the activities in our society. Physical fitness of an individual is namely dependent on lifestyle related factors such as daily physical activity levels. Physical fitness is also considered as the degree of ability to execute a physical task under various ambient conditions

**Purpose:** The aim of this study was to determine the comparative analysis of selected physical fitness components of B.ED and B.P.ED female college students.

**Methodology:** To obtain data 120 (n-120) female students age between 20-30 years were selected randomly in each college. Selected motor fitness components, Explosive Agility (to measure by the shuttle run), sit-ups (to measure by the muscular endurance), flexibility (to measure by the sit and reach normal and extended), was considered as variable for the present study. Statistical analysis: The data were collected by standard tools and techniques. Mean and standard deviation was used as descriptive. t-test was used to measure the significance of difference between two groups. The significance of means were tested at 0.05 level of confidence.

**Results:** The results of the compare study mean, SD, 'T' test the health related physical fitness and skill related physical fitness between two groups. Revealed that there was a significant difference of agility test and muscular endurance, the percentage of the body fat, fat mass, and BMI. The absolute value of the calculated t exceeds the critical value for statistical calculations. Excel spread sheet of exit in the LMB, muscular strength endurance, and agility.

**Conclusion:** The result of the present study shows that among various physical fitness variables agility, and muscular endurance is better in PF training B.P.ED college students than the B.ED college students.

**Key Words:** *Physical fitness, Agility, Muscular strength endurance, Body composition.*



### RELATIONSHIP OF ANTHROPOMETRIC MEASUREMENTS AND LEAN BODY MASS TO THE PERFORMANCE OF THE MIDDLE DISTANCE AND LONG DISTANCE RUNNERS

By

**Tumpa Mahato**

MPEd Sem-4 Student, Session 2022-23

Under the Supervision of

**Dr. Rajarshi Kar**

Asst. Prof. State Institute of Physical Education for Women, Hastings House

#### ABSTRACT

The present study investigates the relationship between anthropometric measurements, lean body mass, and the performance of middle-distance and long-distance runners. Anthropometric variables, including body weight, standing height, sitting height, leg length, arm length, upper arm girth, thigh girth, calf girth, and lean body mass, were analyzed to determine their impact on athletic performance. The sample comprised 30 state-level athletes from West Bengal, with 15 middle-distance and 15 long-distance runners. The results showed a significant moderate positive correlation between sitting height and middle-distance performance ( $r = 0.467$ ,  $p = 0.038$ ), suggesting that trunk length may play a role in middle-distance running efficacy. However, other measurements exhibited weak or non-significant correlations with performance in both middle-distance and long-distance runners, indicating that while certain body metrics may influence running performance, their impact may be event-specific. This research contributes valuable data to the field, providing insights for coaches to consider athletes' anthropometric characteristics when developing targeted training regimens for optimized performance in middle- and long-distance events.

*Key Words: Anthropometric variables, Lean body mass, Middle-distance and Long-distance runners.*

---

### STUDY OF EATING HABITS & HEALTH STATUS IN RELATION TO SOMATOTYPE AMONG SECONDARY LEVEL SCHOOL STUDENTS

By

**Mamata Satyaki**

MPEd Sem-3 Student, Session: 2022-24

Under the Supervision of

**Dr. Pintu Sil**

Principal & Associate Professor

State Institute of Physical Education for Women, Hastings House, Kolkata

#### ABSTRACT

**Purpose:** Present study was designed to find out the association between health status and eating habits with Somatotype among secondary level school students. **Methodology:** Only 52 girl and 50 boys students studying in class-VII to X standard were selected randomly as subjects for this study. The age of the subjects was in between 13-15 years. Eating habits, health status and somatotype were the criterion measure in this study. Eating habits was measured by using self made questionnaire. Health status was assessed by calculating BMI and Somatotype was measured by the Heath & Carter Somatotyping method (Carter, 2002). Mean and standard deviation were used as descriptive statistics. The t-values were calculated to judge the difference between girls and boys group and Coefficient of Correlation (r-value) was calculated by the Pearson Product moment method. Only 0.05 level of significance was considered in this study. All statistical calculations were done using excel-2010 & SPSS software. **Results and Findings:** Result revealed that the mean BMI of the both girls and boys subject selected in the study was 21.53 Kg/m<sup>2</sup> and 20.77 Kg/m<sup>2</sup> which was more than 55<sup>th</sup> Percentile of the Indian standard. There was no significant difference on weight, height and BMI between girls and boys subjects. Eating habits of the subjects was analyzed considering seven food habits and among these only three habits - FES, VOF and REM were found significantly differ between girls and boys. The mean value found for three somatotype components- endomorphy, mesomorphy and ectomorphy for girls were 4.02, 5.57 and 2.39 respectively, which prevail the endomorphic-mesomorph body type. Among the boys subjects the mean values for three somatotype components- endomorphy, mesomorphy and ectomorphy were 2.45, 2.68 and 2.37 respectively. Computed t-values for somatotype components have shown that the girls and boys were significantly differ in endomorphy and mesomorphy components. Statistical analysis further revealed that the coefficient of correlation (r-values) between BMI with endomorphy, mesomorphy and ectomorphy were  $r = -0.117$ ,  $r = 0.519$  and  $r = -0.839$  respectively and among these significant correlation was found for mesomorphy and ectomorphy components ( $p < 0.05$ ). No significant relationship was established between mesomorphy and ectomorphy somatotype components with the eating habits but the correlation with eating habits was found significant for the endomorphy component. **Conclusions:** From the above findings it was concluded that health status (BMI) and eating habits of the secondary school girls were better than the boys. The girls had endomorphic-mesomorph body type where as the boys was found a balanced body type with less endomorphy than girls. Only the Mesomorphy component was found significant relationship with BMI, whereas the mesomorphy and ectomorphy components were found significantly correlated with eating habits.

**Key Words:** Somatotype, Health Status, Body Mass Index, Eating Habits, Secondary school

### A COMPARATIVE STUDY ON AGILITY AND EXPLOSIVE LEG STRENGTH BETWEEN ATHLETES AND KHO-KHO PLAYERS

By

**Puja Sen**

MPEd Sem-4 Student, Session: 2022-23

Under the Supervision of

**Dr. Putul Mandal**

Associate Professor,

State Institute of Physical Education for Women, Hastings House, Kolkata

#### **Abstract**

Athletics and Kho-Kho is most popular game in India as well as abroad, although there is insufficient information available concerning the explosive leg strength and agility of women Athletes and Kho-Kho players. Number of scientific information on women Athletes and Kho-Kho players is insufficient. There is insufficient information available concerning the agility and explosive leg strength of women Athletes and Kho-Kho players. The purpose of this study was to investigate the comparison of agility and explosive leg strength between women Athletes and Kho-Kho players. For this purpose 13 women athletes and 15 women kho-kho players were selected. The age range of the subject was 22 to 25 years. Agility was measured by shuttle run and explosive leg strength was measured by standing broad jump. Standard statistical procedure was used to calculate the mean difference. The mean height and weight of women athletes were higher than kho-kho group. From the data it was noted that the mean difference between the women Athletes and Kho-Kho groups in respect of agility performance is more or less same, insignificant result was found. On the other hand kho-kho women group were higher in standing broad jump performance than that of women Athletes group. It may be concluded from the data analysis that explosive leg strength was better in women kho-kho players than women athletes.

**Key Words :** *Agility, Shuttle Run, Explosive leg strength, Standing broad jump.*

---

### NUTRITIONAL AND SOCIO-ECONOMIC STATUS OF HIGH SCHOOL SCHEDULED TRIBE STUDENTS IN DAKSHIN DINAJPUR DISTRICT

By

**Pakhi Roy**

MPEd Sem-4 Student, Session: 2022-23

Under the Supervision of

**Dr. Subhra Basak**

Associate Professor, State Institute of Physical Education For Women  
Hastings House, Kolkata

#### ABSTRACT

**Introduction:** The health of tribal boys and girls is of fundamental importance. Socio-economic status influences students eating habits and health. Several studies have reported a negative association of socio-economic with nutritional adequacy and diet quality in student. Purpose: The purpose of the study was to find out the nutritional and socio-economic status of high school scheduled tribes boys and girl's students of age was 12 to 14 years in Dakshin Dinajpur District. Methodology: A total of 300 school boys and girls students (150 boys and 150 girls). The age group of school students was (12-14). The health criteria of the study were age, height, and weight and body mass index. BMI was used to assess children's health status. Socio-economic status was the other major criterion in the study. Socio-economic status was assessed through Uday pareek questionnaire. Results: Finding revealed that 78% boys and 67.33% girls were under weight. Study also found that 21.33% boys and 31.33% girls were normal weight and 0.66% boys and 0% girls were overweight. The study also revealed more results by socio-economic status that 30.66% boys and 31.33% girls were lower class, 68.66% boys and 78.66% girls were lower middle class and 0.66% boys and 1.33% girls were middle class. Conclusion: For both tribal girls and tribal boys have higher (68.66% & 78.66%) of them are belong to the lower socio-economic status and also higher (67.33% and 78%) of they have underweight.

So it can be stated that socio-economic status is correlated with the nutritional status of this tribal children.

**Key Word:** Nutritional Status, Socio-economic status, Schedule Tribe, High School students, Dakshindinajpur Distric

---

### A PROFILE STUDY ON ANTHROPOMETRIC MEASUREMENT & PHYSICAL FITNESS OF VARIOUS TEAM GAME PLAYERS

By

**Swastika Loha**

MPEd Sem-4 Student, Session: 2022-23

Under the Supervision of

**Dr. Uma Datta**

Associate Professor, State Institute of Physical Education for Women,  
Hastings House, Kolkata,

#### ABSTRACT

**Introduction:** The purpose of this present study was to compare on anthropometric measurement and physical fitness among district level volley ball, hand ball and football players.

**Methodology:** A total number of 45 different district level ball games players from different district of West Bengal were randomly selected for this study.

Five anthropometric measurements and four physical fitness components such as BMI, leg circumference, arm circumference, thigh circumference, chest circumference and 50m run, Static balance, Sit up, shuttle run were selected for this present study.

The statistical analysis of ANOVA was applied to compare the mean differences between the groups for all the variables. The level of significant was set at 0.05 level of confidence.

**Results:** Result of the study reveals that in case of following variables such as BMI, Chest circumference and Thigh circumference were not found significant at 0.05 level of confidence. Results also reveals that following variables such as height, weight, 50m run, shuttle run, static balance, sit up, arm, leg has been significant at 0.05 level of confidence.

**Conclusion:** From the findings it was concluded that there was no significant different found on the variable of BMI and chest circumference, thigh circumference and significant different found on the variables of height, weight, age, 50M run, shuttle run, static balance, sit up, leg circumference, arm circumference.

**Key Words - Anthropometric measurement, physical fitness**

---

### A COMPARATIVE STUDY ON HEALTH AND PSYCHOLOGICAL PARAMETER BETWEEN KHO-KHO AND KABADDI PLAYERS

By

**Prabhati Bhunia**

MPEd Sem-4 Student, Session: 2022-23

Under the Supervision of

**Dr. Somshankar Chatterjee**

Asst. Prof. State Institute of Physical Education for Women, Hastings House

#### ABSTRACT

**Purpose**-The purpose of the present study was to compare on Health status and psychological parameter between kho kho and kabaddi players.

**Methodology**: For this present study fifty (50) players was randomly selected from difference district in west Bengal and their range between 17 to 25 years. 25 players from Kho-Kho and 25 players from Kabaddi players were used as subjects for this study: t test were used to calculated data at 0.05 level of significance.

**Result**: Result of this study Kabaddi players have more health status score or they were better than the Kho-Kho players, and there significantly Kho-Kho players have more trait anxiety precise judge of the their strategies skills abilities etc. then the kabaddi players.

**Conclusion**: Kabaddi players had significantly higher body weight and BMI than the Kho-Kho players. Kho-Kho and Kabaddi players does not have any significant difference in trait anxiety.

**Keywords**: *Health status, Trait anxiety, kabaddi and kho-kho players.*

---

### AN ANALYSIS OF PHYSICAL FITNESS OF PARTICIPANTS IN DIFFERENT YOUTH DEVELOPMENT PROGRAMS IN INDIA

By

**Sharmila Murmu**

MPEd Sem-4 Student, Session: 2022-23

Under the Supervision of

**Dr. Rajarshi Kar**

Asst. Prof. State Institute of Physical Education for Women, Hastings House

#### ABSTRACT

**Purpose :** The purpose of present study was to compare on agility, explosive strength speed, abdominal strength between scouts and ncc students.

**Methodology :** A total of 59 subjects (only women) participated in this study. Among the participants 30 NCC cadets, 30 guides will be selected for the study.

**Result :** Sit up mean and SD of two groups of scout and guide and NCC has been presented in table 1. The mean and standard deviation of Sit up of scouts and guides were  $15.25 \pm 6.45581$  and NCC were  $19.2963 \pm 4.065$  respectively. Among 59 subjects 32 subjects were scouts & guide and 27 were NCC students. Shuttle Run mean and SD of the two groups of scouts & guide and NCC's has been presented in table- 3. The mean and standard deviation of the efficiency of shuttle run of scouts & guide and NCC were  $13.189 \pm 1.76389$  and  $13.1159 \pm 1.06214$  respectively. Among 32 subjects 27 subjects were scouts & guide 32 subjects were NCC. The mean score of two groups of shuttle run has been represented graphically. Standing Broad jump mean and SD of the two groups of scouts & guide and NCC has been presented in the table-5. The mean and standard deviation of the Standing Broad jump of Scout & guide and NCC were  $1.2822 \pm 0.2541$  and  $1.26 \pm 0.24694$  respectively. Among 32 subjects 27 were Scouts & guide and NCC students. The mean and SD of two groups Scouts & guide and NCC has been presented in table-7. The mean and standard deviation of Speed 50 yard dash of scouts & guide and NCC were  $14.7509 \pm 1.55984$  and  $16.287 \pm 1.46014$  respectively. The mean score of two groups has been represented graphically .

**Keywords:** Scouts and Guide, NEC, Youth Development Programmes.

### A COMPARATIVE STUDY ON HEALTH RELATED PHYSICAL FITNESS BETWEEN TRIBAL AND NON TRIBAL SCHOOL GOING GIRLS

By

**Anjali Mahata**

M.P.Ed, Sem-4, Student, Session: 2022-24

Under the Supervision of

**Dr. Somshankar Chatterje**

Asst. Prof. State Institute of Physical Education for Women, Hastings House

#### ABSTRACT

**Purpose:** The purpose of the study was to find out the difference of health-related physical fitness between tribe and non-tribe school going girls.

**Methodology:** A total number of 89 girls student (31 Tribal and 48 nontribal) were selected randomly for this study from Dholkat Pukuria Pranabananda Vidyamondir High Schools in West Bengal. The age group of the subjects 12 to 14 years. Variables considered were CRF, flexibility, abdominal strength-endurance, and BMI. AAHPERD health related Physical fitness test was used to measure the variables. Mean, Standard Deviation and 't' test were used in this study as statistics. The level of significant was set at 0.05 level. All the calculations were done with windows 10 enterprise version.

**Results and Findings:** Results revealed that the mean value of CRF for tribal girls was 578.54 and for non-tribal girls it was 570. The difference of means between tribal and non-tribal girls on this CRF was not significant statistically ( $p > 0.05$ ). The result found that the mean flexibility was significantly different between tribal and non-tribal (19.61 cm and 17.89 cm respectively) and t-value (1.94) for this variable was statistically significant ( $p < 0.05$ ). The mean abdominal strength-endurance was significantly different between tribal and non-tribal subjects. The mean value of this variable was 18.09 and 16.76 for tribal and non-tribal subjects and t-value (2.77) was statistically significant ( $p < 0.05$ ). The BMI was not significantly different between tribal and non-tribal girls. The mean BMI value for tribal girls was 16.62 Kg/m<sup>2</sup> and for nontribal girls it was 16.19 Kg/m<sup>2</sup>. The calculated t-value (0.46) was not statistically significant ( $p > 0.05$ ).

**Conclusion:** From the findings it was concluded that there was significant different on the physical fitness variable-flexibility and abdominal strength-endurance but no significant difference was found on the variables CRF and BMI between tribal and non-tribal girls.

**Key words:** Health related physical fitness, Tribal, Non tribal, School going girls.



### A STUDY ON HEALTH STATUS OF SCHOOL GIRLS BELONG TO RAJBANSHI COMMUNITY OF COOCHBEHAR DISTRICT

By

**Maya Barman**

MPed Sem-4 Student, Session-2022-24

Supervised By

**Dr. Putul Mandal**

Associate Professor, State Institute of Physical Education for Women

#### ABSTRACT

**Introduction:** The BMI is defined as the body mass divided by the square of the body height and is universally expressed in units of Kg/m<sup>2</sup>, resulting from mass in kilograms and height in meters. The BMI is an attempt to quantify the amount of tissue mass muscle, fat and bone in an individual and then categorize that person as underweight, normal weight, overweight or obese based on that value.

**Purpose of the study:** To observe the health status of the school girl students belong to Rajbanshi community.

**Methodology:** A total of 100 Rajbanshi girl students having the age of 13 to 15 years was selected randomly as subjects of this study. All subjects were selected from different secondary schools of CoochBehar district of West Bengal. The Personal Data and Health Status of the subjects were considered as criterion measures for the study. Age, height and weight were considered as personal data and BMI was considered as health status. Digital weighing machine (portable) and measuring tape were used as tools in this study.

**Results:** Result revealed that mean age was 13.85 years with a SD of  $\pm 0.70$ , the mean body weight was 42.83 kg. with a SD of  $\pm 11.31$  and the mean height was 153 cm. with a SD of  $\pm 7.03$ . Findings of the present study further showed that the mean BMI of the subject was 18.01 (kg/m<sup>2</sup>) with a SD of  $\pm 3.83$ . Findings also revealed that 6% girl students were under severe malnutrition, 5% was moderate under-nutrition, 21% was overweight and 3% was obese whereas most of the girl students i.e. 65% belong to normal BMI category.

**Conclusions:** The Mean BMI of Rajbanshi girl students were 18.01 kg/m<sup>2</sup> which was normal health category. The prevalence of under-nutrition was 11% and overweight and obesity were 24% among Rajbanshi community school girls belong to CoochBehar district.

**Key Words:** Health Status, BMI, Under-nutrition, Overweight, Obesity, Rajbanshi Girls.

# Intramural Competition 2023-24

## Report of Intramural Competition 2023-24

By

**Dr. Rajarshi Kar**

Asst. Professor & In-Charge of Intramural Competition Section

### Date: 16.01.2024: March Past Competition

- 1<sup>st</sup> – Sarojini House
- 2<sup>nd</sup> – Lakshmibai House
- 3<sup>rd</sup> – Matangini House
- 4<sup>th</sup> – Nibedita House

### Date: 04.04.2024: Volleyball Competition

- 1<sup>st</sup> – Lakshmibai House
- 2<sup>nd</sup> – Nibedita House
- 3<sup>rd</sup> – Matangini House
- 4<sup>th</sup> – Sarojini House

### Date: 16.01.2024: Athletics Project Meet

- 1<sup>st</sup> – Sarojini House
- 2<sup>nd</sup> – Lakshmibai House
- 3<sup>rd</sup> – Matangini House
- 4<sup>th</sup> – Nibedita House

### Overall Results Intramural Competition in the session 2023-24

- 1<sup>st</sup> – Lakshmibai House
- 2<sup>nd</sup> – Sarojini House
- 3<sup>rd</sup> – Matangini House
- 4<sup>th</sup> – Nibedita House

### Points Calculation of Intramural Competition 2023-24

Houses	March Past	Athletics	Volleyball	Total	Overall Rank
Lakshmibai	5	5	7	17	1
Matangini	3	3	3	9	3
Nibedita	1	1	5	7	4
Sarojini	7	7	1	15	2

# Intramural Competition 2023-24

## Event wise list of Winners in Athletics Project Meet held on 16.01.2024

### **50 mts Run**

- 1<sup>st</sup> – Tumpa Mahato (Nibedita House)
- 2<sup>nd</sup> – Dipanwita Naskar (Lakshmibai House)
- 3<sup>rd</sup> – Pakhi Roy (Sarojini House)

### **50 mts Hurdles**

- 1<sup>st</sup> – Ankita Roy (Sarojini House)
- 2<sup>nd</sup> – Puja Sen (Matangini House)
- 3<sup>rd</sup> – Sakhina Khatun (Lakshmibai House)

### **Shot Put**

- 1<sup>st</sup> – Reshmi Shaw (Nibedita House)
- 2<sup>nd</sup> – Manasi Barman (Nibedita House)
- 3<sup>rd</sup> – Sayanteeka Sen (Sarojini House)

### **Discus Throw**

- 1<sup>st</sup> – Camellia Roy (Matangini House)
- 2<sup>nd</sup> – Rumpa Panchal (Nibedita House)
- 3<sup>rd</sup> – Sumita Hansda (Nibedita House)

### **200 mts Run**

- 1<sup>st</sup> – Ishika Shaw (Lakshmibai House)
- 2<sup>nd</sup> – Sumita Mondal (Lakshmibai House)
- 3<sup>rd</sup> – Jhuma Mondal (Matangini House)

### **800 mts Run**

- 1<sup>st</sup> – Susmita Samanta (Sarojini House)
- 2<sup>nd</sup> – Kulsum Parvin (Sarojini House)
- 3<sup>rd</sup> – Anjali Murmu (Nibedita House)

### **Javelin Throw**

- 1<sup>st</sup> – Nipa Roy (Lakshmibai House)
- 2<sup>nd</sup> – Malati Roy (Nibedita House)
- 3<sup>rd</sup> – Sangita Mondal (Lakshmibai House)

### **Long Jump**

- 1<sup>st</sup> – Sutapa Paul (Matangini House)
- 2<sup>nd</sup> – Samapti Pradhan (Matangini House)
- 3<sup>rd</sup> – Pinku Sinha Mahapatra (Lakshmibai House)

### **High Jump**

- 1<sup>st</sup> – Nabanita Ghosh (Matangini House)
- 2<sup>nd</sup> – Baishakhi Barman (Sarojini House)
- 3<sup>rd</sup> – Nirmala Tudu (Lakshmibai House)

## Intramural Competition 2023-24

### 4 x 50m Relay

- 1<sup>st</sup> – Sarojini House
- 2<sup>nd</sup> – Lakshmibai House
- 3<sup>rd</sup> – Matangini House

Name of the Best Athlete of Project Athletic Meet: Tumpa Mahato,  
Nibedita House

### Points Calculation of Athletics Project Meet 2023-24

Houses	50m Run	50m Hurdles	Shot Put	Discus Throw	200m	800m	Javelin Throw	Long Jump	High Jump	4x100 Relay	Total
Lakshmibai	3	1			8		6	1	1	6	26
Matangini		3		5	1			8	5	2	24
Nibedita	5		8	4		1	3				21
Sarojini	1	5	1			8			3	10	28

## College Activities 2023-24



**Lighting Torch in The  
Project Athletic Meet - 2024**



**Welcoming Sri Amal Kabiraj,  
National Technical Official**



**Welcoming Sri Kalipada Chakraborty,  
Athletics Coach in Athletic Meet**



**Winner Students on the Podium  
in Project Athletic Meet - 2024**



**Champion Athlete of Project Athletic  
Meet - Tumpa Mahato**



**Champion Team of  
Relay Race on the Podium**



**Falicitation Programme to  
Outsanding Students of this College**



**Welcoming Luminous Alumnus  
Dr. Rojina Azim, Asst. Prof.**

## College Activities 2023-24



**Welcoming Expert Teachers in  
Bratachary Training Camp**



**Resource Person in the  
Seminar on Sports Journalism**



**Dr. Soumendranath Ghosh, Expert  
Teacher in Volleyball Workshop**



**Luminous Alumnus Soumi Das,  
Resource Person in Yoga Workshop**



**Speaker Prof. Dr. Krishna Roy in The  
Seminar on Women Empowerment**



**Mrs. Sampa De Daw in The  
Classroom Teaching Workshop**



**Champion College Team in South  
Kolkata District KhoKho Meet**



**Champion College Team  
in Inter-College KhoKho, CU**

## Extramural Report for the session 2023-24

Calcutta University Inter College Athletics Competition 2023-24

Date :19th and-20th December, 2023

### 1. SIPEW team was overall champion in the competition -

- **100 metres:** Suchitra Maity (1st)
- **200 meters:** Suchitra Maity (1st)
- **400 meters:** Suchitra Maity (1st)
- **Long jump:** Ankita Roy (3rd)
- **High jump:** Nabanita Ghosh (3rd)
- **Javelin throw:** Nipa Roy (1st)
- **4 × 100 m relay:** Sutapa Paul, Ankita Roy, Suchitra Maity, Sangita Barman (2nd)

### 2. Inter college C.U Kho Kho Competition under University of Calcutta

SIPEW, Hastings House was Inter college Kho-Kho champion

Following players from our college selected for University camp.

1. Malati Roy
2. Shrima Rana
3. Susmita Pal
4. Sarswati Mishra

### 3. Inter College South Kolkata District athletics meet (4-5 March 2024)

- **100 meters:** Sutapa Paul(1st), Pinku Sinha Mahapatra (2nd)
- **200 meters:** Sutapa Paul(1st), Sangita Barman (2nd)
- **400 meters:** Sangita Barman (2nd), Pinku Sinha Mahapatra (1st)
- **800 meters:** Susmita Samanta (1st)
- **1500 meters:** Susmita Samanta (1st)
- **Long Jump:** Sutapa Paul(1st), Pinku Sinha Mahapatra (2nd)
- **Javelin throw:** Nipa Roy(2nd)
- **Discus Throw:** Nipa Roy(3rd)
- **(Best player of the tournament-** Sutapa Paul from SIPEW Hastings House)

### 3. Inter college South Kolkata District Kho Kho Championship (5 march, 2024)

SIPEW, Hastings House was Inter college Kho-Kho Champion,

## Extramural Competition 2023-24

**WBCIPE STATE ATHLETIC MEET**  
SIPEW, Hasting House Women Team was Overall Champion  
in WBCIPE Meet2023-24

**Event : 100m Sprint**

1st : Suchitra Maity (2nd)  
2nd Tumpa Mahato(1st)

**Event : 200m Sprint**

1st : Tumpa Mahato (1st)

**Event : 400m Run**

1st : Suchitra Maity (1st)

**Event : Discus Throw**

1st : Camillia Roy (3rd)

**Event : Javelin Throw**

1st : Nipa Roy(1st)

**Event : 4×100 Relay Race**

- 1st- SIPEW,Hastings House team
- Participating athletes were
- Tumpa Mahato
- Sutapa paul
- Dipanwita Naskar
- Suchitra Maity

**Inter College state Athletics Meet Participant**

- **Inter College state Kho Kho:** Reached in Quarter Final Stage.

**Individual achievements of students from BPEd semester 1 & 2**

Name	Name of Competition	Achievement
Shramana Pal	Inter College Kabaddi	Participation
Sumita Mandal	Inter College Kabaddi	Participation (selected for inter University)
Manashi Barman	WBCIPE meet	Shot Put (participation)
Nilanjona Hati	Inter College Kho kho	Champion
Sangita Barman	Inter College Kho kho	Champion
Puja Barman	Inter College Kabaddi	Participation
Jhuma Barman	Inter College Kho kho	Champion
Kunju Tamang	Inter College Badminton	Participation
Camellia Roy	WBCIPE meet	WBCIPE MEET(3rd place)



## Extramural Competition 2023-24

Name	Name of Competition	Achievement
Putul Kumari	Inter University Karate	Gold
Putul Kumari	Kolkata district selection	2 Golds
Putul Kumari	State selection	2 Golds
Putul Kumari	National	Gold
Putul Kumari	Invitation Karate Championships	2 Golds, 2 Silvers
Putul Kumari	SIKF state selection	2 Golds
Putul Kumari	State selection	Gold
Putul Kumari	Bengal Open 3rd International Karate Championships	2 Gold, 1 Silver
Putul Kumari	Kolkata District Championships	2 Gold
Susmita Samanta	Inter College Athletic	(800-2nd, 1500-2nd, 5000-2nd)
Susmita Samanta	Inter College Kho Kho	Member of Champion Team
Susmita Samanta	WBCIPE Meet	Participation (800m)
Susmita Samanta	South Calcutta Athletic	800-1st, 1500-1st

### Individual achievements of students from BPED semester 3 & 4

Name	Name of Competition	Achievement
Pratiksha Das	All India inter University Volleyball tournament	Participation
Pratiksha Das	East Zone Inter University Volleyball tournament	3rd place
Ankita Roy	WBCIPE Athletic Meet	3rd in 400m
Ankita Roy	Inter college District Athletic meet (200mts,400mts & Long jump)	200m-3rd, Long Jump-3rd, 400m- 2nd
Ankita Roy	Inter college State Athletic meet (400mts, Relay4×100mts)	Relay-2nd
Suchitra Maity	District Athletic meet (200mts & 400mts)	200m - 1st & 400m - 1st
Suchitra Maity	WBCIPE Meet	100m - 2nd, 200m - 2nd, 400m - 1st
Suchitra Maity	Sub Division Athletic Meet (200mts & 400mts)	200m - 1st & 400m - 1st
Suchitra Maity	West Bengal State Athletic Meet (400mts)	400m - 1st

## Extramural Competition 2023-24

Name	Name of Competition	Achievement
Susmita Nath	3rd National Yogasana Sports Championship	Yoga - 1st, Artistic - 1st & Rhythmic- 1st
Susmita Nath	All Bangal Yogasana Netaji Sri Award 2023	yoga - 1st
Anamika Singh	Senior National	Participation
Anamika Singh	Junior & Senior State Ball Badminton Championship	3rd
Anamika Singh	Senior State Ball Badminton Championship 2023	3rd
Ritubarna Majumder	32nd State Kyorugi Taekwondo Championship 2022	Pair poomsae 4th
Ritubarna Majumder	12th State Poomsae Championship 2022	Group poomsae
Malati Roy	Inter College District Kho-Kho Championship	Champion
Malati Roy	Inter University Kho-Kho Championship	Participation
Malati Roy	Inter College District Athletic Meet of South Kolkata (Javelin Throw)	Javelin throw - 2nd
Malati Roy	Inter College State Kho-Kho Championship	Participation
Malati Roy	Inter College State Athletic Meet (Javelin Throw)	Participation
Malati Roy	Inter College Kho-Kho Competition of C.U	Champion
Swapna Sarkar	Inter College Kho-Kho Competition of C.U	Champion
Swapna Sarkar	Inter College District Athletic Meet (High Jump)	1st
Swapna Sarkar	Inter College District Kho-Kho Championship (South Kolkata)	Champion
Swapna Sarkar	Inter College State Athletic Meet (High Jump)	Participation
Swapna Sarkar	Inter College State Kho-Kho Championship	Participation
Dipanwita Naskar	Inter College District Athletic Meet (100 mts)	100mts 2nd
Dipanwita Naskar	Inter College State Athletic Meet (100 mts and 4x100 Relay)	Relay - 2nd
Dipanwita Naskar	WBCIPE Athletic Meet	Relay 1st

## Extramural Competition 2023-24

Name	Name of Competition	Achievement
Shrima Rana	Inter College Kho-Kho Competition of C.U	Champion
Shrima Rana	Inter College District Kho-Kho Championship (South Kolkata)	Champion
Shrima Rana	Inter College State Kho-Kho Championship	Participation
Susmita Pal	Inter College Kho-Kho Competition of C.U	Champion
Susmita Pal	Inter College District Kho-Kho Championship (South Kolkata)	Champion
Susmita Pal	Inter College State Kho-Kho Championship	Participation
Baishakhi Barman	Inter College District Athletic Meet of South Kolkata (1500 m)	3rd
Baishakhi Barman	WBCIPE Athletic Meet	2nd
Samapti Pradhan	Inter College District Kho-Kho Championship (South Kolkata)	Champion
Ishika Shaw	All India University Karate Tournament 2022	Participation
Ishika Shaw	All India Inter School and Senior Karate Championships	Kata 1st & Kumite 1st

### Individual achievements of students from MPED semester 1&2

Name	Name of Competition	Achievement
Kulsum Parvin	21 <sup>st</sup> Senior National Soft Tennis Championship 2024(Men& Women)	Participation
Kulsum Parvin	Softball Coaches Clinic Course	Softball Coach
Sutapa Paul	Inter Collegiate Athletic Meet	4×100 m Relay Race-2nd position
Sutapa Paul	WBCIPE MEET	WBCIPE MEET-[100 m sprint-3rd position, [4×100 m relay race-1st position]
Sutapa Das	Asmita Khelo India Senior National Women's Taijijian Wushu League	Participation
Sunita Dutta	7th All India Yoga Sports Championship	1st Place
Sunita Dutta	All India Open Yoga Championship	1st & Champion
Sunita Dutta	Khelo India (Yoga Championship)	Participation

## Extramural Competition 2023-24

Name	Name of Competition	Achievement
Sunita Dutta	North 24 pgs District Open & Invitational Yoga Championship	1st & Runner's
Sunita Dutta	All Bengal Classic Open Traditional Yogasana Championship	1st place
Sunita Dutta	1 <sup>st</sup> All Bengal Yogasana Championship	2nd place
Sunita Dutta	44 <sup>th</sup> North 24 Parganas District Yogasana Championship	1st and champion
Sunita Dutta	9 <sup>th</sup> All Bengal Yogasana Competition	5th place
Sunita Dutta	All Bengal Yogasana Competition	6th place
Sunita Dutta	62 <sup>nd</sup> West Bengal State Traditional Yogasana Championship	7th place
Sunita Dutta	62 <sup>nd</sup> West Bengal State Rhythmic Yogasana Championship	10th place champion
Baby Debsarma	Inter College Kho Kho Tournament	
Nabanita Ghosh	Inter College State Sports Championship (Athletic Meet)	High jump 1st place
Pinku Sinha Mahapatra	Inter College State Athletics Meet	100mtr 2nd, 400mtr 1st, Long jump 2nd
Susmita Jana	East Zone Inter University Kabaddi Tournament	3rd place and qualified for all India inter University (Team captain)

### Individual achievements of students from MPED semester 3 & 4

Student Name	Name of Competition	Achievement
Tumpa Mahato	Inter-College Athletic Meet of C.U (100m, 200m, Long Jump, 4 x 100 Relay)	100m - 1st, 200m - 2nd, Long jump - 1st, 4x100m relay - 2nd
Tumpa Mahato	Inter University Athletic Meet-North and East zone 2022 (100m, 200m)	Participation
Tumpa Mahato	WBCIPE Athletic Meet (100m, 200m, Long Jump, 4 x 100 Relay)	100m - 1 <sup>st</sup> , 200m - 1 <sup>st</sup> , Long Jump - 1 <sup>st</sup> , 4x100m relay - 1st
Tumpa Mahato	Inter College State Athletic Meet, 2023 (100m, 200m)	100m run - 1 <sup>st</sup> , 200m run - 1 <sup>st</sup> , 4x100m relay - 2nd
Pakhi Roy	Inter College District Athletic Meet of South Kolkata (400m)	Participation
Pakhi Roy	Inter College Kabaddi Competition (C.U)	Participation

## Extramural Competition 2023-24

Student Name	Name of Competition	Achievement
Puja Sen	Inter College Kho-kho Competition of South Kolkata, 2023	Participation
Puja Sen	Inter College Kabaddi Competition (C.U)	select for university team
Sujata Panja	Inter College District Kho-Kho Championship (South Kolkata)	Winner
Sujata Panja	Inter College State Kho-Kho Championship	Participation
Sharmila Murmu	Inter College Kabaddi Competition (C.U)	Participation
Prabhati Bhunia	Inter College Kabaddi Competition (C.U)	Participation

—

## Placement Records 2023-24

### BPEd 2022-24

Student Name	Designation	Institution
Pratiksha Das	Pursuing MPEd	SIPEW, Hastings House
Samima Aktar Banu	N/A	
Ankita Roy	Physical Education teacher	DAV Public school, gokulpur, Jharkhand
Suchitra Maity	Pursuing MPEd	SIPEW, Hastings House
Papiya Ruidas	Pursuing MPEd	SIPEW, Hastings House
Supti Basu	N/A	
Susmita Nath	Pursuing MPEd	SIPEW, Hastings House
Anita Murmu	N/A	
Anamika Singh	N/A	
Santoshi Halder	Pursuing MPEd	SIPEW, Hastings House
Ritubarna Majumder	N/A	
Atreyee Ghosh	Pursuing MPEd	SIPEW, Hastings House
Shimpa Sarkar	Pursuing MPEd	SIPEW, Hastings House
Malati Roy	Pursuing MPEd	SIPEW, Hastings House
Swapna Sarkar	N/A	
Dipanwita Naskar	Pursuing MPEd	SIPEW, Hastings House
Sanchita Roy	Physical Education Teacher	NEW VISTA ACADEMY
Sabnaj Khatun	Physical Education Teacher	Voice Public School (Malda)
Devanshi Chhetri	Pursuing MPEd	Voice Public School (Malda)
Sangita Mondal	N/A	
Shrima Rana	Pursuing MPEd	Voice Public School (Malda)
Sushmita Pal	Pursuing MPEd	Voice Public School (Malda)
Baishakhi Barman	N/A	
Samapti Pradhan	Pursuing MPEd	Voice Public School (Malda)
Ishika Shaw	Trainer	Working as Karate Trainer in club
Sanchita Kar	Pursuing MPEd	Working as Karate Trainer in club
Tapati Bachar	N/A	
Hadisa Khatun	Pursuing MPEd	Working as Karate Trainer in club
Disha Mistry	N/A	
Susmita Murmu	N/A	

## Placement Records 2023-24

### MPEd 2022-24

Student Name	Designation	Institution
Anindita Barman	PGT (Physical education)	St. Joseph's school Samastipur, Bihar
Anjali Mahata	N/A	
Aprana Sarkar	TGT (Physical education)	Adwaita Mission High school , Bihar
Debalina Bose		South Eastern Railway
Dipanwita Samanta	PGT (Yoga Teacher)	Narayana School, Durgapur
Jhuma Mondal	N/A	
Krishna Kundu	Physical Education Teacher	Orchids The International School (Newtown)
Laxmi Biswas	Physical Education Teacher	Narayana School, Madhyamgram
Mamata Sattaki	N/A	
Maya Barman	N/A	
Mouli Patra	TGT (Physical Education)	Narayana School, Andal
Niharika Khatun	PGT (Physical Education)	Narayana School, Asansol
Pakhi Roy	N/A	NPS International School
Prabhathi Bhunia	N/A	
Puja Sen	TGT (Physical Education)	Manisha International School, Rajbandh, Durgapur
Reshmi Shaw	N/A	
Rinat Parvin	TGT Physical education	Methodist School
Rosey Narjinary	PGT Physical Education	Army Public School , Bengdubi
Sharmila Murmu	Physical Education Trencher	Narayana School, Krishnagar
Sujata Panja	TGT (Physical education)	International public school, Purnea, Bihar
Sumita Hansda	N/A	
Susmita Biswas	Physical Education Teacher	Loreto College, Kolkata
Swastika Loha	N/A	
Tumpa Mahato	TGT (Physical Education)	Army Public School, Panagarh, WB
Ummisalma Khatun	N/A	

## Academic Calendar-2023-24

### STATE INSTITUTE OF PHYSICAL EDUCATION FOR WOMEN HASTINGS HOUSE, ALIPORE, KOLKATA

#### ACADEMIC CALENDAR: 2023-24

Sl. No.	Date	Programme
1	07.08.23	Opening of the Session for BPEd and MPED Sem-3
2	07.08.23 to 14.08.23	Start of School Teaching Programmen for BPEd Semester-3 students
3	10.08.23	Allocation of Supervisor for the Dissertation Paper for MPED Sem-3
4	15.08.23	Celebration of 77 <sup>th</sup> Independence Day-2023
5	16.08.23	Celebration of CM's Programme-'Khela Dibos' with Exhibition of Women's Football Match by the students in collaboration with Kolkata Municipality Corporation, Borough-IX, Chief Patron: Mrs. Debolina Biswas, GB Member
6	17.08.23	Visit to the National Library by the MPED Students for opening membership card for Research Purpose
7	19.08.23	Anti Ragging Drive - Awareness Programme for 2 <sup>nd</sup> Year (Sem-3 & 4) students
8	21.08.23	Selection Trial for Kabaddi Inter-College Team
9	25.08.23	Awareness Development Drive on Vector Borne Diseases-Dengue & Malaria
10	28.08.23	Sign of a MOU between SIPEW, Hastings House & IEW, Hastings
11	29.08.23	Celebration of National Sports Day
12	05.09.23	Celebration of Teachers' Day and Opening of the wall magazine "Änkur"
13	07.09.23	Submission of monthly report to the Coordinator for August-23: Internal Continues Assessment, Counseling Report by Mentor for Mentees, Monthly performance base appraisal system (PBAS)
14	08.09.23 & 09.09.23	Workshop on Finalization of Curriculum Framework & Syllabus for UG Physical Education (MDC & Hons) at University of Calcutta by IQAC of SIPEW with Collaboration of Calcutta University (by Dr. S S Chatterjee)
15	11.09.23- 23.09.23	Internship Programme for MPED Sem-3 students at different Colleges
16	13.09.23-14.09.23	Inter College Kabaddi Tournament of Calcutta University



## Academic Calendar-2023-24

Sl. No.	Date	Programme
17	14.09.23	Selection Trial for KhoKho Team
18	19.09.23	Departmental Seminar on Research Methods by Dr. U Datta
19	20.09.23	MPed Admission Test for 23-25 session
20	22.09.23	BPED Admission Test for 23-25 session
21	29.09.23	Inter College Women KhoKho Championship of Calcutta University
22	30.09.23	Workshop on Gymnastics Officiating (by Dr. U Datta)
23	03.10.23	Start of New Session Class Sem-1: Freshets' Welcome & Parents Meeting Programme
24	04.10.23	Students Induction Programme on Anti-Ragging Awareness in HEI
25	05.10.23	Inauguration of Skill learning Course: Communicative English
26	05.10.23	Submission of monthly report to the Coordinator for September-23: Internal Continues Assessment, Counseling Report by Mentor for Mentees, Monthly performance base appraisal system (PBAS)
27	06.10.23	Departmental Seminar on Classroom Teaching and Evaluation (by Dr. S Basak)
28	10.10.23	Colloquium for the Dissertation Paper for MPed students
29	11.10.23	Seminar on Govt. Scholarships, Stipend including SVMCM & K3 Prakalpa & Students Credit Card for New Coming Students (by Dr. U Datta & Dr. R Kar)
30	13.10.23	Opening of College Annual Magazine "Shakti" & Sharadiya Programme
31	02.11.23 - 03.11.23	Two-day workshop on "Empowering Women through Volleyball: Officiating the Game" in collaboration with Bengal Volleyball Association; (by Dr. P K Mondal)
32	06.11.23	Submission of monthly report to the Coordinator for October-23: Internal Continues Assessment, Counseling Report by Mentor, Monthly performance base appraisal system (PBAS) & Submission of Quarterly Report (1 <sup>st</sup> Quarter July'23-Oct'23 by the Coordinator of different Statutory Committee to the Principal
33	07.11.23	Selection Trial for Inter-college Athletics Team

## Academic Calendar-2023-24

Sl. No.	Date	Programme
34	10.11.23	Awareness Programme on Go Green Diwali Movements
35	14.11.23	Students Day: Celebration of Chacha Neheru's B'Day
36	17.11.23	Seminar on "Contribution of Indian Janajatis towards Independence" on occasion of Janjatiya Gaurav Diwas' -2023 (By Dr. P K Mondal)
37	21.11.23	Inter College Athletic Meet of Calcutta University
38	23.11.23 to 24.11.23	Teachers Induction Programme & Workshop on Teaching Methods: Classroom Teaching and Skill Teaching (by Dr. S S Chatterjee)
39	25.11.23 to 28.11.23	Adventure Activity: Camping & Rock Climbing Course at Shushunia Hill for MPEd Sem-1 & BPEd Sem-3
40	28.11.23	Colloquium on Dissertation Paper: Submission of Progression Report (1 <sup>st</sup> Chapter)
41	30.11.23	Departmental Seminar on Yoga: (by Dr. Putul Mondal)
42	04.12.23	Submission of monthly report to the Coordinator for November-23: Internal Continues Assessment, Counseling Report by Mentor, Monthly performance base appraisal system (PBAS)
43	05.12.23	Opening Ceremony of Intramural Competition: KhoKho Competition
44	06.12.22 to 13.12.23	Bratachary Training Programme
45	15.12.23	Departmental Seminar on Olympic Movements (by Dr. P K Mondol)
46	19.12.23	Intramural Volleyball Competition
47	21.12.23	Colloquium on Dissertation Paper: Submission of Progress Report (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> Chapter)
48	22.12.23	Annual Picnic & Celebration of Christmas Festival
49	05.01.24	Submission of monthly report to the Coordinator for December-23: Internal Continues Assessment, Counseling Report by Mentor, Monthly performance base appraisal system (PBAS)
50	12.01.24-18.01.24	Celebration of 8 <sup>th</sup> Physical Education Week-2024
51	12.01.24	National Youth Day (Birthday of Swami Vivekananda) (Part of PE Week)
52	13.01.24	Reunion Day for Alumni of SIPEW
53	15.01.24	Sob Peyechir Asor/Monimelaa (Part of PE Week)

## Academic Calendar-2023-24

Sl. No.	Date	Programme
54	16.01.24	Workshop on Athletic Officiating & Track Marking (Part of PE Week)
55	17.01.24	Play Day for School Girls (Part of PE Week)
56	18.01.24	Project Athletic Meet – 2024 (Part of PE Week)
57	23.01.24	Celebration of Parakrom Dibas: Netaji Subhash Chandra Bose Birth Day
58	24.01.24	Celebration of Calcutta University Foundation Day
59	26.01.24	Celebration of Republic Day of India
60	05.02.24	Submission of monthly report to the Coordinator for January-24: Internal Continues Assessment, Counseling Report by Mentor, Monthly performance base appraisal system (PBAS) & Submission of Quarterly Report (2 <sup>nd</sup> Quarter Nov'23-Feb'24) by the Coordinator of different Statutory Committee to the Principal
61	06.02.24 -23.02.24	BPED and MPED Sem-3 Final Exam_2023 (Practical & Theory)
62	14.02.24 & 15.02.24	Celebration of Saraswati Puja
63	19.02.24 to 23.02.24	Micro-Teaching Week at Institute of Education for Women for MPed Sem-1
64	24.02.24 -03.03.24	Educational Tour cum Seminar Presentation/ Participation for MPed Sem-3 students
65	04.03.24	Departmental Seminar on Environmental care & Sustainable development (Dr. R Kar)
66	06.03.24 - 22.03.24	BPED and MPED Sem-1 Final Exam-1_2023 (Practical & Theory)
67	06.03.24	Submission of monthly report to the Coordinator for Februry-24: Internal Continues Assessment, Counseling Report by Mentor, Monthly performance base appraisal system (PBAS)
68	09.03.24 & 10.03.24	WBCIPE Athletic and Cultural Meet-2024
69	12.03.24	Departmental Seminar on Gender Studies (by Dr. S Basak)
70	14.03.24 - 22.03.24	First Aid & Athletic Care Training Course for BPED & MPed Sem-4
71	27.03.24	Intramural Competition on Cricket
72	04.04.24	Work shop on Officiating & Scoring in Cricket
73	05.04.24	Submission of monthly report to the Coordinator for March-24: Internal Continues Assessment, Counseling Report by Mentor, Monthly performance base appraisal system (PBAS)

## Academic Calendar-2023-24

Sl. No.	Date	Programme
74	09.04.24	Intramural Competition: Basketball
75	12.04.24 to 22.04.24	Swimming Training Session for BPED and MPED students
76	24.04.24	Departmental Seminar on Fitness & Wellness (by Dr. U Datta)
77	26.04.24	Colloquium on Dissertation Paper: Chapter-4 <sup>th</sup> & 5 <sup>th</sup> Submission
78	30.04.24 to 31.04.24	Work Shop on KhoKho/Kabaddi Officiating (by Dr. K Sana/Dr. P Sil)
79	07.05.24	Submission of monthly report to the Coordinator for April-24: Internal Continues Assessment, Counseling Report by Mentor, Monthly performance base appraisal system (PBAS)
80	09.05.24	Departmental Seminar on Sports Management (by Dr. S S Chatterjee)
81	15.05.24-16.05.24	Workshop on Basketball Game: Rules & Officiating (by Dr. U Datta)
82	21.05.24	Intramural Competition – Basketball & Closing Ceremony
83	24.05.24	Admission Test for MPED Session-24-26
84	28.05.24	Admission Test for BPED Session-24-26
85	30.05.24	Final Colloquium: Submission of Dissertation Paper (Thesis-Hard Copy) for Evaluation
86	05.06.24	Submission of monthly report to the Coordinator for May-24: Internal Continues Assessment, Counseling Report by Mentor, Monthly performance base appraisal system (PBAS)
87	05.06.24 - 12.06.24	Semester End Practical & Theory Exam for BPED and MPED Sem-4
88	24.06.24 - 29.06.24	Semester End Practical & Theory Exam for BPED and MPED Sem-4
89	30.06.24	Closing Ceremony of the Academic Year 2023-24 for BPED & MPED Sem-4
90	05.07.24	Submission of monthly report to the Coordinator for April-24: Internal Continues Assessment, Counseling Report by Mentor, Monthly performance base appraisal system (PBAS) & Submission of Quarterly Report (3 <sup>rd</sup> Quarter Mar'24-June'24) by the Coordinator of different Statutory Committee to the Principal
91	12.07.24 to 16.07.24	Semester End Practical & Theory Exam for BPED and MPED Sem-2
92	25.07.24 to 31.07.24	Semester End Practical & Theory Exam for BPED and MPED Sem-2

## College Activities 2023-24



**Opening of Wall Magazine  
ANKUR-2023**



**Best Player Priya Subba in  
Volleyball Intramural Competition**



**Captain Maya Barman,  
Receiving House Champion Trophy**



**Captain Anindita Barman  
Receiving Runners-Up Prize**



**Intramural Champion 2023-24  
Laxmibai House**



**Sarojini House Runners Up**



**Matangini House 3rd Position**



**Nibedita House 4th Position**



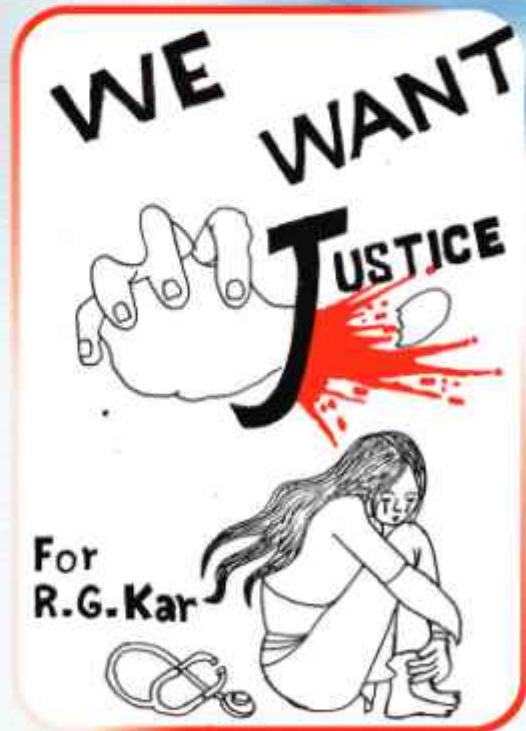
Drawing of Akanksha Kumari,  
BPED Sem - 3



Achievement of Malati Roy, MPED  
Student as National Football Referee



Drawing of Chandrani Paul,  
BPED Sem - 3



Drawing of Rumpa Pachal,  
BPED Sem - 3

# Name of the Pass-Out Students 2023-24

## B.P.Ed Batch 2022-2024

Sl. No.	Name of the Students	Guardian Name	Address	Pincode
1	Pratiksha Das	Pranab Das	Natun Pukur, Barasat, North 24 Parganas, PO-Sethpukur So, PS- Barasat	700124
2	Samima Aktar Banu	Rayeshnabi Mollah	Vill+ PO-Begunbari, PS- Beldanga, Dist-Murshidabad	742133
3	Ankita Roy	Swapan Roy	Asansol, Upperpara, Paschim Bardhaman, PS-Paschim Bardhaman	713301
4	Suchitra Maity	Anup Maity	Deshbandhu Nagar Colony, Durgapur, PO-Durgapur Sagarbhanga Colony So, PS-Cokeoven	713211
5	Papiya Ruidas	Mohan Ruidas	Malpaharpur, Hawakhana, Hooghly, PO-Hawakhana Bo, PS-Tarakswar	712403
6	Supti Basu	Uma Prasad Basu	Sarulia Colony, PO- Barua, PS-Beldanga, Dist-Murshidabad	742189
7	Susmita Nath	Laxman Nath	Vill-Kharsarai, PO-Kharsarai, PS-Chanditala, Hooghly	712304
8	Anita Murmu	Mamata Murmu	Vill-Kadopindra, PO-Chichira, PS-Jamboni, Dist-Jhargram	721503
9	Anamika Singh	Late Jiten Singh	76/78, Baksara Road, PO- Santragachi, PS-Chatterjeehat, Howrah	711104
10	Santoshi Halder	Ramprasad Halder	Vill-Patunighata, PO-Nalua, PS-Mathurapur, Dist- South 24 Pgs	743354
11	Ritubarna Majumdar	Jitendra Nath Majumdar	Vill- Sahapur Pabna Para, PO-sahapur, Dist+ PS-Malda	732142
12	Atreyee Ghosh	Sunirmal Ghosh	Ramchandrapur, Sankrail, Howrah	711313
13	Shimpa Sarkar	Bhabesh Nath Sarkar	Vill-Telibari, PO- Sarala, PS- Kushmandi, Dist-Dakshin Dinajpur	733132
14	Malati Roy	Baikuntha Roy	Vill- Uttar Gossairhat, PO-Gossairha, PS-Dhupguri, Dist- Jalpaiguri	735210
15	Swapna Naskar	Kushi Sarkar	Vill- Najarpur, PO- Mahadebpur, PS+Dist- Malda	732121
16	Dipanwita Naskar	Sankar Naskar	225/H/269 Bagmari Road, Kolkata	700054
17	Sanchita Roy	Subir Roy	B2 346/4 V. K Nagar, M.A.A.C, Durgapur, PS-Ntps, Paschim Burdwan	713210
18	Sabnaj Khatun	Lt. Abdul Khalek	Vill-Khanabari, PO-Daharpur, PS-Suti, Dist-Murshidabad	742201
19	Devanshi Chhetri	Gopal B Chhetri	Adra, Po+ps-adra, Dist-purulia	723121
20	Sangita Mondal	Sujit Mondal	Vill-Narayanitala, PO-Gocharan, PS-Jaynagar	743391
21	Shrima Rana	Alak Rana	Vill+PO-Arankiarana, PS-Moyna, Dist-Purba Medinipur	721642
22	Sushmita Pal	Dipak Pal	Vill+PO-Argora, PS-Pataspur, Dist-Purba Medinipur	721439
23	Baishakhi Barman	Madhusudan Barman	Vill-Bhabanipur Char, PO-Milangarh, PS-Balagarh, Dist-Hooghly	712501
24	Samapti Pradhan	Nakul Chandra Pradhan	Vill+PO-Narangadighi, PS-Pungla, Dist-Paschim Medinipur	721155

## Name of the Pass-Out Students 2023-24

### B.P.Ed Batch 2022-2024

Sl. No.	Name of the Students	Guardian Name	Address	Pincode
25	Ishika Shaw	Raj Kapoor Shaw	Chowdharypara, Laxmighat, Titagarh, Kolkata	700119
26	Sanchita Kar	Tapan Kar	Vill+PO-Bishalaxmipur, PS-Kakdwip, Dist- South 24 Pgs	743347
27	Tapati Bachhar	Prakash Bachhar	Vill-Kamalpur, PO-Nehalpur, Dist- North 24 Pgs	743437
28	Hadisa Khatun	Alauddin Mondal	Vill-Gokhurapota, PO-Charatala, PS-Chapra, Dist-nadia	741123
29	Disha Mistry	Dikpak Mistry	Coopers Camp, Ward No-5, PO-Coopers Camp, PS-Ranaghat, Dist-Nadia	741232
30	Susmita Murmu	Madan Mohan Murmu	Vill-Rajadali, PO-Bhuakana, PS-Khatra, Dist-Bankura	722140



# Name of the Pass-Out Students 2023-24

## M.P.Ed Batch 2022-2024

Sl. No.	Name of the Students	Guardian Name	Address	Pincode
1	Tumpa Mahato	Ranjit Mahato	Labourhut PNT Para,Durgapur,1 Coke Oven Paschim Burdwan	713201
2	Sujata Panja	Raj Kumar Panja	VILL-Bhadri, PO-Herobhanga, PS-Canning, Dist-South 24 PGS	743329
3	Reshmi Shaw	Subhas Shaw	Laxmipur Math,Collegemore, Burdwan,Purba Burdwan	713101
4	Niharika Khatun	Sk. Najmul Hossain	Bachurdoba, Jhargram	721507
5	Prabhati Bhunia	Dipak Kumar Bhunia	Kalyanpur, Nandakumar,Purba Medinipur	721632
6	Sushmita Biswas	Late Nishit Kumar Biswas	Radhanagar, Gopinathpur, Palashipara, Nadia, West Bengal	741155
7	Aparna Sarkar	Dharani Kanta Sarkar	Vill-Jhingapurni, PO-Barokodali, PS-Boxirhat, Dist-Coochbihar.	736159
8	Anindita Barman	Ramakanta Barman	B. C Road,Guriahati, Kotwali, Coachbihar	736101
9	Rosey Narjinary	Sanjeeb Narjinary	Grassmore Busty Rubber Board, Nagrakata, Jalpaiguri	735225
10	Krishna Kundu	Biswanath Mondal	15/5/H/37/18, Biplabi Barin Ghosh Sarani, Kolkata	700067
11	Jhuma Mondal	Prasanta Mondal	Vill-Anupnagar, PO-Jharia, Dist-Hooghly	712122
12	Swastika Loha	Shibaram Loha	Ramjibanpur, PO-Ramjibanpur, PS-Chandrakona, Dist-Paschim Medinipur	721242
13	Rinat Parvin	Lt. Shek Abdur Rashid	Vill+PO-Uttar Sonamui, PS-Tamluk, Dist-Purba Medinipur	721648
14	Laxmi Biswas	Samir Kanti Biswas	Baichidanga, Helencha Colony, Bagdah, N 24pgs	743270
15	Maya Barman	Mahendra Barman	Vill+PO-Kamatfulbari, PS-Tufanganj, Dist-Coochbihar	736159
16	Mamata Sattaki	Gandhi Sattaki	Vill-Chaksimultala, PO-Kumarchak, PS-Nandakumar,Dist-Purba Medinipur	721652
17	Pakhi Roy	Bankim Roy	Vill-Jafarpur, Po-Kantabari, PS-Kushmandi, Dist- Dakshin Dinajpur	733124
18	Dipanwita Saamanta	Sasanka Shekhar Samanta	Vill+PO-Mohanpur, PS-Nannor, Dist-Birbhum	731301
19	Puja Sen	Dilip Kumar Sen	Vill-Barjora, Po-Barjora, Dist-Bankura,	722202
20	Mouli Patra	Sujendra Nath Panja	Vill-Nimki Mohar PS-Sabang, Dist-Paschim Medinipur	721161
21	Debalina Bose	Debabrata Bose	North Baksara, Faridpur Block, Santragachi,Howrah	711110
22	Anjali Mahata	Anil Kumar Mahata	Vill-Pindra,PO-Pukuria, Ps-Jhargram, Dist-Jhargram	721507
23	Ummi Salma Khatun	Sk. Asraf Ali	Vill-Kapshore, PO- C ,Kanpur, PS- Bhatar, Dist-Purba Burdwan	713125
24	Sumita Hansda	Chaitanya Hansda	Vill-Kanchan Bari, PO-Taher, PS-Gazole,Dist-Malda	732124
25	Sharmila Murmu	Bishu Murmu	Vill-Gangajit, PO-Kantabari, PS-Kushmandi. Dist- Dakshin Dinajpur	733124





**Students of MPEd Batch 2022-24**



**Students of BPEd Batch 2022-24**



# Shakti

Annual College Magazine 2023-24