



Shakti

Annual College Magazine
(2024-25)

(Golden Jubilee Issue)



STATE INSTITUTE OF PHYSICAL EDUCATION FOR WOMEN

HASTINGS HOUSE, 20B JUDGES COURT ROAD, ALIPORE, KOLKATA-27

E-mail: principal@sipew.org Phone and Fax: 033-24796824

Website: www.sipew.org

(Affiliated to University of Calcutta and Recognised by NCTE & UGC)

Golden Jubilee Celebration



Felicitation to Sri Tamaghna Kar, SDO & President of Governing Body of SIPEW by the Principal, Dr. P. Sil



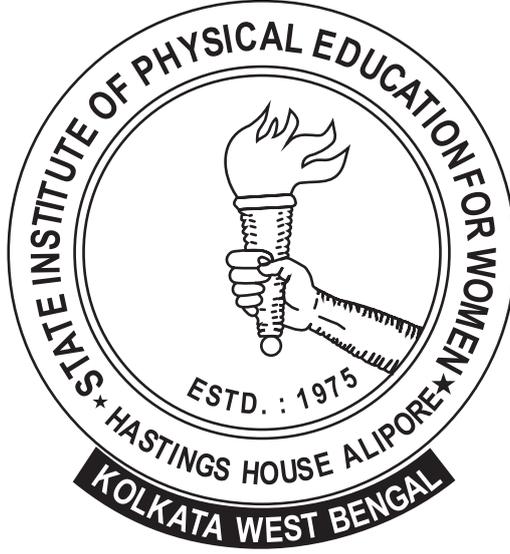
All Dignitaries Guests on the Golden Jubilee Celebration Dais on 17.12.25

শক্তি

সুবর্ণ জয়ন্তী সংখ্যা

বার্ষিক পত্রিকা

২০২৪ - ২৫



রাষ্ট্রীয় মহিলা শারীরশিক্ষা মহাবিদ্যালয়

হেস্টিংস হাউস, আলিপুর, কলকাতা - ৭০০ ০২৭

পশ্চিমবঙ্গ সরকার

Shakti

Annual Magazine (Golden Jubilee Issue) 2024-25

Year of Publication: 2025

Copyright © State Institute of Physical Education for Women

EDITORIAL FORUM

Editor in Chief:

✧ Dr. Pintu Sil

Board of Editors:

- ✧ Dr. Somshankar Chatterjee
- ✧ Dr. Putul Mandal
- ✧ Dr. Uma Datta
- ✧ Dr. Subhra Basak
- ✧ Dr. Rajarshi Kar
- ✧ Dr. Pallob Kumar Mondal
- ✧ Dr. Karuna Sana
- ✧ Mrs. Tanusri Sarkar

Students Editors:

- ✧ Dhithita Mandi (MPed, Sem-4)
- ✧ Devanshi Chhetri (MPed, Sem-3)
- ✧ Pratiksha Das (MPed, Sem-3)
- ✧ Atreyee Ghosh (MPed, Sem-3)
- ✧ Anamika Singh (MPed, Sem-1)
- ✧ Camellia Roy, (MPed, Sem-1)
- ✧ Sayani Pradhan, (BPed, Sem-3)
- ✧ Sunanda Roy, (BPed, Sem-3)

Cover Photo:

✧ College Building

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 Contact : 9681132278/9681132279

Prof. Ashutosh Ghosh

Vice Chancellor
University of Calcutta



UNIVERSITY OF CALCUTTA

Senate House, 87/1 College Street
Kolkata- 700 073. West Bengal, India.
Tele:+91332241-0071/4984(Extn. 200)
Email: ghosh_59@yahoo.com

Ref. No.VC-1/92 /2025

Date: 01.12.2025



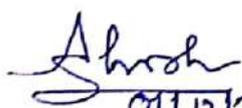
MESSAGE

I came to know that State Institute of Physical Education for Women, Hastings House, Alipore, Kolkata, is going to publish a special issue of college magazine 'SHAKTI' for Golden Jubilee year on 2025 to reverere 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 University of Calcutta. 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.


01/12/2025
Vice Chancellor

To, The Principal,
State Institute of Physical Education for Women,
Hastings House, Alipor, Kolkata-27



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



MESSAGE

I am delighted to learn that the State Institute of Physical Education for Women, Hastings House, is bringing out the Annual College Magazine "SHAKTI" to commemorate its Golden Jubilee Year - 2025. This special edition stands as a fitting tribute to the institution's illustrious journey, celebrating its remarkable achievements and unwavering commitment to excellence over the years.

I extend my heartfelt congratulations to the Principal, faculty members, students, alumni, and all those associated with the Institute. I convey my best wishes for their continued success and for a bright and prosperous future ahead.

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

**To: - The Principal,
State Institute of Physical Education for Women,
Hastings House, Alipore, Kolkata - 700027.**



PROF. DR. ATINDRANATH DEY
W.B.S.E.S. (FORMER)
SPORTS EDUCATION EXPERT



MESSAGE

21st November 2025

It is with great pleasure that I acknowledge the celebration of the "Golden Jubilee" this year by the State Institute of Physical Education for Women, Hastings House, Alipore, Kolkata, under the Government of West Bengal.

A special volume will be published soon. I would like to congratulate the entire team for their initiative to present this occasion in a fitting manner throughout the 2025 - 2026 session. This Institute stands as the pioneering Physical Education Institute for women, not only in West Bengal but across the nation.

With a rich history, I extend my greetings to all the learners of the Institution who have dedicated themselves to the profession in the pursuit of sporting excellence.

I am confident that this Institute will continue to impart significant values of Physical Education and Sports to society.

I express my heartfelt thanks and greetings to all involved. Best regards and blessings to everyone.

Sincerely,

Prof. Dr. Atindranath Dey

Former Principal
SIPEW, Hastings House

To, The Principal,
State Institute of Physical Education for Women,
Hastings House, Alipor, Kolkata-27



**GOVERNMENT OF WEST BENGAL
OFFICE OF THE PRINCIPAL**

Govt. Physical Education College for Women, Hooghly
Rice Research Station Campus, Chinsurah
P.O. Chinsurah (R.S.), Dist- Hooghly, PIN-712102
Email ID : principal.gpecwhooghly@gmail.com



Prof. (Dr.) Shyamal Mazumder
*Principal, WBSES
Ex-Professor, Visva-Bharati
Deptt. of Physical Education, Santiniketan*

MESSAGE

I am extremely happy to note that the State Institute of Physical Education for Women, Hastings House, Alipore, Kolkata is coming out with a special issue of the college magazine **SHAKTI** in the year of Golden Jubilee of the College, 2025.

A college magazine acts as a Catalyst and bringing out the creative talent amongst the students and staff of the college and evolves the capabilities of expressing their academic and cultural views & opinions.

This very special year of Golden Jubilee of this college, I strongly hope that the publication shall reflect a bouquet of interesting and fruitful write-ups from the students and faculty members on various relevant themes and prove to be not only informative but inspiring for the young aspirant students of Physical Education.

I congratulate the Principal, members of editorial board and all those who contributed to this magazine and wish them enormous success in their future endeavours.

Principal

*Govt. Physical Education College for Women
Chinsurah, Hooghly*

To, The Principal,
State Institute of Physical Education for Women,
Hastings House, Alipor, Kolkata-27



Government of West Bengal
Office of the Principal

POST GRADUATE GOVERNMENT INSTITUTE FOR PHYSICAL EDUCATION

P.O.: Banipur, Dist.: North 24 Parganas, PIN: 743 233, (W.B.)

Phone: Habra: 03216351021 Email: principal.pggipe@gmail.com



Dr. Lakshmi Narayan Kaibarta

Principal

**Post Graduate Government Institute for Physical
Education, Banipur, North 24 PGS.**

Email: lnkpggipe@gmail.com

Youtube Channel:

**[https://www.youtube.com/results?search_query=pggipe
+banipur](https://www.youtube.com/results?search_query=pggipe+banipur)**

MESSAGE

I am delighted to extend my warm greetings and best wishes to the State Institute of Physical Education for Women, Hastings House, Alipore, Kolkata and the editorial team for publishing this edition of your Physical Education Magazine.

Physical education is a cornerstone of holistic development. It instils discipline, teamwork, perseverance, and leadership—qualities essential for success in every sphere of life. Through sports, games, and fitness programs, students not only build strong bodies but also cultivate sound minds and positive attitudes.

I appreciate the sincere efforts of the faculty and trainees in promoting health awareness and active living through this publication. May this magazine continue to serve as an inspiration for all readers to uphold the true spirit of sportsmanship and physical well-being.

Date: 12/11/2025

(Dr.Lakshmi Narayan Kaibarta)

Principal

P.G.G.I.P.E, Banipur

To, The Principal,
State Institute of Physical Education for Women,
Hastings House, Alipor, Kolkata-27



GOVERNMENT OF WEST BENGAL
OFFICE OF THE PRINCIPAL
GOVT.COLLEGE OF PHYSICAL EDUCATION FOR WOMEN, DINHATA
RECOGNISED BY N.C.T.E. ESTD: 1985
e-mail: dinhatagcpew@gmail.com Web Site: <http://www.gcpew.ac.in>



MESSAGE

I am happy to note that the State Institute of Physical Education for Women, Hastings House, Alipore Kolkata is coming out with its College Magazine "Shakti" 2024-25.

As the cycle comes and grow the college brings out college magazine for yet another academic year.

It is worthy to note here a remarkable content of Swami Vivekananadaji's letter to J.J. Goodwin from Switzerland in 1896 "Great work requires great and persistent effort for a long time. Neither need we trouble ourselves if a few fail. It is the nature of things that should many fall that trouble should come, that tremendous difficulties should raise, that selfishness and all the devils in the human heart should struggle hard when they are about to be driven out by the fire of spirituality. The road to the Good is the roughest and steepest in the universe. It is wonder that so many succeed, no wonder that so many fail. Character has to be established through a thousand stumbles".

The stress on value education is absolutely essential in the present scenario of our country and it is heartening to note that by stressing Vedic techniques which are the repository of humanism and universalism, you are developing upcoming professionals into responsible, dynamic, self reliant and patriotic citizens who in future will play their role as global leaders.

A college magazine is a kind of platform which extends valuable opportunities to potential professional to express their creativities. Jam indeed happy to know that 'Shakti' is the embodiment of Institute's vision, mission and thoughts and notion, all in unanimity in praise of 'Eternal Devine'.

I once again complement the Principal of the college, Staff and Students on this accomplishment and wish them a glorious future.

With Best Wishes

Dr. Badshah Ghosh

Principal

G.C.P.E.W., Dinhata, Cooch Behar

To, The Principal,
State Institute of Physical Education for Women,
Hastings House, Alipor, Kolkata-27

Dr. Gopa Saha Roy
Associate Professor
TEACHER-IN-CHARGE
Dept. of Physical Education



THE UNIVERSITY OF BURDWAN

Golapbag, Burdwan, PIN-713104,
West Bengal, India

Phone: - 6296344401
hod@phedn.buruniv.ac.in
gopasaharoy1@gmail.com

Ref.No: Phy.Edn/25-26/426

Date: - 08.10.2025



MESSAGE

It is with profound reverence and immense delight that I extend my heartfelt felicitations to the State Institute of Physical Education for Women, Hastings House, Kolkata, on the august occasion of its Golden Jubilee Celebration.

Completing hundred illustrious years of service stands as a resounding testament to the Institute's unwavering dedication to the noble cause of women's education, physical culture, and empowerment. Through its steadfast commitment, the Institute has nurtured countless women who have distinguished themselves as educators, athletes, and leaders, embodying the ideals of discipline, perseverance, and integrity.

The college magazine "SHAKTI", a befitting title signifying strength and vitality, reflects the intellectual vigour, creativity, and aspirations of its students. It serves as a mirror of the institution's vibrant academic and cultural spirit, preserving the essence of its glorious journey through the decades.

As the Institute steps gracefully into a new era, may it continue to uphold the values upon which it was founded, foster excellence in every pursuit, and remain a beacon of inspiration for generations to come.

With earnest admiration and best wishes for continued glory, progress, and distinction.

Thanking You

Your Faithfully

Gopa Saha Roy

08.10.2025

Dr. GOPA SAHA ROY

TIC

**Dept. of Physical Education
The University of Burdwan**

Teacher-in-Charge
**Dept. of Physical Education
The University of Burdwan**

To, The Principal,
State Institute of Physical Education for Women,
Hastings House, Alipor, Kolkata-27

From:
Prof.(Dr.) Sandip Sankar Ghosh
Head & Director (Ex-officio)
Dept. of Physical Education

Kalyani - 741235, West Bengal
Phone: (033) 2582 9925
(033) 2582 8282 / 8750 (Extn232)

Ref. No. : Hod/Phy. Edu/KU/01/2025

Date: 03rd November, 2025



Greeting Message

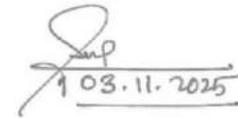
It gives me immense pleasure to know from Dr. P. Sil, Principal, S.I.P.E.W. Hastings House, 20B Judges Court Road, Alipore, Kolkata-700 027, that the college is going to publish its Annual Magazine 'Shakti' for the academic session 2025-2026 shortly. As one of the ex-members of the SIPEW fraternity I convey my best wishes to all members of the magazine committee who have sincerely shouldered the responsibilities for publishing such an intellectual endeavour.

A college magazine imparts an effigy of the level of academic and intellectual activities of the institution. It gives a platform to the students to express their inner potentialities and knowledge. I am sure the magazine will cover the major achievements, activities of the institution throughout the previous academic year which will definitely motivate the students for their future academic pursuits.

I also strongly hope that the magazine will be enriched with good quality of articles like every years in general and in specific towards various dimensions of Physical Education from the students and from the eminent personalities in the field of Physical Education and Sport Science as well.

I appreciate the noble initiatives taken by the institution and wish to express my sincere thanks to all faculty members in advance so that the publication of annual magazine 'Shakti' become a good success.

With warm regards,



03.11.2025

(Prof. Sandip Sankar Ghosh)

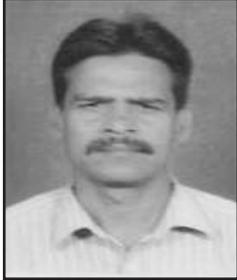
Head & Director (Ex-officio)
Department of Physical Education
University of Kalyani

To
The Principal
State Institute of Physical Education for Women
Hastings House, 20 B Judges Court Road
Alipore, Kolkata-700 027

Nikhil Banga Sikshan Mahavidyalaya

Bishnupur, Tilbari, Bankura - 722122, West Bengal, India

Date: 20.10.2025



Dr. Nityananda Karmakar

Head of the Department,
Department of Physical Education,
Nikhil Banga Sikshan Mahavidyalaya
Bishnupur, Bankura,

Message

It is my pleasure to know that SIPEW, Hastings House College is going to celebrate Golden Jubilee along with the publication of a special issue of the college magazine 'SHAKTI' in this year.

For this purpose, I believe the students, teachers and other people will acquire valuable understanding from the special issue of the college magazine 'SHAKTI'.

On this occasion, I convey my best wishes to all concerned and also wish the Golden Jubilee a grand success.

(DR. NITYANANDA KARMAKAR)

H.O.D.

Department of Physical Education
Nikhil Banga Sikshan Mahavidyalaya
Bishnupur, Bankura, W.B.

To, The Principal,
State Institute of Physical Education for Women,
Hastings House, Alipor, Kolkata-27



SEVA BHARATI MAHAVIDYALAYA

(A multi-faculty college affiliated to Vidyasagar University and funded by UGC & Govt. of W.B.)
Accredited and Graded "B++" by NAAC

Vill. & P.O. Kargari, P.S. Jamboni, Dist. Jhargram (W.B.): Pin.-721505

Email: principal.sbm.dps@gmail.com / iqac.sbm@gmail.com

Contact: [9433122259](tel:9433122259) / [9883059482](tel:9883059482) :: Website: sbmahavidyalaya.ac.in



PROF. (DR.) DEBA PRASAD SAHU
PRINCIPAL,
SEVA BHARATI MAHAVIDYALAYA
KARGARI, JHARGRAM, W.B

With great pleasure and a deep sense of pride, I take this opportunity to forward the **Special Golden Jubilee Issue of the College Magazine "Sakati"** for your kind perusal and release during the **Golden Jubilee Celebration of SIPEW, Hastings House**.

This special edition of *Sakati* is a humble and heartfelt tribute to fifty glorious years of your institution's journey — a journey of excellence, empowerment, and enlightenment in the field of physical education for women. It showcases the achievements, memories, creative expressions, and collective spirit of your students, faculty, alumnae, and well-wishers who have all contributed to the proud legacy of SIPEW.

I sincerely hope that this issue will serve as a valuable record of your college's milestones and continue to inspire future generations to uphold the ideals and vision upon which this great institution was founded.

I express my gratitude and best wishes to you for your constant encouragement, guidance, and support in bringing out this commemorative issue.

Prof. (Dr.) Deba Prasad Sahu

To, The Principal,
State Institute of Physical Education for Women,
Hastings House, Alipor, Kolkata-27



PANSKURA BANAMALI COLLEGE (AUTONOMOUS)

Largest Rural Based, NAAC Re -accredited 'A' Grade (2016-2021)

DIST-FIST (Govt. of India), BOOST-DBT (Govt. of West Bengal) sponsored college

Website: WWW.Panskurabanamalicollege.org E-mail:principal.pbc@gmail.com

P.O.-PANSKURA R.S. PIN-721152; DIST – PURBA MEDINIPUR; WEST BENGAL; INDIA

Date: 08.10.2025



Golden Jubilee Message

It gives me immense pleasure to extend my heartfelt congratulations to the *State Institute of Physical Education for Women, Hastings House* on the auspicious occasion of its *Golden Jubilee Celebration*. Completing fifty glorious years of excellence in the field of physical education and sports is indeed a landmark achievement that reflects the institute's unwavering commitment to knowledge, discipline, and holistic development.

The special issue of *Shakti* stands as a proud testament to this distinguished legacy, showcasing the institute's remarkable journey and its continued contribution to the cause of physical education. I convey my sincere best wishes to all members of the faculty, students, and alumni for their continued success, progress, and prosperity in the years ahead.

Buddhadeb Nanda Goswami

HOD

Department of Physical Education & Sports Science

Head of the Deptt.
Physical Education
Panskura Banamali College

To, The Principal,
State Institute of Physical Education for Women,
Hastings House, Alipor, Kolkata-27



MESSAGE

It gives me immense pleasure to extend my heartfelt wishes on the publication of the Special Golden Jubilee Issue of your esteemed college magazine, 'SHAKTI. As SIPEW College proudly celebrates fifty glorious years of dedication to learning, leadership, and excellence in Physical Education and Sports Science, this special issue stands as a reflection of their rich legacy and their collective vision for the future.

Shakti has always been a vibrant platform that nurtures creativity, encourages critical thinking, and showcases the diverse talents of your students. This Golden Jubilee edition provides a wonderful opportunity for every student to express their abilities whether in academics, cultural pursuits, or meaningful research. I am confident that their contributions will continue to inspire and enrich the intellectual environment of Our institution.

This issue is further strengthened by the valuable words of eminent personalities in the field of Physical Education and Sports Science, whose insights and experiences add immense depth and inspiration to your celebration. Their guidance will no doubt enlighten our readers and motivate the next generation of students and scholars.

As we mark this remarkable milestone, let us continue to uphold the spirit of Shakti a spirit of strength, creativity, and excellence. My best wishes to the editorial team, contributors, faculty, alumni, and students for making this special issue a memorable tribute to the Golden Jubilee of SIPEW College.



Dr. SRIVIDIP CHATTERJEE
Head
Department of Physical Education
Jadavpur University
Kolkata-700 032

To, The Principal,
State Institute of Physical Education for Women,
Hastings House, Alipor, Kolkata-27



MUGBERIA GANGADHAR MAHAVIDYALAYA

P.O.—BHUPATINAGAR, Dist.—PURBA MEDINIPUR, PIN.—721425, WEST BENGAL, INDIA

NAAC Re-Accredited A Level Govt. aided College

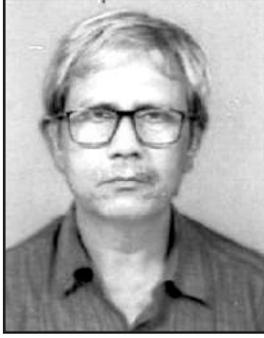
CPE (Under UGC XII Plan) & NCTE Approved Institutions

DBT Star College Scheme Award Recipient

E-mail : mugberia_college@rediffmail.com // www.mugberiangangadharmahavidyalaya.ac.in

Ref. No.—M.G.M. / / /

Date 15. 11. 2025



From:

Dr. Debasish Ray,
Head of the Department,
Department of Physical Education

This is not the first time that the State Institute of Physical Education for Women, Hastings House, Alipore, Kolkata, is going to publish their Annual College Magazine "SHAKTI" and this academic year, it is also going to be published to commemorate the achievements, hope and success.

I wish their endeavour all the success to bring out like every year.

I extend my sincere well-wishes to all of the institution.

With Regards,

(Dr. Debasish Ray)
Professor & Head
Department of Physical Education

To, The Principal,
State Institute of Physical Education for Women,
Hastings House, Alipor, Kolkata-27



विश्वभारती
विश्वभारती
Visva-Bharati



आचार्य: श्री नरेंद्र मोदी
ACHARYA (CHANCELLOR)
SHRI NARENDRA MODI

संस्थापक: रवीन्द्रनाथ टाकुर
Founder: Rabindranath Tagore

उपाचार्य: डॉ. प्रबीर कुमार घोष
UPACHARYA (VICE-CHANCELLOR)
DR. PROBIR KUMAR GHOSH

: Message :



I extend my cordial greetings to the State Institute of Physical Education for Women, Hastings House on the occasion of its Golden Jubilee Celebration. The institute's sustained contribution to women's physical education over the past five decades reflects its academic commitment, professional integrity, and institutional excellence.

The publication of the special Golden Jubilee issue of SHAKTI is a commendable initiative, offering valuable documentation of the institute's academic progression and its impact on the discipline. I am confident that this edition will serve as a meaningful scholarly resource for students, educators, and practitioners.

I convey my best wishes to the Principal, faculty members, students, and alumni for continued academic advancement and institutional growth in the years ahead.

Warm regards,

Prof. Dr. Gopal Chandra Saha (Head)
Dept. of Physical Education and Sport Science,
Vinaya Bhavana, Visva-Bharati, Santiniketan,
Pin - 731235. West Bengal, Mobile: 7890368560
Mail-id: gopalchandra.saha@visva-bharati.ac.in

To, The Principal,
State Institute of Physical Education for Women,
Hastings House, Alipor, Kolkata-27

शांतिनिकेतन, पश्चिम बंगाल, भारत-731235
SANTINIKETAN, WEST BENGAL, INDIA-731235
Website: www.visva-bharati.ac.in

Department of Physical Education
Union Christian Training College

Estd: 1938 | Christian Religious Minority College

B.Ed & B.P.Ed | N.C.T.E. Recognised & N.A.A.C. Accredited " B+" | Govt Aided |
Berhampore | Murshidabad | West Bengal

Affiliated to The West Bengal University of Teachers, Training Education Planning
and Administration (For B.Ed. Course) & University of Kalyani (For B.P.Ed. Course)
Diploma in Yoga Education (NSOU); Code (C-40)



MESSAGE

On the auspicious occasion of the Golden Jubilee of SIPEW, Hastings House, it is a moment of great pride and celebration to honour fifty years of outstanding service as a fully government institution dedicated to the advancement of women's physical education in India. Established in 1975 under the direct aegis of the Government of West Bengal, SIPEW has provided unparalleled opportunities for generations of young women, offering subsidised, high-quality, and inclusive education in a fully residential environment.

As a pioneering government college, SIPEW stands as a beacon of women's empowerment, academic excellence, and professional growth. Its affiliation to the University of Calcutta and recognition by the National Council for Teacher Education (NCTE) have ensured its graduates set benchmarks in physical education, sports sciences, and research across the country. By continuously expanding its facilities—including extensive sports infrastructure, modern hostels, a well-equipped library, and advanced laboratories—SIPEW has fostered a holistic educational environment supported by regular governmental grants and a far-reaching vision from the Higher Education Department.

The college's efforts have produced hundreds of dedicated teachers, coaches, and leaders who serve in schools, universities, and national institutions, uplifting society and promoting the values of health, discipline, and self-reliance. Its commitment to affordable, accessible, and high-standard education for women, as well as its role in promoting research and career opportunities, has greatly benefited not only Kolkata and West Bengal but the entire nation.

Again, my heartfelt congratulations and best wishes to the entire SIPEW family—past, present, and future. As you step into the next glorious chapter, may the college continue to inspire excellence and contribute to nation-building for many more decades to come.

Dr. Subhabrata Kar

HOD, Department of Physical Education,
Union Christian Training College, Berhampore, MSD
& General Secretary, WBCIPE

To, The Principal,
State Institute of Physical Education for Women,
Hastings House, Alipor, Kolkata-27



WBCIPE



(West Bengal Committee of Institutes of Physical Education)

Reg. No. S/I:L 34083, 2005-06

Advisor President Working President Secretary
Prof. T.M. Chakraborty Dr. A.K. Bose Dr. D. Ray Dr. S. Kar

Ref:

Date: 16.11.2025



MESSAGE

I am delighted to know that the annual college magazine 'SHAKTI' of the State Institute for Physical Education for Women, Alipur, Kolkata, is going to come out shortly. A college magazine is the repository of the heart and soul of the college. It reflects the life and times of the college of various periods in its history and is something that the students cherish and treasure in their later years. I am confident that the current issue will be an expression of dreams, hope and imagination that have found place in the eyes of the young youth and teachers will soon be reflected in 'SHAKTI'.

I extend my heartfelt congratulations to the Principal, members of the Editorial Board, learned Faculty and Staff of all levels for putting their best in bringing out this annual issue.

With regards

(Dr. A.K. Bose, Ph.D.)

President, WBCIPE & Ex-Principal. Post Graduate Govt. Institute for Physical Education, Banipur, North 24 Pgs. and Ex-Prof. of Phy, Edn. & Yoga, ICFAI University, Tripura)

To, The Principal,
State Institute of Physical Education for Women,
Hastings House, Alipur, Kolkata-27

সূচীপত্র (Content)

● Our Reverence	-	1
● Non-Teaching Staff of the College	-	2
● Teaching Faculties of the College	-	3
● Condolences	-	4
● Foreword	-	5
● সম্পাদকের কলম	-	6
● Students' Editorial	-	8
● মহাবিদ্যালয় সঙ্গীত	-	9
● Welcome Speech of Principal on Golden Jubilee Ceremony	-	10
● Annual Report of the College for the Year 2024-25	-	13
Photographs of College Activities 2024-25	-	23
শিক্ষক - শিক্ষিকাদের কলম...		
● মাস্টার অ্যাথলেটিক মিটে অংশগ্রহণ : বার্ষিকের পথে এক স্মরণীয় ও স্বাস্থ্যকর যাত্রা - গোপা সাহা রায়	-	25
● My Neighbours – Karuna Sana	-	27
● অভিজ্ঞতার কলমে - কিছু কথা - বিকাশ চন্দ্র মন্ডল	-	31
● Rational of Asanas for Holistic Health - S. K. Ganguly	-	32
● কলকাতায় রাজার বাড়ি - পিন্টু শীল	-	37
● Physical Education Curricula - An appraisal by a layman : Pratip Kumar Choudhuri	-	42
● An Overview of Digital Literacy: A New Avenue for Women's Independence - Neetu Dutta	-	44
● তরল আধুনিক জীবনে মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষায় শারীরিক শিক্ষার ভূমিকা এক তাত্ত্বিক ও প্রয়োগমূলক বিশ্লেষণ - সমীর রঞ্জন অধিকারী	-	48
● শারীরিক স্থূলতা এবং আনুপাতিক দেহওজন নির্ধারণে O-Scale পদ্ধতির ব্যবহার - দেবশীষ রায়	-	53
● শারীর শিক্ষায় মীরা আলফাসা - শুভ্রা বসাক	-	55
● ইন্টারভিউ (ব্যক্তিগত সাক্ষাৎকার) সম্পর্কে কিছু কথা - পরিমল দেবনাথ	-	57
● খেলাধুলায় রাজনীতি আর রাজনীতির খেলাধুলা - শুভব্রত কর	-	60
● আন্তর্জাতিক ডোপিং সংস্কৃতি ও আমাদের দেশ - পৌলমী ঘোষ	-	66

সূচীপত্র (Content)

শিক্ষাকর্মীদের কলম...

- অনাথ ভোলা - শ্রী আশিস মাইতি - 68

Photographs of College Activities 2024-25 - 71

ছাত্রীদের কলম...

- তোমাকে ভাবছি - উৎসা বিশ্বাস - 73
- খেলার পাঠশালা - মল্লিকা বৈদ্য - 74
- স্বপ্ন - সুতপ্তি প্রধান - 74
- কলেজের শেষ স্মৃতি - বীরাঞ্জনা মল্লিক - 75
- উদাস সবুজ মাঠ - কুলসুম পারভিন - 76
- মা তুই, আসিস না এবার ঘরে - সায়নী প্রধান - 76
- একবিংশ শতাব্দীর নারী - মমতা হাঁসদা - 77
- মা - গৌরী দে - 77
- স্বার্থবাদী - মোনালিসা হালদার - 78
- নৃত্যম - অনামিকা সিংহ - 78
- ফিরে এসো নেতাজী - সুস্মিতা পাল - 79
- ফিরে দেখার পঞ্চাশ বছর - শ্রাবণী মণ্ডল - 80
- সুস্থ থাকতে যোগব্যায়াম - মালবিকা নারু - 82
- শক্তিরূপেণ সংস্থিতা - রিয়া মন্ডল - 83

Photographs of College Activities 2024-25 - 95

কলেজের কথা...

- Placement Record for the year 2024-25 - 97
 - Report of the Intramural Competition 2024-25 - 98
 - Report of the Extramural Competition 2024-25 - 100
 - Academic Calendar 2024-25 - 105
 - Name of the Pass-Out Students of BPED for the Year 2024-25 - 110
 - Name of the Pass-Out Students of MPED for the Year 2024-25 - 112
-

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 Mukherjee

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

NON TEACHING STAFF

Non-Teaching Staff



Sri Kaushik Banerjee
Clerk-cum-Typist



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



Miss Monisha Panja
Cashier



Sri Samarpan Dey
Peon



Mrs. Jyoti Bhattacharjee
Data Entry Operator



Mrs. Tanusri Sarkar
Data Entry Operator

TEACHING STAFF

STATE INSTITUTE OF PHYSICAL EDUCATION FOR WOMEN HASTINGS HOUSE, ALIPORE, YEAR 2024-25

FACULTIES



Dr. Pintu Sil
Principal



Dr. Uma Datta
Associate Professor



Dr. Putul Mandal
Associate Professor



Dr. Subhra Basak
Associate Professor



Dr. Somshankar Chatterjee
Associate Professor



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

CONDOLENCE



SMT. SABITA BHATTACHARYA
(1963-2025)

Mrs. Sabita Bhattacharya was born on 12/06/1941 and joined in the WBES as Lecturer on 08/11/1976 at State Institute of Physical Education for Women. Thereafter, Mrs. Bhattacharya took the charge of Officer-in-Charge and extended her service as OIC in this college on and from 01.10.2000 to 30.06.2001. She retired from the service on 30.06.2001 from State Institute of Physical Education for Women. After suffering a long illness she passed away on 29.09.2025. We express our deepest condolence to the members of her family and pray that her departed soul may rest in peace forever in the heaven.





FOREWORD

Publication of this special edition of the college magazine 'SHAKTI' on the occasion of 50th years of establishment of this college has been a great challenge. Due to the tremendous development of the information and communication technology (ICT) the entire world transformed in the digital era and became habituated to live in a virtual world. Digital technology is now being used for teaching-learning activities in virtual mode by every sphered of the education. The scenario of teaching activities has entirely been changed and transformed into online mode by using smart phones, tablets and internet. Now we are preparing to steps-in in the universe of AI (Artificial Intelligence). It is our priority in the coming year to integrate the AI with creative teaching in the field of teacher education.

In the past few years this college achieved its highest ranking not only in the academic spheres but also in every aspect of social and sports arena. In the state of West Bengal, our college becomes the champion institute with outstanding performance in each and every aspect at WBCIPE Cultural and Athletic Meet in last three consecutive years. As a result of these excellent triumphs in every sphere, the college was honored with the “Best Govt. Teachers' Training College of West Bengal in Physical Education”.

This year the college steps in its 50th years of establishment (1975-2025) and on this auspicious occasion the Golden Jubilee Ceremonial programme is being organized with befitting manners throughout the year. The present edition of the college magazine 'SHAKTI' is designed with a special objective of focusing the fifty years of its prestigious journey towards the education excellence and success stories. A number of renowned physical education teachers and eminent personalities have sent their valuable contributions for this issue. We are very much thankful to all of them. We are also thankful to our students and every person who has made contribution for publication of this special edition of college Magazine 'SHAKTI' in the Golden Jubilee Year.

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

Principal

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



সম্পাদকীয়...

আজ আমাদের কলেজের জন্য এক ঐতিহাসিক মুহূর্ত। ৫০ বছরের এক গৌরবোজ্জ্বল পথ অতিক্রম করে শারীরশিক্ষা শিক্ষণ মহাবিদ্যালয় আজ তার সুবর্ণ জয়ন্তী উদযাপন করছে। এই সাথে আমাদের প্রিয় কলেজ ম্যাগাজিন “শক্তি” তার যাত্রাপথের চল্লিশ বছরও পূর্ণ করল। এই দীর্ঘ যাত্রাপথে, কলেজটি কেবল একটি শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান হিসেবেই নয়, বরং স্বাস্থ্যকর জীবনধারা এবং ক্রীড়া উৎকর্ষ সাধনে এক আলোকবর্তিকা হিসেবে কাজ করেছে। ১৯৭৫ সালে এই কলেজের পথচলা শুরু হয়েছিল একটি মহৎ লক্ষ্য নিয়ে- সুস্থ ও সবল নাগরিক গঠন এবং বিভিন্ন বিদ্যালয়ে শারীরশিক্ষার যোগ্য শিক্ষক ও নেতৃত্ব তৈরি করা। অর্ধশতাব্দী ধরে, আমাদের কলেজ এই লক্ষ্য অর্জনে নিরলস পরিশ্রম করে চলেছে। অসংখ্য প্রাক্তন ছাত্রী আজ দেশ ও বিদেশে শারীরশিক্ষা ও ক্রীড়ার প্রসারে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করছেন। তাঁদের সাফল্য আমাদের গর্ব।

“শক্তি” কেবল একটি ম্যাগাজিন নয়, বরং এটি আমাদের কলেজের ঐতিহ্য, আবেগ এবং সৃজনশীলতার এক উজ্জ্বল প্রতীক। বিগত চার দশক ধরে “শক্তি” প্রজন্মের পর প্রজন্ম ছাত্রীদের সুপ্ত প্রতিভা বিকাশের এক শক্তিশালী মঞ্চ হিসেবে কাজ করে চলেছে। কলেজের বর্তমান অধ্যক্ষ মহোদয় এবং শিক্ষক ও শিক্ষাকর্মীরা এই ঐতিহ্যকে এগিয়ে নিয়ে যেতে নিরলসভাবে কাজ করে চলেছেন। তাঁদের সুযোগ্য নেতৃত্বে কলেজটি নতুন উচ্চতায় পৌঁছাচ্ছে। কলেজ জীবন মানেই তারুণ্যের উচ্ছ্বাস, নতুন স্বপ্ন আর অফুরন্ত প্রাণশক্তি। এই সময়ে লেখা কবিতা, ছোটগল্প, প্রবন্ধ বা আঁকা / তোলা ছবিগুলো যেন চিরন্তন হয়ে থাকে। “শক্তি” সেইসব স্মৃতি, হাসি-কান্না, বিতর্ক এবং বন্ধুত্বের গল্পগুলো সযত্নে লালন করে এসেছে। এই পত্রিকাটি ছাত্রীদের নিজস্ব মতামত প্রকাশ করার পাশাপাশি, তাদের চারপাশের জগত এবং সামাজিক বিষয় নিয়ে চিন্তা-ভাবনা করার সুযোগ করে দিয়েছে। এই বিশেষ সংখ্যাটি শুধুমাত্র বিগত বছরগুলোর সাফল্য ও অর্জনকেই তুলে ধরেনি, বরং এটি আমাদের বর্তমান প্রজন্মের চিন্তা-ভাবনা এবং ভবিষ্যতের স্বপ্নকেও প্রতিফলিত করেছে। এখানে প্রকাশিত প্রতিটি লেখা, ছবি বা সৃষ্টিশীল কাজ আমাদের কলেজের সমৃদ্ধ শিক্ষাব্যবস্থার পাশাপাশি সহ-পাঠ্যক্রমিক কার্যক্রমের এক বালক।

শারীরশিক্ষা শুধুমাত্র খেলাধুলা বা ব্যায়ামের মধ্যে সীমাবদ্ধ নয়; এটি শৃঙ্খলা, দলগত মনোভাব, নেতৃত্ব এবং মানসিক শক্তির এক অনন্য সমন্বয়। আমাদের মহাবিদ্যালয় এই মূল্যবোধগুলো শিক্ষার্থীদের মধ্যে সঞ্চারিত করতে সফল হয়েছে। সময়ের সাথে সাথে পাঠ্যক্রমের আধুনিকীকরণ হয়েছে, নতুন প্রযুক্তি যুক্ত হয়েছে, কিন্তু মূল লক্ষ্যটি একই আছে শারীরিক সুস্থতার মাধ্যমে একটি উন্নত সমাজ গড়ে তোলা। তবে, এই উদযাপনের মুহূর্তে আমাদের ভবিষ্যৎ সমস্যা নিয়েও ভাবতে হবে। আধুনিক যুগে যখন ডিজিটাল আসক্তি এবং শারীরিক পরিশ্রমের অভাব প্রকট, তখন শারীরশিক্ষার গুরুত্ব আরও বেড়েছে। যুবসমাজকে খেলাধুলায় উৎসাহিত করা এবং স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ে তুলতে অনুপ্রাণিত করা এখন সময়ের দাবি। আমাদের প্রতিষ্ঠান এই নতুন সমস্যার মোকাবিলায় অগ্রণী ভূমিকা নিয়ে চলেছে।

সুবর্ণ জয়ন্তীর এই শুভক্ষণে, আমি কৃতজ্ঞতা জানাই শিক্ষক, কর্মচারী, ছাত্রী এবং শুভানুধ্যায়ীদের, যাঁদের সম্মিলিত প্রচেষ্টায় এই মহীরুহটি আজ মাথা উঁচু করে দাঁড়িয়ে আছে। আমি কৃতজ্ঞতা জানাই সকল প্রাক্তন শিক্ষক, শিক্ষাকর্মী এবং প্রাক্তন ছাত্রীদের, যাদের অনুপ্রেরণা ও অক্লান্ত পরিশ্রমে “শক্তি” আজকের এই অবস্থানে পৌঁছাতে পেরেছে। তাঁদের অবদান স্বর্ণাক্ষরে লেখা থাকবে। এই বিশেষ সংখ্যাটি সম্পাদনা করতে গিয়ে আমি নতুন এবং পুরনো প্রতিভার এক চমৎকার মেলবন্ধন দেখেছি, যা সত্যিই আশাব্যঞ্জক।

আগামী ৫০ বছরে, আমাদের কলেজ জ্ঞান, বিজ্ঞান এবং ক্রীড়া; এই তিনের মেলবন্ধনে আরও উজ্জ্বল দৃষ্টান্ত স্থাপন করবে, এই আমাদের অঙ্গীকার। এগিয়ে চলুক ঐতিহ্য মণ্ডিত এই শারীরশিক্ষা মহাবিদ্যালয়, সুস্থ ও সবল জাতি গঠনে তার যাত্রা হোক অব্যাহত।

পঞ্চাশ বছরের এই মাইলফলকে দাঁড়িয়ে আমরা আশা করি, আগামীতেও “শক্তি” তার নাম বজায় রেখে নতুন উদ্যমে এগিয়ে যাবে এবং ছাত্রীদের সৃজনশীলতার বাতিঘর হয়ে জ্বলবে। “শক্তি” পত্রিকার সাথে যুক্ত সকল শুভানুধ্যায়ীদের আন্তরিক অভিনন্দন জানাই। আপনাদের সকলের পাঠ অভিজ্ঞতা আনন্দদায়ক হোক।

ড. সোমশঙ্কর চ্যাটার্জি

কার্যকরী সম্পাদক

“শক্তি” সুবর্ণ জয়ন্তী সংখ্যা

বাৎসরিক কলেজ পত্রিকা ২০২৪-২৫

রাষ্ট্রীয় মহিলা শারীরশিক্ষা মহাবিদ্যালয়,

হেস্টিংস হাউস, কলকাতা



GOLDEN JUBILEE : CELEBRATING 50 YEARS OF EXCELLENCE



The year marks a proud and historic milestone for the State Institute of Physical Education for Women, Hastings House, as we celebrate 50 glorious years of excellence. Established in 1975, our institution has been a pioneering force in empowering women through education, discipline, and sports.

The SIPEW was started with the teacher training course named D.P.Ed , which was continued upto the year 1989-90. This era came to an end in 1990 and the course was renamed as Bachelor of Physical Education (B.P.Ed) which becomes a requirement criteria of assistant teacher in secondary schools.

In the year of 2004, Principal Dr. Atindranath Dey gave proposal for M.P.Ed course and in the year 2005 M.P.Ed course was introduced in SIPEW, Hasting House.

Over the past five decades, the institute has remained committed to its mission of nurturing skilled professionals and strong leaders in the field of physical education through its specialized courses — Bachelor of Physical Education (B.P.Ed) and Master of Physical Education (M.P.Ed) — the college has played a vital role in shaping competent educators, coaches, and sports professionals who contribute significantly to the society.

For students, this institute have more than an academic space; it is a ground where confidence is built, resilience is strengthened, and character is molded. The rigorous training, dedicated faculty, and supportive environment prepare us not only for professional success but also for life skills beyond the field. Every practice session, classroom lecture, and competition teaches us the values of teamwork, leadership, and perseverance.

As part of the Golden Jubilee celebrations, the State Institute of Physical Education for Women, Hastings House, is proud to organize the WBCIPE Meet-2026. This event will stand as a vibrant symbol of unity, talent, and excellence, bringing together the participating students of different Physical Education colleges.

The WBCIPE Meet 2026 will provide a dynamic platform for students to showcase their athletic skills, artistic expressions, and team spirit.

The Golden Jubilee celebration is also a moment to acknowledge the visionary founders, committed principals, devoted faculty members, and hardworking staff who have laid and strengthened the foundation of this esteemed institution. We proudly remember our alumni, whose achievements stand as a living testament to the institute's legacy.

As we honour the past and celebrate the present, we look ahead with renewed enthusiasm and determination. May the State Institute of Physical Education for Women, Hastings House continue to inspire generations of women to lead with strength, discipline, and excellence in the years to come.

On behalf of the student community, we extend our heartfelt gratitude and pride in being part of this remarkable journey. Happy 50th Golden Jubilee to our beloved institution!

Sincerely,
Devanshi Chhetri
(M.P.Ed SEM-II)
Student Editor

।। 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 সদা অতন্দ্র নির্ভয় ।
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 আচার সঙ্গে সংযুক্ত শ্রদ্ধেয় শিক্ষক ডঃ প্রতীপ কুমার চৌধুরী মহাশয় ।
গানটিতে সুর দিয়েছেন মাননীয় শ্রীমতী আঞ্জনা মুন্সী মহাশয়া, শিক্ষিকা, ইনস্টিটিউট অফ এডুকেশন ফর ওম্যান, হেস্টিংস হাউস ।
সঙ্গীতটি আনুমানিক ১৯৯৩-৯৪ সালে সংকলিত হয়েছিল ।

Welcome Speech of Principal in Golden Jubilee Programme

50 Years Glorious journey of State Institute of Physical Education for Women (SIPEW) Hastings House, Alipore. Kolkata (1975–2025)



Respected dignitaries on the dais, distinguished guests present in this assembly, eminent alumni, former principals, teachers & staff of this college, parents, colleagues, dear students and the audience present over hear. I welcome all of you from core of my heart in this **Golden Jubilee Ceremonial Programme** on 17th December, 2025.

It gives me immense honour and pride to present before this august gathering the brief Golden Jubilee Report of the State Institute of Physical Education for Women—an institution that has stood as a beacon of women's empowerment through physical education & sports not only in West Bengal but also in India for the last fifty years.

This year marks a proud and historic milestone for the State Institute of Physical Education for Women as we are celebrating 50th glorious years of excellence. The Institute was established for women in the year **1975**, a landmark year globally celebrated as the International Women's Year. Recognizing the urgent need for structured physical education and trained lady physical education teachers, the Govt. of West Bengal ventured into a visionary initiative by establishing this Institute. SIPEW is the first government institution of its kind in the state, exclusively dedicated to produce women physical education teachers for the secondary schools of West Bengal.

The foundation of the institute was laid through a government order issued on 9th September, 1975 in this historic Hastings House campus, while the academic journey of SIPEW formally began on 18th September, a date cherished as the birth of this great institution. From its inception, SIPEW was conceived as a fully residential institution, nurturing discipline, leadership, and holistic development among women trainees. The college is affiliated to the University of Calcutta since its establishment and is also recognized by the UGC and the NCTE in national level.

Early Years and Visionary Leadership

The institute commenced its journey with 33 students and 4 dedicated teachers, under the leadership of the renowned physical educationist Smt. Leela Dey, who served initially as Officer-in-Charge and later as the first Principal of the institute (1975-84). Therefore, the leadership was shifted to Smt. Chinmoyee Banerjee (1984-86), Smt. Rasmoni Chakraborty (1986-96), Sri Tapan Mohon Chakraborty (1996-97), Dr. Mahamaya Chowdhury (1997-2000), Smt. Sabita Bhattacharya (2000-01), Smt. Bani Mukharjee (2001-03), Dr. A. N. Dey (2003-13) and Dr. Shyamal Mazumder (2013-16). Today we feel proud to place our tribute and respect to all of them in this Golden Jubilee Celebration programme.

Academic Foundations and Excellence

In its formative years, the institute offered the Diploma in Physical Education

Welcome Speech of Principal in Golden Jubilee Programme

(DPED) programme till 1989–90, after which it was restructured and upgraded and the institute transitioned from the diploma system to degree education in the year 1990. From 1991 onwards, students were awarded the Bachelor of Physical Education (BPEd) degree. This marked a significant milestone, positioning SIPEW as a degree-awarding professional institution aligned with national standards. In accordance with NCTE regulations, SIPEW adopted the two-year BPEd programme in 2014, ensuring compliance with national teacher education norms.

A major academic breakthrough occurred in 2005 with the introduction of the Master of Physical Education (MPED) programme. This step elevated SIPEW into a center for advanced learning, research orientation, and leadership development in higher education institutes. To support the postgraduate education, infrastructure was expanded, Library facility was uplifted, Laboratories were reformed, hostel accommodation was increased using UGC grants, staff quarters and changing rooms for the teachers were built, Conference Room was established, Seminar Hall with high speed internet facility was developed, Smart Class Rooms and ICT Lab were incorporated and the Fencing cum Boundary Wall around the college premises was constructed - all these are reflecting constant institutional growth and reproducing national recognition time to time. Thanks to the Public Works Department (PWD), Govt. of West Bengal for build and construct all infrastructures of our college since its establishment.

This year a project of installation of HPSV street lights from the college to the Hostel is completed and the project is to be officially inaugurated by DPI madam today in this auspicious occasion of Golden Jubilee Ceremonial Programme.

The academic precision and commitment of both teachers and students were reflected in outstanding results and academic excellence in every year of its 50 years journey. It is our pride that several alumni from those early batches later returned to SIPEW as faculty members, strengthening the academic lineage of the institution.

Cultural Identity and Institutional Pride

This Teachers Training College has a unique Cultural Identity and Institutional Pride. A unique symbol of SIPEW's identity is its College Song, composed by Dr. Pratip Kumar Choudhury Sir, former DPI, Govt. of West Bengal and part-time faculty of this institute and was musically arranged by Dr. Alpana Munshi, former-music teacher of IEW, Hastings House. The song was introduced in 1991–92 and it continues to inspire generations of SIPEW students till date.

Achievements and Contributions

Over the last fifty years, SIPEW has produced thousands of trained women physical education teachers, national and state-level players and officials who serve in schools, colleges, universities, sports organizations, and public service, carrying forward the legacy of this institution. The research team of this college is searching for them and the college will felicitated and honour all of them in our next Golden Jubilee Ceremonial programme on 10th January of coming month in the Golden Jubilee Alumni Day.

Welcome Speech of Principal in Golden Jubilee Programme

Our college is also excelling in sports. At present the college has more than one All India Inter University Gold medalists, Captains of Calcutta University Women Team from different sports like Volleyball, Football, Kabaddi, KhoKho etc. Last four consecutive years our college is champion in the most prestigious WBCIPE athletic meet, South Kolkata district Inter College athletic meet and Kho-Kho competition. Our students are representing West Bengal in different other sports... from Powerlifting to softball, from Hockey to Ball Badminton, from Taekwondo to Archery..... and many more.

Today, SIPEW stands as a premier government institution under the Department of Higher Education, Government of West Bengal, committed to excellence in teaching, training, research, and community engagement. As we celebrate fifty glorious years, we reaffirm our resolve to Strengthen academic and research culture; Empower women through education and leadership along with contribute to national development through physical education

On this Golden Jubilee occasion, we pay our heartfelt tribute to our visionary founders, all former principals and teachers, all dedicated non-teaching staff and all the alumni including the illustrious one and of course our enthusiastic students.

The institute is thankful to all the higher authorities of the Directorate of Education and Department of Higher Education, Govt. of West Bengal for their kind support in all respect for the continues development of this college. In this occasion, I would like to put out tributes to all the former DPI and Additional DPI and Joint DPI who have extended their helping hands and support to this institution time to time.

Sincere thanks to Dr. Madhumita Manna, DPI, Govt. of West Bengal for her kind and positive support in every aspect to our institution. We express our sincere thanks to all the Joint DPI of Education Directorate, specially Dr. Ramaprasad Bhattacharya, Dr. Arindam Dasgupta and Dr. Jayarati Das Gupta for their constant help and support to us. Thanks to the Department of Higher Education for approval of fund of Rs. 2,74,000/- for celebrating this Golden Jubilee Ceremonial programme.

The journey of SIPEW on and from 1975 to 2025 is not merely a history—it is a legacy of empowerment, discipline, and excellence. With collective dedication and shared vision, we look forward to carrying this legacy into the future with renewed strength and commitment.

Thanks to all.

17.12.25

Dr. Pintu Sil

Principal

State Institute of Physical Education for Women
Hastings House, Kolkata

ANNUAL REPORT OF THE COLLEGE 2024-25

It is our great pleasure to celebrate the 50th Golden Years of the establishment of this college in this year with befitting manners with varieties of the programmes throughout the year. On this auspicious occasion, I feel honour to present a brief report of the activities, facts and achievements of the college for the academic year 2024-2025 to the audience. The entire Hastings House campus at Alipore, Kolkata was established purely for the women empowerment through the education. A total of five educational institutes purely for the women were established in this campus by the Govt. of West Bengal. As the first Govt. women teachers training college of physical education in the West Bengal, this college starts its journey in 1975 with Diploma in Physical Education course (DPED) affiliated by University Calcutta in this sprawling campus. In the year 1990 the course changed its nomenclature from Diploma in Physical Education (DPED) to Bachelor of Physical Education (BPEd). In 2005 post-graduation course Master of Physical Education (MPED) was introduced. This college is affiliated by Calcutta University since its establishment and recognized by the UGC for more than forty years. After the commencement of National Council of Teacher Education (NCTE), the college comes under the recognition of NCTE. Since then the college continues its uninterrupted journey of producing 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 29 students appeared in the MPED final exam and all of them (100%) have passed the exam. Among them 93% students passed with 1st Class Grade. Miss Arpita Pramanik was the topper with 2406 marks (75.19%) in MPED programme. In BPEd programme, a total of 28 students were appeared in final exam and 96% of them have passed the exam. Among them, 90% passed with 1st Class Grade (above 60% marks) and 30% achieved more than 70% marks. Priya Subba accomplished the top position in BPEd degree with 2486 marks (77.69%).

OBSERVATION OF NATIONAL DAYS OF IMPORTANCE AND FESTIVALS

All the national days like 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 this year.

Baishe Shraban (07.08.2024)

Academic session 2024-25 was started with the observance of death anniversary of Kabiguru Rabindranath Tagore was observed by the students and staff of this college on 7th August. Teacher, staff and students put their respect to the portrait of Kabiguru and remember him with recitations, songs and dance.

Independence Day (15th August)

The celebration of Independence Day of India was organized on 15th August morning at Basketball courtyard. In 2024-25 the Independence Day was observed with hoisting tri-colour national flag. Students marched and salute the national flag with maintaining entire formalities. A spectacular cultural programme was presented by the students of this college. Wall magazine for each intramural houses were inaugurated on occasion of this special day.

National Sports Day (29th August)

29th August, the Birth Day of the Hockey wizard Major Dhyanchand Singh has been celebrated in India as National Sports Day. Each year this National Sports Day celebrated in this college with befitting manners by the students. This year the day was celebrated with a seminar where the life and contribution of Major Dhayan Chand Singh towards the Glory of India in Olympics and Hockey was discussed.

Teachers' Day (5th September)

The Teachers' Day was celebrated with befitting manners on 5th September, 2024 by the students of this college. A beautiful cultural programme with a silent protest towards the R.G. Kar case was staged on by the students in the memory of 'ABHYA'. The protest sequencer of the students was fully supported by the all teachers.

Jatiya Porakrom Dibas (23rd January)

The Birth Anniversary of Netaji Subhas Chandra Bose has been declared as Jatiya Porakrom Dibas by the Govt. of India. It is the heritage of this college that each year 23rd January is celebrated as Birth Anniversary of Netaji Subhas Chandra Bose with befitting manner. This year also the students put respect to Subhas Chandra Bose by garlanding flower to his portrait and by hoisting National Flag with Joi Hind slogan. After that they remember Subhas Chandra Bose in different activities.

Calcutta University Foundation Day (24th January)

The foundation day of the University of Calcutta is 24th January which was also celebrated with befitting manner. Students assembled on the Basketball Court and the Flag of the Calcutta University was hoisted by the Principal. Students were told the history of the Calcutta University - the oldest and most prestigious university of our country.

Celebration of Republic Day (26th January)

As an Indian we feel proud to celebrate the Republic Day of India on 26th January of each year. It is a must attendance programme for all students, teachers and staff. Students celebrated the day with spectacular and colorful way that it deserves. National Flag was tied up and unfurled at the beginning of the programme. Students march past house wise in front of the National Flag and put salute to it. They performed cultural activities in memory of our freedom fighters and for our country. In the year 2020 the Republic Day was celebrated on the college ground with befitting manners. In 2021 and 2022 the Republic Day programme were celebrated through Online Mode by hoisting National Flag on the college. Then online cultural programme was conducted by the students. In 2023 again the programme was conducted through offline mode and students performed all formalities to celebrate it in standard manners.

World Environment Day (5th June)

World Environment Day was also celebrated in the college by the students on 5th June with planting trees around the college campus and took oath for making a green world. In 2015, the 21st June was declared as International Day of Yoga for the first time by the Hon'ble Prime Minister of India Sri Narendra Modi. 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.

Vidyasagar Birth Anniversary (26th September)

Vidyasagar Birth Anniversary was celebrated by the students of this college on 26th September, 2024. The students, staff and faculties were remembered the contribution of Vidyasagar towards women's education and empowerment.

Saraswati Puja (2nd February)

Saraswati Puja organized in every year by the students of the college. Every arrangement was made by them with proper manners. The students of all community spontaneously involves in this festival. This year also the Goddess of Education was worshiped and honored by the college students with appropriate manner.

EXTRA-CURRICULAR ACTIVITIES

The college was also given top priority on co-curricular and extra-curricular activities during this period of learning. Several extra-curricular activities were conducted which is listed below.

Intramural Competitions

As a physical education teachers training college, the Intramural Competition was given the top most priority for our students. This year also the Intramural completions were organized on different sports throughout the Year. Athletics, Kho-Kho, Volleyball, March-Past, Tag of War, Wall magazine were the activities in this intramural competition conducted in this years. All the competitions were held between the four houses- Laxmibai, Sorojini, Nibedita and Matangini. A detail report prepared by the intramural coordinator is included at the end of this Magazine.

Extramural Sports and Athletic Competitions

Like intramural the college also had outstanding performance during the year in extramural competitions also.

- The SIPEW KhoKho team booked champion spot in South Kolkata District Govt. Meet for 2024-25 and won the Champion trophy also this year.
- The same KhoKho team became the Champion Team again in the Inter College Women KhoKho Championship 2024-25 under Calcutta University.
- The college also stands Champion in the South Kolkata District in Athletics championship in this year 2024-25 organized by Directorate of Education and in inter-college championship of University of Calcutta.
- The college athletic team also achieved 1st positioned in the inter college athletic competition again in this year 2024-25 organized by the Calcutta University.
- The 36th WBCIPE Cultural and Athletic Meet-2025 was held at Barhumpore, Murshidabad, on 22nd and 23rd February, 2025 under the management of UCTC, Barhampore. Our students became Champion again in this state level programme for consecutive last four years.
- Except that grand successes a numbers of students of this college participated and success in different level sports competition including Khelo India Programme, All India Inter University Competition, Inter University Level Competition, State and National Level competition in KhoKho, Kabadi, Volleyball, Athletics, Yoga etc.

A separate report of extramural competition is also attached at the end of this magazine.

Sharadiya Utsab Programme

A spectacular cultural dance drama Programme “Sharadiya” was staged by our students before the start of puja vacation on 27.09.24.

Annual Picnic

The annual picnic for this year was held at College Campus on 17.12.24 and all the students, staff and teachers were participated joyfully.

Visit to the National Library

The MPED students visited the National Library to get membership to use library facilities for their research works.

The Farewell ceremony

The Farewell ceremony for the final semester students of MPED and BPED was held on 26.06.25 after the completion of the session 2023-25.

Educational Tour & Seminar Participation for MPED Sem-4 Students

From the last year 2023-24, the educational tour & Seminar Participation for the MPED Sem-4 students was introduced. This year (2024-25) the students of MPED final semester visited LNIPE, Gwalior, MP from 17.03.25 to 21.03.25 and attended a seminar over there under the escort of Dr. Uma Datta Associate Professor and Dr. Pallob Kumar Mondal, Asst. Prof. of this college.

THE PHYSICAL EDUCATION CUM STUDENTS' WEEK PROGRAMMES

The Physical Education cum students' week programme was organized from 2nd January to 12th January, 2025.

Parent Teachers Meeting & Environment Care Programme (02.01.25)

In 1st day a Parent Teachers Meeting & Environment Care Programme were taken place. A number of parents were present in the PTM. The programme was organized through the offline and online mode. A seminar was conducted on Environmental Care and Sustainable Development in the Seminar Hall. Mr. Ramesh Chandran an environmental activist was the resource person in the seminar. In afternoon session tree plantation was done in the college campus by the Guests, parents, teachers and students.

Seminar on Govt. Scholarship and Stipend (04.01.25)

On 2nd day, a seminar cum awareness development programme was organized for the students on different Govt. schemes like the SCC, SVMCM Scholarships, K3 prakalpa & SC, ST stipend. Dr. Limon Kumar Saha, Asst. Prof. of PGGIPE was the resource person on that seminar. Mrs. Jyoti Bhattacharyee, DEO and in-charge of the stipend and scholarship cell was discussed on eligibility and application procedure for the SCC, SVMCM Scholarships, K3 prakalpa & SC, ST stipend. In afternoon session a intramural competition on Football was conducted and Dr. Manoj Kumar Murmu, Asst. Prof. was the Chief Guest on that programme.

Awareness on Cyber Security in Digital World (06.01.25)

On 3rd day an Awareness programme on Cyber Security in Digital World was organized where an expert person from Kolkata Police, Lalbazar Cyber Crime Branch explained the Cyber Vigilance to our students.

Health Check-up and Thalassemia Prevention Camp (07.01.25)

On 4th Day, a health check-up and Thalassemia Prevention Camp was organized as part of the students' week program. The camp was organized in collaboration with SERUM and all students were participated in the Thalassemia Carrier Check-up test.

Inter School Yoga Competition (08.01.25)

On the 5th day Inter School Yoga Competition was organized. Several schools from the Kolkata District were invited to take part in the programme and a number of schools send their team. Prof. Samiran Mondal, Visva Bharati and Mrs. Mitrali Chakraborty, Asst. Prof. GCPEW, Dinhata and Alumni of this college were invited as Expert and Resource Person. Mrs. Soumi Das and Miss Jhumpa Kansabanik both are alumni of this college acted as Judges of the Yoga competition.

Career counseling & Professional Preparation Workshop (10.01.25)

On the 6th Day, a career counseling programme was organized for the current students. A numbers of distinguished personalities and expert in the field were invited in this programme. Prof. Pratip Kumar Choudhury, Prof. Parimal Debnath, Prof. Debashish Ray, Prof. Sanjib Mridha and Prof. Asish Paul grace the dais on that progamme and delighted our students.

Observance of the National Youth Day (12.01.25)

On the 7th day of Physical Education cum Students Week programme the National Youth Day (Birth anniversary of Swami Vivekananda) was observed. On 12th January, a morning road rally covered local community Alipore, Chetla and Gopalnagar area with Swamiji's Portrait was organized. Thereafter, a seminar talk on "Life and Works of Swami Vivekananda" was conducted. Srimat Swami Dharmarupananda Ji Maharaj, Ramkrishna Math, Bagbazar (Mayer Bari) and Mr. Sanjib Kumar Chattapadhyay, Ex-Dy Magistrate Govt. of West Bengal were grace the occasion as Guests and delighted our students and faculty with their great thought. The week long Physical Education cum Students Week programme was came to the end with this programme.

The Reunion Day (11.01.25)

On every 2nd Saturday of the January, the Reunion Day for the Alumni of this college was organised. A mass of alumni along with the former teachers and faculties attended the programme.

Project Athletic Meet (16.01.25)

The Project Athletic Meet is a prestigious ceremony of this college and all students took part in different athletic events and shown their excellence on the field. This year Smt. Mouma Das Chakraborty, 'Padmashree' and 'Arjun Awardee' grace the occasion as Guest-in-Chief. Mrs. Sangita Bera, renowned athlete and Dr. Monohar Powan, Asst. Prof. were grace the occasion as special guests and motivators. Mrs. Debolina Biswas, Member of the GB &

Chairperson, Brough-IX, KMC; Dr. Sujit Paul, Principal, IEW; Mr. Sunanda Roy, Sr. Lecturer-in-Charge, DIET, Kolkata, Mrs. Sumana Garai, Head Mistress, Multipurpose Govt. Girls School and Executive Engineer, PWD (Civil) Alipore Division-I were present this year as Guests in that ceremony.

CONFERENCE, SEMINAR AND WORKSHOPS

A health awareness workshop for the 'prevention of vector borne diseases like dengue, malaria' etc was organized in association with Kolkata Municipality Corporation (KMC) at college on 24.08.24 for development of awareness on dengue prevention procedures in locality, college & hostel area.

Students' Induction Programme (27.08.24)

A students' Induction Programme was organized on 27.08.24 at seminar hall to orient students on office procedure, modern teaching methods, learning modules etc to the semester-3 students. Both the office staff and teachers were participated in that programme.

Anti-Ragging Drive (26.10.24)

An Anti-Ragging Drive was initiated to develop awareness on negative impacts of ragging on students' life and career by organizing a seminar for all the students on 26.10.24.

Workshop on Curriculum Framework & Syllabus (29.10.24)

Workshop on development / revision of Curriculum Framework & Syllabus for BPEd & MPEd was organized on 29.10.24 under the initiative taken by IQAC of SIPEW.

Seminar on Classroom Teaching and Evaluation Process (09.11.24)

A departmental seminar on Classroom Teaching and Evaluation Process was organized on 09.11.24. Sri Ujjal Kumar Mukharjee, Associate Prof. of IEW conducted the sessions as Expert and speaker in this seminar.

Seminar on WB Govt. schemes (SCC, SVMCM Scholarship, K3) and Stipend for HE students (14.11.24)

A seminar was planned to discuss on Govt. schemes like SCC, SVMCM Scholarship, Stipend and K3 prakalpa available for higher education students in WB on 14.11.24. Dr. Limon Kr. Saha, Asst. Prof. from PGGIPE, Banipur was present in a seminar as lead speaker.

Workshop on Research Methodology (21.11.24)

A workshop on Research Methodology was held on 21.11.24 specially, for the students of MPEd. Prof. (Dr.) A. K. Uppal, Ex-VC of Jiyaji University, MP conducted the seminar as Resource Person and Speaker.

Workshop on Career counseling & Professional Preparation (10.01.25)

A career counseling programme was organized as part of the Physical Education Week programme for the current students. A numbers of distinguished personalities and experts in the field were invited in this programme. Prof. Pratip Kumar Choudhury, Prof. Parimal Debnath, Prof. Debashish Ray, Prof. Sanjib Mridha and Prof. Asish Paul grace the dais on that programme and delighted our students.

SKILL DEVELOPMENT AND ADD-ON COURSES

Rock Climbing Course

Students of BPEd Sem-3 attended the Rock Climbing Course at Shushunia Hill, Bankura on and from 21.11.24 to 24.11.24 under the expert guidance of Shikhar Mountaineering Club. Miss Priyasi Mondal of BPEd was awarded the Best Climber Trophy for their outstanding achievements.

Swimming Training Course

The students of BPEd Sem-1 and MPED Sem-1 have successfully completed a Swimming Course of 12 days duration (02.04.25 to 13.04.25) at the swimming Pool of Kolkata Life Saving Society (Anderson Club), Dhakuria, Kolkata.

Adventure Activity cum Nature Study Camp

A three day Adventure activity cum Nature study camp was organized for the MPED Sem-1 students at Buxaduar Tiger Reserve Forest, Aliporeduar, North Bengal on and from 12.12.24 to 14.12.24.

First Aid & Care of Athletic Injury Course

The First Aid & Care of Athletic Injury Course was conducted on and from 03.04.25 to 16.04.25 in association with St. John Ambulance, India Brigade Wing-II, WB for the final semester students of MPED which was completed with grand success. Dr. Babul Dutta was the Course Director of this First Aid & Care of Athletic Injury Course.

Communicative English Training Course

A communicative English Training Course was framed for the BPEd and MPED all semester students to develop their communication ability in speaking English. Prof. (Dr.) Pratip Kumar Choudhuri conducted the course once in a week for the whole year duration with the innovative course curriculum and uplifted the communication ability of the participated students.

Self Defense Activity (Karate Training) Course

Self Defense Activity-Karate Training course was part of curriculum for both BPEd and MPED programme. Mr. Narayan Choudhuri, Expert Trainer in this field from the Kolkata Police Department, Govt. of West Bengal conducted the course on and from 03.01.25 to 18.01.25. The students had the opportunity to avail the scope of achieving Belt from the Karate Association of India.

Bratachary Training Course

Bratachary Movement was a movement for spiritual and social reform in Bengal as well as India initiated by Gurusaday Dutt at Bengal in 1932. Like the previous year, this year also Bratachary Training course was conducted for the BPEd Sem-1 and MPED Sem-3 students in the month of January on and from 03.01.25 to 18.01.25. Smt. Mamata Chatterjee and Smt Soma Paul Dutta from the Bengal Bratachary Society act as expert trainers for this programme.

Certificate Course on Yoga Instructor

A Certificate Course on Yoga Instructor under the scheme of Indian Knowledge System (IKS) of 03 months duration was arranged for the MPed final semester student which was started from 28.04.2025. The course is planned according to the guideline of the Department of AYUSH, Govt. of India and was conducted by the IQAC, SIPEW, Hastings House. The duration of the course is 03 months (200 contact hours). Dr. Karuna Sana, Asst. Prof. acted as the course Director.

SCHOOL TEACHING AND INTERNSHIP PROGRAMME

Like the previous years the college arranged Practice Teaching for the BPEd Sem-3 students at different schools in Kolkata. St. Thomas Girls School, Kolkata; St. Diocesan School, Kolkata, Tollyganj Girls School, Tollyganj; Netajinagar Balika Vidyamandir and Multipurpose Govt. Girls school, Alipore were the schools where the students attend and completed their teaching lessons.

The Internship programme was scheduled for the students of MPed Sem-3 students and they completed the internship in different colleges in Kolkata. This year the internship was conducted at Khidirpore College, Behala College, Scottish Church College, Serampore Girls College.

A 15 days internship program on "Exercise and Sports for Health and Wellbeing" for the students of Political Science Department, Sister Nibedita General Degree College for Girls was organised by this college on and from 24.4.25 to 10.05.25 under the supervision of Dr. Subhra Basak

A Memorandum of Understanding (MOU) was signed with Sister Nibedita Govt. General Degree College for Girls to share the Infrastructure, Resources, Research Facilities as collaborative institute to transform to the new NEP model implemented by NCTE.

PROFESSIONAL AND OUTREACH ACTIVITIES

Professional responsibility was always performed sincerely by our students. They constantly reached to the institutions to help and conduct their academic and sports programme efficiently. Conduction of annual sports events of different schools and colleges is one of our visions. Therefore, college always extends its sincere hand of cooperation to every school and colleges to conduct their sports events.

During the year 2024-25 our students reached to conduct the annual sports events of Bethune College, Scottish Church College, Institute of Education for Women, Sister Nibedita Govt. General Degree College for Girls, Khidirpur College, DIET (Calcutta Primary Teachers Training Institute) Kolkata, Sri Shikshayatan College, Govt. General Degree College, Ekbalpur, St. John's Diocesan Girls School, Multipurpose Govt. Girls School, Loreto Junior School, Metropolitan Institute for Girls and Calcutta University Employee Meet, 2024.

In the same year, a special KhoKho Coaching scheme was introduced for the Yogmaya Devi College. In this scheme the selected students of Yogmaya Devi College attend the coaching class at this college under the supervision of Dr. Karuna Sana,

Asst. Prof. The expert students conducted coaching and practice session for them once in a week.

Three students of this college Sushma Roy (MPed), Malati Roy (MPed) and Nur Fatema Khatun (BPEd) provided technical support to the District Council for School Games & Sports, Howrah as technical official and selectors for the District Level Handball Competition (Category U-14/17/19 Boys and Girls) on 26.09.24 at Bally Deshbandhu Club Ground, Howrah.

Support was provided to an Army School at the state of Assam for KhoKho coaching to the school students. Sushma Roy, MPed Sem-3 student was conducted the coaching for a 7 days period on August, 2024.

Our students Nur Fatema Khatun lead the school Hockey team as a Coach cum Manager for the Murshidabad district in State competition.

Our college students successfully performed the duties as exhibition assistance in the 28th National Science & Cultural Exhibition, at Central Park Maidan, Salt Lake City, Kolkata on and from 21st to 24th August 2025.

PLACEMENT RECORDS OF THE STUDENTS

The placement of the students after completion of the course got the highest priority in the list of the missions of the college. Most of the students passed MPed degree in 2025 has joined in the schools and higher education institute not only in Bengal but all over the India. Most of the students passed the BPEd have taken admission in MPed programme and continuing their PG studies in this college. A few of them left have either studied PG in different college or engaged in job of teaching in school and Yoga/Fitness institutes. A separate report prepared by the Placement Cell in Charge Dr. Rajarshi Kar, Asst Prof of this college is attached at the end of this magazine.

COLLEGE ADMINISTRATION AND DEVELOPMENTAL WORKS

The administration of the college is totally directed by the Directorate of Education under the Department of Higher Education, Govt. of West Bengal. The college authority is thankful to the Directorate of Education for kind support in each and every aspect of academic and administration sides.

The constant monitoring and support of Dr. Madhumita Manna madam, Hon'ble DPI, Govt. of West Bengal to this college is most valuable to us. The college received her kind support in each and every sphere in administration and funding. Along with the normal allotment, this year a special contingency fund was allotted in the 2202 Major Head for which no thanks is enough for her. This special fund was stopped during last three years. In college office vacant post of Cashier and Head clerk have joined. Miss Monisha Panja has joined as Cashier and Mr. Shyamal Roy, has joined in the college in the post of Head Clerk cum Accountant and taken the charge of Borobabu. Sri Sukhen Giri was joined as hostel mess employee in this college.

Last few years there was a depressive phase for our college as no developmental proposals was solved and approved from the higher authority. The miserable period was over when the charges of the Physical Education Teachers Training College shifted under the supervision of new JDPI madam Dr. Jayarati Das Gupta at Education Directorate. Since then several projects have been approved and a numbers of issues have been solved. At present the developmental proposals are being approved and a rapid progress is perusing in all aspects of administration and developmental works.

There was a problem regarding the payment to the two private security guards of our college since 2023 due negligence of few officers in the higher authority. The matter was constantly persuaded to Directorate and Department to solve the issue. However, the issue was resolved by the persistent initiative of Dr. Arindam Das Gupta, JDPI sir and Dr. Jayarati Das Gupta JDPI madam in this year for which a special thanks to both of them from our college.

One of the much needed works of Replacement of Damage HPSV in the College Campus was completed in this year. The fund of this project (Rs. 8,70,014/-) was approved in the year 2020 but due to Lock Down period for endemic disease COVID-19 it was halted for four years. This year with the special initiative of Ex-Engineer, PWD Electrical, Alipore Division, Assistant Engineer and Junior engineer the project was completed in the month of March, 2025.

The college has received the approval to organize the Physical Education cum Students Week Programme (Rs.67,700/-), an International Seminar cum Workshop (Rs.1,27,000/-), The Golden Jubilee Ceremonial Programme (Rs.2,74,000/-) from the Department of Higher Education during this year to celebrate the Golden Jubilee of this college in befitting manners.

The promotion of the four teachers under CAS was successfully materialized in this year. Dr. Somshankar Chatterjee promoted as Associate Professor from Asst. Prof. Stage-III. Other three teacher Dr. Karuna Sana, Dr. Rajarshi Kar and Dr. Pallob Kumar Mondal got promotion from the Asst. Prof Stage-I to the Asst. Prof. Stage –II. Their arrear pay is also disbursed successfully during this year. A special thanks to DPI madam and Dr. Rama Prasad Bhattacharya for their kind support in this issue.

This year two office staff of this college has superannuated from the service. Mr. Somnath Das, Peon has taken retirement on 31.01.25. Mr. Kaushik Banerjee, Clerk cum Typist has taken retirement on 31.07.25.

College Activities: Felicitation of Guests on Golden Jubilee Programme



College Activities 2024-25



Celebration of National Youth Day



Bratachary training program



Celebration of Republic Day



Yoga Display by the students



Yoga competition for school students



International Yoga Day program



Celebration of Teachers Day – 2024



**Principal & Staff in the
Project Athletic Meet-2025**

মাস্টার অ্যাথলেটিক মিটে অংশগ্রহণ : বার্ষিকের পথে এক স্মরণীয় ও স্বাস্থ্যকর যাত্রা

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 present writing she shows a path to be followed to the older aged people to live healthy. Interested readers may reach to Dr. Saha Roy through the mail : gopasaharoy@gmail.com

“Each work has to pass through these stages of ridicule, opposition and then acceptance. Those who think ahead of their time are sure to be misunderstood.”

— Swami Vivekananda

মানুষের জীবন এক দীর্ঘ সফর যেখানে শৈশব, কৈশোর, যৌবন এবং বার্ধক্য প্রতিটি ধাপই নতুন অভিজ্ঞতা ও শিক্ষার ভান্ডার। জীবনের প্রথম ভাগ জুড়ে থাকে শিক্ষা, কর্ম, পরিবার ও দায়িত্বের ঘূর্ণাবর্ত। কিন্তু সময়ের সঙ্গে সঙ্গে শরীরের বল কমে আসে, মনও কখনো নিঃসঙ্গতা ও একঘেয়েমির ছায়ায় ঢেকে যায়। সমাজের প্রচলিত ধারণা বার্ধক্য মানেই দুর্বলতা, নির্জীবতা এবং ধীরে ধীরে জীবনের প্রান্তরেখার দিকে অগ্রসর হওয়া অথচ, এই ভাবনা স্বামী বিবেকানন্দের দৃষ্টিতে একেবারে ভুল। তিনি যেমন বলেছিলেন, “যাঁরা সময়ের আগে ভাবেন, তাঁদের প্রথমে ভুল বোঝা হয়, কিন্তু পরে তাঁদের চিন্তাই সমাজের অগ্রগতির দিশা দেখায়।”

এই প্রেক্ষাপটে বার্ধক্যকে যদি কেবল জীবনের পতন নয়, বরং একটি নবজাগরণের সুযোগ হিসেবে দেখা যায়, তাহলেই জীবনের শেষভাগ হয়ে উঠতে পারে এক নতুন সূর্যোদয়ের অধ্যায়। একসময় আমি উপলব্ধি করলাম জীবনের ব্যস্ত স্রোতে প্রিয়জনদেরা ধীরে ধীরে দূরে সরে যাচ্ছে। সবার কাজের ব্যস্ততায় এক নীরব নিঃসঙ্গতা এসে ঘিরে ধরল আমাকে। তখনই মনে হল, বয়স যদি কেবল ক্যালেন্ডারের সংখ্যা হয়, তবে মনই তো জীবনের প্রকৃত বয়স নির্ধারণ করে। এই উপলব্ধিই ছিল আমার পুনর্জাগরণের সূচনা। স্বামী বিবেকানন্দের বাণী তখন যেন অন্তরে প্রতিধ্বনিত হচ্ছিল - “Those who think ahead of their time are sure to be misunderstood.” সমাজ হয়তো বুঝবে না কেন একজন প্রবীণ মানুষ নতুন করে খেলাধুলায় ফিরতে চান, কিন্তু আমি জানতাম এটাই আমার নতুন জীবনযাত্রার শুরু।

এই উপলব্ধির বাস্তব রূপ পেলাম মাস্টার অ্যাথলেটিক মিটে অংশগ্রহণের মাধ্যমে। এটি কেবল একটি প্রতিযোগিতা নয়, বরং এমন এক আন্দোলন, যেখানে প্রবীণ ক্রীড়াবিদরা আবারও মাঠে নামেন, নতুন উদ্যমে জীবনের ছন্দ ফিরে পান। এখানে জয় বা পরাজয়ের চেয়ে বড় প্রাপ্তি হলো নিজেকে পুনরাবিষ্কার করা, সমাজকে জানানো যে “বয়স নয়, ইচ্ছাশক্তিই জীবনের প্রকৃত প্রেরণা।”

প্রবীণ খেলোয়াড়দের মাঠে নেমে দৌড়ানো, লাফানো কিংবা নিক্ষেপের দৃশ্য যেন সময়ের নিয়মকেই চ্যালেঞ্জ করে। যেন বার্ধক্য নয়, তারুণ্যই আবার ফিরে এসেছে নতুন রূপে। এই দৃশ্য সমাজকে শেখায় যে জীবনের শেষ মানেই থেমে যাওয়া নয়, বরং নতুন সম্ভাবনার জন্ম।

আমি যখন সিদ্ধান্ত নিলাম মাঠে ফিরব, তখন জানতাম এ পথ সহজ নয়। ভোরবেলা ঘুম থেকে উঠে দৌড়ানো, নিয়মিত শরীরচর্চা, খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন সবকিছু শুরু করতে হয়েছিল শূন্য থেকে। প্রথমদিকে পেশীর ব্যথা, শ্বাসকষ্ট, ক্লান্তি সবই বাধা হয়ে দাঁড়িয়েছিল। তবুও অন্তরের এক অদম্য শক্তি, খেলাধুলার প্রতি ভালোবাসা আমাকে প্রতিদিন নতুনভাবে অনুপ্রাণিত করেছিল। ধীরে ধীরে অনুভব করলাম নিয়মিত অনুশীলনই শরীরকে পুনরুজ্জীবিত করে, আর মনকে ভরিয়ে দেয় নবজীবনের আলোয়। যেখানে অনেকেই বার্ধক্যকে অবসান মনে করেন, আমি সেখানে দেখতে পেলাম এক নতুন সূচনা।

মাস্টার অ্যাথলেটিক মিটের পরিবেশ এককথায় অনন্য। এখানে প্রতিযোগীরা একে অপরের শত্রু নয়, বরং অনুপ্রেরণার উৎস। ষাট, সত্তর বা আশি বছর বয়সী খেলোয়াড়দের মাঠে ছুটতে দেখা মানেই এক বিস্ময়কর অভিজ্ঞতা বয়স নয়, জীবনের প্রতি ভালোবাসাই তাঁদের চালিকা শক্তি। দর্শকদের হাততালি, সহ-অংশগ্রহণকারীদের উষ্ণ অভিনন্দন সব মিলিয়ে এটি একটি পরিবারের মতো অভিজ্ঞতা তৈরি করে। সেখানে দৌড়ের ট্র্যাক কেবল ক্রীড়াক্ষেত্র নয়, বরং হয়ে ওঠে জীবনের প্রতীক - ‘চলতে থাকা, লড়াই করো, আর নিজেকে অতিক্রম করো’।

দুর্গাপুরের এক মাঠে দৌড়ানোর সময় একটি মারাত্মক পেশি-আঘাত আমাকে থামিয়ে দিয়েছিল। তবুও সেই মুহূর্তে আমি শিখলাম শরীর কখনো দুর্বল হতে পারে, কিন্তু মন যদি দৃঢ় হয়, তবে কোনো বাধাই চূড়ান্ত নয়। এই অভিজ্ঞতা শুধু মানসিক নয়, শারীরিকভাবেও গভীর তাৎপর্যপূর্ণ। স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের দৃষ্টিতে, নিয়মিত শারীরিক অনুশীলন বার্ষিক্যে ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ ও অস্থিসন্ধির সমস্যা অনেকাংশে কমায়। খেলাধুলা মনকে প্রফুল্ল রাখে, একাকিত্ব ও হতাশা দূর করে, আর আত্মবিশ্বাসকে বহুগুণে বাড়িয়ে তোলে।

২০২৫ সালের শেষ দিকে, ভাই অরুণের হাত ধরে আমি আবার মাঠে ফিরলাম। মাস্টার অ্যাথলেটিক মিটে অংশগ্রহণ যেন হারিয়ে যাওয়া দিনগুলোর পুনর্জন্ম। প্রতিটি পদক্ষেপে মনে হচ্ছিল জীবনের ছন্দ আবার ফিরে এসেছে। পদক বা সার্টিফিকেট নয়, সবচেয়ে বড় পুরস্কার হলো এই উপলব্ধি যে, ‘আমি এখনও সক্রিয়, প্রাণবন্ত, এবং জীবনের প্রতি ভালোবাসায় অটুট।’

স্বামী বিবেকানন্দের বাণী যেমন বলেন প্রথমে সমাজ হাসে, পরে বিরোধিতা করে, কিন্তু শেষমেশ সেই সাহসিকতাকেই শ্রদ্ধা জানায়। মাস্টার অ্যাথলেটিক মিটও সেই দর্শনেরই প্রতিফলন। এখানে প্রবীণরা প্রমাণ করছেন বার্ষিক্য কোনো অবসান নয়, এটি নতুন সম্ভাবনার সূচনা।

শেষমেশ এই অভিজ্ঞতা আমাকে এক গভীর সত্য শিখিয়েছে, “জীবন মানে চলতে থাকা, আর খেলাধুলা মানে সুস্থভাবে বেঁচে থাকা।”



MY NEIGHBORS 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 introduces some of the plants, insects, birds and flowers around her residence area. The writing shows her love toward nature and how she looks her surroundings with a optimistic view. Readers may interact with Dr. Sana through mail : karunasana85@gmail.com*

Kolkata, my living place, is popularly known as “City of Joy” since 1985. This name was popularized by Dominique Lapierre's Novel. This name of Kolkata has been famous due to its rich culture, art, food, intellectual spirit and warm hospitality of its people. But, everyday it faced different kinds of challenges like: pollutions, overcrowding, lack of open space etc. With all this things, I share my days with soft spoken neighbors in Alipore at my college campus and also in New Alipore at my residential place. Here the sunlight takes rest between leaves; the voice of the green plants spreads pleasant wind. A lot of birds used to visit here to sing songs. The tiny feathered neighbors send life-giving messages from branches to branches. They express their opinions throughout the day. They all make these places alive. I want to introduce them all to you. Some of their photographs with their identities are shared here :

In My Rooms & Residential Place



In My College & Working Place



INTRODUCTION TO MY NEIGHBOUR

- | | |
|---|---|
| <p>1. Kingdom: Animalia
Phylum: Arthropoda
Class: Insecta
Order: Lepidoptera
Family: Papilionidae
Scientific Name: <i>Archaeolepis mane</i>
Local name: Butterfly</p> | <p>4. Kingdom: Plantae
Clade: Tracheophytes
Order: Asparagales
Family: Asphodelaceae
Genus: Aloe
Species Name: <i>A. vera</i>
Binocal name: Aloe Vera</p> |
| <p>2. Kingdom: Animalia
Phylum: Chordata
Class: Aves
Order: Piciformes
Family: Picidae
Scientific Name: <i>Picinea</i>
Local name: Woodpeckers</p> | <p>5. Kingdom: Animalia
Phylum: Chordata
Class: Aves
Order: Apodiformes
Family: Trochilidae
Genus: Trochilinae
Local name: Indian Hummingbird</p> |
| <p>3. Kingdom: Plantae
Clade: Angiosperms
Order: Caryophyllales
Family: Amaranthaceae
Genus: Celosia
Scientific Name: <i>Celosia cristata</i>
Local name: cockscomb</p> | <p>6. Kingdom: Plantae
Order: Fabales
Family: Fabaceae
Genus: Clitoria L.
Species: <i>Clitoria ternatea</i>
Local Name: Aparajita</p> |

7. Kingdom: Animalia
Class: Aves
Family: Dicruridae
Genus: Dicrurus
Species: Dicrurus macrocercus
Local Name: Black Drongo(Finge)
8. Kingdom: Animalia
Class: Aves
Genus: Streptopelia
Family: Columbidae
Scientific Name: Streptopelia
decaocto
Local name: Dove
9. Kingdom: Plantae
Order: Brassicales
Family: Moringaceae
Genus: Moringa
Species: Moringa oleifera
Local name: Drumstick tree (Sajne)
10. Kingdom: Animalia
Phylum: Chordata
Class: Aves
Order: Coraciiformes
Family: Meropidae
Genus: Merops
Spices: M. orientalis
Binomial Name: Merops orientalis
Local Name: Banspati
11. Kingdom: Plantae
Class: *Monocotyledons*
Order: *Asparagales*
Family: *Asparagus*
Scientific Name: Sansevieria
trifasciata
Local name: Dry Snake plant
12. Kingdom: Plantae
Class: Magnoliopsida
Order: Gentianales
Family: Apocynaceae
Gens: Alstonia
Species: Alstonia scholaris
Local Name: Chatim
13. Kingdom: Plantae
Order: Asterales
Family: Asteraceae
Genus: Gazania
Species: Gazania rigens
14. Kingdom: Plantae
Order: Fagales
Family: Casuarinaceae
Genus: Casuarina
Species: Casuarina equisetifolia
Local name: Jhao
15. Kingdom: Plantae
Order: Asterales
Family: Asteraceae
Genus: Tagetes
Local Name: Marigolds
16. Kingdom: Plantae
Family: Lythraceae
Genus: Lagerstroemia
Species: Lagerstroemia speciosa
17. Kingdom: Plantae
Order: Ericales
Family: Sapotaceae
Genus: Mimusops
Spices: M. elengi
Local Name: Bokul
18. Kingdom: Plantae
Order: Solanales
Family: Solanaceae
Genus: Solanum
Scientific name: Solanum
lycopersicum
Local Name: Tomato

19. Kingdom: Plantae
Order: Asterales
Family: Asteraceae
Genus: Gazania
Species: Gazania rigens
20. Kingdom: Plantae
Order: Asterales
Family: Asteraceae
Genus: Tagetes
Local Name: Marigolds
21. Kingdom: Plantae
Order: Asterales
Family: Asteraceae
Genus: Gazania
Species: Gazania splendens
22. Kingdom: Plantae
Order: Myrtales
Family: Lythraceae
Genus: Lagerstroemia
Species: Lagerstroemia speciosa
23. Kingdom: Plantae
Class: Magnoliopsida
Order: Gentianales
Family: Apocynaceae
Genus: Plumeria
Species: Plumeria obtusa
24. Kingdom: Plantae
Class: Magnoliopsida
Order: Gentianales
Family: Rubiaceae
Genus: Gardenia
Species: Gardenia jasminoides

Such living in a very natural hermitage makes me happy, glorious and lively. I never feel loneliness in their company.

—————

অভিজ্ঞতার কলমে - কিছু কথা

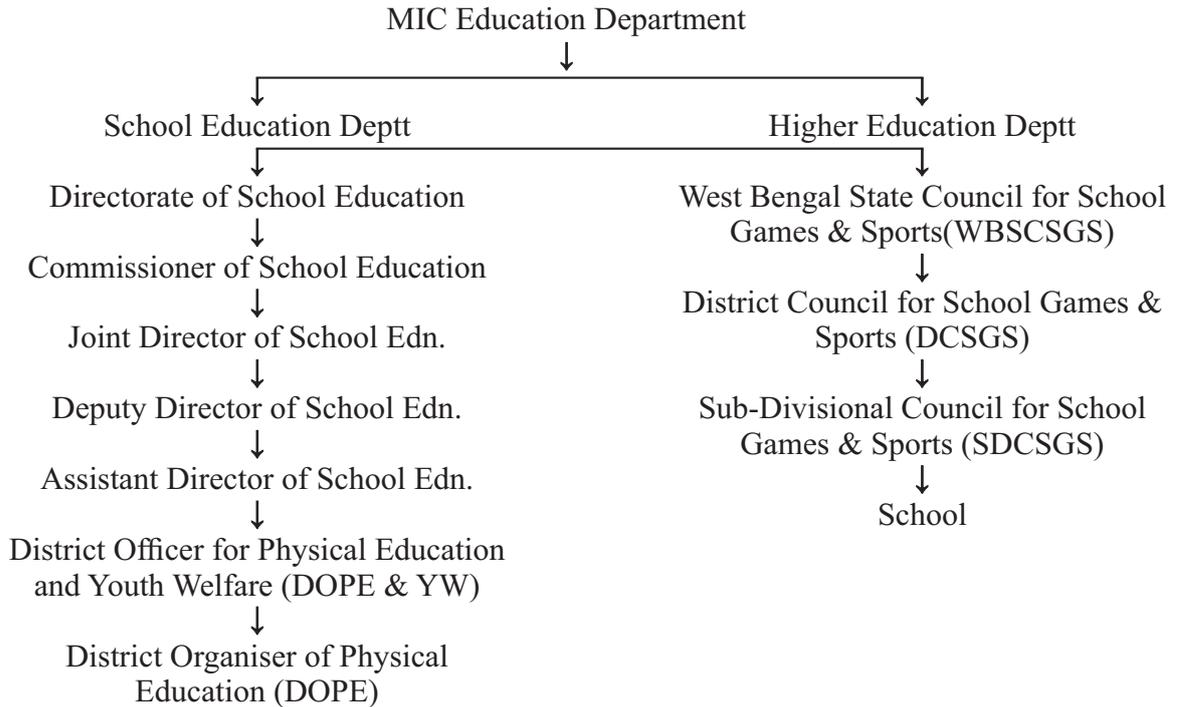
বিকাশ চন্দ্র মন্ডল



About the author: Dr. Bikash Chandra Mandal is a wellknown officer in the field of physical education. He worked as District Officer for Physical Education & Youth welfare. He served as the treasurer of West Bengal State Council for School Games & Sports. He also served many times as a manager of West Bengal School Sports team.

শারীরশিক্ষার পেশায় কর্মরত শিক্ষক-শিক্ষিকাগণ বিদ্যালয়ে শারীরশিক্ষার ক্লাস নেওয়ার পাশাপাশি যেসব ছাত্র-ছাত্রী খেলাধুলায় খুব পারদর্শী তাদের কীভাবে পরবর্তী উচ্চ পর্যায়ে পৌঁছে দেবেন সেই ব্যাপারে একটু আলোকপাত করছি।

প্রত্যেক বিদ্যালয়কে ঐ জেলার মহকুমা বিদ্যালয় ক্রীড়া সংসদের সঙ্গে যুক্ত হতে হবে। শিক্ষার্থীরা মহকুমা স্তরে খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করার পর সাফল্যের মাপকাঠিতে পর্যায়ক্রমে জেলাস্তরে, রাজ্যস্তরে এবং জাতীয়স্তরে অংশগ্রহণের সুযোগ পাবে। এই সমস্ত পর্যায়ই বিদ্যালয় শিক্ষা দপ্তরের অধীন। নীচে একটি ছক দিলাম।



প্রত্যেক মহকুমাতে S.D.O এবং SDCSGS এর Secretary, জেলাতে District Magistrate- DOPE & YW এবং DCSGS এর Secretary, রাজ্যে Commissioner of School Education এবং WBSCSGS এর Secretary প্রধান ভূমিকা পালন করে থাকেন।

সুতরাং, খেলাধুলায় ভালো ছাত্র-ছাত্রীদের সুযোগ করে দেওয়ার জন্য উপরের ছকের যেকোনো ব্যক্তির সঙ্গে যোগাযোগ করলে ছাত্র-ছাত্রীরা উপকৃত হবে।

Rational of Āsanas for Holistic Health

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, Maharastra, 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*

Various research workers suggest the utilities of Āsanas for our daily life. Therefore, the purpose of this paper is to bring out a few rational of these practices from utility point of view for holistic health. It is said , “ ASANANI SAMASTANI YAVANTO JIVAJANTAVAH CATURASITI LAKSANI SIVENA KATHITANICA” (G.S.:II:1).

MEANS OF ĀSANAS:

The word “ĀSANA” is derived from the root word √Ās, meaning to sit. Āsanas are psychophysical because their effects are on both. Many times, they are called either as Pose, or Posture, or Postural Pattern. One should know a little bit about it. Pose and Posture are artificial while postural pattern is a Mold. Āsanas can be called as postural pattern. Means to reach the end of Yoga: Maharshi Patanjali has given two sutras of Āsanas. He said, “Sthira Sukhamasanam”. What, how, how long, Where, all questions can be replied by this sutra “Sthira Sukhamasanam”. “Sthira” is physical and “Sukha” is mental. Even in this we get indication that Āsanas are psychophysical. The other sutra is “Prayatna saithilya ananta samapattivyam” meaning asanas are to be practised effortlessly by attaching the mind to infinite that means to ĀKASA. The purpose of doing Āsanas is to have Sthairyam (Stable), Ārogyam (Healthy condition), and Angalagavam (Lightness in the body-mind complex) (H.P:1:17). All Bahirangas should lead to Antaranga from pratyahara to Dhyana, Dharana and Samadhi. Āsana brings tranquillity to go on this path. So, we cannot compare Āsanas with Exercise.

Āsana is a postural pattern, which is stable and comfortable. We can rather say Āsanas create stability and Sukha. Āsanas bring stability, feeling of well-being and lightness and suppleness. All Āsanas are not developed from Patanjali. Even Vyāsa the commentator of Patanjali tells of the same only. Other Āsanas are of latter addition. After Āsanas, Prānāyāma is suggested which requires sitting stable for a long time. Ability to sit was the main criteria in the beginning. It might have been found difficult to sit for a long time in one āsana. So later on other Āsanas could have been added.

CLASSIFICATION OF ĀSANAS: Meditative Practices: The main criterion is to sit

comfortably for a long time. Several poses have been prescribed for several people. One should forget body consciousness in that comfortable pose. Lot of laxity is given in Yoga. One should take an āsana in which one can sit for a long time. But avoid any support in which you are likely to fall asleep like supporting on wall. All the meditative poses are having broad base and least resistance is given to the body against centre of gravity and thereby controlling over BMR, Heart rate, pulse rate and thereby preparing a good background for Prānāyāmā and higher practices.

Cultural/corrective Practices: They are many often undue in numbering. Flexibility of spine and health of abdominal organs are given great importance. Forget body consciousness. Cultural Āsanas are to keep well-being going. These Āsanas cannot be pushed back more than mediaeval age. These are more psychophysical and are stressed by and adopted by Hathayoga. Hathayoga Pradipikā describes 15 and Gheranda Samhitā describes 32-Āsanas.

Relaxative Practices: It is to relax the systems which have accumulated fatigue. Shavāsana and Makarāsana in this respect are the two practices which can be suggested.

How does our body Work smoothly? Proper organic function depends upon three important factors i.e.: a) An uninterrupted supply of nutrition to the tissues of the body through blood supply with healthy functioning of endocrine glands, b) Proper elimination of waste products and c) Better functioning of nervous system.

Movement of abdominal wall for 24 hours through proper inhalation and exhalation due to breathing has got an impact over regular massage over organs situated in the same. This is further regularized by the yogic practices like various Āsanas, plus Uddiyāna, Nauli and Agnisāra. Let us survey these one by one.

The Diaphragm The diaphragm goes down and forward in each inhalation say about 16 to 18 times per minute by helping digestive organs. This can happen only when abdominal muscles are strong enough and elastic. If they are not, the end result will be indigestion. Dyspeptic people found to be either very rigid in abdominal muscles or too weak.

The Muscular System: The muscles can be kept strengthly and elastic when they are stretched and contracted. Asanas like Bhujangāsana, Shalabhāsana and Dhanurāsana etc. help a lot in this regard. Here the backward (Paschima) muscles are contracted and frontal muscles are stretched, while in Paschimātāna, the posterior muscles are wonderfully stretched. This System has got the work of sending nourishment to the cell and tissues. The arteries, veins, capillaries and heart are the sole agent through which blood is circulated. Uddiyāna, Nauli help the diaphragm to be raised thereby giving good massage from downward to the heart. Practices like Bhujangāsana, Shalabhāsana, Dhanurāsana, alternatively exert pressure on heart. The first stage of Viparitakarani, Sarvāngāsana also give good positive (+) pressure to heart and thereby help in increasing the efficiency of the same.

Circulatory system and the Veins: Since the veins are the weakest of all and for twenty-four hours, they have to work to return the impure blood (Blue Blood) back to the heart, they have got lot of workloads upon them. They are being helped by topsy-turvy practices mainly. As a result, an individual suffering from varicose vein gets lot of help and the pain cum swollen condition is reduced for they are externally helped. Proteins, fats, sugar and salts are distributed to all the tissues once circulatory system is helped. At the respiratory muscles, the lungs also get better exercise when one does Bhujangāsana, Shalabhāsana, Dhanurāsana, and Mayurāsana. Thereby all the cells get oxygenated. To have this, three conditions are to be fulfilled: a) both the lungs should be in good condition and powerful. b) Healthy respiratory muscles with elasticity wherein no air cell should remain idle. c) Cleansed respiratory passage. In this context, Uddiyāna, Nauli and Kapālabhāti help a lot to build-up respiratory muscles powerful. Deep inspiration in Shalabhāsana and Dhanurāsana and deep expiration in Uddiyāna and Nauli help to build up elastic respiratory muscles while Kapālabhāti cleanses the respiratory passage forcefully. Nasal passage obstruction may be due to chronic nasal cataract and deviated septum, mucus etc. The first two cannot be dealt with, but mucus can be eliminated by various kriyās like Kapālabhāti, Danda, Vastra dhauti, Jala and Sutra Neti. Movement of abdominal wall for 24 hours through proper inhalation and exhalation due to breathing has got an impact over regular massage over organs situated in the same. This is further regularized by the yogic practices like various Āsanas, Uddiyāna, Nauli and Agnisāra.

Endocrine (Glands) system: Even though, to a great extent Āsanas help in sending nourishment to each cell through the improvement of respiratory and circulatory enhancement, never the less, endocrine glands also become very much active. Proper glandular secretion is also necessary to have better health and fitness of an individual. Once any one of the glands is inactive, one has to face the serious problem in life. In this context Āsanas like Viparitarani, Sarvāngāsana, Mastsyāsana and mudras like Simha and Jihva help a lot to take care of the same so far thyroid gland is concerned. While, pineal and pituitary glands are taken care of through Shirsāsana. As far as the adrenals are concerned, this is made active through Bhujangāsana, Shalabhāsana, Dhanurāsana, Uddiyāna and Nauli practices. To look after the male and female endocrine glands like testes and ovaries, Sarvāngāsana, Uddiyāna and Nauli work very efficaciously. the above yogic practices help maximally in maintaining the organic functions of the body.

Eliminatory system: The waste products (malās) as impurities are regularly to be eliminated from the body as they create toxins. In this context, practices like Jala Neti, Vastra, and Danda, Basti kriyas are effective dhauties to take care of such systems. We use certain Asanas here. If the impurities (malas) remain inside the body, it becomes poisonous and one suffers from various illnesses. Herein, three important systems like respiratory, digestive, and excretory (elementary channel) should be kept cleansed. In this context, practices like Kapālabhāti, Jala Neti, Vastra, and Danda dhauties, Basti Kriyās are effective dhauties to take care of such systems.

The nervous system: Finally, this system is equally important to be taken care of to have

efficiency in all walks of life in an individual. The practices especially like Shirsāsana, Viparitakarani, and Sarvāngāsana work wonderfully for better venous return. These Āsanas are not available in Physical Exercise programme or even in sports².

Concept REGARDING SWASTHA (HEALTH):

SUSHRUTA SANGHITA TELLS: “So he is called healthy who is endowed with equilibrium of Agni (including dhatuagnis) Dhatu Mala – functions and whose soul, mind and senses are happy”. The word “Swastha” literally means “seated in oneself which is nothing less than the aim set-forth by yoga i.e. established in oneself or self-realization.

Utility of Āsana practices: The selected Āsanas as a whole could be utilized very effectively in our day-to-day lives⁶. It proves beyond doubts that these practices satisfy almost all the conditions upon which health oriented fitness lies as proved in different studies⁴. Therefore, practice of selected Yogic practices mainly ĀAsanas and Pranayama will be much better to look after your health as a whole. Although cases like adenoids, deviated septum, populous cannot be tacked but some Āsanas and other practices that deal with tonsils are Viparitakarani, Sarvāngāsana, Mastsyāsana, Simhamudrā, and Jihva-Bandha. The nasal catarrh also is benefited with these.

1. **Āsanas and Healing System:** People in good shape generally heal faster. Accelerates healing time of wounds, injuries, illnesses. Improves mental, emotional health. Improves circulation and cardiac health. Improves joint function and mobility of various parts of the body.

In the Heart

2. Blood flow to the heart improves when unhealthy factors are removed,
3. Collaterization: heart grows new blood vessels (natural “bypass”)

Research Studies done on: ASANAS & Exercise:

1. Vagrāsana, Ardha-Matsyendra, Paschimātāna vs. Exercise and Muscle potentials.
2. Survey of Minimum Muscular Fitness of School Boys
3. Selected Āsanas & School boys
4. Selected Āsanas & School girls
5. Selected Āsanas & Indian Police

Conclusive Remarks

1. Āsanas helps to improve Health Related Fitness.
2. Improvement in Academic Achievement is possible through Yoga.
3. Provide psycho-physiological balance (i.e., Homeostasis) in improving Autonomic functions. This, in fact, leads to conservation of human resource.
4. Thus, Yoga is essential in every sphere of life and may be justifiably included in every level of education.
5. Āsanas help to improve Health Related Fitness. It provides psycho-physiological balance (i.e., Homeostasis) in improving Autonomic functions. This, in fact, leads

- to conservation of human resource.
6. Thus, practice of Āsanas is essential in every sphere of life and should be included in every level of educational curriculum. One should not forget at all the old proverb of western and eastern concept saying “A healthy mind in healthy body” and “Sariramadhyam Khalu Dharma Sadhanam”.

Reference:

1. Ganguly, S.K., Bera, T.K., and Gharote, M.L. 2003. “Yoga in relation to Physical Fitness and Academic Achievement of School going boys”, *Yoga-Mimamsa*, Lonavla: Kaivalyadhām, 34:3&4:188-213, Oct.'2002-03.
2. Bera, T.K., Ganguly, S.K., Jolly, S.R., and Gharote, M.L.1998. “Effect of Three Years Yoga Training Programme on Motor Function in school Boys”, *Yoga-Mimamsa*, Lonavla: Kaivalyadhām, 33:2:1-21.
3. Ganguly, S.K.1994. Application of yogic Practices in Physical Education, *Souvenir*, Calcutta: Rajpur Yoga Welfare Association.
4. Ganguly, S.K.1998. “Yogic Researches in Kaivalyadhām-An overview”, *Souvenir*, Mumbai: I.C.Y. Health Centre, Kaivalyadhām, pp.59-68.
5. Gitananda Giri, Swami. 2003. “Yoga and Physiological function”, *YOGA LIFE*, Pondicherry: ICYER, 34:2:3-11.
6. Kuvalayananda, Swami. 1962. *Asanas*, Bombay: Popular Prakashan, pp.113-132.
7. *Yogāsanas a Teacher's Guide*, 1983. New Delhi: N.C.E.R.T., developed and written by Dr. S.K.Ganguly, pp.10



কলকাতায় রাজার বাড়ি

পিন্টু শীল



About the author: Dr. Pintu Sil is working as Principal in the State Institute of Physical Education for Women, Hastings House, Kolkata. Dr. Sil is working as Physical Education Teacher for more than 30 years in School Education and Higher Education Department, Govt. of West Bengal. He wrote a numbers of text books on Exercise Physiology, Sports Medicine, Sports Nutrition and Track & Field for BPEd and MPEd students. He also writes stories on different issues on nature, sports and people. Interested readers may read his writing by clicking his Blog: www.pssportd.blogspot.com



কলকাতায় ‘রাজার বাড়ি’ আবিষ্কার করেছিলাম হঠাৎই এক ঘটনাক্রমে। এর আগে এমন করে কোনদিন আমি কোনো রাজার বাড়িতে হাজির হইনি। এই ঘটনা আমার জীবনে প্রথম। মানুষ আগে ডেস্টিনেশন ঠিক করে, তারপর সেখানে পৌঁছানোর চেষ্টা করে এবং পৌঁছায়। সেটাই স্বাভাবিক! আমাদের স্কুলের অঙ্কের শিক্ষক কাশীবাবু অংক না মেলাতে পারলে বলতেন “কোথা যাবি তা ঠিক না করে ছাতা বগলে বেরিয়ে পড়লি? আদৌ সেখানে পৌঁছাবি কি?” সুতরাং গল্পের শুরু সেখান থেকেই।

কন্যার ফিজিওলজি অনার্সের প্র্যাকটিক্যাল পরীক্ষা পড়েছিল উত্তর কলকাতার পুরনো এক নামী কলেজে। আর্মহ্রাস্ট স্ট্রীট ধরে সোজা হেঁটে গিয়ে পৌঁছালাম সেই কলেজের নতুন ক্যাম্পাসে। কন্যা এক মাথা টেনশন নিয়ে ঢুকে গেল ল্যাবে, একদিনেই তিনটি প্র্যাকটিক্যাল পরীক্ষার অমানুষিক চাপ সামলাতে! আর আমার চোখ গেল উল্টোদিকে ইংরেজ আমলের এক বাড়ির দিকে। সময় কাটানোর জন্য গুটিগুটি পায়ে গিয়ে দাঁড়ালাম প্রশস্ত গাড়ি বারান্দার নিচে। গিয়ে আবিষ্কার করলাম এটি কোনো সাধারণ বাড়ি নয়; এটি আসলে ‘রাজার বাড়ি’, ইংরেজ আমলে এক ‘বাঙালি রাজা’-র বাড়ি। এ বাড়ি হলো ‘রাজা রামমোহন রায়ের’।

‘রাজা’ রামমোহন রায়ের সঙ্গে পরিচয় স্কুল বয়সে। মাথায় অদ্ভুত টুপি পরা, লম্বা চওড়া এক সুপুরুষ। সাদাকালো ছবি। অল্প কিছু লাইন সেই ব্যক্তি সম্বন্ধে লেখা, যার মূল কথা হলো ‘বাংলায় সতীদাহ প্রথা রদ করার প্রধান কারিগর’!



বাঙালি ‘রাজা’ রামমোহন রায়

কিন্তু ইনি ‘রাজা’ কেন? আর কেনই বা ‘রায়’ পদবিধারী একজন বাঙালিকে বলা হচ্ছে ব্রাহ্মণ? ছাত্র হিসাবে মনে জন্মানো এই প্রশ্নগুলোর উত্তর পেয়েছি অনেক পরে। আর পাকাপাকি ভাবে তা নিশ্চিতি লাভ করে এই রাজবাড়ি আবিষ্কার ও তাতে পদার্পণ করার পর।

সাদাকালো মার্বেল পাথরে মোড়া মেঝে দিয়ে হাঁটতে হাঁটতে মনে হলো বড় মনের মানুষদের বাড়ি বোধ হয় এমনই খোলামেলা ও প্রশস্ত হয়। আবার উল্টোদিকটাও ভাবার বটে। এমন বাড়ির মানুষরাই বোধ হয় এত খোলামেলা ও উদারমনস্ক হন!

ঘাটবাষাট্টি কাঠা জমির উপর তৈরি এই বাড়ি অসাধারণ কিছু নয়, কিন্তু সত্যিই তা যে রাজার বাড়ি সে নিয়ে কোনো সন্দেহ নেই! সামনে প্রশস্ত লন, গাড়ি বারান্দা, পিছনে অন্দরমহল, বাগান, পরিচারকদের আবাসগৃহ, ঘোড়াশাল এবং ছোট্ট একটি পুকুর। তাতে বাঁধানো স্নানের ঘাট, আর সেই ঘাটের শুরুতে রাজকীয় ঘাট-তোরণ। সব মিলিয়ে এক রাজ ফ্যামিলির পরিপূর্ণ পরিসর।



রাজামশাইয়ের বাড়ির পিছন দিক; পরিচারকদের আবাসগৃহ ও ঘোড়াশাল

কিন্তু ওই যে বলেছি, এমন এক সম্পন্ন বাঙালি ফ্যামিলিম্যান ‘রাজা’ হলেন কিভাবে এবং কেন? রামমোহন রায়ের বংশ তালিকা এই রাজবাড়িতে মিউজিয়ামের আলোয় জ্বলজ্বল করছে, কিন্তু সেখানে তো আর কারও নামের আগে ‘রাজা’ নেই! তাহলে রামমোহন রাজা হলেন কি ভাবে? খোঁজখবর করে জানলাম ইংরেজ আমলে সম্পন্ন ও শিক্ষিত এই বাঙালি নিজস্ব গুণের প্রভাবে মোগল সম্রাট আকবরের কাছ থেকে পেয়েছিলেন এই ‘রাজা’ উপাধি।

ঘাবড়ে গেলেন কি মোগল সম্রাট ‘আকবরের’ নাম শুনে? হ্যাঁ, ঠিকই পড়েছেন, মোগল সম্রাট আকবরই! তবে ইনি মোগল সূর্য অস্তে যাওয়ার পরবর্তী সময়ের এক ‘খরপোষিত বাদশা’ আকবর। দরবার ছিল দিল্লীতেই। দরকার ছিল ইংলন্ডে! রামমোহনকে সেই দরকারী কাজের দায়িত্ব দিয়ে পাঠিয়েছিলেন ইংলন্ডে। সেই সময়ে তার চেয়ে যোগ্য ব্যক্তি ভূভারতে কেউ ছিল না!

তারই স্বীকৃতি দিয়ে তিনি রামমোহনকে ভূষিত করেছিলেন ‘রাজা’ উপাধিতে। সেই উপাধি নামের আগে যুক্ত হয়ে রামমোহন উত্তরকালের কাছে পরিচিত হয়ে উঠলেন ‘রাজা রামমোহন’ রূপে এবং ‘রাজা’ হিসাবে চিরস্থায়ী হয়ে গেলেন বাঙালির মননে।



রাজবাড়ির অন্দরমহলে পুরনো কাঁঠাল গাছ

তিনি ছিলেন সতিই রাজা! যেমন ছিল তাঁর রাজপুরুষের মতো চেহারা তেমনই ছিল রাজার মতো হৃদয়। অন্ধকার ও কুসংস্কারাচ্ছন্ন বাঙালি সমাজে জমা যত আবর্জনা তাঁর সৃষ্ট চেউয়ে ভেসে গিয়েছিল বেশ খানিকটা। আজ আমরা উওম্যান এম্পাওয়ারমেন্ট- এর কথা বলি, জেডার ইকুয়ালিটির কথা বলি! হা-হতাশ করি লিঙ্গ বৈষম্য নিয়ে। তাহলে তিনি সেই সময় কি দেখেছিলেন, ভাবুন! সেই অন্ধকারে, শ্রোতের প্রতিকূলে সাঁতার কাটার সাহস ও সিংহ-হৃদয় দিয়ে ভারতীয় নারী জাতিকে এবং বাঙালি জাতটাকে পক্ষিল ঘূর্ণাবর্ত থেকে বেশ কিছুটা টেনে তুললেন তিনি।

আমরা যদি লিঙ্গ বৈষম্যকে দূরে ঠেলে নারীর ক্ষমতায়ন নিয়ে আজ কিছুটাও এগিয়ে থাকি ও গর্ববোধ করি তার জন্য তিনিই প্রধান কাভারী, তিনিই প্রথম প্রণয়, তিনিই প্রথম যুগপুরুষ!

রাজার আত্মজীবনী নতুন করে লেখা এই রচনার উদ্দেশ্য নয়। কিন্তু তাঁর জীবনের সঙ্গে জড়িয়ে থাকা এই বসত বাড়িটি, যাতে এই বাঙালী মনীষী তাঁর জীবন অতিবাহিত করেছেন, তাঁর সম্বন্ধে দু-একটি কথা বলাই এই লেখার অন্যতম লক্ষ্য।



রাজবাড়ির পিছনদিক ও খিড়কির দরজা, বর্তমানে যা স্থায়ীভাবে বন্ধ বাড়িটি এখন প্রদর্শনশালা, মানে মিউজিয়াম হিসাবে ব্যবহৃত হয়।

বাড়িটিতে প্রবেশ করে মনে হলো কোনো পুণ্যভূমিতে পা রেখেছি। কিন্তু বড় অবহেলিত, বড় অযত্নালিত!

বর্তমানে রাজারামমোহনের নামে তৈরি হওয়া এক বেসরকারি ট্রাস্ট সাধ্যমতো এর দেখভাল ও রক্ষণাবেক্ষণ করে। রাজ্য সরকার বা কেন্দ্রীয় সরকার কারও কোনো মাথাব্যথা নেই এর সংরক্ষণে। সবাই নাকি দায় ঝেড়ে ফেলেছে! আর্কিওলজিক্যাল সার্ভে অফ ইন্ডিয়া বলেছে এটা কেএমসির হেরিটেজ সাইট, তাই তারা কিছু করবে না। মানে রাজ্য সরকারের দায়িত্ব! আর কেএমসিও নাকি হাত গুটিয়ে নিয়েছে! তারা বলেছে এর রক্ষণাবেক্ষণ নাকি তাদের নয়, ভারতবর্ষের হেরিটেজ হিসাবে এটা আর্কিওলজিক্যাল সার্ভে অফ ইন্ডিয়া, মানে সেন্ট্রালের দায়িত্ব।

হ্যাঁ, মাঝে মাঝে টুকরোটাকরা ফান্ড রাজ্য সরকার দিয়েছে ঠিকই, কিন্তু এখন তারও 'লক্ষ্মীর ভাঙার' দশা! ভাঁড়ে মা ভবানী অবস্থা! তাই, রামমোহন কলেজের প্রাক্তন অধ্যক্ষ ও শিক্ষক যাঁরা এই ট্রাস্টের সঙ্গে যুক্ত, তাঁদের সামান্য অনুদান এবং দর্শকদের কাছ থেকে প্রাপ্ত দশটাকা মূল্যের টিকিটের উপার্জনে ভর দিয়ে দিনগুজরান করে চলেছে মানবতার এই মন্দির। ইংরেজ ঘরানার শক্ত ভিত ও খাঁটি মালমসলায় তৈরি বলে জরাজীর্ণতা এখনো একে পেড়ে ফেলতে পারেনি; তবে তা আর কতদিন?

ভারতীয় হিসাবে লজ্জা পাবো, না বাঙালী হিসাবে - বুঝতে পারছি না!

নারীর ক্ষমতায়ণ এই রাজ্যে প্রায় সম্পূর্ণ! ক্ষমতার স্টিয়ারিংও এখন এক নারীর হাতেই! তবুও কি অদ্ভুত সমাপতন তাই না? কলকাতার বৃক্কে যখন নারী অগ্রগতি ও মহিলাদের ক্ষমতায়নের সর্বোচ্চ নিদর্শণ স্থাপিত হচ্ছে, ঠিক সেই সময় বাংলার অঙ্গণে লিঙ্গ বৈষম্য দূরীকরণের অগ্রদূত, নারীর ক্ষমতায়নের পথিকৃত রাজা রামমোহন রায়ের স্মৃতি বিজড়িত এই পুণ্য বাড়িটি খোদ কলকাতার বৃক্কেই অবহেলিত হয়ে মৃত্যুর দিকে এগিয়ে চলেছে!



পুকুরঘাটের রাজকীয় ঘাট-তোরণ

অবহেলা তো জন্মলগ্ন থেকেই এই মহাপুরুষের সঙ্গী! প্রতি পদক্ষেপে সামাজিক মতকে চ্যালেঞ্জ করেছেন, নিজের মতো করে রাস্তা তৈরি করেছেন, তাতে হেঁটেছেন। তাই বিরোধ, অবহেলা ও নিঃসঙ্গতা তো তাঁর সঙ্গে রাবণ লতার মতো জড়িয়ে যাবেই!

শেষ জীবনে বিদেশে গিয়ে দুর্ঘটনায় পড়লেন, ভাঙল পা। দোর্দণ্ডপ্রতাপ এই ব্যক্তিত্ব তখন ইংলন্ডের ব্রিস্টল শহরে। পা ভেঙে শয্যাশায়ী, অসুস্থ।

একদিন সমস্ত ভারতীয়ের জন্য যে মনীষী প্রতিষ্ঠা করেছিলেন ‘আত্মীয় সভার’ সেই প্রতিষ্ঠাতার পাশে তখন নেই কোন ‘ভারতীয়’ আত্মীয়! বিদেশে বিভূই-এ সেই অবস্থাতেই হল ‘হাট অ্যাটাক’! না, আর তিনি সামলাতে পারলেন না!

দেশবাসীর একরাশ অবহেলা ও নিঃসঙ্গতা নিয়ে সুদূর বিদেশ থেকেই তিনি চলে গেলেন ‘না ফেরার দেশে’!

দেশবাসী হিসাবে আমরা সেই সময় মুখ ফিরিয়ে থেকেছি! সে মুখ আমরা আজও ফিরিয়ে রেখেছি তাঁর স্মৃতি বিজড়িত বসতবাড়ির যথার্থ রক্ষণাবেক্ষণের ক্ষেত্রেও।

তাই রাজবাড়ির খিড়কির দরজার বাইরে আজ তৈরি হয়েছে কেএমসির পাবলিক টয়লেট! পার্মানেন্টলি!

আর সেই পাবলিক টয়লেটের দুর্গন্ধ প্রয়াত বাঙালি রাজা রামমোহনের ‘ডেথ মাস্ক’র ছিদ্র দিয়ে প্রতিনিয়ত পৌঁছে যাচ্ছে তাঁর অবিনশ্বর আত্মার কাছে!

বড় অসহায় হয়ে রাজা রামমোহনের ‘ডেথ মাস্ক’ (Death Mask) বৃক্কে আগলে বাড়িটি আজও দাঁড়িয়ে আছে আমাদের সবার অপেক্ষায়!

আচ্ছা, জীবদ্দশায় তো তাঁকে অবহেলা করে দূরে ঠেলে দিয়েছিলাম! কিন্তু মৃত্যুর পরও কি তাঁকে একটু শাস্তিতে ঘুমাতে দিতে পারি না, আমরা?

হায় বাঙালি নারীকুল! হায় বাঙালি জাতি!

তথ্যসূত্রঃ

- ১) আর্কাইভ, রাজা রামমোহন রায় মেমোরিয়াল মিউজিয়াম অ্যান্ড লাইব্রেরী, ৮৫এ, রাজা রামমোহন সরণী রোড, সিমলা, মেছুয়াবাজার, কলকাতা-৭০০০০৯।
- ২) সাক্ষাৎকার-কিউরেটর, রাজা রামমোহন রায় মেমোরিয়াল মিউজিয়াম অ্যান্ড লাইব্রেরী, ৮৫এ, Raja Ram Mohan Sarani Rd– Simla– Machuabazar– Kolkata– West Bengal 700009
- ৩) আনন্দমেলা, ৫ই জুন, ২০২২ সংখ্যা, প্রচ্ছদ কাহিনী, সংবেত্তা চক্রবর্তী।
- ৪) উইকিপিডিয়া। লিঙ্কঃ https://en.wikipedia.org/wiki/Ram_Mohan_Roy

Author to Correspondence :

Dr. Pintu Sil, Principal
State Institute of Physical Education for Women
20B, Judges Court Road, Alipore, Kolkata-27
E-mail : silpintu@gmail.com

Physical Education Curricula – An appraisal by a layman 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, adviser and Patron. Interested readers may communicate with him through his e-mail : pkc1941@gmail.com

Physical Education (PE) has a distinct place in the sphere of higher education. In this state, it is taught as an elective subject within the B.A. and B.Sc. programs, as a teacher education program viz. B.P.Ed. and a follow-up program viz. M.P.Ed. These programs have different admission criteria and objectives. An attempt will be made in this article to put these programs under scanner.

The undergraduate elective : PE was introduced in the nineties as an elective (General / Pass) subject in the undergraduate degree programs. It was intended to provide an option to students who are good at sports and also to build up a sports culture in colleges. No honours course was planned or introduced, to avoid conflict with the B.P.Ed. program of study and the inevitable demand of a Master's Degree Program in PE. The subject fits better in the science stream since it contains topics from Mechanics, Human Anatomy & Physiology, Mathematics and Statistics. However, most of the colleges offering the subject included the subject in the Arts program only on the pretext that it would be difficult to include the field sessions in the daily routine. The notion is questionable, since field classes are better held in the early hours, before the normal college hours and do not clash with the daily routine. Moreover, three lab-based subjects (e.g. Botany, Zoology, Physiology) can be accommodated in the routine any way. This will have the long-range effect that future specialists of PE will not have science background and will not feel comfortable to use statistical tools.

The B.P.Ed. Program : The principal objective of this program is to train would-be PE teachers at secondary and higher secondary levels. According to NCTE rules, candidates admitted must have PE at undergraduate level or have participated at State or higher level competitions. These two categories have distinctly different backgrounds. While the first group have studied the basics of PE, the second group, although skilled in one particular game, have not. As a result, the first group find a good deal of repetition in contents which cannot be avoided.

The PE teacher often has the responsibility of organizing cultural programs, rallies and ceremonies apart from sports events. It deserves a consideration whether the B.P.Ed. curriculum should contain cultural activities. Apart from the National Anthem and the National Song, the students should be given an opportunity to learn nationalistic songs, folk songs and dances (Jhumur, Bihu, Garba) and dance dramas. If facilities are available, the B.P.Ed. program can be enriched by training the students in certain skills relevant to their career like swimming (including life-saving skill) and First-aid. Walking on stilts and stick-dance of the North-East would also add a bit of aroma to the program.

The M.P.Ed. Program: The M.P.Ed. program is not merely a follow-up of B.P.Ed. Its curriculum should not have any overlap with that of B.P.Ed. In fact, repetition of topics already taught in B.P.Ed.

creates dissatisfaction among the M.P.Ed. students. The objectives of the Master's degree program are to train up would-be teachers at undergraduate level, lay the foundation of research in PE and prepare the Master's degree holders for PE related professions.

The space obtained by weeding out the repeated courses can be fruitfully utilized by offering courses on (i) Sports Management (ii) Sports Journalism and (iii) Sports infrastructure and equipment – their fabrication and maintenance.

Sports Management would involve timely notification, registration of competing individuals or teams, arranging for suitable grounds, preparing the fixtures, arranging for accommodation and travel of the teams, liaison with media, sale of tickets and telecasting rights. For a tournament like the IPL or Asia Cup, this is a huge affair requiring a team of managers.

Sports Journalism requires training in writing reports, in English or Bengali or Hindi and therefore good writing skill. It would involve collection and preservation of data, videography of sports events, interviewing sports persons, commentators, sports managers, veterans and other celebrities assembled at the venue. The sports journalist has to be observant, tactful and unbiased.

Sports Infrastructure and Equipment: Sports infrastructure, with which the physical educationist would be concerned, means the playing grounds (cricket grounds with pitch and outfield, badminton, tennis and basketball courts with proper measurements, markings and hardness.), bats, stumps, rackets, balls, shuttle cocks. The student should also be familiar with various protective gears like pads, gloves and helmets.

Lastly, it has to be remembered that in the present scenario, the pass-outs will have to look for jobs in Kendriya Vidyalayas, private English medium schools and institutions outside the state of West Bengal. They would be in a better position in getting jobs if they have fluency in English and Hindi. Introduction of add-on courses on Conversational English and Hindi should therefore be given a serious thought.

An Overview of Digital Literacy: A New Avenue for Women's Independence

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, Kargari. 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

Digital literacy — the ability to access, evaluate, produce, and communicate information using digital technologies — is emerging as a pivotal enabler of women's economic, social, and political independence. This paper reviews conceptual definitions, global and national evidence on the gender digital divide, pathways by which digital literacy fosters women's independence (economic participation, financial inclusion, education, health, civic voice), barriers (access, socio-cultural norms, cost, safety), and effective interventions and policy levers. Using thematic synthesis of recent international reports, peer-reviewed studies, and major program evaluations, the paper offers practical recommendations for policymakers, NGOs, educators, and private sector actors to convert digital access into meaningful agency for women. Key findings show that closing the digital gender gap not only advances gender equality but also yields measurable economic gains and improved social outcomes when combined with supportive policies and contextualized training.^[1,2]

The rapid diffusion of mobile phones, smartphones and internet services has transformed livelihoods, public service delivery, education and commerce worldwide. Yet these opportunities are unequally distributed: a persistent gender digital divide continues to limit women's ability to benefit fully from the digital economy. Digital literacy — beyond mere device ownership — determines whether women can use digital tools to gain income, access services, and exercise voice and rights. International agencies and researchers increasingly emphasise that targeted investments in digital skills for women produce outsized social and economic returns.^[1]

This paper consolidates recent evidence on how digital literacy functions as a lever for women's independence and summarizes what works to translate access into agency. It is structured as follows:

Definitions and conceptual framing

Digital literacy historically began as competency in basic computer skills; over time, it has expanded into a multi-dimensional concept encompassing technical, informational, and critical competencies. Contemporary definitions emphasize not only the ability to use hardware and software, but also to evaluate online information, protect privacy, use digital financial services, and produce digital content that supports social and economic objectives. UNESCO's and other international definitions highlight both

functional skills (e.g., navigating apps, using search) and higher-order skills (critical evaluation, content creation, digital communication).^[2]

For this review, *digital literacy* is operationalised across four interrelated domains:

1. **Access & Technical Skills** — using devices, connecting to the internet, and apps.
2. **Information Literacy & Critical Skills** — finding, evaluating, and using information online.
3. **Digital Financial & Economic Skills** — using digital payments, e-commerce, and business tools.
4. **Safety, Privacy & Civic Skills** — protecting data, navigating online harassment, and engaging in civic/advocacy actions online.

This framework helps map outcomes (economic, social, political) to the specific digital competencies that produce them.

Global status and trends: the gender digital divide

Recent international statistics and reports show progress but persistent gaps. Global estimates indicate that, while Internet use has risen substantially, women remain less likely than men to be online: in 2024, roughly 65% of women used the Internet compared to 70% of men — a gap equivalent to hundreds of millions of users worldwide. Progress towards parity is occurring in many countries, but disparities remain pronounced in low- and middle-income regions and among marginalized groups. Closing the gender digital divide has been shown to have large macroeconomic benefits — some projections estimate potential multi-trillion dollar gains if parity is achieved and women's digital participation improves.^[1]

At the national level, case studies (e.g., India) show persistent gender gaps in smartphone ownership and meaningful use: women are less likely to own smartphones and more likely to be limited to basic feature phones, constraining their access to apps that enable e-commerce, banking and learning. Research in India and other countries has repeatedly documented that access alone is insufficient — complementary skills training and socio-cultural support are essential for women to convert devices into livelihoods.^[5]

Digital literacy contributes to women's independence through multiple, mutually reinforcing pathways:

Economic empowerment and livelihoods

Digital literacy contributes to women's independence through multiple, mutually reinforcing pathways. Digital skills enable women to access new markets (e.g., selling via marketplaces), freelance work, remote employment, and digital entrepreneurship. Use of digital marketing, bookkeeping apps, and digital supply chains reduces transaction costs and expands client reach, which can increase income and economic autonomy.

A subset of digital literacy — digital financial literacy — specifically improves women's ability to use mobile banking, digital wallets and fintech services, which in turn supports savings, credit access, and formal participation in financial systems. Studies from India and elsewhere link digital financial literacy initiatives to greater adoption of digital payments and improved financial decision-making among women.^[4]

Digital platforms expand access to formal and non-formal education (e-learning, MOOCs, vocational courses). Women who are digitally literate can upskill asynchronously, balance household responsibilities with learning, and access

certification that supports employability. Digital literacy thus acts as an enabler for lifelong learning and upward mobility.

Digital literacy facilitates access to telehealth, online health information, appointment systems and targeted public health messaging. Women with digital skills can seek confidential information (sexual and reproductive health, mental health) more discreetly, which enhances agency over health choices.

Social media, messaging platforms, and online communities can amplify women's voices, enabling civic engagement, collective mobilization and access to legal or social support. However, the benefits depend on safe and critical use of platforms to avoid harassment and misinformation.

Each of these pathways requires both access and relevant digital competencies — mere mobile ownership without literacy does not reliably produce these benefits. Program evaluations indicate that skill-building tied to economic activities or service navigation yields stronger outcomes than general skills training alone.^[3]

Barriers and risks

While digital literacy presents an opportunity, several barriers and risks can blunt its impact:

Afford ability of devices and data remains a major constraint. In many contexts women are less likely to own smartphones or control household budgets that allow device purchase or data plans. Infrastructure gaps (broadband, electricity) further restrict consistent access.^[1]

Gender norms affecting mobility, education and social expectations limit women's exposure to digital technology. Families may restrict women's internet use, or social norms may devalue women's digital participation. Programmatic success requires engaging families and communities to shift norms alongside training.^[5]

Women face disproportionate levels of online harassment, privacy violations, and gendered abuse, which can deter participation. Digital literacy must therefore include safety, privacy management, and reporting mechanisms to build trust and sustained use.

Training that is not contextualised (language, cultural relevance, link to income opportunities) is less effective. Evidence points to better outcomes when digital skills training is modular, practical, and integrated with local market needs or service navigation (e.g., how to apply for a government ID, use digital marketplaces).^[3]

Emerging technologies like AI can both create opportunities and risks. Reports highlight that women's jobs may be more exposed to automation, and without reskilling, the benefits of digital transformation can be uneven. Policies must include digital upskilling for AI-era work. Syntheses of interventions from NGOs, governments, and donors identify several practices that improve outcomes:^[6]

Programs that tie digital skills to specific, market-relevant outcomes (e.g., setting up an online shop, managing digital payments) are more effective than generic computer literacy courses. Tailored modules in local languages and delivered via blended models (in-person + low-bandwidth digital content) show sustained learning.^[5]

Using local women as trainers, leveraging self-help groups or community centres, and offering safe training spaces increases uptake and retention. Peer support and mentoring mitigate socio-cultural constraints.

Combining digital literacy with digital financial literacy and access to basic financial products accelerates economic benefits. Evidence from fintech adoption studies shows that when women understand digital payment tools and trust them, uptake rises

and leads to measurable improvements in financial behaviours.^[4]

Successful scaling involves government policy (subsidies, national digital literacy strategies), private sector engagement (affordable devices, localized apps), and civil society for outreach. World Bank and UNESCO reviews underline the importance of integrated national strategies to mainstream gendered digital literacy.^[3] Program monitoring that tracks meaningful digital engagement (e.g., number of digital transactions, use of e-government services, income changes) provides better evidence of empowerment compared to simple headcounts of device distribution.

Policy and program recommendations

Based on the reviewed evidence, the following policy and program actions are recommended to convert digital literacy into tangible independence for women:

- Adopt gender-responsive national digital literacy strategies
- Subsidise affordable access and devices for women training
- Invest in digital safety and trust mechanisms
- Design contextual, outcome-oriented
- Leverage community institutions and women trainers.
- Measure meaningful outcomes
- Prepare for future technologies

Digital literacy is not a silver bullet but is a powerful avenue to women's independence when embedded within enabling environments: affordable access, contextual training, financial inclusion, safety protections, and supportive social norms. The evidence suggests that targeted digital literacy programs produce measurable gains in women's economic participation, financial autonomy, and access to services — and that these gains scale when supported by policy, private sector innovation, and community engagement. Closing the gender digital divide is therefore both a moral imperative and an economic opportunity: investing in women's digital skills is an investment in inclusive growth and resilient societies.

References :

1. International Telecommunication Union (ITU). *Facts and Figures 2024 — The gender digital divide*. 2024. [ITU](#)
2. UNESCO Institute for Information Technologies in Education. *Policy Brief: Digital Literacy in Education*. (UNESCO IITE). [IITE](#)
3. World Bank. *What Works to Advance Women's Digital Literacy?* (technical note / curated synthesis). [PDF]. [World Bank](#)
4. Mishra D., et al. *Digital Financial Literacy and Its Impact on Fintech Adoption among Women in India*. MDPI — Journal (2024). [MDPI](#)
5. Tyers A., BBC Media Action. *Increasing women's digital literacy in India: what works (research study)*. 2021. [downloads.bbc.co.uk](#)
6. Women's Job: Benefits of Digital transformation; Report of UNWOMEN for all women and girls - [www.unwomen.org/en/](#)



তরল আধুনিক জীবনে মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষায় শারীরিক শিক্ষার ভূমিকা এক তাত্ত্বিক ও প্রয়োগমূলক বিশ্লেষণ

সমীররঞ্জন অধিকারী



লেখক পরিচিতি : ড. সমীররঞ্জন অধিকারী মনোবিদ্যার প্রথিতযশা অধ্যাপক ও বর্তমানে পুরুলিয়ার সিধু কানু বিরসা বিশ্ববিদ্যালয়ের বরিশ্ঠ প্রফেসর হিসাবে কর্মরত। তাঁর বিষয়জ্ঞান এবং গবেষণা ইতঃমধ্যেই 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 সূলেখক, 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

তরল আধুনিকতার ধারণা আধুনিক সমাজের পরিবর্তনশীলতা, দ্রুতগতি এবং অনিশ্চয়তার গভীর প্রতিফলন। বাউম্যান (২০০০) তাঁর Liquid Modernity গ্রন্থে উল্লেখ করেছেন যে, আধুনিক যুগে জীবনধারার প্রতিটি ক্ষেত্র; সম্পর্ক, পেশা, মূল্যবোধ, এমনকি আত্মপরিচয়; ক্রমাগত পরিবর্তনের স্রোতে ভাসছে। স্থায়িত্বের পরিবর্তে এসেছে অস্থিরতা, যা ব্যক্তির মানসিক স্বাস্থ্য ও মনস্তাত্ত্বিক স্থিতিতে গুরুত্বপূর্ণ প্রভাব ফেলে। তরল আধুনিক সমাজে মানুষ আর কোনো স্থির কাঠামোর অংশ নয়; বরং সে এক চলমান, অস্থির এবং ভঙ্গুর বাস্তবতার নাগরিক।

প্রযুক্তি, বিশ্বায়ন এবং বাজারব্যবস্থার বিস্তৃত প্রভাবে ব্যক্তি যদিও স্বাধীন, তবুও সে নিরাপত্তা হীনতায় ভুগছে, কারণ তার প্রতিটি সিদ্ধান্ত আপেক্ষিক ও ক্ষণস্থায়ী। বাউম্যান (২০০০) উল্লেখ করেছেন যে, তরল আধুনিক সমাজে স্থিরতার চেয়ে প্রবাহই বাস্তব, যেখানে মানুষ নিজের পরিচয়কে বারবার গড়ে তোলে এবং ভেঙে ফেলে। এই চক্র ক্রমাগত মানসিক চাপ, অস্থিরতা এবং অভ্যন্তরীণ দ্বন্দ্বের সৃষ্টি করে।

অতএব, তরল আধুনিকতার প্রেক্ষাপটে মানসিক সুস্থতা রক্ষা করা এবং মানসিক প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। সামাজিক সহায়তা, মানসিক স্বাস্থ্য সচেতনতা এবং নীতিমূলক হস্তক্ষেপ এই অস্থির বাস্তবতার প্রভাব কমাতে কার্যকর ভূমিকা পালন করতে পারে। ভবিষ্যত গবেষণায় তরল আধুনিকতার প্রভাব, প্রযুক্তিগত ব্যবহার এবং সামাজিক পরিবর্তনের পারস্পরিক সম্পর্ক বিশদভাবে বিশ্লেষণ করা জরুরি।

তরল আধুনিকতার প্রেক্ষাপটে মানসিক স্বাস্থ্যের প্রকৃতি

তরল আধুনিক যুগে মানসিক স্বাস্থ্য আর কেবল রোগের অনুপস্থিতি নয়; এটি একটি চলমান অভিযোজন, অনিশ্চয়তার সঙ্গে সহাবস্থান, এবং আত্মপরিচয় অন্বেষণের প্রক্রিয়া (Bauman, 2007)। আধুনিক সমাজের দ্রুত পরিবর্তন, প্রযুক্তিনির্ভর জীবনযাপন এবং সামাজিক সম্পর্কের ভঙ্গুরতা বর্তমান সময়কে এক অনন্য সামাজিক অবস্থায় নিয়ে এসেছে, যা 'তরল আধুনিকতা' বা Liquid Modernity নামে পরিচিত (Bauman, 2000)। এই তরলতার সমাজে স্থিতিশীলতা, দীর্ঘমেয়াদি সম্পর্ক এবং নির্দিষ্ট জীবনচিত্রের পরিবর্তে এসেছে অস্থায়িত্ব, দ্রুত পরিবর্তন, এবং ক্ষণস্থায়ী সংযোগের সংস্কৃতি, যা ব্যক্তির মানসিক সুস্থতার ওপর গভীর প্রভাব ফেলে।

মানসিক স্বাস্থ্য মূলত ব্যক্তির আবেগ, চিন্তা ও আচরণের ভারসাম্যপূর্ণ সমন্বয়, যা তাকে জীবনের চ্যালেঞ্জ মোকবিলায় সক্ষম করে (World Health Organization, 2020)। তরল আধুনিকতার প্রেক্ষাপটে এই ভারসাম্য অর্জন ক্রমশ কঠিন হয়ে পড়েছে; সামাজিক সম্পর্কের অস্থায়িত্ব, প্রযুক্তিনির্ভর যোগাযোগের অতিরিক্ততা এবং ক্রমাগত স্ব-উপস্থাপনের চাপ ব্যক্তি-মানসিকতাকে অস্থিতিশীল করেছে। ফলত, ব্যক্তি অস্তিত্ব-সঙ্কটে ভুগছে; নিজের স্থায়ী পরিচয় এবং মূল্যবোধের ওপর অনিশ্চয়তা বেড়েছে (Giddens, 1991)।

বাউম্যান (২০০৭) এই সমাজকে এমন এক তরলের সঙ্গে তুলনা করেছেন, যা কোনো নির্দিষ্ট পাত্রের সীমাবদ্ধ নয়, বরং ক্রমাগত আকার পরিবর্তন করে। এই পরিবর্তনশীল বাস্তবতা ব্যক্তির মানসিক নিরাপত্তা ক্ষয় করছে; প্রতিটি সম্পর্ক, কর্মক্ষেত্র, এমনকি আত্মপরিচয়ও হয়ে উঠছে অনিশ্চিত। ফলে উদ্বেগ, একাকিত্ব, অবসাদ এবং আত্মমগ্নতা

যুগের সাধারণ মানসিক বৈশিষ্ট্য। গবেষণায় দেখা গেছে যে তরুণ প্রজন্মের মধ্যে সামাজিক তুলনা, ‘ডিজিটাল পারফরম্যান্স’ এবং অনলাইন স্বীকৃতি প্রাপ্তির আকাঙ্ক্ষা মানসিক চাপ ও হতাশার মাত্রা বৃদ্ধি করছে (Twenge & Campbell, 2018)।

অতএব, তরল আধুনিকতার সমাজে মানসিক স্বাস্থ্য কেবল রোগ-নিরাময়ের বিষয় নয়; এটি অভিযোজন, আত্ম-চিন্তা এবং অর্থ খোঁজার এক চলমান প্রক্রিয়া। মানসিক সুস্থতা রক্ষা করতে ব্যক্তিকে কেবল চিকিৎসাগত নয়, সামাজিক এবং দার্শনিক স্তরেও সচেতন হতে হবে। মানসিক স্বাস্থ্য এখন এক বহুমাত্রিক গঠন, যা ব্যক্তির আত্মপরিচয়, সামাজিক সংযোগ এবং মূল্যবোধের সঙ্গে গভীরভাবে যুক্ত। তরল আধুনিকতার সঙ্গে মানিয়ে নিতে এবং অর্থপূর্ণ অস্তিত্বের সন্ধান করতে, মানসিক সুস্থতাকেও নতুনভাবে সংজ্ঞায়িত করতে হবে; যেখানে এটি জীবনের অস্থিরতার মধ্যেও অর্থ ও সংযোগ খোঁজার প্রক্রিয়া হিসেবে বিবেচিত হবে।

অস্থিরতা ও অনিশ্চয়তা উদ্বেগের নতুন রূপ

এই যুগে প্রযুক্তি, কর্মসংস্থান এবং সামাজিক সম্পর্ক; সবকিছুই ক্ষণস্থায়ী। মানুষের মধ্যে অস্তিত্বজনিত উদ্বেগ (Existential Anxiety) বৃদ্ধি পেয়েছে (Giddens, 1991)। তরুণ প্রজন্ম ক্রমাগত নিজের সামাজিক পরিচয় পুনর্গঠন করছে; সামাজিক যোগাযোগমাধ্যমে ‘পারফেক্ট’ দেখানোর চাপ এবং কর্মক্ষেত্রে প্রতিযোগিতার অনন্ত দৌড় তাদের মানসিক ভারসাম্যকে প্রভাবিত করছে। আধুনিক সমাজে অস্থিরতা ও অনিশ্চয়তা ক্রমশ মানুষের মানসিক বাস্তবতার অংশ হয়ে উঠেছে। তথ্যপ্রযুক্তির দ্রুত অগ্রগতি, বৈশ্বিক রাজনৈতিক অস্থিতিশীলতা এবং অর্থনৈতিক অনিশ্চয়তা মানুষের মানসিক সুস্থতায় বহুমাত্রিক প্রভাব ফেলছে। মনোবিজ্ঞানীরা একে “উদ্বেগের নতুন রূপ” হিসেবে চিহ্নিত করেছেন, যেখানে উদ্বেগ কেবল কোনো নির্দিষ্ট ভয়ের প্রতিক্রিয়া নয়, বরং এক ধরনের স্থায়ী মানসিক অবস্থা, যা ভবিষ্যতের অনিশ্চয়তার সঙ্গে গভীরভাবে যুক্ত (Beck & Clark, 1997)। অস্থিরতার এই মানসিক প্রতিক্রিয়া প্রায়শই আত্ম-অবিশ্বাস, সিদ্ধান্তহীনতা এবং একাকীত্বের অনুভূতির মাধ্যমে প্রকাশ পায়, যা সামাজিক ও পেশাগত অভিযোজন ক্ষমতাকে ক্ষুণ্ণ করে। বিশ্বায়নের যুগে মানুষ একদিকে সীমাহীন তথ্য ও সুযোগের নাগাল পাচ্ছে, অন্যদিকে হারাচ্ছে নিরাপত্তা ও নিশ্চিততার বোধ, যা থেকে উদ্ভূত হচ্ছে উদ্বেগের এই পরিবর্তিত রূপ (Bauman, 2000)। ফলত, অস্থিরতা এখন কেবল বাহ্যিক নয়, বরং অন্তর্গত এক মনস্তাত্ত্বিক কাঠামো, যা আধুনিক মানবজীবনের অস্তিত্বমূলক সংকটের প্রতিফলন।

সামাজিক সম্পর্কের তরলতা

বাউম্যান (2003) আধুনিক সমাজে সম্পর্ককে Liquid Love হিসেবে চিহ্নিত করেছেন, অর্থাৎ সহজে গঠিত হলেও সহজেই ভেঙে যায়। “বুনো হাঁস এক বেঁধেছিল ঘর বন মরালীর প্রেমে আকাশের বৃকে থেমে।” এই দ্রুত পরিবর্তনশীল সম্পর্কব্যবস্থা একাকিত্ব, বিচ্ছিন্নতা ও মানসিক শূন্যতা তৈরি করছে। বিশেষ করে শহুরে জীবনে মানুষ প্রযুক্তিগতভাবে সংযুক্ত থাকলেও আবেগিকভাবে বিচ্ছিন্ন থাকে, যা Loneliness Epidemic হিসেবে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO, 2023) স্বীকৃতি দিয়েছে। বাউম্যানের বিশ্লেষণে দেখা যায়, পরবর্তী আধুনিকতার যুগে ভালোবাসা আর স্থির, গভীর প্রতিশ্রুতিবদ্ধ বন্ধনে আবদ্ধ নয়; বরং তা তরলের মতো প্রবাহমান, পরিবর্তনশীল ও ক্ষণস্থায়ী। প্রযুক্তিনির্ভর যোগাযোগ, সামাজিক মাধ্যম, এবং ভোক্তাবাদী সংস্কৃতি সম্পর্কের সহজ প্রবেশাধিকার বৃদ্ধি করলেও গভীরতা ও দায়বদ্ধতা হ্রাস করছে। ফলে, মানুষ সংযোগকে অগ্রাধিকার দিচ্ছে কিন্তু প্রতিশ্রুতিবদ্ধ ভালোবাসার প্রতি আগ্রহ কমে আসছে, যা সম্পর্ককে একটি অস্থায়ী ও ভঙ্গুর উপায়ে উপস্থিত করছে। তরল প্রেম তাই কেবল ব্যক্তিগত সম্পর্কের নয়, বরং আধুনিক অস্তিত্বের প্রতিচ্ছবি; যেখানে স্থায়িত্বের আকাঙ্ক্ষা এবং স্বাধীনতার তৃষ্ণা এক অন্তর্হীন দ্বন্দ্ব জড়িত।

তথ্যপ্রবাহ ও মনস্তাত্ত্বিক অতিপূর্ণতা (Cognitive Overload)

তরল আধুনিকতার একটি প্রধান বৈশিষ্ট্য হলো অতিরিক্ত তথ্যপ্রবাহ। ডিজিটাল যুগে মানুষ একযোগে প্রচুর বার্তা, ছবি ও সংবাদ গ্রহণের মুখোমুখি হয়, যা মনোযোগ, ধৈর্য ও আত্মবিশ্বাস হ্রাস করে (Carr, 2010)। তথ্যপ্রবাহের পরিমাণ ও গতিবেগ এতটাই বেড়ে গেছে যে মানব-মস্তিষ্কের প্রাকৃতিক তথ্যপ্রক্রিয়াকরণ ক্ষমতা প্রায়ই অতিক্রম করা হয়, যাকে মনোবিজ্ঞানে Cognitive Overload বলা হয় (Sweller, 1988)। অতিরিক্ত তথ্য মস্তিষ্কের কার্যশূন্যতাকে চাপ

সৃষ্টি করে, ফলে মনোযোগ বিভাজন, সিদ্ধান্ত গ্রহণে অস্পষ্টতা এবং শেখার দক্ষতার হ্রাস দেখা দেয় (Paas & Van Merriënboer, 1994)। বিশেষত ডিজিটাল যুগে সামাজিক মাধ্যম, ই-মেইল ও অন্যান্য অনলাইন উৎস একসাথে মস্তিষ্কে বহুমাত্রিক তথ্য প্রবাহ ঘটায়, যা শিক্ষার্থী ও পেশাজীবীদের মানসিক ক্লান্তি ও উদ্বেগ বৃদ্ধি করে (Rosen et al., 2013)। মনস্তাত্ত্বিক দৃষ্টিকোণ থেকে, অতিরিক্ত তথ্যপ্রবাহ গভীর মনন প্রক্রিয়াকরণ (Deep Processing) কে বাধাগ্রস্ত করে এবং পৃষ্ঠতল প্রক্রিয়াকরণ (Surface Processing) বৃদ্ধি পায়, যা জ্ঞানার্জনের স্থায়িত্ব ও প্রাসঙ্গিকতা হ্রাস করে (Mayer, 2005)। সুতরাং, শিক্ষাগত পরিবেশে তথ্যের পরিমাণ ও বিন্যাসের যথাযথ নিয়ন্ত্রণ শিক্ষার্থীদের জ্ঞানীয় ভারসাম্য রক্ষায় অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

তরল আধুনিক যুগে আত্মপরিচয় ও মানসিক স্বাস্থ্যের সংকট

তরল আধুনিক যুগে ব্যক্তি তার পরিচয়কে স্থির রাখতে পারছে না। Gergen (1991) তাঁর লেখা The Saturated Self গ্রন্থে উল্লেখ করেছেন যে, আধুনিক ব্যক্তি নানা সামাজিক ভূমিকায় নিজেকে উপস্থাপন করতে বাধ্য, যার ফলে আত্মপরিচয় বিভাজিত হয়। এই বিভাজন থেকে উদ্ভূত হয় অস্তিত্ব সংকট, বিষন্নতা, এবং অর্থহীনতার অনুভূতি। বাউমান (Bauman, 2000) Liquid Modernity গ্রন্থে উল্লেখ করেছেন যে, উত্তর-আধুনিক যুগে আত্মপরিচয় একটি চলমান প্রকল্প, যা সামাজিক প্রভাব, প্রযুক্তি, এবং সাংস্কৃতিক পরিমণ্ডলের সাথে ক্রমাগত অভিযোজিত হয়। ফলশ্রুতিতে, ব্যক্তি আত্ম-প্রকাশের নতুন সুযোগের পাশাপাশি গভীর মানসিক বিভ্রান্তি ও অস্তিত্বসংকটের মুখোমুখি হয়। গিডেন্স (Giddens, 1991) অনুযায়ী, সামাজিক মাধ্যম, পেশাগত প্রতিযোগিতা এবং সাংস্কৃতিক বহুত্ব ব্যক্তি-সত্তাকে বহুমাত্রিকভাবে প্রভাবিত করে, ফলে আত্মপরিচয় দ্বিধাগ্রস্ত ও স্থিরহীন হয়ে ওঠে। এরিকসন (Erikson, 1968) কিশোর ও তরুণদের মানসিক বিকাশের প্রেক্ষাপটে এই আত্মপরিচয় বিভ্রান্তিকে সংকটপর্ব হিসেবে চিহ্নিত করেছেন। তাই, আধুনিক জীবনে আত্মপরিচয়ের তরলতা কেবল সমাজবিজ্ঞানী ধারণা নয়, এটি এক গভীর মানসিক ও অস্তিত্ববাদী প্রশ্ন, যেখানে ব্যক্তি ক্রমাগত “আমি কে?” এই মৌলিক প্রশ্নের উত্তর খুঁজতে থাকে পরিবর্তনশীল সামাজিক আয়নায়।

আধুনিক তথ্য প্রযুক্তি ও কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তা নির্ভর জীবন ও মানসিক স্বাস্থ্য

স্মার্টফোন, সামাজিক মাধ্যম এবং ভার্চুয়াল যোগাযোগ আজকের দৈনন্দিন জীবনের অবিচ্ছেদ্য অংশ। তবে এই ডিজিটাল নির্ভরতা মানুষের মধ্যে তুলনামূলক মানসিকতা, আত্মঅবমূল্যায়ন এবং FOMO (Fear of Missing Out) বৃদ্ধি করছে (Twenge, 2019, 2020)। পাশাপাশি ঘুমের সমস্যা, মনোযোগের ঘাটতি এবং সামাজিক বিচ্ছিন্নতা ক্রমশ বৃদ্ধি পাচ্ছে। তথ্য প্রযুক্তি ও কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তার (AI) দ্রুত বিকাশ মানুষের জীবনে সুবিধা এবং চ্যালেঞ্জ একসাথে নিয়ে এসেছে। সামাজিক মাধ্যম ও AI-ভিত্তিক অ্যাপ্লিকেশন ব্যবহারকারীর আচরণ ও চিন্তাধারায় প্রভাব ফেলে (Zuboff, 2019), তবে একইসাথে AI-ভিত্তিক মানসিক স্বাস্থ্য সেবা যেমন Woebot বা Replika ব্যক্তিগত মানসিক প্রশমন ও স্ব-উন্নয়নের সুযোগ প্রদান করছে (Firth et al., 2021; Kumar & Saha, 2022)।

বর্তমানকালে গবেষণায় “ডিজিটাল ওয়েলবিয়িং” ধারণাটি নতুনভাবে সংজ্ঞায়িত হচ্ছে, যেখানে প্রযুক্তি ব্যবহারের ভারসাম্য ও আত্মনিয়ন্ত্রণকে মানসিক স্বাস্থ্যের অংশ হিসেবে দেখা হচ্ছে (Przybylski & Weinstein, 2019)। WHO (2023) -এর মত অনুযায়ী, বিশ্বে প্রতি আটজনের একজন মানসিক সমস্যায় ভুগছে। Lancet Psychiatry (2022) অনুসারে, অনলাইন সংযুক্তি বৃদ্ধির সঙ্গে তরুণদের উদ্বেগ ও বিষন্নতার হারও বৃদ্ধি পাচ্ছে। ভারতের প্রেক্ষাপটে, National Mental Health Survey (2020) দেখায় যে ১৫-২৪ বছর বয়সী প্রায় ১৪% তরুণ নিয়মিত মানসিক চাপের সম্মুখীন। COVID-19 পরবর্তী সময়ে তরল আধুনিকতার অস্থিরতা আরও প্রকট হয়েছে, যা সামাজিক বিচ্ছিন্নতা, ডিজিটাল ক্লান্তি এবং কর্মসংস্থান অনিশ্চয়তার মাধ্যমে Post-Pandemic Mental Fatigue সৃষ্টি করেছে (Srivastava & Dey, 2023; NIMHANS, 2022)।

সারসংক্ষেপে, আধুনিক তথ্যপ্রযুক্তি ও AI মানুষের মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য দ্বিমুখী প্রভাব সৃষ্টি করেছে। একদিকে এগুলো মানসিক চাপ এবং সামাজিক বিচ্ছিন্নতা বাড়াচ্ছে, অন্যদিকে নতুন ধরনের ডিজিটাল সমর্থন ও থেরাপিউটিক সুযোগের মাধ্যমে মানসিক প্রশমন ও সুস্থতা নিশ্চিত করেছে। এ কারণে, “ডিজিটাল ওয়েলবিয়িং” এবং AI-ভিত্তিক মানসিক স্বাস্থ্য সমাধান নিয়ে গবেষণার প্রয়োজনীয়তা ক্রমশ বৃদ্ধি পাচ্ছে।

তরল আধুনিক যুগে মানসিক স্বাস্থ্য একটি অস্বাভাবিক অভিযোজনের যাত্রা

তরল আধুনিক যুগে মানসিক স্বাস্থ্য শুধুমাত্র রোগমুক্তির প্রতীক নয়; এটি একটি সচেতন, সহানুভূতিশীল ও অভিযোজিত জীবনযাত্রার প্রতিশ্রুতি। বাউম্যান (২০০০) তাঁর Liquid Modernity গ্রন্থে উল্লেখ করেছেন যে, আধুনিক সমাজের অস্থিরতা ও অনিশ্চয়তা মানুষের মানসিক সুস্থতার উপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলছে। বাউম্যানের মতে, আধুনিক সমাজে ঐতিহ্য, নৈতিকতা ও আনুগত্যের মতো মূল্যবোধগুলি এখন পুরনো হয়ে গেছে, এবং ব্যক্তি ক্রমাগত নতুন পরিস্থিতির মুখোমুখি হচ্ছে; স্থায়িত্ব নেই, কিন্তু পরিবর্তনের মধ্যেই টিকে থাকার শিক্ষা আছে।

তরল আধুনিক যুগে প্রযুক্তি, সামাজিক মিডিয়া ও ব্যক্তিগত পরিচয়ের পরিবর্তন মানসিক স্বাস্থ্যের উপর গভীর প্রভাব ফেলছে। Smith (2023) তাঁর গবেষণায় উল্লেখ করেছেন যে, প্রযুক্তির অতিরিক্ত ব্যবহার ও সামাজিক মিডিয়ার প্রভাব মানসিক চাপ বৃদ্ধি করছে। Calaf (2023) তাঁর গবেষণায় দেখিয়েছেন যে, স্মার্টফোন ও সামাজিক মিডিয়া ব্যবহার কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে মানসিক অস্থিরতা, আত্মহত্যার প্রবণতা ও আত্মহত্যার চিন্তা বাড়িয়ে তুলছে।

আধুনিক জীবনে মানসিক স্বাস্থ্যের পুনর্গঠন অভিযোজনের কৌশল ও শারীরশিক্ষা

বর্তমান যুগে তথ্য প্রযুক্তি ও কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তার (AI) বিস্তৃত ব্যবহার ব্যক্তি ও সমাজের দৈনন্দিন জীবনে গুরুত্বপূর্ণ প্রভাব ফেলছে। ডিজিটালাইজেশন, স্বয়ংক্রিয়করণ এবং অনলাইন যোগাযোগ জীবনকে সহজ করার পাশাপাশি মানসিক চাপ, উদ্বেগ ও সামাজিক বিচ্ছিন্নতা বাড়িয়েছে (Torous et al., 2025)। গবেষণায় দেখা গেছে যে, প্রযুক্তি-নির্ভর জীবনে অভিযোজনমূলক কৌশল যেমন সময় ব্যবস্থাপনা, ডিজিটাল ডিটক্স (Digital Detox), মানসিক সচেতনতা (Mindfulness), এবং ইতিবাচক চিন্তাধারা প্রয়োগের মাধ্যমে মানসিক চাপ উল্লেখযোগ্যভাবে হ্রাস করা যায় (Torous et al., 2025)।

শারীরশিক্ষা ও নিয়মিত ব্যায়াম মানসিক স্থিতিশীলতা, মনোযোগ এবং সুখবোধ বৃদ্ধিতে কার্যকর ভূমিকা রাখে, যা সেরোটোনিন, ডোপামিন এবং অন্যান্য রাসায়নিক নিঃসরণের মাধ্যমে সম্পন্ন হয় (Ma, 2025; Han et al., 2025)। অতএব, প্রযুক্তি নির্ভর জীবনে মানসিক স্বাস্থ্য পুনর্গঠন এবং স্থিতিশীলতা নিশ্চিত করতে কৌশলগত অভিযোজন এবং শারীরশিক্ষার সমন্বয় অপরিহার্য। ভবিষ্যৎ গবেষণায় এই সমন্বিত কৌশল কেবল মানসিক চাপ হ্রাস নয়, বরং সামাজিক সম্পর্ক, আত্মসম্মান এবং সার্বিক জীবনমান উন্নয়নে বহুমুখী প্রভাব নির্দেশ করতে পারে।

উৎস তালিকা (References)

- Bauman, Z. (2000). Liquid modernity. Cambridge: Polity Press.
- Bauman, Z. (2003). Liquid love: On the frailty of human bonds. Polity Press.
- Bauman, Z. (2007). Liquid Times: Living in an Age of Uncertainty. Cambridge: Polity Press.
- Beck, A. T., & Clark, D. A. (1997). Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective. Basic Books.
- Calaf, E. (2023). The impact of social media on the mental health of teenagers. Journal of Adolescent Health, 72(4), 456–463. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.11.013>
- Carr, N. (2010). The shallows: What the Internet is doing to our brains. W. W. Norton & Company.
- Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and crisis. W. W. Norton & Company.
- Firth, J., Torous, J., Nicholas, J., Carney, R., Pratap, A., Rosenbaum, S., & Sarris, J. (2021). The efficacy of digital mental health interventions: A systematic review and meta-analysis. Psychological Medicine, 51(2), 232–246. <https://doi.org/10.1017/S003329172000389X>
- Gergen, K. J. (1991). The saturated self: Dilemmas of identity in contemporary life. Basic Books.
- Giddens, A. (1991). Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age. Cambridge: Polity Press

- **Han, S., Kim, J., & Park, E. (2025).** Physical activity and cognitive-emotional stability in AI-driven societies. *International Journal of Behavioral Science*, 29(1), 45–59. <https://doi.org/10.1007/ijbs.2025.0012>
- **Kumar, A., & Saha, S. (2022).** AI in mental health care: Opportunities and challenges. *Journal of Mental Health Technology*, 8(1), 45–59. <https://doi.org/10.1016/j.jmht.2022.01.003>
- **Lancet Psychiatry. (2022).** Online engagement and youth mental health: Trends and evidence. *Lancet Psychiatry*, 9(8), 600610. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(22\)00123-4](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(22)00123-4)
- **Ma, X. (2025).** The long-term mental health benefits of exercise training: A review. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1678367. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1678367>
- **Mayer, R. E. (2005).** Cognitive theory of multimedia learning. In R. E. Mayer (Ed.), *The Cambridge handbook of multimedia learning* (pp. 31–48). Cambridge University Press.
- **National Mental Health Survey of India. (2020).** Prevalence, patterns and outcomes of mental health disorders in India. Ministry of Health and Family Welfare, Government of India.
- **NIMHANS. (2022).** Digital mental health in India: Opportunities and challenges. Bengaluru: NIMHANS Publications.
- **Paas, F., & van Merriënboer, J. J. G. (1994).** Instructional control of cognitive load in the training of complex cognitive tasks. *Educational Psychology Review*, 6(4), 351–371. <https://doi.org/10.1007/BF02213420>
- **Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2019).** Digital well-being: Conceptual foundations and empirical assessment. *Current Opinion in Psychology*, 36, 74–79. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.02.016>
- **Rosen, L. D., Lim, A. F., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013).** An empirical examination of the educational impact of text message-induced task switching in the classroom: Educational implications and strategies to enhance learning. *Educational Psychology*, 33(5), 1–21. <https://doi.org/10.1080/01443410.2013.822395>
- **Smith, A. (2023).** The impact of technology on mental well-being. *International Journal of Psychology*, 53(1), 89–102. <https://doi.org/10.1016/ijpsy.2018.01.009>
- **Srivastava, P., & Dey, S. (2023).** Artificial intelligence and the future of psychological wellbeing. *Journal of Mental Health Research*, 18(4), 233–248.
- **Sweller, J. (1988).** Cognitive load during problem solving: Effects on learning. *Cognitive Science*, 12(2), 257–285. https://doi.org/10.1207/s15516709cog1202_4
- **Torous, J., Myrick, K., Rauseo-Ricupero, N., & Firth, J. (2025).** Digital mental health and adaptive strategies in the era of AI. *Nature Mental Health*, 2, 50–59. <https://doi.org/10.1038/s44159-025-00045-3>
- **Twenge, J. M. (2019).** *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood*. New York: Atria Books.
- **Twenge, J. M. (2020).** *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less happy and more unprepared for adulthood*. New York: Atria Books.
- **Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018).** *The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement*. New York: Atria Books.
- **World Health Organisation (WHO). (2023).** *Mental health: Global report*. Geneva: WHO.
- **World Health Organisation. (2020).** *Mental health: Strengthening our response*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- **Zuboff, S. (2019).** *The Age of Surveillance Capitalism*. New York: PublicAffairs.

—————

শারীরিক স্থূলতা এবং আনুপাতিক দেহওজন নির্ধারণে O-Scale পদ্ধতির ব্যবহার

দেবশীষ রায়



About the author: Dr. Debashis Ray is a renowned teacher of Physical Education in West Bengal. At present Dr. Ray is working as Associate Professor and HOD at Department of Physical Education, Mugberia Gangadhar Mahavidyalaya, Purba Midnapur. He always likes to step-into the new avenue of research and academic field. In this present writing he introduced to the readers with a new academic opportunity. Interested readers may contact with him through his mail: debasishray1960@gmail.com

মানব শরীরের স্থূলতা এবং আনুপাতিক দেহ ওজন নির্ধারণের জন্য ১৯৮৪ সালে বিজ্ঞানী Ross এবং Ward যৌথভাবে O-Scale (3-স্কেল) পদ্ধতির উদ্ভাবন করেন। O-Scale পদ্ধতির ব্যবহার সাধারণ বৃদ্ধি ও বিকাশ মান তথা ওয়েজল গ্রীড এর ব্যবহারের সমতুল্য। কিন্তু এই পদ্ধতিতে প্রয়োগিক মূল পার্থক্য হলো আনুপাতিক নির্দিষ্ট মান (স্থূলতার পরিমাণ) বিশ্ব-মানের সম্ভূতপূর্ণ রেখে স্থূলতা নির্ণয় করা হয়; বস্তুর পরিমাপের সরাসরি ব্যবহার হয় না।

O-Scale পদ্ধতিতে স্থূলতা (A) নির্ধারণের জন্য ছয়টি স্থানের Skin fold এর সমষ্টি, নির্দিষ্ট মান এর উচ্চতা-170.18 এর দ্বারা সংশোধন করা হয়। তারপর সংশোধিত Skin fold এর যোগফল Stanine স্কেল এর সাথে তুলনা করা হয়। Stanine Score হলো সঠিক নয়টি বিভাজনের উপর নির্ধারিত Score বা সংখ্যামান। Storine Score এর বিভাজন গুলি হলো 4%, 11%, 23%, 40%, 60%, 77%, 89% এবং 96% Scores যা নির্দিষ্ট জনসংখ্যার নির্দিষ্ট Variable এর মূল Score এর উপর ভিত্তি করে পরিসংখ্যানগত ভাবে নির্ধারণ করা হয় এবং যথাক্রমে এক (1) থেকে নয় (9) সংখ্যা দ্বারা Storine Score হিসেবে প্রকাশ করা হয়।

Ross and Wand (1984) দ্বারা 1236 শিশু ও কিশোর বয়সকে এবং 19000 বয়ঃপ্রাপ্ত কানাডা নিবাসী জনসংখ্যার উপর গবেষণা লব্ধ ফলের উপর ভিত্তি করে যে, আনুপাতিক ওজন (W) এবং স্থূলতা (A) এই দুটি বিষয়ের O-Scale Storine Score এর একটি সারণী নিচে দেওয়া হোলো:

Table: একজন মহিলার স্থূলতা এবং আনুপাতিক ওজনের ওপর ব্যায়ামের প্রভাব (Storine Score দ্বারা প্রকাশিত):

%	4	11	23	40	60	77	89	96	
Score	1	2	3	4	5	6	7	8	9
A	*								#
W	*						#		

* After Exercise

Before Exercise.

O-Scale Storine Score নির্দিষ্ট জনসংখ্যার নির্দিষ্ট বিষয়ের (Variable) Score গুলির সাধারণ বিচ্যুতির উপর ভিত্তি করে গড়ে ওঠে। সুতরাং যে নির্দিষ্ট জনসংখ্যার (Population) ওপর গবেষণার জন্য O-Scale Storine Score প্রয়োগ করা হবে সেই নির্দিষ্ট জনসংখ্যার নির্দিষ্ট বিষয়ের প্রাপ্ত Score গুলির গড় এবং সাধারণ বিচ্যুতির উপর ভিত্তি করে Storine Score তৈরী করে নেওয়া ভালো বা উচিত।

Z-Value এবং Storine Score এর মূল পার্থক্য হলো যে, Z-Value নমুনা বা Sample এর উপর ভিত্তি করে গড়ে ওঠে না কিন্তু Storine Score নমুনার উপর নির্ভর করে তৈরি করা হয়। Vizz- Sample independent Sample dependent.

স্থূলতা নির্ধারণের জন্য ট্রাইসেপস, সরুস্ক্যাপুলার, সুপ্রাইলিয়াক, অ্যাবড্রোমেন, ফ্রন্ট থাই এবং মিডিয়াল কাফ এই দুটি স্থানের স্কিনফোল্ড বা চামড়ার পুনত্ব মাপা হয়। এই ছয়টি ধাপ যোগ করে Standard height (170018/height) দ্বারা ওজন করে স্থূলতা নির্ধারণ করা হবে। আনুপাতিক ওজন নির্ধারণের জন্য শরীর ওজন কে গুণ করতে হবে standard height এর গুণফল দ্বারা।

$$Wt \times (170.18/ht)^3$$

স্থূলতা নির্ধারণ এবং আনুপাতিক ওজন নির্ধারণ বর্তমান বিজ্ঞান ও প্রযুক্তির অতিব্যবহারের যুগে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ এবং শারীরিক গুণগত মান বজায় রাখতে অতি প্রয়োজনীয় মাপকঠি।



শারীর শিক্ষায় শ্রীমা আলফাসা

শুভ্রা বসাক



About the author: Dr. Subhra Basak, Assistant Professor in Physiology has joined to SIPEW, Hastings House to work as a teacher in the field of Physical Education. Her present writing focuses on the influence of philosophy of Sri Arobinda and his disciple Sri Maa on Education and specially Physical Education. Interested readers may contact with Dr. Basak with her mail: basaksubhra3@gmail.com

১৯৪৩ সালের ২রা ডিসেম্বর শ্রীমা আশ্রমের মধ্যে কুড়িজন বালক-বালিকাদের নিয়ে একটি স্কুল স্থাপন করেন। তখন দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধ পূর্ণমাত্রায় চলছে; ফলে বহুব্যক্তি যাদের আত্মীয়স্বজন আশ্রমবাসী ছিলেন তারা সপরিবারে পন্ডিচেরী চলে আসেন বোমাবর্ষণের ভয়ে। তাদের শিশুদের শিক্ষালাভের প্রয়োজন্যার্থে শ্রীমা পন্ডিচেরী আশ্রম স্কুল শুরু করেন। ক্রমে শিক্ষার্থীর সংখ্যা বৃদ্ধি লাভ করে। ১৯৫১-র ২৪ শে এপ্রিল শ্রীমায়ের নেতৃত্বে এক সম্মেলনে একটি “আন্তর্জাতিক বিশ্ববিদ্যালয় কেন্দ্র” প্রতিষ্ঠার সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়। ১৯৫২ সালের ৬ই জানুয়ারী তিনি শ্রী অরবিন্দ আন্তর্জাতিক বিশ্ববিদ্যালয় কেন্দ্রের উদ্বোধন করেন। পরে এর নাম হয় “শ্রীঅরবিন্দ আন্তর্জাতিক শিক্ষাকেন্দ্র”। আশ্রম স্কুল শুরুই হয়েছিল ‘সমষ্টিত শিক্ষার’ (Integral Education) উপর ভিত্তি করে। যার উদ্দেশ্য ছিল শিক্ষার্থীদের শারীরিক, মানসিক এবং আধ্যাত্মিক বিকাশে সহায়তা করা। এই উদ্দেশ্য থেকেই শ্রীমা পড়াশোনার সাথে খেলাধুলা ও শরীরচর্চার প্রয়োজনীয়তা অনুভব করেন এবং ১৯৪৫ সালের মে মাসে আশ্রম স্কুলে শারীরশিক্ষা বিভাগ শুরু করেন। কিন্তু এই সময় দিলীপকুমার রায়ের মতো কিছু আশ্রমিক আশ্রম স্কুলে খেলাধুলার প্রবর্তনকে সমর্থন করতে পারলেন না। তাদের মনে হলো এতে আশ্রমের শৃঙ্খলা, শান্তি ও গাভীর্যনষ্ট হবে কারণ আশ্রম মূলত সাধনা ও যোগের কেন্দ্র। যদিও শ্রী অরবিন্দ তাদের শরীরচর্চার মূল্য বুঝিয়ে বলেন ও সমস্যার সমাধান হয়। (১) শ্রী অরবিন্দ এবং মায়ের মতে, একটি সুন্দর, সুস্থ এবং শক্তিশালী শরীর আধ্যাত্মিক সাধনার জন্য অপরিহার্য। তাদের দর্শনের উপর ভিত্তি করে শ্রী অরবিন্দ আন্তর্জাতিক শিক্ষা কেন্দ্রে (SAICE) শারীরিক শিক্ষাকে সামগ্রিক শিক্ষার একটি অপরিহার্য অংশ হিসাবে গন্য করা হয় যার লক্ষ্য কেবল ক্রীড়াবিদ তৈরী করা নয়, বরং একটি সুস্থ ও শক্তিশালী শরীর তৈরী করা, যা উচ্চতর চেতনাকে মূর্ত করার একটি যন্ত্র হিসেবে কাজ করতে পারে।

শ্রী অরবিন্দ আন্তর্জাতিক শিক্ষা কেন্দ্র আজও বিশ্বের সকলের আগ্রহের বিষয় এর বহুমুখী কর্মকাণ্ডের জন্য। তবে রাতারাতি এটি গড়ে ওঠেনি। সর্বপ্রথম শুধুমাত্র একটি খেলার মাঠ নিয়ে এটি শুরু হয়। প্রণব ভট্টাচার্য যিনি ‘প্রণবদা’ নামে পরিচিত, তিনি আশ্রমে শারীরিক শিক্ষা বিভাগ প্রতিষ্ঠা ও প্রসারে মূল ভূমিকা পালন করেছিলেন। এরপর মাঠের একদিকে টেনিস কোর্ট এবং অপরদিকে বক্সিং রিং ও কুস্তির পিট তৈরী হলো। এরপর বাস্কেটবল ও ভলিবল কোর্ট তৈরী হয়। ১৯৫০ থেকে ১৯৭০ এই ২০ বছরে খেলার মাঠ সম্পূর্ণ রূপ নেয় সমস্ত রকমের অ্যাথলেটিক্সের সুবিধা, ফুটবল, হকি সহ সব রকম মাঠের খেলা, সাঁতার, ভারোত্তোলন প্রভৃতি যাবতীয় খেলার পরিকাঠামো যুক্ত হয়ে। খেলার মাঠের সাথে থাকা শ্রেণীকক্ষ গুলো ধীরে ধীরে অন্যত্র সরিয়ে সেখানে জিমন্যাস্টিক্সের যাবতীয় সরঞ্জামের ব্যবস্থা করে আধুনিক জিমন্যাসিয়াস গড়ে ওঠে। (২)

শিক্ষাকেন্দ্রের ছাত্র, শিক্ষক এবং আশ্রমবাসীদের জন্য ‘শ্রী অরবিন্দ আশ্রম শারীরশিক্ষা বিভাগ’-এর যে কার্যক্রম সংগঠিত হয় তা সারা বছরে চারটি কাল-পর্যায়ে বিভক্ত, প্রথম তিনটিতে রয়েছে প্রশিক্ষণ পর্ব ও তারপর প্রতিযোগিতা; বৎসরান্তে অংশগ্রহণকারীরা বাৎসরিক শরীরচর্চার প্রদর্শনীর জন্য প্রস্তুত হয়, এটি অনুষ্ঠিত হয় ২রা ডিসেম্বর আশ্রমের খেলার মাঠে। সর্বোপরি সকলকে উৎসাহিত করতে সয়ং শ্রী অরবিন্দ বিকেল ও সন্ধ্যাবেলায় দীর্ঘ সময় কাটাতেন শারীরশিক্ষার শিক্ষার্থীদের সঙ্গে।

শ্রী অরবিন্দের শিক্ষাতত্ত্ব কোন সময়ই কেবলমাত্র একটা তাত্ত্বিক ব্যাপার হয়ে থাকেনি। পন্ডিচেরীর আশ্রমে তিনি, যে সমস্ত শিক্ষাকেন্দ্র স্থাপন করেছিলেন। তার সবগুলোতেই তিনি তার দর্শনের প্রয়োগ করেছিলেন। স্কুলের পাঠ্যক্রমে এতটাই গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে এইজন্য কেন্দ্রটি বছরের প্রতিদিন খোলা রাখার নিয়ম চালু হয়েছে যাতে দৈহিক

অনুশীলনের কার্যক্রমটি একদিনের জন্যও বাধাপ্রাপ্ত না হয়। এখানে ছাত্রছাত্রীদের বিভিন্ন দলে ভাগ করে নানান শারীরিক শিক্ষার সঙ্গে যুক্ত করা হয়। পাঠ্যক্রমে এটি শুধু আবশ্যিক নয়, বরং এর স্থান সর্বাপেক্ষে কারণ, অল্পময় কোষ দ্বারা গঠিত শরীর পুষ্টি এবং উপযোগী না হলে উত্তরণের ভিত্তিভূমি দুর্বল হয়ে পড়বে। শরীর সম্পর্কে শ্রীমায়ের কথা বিশেষ তাৎপর্যপূর্ণঃ “যুক্তি বিচার দিয়ে গড়া ব্যায়ামের দ্বারা শরীরকে শিক্ষা দিতে হবে।” প্রশ্ন উঠতে পারে- ব্যায়ামে যুক্তিবিচারের প্রয়োজন আছে নাকি? আছে। কারণ প্রত্যেক মানুষের তার নিজের শরীরের প্রয়োজনে ব্যায়াম করতে হয়। যার দেহ সবল তার জন্য সবলতর করার ব্যায়াম। অন্যজনের হয়তো শারীরিক অসুবিধা সারাবার ব্যায়াম, আবার বয়স্ক একজনের হয়তো শরীর সচল রাখার ব্যায়াম। উদ্দেশ্য হলো, শরীরকে যথেষ্ট সবল এবং নমনীয় করতে হবে যাতে এই পার্থিব জগতে যে সত্য, যে শক্তি ফুটে উঠতে চাইছে, দেহটি যেন তার যোগ্য আধার হতে পারে। (৩)

শরীরকে অবজ্ঞা না করে, ভেবেচিন্তে দেখে শুনে নিজের উপযুক্ত কোন একটি যুতসই পদ্ধতি বেছে নিয়ে যদি অনুশীলন করা যায়, শরীরকে শিক্ষিত করা যায়, তাহলে তার কাছ থেকে যা আদায় হবে তা বর্তমানে যা হচ্ছে তার তুলনায় অপরিসীম। এই চর্চার ফলস্বরূপ শরীরে আসবে সৌম্য এবং সেই সৌম্য ক্রমশ উন্নতিশীল হবে। সেই সমন্বয় প্রগতিশীল তাতে ক্রমবর্ধমান পূর্ণতার চিরন্তন সৌন্দর্য ফুটে উঠবে। (৪)

শ্রীমা বলেছেন যে, শিশুর শিক্ষা যুক্তিবাদী, কুসংস্কারমুক্ত এবং ফলপ্রসূ করতে হলে সে শিক্ষার বুনিয়াদে থাকা চাই মানব শরীর সম্বন্ধে ন্যূনতম জ্ঞান। দেহের কাঠামো, ভিতরকার সাজসরঞ্জাম, অঙ্গপ্রত্যঙ্গের কাজকর্ম সম্বন্ধে তাদেরকে অবশ্যই ওয়াকিবহাল করতে হবে। শিশুশিক্ষা প্রোগ্রামের মধ্যে খেলাধুলার একটি বিশেষ স্থান থাকা উচিত। অনেক ওষুধের থেকে এইটি বেশী কার্যকরী। প্রতিদিন খানিকক্ষন সময় খেলা করলে শিশুর দেহের সঙ্গে মনেরও অনেক উপকার হয়। শিশুকে শেখাতে হবে চারটি মূল সত্যের প্রতি শ্রদ্ধাশীল হতেঃ

- ১। ভালো স্বাস্থ্যের প্রতি শ্রদ্ধা।
- ২। দেহের শক্তি সঞ্চয়ের প্রয়োজনের প্রতি শ্রদ্ধা।
- ৩। দেহের ভারসাম্য বা ব্যালান্সের প্রতি শ্রদ্ধা।
- ৪। সৌন্দর্যের প্রতি শ্রদ্ধা।

বড়দের বেলাতেও শরীরের অনেক গঠনক্রটি শুধরে নেওয়া যায় যদি ঠিক সময়ে শরীরকে প্রয়োজন মতো শিক্ষাভ্যাস করানো যায়। যদি কোন কারণে শৈশবে বা যৌবনে শরীরচর্চা করা না হয়ে ওঠে, তবে তা যে কোন বয়সেই আরম্ভ করা যায় এবং সারাজীবন চালিয়ে যাওয়া যায়। শ্রীমা বলেছেন “যদি তুমি অন্তরে সৌন্দর্যের আদর্শটি প্রস্তুত রাখতে পারো, যদি সেই আদর্শ ছোঁয়ার স্পৃহা থাকে তবে আজ নয়তো কাল তুমি পৌঁছে যাবে লক্ষ্যে।”

শরীর শিক্ষা সম্বন্ধে শ্রীমা বলেছেন “দেহের শিক্ষার তিনটি মূল দিক রয়েছে -

- ১। দৈহিক কর্মের নিয়ন্ত্রণ এবং সেগুলিকে শৃঙ্খলাবদ্ধ করা।
- ২। দেহের সমস্ত অংশের এবং সেগুলির সঞ্চালনের সামগ্রিক সুসমঞ্জস্য এবং নিয়মানুগ বিকাশ।
- ৩। যদি কোন দৈহিক বিকঙ্গলতা থাকে, তাহলে সেগুলির সংশোধন।

যে পূর্ণতার শিক্ষা শ্রী অরবিন্দ ও মায়ের লক্ষ্য ছিল তার সুদৃঢ় বুনিয়াদ প্রস্তুত করার জন্য এই ভাবেই শিক্ষার্থীদের তৈরী করা যে একান্ত প্রয়োজন তা আমরা সকলেই বুঝতে পেরেছি। শুধুমাত্র শ্রী অরবিন্দ প্রবর্তিত শিক্ষাব্যবস্থাতেই নয়, যে কোন জাতীয় শিক্ষানীতিতেই এই শরীর শিক্ষাকে উচ্চ অগ্রাধিকার দেওয়া কর্তব্য। রবীন্দ্রনাথ, বিবেকানন্দ, গান্ধীজী এবং শ্রী অরবিন্দ সকলেই শরীরশিক্ষার গুরুত্বের কথা বলেছেন। শ্রী অরবিন্দ কেবল বাইরের প্রয়োজন মেটানোর জন্যই একে ব্যবহার করেননি, অন্তরে প্রয়োজনের জন্য, সর্ববিধ পরিপূর্ণতা অর্জনের জন্যও একে সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ ভিত্তিভূমি বলে গ্রহণ করেছেন।

তথ্যপঞ্জীঃ

- ১) ‘অচিন পথের দিব্য পথিকঃ অনুরাগ ব্যানার্জী, সূতনু প্রকাশনী, ১৪১৫
- ২) "The Golden Chain"- May 2019, P: 6-9
- ৩) ‘শ্রী অরবিন্দ ও শিক্ষায় পূর্ণযোগঃ ডঃ বিনয়মকুঞ্চ মুখার্জী, National Council of Education, Bengal, ১৯৯৭, পৃঃ ৫৪
- ৪) "Collected works of Mother"- vol. - 4, P:56
- ৫) "Collected works of Mother"- vol. -12- P:12-17

ইন্টারভিউ (ব্যক্তিগত সাক্ষাৎকার) সম্পর্কে কিছু কথা

পরিমল দেবনাথ



About the author: Prof. (Dr.) Parimal Debnath is a legendary personality in the field of physical education in India. Dr. Debnath rendered his life long service to establish the Department of Physical Education, at Jadavpur University. He worked as Professor and retired from the service from that department. His present writing put search light on how to be prepared for an interview to get the professional job as physical education teacher. The students who are studying BPEd and MPEd will be benefitted from this valuable writing. Interested readers may interact with Prof. Debnath through his email: parimaldebnath.ju@gmail.com

অনেক ছাত্র-ছাত্রী স্নাতক/ স্নাতকোত্তর ডিগ্রী অর্জন করার পর প্রায়শই যোগাযোগ করে, জানতে চায় কি ভাবে ইন্টারভিউ (ব্যক্তিগত সাক্ষাৎকার) এর জন্য প্রস্তুতি নেবে এবং একটি চাকরির জন্য সাফল্যের সাথে নির্বাচিত হবে। এ রকম একটা ভাবনার জায়গা থেকে বর্তমান লেখাটার ইচ্ছে তৈরী হয়।

চাকরি প্রার্থী ছাত্র-ছাত্রী। যুবক বা যুবতীকে চাকরি পাওয়ার জন্য অনেকগুলি ধাপ অতিক্রম করে যোগ্যতা অর্জন করতে হয়। প্রথমেই একটি চাকরির জন্য নিদিষ্ট ভাবে উল্লিখিত শিক্ষাগত যোগ্যতা অর্জন করতে হয়, তারপর নিদিষ্ট বিধিসম্মত ভাবে আবেদন করতে হয়। চাকুরি দাতাগন সেই আবেদন পত্র বিচার করে প্রার্থীদের যোগ্যতা নির্ণায়ক লিখিত পরীক্ষার মাধ্যমে প্রথম পর্বের বাছাই প্রক্রিয়া সম্পাদন করে এবং প্রার্থীকে সর্বশেষ পর্যায়ে নিদিষ্ট পদের দাবী মত ব্যক্তিত্ব (Personality) প্রমাণ করার জন্য মৌখিক সাক্ষাৎকারের মুখোমুখি হতে হয়। কখনও কখনও লিখিত পরীক্ষা ছাড়াও সরাসরি ব্যক্তিগত সাক্ষাৎকারে যোগ্যতা প্রমাণ করার সুযোগ পাওয়া যায়। এই বিধি ব্যবস্থাগুলো আমাদের চাকরি প্রার্থী ভাই বোনেরা সবাই জানেন এবং সেভাবে নিজেদের প্রস্তুত করার চেষ্টা করেন। বর্তমান লেখায় ব্যক্তিগত সাক্ষাৎকার (Interview) যা মুখোমুখি (In-person) এবং প্রযুক্তিভিত্তিক (online) যা সাধারণতঃ ভিডিও কনফারেন্সিং এর মাধ্যমে হয়ে থাকে সে সম্পর্কে কিছু কথা বলার চেষ্টা করা হবে। বর্তমান লেখাটি চাকরি পাওয়ার শেষ ধাপে চাকরি প্রার্থীর কিছুটা হলেও আত্মবিশ্বাস বাড়াতে সাহায্য করবে বলে আশা করা যায়।

ব্যক্তিগত সাক্ষাৎকারের বিষয়টা তিন ভাগে ভাগ করা যেতে পারে

- (১) সাক্ষাৎকারের আগে যা করণীয়
- (২) সাক্ষাৎকারের সময় যা করণীয়
- (৩) সাক্ষাৎকার শেষ হওয়ার পর যা করণীয়।

তার আগে দুটো বিষয় সহজ করে বুঝে নিতে পারলে ভাল হয়, প্রথমতঃ ব্যক্তিগত সাক্ষাৎকারের মূল উদ্দেশ্য হল প্রার্থীর ব্যক্তিত্বের পরীক্ষা অর্থাৎ যে কাজের বা পদের জন্য প্রার্থীকে নির্বাচিত করা হবে সে কাজের জন্য প্রার্থী উপযুক্ত কিনা সেটা বুঝে নেওয়া। এটা দেখার সময় সাক্ষাৎকার যারা নেন তারা প্রার্থীর আত্মবিশ্বাস, তার কথা বলার ধরণ (verbal communication), কোন প্রশ্নের উত্তর দেওয়ার সময় তার আচার আচরণ, কণ্ঠস্বরের ওঠানামা, উত্তর দেওয়ার সময় স্বাচ্ছন্দ্য বোধ, শরীরি ভাষা, তার হাঁটা চলা, আসন গ্রহণ করা, কতটা চাপ মুক্ত হয়ে প্রশ্নের মোকাবিলা করতে পারছে ইত্যাদি পর্যবেক্ষন করেন। অবশ্যই যে কাজের জন্য নির্বাচন করা হবে তার জন্য সে কতটা জ্ঞান অর্জন করেছে বা কতটা নিজেকে প্রস্তুত করতে পেরেছে সেটা পরখ করে দেখাও একটা অন্যতম কাজ।

ইন্টারভিউতে যে কয়েকটা বিষয়ের উপর গুরুত্ব দেওয়া হয় সেগুলো হল প্রার্থীর অঙ্গভঙ্গী (posture), মৌখিক যোগাযোগ (verbal communication), চোখের যোগাযোগ, (Eye contact), হস্তসঞ্চালন (hand movement)

এবং সাবলীলতা (flow) ইত্যাদি। এই বিষয়গুলো ইন্টারভিউতে একজন প্রার্থীর ব্যক্তিত্বকে সঠিক ভাবে উপস্থাপিত করতে সাহায্য করে। প্রার্থীর নীতি নিষ্ঠা (Integrity), সংবেদনশীলতা (sensitivity), সততা (honesty), কখনোই নকল ব্যক্তিত্ব (fake personality) প্রদর্শন না করা এবং একই সাথে কোন তথ্য গোপন না করা ইত্যাদিও তাকে ইন্টারভিউতে সফল হতে সাহায্য করে।

দ্বিতীয়ত আর একটা কথা মাথায় রাখতে হবে এবং নিজের সাথে নিজে কথা বলে (self talk) বুঝে নিতে হবে যে সাক্ষাৎকারের সময় প্রত্যেক প্রার্থী টেনশনে ভোগে এবং ভয় পায়। এটার কোন ব্যতিক্রম নেই, প্রত্যেকের ক্ষেত্রেই এটা ঘটে থাকে। কিন্তু সাথে এ কথাও ভাবতে হবে যে যারা সাক্ষাৎকার নেবেন “তারা আমাকে শারীরিকভাবে নির্যাতন করবে না, বকা ঝকা করে হেনস্থা করবে না। আমার সাক্ষাৎকারের মান যদি ভাল না হয় সাক্ষাৎকার গ্রহনকারী ব্যক্তির যদি আমার উত্তর শুনে খুশী না হন বা আমার ব্যক্তিত্বে সন্তুষ্ট না হন তা হলে বড় জোর আমাকে নির্বাচিত করবেন না বা আমি চাকরীটা পাব না এর বেশী তো কিছু হবে না! তাহলে মিছিমিছি আমি টেনশন নেব কেন বা ভয় পাব কেন? বরং টেনশন না করে স্বাভাবিক ভাবে সাক্ষাৎকার পর্বটিকে মোকাবিলা করার চেষ্টা করি, আর তা ছাড়া টেনশন করে বা ভয় করে আমি তো কোন ভাবে উপকৃত হব না, বরং ক্ষতি হতে পারে”। নিজের সাথে এ রকম একটি কথোপকথন কিছুটা সাহস যোগাতে পারে।

এবার দেখা যাক সাক্ষাৎকারের বিভিন্ন পর্যায়ের জন্য কি ভাবে প্রস্তুতি নেওয়া যায়।

পর্যায় একঃ সাক্ষাৎকারের আগে যা করণীয়-

ইন্টারভিউতে সশরীরে হাজিরা দেওয়ার বেশ কিছুদিন আগে থেকে ভাল করে হোম ওয়ার্ক এর কাজ শুরু করে দিতে হবে যেমনঃ

ক) ইন্টারভিউ দেওয়ার জন্য মানসিক প্রস্তুতি নেওয়া অর্থাৎ নির্দিষ্ট দিনে যথাসময়ে সেখানে উপস্থিত হতে হবে এবং যোগ্যতা প্রমানের জন্য সাক্ষাৎকারে অংশ নিতে হবে এই বিষয়ে মনে কোন দ্বিধা রাখা যাবে না।

খ) নিজের জীবন বৃত্তান্ত (CV or Curriculam vitae) সুন্দর করে তৈরী করে পড়ে নিতে হবে কয়েকবার যাতে তাতে উল্লিখিত বিষয় নিয়ে বোঝার কোন অস্পষ্টতা না থাকে। CV র একাধিক কপি সাথে রাখতে হবে।

গ) ইন্টারভিউ এর বিষয় নিয়ে ভাবনা চিন্তা শুরু করে সে বিষয়ে সম্ভাব্য পড়াশোনা শুরু করে দিতে হবে। মনে রাখতে হবে ইন্টারভিউ যারা নেবেন তারা কথোপকথনের মাধ্যমে বিষয়ের জ্ঞান, সাধারণজ্ঞান, (Specific and general knowledge), কাজের দক্ষতা (skill) এবং কাজের ধরণ (working style) সম্পর্কে জানার চেষ্টা করবেন এবং তারা আরও জানার চেষ্টা করবেন প্রার্থীর আত্মবিশ্বাস কেমন।

ঘ) যে পদের জন্য ইন্টারভিউ হবে সে কাজ সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা থাকতে হবে।

ঙ) কিছু সাধারণ প্রশ্নের উত্তর কি ভাবে দিতে হবে সে গুলো জেনে নিতে হবে বিভিন্ন মাধ্যম থেকে এবং অভিজ্ঞ ব্যক্তিদের সঙ্গে কথা বলে যেমনঃ

Tell something about you / introduce yourself.

Why shall we select you ?

Tell about your strength and weakness.

চ) ইন্টারভিউএর আগে প্রয়োজনীয় কাগজপত্র (CV/Certificate) ভাল করে গুছিয়ে রাখতে হবে যাতে গুরুত্বপূর্ণ কোন কাগজ চাইলেই দেখানো যেতে পারে এবং খুঁজতে না হয়।

ছ) উপযুক্ত পোষাকের ব্যবস্থা করে রাখতে হবে অর্থাৎ ইন্টারভিউ এর দিনে এসব নিয়ে যেন একদম ভাবতে না হয়।

জ) ইন্টারভিউ কেন্দ্রের দূরত্ব বুঝে কি ভাবে পৌঁছাতে হবে তার ব্যবস্থা আগে থেকে ঠিক করে রাখতে হবে যাতে যাতায়াতে কোন বিঘ্ন না ঘটে।

ঝ) ইন্টারভিউ এর আগে কয়েকবার মক (Mock) ইন্টারভিউ প্র্যাকটিস করে নিতে হবে।

ঞ) সাধারণ জ্ঞানের (রাজনীতি, অর্থনীতি, খেলাধুলা, আন্তর্জাতিক মুখ্য খবর এরকম আরো কিছু) জেনে রাখার জন্য নিয়মিত খবরের কাগজ, ম্যাগাজিন/ ডিজিটাল গনমাধ্যমে চোখ রাখতে হবে।

পর্যায় দুইঃ সাক্ষাৎকারের সময় যা করণীয় -

ক) আগেই বলা হয়েছে যথেষ্ট সময় হাতে নিয়ে পূর্বনির্ধারিত পরিবহন ব্যবস্থা গ্রহণ করে সাক্ষাৎকার কেন্দ্রে উপস্থিত হতে হবে। কোন কারনে পৌঁছতে দেরী হয়ে যেতে পারে এ জন্য যে টেনশন তৈরী হতে পারে সেটা করা যাবে না। প্রয়োজনে ইন্টারভিউ শুরু হওয়ার অনেক আগে পৌঁছে গেলেও কোন ক্ষতি নেই বরং পরিবেশের সাথে মানিয়ে নেওয়ার সুযোগ পাওয়া যাবে।

খ) আগে থেকেই প্রস্তুত করা উপযুক্ত পরিচ্ছন্ন ভদ্র পোষাক পড়ে যেতে হবে। পোষাক যেন সুন্দর ভাবে প্রেস করা থাকে। জুতোও যেন পোষাকের সঙ্গে মানানসই থাকে সেটারও খেয়াল রাখতে হবে। কর্পোরেট হাউসের ইন্টারভিউতে কোট, প্যান্ট, টাই পরে গেলে ভাল আর গরমের দিনে প্রেস করা সুতিকাপড়ের পোষাক পড়ে গেলে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ হবে। মেয়েরা রচিসম্মত শাড়ী বা সালোয়ার কামিজের মত পোশাক পরতে পারে।

গ) ইন্টারভিউ ঘরে ডাক পড়লে অনুমতি নিয়ে প্রবেশ করতে হবে। জোড় হাতে নমস্কার/সুপ্রভাত/শুভ মর্নিং/করমর্দন ইত্যাদি যেকোন একটি দিয়ে পরিবেশ অনুযায়ী ইন্টারভিউ বোর্ডের সদস্যদের হাসিমুখে অভিবাদন জানাতে হবে।

ঘ) বসতে বললে ধন্যবাদ জানিয়ে বসার জায়গায় বসতে হবে। মনে রাখতে হবে ঘরে প্রবেশ করা থেকেই প্রার্থীকে যাচাই করা শুরু হয়ে যায়, বিশেষ করে তার ব্যক্তিত্বকে।

ঙ) খুব সহজ সাবলীল ও নমনীয় ভঙ্গীতে বসতে হবে। হাত নিজের কোলের উপর রেখে মেরুদণ্ড সোজা রেখে আড়ষ্ট না হয়ে বসতে হবে।

চ) মনে রাখতে হবে মৌখিক কথোপকথন ছাড়াও শরীরভাষা (body language) ব্যক্তিত্বকে আরো ভালো করে প্রকাশ করতে পারে।

ছ) ইন্টারভিউ চলাকালীন প্রতিটি মুহূর্তে শান্ত ও আত্মবিশ্বাসী (calm and confident) ভাব তুলে ধরতে হবে, যত বেশী শান্ত ও আত্মবিশ্বাসী হয়ে থাকা যাবে ইন্টারভিউ তত বেশী ভাল ও মনোপ্রার্থী হবে।

জ) সাক্ষাৎকার চলাকালীন সময়ে আগ্রহ, উৎসাহ, উদ্দীপনা ভাব প্রদর্শন করার চেষ্টা করতে হবে

ঝ) নিজের উল্লেখযোগ্য অভিজ্ঞতা প্রকাশ করার সুযোগ খুঁজতে হবে।

ঞ) প্রশ্নকর্তার চোখে চোখ রেখে প্রশ্নের উত্তর দিতে হবে। যদি চোখে চোখ রাখতে অসুবিধা হয় তাহলে অন্তত প্রশ্ন কর্তার শরীরের প্রতি দৃষ্টি নিবন্ধ রেখে কথা বলতে হবে। কখনও দৃষ্টি অন্যদিকে যেমন ঘরের দেওয়াল, ছাদ ইত্যাদির দিকে রাখা যাবে না।

ট) কোন প্রশ্নের উত্তর নিয়ে যদি সন্দেহ থাকে তাহলে চটজলদি উত্তর না দিয়ে একটু সময় নিয়ে বড় শ্বাস নিয়ে ভেবে উত্তর দিলে সমস্যা অনেকটাই দূর হবে।

ঠ) নিজের শক্তি (strength) ও দুর্বলতা (weakness) সম্পর্কে আগে ভেবে রাখতে হবে।

ড) সবসময় ইতিবাচক মনোভাব (positive attitude) নিয়ে থাকতে হবে এবং হাসিমুখে কথা বলার সময় ইতিবাচক মনোভাবের প্রতিফলন যাতে বোঝা যায় সেভাবে কথা বলতে হবে।

ঢ) শ্বাসপ্রশ্বাস স্বাভাবিক রাখার চেষ্টা করতে হবে, দীর্ঘশ্বাস ফেলা থেকে বিরত থাকতে হবে।

ণ) শরীরে একটা নমনীয় ভাব (flexible posture) রাখার চেষ্টা করতে হবে।

পর্যায় তিনঃ সাক্ষাৎকার শেষ হওয়ার পর যা করণীয় -

ক) সুচারু ভাবে কাগজপত্র সব গুছিয়ে নিতে হবে।

খ) হাসিমুখে সবাই কে ধন্যবাদ জানিয়ে শান্ত পদক্ষেপে ঘর থেকে বেরিয়ে আসতে হবে।

এই স্বল্প পরিসরে বিস্তারিত ভাবে বলার অবকাশ নেই বলে বলা সম্ভব হল না। তবে লেখাটা পড়ে সাক্ষাৎপ্রার্থীরা যদি কিছুটা উপকৃত হন, তাহলেই এই প্রচেষ্টা কিছুটা সার্থক হয়েছে বলে মনে করব।

খেলাধুলায় রাজনীতি আর রাজনীতির খেলাধুলা

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 author focuses on a burning issue of relation of Politics and Sports. Interested readers may interact with author Dr. Kar with his e-mail: skarrana@gmail.com

তানজানিয়ার কিংবদন্তি মাঝারি-দূরত্বের দৌড়বিদ এবং বিশ্বরেকর্ডধারী অ্যাথলিট ফিলবার্ট বাইয়ের একটা কথা দিয়ে লেখাটা শুরু করা যাক “রাজনীতি খেলাধুলার অংশ নয়, এই কথা বলা বাস্তবসম্মত নয়। যখন আমি দৌড়াই, আমি শুধু একজন দৌড়বিদ নই; আমি একজন কূটনীতিক, আমি আমার দেশের রাষ্ট্রদূত।” সুতরাং একজন খেলোয়াড় যখন আন্তর্জাতিক প্রতিযোগিতায় অংশ নেন, তখন তিনি শুধু নিজের জন্য নয়, বরং তার দেশ, সংস্কৃতি ও জাতির পরিচয় বহন করেন। অলিম্পিক প্রতিযোগিতার দিকে তাকালেও আমরা একই জিনিষ লক্ষ্য করি, যেমন -

- অলিম্পিকে প্রতিটি দেশের জাতীয় পতাকা থাকে,
- দেশের জাতীয় সংগীত বাজানো হয়,
- জয় বা পরাজয় পুরো দেশের সম্মানের সঙ্গে জড়িয়ে যায়।

তাই খেলাধুলা স্বাভাবিকভাবেই রাজনৈতিক অর্থ বহন করে; এটি জাতীয় গৌরব ও পরিচয়ের প্রতীক।

এটাতো গেলো একটা দিক যার সমাদর মানুষ যুগ যুগ ধরে করে এসেছে। কিন্তু ক্রীড়া ক্ষেত্রে রাজনীতির আর একটি অত্যন্ত বৈরিতার দিক আছে। যেটা হল -এর সঙ্গে জড়িয়ে থাকা রাজনীতির দিক। যেটা আমরা ঘৃণা করি, কিন্তু এড়াতে পারিনা। কবির ভাষায় - “পালাতে চাই, তবু আসে পিছু পিছু”।

দক্ষিণ এশিয়া অঞ্চলের কথা উঠলেই যে খেলাটার কথা মনের আঙিনায় ভেসে ওঠে তা হলো ক্রিকেট। আর এই অঞ্চলের ক্রিকেটের দুটি চিরপ্রতিদ্বন্দ্বী দল হলো ভারত ও পাকিস্তান। কিন্তু ক্রিকেটের পাশাপাশি হকিতেও এই প্রতিদ্বন্দ্বী দলদুটির খেলা বিশ্বজুড়ে উন্মাদনা সৃষ্টি করে। সাম্প্রতিক অতীতে “এশিয়া কাপ” ক্রিকেট খেলার মাঠে আমরা দুটি দলের মধ্যে ব্যাপক প্রতিদ্বন্দ্বীতা লক্ষ্য করেছি। একে কি আমরা রাজনৈতিক অনুপ্রবেশ বলবো, না তা বলা ঠিক হবেনা? এই ঘটনার সমর্থনে এবং বিরোধীতায় আমরা বিভিন্ন মানুষকে মতামত দিতে দেখেছি। কেউ কেউ বলেছেন যে পরিবার, শিক্ষা প্রতিষ্ঠান বা ধর্মস্থান কোনো কিছুইতো রাজনীতির উর্দে নয়, রাজনীতি সবাইকে গ্রাস করেছে, শুধু খেলার মাঠের মতো পবিত্র স্থানটিকে এর বাইরে রাখা উচিত ছিলো। আবার অনেকে বলেছেন ক্রিকেট হলো “ভদ্রলোকদের খেলা”, এখানে অখেলোয়াড়োচিত আচরণ করা উচিত নয়। এই ঘটনার সমর্থকগন দেশের সম্মানকে সকলের উর্দে রাখতে চান। তারা বলছেন, ভারতীয় খেলোয়াড়রা সঠিক ভাবেই প্রতিশোধ নিয়েছেন। অর্থাৎ খেলার মাঠ আজ শোধ-প্রতিশোধের জায়গা হয়ে উঠেছে। আমরা যতই বলি না কেনো খেলার সাথে রাজনীতি মেশানো ঠিক নয় এবং যতই সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমের কল্যাণে এই ধরনের উপদেশবাণী আজকাল আমাদের খুবই পরিচিত হয়ে গেছে, তথাপি আমরা কেউই খেলাধুলাকে রাজনীতি থেকে আলাদা রাখতে পারিনা। যখনই কেউ কোনো দলের প্রতি সমর্থনের ক্ষেত্রে রাজনৈতিক মতাদর্শকে টেনে আনে, ‘নিরপেক্ষ’ শ্রেণীর কিছু মানুষকে এই জাতীয় কথাবার্তা বলতে শোনা যায়। তাদের মতে খেলাধুলা খুবই পবিত্র একটি বিষয়। রাজনীতির মতো জাগতিক কলুষিত জিনিসের সাথে খেলাধুলার সংমিশ্রন মোটেই কাম্য নয়।

কিন্তু দুঃখের বিষয় হলো আমরা খেলাধুলাকে সেই রাজনীতির উর্দে রাখতে চিরকালই ব্যর্থ হয়েছি আর ব্যর্থ হয়ে চলেছি, যা দিনের শেষে আমাদের বিমর্ষ করে, যা খেলাধুলার 'আত্মা'র বিরোধী। মজার ব্যাপার হলো, খেলার সাথে রাজনীতিকে মেশাতে না চাওয়ার এমন আকুতি কিন্তু খুব সাম্প্রতিক কোনো প্রবণতা নয়। আজ থেকে প্রায় ২,০০০ বছর আগে অলিম্পিয়ার দেওয়ালে দেওয়ালে লেখা হয়েছিল, “খেলাধুলোর থেকে রাজনীতিকে দূরে রাখুন।” তখন অবশ্য প্রেক্ষাপট ভিন্ন ছিলো। রোমান সম্রাটদের বিরুদ্ধে অভিযোগ উঠেছিল ঘোড়ার রথের প্রতিযোগিতার ফলাফল আগে থেকে ‘নির্দিষ্ট’ করে রাখার। বর্তমানে আমরা যাকে “ম্যাচ ফিক্সিং” বলে থাকি আর কি। আর তার প্রতিবাদে দেয়ালগুলোতে লেখা হয়েছিলো এমন বাণী।

সোভিয়েত ইউনিয়নের ডায়নামো-মস্কো ফুটবল দলের যুক্তরাজ্য সফরের ঠিক পরেই ১৯৪৫ সালের দ্য ট্রিবিউন পত্রিকায় লেখা “দ্য স্পোর্টিং স্পিরিট” নামক প্রবন্ধে জর্জ অরওয়েল তার বিখ্যাত মন্তব্য করেছিলেন যে “সর্বোচ্চ প্রতিদ্বন্দ্বিতামূলক খেলার সাথে ন্যায্য বা বিধিসম্মত খেলার কোনও সম্পর্ক নেই, এটি প্রকৃতপক্ষে বন্দুক ছাড়া যুদ্ধ।” অরওয়েল এখানে “আধুনিক খেলাধুলার ধর্ম তথা আত্মা” কে জাতীয়তাবাদের উত্থান এবং সৃজনশীল শ্রম থেকে শহরে বসবাসকারী মানুষের বিচ্ছিন্নতার সাথে যুক্ত করতে চেয়েছেন। অর্থাৎ যবে থেকে উগ্র জাতীয়তাবাদ মাথাচাড়া দেয় আর মানুষের সৃজনশীলতা কমতে থাকে তবে থেকেই আধুনিক খেলাধুলো তার নীতি-আদর্শ থেকে বিচ্ছিন্ন হয়।

সাধারণ অর্থে খেলার সাথে রাজনীতিকে মেশানোর দ্বারা আমরা কিছুটা ভিন্ন অর্থ বুঝিয়ে থাকি। খেলাধুলার মাধ্যমে যখন দেশের কূটনৈতিক, সামাজিক ও রাজনৈতিক সম্পর্ককে প্রভাবিত করা হয়, কিংবা খেলাধুলাকে নিজস্ব মতাদর্শ প্রচারের হাতিয়ার হিসেবে ব্যবহার করা হয় তখনই ব্যাপকভাবে খেলাধুলোয় রাজনীতি ছড়িয়ে পড়ে। যুগে যুগে অসংখ্য মানুষ খেলাধুলার সাথে রাজনীতির এমন সম্পৃক্ততার বিরোধিতা করে এসেছে। কিন্তু তাদের আহ্বানে ইতিবাচক সাড়া খুব কমই মিলেছে। শুধু বর্তমান সময়ই না, সকল যুগের সকল মানুষই যখনই পেরেছে খেলাধুলা ও রাজনীতিকে একই সূতোয় এনে বেঁধেছে। এর কারণ হিসেবে বলা যায়, নিজের দক্ষতার মতো নিজের মতাদর্শকে প্রচারের আলোয় নিয়ে আসার সবচেয়ে উর্বর ক্ষেত্র হিসেবে এই স্থানটিকেই মানুষ বেছে নিয়েছে।

প্রাচীন যুগে ক্রীড়ার মানদণ্ড

প্রাচীন চীন থেকে সুদূর প্রাচ্য মিশর এবং মধ্যপ্রাচ্য থেকে শুরু করে গ্রীস বা রোম পর্যন্ত অনেক প্রাচীন খেলাধুলা সামাজিক রীতিনীতি এবং আচার-অনুষ্ঠানের সাথে যুক্ত ছিলো অথবা খেলাধুলা সামরিক প্রশিক্ষণের অংশ হিসেবে ব্যবহৃত হত। প্রাচীন কালের দিকে তাকালে আমরা দেখতে পাই, জাপানি সুমো কুস্তিতে সম্রাট এবং তার কর্মকর্তারা খেলার ফলাফল নির্ধারণ করতেন, রাজদরবারের প্রতিনিধিরা কৃষকদের মধ্য থেকে কুস্তিগীরদের নিয়োগ করতেন এবং প্রতিযোগিতায় দর্শকদের বসার ব্যবস্থা তাদের সামাজিক শ্রেণী অনুসারে সংগঠন করা হতো। খ্রিস্টপূর্ব ৭ম শতাব্দীতে মিশরের ফারাওরা সৈন্য নির্বাচনের জন্য দীর্ঘ দূরত্বের দৌড় প্রতিযোগিতার (৬০ মাইল) আয়োজন করতেন। প্রাচীন গ্রীসে অলিম্পিক গেমস গ্রীসের বিভিন্ন নগর-রাজ্যের মধ্যে রাজনৈতিক ও সামরিক প্রতিযোগিতার প্রতিফলন ঘটাতো। এইসকল প্রাচীন খেলাধুলার মধ্য দিয়ে সমাজের রাজনৈতিক কাঠামো প্রতিফলিত হতো; যেখানে অনেকেই মতামত দিয়েছেন যে গ্রীক ক্রীড়াবিদদের নগ্ন হয়ে প্রতিযোগিতায় অংশ নেওয়ার প্রথা ছিল একপ্রকার সমতা রক্ষাকারী প্রণালী যা প্রাচীন এথেন্সে গণতন্ত্রের জনপ্রিয় ধারণাগুলিকে প্রতিফলিত করে।

সংগঠিত খেলাধুলা সম্পর্কে প্রাচীনতম উদ্ধৃতিগুলির মধ্যে একটি অন্যতম হলো রোমান কবি জুভেনালের করা। তিনি প্রাচীন রোমের রাজনৈতিক নীতি হিসেবে একদিকে শস্য ভর্তুকি প্রবর্তন করে দরিদ্র নাগরিকদের ভোট সুরক্ষিত করা এবং অন্যদিকে সংগঠিত খেলার মাধ্যমে বিনোদনে উৎসাহদানকে “রুটি এবং সার্কাস”-বলে উল্লেখ করেছিলেন। প্রাচীন রোমের শাসকরা জনসাধারণকে তাদের দৈনন্দিন সমস্যা থেকে বিভ্রান্ত করার জন্য ব্যবহার করতেন কালো দ্বৈরথ নামে কুখ্যাত “গ্ল্যাডিয়েটরিয়াল কন্স্যাট”। ওটাকে তো আমরা একপ্রকার খেলা হিসেবেই জানি।

খেলাধুলার মাধ্যমেই রোমের রাজনৈতিক ও সামাজিক কাঠামো প্রতিফলিত হতো। এর মাধ্যমেই যোদ্ধাদের দাস শ্রেণী থেকে আকৃষ্ট করে যুদ্ধ করতে বাধ্য করা হতো এবং রোমের সবচেয়ে বিখ্যাত প্রাচীন সামাজিক বিপ্লবগুলির মধ্যে একটি সংগঠিত হয়েছিলো দাস স্পার্টাকাসের নেতৃত্বে, যেখানে ক্যাপুয়া থেকে পালিয়ে আসা গ্ল্যাডিয়েটরদের একটি দল এই বিদ্রোহের নেতৃত্ব দিয়েছিলো এবং এই বিদ্রোহ রোমান অভিজাত্যের মূলে কুঠারাঘাত করে। প্রাচীন ইতিহাস সাক্ষী দেয়, যুগ যুগ ধরে ঘটে চলা ঘটনার স্রোতের প্রবাহ ধরে এগিয়ে চলে মানুষ।

বিংশ শতকের খেলাধুলায় রাজনীতির প্রভাব

সম্ভবত বিংশ শতাব্দীতেই খেলাধুলার ওপর রাজনীতির প্রভাব সবচেয়ে স্পষ্টভাবে ফুটে উঠেছে। বিশেষ করে ১৯৩৬ সালের বার্লিন অলিম্পিকের কথা না বললেই নয়। বার্লিন অলিম্পিকের আয়োজন ছিল অত্যন্ত জমকালো। এটি ছিল টেলিভিশনে সম্প্রচারিত প্রথম বড় আন্তর্জাতিক ক্রীড়া অনুষ্ঠান, যা বিশ্ববাসীর জন্য সরাসরি ক্রীড়া উপস্থাপন করার নতুন দিগন্ত উন্মোচন করেছিলো। এছাড়া, উদ্বোধনী অনুষ্ঠান এবং অলিম্পিক মশাল রিলে এই আসরকে বিশেষভাবে স্মরণীয় করে তোলে। কিন্তু এই অলিম্পিক সংগঠনের পেছনে উদ্দেশ্য শুধুমাত্র ক্রীড়া উৎসব ছিলো না। নাৎসি শাসকরা এটি ব্যবহার করেছিলেন তাদের ফ্যাসিবাদী আদর্শ প্রচারের জন্য, বিশেষ করে জাতিগত শ্রেষ্ঠত্ব ও ইহুদি-বিদ্বেষের বার্তা ছড়িয়ে দেওয়ার জন্য। ফলে, ইহুদি ক্রীড়াবিদদের অংশগ্রহণে অনেক বাধা আরোপ করা হয়েছিলো। বার্লিন অলিম্পিক তাই কেবল খেলাধুলার প্রতিযোগিতা নয়, বরং রাজনীতি ও আর্থ-সমৃদ্ধি প্রচারের একটি শক্তিশালী মঞ্চ হিসেবেও ইতিহাসে স্থান করে নিয়েছে।

দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের পর পূর্ব ইউরোপীয় দেশগুলি অলিম্পিকের ন্যায় পবিত্র ক্রীড়াক্ষেত্রকে তাদের দেশের অর্থনৈতিক ব্যবস্থার শ্রেষ্ঠত্ব প্রচারের একটি প্রদর্শনী হিসেবে উপস্থাপন করে। অন্যদিকে পশ্চিমী দেশগুলি খেলাধুলাকে ব্যক্তিগত স্বাধীনতা এবং স্বাধীনতার আদর্শ প্রচারের আরেকটি উপায় হিসেবে দেখেছিলো। এর কুপ্রভাব হিসেবে কখনও কখনও আমরা রাষ্ট্রদ্বারা উৎসাহিত ডোপিং-এর ব্যবহার এবং অবশ্যই ক্রীড়া বাণিজ্য বা বিপণনের কথা বলতে পারি। অলিম্পিক বয়কটের বিষয়ে তর্ক-বিতর্ক শীতল যুদ্ধের আবহাওয়াকে তীব্রভাবে বিযুক্ত করেছিলো, এই বিষয়ে কোনো দ্বিমত থাকা উচিত নয়। ১৯৭৯ সালে আফগানিস্তানে সোভিয়েত ইউনিয়নের আক্রমণের প্রতিবাদে ১৯৮০ সালে মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র মস্কো অলিম্পিক বয়কটের নেতৃত্ব দেয়। মোট ৬৫টি দেশ বয়কটে সামিল হয়, কিন্তু ৮০টি দেশ অংশ নেয়। এর চার বছর আগে আন্তর্জাতিক অলিম্পিক কমিটি (আইওসি) বর্ণবিদ্বেষী দক্ষিণ আফ্রিকা (দক্ষিণ আফ্রিকাকে পূর্বে অলিম্পিক থেকে নিষিদ্ধ করা হয়েছিলো) সফরকারী নিউজিল্যান্ড রাগবি দলকে নিষিদ্ধ করতে অস্বীকার করার কারণে ২৫টি আফ্রিকান দেশ ১৯৭৬ সালের মন্ট্রিল অলিম্পিক বয়কট করে। ১৯৮৪ সালের সোভিয়েত ইউনিয়ন লস অ্যাঞ্জেলেস অলিম্পিক বয়কটের নেতৃত্ব দেয়। ১৪টি দেশ “যুক্তরাষ্ট্রে সোভিয়েত-বিরোধী উন্মাদনা”র প্রতিবাদে অলিম্পিক বয়কট করে।

দ্য ব্ল্যাক পাওয়ার স্যালাউট

১৯৬৮ সালে অনুষ্ঠিত মেক্সিকো সিটি অলিম্পিকের মেডেল বিতরণ অনুষ্ঠানে আমেরিকান অ্যাথলেট টমি স্মিথ এবং জন কার্লোস হাজির হয়েছিলেন পায়ে জুতো ছাড়া কালো মোজা পরে। তাদের মতে, এগুলো ছিল কালো দারিদ্র্যের স্মারক। মেডেল লাভের পর পোডিয়ামের উপর দাঁড়িয়ে তারা তাদের কালো গ্লাভস পরা হাতও উঁচিয়ে ধরেছিলেন।

এই ঘটনার ফলে টমি ও জন ব্যাপক সমালোচনার শিকার হয়েছিলেন এবং তাদেরকে অলিম্পিক গেমস থেকে বহিস্কার করা হয়েছিলো। নিজের দেশ আমেরিকায় প্রত্যাবর্তনের পরও স্বদেশী অনেকেই তাদের এই কাজের কঠোর নিন্দা করে। তারপরও তারা এমন একটি দৃষ্টান্ত স্থাপন করেছিলেন যে সারা বিশ্ব আমেরিকার নাগরিক অধিকার আদায় সংগ্রামের ইতিহাসের অংশ হিসেবে আজও তাদের কথা স্মরণে রেখেছে।

এখানে একটি কথা উল্লেখ না করে পারা যায়না সেদিন পুরস্কার বিতরণী অনুষ্ঠানে দুই কৃষ্ণাঙ্গ আমেরিকান অ্যাথলেটের পাশাপাশি রৌপ্য মেডেলের পোডিয়ামে দাঁড়িয়ে ছিলেন একজন স্বেতাঙ্গ। তিনি অস্ট্রেলিয়ার পিটার নরম্যান। বাকি দুজন কী করতে চলেছেন সে সম্পর্কে ওয়াকিবহাল ছিলেন তিনি। তারপরও তারা যখন নিজেদের মতো করে প্রতিবাদ জানাচ্ছিলেন নিজের পোডিয়ামে নীরবে দাঁড়িয়ে থেকে তাদেরকে সম্মান জানিয়েছিলেন তিনি। এই বিষয়ে একাত্মতাও পোষণ করেছিলেন তিনি। এরপর থেকে টমি ও জনের সাথে তার এতটাই সুসম্পর্ক গড়ে ওঠে যে ২০০৬ সালে তার অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ায় ‘পলবেয়ারার’ হিসেবেও ছিলেন বাকি দুজন।

পিংপং ডিপ্লোম্যাটি

বিস্ময়কর হলেও সত্য, গত শতাব্দীতে যুক্তরাষ্ট্র ও চীনের মধ্যে প্রায় দুইয়ুগ সময় ধরে কূটনৈতিক সম্পর্ক বিচ্ছিন্ন ছিলো। পরবর্তীতে পিংপং বা টেবিল টেনিস খেলাকে কেন্দ্র করে দেশ দুটির মধ্যে দ্বিপাক্ষিক সম্পর্ক আবার পুনঃপ্রতিষ্ঠিত হয়।

চীনের চেয়ারম্যান মাও সে তুঙ ১৯৭১ সালে যুক্তরাষ্ট্র পিংপং দলকে আমন্ত্রণ জানান চীন সফরের। সেই আমন্ত্রণে সাড়াও দেয় যুক্তরাষ্ট্র। পরের বছরই আবার ফিরতি আমন্ত্রণে যুক্তরাষ্ট্র সফর করে চীনা পিংপং দল। এভাবে অবসান ঘটে সুদীর্ঘ সময় ধরে অব্যাহত যুক্তরাষ্ট্র-চীন কূটনৈতিক দ্বন্দ্বের।

দক্ষিণ আফ্রিকায় বর্ণবৈষম্যের সমাপ্তি

দক্ষিণ আফ্রিকায় ১৯৪৮ থেকে ১৯৯১ সাল পর্যন্ত চলেছিলো এক ভয়াবহ বর্ণবৈষম্য বা সাদা-কালোর দ্বন্দ্ব। এই কথা সত্য যে খেলাধুলার মাধ্যমে এই বৈষম্যের সমাপ্তি ঘটেনি। তারপরও বলা যায় যে, এই বৈষম্যের অবসানে খেলাধুলার একটি বড় ভূমিকা ছিলো। ভয়াবহ বর্ণবৈষম্যের জের ধরে দেশটির বিভিন্ন ক্রীড়া দল যখন আন্তর্জাতিক অঙ্গন থেকে একে একে বহিস্কৃত হচ্ছিলো, তা নাড়া দিয়েছিল দেশটির শ্বেতাঙ্গ ক্রীড়াবিদদের মননে। তারাও ধীরে ধীরে বুঝতে শুরু করেছিলেন যে দেশের মজ্জাগত বর্ণবৈষম্য মোটেই গ্রহণযোগ্য নয়।

দক্ষিণ আফ্রিকার ক্রীড়া দলগুলোর বহিস্কারের সূত্র ধরেই বিশ্বব্যাপী অধিকাংশ মানুষ প্রথমবারের মতো দেশটির চরম বর্ণবৈষম্য সম্পর্কে অনুধাবন করতে সক্ষম হয়। কিন্তু খেলাধুলার হাত ধরেই এমন এক ঘটনার জন্ম হয়েছিলো যা আগে কেউ কোনোদিন ভাবতেও পারেনি। ১৯৯৫ সালে দেশের প্রেসিডেন্ট নেলসন ম্যান্ডেলা, ফ্রান্সোয়েস পিয়েনারের হাতে তুলে দিয়েছিলেন রাগবি বিশ্বকাপের ট্রফি। এরপর ম্যান্ডেলার মুখ থেকেই নিঃসৃত হয়েছিল খেলাধুলার দূরন্ত শক্তি বিষয়ক সর্বকালের সেরা ভাষণগুলোর একটি। তিনি সেদিন বলেছিলেন, “খেলাধুলার মধ্যে রয়েছে রূপান্তরের শক্তি। এটি গোটা বিশ্বকে বদলে দিতে পারে। এর রয়েছে মানুষকে অনুপ্রেরণা যোগানোর অপরিসীম ক্ষমতা। এর মতো মানুষকে একতাবদ্ধ করার শক্তি অন্য আর কিছুতেই নেই। তরুণ সমাজ এর ভাষা বুঝতে পারে। হতাশার মাঝে এটি আশার ফুল ফোটাতে পারে। বর্ণবিদ্বেষী বাঁধার দেয়াল ভেঙে চুরমার করে দিতে খেলাধুলা একটি শাসকের চেয়েও শক্তিশালী ভূমিকা পালন করে”।

নিকি উইনমারের আত্মপ্রত্যয়ী ঘোষণা

১৯৯৩ সালে অস্ট্রেলিয়ান ফুটবল লিগে ঘটেছিল একটি বিখ্যাত ঘটনা। সেইন্ট কিলডা দলে খেলতেন আদিবাসী খেলোয়াড় নিকি উইনমার। কলিংউডের বিপক্ষে খেলা চলাকালীন তাদের চিয়ারলিডার স্কোয়াডের সদস্যরা তার উপর বর্ণবিদ্বেষমূলক আক্রমণ চালায়। খেলা শেষে নিকি তার পরনের শার্ট উঁচিয়ে ধরে, নিজের বুকের দিকে নির্দেশ করে বলেন, “আমি একজন কৃষক এবং এর জন্য আমি গর্বিত।”

অস্ট্রেলিয়ান ফুটবল সংস্থা এই ঘটনাকে প্রশ্রয় দেয়নি। এর পরেই অস্ট্রেলিয়ান ফুটবল লিগে একটি আদিবাসী রাউন্ড যোগ হয় এবং ফুটবলের ঐতিহ্য ও বৈচিত্র্যের প্রতি সম্মান প্রদর্শন করা হয়। এখন দেশটির অন্যান্য ফুটবল লিগসহ ন্যাশনাল রাগবি লিগেও একই নীতি অনুসরণ করা হয়। কোনো ব্যক্তির বিরুদ্ধে বর্ণবৈষম্যের আচরণের অভিযোগ উঠলেই তার জন্য চরম শাস্তি অপেক্ষা করে। একইরমকভাবে অস্ট্রেলিয়ার সরকার ২০০০ সালের সিডনি অলিম্পিকে আদিবাসী সম্প্রদায়ের বিখ্যাত ক্রীড়াবিদ ক্যাথী ফ্রিম্যানকে বিশেষভাবে সম্মানিত করে। এখন প্রশ্ন হলো, এই ঘটনাগুলোর মধ্যে কতটা আন্তরিকতা আছে, আর কতটাইবা আছে রাজনৈতিক বাধ্যবাধকতা? এর অনুসন্ধান অন্য কোন দিন করা যাবে।

ইউরোপিয়ান ফুটবল ক্লাবগুলোর রাজনীতি সচেতনতা

ইউরোপের ফুটবল ক্লাবগুলোর মতো সরাসরি রাজনৈতিক আদর্শ অনুসরণের দৃষ্টান্ত পৃথিবীর অন্য কোনো অঞ্চলে, অন্য কোনো খেলার ক্ষেত্রেই নেই। ইউরোপে একটি ফুটবল ক্লাবকে সমর্থন করা মানে হলো ওই ক্লাব সংশ্লিষ্ট রাজনৈতিক মতাদর্শকেও সমর্থন করা।

স্কটল্যান্ডের সেল্টিক এবং রেঞ্জার্স হলো এই সংক্রান্ত একটি প্রুপদী উদাহরণ। সেল্টিক সমর্থকেরা সবসময়ই খেলার মধ্যে তাদের রাজনৈতিক মতাদর্শ প্রবেশ করাতে চেষ্টা করে এবং সাধারণত কেবল ক্যাথলিক সম্প্রদায়ের মানুষরা দলটিতে খেলার সুযোগ পায়। রেঞ্জার্সের ক্ষেত্রে ঠিক এর উল্টোটা ঘটে। আবার যখন সেল্টিক সমর্থকেরা সর্বদা বামপন্থী আন্দোলনে সম্পৃক্ত হয়ে থাকে, রেঞ্জার্স সমর্থকদেরকে দেখা যায় ডানপন্থী দলগুলোকে অনুসরণ করতে। এ এক বিচিত্র মনোভাব।

স্পেনের দিকে তাকালে দেখা যায়, রাজনীতি যেন খেলাধুলার মজ্জায় মজ্জায় মিশে আছে। রিয়াল মাদ্রিদ কিংবা বার্সেলোনার মধ্যে যেকোনো একটি দলকে সমর্থন করা মানে হলো ওই নির্দিষ্ট দলটির রাজনৈতিক মতাদর্শকে সমর্থন করা। রাজধানী মাদ্রিদের ক্লাব রিয়াল মাদ্রিদ কটুর ডানপন্থী স্বৈরশাসক ফ্রান্সিসকো ফ্র্যাঙ্কোর সাথে সংশ্লিষ্টতার সুবাদে বরাবরই রাজকীয় সুযোগ-সুবিধা পেয়ে এসেছে। অপরদিকে বার্সেলোনার স্লোগানেই রয়েছে, “Mes que un club”, অর্থাৎ তারা একটি ক্লাবের চেয়েও বেশি কিছু। ক্লাবটি কাতালান জাতীয়তাবাদী আদর্শ প্রচার করে, আঞ্চলিক গৌরবময় ঐতিহ্যের প্রতি নিধিত্ব করে আবার বিচ্ছিন্নতাবাদী আন্দোলনসমূহে সরাসরি সাহায্য করে।

ক্রীড়া সংগঠনের চিন্তা-ভাবনা

খেলাধুলার ক্ষেত্রে মাত্রাতিরিক্ত রাজনৈতিক অনুপ্রবেশ বিশ্বের তাবড় তাবড় ক্রীড়া সংগঠকদের চোখের ঘুম কেড়ে নিয়েছে। খেলার মাঠে সমর্থনা এমনকি খেলোয়াড়রাও রাজনৈতিক প্রতীক নিয়ে প্রবেশ করছে। ফিফার শৃঙ্খলা রক্ষা কমিটি “রাজনৈতিক” প্রতীক নিয়ে মাঠে প্রবেশ এবং খেলোয়াড়দের দ্বারা রাজনৈতিক স্লোগান বা প্রতীক প্রদর্শন নিষিদ্ধ করার জন্য বিভিন্ন নিয়ম চালু করার চেষ্টা করেছে। কিন্তু দুঃখের বিষয় হলো এই সিদ্ধান্তের পরিপ্রেক্ষিতে ফিফা সমালোচিত হয় এবং তারা এই তথাকথিত বিতর্কিত সিদ্ধান্ত প্রত্যাহার করে অবশেষে পিছু হটতে বাধ্য হয়।

২০২০ সালে টোকিও অলিম্পিক গেমসের আগে আইওসি ক্রীড়াবিদদের অতিসক্রিয়তা নিষিদ্ধ করার জন্য একটি আদেশ আইন জারি করেছিলো। সেখানে বলা হয়, “হাতের ইশারা বা হাঁটু গেড়ে বসা মত রাজনৈতিক প্রকৃতির অঙ্গভঙ্গি” সবই অলিম্পিক স্থলে নিষিদ্ধ। এটা অলিম্পিক সনদে উল্লেখিত “রাজনৈতিক নিরপেক্ষতার” নীতিটি আরও শক্তিশালী করে।

কেন খেলাধুলার সাথে রাজনীতি মেশে ?

অনেকেই দাবি করেন খেলাধুলা ও রাজনীতি একেবারেই ভিন্ন দুটি প্রতিষ্ঠান। তেলে ও জলে যেমন মেশেনা তেমনই খেলাধুলা ও রাজনীতিকেও কখনো এক করা উচিত না। কিন্তু প্রকৃত বাস্তবতা হলো পৃথিবীর ইতিহাস ঘাঁটলে শুধু উপরের ঘটনাগুলিই নয়, এমন অজস্র দৃষ্টান্ত সামনে আসবে যেখানে খেলাধুলার সাথে রাজনীতির সম্পৃক্ততা ঘটেছে।

এখন মনে প্রশ্ন জাগতে পারে, কেন খেলাধুলা ও রাজনীতিকে আলাদা করা যায় না? কেন এরা একে অপরের সাথে মিশে যায়? এর পেছনে কয়েকটি কারণ পাওয়া যায়:

- অধিকাংশ খেলাধুলাই ব্যক্তিগত বা এককভাবে খেলা হয় না। দলীয় খেলাগুলোতে একটি জাতীয় দল বা স্থানীয় ক্লাব নির্দিষ্ট কোনো জাতিগোষ্ঠীর প্রতিনিধিত্ব করে। আর সকল জাতিগোষ্ঠীরই নিজস্ব কিছু রাজনৈতিক মতাদর্শ থাকে। তাই স্বভাবতই ক্রীড়া দলগুলোও অভিন্ন রাজনৈতিক মতাদর্শেরই প্রতিনিধি হিসেবে বিবেচিত হয়।
- কোনো খেলা ব্যক্তিগত বা একক ভিত্তিতে খেলা হলেও খেলোয়াড়দের একটি নির্দিষ্ট জাতীয়তাবোধ কিন্তু সবসময়ই উপস্থিত থাকে। যেমন, একজন একক টেনিস খেলোয়াড় হয়তো সরাসরি কোনো দেশ বা অঞ্চলের প্রতিনিধিত্ব করছেন না। তবে যখন তিনি টেনিস কোর্টে নামছেন, তিনি কিন্তু নির্দিষ্ট দেশ বা অঞ্চলের নামেই পরিচিত হচ্ছেন। তাই অবচেতন মনেই সাধারণ মানুষ আশা করছে যে, ওই খেলোয়াড়টি নির্দিষ্ট দেশ বা অঞ্চলের প্রতিনিধিত্বকারী রাজনৈতিক মতাদর্শকেই সমর্থন করবেন।
- খেলাধুলাকে বাস্তবিকভাবে কখনোই নির্দিষ্ট সমাজ, জাতি, গোষ্ঠী, সম্প্রদায় বা দেশের গন্ডি ছাড়িয়ে, নিছকই একটি বিনোদনের উপাদান হিসেবে বিবেচনা করা সম্ভব নয়। বৃহত্তর পরিসরে একটি ক্রীড়াদল বা একজন খেলোয়াড় না চাইতেও তার উৎসের পরিচয়ই বহন করে। কোনো খেলোয়াড়ের পক্ষেই সম্ভব নয় তার উৎসকে অস্বীকার করে প্রতিযোগিতামূলক খেলাধুলা চালিয়ে যাওয়া।
- একজন খেলোয়াড়কেও সমাজ বহির্ভূত বিনোদন প্রদানকারী হিসেবে বিবেচনা করা অসম্ভব। সাধারণ মানুষ বিনোদনের মাধ্যমগুলোর মধ্যে খেলাধুলাকেই সবচেয়ে বেশি অনুসরণ করে। আর তাই খেলোয়াড়রাই তাদের আদর্শ ব্যক্তিত্বে পরিণত হয়। খেলোয়াড়দের জীবনশৈলী, ব্যক্তিত্ব বা পোশাক-আশাক থেকে শুরু করে তাদের রাজনৈতিক মতাদর্শ সবকিছুই মানুষকে প্রভাবিত করে। তাই একজন খেলোয়াড়ের পক্ষে চাইলেই তার সুবিশাল সমর্থকগোষ্ঠীর কথা ভুলে গিয়ে, নিজের মর্জি মতো যা খুশি তাই করা সম্ভব হয় না।

শেষ কথা

কেউ মানুষ আর না মানুষ, খেলাধুলা আর রাজনীতি মিলেমিশে একাকার হয়ে যায়। কখনো খেলাধুলা সাধারণ মানুষের চিন্তাভাবনাকে অনুরণিত করে, আবার কখনো দুই দেশের সম্পর্কের উষ্ণতাকে বাড়িয়ে দেয়। কিন্তু দল বাছাই করতে গিয়ে যখন নির্বাচকরা প্রাদেশিক রাজনীতিকে প্রাধান্য দেন তখন মানুষের মনে ক্ষোভের বারুদ ফুটতে থাকে। খেলাধুলার মতো এত বিপুল সংখ্যক দর্শক-শ্রোতা আর বিনিয়োগকারী যেহেতু আর কোনো বিনোদন মাধ্যমেরই নেই তাই যেকোনো ব্যক্তিবিশেষ কিংবা গোষ্ঠী তাদের প্রতিবাদের ক্ষেত্র হিসেবে খেলাধুলাকেই বেছে নেয়।

দিনশেষে খেলাধুলা কেবল মাঠের লড়াইতেই সীমাবদ্ধ থাকে না, মাঠের বাইরের বিভিন্ন রাজনৈতিক ও সামাজিক সমীকরণও মিলিত হয়ে সেটিকে তাৎপর্যময় করে তোলে। এমতাবস্থায় কেউ চাইলেই খেলাধুলা আর রাজনীতিকে আলাদা করতে পারবে না। খেলাধুলা আর রাজনীতি তাদের আপন গতিতেই পরস্পরের সমান্তরালে এগিয়ে যাবে। সুতরাং “খেলার সাথে রাজনীতি মেশাবেন না,” এটা শুধু কথার কথা হয়ে থেকে যায় যুগের পর যুগ। গনমাধ্যম জুড়ে শুধুই দোষারোপ, বিপরীত সমালোচনা, কু-কথা আর নেতিবাচক শ্রোত। সুস্থ সমালোচনা কোথায়?

মনে রাখতে হবে, দিনের শেষে আমরা সবাই বিপণন আর বানিজ্যিক গনমাধ্যমের হাতের পুতুল। আপনি কোনো খেলোয়াড় বা খেলার দলকে অথবা দেশকে মনের সুখে গালি দিলেন, আপনি হয়তো সাময়িক মানসিক সুখ পেলেন, কিন্তু আপনার গালি, কু-কথা আর নেতিবাচকতা আপনার অজান্তে বিক্রি হয়ে গেলো। এর বিনিময়ে শুনেছি আপনিও কিছু অর্থ আগমের রাস্তা তৈরি করতে পারেন, কিন্তু বৈরিতা বিক্রি করে কত দিন ভালো থাকা যায়? আমার প্রশ্ন থাকলো।

আমরা স্রেফ এটুকু আশা করতে পারি যে, খেলাধুলার সাথে যেন অসুস্থ রাজনীতি না মেশে, ঘুনধরা রাজনৈতিক অচলাবস্থা যেন ক্রীড়াক্ষেত্রকেও কলুষিত না করে দেয়। বরং খেলাধুলা হোক সকল অন্যায়ে-অবিচারের বিরুদ্ধশক্তি। আমার শেষ কথাতেও কি কিছু রাজনৈতিক গন্ধ পেলেন? অকারণ পেশি আসফালন বা রাজ শক্তির হুক্কার যদি সাধারণ মানুষের জীবন-জীবিকার অন্তরায় হয় আর গনতন্ত্রকে ধংস করে, তবে তার প্রতিবাদ হওয়া অবসম্ভাবী, কিন্তু তা যেনো খেলার মাঠে শরীরের দম-শক্তি-ক্ষমতা আর মস্তিষ্কের বোধ মিশিয়ে দেওয়া হয়, মাঠের বাইরে নয়।



আন্তর্জাতিক ডোপিং সংস্কৃতি ও আমাদের দেশ

পৌলমী ঘোষ



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 competitive sports. Interested readers may communicate with her through her e-mail : poulami1604@gmail.com

ইকারাস গ্রীক পুরাণের পরিচিত রূপক চরিত্র। সূর্যের কাছে পৌঁছানোর দুরাশায় মজে ছিল সে। অথচ নিজের ওড়ার ক্ষমতা ছিল না। নির্ভর করতে হয়েছিল কৃত্রিম ডানায়। কিন্তু ধূর্ত প্রচেষ্টায়ও তার অমূলক আকাঙ্ক্ষা পূরণ হয়নি। সূর্যের তেজে মুহূর্তে ডানার মোম গলে সলিল সমাধি হয় ইকারাসের। ওড়া তো দূরের কথা সে আর উঠে দাঁড়াতে পারেনি; আজমেনীয় সাগরের অতলে তলিয়ে যায় চিরকালের জন্য। ইকারাসের এই গল্প এখনও মানুষের মুখে মুখে ফেরে।

কিন্তু এখনকার ইকারাসের খবর কজনই বা রাখে? সাড়া জাগানো 'ইকারাস' ডকুমেন্টারি ফিচারে নব্বইতম অস্কার জয়ী সিনেমা। ক্রীড়া ক্ষেত্রে প্রবঞ্চনার মধ্য দিয়ে উচ্চাশা পূরণ, নাম, অর্থ, যশের শিখরে পৌঁছানোর নেশা এবং পেশার রোমহর্ষক ধারাবিবরণী দিয়েছে তথ্যচিত্রটি। ছবির পরিচালক ব্রায়ান ফোগালের বাস্তব অভিজ্ঞতা আর সংগৃহীত তথ্য ও নমুনার উপর ভিত্তি করে তৈরি হওয়া এই সিনেমায় ক্রীড়া ক্ষেত্রে এবং ডোপিংয়ের প্রেক্ষাপট দেখানো হয়েছে। ডোপিংয়ের উদ্দেশ্য সব ক্ষেত্রে এক নয়। বৃহত্তর পরিসরে ক্ষমতা প্রদর্শন, ক্রীড়াকে জাতীয় ব্র্যান্ডে বা সফট পাওয়ারে পরিণত করা অথবা দেশীয় পরিসরে ক্রীড়া সংস্কৃতিকে মজবুত করার জন্য এক একটি দেশ বিচিত্র পদ্ধতিতে ডোপিং করছে। নাশকতা হচ্ছে মানব সভ্যতার সাথে।

স্পোর্টস ডোপিংয়ের গুরুঠাকুর রাশিয়া। রাশিয়ার অ্যান্টিডোপিং ল্যাবরেটরিগুলো আসলে স্টেট স্পন্সর ডোপিং প্রোগ্রামিং ল্যাব। রয়েছে বিশেষ ইউনিভার্সিটি। চরম উৎকর্ষতায় খেলার মাঠের চৌর্ষ বিদ্যায় শিল্প আর বিজ্ঞানের প্রলেপ দেওয়া হচ্ছে। তবে রাশিয়ায় ডোপিং এতটাই আধুনিক যে তাতে সংযুক্ত হয়েছে তথ্য লোপাটের প্রযুক্তি এমনকি আর্টিফিশিয়াল ইন্টেলিজেন্সও। রাশিয়ান ডোপিং ইন্ডাস্ট্রির সামনে ওয়াডার প্রযুক্তি, টেস্টিং প্রটোকল একেবারেই ম্যাডম্যাডে। তবে কিছু ইভেন্টস বা গেমসে আর্গোজেনিকের ব্যবহার ছাড়াই রাশিয়া শীর্ষে থাকার ক্ষমতা রাখে। তবুও ডোপিং করছে। কোনো রাখ ঢাক নেই; প্রস্তুতি পর্ব থেকেই রাষ্ট্র অ্যাথলিটদের স্টেরয়েডসহ নানা নিষিদ্ধ রাসায়নিক পরিষেবা দিচ্ছে। এই প্রবণতা দেখে মনে হয় যেন ডোপিংয়ের জন্যই রাশিয়া খেলাধুলো চালিয়ে যাচ্ছে।

কিন্তু পৃথিবীর সর্বত্র ক্রীড়া সাফল্যের জন্য ডোপিং চলছে। রাষ্ট্রীয় সহযোগিতা ছাড়াই আমেরিকায় ডোপিং যথেষ্ট আধুনিক। আমেরিকান অ্যান্টিডোপিং আইনে কঠিন শাস্তির প্রথা আছে। রাষ্ট্র খেলাধুলার উপযুক্ত পরিবেশও তৈরি করে দিয়েছে। তবু ক্রীড়া আধিপত্য নিশ্চিত করার জন্য সেখানেও ডোপিংয়ের ঘটনা ঘটে। আফ্রিকার বিভিন্ন দেশেও ডোপিংয়ের রমরমা। এদের ডোপিংয়ের উদ্দেশ্য মূলত একটি স্থায়ী শক্তিশালী ক্রীড়া সংস্কৃতি তৈরি করা। খেলাধুলার জগতে অস্তিত্ব প্রতিষ্ঠা। আর্থ-সামাজিক দুর্বলতার কারণে আফ্রিকান দেশগুলো প্রাথমিক স্তরে পর্যাপ্ত পরিমাণে আধুনিক স্পোর্টস ফেসিলিটিস পায় না। সমাজ বিজ্ঞানীদের একাংশের দাবি উন্নত ও আধুনিক অনুশীলন সামগ্রী বা উপযুক্ত সহায়ক দ্রব্যের অভাবের জন্যই তারা নানা প্রকার স্থানীয় হার্বসের ব্যবহার করে। এর মধ্যে থাকা জৈব রাসায়নিক কখনও সখনও অজান্তেই মিলে যায় ওয়াডার অবৈধ তালিকার সাথে। আবার তাদের ব্যাপক প্রচলিত জুজু বিদ্যায় রাসায়নিকের উপস্থিতি ছাড়াই নাকি ক্রীড়া মান বাড়ে। এটা মিথ। তাদের নির্ভরশীলতা। ক্রীড়া মনোবিজ্ঞান মনে করে সুপারস্টিশন অনেক ক্ষেত্রেই পারফরমেন্স এনহ্যান্সিং। ভাই ওয়াডাও বিষয়টিকে ডোপিংয়ের পর্যায়ে ফেলেছে। সে যাই হোক, এই পরম্পরা তাদের নিজস্ব।

কিন্তু আমাদের দেশে এমন কোন পরম্পরা, ইউনিভার্সিটি বা ইন্ডাস্ট্রি কোনোটাই নেই। আবার পৃথিবীর অন্যান্য দেশের মত ক্রীড়া সাফল্যও নেই। কিন্তু আশ্চর্যের বিষয় আমরা ওয়াডার দেওয়া ২০২৩ সালের রিপোর্ট অনুযায়ী

ডোপিংয়ে রূপালী সাফল্যকে স্পর্শ করে ফেলেছি। হয়তো অচিরেই আমরা এই তালিকায় প্রথম স্থানে উঠে আসবো।

আমাদের দেশে অল্প বয়সী খেলোয়াড়দের মধ্যে ডোপিং প্রবণতা বেশি। বিভিন্ন বেসরকারি সমীক্ষা বলছে এর মূল কারণ অনিশ্চিত ক্রীড়া ভবিষ্যত। সব খেলোয়াড়দের গন্তব্য আন্তর্জাতিক বা জাতীয় সাফল্য নয়। দরিদ্র পরিবারের মেধাহীন সন্তান খেলে সরকারি চাকরির আশায়। কিন্তু খেলার মাধ্যমে সরকারি চাকরির সুযোগ নিম্নমুখী। মুষ্টিমেয় সুযোগের সদ্ব্যবহারের জন্য মরিয়া হয়ে শুরু থেকেই তাদের নিষিদ্ধ রাসায়নিক দেওয়া হয়। পাখিপড়ানোর মতো করে প্রশিক্ষক যা বলেন অপরিণত বুদ্ধিতে অ্যাথলিটরাও তাই করে। প্রশিক্ষকদেরও এর জন্য দায়ী করা যায় না। তারা ঢাল তরোয়াল ছাড়াই নিধিরাম সরদার। আবার ডোপিংয়ে প্রশিক্ষকদের শাস্তির ব্যবস্থাও নেই। তাই অনেক প্রশিক্ষকই অবৈধ ডোপিংয়ে ভরসা করছেন। রাশিয়ার মত ভারত ডোপিংয়ে মদত দেয় না। কিন্তু আইনানুগ ব্যবস্থাও নেয় না আমেরিকার মত। তাই সারা দেশে একটি প্রচ্ছন্ন ডোপিং সংস্কৃতির চোরা শ্রোত বইছে।

সত্যি বলতে, এদেশে প্রাথমিক স্তরে খেলাধুলা চালিয়ে যাওয়া যথেষ্ট কঠিন। দেশজুড়ে পলিসি পরিকাঠামো এবং উপযুক্ত সহযোগিতার অভাব। জাতীয় স্তরে বা রাজ্যস্তরে সরকারি সহায়তা হয়তো কিছু আছে কিন্তু তা কোনো কাজে আসে না। নিম্নবিত্ত পরিবারের খেলোয়াড়দের প্রতি আলাদা করে কোনো ভাবনাচিন্তা নেই। পরিকল্পিত ভাবে সরকারি অনুদান বা বৃত্তি জরুরী। তবে চারিপাশের ক্লাব কেন্দ্রিক সরকারি ক্রীড়া অনুদানের পরিণতিতে দেশীয় ক্রীড়া সংস্কৃতির শুধু নয় ধরা পড়েছে সামাজিক দূষণের চিহ্নও।

আসলে আমাদের আদৌ ক্রীড়া সংস্কৃতি বলে কিছু নেই। তবু ব্যক্তি বা গুটিকয়েক মানুষের মিলিত প্রচেষ্টায় আন্তর্জাতিক স্তরে একটা হস্ত ভারতীয় ক্রীড়া ভবিষ্যতের সম্ভাবনা তৈরি হয়েছিল এককালে। কিন্তু ক্ষমতাবানদের স্বৈচ্ছাচারে ক্রমশ অমার্জিত হয়ে উঠেছে ভারতের ক্রীড়াঙ্গন। তবু খেলোয়াড় আসে। ঠকেও যায়। যেখানে নীতি, অনীতি বা দুর্নীতি সমান, সেখানে ঠকে যাওয়া বা জিতে যাওয়া খুব মামুলি, সাময়িক একটা বিষয়। সুবিধাবাদীদের তাগুবে অস্তিম মর্যাদা টুকুও ধুলিসাং হয়ে গেছে। ফলে পরিশ্রমী খেলোয়াড় আর তাদের সনিষ্ঠ প্রশিক্ষকদের সাধনা কঠিন হচ্ছে। এদেরই মধ্যে কাণ্ডজ্ঞানহীন কেউ কেউ বেছে নিচ্ছেন অবৈধ বিকল্প। অথচ বিকল্প মহাবিদ্যার সূক্ষ্ম আধুনিক প্রয়োগ কৌশল সম্পর্কে সামান্যতম ধারণাও নেই তাদের। তাই প্রাপ্তি সমবেত অপযশ। ক্রীড়া বিশ্বে একমাত্র ক্রিকেটই ভারতীয় ঐতিহ্যের পতাকা উড়াচ্ছে। ভারতীয়দের কাছে ক্রিকেট আর ক্রীড়া একেবারে আলাদা, কিন্তু ডোপিংয়ের উজ্জ্বলতা এক। জানতাও দোনমনো না করে ডোপিংয়ের দায়ে নির্বাসিত ক্রিকেটারকে জনপ্রতিনিধি তৈরি করছে।

আমাদের সবার মিলিত প্রচেষ্টায় ভারতীয় ক্রীড়া সংস্কৃতি মুখ খুবড়ে পড়েছে। ইকারাসের মত। লেখা হচ্ছে নিমজ্জনের মহাকাব্য।

অনাথ ভোলা

আশিস মাইতি



লেখক পরিচিতি : আশিস মাইতি এই কলেজেরই একজন শিক্ষাকর্মী যার দায়িত্ব কলেজের মাঠের যত্ন নেওয়া এবং শিশু চারাগাছগুলিকে বড় করে তাতে রঙিন ফুল ফোটানো। বিগত প্রায় দশ বছর ধরে সেই কাজ নির্ভর সঙ্গে পালন করে চলেছেন তিনি। তার মধ্যে একটি লেখক সত্ত্বাও লুকিয়ে আছে। সমাজমাধ্যমে নিজের পরিসরে তিনি নিয়মিত লেখেন। বর্তমান লেখাটিও তার সেই সুপ্ত লেখক সত্ত্বার বহিঃপ্রকাশ।

(১)

নাম তার ভোলা। সবাই তাকে এ নামেই ডাকে। ভোলার পরিচয় সে অনাথ। যতদূর শোনা যায় ভোলার বাড়ি ছিল সুন্দরবন অঞ্চলের একটি প্রত্যন্ত গ্রামে। এক সময় ভোলার বাবা, মা, ঘর সবই ছিল। কিন্তু কালক্রমে সে তাদের সবাইকে একে একে হারিয়েছে। ভোলার বাবা কাঁকড়া শিকার করে যে টুকু আয় করতো তা দিয়ে কোনক্রমে দু'বেলা আহার জুটতো। তার মায়ের বয়স যখন চোদ্দো বছর, তখন তার দাদু মায়ের বিয়ে দেন। ভোলার বয়স যখন সবে মাত্র চার, তখন অপুষ্টি ও রক্তাক্ততার কারণে ভোলার মা অসুস্থ হয়ে বিনা চিকিৎসায় মারা যান। আর তার কিছু দিনের মধ্যেই ভোলার বাবা কাঁকড়া ধরতে গিয়ে দক্ষিণরায়ের আক্রমণে প্রাণ হারান। আর সে দিন থেকেই ভোলার অনাথ জীবনের সূচনা।

এরপর কিছুদিন কয়েক জন প্রতিবেশী পালা করে দুবেলা ভোলার জল-খাবারের ব্যবস্থা করলেন। কিন্তু ভোলাকে চিরকাল দেখভাল করবে কে? ভোলার আপন বলতে তো আর কেউ ছিল না। অতঃপর সবাই ভোলাকে নিয়ে কি করা যায় সেই চেষ্টা করতে লাগলেন। কালক্রমে ঠিক সেই সময় কলকাতা থেকে একটি সেচ্ছাসেবী সংস্থা কিছু তথ্য সংগ্রহের জন্য সেখানে গিয়েছিলেন আর তাদের কাছে গ্রামের লোকেরা ভোলার বিষয়টি তুলে ধরেন। পরবর্তী পর্যায়ে ঐ সেচ্ছাসেবী সংস্থার সাহায্যে ভোলার কলকাতার উপকণ্ঠে একটি ভালো মিশন স্কুলে পড়াশোনা সহ থাকা খাওয়ার ব্যবস্থা হয়ে যায়।

শুরু হয় অনাথ ভোলার নতুন জীবন। নতুন ঠিকানায় দেখতে দেখতে তিন বছর কেটে যায়। বর্তমানে ভোলার বয়স সাত। সে এখন আশ্রম জীবনে অভ্যস্ত হয়ে পড়েছে। প্রত্যহ কাকভোরে সে বিছানা ছাড়ে, তারপর মিশনের বাগানে ফুলের গাছ থেকে ঠাকুরঘরের জন্যে বড় সাজীতে করে ফুল তোলে। এরপর বাগানের অন্যান্য ফুল গাছের পরিচর্যা ও জল দেওয়ার কাজ করে। নিজের বিছানা, জামাকাপড়, বইপত্র, ইত্যাদি গুছিয়ে রাখে এবং তারপরেই ঘন্টা বাজিয়ে প্রার্থনার জন্য সবাইকে সতর্ক করে। সকালের সামান্য জলখাবার, দুপুরের প্রাত্যহিক আহারের পর মিশনের স্কুলে সারাদিন পড়াশোনা করে। বিকেলে সবজি বাগানে পরিচর্যা করা ও সবজি সংগ্রহ করা তার নিয়মিত অভ্যাসে পরিণত হয়। সন্ধ্যায় প্রার্থনার পর সামান্য টিফিন ও ঘন্টা দুয়েকের বিদ্যাভ্যাস করে রাতের আহারের পরেই নিজের বিছানায় শুয়ে পড়ে সে।

কিন্তু সবাই ঘুমিয়ে পড়লেও ভোলার ঘুম আসে না। ঘর অন্ধকার হলে তার চোখে মায়ের ছবি ভেসে ওঠে। মায়ের জন্যে তার খুব কষ্ট হয়। অন্ধকার যত গাঢ় হয়, ছোটবেলায় দেখা মায়ের মুখটা ততই স্পষ্ট হতে থাকে; চোখ থেকে দু'ফোটা জল বালিশে গড়িয়ে পড়ে। তারপর মনের অজান্তেই কখন না জানি ঘুমিয়ে পড়ে সে।

(২)

দেখতে দেখতে দশ বছর গড়িয়ে যায়। ভোলার বয়স এখন সতেরো। এর মধ্যে ভোলা মাধ্যমিকে খুব ভালো ফল করে উচ্চমাধ্যমিকে বিজ্ঞান বিভাগে ভর্তি হয়। পড়াশুনার ব্যস্ততা তাই আরও বাড়ে। আশ্রমের আবাসিকদের মধ্যে সে সবারই খুব প্রিয়পাত্র হয়ে ওঠে।

মিশনের অনতিদূরে একটি নদী বয়ে গেছে। নদীর পাড়ে গোটা ছয়েক তালগাছ সহ একটি বড় বটগাছ আছে। ঐ তালগাছের কাছে নদীর পাড়ে জেলেদের কয়েকটি ছোট নৌকা বাঁধা থাকে।

ভোলা প্রায়দিনই ঐ নদীর পাড়ে যায়। দুটি তাল গাছের মাঝে চুপ করে দাঁড়িয়ে নদীর জলের দিকে তাকিয়ে থাকে। এখন সে কিছুটা বড় হয়েছে। হয়তো সেকারণেই তার হারিয়ে যাওয়া বাবাকে বেশী করে মনে পড়ে। নদীর জলের উপর বাবার অস্পষ্ট ছবিটা প্রায়ই ভেসে ওঠে; তখন মনের মধ্যে গুমরে থাকা নানান প্রশ্নের উত্তর খোঁজে সে; আর ভাবে একটু আর্থিক রোজগার যদি তার বাবার থাকতো তাহলে হয়তো বাবাকে ঝুঁকি নিয়ে কাঁকড়া ধরতে যেতে হতো না বা দক্ষিনরায়ের আক্রমণে বাবার মৃত্যুও হতো না। ভগবান কেন যে একজনের কাছ থেকে এমন ভাবে সব কেড়ে নেন, কে জানে! ভোলার চোখ দুটো ঝাপসা হয়ে আসে। দু চোখ দিয়ে জল গড়িয়ে পড়ে।

হঠাৎ সহপাঠীদের ডাকে ভোলার হুঁস ফেরে। চোখের জল মুছে ফিরে আসে আশ্রমের বিদ্যালয়ে।

(৩)

ভোলা এখন রীতিমত জোয়ান। ইতিমধ্যে সে সাফল্যের সঙ্গে উচ্চমাধ্যমিক ও কলেজের গন্ডি পার করেছে। এখন তাকে মিশন থেকে বিদায় নিতে হয়েছে। মিশনটির অনতিদূরে একটি বড় রেলওয়ে স্টেশন আছে, যেখানে মেল ট্রেন সহ লোকাল ট্রেনগুলি দাঁড়ায়। বহু যাত্রী যাতায়াত করেন। ওই স্টেশনের কাছেই ভোলার সহপাঠী এক বন্ধুর বাবার একটি নামকরা ভাতের হোটেল আছে। ভোলা সেখানে বাজার করা ও হিসেব দেখার কাজ নিয়েছে। খাওয়া থাকা সব ওখানে। সকাল থেকে রাত পর্যন্ত হোটেল খোলা থাকে। ভোলার এখন ব্যস্ততার অন্ত নেই।

ভোলার সঙ্গে কলেজের গন্ডি পেরনো অনেক সহপাঠী বন্ধুরা সরকারি স্কুলে ও বিভিন্ন সংস্থায় চাকরি করছে। তার সহপাঠী ঐ হোটেলের মালিকের ছেলে বরণও বাগদার কাছে একটা স্কুলে চাকরি পায়। তার থেকে শিক্ষাগত মূল্যায়নে অনেক পিছিয়ে থাকা সত্ত্বেও বরণ তার বাবার পরিচিতিতে কাজে লাগিয়ে প্রতিষ্ঠিত মাস মাইনের চাকরিটি পেয়ে যায়। সে জানতে পারে এর জন্যে নাকি তাকে মোটা অঙ্কের অর্থ ঘুষ দিতে হয়েছে। এই খবরটা ভোলাকে বেশ হতাশ করে। মনে ভাবে, ‘আমার বাবাও নেই আর অর্থও নেই, আমার চাকরি হবে কি ভাবে? আমি যে অনাথ!’

(৪)

সারাদিন কর্ম ব্যস্ততা কাটিয়ে রাতে ভোলা হোটেলের ভেতরে একদিকে একটি ছোট ঘরে শোয়। ছোট তক্তপোশের মাদুর পাতা শক্ত বিছানায় সে ঘুমোয়। যে বালিশ খানা মাথায় দেয়, তার তলায় সে খুব যত্ন করে একটি পলিথিনের প্যাকেট লুকিয়ে রাখে। তাতে আছে তার এ পর্যন্ত পাওয়া সমস্ত শিক্ষাগত যোগ্যতার সার্টিফিকেট। প্রতি রাতে শোবার আগে এক বার করে সে সেগুলো দেখে নেয়, তার পর সেটি আবার বালিশের তলায় ঢুকিয়ে দিয়ে বালিশে মাথা দেয়। আর ভাবে তার অর্থ নেই বলেই হয়তো ভালো একটা চাকরি জুটলো না। আজকের দিনে অর্থই সব। যার টাকা আছে তার সব আছে, যার তা নেই তার কিছুই নেই!

ভোলার মনের ভেতরটা ভেঙ্গে খান খান হয়ে যায়। বুকের ভিতরে একটা কষ্টের পাথর চেপে বসে। গলার কাছে একটা যন্ত্রণা পাক দিয়ে গলার স্বরকে চেপে ধরে। ভোলা চিৎকার করে বলতে চায়, “আমার ও তো সুন্দর ঘর ছিল, ছিল আমার মা, বাবা। তাহলে কিসের জন্য, কাদের জন্যে তাকে আজও অনাথ তকমার ঝুলি কাঁধে বয়ে বেড়াতে হচ্ছে? যোগ্যতার মাপকাঠিতে আমিও তো কারোর থেকে পিছিয়ে নেই! তবে কেন আজ আমার এই দশা?”

কিন্তু তার মুখ দিয়ে কোনো আওয়াজ বের হয় না। শুধু গোঁ গোঁ করে একটা তীব্র গর্জন হোটেলের ছোট ঘরটায় ছড়িয়ে পড়ে। ভোলার ঘুম ভেঙে যায়। ধড়পড় করে উঠে বসে সে। বালিশের তলায় রাখা যোগ্যতার মাপকাঠিতে মাপা কাগজগুলোকে টেনে বের করে সে। দেওয়ালের ফাঁক দিয়ে আসা এক চিলতে স্টেশনের আলোয় সেগুলো ভালো করে দেখে। বুকে জড়িয়ে ধরে তার যোগ্যতা ও তার সার্টিফিকেট গুলোকে। ঐগুলোই তো তার সম্পদ, তার অস্তিত্ব। পরক্ষণেই ভোলা ভয় পায়, কোনদিন না আবার বালিশের তলায় রাখা এই যোগ্যতার কাগজগুলো তার থেকে অনাথ হয়ে যায়।

ঠিক তখনই ভোরের প্রথম লোকাল ট্রেনটি সশব্দে মাটি কাঁপিয়ে চলে যায় গন্তব্যের দিকে।

(৫)

রোজ শোয়ার আগে ভোলা একবার করে তার সার্টিফিকেটগুলো দেখে নেয়; তার পর চোখ বন্ধ করে মনে মনে সুদিনের স্বপ্ন দেখে।

হোটেল মালিক বিশুবাবু লোকটি খারাপ নন। তিনি ভোলাকে সন্তান সম স্নেহ করতেন; হয়তো অনাথ বলেই। কিন্তু একথা তিনি কোন দিন ভোলাকে বুঝতে দেননি।

বিশুবাবুর বয়স হয়েছে। তার বিশ্বস্ত ভোলা এখন ব্যবসার সবটাই সামলে দেয়। তাই বিশুবাবুকে হোটেলে আর আসতেই হয় না। বিশুবাবুর ছেলে ভোলার বন্ধু বরণ সেও এখন প্রতিষ্ঠিত।

সেদিন রবিবার, সবে পুণের আকাশ সাদা হচ্ছে। হোটেল শুরুর তাড়া নেই, তাই রান্নার ঠাকুর সহ সবাই ঘুমোচ্ছে। এমন সময় বাইরে থেকে ‘ভোলা’, ‘ভোলা’ বলে চিংকারে ঘুম ভেঙে গেল ভোলার।

ভোলা হোটেলের গেটটা খুলে বাইরে আসে। এত সকালে বাইরে বিশুবাবুকে দেখে ভোলা হতভম্ব হয়ে পড়ে। কোনক্রমে চোখ মুখটা ধুয়ে একটা চেয়ার এগিয়ে দেয়। বলে, ‘জেরু এত সকালে? সবাই ভালো আছেন তো? কারোর কোন বিপদ আপদ হয় নি তো?’

বিশুবাবু ভোলার অবস্থাটা বুঝতে পেরে বললেন, ‘আরে না, না; সেসব কিছু নয়। সবাই ভালো আছে, চিন্তার কারণ নেই।’

ভোলা আরও হতভম্ব হয়ে পড়ে। তাহলে কি তার কিছু দোষ ত্রুটি হল! আর সে কারণেই কি বিশুবাবু তাকে শাস্তি দিতে এসেছেন! কিছুদিন আগে একটা ঘটনায় ভোলা বিশুবাবুকে না বলে এলাকার এক প্রভাবশালী নেতার লোকেদের সঙ্গে বামেলায় জড়িয়ে ছিল বটে, মনে পড়ল তার।

বিশুবাবুর সঙ্গে তার ছেলে বরণও এসেছে। সে তাকে জড়িয়ে ধরে বলে, ‘আজ থেকে এখানে তোমার দিন শেষ।’

ভোলা কিছু বুঝতে পারে না। বরণের কথা শুনে ভোলা কিছুটা কঁকড়ে ওঠে! ভাবে আবার একবার কি তার অনাথ হবার সময় চলে এল?

চেয়ারে বসে বিশুবাবু দলিলের মত একটি কাগজের প্যাকেট ভোলার হাতে ধরিয়ে দিয়ে বললেন, ‘তুমি আমার ছেলের মতো, ভোলা। আজ থেকে এই হোটেলের মালিক তুমি। আমি সমস্ত কাগজ পত্র তোমার নামে করে দিয়েছি। এই নাও সেই দলিল।’

ভোলার অবাক হয়ে চেয়ে থাকে বিশুবাবুর দিকে।

‘আর একটা কথা’, বলে বিশুবাবু শেষ করেন, ‘আজ থেকে তুমি আমার বাড়িতে আমার ছেলের মতোই থাকবে। দেখো বরণও এসেছে তোমায় নিয়ে যেতে।’

বরণ ভোলার কাছে এসে ভোলাকে জড়িয়ে ধরে বলে, ‘ভাই বাড়ি চল। মা আমাদের জন্যে অপেক্ষা করছে।’

ভোলার জীবনে নতুন অধ্যায় শুরু হয়। বিশুবাবুকে প্রণাম করে সে। আজ থেকে সে আর অনাথ নয়।

হোটেলের ছোট ঘরে তখন সকালের মিষ্টি রোদ এসে পড়েছে। হোটেলের অন্যান্য কর্মচারীরা সবাই হই হই করে দৌড়ে আসে।

ভোলার দৃষ্টি বালিশের নিচ থেকে উঁকি দেওয়া পলিথিনের মোটা প্যাকেটের দিকে যায়। সে বোঝে তার জীবনে সেটার আর কোন দরকার নেই।

College Activities 2024-25



**Maharaj Dharmarupanand Ji & Mr. Sanjib Kr Chatterjee
in the Swamiji's 162 Birth Day Program**



**Mr. Ramesh Chandran, Resource Person
in the Environment Care Program**



**Dr. Shyamal Mazumdar at
Bratachary camp**



**Arjun Awardee & Padmasri Mrs. Mouma Das, Olympian
as Guest-in-Chief in the Project Athletic Meet -2025**



**Dr. Samiran Mondal, Professor,
Visva-Bharati in Yoga Workshop**



**Dr. Sebanti Bhattacharya, OIC,
SNGGDCG in the Thalassemia Prevention Camp**



**Resource Person from the Kolkata Police
Cyber Cell in the Cyber Security Seminar**



**Dr. Limon Saha & Dr. Manoj Murmu in
the Govt. Scholarship & SCC Program**

College Activities 2024-25



March past team of WBCIPE-25



Educational Tour at LNIPE,
Gwalior of MPed Sem-4 in 2025



Swimming Course of BPEd-1 and MPed-1
Students at Rabindra Sarobar



Champion Team Member of SIPEW in
WBCIPE Meet-2025



SIPEW Athletic Team-Champion
in South Kolkata District Meet 2025



SIPEW KhoKho Team-Champion
in South Kolkata District Meet 2025



Adventure Activity of MPed-1 in Buxa
Tiger Reserve Forest, North Bengal



SIPEW KhoKho Team-Champion in
Inter College Meet 2025 of CU

তোমাকে ভাবছি
উৎসাহ বিশ্বাস (B.P.Ed. Sem-1)

তোমাকে ভাবছি,
তোমাকে নিয়ে ভাবতে ভালো লাগে
আমাদের 'চারিপাশে দৃশ্য, দৃশ্যান্তরে
তোমারি চোখের আলো মাখানো রয়েছে।
আজও হরিপদ ইনস্টিটিউশনের প্রতিটি কক্ষ
তোমারি পদচিহ্নে ধন্য হয়ে, পূর্ণভূমিতে পরিণত হয়েছে।
সেই যে তুমি ছাত্রছাত্রীদের বলতে-
তোদের সব কটার ছাগলের চোখ,
জ্বলজ্বল করে - কিন্তু কিছু দেখতে পাস না।
আজও কানে বাজে....

তোমাকে ভাবি, তোমাকে নিয়ে ভাবতে ভালো লাগে
তোমাকে স্মরণ করে
আম আঁটির-ভেঁস্পু নিয়ে খেলতে ভালো লাগে
সেই যে তুমি আমাদের -
বন-কলমি, ঢোল কালাম, বনসীম বা অপরাজিতা-
চিনতে শিখিয়েছো
সেই যে তোমার
ব্যারাকপুরের ভিটা, বিভূতিঘাট, ইচ্ছামতি নদী বা তার তীর
সেখানে বিকালে তুমি গা ধুতে যেতে
আজও আছে অমলিন।



তোমাকে ভাবি,
তোমাকে নিয়ে ভাবতে ভালো লাগে,
তোমার ব্যবহার করা জামা, তোমার হরিপদ ইনস্টিটিউশনে পাঠদান
তোমার গোপালনগর-ব্যারাকপুর এলাকা
কিংবা তোমার প্রিয় ইচ্ছামতি, তারা ধরা খেলা,
আজও ধরা দেয় আমাদের মাঝে-
আর মনে করায় তোমার সেই কথা
আমি তোমাদের-ই একজন।

খেলার পাঠশালা.....

মল্লিকা বৈদ্য (B.P.Ed. Sem.-3)

বইয়ের পাতায় অক্ষর যত

চার দেওয়ালের ঘরে শিখি শত।

কিন্তু খোলা মাঠের রৌদে দাঁড়িয়ে

শিখি সময় জ্ঞান, শৃঙ্খলাবোধ হেসে ও গেয়ে

বই দেয় শুধু পুঁথিগত জ্ঞান

খেলা দেয় সুস্থ শরীর, হাসি-খুশি মন।

গণিত শেখায় যোগ আর বিয়োগ

খেলা শেখায় দলবদ্ধ যোগ,

কলমে আঁকা কল্পনা ভরা

দৌড়ের পথে স্বপ্ন ধরা।

তাই বন্ধু সময় পেলে

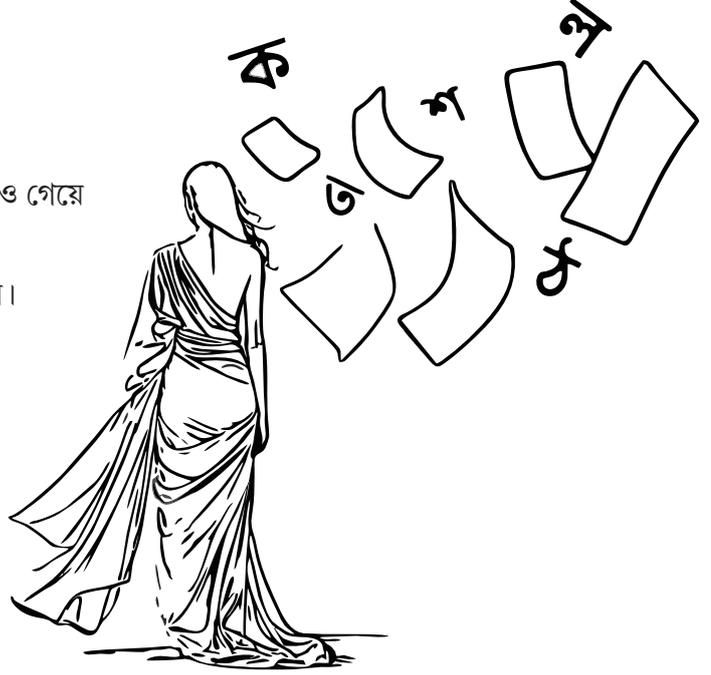
বই-খাতা থেকে একটু বেরিয়ে

চলো মাঠে দৌড় দিই উচ্ছ্বাস প্রাণে

খেলাধুলাই শিক্ষা, কী আনন্দ তা জানে!

খেলা দেয় শক্তি, সাহস প্রাণ

মাঠে হাসি, দলের স্লোগান।



ছবি - দীপিকা গরাই (B.P.Ed. Sem.-2)

স্বপ্ন

সুতৃপ্তি প্রধান (B.P.Ed. Sem.-3)

রাতের আকাশে ভেসে চলে

একরাশ স্বপ্নতারা

চোখের পাতায় চুপি চুপি

আসে বারবার।

জীবন জুড়ে শত বাধা

তবু স্বপ্ন দেখা, থামে না কভু-

তাও মনের কোনে জেলে রাখি

একটুকরো রঙিন আলো।

হয়তো স্বপ্ন পূরণ হবে না

তবুও মন চায় উড়তে,

স্বপ্নই তো বাঁচার ছুতো

হৃদয় খোঁজে তাকে ধরতে।।

কলেজের শেষ স্মৃতি

বীরাঞ্জনা মল্লিক (B.P.Ed. Sem.-3)

আজ আকাশটা যেন একটু বেশি নীল,
তবুও মনে হচ্ছে তার রঙে মিশে আছে বিদায়ের হালকা ধূসর,
গেটের পুরনো প্রহরীও আজ আমাদের দিকে তাকিয়ে হাসলো,
যেন চুপচাপ বলল - “যাও, কিন্তু ভুলে যেওনা এই আঙিনা।”

করিডোরের দেয়ালে আজও ভাসছে
আমাদের সেই অনবরত হাসির প্রতিধ্বনি,
যেখানে প্রথম বর্ষে আমরা নামের বদলে
এক এক জন ছিলাম স্বপ্ন আর কৌতূহলের একেকটা রং।

বেঞ্চার আঁচড়, জানালার কাঁচে লেখা গোপন বার্তা,
সব কিছুই যেন চায়- আরেকটু সময় থাকো,
শেষবারের মতো ব্ল্যাকবোর্ডে চক ঘষার শব্দও
আজ কেমন মিষ্টি আর ব্যথামাখা শোনায়,
ক্যান্টিনে বসে আজ কেউ মজা করে ঠাট্টা করছেন,
চায়ের কাপ ঠান্ডা, কিন্তু আড্ডা গরম,
কারণ আমরা জানি-কয়েক মিনিট পরই
এই আড্ডা থাকবে কেবল স্মৃতির অ্যালবামে।

শিক্ষকের কঠে আজ আশীর্বাদ বেশি, উপদেশ কম,
চোখে একটু জল, ঠোঁটে হালকা হাসি -
যেন তারা গোপনে বলছেন, “এগিয়ে যাও, কিন্তু নিজের
শিকড় মনে রেখো।”

বিকেলের শেষ আলো মাঠের ঘাসে সোনার রেখা এঁকে দেয়,
আমরা দাঁড়িয়ে দেখি-আকাশ ধীরে ধীরে মুছে নিচ্ছে রঙ,
যেন বলছে-দিনের মতোই কলেজের এই অধ্যায়ও শেষ হচ্ছে।

গেটপার হওয়ার মুহূর্তে মনে হলো-
পেছনে ফেলে যাচ্ছি না কেবল একটা ভবন,
ফেলে যাচ্ছি হাজারটা গল্প,
হাজারটা হাসি,
আর একটুকরো নিজেকে,
যা শুধু এখানেই থেকে যাবে-চিরকাল।



উদ্যম সবুজ মাঠ

কুলসুম পারভিন (M.P.Ed. Sem.-4)

একলা হয়ে আছে উদাস হয়ে,
সবুজ ঘাসের সবুজ খেলার মাঠ।
গোলপোস্টটিতে ধরেছে জং,
বলের ছোঁয়া পায়না তো আজ।
খেলার ছলে খেলছে সবাই,
হাত মুঠোফোনের স্ক্রিনে।
সময় সেথা কয়েক মিনিট,
ঘাম ঝরে না তো শরীরে।
জীবন এখন কেবলই ছোট,
ইঁদুর বিড়াল দৌড়ের ময়দানে।
বইয়ের ভারে অধোমুখ শিশুর,
ফুটবল থাকে না তো পায়েতে।
ব্যস্ত জীবন ছুটে বেড়ায়,
রোজগারের পেছনে।
ক্লান্ত শরীর অফিস বাবুর,
সময় কাটে ল্যাপটপের বাটনে।
বুঝতে হবে এটা সবার,
বাঁচতে যেমন অর্থ চাই।
রোগ মুক্ত থাকতে হলে,
খেলার মাঠে নামা চাই।
যদি ছুটতে থাকো কাজের পিছে,
সকাল কিংবা রাতদিন।
দেখবে তবে রোগের ভারে উপুড় হবে,
জীবন হবে অর্থহীন।



ছবি - বৃষ্টি সরকার (B.P.Ed. Sem.-1)

মা তুই, আসিস না এবার ঘরে

সায়নী প্রধান (B.P.Ed. Sem.-3)

মা তুই, আসিস না এবার ঘরে।
তোর যে আছে ভরা সংসার চার ছেলেমেয়ে নিয়ে।
দিনকাল আজ ভালো নেই মা, ঘরে আছে তোর দুই মেয়ে।
মর্তে যে আজ হয় না বিচার - কে ভালো খারাপ।
চোখের সামনে মেয়ে দেখলে, হয়ে যায় ওরা খাবার।
ভালো হোক বা খারাপ,
উকিল হোক বা ডাক্তার সবাই এখন নির্যাতিতা -
কাপুরুষ 'পুরুষ' জাতীর হাতে।
দিন বা রাতের তফাৎ ওরা গেছে...কবে ভুলে!
আইন যেখানে শাস্তি দেয় মা-আজ সেই আইনের ঘরে অন্ধকার।
কে করবে মা বিচার এবার, কে দেবে মা ন্যায়!
তাই বলি মা সামলে রাখিস তোর দুই মেয়েকে।
আবার ও বলি মা,
তুই আসিস না এবার ঘরে।

একবিংশ শতাব্দীর নারী

মমতা হাঁসদা (M.P.Ed. Sem.-1)

আমি একবিংশ শতাব্দীর নারী

ছোটো থেকেই আমি গল্প লেখা
পড়া ও শুনতে ভালোবাসি।

হ্যাঁ আমি একবিংশ শতাব্দীর নারী

আমি সংগ্রামী, মহিয়সী, কল্পময়ী

হ্যাঁ আমি একবিংশ শতাব্দীর নারী

পরনে যেমন শাড়ি কুর্তি পরি,
তেমন জিন্স টপও পরি।

হ্যাঁ আমি একবিংশ শতাব্দীর নারী

যেমন হাতে চুড়ি, ঘড়ি পরি
তেমন চোখে কাজল ও পরি।

হ্যাঁ আমি একবিংশ শতাব্দীর নারী

যেমন হাতে খুস্তি ধরতে পারি,

তেমন নিজের দেশের রক্ষার্থে হাতে অস্ত্র ধারণ করি।

হ্যাঁ আমি একবিংশ শতাব্দীর নারী,

যেমন চুল বাঁধি তেমন ব্যাট হাতে ছক্কাও মারি।



ছবি - অনন্যা দেবনাথ (B.P.Ed. Sem-3)

মা

গৌরী দে (M.P.Ed. Sem.-1)

পৃথিবীতে সবার সেরা

মায়ের সেই হাসি ভরা চেহারা।

মায়ের 'স্নেহ ও ভালোবাসা' পেয়ে

সবকিছু ভুলে গিয়ে

প্রণাম জানাই-মায়ের চরণে;

সবকিছু ভুলে যাই মায়ের স্নেহভরা আলিঙ্গনে।

যিনি আমাদের দেখালেন প্রথম পৃথিবীর আলো

সবার থেকে আমার মা যে ভালো।

দশ মাস দশ দিন গর্ভে ধারণ করে

তারপরেতে নিয়ে এলেন এই সোনার সংসারে।

সবার প্রথমে প্রণাম জানাই মাকে আমার

পরের জন্মেও যেন গর্ভে জন্ম নেই তাঁর।

কত কষ্ট কত যন্ত্রণা সহ্য করে

যিনি সবসময় চিন্তা করেন আমাদের তরে।

সেই মাকে জানাই কোটি কোটি প্রণাম।



ছবি - প্রীতি বাহাদুর (B.P.Ed. Sem.-1)

স্বার্থবাদী

মোনালিসা হালদার (M.P.Ed. Sem.-1)

স্বার্থস্বেষী মানুষগুলো, সবার কাছে কাছে প্রিয় হল -
পরে আছে মুখোশখানা, স্বভাব নাকি ভদ্রআনা
আসলে এরা অপেক্ষারত, সুযোগ পেলেই করবে ক্ষত,
সমস্যাতে পড়লে এরা, নরম পানা তখন যত
সমাধানটা চলে এলে, সময় তখন নেইকো এত,
যার জন্য অন্ধের মতো উপকার তুমি করেছো শত
দিন ফুরোলে বলবে সে তো, ওসব ছাড়া চলে যেত।
সাহায্য তুমি করেছো যাকে, সেই বলবে তুমি নোংরা বটে,
বেলা শেষে ভেবে দেখবে অর্জুন গাছটা ঠিক তোমার মতো।
উপকারটা সে করে বলে, গায়ের ছাল সব নিয়েছে তুলে -
বাস্তব আজ স্বার্থের ঝোলায়, তা ফুরোলে রং বদলায়।



নৃত্যম্

অনামিকা সিংহ (M.P.Ed. Sem.-1)



তালে তালে ছন্দ মেলাই, রবীন্দ্র-নজরুল
একক কিংবা দলগত মুদ্রাই নৃত্যের মূল।
তা-ধিন, তা-ধিন, ধিন-তা তা-ধিন বোলগুলি সব মন্ত্র,
স্মরণীয় পন্ডিতদের, সবই নাট্য গ্রন্থ
শ্যামা হোক বা চণ্ডালিকা রবি ঠাকুরের সৃষ্টি,
নবরসের ভঙ্গিমাতে পড়ুক আলোক বৃষ্টি।
উতলা প্রাণে, হৃদয় গানে জাগুক সংস্কৃতির অঙ্গ,
শোভিত ফুলে সেজে উঠুক মহা মঞ্জুরঙ্গ।
সুরের মাঝে মন অবকাশে ভবভঙ্গি কই,
মহানন্দের শোভাযাত্রায় বলে উঠি —

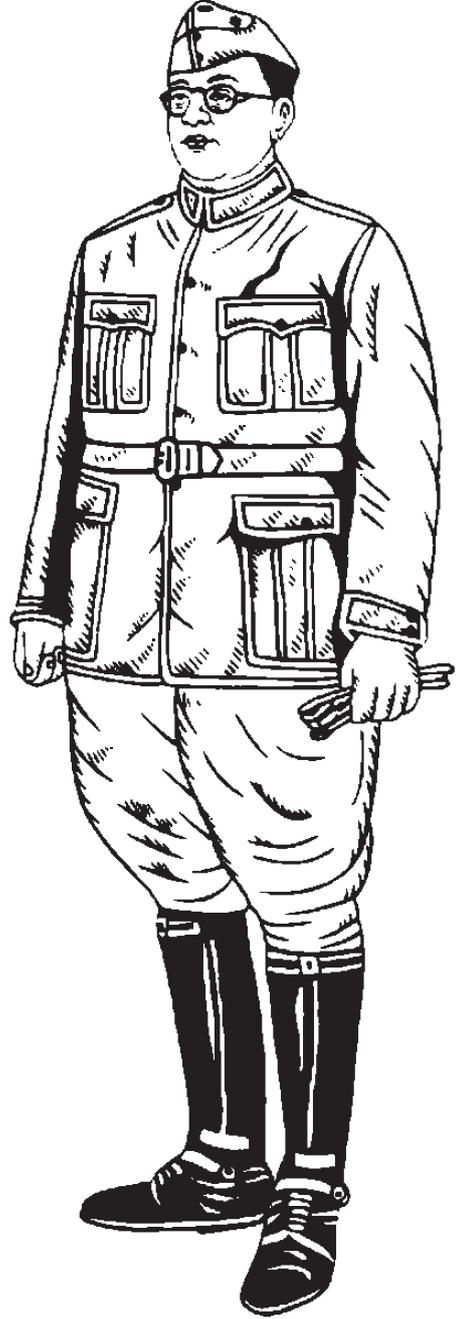
“মম চিতে নিতি নৃত্যে — কে যে নাচে,
তাতা থৈ থৈ, তাতা থৈ থৈ, তাতা থৈ থৈ।

ছবি - অনামিকা সিংহ (M.P.Ed. Sem.-1)

ফিরে এসো নেতাজী

সুমিত্রা পাল (M.P.Ed. Sem.-3)

হে আমার বঙ্গ মায়ের সন্তান
তোমার চরণে জানাই প্রণাম।
তুমি তৈরি করে ছিলে আজাদ হিন্দ ফৌজ,
আর দিয়ে ছিলে মোদের স্বাধীনতা।
তোমার ওই অমূল্য বাণী -
“তোমরা আমায় রক্ত দাও, আমি তোমাদের স্বাধীনতা দেবো।”
আজও মোদের কানে বাজে।
তুমি উঠিয়ে এনে ছিলে
আঁতুর ঘরে পড়ে থাকা লাঞ্ছিত নারী জাতিকে;
তাদেরকে করেছিলে আজাদ হিন্দ ফৌজের অংশ।
হে মোর প্রাণের পুরুষ, তুমি কি জানো আজও
এই স্বাধীন ভারতে নারী জাতি লাঞ্ছিত, নীপিড়িত?
যদি তুমি থাকতে পাশে, আজ
প্রতিটা মায়ের মুখে ফুটতো হাসি।
তোমাকে আজও খুঁজে ফেরে
গোটা ভারতবর্ষ।
তোমার তৈরি বাণী আর সেই সুন্দর প্রচেষ্টাকে স্মরণ করে,
আমরাও গর্জে ওঠে বলতে চাই-
‘হে আমার বঙ্গ মায়ের তরণীদল
তোমরা জাগিয়া উঠো দশভূজা হয়ে।
এগিয়ে চলো সব পিছুটান ছেড়ে,
সমগ্র এই বিশ্বে নারী জাতীর সম্মানের লক্ষ্যে।’
তোমার জন্য শোকাহত গোটা ভারতবর্ষ।
তোমার চরণে দিতে পারি আজও এ জীবন সাঁপে।
আর একবার ফিরে এসো তুমি,
ফিরে এসো এ বঙ্গ মায়ের কোলে।



ফিরে দেখার পঞ্চাশ বছর
শ্রাবণী মণ্ডল (B.P.Ed. Sem.-1)



ছবি : সোমশঙ্কর চ্যাটার্জি, কার্যকরী সম্পাদক, “শক্তি” সুবর্ণ জয়ন্তী সংখ্যা

সেদিন বিকেলে হঠাৎ ফোনে একটা খবর এল- “SIPEW (State Institute of Physical Education for Women) Golden Jubilee Celebration এ আপনাকে আমন্ত্রণ জানানো হচ্ছে,”

কথাটা শুনে বুকের ভেতরটা কেমন যেন হয়ে উঠল আর মুহূর্তেই মনটা আনন্দে ভরে উঠল, কলেজ জীবনের সেই প্রিয় দিনগুলোর স্মৃতি যেন আবার চোখের সামনে ভেসে উঠল।

বান্ধবী শ্রেয়সী ও মিতু সেই নিমন্ত্রণ পেয়ে পরদিনই যাওয়ার প্রস্তুতি শুরু করলাম, সাথে ছিল বান্ধবী শ্রেয়সী ও মিতু। ট্রেনটা ভোরের আলো ছুঁয়ে ধীরে ধীরে এগোচ্ছিল, জানালার বাইরে কুয়াশা ভরা মেঘ মিশে রয়েছে সবুজ ঘাসের সাথে, হঠাৎ মিতু হেসে বলল- “দশ বছর হয়ে গেল, বিশ্বাস হয়?” আমি চায়ের কাপটা হাতে নিয়ে বললাম - “বিশ্বাস হয় না... মনে হয় যেন এই কালকেই আমরা কলেজে ভর্তি হলাম।”

জানালার বাইরের বাতাস এবং ট্রেনের চাকার শব্দের সঙ্গে যেন মিশে যাচ্ছিল স্মৃতির কোলাহল - মনে পড়ে সেই প্রথম হোস্টেল জীবনে পা দেওয়া বন্ধুদের সাথে আড্ডা, দিন শেষে প্রার্থনা, রাতে নোটস বানানো, পরীক্ষার আগে রাতভর টেনশন, সাথেই রাত জাগা গল্প, এবং শেষ দিনের বিদায়ের অজানা এক কষ্ট! শ্রেয়সী বলল- “সেই দশ বছর পর আজ স্মৃতির দরজা যেন খুলে গেছে, আর তোদের মনে পড়ছে, প্রথম দিন ক্লাস করার ভয়, বন্ধুদের সাথে খেতে যাওয়ার মজা, এবং ছুটির দিনে ক্যান্টিনের চা, এখন আমরা চাকরির জীবনে এতটাই ব্যস্ত হয়ে পড়েছি, যে সেই সময়টা এখন স্মৃতির পাতায় বন্দী হয়েই রয়ে গিয়েছে। কিন্তু হাজারও ব্যস্ততার মধ্যে আমরা কলেজের এই ডাককে অমান্য করতে পারিনি।”

গল্পে গল্পে ট্রেনটা পৌঁছালো স্টেশনে, শহর একটু বদলে গিয়েছে, কিন্তু বাতাসে এখনো সেই পুরোনো গন্ধ,

স্টেশন থেকে বাসে করে দুপুরে আমরা পৌঁছালাম কলেজে, কলেজের গেটে পা দিতেই মনে হলো সময় যেন থমকে গিয়েছে, গেটে বড়ো অক্ষরে লেখা- “Welcome to Golden Jubilee celebration..... 50 Glorious years !”

রাস্তার দুই ধারে উৎসবের সাজ, সব জায়গায় সাজানো ফুল, রঙিন ব্যানার, পতাকা, গেট পেরোতেই কানে বাজল ব্যান্ড পার্টির সুর, চারিদিকে উৎসবের গন্ধ ছড়িয়ে পড়েছে, প্রবেশ পথে প্রাক্তন ও বর্তমান ছাত্রীদের ভিড়, সবার চোখে মুখে এক অদ্ভুত আনন্দের উচ্ছ্বাস -“আমাদের কলেজ পঞ্চাশ বছরে পা দিয়েছে।”

পুরোনো সব সহপাঠীদের দেখে মনে হচ্ছিল, সময় যেন একটু থেমে গিয়েছে, আবার নতুন করে কলেজ জীবনের পাতা খুলে বসেছে, মঞ্চ একে একে বন্ধুতা দিলেন প্রিন্সিপাল স্যার, পুরোনো অধ্যাপক-অধ্যাপিকারা এবং প্রাক্তন ছাত্রীদের মধ্যে কয়েকজন, সবার মুখে গর্বের সুর- কীভাবে এই ছোটো প্রতিষ্ঠান আজ একটি বড় পরিবারে পরিণত হয়েছে, এরপর শুরু হলে সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান, নাচ, গান, নাক, কবিতা সব মিলিয়ে এক অপূর্ব পরিবেশে।

সবচেয়ে আবেগপূর্ণ মুহূর্ত ছিল যখন পুরোনো ব্যাচের সহপাঠীরা একে অপরকে আলিঙ্গন করল, কেউ হাসল, কেউ চোখ মুছে নিল চুপিচুপি, আবার কেউবা নিঃশব্দে বলল-“কতদিন পর দেখা।” সন্ধ্যা অনুষ্ঠান শেষে আমি আর আমার কিছু পুরোনো বন্ধুরা মিলে হাঁটতে হাঁটতে এগিয়ে গেলাম আমাদের সেই ক্লাস রুমটাতে, সেখানে গিয়ে দেখি এখন দেওয়ালের গায়ে আঁচড় কাটা আছে আমাদের নাম। শ্রেয়সী ধীরে ধীরে বলে উঠল - “দেখ সেই আমাদের নামগুলো এখনো আছে।

ফেরার সময় ট্রেনে বসে জানালার বাইরে তাকালাম, আকাশে চাঁদ উঠেছে, আর বাতাসে ভেসে আসছে কোনো উৎসবের গানের শব্দ। বাড়ি ফেরার পথে মনে হচ্ছিল, এই আমন্ত্রণ শুধু একটা অনুষ্ঠানে যোগ দেওয়ার ডাক নয়, এ যেন নিজের জীবনে ব্যস্ততার কারণে বন্দী হওয়া স্মৃতিগুলিকে আরো একবার নতুন করে অনুভব করার সুযোগ।



সুস্থ থাকতে যোগব্যায়াম মালবিকা নারু (B.P.Ed. Sem.-1)

সাম্প্রতিক কালে সুস্থ শরীরে বেঁচে থাকাটাই যেন একটা সংগ্রাম। পরিচিত কিছু রোগ-ভোগ চিরকালই ছিল, কিন্তু বর্তমানে তার বহুবিধ রূপ আমাদের নাজেহাল করে তুলছে। চিকিৎসক, হাসপাতাল, নার্সিংহোম - সবই আছে কিন্তু নেই প্রয়োজনীয় অর্থ। আর্থিক অসংগতির জন্য উপযুক্ত চিকিৎসা ব্যবস্থা না পেয়ে রোগে জর্জরিত হয়ে মৃত্যুকে বরণ করে নেওয়া ছাড়া কোনো উপায় থাকে না।

নিরোগ থাকার জন্য যোগব্যায়ামের বিকল্প কিছুই নেই। প্রাচীন যুগ থেকে মুনি-ঋষিরা সুস্থ সবল এবং দীর্ঘজীবন লাভ করেছিলেন নিয়মিত যোগাভ্যাসের দ্বারা। বর্তমানে গতিময় জীবনের সঙ্গে পাল্লা দিয়ে চলতে গিয়ে আমরা নিজেরাই নিজেদের শরীরে বিভিন্ন মারণ রোগকে আমন্ত্রণ জানাচ্ছি। যোগব্যায়ামের মাধ্যমে আমরা সুস্থভাবে বেঁচে থাকতে পারি।

“যোগ” শব্দটির অর্থ কী? “যোগ” শব্দটির অর্থ হলো “যুক্ত করা”, এই যুক্ত করাটা কীসের সাথে? শরীরের সাথে মনকে যুক্ত করা। আমাদের মন যদি ভালো না থাকে তাহলে শরীরও ভালো থাকে না, আবার শরীর ভালো না থাকলে মনও ভালো থাকে না। বর্তমানে কমবেশী সকলেই নানা ধরনের শারীরিক সমস্যায় জর্জরিত। বয়স্করা বাতের ব্যথা, হাইপারটেনশন, ব্লাড সুগার ইত্যাদি রোগে আক্রান্ত হয়ে থাকেন। এসব থেকে অব্যাহতি পেতে নিয়মিত যোগব্যায়ামই একমাত্র রাস্তা। এছাড়া নিয়ম করে প্রাণায়াম করলেও শরীর অনেক সুস্থ থাকে।

কর্মজীবন থেকে অবসর গ্রহণের পর একাকিত্বের কারণে অনেকেই মানসিক ভাবে দুর্বল হয়ে পড়েন। ফলে শরীরও দুর্বল হতে থাকে। শরীরকে সতেজ রাখতে সকালের দূষণমুক্ত, নির্মল, শান্ত পরিবেশে হাঁটা, সঙ্গে কিছু ফ্রি হ্যান্ড এক্সারসাইজ ও শেষে প্রাণায়াম করলে শরীরকে অনেক সুস্থ রাখা যায়।

বয়ঃসন্ধিকালে মেয়েদের একটি বিশেষ সমস্যার সম্মুখীন হতে হয়, অনিয়মিত বা প্রলম্বিত ঋতুশ্রাব যার ফলে মেয়েদের দৈনন্দিন জীবন ব্যাহত হয় এবং অনেকেই রক্তক্লমতায় ভোগেন। এই সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে হলে নিয়মিত বাটারফ্লাই ব্যায়াম করতে হবে। দুই হাঁটু ভাঁজ করে সুখাসনের ভঙ্গিতে বসে পায়ের পাতা জোড়া অবস্থায় দুহাত দিয়ে শক্ত করে ধরে হাঁটু দুটোকে দুদিকে ওঠাতে ও নামাতে হবে, অনেকটা প্রজাপতির পক্ষ সঞ্চালনের মতো। এছাড়া পবনমুক্তাসনও এই সমস্যা সমাধান করতে পারে। যাঁরা চাকরির জন্য দিনে ব্যস্ত থাকেন তাঁরা বাড়ী ফেরার পর কিছুক্ষণ বিশ্রাম নিয়ে তারপর যোগাভ্যাস করতে পারেন। পরিশেষে সকলের সার্বিক সুস্থতাই একান্ত কাম্য।



শক্তিরূপেণ সংস্থিতা রিয়া মন্ডল (M.P.Ed. Sem.-4)



দুর্গা শব্দের অর্থ যিনি দুর্গতি বা সংকট থেকে রক্ষা করেন অর্থাৎ সংকট বা দুর্গ থেকে তিনি রক্ষা করবেন এবং করেন বলেই তিনি দুর্গা। সংকটমোচনের জন্য তার অধিষ্ঠান হয়েছে তা কিন্তু নয়। শাস্ত্র পাঠ করলে জানা যায় দেবী দুর্গার আগমনী হয়েছে সময়ের প্রয়োজনে। যখন দেবালয়ে আসুরিক প্রবৃত্তি বেড়ে গিয়েছিল তাদের শাস্তি বিনষ্ট করে দিয়েছিল সেই সময় দেবী দুর্গার আগমন ঘটে। অর্থাৎ দ অক্ষরটি দৈত্য বিনাশ করে, উ- অক্ষরটি বিঘ্ন নাশ করে, রেফ অক্ষরটি রোগ নাশ করে, গ অক্ষরটি পাপ না করে এবং আ-কার শত্রু নাশ করে। একসঙ্গে করলে এর অর্থ দাঁড়ায় দৈত্য, বিঘ্ন, শত্রু, পাপ, ও রোগের হাত থেকে যিনি রক্ষা করেন তিনিই হলেন ‘দুর্গা’।

অন্যদিকে শব্দকল্পদ্রুম বলেছে, “দুর্গং নাশয়তি যা নিত্যং সা দুর্গা বা প্রকীর্তিতা”। অর্থাৎ যিনি দুর্বল আমি অসুরকে বধ করেছিলেন তিনি দুর্গা নামে পরিচিত।

দেবী দুর্গাকে নিয়ে বিস্ময় এবং আগ্রহের কমতি নেই। দুর্গাপূজা বা দুর্গোৎসব বাঙালীদের প্রধান উৎসব। এই কারণেই দুর্গাপূজা নিয়ে বাঙ্গালীদের আগ্রহের কমতি নেই, আর বিস্ময় এই কারণেই যে, তিনি দশভূজা, দশ হাত বিশিষ্ট নারী এবং দেবীর দশ হাতে দশ রকমের অস্ত্র।

হিন্দু দেব-দেবীদের মধ্যে এই ধরনের রূপের সহজেই দেখা মেলে না। প্রশ্ন হল, কেন দেবীর দশ হাত, কেন এত



দেবী দুর্গা রূপে প্রীতি সরকার

অস্ত্র? চন্দী তে দেবী দুর্গাকে দশপ্রহরনধারিণী নামে অভিহিত করা হয়। মহালয়ার পূর্ণ তিথিতে আহ্বান জানানো হয় “জাগো দুর্গা, জাগো দশপ্রহরনধারিণী”। প্রহরণ শব্দের অর্থ হাতিয়ার প্রহার বা অস্ত্র। দশ হাতে অস্ত্র সুসজ্জিত হয়ে যিনি অসুর বা অপশক্তির বিনাশ করেন তিনিই দশপ্রহরনধারিণী। দেবী দশ হাতে এত অস্ত্র সুসজ্জিত হলেন কিভাবে? মহিষাসুরকে বধের জন্য ব্রহ্মা-বিষ্ণু-মহেশ্বরের শরণাপন্ন হন দেবতারা। ব্রহ্মা-বিষ্ণু এবং মহেশ্বর-ত্রিশক্তির থেকেই আবির্ভাব হয় দেবী দুর্গার। প্রত্যেক দেবতার তেজে দেবীর বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ সৃষ্টি হয় এবং দেবীর ১০ হাতের আবির্ভাব হয়।

দেবীকে অস্ত্রে সুসজ্জিত করা এবং অস্ত্রগুলি দেওয়ার পেছনেও শাস্ত্রে ব্যাখ্যা রয়েছে। মার্কণ্ডেয় পুরাণে দেবীর আবির্ভাবের কথা বর্ণিত আছে। শাস্ত্রে দেবীর দশ হাতের অস্ত্র সম্পর্কে যা বর্ণিত আছে তা হল-

শঙ্খ- শঙ্খ জাগরনের প্রতীক। পুরাণ মতে শঙ্খ থেকে যে শব্দের উৎপত্তি হয় তার থেকেই জীবজগতের সমস্ত শক্তির আবির্ভাব হয়। শঙ্খ বা শাঁখ দেবীর বাম হাতে থাকে। বরুণদেব এই অস্ত্র দেবী দুর্গাকে প্রদান করেছিলেন। সমগ্র জীবজগতের স্পন্দন স্বরূপ এই শঙ্খ দেবীর হাতে সুসজ্জিত থাকে। যুদ্ধের সময় এই শঙ্খ বাজিয়ে যুদ্ধের সূচনা করা হয়। পুরাণ মতে পৃথিবী সৃষ্টির সময় জলমগ্ন ছিল এবং তখন শ্রীবিষ্ণু একটি শঙ্খ রূপে অবস্থান করেছিলেন গভীর সমুদ্রের তলদেশে।

চক্র- ভগবান বিষ্ণু দেবী দুর্গাকে সুদর্শন চক্র বা চক্র প্রদান করেছিলেন। চক্র দেবীর ডান হাতে থাকে। “সু” কথার অর্থ সুন্দর এবং “দর্শন” কথার অর্থ দৃশ্যমান। সুদর্শন চক্র হলো ব্রহ্মাণ্ডের প্রতীক স্বরূপ। যে চক্রে ব্রহ্মাণ্ড ঘুরছে। বিশ্বকর্মা সুদর্শন চক্র নির্মাণ করেছিলেন ভগবান শ্রী বিষ্ণুর জন্য। জগতে শাস্তি প্রতিষ্ঠা এবং অপশক্তির বিনাশের জন্যই এই সুদর্শন চক্রের আবির্ভাব হয়। দেবতাদের অসুর বিনাশের আকুতি দেখে ভগবান শ্রী বিষ্ণু দেবী দুর্গাকে এই চক্র প্রদান করেন

গদা বা কাল দণ্ড- গদা বা কাল দণ্ড হলো মহা প্রীতি বা আনুগত্যের প্রতীক। দেবী দুর্গার বাম হাতে এই অস্ত্র সজ্জিত থাকে। ধর্মরাজ যম গদা বা কাল দণ্ডটিকে অসুর বিনাশের জন্য দেবী মহামায়া কে প্রদান করেছিলেন। দেবী দুর্গার হাতে সজ্জিত কাল দণ্ড বা গদাটিকে সম্মোহনকারী শক্তি হিসেবে দেখা হয়। মহিষাসুরকে বধ করার নিমিত্তে বা সম্মোহিত করার জন্য গদা বা কাল দণ্ডটির গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে।

পদ্ম, অক্ষমালা, কমন্ডলু- দেবী দুর্গাকে শঙ্খ চক্র গদা পদ্মধারীও বলা হয়। পদ্ম আলোর প্রতীক। দেবী দুর্গাকে পদ্ম অক্ষমালা এবং কমন্ডলু প্রদান করেন প্রজাপতি ব্রহ্মা। পদ্ম ফুলের জন্ম জলাধারে বা পুকুরে হলেও অন্ধকার থেকে আলোর পথে উত্তরণের প্রতীক হলো পদ্ম। হিন্দু শাস্ত্রে সব দেব-দেবীর অধিষ্ঠান প্রস্ফুটিত পদ্মের উপর। এছাড়া দেবী দুর্গার দক্ষিণ হাতে থাকে অক্ষমালা এবং কমন্ডলু। অক্ষমালা ও কমন্ডলু পবিত্রতার প্রতীক।

খড়গ- খড়গ হচ্ছে ষড়রিপু দমনের প্রতীক। কাম ক্রোধ লোভ মোহ মদ ও মাৎস্যকে সংক্ষেপে বলে ষড়রিপু। ষড়রিপু দমন আত্মশক্তিকে পরিশুদ্ধির প্রক্রিয়া। দেবীর ডান হাতে খড়গ উদ্যত থাকে। শ্রী শ্রী চন্ডিতে দেবী চামুণ্ডার কথা উল্লিখিত আছে যিনি অসুর নিধন কালে খড়্গের দ্বারা পাপের বিনাশ করেন। দেবীর হাতে সজ্জিত খড়গ হলো পরম মোক্ষের ও প্রতীক।

ধনু বা বান- লক্ষ্যভেদ বা স্থির লক্ষ্য আর ঋনাত্মক শক্তির প্রতীক হল ধনুর্বাণ বা তীর ধনুক। দুর্গার বাম হাতে এই অস্ত্র সজ্জিত থাকে। পবন দেব এই অস্ত্র প্রদান করেন দেবী দুর্গাকে। জীবনের প্রতিটা মুহূর্ত বা ঘটনা ক্রম আমাদের পরীক্ষার মুখে পুরে ফেলে দেয়, প্রতি পদক্ষেপে জীবের জীবন এই পরীক্ষা বা যুদ্ধের নামান্তর মাত্র। তাই যুদ্ধে জয়লাভ করতে বা লক্ষ্য স্থির রাখতে দেবী দুর্গার হাতে তীর ধনুক কাল্পনিক লক্ষ্যভেদের অস্ত্র হিসেবে সজ্জিত থাকে।।

ঘন্টা- ঘন্টার ধ্বনিতে যুদ্ধের সূচনা হয়। শাঁখ ঘন্টার মিলিত নিনাদে অশুভ শক্তির বিনাশের কাল ঘোষিত হয়ে থাকে। দেবীর বাম হাতে থাকে ঘন্টা। দেবরাজ ইন্দ্রের বাহন ঐরাবত ঘন্টা অস্ত্রটিকে দেবীকে প্রদান করেন। শ্রী শ্রী চন্ডিতে বর্ণিত আছে দেবী মহিষাসুরকে যুদ্ধে আহ্বান করার সময় সতর্কবার্তা স্বরূপ অট্টহাসি হাসেন ও শাঁখ ও ঘন্টার ধ্বনিতে তাদের যুদ্ধের প্রস্তুতির নির্দেশ দেন।

বজ্র- বজ্র দৃঢ়তা ও সংহতির প্রতীক। বাম হাতে থাকে বজ্র। দেবরাজ ইন্দ্র দেবী দুর্গাকে বজ্র প্রদান করেন। আমাদের যাপিত বা ব্যবহারিক জীবনেও কঠোরতা প্রয়োজন। সংহতিপূর্ণ সমাজ জীবন মানুষের কাম্য তাই দেবীর হাতে বজ্র শোভা পায়।।

সর্প বা নাগপাশ- সর্প বা নাগপাশ বিশুদ্ধ চেতনার প্রতীক। নাগরাজ দেন সর্প বা নাগপাশ। দেবী দুর্গার বাম হাতে নিচের দিকে সর্প বা নাগপাশ সজ্জিত থাকে। আসরিক প্রবৃত্তি লাঘব ও মনে বিশুদ্ধ চেতনার বিকাশে দেবী দুর্গার হাতে এই নাগপাশ শোভা পায়।

ত্রিশূল- ত্রিশূলের তিনটি তীক্ষ্ণ ফলা প্রত্যেকটির আলাদা আলাদা অর্থ রয়েছে। দুর্গার হাতে ত্রিশূল অস্ত্রটি প্রধান

অস্ত্র স্বরূপ সজ্জিত রয়েছে। দেবাদিদেব মহাদেবের হাতে এই ত্রিশূল সজ্জিত থাকে। ত্রিকাল দশ স্বরূপ এই অস্ত্রটি মহাদেব দেবী দুর্গাকে প্রদান করেন। শাস্ত্র মতে ত্রিশূল হল ত্রিগুণের প্রতীক, এই ত্রিগুণ হল সত্ত্ব রজঃ তম। সত্ত্ব হলো দেবগুণ। অর্থাৎ এই গুণ হলো নিরহংকার, ত্যাগ ও উচ্চ অলৌকিকত্বের প্রকাশ। রজ গুণ হল মনুষ্যকুল বা জীবকুলের গুণ। শোক লোভ মায়া মোহ কষ্ট ক্রোধ কাম সবই রজঃগুণ। তমঃগুণ হল রাক্ষস বা ঋণাত্মক শক্তি প্রতীক। ক্রোধ, লোভ, চুরি, মিথ্যা, বিলাসিতা, হত্যা এই সমস্ত অপরাধমূলক কাজকেই রজঃগুণ বলা হয়।

এছাড়াও দেবতাদের অস্ত্রে সজ্জিত দেবীকে অলংকারে ভূষিত করেন কুবের, সূর্যদেব দেবীকে কাঞ্চনবর্ণের সৌন্দর্যময় দুতি প্রদান করেন। সব কিছুর সম্মেলনে দেবী হয়ে ওঠেন অপার রূপের প্রতীক। বিশ্বকর্মা প্রদান করেন দুর্ভেদ্য কবচ কুণ্ডল ও অক্ষয় বস্ত্র। আর হিমালয় তাকে দেন বাহন সিংহ। দেবতাদের মিলিত শক্তি এবং তেজে দেবী হয়ে ওঠেন বলীয়ান। অশুর নিধন করে দেবী মহিষাসুরমর্দিনী রূপ লাভ করেন। সময়ের পরিক্রমায় এখন অনেকেই দেবীকে নিজের মতন করে সাজিয়ে তোলেন। আধুনিক আধুনিক বেশভূষা ও সরঞ্জামাদির দেখা মেলে দেবীর হাতে। তবে শাস্ত্র পাঠে বোঝা যায় যে দেবী অপার মহিমা সম্পন্না, মাতৃগুণসম্পন্না দেবী দুর্গা ভক্তদের এই পাগলামি সহজভাবেই দেখেন।

শুভ ও নিশুভ

শ্রীমদ দেবী ভাগবত পুরাণ থেকে প্রাপ্ত পরিচিত কাহিনী অনুসারে, শুভ এবং নিশুভ হলেন অসুর (অশুভ শক্তি) ভাতৃদ্বয় যারা গভীর তপস্যার পর ভগবান ব্রহ্মার কাছ থেকে বর পেয়েছিলেন, মানুষ হোক বা পশু/পাখি হোক না কেন কোনও পুরুষ দ্বারা তারা হত হবেন না। কিন্তু শুধুমাত্র একজন মহিলার কাছে তাদের হার নিশ্চিত। তারা এই বর কামনা করেছিল যে তারা চিরকাল বেঁচে থাকবে কারণ তারা এমন একজন মহিলাকে জানত না যে যুদ্ধে তাদের উভয়কে হত্যা করার মতো শক্তিশালী ছিল। এইভাবে ক্ষমতাপ্রাপ্ত, এই রাক্ষসরা সাধুদের প্রার্থনায় বিঘ্ন ঘটাতে শুরু করে তাদের অত্যাচার করে এবং অন্য কোন দেবতার পরিবর্তে এই জুটির পূজা করতে বলে। দেবতার বৃষ্টিতে পেরে যে তারা দুই ভাইকে পরাজিত করতে পারবে না যখনই তাদের সাহায্যের জন্য দেবীর প্রতিশ্রুতি দেওয়া হবে। তখন দেবতার একসাথে দেবতার প্রশংসা করেছিলেন যে তিনি সর্বশক্তিমান, এই মহাবিশ্বের সমস্ত প্রাণীর প্রতিটি আবেগ এবং সংবেদনে বাস করেন।



শুভ ও নিশুভ রূপে রিয়া মন্ডল ও দ্বীপাধিতা নক্ষর

দেবীমাহাত্ম্যম্-এ বর্ণিত দেবী দুর্গা সংক্রান্ত তৃতীয় ও সর্বশেষ কাহিনীটি হল শুভ-নিশুভ বধের কাহিনী। গ্রন্থের উত্তর চরিত্র বা তৃতীয় খণ্ডে বিধৃত পঞ্চম থেকে একাদশ অধ্যায়ে এই কাহিনী বর্ণিত হয়েছে শুভ ও নিশুভ নামে দুই অসুরভ্রাতা স্বর্গ ও দেবতাদের যজ্ঞভাগ অধিকার করে নিলে দেবগণ হিমালয়ে গিয়ে বৈষ্ণবী শক্তি মহাদেবীকে স্তব করতে লাগলেন (পঞ্চম অধ্যায়ে উল্লিখিত এই স্তবটি অপরাজিতস্তব নামে পরিচিত; এটি হিন্দুদের নিকট অতিপবিত্র ও নিত্যপাঠ্য একটি স্তবমন্ত্র; “যা দেবী সর্বভূতেষু মাতৃরূপেণ সংস্থিতা” ও সমরূপ মন্ত্রগুলি এই স্তবের অন্তর্গত)। এমন সময় সেই স্থানে পার্বতী গঙ্গাস্নানে উপস্থিত হলে, আদ্যাদেবী ইন্দ্রাদি দেবতার স্তবে প্রবুদ্ধা হয়ে তাঁর দেহকোষ থেকে নির্গত হলেন। এই দেবী কৌশিকী নামে আখ্যাত হলেন ও শুভ-নিশুভ বধের দায়িত্ব গ্রহণ করলেন। শুভ নিশুভের চর চণ্ড ও মুণ্ড তাঁকে দেখতে পেয়ে নিজ প্রভুদ্বয়কে বললেন যে এমন স্ত্রীলোক আপনাদেরই ভোগ্যা হবার যোগ্য। চণ্ড-মুণ্ডের কথায়

শুভ-নিশুভ মহাসুর সূত্রীবকে দৌত্যকর্মে নিযুক্ত করে দেবীর নিকট প্রেরণ করলেন। সূত্রীব দেবীর কাছে শুভ-নিশুভের কুপ্রস্তাব মধুরভাবে ব্যক্ত করল। দেবী মৃদু হেসে বিনীত স্বরে বললেন, “তুমি সঠিকই বলেছ। এই বিশ্বে শুভ-নিশুভের মতো বীর কে আছে? তবে আমি পূর্বে অল্পবুদ্ধিবশতঃ প্রতিজ্ঞা করেছিলাম, যে আমাকে যুদ্ধে পরাভূত করতে পারবে, কেবলমাত্র তাকেই আমি বিবাহ করব। এখন আমি প্রতিজ্ঞা লঙ্ঘন করি কি করে! তুমি বরং মহাসুর শুভ বা নিশুভকে বল, তাঁরা যেন এখানে এসে আমাকে পরাস্ত করে শীঘ্র আমার পাণিগ্রহণ করেন। আর বিলম্বে কি প্রয়োজন?” সূত্রীব ক্রোধান্বিত হয়ে দেবীকে নিরস্ত হতে পরামর্শ দিল। কিন্তু দেবী নিজবাক্যে স্থির থেকে তাকে শুভ-নিশুভের কাছে প্রেরণ করলেন।

দেবীর কথায় কুপিত হয়ে অসুররাজ শুভ তাঁকে উচিত শিক্ষা দেওয়ার উদ্দেশ্যে দৈত্যসেনাপতি ধূম্রলোচনকে প্রেরণ করলেন। ধূম্রলোচনের সঙ্গে দেবীর ভয়ানক যুদ্ধ হল ও সেই যুদ্ধে ধূম্রলোচন পরাজিত ও নিহত হল। এই সংবাদ পেয়ে শুভ চণ্ড-মুণ্ড ও অন্যান্য অসুরসৈন্যদের প্রেরণ করল। তাদের সঙ্গে যুদ্ধ করার জন্য দেবী নিজ দেহ থেকে দেবী কালীর সৃষ্টি করলেন। চামুণ্ডা ভীষণ যুদ্ধের পর চণ্ড-মুণ্ডকে বধ করলেন। তখন দেবী দুর্গা তাঁকে চামুণ্ডা আখ্যায় ভূষিত করলেন।



চণ্ড-মুণ্ডের মৃত্যুসংবাদ পেয়ে সকল দৈত্যসেনাকে সুসজ্জিত করে প্রেরণ করলেন দেবীর বিরুদ্ধে। তখন তাঁকে সহায়তার প্রত্যেক দেবতার শক্তি রূপ ধারণ করে রণক্ষেত্রে উপস্থিত হলেন। এই দেবীরা হলেন ব্রহ্মাণী, মাহেশ্বরী, কৌমারী, বৈষ্ণবী, বারাহী, নারসিংহী, ঐন্দ্রী প্রমুখ। এঁরা প্রচণ্ড যুদ্ধে দৈত্যসেনাদের পরাভূত ও নিহত করতে লাগলেন। এই সময় রক্তবীজ দৈত্য সংগ্রামস্থলে উপস্থিত হল। তার রক্ত একফোঁটা মাটিতে পড়লে তা থেকে লক্ষ লক্ষ রক্তবীজ দৈত্য সৃষ্টি হয়। এই কারণে দুর্গা কালীর সহায়তায় রক্তবীজকে বধ করলেন। কালী রক্তবীজের রক্ত মাটিতে পড়তে না দিয়ে নিজে পান করে নেন। এরপর শুভ আপন ভ্রাতা নিশুভকে যুদ্ধে প্রেরণ করেন। প্রচণ্ড যুদ্ধের পর দেবী দুর্গা নিশুভকে বধ করলেন। প্রাণপ্রতিম ভাইয়ের মৃত্যুর শোকে আকুল হয়ে শুভ দেবীকে বলল, “তুমি গর্ব করো না, কারণ তুমি অন্যের সাহায্যে এই যুদ্ধে জয়লাভ করেছ।” তখন দেবী বললেন, “একৈবাহং জগত্যত্র দ্বিতীয়া কা মামপরা। পশ্যেতা দুষ্ট মধ্যেব বিশস্তো মদ্বিভূতয়ঃ।” অর্থাৎ -একা আমিই এ জগতে বিরাজিত। আমি ছাড়া দ্বিতীয় কে আছে? রে দুষ্ট, এই সকল দেবী আমারই বিভূতি। দ্যাখ, এরা আমার দেহে বিলীন হচ্ছে। তখন অন্যান্য সকল দেবী দুর্গার দেহে মিলিত হয়ে গেলেন। দেবীর সঙ্গে শুভের যৌর যুদ্ধ আরম্ভ হল। যুদ্ধান্তে দেবী শুভকে শূলে গ্রথিত করে বধ করলেন। দেবতার পুনরায় স্বর্গের অধিকার ফিরে পেলেন। কেউ কেউ, যেমন জন স্ট্র্যাটন হাওলি এবং ডোনা মেরি উলফ, শুভ এবং নিশুভকে অহংকার ও গর্বের প্রতীক হিসেবে দেখেন যা শেষ পর্যন্ত পার্বতীর নম্রতা এবং প্রজ্ঞা দ্বারা পরাস্ত হয়। শশী থারবের ব্যঙ্গাত্মক উপন্যাস দ্য গ্রেট ইন্ডিয়ান নভেলে, শুভ এবং নিশুভের গল্পটি প্রলোভনের বিপদের বিরুদ্ধে সতর্কতা হিসাবে এবং পাঁচ পাণ্ডবের মধ্যে সম্পর্কের পতনের রূপক হিসাবে উভয়ই ব্যবহৃত হয়েছে।

ছিন্নমস্তা

দেবী ছিন্নমস্তা হিন্দুধর্মের দশ মহাবিদ্যার মধ্যে একটি, যা জ্ঞান ও শক্তির দশ দেবী নামেও পরিচিত। ছিন্নমস্তা শব্দটি দুটি শব্দের সমন্বয়ে গঠিত, যথা। ছিন্না ও মাস্তা। ছিন্ন শব্দের অর্থ “বিচ্ছিন্ন” এবং মাস্তার অর্থ “মাথা”। অতএব, ছিন্নমস্তার অর্থ হল “একটি ছিন্ন মস্তক”। দেবী ছিন্নমস্তা হল দশমহাবিদ্যা বা শিবশক্তি বা পার্বতীর ৬ষ্ঠ হিংস্র রূপ। ছিন্নমস্তা

দ্বন্দ্বের দেবী। তিনি দেবীর উভয় পর্যায়ের প্রতীক একজন জীবনদাতা এবং একজন জীবন গ্রহণকারী। তাকে ছিন্নমস্তিকা এবং প্রচণ্ড চন্ডিকাও বলা হয়। তাকে যৌন আত্ম-নিয়ন্ত্রণের প্রতীক বা যৌন শক্তি এবং উপহারের অভিব্যক্তি হিসাবে বিবেচনা করা হয়, ব্যাখ্যার উপর নির্ভর করে। তিনি মৃত্যু, অস্থায়ীতা এবং ধ্বংসের পাশাপাশি জীবন, অমরত্ব এবং বিনোদন বর্ণনা করেন। তিনি একজন উল্লেখযোগ্য তান্ত্রিক দেবতা, গুপ্ত তান্ত্রিক অনুশীলনকারীদের মধ্যে সুপরিচিত এবং পূজা করা হয়। দেবী ছিন্নমুণ্ডার সাথে ঘনিষ্ঠভাবে সম্পর্কিত তিব্বতীয় বৌদ্ধ দেবী বজ্রযোগিনীর ছিন্ন-মাথায়ুক্ত রূপ। ছিন্নমস্তার গল্পটি বৈদিক যুগে উদ্ভূত হয়েছিল বলে মনে করা হয়। গল্পে আছে যে একবার, দেবী পার্বতী, ভগবান শিবের সহধর্মিণী, তার পরিচারকদের সাথে একটি বনে স্নান করছিলেন। যখন তিনি স্নান করছিলেন, তখন তার পরিচারকরা তাকে তাদের খাবার সরবরাহ করার জন্য অনুরোধ করেছিল। তাদের অনুরোধে সাড়া দিয়ে পার্বতী তার পরিচারকদের খাওয়ানোর জন্য নিজের মাথা কেটে ফেলেন। এটা বিশ্বাস করা হয় যে তার ঘাড় থেকে বেরিয়ে আসা রক্ত থেকে তিনটি রক্তের স্রোত বের হয়েছিল। একটি স্রোত পার্বতী নিজেই গ্রাস করেছিল, একটি তার পরিচারিকা ছিন্নমস্তার এবং তৃতীয় স্রোত ছিন্নমস্তা গ্রাস করেছিল। শাক্তধর্মে দুটি প্রধান ঐতিহ্য রয়েছে, যথা, শ্রীকুল ও কালীকুল। ছিন্নমস্তা কালীকুল ঐতিহ্যের একজন দেবী। দেবী মানিকেশ্বরীও প্রায়শই তার সাথে পরিচিত হন।

দেবী ছিন্নমস্তার বিচ্ছিন্ন মাথাটি অহং-এর প্রতীক, যা আধ্যাত্মিক বৃদ্ধির বাধা হিসেবে দেখা হয়। তার নিজের মাথা কেটে ফেলার মাধ্যমে, ছিন্নমস্তা তার নিজের অহংকে কাটিয়ে উঠেছে এবং জ্ঞান অর্জন করেছে বলে মনে করা হয়। তার ঘাড় থেকে যে রক্ত বের হয় তা জীবনী শক্তি বা প্রাণের প্রতিনিধিত্ব করে, যা সমস্ত জীবকে টিকিয়ে রাখে। পরিচারক যারা রক্ত গ্রহণ করে তারা সমস্ত জীবের আন্তঃসম্পর্কের প্রতিনিধিত্ব করে এবং এই সত্য যে আমরা সকলেই একই জীবন শক্তি ভাগ করি। ছিন্নমস্তা যে তলোয়ারটি ধারণ করে তা একটি শক্তিশালী হাতিয়ার হিসাবে দেখা হয় যা অজ্ঞতাকে কেটে দিতে পারে এবং জ্ঞানের দিকে নিয়ে যেতে পারে। তার ধারণ করা বাটিটি ঐশ্বরিক নারীত্বের গ্রহণযোগ্য দিককে প্রতিনিধিত্ব করে, যা ঐশ্বরিক জন্য একটি পাত্র হিসাবে দেখা হয়। রক্ত গ্রহণের কাজটি নেতিবাচক শক্তির ইতিবাচক শক্তিতে রূপান্তর



ছিন্নমস্তা রূপে ধিস্থিতা মাণ্ডি

এবং আধ্যাত্মিক জাগরণ অর্জনের প্রতিনিধিত্ব করে। ছিন্নমস্তার তাৎপর্য গভীর। তাকে একজন শক্তিশালী দেবী হিসেবে দেখা হয় যিনি আধ্যাত্মিক জাগরণের রূপান্তরকারী শক্তির প্রতিনিধিত্ব করেন। তিনটি মাথার দেবী হিসাবে তার চিত্রায়ন সময়ের চক্রকার প্রকৃতির প্রতীকী, এবং সত্য যে সবকিছু ক্রমাগত পরিবর্তিত হচ্ছে। তার নিজের মাথা কেটে ফেলার কাজটি ত্যাগের কাজ হিসাবে দেখা হয়, যা আধ্যাত্মিক বৃদ্ধির জন্য প্রয়োজনীয়। দেবী ছিন্নমস্তার প্রতীকবাদ আধুনিক বিশ্বের সাথেও প্রাসঙ্গিক। এমন একটি বিশ্বে যেখানে অহংকে প্রায়শই খুব বেশি গুরুত্ব দেওয়া হয়, দেবী ছিন্নমস্তার গল্পটি একটি অনুস্মারক হিসাবে কাজ করে যে অহং আধ্যাত্মিক বৃদ্ধির জন্য একটি বাধা। তার নিজের মাথা কেটে ফেলার মাধ্যমে, ছিন্নমস্তা দেখায় যে অহংকে জয় করা এবং জ্ঞান অর্জন করা সম্ভব।

দেবী ছিন্নমস্তার প্রতীকবাদ বর্তমান পরিবেশগত সংকটের সাথে প্রাসঙ্গিক। রক্ত খাওয়ার কাজটি সমস্ত জীবন্ত প্রাণীর আন্তঃসংযুক্ততার প্রতিনিধিত্ব করে এবং আমরা সকলেই একটি বৃহত্তর বাস্তবত্বের অংশ। মহান দেবতা ইন্দ্রের বল বা ভয়ানক শক্তি হিসাবে, ছিন্নমস্তা আমাদের অবচেতন গভীরতার (বিদ্যুৎ শক্তি) শক্তি যা সৃষ্টির সমস্ত স্তরে কাজ করে তার বিদ্যুতায়নকারী শক্তিকে প্রতিনিধিত্ব করে ভৌত বস্তুগত

জগতে, বৈদ্যুতিক শক্তি, বিদ্যুৎ, এই বিশাল রূপান্তরকারী শক্তির একটি মাত্র রূপকে প্রতিনিধিত্ব করে তা হল ছিন্নমস্তা। মানসিক স্তরে, তিনি প্রয়োজনীয় বাস্তবতার সঠিক উপলব্ধি নির্ধারণে শক্তি হিসাবে কাজ করে, তাতক্ষণিক আধ্যাত্মিক জ্ঞানও নির্ধারণ করে। ছিন্নমস্তা একই শক্তির প্রতিনিধিত্ব করে, যা তবু যোগীর অবিলম্বে, “বজ্রধ্বনি” রূপান্তরের দিকে পরিচালিত হয়। ফলস্বরূপ, ছিন্নমস্তা একভাবে তাতক্ষণিক আধ্যাত্মিক অন্তর্দৃষ্টির উজ্জ্বল বিদ্যুত যা অজ্ঞতার আবরণকে ধ্বংস করে এবং দূরে সরিয়ে দেয়, সর্বোচ্চ আধ্যাত্মিক মুক্তির দিকে পথ খুলে দেয়।

মা ছিন্নমস্তা তার মূলত ঐশ্বরিক প্রকৃতিকে ভুলে না গিয়ে শেষ পর্যন্ত ক্ষণস্থায়ী এবং অলীক সবকিছুর শোষণ এবং রূপান্তরের এই অসাধারণ প্রক্রিয়াটি করে থাকেন, যা পরম আত্মার অত্যন্ত অপরিবর্তনীয় এবং চিরন্তন প্রকৃতি। যদিও তার অধীনে যে রূপটি মর্ত্যলোকে দেখা যায় তা ভয়ানক এবং ভীতিকর, কিন্তু তা গভীরভাবে রূপান্তরকারী শক্তিগুলির একটি প্রতিনিধিত্ব করে।

দেবী ছিন্নমস্তা, ছিন্ন-মস্তক বা শিরচ্ছেদ করা দেবী, হিন্দু দেবদেবীদের মধ্যে অন্যতম রহস্যময় দেবী হিসাবে দাঁড়িয়ে আছেন। তার উগ্র এবং বিদ্রোহিত প্রকৃতি জীবন এবং মৃত্যু, সৃষ্টি এবং ধ্বংস, আত্মত্যাগ এবং শেষ মুক্তির আন্তর্গক্রিয়াকে অন্তর্ভুক্ত করে। তার অনন্য একক রূপের মুর্ছনা আইকনোগ্রাফি তার ভক্তদের পাশাপাশি দেবী অধ্যয়নরত পণ্ডিতদেরকে চ্যালেঞ্জ করে যে তারা বস্তুগত জগতের বাইরে তার দেবত্ব সম্পর্কে বোঝার জন্য তার রূপের কাছে উগ্র, নিষ্ঠীক ঐশ্বরিক নারীত্বের দরজায় কড়া নাড়তে।

ধূমাবতী

ধূমাবতী হল মহাবিদ্যার একজন, দশটি হিন্দু তান্ত্রিক দেবীর একটি দল। ধূমাবতী হিন্দু ঐতিহ্য যেমন শাক্তধর্মের সর্বোচ্চ দেবী মহাদেবীর ভয়ঙ্কর দিককে প্রতিনিধিত্ব করে। তাকে প্রায়শই একজন বৃদ্ধ, কুৎসিত বিধবা হিসেবে চিত্রিত করা হয় এবং হিন্দুধর্মে অশুভ এবং অকর্ষনীয় বিবেচিত বিষয়গুলির সাথে যুক্ত করা হয়, যেমন কাক এবং চাতুর্মাস্য যুগ। দেবীকে প্রায়শই অশ্ববিহীন রথে বা কাকের উপরে চড়ে, সাধারণত শ্মশানে চিত্রিত করা হয় ধূমাবতীকে প্রায়শই সপ্তম মহাবিদ্যা বলা হয়। গুহাতিগুহ্য-তন্ত্র বিষণ্ণ দশটি অবতারকে দশ মহাবিদ্যার সাথে সমান করে। মৎস্য অবতার মৎস্যকে



দেবী ধূমাবতী রূপে সমাপ্তি প্রধান

ধূমাবতী থেকে উদ্ভূত বলে বর্ণনা করা হয়েছে। মুন্ডমালার অনুরূপ তালিকায় ধূমাবতীকে বামনের সাথে সমান করা হয়েছে।

শাক্ত মহা-ভাগবত পুরাণের একটি গল্পে, যা সমস্ত মহাবিদ্যার সৃষ্টির বর্ণনা করে, দক্ষিণের কন্যা এবং দেবতা শিবের প্রথম স্ত্রী সতী অপমানিত বোধ করেন যে তিনি এবং শিবকে দক্ষিণের যজ্ঞে আমন্ত্রণ জানানো হয়নি (“অগ্নি বলি”) এবং শিবের প্রতিবাদ সত্ত্বেও সেখানে যাওয়ার জন্য জোর দেয়। শিবকে বোঝানোর নিরর্থক প্রচেষ্টার পর, ক্রুদ্ধ সতী মহাবিদ্যায় রূপান্তরিত হয়, যারা শিবকে দশটি মূল দিক থেকে ঘিরে ফেলে। ধূমাবতী দক্ষিণ-পূর্বে অবস্থান করছে আরেকটি অনুরূপ কিংবদন্তীতে সতীকে শিবের স্ত্রী এবং অন্যান্য মহাবিদ্যার উৎপত্তি হিসেবে কালী প্রতিস্থাপন করা হয়েছে।

শক্তিসমাগম-তন্ত্রের একটি কিংবদন্তী বর্ণনা করে যে সতী দক্ষিণের যজ্ঞে বাঁপ দিয়ে আত্মহত্যা করেন এবং ধূমাবতী সতীর জ্বলন্ত দেহের বিষণ্ণ ধোঁয়া থেকে কালো মুখ নিয়ে জেগে ওঠেন। তিনি “সতীর যা কিছু অবশিষ্ট আছে” এবং তিনি তার ক্ষুদ্র ও অপমানিত অবতার। প্রাণতোষিনী -তন্ত্র ধূমাবতীর বৈধব্য ব্যাখ্যা করে। একবার সতী শিবকে খাবার দিতে বললেন। শিব প্রত্যাখ্যান করলে, দেবী তার

চরম ক্ষুধা মেটানোর জন্য তাকে ভক্ষণ করেন। যখন শিব তাকে ত্যাগ করার জন্য অনুরোধ করেন, তিনি বাধ্য হন। শিব তখন তাকে প্রত্যাখ্যান করেন এবং তাকে বিধবার রূপ ধারণ করার জন্য অভিশাপ দেন। আরেকটি মৌখিক কিংবদন্তি বলে যে ধূমাবতী শুভ্র এবং নিশুভ্র রাক্ষসদের বিরুদ্ধে যুদ্ধে যোদ্ধা দেবী দুর্গার দ্বারা সৃষ্টি হয়েছিল।

ধূমাবতী তন্ত্র তাকে বৃদ্ধ ও কুৎসিত বিধবা বলে বর্ণনা করেছে। তিনি পাতলা, লম্বা, অস্বাস্থ্যকর, এবং একটি ফ্যাকাশে-ধূসর রঙের। তাকে অস্থির এবং দুঃস্থ হিসাবে বর্ণনা করা হয়েছে। অলঙ্কারে সজ্জিত না হয়ে, সে পুরানো, নোংরা পোশাক পরে এবং তার চুল এলোমেলো। তার চোখ ভয়ঙ্কর, তার নাক লম্বা এবং আঁকাবাঁকা, এবং তার কিছু লম্বা ফ্যাং-সদৃশ দাঁত পড়ে গেছে, ফাঁক দিয়ে তার হাসি ছেড়ে গেছে। তার কান কুৎসিত এবং রক্ষ; তার স্তন নিচে ঝুলন্ত, তার একটি কাঁপা হাতে, তিনি একটি ঝাঁকুনি ধারণ করেন, অন্যটি একটি বর প্রদান করার অঙ্গভঙ্গি বা জ্ঞান প্রদানের অঙ্গভঙ্গি করে। তিনি একটি কাকের প্রতীক ধূমাবতী একটি কাক চড়ে এবং একটি ত্রিশূল ধারণ করে। তাকে কাটা মাথার মালা লাল রঙের অঙ্গ এবং ম্যাটেড কিন্তু বিচ্ছিন্ন চুলের সাথে চিত্রিত করা যেতে পারে। কখনও কখনও, তিনি মৃত্যুর দেবতা যমের মহিষের শিং বহন করেন, যা মৃত্যুর সাথে তার যোগসূত্রের প্রতীক।

ধূমাবতীরও হিংস্র, যুদ্ধবাজ গুণ আছে। শাক্ত প্রমোদে, সে তার মুখের মধ্যে হাড় গুঁড়ো করে, একটি ভয়ঙ্কর শব্দ তৈরি করে। তিনি ড্রাম এবং ঘণ্টার ভয়ঙ্কর এবং যুদ্ধের মতো আওয়াজও করেন। তিনি মাথার খুলির মালা পরেন, চন্দ ও মুন্ডা রাক্ষসদের মৃতদেহ চিবিয়ে খান তিনি দরিদ্র, ভিক্ষুক, কুষ্ঠরোগী এবং রোগাক্রান্ত রূপে আবির্ভূত হন। তিনি “বিশ্বের ক্ষত”, মরুভূমি, ধ্বংসপ্রাপ্ত বাড়ি, দারিদ্র্য, ক্ষুধা, তৃষ্ণা, ঝগড়া, শিশুদের শোক, বন্য এবং অন্যান্য অসভ্য, বিপজ্জনক জায়গায় বাস করেন। সাধারণভাবে বিধবারা অশুভ, বিপজ্জনক এবং অশুভ আত্মাদের দখলের জন্য সংবেদনশীল বলে বিবেচিত হয়। দিব্য বিধবা হিসেবে ধূমাবতীকে ভয় পেতে হয়। ধূমাবতীকে একটি ধূর্ত বা জাদুকরী, ধূর্ত এবং ঝগড়াটে বলে বর্ণনা করা হয়েছে।

চামুণ্ডা

হিন্দু ধর্মে দেবী হল মহাবিশ্বের স্বর্গীয় প্রতিনিধিত্ব, মহিলা দেবতার উদ্দেশ্যমূলক দেবী, প্রতিটি দেবী শক্তি এবং মহাজগতের একটি অংশের প্রতীক, এমনই একজন শক্তিশালী দেবী হলেন চামুন্ডা চন্ডীর ভিন্ন রূপ, এবং সাতটি মাতৃকা একজন। তিনি অন্যান্য নামেও পরিচিত যেমন চামুন্ডি, চামুন্ডেশ্বরী বা চাচিকা।



দেবী চামুন্ডা রূপে সুস্মিতা পাল

চামুণ্ডা দেবী কে?

দেবী চামুন্ডা হিন্দু ধর্মে দুর্গা দেবীর অন্যতম বিখ্যাত প্রকাশ হিসাবে পরিচিত। দেবীমাহাত্ম্য ও মার্কণ্ডেয় পুরাণে চামুন্ডা দেবীর উৎপত্তির কথা বলা হয়েছে, গল্পে বলা হয়েছে যে যখন দেবী দুর্গা রাক্ষস মুন্ডুও চন্দের সাথে যুদ্ধ লিপ্ত হন, তখন কালী দেবী দুর্গার কপাল থেকে অবতীর্ণ হন এবং অসুরদের হত্যা করেন, কালীর প্রতি খুশি হয়ে দুর্গা তার নাম রাখেন চামুন্ডা। তিনি প্রধান যোগিনীদের মধ্যে একজন হিসাবে বিবেচিত হন, চৌষটি বা একাশি তান্ত্রিক দেবীর একটি দল, যারা পার্বতী দেবীর রাক্ষস যাদেরকে চামুণ্ডা হত্যা করেছিলেন, তার পরিচয় দেবী পার্বতী, কালী বা দুর্গার সাথে জড়িত। দেবী চামুণ্ডাকে সাধারণত মশানে বা পবিত্র ডুমুর গাছের আশেপাশে বসবাস করতে দেখা যায়। দেবী মদ নৈবেদ্য এবং ধর্মীয় পশুবলি দিয়ে পূজনীয়। বৈষ্ণব ও শৈবদের প্রভাবে পশু বলির প্রথা এখন খুব একটা প্রচলিত নয়। চামুণ্ডা দেবীকে প্রাথমিকভাবে উপজাতীয় দেবী

হিসেবে দেখা হতো। মধ্য ভারতের বিদ্য পর্বতের আদিবাসীরা তাকে পূজা করত, সেই সময়ে উপজাতিদের কাছে পঙ্গু উৎসর্গ করা সাধারণ ছিল। সেইসাথে দেবীকে মদ প্রদানের প্রথার সাথে মানুষ বলি দেওয়াও ছিল, দেবীর জ্বলন্ত প্রকৃতি রুদ্র এর সাথে তার সংযোগের কারণে, কখনও কখনও অগ্নি দেবতা অগ্নির সাথে স্বীকৃত, চামুন্ডা দেবী সমগ্র ভারত এবং, নেপাল জুড়ে পূজা করা হয় এবং যুদ্ধের দেবী বলে বিশ্বাস করা হয়। হিন্দু এবং জৈন সম্প্রদায়ের বেশ কিছু লোক তাকে তাদের কুলদেবী হিসাবে প্রার্থনা করে।

দেবী চামুন্ডার চারিত্রিক গুণাবলী -

চামুন্ডা দেবী প্রকৃতি মাতার মৃত্যু, দুর্যোগ, দুর্দশা এবং বিনাশের প্রতীক হিসাবে পরিচিত, কিন্তু দেবী চামুন্ডাকে বিশ্বাস করা হয় একজন সদয় আত্মা যিনি তার ভক্তদের প্রতি করুণাময় এইভাবে। ভারতের অসংখ্য অঞ্চলে পূজনীয় তিনি। তার উপাসকদের ক্ষতি থেকে রক্ষা করেন। চামুন্ডা দেবীর রূপ এবং যেভাবে চিত্রিত করা হয়েছে তা অঞ্চল বদলে যায়।

কালরাত্রি

দেবী কালরাত্রি নবদুর্গার অন্যতম এবং দেবী দুর্গার সপ্তম শক্তি। কালরাত্রি ভীষণদর্শনা দেবী। তার গায়ের রং ঘন



দেবী কালরাত্রী রূপে সুতপা দাস

অন্ধকারের মতো কালো। তিনি এলোকেশিণী। তার গলায় বজ্রের মালা দোলে। তিনি ত্রিনয়না এবং তার চোখগুলি ব্রহ্মাণ্ডের মতো গোলাকার। তার নিঃশ্বাস প্রশ্বাসের সঙ্গে ভয়ংকর অগ্নিশিখা নির্গত হয়। কালরাত্রির বাহন গর্দভ বা গাধা। তিনি চতুর্ভূজা; তার চার হাতে বর ও অভয়মুদ্রা এবং খড়্গ ও লোহার কাঁটা রয়েছে। কালরাত্রির রূপ ভয়ংকর হলেও তিনি শুভফলের দেবী। তার অপর নাম শুভঙ্করিণী।

হিন্দুদের বিশ্বাস করেন, কালরাত্রি দুষ্টির দমন করেন, গ্রহের বাধা দূর করেন এবং ভক্তদের আগুন, জল, জম্বুজানোয়ার, শত্রু ও রাত্রির ভয় থেকে মুক্ত করেন। তারা বিশ্বাস করেন, কালরাত্রির উপাসক তাকে স্মরণ করলেই দৈত্য, দানব, রাক্ষস, ভূত ও প্রেত পালিয়ে যায়।

কালরাত্রি দুর্গাপূজার সপ্তম দিনে পূজিত হন শাক্ত শাস্ত্রানুযায়ী, সেই দিন সাধকের মন সহস্রার চক্রে অবস্থান করে। তাঁর জন্য ব্রহ্মাণ্ডের সকল সিদ্ধির দ্বার অব্যাহত হয়ে যায়। এই চক্রে অবস্থিত সাধকের মন সম্পূর্ণভাবে মাতা কালরাত্রির স্বরূপে অবস্থান করে। তাঁর সাক্ষাৎ পেলে সাধক মহাপুণ্যের ভাগী হন। তাঁর সমস্ত পাপ ও বাধাবিঘ্ন নাশ হয় এবং তিনি অক্ষয় পুণ্যধাম প্রাপ্ত হন। তাঁর প্রচণ্ড ভীতিপ্রদ রূপের জন্য দেবীর এই নামকরণ। কাজলের মতো ঘোর কালো এই দেবীর গাত্রবর্ণ। পুরাণ অনুসারে দুই রাক্ষস শুভ্র ও নিশুভ্র এবং তাঁদের দৈত্যসেনাকে দেখে অত্যন্ত ভ্রঙ্ক হয়ে ওঠেন দেবী দুর্গা। তখন এই ভয়ানক রূপ ধারণ করেন তিনি। দেবী কালরাত্রির চারটি হাত। ওপরের ডান হাতে আশীর্বাদ, নীচের ডান হাতে অভয় মুদ্রা। বাঁ দিকে ওপরের হাতে খড়্গ এবং নীচের বাম হাতে রয়েছে লোহার কাঁটা। দেবী ত্রিনয়নী এবং তাঁর চোখগুলি ব্রহ্মাণ্ডের মতো

গোলাকার। দেবী কালরাত্রির চুল খোলা এবং গলায় বজ্রের মালা। এই দেবী গাধার ওপর আসীন এবং তাঁর নিশ্বাস প্রশ্বাসের সঙ্গে ভয়ংকর অগ্নিশিখা নির্গত হয়। কালরাত্রির রূপ ভয়ংকর হলেও তিনি শুভফলের দেবী। তাই তাঁর অপর নাম শুভঙ্করী। হিন্দু ধর্ম অনুসারে কালরাত্রি দুষ্টির দমন করেন, গ্রহের বাধা দূর করেন এবং ভক্তদের আগুন, জল, জন্তু জানোয়ার, শত্রু ও রাত্রির ভয় থেকে মুক্ত করেন। ভক্তেরা বিশ্বাস করেন যে, যিনি কালরাত্রির উপাসক তাকে স্মরণ করলেই দৈত্য, দানব, রাক্ষস, ভূত ও প্রেত পালিয়ে যায়। কালরাত্রি নবরাত্রির সপ্তম দিনে পূজিতা হন। শাক্ত শাস্ত্রানুযায়ী, “সেই দিন সাধকের মন সহস্রার চক্রে অবস্থান করে। তাঁর জন্য ব্রহ্মাণ্ডের সকল সিদ্ধির দ্বার অব্যাহত হয়ে যায়। এই চক্রে অবস্থিত সাধকের মন সম্পূর্ণ ভাবে মাতা কালরাত্রির স্বরূপে অবস্থান করে। তাঁর সাক্ষাৎ পেলে সাধক মহাপুণ্যের ভাগী হন। তাঁর সমস্ত পাপ ও বাধা বিঘ্ন নাশ হয় এবং তিনি অক্ষয় পুণ্যধাম প্রাপ্ত হন।” ভগবৎ পুরাণ অনুসারে দেবী কালরাত্রি চণ্ড ও মুণ্ডের চুলের মুঠি ধরে তা ধড় থেকে আলাদা করে দেন। চণ্ড ও মুণ্ডের হত্যা করার জন্য দেবী কালরাত্রি চামুণ্ডা নামেও পরিচিত। কালরাত্রির পূজায় অবশ্যই ভোগ হিসেবে ক্ষীর ও খিচুড়ি নিবেদন করতেই হয়। এই দেবীর প্রিয় ফুল হল রক্তজবা। ১০৮টি জবা ফুল দিয়ে গাঁথা মালা দেবীর চরণে অর্পণ করতে হয়।

চণ্ডী

মধ্যযুগে বাংলা সাহিত্যের মঙ্গলকাব্য ধারার অন্যতম প্রধান কাব্য হলো চণ্ডীমঙ্গল। যার কবি হলেন আদি কবি, মানিক দত্ত। তাহার বর্ণনায় অভয়া নামে উল্লিখিত দেবী চণ্ডি আদিতে পুরাণে বর্ণিত দেবী মহিষাসুর মর্দিনী চণ্ডি ছিলেন না। চণ্ডীমঙ্গল অনুসারে দেবী পূজিত হয়েছেন পশুমাতা রূপে যিনি দ্বিভুজা তাহার প্রতীক মঙ্গলঘট (যা প্রতীক পূজার উপকরণ)। পূজার উপচার মঙ্গল্য ধানদুর্বা এগুলি বর্ণিত আছে চণ্ডীমঙ্গল কাব্যে। এই গ্রন্থে আবার মা চণ্ডিকে হস্তিনিধরত কমলকামিনি রূপে বর্ণনা করা হয়েছে।

আদিযুগে মা চণ্ডীর বর্ণনা অমরা অন্যরূপে পেয়ে থাকি। আদিশক্তি মা দুর্গার প্রধান তিনটি অবতার হলো মহাগৌরী, চণ্ডিকা, অপরাজিতা। আবার দেবী চণ্ডিকার দুই রূপের বর্ণনা আমরা পেয়ে থাকি দেবী চণ্ডি এবং দেবী চামুণ্ডা স্বর্গলোক যখন অসুরদের সাথে করা দ্বিতীয় বার যুদ্ধে পরাজিত হয় তখনই দেবীর পার্বতীর অপরূপ মায়া ও শক্তির অধীনে আবদ্ধ হয়ে বলে ওঠেন-



দেবী চণ্ডী রূপে রাজশ্রী দাস

“ইয়া দেবী সর্বভূতেশু ক্ষান্তিরূপেণ সংস্থিতা।

নমস্তসৈ নমস্তসৈ নমস্তসৈ নমো নমঃ।।”

তখনই দেবী তাদের এই প্রশংসা শুনে স্নানরত দেবীর দেহের আবরণ (কোষ) থেকে আবির্ভূত হন দেবী অম্বিকা অর্থাৎ কৌশিকী।

সিংহের উপর উপবিষ্ঠা দেবী অম্বিকার অপরূপ মৃদু হাসিতে মহিত হয়ে চন্দ ও মুন্ডা দেবীকে ধরতে ছুটে গেল দেবী ক্ষুদ্র হয়ে মা চণ্ডিকা কে স্মরণ করতে চণ্ডিকার দুই রূপে দেবী চণ্ডি ও দেবী চামুণ্ডা আবির্ভূত হয় চন্দ ও মুন্ডা কে নিধন করতে।

চণ্ডিকার ভয়ানক অন্ধকারাচ্ছন্ন ও শক্তি দেখে অসুর দল ভয় পায়। দেবী চণ্ডিকার এই দুই রূপ চন্দ ও মুন্ডা কে নিধন করেন। যখন চন্দ ও মুণ্ডকে নিচু করে রাখা হয়েছিল এবং অসুরদের অনেকগুলি সৈন্য ধ্বংস হয়ে গিয়েছিল, তখন অসুরদের অধিপতি, পরাক্রমশালী শুভ্র, বুদ্ধিমত্তার সাথে ক্রোধে মেঘে, সমস্ত অসুর সেনাদের মার্শালিংয়ের আদেশ দেন।

সবচেয়ে ভয়ানক সৈন্যদলকে অগ্রসর হতে দেখে চণ্ডিকা তার ধনুকের দড়ি দিয়ে পৃথিবী ও আকাশের মধ্যবর্তী স্থান পূর্ণ করে

দিলেন। সেখানে তার সিংহ খুব জোরে গর্জে উঠল। অস্থিকা ঘণ্টার ধ্বনিতে সেই ধ্বনিগুলিকে প্রশস্ত করলেন। তার ফাঁকফোকর মুখ থেকে গর্জনে কোয়ার্টার পূর্ণ করে, কালী তার ভয়ঙ্কর গর্জন দ্বারা ধনুক, সিংহ এবং ঘণ্টার শব্দগুলিকে মিশ্রিত করেছিলেন।

চন্ডিকা হল মা দুর্গার সর্বোচ্চ উগ্র রূপ। তিনি দেবী দুর্গার রূপভেদ এবং ‘শক্তি’ নামে পরিচিত। মার্কণ্ডেয়পুরাণ অনুসারে দেবী চন্ডী শুভ্র, নিশুভ্র নামে দু দানব এবং চন্ড ও মুন্ডসহ আরও অনেককে বধ করেন। চন্ডরূপ ধারণ করে দেবশত্রুদের বধ করেন বলে তাঁর নাম হয় চন্ডী। চন্ডীই যখন ভক্তের দুর্গতি বিনাশ করেন তখন তাঁকে বলা হয় দুর্গা। দুর্গারূপে তিনি মহিষাসুরকে বধ করেন। বহু নামে ও রূপে চন্ডী পূজিত হন, যেমন দেবীচন্ডী, মঙ্গলচন্ডী, জয়চন্ডী, ওলাইচন্ডী, কুলুইচন্ডী, চেলাইচন্ডী প্রভৃতি। জয়চন্ডীরূপে তিনি দ্বিভুজা, ত্রিনয়না, গৌরবর্ণা, বরাভয়হস্তা এবং পদ্মোপরি দণ্ডায়মানা।

নরসিংহী

নরসিংহী হলেন ভগবান নরসিংহের শক্তি, ভগবান মহাবিশ্বুর চতুর্থ এবং সিংহ-পুরুষ। যাইহোক, পুরাণ অনুসারে, প্রত্যঙ্গীরা হলেন ভগবান শরবেশ্বরের শক্তি, ভগবান শিবের একটি উগ্র দিক। তিনি হলেন সেই নারী-সিংহ দেবী যিনি তার সিংহ মানে নাড়া দিয়ে তারাকে বিশৃঙ্খলায় ফেলে দেন। দেবী নরসিংহী দেবী প্রত্যঙ্গীরা নামেও পরিচিত, তিনি দেবী দুর্গার একজন অবতার এবং তার স্বামী হলেন ভগবান শরভা বা সর্বস্বর ভগবান শিবের অবতার কেউ কেউ বলে যে তার স্বামী হলেন ভগবান নরশিমা।



দেবী নরসিংহী রূপে শাশ্বতী মিশ্র

মৎস্য-পুরাণ ১৭৯.৮ অনুসারে, নরসিংহী হল একটি মনের জন্ম দেওয়া ‘দিব্য মাতার’ নাম (মাতর), যা অন্ধক রাক্ষসদের রক্ত পান করার উদ্দেশ্যে তৈরি করা হয়েছিল। মূল অন্ধকাসুর (অন্ধকা-দানব) থেকে ছিটকে পড়া প্রতিটি রক্তের ফোঁটা থেকে অন্ধক রাক্ষসরা জন্মেছিল। মৎস্য-পুরাণ ১৭৯.৩৫ অনুসারে, “সবচেয়ে ভয়ঙ্কর তারা (যেমন, নারাসিংহী) সকলেই সেই অন্ধকদের রক্ত পান করেছিল এবং অত্যন্ত তৃপ্ত হয়েছিল।”

নরসিংহী নরসিংহিনী বা নরসিংহিকা নামেও পরিচিত। নরসিংহী দেবীর হৃদয় থেকে বেরিয়েছিলেন বলে কথিত আছে। মাতৃকা হিসাবে, নরসিংহীকে একটি স্বাধীন দেবতা হিসাবে গণ্য করা হয়; এবং নরসিংহের মহিলা প্রতিরূপ হিসাবে নয়। বৈষ্ণব স্কুলে, তাকে লক্ষ্মীর একটি দিক বলে মনে করা হয় যিনি হিংস্র নরসিংহকে শাস্ত করেছিলেন।

দেবী মাহাত্ম্যে, নরসিংহী শুভ্র ও নিশুভ্র নামক রাক্ষসদের বিরুদ্ধে যুদ্ধে দেবীর সাথে ছিলেন। সেখানে নরসিংহীকে একজন হিংস্র যোদ্ধা হিসাবে বর্ণনা করা হয়েছে নরসিংহী সেখানে উপস্থিত হন, নরসিংহের মতো একটি দেহ ধরে নিয়ে নক্ষত্রগুলিকে বিশৃঙ্খলভাবে নিক্ষেপ করে, তার মানের আঘাতে নক্ষত্রমণ্ডলকে নামিয়ে আনেন।

ভৈরবী

ভৈরব বা কাল ভৈরব, হিন্দু ও বৌদ্ধদের দ্বারা উপাসিত শৈব ও বজ্রযান দেবতা। শৈব ধর্মে, তিনি শিবের একটি শক্তিশালী প্রকাশ বা অবতার। কাশ্মীর শৈবধর্মের ঐতিহ্যে, ভৈরব পরম ব্রহ্মের সমার্থক, পরম বাস্তবতার প্রতিনিধিত্ব করেন।



দেবী ভৈরবী রূপে প্রতীক্ষা দাস

ভৈরবী নামের অর্থ “ভয়ঙ্কর” বা “ভয়-উদ্দীপক”।

ভৈরবী হল একজন হিন্দু দেবী, তিনি দশটি মহাবিদ্যার পঞ্চম। তিনি দক্ষিণামূর্তীর সহধর্মিণী। তাঁকে ত্রিপুরভৈরবী বলে আখ্যা দেওয়া হয়েছে। “ত্রি” অর্থ তিনটি “পুর” অর্থ দুর্গ, শহর, নগর ইত্যাদি। ত্রিপুর সচেতনতার তিনটি পৃথক অবস্থা বোঝায় অর্থাৎ সক্রিয়, স্বপ্ন এবং গভীর নিদ্রা। তিনি সব ত্রিদেব রূপে থাকেন এবং একবার এই ত্রয়ী অতিক্রান্ত হলে ব্রহ্ম অর্জিত হন। ভিন্ন জনশ্রুতিতে, একবার তার কৃপা পেলে আমরা শিব চেতনা উপলব্ধি করতে পারি। তাই তাঁকে ত্রিপুরভৈরবী বলা হয়।

দেবীমাহাত্ম্যে তার ধ্যান শ্লোকে তার রূপ বর্ণনা করা হয়েছে। তার চার হাত, এক হাতে গ্রন্থ, একটিতে জপমালা, একটিতে অভয় মুদ্রা এবং অন্যটিতে বরদা মুদ্রা নিয়ে পদ্মের ওপর বসে আছেন। তিনি রক্তবর্ণ পোশাক পরিধান করেন। ভিন্ন রূপে তিনি একটি তরোয়াল এবং এক পাত্র রক্ত নিয়ে এবং ভিন্ন দুইহাতে অভয় তথা বরদা মুদ্রা আছে। তাঁকে শিবের ওপর বসা অবস্থায় চিত্রিত করা হয়েছে, যা তান্ত্রিক পূজায় অধিক প্রাধান্য পায়। রাজরাজেশ্বরীর সাথে সাদৃশ্যপূর্ণ

একজন রাণী হিসাবেও তাঁকে চিত্রিত করা হয়েছে।

ভৈরবী পুরাণ তথা তন্ত্র অনুসারে তিনি ভৈরবের পত্নী। তিনি এক লাফে শূলহস্তে মহিষরূপী মহিষাসুরের ঘাড়ে বাম পা দিয়ে চাপ দিলে মহিষের মাথা খসে পড়েছিল। দেবীর এই রূপকেই ভৈরবী বলা হয়। তাঁকে শুভঙ্করী নামেও ডাকা হয়, যার অর্থ হল যে তিনি তার ভক্তদের যারা তার সন্তান, তাঁদের শুভকর্মের কর্তা, যার অর্থ তিনি একজন ভাল মা। যারা অযৌক্তিক তথা নিষ্ঠুর তাঁদের প্রতি সহিংসতা, শাস্তি এবং রক্তপাতের পক্ষে তিনি থাকেন, যার অর্থ এই যে তিনি তাঁদের সব সহিংসতার জনক। তাঁকে হিংসাত্মক এবং ভয়ানক হিসাবে দেখা যায় বলে বোধ করা হয় কিন্তু তিনি তার সন্তানদের কাছে সৌম্য জননী।

দশমহাবিদ্যার পঞ্চম মহাবিদ্যা হলেন দেবী ভৈরবী। শাস্ত ও রক্তমূর্তি, ধৈর্য ও চাঞ্চল্য, কঠোরতা এবং কোমলতা - এইরকমই পরস্পর বিরুদ্ধভাবের সমন্বয় এবং সহাবস্থান ঘটেছে ভৈরবীতন্ত্রে। ভৈরবী মূলত ভৈরব এর স্ত্রী রূপ। এ রূপটি দেবী কালীর আরেকটি রূপ। উত্তর ভারতীয় সঙ্গীত পদ্ধতিতে ঠাট ও রাগ বিশেষ কে ভৈরবী নামে অভিহিত করা হয় মূলত দেবীর নামের সঙ্গে মিল রেখেই।

হিন্দু পৌরাণিক কাহিনী মতে- চৌষটি যোগিনীর মধ্যে প্রধান। ইনি ছিলেন দুর্গার সহচরী ও তাঁরই মত পূজনীয়া। ইনি বিভিন্ন সময়ে দেবীর সহযোগী শক্তি হিসাবে দেবীকে সাহায্য করতেন। দক্ষযজ্ঞে দক্ষ মহাদেবের নিন্দা করলে, সতীর আত্মহত্যা করেন। এরপর মহাদেব দক্ষযজ্ঞ ধ্বংস করেন এবং সতীরে মৃতদেহ নিয়ে তাণ্ডব নৃত্য শুরু করেন। এর ফলে পৃথিবী ধ্বংসের উপক্রম হয়। পৃথিবীকে রক্ষা করার জন্য- বিষ্ণু তাঁর সুদর্শন চক্রের দ্বারা সতীর দেহকে ৬৪ খণ্ডে বিভাজিত করেন। সতীদেহের খণ্ডিত অংশ যে সকল পতিত হয়েছিল, সে সকল স্থান পীঠস্থান নামে পরিচিত। এই সকল পীঠস্থানের অধিষ্ঠাত্রী দেবতার সাধারণ ভৈরবীর বা ভৈরব নামে অভিহিত হন। ভৈরবী হলো- ভৈরবের স্ত্রী সন্তার নাম। এই ঠাট ও রাগের নাম পৌরাণিক দৈবসত্তা নামানুসারে নামকরণ করা হয়েছে।

প্রাচীন ধর্মগ্রন্থে লিঙ্গ ভৈরবীকে ঐশ্বরিক নারী শক্তির একটি শক্তিশালী রূপ হিসাবে বর্ণনা করেছে। তিনি একজন হিংস্র অথচ পরোপকারী দেবী যিনি শক্তি এবং সুরক্ষার জন্য দাঁড়িয়ে আছেন। লিঙ্গ ভৈরবী ঐশ্বরিক নারীত্বের তিনটি মাত্রাই প্রকাশ করে, ঐতিহ্যগতভাবে দর্গা, লক্ষ্মী এবং সরস্বতী হিসাবে উপস্থাপিত। এই তিনটি মাত্রা অস্তিত্বের তিনটি মৌলিক গুণের প্রতিনিধিত্ব করে তমস (জড়তা), রজস (ক্রিয়া) এবং সত্ত্ব (অতিক্রম)।

মা ভৈরবী তাঁর সমস্ত শক্তি দিয়ে আমাদের রক্ষা করেন।

ব্রহ্মা



দেবতা ব্রহ্মা রূপে
কুলসুম পারভিন

ব্রহ্মা হলেন হিন্দু ধর্মের সৃষ্টির দেবতা। পরব্রহ্মের ত্রিদেবতা বিষ্ণু ও শিবের সঙ্গে তিনি ত্রিমূর্তিতে বিরাজমান। তিনি সৃষ্টি, জ্ঞান ও বেদে এর সাথে সম্পর্কযুক্ত। তিনি অবশ্য হিন্দু বোদান্ত দর্শনের সর্বশ্রেষ্ঠ সত্তা পরমব্রহ্মের স্বরূপ নন। ব্রহ্মা সৃষ্টির দেবতা, জ্ঞান ও বেদের প্রতীক, মহাবিশ্বের স্রষ্টা ত্রিমূর্তি গোষ্ঠীর সদস্য।

অন্যান্য নাম- স্রয়ন্ত বিরিঞ্চিঃ প্রজাপতি।

দেবনাগরী- ব্রহ্মা।

অস্তিত্ব- ত্রিমূর্তি, দেব।

আবাস- সত্যলোক বা ব্রহ্মালোক।

মন্ত্র- “ওঁ বেদাত্মনায় বিদ্বাহে হিরণ্যগর্ভায় ধীমহি তন্নো ব্রহ্মা প্রচেদয়াৎ”।

অস্ত্র- ব্রহ্মাস্ত্র, ব্রহ্মাশিরাস্ত্র, ব্রহ্মাণ্ডস্ত্র।

প্রতীক- শ্বেতপদ্ম, বেদ, জপমালা ও কমণ্ডলু।

বাহন- হংস।

উৎসব- কার্তিক, পূর্ণিমা, শ্রীবেরী, ব্রহ্মোৎসব।

ব্যক্তিগত তথ্য- সঙ্গী- সরস্বতী (ব্রহ্মানি)।

পুনশ্চঃ প্রতি বছরের মতো ২০২৪-২৫ শিক্ষাবর্ষেও কলেজের ছাত্রীরা বিশেষ ‘শারদীয়া উৎসব’ মঞ্চস্থ করেছিল। এই বছরের অনুষ্ঠানে তাদের থিম ছিল ‘শক্তিরূপেণ সংস্থিতা’। এই অনুষ্ঠানে তারা দেবী দুর্গার বিভিন্ন শক্তি-রূপের সঙ্গে দর্শকদের পরিচয় করিয়ে দিয়েছিল। এই লেখায় মা দুর্গার সেই বিশেষ বিশেষ শক্তিরূপে অভিনয় করা ছাত্রীদের ছবি সংযোজিত করা হয়েছে।

College Activities 2024-25



Parent addressing audience in the Parent-Teacher Meeting-2025



Farewell Ceremony for Sri Somnath Das, Office Staff of this College



Attending Students Credit Card Programme organised by KMC at Word -74, Alipore



Plantation of Trees in College Campus by the Parents, Teachers and Students



Awarness camp on Thalassemia prevention



Carrier Counselling Program as part of the Physical Education Week - 2025



Participants in School Yoga competition - 2025



Farewell Ceremony of Sri Kaushik Banerjee, Office Staff of this college

College Activities 2024-25



Marchpast in Project Athletic Meet-2025



Lighting the Torch by the Guests in Project Athletic Meet-2025



Awarding Medals to the winners by the Chief Guest Mrs. Mouma Das, Olympian in the Project Athletic Meet-2025



Awarding Medals to the winners by the Hon'ble Guest Mrs. Sangita Bera in the Project Athletic Meet-2025



Prize Giving Ceremony to the Winners in the School Yoga Competition -2025



Resource Persons from the St. John's Ambulance in First Aid Training Course -2025



Felicitation to Sanchita Kar & Sunanda Roy for winning Gold Medals (Yoga) in AIU Games - 2024



Performing a Dance Drama Programme by the Students in Rabindra Jayanti Program -2025

Placement Records 2024-25

MPEd, Session 2023-25

Student Name	Designation	Institution
Triyasha Das	Phy. Edn. Teacher (TGT)	Hariyana Public school
Sunita Dutta	Phy. Edn. Teacher (TGT-PHE)	ST Mary's Convent school, santragachi
Mousumi Nandi	N/A	N/A
Kulsum Parvin	Phy. Edn. Teacher (PGT & PHE)	GD Goenka Public School, Bihar
Shaini Saha	Phy. Edn. Teacher (PGT)	Mount Litera Zee School, Deoghar Jharkhand
Dhithita Mandi	Guest PE Teacher (TGT)	La Martiniere for girls, Kolkata
Arpita Pramanik	Phy. Edn. Teacher (PGT)	Vidya Niketan, Bansdroni.
Sayaree Bhadra	PRT Sports Teacher	Orchids The International School
Sikha Dey	Phy. Edn. Teacher (PRT and Coach)	La Martiniere for Girls
Susmita Jana	Phy. Edn. Teacher (PGT)	Dunlop English Medium school, bandel, Hooghly
Kamrun Nahar	N/A	N/A
Sutapa Paul	N/A	N/A
Riya Mondal	N/A	N/A
Shaswati Mishra	Phy. Edn. Teacher (PGT)	Our Lady Queen of the Missions School, Salt Lake
Sushama Roy	Sports Coach & Yoga Instructor	Jawahar Navodaya Vidyalaya, Pakyong-Sikkim
Nirmala Tudu	N/A	N/A
Nabanita Ghosh	Phy. Edn. Teacher (TGT)	Physical education of Doon Techno School, Domjur, Howrah
Priti Sarkar	N/A	N/A
Rajasree Das	N/A	N/A
Baby Debsarma	Kho-Kho coach	Baghon kalitala vidyapith (H.s)
Anjali Murmu	N/A	N/A
Nipa Roy	Phy. Edn. Teacher (Primary Section)	Prahari prarambhika BSF primary school (kadamtala, Siliguri)
Rinki Deshi	N/A	N/A
Pinku Sinha Mahapatra	Phy. Edn. Teacher (TGT)	DAV Public school, Madhukunda
Sabnam Mustari	Phy. Edn. Teacher (PGT)	Voice Public School (Girls), Malda, Laxmipur, West Bengal
Dipanwita Roy	Phy. Edn. Teacher (PRT+TGT)	Purwanchal Vidyamandir, (kankurgachi)
Puja Mahato	Phy. Edn. Teacher (Primary Section)	Future Dreams Academy (Kuriatair, Malda)
Indira Sarkar	Phy. Edn. Teacher (PGT)	DPS Public school
Sutapa Das	Phy. Edn. Teacher (TGT- PHE)	Jawahar navodaya Vidyalaya, Sarang,Dhenkanal

Intramural Competition 2024-25

Tug of War (17.12.2024)

- 1st -Nivedita House
- 2nd -Sarojini House
- 3rd -Matangini House
- 4th -Laxmibai House

March Past (16.01.2025)

- 1st -Sarojini House
- 2nd -Laxmibai House
- 3rd -Matangini House
- 4th -Nivedita House

Athletics Project Meet (16.01.2025)

- 1st - Laxmibai House
- 2nd - Nivedita House
- 3rd - Sarojini House
- 4th - Matangini House

Football Tournament (04.01.2025)

- 1st -Laxmibai House
- 2nd -Nivedita House
- 3rd -Sarojini House
- 4th -Matangini House

Badminton Tournament (10.07.2025)

- 1st -Matangini House
- 2nd – Laxmibai House
- 3rd - Nivedita House
- 4th -Sarojini House

Points Calculation of Intramural Competition 2024-25

Houses Name	Athletics	Tug of War	Football	Badminton	Marching	Total	Position
Lakshmibai	7	1	7	5	5	25	1st
Matangini	3	3	1	7	3	17	4th
Nivedita	5	7	5	3	1	21	2nd
Sarojini	1	5	3	1	7	17	3rd

Overall Results Intramural Competition in the session 2024-25

- 1st Position– Lakshmibai House
- 2nd Position– Nivedita House
- 3rd Position– Sarojini House
- 4th Position – Matangini House

Event wise list of winners in Athletics Project Meet held on 16.01.2025

Event: 50 m Sprint

- 1st - Jasmina Khatun (Matangini House)
- 2nd -Dipawita Naskar (Laxmibai House)
- 3rd -Anjali Das (Sarojini House)

Event: 50 m Hurdles

- 1st -Sakina Khatun (Laxmibai House)
- 2nd -Rokeya Khatun (Nivedita House)
- 3rd -Sikha Dey (Nivedita House)

Event: 200 m Run

- 1st -Suchitra Maity (Nivedita House)
- 2nd -Joyita Sardar (Sarojini House)
- 3rd -Santipriya Nayak (Matangini House)

Event: 800 m Run

- 1st -Susmita Samanta (Sarojini House)
- 2nd -Mamata Dash (Laxmibai House)
- 3rd -Dipika Garain (Nivedita House)

Intramural Competition 2024-25

Event: Shot Put

- 1st-Manashi Barman (Nivedita House)
- 2nd-Priyanka Biswas (Sarojini House)
- 3rd-Munia Khatun (Sarojini House)

Event: Discus Throw

- 1st-Camelia Roy (Matangini House)
- 2nd-Rumpa Pachal (Nivedita House)
- 3rd-Rinki Deshi (Matangini House)

Event: Javelin Throw

- 1st-Nipa Roy (Laxmibai House)
- 2nd-Malati Roy (Nivedita House)
- 3rd-Priya Subba (Laxmibai House)

Event: Long Jump

- 1st-Sulekha Khatun (Laxmibai House)
- 2nd-Sutapa Paul (Matangini House)
- 3rd-Shrima Rana (Sarojini House)

Event: High Jump

- 1st-Kulsum Parvin (Sarojini House)
- 2nd-Jhuma Roy (Matangini House)
- 2nd-Soma Roy (Nivedita House)

Event: 4 x 50m Relay

- 1st- Laxmibai House
- 2nd- Matangini House
- 3rd- Sarojini House

Points Calculation of Intramural Competition 2024-25

Houses	50m	50m	200m	800m	Shot	Discus	Javelin	Long	High	4x100	Total
Name	Run	Hurdles			Put	Throw	Throw	Jump	Jump	Relay	
Lakshmibai	3	5					5+1	5		10	32
Matangini			1			5+1		3	3	6	24
Nivedita	5	2+2	5	1	5	3	3		3	2	26
Sarojini	1		5	8	2+2			1	3		19

Extramural Competition 2024-25

Extramural Report for the Session 2024-25 Participation and result of SIPEW, Hastings House as a team in different competition during the session 2024-25

Inter College Athletic meet of Calcutta University

Event: 100m Sprint

- 1st- Suchitra Maity
- 3rd- Sulekha Khatun

Event: 200m Sprint

- 2nd- Suchitra Maity

Event: 400m Run

- 1st- Suchitra Maity

Event: 10000m Run

- 1st- Susmita Samanta
- 2nd- Momtaj Khatun

Event: Long Jump

- 3rd- Sulekha Khatun

Event: Discus Throw

- 3rd- Camellia Roy

Event: Javelin Throw

- 1st- Nipa Roy

Event: 4x100 Relay

- 1st- Sulekha Khatun
- 1st- Dipanwita Naskar
- 1st- Sutapa Paul
- 1st- Suchitra Maity

Inter college Kho Kho Competition under University of Calcutta

SIPEW, Hastings house won Gold medal and became the **CHAMPION** team by defeating Dhruba Chand Haldar College.

Inter College South Kolkata District Athletic meet (Under Education Directorate, Govt. of West Bengal)

Event: 100m Sprint

- 1st- Suchitra Maity
- 2nd- Sulekha Khatun

Event: 200m Sprint

- 1st- Suchitra Maity
- 2nd- Ayesha Sultana

Event: 400m Run

- 1st- Suchitra Maity

Event: 800m Run

- 1st- Sushmita Samanta
- 3rd- Momtaj khatun

Event: 1500m Run

- 1st- Suasmita Samanta
- 2nd- Momtaj Khatun

Event: Long Jump

- 2nd- Sulekha Khatun

Event: Discus Throw

- 1st- Camellia Roy

Event: Shot put

- 2nd - Priyanka Biswas

Event: Javelin Throw

- 1st- Nipa Roy

Inter college south Kolkata District Kho Kho (Under Education Directorate, Govt. of West Bengal)

SIPEW, Hastings House became Champion defeating New Alipur college.

Extramural Competition 2024-25

WBCIPE Athletic Meet

Event: 100m Sprint

- 1st. Jasmina khatun
- 2nd Suchitra Maity

Event: 200m Sprint

- 1st. Suchitra Maity
- 2nd. Jasmina khatun

Event: 400m Run

- 1st Jasmina khatun

Event: Long Jump

- 2nd Sulekha khatoon

Event: Discus throw

- 2nd Camellia Roy

Event: Javelin throw

- 2nd. Nipa Roy

Event: 4 × 100 m Relay race. (1st Position)

- Sutapa Paul
- Sulekha khatoon
- Anjali Das
- Jasmina khatun

Individual Achievements of BPEd Sem-1 & 2 Students in the Extramural Competition 2024-25

Name	Name of Competition	Achievement
Sunanda Roy	All India University games in Yoga	1 st place
Sunanda Roy	Khelo India University Games in Yoga	2 nd place
Panchami Murmu	Inter College football (CU)	Participation
Ananya Debnath	All India University Games in Kabaddi	Participation
Ananya Debnath	East Zone Inter University Kabaddi Tournament	Qualified for all India Inter University
Jasmina Khatun	WBCIPE Athletic Meet-2025	100 m- 1 st , 200m- 2 nd , Relay race – 1 st
Jayita Sardar	South Kolkata District Meet (Athletics)	200 m- 2 nd place
Sangita Chakraborty	Khelo India Women's Taekwondo league	3 rd place
Sangita Chakraborty	14 th Senior State Taekwondo Championship	1 st place
Sangita Chakraborty	9 th Netaji Subhas State Games	Taekwondo (1 st place)
Anjali Das	South Kolkata District meet (Athletics)	High jump (Participation)
Anjali Das	Inter University Athletic Meet	100m-Participation
Anjali Das	WBCIPE Athletic Meet 2025	Relay Race – 1 st
Sulekha Khatoon	Inter College Athletic Meet	100m- 3 rd , long jump – 3 rd , Relay Race – 1 st
Sulekha Khatoon	South Kolkata District Meet (Athletics)	Long Jump- 2 nd , 100m- 2 nd
Sulekha Khatoon	WBCIPE Athletic Meet 2025	Relay Race- 1 st , Long Jump – 2nd
Preeti Samant	Inter college Kabaddi Tournament	Participation
Mamata Dash	Inter College Kho Kho Tournament	Champion

Extramural Competition 2024-25

Individual Achievements of BPed Sem-1 & 2 Students in the Extramural Competition 2024-25

Name	Name of Competition	Achievement
Mamata Dash	WBCIPE Athletic Meet 2025	800 m- 4 th place
Riya Barman	Inter college District Kho kho Championship	Champion
Sutripti Pradhan	Inter college District Kho Kho Championship	Champion
Owindrilla Debnath	Open District Table Tennis Tournament (Kurseong)	2 nd Position
Ayesha Sultana	South Kolkata District Meet (Athletics)	200 m- 2 nd Position
Ayesha Sultana	Inter College State Competition	Participation
Soma Roy	South Kolkata District Meet (Athletics)	High jump – 2 nd place
Dipika Garain	Inter college Athletics Meet (CU)	800 m – Participation
Shibani Pradhan	Inter College Athletics Meet (CU)	400 — Participation
Biranjana Mallick	Inter College District KhoKho Tournament	Champion

Individual Achievements of BPed Sem-3 & 4 Students in the Extramural Competition 2024-25

Name	Name of Competition	Achievement
Shramana Pal	Inter Collage Kabaddi Competition	Participation
Camellia Roy	South Kolkata District Inter College	Shot put 3 rd , Discus throw
Camellia Roy	WBCIPE Athletic Meet 2025	1 st Discus throw 2 nd
Sangita Barman	Inter College Kho Kho (CU)	Champion
Sumita Mondal	All India University Games in Kabaddi	Participation
Susmita Samanta	Inter College Kho-Kho (CU)	Champion
Nilajana Hati	Inter College Kho-Kho (CU)	Champion
Rubi Kumari Prasad	East Zone Inter University Tournament	Participation
Priyasi Mandal	Inter College Athletics meet (CU)	400m Hurdles- 1 st
Kunju Tamang	Inter College Badminton Tournament (CU)	Participation

Individual Achievements of MPed Sem-1 & 2 Students in the Extramural Competition 2024-25

Name	Name of Competition	Achievement
Dipanwita Naskar	Inter College Kabaddi	Participant
Santoshi Halder	Inter College Kabaddi	Participant
Pratiksha Das	Inter College Volleyball Tournament	2 nd (Team captain)
Pratiksha Das	Senior National volleyball championship	Participant
Pratiksha Das	All India Inter University Volleyball Tournament	Participation & Captain of CU Team
Suchitra Maity	WBCIPE Athletic Meet 2025	100m 2 nd , 200m 1 st

Extramural Competition 2024-25

Individual Achievements of MPed Sem-1 & 2 Students in the Extramural Competition 2024-25

Name	Name of Competition	Achievement
Suchitra Maity	South Kolkata District Meet	400m 1 st , 200m 1 st
Suchitra Maity	Inter College Athletics Meet (C.U)	100m 2 nd , 200m 1 st , 400m 1 st , relay 1 st
Suchitra Maity	All India Inter University (Athletics)	Participant
Shrima Rana	South Kolkata District Meet (Kho-Kho)	Champion
Shrima Rana	Inter college Kho-Kho (C.U)	Champion
Malati Roy	WBCIPE Athletic Meet 2025	Javelin throw and High jump (participant)
Malati Roy	Inter University Kho-Kho	Participant
Priyanka Biswas	South Kolkata District Meet (Athletics)	Shotput 2 nd
Samapti Pradhan	South Kolkata District Meet (kho- kho)	Champion
Samapti Pradhan	AIU Zonal Inter University Kho-Kho	Participant
Samapti Pradhan	Inter College Kho-Kho (C.U)	Champion
Samapti Pradhan	Inter College State Sports & Games Championship	Participant
Momtaj Khatun	South Kolkata District Meet (Athletics)	800 m 2 nd , 1500 m 3 rd
Momtaj Khatun	Inter College Athletics Meet (C.U)	10000 m 2 nd
Susmita Pal	South Kolkata District Meet (Kho- Kho)	Champion
Susmita Pal	AIU Zonal University	Participant
Susmita Pal	Inter College Kho-Kho (C.U)	Champion
Susmita Pal	Inter College State Sports & Games Championship	Participant

Individual Achievements of MPed Sem-3 & 4 Students In the Extramural Competition 2024-25

Name	Name of Competition	Achievement
Kulsum Parvin	Inter Collage District Sports & Game Championship. (Kho-Kho)	Champion
Kulsum Parvin	46 th Senior National Softball Championship (Men/Women)	Softball-participation
Kulsum Parvin	Inter-College Athletic Championship (C.U)	400m participation, Hurdles- Silver Medal
Kulsum Parvin	State level soft tennis Khelo India Asmita league	Participation
Sutapa Paul	WBCIPE Athletic Meet-2025	Relay race-1 st position.
Sutapa Paul	South Kolkata District Athletics Meet	Long jump-1 st position
Sutapa Paul	Inter College Athletics Meet (C.U)	Relay race-1 st position

Extramural Competition 2024-25

Individual Achievements of MPed Sem-3 & 4 Students In the Extramural Competition 2024-25

Name	Name of Competition	Achievement
Mousumi Nandi	Inter College Kho-Kho Championship (W)	Champion
Susmit Jana	Inter College Kabaddi Championship (W)	Kabaddi-3 rd position
Susmit Jana	AIU Zonal Inter University Kabaddi	Champion
Sunita Dutta	10 th All Bengal Yogasana Championship 2025	3 rd position
Sunita Dutta	45 th North 24 Parganas District Yogasana Championship	1 st position
Sunita Dutta	2 nd All Bengal Yogasana Sports Championship 2025	2 nd position
Sunita Dutta	West Bengal State Traditional Yogasana Championship	5 th position
Nipa Roy	South Kolkata District Meet (Athletics)	Javelin Throw (1 st Position)
Nipa Roy	WBCIPE Athletic Meet-2025	Javelin Throw (1 st position)
Nipa Roy	Inter College Athletics Meet	Javelin Throw (1 st position)

—————

Academic Calendar-2024-25

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

ACADEMIC CALENDAR: 2024-25

Sl. No.	Date	Programme
1	05.08.24	Start of the new academic year for BPED and MPED Sem-3
2	09.08.24	Allocation of Supervisor for the Dissertation Paper for MPED Sem-3
3	15.08.24	Celebration of 78 th Independence Day-2024
4	16.08.24	Exhibition of Women's Football Match by the students in collaboration with KMC, Borough-IX as part of 'Khela Dibos'
5	20.08.24 to 01.09.24	Start of School Teaching Programmen for BPED Semester-3 students
6	24.08.24	Visit to the National Library by the MPED Students for opening membership card for Research Purpose.
7	27.08.24	Students Induction Programme for BPED & MPED Semester-2 students
8	29.08.24	Celebration of National Sports Day: Seminar on Olympic Games (CO: Dr. SS Chatterjee)
9	30.08.24	Awareness Development Drive on Vector Borne Diseases-Dengue & Malaria (CO: Dr. P K Mondal)
10	31.08.24	Workshop on Research Methodology (Report Preparation) (CO: Dr. U Datta)
11	05.09.24	Celebration of Teachers' Day and Opening of the wall magazine "Änkur" (CO: Dr. P Mandal)
12	10.09.24	Submission of monthly report to the Coordinator for August-24: Internal Continues Assessment, Counseling Report by Mentor, Monthly performance (PBAS) report
13	09.09.24-21.09.24	Celebration of College Foundation Day and start of Internship Programme for MPED Sem-4 students at different Colleges (CO: Dr. S Basak)
14	10.09.24	Selection trial for Badminton for CU (CO: Dr. SS Chatterjee)
15	12.09.24	BPED Admission Test for 23-25 session (CO: Dr. Pallob K Mondal)
16	14.09.24	MPED Admission Test for 23-25 session (CO: Dr. R Kar)
17	20.09.24	Inauguration of new session of BPED & MPED Sem-1 for 24-26 batch (CO: Dr. Putul Mandal)
18	23.09.24	Selection Trial for Kabaddi Inter-College Team (CO: Dr. R Kar)
19	25.09.24-26.09.24	Inter College Kabaddi Tournament of Calcutta University (CO: Dr. SS Chatterjee)
20	26.09.24	Students Induction Programme for BPED & MPED Semester-1 students & Remembrance of Birth Anniversary of Vidyasagar (CO: Dr. SS Chatterjee)

Academic Calendar-2024-25

Sl. No.	Date	Programme
21	27.09.24 & 28.09.24	Workshop on Curriculum Framework & Syllabus revision for BPEd & MPEd for University of Calcutta by IQAC of SIPEW with Collaboration of Calcutta University
22	01.10.24	Sharadiya Programme (CO: Dr. S Basak)
23	02.10.24 to 20.10.24	Puja vacation
24	22.10.24	Submission of monthly report to the Coordinator for September-24: Internal Continues Assessment, Counseling Report by Mentor for Mentees, Monthly performance base appraisal system (PBAS)
25	25.10.24	Selection Trial for KhoKho Team (CO: Dr. K Sana)
26	26.10.24	Anti-Ragging Drive - Awareness Programme for all Sem students (CO: Dr. S Basak)
27	27.10.24 & 28.10.24	Inter College Women KhoKho Championship of Calcutta University (CO: Dr. K Sana)
28	29.10.24	Workshop on Finalization of Curriculum Framework & Syllabus for BPEd & MPEd and recommendation for University of Calcutta by IQAC of SIPEW with Collaboration of Calcutta University & Submission of 1 st Quarterly Report for August'24 to Oct'24 by the Coordinator of different Statutory Committee to the Principal
29	30.10.24 – 5.11.24	Puja Recess for Kali Puja and Bhatri-Dwitrea
30	05.11.24	Selection trial for Athletics Competition for CU (CO: Dr. R Kar) & 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)
31	09.11.24	Departmental Seminar on Classroom Teaching and Evaluation (by Dr. S Basak)
32	12.11.24	Inauguration of Intramural Competition & House Distribution (CO: Dr. R Kar) and Selection trial for Yoga Competition for CU (CO: Dr. Putul Mandal)
33	13.11.24	Selection trial for Handball Competition for CU (CO: Dr. K Sana)
34	13.11.24 – 14.11.24	Inter-college Athletic Meet , CU; (CO: Dr. R Kar)
35	14.11.24	Seminar on Govt. Scholarships, Stipend including SVMCM & K3 Prakalpa & Students Credit Card for New Coming Students (by Dr. U Datta & Dr. P K Mondal)
36	16.11.24	Celebration of Janjatiya Gaurav Diwas' -2024 (By Dr. Putul Mandal)
37	18.11.24	Selection trial for Gymnastics Competition for CU (CO: Dr. U Datta)
38	21.11.24 – 24.11.24	Adventure Activity: Camping & Rock Climbing Course at Shushunia Hill for BPEd 2 nd year students (Dr. SS Chatterjee)
39	26.11.24	Colloquium-1 for the selection of the problem for Dissertation Paper for MPEd students of Sem-3 and its approval (CO: Dr. U Datta)

Academic Calendar-2024-25

Sl. No.	Date	Programme
40	02.12.24	Inauguration of Self Defense Activity – Karate/Judo
41	06.12.24 – 07.12.24	Two-day workshop on “Empowering Women through KhoKho: Officiating the Game” in collaboration with Bengal Volleyball Association; (by Dr. K Sana)
42	10.12.24	Submission of monthly report to the Coordinator for October-24: Internal Continues Assessment, Counseling Report by Mentor, Monthly performance base appraisal system
43	13.12.24-14.12.24	Two Days Workshop on Track Marking and Athletics Rules (by Dr. R Kar)
44	18.12.24 -22.12.24	Adventure Activity: Nature Camp & Trekking Course at Dooars, North Bengal for MPED Sem-1 students (Dr. Pallob K Mondal)
45	23.12.24	Intramural Competition on KhoKho (CO: Dr. R Kar)
46	24.12.24	Annual Picnic & Celebration of Christmas Festival (CO: Dr. SS Chatterjee)
47	25.12.24 to 01.01.25	Winter Recess and New Year's Day Celebration
48	03.01.25	Parent-Teacher Meeting
49	06.01.25	Celebration of 9 th Physical Education Week-2025: Opening of College Magazine Shakti-23-24 & Inauguration of Bratachary Course (part of Phy Edn Week)
50	07.01.25	Play Day for School Girls (Part of PE Week)
51	08.01.25	Sob-Peyechir Asor/Thalasemia Awarness Programme (part of Phy Edn Week)
52	09.01.25	Inter school/college Yoga competition (part of Phy Edn Week)
53	10.01.25	Project AthleticMeet-2025 (part of Phy Edn Week)
54	11.01.25	Alumni Reunion Day (part of Phy Edn Week)
55	12.01.25	Celebration of National Youth Day: Swami Vivekananda B'Day (Closing of Phy Edn Week)
56	14.01.25	Submission of monthly report to the Coordinator for December-24: Internal Continues Assessment, Counseling Report by Mentor, Monthly performance base appraisal system
57	23.01.25	Celebration of Parakrom Dibas: Birth Anniversary of Netaji Subhash Chandra Bose
58	24.01.25	Celebration of Calcutta University Foundation Day
59	26.01.25	Celebration of Republic Day of India
60	28.01.25	Colloquium-2 on Research Paper (Progress Report on Chapter-1 & 2) (CO: Dr. U Datta) & Submission of 2 nd Quarterly Report (Nov'24-Jan'25) by the Coordinator of different Statutory Committee to the Principal
61	02.02.25-03.02.25	Celebration of Basanta Panchami - Saraswati Puja

Academic Calendar-2024-25

Sl. No.	Date	Programme
62	07.02.25	Intramural Competition on Volleyball (CO: Dr. R Kar)
63	10.02.25 – 14.02.25	Practical Exam for all semesters
64	15.02.25-24.02.25	Study Leave
65	17.02.25	Submission of monthly report to the Coordinator for January-25: Internal Continues Assessment, Counseling Report by Mentor, Monthly performance base appraisal system (PBAS) & Submission of Quarterly Report (2 nd Quarter Nov'23-Feb'24) by the Coordinator of different Statutory Committee to the Principal
66	25.02.25-05.03.25	Theory Exam for all semesters
67	06.03.25 – 09.03.25	Semester Break
68	12.03.25	Basanta Utsab – Suva Dol Jatra
69	10.03.25 -15.03.25	Educational Tour cum Seminar Presentation/Participation for MPed Sem-4 students (CO: Dr. Uma Datta)
70	18.03.25	Submission of monthly report to the Coordinator for February-25: Internal Continues Assessment, Counseling Report by Mentor, Monthly performance base appraisal system
71	19.03.25	Intramural Competition on Badminton (CO: Dr. SS Chatterjee)
72	21.03.25	Departmental Seminar on Environmental care & Sustainable development (Dr. R Kar)
73	25.03.25	Colloquium-3 on Research Paper (Progress Report on Chapter-3) (CO: Dr. U Datta)
74	28.03.25	Works shop on Basketball Officiating (CO: Dr. U Datta)
75	01.04.25-10.04.25	Swimming Training for BPED / MPed Sem-2
76	11.04.25	Intramural Competition on Football (CO: Dr. Pallob K Mondal)
77	15.04.25	Submission of monthly report to the Coordinator for March-25: Internal Continues Assessment, Counseling Report by Mentor, Monthly performance base appraisal system
78	22.04.25	Departmental Seminar on Gender Studies (by Dr. S Basak)
79	24.04.25-30.04.25	First Aid & Athletic Care Training Course for BPED & MPed Sem-4
80	29.04.25	Colloquium-4 on Research Paper (Progress Report on Chapter- 4 & 5) (CO: Dr. U Datta) & Submission of 3 rd Quarterly Report (Feb'25-April'25) by the Coordinator of different Statutory Committee to the Principal
81	09.05.25	Departmental Seminar on Sports Management (by Dr. S S Chatterjee)
82	12.05.25-22.05.25	Swimming Training for BPED / MPed Sem-2
83	13.05.25	Submission of monthly report to the Coordinator for April-25: Internal Continues Assessment, Counseling Report by Mentor, Monthly performance base appraisal system
84	20.05.25	Intramural Competition on Kabaddi/Badminton (Dr. SS Chatterjee)

Academic Calendar-2024-25

Sl. No.	Date	Programme
85	26.05.25	Awareness programme on Women Right and Legal Protection
86	03.06.25	Departmental Seminar (Extension Service): Closing ceremony
87	10.06.25	Intramural Closing Ceremony (CO: Dr. R Kar)
88	17.06.25	Submission of monthly report to the Coordinator for May-25: Internal Continues Assessment, Counseling Report by Mentor, Monthly performance base appraisal system
89	24.06.25	Final Colloquium-5 on Research Paper (Final Submission of Research Report)
90	26.06.25	Closing Ceremony of the Academic Year 2023-24 for BPed & MPed Sem-4
91	02.07.25-10.07.25	Practical Exam for Sem-4 and Sem-2
92	11.07.25-21.07.25	Study Leave for Sem-4 & Sem-2
93	16.07.25-19.07.25	Theory Exam of BPed and MPed Sem-4
94	21.07.25-24.07.25	Theory Exam of BPed and MPed Sem-2
95	26.07.25-31.07.25	Submission of 4 th Quarterly Report (May'25-July'25) by the Coordinator of different Statutory Committee to the Principal & End of Academic Year 2024-25

05.08.2024

Sd/-

Dr. Pintu Sil
Principal

State Institute of Physical Education for Women Hastings
House, Alipore, Kolkata-27

Name of the Pass-Out Students 2023-25

B.P.Ed Batch 2023-2025

Sl. No.	Name of the Students	Guardian Name	Address	Pincode
1	Shramana Pal	Mrinal Pal	Vill-Hardra Danga, Garer Dhar, PO-Chandannagar, Dist-Hooghly	712136
2	Priya Subba	Hem Subba	PO-Pudung, Sub District Kalimpong -1, Dist-Darjeeling	734301
3	Sangita Badak	Shyamal Bodak	Vill+PO-Singti, Shibpur, PS-Udaynarayanpur, Dist-Howrah	711226
4	Chandrani Paul	Baidya Nath Paul	Vill-Tamla, Post-Andal, Dist-Paschim Burdwan	713321
5	Akansha Kumari	Shyam Sundar Bhagat	Near New Samrat Chowk, Kumhartoli, Hazaribag, Jharkhand	825301
6	Camellia Roy	Monoranjan Roy	Vill-Madhya Patkapara, PO-Dakshin Patkapara, PS-Alipurduar, Dist-Alipurduar	736121
7	Rumpa Panchal	Rajkumar Paul	Vill+PO-Kanupat, PS-Udaynarayanpur, Dist-Howrah	711412
8	Sudiksha Basak	Sudip Basak	Mohuri Para, Jalpaiguri, PO-Jalpaiguri, Dist-Darjeeling	735101
9	Nurfatema Khatun	Lt. Jamaul Hauque	Vill+PO-Ahiron, PS-Suti, Dist-Murshidabad	742223
10	Eshita Das	Tapan Das	Vill-Rajarbagan, PO-Routhkhanda, PS-Jaipur, Dist-Bankura	722138
11	Sangita Barman	Harekrishna Barman	Vill-140 Boknabandha, PO-Shoulmari, PS-Mekliganj, Dist- Coochbihar	735224
12	Kunju Tamang	Nima Singh Tamang	Ward No-6, Kawlay, VTC, Mirik, Sub Dist- Mirik, Dist- Darjeeling	734214
13	Sayanteeka Sen	Pranab Kumar Sen	Habra, Prantika, Banipur, PO-Banipur, PS-Habra	743233
14	Jhuma Roy	Nirmal Chandra Roy	Vill+PO-Balakuthi, PS-Boxirhat, Dist-Coochbihar	736131
15	Puja Barman	Mahendra Barman	Vill+PO-Kamatfulbari, PS-Tufanganj, Dist-Coochbihar	736159
16	Mamata Hansda	Lakhiram Hansda	Sukantapally Canelpar, Durgapur, Dist-Paschim Burdwan	713201
17	Nilanjana Hati	Ashis Hati	Vill-Chandua, PO-Burul, PS-Nodakhali, Dist-South 24 Pgs	743318
18	Sabita Das	Uday Das	Vill+PO-Chekadaraps-Tufanganj, Dist-Coochbihar	736134
19	Susmita Samanta	Bhaktipada Samanta	Vill+PO-Bagdanga, PS-Frezarganj, Dist-South 24 Pgs	743357
20	Sanjana Sen Ishore	Subhash Sen Ishore	Vill+PO-Mansai, PS-Boxirhat, Dist-Coochbihar	736159
21	Uma Hembram	Jagatpati Hembram	Vill-Jayrampur, PO-Nekurseni, PS-Dantan, Dist-Paschim Medinipur	721451
22	Manashi Barman	Arun Barman	Vill-Thakurpara, PO-Thakurpara Hat, PS-Balurghat, Dist-Dakshin Dinajpur	733140

Name of the Pass-Out Students 2023-25

B.P.Ed Batch 2023-2025

Sl. No.	Name of the Students	Guardian Name	Address	Pincode
23	Sakhina Khatun	Rahan Ali Mondal	Bansdrani, New Shibtala, Kolkata	700070
24	Sumita Mondal	Srijitesh Mondal	Vill-Kalagechhia, PO+PS-Moyna, Dist-Purba Medinipur	721629
25	Priyashi Mondal	Biswajit Mondal	Vill+PO-Mansai, PS-Boxirhat, Dist-Coochbihar	736159
26	Ramsha Siddique	Shakti Ahmed	Q-108/1, Shimpukur Lane, Kolkata	700024
27	Rubi Kumari Prasad	Prem Kumar Prasad	Lebong Cart Road, Motor Stand, Singamari, Darjeeling	735302
28	Putul Kumari	Uday Sin	645 Shkb Sarani, Jawpur, Ramkrishna Park	700074
29	Jubada Khatun	Ghjafik Mondal	Vill-Berachampa, PO-Debalaya, PS-Deganga, Dist-South 24 Pgs	743424

—————

Name of the Pass-Out Students 2023-25

M.P.Ed Batch 2023-2025

Sl. No.	Name of the Students	Guardian Name	Address	Pincode
1	Triyasha Das	Shyamal Das	Vill-North Baksara Village Road, PO-Baksara, PS-Santragachi, Howrah	711110
2	Sunita Dutta	Biswanath Dutta	Vill-Purbapara Ramnagar Road, PO+PS- Bongaon, Dist-North 24 Pgs	743235
3	Mousumi Nandi	Sanjay Nandi	Vill+PO-Harirampur, PS- Daspur, Dist-Paschim Medinipur	721211
4	Kulsum Parvin	Md. Mansur Ali	Vill-Khairatipara, PO-Mangalbari, PS+Dist-Malda	732142
5	Shaini Saha	Santi Saha	East Khaterbari, Mathabhanga, Coachbihar	736146
6	Dhishthita Mandi	Jitendra Mandi	2A/38 Chandidas Avenue , B-Zone, Durgapur 05, Dist- Paschim Burdwan	713205
7	Arpita Pramanik	Dipankar Pramanik	Vill+PO+PS -Kotulpur, Bankura	722141
8	Shayaree Bhadra	Hareram Bhadra	Vill-Kotulmpur, Bankura	722141
9	Sikha Dey	Kashinath Dey	Vill-Dwarhatta, PO-Dwarhatta, PS-Haripal, Dist-Hooghly	712403
10	Susmita Jana	Ratikanta Jana	Vill-Balitipa, PO-Noapara, PS-Singur, Dist-Hooghly	712138
11	Kamrun Nahar	Rabiul Mondal	Vill-Uttar Chatra, PO-Dakshin Chatra, PS-Baduria, Dist-North 24 Pgs	743247
12	Sutapa Paul	Bhuben Paul	Vill-Andaranfulbari, PO-Chhatfulbari Street, Daria Balai Road, Paulpara, PS- Tufanganj, Dist- Coachbihar	736160
13	Riya Mondal	Sujay Mondal	Vill+PO-Dopukuria , PS- Shaktipur, Dist-Murshidabad	742163
14	Shaswati Mishra	Bibhu Mishra	Vill- Dakshin Mahendrapur, PO-Jogindrapur, PS-Patharpratima, Dist- South 24 Pgs	743371
15	Sushama Roy	Amal Roy	Vill-2 No, Baikurgour Gram, Helapakri, Maynaguri, Jalpaiguri	735306
16	Nirmala Tudu	Ajit Tudu	Vill-Olda, PO-Rohini, PS-Sankrail, Dist-Jhargam	721143
17	Nabanita Ghosh	Uttam Kumar Ghosh	Jhapramore, PO+PS-Bishnupur, Dist- Bankura	722122
18	Priti Sarkar	Jhantu Sarkar	Vill+PO+PS -Kotulpur, Bankura	722141
19	Rajasree Das	Rajnarayan Das	Vill-Daluigacha, PO+PS-Singur, Dist-Hooghly	712409
20	Baby Debsharma	Pradip Debsharma	Vill-Kourpur, PO-Baghan, PS-Kaliyaganj, Dist-Uttar Dinajpur	733129
21	Anjali Murmu	Nandalal Murmu	Vill-Bhedua, PO-Pingboni,	721128
22	Nipa Roy	Paresh Roy	PS-Goaltore, Dist-Paschim Medinipur	735135
23	Rinki Deshi	Kabul Deshi	Vill+PO-Tilna, PS-itahar, Dist- Uttar Dinajpur	733128
24	Pinku Sinha Mahapatra	Lt. Dhuraba Prasad Sinha Mahapatra	Vill-Amjhore, PO-Sukhadali, PS-Sarenga, Dist- Bankura	722150

Name of the Pass-Out Students 2023-25

M.P.Ed Batch 2023-2025

Sl. No.	Name of the Students	Guardian Name	Address	Pincode
25	Sabnam Mustari	Samsul Hauque	Vill+PO-Malgaon, PS-Kaliaganj, Dist-Uttar Dinajpur	733129
26	Dipanwita Roy	Lakshman Chandra Roy	P-53, CIT Scheme VII M, Kolkata	700054
27	Indira Sarkar	Lt. Amulya Sarkr	Vill-Shibrampur, PO-Tilna, PS-Itahar, Dist-Uttar Dinajpur	733128
28	Puja Mahato	Parimal Mahato	No-125, Gangasagar, Balurghat, Dist-Dakshin Dinajpur	733101
29	Sutapa Das	Uday Das	Vill-Simantapally, PO-Shantiniketan, PS-Bolpur, Dist-Birbhum,	731235



**Former and Present Members of SIPEW Family
on the Golden Jubilee Ceremonial Dais**



**All Students, Teachers and Staff with Guests at the
Golden Jubilee Ceremonial Programme**



Shakti Annual Magazine (Golden Jubilee Issue) 2024-25