# Shakti

## Annual College Magazine

**2019-23**



**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

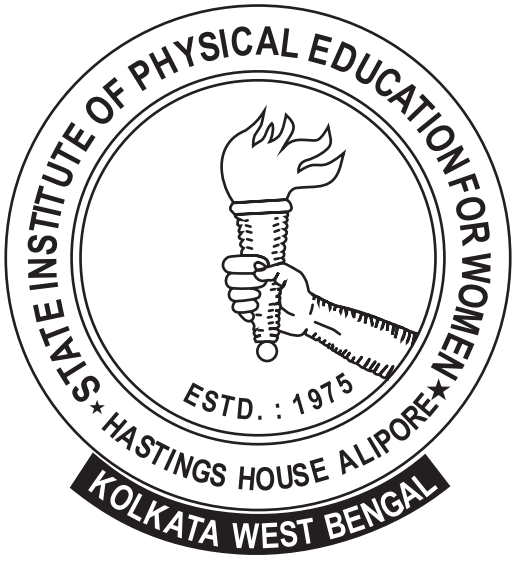

**(Afiliated to University of Calcutta and Recognised by NCTE )**

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



# শক্তি

## বার্ষিক পত্রিকা
## ২০১৯–২৩




**রাষ্ট্রীয় মহিলা শারীরশিক্ষা মহাবিদ্যালয়**

হেস্টিংস হাউস, আলিপুর, কলকাতা - ৭০০ ০২৭
পশ্চিমবঙ্গ সরকার

# *Shakti*

**Annual Magazine 2019-23**

**EDITORIAL FORUM**

**Editor in Chief: Dr. Pintu Sil**

**BOARD OF EDITORS**

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

**Students Members**

Rimita Das (MPEd - IV)
Niharika Khatun (MPEd - II)
Dhisthita Mandi (BPEd - IV)
Sanchita Das (BPEd - II)

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

**Printed at: Banerjee's (Ultimate Printing Solution)**
128 Hazra Road, K.G. Market, Shop No. 37, Kolkata - 26

**Prof. Santa Datta (De)**

M.Sc., Ph.D.
Vice Chancellor
University of Calcutta

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

***No.VC-1/37/2024*** ***Date: 11.01.2024***



# MESSAGE

I came to know that State Institute of Physical Education for Women, Hastings House, Alipore, Kolkata, is going to publish the annual college magazine 'SHAKTI' for the academic year 2019-2023 to revere their summit of success and achievements during this period.

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

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

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

Santa Datta (De)
11/01/2024

**Vice Chancellor**



**SHRI PRASENJIT GHOSH,** WBCS (EXE.)
SUB-DIVISIONAL MAGISTRATE & SUB-DIVISIONAL OFFICER
ALIPORE (SADAR), SOUTH 24 PARGANAS

# MESSAGE

I am pleased to know that the **State Institute of Physical Education for Women, Hastings House** is going to publish the Annual College Magazine **"SHAKTI"** for the academic year 2019-23 to commemorate their pinnacle of success and achievements during all these years.

I convey my best wishes for a bright & successful future of all the students and heartily congratulate the Faculty, the Alumni and all those associated with the "State Institute of Physical Education for Women, Hastings House."

13/10/2023

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

SRI PRASENJIT GHOSH, WBCS (Exe)
Sub-Divisional Magistrate
Alipore Sadar
South 24 Parganas

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

Office of the Sub-Divisional Magistrate
24-Parganas
Sadar, Alipore, South

**Office:** New Treasury Building, 3rd Floor, Alipore Sadar, Kolkata-700027
Phone: 033-2479 1681, Mobile: 9836636555, Email: sdoalipore@gmail.com



**Dr. Pratip Kumar Chaudhuri**
*Formerly*, Director of Public Instructions, Govt. of West Bengal
Member Secretary, West Bengal State Council of Higher Education &
Former Professor, Presidency College &
Retd. Guest Teacher,
State Institute of Physical Education for Women
Hastings House Alipore, Kolkata

## MESSAGE

It is a pleasure to write a few lines in the annual magazine 'SHAKTI' of the State Institute of Physical Education for Women, located within the Hastings House compound at Alipore. Through my association with this institution for more than thirty years, I have been a witness to its growth and development, sometimes favoured by and sometimes opposed by the tide. The successive Principals and Teachers-in-Charge have been consistently trying to achieve recognition of the college as an institution of merit, in and outside the State. In this noble effort, the institution deserves sincere and active support from the State Government in staffing, developing and maintaining its infrastructure, the affiliating university in achieving its academic aspirations and the alumni, who collectively occupy an important position in the educational map of West Bengal, in creating an enviably bright image of the intuition.

The institution is marked by a feeling of sisterhood among the students, newcomers and seniors. 'Ragging', a phenomenon that plagues some of the so-called best institutions, is a word, non-existent in its dictionary. Close relationship between students and teachers goes a long way in strengthening the teaching-learning process, both inside and outside the classrooms. The result is an overall culture that is carried away by the pass-outs, in addition to their degrees.

It is only a formality to wish a bright future for the institution and its products. One would cherish a hope that the institution will build a dazzling image of itself, through its own efforts and well-deserved assistance from all quarters.

Sd/-
**Dr. Pratip Kumar Chaudhuri**
Formerly, Director of Public Instructions, Govt. of West Bengal
Member Secretary, West Bengal State Council of Higher Education

To
**The Principal**
State Institute of Physical Education for Women
20B Judges Court Road,
Hastings House, Alipore, Kolkata-27

**Dr. Atindra Nath Dey**
*Director*



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

## MESSAGE

It gives me immense pleasure to note that the State Institute of Physical Education for Women (SIPEW), Hastings House, Alipore, Kolkata is going to publish the College Annual Magazine, ***"Shakti"*** for the academic session 2019-2023 and extend my sincere greetings to all concerned.

This Institute is a premier Institute of Physical Education for women in the state of West Bengal and rendering service for the promotion of physical education and sports since its inception.

I am sure the Institute will provide leadership in preparing specialized teachers for our society, keeping in mind the focus of NEP 2020 to promote Health, Wellness, Fitness and Sports activity especially for the girl child.

I extend my sincere gratitude to all the faculties, staff and students of the Institute.
With best wishes and regards,

27/11/2013

Prof. (Dr.) A. N Dey
Former Principal,
SIPEW (2003-2013)

To
**The Principal**
State Institute of Physical Education for Women
20B Judges Court Road,
Hastings House, Alipore, Kolkata-27

# ।। 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 দশের
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 করব্ 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 আত্মার সঙ্গে সংযুক্ত শ্রদ্ধেয় শিক্ষক ডঃ প্রতীপ কুমার চৌধুরী মহাশয়।
গানটিতে সুর দিয়েছেন মাননীয়া শ্রীমতী আল্পনা মুন্সী মহাশয়া, শিক্ষিকা, ইনস্টিটিউট অফ এডুকেশন ফর ওম্যান, হেস্টিংস হাউস।
সঙ্গীতটি আনুমানিক ১৯৯৩-৯৪ সালে সংকলিত হয়েছিল।

# সূচীপত্র (Content)


- Our Reverence - 1
- Faculties of the College - 2
- Non-Teaching Staff of College - 3
- Condolences - 5
- From the Desk of the Principal - 9
- সম্পাদকীয় - 12
- Students' Editorial - 13
- Annual Report of the College 2019-23 - 14
- Proud Moments - 38
- An Interactive Session with Olympian Gymnast Dipa Karmakar - 40

**শিক্ষকদের কলমঃ**

- মর্গ থেকে অলিম্পিক পোডিয়াম-প্রথম সোনার পরীর আশ্চর্য দৌড় – পিন্টু শীল - 48
- Ludwig Guttmann, The Father of Paralympics Games - Pintu Sil - 52
- Physical Activities for the Aged – Tapan Mohon Chakraborty - 53
- Talent Identification and Role of Football Academies – Ashim Kumar Bose - 57
- কল্যাণীর এক বছর – অরূপ কুমার নন্দী - 61
- অন্ধত্ব ও ভারতের পরিস্থিতি – পৌলমী ঘোষ - 66
- নোবেলজয়ী বিজ্ঞানী ক্যাটলিন ক্যারিকো – শুভ্রা বসাক - 68
- আয়ুর্বেদ, ব্যায়ামশাস্ত্র এবং আমরা – সমীরণ মন্ডল - 71
- Motivational Readiness to be Physical Active – Sudarsan Bhowmick - 73
- শিক্ষক দিবসের বার্তা – দিলীপ কুমার বন্দ্যোপাধ্যায় - 77
- আন্তর্জাতিক ক্রীড়া দিবস – অলোক ব্যানার্জী - 78
- শারীরশিক্ষা শিক্ষণ মহাবিদ্যালয়ে কেন্দ্রীয়ভাবে ভর্তির পক্রিয়া – প্রতীপ কুমার চৌধুরী - 81
- ক্রীড়া গবেষণাক্ষেত্রে Phantom Stratagem – দেবাশীষ রায় - 83
- যোগ বিজ্ঞানী আচার্য শ্যামসুন্দর গোস্বামী – মৃত্যুঞ্জয় খাঁ - 85
- শুভ বিজয়া দিবসে – সমীররঞ্জন অধিকারী - 89
- না মানুষের কথা – সুদীপ সুন্দর দাস - 90
- Environmental Sustainability in Sports: A Game-Changer for a Greener Future - Rajarshi Kar - 99
- Karna's Journey to Success – Gopa Saha Roy - 102
- ভারতের প্রথম পুস্তক গ্রামে একদিন – কৃষ্ণা রায় - 104
- অবসাদ, স্বাস্থ্য ও যোগথেরাপী – এস. কে . গাঙ্গুলী - 106

**শিক্ষাকর্মীদের পাতাঃ**

- প্রেম – মণিকা বিশ্বাস - 110
- আমার নাম পথ – আশিস মাইতি - 111

**প্রাক্তনীদের কলমেঃ**

- আমার কলেজ – মিত্রালী ঘোষ চক্রবর্তী - 115
- আমার প্রশ্ন – রিয়া ঘোষ গড়ুই - 115
- দৃষ্টিকোণ – রুমা মন্ডল - 116
- নারী শক্তিরূপিণী – সাইনি সাহা - 117

**ছাত্রীদের কলমেঃ**


- গরীবের মেয়ে – সুস্মিতা রায় - 118
- Hostel Life – Sunita Dutta - 118
- ভাবনা – কামরুন নাহার - 118
- কটুক্তি – রাখী রায় - 119
- খেলাঘর – কুলসুম পারভিন - 119
- বন্ধু বন্ধু বন্ধু – অণিমা দে - 120
- Courage – Dhisthita Mandi - 120
- Behold The Eclipse – Rimita Das - 121
- ভরসা জোগান সরস্বতী – রিয়া মন্ডল - 121
- স্বপ্ন – দীপিকা ভুঞাঁ - 121
- ভালবাসার প্রতিদান – নির্মলা টুডু - 122
- করোনাকালে যোগাসনের ভূমিকা – মল্লিকা দাস - 123
- শুশুনিয়ার কোল – সুস্মিতা বিশ্বাস - 124
- বিশ্ব যোগ দিবসে আয়োজিত রচনা প্রতিযোগিতার নির্বাচিত লেখা - 127–152
  Tumpa Mahato, Anima Dey, Anusha Nousin, Forhin Taj, Krishna Bayar, Rita Nayek, Niharika Khatun, Mallika Das, Saraswati Baskey, Sumana Makur, Supriya Mondal, Moumita Pramanik, Sumana Mondal, Nitu Maity,
- অলিম্পিক আদর্শ উদযাপন দিবসে আয়োজিত রচনা প্রতিযোগিতার নির্বাচিত লেখা - 155-174
  Anima Dey, Anusha Nousin, Sushama Roy, Mallika Das, Pravati Bhunia, Rimita Das,
- জাতীয় ক্রীড়া দিবসে আয়োজিত রচনা প্রতিযোগিতার নির্বাচিত লেখা - 177-180
  Mallika Mahato, Pravati Bhunia
- Dissertation Abstracts for the year 19-20, 20-21, 21-22 and 22-23 - 183-242
- List of Research Papers published in Journals by Faculties - 243-249
- Intramural Report - 250
- Extramural Report - 252
- College News and Activities - 258
- Placement Record of the college - 267
- List of the Students for the session 18-20, 19-21, 20-22 and 21-23 - 283

# 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**
Offcer-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**
Offcer-in-charge 01.10.86 - 01.02.89
Principal 02.02.89 - 04.11.96



**Sri. Tapan Mohan Chakraborty**
Offcer-in-charge 29.11.96 - 03.08.97



**Dr. Mohamaya Chowdhury**
Offcer-in-charge
04.08.97- 30.09.2000



**Smt. Sabita Bhattacharya**
Offcer-in-charge
01.10.2000 - 30.06.2001



**Smt. Bani Mukherjee**
Offcer-in-charge
01.07.2001 - 20.08.2003



**Dr. Atindra Nath Dey**
Principal
20.08.2003 - 15.01.2013



**Dr. Shyamal Mazumder**
Principal
16.01.2013 - 16.11.2016

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

# COLLEGE FACALTIES

## STATE INSTITUTE OF PHYSICAL EDUCATION FOR WOMEN
## HASTINGS HOUSE, ALIPORE, SESSION – 2019–23

### FACULTY



**Dr. Pintu Sil**
*Principal &*
*Associate Professor*



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



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



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



**Dr. Lakshmi Narayan Kaibarta**
*Associate Professor*



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



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



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



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

# NON TEACHING STAFF

## STATE INSTITUTE OF PHYSICAL EDUCATION FOR WOMEN
## HASTINGS HOUSE, ALIPORE, SESSION – 2019–23

### Non-Teaching Staff



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



**Smt. Manika Biswas**
*Matron*



**Sri Suraj Prasad Shah**
*Peon (Retd.)*



**Sri Somnath Das**
*Peon*



**Sri Asish Maity**
*Mali*



**Sri Somnath Chatterjee**
*Establishment Attendant (Retd.)*



**Sri Sankar Tudu**
*Night Guard*



**Sri Rajesh Shaw**
*Day Guard*



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

# NON TEACHING STAFF AND KARMABANDHUS

## STATE INSTITUTE OF PHYSICAL EDUCATION FOR WOMEN
## HASTINGS HOUSE, ALIPORE, SESSION – 2019–23

### Non-Teaching Staff



**Miss Manisha Panja**
*Cashier*



**Sri Samarpan Dey**
*Peon*



**Sri Nilmoni Das**
*Asst. Cook (Retd.)*



**Sri Badal Samanta**
*Cook (Retd.)*



**Sri Satya Narayan Mahato**
*Helper (Retd.)*



**Akhtari Begam**
*Karmabandhu*



**Mustari Begam**
*Karmabandhu*



**Sri Subrata Halder**
*Karmabandhu*



**Sri Gopal Bera**
*Karmabandhu*

## STATE INSTITUTE OF PHYSICAL EDUCATION FOR WOMEN
## HASTINGS HOUSE, ALIPORE, SESSION – 2019–23

### Non-Teaching Staff



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



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

Two **Data Entry Operators (DEOs)** were engaged on contractual basis in this college. Initially they were sent by the WEBEL Tec. Ltd. and after then their service was authenticated by the DPI during this period. They joined on 24.09.2018 and are working as DEO in this college. **Mrs. Jyoti Bhattacharjee** looks after the Students Scholarship and Stipend section, Calcutta University Registration and Examination related works and **Mrs. Tanusri Sarkar** looks after the Library section along with their normal data entry related works.

### Casual Workers



**Smt. Nirupama Nayak**
*Casual Worker*
*Hostel Mess*

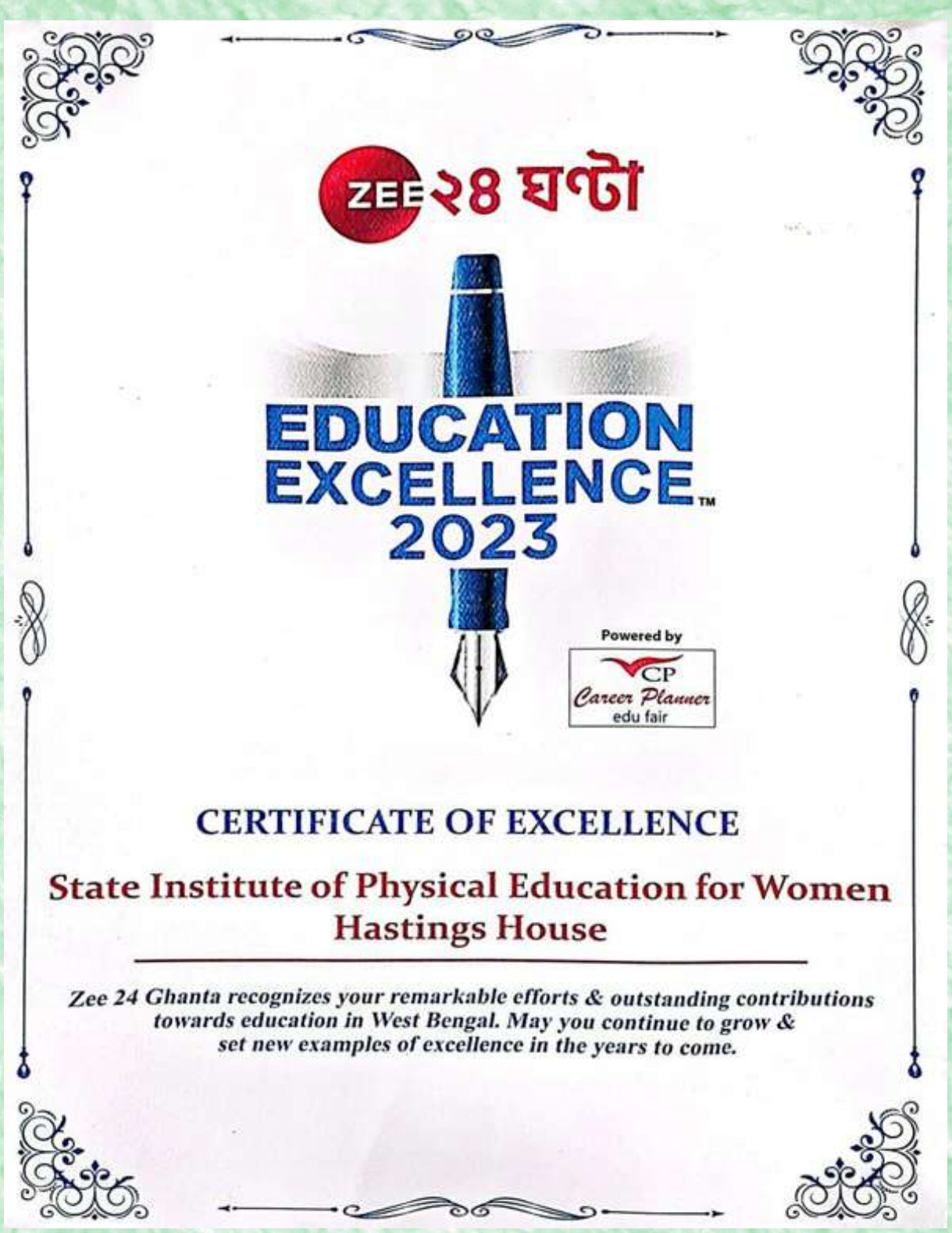


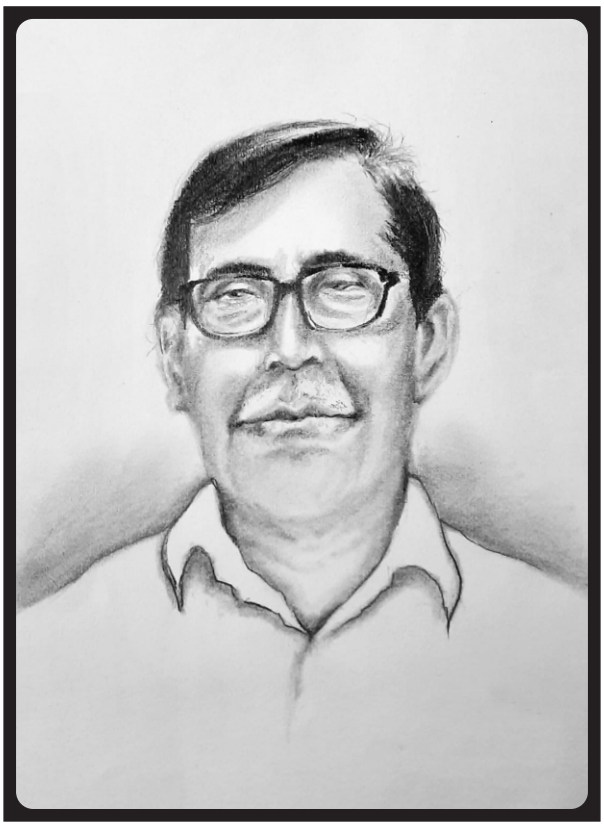
**Jaitunnisha Begam**
*Casual Worker*
*Hostel Mess*



**Rubeda Begum**
*Casual Worker*
*Hostel Mess*

# EDUCATION EXCELLENCE AWARD 2023 - CERTIFICATE





## Dr. Shambhu Nath Bhattacharya

Dr. Shambhu Nath Bhattacharya was a teacher of excellence in the field of Physical Education. In his life he always followed the path of idealism and to the students he was an ideal teacher in all respect. As a teacher he served his duty in different Govt. institutes and colleges including the Presidency College. Last several years in his service life, Dr. Bhattacharya served his duty as Physical Education Teacher in State Institute of Physical Education for Women, Hastings House. Unfortunately, he passed away by sufferings from COVID-19 during the pandemic period. We put our deep condolence to him and wish his soul may rest in peace forever.



***The portrait drawn by Dr. Somshankar Chatterjee, Assistant Professor of this college.***

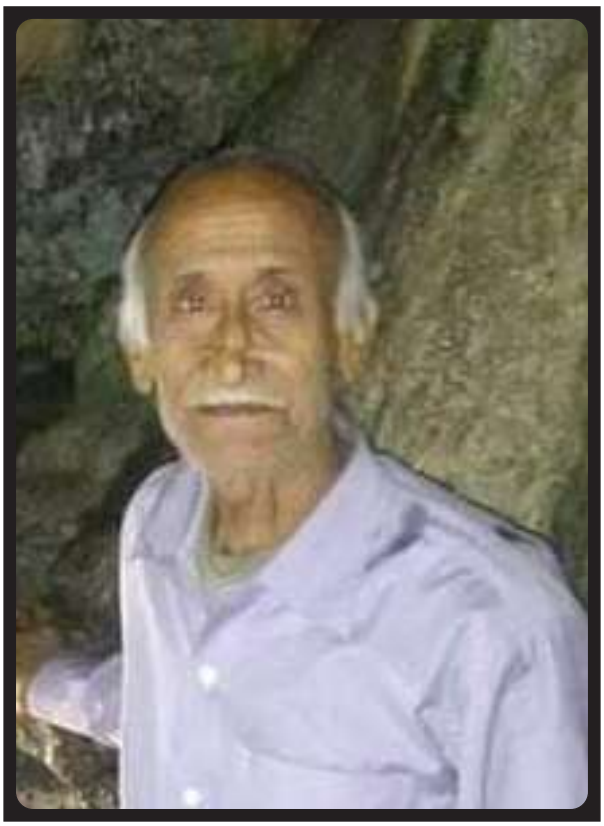
# CONDOLENCE



**Dr. (Smt) Mahamaya Chowdhury**

Dr. Mahamaya Choudhury was a eminent teacher who shouldered the responsibility of Head of Institution (HOI) as Officer-in-Charge in this college State Institute of Physical Education for Women, Hastings House from 04.08.1997 to 30.09.2000. Unfortunately, she passed away by sufferings from Cardio Vascular Disease (CVD) during the pandemic period. We put our deep condolence to her and wish her soul may rest in peace forever.





**“Chachu” - Sukhchand Singh Jadav**

Sukhchand Singh Jadav worked as non-teaching staff (Mali) in this college State Institute of Physical Education for Women, Hastings House from 04.08.1982 to 30.09.2010. He also extended his service for the college after his retirement from service up to 2016. He was a person who loved the college and taken out most care of every students. Everyone loved him very much and called him 'Chachu'. He passed away during the pandemic period by sufferings from COVID-19 at his own village residence at Uttar Pradesh. We put our deep condolence to him and wish his soul may rest in peace forever.





**Dr. Pushpendra Purushwani (1981-2022)**

An Online Seminar was organized on occasion of National Sports Day 2021. Dr. Pushpendra Purushwani, Associate Professor of LNIPE, Gwalior and a renowned Sportsman having bright carrier with endless enthusiasms and energy was invited as speaker to share his views and experience and motivate our students to achieve success. He was an amazing speaker who harmonizes the mind of our students and inspired them a lot. However, after few months, he suddenly passed away without indicating any symptoms of injury or illness. It was a tremendous shock to us. We will never forget the young teacher and his positive attitude toward life. May his soul be rest in peace, forever!



# FROM PRINCIPAL'S DESK



**Dr. Pintu Sil, (W.B.S.E.S.)**
Principal
State Institute of Physical Education for Women
Hastings House, Alipore, Kolkata

## FOREWORD

Publication of this edition of the college magazine 'SHAKTI' has been a great challenge because of the COVID-19 pandemic which spread over long three years. An invisible virus from the micro-world forced the entire physical world to stay under quarantine within the four walls. All were living in an atmosphere where a siren was always warning us about the attacks of the corona virus missile and were hearing the death news of thousands and millions of people every day from the press and electronic media. Education system almost collapsed as schools, colleges and universities were shut down. Teaching-learning activities as well as movements of the entire sports world came to a halt. Olympic Games were postponed and were held later in 2021 instead of 2020 at Tokyo under the strict regime of sanitization and health restrictions. In such quarantine condition of the entire world where everyone was forced to maintain social distance between each other, maintenance of highest level of sports performance by the athletes and teaching-learning activities by the teachers and students were almost impossible.

But the situation bounced back to an almost-normal condition with the help of medical science and information and communication technology (ICT). The entire world learnt and became habituated to live in a virtual world. Numerous video-conferencing apps were developed and were being used for teaching-learning activities in virtual mode by the

teachers and students. The scenario of teaching activities has entirely been changed and transformed into online mode by using smart phones, tablets and internet. The telecommunication technology shifted from 3G to 4G technologies and the term 'data' was used to recharge the mobile phone instead of 'talk value'. We became habituated with 1 GB data per day, 2GB data per day, 3 GB data per day or unlimited data per day instead of talk value Rs. 100 per month or Rs. 200 per month. A window was opened by which the breeze of the education started to flow. The concept of 'work from home' was developed for each and every sector of the society.

We were not an exception among those who faced this crisis over the last three years, but we could overcome the difficulties successfully. The teachers and staff of State Institute of Physical Education for Women, Hastings House, took this complex state of affairs as a challenge and transformed the entire teaching-learning activities through online mode. The admission system, evaluation process, teaching methods, extracurricular activities, office management system etc were successfully modified and adapted as per the demand of virtual world. As a physical education teachers' training college we developed several procedures and innovated different methods for this virtual mode of teaching learning process. In this period, the entire admission test was conducted through online mode by introducing several innovative methods. We selected our students for admission through online tests and interviews where we judged their physical fitness, personality etc. through the online method successfully.

To teach our students, we adopted separate online time table which was almost same as regular time table, started from 7.00 AM in the Morning and continued up to 5.00 PM. in the evening. We conducted all practical and theoretical classes in the same manner as in the regular mode. Every fee was waived for the students by the college. The students were asked only to recharge their smart phones with sufficient data for this purpose. Special approaches were adopted to conduct the physical conditioning and all practical classes. Students were very satisfied with the new learning-teaching activities. Our college was the only physical education teachers' training college in entire West Bengal, and perhaps in India, which conducted the BPEd and MPEd programmes through online mode with total success and satisfaction.

Not only teaching-learning aspect, extra-curricular activities and co-curricular activities were also given top-most priority during the pandemic period of learning. Several extra-curricular activities and co-curricular activities were conducted through online mode for the students. Numerous sports personalities and eminent teachers were present through virtual mode and interacted with our students. Olympian Gymnast Dipa Karmakar, Olympian shooter Jaydeep Karmakar, Everest climber Mr. Debabrata Mukharjee, Reverend Swami Suparnanandaji Maharaj environmentalist Mr. Ramesh Chandran and several other personalities like Dr. Atindra Nath Dey, Dr. Sudarshan Bhowmick, Dr. Dilip Kumar Bandopadhyay, Dr. Prof. Krishna Roy, Dr. Parimal Debnath, Dr. Shyamal Mazumder were invited and interacted with the students to boost their spirit of success. National Sports

Day, Olympic Day, National Youth Day, Republic Day, Independence Day, Physical Education Week, World Environment Day, Go for Green Diwali, Janajati Gourav Divas, Project Athletic Meet, Adventure Activity & Rock Climbing Course etc were observed in befitting manners through online and offline modes during this period. Students took part in various online speech competitions. Extempore oration competitions, storytelling competitions, drawing, poster making and painting competitions, making of short video clipping competitions etc were the activities they participated through the online mode of learning even during the pandemic period.

In the post pandemic neo-normal situation, the college achieved its highest ranking not only in the academic aspect but also in athletics and sports activities. 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 2020, 2021 & 2022 consecutive years. As a result of these excellent triumphs in every sphere, the college was honored with **"Zee 24 Ghanta Education Excellence Award-2023"** and became the "**Best Govt. Teachers' Training College of West Bengal".**

This edition of college magazine 'SHAKTI' is a brief report of all these success stories and activities for the period of turmoil and mayhem on and from the academic year 2019 to 2023. Lot of records and data during this period has been uploaded to our college website www.sipew.org which is also stipulated in this issue. Our editorial board tried its best to incorporate all the records and data for this period in this edition. Like previous issues, this year also a number of renowned physical education teachers and eminent personalities have sent their valuable contributions for this issue. We are very much thankful to them. We are also thankful to our students and every person who has made a little contribution for publication of this edition of college Magazine SHAKTI 2019-23 edition.

(Dr. Pintu Sil)
**Principal**
State Institute of Physical Education for Women
Hastings House, Kolkata



# সম্পাদকীয়...

প্রতিবারের মত এবারেও নানা সুবিধা অসুবিধা পার করে আবার প্রকাশিত হল আমাদের এই কলেজের সাথে জুড়ে থাকা, সমস্ত মানুষের ভালো লাগার ও ভালোবাসার বাৎসরিক পত্রিকা 'শক্তি'। ছোটবেলায় বইয়ের পাতায় পড়েছি কোনো ব্যক্তি বা বস্তুর কাজ করার সামর্থ্যকে বোঝায় শক্তি। প্রধানত শক্তি হচ্ছে পদার্থের এমন একটি বৈশিষ্ট্য, যার সৃষ্টি বা ধ্বংস নেই; এক রূপ থেকে অন্য রূপ নিতে পারে মাত্র বা এক বস্তু থেকে অন্য বস্তুতে স্থানান্তরিত হতে পারে। আর জীবনে চলার পথে, আরো ছোট থেকেই আমরা চলতি কথায় শক্তি কি সেসব অহরহ শুনেই বড় হই। কোনো শিশু, সে যে ভাষাভাষীরই হোক না কেন, ছোট থেকেই শুনতে অভ্যস্ত 'খেয়ে নাও, নইলে শক্তি হবে না'। আমাদের এই প্রতিষ্ঠানের কাছে অবশ্য এই 'শক্তি' সেই একই বস্তু, শুধু রূপান্তরিত হয়ে তা এখানে প্রকাশিত হয়েছে 'নারী' শক্তি হিসাবে। এই 'শক্তি'র প্রকাশ না হলে আমরাও পায়ে পায়ে সামনে এগোতে পারি না। এই পত্রিকার সঙ্গে জুড়ে আছে আমাদের শত-সহস্র শিক্ষার্থী, শিক্ষক ও শিক্ষাকর্মীদের আবেগ ও ভালোবাসা। এই আবেগ ও ভালোবাসার সূত্রেই পত্রিকার সাথে জুড়ে থাকা সবাই, সারা বছর এই 'শক্তি'-কে আরো সুন্দর, আরো সমৃদ্ধ এবং আরও আকর্ষণীয় করে তোলার চেষ্টায় অবিরত মেতে থেকেছেন। বিশেষতঃ ভয়ংকর কোভিড-১৯ মহামারীর দুঃস্বপ্ন অতিক্রম করে এবং সেই সময়কে দুই মলাটের মধ্যে বেঁধে শক্তি'র এই বিশেষ সংখ্যার প্রকাশ, হেস্টিংস কলেজ পরিবারের সমস্ত সদস্যদের আন্তরিক ভালোবাসা ও কঠোর পরিশ্রম ছাড়া সম্ভব হতো না!

তাই আমার মত মানুষের কাজ অনেকটাই সোজা হয়ে যায়, যখন দেখি এই কাজে আমি একা নয়, আমার সাথে এই পরিবারের সমস্ত সদস্য সর্বদা আছে। এখানে আমরা চেষ্টা করেছি, ছাত্রীদের ভিতরে অন্য যেসব প্রতিভা লুকিয়ে আছে সে সব তুলে ধরার। খেলাধুলা ও পড়াশুনা করতে করতেও যে কত ভালোভাবে নিজের অনুভূতিকে কবিতা, গল্প, প্রবন্ধ ও ছবির মাধ্যমে প্রকাশ করা যায়, তারই ছবি বার বার ফুটে উঠেছে এই পত্রিকায় প্রতিটি পাতায়। এই ক্ষুদ্র প্রচেষ্টার মাধ্যমেই আমরা এবারের 'শক্তি'-কে সাজিয়ে উপহার দিলাম আপনাদের হাতে। যখন সারা দুনিয়া মুঠো ফোনের কব্জায়, তখন পাঠকদের কিছুটা অন্য স্বাদ এই কলেজ পত্রিকা 'শক্তি' এনে দেবে বলেই আমাদের বিশ্বাস!

কাউকে আলাদা করে ধন্যবাদ দিয়ে ছোট করবো না, শুধু বলবো এই 'শক্তি' র অবয়ব বাড়তে থাকুক। এর সাথে জড়িয়ে থাকা হেস্টিংস কলেজের সবাইকে কে আমার আন্তরিক শুভেচ্ছা।

**ড. সোমশঙ্কর চ্যাটার্জী**
সম্পাদক
বাৎসরিক পত্রিকা 'শক্তি' ২০১৯-২৩

# STUDENTS' EDITORIAL

Dear Readers,

Welcome to the latest edition of our college magazine "Shakti"! We are thrilled to bring you another exciting issue filled with, stories, ideas, poems, writings and creative works from our teachers, dignitaries and talented students including alumni.

In this edition, you'll find a diverse range of research articles, artwork, and achievements that showcase the amazing aptitude and contributions of our college community. From inspiring success stories to thought-provoking essays and captivating artwork, there's something for everyone to enjoy.

We want to express our gratitude to all the students, alumni, teachers, writers, artists, and contributors who made this magazine possible. All of your hard work and dedication have truly paid off, and we are proud to feature your work in these issue.

As we continue to grow and evolve as a esteem college since 1975, our magazine "Shakti" is a reflection of the vibrant and dynamic spirit of our institution. We encourage our readers to explore the content, share their thoughts, and interact with the ideas presented here.

Thank you for your ongoing support and enthusiasm for this edition of the college magazine "Shakti" 2019-23. We look forward to bringing you more compelling stories and creativity in the future. Enjoy this issue, and stay tuned for what's to come in next year!

Stay well, stay fit!

Sincerely,

Rimita Das (MPEd, Sem-4)
Niharika Khatun (MPEd, Sem-2)
Dhisthia Mandal (BPEd, Sem-4)
Sanchita Roy (MPEd, Sem-2)

**(Student Editors)**

# ANNUAL REPORT
## OF STATE INSTITUTE OF PHYSICAL EDUCATION FOR WOMEN DURING THE PERIOD OF 2019 TO 2023

It is our great pleasure to present a brief report of the activities, facts and achievements of the college for the academic year 2019 - 2023 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. 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. 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.

**NCTE RECOGNITION REGARDING: 2020-21**

A shed of black cloud was broaden in the month of February, 2020 when the college received a letter of withdrawn of recognition for its BPEd course due to non submission of **Building Completion Certificate (BCC)** in approved format of NCTE. The initiative of getting appropriate BCC from the Executive Engineer, PWD Social Sector, Alipore Division was on track from the next day. The Governing Body of the college approved the process to get the BBC from the PWD authority with urgent basis on its meeting on 03.03.2020 and the Assistant Engineer of PWD, Alipore division **Mr. Pretam Saha** completed the work with top priority. But the pandemic situation forces everyone to enter either inside in the home or in quarantine for next few months.

In the last week of the March, 2020 **lockdown was announced** by the Govt. and college was shut down for unlimited period. But Mr. Saha completed the inspection and prepared the BCC with outmost care considering the threats of COVID-19 pandemic. He **handed over the BCC** to the college authority on **August, 2020** and immediately appeal was made to NCTE for considering the case. The **online hearing** was done by the NCTE in **November, 2020** and the **college received clearance from NCTE to continue the BPEd course** vide letter no. ERC/286.26/ APE00394/2020/63319; dated: 04/12/2020.

It is to be mentioned here that along with this college, NCTE withdrawn recognition of BPEd course for several other colleges in West Bengal including the other three Govt. Teacher Education Colleges of Physical Education. Among these four colleges, **only State Institute of Physical Education for Women was lead the way to recover its status** and

**therefore no academic session was interrupted** here in our college. The students admitted in BPED course in the session 2020-22 in the month of **December, 2020** through the online admission process and **session was started from January 2021** through the online mode of study**.** The **early recovery of recognition for BPEd course from NCTE** was one of the greatest achievements of this institution.

**ACADEMIC ACTIVITIES DURING PANDEMIC COVID-19 PERIOD**

Running academic activities during the pandemic period of almost three years was a great challenge. An invisible **COVID-19 virus** from the micro world forced the entire physical world to stay under **quarantined** within the four walls. Every day the hearing of death news of thousands and millions of people was common practice to us. Education system was totally collapsed in Bengal as schools, colleges and universities were shut down. Teaching-learning activities as well as movements of the entire sports world were ceased. Each and every action of human being was done under the strict setting of **sanitization and health restrictions**. In such lock down condition of the entire India, everyone was instructed **wearing musk** and **keeping safe social distance** between each other. Maintain of highest level of sanitization and health restrictions was imposed and therefore all the teaching-learning activities in the classroom situation were almost impossible.

But the situation was transformed swiftly in the bearable condition with the help of **information and communication technology (ICT).** The entire educational world learned and habituated to live in a virtual world soon. Numerous video-conferencing apps were developed and were being used for teaching-learning activities in online mode by the teachers and students. The scenario of teaching activities of this college has entirely been changed and **transformed into online mode by using smart phone and internet**. The window was opened in which the academic activities were started with the concept of 'work from home'.

We were not the exception one who faced this crisis during this pandemic period, but we **overcome the difficulties successfully**. The teachers and staff of State Institute of Physical Education for Women, Hastings House took this difficult conditions as a challenge and **transformed the entire teaching-learning activities through online mode**. The admission system, evaluation process, teaching lesson, extracurricular activities, office management system etc were successfully modified and adapted as per the demand of virtual world. As a physical education teachers training college **we developed several procedure and innovate different methods of teaching for this virtual mode of teaching-learning process**. In this period, the entire admission test was conducted through online mode by introducing several innovative methods. We selected and chosen our students through online tests where we judged their physical fitness, personality etc through the online method successfully.

To teach our students, during this pandemic period, we adopted **separate online time table** which was almost same as regular time table. The activities were started from the Morning 7.00 AM and continued up to evening 5.00 PM. We **conducted the all practical and theoretical classes** as same as regular mode. Special approaches were adopted to conduct the practical classes. **Modified learning design** was taken and new method was followed for teaching practice. Students were very satisfied with the new learning-teaching experience. Our college was the only physical education teachers training college in entire West Bengal and in probably India which conducted the BPEd and MPEd course curriculum through online mode with huge success and contentment.

**Co-curricular and Extra-curricular Activities**

Not only teaching-learning aspect, co-curricular and extra-curricular activities were also given top-most priority during the pandemic period of learning. Several extra-curricular activities and co-curricular activities were conducted through online mode for the students. Numerous sports personalities and eminent teachers were present through virtual mode and interacted with our students. Olympian Gymnast **Dipa Karmakar**, Olympian shooter **Jaydeep Karmakar**, Great mountaineer & Everest climber **Debabrata Mukherjee;** Reverend **Swami Suparnanandaji Maharaj** from Ramkrisna Mission Institute of Culture, Golpark, Dhakuria and several other personalities - **Dr. Atindra Nath Dey**, **Dr. Sudarshan Bhowmick**, **Dr. Dilip Kumar Bandopadhyay**, **Dr. Parimal Debnath**, **Dr. Shyamal Mazumder** were invited and interact with the students to boost their sprit of success. **National Sports Day, Olympic Day, National Youth Day, Republic Day, Independence Day, Physical Education Week, World Environment Day, Go for Green Diwali, Janajati Gourav Divas** etc were celebrated with befitting manners through online and offline mode during this period. Students took part in online **speech competitions**; **extempore competitions**, **essay writing competition**, **storytelling competitions, drawing, poster making and painting competitions, short video clipping competitions** etc were the activities they participated through the online mode of learning during the pandemic period.

**Online Admission Test of BPED and MPED Courses**

During pandemic period the process of conduction of **online admission test** was a great challenge. As per the NCTE guideline the Entrance Test for BPEd and MPEd courses should have a **provision of physical fitness assessment**. But pandemic situation and impose of lock down was made it almost impossible. However, the teachers of this college performed a herculean task to **judge the physical fitness** of the candidates **through online mode** of communication. SIPEW, Hastings House was the only college in West Bengal and probably in India who conducted the Physical Fitness Test using online resources.

To judge the physical fitness, the applicant was instructed to watch the three physical fitness test video clippings uploaded previously on our college website. After then the candidate told to make their own **physical fitness test video clippings** and submit it on the official whatsapp group. The concerned teacher judged the video clippings and accepted if it was appropriate. But if it was not, further instruction was given to the candidate to rectify it and send it again.

The **written test** was organized through online LMS system using **Google Classroom, Google Meet and Whatsapp**. The questionnaire was sent to the candidate through Google Classroom and then they were allowed to write the answer by keeping the camera of their smart phone on. The entire exam period they were asked to remain joined in the video conferencing app through Google Meet. The candidate was instructed to convert the answer script first to **pdf** and then submit it through e-mail or by official whatsapp group.

The **personality test and viva voce** was conducted using video conferencing app **'Google Meet'** and every students were interviewed with it. In this way the admission test was conducted through the online mode and later we found it was quite ideal on that pandemic situation. Dr. Rajarshi Kar, Dr. Pallob Kumar Mondal, Dr. Somshankar Chatterjee and Dr. L N Kaibarta worked hard on these issues and conducted the online admission tests for BPEd and MPEd smoothly with grand success.

**PHYSICAL EDUCATION WEEK HELD DURING 2019-23**

The tradition of celebrating **Physical education Week** in the month of January was an inseparable programme of this college which was introduced by the former Principal Dr. A N Dey sir. The programme started with the celebration of **National Youth Day** on 12$^{th}$ January on accession of birth anniversary of great philosopher **Swami Vivekananda**. In the year **2020** the National Youth Day was celebrated with befitting manners. Morning procession was conducted in Alipore and Chetla locality with the picture and speech of Swami Vivekananda. Renowned teacher and researcher on Swamiji's life and works, **Mr. Arijit Sarker** was delivered speech on Swamiji's Philosophy and Works. Dr. Somshankar Chatterjee, Asst. Prof. was taken the responsibility to act as coordinator for the entire Physical Education Week Programme.

**A yoga competition** for the school girls and for the college girls were organized in the 3$^{rd}$ day of the week long programme. Six schools were participated in the competition and four physical education institutes were took part in the Yoga competition. Among them **Multipurpose Govt. Girls School**, Alipore and World Indus Valley School was champion and runner respectively in school category and **State Institute of Physical Education** was crowned as **champion** in physical education college category.

**Thalassemia awareness development cum prevention camp** for the women students was another day programme of the Physical Education Week of the year 2020. The camp was organized with the collaboration of Serum Thalassemia prevention agency. It was a NGO who were working in this field for more than 20 years. In that camp every students participated in the blood test and found non-carrier. An awareness development programme was also organized as part of this camp which put spot light on this serious issue among students.

**Physical education Week** for the year **2021** was celebrated through online mode due to COVID pandemic period. Swamiji's Birth Day was celebrated through **virtual mode**. **Srimat Swami Istabratanandaji Maharaj**, from Narendrapur Ramkrishna Mission was connected through online mode and delivers his lecture to our college students on Swamiji's life and his contribution to India.

On occasion of physical education week **Mr. Debabrata Mukherjee**, well known mountaineer and only Bengali person who scaled **Mt. Everest** from North Col was interacted and shared his experience with our students through online mode on 13.01.2021. He inspired our students and discloses how to face the hard challenges as climber on mountain and shown the way to get success.
An **extempore competition** and **essay writing competition** were also organized in other day (14.01.2021) of this physical education week. A good number of students were participated enthusiastically in these competitions and submitted their writings through online mode and selected writings have included in this issue.

**Physical education Week** for the year **2022** was also celebrated through **online mode** as because Govt. did not allow opening the colleges and start of the offline classroom activities. This year National Youth Day or Swami Vivekananda's Birth Anniversary was celebrated with garlanding his picture at college and **Reverend Swami Suparnanandaji Maharaj** from Ramkrishna Mission Institute of Culture Golpark Dhakuria attend online conference with students to speak on Swami Vivekananda's life and contribution. **Dr. A N Dey,** former Principal of this college was presided and inaugurated the online session and physical education week of this year.

This year also students took part in **online competitions**. There was a **painting or poster making competition** and making of **short video clipping** were organized in other day (13.01.2022) of physical education week. A good number of students were participated enthusiastically in these competitions and submitted their painting and video clipping through online mode and selected among them have selected and published in this issue.

The **Physical education Week for the year 2023** was celebrated with full of activities and special programme as all the pandemic restriction was over. The week long programme started with **Swamiji's Birth Day celebration** with befitting manners. **A morning**

**procession with the Swamiji's Portrait** was conducted around Alipore and Chetla area. Every students and teachers participated in that rally. In the same day, a seminar was organized in which **Dr. Dilip Kumar Bandopadhyay**, Retd. Professor, Dept. of Physical Education, Kalyani University delivered a speech on **Swamiji's life and philosphy**. Dr. L N Kaibarta, Assistant Professor of this college worked as coordinator of this programme.

There was an awareness development programme on Thalassemia organized as part of this physical education week. A **Thalassemia detection and prevention camp** for the women students was also conducted as part of this programme. The camp was organized with the collaboration of **Serum** Thalassemia prevention agency, Kolkata. It was a NGO who were working in this field for several years. In that camp every student participated in the blood test and few of them were identified as carrier. Later on it was communicate to their parent and a **students' induction programme** was conducted to develop the awareness on taking preventative measures on this issue in their later life. Dr. Subhra Basak, Assistant Professor in Physiology worked as coordinator of this programme.

A work shop on **Zumba Dance** to develop the fitness of the young students was conducted on fifth day of the week. **Dr. Bidya Ray,** Assistant Professor of NBSM Bakura & Expert of this activity was invited to conduct the session. All students of each semester house wise participated in that programme spontaneously and enjoyed the day with great fun and pleasure. Dr. Uma Datta Associate Professor was the coordinator of this programme.

In 2023 the **Project Athletic Meet-2023** was included as part of the week long programme of Physical Education Week ($6^{th}$ Day). Students decorated the play ground beautifully and all athletic events were staged down maintaining Olympic standard. Torch was lighten by **Dr. A N Dey,** former Principal of this college which bearded by the few best athletes of the college. Oath was taken by the athletes of four intramural houses namely Laxmibai, Sarojini, Nibedita and Matangini with the forward march of their flag and best athlete of the previous year **Tumpa Mahato** was assigned to read the Oath. Parents were invited to witness the athletic meet and students' performance.

A numbers of guests were grace the occasion and handed over the medals and certificates of achievement to the students on the podium. **Sri Prasenjit Ghosh**, Sub Divisional Officer (SDO), Alipore sadar, South 24 Pgs & President of the GB of this college was present on the dais and he preside the meet. **Mr. Prasenjit Biswas,** Champion Weightlifter of the state and national level athlete graced the occasion as **Chief Guest**. **Prof. Dr. Krisna Roy,** former Professor, Bethune College & SNGGDCG; **Sri Ujjal Mukharjee**, OIC, Institute of Education for Women, Hastings House; **Mr. Sunanda Ghosh**, OIC, DIAT, Kolkata; **Miss Chandrabali Chakraborty**, Headmistress Multipurpose Govt. Girls School, Alipore, **Smt. Debolina Biswas,** Chairperson, Borough-IX, KMC and Member, Governing Body of this college were on the dais in the meet. The project meet of this year achieved a grand success and scaled a highest level of contentment ever. Dr. Rajarshi Kar, Assistant Professor of this college

worked as coordinator of this programme.

In the last day of the physical education week a special programme **'Play Day'** was organized for the **school children**. The students of Multipurpose Girls School, Alipore were participated in that programme. Entire play day programme was full of fun and enjoyment with playing different minor games and activities. **Dr. Parimal Debnath**, Former Professor, Dept. of Physical Education, Jadavpur University was honored as Guest and **Dr. Shyamal Mazumder**, Principal of GPECW, Hooghly were the **Guest in Chief** on the dais in that play day programme. Dr. Karuna Sana Assistant Prof. of this college conducted the Play Day programme successfully as coordinator.

**CONFERENCE, SEMINAR AND WEBINAR PROGRAMME ORGANIZED DURING 2019-23**

**An International Conference on Physical Education Yoga and Sports Science in 2020s Era** was organized by this college on 15th January, 2020. Professor **Dr. Md. Zafiroul Islam** and Emirate Professor **Dr. Sudarshan Bhowmick** from **Jashore University of Science and Technology, Bangladesh** were the international guests and experts in that conference. **Dr. A K Banerjee**, former Vice-Chancellor, Kalyani University was chief guest in that conference. **Dr. A N Dey**, Director School Education, NSOU and former ADPI, Govt. of West Bengal was hon'ble guest in that conference. **Dr. Parimal Debnath**, Retd. Professor, Dept. of Physical Education, Jadavpur University was also grace the occasion as Guest of Honor. **Prof. Samirranjan Adhikari,** Sidho Kanho Birsha University and **Prof. Rajeev Choudhary,** School of Studies in Physical Education, Pt. Ravishankar Shukla University, Raipur, Chhattisgarh were the two **lead speakers on this conference**. More than hundred research papers were presented in the scientific sessions of that conference. The faculty and post graduate students of this college actively took part in this conference and presented their research papers in this platform. Dr. Uma Datta, Associate Professor was act as **organizing secretary** in that international conference.

**A departmental seminar** (webinar) cum **students counseling programme** was carried out for the students in the COVID-19 period on 03.07.2021 through the online mode. **Dr. Pubali Chakraborty** madam delivered her lecture on "**Mental Health in COVID-19 Scenario"** and **Dr. Pinaki Sensharma** Medical Officer to monitor COVID-19 scenario, South-East Asia, UNESCO delivered his speech on **"We and Corona Virus".** The seminar was coordinated by Dr. Subhra Basak, Asst. Prof. in Physiology of this college.

Another **departmental seminar (webinar) on Biomechanics** was organized by the college in the same year on the date 14.07.2021. The title of the seminar was **"Modern concept of Biomechanics and its application in Sports**". **Prof. Sudarshan Bhowmick,** Former Professor, Dept of Physical Education, Kalyani University deliver his lecture on this topic which was helpful for the students of MPED and BPED for their subject MPCC-202 and CC-402 respectively.

In the year of 2022 two departmental seminars were conducted in the college. First one was on **"Olympic Movement and Education"** on 11th November 2022. **Dr. Umakant Singh**, Sport Officer, Govt. Lead PG College Waidhan, Singrauli, MP & FIBA Level II coach delivered his lecture for BPEd students on CC-101 paper. On the occasion of "**Worlds Environment Day"** on 5th June 2022, a departmental seminar was held in the college on 07.06.2022. Different programme were organized on that day for the development of awareness on environmental care.

A departmental seminar was organized on **"Management of Fund through SEBI Guideline"** on 25.08.2022 by an expert **Mr. Arijit Saha** from **SEBI** which was a very new concept for the students and staff.

Another **International Workshop on "Women Empowerment through Volleyball"** was organized by the college on 17.10.2022-18.10.2022 with joint collaboration of **ITK, India** and **Thunderbolt Volleyball Club, Kolkata**. German Consul **Mr. Manfred Auster, Consul-General, German Consulate,** Kolkata was invited in this programme as *Guest in Chief*. **Dr. Umakant Singh,** ITK Ambassador of India to **Leipzig University,** Germany; **Dr. M. H. Kumara,** FIVB Level III coach & Coach, Indian Women Volleyball Team and **Mr. Jaideep Sarkar,** Vollyball Coach of Indian Men Team & Lead Officer, Global Active City, Bokaro were the experts and lead speakers in that Workshop. A total of 155 participants were there in the workshop from all over West Bengal.

A departmental seminar was held on 20.10.22 to motivate students and development of awareness on **West Bengal Govt. Schemes for the students** like, **Students' Credit Card** and **Govt. Scholarship** and **Stipend** for the students (**SVMCM, Kanyashree-3, Minority, SC & ST scholarship**). Dr. Pallob Kumar Mondal, Nodal Officer, Dr. Rajarshi Kar, Help Desk Officer of Students Credit Card were conducted the session.

Classroom Teaching was given the out most importance in our college and a bridge of exchanging knowledge was build with the **Institute of Education for Women** (B.Ed College, in the same campus). Like every year a departmental seminar on **"Modern Concept of Classroom Teaching"** was structured on 10.11.22. **Mrs. Sampa Dutta Gupta**, Assistant Professor of IEW, Hastings House delivered the lecture on the topic to the students of MPEd and BPEd.

**"Women Empowerment in Bengal: Educational Perspective"** was the topic of another seminar conducted in the year of 2022 on 16.11.22. The speaker of that seminar was **Prof. (Dr.) Krishna Roy,** Retd. Principal, Bethune College and former ADPI, Govt. of West Bengal. The session was live and enjoyable enough to the students as Dr. Roy explained the Physiology of Laughing and its consequences on human being.

College gives priority to the **sustainable development and environmental care** issues. A numbers of seminar and awareness programme were organized in the college for the students. **Mr. Ramesh Chandran**, an environmentalist who runs a NGO named **VINISHA,** works for environmental care has shared his thoughts and experience with students and **guided to create a green campus,** and importance of **sustainable development**. The awareness cum seminar programme was conducted in 2020 and 2021 through offline and online mode.

**SKILL DEVELOPMENT COURSES**

Different Skill Development Courses was organized during this period (2019-23) in this college. **Communicative English** is one of them and the objective of the skill enhancement course was to develop the speaking, reading and writing power on English language. **Dr. Pratip Kumar Choudhuri**, former Professor, Presidency College & Ex-DPI, Govt. of West Bengal has conducted the communicative English classes. **Dr. P K Choudhuri** also served as a teacher in this college after his retirement from service. During the pandemic period, he conducted the course classes through online mode using Google Meet Video-conferencing app. In the year 2022-23 he started to take classes by physical mode.

**Self Defense Activity (Karate)** course was part of curriculum for both BPEd and MPEd courses and **Karate** was taught to the students. **Mr. Subra Sinha**, Asst. Teacher in Physical Education & Expert Trainer in this field conducted the course. The students had the opportunity to avail the scope of achieving Black Belt under the guidance of Subhra Sir from Karate Association of India. During the lockdown period of two years 2020-21 & 2021-22, the course was continued through the online mode successfully. In the year 2022-23 again the course spreads it wings in off-line mode.

A **short course on swimming** was conducted for the BPEd Sem-1 and MPEd Sem-1 students. Well trained lady swimming trainer trained our students with ultimate care. The swimming course was conducted in the the Chetla Agani Club swimming pool which is adjacent to our college campus. The course was conducted for 2029-20 session and next two year it was not physically held as because of COVID-19 pandemic condition.

**Adventure Activities & Rock Climbing Course** was part of curriculum for both courses - BPEd Sem-4 and MPEd-Sem-1 and the course was conducted in different places of West Bengal under the supervision and expert guidance of **Shikhar Mountaineering Club**, **Kolkata** and **Nature Quest**, **Aliporeduar,** North Bengal. In 2019-20 from 22.11.19 to 26.11.19 and in 2021-22 from 23.01.22 to 30.01.22 the rock climbing course was conducted at **Shushnia Hill,** Bakura, West Bengal**.** In the year 2022-23 the course was conducted at **Buxa Tiger Reserve Forest, Buxa hill area, Aliporeduar**, North Bengal (01.12.22 to 06.12.22). The students trekked a number of places on the hills and the forest of Buxa core area**.** This includes **Buxa-Fort, Lepcha-Kha, Chnavati, Jayanti** etc. In the

pandemic effected years in 2020-21 the course was conducted through the online mode.

**First-Aid Training Course**

Care of athletic and sports injury is a great concern for our students and therefore the **first-aid training course** was introduced in the college. Specially MPEd and BPEd final semester students takes part in this programme. The course is conducted by the **St. John Ambulance, Kolkata** and during pandemic period 2019-20, 20-21 and 20-22 the programme could not be organized. In the year 2022-23 the course was conducted on and from 13.03.23 to 20.03.23 by the St. John Ambulance, Kolkata wings. **Dr. Babul Kumar Dutta**, Dy. Commissioner, St. John Ambulance (India), Brigade Wing No. 2 (WB) District was conducted the course along with **Mr. Pradip Kumar Dhar** and **Mr. Swapan Kumar Polley** were the other lecturers of the Brigade HQrs of St. John Ambulance. Details of course works is uploaded in the college website www.sipew.org under collaboration section.

**Bratachary Training Course (Ananda Brata)**

We never forget our history, our culture and tradition. The **Bratachary Movement** was a movement for spiritual and social improvement in India initiated by **Gurusaday Dutt** at Bengal in 1932. It was a comprehensive programme of physical, mental, and intellectual culture, based on folk traditions through physical exercise, art, dance, drama, music, singing and social service. College conducted the **Bratachary certificate course** for the students. During pandemic period 2019-20, 20-21 and 20-22 the programme could not be organized. In the year 2022-23 the course was conducted again at college and **BPEd Sem-1 students** was provided the opportunity to attend the course from 05.12.22 to 12.12.22.

**Special Coaching Class for NET & SET Exam**

College took initiative to improve the success rate of its PG students in **NET & SET Examination** by conducting **a special coaching class Programme** on every Saturday for all the MPEd students of running batch and pass-out from this institute. Dr. Rajarshi Kar and Dr. Pallob Kumar Mondal assigned to coordinate the classes. All the teachers were involved to take this special class sequentially.

**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 during the year 2019-20, 2022-23. Beltala Girls' High School, Kolkata; Sarsuna Girls School, Behala; Tollyganj Girls School, Tolleyganj; Chetla Girls School, Chetla; Ananda Ashram Valika Vidyalaya, Naktala; St. Thomas High School, Khidirpore; Laksmipat Singhania School, Alipore were the schools where the students attend and completed their teaching lessons. However, during the pandemic

period in the year 2020-21 & 2021-22, the school teaching could not be conducted. Students completed their lesson through online mode.

The **internship programme** is usually scheduled for the students of MPEd course every year in this college for two weeks period. Students attend and completed the internship in different colleges at Kolkata and other part of West Bengal. The internship was conducted at **Khidirpore College, Charu Chandra College, Behala College, Scottish Church College, Bethune College, Serampore Girls College, Fakir Das College, Diamond harbar**. In the year of pandemic period the internship programme was completed through the online mode and for this purpose the **Jhargram Raj College** was chosen as they were developed the online teaching-learning management system in their college. By using this facility, students of MPEd completed their internship at this college.

**Micro-Teaching week** was organized on and from 10.02.2023 to 17.02.2023 for the students of MPEd Sem-1 with the collaboration of **Institute of Education for Women**, Hastings House. The students of IEW were came to our college and demonstrate the **Micro-Teaching Class** to our students and the students of this college also went to the IEW college and taken the Micro-Teaching Class. An exchange of teaching activities between this two teacher education institutes (TEI) taken place. Dr. Subhra Basak, Asst. Professor in Physiology act as Coordinate for these entire school teaching and internship programmes of this college.

A special **Internship course** was conducted in the academic year **2022-23** for BPEd Sem-3 students from 14.11.22 to 22.11.22 as per the **MOU** signed by the **SIPEW, Hastings House** and **GPECW, Hooghly**. The students was exchanged between these two colleges and our students attended the internship course at GPECW, Hooghly and the students of GPECW, Hooghly college came to this college to attend the internship course. The internship course was designed as per the UGC norms of **42 hours duration**. Dr. Pallob Kumar Mondal, Asst. Prof. act as programme coordinator for this special internship course.

**OBSERVATION OF NATIONAL DAYS AND FESTIVALS**
**Independence Day (15th August)**

All the important national days and festival were observed and celebrated in befitting manners in this college. Usually it started with the celebration of **Independence Day** on **15th August** each year. In **2019-20** the Independence Day was observed with hoisting 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.

In the year **2020-21** and **2021-22** Independence Day programme were celebrated

through the online mode. Flag was hoisted on the ground but students observed the day by staying at their home due to lock down period. They participated in cultural programme and deliver speech through video conferencing module.

In the year **2022-23** the Independence Day was again celebrated with befitting manners with flag hoisting, march past and salute to the national flag by the students. Teacher and students put tribute and respect to the freedom fighters. After then they performed a beautiful cultural programme at the end.

**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. A morning road rally organized in the locality by the students and teachers. In 2019-20 the day was celebrated with speech competition, Essay writing competition and Quiz completion was organized. There was a friendly Volleyball match played by student vs staff of the college.

The National Sports Day was observed by the online mode in the year 2020-21 and 2021-22. Extempore competition and storytelling competition were held for the students through online platform. Semester wise two students were allowed to participate in this competition. Dr. L N Kaibarta shouldered all responsibility for this programme.

**International Olympic Day (23rd June) Celebration**

The college started to celebrate **International Olympic Day** from the year 2021 onwards. In 2021 an online programme was arranged and several events were organized to celebrate this programme. Speech on Olympic Games, Quiz on Olympic Games was organized. A video show on Olympic Games was also shown to the students on this occasion. Olympian Gymnast **Dipa Karmakar** joined with the students from the state Tripura and interacted with our students through online mode. She tells her story on her success and failure and also speaks on her personal views which were never told to anyone or anywhere. The conversation is included in this issue of the college annual magazine Shakti. Interested readers may have a look on those pages.

In 2022 the International Olympic Day was celebrated on the campus with different programmes. A **friendly volleyball match** between MPEd and BPEd students was organized. Then a **Debate competition** and a **Quiz competition** were conducted for the students. After then a sports movie show was arranged for the students. Dr. Somshankar Chatterjee enthusiastically performs the duty to organize this programme.

**Jatiya Porakrom Dibas (Birth Anniversary of Netaji Subhas Chandra Bose)**

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. 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.

In 2021 and 2022 the day was observed through online mode. All students were participated in that online programme and remember Subhas Chandra Bose and his contribution to achieve freedom of our country. In 2023 the day was celebrated at physical mode by the students at college in the same manners.

**Calcutta University Foundation Day (24th January) Celebration**

The foundation day of the University of Calcutta is **24th January** which was celebrated every year in this college with befitting manner. Students assembled on the Basketball Court and hoist the Calcutta University Flag and feel proud for being a student of this oldest and most prestigious university of our country. The college celebrated the CU foundation day during pandemic period by the virtual mode.

**Republic Day (26th January) Celebration**

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 unfured 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 progarmme 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) Celebration**

The college put intense importance on environmental care for last few years. Entire college is declared as **plastic free zone**. No single use plastic and tharmocol were neither being used by the students nor allowed in the college & hostels. Students tried their best to keep the campus **green and clean**. They keep the campus pollution free by themselves by taking

different initiatives. They nurture trees and flower by themselves in the campus and grow edible plants at the back yard. A special programme of tree plantation in the campus was conducted every year in the day of **5th June** with the collaboration of **Kolkata Municipality Corporation (KMC). Mrs. Debolina Biswas,** Councilor, Word No. 74 and the member of the Governing Body (GB) of this college took part actively in this programme and provided all kind of help to our college in this regards. The programme organized under the coordination of Dr. Rajarshi Kar, Asst. Prof. in Physical Education of this college.

**International Day of Yoga (21st June) Celebration**

Yoga is given proper importance in the physical education curriculum of BPEd and MPEd. In the year 2015, **21st June** was declared as **International Day of Yoga** for the first time by the Prime Minister of India Sri Narendra Modiji. The students of this college also celebrated the day with appropriate significance. In the year 2021 the Yoga Day was celebrated through online mode. The **poster making competition** and **making of short video clipping on Yoga** Day were scheduled. In the post pandemic period, the Yoga Day was celebrated with students performance show on Yoga including Suryanamaskara drill. Dr. L N Kaibarta shouldered all responsibility of organizing this event.

**Khela Dibas Programme**

**In 16th August** of last two years after the pandemic cloud is over from the country, a special sports event was organized by this college jointly with the Kolkata Municipality Corporation (KMC), Word No.74, Alipore. A competitive **Women Football match** was played on the college play ground by the two teams: **Thunderbolt Red** vs **Sunshine Yellow**. The students of this college were divided in these two teams. The crowd from Chetla and Alipore locality came to the college campus as spectators and enjoyed the football match very much. **Mrs. Debolina Biswas,** Councilor and the Chairperson, Brough-IX, KMC sponsored the entire programme as the Govt. .

**Saraswati Puja**

Students organized **Saraswati Puja** every year by themselves in the college. Every arrangement was made by them with proper manners. The students of all community spontaneously involves in this festival. During pandemic this puja was not conducted at all. In the year of 2022-23 the students celebrated Saraswati Puja with incredible joy and satisfaction. Dr. Somshankar Chatterjee bears the responsibility of organizing this event along with the students.

**Annual Picnic**

**Annual Picnic** is another **recreational programme**, students enjoyed very much. Usually

a nearest place is booked and students go there and spend a day with great fun, joy and entertainment. However, during the pandemic period this programme was not conducted. After reopen of the college from pandemic period, in the year 2021-22 and 2022-23 the picnic programme was organized at the college campus and students were served plate with delicious food items. Dr. Somshankar Chatterjee bears the responsibility of organizing this annual picnic along with the students for last two years.

**'Sharadiya' Cultural Programme**

An extra ordinary **cultural programme on dance and mythology** was performed by the students of this college before puja vacation. Usually, the programme is scheduled on the day before 'Mahalaya'. This programme is a unique tradition of SIPEW, Hastings House. The students from all community, religion and culture participate in this programme and play the role of the divine characters. The programme was interrupted for two years during the pandemic period but again it takes off in the year 2022-23. Dr. Subhra Basak, Asst. Prof. had the responsibility to coordinate and organize this cultural programme.

**Janajti Gourav-Divas (Birth anniversary of Bhagwan Birsa Munda)**

As per the direction of the UGC-ERC, college started to celebrated the **Janajati Gourav Divas-the birth anniversary of Bhagwan BIrsa Munda** as part of the national programme **"Azadi ka Amrit Mohotsav"** on 15th November, 2023**.** All **t**he ST students of this college belong to the different janajati community organized an extraordinary rituals and cultural programme in this college with decent manner. **Dr. Manoj Kumar Murmu,** former Asst. Prof. of this college & at present working in PGGIPE, Banipore was honored as the **Guest-in-Chief** in that programme. Folk dances and several janajati cultural activities were performed by the students and put respect to their Bhagwan BIrsa Munda.

**Intramural Competitions 2019-23**

As a physical education teachers training college, the **Intramural Competition** was given the top most priority for our students. Each and every year the intramural completions were organized on different sports and cultural activities throughout the Year. **Athletics, Kho-Kho, Volleyball, Football, Basketball, Kabaddi, March-Past, Wall magazine, Speech & Debate, Painting and writing** were the activities in this intramural competition. All the competitions were held between the four houses- **Laxmibai, Sorojini, Nibedita and Matangini**. Each house has its own flag and uniform for competition. Usually, each house has Mentor to guide its members. During the pandemic period, sports and games was not included in the competition but essay writing, speech competition, painting competition, debate competition and storytelling competition were conducted through online mode.

After reopen of the college, again the intramural completions are being organized on the play ground. **Athletic and Kho-Kho** were the two sports events in which students organized and participated as compulsory Intramural events in each and every year. Athletic intramural competition for the Track & Field events was organized as **Project Athletic Meet** in every year. At the end of the year, the Champion house honored with medals and trophy. Other houses received the consolation prizes. Dr. Rajarshi Kar bears the responsibility of organizing this intramural competition in this college. A separate report on Intramural Competition is prepared by Dr. R. Kar, which included in this issue for the enthusiastic readers and stakeholders.

**Extramural Sports and Athletic Competition 2019-23**

Like intramural the college also has outstanding performance in **extramural competitions**. SIPEW, Hastings House is **Champion College** in women section of the **Inter College competition under University of Calcutta** in the games **Kho-Kho and Athletics** in consecutive years. The college also stands **Champion in the South Kolkata District** in Kho Kho and Athletics in the Govt. District Meet, organized by Directorate of Education. The college became **the Champion College in women section** in the **State Athletic Meet,** organized by Directorate of Education, Higher Education Department, Govt. of West Bengal in the last two years-2021-22 & 2022-23.

**WBCIPE Cultural and Athletic Meet**

A platform has been provided by the **WBCIPE** (West Bengal Committee for Physical Education Institutes) to show the **sports and cultural excellence** by the physical education institutes of West Bengal. In the last consecutive three years SIPEW, Hastings House have shown the outstanding performance in each **Athletics, March Past and Cultural events**. In the year 2019-20, 2020-21 & 2021-22 our students have shown excellent performance in **Track & Field events** and became the **Champion College** under the guidance of teacher **Dr. Rajarshi Kar.** However, Dr. Somshankar Chatterjee has shoulder the responsibility to attend the WBCIPE athletic and cultural meet every year in this college.

**Represent Calcutta University in Inter-University and All-India Inter-University Meet**

Every year a numbers of college students represent University of Calcutta and participated in inter-university and all India inter-university sports competition.

**Roupali Maity** a student of BPEd 2020-22 batch, **represents Calcutta University** in **Yoga** event. She was selected to participate in **Khelo India National Meet**, **Bangaluru** in the year 2021-22.

**Tiyasha Chatterjee** a student of BPED 2020-22 batch represents Women Basketball Team of Calcutta University and she also leads the team. She also played **Senior National Basketball Competition** from the **State of West Bengal**.

In the year **2021 and 2022 Sikha Dey, another** BPEd student was selected and represent the Calcutta University **women's Football Team.** In the year 2022, Sikha was chosen as **Captain** of **the women Football Team** of Calcutta University.

**Susmita Sarkar** a student of BPEd 21-23 batch was selected to represent the **women's Kabaddi Team of Calcutta University** for consecutive two years (2021 & 2022), and she also lead the Calcutta University women Kabaddi team last year.

**Pratiksha Das** a student of BPED 2022-24 batch represents **Women Volleyball Team** of Calcutta University in the year 2022-23.

Most of the players of the **women kho-kho team** of the Calcutta University belong to our college students. Each year four to eight players of our college represent the Calcutta University team. A separate report on university team representation is also attached in this issue. Dr. Rajarshi Kar always keeps a close watch on this issues and guides students.

Beside the university competition, our students participated in open competition also. **Yoga** is an event where many of our students participated in state, National level championship and brought glory for our college. In **Gymnastics, Karate, Handball, Weight lifting etc** our students participated in different state and national level competitions.

**OUTREACH ACTIVITIES AND PROGRAMMES**

Our college students participated in different outreach programmes around the Kolkata. During the pandemic period the college organized **COVID-19 Vaccination Camp** for our staff and students with collaboration of Dept. of Higher Education and Kolkata Municipality Corporation. The college arranged free vaccination drive for Booster dose of COVID-19 disease both for the **Covishield** and **Covaxine** with the cooperation of Mrs. Debolina Biswas, Councilor madam, Word No. 74, KMC from its own health centre. Dr. Rajarshi Kar worked as Nodal Officer for this vaccination drive camp from the college.

**A disaster Management Programme** was operated by the Disaster Management Team at Chetla Park, Chetla on 24.11.22. Our students participated in that programme and trained how to tackle the emergency accident situations by providing immediate first aid and hospitalization.

**Professional responsibility** was always performed sincerely by our students. They

constantly reached to the institutions to help and conduct their academic and sports progarmme efficiently.

**Basketball Training Programme for boys & Girls of Chetla Rakhi Sangha**

A two days conditioning and training camp for budding athletes of Chetla Rakhi Snagha was organized by the college in the college play ground. The training session was conducted by Dr. Rajashi Kar, Asst. Prof. and selected students of MPEd.

**Conduction of Annual Sports Events of different Schools and Colleges**

College always extends its sincere cooperation to every school and colleges to conduct their sports events in well organized manners. During this period of time our students reached to conduct the annual sports events of **Bethune College**, Kolkata, **Institute of Education**, **Sister Nibedita Govt General Degree College for Girls**, **Khidirpur College**, Kolkata, **DIET (Calcutta Primary Teachers Training Institute)**, Kolkata, **Lake Town Govt. Sponsored Girls High School**, **St. John's Diocesan Girls School,** Kolkata, **Multipurpose Govt. Girls School**, Alipore, **7th State Level Sports and Cultural Meet-2023** by Dept. of Mass Education and Library Services, Govt. of WB at Salt Lake, **Sakhawat Memorial Govt. Girls High School**, Kolkata.

The students of the college also took part as volunteers to conduct the **Govt. Programme** organized jointly by Dept. of School Education and Higher Education, Govt. of West Bengal on **175th Year Celebration Programme of Bethune Collegiate** School at **Netaji Indoor Stadium** on 10.05.23.

Another **West Bengal Govt. Programme** was held at **Milanmela Prangan, near Science City** Kolkata on **Govt. Felicitation to the best students of Madhymick & Uchha-Madhymik-2023** on 01.06.2023. A total of 40 students from this college were volunteered in that programme. However, it is to be mentioned here that no travel allowance for the students has been received neither from the directorate of education nor from the department of higher education authority.

**Yoga Workshop for Corporate Sector People**

In the year 2022 a three days Yoga workshop was conducted for the corporate sector people by the esteem management college IME at Taratala, Kolkata. They invited our PG students to conduct the sessions and **Moumita Thakur** a student of MPEd Sem-3 was conducted the session successfully and teach yoga and meditation to the corporate people.

## EXTENSION OF TEACHING SERVICES TO THE OTHER INSTITUTIONS

### Yoga and Meditation Workshop at Bethune College

**Dr. Pintu Sil,** OIC and the expert students of MPEd from this college conducted a **Yoga and Meditation Workshop** at **Bethune College**, Kolkata for two sessions in a day. In this workshop students and teachers of Bethune College were taught to perform **Meditation, Asanas, Free Hand Exercise, Aerobic Dances** etc. **Rimita Das, Anima Dey** and **Jyoti Kant Mayur** from the MPEd was the **student-trainer** in this programme. The workshop was organized for consecutive two years i.e. 2021-22 and 2022-23, specially for the **students of Sem-1 of BA & BSc.** A total of more than 300 students were the participants in this programme in each year.

### Academic and technical assistant to Sports Authority of India (SAI), Salt Lake Campus, Kolkata

Our teachers are also reached to the institutions where academic and technical assistant are needed. **Dr. Somshankar Chatterjee** and **Dr. Rajarshi Kar** extended their service of teaching as subject expert of Sports Training to the NSNIS, Sports Authority of India (SAI), Eastern Region, Salt Lake Campus, Kolkata.

### Teaching service to the other esteemed institutes of Physical Education

**Dr. Subhra Basak,** Asst prof. in Physiology also **extends her teaching service** to the other esteemed institutes of Physical Education: Department of Physical Education, Jadavpur University; Post Graduate Govt. College for Physical Education, Banipur; Govt. Physical Education College for Women, Hooghly.

## EXAMINATIONS, RESULTS AND PROGRESSION

The academic session for the 2020-21, 2021-22 and 2022-23 was shifted due to COVID-19 Pandemic. It was a difficult period for the entire education sector to cope-up with the terrible situation. In the last week of the month March, 2020 the lock down was imposed and college shut down. All teaching learning activity halted and students became anxious about their study, completion of syllabus, examination procedure and publication of result. However, **the college efficiently shifted its teaching-learning procedure from physical to the online mode**. As a result the academic activities resume and become normal through the online procedure.

The examination system was conducted as per the direction of the Calcutta University. Every direction regarding the online examination were followed and executed. With the sincere effort of the teachers and students, the **entire online examination was**

**completed without any major mistake**. After that the Controller of Examination, University of Calcutta performed an amazing job to publish the result and mark-sheets through online mode within due course. It is to be mentioned here during this pandemic period the entire exam fees were waived by the Calcutta University.

The examination and **result publication was made regular** and within due time**.** Therefore the course curriculum, which was lagging behind than the normal schedule, came to the adjustable mode as per the UGC circular. At present, the final semester examination of BPEd and MPEd courses for the session 2021-23 have been completed within 30th June. Their result also published in 17th August, 2023. Therefore, **the conduction of entire semester exams and result publication became regular**. No student suffers from any unwanted delay for this affair. This college solved and overcome every barriers and challenges efficiently on this issues and regularized the examination system.

**RESEARCH WORK AND PAPER PUBLICATIONS**

The students of MPEd Sem-4 have the **Dissertation paper** in their course curriculum and the research Topic was finalized and approved by the Research Committee in the Colloquium with proper manner.

Students were encouraged to **publish their research paper to the reputed journals** of physical education, health and sports. A number of aspirant students have published their research paper in the journal. A separate list of published research paper of the students during this period in different journal and proceedings has included in this issue.

During this period, **a numbers of good research papers have been published** in the journals and magazine by the faculty of this institute. A separate list of published paper in this period by the teachers of this college is also attached with this issue.

**PROMOTIONAL ACTIVITY OF TEACHERS AND OFFICE STAFF**

During this period of consideration the promotion of the each teacher in next grade under **Carrier Advancement Scheme (CAS)** was completed under the regulation of the Internal Quality Assessment Cell (IQAC) of this college.

The Interview for promotion of **Dr. Pintu Sil**, Asst Prof. (SG) & OIC from Asst. Prof. (Stage-3) to the Associate Professor (Stage-4) under CAS was completed at Bikash Bhavan under the direction of DPI. Dr. Pintu Sil was promoted to **Associate Professor** vide G.O. No. 195-Edn(A)/5P-71/16; Dated: 16/02/2023.

The Interview for promotion of **Dr. L N Kaibarta**, Asst Prof. (SG) & **Dr. Subhra Basak**, Asst Prof. (SG) from Asst. Prof. (Stage-3) to the Associate Professor (Stage-4) under CAS were completed at Principal's Chamber, SIPEW, Hastings House under the care of Officer-in-Charge and Coordinator, IQAC, SIPEW, Hastings House. Both the teachers Dr. L N Kaibarta, Asst Prof. (SG) & Dr. Subhra Basak, Asst. Prof. (SG) were promoted to **Associate Professor** vide G.O. No. 835-Edn(A)/4A-10/07 Dated: 26.07.23.

The screening for promotion of **Dr. Rajarshi Kar**, **Dr. Pallob Kumar Mondal** and **Dr. Karuna Sana** from Asst. Prof. (Stage-1) to the **Asst. Prof (Stage-2)** under CAS was due on 26.02.2020, 01.03.2020 and 11.03.2020 respectively. Their screening was done at the Principal's Chamber, SIPEW, Hastings House under the care of Principal and Coordinator, IQAC, SIPEW, Hastings House successfully.

The Interview for promotion of **Dr. S S Chatterjee**, Asst Prof. (SG) from Asst. Prof. (Stage-3) to the **Associate Professor** (Stage-4) under CAS were completed at the Principal's Chamber, SIPEW, Hastings House under the care of Officer-in-Charge and Coordinator, IQAC, SIPEW, Hastings House.
During this period the pay for three teachers **Dr. Rajarshi Kar, Dr. Pallob Kumar Mondal and Dr. Karuna Sana** was re-fixed and allowed to draw **PhD increments** as pay. **Dr. Putul Mondal** transfer from GPECW, Hooghly to this college has also completed **PhD degree** and she also allowed drawing the **PhD increments** with the pay.

The **career advancement for completing 25 years** was allowed to **Sri Asish Maity**. The career advancement of **Sri Rajesh Shaw** for completing **8 years** was allowed. The career advancement of **Sri Somnath** Das and **Mrs. Monika Biswas**, Matron for completing **15 years** was allowed in recent months.

**Confirmation of service** was received from the Dept. of Higher Education, Govt. of West Bengal for **Dr. Rajarshi Kar, Dr. Pallob Kumar Mondal, Dr. Karuna Sana** and **Dr. Manoj Kumar Murmu**. Dr. Murmu transferred from SIPEW, Hastings House to PGGIPE, Banipur. No such service confirmation is pending from the office.

The **confirmation of service** for **Sri Ajit Rangwa**, Day Guard of this college was completed. The service confirmation of **Sri Samarpan Dey**, Peon has already been initiated and sent to the DPI for necessary notification.

**Dr. Karuna Sana** Asst. Prof. has been working as **Hostel Superintendent** replacing **Dr. Subhra Basak** Asst. Prof. in Physiology from the year 2022.

The **Principal post** of this college was vacant since November, 2016 and after a long gap the post was filled. **Dr. Pintu Sil,** Associate Professor who was working as **Officer in Charge** since 2016 has joined in the Post as **Principal** on **25.03.2023** vide G.O. No. 330-

Edn(A)/5P-71/16; Dated: 24.03.2023.

**FACULTY AND STAFF JOINED AND LEFT DURING 2020-23**

During this long period of time (pandemic and neo-normal situation) on and from 2019 to 2023 the college achieved its excellence in all respect but the number of faculty and staff were always remain less than normal. The matter is intimated to the higher authority several times. Only **eight (8) no of faculties** teach the students of **BPEd & MPEd (four semesters)** where as the number should have been at least sixteen (16) as per the NCTE New regulation-2014. During this period only one faculty **Mrs. Putul Mandal**, Associate Professor has joined in this college on transfer ground in the year 2022.

**Sri Smarpan Dey** a young employee joined in this period (2020) in the office as Peon and in the year 2023, **Miss Manisha Panja**, a young lady has joined in this college and took the charge of Cashier.

Two **Data Entry Operators (DEOs)** were engaged on contractual basis in this college. Initially they were sent by WEBEL Tec. Lts. and after then their service was authenticated by the DPI during this period. These two employees working DEO in this college are **Miss Tanushree Sarkar** and **Mrs. Jyoti Bhattacharya.**

A numbers of staff have been **retired from service** due to attend superannuation. **Mr. Somenath Chatterjee**, establishment attendant retired from service on 2020-21. **Mr. Nilmoni Das**, hostel employee has retired in the year 2021-22. **Mr. Satya Ranjan Mahato,** another hostel employee was also retired from the service in the year 2022 (30.12.2023). **Mr. Suraj Prasad Shah**, Peon and last hostel employee **Mr. Badal Samanta** were taken retirement from the service on the day 31.05.2023 due to attend superannuation.

All superannuated staff was properly felicities in the **retirement programme** organized by the college in befitting manner even in COVIS-19 pandemic period. These retired staff also **received all retirement benefits and pension in due time** from the college.

**Dr. L N Kaibarta,** working as asst. Prof. (SG) since July, 2015 in this college SIPEW, Hastings House has released from this college on 31st March, 2023 to enable him to join in the post of **Principal at PGGIPE, Banipur**.

**ALUMNI ASSOCIATION PROGRAME**

The Alumni Association of SIPEW, Hastings House was reformed in the neo-normal situation after pandemic period. The new committee was formed in the general body meeting in the year 2022-23. **Miss Ruma Mondal**, Ex-students of this institution (MPEd, 2015-17 batch) who is now working as Asst. Professor in Physical Education at WBES cadre

is selected as General Secretary. **Miss Piyali Das**, Ex-student of BPEd 2015-17 batch became the Treasurer. All other members selected in the committee were from recent years' batch. The bank account of the Alumni Association was up to date and annual income-expenditure for the year 22-23 was approved.

Several activities have been planned by the Alumni Association and executed successfully. The **Reunion Programmes** were successfully organized in the year 2019-20, and 2022-23. In the year 2020-21, & 2021-22 the Reunion Programme could not be organized. Among these, the Reunion Programme of 2022-23 was achieved a grand success. **All the Toppers** of the BPEd and MPEd courses for this college & University were **felicities with Memento,** which were due for several years for the pandemic period. A huge number of alumni were attended the Reunion Programme and contributed to the alumni fund which was a mile stone for this college.

The new committee of Alumni Association introduced an **interactive programme with present students every Saturday**. A luminous alumnus of this college having highest level of success, meets with the present students and shares her experience of success with them. A **special sports coaching class** also been conducted on the same day, in which the alumni, coach present students on specific sports event.

**CONSTRUCTION AND DEVELOPMENTAL WORKS FOR THE COLLEGE**

During this period of time a land mark development has been achieved in the history of the college is **Fencing cum Boundary Wall** around the college premises. It was a beautiful and unique construction which has been **appreciated by every stakeholders and visitors** of this college. The construction completed carefully by the **PWD, Social Sector, Alipore Division** during the period of 2020-22. The boundary makes the teaching-learning environment of the college more safe and hazards free. It was a project of approx Rs. 68 lacs which was approved by the then **Special Secretary, Dept. of Higher Education**, Govt. of West Bengal. We are really grateful to him for his kind approval of fund for this purpose.

Another important development occurred during this period was **approval of two (2) security guards** for the college. The engagement of these two private security Guards in the college also **increased the safety and security for the women students** of the college.

## EXCEPTIONAL ACHIEVEMENTS OF THE COLLEGE:

### "ZEE 24 GHANTA EDUCATION EXCELLENCE AWARD-2023"

In the post pandemic neo-normal situation, not only in the academic aspect but the college achieved its highest ranking in athletics and sports activities also. 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 2020, 2021 & 2022 consecutive years. As a result of these excellent triumphs in every sphere, the college was honored with **"Zee 24 Ghanta Education Excellence Award-2023"** and became the "**Best Govt. Teachers Training College of West Bengal".**

---

*"I've missed more than 9000 shots in my career. I've lost almost 300 games. 26 times, I've been trusted to take the game winning shot and missed. I've failed over and over and over again in my life. And that is why I succeed."*

**— Michael Jordan**

**"Zee 24 Ghanta Education Excellence Award-2023"**




## Congratulation!



Special Congratulation to Rimita Das and Jyoti Kant Mayur for their success in the Inter Physical Education Institute Quiz Competition on 29th August National Sports Day Programmee organized by Union Christian Training College (UCTC) Barhampore, Murshidabad. They set our college standing on the top among all other physical education colleges of West Bengal. This is the best reward the college received in the National Sports Day, 2021. Thank you very much.



Photo-1: Tumpa Mahato Taking Oath

## Picture description:

**Photo-1:** Miss **TUMPA MAHATO** (M.P.Ed) a student Athlete from **State Institute of Physical Education for Women, Hastings House, Kolkata** taking Oath on behalf of all athletes of the State of West Bengal.

**Photo-2: Proud Moment**: On the Podium **TUMPA MAHATO,** a student of **State Institute of Physical Education for Women, Hastings House, Kolkata** to become the **Best Women Athlete** of the State Athletic Championship organized by the Diretorate of Education, Govt. of West Bengal.




Photo-2: Tumpa Mahato on the podium

# AN INTERACTIVE SESSION WITH DIPA KARMAKAR, OLYMPIAN GYMNAST

## অলিম্পিয়ান জিমন্যাস্ট দীপা কর্মকারের সঙ্গে একটি সাক্ষাৎকার



[মহামারী আক্রান্ত কঠিন সময়কালে যখন খেলাধুলা ও পড়াশুনা সবকিছুই প্রায় থমকে গেছিল তখন এই কলেজ অনলাইন প্ল্যাটফর্মে অলিম্পিক আদর্শ (২০ জুলাই, ২০২১) উদযাপন করা করেছিল। সারা দিন ব্যাপী সেই অনুষ্ঠানে অপরাহ্ণে সুদূর ত্রিপুরা থেকে অনলাইন প্ল্যাটফর্মে যোগ দিয়েছিলেন আন্তর্জাতিক ক্রীড়াবিদ, ভারতবর্ষের গর্ব অলিম্পিয়ান জিমন্যাস্ট দীপা কর্মকার। দীর্ঘ একঘণ্টা ব্যাপী তিনি কলেজের ছাত্রী, শিক্ষক ও শিক্ষিকাদের শুনিয়েছিলেন তাঁর জীবনের নানান অভিজ্ঞতা। প্রশ্নোত্তর পর্বে ছাত্রীদের সঙ্গে ভাগ করে নিয়েছিলেন তাঁর স্বপ্ন, লড়াই, সফলতা ও ব্যর্থতার নানান মুহূর্ত! অসাধারণ সেই কথোপকথনের কিছুটা এখানে পাঠকদের জন্য সংকলিত করা হল।]

**অনিমা দে (BPEd, Sem-4):** কখন এবং কিভাবে জিমন্যাস্ট হিসাবে আপনার কেরিয়ার শুরু হয়?




**দীপা কর্মকারঃ** "যখন আমার সাড়ে চার, পাঁচ বছর বয়স, তখন থেকেই আমি জিমনাস্টিকস শুরু করি। এটাই ঠিক সময় জিমনাস্টিক শুরু করার। কারণ বাচ্চারা যখন ছোট থাকে, তখন তাদের বডি অনেক ফ্লেক্সিবেল থাকে, বড়ো হওয়ার সাথে সাথে আমাদের ফ্লেক্সিবিলিটি আস্তে আস্তে কমে যায়। তখন জিমন্যাস্টিকস্ করা খুব টাফ হয়ে যায়। আমাদের below 8, below 10yrs- এর মধ্যে কম্পিটিশন্ চলে আসে। একটা বাচ্চা কে যদি তৈরী করতে হয় তো মিনিমাম 3 to 4 yrs দরকার হয়ই। তাই একজন বাচ্চার জিমনাস্টিক্স শুরু করার সঠিক বয়স হলো ফোর টু ফাইভ ইয়ারস্ (4 to 5 years)। আমিও এই বয়সেই জিমন্যাস্টিক্স শুরু করেছিলাম বাবা মার হাত ধরেই।"

**তিয়াসা চ্যাটার্জী (BPEd, Sem-2):** সর্বকালের ফেভরিট জিমন্যাস্ট বলে আপনি কাকে মনে করেন?




**দীপা কর্মকারঃ** "অবশ্যই, নাদিয়া কোমানচি। কারণ তিনি হলেন প্রথম জিমন্যাস্ট যিনি অলিম্পিকে পারফেক্ট টেন পয়েন্ট স্কোর করেন। জিমনাস্টিক্সের জগতে তিনি কিংবদন্তি।... আর এখনকার জিমন্যাস্টদের মধ্যে আমার আমেরিকার সিমোন বাইলস্-কে ভালই লাগে।"

**Rimita Das (BPEd Sem-4):** What challenges did you face, in getting to where you are today?



**দীপা কর্মকারঃ** " I faced a lot of challenges because I am a woman. In our society women usually faces different challenges and she has to face the all challenges by herself. We do not get equal opportunity as men are enjoyed. ছোট বেলায় যখন ট্রেনিং-এ যেতাম তখন অনেকেই বলত, "মেয়েরা কি করবে, ওদের দ্বারা কিছু হবে না। শুধু শুধু ভীড় বাড়াতে খেলার মাঠে এসেছে। এদের দিয়ে মেডেল পাওয়ার আশা না করাই ভালো।" এসব শুনে খুব কষ্ট হতো। মনে মনে প্রতিজ্ঞা করতাম কোনোদিন সুযোগ পেলে এর জবাব দেবো। এই সামাজিক মানসিকতা অতিক্রম করা ছিল একটা বড়ো চ্যালেঞ্জ"।

"Beside this, during practice I did tremendous hard training and several times I have broken my hand, fractured my legs, and twisted my ankle. These were the regular issues and I had to face all these troubles. That time in Agartala, we did not have any good equipment, facilities for the Gymnastics. I did not have a physio or psychological trainer. You know, Tripura is a small state, and also poor state. We always had fewer facilities than the other big states. And all these hurdles I had to overcome to reach to the place, where I am today. So, yes, I did face a lot of problems and challenges on my way."

**নীতু মাইতি, (MPEd, Sem-4):** জিমন্যাস্ট হিসাবে নিজেকে গড়ে তোলার পিছনে আপনাকে সবচেয়ে বেশী ইন্সপায়ার করেছেন কে?



**দীপা কর্মকারঃ** "আমি জিমন্যাস্টিকসে ভর্তি হই আমার সাড়ে পাঁচ বছর বয়েসে। আমার বাবা ছিলেন একজন ওয়েট লিফটার, কিন্তু তিনিই পছন্দ করে আমায় প্রথম জিমন্যাস্টিকসে ভর্তি করান। আমার বাবা আর মা, দুজনেই আমার জন্য খুব খেটেছেন। আমাকে সব জায়গায় নিয়ে গেছেন, যখন যা দরকার হয়েছে তা দিয়েছেন। আর আমার কোচ বিশ্বেশ্বর নন্দী স্যার, উনিও খুব খেটেছেন। আমায় প্রতি পদক্ষেপে সাহায্য করেছেন। ত্রিপুরা একটা ছোট রাজ্য, আর আগরতলাও খুব বড়ো শহর নয়। সেই সময় সেখানে ভালো জিমন্যাসিয়াম ছিল না, হাই ফেসিলিটি বলতে যা বোঝায় তা কিছুই ছিল না। তবে এখানে আমি শুধু পেয়েছিলাম একজন ভালো কোচ। So, I think, আজ আমি যেখানে পৌঁছেচি তা এই তিনজনের জন্যই। বাবা, মা ও আমার কোচ স্যার-এই তিনজনের সাপোর্ট ছাড়া আমি কখনই এতদূর পৌঁছাতে পারতাম না। তাই আমার ইন্সপিরেশন বললে, এই তিন জনের কথাই বলতে হয়।"

**Steffy Josh (BPEd Sem-4):** Can you share most important advice; you received from your coach, which you will always remember?



**Dipa Karmakar:** "HARDWORK. My coach always said one thing, hard work, hard work and hard work. Whatever you want to achieve, make sure you work hard for it. It has no alternatives. Hard work will help us reach where we want to. So give your 100% in working and the results will be worth it. So, yes, this is one advice I will always remember."

**সৌমি দাস, (MPEd, Sem-2):** আপনার কি কোন সংস্কার আছে যা আপনি প্রতিবার ইভেন্ট শুরুর আগে অবশ্যভাবে পালন করেন?



**দীপা কর্মকারঃ** "না, সংস্কার বলতে যা বোঝায়, তেমন বিশেষ কিছু আমার নেই। তবে হ্যাঁ, আমি বাঙালী, তাই যে কোন ইভেন্ট শুরু করার আগে অবশ্যই ভগবানকে স্মরণ করতে ভুলি না।"

**সাইনি সাহা, (BPEd, Sem-2):** কি কি বিষয় আপনাকে আজও প্রতিদিন সকালে ঘুম ভাঙার পর ট্রেনিং-এ যেতে প্রেরণা দেয়?



**দীপা কর্মকারঃ** "আমাকে যে বিষয়গুলো ইন্সপায়ার্ড করে তাহলো যেটা আমাকে করতেই হবে তা করার দৃঢ় মানসিকতা। আমার লক্ষ্যে পৌঁছানোর জন্য আমি সর্বদাই দৃঢ় প্রতিজ্ঞ থাকি। লক্ষ্যে পৌঁছানোর জন্য যতটুকু এবং যা করার দরকার তা আমি করি। আমার কোচ আমাকে বলেন হার্ড ওয়ার্ক, হার্ড ওয়ার্ক, অ্যান্ড হার্ড ওয়ার্ক। স্যারের এই কথাটা মাথায় রেখে প্রতিদিন আমি প্র্যাকটিস চালিয়ে যাই। এবং যতক্ষণ না আমি যা করতে চাই তা করতে সফল হচ্ছি , ততক্ষণ পর্যন্ত আমি প্র্যাকটিস চালিয়ে যাই। এটাই আমাকে রোজ আজও প্রতিদিন সকালে ঘুম ভাঙার পর ট্রেনিং-এ যেতে প্রেরণা দেয়।"

**Steffy Josh (BPEd Sem-4):** What is your mantra? How do you handle your performance under pressure?



**Dipa Karmakar:** "Well, "pressure", is an important word for every performer. Honestly, past few months or when I prepare myself for any tournament, I make sure I get in touch with my counselor, to vent out everything going on in my head, so that I could give my all to my performance.
There is a lot of pressure from every aspect, be it the results or people's expectations, and a lot more that comes in, which is not easy to cope up with, that's when I do everything I should to keep my mind healthy and sound, and concentrate only on my practice, coach's words and give myself completely to my performance only. And I guess, this is the 'mantra' I follow."

**সুকণ্যা সরকার, (MPEd Sem-4):** ইভেন্ট পারফর্ম করার সময় কিভাবে আপনি মনসংযোগ করেন?




**দীপা কর্মকারঃ** "জিমন্যাস্টিকস এর ক্ষেত্রে কনসেন্ট্রেশন খুবই গুরুত্বপূর্ণ। ছোট থেকেই আমরা যখন কোচ এর কাছে প্র্যাক্টিস করতাম তখন কোচ আমাদের এটাই প্রথম শিখিয়েছিলেন যে কনসেন্ট্রেশন কিভাবে করতে হয়। আমি যখন প্র্যাক্টিস করি আমার পুরো কনসেন্ট্রেশন আমার পারফরম্যান্স এর ওপর থাকে, অন্য কোনো দিকে থাকে না। কারণ কনসেন্ট্রেশন ব্রেক হলেই আমাদের চোট লেগে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে। বিভিন্ন কম্পিটিশন এও আমরা দেখেছি যে কনসেন্ট্রেশন ব্রেক হওয়ার কারণে ভালো ভালো প্লেয়ারের গুরুতর ইনজুরি এসেছে ,আবার অনেকে মারাও গেছেন। তাই ইভেন্ট পারফর্ম করার সময় অবশ্যই এগুলো মাথায় রাখতে হয়। তখন আশেপাশে কি হচ্ছে বা কে কি বলছে, সেসব কিছুই মাথায় থাকে না।"

**মামনি হাঁসদা, (MPEd Sem-4):** রিও অলিম্পিকের ফাইনাল ইভেন্টে আপনার পারফরম্যান্স আমরা দেখেছি। এর অভিজ্ঞতা যদি আমাদের সঙ্গে শেয়ার করেন।



**দীপা কর্মকারঃ** "সত্যি, খুব ভালো অভিজ্ঞতা ছিল। ওই দিনটা একটা স্পেশাল দিন ছিল, ফোরটিন্থ আগস্ট। তখন ঘড়িতে রাত এগারটা পনের কি ষোল বাজে। আমি সত্যিই জানতাম না যে ওই সময় সারা ভারতবাসী রাত জেগে বসে আছে আমার ভল্ট দেখার জন্য। সেসময় আমার কাছে কোন ফোন থাকতো না, স্যার আমার কাছে ফোন রাখতে দেননি। কোন সোশ্যাল মিডিয়ার সঙ্গে কোন যোগাযোগ ছিল না। ফলে কে কি বলছে, বাইরে কি হচ্ছে, সে সব কিছুই আমি জানতে পারতাম না। তো ওই দিন যখন আমি ফাইনাল-এ উঠি, তখন স্যার আমাকে বলেছিলেন, "তুমি তোমার বেস্ট-টা দেবার চেষ্টা করো।তুমি যদি ভালো করো তো, আর একটু এগোবে, আর যদি খারাপ করো তো, তুমি আট নাম্বারেই থাকবে। তোমার যে ভাবে ভালো লাগে সে ভাবেই তুমি পারফর্ম করার চেষ্টা করো।

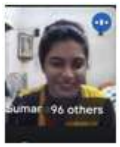
যাই করো না, নিজের হান্ড্রেড পারসেন্ট দেওয়ার চেষ্টা করো।" তো স্যার আমাকে কখনই বলেননি যে তোমাকে পজিশন্ পেতে হবে, বা মেডেল পেতে হবে। তাই প্রেশার একদমই ছিল না এবং নিজের হান্ড্রেড পারসেন্ট দেওয়ার চেষ্টা করেছি। ফাইনালে আমি যখন দুটো ভল্ট শেষ করি, তখনও সেরকম কিছু চাপ অনুভব করিনি। আসলে মেডেল পেতেই হবে এই চাপটা ছিল না বলেই হয়তো এটা সম্ভব হয়েছে। আর আমার স্যারও এবিষয়ে কখনও আমাকে প্রেশার দেননি।

রিও অলিম্পিকের অভিজ্ঞতা অবশ্যই একটা স্পেশাল ব্যাপার। কিন্তু সেটা প্রথম দিকে খুব স্পেশাল একটা কিছু ছিলনা। অলিম্পিকে যাওয়ার আগে সিলেকশন পাওয়াটা ছিল বড় ব্যাপার। তো সিলেকশন হয়ে যাওয়ার পর আমার মধ্যে অন্য কোন টেন্ডেন্সি ছিল না। সেরকম বিশাল কিছু চাপও ছিল না। আমার স্যার ও কখনও আমাকে প্রেশার দেননি। আমাকে কখনই বলেননি যে আমাকে কোন মেডেল আনতেই হবে। শুধু বলেছিলেন তোমাকে বেস্ট পারফরম্যান্স দিতে হবে। তো তখন আমার মনে শুধু এটাই ছিল যে, আমাকে বেস্ট পারফরম্যান্স দিতে হবে।

তো অলিম্পিকে যখন ইভেন্ট পারফর্ম করেছি, সেরকম কিছু চাপ অনুভব করিনি। যেদিন ফাইনাল ইভেন্ট পারফর্ম করলাম, আমি খুব ভালই করেছিলাম। আমার স্কোর পনেরোর উপর ছিল। আমি মনে মনে খুব খুশিই ছিলাম, ভেবেছিলাম ভালো কিছু একটা হবে। কিন্তু রেজাল্ট বের হতে দেখলাম, কোন মেডেল পাইনি, ফোর্থ পোজিশন পেয়েছি। তখন আমার কষ্ট হয়েছিলো, মনটা খুব ভরাক্রান্ত হয়ে পড়েছিল।

তারপর যখন দেশে ফিরলাম, তখন আমার কোচকে বললাম, 'স্যার আমি তো কোন মেডেল পাইনি, তাই মনে হয় আমাদের কেউ মনেও রাখবে না। এয়ারপোর্টে কেউ নিতেও আসবে না। আমরা পৌঁছে একটা ট্যাক্সি নিয়ে বাড়ি চলে যাব'। তখন স্যার আমায় বললেন, ' তুমি কি জান যে রাত সাড়ে এগারটার সময় গোটা ইন্ডিয়া জেগে বসে ছিল তোমার পারফরমান্স দেখতে? মেডেল পাওনি তো কি হয়েছে, তোমার জন্য আজ দেশের সমস্ত মানুষ গর্বিত।"

**সুমনা মুখোপাধ্যায়, (MPEd Sem-2):** জিমন্যাস্টিক ছাড়া আপনার আর কি কি ভালো লাগে বা পছন্দ করেন?




**দীপা কর্মকারঃ** আমার পছন্দের জিনিষ শুধুমাত্র জিমন্যাস্টিক, জিমন্যাস্ট্রিক আর জিমন্যাস্টিক। এ ছাড়া আমি আর অন্য কিছু ভাবিনা। তাই আমার ভালোলাগার জগতের সটটুকু জুড়েই জিমন্যাস্টিক। হ্যাঁ, তবে কিছুকিছু সময়ে শপিং করতে খুব ভালো লাগে। আর, হ্যাঁ, আমি খেতে খুব ভালবাসি।"

**Jyoti Kant Mayur, ( BPEd Sem-4):** What will be your advice to the blooming Gymnasts?




**দীপা কর্মকারঃ** "Yes, my advice to the upcoming gymnast will be (i) proper systematic training from beginning; (ii) training must be started at young age, I mean at the age of 5 to 6 years; and (iii) regular practice with strong determination will definitely overcome each and every hurdles one by one from time to time. If the young gymnast follows these counsels, I am sure that she will get success."

**টুম্পা মাহাতো, (BPEd Sem-1):** যদি আপনি জিমন্যাস্টিকস্ ছাড়া অন্য কোন খেলা খেলতে চাইতেন, সেটা কি হতো?




**দীপা কর্মকারঃ** "না, সত্যি কথা বলতে কি আমি জিমন্যাস্টিকস ছাড়া অন্য কোনও খেলার কথা কোনোদিন ভাবিনি। ছোট বেলা থেকেই জিমন্যাস্টিকসই ছিল আমার ধ্যান ও জ্ঞান। সে ভাবেই বড়ো হয়েছি।
তবে আজকাল মাঝে মাঝে ব্যাডমিন্টন খেলা দেখি, বেশ ভালো লাগে। তবে জিমন্যাস্ট না হলে আমি অন্য কোন খেলা খেলতাম, নাকি ডাক্তার হতাম, নাকি ইঞ্জিনিয়ার হতাম, নাকি হাউসওয়াইফ হতাম, তা আমি জানি না। সত্যিই জানিনা।"

**লক্ষী বিশ্বাস, (BPEd Sem-2):** আপনি কি কি খেতে ভালোবাসেন? আপনার ফেভরিট খাবার কি?




**দীপা কর্মকারঃ** " ট্রেনিং পিরিয়ডে খাবারের ওপর খুব একটা নিজের চয়েস থাকে না। তখন ডায়েট চার্ট ফলো করতে হয়। তবে আমি মিষ্টি খেতে ভালোবাসি।... এ ছাড়া বার্গার, বিশেষতঃ ম্যাকডোনাল্ডসের বার্গার খেতে খুব ভালোলাগে। আর...আর, ও হ্যাঁ, ইলিশ মাছ খেতে খুব ভালোবাসি। মিষ্টি, বার্গার (ম্যাকডোনাল্ডসের) আর ইলিশ - এই তিনটি খাবারই আমার ফেভারিট।

**Trisha Dutta (BPEd Sem-4):** How do you face your failures?




**Dipa Karmakar:** Honestly, I believe, without failure no one gets success. When you fall then only you learn how to stand. And we must always learn from our failures and they are our best lessons for the life. They make you even stronger to work hard."

**সুমেকা বেগম, (MPEd Sem-4):** ভবিষ্যত জীবনে আপনি আর কি কি করতে চান, মানে আপনার ভবিষ্যৎ প্ল্যান কি?



**দীপা কর্মকারঃ** "ভবিষ্যতে আমি আরও অনেক কিছু করতে চাই। আমি আমার দেশের জন্য অনেক মেডেল আনতে চাই। আমার দেশ কে অনেক ভালো জায়গায় represent করতে চাই। যে মেডেল আমার অধরা ছিল তা পেয়ে দেখাতে চাই যে ভারতের মেয়েরাও একজন খেলোয়াড় হয়ে অনেকে কিছু করতে পারে। আমি আমার gymnastics দিয়েই দেশের গৌরব বিশ্বের কাছে তুলে ধরতে চাই।"

**সম্পা পাল (BPEd, Sem-4):** আপনি কবে, কোথায় প্রথম মেডেল পান?




**দীপা কর্মকারঃ** "প্রথম মেডেল? আমার ঠিক মনে নেই। তবে সম্ভবতঃ ২০০১ বা ২০০২ সালে আগরতলাতে একটি প্রতিযোগিতায় আমি প্রথম গোল্ড মেডেল ও ট্রফি পাই।"

**Sanchayita Karar (MPEd, Sem-2):** আমরা জানি যে কঠিন ট্রেনিং করে আপনি আপনার শারীরিক ফিটনেস ঠিক রাখেন, কিন্তু আপনি আপনার মানসিক ফিটনেস ঠিক রাখেন কিভাবে? কিভাবেই বা মনের গভীরে আসা নেগেটিভ চিন্তাগুলোকে দুরে রাখেন? (We know you keep yourself physically fit by doing hard physical training, but how do you manage your mental fitness and avoid all negativity?)




**দীপা কর্মকারঃ** "আমরা এখন এমন একটা অবস্থার মধ্যে দিয়ে যাচ্ছি যে মনের মধ্যে নেগেটিভ থিঙ্কিংগুলো বেশি বেশি করে আসছে। সারাদিন ঘরের মধ্যে বন্দী আমরা, বাইরে যেতে পারছিনা। ভীষণ ফাসট্রেশন আসছে। সারাদিন ঘরের মধ্যে, তাই নিজেকে নানান পজিটিভ দিকে ইনভলভ করা দরকার। তো তোমরা কি করবে, সব সময় পজিটিভ চিন্তা করবে, যেটা ভালো লাগবে সেটা বেশী করে করবে। আমার কথা যদি বল তো, শুনলে খুব অবাক হবে যে, আমি আগে হয়তো তিন ঘণ্টা প্র্যাকটিস করতাম, এখন অনলাইনে আমি পাঁচ ঘণ্টা ছয় ঘণ্টা প্র্যাকটিসে ডুবে থাকি। এখন আমাদের হাতে কত সময়, কত সময়। ফোন দেখে, সোশ্যাল মিডিয়া করে, টিভি দেখে বিরক্ত হয়ে যাচ্ছি। আমাদের ফ্রেন্ডস সার্কেলের মধ্যে যারা, আমরা চাইছি নিজেদের এমন কোন কাজের মধ্যে ইনভলভ করা, যাতে সেটা তোমাকে পজিটিভ দিকে ব্যস্ত রাখবে, মনে নেগেটিভ থটস থেকে দূরে রাখবে। সুতরাং সব সময় পজিটিভ থিংকিং করো, পজিটিভ থটস গুলো নিয়ে ব্যস্ত থাকো। আমি সকালে উঠে মেডিটেশন করি, তারপর এক্সারসাইজ। এগুলো সবই পজেটিভ দিক। সকালে উঠে তোমরা মেডিটেশন কর, ভালো ভালো কথা ভাবো, এক্সারসাইজ করো, সব সময় পজিটিভ থাকো। এগুলোই তোমাকে পজেটিভ বানাবে ও স্ট্রং করবে।"

**Pintu Sil (Teacher):** ফাইনালের স্কোরবোর্ড দেখে সারা দেশবাসীর মতো আমাদেরও খুব মন খারাপ হয়েছিল। আমাদের খালি চোখে মনে হয়েছিল তৃতীয় স্থানাধিকারী মেয়েটির থেকে আপনার পারফরম্যান্স ভালো ছিল। সেই মুহূর্তে আপনার মনের অবস্থা কেমন ছিল?




**দীপা কর্মকারঃ** "তখন আমার খুব মন খারাপ হয়ে গেছিলো। খালি মনে হচ্ছিলো যে, আমি যদি আর একটু হার্ড ওয়ার্ক করতাম, আর একটু যদি এফর্ট দিতাম তাহলে হয়ত বা আমায় শূন্য হাতে ফিরতে হতো না। দেশের মানুষ জনের জন্য হয়তো একটা মেডেল সঙ্গে নিয়ে যেতে পারতাম। কথাগুলো ভেবে আমার কান্না পেয়ে গেছিলো। বারবার মনে হচ্ছিল, কেন আর একটু হার্ড ওয়ার্ক করলাম না! যদি আর একটু হার্ড ওয়ার্ক করতাম তাহলে হয়তো আমার হাতেও একটা মেডেল থাকতো, আর দেশের মানুষরা সত্যিই আমার জন্য গর্বিত হতে পারতেন।"

**অনুলিখনঃ** পিন্টু শীল, অধ্যাপক, রাষ্ট্রীয় মহিলা শারীরশিক্ষা মহাবিদ্যালয়, হেস্টিংস হাউস

---

"যদি একটি দেশকে দুর্নীতিমুক্ত এবং সুন্দর মনের মানুষের জাতিতে রুপান্তরিত করতে হয়, তাহলে আমি বিশ্বাস করি এতে তিনজন মানুষের সবচেয়ে বেশি ভূমিকা থাকে – বাবা,মা আর শিক্ষক"

**— এ.পি.জে আব্দুল কালাম**

## COLLEGE PROGRAMME & ACTIVITIES



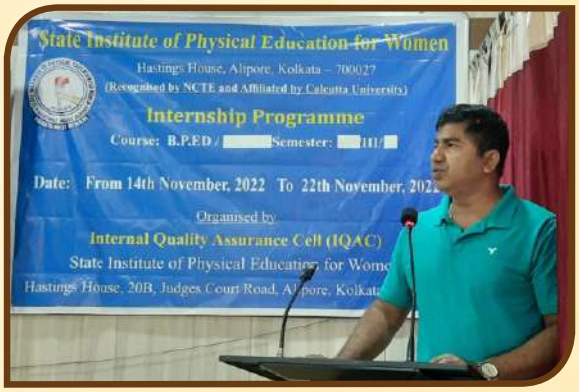
Folk Dance Presented By Janajati Students of the College -2023



Exchange of MOU between SIPEW & GPECW



Students Credit Card Awarness Development Seminar-2022




Dr. Manoj Kumar Murmu, Chief Guest of Janajati Gaurab Divas Programme - 2022



National Youth Day -2023, Chief Judges in Speech Competition, Dr. S Basak & Dr. K Sana



Intramural Volleyball Competition Final Match-22-23

# EMPOWERING WOMEN THROUGH VOLLEYBALL WORKSHOP (EWTVW)-2022




Guest from German Consulate and forgien participant in International Volleyball Workshop-2022



Resource Person, Guests & Teachers of SIPEW in International Volleyball Workshop-2022




Prize Distribution Ceremony after Women Volleyball Match in International Volleyball Workshop-2022



German Consal Mr. A. Manfred with OIC, Resource persons & Guest at SIPEW in EWVW-2022




Joydeep Sarkar falicited in the Validictory Session of EWVW-2022




Resource persons in IVW2022



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

# স্বর্গ থেকে অলিম্পিক স্টেডিয়াম - প্রথম সোনার পরীর আশ্চর্য দৌড়

পিন্টু শীল



২৮শে জুন ১৯৩১ সালের এক রোদ্দুর ভরা সকাল। দিনটা ছিল ভীষণ গরম।

হাঁসফাঁস করা সেই গরম থেকে মুক্তি পেতে মেয়েটি তাঁর খুড়তুতো বোনকে বলল, "চল না, তোর প্লেনে করে একটু মেঘের ওপর থেকে ঠান্ডা হাওয়া খেয়ে আসি। এ গরমে আর পারা যাচ্ছে না।"

বোনের ছিল ছোট্ট একটা প্লেন। সঙ্গে সঙ্গে রাজি হয়ে গেল সে।

"তার চেয়ে ঠান্ডা জলে একটু সাঁতার কেটে এলে তো আরও ভালো হোতো?" যেতে যেতে বলল তার দিদি।

"তার কি যো আছে? কোচ আমাকে সাঁতার কাটতে বারণ করে দিয়েছেন।"

"কেন?"

"সাঁতার কাটলে নাকি মাসল লুজ হয়ে যায়, ভালো দৌড়ানো যায় না!"

রোদ্দুর ভরা সেই সকালে চিকাগোর আকাশে ছোট্ট একটি প্লেন দুটি কিশোরী কন্যাকে নিয়ে নির্বিঘ্নে পাখা মেললো।

কিন্তু কি যে হল তারপর, ছয়শো মিটার উঠতে না উঠতেই ইঞ্জিন গেল বিগড়ে। বিপদ দেখে তখনি নামতে চাইল তারা। কিন্তু তা আর হল না। আকাশ থেকে গোত্তা খেয়ে সোজা মাটিতে মুখ থুবড়ে পড়ল ছোট্ট প্লেনটি।

প্রচন্ড আওয়াজ শুনে গ্রামের লোকেরা দৌড়ে গেল ঘটনাস্থলে। ভেঙে টুকরো টুকরো হয়ে যাওয়া সেই প্লেনের ধ্বংসাবশেষ থেকে টেনে হিঁচড়ে বের করল দুটি কিশোরীর ক্ষত-বিক্ষত দেহ। একটি অচেতন, অন্যটি মৃত। যে লোকটি কিশোরীর দুটির দেহ টেনে বের করেছিল, সে অচেতন মেয়েটিকে দ্রুত নিয়ে চলল হসপিটালে চিকিৎসার জন্য, আর মৃত অন্য মেয়ের দেহটিকে তুলে দিল ট্রাকের পিছনে, মর্গে রাখার জন্য।

মর্গে পৌঁছে মৃতদেহটাকে দ্রুত সমাধি দেওয়ার জন্য পরিচিত ব্যক্তির হাতে তুলে দিলেন তিনি, তারপর ছুটলেন অচেতন মেয়েটির চিকিৎসার জন্য।

মৃত কিশোরীর দেহটিকে মর্গে মৃতদেহের স্তূপে রাখতে গেলেন সেই পরিচিত ব্যক্তি, কিন্তু সৌভাগ্যক্রমে বহুদিন ধরে মৃতদেহ নাড়াচাড়া করার অভিজ্ঞতায় তিনি অচিরেই বুঝতে পারলেন মেয়েটির মধ্য তখনো জীবন আছে। তখন দ্রুত তাকে ভর্তি করা হল পাশের গ্রামীন হসপিটালে।

চলল যমে মানুষে টানাটানি, প্রায় এগারো মাস ধরে। অবশেষে প্রাণ বাঁচল মেয়েটির, কিন্তু বাঁ-পা'টা চীরকালের জন্য খোঁড়া হয়ে গেল।

ডাক্তার বললেন, "সারাজীবনটা এবার তোমায় খুঁড়িয়ে খুঁড়িয়েই চলতে হবে।"

"আর দৌড়ানো, ডাক্তারবাবু? আমি আবার দৌড়াতে পারবো তো?" ব্যাকুল হয়ে জিজ্ঞাসা করে মেয়েটি।

"তা আর কোনদিনও সম্ভব নয়।" জানালেন ডাক্তারবাবু।

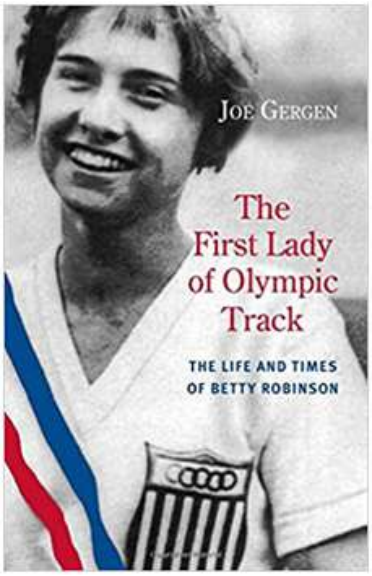
মাথা নিচু করে খুঁড়িয়ে খুঁড়িয়ে বাইরে এল মেয়েটি। চোখের জলে ঝাপসা হয়ে উঠল সব কিছু। চোখের সামনে জলছবির মতো ভেসে উঠল তিন বছর আগেকার অলিম্পিক স্টেডিয়াম। আমস্টারডাম অলিম্পিক, ১৩ই জুলাই, ১৯২৮। অলিম্পিক্সের ইতিহাসে প্রথম মেয়েরা অ্যাথলেটিক্সের মাঠে। শুরু হচ্ছে ১০০মি দৌড়। হাজার হাজার দর্শক। দৌড় শুরু হল। তার মধ্যে হরিণের গতিতে দৌড়ে যাচ্ছে একটি কিশোরী মেয়ে, একে একে তার পাশ থেকে পিছিয়ে যাচ্ছে অন্যরা, তার সামনে এখন শুধু সমাপ্তি রেখা। ডান দিকের ট্রাকে সমানে টক্কর দিয়ে আসছে রোসেনফেল্ড, কানাডার মেয়ে। দুরন্ত দৌড়ায়। শেষ মুহূর্তে বুকটাকে সামনে এগিয়ে সমাপ্তি রেখা স্পর্শ করল মেয়েটি। পাশের রোসেনফেল্ডও তো একই সাথে ছুঁল ফিনিশিং লাইন। কিশোরী মেয়েটি একটু কনফিউসড্। তবে কি সে ব্যর্থ হল? তখনি তাঁর চোখে পড়ল স্ট্যান্ডে তাঁর টিমমেটদের উচ্ছ্বাস্। তাহলে কি সত্যিই সে পেরেছে? সত্যিই কি সে অলিম্পিকের ইতিহাসে হতে পেরেছে প্রথম 'সোনার পরী'?

পোডিয়ামে দাড়িয়ে গলায় সোনার পদক পরেও বিশ্বাস হচ্ছিল না তাঁর। কেঁদে ফেলল ঝরঝর করে। লাজুক হাসিতে বারবার চোখ নামিয়ে নিল লজ্জায়। আধুনিক অলিম্পিকে অ্যাথলেটিক্সের ইতিহাসে সোনা জয়ী প্রথম দ্রুততমা নারী। তখনো সে হাই স্কুলের ছাত্রী, বয়স মাত্র ষোলো বছর।

এরপরের আড়াই বছর ধরে চলল অসংখ্য রূপকথার সৃষ্টি। ১৯২৯ সালে পরপর ৫০মি ও ১০০মি দৌড়ে বিশ্বরেকর্ড। ১৯৩১ সালে ৬০মি ও ৭০মি দৌড়ে বিশ্বরেকর্ড। মাত্র পাঁচ মাসের ট্রেনিং, আর তিনটি প্রতিযোগীতায় অংশ নিয়ে অনায়াসে বিশ্বের দ্রুততমা কিশোরীর তকমা ছিনিয়ে আনা সেই মেয়েটির চোখে তখন নিজের দেশে অনুষ্ঠিত হতে যাওয়া পরবর্তী অলিম্পিকে আবার শেষ্ঠত্বের মুকুট পরাই পাখির চোখ। এমনই এক সময়ে এই ভয়ংকর দুর্ঘটনা তাঁর কাছ থেকে ছিনিয়ে নিল সমস্ত কিছু।

১৯৩২ সালে নিজের দেশে লস অ্যাঞ্জেলস্ অলিম্পিক তার চোখের জলে ভিজে সামনে ঝাপসা হয়ে বেরিয়ে গেল।

কিন্তু লড়াই তাঁর রক্তে! সে হাল ছাড়ল না, বরং বদলে নিল লক্ষ্য! ১৯৩৬ সালের বার্লিন অলিম্পিক হল তাঁর পাখির চোখ। শুরু হল অসম্ভবকে সম্ভব করার এক দুঃসাধ্য লড়াই। কিন্তু বাঁ পায়ের অস্বাভাবিকতার জন্য ক্রাউচ স্টার্ট নেওয়া সম্ভব হল না। মেয়েটিকে প্ল্যান বদলাতে হল। সে স্প্রিন্ট ইভেন্ট থেকে সরিয়ে নিল নিজেকে, বদলে সে বেছে নিল ৪x১০০ মি রিলে দৌড়। এখানে ক্রাউচ স্টার্টের দরকার নেই, স্টান্ডিং স্টার্ট দিয়েই শুরু করতে পারবে সে, কারণ সে থাকবে মাঝখানের অ্যাথলিট হিসাবে। তাহলে আর তাঁকে পা ভাঁজ করে স্টার্ট নিতে হবে না।




এরপর এল সেই দিন। চার বছরের অসাধ্যসাধনের পর আবার মেয়েটি অলিম্পিকের মঞ্চে, ফাইনাল দৌড়ের আসরে। আটবছর আগের অলিম্পিকে সে ছিল সবার ছোট, আর এবার সে তার দলের মধ্যেই বয়সে সবচেয়ে বড়। সেবার প্রতিদ্বন্দ্বীতা ছিল ব্যাক্তিগত স্তরে, এবার সেই দৌড় দলগত ইভেন্টে। ৪x১০০ মি রিলে দৌড়, ফাইনাল। আমেরিকা যুক্তরাষ্ট্রের সামনে দুরন্ত 'জার্মান' দল। আবার তাঁদের দেশেই এই অলিম্পিক। হিটলারের জাত্যাভিমানের জয়ধ্বজা উড়িয়ে ফাইনালে বিজয়ী হওয়ার প্রধান দাবীদার। মানে হট ফেবারিট!

স্টার্টিং গানের আওয়াজের সঙ্গে সঙ্গে শুরু হল দৌড়। জার্মান টীম প্রথম থেকেই লীড নিয়ে দৌড়াতে রাখল। আমেরিকার দল সমানে টক্কর দিতে লাগল তাঁদের সঙ্গে। আমেরিকার সেই রিলে দলে মেয়েটি তিন নম্বর অ্যাথলিট। তাঁর দায়িত্ব দ্বিতীয় অ্যাথলিটের কাছ থেকে রিলে ব্যাটনটি নিয়ে দুরন্ত গতিতে ঠিকভাবে তাঁদের দলে সেরা অ্যাথলিট 'হেলেন স্টিফেন্সের' হাতে তুলে দেওয়া।

মেয়েটি যখন হাতে ব্যাটন পেল তখন জার্মান টীম অন্ততঃ নয় মিটারের দুরত্ব এগিয়ে। মেয়েটির মনে ভেসে উঠল সেই দিনটির কথা যেদিন তাঁকে মৃত বলে লাশকাটা ঘরে ফেলে রাখা হয়েছিল। তাঁর মনে ভেসে উঠল সেই ডাক্তারবাবুর কথা যিনি বলেছিলেন যে জীবনে সে আর কোনদিন দৌড়তেই পারবে না। তাঁর মনে ভেসে উঠল প্রতিটা দিনের দাঁত চাপা লড়াই এর কথা। সমস্ত দুনিয়া, সমস্ত দর্শক, সম্পূর্ণ স্টেডিয়াম অদৃশ্য হয়ে গেল তার চোখের সামনে থেকে। সে শুধু দেখল তাঁর সামনের মসৃণ রানিং ট্র্যাক শেষ হয়ে গেছে, সামনে ব্যাটন নেওয়ার জন্য দাড়িয়ে আছে হেলেন। শেষ শক্তিবিন্দু উজাড় করে মেয়েটি ব্যাটনটি মসৃনভাবে তুলে দিল তাঁর হাতে।

এরপর বাকিটা ইতিহাস। অ্যাথলেটিক্সে প্রথম সোনার মেয়ে আবার 'সোনার মেডেল' গলায় ঝুলিয়ে দাঁড়াল বার্লিন অলিম্পিকের পোডিয়ামে। মৃত হিসাবে মর্গে থেকে ফিরে এসে, শারীরিক প্রতিবন্ধকতা জয় করে 'ফিনিক্স পাখির' মতো জীবিত হয়ে আবার অলিম্পিকের মাঠে নিজের শ্রেষ্ঠত্ব পুনরুদ্ধার করার মতো আধুনিক রূপকথার রচয়িতা এই নারী হলেন বেটি রবিনসন্।

আমরা ক'জন জানি অলিম্পিকের ইতিহাসে স্বর্ণাক্ষরে লিখে রাখা এই মেয়ে শারীরশিক্ষার ছাত্রী ছিলেন? আমেরিকার নর্থওয়েস্টার্ন বিশ্ববিদ্যালয় থেকে তিনি বি.পি.এড পাশ করেন। ট্র্যাক থেকে বিদায় নেওয়ার পরও আজীবন তিনি খেলাধূলার সঙ্গে নিজেকে জড়িয়ে রেখেছিলেন। তবে অ্যাথলিট হিসাবে নয়, 'অফিসিয়াল' হিসাবে।

১৯৯৯ সালের ১৭ই মে এই সোনার মেয়ে সত্যি সত্যিই এই নশ্বর জগতের ট্র্যাক থেকে বিদায় নেন।

তিনি বলতেন, 'অসম্ভব বলে যারা হাল ছেড়ে দেয় আমি তাদের দলে নই। আমি সেই দলে থাকতে ভালবাসি যারা অসম্ভবকে একদিন সম্ভব করে তোলে।'

উৎসাহী পাঠককে অনুরোধ, তাঁর জীবন নিয়ে লেখা বইটি (The first Lady of Olympic Track) পড়ে ফেলুন। দেখতে পাবেন সত্যিকারের 'অ্যাথলিট' এবং 'অ্যাথলেটিক স্পিরিট' বলতে কি বোঝায়! আর ইন্টারনেটে সার্চ করলেই পাওয়া যায় সেই অপার্থিব এবং অলৌকিক দৌড়! লিঙ্ক দেওয়াই থাকলো। ক্লিক করে অবশ্যই দেখে নিন।

Link to watch the sprint of Robinson:
https://www.facebook.com/watch/?v=10157566024874216

---

*"The difference between the old ballplayer and the new ballplayer is the jersey. The old ballplayer cared about the name on the front. The new ballplayer cares about the name on the back."*

**– Steve Garvey**



# Ludwig Guttmann, The Father of Paralympic Games

**Ludwig Guttmann, The Father of Paralympic Games,** born in Tost, Germany (now Toszek, Poland) on the day of 3rd July in 1899. Guttmann went on to receive his M.D. in 1924. He subsequently began research on spinal cord injuries and performed several neurosurgical procedures, rising to prominence as one of Germany's top neurosurgeons by his early thirties.

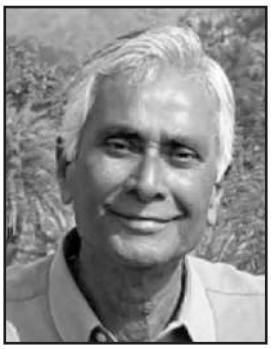
However, with the rise of the Nazi party and the passing of the Nuremberg Laws in 1933, Guttmann was prevented from practising medicine professionally. Following Kristallnacht in 1938 and the increasing persecution of Jews in Germany, Guttmann was forced to leave Germany with his family and was able to escape to England in 1939.

In England, Guttmann advanced his research in paraplegia. In 1944, he put his innovative approach into practice as the director of the National Spinal Injuries Center at Stoke Mandeville Hospital. In 1948, he organized a 16-person archery contest, one of the first official competitive sporting events for wheelchair users. Later called the "Stoke Mandeville Games" or the "Olympics for the Disabled," the competition demonstrated the power of elite sport to break down barriers for disability and garnered the attention of global medical and sporting communities.



**Sir Ludwig Guttmann, Honoured with Google Doodle on his 122nd Birth Anniversary**
Google Doodle paid homage to Sir Ludwig Guttmann, known as the founder of the **Paralympic Games**.

Composed by : **Dr. Pintu Sil**



***About the author:*** *Dr. Tapan Mohon Chakraborty is well known teacher of Physical Education. He also worked as ADPI, Physical Education in Education Directorate, Govt. of West Bengal. He also extends his service as Officer in Charge, SIPEW, Hastings House on and from 29.11.1996 to 03.08.1997. His present writing is an example of his unique thinking in which he revealed the importance of exercise for older aged people.*

# Physical Activities for the Aged

Tapan Mohan Chakraborty

The early Aryan Society was divided into four social castes or classes viz. the Brahmans or priestly caste; the Kshatriyas or soldier class; the Vaisya or farmer class; and the Sudras or Labourers. For each man there was a place in society and a function to fulfill with its own duties and rights. Like the Chaturvarna, the life of an individual Aryan was divided into four stages such as Brahmacharya, Garhasthya, Vanaprastha and Sannyasa. Duties performed in each stage of life have been illustrated in the following few sentences.

**Brahmacharya** or celibate student life is the first stage of life. It is a mode of life marked with devoted study of the Vedas compulsorily staying at the residence of gurus and to acquire practical experiences of meaningful living.

**Garhasthya** is the second stage of life. Having mastered the Vedas or part thereof, the students used to return to parental homes and marry to become a house leader to lead the domestic life.

**Vanaprastha** is the third stage of life. Well advanced in middle age and when he had seen his children's children (grand children), a man should leave his home and hearth and go to the forest to pass the remaining days of life in spiritual meditation i.e. to become a hermit.

**Sannyasa** is the last stage of life i.e. the life of an ascetic (mendicant). By meditation and penance, he freed his soul from the material things, until at last a very old man, he left his hermitage and became a homeless wanderer renouncing the material world and maintaining severe self-discipline.

The series of four stages of life is evidently an idealization of facts which many men in ancient India attempted to follow. As the civilization has progressed, social and cultural changes have taken place throughout the ages. Accordingly man has modified his living. In due course the order of chaturashrama has been found impractical and outdated. And they are no more in practice since long. The present era is the age of adjustment with modern living.

**Senior Citizen:** Any person over the age of sixty is labelled as senior citizen. Usually, this is considered to be the age of retirement on superannuation for service holders. Here the aged refer to senior citizen. The life of senior citizens may be compared with the stage of Vanaprastha of the Vedic era. They don't go to the forest now. The forests have turned into human habitation.

**Hypokinetic Disease:** The kinds of disease which arise from inactive life style are spondylolysis, diabetes, hypertension, obesity, increase in body fat etc. Due to invention of labour saving devices and improvement of modern technology, people don't have to toil themselves like their ancestors. As a result, they are becoming idler and more apathetic to physical labour. Moreover, most of the available jobs at present, especially in IT sector, are sedentary in nature.

**Gerentology:** Ageing is a natural process. Old age is not a disease to be healed. It is to be protected from all miseries. It should be regarded as a normal, inevitable biological phenomenon. The state of the physical and mental infirmity of old age is known as senility. Exposition of loss of mental faculties is a characteristic associated with old age. The study of the physical and psychological changes which are associated with the old age is called gerontology. The care of the aged is termed as clinical gerontology or geriatrics. There is another branch of gerontology which is recognized as social gerontology. The instincts of humanitarian and social attitudes on the one hand and the increasing number of old people on the other have given birth to social gerontology. The state and the community must take the responsibility to help the aged to fight triple evils of poverty, loneliness and ill-health. They should be free from anxiety, want and boredom. The less privileged elderly need more love and care to make their world healthier and happier.

**Problems of Ageing:** Discoveries in medical sciences and better social conditions have increased the longevity of man and the number of old people is continuously on the increase and the size of the aged population in our country appears to be considerably high. According to an article published not at a distant past in Calcutta Times, the number of senior citizens in the country is more than 85 million.

No one knows when old age begins. It is an attitude of mind. The biological and chronological age are not identical. Nobody grows old by living a certain number of years. Years wrinkle the skin but worry, doubt, tear, anxiety and self-distrust wrinkle the soul. Senescence is the process of becoming old and some of the disabilities considered associated with ageing are (a) senile cataract (b) glaucoma (c) nerve deafness (d) bony changes affecting mobility (e) emphysema (the disease that affects the lungs and makes breathing difficult) (f) failure of special senses (g) changes in mental outlook.

The main causes of illness are arthritis, cataract, bronchitis, avitaminiosis, ear diseases, hypertension, diabetes, rheumatisms, helminthic infestations, accidents etc.

**Physical Activities:** Health is not a commodity which can be purchased with money. It is an asset to be gained by sheer hard-work. It is a state of complete equilibrium of body, mind and spirit.

There has been considerable research in recent years which shows that elderly persons are not engaging sufficiently in physical activities and as a result, their health is impaired. There seems to be lack of adequate physical education experiences. A person who exercises on a

regular basis and maintain healthy life style (e.g. consumes healthy diet, does not smoke or drink alcohol, takes adequate rest and sleep etc.) appear to be in a better state of health to delay the morbidity and disability associated with an inactive life style. Gradual loss of lean body tissue at different ages for different individuals causes decrease in maximal cardiac output, maximal oxygen consumption, strength and performance.

Activities for the elderly will vary from person to person. The principle of "What is sauce for the goose is sauce for the gander" does not apply. Each individual needs personal care and attention and their participation in physical activities depend upon their personal state of health.

Suggested activities for the senior citizens are free hand exercises, aerobics, walking, cycling, swimming, yogasana, pranayama and the like. They may take to gardening. Bird watching may be one of the activities which require long walking along the river side and in the forest. The physicians should be consulted before they engage in any kind of activity.

For the elderly, yogasana and pranayama are the activities which may be considered most suitable and beneficial to their health. Yoga is a timeless pragmatic science evolved over thousands of years dealing with the physical, moral, mental and spiritual well being of a man as a whole. Pranayama is called the soul of yoga. The third limb of yoga is asana i.e. yogic posture. The asanas have been developed over the centuries so as to exercise every muscle, nerve and gland in the body. They help to secure a fine physique without being muscle bound and they keep the body free from diseases - physical and mental. To perform them one needs a clean airy space, a blanket and determination and no costly equipment. Pranayama is the fourth and very important stage of asthanga yoga. It is the science of breath its extension and control. Puraka (inspiration). Rechaka (expiration) and Kumbhaka (retention of breath) are the three phases of pranayama.

Besides one may practice Surya Namaskara. It is a combined sequence of twelve yoga asanas. These are simple and can be performed by one and all.

Life of the aged is full of worries and anxieties, besides stress and strain. Most of them feel lonely as their next to kin are not next to him but at a distant place for some obvious reasons. These make one's life miserable and distressful. Tension is the worst enemy of man and the cause of all psycho-somatic diseases. The best way to get rid of tension is to spend some time in meditation each day to awaken one's Kulakundalini. The process of meditation is to engage in deep contemplative thought or to concentrate on one thing or nothing, having emptied the mind of all thoughts. Meditation will help to achieve some spiritual enlightenment. It may be considered as a kind of spiritual exercise. The scripture says to surrender everything to the Lord. If everything is surrendered to the divine, one enjoys eternal bliss and peace.

The aged persons may continue to participate in their favourite sports. Veteran athletic meets technically termed as Masters Meets are very popular among the aged. World Masters Meet is held every four years. It is a treat to see the enthusiasm of the elderly and often their performance is highly appreciable. Senior citizens are running more and more in number in marathon and half marathon races.

Laughing clubs are also of great attraction to the aged. People from various age groups assemble together in the morning or in the evening in the corner of parks. After certain pep talks, the listeners break into roars of laughter. These cause purging of Carbon dioxide from

within and one inhales more and more Oxygen which help to strengthen the respiratory and the nervous system.

**Life Begins At Sixty:** There is the other side of the coin. Today 60's are the new 40's. More and more old people are discovering the thrills of life after retirement. Longer life span. better health, disposable income and many other opportunities are some of the reasons behind the change in their attitude. They have no role to play at home as they are not living in joint families now. Leisure is a boon and not a curse for them. It has become a big part of their lives. They indulge more and more in leisurely activities and life style enhancement. Traveling, within and beyond the country has been very popular. Those who are in good health, fond of adventure sports and from affluent backgrounds are becoming interested in river rafting, hiking, trekking etc. Age is no barrier for them.

**Bill to Protect the Aged:** Traditional norms and values of Indian society laid stress on providing care for the elderly. However, because of the withering of the joint family system, a large number of the elderly are not looked after by their family members. It will be a matter of interest if I mention here the film Baghban, a story of a couple harassed by their children. Under the Maintenance and Welfare of Parents and Senior Citizens Act passed in the Lok Sabha on 5 December, 2007, it is imperative for the children and the relatives to provide maintenance to their parents and aged members of the family. The bill also proposes better medical facilities to senior citizens. The Government will set up old age homes in every district. The Law has been very effective. If we turn the newspaper pages, it will be found that each and every day some kind of redressal has been ordered by the Hon'ble Court to the deprived parents.

**Conclusion:** The formula for enjoying life is learning how to make adjustments in a world that is constantly changing and in which events do not run always smoothly. Even though our bodies may age, if we maintain an active, positive attitude, our hearts and minds will remain youthful as long as we live.

To conclude, I quote poet Samuel Ullman, "Youth is not a time of life; it is a state of mind; it is not a matter of rosy cheeks, red lips or supple knees; it is a matter of the will, a quality of imagination, a vigour of the emotions; it is the freshness of the deep springs of life."

---

**References:**

1. Basham, A. L. The Wonder That Was India. Calcutta, Rupa & Co., 1997.
2. lyenger, B.K.S., Light On Yoga, New Delhi, Harper Collins Publishers India, 1991.
3. Mellion, Morris B.. Sports Medicine Secrets, New Delhi. Jaypee Brothers, 2001.
4. Part. K.. Park's Text Book of Preventive And Social Medicine, Jabalpur, Banarasidas Bhanot, 1997.
5. Universal Dictionary. London, Reader's Digest. 1986.
6. Radhakrishnan, S., The Bhagavadgita, Bombay, Blackies & Son (India) Ltd., 1970.



***About the author:*** *Dr. Ashim Kumar Bose is an eminent Physical Educationist of India. He is an alumnus of LNIPE, Gwalior and served his duty as Principal in WBSES at Post Graduate Govt. Institute for Physical Education, Banipur, North 24 Pgs. He also worked as Professor & Principal at ICFAI University, Tripura. As a physical Educationist he is a great teacher and academician to thousands of physical education students of West Bengal.*

# Talent Identification and Role of Football Academies

Ashim Kumar Bose

Talent identification usually means to examine and judge players from watching them compete in a match, then assessing their performance. If the concerned player is deemed 'good enough' he/ she is invited to an academy for a 'trial'. It is here where the players are judged against the level of the existing academy boys. It is not easy to identify all the small attributes and details that join together to make someone capable of becoming a good footballer at the highest level. It takes an analytical and focused mind, with a disciplined personality, while observing the player for a long time that includes technical (i.e., first touch, striking the ball, one-versus-one ability, and technical ability under pressure), tactical (i.e., decision-making ability) and psychological attributes (i.e., coachability and positive attitude). Talent identification and development programmes should be dynamic and interconnected taking into consideration 'maturity status' and the potential to develop rather than the exclusion of children at an early age.

Dr Mike Duncan, of Coventry University, believes that "Despite on-going attempts, science and practice has still not found a means to accurately identify talented individuals whether it be in a specific sport or another domain." Yet when we see players who are brought in to football academy on trial, they most often possess the defining features of relative age effect: they are bigger, stronger and faster than many their age. It simply becomes difficult to choose the most 'wanted' players – believing that they are more talented than their counterparts, some of whom might be almost a year younger.

There are various factors which are important to understand and evaluate when identifying talent.

- Physical Factors
- Physiological Factors
- Sociological Factors
- Psychological Factors

Numerous research has been done or under process considering the above factors and their components. Physical Fitness , function of internal organs of the human body , mental status and sociability have been under major consideration of the researchers since long.

Size isn't everything in football. Players like Pele and Maradona were no giants, and over the past decade we have witnessed the rise of the 'little man' in football. With the success of Barcelona and players like Xavi, Iniesta and Lionel Messi – it can be shown that you don't have to be tall to be successful. In fact these players have proven that being small is advantageous.

This is a positive sign that the English style and tactics are modernising and that the quality and type of player being sought is different to that of previous decades. Evidently the foreign coaches, have stressed the importance of selecting and possessing the small, creative playmaker who enhances their attacking quality and creativity.This meant that players need to be excellent at finding and exploiting space as well as possessing first-class technical ability, poise and vision. The smaller player has proven to have these characteristics in abundance and have become essential for sides looking to bridge the gap between midfield and attack to unlock tight defences. Playmakers have become the most important players on the pitch and the 'little man' is proving to be the most capable in that role.

Talented players tend to score better in physical performances (such as strength, flexibility, coordination, agility, speed, and aerobic and anaerobic fitness), as well in technical (such as dribbling, passing, ball control, and shooting) and tactical skills, and psychological traits (such as motivation, commitment, and resilience; Sarmento et al., 2018). However, no single method gives a representative assessment (Reilly et al., 2000) for depicting physical aptitude of talented young players, who emerge resulting from a complex relationship encompassing tactical, technical, anthropometric, maturational, physiological, and psychological traits according to maturational status and playing position (Sarmento et al., 2018)

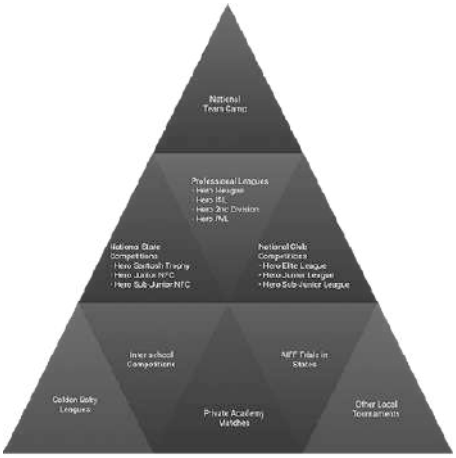
Different scouting methods are followed in India namely: standardised tests and natural selection. Players are also selected through Inter- school, Inter- district and State level Competitions. Coaching academies also throw invitation for open selection trial. Summer coaching cum selection camps are also featured in the list though they are very small in number. Football academies have been set up for nurturing the young budding boys having interest in football at different corner of the state. Corporate funded Football Academies do exist in the country. Mostly the academies are residential in nature and the entire expenditure of the players are borne by the concerned authority. They managed to have good playgrounds, equipment , medical facilities , Coaches , Trainers and Support Staff . National Sports Federations have undertaken many schemes for selecting talents in sports and provides sufficient fund to execute

the plan through the State Association . Academies other than State or Corporate funded , suffer from lack of qualified Coaches , Facilities and Equipment of their own and they survive with the economical support received through donations etc. Many a times training programme and nurturing are supervised by a locally reputed player having no professional qualifications. Time has changed , more information and professional knowledge and technical know- how are required for Coaches, Trainers, Support Staff and Academy Administrator.

Scouting is conducted across competitions conducted by the AIFF viz., Sub-Junior, Junior and Senior National Football Championships (NFC), which are competitions between State-teams; the Sub-Junior, Junior and Elite Youth Leagues, which are competitions between AIFF accredited Academies/Clubs. Scouts may also be present at competitions conducted by District Football Associations and State Football Associations (FA), by University/School Education bodies and by private entities. Further, the National Team Scouting department conducts trials in different states on a periodic basis in association with the respective State FAs. State FAs are encouraged to ensure the attendance of potential talents from all districts within their State at these trials.

**Grassroots Football** lays the foundation of the sport, and its primary aim is to increase participation for children, youth, amateurs, veterans, those with physical disabilities, cerebral palsy, visually impaired and even the socially disadvantaged. The AIFF Grassroots programme pays special attention to quality and quantity of licensed E-certificate coaches, accredited academies, grassroots festivals, Golden Baby Leagues, amateur football tournaments, futsal and anything which doesn't come under the umbrella of professional Football. AIFF is also determined to conduct numerous community outreach programs to popularise Football through grassroots.

**The Golden Baby Leagues** Project is a long-term player development initiative that aims to grow a new generation of players, boys, and girls, that start playing football from a very young age. The project envisages that children get exposure to an age-appropriate number of games and playing formats as they grow older.The Golden Baby Leagues is aimed for all stakeholders of Indian Football who are engaged with children within this age group, be it clubs, academies, schools, non-government organizations, parents, coaches, football fans. Everyone! Anyone can organize the AIFF Golden Baby Leagues, anywhere in the country. The Leagues aim to provide access to football in the children's locality irrespective of gender, religion, economic background or ethnic origin.




Pathway to national team camp

(Courtesy : AIFF website)

Reaching the peak through foundation programme of Teaching and Learning is to be envisaged. After sufficient period dedicated for Physical fitness and learning Football skill , more and more time will have to be devoted in the next competition oriented phase .

Summing up all the information it is advised to keep constant contact with the District and State body , seeking their time to time advice for proper functioning of the academies . Introducing Grassroot and Golden Baby League Project should be given prime consideration. Time to time monitoring the entire Physical Fitness component and Playing ability will be required . Coaches Education programme must be stressed .

Coach Education ensures the future quality of football, which lies to a large extent in the hands of qualified coaches, who play a vital role in the development of players and the game. It provides a coach with the appropriate tools and knowledge for his/her development to become a professional in the World of Football. AFC's Coach Education activities started in 1989 when the Confederation established its Technical Department and put it in charge of all Coach Education affairs. The AFC Coach Licencing Scheme was introduced in phases, with the first 'C' Licence course delivered in 1994. Following the 'C' course, the 'B' and 'A' Licence courses were introduced in 1996 and 1997 respectively.

---

*Don't measure yourself by what you have accomplished, but by what you should have accomplished with your ability.*

**— John Wooden**



**লেখক পরিচিতি :** অরূপ কুমার নন্দী কল্যানী বিশ্ববিদ্যালয় থেকে ১৯৯৪-৯৫ সালে বিপিএড পাশ করেন। তারপর সেখান থেকেই মাস্টার ডিগ্রি এমপিএড পাশ করেন ও তামিলনাড়ুর আন্নামালাই বিশ্ববিদ্যালয় থেকে এম ফিল সম্পূর্ণ করেন। ছাত্র জীবনে খুব ভালো ফুটবল খেলোয়াড় ছিলেন। আজীবন বামপন্থী, দীর্ঘদেহী, অমায়িক এই শারীরশিক্ষার ছাত্রটি কিছুদিন রামপুরহাট রেলওয়ে আদর্শ বিদ্যামন্দিরে কাজ করেছেন। বর্তমানে তিনি পানাগড় রেলেওয়ে কলোনী উচ্চ বিদ্যালয়ের শারীরশিক্ষার শিক্ষক।

# কল্যাণীর এক বছর

অরূপ কুমার নন্দী

বি.এস.সি পাশ করে হাতখরচ জোগাতে তখন আমি পাঁচ-ছ বাড়ি টিউশন করি। আর অবশ্যই বিকেলে ফুটবল আর বিভিন্ন জায়গায় কিছু টুর্নামেন্ট। সঙ্গে গড়পড়তা বাঙ্গালী ছেলেদের মতো চাকরির আবেদন পাঠানোর পৌনঃপুনিকতা - রেল, ব্যাংক কিছুই বাদ নেই। এমনকি, পরীক্ষার প্রতিযোগিতায় জিতব বলে কলকাতার বেহালায় ভর্তি হলাম 'হালদার্স কলেজ অফ ফারদার এডুকেশন' এ। সপ্তাহে দুদিন যাতায়াত। বলা বাহুল্য জীবনে নতুন কিছু বন্ধুর প্রবেশ হলো। সবাই মিলে ভিন্ রাজ্যেও যাচ্ছি চাকরির পরীক্ষা দিতে। কিন্তু বিড়ালের গলায় শিকে ছিঁড়ছে না। একটা মানসিক চাপ তৈরী হচ্ছে বৈকি। আত্মীয় পরিজনদের একই কথা, 'কিরে, এখন কি করছিস?' আমি সেভাবে কোনদিনই কোন উত্তর দিতাম না। কারণ ছোট থেকেই সোজা কথা সোজা ভাবে বলাটাই আমার নিজস্ব ধরন। একারণে অনেকেই মানসিক আঘাত পেয়েছেন, কিন্তু আমার ধরনটা আজও বদলাতে পারিনি।

যাই হোক, মাঝে খন্যানের কলেজের এক বন্ধুর সঙ্গে কথা হলো। ও জানতো ছবি আঁকা ছোটবেলা থেকেই আমার ভালোবাসার বিষয়। শুভজিৎ তাঁর দাদা ইন্দ্রজিৎ এর সঙ্গে দেখা করতে বলল। পার্ক সার্কাসে ওনার একটা ছোট ছাপাখানা ছিল, বিজ্ঞাপনের অর্ডার এনে ছাপানো হতো। আমি সেখানে গেলাম - দাদার সঙ্গে বিজ্ঞাপন বিষয়ে বহু গল্প হলো - বেশ ভালো লাগলো। কলকাতার সবথেকে বড়ো বিজ্ঞাপন অফিস হিন্দুস্তান থমসন অ্যাসোসিয়েটেড, বালিগঞ্জ বিড়লা মন্দিরের কাছেই বন্ডেল রোডের উপর দে'জ মেডিকেলের উল্টোদিকে অবস্থিত - দাদা আমাকে নিয়ে সেখানে গিয়ে সবকিছু দেখালেন, ওখানকার কাজের রীতিনীতি বোঝালেন। বিজ্ঞাপনের মডেল কিভাবে তৈরী হয় তাও দেখলাম। পরে ওখানে আর্ট ডিরেক্টর হিসেবে কাজ করতে দেখেছি রুমা গুহঠাকুরতা ও সকলের পরিচিত 'গুপি গায়েন' তপেন চট্টোপাধ্যায়কে। ঐ অফিস থেকে অনেক কাজের বরাত নিয়ে আসতো ইন্দ্রদা। আবার সেগুলো ছাপিয়ে নমুনা পরীক্ষার জন্যে নিয়ে যেতো। এই কাজের জন্যই আমি নিযুক্ত হলাম। মাইনে মাসে হাজার টাকার মতো। কাজের খাতিরে আনন্দবাজার পত্রিকা, যুগান্তর পত্রিকা, আর্চি'স ইত্যাদি অফিসে বহুবার যেতে হতো।

বেশ কাটলো বছর দুই। মাইনেও একটু বাড়লো। কলকাতার রাস্তাঘাট সম্পর্কে ধারণা তৈরী হলো। বহু গুণী মানুষের স্নেহধন্য হলাম। ছবির অনেক ত্রুটি নিজেই সংশোধন করে বাহবাও পাচ্ছি সকলের কাছে। এমন সময় একদিন ইন্দ্রদা অফিসে নেই, আমি কিছু কাজ নিয়ে যাব কলেজস্ট্রীট। হঠাৎ শুনি অমরদা ( ইন্দ্রদার বন্ধু ) বংশী বলে একটা ছেলেকে বাপ-মা তুলে তুমুল গালি দিচ্ছেন। বংশীর বাড়ি মেদিনীপুর, খুবই সহজ সরল ছেলে - হয়তো কাজে কিছু ভুল করেছে, চুপ করে আছে। গালি দিতে দিতেই উনি বংশীর গালে সপাটে একটা চড় কষিয়ে দিলেন। বংশী তখনও চুপ থাকলেও আমি আর ধৈর্য ধরতে পারলাম না। প্রতিবাদ করতেই উনি আমার দিকে তেড়ে এলেন, আমিও তুলে নিলাম হাতের কাছে পড়ে থাকা

একটা লোহার রড। অমরদা ভয়ে সাতহাত পিছিয়ে গেলেন। এই ঘটনা ভুলে কাজটা হয়তো চালিয়ে যাওয়া উচিত ছিল বলেই অনেকে বলবেন, কিন্তু আমি পারি নি। ইন্দ্রদা ফিরে এসে, উচিত জবাব দিয়ে ভালো করেছি, বলেছিলেন। কিন্তু আমি কাজে ইস্তফা দিয়ে আমার পাওনা-গন্ডা বুঝে নিয়ে বাড়ি ফিরে এলাম।

আবার সেই আগের রোজনামচায় দিন কাটছে। এমন সময় একদিন ক্লাবে এলো আমার বন্ধু হালিশহরের প্রতাপ আর বোলপুরের ঘোতন, ওরা এবছর কল্যাণীতে এম.পি.এড করছে। আমাকে পরামর্শ দিল বি.পি.এড করে নেওয়ার জন্য। কিন্তু হোস্টেলে থাকতেই হবে আর খরচটাও বেশ বলে আমি রাজি হলাম না। পরদিন ঘোতন বাড়ি চলে এলো, বাবাকে বোঝালো এবং বাবাও খুশি মনে সম্মত হয়ে গেলেন! ঘোতন আমাকে বলে গেল ভর্তির ফর্ম তোলা, জমা দেওয়া সব ও করবে - আমাকে কেবল ভর্তি পরীক্ষার জন্য ১০০ মিটার ও ৪০০ মিটার দৌড়, লৌহবল নিক্ষেপ ও স্ট্যান্ডিং ব্রড জাম্পে এমন ভাবে তৈরী হতে হবে যেন সবকটাতেই পাশ করি - কোনমতেই ফেল করা যাবে না বলে হুমকিও দিয়ে গেল। যদিও এসব নিয়ে আমার কোনো চাপ ছিল না, এগুলোতে আমার আত্মবিশ্বাসের অভাব ছিলো না। কাজেই যথাসময়ে সব কাজ সুসম্পন্ন হলো। এবার এক অজানা পরিবেশে ঢুকে পড়লাম। ধারণা ছিল কেবল খেলাধূলা নিয়েই থাকতে হবে - অচিরেই তা বদল হয়েছিল। জুলাই থেকে পঠনবর্ষ শুরু হবে। জুনের শেষ দিনে হোস্টেলে হাজিরা দিতে হবে। ব্যাগপত্র গুছিয়ে নিয়ে বিকেলে রওনা হলাম কল্যাণীর পথে। লঞ্চে গঙ্গা পেরিয়ে নৈহাটি স্টেশন, সেখান থেকে কল্যাণী সীমান্ত লোকাল ট্রেন ধরে কল্যাণীর ঘোষপাড়া স্টেশনে নামলাম। একটা রিক্সা করে গেলাম হোস্টেল। জানলাম আমাদের হোস্টেল বিশ্ববিদ্যালয়ের পরিধির মধ্যে নয়। ঐ চত্বর থেকে দেড় কিমি দূরে, কল্যাণী থেকে কাঁচড়াপাড়া যাওয়া রাস্তার উপরে, শহরের সেন্ট্রাল পার্কের গা ঘেঁষে অবস্থিত বি এড কলেজ লাগোয়া "বি.টি. মেন'স হলে" আমাদের থাকার ব্যবস্থা। হোস্টেলের গেটের ঠিক উল্টো ফুটে বিশুদার চায়ের দোকান।

রিপোর্টিং শেষে আমার জন্য বরাদ্দ হলো দোতলার তেরো নম্বর ঘর। বেশ বড়ো। একসাথে চারজন থাকার ব্যবস্থার মধ্যে রয়েছে চারটি চৌকি, দুটি টেবিল, চারটি চেয়ার। ঘরে ঢুকে দেখি ইতিমধ্যেই দুজন উপস্থিত, নিজেদের জায়গাও গুছিয়ে নিয়েছে। আলাপে জানলাম দুজনেই উত্তরবঙ্গবাসী, অমলের বাড়ি ইসলামপুর আর শঙ্খের নিউ জলপাইগুড়ি। সন্ধ্যায় তিনজন একসঙ্গে বিশুদার দোকানে গেলাম, ওনার সঙ্গে অনেক গল্প হলো। জানালেন রোজ নগদে না খেলেও চলবে, খাওয়ার পর মোটা খাতার সূচীপত্র অনুসারে নাম খুঁজে নিজের পাতায় নিজের খরচার হিসাব নিজেই লিখতে পারব – মাসের শেষে সুবিধা মতো টাকা শোধ করলেই চলবে। রাত আটটা নাগাদ আমাদের চতুর্থ সঙ্গী এসে হাজির হলো। নাম সুগত, বাড়ি শুধু আমার জেলাতেই নয়, একেবারে বাড়ির কাছের মন্তেশ্বরে। দুজনে মিলে ওর বিছানাপত্র গোছাতে গোছাতেই ঢের গল্প হলো, জানলাম ওর ডাকনাম বুবুল। রাতে খেয়ে এসে শোওয়ার সময় পরের দিনের জন্য অ্যালার্ম দিলাম ভোর সাড়ে চারটার।

সকাল ছ'টায় আমাদের প্রথম কন্ডিশনিং ক্লাস শুরু হবে। সেসময় সাইকেল না থাকায় দেড় কিমি পথ হেঁটেই যেতে হবে। ক্লাসের জন্য নির্ধারিত পোশাক আগের রাতেই গুছিয়ে রেখেছিলাম। তখনও যেহেতু হোস্টেলের সকলের সঙ্গে পরিচয় হয় নি তাই আমরা চারজনই একসাথে হাঁটা শুরু করলাম জুলাই মাসের প্রথম ভোরে। সময়ের বেশ খানিকটা আগেই বিশ্ববিদ্যালয়ের মাঠে উপস্থিত হলাম। আস্তে ধীরে আমাদের হোস্টেল থেকে ষাটজন ছেলে আর মেয়েদের হোস্টেল থেকে কুড়িজন মেয়ে মাঠে জড়ো হলাম। সাদা হাফ হাতা গেঞ্জী আর নেভি ব্লু শর্ট প্যান্টে সবাইকে বেশ চমৎকার লাগছিল। ক্লাস শুরু হলো ঘড়ি ধরে ছ'টায়। শেখানো হলো কিভাবে অ্যাসেম্বলি করতে হয়, যদিও আমরা তখনও নিজের নিজের রোল নম্বর জানি না। এরপর শিক্ষকদের সঙ্গে আলাপ পরিচয় হলো। আধাঘন্টা মতো শারীরিক ব্যায়াম, জগিং, রানিং ইত্যাদি দিয়ে শেষ হলো। থিওরি ক্লাস হবে বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রশাসনিক ভবনের চতুর্থ তলে বিভাগীয় হলরুমে। সুতরাং পুনরায় হোস্টেলে ফিরে স্নান খাওয়া সেরে তৈরী হয়ে থিওরি ক্লাসে যাওয়ার ব্যাস্ততা। এই শুরু হলো রোজের জীবন।

এর ফাঁকেই অনেকের সঙ্গে আলাপ হলো। দু-চারজন বাদে অধিকাংশই সদ্য গ্রাজুয়েশন উত্তীর্ণ। আমার পূর্ব পরিচিত তড়িতের সঙ্গে দেখা। চুঁচুড়ার ধরমপুরে বাড়ি। একসাথে জেলা লীগে খেলেছি। দারুণ লাগলো। ওর রুম নীচতলায়, ছাব্বিশ নম্বর। ওখানে আবার চুঁচুড়ারই শ্রীজিৎ আর সোমনাথের সঙ্গে পরিচয় হলো – ওরা তিনজন একসঙ্গে থাকে। কে কেমন বুঝে নিতেই শুরু হয়ে গেল নানারকম গল্প-ইয়ার্কি-পিছনে লাগা। তবে সকলের সঙ্গে তো সমান সখ্যতা হয় না! হোস্টেলের একটা অংশে বি.এড কলেজের বেশ কয়েকজন থাকতো। তাদের সাথেও বন্ধুত্ব হলো। এছাড়া ত্রিপুরা-উড়িষ্যা থেকে এম.এড পড়তে আসা শান্তনু- প্রবীর- রমেশ- হরি, যারা দোতলারই একটা ঘরে থাকত, তারাও সখ্যতার আওতায় ঢুকে পড়ল।

আমাদের কোর্স ছিল পুরোপুরি প্রফেশনাল। স্যারদের কাছাকাছি থাকার বিভিন্ন রকম প্রচেষ্টা দেখতাম সকলের মধ্যেই, একেই বোধহয় 'শুকনো পিরিত' বলা হয়। এসব থেকে স্বভাবতই একটু দূরে থাকতাম আমি। এরকমই একজন

ছিল স্বপন। বিভাগীয় নানা কাজে গাধার মতো খাটতো, স্যারদের হরেক ফাইফরমাশ সামলাতো হাসি মুখে। এসব দেখে তার নাম চালু হলো ক্যাস্ট্রল (মোবিল তেল)। অনেকেই সরাসরি ঐ নামে ডাকলে স্বপন সাড়াও দিত। এসব ব্যাপারে তার তেমন কোন তাপ-উত্তাপ দেখিনি। সারাদিন দৌড়াতে পারত। আমাদের স্বাভাবিক অনুশীলনের পরেও স্বপন আর ওর রুমমেট বিকাশ মাঠে অন্তত আরো পাঁচ কিমি দৌড়ে তারপর হোস্টেলে ফিরত। খেতেও পারত তেমনি। সকাল ন'টায় খাওয়ার ঘন্টা পড়লেই স্বপন সবার আগে ডাইনিং হলে হাজির হতো। প্রথম গিয়েই তার পছন্দমতো মাছের মাথাখানা চেয়ে নিতো,যা অন্যরা অপছন্দ করবে। যতো বড়ো আকারের মাথাই সেটা হোক, স্বপনের পাল্লায় পড়ে তা অল্প সময়ের মধ্যেই হাড়গুঁড়োয় পরিণত হতো। খুব তৃপ্তি করে তার সেই খাওয়া দেখে আমরা ভীষন মজাও পেতাম। এসব কারনেও তার আরেকটি নাম জুটেছিল – মুড়ো। স্বপন বর্তমানে আমার শহরেই এক হিন্দী মাধ্যম বিদ্যালয়ের শিক্ষক। দেখা হলেই মুড়ো নামটাই মুখে চলে আসে আজও।

একবার শীতকালের এক সকালে মাঠে গেছি কন্ডিশনিং এর ক্লাস করতে, ঘন কুয়াশায় চারদিক সাদা হয়ে আছে, তিনহাত দূরের কিছু দেখা যাচ্ছে না। শ্রদ্ধেয় দিলীপবাবুর ক্লাস। যথাসময়ে ছেলেরা ও মেয়েরা পাশাপাশি আলাদা আলাদা লাইন-আপ করে দাঁড়িয়ে আছি। আমাদের কয়েকজন বিশেষ করে সুগত আর আমি, বেজায় আনন্দে আছি। কারণ আজ ফাঁকি দেওয়ার জন্য আদর্শ দিন, কেউ কাউকে দেখতে পাবে না, এই ফাঁকে গাছের কোটরে লুকিয়ে রাখা বিড়ি দেশলাই বের করে মনের সুখে টানা যাবে। দিলীপ বাবুর মাথাতেও অনেক আজগুবি কায়দা ঘুরতো। মেয়েদের দলকে কিছু একটা বলে চলে এলেন আমাদের কাছে। দেখলাম মেয়েরা লাইন দিয়ে জগিং করতে করতে সামনের দিকে বেরিয়ে গিয়ে কুয়াশার চাদরে মিলিয়ে গেল। এদিকে স্যার মিনিট পাঁচেক ধরে আমাদের সঙ্গে নানা কথা বলে হঠাৎ বললেন, 'শোনো, তোমাদের আজকের কাজ মেয়েদের দলকে খুঁজে আনা। যাও সবাই।'

এক অভিনব আদেশ শিরোধার্য করে সবাই জগিং করতে করতে বেরোলাম। আমি-সুগত-তড়িৎ-সোমনাথ-শ্রীজিৎ-অমল একটু এগিয়েই ইচ্ছা করেই পিছিয়ে গেলাম। ওখান থেকে সরে এসে মাঠের সেই নির্দিষ্ট গাছের তলায় হাজির হলাম। মনের সুখে বিড়ি টানছি। হঠাৎ মেয়েদের গলার আওয়াজ পেলাম। ওমা! দেখি, মাঠের ধারেই জিমনাশিয়াম হলের ভিতরে মেয়েদের ওয়েট লিফ্টিং এর ক্লাস চলছে। বিষয়টা বুঝে আমরাও তারপর আধঘন্টা গাছতলায় বসে আড্ডা মারলাম। এর মধ্যে সব ছেলেরাই ফিরে এসে মাঠে হাঁফাচ্ছে। মেয়েদের খুঁজে না পাওয়ায় তারা হতাশ। সবাই ফিরলেও স্বপন আর বিকাশ কিন্তু ফেরেনি। ওরা তখনও ক্যাম্পাসের সব রাস্তাতেই দৌড়ে বেড়াচ্ছে। আমরা জিমনাশিয়ামে গিয়ে ক্লাস করলাম। ক্লাস শেষ হলো, তবু স্বপনদের পাত্তা নেই। আরও দশ মিনিট বাদে বাবুরা যখন হাজির হলো, আমরা শুনতে পেলাম দিলীপবাবুর সেই বিখ্যাত উক্তি – 'তোদের ঘিলু যে তোদের হাঁটুতে সেটা আজ বুঝলাম!'

আমার পাশের ঘরে থাকতো মাজদিয়ার মদন, যাকে সবাই তার বয়স্ক ব্যক্তি সুলভ হাবভাবের জন্য 'কাকা' বলে ডাকতো। সে জামাকাপড় বিশেষ কাচত না। ঘামে চপচপে গেঞ্জী, গামছা মেলা থাকত তার ঘরের সামনে টাঙানো তারে। একদিন আমাদের মাথায় মদনকাকাকে ক্ষেপানোর মতলব চেগে উঠল। কাকা ঘুমাচ্ছে, চৌকির চারিপাশে ইতস্তত তার লুঙ্গি-জামা-গামছা পড়ে আছে। সে সব আর বাইরে টাঙানো জিনিসপত্র, মায় অন্তর্বাস পর্যন্ত তুলে নিয়ে গিয়ে হোস্টেলের প্রধান ফটকের পাশে দড়িতে পরপর মেলে দিলাম। পাশে একটা বোর্ড রাখলাম – তাতে লেখা

চৈত্র সেল!! চৈত্র সেল!!
॥ প্রয়াত মদনকাকার মহার্ঘ্য জামাকাপড় নিলামের উদ্দেশ্যে
এই অস্থায়ী দোকান খোলা হলো ॥

হোস্টেলের সবাই একটা জবর তামাশার খবর পেয়ে বসে আছে কখন মদনের ঘুম ভাঙবে সেই আশায়। সেই লগ্ন এলো। কাকা ঘুম থেকে উঠে আড়মোড়া ভেঙ্গে স্বাভাবিক হয়ে বাইরে বেরিয়ে দেখল তারে তার কোন মালপত্র টাঙানো নেই। খুবই বেকুব মুখে এদিক ওদিক তাকাচ্ছে, এমন সময় এক রান্নার স্টাফ তাকে আঙুল নির্দেশ করে ফটকের দিকে দেখালেন। ব্যস! তারপরেই সেই কাকা যে মধুর বাক্যস্রোত ঢালতে লাগল, তা এ জীবনে ভুলব না।

হোস্টেলে বিভিন্ন উপদেষ্টা পরিষদ গঠনের কাজ শুরু হয়েছে। অনেকের মতামতের উপর ভিত্তি করে আমাকে সাংস্কৃতিক বিভাগের সম্পাদক করা হলো। পরের দিনই হোস্টেলের স্টুয়ার্টের ঘর থেকে ধুলো-পড়া হারমোনিয়াম, ডুগি-তবলা, মৃদঙ্গ, খোল-করতাল সব আমাদের তেরো নম্বরে নিয়ে এলাম। অত্যন্ত তৎপরতার সঙ্গে শুরু হয়ে গেল আমাদের সাংস্কৃতিক চর্চা। রাতে খাওয়ার পর মাঝেমধ্যেই হরিনাম সংকীর্তন হতে থাকল। আনকোরা হাতে পড়ে বাদ্যযন্ত্রগুলোর

অবস্থা ত্রাহি ত্রাহি। এভাবেই একদিন আমাদের উৎসাহ চরম সীমায় গিয়ে ঠেকল। রাত দুটোর সময় হঠাৎমাথায় ভূত চাপল। দল বেঁধে হোস্টেলের ছাদে গিয়ে শুরু করলাম তারস্বরে নাম সংকীর্তন। পরপর ক'দিন চলার পর একদিন হোস্টেলের দরজায় এসে দাঁড়াল কল্যাণী থানার টহলদারী পুলিশের ভ্যান। আমরা খুব ভুজুং দিলাম তখনকার মতো যে, সামনেই আমাদের কঠিন প্রতিযোগিতা, তাই তালিম চলছে। ওনারা চলে গেলেন। কিন্তু আমাদের সাংস্কৃতিক চর্চা বন্ধ করতেই হলো। কারণ পরের দিন ক্লাস করতে গিয়ে শুনতে পেলাম, আমাদের সংকীর্তন-তালিম নিয়ে বিভাগীয় প্রধানের কাছে ফোনে অভিযোগ এসেছে থানা থেকে।

আমাদের পাশের রুমেই গোপাল- বিমল-নরেন-প্রশান্ত থাকত, তাদের মধ্যে বিমল ছিল খড়দার,সুন্দরবন এলাকার গোপাল,নরেন উলুবেড়িয়ার আর প্রশান্ত ছিল বর্ধমানের ছেলে। নরেনের বিজ্ঞ বিজ্ঞ ভাব দেখে হাসি পেত। সহজ-সরল প্রশান্ত নাকি স্কুলে পড়ার সময় বত্রিশ ফুট লংজাম্প দিয়েছিল, তাই সবাই তাকে বলত 'পাখি'। বিমল ছিল কাঠবাঙাল আর ভীষণ আত্মকেন্দ্রিক – সব ধরনের নোটস্ লুকিয়ে রাখত নিজের তালাবন্দী টিনের বাক্সে। তার ইংরাজীর প্রচুর ভুল উচ্চারণের মধ্যে একটা ছিল কনেক্ট্রাকশন আর পরবর্তী দিনে এটাই হয়ে গেল তার নাম। পরে জেনেছিলাম নরেন বিবাহিত ছিল, এমনকি তার দুটো ছেলেমেয়েও ছিল আর ঐজন্যেই প্রতি ছুটিতেই সে পালাতো, আবার আসার দিনে দেরিতে ক্লাসে ঢোকার জন্য বকুনিও খেতো নীরবে।

একবার বিশ্বভারতী বিশ্ববিদ্যালয়ের সঙ্গে আমাদের বিভাগের ফুটবল দল এক আমন্ত্রণী ম্যাচের ডাক পেল। আমাদের দলে দারুণ সব খেলোয়াড় ছিল – সুগত, সুবীর, অমল, দেবা, আতিকুরে, তড়িৎ, বিপুল, সুভাষ, আমি ইত্যাদি। এদের মধ্যে বিপুলের ছিল মারাত্মক ভূতের ভয়। সন্ধ্যা নামলে বিপুল আর একা ঘরের বাইরে যেতো না। কাজেই নানা উপায়ে যে ওকে ভয় দেখিয়ে মজা করা হবে এ বলাই বাহুল্য। যেমন, রান্নার জন্য পুঁইশাক এলে পাতাগুলো ছেঁটে ফেলে শুধুমাত্র লম্বা ডাঁটাটা বিপুলের মাথার গোড়ার জানলার আড়শির ফাঁকে গলিয়ে ওর গায়ে ফেললেই হলো – এমন আঁ আঁ করে লাফালাফি করতো যে আমাদের মজার সীমা থাকতো না। কিম্বা, সন্ধ্যা হলেই এখান ওখান থেকে মুখে কিছু চাপা দিয়ে বা গলা বিকৃত করে 'বিঁপুউউউল, এঁই বিঁপুউউউল, তোঁকে খাঁবোওওওও' ইত্যাদি রব ভেসে আসতো এবং বিপুলও যথারীতি ভয়ে চিৎকার করে নকল ভূতের উদ্দেশ্যে চোখাচোখা গালি বর্ষণ করতো। এটা আমাদের কাছে একটা স্বাভাবিক মজা ছিল।
যাই হোক, নির্দিষ্ট দিনে বিশ্বভারতী যাওয়া হলো শ্রদ্ধেয় ড. অলোক কুমার ব্যানার্জি ও কোচ শ্রদ্ধেয় অশোক সাধু মহাশয়ের তত্ত্বাবধানে। বেলা বারোটার মধ্যেই বোলপুর পৌঁছে গেলাম। কলাভবনের এক হলঘর আমাদের বিশ্রামের জায়গা। বিকেলে শ্রীনিকেতন মাঠে ম্যাচ। স্যারদের কথামতো তাড়াতাড়ি স্নান সেরে খাওয়ার টেবিলে হাজির হলাম, ওখানেই ম্যাচ পরিকল্পনা নিয়ে আলোচনা হলো। ঘন্টাখানেকের বিশ্রাম। তারপরে নির্ধারিত ম্যাচে আমরা জয়লাভ করলাম। রাত্রিযাপন ঐ হলেই। বড়ো হলের মাঝে প্লাইউডের পার্টিশন করে পাশেই স্যারদের থাকার ব্যবস্থা। আমাদের দিকে গায়ে গায়ে লাগানো চৌকি। দেওয়ালের লম্বালম্বি দুটি মোটা দড়ি টানটান করে এমাথা ওমাথায় বাঁধা। একই দড়ি পার্টিশন ভেদ করে স্যারদের দিকেও চলে গেছে। সকলের মশারী টাঙানোর জন্যই এই ব্যবস্থা।

রাতে খাওয়ার পর বিশাল গান-গল্প-ফাজলামো শুরু হলো। কিছুক্ষণ পরেই গম্ভীর গলার নির্দেশ এলো, 'ছেলেরা, এবার সবাই ঘুমিয়ে পড়ো।' অগত্যা সবাই বিছানা করার উদ্যোগ নিলাম। বিপুল মাঝের দিকে উঠে বসলো, কিছুতেই দরজার কাছাকাছি বা পাশের দিকে শোবে না। শেষ পর্যন্ত ঠিক আমার পাশের চৌকিতে ওর বিছানা হলো। সবে সকলে ঘুমিয়েছে, আমি-সুগত -অমল-আতিকুর পাশের ঘর থেকে ভেসে আসা অশোক বাবুর বিকট নাসিকা-গর্জন নিয়ে নীচু গলায় হাসাহাসি করছি, এমন সময় আতিকুর নিঃশব্দে বিছানা থেকে নেমে গেল। বিপুলের মশারীর পাশ থেকে ওর গামছা তুলে নিয়ে পা টিপে টিপে বাথরুম গেল। ও ফিরে এলে দেখলাম গামছাটাকে জলে ভিজিয়ে হালকাভাবে নিঙড়ে পুঁটুলির মতো করে এনেছে আর টুক্ করে সেটা বিপুলের মশারীর উপরে রেখেই দৌড়ে এসে নিজের বিছানায় ঘুমানোর ভান করে শুয়ে পড়ল। কি হয় দেখার জন্য আমরা দুজন স্বল্প আলোয় পিটপিটে চোখে চেয়ে রইলাম। কিছুক্ষণ পরেই তো গামছা থেকে ফোঁটা ফোঁটা জল পড়া শুরু হলো বিপুলের বুকের উপর। ব্যস! একটু বাদেই বিপুলের সে কি ত্রাহি ত্রাহি চিৎকার, মশারীর দড়ি ছিঁড়ে লন্ডভন্ড অবস্থা – পাশের ঘর থেকে স্যারেরা পর্যন্ত ছুটে এলেন। বিপুলকে ভয়ে কাঁপতে দেখে এবং ঘটনা বুঝতে পেরে ওঁরা যেই হেসে ফেললেন, অমনি আমাদেরও হাসি দশগুণ হয়ে গেল। বিপুলের অবস্থা তখন যাচ্ছেতাই – স্যারদের সামনে গালিগালাজও করতে পারছে না, আবার আমাদের হাসিতে যোগদানও করতে পারছে না !

এভাবেই আরও হাজার ঘটনার মধ্যে দিয়ে কখন যে এগারোটা মাস এগারোটা দিনের মতো কেটে গেল টেরই পেলাম না। দেখতে দেখতে পরীক্ষার শেষ দিন চলে এলো। পরীক্ষা শেষের পর যেহেতু আর একটামাত্র দিন হোস্টেলে থাকতে পারব, তাই ছোটবেলার মতো পরীক্ষা শেষের আনন্দের কনামাত্র অনুভব করলাম না। পরীক্ষা শেষে তো সবারই মনমরা ভাব। হোস্টেলের শেষ রাত, যে যার লোটাকম্বল গুছিয়ে রেখে রাতের খাওয়া সেরে হোস্টেলের ছাদে সবাই মিলে

জড়ো হলাম। একে অপরের ঠিকানা নিচ্ছি, কবি কবি ভাব নিয়ে নরেন হঠাৎ বলে উঠলো, 'এই সেই কল্যাণীর আকাশ-বাতাস-রাস্তা-হোস্টেল, সব ছেড়ে আমাদের সবাইকেই চলে যেতে হবে। এরপরে আর কখনও নিজের বলে এই হোস্টেলে পা রাখতে পারবো না, এটা ভাবতেই পারছি না। একবছর পরে এলেও হয়তো কেউ আমাদের চিনবেই না। কতো কিছুই ইচ্ছা ছিল! সব কি আর পূরণ হলো!'

হোস্টেলের এই সময়টা ছিল আমাদের জীবন গড়ার সোপান। পড়াশোনায় গভীর মনোযোগ দেওয়ার সময়। সেসব সমেতই আমরা এমনভাবে নিজেদের মধ্যে জড়িয়ে পড়েছিলাম যে হোস্টেল ছেড়ে আসার সময় মনে হয়েছিল যেন একটা একান্নবর্তী পরিবার ভেঙে ছারখার হয়ে গেল। আজ আমরা প্রায় প্রত্যেকেই রাজ্যের বিভিন্ন প্রান্তের বিভিন্ন স্কুলে-কলেজে-বিশ্ববিদ্যালয়ে শিক্ষকতার সঙ্গে নিযুক্ত, অর্থনৈতিক ভাবে প্রতিষ্ঠিত, বাবা-মা-স্ত্রী-সন্তানাদি নিয়ে নতুন সংসারে আবদ্ধ। হয়তো অনেকের খোঁজ নিতে পারি নি, হয়তো কেউ কেউ হারিয়ে গেছে। তবু এটুকু জানি, আমাদের প্রত্যেকের জীবনে ঐ একটা বছর আর ঐ একটা বছরের প্রতিটা দিন চির অমলিন সোনালী স্মৃতি হয়েই বেঁচে থাকবে। থাকবেই!

---

*"Leadership is a matter of having people look at you and gain confidence, seeing how you react. If you're in control, they're in control."*

**— Tom Landry**



**লেখক পরিচিতি :** পৌলমী ঘোষ বহরমপুর ইউনিয়ন ক্রিশ্চিয়ান ট্রেনিং কলেজের শারীরশিক্ষা বিভাগের অধ্যাপিকা এবং ইতঃমধ্যেই লেখিকা হিসাবে বিশেষ সুপরিচিত। তাঁর লেখার বিষয় বরাবরই স্বতন্ত্র। শারীরশিক্ষা ও খেলাধুলার পরিধিতে সংযুক্ত বিভিন্ন অজানা বিষয়ে আলোকপাত করাই তাঁর লেখার মূল উপজীব্য বিষয়। বর্তমান লেখাটিতেও সমাজের তেমনই একটি অংশের দিকে শারীরশিক্ষার সঙ্গে যুক্ত পাঠকদের দৃষ্টি আকর্ষণ করেছেন তিনি।

# অন্ধত্ব এবং ভারতের পরিস্থিতি

পৌলমী ঘোষ

লুই ব্রেইলের বয়স তখন তিন বছর। বাবার যন্ত্রপাতি নিয়ে খেলতে খেলতে আচমকাই দুর্ঘটনায় চিরতরে নষ্ট হয়ে যায় তাঁর দৃষ্টিশক্তি। অন্ধ শিশুদের জন্য বিশেষ স্কুলেই কাটে তাঁর শৈশব । আর পাঁচজনের মত শৈশব বা কৈশোর যাপন হয়নি তাঁর। তবু তাঁর বাবা মায়ের উদ্দেশ্য ছিল একটাই- অন্ধত্ব যেন গ্রাস করতে না পারে লুইয়ের জীবন। দৃষ্টিহীনতা তাঁর জীবনকে দুর্বিসহ করে তুলতে পারেনি। উপনিষদ শুধু বলেছে 'তমসো মা জ্যোতির্গময়ম', আর তিনি অন্ধকার থেকে আলোর পথে যাত্রায় আমাদের কান্ডারী হয়ে রয়েছেন আজও। লুই ব্রেইল (৪ জানুয়ারি ১৮০৯- ৬ জানুয়ারি ১৮৫২) নিজের অন্ধত্বের অভিজ্ঞতায় আর অনুভূতির সক্রিয়তায় চার্লস বার্বিয়ারের নাইট রাইটিং পদ্ধতির পরিমার্জন করে তৈরি করেছিলেন ব্রেইল পদ্ধতি (১৮২৯)। সারা বিশ্বে এই পদ্ধতি আজও বিকল্পহীন।

আমাদের স্বাস্থ্য মন্ত্রক ছাড়া প্রায় সব পরিসংখ্যানেই দেখা যাচ্ছে পৃথিবীর সবচেয়ে বেশি দৃষ্টিহীন মানুষ ভারতীয়। বিশ্বের অন্ধত্বের এক-তৃতীয়াংশ মানুষ ভারতের অধিবাসী। অথচ কেন্দ্রীয় স্বাস্থ্য মন্ত্রকের দাবি লাখ পঞ্চাশেক নাগরিক অন্ধত্বের শিকার। বিভিন্ন সমীক্ষা অনুযায়ী এই সংখ্যাটা প্রায় চার গুণ বেশি। সরকারি গণনায় মাত্র দুই লক্ষ ভারতীয় শিশু চোখে দেখে না। এদিকে বেসরকারি পরিসংখ্যান বলছে ক্রমবর্ধমান সংখ্যাটি দশ লক্ষ ছাড়িয়েছে বহুকাল আগে। শিশুর অন্ধত্বের মূলে অপুষ্টি। আর অপুষ্টিকে পরিপুষ্ট করছে দারিদ্র। সেই সঙ্গে দোসর হয়েছে পারিবারিক ও রাষ্ট্রীয় অসচেতনতা। 'ন্যাশনাল অ্যাসোসিয়েশন অব ব্লাইন্ড' নামে একটি স্বেচ্ছাসেবী সংস্থার সমীক্ষা বর্ণনা করেছে অন্ধ কন্যাদের দুরবস্থা। লিঙ্গ বিভেদের তিক্ত অভিজ্ঞতায় কীভাবে তারা আক্রান্ত। আসলে অন্ধ মানুষের মানসিক সুস্থতার প্রতি রাষ্ট্রীয় উদাসীনতা সীমাহীন। সরকারি ক্ষেত্রে তিন শতাংশ সংরক্ষণ বরাদ্দেই দায় সারা হচ্ছে। সরকারি প্রকল্পগুলির সুবিধা আদৌ দৃষ্টিহীন মানুষ পর্যন্ত পৌঁছচ্ছে কি না সে খোঁজ রাখার তৎপরতাও নেই। মরণোত্তর চক্ষুদান থেকে শুরু করে বিনামূল্যে চক্ষু পরীক্ষা শিবির বা ছানি অপারেশন, ব্লাইন্ড স্টিক প্রদানে কোনও ভাবে দেশজোড়া অন্ধত্বের নিরাময় সম্ভব নয়। তবু সরকারি দাবি গত বারো বছরের মানবিক প্রচেষ্টায় নাকি এদেশে অন্ধত্ব সাতচল্লিশ শতাংশ কমেছে।

এভাবে কি আদৌ অন্ধত্বের অভিশাপ থেকে নিস্তার পাওয়া যায়? তবে একটি নির্বিকল্প পথ আছে। প্রকৃত শিক্ষা। কিন্তু মুশকিল হল পরিকাঠামোগত সমস্যার কারণে সাধারণ বা দরিদ্র ঘরের দৃষ্টিহীনরা শিক্ষার সুযোগ থেকেও বঞ্চিত হচ্ছে। আমাদের দেশে চোখে দেখতে না পাওয়া মানুষগুলো এখনও উচ্চশিক্ষার প্রত্যাশা করে না। আসলে তারা জানে তাদের সামাজিক অবস্থান। তাদের প্রাথমিক বা মাধ্যমিক শিক্ষাই রাষ্ট্রের কাছে একটি প্রহসন। এদেশে মেরেকেটে সাত শতাংশ স্কুলে দৃষ্টিহীনদের পঠনপাঠনের উপযুক্ত পরিকাঠামো রয়েছে। আমাদের রাজ্যে না হলেও অনেক রাজ্যই শিক্ষা ক্ষেত্রে নানা প্রকার বিশেষ ব্যবস্থা গ্রহণ করছে। পুরো বিষয়টিকেই রাখা হচ্ছে অ্যাডাপটেড ফিজিক্যাল এডুকেশনের মধ্যে। এর

পাশাপাশি দৃষ্টিহীনদের জন্য নানা ধরনের ক্রীড়ারও প্রচলন আছে যা তাদের শরীরও মনের সম্মিলিত বিকাশের সহায়ক। যদিও অধিকাংশ ক্ষেত্রে দৃষ্টিহীনদের ক্রীড়া সাধারণ মানুষের কাছে নিছকই বিনোদন। সবথেকে হতাশার ১৯৫০ সালে ইউনেস্কো ব্রেইল পদ্ধতিকে বাধ্যতামূলক করলেও আমাদের দেশে এখনও ব্রেইল পদ্ধতিতে প্রয়োজনীয় বই নেই। বর্তমানে দৃষ্টিশক্তিহীনদের শিক্ষা ব্যবস্থায় প্রযুক্তিগত সহায়তা অত্যন্ত জরুরি। কিন্তু স্বাধীনতার পঁচাত্তর বছর পার করে বিকল্প পদ্ধতিতেও এদেশের অন্ধত্ব দূর করা গেল না।

সর্বজনীন কল্যাণে শাসক চাতুরি করেই থাকে। তবে শুধু আন্তর্জাতিক স্তরে সুনাম কিনতে দেশবাসীর সাথে করা শাসকের চালাকিকে প্রতারনা ছাড়া অন্য কিচ্ছু বলা যায়না। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ভারতের অন্ধত্ব নিয়ন্ত্রণের জন্য নির্দেশিকা জারি করেছিল। সেখানে বলা হয়েছিল ২০২০ সালের মধ্যে মোট জনসংখ্যার ০.৩ শতাংশ অন্ধত্ব কমানোর লক্ষ্যে কাজ করতে। এই নির্দেশিকা জারির সাথে সাথে দেশের অন্ধত্বের সংখ্যা নিমেষে চল্লিশ লক্ষ কমে গেল! এটা পি সি সরকারের ম্যাজিকে হয়নি, হয়েছিল ভারত সরকারের হাতযশে।

কিছু দেখার অক্ষমতাকে বলে অন্ধত্ব। আমাদের দেশে ১৯৭৬ সাল থেকে চার দশক ধরে এই অক্ষমতা পরিমাপের একটি নির্দিষ্ট পদ্ধতি ছিল। কোনও ব্যক্তি ছয় মিটার দূর থেকে সব কটি আঙুল স্পষ্ট ভাবে দেখতে না পারলে তাঁকে অন্ধ হিসাবে বিবেচনা করা হত। কিন্তু 'হু'-র হুঁশিয়ারির সঙ্গে সঙ্গে এই দূরত্ব তিন মিটার কমিয়ে দেওয়া হল। আর এতেই দেশের নথিভূক্ত অন্ধের সংখ্যা কমে হয়ে গেল মাত্র চল্লিশ লক্ষ। চিকিৎসা বা উপযুক্ত পদ্ধতির প্রয়োগ ছাড়াই দেশের দৃষ্টিহীন মানুষের সংখ্যা রাতারাতি হ্রাস পেল! একটু মাথা খাটিয়ে এত্তবড় সাফল্য। আজকের এই চালাকির কাছে দুশো বছর আগের ব্রেইল পদ্ধতি বড্ড সেকেলে।

ধৃতরাষ্ট্রের অন্ধত্ব গান্ধারীর উপর নিয়তির মত চেপে বসেছিল। গান্ধারীর আনুগত্যের সুযোগে ধৃতরাষ্ট্র তাঁর নেতিবাচক ভাবগুলিকে অনুপ্রবিষ্ট করিয়েছিল চোখ বুজে থাকা গান্ধারীর মনে। দৃষ্টিহীন নাগরিকদের প্রতি রাষ্ট্রের অন্ধত্ব আন্তরিক শুভবোধ সম্পন্ন সাধারণ মানুষকে গান্ধারীর মত চোখে পট্টি পরে থাকতে বাধ্য করছে। রাষ্ট্রের প্রতি জনসাধারণের এই আনুগত্য চূড়ান্ত আত্মনিগ্রহের। জীবনানন্দ দাশ বলেছিলেন "যারা অন্ধ সবচেয়ে বেশি আজ চোখে দেখে তারা", কবির শ্লেষের লক্ষ ছিল শাসক ও তার অনুগত নাগরিক। আমরা সেই দলে নাম লেখাচ্ছি কিনা সেটাই এখন ভেবে দেখার ।

---

*"অলৌকিক কোন শক্তির দ্বারা বা অদৃষ্টের দ্বারা মানুষের ভবিষ্যত নির্ধারিত হয় না আর্থিক সামাজিক বিপর্যয়ের মধ্যে পড়লেও সংগ্রাম, প্রয়াস ও শিক্ষার মধ্য দিয়ে মানুষ বড় হতে থাকে। বড় চরিত্র ও কঠোর সংগ্রামের মধ্য দিয়ে গড়ে ওঠে।"*

**— ঈশ্বরচন্দ্র বিদ্যাসাগর**



***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 scientific essay focuses on the life and work of a Nobel laureate women scientist who discovered the Vaccine for COVID - 19 disease.*

# নোবেলজয়ী বিজ্ঞানী ক্যাটালিন ক্যারিকো

শুভ্রা বসাক

তিস্‌জা (Tisza) নদীর ধারে হাঙ্গেরীর প্রায় কেন্দ্রে অবস্থিত ছোট্ট শহর সোয়ানক (Szolnok) এ যাবৎ সকলের কাছে অপরিচিত ছিল। কিন্তু ২০২৩ এর অক্টোবর মাসে শহরটি রাতারাতি বিখ্যাত হয়ে উঠলো কারণ এটি নোবেলজয়ী ক্যাটালিন ক্যারিকোর (Katalin Kariko) জন্মস্থান। ১৯৫৫ এর ১৭ই জানুয়ারী এই সোয়ানক শহরে জন্মালেও ক্যাটালিনের বড় হয়ে ওঠা অবশ্য হাঙ্গেরীর কিসুস্‌জালাস (Kisujszallas) শহরের একটি ছোট্ট বাড়ীতে যেখানে ছিলনা কোন টেলিভিশন, রেফ্রিজারেটর এমনকি জলের কলও। কসাই বাবা এবং হিসাবরক্ষক মা-এর ঘরে জন্মালেও প্রাইমারী ক্লাস থেকেই তাদের ছোট্ট মেয়ে ছিল বিজ্ঞানে উৎসাহী এবং তার মেধা ছিল সকলের চোখে পড়ার মতো। ছোটবেলাতেই সে হাঙ্গেরীর জীববিদ্যা প্রতিযোগীতায় তৃতীয় স্থান অধিকার করে।

১৯৭৮ এ University of Szeged থেকে জীববিদ্যায় B.Sc. পাশ করেন ও ১৯৮২ তে বায়োকেমিষ্ট্রতে PhD করেন। এরপর Institute of Biochemistry, Biological Research Centre (BRC) তে Postdoctoral research করেন।

১৯৮৫ তে ক্যাটলিনের গবেষণার সমস্ত অনুদান বন্ধ হয়ে যায় ফলে তাকে অন্যত্র কাজের সন্ধান শুরু করতে হয়। মাত্র ২০ বছর বয়সে তাকে দেশ ছাড়তে হয়। স্বামী ও ২ বছরের শিশুকন্যাকে নিয়ে তিনি আমেরিকা চলে যান। ফিলাডেলফিয়ার Temple University তে Robert J. Suhadolnik এর সাথে গবেষণার কাজ শুরু করেন । এখানে এসে শুরু হয় তার গবেষণার সংগ্রাম ও নিরন্তর পরিশ্রম। Pluripotent Stem Cell তৈরী করে এবং Messenger RNA নির্ভর Gene therapy -র শুরু করে বিশ্বের বিজ্ঞানীদের কাছে তিনি ক্রমশ প্রকাশিত হতে থাকেন। তার গবেষণা সৃষ্টি করে "a new class of drugs"।

১৯৮৫ থেকে ১৯৮৮ পর্যন্ত ৩ বছর ক্যারিকো মূলত double Stranded RNA (dsRNA) কে প্রভাবিত করে AIDS, Hematological Diseases এবং Chronic fatigue প্রভৃতি রোগ সারানোর জন্য Clinical Trial এর কাজ করেন।

১৯৮৮ থেকে ১৯৮৯ পর্যন্ত তিনি Bethesda -র Uniformed Services University of Health Science -এ প্রধানত Signal protein interferon নিয়ে কাজ করেন।

১৯৮৯ এ তাঁর জীবনে নতুন সূর্যোদয় হয়। তাঁকে University of Pennsylvania থেকে আমন্ত্রণ জানানো হয়। তিনি কার্ডিওলজিস্ট ডঃ বারনাথান (Elliot Barnathan) এর সঙ্গে mRNA নিয়ে গবেষণা করার সুযোগ পান। যদিও এটি একটি নিম্নমানের অস্থায়ী পদ (research assistant Professor) ছিল তবুও ক্যারিকো এটি গ্রহণ করলেন কারন তিনি মনেপ্রাণে বিশ্বাস করতেন যে mRNA ই সেই বস্তু যার মাধ্যমে ভ্যাকসিন সহ অনেক ওষুধের ব্যবহার করা যায় এবং কোষকে খুশিমতো পরিচালিত করা যায়। সমগ্র জীবন ডঃ ক্যারিকোর সাধনার বিষয় ছিল mRNA যেটি DNA এর বার্তা প্রতিটি কোষে বহন করে নিয়ে যায় এবং প্রেটিন তৈরীর প্রধান যন্ত্র হিসাবে কাজ করে। অত্যন্ত আশানুরূপ হলেও যেহেতু mRNA নিয়ে গবেষণা নতুন চিন্তাভাবনা ছিল তাই কেউই তাদের অনুদান দিতে রাজী হলেন না। তা সত্ত্বেও ডঃ ক্যারিকো ও ডঃ বারনাথান তাদের গবেষণা চালিয়ে যেতে থাকেন। ডঃ ক্যারিকো ও ডঃ বারনাথান সর্বপ্রথম কোষের ভিতর mRNA প্রবেশ করিয়ে Urokinase receptor protein তৈরী করার চেষ্টা করেন। তাদের উদ্দেশ্য ছিল radioactive molecule দিয়ে এই নতুন প্রেটিনকে সনাক্ত করা ও প্রভাবিত করা।

"Most People Laughed at us" - ডঃ বারনাথান বলেছিলেন। কিন্তু এরপর এলো সেই দিন যেদিন ডঃ ক্যারিকোর নিজেকে ভগবান মনে হয়েছিল - "I felt like a God"। সেদিন ক্যারিকো এবং বারনাথান একটা ছোট্ট সরু ঘরে একটা Dot-matrix প্রিন্টারের উপর ঝুকে পড়ে কিছু দেখছিলেন। আসলে এই প্রিন্টারটি একটি gamma counter -এর সঙ্গে যুক্ত ছিল যেখান থেকে নতুন প্রোটিন গুলোর সাথে সংযুক্ত radioactive molecule গুলোকে সন্ধান করে তার নথি পাওয়া যাচ্ছিল।

দুজন বিজ্ঞানীর অনুমান সঠিক হলো এবং তারা বিশ্বাস করতে শুরু করলেন যে হৃদপিন্ডের বাইপাস সার্জারীর সময় রক্তবাহের উন্নতির মতো বিভিন্ন চিকিৎসা কার্যে mRNA -র সফল ব্যবহার সম্ভব।

কিছুদিন পরই ডঃ বারনাথান বিশ্ববিদ্যালয় ছেড়ে চলে গেলেন এবং সেই সাথে বিভাগের চেয়ারম্যানও অন্যত্র চলে গেলেন। ফলে ক্যারিকো আবার গবেষণাগারহীন হয়ে গেলেন এবং গবেষণার অনুদানও বন্ধ হয়ে গেল।

একটি মিটিং -এ সেই সময় ডঃ ক্যারিকোর সাথে সাক্ষাৎ হয় ডঃ ওয়েসমান (Dr. Drew Weissman) এর। সেই মিটিং -এ ক্যারিকো বলেন "I am an RNA Scientist"। ডঃ ওয়েসম্যান বললেন HIV -র বিরুদ্ধে ভ্যাকসিন তৈরী করতে চান। ক্যারিকো বললেন "Yeah, Yeah, I can do it"। ডঃ ক্যারিকো mRNA তৈরী করতে পারতেন যেটি কোষকে প্রভাবিত করে তার নিজের খুশীমতো প্রোটিন তৈরী করতো কিন্তু সবটাই পেট্রিডিসে অর্থাৎ দেহের বাইরে। জীবন্ত ইদুঁরের কোষে তার mRNA কাজ করতে পারলো না। ইদুঁরগুলো খাওয়া বন্ধ করে দিল, দৌড়ানো বন্ধ করে দিল তাদের দেহের লোমগুলো উস্কোখুস্কো হয়ে উঠে যেতে লাগলো এবং তারা অসুস্থ হয়ে যেতে থাকলো। আসলে ইদুঁরগুলোর Immune system infected mRNA গুলোকে বহিরাগত হিসেবে গন্য করলো এবং প্রদাহ (inflammation) তৈরী করতে থাকলো।

এই ঘটনার পর ক্যারিকোর মনে হতে থাকে প্রত্যেক কোষই mRNA তৈরী করে এবং immune system তার প্রতি অন্ধ থাকে অর্থাৎ কোনো প্রতিক্রিয়া দেখায় না। "Why is the mRNA I made different ?" ক্যারিকো অবাক হয়ে ভাবতে শুরু করলেন। ক্যারিকো এরপর দেখলেন mRNA -র দ্বারা immune over reaction হলেও tRNA দ্বারা এটা হচ্ছে না। Pseudouridine নামক একটি অনু tRNA কে এই ধরনের immune reaction এড়াতে সাহায্য করছে।

এরপর ক্যারিকো এবং ওয়েসম্যান mRNA র সাথে চেষ্টা করলেন এবং একে আরো বেশী প্রটিন সংশ্লেষনের জন্য শক্তিশালী করে তুললেন। এরপর একে ইদুঁরের শরীরে প্রতি স্থাপনের চেষ্টা করলেন যেটি immune system কে আক্রমণ করবেনা। তাদের গবেষণা সফল হলো। কিন্তু কোনো বৈজ্ঞানিক পত্রিকাই তাদের গবেষণা প্রকাশ করতে রাজী হলোনা কারণ তখনো সকলেই মনে করতো mRNA কখনোই ভাল চিকিৎসা মাধ্যম হতে পারেনা।

অবশেষে তাদের গবেষণাপত্র 'Immunity' জার্নালে প্রকাশিত হলো এবং তাঁরা কিছুটা হলেও নিজেদের মত প্রতিষ্ঠা করতে পারলেন। এরপর তাদের লক্ষ্য হলো বৃহদাকারে এই গবেষণা করার। তারা বাঁদরের শরীরে mRNA প্রবেশ করিয়ে এরিথ্রোপোটিন (Erythropoietin) প্রোটিন সংশ্লেষনের চেষ্টা করতে লাগলেন। যেটি শরীরের লোহিত রক্ত কনিকা (RBC) সৃষ্টিতে সাহায্য করে। তাদের তৈরী mRNA প্রয়োগের ফলে RBC র সংখ্যা হু হু করে বেড়ে গেল। এবার ক্যারিকো বুঝতে পারলেন তার ধারনা ঠিকই ছিল এবং তিনি mRNA র দ্বারা যে কোন প্রোটিন ওষুধ এমনকি ভ্যাকসিন ও তৈরী করতে পারবেন। এরপর তাঁরা অজস্র Pharmaceutical কোম্পানিকে তাদের গবেষণার কথা জানালেন অনুদানের জন্য। তারা প্রমান করে দিলেন ভাইরাসের শরীরের কোন অংশ প্রবেশ না করিয়ে শুধুমাত্র mRNA দ্বারা তারা কোষকে সেই ভাইরাসের সঙ্গে লড়তে প্রস্তুত করতে পারেন। কেউই তাদের উপর ভরসা করতে পারলেন না। অবশেষে USA র Moderna এবং জার্মানীর BioNTech Pfizer এর সাথে যুক্ত হয়ে তাদের অনুদান দিয়ে সাহায্য করতে রাজী হলো।

ক্যারিকোর গবেষণা BioNTech এবং Moderna র ভিত শক্ত করতে থাকে তারা therapeutic mRNA র জগতে বিশেষ স্থান দখল করে। তাঁরা mRNA flu vaccine cytomegalovirus এবং Zixa virus vaccine তৈরী করার চেষ্টা করতে লাগলেন।

এরপরই পৃথিবীতে এসে গেল করোনা ভাইরাস। সারা বিশ্বের বিজ্ঞানীরা এই নতুন অসুখটি নিয়ে গবেষণা শুরু করেন। ২০২০ র জানুয়ারীতে Edward Holmes এর জিন সজ্জাক্রম (gene sequencing) আবিস্কার করেন। এর কয়েক ঘন্টার মধ্যে BioNTech এবং দুদিনের মধ্যে Moderna করোনা ভাইরাসের mRNA ভ্যাকসিন এর নক্সা প্রস্তুত করে ফেলেন। দুটি ভ্যাকসিনের কর্মপদ্ধতি ছিল প্রায় একই রকম। ভ্যাকসিনের মাধ্যমে কোষকে করোনা ভাইরাসের স্পাইক প্রোটিন (spike protein) তৈরী করতে উদ্দীপিত করবে। দেহের Immune System এই প্রোটিনকে বিদেশী হিসেবে দেখবে এবং করোনা ভাইরাসের সঙ্গে যুদ্ধ করতে নিজেকে প্রস্তুত করে রাখবে।

২০২০ র ৮ই নভেম্বর অবশেষে Pfizer - BioNTech ঘোষনা করলো যে তারা mRNA ভ্যাকসিন বাজারে আনার জন্য প্রস্তুত যেটি করোনা ভাইরাসের বিরুদ্ধে শক্তিশালী প্রতিরোধ গড়ে তুলতে পারে। এইদিন ক্যারিকো এত উল্লাসিত হয়ে গেল যে সে এক বাস্ক বাদামমোড়া চকোলেট নিমিষে খেয়ে ফেললো। ১৮ই ডিসেম্বর ডঃ ক্যারিকো এবং ডঃ ওয়েসম্যান দুজনেই University of Pennsylvania তে Covid - Vaccine গ্রহণ করলেন। বিশ্বের ইতিহাসে এই ঘটনা অবিস্মরণীয় হয়ে থাকলো।

২০২৩ এ ডঃ ক্যাটলিন ক্যারিকো এবং ডঃ ড্রিউ ওয়েসম্যানকে Physiology or Medicine এ নোবেল প্রাইজ দেওয়া হয়। তাদের আবিস্কৃত করোনা ভ্যাকসিনের জন্য। mRNA র বেস পরিবর্তিত করে তাকে SARS-COV-২ এর বিরুদ্ধে দেহের প্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে তোলার উপযোগী করে তুলে যে ভ্যাকসিন তারা তৈরী করেছেন তার সক্রিয়তা এবং দ্রুত কার্যকারীতার জন্য নোবেল কমিটি তাদের এই সম্মানে ভূষিত করেন। কারন তাদের আবিস্কৃত ভ্যাকসিন কোটি কোটি মানুষের প্রাণ রক্ষা করেছে এবং গোটা পৃথিবীকে আবার স্বাভাবিক ছন্দে ফিরিয়ে এনেছে।



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

# আর্য়ুবেদ, ব্যায়ামশাস্ত্র এবং আমরা

সমীরন মণ্ডল

আমাদের ভারতবর্ষ একটি সুপ্রাচীন দেশ এবং একটি সুপ্রাচীন সভ্যতার জন্মভূমি। একমাত্র একটি দেশের নামে মহাসাগর আছে। তার নাম ভারত মহাসাগর। ভারত দুটি কথার সমষ্টি ভা এবং রত। ভা মানে জ্ঞান এবং রত মানে যে কিছু করছে। ভারত শব্দের অর্থ যে দেশ জ্ঞান চর্চায় রত। আমাদের জ্ঞান চর্চার ধারাও সুপ্রাচীন। মেহেরগড় এবং হরপ্পা সভ্যতার ইতিহাস বুঝিয়ে দেয় প্রায় দশহাজার বৎসর আগেই আমরা জ্ঞানচর্চা শুরু করি। পৃথিবীর সবচেয়ে পুরনো গ্রন্থটির নাম ঋকবেদ, তার জন্মও ভারতবর্ষে। বেদ শব্দের অর্থ জ্ঞান বা বিজ্ঞান। তারপর আরও তিনটি বেদ এর প্রতিষ্ঠা হয় - সাম, যজু ও অথর্ব। পরবর্তীতে এই বেদ গুলি থেকে অনেক উপবেদ তৈরী হয়েছে, যেমন ধনুর্বেদ, গন্ধর্ববেদ, আয়ুর্বেদ ইত্যাদি।

আয়ুর্বেদ বা ভারতীয় চিকিৎসা পদ্ধতি বর্তমানে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা দ্বারা স্বীকৃত একটি আন্তজাতিক বিষয়। আয়ু শব্দের অর্থ দীর্ঘ এবং নিরোগ জীবন । আর বেদ মানে তো জ্ঞান বা বিজ্ঞান। আয়ুর্বেদ হচ্ছে দীর্ঘ এবং নিরোগ জীবনের বিজ্ঞান। আয়ুর্বেদের মতে মানুষ তিনটি উপাদান দিয়ে তৈরী- শরীর, মন এবং আত্মা। আয়ুর্বেদ শরীরের জন্য ব্যায়াম (এক্সারসাইজ) এবং মন ও আত্মার জন্য যোগ চর্চার কথা বিশেষ ভাবে উল্লেখ করেছে। আয়ুর্বেদের বিখ্যাত দুটি প্রাচীন বই এর নাম চরক সংহিতা এবং শুশ্রুত সংহিতা। সংহিতা শব্দের অর্থ যেখানে জ্ঞান একত্রিত অবস্থায় আছে। এই দুই সংহিতাতে ব্যায়ামের কথা বিস্তারিত ভাবে আছে। আমাদের দেশে যে কোন সংহত বিষয়কে শাস্ত্র বলে যেমন - অর্থশাস্ত্র, চিকিৎসাশাস্ত্র, নাট্যশাস্ত্র ইত্যাদি। তেমনি ব্যায়াম ও একটি শাস্ত্র। যিনি খুব ভালো ভাবে এই বিষয় জানেন তিনি শাস্ত্রী যেমন ব্যায়াম শাস্ত্রী। খুব প্রাচীন কালে থেকে এই শাস্ত্রের চর্চা আমাদের দেশে চলে আসছে। এখনও গ্রামাঞ্চলে যোগব্যায়াম কথাটি বহুল প্রচলিত। মানুষের বিশ্বাস এটা শরীর, মন এবং আত্মার বিকাশ ঘটায়। আয়ুর্বেদে ব্যায়াম নিয়ে বিস্তারিত বর্ননা আছে। ব্যায়ামের সংজ্ঞা, এর উপকারিতা এবং অপব্যবহার, এর পরিমান, কারা করবেন না ইত্যাদি বলা হয়েছে। বিভিন্ন রোগ উপশমের ক্ষেত্রে ব্যায়ামের ব্যবহার নির্দেশ আছে। বিভিন্ন ঋতুতে ব্যায়াম এবং ব্যায়ামকালীন অসুবিধার কথাও উল্লেখ আছে। প্রাচীনকাল থেকেই ব্যায়ামশাস্ত্র আয়ুর্বেদের বা ভারতীয় চিকিৎসা শাস্ত্রের অন্তর্গত।

আয়ুর্বেদে শরীর ও মনের সুস্থতার জন্য খাবারের উপর বিশেষ ভাবে জোর দেওয়া হয়েছে। শস্য জাতীয় খাবার যেমন চাল, গম, যব ইত্যাদি কখন খাওয়া উচিত, কতটা পরিমানে খাওয়া যেতে পারে, কোন বয়সে, কোন ঋতুতে কি খেতে হবে তার উল্লেখ আছে বিস্তারিত ভাবে। শাক সব্জীর কথাও আছে বিস্তারিত ভাবে। কত ধরনের শাক খাওয়া যেতে পারে,

কোন শাকে কি গুনাগুন, কখন  খাওয়া উচিত কখন নয় ইত্যাদি লেখা আছে। সব্জীর ব্যবহার এবং তার রান্না পদ্ধতি বলা আছে। দুধ এবং দুধ থেকে উৎপন্ন খাদ্যের বর্ণনা বিশদ ভাবে দেওয়া আছে এবং তার উপকারিতার কথাও আলোচিত হয়েছে। বিভিন্ন ঋতুতে ফলের বর্ণনা করে তার উপকারিতা উল্লেখিত হয়েছে। আয়ুর্বেদ মানে শুধু নিরামিষ খাবার এই ধারনাটা ঠিক নয়। আয়ুর্বেদে মাছ এবং বিভিন্ন ধরনের মাংসের খাবারের কথা বলা হয়েছে। সুস্থ এবং অসুস্থ লোক কি ধরনের আমিষ খাবার খাবে তার পুঙ্খানুপুঙ্খ বর্ননা আছে। বিভিন্ন ধরনের জল এবং পানীয় তার গুনাগুন নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে। এখান থেকেই আমাদের খাদ্যশাস্ত্রের জন্ম। ব্যায়াম এবং ক্রীড়াচর্চাকারী কি ধরনের খাবার খাবে, কতটা খাবে, কোন সময়ে আহার করবে তার নির্দেশ দেওয়া আছে ।

আয়ুর্বেদ মানুষের ঘুম ও বিশ্রাম কে বিশেষ প্রাধান্য দেয়। আয়ুর্বেদের মতে সূর্য ওঠার সঙ্গে সঙ্গে ঘুম থেকে ওঠা উচিৎ। আমাদের পৃথিবীর পরিবেশের পরিবর্তন হয় সূর্য ও চন্দ্রের প্রভাবে। পৃথিবীর সমস্ত গাছপালা এবং প্রাণীকুলের সঙ্গে মানুষও এর দ্বারা নিয়ন্ত্রিত। তবে কার্যক্ষেত্রে অনেক রাত্রি জাগতে হলে তার ক্ষেত্রে ছাড় দেওয়া আছে।

নুন্যতম ছয় থেকে আট ঘন্টা ঘুমের নির্দেশ দেওয়া আছে। কোন প্রহরে (তিন ঘন্টায় এক প্রহর, আট প্রহরে দিন-রাত্রি) ঘুম গভীর, কখন স্বল্প গভীর এবং কখন পাতলা ঘুম তার বর্ণনা পাওয়া যায়। কোন কোন খাবার খেলে ঘুম ভালো হবে এবং কেন ঘুমের ব্যঘাত হয় তাও বলা হয়েছে। সম্মিলিত ব্যায়ামকে ক্রীড়া চর্চা বলা হয়। ব্যায়াম ও ক্রীড়া চর্চাকারীর ঘুম এবং এই ঘুমচর্চা আজ একটি অন্যতম বিজ্ঞান।

ব্যায়াম ও ক্রীড়াচর্চার পর মর্দনের (ম্যাসাজ) নির্দেশ এবং তারপর স্নানের কথা বিস্তারিত ভাবে আয়ুর্বেদে বলা হয়েছে। বিভিন্ন ধরনের মর্দনের সঙ্গে তেল এবং অন্যান্য বস্তুর ব্যবহার উল্লিখিত আছে। মর্দন যে শরীরের দূষণ কমায় তা তারা বুঝতেন। তাই সকলকে মর্দনের সুযোগ নিতে বলা আছে। স্নান আয়ুর্বেদের মতে বিভিন্ন রকম সূর্য স্নান, আতপ জলে স্নান, ঠান্ডা জলে স্নান, গরম ও ঠান্ডা জলে স্নান ইত্যাদি। তাছাড়া পুকুর, দিঘি, নদী, ঝরনা, সমুদ্র স্নানের উপকারিতা বলা আছে। ঋতু অনুযায়ী স্নানের সময় এবং স্নানের পদ্ধতি বলা হয়াছে। স্নানের পর সুগন্ধির ব্যবহার স্বীকৃত ছিল। স্নানের জলেও বিভিন্ন ধরনের উপকারী বস্তু মেশানোর কথা বলা হয়েছে। ব্যায়াম ও ক্রীড়াচর্চাকারীদের স্নানের উপকারিতার কথা বিস্তারিত ভাবে উল্লেখ করা হয়েছে। বর্তমানে মর্দন (ম্যাসাজ) একটি স্বীকৃত বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি। স্নানকেও বিভিন্ন বিজ্ঞান সম্মত ভাবে শরীর ও মনের প্রয়োজনে লাগানো হচ্ছে।

শারীরশিক্ষা ও ক্রীড়াবিজ্ঞানে ব্যায়াম অন্যতম প্রধান বিষয়। আমাদের দেশে বিদেশী বহু বই পড়ানো হয় এই বিষয়ে। অনেক গবেষণাও করা হয় বিদেশী গবেষণা পত্রের অনুকরণে। আজ সময় এসেছে আমাদের নিজস্ব সংস্কৃতি, জ্ঞান, বিজ্ঞানকে বিশ্বের মাঝে তুলে ধরার। আয়ুর্বেদকে আমাদের অন্যতম পাঠ্য বিষয় করা দরকার। ব্যায়ামশাস্ত্রের যে ভারতীয় ধারা তাকে সম্মানের সঙ্গে আমাদের মান্যতা দিতে দ্বিধা করলে কালের বিচারে আমরা পিছিয়ে পড়ব। আসুন আমরা সকলে মিলে আয়ুর্বেদ এবং ব্যায়ামশাস্ত্রের মর্যাদা উপযুক্ত ভাবে ফিরিয়ে দিই।

**Reference**


1. Mondal S.Science of exercise ancient Indian origin, Journal of the Associa- tion of Physician of India, August,2013
2. Mandal S.Reply from author, Journal of the Association of Physician of India, December 2014
3. Mondal S. Exercise science in the ancient Indian, Journal of Sport Science and Physical Education, ICSSPE,October, 2016
4. Tipton CM. Susruta of India an unrecognised contributor to the history of exercise physiology, Journal of Applied Physiology, March, 2008
5. Deshpande SH. Physical Education in Anciant India, HVPM Publication, Amaravati, 2013



***About the author:*** *Dr. Sudarshan Bhowmick is a legendary teacher in the field of Physical Education. His specialization is on sports Bio-mechanics. He achieved his special degree from Germany. He worked as Professor in Physical Education in different colleges and universities. He served at Dept. of Physical Education, Kalyani University as Professor and worked as Emirate Professor at Joshor University of Science and Technology, Bangladesh.*

# Motivational Readiness to be Physically Active

Sudarsan Bhowmick

**Introduction**: Use of technology has become an integral part of modern day living. It has made our life easy and comfortable. People are increasingly attracted to the newest form of technology –the smart phones. From 1.4% in 2009 the rate of use of smartphone in India has reached to 71 per cent in 2023 and is expected to reach 96% in 2040 (Shangliao, 2023). While the use of technology has provided many benefits to human beings, it has led harmful effect on their basic pattern of living. The daily living physical activities have been drastically reduced, and the use of technology has become one of the predicting factors for physical inactivity. Kenney and Gortmaker (2017) found that excessive use of smartphones, tablets, computers, and videogames was positively related to a lack of physical activity. One study conducted on five-year-old children (Nilsson et.al., 2009) showed that those with high technology use are less active and more likely to have sedentary lifestyles. Recently, Webster et al. (2019) showed positive associations between fundamental motor skills and vigorous physical activity among pre-school children, but inverse associations with screen-time.

**Need of physical activity**: Numerous well-conducted research studies completed over past 60 years have concluded regarding the health benefits of an active life style and the health consequences of a sedentary lifestyle (Haskell et al., 2007). These conclusions are based on examinations of population–based studies that found that physical activity or physical fitness reduces the risk of cardiovascular disease in a dose -response manner. That is, those who have greater fitness or participate in greater amount of physical activity have the lower risk. Apart from health benefits it is to be agreed upon that the basic functioning of different systems and organs of human body is greatly influenced by big muscular activities. The organic efficiency of human body depends on use of physical activities done

by voluntary big muscular movements. For this it has been said that 'Activity is the basis of life'.

**Physical Activity recommendation for Health Benefit**: Data from various studies have allowed researchers to develop guidelines for the amount of exercise needed to create and maintain the health benefits. Findings from these studies led the American College for Advancement in Medicine (ACAM) to develop the exercise prescription. It is recommended that people doing 30minutes or more of at least moderate intensity ( 60-74% of their maximum heart rate ) physical activity on at least 5 days of the week or at least 20minutes of at least vigorous intensity ( 75 – 85% of maximum heart rate ) physical activity on 3 or more days per week.

World Health Organization (WHO) has the following recommendation for different age groups:

i) 4yrs : 180minutes per day in a variety of types of physical activity at any intensity
ii) 5-17yrs: 60minutes per day of moderate to vigorous activity
iii) 18-64 yrs : at least 150–300 minutes of moderate-intensity aerobic physical activity; or at least 75–150 minutes of vigorous-intensity aerobic physical activity; or
an equivalent combination of moderate- and vigorous-intensity activity throughout the week.
iv) 65yrs. and above: Same as 18-64 yrs. age group.

**Physical activity intervention**: Despite the knowledge of benefits of physical activity and the specific guidelines for amount of physical activity needed, most of the people do not do physical activity for health benefits in our country. As a result in the 10-year period from 2005-2006 to 2015-2016, obesity among women between the ages of 15 and 49 years increased from 13% to 21%; during the same time period, obesity among men of same age group increased from 9.3% to 19% (Indian National Family Health Survey -4). Considering the low prevalence rate it is imperative that physical activity interventions be designed that effectively promote the adaptation and maintenance of active lifestyle for the people of our country. As the motivation of an individual plays a dominant role for change of his behavior, it is essential to analyze the motivational readiness of the person for developing the needed intervention strategy.

**Assessment of motivational readiness for being physically active**: Marcus and Forsyth (2008) have described a model to assess the stages of motivational readiness to be physically active developed by Prochaska and DiClemente. This model identifies five stages of readiness for change to be physically active as follows.

**Stage-I:** It includes people who do not do physical activity and do not want to start the physical activity program for health reason in the next 6 months. This is considered as Stage-1(Not thinking about change stage). This stage refers to no motivational readiness to be physically active.

**Stage-II:** It includes the people who do not participate in physical activity but intend to start in the next 6-months. This is considered as Stage-2 (Thinking about change stage). This stage refers to motivational readiness to start physical activities to be physically fit.

**Stage-III:** This is applicable for those people who participate in some amount of physical activity for health benefit but not at the level as prescribed by guidelines of at least 30minutes of at least moderate-intensity physical activity on 5 or more days of the week or at least 20minutes of continuous vigorous exercise on at least 3 days per week. This is known as Stage-3 (Doing some physical activity stage). This stage refers to inadequate motivational readiness to be physically active.

**Stage-IV:** The people who are participating in recommended amounts of physical activity but have done less than 6 months and may or may not maintain this level of physical activity as they may not be able to do so. This is considered as Stage-4 (Doing enough physical activity stage). This stage refers to high level motivational readiness to be physically active, but there is lack of regularity in practice.

**Stage -V:** This includes those people who have participated in recommended amounts of physical activity for 6 months or more and developed doing physical activity a habit. This is considered as Stage-5 (Making physical activity a habit stage). This stage refers to adequate motivational readiness to remain physically active.

Movement through these stages is thought to be cyclical, rather than linear, because many peoples fail in their efforts at staring. So, they move back and forth among these stages. So, a person may need to make numerous attempts at behavioral change before being able to make physical activity a habit. Again after reaching fifth stage, a person may slide back to earlier stages may be due to availability of time, his health or other reasons.

**Conclusion**: Use of technology has become inevitable for the people at modern time. In addition to a very high amount of benefits, use of technology has created incidental bad effects for people to make them sedentary and less physically active. This has developed serious consequences for health and wellness of individuals. To overcome this issue regular participation in physical activities in prescribed doses has been recommended by leading world organizations for all irrespective of gender and age. But, due to lack of awareness and motivation, many people have not yet developed the habit of doing physical activities for health purpose. So, it is the responsibility of the persons associated with the field of physical education, health and fitness to take up the challenge to motivate such people to be physically active. For this they should analyze the stage of motivational readiness of the

people and use appropriate strategies to improve the readiness to remain physically active for the cause of health and wellness.

**Reference**


1. Haskell, W.L., Lee, I.M., Pate, R.R., et al. (2007). Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Medicine & Science in Sports & Exercise, 39, 1423-1434.
2. Kenney E.L., Gortmaker S.L. (2017). United States Adolescents' Television, Computer, Videogame, Smartphone, and Tablet Use: Associations with Sugary Drinks, Sleep, Physical Activity, and Obesity. *J. Pediatr.* 182:144–149.
3. Marcus, B.H. and Forsyth, L.H. (2008). Motivating people to be physically Active. 2nd Ed. Human Kinetics.
4. Nilsson A., Andersen L.B., Ommundsen Y., Froberg K., Sardinha L., Piehl-Aulin K., Ekelund U. (2009). Correlates of objectively assessed physical activity and sedentary time in children: A cross-sectional study (The European Youth Heart Study) *BMC Public Health.* 2009;9:322.
5. National Family Health Survey (NFHS-4) 2015-16 India, 2015. http://www.rchiips.org/nfhs (accessed September 12, 2020).
6. Sun, Shangliao (2023). Smartphone users in India 2010-2040. Statista 2023.
7. Webster E.K., Martin C.K., Staiano A.E. (2019). Fundamental motor skills, screen-time, and physical activity in preschoolers. *J. Sport Health Sci.* 2019;8:114–121. doi: 10.1016/j.jshs.2018.11.006.


*"Treat a person as he is, and he will remain as he is. Treat him as he could be, and he will become what he should be."*

**— Jimmy Johnson**



***About the author:*** *Dr. Dilip Kumar Bandopadhyay is a renowned and ideal teacher of Physical Education. He extended his service as Associate Professor, in the Department of Physical Education, University of Kalyani. He also loves Nature and cares Humanity. Present writing is a wish to his beloved student on occasion of Teachers' Day.*

# শিক্ষক দিবসের বার্তা

দিলীপ কুমার বন্দ্যোপাধ্যায়

যে আলো দিয়াছি বিতরি
ক্ষুদ্র মেধার ভাণ্ডার হতে,
যা তোমারে করেছে আলোর পথযাত্রী;
সে তরঙ্গ লহরী হোক, বিদ্যা বিতরণে।
সেদিনের অঙ্কুর, হও মহীরূহ
দাও এই প্রজন্মকে শীতল ছায়া, আর নিরাপদ নীড়।
তোমার কথায়
থাকুক চরৈবেতি।
জ্ঞানের সোনার কাঠির ছোঁয়ায়
প্রতিটি 'একলব্য' ঋজুতায় হোক দাবীদার,
আমিপূর্ণ মানুষ।





***About the author:*** *Prof. (Dr.) Alok Kumar Banerjee is one of the eminent teachers of Physical Education. He extended his teaching service as Professor in the Department of Physical Education, University of Kalyani. He also became the Vice Chancellor of Kalyani University. He writes many books which reflects his unique thinking and research works on Physical Education & Physiology. Present writing focuses on importance of sports on peace making through the world.*

# আর্ন্তজাতিক ক্রীড়া দিবস

অলোক ব্যানার্জী

খেলার ইতিহাস চর্চা করতে গেলে বারবার প্রতীয়মান হয় যে খেলার সঙ্গে কোথায়ও যুদ্ধের একটা নিবিড় সম্পর্ক আছে। খ্রীষ্টের জন্মের ৮০০ বছর আগে গ্রীসের অন্তর্গত স্পার্টা যুদ্ধের প্রয়োজনে শক্ত সমর্থ মানুষ গড়ে তোলার লক্ষে সংগঠিত শরীরর্চার সূত্রপাত ঘটিয়েছিল। প্রাচীন গ্রীসে ছোট ছোট রাজ্য যা 'সিটি স্টেট' নামে সমাধিক পরিচিত, প্রায়সই যুদ্ধে লিপ্ত থাকত। এই, যুদ্ধেও বিরুদ্ধে শান্তি স্থাপনের প্রয়াসে শুরু হয়েছিল প্যানহেলেনিক গেমস, যার অন্যতম এবং বৈশিষ্টপূর্ণ হল, 'অলিম্পিক গেমস'। ৭৭৬ খ্রীষ্টপূর্বাব্দে গ্রীসের অলিম্পিয়া শহরে প্রাচীন অলিম্পিকের যাত্রা শুরু হয়েছিল। প্রাচীন অলিম্পিক যখন বন্ধ হচ্ছে (৩৯৩ খ্রীটাব্দ) তখনও প্রায় যুদ্ধের পরিবেশ। গ্রীক ও রোমানদের মধ্যে জাতি বিদ্বেষ, হিংসা, দ্বন্দ, প্রভৃতি সংকটের কারণে। খুব বেশি পিছনে না গিয়েও, যখন আধুনিক অলিম্পিকের পুনরুজীবন হচ্ছে (১৮৯৬), তার প্রেক্ষাপটে গোটা উনবিংশ শতাব্দীর ওপর লক্ষ্য রাখলে দেখা যাবে এই সময়কালে যারা পৃথিবীজুড়ে ছোট বড় প্রায় ৬০টি যুদ্ধ সংগঠিত হয়েছে। এর মধ্যে উল্লেখযোগ্য নেপোলিয়ানের যুদ্ধ (১৮০৩ - ১৮১৪), ওটোমেন সাম্রাজ্যের বিরুদ্ধে গ্রীসের স্বাধীনতা যুদ্ধ (১৮২১ - ১৮৩২), মেস্কিকো - আমেরিকা যুদ্ধ (১৮৪৬-৪৮), ফ্রান্স - প্রুসিয় (বর্তমানে জার্মানির অংশ) যুদ্ধ (১৮৭০ - ৭১), ইতাদি। ভারতের প্রথম স্বাধীনতা যুদ্ধ "সিপাহী বিদ্রোহ' (১৮৫৭), এই সময় কালেই।

ইউরোপের নবজাগরণের সময় থেকে, যখন চার্চের দখলদারি থেকে সমাজ, শিক্ষা, সংস্কৃতি একটু একটু করে মুক্ত হচ্ছিল, তখন মানুষের সামগ্রিক বিকাশের সার্থে, গ্রীকদের পুরোনো ঐতিহ্য ও ব্যবস্থার ওপর প্রায় সমগ্র ইউরোপ নতুন করে নির্ভর করতে শুরু করল। উনবিংশ শতাব্দীর মধ্যভাগ থেকে ইউরোপের বিভিন্ন চিন্তাবিদ, শিক্ষাবিদরা সম্মিলিত ভাবে শিক্ষা সংস্কৃতির বিকাশের সার্থে, যুদ্ধের বিরুদ্ধে শান্তির সপক্ষে সংগঠিত আওয়াজ তুলছিলেন। স্বাধীনতা যুদ্ধে গ্রীকরা মুক্ত হবার পর, তারা তাদের পুরানো ঐতিহমণ্ডিত অলিম্পিক গেমস পুণরুজ্জীবিত করার ভাবনা চিন্তা শুরু করে। এই পরিস্থিতিতে এগিয়ে এলেন ফ্রান্সের ব্যারন-পিয়ারে-ডি-কুর্বাটিন। শিক্ষবিদ, চিন্তাশীল কুর্বাটিন তাঁর কিছু অনুগামীদের নিয়ে এক প্রায় বিশ্ব সম্মেলন আহ্বান করলেন ১৮৯২ সালে। সেখানেই তিনি বিশ্ব শান্তি – সৌভ্রাতৃত্ব ও শিক্ষার প্রসারের সার্থে তাঁর দলিল উপস্থাপন করেন। তার প্রধান লক্ষ্য ছিল ঐতিহমণ্ডিত গ্রীকদের প্রাচীন অলিম্পিক পুনরুজ্জীবিত করা। অনেক আলাপ আলোচনার শেষে ১৮৯৪ সালে, ২৩ জুন তাঁর শপথ মেনে নিয়ে তৈরি হল আন্তর্জাতিক অলিম্পিক কমিটি (IOC) এবং ঠিক হল, ১৮৯৬ সালে এপ্রিল ৬-১৫ পর্যন্ত গ্রীসের এথেন্স শহরে প্রাচীন অলিম্পিকের ঐতিহ্য পুনরুজ্জীবিত করে আধুনিক অলিম্পিক যাত্রা শুরু করবে। ২৮০ জন পুরুষ অ্যাথলিট ১২টি দেশের প্রতিনিধিত্ব করে নতুন জয় যাত্রা শুরু করল। আজ ১২৭ বছর পরিয়ে- এই মহান ক্রীড়া উজ্জ্বল থেকে উজ্জ্বলতর জ্যোতি বিকিরণ করে বিশ্বকে যুদ্ধের বিরুদ্ধে শান্তির সপক্ষে একটি পতাকাতলে নিয়ে এক অভূতপূর্ব শান্তি আন্দোলনে এগিয়ে নিয়ে চলেছে। তবে মনে রাখতে হবে ১ম বিশ্বযুদ্ধের কারণে ১৯১৬ সালে এবং ২য় বিশ্বযুদ্ধের করণে ১৯৪০ ও ১৯৪৪ সালে অলিম্পিকের আসর বসতে পারেনি।

২য় বিশ্বযুদ্ধের ভয়াবহতা ও ধ্বংসলীলা প্রতক্ষ্য করে মানুষ, আরও সঠিকভাবে বললে রাষ্ট্র বা জাতি সম্প্রদায়গুলি বুঝতে শিখল যুদ্ধ করে আর পৃথিবী জয় সম্ভব নয়। এমন নয় যে তারপর আর যুদ্ধ হয়নি কিন্তু তার ব্যপকতা বা বিস্তার সর্বগ্রাসী হয় নি। কিন্তু আমিই শ্রেষ্ঠ বা বদান্যতায়মধ্যে প্রায় ছিলই না। অন্তত বর্তমানে যে ভাবে সরকারী পোষিত হয়ে চলে তার তুলনায় প্রায় কিছুই ছিল না। ক্রীড়া সংগঠনগুলি নানানভাবে টাকার যোগান দিত। অনেক খেলোয়াড়কে নিজেই নিজের খরচ যোগাড় করতে হতো, বিশেষ করে বিদেশে প্রতিযোগীতায় অংশগ্রহণ করতে।

১৯৫০ সালের পর থেকে প্রত্যেক দেশে আন্তর্জাতিক অলিম্পিক কমিটির ও বিভিন্ন খেলার আন্তর্জাতিক সংস্থার অনুমোদনে নিজস্ব সংগঠন তৈরি হতে থাকে এবং সরকার পোষিত হতে থাকে। এই যে সরকার ক্রীড়া বা খেলাধূলার ক্ষেত্রে সহায়ক ভূমিকা নিতে থাকল তার কারন শুধুমাত্র জাতীয় স্তরে সীমাবদ্ধ নয়, তা আন্তর্জাতিক সম্মান হিসাবে চিহ্নিত হচ্ছে অন্যদিকে সামাজিক মর্যাদা এবং কিছুটা হলেও রাজনৈতিক মর্যাদা বৃদ্ধি করেছে। রাজনৈতিক অস্থিরতা অনেক খেলাধূলার ক্ষেত্রে বাধা বা প্রতিবদ্ধকতা সৃষ্টি করেছে একথা যেমন ঠিক, আবার খেলায় সাফল্য যে ব্যক্তিগত বা দলগত যাই হোক তার ভাগ নেবার জন্য সরকারি হ্যাংলাপনাও আমাদের চোখ এড়ায় না। আসলে খেলা একটা দুরন্ত সামাজিক শক্তি, একটি প্রতিষ্ঠান, প্রচণ্ড তার আবেগ ও শক্তি, সেটা ব্যবহার করতে সরকারি প্রয়াস বিংশ শতাব্দীর মধ্যভাগ থেকে পরিকল্পনা মাফিক শুরু হয়েছে। ক্রীড়ায় মান উন্নয়নে গবেষনাতেও এই সময়ে উৎসাহ ও নানানভাবে সাহায্য করাও শুরু হয়। রাশিয়া, পূর্ব জার্মানি (বার্লিন পাঁচিল ভেঙ্গে ফেলার আগে), চীন প্রভৃতি কমিউনিস্ট দেশগুলি খেলার জগতে সাফল্যের সঙ্গে তাদের রাজনৈতিক মতাদর্শের সাফল্য হিসাবে প্রতিষ্ঠিত করতে চাইত। আবার আমেরিকা ও ইউরোপের অনেক দেশ খেলাকে পেশা বা বৃত্তির মর্যদা দিতে থাকল। এইভাবে দেখলে দেখা যাবে খেলা যা একসময় স্কুল কলেজ ছাত্র-ছাত্রীদের কিছুটা শরীরচর্চা, কিছুটা মনোরঞ্জন, পরে সাধারণ মানুষের অবসর বিনোদনের বিষয় ছিল তা একটা দারুন শক্তিশালী সমাজ মাধ্যম, যার পরিধি বিকশিত হয়ে জীবনের অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ অংশ হয়ে উঠেছে। আজ খেলার সাফল্য জাতীয় ও আন্তর্জাতিক স্তরে শুধু একটা স্বীকৃতি নয়, তা অন্য মাত্রা পাচ্ছে -অর্থিক, সামাজিক, কিছুটা হলেও রাজনৈতিক। তাছাড়া শিল্প ও মানুষ্যত্ত্বের বিকাশের সহায়ক হয়ে উঠেছে আন্তর্জাতিক ক্রীড়া দিবস। এখন প্রশ্নকেন ?

খেলাধূলার যে ব্যাপকতা, তার প্রবল জনপ্রিয়তা, শক্তপোক্ত মূল্যবোধ, ক্রীড়াকে এমন এক স্তরে উন্নীত করেছে যে জাতি সংঘ (UNO) সেটি লক্ষ্য করেছে। শান্তি ও প্রগতির ক্ষেত্রে জাতি-সংঘের যে উদ্দেশ্য তা ক্রীড়া অত্যন্ত নিপুণভাবে সম্পন্ন করতে পারে। ক্রীড়া একটি অত্যন্ত শক্তিশালী সম্ভাবনাপূর্ণ সমাজ-মাধ্যম, যার দ্বারা মানুষকে সচেতন করা যেতে পারে। বিশেষ করে মানবধিকার এবং সামাজিক ও অর্থিক উন্নয়নের পথে ধারাবাহিকভাবে ক্রীড়া এক শক্তিশালী সহায়ক ভূমিকা পালন করতে পারে। ক্রীড়ার মধ্যে এক অদ্ভুত শক্তি আছে যা মানুষকে একসাথে চলার শক্তি যোগায়। যুদ্ধের বিরুদ্ধে শান্তির সপক্ষে, অলিম্পিকের শ্বেতপতাকার তলে সব বিভেদ ভুলে মানুষ এক হতে পারে। সাংস্কৃতিক বিভাজনের বেড়া ভেঙ্গে মানুষে মানুষে এক হতে পারে খেলার মাধ্যমে। খেলার এই বিশাল সম্ভবনা নিয়ে জাতি সংঘের বিভিন্ন কমিটিতে বিস্তর আলোচনার পর UN General Assembly, ২০১৩ সালের ২৩ আগষ্ট সিদ্ধান্ত (A/RES/67/296) নেয় এবং সেই অনুযায়ী ঘোষনা করা হয় যে প্রতি বছর এপ্রিল মাসের ৬ তারিখ ক্রীড়া দিবস (Sports Day)হিসাবে পালন করা হবে। এই সম্পর্কে জাতি সংঘ থেকে বলা হয় যে জাতি সংঘের সাথে যুক্ত সমস্ত রাষ্ট্র, সংযুক্ত সমস্ত আন্তর্জাতিক সংস্থা বা সংগঠন, প্রতিটি আন্তর্জাতিক; আঞ্চলিক ও জাতীয় ক্রীড়া সংস্থার বৃহত্তর নাগরিক সমাজ, সরকারি ও বেসরকারি ক্ষেত্রে এর সমস্ত ব্যক্তি বা সংগঠন যারা প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে ক্রীড়ার সঙ্গে যুক্ত সবার কাছে জাতি সংঘ এই আহ্বান রাখছে যে ক্রীড়া দিবস মর্যাদার সাথে পালন করতে হবে, বিশ্ব শান্তি ও উন্নয়ন প্রতিষ্ঠার লক্ষে এবং এই বিষয়ে মানুষকে সচেতন করতে হবে। তাই ক্রীড়া দিবস পালিত হয় আগামী বিশ্বকে আরও সুন্দর করে গড়ে তুলতে। মানুষের জীবনের মানের উত্তরণ ঘটিয়ে জাতিগুলিকে সৌভ্রাতৃত্বের বন্ধনে আবদ্ধ করে এক নতুন বিশ্ব ব্যবস্থার সন্ধান দেয় এই ক্রীড়া দিবস কর্মসূচী।

ক্রীড়া দিবস পালন করার ক্ষেত্রে এপ্রিলের ৬ তারিখ নির্দিষ্ট দিনটি স্থির করার জন্য I.O.C বা আন্তর্জাতিক অলিম্পিক কমিটি বলেছিল যেহেতু আধুনিক অলিম্পিকের সূত্রপাত গটেছিল ১৮৯৬ সালের ৬ এপ্রিল (এই দিনটি গ্রীসের স্বাধীনত দিবস ও বটে), তাই ঐ দিনটি ক্রীড়া দিবস হিসাবে পালন করা যুক্তিপূর্ণ হবে। UN General Assembly আনন্দের সঙ্গে এই প্রস্তাব গ্রহণ করে। প্রতি বছর এই দিনটি উদ্‌যাপন উপলক্ষে একটি থিম্ বা বিষয় নির্বাচন করা

হয়।২০২৩ সালের থিম্ ছিল 'Scoring for people and the planet' । এই পৃথিবীকে আরও ভাল ভাব সুন্দর করে মানুষের বাস যোগ্য করে তুলতে হবে। আজও বিশ্বের বিভিন্ন জায়গায় ছোট বড় যুদ্ধ লেগেই আছে। লক্ষ লক্ষ মানুষ নিজের দেশে থাকতে পারছেন না। জাতিগত ও অন্যান্য হিংসা, দ্বন্দ, গৃহযুদ্ধ ইত্যাদি কারণে, উদ্বাস্তু হয়ে তারা অন্য দেশে শরনার্থী। এই মানুষদের মানবাধিকার বিভিন্নভাবে লঙ্ঘিত হচ্ছে।অন্যদিকে মুদ্রাস্ফীতি বিভিন্ন দেশে আর্থিক মন্দা ডেকে আনছে। I.O.C এবং UNO অনেকদিন ধরে বলে আসছে এবং দায়বদ্ধতা অনুভব করছে যে ক্রীড়াঙ্গণকে হাতিয়ার করে একটা সার্বিক সমাজ পরিবর্তণ করা সম্ভব এবং একসাথে কিছু প্রকল্পে তারা এই লক্ষে কাজ করে যাচ্ছে। এই দুই সংস্থার একযোগে 'অলিম্পিক' অনুষ্ঠানের মাধ্যমে পৃথিবীর বিভিন্ন দেশগুলির মধ্যে সাংস্কৃতিক সমন্বয় এবং পরিকাঠামো তৈরির একটা উপযুক্ত মঞ্চ ও পরিকাঠামো তৈরির চেষ্ঠা করছে যার মাধ্যমে দেশে দেশে উন্নত শিক্ষা, স্বাস্থ্য, আর্থিক ও সামাজিক উন্নয়নের দিশা পাওয়া যায়।

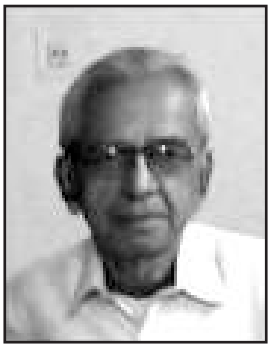
মূল কথা পৃথিবীর পরিবেশ করতে হবে নিশ্চিন্ত ও শান্তিপূর্ণ এবং ধারাবাহিক উন্নয়ন ও মানুষের অধিকার প্রতিষ্ঠিত করতেই হবে আর এর মাধ্যম হবে ক্রীড়া যার মূল মন্ত্র অনাবিল আনন্দ। আন্তর্জাতিক ক্রীড়া দিবস, পালনের অত্যন্ত তাৎপর্যপূর্ণ বিষয় হল মানুষের চেতনার উন্মেষ ঘটানো, মানুষকে সজাগ করে তোলা 'যুদ্ধের বিরুদ্ধে, শান্তির সপক্ষে'।

**ভারতে ক্রীড়া দিবসঃ** ৬ এপ্রিল আন্তর্জাতিক ক্রীড়া দিবস মর্যাদার সঙ্গে পালন করেও অনেক দেশেই তাদের নিজস্ব জাতীয় ক্রীড়া দিবস পালন করার রীতি রয়েছে। আমাদের দেশে ২৯ আগষ্ট জাতীয় ক্রীড়া দিবস পালন করা হচ্ছে ২০১২ সাল থেকে, অর্থাৎ আন্তর্জাতিক ক্রীড়া দিবস ঘোষনার আগে থেকে। ২৯ শে আগষ্ট ভারতের অন্যতম শ্রেষ্ঠ ক্রীড়াবিদ, ধ্যানচাঁদের (সিং) জন্ম দিবস। ( ১৯০৫ সালে এলাহাবাদে তাঁর জন্ম, মৃত্যু ১৯৭৯, ৩ ডিসেম্বর)। হকির যাদুকর, তার অসাধারণ বল নিয়ন্ত্রণ দেখিয়ে সারা বিশ্বকে মোহিত করে রেখেছিলেন। এছাড়াও তিনি ১৯২৮ আমষ্টারডাম, ১৯৩২ লস এঞ্জেলেন্স এবং ১৯৩৬ বার্লিন অলিম্পিক স্বর্ণপদক বিজয়ী ভারতীয় দলের অন্যতম প্রধান সদস্য ছিলেন। সেই মেজর ধ্যানচাঁদের জন্মদিনটিকে জাতীয় ক্রীড়া দিবস ঘোষনা অত্যন্ত তাৎপর্যপূর্ণ। এই দিনটিতে ভারত সরকারের ক্রীড়া মন্ত্রক ক্রীড়াবিদদের জন্য বিভিন্ন পুরস্কার (অর্জুন, দ্রোণাচার্য ইত্যাদি) ঘোষনা করে। ভারতের বিভিন্ন প্রদেশে অত্যন্ত মর্যাদার সঙ্গে দিনটি পালন করা হয়ে আসছে। মূল লক্ষ্য আন্তর্জাতিক ক্রীড়া দিবসের অনুরূপ, মানুষকে সচেতন করে তোলা, যুদ্ধের বিরুদ্ধে শান্তির সপক্ষে মানুষের অধিকার প্রতিষ্ঠার অঙ্গীকার।

---

*"When you give joy to other people, you get more joy in return. You should give a good thought to happiness that you can give out."*

**— Eleanor Roosevelt**



***About the author:*** *Dr. Pratip Kumar Chowdhuri is a professor of Physics and worked as a teacher in Presidency College & other Govt. Institutes of Bengal. He also served as DPI, Govt. of West Bengal and is a true lover of Physical Education. Prof. Chowdhuri is still serving to State Institute of Physical Education for Women, Hastings House as a Teacher, an adviser and a Patron.*

# শারীরশিক্ষা শিক্ষণ মহাবিদ্যালয়ে কেন্দ্রীয়ভাবে ভর্তিপ্রক্রিয়া

প্রতীপ কুমার চৌধুরী

১।

এ রাজ্যে সরকারী শারীরশিক্ষা মহাবিদ্যালয় চারটি - হাবড়ার কাছে বানীপুরে, আলিপুরে হেস্টিংস হাউসে, হুগলীতে আর কুচবিহার জেলায় দিনহাটায়। ১৯৮৭ নাগাদ শারীরশিক্ষা মহাবিদ্যালয়ে ভর্তির চাহিদা খুব বেড়ে যায়, বোধহয় বি.পি.এড পাশ করাদের চাকরীর সহজলভ্যতার জন্য। এগুলির প্রথমটি সহশিক্ষার, ছেলেদের ও মেয়েদের আসন সংখ্যা নির্দিষ্ট করা ছিল। বাকী তিনটি শুধু মেয়েদের জন্য। বানীপুরে ছেলেদের ভর্তির চাহিদা বেশী হওয়ায় সেখানে ভর্তির ব্যাপারে দুর্নীতির অনুপ্রবেশ ঘটল। শোনা গেল ভর্তির ফর্ম নাকি হাবড়া স্টেশনে বিক্রী হয়। কথাটা তৎকালীন স্কুলশিক্ষামন্ত্রী শ্রী কান্তি বিশ্বাসের কানে পৌঁছতে তিনি ডি পি আই ডঃ গৌরী নাগকে বললেন, আপনি নিজে ভর্তির ব্যাপারটা হাতে নিন। ঠিক হল, উত্তরবঙ্গের দিনহাটার কলেজটি আগের মত নিজেদের ভর্তি পরিচালনা করবে, কিন্তু বাণীপুর, হেস্টিংস হাউস ও হুগলীর অ্যাডমিশন টেস্ট কেন্দ্রীয়ভাবে হেস্টিংস হাউসের State Institute of Physical Education for Women এ সেখানকার অধ্যক্ষা শ্রীমতী রাসমনি চক্রবর্তীর পরিচালনায় নেওয়া হবে । বিভিন্ন সরকারী কলেজের Physical Instructor রা মাঠের পরীক্ষাগুলি নেবেন। Education Directorate এর কয়েকজন অফিসার সেখানে হাজির থেকে অ্যাডমিশন টেস্ট নিতে সাহায্য করবেন।

২।

ডি পি আই ডঃ নাগ আমাদের কয়েকজনকে মীটিংএ ডাকলেন। দিলীপ চক্রবর্তী, সুকুমার সেন ও আমি, প্রতীপ চৌধুরী এই তিনজনের ওপর ভার পড়ল অ্যাডমিশন টেস্টে সাহায্য করা এবং সেই সঙ্গে, যেটা বেশী গুরুত্বপূর্ণ, পরীক্ষা ঠিকমত নেওয়া হচ্ছে কি না তার ওপর নজর রাখা। অ্যাডমিশন টেস্ট মোট সাতদিন চলবে, পাঁচদিন ছেলেদের জন্য আর দুদিন মেয়েদের জন্য। প্রতিদিন আমাদের শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত সেখানে হাজির থাকতে হবে ।

আমার হাওড়ার শিবপুর থেকে বাসে অত সকালে হাজির হওয়া শক্ত বলে আমি সাইকেলে শিবপুর লঞ্চ ঘাটে যেতাম । সেখানে ডি পি আই এর গাড়ি এসে বাবুঘাট থেকে হেস্টিংস হাউসে নিয়ে যেত। আমি সকাল সাতটায় সেখানে পৌঁছে যেতাম । দিলীপবাবু আর সুকুমারবাবুও সে সময় এসে যেতেন। ক্যান্ডিডেটরা, যারা দূর থেকে আসত তাদের জিমন্যাশিয়ামে থাকতে দেওয়া হত। প্রতিদিন ৭৫-৮০ জন ক্যান্ডিডেটকে অ্যাডমিশন টেস্টের জন্য ডাকা হত। তাদের পরীক্ষা নেওয়া হত - ১০০মিঃ দৌড়, লংজাম্প, শটপাট আর কোন একটা খেলার । আমরা এক একটা বাঁশের মাথায় বাঁধা পতাকা নিয়ে জন কুড়ি ক্যান্ডিডেটকে গাইড করে নিয়ে যেতাম । তাদের প্রত্যেকের নামে একটা করে কার্ড করা হত। আমি যে দলের গাইড, তাদের কার্ডগুলো নিয়ে হয়তো প্রথমে লংজাম্পের জায়গায়, তারপর শট পাটে, তারপর ১০০মিঃ রানের

জায়গায় নিয়ে যেতাম। শেষে তাদের পছন্দমত খেলার জায়গায় ছেড়ে দিতাম, কেউ ব্যাডমিন্টন, কেউ কবাডি, ইত্যাদি। কার্ডগুলো জমা দিয়ে আমরা নজর রাখতাম, লংজাম্পের দূরত্ব ঠিকমত মাপা হচ্ছে কিনা, দৌড়ের সময় ঠিকমত মাপা ও লেখা হচ্ছে কিনা। এই কাজটা আমাদের Physical Instructor রা খুব দক্ষতার সঙ্গে পরিচালনা করছিলেন এবং তাঁদের কাজ পর্যবেক্ষণের ফলে আমি অন্তত অনেক কিছু শিখেছিলাম। শেষকালে ক্যান্ডিডেটদের তাদের খেলার জায়গায় নিয়ে গিয়ে দলের মধ্যে খেলতে বলা হত। মনে আছে একজন ব্যাডমিন্টন খেলার প্রতিযোগী পাচ্ছিল না। তাই আমাকে তার সঙ্গে খেলতে হয়েছিল।

৩।

শেষ দুদিন মেয়েদের অ্যাডমিশন টেস্ট নেওয়া হয়েছিল। অনেকে খেলার পোষাকও আনত না। শাড়ি পরে দৌড় দিত বা কবাডি খেলত। খেলতে গিয়ে কারও হাতের শাঁখা ভেঙে গেল, আমরা তখন ভাঙা টুকরোগুলো উদ্ধার করে ফেলে দিলাম, নইলে কারও পায়ে ফুটবে।

মাঠের পরীক্ষার পর ক্যান্ডিডেটদের সার্টিফিকেট দেখা হত। আমি এই সুযোগে ব্যাগ থেকে তোয়ালে বার করে অধ্যক্ষার ঘরের বাথরুমে স্নান করে নিতাম। ওখানে আমাদের মধ্যাহ্নভোজনের বাবস্থা হত। খাওয়ার পর আমরা কয়েকটা দলে ভাগ হয়ে এক একটা ঘরে বসে ক্যান্ডিডেটদের মৌখিক পরীক্ষা নিতাম, তাতেও কিছু নম্বর ছিল। এ সবের পর আমরা রাইটার্স বিল্ডিংএ গিয়ে যার যার ঘরে গিয়ে ফাইল দেখতাম । সারা দিনে অনেক ফাইল জমে যেত, সেগুলো দেখা ও সই করা না হলে, কাজ আটকে থাকবে। কাজ শেষ হতে সন্ধ্যা হয়ে যেত। পরের দিন আবার সেই এক রুটিন। এইভাবে সাত দিন অ্যাডমিশন টেস্ট নেওয়া শেষ হল।

কিন্তু এবার একটা শক্ত কাজ বাকী, যেটা অনেককে নিয়ে করা সম্ভব নয় । পরের রবিবার সমস্ত কাগজপত্র নিয়ে রাসমনিদি আমার বাড়ি এসে হাজির। তিনটে কলেজের ভর্তির ফার্স্ট লিস্ট ও ওয়েটিং লিসট তৈরী করতে হবে, যাবতীয় সংরক্ষণের নিয়ম মেনে। ছেলেদের লিস্ট করাটা সহজ, তাদের শুধু বানীপুরেই নেওয়া যাবে। প্রাপ্ত নম্বর অনুযায়ী তাদের General, SC, ST ক্যাটেগরীর আসনে দেওয়া হল। মহিলা ক্যান্ডিডেটরা তাদের পছন্দ জানিয়েছে, তাদের পছন্দ এবং ক্যাটেগরী অনুযায়ী বন্টন করতে হল। বেশ লম্বা প্রক্রিয়া। সেই ফর্দ রাসমনিদি নিয়ে গিয়ে তিন কলেজে টাঙানোর ব্যবস্থা করলেন।

গোটা প্রক্রিয়াটা বেশ পরিশ্রমসাধ্য হলেও, আমি এর দ্বারা লাভবান হয়েছিলাম। শারীরশিক্ষার প্রতি আমার একটা ভালবাসা তৈরী হয়েছিল, আমার পরবর্তী জীবনের কর্মধারায় যার প্রভাব পড়েছিল।

---

*"Nothing in the world can take the place of Persistence. Talent will not; nothing is more common than unsuccessful men with talent. Genius will not; unrewarded genius is almost a proverb. Education will not; the world is full of educated derelicts. The slogan 'Press On' has solved and always will solve the problems of the human race."*

**—Calvin Coolidge**



***About the author:*** *Dr. Debashis Ray is presently working as Associate Professor in Department of Physical Education, Mugberia Gangadhar Mahavidyalaya, Purba Midnapur. He also bears the responsibility of HOD in that department. He is not only a well known teacher of Physical Education but also for Research Statistics and Physiology. His present writing focuses on a specific area of research on sports.*

# ক্রীড়া গবেষনা ক্ষেত্রে Phantom stratagem

দেবাশীষ রায়

মানব শরীর অধ্যায়নের ক্ষেত্রে বিজ্ঞানের জগতে অপেক্ষকৃত নবতম সংযোজন কিন্যানথ্রোপোমেট্রী। মানব শরীরের রচনা এবং ক্রিয়াকলাপ পর্যবেক্ষণই হল বিষয়টির আলোচনা ক্ষেত্র। মানব শরীর আকার, আকৃতি তুলনাত্মক অনুপাত সংগঠন, পূর্ণতা এবং কার্যকরীতা পর্যালোচনার মাধ্যমে শরীরের বৃদ্ধি, পেশীসন্ধান, ব্যায়াম এবং কর্মক্ষমতা নির্ধারণ ও পুষ্টি-মান বিচার করাই হল কিন্যানথ্রোপোমেট্রীর বিচার্য্য বিষয়।

The International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK) elaborate explanation of this Science accordingly: "KINANTHROPOMETRY is a scientific specialization dealing with the measurement of man in a variety of morphological perspectives, its application to movement and those factors which influence movement, including composition of body build, body measurements, proportion, composition shape and micturation, motor abilities and cardiorespiratory capacities, physical ability including recreational activity as well as highly specialiged sports performance."

কিন্যানথ্রোপোমেট্রী বিষয়টির পর্যবেক্ষণ এবং পর্যলোচনার ক্ষেত্রগুলি শরীরশিক্ষা, ক্রীড়া বিজ্ঞান, স্পোর্টস মেডিসিন, হিউম্যান বায়োলজি, অক্সিলজি, ফিজিক্যাল অ্যানথ্রোপোলজি, খেরেস্টোলজি, আরগোমেট্রী এবং চিকিৎসা বিজ্ঞানের বিভিন্ন ক্ষেত্র সমূহ।

এই বিজ্ঞানের অবদান বিস্তৃত হয়েছে চিকিৎসা, শিক্ষা এবং সরকারী কর্মক্ষেত্রে তথাপি বহুল ব্যবহারের ক্ষেত্র হল শারীর শিক্ষা এবং ক্রীড়া বিজ্ঞান।

ক্রীড়া নৈপূন্যের সর্বোচ্চ শিখরে পৌঁছানোর ক্ষেত্রে খেলোয়াড়ের Ergo Type, Samato Type এবং Psycho Type নির্দ্ধারণ অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। বিজ্ঞাণী Cartor 1982 এবং 1984 খ্রীষ্টাব্দে অলিম্পিকে অংশগ্রহণকারী খেলোয়াড়দের শরীরের প্রকার (Body Type) নির্ধারণের ক্ষেত্রে চিরাচরিত (Samato Typing) পদ্ধতিগুলির সম্পূর্ণ পূর্ণনির্মান

করেন। মানব শরীরের সংগঠন এবং তুলনাত্বক অনুপাত নির্ধারণের ক্ষেত্রে বিজ্ঞাণী Ross এবং Wilson 1974 খ্রীষ্টাব্দে The Phantom stratagem পদ্ধতির উল্লেখ করেছেন। এই পদ্ধতিতে প্রতিষ্ঠার জন্য একটি কাল্পনিক মানের (অনুমান) সাহায্য নিয়ে থাকেন। যাকে Reference Human আখ্যা দেয়। - The phantom is a conceptual unisex, bilaterally semitrical mode derived from reference male and female data। এখানে মানব শরীরের প্রমান উচ্চতা 170.18 সেঃমিঃ এবং প্রমান ওজন 64.68 kg। শরীরের অন্যান্য অংশের মাপজোপের ক্ষেত্রেও একইভাবে প্রমান মাপ ব্যবহার করা হয়, সঙ্গে গাণিতিক বিচ্যুতির মান বিশেষ ভাবে প্রভাবিত করে।

Phantom পদ্ধতি প্রয়োগের মাধ্যমে পরিমাপের পর, গাণিতিক পদ্ধতির সাহায্যে Z-Score এ পরিবর্তনের মাধ্যমে প্রাপ্ত মানের দ্বারা তুলনা এবং পর্যালোচনা বেশী গুরুত্বপূর্ণ।

একটি নির্দিষ্ট অঙ্গের পরিমাপ, Phantom পরিমাপ এবং তার সাধারণ বিচ্যুতির মান প্রয়োগের Z-Score নির্ধারণ করা হয়।

$$Z=1/S[v\ (170.18/h)^{d}-p$$

Where Z is a proportionality value of Z-Score

V is any Variable

S is the phantom standard Deviation for the given value

170.18 is the phantom height Constant.

h is the Subject's height

D is a dimensional Constant whose values are

1 for all heights, lengths, breadths, girths and skinold Thiknenss .

2 for all area values

3 for all volumes and weights

P is the phantom value for the variable

যদি Z এর মান শূন্য হয়, তাহলে ঐ নির্দিষ্ট ব্যক্তির নির্দিষ্ট বিষয়ের Phantom Score এর সঙ্গে সমান অর্থাৎ তুলনাত্বক মানের সঙ্গে কোন বিচ্যুতি নেই। Z-Score যদি শূন্যর বেশী হয় (সমস্ত ধানাত্বক মান) তাহলে তুলনাত্বক বিকাশ অধিকতর সূচিত হয় এবং Z-Score যদি শূন্য থেকে কম হয় (সমস্ত ঋনাত্মক মান) তাহলে তুলনাত্বক বিকাশ স্বল্পতর সুচিত হয়।

Z এর মান সর্বদা তুলনামূলক পর্যবেক্ষণের সময় ব্যবহার করা হয়, কখনই আবশ্যিক হিসেবে গ্রহণ করা হয় না। উদাহরণ স্বরূপ, যদি দুই ব্যক্তির উচ্চতা যথাক্রমে 150 সেঃমিঃ এবং 160 সেঃমিঃ হয় এবং শরীরের ওজন 50 কেজি এবং 60 কেজি তাহলে Z এর মান 0.981 এবং 0.886 হবে। দুটি ক্ষেত্রের Z এর মান শূন্য থেকে বেশী এবং ধনাত্বক অর্থাৎ এই দুই ব্যক্তির তুলানাত্বক বিকাশ ধনাত্বক, এবং প্রথম ব্যক্তি, দ্বিতীয় ব্যক্তির থেকে অধিকতর তুলনাত্বক শারীরিক ওজনের অধিকারী। গঠনগত পার্থক্য নির্ণয়ের জন্যই Z-Score নির্ধারণ এবং Phantom Stratagem এর ব্যবহার গবেষণা ক্ষেত্রে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।



***About the author:*** *Dr. Mritunjay Khan is a master of human relationship. In his professional life he worked as Physical Education teacher in different Govt. colleges. He is a retired teacher but still physically fit and joyful enough in his personality. He possesses good knowledge and experience about traditional treatment of India. In present writing he introduced a Yogic Scientist of our country belong to West Bengal.*

# যোগ বিজ্ঞানী আচার্য্য শ্যামসুন্দর গোস্বামী

**মৃত্যুঞ্জয় খাঁ**

রত্নপ্রসবিণী শান্তিপুর, এখানে বিভিন্ন সময়ে সাধক, দেশপ্রেমিক, শিক্ষাবিদ, চিকিৎসক, কবি, শক্তিশালী পুরুষ, সমাজসেবী, দাতা প্রভৃতি জন্মগ্রহণ করে শান্তিপুর তথা বাংলাকে গৌরাবান্বিত করেছেন। এইসব রত্নদের মধ্যে কেউ কেউ আবার স্বমহিমায় বিশ্বের দরবারে নিজেকে উপস্থাপন করে ভারতকে গৌরান্বিত করেছেন। এমনই একজন হলেন আচার্য্য শ্যামসুন্দর গোস্বামী।

গোস্বামী পরিবারের আদি নিবাস ছিল ঊড়িষ্যা। শান্তিপুরের খাঁ বাড়ীর একজন যিনি ভাগ্যবন্ত উপাধি পেয়েছিলেন তিনি কাজের তাগিদে ঊড়িষ্যায় গিয়ে এই পরিবারের সঙ্গে পরিচিত হন। সেখানে তাঁদের পান্ডিত্য এবং শাস্ত্রজ্ঞান তাঁকে মুগ্ধ করে। তিনি ঐ পরিবারকে গুরু বলে স্বীকার করেন এবং তাঁর গুরুদেবকে শান্তিপুরে এনে খালেরধারে প্রতিষ্ঠিত করেন। ঊড়িষ্যা থেকে আসার ফলে ঐ গোস্বামীদের ঊড়িষ্যা গোস্বামী বলা হয় এবং ঐ পাড়ার নাম হয়ে যায় ঊড়িষ্যা গোস্বামী পাড়া।

এই গোস্বামী বাড়ীতেই প্রামান্যপুরুষ হলেন আচার্য্য শ্যামসুন্দর গোস্বামী। তাঁর সাধনা আর অধ্যাবসায় তাঁকে প্রাচীন ভারতে একান্ত নিজস্ব সম্পদ যোগসাধন এবং তার বিজ্ঞানসম্মত ক্ষমতা এবং বিভূতি বিকাশে দিশাধার ভূমিকায় নিয়ে গিয়েছে। ভারতের অর্ন্তনিহীত গুপ্তসম্পদের সন্ধান পেতে গেলে যোগবিদ্যা ও তার ক্রিয়ার সন্ধান পেতেই হবে। ভারতের আদি ঋষিগণের বিভূতি সমৃদ্ধ যোগবিদ্যাই পাশ্চাত্যের বিত্তবৈভবে সমৃদ্ধ জাতির কাছে এ দেশের সর্বশ্রেষ্ঠ দান। একমাত্র নিয়মিত নিষ্ঠা সহকারে যোগ অভ্যাসই দিতে পারে মানুষকে কর্মঠ, বলিষ্ঠ, নিরোগ শরীর। এই শরীর এমনই প্রাণশক্তিতে পরিপূর্ণ যা শারিরীক, মানসিক এবং আত্মিক ক্ষমতার পরাকাষ্ঠা হিসাবে দীর্ঘ জীবন দানেও সক্ষম। ভারতের এই সুপ্রাচীন অমূল্যসম্পদকে পাশ্চাত্যের দরবারে জনপ্রিয় করে তোলেন রত্নপ্রসবিণী শান্তিপুরের উজ্জ্বলতম রত্ন - যোগাচার্য্য শ্যামসুন্দর গোস্বামী (১১ই অক্টোবর, ১৮৯১ - ১৩ই অক্টোবর, ১৯৭৮)।

আচার্য্য গোস্বামী শরীরগঠনতত্ব, শারীরবিদ্যা এবং মনস্তত্ব বিষয়ে প্রগাঢ় জ্ঞানের অধিকারী ছিলেন। তাই তাঁর পক্ষে সম্ভব হয়েছিল তাঁর যৌগিকক্রিয়ালব্ধ অভিজ্ঞতাকে অতীতের প্রাচীন যৌগিক ক্রিয়ার বিজ্ঞানসম্মত সমন্বয় ঘটিয়ে

তাঁর নিজস্ব মৌলিক গবেষণা প্রসূত আধুনিক শরীর সাধন প্রণালীর সুবিচারিত ও সুবিবোধচিত্ত সংমিশ্রণ ঘটিয়ে সর্বাঙ্গ সুন্দর করেন। দুর্দান্ত ব্যক্তিসাতন্ত্রবাদী আচার্য্যের সকল ক্ষেত্রেই গতানুগতিকতার প্রতি প্রচণ্ড অনীহা, অরুচি এবং অশ্রদ্ধা। মৌলিক এবং বিজ্ঞানসম্মত অনুসন্ধানী চিন্তা ভাবনাতেই তিনি ছিলেন চির বিশ্বাসী।

দীর্ঘদিন বিবিধ প্রকার সমীক্ষা, গবেষণা, পরিকল্পিত প্রয়োগ এবং পরীক্ষা-নিরীক্ষার পর তিনি যে বহুবিধ ফলোৎপাদক ''গোস্বামীপদ্ধতি'' আবিস্কার করেন তার সফলতা ও কার্য্যকারিতা প্রমাণিত হয়েছে শরীর গঠন, রোগ নিবারণ ও তার প্রতিকার, শরীর ও মনের সমন্বয় সাধন ও সাচ্ছন্দ বিধান দুর্বলের বলাধান কার্য্য ইত্যাদি সর্বক্ষেত্রে।

তাঁর আবিস্কৃত পদ্ধতির সারসংক্ষেপ হল ঃ-
১) যন্ত্রের সাহায্য ব্যতীত বস্তি ধৌতি প্রক্রিয়া।
২) যন্ত্রের সাহায্য ব্যতীত অন্ত্রধৌতি প্রক্রিয়া।
৩) বৈজ্ঞানিক প্রক্রিয়ায় জননো পেশীসংকোচন।

এই পদ্ধতির মূল বৈশিষ্ট্য হল ঃ ১। রক্তশুদ্ধি বিধায়কক্রিয়া, ২। অন্তশ্রাবীগ্রন্থির শক্তিবর্দ্ধক ব্যায়াম, ৩। গোনাড সংক্রান্ত ব্যায়াম, ৪। ক্ষুদ্রান্ত্রের শক্তিবর্দ্ধক ব্যায়াম, ৫। শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণকারী ব্যায়াম, ৬। মন ও নাড়ীর শক্তিবর্দ্ধক ব্যায়াম, ৭। বস্তিক্রিয়া (যন্ত্রছাড়া), ৮। বারিসর (যন্ত্রছাড়া)।

গোস্বামী প্রবর্ত্তিত ব্যায়াম প্রণালীতে দেহের অনৈচ্ছিকও ইচ্ছাধীন পেশীসমূহের সঞ্চালন ও বৃদ্ধির সঙ্গে সামঞ্জস্য বজায় রেখে দেহাভ্যন্তরের হৃৎপিণ্ড, শ্বাসযন্ত্র, পাকস্থলী, অন্ত্র প্রভৃতি অনিচ্ছাচালিত যন্ত্র ও পেশীগুলি উত্তরোত্তর শক্তিশালী হয়। ইতিপূর্বে পাশ্চাত্য ব্যায়ামবিগদণ বাহ্যিক এবং ঐচ্ছিক পেশীগুলির গঠন সৌন্দর্য্য ও পেশীবৃদ্ধির পারদর্শিতা দেখালেও অনৈচ্ছিক যন্ত্র এবং পেশীগুলির শক্তিবর্দ্ধনে বিশেষ ফল দেখাতে পারেননি। আচার্য্য গোস্বামীর ব্যায়াম ক্রিয়ায় যৌগিক ক্রিয়ার সমন্বয় থাকায় তা দৈহিক সৌন্দর্য্য বৃদ্ধির সাথে সাথে দেহভ্যন্তরে আত্মিকশক্তির জন্ম দেয়। যার ফলে আত্মবিশ্বাস, সাহস, মনোবল ইত্যাদি স্বতস্ফুর্তভাবে তৈরী হয়। এই পদ্ধতিতে মানসিক একাগ্রতা বৃদ্ধি ; ইন্দ্রিয়ের সংযম ও সমাধান; পেশী নাড়ী ও মনের শক্তি বৃদ্ধি; শোপিত, আন্ত্রিক ও জ্ঞানেন্দ্রিয়ের শক্তিবিধান; অঙ্গসৌষ্ঠব বৃদ্ধি, সুস্বাস্থ্যলাভ, প্রাণশক্তির প্রাচুর্য্য ও দীর্ঘ আয়ু লাভ করা সম্ভব।

আচার্য্য গোস্বামী অক্লান্ত প্রচেষ্টা যোগবিদ্যার গোপন রহস্যকে সরল সহজলভ্য করে সাধারণ মানুষের উপযোগী করে তাদের দৈনন্দিন জীবনে ব্যায়ামের মাধ্যম করে শারীরিক এবং মানসিক উন্নয়নে সাহায্য করেছে।

ভারতীয় যৌগিক পদ্ধতির উপর অবিরাম বিজ্ঞানমনস্ক গবেষণা বিশ্লেষণ ও প্রয়োগ প্রাচ্য এবং পাশ্চাত্যের যন্ত্রের সাহায্যে ব্যায়ামের এক অভূতপূর্বক সমন্বয় ঘটিয়ে মানুষের দৈহিক, মানসিক এবং আধ্যাত্মিক বিকাশে এক অনন্য সাধারণ উপকার করেছে। এর ফলে দেহ গঠন, রোগ নিরাময়ও তার প্রতিকার, শরীর ও মনের সামঞ্জস্যপূর্ণ স্বাচ্ছন্দ বিধান, চিররোগীর আরগ্য - সর্বক্ষেত্রেই তাঁর অনুসৃত ব্যায়াম পদ্ধতির কার্য্যকারিতা ও সফলতা সন্দেহাতীত ভাবে প্রমাণিত হয়েছে। বললে অত্যুক্তি হবে না যে তাঁর প্রবর্ত্তিত ব্যায়াম এবং যোগানুশীলন পদ্ধতি সর্বসাধারনের কাছে ব্যায়াম বিজ্ঞানের এক সহজলভ্য পথের সন্ধান দিয়েছে।

তাঁর প্রবর্ত্তিত ব্যায়াম অনুশীলন পদ্ধতি যে অমোঘ তার জলন্ত ও বিস্ময়কর প্রমাণ তাঁর নিজের জীবন। গোস্বামীজীর ছেলেবেলা খুব আনন্দের ছিল না। প্রায় ২৭ বছর বয়স পর্যন্ত তিনি নানা রোগে আক্রান্ত হয়ে শীর্ণদেহী ছিলেন, তবে তাঁর প্রথম থেকেই যোগ এবং সাধুসঙ্গ বড়ই ভাল লাগত। তখন শান্তিপুরে অনেক সাধু সন্ন্যাসীর আনাগোনা ছিল। নেতাজী সুভাষচন্দ্র ও তাঁর প্রেসিডেন্সী কলেজে পড়াকালীন তাঁর কয়েকজন বন্ধুকে নিয়ে সাধূসঙ্গ লাভের জন্য শান্তিপুর এসেছিলেন। যাইহোক এখন আবার গোস্বামীরজীর কথায় আসা যাক। গোস্বামীজীর পিতৃদেব পণ্ডিত যতীন্দ্রমোহন সরস্বতী কুলপ্রথা অনুযায়ী তাঁকে পৌরুষ ধর্মে দীক্ষা দিয়ে সর্বতোভাবে মনুষ্যত্বের বিকাশের উপদেশ দেন।

১৯১৯ সালে তাঁর পিতৃদেব তাঁর বাসভবনে Goswami Institute & Physical Education স্থাপন করলে তিনি সেখানে ধৈর্য্য, নিষ্ঠা, ঐকান্তিকতা, অদম্য উদ্যমশীলতা ও সঙ্কল্পের দৃঢ়তা নিয়ে দেহ গঠনের কঠোর সাধনায় আত্ম নিয়োগ করেন এবং শীঘ্রই অসাধারণ কৃতিত্ব লাভ করেন। যোগগুরু লাভের জন্য তাঁর অনুসন্ধানের কোন ত্রুটি না থাকায় শেষ পর্য্যন্ত তিনি তাঁর দিশারী -গুরুর সন্ধান পেলেন। ১৭ বছর বয়সে এই তরুন যুবক একদিন কালি সিংহ নামে ১১০ বৎসর বয়স্ক এক হঠযোগীর সন্ধান পেলেন। কালি সিংহই তাঁকে প্রথম যোগসাধনার পাঠদান করলেন এবং দীক্ষা দিলেন।

ঠিক এই সময়েই ভারতের নানা স্থানে বিশেষকরে কলকাতায় কে. রামমূর্ত্তির সার্কাস প্রাঙ্গণে দেহের উপর হাতীতুলে এক অসীম শক্তির প্রদর্শন করেন যা দেশব্যাপী এক অসাধারণ চাঞ্চল্য জাগিয়েছিল। রামমূর্ত্তি বললেন যে, প্রাণায়াম এবং যোগসাধনাই তাঁর এমন শক্তির ভিত্তি। তাঁর এই উক্তি শ্যামসুন্দরকে প্রবল প্রেরণা যুগিয়েছিল। এই সময় তিনি মনে করলেন যোগানুশীলনে তিনি একান্তভাবে নিজেকে নিয়োগ করবেন কিন্তু ঠিক এই সময়েই তাঁর গুরু কালি সিংহ দেহরক্ষা করলেন। আবার আরম্ভ হল গুরু অন্বেষণ।

ভাগ্যক্রমে এবার তিনি যোগীশ্রেষ্ঠ বলাকা ভারতীর সাক্ষাৎ পেলেন। তিনিই শ্যামসুন্দরকে যোগসাধনায় আত্মনিয়োগ করার পরামর্শ দিলেন। সাধক বলাকা ভারতীর কল্যানে যোগশিষ্য শ্যামসুন্দরের যোগের নিগূঢ়তার তত্ত্বের সঙ্গে সর্মপরিচয় হল সেই তরুণ বয়সেই। দীর্ঘদিন আদম্য উৎসাহ এবং অটল ধৈর্য্যের সঙ্গে ব্যায়াম এবং যোগানুশীলনের ফলে শীর্ণকায় যুবক ক্রমে হয়ে উঠলেন এক অনন্য সাধারণ ব্যক্তি। ৩৫ বছর বয়সে তাঁর বুকের ছাতির পরিমাপ হয়েছিলে ৪৮ ইঞ্চি এবং তাঁর দেহসৌন্দয্য, অসীম শক্তি, দেহলাবণ্য সকলের দৃষ্টি আকর্ষণ করত।

যোগ সাধক এমন অসীম শক্তির অধিকারী হয়েছিলেন যে তা আজও স্মরণীয়। তিনি এক প্যাকেট তাসকে আট খণ্ড করার পর পুনরায় ছোট অংশকে খণ্ডিত করতে পারতেন। তাঁর হাতের পেশী এতই দৃঢ় ছিল যে সঙ্কুচিত পেশীতে লোহার সাঁড়াশির সাহায্যে বিন্দুমাত্র রেখাপাত করানো যেতনা। গলার দৃঢ় পেশী লোহার শিকলের সাহায্যে ১২জন শক্তিশালী ব্যক্তিও কিছুমাত্র শিথিল করতে পারতনা। তিনি ঐ অবস্থায় প্রায় ১সের পরিমান দুধপান করতে পারতেন। বুকের উপর একসাথে ২টি হাতির ওজন নিতে এবং ৫টন ওজনের রোলার বুকের উপর দিয়ে নিয়ে যেতে পারতেন। একবার তিনি কলকাতার ওবেরাইয়ের দোকানে তাঁর এক ছাত্রের সঙ্গে Chest Expender কিনতে যান। তিনি ধূতি পাঞ্জাবী পরিহিত এক সুদৃশ্য বাঙ্গালীর বেশে দোকানের সামনে দাঁড়িয়ে থাকেন। তাঁর ছাত্র দোকানে গিয়ে শক্তিশালী এক Chest Expender দেখাতে বলেন। তখন দোকানের ম্যানেজার যন্ত্রটি দেখান এবং বেশ একটু তাচ্ছিল্যের সাথেই বলেন এই Sporing টি কোন মানুষের পক্ষেই একটুও টানা সম্ভব নয়। কিন্তু আচার্য্য গোস্বামী তখন দোকানে এসে অবলীলায় বেশ কয়েকবার Sporing টিকে টেনে ম্যানেজারকে অবাক করেন। পরে ম্যানেজার অত্যন্ত শ্রদ্ধার সঙ্গে যন্ত্রটিকে তাঁকে উপহার হিসাবে গ্রহণ করতে অনুরোধ করেন।

গোস্বামীজীর গলদেশের উপর দিয়ে ৮জন যাত্রীসহ চালন এবং ১২জন সৈনিকের দ্বারা লৌহ শৃঙ্খলের সাহায্যে গলদেশের বেষ্টনী সৃষ্টি করে তাঁর শ্বাস রোধ করতে ব্যর্থ হওয়া এই দুটি ঘটনা তাঁকে বিশ্ব রেকর্ড সৃষ্টি করতে সাহায্য করে। তিনি বিশ্ব চ্যাম্পিয়ানশীপ অর্জন করলে তৎকালীন ভারতের শ্রেষ্ঠ ব্যায়ামবীর মাদ্রাজের কে. রামমুর্ত্তি ১৯২৭ সালের ১২ই আগষ্ট আচার্য্য গোস্বামী সম্পর্কে যে অভিমত দেন তা সবিশেষ প্রামান্য বিবেচনা করে উদ্ধৃত করা হল- "Accidentally Icame across Prof. S. Goswami the present world champion weight supporter of the Goswami's institute of Physical Education Santipur, Bengal. He has already kraken the world record in chest and throats feats and performs feats which require super human strength."

স্বামী বিবেকানন্দের স্বপ্ন ছিল - বাঙালী জাতি বলশালী জাতি হবে। "The Bengalies will be a race of strangeness." স্বামীজীর স্বপ্নের বাস্তবায়ন ঘটাতে গোস্বামীজী আজীবন যোগসাধনায় নিজেকে উৎসর্গ করেছিলেন। জন্মস্থান শান্তিপুর এবং কলিকাতার ১৬নং অঙ্কুর দত্ত লেনে তিনি যোগব্যায়াম শিক্ষার ব্যবস্থা করেন। তিনি দীর্ঘকাল

মানুষ গড়ার কাজে নিজেকে সামিল করেন। এই সময় ভারতের বিভিন্ন জায়গা থেকে যোগসম্বন্ধে অনেক প্রাচীন পুথিপত্র সংগ্রহ করে তিনি অত্যন্ত যত্নসহকারে পাঠানুধাবন ও বিশ্লেষণ করেন। পাশ্চাত্যের ব্যায়াম পদ্ধতির সহিত তাঁর পরিচয় ছিল সুগভীর।

সাগর পার থেকে আমন্ত্রণ এলো। লণ্ডন, প্যারী, জুরিক এবং ইউরোপের বহু দেশের মানুষ প্রাচীন ভারতের সার্থক পরিচয় লাভ করে মুগ্ধ হলেন। তথায় বহু লব্ধপ্রতিষ্ঠ চিকিৎসক, সার্জেন, বিশ্ববিদ্যালয়ের অধ্যাপক মানুষ সুস্থদেহ মন গঠনে যোগব্যায়াম সাধনা, বিশেষ করে হটযোগের কয়েকটি উচ্চাঙ্গ আসনের উপকারিতা দেখে স্তম্ভিত হলেন।

তাঁর সুযোগ্য প্রিয় শিষ্য দীনবন্ধু প্রামাণিককে সঙ্গে নিয়ে জাপান, আমেরিকা, বৃটেন, ফ্রান্স এবং ইউরোপে আচার্য্য শ্যামসুন্দর প্রাচীন ভারতীয় যোগসাধনার বিষয়ে বহু বক্তৃতা এবং যোগব্যায়ামের বিভিন্ন আসন এবং প্রক্রিয়া প্রদর্শণ করে ভূয়সী প্রশংসা লাভ করেন। তাঁর লেখা হটযোগের একখানি প্রামাণ্য গ্রন্থ গোয়ালিয়রের এল.এন.ইউ.পি.ই.-র গ্রন্থাগারে এখনও ছাত্রছাত্রী এবং অধ্যাপক অধ্যাপিকাদের জ্ঞানভান্ডার সমৃদ্ধ করছে।

১৯৪৯ সালে এক বিশেষ আমন্ত্রণে সুইডেনের রাজধানী স্টকহোলামে তিনি Method of internal and external control বিষয়ে ভাষণ দেন এবং World of Physical Culture এ হটযোগের বিভিন্ন আসন এবং ক্রিয়াকলাপ প্রদর্শণ করেন। এই ঐতিহাসিক আন্তর্জাতিক অনুষ্ঠানে উপস্থিত প্রখ্যাত চিকিৎসক, বৈজ্ঞাণিক, মনোবিজ্ঞাণী, অধ্যাপক এবং বিশিষ্ট ব্যক্তিদের দ্বারা গঠিত এক প্রতিনিধিদল অনুষ্ঠান অন্তে আচার্য্যদেবকে স্টক হোমে যোগ এবং প্রাণায়ামদি শিক্ষার জন্য একটি উচ্চাঙ্গ প্রতিষ্ঠান স্থাপন করার জন্য অনুরোধ জানান। গোস্বামীজীও অনুরোধ মর্য্যাদা রেখে সেখানে ''গোস্বামী ইন্সটিটিউট অফ যোগা'' স্থাপন করেন। সুদূর উত্তর ইউরোপে, সুইডেনের রাজধানীতে আজও শ্যামসুন্দরের পরিচালিত যোগব্যায়াম অনুশীলন কেন্দ্র তাঁর অবর্তমানেও প্রতীচ্যে সমহিমায় তার কাজ করে চলেছে। এখানেই শান্তিপুর তথা ভারত গৌরব গোস্বামীজী তাঁর জীবনের শেষ বই ''লয় যোগ'' লিখতে লিখতেই নিজেও লয় হয়ে আমাদের মণিকোঠায় চিরভাস্কর হয়ে রয়েছেন।

---

*''জ্ঞান সবসময়ই বিকশিত হতে চায় — জ্ঞান হচ্ছে আগুনের মতো; যা প্রথমে কাউকে — বাইরে থেকে জ্বালিয়ে দিতে হয়। তরপর নিজেকে বিস্তার লাভ করতে থাকে।''*

**— সাবিত্রীবাই ফুলে**



**লেখক পরিচিতি :** ড. সমীররঞ্জন অধিকারী মনোবিদ্যার প্রথিতযশা অধ্যাপক, বর্তমানে পুরুলিয়ার সিধু কানু বিরসা বিশ্ববিদ্যালয়ের বরিষ্ঠ 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 সুলেখক, সাহিত্যিক ও শিল্পী মানসিকতার মানুষ। ২০২০ সালে এই কলেজ আয়োজিত শারীরশিক্ষা ও যোগ বিষয়ের আন্তর্জাতিক আলোচনা সভায় তিনি ছিলেন বিশেষ আমন্ত্রিত বক্তা।

# শুভ বিজয়া দিবসে

**সমীররঞ্জন অধিকারী**

বিজয়ী শক্তিমানকে অভিনন্দন –
কঠিন সংগ্রাম, টুটেছে অবিশ্বাস।
বুকের তেজ আর স্বপ্নের আকাঙ্খা
আকাশ পানে ছুটে পৌঁছেছে তারায়।

চ্যালেঞ্জই দৃঢ়ভাবে রুখে দাঁড় করায়,
বিজয় গাথা ছড়িয়ে পড়ে মুখে মুখে।
ঘাম, অশ্রু ও প্রচেষ্টা তৈরি করে পথ,
এগিয়ে আনে সম্মানের বিশেষ দিন।

প্রতিটি জয়ই দেয় হাল না ছেড়ে
ঋজু মেরুদন্ডে খাড়া থাকার শিক্ষা।
বিজয়ের শুভেচ্ছা ও অভিনন্দনই
শুভ দিবসে উজ্জ্বল বরণ দীপমালা।

উৎসর্গীকৃত প্রাণের কঠোর শ্রমই
প্রেরণার উৎস ও দৃঢ়তার স্মারক।
বিজয়ী দিবস স্বপ্নে প্রাণিত করে,
মরীচি প্রভায় বিশ্ব হয় উদ্ভাসিত।



***About the author:*** *Dr. Sudip Sundar Das is an ideal personality in the field of Physical Education of West Bengal. He completed his all professional degrees (BPEd, MPEd & Ph.D) from Dept. of Physical Education, Kalyani University and served as Lecturer in UCTC Barhampore, Murshidabad for several years. At present he is serving as Professor at Department of Physical Education, Jadavpur University. Present writing is a traveling story of his down memory lane at Department of Physical Education, UCTC, Barhampore.*

# না মানুষের কথা

সুদীপ সুন্দর দাস

বাংলা বিহার উড়িষ্যার শেষ স্বাধীন নবাব সিরাজউদ্দৌলার প্রাসাদের অনতিদূরে, ভাগীরথী ঘেঁষা পুরাতন এক শহর বহরমপুর। পুরনো জেলা শহর যেমন হয়, রাস্তাঘাট , ঘরবাড়ি, দোকানপাট, স্কুল, কলেজ, হাসপাতাল ঘন ঠাসা , তার মধ্যে যন্ত্রনা, হাজার হাজার রিক্সা। রাস্তা পারাপারের সময় কলকাতার রেড রোডের নাম মনে এসে যেত প্রায়। এইসবের সঙ্গে, জেলা শহরে প্রয়োজনে অপ্রয়োজনে আসা অসংখ্য মানুষজন নিয়ে একেবারে ঘিজিমিজি অবস্থা। তবে এই দমবন্ধ করা অবস্থার মধ্যেও স্বস্তিদায়ক ছিল স্কোয়ারফিল্ড নামক বড় মাঠ, যা শহরের ফুসফুস। কয়েক একরের চৌকো মাঠ চারিদিক দিয়ে ডি এম বাংলো থেকে শুরু করে অন্যান্য সরকারি কার্যালয়ে সাজানো। শহরের পশ্চিমের দিক বরাবর আবহমান কাল ধরে ক্লান্তিহীন ভাবে বয়ে চলেছে ভাগীরথী নদী, যেন রাস্তা কেন্দ্রিক সকল ক্লান্তির অবসানে শান্তির প্রতীক স্বরূপ। নদীর পাড়ে যেমন আছে ঐতিহ্যবাহি কৃষ্ণনাথ কলেজ, তেমনি আছে আর একটি বেশ পুরনো এবং শিক্ষকদের শিক্ষা দেবার লক্ষ্যে প্রতিষ্ঠিত শিক্ষা প্রতিষ্ঠান " ইউনিয়ন খ্রিষ্টিয়ান ট্রেনিং কলেজ (ইউ. সি. টি. সি)"।

১৯৩৮ সালে প্রতিষ্ঠিত এই কলেজের প্রথম অধ্যক্ষ ছিলেন একজন সাহেব যাঁর নাম ছিল মি. টি. সি. ভিখারী। আসলে এই কলেজটির অবস্থান ছিল পুরনো হাসপাতালের গা লাগোয়া। আর, অধ্যক্ষ সাহেবের কোয়ার্টার বা বাসস্থান রাস্তার অপর প্রান্তে অর্থাৎ নদীর ধারে। কলেজ শুরু হয়েছিল বিদ্যালয় শিক্ষকদের প্রশিক্ষনের উদ্দেশ্যে বি.এড কোর্সের জন্য। পরবর্তী সময়ে কালের প্রয়োজনে ১৯৭৫ সালে শুরু হয় শারীর শিক্ষার শিক্ষকদের প্রশিক্ষনের জন্য অপর একটি বিভাগ বি. পি. এড। এই বিভাগের সব কাজের জায়গা হল ওই অধ্যক্ষ সাহেবের কোয়ার্টার।

ভিখারী সাহেবের কোয়ার্টারটি ছিল প্রায় দশ বিঘা জায়গার উপরে তৈরী। চারিদিকে কমপক্ষে ১০০ ফুট করে ফাঁকা জায়গা আর তার মাঝখানে প্লাস্টার ছাড়াই লাল রঙের ব্রিটিশ আমলের বাড়ি। পূবদিক অর্থাৎ বাউন্ডারির মূল দরজা দিয়ে ভিতরে ঢুকলেই বামদিকে কাজের লোকেদের থাকার জন্য কোয়ার্টার ছিল, যেখানে পরবর্তী সময়ে কলেজের পাঁচ জন কর্মীর পরিবার নিয়ে থাকার ব্যবস্থা হয়। ডান দিকে আর একটি বড় মাপের ঘর যেটি ছিল 'খ্রিষ্টীয় লাইব্রেরী", পরবর্তীতে হয় শিক্ষকদের বসার ঘর। তারপর ফাঁকা জায়গাতে একটি বড় আম গাছ ছেড়ে প্রায় ১০০ ফুট দূরে সাহেবের থাকার জন্য কোয়ার্টার যেখানে পরবর্তী সময়ে হয়ে ওঠে মূল বিভাগ। বিভাগ নিয়ে কথা শুরুর আগে বিল্ডিংয়ের পাশের অবস্থা জেনে

নেওয়া যাক। উত্তরে প্রশস্ত মাঠ যেখানে,৯- জন করে ফুটবল খেলা যায় অনায়াসে এবং দৌড়ানোর প্রয়োজনে ২০০ মিঃ ট্রাক তৈরি হয়। মাঠ শেষে প্রায় ৫০ ফুট দূরে দিয়ে পশ্চিমের বাউন্ডারি দেওয়াল। উত্তর পশ্চিম কোন থেকে অর্ধেকটা অর্থাৎ খেলার মাঠের পরে সুবৃহৎ শিরীষ গাছের সারি।আর অর্ধেকটা দক্ষিণ পশ্চিম দিক থেকে নারকেল গাছের সারি। নারকেল গাছের দিকটাতে পরবর্তী সময়ে তৈরি হয়েছে বাস্কেটবল কোর্ট। বিল্ডিংয়ের দক্ষিণ দিকেও প্রায় ৫০ ফুট করে জায়গা আছে পুব পশ্চিম বরাবর।

এবার আসা যাক সাবেক সাহেবের থাকার কোয়ার্টার যা শারীর শিক্ষা বিভাগ। পুবদিকে গার্ডের থাকার ঘর। উত্তরে খেলার মাঠ সংলগ্ন গাড়ি বারান্দা।গাড়ি বারান্দা দিয়ে ঢুকে বারান্দা, দুপাশে অতিথি নিবাস। মাঝখান দিয়ে বড় দরজা দিয়ে ঢুকে দোতালায় যাবার জন্য সিড়ি আর,তার চার দিকদিয়ে শোবার জন্য আরও ৬টা ঘর।যায় মধ্যে ২টো খুব বড় মাপের ফায়ার প্লেস সহ (দক্ষিণ দিকের ওইরকম একটা ঘরে পরবর্তিতে হয় ক্লাসরুম)। দক্ষিণ দিক বরাবর টানা বারান্দা। বারান্দার গেট দিয়ে ঢুকে রান্না ঘর ও ডাইনিং। দেওয়ালগুলি প্রায় ৪০ ইঞ্চি চওড়া,চুন সুরকির গাথনী, প্লাস্টার ছাড়াই লাল ইটের রং করা যেমন সাহেব আমলে হতো। মেঝে সিমেন্টের এবং স্নেক-প্রুফ যা খুবই পিচ্ছিল। ঘরের প্রত্যেকটি দরজা প্রায় আট ফুট উঁচু এবং পাঁচ ফুট চওড়া,তেমনি বড় বড় জানালা। অদ্ভুত ভাবে তৈরি, চারিদিকের খোলা মাঠের হাওয়া একবার ঢুকলে তা প্রায় সবকটি ঘরে সমান ভাবে বয়ে যায়,আধুনিক এ সি যন্ত্র যা করে - প্রায় তাই। এই সব ঘরগুলি পরে ৫৫ জন ছাত্রদের থাকার জন্য হোস্টেল। এককথায় সাহেব অধ্যক্ষের থাকার কোয়ার্টার পরে হলো, ইউ সি টি সি'র বি.পি.এড বিভাগ। প্রথম থেকে যে সকল সম্মানীয় শিক্ষক মহাশয়েরা এখানে কাজের সঙ্গে যুক্ত হয়েছেন তাঁরা হলেন: শ্রী শুভেন্দু বিশ্বাস , শ্রী সুদর্শন ভৌমিক, শ্রী কমল চট্টোপাধ্যায়,শ্রী কাঞ্চন বন্দোপাধ্যায়, শ্রীশ্যামল মজুমদার,শ্রী অশোক বিশ্বাস, এখন যারা বিভাগের সেবা করছেন তাঁদের আসার আগে। যাঁরাই এখানে কাজ করেছেন তারা কেবল চাকরি করেছেন এমন নয়,বলা ভাল তাঁরা ছাত্রদের সঙ্গে একাত্ম হয়ে সেবা দিয়েছেন। তাঁরা ছিলেন ছাত্র অন্ত প্রাণ। এখানে অনেক কিছু না থাকার মধ্যেও যেন ছিল,অনেক কিছু...।

যাইহোক,এতক্ষন যা জানলাম সেটা এই গল্পের মূল গন্তব্য নয়। ঘটনা কাল ২০০১ সাল নাগাদ। তিনজন পূর্ন সময়ের শিক্ষকের তত্বাবধানে চলতো এক বছরের বি পি এড কোর্স,ছাত্র সংখ্যা ৫৫ জন। যেভাবে তখন কোর্স চলতো সেটা একটু জানলে ভাল লাগতেও পারে এবং তা হবে গল্পের মূল নায়ক কে জানার সহায়ক। ছাত্র ভর্তি থেকে শুরু করে ফাইনাল পরীক্ষা পর্যন্ত চলতো ছাত্রদের শিক্ষন -প্রশিক্ষন, প্রায় কমান্ড ট্রেনিংয়ের মতো। ছাত্ররা পাশ করে যাবার পরে হয়ে উঠতো বন্ধুর মতো,যাদের সঙ্গে আজও সম্পর্ক অটুট।

সপ্তাহে ৬ দিন চলতো রুটিন মাফিক কর্মকাণ্ড ( অনেকটাই হয়তো বর্তমানে বেমানান)। সকাল ৫.৫০ মিঃ অ্যাসেম্বলি, জাতীয় সংগীত আর শপথ গ্রহন (আমি মানুষ হবার জন্য এসেছি। আমি অন্যায় করবো না,যতটা সম্ভব প্রতিবাদ করবো। আমি আইনের পক্ষে,আমার দ্বারা কখনোই আইন লঙ্ঘিত হবে না। সমস্ত রকমের বদ নেশা থেকে দূরে থাকবো) করে শুরু হতো দিন। ফিটনেস বজায় রাখার উদ্দেশ্যে কঠোর কন্ডিশনিং এর পরে, প্র্যাক্টিক্যাল ক্লাস এবং রুটিন মাফিক পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার পর শেষ হতো সকালের ক্লাস। দুপুরে থিওরি ক্লাস হতো বেলা ১১টা থেকে ২টো পর্যন্ত। আবার বিকালে ৩.৩০ - ৫.১০ মিঃ পর্যন্ত। ক্লাস শেষে খেলা এবং তারপরে মাঠ পরিষ্কার করে হতো দিনের শেষ।

আসল ঘটনা শুরুর আগে কয়েকটা কথা বলে রাখলে বুঝতে সুবিধা হবে ঠিক কি ধরনের সৎ সঙ্গ প্রতিষ্ঠিত হয়েছিল, যার পরিপ্রেক্ষিতে স্বর্গবাস এর দাবি। 'কথা আর কাজ ' দুরকম স্বাভাবিক ভাবে কখনোই হতো না, না ছাত্রদের,না শিক্ষকদের সঙ্গে। কখনো কখনো ছাত্ররা অনেক রকমের চেষ্টা করতো কিছু সুবিধা নেবার উদ্দেশ্যে। এরকম বলতো যে, ওই স্যার এ রকমের বলছিলেন, আপনি এখন বলুন কি হবে বা করবো? যাকে বলা হলো তিনি (শিক্ষক), অবশ্যই উত্তর দেবেন আগের স্যার যা বলেছেন তাই ঠিক,কোনোদিন এর ব্যতিক্রম হয় নি। শিক্ষকদের ভুল হলে তা, ছাত্রদের সামনে না বলে পরে, নিজেদের (শিক্ষকদের) মধ্যে আলোচনা করে যেটা ঠিক, সেটাই বলে দেওয়া হতো।ভুল হলে ভুল স্বীকার করতেও কখনো দ্বিধা বোধ হয় নি। তাই ছাত্ররা কখনো কোনোদিন এতটুকু ছিদ্র খুঁজে না পেয়ে,হতাশ হতো এবং ছাত্ররা সকল সময় এককথাতে চলতো। পরে বড় হয়ে, যারা বেশ ঘনিষ্ট, এখনো যাদের সঙ্গে যোগাযোগ অটুট, তারা বলেছে যে " আমরা কত

চেষ্টা করেছি,স্যারদের মধ্যে গন্ডগোল বাঁধিয়ে দিয়ে কিছু সুযোগ সুবিধা নেবার কিন্তু, কোনদিনই সফল হয়নি। শিক্ষকদের মধ্যে বোঝাপড়া ছিল সাংঘাতিক শক্ত। বিভাগের বিষয়ে কথা আর কাজ এক এবং যা কিছু ছাত্রদের মঙ্গল,আর যা কিছু বিভাগের জন্য মঙ্গল,সে বিষয়ে কখনো কোনোদিন আপোষ হয় নি।

ক্লাস হতো সোমবার সকাল থেকে শনিবার দুপুর পর্যন্ত। বিশেষ কারন এবং অনুমতি ছাড়া কোন ছাত্র ক্লাসে অনুপস্থিত হতো না। সকালের ক্লাসে কোন ছাত্র অনুপস্থিত হলে, সারাদিন সে ক্লাস করার সুযোগ পেত না এবং হোস্টেলে থাকতে বাধ্য হতো।সময়ের ব্যাপারে কখনো কোন অজুহাত মান্যতা পেত না। বলা হতো,এই কোর্সে কিছু যদি নাও শেখ,অন্তত একটা জিনিষ শিখে যাও যে, কর্মস্থলে,"সময়ের আগে উপস্থিত হও আর, সময় শেষ হবার পর তুমি জায়গা ছাড়"। ছাত্রদের প্রথম দিন যে যে উপদেশ দেওয়া হতো তার মধ্য উল্লেখযোগ্য: তোমার জীবনের এই একটা বছর আমাদের কাছে ছেড়ে দাও, যা বলি শুধু তাই করে যাও। বছর শেষে যাবার সময় অথবা তার পরে এসে বলে যেও তোমার যদি কোন ক্ষতি হয়;উত্তর দেব সেইদিন। তাই উঠতে বসতে কঠিন অনুশাসন (এমন কি মার খেয়েও মাথা নিচু করে রাখতো) ছাত্ররা মাথা পেতেই নিত এই শাসন( হয়তো তাঁদের খারাপ লাগাটা চেপে রাখতো অথবা প্রকাশ করতো না)। প্রয়োজনের অধিক শাসন হয়তো কখনো কখনো যে হতো না,এমন নয় তবে, ভবিষ্যত যে কখনো বিমুখ হবে না, এ যে তার গ্যারান্টি ছিল। ফল স্বরূপ প্রথম বারের এস এস সি থেকে শুরু করে, বহু বহু ছাত্র তাঁদের কৃতিত্ব সঠিক ভাবে তুলে ধরতে তাদের কোন অসুবিধা হয়নি।ছাত্ররা যেমন ছিল বাধ্য তেমনি শিক্ষকরাও ছিলেন প্রতিজ্ঞাবদ্ধ।এমন হতো, শিক্ষকরা সেই সকালের ক্লাসে এসে, দুপুরে ক্লাস ও বিকালের ক্লাস,খেলা শেষে,রাতের খাবার ওদের সঙ্গে খেয়ে ঘরে ফিরতেন, তখন ঘড়ি থাকতো বন্ধ। প্রায়শই হোস্টেলের ঘর চেকিং, ঘর দুয়ার পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন ও গুছিয়ে রাখা, হোস্টেল চত্বর ভাল রাখা, সব রকমের অনুষ্ঠান পালন করা,সমাজ সেবা মূলক কাজ এবং হাসপাতাল কাছেই থাকার কারনে, মুমূর্ষ রোগীকে রক্তদান করা লেগেই থাকত।তবে সব কাজে শিক্ষকরা থাকতেন সঙ্গে,কখনোই দুরকম হতো না। আসলে ছাত্রঅন্ত প্রাণ বলার মাঝে কোনোরকম দ্বন্দ্ব ছিলনা প্রতিদানে, ছাত্ররাও এককথায় শিক্ষক পাগল ছিল। শিক্ষকের কথা বা আদেশ পালনে বলার প্রয়োজন কখনো একবারের বদলে দুবার হয়নি।

এখানে অন্য একজন মানুষের এবং তাঁর কাজের কথা উল্লেখ না করলে খুবই অন্যায় হবে। সবে মিলে কোন-সঙ্গ সেখানে তৈরি হয়েছিল যা, ছাত্রদের তৈরি হতে সাহায্য করতো, ছাত্রের অনুমানে সাহায্য করতে পারতো। বিভাগের অন্যান্য বহু কাজের সঙ্গে,বিভাগের প্রাকটিক্যাল ক্লাসের জন্য প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম যা কিছু তা সামলানোর দায়িত্ব ছিল সুকু বা সুকু'দা বা সুকুমার দাস এর উপর। খুব বেশি উঁচু লম্বা না হলেও ভুঁড়ি টা একটু বেশি মানে, বেশ ছোট খাঁটো, গোলগাল চেহারার হাসিখুশি মানুষ সবমিলিয়ে ভাললাগার মত একটি মানুষ,অসম্ভব বিশ্বাসী। স্টোর রুমের মধ্যে ঢুকলে দেখা যেত - ঘর দোর একদম পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন এবং সমস্ত রকম সরঞ্জাম ছোট্ট একটা ঘরের মধ্যে এমন ভাবে সাজানো দেখে মনে হতো যেন ছবি । না, অনেক প্রতিষ্ঠানে ঘোরার সৌভাগ্যের কারনে তা অন্য কোথাও চোখে পড়েনি। আসলে, কাজের প্রতি অনুরাগ ও ভালোবাসা যে মানুষের পরিচয় হয়ে ওঠে তা সুকু'দা কে না দেখলে বোঝা যেত না। প্রতিদিন সকালে ক্লাসের সরঞ্জাম বেরিয়ে যাবার পর সে, স্টোররুম ঝাঁট দিত, সরঞ্জাম রাখার তাকগুলো পরিষ্কার করতো, মালপত্র সাজাতো। এক একটা ইভেন্ট শেষ হয়ে গেলে প্রত্যেকটা সরঞ্জাম যথাযথ ভাবে পরিষ্কার না করে ঘরে তুলতোই না, এবং নির্দিষ্ট জায়গাতে রেখে তবে শুকু'দার বাড়ি ফেরা। একদিনের একটি ঘটনার কথা না বললেই, বোঝানো যাবে না ,কাজের প্রতি শ্রদ্ধা ভক্তি বা উৎসর্গকৃত প্রাণ বলতে ঠিক কি বোঝায়। ক্লাসের আগে সরঞ্জাম নিতে হতো তাঁর কাছ থেকে বুঝে তেমনি, ক্লাসের শেষে সমস্ত জিনিসপত্র না বুঝিয়ে ছুটি ছিলনা কোন ছাত্রের। সে দিন ছিল শনিবার। সকালের ক্লাসের শেষে ছুটি হওয়ার কথা থাকলেও ছুটি হয় নি, কারন সেদিন ক্যাম্পাসের ভিতরে পায়ে হাঁটার জন্য চুন সুড়কি দিয়ে কয়েকটা রাস্তা তৈরি করা হবে। কাজ শুরু হলো।কঠোর পরিশ্রমের সঙ্গে রাস্তার কাজ চলতে থাকলো। মাঝে দু একবার জলপানের বিরতি সহ কম বেশি সাত ঘণ্টা কাজ করে রাস্তার কাজ শেষ হলো। সকলে মাঠের পাশে আমগাছ তলাতে বসা হয়েছে একটু বিশ্রাম ও কাজের শেষে যেন একটু স্বস্তির আশাতে। ছাত্রদের সুকুদা সমস্ত সরঞ্জাম বুঝে নিচ্ছে, ধোয়া মোছা করছে এবং স্টোরে তুলছে। হঠাৎ বৃষ্টি নামলো। মুসলধারে বৃষ্টি ,ছাত্ররা হোস্টেলে গেল,স্নান খাওয়া সেরে বাড়ি যাবে। শিক্ষকরাও ঘরে ফিরবে । বৃষ্টি চলছে। আমতলা যেখানে ছাত্ররা বসে ছিল সেখানে প্রায় ছয় সাত ইঞ্চি জল জমে গিয়েছে। সকলে চলে গেলেও,দেখা গেল প্রায় আধ ঘন্টা যাবৎ সুকুদা বৃষ্টি মাথায় করে, পায়ের পাতাডোবা জলের মধ্যে হেঁটে বেড়াচ্ছে। প্রশ্ন জাগলো, ব্যাপারটা কি? দেখা যাক কি

হয়। কিছুক্ষন পরে দেখা গেল পায়ে করে একটা নেইল (পেরেক) তুললো। ছাত্ররা সব মাল জমা দিলেও ওটা গুণতিতে কম পড়েছিল তাই, সুকুদা ওটা না পেলে, সে কিছুতেই বাড়ি যাবে না।

প্রত্যেক শনিবার দিন সকাল ছিল ছাত্রদের ফিটনেসের জন্য কঠিন অনুশীলন, কোন কোন দিন ৪০ পাক দৌড়। এছাড়া প্রায়শই হতো ক্রস কান্ট্রি দৌড়। কোন কোন দিন ভোর ৪.৩০ মিঃ অ্যাসেম্বলি শেষে, দৌড়ে মুর্শিদাবাদ নবাব প্যালেস যাওয়া,ছবি তোলা, টিফিন করতে করতে নৌকাতে করে কলেজ ঘাটে ফিরে আসা। খিচুড়ি খেয়ে শীতের দুপুরে ভাত ঘুমের দেশে মাঝে মধ্যে চলে যে যাওয়া ঘটতো না,এমন নয়। সে এক দিন ছিল...।

যে কোন অনুশীলনে কোনোরকম ঢিলেমি বরদাস্ত করা হতো না। এমনিতে অনুশীলন যা হতো তা তো হতোই, পরীক্ষার সময় রাতে খাবার আগে রুটিন অনুশীলন ছিল পাক্কা। অনুশীলন না করলে রাতের খাবারের গ্যারান্টি ছিলনা। এমনও হতো মাঝ রাতে ঘুমের ঘোরে, মার্চিং করতে গিয়ে মশারী ছিঁড়েছুটে পড়ার ঘটনা মাঝে মাঝেই শোনা যেত। ট্রাইমেস্টার সিস্টেমে পরীক্ষা হতো। পরীক্ষকরা পরীক্ষা নিতে এসে প্রায়শই যে কথাগুলি বলতেন: ছাত্রদের মধ্যে বেশ একটা মিলিটান্সি ব্যাপার লক্ষ্য করা যাচ্ছে, খুবই ডিসিপ্লিনড, মাস-এক্টিভিটিসের পরীক্ষার শেষে পরীক্ষকরা বলতেন - "আমাদেরকে ডেকে আনার কি প্রয়োজন"? কোন রকম ভুলই ধরতে পাওয়া যাচ্ছে না! সকল ছাত্র যে খুব পারদর্শী ছিল এমন নয় কিন্তু, "প্র্যাক্টিস মেকস এ ম্যান পারফেক্ট" এ উক্তি প্রমাণিত সত্য। এককথায়, চোখ বন্ধ করে শারীর শিক্ষার ছাত্রদের নিয়ে যেমন ভাবনা আমরা ভাবি, ঠিক তার প্রতিচ্ছবি ফুঁটে উঠতো। বিশ্ববিদ্যালয়ের মধ্যে,এখান থেকে ফার্স্ট ,সেকেন্ড পজিশন পেতে শুরু করলো।ফাইনাল পরীক্ষার রেজাল্ট দেখে কখনো কখনো বিশ্ববিদ্যালয়ের কোন কোন শিক্ষক মহাশয়কে বলতে শোনা যেত - 'পরীক্ষকদের খাওয়া দাওয়া স্টার হোটেলে নিয়ে করানো হয় এবং সেইজন্য এত বেশি নম্বর দিয়ে দেয়'! হায় রে!! যাঁরা বলতেন তাঁরা,কখনো ভাবতেই পারতেন না যে,ফিজিক্যাল এডুকেশন'কে যা করতে হয়, তা - "আস্ত মানুষ " তৈরী করতে হয়। আর সেটা যখন সম্ভব হয়, পরীক্ষায় নম্বর কেন,অন্য কিছু করতে হয় না অথবা অন্য কিছুর কাছে কখনো মাথা নত করতে হয় না! আসলে তখন ওখানকার পরিবেশ,'ছাত্র - শিক্ষক - শিক্ষন' পরিস্থিতি সকলের সামনে তুলে ধরার উদ্দেশ্য একটা যে একদম নেই তা নয়। যার মাধ্যমে দুটো বিষয় পরিষ্কার করার লোভ সামলানো যাচ্ছে না। (এক) গোদা বাংলায় শারীর শিক্ষা বোঝেন যাঁরা (যাঁরা শারীর শিক্ষার অর্থ - বিজ্ঞানী তৈরী করা বলে বোঝেন তাঁরা বাদ) তাঁদের মতে শারীর শিক্ষা কেমন হওয়া উচিৎ ছিল সেটা বোঝানো (যেমন হলে আজ হয়তো এত দুর্দিন দেখতে হতো না,আক্ষেপও হতো না)। (দুই) শিক্ষালয়ে এই রকম একটা পরিবেশ (স্বর্গ) তৈরী করতে পারলে সৎ পাগলের যেমন অভাব হয় না তেমন, আরও কি কি সম্ভব হতে পারত, একবার অন্তত চোখ বন্ধ করে ভাবা যাক...।

যাইহোক, এই গল্পের নায়ক এখনো এসে পৌঁছায়নি বলা ভাল, এখনো জন্মায়নি।

একদিন সকাল ৫.৫০ মিঃ অ্যাসেম্বলি। তিনজন শিক্ষকের সেদিন ক্লাস থাকুক না থাকুক প্রতিদিন মাঠে আসা ছিল স্বঘোষিত আবশ্যিক। ছাত্ররা তৈরি রিপোর্টিংয়ের জন্য। শিক্ষক যিনি সামনে দাঁড়িয়ে আছেন হঠাৎ কোথা থেকে একটা কালো রঙের কুকুর তাঁর পায়ের কাছে চলে আসলো। তিনি তো ভয় পেয়ে গেলেন সঙ্গে অন্যরাও প্রমাদ গুনলো। রে রে করে উঠলাম সকলে। ছাত্ররা দু'একজন তেড়ে এলো। অ্যাসেম্বলি মাথায় উঠলো। সকলে যত উদ্বিগ্ন হয়, কালো কুকুর ততটাই লেজ গুটিয়ে মাথা নিচু করে প্রায় মাষ্টারমশাই এর পায়ের সামনে নত হয়। যেন অ্যাসেম্বলিতে স্যালুট জানাতে এসেছে। আস্তে আস্তে সকলে আশ্বস্ত হলো। আদেশ পেয়ে এক ছাত্র হোস্টেলের ঘর থেকে দুটো বিস্কুট এনে দিল। কালো কুকুর শান্ত হলো এবং তারপর,নিয়ম ভেঙে নির্দিষ্ট সময়ের কিছু পরে সেদিনের অ্যাসেম্বলি হতে পারলো। কালো কুকুর রয়ে গেল ঘেরা ক্যাম্পাসে। ছাত্রদের যত্নে কালো কুকুরের নামকরন হলো - ' কালি '। যথেষ্ট খাবারদাবার আর, ছাত্রদের যত্নে কালি কয়েকদিনের মধ্যেই ছাত্রদের প্রিয় হয়ে উঠলো। ছাত্রদের সকলেই কালিকে ভাল বাসলেও সম্ভবত পঙ্কজ ছিল ওর প্রকৃত এবং প্রথম গার্জিয়ান।একবছর অন্তর কালির গার্জিয়ান পরিবর্তন হতো কারন,তখন একবছরের বিপিএড কোর্স হবার কারনে ছাত্ররাও পরিবর্তন হয়ে যেত। পরবর্তীতে যারা কালির গার্জিয়ান হয়েছিল তারা - সুমন্ত (ব্রহ্মচারী), রণজিৎ এবং অরুণ। এদের মধ্যে পরবর্তীতে পঙ্কজ হয়েছে চার্চের ফাদার,সুমন্ত ও রণজিৎ হয়েছে স্কুল শিক্ষক।

সে যাইহোক, কালি আস্তে আস্তে সকলের আস্থাভাজন হয়ে গেল। খায় দায় ঘোরে ফেরে ছাত্রদের সঙ্গে থাকে। আর কতদিন এইভাবে চলে? হঠাৎ, একদিন কালো ও ধূসর রং মিশ্রিত আর একটা কুকুর ক্যাম্পাসে আসলো। সেটা অবশ্যই একটা ছেলে কুকুর। বেশ রাগী এবং বদ মেজাজি, কিন্তু বেশ চালু পলিটিশিয়ানএর মত। রাগ মেজাজ নিয়েও ক্যাম্পাসে 'কালির' সঙ্গে থাকতে হলে কি করতে হবে ও বুঝে নিল। খুব বিরক্ত না হলে খুব একটা মেজাজ দেখায় না এবং প্রায় কালির বডি গার্ড হয়ে রয়ে গেল, সকলের কালু হয়ে। ওর বদ মেজাজের কারনে সকলে যে খুব ভাল বাসতো এমন নয় তবে, ওই আর কি!

কালি নিয়ে খুব কথা না বললেও বুঝে নিতে হবে যে ওর ব্যবহারের মধ্যে কোন ভাবেই দুরকম ব্যাপার নেই। সাংঘাতিক অনুগত, সবসময়ই প্রায় ছাত্রদের অ্যাকটিভিটির মধ্যেই থাকতো। বিশেষ করে বলার মত সকালের অ্যাসেম্বলিতে উপস্থিত হওয়া ওর কাছে ছিল বাধ্যতামূলক। কন্ডিশনিং প্রোগ্রামে, ছাত্রদের সঙ্গে  সঙ্গে কালি মাথাটা নিচু করে দৌড়াত। কোন কোন দিন মজার ঘটনা ঘটতো, যা না বললে বোঝানো যাবে না যে কালি'রা কন্ডিশনিং বাদেও রিক্রিয়েশন কি ভাবে করতো। শীতকাল, ভোর বেলা শিশির ভেজা মাঠ, কুয়াশা ঢাকাও বটে। মাঠের পাশে পাঁচিলের উপরে হনুমানের দল এসে বসতো,লেজ ঝুলিয়ে। কালিরা অতর্কিতে আক্রমন করতো ওই লেজ ধরার জন্য,কিন্তু কাছে যেতেই হনুমান তার লেজ গুটিয়ে নিত। কালিরা লাফিয়ে লাফিয়ে উঠে ব্যর্থ চেষ্টা করতো তা ধরার জন্য। ক্লান্ত হয়ে কালিরা যখন কন্ডিশনিংএর দিকে চলে যেতে শুরু করতো, ঠিক তখনি একটা বেশ বড়সড় হনুমান কালিদের পিছনে তাড়া করতো। সে দেখার মত দৃশ্য। কালিরা দৌড়াচ্ছে ফুল স্ট্রাইড নিয়ে একেবারে ট্রেন্ড স্প্রিন্টারের মত,হনুমানও পিছনে ফুল স্পীড, হনুমান কালির পিছনের পা টেনেই ছেড়ে দিল, মুখ থুবড়ে পড়ল কালি এবং কুয়াশা ভেজা মাঠে স্লিপ খেয়ে চলে যেত বেশ মিটার কতক। উঠলো কালি, এবাউট টার্ন,হনুমান আগে কালি পিছে, দেখা যাক এবার কি হয়? কখনো হনুমান পাঁচিলের মাথায় উঠে লেজ নাড়াতে শুরু করলো, কলিরা বোকা হয়ে গেল,কখনো কালি হনুমানের ঠ্যাং টেনে দিল, অবস্থা একই রকম। কন্ডিশনিংএর পরে প্র্যাক্টিক্যাল ক্লাস চলাকালীন,কালি ঠিক পাশে শুয়ে থাকতো। হোস্টেলে ছাত্রদের সঙ্গে ওর খাবারেরও বরাদ্দ থাকতো।থিওরি ক্লাস চলাকালীন কালি ক্লাস রুমের বাইরেই ঘুমাতো। রাতের ক্যাম্পাস চলে যেত ওদের দখলে।

সকাল থেকে রাত, আবার রাত থেকে সকাল প্রায় একইরকম ভাবে ওদের কাটতে লাগলো। ক্রমশ ওরা সকলের আস্থাভাজন হয়ে উঠলো। তেমনি, ছাত্ররাও ওদের ভাল বাসতে শুরু করলো। ছাত্রদের মধ্যে যারা ওদের একটু বেশি ভাল বাসতো তারা, ওরা খেয়েছে কি না বা কোন রকম শরীর খারাপ হলো কি না ইত্যাদি ইত্যাদি খোঁজ খবর রাখা ছিল ওই ছাত্রদের কাজ।আসলে ওই ছাত্ররা কালিদের খুব বেশি বা বিশেষ করে ভাল বাসতো। ক্রমশ, পঞ্চান্ন জন ছাত্রের সঙ্গে কালি'রাও দুজন কখন যেন ছাত্র হয়ে উঠলো।

যাইহোক,এইভাবে বেশ দিন কাটছিল। হঠাৎই খবর হলো,কালি চারটে বাচ্চার মা হয়েছে। হোস্টেলে বেশ যেন একটা নতুন খবর। ওরা কোথায় থাকবে,কি খাবে এইসব নিয়ে ছাত্রদের মধ্যে বেশ সাজো সাজো রব, বিশেষ করে ওদের অভিভাবকদের বেশ ব্যস্ততা বেড়ে গেল, মাষ্টারমশাইরাও পিছিয়ে থাকলো এমন নয়। প্রথম দু চারটে দিন কালি একটু অন্তরালে থাকলো। তারপরে কালি সময় পেয়ে দুএকবার মাঠে এসে দেখা করে যেত,লেজ নাড়িয়ে মাথা নিচু করে তার সেই আনুগত্য দেখিয়ে যেতে ভুলতো না। কালি আগের মত সবসময় ছাত্রদের সঙ্গে সময় দিতে পারছে না বলে কালি যেন খুবই লজ্জিত, ও এখন চার চারটে বাচ্চার 'মা'।

কালির ভরা সংসার নিয়ে দিন ভালই কাটছিল। কালুর অভিভাবকত্বে বাচ্চাগুলোকে নিয়ে কালি একটু একটু করে মাঠে আসতে শুরু করলো। নিয়ম কানুন সঠিক ভাবে না জানার কারনে,বাচ্চাগুলো মাঠের (প্র্যাক্টিক্যাল ক্লাসের মধ্যে)মধ্যে বা মাঝে মাঝেই একটু এদিক ওদিক যাবার চেষ্টা করলেই কালি কঠোর ভাবে মায়ের দায়িত্ব পালন করতো। 'উশৃঙ্খলতা বা শৃঙ্খলা ভঙ্গ করা ' কালি একেবারেই বরদাস্ত করতো না। বাচ্চাদের নিয়ে ক্যাম্পাসে এদিক সেদিক ঘুরে বেড়াতো,আসলে সব চিনিয়ে বেড়াতো। কি করা ঠিক আর কি ঠিক নয়, তাই যেন শেখানো চলতো। অত্যন্ত সুচারু ভাবে কালি তার বাচ্চাদের জন্য ট্রেনিং প্রোগ্রাম চালাতে লাগলো। বাচ্চারাও একটু একটু করে শিখতে লাগলো ক্যাম্পাসের সব নিয়ম কানুন।

বেশ কয়েক মাস পরে আস্তে আস্তে কি যে হলো ঠিক বোঝা গেল না, এক এক করে কালির তিন তিনটে বাচ্চা রুগ্ন

হতে হতে শেষে মারা গেল! কেমন যেন কালি খুব মুষড়ে পড়তে লাগলো। কিন্তু, সকলের সামনে কালি তার আনুগত্য দেখানো এবং শৃঙ্খলা প্রদর্শন করাতে কখনো কার্পণ্য করতো না।

হয়তো সব কিছু ভুলে,বেঁচে থাকা একমাত্র বাচ্চাকে নিয়ে , কালি নিয়ম করে আবার তার ডিউটি শুরু করলো। একমাত্র বাচ্চা, মায়ের যত্নে এবং অভিভাবকত্বে বড় হতে লাগলো। বাচ্চাটার গায়ের রং খানিকটা বিস্কুটের মত, ভালোবেসে একটা নামও রাখা হলো। একটু একটু করে মায়ের সঙ্গ পেয়ে বড় হতে লাগলো। যথাযথভাবে তাঁর প্রশিক্ষণও চলতে লাগলো। কেমন ছিল সেই প্রশিক্ষন?

সাধারনত রাস্তাঘাটে অথবা বাড়ির বাইরে যেসকল সারমেয়রা থাকে ভোরবেলাতে তারা নিজেদের মধ্যে খুবই দৌড়াদৌড়ি, কামড়াকামড়ি ও খুঁনসুটি চালাতে থাকে। অবশেষে চরম ক্লান্তিতে অঘোরে ঘুম দেয় যতক্ষন না ক্লান্তি দূর হয় বা ক্ষিধে তেষ্টায় ঘুম ভেঙে না যায়। ছাত্রদের সকাল বেলার অ্যাসেম্বলিতে খুউব অসুবিধায় না পড়লে এবং বিনা অনুমতিতে ছাত্ররা কোনদিন কোনভাবেই অনুপস্থিত হতনা। সকলেই সকাল ৫.৫০ এর আগেই হাজির, কালিও তার পরিবার অর্থাৎ, স্বামী পুত্র নিয়ে হাজির। অ্যাসেম্বলি চলা কালীন কোনদিন কোন রকম ডিস্টার্ব করতো না। বাচ্চাটা প্রথম প্রথম লাইন - ফাইলে ঢুকে একটু শুঁকেটুকে লেজ নাড়িয়ে আবার লাইনের পাশে মায়ের কাছে এসে শুয়ে থাকতো। লিডারের রিপোর্ট শেষে জাতীয় সঙ্গীত, তারপর "ওথ -টেকিং" এর চারটি লাইন উচ্চারিত হবার পর লাইন ভেঙে যেত এবং ছাত্ররা সকলে প্রস্তুত,কেবল শিক্ষকের নির্দেশের অপেক্ষা। ছাত্রদের সঙ্গে সঙ্গে কালি তার দলবল নিয়ে তৈরি। ছাত্রদের দৌড় শুরু, কালিরাও দৌড়ানো শুরু করতো। কখনো কখনো একটু এদিক ওদিক করলেও আবার দৌড়িয়ে সকলকে ধরে ফেলতো। কালির পরিবার থেমে গেলেও,কালি থামত না। যত ল্যাপ ছাত্ররা দৌড়াত তত পাক কালি দৌড়াত। হ্যা, ঠিকই শুনছেন। কালির সততা নিয়ে কোন প্রশ্ন ছিল না। কন্ডিশনিং প্রোগ্রাম শেষে অন্যান্য ক্লাস চলা কালীন কালিরা ক্লাসের পাশে শুয়ে থাকতো। সকালের ক্লাস শেষে যদি ক্লিনিং প্রোগ্রাম না থাকতো তাহলে,ছাত্ররা হোস্টেলে ফিরতো, ফিরতো কালিরাও। স্নান, খাওয়া দাওয়া সেরে ছাত্ররা তৈরি বেলা ১১টা থেকে থিওরি ক্লাস, ১০.৫৫ তে রোল কল। কালীরাও খাওয়া দাওয়া সেরে ক্লাস রুমের মধ্যে এসে পিছনের দিকে ঘুমিয়ে থাকে। ২.১০ মিঃ ক্লাস শেষ,ছাত্ররা ক্লাস রুম থেকে বেরিয়ে তাদের ঘরে, কালিরাও ক্লাস থেকে বেরিয়ে,তাদের কাজে। আবার ক্লাস বিকাল ৩.৩০মিঃ।

বিকালের ক্লাস,মাঠে বাইরের অর্থাৎ,লোকাল ছেলেপুলে আর বাচ্চারা খেলার জন্য খুবই ভীড় করতো। ছাত্রদের নিয়ে ক্লাস করা মুশকিল হয়ে যেত। মাঝে মধ্যে ছাত্রদের সঙ্গে তাদের একটু আধটু ঝগড়াঝাটিও হতো। বিকাল বেলা কালিরা ছাত্রদের আশেপাশে থাকলেও বেশির ভাগ সময় নিজেদের মধ্যেই খেলাধুলোতে ব্যস্ত থাকত। ক্লাসের পরে বেশির ভাগ দিনে ভলিবল ম্যাচ খেলা হতো ছাত্র শিক্ষকদের মধ্যে,রিক্রিয়েশনের জন্য। ভলিবল খেলা শেষে , নিরানী, ঝাঁটা বালতি মগ নিয়ে প্রতিদিন কোর্ট এর পরিচর্যা করা ছিল নিত্যদিনের কর্তব্য, কাজ না থাকলেও কালি'রা কোর্ট চত্বরেই থাকতো। সন্ধ্যা নেমে যেত,সব কাজ শেষ। সাধারনত ছাত্রদের বিশ্রামের পালা, মানে শুরু হতো নিজেদের সময়। কোন কোন সময়, বিশেষ করে পরীক্ষার আগে আগে, রাতে বিশেষ কোন ক্লাস অথবা প্র্যাক্টিক্যাল কোন বিষয়ে প্র্যাক্টিস করতে হতো তখন, ছাত্রদের নিজের সময় যেত বেশ একটু কমে। রাতটুকু ঘুমিয়ে আবার শুরু হতো নতুন সকাল।

ছাত্রদের সঙ্গে সঙ্গে কালিদেরও দিন ভালই কাটছিলো। ইতিমধ্যে কালির ছেলে কয়েক মাসের হলো।দেখতে শুনতে মন্দ নয়, নামকরন হলো 'ভোদু '। ছাত্রদের ভালোবাসা, মায়ের সঙ্গ ও শিক্ষা পেয়ে ভোদু ক্রমশঃ শিক্ষিত হতে লাগলো। দুর্ভাগ্য ভোদু'র, সুখ আর মায়ের সাহচর্য্য কপালে বেশীদিন সইলো না। কি যে হলো ঠিক বোঝা গেল না, না জানা কারনে কালি অসুস্থ হলো। ডাক্তার দেখলো, ওষুধ আসলো, কালিকে তা খাওয়ানো হলো কিন্তু দুদিনের মধ্যে কালি মারা গেল। ভোদুর খুব মন খারাপ, থেকে থেকেই সে মায়ের কাছে যাচ্ছে,শুঁকে শুঁকে দেখছে আর হয়তো কানে কানে বলছে মা গো ওঠো আর কত রেস্ট নেবে? প্রাকটিসের সময় হয়ে গেল, ছাত্র দাদারা সকলে এসে গিয়েছে, স্যাররা এসে পড়বে এখনি, খুব বকবেন, উঠে পড়। কিন্তু, কালি চলে গেল না ফেরার দেশে। কালি কে শুইয়ে রাখা হলো কলেজ মাঠের নিচের দিকে ভাগীরথী নদীর পাড়ে। সকলের মন খুবই খারাপ, একবেলা ক্লাস বন্ধ রাখা হলো,কালির স্মৃতিতে।

পরের সকালে আবার ক্লাস শুরু। ভোদু আসলো না। কোথায় গেল? দেখ, দেখতো ছেলেরা কোথায় গেল ও? ছেলেরা যে যেদিকে পারলো গেল খুঁজতে। সিঁড়ি ঘর থেকে ছাত্র পঙ্কজ ভোদুকে কোলে করে নিয়ে আসলো ক্লাসে। ভোদু একটু আধটু ছাত্রদের মধ্যে ঢুকে, শুঁকে শুঁকে কি যেন খুঁজে না পেয়ে, ক্লাসের একপাশে গিয়ে চুউউপ করে বসে থাকলো। এক-পা'ও দৌড়ালো না। কখন যেন মাঠ ছেড়ে চলেও গেল। বলে রাখা ভাল,কালি মারা যাবার পরে, কালির বর অর্থাৎ ভোদুর বাবাকে, ক্যাম্পাসে আর কোনদিন দেখা যায়নি। মা হারা সন্তানের কোন দায়িত্বই সে পালন না করে চলে গেল। কার্যত, ভোদু একা হয়ে গেল। কিন্তু ওই যে কথায় আছে, "যার কেউ নেই তার উপরওয়ালা আছে"। ভোদুর রক্ষাকর্তা হয়ে গেল ছাত্র পঙ্কজ। সব সময় কোন না কোন ছাত্র ওকে দেখতো তবে, সব সময় বেশি খেয়াল রাখতো পঙ্কজ (এখন সে বাঁকুড়া শহরের কোন একটি চার্চের ফাদার এবং জেলার বহু শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের সঙ্গে যুক্ত)।

পরেরদিন সকাল, ক্লাসের প্রস্তুতি। ছাত্ররা হাজির,ভোদু হাজির। শুরু হলো কন্ডিশনিং। ছাত্ররা তৈরি, সব কিছু দূরে সরিয়ে ভোদুও তৈরি হয়ে গেল। মায়ের দেওয়া শিক্ষা মাথায় নিয়ে, ভোদু শুরু করলো দৌড় ছাত্রদের পিছনে পিছনে। আস্তে আস্তে কালির দেওয়া সব শিক্ষাকে বাস্তবে রূপ দিতে ভোদু বদ্ধপরিকর। জানা যায় নি ভোদু কখন তার মায়ের জন্য মন খারাপ করতো, কখন লুকিয়ে চোখের জল ফেলতো, কখন মনে মনে বলতো –"মা'গো কোথায় তুমি চলে গেলে, আমি যে এখনো ছোট, অনেক কিছু আমার শেখা বাকি!"

ভোদু কি এমন করতো? ভোদু  ভোদু ভোদু, নামটা বার বার শুনতে শুনতে হয়তো মনে হচ্ছে সে কে?কি এমন করতো? একটা অবলা জীবকে নিয়ে এত কিসের মাতামাতি? কর্মকাণ্ড জানার পর না হয় বিচার করা যাবে? মায়ের সাথে থাকাকালীন ভোদু যা যা শিখেছিল তার অন্যথা কোনদিন কখনো হয় নি, বরং বেশ কয়েকটা বছর ওই পরিবেশে কাটানোর পর যে ভোদুকে দেখা গেল তা এককথায় ম্যাচিয়রড বা পূর্ন মাত্রায় বিকশিত ভোদু। যেন ক্রীড়া প্রশিক্ষনের অন্যতম উদ্দেশ্য যা লক্ষ্য হিসেবে বিবেচিত হয়, পারফরম্যান্সের সঙ্গে সঙ্গে "এডুকেশন এবং মেন্টাল ক্যাপাবিলিটি'র " উন্নতি করা, এবং তাও যে সম্ভব,তার  জ্বলন্ত  প্রমাণ যেন এই 'প্রশিক্ষন প্রাপ্ত' ভোদু।

ভোর বেলা কন্ডিশনিং এর পরে ক্লাস, দুপুরে থিওরি ক্লাস ও বিকালে মাঠের ক্লাস চলাকালীন ভোদুর খুব বেশি কোন কাজ না থাকলে, ক্লাসের পাশেই শুয়ে  থাকতো। থিওরি ক্লাসে ব্ল্যাক বোর্ডের নিচে কখনো কখনো ঘুমিয়ে নাক ডেকে উঠলেও,ভোদু মাঠের প্র্যাক্টিক্যাল ক্লাসের পাশে শুয়ে থাকতো কিন্তু সাধারনত ঘুমাতো না, বিশেষ করে বিকালের ক্লাসে। কলেজ মাঠের কাছাকাছি খেলার কোন মাঠ না থাকার কারনে এলাকার ছোট ছোট ছেলেমেয়ে থেকে বড় বড় ছেলেরা খেলার জন্য ভিড় করতো। ওরা, নানা রকম খেলা খেলতো, ঘুরতে আসতো, সাইকেল চালানো শিখতো, মাঝে মধ্যে বাইরের টীমের সঙ্গে ফ্রেন্ডলী ম্যাচ খেলতো। সব মেনে বা মানিয়ে নিয়ে, কলেজের ছাত্ররা এককোনায় বিভিন্ন রকম ক্লাসে ব্যস্ত থাকতো। মাঝে মধ্যে বিকাল বেলায় 'লোকাল ছেলে আমরা'  বলে এগিয়ে আসলে, কলেজের ছাত্রদের সঙ্গে গন্ডগোল এমন পর্যায়ে যেত, এই যেন মারামারি বেধে গেল,কিন্তু ... না ! পাড়ার ছেলেদের ফুটবল,ক্রিকেট বল খেলতে খেলতে মাঝে মাঝেই কলেজের ছাত্রদের ক্লাসের মধ্যে চলে আসতো,কখনো ছাত্রদের গায়ে  লাগতো এবং তা নিয়ে বচসা লেগে যেত,কখনো কখনো শিক্ষকদেরও তাতে কম বেশি অংশ নিতে হতো। ক্লাসের মধ্যে বল চলে আসলে ছাত্ররা তা ফেরত দিয়ে দিত কিন্তু, ভুল করেও বাইরের কেউ যদি বল ফেরত নেবার জন্য ক্লাসের মধ্যে ঢুকে পড়তো তাহলে, ক্লাসের পাশে অলস ভাবে শুয়ে থাকা ভোদু অতন্দ্র প্রহরী হয়ে লাফিয়ে ,ভয় দেখিয়ে তাকে তাড়িয়ে দিত, প্রয়োজনে কামড়ে ধরতো এবং আস্তে আস্তে কামড়ানোটা ভোদু অভ্যাসে পরিণত করে ফেললো ( বলে রাখা ভাল, ক্লাসের সময় ছাড়া ভোদু কোনদিন কাউকে কামরায় নি। ক্লাস চলা কালীন কোন রকম ডিস্টার্ব ভোদুর একদম  না -পছন্দ । এইভাবে ক্লাসের মধ্যে অনঅধিকার প্রবেশকারীকে কামড়ানোর ফলে, ভোদুর একাধিক শত্রু তৈরি হয়ে গেল।

এইভাবে দিন যায়, মাস যায়,বছর যায়।  ভোদুর দিন কাটে ইউসিটিসি-র ক্যাম্পাসে। একটু একটু করে বড়ও হচ্ছে। দেখতে শুনতে সুপুরুষ সুন্দর মার্জিত চেহারার ভোদু এখন ভীষন বাস্তববাদী। বহু রকম ট্রেনিং এর সাক্ষী থাকতে থাকতে ভোদু কেবল ক্যাম্পাসের মধ্যেই থাকে এমন নয়। তবে সুযোগ পেলেই বেরিয়ে পরতো এমনও নয়। ছাত্ররা যখন নানা রকম ক্লাসের কারনে বাইরে যায়,ভোদু তখন ওদের সঙ্গে বাইরে বের হয়। বাইরে থাকা সমগোত্রীয়দের ঝামেলা

এড়িয়ে যাবার জন্য, ছাত্রদের মাঝখানে একেবারে কমান্ডো বেষ্ঠিত হয়ে বাইরে বেরতো। সুইমিং ক্লাস হতো কলেজ থেকে প্রায় এক কিলোমিটার দূরের নির্জন কোন পুকুরে। ছাত্রদের অনুশীলন শেষে প্রতি দুজনে একটা কম্পিটিশন হতো। পুকুরের একপ্রান্ত থেকে শুরু, অন্য প্রান্তে শেষ এবং পুকুর ছেড়ে উপরে উঠে পরতো। ছাত্র সংখ্যা থাকতো পঞ্চান্ন। চুয়ান্ন জনের পরে,শেষের বারে একজন কম থাকতো। পঞ্চান্ন নম্বর একা কি করে? ওই ছাত্রের সঙ্গে ভোদু লাফিয়ে জলে নামলো, মাথা ভাসিয়ে সামনের দিকে এগিয়ে গিয়ে একেবারে সোজা পুকুরের অপর প্রান্তের পাড়ে উঠলো,গা ঝাড়া দিয়ে জল পরিষ্কার করে নিয়ে আবার ছাত্রদের সঙ্গে নিজেদের ডেরাতে ফিরতো।

একদিন এক সাংঘাতিক ঘটনা ঘটলো। ছাত্ররা যাবে প্র্যাক্টিস টিচিং, প্রায় ১৭-১৮ কিঃমিঃ দূরে,পলশন্ডা। কলেজ থেকে পায়ে হেঁটে প্রায় দু কিঃমিঃ গিয়ে জনবহুল বাসস্ট্যান্ড। সেখান থেকে লোকাল বাসের ছাদে সব সরঞ্জাম তুলে নিয়ে পৌঁছাতে হতো। একদিন বাসস্ট্যান্ড থেকে রওনা দিয়ে বেশ কয়েক কিলোমিটার যাবার পর বাসের ছাদ থেকে দেখা গেল, রাস্তার পাশ দিয়ে ভোদু প্রাণপণে দৌড়াচ্ছে আর মাঝে মাঝে বাসের দিকে তাকিয়ে দেখে নিচ্ছে। প্রথম কয়েক মিনিট পরে সম্বিত ফিরল এবং বুঝতে কোন অসুবিধাই হল না, ও আমাদের ভোদু। বাস থামানো হলো, ছাদ থেকে ছাত্ররা নেমে এসে ভোদুকে তুলে নিলো। সে এক সাংঘাতিক ব্যাপার। নানান আলোচনা, বিশ্লেষন যে ভোদু একা বাসস্ট্যান্ডে আসলো কি করে? বাসস্ট্যান্ডের ভিড়ে ও কি করে বুঝলো কোন বাসে সকলে যাচ্ছে? তখন ও কোথায় ছিল? শহরের মধ্যে থেকে বেরোলো কি ভাবে? ইত্যাদি ইত্যাদি।

তারপর থেকে ভোদু প্রতিদিন টিচিংয়ে যেত। ফাইনাল টিচিংয়েও যেত, পিকনিকেও যেত, সব কাজে ও থাকতো ছাত্রদের সঙ্গে, কখন যে ভোদু ছাপ্পান্ন নং ছাত্র হয়ে উঠেছিল, তা আজ বলে শেষ করা যাবে না। ওর নিয়মানুবর্তিতা,সময় জ্ঞান, শৃঙ্খলা বোধ বলে শেষ করা যাবে না ভোদুর গুণের কথা। বছর শেষে ছাত্ররা যখন বাড়ি চলে যেত, ওর সে যে কি ব্যস্ততা, না দেখলে বোঝা যাবে না ওর বিয়োগ ব্যথা। নতুন ছাত্ররা এসে গেলে ও আবার নতুন করে পুরনো অভ্যাসে ফিরে যেত। পুরনো ছাত্ররা যখন আসতো এবং একবার নাম ধরে ডাকতো সে,এক দৃশ্য। এক সময় ওর দায়িত্বে থাকা পঙ্কজ (পুরনো ছাত্র)এসেছিল সার্টিফিকেট নিতে। দুপুরের ক্লাস শেষে ছাত্ররা ক্লাস রুম থেকে বেরিয়ে আসছে,পঙ্কজ ঢুকছে ক্লাসে স্যারের সঙ্গে দেখা করতে। একবার ডাকলো ভোদুর নাম ধরে, চোয়াল দুটো তার এমন ভাবে কাপতে শুরু করলো যেন থামেই না, এ কি রকম এক্সপ্রেশন, ভাষাতে প্রকাশ করা যাবে না।পঙ্কজ জড়িয়ে ধরতেই থামলো ওর কাপুনি। ও মানুষ নয় তো, ও বলতে পারে না কিন্তু অভিমানের প্রকাশে কোন পার্থক্য নেই।

যাইহোক, প্র্যাক্টিক্যাল ক্লাসে মাঠের মধ্যে পাড়ার ছেলেরা ঢুকে পড়তো, আর ক্লাসের মধ্যে ঢুকে পড়লে ভোদু কামড়ে দিত, সে কথা আগেই বলেছি। ভোদুর কামড় খেতে খেতে পাড়ার ছেলেদের অনেকেই ওর শত্রুতে পরিণত হলো। কারো কারো একেবারে চক্ষুশূল হয়ে উঠলো। ভোদুর কামড় খাবার পরে তাদের রাগ কমানোর জন্য মধ্যস্থতার মাধ্যমে,কখনো ভোদুকে দেওয়া এন্টি রাবিশ ইনজেকশন দেবার কাগজ দেখিয়ে,কখনো ইনজেকশনের পয়সাও দেওয়া হতো। কিন্তু, ভোদু জানতেই পারলো না যে,ওর এই কর্মতৎপরতা তাঁকে কতখানি বারুদের উপরে দাঁড় করিয়ে দিল! পাড়ার ছেলেরা নানা ভাবে চেষ্টা করতে লাগলো ওকে তাড়ানোর জন্য। স্থানীয়রা, ভোদু আর তার ছাত্রবন্ধুদের সঙ্গে কিছুতেই পেরে উঠছে না। একদিন ছাত্ররা বাইরে গিয়েছিল অফিসিয়েটিং করতে। ক্যাম্পাস প্রায় খালি। পাড়ার ছেলেদের হয়ে একটি ছেলে যে বাউন্ডারি লাগোয়া বাড়িতেই থাকতো সে, ক্যাম্পাসে ঢুকে হোস্টেলের ডাইনিং এর কাছেই কি যেন করছিল । যেখানে ভোদুও ছিল। বাইরে থেকে ছাত্ররা ভিতরে ঢোকার মুখে দুএকজনের চোখে পড়ে যায় বিষয়টা। এগিয়ে গিয়ে দেখলো একটি রসগোল্লা পড়ে এবং ভোদু তা শুঁকে দেখছে। বাইরের ছেলেটি একটু একটু করে পিছনের দিকে চলে যাচ্ছে। মনে হলো কিছু একটা? রব উঠলো ধর ধর। ধরা হলো বাইরের ছেলেটাকে। কি করছিলি ওখানে? দু একবার চেপে ধরতেই শিকার করলো যে সে রসগোল্লার মধ্যে বিষ মিশিয়ে ভোদু'কে খাওয়াতে এসেছিল।

"কারা পাঠিয়েছে তোকে?" ধমকালো কলেজের ছাত্ররা। উত্তরে পাড়ার বড় বড় ছেলেদের নাম বললো সে। যাইহোক, তাকে একটু কড়কে ছেড়ে দেওয়া হল।

পরের গল্প যা হবার তাই হলো, রং লেগে গেল, 'রাজার'-নীতির। ছাত্রদের ভবিষ্যতে কোথায় যেন একটু নাড়া লাগতে শুরু করলো। কোন রকমে বিষয়টা সেবারের মতো থামানো হলো!

কিন্তু মনে হলো ঠিক হচ্ছে না!
আবার একটা বছর শেষ হল। ছাত্ররা বাক্স প্যাটরা নিয়ে তৈরি। ভোদুও সাংঘাতিক ব্যস্ত। একে একে ছাত্ররা বেরিয়ে যাচ্ছে। ভোদুও যথারীতি তাদের বিদায় জানাচ্ছে! হঠাৎ একটা অ্যাম্বাসেডর গাড়ি ঢুকলো। অরুণ নামের একটি ছাত্র উঠলো সেই গাড়িতে। ভোদুও দৌড়ে তাঁকে ফেয়ারওয়েল দিতে ছুটল। আর দু'একজন ছাত্র ধরাধরি করে সেই গাড়িতেই তুলে দিল ... ভোদু'কে!

ভোদু ভাবলো এ হয়তো নতুন কোন কাজে যাওয়া। পরিচিত ছাত্রদাদা থাকায় সে তেমন আপত্তি করলো না। গাড়ি চললো নদীয়া জেলার শেষ প্রান্ত করিমপুরে। আসলে এটা ছিল ভোদুকে বাঁচানোর একটা প্ল্যান! ভোদু থাকবে অরুনের বাড়িতে। একেবারে রিটায়ার্ড লাইফ। অর্থাৎ ফোর্স রিটায়ারমেন্ট এ পাঠানো হলো - ভোদু'কে।

বাড়ি চলে যাবার পরে অন্য সকল ছাত্র একবার হলেও কলেজে আসতো , সার্টিফিকেট নেবে বলে। কিন্তু, 'ভোদু ' আর কোন দিন ফিরে আসেনি।

তাঁর না-লেখা সার্টিফিকেট'টি আজও পড়ে আছে ইউসিটিসি বিপিএড কলেজের ক্যাম্পাসে, প্রতিটি ঘাসে, প্রতিটি ঘরে, প্রতিটি কোণায়!

ভোদু কি আর ফিরে আসবে কোনদিন? ...একবার, অন্ততঃ সেই না-লেখা সার্টিফিকেটটার জন্য?

...মনে আসে, অনেক প্রশ্ন ...!!!

---

*"Stay away from those people who try to disparage your ambitions. Small minds will always do that, but great minds will give you a feeling that you can become great too."*

**— Mark Twain**



***About the author:*** *Dr. Rajarshi Kar is a young, energetic and promising teacher in the field of physical education who has unique interest in several areas. He is working as Assistant Professor in Physical Education in State Institute of Physical Education for Women, Hastings House since his joining in higher education in WBES in 2016. He is an expert teacher for the subject of physical literacy, sports psychology, athletics, weight training etc. Environment is another area where he steps in with great sincerity and keep his footprint on several modes. This writing is his approach for sustainable development of environment through the medium of sports.*

# Environmental Sustainability in Sports: A Game-Changer for a Greener Future

Rajarshi Kar

In recent years, the global sports industry has undergone a transformative shift toward environmental sustain ability. Traditionally characterized by energy-intensive events and resource-heavy infrastructure, the sporting world is now recognizing the need to address its environmental impact.

One pivotal area of focus is the carbon footprint of major sporting events. The numbers are striking: the carbon emissions generated by events such as the Olympic Games and the FIFA World Cup are substantial. According to a report by the Stockholm Environmental Institute, the 2016 Rio Olympics produced an estimated 2.1 million metric tons of CO2 emissions, primarily due to transportation, venue construction, and energy consumption. Recognizing the urgency of this issue, event organizers are now implementing measures to offset emissions through reforestation projects and renewable energy investments.

Stadiums, once symbols of excess energy consumption, are now becoming showcases for sustainable design and technology. Many venues are incorporating renewable energy sources, such as solar panels and wind turbines, to power their facilities. The Mercedes-Benz Stadium in Atlanta, host to Super Bowl LIII, boasts a 680,000 square feet solar canopy and LED lighting, resulting in a 29% reduction in energy use compared to traditional stadiums. The shift toward sustainable infrastructure is not only reducing the ecological impact but also setting an example for other industries to follow suit.

Water conservation is another critical aspect of environmental sustainability in sports. According to the Green Sports Alliance, a collaborative movement of sports teams, leagues,

and venues, the average 18-hole golf course can use up to 312,000 gallons of water per day. Recognizing this, golf courses around the world are adopting water-efficient technologies and sustainable landscaping practices to minimize their water consumption. The Augusta National Golf Club, host of the prestigious Masters Tournament, reduced its water usage by 25% through a comprehensive irrigation system upgrade.

Beyond the physical infrastructure, sports apparel and equipment contribute significantly to environmental degradation. The sportswear industry is notorious for its reliance on synthetic materials derived from fossil fuels. However, there is a growing trend toward eco-friendly alternatives. For instance, Adidas has committed to using only recycled polyester in its products by 2024, a move expected to save 40 tons of plastic annually. Additionally, companies like Patagonia are promoting the use of recycled materials in outdoor gear, contributing to a circular economy that minimizes waste.

One of the most visible aspects of the sports industry is the massive scale of its viewership. Major sporting events attract billions of viewers globally, presenting a unique opportunity to raise awareness about environmental issues. The United Nations Environment Programme estimates that the 2018 FIFA World Cup reached over 3.5 billion people through various media platforms. Harnessing this vast audience, organizations are leveraging sports as a platform to promote environmental awareness and sustainability initiatives. The NHL Green initiative, launched in 2010, focuses on promoting sustainable practices and has resulted in the planting of over 2,500 trees, offsetting thousands of tons of CO2 emissions.

**Tokyo Olympics and Environmental Sustainability:**

The sporting event that must be mentioned in relation to best practices in environmental sustainability is Tokyo Olympics, 2020. The event held in 2021 due to the global pandemic, marked a significant milestone not only in the world of sports but also in terms of environmental sustainability. The event, which brought together athletes from around the globe, showcased a commitment to hosting the Games with a focus on minimizing the ecological footprint.

Tokyo Olympics aimed to achieve carbon neutrality, a commendable goal given the typical environmental impact associated with hosting such a massive sporting event. The organizers focused on reducing emissions through energy-efficient technologies and the use of renewable energy sources. According to official reports, the Games achieved a 98% carbon offset, making it one of the most environmentally friendly Olympics to date.

The construction of sustainable venues and infrastructure was a key aspect of Tokyo's commitment to environmental responsibility. Existing structures were repurposed, and new buildings were designed with eco-friendly materials and energy-efficient features. Notably, the Olympic Village incorporated sustainable practices, including rainwater harvesting and green roofs, contributing to the overall environmental resilience of the event.

Tokyo Olympics organizers implemented robust recycling and waste management systems to minimize the impact on landfills. Facts reveal that the event aimed for a 99%

recycling rate of items used during the Games. Public awareness campaigns were also conducted to encourage spectators and participants to adopt responsible waste disposal practices.

Efforts were made to protect and enhance local biodiversity in and around the Olympic venues. Tokyo 2020 collaborated with environmental organizations to ensure the conservation of natural habitats and the planting of native flora. This not only contributed to the visual appeal of the Games but also supported the local ecosystem.

Japan's commitment to water conservation was evident throughout the Olympics. Water-saving technologies were implemented in various venues, and initiatives were undertaken to raise awareness about responsible water use. The Tokyo Aquatics Centre, for instance, featured advanced water recycling systems, contributing to a reduction in overall water consumption.

The Tokyo 2020 Medal Project demonstrated a unique approach to sustainability. The medals awarded to athletes were made from recycled electronic waste, including discarded smartphones and laptops. This innovative initiative not only reduced the environmental impact of e-waste but also symbolized the importance of recycling in everyday life.

In conclusion, the integration of environmental sustainability into the sports industry represents a paradigm shift that is reshaping the way we view and engage with athletic events. As the world continues to grapple with environmental challenges, the sports industry's commitment to sustainability serves as a beacon of hope, inspiring positive change on a global scale. The Tokyo Olympics set a positive precedent for future host cities, emphasizing the importance of integrating environmental sustainability into the planning and execution of major sporting events. The success of Tokyo 2020 serves as a model for balancing the thrill of international sports competition with a responsible approach to the planet's well-being, leaving a green legacy for future generations. As the world looks ahead to future Olympics and major sporting competitions, Tokyo 2020 stands as a shining example of how sports and environmental responsibility can go hand in hand, leaving a positive impact on both athletes and the planet.

---

*"The man who does not read books has no advantage over the one who cannot read them."*

**—Mark Twain**



***About the author:*** *Dr. Gopa Saha Roy is an ideal teacher of Physical Education. At present, she is working as Associate Professor and HDO, Dept. of Physical Education, University of Burdwan. She also extended her service as coach and sport manager. In the present writing she share her experience as a coach & mentor to prepare and promote an athlete and directed him how to overcome all Barreiros in the path of Success.*

# Karna's Journey To Success

**Gopa Saha Roy**

A coach's duty doesn't end at just training a player throughout the year, it's equally essential to keep the player motivated. An incident depicting the same happened in front of my eyes in Khelo India Athletics event 2022. Karna Bag, a 400 mtrs hurdles runner bagged a silver not only because of his tremendous talent and potential but also because of the motivational forces all around him.

Khelo India in itself is a national level grand event with the cream of the lot of players in the country. So it is understandable how difficult the journey must be but surely a fruitful one. Before reaching Khelo India each player has to reach two milestones. Throughout the East India Championship I was glad to be Karan's coach and mentor for sure but at the same time I had to be his friend and philosopher. He got third place in that stage but surely he could do even better and as a coach I knew in my heart of heart that he needed a confidence boost to push his limits and keep him going. To our certitude, he overcame the next milestone of All India Inter University and qualified for Khelo India. But it is not as simple as it looks. He had severe fever, headache and body pain. Besides medicines, I did all I could in my power to take care of him but the most important factor was motivation and will power. We must keep in mind it is always mind over matter. So as a coach, I motivated him and guided him as much as I could because it is essential for the player to believe in himself and also to know that the people around him believes in him as well.

This time for Khelo India I knew we needed to push even harder. So I took care of every small detail, be it train bookings, homemade healthy food, disciplined attitude, concentration and

focus exercises, inspiring him with the previous years victory stories, learning techniques, relaxation methods and so on.

When the final event day came, he was anxious because he got lane 1 which is not a very easy lane for athletes. I encouraged him and reminded him of all his loved ones who believes in him, making his mother's dreams true, proving himself to all his coaches and most of all surpassing all limitations that are just in your mind. I also will help him with monetary requirements. He shook his hand with me and took my blessing before entering the track, then in the next few minutes he ran like the bullet and he not only made us proud but etched a memory in our minds and hearts that we will forever cherish. There must be many other sports persons proving themselves every single day all around the world but you see not all get to have biographies made for them. So this is my earnest attempt to pen one such story of an incredible talent.










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

**– Nelson Mandela**



**লেখক পরিচিতি :** ডঃ কৃষ্ণা রায় কর্মজীবনে ছিলেন বেথুন কলেজের অধ্যক্ষা। তারও আগে তিনি ছিলেন সিস্টার নিবেদিতা সরকারী মহাবিদ্যালয়ের অধ্যক্ষা। দ্বায়িত্ব সামলেছেন পশ্চিমবঙ্গ সরকারের অতিরিক্ত শিক্ষা-অধিকর্তার। অবসর জীবনে তিনি হয়ে উঠেছেন প্রথিতযশা লেখিকা। তাঁর লেখার বিষয় সবসময়ই সতন্ত্র। নারীদের জীবন থেকে বিজ্ঞানের অলিন্দে তাঁদের সফল বিচরণ সবই তাঁর লেখার অন্যতম উপাদান।

## ভারতের প্রথম পুস্তক গ্রামে একদিন

কৃষ্ণা রায়

২০২২ সালের মে মাসে, পুণা যাচ্ছি শুনে সত্তর অতিক্রান্ত বিশিষ্ট মারা্ঠীভাষী লেখিকা সুমতী যোশী টেলিফোনে বললেন, ওখানকার পুস্তক - গ্রামে গেছেন ? না গিয়ে থাকলে একবার অবশ্যই যাবেন। এখানে আমার মারাঠী অনুবাদে অনেক বাঙালি লেখকের বই দেখতে পাবেন।

কথা দিলাম, নিশ্চয় যাব। যাত্রাপথে সঙ্গী হল পুণাবাসী কন্যা আর জামাই, যারা এ গ্রাম সম্পর্কে নেহাত-ই অজ্ঞ। শুধু গাড়ির ড্রাইভার বলল, আপনারা ভিলারগাঁও যাবেন তো ? ঠিক পৌঁছে দেব।

মহারাষ্ট্রের সাতারা জেলার এক ছোট্ট-গ্রাম এই ভিলার। দূরত্ব পুণা থেকে প্রায় ১০৭ কিলোমিটার। পুণার জনবহুল রাস্তা পেরিয়ে আমরা এন.এইচ ৪৮ ধরলাম। দূরে সহ্যাদ্রি পাহাড়ের আঁকাবাঁকা ঢেউ, রোদ ভাসা পথের দুপাশে চোখ জুড়ানো সবুজের সমারোহ, মাঝে পড়ল সুদৃশ্য খান্ডালা জনপদ। পঞ্চগণি-মহাবালেশ্বর রোড ধরে গাড়ি এগোচ্ছে। মনোরম পাহাড়ি জনপদ পঞ্চগণি পেরোতেই ড্রাইভার বলল, আর মাত্র ৭ কিলোমিটার। এরপরেই ''পুস্তক গ্রাম''।

পিচ-ঢালা বড় রাস্তা ছেড়ে কিছুটা কাঁচা রাস্তা পেরিয়ে গ্রামে ঢুকলাম। শান্ত পাহাড়ি গ্রামটি ব্রিটিশ আমল থেকে স্ট্রবেরির চাষের জন্য বিখ্যাত। এখন গ্রামের পরিচিতি - মারাঠী ভাষার ''পুস্তকঞ্চ গাঁও''। গড়ে উঠেছে মহারাষ্ট্র সরকারের শিক্ষামন্ত্রী আর রাজ্য মারাঠী বিকাশ সংস্থার উদ্যোগে, ২০১৭ সালের ৪ঠা মে। গুণী শিল্পীরা গ্রামের বিভিন্ন স্থানে ছবি এঁকে গ্রামের নান্দনিক মাহাত্ম্য বাড়িয়ে দিয়েছেন।

আমাদের করিতকর্মা ড্রাইভার উপদেশ দিল, হেঁটে সারা গ্রামটি ঘুরে দেখতে। গ্রামে ঢোকার মুখে মূল অফিস থেকে পাওয়া গেল ম্যাপ, যেখানে বিষয়বস্তু অনুযায়ী প্রতিটি ধরণের বই-সংগ্রহশালার জন্য নির্দিষ্ট নম্বর আছে। কবিতা, উপন্যাস, ইতিহাস, বিজ্ঞান, ধর্ম-সম্বন্ধীয়, শিশু-সাহিত্য, স্ত্রী-সাহিত্য, লোক-সাহিত্য, পরিবেশ, জীবনী, আত্মজীবনী, অনুবাদ, দেশপ্রেম, শিবাজী বিষয়ক, কত ধরণের সংগ্রহ-শালা। পঁয়ত্রিশটি নির্দিষ্ট জায়গায় ৩৫,০০০ বই, জড়ো হয়েছে।

মারাঠী বই-ই বেশি, ইংরাজী বইও আছে বেশ কিছু। নিখরচায় গোগ্রাসে বই পড়তে ভালবাসলে, এই গ্রামের জুড়ি নেই। বড় রাস্তা থেকে গ্রামে ঢুকে প্রায় দু কিলোমিটার পথ জুড়ে বেশ কয়েকটি বাড়ি, দুটি স্কুল, কয়েকটি লজ, তিনটি মন্দির রয়েছে বই-সংগ্রহশালা। এই গ্রামের জন্ম হয়েছে ব্রিটেনের ওয়েলশ অঞ্চলের ''হে অন ওয়াই'' গ্রামের এক বই ভান্ডারের অনুকরণে। ২০১৯ সালে এ গ্রামকে মহারাষ্ট্র সরকার ভারতের প্রথম ''পুস্তক-গ্রামের'' মর্যাদা দিয়েছে। স্বীকৃতি পেয়েছে ইউনেস্কো ও অন্যান্য বহু সংস্থা থেকে।

এ গ্রাম বাংলার দরিদ্র কোন গ্রাম নয়। পাকা বাড়ি অধ্যুষিত আধুনিক জনবসতিতে মারাঠী ভাষার সম্প্রচারের জন্য নেওয়া হয়েছে এক সফল সরকারি উদ্যোগ। গৃহস্বামীরাও খুব আন্তরিক। কোথাও শুধু চেয়ার টেবিল আছে, কোথাও সোফা, এক শয্যার বিছানা, তামার জল পাত্র ও গেলাস। বেশ কয়েকটি বাড়ি ঘুরে কিছু বাঙালি লেখকের মারাঠী অনুবাদ চোখে পড়ল। সেখানে আছেন শরদিন্দু, সুনীল গঙ্গোপাধ্যায়, মহেশ্বতা দেবী, তসলিমা, আরো কতজন। আমাদের রাজ্যে কেন যে এমন হয়না ! আমরা আমাদের পরের প্রজন্মকে শেখাতে পারিনি এভাবে মাতৃভাষাকে ভালোবাসতে।

স্থানীয় মানুষের সঙ্গে আলাপে জানলাম, গ্রামের লোক এখন খুব বই পড়ে, বিকল্প রোজগারের সুযোগ পাচ্ছে। অল্প খরচে হোম-স্টে -তে এসে নিশ্চিন্তে বই পড়ার আর শান্তিতে কয়েকদিন পাহাড়ি গ্রামে থাকার সুযোগ পাচ্ছেন বহু পর্যটক। গ্রামের রাস্তায় সাইন-বোর্ড তাই সোচ্চারে ঘোষণা করছে, ''Enjoy books as you eat strawberries''।

পুণা বা মুম্বাই বা সাতারা স্টেশন থেকে বাস, ক্যাব্, ট্যাক্সিতে আসা যায় এই গ্রামে। তবে গ্রামে যাবার আগে অবশ্যই কিছু বই সঙ্গে নিতে হবে। উপহার দেওয়ার জন্য। একটি সুন্দর সাংস্কৃতিক উত্তরণের যাত্রায় ভ্রমণ-পিপাসুদের এইটুকু ভূমিকা যেন থাকে। তবে না বেড়ানো সার্থক হবে।



***About the Author:*** *Dr. S. K. Ganguli 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*

# অবসাদ, স্বাস্থ্য ও যোগথেরাপী

এস.কে. গাঙ্গুলী

**সারাংশ -**

অবসাদের আভিধানিক অর্থ হলো, প্রাণশক্তির ঘাটতি বা চরম হতাশা, যোগের ভাষায় এটা মানসিক জড়তা। কুরুক্ষেত্র যুদ্ধে শ্রী অর্জুনের একইরকম মানসিক অবস্থা হয়েছিল। পরিসংখ্যানগত তথ্য অনুযায়ী দেখা যায় যে আমাদের মধ্যে ১/৪ – ১/৩ অংশের জীবনে অন্তত একবার অবসাদ দেখা দিয়েছে। মানসিক চাপযুক্ত জীবনযাত্রায় যে কোন ব্যক্তির অবসাদের ঝুঁকি থাকে। সাধারণত দেখা গেছে বিবাহ বিচ্ছিন্ন মানুষ অবসাদগ্রস্ত হবার দিকে অনেক এগিয়ে। সুন্দর পারিবারিক সম্পর্ক ভাল বন্ধু অবসাদ গ্রস্ত হয় না। থাইরয়েড গ্রন্থির ক্ষতির অর্থ হলো অকাল বার্ধক্য। পিটুইটারি গ্রন্থিও আবেগের কারণে ক্ষতিগ্রস্থ হয়। ডা: সাযোয়াস বলেছেন সমস্ত শক্তিশালী আবেগ এই গ্রন্থিকে আঘাত করে। পুরুষদের ক্ষেত্রে এই আবেগ বরাবরের মত পুরুষত্বহীনতার কারণ হতে পারে। যাই হোক আবেগ ক্ষতিকারক – ভালোবাসা, রাগ, অতিরিক্ত আসক্তি, ঘৃণা, শত্রুতা, বিরক্তি, ভয়, দুঃখ খেদ, লজ্জা, দয়া এই সমস্ত আবেগগুলি কোন না কোন ভবে সময়ান্তরে এক জনকে শেষ করে দিতে পারে। সুতরাং আবেগ সার্বিক ভাবে স্বাস্থ্যের গুরুতর বিশৃঙ্খলা সৃষ্টি করতে পারে। গ্রন্থিতন্ত্রের মধ্যে থাইরয়েড গ্রন্থি আবেগজনিত মানসিক অবসাদের কারণে ক্ষতিগ্রস্থ হয়। এই গ্রন্থি শরীরকে বিষের হাত থেকে রক্ষা করে। মানসিক দ্বন্দগুলি আবেগ প্রসূত –আসন, প্রাণায়াম, শিথলীকরণ, ধ্যান, মন্ত্র আবৃত্তি ও ক্রিয়াযোগের মত কিছু অনুশীলন, সামঞ্জস্যপূর্ণ অবস্থা (সমাধি ভাবনা) ফিরে পেতে সাহায্য করে । যদি আবেগগুলিকে সময়মত নিয়ন্ত্রণ না করা যায় এগুলি শেষ পর্যন্ত হতাশার দিকে ঠেলে দেয়, যা প্রাণ নাশক শক্তি। যার ফলে অবসাদ, অস্বাচ্ছন্দ, অসুস্থতা (ব্যাধি) হতে পারে। অতএব জীবনশৈলী পরিবর্তন কর। ধ্যানের ভঙ্গী শারীরিক অস্বাভাবিকতাকে হটিয়ে দেয়। ধ্যানের জন্য শান্তিপূর্ণ পরিবেশ স্থির করা দরকার যা শান্তিপূর্ণ অবস্থার সহায়ক।

**মুখ্য শব্দ :** অবসাদ, আবেগ, অস্বাচ্ছন্দ, অসুস্থতা (ব্যাধি), আসক্তি, ঘৃণা, শত্রুতা, বিরক্তি, ভয়, দু:খ, খেদ, থাইরয়েড গ্রন্থি, পিটুইটারি গ্রন্থি, হতাশা, জীবনশৈলী, আসন, প্রাণায়াম, শিখলীকরণ, ধ্যান, মন্ত্র আবৃত্তি ও ক্রিয়াযোগ, স্বাস্থ্য ও যোগথেরাপী।

**ভূমিকা -**

অবসাদের আভিধানিক অর্থ হলো প্রাণশক্তির ঘাটতি বা কার্যক্ষমতা কমে যাওয়া অথবা চরম হতাশা। এটা দুঃখের অনুভূতি - কুরুক্ষেত্রে রণাঙ্গনে শ্রী অর্জুনের একই অনুভূতি হয়েছিল। সংস্কৃতে বলা হয় কিংকর্তব্যবিমূঢ় এর অর্থ হলো

পরিস্থিতি অনুযায়ী কি করা উচিৎ বা উচিৎ নয় ঠিক করতে না পারা। এটা চিত্ত বিক্ষেপ (মন ও শরীর বৃত্তীয় অসুবিধা) একটি দ্বন্দমূলক[৩] অবস্থা। যোগের ভাষায় একে বলে মানসিক জড়তা। এইসময়গুলিতে কমবয়সীদের মধ্যে সবচেয়ে বেশী আত্মহত্যার[৫,৮] প্রবণতার বড় কারণ অবসাদ। এটা সাধারণ ঠান্ডা লাগার মত। "হু" (WHO) এর মতে এটা সংক্রমণ ও হার্টের সমস্যার পরই তৃতীয় স্থানে আছে। সাধারণ চিকিৎসকেরা ১০ জনের মধ্যে ৪ জনের ক্ষেত্রেই বার বার এই রোগ নির্ধারণ করে থাকেন। সাধারণত আমাদের প্রত্যেকের মধ্যেই এই সম্ভাবনা থাকে। সামান্য বুদ্ধি সম্পন্ন কোন ব্যক্তিকেও এই সম্ভাবনার মুখোমুখি হতে হয়। পরিসংখ্যান অনুযায়ী আমাদের মধ্যে ১/৪- ১/৩ অংশকেই সারা জীবনে কোন না কোন সময়ে অন্তত একবার এই রোগের শিকার হতে হয়। প্রত্যেক তৃতীয় মহিলা এবং পঞ্চম পুরুষকে অন্তত একবার এর মধ্য দিয়ে যেতেই হয়। অবসাদের নানারকম কারণ হতে পারে, গভীর চাপের মধ্যে থাকা কোন ব্যক্তি অবসাদগ্রস্ত হবার বড় ঝুঁকির মধ্যে থাকেন।

**অবসাদের কারণ[৩] যেমন:**

রাসায়নিক কারণ –আমাদের শরীরে নিউরোট্রান্সমিটার রয়েছে। এরা রাসায়নিক দূতের কাজ করে, যেগুলি আমাদের মস্তিস্কে ও স্নায়ুতে সংকেত পাঠানোর সূক্ষ্ম ভূমিকা পালন করে। মস্তিষ্কের মধ্যে নরঅ্যাড্রেনালিন ও সেরোটোনিন জাতীয় নিউরোট্রান্সমিটারের স্তর কমে গেলে অবসাদ দেখা দেয়। মস্তিষ্কের মধ্যে এই ধরণের রাসায়নিকের স্তরকে বাড়ানো এই রোগের চিকিৎসায় সাহায্যকারী।

বংশগত কারণ— এই রোগ পরবর্তী প্রজন্মেও সঞ্চারিত হয়। দেখা গেছে যে এক ভাই বা বোনের অবসাদ রোগ অন্য ভাই-বোনদের মধ্যেও অবসাদগ্রস্ত হওয়ার সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেয় ।

হরমোনাল – যদিও সঠিক প্রক্রিয়া জানা যায় নি, কিন্তু স্ত্রীজনন হরমোনগুলি অবসাদের কারণ হয়। এমনকি রোগ ঋতুবন্ধের পর ও সন্তান প্রসবের পরেও হতে পারে।

শারীরবৃত্তীয় কারণ - সর্বদাই দুঃখের অনুভূতি- এটা বিষাদ যোগ। এটাকে বলে বিপর্যস্ত ব্যক্তিত্ব, যা কুরুক্ষেত্রের রণাঙ্গনে শ্রীঅর্জুনের হয়েছিল। এই ধরণের ব্যক্তিত্বের অবসাদগ্রস্ত হবার সম্ভাবনা খুব বেশি। যে অতি উচ্চাকাঙ্খী, উদ্বিগ্ন ও বাতিক প্রস্ত এবং যে জীবনে খুব উঁচু লক্ষ্য স্থির করে নিয়েছে তার এই রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা খুব বেশি। বেশি আবেগ তাড়িত, আগ্রাসী এবং আত্মকেন্দ্রিক মানুষ এই সমস্যার শিকার হন। সুতরাং মানুষের আশামুখী হওয়ার চেয়ে অর্জনমুখী হওয়া উচিত ।

সামাজিক কারণ - সমাজে বনিবনা না হওয়া, চাপযুক্ত জীবনযাত্রা অবসাদের কারণ। একাকী কোন মানুষ এই রোগে আক্রান্ত হবার দিকে এগিয়ে। অধিকন্তু এটা দেখা গেছে বিবাহবিচ্ছিন্ন মানুষ বেশি এই রোগের শিকার হন। নিজেদের মধ্যে ব্যক্তিগত সম্পর্ক অনেক বেশি অর্থবহ। ভাল পারিবারিক ও সামাজিক সম্পর্ক, বন্ধুত্ব এই পরিস্থিতি আটকানোর জন্য সদর্থক ভূমিকা নিতে পারে।

জৈবিক কারণ – অন্তঃক্ষরা গ্রন্থির সামঞ্জস্যের অভাব আমাদের আবেগের ক্ষতি করে। আবেগের সংজ্ঞা দেওয়া কঠিন। এটা এক ধরনের সংবেদনশীলতা। কোন না কোন সময়ে কে এই পরিস্থিতির শিকার হননি? প্রত্যেক মানুষের এই বিষয়ে অভিজ্ঞতা আছে। আবেগ এক ধরণের অনুভূতি ছাড়া কিছুই নয়। যত বেশি আবেগ তত বেশি প্রতিক্রিয়া - অন্য কথায় প্রতিক্রিয়া -আবেগের গভীরতার উপর নির্ভর করে। আবেগের পরিপূর্ণতার অর্থ হলো আবেগীয় স্থিরতা। আবেগ সব দিক

দিয়ে স্বাস্থ্যের ক্ষতি করতে পারে। গ্রন্থিতন্ত্রের মধ্যে থাইরয়েড গ্রন্থি সবচেয়ে বেশি আক্রান্ত হয়, আবেগজনিত মানসিক অবসাদের কারণে। থাইরয়েড গ্রন্থির অকার্যকারিতার অর্থ অকাল বার্ধক্য। পিটুইটারি গ্রন্থিও আবেগ দ্বারা আক্রান্ত হয়। ডা: সাযোয়াস বলে ছেন সমস্ত তীব্র আবেগ[৭] এই গ্রন্থিকে আঘাত করে। তীব্র আবেগের কারণে যৌনগ্রন্থিও স্থায়ী ভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হয়, যেমন- আবেগজনিত ভয়ঙ্কর আঘাতের পর মাসিক হঠাৎ শুরু বা বন্ধ হয়ে যেতে পারে। পুরুষদের ক্ষেত্রে পুরুষত্বহীনতা দেখা দিতে পারে ।

আবেগের প্রভাব[২,৩] এত ক্ষমতা রাখে যা একজন মানুষকে চাপের মুখে কখনও ফেলে দিতে পারে। মহারাষ্ট্রের সন্ত তুকারাম একবার বলেছিলেন "আমি সবসময় আবেগের সঙ্গে লড়াই করে চলেছি"। যাইহোক আবেগ খুবই খারাপ। এটা ঠিক যেন বর্ষাকালের বৃষ্টি - যদি সময়মতো খাল কেটে বার ক'রে দেওয়া না যায় তাহলে ব্যক্তিত্ব ভেঙ্গে চুরমার হয়ে যাবে। রাগ, বিরক্তি, চরম হতাশা, অতিরিক্ত আকাঙ্খা, শত্রুতা, অস্বাভাবিক আসক্তি, ভয়, লোভ, ঘৃণা, হিংসা, ভালোবাসা, দয়া, খেদ ও লজ্জার মত আবেগ কোন না কোন ভাবে মানুষকে শেষ করে দেয়। ভগবদ্ গীতায় (১৬:২১) বলা হয়েছে[১] -রাগ, লোভ, ভালোবাসা এই তিনটি হলো ধ্বংসকারী শক্তি। এদের জন্য আভ্যন্তরীণ ক্ষরণ[৭] ক্ষতিগ্রস্ত হয়। এমনকি অকাল বার্ধক্য বা মৃত্যুও হতে পারে। সুতরাং আবেগ সার্বিকভাবে স্বাস্থ্যের গুরুতর ক্ষতি করতে পারে। মানুষের শরীরের বিভিন্ন তন্ত্রগুলির প্রভূত ক্ষতি হয়। অ্যাড্রেনাল গ্রন্থির অস্বাভাবিকতার কারণে রক্তসংবহন তন্ত্রের ক্ষতি হয় যা ধমনীকে শক্ত (আর্টারিও স্কেলেরোসিস) করে, ফলে উচ্চরক্তচাপ তৈরী হয় ।

প্রফেসর নাউনিন বলেছেন, ১৮৭০ সালে স্টাসবার্গে বোমা বিস্ফোরণের[৭] সময় উদ্বেগ ও ভয়ের কারণে বহু মানুষের মধ্যে ডায়বেটিসের জন্ম দিয়েছে। দেখা গেছে যে দুর্বল মানুষেরা সব সময় বিরক্ত থাকে, তারা প্রায় প্রতি ক্ষেত্রেই মানসিক ভারসাম্য হারিয়ে ফেলে, যা সুস্থ মানুষের মধ্যে দেখা যায় না। শয্যাগত কোন রোগী সেরে উঠে শয্যা ত্যাগ করলে অনেক উৎফুল্ল ও উজ্জ্বল দেখায়। মানুষের ভেতরকার দ্বন্দ্বগুলি আবেগপ্রসূত। যখন মনের মধ্যে দুটি চিন্তা সমান্তরাল ভাবে একই সঙ্গে বিচরণ করে তখন দ্বন্দ্ব তৈরী হয়। প্রত্যেকেই নিজের পরিতৃপ্তি চায়, কিন্তু একসঙ্গে দুই আকাঙ্খা পরিতৃপ্ত হওয়া কঠিন। একজন ঠিক করতে পারে না কি করা উচিত, কি উচিত নয়। এইসময় একটি গ্রহণ করা এবং অন্যটি ছুঁড়ে ফেলে দেওয়ার সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা প্রয়োজন। এটাই আবেগের তীব্রতা[৯] কমাবে এবং মানসিক ও শারীরিক অস্বাভাবিকতাকে কমাবে। আসন, প্রাণায়াম, শিথিলীকরণ, ধ্যান, মন্ত্র উচ্চারণ ও ক্রিয়াযোগের মত কিছু অভ্যাস আরো বেশিভারসাম্য (সমাধি ভাবনা) আনতে সাহায্য করবে । যদি আবেগকে সময়মত নিয়ন্ত্রণ না করা যায়, এটা অবশেষে হতাশায়[৩] পৌঁছে দেবে যা প্রাণঘাতক। অসুস্থতা, অবসাদ, ও অস্থিরতার কারণে ব্যক্তিটি ধীরে ধীরে রোগগ্রস্ত হয়ে পড়বে। এই সবের কারণে ধীরে ধীরে স্বাস্থ্য নষ্ট হবে। সেজন্য সারা জীবন ধরে সুখ ও আনন্দকে সাধ্যের মধ্যে সীমিত রাখা উচিত। এখানেই সাংস্কৃতিক ভঙ্গিমার মত যোগ অনুশীলনের উপযোগিতা। এরা স্নায়ু ও অন্তঃক্ষরা গ্রন্থিকে প্রশিক্ষিত করে। ধ্যান শারীরতন্ত্রের অসামঞ্জস্যকে দূর করে।

**অবসাদের জন্য যোগ চিকিৎসা**[৫,৬] – দৈহিক ভঙ্গীমা ↔ দৃষ্টি ভঙ্গী ↔ আবেগ ↔ ব্যবহার ।
শেষপর্যন্ত আমাদের ব্যবহার অনুযায়ী দেহভঙ্গী পরিবর্তন হয়। যদি আমরা আমাদের দেহভঙ্গী সঠিক ও সামঞ্জস্যপূর্ণ করতে পারি তাহলে বহুদূর পর্যন্ত আমরা আমাদের আচরণকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারবো। যারা চাপের মধ্যে থাকে তারা দেহ-অবস্থান গুটিয়ে রাখে, নির্দিষ্ট যৌগিক অনুশীলনের মাধ্যমে এগুলি ঠিক করা যায়। নীচের যোগাভ্যাসের তালিকার ভঙ্গীগুলি আচরণ - এর ধরণকে প্রভাবিত ও পরিবর্তিত করতে পারবে। আমরা যদি বিভিন্ন যোগ অনুশীলন লক্ষ্য করি তাহলে দেখব আসন, প্রাণায়াম, ধৌতি (মল- পরিষ্কারের) পদ্ধতিগুলি হল সুন্দর উপায়, যেগুলি সাধারণ শিক্ষায়[৫] কার্যকরী ভাবে ব্যবহার করা যায়। বস্তুত আসনের প্রসারণ নীতি পেশীর চাপ কমাতে সাহায্য করে। উদ্বেগ সৃষ্টিকারী মানসিক চাপকে নিয়ন্ত্রণ করতে একজনের মানসিক প্রস্তুতিও প্রয়োজন। জীবনধারা পরিবর্তন কর। শবাসন অথবা মকরাসন এবং প্রাণায়াম যেমন উজ্জায়ী, অনুলোম-

বিলোম— কুম্ভকের সঙ্গে, অনুশীলনের মাধ্যমে পেশীর উন্নতি ও স্নায়ুর শ্লথন করা যায় ।

**তালিকা**

১। ধ্যান[৪] – শান্তিপূর্ণ অবস্থার জন্য একটি নির্জন শান্তিপূর্ণ পরিবেশ বেছে নেওয়া দরকার।

২। ক্রিয়াযোগে অংশগ্রহণ - তপস, স্বাধ্যায় এবং ঈশ্বর প্রণিধান ( মন্ত্র উচ্চারণ, পূজা, হোম, গীতা, রামায়ণ, মহাভারত, পুরাণ, কোরাণ ইত্যাদি পাঠ)।

৩। সমস্ত নেতিবাচক অবস্থাকে ইতিবাচক ভাবে গ্রহণ করার চেষ্টা করা ।

**তথ্যসূত্র :**


১. দিগম্বরজী, স্বামী, (১৯৮৬), গীতা-লোচনা, রাজকোট : কৈবল্যধাম স্বাধ্যায় মন্দির, ১৬:২১, পৃ ১১৯.

২. দয়ানন্দ, স্বামী. (১৯৯০). টকস্ অন ইমোশনাল ম্যাচুরিটি, ঋষিকেশ ঃ শ্রী গঙ্গাধরেশ্বর ট্রাস্ট, পৃ ৭০.

৩. গাঙ্গুলী, এস, কে. (২০০০)। ইমোশন অ্যাণ্ড হেলথ্, গোল্ডেন জুবিলি স্যুভেনির, লোনাভলা : জি. এস কলেজ অফ যোগ অ্যাণ্ড সি. এস,পৃ ৬০-৬১.

৪. গাঙ্গুলী, এস, কে. (২০১২)। ধ্যান এবং মানসিক স্বাস্থ্য, স্যুভেনির, কোলকাতা : ন্যাচরোপ্যাথি এবং যোগ

৫. গাঙ্গুলী, এস, কে. (2012). যোগ এডুকেশন ফর ইয়ুথ, সংস্কারম্, দিল্লী: ঈশ্বর দয়াল কনসাল,পৃ৩৮-৪২.

৬. গাঙ্গুলী, এস, কে ও মূর্তি,এ.এম. (১৯৭৭). হাই লাইটস্ অফ্ যোগিক থেরাপী, যোগ, এলাহাবাদ:শ্রীকৃষ্ণ ভবন চ্যারিটেবল ট্রাস্ট, পৃ ৭৪-৮১.

৭. কৈবল্যানন্দ, স্বামী (১৯৯৩).৭ম-ইমপ্রেশন, আসন, বম্বে : পপুলার প্রকাশন, পৃ ২৬-৩৫.

৮. মহেশানন্দ, স্বামী ও অন্যরা, (2012). Management of Suicidal Tendency through yoga amongst Adolescent Students, যোগ মীমাংসা, Vol. XLIV, No. 3, পৃ 162-179.

৯. পেড্রো, ডি ভিসেন্ট (১৯৮৭), রোল অফ্ যোগথেরাপী ইন এ্যাংজাইটি, নিউরোসিস এন্ড ডিপ্রেশন, যোগ মীমাংসা, ২৬ : ৩ ও ৪, পৃ ১-১৪.

১০. http://www.medicalnewstoday.com/articles.



**লেখক পরিচিতি ঃ** মণিকা বিশ্বাস এই কলেজের মেট্রন হিসাবে বহুদিন কর্মরত। দৈনন্দিন কাজের পরিধির বাইরে তাঁর নিজস্ব জগৎ এবং ভাবনা নিয়ে তিনি লিখেছেন নিচের পদ্যটি। তাঁর এই প্রচেষ্টা সাধুবাদ যোগ্য।

## প্রেম

**মণিকা বিশ্বাস**

রাতের স্তব্ধতা আমায় আনন্দ দেয়
বেশ উপভোগ্য এই স্তব্ধতা।
খুব অবাক হচ্ছো তাই না! ভাবছো এ কেমন কথা?
তোমার মনের পরিবর্তন, মানসিক উন্নতি আমায় ভাবায়
মনে প্রশ্ন জাগে সত্যি কি আমি পারি?
জীবনের সফলতা আমি বিশ্বাস করি?
হারিনি কখনো জীবন যুদ্ধে? হারাতে চাই না কখনো?
তোমার কাল্পনিক ছোয়ার স্পর্শে হৃদয় দোলায়িত হয়।
মনে হয় জীয়ন কাঠির স্পর্শ।
তোমার ভালো লাগার মুহুর্তগুলো আমায় আনন্দ দেয়
তোমার অকপট স্বীকারোক্তিতে আমার ''মন'' খুশীতে ভরে ওঠে।
তোমার শ্বাস-প্রশ্বাস আমার অন্তরস্থলে অনুভূত হয়।
নিজের অজান্তে তোমাকে সঁপেছি আমার হৃদয়
একেই কি বলে প্রেম?
জানিনা, বুঝি না, বুঝতে চাই ও না
শুধু বুঝি তোমায় ভালোবেসেছি।



**লেখক পরিচিতি ঃ** আশিষ মাইতি এই কলেজের অন্যতম একজন শিক্ষাকর্মী। ছোট ছোট চারাগাছ থেকে সুন্দরতম নানারঙের ফুল ফোটানোই তাঁর কাজ। কলেজের মাঠ ও ক্রীড়া সরঞ্জাম সবকিছুরই রক্ষনাবেক্ষণ ও যত্ন তাঁর বৃহত্তর কাজ। তার মধ্যে লুকিয়ে থাকা এক লেখক সত্ত্বার আবিস্কার হল বর্তমান লেখাটি।

# আমার নাম পথ

**আশিষ মাইতি**

হ্যাঁ ঠিক ধরেছেন, পথ বলতে রাস্তা, আমার বিচরণ শুধু এ দেশেই নয় সমগ্র বিশ্বজুড়ে। কিন্ত এখানে আমি আমার জন্মভূমি আমার দেশের কথা বলছি, তাহলে বলতেই হয় সমুদ্র থেকে হিমালয়ের পাদদেশ পর্যন্ত চরম সহনশীলতা নিয়ে শহিত আমি, আমার নাম পথ এই পরিচয় নিয়ে।

ভাবুন তো নিত্যদিন কত সহস্র কোটি পথিক সহ যানবাহন আমার ওপর দিয়ে যে যার মতো গন্তব্যে যাত্রা করেন। কেউ সফল হন, কেউবা বিফল মনোরথ নিয়ে বাড়ী ফেরেন। জানেন কি আমাদের দেশে শখ করে আমার দুটো নাম রাখা হয়েছে? একটি হল রাজ্য সড়ক, আর একটি জাতীয় সড়ক, হ্যাঁ আমি যতদিন বেঁচে থাকিনা কেন আমার একবারই জন্মদিন পালন হয়। আমি রৌদ্রে পুড়ি, জলে ভিজি দিন রাতের পার্থক্য বুঝিনা।

এরপর আমার ওপর কখনো অবরোধ হয়, কখনও আগুন জ্বলে, কখনোও অবস্থান ধর্মঘট হয়, আবার কখনোও বা দাঙ্গা, হানা, হানি হয়। আবার কখনো দেখি অবলা নারী কিংবা নিরীহ কিশোরীদের সম্ভ্রম লুণ্ঠিত হয়। আমারই বুকের ওপর মানুষ রূপী কোন অসুরের দ্বারা। তখনো আমি নীরব নির্বিকার থাকি! নিজেকে প্রশ্ন করি কেন আমি পথ হয়ে জন্মালাম!

আবার যখন দেখি সভ্য শহরে সবার অলক্ষ্যে গৃহস্থ বাড়ির ছাদ কিংবা বারান্দা থেকে সারাদিনের অ-ব্যবহার্য্য নোংরা বস্তুগুলি একটি থলের মধ্যে ভর্তি করে আমার গায়ে ছুঁড়ে ফেলা হয় তখনো আমি নীরব নির্বিকার। জ্বালা হয় তখন, যখন কোন পশু পাখি সেই থলেটাকে ছিন্ন ভিন্ন করে সেই নোংরা আমার সারা গায়ে মাখিয়ে দেয়।

আবার কখনো দেখি রাতের অন্ধকারে কে বা কারা আমাকে তাদের পৈত্রিক সম্মত্তি ভেবে ইঁট, বালি, পাথর, মাটি আমার ওপর নির্দ্বিধায় জড়ো করে চলে যান, তখন ভাবি আমার আপন বলতে কেউ নেই, তাই বুঝি এই অত্যাচার!

আবার যখন দেখি কেউ বা কারোর দায়িত্বজ্ঞানহীণতার ফলে বড় দুর্ঘটনা ঘটে, তার মাশুল হিসেবে নিরীহ মানুষের প্রাণ যায়, তখনো আমি নীরব নির্বিকার, কারন আমি জানি আমাকে কেউ ভালোবাসেনা, আমাকে শুধু নিজেদের প্রয়োজনে ব্যবহার করে।

আমাকে মানুষজন নতুন নতুন ভাবে সৃষ্টি করে কিন্তু ধারাবাহিক যত্ন করেনা। এরপর আছে আমার চির শত্রুদের আক্রমণ যেমন - প্রাকৃতিক দূর্যোগ, জলচ্ছাস,ভূমিধ্বস, হড়পা বানে আমার হাত, পা, মজ্জা ভেঙ্গে গুঁড়িয়ে দেয়। কোথাও বা মাটির তলায় চাপা পড়ে যাই বেশ কিছু দিনের জন্য, তখন তো আমার দমবন্ধ হওয়ার জোগাড়। তখনও কিন্তু আমার কথা ভুলে সেইসব পথিকের কথা ভাবি, যারা একমাত্র আমাকেই ব্যবহার করে নিত্যদিনের রুটি রোজগার করেন।

আবার কখনোও স্বপ্নের মত কিছু বাস্তব ঘটনা দেখে বুকের ভেতরটা ব্যাথায় ভারাক্রান্ত হয়, যখন দেখি কোন স্বচ্ছল পরিবারের কুলাঙ্গার সন্তান অত্যাচার করে নিজের বাড়ি থেকে বৃদ্ধ-বৃদ্ধা মা ও বাবাকে বার করে দেয়, এই অজুহাতে তারা নাকি আধুনিক যুগে বেমানান। তখন সেই নিরাশ্রয় মানুষ গুলো অসহায় অবস্থায় আমার ওপর আশ্রয় নেন, তখন ভাবি এরাই নাকি আধুনিক সমাজে শিক্ষিত উপযুক্ত সন্তান? কিন্তু আমি যাদের আশ্রয় দিলাম, এরা তো কেউ আমার আত্মীয় বা পরমাত্মীয় ছিলেন না। তবু এই নিরাশ্রয় মানুষগুলোকে আমি নির্দ্বিধায় আশ্রয় দিই।

বর্তমানে আমি দুরারোগ্য মারণরোগে আক্রান্ত। সেই কারনে আমার সারা শরীরে বেশ কিছু অংশে মাংস খসে খসে পড়ছে, হাড়-পাঁজরা বেড়িয়ে পড়েছে। আমার এই করুণ অবস্থা দেখেও আমাকে রেহাই না দিয়ে নির্বিচারে আমার ওপর দিয়ে কোটি কোটি যানবাহন সহ নিজেদের স্বার্থ চরিতার্থ করার লক্ষ্যে সবাই অবিচল, না এবার তাদের উদ্দেশ্যে আমার নীরব প্রতিবাদ 'আমাকে একটু যত্ন নিন'।

অবশেষে বলি আগামীতে আসছে নবীন প্রজন্মের নবীন পথিক। আমি জানি তারা এর দৃঢ় প্রতিবাদ করবেই কারণ ততদিনে নবীন পথিক বুঝে যাবে মানুষের দুষ্কর্মের ফলেই পথের আজ এই দুর্দশা। সেদিন তাদের বজ্র কণ্ঠে উচ্চারিত হবে '' না আর না'' এখুনি বন্ধ হোক পথের ওপরে হওয়া এই অত্যাচারের অকথিত কাহিনী।

---

*"Success is peace of mind, which is a direct result of self-satisfaction in knowing you made the effort to become the best of which you are capable."*
**—John Wooden**

## ATHLETICS AND SPORTS COMPETITIONS



Athletic Champion Team with Trophy




State Athletic Meet 2023
Salt Lake SAI with Officials



SIPEW Athletics Team at SAI campus



Women's Foot ball Match
Prize Distribution




Tumpa Champion - Champion Women Athlete
on Podium at State Athletics Meet 2023



Sanchita Kar BPEd Sem-1 awarded 1st
Prize on National Yoga Competition

## Teachers'Day 2022



Celebration of Teachers Day - 2022



Celebration of Teachers Day - 2021



All Teachers of SIPEW in Teachers Day - 2022



Celebration of Teachers Day - 2022 at College Auditorium



Recreational Games Played by Teachers onTeachers Day - 2022



Teachers' are Participating in Recreational Game

## আমার কলেজ

মিত্রালি চক্রবর্তী ঘোষ
(M.P.Ed. 2015-17)

লক্ষ মানুষ লক্ষ্য বিহীন
ছুটছে কেবল গতির টানে,
মুঠো ফোনের মুঠোর মাঝেই
জীবন খোঁজে বাঁচার মানে।

জেতার কোনো প্রচেষ্টা নেই
পরাজয়েও বিষণ্ণতা,
পরস্পরের প্রতি কেবল
অভিযোগের বিপন্নতা...

নতজানু মানুষ যখন
সাদা-কালো জীবন খাতায়,
মরূদ্যানের মতোই তুমি
দাঁড়িয়ে ছিলে এ কলকাতায়

তোমার চোখে আকাশ ছিল
আঁচল ছিল সবুজ ভরা,
লড়াই ছিল দৃপ্তমুঠোয়
লক্ষ্য ছিল মানুষগড়া

সোহাগে-শাসনে তৈরী করেছো
জীবন-যুদ্ধে জেতার জন্য,
আমার শিকড় আমার কলেজ
মায়ের মতোই তুমি অনন্য...

## আমার প্রশ্ন

রিয়া ঘোষ ঘোড়ুই (B.P. Ed - 2020-22)

অনুরাগ আর অভিমানের মধ্যে কোন মিল আছে কি ?

খুব ভালো করে তো জানিনা, শব্দগুলো কতটা এক তবে এতোটুকু জানি যে, একটা মিল তো আছে । এই দুটো আবেগই খুব গাঢ় এবং কাছের মানুষের প্রতিই হয়। আর বিজ্ঞানের ভাষায় সব অনুরাগের মধ্যে অভিমান না থাকলেও সব অভিমানের মধ্যে অনুরাগ লুকিয়ে থাকে ।

কেউ আঘাত করলে কি তাকে আঘাত করা উচিত?

আঘাত পেয়ে কাউকে আঘাত দেওয়া মানে হলো। দিনের শেষে নিজের চোখে বালি হওয়া। কারণ,

আঘাত পেয়ে কাউকে তুমি দিতেই পারো ঘা,
কিন্তু তাতে দিনের শেষে শান্তি পাবে না।

"ওরা সুখের লাগি চাহে প্রেম, প্রেম মেলে না,শুধু সুখ চলে যায়"
যে ভালবাসা সুখ ছিনিয়ে নেয় তা কি আদৌ ভালোবাসা??

ভালোবাসা অনেকখানি ওজনদারির মতো।
এদিক ওদিক ওজন ছাড়াও দিব্যি চলে যায়।
তবে একটা দিকে ওজন দিলে অন্যদিকে বাটি।
সমান সমান সমান ভাগের ওজন পেতে চাই।।

তাই আমার মতে ভালোবাসার সুখ চাওয়াটাই ভুল কারণ ভালোবাসা তো পৃথিবীর সব থেকে সেরা সুখ। তাই যে
ভালোবাসায় তুমি সুখের লোভ করবে না সে ই ভালোবাসা তোমার সুখও ছিনিয়ে নেবে না।

ঠিক কতটা ভালবাসলে ছেড়ে যাবে না??

যার যাওয়ার সেতো ছেড়ে যাবেই,
সাগর দেওয়ার পারে ।
যার থাকার সে ঠিক থাকবে দেখো,
একশ কোটি ঝড়ে ।

# দৃষ্টিকোণ

**রুমা মণ্ডল** (M.P.Ed. 2015-17)

শারীর শিক্ষা জীবন পরিবর্তনের আরেক নাম। এই শিক্ষা বিভিন্ন মানুষের জীবনে পরিবর্তন আনে বিভিন্ন রকম ভাবে, কারো জীবনে রোগমুক্তির পথ হিসাবে তো কারো জীবনে আনন্দের এক অন্যতম মাধ্যম হিসাবে, আবার কারো জীবনে জীবিকা অর্জনের পথ হিসাবে। আমরা যারা এই শিক্ষাকে জীবিকা অর্জনের পথ হিসাবে বেছে নিয়েছি তারা এই শিক্ষাকে যত ভালোবাসতে পারি তবে এই শিক্ষা দুহাত ভরে তার ভালোবাসায় আমাদেরকে ভরিয়ে দিতে পারে। বিদ্যালয় হোক বা মহাবিদ্যালয়, বিভিন্ন জায়গায় আমরা প্রায়শই শুনতে পাই যে, শারীর শিক্ষা-কে সেই সব ছাত্রছাত্রীরাই বেছে নেয় যারা মেধাবি নয়। এই কথাটার পিছনে আমার যুক্তি একটু অন্য ধরনের। আমি মনে করি যে মেধা কিভাবে পরিমাপ করা হয় বিষয় অনুযায়ী বিভিন্ন হতে পারে। শুধু পড়া বিষয় মনে রাখাকে যদি মেধা বলা না হয় এবং পরিস্থিতি অনুযায়ী সঠিক জ্ঞান প্রয়োগ করাই যদি মেধা হয়, তবে একজন খেলোয়াড়ই সব থেকে বেশি মেধাবী। এর পিছনে আমার যুক্তি এটাই যে, খেলোয়াড়কে মনে রাখতে হয় বিভিন্ন কঠিন কৌশল এবং প্রয়োজনে তা কিভাবে প্রয়োগ করতে হয় তার বিভিন্ন উপায়। এক্ষেত্রে একজন খেলোরাড় কি মেধাবী হল না? এছাড়া আরও একটি কথা প্রায়শই শোনা যায় যে শারীর শিক্ষার শিক্ষককে কঠোর হওয়া উচিত, নয়ত কিভাবে নিয়ম শৃঙ্খলা নিয়মানুবর্তিতার মাঝে বিদ্যালয় ও ছাত্রছাত্রীদেরকে আবদ্ধ করবে? এর বিপক্ষেও হাজার যুক্তি দেওয়া যেতে পারে; কিন্তু আমার কথা হল তবে কি অন্য বিষষগুলি শুধুমাত্র পুঁথিগত বিদ্যাই ছাত্রছাত্রীদের শেখায়?

শারীর শিক্ষার শিক্ষকের শারীরিক সক্ষমতা থাকা বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ বৈশিষ্ট্য কিন্তু সেই সক্ষমতাকে কি শরীরের গঠন দেখে সব সময় বোঝা যায়? বা শরীরের গঠনই কি তার একমাত্র মাপকাঠি? এই বিষয় গুলি সমাজের বেশির ভাগ মানুষই স্বীকার করে নেবেন বলে মনে হয় যে, মেধা, নিয়মানুবর্তিতা বা শারীরিক সক্ষমতা এর কোন একটি বিষয়ের উপর নির্ভর করে না; বরং তো অন্য আরও সব বিষয়ের উপরও সমান ভাবে বর্তায়।

তবে হ্যা আমি শারীর শিক্ষার শিক্ষক, হবু শিক্ষক, ও যারা এই বিষয়কে ভালো বাসেন তাদের উদ্দেশ্যে বলতে চাই যে, তোমরা এই শারীর শিক্ষাকে কেমন ভাবে ভাবছ বা ভাববে তার উপর নির্ভর করবে তোমার বা তোমাদের পরবর্তী পদক্ষেপ। যে কোন কথার দুটো দিক থাকে একটি নেতিবাচক আর একটি হল ইতিবাচক। তোমরা তোমাদের মানসিকতাকে ইতিবাচক করতে পার। তাই নিজের দৃষ্টিকোণ-এর উপর নজর দিতে হবে যা তোমাকে বা তোমাদেরকে গড়ে তুলবে একজন সফল শিক্ষাবিদ বা শিক্ষায় শিক্ষিত হতে।

# নারী শক্তিরূপিণী

**সাইনী সাহা** (B.P. Ed - 2020-22)

নারী শক্তিরূপিণী। যে আদ্যাশক্তি মহামায়া এই বিশ্বে সৃষ্টি, স্থিতি ও সংহারকরে চলেছেন অবিরাম, সেই শক্তির কণা প্রতিটি নারীর ভিতরে আছে। তা আমরা সকলে জানিনা, তাই নিজেদের দুর্বল, পরনির্ভরশীল ভাবি। ভারতের প্রাচীনকাল থেকেই নারীকে দেবী রূপে দেখার প্রথা ছিল। প্রাচীন যুগ থেকেই এমন কিছু প্রমান আমরা ইতিহাসে পেয়েছি- যেমন- গার্গী, মৈত্রেয়ী, অপালা, লোপামুদ্রা প্রভৃতি।

আমাদের মধ্যেও এই সকল দেবী রূপী নারী বিরাজিত। তবুও সমাজের কিছু কুচক্রী ব্যক্তিবর্গের জন্য আজ আর নারীরা সুরক্ষিত নেই। এগুলি দেখা যাচ্ছে সংবাদপত্র, টেলিভিশনের পর্দায়। চর্তুদিকে শুধু ধর্ষণ, খুন। সত্যি কি নারীরা আজ ফেলেদেবার জিনিস? যা ভাগাড়ে পড়া ময়লার মতো- আর পুরুষরা আজ চিল, শুকুনের মতো ছিঁড়ে খাচ্ছে নারীদের। কিন্তু এখন আর নারীরা দুর্বল নয়। তারা এগিয়ে চলেছে পুরুষের মতো সমতালে তাল মিলিয়ে। এখন তারা ক্যারাটে, উষু, বক্সিং, কুস্তির মতো খেলায় আর পিছিয়ে নেই। সেই আদ্যাশক্তির মতো দেবীর অংশ সমগ্র নারী জাতির মধ্যে রয়েছে। শুধু ইচ্ছা শক্তি দিয়ে এই শক্তিকে জাগাতে হবে। এখন সময় এসেছে প্রমানের যে, নারী আর অবলা নয়, সবলা। অন্যায়ের প্রতিবাদ করার শক্তি সে রাখে। স্বামীজি বলেছেন - 'সমাজকে যদি একটা পাখির সাথে তুলনা করা যায় তাহলে তার দুটো ডানা হলো নারী আর পুরুষ, একটা ডানা দিয়ে পাখি উড়তে পারে না, তেমনই নারী জাতির বিকাশ ছাড়া সমাজের উন্নতি হতে পারে না।

---

*"Caring for myself is not self-indulgence, it is self-preservation, and that is an act of political warfare."*

**— Audre Lorde**

## গরিবের মেয়ে

**সুস্মিতা রায়** (B.P.Ed. 2020-22)

একটি অত্যন্ত সাধারণ পরিবারের মেয়ে, তার বড়ো বড়ো স্বপ্ন দেখতে নেই !
তার মনের অসীম ক্ষমতা সবার কাছে তুচ্ছ,
মেয়েটি পরীক্ষায় ভালো ফল করলে চারিদিকে শিউলি ফুলের গন্ধের
মত ছড়িয়ে পড়ত মা আসছে,
আবার সামান্য কিছু ভুল ত্রুটি হলেই চারিপাশে ছড়িয়ে পরে দুর্গন্ধ !
সে মেয়ের তাতে কান না দিয়ে সামনের দিকে এগিয়ে যেতো !
তার অসুবিধা নেই ভালোবাসতে সে তার থেকে উচ্চ পরিবারের হয়ে থাকে।

তাদের কাছে সামান্য আমাদের ভালোবাসাটাও, আমরা লোভী সম্বোধনে
চিহ্ন প্রতীক, সৎ পথে চলা মানুষ হয়েও।।
তাদের সাথে মেয়েটির বহুদিনের প্রাণের সম্পর্ক, আজ কাঁটা পরে যাচ্ছে
তুলনার সংকেতে !
যদিও সেই মানুষগুলি তাকে ছাড়াতে চায় না অন্তরের অন্তর হতে।
কিন্তু তাকে যেতে হবে দূরান্তে তার সম্মান রক্ষার্থে, পিতৃ জননীর কাছে
স্নেহহীন হওয়ার থেকে।।
আজও এ সমাজে রয়েছে এক অদ্ভুদ তুলনার বেড়াজাল !
তাই তো বিচ্ছিন্ন হওয়ার পথে কত সবুজ ভালোবাসা, তাদের
জেদের হতাশায় !
তাকে তো সেই কাল থেকে অপেক্ষায় রয়েছি, আজও থাকবো
যদি তুলনার বাক্য উঠে যায় কোনো একদিন কোনো এ সময়;
সে তো চললো তার সুখের ঠিকানায়, আর তারপরে হয়তো তাকে
মনে করবে কোনো চলার পথে.....

## HOSTEL LIFE

**Sunita Dutta** (B.P.Ed., 2021-23)

This is our hostel life,
We think it's strict and full of routine,
but staying without parents,
is great experience and fun.
with friends in hostel
everything is set and done.
at night, outside our room.

## ভাবনা

**কামরুন নাহার** (B.P.Ed., 2021-23)

ধীরে ধীরে উঠছি বেড়ে আমরা এ প্রাঙ্গনে,
চলবে ইহা দিনে দিনে আমাদের মনে।
একটু একটু করে আমরা এগিয়ে যাচ্ছি দূর
মোদের জীবন যেন এক মহাসমুদ্দুর,
সবুজ ঘাসে, সবুজ মাঠে ভরছে মোদের মন,
এই শিক্ষা প্রতিষ্ঠানকে মনে রাখব আজীবন।
এমনি করে যাব মোরা ছেড়ে এ মন্দির,
দিক্ বিদিকে ছড়িয়ে যাব হব না কো স্থির।

## কটুক্তি

**রাখী রায়** (B.P.Ed., 2021-23)

আমার বাবা বড্ড খারাপ
বড্ড অশিক্ষিত,
কথায় কথায় অপমান
পাচ্ছে প্রতিনিয়ত।

কেউ বা দিচ্ছে হুমকি আর
কেউ বা বাজায় চুটকি,
কেউ বা দিচ্ছে চোর অপবাদ
কেউ বা মারছে লাথি।

আমার বাবা একটি সময়
ছিল মস্ত লোক,
তখন সবাই বাসত ভালো
করতো সমাদর।

এখন বাবার কপাল পুড়েছে
কেউ নেয় না খোঁজ,
বাবা নাকি বড্ড খারাপ
বড্ড বাজে লোক।

বাবা বলেছে, মা-রে তুই
আমার সোনা মা,
জীবন যুদ্ধে কখনই তুই
পিছিয়ে পড়িস না।।

জীবন মানে যুদ্ধ শুধু
শুধুই যুদ্ধ রে,
এই যুদ্ধে হার না মেনে
লড়াই করিস রে।

বাবা তুমি আমার কাছে, বটবৃক্ষ সম
সবাই যতই করুক কটুক্তি,
আমার কাছে তুমিই শ্রেষ্ঠ
এটাই তুমি জেনো।

---

## খেলাঘর

**কুলসুম পারভিন** (B.P.Ed., 2021-23)

খেলা ঘরে শুধুই খেলা
তা ভেবো না কেউ,
এসো দেখবে কত কাজ আর
কত খুশির ঢেউ।

দাদা আসছে, দিদি আসছে
করছে মানামানি,
সবাই হাসে সকল কাজে
কত কী যে জানি।

জাতি-ধর্ম-বর্ণ নির্বিশেষে
সেবা সাম্যে হৃদয় ভরে,
এই গানটা গাইছে সবাই
প্রতি নিত্য খেলা ঘরে।

সুখে দুঃখে সবার সাথে
হাসা কাঁদার খেলা,
এই জগতে খেলা ঘরের
খেলা আছে মেলা।

---

## বন্ধু । বন্ধু । বন্ধু

**অনিমা দে** (M.P.Ed., 2021-23)

বন্ধু মানে, এক পশলা বৃষ্টি, যেন মরুভূমির কোলে।
বন্ধু মানে, তৃপ্ত আশা, ভালোবাসাতে দোলে।
বন্ধু মানে, Call list -এর প্রথমেই তার নাম।
বন্ধু মানে, খোশ গল্প ছেড়ে দিয়ে সব কাম।
বন্ধু মানে, মন ভরা সুখ বৃষ্টি ডেকে আনে।

বন্ধু মানে, Medicine যে মনের ঔষধ জানে,
বন্ধু মানে, হাতটা সরা, দেখতে দেনা খাতা।
বন্ধু মানে, পকেট ভরা টুকলির সব পাতা।
বন্ধু মানে, শাস্তি নেব একসাথে মাথা পেতে।
বন্ধু মানে, থাক না পাশে দেবনা তোকে যেতে।

বন্ধু মানে, টিফিন চুরি, টিফিন হল ফাঁকা।
বন্ধু মানে, দুঃখ মনে যায় না কেন রাখা?
বন্ধু মানে, লাস্ট বেঞ্চের বেঞ্চ বাজানোর মজা।
বন্ধু মানে, থাকলে কাছে আমরা সবাই রাজা।
বন্ধু মানে, হঠাৎ কিল অকারণে।

বন্ধু মানে, চুলটা টেনে সট্ করে কোটপড়ে।
বন্ধু মানে, বাঁচারে আমার বাবা হাত থেকে।
বন্ধু মানে, সত্যির মলাট শিক্ষার বই ঢেকে।
বন্ধু মানে, Manage করিস, কলেজ দিচ্ছি ফাঁকি।
বন্ধু মানে, বিপদের সময় মন দিয়ে যাকে ডাকি।

বন্ধু মানে, 7th August নিশ্চয়ই মনে আছে।
বন্ধু মানে, সেই Ground এখনও চোখের কাছে।
বন্ধু মানে, দ্বিতীয় তনু দেখতে যাওয়ার ধুম।
বন্ধু মানে, জ্বালিয়ে দিয়ে উড়িয়ে নেবে ঘুম।
বন্ধু মানে, আয়না চলে আসবি আবার কবে?
তোর নাম আমার কাছে অমর হয়ে রবে।

বন্ধু মানে, চোখের জল মুছিয়ে দেওয়ার নাম,
বন্ধু মানে, খাইবো, অনিমা তোর মনে করেছে নাম।

---

## COURAGE

**Dhisthita Mandi** (B.P.Ed., 2021-23)

Sometimes I feel strong but Situations make me go weak,
Even if I try really hard, I fall on my both knees
Letting go will make me dumb
and holding on is just getting hard every minute.
What have I done to be this miserable for the last few weeks.
I don't want to be a thing for laugher neither be bullied
Being like this is hard or that's what they want you to fell like it.
In a world of decadency , why did I choose to be free?
My wings feels heavy, carrying my own signify
Lat's hope to break the common counter
Twrongl every part, throngh every minute.
Turn award, stand up, let's work it out
Cause we have that courage to go through it.

---

## BEHOLD THE ECLIPSE

**Rimita Das** (B.P.Ed., 2019-21)

Out at the night, that covers that soul,
Dark as pit from pole to pole;
Yet the only companion is the moon,
That conquers the whole lagoon
in bright, pule contemplation;
That clears all my hesitation
By the pool of clutch circumstances,
Neither have I cried, never have I given up
chances.
Rather I called out at the top of my voice
That left me with no choice;
I stumbled, I toppled
I Slipped, I tripped
with feel of Eclipse
Never theles I held my head high un bowed
so much se duloees to behold;
I rose, I conquered; the long unfeasible that was desired;
I am me, and
My imperfections make me beautiful.

## ভরসা জোগান সরস্বতী

**রিয়া মন্ডল** (B.P.Ed., 2021-23)

নুন আনতে পান্তা ফুরোনো বাড়ি
অভাব বরাদ্দ প্রায় সব মাথা প্রতি।
বইটা তবুও থাকেই সংস্থানে
ভরসা জোগান আমার সরস্বতী।

দুবেলা দু'মুঠো পাতে পড়লেই হল
আলগোছে পোষা প্রান্তিক ইচ্ছামতি।
পড়াশুনো এখনও মাপকাঠি সম্পদের
ভরসা জোগান আমার সরস্বতী।

বর্হিঅঙ্গ যা কিছু ছিলো যাক ঘুচে
অতিশয্যা ফুরোয়, তাতে কি আর ক্ষতি!
কলমে জুটুক আমাদের নুনভাত
ভরসা জোগান আমার সরস্বতী।

## স্বপ্ন

**দীপিকা ভূঞ্যা** (B.P.Ed., 2021-23)

রাত্রিতে শুয়ে আমি ঘুমের মধ্যে ভাবি-
আমি হয়েছি এক বড়ো কবি।
দূর, কবি হলে তো শুধু ভাবা আর ভাবা,
ভাবতে ভাবতে কখন তো হয়ে যাবো বোবা।

তার চেয়ে আমি জাহাজ চালাবো
দূর মহাদেশে শুধু ভেসে যাবো
ঠিক যেন ওই কলোম্বাসের মতো,
সম্মান করবে জাহাজের লোক যতো।

ঘুমের দেশে আমি চালাচ্ছি গাড়ি
কতদেশ আমি দিচ্ছি পাড়ি
এদেশে - ওদেশ দেখবো ঘুরে ঘুরে
হর্নের শব্দে সবাই যাবে সরে।

না তার চেয়ে আমি শিক্ষক হবো
সবাইকে কত শিক্ষা দেবো,
শিক্ষা পেয়ে তারা করবে কত জ্ঞান
তারা হবে ভবিষ্যতে সত্যিকারে ম্যান।

হঠাৎ দেখি ডাকলো মা এসে
ধড় পড়িয়ে উঠে চেয়ারে গেলাম বসে,
তখনও আমি ঘুমে আছি মগ্ন
বসে বসে ভাবছি আমার দেখা স্বপ্ন।

# ভালোবাসার প্রতিদান

**নির্মলা টুডু** (B.P.Ed., 2021-23)

কাকু দরজায় মাথা রেখে চুপ করে বসে রইল আর ভাবতে লাগল হয়তো আমি ভালো কাকু ও ভালো অভিভাবক হতে পারলাম না।

ছোট্ট একটি গ্রাম, তার মধ্যে ছোট্ট একটি পরিবার ছিল। মেয়েটির নাম ইশা, বয়স ১২ বৎসর সে অষ্টম ক্লাসের ছাত্রী। তাঁর ছোট ভাই ইশান বয়স ৯ বৎসর। সে পঞ্চম ক্লাসের ছাত্র। ইশার পরিবারে রয়েছে বাবা, মা, ভাই, কাকু, কাকিমা ও কাকুর মেয়ে লিসা। সে খুবই ছোট ২ বৎসর বয়স। হঠাৎ দুর্ঘটনায় ইশার বাবা, মা মারা যান। তখন থেকেই কাকুর কাছে দুই ভাই বোন মানুষ হয়। ইশা ও তার ভাইকে পড়াশোনা করার জন্য কাকু তাদের হোস্টেলে দিয়ে আসে ও প্রতি সপ্তাহে দেখা করে আসে। ইশা যেমন পড়াশোনাতেও ভালো তেমনি খেলাধূলাতেও ভালো ছিল। তবে ভাই তার এতটুকু পড়াশোনা করত না। দেখতে দেখতে ইশা উচ্চমাধ্যমিক পাশ করল। এবার কাকু তাকে কলেজে ভর্তি করল। বাড়ির কাছাকাছি কোন কলেজ ছিল না তাই তাকে দূরের কলেজেই পাঠতে হল। এতদিন কাকু চাষবাস করে তাদের পড়াশোনার খরচ চালাচ্ছিল। এবার তো বড়ো কলেজে ভর্তি করেছে তাই বেশি টাকার প্রয়োজন। কাকু তাই তার স্ত্রী ও মেয়েকে গ্রামের বাড়ি অর্থাৎ লিসার মামার বাড়িতে রেখে কলকাতায় চলল সিকুরিটি গার্ড এর চাকরি করতে। কাকুর স্বপ্ন ইশা একদিন বড়ো হবে নিজের পায়ে দাঁড়াবে।

কাকুর স্বপ্ন পাঁচ বছর পর সত্যি হল। তবে এই পাঁচ বছরের মধ্যেই কাকু ও কাকিমার বিবাহ বিচ্ছেদ হয়ে গেছে তাই লিসা তার মায়ের কাছেই থাকে। ইশা চাকরি পাওয়ার পর ভালো বাড়ি করল, ভালো গাড়ি করল। কাকু এখন দেশের বাড়িতে ফিরে এসে চাসবাষ করছে। ইশা ও ইশানকে নিয়ে কাকু বেশ আনন্দেই দিন কাটছে। হঠাৎ একদিন ইশা এসে কাকুকে জানায় সে একটা ছেলেকে পছন্দ করে এবং সে তাকেই বিয়ে করতে চায়। কাকু তার কথায় সম্মতি দিয়ে বলে তুই ভালো ও সুখে থাকলেই সে খুশি। কাকু বলে তারা একদিন গিয়ে ছেলেটির সাথে ও তার পরিবারের সাথে কথা বলে আসবে। কিন্তু ইশা কাকুকে জানায় সে আইনিভাবে ইতিমধ্যেই বিয়ে করেছে। আর কাকুকে ছেলেকে দেখতে যাওয়ার প্রয়োজন নেই।

কাকু ইশার বিয়ে দিল সামাজিকভাবে। ইশার বড়োলোক বাড়িতে বিয়ে হয়েছে। ইশাও শ্বশুর বাড়িতে ভালোই আছে। তবে কাকু যাকে তার মেয়ের থেকেও বেশি ভালোবাসত, সেই ইশার শ্বশুরবাড়ি কেমন এখনও পর্যন্ত নিজের চোখে দেখেনি। ইশাই বছরে একবার এসে কাকুর সাথে দেখা করে চলে যায়। ২২ বছরের সেই হাসিখুশি পরিবারের এখন একাকি থাকেন শুধুমাত্র ইশান কাকু। কিন্তু আগের মতো আর হাসিখুশী কই?

---

*"Always be yourself, express yourself, have faith in yourself, do not go out and look for a successful personality and duplicate it."*

**— Bruce Lee**

# করোনাকালে যোগাসনের ভূমিকা

**মল্লিকা দাস** (B.P.Ed., 2020-22)

করোনা ভাইরাসের যুগ যন্ত্রনা থেকে মুক্তিদানে ভারতীয় যোগ বিদ্যার অবদান গুরুত্বপূর্ণ! হ্যাঁ ঠিক তাই করোনা ভাইরাসের থাবাকে সমগ্র বিশ্বের যুগ যন্ত্রনা হিসেবে মনে করা উচিত। কারন করোনা আক্রান্ত ব্যাক্তি শুধু নয় সমাজের সর্বস্তরের মানুষ এই যুগ যন্ত্রনার শিকার। করোনা আক্রান্ত যারা হয়েছিল বা এখনো হচ্ছেন, বা যারা এখনো আদৌ আক্রান্ত হননি প্রত্যেকেই কোন না কোন সমস্যায় জর্জরিত হয়েছেন। অর্থাৎ আমি বলতে চাইছি যারা আক্রান্ত হননি দৈহিক ভাবে সুস্থ থাকলেও মানসিক ভাবে সকলেই বিপর্যস্ত। তাই করোনা ভাইরাসের প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে গোটা সমাজ যখন আক্রান্ত দিশেহারা তখন ভারতীয় যোগ বিদ্যা সমগ্র বিশ্বের সভ্যতাকেই রক্ষা করে চলেছে প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে। এ সম্পর্কে জানার আগে আসুন আগে জেনে নিই ভাইরাস সম্পর্কে কিছু তথ্য তাহলে এর পরিপ্রেক্ষিতটা বুঝতে সুবিধা হবে।

ভাইরাস একটি ল্যাটিন শব্দ। যার অর্থ বিষ। এটি ক্ষুদ্র অনুবীক্ষনিক অকোষীয় রোগ সৃষ্টিকারী বস্তু DNA, RNA নিউক্লিক অ্যাসিড সমৃদ্ধ জৈব সহজীব বিশেষ গোলন্দাজ জীবানু তত্ত্ববিদ বাইজরিনিক ১৮৯৮ সালে প্রাণীর দেহের বিশেষ জীবন্ত বিষাক্ত পদার্থ চিহ্নিত করেন এবং নাম দেন ভাইরাস।

১৭৯৬ সালে বিজ্ঞাণী জেনার মানুষ এর জীবনের প্রত্যক্ষ সংগ্রাম ও তার নিজস্ব দার্শনিক অভিজ্ঞতাকে কাজে লাগিয়ে বসন্ত রোগের টিকা আবিস্কার করেন। এখনো টিকার মাধ্যমে যে চিকিৎসা চলছে তার মূল ভিত্তি কিন্তু পুরোনো সেই আদী সূত্র। এই বসন্তের টিকা অবিস্কার থেকে শুরু করে ভাইরাস এর অস্তিত্ব জানার পরে এ পর্যন্ত ভাইরাস সম্পর্কিত রোগ বিজ্ঞান নিয়ে, যে তথ্য জানা গেছে তার সারাংশ করলে যা পাওয়া যায়, তা আয়ুর্বেদিক চিকিৎসা সংক্রান্ত গ্রন্থে লিপিবদ্ধ করা আছে। এই ধরণের জনপদ ধ্বংসকারী অতিমারী ও মহামারী রোগ নিয়ন্ত্রনের বিধি প্রচীন ভারতীয় আয়ুবেদিক গ্রন্থে আলোচিত হয়েছে। এই সমস্ত ব্যবস্থাপত্র ভারতবর্ষের মুণি-ঋষিদের বহুদিনের প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতার ফল। এই প্রত্যক্ষ জ্ঞানই অতিমারীও মহামারী জাতীয় রোগের চিকিৎসা ক্ষেত্রে সাধারণ সত্য বলে বিবেচিত হয়। এই ধরনের সাধারন সত্য গুলো হল রোগ সারানোর উপাদান (Medicine) ও নিয়ম (Manegement)। নিয়মগুলি হল (১) রোগীকে স্বাস্থ্যকরস্থানে পৃথকভাবে রাখা, এবং পঞ্চকর্মের সাহায্যে নেওয়া। পঞ্চকর্মের এই চিকিৎসা পদ্ধতিকেই বলে যৌগিক চিকিৎসা বা যোগথেরাপি। (২) উষ্ণ জলপান এর সহিত রসুন, দুর্ব্বা, তুলসী, সপ্তপর্ণা, চিরতা, গেলমরিচ, গুলোঞ্চ, করঞ্চ ইত্যাদি ভেষজগুলো একক প্রয়োগ বা একাধিক দ্রব্যের জুষ্টিযোগ এবং তৎসাহিত রসতান্ত্রিক ধাতুজ ঔষধিকে দোষ ও লক্ষণ অনুসারে নির্বাচন করে প্রয়োগ। এক্ষেত্রে আলাদা ভাইরাস এর নাম এবং বিবরণের প্রয়োজন হয় না। কেবলমাত্র এবং রোগীর কথা ভাবলেই চিকিৎসা করা চলে। রোগীর দৈহিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতিকেই চিকিৎসা বিজ্ঞানে বলা হয় ইমিউনিটি পাওয়ার বৃদ্ধি। টীকা-র দ্বারা নিয়ন্ত্রিত মাত্রায় করোনা ভাইরাস দেহে প্রবেশ করার পর এই ইমিউনিটি পাওয়ার বৃদ্ধি করানো হয়। এর ফলে ইমিউনিটি পাওয়ার এখন এই ভাইরাসকে দেহে সংক্রমণের আগেই দেহ থেকে বের করে দেয়। যারা এখনো পর্যন্ত আক্রান্ত হননি বলতে পারেন এটি যোগবিদ্যার আর্শীবাদ। আর যারা আক্রান্ত হয়েছেন তারা যোগের আসন প্রণায়াম, সূর্যপ্রণাম, মুদ্রা ক্রিয়ার ফলে তাদের ফুসফুস ও শরীরের অভ্যন্তরীন অঙ্গ এবং তার সঙ্গে মানসিক শক্তি ঠিক রাখার কারণে তাঁরা অতিসত্ত্বর সুস্থ হয়েছেন। ফলে একথা বলা যেতেই পারে করোনা আক্রান্ত চিকিৎসার বিপুল খরচের ব্যয় বহন করতে যারা অসমর্থ ছিলেন তাদের প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষভাবে যোগ মহাবিদ্যাই বাঁচিয়ে দিয়ে গেছে। টিকা বর্তমানে স্বাভাবিকভাবে পাওয়া গেলেও পৃথিবীর জনসংখ্যার তুলনায় কিছুদিন আগে পর্যন্ত তার অভাব ছিল। তখন এই যোগ থেরাপির সাহায্য নিয়ে চিকিৎসা চলেছে। যোগথেরাপির আধুনিক রূপ হল ফিজিওথেরাপি। অর্থাৎ এটি মনে রাখতে হবে Physiotherapy has its origin Yoga।

সবশেষে বলতে পারি ইমিনিউটি বিষয়টির সাথে মানসিক শক্তি অর্থাৎ ব্রেনের হোরমোনাল বিষয় যুক্ত। সঠিক যোগবিদ্যার প্রয়োগ শরীরের এই ইমিউনিটি সক্রিয় রাখে। এইভাবেই করোনা ভাইরাসের আগ্রাসনের হাত থেকে শরীর চর্চা বা যোগ বিজ্ঞান আমাদের যুগে যুগে রক্ষা করে চলেছে।

# শুশুনিয়ার কোল

**সুস্মিতা বিশ্বাস** (M.P.Ed., 2020-22)

গত দিন থেকেই শুরু করি। গত দিনই বোঝা যাচ্ছিল কলকাতার হেস্টিংস কলেজে কিছু একটা তো রয়েছেই। মেয়েদের এত আনন্দ, এত ফুর্তি তো আর মেকি নয়! হ্যাঁ ঠিকই, পরের দিনই ছিল বাঁকুড়ার শুশুনিয়ার কোলে চড়া শুরুর দিন।

পরের দিন সকাল ৯টা নাগাদ আমরা বাঁকুড়ার উদ্দেশ্যে রওনা দিলাম। যেতে যেতে বাসের মধ্যে হই হুল্লোড়, নাচা নাচির কথা তো না বললেই নয়। তো যাই হোক, হুল্লোড় করতে করতে রীতিমত আমরা পৌঁছোলাম বাঁকুড়ায়, সেই যে শুশুনিয়া দাঁড়িয়ে আছে যেখানে, সেখানে। তার আশপাশটা আর পাঁচটা পাহাড়ি শহরের (কুলু, সিমলা, দার্জিলিং) থেকে সম্পূর্ণ ভিন্ন। শুশুনিয়ার নীচে আমাদের ক্যাম্প ছিল, সেই ক্যাম্পে পৌঁছোতেই যা দেখলাম সেটি আমাদের চীরকাল মনে থাকবে!

পর দিন থেকেই শুরু হল আমাদের শুশুনিয়ার গা বেয়ে, তাকে আঁকড়ে ধরে, তারই কোলে চড়ার পালা। স্যার এবং ম্যাডামদের সাথেই আমরা উঁচু পথে চলছি তো চলছিই। উঠতে মোটামুটি আমাদের সকলেরই কষ্টবোধ হচ্ছিল। কিন্তু তার সাথে ছিল পাহাড়ের মাথায় চড়ার প্রবল ইচ্ছাশক্তি। প্রথম দিন আমরা টপে না উঠে টপের একটু নীচে বসলাম, এবং ওখানেই শিখলাম ক্লাইম্বিং। এইভাবে ছোটদা, মেজদা, চিমনি, গালি আরোহন পর পর ৩ দিনে আমরা শিখে গেলাম।

তারপর আসলো চতুর্থ দিন। উফ! সেই দিনটির কথা মনে পড়লে আজও গায়ে কাঁটা দেয়। কারনটা জানতে ইচ্ছে করছে তাই না? - অবশ্য ইচ্ছে তো করবেই! তো যাই হোক, সেই দিনটিতে ছিল আমাদের পরীক্ষা। শুধু পরীক্ষাই নয়, পরীক্ষার শেষে শুশুনিয়ার টপে চড়ার আহ্বান। আমরা চলা শুরু করলাম টপ যাবার উদ্দেশ্যে। বহু কষ্টে অনের রিস্ক নিয়ে আমরা টপে পৌঁছে গেলাম। উঠেই দেখি..... রাধাকৃষ্ণ দাঁড়িয়ে একা! একা প্রকৃতির সাথে। সেটা যে কি দৃশ্য তা বলে বোঝানোর মত নয়! চারিদিক সবুজ আর কুয়াশা এবং মাঝে আমাদের রাধা গোবিন্দ। আমরা যদিও সেখানে বেশিক্ষণ দাঁড়াতে পারিনি, কারন আমাদের সেদিনই আরও একটি গন্তব্যস্থলে যাবার কথা ছিল। সেটি হল শিলালিপি। আমরা ক্রমশ নীচে নামছি এবং পায়ের তলায় শুকনো পাতা পড়ছে আর গুঁড়ি গুঁড়ি পাথর। মনে হচ্ছে এই বুঝি পা'টা স্লিপ করলো। কিন্তু আমাদের তেমন কিছুই হয়নি, কারন আমাদের প্রত্যেকের সাথেই ছিল পিতা মাতার এবং মা শুশুনিয়ার হাত ভরা আশীর্বাদ। তাই আমরা প্রত্যেকেই সুস্থভাবে নীচে ফিরে এলাম। ফিরে এসে প্রত্যেকেই ক্লান্ত, কিন্তু কারো ক্লান্তি চোখে মুখে ধরা পড়েনি।

সেই রাত্রে ছিল ক্যাম্প ফায়ার এর অনুষ্ঠান। যথারীতি আমরা সেই অনুষ্ঠানটি গান, নাচ ও কবিতার মাধ্যমে আনন্দ সহকারে সম্পন্ন করলাম। পরের দিনই সকালের জলখাবার খেয়ে আমরা সকলে রওনা দিলাম আবার সেই রোজকার জীবনের কার্যকলাপে।

# SELECTED PHOTOS FOR MAGAZINE SHAKTI 2019-23

## Toppers Award



Mitrali Chakaraborty,
1st in 1st Class MPEd 2015-17



Ranita Adak,
1st in 1st Class, MPEd 2018-20



Tanushree Nath
1st in 1st Class, MPEd 2019-21



Soumi Das,
1st in 1st Class, MPEd 2020-22



Tumpa Mahato,
1st in 1st Class, BPEd 20-22



Rimita Das
1st in 1st Class BPEd 2019-21

# SELECTED PHOTOS FOR MAGAZINE SHAKTI 2019-23

## Toppers Award



Soumi Das,
1st in 1st Class, BPEd 2018-20



Tanushree Nath
1st in 1st Class BPEd 17-19



Mitrali Chakraborty -A star alumnus receives memento for her achievement to join in WBES as Assistant Professor



Tumpa Mahato receives Memento as Best Athlete of the Year 2022-23



Group photo of students and teachers after Republic Day programme - 2022

## আন্তর্জাতিক যোগ দিবস (২১ শে জুন, ২০২১) উদযাপন

[২০২০-২১ শিক্ষাবর্ষের প্রায় পুরো সময়টাতেই কলেজে পড়াশুনা ও খেলাধুলার সরাসরি ক্লাস বন্ধ ছিল। কিন্তু সেই সময়ে অনলাইন প্ল্যাটফর্মে নানান অনুষ্ঠান ও প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হয়েছিল। তারমধ্যে উল্লেখযোগ্য হল আন্তর্জাতিক যোগ দিবস (২১শে জুন, ২০২১)। এই অনুষ্ঠানে নানান বিষয়ের উপর প্রতিযোগিতায় ছাত্রীরা অংশগ্রহণ করেছিল, যার মধ্যে উল্লেখযোগ্য হল, পোস্টার ও ছবি আঁকার প্রতিযোগিতা, ভিডিও ক্লিপিংস তৈরির প্রতিযোগিতা, বিষয় ভিত্তিক রচনা লেখার প্রতিযোগিতা ইত্যাদি। বিষয় ভিত্তিক রচনা লেখার প্রতিযোগিতায় BPEd ছাত্রীদের জন্য বিষয় ছিল "স্বাস্থ্য ও সুখের উপর যোগ অভ্যাসের প্রভাব" (Influence of Yoga Practice on Health and Happiness) এবং MPEd ছাত্রীদের জন্য বিষয় ছিল " মানবদেহের অনাক্রম্যতা ব্যবস্থার উপর যোগের প্রভাব" (Effects of Yoga on Immune System)। সেই লেখা থেকে নির্বাচিত কিছু লেখা পাঠকদের জন্য এখানে উপস্থাপিত করা হল।]

# Influence of yoga practice on Health and Happiness

**Tumpa Mahato**
B.P.Ed, 2020-22

ভারতীয় সংস্কৃতির গভীরে নিহিত এক আধ্যাত্মিক এবং কঠিন অপস্যার পদ্ধতি হিসেবেই সাধারন ভাবে যোগের পরিচিতি। শ্বাস প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণ, সাধারন ধ্যান এবং বিশেষ ধরনের দৈহ্যিক ভঙ্গিমা সহ কিছু যোগ প্রণালী আজ স্বাস্থরক্ষা ও মানসিক চাপ হালকা করার জন্যই বিশ্ব জুড়ে অনুশীলন করা হয়। পতঞ্জলী সাধনপদের দ্বিতীয় সূত্রে যোগের যে সংজ্ঞা দিয়েছেন সেটিকে তার সমগ্র গ্রন্থের সংজ্ঞা মূলক সূত্র মনে করা হয়।

**"যোগশ্চিত্তবৃত্তি নিরোধ"** ঃ যোগসূত্র ১.২ অর্থাৎ যোগ হল মনের (চিত্ত) পরিবর্তন (বৃত্তি) নিবৃত্তি (নিরোধ) ''চিত্তকে বিভিন্ন প্রকার বৃত্তি দ্বারা পরিনাম গ্রহণ করতে না দেওয়াই যোগ।"

''যুচ্ছ" ধাতুর সঙ্গে ''ঘঞ্" প্রত্যয় যুক্ত হয়ে 'যোগ' শব্দ নিষ্পন্ন হয়। 'যুজ' ধাতুর বিবিধ অর্থ হয়। যেমন - সংযোগ, সমাধি প্রভৃতি। ''শ্রীমদ্ভগবদগীতায়" শ্রীকৃষ্ণ অর্জুনকে বিভিন্ন ভাবে যোগের ব্যাখ্যা দিয়েছেন। এক জায়গায় তিনি যোগের ব্যাখ্যা দিতে গিয়ে বলেছেন -

''বুদ্ধিযুক্তো জহাতীং উভে সুকৃতদুষ্কতে,
তস্মাদ যোগায় যুজ্যস্ব যোগঃ কর্মসুকৌশলম্" (শ্রীমদ্ভগবদগীতা ২।৩০)

অর্থাৎ 'নিষ্কাম কর্মযোগী ঐহিক জীবনেই পাপ ও পুণ্য উভয় হতে মুক্ত হন। সুতরাং তুমি নিষ্কাম কর্মযোগের অনুষ্ঠান করো। কর্মের কৌশলই যোগ।'

যোগব্যায়াম রোগ প্রতিরোধ নিয়ন্ত্রণই করে না রোগ নিরাময়েও গুরুত্বপূর্ণ ভুমিকা রাখে। ভারত উপমাদেশে এর উদ্ভাবন হলেও আজ সারা বিশ্বে যোগ চর্চা বিকাশ ও জনপ্রিয়তা লাভ করেছে। ইতিবাচক চিন্তা, প্রাণায়াম, নিউরোবিক জিম মেডিটেশনের সমন্বয়ে যোগের পরিপূর্ণ প্রয়োগ দ্বারা মানুষের ভেতরের সুপ্ত অসীম শক্তিকে জাগিয়ে তুলতে পারলে দেহ মনের সুস্থতা ও শান্তি নিশ্চিত হবে।

ওজন কমানো, শক্তিশালী নমনীয় শরীর উজ্জ্বল ত্বক, শান্ত মন, ভালোস্বাস্থ্য ইত্যাদি যা কিছু আমরা পেতে চাই সব কিছুর চাবি আছে যোগাসনে। যোগচর্চার মাধ্যমে অনেক রকম শারীরিক সমস্যা যথা উচ্চরক্তচাপ, ডায়াবেটিস, করোনারি আর্টারি ব্লক ইত্যাদি রোগের থেকে মুক্তি পাওয়া সম্ভব এবং শারীরিক, মানসিক ও আধ্যাত্মিক সুস্থ জীবন কাটানো সম্ভব। যোগব্যায়াম সাধারনতঃ তিনটি প্রধান কাঠামোর ওপর নির্মিত হয়। যেমন - ব্যায়াম, শ্বাস ও ধ্যান।

সুখ ও স্বাস্থ্য যোগব্যায়ামের প্রভাব অনস্বীকার্য। সেগুলি নিম্নে আলোচনা করা হল -

**ফিটনেস ঃ** শারীরিক ভাবে সুস্থ মানেই কিন্তু পুরোপুরি ফিট থাকা নয়। তখনই পুরোপুরি ফিট যখন মানসিক, আধ্যাত্মিক, শারিরীক ও সামাজিক ভাবেই আপনি সুস্থ থাকবেন। আপনার আবেগ থাকবে আপনার নিয়ন্ত্রনে, কথায় বলে রোগের অনুপস্থিতি কিন্তু স্বাস্থ্য নয়। স্বাস্থ্য হল জীবনের বহুমুখী বহিঃপ্রকাশ। আপনি কতটা আনন্দ এবং উৎসাহের সঙ্গে জীবনকে উপভোগ করতে পারছেন সেটাই, কিন্তু আপনার স্বাস্থ্যের প্রমাণ, যোগাসন আপনাকে দেয় পরিপূর্ণ স্বাস্থ্য। আপনাকে সর্বদা ফিট রাখে শারিরীক, মানসিক, আধ্যাত্মিক সবভাবেই।

**স্ট্রেস বা চাপ কমায় ঃ** সারা দিনের কাজের চাপে আমরা সবাই কমবেশি কাহিল হয়ে পড়ি কাজ শেষে বাড়ি ফেরার পর ক্লান্ত লাগে অনেক সময় মেজাজ খারাপ থাকে। এর কারন স্ট্রেস। শারিরীক এবং মানসিক দুইভাবেই অবসাদ গ্রস্থ হয়ে পড়ি। যোগাসন এর থেকে মুক্তি দেয়। যোগাসন, প্রণায়াম এবং ধ্যান করে স্ট্রেসকে দূরে রেখে প্রাণোচ্ছল জীবনযাপন করা সম্ভব।

**মানসিক শান্তি ঃ** মানসিক শান্তি পাওয়ার জন্য আমরা কতই না প্রচেষ্টা করি। সুন্দর জায়গায় ঘুরতে যাই, ভালো গান শুনি, প্রাকৃতিক সৌন্দর্যের মধ্যে সময় কাটাতে চাই। তবে নিয়মিত মানসিক শান্তির জন্য এত কিছু করার দরকার নেই। নিয়ম করে একটু যোগাসন, ধ্যান, প্রাণায়াম ইত্যাদির মাধ্যমে মনোসংযোগ এবং মানসিক শান্তি উভয়ই বাড়ানো সম্ভব।

**প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় ঃ** নিয়মিত যোগাভ্যাস আমাদের শরীরে প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করে। বহিঃ পরিবেশ থেকে সবসময় জীবানু আমাদের শরীরে প্রবেশ করছে এবং ক্ষতি করার চেষ্টা করছে। এদের বিরুদ্ধে লড়াই করার জন্য শরীরের অভ্যন্তরীন প্রতিরোধ ক্ষমতা বেশি থাকা দরকার। যোগাসন রক্তসঞ্চালন বাড়িয়ে পেশি এবং কলাকোষকে শক্তি দেয়। শ্বেতকণিকাগুলোকে আরো উজ্জীবিত করে প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।

**এনার্জি বাড়ায় ঃ** বেলাশেষে আমাদের কিন্তু এনার্জি আর অবশিষ্ট থাকে না। মাত্র কয়েক মিনিটের যোগাভ্যাস কিন্তু সারাদিনের পরও এনার্জির জোগান দেয়। সকাল বেলা ঘুম থেকে উঠে যোগাসন করলে কাজের ফাঁকেও ফ্রেস আর নোর্জিটিক থাকা যায়। যোগ ব্যায়াম স্বাস্থ্য ও সৌন্দর্য এবং শিথিলী করণের একটি পথ। যোগব্যায়াম একটি নিয়মিত অভ্যাস। দুদিন করে ছেড়ে দিলে হবে না, নিয়মিত অভ্যাসের মাধ্যমেই এর সুফল পাওয়া যায়। নানা রকম রোগ যোগাসনের মাধ্যমে নিয়ন্ত্রণে রাখা সম্ভব। যেমন উচ্চরক্তচাপ, ডায়াবেটিস, হার্টের সমস্যা, অ্যাজমা, বদহজম, মাইগ্রেন, দুশ্চিন্তা, অবসাদ ইত্যাদি।

অন্যান্য ব্যায়ামের সঙ্গে যোগের পার্থক্য বললে আমরা বলতে পারি ব্যায়ামের উদ্দেশ্য যদি হয় দেহে অসাধারন পুষ্টি ও অমিত শক্তি ধারণ, তবে যোগব্যায়াম দ্বারা তা সম্ভব নয়। আর যদি ব্যায়ামের উদ্দেশ্য শরীরকে সুস্থ সবল ও কর্মক্ষম রাখা, দেহে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বজায় রাখা এবং জ্বরা-বার্ধক্যকে দূরে রাখা হয়। তাহলে এ ক্ষেত্রে যোগের বিকল্প নেই।

দেহে শুধু মাংসপেশী অস্বাভাবিক স্ফীত হলে বা অসাধারন শক্তি থাকলেই রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা থাকে না বা তার অধিকারীকে সুস্থদেহী বলা যায় না। হতে পারে এরা মাসলম্যান, কিন্তু এদের দেহ প্রায়ই অকালে জ্বরাবার্ধক্য দেখা দেয় বা মৃত্যু হাতছানি দেয়।

বিশেষজ্ঞদের মতে যোগের মুখ্য উদ্দেশ্য হচ্ছে দেহের স্নায়ুতন্ত্র ও দেহযন্ত্রগুলোর স্বাস্থ্য ও কর্মক্ষমতা ঠিক রাখা। স্নায়ুতন্ত্র দেহযন্ত্রকে পরিচালিত করে দেহের প্রতিটি অঙ্গ -প্রত্যঙ্গ থেকে খবর মস্তিকে ও সুষুম্নাকান্ডে পৌঁছে দেয়, আবার সেখান থেকে আদেশ নির্দেশ বহন করে দেহের প্রয়োজনীয় অঙ্গকে চালিত করে ।

পরিপাক ক্রিয়া সক্রিয় রাখতে হলে পেট ও তলপেটের পেশীগুলোর সংকোচন ও প্রসারন ক্ষমতা বজায় রাখা একান্ত প্রয়োজন। ভুজঙ্গাসন, উষ্ট্রাসন, ধনুরাসন, অর্ধচন্দ্রাসন প্রভৃতি আসনগুলো তলপেটের সম্মুখস্থ পেশিগুলো প্রসারিত ও পিঠের পেশিগুলো যেমন সংকুচিত করে তেমনি পদহস্থাসন, যোগমুদ্রা, পশ্চিমোত্থানাসন, হলাসন প্রভৃতি আসনগুলি পেটের পেশিগুলোকে সঙ্কুচিত ও পিঠের পেশিগুলোকে প্রসারিত করে।

'ফুসফুস' নামক দেহের অত্যাবশ্যক যন্ত্রের স্বাস্থরক্ষার জন্য শলভাসন, উষ্ট্রাসন, ধনুরাসন প্রভৃতি আসন ও প্রাণায়াম ছাড়া আর কোন ব্যায়াম আজ পর্যন্ত পাওযা যায়নি।

সর্বপরি আমরা বলতেই পারি মানুষের সুখ ও আনন্দের অন্যতম চাবিকাঠি হল যোগব্যায়াম।

---

# Influence of yoga practice on Helth and Happiness

**Anima Dey**
M.P.Ed, 2021-23

**বিজ্ঞান অনুসারে যোগ কীভাবে আমাদের আনন্দিত করে ?**

আমরা কী 'শক্তিশালী' দেহবিন্যাস অবলম্বন করে আমাদের ব্যক্তিগত শক্তিকে ধরে রাখতে পারি? শরীরের অঙ্গভঙ্গীগুলি আমাদের মনস্তাত্ত্বিক অবস্থাগুলিকে প্রভাবিত করে, এমন প্রক্রিয়া আমরা অনেকেই এখনও বুঝতে পারি না। তবে, সাম্প্রতিক একটি গবেষনার মাধ্যমে জানা গেছে, আমরা যোগের মনস্তাত্ত্বিক সুবিধা করে দ্রুত প্রসারিত অন্তদৃষ্টি আঁকতে পারি।

এই গবেষনায় অংশগ্রহণকারী একদল দুমিনিটের জন্য দুটি সাধারণ 'যোগের ভঙ্গিমা' (Yoga Pose) অভ্যাস করেছিলেন, আর অন্যরা দুমিনিটের জন্য 'পাওয়ার পোস্' (Power Pose) করেছিলেন। এরপর যারা যোগ ব্যায়াম করেছিলেন, তাঁরা অন্য দলের তুলনায় শক্তির বোধ, শক্তির অনুভূতি এবং উন্নত আত্মমর্যদা বোধের ব্যক্তিগত অনুভূতির কথা জানিয়েছিলেন।

**এই যে ক্ষণিকের উৎসাহ এটা কীসের জন্য হতে পারে ?**

একটি তত্ত্ব হল যোগের মানসিক বেনিফিটগুলি ভগোস নার্ভের কার্যকারিতার সাথে যুক্ত হতে পারে। এটি দশম ক্রেনিয়াল স্নায়ু, স্বায়ত্তশাসিত স্নায়ুতন্ত্রের দীর্ঘতম যা দেহের অজ্ঞান ক্রিয়াকলাপ যেমন, শ্বাস প্রশ্বাস সঞ্চলন, এবং হজমের জন্য দায়ী। তবে কৌতুহলজনক ভাবে এবং কার্যকারিতাটি সরাসরি সামাজিক যোগ্যতা এবং উপকারী সংবেদনশীল নিয়ন্ত্রণের সাথে যুক্ত।

**যোগব্যায়াম মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্যের উন্নতিকরে ঃ**

যোগহল নিয়িমিত শ্বাস প্রশ্বাস (প্রণায়ম) এবং ধ্যান কৌশলগুলির সমন্বয় অনুষ্ঠিত; কিন্তু শারীরিক অনুশীলনের অনুশীলন। বিগত কয়েক দশক পশ্চিমে যোগব্যায়মের চর্চায় ব্যাপক বৃদ্ধিপেয়েছে। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে ৩১ কোটিরও বেশি শুধুমাত্র প্রাপ্তবস্করা তাদের জীবনের কোনও এক সময় যোগ ব্যায়ম অনুশীলণ করেছেন।

একাধিক অধ্যায়ণ মানসিকও শারীরিক স্বাস্থ্যের উপর পাশাপাশি ব্যক্তিগত বিকাশের উপর যোগের ইতিবাচক প্রভাবগুলি নির্দেশ করে। যোগব্যাম দীর্ঘস্থায়ী ব্যাথা উপশম করে। এটি করোনারি আর্টারি ডিজিজ, হাঁপানি, ডায়াবেটিস, লিম্ফোমা এবং স্তনের ক্যানসার প্রভৃতি উপসমের সাহায্য করে, যোগব্যায়াম আমাদের বিভিন্ন সমস্যায় ভোগা ব্যক্তিদের যেমন, হতাশা, উদ্বেগ, আবেগ বা মানসিক ব্যাধি, পোসট্রমাটিক স্ট্রেস ডিসঅর্ডার এবং সিজোফ্রেনিয়া সারাতে সহায়তা করে এবং আমাদেরকে সুস্থ ও হাসিখুশি করে তোলে।

নিয়মিত যোগব্যায়াম অনুশীলন এছাড়াও সুস্থ ব্যক্তি, তাঁর বিভিন্ন যে কোন ধরণের সমস্যার সহায়তা করে।

এক গবেষনায় দেখা গেছে, যোগব্যায়ম (Rgular Pratice) করার ফলে দেহের ক্লান্তি ও নেতিবাচক প্রভাবকে হ্রাস করে। তখন এটি ইতিবাচক প্রভাব বৃদ্ধি করে এবং উৎসাহী হওয়ার অনুভূতি প্রদান করে।

যোগ মানসিক রোগ নিরাময়ের দিকগুলিতে দুর্দান্ত ভূমিকা পালন করে। আজ যখন বিশ্বে 70%-75% রোগ মনের অসুখের কারনে হয়ে আসছে, খুব কম তাই লোকই জানেন যে সুখ মানসিক ও শারীরিক উভয়ই সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। কেবল তাই নয়, সুখ কোনও ব্যক্তির উৎপাদনশীলতা, সুআচরণ এবং পারস্পরিক সম্পর্কের ক্ষেত্রেও ইতিবাচক প্রভাব ফেলে। এটি নিখুঁতভাবে মন, শরীর ও আত্মার সাথে সম্পর্কিত। সুখ 'মনের অবস্থা' তাই যোগব্যায়াম সরাসরি সুখের সাথে সম্পর্কিত বলে এখানে বলা হয়েছে। তাই আমাদের জন্য সুখের হরমোনগুলি জেনে রাখা প্রয়োজন। নিয়মিত সঠিক যোগভ্যাস ব্যক্তিজীবনের সমস্ত সুখকে বাড়িয়ে তোলে ও জীবনে সুখের মাত্রা অর্জনে সাহায্য করে।

সাম্প্রতিককালে একটি গবেষণা যোগ অভ্যাস না করা এবং যোগ অনুশীলনকারীদের ম্যধ্যে সুখ এবং মানসিক ভারসাম্যের স্তরকে তুলনা করার জন্য পরিচালিত হয়েছিল। এতে উত্তর ভারতের ১১-২৭ বছর বয়সের দুই শতাধিক ব্যক্তি অংশগ্রহণ করেছিলেন। এর মধ্যে ১০০ জন শিক্ষার্থী যোগ অনুশীলনে অভিজ্ঞ ছিল না। অংশগ্রহণকারীদের সুখী প্রকাশ এবং পরিমাপ স্কেল ব্যবহার করে সুখ এবং মানসিক ভারসম্যের জন্য মূল্যায়ণ করা হয়েছিল। যোগ চিকিৎসক এবং বাকি অন্যান্য চিকিৎসকরা মানসিক ভারসাম্য তুলনা করতে PASW (SPSS সংস্করণ 18.0) ব্যবহার করে Unpaired T-Test করা হয়েছিল। ওই গবেষণায় যোগব্যয়ামকারীরা, যোগ না অনুশীলনকারীদের তুলনায় উচ্চস্তরের সুখ (P>0.001.) এবং মানসিক ভারসাম্য (P X 0.01) দেখিয়েছেন। এর থেকে বোঝা যায় যে, যোগব্যায়ামের অভিজ্ঞতার অংশীদারদের সুখ এবং ভারসাম্য যোগ না অনুশীলনকারীদের তুলনায় অনেক বেশী। যোগ অভ্যাস মনকে শান্ত করে, এই গবেষনাটি একথাই প্রমাণ করে।

---

"এমনভাবে অধ্যায়ন করবে, যেন তোমার সময়াভাব নেই, তুমি চিরজীবি। এমনভাবে জীবনযাত্রা নির্বাহ করবে, যান মনে হয় তুমি আগামীকালই মারা যাবে।"

— **মহাত্মা গান্ধী।**

# Influence of yoga practice on Helth and Happiness

**Anusha Noushin**
M.P.Ed, 2019-21

বর্তমান পরিস্থিতিতে মহামারীর দরুন মানুষের মধ্যে চিন্তা, ক্লান্তি, অবসাদ এইধরনের ঋনাত্বক চিন্তাধারা বাসা বেঁধেছে। এই অস্বাস্থ্যকর পরিবেশে ভালোথাকার একটি উপায় হল শরীরচর্চা এবং যোগাসন অভ্যাস করা। যোগ অভ্যাসের মাধ্যমে এই অবসাদ গ্রস্থ মানবসমাজ অনেকাংশে অবসাদ মুক্ত হতে পারে। এই মহামারী পরিস্থিতিতে মানুষের মধ্যে থেকে জড়তা দূরীকরনের জন্য যোগাসনের উপকারীতাগুলি হল নিম্নরূপ ঃ

১) বিভিন্ন পরীক্ষা নিরীক্ষার মাধ্যমে দেখা গেছে যোগাসনের মাধ্যমে আমাদের কান্তি, অবসাদ দূরীভূত হয় এবং নিয়মিত যোগভ্যাস আমাদের চিন্তাভবনাকে আরও বিকাশিত করে।

২) যোগাসনের মাধ্যমে আমাদের দেহের ভারসাম্য বজায় থাকে। অর্থাৎ যোগাসনের মাধ্যমে আমরা এক সুস্থ দেহ লাভ করি।

৩) যোগাসনের মাধ্যমে বিভিন্ন ধরনের রোগ যেমন - হাটের সমস্যা, শ্বাস কষ্ট, উচ্চ রক্তচাপ, এছাড়াও হাড় বা পেশিতে ব্যাথা ইত্যাদি সারানো যায়।

৪) যোগাসনের মাধ্যমে সেরাটোনিন, অক্সিটোসিন এবং GABA এর মাত্রা বৃদ্ধি পায় যা দেহকে সুস্থ রাখে।

৬) **POSES :** হল যোগাসনের বিভিন্ন অঙ্গভঙ্গি, যেগুলো আমাদের দেহর দৃঢ়তা ও নমনীয়তা বৃদ্ধি করে।

৬) **Brathing :** শ্বাসকৌশল যোগাসনের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। নিশ্বাস নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে নিজের দেহকে নিয়ন্ত্রণ করা যায় এবং মস্তিস্ককে শান্ত রাখা যায়।

৭) **প্রাণায়াম ঃ** যোগাসনের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ হল প্রাণায়াম। এটি আমাদের কোন কিছুর উপর মনোযোগ বৃদ্ধি করতে এবং সঠিক সময়ে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করে।

৮) **মানসিক উপকারিতা ঃ** যোগাসন প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষভাবে আমাদের দেহ ও মনের উপর প্রভাব ফেলে। যোগাসন বিশেষত প্রাণায়াম আমাদের মানসিক বিকাশ ঘটায়। প্রত্যহ যোগাসনের মাধ্যমে আমাদের কোন বিষয়ের উপর মনোনিবেশ করা এবং সেটাকে আয়ত্ব করা অত্যন্ত সহজ হয়ে যায়। আমাদের আত্মসচেতন করে তোলে।

৯) **শারীরিক উপকারীতা ঃ** যোগাসনের মাধ্যমে বিভিন্ন ধরনের শারীরিক সমস্যা যেমন পেশী ও অস্থি সন্ধিতে ব্যথা, মাথার যন্ত্রণা এছাড়াও বিভিন্ন শ্বাসকষ্ট জনিত রোগ যেমন, - COPD (Chronic obstructive pulmonary diseases), অ্যাজমা, আর্থ্রারাইটিস্ থেকে মুক্তি পাওয়া যায়।

এছাড়াও যোগাসন আমাদের দেহের ভারসাম্য বজায় রাখতে সাহায্য করে, দেহকে দৃঢ় ও নমনীয় করে তোলে অ্যাথলেটিক্স ক্ষমতা বাড়িয়ে তোলে, দেহের মেদ কমাতে সাহায্য করে এবং বিভিন্ন বাহ্যিক আঘাত থেকেও রক্ষা করে।

# Influence of yoga practice on Helth and Happiness

**Forhin Taj**
B.P.Ed, 2020-22

✦ **যোগ ঃ** যোগ শব্দটি সংস্কৃত শব্দ ''যুজ'' থেকে উৎপন্ন হয়েছে, যার অর্থ ''সংযোগ বা ঐক্যবদ্ধ'' করা। আমরা যোগাভ্যাস করি শরীর, নিশ্বাস প্রশ্বাস, মন ও হৃদয় ঐক্যবদ্ধ করতে, ব্যক্তি সত্তার সঙ্গে বিশ্ব সত্তার নিলন ঘটাতে। যোগব্যায়ামের উদ্দেশ্য হল - মনের সমস্ত মনোযোগ কেন্দ্রীভূত করে জীবনের সঙ্গে প্রকৃতির যোগসুত্র স্থাপন করা। এটি কোন ধর্ম নয়, যোগ হল শরীর, মন ও আত্মার বিকাশের একটি সুসামঞ্জস্য পূর্ণ পদ্ধতি।

✦ **যোগাসনের নিয়ম ঃ** যোগাসন করার কিছু বিশেষ নিয়ম।

❍ **সঠিক পোষাক ঃ** ঢিলে ঢালা ও আরামদায়ক পোষাক পরা। তার সাথে অবশ্যই দরকার যোগাসন করার স্যার্ট।

❍ **খাওয়ার নিয়ম ঃ** খেয়াল রাখতে হবে যেন যোগাসন করার অন্তত ২ থেকে ৪ ঘন্টা আগে খাবার খাওয়া যায়।

❍ **নিশ্বাস-প্রশ্বাস ও জোর না করা ঃ** যোগাসনে একটি গুরুত্বপূর্ণ শেখার বিষয় হল নিশ্বাস প্রশ্বাসের দিকে খেয়াল রাখা। এবং জোর করে না ধরে ধীরে ধীরে করা উচিত।

✦ **যোগার সময় মানসিক স্থিতি (Mental State for Yoga) ঃ** যোগব্যায়াম হল মন ও শরীরের মিলিত হওয়ার একটি মাধ্যম যার দ্বারা প্রকৃতির সাথে আত্মাস্থ হওয়া যায়। তাই স্বাভাবিক ভাবেই যোগাসন করার আগে মানসিক স্থিতির অবস্থা ভীষণভাবেই গুরুত্বপূর্ণ একটি ভূমিকা নেয়, যোগাসনের পূর্ব এই নিয়মগুলি অবশ্যই মনে রাখতে হবে।

❍ যোগব্যায়ম করার আগে জীবনে চলা সমস্ত দুঃচিন্তা বা নেতিবাচক চিন্তাগুলি দূরে রেখে শুধু ভালো চিন্তা করুন।

❍ জোর করে যোগাসন না করাই উচিত। এবং তাড়াহুড়ো করে যোগব্যায়াম না করাই ভালো।

❍ সুস্থ শরীর ও মন যোগাসনের জন্য খুব প্রয়োজনীয়।

❍ যোগাসনের নিয়মগুলি পরপর মেনে ব্যায়াম করা উচিত অর্থাৎ প্রথমে আসন করুন, তারপর প্রণায়াম, তারপর ধ্যান এবং অবশেষে যোগ নিদ্রা।

✦ **যোগাসনের উপকারিতা (Yoga Benefits) ঃ** মানসিক ও শারীরিক চাপ কমিয়ে ইতিবাচক ফলাফল পাওয়ার জন্যে যোগাসনের ভূমিকা অনস্বীকার্য।

**(i) যোগাসনের অভ্যন্তরীন স্বাস্থ্য উপকারীতা (Internal health Benefits of Yoga) ঃ** অভ্যন্তরীন ভাবে স্বাস্থ্যের উপকারিতা প্রদান করতে যোগাসনের ভূমিকা প্রবল। রক্ত সঞ্চালন থেকে শুরু করে শরীরের যে কোন ব্যাথা বা কষ্ট কমাতে যোগব্যায়ামের কোন বিকল্প নেই।

যেমন ঃ-

✦ **রক্ত সঞ্চালন (Blood Circulation) ঃ** যোগাসনের সাহায্যে শরীরে অক্সিজেন ও প্রয়োজনীয় পুষ্টি সঠিকভাবে প্রবেশ করে। তাই রক্ত সঞ্চালণ সঠিকভাবে বাজায় রাখা যায়। এর ফলে অঙ্গগুলি ঠিক কাজ করে ও ত্বকে ঔজ্জ্বল্য আসে।

✦ **উচ্চরক্তচাপ কমাতে (Lowered Blood Pressure) ঃ** প্রতিদিন নিয়ম করে যোগাসন করলে রক্ত সঞ্চালন ও অক্সিজেনের সঠিক চালনা হওয়ার ফলে উচ্চ রক্তচাপ কমে আসে এতে শরীর ঠাণ্ডা হয়।

✦ **শ্বাস কষ্ট বা হাঁপানির সমস্যা কমাতে (Lowered Respiratory) ঃ** হাঁপানির টান বা শ্বাসকষ্টের সমস্যা থাকলে যোগাসনের অভ্যাস করুন। এতে ফুসফুসের কার্যকারীতা ধীরে সঠিক ছন্দে আসে ও আরাম পাওয়া যায়।

✦ **ধৈর্য্য - শক্তি বাড়ে (Higher Levels of Tolerance) ঃ** শরীরে নানারকম ব্যাথা কমানো ছাড়াও, মস্তিস্ক শান্ত করতে সাহায্য করে যোগাসন। এর ফলে ধৈর্য্য ক্ষমতা বাড়ে ও মনের শান্তি বজায় থাকে।

✦ **রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ে (Increased Immunity & Renewed Energy) ঃ** যোগাসন অভ্যাসের সাথে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার যোগাযোগ রয়েছে। যোগাসনের সাহায্যে শরীরের কোষগুলি নষ্ট হওয়া রোধ করা যায়। ও শরীর ধীরে ধীরে তার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা ফিরে পায়। এছাড়াও শরীর নতুন করে শক্তি সঞ্চারিত হয় যার ফলে সতেজতা ফিরে আসে। যোগাসন করার ফলে পাচনতন্ত্রের বিকাশ সঠিক ভাবে ঘটে এবং ওজন নিয়ন্ত্রণ করাও তত সহজ হয়।

✦ **কোলেস্টেরল কমে ও হার্টের অসুস্থতা কমে (Dropping the Cholesterol and Reduces the Risk of Heart Diseases) ঃ** যোগাসনের ফলে হার্টের স্বাস্থ্য ভালো থাকে ও রক্ত সঞ্চালন ভালো হয় ফলে, কোলেস্টেরল অনায়াসে নিয়ন্ত্রণ করা যায়। যোগাসনের দ্বারা শরীরের অক্সিজেনেশন অর্থাৎ শরীরে অক্সিজেনের সরবরাহ ভালো হয় যার ফলে হার্টবিটের রেট সঠিক থাকে।

**(ii) যোগাসনের বাহ্যিক স্বাস্থ্য উপকারীতা (External health Benefits of Yoga) ঃ** অভ্যন্তরীন স্বাস্থ্যের জন্য যোগাসনের উপকরিতা এমনিতেই বোঝা যায়। তবে যোগাসনের উপকারিতা বাহ্যিক ভাবেও শরীরের নানারকম ভাবে প্রমাণিত হয়েছে। যেমন ঃ-

✦ **শক্তি প্রদান করে (Increasing Strength) ঃ** যোগাসন করলে শরীরের সবকটা অংশে সঠিক ভাবে অক্সিজেন পৌঁছায় ফলে শরীরে শক্তি থাকে ও কর্মদক্ষতা বজায় থাকে।

✦ **মানসিক চাপ কমায় ও মেজাজ ফুরফুরে রাখে (Reduce Stress and uplits your mood) ঃ** নিয়মিত যোগাসন করার ফলে মানসিক চাপ ও ক্লান্তিভাব নিয়ন্ত্রিত থাকে। ফলে মানসিক চাপ কম হয় এবং শরীর ও মনের একটা আলাদা সতেজতা ও ঔজ্জ্বল্য ফুটে ওঠে যা খুব সহজেই মেজাজ ফুরফুরে করে রাখে।

✦ **উত্তেজনা কমায় (Anxiety Management) ঃ** নিঃশ্বাস প্রশ্বাসের সঠিক নিয়ন্ত্রণেপ ফলে উত্তেজনা ও দুশ্চিন্তা কমে আসে ও মন ভালো থাকে।

✦ **উত্তেজনা কমায়, বিষন্নতা কমায় (Fights Depression) ঃ** মনের কষ্ট বা বিষন্নতা দূর করার অসাধারণ উপায় হল যোগাসন।

✦ **আত্মসংযমবোধ (Builds Self Control) ঃ** জীবনে বেঁচে থাকার জন্য আত্মসংযমবোধ থাকা খুবই প্রয়োজনীয়।

✦ **উপসংহার ঃ** যোগ হল জীবনে চলার এক পদ্ধতি। যোগাভ্যাস সবার জন্যই। যোগ সাধনার এক বাস্তবোচিত ভলো দিক হল এর শারীরিক কসরৎগুলি বয়স নির্বিশেষে যে কোনো ব্যক্তির জন্যই উপকারী ও শক্তিদায়ক প্রয়োজন শুধু

উৎসাহের সাথে অংশগ্রহণ। আমাদের আধুনিক জীবনযাত্রায় নিজেকে সুস্থ রাখতে যোগাসনের কোনো বিকল্প নেই। তাই সারাবিশ্বে যোগাসনের চর্চা চলছে। তবে যোগাসন করা যতই ভালো হোক না কেন, নিজের বয়স ও শরীরের অবস্থা লক্ষ্য রেখেই এগোনো উচিত।

---

# Yoga Practice and Immunity Development

**Krishna Bayar**
M.P.Ed, 2022-24

**What is Yoga ?**

The word yoga is derived from Sanskrit word 'Yog', which means 'Jod' in Hindi or 'Joining' in English. This is joining of 'Jivatam' (Human) w ith 'Paramatma' (God). Through the practice of yoga, on can have self - realisation and achieve God. 'Yog' word became yoga in English.

For a simple person, yoga is another form of Physical exercise . By doing Physical exercises, one can develop only body muscles. But through yoga, one achieves the conditioning of even all the internal organs like heart, brain, spleen, liver, lungs, intestines, etc. Apart from these vital organs, through yoga all the glands, like thyroid, pituitary and penial gland of the brain, function better.

**What is the Immune System?**

The immune system is a network of glands, nodes and organs that work to protect the body from bacteria. The immune system requires a constant supply of energy and nutrients to maintain optimum function and performance. Toxins in the environment and in food, poor diet, excessive exercise, and stress can all adversely affect the functions of the immune system.

**Surya Namaskar**

Surya Namaskar or Sun Salutation could be a sequence of twelve powerful yoga poses. Besides being on excellent vas physical exercise, Surya Namaskar includes all 12 asans and it helps to growth the physical body as well as mental peace. Surya Namaskar is additionally legendary to possess and associated vastly positive impact on the body and mind.

1. Pranamasana (Prayer Pose)
2. Hasta Uttanasana (Raised Arms Pose)
3. Hasta Padasana (Standing Forward Bend Pose)
4. Ashwa Sanchalanasana (Lunge Pose)
5. Chaturanga Dandasana (Plank Pose)
6. Ashtanga Namaskara (Eight Boughed Pose)
7. Bhujangasana (Cobra Pose)
8. Adho Mukha Svanasana (Downward Facing Dog Pose)

9. Ashwa Sanchalanasana (High Lunge Pose)
10. Hasta Padasana (Standing Forward Bend)
11. Hasta Uttanasana (Raised Arms Pose)
12. Pranamasana (Prayer Pose)

**Asana**

**Tadasana :** Stand with your feet together keep your back straight Bring your palms together and interlock them Inhale and lift your stretch your arms up, palms facing out ward look up and gently drop your head back on your shoulders hold for 15-20 seconds repeat 2-3 times.

**Vrikshasana**

1. Stand in samasthithi or tadasana as beginning stage of the pose.
2. Exhaling bend the right knee and place the right foot on the root of the left thigh.
3. Inhaling, raise the arms up, join the palms.
4. Looking straight, maintain the pose for 5 time breathings.
5. Repeat the procedure on the other side.

**Trikonasana**

1. Stand and keep a minimum distance of 3 feet between your legs.
2. Entend both your arms sideways and keep them level with the shoulders.
3. While inhaling slowly, raise the left arm and bend the body to wards the right, with the right arm pointing downwards, with fingers pointed at your toes.
4. Your eyes should face the ceiling and most importantly, be open for keeping optimum body balance.
5. Make sure to inhale deep tty and relax the body on exhalation during the final position.
6. Stay in the position for a minimum of 1 minute.
7. Repeat the asana for the other side as well.

**Padahastasana**

1. Stand with the sone erect, feet together and hands besides the body.
2. Relax your body.
3. Distribute the weight of the body evenly on both feet.
4. Slowly bend forward.
5. While bending forward, imagine that the body has no bones or muscles.
6. Do not strain or force the body.
7. Place the fingers under neath the toes or catch your ankles.
8. Relax the back of your neck.
9. Maintain your legs and knees active, they should remain straight.
10. Take a few deep breaths.

**Viparita Karani**

If you are a beginner, it is best to choose an open space next to a wall, the left side of your body should touch the sides of the wall and your feet sides of the wall and your feet should be spread in front of you.

**Halasana**

1. Lie on the yoga mat or carpet and join the legs together.
2. Poise your legal to make an angle of go.
3. Balance the whole weight on the shoulder blade, shift both the hands over the head, join the fingers and hold the head with it and relax the elbows on the floor.
4. Try to remain in the position till the count of 30.
5. Then release the fingers above the head, pressing the pals on the floor taking back thumb toe gently bring the body and legs to the floor.
6. Relax and practice for 2 round more.

**Setu Bandhasana**

1. First, lie down as shavasana or in a supine position.
2. your arms should be on the sides of your thighs.
3. Now, fold your knees and clasp your ankle with your palms.
4. The dis tance between the feet should be 10 inches.
5. With inhaling raise your back in a relaxed manner as possible as you can.
6. One can also be on toes by raising the hells. If gives more stretching to the back as well as the neck.
7. Maintain the pose for 30 seconds or more with slow inhaling and exhaling.
8. Bring your back down with a deep exhale and have a rest.
9. Repeat this process 3 to 5 times.

**Matsyasana**

1. Bend the right leg and keep the right foot on the left thigh.
2. Bend the left leg and place it on the right thigh.
3. With the help of your elbows lift the back, arch the back maximum and rest the crown on the ground.
4. Hold the big toes with the hands.

**Bhujangasana**

1. Lie down on the stomach by keeping your legs together. Make a gap of 1-2 feet between the legs if some body has a backache.
2. Put your palms beside your shoulder and the head shoulder rest on the ground.
3. With inhaling raise your head up to your navel region and try to see the roof.
4. Maintain the position of 30 to 40 seconds with steadily inhaling and exhaling.
5. Come to the original position slowly with a deep exhalation.

**Dhanurasana**

1. First of all, lie down in a prone position.
2. Exhale, bend your knees and hold the ankles with hands.
3. While inhaling raise the things, head & chest as high as possible.
4. Try to maintain the weight of the body on the lower abdomen. Join the ankles. Look up world and breath normally.
5. While exhaling, bring down the head and legs up to the knee joint. Maintain this position as long as you can hold and slowly come back to the original position.

**Paschimottanasana**

1. Sit in samas thiti.
2. Exhaling bend forward and catch the toes with respective hands.
3. Inhaling look upwards.
4. Exhaling bend forward and tach the fore head to the knee joints. Rest the elbows on the floor, close the eyes. Breathe deeply (5 time).
5. Inhaling raise the head and release the hands.

**Pranayama**

**Anulom Vilom Pranayama - Atternate Nostril Breathing:**

★ Sit in any comfortable meditation posture, sukhasana or Padmasana.
★ Keep your back straight, shoulders relaned and close your eyes to focus on your breath.
★ Place your palms on your knees facing upward (in Gana mudra & Dhana mudra).
★ Gently close your right nostril and close it, letting the breath out through the right nostril. Then inhale through your right, closing it to exhale only through your left. This makes one cycle.

**Bhastrika Pranayama**

1. Sit on the Pedmasana (lotus Pose) with the closed eyes.
2. Take a deep breath in (inhale), filling the lungs with air.
3. After that gently breath out.
4. In this inhaling and exhaling should take the same length of time 2.5 seconds to breath in and 2.5 seconds to breath out.

**Bhramari Pranayama**

1. Sit in any quiet and well ventilated corner & close your eyes.
2. Place your index fingers on your ears right at the cartilage.
3. Breath in and while breathing out press the cartilage with your fingers.
4. Breath in again and out and continue the same pattern for around 6-7 times.

**Kapalbhati Kriya**

1. Sit in any meditative posture.
2. Close the eyes and relax the whole body.
3. Inhale deeply through both nostrils, expand the chest.
4. Expel the breath with force full contractions of the abdominal museles and relax.
5. Do not strain.
6. Continue active/forceful exhalation and passive inhalation.

**Mudra**

**How to use yoga mudra to increase immunity :** The way mudras affect our body is already explained in yoga in terms of the pranic or energy system. our body consists of five elements. Each of the fingers in our hands is associated with one on these elements. These are:

- ★ Jal (Water) - Little finger
- ★ Prithvi (Earth) - Ring finger
- ★ Akas (Space/Aether) - Middle finger
- ★ Vayu (Air) - Index finger
- ★ Agni (Fire) - Thumb

**Ling Mudra :** The linga mudra helps in increasing the fir element in the body. This creates heat in the body, which destroys all pathogenic elements. Since the thumb is the fire element related finger, this mudra puts focus on it. Doing the linga mudra requires you to intertwine your fingers together. The left thumb should point upward while the right thumb and index finger encircle it. The benefits of this mudra include the control of common and asthma. It also gives you enhanced vigor and energy.

**Prana Mudra :** The prana mudra or mudra of life, as the name implies, helps in improving general health and immunity. It invigorates the life force and keeps you in peak health. To do this mudra, touch the ring finger and the little finger with the thumb. They should point forward while the other two fingers will stretch upwards. This mudra helps the body fight off diseases. Not only that but it also reduces vitamin deficiency, which is important in increasing immunity. Another beneficial effects is that it helps you sleep at night. Since doctors opine a good eight hourse of sleep is necessary to stay safe from the virous, this is important.

**Purna Hridaya Mudra :** Purna Hridaya Mudra means full heart. Thus, this mudra helps open up the heart, or scientifically speaking the chest cavity. As a result, you achieve the fullness of breath, which in turn, helps to breath in more air.

**Bhramara Mudra :** Bhramara means bee. The bhramara mudra is done by rolling your index finger to touch its tip to the base of the thumb. Stretch the thumb and the middle finger forward so that their tips touch over the index over. Keep the ring and little fingers stretched upwards. This mudra helps tackle all kineds of allergies and respiratory conditions. Hence it helps reduce your chances to catch the Covid Virus. After all, doctors have said that people with allergies are more vulnerable to the virus.

**Prithvi Mudra :** The Prithvi or Earth mudra, obviously, stimulates the earth element through the ring finger. This is evident in the nature of the gesture. In this, you have together and hold them with night pressure. In addiction it improves vitamin assimilation, eases diabetes and ulcer, reduces fevers and improves blood circulation.

**Agni Mudra :** This mudra increases the fire element over the earth element you do this mudra by folding your ring finger to touch its tip to the base of the thumb. The thumb it self should press over the middle phalange of the ring finger. The rest of the fingers will stretch out straight. This mudra can increase body temperature and fire up the metabolic and immune activities in the body. It also helps control diabetes and cholesterol levels.

**Sankh Mudra :** The shape of the hand in this mudra resembles a conch shell, hence the name. This first step of this mudra involves encircling the four fingers of your right hand around your left thumb pointing upwards. Keep the four fingers of the left hand also

stretched upwards. After that, stretch the right thumb up to touch the tip of the right middle finger. The bene fits of this mudra include alleviation of allergies, throat problems, thyroid problems and digestion issues.

**Apana Mudra :** The apana mudra is a simple way to detox your system by enhancing the cleanising energy.

**Shkti Mudra :** Join the little and ring fingers of both hands. Fold the index and middle fingers and place them loosely over you thumb.

Yoga provides benefits that complex including physical postures and body, reduce stress, lower blood pressure, reduce fatigue reduce asthma, improve circulation and boost the immune system. Many studies have proven the benefits of yoga include arthritis (Haaz and bart let, 2011), Stress (Chong it al , 2011), Metabolic sysdrome (Inne and Vincent, 2007) asthma (posadzki and Ernst, 2011), pain (Posadzkiet al., 2011) a an depression (Uebelacker et al., 2010).

Reference:

★ IG Juanamasta, IKA Priastana.
★ Yoga affect to system immune : A systematic review .
★ Proceeding ICON 3, International conference on nursing 206-217, 2017.

## Effect of yoga on immune System

**Rita Nayek**
M.P.Ed, 2019-21

Yoga means to join a 'yoke' together the mind, body and spirit. Yoga is the physical, mental and Spiritual practices which originated in ancient India with the view to altaina state of permanent peace of mind in order to experience one's true self. Yoga is a word from the Sanskrit language that means union. The proper balance between mind and body and a Shiny Connection to nature are the most prominent principles at yog and hatha yoga.

As many longtime yogis can attest, asana practice provides a gentle, natural mouns of supporting the immune System on a day to day basis. Yoga helps lower stress hormones that Compromise the immune system. While also conditioning the lungs and Mespertitary track. Stimulating the Lymphatic System to oust toxins from the body, and bringing Oxygenated blood to the Various organs to ensure their optimal function. Yoga is unlike other forms of exercise that focus only on certain parts of the body. Says Kathleen Fry, MD, President at the American Holistic medicine Association in Scottsdale. Arizona "Yoga works on everything", she said.

"Yoga gives the effect gradually. In the early start, yoga benefits perceived the format improved flexibility and parture, as well as decreased stress and increased a sense of peace. the Longer or more frequent the duration and intensity at yoga is done will enhance the immunity system gradually and provides many benefits to the body."

The most effective techniques of the immune system to do is a combination of yoga asana, Pranayama, and meditation, Minimum intensity and duration required at least one every day for 4 weeks "Says Juanamassa G.I. and Pristana A.K.I. "yoga after to System Immune"

Regular yoga practice remarkably attenuated oxidative Stress and improved antioxidant levels in the body. Moreover, you are fifially affected by stress harmone releases as well as partially improved immune function. Seys Ahlim, kwang jo cheog "Regular yoga practice improves antioxidant status, immune function on & Stress hormone releases in young healthy people a randomized. double blind.

Some yoga Can boost your immunity naturally. I discuss some yoga.

**Pranayam :** One of the basic yoga pose, pranayama con act as one of the simplest and effective ways to boost immunity and instill Some vigor and positive energy into our body. Sukhasana and pranayama Bath promote deep breathing, which alleviates stress hormone, Smoothen the heart rate and any nervous distress all of which bone fit immunity,

**Matsyasana :** An immunity strengthening pase, fish pase ar matsyasana is an elevated pase which detoxifies end nasal passageways and Relieve Congestion.

**Viparita Karani (legs up the wall) :** As the name suggests, practicing Viparita Karani, which is more commonly known as the legs up the Wall' Pase forces us to invert and destress. It also boasts nerve Connections, improves blood flow and vitalizes our body. It also Said to be good for those suffering from reproductive and Fertility problems.

**Uttanasana (Forward Bend) :** Inversion exercises like this yoga pose is great way to relieve Congestion and protect the sinuses and mucus membranes. A pase which requires us to submit to the ground and bend over. It is one at the easiest ways to rejuvenate the immune system.

So yoga practice improve our immune system.

# Yogic Practice in Pandemic Covid-19 Milieu

**Niharika Khatun**
B.P.Ed, 2020-22

লকডাউন এর সময় সবাই গৃহবন্দী, বিশ্বের বিভিন্ন স্বাস্থ্য সংগঠন থেকে— সুপারিশ করা হচ্ছে যে সাধারন মানুষ এই গৃহবন্দী থাকা অবস্থাতেও যেন শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকে। এর মধ্যে আয়ুষ মন্ত্রনালয় থেকে কি কি আয়ুর্বেদিক উপায়ে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানো যায়, এই নিয়ে একটি নির্দেশিকা দেওয়া হয়েছে যেখানে সারাদিনে অন্তত ৩০ মিনিট যোগাসন ও প্রাণায়াম করার কথা বলা হয়েছে। সম্প্রতি নিউজ নেশন নামের একটি নিউজ চ্যানেলের ইন্ডারভিউতে যোগগুরু বাবা রামদের শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা এবং শ্বাসতন্ত্রের ওপর যোগব্যায়াম এর অপরিসীম ভূমিকার বিষয়ে আলোচনা করেছেন।

যোগাসন একটি আধ্যাত্বিক থেরাপি যেখানে শারীরিক মানসিক আত্মিক ক্রিয়ার মেলবন্ধন হয়। বিশ্বজুড়ে সাঠিকভাবে যোগাসন- কে রোগ নিরাময় এর আনুসঙ্গিক এবং বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতি হিসেবে গণ্য করা হয়। যোগব্যায়াম রক্তে অক্সিজেন সঞ্চালন বাড়ানোর ক্ষমতা রাখে, যেটা আমাদের শারীরিক স্বাস্থ্য এর জন্য উপকারী। এতে মানুষের মানসিক প্রশান্তিও বৃদ্ধি পায়। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার সাথে সাথে যোগব্যায়াম জীবনের স্ট্রেসফুল পরিস্থিতি গুলোতে সহজভাবে মোকাবিলা করার ক্ষমতা বাড়ায়। সমস্ত আলোচনা থেকে এটা জানা গেছে যে দীর্ঘদিন ধরে যোগব্যায়াম আমাদের ইমিউন সিস্টেম বা রোগ প্রতিরোধ তন্ত্রকে উন্নত করে গড়ে তুলতে সাহায্য করে। ফাল্কেনবের্গ ও তার সহযোগী গবেষকদের ইয়োগা ও ইমিউন সিস্টেম ফাংশনিং এ সিস্টেম্যাটিক রিভিউ অফ র‍্যান্ডসাইজ কন্ট্রোল ট্রায়ালস নামে একটি রিভিউ পেপার যেটি 'জার্নাল অফ বিহেভিওরাল মেডিসিন' এ প্রকাশিত হয়েছিল, তার কিছু উপসংহার তুলে ধরা হল-

(1) যোগব্যায়াম শরীরে প্রো-ইনফ্লামেটারি মার্কার যেমন IL -1 beta, IL-63 ও TNE - alpna এর মাত্রা কমায়।
(2) যোগব্যায়াম সেল মেডিয়েটেড এবং মিউভাসাল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়,
(3) যোগব্যায়াম এর দ্বারা শরীরে ব্যালান্সড এনার্জি সঞ্চার হয়, যোগব্যায়ামের বিভিন্ন পদ্ধতিগুলির মধ্যে আসন, ব্রিদিং এক্সেসাইজ, প্রাণায়াম ও ধ্যান হচ্ছে সবচেয়ে কার্যকর। সেই কারনে প্রত্যেকের দৈনিক যোগব্যায়াম অণুশীলন করা প্রয়োজন।

---

"আমরা খেলার মধ্যের জিনিসগুলোকে পরিবর্তন করে কখনোই জিততে পারব না। বরং আমরা কিভাবে খেলছি তার উপর ভিত্তি করতেই আমাদের বিজয় সূচিত হবে।"
— র‍্যান্ডি পওসচ

# Be with Yoga be at home

**Mallika Das**
B.P.Ed, 2020-22

**Meaning of Yoga :** The word "Yoga" comes from Sanskrit word “Yuj” which means to ‘unite’ or to join. In simple words yoga combines physical exercise, mental exercise and breathing techniques to engage, to get involve, to participate, to connect. You helps in creating harmony between mind and body. It means uniting the individual spirit to the spirit of God. Yoga is a process that activates the mind. By doing yoga life become to satisfying that one person is away from worries of life.

**Important of Yoga :** Yoga plays an important role in human life. People of all ages sick people as well perform yoga to enjoy consultation before performing exercise. People who perform yoga must follow a healthier result. Yoga is an old method of exercise that has developed over thousands of years in Indian Society and has been practicing ever Since. Yoga is practied worldwide, now with a huge popularity, especially in western Countries.

Yoga is an old art in which body is connected with mind. It is a type of exercise through which all elements of body are linked with mind with the help of meditation and relar. It is defined as the act of emptying the mind to have interactive, with inner self. Body and soul get connected through Yoga. A balance between body and soul is possible through Yoga. Yoga is a Sanskrit language word which means union & discipline. It is a breathing exercise in which learns to control movement of different organs of body and connects body with soul.

Yoga brings peace in life. It improves memory power, self control, energy, release as from addiction and changes our thoughts. Yoga trainers teach various asanas and breathing exercises for different types of diseases. Such as hypertension, obesity, sinus, Insomnia, diabetes, asthma, an increase in cholesterol etc. It helps to control the nervous system improve muscle power co-ordination and maintain fitness. It develops self discipline and self awareness of an individual. Yoga helps an individual free from selfless and anxiety. Regular Practice yoga can bring relaxation in mind and enables a person to sleep as much as required from their body. Even athletes or sport person can practice yoga in regular training exercise.

So that, they can develop strength, flexibility, range of motion. Yoga is a magical way of staying healthy and fit in life.

**Benefits of Yoga :** Practicing yoga develops physical health. It develops mental health. It develops social health. It develops spiritual health. It helps in our self realisation etc. Removes toxins from the body and negative blocks from the mind. Increases concentration and focus Yoga helps in reducing stress level and tension in the physical body. It helps in the attainment of perfect equilibrant and harmony. It helps in weight loss. It increase flexibility and muscle strength. It improves the function of the brain. Lowers the blood pressure.

Improves lung capacity. Make bones stronger. Lowers the risk of heart. Increase Metabolism, Improves sleeps. Boost immunity. It helps in the skin glow.

Yoga helps to discipline body and mind. It is an exercise that can be done by anyone who want to do it. It helps to relieve mental stress Improved the immunity system, flexibility and health. Patanjali is famous as the father of modern yoga. It helps you to connect your body with nature. Pranayana is a breathing exercise. Surya Namaskar is a complete body exercise Yoga means 'Union' yoga helps in achieving. Union of our mind and body. Yoga is a metal physically and spiritual practice which energies our body and mind. Practicing yoga regularly makes us strong. It keeps us physically fit reduces stress and maintain over all good health. It helps in learning physical and mental discipline. Yoga makes us broad minded. It refines our thinking and makes us discipline. Practicing Yoga regularly is help fut in curing many diseases like Diabetes, B. P, corona and also cancer. Yoga is the best way to slay healthy permanent.

**Conclusion :** Yoga is one of the most beneficial body Practices in the world, which has a rich ancient history and traditions. It helps to improve one's life significantly by increasing body flexibility and muscle strength. Yoga is a life style for millions of people worldwide. It brings good health and a peaceful mind for those who do yoga on a daily basis. It is highly beneficial to make yoga an essential part part of your life and Practice it day by day.

**Yoga of health and Happiness :** The most important benefit of Yoga is that it is physical and mental the ropy. One has to combine the practices of yogasanas prangyma and meditation to get the maximum benefit of yoga. Regular practices of asans, pranayama, and meditation can help. Cure divested aliments, arteriosclerosis chronic fatigue, asthma, varicose veins and heart conditions. Laboratory tests have proved the yogis increased abilities of controlling autonomic on involuntary functions, such as temperature heartbeat and blood pressure.

Through the practices of Yoga and Pranayama we became aware, of the interconnectedness between our emotional, mental, and physical levels. The ullimate goal of Yoga is to be able to fuse together the gross material (anamaya), Physical (Pranamaya) mental (manomay), intellectual (visnamaya), and spiritual (anandamaya) levels within your being. Doctors believe that patients who practice yoga have a better chance of ability to control their breathing problems. Yoga is believed to reduce pain by helping the brain's pain centre regulate the gale-controlling mechanism located in the spinal-cord and the secretion of natural painkillness in the body.

Breathing exercise used in yoga can also reduce pain. Back pain is most common reason to seek medical attention. Yoga has consistently been used to are and prevent back pain by enhancing strength and flexibility. Begalar you can help in weight management. The thyroid gland, especially, has a big effect on your weight because it affects body metabolism. There are several asans, such as the shoulder stand and the fish posture which are specific for the thyroid gland. Fat metabolism is also increased so fat is converted to

muscle and energy. Regular yoga practice crertes mental clarity and calmness, increases body awareness, relives chronic stress patterns concentration. Thus, yoga is indeed a golden technique or key to a good health.

Yoga for health and happiness gives you the strong foundation needed to unleash yoga's true potential whether you' are a complete beginners or an ongoing student. Although yoga has been practised for thousands of years, some of its most important elements have been all but forgotten in modern times.

Based on above facts, we can say that yoga is not path of enlightenment but also happiness. Yoga as a positive effects of yoga asana on mental and physical health. There are many yogic technique for happiness which boast feel good factor within minutes example. Taal Yoga (clapping), Surya namaskar(sun salutation), veerasana (warrior pose), pranayama (Breathing exercise), Gratitude Meditation with a smile.

---

## Yoga Practice on Health and Happiness

**Saraswati Baskey**
M.P.Ed, 2021-23

"It is health that is real wealth and not pieces of gold and silver"

**- Mahatma Gandhi**

Isn't it true that if a person is healthy, He can in his life Today, people are trying so hard to be success that they forget to take care of most important part of life health. With this fast paced lifestyle, people face stress and mental breakdown. This type of lifestyle is affecting both physical and mental health.

There are many problems like high blood pressure, diabetes, thyroid and many disorders that are becoming common now. To avoid such problems, it is most necessary that there should be some type of physical activity. The main purpose of doing physical activity is to increase blood circulation throughout the body.

Yoga is one such exercise that does not have any age restrictions. It is simple yet effective. yoga was derived from a Sanskrit word 'Yuj which means to unite or to integrate. It is a 5000 Indian years old Indian spiritual and ascetic discipline. It is a way to harmonize the body with mind and breath by various breathing exercise, yoga pose, and meditation. A few hundred years ago people who practiced yoga lived for a long time without health problems. Learning yoga can feel like learning a new language and a new culture.Yoga needs thorough dedication. It is all about beath, pasture focus and movement. yoga is all about flexibility. In the beginning. it many feel a bit though and the body might not be that flexible. It may seem difficult but it is the most gentle and effective way to instill flexibility.

yoga becomes a part of the routine after regular practice. The focused breathing helps release endorphins that help to keep that mind and body calm, clear and energized throughout the day. There are various benefits of practicing yoga. Here are a few benefits of yoga.

1) Proven effective for weight loss
2) Relaxes mind and body
3) Improves breathing
4) Reduces stress
5) Improves sleep quality
6) Improves posture
7) Improves self-control
8) Boosts immunity

---

## Influence of yoga practice on Helth and Happiness

**Sumana Makur**
B.P.Ed, 2019-21

Yoga also regulates our caring behavior hence why a well functioning vagus nerve leads us to feel calm, relaxed and safe in relation to others. This is also reciprocal: feeling calm, relaxed and sociable also stimulates the vagus nerve. This means it's possible to start off a positive upward spiral of well-being either by affecting the states of the body or the states of the mind.

Research suggests that the proper functioning of the vagus nerve (assessed as the "cardiac vagal tone" indicating the degree of the vagus nerve, influence on heart) promotes emotion regulation, social Competence, and Prosocial behavior, and dampens aggression, hostility, depression and anxiety. This supports our theory that yoga practice meditation, breathing, and performing yoga postures tones the vagal nerve. Our findings suggest that even a short practice of yoga poses may positively affect the vagal tone, making us feel.

The dispensed effects of yoga practice can all be linked to a common mechanism: the functioning of the vagus nerve which connects the brain (and therefore the mind) to the body. From the brain Stem, the vagus nerve connects facial muscles, heart, lungs, digestive tract, kidneys and reproductive organs. It plays a key role in operating the parasympathetic nervous system which includes the feed-and-breed and rest-and-digest processes, and rest-and-digest processes, and also regulates heart rate, and promotes calm and soothing States. The nerve is responsible for the neural regulation of parts of the body necessary for communication:: the larynx, the eyes, the inner ears (particularly helping to distinguish human voices from background noises), and facial muscles involved in vocal and non-vocal expressions.

Happiness:- Yoga is the practice of non-competitive Physical exercise involving held poses in (Sanskrit, asana) combined with regulated breathing (pranayama) and meditation techniques. The past few decades have seen a great increase in the practice of yoga in the west. Over 31m adults in the US have practiced yoga at some point in their lives.

Yoga alleviates chronic pain, It helps manage coronary artery disease, asthma, diabetes, lymphoma, and breast cancer. Yoga helps individuals suffering from mental health problems, such as depression, anxiety, obsessive-compulsive disorder, post traumatic stress disorder, and schizophrenia.

Multiple Studies point to the positive effects of yoga on mental and physical health, as well as on personal development.

Regular yoga practice also benefits healthy individuals, improving psychological well-being, satisfaction with life, and self-esteem, and reducing stress and performance anxiety.

---

## Effect of Yoga on Immune System

**Supriya Mandal**
M.P.Ed, 2020-22

Ask a dozen sniffling, sneezing people to talk about the bug they've caught and you "likely discover a pattern". Chances are good that before they came down with the cold on flu, they were working long hours, caring on the go, getting little sleep, operating at full-speed ahead while not always the case, many people. report that these winter afflictions creep up on them in times of stress, when they're pushing themselves to hard.

More and more, it seems that science backs up the observation. As many longtime yogis can attest; asana practice provides a gentle natural means of supporting the immune system on a day-to-day basis; no matter how hectic Your schedule might be. Yoga helps Lower stress hormones that compromise the immune system, while also conditioning the lungs and respiration that, stimulating the lymphatic System to oust toxins from the body, and bringing oxygenated blood to the various organs to ensure their optimal function. Yoga is unlike other forms of exercise that focus only on certain parts of the body" Says kathleen Fry "M.D President of the American Holistic medicine Association in Scottsdale, Arizona. "yoga works on every thing".

Mitchell, who teaches paramukta yoga, points to a number of poses that can help a practitioner get through a winter cold. Kurmasana supports the thymus. Adho mukha svanasana encourages blood flow to the sinuses although Mitchell adds that most inverted postures or for wand bends will focus the immune system on the sinuses, ultimately helping to cause congestion. These particular types of poses also. work to prevent the complications of secondary infections by draining the lungs.

While the asanas make up the cornerstone of infection prevention yoga's benefits don't stop there, since both colds and flu attack the bronchial passages, it makes sense the conditioning the lungs and maximizing one's breathing capacity through Pranayama word build resistance to praying organisms.

---

# Influence of yoga practiceonon health and happiness

**Moumita Pramanick**
B.P.Ed, 2018-20

স্বাস্থ্য ও সুখের উপর যোগ অনুশীলনের প্রভাব অনস্বীকার্য। একমাত্র যোগব্যায়াম বা যোগ প্রত্যহ অনুশীলনের মাধ্যমে সুস্থ্য শরীর ও সুস্থ মনের অধিকারী হওয়া যায়। প্রায় পাঁচ হাজার বছর আগে দ্রাবিড় সাধকরা যোগব্যায়াম উদ্ভাবন করেন। ভারতবর্ষে যোগের প্রসারতা লাভ করে প্রথম সহস্রাব্দের প্রথমদিকে ঋষি পতঞ্জলীর হাত ধরে যোগসূত্রের সূচনা হয়। যোগ কথাটির অর্থ হল আত্মার সঙ্গে পরমাত্মার মিলন। যোগ কথাটি সংস্কৃত শব্দ 'যু' এবং ইত্তক থেকে এসেছে। যু কথার অর্থ হল যুক্ত হওয়া। ইত্তক কথার অর্থ হল মনোযোগ। গীতার দ্বিতীয় অধ্যায়ে বলা আছে ৫০তম শ্লোকে। যোগ ঃ কর্মসু কৌশলম্।

মহর্ষি পতঞ্জলির মতে ''যোগশ্চিত্তবৃত্তি নিরোধ''। মহর্ষি পতঞ্জলির মতে এই আটটি স্তরকে অষ্টাঙ্গ যোগ বলা হয়। যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রতিহার, ধারনা, ধ্যান ও সমাধি। যোগ সাত প্রকারের হয়ে থাকে, যথা- কর্মযোগ, জ্ঞানযোগ, হরযোগ, রাজযোগ, মন্ত্রযোগ, কায়াযোগ, ভক্তিযোগ। আসনকে চারটি ভাগে ভাগ করা যায়। যথা - ১) ধ্যানাসন, ২) স্বাস্থ্যাসন, ৩) সাংস্কৃতিক আসন, ৪) আনন্দ দায়ক আসন প্রভৃতি।

আমাদের শরীর একটি 'রথ'। এই শরীর যদি ঠিক না থাকে তাহলে প্রকৃতপক্ষে আমরা কোন সুখই অনুভব করতে পারবো না, তাই সবার আগে দরকার শরীরকে সুস্থ এবং স্বাভাবিক ও রোগ মুক্ত রাখা। প্রত্যহ প্রাতঃসকালে এবং বিকেল বেলায় যোগ ব্যায়ম করা উচিত নিয়ম বিধি মেনে। যোগ অভ্যাসের ফলে শরীরের পেশী যেমন মজবুত ও দৃঢ় হয় পাশাপাশি অস্থিও মজবুত হয় এবং শরীর হয় সুগঠিত এর পাশাপাশি রোগমুক্ত শরীর গঠন করতে সহায়তা করে এই যোগ।

ডাক্তারি মতে এবং বৈজ্ঞানিক মতে অনেকেই বলেছেন যে আমরা রোগকে নির্মুল করার জন্য যেসব হোমিওপ্যাথি ও অ্যালাপ্যাথি ঔষধ সেবন করি, সেই প্রত্যেকটা ঔষধের কিছু না কিছু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আমাদের শরীরে পড়ে, কিন্তু যোগব্যায়াম দীর্ঘদিন ধরে প্রত্যহ কেউ যদি অভ্যাস করে তাহলে সে অনায়াসেই দূরারোগ্য ব্যাধি থেকে মুক্ত হতে পারে। যোগব্যায়াম এর মাধ্যমে রোগ সারাতে একটু সময় লাগলেও কিন্তু আমাদের শরীরে এর কোন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হয় না।

যে সমস্ত আসন, প্রাণায়াম, মুদ্রার মাধ্যমে আমরা প্রত্যহ অনুশীলন করে যে সমস্ত রোগের থেকে মুক্তি পায় সেই সম্বন্ধে নিম্নে আলোচনা করা হল-

১) অ্যাসিডিটি (Acidity)ঃ

**আসন** ঃ শলভাসন, নাভোআসন, শবাসন, পবনমুক্তাসন, উত্থান পদাসন, বজ্রাসন, ডিপ-ব্রিদিং।

**প্রাণায়াম** ঃ সহজ প্রাণায়াম, শীৎকারী প্রাণায়াম।

**মুদ্রা** ঃ বন্ধ মুদ্রা, শ্বাস ছেড়ে যোগ মুদ্রা।

২) গ্যাসট্রাইটিস ঃ এক কথায় বলতে গেলে পাকস্থলীর প্রদাহকে বলা হয় গ্যাসট্রাইটিস। এর ফলে ক্ষুদ্রান্ত ও পাকস্থলীতে সর্বদা ব্যাথা অনুভব করা।

আসন ঃ পশ্চিমোত্তানাসন, উত্থান পদাসন, অর্ধ - কুর্ম্মাসন ডিপ-ব্রিদিং, নৌকাসন।

প্রাণায়াম ঃ কপালভাতি, আল্টারনেট নসাট্রিল ডিপ-ব্রিদিং, সহজ প্রণায়াম (চার), শ্বাস নিয়ে যোগমুদ্রা, সহজ অগ্নিসার।

৩) কোলাইটিস ঃ জীবের দেহের কোলনের প্রদাহকে বলা হয় কোলাইটিস।

আসন ঃ অর্ধকুর্মাসন, বজ্রাসন, পবনমুক্তাসন, শবাসন।

প্রণায়াম ঃ সহজ প্রণায়াম (এক এবং ছয়), কপালভাতি, শ্বাস ছেড়ে যোগ মুদ্রা, বাতসারা ধৌতি।

৪) কনস্ট্রিপেসন/ কোষ্ঠকাঠিন্য ঃ

আসন ঃ অর্ধসুপ্ত বজ্রাসন, ডীপ বিদ্রিং, ভেকাসন, পদহস্তাসন, শলভাসন, শবাসন।

প্রাণায়াম ঃ শ্বাস ছেড়ে যোগমুদ্রা, সহজ প্রাণায়াম (এক এবং ছয়), অনুলোম, বিলোম, শঙ্খ প্রক্ষালনবস্তি ক্রিয়া।

মুদ্রা ঃ মূলবন্ধ মুদ্রা ও অশ্বি নী মুদ্রা।

৫) অর্শ (Piles) ঃ

আসন ঃ উত্থিত পদ্মাসন, সর্বাঙ্গাসন, মৎসাসন, বজ্রাসন, ডীপ বিদ্রিং, শবাসন।

প্রাণায়াম ঃ নাড়ী শোধন প্রাণায়াম, সহজ প্রাণায়াম, সীৎকার প্রাণায়াম।

মুদ্রা ঃ মূলধারা মুদ্রা, অশ্বিনী মুদ্রা।

৬) ঋতুচক্রের সমস্যা ঃ

ক) অ্যামিনোরিয়া - মাসিক বন্ধ হয়ে গেলে এই রোগ সৃষ্টি হয়।

আসন ঃ ভদ্রাসন, উত্থিত পদাসন, অর্ধসুপ্ত বজ্রাসন, শশঙ্গাসন, ভেকাসন, শলভাসন।

প্রাণায়াম ঃ সহজ প্রণায়াম, সূর্যভেদ প্রণায়াম, প্রফেসর অনিলদাসের বিভক্তি প্রাণায়াম।

বন্ধ ও মুদ্রা ঃ শ্বাস নিয়ে যোগ মুদ্রা।

খ) ডিসমেনোরিয়া (মাসিকের সময় পেটব্যাথা) ঃ

আসন ঃ অর্ধকূর্মাসন, ডীপ ব্রিদিং, হলাসন, বন্ধকোনাসন, ধনুরাসন, উত্থিত পদাসন।

প্রাণায়াম ঃ সহজ প্রাণায়াম, প্রফেসর অনিল দাসের বিভক্তি প্রাণায়াম।

মুদ্রা ঃ মৎস মুদ্রা, শক্তি চালিনী মুদ্রা।

গ) ক্রিমটেমেনোরিয়া ঃ মহিলাদের মাসিক হচ্ছে, কিন্তু তা বাইরে থেকে প্রকাশ পাচ্ছেনা।

আসন ঃ অর্ধকূর্মাসন, ডীপ ব্রিদিং, ভদ্রাসন, শলভাসন, ধনুরাসন।

প্রাণায়াম ঃ সহজ প্রাণায়াম, প্রফেসর অনিল দাসের বিভক্তি প্রাণায়াম।

বন্ধ ও মুদ্রা ঃ শক্তি চালিনী মুদ্রা, বিপরীত করনী মুদ্রা।

ঘ) মেনোরেজিয়া ঃ প্রচুর পরিমানে মাসিক হলে মেনোরোজিয়া রোগ হয়।

আসন ঃ নাড়ীশুদ্ধি প্রাণায়াম, সীৎকার প্রাণায়াম, বিভক্তি প্রাণায়াম।

মুদ্রা ঃ মৎস মুদ্রা, বিপরীতকরনী মুদ্রা, শক্তিচালিনী মুদ্রা।

ঙ) মেট্রোরোজিয়া ঃ দুটি মাসিকের মধ্যে রক্ত পাতকে বলা হয়।

আসন ঃ নৌকাসন, অঙ্গুষ্টাসন, বজ্রাসন, ডিপ ব্রিদিং, উত্থিত পদ্মাসন।

প্রাণায়াম ঃ সহজ প্রাণায়াম, উজ্জায়ী প্রাণায়াম, প্রফেসর অনিল দাসের বিভক্তি প্রাণায়াম।

চ) **আর্থারাইটিস** ঃ মানব শরীরের জয়ন্টের প্রদাহ কে বলা হয়।

**প্রতিকারের উপায় -**

**আসন** ঃ গোমুখাসন, অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসন, সর্বাঙ্গাসন, মৎস্যাসন, ধনুরাসন।

**প্রাণায়াম** ঃ সহজ প্রাণায়াম, নাড়ীশুদ্ধি প্রাণায়াম।

ছ) **কোমরের ব্যাথা/ব্যাকপেন** ঃ রুগীর শরীরের নীচের দিকে বা কোমরের ব্যাথাকে বোঝায়।

**আসন** ঃ বজ্রাসন, ডীপ ব্রিদিং, অর্ধচন্দ্রাসন, শলভাসন।

**প্রাণায়াম** ঃ সহজ প্রাণায়াম, নাড়ীশুদ্ধি প্রাণায়াম।

**মুদ্রা** ঃ মৎস মুদ্রা।

জ) **অস্টিও আর্থাইট্রিস** ঃ জয়েন্টের দুটি হাড়ের ক্ষয়কে বোঝায়।

**প্রতিকারের উপায় -**

**আসন** ঃ নাভি আসন, নৌকাসন, পবনমুক্তাসন, বৃক্ষাসন।

**প্রাণায়াম** ঃ সূর্যভেদ প্রাণায়াম, সহজ প্রাণায়াম।

ঝ) **রিউম্যাটিজম** ঃ বাত রোগ, জয়ন্টের পেশীতে ব্যাথা।

**আসন** ঃ অর্ধসুপ্ত বজ্রাসন, ডিপ ব্রিদিং, আকর্নধনুরাসন, পার্শ্ব চন্দ্রাসন।

**প্রাণায়াম** ঃ সূর্যভেদ, প্রাণায়াম, সহজ প্রাণায়াম।

ঞ) **স্পান্ডলাইটিস** ঃ শরীরের শিরদাঁড়ায় ক্ষয়।

**আসন** ঃ সুখাসন, গোমুখাসন, শলভাসন।

**প্রাণায়াম** ঃ সহজ প্রাণায়াম, বিভক্তি প্রাণায়াম।

ট) **ডায়াবেটিস** ঃ

**আসন** ঃ উথিত পদাসন, অর্ধকূর্মাসন, ডীপ ব্রিদিং।

**প্রাণায়ম** ঃ মৎস মুদ্রা, সহজ ও অগ্নিসার।

ঠ) **টনসিলাইটিস** ঃ টনসিলের প্রদাহ।

**আসন** ঃ ভুজঙ্গাসন, ডীপ ব্রিদিং, সর্বাঙ্গাসন, চন্দ্রাসন।

**প্রাণায়াম** ঃ ভস্তিকা প্রাণায়াম, অনুলোম বিলোম প্রাণায়াম।

ড) **লো ব্যাক পেন (কোমড়ের ব্যাথা)** ঃ

**আসন** ঃ শয়ন পশ্চিমোত্তানসিন, শলভাসন, বজ্রাসন।

**প্রাণায়াম** ঃ উদ্ধভ্রমন প্রাণায়াম, সহজ প্রাণায়াম।

**মুদ্রা** ঃ মৎস মুদ্রা।

ঢ) **রক্তাল্পতা রোগ / অ্যানিমিয়া** ঃ

**আসন** ঃ বজ্রাসন, ডীপ ব্রিদিং, উত্থান পদাসন, নৌকাসন।

**প্রাণায়াম** ঃ সহজ প্রাণায়াম, অনুলোম, বিলোম প্রাণায়াম।

ণ) **টেনিস এলবো (হিউমেরাসের ল্যাটারল কন্ডাইলে ব্যাথা)** ঃ

**আসন** ঃ পবনমুক্তাসন, ডীপ ব্রিদিং, নাভিআসন, নৌকাসন।

**প্রাণায়াম** ঃ অনুলোম, বিলোম, সীৎকারী প্রাণায়াম।

**ত) ফ্যাকচার অ্যান্ড ডিসলোকেশন (হাড় ভাঙ্গা অবস্থা) ঃ**

**আসন** ঃ শবাসন, মকরাসন, বৃক্ষাসন।

**প্রাণায়াম** ঃ নাড়ী শোধন প্রাণায়াম, সহজ প্রাণায়াম, ভ্রমরী।

**থ) হাই ও লো ব্লাড প্রেসার ঃ**

**আসন** ঃ বজ্রাসন, ডীপ ব্রিদিং, পবন মুক্তাসন, উৎকটাসন।

**প্রাণায়াম** ঃ নাড়ী শুদ্ধি প্রাণায়াম, সূর্যভেদ প্রাণায়াম।

**দ) মাইগ্রেন (মাথা ও কপাল ব্যাথা) ঃ**

**আসন** ঃ বজ্রাসন, ডীপ ব্রিদিং, পবন মুক্তাসন, উত্থান পদাসন।

**প্রাণায়াম** ঃ নাড়ী শোধন প্রাণায়াম, সহজ প্রাণায়াম।

**ধ) ইনসমনিয়া (ঘুম না হওয়ার ফলে এই রোগের সৃষ্টি হয়) ঃ**

**আসন** ঃ মকরাসন, বজ্রাসন, ডীপ ব্রিদিং, ভুজঙ্গাসন, শীর্ষাসন।

**প্রাণায়াম** ঃ সহজ প্রাণায়াম, নাড়ী শোধন প্রাণায়াম, ভ্রামরী প্রাণায়াম।

**মুদ্রা** ঃ মৎসমুদ্রা, বিপরীত মুদ্রা।

কথাই আছে নিরোগ শরীর, নীরোগ দেহ, সুস্থ্য শরীর, সুস্থ্য মন, সব কিছু শারীরিক ও মানসিক দিক থেকে ঠিক থাকলেই তবেই প্রকৃত সুখ অনুভব করা যায়।

ডঃ অনুনীত সবরওয়াল বলেছেন ''যোগব্যায়াম নিয়মিত অনুশীলনের দ্বারা শরীরের সচেতনতা বৃদ্ধি হয়, পাশাপাশি স্ট্রেস উপশম হয় পেশীগুলির উত্তেজনা হ্রাস করে, প্রদাহ হ্রাস করে, মনোযোগ এবং ঘনত্বকে তীব্র করে, স্নায়ুতন্ত্রকে শান্ত করে।'' যোগব্যায়াম থেরাপি দ্বারা হতাশা, উদ্বেগ, ওবেসিটি এবং অন্যান্য মানসিক স্বাস্থ্যের অবস্থার উপশম ঘটানো যায়।

ডঃ গঙ্গাধর বলেছেন, - ''যোগব্যায়াম এর মধ্যে অনেকগুলি উপাদান রয়েছে, ওম জপ গভীর শ্বাস প্রশ্বাস, অভ্যাসের ফলে সিজোফ্রোনিয়ার মতো অসুস্থতা ভাল হয়, মানসিক অসুস্থতা দূর হয়।''

---

# Effect of yoga on immune System

**Sumana Mondal**
M.P.Ed, Sem-4

**Yoga Definition :** Yoga us a discipline to improve or develop Ones Inherent Power in the balance manner. It offers the Means to Attain Complete Self- realization. The literal meaning of the Sanskrit Ward yoga is yoke.

Modern lifestyle have made us Prone to Diseases. With the rapid Change in the work culture and to achieve the organizational objectives it has made us prone to lifestyle discases. The long working hours to achieve professional growth and finance at stability has made it challenging for us to maintain good health and enjoy a healthy lifestyle.

The long working hours give rise to backaches, digestive diseases, respiratory issues, and many more serious health complication. To avoid this, Yoga is only an answer to enjoy a healthy lifestyle. Practising Yoga helps you to maintain your body healthy and strengthen your immune system to fight diseases. A Couple of yoga asanas practiced on an every day basis keeps the doctor away.

**Best Yoga Asanas for a Healthy Life:**

There is Some important Yoga Asan you must know to boost your healthy every pose of Yoga will give you insights into your mind, body, and soul with Yoga, it helps to raise the standards of spirituality as well as increase the lavel of concentration. There are various breathing techniques which is an integral part of Yoga. These breathing techniques vary with different poses while practicing Yoga.

**The Final Thoughts**

The ancient art has brought a revolution in the country as it has helped a lot of people to fight disease and maintain a healthy lifestyle. No matter either you are a working professional or student, Yoga and meditation has brought a lot of change in everyone life with time people have realized the importance and they have adopted Yoga to witness a positive change in their life. The combination of the right diet and Yoga will keep you healthy either his mentally, physically or spiritually.

---

## Effect of yoga on immune System

**Nitu Maity**
M.P.Ed, 2019-22

- The immune system protects us from harmful things that could enter our body from the outside environment. Immunity also fights against disease - causing germs of bacteria that could occur inside the body as well. The main task of the immune system is to eliminate pathogens, viruses, parasites, or fungi that could cause harm to us and to remove them from the body. The immune system recognizes and neutralizes these harmful substances from the body's environment and fights disease-causing germs such as cancer cells.

**The benefit of yoga** :-

1) Yoga postures support and boost the immune system.
2) Yoga lowers the stress hormones in your body and strengthens the immune system.
3) Stress is one of the biggest reasons why your immune system might become weakened.
4) Yoga calms the nervous system, conditions the respiratory tract and lungs, and stimulates the lymphatic system.

5) This releases or eliminates toxins from the body improving the functioning of your organs.

Apart from protecting our body from various diseases, the immune system is also considered to be an important factor for staying mentally healthy. A storing immune system has often been linked to relaxation as well as stress reduction.

One effective way of developing and maintaining a strong immune system is by including yoga in our daily lifestyle. According to various studies, regular practice of yoga asanas may help boost the immune system.

---

Referance -
https://www.seniority.in/blog/ yoga -asanas-to-boost-immunity - 10-yoga-pases-for-better - immunity.

*"It's not the disability that defines you; it's how you deal with the challenges the disability presents you with. We have an obligation to the abilities we DO have, not the disability."*

**— Jim Abbott**

## Physical Education Week 2023



Swamiji B'Day Celebration_12.01.2023




Certificate of participation in
Thalassemia awareness programe



Sorojini House in
Zumba Dance Workshop - 23



Lakshmibai House in
Zumba Dance Workshop - 23



Nivedita House in
Zumba Dance Workshop - 23



Matangini House in
Zumba Dance Workshop - 23

## Project Athletic Meet 2023




Preparation of March Past



Torch bearing event



Flag Hoisting ceremony



Oath Taking ceremony




Athletes received medals from chief guest



Photo Session with all winner athletes

## অলিম্পিক আদর্শ (২০ শে জুলাই, ২০২১) উদযাপন

(২০২০-২১ শিক্ষাবর্ষের প্রায় পুরো সময়টাতেই কলেজে থিওরি ও খেলাধুলার প্যাক্টিক্যাল ক্লাস বন্ধ ছিল মহামারীর জন্য। কিন্তু সেই সময়ে অনলাইন প্ল্যাটফর্মে নানান অনুষ্ঠান ও প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হয়েছিল। তারমধ্যে উল্লেখযোগ্য হল অলিম্পিক আদর্শ (২০ জুলাই, ২০২১)। এই অনুষ্ঠানে নানান বিষয়ের উপর প্রতিযোগিতায় ছাত্রীরা অংশগ্রহণ করেছিল, যার মধ্যে উল্লেখযোগ্য হল, পোস্টার ও ছবি আঁকার প্রতিযোগিতা, ভিডিও ক্লিপিংস তৈরির প্রতিযোগিতা, বিষয় ভিত্তিক রচনা লেখার প্রতিযোগিতা, কুইজ এবং বিতর্ক প্রতিযোগিতা ইত্যাদি। বিষয় ভিত্তিক রচনা লেখার প্রতিযোগিতায় BPEd ছাত্রীদের জন্য বিষয় ছিল অলিম্পিকের আসরে মহিলা প্রতিযোগী" (Women in Olympics) এবং MPEd ছাত্রীদের জন্য বিষয় ছিল "অলিম্পিক প্রতিযোগিতায় রাজনীতি" (Politics in the arena of Olympics)। সেই লেখা থেকে নির্বাচিত লেখা পাঠকদের জন্য এখানে সংকলিত করা হল।)

# Women In Olympics

**Anima Dey**
B.P.Ed, 2019-21

অলিম্পিক গেমস্ মহিলাদের অংশগ্রহণের হার ১৯০০ সালে প্রথম অংশ নেওয়ার পর থেকে ধীরে ধীরে বৃদ্ধি পেয়েছে। অলিম্পিক গেমসে এটি মহিলাদের জন্য সাম্যের দীর্ঘ পথ হয়ে দাঁড়িয়েছে। ২০২১ সালের টোকিও অলিম্পিক ইতিহাসের প্রথম লিঙ্গভারসাম্যপূর্ণ গেমস্ হিসাবে আখ্যায়িত করা হচ্ছে, আশা করা যাচ্ছে যে অংশগ্রহণকারী অ্যাথলিটদের প্রায় ৪৯ শতাংশই নারী থাকবেন। প্রথমবারের মতো সমস্ত ২০৬টি জাতীয় অলিম্পিক কমিটি (NOC) নিজনিজ অলিম্পিক দলে কমপক্ষে একজন মহিলা এবং একজন পুরুষ অ্যাথলিট থাকা উচিত।

প্রাচীন অলিম্পিক গেমস্ শুধুমাত্র পুরুষ ক্রীড়াবিদ্দের মধ্যেই সীমাবদ্ধ ছিল। মহিলারা অংশ নিতে সক্ষম হওয়ার একমাত্র উপায় ছিল ঘোড়সওয়ারের ইভেন্টগুলিতে ঘোড়া নিয়ে প্রবেশ করা। বেশ কয়েকটি বিজয়ী মহিলা ঘোড়ার মালিকদের রেকর্ড হয়েছে। ঘোড়াগুলির মালিকদেরকে তাদের বিজয়ের কৃতিত্ব দেওয়া হয়েছিল, যদিও তারা সম্ভবত ইভেন্টগুলিতে উপস্থিত ছিল না।

এমনকি আধুনিক অলিম্পিক এর প্রারম্ভিক বছরগুলিতে মহিলাদের ভালো প্রতিনিধিত্ব ছিল না, ফলস্বরূপ একটি প্রতিদ্বন্দ্বী মহিলা অলিম্পিক অনুষ্ঠিত হয়েছিল। লন টেনিস এবং গলফ -এ মহিলাদের অন্তর্ভূক্ত করে ১৯০০ সালে প্যারিসে মহিলারা প্রথমবার অংশ নিয়েছিল। মহিলা অ্যাথলোটিক্স ও জিমেন্যাস্টিকস্ ১৯২৮ সালে অলিম্পিকে যুক্ত হয়েছিল। সময়ের সাথে সাথে আরও মহিলাদের ইভেন্ট যুক্ত হয়েছিল। ২০১২ সালে, মহিলাদের বক্সিং চালু হয়েছিল, যার ফলে এখন এমন কোন খেলাধূলা নেই যা মহিলাদের জন্য ইভেন্ট অন্তর্ভুক্ত করা হয়নি।

খেলাধূলায় সমতা একটা জিনিস, তবে অনেক দেশেই মহিলাদের খেলাধূলায় অংশ দেওয়ার সমান অধিকার এবং অলিম্পিক গেমসে অংশ নেওয়ার সুযোগ নেই! লন্ডন ২০২২ সালের অলিম্পিকের আগে তিনটি মুসলিম দেশ আগে কখনও মহিলা সাধারণ ক্রীড়াবিদকে পাঠায়নি। কাতার, ব্রুনেই, সৌদি আরব। তবে তারা সকলেই (IOC) চাপের সামনে মাথা নত করে মহিলা ক্রড়ীবিদকে লন্ডনে প্রেরণ করেছিল। এখন প্রতিটি জাতীয় অলিম্পিক কমিটি অন্ততঃ একজন মহিলাকে অলিম্পিক গেমসে্ পাঠিয়েছে।

১৯০৪ সালে মহিলাদের তীরন্দাজির ইভেন্টটি যুক্ত হয়েছিল। ১৯০৮ সালে লন্ডনে ৩৯ জন মহিলা ক্রীড়াবিদ ছিল যারা ধর্নুবিদ্যা ও টেনিসে অংশ নিয়েছিল।

১৯২০ সালে ৬৫জন মহিলা গেমসে্ অংশ নিয়ে ছিল। তীরন্দাজি আবার একটি ইভেন্ট হিসাবে যুক্ত হয়েছিল।

১৯২৪ সালে প্যারিসে ১৩৫ জন মহিলা অ্যাথলিটকে দেখা গিয়েছিল। হার্মা সাজাবো হলেন প্রথম মহিলা যিনি শীতকালীন অলিম্পিক চ্যাম্পিয়ন হয়েছিলেন এবং যখন তিনি একক মহিলা হিসাবে প্রতিযেগিতা জিতেছিলেন।

১৯৩৮ সালে শীতকালীন অলিম্পিকে কোনও মহিলা ইভেন্টে কোনও পরিবর্তণ করা হয়নি। এখানে পনেরো বছর বয়সী সোনজা হেনি তার তিনটি অলিম্পিক স্বর্ণপদক জিতে ছিল।

একই বছরের গ্রীষ্মকালীন গেমসে্ মহিলা অ্যাথলটিকস্ এবং জিসনাস্টিকসের আত্মপ্রকাশ ঘটে। অ্যাথলেটিকসে মহিলা ১০০ মিটার, ৫০০ মিটার, ৪ X ১০০ মিটার রিলে, উচ্চ লম্ফন এবং ডিসকাস থ্রোতে অংশ নিয়েছিল।

মহিলাদের শুটিং ইভেন্টগুলি প্রথম ১৯৮৪ সালে অলিম্পিকে অন্তর্ভূক্ত হয়েছিল। তিনটি ইভেন্ট ছিল থ্রিপজিশন, রাইফেল ও এয়ার রাইফেল।

অলিম্পিক স্বর্ণপদকের দাবিদার প্রথম মহিলা সরক্কেয় নাওয়াল এল মাউটাওয়াকেল, যখন ১৯৮৪ সালে মহিলাদের ৪০০ মিটার এর রেস এ জিতেছিলেন।

১৯৯৬ সালে মহিলাদের একমাত্র খেলাধূলা চালু হয়েছিল সফটবল (সফ্টবল আর অলিম্পিক প্রোগ্রামের অংশ নেই)।

২০০০ সালে অলিম্পিকে প্রথমবার নারী ভারত্তোলনের মধ্যে অলিম্পিক প্রতিদ্বন্দ্বিতা করার অনুমতি দেওয়া হয়েছে।

মহিলা কুস্তি প্রতিযোগিতা ২০০৪ সালে চালু হয়েছিল। মহিলারা ফ্রিস্টাইল রেসলিং এ অংশ নেয়, তবে গ্রিকো রোমান নয়।

দুটি মাত্র অলিম্পিক ক্রীড়া রয়েছে যেখানে পুরুষ এবং মহিলা একে অপরের বিরুদ্ধে সরাসরি প্রতিযোগিতা করে। অশ্বারোহণ এবং নৌযান।

কাতার, ব্রুনেই এবং সৌদি আরব সবাই লন্ডন ২০২২ অলিম্পিক গেমসে্ মহিলাদের অংশগ্রহণকারীদের পাঠিয়েছিল। যার অর্থ এখন প্রতিটি জাতীয় অলিম্পিক কমিটি মহিলাদের অলিম্পিক গেমসে্ প্রেরণ করেছে।

২০১২ সালের লন্ডন গেমসে্ মহিলাদের বক্সিং যুক্ত হওয়ার সাথে সাথে সমস্ত অলিম্পিক খেলায় প্রতিযোগিতা করছে পুরুষ ও মহিলা।

২০১২ সালে সাইক্লিং এ প্রথমবারের মতো পুরুষ এবং মহিলা সমস্ত সাইক্লিং এ অংশ নিয়েছিল। তবে কিছু ইভেন্টের জন্য মহিলাদের স্বল্প দুরত্ব রয়েছে।

## ২০২১ সালের টোকিও অলিম্পিক

এই অলিম্পিক ৪৯শতাংশ অ্যাথলিট নারী হবেন (IOC কোটার বরাদ্দ অনুসারে), প্রথমবারের মতো, সমস্ত ২০৬টি জাতীয় অলিম্পিক কমিটির (NOC) নিজ নিজ অলিম্পিক দলে কমপক্ষে একজন মহিলা এবং একজন পুরুষ অ্যাথলিট থাকবে। সমস্ত ২০৬ (NOC) এবং (IOC) শরনার্থী অলিম্পিক দল উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে তাদের একজন মহিলা এবং একজন পুরুষ অ্যাথলিট অবশ্যই থাকবে।

## দুর্দান্ত মহিলা অলিম্পিক অর্জুনসমূহ

১৯৪৮ সালে, ৬০০ অ্যাথলিট ফ্যালি ব্ল্যাউলর কোয়েন চারটি কপার জিতেছিল। বারো বছর আগে জেসি ওভেনস জিতে ছিলেন এই মেডেলস্‌গুলির সমতূল্য। তিনি উচ্চ এবং দীর্ঘ জাম্প বিশ্ব রেকর্ড ধারন করেছিলেন। তবে নিয়মে মহিলাদের তিনটির বেশি ইভেন্টে প্রতিযোগিতা নিষিদ্ধ করার কারনে এই প্রতিযোগিতা করেননি।

আমেরিকার জোয়ান বেনোইট ১৯৮৪ সালে লস অ্যাঞ্জেলেসে প্রথম মহিলা অলিম্পিক ম্যারাথন জিতে ছিলেন।

১৯৫২ সালে সোভিয়েত অ্যাথলিট সারিয়া গোবেখভস্বয়ো প্রথম গেমস্‌ে মহিলা প্রতিযোগিদের উপর নির্ধারিত সীমাবদ্ধকে পেরিয়ে একটি মহিলার হাতে দুটি স্বর্ণ এবং পাঁচটি সিলভার জিতে সর্বাধিক পদক অর্জনের রেকর্ড তৈরী করেছিলেন।

## ২০১৬ সালের অলিম্পিক (রিও-ডি-জেভনেইরো) ভারতীয় মহিলাদের সাফল্য ঃ

পৃথিবীর সবচেয়ে বড়ো স্পোটিং ইভেন্ট হল অলিম্পিক। কিন্তু সেই মঞ্চে ভারতের কৃতিত্ব (Performance) খুব একটা উজ্জ্বল নয়। এই প্রসঙ্গে উল্লেখ করা অলিম্পিকের ইতিহাসে ভারতের প্রাপ্ত মোট পদকের সংখ্যা (২৪) মাইকেল ফেল্পাসের একার জেতা পদকের সংখ্যার সমান।

১৯২৪ সালে প্যারিস অলিম্পিক ভারতীয় মহিলারা প্রথম অংশগ্রহণ করেন। এযাবৎ অনেক মহিলা অলিম্পিকে অংশগ্রহণ করলেও মাত্র ৫জন পদক আনতে সফল হয়েছেন। তাঁরা হলেন কার্নাম মালেশ্বরী, মেরি কম, সাইনা নেহয়াল, পি.ভি সিন্ধু, সাক্ষি মালিক।

২০১৬ সালের রিও অলিম্পিক ভারতের ১১৮ জন প্রতিযোগী অংশগ্রহণ করেছিলেন। এঁদের মধ্যে মহিলা প্রতিযোগীর সংখ্যা ছিল ৫৪ জন। আজ পর্যন্ত এটিই সবচেয়ে বড়ো ভারতীয় অলিম্পিক দল।

২০১৬ সালের রিও অলিম্পিক এ ভারত মাত্র দুটি পদক পায়। এই দুটি পদকই মহিলারা নিয়ে আসে। এই দুটি পদক জয়ের জন্যই পদক অলিম্পিক ভারত অন্তত ৬১তম স্থান দখল করে।

২০১৬ সালের অলিম্পিকে ভারতের হয়ে প্রথম পদক জেতেন হরিয়ানার মেয়ে সাক্ষী মালিক। ৫৮ কেজি ফ্রিস্টাইল মেয়েদের কুস্তিতে ব্রোঞ্চ পদক জেতেন। এই প্রথম অলিম্পিক গেমস্‌ে কোন ভারতীয় মহিলা কুস্তিতে পদক জেতেন।

২০১৬ সালের অলিম্পিক আসরে ভারতের হয়ে ব্যাডমিন্টনে দ্বিতীয় পদক জেতেন পি.ভি সিন্ধু। ফাইনালে দুবার বিশ্ব চ্যাম্পিয়ান স্পেনের ক্যারোলিন মেরিনার কাছে হেরে গেলেও রূপার পদক জিতে দেশবাসীকে গর্বিত করেন তিনি। পি.ভি সিন্ধুই প্রথম ভারতীয় মহিলা যিনি অলিম্পিকে রৌপ্য পদক জেতেন।

রিও অলিম্পিকের জিমন্যাস্টিকসের ভল্ট ইভেন্টে দুরন্ত পোদুনোভা ভল্ট দিয়েও অল্পের জন্য পদক হাতছাড়া হয় ভারতীয় মহিলা দীপা কর্মকারের। অলিম্পিকের প্রায় অঘটন ঘটিয়েও চতুর্থ হয়েই সন্তুষ্ট থাকতে হয় ত্রিপুরার তরুণী দীপাকে। অলিম্পিকে পদক না জিতেও, দীপা কর্মকার সারা পৃথিবীর কাছে ভারতের মাথা উঁচু করেছেন। দীপাই প্রথম ভারতীয় মহিলা জিমন্যাস্ট, যিনি অলিম্পিকের জিমন্যাস্টিকসে ফাইনাল পর্যায়ে অংশগ্রহণ করেছিলেন।

পদক না জিতেও দুরপাল্লার দৌড়ে ললিতা বাবর যথেষ্ট কৃতিত্ব দেখান। তিনিই হলেন ভারতীয় দ্বিতীয় মহিলা যিনি কোনো অলিম্পিক দৌড় প্রতিযোগিতার ফাইনাল পর্যায় পর্যন্ত পৌঁছাতে সক্ষম হয়েছেন। এছাড়াও মহিলা গলফার অদিতি অশোক প্রতিযোগীতার ফাইনাল পর্যায়ে পৌঁছে সবার দৃষ্টি আকর্ষণ করেছেন।

# Women In Olympics

**Anusha Noushin**
B.P.Ed, 2019-21

**অলিম্পিকের সূচনা ঃ-** বিশ্বের সবচেয়ে বড়ো এবং সবচেয়ে প্রাচীন খেলাধূলার আসর হল অলিম্পিক। প্রায় পৌনে তিন হাজার বছর আগে এই প্রতিযোগিতামূলক ক্রীড়ানুষ্ঠানের সূচনা হয়।

৭৭৬ খ্রিষ্ট পূর্বাব্দে গ্রীস প্রথম অলিম্পিক গেমস শুরু হয়। পোপেনোল এবং সুইনেনাস নামক দুজন দৌড়বীর অলিম্পিয়া পর্বত থেকে দৌড় প্রতিযোগিতার মাধ্যমে অলিম্পিক এর সূচনা করেন। প্রতি চার বছর অন্তর এই প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হয়, চর্তুদশ অলিম্পিক পর্যন্ত দৌড় প্রতিযোগিতা প্রচলিত থাকলেও পরে যুক্ত হয় রথচালনা, অশ্বচালনা প্রভৃতি প্রতিযোগিতা। বিজয়ীদের দেওয়া হত অলিভ পাতার মুকুট। ৩৯৩ খ্রিষ্টাব্দে রোমান সম্রাট থিয়োডোসিয়াস এই প্রতিযোগিতা বন্ধ করে দেন।

**আধুনিক অলিম্পিক ঃ-** উনিশ শতকে ফরাসী চিন্তাবিদ ব্যারন পিয়ের দ্য কুবার্তিন আবার অলিম্পিক শুরু করেন। তাঁকে আধুনিক অলিম্পিকের জনক বলা হয়। তাঁরই উদ্যোগে বা চেষ্টায় আধুনিক পর্যায়ের অলিম্পিক শুরু হয় ১৮৯৬ খ্রিষ্টাব্দে। আধুনিক পর্যায়ে প্রথম অলিম্পিকের আয়োজক ছিল আদি অলিম্পিকের স্রষ্টা গ্রীস দেশ। অংশ নিয়েছিলেন ১৩টি দেশের ৩১১ জন প্রতিনিধি এবং ইভেন্ট ছিল মাত্র ৯টি। চার বছর অন্তর ক্রীড়ানুষ্ঠানের আদি ছকটি কুবার্তিন অপরিবর্তিত রাখেন। আধুনিক পর্যায়ের অলিম্পিক কোন নির্দিষ্ট দেশে ধারাবাহিকভাবে অনুষ্ঠিত হয় না। ঘুরিয়ে ফিরিয়ে বিভিন্ন মহাদেশে অনুষ্ঠিত হয়। অলিম্পিকের ক্রীড়ানুষ্ঠান বন্ধ থাকে ১৯১৬, ১৯৪০ ও ১৯৪৪ খ্রিষ্টাব্দে, বিশ্বযুদ্ধের কারণে।

তবে যাইহোক, সময়ের সাথে ক্রমশ বেড়েছে ইভেন্ট ও প্রতিযোগীর সংখ্যা। এখন ২০০ এরও বেশি দেশের দশ হাজারের বেশিপ্রতিযোগী অংশগ্রহণ করেন। নানা দূরত্বের দৌড় ছাড়াও ফুটবল, হকি, ব্যাডমিন্টন, সাঁতার, কুস্তি, বক্সিং, শুটিং, তীরন্দাজি, ভারোত্তলণ ইত্যাদি নানা খেলায় প্রতিযোগীরা দলগত ও ব্যক্তিগতভাবে ক্রীড়া নৈপুন্য দেখান।

**অলিম্পিকে মহিলাদের অংশগ্রহণ ঃ-** বর্তমান সমাজে বিভিন্ন ক্ষেত্রে নারী সমাজের অংশগ্রহণ চোখে পড়ার মতো। অলিম্পিকও তার ব্যতিক্রম নয় এবংএই অলিম্পিক গেমসে্ মহিলাদের অংশগ্রহণ শুরু হয় ১৯০০ খ্রিষ্টাব্দ থেকে।

১৯০০ খ্রিষ্টাব্দে প্যারিস অলিম্পিকে সর্বপ্রথম কোন মহিলা অংশগ্রহণ করেন, এবং যাঁর হাত ধরে অলিম্পিক গেমসে্ নারীরা অংশগ্রহণ করতে শুরু করেন। তিনি হলেন হেলেন ডি পোরটেলস। হেলেনস ডি পোরটেলস সুইজ্যারল্যান্ড এর হয়ে Sailing event এ অংশগ্রহণ করেন এবং প্রথম মহিলা হিসাবে অলিম্পিক চ্যাম্পিয়ান হন (২২শে মে, ১৯০০)। এছাড়াও ১৯০০ খ্রিষ্টাব্দের প্যারিস অলিম্পিকে ব্যক্তিগত ক্রীড়ার মধ্যে টেনিস ও গল্ফ খেলাও ছিল। চারলর্ট কুপার (Charlotte Cooper) ছিলেন প্রথম মহিলা যিনি ব্যক্তিগত ক্রীড়াতে জয়ী হয়েছিলেন। তিনি ব্রিটেনের হয়ে Women's Single tennis Competition এ অংশগ্রহণ করেন এবং জয়লাভ করেন (১১ই জুলাই, ১৯০০)। ১৯০০ খ্রিষ্টাব্দের প্যারিস অলিম্পিকে মোট ২২জন মহিলা অংশ নেন, যা ছিল মোট প্রতিযোগীর ২২%। এছাড়াও Women's Golf -এ স্বর্ণপদক জেতেন মার্গারেট অ্যাবট ও তাঁর শিকাগো গল্ফ ক্লাব। মার্গারেট অ্যাবট ৪৭ বছর বয়সে প্রথম আমেরিকান মহিলা হিসাবে অলিম্পিক গেমসে্ স্বর্ণপদক লাভ করেন। এছাড়া তাঁর মা মেরি অ্যাবট ৬৫ বছর বয়সে সেই একই অলিম্পিক গেমসে্ Shooting -এ অংশ নেন এবং সপ্তম স্থান অধিকার করেন। তাঁরাই হল প্রথম এবং একমাত্র মা ও মেয়ের জুটি যারা অলিম্পিক গেমসে্ একই সাথে অংশ নেন।

**১৯০৪ - ১৯১৬ ঃ-** ১৯০৪ খ্রিষ্টাব্দে অলিম্পিক গেমসে্ Women's Archery অন্তর্ভূক্ত করা হয়। ১৯০৮ খ্রিষ্টাব্দে লন্ডন অলিম্পিকে ৩৭ জন মহিলা প্রতিযোগী অংশ নেন যারা Archery, Tennis এবং Figure Skating -এর মতো গেমসে্ অংশগ্রহণ করেন। ১৯১২ ক্রিষ্টাব্দে স্টকহোম অলিম্পিকে ৪৭ জন মহিলা অংশ নেন এবং এই অলিম্পিক গেমসে্ যেমন Women's Swimming and Diving -এর অন্তর্ভূক্তিকরণ হয় তেমনই Women's Figure Skating এবং Archery বাদ দেওয়া হয়। ১৯১৬ সালের অলিম্পিক প্রথম বিশ্বযুদ্ধের কারণে বন্ধ করে দেওয়া হয়।

**১৯২০ - ১৯২৮ ঃ-** ১৯২০ সালের অলিম্পিক গেমসে্ ৬৫ জন মহিলা অংশগ্রহণ করেন এবং এই অলিম্পিকে আবার Women's Archery যোগ করা হয়।

১৯২৪ খ্রিষ্টাব্দে প্যারিস অলিম্পিকে রেকর্ড সংখ্যক ১৩৫ জন মহিলা অংশ নেন। এই অলিম্পিকে Fencing যোগ করা হয় কিন্তু Archery বাতিল করা হয়, ১৯২৪ সাল থেকে Winter Olympic এর সূচনা ঘটে যেখানে মহিলারা কেবলমাত্র Figure Skating -এ অংশ নেন। Herma Szabo ছিলেন প্রথম মহিলা যিনি Winter Olympic Champion হন যখন তিনি Ladies Single Champion জেতেন।

১৯২৪ সালে Summer Olympic প্যারিস শহরেই অনুষ্ঠিত হয় এবং এলেন ওসিযার Women's Fencing এ সোনা জেতেন।

১৯২৮ সালের Winter Olympic -এ ১৫ বছর বয়সী Sonja Henie সোনা জেতেন এবং তিনি তিনবার Olympics -এ সোনা জিতেছিলেন। সেই বছর Summer Olympics -এ মহিলাদের জন্য Athletics ও Gymnastics -এর দরজা খুলে দেওয়া হয়। Athletics -এ মহিলারা ১০০ মিটার, ৮০০ মিটার 4X১০০ মিটার হাই জাম্প এবং Discus Throw - তে অংশ নেন। কিন্তু ৮০০ মিটার দৌড় নিয়ে অনেক প্রতিযোগীর আপত্তি ছিল। তাই তৎক্ষনাৎ IOC ৮০০ মিটার দৌড় বাতিল করে দেন। পোল্যান্ডের হেলিনা কোনোপ্যাকা প্রথম মহিলা Olympics Champion in Athletics যিনি Discus Throw -তে অংশ নেন, Gymnastics -এ Dutch Team প্রথম সোনা জেতেন, এই Olympic Games -এ Tennis বাতিল করা হয়।

**১৯৩২ - ১৯৩৬ ঃ-** ১৯৩২ সালে লস অ্যাঞ্জেলেসে অনুষ্ঠিত হওয়া Summer Olympic -এ Javelin Throw যোগ করা হয়। সেই বছরে Winter Olympic -এ প্রথমবারের জন্য মহিলারা Alpine Skiing -এ অংশ নেন এবং জার্মানির Chrijtl Cranz সোনা জেতেন।

১৯৩৬ সাল বার্লিনে Summer Olympic অনুষ্ঠিত হয় এবং Women's Gymnastics ফিরিয়ে আনা হয়।

**১৯৪০ - ১৯৪৪ ঃ-** ১৯৪০ এবং ১৯৪৪ সালের Olympics দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের কারনে বাতিল করা হয় এবং ৬ জন মহিলা Olympic athletes দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের কারনে প্রাণ হারান।

**১৯৪৮ - ১৯৫৬ ঃ-** ১৯৪৮ সালে St. Moritz -এ Winter Olympics অনুষ্ঠিত হয়, যেখানে পুরুষদের পাশাপাশি মহিলারাও alpine skiing -এ অংশ নেন এবং প্রথমবারের জন্য মহিলারা downhill এবং slalom তেও অংশ নেন। বারবারা অ্যান স্কট কানাডার হয়ে অংশ নেন ladies singles figure -এ এবং একজন নন-ইউরোপিয়ান হিসাবে Olympics -এ সোনা জেতার খেতাব লাভ করেন।

১৯৪৮ সালে লণ্ডনে অনুষ্ঠিত হওয়া Summer Olympics -এ মহিলারা প্রথমবার কে-১, ৫০০ মিটারে অংশ নেন।

১৯৫২ সালের অসলোর Winter Olympics -এ প্রথমবার মহিলারা Cross Country skiing -এ অংশ নেন। ১৯৫২ সালে হেলকিনসিতে আয়োজিত হওয়া Summer Olympics -এ মহিলারা Equestrian -এ অংশ নেন এবং ডেনমার্কের লিস হার্টেল Equestrian -এ রুপোর পদক লাভ করেন এবং এটি ছিল Mixed individual competition অর্থাৎ নারী ও পুরুষ একসাথে অংশ নিয়েছিল।

১৯৫৬ সালে Cortina D'ampezzo তে অনুষ্ঠিত হওয়া Winter Olympics -এ ৩X৫ km relay cross country event যোগ করা হয়।

**১৯৬০ - ১৯৬৮ ঃ-** ১৯৬০ সালের Winter Olympics -এ Women's speed skating যোগ করা হয়। Helga Uaase, United Team of Germany র প্রতিনিধি রূপে প্রথমবার এই প্রতিযোগীতায় সোনা জেতেন।

১৯৬৪ সালের ইনস্ব্রাকে আয়োজিত হওয়া Winter Olympics -এ Women's ৫ কিলো মিটার cross country skiing event যোগ করা হয়।

১৯৬৪ সালের টোকিওর Summer Olympics -এ Women's Volleyball যোগ করা হয় এবং আয়োজক দেশ জাপান Women's Volleyball -এ সোনা জেতেন।

১৯৬৮ সালের Winter Olympics গ্রোনোবেলে আয়োজন করা হয় এবং সেখানে প্রথমবার মহিলাদের জন্য Women's luge যোগ করা হয়। এই Women's luge -এ প্রথম মহিলা হিসাবে Olympics -এ সোনা জেতেন এরিকা লেচনার।

১৯৬৮ সালে মেক্সিকো সিটিতে Summer Olympics -এ প্রথমবার Women's shooting -এর আয়োজন করা হয় এবং এই অলিম্পিকে মহিলারা সাতটি ইভেন্টে পুরুষদের সঙ্গে একসাথে অংশগ্রহণ করে।

**১৯৭২ - ১৯৮০ ঃ-** ১৯৭২ সালের Winter Olympics স্যাপোরোতে এবং Summer Olympics মিউনিখে আয়োজন করা হয়। ১৯৭২ সালের Summer Olympics -এ ১৯২০ সালের পর প্রথমবার Olympic Games -এ Women's archary ফিরিয়ে আনা হয়।

১৯৭৬ সালে ইনস্ব্রাকে আয়েজিত হওয়া Winter Olympics -এ Women's ice dancing যোগ করা হয় এবং ১৯৭৬ সালের মন্ট্রেলের Summer Olympics -এ মহিলা প্রতিযোগিরা নতুন তিনটি ইভেন্টে অংশ নেয়, যেগুলি হল Women's basketball, hand ball এবং rowing।

১৯৮০ সালে লেক প্লাসিডে Winter Olympics এবং মস্কো শহরে Summer Olympics আয়োজিত হয়। ১৯৮০ সালের Summer Olympics -এ Women's field hockey যোগ করা হয় এবং এই ইভেন্টে Zimbabwean Team প্রথমবার সোনা জেতেন।

**১৯৮৪ - ১৯৯২ ঃ-** ১৯৮৪ সালের সারজেভোর Winter Olympics -এ Women's 20km cross country skiing event যোগ করা হয় এবং মার্সা লিয়া হ্যামলেনিন এই ইভেন্টে সোনা জেতেন।

১৯৮৪ সালের লস অ্যাঞ্জেলেসে অনুষ্ঠিত হওয়া Summer Olympics -এ অনেক নতুন ইভেন্টে মহিলারা অংশ নেয়, synchronized swimming -এর আয়োজন করা হয়, যেটিতে শুধুমাত্র মহিলারাই অংশ নিতে পারত এবং আয়োজক দেশ আমেরিকা solo এবং duet দুধরনের ইভেন্টেই জয়ী হয়। এছাড়াও Women's road race, যেটি ছিল আসলে Women's cycling সেটিও Olympic Games-এ যোগ করা হয়। আমেরিকার কোনি কার্পেন্টার এই ইভেন্টে স্বর্ণপদক লাভ করেন। এছাড়াও প্রথমবারের জন্য rhythmic gymnastics আয়োজন করা হয়, যেটি শুধুমাত্র মহিলাদের

জন্য ছিল এবং কানাডার লরি ফাঙ্গ এই ইভেন্টে জয়লাভ করেন। Women's marathon ও এই Summer Olympics -এ যোগ করা হয় এবং আমেরিকার জন বেনেট প্রথম মহিলা হিসাবে সোনা জেতেন 2:24:52 এর রেকর্ড গড়ে।

১৯৮৮ সালের Winter Olympics কালগেরিতে আয়োজিত হয়। ১৯৮৮ সালে সিওলের Summer Olympics -এ প্রথবার নারী-পুরুষ সবার জন্য অলিম্পিক গেমস্ -এ টেবিল টেনিস যোগ করা হয়।

১৯৯১ সালে IOC Olympics -এর সমস্ত নতুন ক্রীড়া প্রতিযোগীতার জন্য মহিলা প্রতিযোগী হওয়া বাধ্যতামূলক করে। কিন্তু এই নিয়মটি কেবলমাত্র ১৯৯১ সালের পরে আয়োজিত হওয়া নতুন Olympics event -এর ক্ষেত্রেই প্রযোজ্য।

১৯৯২ সালে অ্যালবার্টভিল -এ আয়োজিত হওয়া Winter Olympics -এ মহিলা প্রতিযোগীদের জন্য biathlon এবং short track speed skating যোগ করা হয়।

১৯৯২ সালে বার্সেলোনার Summer Olympics -এ প্রথমবার Women's Badminton -এর আয়োজন করা হয়। মহিলা প্রতিযোগীরা Single এবং Doubles দুটোতেই অংশ নেয়। এছাড়াও মহিলা প্রতিযোগীরা Olympic Games -এ প্রথমবার Judo তে অংশ নেয়।

**১৯৯৪ - ২০০২ ঃ-** ১৯৯৪ সালের লিপহ্যামারের Winter Olympics -এ Women's Aerials যোগ করা হয় এবং এই ইভেন্টে লিনা চেরাজোভা উজবেকিস্তানের হয়ে সোনা জেতেন।

১৯৯৬ সালে অ্যাটলান্টার Summer Olympics -এ Women's Soccer এবং Soft ball এর আয়োজন করা হয় এবং এই দুটো ইভেন্টেই আয়োজক দেশ সোনা জেতেন।

১৯৯৮ সালের Winter Olympics -এ Women's Curling এবং Ice hockey যোগ করা হয়, ২০০০ সালের সিডনির Summer Olympics -এ Weight lifting, Modern pentathlon, taekwondo, triathlon এবং Trampoline মতো নতুন ইভেন্টের দরজা মহিলা প্রতিযোগীদের জন্য খুলে দেওয়া হয়।

২০০২ সালের সল্ট লেক সিটিতে আয়োজিত হওয়া Winter Olympics -এ Women's Bobsleigh অন্তর্ভূক্ত করা হয় এবং জিল ব্যাকেন ও ভোনেটা ফ্লাওয়ারস আমেরিকার হয়ে এই ইভেন্টে সোনা জেতেন।

**২০০৪ - ২০১২ ঃ-** ২০০৪ সালের এথেন্সের Summer Olympics এ Women's wrestling যোগ করা হয়, এবং এই Olympics -এ আফগানিস্তানের মহিলারা প্রথমবার অংশগ্রহণ করে।

২০০৮ সালের বেজিং -এর Summer Olympics -এ মহিলা প্রতিযোগীরা প্রথমবার ৩০০০ মিটার Steepleshase এবং ১০ কিলো মিটার Marathon swim -এ অংশ নেয়।

২০১০ সালে ভ্যানকুগরে অনুষ্ঠিত হওয়া Winter Olympics -এ পুরুষ এবং মহিলা উভয়ের জন্য Ski cross যোগ করা হয় এবং কানাডার অ্যাসলি ম্যাকআইগর প্রথম মহিলা হিসাবে এই ইভেন্টে সোনা জেতেন। ২০১২ সালের Summer Olympics -এ Women's Boxing যোগ করা হয়।

**২০১৪ - ২০১৮ ঃ-** ২০১৪ সালে সোচিতে আয়োজিত হওয়া Winter Olympics -এ Women's Ski Jumping যোগ করা হয় এবং জার্মানির ক্যারিনা ভোগ প্রথম মহিলা হিসাবে এই ইভেন্টে সোনা জেতেন।

২০১৬ সালে রিও ডি জেনিরোতে আয়োজিত হওয়া Summer Olympics -এ Women's rugby seven competition যোগ করা হয় এবং Australian Team এই টুর্নামেন্টটি জেতেন। এছাড়াও ১৯০০ খ্রিষ্টাব্দের পর ২০১৬

সালের Summer Olympics -এ Women's Golf ফিরিয়ে আনা হয় এবং সাউথ কোরিয়া এই টুর্নামেন্টটি জয়লাভ করে।

**২০১৪ - ২০১৮ঃ-** ২০১৪ সালে সোচিতে আয়োজিত হওয়া Winter Olympics -এ Women's Ski Jumping যোগ করা হয় এবং জার্মানির ক্যারিনা ভোগ প্রথম মহিলা হিসাবে এই ইভেন্টে সোনা জেতেন।

২০১৬ সালে রিও ডি জেনিরোতে আয়োজিত হওয়া Summer Olympics -এ Women's rugby seven competition যোগ করা হয় এবং Australian Team এই টুর্নামেন্টটি জেতেন। এছাড়াও ১৯০০ খ্রিষ্টাব্দের পর ২০১৬ সালের Summer Olympics -এ Women's Golf ফিরিয়ে আনা হয় এবং সাউথ কোরিয়া এই টুর্নামেন্টটি জয়লাভ করে।

২০১৮ সালের পিয়ং চ্যাং -এ অনুষ্ঠিত হওয়া Winter Olympics -এ Big air snowboarding, Mixed Doubles Curling, Mass Started speed skating এবং Mixed Team alpine Skiing -এর মতো ইভেন্টে মহিলারা অংশ নেয়। আমেরিকার জেমি অ্যান্ডারসন এই ইভেন্টে রূপোর পদক লাভ করেন এবং Slopstyles -এ সবথেকে বেশি মেডেল পাওয়া মহিলার খেতাব অর্জন করেন।

**অলিম্পিকে ভারতীয় মহিলাদের অংশগ্রহণ ঃ-** বর্তমানে অলিম্পিকে বিভিন্ন দেশের মহিলারা যেখানে সক্রিয়ভাবে অংশ নিয়েছে, তার তুলনায় ভারত অনেকটাই পিছিয়ে। তবুও অলিম্পিকে ভারতীয় মহিলাদের অংশগ্রহণ বারবার আমাদের দৃষ্টি আকর্ষণ করেছে। এখনও পর্যন্ত ৫ জন ভারতীয় মহিলা অলিম্পিকে জয়লাভ করেছেন এবং তারা হলেন -

১) **কর্ণম মালেশ্বরী ঃ** কর্ণম মালেশ্বরী প্রথম ভারতীয় মহিলা যিনি অলিম্পিকে মেডেল জয় করেন। ২০০০ সালে সিডনি অলিম্পিকে Women's ৬৯কেজি category -র Weight lifting -এ ব্রোঞ্জ পদক লাভ করেন।

২) **মেরী কম ঃ** পাঁচবারের World Champion মেরি কম ২০১২ সালের লণ্ডন অলিম্পিকে ব্রোঞ্জ পদক লাভ করেন।

৩) **সাক্ষী মালিক ঃ** সাক্ষী মালিক প্রথম ভারতীয় মহিলা যিনি Wrestling -এ মেডেল পান। তিনি ২০১৬ সালের রিও অলিম্পিকে ৫৮ কেজি Freestyle wrestling -এ ব্রোঞ্জ পদক পান।

৪) **সাইনা নেওয়াল ঃ** সাইনা নেওয়াল ২০১২ সালের লণ্ডন অলিম্পিকে প্রথম ভারতীয় হিসাবে ব্যাডমিন্টনে ব্রোঞ্জ মেডেল জেতেন।

৫) **পি.ভি সিন্ধু ঃ** পি.ভি সিন্ধু প্রথম ভারতীয় মহিলা, যিনি অলিম্পিকে রূপোর পদক জেতেন। ২০১৬ সালের রিও অলিম্পিকে ফাইনালে তিনি স্পেনের ক্যারোলিনা ম্যারিনের কাছে পরাজিত হন এবং ব্যাডমিন্টনে দ্বিতীয় স্থান অধিকার করেন।

এছড়াও ২০১৬ সালে রিও অলিম্পিকে আরও একজন ভারতীয় তথা বাঙালি মহিলা, যিনি সবার দৃষ্টি আকর্ষন করেছিলেন তিনি হলেন দীপা কর্মকার। তিনি Gymnastics -এ ফাইনাল পর্যন্ত যান কিন্তু অল্পের জন্য তাঁর মেডেল হাতছাড়া হয়।

**উপসংহার ঃ** অন্যান্য ক্ষেত্রের মতো অলিম্পিকেও মহিলারা সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ করেচে, ২০১২ সালে টোকিও অলিম্পিক অনুষ্ঠিত হওয়ার কথা এবং সেখানে বহু মহিলা প্রতিযোগী অংশ নিয়েছে, ভারতীয় মহিলাও যার ব্যতিক্রম নয়।

# Women's at Olympics

**Sushama Roy**
B.P.Ed, 2020-22

It has been a long road to equality for women's at the Olympics Games. Equality in sports is one thing, but in many countries, women's don't have right to participate in sports and the opportunity to take part in the olympics Games. During the first modern Olympics Games, Athens - 1896, no women competed, as the father of modern Olympics - Baron Pierre de Coubertin felt that the women's inclusion would be impractical, uninteresting, unaesthetic, incorrect, etc. But, during the paris Olympic Games, 1900, Women's were allowed to compete and they have first time participated in Olympics Games.

Sport is one of the most powerfully house platforms for promoting gender equality and empowering women and girls. As the leader of the Olympic movement, the IOC is taking continuous action to advance gender equality. Great progress has been made in terms of balancing the total number of athletes participating at the Games, however, many other challenges and gape remain. The IOC is working to address these inequalities through leadership development, advocacy and awareness campaigns, and appointing more women to leadership roles within the administration and key governance positions.

Together with many Olympic movement stakeholders, the IOC has implemented significant gender equality initiatives so that girls and women around the world are being given greater access and opportunities to participate in sport.

Times were changing. The end of the nineteenth century and during the beginning of the twentieth century, industrialisation and the impact of social reform through women's movement changed the passive role of women to an active one. This change also was slowly becoming evident in sports. Women were traditionally prohibited from participating in the Ancient Olympic Games. They could not even enter the playing area or the stadium as spectators. At the turn of the century when the modern Games came into being, debate took place on the principles of women's participation.

"The Solemn and periodic exaltation of male athleticism, with internationalism as a base, loyalty as a means, art for its setting, and female applause as beward" (Baron Pierre de Coubertin 1896). The founder of the modern Olympic Games, Baron Pierre de Coubertin, was not in favor of women participating in the games,or in sports in general. It is not surprising by coubertin feeling that women were excluded from the first modern Olympic Games held in Athens in 1986. According to the sport historian Mary Leigh, "a woman's glory rightfully came through the number and quality of children she produced, and that as far as sports were concerned, her greatest accomplishment was to encourage her sons to excel rather than to seek records for herself. With such strong feelings on the

part of Coubertin, it is not surprising that women were excluded from the first modern-era Olympic Games, held in Athens in 1896. Even though women were excluded from the 1896 Olympic Games, an enduring legend has maintained that a woman ran "unofficially" in the men's Marathon. The evidence suggests that a no woman ran in the marathon along side the men, but that a woman did run the marathon. course the day after the Olympic Games. This change also was slowly becoming evident in sports. Women competed in golf and tennis in 1900 at the Games of the II olympiad in paris, and archery was added for women in 1904 in St. Louis. Archery stayed in the programme through 1908, and tennis continued on the programme through 1924. Women also took part in yachting and figure skating at the 1908 Games. But the International Swimming Federation was the first to promote Women's involvement actively; it voted to include women on the Olympic Games programme in Swimming in 1912. This opened the way for other international governing bodies to follow, but they followed extremely slowly. The story of track and field is very enlightening in this regard. In response to the exclusion of women from track and field in the Olympic Games, Alice Milliat of France Founded the Federation Feminine sportive de France (FFSF) in 1917 to oversee national women's athletic competition. Four years later, she established the Federation Sportive Feminine Internationale (FSFI) to include international competition. The FSFI conducted the first Ladies Olympic Games in 1922 in Paris, and similar games every four years until 1934, and the programme of athletic events rose high as 15, with 19 countries participating in these game in 1934 in London. In fact, the 1924 women's game Interactional and British Games were attended by 25,000 spectators. Naturally, when it became apparent that the Ladies' Olympic Games were successful in terms of competition and participation, the men's international governing body, the International Amatur Athletic Federation (IAAF), became interested in absorbing the FSFI. The Struggle between the IAAF and FSFI went on for 14 years. During the struggle, the IAAF decided to offer women an opportunity to compete in the Games of the IX Olympiad in Amsterdam in 1928. But the women' were offered only five events, and the press (still a male dominated institution) was decidedly against participation by women in the Olympic Games. The centre of the 1928 controversy was the women's 800-meter run. The administrators, members of the IOC, and the media apparently had decided that women were too frail to compete in a race as long as 800 meters. As a result, the reports from the 1928 Games not only distorted the results of that race, but in some cases completely fabricated facts to support their viewpoint. The tragic result was that the event was removed from the Olympic programme and was not reinstated until 1960. John Tunis, a prominent sportswriter of the day portrayed the 800-mere event as follows: "Below us on the cinder path were II wretched women 5 of whom dropped out before the finish, while 5 Collapsed after reaching the tape". Unfortunately for Mr Tunis the camera and motion pictures had been invented by 1928. Photographs and silm, as well as Olympic Games records, clearly indicate that only a woman started the race, not II. Furthermore, all 9 of the women finished the race. The winner, Lina Radke of Germany, set a World record. She and a few of the other competitors were understandably spent after racing world record pace.

Some of them lay down beside the track, but none of them dropped out or collapsed from exhaustion. And yet, members of the press chose to write what would suit the purpose of the male-dominated administration, and effectively prevented women from competing in any race longer than 200 metres in the Olympic Games for the next 32 years. It is interesting to compare a report on men's events from earlier Games of the III Olympiad in St. Louis in 1904 was described as follows: "Thursday afternoon at the finish of the 800-metre run, two men fell to the track completely exhausted. One man was carried to his training quarters, helpless. Another was laid out on the grass and stimulants were used to bring him back to life."

In 1995 president Samaranch created the IOC women and sport working group to develop a strategy for implementing the recommendations of the Centennial Congress. The group endorsed the Congress's proposal that the Noos and IFS reserve for women 10% of "offices in all their decision making structures" by the year 2000 and 20% of by 2005. The IOC Session passed the proposal at its 1996 Session prior the Atlant a Games. The 105th IOC Session also elected three more women members to the IOC, bringing the total of women in the IOC to 10. Additional evidence of the increasing role of women in sports is that the Games of the XXVI Olympiad, the Centennial Games, in Atlanta in 1996 featured an unprecedented number of women athletes (3,626) from a record number of countries (169). Women comprised about 35% of the total athletes and competed in approximately 40% of all events. Women competed for the first time in Olympic Football (Soccer) and Softball.

Sport and the Olympic movement have long been held in high regard for their ability to appreciate and regard for their celebrate human excellence. The Olympic movement has been responsible for bringing together nations of the world, and despite a rather slow start, the Olympic movement has been instrumental in spreading opportunities for women in sports throughout the world. The challenges for all of the US is to keep the effort under way. The 1990s have brought enormous change in the political environment of the world. This environment of change shoensure that women and girls truly exercise their right to participate fully in the world of sports.

At the paralympic Games Tokyo 2020: It has been a long road to equality for women at the Olympic Games. The Tokyo Olympics in 2021 were being heralded as the first gender-balanced Games in history. It is expected that almost 49 per cent of the athletes participating will be women. For the first time ever, all 206 National Olympic Committees (NOCS) should have at least one female and one male athlete in their respective Olympic teams. It has not always been this way. At least 40.5 percent of all the athletes will be women according to the IPC Qualification Criteria. This equates to 1,782 athletes, an increase on the 1,671 women who competed at Rio 2016 (38.6 Percent). At the opening Ceremony, all the competing National paralympic committees will also be encouraged to have their flag

carried by one female and one male athlete. Following the appointment at its new President, HASHIMOTO selko, the Tokyo 2020 organising committee has increased the size of the Executive Board, bringing the percentage of women to 42 percent. It has also created a Gender Equality promotion Team under the leadership of its sports Director, KOTANI Mikako, in order to further promote gender and inclusion initiatives during the Games.

"The IOC is committed to gender equality in all areas, from the athletes competing on and off the field of play to leadership roles in sports organisations." said IOC President Thomas Bach, "with only four months to go until the Olympic Games Tokyo 2020, the Olympic movement. India first participated at the Olympic Games in 1900, with a lone athlete (Norman Pritchard) winning two medals-both silver-in athletes and became the First Asian nation to win an Olympic medal. The Nation first sent a team to the summer Olympic Games in 1920, and has participated in every Summer Games since then. India has also competed at several winter Olympic Games beginning in 1964. Indian athletes have won 28 medals, all at the Summer Games. For a period of time, India national field hockey team was dominant in Olympic competition, winning eleven medals in twelve Olympic Games between 1920 and 1980. The run included 8 gold medals total and six successive gold. Saina Nehwal won bronze medal in badminton in women's singles getting the country's first Olympic medal in badminton. Pugilist Mary Kom become the first Indian woman to win a medal in boxing with her bronze medal finish in women's flyweight. At the 2016 Summer Olympics, a record number of 118 athletes competed. Sakshi Malik became the first Indian women wrestler to win an Olympic medal with her bronze medal finish in women's Freestyle 58 kg category. Shuttler P.V Sindhu became the first Indian women to win a silver medal in Olympics and also the youngest Indian Olympic medalist. In Tokyo Olympics 2020, India sent a total number of 119 athletes in their official contingent and this time, India have improved on their total of 117 athletes in the 2016 Rio Olympics by two. Out of the 119 Indian athletes, 67 are male and 52 are female participants.

"Find the good.
It's all around you.
Find it, showcase it
and you'll start believing it,"
- Jesse Owens

# Women's in Olympics

**Mallika Das**
B.P.Ed, 2020-22

The Olympics play an important part not only in the sport life but in the cultural life of the global community. The Olympics involve nations from all over the world and they are the major sport events in every four years in the entire world.

The Olympic Games is an important international event featuring summer and winter sports. The Olympics Games first began in honor of Zeus in Greece at Olympia. Summer and winter games are held every four years. The first games were held in 776 B.C. The first modern Olympic Games happened in 1896 at Athens in Greece. The rings are blue, black, yellow, green, and red and every ring represents the unity of five continents. America, Africa, Asia, Australia and Europe.

The coloured version of the rings over a white field forms the Olympic Flag. The Olympic motto is Citrus, Altius, Fortius, a Latin expression meaning, Faster, Higher, Stronger. The Olympic mascot, an animal or human figure representing the cultural heritage of the host country. The Olympic Games consists of 35 sports, 30 disciplines and 408 events.

The games play a vital role in uniting the international community and recognizing the abilities of outstanding athletes. The Olympics Games are held once every four years and at different locations each time. Two locations are chosen each time. Two locations are chosen each-time-one to host the winter Olympics and the other for summer Olympics.

It is a very special honor to participate in the Olympic Games. Participants spend years training for this special event qualifying for a spot on the Olympic team varies for each sport. However dedication, motivation, hard work and a desire to win are a part of the right formula for anyone dreaming of participating in the Olympic Games.

For each event the first three prizes are the gold, silver and bronze medals. In 1896, first prizes were silver medals because gold was considered of lower value than silver. At the Olympic Games at St. Louis in 1904, gold replaced silver as the first place medal. The gold medals presented today are actually made from sterling silver. They are then covered with a thin coat of pure Gold.

The Olympic Games gives athletes the opportunity to show off their strength and skills. They are very popular because they bring together people from the nations of the world, not only to compete in true sports man spirit, but also to remind us of the quest for peace among all nations.

The Olympic Games have a significant role and effect in the sports world but culturally. It involves over 200 nations around the globe in the event that happens every four years. The games are watched worldwide, not only by spectors but also by the international community, as the games are broadcasted worldwide. There are even archives with footage of the games so that they can be rewatched at any moment. The games have a strong impact on not only the personal but also the national and international identity as the games are a significant event. Nations take pride in athletes who have qualified for the games and even more for those who win medals. It is a sense of pride and an awareness of cultural heritage with the medals and the ceremonies in the Olympics. The Olympics have left a mark of pride on national identities over the year.

The Olympic Games first began in ancient Greece. They were of religious significance, being held in honor of Zenus in Olympia. The modern Olympic Games began in 1894 by Pierre de Coubertin, who was a french baron. The first one was held in Athens and their spair, and Atlanta and so are with the hasting country changing every year.

Athletes, worldwide inclusive, of age, gender, being able bodied or disabled, can participate in the various events that the International Olympic Committee has added the games see widespread participation from multiple nations.

The world wars stopped the Olympic Games, and the cold war saw limited participation due to boycotts. The games continued until 2020, when they are again postponed due to the covid 19 pandemic. This year the games will be at Tokyo, Japan in 2021.

The great scientists of the world says that, Sports is very important for the development of personality. At the same time, it is the opinion that different sports help in the development of different individuals. Sports are not only a means of entertainment, sports strengthen the physical health of any player or students, any human being and there is communication of power and energy. When we talk about the Olympic Games, we mean participation in international sports competitions. It provided the opportunities for the participants to see others. It unites countries and continents. Our International Olympic Committee has said “ To encourage the development of Olympic Spirit among the youth of the world and promote a program of education for the public and the prew on philosophy of amateurism, the national Olympic Committee will keep in mind not to concentrate too much on performance and new records, but more to social education, ethical and spiritual values to amature sports.

Olympic is the very important event of whole world. This game are not just between athletes, they are between nations. The Olympic are symbol of honour for their country they the world that their country has what it takes to compete with the world.

Olympic is the symbol of self-discipline commitment and determination. Sports the way of communicating with different people from around the world and bridging the gap between different cultures through one platform. One of the important thing about the Olympics is that Games don’t focus on one sport. The focus is on different type of sports. When we are came competing in the Olympics nobody care about your race. In this field everyone is equal. The Olympics encompass the value of honesty determination hard work and sell-discipline.

In ancient times women had an honourable position in society. They were equal partners of men in every field of life Sita, Savitri, Gargi and Anusuya are the pillars of Indian women hood. During Muslim rule, women lost their position of honour and the right to equality. They were kept within the four walls of the house. During British rule, their position remained unchanged.

Constitution has given equal rights to women in all fields of life. Today women are successfully playing their role as teachers, doctors, engineers lawyers, administrators, A great change has come in the position of women after Indian Independence. In the political field women are playing their roles successfully. A few years ago late Mrs. Indira Gandhi was the prime minister of India. She was a leader of world fame. Mrs. Vijay Lakshmi Pandit occupied the chair of President of the United Nations Organization, and Mrs. Vijaya Raja Scindia was the vice President Bharatiya Janata Party.

Women are known to be the symbol of spirituality, strength, love, sacrifice and courage. The role of women in today's world is changing significantly. Women are now well educated and self dependent. They have became success ful in many fields like politics, sports, education technology, entertainment etc. Today progressing world has brought a new hope and has empowered women positively. Earlier women were dependent on father or husband, but now they have become capable enough to earn their living. Mother Teresa, Kalapana Chawla, Pratibha Patil, Indria Nooyi, P.V. Sindhu and many more have become successful in their fields. They are idol for youth across the world.

# Women's in Olympics

**Prabhati Bhunia**
B.P.Ed, 2020-22

**ভূমিকাঃ-** অলিম্পিক হল চার বছর অন্তর শ্রেষ্ঠ ক্রীড়াবিদদের মধ্যে প্রতিযোগীতা, যার উদ্দেশ্য হল ব্যক্তিগত ও দলগত দক্ষতা প্রদর্শন। বিজয়ীদের পুরষ্কৃত করা হয় ও দেশ তাদের জন্য গর্ববোধ করে।

**প্রাচীন অলিম্পিকে নারীদের প্রবেশাধিকারঃ-** প্রথম যুগে অলিম্পিকের কোনও প্রতিযোগীতায় নারীদের অংশগ্রহনের অধিকার ছিল না। এমনকি, দর্শক হিসাবেও তাদের প্রবেশ নিষিদ্ধ ছিল। অলিম্পিক গেমসে কোনো নারীকে দেখা গেলে শাস্তি স্বরূপ তাকে তাইপিয়াম গিরিশৃঙ্গ থেকে ধাক্কা দিয়ে ফেলে মৃত্যুদণ্ড দেওয়া হত। পরবর্তীকালে অবশ্য নারীদের ওপর থেকে এই নিষেধাজ্ঞা তুলে নেওয়া হয়।

প্রাচীন অলিম্পিক গেমসে দুটি নারীর প্রবেশের ঘটনার নিদর্শন পাওয়া যায় । প্রথম নারী ছিলেন দেবী ডেমেটার, যে স্টেডিয়াম আবিষ্কৃত হয় অলিম্পিয়ায়, তার উত্তর প্রান্তের মাঝামাঝি জায়গায় এই দেবীর মূর্তি ছিল। তার কাজ ছিল অলিম্পিক্স পর্যবেক্ষন ডেমেটার ছিলেন উর্বরা ভূমির দেবী।

দ্বিতীয় নারীর নাম সম্ভবত, ক্যালিপ্যাতিরা অর্থাৎ ফেরোনাইক, যার পিতা ছিলেন বিখ্যাত বক্সার ডায়াগোরাস। ঐ মহিলার স্বামীও ছিলেন নামী বক্সার। কিন্তু অলিম্পিক্সের কয়েক মাস আগে স্বামী মারা গেলে তিনিই পুত্র পিসিরডস এর প্রশিক্ষনের দায়িত্ব নেন। পুরুষের বেশে তিনি অলিম্পিকের প্রাঙ্গনে প্রবেশ করেন পুত্রের লড়াই দেখার জন্য। ছেলে চ্যাম্পিয়ান হতেই মা আনন্দে চিৎকার করতে থাকেন। চিৎকার শুনে দর্শকরা বুঝলেন, ইনি তো মহিলা। কিন্তু তাঁকে মৃত্যুদণ্ড দেওয়া হল না, কারন তাঁর পিতা, স্বামী, পুত্র পরিবারের সকলেই অলিম্পিকে পুরস্কার অর্জন করে দেশের সম্মান রক্ষা করেছেন।

তখন থেকেই নিয়ম হয়ে গেল অলিম্পিকে অংশগ্রহনকারী প্রত্যেক প্রতিযোগী ও প্রশিক্ষককে নগ্ন করে দেখা হবে তিনি যর্থার্থই পুরুষ কিনা।

**আধুনিক অলিম্পিকে নারীদের অংশগ্রহনঃ-**

1896 খ্রী: 6ই এপ্রিল ফরাসী ক্রীড়াপ্রেমী প্যারী ডি ফ্রেডি ব্যারন প্রিয়ের দ্যা কুবার্টিন এর প্রচেষ্টায় আধুনিক অলিম্পিক শুরু হয়। এটি এথেন্সের হিরোদিস স্টেডিয়ামে অনুষ্ঠিত হয় এবং এটি পুরুষ অ্যাথলিটদের জন্য সংরক্ষিত ছিল। 1900 সালে মহিলাদের খেলাধূলার অংশীদার হিসাবে ভর্তি করা হয়েছিল যা তাদের নারীত্ব এবং ভঙ্গুরতার সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ বলে বিবেচিত হয়েছিল। কিছু ক্রীড়া মহিলাদের জন্য স্বতন্ত্র, অন্যরা উভয় লিঙ্গের দ্বারা প্রতিদ্বন্দ্বিতা মূলক হয়, কিছু কিছু পুরানো ক্রীড়া শুধুমাত্র পুরুষদের জন্য রয়ে যায়। অলিম্পিকের মিডিয়া প্রচারের অধ্যয়নগুলি ধারাবাহিকভাবে নারী ও পুরুষদের সেভাবে বর্ণনা করা হয়, ঠিক সেইভাবেই তাদের পারফরম্যান্স নিয়ে আলোচনা করা হয়। আন্তর্জাতিক অলিম্পিক কমিটিতে মহিলাদের প্রতিনিধিত্ব, মহিলাদের অংশগ্রহনের হারের বৃদ্ধিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে চলেছে।

**অলিম্পিকে মহিলাদের ইতিহাসঃ-**

1. 1900 মহিলাদের প্রথম অলিম্পিক গেমস্, ছিল প্যারিসে 1900 সালে।
2. মুইজারল্যান্ডের হ্যালেন ডি পোর্তালিস অলিম্পিক গেমসে প্রতিদ্বন্দ্বি প্রথম মহিলা (চ্যাম্পিয়ান)।
3. ব্রিটেন এর শার্লট কুপার প্রথম মহিলা একক টেনিস প্রতিযোগীতায় চ্যাম্পিয়ান হয়।
4. নৌযান, গল্ফ, টেনিসের পাশাপাশি মহিলারা ক্রোকায় অংশ নিয়েছিল এবং স্বর্ণপদক অর্জনকারী প্রথম ছিলেন আমেরিকার মহিলা।

**1904-1916 :** 1904 সালে মহিলাদের তীরন্দাজির ইভেন্টটি যুক্ত হয়েছিল। লন্ডনে 1908 সালে 37 জন মহিলা ক্রীড়াবিদ ছিল যারা ধনুর্বিদ্যা, টেনিস এবং ফিগার স্কাটিং এ অংশগ্রহণ করেছিল।

**1920-1922 :** 1920 সালের 65 জন মহিলা গেমসে অংশ নিয়েছিল তীরন্দাজিতে। 1924 এ গ্রীষ্মকালীন অলিম্পিক প্যারিসে অনুষ্ঠিত হয়, ডেনমার্কের অধিবাসী Ellen Osiirer স্বর্ণ জিতে নেয়।

**1932-1936 :** 1932 এ গ্রীষ্মকালীন অলিম্পিকে লস এঞ্জেলেস অনুষ্ঠিত বর্শা নিক্ষেপ যোগ করা হয়েছিল। 1936 সালে অলিম্পিক গেমসে Garmisch Partenkirchen প্রথমবার আলপাইন স্কিইং মিলিত ইভেন্টে অংশ নেয়, জার্মান এর সঙ্গে Christi Cranz স্বর্ণপদক জিতে নেয়। 1956-গ্রীষ্মকালীন অলিম্পিকে বার্লিনে অনুষ্ঠিত জিমন্যাস্টিকস মহিলাদের জন্য শুরু হয়।

**1948-1956 :** 1948 সালে মহিলারা পুরুষদের মতো একই আলপাইন স্কিইং বিভাগে অংশ নিয়ে ছিল, 1948 লন্ডন অলিম্পিকে, মহিলারা প্রথমবারের মতো ক্যানায়িংয়ে অংশ নিয়েছিল। 1952 সালে হেলসিং এ অনুষ্ঠিত, নারীদের প্রথমবার অশ্বারোহণ প্রতিযোগীতায় অংশগ্রহনের অনুমতি দেওয়া হয়। ডেনমার্কের অশ্বারোহী লিস হার্টল পুরুষদের পাশাপাশি স্বতন্ত্র প্রতিযোগীতায় রৌপ্যপদক জিতেছিলেন।

**1960-1968 :** 1960 সালে squaw Valley অনুষ্ঠিত Speed Skating মহিলাদের জন্য। 500 মিঃ ইভেন্টে জয়ের পরে মহিলাদের স্বর্ণপদক জিতেছে জার্মানির ইউনাইটেড টিমের প্রতিনিধিত্বকারী হেলগা হায়েস। 1964 সালে টোকিওতে অনুষ্ঠিত গ্রীষ্মকালীন অলিম্পিকে সোনা গ্রহণ। 1968 -তে গ্রীষ্মকালীন অলিম্পিকে মহিলারা পুরুষদের সাথে শুটিং-এ অংশ নেয়।

**1972-1980 :** 1976 সালে শীতকালীন অলিম্পিকে মহিলাদের জন্য বরফ নাচ প্রোগ্রাম যোগ করা হয়।

**1984-1992 :** 1986 সালে নারীদের 20 কিলোমিটার ক্রস কান্ট্রি স্কিইফ ঘটনার জন্য যোগ করা হয়েছিল ফিনল্যান্ডের মারজা লিসা হামলিনের ক্রস ক্যান্টি ইভেন্ট গুলিতে আধিপত্য বিস্তার করেছিলেন এবং তিনটি দূরত্বেই স্বর্ণ জিতেছিলেন। লস অ্যাঞ্জেলসে 1984 সালে মহিলাদের জন্য একাধিকা নতুন ইভেন্ট নেওয়া হয়ে ছিল।

**1994-2002 :** 2000 সালে সিডনিতে গ্রীষ্মকালীন অলিম্পিকে অসংখ্য নতুন ইভেন্ট শুরু হয়। সেগুলি হল ভারত্তোলন, আধুনিক পেন্টাথেলন, তাইকুন্ডু ট্রায়াথলন।

**2004-2012 :** 2004 সালে এথেন্সে নারীদের কুস্তি প্রথমবার প্রতিদ্বন্দ্বির জন্য 48 কেজি, 55 কেজি, 63 কেজি, 72 কেজি, মহিলারা প্রথমবারের মতো অংশ নিয়ে ছিল এবং মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের মেরিল জাগুনিসের সাথে স্বর্ণ জিতেছিল। 2008 সালে বেজিং এ BMX Cycling প্রথমবার অনুষ্ঠিত হয়। মহিলারা 300 মি. স্টিপ্লেচেসে, এবং মহিলাদের 10 কি.মি. ম্যারাথন প্রতিযোগীতা শুরু হয়।

**2014-2018 :** 2016 সালে রিও ডি জেনিরোতে গ্রীষ্ম-কালীন অলিম্পিকে প্রথমবার রাগবি সেভেনস প্রতিযোগীতা হয়। 1900 সালের পর 'গল্ফ' মহিলাদেরে জন্য প্রোগ্রামে পুনরায় যুক্ত করা হয়। দক্ষিণ কোরিয়ার ইনাবি পার্ক এই টুর্নামেন্ট জিতেছে।

**2020 (Tokyo Olympic Games) :**

এই অলিম্পিক জাপানের টোকিওতে 23 July- 2021 - 8 August 2021 অনুষ্ঠিত হবে। এই অলিম্পিকে মহিলাদের সফটবল, ক্যারেটে সাফিং প্রতিযোগীতা এবং স্কেটবডিং রয়েছে। এই অলিম্পিকের নতুন ইভেন্টগুলি হল গতি আরোহন, এই ইভেন্টগুলিতে মহিলারা প্রথমবারের মতো অংশ নেবে।

# Women in Olympics

**Rimita Das**
M.P.Ed, 2021-23

The Olympic Games creation was inspired by the ancient Greece, held in Olympia from the 8th century. It was first observed in the year 776 BC and is known as "the Ancient Olympics". Participants were all male, there was no trace of women participation, as women were considered to give birth and to do household chores. But this stereotype was broken and the rate of participation of women in the Olympic games has been increased since 1900

In Paris Olympics participation of women were encourage only in uniquely few sports like Tennis, Golf and 1 to 2 ton Sailing events.

The first Olympic Games to feature female athletes was, Helene de Pourtales of Switzerland. She was the first female Olympic Champion, as a member of the winning team in the first 1 to 2 ton sailing event on May 22, 1900. Whereas Briton Charlotte Cooper became the first female individual Champion as a member of the women's single tennis competition, on July 11. She was the first female Individual to win an Olympic Medal.

Alongside & ailing, golfing, and tennis, women also competed in Croquet. The women's division was won by Margaret Abbott of Chicago Golf club.

In 1904, the women's Archery event was added. In 1908, London Olympics had 37 female athletes competing where as in 1912 Stockholm, featured 47 women and also saw the addition of Swimming and Diving as removal of figure skating and archery.

In 1924, 2nd time Olympics held in Paris witnessed a record of 135 female athletes.

In the year 1924, the first inception of Winter Olympics, Herma Szabo, an Australian figure skater was the first ever female winter Olympic champion in the individual event .

At 1924, Summer Olympics Summer Olympics, Women's Fencing made its debit with Dane, Ellen Osiler winning a Gold.

For the 1932, Summer Olympics Javelin throw was added, and "Mildred Babe" Didrikson of United States became the first champion.

In 1948 Summer Olympics held at London, the women competed in canoeing for the fast time. In 1960 Winter Olympics held in Squaw Valley saw the debut of speed skating.

In 1980 Summer Olympic held in Moscow, Women's Field hockey debuted. At 1992 Summer Olympics held in Barcelona, Badminton appeared for the first time.

Whereas at 2004 Summer Olympics in Athens, Women appeared in wresting for the first time competing in freestyle weight classes of 48 kg, 55 kg, 63 kg and 12 kg. As well as in 2012 Summer Olympics saw Women's boxing making its debut.

**Indian Women at the Olympics:** Several Indian women have participated in the Olympics in the past.

The First Indian woman to ever win an Olympic medal was Karnam Malleswari, who

won a bronze medal at the 2000 Sydney Olympics in the Women's 69 kg category in Weightlifting.

In the 2012, London Olympics, women's boxing was featured as a sport for the first tine. Even Saina Nehwal was the first Indian Shuttler women to win a medal in Badminton at the Olympics by winning a bronze Medal in 2012 London Olympics.

Mary Kom who was the only Indian to qualify for the Boxer event in 2012 London Olympics lost to Nicola Adams of UK in the Semifinal, stood third in the competition and earned herself an Olympic Bronze Medal.

Geeta Phogat became the first ever Indian women to qualify for the women's 55kg wrestling in London Olympics 2012.

P.V. Sindhu became the first ever Indian woman to win the Silver medal at the Olympics, by reaching the Badminton final at Rio Olympics 2016 and earned a silver.

Sakshi Malik achieved this feat during the 2016 Rio de Janeiro Games clinched bronze medal for India.

Anju Bobby George, a retired Indian Athlete in 2004 Athens Olympics Scored 6.83m in Long Jump with 5th position and personal Best Score. She was also awarded as Arjuna Award.

Dutee Chand, an Indian female Sprinter was the first Indian Women to ever qualify for the Women's 100 mt. event at 2016 Summer Olympics.

Seema Punia, Indian Discus thrower finished 13th at the 2012 London Olympics and even in 2014, The won silver in Commonwealth Games.

Dipa Karmakar, the first Indian Women in 2016 Rio de Janeiro Olympics to finish fourth in Women's Vault Gymnastics event with a score of 15.066.

Dipika Kumari, Indian female archery or archers qualified for the 2012 Summer Olympics in London finishing in 8th place latter made us proud.

So far India has won 28 medals in 31editions of Summer games,

**List of Women Participants in Tokyo Olympic:**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Archery | | - | Deepika Kumari |
| 200M Women's | | - | Dutee Chand |
| 20 KM Race Walk | | - | Priyanka Goswami, Bhawna Jat |
| Discus Throw | | - | Seema Punia, Kamalpreet Kaur |
| Javelin Throw | | - | Annu Rani |
| Badminton | | - | P.V. Sindhu |
| Boxing | 51 Kg | - | Mary Kom |
| | 60 kg | - | Simranjit Kaur |
| | 69 kg | - | Lovlina Borgohain |
| | 75kg | - | Pooja Rani |
| Fencing | | - | CA Bhavani Devi |
| Sabre | | - | CA Bhavani Devi |
| Golf | | - | Aditi Ashok |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Gymnastics | | - | Pranati Nayak |
| Hockey | | - | Deep Grace Ekka, Savita, Nikki Pradhan, Gurjit Kaur, Udita duhan, Nisha Warsi, Neha Goyal, Sushila Monika, Salima Tete, Rani Rampal, Navneet Kaur, Sharmila Devi, Vandana Katariya. |
| Judo | | - | Sushila Devi |
| Shooting | | - | (Women's 10M Air Rifle) A Purvi and Elavenil |
| Swimming | | - | Maana Patel |
| Table Tennis | | - | Manika Batra, Sutirtha Mukherjee |
| Wrestling | 50 Kg | - | Seema Bisla |
| | 52 Kg | - | Vinesh Phogat |
| | 57 Kg | - | Anshu Malik |
| | 62 Kg | - | Sonam Malik |

Let's with Best of luck to all the athletes and let us be proud of them.
**"It's all about giving a girl the opportunity to dream"** as they equally have all the right to fly and achieve Grater goals.

## WBCIPE CULTURAL AND ATHLETIC COMPETITION 2023



SIPEW Team at Kalyani WBCIPE-23



Four best at WBCIPE 23




March Past by SIPEW Girls



Champion Relay Team 2023




Nabanita and Baishakhi On the podium




Reshmi Shaw MPEd Sem-1 Thrower

## WINNERS ATHLETES



Tumpa Mahato
BPEd Sem-3



Annkita Roy
BPEd Sem-1



Dipaniwata Naskar
BPEd Sem-1



Malayi Roy
BPEd Sem-1



Nabanita Ghosh
BPEd Sem-3



Priya Sarkar
BPEd Sem-3



Sumana Makur
MPEd Sem-3



Swapna Sarkar
BPEd Sem-1



Baishakhi Barman
BPEd Sem-1

## জাতীয় ক্রীড়া দিবস (২৯ শে আগষ্ট, ২০২১) উদযাপন

(২০২০-২১ শিক্ষাবর্ষের প্রায় পুরো সময়টাতেই কলেজে থিওরি ও খেলাধুলার প্যাক্টিক্যাল ক্লাস বন্ধ ছিল মহামারীর জন্য। কিন্তু সেই সময়ে অনলাইন প্ল্যাটফর্মে নানান অনুষ্ঠান ও প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হয়েছিল। তারমধ্যে উল্লেখযোগ্য হল জাতীয় ক্রীড়া দিবস (২৯শে আগস্ট, ২০২১) উদযাপন। এই অনুষ্ঠানে নানান বিষয়ের উপর প্রতিযোগিতায় ছাত্রীরা অংশগ্রহণ করেছিল, যার মধ্যে উল্লেখযোগ্য হল বিষয় ভিত্তিক রচনা লেখার প্রতিযোগিতা, পোস্টার ও ছবি আঁকার প্রতিযোগিতা, গল্প বলো প্রতিযোগিতা, ইত্যাদি। বিষয় ভিত্তিক রচনা লেখার প্রতিযোগিতায় BPEd ছাত্রীদের জন্য বিষয় ছিল "আধুনিক জীবনযাপনে শারীরশিক্ষা ও খেলাধুলার ভূমিকা" (Importance of physical Education and Sports on Modern Lifestyle) এবং MPEd ছাত্রীদের জন্য বিষয় ছিল "ক্রীড়া ভারতবর্ষের মহিলাদের উন্নতির অন্যতম সোপাণ" (Sports Empowered the status of Women in India )। সেই লেখা থেকে নির্বাচিত লেখা পাঠকদের জন্য এখানে উপস্থাপিত করা হল।)

# Importance of Physical Education & sports in Modern Lifestyle

Mallika Mahato
B.P.Ed, 2020-22

"সংগ্রামী মানুষকে উপযুক্ত করে
গড়ে তুলবার জন্য খেলাধূলার ভূমিকা
সবচেয়ে বেশি উল্লেখযোগ্য " ।

**—ডঃ বিধান চন্দ্র রায়**

মানুষের সহজাত আকাক্ষা হলো এক সুন্দর ও সুখী জীবন। "Health is wealth". —স্বাস্থ্যই সম্পদ। সুস্বাস্থ্য ব্যক্তিগত জীবনে, পারিবারিক জীবনে, জাতীয় জীবনে শক্তি ও সমৃদ্ধি অর্জনের দ্বারা উন্মুক্ত করে দেয় সুঠাম দেহ –ললাটে দেশে এঁকে দেয় সফল্যের জয় তিলক। অপরদিকে রুগ্ন দুর্বল মানুষ জীবনের সকল আনন্দ থেকে বঞ্চিত এমনকি জীবনযুদ্ধে পদে পদে হয় পরাভূত এই জন্যই বলা হয় – "চাই বল, চাই স্বাস্থ্য, আনন্দ উজ্জল পরমায়ু, সাহস- বিস্তৃত বক্ষপট"। খেলাধূলার মধ্যে মানুষ খুঁজে পায় জীবন বিকাশের উন্মুক্ত বিশালতা, এবং জীবনসংগ্রামের দুর্জয় মনোভাব। মানব শরীরের জন্যে কর্মের পাশাপাশি বিনোদনেরও প্রয়োজন। খেলাধূলার মাধ্যমে শরীর-মন সতেজ ও প্রফুল্ল থাকে। ফলে মানুষ কাজে প্রেরণা পায় যা জাতি গঠনের ক্ষেত্রকে প্রসারিত করে।

"Sports do not build character. They reveal it".

আমরা শারীরিক শিক্ষা ও খেলাধূলা বিষয়ের একদল নিবেদিত প্রাণ। শিক্ষার্থীদের শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক দিকের বিকাশের এক অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে এই শারীরিক শিক্ষা ও খেলাধূলা। আজকের দিনের বাস্তবতায় শারীরিক শিক্ষা ও খেলাধূলা বিষয়টি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ও জরুরি। "ক্রীড়াই শক্তি, ক্রীড়াই দেহ-মন, ক্রীড়াতেই বিশ্ব জয়"। শারীরিক শিক্ষা দেহ ও মনের সামঞ্জস্য সাধন করে। এই শিক্ষাকে দেহ ও মনের অতন্দ্র প্রহরী বলা হয়। 'সুস্থ্য দেহ সুন্দর মন, সুখী জীবন যাপনের জন্য অত্যাবশ্যক'।

✦ **আধুনিক জীবন ও খেলাধূলাঃ** আধুনিক জীবনে যৌথ পরিবার বা একান্নবর্তী পরিবার ভেঙ্গে গিয়ে ছোট ছোট পরিবারে পরিণত হচ্ছে। এর ফলে ছোট ছোট বাচ্চারা একাকিত্বের শিকার হচ্ছে। এর সঙ্গে আবার লেখাপড়ার চাপ, পরীক্ষায় ভালো

নম্বর পাওয়ার চাপ, এই সব প্রবল চাপে অনেক বাচ্চা অসুস্থ হয়ে পড়ে। এই সমস্ত সমস্যা থেকে মুক্তি দিতে পারে একমাত্র খেলাধূলা। খেলাধূলায়ই পারে মনের সব ক্লান্তি দূর করে দিতে। তাই আমাদের বড়দের এদিকে বিশেষভাবে নজর দিতে হবে, যাতে নতুন প্রজন্ম উন্মুক্ত প্রান্তরে একটু নিশ্বাস নিতে পারে।

✦ **খেলাধূলা ও শৃঙ্খলাঃ** শৃঙ্খলাবোধ শুধু ব্যক্তির নয়, সমগ্র দেশ ও জাতির সার্বিক উন্নতির এক প্রধান হাতিয়ার। ক্রীড়াঙ্গনই শৃঙ্খলাবোধের উৎসস্থল। এরই নিয়মিত অনুশীলনে মানুষ আয়ও করে দেহমনে শৃঙ্খলা। জীবন সুস্থ্য ও সবল হয়ে ওঠে। সমষ্টি চেতনার উন্মেষ ঘটে। দলগত ঐক্যবোধে অনুপ্রাণিত হয়। এই দলগত শৃঙ্খলাবোধেই জাতির অগ্রগতির অন্যতম ভিত্তি । সেজন্য প্রত্যেক সমাজ - রাষ্ট্রগুলোতে খেলাধূলার গুরুত্ব এত বেশি।

✦ **খেলাধূলা ও জাতীয়তাবোধঃ** "জাতির চরিত্র গঠন করতে হলে আমাদের বয়ঃকনিষ্ঠদের মধ্যে খেলাধূলার বৃদ্ধি করার উপর জোর দিতে হবে। তা হলেই তারা সত্যিকারের উপযুক্ত নাগরিক হতে পারবে।" — জওহরলাল নেহেরু ।

খেলাধূলা জাতীয়তাবোধের জন্ম দেয়। জাতীয়তাবোধ প্রত্যেক দেশের এক অমূল্য সম্পদ। বর্তমানে খেলাধূলা শুধু চিত্ত বিনোদনের বা শরীর গঠন করে না, আরও বৃহত্তর জগতে পরিচিত হতে সাহায্য করে। এক রাজ্যের সঙ্গে অন্য রাজ্যের বিভিন্ন প্রতিযোগিতা মূলক খেলাধূলা হয়। সেখান থেকে ছাত্র–ছাত্রীদের জাতীয়তাবোধের সৃষ্টি হয়। ক্রিকেট, ফুটবল, দাবা, ব্যাডমিন্টন, তিরন্দাজ, অ্যাথলিট প্রভৃতি খেলাধূলা আজ শুধু দেশের মধ্যে সীমাবদ্ধ নেই, পৃথিবীর বহু প্রান্তে ছড়িয়ে আছে। ব্যাডমিন্টন, জ্যাভলিন, তিরন্দাজ, ভারোত্তোলন খেলে ভারতকে বিশ্বের কাছে পরিচিত করেছে। এভাবেই আন্তর্জাতিক বোধও জাগ্রত হচ্ছে।

✦ **স্বাস্থ্যোন্নয়ন ও রোগ প্রতিরোধে খেলাধূলাঃ**

"যদি জীবনকে সুন্দর করতে চাও,
তবে স্বাস্থ্যসম্মত অভ্যাসগুলোকে
নিষ্ঠার সাথে সাথে পালন করো"।

–মার্গারেট ফুলার

স্বাস্থ্যই সকল সুখের মূল। সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে হলে খেলাধূলার কোনো বিকল্প নেই। শরীরের কোষগুলোর পুষ্টিসাধন, সহজ ও স্বাভাবিক রক্তচালনা, পরিপাক যন্ত্রকে কর্মক্ষম রাখা প্রভৃতির জন্যে প্রতিদিনই কোনো না কোনো খেলা বা শারীরিক ব্যায়াম করা উচিত। খেলাধূলার এক গুরুত্বপূর্ণ অংশ হল সাঁতার। যা নিয়মিত অভ্যাস করলে বহু রোগ-ব্যাধি থেকে মুক্তি পাওয়া যায়। বর্তমানে উন্নত দেশগুলোতে বৃদ্ধরাও তাদের স্বাস্থ্যের প্রতি খুব যত্নশীল। স্বাস্থ্য ধরে রাখতে নিয়মিত হাঁটাচলা ও বিভিন্ন খেলাধূলায় অংশ নিচ্ছে। এরফলে তাদের গড় আয়ু বৃদ্ধি পাচ্ছে।

✦ **উপসংহারঃ** শরীর ও মন পরিপূর্ণভাবে উজ্জীবিত করতে খেলাধূলা অন্যতম বিষয়। খেলাধূলা যেমন শরীর গঠনের সহায়তা করে তেমনি এটি আনন্দদায়ক । মানুষকে বন্ধুত্বপূর্ণ ও ভ্রাতৃত্বের উপভোগ্য করে তোলে। পারস্পরিক তিক্ততা দূর করে মনে প্রশান্তি এনে দেয়। খেলাধূলার মাধ্যমে মানুষ দায়িত্বশীল হয় কর্তব্য সম্পাদনে, একই সঙ্গে পায় মর্যাদা অর্জনের শিক্ষা। তাই পৃথিবীব্যাপী খেলাধূলার ব্যাপক প্রচলন লক্ষ্য করা যাচ্ছে।

# আধুনিক জীবনধারাতে শারীরশিক্ষা ও খেলাধূলার গুরুত্ব

**Prabhati Bhunia**
B.P.Ed, 2020-21

**ভূমিকাঃ-** আমরা জানি যে সুস্থ মন থাকলে দেহ সুস্থ থাকে। এখনকার দিনের video game এবং Computer game আমাদের ঐতিহ্যবাহী খেলার জায়গা নিয়েছে, মানুষের আধুনিক যুগে Indoor বা Outdoor game খেলার সময় নেই। মানুষের সার্বিক বিকাশের জন্য এবং সুস্থ জীবন যাপনের জন্য খেলাধূলা গুরুত্বপূর্ণ। আজ শারীর শিক্ষার ক্ষেত্রে খুব দ্রুত পরিবর্তন দেখা যাচ্ছে। প্রথমত, মানুষ শারীরিক শিক্ষা পায় এবং তারপর সামাজিক শিক্ষা পায় এইভাবে মানুষের সামাজিক শিক্ষার ভিত্তি শারীরশিক্ষা, আছ এই শিক্ষা প্রযুক্তিগত শিক্ষায় পরিণত হয়েছে। এভাবে শিক্ষায় খুব গভীর পরিবর্তন লক্ষ্য করা যায়, শিক্ষা প্রযুক্তির উপর এতটাই নির্ভরশীল হয়ে উঠেছে যে মানুষ তার শরীরের যত্ন নেওয়ার জন্য পর্যাপ্ত সময় দেয় না যা মানুষের জন্য প্রকৃতির একটি মূল্যবান উপহার, প্রযুক্তিগত সরঞ্জাম এবং অন্যান্য সুবিধার কারনে মানুষ শারীরিক ব্যায়াম ও খেলাধূলা বন্ধ করে দিয়েছে। আগে মানুষ বিভিন্ন বহিরাঙ্গন গেম খেলে এবং এর মাধ্যমে শারীরিক ব্যায়াম করে সুস্থ থাকত। এখন গেমগুলি কম্পিউটারে খেলা হয় তাই জীবন অলস হয়ে গেছে। শরীর হয়ে উঠেছে বিভিন্ন রোগের ভান্ডার। শারীরিক শিক্ষা আমাদের শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে শক্তিশালী করে এবং তাই শরীরকে আরো সুন্দর করে তোলে।

**আধুনিক জীবনযাপনে শারীরিক শিক্ষা খেলার গুরুত্বঃ**

1. **প্রাকৃতিক বিকাশের জন্য সহায়ক :** জন্মের পর থেকে বৃদ্ধ বয়স পর্যন্ত মানুষের শরীর খুব স্বাভাবিকভাবে বিকশিত হয়। যখন এই প্রাকৃতিক বিকাশের সাথে কিছু শারীরিক ব্যায়াম হয় তখন এটি শরীরের শক্তির মাত্রা উন্নত করে। এটির জন্য গর্ভবর্তী মহিলাদের বিশেষ শরীর চর্চার পরামর্শ দেওয়া হয়। একই ভাবে শিশু, কিশোর, যুবক, প্রাপ্তবয়স্ক এবং বৃদ্ধ বয়সের বিভিন্ন বয়সের পর্যায়ের জন্য বিভিন্ন ধরনের ব্যায়াম রয়েছে। এই ব্যায়াম বৈজ্ঞানিক উপায়ে প্রাকৃতিক উন্নয়নের পরিপূরক হয়ে ওঠে। সুষম মানসিক বিকাশ শুধুমাত্র শরীরের সুস্বাস্থ্য এবং বিকাশের সাথেই সম্ভব। এটি শারীরিক শিক্ষার মৌলিক ব্যবহার হিসেবে বিবেচিত হতে পারে।

2. **আত্মবিশ্বাস বাড়ায় :** শক্তিশালী এবং সুস্থ শরীরের জন্য শারীরিক শিক্ষার উপকারিতা সম্পর্কে কোন সন্দেহ নেই। অতএব এই প্রবাহটিও শোনা যায় যে সুস্থ দেহে সুস্থ মন থাকে। একটি সুস্থ দেহ হল পরমাত্মার কাছে পৌঁছানোর প্রবেশ পথ মজবুত এবং সুস্থ দেহ শক্তি বৃদ্ধি করতে পারে, এবং আত্মবিশ্বাস বাড়ায়, এবং যে ব্যক্তি আত্মবিশ্বাসে পূর্ণ তার জন্য এমনকি সমসাগুলি একটি গেম খেলে সমাধান করে, সে তাঁর জীবনকে পূর্ন সুখ এবং মনের শান্তি দিয়ে পার করতে পারবে। এটি সেবা মানবতায় পরিনত হবে। যদি শারীরিক শিক্ষার সুবিধার এই মনস্তাত্বিক রহস্য ছড়িয়ে পড়ে তাহলে মানুষকে আরও আকৃষ্ট করবে।

3. **জীবনে চরিত্র নির্মাণ :** জীবন, শক্তি, চরিত্র এবং সৌন্দর্য এই গুনের উপস্থিতি একজন পূর্নাঙ্গ ভারতীয় হওয়ার জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ। শক্তি এবং সৌন্দর্য শারীরিক শিক্ষার প্রত্যক্ষ্য সুবিধা কিন্তু পরোক্ষভাবে এটি চরিত্র গঠন করে। শারীরিক শিক্ষার মাধ্যমে চরিত্র ভালোভাবে বিকশিত হতে পারে। শারীরিক শিক্ষার মাধ্যমে চরিত্র গঠনের প্রক্রিয়া এতই ধীরে ধীরে যে এটি সরাসরি দেখা যায় না কিন্তু অনুভব করা যায়।

4. **শারীরিক আকর্ষন :** সুন্দর শরীরকে জীবনে সাফল্যের প্রথম ধাপ হিসাবে বিবেচনা করা হয়। তাই মানুষ সুঠাম

দেহের জন্য অনেক চেষ্টা করে। শরীরের সৌন্দর্য সুস্থ পেশীর উপর নির্ভর করে। শারীরিক ব্যায়ামের মাধ্যমে শরীরকে সুন্দর করে তোলা যায়।

5. **শক্তিশালী এবং সুস্থ :** আমরা শারীরিক শিক্ষার মাধ্যমে আমাদের শরীরকে শক্তিশালী ও স্বাস্থ্যবান করতে পারি, সমাজে পাওয়া শারীরিক দুর্বলতার কারন হচ্ছে শারীরিকভাবে মানুষ শক্তিশালী এবং সুস্থ নয়। মানুষ ছোট শারীরিক পরিশ্রমের পরেও দূর্বলতা এবং ক্লান্তি অনুভব করে। এটি শারীরিক পরিশ্রম এবং প্রচেষ্টা যার মাধ্যমে আমরা আমাদের সকল মৌলিক চাহিদা পূরন করতে পারি। সবল শরীর সবসময় সুস্থ থাকে। শক্তিশালী এবং সুস্থ শরীর নিজেকে বিভিন্ন রোগ থেকে রক্ষা করতে পারে কারন এর রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাও শক্তিশালী থাকে।

6. **শৃঙ্খলার বিকাশ শারীরিক :** শিক্ষা শুধুমাত্র স্ব-শৃঙ্খলা বিকাশ করে না। বরং বহিরাগতকে বজায় রাখতে সহায়তা করে মানুষের উপর শৃঙ্খলা। শৃঙ্খলা জীবনের জন্য খাবারের মতোই গুরুত্বপূর্ণ। নিয়ন্ত্রিত আচরনের মানুষেরা কোন প্রকার সীমাবদ্ধতা এবং নিয়ন্ত্রন অস্বীকার করে। কিন্তু তারা জানে না যে আসল স্বাধীনতা নিষেধাজ্ঞার মধ্যে নিহিত। সীমাবদ্ধতার যন্ত্রনা নিজেই স্বাধীনতার আনন্দ হয়ে ওঠে। শারীরিক শিক্ষা শৃঙ্খলা আনতে কখনও ব্যর্থ না হওয়ার চাবিকাঠি। গেমের বিভিন্ন নিয়মে মনোনিবেশ এবং অনুসরন করার সময় মানুষের মধ্যে স্ব-শৃঙ্খলা আসে। সু- সংগঠিত জীবনধারা মানুষকে সুখী ও শান্তিপূর্ণ জীবনযাপনের দিকে নিয়ে যায়।

7. **সমাজে সচেতনতার জন্য সহায়ক :** শারীরিক শিক্ষা সমাজের সাথে ঘনিষ্ঠতা তৈরীতে সহায়ক, শারীরিক শিক্ষায় দলের মনোভাব খুবই গুরুত্বপূর্ন। দলটি একটি পরিবারের মতো। এটি সমাজের একটি ক্ষুদ্র রূপ। দল হল সেই কেন্দ্র যেখানে ব্যক্তি অন্য মানুষের সাথে সহযোগীতার গুরুত্ব জানার সুযোগ পায়। এভাবে মানুষ অন্যদের সাথে সাম্প্রদায়িকতা এবং একত্ববোধের অনুভূতিতে বিশ্বাস গড়ে তোলে। এই বিশ্বাস মানুষের চরিত্রের একটি অংশ হয়ে ওঠে এবং মানুষকে তার পরিবার, সমাজ, জাতি এবং বিশ্বের সাথে সংযুক্ত করে। এভাবে সমাজ, জাতি এবং বিশ্বের প্রতি নিবেদিত মানুষ শারীরিক শিক্ষার মাধ্যমে প্রস্তুত হতে পারে।

8. **সময়ের গঠনমূলক ব্যবহার :** এটা মানুষের স্বাভাবিক ইচ্ছা যে সে কাজ থেকে শিথিলতা চায়। বিশ্রামের অবস্থায় মানুষ খুব বেশি কাজ করে না বা সম্পূর্ন বিশ্রাম নেয় না কিন্তু সে কাজ এবং বিশ্রাম উভয়ই একত্রিত করে। বিশ্রাম এবং কাজের সমন্বয়ে, বেশিরভাগ মানুষ একে অপরের সম্পর্কে আলোচনা, তাস খেলা এবং অন্যান্য অকেজো কাজে সময় নষ্ট করে। শারীরশিক্ষা এই ধরনের কাজের জায়গায় নতুন বিকল্প প্রদান করে। এবং এই বিকল্পটি সর্বদা স্বাস্থ্যকর। আজ সেখানে বিনোদনমূলক গেম এবং খেলার জন্য দক্ষতা উপলব্ধ। এই ভাবে শারীরিক শিক্ষা বিনোদনমূলক কার্যকলাপ বা অবসর সময়ে টাইম পাশের সেরা মাধ্যম হয়ে ওঠে।

**উপসংহার :** সুতরাং, আধুনিক সমাজে শারীরশিক্ষার ভূমিকা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। শারীরশিক্ষার মাধ্যমে শুধুমাত্র দৈহিক বিকাশ ঘটে তা নয় শারীর- শিক্ষার মাধ্যমে শিশুর ব্যক্তিত্বের সর্বাঙ্গিন বিকাশ ঘটানো সম্ভব।

# SELECTED PHOTOS FOR MAGAZINE SHAKTI 2019-23



Intramural Volleyball Competition 22-23



Intramural Football Competition 21-22



Intramural Kho Kho Competition 22-23



Khela Dibos programme 2022
Friendly football match




Key Not Address presented by
Dr. A K Banerje



Assembly of the students before Pretrial class

# SELECTED PHOTOS FOR MAGAZINE SHAKTI 2019-23

## ART WORKS



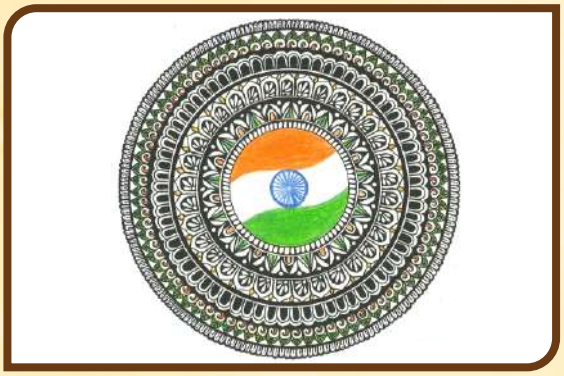
Soma Sikdar
Battle to Win COVID-19



Olympic Day Celebration



Olympic Day Celebration



Sutapa Paul BPEd



P. Sarkar BPEd



Shaswati Mishra BPEd



Priya Sarkar

# PHYSICAL AND MENTAL HEALTH OF TRAFFICKED VICTIMS: A REVIEW

**By**
**RANITA ADAK**
Roll no.: 241/MPE/184001
Supervised By
**DR. RAJARSHI KAR**
*Assistant Processor*
*Sate Institute of Physical Education for Women*
*Hastings House, Kolkata.*

**ABSTRACT**

***Background*:** This is a study of physical and mental health status of trafficked victims. It is a review on the studies that investigate the physical, mental and sexual health including anxiety, depression, stress, HIV/AIDS/STI, common health problems among trafficked victims.

***Purpose:*** The purpose of the study was to conduct a systematic review of the status of Physical and mental Health and diseases of traffcked victims.

***Methods and findings*:** For this study some review articles were searched from various internet resources such as PubMed, Sodhganga, JAMA. Articles were searched according to health status of trafficked victims.

***Conclusion:*** From the article it was found that human *traffcking* is wide spread all over the world but most of the trafficked victims are from South Asian countries. The human trafficking and risk of violations were not only for women but also for men, except that children were also involved. People were tortured with physical, mental and sexual violation and as a result they were suffering from various diseases. Sexual diseases were more common in female and other deep cuts, burns, loss of limbs were commonly found in men. Psychological disorders were common in everyone.

***Key words*: Trafficked victims, anxiety, depression, stress, HIV, AIDS, STI, common health problems.**

# A COMPARATIVE STUDY ON CARDIOVASCULAR ENDURANCE AND MUSCULAR ENDURANCE BETWEEN SMOKER AND NON-SMOKER BOYS

By
**JHUMPA KANSABANIK**
Roll No –241/MPE/184002
Supervised By
**DR. SOMSHANKAR CHATTERJEE**
*Assistant Processor (S.G.)*
*Sate Institute of Physical Education for Women*
*Hastings House, Kolkata.*

## ABSTRACT

**Introduction:** Smoking is one of the evil of our life. It is enough to finish a life. There are approximately 120 million smokers in India as of 2008. According to WHO, India is home to 12% of the World's smokers. Smoking has the bad impact on all aspects of health such as follows: lung cancer, cancer in lips, throat and tongue, asthma, stroke, heart decease, gum and mouth, pneumonia etc.

**Objectives:** The purpose of the study was to compare cardiovascular endurance and muscular endurance between smoker and non-smoker.

**Methodology:** In this study, there used total 25 ( 13 smokers and 12 non-smoker smokers), ages 24-30 years old. The researcher collected data through the 12mins Cooper test for cardiovascular endurance and 1min sit up test for muscular endurance.

**Statistical analysis:** The data was analysed by the Independent t-test and level of significance difference for testing the hypothesis set at 0.05 level of confidence.

**Result:** In the results, the 't' value of cardiovascular endurance and muscular endurance were found to be 0.7851 and 1.2810 respectively, which were lower than the table value at 0.05 level =2.069. So, there was no significant difference of both variables between smoker and non-smoker boys.

**Conclusion:** The result of the present study shows that the smokers were not badly affected for smoking rather than non-smoker. Butits true that the result of the study was affected for limitations factors of the study.

**Key Words: Smoker, Non- Smoker, Cardiovascular Endurance, Muscular**

# IMPORTANCE OF ANTHROPOMETRIC CHARACTERISTICS ON SPORTS PERFORMANCE

**By**
**MITHU ROY CHOWDHURY**
Roll No: 241/MPE/184003
Under the Supervision of
**DR. LAKSHMI NARAYAN KAIBARTA**
*Assistant Processor (S.G.)*
*Sate Institute of Physical Education for Women*
*Hastings House, Kolkata.*

## ABSTRACT

Anthropometry is the study of human body measurements to assist in understanding human physical variations and aid in anthropometrical classification. The significant role of anthropometric characteristics in sport performance besides other factors is well known. Requirement of specific physique for good performance in specific sports has been established in different studies.

Physical characteristics of a sportsman has a tremendous influence on the performance level besides personal skill and mental ability and a range of studies have been done on sportsman about their morphological evaluation along with their performance related morphological issues. The height can play a significant role in contributing to success in some sports by offering certain natural advantages. For those sports where this could be a contributing factor, height can be useful since in general it affects the leverage between muscle volume and bones towards greater speed of movement and power, depending on overall build, fitness and individual ability. In track and field athletics, most of the events required a good height and weight for better performance.

On the other hand body weight is measured in different situation in games and sports. Participants in games and sports such as boxing, mixed martial arts, wrestling, rowing, judo, Olympic weightlifting, and power lifting are classified according to their body weight. Body composition is an important indicator for evaluating health and nutritional status. Anthropometric measurements are the most basic indirect method of assessing body composition.

Body type in terms of somatotype is an important factor for enhancement of sports performance besides other factors, which has been supported by various studies. However, the scientific study supported that ectomorphic mesomorph body type is very much emerging for track and field athletes with higher reciprocal ponderal index. Other studies also show that mesomorphic component is a dominant characteristic of somatotype for track and field athletes. So the anthropometrical characteristics help to provide opportunities for achieving higher level of sports performance.

**Key words- Anthropometry, Sports Performance, body parts measurement.**

# STUDY ON SOMATOTYPE AND PSYCHOLOGICAL HARDINESS OF ACTIVE AND SEDENTARY FEMALE STUDENTS

**By**
**BASANTI MAITY**
Roll No – 241/MPE/184004
Supervised By
**DR. PALLOB KUMAR MONDAL**
*Assistant Processor*
*Sate Institute of Physical Education for Women*
*Hastings House, Kolkata.*

## ABSTRACT

**Introduction**: In education system, students are those receiving education in junior high school, senior high school, vocational high schools, colleges or universities.

**Purpose**: To compare somatotype and psychological hardiness of active and sedentary female students.

**Methodology**: Reviews were collected from different websites i.e., Shodhganga, Research quarterly, Google scholar, PubMed etc.

**Findings:** On Somatotype: Physically active and sedentary female candidates had differences in their somatotype characteristics. The body type of physically active female candidates was mesomorphic-endomorph type. However, on the other hand, the body type of physically less active/sedentary female candidates was endomorphic-mesomorph type. One stated in his study that body type is very much important in sports in which the body shape could influence the resulting performance. However, it could be stated that body type is primarily important in resulting the performance but secondarily important in performing day-to-day activity. On Personality Hardiness: Personality hardiness was related to life satisfaction and hope (agency, pathway) and also, life satisfaction and hardiness is important in predicting one's academic performance. In a study one stated that personality hardiness is inextricably connected to spiritual health. So, it could be said that personality hardiness related to life satisfaction, hope and spiritual health. Moreover, Personality hardiness leads quality of life.

**Key Words: Somatotype, Psychological Hardiness, Female students, Active life style Sedentary life.**

# A COMPARATIVE STUDY ON SELECTED MOTOR FITNESS VARIABLES BETWEEN STATE LEVEL KHO-KHO AND KABADDI WOMEN PLAYER

**By**
**REKHA MANDAL**
ROLL NO: 241/MPE/184005
REGISTRATION NO 889-1222-0027-15
Supervised By
: **DR. SUBHRA BASAK**
*Assistant Processor*
*Sate Institute of Physical Education for Women*
*Hastings House, Kolkata.*

## ABSTRACT

**Background:** The main purpose of this study was to compare selected physical motor fitness variables of kabaddi and kho- kho state level Players. The sample consisted of 50 total female kabaddi and kho-kho state level Players .Total 50 subjects were selected (25 from kabaddi and 25 kho-kho ),the range from 21 to 28 years were taken as a sample .

**Objective:** The selected physical fitness tested used to measure the selected physical motor fitness variables are agility, strength and power and speed variables are motor ability fitness.

**Methodology:** The results of t-ratio of it showed significant difference in some physical fitness and motor ability parameters of kabaddi and kho-kho state level players. In physical fitness variables showed significant difference between kabaddi and kho-kho players. The motor fitness of kho-kho state level players more than kabaddi state level players, which may be due to nature of game and movement which demand more Expressed insignificant difference between kabaddi and kho-kho state level players**.**

**Result:** For analysis of the data mean , standard deviation t –test were calculated and examine the insignificance difference between the group, mean of different physical fitness variables, independent t – test was finding applied, and level of confidence was set at 0.05 level, Investigator observed the significant different between kabaddi and kho-kho state level players. The agility and explosive strength expressed significant difference.

**Conclusion**: In the present study it was concluded that the kho-kho players are than the kabaddi player's .The agility of kabaddi state level players more than kho-kho players, which due to quick and speedy movement in catching and raid. The explosive strength of kho-kho players higher than kabaddi state level players but power showed insignificant difference between kabaddi and kho-kho players.

**Keywords: Motor fitness components, speed, Agility, power, Strenght, kabaddi, kho-kho players.**

# HEALTH AND PHYSICAL FITNESS STATUS OF 12- 14 YEARS SCHOOL GOING BOYS ENGAGED IN FIELD GAMES AND E-GAMES

BY
**GITA NASKAR**
Roll No. : 241/MPE/184006
Supervised By
**DR. PINTU SIL**
*Assistant Processor*
*Sate Institute of Physical Education for Women*
*Hastings House, Kolkata.*

## ABSTRACT

**INTRODUCTION:** Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity. Participation in games and sports, specially team games not only helpful for development of strength and health but also very much important for all round development of personality among childhood. At present engagement in e-games among school students is increasing which might be effective adversely on their health. Some studies have shown certain video games can improve hand–eye coordination, problem-solving skills, and the mind's ability to process information. But too much video game playing may cause problems. Habit of engagement in e-game for a longer period of time not only effects adversely on their physical health but may change in their personality also. **Purpose of the Study:** Present study was designed to focus on the health and physical fitness status among the school going children who engaged more in e-games and its comparison with the health status of the students who participate more in field game.

**METHODOLOGY: 1) Subject:** A total of 51 school going boys were selected randomly between 12 to 14 years age for this study. Field game group (G1) had 26 subjects and E-game group (G2) had 25 subjects. **2) Criterion measure:** Height, Weight, BMI, Sub-scapular skin folds (SSF), Triceps skin fold (TSF) and PBF were considered as Health criterion in this study. Flexibility, right hand grip strength (RGS), left hand grip strength (LGS), muscular strength-endurance (MSE) were considered as physical fitness criterion for this study. **3) Test and tools used:** Health status was assessed by calculating BMI and body fat percentage (PBF). The measuring tape, weigh machine, skin fold calliper and hand grip dynamometer were used as tools in this study. **4) Statistical procedure:** Mean, standard deviation were used as descriptive statistics, independent t-test was used to calculate the significance of difference between two group means. Only 0.05 level of significance was used in this study.

**RESULTS AND FINDINGS:** Result revealed that the mean value of the body weight, BMI, SSF and PBF of G2 group was significantly higher ($p<0.05$) than the G1 group. Findings also revealed that among physical fitness components the G2 group was significantly poor ($p<0.05$) in flexibility and MSE than the G2.

**CONCLUSION:** The boys engaged in e-game (G2-group) had significantly poor health status and physical fitness than the boys who participated in field games (G1-group) regularly. Therefore engagement in e-games on regular basis had adverse effect on health and physical fitness on school boys.

**Key Words: Health Status, Physical Fitness, School Going Boys, Field Games, E-Games**

---

## EFFECTS OF DIURNAL VARIATION ON SELECTED PHYSIOLOGICAL AND PHYSICAL FITNESS COMPONENTS

**by**
**PRIYA PAL**
Roll no: 241/MPE/184007
Supervised By
**DR. KARUNA SANA**
*Assistant Processor*
*Sate Institute of Physical Education for Women*
*Hastings House, Kolkata.*

### ABSTRACT

Effect of diurnal variation on select Physical and Physiological component Abstract Diurnal means daily, especially pertaining to action, which are the completed in 24 hours and are repeated in every 24 hours. Diurnal variation is as the deviation or divergence in the character or function of an organisms occurring during the day time at short periodically intervals. The Purpose of the present study was to find out the effects of diurnal variation on selected physiological and physical fitness components. For conducting this study total fifteen B.P.Ed students of State Institute of Physical Education For Women, Hastings House, were selected randomly. Their age limit was 21-25 years. Three time duration were selected for this study these times were 6 am., 12 pm., and 6 pm. The selected variables were for physical fitness cardiovascular endurance, muscular endurance, agility, speed and selected Physiological variables were blood pressure, $O_2$ capacity and heart rate. ANOVA and "t" test were done for analyzing data. There were significant differences on heart rate, speed, agility and abdominal muscular strength endurance among three sessions. It can be concluded that, for human being evening season is more suitable session for better performance.

**Key Words: Diurnal Variation, Physiological Components, Physical Fitness**

---

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

**By**
**MANGALI MANDI**
Roll No: 241/MPE/184003
Under the Supervision of
**DR. UMA DATTA**
*Assistant Processor*
*Sate Institute of Physical Education for Women*
*Hastings House, Kolkata.*

### ABSTRACT

The purpose of the study was to compare the significance difference of physical fitness components between tribal and non-tribal school level girls student's age ranged from 12-15 years belonging Darda Khelu Hembrem High School and Malti Shaymnagar Zilpa Laya High School in Purulia District of West Bengal. For the purpose of the present study 80 female students were randomly selected as a subject and divided into two equal groups of 40 subjects each. The researcher had been selected the following variables for the present study: i.e. height, weight, muscular strength and flexibility. The mean, standard deviation and independent't' test were used as statistical tool. The level of significance of the study was set at 0.05.

**Keywords: Height, Weight, Strength, Flexibility, Tribal and Non-tribal**

---

## IMPACT OF PSYCHOMOTOR FITNESS ON SPORTS PERFORMANCE

**By**
**ANAMIKA GHOSH**
**Roll No- 241/MPE/184009**
Supervised By
**DR. LAKSHMI NARAYAN KAIBARTA**
*Assistant Processor (S.G.)*
*Sate Institute of Physical Education for Women*
*Hastings House, Kolkata.*

### ABSTRACT

The progressive acquisition of skills concerning both mental and motor activities is defined as psychomotor development. In the context of psychomotor fitness so many contributing components are responsible for motor movements i.e. kinesthetics perception, reaction time, coordinating ability etc. In this thematic context, the researcher is trying to focus the impact of psychomotor fitness on sports performance.

Modern sports have developed more scientific training protocol as well as skill learning instruments which help to promote sports performance. For executing this task, psychomotor fitness is required much more for team games as well as individual games.

Motor experiences are a vital condition for acquisition sports skill learning that can stimulate perceptual and intelligent thinking. Developing specific motor skills and necessary abilities is of most importance to prevent skill learning difficulties.

The degree of its influence may be differing based on the nature of sport and nature of positions within the sport. Additionally, a poor field of practice can delay and limit an individual's perceptive abilities. Therefore an active movement during performance is beneficial to physical, cognitive and mental health.

Psychomotor fitness is required for the fine movement skills in sports. In sport, psychomotor plays very crucial role since it determine the effort of players' response to complex stimuli specifically in the unprecedented situations during the completion.

**Keywords- Psychomotor fitness & complex stimuli.**

---

## A REVIEW BASED STUDY ON THE FORCE EXERTION DURING THE SPRINTING MOVEMENT BY LEGS ON BOTH LINEAR AND CURVILINEAR PATH

**By**

**POOJA BISWAS**

Roll No. : 241/MPE/184010

Supervised By

**DR. SOMSHANKAR CHATTERJEE**

*Assistant Processor*

*Sate Institute of Physical Education for Women*

*Hastings House, Kolkata.*

### ABSTRACT

In the field of sports and mainly in sprinting movement the kinematics and kinetics principle plays a major role, the performance is being developed by introducing these concepts into play. Every sport has been performed by keeping the mechanical advantage into mind. The kinetic factors called the Force which is introduced by Sir Isaac Newton in 1687, is having role in both linear as well as curvilinear motion because both depends upon position, velocity and mass of the object and all these factors are the essential consideration of any sports. Here we will be focussing on the running event both in linear and curvilinear path. Running consists of repeatedly pushing off the ground behind our self in rapid succession with the intension of getting to a second position quickly and force play a major role in sprinting. Force acting during the race is actually more important than how fast limbs are moving when trying to achieve higher speeds. The purpose of the study was

to know the difference in force exertion by legs in linear and curvilinear path so that to get the progress of the sprint runners training program and to get more impactful performance. The study was done on the basis of review study so here six papers were studied and got to know that the application of force in rectilinear an d curvilinear path is completely different, the projection of both the legs are different, the lane also makes different in the force exertion and also the foot angle, shoe angle and the shin angle does effect on the force application. Though the study will be full-fledged if the previously designed considering the subjects and collecting data using software then the presentation will be more appropriate to understand the impact of force and the ground reaction. Basically the study was done on professional athletes of varied age group and sex under different situation and varied camera and sensors were used to detect the motion and the projection of legs during the linear and curvilinear sprints. This research study concludes that the force applied by both the legs is different and the force applied is also different in linear and curvilinear tracks, also the leg projection, foot angle also effects in the force application and the presentation of force production in every lane will be different in the case of curvilinear sprint.

**Key Words: Force applied, Linear path, Curvilinear path, Ground reaction forces, Wearable sensors, Gait mechanics.**

---

## A COMPARATIVE STUDY ON SELECTED PHYSICAL FITNESS VARIABLES OF YOGA AND CLASSICAL DANCE PRACTICING STUDENTS

**By**
**SUCHARITA MANNA**
Roll No. 241/MPE/184011
Supervised By
**DR. PALLOB KUMAR MONDAL**
*Assistant Processor*
*Sate Institute of Physical Education for Women*
*Hastings House, Kolkata.*

### ABSTRACT

**Introduction:** Yoga and Classical Dance is considered an acceptable method for improving and maintaining physical health. A growing body of evidence supports the belief that yoga and classical dance benefits physical health via physical fitness variable.

**Purpose:** The purpose of this study is to provide a scholarly review of the literature regarding research studies comparing the development of physical fitness status among regular yoga and classical dance practicing students.

**Methodology:** a comprehensive search of the research literature from core scientific and nursing journals yielded 28 studies that met inclusion criteria and reviews were searched

from websites like PubMed, Shodhganga, Google Scholar.

**Conclusion:** Regular practice of yoga asana can improve health related aspects of physical fitness (Cardio respiratory endurance, Body Composition, Flexibility and Muscular strength) except VO2max. Not only that but it can also reduce high blood pressure and pulse rate. Moreover, practice of yoga asana enhance wellness. On the other hand, practice of Indian classical dance maintains a healthy body composition and better fitness status and thus consequently reducing the cardio vascular risk factors by enhancing aerobic fitness i.e., increase VO2 max.

**Key Words: Yoga, Classical Dance and Physical Fitness**

---

## MECHANICAL AND PHYSIOLOGICAL IMPACT DURING CLOCKWISE AND ANTICLOCKWISE RUNNING

**By**
**SABIHA NAZRI**
Roll No: 241/MPE/184012
Supervised By
**DR. LAKSHMI NARAYAN KAIBARTA**
*Assistant Processor*
*Sate Institute of Physical Education for Women*
*Hastings House, Kolkata.*

### ABSTRACT

In track & field events, specifically a race like 200 m, 400 m, and 800 m, or 1500 m, athlete's performance is judged by timing, but often overlooked the direction of running. Most crucial fact is that runners run in counter-clockwise direction or left turns on their path usually. What is reason behind the run in counter-clockwise direction? Is it effect on athlete's performance? The aim of the present study was to review on clock and counter clock wise running performance of the training college students and review the advantage of counter clock wise running performance. Systematic review was adopted as design of the study. Studies were collected from different database scientific electronic databases. After the review the researcher found out several mechanical and physiological factors which facilitate the performance during running counter clock wise. Run counter-clockwise because everything in nature tends towards counter-clockwise motion i.e. the molecule structure of amino acids, the shape of seashells, and the orbital direction of the earth around the sun. Right-handers are strong in muscles on their right hand side than the left and running counter-clockwise. Makes longer strides with right leg-which allows for more propulsion and speed on the turns. Position of the heart`s, is also a factor. Functional adaptation of human brain is making several motor movements right-dominated. The left

side being weaker automatically withdraws, but while turning right, the dominant right side makes a truly tiring effort, allowing the left side to simply follow. The adoption of biped posture altogether changed man`s mode of running by balancing between centripetal and centrifugal force. The researcher concluded that physiological and biomechanical factors may influences behind anti clock wise run and advantage in performance. Further investigations are to be required with direct experiment to find out reasons behind it.

**Keywords: Clock wise run, Anti-Clock wise run, Biomechanical factors, Athlete performance.**

---

## A COMPARATIVE STUDY OF DIFFERENT PHYSIOLOGICAL AND PSYCOLOGICAL PARAMETERS ON HOME MAKER AND SERVICE HOLDER WOMEN

**By**
**MONALISA OJHA**
Roll No:241/MPE/184014
Supervised By
**DR. UMA DUTTA**
*Assistant Processor*
*Sate Institute of Physical Education for Women*
*Hastings House, Kolkata.*

### ABSTRACT

The aim of the present study was to compare the significance difference of different physiological and psychological parameters between home maker and service holder women. The purpose of the study was compare height, weight, Resting heart rate, BMI, Blood pressure and Stress of home maker and service holder women. In present study investigator has taken a total 60 (sixty) women age ranged from 35 to 45 years and divided into two equal groups consists of 30 subjects each (30 home maker and 30 service holder women).For interpretation of data a comparative analysis of the selected variables, the independent t-test was applied to find out the significant difference of physiological and psychological component between home maker and service holder women. The level of significance of the study was set at 0.05.

**Keywords: Physiological fitness, Psychological fitness, Home maker, Service holder.**

---

# EFFECT OF YOGIC PRACTICE ON SELECTED PHYSIOLOGICAL AND PSYCHOLOGICAL VARIABLES AMONG SEDENTARY YOUNG WOMEN

By
**TANIYA DEY**
Roll no. 241/MPE/184015
Supervised By
**DR. PINTU SIL**
*Assistant Processor*
*Sate Institute of Physical Education for Women*
*Hastings House, Kolkata.*

## ABSTRACT

**INTRODUCTION:** In recent decades, several medical and scientific studies on yoga proved that it is very useful for the treatment of some diseases. **Purpose:** This study was conducted to find out the effect of yogic practice on selected physiological and psychological variables among sedentary young women.

**METHODOLOGY: Subject-** A total of 15 adult college women were agreed to take part in this project as subjects. The age of the student was in between 22 to 30 years and average age was 25.4 yrs. **Criterion Measure:** Physiological parameters considered in this study were blood pressure (systolic & diastolic), resting heart rate, arterial oxygen saturation, body weight and sub-contentious fat. The psychological parameter considered was stress in this study. **Instruments and Tools used:** Sphygmomanometer & Stethoscope were used to measure Blood Pressure and Heart Rate. Pulse-Oximeter was used to measure oxygen saturation level in arterial blood. Body weights have measured by weighing machine**.** Sub-Contentious body fat was measured by the Skin Fold Caliper and stress was measured by SCAT questionnaire. **Design of the Study:** Single group design was adopted for this study. The group was given only four weeks (out of scheduled 12 weeks) of Yoga Practice. The group was tested before the treatment (pre-test) and again they were tested after four weeks of Yoga Practice (post-test). Difference between pre-test and post-test mean were analyzed statistically by t-test to find out the effect of yoga treatment. Only 0.05 level of significance was considered in this study. All statistical calculations were done using standard statistical software (Excel 2010). **Training Protocol:** Yoga training was scheduled as 3 days/week basis for a period of 12 weeks continuously. But letter it was ended after 4 weeks due to the serious pandemic COVID-19 situation. The exercise set was repeated 2 times in each day during these 4 weeks period. Duration of the exercise programmed was 40 minute/day.

**RESULTS AND FINDINGS:** Result revealed no significant difference ($p>0.05$) between the pre test and the post test mean values for the selected parameters SBP, DBP, RHR, $SpO_2$, BW, TSF, ASF, ISF and psychological stress among college women after 4 weeks of yogic practice.

**CONCLUSION:** On the basis of the results it was concluded that four weeks Yogic practice have not any significant effect on physiological parameters like blood pressures, resting

heart rate, arterial oxygen saturation, body weight and sub-cutaeneous body fat among sedentary young adult women. No significant effect was observed on psychological stress also among sedentary college women after 4 weeks of Yogic practice.

**Keyword: Yogic practice, Blood Pressure, Resting Heart Rate, Arterial Oxygen Saturation, Body Fat, Psychological Stress.**

---

## A STUDY ON FITNESS OF THE STUDENTS OF CBSE BOARD AND WBBSE BOARDS: A REVIEW ARTICAL

**By**

**SHRABANTI MUKHERJEE**

Roll No –241/MPE/184016

Supervised By

**DR.KARUNA SANA**

*Assistant Processor*

*Sate Institute of Physical Education for Women*

*Hastings House, Kolkata.*

### ABSTRACT

**Introduction** : Fitness is very important of our healthy life style. Physical fitness is a state of health and wellbeing and more specifically, the ability to perform aspect of sports, occupation and daily activities.

**Purpose** : To find out the difference on fitness between the students of CBSE board and WBBSE board.

**Methodology** : For conducting this study total two published research article, 3 statements of the numbers of education and career forum, curriculum design of two selected boards, mission and vision of selected board were followed.

**Conclusion** : From these research works, it was found that the students of CBSE board have better performance than WBBSE board. So, it can be concluded that for the development and maintenance off fitness level CBSE board better than WBBSE board.

**Key word: CBSE board, WBBSE board, Physical fitness.**

---

# A COMPARATIVE STUDY ON SELECTED PHYSICAL AND PHYSIOLOGICAL VARIABLE BETWEEN MIDDLE AND LONG DISTANCE RUNNER

**By**
**MAMATA MANDAL**
Roll No – 241/MPE/184018
Under the Supervision of
**DR. SUBHARA BASAK**
*Assistant Processor*
*Sate Institute of Physical Education for Women*
*Hastings House, Kolkata.*

## ABSTRACT

**Introduction:** Athletics is a collection of sporting events that involve competitive running, jumping, throwing, and walking. The most common types of athletics competitions are track and field, road running, cross country running, and race walking. Today's many sports are played by the peoples in the world, but athletic is one of the most popular sports. Because of its tradition, its universality and prestige, as well as the wide range of skills and qualities that encompasses, it is the basic sports "par excellence". Previous study investigation was concerned to compare the motor fitness and physiological difference between middle distance and long distance runner However, to date; the results of these studies have not been fully synthesized in a review on the topic.
**Objectives**: This review article aimed to provide a comprehensive critical commentary on the current literature that has examined the physical and physiological determinants and performance of middle and long-distance runners.
**Methodology:** Previously review of literature studies investigation electronic data base Google scholars, Google advance, and research gate. Only five study investigated search agility, pulse rate, peak expiratory flow rate speed, abdominal strength, leg explosive strength, blood pressure, different age groups male and female both studies review**.**
**Findings: Khan** found that study significant difference agility, peak expiratory flow rate both parameter and no significant difference pulse rate between middle and long distance runner. **Rajwant Singh and Somanpreet singh** obverse the study significant difference pulse rate, agility and insignificant different peak expiratory flow rate of middle distance and long distance runner. **Manickam et al.** found that study significant difference among sprinters, jumpers, throwers and long distance runner on resting pulse rate. Long distance runner better resting pulse rate when compared to sprinters, jumpers, throwers. **Mete et al.** analysed the results significant difference of leg explosive strength (2.2112greter than2.021) between sprinters and jumpers. The physiological characteristics similar uniqueness for both sprinters and jumpers. **Rakshit et al.** found that study was reflecting that there was significant difference in speed, Abdominal strength and agility among sprinters, jumpers, throwers and middle distance runner.

**Keyword: Physical fitness, physiological characteristic, middle distance runners, long distance runners**

# A STUDY ON HISTORICAL DEVELOPMENT OF KABADDI

**By**

**JHUMPA KSHETRAPAL**

Roll No- 241/MPE/184019

Supervised By

**DR. SOMSANKAR CHATTERJEE**

*Assistant Processor*

*Sate Institute of Physical Education for Women*

*Hastings House, Kolkata.*

## ABSTRACT

Kabaddi is one of the oldest indigenous game and seems to have its origin and antiquity in many parts of India like any other recreational game as an aid developing material skills. The purpose of the study is to find out the historical development of Kabaddi. The survey study was designed to critically investigate the development of kabaddi in world arena. Nowadays various technology used in Kabaddi game. Like, modern indoor stadium, indoor surface, marking tape, LED light used for indoor stadium, non-marking shoe, high quality jersey. Therefore, the persistent development was the take place in the area of physical training. Due to good quality playing surface the rate of injury of the player therefore reduced. Prominent marking tape was introduced for the judgement. Good quality indoor hall or stadium helps to continue the game of Kabaddi throughout the year. To collect the data researcher personally visit many training camp, interviewed many official experts of this field and go through the literature which is available from various resources like library, internet, books, journals. The study finds that indoor facility provides each and every day practice, therefore the persistent development was take place in the area of physical training. Marking tape was used for the prominent to give a right judgment by the official. To provide residential training Indoor Stadium facility play a vital role for the professional kabaddi players.Finally, it was concluded that persistent modification plays a vital role to the professional Kabaddi players which help to popularised the game and being attention of the common people in modern era.

**Keyword: Kabaddi, History, Development.**

## A COMPARATIVE STUDY ON SELECTED PHYSICAL FITNESS COMPONENTS OF TRIBAL AND NON-TRIBAL COLLEGE WOMEN

**by**
**PRATIMA MANDAL**
Roll No. 241/MPE/184020
Supervised By
**DR. UMA DATTA**
*Assistant Processor*
*Sate Institute of Physical Education for Women*
*Hastings House, Kolkata.*

### ABSTRACT

The present study was investigated to compare the significance difference of physical fitness components between tribal and non-tribal college women's students aged from 18 to 21 years belonging to Kapgari Seva Bharati Mahavidyalaya in Jhargram district of west Bengal. Randomly 90 (ninety) female students were selected as subjects and divided into two equal groups consists of forty five subjects each. The data were collected for height and weight as well as by application of tests like abdominal strength, static balance and flexibility test. Mean, Standard deviation and Independent't' test statistics were used to find out the significance difference of physical fitness components between tribal and non-tribal college women's students. The level of significance of the study was set at 0.05.

**Keywords: Physical Fitness, Tribal and Non-Tribal**

---

## A COMPARATIVE STUDY ON BODY COMPOSITION OF TRIBAL AND NON-TRIBAL GIRLS STUDENTS

**By**
**PRATIMA SAIBA**
Roll No. 241/MPE/184021
Supervised By
**DR. PALLOB KUMAR MONDAL**
*Assistant Processor*
*Sate Institute of Physical Education for Women*
*Hastings House, Kolkata.*

### ABSTRACT

**Introduction:** Education is a “doing” phenomenon, one learns through doing. Education is not confined to class room alone; it may take place on the play-ground, in library, or even at home. Such as education is conducive to the enrichment of an individual's life. Physical education is originated from two separate words, “physical' and 'Education”.

**Purpose:** The purpose of the study was to find out the status and comparison of body composition between tribal and non-tribal girls' students.
**Methodology:** Different studies were collected from different sources (like Shodhganga, Pubmed, Research Quarterly, Google Scholar and many more websites) for this
**Conclusion:** Tribal children were better in aerobic capacity but poor in reaction time than non-tribal children. More specifically, tribal girls were better in arm strength, abdominal strength, hand grip strength, hand muscle endurance and agility. It is also seen that physiological variables i.e., resting heart rate, resting systolic and diastolic blood pressure were improved through training.

**Key Words: Body composition, Tribal, Non-tribal**

---

## STUDY OF CARDIO RESPIRATORY FITNESS INRELATION TO SOMATOTYPE COMPONENTS AMONG ADOLESCENT SCHOOL GIRLS

**By**
**SHARMILA MAHATO**
Roll No: 241/MPE/184022
Supervised By
**DR. PINTU SIL**
*Assistant Processor*
*Sate Institute of Physical Education for Women*
*Hastings House, Kolkata.*

### ABSTRACT

**Introduction:** Adolescence is a transitional stage of physical and psychological development. Cardio respiratory fitness (CRF) reflects the body's ability to transport oxygen during sustained physical activity. Somatotype is defined as the qualification of the present shape and composition of the human body (Heath and carter, 2002). **Purpose of the study**: Present study was conducted to find out the co-relationship between cardio respiratory fitness (CRF) with different somatotype components among adolescent school girls.
**Methodology: Subject**s: A total of eighty six (86) girl students in between the age of 12 to 15 years were selected randomly for this study. All the subjects were selected from different secondary schools of Calcutta metro city area of West Bengal.
**Criterion Measures:** Following criterion were measures in this study: Somatotype - Endomorph, Mesomorph and Ectomorph, Cardio Respiratory Fitness (CRF).
**Instrument and Tools Used**: Somatotype was measured by Heath & Cater Somatotyping

method (Heath & Cater, 2002) and CRF was measured by 9 min Run and Walk Test (AAHPARD Health Related Fitness Test, 1984).

**Statistical Procedure adopted:** Present study used maximum value, minimum value, mean value and standard deviation as descriptive statistics. The coefficient of correlation (r-value) was computed using Pearson Product Moment Method. Only 0.05 level of significance was considered in this study. All statistical calculations have done by the standard statistical software (Excel 2010).

**Results and Findings:** The average CRF of the subjects is 1097.04 yards which indicated a good health status of the subjects. The Average value of endomorphy, Mesomorphy and Ectomorphy found for the subject was 5.16, 3.15 and 1.98 respectively. The coefficient of correlation (r-value) computed between CRF and Endomorphy found negative and not significant. The coefficient of correlation (r-value) computed between CRF and Mesomorphy (r=-0.237) found negative but significant ($p<0.05$). The coefficient of correlation (r-value) computed between CRF and Ectomorphy (r=0.115) found positive but not significant.

**Conclusion:** On the basis of the findings it was concluded that the adolescent school girls had Mesomorphic-Endomorph somatotype. Mesomorphy components had a significant negative correlation with CRF among adolescent school girls. Endomorphy and ectomorphy had no significant correlation with CRF among adolescent school girls.

**Key Words: Cardio Respiratory Fitness, Somatotype, Adolescent School Girls**

---

## A COMPARATIVE STUDY ON SELECTED MOTOR FITNESS COMPONENTS BETWEEN FEMALE PHYSICAL EDUCATION STUDENTS AND NCC CADETS

**BY**

**MOUMITA MAITY**

Roll no: 241/MPE/184023

SUPERVISED BY

**DR. KARUNA SANA**

*Assistant Processor*

*Sate Institute of Physical Education for Women*

*Hastings House, Kolkata.*

### ABSTRACT

Physical fitness is an ability to carry out daily tasks with vigorous and alertness without undue fatigue with ample energy leisure time pursuits to meet usual situation and unforeseen emergencies. Fitness product of exercise and training and it has been shown through research to posses its important implication in the general health of people. So, the purpose of the present study was to find out the differences if present on selected motor

fitness components between the students having Physical Education as a subjects and NCC cadets. For conducting this study total forty students of 18 to 21 years were selected randomly from different college of Paschim Medinipur districts of West Bengal. Among them twenty subjects were the students of general degree college having Physical Education subject and 20 subjects were NCC cadets. From this study it was found that there were significant differences between College students having physical Education as subject and NCC Cadets on standing broad jump, Zig-Zag run, wall pass, Soft ball throw. It was also found that the College students having Physical Education as a subject were exhibiting better motor fitness than NCC Cadets. So, lastly it can be concluded that physical Education programme was better for maintaining and developing motor fitness than NCC programme.

**Keywords: Motor fitness, Power agility, Speed, Strength.**

---

## A REVIEW ON COMPARISON OF FLEXIBILITY BETWEEN GYMNASTS AND YOGA PRACTITIONERS

**By**
**SUSAMA JANA**
Roll No. 241/MPE/184024
Supervised By
**DR. RAJARSHI KAR**
*Assistant Processor*
*Sate Institute of Physical Education for Women*
*Hastings House, Kolkata.*

### ABSTRACT

**Introduction:** Yoga and Gymnastic develop various component of physical fitness such as strength, flexibility, co-ordination, balance, body composition and grace. Flexibility is a part and parcel of physical fitness. Actually yogasana and gymnastic make a man complete fit physically as well as mentally.
**Purpose:** The purpose of the study was to conduct a systematic review to compare flexibility of gymnastics and yoga practitioners.
**Methodology:** Research articles were included if they compared flexibility of yoga players with gymnasts. The reviewed articles were searched from internet and various searching websites such as PubMed, Sodhganga, Google Scholar.
**Result and Discussion:** Most of the studies found that yogic practitioners have better flexibility than gymnasts (Thakur, 2010; Yadav & Mondal, 2013).
**Conclusion:** Yoga practitioners have better flexibility than gymnasts.

**Keywords: Balance, flexibility, yoga, gymnast**.

---

# ASSOCIATIONS OF SCREEN TIME WITH PHYSICAL FITNESS AND OBESITY

**by**

**NIYATI MURMU**

Roll No: **241/MPE/184025**

Supervised By

**DR. SUBHRA BASAK**

*Assistant Processor*

*Sate Institute of Physical Education for Women*

*Hastings House, Kolkata.*

## ABSTRACT

**Background:** It was well known that one of the significant reasons for overweight and obese are sedentary behaviours. We also knew that overweight and obesity are negatively associated with physical fitness. Engagement of digital screen time is one of the most important sedentary behaviour. So excessive engagement with digital screens may be influences obesity and physical fitness.

**Objective:** the objective of the present study was to observe the association between excessive uses of screen time, obesity, and physical fitness. The data have been accumulated through an electronic database (PubMed).

**Methodology:** A total of sixteen articles were selected for the present study based on the relation with screen time, physical fitness, and obesity. Out of sixteen articles, nine articles are on obesity, and the rests of articles are on physical fitness.

**Result:** All the studies found directly or indirectly effects of excessive uses of the digital screen on health (spicily physical fitness, obesity, or other hypokinetic disorders).

**Conclusion:** It is concluded here that that is negatively associated with the excessive engagement of digital screen and physical fitness. Also concluded that positively associated with the excessive engagement of digital screen and obesity in all population groups.

**Keywords: Screen time, Digital screen time, Physical fitness, Obesity and Overweight.**

---

"সংগ্রামী জীবনে মানুষকে উপযুক্ত করে গড়ে তুলবার জন্য খেলাধুলার ভূমিকা সবচেয়ে বেশি উল্লেখযোগ্য।"

— বিধানচন্দ্র রায়

# PREVALENCE OF OVERWEIGHT & OBESITY AMONG SCHOOL CHILDREN: A REVIEW STUDY

**By**
**SHRABONI DAS**
Roll No: 241/MPE/194016
Supervisor
**DR. PINTU SIL**
*Assistant Processor*
*Sate Institute of Physical Education for Women*
*Hastings House, Kolkata.*

## ABSTRACT

**Introduction**: Review studies reported that childhood obesity has reached epidemic levels in developed as well as in developing countries. The World Health Organization (WHO) has estimated that the majority of overweight or obese children live in developing countries, where the rates are increasing faster than in developed countries. **Purpose:** Present study tried to make a report on the prevalence of overweight and obesity among school children in different parts of the world and the health risks associated with this. **Materials and Methods**: A Systematic review design was adopted in this study. For this purpose the Pub-Med, Google Scholar, Scopus, Research Gate databases were considered to review the research papers and articles published in between 2010 to 2020. **Findings:** In European countries, almost one in five (19%) 15-year-olds was either overweight or obese. In USA, the prevalence of obesity for children and adolescents was 19.3%. The overall prevalence of overweight and obesity among school children in the African countries were 14.8%. In Asia the rate of prevalence of overweight and obesity was 14.6% and in India it is 14.65%. %. In Australia 25% of School children are in overweight and obesity zone and in Latin American countries the average percentage of overweight and obesity is 20% among school children. The overall prevalence of overweight and obesity among boys was 16.86% where as for Girls it was 16.56%. The rate was higher for boys in Europe, Asia and India but the rate was found higher for Girls in USA and African countries. The prevalence of overweight and obesity was more likely to develop non-communicable diseases like diabetes and cardiovascular diseases at a younger age. Childhood obesity can profoundly affect children's physical health, social, and emotional well-being, and self esteem. **Conclusion:** At present, the overall prevalence of overweight and Obesity in world is 18.40%. The overall prevalence of overweight and obesity among boys was 16.86% where as for Girls it was 16.56%. The health risks associated with overweight and obesity was more likely to develop diabetes and cardiovascular diseases at a younger age.

**Key Words: School children, Overweight, Obesity, Health risks.**

# WOMEN IN OLYMPICS: A STUDY TO REVIEW THE FACTS TOWARDS GENDER EQUALITY

**By**

**MANISHA BARMAN**

Roll No: 241/MPE/194002

**Supervisor**

**DR. PINTU SIL**

*Assistant Processor*

*Sate Institute of Physical Education for Women*

*Hastings House, Kolkata.*

## ABSTRACT

The study was conducted to review the facts related to gender equality in the context of the Olympic Games. The study reviewed the website information of IOC, IOA and official website of different other countries. The study also reviewed the news on gender equality published as e-content in the different newspapers, magazines and internet. The collected information analyzed and presented in the percentage value for better understanding. A constant progress has been made to achieve gender equality in all corners of Olympic Games. The gender equality in respect of participation has almost achieved (48.8%) in Tokyo Olympic 2020. Several steps have been taken by the IOC to achieve gender equalization in Tokyo 2020 Olympic. Not only in Olympic Games, the IOC also recognizes that gender equality is a critical component of effective sports administration, and continues to support the promotion of women and girls in sport at all levels and in all structures off the field of play. Great progress has been made in appointing women to key decision-making positions, within both the IOC's administration and its governing bodies. Olympic Agenda 2020, the strategic roadmap for the Olympic Movement, reaffirmed the commitment to and priority of gender equality.

**Key Words: Women in Sports, Gender Equality, Olympic Games, Women Empowerment.**

---

*"Sportsmanship for me is when a guy walks off the court and you really can't tell whether he won or lost, when he carries himself with pride either way."*

**— Jim Courier**

# PREVALENCE OF OVERWEIGHT & OBESITY AMONG TRIBAL POPULATION OF BENGAL

By
**KANIKA SING**
M.P.Ed, Sem-4, 2020-22
Supervisor
**DR. PINTU SIL**
*Assistant Processor*
*Sate Institute of Physical Education for Women*
*Hastings House, Kolkata.*

## ABSTRACT

**Introduction**: Overweight and obesity has reached epidemic levels in developed as well as in developing countries. Review of literature reported that in India more than 135 million individuals were affected by overweight and obesity. The prevalence of obesity in India varies due to age, gender, geographical environment, socio-economic status, etc.
**Purpose:** Present study was designed to make a report on the prevalence of overweight and obesity among the tribal women of West Bengal.
**Materials and Methods**: A total of 200 tribal women were selected randomly from the three districts of West Bengal. The age of the subjects was ranged from 21 to 70 years. BMI was calculated using standard formula by measuring the height and weight of the subjects. Weighing machine and steel tape were used as tools. Data was presented and analyzed by using percentage value. All statistical calculations were done using Excel-2010.
**Findings:** Results revealed that most of the tribal women (69.5%) have normal and healthy BMI (18.5 – 24.9). The study also revealed that only 4% and 1% tribal women were lies in overweight (25.0 – 29.9) and obese (35.0 – 39.9) category respectively. However, the study also found that 25.5% tribal women were in underweight category (BMI below 18.5 $Kg/m^2$) which was a severe indication of poor nutrition among the tribal women population of Bengal.

**Conclusion**: From the findings it was concluded that there was no prevalence of overweight and obesity among the women of tribal population of West Bengal and a numbers of women (25.5%) among tribal population were found underweight category of BMI (<18.5 $Kg/m^2$).

**Key Words: Tribal Women, BMI, Overweight, Obesity, Underweight, Health risks.**

# TRADITIONAL & FOLK GAMES OF BENGAL PLAYED BY THE CHILDREN: AN APPROACH TO DISCOVER THE PAST AND PRESENT

**By**
**SANCHAIYA KARAR**
M.P.Ed, Sem-4, 2020-22
Supervised by
**DR. PINTU SIL**
*Assistant Processor*
*Sate Institute of Physical Education for Women*
*Hastings House, Kolkata.*

## ABSTRACT

**Background**: Sports and games have always been an integral part of India's rich culture and history. Literature reported a number of games were part of the social life in ancient India. Folk game is an informal game that originates as ritual among and is characteristic of the common people of a region or locality or province or country and that is transmitted from generation to generation. Traditional games or folk games are played usually by the children, which were informal in nature with minimal equipment. Several studies tried to manuscript the traditional games in the region of Indian continent as well as Bengal and reported the games were playing more by the children of rural areas.

**Purpose of the study**: Present study was designed to explore such traditional games playing by the children at present days around the different areas of West Bengal to document those games.

**Methodology:** The study was conducted on 662 children of 6 to 16 years of age from rural and urban areas. A total of 9 districts namely Bakura, Purba midnapore, Paschim Midnapore, Hooghly, Howrah, Purulia, North 24 Pgs, South 24 Pgs and Cooch Behar were covered by the researcher in this study. Survey was done by direct field visit method, interview method and observation method. A self made simple questioner was prepared and used to collect and record the data. Details of game were documented by observing the playing situation of the game by the children. Researcher documented the games considering its different aspects like area from where the game collected, ages of the players, detail description of the traditional game etc. Percentage statistics was adopted to present analysed data.

**Results and Findings:** All the traditional games collected and documented in this study were playing by the children of rural area of West Bengal. The games collected are documented by the researcher aere **Mangso Churi** (মাংস চুরি); **Kora Dang** (কোরা ডা ); **Baraf Pani** (বরফ পানি); **Aam Pata Jora Jora** (আম পাতা জোড়া-জোড়া); **Lukochuri** (লুকোচুরি); **Ek, Dui,...Ek, Dui, Tin**...(**1,2...1,2,3**...এক দুই, এক দুই তিন); **Aata-Ruti** (আটা রুটি); **Chi-Buri** (চি-বুড়ি); **Atta-Patta** (আতা-পাতা); **Alta-Bati** (আলতা–বাটি); **Joray–Joray** (জোড়ায় জোড়ায়) and **Chil-O-Murgi** (চিল ও মুরগি)। Only 30.36% rural children have been found playing traditional games and among them all (100%) were from rural area. When the participation of children in the traditional games was compared in respect of girls and boys, it has been found that among them 60.42% were girls and 39.58% were boys.

**Conclusions:** From the above findings it was concluded that a numbers of traditional games played by the rural children of West Bengal. Engagement in traditional games was higher for girls (60%) than the boys (40%). The urban area children do not play the traditional games.

**Key Words: Traditional Games, Folk games, Rural Children, Urban Children, Bengal**

---

## STUDY OF $VO_2$MAX IN RELATION TO DIGIT RATIO AND BODY FAT PERCENTAGE AMONG YOUNG ADULT WOMEN

By
**MOUMITA THAKUR**
M.P.Ed, Sem-4, 2020-22
Supervised by
**DR. PINTU SIL**
*Assistant Processor*
*Sate Institute of Physical Education for Women*
*Hastings House, Kolkata.*

### ABSTRACT

**Introduction:** $VO_2$ max measures aerobic fitness. It is a physiological parameter by which how much oxygen human body consumes when working at a very high level of exercise can be estimated. The digit ratio is the ratio of the lengths of different digits or fingers on a hand. A number of studies have shown a correlation between the 2D:4D digit ratio and various physical and behavioral traits. Body fat is a part of body composition and is express in this study as percentages of body fat. Body fat endures a negative reputation on physical performance, though it has a great importance in body.
**Purpose**: The purpose of the study was to find out the relationship between the $VO_2$ max with digit ratio (2D:4D) and Body Fat Percentage (PBF) among young adult women.
**Methodology**: A total of 101 young active women were volunteered in this study as subjects. The range of age of the subjects was 21 to 30 years. $VO_2$max, Digit Ratio (2D:4D) and Body Fat percentage were considered as criterion measure. $VO_2$max was measured by the Rock Port 1 mile run test; Digit length was measured by Vernier calipers and skin folds were measured by using skin fold calipers. The body fat percentage (PBF) was calculated by using standardized YMCA equation. The Mean and Standard Deviation were used as descriptive statistic and coefficient of correlation **(r)** was computed by Pearson Product moment method. Only 0.05 level of confidence was used to judge the significance in this

study. All statistical calculations were done using standard statistical software (Excel-2010).

**Results and Findings**: Results revealed that the mean age of the subject was 24.35 years and minimum and maximum values for age were 21.00 yrs and 30.0 yrs respectively. The mean value of body fat percentage (PBF) of the subject was 27.61 and minimum and maximum values for this parameter were 11.80% and 41.0% respectively. The mean value of digit ratio (2D:4D) of the subject was 0.98 and minimum and maximum values were 0.89 and 1.17 respectively. The mean value of $VO_2$max of the subject was 61.97 ml. $kg^{-1}.min^{-1}$ and minimum and maximum values were 43.23 ml. $kg^{-1}.min^{-1}$ and 77.48 ml. $kg^{-1}.min^{-1}$ respectively. The coefficient of correlation (r) between $VO_2$ max with digit ratio (r = 0.181) was found positive but not significant statistically. The coefficient of correlation (r) between $VO_2$ max with PBF (r = -0.125) was found negative and statistically not significant.

**Conclusions:** From the findings of the present study it has been concluded that the $VO_2$ max had a positive correlation (r = 0.181) with Digit Ratio (2D:4D) and had negative correlation (r = -1.125) with body fat percentage, though both the r-values were statistically not significant (p=<0.05) among adult active women.

**Key Words**: **VO2 max, Digit Ratio, 2D:4D, Body Fat Percentage, Active Women**

---

## A COMPARATIVE STUDY ON SELECTED PHYSICAL FITNESS COMPONENTS BETWEEN STATE LEVEL KHO-KHO PLAYERS AND PROFESSIONAL CHHAU DANCERS

**By**

**MOUSUMI MAHATO**

M.P.Ed, Sem-4, 2020-22

Supervised by

**DR. UMA DATTA**

*Assistant Processor*

*Sate Institute of Physical Education for Women*

*Hastings House, Kolkata.*

### ABSTRACT

**Purpose:** The main purpose of the study was to compare the selected Physical Fitness components between state level kho-kho players and professional chhau dancers.

**Methodology:** To accomplish these study total 70 female subjects (35 kho-kho players & 35 Chhau dancers) were randomly selected for this study. Kho-kho players, who participated in state level from different districts of West Bengal. Chhau dancers are from

Purulia District and they are 5 years practitioner. The ages of the subjects were ranges between 18 to 25 years. Personal parameters, selected Physical Fitness component were the criterion measured for this study. Personal parameters were Age, Height and Weight; Selected Physical Components were Agility, Reaction Time, Balance, Flexibility, Explosive leg strength, Muscular Endurance was measured. The entire selected criterion was measured through different standard tests.

**Results:** Mean, SD and 't'- test were used to compare the physical fitness among two groups. The results of the study revealed thatstatistically significant differences were exist in the selected physical fitness components i.e. Agility, Reaction Time, Balance, Flexibility, Explosive leg strength and Muscular Endurance among two group of study.

**Conclusions:** In Agility, Reaction Time, Flexibility chhau dancers were better in compare to kho-kho players. In Balance, Explosive leg strength, Muscular Endurance kho-kho players were better in compare to chhau dancers.

**Key Words:** Kho-Kho, Chhau Dancers, Physical Fitness, Agility, Reaction Time, Balance, Flexibility, Explosive leg strength, Muscular Endurance.

---

## A COMPARATIVE STUDY ON SELECTED PHYSICAL FITNESS COMPONENTS BETWEEN PHYSICAL EDUCATION STUDENTS AND GENERAL STUDENTS

By

**ATISA DAS**

M.P.Ed, Sem-4, 2020-22

Supervisor

**Dr. L N Kaibarta**

*Assistant Processor*

*Sate Institute of Physical Education for Women*

*Hastings House, Kolkata.*

### ABSTRACT

**Purpose:** The purpose of this study was to compare the selected physical fitness components physical education student and general student

**Methodology:** Total 25 student were participants of the study, among them 25 were physical education student and rest 25 were general student. subjects were randomly selected from a specific place of hastings house age range from 21 10 24 years. The data were collected by using some selected variables and their creation measured by physical fitness test. the data analyzed and compared with the help of statistical procedure in which arithmetic mean, standard deviation employed and the level of significance was observed at 0.05.

**Result:** the results of the study were depicted that physical education student were found to the slightly superior than general student. in performing cardiovascular endurance. there were no any effect of participating to cast on speed, agility.

**Conclusion:**

1. There was significant difference on speed between training female students of general and physical education.
2. There was significant difference on cardio-vascular endurance between training female students of general and physical education.
3. Training female physical education students showed better result on selected fitness variables

**KEY WORD: Speed, Agility, Cardio-vascular endurance,**

---

## IMPACT ON ONLINE CLASSES OF PHYSICAL EDUCATION DURING COVID- 19

By
**DIPIKA MONDAL**
M.P.Ed, Sem-4, 2020-22
Supervisor
**DR. SUBHRA BASAK**
*Assistant Processor*
*Sate Institute of Physical Education for Women*
*Hastings House, Kolkata.*

### ABSTRACT

**Purpose:** The purpose of the study was to find out the impact online classes of the collage students.

**Methodology:** In this chapter the methodology adopted in the present study has been described. The subject was collected the data and standardized questioner will be given to the answer after submitting the answer script researcher will give marks (out of 5)as per there answer.

**Criterion Measured:** The question paper was designed to collect information from the students. Each question paper was asked to write its own name, class, and categories as it would help in understanding the total number of answers given by the researcher.Be able to collect.

**Results :**The results of the study showed the first question of quality of instructor the percentage of Strongly Disagree 0%, Disagree 1%, Neither agree nor disagree 28%, Agree 45%,Strongly agree 26%. Table no 2 question of Course design the percentage of Strongly Disagree 0%, Disagree 2%, Neither agree nor disagree 38%, 48% Agreed & 12% Strongly

Agreed. Table no 3 question of Student feedback the percentage of Strongly Disagree 0% ,Disagree 5%, Neither agree nor disagree 27%, agree 57%. Table no 4 question of student expection the percentage of strongly disagree 1%, Disagree 33%, neither agree nor disagree 24%, Agree 32%, strongly agree 10%. Table no 5 question of student satisfaction of percentage of Strongly disagree 2%, Disagree 22%, Neither agree nor disagree 42%, Agree 33%, Strongly agree 1%.Table no 6 Student performance the percentage of Strongly disagree 0%, Disagree 6%, Neither agree nor disagree 43%, Agree 42%, Strongly agree 9%.

**KEY WORD: Online Classes, Physical Education, Covid- 19, Pandemic Period**

---

## A COMPARATIVE STUDY ON BODY COMPOSITION AND AEROBIC FITNESS OF COVID-19 AFFECTED AND NON- AFFECTED STUDENTS

By
**FARGINA PARVIN**
M.P.Ed, Sem-4, 2020-22
Supervisor
**DR. PALLOB KUMAR MONDAL**
*Assistant Processor*
*Sate Institute of Physical Education for Women*
*Hastings House, Kolkata.*

### ABSTRACT

**Purpose:** The purpose of the study was to find out A Comparative study on body composition and aerobic fitness of Covid-19 affected and non-affected students. The age of the participants ranged from 22 to 32 years. The female subjects for the study were chosen by the present researcher.

**Subjects:** The participants in the study were those who students of S.I.P.E.W, Hastings House, West Bengal, India. A simple random sampling method was used for collection of data. A total of eighty seven (N = 87) students were selected as subjects for the study. Out of which seventeen (n 17) Covid-19 affected students and other seventy students were (n=70) Covid-19 non-affected students from the State Institute of Physical Education for Women, University of Calcutta, West Bengal, India.

**Criterion measured:** Criterion measured were, Height (cm), Weight (kg). BMI (kg/m ), Body fat Percentage (%), LBM (kg), Fat Mass (kg), WHR, RHR (bpm), EHR (bpm), and VO, max. The mean, standard deviation, and independent t-test were used for the analysis of the data. The level of significance was set at 0.05.

**Results:** No significant difference was observed in age, height and body weight. Again, in aerobic fitness, mean and SD values of both groups were for VO2 Max 39.53+1.75 mL/kg/min and 40.11+2.07 mLkg/min respectively. On the other hand, mean and SD values of Body fat Percentage 26. 1+7.15 %o and 26.93+5.16 %; for Fat mass 14.21+5.72 kg

and 14.79+4.8 kg; for Lean Body Mass 38.5+5.4.72 kg and 39.04+4.24 kg; for Waist-to-Hip Ratio 0.79+.04 and 0.8+0.05; for BMI 22.9+3.3 kg/m" and 22.1+3.13 kg/m respectively. However, no significant difference was observed.
**Conclusion:** The results revealed that there was no significant diference in body composition and aerobic fitness between Covid-19 affected and non-affected students.

**Keywords: Covid-19, Body fat Percentage, RHR, VO, max**

---

## A SURVEY STUDY OF STUDENTS MENTAL HEALTH AFTER COVID-19

By
**MEGHA SINGH**
M.P.Ed, Sem-4, 2020-22
Supervisor
**DR. UMA DATTA**
*Assistant Processor*
*Sate Institute of Physical Education for Women*
*Hastings House, Kolkata.*

### ABSTRACT

**Purpose:** The purpose of the study was to measure student's mental health after COVID-19 and also to measure their mental stress.
**Method:** A total of 100 subject were (female) involved in this study. For the purpose of the study, information data collection from students are Hastings House campus, they are suffering to mental health problems with covid time.
**Criterion Measure:** Self-made schedule was designed to collect information from involved in this study. The schedule was used instead of schedule because many are illiterate and unable to read and write. The schedule was taking less time and so the researcher was able to reach a large number of Students.
**Result:** After this study it found that students mental condition was better after COVID-19.

**Conclusion:** The results of this survey helped to understand the mental state of students in Hastings House campus. During the period of COVID-19 and closure of school and colleges, their mental condition had deteriorated a lot, they were suffering from mental stress. After COVID-19 the opening of schools and colleges they coe to normal Situation.

**Keywords: self-made questionnaire, mental health, COVID-19, Lockdown.**

---

# PARAMETERS OF WOMEN HAVING OVARIAN CYST

By
**MOUTUSI MAJUMDER**
M.P.Ed, Sem-4, 2020-22
Supervisor
**DR. KARUNA SANA**
*Assistant Processor*
*Sate Institute of Physical Education for Women*
*Hastings House, Kolkata.*

## ABSTRACT

The purpose of the present study was to find out the physical and physiological problems may be faced by the women who have ovarian cyst. For conducting this study total 30 female subjects of 23-28 year old having ovarian cyst were selected for the study. Selected Physical and physiological variables were Body mass index, fat percentage, fat mass, lean body mass, problems related menstruation cycle.

Among selected physical variables BMI was measured by formula weight in kg and height in meter squire, and fat percentage, fat mass and lean body mass were calculated by using method YMCA skin fold Caliper. Physiological variables were determined by using questionnaire. Ovarian cyst women menstruation different, health status and fitness. Physical and physiological parameters, BMI, Body Composition, questionnaire methods, were the variables of the study. Present study revealed that the ovarian cyst patient have irregular menstrual cycle infertility problem, acne ,abdominal pain, sleeping problem ,anxiety, anger, taken painkiller. So, it can be concluded that ovarian cyst may has negative impact on physiology of menstrual cycle and it may create problems of obesity, infertility, irregularity of cycle, several abdominal pain.

**Keyword- ovarian cyst, infertility, menstrual cycle, Body composition.**

---

*"If we give our children sound self-love, they will be able to deal with whatever life puts before them."*
**— Bell Hooks**

# VARIABLES OF VARSITY LEVELWOMEN FOOTBALL AND KHO-KHO PLAYERS

By
**PRATIMA SOREN**
M.P.Ed, Sem-4, 2020-22
Supervisor
**DR. PALLOB KUMAR MONDAL**
*Assistant Processor*
*Sate Institute of Physical Education for Women*
*Hastings House, Kolkata.*

## ABSTRACT

**Purpose:** To find out the difference in fitness ability of women football and Kho-kho players.

**Methodology:** A total of Sixty (N = 60) subjects were selected for the present study. Out of which, thirty (n= 30) were women football players and another thirty (n =30) were kho kho players. The subjects were selected from the various colleges' of West Bengal. They were selected randomly. The age groups of the subject were 20-25 years. The selected health related and skill-related physical fitness components were flexibility, muscular strength endurance, body composition i.e., PBF, BMI, LBM and Waist-to-Hip Ratio, Speed, Agility and Balance. All the selected criterion was measured through mean, SD, and't tests Results: Mean, SD and T test were used to compare the health-related physical fitness and skill-related physical fitness between two groups. The results of the study revealed that statistically significant differences were exist in the percentage of body fat, fat mass, and BMI. And statistically not significant differences exist in the LBM, waist-to-hip ratio, flexibility, muscular strength-endurance speed, agility and balance.

**Conclusion:** In health-related physical fitness, it could be concluded that no difference was observed in flexibility and muscular strength endurance; however in body composition (%BF and BMI) significant difference was observed. Women football players consumed lesser percent of body fat percentage than women kho-kho players and again they also consume lesser amount of BMI than women kho-kho players. However both the groups were belong to normal category of body fat percentage and BMI. In selected skill-related physical fitness component, it could be concluded that no significant differences was observed in speed, agility and balance.

**Key Words: Physical fitness, Flexibility, Muscular Strength-Endurance, Body Composition, Speed, Agility, Balance**

# A COMPARATIVE STUDY ON SELF-CONCEPT AMONG BLACK BELT KARATEKA AND NON BLACK BELT KARATEKA

By
**RISHIKA ROY**
M.P.Ed, Sem-4, 2020-22

Supervisor
**Uma Datta**
*Assistant Processor*
*Sate Institute of Physical Education for Women*
*Hastings House, Kolkata.*

## ABSTRACT

**Aim:** Present study will be focused on Martial Arts and psychology. These studies showed that there is a significant relationship between psychological health and Martial Arts and exercises.

**Intervention:** This study examines the self-concept in karate black belt athletes, and other Non-Black belt karateka population between the age group of 18 to 45. A sample of Male The subjects will be selected for this study total number of. (N 60) subject will be randomly selected among them 30 from black belt and 30 non blackbelt -karate athletes were selected from training centre's (dojos) of martial arts, in west Bengal They were administered a phenomenological questionnaire with regard to self-concept constructed and standardized by M. Basa Vanna, and Scott Company Mental Alertness Test, by Scott, W.D and Clothier, R.C. New York A.W. Shaw Company. Results Show that the Self Concept and in Karate black belt athletes were higher than non-blackbelt karate-athletic non-black belt -karate people and also the differences are significant.

**Results and Discussion:** Best of the study is shows that there is a significant relationship in mean in respect of self-concept between the two groups and is higher for the martial arts trained people. It was hypothesized that the Self Concept will be higher in Karate black belt athletes than the non-black belt karate-athletic in respect of Self Concept.

**Conclusions:** Comparing the mean difference between Karate black belt athletes and other non-black belt karateka in respect of Self Concept, it has been concluded that the former has a high level of advantage on these variables over the latter and the variables are positively correlated for the former.

**Key Words: Comparative Study, Self Concept, Black-belt, Non Black-belt, Arateka**

# A COMPARATIVE STUDY ON SELECTED FITNESS VARIABLES BETWEEN YOGA AND GYMNASTICS PRACTITIONERS

By
**RUPALI HEMBRAM**
M.P.Ed, Sem-4, 2020-22
Supervisor
**DR. KARUNA SANA**
*Assistant Processor*
*Sate Institute of Physical Education for Women*
*Hastings House, Kolkata.*

## ABSTRACT

**Purpose:** The purposes of the present study were to find out the difference flexibility, balance, co-ordination and reaction time ability between yoga and gymnastics practitioner. Methodology- For this study total 60 girl subjects with age 12-14 year were selected having age, height, weight, flexibility, balance, coordination and reaction time were the variables of the study.

**Results:** The results of the study showed that there were significant differences between Gymnastics practitioners and Yoga practitioners in flexibility (4.80) and coordination (3.261) at 0.05 level of significance.

**Conclusion:** The significant differences were found on flexibility and coordination between gymnastics and yoga practitioners. The not significant diferences were found on balance and reaction time between gymnastics and yoga practitioners.

**Key words: flexibility, balance, coordination and reaction time.**

---

*"In the end, it's extra effort that separates a winner from second place. But winning takes a lot more that, too. It starts with complete command of the fundamentals. Then it takes desire, determination, discipline, and self-sacrifice. And finally, it takes a great deal of love, fairness and respect for your fellow man. Put all these together, and even if you don't win, how can you lose?"*

**— Jesse Owens**

# A COMPARATIVE STUDY ON SELECTED HEALTH RELATED PHYSICAL FITNESS COMPONENT BETWEEN B.P.ED AND M.P.ED GIRLS STUDENTS.

By
**SAINUR KHATUN**
M.P.Ed, Sem-4, 2020-22
Supervisor
**DR. SUBHRA BASAK**
*Assistant Processor*
*Sate Institute of Physical Education for Women*
*Hastings House, Kolkata.*

## ABSTRACT

**Purpose of the study:** The aim of the study is to measure the difference in health related physical fitness of B.P.Ed and M.P.Ed girls students.

**Methodology:** The subjects were selected from 25 B.P.Ed girls student and 25 M.P.Ed girls studentsof above 22-30 years studying at S.I.P.E.W, Hastings house, Alipore, Kolkata-27. All of them were engaged in physical activities.

**Criterion measure:** In this study the criteria are as below-Health related physical fitness:-MuscularStrength Muscular Endurance Cardio-Vascular Endurance, Flexibility. Followinginstrumentsandtoolsusedinthisstudytocollectthedata:Agemeasurebyschoolpas scertificate, Height in cm, Weight In Kg, Muscular Strength Was Measured By Standing broad jumpin meter, Muscular endurance is measured by situ princess, Cardio-vascular endurance is measured by 12 minute walk/run(coopertest)inmeter, Flexibility was measured by Sit & Reach Test In Inch, For Calculation Of-test used SPSS,20.

**Results:** The compared between B.P.Ed and M.P.Ed girls students muscular strength, muscularendurance,andflexibilitywarefoundtobe0.08,0.98,0.47respectively,whichwares tatisticallynotsignificantatthelevelof0.05.Butincardiovascularendurancewasfound 0.04whichwasstatisticallysignificantatthelevelof0.05.

**Key words:** Physical fitness, muscular strength, muscular endurance, cardiovascular endurance, flexibility.

# A SURVEY ON THE HYGIENE HABITS OF NOMADIC POPULATION IN PURULIA, WEST BENGAL

By
**SATYABINA MAHATO**
M.P.Ed, Sem-4, 2020-22
Supervisor
**DR. RAJARSHI KAR**
*Assistant Processor*
*Sate Institute of Physical Education for Women*
*Hastings House, Kolkata.*

## ABSTRACT

**Purpose:** The purpose of the study was to investigate the extent to which nomads follow hygiene practices through their lifestyle. For the purpose of the study, information was collected from nomadic people living in Purulia district of West Bengal.

**Methodology:** Total 165 Nomadic people (Male, Female & children) were selected in this study. Door to door survey was conducted. Self-constructed schedule was designed to collect data from participants. Schedules were used instead of questionnaires because many were illiterate and unable to read and write. The schedule takes less time and hence the researcher is able to reach a larger population. Data was collected on five variables such as Body Hygiene, Oral Hygiene, Nail Hygiene, Hand Hygiene and Open defecation. They were asked seven questions to derive information on these five variables.

**Result:** The results of the study show that most of the respondents follow good body hygiene habits. But, they are not maintaining good Oral Hygiene, Nail Hygiene, Hand Hygiene habits as recommended by World Health Organization, American Dental Association, Department of Health and Family Welfare, Government of West Bengal, American Dental Association etc. Even though the government has provided them with toilets in their homes, they are not using those toilets and are habitual to defecating in the open.

**Conclusion:** It was observed that most nomads follow good body hygiene habits but brush once a day and not twice a day. Some of them cut their nails frequently and some did not. Respondents from nomadic tribes don't wash hands with soap after coming from the toilet. They don't wash hands with soap before having meals and practice Open defecation.

**Keyword: Hygiene, Nomadic tribe**

# NUTRITIONAL STATUS OF TRIBAL CHILDREN (3-6 YEARS) OF A VILLAGE OF GOPIBALLAVPUR BL0CK -1, JHARGRAM DISTRICT, WEST BENGAL

By
**SONIA SING**
M.P.Ed, Sem-4, 2020-22
Supervisor
**DR. SUBHRA BASAK**
*Assistant Processor*
*Sate Institute of Physical Education for Women*
*Hastings House, Kolkata.*

## ABSTRACT

**INTRODUCTION:** The growth and development of children is vital during their first six years. Malnutrition and infcction are the two most important factors that influence the growth of children. The purpose of the study was to find out the nutritional status of tribal children of aged 3-6 years of a village of Jhargram district of West Bangal.

**METHODOLOGY:** At the first step the ICDS center of a village of Gopiballavpur block-I of Jhargram district were identified. Then entire tribal children aged between 3-6 years of each centre were included in the study. Parent's of the children was interviewed using an interview schedule to collect information regarding the socio-demographic profile, and immunzation status etc. Weight of the children was measured using a portable weighing machine. Grading of nutritional status among 3-6 years old children were assessed by computing weight forage according to Indian Academy of Pediatrics (LAP) classification. Socioeconomic status was assessed by the Udai pareek socio-economic status scale.

**RESULT:** Children in the age group 36-48 month were more undernourished than other age group children but difference was not found to be statistically significant. Prevalence of under nourishment was higher among female children (32.08%) than male children (29.8%) and the difference was not found to be significant (p>0.05%). Nutritional status of children of parent's who were employed was better than those whose parent's were unemployed difference was found to be no statistically significant (p>0.05). Nutritional status of children of family income who were <2000 was better than those whose tamily income were >2000 difference was not found to be statically significant. As the socio-economic status increased the percentage of undernourishment decreased but the different was not found to be statistically significant. In this similarly found that as the socio-economic status increase the prevalence of under nourishment decrease and the difference was not found to be statistically significant(p>0.05).

**Key words: Nutritional status, Age, Sex, Heights, Weight, Parents education and occupation, Size of family, Socio economic status, Immunization statuses, and other**

# DIFFERENCE IN EXERCISE MOTIVES AMONG VARIOUS MODES OF EXERCISE

By
**SOUMI DAS**
M.P.Ed, Sem-4, 2020-22
Supervisor
**DR. RAJARSHI KAR**
*Assistant Processor*
*Sate Institute of Physical Education for Women*
*Hastings House, Kolkata.*

## ABSTRACT

**Purpose :** The purpose of the study was to find out the Difference In Exercise Motives Among Various Modes Of Exercise.

**Methodology :** A total number of eighty (80) subjects were selected randomly for this study from different clubs and centers/clubs in Kolkata. (Colosseum GYM, Jadavpur University- Yoga Department, South Kolkata Runners Group). Twenty (20) subjects were selected from each mode of exercise. Exercise Motives is the main of this study. Exercise Motivation was further evaluated through fourteen variables i.e. Stress management, Revitalization, Enjoyment, Challenge, Social Recognition, Affiliation, Competition, Health Pressures, II-Health Avoidance, Positive Health, Weight Management, Appearance, Strength & Endurance, and Nimbleness. For statistics analysis, Mean, Standard Deviation and ANOVA were used in this study. The level of significant was set at 0.05 levels.

**Result :** There was significant difference found among the different modes of exercises on the variables of exercise motives i.e. Stress Management, I Health Avoidance, Weight Management, Strength and Endurance. No significant difference was found on the variables of exercise motives i.e. Revitalization, Enjoyment, Challenge, Social Recognition, Affiliation, Competition, Health Pressures, Positive Health, Appearance, Nimbleness.

**Conclusion :** It was observed that Stres Management, Weight Management, Strength and Endurance of Resistance trainees were significantly higher than Cyclist and Yoga practitioners. Yoga was also preferred over Running. Revitalization, Enjoyment, Challenge, Social Recognition, Afiliation, Competition, Health Presures, Positive Health, Appearance, Nimbleness were not different among the four selected exercises.

**Keywords : Exercise Motivation, Exercise motives Inventory 2,**

# SYUDY ON MOTOR FITNESS ABILITY AND PERSONALITY HARDINESS OF STATE LEVER WOMEN KHO-KHO AND KABADDI

By
**SUPRIYS MONDAL**
M.P.Ed, Sem-4, 2020-22
Supervisor
**DR. PALLOB KUMAR MONDAL**
*Assistant Processor*
*Sate Institute of Physical Education for Women*
*Hastings House, Kolkata.*

## ABSTRACT

**Purpose:** To compare selected motor fitness components among the state level kho-kho and kabaddi players

**Methodology:** Total sixty (N=60) subjects were selected for the present study. Thirty (N=30) kho-kho players, thirty (N=30) kabaddi players were also selected as subjects for the present study. The subject's age ranged from 20-25 years. The selected personal data height, weight, BMI, motor fitness components were speed, agility, balance, Explosive Strength hand reaction time, personality hardiness questionnaire. The entire selected criterion was measured through different standard tests.

**Results:** Mean, SD and Analysis of variance (t test) were used to compare the motor fitness ability among two groups. The results of the study revealed that statistically significant differences existed in the selected height, Explosive Strength, control, challenge among two groups of the study and no differences existed in the selected weight, BMI, speed, agility, balance, reaction time among two groups of the study.

**Conclusion:** The mean value of body weight, height, BMI of kabaddi players to be greater than that of the kho-kho players. The mean value speed, agility, strength and reaction time of kabaddi players to be greater than that of the kho-kho players. The mean value balance of kho-kho players to be greater than that of the kabaddi players. The mean value of commitment, control, challenge, personality and hardiness of kabaddi players to be greater than that of the kho-kho players.

**Key Words: kho-kho, kabaddi, motor fitness component, personality hardiness.**

# WORLD FAMOUS MOUNTAINEER & EXPLORER MR. DEBABRATA MUKHERJEE A CASE STUDY

By
**UMA MONDAL**
M.P.Ed, Sem-4, 2020-22
Supervisor
**Dr. Somshankar Chatterjee**
*Assistant Processor*
*Sate Institute of Physical Education for Women*
*Hastings House, Kolkata.*

## ABSTRACT

Momtaineering, also called mountain climbing, the sport of attaining, or attempting to attain, high points in mountainous regions, mainly for the pleasure of the climb. Mountaineering differs from other outdoor sports in that nature alone provides the field of action and just about all of the challenges for the participant. For most climbers, the pleasures of nountaineering lie not only in the "conquest" of a peak but also in the physical and spiritual satisfactions brought about through intense personal effort, ever-increasing proficiency, and contact with natural grandeur.

Present study was designed to put spot light on the life, achievements of most renowned civilian Bengalee male mountaineer Debabrata Mukherjee Study had been conducted to sculpture the personality of Debabrata Mukherjee by considering his different aspects of personality. The sources used as data for this study were interview with Debabrat Mukherjee, writings on expedition and climbing on different books and internet, etc.

Debabrata Mukherjee was born on 20 January1962 a Bengalee family at Halisahar North 24 Parganas. He is an Indian mountaineer and explorer from West Bengal. He is also the firstperson to cross CHAUKHAMBACOL from Badrinath to reach Gangotri.

His father Late Haripada Mkherjee, was a good Sportsman from his childhood. He represented his school Football team. Healso had known Volleyball and Badminton He was a good player of football, he participated cycling 1986 all India Bi-cycle expedition(1 8,000kms, in 8 months)

**Key Words: Mountaineering, Explorer, Case Study**

# A COMPARATIVE STUDY ON SELECTED PHYSICAL FITNESS COMPONENTS AND ANTHROPOMETRIC CHARACTERISTIC BETWEEN STATE LEVEL HANDBALL AND BASKETBALL PLAYERS

By
**RINTI BARMAN**
M.P.Ed, Sem-4, 2020-22
Supervisor
**DR. KARUNA SANA**
*Assistant Processor*
*Sate Institute of Physical Education for Women*
*Hastings House, Kolkata.*

## ABSTRACT

**PURPOSE:** The purpose of this study was to compare the selected physical fitness components and anthropometric characteristic between state level handball and basketball players.

**METHODOLOGY:** Total 60 student were participants of the study. among them 30 were handball and rest 30 were basketbal plyers, subjects were randomly selected from a specific place of jumi district, age range from 19 10 30 years. The data were collected by using some selected variables and their creation measured by physical fitness test, the data analyzed and compared with the help of statistical procedure in which arithmetic mean, standard deviation and t-test for employed and the level of significance was observed at 0.05.

**RESULT:** the results of the study were depicted that state level hardball plears were found to the slightly superior than the basketball players in performing cardiovascular endurance. there were no any effect of participating to cast on speed,agility power, leg leangth, arm length.

**CONCLUSION:** the results of the study were depicted that state level handball plears were found to the slightly superior than the basketball players in performing cardiovascular endurance there were no any effect of participating to cast on speed, agility power, leg leangth,arm length.

**KEY WORD: Speed, Agility, Power, Cardio-respiratory endurance, Hight, weight Leg length, Arm length.**

# SELECTED PHOTOS FOR MAGAZINE SHAKTI 2019-23



Marching Competition in WBCIPE Cultural and Athletic Meet 2020 at SAI, Salt Lake, Kolkata



Yoga Class at Gymnasium Hall by the students 2021-22



Basketball Class on the Basketball Court 2021-22



Practical Class on the Play Ground 2021-22



Classroom Teaching after reopening the college after lockdown period in the year 2021-22



Visit to the Alipore Zail Museum by the students of SIPEW 2022-23

# SELECTED PHOTOS FOR MAGAZINE SHAKTI 2019-23



Cultural performance by the students as God and Goddess in the progarmme of Sharadiya 2022



Pyramid displayed by the students on Yoga Day 2022



Students of BPED-Sem-IV in a Hockey Class -2022




Group Photo of the students attended the Rock Climbing Course at Shushunia Hill-2022



Prize distribution in Project Athletic Meet-2022 with Guest in Chief Mrs. Lipika Biswas, International Cyclist



Group of Students attended Rock Climbing Camp at Shushunia Hill on 2022

# A STUDY ON AFFECT OF COVID-19 AND ITS RECOVERY AMONG DIFFERENT SOCIO-ECONOMIC STATUS IN URBAN AREA

**By**

**ANUSHA NOUSHIN**

M.P.Ed, Sem-4, 2021-23

Supervised by

**DR. KARUNA SANA**

*Assistant Processor*

*Sate Institute of Physical Education for Women*

*Hastings House, Kolkata.*

## ABSTRACT

**PURPOSE**: The purpose of the study was to survey find out the recovery rate from Covid-19 of the people living in urban area.

**METHODOLOGY**: Study was a survey in URBAN people. 150 subjects were selected for this study. Factors under investigation were peoples are independent variables. The technique of the sample selection was a simple random sampling method.

**CRITERION MEASURE**: COVID-19 recovery rate were measured face validity questionnaire method. Data was by collected by using the 'Questionnaire of Covid-19 recovery rate' & 'questionnaire Kuppuswamy socioeconomic scale' 2021.

**RESULT**: The result of the study showed that lower middle group and lower group suffered for a long days compared to the upper middle & upper lower group and upper group. Lower middle group suffered the most. 60%people of lower group and 53.84% people of upper lower group faced after covid health problem. These percentages were more than the rest of the three. 10.66% people who were hospitalised faced after covid health problem. Among them all, 100% of lower group and 60% of upper lower group faced after covid health problem. These percentages were more than the rest of the three.34% people who were non-hospitalised faced after covid health problem. Among them all, 55.88% of upper middle group faced after covid health problem. These percentage was more than the rest of the groups. 76.66% of addicted persons suffered a long day's more than non-addicted persons 23.33%. Addicted persons were more affected by the covid-19 than non-addicted persons. During covid-19 all group maintained the hygiene.

**CONCLUSION:** the results of this study identify the person who were belonging in lower middle and lower socio-economic class, they suffered for maximum days they took time for recovery for 30 days.

**KEY WORD: Face valid questionnaire, covid-19, urban areas socio-economic status.**

# KINEMATIC ANALYSIS OF ATHLETES FROM DIFFERENT TRACK EVENTS

**By**
**RIMITA DAS**
M.P.Ed, Sem-4, 2021-23
Supervised by
**DR. RAJARSHI KAR**
*Assistant Processor*
*Sate Institute of Physical Education for Women*
*Hastings House, Kolkata.*

## ABSTRACT

**Objectives:** the study was conducted to analyze the zonal time and velocity of sprinters in short distance sprinting events such as 100m, 200m and 400m as the variables i.e., velocity of the best athletes of state institute of physical education for women, Kolkata. In the present study time analysis technique was used.

**Methodology:** 2 female athletes of Calcutta University from B.P. Ed and M.P. Ed course were selected as subjects as they are the best athletes of the college. their age ranging in between 22-23 years in present time. In the study the only criterion measured was the zonal time covered in each zone recurring its velocity throughout the race. Sprinting events 100m, 200m and 400m was taken into consideration as the track events on which the analysis was to be done. All the 3 track events were divided into 10 equal divisions and marked each zone with markers for assistance to record the results of zonal time. Before the race the athletes were motivated and ample warm-up time were given. The assistance was given bold instructions of the procedure of time recording system with the help of a manual stopwatch.
All the data were collected and recorded in a tabulated format. The Zonal Time and Zonal Velocity were calculated by using time analysis technique and formula of both the athletes and were graphically presented for 100m, 200m and 400m.

**Results:** in case of both the subjects, TumpaMahato and SuchitraMaity in 100m had better reaction time ability as she reaches the first zone clearly far quicker than subject no.2. both the subjects in the whole 100m event had comparatively closer speed ability whereas in 200m Miss TumpaMahato had better reaction ability again and also got a good start. Her acceleration ability was also better than others athlete. Her speed maintenance phase lasted for 40 m. her deceleration speed is better than the other subject.But in 400 m the maximum speed along with speed maintenance of subject 1 was comparatively better than other events while covering400m.

On the other hand, in case of subject no 2, Miss SuchitraMaity is lacking in reaction time as well as acceleration phase along with speed maintenance phase and decelerates faster than the other subject to cover 400m

**Key Words: Kinematic Analysis, track events, Women athlete.**

# A STUDY OF POSTURAL ANALYSIS ON DIFFERENT CLASSICAL PROFESSIONAL DANCERS

**By**
**SAYANI PAL**
M.P.Ed, Sem-4, 2021-23
Supervised by
**DR. UMA DATTA**
*Assistant Processor*
*Sate Institute of Physical Education for Women*
*Hastings House, Kolkata.*

## ABSTRACT

**Background** : Posture is the position in which you hold your body while standing, sittingor lying down. Postural deformities one of the common problems prevalent in today's society. A deformity is a Part of someone's body which is not the normal shape because of injury or illness, or because They were born this way. To observe postural analysis on different classical professional dancers, 60 subjects were randomly selected as subject from PurbaBardhaman and Kolkata District in West Bengal. Three different classical dance forms were chosen for the study i.e. Bharatnatyam (N-20), Kathak (N-20) and Odissi (N-20).

**Method** : The orthopedic measurement was taken for Knock Knee, Bow Leg And Flat Foot. Knock knee was measured by the distance between the medial malleolus. Bow legs was measured by the distance between the medial femoral condyle using a steel tape. The foot printwill be taken as the criterion for the detection of flat foot and clarke angle was calculated through Kinovia Software to measured Flat Foot.

**Result** : The data obtained through assessment of have been statistically analyzed by adopting the standard methods. The degree of difference in the means the measures of criterion among variables of Knock Knees, Bow Legs and Flat Foot were computed by applying the following formula to determine Mean, SD and F- test. To observe significant difference of Knock Knee among three groups F test was conducted and F value was 7.276 which was high than the table value, bow leg 0.27, left flat foot 0.22 and right flat foot was 0.06 which was less than the table value.

**Conclusion** : On the basis of obtained results through statistical analytical data, the following conclusions were drawn that there was significant difference existing among different dance form of female dancers in Knock Knees. To observe differences, LSD (post-hoc) test conducted and found critical value was 2.00 that show that there was significant difference between Bharatnatyam and Kathak dancers, Odissi and Kathak dancers, Kathak and Bharatnatyam dancers but there was no significant difference existing among different dance form of female Bow Legs and Flat Foot.

**Key Words: Postural analysis; Classical Dance, Professorial Dancers.**

# STUDY OF ASSOCIATION BETWEEN NUTRITONAL STATUS WITH FOOD HABITS AND PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AMONG SECONDARY AND HIGHER SECONDARY LEVEL SCHOOL STUDENTS

**By**

**CHUNI RAJAK**

M.P.Ed, Sem-4, 2021-23

Supervised by

**DR. PINTU SIL**

*Assistant Processor*

*Sate Institute of Physical Education for Women*

*Hastings House, Kolkata.*

## ABSTRACT

**Purpose**: Present study was conducted to assess the nutritional status, food habits and physical activity level of the secondary and higher secondary level school students residing at Kolkata Municipality Corporation area and also to find out the association between nutritional status with food habits and physical activity level among the school students.

**Methodology**: A total of 144 students (96 girls and 48 boys) from the secondary and higher secondary standard were selected randomly as subjects for this study. The age group of the students was 12 years to 16 years. Criteria measured in this study were height, weight and BMI to assess nutritional status of the subjects. Height was measured in cm, weight in Kg and BMI in $Kg/m^2$ unit. Food habits of the students and Physical activity level (PAL) were also the criterion of the study both of which assessed by self made questionnaires. Mean, standard deviation and percentage value were used as descriptive statistics and correlation between the two variables was computed by using Pearson Product Moment method. Only 0.05 level was considered as significance level. All statistical calculations were done using standard statistical software (Excel-2010).

**Results and Findings**: Results revealed that the height and weight of the selected subject was in normal category as per the Indian standard (ICMR Norm). Study also found that all the BMI values for the present subject were over the $50^{th}$ percentile for girls and boys in respect of the Indian standard which was within the normal zone. No mean BMI value for any age category for both the boys and girls was neither touched overweight zone nor fell in the underweight zone. When association between nutritional statuses with different food habits computed, the present study has not found any significant relationship between the nutritional status with seven different food habits considered in this study like Breakfast frequency, Frequency of eating out, Frequency of Eating snacks, Varity of food eaten, Behaviour during Meal. Study also revealed that overall 98.62% student was not aware of having balance diet in their daily food intake.

**Conclusions:** Overall nutritional status of the secondary and higher secondary level school students was in normal category. No significant correlation was found between the nutritional statuses with the selected food habits and physical activity level among the secondary and higher secondary level school students.

**Key Words: Nutritional status, Food habits, Physical activity level, School students.**

---

## EFFECT OF YOGA AND MEDITATION FOR B.ED STUDENTS ON SELECTED PHYSIOLOGICAL AND PSYCHOLOGICAL PARAMETERS

**By**

**SAMPURNA SARKAR**

M.P.Ed, Sem-4, 2021-23

Supervised by

**DR. UMA DUTTA**

*Assistant Processor*

*Sate Institute of Physical Education for Women*

*Hastings House, Kolkata.*

### ABSTRACT

This research study investigates the effects of a 6-week yoga and meditation program on physiological and psychological parameters among a sample of 20 women. The study aimed to assess the potential benefits of incorporating regular yoga and meditation practices in daily life to improve physical, mental and emotional health.

**Methods:** Participants were engaged in a structured yoga and meditation program, there was no control group. The yoga and meditation intervention consisted of three weekly 30-minute sessions led by certified instructors. Before and after the intervention period, all participants completed standardized physiological tests and psychological questionnaires to assess blood pressure, resting heart rate, resting respiratory rate, and peak expiratory flow rate, reaction time, stress resilience and personality.

**Results:** After the 12-week program, Yoga and Meditation may play an important role to manipulate the blood pressure, resting heart rate, resting respiratory rate, rection, time and peak expiratory flow rate of the subjects. If this is regularly practiced then the sick persons can get rid of many diseases. In stress resilience, the post condition of subjects are better than the pre-condition of the subject. In personality, the post results are almost same as the pre-condition.

**Conclusion:** The findings of this study indicate that incorporating regular yoga and meditation practices into one's lifestyle can lead to significant improvements in physiologically and psychologically and overall well-being. These mind-body practices offer promising interventions for individuals seeking to enhance their physical, mental and emotional health. Further research is warranted to explore the long-term effects and mechanisms underlying the positive outcomes observed in this study, which may pave the way for implementing yoga and meditation as complementary strategies in physical and as well as in mental health and wellness programs.

**Keywords: yoga, meditation, physiological and psychological parameters.**

---

## A COMPARATIVE STUDY ON EXPLOSIVE STRENGTH OF LOWER LIMB BETWEEN WOMEN BADMINTON AND VOLLEYBALL PLAYERS

**By**

**ANOWARA BEGAM**

M.P.Ed, Sem-4, 2021-23

Supervised by

**DR. PALLOB KUMAR MONDOL**

*Assistant Processor*

*Sate Institute of Physical Education for Women*

*Hastings House, Kolkata.*

### ABSTRACT

**Purpose:**To compare the explosive strength of lower limb between district level women volleyball and badminton players.

**Methodology:** To accomplish this study a total of fifty (N=50) female subjects were selected. Out of which, twenty-five players from volleyball (n=25) and another twenty-five from badminton players (n=25) were randomly selected for this study. The age range of the subjects were from 18-25years.

**Criterion Measured:**The study was conducted to observe the difference if any in lower limb explosive strength between district level volleyball and badminton players in a specified age range. The measuring criterion were as personal data: age (years), height (cm) and weight (kg); and selected fitness variable was explosive strength measured by standing broad jump. All the selected criterion was measured through different standard tests.

**Results:** Descriptive statistics were calculated for data analysis of the present study. Independent t-test was used to compare theexplosive strength between two groups.
**Conclusion:** Women volleyball players performed better in lower limb explosive strength than women badminton players. However, no significant difference was observed in lower limb explosive strength between two groups.

**Keywords:** lower limb explosive strength, Female athlete, Volleyball, Badminton

---

## A COMPARATIVE STUDY OF COORDINATIVE ABILITIES BETWEEN BASKETBALL AND VOLLEYBALL UNIVERSITY LEVEL FEMALE PLAYERS

**By**
**KHAIRUNNESHA KHATUN**
M.P.Ed, Sem-4, 2021-23
Supervised by
**DR. RAJARSHI KAR**
*Assistant Processor*
*Sate Institute of Physical Education for Women*
*Hastings House, Kolkata.*

### ABSTRACT

**Purpose:** To compare the coordination abilities of female university-level basketball and volleyball players in West Bengal.
**Methodology:** Total thirty subjects (30) were selected randomly from different university in West Bengal. To collect data Turn and Run test, Hexagon Modified Test, Box Drill Test, Static Balance Test, and Backward Medicine Ball Throw Test was administrated to the sampled players corresponding to the Reaction Ability, Orientation Ability, Rhythm Ability, Balance ability and Differentiation Ability. The collected data was analyzed using descriptive Statistics and independent t-Test to find out the significant difference between the coordination abilities of female volleyball and basketball players.
**Result:** The independent t test has shown a significant difference in the orientation ability between Basketball and Volleyball University level female players, as the p value is0.008 (<0.05), orientation ability as the p value .048(<0.05) and Balance ability as the p value .000(<0.05). and non-significant difference in the rhythm ability as the p value is 0.119(>0.05) and differentiation ability as the p value 0.497(>0.05).
**Conclusion:** This study revealed that Volleyball University level female players were significantly better than Basketball players in reaction ability. Basketball players were significantly better than Volleyball University level female players in orientation ability and balance ability. There was no

significant difference between Basketball players and Volleyball players in rhythm ability and differentiation ability.

**Key words: Reaction ability, Orientation Ability, Rhythm Ability, Balance ability and Differentiation Ability**

---

## A COMPARATIVE STUDY ON SPORTS COMPETITION ANXIETY AND SOMATOTYPE AMONG DIFFERENT POSITIONAL VOLLEYBALL PLAYERS

By
**SURABHI SEN**
M.P.Ed, Sem-4, 2021-23
Supervised by
**DR. SOMSHANKAR CHATTERJEE**
*Assistant Processor*
*Sate Institute of Physical Education for Women*
*Hastings House, Kolkata.*

### ABSTRACT

**Purpose:** Present study was conducted to assess the SCAT and Somatotype in different positional Volleyball players who participated East zone Inter University Volleyball Championship from last three years. Methodology: A total of 31 male Volleyball players were selected as per the playing position as subjects for this study. The age group of the students was 18 years to 28 years. Criteria measured in this study were height, weight, skinfolds, girths, bone breadths and questionnaire to measure the SCAT score and Somatotype of the subjects. Height was measured in cm, weight in unit, skinfolds were measured in mm, girths in cm and bone breadths were measured in cm. Mean, standard deviation were used as descriptive statistics and comparison between the two variables was computed by using Independent t-test. Only 0.05 level was considered as significance level. All statistical calculations were done using standard statistical software (Excel-2010). Results and Findings: Results revealed that the Somatotype of the Volleyball Attacker mesomorph-ectomorph but the Liberos are ectomorphic-mesomorph. SCAT score was not significant. Conclusions: It is assumed that the players had similar state of state anxiety and had similarity in Somatotype between them.

**Key Words: SCAT, Somatotype, Volleyball, attackers, Libero,**

---

## SOCIOECONOMIC STATUS AND LIFE STYLE ON GIVING BIRTH CHALLENGES CHILD

By
**RITUPARNA ROY**
M.P.Ed, Sem-4, 2021-23
Supervised by
**DR. KARUNA SANA**
*Assistant Processor*
*Sate Institute of Physical Education for Women*
*Hastings House, Kolkata.*

### ABSTRACT

The purpose of the present study was to find out the socioeconomic status and lifestyle on giving birth challenged child mother during pregnancy. For conducting this study total 60 mothers subjects were selected for the study. Selected socioeconomic status and life style questionnaire. Among selected socioeconomic status and life style was measured by percentage were collected the data with the help of questionnaire method. Lifestyle was determined by using questionnaire. Socioeconomic status and lifestyle questionnaire method were the variables of the study. Present study revealed that they did not concentration their diet and did not take snacks 58%. Another reason they each live in anxiety. 33.33% mothers were working but 66.67% mothers followed an in active life style. They did not engage them in exercise regularly. And although this effect is observed more in the upper middle group this effect that found in all socioeconomic status groups except in the lower group. They may be due to the calculation of data, data were calculated from the child who have for ability to give education status.

**Keyword- Life style, Challenges child, Socio economic status**

---

## EFFECTS OF UJJAYI AND BHASTRIKA PRANAYAMA ON SELECTED PHYSIOLOGICAL PSYCHOMOTOR AND PSYCHOLOGICAL VARIABLES: AN EXPERIMENTAL DESIGN

By
**ANIMA DEY**
M.P.Ed, Sem-4, 2021-23
Supervised by
**DR. SUBHRA BASAK**
*Assistant Processor*
*Sate Institute of Physical Education for Women*
*Hastings House, Kolkata.*

### ABSTRACT

**INTRODUCTION:** Today yoga is being a subject of varied interest, gained world popularity. Recent research trends have shown that it can serve as an applied science in a number of

fields such as education, physical education and sports, health and family welfare, psychology and medicine also one of the valuable means for the development of human resources for the better performance and productivity however their exist controversy in accepting yoga as medicine and therapy because it generally been believed that yoga is a spiritual science having emancipation a s its goal and hence cannot be treated only as a therapy.

**Purpose of the study:** The purpose of the study was to analyse the effect of Ujayi and Bhastrika Pranayama on selected physiological, psychomotor and psychological variables.

**Methodology: (i) Subject:** A total of 30 girls in between the age of 16 to 18 years were selected randomly for this study. **(ii) Criterion measure:** selected physical, psychomotor and psychologica l variables are height, weight, heart rate, sys bp, dias bp, PEC, respiratory rate, BMI, menstrual cycle. Among selected psychomotor variable are reaction time. Psychological variable anxiety level. **(iii) Tool and instruments used:** weighing machine, measuring tape, stethoscope, sphygmomanometer, peak flow meter, Scale, questionnaire methods were used to collect the data**. (iv) Statistical Procedure Adopted:** Mean and standard deviation have used as descriptive statistics and significance of difference between mean was computed by using dependent t-test. Only 0.05 level of significance was considered in this study. All statistical calculations have done by the standard statistical software (Excel).

**Results and Findings:** Result revealed that the mean & SD value of heart rate, sys bp, dias bp, respiratory rate and bmi for pre & post training group were 93.76 + 10.724, 118.96 + 12.52, 72.9 + 8.09, 20.6 + 5.46, 21.27 + 3.775 and posttest were 89.16 + 12.427, 117.66 + 7.96, 74.06 + 7.07, 19.2 + 4.29, 20.956 + 3.470. Computed t-value for these five parameters in this study found not significant statistically ($p>0.05$). The mean value of PEC for pre and posttest group was 260.33lit/min and 323.16lit/min. computed t-value ($t=6.277$) for this parameter found significant ($p<0.05$). The mean value of reaction time for pre & posttest was 1.861 + 0.023 and 2.127 +0.101. Computed t-value ($t=14.426$) for this parameter found significant($p<0.05$). The mean value of anxiety level for pre & posttest was 18.4+9.07 and 17.6 + 8.47 Computed t-value ($t=0.323$) for this parameter found not significant ($p<0.05$).

**Conclusion:** From the results of this study, it was concluded that there was no significant difference heart rate, sys bp, dias bp, respiratory rate, bmi between pre and post group. There was no significant difference in anxiety level. There was significant difference in PEC, reaction time, between pre & post group.

**Key Words: Ujayi pranayama, Bhastrika pranayama, Heart rate, Blood pressure, Respiratory Rate, PEC, BML, Dysmenorrhea, Premenstrual Symptoms, Reaction ability & Anxiety level.**

# A STUDY OF NUTRIONAL STATUS OF RESIDENTIAL SCHOOL CHILDREN OF JHARGRAM DISTRICT

By
**SARASWATI BASKEY**
M.P.Ed, Sem-4, 2021-23
Supervised by
**DR. SOMSHANKAR CHATTERJEE**
*Assistant Processor*
*Sate Institute of Physical Education for Women*
*Hastings House, Kolkata.*

## ABSTRACT

**Introduction:**The growth and development of children is vital during their first ten years.Malnutrition and infection are the two most important factors that influence the growth of children.The purpose of the study was to find out the nutrition status of residential school children of aged 10-12 years in Jhargram district of West Bengal.

**Methodology:** At the first step the residential school of Jhargram district were identified. Then entire school children aged between 10-12 years of each centre were included in the study. The school children was interviewed using an interview schedule to collect information regarding the socio-demographic, socio economic and immunization status etc.Weight of the school children was measured using a portable weighing machine. Grading of nutritional status among 10-12 years old school children were assessed by computing for age to according to BMI classification.

**Results:** In both samples,SES was inversely associated with BMI and mean use directly associated with BMI. The effect of SES on overweight was partially mediated exposure.

**Keyword: Nutrition status, age sex, Height, Weight.size of family,socio economic statis, immunization status.**

---

*"For every minute you are angry, you lose sixty seconds of happiness."*
**— Ralph Waldo Emerson**

# A COMPARATIVE STUDY ON SELECTED HEALTH STATUS AND PHYSIOLOGICAL VARIABLES BETWEEN SEDENTARY AND YOGA PRACTITIONERS

By
**SIKHA LOHAR**
M.P.Ed, Sem-4, 2021-23
Supervised by
**DR. PUTUL MANDAL**
*Assistant Processor*
*Sate Institute of Physical Education for Women*
*Hastings House, Kolkata.*

## ABSTRACT

Yoga is an ancient technique used for promoting physical and mental health through posture, the regulation of breathing and meditation. There is insufficient information available concerning the health status and physiological variables of sedentary and yoga practitioner women. The purpose of this study was to investigate the comparison of health status and physiological variables between Sedentary and Yoga practitioner women group. For this purpose 22 sedentary women and 21 yoga practitioner women were selected. The age range of the subject was 40 to 50 years. Health status (flexibility and Body Mass Index (BMI) and physiological profiles (systolic blood pressure (SBP), diastolic blood pressure (DBP), Resting Pulse Rate (RPR) and Peak Expiratory Flow Rate (PEFR) were measured by standard procedures. From the data it was noted that the yoga practitioner women group (YPG) were significantly higher in weight than that of the sedentary group (SG). The flexibility ('t'value 3.45, $p>0.05$) and BMI't'value 4.34, ($p>0.05$) of yoga practitioner women group (YPG) were higher than that of sedentary group (SG). The mean difference between the groups in respect of systolic blood pressure, diastolic blood pressure and resting pulse rate were insignificant, Whereas, mean difference between the two group in respect of Peak Expiratory Flow Rate is significant ('t'value 4.232, $p>0.05$). It may be concluded from the data analysis that health status was better in Yoga practitioner women group than sedentary women and physiological variables were more or less same in both the groups except Peak Expiratory Flow Rate.

**Key Word: Flexibility, BMI, Systolic blood pressure, Diastolic blood pressure, Resting Pulse Rate, Peak Expiratory Flow Rate.**

# EFFECT OF YOGIC PRACTICES ON SELECTED PHYSIOLOGICAL VARIABLES AMONG THE SCHOOL CHILDREN

By
**TANUSREE SAMANTA**
M.P.Ed, Sem-4, 2021-23
Supervised by
**DR. PINTU SIL**
*Assistant Processor*
*Sate Institute of Physical Education for Women*
*Hastings House, Kolkata.*

## ABSTRACT

**Introduction:** As the modern life is full of stress and tension, people are realizing the need of relaxation andmental calm. In recent years school students are also facing lots of mental unhappiness and stress. The pressure of semester examinations & huge curriculum, family problems, disturbance in personal life etc leads them in the world of unhappiness. Regular exercise and practice of Yoga may guide them to achieve the mental peace and calmness. In this background the present study was designed and conducted on the school girls.
**Purpose:** Purpose of the present study was to find out the effects of yogic practices on selected physiological parameters i.e. Breath Holding Capacity (BHC), Forceful Expiratory Capacity (FEC), Cardiovascular efficiency (CVE) and Extensibility of lower back muscles (EBM).
**Methodology:** Purposive sampling technique was considered for this study.A total of 18 school girls were agreed to take part as the subjects of this study. The age group of the girls was from 13 to 16 years and all of them were practicing yoga in a yoga training school. The Breath holding capacity (BHC), Forceful expatriation capacity (FEC) and Cardiovascular Efficiency (CVE) was measured with stop watch, Pick-flow meter, modified Step-Test. The extensibility of lower back muscles (EBM) was measured by sit and reach test. Single group design was adopted for this study. Mean and standard deviation were computed as descriptive statistics and t-test was used to calculate the significance of difference between pre test and post test mean score. Only 0.05 level was considered as significance level.
**Results and Findings:** The mean (Mn) and standard deviation (SD) for selected physiological parameters - BHC, FEC, CVE and EBM were computed before the start of training (Pre-test) and after completing the training (Post-test). Results revealed that the pre test mean value and post test mean value for all the selected parameters were not significantly different from the post mean value.
**Conclusion:** The computed t-values for the BHC, FEC, CVE and EBM were 0.596, 0.191, 0.434 and 0.063 respectively in this study and all these t-values were statistically not significant ($p>0.05$).

**Key Words: Yogic Practice, PhysiologicalVariables, School Children**

# COMPARATIVE STUDY ON SELECTED MOTOR ABILITY BETWEEN RESIDENTIAL AND NON-RESIDENTIAL SCHOOL STUDENTS

By
**USHARANI MAHATO**
M.P.Ed, Sem-4, 2021-23
Supervised by
**DR. PALLOB KUMAR MONDAL**
*Assistant Processor*
*Sate Institute of Physical Education for Women*
*Hastings House, Kolkata.*

## ABSTRACT

**Purpose:** The main purpose of the study was to compare the selected motor ability between residential and non-residential school students.

**Methodology:** To accomplish this study a total of hundred (N=100) school students were selected as subjects of this study out of these hundred students fifty (n=50) students were residential and fifty students (n=50) were non-residential selected randomly from different school for this study. The age range of the subjects was between 13 to 14 years. selected motor fitness component were the criterion measured for this study. Selected motor ability i.e., agility, speed, explosive ieg strength, muscular strength endurance and speed was measured. The entire selected criterion was measured through different standard tests.

**Results:** Mean, SD and t'test were used to compare the motor ability among two groups. The results of the study revealed that significant difference was present in all the selected fitness components i.e., agility, muscular strength endurance and explosive strength except speed ability between the two groups of the study.

**Conclusions:** The residential school students performed better in leg explosive strength, muscular strength endurance and agility than non-residential school students. However, speed ability of both groups was at par.

**Key Words: Residential, non-residential, Agiliy, Speed, Strength, Muscular strength Endurance**

# A STUDY ON AEROBIC FITNESS OF COLLEGE STUDENT -A PROFILE STUDY

By
**CHANDANA MURMU**
M.P.Ed, Sem-4, 2021-23
Supervised by
**DR. PALLOB KUMAR MONDAL**
*Assistant Processor*
*Sate Institute of Physical Education for Women*
*Hastings House, Kolkata.*

## ABSTRACT

**Purpose:** The purpose of the study was to assess the aerobic fitness of 22 to 28 years age ranged female college students.

**Methodology:** The participants in the study was the students of S.LP.E.W, Hastings House, West Bengal, India. A simple random sampling method was used for collect data. A total of fifty (N= 50) students were selected as subjects for the study.

**Criterion Measured:** The study was conducted to observe aerobic fitness (Vo2 max) of female college students in a particular age range. The measuring criterion were Height (cm), Weight (kg). Vo2 max.

**Results:** Descriptive statistics were calculated for data analysis of the present study. The mean and SD values of height and weight was 155.7+ 5.4 cm and 49.8±8.1 kg of the female candidate. The value of BMI of the group was 20.5+2.8 kg/m. On the other hand, the mean and SD value of aerobic fitness of female college students were 37.7 + 3.2 m/kg /min.

**Conclusions:** Average aerobic fitness (vo2 max) of female college students were in fair category according to norms. According to norm, greater percentage i.e., 42 % of female students belongs to poor category. However, significant percentage of students belongs to fair (22%) and good (30%) category.

**Key Word: Female College students, Vo2 max**

# A COMPARATIVE STUDY ON HEALTH-RELATED FITNESS BETWEEN MECH AND RAJBANGSI SCHOOL GOING GIRL STUDENTS

By
**NANDITA BARMAN**
M.P.Ed, Sem-4, 2021-23
Supervised by
**DR. RAJARSHI KAR**
*Assistant Processor*
*Sate Institute of Physical Education for Women*
*Hastings House, Kolkata.*

## ABSTRACT

**Purpose:** The aim of this study was to compare the health related fitness status between Mech girl students with Coch-Rajbongshi girl students.

**Method:** Total sixty (N=60) subjects were static-randomly selected from Patchhara Trakanta High school in Cooch Behar, West Bengal and Mandatari High School in Jalpaiguri, West Bengal. For the study 30 Coch Rajbangshi girl students (12-15 yeas) and 30 Mech sub caste girl students (12-15 years) were tested. The Coch-Rajbangshi girl students were from Patchhara Trakanta High school in Cooch Behar, West Bengal and The Mech sub caste girls students were from Mandatari High School in Jalpaiguri, West Bengal. VO2 max, body fat percentage, flexibility, muscular strength cndurance were variables of the study. VO2 max was measured with Cardiovascular efficiency test (modified queen college test), Body fat percentage was measured with skin-fold caliper, Flexibility was measured with sit and reach test, Muscular strength endurance was measured with lminute sit-up test. Independent t-Test were used for statistical analysis.

**Result:** The present study show that there no significant difference between Coch-Rajbang shi and Mech in VO2 max (41.18+2.31 and 40.37+1.93: P value 0.144)(<0.05) Body fat percentage (22.40+5.17 and 21.93+5.59; P value 0.734)\(<0.05) and Muscular strength endurance (15.00+8.12 and 13.93+8.87; P value 0.629)(<0.05)There are significance deference between Coch-Rajbangshi girl students and Mech sub-cast girl students in Flexibility (30.95+8.32 and 26.68+6.88; P value 0.034)(<0.05).

**Conclusion:** Coch-Rajbangshi girl students have better flexibility than Mech sub-caste girl students.

**Keyword: VO2max, Body fat percentage, Flexibility, Muscular strength endurance.**

# LIST OF RESEARCH PAPERS PUBLISHED IN JOURNALS BY FACULTIES

**1. Dr. Pintu Sil, Assistant Professor (SG)**

- Dr. Pintu Sil (2021), Health and physical fitness status of 12-14 years school going boys engaged in field games and e-games; International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education (IJPNPE), 2021; 6(1): 35-39; ISSN: 2456-0057.

- Dr. Pintu Sil (2021), Body composition and Somatotype profile of pre and post menarche stage of Bengali school girls; International Journal of Physical Education, Sports and Health (IJPESH), 2021; 8(1):210-212; ISSN: 2394-1685;

- Dr. Pintu Sil (2021), Comparison of Anthropometric and Physiological Health Status of Pre and Post Menopause Women belong to different habitat, International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education (IJPNPE), 2021: 6(1):136-140. ISSN: 2456-0057.

- Dr. Pintu Sil (2021), Study of Cardio-respiratory fitness in relation to Somatotype components among Bengali Adolescent school girls, International Journal of Yoga, Physiotherapy and Physical Education (IJYPPE), 2021; 6(2):17-20. ISSN: 2456-5067.

- Tania Dey & Dr. Pintu Sil (2021), Effect of Four Weeks Yogic Practice on Selected Anthropometric and Psychological Variables among Sedentary College Women; International Journal of Physical Education, Sports and Health, (IJPESH), 2021; 8(2): 145-148. ISSN: 2394-1685.

- Dr. Pintu Sil (2021), Effect of 4-Weeks Yogic Practice on Selected Physiological Variables among Sedentary College Women, International Journal of Applied Research (IJARPF), 2021; 7(4):187-190. ISSN: 2394-7500.

**2. Dr. Karuna Sana, Assistant Professor in Physical Education**

- Dr. Karuna Sana and Moutusi Majumdar. (2023). A Study on Selected Physical And Physiological Parameters of Women Having Ovarian Cyst. IJCRT (2023), 11(7), 640-647, ISSN No.: 2320 2882, IF. 7.97
- Dr. Karuna Sana and Rupali Hembram(2023). A Study on Selected Fitness Components of State Level Gymasts and Yoga Practitioners. Journal of Interdisciplinary Cycle Research, XV (VIII),421-426. ISSN NO.0022-1945

**3. Dr. Rajarshi Kar, Assistant Professor in Physical Education**

- Madhumita Bhadra and Dr. Rajarshi Kar (2019), A comparative study of psychological well-being between house wives and working women, International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education, 2019; 4(1): (ISSN: 2456-0057) 2019;

- Pampa Barik and Dr. Rajarshi Kar (2019), Comparison of sports specific personality traits among invasion, target, striking/fielding and net/wall games, International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education, 2019; 4(1); (ISSN: 2456-0057).

- Dr. Rajarshi Kar (2019), An analysis of physical activity habits of urban male and female adolescents, International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education 2019; 4(1); (ISSN: 2456-0057).

- Sahnaj Akhter and Dr. Rajarshi Kar (2019), A Comparative Study of Occupational Stress among Physical Education Teachers Working in State Government, Central Government and Private Schools, International Journal of Physical Education and Sports Sciences (IJPESS), 14 (3) 2019;

- Rajarshi Kar and Priyanka Basunia (2020), Prevalence of Diseases among People Living Near a Landfill in Kolkata: An Exploratory Survey, Annals of Tropical Medicine & Public Health (ATMPH); Vol. 23 Issue 17, 2020.

- Sourav Ganguly, Dr. Gopal Chandra Saha, Dr. Rajarshi Kar and Debajit Karmakar (2022), Effect of hypoxic training with elevation training mask on VO2 max, International Journal of Physical Education, Sports and Health, 2022; 9(1): 294-297; (E-ISSN: 2394-1693).

- Ms Yasoda Sharma, Mr. Sunil Kumar, Dr. Rajarshi Kar (2023), Biomechanical Analysis of the Reverse Kick with Performance in Taekwondo Expert Athletes, Journal of Clinical Otorhinolaryngology, Head, and Neck Surgery, Vol.: 27 Issue: 1, 2023; (ISSN : 1001-1781).

**4. Dr. Pallob Kumar Mondal, Assistant Professor in Physical Education**

- Jamira Khatun and Dr. Pallob Kumar Mondal (2020), A Comparative Study on Selected Healt6h-Related Physical Fitness Components Between Yoga Performer and Namaz Performer Girls Students, WBCIPE Journal- Special Issues of International Conference on Physical Education, Yoga And Sports Sciences In 2020s Era, Vol-II, No, I: Page-71-74. (ISSN: 2348-0777)

# DISSERTATION PAPERS SUPERVISED

## LIST OF DISSERTATION GUIDED BY DR. PINTU SIL
## OFFICER IN CHARGE & ASSISTANT PROFESSOR IN PHYSICAL EDUCATION

**2019-20**

1) Effect of Yogic Practice on Selected Physiological and Psychological Variables among Sedentary Young Women – by **Taniya Dey**
2) Health And Physical Fitness Status Of 12-14 Years School Going Boys Engaged In Field Games And E-Games – by **Gita Naskar**
3) Study Of Cardio Respiratory Fitness in relation to Somatotype Components among Adolescent School Girls – by **Sharmila Mahato**

**2020-21**

1) Prevalence Of Overweight & Obesity Among School Children: A Review Study –by **Shrabani Das**
2) Women In Olympics: A Study To Review The Facts Towards Gender Equality – by **Manisha Barman**

**2021-22**

1) Study of VO2max in relation to digit ratio and body fat percentage among young adult women – by **Moumita Thakur**
2) Traditional & folk games of Bengal played by the children: an approach to discover the past and present – by **Sanchayita Karar**
3) Prevalence of overweight & obesity among Tribal population of Bengal – by **Kanika Sing**

**2022-23**

1) Association between nutritional status with food habits and physical activity level among secondary and higher secondary level school students – by **Chuni Rajak**
2) Eating habits and health status of the school children in relation to nutritional knowledge and self efficacy of their mother – by **Jayashree Naskar**
3) Teaching-learning and evaluation profile of SIPEW for last five years in respect to NAAC accreditation – by **Sumana Makur**

**List of Dissertation Guided by Dr. Rajarshi Kar, Assistant Professor in Physical Education**

**Year 2019-20**

1) Physical and Mental Health of TraffickedVictims: A Review - by **Ranita Adak**
2) A Review on Comparison of Flexibility between Gymnasts and Yoga Practitioners- by **Susama Jana**
3) A Comparative Study on Measure of Explosive Strength and Speed between Pre-Adolescence and Adolescence School Girls - by **Tanushree Dalui**

## DISSERTATION PAPERS SUPERVISED

**Year 2020-21**

1) A Review on Mediators of Physical Activity Behavior Change **–** by **Jayanti Dolai**
2) Physical Activity Participation and Mental Health – by **Krishna Bayar**
3) A Review of Instructional Models in Physical Education – by **Sukanna Sarkar**

**Year 2021-22**

1) A Survey on the Hygiene Habits of Nomadic Population in Purulia, West Bengal - **Satyabina Mahato**
2) Difference in Exercise Motives among Various Modes of Exercises – by **Soumi Das**
3) A Comparison of Stress between Students Who Attended and Not Attended Online Classes during School Closure Due To Covid-19 – by **Sushmita Mallick**

**Year 2022-23**

1) Research Innovation And Extensions Profile Of SIPEW For Last Five Years In Respect to NAAC Accreditation- by **Golapsha Khatun**
2) A Comparative Study of Coordinative Abilities between Basketbal and Volleyball University Level Female Players – by **Khairunnesha Khatun**
3) A Comparative Study of Health Related Fitness between Mech and Rajbangshi School Going Students – by **Nandita Barman**
4) Kinematic Analysis of Athletes from Different Track Events – by **Rimita Das**

**List of Dissertation Guided by Dr. Subhra Basak, Assistant Professor in Physiology (SG)**

**Year 2019-20**

1) A Review Study on Comparison of Selected Physical and Physiological Variable between Middle and Long Distance Runners - by **Mamata Mondal**
2) A Comparative Study On Selected Motor Fitness Variables between Khokho and Kabaddi State Level Women Players- by **Rekha Mondal**

**Year 2020-21**

1) A Comparative Study On Selected Health Related Physical Fitness Component Between B.P.Ed And M.P.Ed Girls Students – by **Sainur Khatun**
2) Associations of Screen Time with Physical Fitness and Obesity- by **Niyati Murmu**

**Year 2021-22**

1) Nutritional Status of Tribal Children (3-6 Years) of a Village of Gopiballavpur Block-1, Jhargram District West Bengal – by **Sonia Sing**

**Year 2022-23**

1) Effects of Ujjayi and Bhastrika Pranayama on Selected Physiological Psychomotor and Psychological Variables: An Experimental Design – by **Anima Dey**
2) Attitude of Secondary School Students of Andaman and Nicobar Islands towards Physical Education and Sports – by **Bina Mistry**

3) Cocurricular Aspects and Progression Profile of SIPEW for last five years in respect to NAAC Accreditation – by **Puspa Mala Roy**

**List of Dissertation Guided by Dr. Pallob Kumar Mondal, Assistant Professor in Physical Education**

**Year 2019-20**

1) A Comparative Study on Somatotype and Body Composition of Tribal and Non-Tribal Girls Students – by **Pratima Saiba**
2) A Comparative Study on Selected Physical Fitness Variables of Yoga and Classical Dance Practicing Students – by **Sucharita Manna**
3) Study on Somatotype and Psychological Hardiness of Active and Sedentary Active Female Students – by **Basanti Maity**

**Year 2020-21**

1) Study on Selected Physical Fitness Variable of Female Physical Education Student - A Profile Study – **Rafija Khatun**
2) Selected Physical Fitness Component and Personality Hardiness on Female Physical Education Student -A Profile Study – **Sumekha Begam**
3) Study on Personality Hardiness of Female Yoga Practitioner – A Profile Study – by **Nitu Maity**

**Year 2021-22**

1) Study on Motor Fitness Ability and Personality Hardiness of State Level Women Kho-Kho And Kabaddi Players – by **Supriya Mondal**
2) A Comparative Study on Body Composition and Aerobic Fitness of Covid-19 Affected and Non-Affected Students – by **Fargina Parvin**
3) A Comparative Study On Selected Fitness Variables Of Varsity Level Women Football And Kho-Kho Players – **Pratima Soren**

**Year 2022-23**

1) A comparative study on explosive Strength of Lower Limb Between Women Badminton Players and Volleyball players – by **Anowara Begam**
2) A Study on Aerobic Fitness of College Students– A Profile Study – by **Chandana Murmu**
3) A Survey Study on Infrastructure and Learning Resources of State Institute of Physical Education For Women For Last Five Years In Respect to NAAC Accreditation – by **Mamoni Murmu**
4) A Comparative Study on Selected Motor Ability Between Residential and Non-Residential school Students – by **Usha Mahato**

## DISSERTATION PAPERS SUPERVISED

**List of Dissertation Guided by Dr. Uma Datta, Associate Professor in Physical Education**

**Year- 2019-20**

1) A comparative Study on Health Related Physical Fitness between Tribal and Non-Tribal Girls – by **Mangali Mandi**
2) A Comparative Study of Different Physiological Parameters on Home Maker and Service Holder Women – by **Monalisha Ojha**
3) A comparative Study on Selected Physical Fitness Components of Tribal and Non-Tribal College Women – by **Pratima Mondal**

**Year- 2021-22**

1) A Comparative Study on Selected Physical Fitness Components between State Level Kho-Kho Players and Professional Chhau Dancers - by **Mousumi Mahato**
2) A Comparative Study on Self-Concept among Black Belt Karateka and Non-Black Belt Karateka - by **Rishika Roy**
3) A Survey Study of Students Mental Health after Covid-19 – by **Megha Singh**

**Year- 2022-23**

1) A Survey on Students Support and Progression of SIPEW for Last Five Years in Respect to NAAC Accreditation – by **Jyoti Kant Mayur**
2) A Study of Postural Analysis on Different Classical Professional Dancers – By **Sayani Pal**
3) Effect of Yoga and Meditation for B.Ed Students on Selected Physiological and Psychological Parameters – by **Sampurna Sarkar**

**Dr. Karuna Sana, Assistant Professor in Physical Education**
**Year- 2019-20**

1. Effect of Diurnal variation on selected physical and physiological components - Priya Paul
2. A study on fitness of the students CBSE Board and WBBSE Board: A review article - Shrabonti Mukherjee
3. A comparative study on selected motor fitness components between female Physical education students and NCC Cadets - Moumita Maity

**Year- 2020-21**

1. A study on selected physical fitness components components of kho-kho and kabaddi players: A review article –Alpana Betal
2. A study on selected physical fitness components of rural and urban children: A review article – Rita Nayek

3. A study on selected physical fitness components of Tribal and Non-tribal School students in west Bengal: A review article – Riam Dutta

**Year- 2021-22**

1. A Study on Selected physical and Physiological Parameters of Women having Ovarian Cyst – Moutusi Majumder
2. A Comparative Study on Selected Components of Motor Fitness and Anthropometric Characteristics between State Level Handball ande Basket ball Players – Rinti Barman
3. A comparative Study on Selected Fitness Variables between Yoga and Gymnastics Practitioners – Rupali Hembram

**Year- 2022-23**

1. Socio-Economic status and life-style on giving birth to challenged child – Rituparna Roy
2. A study on affect of Covid-19 and its recovery among different socio-Economic status in urban area – Anusha Noushin
3. Institutional values and best practices of SIPEW College in respect of NAAC Acrediation – Priyanka Khetrapal

**List of Dissertation Guided by Dr. Putul Mondal, Associate Professor (Physical Education)**

**Year- 2022-23**

A comparative study on selected health status and physiological variables between sedentary and yoga practitioners- by **Sikha Lohar**

*"জীবন বিসর্জন দিয়ে তোমরা মানব দেহের শৃঙ্খলের সাহায্যে এমন একটি সেতুবন্ধন করো, যার উপর দিয়ে লক্ষ লক্ষ লোক জীবন সমুদ্র পার হয়ে যাবে।"*

**— স্বামী বিবেকানন্দ**

# INTRAMURAL REPORT

## Intramural Competition 2019-20

**March Past (23-10-2019)**
1st - Nibedita House
2nd - Sarojini House
3rd - Matangini House
4th - Lakshmibai House

**Kho-Kho (22-01-2020)**
1st - Lakshmibai House
2nd - Matangini House
3rd - NIbedita House
4th - Sarojini House

**Basketball (08-02-2020)**
1st - Sarojini House
2nd - Matangini House
3rd - Lakshmibai House
4th - NIbedita House

**Athletics project meet (20-02-2020)**
1st - Sarojini House
2nd - Lakshmibai House
3rd - Matangini House and Nibedita House (Jointly)

**Overall Results Intramural Competition in the session 2019-20**
1st - Sarojini House
2nd - Lakshmibai House
3rd - NIbedita House
4th - Matangini House

## Intramural Competition 2020-21

this period of Covid-19 pandemic, Inter House Sports Competitions were not held during this year due to closure of all academic activities in physical mode as a result of Lockdown.

## Intramural Competition 2021-22

**March Past (24.05.2022)**
1st - Nibedita House
2nd - Sarojini House
3rd - Lakshmibai House
4th - Matangini House

**Athletics Project Meet (24.05.2022)**
1st - Nibedita House
2nd - Sarojini House
3rd - Lakshmibai House
4th - Matangini House

**Kho-Kho (15.06.2022)**
1st - Lakshmibai House
2nd - Matangini House
3rd - Sarojini House
4th - Nibedita House

**Overall Results Intramural Competition in the session 2021-22**
1st - Sarojini House
2nd - NIbedita House
3rd - Lakshmibai House
4th - Matangini House

# INTRAMURAL REPORT

## Intramural Competition 2022-23

**Quiz on National Sports Day (29.08.2022)**
1st – Sarojini House
2nd – Laxmibai House
3rd – Nibedita House
4th - Matangini House

**Volleyball (06.01.2023)**
1st – Laxmibai House
2nd – Nibedita House
3rd – Sarojini House
4th - Matangini House

**March Past (17.01.2023)**
1st – Matangini House
2nd – Laxmibai House
3rd – Sarojini House
4th - Nibedita House

**Athletics project meet (17.01.2023)**
1st – Nibedita House
2nd – Sarojini House
3rd – Laxmibai House
4th - Matangini House

**Overall Results Intramural Competition in the session 2022-23**
1st - Lakshmibai House
2nd - NIbedita House
3rd - Sarojini House
4th - Matangini House

*"Education is the passport to the future, for tomorrow belongs to those who prepare for it today."*

**—Malcolm X**

# Extramural Report for the session 2022-23

## Participation and Results of SIPEW, Hastings House as a team in different competitions in the session 2022-23

### Inter College C.U Athletics 22-23 Sept, 2022

SIPEW team was overall Runner Up in the competition

**100 metres:** Tumpa Mahato (1st)
**200 metres:** Tumpa Mahato (2nd), Suchitra Maity (3rd)
**400 metres:** Suchitra Maity (2nd)
**Long jump**: Tumpa Mahato (1st), Sutapa Paul (3rd)
**High jump:** Priya Sarkar (2nd), Rumpi Begum (3rd)
**Shot put:** Reshmi shaw (3rd)
**Discus throw:** Nipa Roy (3rd)
**Javelin throw:** Nipa Roy (2nd)
**4 x 100m relay:** Sutapa Paul, Ankita Roy, Suchitra Maity, Tumpa Mahato (2nd)

### Inter College C.U Kho-Kho 26-27 Sept, 2022

SIPEW, Hastings House was Inter College Kho-Kho champion defeating Dhruba chand Halder College.

Following players from our college Selected for University camp.

1. Baby Debsharma
2. Shaswati Mishra
3. Malati Roy
4. Nipa Roy
5. Susmita Roy
6. Sushmita Pal
7. Shrima Rana

### Inter College District South Kolkata Athletics 20 Feb, 2023

Sipew Hastings House was champion in the Inter-College Athletic meet 2023, South Kolkata organised by Ashutosh College

**100m:** Tumpa Mahato (1st), Dipanwita Naskar (2nd)
**200m**: Tumpa Mahato (1st), Ankita Roy (3rd)
**400m**: Ankita Roy (2nd)
**800m:** Nabanita Ghosh (3rd)
**1500m:** Baisakhi Barman (3rd)
**Long Jump:** Tumpa Mahato (1st)**,** Ankita Roy (3rd)
**High Jump:** Swapna Sarkar (1st)**,** Priya Sarkar (2nd)
**Discus Throw:** Sumana Makur (2nd)
**Javelin Throw:** Malati Roy (2nd)

# Extramural Report

### Inter College District South Kolkata Kho-Kho 22-23 Feb, 2023

SIPEW, Hastings House was Inter College Kho Kho Champion
Player of the tournament- Shrima Rana from SIPEW, Hastings House

### WBCIPE Athletic Meet

**100m**
1st - Tumpa Mahato
2nd - Suchitra Maity
**200m**
1st - Tumpa Mahato
2nd - Suchitra Maity
**400m**
1st - Suchitra Maity
3rd - Ankita Roy
**800m**
2nd - Baisakhi Barman
3rd - Nabanita Ghosh
**Long Jump**
1st - Tumpa Mahato
**High Jump**
2nd - Rumpi Begum
3rd - Nabanita Ghosh

**Shot Put**
2nd - Reshmi Shaw
**Discus Throw**
2nd - Nipa Roy
**Javelin Throw**
2nd - Nipa Roy
**4x100 relay**
1st - SIPEW Hasting House team
Participating athletes were
Sutapa Paul
Dipanwita Naskar
Suchitra Maity
Tumpa Mahato
**Marching**
3rd- SIPEW Students

### Inter College State Athletic Meet

100 m: Tumpa Mahato (1st )
200 m: Tumpa Mahato (1st )

**Inter College State Kho-Kho :** Lost in Quarter Final

# Extramural Report

## Individual achievements of students from BPEd semester 1/2

| Student Name | Name of competition | Achievement |
|---|---|---|
| Pratiksha Das | All India inter University Volleyball tournament | Participation |
| Pratiksha Das | East zone inter University Volleyball tournament | 3rd place |
| Ankita Roy | WBCIPE Athletic Meet | 3rd in 400m |
| Ankita Roy | Inter college District Athletic meet (200mts,400mts & Long jump) | 200m-3rd, Long Jump-3rd, 400m- 2nd |
| Ankita Roy | Inter college State Athletic meet (400mts, Relay4×100mts) | Relay-2nd |
| Suchitra Maity | District Athletic meet (200mts & 400mts) | 200m - 1st & 400m -1st |
| Suchitra Maity | WBCIPE Meet | 100m - 2nd, 200m - 2nd, 400m - 1st |
| Suchitra Maity | Sub division Athletic meet (200mts & 400mts) | 200m - 1st & 400m - 1st |
| Suchitra Maity | West Bengal State Athletic meet (400mts) | 400m - 1st |
| Susmita Nath | 3rd National Yogasana sports championship | Yoga - 1st,Artistic - 1st & Rhythmic- 1st |
| Susmita Nath | All Bangal Yogasana Netaji Sri Award 2023 | yoga - 1st |
| Anamika Singh | Senior National | Participation |
| Anamika Singh | Junior & senior state Ball Badminton Championship | 3rd |
| Anamika Singh | Senior State Ball Badminton Championship 2023 | 3rd |
| Ritubarna Majumder | 32nd State Kyorugi Taekwondo championship 2022 | Pair poomsae 4th |
| Ritubarna Majumder | 12th state Poomsae championship 2022 | Group poomsae |
| Malati Roy | Inter College District Kho-Kho Championship | Champion |
| Malati Roy | Inter University Kho-Kho championship | Participation |
| Malati Roy | Inter college District Athletic meet of South Kolkata (Javelin Throw) | Javelin throw - 2nd |
| Malati Roy | Inter College State Kho-Kho Championship | Participation |
| Malati Roy | Inter college State Athletic meet (Javelin Throw) | Participation |
| Malati Roy | Inter College Kho-Kho Competition of C.U | Champion |
| Swapna Sarkar | Inter College Kho-Kho Competition of C.U | Champion |
| Swapna Sarkar | Inter college district Athletic Meet (High Jump) | 1st |
| Swapna Sarkar | Inter college district Kho-Kho Championship (South Kolkata) | Champion |
| Swapna Sarkar | Inter college State Athletic meet (High Jump) | Participation |
| Swapna Sarkar | Inter College State Kho-Kho Championship | Participation |
| Dipanwita Naskar | Inter college district Athletic Meet (100 mts) | 100mts 2nd |
| Dipanwita Naskar | Inter college State Athletic meet (100 mts and 4x100 Relay) | Relay - 2nd |
| Dipanwita Naskar | WBCIPE Athletic Meet | Relay 1st |
| Shrima Rana | Inter College Kho-Kho Competition of C.U | Champion |
| Shrima Rana | Inter college district Kho-Kho Championship (South Kolkata) | Champion |
| Shrima Rana | Inter College State Kho-Kho Championship | Participation |
| Susmita Pal | Inter College Kho-Kho Competition of C.U | Champion |
| Susmita Pal | Inter college district Kho-Kho Championship (South Kolkata) | Champion |
| Susmita Pal | Inter College State Kho-Kho Championship | Participation |
| Baishakhi Barman | Inter college District Athletic meet of South Kolkata (1500 m) | 3rd |
| Baishakhi Barman | WBCIPE Athletic Meet | 2nd |

| | | |
|---|---|---|
| Samapti Pradhan | Inter college district Kho-Kho Championship (South Kolkata) | Champion |
| Samapti Pradhan | Inter College State Kho-Kho Championship | Participation |
| Ishika Shaw | All India University Karate Tournament 2022 | Participation |
| Ishika Shaw | All India inter School and Senior Karate championship | Kata 1st & Kumite 1st |
| Ishika Shaw | All India u-21& senior Karate championship 2023 | Participation |
| Ishika Shaw | North 24 parganas district Karate Do- Championship | 1st |
| Ishika Shaw | Inter College Karate do- Championship 2022 | 1st |
| Ishika Shaw | West Bengal state team selection (Karate) | 1st |
| Sanchita Kar | 3rd National Yogasana sports championship 2022-23 | Participation ,Artistic1st & Rhythmic1st |
| Sanchita Kar | 47th senior National Yogasana sports championship | Yoga 3rd |
| Sanchita Kar | West Bengal state Yogasana Championship 2023 | 1st |
| Hadisa Khatun | Inter college district Kho-Kho Championship (South Kolkata) | Champion |
| Hadisa Khatun | Inter College State Kho-Kho Championship | Participation |
| Susmita Murmu | Inter college district Kho-Kho Championship (South Kolkata) | Champion |
| Susmita Murmu | Inter College State Kho-Kho Championship | Participation |
| Anita Murmu | Inter college district Kho-Kho Championship (South Kolkata) | Champion |
| Anita Murmu | Inter College State Kho-Kho Championship | Participation |

## Individual achievements of students from BPEd semester 3/ 4

| Student Name | Name of Competition | Achievement |
|---|---|---|
| Susmita Jana | Inter-College Kabaddi tournament | (Participated) Selected For Inter-Univ (Team Captain) |
| Priya Sarkar | Inter College Athletic meet (High jump) | 2nd Position |
| Priya Sarkar | Inter College Kho-Kho competition | Winner |
| Priya Sarkar | Inter University Kho-Kho tournament | Participation |
| Rumpi begam | Inter College Athletics meet (High jump ) | High Jump-3rd |
| Nipa Roy | WBCIPE Athletic Meet (Javelin and Discus) | Javelin-1st And Discus-1st |
| Nipa Roy | Inter College Kabaddi tournament | Participation |
| Nipa Roy | Inter College Athletics meet (Javelin and Discus) | Javelin (2nd) Discus(3rd) |
| Nipa Roy | Inter College Kho-Kho tournament | Kho-Kho (Winner) |
| Nipa Roy | Internet University Kho-Kho tournament | Participation |
| Kulsum Parvin | District Athletic meet (800 mts) | 3rd Position |
| Kulsum Parvin | Inter College Athletics meet (800 mts) | 3rd Position |
| Kulsum Parvin | Inter College Kho-Kho tournament | Winner |
| Kulsum Parvin | west Bengal state Aatya patya | 2nd Position |
| Kulsum Parvin | 41st National Shootingball championship | Participation |
| Sikha Dey | East Zone Inter University Football tournament | 4th Position (Team Captain) |
| Sikha Dey | All India Inter University Football tournament | Participation |
| Sikha Dey | Inter College Kho-Kho tournament | Winner |
| Sikha Dey | Inter University Football tournament | Participation (Team Captain) |
| Ayantika mondal | 8th W.B open Taekwondo championship | U - 53 Kg - Gold |

| | | |
|---|---|---|
| Ayantika mondal | 24th N. 24 parganas Taekwondo district meet | U - 53 Kg - Gold |
| Ayantika mondal | 32nd state Kyorugi and 12th state Poomsae Taekwondo championship | U - 53 Kg - Gold |
| Nabanita Ghosh | WBCIPE Athletic Meet (800 mts) | 2nd Position |
| Nabanita Ghosh | Inter College Kabaddi tournament | Participation |
| Pinku sinha Mahapatra | WBCIPE Athletic Meet 200m & Long jump | 200m - 3rd Position |
| Pinku sinha Mahapatra | Inter College Kabaddi tournament | Participation |
| Baby Debsarma | Inter college Kho-Kho tournament | Winner (Vice Captain) |
| Baby Debsarma | East zone Inter University Kho-Kho tournament | Participation (Captain) |
| Sutapa paul | Inter College Athletic Meet (4×100 m Relay) | 4×100m Relay - 1st Place |
| Sutapa paul | WBCIPE Athletic Meet (100mts & Long Jump) | 100mtr-3rd & Long Jump-1st Place |
| Sutapa paul | WBCIPE Athletic Meet (4×100 m Relay) | 4×100 Mtr Relay- 1st Place |
| Shaswati Mishra | Inter college Kho-Kho tournament | Winner (Captain) |
| Shaswati Mishra | East zone Inter University Kho-Kho tournament | Participation (Vice Captain) |
| Sayaree Bhadra | West Bengal Yoga Championship (State level) | 4th Place Of Yoga Competition |
| Sunita Dutta | 10 ka Dum Khelo India Yoga Championship | Participation |
| Sunita Dutta | WBST Yogasan Championship (State) | 7th place |
| Sunita Dutta | WBSR Yogasan Championship (State) | 10th place |
| Sunita Dutta | All Bengal open Traditional Yogasan Championship | 1st place |
| Sunita Dutta | 42nd North 24 parganas District Yogasan Championship | 1st place |
| Sunita Dutta | 42nd North 24 parganas District Yogasan Championship | Champion District girls |

## Individual achievements of students from MPEd semester I & II

| Student Name | Name of Competition | Achievement |
|---|---|---|
| Tumpa Mahato | Inter-College Athletic meet of C.U (100m, 200m, Long Jump, 4 x 100 Relay) | 100m - 1st, 200m - 2nd, Long jump - 1st, 4×100m relay - 2nd |
| Tumpa Mahato | inter university Athletic meet-North and East zone 2022 (100m, 200m) | Participation |
| Tumpa Mahato | WBCIPE Athletic Meet (100m, 200m, Long Jump, 4 x 100 Relay) | 100m - 1st, 200m - 1st, Long Jump - 1st, 4×100m relay - 1st |
| Tumpa Mahato | Inter college District Athletic meet of South Kolkata (100m, 200m, Long Jump) | 100m run - 1st, 200m - 1st, Long jump - 1st |
| Tumpa Mahato | Inter college state Athletic meet, 2023 (100m, 200m) | 100m run - 1st, 200m run - 1st, 4×100m relay - 2nd |
| Pakhi Roy | Inter college District Athletic meet of South Kolkata (400m) | Participation |

| | | |
|---|---|---|
| Puja Sen | Inter college Kho-Kho competition of South Kolkata, 2023 | Participation |
| Reshmi Shaw | WBCIPE Athletic Meet | 2nd |
| Sujata Panja | Inter college district Kho-Kho Championship (South Kolkata) | Winner |
| Sujata Panja | Inter College State Kho-Kho Championship | Participation |

## Individual achievements of students from MPEd semester 3/4

| Student Name | Name of Competition | Achievement |
|---|---|---|
| Sumana Makur | Inter college District Athletic meet of South Kolkata (Javelin Throw) | Discus throw - 2nd |

# PROGRAMME

**CELEBRATION OF NATIONAL SPORTS DAY**
**&**
**116th Birth Anniversary of Hockey Wizard Major Dhayan Chand Singh**
**(29th August 2021)**

**A. MORNING SESSION (7.30 -9.30 AM):**

- **7.00 am**: Inauguration: **Playing the 'National Anthem'.**
- **7.05 am:** Pay reverence to legend Hockey player **Major Dhyan Chand Singh**
- **7.10 am**: **Morning Conditioning**
- **7.40 am**: Opening Speech: '**Glimpse of Sports Day Celebration in our College'**
- **7.50 am**: Story telling by the teachers: **'Life-story of a great sports personality'.**
- **8.45 am**: Students Stories: **"The sportsperson I like most".**
- **9.30 am:** Closing the Programme by **College song.**

**B. FREE COMPETITIVE SESSION:**

- **Essay writing competition**:
  - **(i) Importance of & Physical Education Sports in modern Lifestyle.**
    (for BPEd; Word limit 2000)
  - **(ii) Sports Empowered the status of Women in India**
    (for MPEd; Word limit 2500)

*(Writing should be on A4 Size paper. Mention your name, semester and roll no on the top of the 1st page. The writing should be scanned and send it as pdf format by 3.00 pm on Sunday, 29.8.21).*

- **Poster/Painting competition**:
  **Topic: "National Sports Day"**

*(Drawing should be based on any medium on A4 Size paper. After drawing take the image of the poster/painting and submit it as image (jpeg) format by 3.00 pm on Sunday, 29.8.21).*

## CELEBRATION OF NATIONAL SPORTS DAY
## &
## 116th Birth Anniversary of Hockey Wizard Major Dhayan Chand Singh
## (29th August 2021)

### RESULTS

**A. Final Result of Story Telling Competition in National Sports Day 2021:**

**1st Position : Sumana Chatterjee**, MPEd Sem-2

**2nd Position : Riya Ghosh**, BPEd Sem-2

**3rd Position : Tumpa Mahato**, BPEd Sem-2 & **Sumeka Begam**, MPEd Sem-4

**B. Final Result of Essay writing Competition for in National Sports Day 2021:**

**Best writer : Satyabina Mahato,** MPEd Sem-2 **(for MPED Section) &**
**Pravati Bhunia,** BPED Sem-2 **(for BPEd Section)**

**C. Final Result of Painting/Poster Competition in National Sports Day 2021:**

**1st Position : Anusha Nousin, BPEd Sem-4**

**2nd Position : Riya Ghosh, BPEd Sem-4**

**3rd Position : Tumpa Mahato, BPEd Sem-4**

## CELEBRATION OF 7th INTERNATIONAL DAY OF YOGA
## 21ST JUNE 2021

# PROGRAMME

**A. MORNING SESSION:**

**1. Inauguration (7.00 am): College Song -** "সবুজ মাঠে যেথায় সবুজ যৌবনেরই জয়..."

**2. Yoga Demonstration and Practice (7.05 am) -** by the students of SIPEW, Hastings House
*Coordinator: Dr. L N Kaibarta, Asst. Professor, SIPEW, (ask Sir on Whatsapp 94741 77422)*

**3. Special Speech (7.30 am)**: **Yoga for Wellbeing**
*Speaker: Dr. Malay Mukhopadhyay, OSD (Physical Education), Education Directorate, Bikash Bhavan*.

**B. COMPETITION ACTIVITIES ON YOGA DAY:**

1. **Debate Competition (9.00 am**):
Topic: "Only Yoga is sufficient for total physical and mental wellbeing"
*Coordinator: Dr. Pallob Kumar Mondal, Asst. Professor, SIPEW (ask Sir on Whatsapp 92333 96095)*

2. **Group Discussion (11.00 am):**
Topic: "Yogic practice in pandemic COVID-19 milieu"
*Coordinator: Dr. Rajarshi Kar, Asst. Professor, SIPEW, (ask Sir on Whatsapp 90984 24280)*

3. **Essay writing competition (3.00 pm)**:
**(i) Influence of Yoga Practice on Health and Happiness (for BPEd)**
*Coordinator: Dr. Uma Datta, Associate Professor, SIPEW, (ask Mam on Whatsapp 98304 71854)*
**(ii) Yogic Practice and Immunity development (for MPEd)**
*Coordinator: Dr. Subhra Basak, Asst. Professor, SIPEW, (ask Mam on Whatsapp 99036 23810)*

4. **Poster/ Drawing/ Painting and video clippings competition** (submit by 5 pm on Yoga Day):

**Topic: Yoga for Health and Wellbeing**
(Drawing should be based on any medium on A4 Size paper. After drawing take the image of the drawing/poster/painting and submit it as image (jpeg) format. The video clipping must be made for not more than 2 min and submit the video clipping).
*Coordinator: Dr. Somshankar Chatterjee, Asst. Professor, SIPEW, (ask Sir on Whatsapp 98312 36849)*

**5. Yoga-Asana Competition (compulsory for all students)** (submit by 5 pm on Yoga Day):

Perform two **Yoga-asana poses** *(Ardhamotsendrasana, Holasana)* at your home on the Yoga Day, and record the performance. The video clipping would be for 1 min duration and submit it mentioning your name, semester & roll no.
*Coordinator: Dr. Karuna Sana, Asst. Professor, SIPEW, (ask Mam on Whatsapp 74079 12302)*
(Submit your work to the college mail: sipewhastingshouse.exam@gmail.com *or concerned teacher*)
*(All programme will be conducted through virtual mode).*

# Celebration of International Day of Yoga, 2021

## RESULTS

**1. Result for Essay Writing Competition**:

**A. MPEd Section**: 1st Position: **Nitu Maity**, (MPEd Sem-4)

**B. BPEd Section**: 1st Position: **Moumita Pramanick** (BPEd, Sem-4) and **Mallika Das** (BPEd, Sem-2)
2nd Position: **Anima Dey** (BPEd, Sem-4)
3rd Position: **Priyanka Bhattacharya** (BPEd, Sem-2)
4th Position: **Tumpa Mahato** (BPEd, Sem-2)
5th Position: **Sumana Makur** (BPEd, Sem-4)

**2. Result for Yogic-Asana Competition**:

1st Position: **Annyna Bera** (MPEd, Sem-4)
2nd Position: **Roupali Maity** ( BPEd, Sem-2)
3rd Position: **Rima Dutta** (MPEd, Sem-4)
4th Position: **Mallika Das** (BPEd, Sem-2)
5th Position: **Nitu Maity** (MPEd, Sem-4)

**3. Result of Poster/Painting Competition**:

1st Position: **Anusha Nousin** (BPEd, Sem-4)
2nd Position: **Mamata Hansda** (MPEd, Sem-4)
3rd Position: **Tumpa Mahato** (BPEd, Sem-2)

**4. Result of Video Clipping Competition**:

1st Position: **Anusha Nousin** (BPEd, Sem-4)
2nd Position: **Anima Dey** (BPEd, Sem-4)
3rd Position: **Mallika Das** (BPEd, Sem-2)

## CELEBRATION OF OLYMPIC SPRIT
## 20th JULY 2021

# PROGRAMME

Students are here by instructed to follow the steps to participate in Olympic Spirit Celebration programme:

1. **Story Telling Competition**:
   **Topic**: "**I know a story on Olympic Games**"
   You must prepared a story based on the true fact of Olympic Games and tell it to your mentor teacher by Monday, 19.7.21. The story would be short and must be completed within 5 minutes. Best two stories will be selected by the mentor.
   **Mentors of Story Telling Competition:**
   - **For BPEd-2:** Mentor: *Dr. Rajarshi Kar.*
   - **For BPEd-4:** Mentor: *Dr. Karuna Sana.*
   - **For MPEd-2:** Mentor: *Dr. Pallob Kumar Mondal.*
   - **For MPEd-4:** Mentor: *Dr. L N Kaibarta.*

2. **Essay Writing Competition:**
   **Topics:**
   **(i) Women in Olympics (for BPEd;** Word limit 2000)
   **(ii) Politics in the arena of Olympics (for MPEd;** Word limit 2500**)**

   (The essay must be written on one side of the A4 size paper with black/blue ink and the hand writing should be cleared. Your name, semester and roll no must be on the 1st page before the start of the writing. Mention the page no. After completion of writing take the image of the writing and send the essay as a single file of pdf format. Submit your writing by 5.00 pm on 19.07.21).
   - BPEd Students must submit essay to *Dr. Subhra Basak.*
   - MPEd students must submit essay to *Dr. Uma Datta*.

3. **Poster/Painting competition**:
   **Topic: "All day I dream about Olympic"**
   (Drawing should be based on any medium on A4 Size paper. After drawing take the image of the poster/painting and submit it as image (jpeg) format. Submit the poster/painting by 5.00 pm on 19.07.21 to *Dr. Somshankar Chatterjee.*

*An Interactive session with Olympian Gymnast Dipa Karmakar on 3.00 PM*

4. **Debate Competition:**
   Topic: "**Olympic Games should be postponed in this pandemic situation**".
   For debate competition one candidate should be represent for each semester, and who will speak on favoue and against will be determined by the lottery.
   Coordinator: *Dr. Pallob Kumar Mondal.*

5. **Quiz Competition** on **"Olympic Movement":**
   Quiz Competition will be conducted by *Dr. Somshankar Chatterjee*, and detail rules and regulations will be communicated to you by him shortly.

## Internship Programme for MPED Students 2022-23

| Sl NO | Name of the college where the internship programme completed | Date | Students attended |
|---|---|---|---|
| 01 | Scottish Church College, Kolkata | 12.09.2022 to 22.09.2022 | Selected students from BPEd & MPEd |
| 02 | Khidirpore College, Khidirpore, Kolkata | 12.09.2022 to 22.09.2022 | Selected students from BPEd & MPEd |
| 03 | Behala College, Behala, Kolkata | 12.09.2022 to 22.09.2022 | Selected students from BPEd & MPEd |
| 04 | Charuchandra College, Kolkata | 12.09.2022 to 22.09.2022 | Selected students from BPEd & MPEd |
| 05 | Fokir Chand College, Dimondharbar, South 24 Pgs | 12.09.2022 to 22.09.2022 | Selected students from BPEd & MPEd |
| 06 | Srirampore College, Hooghly | 17.05.2023 to 30.05.2023 | Selected students from BPEd & MPEd |
| 07 | Bethune College, Kolkata | 01.12.2022 to 22.12.2022 | Selected students from BPEd & MPEd |

*"জাতীয় শিক্ষার চরিত্রধর্ম হল এই যে, শিক্ষা হবে অবৈতনিক। শিক্ষাকে যেন অর্থ-নির্ভর হতে না হয়। সূর্য যেমন সকলকে সমানভাবে কিরণ দেয় এবং বৃষ্টির ধারা যেমন সবার জন্য ঝরে পড়ে, শিক্ষাও তেমনি সকলের জন্য সহজলভ্য হবে।"*

**— মহাত্মা গান্ধী**

## Outreach Programme organized and attended by the students and staff in the year 2022-23

| Sl No | Detail of Outreach Programme | Dates | Programme attended/organised |
|---|---|---|---|
| 01 | Two days Basketball Coaching Camp for Local Bud Players of Rakhi Sangha, Chetla | 10.10.2022 - 11.10.2022 | Piyali Das (Alumni) & Dr. R Kar |
| 02 | Organization of Annual Sports, Bethune College | 23.11.2022 | MPEd Sem-1 & Sem-3 students |
| 03 | Disaster Management and After Care Programme of KMC at Chetla Park | 24.11.2022 | Mrs Debolina Biswas, Councillor and Chairperson, Borough-IX, KMC |
| 04 | Organization of Annual Sports of Institute of Education for Women, Hastings House | 15.12.2022 | Selected students from BPEd & MPEd |
| 05 | Organization of Annual Sports of Sister Nibedita Govt. General Degree College for Girls | 19.12.2022 | Selected students from BPEd & MPEd |
| 06 | Organization of Annual Sports of Khidirpore College | 22.12.2022 | Selected students from BPEd & MPEd |
| 07 | Organization of Annual Sports of Multipurpose Govt. Girls High School | 11.12.2022 | Selected students from BPEd & MPEd |
| 08 | Organization of Annual Sports of District Institute of Education and Training (DIET) -Kolkata | 19.01.2023 | Selected students from BPEd & MPEd |
| 09 | Organization of Annual Sports of Lake Town Girls School, Kolkata | 19.01.2023 | Selected students from BPEd & MPEd |
| 10 | Attended the programme of Subhas Chandra Bose Birth Day celebration by KMC | 23.01.2023 | All students |
| 11 | Mass Education Programme State Meet of special children, Govt. of West Bengal | 02.02.2023 | All BPEd Sem-3 and MPEd Sem-1 stds |
| 12 | Organization of Annual Sports of Sakhwat Memorial Govt. Girls School | 02.02.2023 | Selected students from BPEd & MPEd |
| 13 | Officiating as Judges in the Annual Sports of St. John's Diocesan Girls' H.S. School Kolkata | 18.02.2023 | Selected students from BPEd & MPEd |
| 14 | Students Volunteer-ship for WB Govt. Programme on 175$^{th}$ Birth Anniversary of Bethune School, at Netaji Indoor Stadium | 10.05.2023 | Selected students from BPEd & MPEd |
| 15 | Students Volunteer-ship on Govt. Felicitation Programme to HS & Madhymik Exam students by Dept. of Education, Govt. of West Bengal at Milonmela Prangan | 01.06.2023 | Selected students from BPEd & MPEd |

## B.P.Ed, BATCH: 2015-17

| Name of the students | Job Designation | Institution |
|---|---|---|
| Sayanti Bhar | Yoga Teacher | National Public School, Bangalore |
| Piyali Das | Assistant Teacher | St. Johns Diocesan Girls High School, Kolkata |
| Sreya Bhar | Yoga Teacher | Chrysalis High International School, Bangalore |
| Pamela Maiti | Yoga Teacher | Delhi Public School, Joka, South Kolkata |
| Mousumi Mallick | | |
| Mondal Sudipa Chatterjee | TGT(Physical Education) | Farakka Barrage Project H.S School |
| Sanjukta Kundu | Assistant Teacher | Mount Zion School |
| Riya Maity | | |
| Rita Nayek | Physical Education Teacher | Jawahar Navodaya Vidyalaya, Indore, MP |
| Mahua Hembram | | |
| Moumita Sen | Assistant Professor | Mugberia Gangadhar Mahavidyalaya |
| Prakriti Adhikari | Guest Lecturer In Physical Education | Loreto College, Kolkata |
| Basanti Maity | Assistant teacher | Bharat Academy and Sciences School, Uluberiya, Banitabla, Howrah |
| Sonia Borah | Assistant Teacher | JBEM School Chhattisgarh |
| Mithu Roy Chowdhury | Yoga Instructor | KV NO1 AFS Kalaikunda |
| Suparna Mahata | | |
| Niyati Murmu | | |
| Pampa Dash | | |
| Jhumpa Kansa Banik | Assistant Teacher | Narayana School, Sonarpur |
| Poulami Bose | Assistant Teacher | G.S.S. Girls School, Tolleygunje |
| Hadia Khatun | Assistant Teacher | Kolkata Public School, Ranihati |
| Dobira Khatun | Lecturer | Prabharani Institute of Education (B.P.Ed.), |
| | | Murshidabad |
| Monalisa Ray | | |
| Susama Jana | | |
| Anamika Saha | Worked as PET (Passed away) | Aditya Academy, Dumdum |
| Sushama Mondal | | |
| Jhuma Das | | |
| Rekha Mondal | | |
| Ranita Adak | Physical Education Teacher | Hem Sheela Model School, Durgapur |

## M.P.Ed, BATCH: 2015-17

| Name | Job Designation | Institution |
|---|---|---|
| Ruma Mondal | Assistant Professor in WBES | P.G.G.I.P.E., Banipur |
| Mitrali Chakraborty | Assistant Professor in WBES | G.C.P.E.W., Dinhata |
| Diti Roy | Assistant Professor (SACT-1) | Scottish Church College |
| Nabanita Das | Assistant Professor | Howrah Bijaykrishna Girls College |
| Urmi Maitra | Assistant Professor (SACT-1) | Berhampore Girls' College |
| Amita Barman | | |
| Sahida Banu | Assistant Professor (SACT-2) | Alipuduar Mahila Mahavidyalaya |
| Jhuma Sarkar | Assistant Teacher | Mallikpur Girls' High School |
| Mallika Adhikary | Perusing PhD in Phy Edn | Guru Ghashidas University, Bilaspur |
| Sangita Shil | | |
| Babli Roy | Assistant Teacher | Mount Litera Zee School, Barh, Patna |
| Tulu Biswas | Lecturer | Sayan Memorial Primary Teachers' Training Institute, Nadia |
| Rita Sarkar | | |
| Rita Bala Roy | Assistant Professor | Kabiguru Rabindranath College og Education |
| Jhumpa Roy | Lady Constable | W.B. Police, Jalpaiguri |
| Kalyani Roy | | |
| Bela Mandi | Assistant Teacher | Shalboni N. M. Girls School |
| Rumpa Ghosh | Assistant Teacher | Patmahal N.P. Math Girls' High School |
| Suparna Bag | | |
| Sibani Kuity | Assistant Teacher | Mahishadal Gayeswari Girls High School |
| Mou Roy | Assistant Lecturer | Satish B.Ed. College, Malda |
| Bula Rani Mondal | Assistant Professor (SACT-2) | Raidighi College, S 24 Parganas |

## B.P.Ed, BATCH: 2016-18

| Name | Job Designation | Institution |
|---|---|---|
| Pinky Bhunia | Lady Constable | Railway Protection Force |
| Shrabanti Mukherjee | Physical Education Teacher | Blooming Buds School,Bandel |
| Paramita Santra | Lady Constable | West Bengal Police |
| Mangali Mandi | | |
| Susmita Sarkar | | |
| Anamika Ghosh | Lecturer | Simanta Manbhum Teacher's Training College |
| Taniya Dey | Assistant Teacher in Phy. Edn. | Magnus Global School, Burdwan |
| Tanushree Dalui | Yoga And Pt Teacher | Adamas International School, Kolkata |
| Priyanka Sau | | |
| Mamani Das | | |
| Priya Pal | Pgt Physical Education | Orcid International School, Bangalore |
| Ratna Mridha | | |
| Sabiha Nazri | Physical Education Teacher & In Charge of the School | Al Ameen Mission Academy, Siliguri |
| Mamata Hansda | | |
| Mamata Mandal | Physical Education Teacher | Abhinav Bharti High School, Kolkata |
| Tapashi Besra | | |
| Eamali Sarkar | | |
| Sucharita Manna | Assistant Teacher (Physical Education) | Rammohan Mission High School |
| Gita Naskar | | |
| Amina Khatun | | |
| Aditi Nayek | | |
| Moumita Maity | | |
| Monalisa Ojha | | |
| Pranati Kisku | Physical Education Teacher | Orchids International School (Kolkata Joka). |
| Debashri Biswas | | |
| Ananya Bera | Physical Education Teacher | Auxilium Convent School (Dumdum) |
| Kabita Das | | |
| Mamata Sattaki | | |
| Chitra Bhar | | |
| Pooja Biswas | Physical Education Teacher | Jawahar Navodaya Vidyalaya Pakur II, Jharkhand |

## M.P.Ed, BATCH: 2016-18

| Name | Job Designation | Institution |
|---|---|---|
| Mamata Ghosh | Sports Instructor | Institute Of Engineering And Management |
| Keya Sen | | |
| Bipasha Sonkar | Assistant Teacher | St. Joseph's School, Kanchrapara. |
| Mousumi Chowdhury | Lecturer | Prodyumna Institute Of Higher Education (B.Ed And D.El.Ed), Joypur, Bankura. |
| Madhumita Bhadra | Assistant Professor (SACT-2) | Arambagh Girls College, Arambagh, Hoogly |
| Chandrima Let | Assistant Teacher (Upper Primary, Physical Education) | Nalhati High School For Girls |
| Lipika Biswas | | |
| Samima Khatun | | |
| Purnima Das | Assistant Teacher (Phy Edn) | Vivekananda Mission School (Joka) |
| Anjana Saren | Assistant Teacher (Upper Primary) | Maharani Adhirani Girls High School, Mayur Mahal, Nutanganj, Burdwan |
| Shyamali Murmu | Assistant Teacher (Upper Primary , Physical Education) | Laketown Govt. Sponsored Girls' High School... |
| Pampa Barik | Assistant Teacher. | Gss Girls School, Kolkata |
| Jamira Khatun | Guest Lecturer | Asleha Girls'college. Nalhati, Birbhum. |
| Debapriya Biswas | Assistant Teacher | Union Chapel School, Kolkata. Yoga Instructor at Fastinfo |
| Urbashi Barman | Assistant Teacher (Phy Edn) | Hariyana Vidya Mandir, Kolkata |
| Beauty Ghosh | Assistant Teacher, | Shri Shikshayatan School, Lord Sinha Road, Kolkata |
| Tania Nag | Assistant Professor (SACT-2) | Serampore Girls' College, Serampore, Hooghly |
| Tanushree Nag | PGT (Phy.Ed) | Bholananda National Vidyalaya, Barrackpore |
| Sahanaj Akhtar | Assistant Teacher ( Phy Edn) | Durgapur Public School |
| Madhabi Das | | |
| Chandrima Pramanik | Assistant Teacher ( Upper Primary, Physical Education) | Kshetramohanpur Bhagabati Balika Vidyalaya. |
| Soumi Saha | Assistant Teacher ( Upper Primary) Physical Education | Raghunathganj Girls HS School |
| Mousumi Mallick | | |
| Sima Naskar | Assistant Teacher (Physical Education) | Hariyana Public School, Kolkata |

## B.P.Ed, BATCH: 2017-19

| Name | Job Designation | Institution |
|---|---|---|
| Noha Hansda | | |
| Kumkum Naskar | | |
| Atasi Mistri | Physical Education Teacher | Pranavanada Sikshaniketan, Horkhali, Golapchock Purba Medinipur, pin -721658 |
| Rafiza Khatun | | |
| Tapati Dhul | | |
| Supriya Gorani | | |
| Rimpa Patra | | |
| Anamika Naskar | P.E Teacher for Senior Secondary. | VIBGYOR High School, Marathahalli, Bangalore |
| Mamoni Saren | Physical Education Teacher | Kishalaya shishu shikha niketan |
| Shilpa Sardar | | (Sabrakon, Bankura ) |
| Manisha Barman | Manisha Barman | Physical Education Teacher |
| Shraboni Das | Physical Education Teacher | bidyasagar shishu niketan (Debipur, purbo bardhaman) |
| Tanusree Nath | Tanushree Nath | Physical Education Teacher |
| Suchitra Mondal | Physical Education Teacher | New sun modern school |
| Jayanti Dolai | Guest Lecturer | Saltora Netaji Centanary Collage |
| Jhuma Mahanta | | |
| Sangita Pal | | |
| Jesmin Khatun | Physical Education Teacher | Bardhaman Al Ameen Mission |
| Zarin Pervin Khatun | | |
| Kakali Baidya | Physical Education Teacher | Netaji subhas chadra bose memorial institute.(ICSC), Subhasgram |
| Chuni Rajak | Physical Education Teacher | Welland Gudsmith school, Kolkata |
| Sangita Mandal | | |
| Sonia Sing | | |
| Sumita Hansda | | |
| Rubi Murmu | | |
| Alpana Betal | Physical Education Teacher (Part-Time) | Dakshin Kasimnagar High School (H.S). |
| Sujata Ghosh | Physical Education Teacher | Durgapur public school |
| Moutusi Majumder | | |
| Papiya Majumdar | | |
| Nitu Maity | Physical Education Teacher | Serampore Vivekananda Academy(CBSE) Rajyadharpur, West Bengal |

## M.P.Ed, BATCH: 2017-19

| Name | Job Designation | Institution |
|---|---|---|
| Beauty Ghosh | | |
| Rimpi Pal | Guest Lecturer | Berachampa Sahidullaha Smriti Mahavidyalaya (WBSU) |
| Sutapa Ghosh | Physical Instructor | Prasanta Chandra Mahalonobis Mahavidyalaya |
| Najima Khatun | Physical Education Teacher | DAV Public School, Maheshkhunt, Bihar |
| Bulti Dhal | | |
| Priyanka Basunia | Guest Lecturer | Baneswar Sarathibala Mahavidyalaya (Hatiduba,Cooch Behar) |
| Prava Xalxo | Assistant Professor | Model Bped Training College, Jalpaiguri |
| Parita Khatun | PGT Physical Education | Narayana Group Of Schools, Barasat |
| Sanchita Roy | | |
| Chaitaly Karmakar | | |
| Munmun Duley | | |
| Nargis Sultana | Assistant Teacher | Bohar Girls High School, Burdwan |
| Jasmina Khatun | | |
| Tithi Brahma (Singha) | TGT Physical Education | DAV Model School IIT, Kharagpur |
| Sudipta Ghosh | | |
| Soma Das | | |
| Anjana Kal | Assistant Teacher | Benapur High School (H.S), Banapura, Paschim Medinipur |
| Mitali Samanta | | |
| Srabanti Nayek | Physical Education Teacher | The Future Scholars Academy |
| Chinmayee Bar | | |

## B.P.Ed, BATCH: 2018-20

| Name | Job Designation | Institution |
|---|---|---|
| Kangsabati Kisku | | |
| Alpana Kore | | |
| Sainur Khatun | Physical Education Teacher | Al Ameen mission academy Birbhum |
| Chameli Khatun | | |
| Nivedita Gorai | | Credit department in corporate banking, Axis Bank Mysore, Karnataka |
| Mousumi Mahato | | |
| Sanaka Hansda | | |
| Megha Singh | Physical Education Teacher | Sushila Birla Girls School. |
| Laxmi Moni Mandi | | |
| Rupa Khatun | | |
| Sumana Mandal | Physical Education Teacher | Delhi public High school Diamond harbour |
| Bhagabati Bag | | |
| Uma Mondal | Physical Education Teacher | The Summit School, Kolkata |
| Susmita Das | | |
| Supriya Mandal | | |
| Dipika Mondal | | |
| Payel Jana | Physical Education Teacher | Shyama prasad Vidyalaya, New Delhi |
| Soumi Das | Physical Education Teacher | B.D. Memorial International School, Garia |
| Sumita Hembram | | |
| Kanika Sing | | |
| Pratima Soren | | |
| Sushmita Mallick | Physical Education Teacher | Orchids- The International School |
| Rishika Roy | Physical Education Teacher | Orchids- The International School |
| Parveen Akhtar | | |
| Sanchayita Karar | | |
| Satyabina Mahato | Physical Education Teacher | Manbhum kurmali chisoi academy |
| Sumana Mukherjee | Physical Education Teacher | Universal education Group School Malad East Mumbai |

## M.P.Ed, BATCH: 2018-20

| Name | Job Designation | Institution |
|---|---|---|
| Ranita Adak | Physical Education Teacher | South City International School, Kolkata |
| Jhumpa Kansabanik | PGT Physical Education | Narayana Group Of Schools, Sonarpur |
| Mithu Roy Chowdhury | Yoga Instructor | KV NO1 AFS Kalaikunda |
| Basanti Maity | Assistant teacher | Bharat Academy and Sciences School, Uluberiya, Banitabla, Howrah |
| Rekha Mandal | | |
| Gita Naskar | | |
| Priya Pal | PGT Physical Education | Orcid International School, Bangalore |
| Mangali Mandi | | |
| Anamika Ghosh | Lecturer | Simanta Manbhum Teacher's Training College |
| Pooja Biswas | Physical Education Teacher | Jawahar Navodaya Vidyalaya Pakur II, Jharkhand |
| Sucharita Manna | Assistant Teacher (Physical Education) | Rammohan mission High school |
| Sabiha Nazri | Incharge Of The School & Physical Education Teacher | Al Ameen Mission Academy, Siliguri |
| Pinky Bhunia | Lady Constable | Railway Protection Force |
| Monalisa Ojha | | |
| Taniya Dey | Assistant Teacher (Physical Education) | Magnus Global School, Burdwan |
| Shrabanti Mukherjee | Physical Education Teacher | Blooming buds School, Bandel |
| Tanushree Dalui | Yoga and PT Teacher | Adamas International School, Kolkata |
| Mamata Mandal | Physical Education Teacher | Abhinav Bharti high school, kolkata |
| Jhumpa Kshetrapal | Assistant Teacher (Physical Education). | Al Ameen Mission Academy, Siliguri |
| Pratima Mandal | | |
| Pratima Saiba | TGT (Physical Education) | St Xavier's English medium school, Kishanganj |
| Sharmila Mahato | Physical Education Teacher | St. Augustine's Day School Shyamnagar |
| Moumita Maity | | |
| Susama Jana | | |
| Niyati Murmu | | |

## B.P.Ed, BATCH: 2019-21

| Name | Job Designation | Institution |
|---|---|---|
| Jyoti Kant Mayur | Physical Education Teacher | South City International School, Kolkata |
| Marsila Tudu | | |
| Anima Dey | Physical Education Teacher | Hemsheela Model School.Dhandabag, Durgapur |
| Tanusree Samanta | | |
| Steffy Jose | Physical Education Teacher | Indian International School, Dubai |
| Jayashree Naskar | | |
| Sampa Pal | | |
| Usharani Mahato | | |
| Khairunnesha Khatun | Physical Education Teacher | Narayana School,Park Circus |
| Sikha Lohar | | |
| Moumita Pramanick | | |
| Saraswati Baskey | | |
| Dipika Biswas | | |
| Rituparna Roy | Physical Education Teacher | Karam international school. Bihar |
| Ranita Biswas | Physical Education Teacher | K. D. Memorial School, Belbandh, Champadanga, Tarakeswar, Hooghly, W.B |
| Priyanka Kshetrapal | Guest Lecturer | Acharya Sukumar Sen Mahavidyalaya, Gotan |
| Puspa Mala Roy | | |
| Kiran Das | | |
| Chandana Murmu | | |
| Trisha Dutta | Swimming cum PE teacher | RP Goenka International School |
| Rimita Das | Physical Education Teacher | Mahadevi Birla Shishu Vihar, school |
| Sumana Makur | Physical Education Teacher | Orchid International school, kolkata, Newtown |
| Golapsha Khatun | | |
| Anusha Noushin | | |

## M.P.Ed, BATCH: 2019-21

| Name | Job Designation | Institution |
|---|---|---|
| Tanushree Nath | Physical Education Teacher | Metec International School, Krishnanagar road, Nabapally. N,24 pgs. |
| Manisha Barman | Physical Education Teacher | Carmel high school, Burdwan |
| Nirupama Mahato | Physical Education Teacher | Loyola Convent School, Ranchi |
| Krishna Bayer | | |
| Rita Nayek | Physical Education Teacher | Jawahar Navodaya Vidyalaya, Indore, MP |
| Sonali Mandal | | |
| Rafiza Khatun | | |
| Jasmin Khatun | Physical Education Teacher | Bardhaman Al Ameen Mission |
| Mamata Hansda | | |
| Ananya Bera | Physical Education Teacher | Auxilium convent school (dumdum) |
| Kakali Baidya | Physical Education Teacher | Netaji subhas chadra bose memorial institute.(ICSC), Subhasgram |
| Mamoni Saren | Physical Education Teacher | Kishalaya shishu shikha niketan (Sabrakon,Bankura) |
| Alpana Betal | Physical Education Teacher (Part-Time) | Dakshin Kasimnagar High School (H.S). |
| Jayanti Dolai | Guest Lecturer | Saltora Netaji centanary collage |
| Suchitra Mondal | Physical Education Teacher | New sun modern school |
| Shraboni Das | Physical Education Teacher | bidyasagar shishu niketan (Debipur, purbo bardhaman) |
| Pranati Kisku | Physical Education Teacher | Orchids International School (Kolkata JOKA). |
| Sukanya Sarkar | Physical Education Teacher | Jyotirmoy Public School, Sonarpur |
| Nitu Maity | Physical Education Teacher | Serampore Vivekananda Academy (CBSE)Rajyadharpur, West Bengal |
| Sumeka Begam | Physical Education Teacher | Arambagh vivekanand academy, arambagh, Hooghly |
| Aparna Karjee | Physical Education Teacher | Sunshine school , Birpara |
| Rima Dutta | Physical Education Teacher | Barasat Indira Gandhi Memorial High school |
| Sushma Mahato | Physical Education Teacher | Sarada Vidya Mandir (CBSE),Raiganj Uttar Dinajpur. |

## B.P.Ed, BATCH: 2020-22

| Name | Job Designation | Institution |
|---|---|---|
| Sanjhdipa Naskar | Pursuing MPEd | University of Kalyani |
| Sushmita Biswas | Pursuing MPEd | S.I.P.E.W, Hastings House |
| Riya Ghosh | Pursuing MPEd | P.G.G.I.P.E, Banipur |
| Shaini Saha | Pursuing MPEd | S.I.P.E.W, Hastings House |
| Arpita Rakshit | Working as a fitness trainer | Zest the next level GYM |
| Laxmi Biswas | Pursuing MPEd | S.I.P.E.W, Hastings House |
| Sushama Roy | Pursuing MPEd | S.I.P.E.W, Hastings House |
| Prabhati Bhunia | Pursuing MPEd | S.I.P.E.W, Hastings House |
| Niharika Khatun | Pursuing MPEd | S.I.P.E.W, Hastings House |
| Mallika Das | Working as a PE Teacher | Delhi public school. Chatta, Budge Budge |
| Namita Tudu | Pursuing MPEd | P.G.G.I.P.E, Banipur |
| Roupali Maity | Yoga Instructor | Own Yoga coaching center |
| Puja Garai | | |
| Soumita Karmakar | | |
| Rinku Sahis | Pursuing MPEd | P.G.G.I.P.E, Banipur |
| Anindita Barman | Pursuing MPEd | S.I.P.E.W, Hastings House |
| Susmita Manna | | S.I.P.E.W, Hastings House |
| Tumpa Mahato | Pursuing MPEd | S.I.P.E.W, Hastings House |
| Reshmi Shaw | Pursuing MPEd | P.G.G.I.P.E, Banipur |
| Mandira Biswas | Pursuing MPEd | Orchids- The International School |
| Forhin Taj | Working as a P.E. Teacher | The BSS school, Kolkata |
| Sonali Routh | Working as a P.E. Teacher | Mount Litera Zee School, Gujarat |
| Soma Sikdar | Working as a P.E. Teacher | |
| Moumita Tudu | | |
| Paromita Let | Pursuing MPEd | University of Burdwan |
| Tiyasha Chatterjee | Assistant Teacher in Phy Edn | Loreto House, Middleton Row, Kolkata |
| Mallika Mahato | Pursuing MPEd | P.G.G.I.P.E, Banipur |
| Priyanka Bhattacharya | Assistant Teacher | Patha Bhavan, Ballygunge, Kolkata |
| Ummisalma Khatun | Pursuing MPEd | S.I.P.E.W, Hastings House |
| Iti Sarkar | Pursuing MPEd | P.G.G.I.P.E, Banipur |

## M.P.Ed, BATCH: 2020-22

| Name | Job Designation | Institution |
|---|---|---|
| Dipika Mondal | | |
| Moutusi Majumder | | |
| Sushmita Mallick | Physical Education Teacher | Orchids- The International School |
| Kanika Singh | | |
| Sumana Mukherjee | Physical Education Teacher | Morning Star English School, Mumbai |
| Moumita Thakur | | |
| Atisha Das | | |
| Uma Mondal | Physical Education Teacher | The Summit School, Kolkata |
| Megha Singh | Physical Education Teacher | Sushila Birla Girls School. |
| Fargina Parvin | Physical Education Teacher | Orchids- The International School |
| Soumi Das | Physical Education Teacher | B.D. Memorial International School |
| Rishika Roy | Physical Education Teacher | Orchids- The International School |
| Satyabina Mahato | Physical Education Teacher | Manbhum Kurmali Chisoi Academy |
| Aparna Biswas | | |
| Sumita Hembram | | |
| Pratima Soren | | |
| Sanchayita Karar | | |
| Sainur Khatun | Physical Education Teacher | Al Ameen mission academy Birbhum |
| Rupali Hembram | | |
| Mousumi Mahato | | |
| Supriya Mondal | | |
| Sumana Mondal | Physical Education Teacher | Delhi public High school Diamond harbour |
| Sonia Sing | | |
| Parveen Akhtar | | |
| Rinti Barman | Block Training Officer | B.D.O. Office, Pandua |

## B.P.Ed, BATCH: 2021-23

| Name | Job Designation | Institution |
|---|---|---|
| Triyasha Das | Pursuing MPEd | SIPEW, Hastings House |
| Sunita Dutta | Pursuing MPEd | SIPEW, Hastings House |
| Mousumi Nandi | Pursuing Post Graduation, MPEd | SIPEW, Hastings House |
| Kulsum Parvin | Pursuing Post Graduation,MPEd | SIPEW, Hastings House |
| Dhisthita Mandi | Pursuing Post Graduation, MPEd | SIPEW, Hastings House |
| Arpita Pramanik | Pursuing Post Graduation, MPEd | SIPEW, Hastings House |
| Sayaree Bhadra | Pursuing Post Graduation, MPEd | SIPEW, Hastings House |
| Sikha Dey | Pursuing Post Graduation, MPEd | SIPEW, Hastings House |
| Susmita Jana | Pursuing Post Graduation, MPEd | SIPEW, Hastings House |
| Kamrun Nahar | Pursuing Post Graduation, MPEd | SIPEW, Hastings House |
| Sutapa Paul | Pursuing Post Graduation, MPEd | SIPEW, Hastings House |
| Riya Mondal | Pursuing Post Graduation, MPEd | SIPEW, Hastings House |
| Shaswati Mishra | Pursuing Post Graduation, MPEd | SIPEW, Hastings House |
| Nirmala Tudu | Pursuing Post Graduation, MPEd | SIPEW, Hastings House |
| Nabanita Ghosh | Pursuing Post Graduation, MPEd | SIPEW, Hastings House |
| Priti Sarkar | Pursuing Post Graduation, MPEd | SIPEW, Hastings House |
| Rajasree Das | Pursuing Post Graduation, MPEd | SIPEW, Hastings House |
| Baby Debsarma | Pursuing Post Graduation, MPEd | SIPEW, Hastings House |
| Nipa Roy | Pursuing Post Graduation, MPEd | SIPEW, Hastings House |
| Rinki Deshi | Pursuing Post Graduation, MPEd | SIPEW, Hastings House |
| Pinku Sinha Mahapatra | Pursuing Post Graduation, MPEd | SIPEW, Hastings House |
| Dipanwita Roy | Pursuing Post Graduation, MPEd | SIPEW, Hastings House |
| Priya Sarkar | Pursuing Post Graduation, MPEd | PGGIPE, Banipur |
| Ayantika Mondal | Pursuing Post Graduation, MPEd | PGGIPE, Banipur |
| Shamima Sultana | | |
| Dipika Bhunya | | |
| Rakhi Roy | | |

## M.P.Ed, BATCH: 2021-23

| Name | Job Designation | Institution |
|---|---|---|
| Anima Dey | Physical Education Teacher | Hemsheela Model School, Dhandabag, Durgapur |
| Anowara Begam | Physical Education Teacher | GD Goenka public School, Purnea, Bihar |
| Anusha Noushin | Beautician and grooming expert | Self employment |
| Bina Mistry | Physical Education Teacher | Tulsi Kids Senior Secondary School Balotra, Rajasthan. |
| Chandana Murmu | | |
| Chuni Rajak | Physical Education Teacher | Welland Gudsmith School, Kolkata |
| Golapsha Khatun | | |
| Jayashree Naskar | | |
| Jyoti Kant Mayur | Physical Education Teacher | South City International School, Kolkata |
| Khairunnesha Khatun | Physical Education Teacher | Narayana School,Park Circus |
| Mamoni Murmu | Physical Education Teacher | Sudhir Memorial Institute- Dolltala, Madhyagram, Kolkata. |
| Marsila Tudu | | |
| Nandita Barman | | |
| Priyanka Kshetrapal | Guest Lecturer | Acharya Sukumar Sen Mahavidyalaya, Gotan |
| Puspa Mala Roy | | |
| Rimita Das | Physical Education Teacher | Mahadevi Birla Shishu Vihar, School |
| Rituparna Roy | Physical Education Teacher | Karam International School. Bihar |
| Sampurna Sarkar | | |
| Saraswati Baskey | | |
| Sayani Pal | Physical Education Teacher | Narayana School, Andul |
| Sikha Lohar | | |
| Sumana Makur | Physical Education Teacher | Orchid International School, Kolkata, Newtown |
| Surabhi Sen | Physical Education Teacher | Shamayita Convent School , Amarkanon |
| Tanusree Samanta | | |
| Usha Rani Mahato | | |

# SELECTED PHOTOS FOR MAGAZINE SHAKTI 2019-23



Few Generals of Meet Battle



Awarding Best Athlete of the Year-2021-22,
Miss Tumpa Mahato



The Dignitaries and Resource Persons on the
Dais in the International Conference on Physical Education
Yoga and Sports Science in 2020s Era on 15.01.2020



Awarding Certificate by the Chairperson in the
scientific session in the International Conference 2020



Celebration of National Youth Day
on 12th January 2022



Srimot Swami Ishtabratanandaji Moharaj
The Speaker in National Youth Day-2021

# SELECTED PHOTOS FOR MAGAZINE SHAKTI 2019-23



Celebration of Calcutta University Foundation Day-24.01.2022




Resource persons Mr. Sisir Kumar Ta and Dr. Soumalya Roy in the Athletic Workshop



Welcoming Dr. Krishna Roy, Ex-Principal Bethune College in the Departmental Seminar




Morning Procession on National Youth Day 2023 by the students teachers and staff



Speaker Dr. Dilip Kumar Bandopadhyay speaks on Influence of Swamiji's Philosophy among Youth on Swamiji Birth Day



Dr. Pinaki Sen Sharma on the dais as resource person on Thalassemia awareness programme

## B.P.Ed, BATCH: 2019-21

| Sl No. | Name of the Students | Guardian Name | Address | Pincode |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Jyoti Kant Mayur | Umesh Prasad | 5/D/2 Bediadanga 1st Lane, Radhakunj Appt, Kolkata | 700039 |
| 2 | Marsila Tudu | Baburji Tudu | Berapara, Harinsingha,Md Bazar,Birbhum | 731132 |
| 3 | Anima Dey | Ashoke Dey | Andal Royalty More, Andal, Burdwan | 713321 |
| 4 | Tanusree Samanta | Sanjay Samanta | Kshetrahat, Payag, Medinipur (E) | 721154 |
| 5 | Labani Routh | Ajay Routh | Kotasur, Mayureswar, Birbhum | 731213 |
| 6 | Steffy Jose | Jore Joseph | 11 & B Fakirpara Road, Behala, Kolkata | 700034 |
| 7 | Jayashree Naskar | Suphal Naskar | Barasat, Mahirampur, Falta, S 24 Pgs | 743504 |
| 8 | Sampa Pal | Tushar Kanti Pal | Mandalkupi, Salboni, Paschim Midnapore | 721147 |
| 9 | Usharani Mahato | Abhiram Mahato | JK College Staff Quarter, Ketika, Purulia | 723101 |
| 10 | Khairunnesha Khatun | Late Sk Barjhan Ali | Ausgram, Burdwan | 713152 |
| 11 | Sikha Lohar | Milan Lohar | Chekuasole, Pachim Midnapur | 721121 |
| 12 | Dipika Biswas | Mintu Biswas | Hazrapole, Katwa, Joania, Nadia | 741317 |
| 13 | Rituparna Roy | Late Bholanath Roy | South Baluchar, Near Hindi School, Malda, English Bazar | 732101 |
| 14 | Ranita Biswas | Sannat Kumar Biswas | Champadanga, Manasatala, Tarakeswar, Hooghly | 712401 |
| 15 | Priyanka Kshetrapal | Pashupati Kshetrapal | Mathreali, Jamalpur, Burdwan | 712410 |
| 16 | Puspa Mala Roy | Late Kshitish Roy | Futkipara, Raiganj, Jalpaiguri | 735135 |

## B.P.Ed, BATCH: 2019-21

| Sl No. | Name of the Students | Guardian Name | Address | Pincode |
|---|---|---|---|---|
| 17 | Kiran Das | Gautam Prasad Das | Rabindrapally, Bhatar, Burdwan | 713125 |
| 18 | Chnadana Murmu | Late Rabin Murmu | Hakimrinan, Tungcharra, Bankura | 722148 |
| 19 | Trisha Dutta | Amit Dutta | DVC, Rathtala, Talbagicha, Kharagpur, Medinipur | 721306 |
| 20 | Rimita Das | Late Debkumar Das | 373 Gangulybagan, 30, Khanpur Road, Kolkata | 700047 |
| 21 | Sumana Makur | Dilleswar Makur | Tilbari, Bishnupur, Bankura | 722122 |
| 22 | Golapsha Khatun | Julfikar Molla | Alodatpur, Puraton Ramgarh, Falta,S 24 Pgs | 743504 |
| 23 | Anusha Naushin | Sk Md Esha Haque | Dhitpur, Baganda, Jangipara, Hooghly | 712401 |

## B.P.Ed, BATCH: 2020-22

| Sl No. | Name of the Students | Guardian Name | Address | Pincode |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Sanjhdipa Naskar | Ganesh Chandra Naskar | Ghurigachi, Sonarpur, South 24 Pgs | 700150 |
| 2 | Sushmita Biswas | Late Nishit Kumar Biswas | Radhanagar, Gopinathpur, Palashipara,Nadia,W.B. | 741155 |
| 3 | Riya Ghosh | Manohar Ghosh | Baraban, Jamkuri, Patrasayer, Bankura | 722206 |
| 4 | Shaini Saha | Santi Saha | East Khaterbari, Mathabhanga, Coachbihar | 736146 |
| 5 | Arpita Rakshit | Sumumar Rakshit | Hura, Purulia | 723130 |
| 6 | Laxmi Biswas | Samir Kanti Biswas | Baichidanga, Helencha Colony, Bagdah, N 24pgs | 743270 |
| 7 | Sushama Roy | Amal Roy | Vill-2 No, Baikurgour Gram, Helapakri, Maynaguri, Jalpaiguri | 735306 |
| 8 | Prabhati Bhunia | Dipak Kumar Bhunia | Kalyanpur, Nandakumar, Purba Medinipur | 721632 |
| 9 | Niharika Khatun | Sk. Najmul Hossain | Bachurdoba, Jhargram | 721507 |
| 10 | Mallika Das | Sankar Das | Dongaria, Nodakhali, South 24 pgs | 743318 |
| 11 | Namita Tudu | Laxmikant Tudu | Masra, Motgoda, Raipur, Bankura | 722134 |
| 12 | Roupali Maity | Bhim Charan Maity | Jhokurkul, Jafully BiBi Chak, Kolkaghat, Purba Midnapur | 721137 |
| 13 | Puja Garai | Dinabandhu Garai | Silda, Binpur, Jhargram | 721515 |
| 14 | Soumita Karmakar | Lt. Paritosh Karmakar | 176/19 Kankpul, Ashoknagar, Dist-North 24 Pgs | 743272 |
| 15 | Rinku Sahis | Tapan Sahis | Desh Bandhu Road, Sufal Pally, Purulia | 723101 |
| 16 | Anindita Barman | Ramakanta Barman | B. C Road, Guriahati, Kotwali, Coachbihar | 736101 |

## B.P.Ed, BATCH: 2020-22

| Sl No. | Name of the Students | Guardian Name | Address | Pincode |
|---|---|---|---|---|
| 17 | Susmita Manna | Chandan Kumar Manna | Kalyanpur, Nandakumar, Purba Medinipur | 721632 |
| 18 | Tumpa Mahato | Ranjit Mahato | Labourhut PNT Para, Durgapur, 1 Coke Oven Paschim Burdwan | 713201 |
| 19 | Reshmi Shaw | Subhas Shaw | Laxmipur Math, Collegemore, Burdwan, Purba Burdwan | 713101 |
| 20 | Mandira Biswas | Ranjan Kumar Biswas | South Habra, Pallimangal, Habra, North 24 Pgs | 743263 |
| 21 | Forhin Taj | Sowkat Hossain Piyada | 1328 Ramkrishnapur Road, Kazipara, Barasat, N 24 pgs | 700125 |
| 22 | Sonali Routh | Lambodhar Routh | Dirogio Nagar, Midnapur, Kotwali, Paschim Midnapore | 721101 |
| 23 | Soma Sikdar | Bijay Sikdar | Shyampur Colony, Durgapur-1, Paschim Mid | 713201 |
| 24 | Moumita Tudu | Late Shibdas Tudu | Vill-Ghunghurdihi, Po+PS-Chhatna, Dist- Bankura | 722132 |
| 25 | Paromita Let | Uttam Kumar Let | Vill + PO-Kurumgram, PS-Nalhati, Dist-Birbhum | 731242 |
| 26 | Tiyasha Chatterjee | Late Balaram Chatterjee | 144C, Shyama Prasad Mukherjee Road, Ground Floor, Kolkata | 700026 |
| 27 | Mallika Mahato | Jitendra Nath Mahato | Dulmi Near No-1, Forty Qrts, PO-Dulmi Nadiha,PS- Purulia | 723102 |
| 28 | Priyanka Bhattacharya | Jaydeb Bhattacharya | Vill + PO- Kekai, PS-Patashpur, Dist-Purba Medinipur | 721439 |
| 29 | Ummisalma Khatun | Sk. Asraf Ali | Vill-Kapshore, PO- C ,Kanpur, PS- Bhatar, Dist-Purba Burdwan | 713125 |
| 30 | Iti Sarkar | Subodh Sarkar | Sarala, Kushmandi, Dakshin Dinajpur | 733132 |

## B.P.Ed, BATCH: 2021-23

| Sl No. | Name of the Students | Guardian Name | Address | Pincode |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Nabanita Ghosh | Uttam Kumar Ghsoh | Jhapramore, PO+PS-Bishnupur, Dist- Bankura | 722122 |
| 2 | Shamima Sultana | Abdul Salim | Vill-Naldi, PO-Rajendrapur, PS-Matia, Dist-North 24 Pgs | 743291 |
| 3 | Rajasree Das | Rajnarayan Das | Vill-Daluigacha, PO+PS-Singur, Dist-Hooghly | 712409 |
| 4 | Rakhi Roy | Chandan Kumar Roy | N N Road ( North), Railghumti, Near Bharat Petrol Pump, Ward No-9, PS- Kotwali, PO+Dist- Coachbihar | 736101 |
| 5 | Triyasha Das | Shyamal Das | Vill-North Baksara Village Road, PO-Baksara, PS-Santragachi, Howrah | 711110 |
| 6 | Dhisthita Mandi | Jitendra Mandi | 2A/38 Chandidas Avenue , B-Zone, Durgapur 05, Dist- Paschim Burdwan | 713205 |
| 7 | Sunita Dutta | Biswanath Dutta | Vill-Purbapara Ramnagar Road, PO+PS- Bongaon, Dist-North 24 Pgs | 743235 |
| 8 | Arpita Pramanik | Dipankar Pramanik | Vill+PO+PS -Kotulpur, Bankura | 722141 |
| 9 | Priti Sarkar | Jhantu Sarkar | Vill+PO+PS -Kotulpur, Bankura | 722141 |
| 10 | Kamrun Nahar | Rabiul Mondal | Viil-Uttar Chatra, PO-Dakshin Chatra, PS-Baduria, Dist-North 24 Pgs | 743247 |
| 11 | Dipika Bhuniya | Dipak Bhuniya | Vill-Lakshmi Janardanpur, PO-Lakshmi Janardan Pur, PS- Pathar Pratima | 743383 |
| 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 | Baby Debsharma | Pradip Debsharma | Vill-Kourpur, PO-Baghan, PS-Kaliyaganj, Dist-Uttar Dinajpur | 733129 |
| 15 | Kulsum Parvin | Md. Mansur Ali | Vill-Khairatipara, PO-Mangalbari, PS+Dist-Malda | 732142 |

## B.P.Ed, BATCH: 2021-23

| Sl No. | Name of the Students | Guardian Name | Address | Pincode |
|---|---|---|---|---|
| 16 | Sikha Dey | Kashinath Dey | Vill-Dwarhatta, PO-Dwarhatta, PS-Haripal, Dist-Hooghly | 712403 |
| 17 | Soumili Das | | | |
| 18 | Shaswati Mishra | Bibhu Mishra | Vill- Dakshin Mahendrapur, PO-Jogindrapur, PS-Patharpratima, Dist- South 24 Pgs | 743371 |
| 19 | Rumpi Begam | Ajijur Rahaman | Vill-Nabani Para, PO-Sriram Para, Jalpaiguri | 735132 |
| 20 | Nipa Roy | Paresh Roy | Vill-Baisa Khawa, Po-Menghora, Dist-Jalpaiguri | 735135 |
| 21 | Priya Sarkar | Pradip Sarkar | Vill-Dauki, PO- Chandipur, PS- Baduria, North 24 Pgs | 743247 |
| 22 | Nirmala Tudu | Ajit Tudu | Vill-Olda, PO-Rohini, PS-Sankrail, Dist-Jhargarm | 721143 |
| 23 | Pinku Sinha Mahapatra | Lt. Dhuraba Prasad Sinha Mahapatra | Vill-Amjhore, PO-Sukhadali, PS-Sarenga, Dist- Bankura | 722150 |
| 24 | Dipanwita Roy | Lakshman Chandra Roy | P-53, CIT Scheme VII M , Kolkata | 700054 |
| 25 | Rinki Deshi | Kabul Deshi | Vill+PO-Tilna, PS-itahar, Dist- Uttar Dinajpur | 733128 |
| 26 | Susmita Roy | Sujit Roy | 120 Jamadaha, Balapukuri, PO-Kuchlibari, DIST- Coachbihar | 735304 |
| 27 | Susmita Jana | Ratikanta Jana | Vill-Balitipa, PO-Noapara, PS-Singur, Dist-Hooghly | 712138 |
| 28 | Shayaree Bhadra | Hareram Bhadra | Vill-Kotulkpur, Bankura | 722141 |
| 29 | Ayantika Mondal | Bilas Mondal | Vill-Keorakhali, PO-Hingalganj, Dist-North 24 Pgs | 743435 |
| 30 | Nandita Ghosh | Sagar Ghosh | Vill-Anantapur,PO-Baharan, PS-Ketugram, Dist-Purba Burdwan | 713123 |

## B.P.Ed, BATCH: 2022-24

| Sl No. | Name of the Students | Guardian Name | Address | Pincode |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Pratiksha Das | Pranab Das | Natun Pukur, Barasat, PO-Sethpukur So, PS- Barasat, North 24 Parganas | 700124 |
| 2 | Samima Aktar Banu | Rayeshnabi Mollah | Vill+ PO- Begunbari, PS- Beldanga, Dist - Murshidabad | 742133 |
| 3 | Ankita Roy | Swapan Roy | Asansol, Upperpara, Paschim Bardhaman, PS- Paschim Bardhaman | 713301 |
| 4 | Suchitra Maity | Anup Maity | Deshbandhu Nagar Colony, Durgapur, PO- Durgapur Sagarbhanga Colony SO , PS- Cokeoven | 713211 |
| 5 | Papiya Ruidas | Mohan Ruidas | Malpaharpur, Hawakhana, Hooghly, PO- Hawakhana BO, PS-Tarakwswar | 712403 |
| 6 | Supti Basu | Uma Prasad Basu | Sarulia Colony, PO- Barua, PS-Beldanga, Dist- Murshidabad | 742189 |
| 7 | Susmita Nath | Laxman Nath | Vill- Kharsarai , PO-Kharsarai, PS- Chanditala, Hooghly | 712304 |
| 8 | Anita Murmu | Mamata Murmu | Vill- Kadopindra, PO- Chichira, PS- Jamboni, Dist- Jhargram | 721503 |
| 9 | Anamika Singh | Late Jiten Singh | 76/78, Baksara Road, PO- Santragachi, PS- Chatterjeehat, Howrah | 711104 |
| 10 | Santoshi Halder | Ramprasad Halder | Vill- Patunighata, PO- Nalua, PS- Mathurapur, Dist- South 24 Pgs | 743354 |
| 11 | Ritubarna Majumdar | Jitendra Nath Majumdar | Vill- Sahapur Pabna Para, PO- Sahapur, Dist+ PS- Malda | 732142 |
| 12 | Atreyee Ghosh | Sunirmal Ghosh | Ramchandrapur, Sankrail, Howrah | 711313 |
| 13 | Shimpa Sarkar | Bhabesh Nath Sarkar | Vill- Telibari, PO- Sarala, PS- Kushmandi, Dist - Dakshin Dinajpur | 733132 |
| 14 | Malati Roy | Baikuntha Roy | Vill- Uttar Gossairhat, PO- Gossairha, PS-dhupguri, Dist- Jalpaiguri | 735210 |
| 15 | Swapna Naskar | Kushi Sarkar | Vill- Najarpur, PO- Mahadebpur, PS+Dist- Malda | 732121 |
| 16 | Dipanwita Naskar | Sankar Naskar | 225/H/269 Bagmari Road, Kolkata | 700054 |

## B.P.Ed, BATCH: 2022-24

| Sl No. | Name of the Students | Guardian Name | Address | Pincode |
|---|---|---|---|---|
| 17 | Sanchita Roy | Subir Roy | B2 346/4 V. K Nagar, M.A.A.C, Durgapur, PS-NTPS, Paschim Burdwan | 713210 |
| 18 | Sabnaj Khatun | Lt. Abdul Khalek | Vill- Khanabari, PO- Daharpur, PS- Suti, Dist- Murshidabad | 742201 |
| 19 | Devanshi Chhetri | Gopal B Chhetri | Adra, PO+PS-Adra, Dist-Purulia | 723121 |
| 20 | Sangita Mondal | Sujit Mondal | Vill- Narayanitala, PO- Gocharan, PS- Jaynagar | 743391 |
| 21 | Shrima Rana | Alak Rana | Vill+PO- Arankiarana, PS- Moyna, Dist- Purba Medinipur | 721642 |
| 22 | Sushmita Pal | Dipak Pal | Vill+PO- Argora, PS- Pataspur, Dist- Purba Medinipur | 721439 |
| 23 | Baishakhi Barman | Madhusudan Barman | Vill- Bhabanipur Char, PO- Milangarh, PS- Balagarh, Dist- Hooghly | 712501 |
| 24 | Samapti Pradhan | Nakul Chandra Pradhan | Vill+PO- Narangadighi, PS- Pungla, Dist- Paschim Medinipur | 721155 |
| 25 | Ishika Shaw | Rajkapoor Shaw | Chowdharypara, Laxmighat, Titagarh, Kolkata | 700119 |
| 26 | Sanchita Kar | Tapan Kar | Vill+PO- Bishalaxmipur, PS-Kakdwip, Dist- South 24 PGS | 743347 |
| 27 | Tapati Bachhar | Prakash Bachhar | Vill- Kamalpur, PO- Nehalpur, Dist- North 24 PGS | 743437 |
| 28 | Hadisa Khatun | Alauddin Mondal | Vill- Gokhurapota, PO- Charatala, PS- Chapra, Dist- Nadia | 741123 |
| 29 | Disha Mistry | Dikpak Mistry | Coopers Camp,ward No-5, PO- Coopers Camp, PS- Ranaghat, Dist- Nadia | 741232 |
| 30 | Susmita Murmu | Madan Mohan Murmu | Vill- Rajadali, PO- Bhuakana, PS- Khatra, Dist- Bankura | 722140 |

## M.P.Ed, BATCH: 2019-21

| Sl No. | Name of the Students | Guardian Name | Address | Pincode |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Tanushree Nath | Rameshwari Nath | Gohalbati, Habra, North 24 Pgs | 743263 |
| 2 | Manisha Barman | Madan Barman | Anandapally , Barsul , Shaktigarh, Burdwan | 713124 |
| 3 | Nirupama Mahato | Pashupati Mahato | Raghudlui, Pirrah, Kinda, Purulia | 723128 |
| 4 | Krishna Bayar | Paresh Bayar | Barasat, Bhagaldighi, Bankura | 722154 |
| 5 | Rita Nayak | Jogendranath Nayek | Dumuria, D.S Boni, Sankrail, Jhargram | 721135 |
| 6 | Rafiza Khatun | Rofik Mondal | Dirghanagar, Kusumgram, Burdwan | 713422 |
| 7 | Jesmin Khatun | Sk. Ranjan Ali Mondal | Dharampur, Jamdara, Dhanikhali, Hooghly | 712410 |
| 8 | Sonali Mondal | Late. Brajen Mondal | Paharajpur, Bekidanga, Uttardinajpur | 733143 |
| 9 | Mamata Hansda | Ramprasad Hansda | Bhadui, Khatkura, Jamboni, Jhargram | 721505 |
| 10 | Ananya Bera | Ashoke Kumar Bera | Monaharchak, Contai, Medinipur | 721401 |
| 11 | Kakali Baidya | Sushil Kumar Baidya | Subhasgram, Sonarpur, South 24 Parganas | 700149 |
| 12 | Mamoni Saren | Durgapada Saren | Challhardihi, Doumi, Taldangra, Bankura | 722149 |
| 13 | Alpana Betal | Sital Chandra Betal | Kalyanpur, Nandakumar, Mednipur | 721632 |
| 14 | Jayanti Dolai | Chandi Charan Dolai | Saoraberia, Jalpai, Nandakumar, Medinipur | 721652 |
| 15 | Suchitra Mondal | Khitish Mondal | Joligobindapur, Tamluk, Hijalberia, Medinipur | 712134 |
| 16 | Shraboni Das | Dinbandhu Das | Balinder, Kalna, Burdwan | 712134 |

## M.P.Ed, BATCH: 2019-21

| Sl No. | Name of the Students | Guardian Name | Address | Pincode |
|---|---|---|---|---|
| 17 | Pranati Kisku | Ashoke Kisku | Bamanchak, Kajlagarh, Bhagwanpur, Medinipur | 721626 |
| 18 | Sukanna Sarkar | Sudhansu Sarkar | New Milanpally, Siliguri, Darjeeling | 734005 |
| 19 | Nitu Maity | Asit Kumar Maity | Ratanpur, Diharatanpur, Singur, Hooghly | 712409 |
| 20 | Sumeka Begum | Sk. Altaf Hussain | Chhatrashal, Ghole, Khanakul, Hooghly | 712401 |
| 21 | Ritu Rajak | Dilip Rajak | Samajpara, Jalpaiguri | 735101 |
| 22 | Aparna Karjee | Sushil Karjee | Uttar Sishubari, Gopalbagan, Madarihat, Alipurduar | 735213 |
| 23 | Rima Dutta | Rasamay Dutta | Dubrajpur, Dharsa, Jhargram | 721505 |
| 24 | Sushma Mahato | Lt. Suresh Chandra Mahato | Handrail, Sarala, Kushmandi, Dakshin Dinajpur | 733132 |
| 25 | Malabika Pal | Madhab Pal | Malpur, Ramsagar, Onda, Bankura | 722147 |

## M.P.Ed, BATCH: 2020-22

| Sl No. | Name of the Students | Guardian Name | Address | Pincode |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Dipika Mondal | Dhiren Kumar Mondal | Gurupally, South Santiniketan, PO+PS- Santiniketan, Birbhum | 731235 |
| 2 | Moutusi Majumder | Muktipada Majumder | Vill-Asannagar Bazar Para, Bhimpur | 741161 |
| 3 | Sushmita Mallick | Sankar Mallick | Vill-Santinagar, PO+PS-Haldibari, Dist-Coachbihar | 735122 |
| 4 | Kanika Sing | Babulal Sing | Vill-Chitrapurpatna, PO-Kantachowki, PS-Pingla, Dist- Paschim Midnapore | 721140 |
| 5 | Sumana Mukherjee | Tarak Mukherjee | Dharsa Brahmin Para, GIP Colony, Jagacha, Howrah | 711112 |
| 6 | Moumita Thakur | Kiran Chandra Thakur | Vill-Chanduria, PO-Chanduria, PS-Chakdah,Dist-Nadia | 741248 |
| 7 | Atisha Das | Rabindranath Das | Vill-Kajla, PO- B Gola Sundarpur, PS- Lalgola, Dist-Murshidabad | 742135 |
| 8 | Uma Mondal | Gopal Mondal | Puinjali, South 24 Pgs, West Bengal | 743378 |
| 9 | Megha Singh | Binod Singh | Kamarpukur, Goghat, Hooghly | 712612 |
| 10 | Fargina Parvin | Anuarul Islam | Vill-Bagmara, PO-Kushida, PS-Harishchandrapur, Dist-Malda | 732140 |
| 11 | Soumi Das | Samir Das | P-59, Ramkrishnapally, Roynagar, Bansdroni, Kolkata | 700070 |
| 12 | Rishika Roy | Mithu Lal Roy | Vill-Jiaganj, PO-Kalishthanpara, Dist-Murshidaad | 742123 |
| 13 | Satyabina Mahato | Narayan Ch. Mahato | Fusrabaid, PS- Para, Purulia | 723126 |
| 14 | Aparna Biswas | Santosh Biswas | Natun Pally, Ward No-04, Po+Ps-Kalyani, Nadia | 741235 |
| 15 | Sumita Hembram | Dukhichand Hembram | Vill-Pindrasole, PO-Kendugari, PS- Gopiballavpur, Dist-Jhargram | 721506 |
| 16 | Pratima Soren | Mihir Soren | Vill-Radhanagar, PO-Dwarhatta, PS-Jangipara, Dist-Hooghly, | 712403 |

## M.P.Ed, BATCH: 2020-22

| Sl No. | Name of the Students | Guardian Name | Address | Pincode |
|---|---|---|---|---|
| 17 | Sanchayita Karar | Gobinda Karar | Vill+Po-Udang, PS-Amta, Dist-Howrah | 711401 |
| 18 | Sainur Khatun | Dilkash Middya | Khayerbuni, Po+PS- Patrasayar, Bankura | 722206 |
| 19 | Rupali Hembram | Sukhchand Hembram | Vill-Hanral, PO-Hanral, PS- Dadpur, Dist- Hooghly | 712149 |
| 20 | Mousumi Mahato | Sefali Mahato | Vill-Lipania, PS- Para, Purulia | 723126 |
| 21 | Supriya Mondal | Ganesh Mondal | Vill-Chatra, PO- Darapur, PS- Kotulpur, Dist-Bankura | 722141 |
| 22 | Sumana Mandal | Suman Mondal | Vill-Jhaudari, PO-Sadhurhat, PS-Ramnagar, South 24 Pgs | 743504 |
| 23 | Sonia Sing | Rabindranath Sing | Vill-Borsole, PO-Jhatiara, PS-Gopiballavpur, Dist-Jhargram, Pin-721506 | 721506 |
| 24 | Parveen Akhtar | Eyakub Mallick | Vill-Atattar, PS-Chandipur, Dist-Purba Medinipur | 721633 |
| 25 | Rinti Barman | Chandra Mohan Barman | Vill+ PO-Tinna, PS-Pandua, Dist-Hooghly | 712149 |

## M.P.Ed, BATCH: 2021-23

| Sl No. | Name of the Students | Guardian Name | Address | Pincode |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Jyoti Kant Mayur | Umesh Prasad | 5/D/2 Bediadanga 1st Lane, Radhakunjh Appartment, Near Gupta Paints and Chemicals | 713322 |
| 2 | Chuni Rajak | Lt. Gurudeo Rajak | 18/1 Bow Street, Block-E, Flat No-12, Kolkata | 700012 |
| 3 | Chandana Murmu | Raban Murmu | Vill-Hakimsinan, PO-Tungcharra, PS- Ranibandh, Dist-Bankura | 722148 |
| 4 | Anowara Begam | Ainul Houque | Vill-Khalak Para, PO-Danga Para, PS-Kotwali,Dist-Jalpaiguri | 735133 |
| 5 | Bina Mistry | Bimal Mistry | 2nd Block, 1st Floor, ABC Apartment Shadipur, Port Blair , South Andaman, Andaman & Nikobar Islands | 744106 |
| 6 | Surabhi Sen | Malay Kumar Sen | Vill-Bahiri, PO-Bahiri, Dist-Birbhum | 731240 |
| 7 | Rimita Das | Lt. Deb Kumar Das | 373 Ganguly Bagan, 3 Khanpur Road, Naktala, Kolkata | 700047 |
| 8 | Anusha Nousin | Sk. Md Esha Houque | Vill-Dhitpur, PO-Baganda, PS-Jangipara, Dist-Hooghly | 712404 |
| 9 | Anima Dey | Ashoke Dey | Royalty More, Near Mahal Marriage Hall, Andal, Dist- Paschim Burdwan | 713321 |
| 10 | Khairunnesha Khatun | Lt. Sk Barjhan Ali | Vill+PO-Ausgram, PS-Ausgra, Dist- Purba Burdwan | 713152 |
| 11 | Marsila Tudu | Baburji Tudu | Vill-Berepara, PO-Harinsingha, PS-Md. Bazar, Dist-Birbhum | 731132 |
| 12 | Sumana Makur | Dilleswar Makur | PO-Tilabari, PS-Bishnupur, Dist- Bankura | 722122 |
| 13 | Sayani Pal | Raghunath Pal | Katwa Ghoshhat Palpara, PO+PS-Katwa, Dist- Purba Burdwan | 713130 |
| 14 | Usha Rani Mahato | Abhiram Mahato | J. K College Staff Quarter, Ketika, Purulia | 723101 |
| 15 | Saswati Baskey | Ram Chandra Baskey | Vidyasagar Pally, Po+PS+Dist-Jhargram | 721507 |

## M.P.Ed, BATCH: 2021-23

| Sl No. | Name of the Students | Guardian Name | Address | Pincode |
|---|---|---|---|---|
| 16 | Jayashree Naskar | Lt. Suphal Naskar | Barasat, Mohirampur, Falta, South 24Pgs, | 743504 |
| 17 | Tanushree Samanta | Santanu Das | Rajchak, Rangibasan, Mahishadal, Purba Midnapur | 721628 |
| 18 | Golapsha Khatun | Julfikar Molla | Aladatpur, Puratan Ramgarh, Falta, South 24 Pgs | 743504 |
| 19 | Rituparna Roy | Lt. Bholanath Roy | Vill-South Baluchar, PO- Malda, PS-English bazar, Dist- Malda | 732101 |
| 20 | Puspamala Roy | Lt. Kshitish Roy | Vill-Futki Para, PS-Rajganj, Dist-Jalpaiguri | 735135 |
| 21 | Priyanka Kshetrapal | Pashupati Kshetrapal | Vill-Mathsheali, PO-Muidipur, PS-Jamalpur, Dist- Purba Medinipur | 712410 |
| 22 | Sampurna Sarkar | Satinath Sarkar | Vill-+PO-Dhulagarh, Sankrail, Howrah | 711302 |
| 23 | Mamoni Murmu | Sanatan Murmu | Vill-Pathrisole, PO-Chandabila, PS-Garbeta,Dist- Paschim Midnapur | 721127 |
| 24 | Sikha Lohar | Milan Lohar | Vill-Chekuasole, PO- Jogardanga, PS-Goaltore, Dist-Paschim Midnapur | 721121 |
| 25 | Nandita Barman | Ramkanta Barman | Vill+PO- Guriahati, Bangchatra Road, PS- Kotwali, Dist- Coachbihar | 736170 |

## M.P.Ed, BATCH: 2022-24

| Sl No. | Name of the Students | Guardian Name | Address | Pincode |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Tumpa Mahato | Ranjit Mahato | Labourhut PNT Para,Durgapur, 1 Coke Oven Paschim Burdwan | 713201 |
| 2 | Sujata Panja | Raj Kumar Panja | VILL-Bhadri, PO-Herobhanga, PS-Canning, Dist-South 24 PGS | 743329 |
| 3 | Reshmi Shaw | Subhas Shaw | Laxmipur Math, Collegemore, Burdwan, Purba Burdwan | 713101 |
| 4 | Niharika Khatun | Sk. Najmul Hossain | Bachurdoba, Jhargram | 721507 |
| 5 | Prabhati Bhunia | Dipak Kumar Bhunia | Kalyanpur, Nandakumar, Purba Medinipur | 721632 |
| 6 | Sushmita Biswas | Late Nishit Kumar Biswas | Radhanagar, Gopinathpur, Palashipara,Nadia,West Bengal | 741155 |
| 7 | Aparna Sarkar | Dharani Kanta Sarkar | Vill-Jhingapurni, PO-Barokodali, PS-Boxirhat, Dist-Coochbihar | 736159 |
| 8 | Anindita Barman | Ramakanta Barman | B. C Road,Guriahati, Kotwali, Coachbihar | 736101 |
| 9 | Rosey Narjinary | Sanjeeb Narjinary | Grassmore Busty Rubber Board, Nagrakata, Jalpaiguri | 735225 |
| 10 | Krishna Kundu | Biswanath Mondal | 15/5/H/37/18, Biplabi Barin Ghosh Sarani, Kolkata | 700067 |
| 11 | Jhuma Mondal | Prasanta Mondal | Vill-Anupnagar, PO-Jharia, Dist-Hooghly | 712122 |
| 12 | Swastika Loha | Shibaram Loha | Ramjibanpur, PO-Ramjibanpur, PS-Chandrakona, Dist-Paschim Medinipur | 721242 |
| 13 | Rinat Parvin | Lt. Shek Abdur Rashid | Vill+PO-Uttar Sonamui, PS-Tamluk, Dist-Purba Medinipur | 721648 |
| 14 | Laxmi Biswas | Samir Kanti Biswas | Baichidanga,Helencha Colony, Bagdah, N 24pgs | 743270 |
| 15 | Maya Barman | Mahendra Barman | Vill+PO- Kamatfulbari, PS- Tufanganj, Dist-Coochbihar | 736159 |

## M.P.Ed, BATCH: 2022-24

| Sl No. | Name of the Students | Guardian Name | Address | Pincode |
|---|---|---|---|---|
| 16 | Mamata Sattaki | Gandhi Sattaki | Vill-Chaksimultala, PO-Kumarchak, PS-Nandakumar, Dist-Purba Medinipur | 721652 |
| 17 | Pakhi Roy | Bankim Roy | Vill-Jafarpur, Po-Kantabari, PS-Kushmandi, Dist- Dakshin Dinajpur | 733124 |
| 18 | Dipanwita Saamanta | Sasanka Shekhar Samanta | Vill+PO-Mohanpur, PS-Nannor, Dist-Birbhum | 731301 |
| 19 | Puja Sen | Dilip Kumar Sen | Vill-Barjora, Po-Barjora, Dist-Bankura, | 722202 |
| 20 | Mouli Patra | Sujendra Nath Panja | Vill-Nimki Mohar PS-Sabang, Dist-Paschim Medinipur | 721161 |
| 21 | Debalina Bose | Debabrata Bose | North Baksara, Faridpur Block, Santragachi, Howrah | 711110 |
| 22 | Anjali Mahata | Anil Kumar Mahata | Vill-Pindra, PO-Pukuria, Ps-Jhargram, Dist-Jhargram | 721507 |
| 23 | Ummi Salma Khatun | Sk. Asraf Ali | Vill-Kapshore, PO- C, Kanpur, PS- Bhatar,Dist-Purba Burdwan | 713125 |
| 24 | Sumita Hansda | Chaitanya Hansda | Vill-Kanchan Bari, PO-Taher, PS-Gazole,Dist-Malda | 732124 |
| 25 | Sharmila Murmu | Bishu Murmu | Vill-Gangajal, PO-Kantabada, PS-Kushmandi. Dist- Dakshin Dinajpur | 733124 |



**GROUP PHOTO MPED 2020-22**



**GROUP PHOTO BPED 2020-22**

