



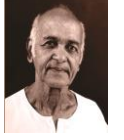
यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ, नाशिक

गंगापूर धरणाजवळ, गोवर्धन, नाशिक. ४२२२२२

Ph. :0253-2231714,15 Ext 2002 <http://-ycmou.digitaluniversity.ac>

e-mail : mwkchair@ycmou.ac.in

महाकवी वामनदादा कर्डक अध्यासन



प्रेषक : प्रा.विजयकुमार पाईकराव

विषय : स्नेहसंदेश भेट (Greeting Card) स्पर्धा आणि प्रदर्शनी
इतिवृत्त बाबत.....

प्रति : मा. डॉ. राम ठाकर, संचालक सिका

दिनांक : १७/०१/२०२३

कृ. आपल्या महाकवी वामनदादा कर्डक अध्यासनाच्या वतीने “स्नेहसंदेश भेट (Greeting Card) स्पर्धेचे” आयोजन करण्यात आले होते. एकूण ४७ Greeting Card प्राप्त झाले. या स्पर्धेचा अंतिम निकाल **परीक्षक १) श्री. अविनाश भरणे, ग्राफिक्स आर्टिस्ट, ग्रंथनिर्मिती केंद्र २) डॉ. शायिन शेख, शैक्षणिक सल्लागार, मूल्यमापन विभाग.** यांच्या परीक्षण समितीने तयार केला. परीक्षण समितीच्या मार्गदर्शक सुचने नुसार सदर स्नेहसंदेश भेट (Greeting Card) प्रदर्शन दि. ०६ जानेवारी २०२३ रोजी मराठी पत्रकार दिन व बाळशास्त्री जांभेकर जयंती दिनी विद्यापीठाच्या ज्ञानगंगोत्री प्रसारातील शैक्षणिक इमारतीच्या पोर्च मध्ये सर्वांसाठी आयोजित करण्यात आले होते. या प्रदर्शनीचे उद्घाटन मा. कुलसचिव डॉ. प्रकाश देशमुख यांच्या शुभहस्ते व मा. संचालक सिका डॉ. राम ठाकर यांच्या उपस्थिती सकाळी ११.३० वाजता संपन्न झाले.



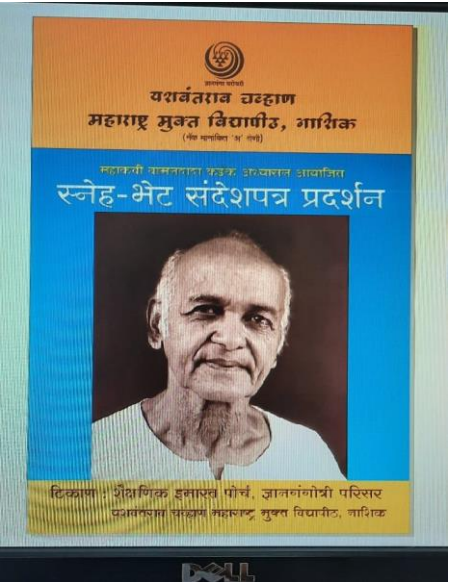
यावेळी मा. कुलसचिवासमवेत व मान्यवरांनी प्रदर्शनाची पाहणी केले त्याची ही क्षणचित्रे.



हे प्रदर्शनात विद्यापीठातील सर्व शिक्षक व शिक्षकेत्तर कर्मचारी यांनी प्रत्यक्ष पाहून समाधान व संतोष व्यक्त केला त्याची काही क्षणचित्रे.



परिशिष्टे १
प्रदर्शन निमंत्रण पत्रिका व पोस्टर



परिशिष्टे २
प्रदर्शनाला भेट देणारे प्रेक्षक व मान्यवरांचे अभिप्राय

अ.क्र.	अभिनेता व अभिनेत्री	अभिप्राय	जनाधी
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.

अ.क्र.	अभिनेता व अभिनेत्री	अभिप्राय	जनाधी
21.	Abhimat P. More
22.
23.
24.
25.
26.
27.
28.
29.
30.
31.
32.
33.
34.
35.
36.
37.
38.
39.
40.
41.
42.
43.
44.
45.
46.
47.
48.
49.
50.

अ.क्र.	अभिनेता व अभिनेत्री	अभिप्राय	जनाधी
51.
52.
53.
54.
55.
56.
57.
58.
59.
60.
61.
62.
63.
64.
65.
66.
67.
68.
69.
70.
71.
72.
73.
74.
75.
76.
77.
78.
79.
80.

अ.क्र.	अभिनेता व अभिनेत्री	अभिप्राय	जनाधी
81.
82.
83.
84.
85.
86.
87.
88.
89.
90.
91.
92.
93.
94.
95.
96.
97.
98.
99.
100.
101.

अ.क्र.	अभिनेता व अभिनेत्री	अभिप्राय	जनाधी
102.
103.
104.
105.
106.

परिशिष्टे ३
स्नेहभेट संदेश स्पर्धा व प्रदर्शनी मा. कुलगुरु मान्यता विविध प्रस्ताव प्रपत्रे

परावंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ, नाशिक
 गंगापूर वरदानखण्ड, गोवर्धन, नाशिक. ४२२२२२
 Ph. 0253-223174,15 Ext 2002 http://www.mahavidyalaya.org
 महाकवी वामनदादा कर्डक अध्यासन

प्रेषक : प्रा.विजयकुमार पाईकराव विषय : स्नेहभेट संदेश पत्र (ग्रीटिंग कार्ड) स्वयंपरिचय...
 प्रिंत : मा. कुलमुक्त दिनांक : 08/12/2022

महाकवी वामनदादा कर्डक जन्मशताब्दी निमित्त, महाकवी वामनदादा कर्डक अध्यासन हाके राज्यस्तरीय महाकवी वामनदादा कर्डकाच्या गौरीचे स्नेहभेट संदेश पत्र (ग्रीटिंग कार्ड) स्वयं आपल्या यशमन्युषिये सर्व अध्ययनगोस्ती आयोजन करण्याचा मानस आहे. त्याचा तयारीत खालिल प्रमाणे आहे. त्यास मान्यता द्यावी ही विनंती. आ-आपकाराह!

१) स्वयंपत्र विषय :- महाकवी वामनदादा कर्डकाच्या गौरीचे स्नेहभेट संदेश पत्र (ग्रीटिंग कार्ड) स्वयं
 २) स्वयंपत्रा तपसालि :- २.१) स्नेहभेट संदेश पत्रसाठी महाकवी वामनदादा कर्डक: पोथ्या फोटोसहो एका मोठ्याने निवड करावी.
 २.२) स्नेहभेट संदेश पत्र तयार करताना अर्थाने समतोलाने सोडवून कालीन भाष्य लेखून करावे.
 २.३) स्नेहभेट संदेश पत्र सुसाक्षर अक्षरात लिखासने लिखा टंकलिखित करावे.
 २.४) स्नेहभेट संदेश पत्र कराराच्या दोन्ही बाजूंचा प्यार करणे अपेक्षित आहे.
 २.५) स्नेहभेट संदेश पत्र बहुश्रीचे चित्र हाताने काढावे किंवा संगणकावर तयार करावे.
 २.६) स्नेहभेट संदेश पत्र अधिक आकलक करणाऱ्यासाठी सुकलेल्या झाडाची पाने, फुले, चिच आदि इतर 'टा' साहित्य वापरून तयार करावे.
 २.७) स्वयंपत्राने आलेले नाव, प्रमाण, प्रमाण ध्वनी, विश्वनाथन्याचे पान, कायम मोदती इ. स्वतंत्र कायदावर लिखून पाठवावे

३) या स्वयंपत्राची पारितोषिके

१) प्रथम	₹. ५०००/-
२) द्वितीय	₹. ३०००/-
३) तृतीय	₹. २०००/-
४) अमानाचर छान्ने, संसर्गाने व किरकोळ छान्ने	₹. २०००/-

कुलम : ₹ १२०००/-

प्रस्ताव : ₹ १२०००/- (आत हवाल करणे यात). महाकवीसाठी सर्बिण सादर.
 मान्यता असल्यास तयारचा छान्ने A23P32 लेखारिचक अंमलन करण्यथा वेळ, प्रस्ताव मान्यतासाठी सादर.
 प्रा.विजयकुमार पाईकराव प्रमुक्त महाकवी वामनदादा कर्डक अध्यासन

भा. कुलमुक्त कार्यालय
 व. व. प. मुक्त विद्यापीठ, नाशिक
 अंकन अंकन क्र.: VC/12/2022
 दि. 19/12/2022

कुलमुक्त कार्यालय
 अंकन क्र.: 234/14
 दि. 2/12/2022

परावंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ, नाशिक
 गंगापूर वरदानखण्ड, गोवर्धन, नाशिक. ४२२२२२
 Ph. 0253-223174,15 Ext 2002 http://www.mahavidyalaya.org
 महाकवी वामनदादा कर्डक अध्यासन

प्रेषक : प्रा.विजयकुमार पाईकराव विषय : स्नेहभेट संदेश पत्र (Greeting Card) स्वयंपरिचयवाचन...
 प्रिंत : मा. कुलमुक्त दिनांक : 08/12/2022

महाकवी वामनदादा कर्डक जन्मशताब्दी निमित्त, महाकवी वामनदादा कर्डक अध्यासन हाके राज्यस्तरीय महाकवी वामनदादा कर्डकाच्या गौरीचे स्नेहभेट संदेश पत्र (Greeting Card) स्वयं आपल्या यशमन्युषिये सर्व अध्ययनगोस्ती आयोजन करण्यात आली होती. त्याचा परिक्षणसाठी आपल्या विद्यापीठातील तरुण परिक्षक म्हणून,
 १) श्री. अविनाश भरणे, आर्टिस्ट, प्रथमिती केड.
 २) डॉ. शायिन शेख, शैक्षणिक संयोजक मुळवामन विभाग.
 या अनुषंगी व तज्ञा परिक्षकांची समिती गठीत करण्यात व त्यांचे मार्केट मूल्यकन आणि परिक्षण करण्यथा मान्यता द्यावी ही विनंती. आत व आपकाराह!

प्रा.विजयकुमार पाईकराव प्रमुक्त महाकवी वामनदादा कर्डक अध्यासन

भा. कुलमुक्त कार्यालय
 व. व. प. मुक्त विद्यापीठ, नाशिक
 अंकन अंकन क्र.: VC/12/2022
 दि. 2/12/2022

कुलमुक्त कार्यालय
 अंकन क्र.: 234/14
 दि. 02/12/2022

परावंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ, नाशिक
 गंगापूर वरदानखण्ड, गोवर्धन, नाशिक. ४२२२२२
 Ph. 0253-223174,15 Ext 2002 http://www.mahavidyalaya.org
 महाकवी वामनदादा कर्डक अध्यासन

प्रेषक : प्रा.विजयकुमार पाईकराव विषय : स्नेहभेट संदेश पत्र (Greeting Card) स्वयं अंतिम प्रसिद्ध करून...
 प्रिंत : मा. कुलमुक्त दिनांक : 29/12/2022

कु. आपल्या महाकवी वामनदादा कर्डक जन्मशताब्दीचा वरीने स्नेहभेट संदेश पत्र (Greeting Card) स्वयं स्वयंपत्रे आयोजन करण्यत आले होते. या स्वयंपत्रा अंतिम निवडून परिक्षक १) श्री. अविनाश भरणे, प्राथमिक आर्टिस्ट, प्रथमिती केड २) डॉ. शायिन शेख, शैक्षणिक संयोजक, मुळवामन विभाग, पोथ्या परिक्षण समितीने खालिल प्रमाणे तयार केले आहे. कृपया त्यास मान्यता द्यावी. ही विनंती. आत व आपकाराह...!!!

प्रथम क्रमांक विभाजन : श्रीमती. विश्वनाथ व्रीड रक्वण्ड, पूणे विद्यापीठ
 श्रीमती. अनुजा अशीक सुमरा, मुंबई विद्यापीठ

द्वितीय क्रमांक विभाजन : श्री. पकरा सा. पारथे, नाशिक विद्यापीठ
 श्रीमती. वैशाली अमिल निरे, नाशिक विद्यापीठ
 श्री. मनोजकुमार रामसो वरकाण, मुंबई विद्यापीठ

तृतीय क्रमांक विभाजन : वृ. देवानगी विद्यापीठ परनेकी, अण्वशक्ती विभाग
 श्रीमती. कसरी आरणा लकाडे, मुळवामन विद्यापीठ
 श्री. अमिल हवाल खारवं, मुंबई विद्यापीठ
 श्रीमती. ज्योती मुंके, मुंबई विद्यापीठ

अजेज्यमार्थे:

- १) श्री. गणुल निरंजन खोडेकर, पूणे विद्यापीठ
- २) श्री. अजयता इकर नागर, मुंबई विद्यापीठ
- ३) श्रीमती. देवी अशोक लकाडे, अण्वशक्ती विभाग
- ४) श्रीमती. ध्याली रमणेंड आठे, मुंबई विद्यापीठ
- ५) श्रीमती. सरिल पुरवते, अण्वशक्ती विभाग
- ६) श्रीमती. संजना श. रुंगडे सरदार, अण्वशक्ती विभाग

पारिक्षक १ श्री. अविनाश भरणे परिक्षक २ डॉ. शायिन शेख
 प्रा.विजयकुमार पाईकराव प्रमुक्त महाकवी वामनदादा कर्डक अध्यासन

भा. कुलमुक्त कार्यालय
 व. व. प. मुक्त विद्यापीठ, नाशिक
 अंकन अंकन क्र.: VC/12/2022
 दि. 30/12/2022

कुलमुक्त कार्यालय
 अंकन क्र.: 3675
 दिनांक : 29/12/2022

या स्वयंपत्राच्या सर्व पारितोषिका प्राप्त अध्ययनार्थी ना टपाला द्वारे प्रमाणपत्रे आणि उचित रक्कमेचा धनादेश पाठविण्यात आला. प्रदर्शनी व स्वयंपत्रा संयोजनासाठी डॉ. शायिन शेख, श्री. अविनाश भरणे, श्री. देविदास जाधव, श्री. हर्षवर्धन गावित, श्रीमती. राधिका शिंदे, श्री. नितीन जाधव यांचे मोलाचे सहकार्य लाभले.

डॉ. शायिन शेख
 प्रदर्शनी संयोजिका

प्रा. विजयकुमार पाईकराव
 प्रमुख
 महाकवी वामनदादा कर्डक अध्यासन



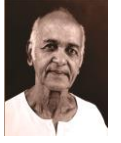
यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ, नाशिक

गंगापूर धरणाजवळ, गोवर्धन, नाशिक. ४२२२२२

Ph. : 0253-2231714,15 Ext 2002 <http://-ycmou.digitaluniversity.ac>

e-mail : mwkchair@ycmou.ac.in

महाकवी वामनदादा कर्डक अध्यासन



प्रेषक : प्रा.विजयकुमार पाईकराव

विषय : स्नेहसंदेश भेट पत्र (Greeting Card) स्पर्धा

अहवाल

प्रति : मा. कुलगुरू

दिनांक : १७/०१/२०२३

अहवाल

१) स्नेह संदेश भेट पत्र (Greeting Card) स्पर्धा आपल्या मुक्त विद्यापीठाच्या सर्व अध्ययनार्थींसाठी राज्यस्तरीय स्नेह संदेश भेट पत्र स्पर्धेचे आयोजन करण्यात आले होते. या स्पर्धेसाठी महाराष्ट्रातील सर्व विभागीय केंद्रातील अध्ययनार्थींनी सहभाग नोंदवला होता. या स्पर्धेचा तपशील खालीलप्रमाणे होता.

१.१ स्पर्धेचा विषय :- महाकवी वामनदादा कर्डकांच्या गीतांचे स्नेहभेट संदेश पत्र (प्रीटिंग कार्ड) स्पर्धा.

१.२ स्पर्धेचा तपशील :-

१.२.१) स्नेहभेट संदेश पत्रासाठी महाकवी वामनदा कर्डक यांच्या कोणत्याही एका गीताची निवड करावी.

१.२.२) स्नेहभेट संदेश पत्र तयार करतांना अत्यंत समयोचित वर्तमान कालीन भाष्य लेखन करावे.

१.२.३) स्नेहभेट संदेश पत्र सुवाच्छ अक्षरात लिहावे किंवा टंकलिखित करावे.

१.२.४) स्नेहभेट संदेश पत्र कागदाच्या दोन्ही बाजूचा वापर करणे अपेक्षित आहे.

१.२.५) स्नेहभेट संदेश पत्र बहुरंगी चित्र हाताने काढावे किंवा संगणकावर तयार करावे.

१.२.६) स्नेहभेट संदेश पत्र अधिक आकर्षक करण्यासाठी सुकलेल्या झाशची पाने, फुले, बिया आणि इतर साहित्य वापरून तयार करावे.

१.२.७) स्पर्धकाने आपले नाव पत्ता, भ्रमण ध्वनी, शिक्षणक्रमाचे नाव, कायम नोंदणी क्र. स्वतंत्र कागदावर लिहून पाठवावे

२) या स्पर्धेसाठी परीक्षक म्हणून श्री. अविनाश भरणे व डॉ. शायिन शेख यांच्या समितीने कार्यान्वयन केला. त्यानुसार खालील स्पर्धकांना ठरवलेल्या निकषांद्वारे परितोषिकासाठी निवड केली. त्यास मा. कुलगुरूंची अंतिम मान्यता घेऊन निकाल जाहीर केला. तो पुढील प्रमाणे.

२.१ प्रथम क्रमांक विभागून : श्रीमती. निक्षिता रवींद्र सकपाळ, पुणे विभाग

श्रीमती अनुजा अशोक सुमडा, मुंबई विभाग

२.२ द्वितीय क्रमांक विभागून: श्री. प्रकाश का. पारखे, नाशिक विभाग

श्रीमती. वैष्णवी अनिल शिंदे, नाशिक विभाग

श्री. मनोजकुमार रामाश्री चव्हाण, मुंबई विभाग

२.३ तृतीय क्रमांक विभागून : कु. वैशाली हिरासिंग परतेकी, अमरावती विभाग

श्रीमती. मयुरी श्रावण लाकडे, नागपूर विभाग

श्री. अमित हेमंत खरपडे, मुंबई विभाग

श्रीमती ज्योती मुंडे, मुंबई विभाग

२.४ उत्तेजनार्थ: १) श्री. राहुल निरंजन खांडेकर, पुणे विभाग

२) श्री. प्रकाश शंकर नागरे, मुंबई विभाग

३) श्रीमती. दीपा अशोक तायडे, औरंगाबाद विभाग

४) श्रीमती. स्वाती रामचंद्र राठोड मांदेड विभाग

५) श्रीमती सरिता पुनासे, अमरावती विभाग

६) श्रीमती. मंगला रा. इंगळे सरदार, अमरावती विभाग

यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ, नाशिक
 गंगूबई दत्तलाल, मोहन, नाशिक. ४२२२२२
 Ph. ०२५३-२२३१७३३३ Ext 2002 <http://www.mahakaviopen.ac.in>
 e-mail: mahakavi@yashwantrao.ac.in
महाकवी वामनदादा कर्डक अध्यासन
स्नेहघंट संदेश पत्र (Greeting Card) मूल्यांकन लेख

आपणको सन्नेहने घन: **सैन्धवीनी - जैतिल - जिंदा**

क्र. क्र.	मूल्यांकन वर्गीकरण	कुल गुण	अथ गुण	श्रेणी
1	बरी विद्या / बोलिया विद्या	१०	10	२0/२०
2	भावनात्मक/ भाव	१०	१०	२०/२०
3	भाषा	१०	०५	२०/२०
4	सामग्री	१०	०५	२०/२०
5	प्राचिनता	१०	०५	२०/२०
6	सुविधा	१०	०५	२०/२०
7	सुविधा	१०	०५	२०/२०
8	सुविधा	१०	०५	२०/२०
9	सुविधा	१०	०५	२०/२०
10	सुविधा	१०	०५	२०/२०
11	सुविधा	१०	०५	२०/२०
12	सुविधा	१०	०५	२०/२०
13	सुविधा	१०	०५	२०/२०
14	सुविधा	१०	०५	२०/२०
15	सुविधा	१०	०५	२०/२०
16	सुविधा	१०	०५	२०/२०
17	सुविधा	१०	०५	२०/२०
18	सुविधा	१०	०५	२०/२०
19	सुविधा	१०	०५	२०/२०
20	सुविधा	१०	०५	२०/२०
21	सुविधा	१०	०५	२०/२०
22	सुविधा	१०	०५	२०/२०
23	सुविधा	१०	०५	२०/२०
24	सुविधा	१०	०५	२०/२०
25	सुविधा	१०	०५	२०/२०

दिनांक: २१/१२/२०२२

प्रा. विजयकुमार पाईकराव
 महकवी वामनदादा कर्डक अध्यासन

यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ, नाशिक
 गंगूबई दत्तलाल, मोहन, नाशिक. ४२२२२२
 Ph. ०२५३-२२३१७३३३ Ext 2002 <http://www.mahakaviopen.ac.in>
 e-mail: mahakavi@yashwantrao.ac.in
महाकवी वामनदादा कर्डक अध्यासन

दिनांक: २०/१२/२०२२
 या.क्र. पंचमार्च-२३/२०२२

प्रति: प्रिण्टिंग प्रिंटर मंडळ
 श्री. विजयकुमार पाईकराव, शाखा: २, ३-४ 'पी' विंग,
 मेळावे बसरी, पिठारी, पुणे - ४२२०१९
 मो. ९९२०३९२९९९

विषय: महाकवी वामनदादा कर्डक जन्मशताब्दी स्नेहघंट संदेश पत्र स्पर्धा परिणामीक, घोषणा व अर्थविवरण.....

माहोदय,
 महाकवी वामनदादा कर्डक जन्मशताब्दी निमित्त राणयसरीय अध्यासनाच्या स्नेहघंट संदेश पत्र (Greeting Card) स्पर्धा स्पर्धा आयोजित करण्यात आली होती. या स्पर्धेला आपण सुमेलित अशा परिणामीक विद्यापत्र ह्या वेळापत्रकाले आपले मनपूर्वक अभिनंदन. आपणाले विद्यापत्राच्या स्नेहघंट संदेश पत्र स्पर्धा परिणामीक घोषणा क्र. २१/२०२२ (घराचे घेणे हाच स्पर्धा) PNB, पंचमार्च, शाखा: पंचमार्च क्रमांक २३/२०२२ दिनांक २०/१२/२०२२ व मूल्यांकन प्रमाणपत्र पाठवत आहोत. कृपया. स्वीकार घ्यावा ही विनंती. आनंद व आभाराने.

प्रा. विजयकुमार पाईकराव
 महकवी वामनदादा कर्डक अध्यासन

pnb punjab national bank
 बार्द्रीरायशोभू (नाशिक) महाराष्ट्र
 YCMOU (Nashik) Maharashtra - 422222
 RTGS/NEFT IFS Code : PUNB0930100

सभी शाखाओं पर देय PAYABLE AT ALL BRANCHES
 3 0 0 1 2 0 2 3
 D D M M Y Y

PAY To the order of **Nikhita Sakpal**
 या धारक को OR BEARER

रुपये RUPEES **Two Thousand Five Hundred Only**

अदा करें ₹ *****2,500/-**

बचत खाता SAVINGS A/C
9301000100001014
 For FINANCE OFFICER YASHWANTRAO CHAVAN MAHARASHTRA OPEN UNIVERSITY
9301000100001014
 Amount is not over Rs. 2,501 /-

VOID

ZJR7WY IHM

Authorised Signatory (ies)
 Please sign above

॥ 5 4 4 1 1 9 ॥ 4 2 2 0 2 4 0 1 1 ॥ 3 1

यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ, नाशिक
 गंगूबई दत्तलाल, मोहन, नाशिक. ४२२२२२
 Ph. ०२५३-२२३१७३३३ Ext 2002 <http://www.mahakaviopen.ac.in>
 e-mail: mahakavi@yashwantrao.ac.in
महाकवी वामनदादा कर्डक अध्यासन

प्रेषक: प्रा. विजयकुमार पाईकराव
 विषय: स्नेहघंट संदेश पत्र (Greeting Card)
 प्रदर्शन आयोजकत्वाने.....

प्रति: मा. कुलसचिव
 दिनांक: २१/१२/२०२२

महाकवी वामनदादा कर्डक जन्मशताब्दी निमित्त, महाकवी वामनदादा कर्डक अध्यासनाच्या वामनदादा कर्डक स्नेहघंट संदेश पत्र (Greeting Card) स्पर्धा आयोजित करण्यात आली होती. या स्पर्धेला आपण सुमेलित अशा परिणामीक विद्यापत्र ह्या वेळापत्रकाले आपले मनपूर्वक अभिनंदन. आपणाले विद्यापत्राच्या स्नेहघंट संदेश पत्र स्पर्धा परिणामीक घोषणा क्र. २१/२०२२ (घराचे घेणे हाच स्पर्धा) PNB, पंचमार्च, शाखा: पंचमार्च क्रमांक २३/२०२२ दिनांक २०/१२/२०२२ व मूल्यांकन प्रमाणपत्र पाठवत आहोत. कृपया. स्वीकार घ्यावा ही विनंती. आनंद व आभाराने.

प्रा. विजयकुमार पाईकराव
 महकवी वामनदादा कर्डक अध्यासन

कुलसचिव
 कावेळा घाटान पंचमार्च मुक्त विद्यापीठ
 नाशिक-४२२२२२

पुढीलप्रमाणे दिनांक
 अक्षर क्र. ३६६३
 दिनांक २१/१२/२०२२

यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ, नाशिक
 गंगूबई दत्तलाल, मोहन, नाशिक. ४२२२२२
 अंतर्गत संवाचना पत्र

जा.क्र.: यशकवी/पांचमार्च-३४/२०२२/१९९
 दिनांक: ०३/०१/२०२३

परिपत्रक

महाकवी वामनदादा कर्डक अध्यासनाच्या वतीने 'स्नेहघंट संदेश पत्र (Greeting Card) राणयसरीय स्पर्धा' आयोजित करण्यात आली होती. या स्पर्धेला आपण सुमेलित अशा परिणामीक विद्यापत्र ह्या वेळापत्रकाले आपले मनपूर्वक अभिनंदन. आपणाले विद्यापत्राच्या स्नेहघंट संदेश पत्र स्पर्धा परिणामीक घोषणा क्र. २१/२०२२ (घराचे घेणे हाच स्पर्धा) PNB, पंचमार्च, शाखा: पंचमार्च क्रमांक २३/२०२२ दिनांक २०/१२/२०२२ व मूल्यांकन प्रमाणपत्र पाठवत आहोत. कृपया. स्वीकार घ्यावा ही विनंती. आनंद व आभाराने.

सर्वो या प्रदर्शनास विद्यापत्रातील सर्व विद्यार्थ्यांचा व विभागातील संपादन, नियमित विश्व, विश्वकेतर अधिकाारी/कर्मचारी, कटरावरील शाखा/अधिकारी /कर्मचारी, शैक्षिक वेळापत्रकीय कर्मचारी, संचालक/ आर्थी/आय/ पो.पृ.अदी अध्यासनाची सर्व स्पर्धा/ स्पर्धा विभागातील कर्मचारी आणि प्रोमोन्ट व इतर सर्वांनी आपल्या सोबतसार सक्ती २३/२० ते ०५.०० या वेळेस प्रत्यक्ष भेट घ्यावी.

प्रा. माहिलेदत्तलाल : २) मा. कुलसचिव यांचे कार्यालय
 २) मा. कुलसचिव यांचे कार्यालय

प्रा. सर्व विद्यार्थ्यांच्या, विभाग, केंद्र व वका प्रमुख यांनी सर्वसंघ परिपत्रक आपल्या अधिनत सर्व संघीयाने निर्दर्शनस आणत घ्यावे.

प्रा. विजयकुमार पाईकराव
 प्रमुख
 महाकवी वामनदादा कर्डक अध्यासन



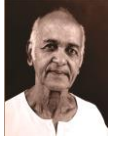
यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ, नाशिक

गंगापूर धरणाजवळ, गोवर्धन, नाशिक. ४२२२२२

Ph. : 0253-2231714,15 Ext 2002 <http://-ycmou.digitaluniversity.ac>

e-mail : mwkchair@ycmou.ac.in

महाकवी वामनदादा कर्डक अध्यासन



प्रेषक : प्रा.विजयकुमार पाईकराव

विषय : ग्रेट थेट भेट मुलाखत लेखन स्पर्धा इतिवृत्त अहवाल

प्रति : मा. कुलगुरू

दिनांक : ०८/०४/२०२३

॥ इतिवृत्त अहवाल ॥

१) महाकवी वामनदादा कर्डक अध्यासन आणि मुक्त विद्यापीठ संवत पत्रिका यांच्या संयुक्त विद्यमाने राज्यस्तरीय 'ग्रेट थेट भेट' मुलाखत लेखन स्पर्धा आपल्या यचममुविच्या सर्व अध्ययनार्थींसाठी आयोजन करण्यास माननीय कुलगुरूंनी मान्यता दिली होती. त्याच्या इतिवृत्त अहवालाच तपशील पुढील प्रमाणे आहे.

२) स्पर्धेचा विषय: 'ग्रेट थेट भेट' मुलाखत लेखन स्पर्धा

३) स्पर्धेचा तपशील पुढील प्रमाणे होता:-

३.१) अध्ययनार्थी आपल्या परिसरातील, गावातील व शहरातील विविध क्षेत्रात कर्तृत्व गाजवलेल्या अनेक व्यक्ती पाहत असतात. त्यांच्या कर्तृत्वाचा, यशोगाथांची कायमच आपणाला प्रेरणा देणारी असते. अशा विज्ञान, कला, समाजिक, सांस्कृतिक, राजकीय, शैक्षणिक, उद्योग, व्यापार व सेवा या क्षेत्रातील कोणत्याही एका कर्तृत्ववान व्यक्तीची मुलाखत (त्यांची परवानगी व वेळ ठरवून) घ्यावी.

३.२) या 'ग्रेट थेट भेट' मुलाखतचे शब्दांकन अध्यायनार्थींनी रेकॉर्ड करावे किंवा स्वतः हस्तलेखन स्पीड पोस्ट दि. २५ फेब्रुवारी २०२३ पर्यंत प्रा. विजयकुमार पाईकराव प्रमुख वामनदादा कर्डक अध्यासन, यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ, नाशिक ४२२२२२ या पत्ताया वर पाठवावे किंवा ई-मेल करावे. sanwad@ycmou.ac.in

३.३) ई-मेल व पत्रावर आपले संपूर्ण नाव व पत्ता, भ्रमणध्वनी (Mobile No.) कायम नोंदणी क्रमांक व शिक्षणक्रमचे नाव सुवाच्छ अक्षरात लिहावे.

३.४) मुलाखत पुढील मुद्द्यांच्या आधारे घ्यावी. महनीय व्यक्तींची कौटुंबिक पार्श्वभूमी, जडणघडण, ध्येयपथाचा कार्यनंद करतांना झालेल्या चुका व त्या चुकांवर केलेली मात, कसोटीचे प्रसंग, अडथळे व त्या अडथळ्यांवर केलेली मात, अविस्मरणीय प्रसंग, मिळालेले मानसन्मान पुरस्कार इ. एखादा फोटो इ. मुद्दे प्रश्नरूपात गुंफावेत व मुलाखत घ्यावी.

३.५) निवडक मुलाखतीस संवाद पत्रिका अंतर्गत प्रसिद्धी देण्यात आली.

३.६) पारितोषिके १) प्रथम रु. ३०००/-,

२) द्वितीय रु. २०००/-,

३) तृतीय रु. १०००/- .

४) गुंणत्तेवर आधारित प्रशस्तिपत्रके प्रमाणपत्र

४) या स्पर्धेसाठी परीक्षक म्हणून श्री. संतोष साबळे व डॉ. प्रदीप ओव्हाळ यांच्या समितीने कार्यानंद केला. त्यानुसार खालील स्पर्धकांना ठरवलेल्या निकषांद्वारे पारितोषिकासाठी निवड केली. त्यास मा. कुलगुरूंची अंतिम मान्यता घेऊन निकाल जाहीर केला. तो पुढील प्रमाणे.

४.१) प्रथम क्रमांक विभागून :- श्री. राहुल निरंजन खांडेकर, (पुणे विभागीय केंद्र),

डॉ. सीमा यशवंत निकम, (पुणे विभागीय केंद्र),

श्री. बाळासाहेब बाबासाहेब तळेकर, (औरंगाबाद विभागीय केंद्र)

४.२) द्वितीय क्रमांक विभागून :- कु. साक्षी सदानंद पाटील, (कोल्हापूर विभागीय केंद्र)

कु. कविता प्रभाकरराव पाटील, (अमरावती विभागीय केंद्र)

४.३) तृतीय क्रमांक विभागून :- डॉ. गंगाधर विठोबा वाळले, (नागपूर विभागीय केंद्र)

कु. सरिता सुभाषराव पुनासे, (अमरावती विभागीय केंद्र)

४.४) उत्तेजनार्थ :- श्रीमती. स्मिता विश्वनाथ तेली, (कोल्हापूर विभागीय केंद्र),

सौ. शिवाणी शीतल पेडणेकर, (कोल्हापूर विभागीय केंद्र),

श्रीमती. उषा भूपाल जाधव, (पुणे विभागीय केंद्र)

कु. आश्विनी संजयराव ढगे, (नागपूर विभागीय केंद्र),

कु. स्नेहा चं. पोरे (कोल्हापूर विभागीय केंद्र)

५) वरील सर्व अध्ययनार्थी स्पर्धकांना पारितोषिकाच्या रक्कमेचा RTGS त्याच्या बँक खात्यात व प्रमाणपत्र स्पीड पोस्टाद्वारे अध्ययनार्थीच्या दिलेल्या निवासी पत्ता यावर पाठविण्यात आले. परीक्षकांना आभारपत्रे देऊन आदर करण्यात आला.

६) या स्पर्धेसाठी मा. कुलगुरु मान्यता पत्रे, परीक्षक मूल्यांकन निकष, प्रमाणपत्र, प्रसिद्धीपत्र, बातमी, पारितोषिक RTGS व अभिनंदन पत्र नमुना इ. ची परिशिष्टे पुढील प्रमाणे.

The collage contains three main documents:

- Left Document:** A notice from Yashwantrao Chavan Maharashtra Open University, Nashik, regarding the award ceremony for the 2019-2020 academic year. It lists the names of the award recipients and the amount of the award (₹ 1,000).
- Middle Document:** A newspaper clipping from 'Pudhari' dated 14/02/2020, titled 'श्रीत वेट मेट लेखन स्पर्धेचे अवॉर्ड' (Award for the Shri Vaid Met Writing Competition). It reports on the award ceremony held at the university.
- Right Document:** A list of names and details for the award ceremony, including names like 'श्रीत वेट मेट लेखन स्पर्धेचे अवॉर्ड' and 'श्रीत वेट मेट लेखन स्पर्धेचे अवॉर्ड'.

The collage contains three main documents:

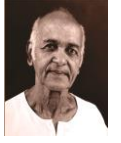
- Left Document:** A notice from Yashwantrao Chavan Maharashtra Open University, Nashik, regarding the award ceremony for the 2019-2020 academic year. It lists the names of the award recipients and the amount of the award (₹ 1,000).
- Middle Document:** A newspaper clipping from 'Pudhari' dated 14/02/2020, titled 'श्रीत वेट मेट लेखन स्पर्धेचे अवॉर्ड' (Award for the Shri Vaid Met Writing Competition). It reports on the award ceremony held at the university.
- Right Document:** A list of names and details for the award ceremony, including names like 'श्रीत वेट मेट लेखन स्पर्धेचे अवॉर्ड' and 'श्रीत वेट मेट लेखन स्पर्धेचे अवॉर्ड'.

The certificate is titled 'प्रमाणपत्र' (Certificate of Appreciation) and is awarded to the award recipients for their participation in the 'श्रीत वेट मेट लेखन स्पर्धा' (Shri Vaid Met Writing Competition). It is signed by the Vice-Chancellor and the Dean of the university.

प्रमाणपत्र देण्यात येते की, श्री. / श्रीमती
श्रीती महावती शान्तदास बर्डक जयशंताबाईसिंहित आशीर्षित 'श्रीत वेट मेट लेखन स्पर्धा' या
व्यवस्थेतील स्पर्धेत
क्रमिक प्रांत देवचानंदत / यशमती द्यावचानंदत यांना
३ प्रमाणपत्र सन्मानार्थीक देण्यात येत आहे.

प्र. विनयकर चाईबाब
मुख्य, यशमती शान्तदास बर्डक अकादमी

(पुढावा घ्यावे)
कुलसचिव (३)



प्रा. विजयकुमार पाईकराव
प्रमुख
महाकवी वामनदादा कर्डक अध्यासन



यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ, नाशिक

गंगापूर धरणाजवळ, गोवर्धन, नाशिक. ४२२२२२

Ph. :0253-2231714,15 Ext 2002 <http://-ycmou.digitaluniversity.ac>

e-mail : mwkchair@ycmou.ac.in

महाकवी वामनदादा कर्डक अध्यासन

प्रेषक : प्रा.विजयकुमार पाईकराव
प्रति : मा. कुलगुरू

विषय : गीत रसग्रहण हस्तलिखित स्पर्धा इतिवृत्त अहवाल
दिनांक : २९/१२/२०२३

॥ इतिवृत्त अहवाल ॥

१) महाकवी वामनदादा कर्डक जन्मशताब्दी निमित्त, महाकवी वामनदादा कर्डक अध्यासन व संवाद पत्रिका तर्फे राज्यस्तरीय महाकवी वामनदादा कर्डकांच्या गीतांचे रसग्रहण लेखन स्पर्धा आपल्या यचममुवि च्या सर्व अध्ययनार्थींसाठी मा. कुलगुरूंच्या परवानगीने आयोजन करण्यात आली होती. त्याचा इतिवृत्त तपशील व आधारपत्र परिशिष्टे पुढील प्रमाणे आहेत.

२) स्पर्धेचा विषय :- महाकवी वामनदादा कर्डकांच्या गीतांचे रसग्रहण लेखन स्पर्धा

३) स्पर्धेचा तपशील :-

- ३.१) रसग्रहणासाठी महाकवी वामनदा कर्डक यांच्या कोणत्याही एका गीताची निवड करावी.
- ३.२) करतांना अत्यंत समयोचित वर्तमान कालीन भाष्य लेखन A/4 आकाराचे ४ ते ५ पृष्ठे हस्तलिखित किंवा टंकलिखित असावे.
- ३.३) रसग्रहणात विध्यार्थी/नव्या पिढीसोबत गीतांची नाळ जोडणे आणि सामाजिक दृष्टीकोन अधोरेखित करणे अपेक्षित आहे. तसेच सुरुवातीला निवडलेले गीत सुद्धा सुवाच्छ अक्षरात लिहावे..
- ३.४) रसग्रहण लेखन लिहितांना कागदाच्या दोन्ही बाजूचा वापर केला तरी चालेल.
- ३.५) ई-मेल (sanwad@ycmou.ac.in) व पत्रावर आपले संपूर्ण नाव व पत्ता, भ्रमणध्वनी (Mobile No.) कायम नोंदणी क्रमांक व शिक्षणक्रमचे नाव इ. सुवाच्छ अक्षरात लिहावे.
- ३.६) या स्पर्धेसाठी पारितोषिके

१) प्रथम	रु.५०००/-.
२) द्वितीय	रु.३०००/-.
३) तृतीय	रु. २०००/- .
४) गुंणत्तेवर आधारित प्रशस्तिपत्रके प्रमाणपत्र	रु. २०००/- .

४) या स्पर्धेसाठी परीक्षक म्हणून डॉ. प्रकाश विजय बर्वे व डॉ. प्रमोद शंकर पवार यांच्या समितीने कार्यान्वयन केला. त्यानुसार पुढील स्पर्धकांना ठरवलेल्या निकषांद्वारे पारितोषिकासाठी निवड केली. त्यास मा. कुलगुरूंची अंतिम मान्यता घेऊन निकाल जाहीर केला. तो पुढील प्रमाणे.

४.१ प्रथम क्रमांक विभागून : अॅड. भीमराव हाटकर, नांदेड विभाग

डॉ. गंगाधर विठोबा वाळले, नागपूर विभाग

४.२ द्वितीय क्रमांक विभागून: श्रीमती. कविता प्रभाकरराव पाटील, अमरावती विभाग

श्री. संजय वेडू सूर्यवंशी, नाशिक विभाग

४.३ तृतीय क्रमांक विभागून: कु. सरिता सुभाषराव पुनासे, अमरावती विभाग

श्रीमती. ज्योत्सना प्रकाशराव पतंगे, नांदेड विभाग

४.४ उत्तेजनार्थः

१) श्री. तांबोळी रोजमीन अल्ताफ, नाशिक विभाग

२) श्रीमती. नंदा ग. लावडे, मुंबई विभाग

३) कु. अश्विनी विलास केणेकर, औरंगाबाद विभाग

४) श्रीमती. पंचशीला संपत अलाटे, औरंगाबाद विभाग

५) सौ. कल्पना विश्वास माने, अमरावती विभाग

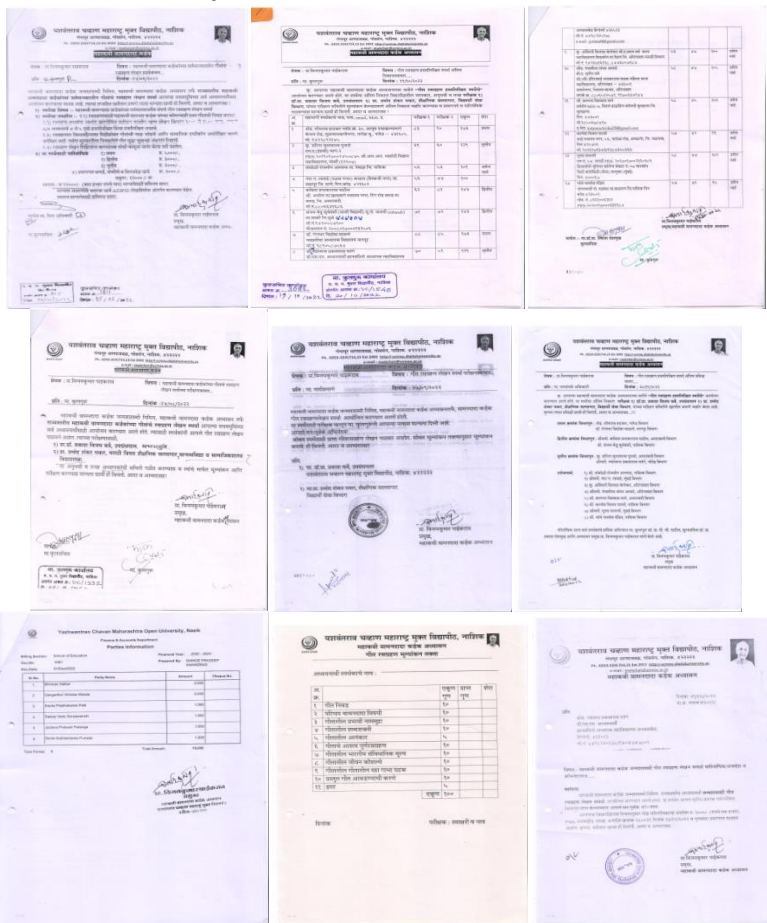
६) श्री. कल्पेश विजय पारधी, नाशिक विभाग

७) श्रीमती. पूनम तानाजी, मुंबई विभाग

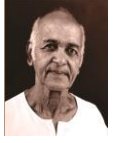
८) श्री. भोये नामदेव पंडित, नाशिक विभाग

५) वरील सर्व अध्ययनार्थी स्पर्धकांना पारितोषिकाच्या रक्कमेचा RTGS त्याच्या बँक खात्यात व प्रमाणपत्र स्पीड पोस्टाद्वारे अध्ययनार्थीच्या दिलेल्या निवासी पत्ता यावर पाठविण्यात आले. परीक्षकांना आभारपत्रे देऊन आदर करण्यात आला.

६) या स्पर्धेसाठी मा. कुलगुरु मान्यता पत्रे, परीक्षक मूल्यांकन निकष, प्रमाणपत्र, प्रसिद्धीपत्र, पारितोषिक RTGS व अभिनंदन पत्र नमुना इ. ची परिशिष्टे पुढील प्रमाणे.



प्रा. विजयकुमार पाईकराव
प्रमुख
महाकवी वामनदादा कर्डक
अध्यासन



यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ, नाशिक

गंगापूर धरणाजवळ, गोवर्धन, नाशिक. ४२२२२२

Ph. :0253-2231714,15 Ext 2002 <http://-ycmou.digitaluniversity.ac>

e-mail : mwkchair@ycmou.ac.in

महाकवी वामनदादा कर्डक अध्यासन

प्रेषक : प्रा.विजयकुमार पाईकराव

विषय : तुम्हीच व्हा संपादक हस्तलिखित स्पर्धा इतिवृत्त
अहवाल

प्रति : मा. कुलगुरू

दिनांक : ०५/०८/२०२२

अहवाल

१) महाकवी वामनदादा कर्डक जन्मशताब्दी निमित्त, अध्यासन व मुक्त विद्यापीठ संवाद पत्रिके तर्फे राज्यस्तरीय नाविन्यपूर्ण स्पर्धा आपल्या यचममुविच्या सर्व अध्ययनार्थींसाठी स्पर्धेचे आयोजन करण्यात आले होते.

२) या स्पर्धेचा तपशील पुढीलप्रमाणे होता :- **तुम्हीच संपादक व्हा हस्तलिखित स्पर्धा**

३.१) हस्तलिखित A/4 आकाराचे ५० ते ६० पृष्ठसंख्येचे असावे.

३.२) हस्तलिखितातील किमान २५ ते ३० पृष्ठे कोणत्याही एका विषयावरील लेख लिहिलेली असावीत उदा. मुक्त व दूरशिक्षण, स्वयंअध्ययन, स्वातंत्र्याचा अमृत महोत्सव, महाकवी वामनदादा कर्डक, सेनापती बापट इ. विविध लेखन प्रकारांचा त्यामध्ये समावेश असावा. (कथा, कविता, लेख, मुलाखत, पत्रे, व्यंगचित्रे, चित्रे इ. उरलेली पृष्ठे त्याला विषयाचे बंधन राहणार नाही. त्यात वैविध्यपूर्ण लेखन विषय व लेखनप्रकार असले तरी चालतील. या स्पर्धेत वैयक्तिक व सांघिक स्वरूपात सहभाग घेता येईल.

३.३) हस्तलिखित लिहितांना कागदाच्या दोन्ही बाजूचा वापर केला तरी चालेल.

३.४) हस्तलिखित पुढील पत्यावर पोस्टाने पाठवावे पत्ता **प्रा.विजयकुमार पाईकराव कार्यकारी संपादक, संवाद पत्रिका, यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ नाशिक ४२२२२२.**

३.५) पारितोषिके पहिल्या ३ क्रमांकांना पुस्तके व रोख स्वरूपात अनुक्रमे

१) प्रथम रु. ३०००/-,

२) द्वितीय रु. २०००/-,

३) तृतीय रु. १०००/- .

तसेच विशेष गुणवत्ता प्राप्त सर्वांना प्रशस्तीपत्रके देण्यात आली.

३) या स्पर्धेत पुढील अध्ययनार्थीना पारितोषिके मिळाली.

प्रथम पारितोषिक श्रीमती. रेश्मा पतंगे, नांदेड विभागीय केंद्र,

द्वितीय पारितोषिक श्रीमती. सरिता पुनसे, अमरावती विभागीय केंद्र,

श्री. मिलिंद जाधव, नांदेड विभागीय केंद्र,

तृतीय पारितोषिक श्री. गंगाधर वाळले, नांदेड विभागीय केंद्र,

श्रीमती. कविता पाटील, अमरावती विभागीय केंद्र.

४) प्रा. डॉ. सुभाष सोनुने आणि प्रा. राजेंद्र वाघ यांनी स्पर्धेचे परीक्षण केले. त्यानुसार वरील सर्व अध्ययनार्थी स्पर्धकांना पारितोषिकाच्या रक्कमेचा धनादेश व प्रमाणपत्र स्पीड पोस्टाद्वारे अध्ययनार्थींच्या दिलेल्या निवासी पत्ता यावर पाठविण्यात आले. परीक्षकांना आभारपत्रे देऊन आदर करण्यात आला.

यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ, नाशिक
 पंतप्रधानमंडळ, विदर्भ, नाशिक, ४२२२२२
 Ph. 0233-223781, 15 64 2002 Email: yashwantrao.chavan@yashwantrao.ac.in
 Website: yashwantrao.ac.in
महाकवी वामनदादा कर्डक अध्यासन

दिनांक: 13/04/2022
 जा.क्र. ५५५४अ/२१२

प्रति,
 श्री. प्रेमदास पाते
 सी.३, (वृषभवाडी) अंगणवाडी
 म.पुणे अकादमी रोड, वी.पी.डी.ए.पार्क, फ्रीडोमी, ४३१०१३
 मो.९१४२२२२०८२

विषय - महाकवी वामनदादा कर्डक जन्मशताब्दी स्मृति वया सोनख इतलिनितर स्यां
 पालीतिका/पत्रांतर व अभिनंदनपत्र....

प्रतिपत्र - आपली सोनख सोनख जन्मशताब्दी स्मृति सारखीच आपणानी स्मृति वया सोनख इतलिनितर स्यां पालीतिका/पत्रांतर व अभिनंदनपत्र....

प्रतिपत्र - आपली सोनख सोनख जन्मशताब्दी स्मृति सारखीच आपणानी स्मृति वया सोनख इतलिनितर स्यां पालीतिका/पत्रांतर व अभिनंदनपत्र....

०१८

प्रा. विजयकुमार पाईकराव
 प्रमुख,
 महाकवी वामनदादा कर्डक अध्यासन

P.T.O

यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ
 पंतप्रधानमंडळ, विदर्भ, नाशिक, ४२२२२२
महाकवी वामनदादा कर्डक अध्यासन
तुम्हीच वया सोनख - इतलिनितर स्यां
प्रमाणपत्र

प्रमाणपत्र देण्यात येते की, श्री. / श्रीमती _____
 ह्यांनी महाकवी वामनदादा कर्डक जन्मशताब्दी स्मृति सारखीच आपणानी स्मृति वया सोनख -
 इतलिनितर स्यां पालीतिका/पत्रांतर व अभिनंदनपत्र....

प्रा. विजयकुमार पाईकराव
 प्रमुख,
 महाकवी वामनदादा कर्डक अध्यासन

प्रा. डॉ. प्रकाश देवगुड
 कुलसचिव

१५ ऑगस्ट २०२२

pnb national bank
 पंतप्रधानमंडळ, विदर्भ, नाशिक, ४२२२२२
 YASHU (Nashik) Maharashtra - 422222
 RTGS/NEFT IFS CODE : PUNB0930100

PAY Reshma Prakash Patange
 सारखे RUPEES Three Thousand Only
 अदा करे ₹ ***3,000/-

For FINANCE OFFICER YASHWANTRAO CHAVAN MAHARASHTRA OPEN UNIVERSITY

Amount is not over Rs. 3,001/-

प्रा. विजयकुमार पाईकराव
 Authorized Signatory(m)
 PLEASE SIGN ABOVE

29

प्रा. विजयकुमार पाईकराव
 प्रमुख
 महाकवी वामनदादा कर्डक अध्यासन