'ऊर्जा'

G20

महाराजा बिजली पासी राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय आशियाना, लखनऊ उ०प्र०

संयुक्तांक 16, 17, दिसम्बर, 2022

डॉ. सुनन्दा चतुर्वेदी
संयुक्त निदेशक, उच्च शिक्षा

उच्च शिक्षा निदेशालय, उ.प्र., प्रयागराज
0532–2421213 (का.)
9935303999 (मो.)

दिनांक : 13/12/2022

मुझे यह जानकर अत्यंत हर्ष हो रहा कि महाराजा बिजली पासी राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, आशियाना, लखनऊ द्वारा विगत वर्ष में संपन्न खेल कार्यक्रम एवं वर्तमान वर्ष में महाविद्यालय द्वारा आयोजित क्रीड़ा परिषद/शारीरिक शिक्षा परिषद के विभिन्न कार्यक्रमों की समाचार पत्रिका "ऊर्जा" का प्रकाशन कर रहा है, जो अत्यंत सराहनीय है।

युवा छात्र/छात्राओं में असीमित ऊर्जा और प्रतिभाएं होती है जो उनको मुखरित करने में सशक्त माध्यम बनती है, और व्यक्तित्व विकास में नया आयाम जोड़ती हैं। उसमें विषम और प्रतिस्पर्धा पूर्ण परिस्थितियों में अपने को सफल और संयत बनानें में मदद करती हैं। खेल वह माध्यम है जो छात्र/छात्राओं को स्वस्थ मन और तन प्रदान करता है।

मैं महाविद्यालय के इस प्रयास की हृदय से प्रशंसा करती हूँ एवं आशा करती हूँ कि उक्त समाचार पत्रिका "ऊर्जा" अपने इस उत्तरदायित्व का निर्वाहन करने में पूर्ण सक्षम होगी।

समाचार पत्रिका "ऊर्जा" के प्रकाशन पर महाविद्यालय परिवार को अंतः हृदय से शुभकामनाएं।

सेवा में,
प्रो०(डॉ०) सुमन गुप्ता
प्राचार्य,
महाराजा बिजली पासी राजकीय स्नातकोत्तर

डॉ० (सुनन्दा चतुर्वेदी)

अत्यंत हर्ष का विषय है कि महाविद्यालय द्वारा गत वर्ष की समस्त क्रीड़ा गतिविधियों एवं वर्तमान सत्र में आयोजित क्रीड़ा संबंधी आयोजनों की झलकियों का संकलन कर समाचार पत्रिका "ऊर्जा" का प्रकाशन किया जा रहा है।

प्रतिस्पर्धा के इस युग में अध्ययन के साथ–साथ खेलों का भी अपना महत्वपूर्ण स्थान है। खेलों से छात्र–छात्राओं में आत्मविश्वास, नेतृत्व–क्षमता व संगठन–शक्ति के साथ–साथ सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है, जो जीवन के हर क्षेत्र में नींव का पत्थर बन दृढ़ विश्वास को प्रबल करता हैं।

आशा है कि समाचार पत्रिका "ऊर्जा" एक नूतन व उत्साही कदम एवं छात्र–छात्राओं के लिए प्रेरणा स्रोत सिद्ध होगी। पत्रिका की प्रगति, सतत प्रकाशन, एवं उद्देश्य पूर्ति हेतु हार्दिक शुभकामनाएं।

शुभकामनाओं सहित..........................

प्रो0(डॉ0 सुमन गुप्ता)
प्राचार्य

महाराजा बिजली पासी राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, आशियाना, लखनऊ, मे अयोजित 'फिटनेस मेले' के समापन समारोह में प्रदर्शित विभिन्न गतिविधियों, प्रतियेगिताओं, व्याख्यानों आदि के सफल आयोजन के लिये सम्पूर्ण महाविद्यालय परिवार, एवं प्राचार्य महोदया डॉ० सुमन गुप्ता बधाई देती हूँ। डॉ० शरद राय द्वारा प्रस्तुत पावर प्वाइंट योगा/फिटनेस वर्तमान समय में सर्वाधिक पसन्द किया जाने वाला विषय" अतिउत्तम रही। मेरे विचार से योगा एवं फिटनेस आज के व्यस्त एवं अव्यवस्थित जीवन को, शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक रूप से फिट रखने के लिये अति आवश्यक है। आज तनाव, उच्च रक्तचाप , डिप्रेशन, निराशा, एकाग्रता की कमी, रोग प्रतिरोधक क्षमता में कमी, नींद न आना आदि, समाज के हर दूसरे व्यक्ति की समस्या है। वास्तविकता यह है कि दर्द मुक्त जीवन की कल्पना नहीं की जा सकती, किन्तु हमारे अधिकांश दर्द काल्पनिक होते है, जिनका सीधा सम्बन्ध हमारे शरीर में उत्पन्न होने वाले सूक्ष्म हार्मोन्स से होता है। ये हार्मोस केवल योगाभ्यास, व्यायाम और ध्यान करने से ही उत्पन्न होते हैं। यदि हम शरीर को इनकी उचित DOSE प्रतिदिन प्रदान करते रहें तो "DOPAMINE" Reward hormone, OXYTOCINE hapiness hormone, SERATONINE ENDORPHIN' feel good hormone हमारे जीवन को सफल–जीवन बना सकते हैं। डॉ० गुंजन शाही के निर्देशन में आयोजित फिटनेस प्रदर्शनी वास्तव में अभिव्यक्ति का अभिनव एवं अनूठा प्रयास है जिसके लिये मैं पूरी टीम को बधाई देती हूँ। डॉ० सुमन गुप्ता प्राचार्य जी के भी सफल आयोजन के लिये बहुत बहुत बधाईयाँ।

डॉ० मीना श्रीवास्तव
पूर्व प्राचार्य पं० दीन दयाल उपाध्याय
महाविद्यालय, राजाजीपुरम , लखनऊ

I highly appreciate the Maharaja Bijli Pasi Govt. P.G. College for promoting fitness among the students by conducting Fitness Mela.

The students showed exemplary creativity in displaying models despite limited resources. I wish good luck to the Students and teachers for future endeavors too.

रचना गोविल
अर्जुन पुरस्कार विजेता

मीडिया कवरेज

इंडोर गेम्स प्रतियोगिताओं में स्टूडेंट्स ने दिखाया उत्साह

लखनऊ, लोकसत्य

प्रतियोगिता

- **महाराजा बिजली पासी राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय में हुई प्रतियोगिता**

महाराजा बिजली पासी राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय के शारीरिक शिक्षा विभाग/ स्पोर्ट्स क्लब के इंडोर खेलों में खूब उत्साह दिखा। सोमवार को हुई शतरंज, बैडमिंटन, टेबिल-टेनिस प्रतियोगिताओं का उद्घाटन महाविद्यालय की प्राचार्य प्रो. सुमन गुप्ता ने किया।

मुख्य अतिथि महाविद्यालय की क्रीडा प्रभारी डॉ गुंजन शाही ने अतिथियों का स्वागत कर स्टूडेंट्स को प्रतियोगिताओं के लिए प्रोत्साहित किया। समारोह में प्राचार्य, शारीरिक शिक्षा विभाग व स्पोर्ट्स क्लब के पदधिकारियों का बैज लगाकर अभिनंदन किया। आखिर में क्रीडा प्रभारी डॉ गुंजन शाह ने सबका आभार जताया।

Lucknow 22-11-2022

http://epaper.loksatya.com/

लोकसत्य

डॉ. सुमन गुप्ता ने किया एमबीपीआरएस महाविद्यालय में इंडोर खेल प्रतियोगिताओं का उद्घाटन

लखनऊ (विधान केसरी)। महाराजा बिजली पासी राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, लखनऊ के शारीरिक शिक्षा विभाग/ स्पोर्ट्स क्लब के तत्वधान में सोमवार को इंडोर खेलों के अंतर्गत शतरंज, बैडमिंटन, टेबल-टेनिस प्रतियोगिताओं का उद्घाटन महाविद्यालय की कर्मठ प्राचार्य प्रो.(डॉ) सुमन गुप्ता द्वारा मां सरस्वती की प्रतिमा पर माल्यार्पण एवं दीप प्रज्ज्वलन के साथ किया गया। कार्यक्रम के मुख्य अथिति के रूप में उनका स्वागत महाविद्यालय की क्रीड़ा प्रभारी डॉ गुंजन शाही द्वारा पुष्प गुच्छ देकर किया गया। प्राचार्य ने छात्र/छात्राओं को विभिन्न स्तरों में क्रीड़ा प्रतियोगिताओं में प्रतिभाग करने व स्थान अर्जित करने के लिए प्रोत्साहित किया। क्रीड़ा प्रतियोगिताओं में प्रतिभाग हेतु छात्र /छात्राओं ने बढ़ चढ़कर अपने नाम अंकित कराए। समारोह में प्राचार्य द्वारा शारीरिक शिक्षा विभाग व स्पोर्ट्स क्लब के पदाधिकारियों का अलंकरण बैज लगाकर किया गया। कार्यक्रम के अंत में क्रीड़ा प्रभारी, डॉ गुंजन शाही ने सभी को धन्यवाद ज्ञापित किया।

फिटनेस मेले का उद्घाटन मुख्य अतिथि रचना गोविल, अर्जुन पुरस्कार विजेता द्वारा दीप प्रज्वलन के साथ किया गया।

महाराजा बिजली पासी राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय लखनऊ परिसर में सर्वसाधारण फिटनेस व स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करने के उद्देश्य हेतु दिनांक 23 से 26/11/21 तक आयोजित होने वाले फिटनेस मेले का उद्देश्य का उद्घाटन दिनांक 23/11/21 को मुख्य अतिथि रचना गोविल, अर्जुन पुरस्कार विजेता द्वारा मां सरस्वती की प्रतिमा पर माल्यार्पण एवं दीप प्रज्वलन के साथ किया गया था। मुख्य अतिथि ने बताया कि खेलों के माध्यम से न ही स्वयं को चुस्त दुरुस्त रखा जा सकता है बल्कि समाज को फिजनेस के प्रति आकर्षित करने का कार्य भी छात्र–छात्राये कुशलता पूर्वक कर सकते है महाविद्यालय की मुखिया एवं मार्गदर्शक प्रो. सुमन गुप्ता द्वारा मुख्य अतिथि का स्वागत उद्भोदन से किया गया साथ ही उन्होनें छत्र–छात्राओं को फिज्नेस व खेलों के प्रति सकारात्मक होने का संदेश भी दिया। उन्होंने बताया कि कार्यक्रम के उद्देश्य की पूर्ति तभी समय है जब सभी एकजुट होकर इस हेतु कंधे से कंधा मिलाकर चलें व विद्यार्थियों का मार्गदर्शन करें। कार्यक्रम में शारीरिक शिक्षा विभाग के छात्र–छात्राओं द्वारा फिटनेस प्रदर्शनी भी लगाई गयी जिसमें उनके द्वारा फिटनेस संसाधनों के मॉडल जैसे योगा सेटर, जिम, ट्रैक, विभिन्न खेल मैदान इत्यादि बनाए गए एवं विशेष आकर्षण का केंन्द्र भी रहे।

फिटनेस मेले का आयोजन हुआ

महाराजा बिजली पासी राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय लखनऊ परिसर में सर्वसाधारण को फिटनेस फिटनेस व स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करने उद्देश्य हेतु दिनांक 23 से 26/11/21 तक आयोजित होने वाले फिटनेस मेले का उद्घाटन दिनांक 23/11/21 को मुख्य अतिथि रचना गोयिल, अर्जुन पुरस्कार विजेता द्वारा मां सरस्वती की प्रतिमा पर माल्ल्यार्पण एवं दीप प्रज्वलन के साथ किया गया। मुख्य अतिथि ने बताया कि खेलों के माध्यम से न ही स्वयं को चुस्त दुंरुस्त रखा जा सकता है बल्कि समाज को फिटनेस के प्रति आकर्षित करने का कार्य भी छात्र/छाात्राये कुशलतापूर्वक कर सकते है महविद्यालय की मुखिया एवं मार्गदर्शक प्रो. सुमन गुप्ता द्वारा मुख्य अतिथि का स्वागत उद्बोधन से किया गया साथ ही उन्होंने छात्र/छात्राओं को फिटनेस व खेलों के प्रति सकारात्मक होने का भी संदेश दिया। उन्होने बताया कि कार्यक्रम के उद्देश्य की पूर्ति तभी संभव है जब सभी एक जुट होकर इस हेतु कंधे से कन्धा मिलाकर चले व विद्यार्थियों का मार्गदर्शन करें। कार्यक्रम में शारीरिक शिक्षा विभाग के छात्र/छात्राओं द्वारा फिटनेस प्रदर्शनी भी लगाई गयी जिसमें उनके द्वारा फिटनेस संसाधनों के मॉडल जैसे योगस सेंटर, जिम, ट्रैक, विभिन्न खेल मैदान इत्यादि बनाए गए एवं विशेष आकर्षण का केन्द्र भी रहे।

महाविद्यालय की मुखिया एवम मार्गदर्श प्रो सुमन गुप्ता द्वारा मुख्य अतिथि क स्वागत उद्बोधन से किया गया

लखनऊ। महाराजा बिजली पासी राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, लखनऊ के शारीरिक शिक्षा विभाग/(स्पोर्ट्स क्लब) के तत्वधान में सोमवार को इंडोर खेलों के अंतर्गत शतरंज, बैडमिंटन, टेबिल–टेनिस प्रतियोगिताओं का उद्घाटन महाविद्याालय की कर्मठ प्राचार्य प्रो. (डॉ०) सुमन गुप्ता द्वारा मां सरस्वती की प्रतिमा पर माल्यार्पण एवं दीप प्रज्जवलन के साथ किया ।

कार्यक्रम के मुख्य अतिथि के रूप में उनका स्वागत महाविद्यालय की क्रीड़ा प्रभारी डॉ० गुंजन शाही द्वारा पुष्प गुच्छ देकर किया गया। प्राचार्य ने छात्र –छात्राओं ने बढ़ चढ़कर अपने अपने नाम अंकित कराए।

समरोह में प्राचार्य द्वारा शारीरिक शिक्षा विभाग व स्पोर्ट्स क्लब के पदाधिकारियों का अलंकरण बैज लगाकर किया गया। कार्यक्रम के अंत में क्रीड़ा प्रभारी, डॉ० गुंजन शाही ने सभी को धन्यवाद ज्ञापित किया।

क्रीड़ा प्रभारी
डॉ० गुंजन शाही
असिस्टेंट प्रोफेसर, शारीरिक शिक्षा

क्रीड़ा समिति सदस्य 2022-23

डॉ० स्मृति मिश्रा

डॉ० सुनीता

श्री अभिषेक भारद्वाज

डॉ० धर्मेन्द्र कुमार

डॉ० अजीत कुमार

डॉ० विनय कुमार प्रजापति

क्रीड़ा समिति सदस्य 2021-22

डॉ० ऊषा यादव

डॉ० रेखा वर्मा

डॉ० अजीत कुमार

डॉ० उमा सिंह

डॉ० मधुमिता गुप्ता

डॉ० दिग्विजय सिंह

डॉ० धर्मेन्द्र कुमार

डॉ० अभिषेक भारद्वाज

शारीरिक शिक्षा परिषदीय गठन 2022-23

सचिन सिंह सचिव

यशि तिवारी
संयुक्त सचिव

अंशिका
बी. ए. प्रथम वर्ष

अभिषेक यादव
बी. ए. प्रथम वर्ष

उदय रावत
बी. ए. प्रथम वर्ष

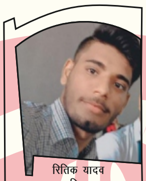
नित्या
बी. ए. प्रथम वर्ष

मनीषा कनौजिया
बी.ए. तृतीय वर्ष

क्रीड़ा परिषद/स्पोर्ट्स क्लब 2022-23

अतुल विश्वकर्मा
अध्यक्ष

अमित
उपाध्यक्ष


रितिक यादव
सचिव

सना
उपसचिव

आर्यन राजपूत
कोशाध्यक्ष

अंजलि रावत
कोााध्यक्ष

सदस्य

संगम बी.ए.

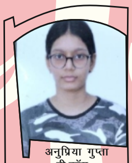
अर्पिता बी.ए.

शिवांक बी.ए.

शिवेंद्र त्रिपाठी
बी.एस.सी.

अमित द्विवेदी
बी.एस.सी.

शरद शुक्ला
बी.एस.सी.


अनुप्रिया गुप्ता
बी.कॉम.

आदित्य अवस्थी
बी.कॉम.

दिवांशु राज
बी.कॉम.

उपलब्धियाँ 2022-23

कु० अलीशा (बी.ए. तृतीय वर्ष)– तृतीय स्थान
कु० अनुप्रिया गुप्ता (बी.कॉम द्वितीय वर्ष)– तृतीय स्थान

अन्तर महाविद्यालयी बैडमिण्टन प्रतियोगिता

उपलब्धियाँ 2021-22

श्री प्रिंस कुमार निर्मल (बी.ए. तृतीय वर्ष)– ऑल इण्डिया इण्टर यूनिवर्सिटी बॉक्सिंग

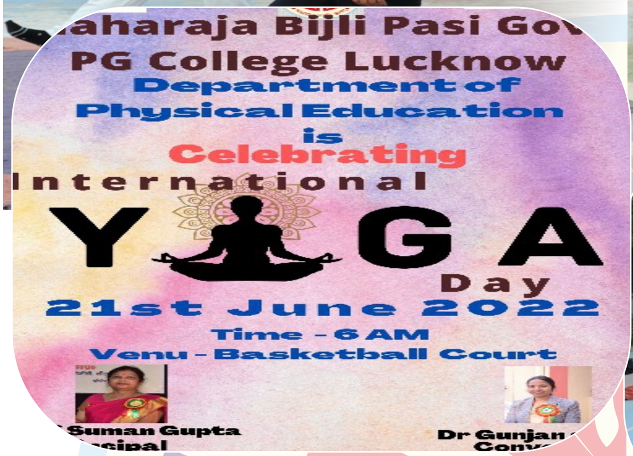
श्री आयुष मिश्रा (एम.ए. फाइनल वर्ष)– ऑल इण्डिया इण्टर यूनिवर्सिटी टेबिल टेनिस

कु० तान्या कन्नौजिया (बी.ए. तृतीय वर्ष)– ऑल इण्डिया इण्टर यूनिवर्सिटी हैण्ड बॉल

फिट इण्डिया/राष्ट्रीय खेल दिवस 2022-23

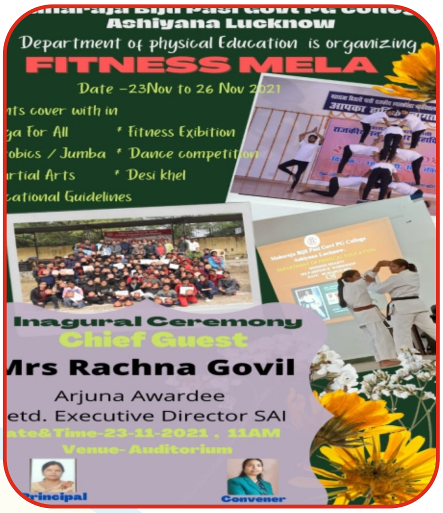
इन्डोर गेम्स 2022-23

अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस-2022



खेल सुविधाएँ

फिटनेस मेला 2021-22



राष्ट्रीय खेल दिवस 2021-22

इन्डोर गेम्स 2021-22