

## अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 21/06/2021

शारीरिक विभाग के द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर योग प्रशिक्षण कार्यशाला का आयोजन राजकीय महाविद्यालया बंजार में शारीरिक विभाग के द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर कार्यशाला का आयोजन किया गया | इस कार्यशाला में रेयस संस्था सैंज के संचालक योगाचार्य श्री भुवनेश कुमार मुख्य वक्ता एवं प्रशिक्षक के तौर पर शिरकत की | कार्यक्रम का सञ्चालन शारीरिक विभाग की प्रमुख सहायक आचार्य ज्योतिबाला ने किया | उन्होंने संक्षिप्त रूप से योगाचार्य भुवनेश जी का परिचय दिया और योग के ऐतिहासिक महत्व पर प्रकाश डाला | तदुपरांत प्राचार्य डॉ. मंदीप शर्मा ने योगाचार्य जी औपचारिक स्वागत किया और स्वस्थ जीवन में इस की उपयोगिता से अवगत करवाया |

तदुपरांत योगाचार्य जी ने विभिन्न योगिक क्रियाओं की सेधान्तिक एवं व्यवहारिक जानकारी दी | सर्वप्रथम सूक्ष्म व्यायाम करवाया जिसमें ताड़ासन, वृक्षासन, अर्धचक्रासन आदि का अभ्यास करवाया गया | उसके बाद बैठ कर किये जाने वाले आसनों का अभ्यास किया गया | जिसमें कपालभाति, मांडूकासन, नौकासन, मकरासन एवं हलासन आदि का अभ्यास करवाया गया और प्राणायाम में अनुलोम-विलोम तथा भ्रामरी का अभ्यास किया गया | योगाचार्य जी ने सभी आसनों से होने वाले लाभों की विस्तृत व्याख्या भी साथ-साथ की | उन्होंने बताया कि प्राणायाम विशेष तौर पर मानसिक तनाव को कम करने में बहुत उपयोगी होता है और भ्रामरी से हमारी एकाग्रता में वृद्धि होती है | इस के साथ सिंघासन एवं उज्जायी से थाईरायड की समस्या से छुटकारा मिलता है | विशेष तौर पर स्त्रियों को परामर्श देते हुए कहा कि उन्हें मासिकधर्म के दौरान पेट पर दवाब डालने वाले आसनों से परहेज करना चाहिए|

इस दौरान वे प्राणायाम का अभ्यास कर सकती हैं | उन्होंने कहा कि किसी भी योगिक क्रिया के दौरान शारीरिक एवं मानसिक सहजता को बनाये रखना बहुत अनिवार्य है | किसी भी आसन को बलपूर्वक करने का प्रयास नहीं करना चाहिए अन्यथा नुकसान हो सकता है | इसके साथ ही उन्होंने अक्यूप्रेसर की भी संक्षिप्त जानकारी और उस के महत्व पर प्रकाश डाला | इस योग प्रशिक्षण कार्यशाला में विशेष रूप से अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के लिए चिन्हित की गयी योगिक क्रियाओं के साथ-2 अन्य सामान्य क्रियाओं का भी अभ्यास करवाया गया | इस कार्यक्रम में सह आचार्य डॉ. नीरजा कपूर, डॉ. जोगिन्दर सिंह ठाकुर, डॉ. रेणुका थपलियाल, डॉ. रमेश यादव, सहायक आचार्य सुरेश कुमार, विकास कुमार, कुमारी मोनिका, कुमारी ऋचा अहलुवालिया, राजेश कुमार, विकास नेगी, रजनीश कुमार, अतुल चौधरी एवं अन्य शैक्षणिक, गैर- शैक्षणिक वर्ग तथा विद्यार्थी वर्ग भी मौजूद रहा | अंत में सहायक आचार्य ज्योतिबाला ने योगाचार्य एवं सभी प्रतिभागीओं का धन्यवाद किया |



WEBINAR ORGANISED BY- PROF JYOTI BALA  
NO OF STUDENTS PARTICIPATED- 75- DATE:21/06/2021

JYOTI BALA  
ASSISTANT PROFESOR  
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION

## WORKSHOP ON YOGA ORGANISED BY ASSISTANT PROFESSOR JYOTI BALA DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION

बंजर महाविद्यालय में किया गया एक दिवसीय योग कार्यशाला का आयोजन।

राजकीय महाविद्यालय बंजर में शारीरिक शिक्षा विभाग की ओर से एकदिवसीय "योग - कोविड काल में शारीरिक क्षमता एवं मानसिक संतुलन बनाए रखने का एक प्रभावशाली तरीका" कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला में कॉलेज प्राचार्या श्री मती नीरज कपूर जी ने मुख्यातिथि के रूप में शिरकत की। कार्यक्रम की शुरुआत मां सरस्वती की पूजा व दीप जला कर की गई। उन्होंने कार्यक्रम के विशेष अतिथि rays संस्था के अध्यक्ष योगाचार्य भुवनेश जी को पुष्पगुच्छ दे कर सम्मानित किया। कॉलेज उप प्राचार्य डॉ जोगिंदर ठाकुर जी ने कुल्लवि टोपी पहना कर उनका स्वागत किया। वरिष्ठ प्रोफेसर डॉ रमेश यादव जी ने rays संस्था के महा सचिव जगदीश ठाकुर जी को कुल्लवि टोपी व पुष्पगुच्छ दे कर सम्मानित किया।

कॉलेज प्राचार्या श्री मती नीरज कपूर जी ने योगाचार्य जी और उनके साथ आए rays के सचिव जे डी ठाकुर, सेवानिवृत्त PTA श्री रजनीकांत जी व सहयोगी श्री रामकृष्ण जी का स्वागत किया साथ ही उन्होंने कार्यक्रम में थाची कॉलेज के प्रोफेसर दीप कुमार व राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के प्रवक्ता श्री राजेन्द्र कुमार जी का भी कार्यक्रम में स्वागत किया। उन्होंने इसे शारीरिक शिक्षा विभाग की एक बहुत अच्छी पहल बताया साथ ही विद्यार्थियों को योग को अपनाने को कहा।

कार्यक्रम आयोजक प्रोफेसर ज्योति बाला ने बताया की योग व शारीरिक शिक्षा के मध्य सम्बन्ध क्या है और योग का जीवन पर पड़ने वाले प्रभाव क्या है। उन्होंने बताया कि कोरोना काल के दौरान जब मनुष्य घरों की चार दिवारी में बंध गए थे तो किस प्रकार से योग ने व्यक्ति की शारीरिक स्थिरता, स्वस्थता व मनोस्थिति पर उत्तम प्रभाव डाला। कोरोना काल में शारीरिक शिक्षा विभाग के द्वारा 21 जून अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के मौके पर ऑनलाइन वेबिनार का आयोजन किया गया था जिसमें बहुत से विद्यार्थियों ने भाग लिया था। उस वक्त करवाए गए वेबिनार व आज की कार्यशाला का मुख्य उद्देश्य है विद्यार्थियों का उत्तम स्वास्थ्य साथ ही योग के प्रति जागरूकता। योगा सबसे उत्तम व सस्ता साधन है जिसे कोई भी आयु वर्ग अपने जीवन में अपना सकता है। इसके द्वारा व्यक्ति स्वस्थ व हृष्ट पुष्ट बन सकता है।

Rays संस्था के अध्यक्ष योगाचार्य भुवनेश ने सूक्ष्म व्यायाम का साथ कार्यशाला की शुरुआत की और कई प्रकार के योग आसन करवाएं व उनके महत्व बताएं। उन्होंने बताया कि मनुष्य यदि प्रतिदिन 20 मिनट भी योग करे तो 180 प्रकार की बीमारियों से मुक्ति पा सकता है। योगा को जीवन का अहम हिस्सा बनाना चाहिए। योग का फल उसी वक्त मिल जाता है उसके लिए ज्यादा इंतजार नहीं करना पड़ता। करे योग रहे निरोग इस नारे का साथ उन्होंने इस कार्यशाला को समाप्त किया। अंत में उप प्राचार्या डॉ जोगिंदर सिंह ठाकुर जी ने जीवन में खेल और योग की मेहता बताई और धन्यवाद भाषण के साथ कार्यशाला को समाप्त किया। कार्यक्रम आयोजक ज्योति बाला ने भी डॉ रमेश यादव, डॉ डी आर डोगरा, प्रो दुनीचंद प्रो अतुल, प्रो मोनिका, प्रो विकास कुमार, प्रो विकास नेगी, प्रो नरेश कुमार जी सभी का सम्पूर्ण कार्यक्रम में विशेष रूप से उपस्थित रहने व सभी विद्यार्थियों का इस कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए धन्यवाद किया।

SAT, 02 OCTOBER 2021  
EDITION: KULLU KESARI, PAGE NO. 3

### योगा को जीवन का अहम हिस्सा बनाना चाहिए : भुवनेश



बंजर : कार्यशाला के दौरान योग करते हुए कालेज स्टाफ व विद्यार्थी।

#### बंजर महाविद्यालय में योग कार्यशाला का आयोजन

बंजर, 1 अक्टूबर (ज्योति) राजकीय महाविद्यालय बंजर में शारीरिक शिक्षा विभाग की ओर से एकदिवसीय कोविड काल में शारीरिक क्षमता एवं मानसिक संतुलन बनाए रखने का एक प्रभावशाली तरीका योग कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला में कालेज प्राचार्या नीरज कपूर ने मुख्यातिथि और देज संस्था के अध्यक्ष योगाचार्य भुवनेश, महासचिव जगदीश ठाकुर ने विशेष अतिथि के रूप में शिरकत की। उप प्राचार्या डॉ जोगिंदर ठाकुर और वरिष्ठ प्रो. डा. रमेश यादव ने सबको

सम्मानित किया। नीरज कपूर ने योगाचार्य और उनके साथ आए संस्था के अध्यक्ष जे.डी. ठाकुर, सेवानिवृत्त पी.टी.आर. रजनीकांत जी व सहयोगी रामकृष्ण, थाची कालेज के प्रो. दीप कुमार व राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के प्रवक्ता राजेन्द्र कुमार का स्वागत किया। उन्होंने इसे शारीरिक शिक्षा विभाग की एक बहुत अच्छी पहल बताया।

उन्होंने विद्यार्थियों को योग को अपनाने को कहा। कार्यक्रम आयोजक प्रो. ज्योति बाला ने बताया कि कोरोना काल के दौरान जब मनुष्य घरों की चार दिवारी में बंध गए थे तो किस प्रकार से योग ने व्यक्ति की शारीरिक स्थिरता, स्वस्थता व मनोस्थिति पर उत्तम प्रभाव डाला। योगा सबसे

उत्तम व्यायाम के साथ कार्यशाला को शुरुआत की और कई प्रकार के योग आसन करवाए व उनके महत्व बताए। उन्होंने बताया कि मनुष्य यदि प्रतिदिन 20 मिनट भी योग करे तो 180 प्रकार की बीमारियों से मुक्ति पा सकता है। योगा को जीवन का अहम हिस्सा बनाना चाहिए। योग का फल उसी वक्त मिल जाता है उसके लिए ज्यादा इंतजार नहीं करना पड़ता। करे योग रहे निरोग इस नारे के साथ उन्होंने इस कार्यशाला को समाप्त किया।

अंत में उप प्राचार्या डॉ जोगिंदर सिंह ठाकुर ने जीवन में खेल और योग की मेहता बताई और धन्यवाद भाषण के साथ कार्यशाला को समाप्त किया। कार्यक्रम आयोजक ज्योति बाला ने भी डॉ रमेश यादव, डॉ डी आर डोगरा, प्रो दुनीचंद प्रो अतुल, प्रो मोनिका, प्रो विकास कुमार, प्रो विकास नेगी, प्रो नरेश कुमार जी सभी का सम्पूर्ण कार्यक्रम में विशेष रूप से उपस्थित रहने व सभी विद्यार्थियों का इस कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए धन्यवाद किया।



WORKSHOP ORGANISED BY- ASSISTANT PROFESSOR JYOTI BALA  
NO OF STUDENTS PARTICIPATED- 150- DATE: 30/09/2021

JYOTI BALA  
ASSISTANT PROFESOR  
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION

## भाग सिंह व कुमारी रेखा 10 किलोमीटर क्रॉस कंट्री के रहे विजेता।

राजकीय महाविद्यालय बंजार में शारीरिक शिक्षा विभाग के द्वारा आयोजित क्रॉस कंट्री प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इसमें कुल 40 प्रतिभागियों ने भाग लिया। सभी ने बहुत ही अच्छा प्रदर्शन किया। शारीरिक शिक्षा विभाग की प्रमुख प्रो ज्योति बाला ने बताया की यह प्रतियोगिता 10 किलोमीटर की रही जिसमे भाग सिंह प्रथम, मूलचंद द्वितीय व गौरव तृतीय स्थान पर रहे। यशवंत यज्ञ चंद, पिंगू व पुनीत क्रमश चौथे पांचवे, छठे व सातवे स्थान पर रहे। महिला वर्ग में कुमारी रेखा प्रथम, जवित्रा द्वितीय व कुशला देवी तृतीय स्थान पर रही। प्रो ज्योति ने शारीरिक शिक्षा विभाग और एनसीसी कैडेट्स का कार्यक्रम को सुचारु रूप से चलाने के लिए धन्यवाद किया।

कॉलेज प्राचार्या नीरज कपूर ने सभी प्रतिभागियों का होंसला अफजाई की और जीते हुए प्रतिभागियों को बधाई दी है। जीते हुए प्रतिभागियों का चयन इंटर कॉलेज प्रतियोगिता के लिए हुआ जो 10 तारीख को बीटन महाविद्यालय ऊना में आयोजित होगी इसके लिए प्राचार्या महोदया ने उन्हें शुभकामनाएं भी दी। प्रो मोनिका और प्रो विकास मुख्य रूप से उपस्थित रहे।

पंजाब  
केसरी WED, 08 DECEMBER 2021  
EDITION: KULLU KESARI, PAGE NO. 2

कुल्लू केसरी

बुधवार WEDNESDAY 8 दिसम्बर 2021



पंजाब  
केसरी WED, 08 DECEMBER 2021  
EDITION: KULLU KESARI, PAGE NO. 2

### 10 किलोमीटर क्रॉस कंट्री में

## भाग सिंह रहे विजेता

जीते हुए प्रतिभागी 10 दिसम्बर को  
ऊना में होने वाली इंटर कॉलेज  
प्रतियोगिता के लिए चयनित

बंजार, 7 दिसम्बर (लक्ष्मण): राजकीय महाविद्यालय बंजार में शारीरिक शिक्षा विभाग के द्वारा क्रॉस कंट्री प्रतियोगिता का आयोजन किया गया, जिसमें कुल 40 प्रतिभागियों ने भाग लिया, सभी ने बहुत ही अच्छा प्रदर्शन किया।

शारीरिक शिक्षा विभाग की प्रमुख प्रो. ज्योति बाला ने बताया कि यह प्रतियोगिता 10 किलोमीटर की रही, जिसमें भाग सिंह प्रथम, मूल चंद द्वितीय व गौरव तृतीय स्थान पर रहे। यशवंत, यज्ञ चंद,

पिंगू व पुनीत क्रमश: चौथे, 5वे, छठे व 7वें स्थान पर रहे। महिला वर्ग में रेखा प्रथम, जवित्रा द्वितीय व कुशला देवी तृतीय स्थान पर रही।

प्रो. ज्योति बाला ने शारीरिक शिक्षा विभाग और एन.सी.सी. कैडेट्स को कार्यक्रम को सुचारु रूप से चलाने के लिए धन्यवाद किया। कॉलेज प्राचार्या नीरज कपूर ने सभी प्रतिभागियों को होंसला अफजाई की और जीते हुए प्रतिभागियों को बधाई दी है।

जीते हुए प्रतिभागियों का चयन इंटर कॉलेज प्रतियोगिता के लिए हुआ जो 10 दिसम्बर को बीटन महाविद्यालय ऊना में आयोजित होगी। इसके लिए प्राचार्या ने उन्हें शुभकामनाएं भी दीं। इस अवसर पर प्रो. मोनिका और प्रो. विकास भी उपस्थित रहे।

## क्रॉस कंट्री: पुरुषों में भाग सिंह, महिला वर्ग में रेखा बनी विजेता

बंजार (कुल्लू)। राजकीय महाविद्यालय बंजार में शारीरिक शिक्षा विभाग की ओर से मंगलवार को क्रॉस कंट्री प्रतियोगिता करवाई गई। इसमें कुल 40 प्रतिभागियों ने भाग लिया।

शारीरिक शिक्षा विभाग की प्रमुख प्रो. ज्योति बाला ने बताया की प्रतियोगिता 10 किलोमीटर की रही। इसमें पुरुष वर्ग में भाग सिंह

प्रथम, मूलचंद द्वितीय और गौरव तृतीय स्थान पर रहे। यशवंत, यज्ञ चंद, पिंगू और पुनीत क्रमश: चौथे, पांचवें, छठे और सातवें स्थान पर रहे। जबकि महिला वर्ग में कुमारी रेखा प्रथम, जवित्रा द्वितीय और कुशला देवी तृतीय स्थान पर रही।

प्रो. ज्योति ने शारीरिक शिक्षा विभाग और एनसीसी कैडेटों का कार्यक्रम को सुचारु रूप से चलाने के लिए आभार जताया। कॉलेज प्राचार्या नीरज कपूर ने सभी प्रतिभागियों को बधाई दी है। विजेता प्रतिभागियों का चयन इंटर कॉलेज प्रतियोगिता के लिए हुआ, जो 10 दिसंबर को ऊना कॉलेज में होगी। इस अवसर पर प्रो. मोनिका और प्रो. विकास मौजूद रहे। संवाद

X-Country ORGANISED BY- PROF JYOTI BALA  
NO. OF STUDENTS PARTICIPATED- 40- DATE: 08/12/2021

JYOTI BALA  
ASSISTANT PROFESOR  
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION

## बंजार महाविद्यालय में खेल मेले का सफल आयोजन

आज बंजार महाविद्यालय में शारीरिक शिक्षा विभाग के द्वारा खेल मेले का आयोजन किया गया | इस कार्यक्रम का आगाज़ प्राचार्या नीरज कपूर ने द्वीप प्रज्वलन करके किया | मंच संचालन कुमारी लविशा और कुमारी इंदू ने किया। कार्यक्रम की शुरुआत सांस्कृतिक कार्यक्रम के साथ हुई जिसमें एनसीसी, एनएसएस के द्वारा कुल्लवी नाटी की प्रस्तुति दी गई। तारा चंद ने एकल नृत्य लालचंद व रक्षा ने एकल गान "बेटी बचाओ" के ऊपर गाया। इस दौरान रस्सा-कस्सी, मटकी फोड़, स्पून-लेमन रेस, श्री लेग रेस, तंबोला, चेहरे पर बिंदी, मटकी फोड़ नारा लेखन, पोस्टर मेकिंग इत्यादि प्रतियोगिताएं व खेलें आयोजित की गयी | इस दौरान बच्चों द्वारा विभिन्न खाद्य स्टाल भी लगाये गये | जिसमें सीडू, कुलचा, गोलगप्पे, ब्रेड पिज्जा, मूंगफली, उबले अंडे, एवं टी-स्टाल आदि प्रमुख आकर्षण रहे। शारीरिक शिक्षा विभाग प्रमुख प्रो ज्योति बाला ने कहा की इस कार्यक्रम का उद्देश्य "मनोरंजन" है। मनोरंजन शारीरिक शिक्षा का विषय है और हमें बताता है की किस प्रकार खुद को तनाव मुक्त रखना है और खुश रहना है। जहां तनाव नहीं वहां बीमारी नहीं। युवाओं में बहुत क्षमता होती है और उन्हें अपनी ऊर्जा का सही उपयोग करना चाहिए। नशे से दूर रहकर खेलों को अपनाना चाहिए। प्राचार्या महोदया ने विभाग के इस कार्यक्रम की बहुत सराहना की। प्रो ज्योति बाला ने कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए प्राचार्या महोदया व सभी शिक्षक व गैर शिक्षक वर्ग का सभी विद्यार्थियों का धन्यवाद किया। प्रो मोनिका व प्रो विकास कुमार का उन्होंने विशेष तौर पर धन्यवाद किया।



बंजार : खेल मेले के दौरान कुल्लवी नाटी की प्रस्तुति देते विद्यार्थी।

## बंजार महाविद्यालय में खेल मेले का सफल आयोजन

### खेलों के साथ बच्चों के लिए लगाए गए खाद्य स्टाल

बंजार, 18 दिसम्बर (ब्यूरो) : बंजार महाविद्यालय में शारीरिक शिक्षा विभाग द्वारा खेल मेले का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का आगाज प्राचार्या नीरज कपूर ने द्वीप प्रज्वलन करके किया।

मंच संचालन लविशा और इंदू ने किया। कार्यक्रम की शुरुआत सांस्कृतिक कार्यक्रम के साथ हुई, जिसमें एन.सी.सी. व एन.एस.एस. द्वारा कुल्लवी नाटी की प्रस्तुति दी गई। तारा चंद ने एकल नृत्य और लाल चंद व रक्षा ने एकल गान बेटी बचाओ के ऊपर गाया। इस दौरान रस्साकस्सी, मटकी फोड़, स्पून-लेमन रेस, श्री लेग रेस, तंबोला, चेहरे पर बिंदी, नारा लेखन व पोस्टर मेकिंग

इत्यादि प्रतियोगिताएं व खेलें आयोजित की गईं। इस दौरान बच्चों द्वारा विभिन्न खाद्य स्टाल भी लगाए गए, जिसमें सिडू, कुलचा, गोल-गप्पे, ब्रेड पिज्जा, मूंगफली, उबले अंडे एवं टी स्टाल आदि प्रमुख आकर्षण का केंद्र रहे। शारीरिक शिक्षा विभाग प्रमुख प्रो. ज्योति बाला ने कहा कि इस कार्यक्रम का उद्देश्य मनोरंजन है।

मनोरंजन शारीरिक शिक्षा का विषय है और हमें बताता है कि किस प्रकार खुद को तनावमुक्त रखना है और खुश रहना है। जहां तनाव नहीं, वहां बीमारी नहीं। युवाओं में बहुत क्षमता होती है और उन्हें अपनी ऊर्जा का सही उपयोग करना चाहिए। नशे से दूर रहकर खेलों को अपनाना चाहिए। प्राचार्या ने विभाग के इस कार्यक्रम को सराहना की। इस अवसर पर प्रो. मोनिका और प्रो. विकास कुमार भी उपस्थित रहे।

SPORTS FEST ORGANISED BY- PROF JYOTI BALA  
NO. OF STUDENTS PARTICIPATED- 800- DATE: 18/12/2021

JYOTI BALA  
ASSISTANT PROFESOR  
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION

## महाविद्यालय बंजार में 19वीं वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन

आज राजकीय महाविद्यालय बंजार में 19वीं वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता का आरम्भ मुख्यातिथि कालेज प्राचार्या श्री मती नीरज कपूर जी के संबोधन के साथ हुआ उन्होंने विद्यार्थियों को खेलों के प्रति जागरूक किया व प्रतियोगिताओं के लिए शुभकामनाएं दी। शारीरिक शिक्षा विभाग प्रमुख प्रो ज्योति बाला ने विद्यार्थियों से खेल को खेल भावना से खेलने, खेलों के स्तर को आगे ले जाने व खेल को जीवन का अभिन्न अंग बनाने की शपथ के साथ कार्यक्रम का आगाज किया।

शारीरिक शिक्षा विभाग प्रमुख प्रो ज्योति बाला ने बताया की महाविद्यालय में विभिन्न एथलेटिक्स प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जिसमें महिला वर्ग में 100मीटर में कुशला प्रथम, मंजू द्वितीय व हर्षा तृतीय रही, 200मीटर में रेखा प्रथम, कृष्णा द्वितीय व प्रियंका तृतीय रही। 400मीटर में कुशला प्रथम, जवित्रा द्वितीय व मंजू तृतीय स्थान पर रही। पुरुष वर्ग में 100मीटर में छविंद्र प्रथम, तेजा सिंह द्वितीय व होशियार तृतीय स्थान पर रहा, 200मीटर में धविंदर प्रथम, ओम प्रकाश द्वितीय व छविंद्र तृतीय रहा, 400मीटर में खेमराज प्रथम, भाग सिंह द्वितीय व गिरधारी तृतीय स्थान पर रहा। ऊंची कूद में महिला वर्ग में करिश्मा प्रथम, प्रियंका द्वितीय व हर्षा तृतीय स्थान पर रही वहीं पुरुष वर्ग में धविंदर प्रथम, छविंद्र द्वितीय व खुरेशी और लतेश तृतीय स्थान पर रहे। लंबी कूद में महिला वर्ग में कुशला प्रथम, डिम्पल द्वितीय व हर्षा तृतीय स्थान पर रही वहीं पुरुष वर्ग में छविंद्र प्रथम, रोहित द्वितीय व अक्षय और विशाल तृतीय स्थान पर रहे। शॉट पुट प्रतियोगिता में महिला वर्ग में गोपी प्रथम, टीना द्वितीय व लविषा तृतीय स्थान पर रही वहीं पुरुष वर्ग में योगेश प्रथम, नितेश द्वितीय व तविंदर तृतीय स्थान पर रहे। चक्का फेंक प्रतियोगिता में महिला वर्ग में लवीशा प्रथम, इंदू द्वितीय व गोपी तृतीय स्थान पर रही इन सभी विद्यार्थियों को बधाई।

कार्यक्रम के आयोजन में प्रो नरेश कमल, प्रो अशोक, प्रो मोनिका, प्रो निर्मल, प्रो विकास कुमार, प्रो टिककम, प्रो नरेश, सहित सभी अध्यापकों का विशेष योगदान रहा। कार्यक्रम की समाप्ति में सभी विद्यार्थियों को रिफ्रेशमेंट दी गई

कुल्लू केसरी

मंगलवार TUESDAY 21 दिसम्बर 2021

# 400 मीटर दौड़ में कुशला व खेमराज रहे प्रथम

## राजकीय महाविद्यालय बंजार में 19वीं वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन

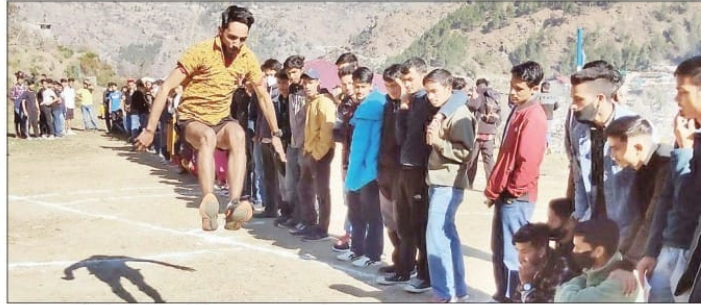
बंजार, 20 दिसम्बर (ब्यूरो) : राजकीय महाविद्यालय बंजार में 19वीं वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन किया गया, जिसका शुभारंभ मुख्यातिथि कालेज प्राचार्या नीरज कपूर ने किया। उन्होंने विद्यार्थियों को खेलों के प्रति जागरूक किया और प्रतियोगिताओं के लिए शुभकामनाएं दीं। शारीरिक शिक्षा विभाग प्रमुख प्रो. ज्योति बाला ने विद्यार्थियों से खेल को खेल भावना से खेलने, खेलों के स्तर को आगे ले जाने और खेल को जीवन का अभिन्न अंग बनाने की शपथ के साथ कार्यक्रम का आगाज किया।

उन्होंने बताया कि महाविद्यालय में विभिन्न एथलेटिक्स प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया, जिसमें महिला वर्ग में 100 मीटर रस में कुशला प्रथम, मंजू द्वितीय व हर्षा तृतीय रही। 200 मीटर रस में रेखा प्रथम, कृष्णा द्वितीय व

प्रियंका तृतीय रही। 400 मीटर रस में कुशला प्रथम, जवित्रा द्वितीय व मंजू तृतीय स्थान पर रही। पुरुष वर्ग में 100 मीटर रस में छविंद्र प्रथम, तेजा सिंह द्वितीय व होशियार तृतीय स्थान पर रहा। 200 मीटर में धविंदर प्रथम, ओम प्रकाश द्वितीय व छविंद्र तृतीय रहा।

400 मीटर में खेमराज प्रथम, भाग सिंह द्वितीय व गिरधारी तृतीय स्थान पर रहा। ऊंची कूद में महिला वर्ग में करिश्मा प्रथम, प्रियंका द्वितीय व हर्षा तृतीय स्थान पर रही। वहीं पुरुष वर्ग में धविंदर प्रथम, छविंद्र द्वितीय व खुरेशी व लतेश तृतीय स्थान पर रहे। लंबी कूद में महिला वर्ग में कुशला प्रथम, डिम्पल द्वितीय व हर्षा तृतीय स्थान पर रही।

पुरुष वर्ग में छविंद्र प्रथम, रोहित द्वितीय और अक्षय व विशाल तृतीय स्थान पर रहे। शॉट पुट प्रतियोगिता में महिला वर्ग में गोपी प्रथम, टीना द्वितीय व लविषा तृतीय स्थान पर रही। पुरुष वर्ग में योगेश प्रथम, नितेश द्वितीय व तविंदर तृतीय स्थान पर रहे। चक्का फेंक प्रतियोगिता में महिला वर्ग में लवीशा प्रथम, इंदू द्वितीय व



बंजार : प्रतियोगिता के दौरान लंबी कूद लगाता एक प्रतिभागी।

गोपी तृतीय स्थान पर रही। कार्यक्रम के आयोजन में प्रो. नरेश कमल, प्रो. अशोक, प्रो. मोनिका, प्रो. निर्मल, प्रो. विकास कुमार, प्रो. टिककम और प्रो. नरेश सहित सभी अध्यापकों का विशेष योगदान रहा। कार्यक्रम की समाप्ति के बाद सभी विद्यार्थियों को रिफ्रेशमेंट दी गई।

ANNUAL ATHLETIC SPORTS MEET ORGANISED BY- PROF JYOTI BALA  
NO. OF STUDENTS PARTICIPATED- 800- DATE: 20/12/2021

JYOTI BALA  
ASSISTANT PROFESSOR  
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION