

शिकणे, शिकविणे नव्हे!

निपुण विनायक

कार्यकारी संचालक, MSFDA

एक प्रमुख शैक्षणिक संस्था परदेशातील नामांकित शिक्षणतज्ञांना व्याख्यानासाठी आमंत्रित करते. विद्यार्थ्यांना त्यांची आवड लक्षात न घेता या व्याख्यानासाठी उपस्थित राहण्यास सांगितले जाते. हॉल जेमतेम भरलेला असतो, बहुतेक विद्यार्थ्यांना, अनेक श्रोत्यांना व्याख्यानाच्या विषयात रस असल्याचे दिसत नाही. शिक्षणतज्ञ त्या विषयातील आधुनिक विचारप्रवाह यावर पॉवर पॉइंट प्रेझेंटेशन करतात पण विद्यार्थी मात्र त्यांच्या स्वतःच्या संगणक आणि मोबाईलमधेच गर्क असतात. सादरीकरणामधली माहिती चांगली असते अर्थात त्याबद्दल एखाद्याचा वेगळा दृष्टिकोन असू शकतो. आता यावरून शिकण्याबद्दल ठरवायचं झाल्यास, तज्ञ चांगले शिकवतात का? कदाचित. सहभागी झालेल्यांना यातून शिकता आलं का? नक्कीच नाही.

आता एक दुसरा प्रसंग विचारात घेऊ. त्याच शिक्षणतज्ञांना व्याख्यानासाठी आमंत्रित केले आहे आणि संस्थेने या विषयाची आवड असलेल्यांना उपस्थित राहण्याचे आमंत्रण दिले आहे. शिक्षणतज्ञ सहभागी झालेल्यांचे गट बनवतात, त्यांना या विषयाबद्दल आधीपासून माहित असलेल्या गोष्टी, त्यांची मते काय आहेत यापासून सुरुवात करतात, आणि त्यांना या विषयावरील काही खुल्या प्रश्नांवर चर्चा करण्यास सांगतात. गट त्यावर चर्चा, वादविवाद करतात आणि त्यांचे विचार मांडतात. शिक्षणतज्ञ शंकांचे निरसन करतात, उदाहरणे देतात आणि त्यांचे मत मांडतात. तज्ञ चांगले शिकवतात का? नक्कीच. विद्यार्थ्यांना यातून शिकता आलं का? शक्यता आहे. वरीलपैकी कुठली पद्धत शिकण्यासाठी अधिक चांगली आहे?

शिकण्याच्या प्रक्रियेमध्ये गोंधळाचे किंवा संभ्रमाचे मूळ कारण आणि केवळ शिकवण्यावर लक्ष केंद्रित करण्याचे मूळ कारण हे आहे की शिकणे ही प्रक्रिया फक्त औपचारिक शिक्षणापुरती मर्यादित आहे असा गैरसमज झाला आहे. खरंतर शिकणे ही एक दैनंदिन क्रिया आहे, शाळा-कॉलेजच्या आत आणि बाहेरही घडणारी. प्रत्येक व्यक्तीत जिज्ञासा, कुतूहल जन्मापासूनच असते. कुठल्याही शैक्षणिक व्यवस्थेचा भाग न होता ही, माणसे विविध प्रकारे शिकतात. ती निसर्गातून शिकतात, ती इतरांशी बोलताना, निरीक्षण करत, कामं करत, समस्या सोडवताना शिकतात. जीवन जगताना शिकण्याची प्रक्रिया अखंड सुरू असते. जागरूक स्थितीत अस्तित्वाचा प्रत्येक क्षण शिक्षण आहे. जे. कृष्णमूर्ती म्हणतात, 'जीवनाचा संपूर्ण प्रवास शिक्षण आहे.' शिक्षणाचा उद्देश मग, ही शिकण्याची प्रक्रिया सोपी करणे आणि तिला गती देणे हा आहे.

'शिकवणे' आणि 'शिकणे' हे शब्द बऱ्याचदा एकाच अर्थाने आणि जोडीने वापरले जात असले तरी, याकडे बारकाईने पाहणे जरूरीचे आहे. अध्यापन किंवा शिकवणे या शब्दाचा संबंध फक्त शिक्षकाशी असतो पण शिकणे या क्रियेत शिक्षक आणि विद्यार्थी दोघांचाही समावेश असतो.

शिकविण्यामधली मानसिकता ही 'देण्याची' असते. शिक्षकाला वाटते की त्याच्याजवळ असलेले ज्ञान (जे विद्यार्थ्यांकडे नाही) ते त्याला 'देणे' आवश्यक आहे. या युक्तिवादात काही मूलभूत त्रुटी आहेत. एक म्हणजे संपूर्ण ज्ञान एका ठिकाणी असू शकत नाही (आणि त्याची आवश्यकताही नाही!). दुसरी महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे यामुळे विद्यार्थ्यांना देखील एखाद्या



गोष्ठीबद्दल माहिती असेल किंवा त्यांचे काही मत असेल याबद्दलचा अविश्वास व्यक्त होतो. अशी एकेरी शिकवण्याची पद्धत विद्यार्थ्यांना प्रश्न विचारणे, समजून घेणे, प्रयोग करणे याची मोकळीक देत नाही आणि त्यामुळेच ती शिकण्यासाठी हानिकारक ठरते. 'माणूस ज्याच्या निर्मितीत हातभार लावतो त्यालाच पाठिंबा देतो'; आणि विद्यार्थीसुद्धा माणूसच आहे ना?

औपचारिक शिक्षणाच्या वातावरणात आणखी दोन गोष्ठी आहेत ज्या शिकण्यात प्रामुख्याने अडथळा आणतात. पहिली म्हणजे 'शिस्त' आणि 'सुव्यवस्थेच्या' नावाखाली शिक्षणसंस्थेचे 'भीतीनं' भरलेले वातावरण होय. अधिकाराची भीती, अपयशाची भीती, टिंगल टवाळीची भीती, परीक्षेची भीती. तुम्ही तुमच्या आयुष्यात ज्या सर्वात महत्त्वाच्या गोष्ठी शिकलात त्या आठवा, त्या काय भीतीमुळे शिकल्या होत्या का? भीती केवळ आत्ताच्या शिकण्यातच अडथळा आणत नाही तर 'कसे शिकायचे' याचा आत्मविश्वास मिळवत जे तरूण मन खरोखरच भयमुक्त वातावरणात बहरले पाहिजे त्या मनावर आघात करते. 'काय शिकायचं' ही भीती मनाला ग्रासून टाकते. 'संकल्पना स्पष्ट करणे, विषयाची आवड निर्माण करणे' यात रमण्यापेक्षा 'अभ्यासक्रम पूर्ण करण्याचा' शिक्षकांवर ताण असतो. शिकणे झाले तर झाले - 'मार्क्स मिळवणे' - हेच विद्यार्थ्यांचे एकमेव ध्येय असते. भीतीमुळे व्यक्तीमध्ये एक प्रकारचा न्यूनगंड निर्माण होतो. भीतीने ग्रासलेले मन निर्मितीक्षम असूच शकत नाही.

दुसरी गोष्ट म्हणजे स्पर्धेला नवीन जागतिक व्यवस्थेत अत्यंत चतुराईने अत्यावश्यक असा दर्जा दिला गेला आहे. स्पर्धेमुळे शिकण्याच्या प्रक्रियेत अडथळा येतो. शिकणे हा एक आंतरिक गुणधर्म आहे, तर स्पर्धा हा बाह्य नकारात्मक घटक आहे. स्पर्धा प्रेरणा देऊ शकते असे म्हणतात - पण ही प्रेरणा तात्पुरती असते; शिवाय, स्पर्धेमुळे सहकार्याची भावना मारली जाते. प्रत्यक्ष जीवनात कुठलाही प्रश्न सोडवण्याकरता एकमेकांवर कुरघोडी न करता एकोप्याने काम करणे, एकमेकांच्या कौशल्यांचा आदर करत एकत्र काम करणे आवश्यक असते. मानवी मनात एकावेळी फक्त एकच गोष्ट असू शकते - एकतर जिंकण्याची महत्त्वाकांक्षा किंवा शिकण्याचा आनंद; दोन्ही नाही. जर माझ्यातली सगळी ऊर्जा बाह्यजगात इतरांपेक्षा वरचढ होण्याकडे जात असेल

तर मग खरे आंतरिक शिक्षण (ज्ञान) कसे होईल? आपल्यापैकी बहुतेकांच्या लक्षात असेल की आपण मित्रांसोबत केलेल्या चर्चा, समजून घेतलेल्या संकल्पना - सहयोगी शिक्षण - हे सर्वात जास्त काळ टिकले, लक्षात राहिले!

त्यामुळे शिक्षणाचा केंद्रबिंदू शिकवण्याकडून शिकण्याकडे, शिक्षकाकडून विद्यार्थ्यांकडे सरकण्याची आवश्यकता आहे. यासाठी चार गोष्ठी महत्त्वाच्या आहेत. पहिले आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे शिक्षक आणि विद्यार्थी यांच्यातील नाते. शाळा/कॉलेज सोडल्यानंतर कित्येक वर्षांनंतर विद्यार्थ्यांना असे शिक्षक आठवतात, ज्यांनी आपले म्हणणे ऐकले; आपल्याला समजून घेतले; ज्यांनी विद्यार्थ्यांची पार्श्वभूमी, जातपात, रंग, भाषा किंवा सामाजिक-आर्थिक स्थिती यावरून कोणताही पक्षपात केला नाही. ज्यांच्यासाठी तो हाडामासाचा जीवंत विद्यार्थी होता; कुणी अदृश्य मि. इंडिया नव्हे! दुसरा मुद्दा म्हणजे शाळा-कॉलेज मधील वातावरण भयमुक्त असले पाहिजे; जिथे विद्यार्थी प्रश्न विचारू शकतो, शिक्षकांच्या मतांशी असहमत असू शकतो आणि द्वेष न करता विरोधी मतांचा आदर करायला शिकतो. तिसरी गोष्ट म्हणजे स्पर्धात्मक भावनेची जागा सांघिक सहयोगाच्या विचाराने घ्यायला हवी. ज्ञान वाटल्याने वाढते; परीक्षेतल्या गुणांचे महत्त्व फार मर्यादित आहे. चौथा आणि शेवटचा मुद्दा म्हणजे शिक्षणक्षेत्रातून पक्षपातीपणा, पूर्वग्रह आणि भेदभाव हे हद्दपार झाले पाहिजेत. शिक्षणसंस्था म्हणजे सर्वांना समानतेने आदराने वागवणारे आनंददायी ठिकाण असायला हवे.

शिकण्याची प्रक्रिया म्हणूनही केवळ 'माहिती पोचवणे' इथवरच मर्यादित नसून तो एक जिवंत संवाद आहे ज्यामध्ये शिक्षक केवळ 'शिकवणारा' नसून विद्यार्थी आणि शिक्षक दोघेही ज्ञानाच्या अशा देवाण-घेवाणीसाठी जबाबदार असतात; ज्यामध्ये सर्वजण शिकतात. राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण २०२० व्यक्तीच्या सर्वांगीण विकासाची अपेक्षा करते. ती साध्य व्हावयाची तर असे खुले वातावरणच हवे.

'शिकवणे' ते 'शिकणे' या दृष्टीकोनामधील बदलात वरील सर्व काही सामावले आहे. या बदलासाठी आपला शिक्षकवर्ग आणि नोकरशाही तयार आहेत का? (मराठी भाषांतर - सुहासिनी देसाई)

संपादकीय

What do Faculty Development Programmes (FDPs) really offer?

MSFDA has been making efforts to organize FDPs. On the other hand, participants need to make a conscious effort to decide whether to attend one or not. The reasons why they may choose not to attend are very much understandable. They have to be away from routine and home for a week, travel to some other city, not sure of the food and stay and above all, nobody is going to take off their workload for a week. They have to go back and complete all of the pending work alongside resuming the routine. If forced to attend, then it furthers the frustration. Then the natural question is, why take all the trouble, what is the benefit of being a part of the MSFDA programmes? Apart from the utility value of the certificate, can I really bring in any change in the classroom on what is learned and how it is learned by students? This theme is typically the thrust of all of these MSFDA programmes. Extremely valid questions, let's ponder over these.

MSFDA offers around 40 different kinds of programmes, each one with a unique theme handled by the partners of repute and resource persons who ensure to deliver their best and something exclusive. The range is too vast, technology, curriculum, pedagogy, assessment to emotional well-being, inclusivity, fine art and performing arts.

Apart from the focussed objective of the theme of the workshop, these FDPs add a lot of value too. It helps in building a network among teachers from different colleges, gives a break from the routine and possibly offers some new and exceptional

learning experience. We would say, one of the important outcomes of attending such programmes is, these provide an opportunity to think, think reflectively, think critically and think futuristic about professional and personal endeavours. For example, in one of the programmes a participant asked, "How do we recognize whether our action/ words indicate/project - ego, self-esteem or arrogance". In yet another programme participant raised a question, "How teachers' constraints be integrated with the workshop themes". In an art programme participants discussed on, "what is the difference between a scientist and artist" so on. Further, these programmes also provide an opportunity to view the educational landscape beyond their immediate context since the participants are from far and wide.

So, the editorial team members take the pleasure of walking you through some of the action scenes of these FDPs, action scenes as in written form!

This newsletter, the third in its series, contains articles by young writers who share their experiences of programmes on yoga and leadership development respectively. There is an article that paints a picture of a serene landscape of Sahyadri range as experienced during the workshop on holistic education. A fascinating article by Dr. Anand Nadkarni highlights the need for desirable interaction between students and teacher to dig deeper into meanings of what we may otherwise take for granted meekly. Finally, the photo essay effortlessly grabs the attention of the reader intended to take us through the journey on vivid aspects of a college campus, a part of the photography programme. Welcome, let us engage in *WARTA!*

संपादक मंडळ:

हर्षदा बाबरेकर, अपूर्वा बर्वे, गीतांजली दाते, प्रतिक ढमाल, संजय लेले,
सुहासिनी देसाई, सुजाता वरदराजन, सिबील थॉमस

मार्गदर्शक: निपुण विनायक, अंजु उप्पल

अंक मांडणी: संदेश भंडारे



On the path of exploration

Dr. Anand Nadkarni

Founder, Institute for Psychological Health

We have a prayer for teachers of Shikshak Prabodhini (SP). It is a Marathi and Hindi adaptation of an English prayer.

‘God Grant me the serenity
To accept the things, I cannot change.
Give me courage
To change the things that I can
And wisdom
To know the difference.’

In Marathi:

जे टाळणे अशक्य, दे शक्ती ते सहाया
जे शक्य साध्य आहे, निर्धार दे कराया
मज काय शक्य आहे आहे अशक्य काय
माझे मला कळाय्या दे बुद्धी देवराया

In front of the selected students of Shikshak Prabodhini, I started my interactive session. “Let us start with our prayer”, I said, and one of my teachers wrote it in neat handwriting on the board.

“We need to understand the prayer before we sing it ...”, I said, and read aloud the text. I had not planned to speak about the prayer. But during communication, if I get a chance to introduce any new learning, I should not let go of an opportunity. So, I decided to continue. We started discussing the meaning of the prayer. The students were coming up with interesting and valid remarks. How often do we adults try to ‘teach’ the meaning rather than letting them ‘discover’ it!

“Can we point out the keywords in each line?”, I gave direction to the proceedings. In line one, students marked ‘सहाया’ - translated literally as ‘tolerating’. Then through discussion it was pointed out that the meaning was ‘accepting’. The

emotional difference between these two terms was exactly described by the students (all adult readers, please note!).

In the second line, ‘निर्धार’ was the chosen word. “Which other word could have fitted here?”, I asked. ‘निश्चय’ came the answer. We compared the two words, and found that ‘निर्धार’ had an edge over ‘निश्चय’. The word ‘धार’ means ‘sharp edge’ in Marathi. Wow, how wonderful... this had not occurred to me before.

In the third line, ‘शक्य-अशक्य’ were the keywords. We discussed how factors can be classified as ‘within control’ and ‘beyond control’. We took an example of a school examination and listed the factors within and beyond control. We decided that this differentiation was very important and then it could help us to focus on the factors within control.

In the fourth line, after deliberations, ‘माझे मला’ were chosen as the keywords. There was an interesting discussion on how ‘my realization’ is a key as against ‘others making one realize’.

“We need to sing the prayer uttering every word with its content echoing in our mind. Otherwise, the prayer loses its power”. I took the example of the Sanskrit prayer for praising Goddess Saraswati; and how the last words of the prayer - ‘निःशेष जाड्या पहा’ - were misinterpreted by the students. Everyone laughed. The word ‘जाड्या’ can be pronounced in different manners. If pronounced in the Marathi phonetics, it means a ‘fat person’, and if pronounced with the Sanskrit phonetic flavor, it means ‘inertia of the intellect’. The



prayer seeks blessings of the Goddess of Knowledge to end ‘the inertia of the intellect’.

“What should be our psychological disposition while praying?” I asked.

“Calm...”

“Focused...”

“With humility...”

Pat came the answers. Then I sang the prayers line by line. They followed.

After we completed the singing, I asked them, “What are the times when you will sing this prayer?”

A flurry of responses followed... they were interesting!

“Every morning...”

“Before going to sleep...”

“Before the exam...”

“Before a competition...”

I gathered all the responses. And then came one.

“When I want to be with myself...”

The children will never let you down, if you believe in them. Had I hurriedly gone ahead, I would have missed this golden response. Look, just look at it...

I pray “when I want to be with myself...”

I have narrated this entire incident because, in my opinion, there are messages galore for us in this. When we, at times, talk of the young generation with disdain and frustration, we adults, teachers, and parents forget that we have not practiced the art and science of guiding, navigating the young ones

through an experience.

Singing a prayer is an everyday experience. If we can guide and navigate them through the intricacies of this experience, we are creating learnings from it. That is the essence of a ‘mentoring communication’. It helps the student discover - unobstructedly - the wonderful meanings behind an experience. It does not rob the students of the joy and thrill of exploring an experience but adds to it.

As a communicator, I can share with you that those 30 minutes were as much an experience of joy and excitement for me as it was for them. I may have the ability to give a ‘full’ discourse on the meaning of the prayer. But as a mentor, my abilities are not for ‘flaunting’. My abilities need to be dormant enough to let the students explore and visible enough to give them the direction that I want... this is a secret of mentoring communication.

In fact, throughout the communication I am practicing ‘empathy’. I am putting myself in their shoes (this shoe has a sole - the soul of thinking and the laces of emotions) and coming out, then again going in, to come out... This journey gives my communication the sense of ‘timing’. It starts and ends on exact notes. In a way, I am carefully constructing the communication so that it reaches a climax as I expected, and still, it has that lovely element of creative uncertainty. The whole experience at the end of it is divinely refreshing... for them and for me!

This article has already been published as a blog:

<https://manogati.wordpress.com/2016/11/18/understanding-intelligence-part-ii/>



शिक्षकातील 'स्व' च्या दिशेने...

डॉ. सौ. अनुराधा कुलकर्णी जपे

यशवंतराव मोहिते महाविद्यालय, भारती विद्यापीठ, पुणे

महाराष्ट्र राज्य अध्यापक विकास संस्था व आयसर, पुणेच्या एमएसडीड (MSDEED) अंतर्गत मास्टर ट्रेनर प्रोग्रॅम मध्ये सहभागी होण्याची संधी मिळाली आणि माझ्यातील शिक्षक पुन्हा एकदा नव्या उर्मीनं कार्यान्वित झाला.

विद्यार्थीकेंद्रित शिक्षण-वाटेवरच्या मूलभूत घटकांचा आणि टप्प्यांचा आवाका आणि अवकाशाची व्याप्ती सांगताना पूर्णपणे कृतिशीलतेतून उलगडत गेलेला हा सगळा प्रवास निश्चितच परिणामकारी ठरला. प्रत्येक सत्रातील विषय, मुख्य संकल्पना (कन्सेप्ट), अगदी सहजतेने साधलेला संवाद, सर्व प्रशिक्षणार्थींना एक सूत्रात बांधण्यासाठी अतिशय महत्वाचा होता. सत्रात अभ्यासायचे विषय कोणते ते सांगतानासुद्धा वैविध्यपूर्ण कल्पक रचनांचे उपयोजन जसे, द्रूक-श्राव्य चित्रफीत, व्यंगचित्र, मध्यवर्ती संज्ञा, किंवा शब्द देऊन त्यावर सांघिक चर्चा इत्यादी., ठराविक वेळ देऊन विचारांना चालना देणारी उपक्रम योजना अतिशय कल्पकतेने निवडलेली होती. प्रत्येक वेळी 'मी केलं, मला समजलं' या सूत्राला केंद्रस्थानी ठेवून अध्ययन सुरु होते.

ही कार्यशाळा, 'कृतीतून, अनुभवातून येणारी एखाद्या विषयाची समज ही विचारांना अधिक समृद्ध करणारी असते' या सूत्राची वेळोवेळी पुनरावृत्ती आणि पुनरानुभव देणारी होती. कोंकण किनारपट्टीपासून ते विदर्भातील छोट्या खेड्यातून आलेल्या, विविध वयोगटातल्या प्रशिक्षणार्थींना सामावून घेत, खेळीमेळीचं वातावरण ठेवून तरीही एक शिस्तबद्ध अनुभव देणारी ही कृतिशाळा. वर्ग, प्रयोगशाळासत्र, मुक्त संवाद (ब्रेक आउट सेशन) याद्वारे सर्वसमावेशक सक्रिय शिक्षण (एँक्टिव्ह लर्निंग) याचे प्रभावी संस्कारण घडले.

विषमतेत एकसंधता, सहभावनेतून एकत्रितपणे काम करणे, मला काय समजलं आणि काय नाही समजलं, ते जाणून योग्य शब्दात व्यक्त करणे याचा पाठ आम्ही घेत होतो. इन्क्लुसिव्हिटी, डायव्हर्सिटी, पेडागॉजि, रिफ्लेक्टिव्ह टीचिंग शब्द मोठे-मोठे आहेत,

संकल्पना गहन आहेत; त्या अवगत करण्यासाठी अतिशय समर्पकतेने मांडणी केली होती. अध्ययनाच्या सकारात्मक परिणामकारकतेसाठी विद्यार्थ्यांमध्ये सामूहिक चर्चा, सहकार्यशीलता, जबाबदारी घेण्याची जाणीव निर्माण करण्यासाठी योजण्याच्या विविध तंत्रपद्धतींचे उत्तम समायोजन कसे असावे याचा वस्तुपाठ या कार्यशाळेत अनुभवला.

दिवसा अखेरीस चिंतन चर्चेतून (रिफ्लेक्शन), संवादातून विचारांची देवाण-घेवाण याद्वारे सहकार्याचे अनुकूल वातावरण तयार झाले आणि यातूनच सर्जनशिलतेने अध्यापन करण्यासाठी सगळे सज्ज झाले. कार्यशाळा पूर्ण झाल्यानंतर whatsapp ग्रुप वर प्रत्येकाने आपापल्या वर्गात घेतलेल्या विशेष उपक्रमाची चर्चा रंगू लागली आणि खऱ्या अर्थानं 'कम्युनिटी ऑफ प्रॅक्टिस' आकार घेऊ लागली.

आयसर, पुणे च्या संमेलन कक्षात संपन्न झालेली ही कार्यशाळा परिवर्तनाच्या दिशेने एक अर्थपूर्ण कृतिकार्यक्रम ठरणार हे निश्चित. संमेलन कक्षा बाहेरील बाजूस अर्धवर्तुळाकार काचेची भिंत आहे. मुख्य दरवाज्याकडे जाताना दोन चकचकीत काचांमध्ये आपल्या दोन छब्या दिसतात, शिक्षक म्हणून प्रशिक्षणासाठी नोंदणी करणारे तुम्ही आणि नंतर प्रशिक्षणार्थी विद्यार्थी म्हणून दुसरी. आत जाताच सुबक वारली शैलीतील सुंदर नक्षीकाम दिसतं- कमीत कमी साधनं आणि मोजक्या आकृत्यातून साकारलेलं अत्यंत प्रभावी! तिथे, मुख्य दाराकडे समोर बघत उभ राहिलं की, दीड डझन आरशातून तुमचे स्वतःचे प्रतिबिंब दिसतं, काही स्पष्ट, काही जरा धूसर, काही जवळ असल्यासारखे, काही जरा दूर, जणू स्वतःमधील विविध क्षमतांची ओळख नव्यानं सांगणारी रूपं.

अगदी या कार्यशाळेत शिक्षकाला स्वतःतील 'स्व' सापडतो तसं जणू: आणि दिसतं दरवाज्यापलीकडे मोहक कमळ पुष्पांनी आणि पाणलिलीच्या पुष्पांनी भरलेलं आणि सकारात्मकतेने भारलेलं तळं!

मदत सर्वांना लागते!

मोकळेपणाने मदत घेवूया, मोकळेपणाने मदत देवूया!

किशोरवयीन व युवा पिढीच्या मानसिक स्वास्थ्याविषयी वेबसाईट

दिवसेंदिवस शारिरीक आरोग्याइतकेच मानसिक आरोग्याचे प्रश्न गंभीर होत चालले आहेत. आपल्या देशातील युवा पिढीलाही सतावणारा हा एक महत्वाचा पण दुर्लक्षित प्रश्न आहे. आज युवा पिढीला अनेक मानसिक प्रश्नांना तोंड द्यावे लागत आहे. उदाहरणार्थ प्रेमभंग, मैत्री, आकर्षण, हिंसा, लैंगिकता, आत्महत्या, पालकांशी नातेसंबंध, परीक्षा, करियर, सोशल मीडिया, व्यसन असे अनेक प्रश्न सांगता येतील.

यावर सुयोग्य संवाद न झाल्यामुळे, मार्ग न मिळाल्यामुळे, अनेक युवा ताणतणाव आणि मानसिक आजारांना बळी पडत आहेत. मन स्थिर नसल्यामुळे त्यांची प्रगती आणि व्यक्तिमत्व खुंटताना आपल्याला दिसत आहे. म्हणूनच अशा युवकांशी संवाद साधण्यासाठी तसेच त्यांना योग्य वेळी योग्य मदत मिळावी यासाठी इमोशनल फर्स्ट-एड (emotional first-aid) ही वेबसाईट सुरू केली आहे. त्यामध्ये प्रामुख्याने:

१. स्व-मूल्यांकन (Self-Assessment)
स्व-मूल्यांकन सर्वेक्षण हा 'इमोशनल फर्स्ट-एड' चा एक महत्वाचा भाग आहे. तुम्हाला स्वतःला अधिक चांगल्या प्रकारे जाणून घेण्यासाठी आणि तुमच्या मार्गातील अडथळे दूर करण्यासाठी हे महत्वाचे साधन आहे. हे तुम्हाला योग्य मार्ग दाखवण्यास व योग्य निर्णय घेण्यास मदत करेल.

२. आपल्या मानसिक स्वास्थ्याविषयी जाणून घेऊया (Know About Your Mental Health)

अनेक तरुण (२०-३० वर्षे) महाविद्यालयात शिकण्यासाठी विषय निवडताना, करिअर निवडताना,

नोकरी शोधताना, आर्थिक स्वातंत्र्य मिळवताना, लग्न करताना वगैरे आव्हानांचा सामना करतात. यातील काही बदल हे तणावपूर्ण असू शकतात आणि तुम्हाला मदतीची आणि आधाराची आवश्यकता असू शकते. तुमचा स्वयं-शिक्षणाचा प्रवास सुरू करण्यासाठी मानसिक आरोग्याच्या क्षेत्रातील निवडक विषय तुम्हाला येथे मिळतील. उदाहरणार्थ दादागिरी (Bullying), दुःख आणि हानी, अत्याचार आणि हिंसा, सोशल मीडिया व्यसन, औदासिन्य/नैराश्य, मादक पदार्थांचा वापर आणि गैरवापर, परीक्षेची चिंता इत्यादी.

३. इतरांच्या मदतीसाठी (To Help Others)
पालक/कुटुंबासाठी, शिक्षकांसाठी, समवयस्क त्यांच्याशी संवाद कसा साधावा, भावनिक आधार कसा द्यावा, तरुणांमधील मानसिक आरोग्याच्या समस्या कशा ओळखाव्यात, मानसिक स्वास्थ्य प्रबोधन कसे करावे.

आपल्या जवळच्या मित्र-मैत्रिणीच्या मनामध्ये काय चालू आहे हे कसे ओळखावे, तरुणांमध्ये असणाऱ्या प्रश्नांवर समवयस्कांशी कसे बोलावे, दादागिरीशी प्रतिकार कसा करायचा इत्यादी.

<https://myemotionalfirstaid.org/mr/>

वेबसाईटला भेट देऊन

मानसिक स्वास्थ्याविषयी जाणून घ्यावे

इमोशनल फर्स्ट एड वेबसाईट तयार करण्यासाठी परिवर्तनला, बजाज अलायन्स व महाराष्ट्र राज्य अध्यापक विकास संस्था यांनी आर्थिक सहाय्य केले, तसेच कलात्मक सहयोगी Skillmill India & The Papermint Studio आहेत.



Through the Lens

“You don’t take a photograph, you make it”- These profound words by photographer Ansel Adams, come alive in ‘Through the Lens’, an introspective journey within academic spaces as narrated by the people who walk these corridors everyday-faculty and students from universities and colleges across Maharashtra.

Educational spaces can build bridges and break hierarchies:
are we exploring these possibilities?



Natural disasters destroy books:
is only natural disaster to be blamed?

Perform or ‘know thyself’:
what is the purpose?



Delving into the rich tapestry of higher education, the exhibit explores the politics, socio-economic challenges and student-teacher dynamics, the exercise of creative and academic freedoms, and the ignored aspects of institutional spaces. Despite being ubiquitous, these narratives often remain in the periphery, seldom discussed and often invisibilized.

MSFDA in collaboration with Photography Promotion Trust (PPT) introduces visual storytelling programme to college faculty and students.

Online times:
together yet alone



In the curriculum:
why is sports termed 'extra' ?

Peer learning:
when students take the lead



Gospels from Garudmachi:

Nature as a catalyst to Leadership Programmes

Dr. Pandurang Barkale

Consultant, RUSA, Maharashtra

“Leave the road, take the trails” preached the polymath Pythagoras. I was tempted to temporarily relinquish the humdrum path of office to follow the trail of Garudmachi by choosing the Frostian “less travelled by” road, hoping to make “all the difference”. My association with the SLQAC members featured me in the MSFDA leadership programme involving the much coveted outdoor-based experiential activities that too at an idyllic place like Garudmachi. The place which is situated in the midst of evergreen forest, mountains and valley is a natural, distraction free and pollution-free adda to unwind, refresh, reflect through outdoor-based experiential learning activities.

IQAC Directors of the Universities, saddled with the herculean task of the quality assurance are burdened with the back-breaking task of the NAAC assessment of the universities. IQAC Directors who are most exposed to the state of university affairs, have their turn to get exposed to the realm of nature. Nature works as catalyst or a whetting stone to get the best out of the human being by sharpening their intellect in outdoor-based experiential activities.

Deposited into a bus with baggage, we reached before a colossal wooden door. We were allowed inside the gate with our baggage, leaving the bus behind and were welcomed with tea-snacks. Tent-rooms were randomly allotted accommodating five to six persons. The rooms were ventilated and diaphanous; discouraging the voyeurs yet amply allowing eavesdropping. The intellectual oscillation that happened during the tent-stay was just an extension and reflection of what was imbibed upon its dwellers during the day. These ruminations

were imbued with jokes, anecdotes, shayari and gossips! I had a couple of tent-mates from IQAC, Kavikulaguru Kalidas Sanskrit University, Nagpur; who routinely conversed in Sanskrit. “आगच्छतु, चायम पिबाम” was the first dialogue I got to hear in the morning. My knowledge of good Sanskrit was as ancient as Dr. Baldevanand Sagar reading “संप्रति वार्ताह श्रुयंताम” on Akashwani during my boyhood days!

The programme started with the round of ‘self-introduction’ but much different from the conventional way of introducing self. It focused on the influence of parents, grandparents in shaping the psyche of a human being, certain attributes that an individual genetically inherits certain incidents/episodes in life that had convulsed the convictions of the mankind for the rest of their lives. When asked about the schedule of the programme, the facilitator blatantly said that there’s ‘no schedule’. The real programme started with this flippant reply. Life teaches us to be prepared for any eventualities and so did this reply. Nothing can be taken for granted as there are many slips ‘between the cup and lips’.

Each outdoor activity was followed by a debriefing and transference by Pushkraj Apte and Shekhar Manelkar (stylish ancient sages of gurukul clad in modern dresses) in their quirky style. One morning, all the participants were taken to derive pleasure in ‘pathless woods’, small trek around Tamhini Ghat. Nature had forged the kinship among the teammates from academically diverse backgrounds. Besides the support and assistance provided by trained Garudamchi staff, the participants also took care of one another while traversing down the slippery

“The antidote to exhaustion isn't rest. Its nature”- Shikoba

wilderness. While ascending each one of us had come to the conclusion that it is not the mountain that we conquer, we conquer ourselves. Many had overcome their fear, inhibition, diffidence and came “out taller than trees” (Thoreau).

A leader was chosen for every group activity and each group consisted of four or five members. Through all activities it was observed that:

- The individual talent of the leader is not sufficient for the success of a group. Openness to accept and implement good ideas from amongst the team members is crucial, too.
- Leader's persuasive ability to convince the team about the devised strategy is his/her key skill.

- Every time teams were made to compete with their own self by asking them to perform the given task in lesser time.
- None of the activities could be successfully completed if the team did not think or act as a unit.
- The rules of disqualification in any activity were kept rigid to imbibe the importance of discipline.
- The magic of team work is that an ordinary person of average abilities can also end up performing extraordinary feat.

Returning home from the programme was not an easy affair as most of us had ‘grown outside the puzzle’ and our ‘pieces could no longer fit’ (Cindy Ross).



Yoga for Holistic Health

Manali Kadam

Executive Assistant, MSFDA

Recently, I had the privilege of attending a life-changing programme at the sub-centre of Kavikulguru Kalidas Sanskrit University (KKSU) in Ratnagiri, where the profound wisdom of yoga for holistic health was unveiled.

Yoga: Beyond *Asanas*

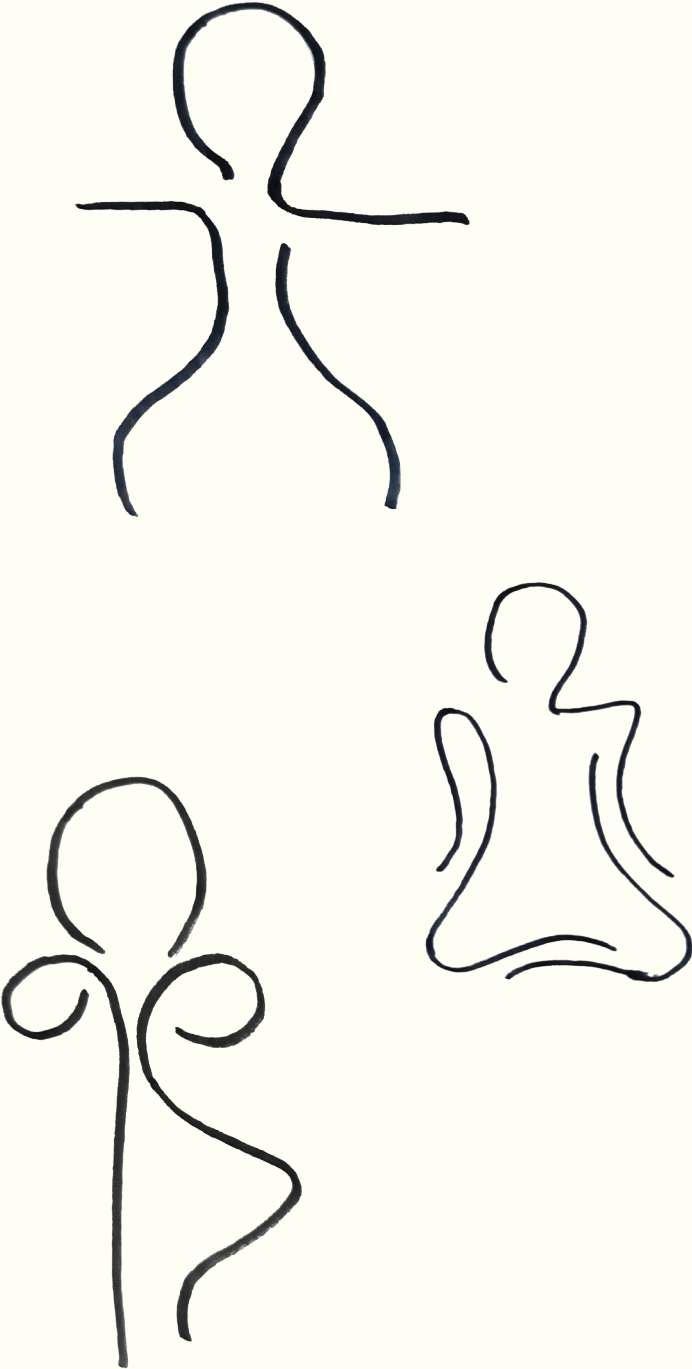
The programme was a revelation, emphasizing that yoga is far more than just physical postures. While the *asanas* (physical poses) are an integral part of yoga, this programme delved into the broader aspects of this ancient practice. Participants were guided to understand the significance of *pranayama* (breathing exercises), meditation, and the philosophy behind yoga.

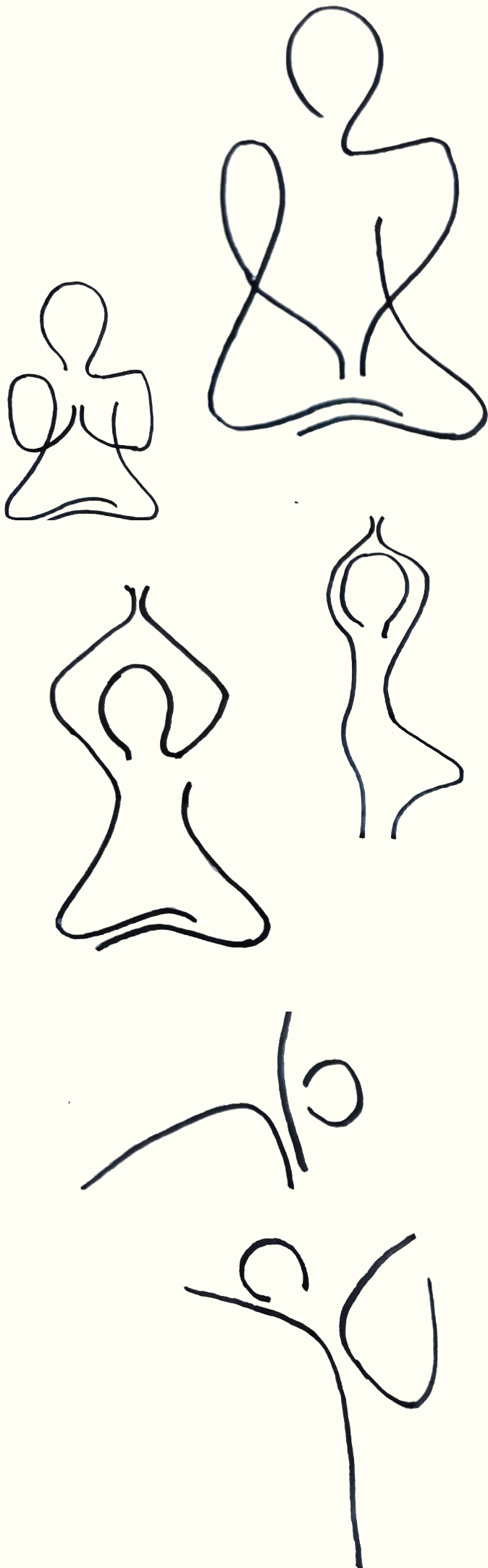
Mind-Body Connection

One of the keenest insights from the programme was the intricate connection between the mind and the body. Yoga, as a holistic approach, recognizes that the body and mind are interconnected. A healthy body contributes to a healthy mind, and vice versa. This understanding was imparted through practical sessions that helped us experience this connection firsthand.

The Healing Power of Meditation

Meditation, a core component of yoga, was a highlight of the programme. We learnt that meditation is not about emptying the mind but rather about focusing it. The practice of meditation has the remarkable ability to reduce stress, improve concentration, and enhance overall mental clarity. In our fast-paced lives, the significance of this practice cannot be overstated.





Philosophy and Lifestyle

The philosophy of yoga was another enlightening aspect of the programme. We explored the principles of *karma*, *dharma* and the importance of living a life in harmony with nature. These principles, as we learnt, are not merely philosophical ideas but are directly applicable to our daily lives. They serve as a guiding light in making choices that promote holistic health.

The Importance of a Holistic Approach

The programme left an indelible mark on all participants, highlighting that holistic health is not merely the absence of illness but a state of complete well-being. It encompasses the physical, mental, emotional, and spiritual dimensions of health. Yoga, with its all-encompassing approach, emerged as a powerful tool to achieve this state.

The programme was an intense journey of self-discovery and well-being. It reminded us that the pursuit of health goes beyond the physical; it involves nurturing the mind and the spirit as well. The experience not only deepened our understanding of yoga but also empowered us to embrace a holistic approach to health in our daily lives. As we left the tranquil centre, we carried with us a renewed sense of purpose and a heartfelt appreciation for the holistic path to health and well-being.



सहाद्रि च्या टेकडीवर

वर्षा उदयन कुलकर्णी

ग्राम मंगल, पुणे

शरीर आणि मन हे एकाच वेळी कसे विभक्त आणि जोडलेले आहेत, हे मुलांच्या वयाला समजू शकेल अशा शब्दांत सांगण्याची किमया साधलेले शिक्षणतज्ज्ञ म्हणजे जे. कृष्णमूर्ती.

जे. कृष्णमूर्ती या नावाला एक गूढ असे वलय नेहमी जाणवते. अध्यात्म- तत्त्वज्ञान या विषयांतल्या संज्ञा अमूर्त पातळीवरच्या आहेत. मात्र आपल्या रोजच्या मूर्त जगण्यात त्या रुतून बसलेल्या आहेत. या मूर्त-अमूर्त विश्वांना समजून घेणे, त्यातला परस्परसंबंध उलगडून दाखवणे हे कार्य केलेला हा विचारवंत आहे. आपण प्रत्येक विषय जरी वेगळा, स्वतंत्र शिकत असलो तरी जगताना तुकड्या-तुकड्यात जगत नाही. एकसंध जगत असतो, एकसंध विचार करत असतो. हीच एकसंधता, समग्रता प्रत्यक्ष शिक्षणात उतरवण्याचा प्रयत्न कृष्णमूर्ती फौंडेशनच्या शाळांतून केला आहे.

MSFDA, पुणे आणि कृष्णमूर्ती फाऊंडेशनची 'सहाद्रि' शाळा यांनी Holistic Learning (एकात्मक अध्ययन) या विषयावर ४ ते ७ ऑक्टोबर २०२३ या काळात चार दिवसांची कार्यशाळा आयोजित केली होती. शिकणे किंवा अध्ययन या प्रक्रियेकडे एकसंधपणे कसे पाहता येते, यासाठी कोणते आणि कसे अनुभव द्यावेत याची समज येण्यासाठी ही कार्यशाळा आयोजित केली होती.

शाळेतले पठडीबद्ध विषय, स्पर्धा, परीक्षा यामुळे शिक्षणाला जे साचलेपण येते त्यामुळे शिक्षणाचा मूळ हेतू बाजूला राहतो. एरव्ही मुलाचे व्यक्तिमत्त्व बहरू शकते त्यांना या गोष्टींमुळे अडसर निर्माण होतो. या कार्यशाळेमुळे भयमुक्त, स्पर्धामुक्त, तणावमुक्त अशी शिक्षणरचना असते कशी, ती दिसते कशी हे पाहण्याचा योग आला. पुस्तकी शिक्षणापेक्षा अनुभवातून मिळणाऱ्या शिक्षणाला महत्त्व असल्यामुळे ही कार्यशाळासुद्धा केवळ पुस्तकी माहितीपुरती मर्यादित नव्हती. या दरम्यान शाळा पाहणे, तिथल्या शिक्षकांना भेटणे, तिथे मुक्काम करणे असा अनुभव मिळाला.

'सहाद्रि' मध्ये विद्यार्थी संख्या, शिक्षक संख्या आणि शाळेचे क्षेत्रफळ यांचे प्रमाण चकित करणारे आहे. अडीचशे मुलांमागे पन्नास शिक्षक आणि इतर कर्मचारी यांचे सहजीवन त्रेसष्ट एकर क्षेत्रामध्ये सुरु आहे. शाळेची जी पारंपरिक रचना आपल्या डोळ्यापुढे उभी राहते, तशी इमारत इथे आपल्याला दिसत नाही. अनेक लहान-लहान टुमदार बैठ्या इमारती आणि आजूबाजूचा परिसर यांमध्ये शाळा पसरली आहे. ग्रंथालय, वसतिगृहे, जेवण कक्ष, तसेच मुलांसाठी सुतारकाम, कापडावरचे बाटीक प्रिंट, मातीकाम करण्याची जागा, टिंकर शेड (जिथे विविध प्रकारचे साहित्य असते आणि मुले वेगवेगळ्या गोष्टी करून पाहू शकतात), संगीत खोली, परिपाठ कक्ष असे सगळे त्या परिसरात आहेत. हे नुसतेच विभाग किंवा इमारती नाहीत. या सर्व ठिकाणी मुले काम करत होती. प्रयोग करत होती, तल्लीन झाली होती. लाकडी चाकावर मातीचे गोळे ठेवून मुले त्याला आकार देत होती, तेव्हा हे विशेष जाणवले. जे. कृष्णमूर्ती यांचे एक वाक्य 'संवाद' च्या अंकात आहे; 'ध्यान ही करण्याची गोष्ट नसून ती घडण्याची आहे'. मुले या सर्व ठिकाणी हरपून जाऊन कामांत इतकी तल्लीन झाली होती की तिथे कोण आले आहे, इतर लोक काय बोलत आहेत, त्यांचे काय चालू आहे या कशाचाही परिणाम त्यांच्या कामावर होत नव्हता. ती त्यांच्यातच मग्न होती. कृष्णमूर्तीजी ज्या ध्यानाविषयी बोलतात ते हेच तर नसेल!

नेहमी शाळांतून होणारा परिपाठ आपल्या ओळखीचा झाला आहे. मुले एका ओळीत उभी आहेत, शिक्षक समोर उभे राहून सूचना देत आहेत, प्रतिज्ञा-राष्ट्रगीत, बोधकथा असे सगळे सुरु आहे, असे चित्र डोळ्यापुढे उभे राहते. पण 'सहाद्रि'च्या असेम्ब्ली हॉलमधला परिपाठ अगदी वेगळा होता. मध्यभागी काही शिक्षक आणि विद्यार्थी तबला, पेटी आणि सतार घेऊन बसले होते. त्यांच्याभोवती शाळेतले सगळे विद्यार्थी आणि शिक्षक गोलांत बसले होते. शाळेचे

१९७८ साली Rishi Valley मधल्या मुलांशी गप्पा मारताना जे. कृष्णमूर्ती यांनी सांगितलेली ही आठवण

एकदा रानीखेत इथे मित्राकडे राहत असताना एके दिवशी एक माणूस माझ्याकडे आला आणि म्हणाला, “काल वाघानं गाय मारली आहे. तुम्हाला वाघ बघायचा असेल तर मी तसं नियोजन करेन. मचाणाखाली बकरी बांधून ठेवेन, मग तिला बघून वाघ येईल म्हणजे तुम्ही तो पाहू शकाल.”

बकरीचा बळी देऊन वाघ बघायची माझी इच्छा नव्हती. म्हणून मी त्याला नकार दिला. पण नंतर एकदा दुपारच्या वेळेस मनात विचार आला की आपण जंगलात जाऊन पाहू. कदाचित वाघ दिसेल. असं म्हणून मी खाली जंगलात आलो. अर्धा तास चालत राहिलो. पक्षांचे-प्राण्यांचे आवाज येत होते. हळूहळू प्रकाश कमी होत चालला होता आणि अचानक माझ्या अवतीभवती एकदम शांतता पसरली. पक्षांची गाणी थांबली होती. संपूर्ण शांत. मला काहीतरी वेगळं जाणवायला लागलं. लवकरच माझ्या लक्षात आलं की इथे काहीतरी धोका आहे. कदाचित वाघ अगदी जवळ असावा. जेव्हा कधी काही धोका जाणवतो तेव्हा सगळे प्राणी शांत होतात. त्यांना जीवाची भीती असते. तसे सगळे प्राणी एकदम शांत झाले होते. मी तुम्हाला खरं सांगतोय. लक्षपूर्वक ऐका. त्यावेळी माझं मन उत्सुक होतं, काय झालं असेल! इतक्या लांबून मी वाघ बघायला आलो होतो. ती शांतता म्हणजे त्याचं चिन्ह असणार. माझ्या मनाची इच्छा पुढे जाण्याची होती, पण शरीर नकार देत होतं. माझी इच्छा असूनही मी पुढे जाऊ शकलो नाही. पाचेक मिनिटं त्याच जागी मी खिळून होतो. पुन्हा एकदा सगळे आवाज आधीप्रमाणे यायला लागले. बहुदा वाघ निघून गेला असणार. मी परत यायला लागलो. पुन्हा एकदा तशीच शांतता जाणवली. पण ही शांतता मगाशी होती तितकी भीषण नव्हती. बारीक सारीक आवाज होते. पण तरी एकाएकी शांतता पसरली. आधीइतकं शरीर घाबरलं नव्हतं. मी बाजूला बघितलं. पण काही दिसलं नाही. मग मी वर बघितलं. तर झाडावर जवळजवळ पन्नास मोठी माकडं होती. काळ्या तोंडाची, मोठीच्या मोठी शेंपूट असणारी माकडं. ती सगळी आपल्या लहानग्या पिल्लाबरोबर बसून माझ्याकडे पाहत होती. मी त्यांच्याकडे पाहत होतो ते माझ्याकडे बघत होते. थोडा वेळ असेच आम्ही एकमेकांकडे बघत होतो आणि शांततेचा भंग झाला. त्यांच्या मध्यभागी मी उभा असलेला बहुधा त्यांना मान्य नव्हतं. मी परत आलो. वाघ बघायची माझी अतीव इच्छा असूनही मला वाघ कधी दिसला नाही.



मुख्याध्यापकही त्यातच, शिक्षकही त्यातच, संचालकही त्यातच, विद्यार्थीही त्याच गोलात. शाळेत नियमित ज्या प्रार्थना, भजने गायली जातात त्यांची पुस्तके त्याच हॉलमध्ये कडेला ठेवलेली होती. सगळ्या पुस्तकात एकच आशय. प्रत्येक जण पुस्तक घेऊन सुरात प्रार्थना म्हणत होता. या रचनेतच समानता होती. कुणी श्रेष्ठ नाही, कुणी कनिष्ठ नाही. सर्वांचे जेवणही एकत्रच. संचालक, मुख्याध्यापक, शिक्षक आणि मुले सगळे एकच अन्न, एकत्रच खातात. इतकेच नाही तर तिथले स्वच्छता कामगारही. समानतेच्या कथा पुस्तकात नुसत्या वाचण्यापेक्षा कितीतरी वेगळा आणि जिवंत संस्कार मुलांना या वातावरणात मिळत असणार... इथे शिक्षक आणि विद्यार्थी सगळेच शिकणारे. शिक्षक आणि विद्यार्थी म्हणजे जणू शिक्षणाची सोय म्हणून केलेली व्यवस्था आहे.



इथल्या जेवण कक्षामध्ये एक फलक आहे. दर दिवशी किती लोकांनी अन्न घेतले आणि किती अन्न (ग्रॅम) वाया गेले, याची नोंद या फलकावर केली जाते. बहुतांश मुलांची पाने स्वच्छ दिसायची. शिवाय जेवणारे सर्वच आपापली ताटे धुवून ठेवत होते. त्यात संचालक, मुख्याध्यापकही आले. अन्नाची दखल किती जबाबदारीने घेतली जात होती. याचे दुसरेही एक कारण असणार, शाळेच्या परिसरात मुलांनी केलेली भातशेती आहे. त्याच्या पेरणीपासून तांदुळाचे दाणे स्वयंपाकघरात

येईपर्यंतच्या प्रक्रियेत मुले सहभागी होत असतात. अगदी दुर्मिळ भातांच्या जाती या शाळेने सांभाळून ठेवल्या आहेत. त्यातलाच भात शाळेत शिजवला जातो. देशी बियाणे टिकायची असतील तर आपल्या आहार सवयी त्याला पूरक असायला हव्यात, याचा वस्तुपाठ इथल्या आहाराने घालून दिला आहे.

‘निसर्ग’ या घटकाला कृष्णमूर्ती यांच्या विचारांत अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. शाळेसाठी हेच ठिकाण का निवडले असेल याचा उलगाडा तिथला निसर्ग अनुभवला की होतो. माती, आकाश, पाणी, झाडे, कीटक या सगळ्यांचा एक मंद सुवास इथल्या वातावरणात आहे. शेते आणि पाणी यांनी वेढलेली ही टेकडी आहे. निसर्गाचा आवाज ऐकायला रोज संध्याकाळी मुले टेकडीच्या टोकाशी जातात. मुलांच्या आतल्या निसर्गाला साद घालण्याचे सामर्थ्य इथल्या निसर्गामध्ये आहे. यामुळेच की काय, इथल्या संगीताच्या खोलीतून सतत वाद्यांचे ध्वनी ऐकू येत होते, इथल्या मैदानांवर घामेजलेली मुले दिसत होती, इथल्या टिकर शेडमध्ये खिळे आणि हातोडीमध्ये मुले रमली होती, ग्रंथालयात ती तासनतास पुस्तकात गढून गेली होती.

जे. कृष्णमूर्ती यांच्या विचारांवर पहिली शाळा १९५३ साली सुरू झाली आणखी तीसेक वर्षात ती शंभरी पूर्ण करेल. भयमुक्त, स्पर्धामुक्त वातावरणात शिकून समाजात खंबीर उभे राहता येते याचा अजून कोणता पुरावा हवा? या विचारांची गंमत अशी आहे की त्यात ध्यान करा, जप करा किंवा कोणती साधना करा असा संदेश नाही. विचार करायला प्रवृत्त करणारा विचार करणे, असाच तो गूढ वाटणारा प्रवास आहे. त्याला भावनेचा ओलावा आहे.

आनंद, प्रेम, करुणा यांच्या कोंदणात इथल्या मुलांची बुद्धी आकार घेते आहे. हा सोहळा प्रत्यक्ष पाहावा असाच आहे. ‘सह्याद्रि’ची सुगंधी टेकडी आपल्याला साद घालते आहे.

Contact

7262079089

www.msfdac.ac.in

msfdac.mh@gmail.com

@MSFDA_Official

msfdac_official

@MSFDA.Official

Maharashtra State Faculty Development Academy

412-B, Bhamburda, Bahirat Patil Chowk, Laxmi Society, Model Colony, Shivajinagar, Pune, Maharashtra 411016

