योग एवं क्रीड़ा गतिविधियाँ

2019-2020

स्थापित 2005 ई.

नैक द्वारा प्रत्यायित श्रेणी ''बी''

महाराणा प्रताप स्नातकोत्तर महाविद्यालय

जंगल धूसड़, गोरखपुर

Website : www.mpm.edu.in • E-mail : mpmpg5@gmail.com

योग एवं क्रीड़ा गतिविधियाँ

सम्पादक मण्डल

डॉ. प्रज्ञेश कुमार मिश्र, क्रीड़ा प्रभारी

डॉ. अभिषेक सिंह, सह–क्रीड़ा प्रभारी

प्रस्तावना

योग एक मानस शास्त्र है। किसी भी क्षेत्र में जीवन की सफलता संयत मन पर निर्भर करती है। ठीक–ठीक और सुसंगत रीति से न सोच पाना या अच्छे ढ़ंग से कोई कार्य न कर पाना, विचार और कार्य में मन की चंचलता से ही होता है। चाहे कार्य शिक्षा अथवा खेल ही क्यों न हो। अतः शिक्षा और खेल में योग का समावेश होना अति आवश्यक है।

फिटनेस और परफेक्सन को बरकरार रखने के लिए अब योग की आवश्यकता महसूस होने लगी है। खेल की प्रतियोगिता हो या पढ़ाई का दबाव, सभी जगहों पर वही सफल हो सकता है, जो फिट और परफेक्ट है। विद्यार्थियों और खिलाड़ियों के लिए योग से बेहतर कोई विकल्प नहीं। योग मन और शरीर में बेहतर ताल–मेल स्थापित कर मन को एकाग्र तथा शरीर को संतुलित करता है।

खेल विद्यार्थी के सम्पूर्ण विकास में सहायक है। खेल से विद्यार्थियों का शारीरिक, संज्ञानात्मक, संवेगात्मक, सामाजिक एवं नैतिक विकास होता है। वाइगाट्स्की का मानना है कि खेल के माध्यम से विद्यार्थी में अमूर्त चिन्तन व विचार की प्रक्रिया प्रभावित होती है।

योग और खेल के द्वारा जहाँ शरीर की ऊर्जा जागृत होती है वहीं हमारे मस्तिष्क के अंतरिम भाग में छिपी रहस्यमयी शक्तियों का उदय होता है। मन और मस्तिष्क के ऊर्जावान बनने के साथ ही हमारी सोच बदलती है। सोच में परिवर्तन से हमारा जीवन भी सकारात्मक रूप से परिवर्तित होने लगता है।

21 वीं सदी के भारत को बनाने में युवाओं की सबसे बड़ी भूमिका है। इसलिए आज के युवाओं को जितेन्द्रिय बनकर योग की शक्तियों के साथ मिलकर आगे बढ़ना चाहिए, समय का पालन करना चाहिए और देश को विश्व गुरु बनाने में अपना योगदान देना चाहिए।

उपर्युक्त तथ्यों के आलोक में सत्र 2019–20 के अन्तर्गत महाविद्यालय में योग एवं खेल के विभिन्न आयोजनों में से प्रमुख गतिविधियों का विवरण आपके समक्ष प्रस्तुत है।

डॉ. प्रज्ञेश कुमार मिश्र	**डॉ. अभिषेक सिंह**
क्रीड़ा प्रभारी	सह–क्रीड़ा प्रभारी

मेजर ध्यानचन्द जयन्ती के अवसर पर व्याख्यान

29 अगस्त, 2019

दिनांक 29 अगस्त, 2019 को प्रार्थना सभा में प्राचार्य डॉ. प्रदीप कुमार राव ने हॉकी के जादूगर भारतरत्न मेजर ध्याचन्द की जयन्ती के अवसर पर उनके व्यक्तित्व पर व्याख्यान प्रस्तुत कर महाविद्यालय परिवार की ओर से उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित की।

मेजर ध्यानचन्द के व्यक्तित्व पर प्रकाश डालते प्राचार्य डॉ. प्रदीप कुमार राव

व्याख्यान कार्यक्रम में उपस्थित शिक्षक एवं विद्यार्थी

साप्ताहिक योग प्रशिक्षण का उद्घाटन

योग प्राचीन भारतीय जीवन–पद्धति है। योग व्यक्ति को अध्यात्म की ओर उन्मुख करता है। इसी विश्वास के साथ विश्व के 177 देशों ने विश्व योग दिवस मनाने का फैसला लिया। संयुक्त राष्ट्र संघ ने भी प्रतिवर्ष 21 जून को विश्व योग दिवस के रूप में मनाने की बात स्वीकारी और आज योग सम्पूर्ण विश्व को भारत की देन है।

उपरोक्त बातें महाराणा प्रताप स्नातकोत्तर महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. प्रदीप कुमार राव ने 07 सितम्बर, 2019 को होने वाले साप्ताहिक योग प्रशिक्षण के शुभारम्भ में कही। उन्होंने कहा कि महाविद्यालय प्रत्येक शनिवार को योग के साथ अपनी दिनचर्या प्रारम्भ करता है। सप्ताह में एक दिन प्रत्येक छात्र और शिक्षक योग में सम्मिलित होते हैं तथा सामूहिक योगाभ्यास करते हैं। योग महाविद्यालय के वार्षिक कार्यक्रम का एक अभिन्न अंग है। उन्होंने कहा कि योग के माध्यम से उच्च रक्तचाप, तनाव, कोलेस्ट्राल, मोटापा, मधुमेह जैसी गम्भीर बिमारियों से निजात मिलता है। प्रतिदिन योगाभ्यास करने से प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, स्वास्थ्य में वृद्धि होती है तथा शरीर के विकार दूर हो जाते हैं। योग से चित्त की एकाग्रता बढ़ती है जिससे स्मरण शक्ति का विकास होता है। योग से आत्मविश्वास में वृद्धि होती है तथा व्यसनों से मुक्ति मिलती है। नियमित योग करने से शारीरिक, बौधिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक विकास होता है। व्याख्यान के पश्चात प्राचार्य डॉ. प्रदीप कुमार राव ने महाविद्यालय के प्राध्यापकों एवं छात्र–छात्राओं को योगाभ्यास कराया।

इस अवसर पर डॉ0 विजय चौधरी, सुश्री दीप्ती गुप्ता, सुश्री कविता मध्यान, श्रीमती शिप्रा सिंह, डॉ0 प्रज्ञेश मिश्र, डॉ0 महेन्द्र प्रताप सिंह, श्री सुबोध कुमार मिश्र, श्री नन्दन शर्मा, सुश्री श्वेता चौबे, श्री विनय कुमार सिंह, श्री मन्जेश्वर सहित भारी संख्या में छात्र–छात्राएँ व शिक्षक उपस्थित रहे।

योगाभ्यास कराते महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. प्रदीप कुमार राव

योगाभ्यास करते शिक्षक एवं विद्यार्थी

महंत अवेद्यनाथ स्मृति शतरंज प्रतियोगिता

16–17 सितम्बर, 2019

दिनांक 16 सितम्बर, 2019 को महाराणा प्रताप पी.जी. कालेज, जंगल धूसड़, गोरखपुर में **महंत अवेद्यनाथ स्मृति शतरंज प्रतियोगिता** आयोजित की गयी। प्रतियोगिता का उद्घाटन करते हुए डॉ. शिव कुमार वर्नवाल, विभागाध्यक्ष, रसायन विज्ञान विभाग ने कहा कि शतरंज का खेल विवेक और शौर्य का खेल है। भारत इस खेल में शिरमौर रहा है। प्रतिभागियों को इस खेल से प्रेरणा लेकर अपने शत्रुओं पर कैसे विजय प्राप्त की जा सकती है, यह सीखना चाहिए। इसे व्यक्तिगत आधार पर नहीं लेना चाहिए। इस प्रतियोगिता में कुल 14 विद्यार्थियों ने प्रतिभाग किया। छात्रा वर्ग में प्रिया दूबे (बी.एस–सी. द्वितीय वर्ष), प्रजापति ममता (बी.एस–सी. तृतीय वर्ष), छात्र वर्ग में आकाश यादव (बी.ए. द्वितीय वर्ष), आदित्य वर्मा (बी.एस–सी. प्रथम वर्ष), आयुष पाल (बी.एस–सी. तृतीय वर्ष), अवनीश कुमार सिंह (बी.एड्. प्रथम वर्ष), सतीश वर्मा (बी.काम. प्रथम वर्ष), आकाश सिंह (बी.एड्. प्रथम वर्ष) आदि विद्यार्थियों ने प्रतिभाग किया। इस प्रतियोगिता का फाइनल 17 सितम्बर, 2019 को सम्पन्न हुआ। **छात्रा वर्ग में प्रजापति ममता (बी.एस–सी. तृतीय वर्ष)** तथा **छात्र वर्ग में अवनीश कुमार सिंह (बी.एड्. प्रथम वर्ष**) ने प्रथम स्थान प्राप्त किया।

प्रतिभागियों को पुरस्कृत करते हुए डॉ. विजय कुमार चौधरी, अध्यक्ष, भूगोल विभाग ने प्रतिभागियों को सम्बोधित करते हुए कहा कि शिक्षा के साथ–साथ खेलों में भी विद्यार्थियों को रूचि रखनी चाहिए। खेल से न केवल विवेक विकसित होता है बल्कि व्यक्तित्व भी सुदृढ़ होता है। खेल विद्यार्थियों में टीम भावना को विकसित करता है। प्रतिभागियों को इस प्रतियोगिता में हार और जीत से ऊपर उठकर स्वस्थ्य प्रतियोगिता में विश्वास करना चाहिए, जिससे कि महाविद्यालय और राष्ट्र का नाम रोशन हो। प्रतियोगिता का संचालन रसायन विज्ञान विभाग की असिस्टेंट प्रोफेसर श्रीमती प्रियंका मिश्रा ने किया तथा मुख्य अतिथियों के प्रति आभार ज्ञापन सह–क्रीड़ा प्रभारी डॉ. प्रवीन्द्र कुमार शाही ने किया।

शतरंज प्रतियोगिता का उद्घाटन करते डॉ. शिव कुमार बर्नवाल

शतरंज प्रतियोगिता में प्रतिभाग करते महाविद्यालय की छात्र एवं छात्राएं

समाचार पत्र मे प्रकाशित...

6 दैनिक जागरण गोरखपुर, 19 सितंबर 2019

ममता व अवनीश बने चैंपियन

जागरण संवाददाता, गोरखपुर : महाराणा प्रताप पीजी कालेज जंगल धूसड़ में आयोजित महंत अवेद्यनाथ स्मृति शतरंज प्रतियोगिता के छात्रा वर्ग में बीएससी तृतीय वर्ष की प्रजापति ममता तथा छात्र वर्ग में बीएड प्रथम वर्ष के अवनीश कुमार चैंपियन बने।

महाविद्यालय के भूगोल विभाग के अध्यक्ष डॉ. विजय कुमार चौधरी ने विजेताओं को पुरस्कृत किया। सोमवार को शुरू हुई प्रतियोगिता का उद्घाटन रसायन विज्ञान विभाग के अध्यक्ष शिव कुमार बरनवाल ने किया। कुल 14 विद्यार्थियों ने प्रतिभाग किया। संचालन प्रियंका मिश्रा ने किया। डॉ. यशवंत कुमार राव ने सभी के प्रति आभार जताया।

युगपुरुष ब्रह्मलीन महन्त अवेद्यनाथ स्मृति कैरम प्रतियोगिता

19 अक्टूबर, 2019

दिनांक 19 अक्टूबर, 2019 को महाराणा प्रताप पी.जी. कालेज, जंगल धूसड़, गोरखपुर में क्रीड़ा विभाग द्वारा दिग्विजयनाथ स्मृति कैरम प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता का उद्घाटन वाणिज्य विभाग के प्रभारी डॉ. राजेश शुक्ल ने किया। इस प्रतियोगिता में कुल 16 विद्यार्थियों ने प्रतिभाग किया जिसमें बी.एड्. विभाग से आकाश सिंह, अवनीश कुमार, अनुज कुमार श्रीवास्तव; बी.कॉम. प्रथम वर्ष के सतीश कुमार वर्मा, बलराम यादव; बी.एस–सी भाग दो के अनमोल खरवार, एजाज अहमद; बी.ए. भाग–तीन की वंदना पाल, अरबाज अली; बी.ए. भाग दो के विशाल यादव, अंशिका चौहान; एम.कॉम द्वितीय वर्ष के कृष्ण कुमार सिंह तथा भक्त प्रहलाद आदि विद्यार्थियों ने प्रतिभाग किया।

छात्रा वर्ग में बी.ए. भाग–दो की अंशिका चौहान विजेता तथा बी.ए. भाग तीन की वंदना पाल उपविजेता रहीं। छात्र वर्ग में बी.कॉम. भाग–एक के सतीश वर्मा विजेता तथा बी.एस–सी भाग–दो के अनमोल खरवार उपविजेता रहे। विजयी प्रतिभागियों का उत्साहवर्धन करते हुए डॉ. राजेश शुक्ल ने कहा कि खेल तथा व्यायाम शरीर के साथ–साथ मस्तिष्क को सुदृढ़ करते हैं। प्रतिभागियों को स्वस्थ्य प्रतिस्पर्धा के लिए प्रेरित करते है। यह शिक्षा के साथ–साथ विद्यार्थी के सर्वांगीण विकास में सहायक है। प्रतिभा को निखारने के लिये प्रेरक का कार्य करते है। इस अवसर पर क्रीड़ा प्रभारी डॉ. यशवंत कुमार राव ने सभी के प्रति आभार व्यक्त किया।

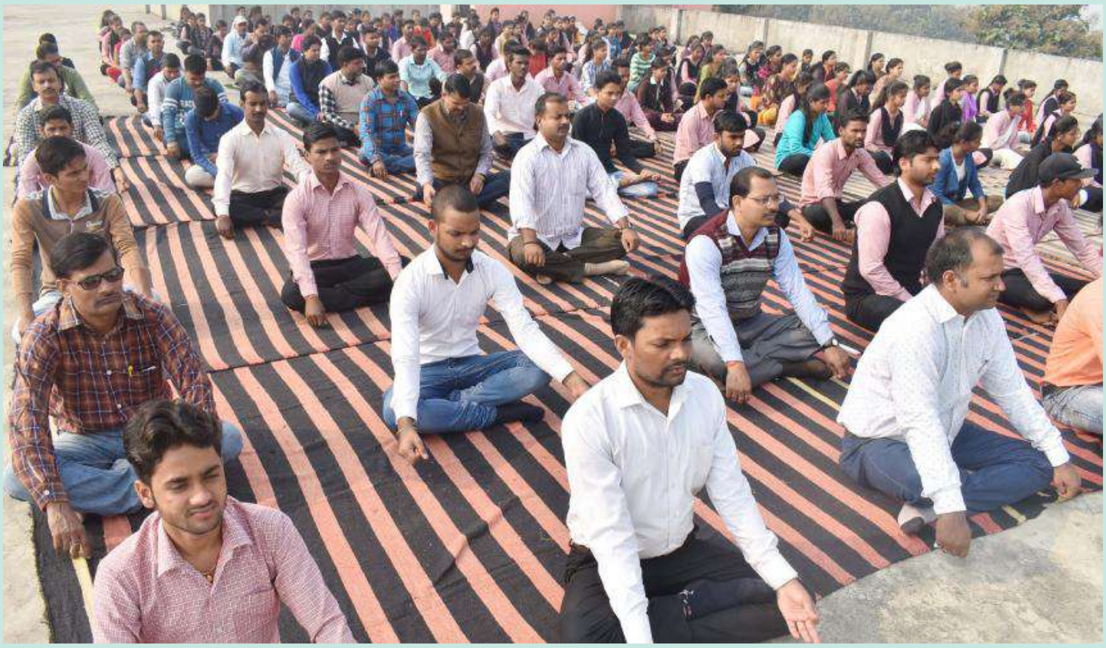
कैरम प्रतियोगिता में प्रतिभाग करते महाविद्यालय के छात्र

कैरम प्रतियोगिता में प्रतिभाग करते महाविद्यालय के छात्र

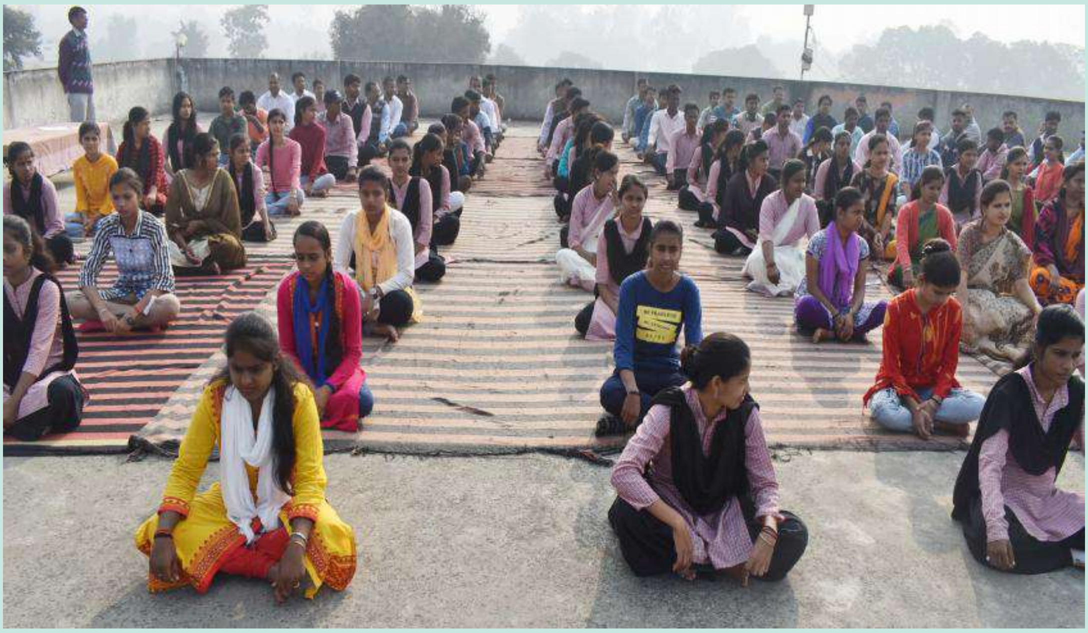
साप्ताहिक योगाभ्यास

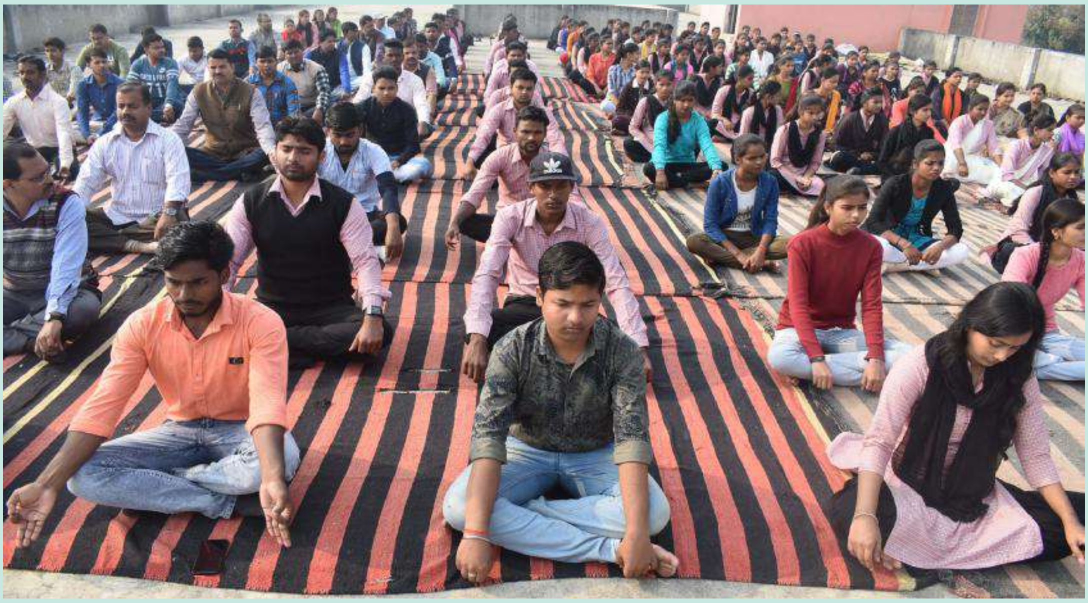
दिनांक 23 नवम्बर, 2019 को साप्ताहिक योग प्रशिक्षण के अन्तर्गत महाविद्यालय के वाणिज्य विभाग के अध्यक्ष डॉ. राजेश शुक्ल ने महाविद्यालय के प्राध्यापकों तथा छात्र–छात्राओं को प्राणायाम का प्रशिक्षण दिया।

योगाभ्यास कराते वाणिज्य विभाग के प्रभारी डॉ. राजेश शुक्ल



योगाभ्यास करते शिक्षक एवं विद्यार्थी





योगाभ्यास करते महाविद्यालय के शिक्षक, कर्मचारी तथा विद्यार्थी

साप्ताहिक योगाभ्यास

दिनांक 23 नवम्बर, 2019 को साप्ताहिक योग प्रशिक्षण के अन्तर्गत महाविद्यालय के वाणिज्य विभाग के अध्यक्ष डॉ. राजेश शुक्ल ने महाविद्यालय के प्राध्यापकों तथा छात्र–छात्राओं को योगाभ्यास कराया।

योगाभ्यास कराते वाणिज्य विभाग के प्रभारी डॉ. राजेश शुक्ल

योगाभ्यास करते महाविद्यालय के शिक्षक, कर्मचारी तथा विद्यार्थी

वार्षिक समारोह

18–25 नवम्बर, 2019

योगिराज बाबा गंभीर नाथ स्मृति वालीबॉल प्रतियोगिता

23 नवम्बर, 2019

23 नवम्बर, 2019 को वार्षिक समारोह के अन्तर्गत महंत दिग्विजयनाथ स्मृति वालीबाल प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता का शुभारम्भ कम्प्यूटर सहायक श्री ब्रह्मा नन्द पाण्डेय ने किया। उन्होंने खिलाड़ियों से परिचय प्राप्त करते हुए कहा कि ''खेल और ताकत एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। यह सत्य है कि खेल मे ंभागीदारी करने वाले एक व्यक्ति के पास सामान्य व्यक्ति (जो व्यायाम नहीं करता हो) से अधिक ताकत होती है। खेलों में रूचि रखने वाला व्यक्ति अत्यधिक शारीरिक ताकत विकसित कर सकता है और किसी भी राष्ट्रीय या अन्तर्राष्ट्रीय स्तर के खेल में भागीदारी करके अपना भविष्य उज्ज्वल कर सकता है। खेल प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाने, शारीरिक समन्वय बनाये रखने, शरीर की ताकत को बढ़ाने और मानसिक शक्ति में सुधार करने में मदद करता है।''

इस प्रतियोगिता में कुल आठ टीमों ने प्रतिभाग किया। प्रतियोगिता का निर्णायक मैच कला संकाय टीम और योगिराज बाबा गंभीर नाथ सेवाश्रम टीम के बीच खेला गया। जिसमें कला संकाय टीम को योगिराज बाबा गंभीर नाथ सेवाश्रम टीम ने 25–20, 25–16 से पराजित कर विजेता का सम्मान प्राप्त किया। निर्णायक के रूप में डॉ0 अभिषेक सिंह, श्री नन्दन शर्मा ने खिलाड़ियों को पुरस्कृत कर उनका उत्साहवर्धन किया। उन्होंने खिलाड़ियों को संबोधित करते हुए कहा कि ''खेल विद्यार्थियों के चरित्र और स्वास्थ्य निर्माण द्वारा राष्ट्र को मजबूती प्रदान करने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है। खेल मनुष्य के कार्य करने के तरीकों में गति और सक्रियता लाता है।'' प्रतियोगिता के अंत में क्रीड़ा प्रभारी डॉ. यशवंत कुमार राव ने सभी के प्रति आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर महाविद्यालय के प्राध्यापक श्री सुबोध कुमार मिश्र, श्रीमती शिप्रा सिंह, डॉ0 वेंकट रमन पाण्डेय सहित भारी संख्या में छात्र एवं छात्राएं उपस्थित रहे।

वालीबाल प्रतियोगिता में प्रतिभाग करते महाविद्यालय के छात्र

वालीबाल प्रतियोगिता में प्रतिभाग करते महाविद्यालय के छात्र

वालीबाल प्रतियोगिता में प्रतिभाग करते महाविद्यालय के छात्र

योगिराज बाबा गंभीर नाथ स्मृति कबड्डी प्रतियोगिता

24 नवम्बर, 2019

दिनांक 24 नवम्बर, 2019 को वार्षिक समारोह के अन्तर्गत ब्रहमलीन महंत अवेद्यनाथ स्मृति कबड्डी प्रतियोगिता (बालक तथा बालिका वर्ग) का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता का शुभारंभ रसायन शास्त्र विभाग की प्रवक्ता सुश्री प्रियंका मिश्रा ने किया। उन्होंने खिलाड़ियों से परिचय प्राप्त करते हुए खेल और शिक्षा में समन्वय स्थापित करने की बात की।

कबड्डी प्रतियोगिता बालक वर्ग में कुल 06 टीमों ने प्रतिभाग किया। प्रतियोगिता का निर्णायक मैच योगिराज बाबा गंभीरनाथ सेवाश्रम तथा वाणिज्य संकाय के बीच खेला गया जिसमें योगिराज बाबा गंभीरनाथ सेवाश्रम की टीम ने वाणिज्य संकाय के टीम को 45–36 से पराजित किया। बालिका वर्ग में कुल चार टीमों ने प्रतिभाग किया। प्रतियोगिता का निर्णायक मैच रानी लक्ष्मी बाई टीम और मीराबाई टीम के बीच खेला गया। जिसमें रानी लक्ष्मीबाई टीम ने मीराबाई टीम को 40–30 से पराजित कर विजेता का सम्मान प्राप्त किया। मीराबाई टीम की खिलाड़ी खुशबू निषाद (बी0ए0 प्रथम वर्ष) का प्रदर्शन सराहनीय रहा। निर्णायक के रूप में श्री नन्दन शर्मा, डॉ0 अभिषेक सिंह तथा श्री विनय कुमार सिंह ने महत्त्वपूर्ण भूमिका का निर्वहन किया।

प्रतियोगिता के समापन अवसर पर बी0एड्0 विभाग की विभागाध्यक्ष श्रीमती शिप्रा सिंह ने खिलाड़ियों को पुरस्कृत कर उनका उत्साहवर्धन किया। अंत में क्रीड़ा प्रभारी डॉ. यशवंत कुमार राव ने सभी के प्रति आभार व्यक्त किया।

कबड्डी प्रतियोगिता में प्रतिभाग करते महाविद्यालय के छात्र

कबड्डी प्रतियोगिता में प्रतिभाग करते महाविद्यालय के छात्र

कबड्डी प्रतियोगिता में प्रतिभाग करते महाविद्यालय के छात्र

कबड्डी प्रतियोगिता में प्रतिभाग करते महाविद्यालय के छात्राएं

समाचार पत्र मे प्रकाशित...

गोरखपुर • मंगलवार • 26 नवंबर

एमपी पीजी में हुई वॉलीबॉल व कबड्डी प्रतियोगिता

गोरखपुर। महाराणा प्रताप शिक्षा परिषद के वार्षिक महोत्सव के अन्तर्गत 'वॉलीबॉल छात्र वर्ग प्रतियोगिता' का आयोजन महाराणा प्रताप पीजी कालेज के वॉलीबॉल मैदान पर हुई। इसमें विज्ञान संकाय, कला संकाय तथा वाणिज्य संकाय की टीमों ने हिस्सा लिया। फाइनल वाणिज्य संकाय तथा विज्ञान संकाय के बीच हुआ। इसमें विज्ञान संकाय की टीम ने वाणिज्य संकाय की टीम को 25-20, 25-17 से पराजित किया। विजेता टीम अब महाराणा प्रताप शिक्षा परिषद में होने वाले विभिन्न शिक्षण संस्थाओं के साथ प्रतियोगिता में सम्मिलित होगी। वहीं 'कबड्डी प्रतियोगिता' छात्र एवं छात्रा वर्ग में हुई । छात्राओं की कबड्डी प्रतियोगिता बीएड विभाग तथा कला संकाय के छात्राओं के बीच हुई जिसमें बीएड विभाग ने कला संकाय का 23-12, 20-07 से पराजित किया। छात्रों की कबड्डी प्रतियोगिता में कला संकाय ने विज्ञान संकाय को 24-17, 22-12 से पराजित किया। ये दोनो टीमें (छात्र/छात्रा वर्ग) महाराणा प्रताप शिक्षा परिषद की विभिन्न संस्थाओं से होने वाली प्रतियोगिता में सम्मिलित होगी विजेता टीम को 10 दिसम्बर 2019 को गोरक्षनाथ मंदिर के समापन समारोह में पुरस्कृत किया जाएगा।

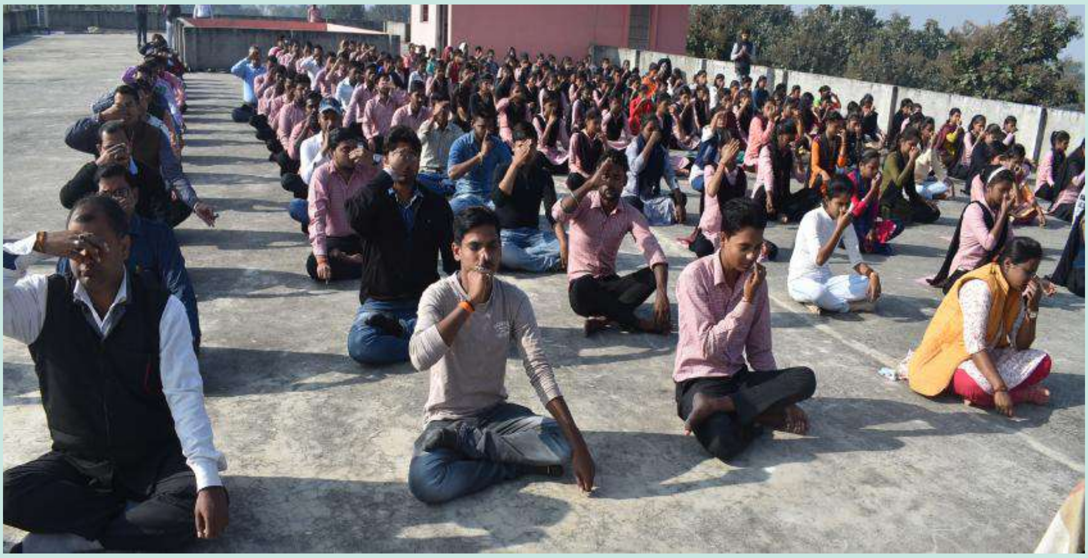
साप्ताहिक योगाभ्यास

दिनांक 30 नवम्बर, 2019 को महाराणा प्रताप पी.जी. कॉलेज, जंगल धूसड़, गोरखपुर में प्रत्येक शनिवार को आयोजित होने वाले योगाभ्यास कार्यक्रम के अर्न्तगत राष्ट्रीय सेवा योजना के तत्वावधान में विशेष योग कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशला में प्रशिक्षण देने वाले डॉ. राजेश शुक्ला ने अनुलोम–विलोम, कपालभाति, भ्रस्तिका आदि प्राणायामों का अभ्यास कराया तथा इनसे होने वाले शारीरिक व मानसिक लाभो के बारे में विस्तार से बताया। कार्यक्रम में राष्ट्रीय सेवा योजना के स्वयंसेवक/स्वयंसेविकाएं, शिक्षक व कर्मचारी उपस्थित रहे।

योगाभ्यास कराते वाणिज्य विभाग के प्रभारी डॉ. राजेश शुक्ल

योगाभ्यास करते महाविद्यालय के शिक्षक, कर्मचारी तथा विद्यार्थी

योगाभ्यास करते महाविद्यालय के शिक्षक, कर्मचारी तथा विद्यार्थी



साप्ताहिक योगाभ्यास

दिनांक 07 दिसम्बर, 2019 को वाणिज्य विभाग के प्रभारी डॉ. राजेश कुमार शुक्ला ने साप्ताहिक योगाभ्यास प्रशिक्षण कार्यक्रम में महाविद्यालय के शिक्षकगण, कर्मचारीगण एवं विद्यार्थियों को अनुलोम–विलोम, भ्रस्तिका, कपाल भाति, भ्रामरी आदि प्राणायामों का अभ्यास कराया।

योगाभ्यास कराते वाणिज्य विभाग के प्रभारी डॉ. राजेश शुक्ल

योगाभ्यास करते महाविद्यालय के शिक्षक, कर्मचारी तथा विद्यार्थी

योगाभ्यास कराते वाणिज्य विभाग के प्रभारी डॉ. राजेश शुक्ल

योगाभ्यास करते महाविद्यालय के शिक्षक, कर्मचारी तथा विद्यार्थी

योगाभ्यास कराते वाणिज्य विभाग के प्रभारी डॉ. राजेश शुक्ल

योगाभ्यास करते महाविद्यालय के शिक्षक, कर्मचारी तथा विद्यार्थी

साप्ताहिक योगाभ्यास

दिनांक 14 दिसम्बर, 2019 को वाणिज्य विभाग के प्रभारी डॉ. राजेश कुमार शुक्ला ने प्रार्थना सभा में साप्ताहिक योगाभ्यास प्रशिक्षण कार्यक्रम में महाविद्यालय के शिक्षकगण, कर्मचारीगण एवं विद्यार्थियों को योगाभ्यास कराया।

योगाभ्यास कराते वाणिज्य विभाग के प्रभारी डॉ. राजेश शुक्ल

योगाभ्यास कराते वाणिज्य विभाग के प्रभारी डॉ. राजेश शुक्ल

योगाभ्यास करते महाविद्यालय के शिक्षक, कर्मचारी तथा विद्यार्थी

साप्ताहिक योगाभ्यास

दिनांक 04.01.2020 को साप्ताहिक योग प्रशिक्षण के अन्तर्गत महाविद्यालय के प्राणि विज्ञान विभाग के असिस्टेंट प्रोफेसर श्री विनय कुमार सिंह ने महाविद्यालय के प्राध्यापकों तथा छात्र–छात्राओं को प्राणायाम का प्रशिक्षण दिया।

योगाभ्यास कराते प्राणि विज्ञान विभाग के असिस्टेंट प्रो. श्री विनय कुमार सिंह

योगाभ्यास करते महाविद्यालय के शिक्षक, कर्मचारी तथा विद्यार्थी

योगाभ्यास कराते प्राणि विज्ञान विभाग के असिस्टेंट प्रो. श्री विनय कुमार सिंह

योगाभ्यास करते महाविद्यालय के शिक्षक, कर्मचारी तथा विद्यार्थी

भारत-भारती पखवारा
12–26 जनवरी, 2020

ब्रह्मलीन महन्त दिग्विजयनाथ स्मृति कबड्डी प्रतियोगिता
16 नवम्बर, 2019

दिनांक 16 नवम्बर, 2019 को भारत–भारती पखवारा के अर्न्तगत ब्रहमलीन महंत दिग्विजयनाथ स्मृति कबड्डी प्रतियोगिता (बालक तथा बालिका वर्ग) का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता का शुभारंभ हिन्दी विभाग की असिस्टेंट प्रो. श्रीमती सुधा शुक्ला ने किया। उन्होंने खिलाड़ियों से परिचय प्राप्त करते हुए कहा कि ''खेल हमारे जीवन का अहम हिस्सा है, यह हमारे शारीरिक एवं मानसिक दोनो के विकास का स्रोत है, यह हमारे शरीर के रक्त परिसंचरण मे सहायक है, वहीं दूसरी ओर हमारे दिमागी विकास मे लाभकारी है। खेल व्यायाम का सबसे अच्छा साधन माना जाता है। खेल ही हमारे शरीर को हृष्ट–पुष्ट, गतिशील एवं स्फूर्ति प्रदान करने मे सहायक होते है। एक सफल इंसान के लिए चाहिए कि वह मानसिक तथा शारीरिक दोनो रूप से स्वस्थ्य रहे। मानसिक विकास की शुरूआत हमारे स्कूल के दिनों से होना प्रारंभ हो जाती है, किन्तु शारीरिक विकास के लिए व्यायाम जरूरी है जो हमे खेलों के माध्यम से प्राप्त होता है।''

बालिका वर्ग कुल चार टीमों ने प्रतिभाग किया। प्रतियोगिता का निर्णायक मैच कला संकाय टीम और मीराबाई टीम के बीच खेला गया। जिसमें मीराबाई टीम ने कला संकाय टीम को 45–32 से पराजित कर विजेता का सम्मान प्राप्त किया। मीराबाई टीम की खिलाड़ी इशिका सिंह (बी.एस–सी. प्रथम वर्ष) का प्रदर्शन सराहनीय रहा। बालक वर्ग में कुल 05 टीमों ने प्रतिभाग किया। प्रतियोगिता को निर्णायक मैच वाणिज्य संकाय एवं महाराणा प्रताप टीम के बीच खेला गया, जिसमें महाराणा प्रताप टीम ने वाणिज्य संकाय टीम को 38–32 से पराजित किया। निर्णायक के रूप में श्री नन्दन शर्मा, डॉ0 अभिषेक सिंह, श्री सुबोध कुमार मिश्र ने महत्त्वपूर्ण भूमिका का निर्वहन किया।

प्रतियोगिता के समापन अवसर पर गृह विज्ञान विभाग की विभागाध्यक्ष श्रीमती किरन सिंह ने खिलाड़ियों को पुरस्कृत कर उनका उत्साहवर्धन किया। अंत में क्रीड़ा प्रभारी डॉ0 प्रज्ञेश कुमार मिश्र ने सभी के प्रति आभार व्यक्त किया।

कबड्डी प्रतियोगिता में स्टैन्डिंग पोजिशन में प्रतिभागी

कबड्डी प्रतियोगिता में प्रतिभागियों से परिचय प्राप्त करतीं श्रीमती सुधा शुक्ला

कबड्डी प्रतियोगिता में प्रतिभागियों से परिचय प्राप्त करतीं श्रीमती कविता मन्ध्यान

कबड्डी प्रतियोगिता में टॉस कराते क्रीड़ा प्रभारी डॉ. प्रज्ञेश कुमार मिश्र

कबड्डी प्रतियोगिता में प्रतिभाग करतीं महाविद्यालय की छात्राएं

कबड्डी प्रतियोगिता में प्रतिभागियों से परिचय प्राप्त करते डॉ. अविनाश प्रताप सिंह

कबड्डी प्रतियोगिता में हाथ मिलाते दोनों टीमों के कप्तान

कबड्डी प्रतियोगिता में प्रतिभाग करते महाविद्यालय के छात्र

कबड्डी प्रतियोगिता में प्रतिभाग करते महाविद्यालय के छात्र

कबड्डी प्रतियोगिता में प्रतिभाग करते महाविद्यालय के छात्र

मीरा बाई स्मृति खो-खो प्रतियोगिता
17 जनवरी, 2020

दिनाक 17 जनवरी, 2020 को भारत–भारती पखवारा के अन्तर्गत मीरा बाई स्मृति खो–खो प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता का शुभारम्भ अंग्रेजी विभाग की प्रभारी श्रीमती कविता मन्ध्यान ने किया। खिलाड़ियों से परिचय प्राप्त करने के पश्चात उन्होंने खिलाड़ियों को सम्बोधित करते हुए कहा कि खेल शारीरिक, मानसिक ओर बौद्धिक स्वास्थ्य के साथ सीधे जुड़ा हुआ है। नियमित खेल खेलना मानसिक कौशल को विकसित करता है। साथ ही यह अनुशासन और एकाग्रचित्त होने में हमारी मदद करता है।

इस प्रतियोगिता में कुल चार टीमों ने प्रतिभाग किया। प्रतियोगिता का निर्णायक मैच कला संकाय तथा विज्ञान संकाय के बीच खेला गया। विज्ञान संकाय ने कला संकाय को 13–10 के अन्तर से हराया। निर्णायक के रूप में श्रीमती मनीता सिंह तथा श्रीमती प्रियंका मिश्रा रहीं।

इस अवसर पर श्री नन्दन शर्मा, श्री सुबोध कुमार मिश्र, श्री मंजेश्वर, श्री अभिषेक वर्मा आदि उपस्थित रहे। अन्त में सह–क्रीड़ा प्रभारी डॉ. अभिषेक सिंह ने सभी के प्रति आभार व्यक्त किया।

खो–खो प्रतियोगिता में प्रतिभागियों से परिचय प्राप्त करतीं श्रीमती कविता मन्ध्यान

खो–खो प्रतियोगिता में प्रतिभाग करतीं महाविद्यालय की छात्राएं

खो-खो प्रतियोगिता में प्रतिभाग करतीं महाविद्यालय की छात्राएं

साप्ताहिक योगाभ्यास

दिनांक 18 जनवरी, 2020 को साप्ताहिक योग प्रशिक्षण के अन्तर्गत महाविद्यालय के प्राणि विज्ञान विभाग के असिस्टेंट प्रोफेसर श्री विनय कुमार सिंह ने महाविद्यालय के प्राध्यापकों तथा छात्र–छात्राओं को प्राणायाम का प्रशिक्षण दिया।

योगाभ्यास कराते प्राणि विज्ञान विभाग के असिस्टेंट प्रो. विनय कुमार सिंह

योगाभ्यास करते शिक्षक, कर्मचारी एवं विद्यार्थी

योगाभ्यास कराते प्राणि विज्ञान विभाग के असिस्टेंट प्रो. विनय कुमार सिंह

योगाभ्यास करते शिक्षक, कर्मचारी एवं विद्यार्थी

योगाभ्यास कराते प्राणि विज्ञान विभाग के असिस्टेंट प्रो. विनय कुमार सिंह

योगाभ्यास करते शिक्षक, कर्मचारी एवं विद्यार्थी

मत्स्येन्द्रनाथ स्मृति वालीबाल प्रतियोगिता

18 जनवरी, 2020

दिनांक 18 जनवरी, 2020 को भारत–भारती पखवारा के अन्तर्गत महाविद्यालय में मत्स्येन्द्रनाथ स्मृति वॉलीबाल प्रतियोगिता (बालक तथा बालिका वर्ग) का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता मे बालक वर्ग के कुल 5 तथा बलिका वर्ग की 4 टीमों ने प्रतिभाग किया। इस प्रतियोगिता का शुभांरम्भ गृहविज्ञान विभाग की प्रभारी श्रीमती किरन सिंह ने किया। उन्होने खिलाड़ियों को सम्बोधित करते हुए कहा कि **''नियमित रूप से खेल खेलना मानसिक कौशल को विकसित करने में मदद करता है। यह एक व्यक्ति के मनौवैज्ञानिक कौशल में भी सुधार करता है। यह प्रेरणा, साहस, अनुशासन और एकाग्रता को लाता है''**

वॉलीबाल प्रतियोगिता बलिका वर्ग में रानी दुर्गावती और लक्ष्मीबाई टीम के बीच फाइनल मैच खेला गया जिसमें लक्ष्मीबाई टीम ने रानी दुर्गावती टीम को 25–11, 25–10 से पराजित कर विजेता का सम्मान प्राप्त किया। बालक वर्ग का फाइनल मैच कला संकाय तथा छात्र संघ के बीच खेल गया। कला संकाय ने छात्र संघ को 25–21, 21–25 और 25–23 से हराकर विजेता को सम्मान प्राप्त किया। कला संकाय के खिलाड़ी आकाश यादव का प्रदर्शन बहुत ही सराहनीय रहा। निर्णायक के रूप में श्री सुबोध कुमार मिश्र, श्री प्रतीक दास तथा श्री प्रदीप वर्मा ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। विजयी प्रतिभागियों को महाविद्यालय के कम्प्यूटर सहायक श्री ब्रह्मा नन्द पाण्डेय ने पुरस्कृत कर उन्हें अनुशासित ढ़ंग से खेल–खेलने की सलाह दी। अन्त में सह–क्रीड़ा प्रभारी डॉ. अभिषेक सिंह ने सभी के प्रति आभार व्यक्त किया।

वालीबाल प्रतियोगिता में प्रतिभागियों से परिचय प्राप्त करतीं श्रीमती किरन सिंह

वालीबाल प्रतियोगिता में प्रतिभाग करतीं महाविद्यालय की छात्राएं

वालीबाल प्रतियोगिता में प्रतिभाग करतीं महाविद्यालय की छात्राएं

वालीबाल प्रतियोगिता में प्रतिभाग करतीं महाविद्यालय की छात्राएं

वालीबाल प्रतियोगिता में प्रतिभाग करतीं महाविद्यालय की छात्राएं

वालीबाल प्रतियोगिता में प्रतिभाग करते महाविद्यालय के छात्र

वालीबाल प्रतियोगिता में प्रतिभाग करते महाविद्यालय के छात्र

वालीबाल प्रतियोगिता में प्रतिभाग करते महाविद्यालय के छात्र

वालीबाल प्रतियोगिता में प्रतिभाग करते महाविद्यालय के छात्र

वालीबाल प्रतियोगिता में प्रतिभाग करते महाविद्यालय के छात्र

साप्ताहिक योगाभ्यास

दिनांक 25 जनवरी, 020 को साप्ताहिक योग प्रशिक्षण के अन्तर्गत महाविद्यालय के प्राणि विज्ञान विभाग के असिस्टेंट प्रोफेसर श्री विनय कुमार सिंह ने महाविद्यालय के प्राध्यापकों तथा छात्र–छात्राओं को प्राणायाम का प्रशिक्षण दिया।

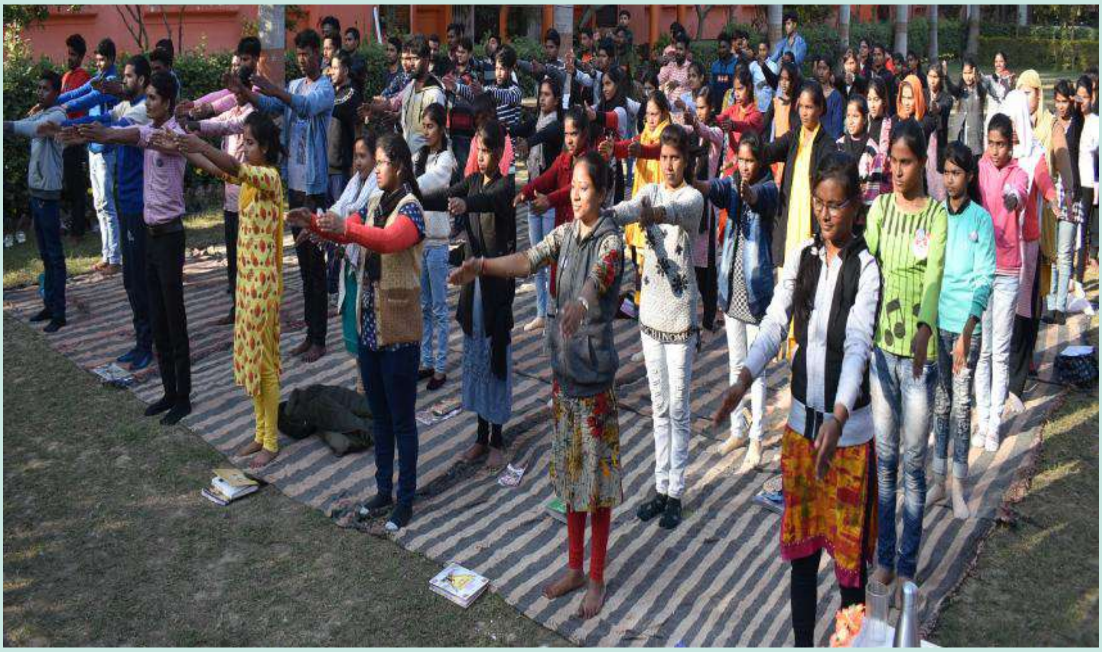
योगाभ्यास कराते प्राणि विज्ञान विभाग के असिस्टेंट प्रो. विनय कुमार सिंह

योगाभ्यास करते शिक्षक, कर्मचारी एवं विद्यार्थी

योगाभ्यास कार्यक्रम

दिनांक 06 फरवरी, 2020 को भटवली महाविद्यालय, भटवली के रक्षा अध्ययन विभाग के एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. बलवान सिंह ने ''शारीरिक एवं मानसिक समस्यों का योग द्वारा उपचार'' विषय पर व्याख्यान प्रस्तुत किया साथ ही साथ उन्होंने महाविद्यालय के विद्यार्थियों को योगाभ्यास कराया। इस अवसर पर महाविद्यालय के प्राध्यापकगण, कर्मचारीगण तथा विद्यार्थी उपस्थित रहें।

योगाभ्यास कराते डॉ. बलवान सिंह



योगाभ्यास करते महाविद्यालय के छात्र एवं छात्राएं

योगाभ्यास कराते डॉ. बलवान सिंह

महाराणा प्रताप स्नातकोत्तर महाविद्यालय, जंगल धूसड़, गोरखपुर