

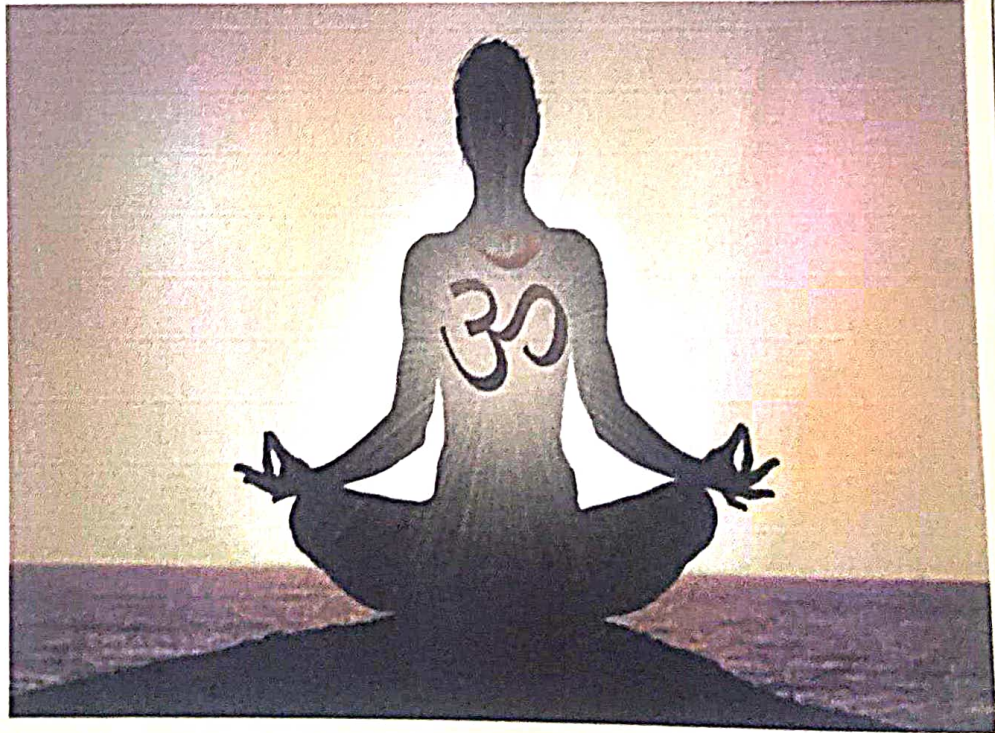


हेमवती नन्दन बहुगुणा राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय
खटीमा - 262308, जिला - ऊधम सिंह नगर (उत्तराखण्ड)
(सम्यक् कुमाऊँ विश्वविद्यालय नैनीताल, उत्तराखण्ड)
फोन : 05943 - 252244
Email ID : gpgckhatima@gmail.com

सत्र : 2017 - 18

वार्षिक रिपोर्ट

योग विभाग



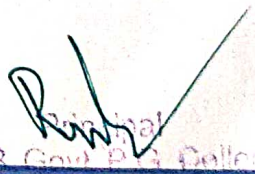
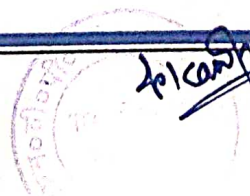
दिनांक 9/06/2017 को महाविद्यालय में योग प्रशिक्षण कार्यक्रम कराया गया, जिसमें आसन व प्राणायाम को करने की सही विधि लाभ व सावधानियां पर विशेष बल दिया गया। योग विभाग के हेड ऑफ डिपार्टमेंट डॉ० कंचन जोशी द्वारा आसन व प्राणायाम करने से पूर्व ध्यान रखने योग्य महत्वपूर्ण बातों पर चर्चा की गई, उन्होंने बताया आसन सदैव खाली पेट करने चाहिए तथा हल्के वस्त्रों को पहनकर अभ्यास करना चाहिए और प्रातःकाल और सायंकाल का समय अभ्यास के लिए सर्वोत्तम बताया। आसनों की उपयोगिता को बताते हुए कहा की आसन हमारे शरीर को मजबूती प्रदान करते हैं साथ ही शरीर में लचीलापन उत्पन्न करते हैं। जिससे हमारे शरीर में रक्त का संचार सुचारू रूप से हो पाता है तथा शरीर में फैली विभिन्न तंत्रिका भी स्वस्थ एवं सक्रिय होती है। इस दौरान महत्वपूर्ण आसन जैसे गोमुखासन, वज्रासन, भुजंगासन, सूर्य नमस्कार, आदि का विधि पूर्वक अभ्यास कराया गया। इसके अलावा प्राणायाम का हमारे जीवन में महत्व स्पष्ट करते हुए डॉ० जोशी ने बताया कि प्राण अर्थात जीवनी शक्ति हमारे शरीर के लिए परम आवश्यक होती है जिसको बढ़ाना या जिसका विस्तार करना हम सब के लिए परम आवश्यक है और प्राणायाम के माध्यम से ही इस जीवनी शक्ति को बढ़ाया जा सकता है तथा एक दीर्घायु जीवन प्राप्त कर सकते हैं। इस दौरान नाड़ी शोधन, अनुलोम विलोम, सूर्यभेदी, उज्जाई व भ्रमरी प्राणायाम का अभ्यास कराया गया। कार्यक्रम में महाविद्यालय के छात्र-छात्राएं प्राध्यापक वर्ग तथा अन्य कर्मचारी एवं आस पड़ोस के बच्चों ने उत्साह के साथ भाग लिया।

प्रशिक्षण कार्यक्रम का समापन प्राचार्य महोदय द्वारा किया गया। प्राचार्य जी ने संबोधित करते हुए कहा "स्थिर सुखमआसनम्" स्थिरता पूर्वक सुख पूर्वक किसी स्थिति में स्थिर होना ही आसन कहलाता है। इस दौरान महाविद्यालय के प्राचार्य, डॉ० गीता श्रीवास्तव, डॉ० के० वी० श्रीवास्तव, डॉ० डी० के० चंदोला, डॉ० आशुतोष कुमार, डॉ० प्रमोद कुमार, डॉ० आर० एस० नेगी, डॉ० गुरिंदर सिंह तथा छात्र-छात्राएं उपस्थित रहे।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस हर साल 21 जून को मनाया जाता है ताकि इस प्राचीन प्रथा के बारे में जागरूकता बढ़ाई जा सके और उस भौतिक और आध्यात्मिक शक्ति का जश्न मनाया जा सके, जो योग ने दुनिया को दी है। योग एक अभ्यास है जो मन और शरीर को आराम देने और लोगों की प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

आज 21 जून 2017 को हेमवती नंदन बहुगुणा राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय खटीमा में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया। इसमें महाविद्यालय के प्रोफेसरों व छात्रों ने बड़े उत्साह के साथ भाग लिया।

इस कार्यक्रम की शुरुआत महाविद्यालय के प्राचार्य द्वारा योग दिवस पर एक संक्षिप्त परिचय के साथ हुई।



U.N.B. Govt. P.G. College
Khatima, U.A. Nagar
Uttarakhand State

वार्मअप अभ्यास किए गए और सभी छात्रों ने बैठने और खड़े होने के आसनों का अभ्यास और प्रदर्शन किया, इनका महत्व एक साथ समझाया गया। छात्रों को फिट रहने और एकाग्रता में सुधार करने के लिए नियमित योग का अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित किया।


डॉ० कंचन जोशी ने हमारे जीवन में योगाभ्यास के महत्व पर प्रतिभागियों को संबोधित किया।

सभी संकायों, कर्मचारियों और बच्चों को उनके जीवन में योग के महत्व और शरीर और मन के बीच सामंजस्य बनाए रखने के बारे में सिखाया गया। छात्रों ने योग के महत्व पर चर्चा की और योग मुद्राओं का प्रदर्शन भी किया और इस गतिविधि को अपने दैनिक जीवन में शामिल करने का वादा किया। इस कार्यक्रम के दौरान महाविद्यालय के छात्र-छात्राएं तथा प्राध्यापक एवं अन्य कर्मचारी उपस्थित रहे। कार्यक्रम का समापन प्राचार्य महोदय द्वारा जीवन में योग अनिवार्य रूप से अपनाने की शपथ के साथ हुआ।

दिनांक 2/10/2017 को योग विभाग के नेतृत्व योग एवं ध्यान प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया जिसका शुभारंभ महाविद्यालय के प्राचार्य महोदय ने दीप प्रज्वलित कर किया गया। प्राचार्य जी द्वारा बच्चों को ध्यान की उपयोगिता बताते हुए जीवन में ध्यान का अभ्यास करने की सलाह दी गई।

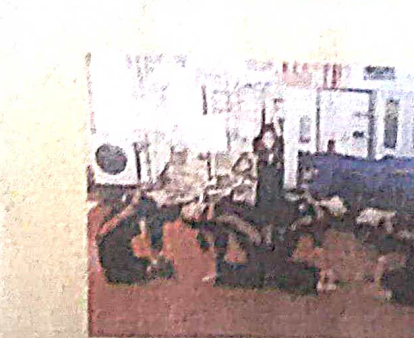
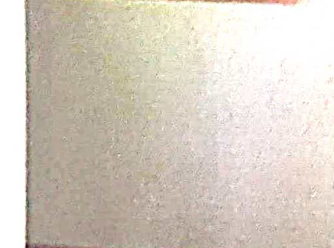
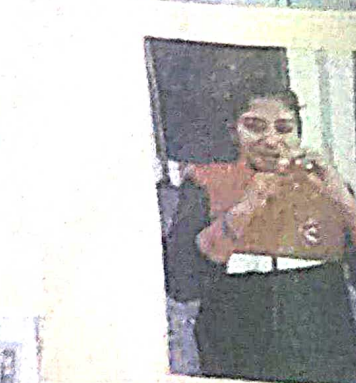
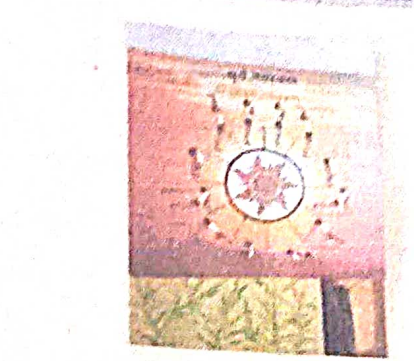
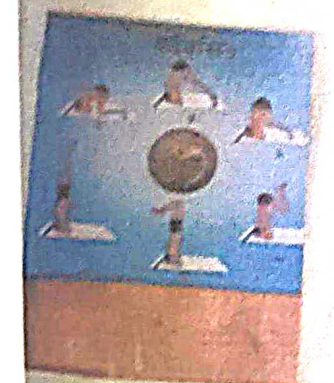
योग के सहायक प्राध्यापक डॉ० कंचन जोशी द्वारा उपस्थित छात्र-छात्राओं तथा कर्मचारियों को सामूहिक रूप से ध्यान का अभ्यास कराया इसके साथ ही विभिन्न आसनों का शरीर पर प्रभाव तथा इनके द्वारा शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य को प्राप्त करने की विधा बताई गई इस दौरान महाविद्यालय के प्राचार्य तथा वरिष्ठ प्राध्यापक डॉ० के० वी० श्रीवास्तव, डॉ० के० के० मिश्रा, डॉ० आशुतोष कुमार, डॉ० प्रमोद कांडपाल आदि उपस्थित रहे।

महाविद्यालय में योग विभाग द्वारा प्राणायाम एवं ध्यान प्रशिक्षण पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। जिसमें प्राणायाम के द्वारा मन पर नियंत्रण अर्थात् मानसिक रोगों से बचने का उपाय तथा जीवनी शक्ति को बढ़ाने में प्राणायाम की भूमिका को स्पष्ट किया गया। साथ ही ध्यान के द्वारा आध्यात्मिक जागृति उत्पन्न करने तथा चक्रों पर ध्यान के फायदे आदि का विस्तार पूर्वक वर्णन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ महाविद्यालय के प्राचार्य द्वारा किया गया तथा इसके उपरांत योग प्राध्यापक डॉ० कंचन जोशी जी के द्वारा प्राणायाम व ध्यान का बच्चों के जीवन पर महत्व को समझाया गया तथा सामूहिक रूप से प्राणायाम व ध्यान का अभ्यास किया गया। इस दौरान महाविद्यालय के प्राचार्य प्राध्यापक एवं छात्र-छात्राएं उपस्थित रहे।

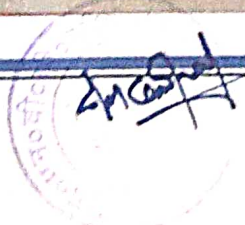

Principal
H.N.B. Govt. P.G. College
Khatima, U.S. Nagar
Uttarakhand State







[Handwritten signature]



H.N.B. Govt. P.G. College
Khatima, U.S. Nagar
Uttarakhand State



भुजंगासन



पद्मसन



भुजंगासन



भुजंगासन



भुजंगासन



भुजंगासन



भुजंगासन



भुजंगासन



भुजंगासन



[Handwritten signature]



[Handwritten signature]
Principal
H.N.B. Govt. P.G. College
Khatima, U.S. Nagar
Uttarakhand State



2017-18
GE KHATIMA



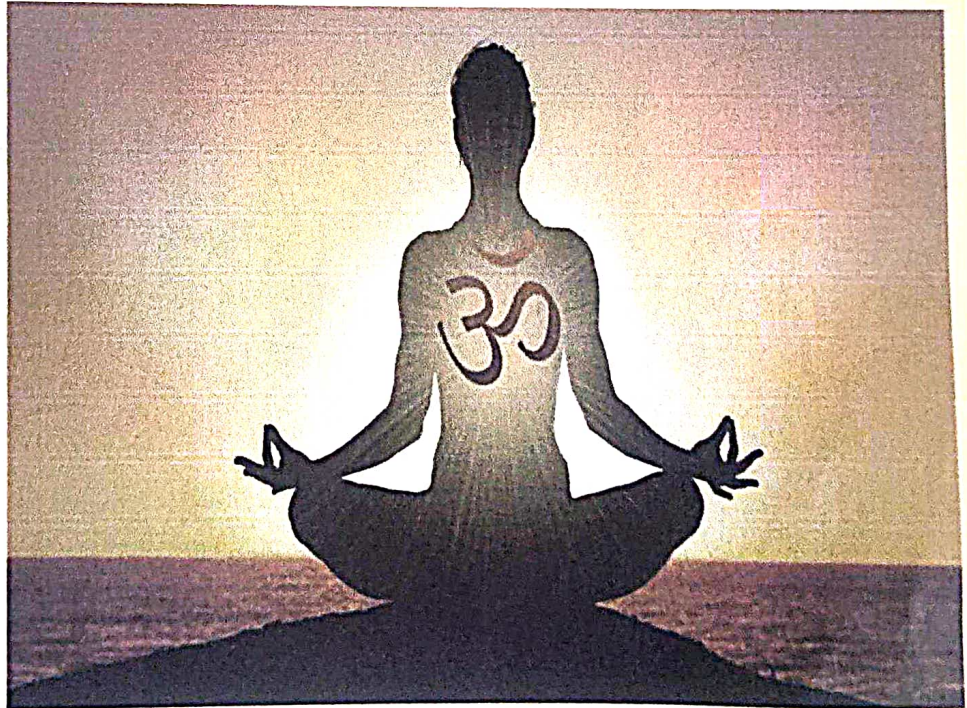
Principal
H.N.B. Govt. P.G. College
Khatima, U.S. Nagar
Uttarakhand State



हेमवती नन्दन बहुगुणा राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय
खटीमा - 262308, जिला - ऊधम सिंह नगर (उत्तराखण्ड)
(सम्बद्ध कुमाऊँ विश्वविद्यालय नैनीताल, उत्तराखण्ड)
फोन : 05943 - 252244
Email ID : gpgckhatima@gmail.com

सत्र : 2018 - 19

वार्षिक रिपोर्ट योग विभाग



Principal

H.N.B. Goww.C. College
Khatima, U.S. Nagar
Uttarakhand State

दिनांक 28/03/2018 को महाविद्यालय में योग प्रशिक्षण कार्यक्रम कराया गया, जिसमें आसन व प्राणायाम को करने की सही विधि लाभ व सावधानियां पर विशेष बल दिया गया। योग विभाग के हेड ऑफ डिपार्टमेंट डॉ० कंचन जोशी द्वारा आसन व प्राणायाम करने से पूर्व ध्यान रखने योग्य महत्वपूर्ण बातों पर चर्चा की गई, उन्होंने बताया आसन सदैव खाली पेट करने चाहिए तथा हल्के वस्त्रों को पहनकर अभ्यास करना चाहिए और प्रातःकाल और सायंकाल का समय अभ्यास के लिए सर्वोत्तम बताया। आसनों की उपयोगिता को बताते हुए कहा की आसन हमारे शरीर को मजबूती प्रदान करते हैं साथ ही शरीर में लचीलापन उत्पन्न करते हैं। जिससे हमारे शरीर में रक्त का संचार सुचारू रूप से हो पाता है तथा शरीर में फैली विभिन्न तंत्रिका भी स्वस्थ एवं सक्रिय होती है। इस दौरान महत्वपूर्ण आसन जैसे गोमुखासन, वज्रासन, भुजंगासन, सूर्य नमस्कार, आदि का विधि पूर्वक अभ्यास कराया गया। इसके अलावा प्राणायाम का हमारे जीवन में महत्व स्पष्ट करते हुए डॉ० जोशी ने बताया कि प्राण अर्थात् जीवनी शक्ति हमारे शरीर के लिए परम आवश्यक होती है जिसको बढ़ाना या जिसका विस्तार करना हम सब के लिए परम आवश्यक है और प्राणायाम के माध्यम से ही इस जीवनी शक्ति को बढ़ाया जा सकता है तथा एक दीर्घायु जीवन प्राप्त कर सकते हैं। इस दौरान नाड़ी शोधन, अनुलोम विलोम, सूर्यभेदी, उज्जाई व भ्रमरी प्राणायाम का अभ्यास कराया गया। कार्यक्रम में महाविद्यालय के छात्र-छात्राएं प्राध्यापक वर्ग तथा अन्य कर्मचारी एवं आस पड़ोस के बच्चों ने उत्साह के साथ भाग लिया।

प्रशिक्षण कार्यक्रम का समापन प्राचार्य महोदय द्वारा किया गया। प्राचार्य जी ने संबोधित करते हुए कहा "स्थिर सुखमआसनम्" स्थिरता पूर्वक सुख पूर्वक किसी स्थिति में स्थिर होना ही आसन कहलाता है। इस दौरान महाविद्यालय के प्राचार्य, डॉ० गीता श्रीवास्तव, डॉ० के० वी० श्रीवास्तव, डॉ० डी० के० चंदोला, डॉ० आशुतोष कुमार, डॉ० प्रमोद कुमार, डॉ० आर० एस० नेगी, डॉ० गुरिंदर सिंह तथा छात्र-छात्राएं उपस्थित रहे।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस हर साल 21 जून को मनाया जाता है ताकि इस प्राचीन प्रथा के बारे में जागरूकता बढ़ाई जा सके और उस भौतिक और आध्यात्मिक शक्ति का जश्न मनाया जा सके, जो योग ने दुनिया को दी है। योग एक अभ्यास है जो मन और शरीर को आराम देने और लोगों की प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

आज 21 जून 2018 को हेमवती नंदन बहुगुणा राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय खटीमा में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया। इसमें महाविद्यालय के प्रोफेसरों व छात्रों ने बड़े उत्साह के साथ भाग लिया। इस कार्यक्रम की शुरुआत महाविद्यालय के प्राचार्य द्वारा योग दिवस पर एक संक्षिप्त परिचय के साथ हुई।

वार्मअप अभ्यास किए गए और सभी छात्रों ने बैठने और खड़े होने के आसनों का अभ्यास और प्रदर्शन किया, इनका महत्व एक साथ समझाया गया। छात्रों को फिट रहने और एकाग्रता में सुधार करने के लिए नियमित योग का अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित किया।

डॉ० कंचन जोशी ने हमारे जीवन में योगाभ्यास के महत्व पर प्रतिभागियों को संबोधित किया। सभी संकायों, कर्मचारियों और बच्चों को उनके जीवन में योग के महत्व और शरीर और मन के बीच सामंजस्य बनाए रखने के बारे में सिखाया गया। छात्रों ने योग के महत्व पर चर्चा की और योग मुद्राओं का प्रदर्शन भी किया और इस गतिविधि को अपने दैनिक जीवन में शामिल करने का वादा किया। इस कार्यक्रम के दौरान महाविद्यालय के छात्र-छात्राएं तथा प्राध्यापक एवं अन्य कर्मचारी उपस्थित रहे। कार्यक्रम का समापन प्राचार्य महोदय द्वारा जीवन में योग अनिवार्य रूप से अपनाने की शपथ के साथ हुआ।

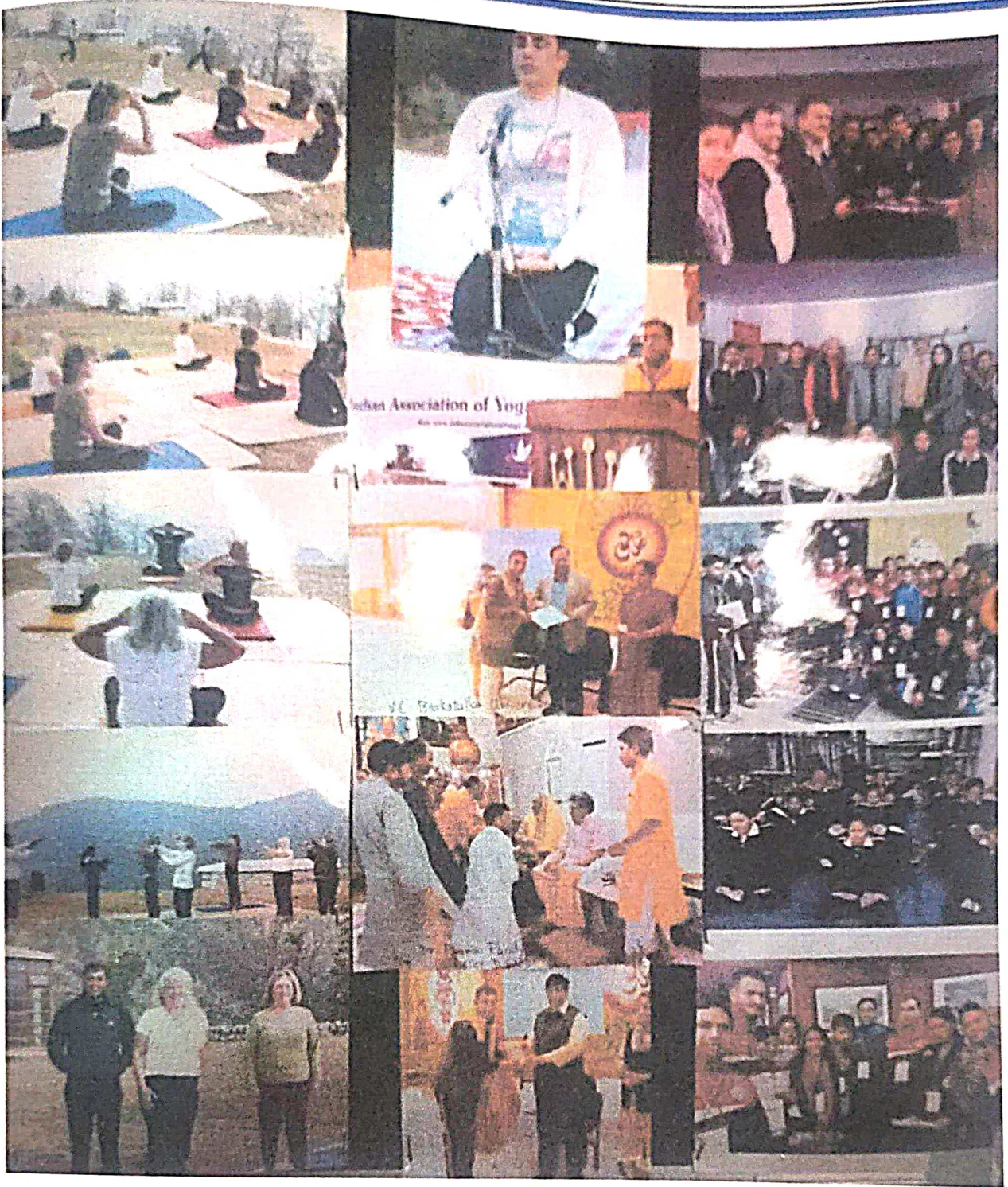
दिनांक 2/10/2018 को योग विभाग के नेतृत्व योग एवं ध्यान प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया जिसका शुभारंभ महाविद्यालय के प्राचार्य महोदय ने दीप प्रज्वलित कर किया गया। प्राचार्य जी द्वारा बच्चों को ध्यान की उपयोगिता बताते हुए जीवन में ध्यान का अभ्यास करने की सलाह दी गई।

योग के सहायक प्राध्यापक डॉ० कंचन जोशी द्वारा उपस्थित छात्र-छात्राओं तथा कर्मचारियों को सामूहिक रूप से ध्यान का अभ्यास कराया इसके साथ ही विभिन्न आसनों का शरीर पर प्रभाव तथा इनके द्वारा शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य को प्राप्त करने की विधा बताई गई इस दौरान महाविद्यालय के प्राचार्य तथा वरिष्ठ प्राध्यापक डॉ० के० वी० श्रीवास्तव, डॉ० के० के० मिश्रा, डॉ० आशुतोष कुमार, डॉ० प्रमोद कांडपाल आदि उपस्थित रहे।

योग विभाग द्वारा प्राणायाम एवं ध्यान प्रशिक्षण पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। जिसमें प्राणायाम के द्वारा मन पर नियंत्रण अर्थात् मानसिक रोगों से बचने का उपाय तथा जीवनी शक्ति को बढ़ाने में प्राणायाम की भूमिका को स्पष्ट किया गया। साथ ही ध्यान के द्वारा आध्यात्मिक जागृति उत्पन्न करने तथा चक्रों पर ध्यान के फायदे आदि का विस्तार पूर्वक वर्णन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ महाविद्यालय के प्राचार्य द्वारा किया गया तथा इसके उपरांत योग प्राध्यापक डॉ० कंचन जोशी जी के द्वारा प्राणायाम व ध्यान का बच्चों के जीवन पर महत्व को समझाया गया तथा सामूहिक रूप से प्राणायाम व ध्यान का अभ्यास किया गया। इस दौरान महाविद्यालय के प्राचार्य प्राध्यापक एवं छात्र-छात्राएं उपस्थित रहे।



Principal
H.N.B. Govt. P.G. College
Khatima, U.S. Nagar
Uttarakhand State



[Handwritten signature]

[Circular stamp with text in Hindi and English, partially obscured by a signature]

Principal
 H.N.B. Govt. P.G. College
 Khatima, U.S. Nagar
 Uttarakhand State



[Handwritten signature]



[Handwritten signature]
Principal
H.N.B. Govt. P.G. College
Khatima, Uttarakhand State



हेमवती नन्दन बहुगुणा राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय

खटीमा - 262308, जिला - ऊधम सिंह नगर (उत्तराखण्ड)

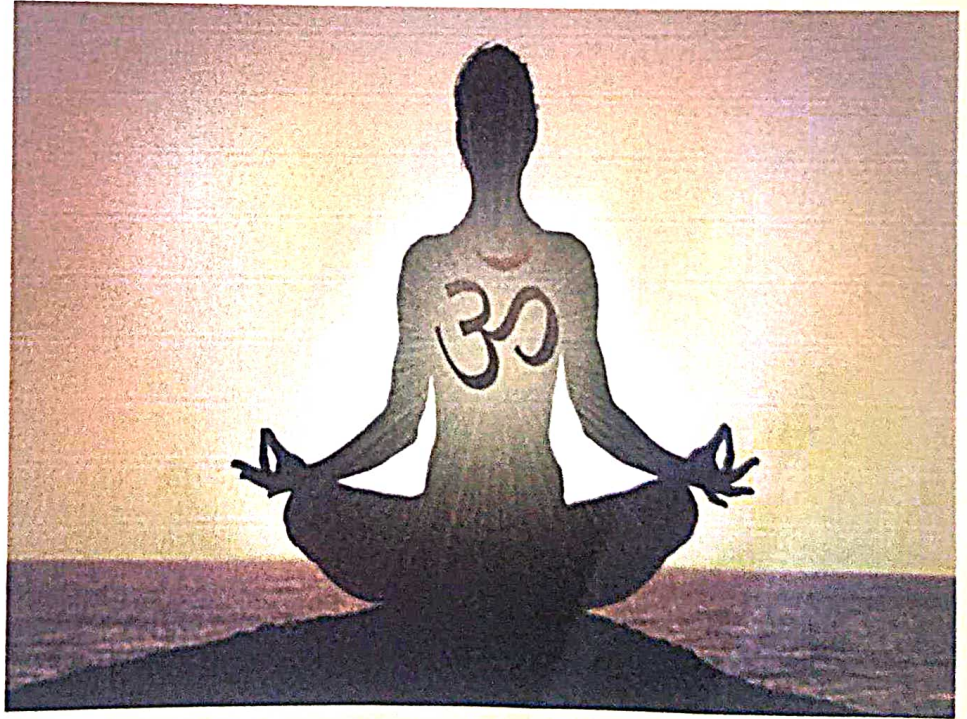
(सम्बद्ध कुमाऊँ विश्वविद्यालय नैनीताल, उत्तराखण्ड)

फोन : 05943 - 252244

Email ID : gpgckhatima@gmail.com

सत्र : 2019 - 20

वार्षिक रिपोर्ट योग विभाग



[Handwritten signature]

दिनांक 19/02/2020 को महाविद्यालय में योग प्रशिक्षण कार्यक्रम कराया गया, जिसमें आसन व प्राणायाम को करने की सही विधि लाभ व सावधानियां पर विशेष बल दिया गया। योग विभाग के द्वारा आसन व प्राणायाम करने से पूर्व ध्यान रखने योग्य महत्वपूर्ण बातों पर चर्चा की गई, उन्होंने बताया आसन सदैव खाली पेट करने चाहिए तथा हल्के वस्त्रों को पहनकर अभ्यास करना चाहिए और प्रातःकाल और सायंकाल का समय अभ्यास के लिए सर्वोत्तम बताया। आसनों की उपयोगिता को बताते हुए कहा की आसन हमारे शरीर को मजबूती प्रदान करते हैं साथ ही शरीर में लचीलापन उत्पन्न करते हैं। जिससे हमारे शरीर में रक्त का संचार सुचारू रूप से हो पाता है तथा शरीर में फैली विभिन्न तंत्रिका भी स्वस्थ एवं सक्रिय होती है। इस दौरान महत्वपूर्ण आसन जैसे गोमुखासन, वज्रासन, भुजंगासन, सूर्य नमस्कार, आदि का विधि पूर्वक अभ्यास कराया गया। इसके अलावा प्राणायाम का हमारे जीवन में महत्व स्पष्ट करते हुए जीवनी शक्ति हमारे शरीर के लिए परम आवश्यक होती है जिसको बढ़ाना या जिसका विस्तार करना हम सब के लिए परम आवश्यक है और प्राणायाम के माध्यम से ही इस जीवनी शक्ति को बढ़ाया जा सकता है तथा एक दीर्घायु जीवन प्राप्त कर सकते हैं। इस दौरान नाड़ी शोधन, अनुलोम विलोम, सूर्यभेदी, उज्जाई व भ्रमरी प्राणायाम का अभ्यास कराया गया। कार्यक्रम में महाविद्यालय के छात्र-छात्राएं प्राध्यापक वर्ग तथा अन्य कर्मचारी एवं आस पड़ोस के बच्चों ने उत्साह के साथ भाग लिया।

प्रशिक्षण कार्यक्रम का समापन प्राचार्य महोदय द्वारा किया गया। प्राचार्य जी ने संबोधित करते हुए कहा "स्थिर सुखमआसनम्" स्थिरता पूर्वक सुख पूर्वक किसी स्थिति में स्थिर होना ही आसन कहलाता है। इस दौरान महाविद्यालय के प्राचार्य, डॉ० गीता श्रीवास्तव, डॉ० के० वी० श्रीवास्तव, डॉ० डी० के० चंदोला, डॉ० आशुतोष कुमार, डॉ० प्रमोद कुमार, डॉ० आर० एस० नेगी, डॉ० गुरिंदर सिंह तथा छात्र-छात्राएं उपस्थित रहे।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस हर साल 21 जून को मनाया जाता है ताकि इस प्राचीन प्रथा के बारे में जागरूकता बढ़ाई जा सके और उस भौतिक और आध्यात्मिक शक्ति का जन्म मनाया जा सके, जो योग ने दुनिया को दी है। योग एक अभ्यास है जो मन और शरीर को आराम देने और लोगों की प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

आज 21 जून 2021 को हेमवती नंदन बहुगुणा राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय खटीमा में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया। इसमें महाविद्यालय के प्रोफेसरों व छात्रों ने बड़े उत्साह के साथ भाग लिया। इस कार्यक्रम की शुरुआत महाविद्यालय के प्राचार्य द्वारा योग दिवस पर एक संक्षिप्त परिचय के साथ हुई। वार्मअप अभ्यास किए गए और सभी छात्रों ने बैठने और खड़े होने के आसनों का अभ्यास और प्रदर्शन किया, इनका महत्व एक साथ समझाया गया। छात्रों को फिट रहने और एकाग्रता में सुधार करने के लिए नियमित योग का अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित किया। डॉ० धीरज विनवाल सहायक प्राध्यापक ने हमारे जीवन में योगाभ्यास के महत्व पर प्रतिभागियों को संबोधित किया।

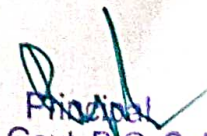


H.N.B. Govt. P.G. College
Khata, S.S. Nagar
Uttarakhand State

का अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित किया। सभी संकायों, कर्मचारियों और बच्चों को उनके जीवन में योग के महत्व और शरीर और मन के बीच सामंजस्य बनाए रखने के बारे में सिखाया गया। छात्रों ने योग के महत्व पर चर्चा की और योग मुद्राओं का प्रदर्शन भी किया और इस गतिविधि को अपने दैनिक जीवन में शामिल करने का वादा किया। इस कार्यक्रम के दौरान महाविद्यालय के छात्र-छात्राएं तथा प्राध्यापक एवं अन्य कर्मचारी उपस्थित रहे। कार्यक्रम का समापन प्राचार्य महोदय द्वारा जीवन में योग अनिवार्य रूप से अपनाने की शपथ के साथ हुआ।

दिनांक 2/10/2020 को योग विभाग के नेतृत्व योग एवं ध्यान प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया जिसका शुभारंभ महाविद्यालय के प्राचार्य महोदय ने दीप प्रज्वलित कर किया गया। प्राचार्य जी द्वारा बच्चों को ध्यान की उपयोगिता बताते हुए जीवन में ध्यान का अभ्यास करने की सलाह दी गई। योग के द्वारा उपस्थित छात्र-छात्राओं तथा कर्मचारियों को सामूहिक रूप से ध्यान का अभ्यास कराया। इसके साथ ही विभिन्न आसनों का शरीर पर प्रभाव तथा इनके द्वारा शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य को प्राप्त करने की विधा बताई गई इस दौरान महाविद्यालय के प्राचार्य तथा वरिष्ठ प्राध्यापक डॉ० के० वी० श्रीवास्तव, डॉ० के० के मिश्रा, डॉ० आशुतोष कुमार, डॉ० प्रमोद कांडपाल आदि उपस्थित रहे।

महाविद्यालय में योग विभाग द्वारा प्राणायाम एवं ध्यान प्रशिक्षण पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन ऑनलाइन माध्यम से किया गया। जिसमें प्राणायाम के द्वारा मन पर नियंत्रण अर्थात् मानसिक रोगों से बचने का उपाय तथा जीवनी शक्ति को बढ़ाने में प्राणायाम की भूमिका को स्पष्ट किया गया। साथ ही ध्यान के द्वारा आध्यात्मिक जागृति उत्पन्न करने तथा चक्रों पर ध्यान के फायदे आदि का विस्तार पूर्वक वर्णन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ महाविद्यालय के प्राचार्य द्वारा किया गया तथा इसके उपरांत योग के द्वारा प्राणायाम व ध्यान का बच्चों के जीवन पर महत्व को समझाया गया तथा सामूहिक रूप से प्राणायाम व ध्यान का अभ्यास किया गया। इस दौरान महाविद्यालय के प्राचार्य प्राध्यापक एवं छात्र-छात्राएं उपस्थित रहे।


Principal
H.N.B. Govt. P.G. College

Uttarakhand State



श्री शिवयोग



श्री शिवयोग



श्री शिवयोग



श्री शिवयोग



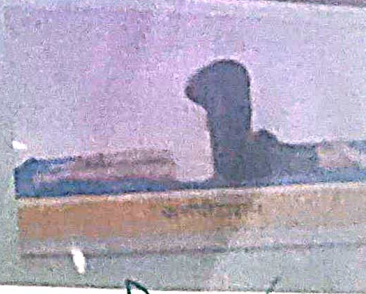
श्री शिवयोग



श्री शिवयोग



श्री शिवयोग



[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

H.N.B. Govt. P.G. College
Khatima, U.S. Nagar
Uttarakhand State



Principal
H.N.B. Govt. P.G. College
Dehradun, G.O. Nagar
Uttarakhand State

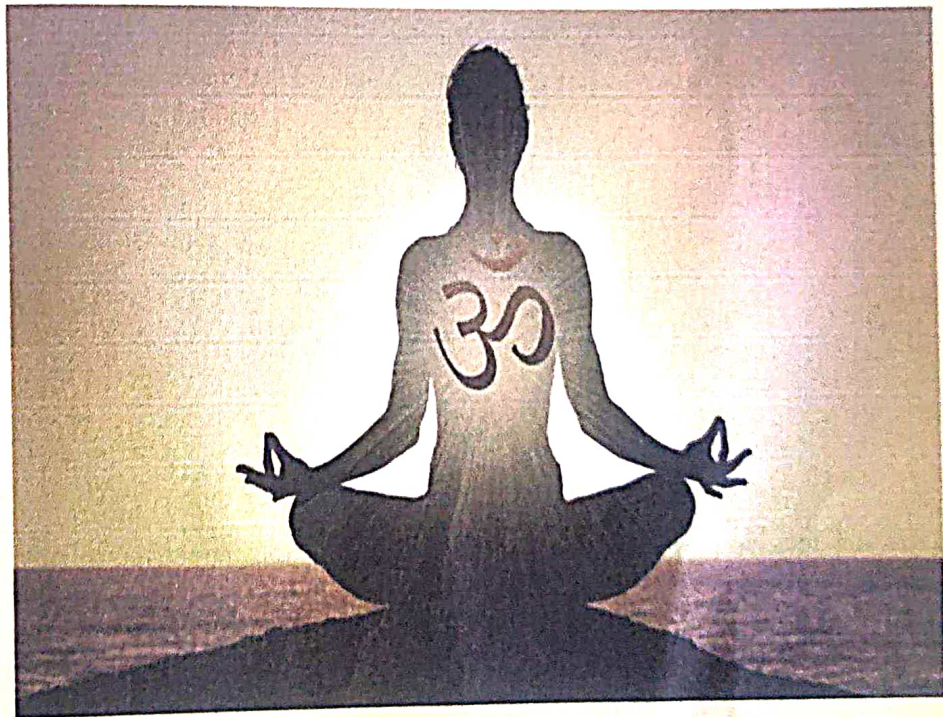


हेमवती नन्दन बहुगुणा राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय
खटीमा - 262308, जिला - ऊधम सिंह नगर (उत्तराखण्ड)
(सम्बल कुमाऊँ विश्वविद्यालय मैनीताल, उत्तराखण्ड)
फोन : 05943 - 252244
Email ID : gpgckhatima@gmail.com

सत्र : 2020 - 21

वार्षिक रिपोर्ट

योग विभाग



(Handwritten signature)

वर्ष 2020-21 में कोविड-19 की गाइडलाइन का पालन करते हुए ऑनलाइन माध्यम से विद्यार्थियों को गूगल मीट्स के द्वारा प्रतिदिन प्रयोगात्मक कक्षाओं का संचालन किया गया जिसमें आसन प्राणायाम मुद्रा में एवं पाठ्यक्रम के आधार पर शिक्षण कार्य किया गया योग प्रशिक्षण कार्यक्रम कराया गया, जिसमें आसन व प्राणायाम को करने की सही विधि लाभ व सावधानियां पर विशेष बल दिया गया। योग विभाग द्वारा आसन व प्राणायाम करने से पूर्व ध्यान रखने योग्य महत्वपूर्ण बातों पर चर्चा की गई, उन्होंने बताया आसन सदैव खाली पेट करने चाहिए तथा हल्के वस्त्रों को पहनकर अभ्यास करना चाहिए और प्रातःकाल और सायंकाल का समय अभ्यास के लिए सर्वोत्तम बताया। आसनों की उपयोगिता को बताते हुए कहा की आसन हमारे शरीर को मजबूती प्रदान करते हैं साथ ही शरीर में लचीलापन उत्पन्न करते हैं। जिससे हमारे शरीर में रक्त का संचार सुचारू रूप से हो पाता है तथा शरीर में फैली विभिन्न तंत्रिका भी स्वस्थ एवं सक्रिय होती है। इस दौरान महत्वपूर्ण आसन जैसे गोमुखासन, वज्रासन, भुजंगासन, सूर्य नमस्कार, आदि का विधि पूर्वक अभ्यास कराया गया। इसके अलावा प्राणायाम का हमारे जीवन में महत्व स्पष्ट करते हुए। प्राण अर्थात जीवनी शक्ति हमारे शरीर के लिए परम आवश्यक होती है जिसको बढ़ाना या जिसका विस्तार करना हम सब के लिए परम आवश्यक है और प्राणायाम के माध्यम से ही इस जीवनी शक्ति को बढ़ाया जा सकता है तथा एक दीर्घायु जीवन प्राप्त कर सकते हैं। इस दौरान नाडी शोधन, अनुलोम विलोम, सूर्यभेदी, उज्जाई व भ्रमरी प्राणायाम का अभ्यास कराया गया। कार्यक्रम में महाविद्यालय के छात्र-छात्राएं प्राध्यापक वर्ग तथा अन्य कर्मचारी एवं आस पड़ोस के बच्चों ने उत्साह के साथ भाग लिया।

प्रशिक्षण कार्यक्रम का समापन प्राचार्य महोदय द्वारा किया गया। प्राचार्य जी ने संबोधित करते हुए कहा "स्थिर सुखमआसनम्" स्थिरता पूर्वक सुख पूर्वक किसी स्थिति में स्थिर होना ही आसन कहलाता है। इस दौरान महाविद्यालय के प्राचार्य, डॉ० गीता श्रीवास्तव, डॉ० के० वी० श्रीवास्तव, डॉ० डी० के० चंदोला, डॉ० आशुतोष कुमार, डॉ० प्रमोद कुमार, डॉ० आर० एस० नेगी, डॉ० गुरिंदर सिंह तथा छात्र-छात्राएं उपस्थित रहे।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस हर साल 21 जून को मनाया जाता है ताकि इस प्राचीन प्रथा के बारे में जागरूकता बढ़ाई जा सके और उस भौतिक और आध्यात्मिक शक्ति का जश्र मनाया जा सके, जो योग ने दुनिया को दी है। योग एक अभ्यास है जो मन और शरीर को आराम देने और लोगों की प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

आज 21 जून 2020 को हेमवती नंदन बहुगुणा राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय खटीमा में ऑनलाइन माध्यम से अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया। इसमें महाविद्यालय के प्रोफेसरों व छात्रों ने बड़े उत्साह के साथ भाग लिया। इस कार्यक्रम की शुरुआत महाविद्यालय के प्राचार्य द्वारा योग दिवस पर एक संक्षिप्त परिचय के साथ हुई।

वार्मअप अभ्यास किए गए और सभी छात्रों ने बैठने और खड़े होने के आसनों का अभ्यास और प्रदर्शन किया, इनका महत्व एक साथ समझाया गया। छात्रों को फिट रहने और एकाग्रता में सुधार करने के लिए नियमित योग


Principal
Khatima, U.S. Nagar
Uttarakhand State

सभी संकायों, कर्मचारियों और बच्चों को उनके जीवन में योग के महत्व और शरीर और मन के बीच सामंजस्य बनाए रखने के बारे में सिखाया गया। छात्रों ने योग के महत्व पर चर्चा की और योग मुद्राओं का प्रदर्शन भी किया और इस गतिविधि को अपने दैनिक जीवन में शामिल करने का वादा किया। इस कार्यक्रम के दौरान महाविद्यालय के छात्र-छात्राएं तथा प्राध्यापक एवं अन्य कर्मचारी उपस्थित रहे। कार्यक्रम का समापन प्राचार्य महोदय द्वारा जीवन में योग अनिवार्य रूप से अपनाने की शपथ के साथ हुआ।

दिनांक 02/10/2021 को योग विभाग के नेतृत्व योग एवं ध्यान प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया जिसका शुभारंभ महाविद्यालय के प्राचार्य महोदय ने दीप प्रज्वलित कर किया गया। प्राचार्य जी द्वारा बच्चों को ध्यान की उपयोगिता बताते हुए जीवन में ध्यान का अभ्यास करने की सलाह दी गई। योग के द्वारा उपस्थित छात्र-छात्राओं तथा कर्मचारियों को सामूहिक रूप से ध्यान का अभ्यास कराया इसके साथ ही विभिन्न आसनों का शरीर पर प्रभाव तथा इनके द्वारा शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य को प्राप्त करने की विधा बताई गई इस दौरान महाविद्यालय के प्राचार्य तथा वरिष्ठ प्राध्यापक डॉ० के० वी० श्रीवास्तव, डॉ० के० के० मिश्रा, डॉ० आशुतोष कुमार, डॉ० प्रमोद कांडपाल आदि उपस्थित रहे।

महाविद्यालय में योग विभाग द्वारा प्राणायाम एवं ध्यान प्रशिक्षण पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। जिसमें प्राणायाम के द्वारा मन पर नियंत्रण अर्थात् मानसिक रोगों से बचने का उपाय तथा जीवनी शक्ति को बढ़ाने में प्राणायाम की भूमिका को स्पष्ट किया गया। साथ ही ध्यान के द्वारा आध्यात्मिक जागृति उत्पन्न करने तथा चक्रों पर ध्यान के फायदे आदि का विस्तार पूर्वक वर्णन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ महाविद्यालय के प्राचार्य द्वारा किया गया तथा इसके उपरांत योग धीरज बिनवाल सहायक प्राध्यापक के द्वारा प्राणायाम व ध्यान का बच्चों के जीवन पर महत्व को समझाया गया तथा सामूहिक रूप से प्राणायाम व ध्यान का अभ्यास किया गया। इस दौरान महाविद्यालय के प्राचार्य प्राध्यापक एवं छात्र-छात्राएं उपस्थित रहे।




Principal
H.N.B. Govt. P.G. College
Khatima, U.S. Nagar
Uttarakhand State



Handwritten signatures and marks.



Principal
H.N.B. Govt. M.G. College
Khatima, Uttarakhand
Uttarakhand State

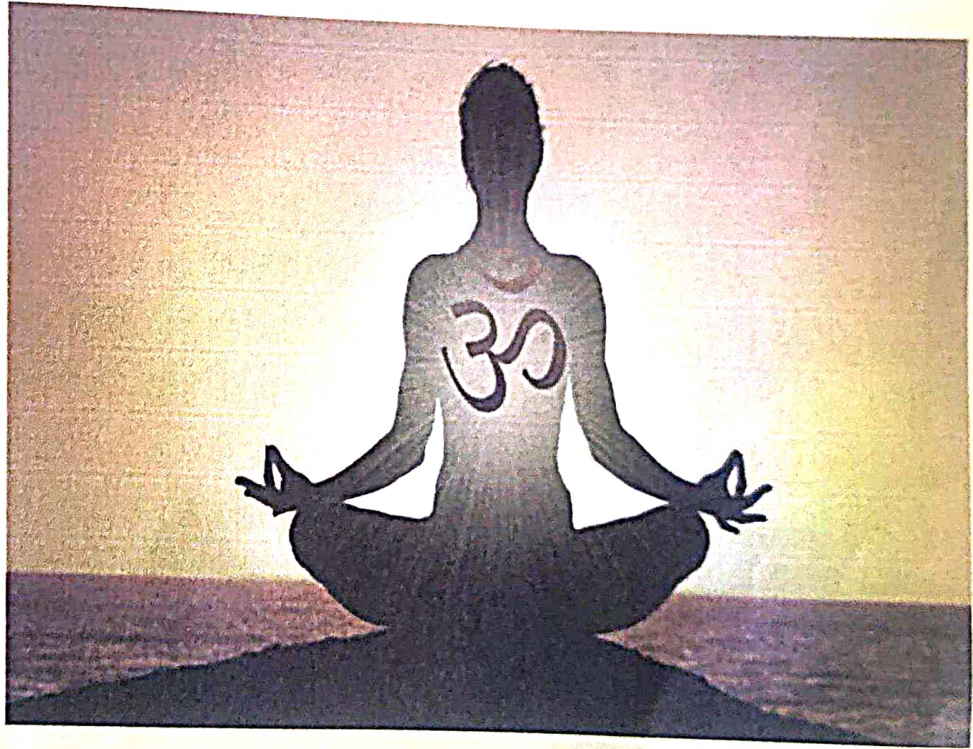


हेमवती नन्दन बहुगुणा राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय
खटीमा - 262308, जिला - ऊधम सिंह नगर (उत्तराखण्ड)
(सम्बद्ध कुमाऊँ विश्वविद्यालय नैनीताल, उत्तराखण्ड)
फोन : 05943 - 252244
Email ID : gpgckhatima@gmail.com

सत्र : 2021 - 22

वार्षिक रिपोर्ट

योग विभाग



[Handwritten signature]

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस हर साल 21 जून को मनाया जाता है ताकि इस प्राचीन प्रथा के बारे में जागरूकता बढ़ाई जा सके और उस भौतिक और आध्यात्मिक शक्ति का जन्म मनाया जा सके, जो योग ने दुनिया को दी है। योग एक अभ्यास है जो मन और शरीर को आराम देने और लोगों की प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

आज 21 जून 2022 को हेमवती नंदन बहुगुणा राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय खटीमा में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया। इसमें महाविद्यालय के प्रोफेसर्स व छात्रों ने बड़े उत्साह के साथ भाग लिया। इस कार्यक्रम की शुरुआत महाविद्यालय के प्राचार्य द्वारा योग दिवस पर एक संक्षिप्त परिचय के साथ हुई। डॉ० धीरज बिनवाल सहायक प्राध्यापक ने वार्मअप अभ्यास किए गए और सभी छात्रों ने बैठने और खड़े होने के आसनों का अभ्यास और प्रदर्शन किया, इनका महत्व एक साथ समझाया गया। छात्रों को फिट रहने और एकाग्रता में सुधार करने के लिए नियमित योग का अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित किया। डॉ० धीरज बिनवाल सहायक प्राध्यापक ने हमारे जीवन में योगाभ्यास के महत्व पर प्रतिभागियों को संबोधित किया।

सभी संकायों, कर्मचारियों और बच्चों को उनके जीवन में योग के महत्व और शरीर और मन के बीच सामंजस्य बनाए रखने के बारे में सिखाया गया। छात्रों ने योग के महत्व पर चर्चा की और योग मुद्राओं का प्रदर्शन भी किया और इस गतिविधि को अपने दैनिक जीवन में शामिल करने का वादा किया। इस कार्यक्रम के दौरान महाविद्यालय के छात्र-छात्राएं तथा प्राध्यापक एवं अन्य कर्मचारी उपस्थित रहे। कार्यक्रम का समापन प्राचार्य महोदय द्वारा जीवन में योग अनिवार्य रूप से अपनाने की शपथ के साथ हुआ।

दिनांक 25/09/2021 को महाविद्यालय में डॉ० धीरज बिनवाल सहायक प्राध्यापक ने योग प्रशिक्षण कार्यक्रम कराया, जिसमें आयुर्वेद पंचकर्म अभ्यंग चिकित्सा, आसन व प्राणायाम को करने की सही विधि लाभ व सावधानियां पर विशेष बल दिया गया। योग विभाग के द्वारा आसन व प्राणायाम करने से पूर्व ध्यान रखने योग्य महत्वपूर्ण बातों पर चर्चा की गई, उन्होंने बताया आसन सदैव खाली पेट करने चाहिए तथा हल्के वस्त्रों को पहनकर अभ्यास करना चाहिए और प्रातःकाल और सायंकाल का समय अभ्यास के लिए सर्वोत्तम बताया। आसनों की उपयोगिता को बताते हुए कहा की आसन हमारे शरीर को मजबूती प्रदान करते हैं साथ ही शरीर में लचीलापन उत्पन्न करते हैं। जिससे हमारे शरीर में रक्त का संचार सुचारू रूप से हो पाता है तथा शरीर में फैली विभिन्न तंत्रिका भी स्वस्थ एवं सक्रिय होती है। इस दौरान महत्वपूर्ण आसन जैसे गोमुखासन, वज्रासन, भुजंगासन, सूर्य नमस्कार, आदि का विधि पूर्वक अभ्यास कराया गया। इसके अलावा प्राणायाम का हमारे जीवन में महत्व स्पष्ट करते हुए जीवनी शक्ति हमारे शरीर के लिए परम आवश्यक होती है जिसको बढ़ाना या जिसका विस्तार करना हम सब के लिए परम आवश्यक है और प्राणायाम के माध्यम से ही इस जीवनी शक्ति को बढ़ाया जा सकता है तथा एक दीर्घायु जीवन प्राप्त कर सकते हैं। इस दौरान नाड़ी शोधन, अनुलोम विलोम, सूर्यभेदी, उज्जाई व भ्रमरी प्राणायाम का अभ्यास

Principal
H.N.B. Govt. P.G. College
Khatima, U.S. Nagar
Uttarakhand State

कराया गया। कार्यक्रम में महाविद्यालय के छात्र-छात्राएं प्राध्यापक वर्ग तथा अन्य कर्मचारी एवं आस पड़ोस के बच्चों ने उत्साह के साथ भाग लिया। प्रशिक्षण कार्यक्रम का समापन प्राचार्य महोदय द्वारा किया गया।

प्राचार्य जी ने संबोधित करते हुए कहा "स्थिर सुखमआसनम" स्थिरता पूर्वक सुख पूर्वक किसी स्थिति में स्थिर होना ही आसन कहलाता है। इस दौरान महाविद्यालय के प्राचार्य, डॉ० डी० के० चंदोला, डॉ० आशुतोष कुमार, डॉ० प्रमोद कुमार, डॉ० आर० एस० नेगी, डॉ० गुरिंदर सिंह तथा छात्र-छात्राएं उपस्थित रहे।

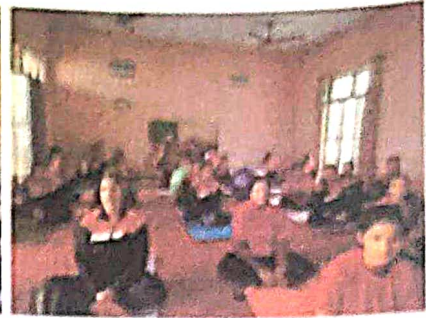
दिनांक 09/01/2022 से 11/01/2022 को एक्स्प्रेसर थेरेपी के माध्यम से चिकित्सा का प्रशिक्षण, योग विभाग में आयोजन किया गया जिसका शुभारंभ महाविद्यालय के प्राचार्य महोदय ने दीप प्रज्वलित कर किया गया। प्राचार्य जी द्वारा बच्चों को ध्यान की उपयोगिता बताते हुए जीवन में ध्यान का अभ्यास करने की सलाह दी गई। योग के द्वारा उपस्थित छात्र-छात्राओं तथा कर्मचारियों को सामूहिक रूप से ध्यान का अभ्यास कराया इसके साथ ही विभिन्न आसनों का शरीर पर प्रभाव तथा इनके द्वारा शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य को प्राप्त करने की विधा बताई गई इस दौरान महाविद्यालय के प्राचार्य तथा डॉ० के के मिश्रा, डॉ० आशुतोष कुमार, डॉ० प्रमोद कांडपाल आदि उपस्थित रहे।

06/03/2022 से 07/03/2022 महाविद्यालय में योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा शिविर का आयोजन किया गया जिसमें प्राकृतिक रूप से रोगों की चिकित्सा का प्रशिक्षण बच्चों को दिया गया जिसमें जिसमें मानव शरीर में विद्यमान अनेक रोगों का जल चिकित्सा, मिट्टी चिकित्सा, वायु चिकित्सा एवं आकाश चिकित्सा के माध्यम से समस्याओं का समाधान किया गया।

05/12/2022 से 08/12/2022 महाविद्यालय में योग विभाग द्वारा प्राणायाम एवं ध्यान प्रशिक्षण पर तीन दिवसीय योग थेरेपी कार्यशाला का आयोजन किया गया। जिसमें प्राणायाम के द्वारा मन पर नियंत्रण अर्थात् मानसिक रोगों से बचने का उपाय तथा जीवनी शक्ति को बढ़ाने में प्राणायाम की भूमिका को स्पष्ट किया गया। साथ ही ध्यान के द्वारा आध्यात्मिक जागृति उत्पन्न करने तथा चक्रों पर ध्यान के फायदे आदि का विस्तार पूर्वक वर्णन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ महाविद्यालय के प्राचार्य द्वारा किया गया तथा इसके उपरांत डॉ० धीरज बिनवाल सहायक प्राध्यापक के द्वारा प्राणायाम व ध्यान का बच्चों के जीवन पर महत्व को समझाया गया तथा सामूहिक रूप से प्राणायाम व ध्यान का अभ्यास किया गया। इस दौरान महाविद्यालय के प्राचार्य प्राध्यापक एवं छात्र-छात्राएं उपस्थित रहे।



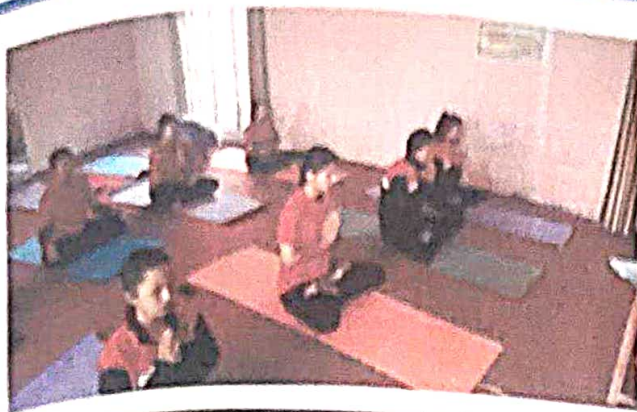
Principal
H.N.B. Govt. P.G. College
Khatima, U.S. Nagar
Uttarakhand State



[Handwritten signature]



[Handwritten signature]
Principal
H.N.B. Govt. P.G. College
Khatima, U.S. Nagar
Uttarakhand State



[Handwritten signature]



[Handwritten signature]
Principal
H.N.D. Govt. P.G. College
Khatima, U.S. Nagar
Uttarakhand State