Newspaper : Maharashtra Times

Article date : 30/1/17

Green Gym related article

विद्यार्थ्यांच्या ताणावर ग्रीन जिमचा उतारा

पोदार कॉलेजने आपल्याकडे असलेल्या छोट्या मोकळ्या जागेतून विद्यार्थ्यांचा ताणतणाव दूर करण्यासाठी आणि फिटनेस वाढीस लागावा यासाठी ग्रीन जीमचा रामबाण उपाय शोधला आहे. कमी वेळात फिटनेस मिळावा आणि स्ट्रेस दूर व्हावा यासाठी हे पाऊल उचलण्यात आलंय.

आदेश पुरंदरे, कॉलेज क्लब रिपोर्टर
muntainbox@gmail.com

अनेक कॉलेजांमध्ये जीमची सोयच नाही आणि जेथे आहे तिथे कॉलेजमधील एका ठराविक ग्रुपची मक्तेदारी असते. विद्यार्थ्यांना फिटनेसचे आणि ताणतणाव दूर करण्याचे धडे केवळ वर्गात लेक्चरमधूनच आतापर्यंत ऐकायला मिळत होते. पण पोदार कॉलेजने मात्र यामध्ये एक पाऊल पुढे टाकत आपल्याकडे असलेल्या गार्डनमध्ये ओपन ग्रीन जिम विद्यार्थ्यांसाठी उभारली आहे. या जीमसाठी वीज वापरण्यात आलेली नाही. शिवाय हिरव्यागार वातावरणात उभारण्यात आलेल्या या जिमने सर्वच विद्यार्थ्यांना आकर्षित करुन घेतले आहे. या ठिकाणी ८ उपकरणे बसवण्यात आली आहेत तीही विद्यार्थ्यांना फिटनेसच्या अभावामुळे उद्‌भवणाऱ्या समस्या आणि त्यांचा ताणतणाव लक्षात घेऊनच बसवण्यात आली आहेत. नुकत्याच सुरू झालेल्या या जिमचे विद्यार्थ्यांनीही जोरदार स्वागत केले आहे. आतापर्यंत आमची दैनदिनी घर ते कॉलेज आणि पुन्हा घरी अशीच असायची. त्यात जर थोडा मोकळा वेळ मिळालाच तर तो कँण्टीनमध्ये आणि कट्ट्यावर गप्पा मारण्यात जायचा, पण या जिममुळे फ्रेशनेससाठीचा एक नवा पर्याय आम्हाला गवसला असून त्यात

पोदार कॉलेजने केला श्रीगणेशा

आमचा फायदाच आहे. या जिमभोवती होणारी गर्दी हे याचेच प्रतिक असल्याचे कॉलेज विद्यार्थ्यांचे म्हणणे आहे. आयुष्यात अभ्यास, करिअर यासोबतच फिटनेसही तितकाच आवयश्क असतो. हीच गोष्ट ध्यानात घेऊन कॉलेजने विद्यार्थ्यांसाठी ही सुविधा उपलब्ध करुन दिली आहे. याचा फायदा त्यांना अभ्यासात आणि आरोग्याच्या दृष्टीनेही होईल याची मला खात्री आहे अशी प्रतिक्रिया पोदार कॉलेजच्या प्राचार्या डॉ. शोभना वासुदेवन यांनी व्यक्त केली. या उपक्रमातून आता अनेक कॉलेजांनीही ओपन जीम कॉलेजमध्ये सुरू करण्याचा निर्णय घेतला आहे.

फोटो : विनय राऊळ

कळवा तुमच्या कॉलेजमधील

असेच वेगळे उपक्रम कॉलेजनेही

muntainbox@gmail.com या मेल आयडीवर पाठवा माहितीसोबत

मुंबई टाइम्समधून नक्कीच घेऊ.