

खेल के लिए अनुशासन रखना जरूरी: डॉ. आभा

भास्कर समाचार सेवा

● वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता का हुआ शुभारंभ

बनबसा। राजकीय महाविद्यालय में दो दिवसीय वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता का शुभारंभ प्राचार्या डॉ. आभा शर्मा ने किया। इस मौके पर उन्होंने छात्र-छात्राओं से कहा कि खेल के महत्व और खेल के लिए अनुशासन रखना जरूरी है। खेल प्रतियोगिता में 100 मीटर छात्रा वर्ग दौड़ में पूनम प्रथम, शिवांगी मिश्रा द्वितीय, तनुजा रावत तृतीय स्थान पर रही। 200 मीटर छात्रा वर्ग दौड़ में पूनम भंडारी प्रथम, तनुजा रावत द्वितीय, महिमा बिष्ट तृतीय स्थान पर रही। 400 मीटर छात्रा वर्ग दौड़ में पूनम भंडारी प्रथम, तनुजा रावत द्वितीय, प्रेमा गडकोटी तृतीय स्थान पर रही। 100 मीटर छात्र वर्ग दौड़ में शारिफ प्रथम, कुनाल कापडी द्वितीय, शुभम नेगी तृतीय स्थान पर

रहे। 200 मीटर छात्र वर्ग दौड़ में रोहित प्रथम, शुभम नेगी द्वितीय, कुनाल कापडी तृतीय स्थान पर रहे। 400 मीटर छात्र वर्ग दौड़ में मो. हसन प्रथम, रोहित द्वितीय, शुभम नेगी तृतीय स्थान पर रहे। भाला फेंक में शारिफ प्रथम, सोहेल अंसारी द्वितीय, शुभम नेगी तृतीय स्थान पर रहे। चक्का फेंक में मुन्ना सलमानी प्रथम, सोहेल अंसारी द्वितीय, निखिल तृतीय स्थान पर रहे। प्रतियोगिता में निर्णायक मंडल में डॉ. मुकेश, हरीश जोशी, डॉ. दिनेश कुमार गुप्ता, डॉ. शशि प्रकाश सिंह, डॉ. भूप नारायण दीक्षित, हेम कुमार गहतोडी आदि शामिल थे।

ज्योति ने सबसे दूर फेंका गोला

डिग्री कॉलेज की क्रीड़ा प्रतियोगिताएं संपन्न, वार्षिकोत्सव में पुरस्कृत होंगे विजेता

संवाद न्यूज एजेंसी

बनबसा (चंपावत)। राजकीय महाविद्यालय की वार्षिक क्रीड़ा प्रतियोगिताओं का शुक्रवार को दूसरे दिन समापन हो गया। विजेता एवं उपविजेता प्रतिभागियों को वार्षिक समारोह में ट्रॉफी एवं प्रशस्ति पत्र प्रदान किए जाएंगे। समापन मौके पर प्राचार्या डॉ. आभा शर्मा ने विजेता खिलाड़ियों को बधाई दी।

प्रतियोगिता के दूसरे दिन हुई गोला फेंक स्पर्धा में ज्योति, शिवांगी मिश्रा, पुष्पा यादव, तारगोला (हैमर थ्रो) में मुन्ना सलमानी, नमांशु, निखिल गुप्ता, ऊंचीकूद में सोहेल मंसूरी, मुन्ना सलमानी, निखिल गुप्ता, लंबीकूद में तनुजा रावत, जनुजा थापा, पुष्पा यादव, सोहेल मंसूरी, शुभम नेगी, निखिल गुप्ता पहले तीन स्थानों पर रहे।

कबड्डी में कुनाल कापड़ी, रोहित, शुभम सिंह नेगी, नमांशु, कमलेश, निहाल की टीम जीती। निखिल गुप्ता, विजय जोशी, मुन्ना



बनबसा में डिग्री कॉलेज की क्रीड़ा प्रतियोगिता में गोला फेंकती छात्रा। विजय

विजेता एवं उपविजेता को वार्षिक समारोह में ट्रॉफी और प्रशस्ति पत्र प्रदान किए जाएंगे

प्राचार्या डॉ. आभा शर्मा ने विजेता खिलाड़ियों को बधाई दी

सलमानी, सरफराज, राहुल, शारिफ की टीम उपविजेता रही। डॉ. भूनारायण दीक्षित, हेम कुमार

28 को होगी एसएसजे क्रॉस कंट्री

पिथौरागढ़। महाविद्यालय के खेल मैदान में 28 फरवरी को एसएसजे विश्वविद्यालय की क्रॉस कंट्री प्रतियोगिता का आयोजन किया जाएगा। प्रभारी प्राचार्य प्रो. पुष्कर सिंह बिष्ट ने बताया कि प्रतियोगिता में एसएसजे विश्वविद्यालय से संबद्ध महाविद्यालयों के खिलाड़ी प्रतिभाग करेंगे। उन्होंने प्रतियोगिता के सफल आयोजन के लिए सभी से सहयोग की अपील की है। संवाद

गढ़कोटी, हरीश जोशी, डॉ. गुप्ता, सोमेश पाटनी, त्रिलोक चंद्र शशिप्रकाश सिंह निर्णायक थे। डॉ. कांडपाल, अमर सिंह, विनोद चंद, मुकेश कुमार, डॉ. दिनेश कुमार नरसो नू आदि ने सहयोग दिया।

डिग्री कॉलेज बनबसा में दो दिवसीय क्रीड़ा प्रतियोगिताएं शुरू

बनबसा (चंपावत)। राजकीय महाविद्यालय में दो दिवसीय खेलकूद प्रतियोगिताएं शुरू हो गई हैं। इनका शुभारंभ प्राचार्या डॉ. आभा शर्मा ने किया। उन्होंने खेलों का महत्व बता अनुशासन और खेल भावना से खेलकर खेलों में प्रतिस्पर्धा करते समय नियमों का पालन कर संयम बरतने की भी सलाह दी। दो दिनी क्रीड़ा समारोह के पहले दिन 100 मीटर दौड़ में पूनम, शिवांगी, तनुजा रावत, शारिफ, कुनाल कापड़ी, शुभम नेगी, 200 मीटर में पूनम भंडारी, तनुजा रावत, महिमा बिष्ट, रोहित, शुभम नेगी, कुनाल कापड़ी, 400 मीटर में पूनम भंडारी, तनुजा रावत, प्रेमा गढ़कोटी, मो. हसन, रोहित, शुभम नेगी क्रमशः पहले तीन स्थानों पर रहे। भाला फेंक में शारिफ, सोहेल मंसूरी, शुभम नेगी, चक्का फेंक में मुन्ना सलमानी, सोहेल मंसूरी, निखिल गुप्ता पहले तीन स्थानों पर रहे। डॉ. मुकेश कुमार, हरीश जोशी, डॉ. दिनेश कुमार गुप्ता, डॉ. शशिप्रकाश सिंह, डॉ. भूपनारायण दीक्षित, डॉ. मुकेश कुमार, हेम कुमार गहतोड़ी निर्णायक थे। आयोजन में त्रिलोक चंद्र कांडपाल, अमर सिंह, विनोद चंद, सोनू आदि ने सहयोग दिया। संवाद

जाला

कठिन समस्याएं अब न होंगी

क्योंकि सच्ची सहेली में है 67 खास आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियां जो मुश्किल तकलीफों को अंदर से ठीक करने में मदद करे।



Helps in:

कठिन दर्द

चिड़चिड़ा

कमजोरी

कमर कटन

वार्षिक समारोह में दिखाई खेल प्रतिभा

गढ़कोट और बनबसा
महाविद्यालय में वार्षिक
समारोह आयोजित

दिनेश सिंह, अंजलि,
चक्का फेंक में रवि
अनिल कुमार,
निशा, अंजलि,
फेंक स्पर्धा में
सागर, अनिल
पार्वती, निशा,
ल नेगी, मनीष
जा, जया, टीना

डिग्री कॉलेज बनबसा में दो दिवसीय क्रीड़ा प्रतियोगिताएं शुरू
बनबसा (चंपावत)। राजकीय महाविद्यालय में दो दिवसीय खेलकूद प्रतियोगिताएं शुरू हो गई हैं। इनका शुभारंभ प्राचार्या डॉ. आभा शर्मा ने किया। उन्होंने खेलों का महत्व बता अनुशासन और खेल भावना से खेलकर खेलों में प्रतिस्पर्धा करते समय नियमों का पालन कर संयम बरतने की भी सलाह दी। दो दिनी क्रीड़ा समारोह के पहले दिन 100 मीटर दौड़ में पूनम, शिवांगी, तनुजा रावत, शारिफ, कुनाल कापड़ी, शुभम नेगी, 200 मीटर में पूनम भंडारी, तनुजा रावत, महिमा बिष्ट, रोहित, शुभम नेगी, कुनाल कापड़ी, 400 मीटर में पूनम भंडारी, तनुजा रावत, प्रेमा गढ़कोटी, मो. हसन, रोहित, शुभम नेगी क्रमशः पहले तीन स्थानों पर रहे। भाला फेंक में शारिफ, सोहेल मंसूरी, शुभम नेगी, चक्का फेंक में मुन्ना सलमानी, सोहेल मंसूरी, निखिल गुप्ता पहले तीन स्थानों पर रहे। डॉ. मुकेश कुमार, हरीश जोशी, डॉ. दिनेश कुमार गुप्ता, डॉ. शशिप्रकाश सिंह, डॉ. भूपनारायण दीक्षित, डॉ. मुकेश कुमार, हेम कुमार गहतोड़ी निर्णायक थे। आयोजन में त्रिलोक चंद्र कांडपाल, अमर सिंह, विनोद चंद, सोनू आदि ने सहयोग दिया। संवाद

विजेताओं
सम्मानित किया
प्रभारी डॉ.
कठायत, स
क्रीड़ा प्रभारी
विकेश सिंह ने
जताया। आयो
डॉ. नवीन
गीतांजलि मिश्र
नबियाल, डॉ.
कुमार, अनीत

फिरमाल, शतरंज में बादल नेगी, अशोक दुग्ताल, नीरज, हंसराज पार्वती, आशा क्रमशः प्रथम, अनीता देवी, विकास
हेमराज पंत, मनीष पंत, कैरम में ठगुन्ना, तुषार सेलाल, आफरीन, द्वितीय, तृतीय रहीं। सभी देवकी धामी ने सहयोग

खेल के लिए अनुशासन रखना जरूरी: डॉ. आभा

भास्कर समाचार सेवा

● वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता का हुआ शुभारंभ

बनबसा। राजकीय महाविद्यालय में दो दिवसीय वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता का शुभारंभ प्राचार्या डॉ. आभा शर्मा ने किया। इस मौके पर उन्होंने छात्र-छात्राओं से कहा कि खेल के महत्व और खेल के लिए अनुशासन रखना जरूरी है। खेल प्रतियोगिता में 100 मीटर छात्रा वर्ग दौड़ में पूनम प्रथम, शिवांगी मिश्रा द्वितीय, तनुजा रावत तृतीय स्थान पर रही। 200 मीटर छात्रा वर्ग दौड़ में पूनम भंडारी प्रथम, तनुजा रावत द्वितीय, महिमा बिष्ट तृतीय स्थान पर रही। 400 मीटर छात्रा वर्ग दौड़ में पूनम भंडारी प्रथम, तनुजा रावत द्वितीय, प्रेमा गडकोटी तृतीय स्थान पर रही। 100 मीटर छात्र वर्ग दौड़ में शारिफ प्रथम, कुनाल कापडी द्वितीय, शुभम नेगी तृतीय स्थान पर

रहे। 200 मीटर छात्र वर्ग दौड़ में रोहित प्रथम, शुभम नेगी द्वितीय, कुनाल कापडी तृतीय स्थान पर रहे। 400 मीटर छात्र वर्ग दौड़ में मो. हसन प्रथम, रोहित द्वितीय, शुभम नेगी तृतीय स्थान पर रहे। भाला फेंक में शारिफ प्रथम, सोहेल अंसारी द्वितीय, शुभम नेगी तृतीय स्थान पर रहे। चक्का फेंक में मुन्ना सलमानी प्रथम, सोहेल अंसारी द्वितीय, निखिल तृतीय स्थान पर रहे। प्रतियोगिता में निर्णायक मंडल में डॉ. मुकेश, हरीश जोशी, डॉ. दिनेश कुमार गुप्ता, डॉ. शशि प्रकाश सिंह, डॉ. भूप नारायन दीक्षित, हेम कुमार गहतोडी आदि शामिल थे।

राजकीय महाविद्यालय, बनबसा (चम्पावत)

वार्षिक क्रीडा समारोह 2021-22

दिनांक: 25/02/2022

प्रेस विज्ञापित

दिनांक: 24 फरवरी 2022 से प्रारम्भ होकर आज दिनांक: 25 फरवरी 2022 को राजकीय महाविद्यालय बनबसा में दो दिवसीय वार्षिक क्रीडा समारोह का समापन हुआ इस अवसर पर प्राचार्य जी ने प्रतियोगिता को सफल बनाने में अपनी महती भूमिका निभाने वाले सभी प्राध्यापक गणों एवं शिक्षणोत्तर कर्मियों का उत्साहवर्धन करते हुये कवाई दी। प्रतियोगिता को सम्पन्न कराने में डॉ० मुकेश कुमार, डॉ० दिनेश कुमार गुप्ता, डॉ० शशि प्रकाश सिंह, श्री हेम कुमार गहतोड़ी, श्री सोमेश पाटनी, श्री हरीश चन्द जोशी, श्री त्रिलोक चन्द काण्डपाल, श्री अमर सिंह, श्री विनोद चन्द एवं श्री नरसोनु ने सहयोग प्रदान किया।

दो दिवसीय वार्षिक क्रीडा प्रतियोगिता के परिणाम निम्नवत हैं-

क्र.	प्रतियोगिता	परिणाम			निर्णायक मण्डल
		स्थान	छात्रा वर्ग	छात्र वर्ग	
1	100 मीटर दौड	1 st	पूनाम भण्डारी	शारिक	डॉ० मुकेश कुमार श्री हरीश जोशी
		2 nd	शिवांगी मिश्रा	कुनाल कापड़ी	
		3 rd	तनुजा रावत	शुभम नेगी	
2	200 मीटर दौड	1 st	पूनाम भण्डारी	रोहित	डॉ० दिनेश कुमार गुप्ता डॉ० शशि प्रकाश सिंह
		2 nd	तनुजा रावत	शुभम नेगी	
		3 rd	महिमा बिष्ट	कुनाल कापड़ी	
3	400 मीटर दौड	1 st	पूनाम भण्डारी	मो० हसन	डॉ० भूप नारायण दीक्षित श्री हरीश जोशी
		2 nd	तनुजा रावत	रोहित	
		3 rd	प्रेमा गडकोटी	शुभम नेगी	
4	भाला फेक	1 st	-----	शारिक	डॉ० मुकेश कुमार श्री हेम कुमार गहतोड़ी
		2 nd	-----	सोहेल मन्सूरी	
		3 rd	-----	शुभम नेगी	
5	धक्का फेक	1 st	-----	मुन्ना सलमानी	डॉ० दिनेश कुमार गुप्ता श्री हेम कुमार गहतोड़ी
		2 nd	-----	सोहेल मन्सूरी	
		3 rd	-----	निखिल गुप्ता	
6	गोला फेक	1 st	ज्योति	मो० शारिक	डॉ० मुकेश कुमार डॉ० शशि प्रकाश सिंह
		2 nd	शिवांगी मिश्रा	मुन्ना सलमानी	
		3 rd	पुष्पा यादव	सरफराज	
7	हैमर थ्रो	1 st	-----	मुन्ना सलमानी	डॉ० भूप नारायण दीक्षित श्री हेम कुमार गहतोड़ी
		2 nd	-----	नमांशु	
		3 rd	-----	निखिल गुप्ता	
8	ऊँची कूद	1 st	-----	सोहेल मन्सूरी	श्री हेम कुमार गहतोड़ी श्री हरीश जोशी
		2 nd	-----	मुन्ना सलमानी	
		3 rd	-----	निखिल गुप्ता	
9	लम्बी कूद	1 st	तनुजा रावत	सोहेल मन्सूरी	श्री हेम कुमार गहतोड़ी डॉ० भूप नारायण दीक्षित
		2 nd	तनुजा धापा	शुभम नेगी	
		3 rd	पुष्पा यादव	निखिल गुप्ता	
10	कबड्डी	Team	(A) कुनाल कापड़ी, रोहित, शुभम सिंह नेगी, नमांशु, कमलेश, निहाल (विजयी)	(B) निखिल गुप्ता, विजय जोशी, मुन्ना सलमानी, सरफराज, राहुल, शारिक	डॉ० शशि प्रकाश सिंह श्री हरीश जोशी

(डॉ० भूप नारायण दीक्षित)
क्रीडा प्रभारी

(डॉ० आभा रामा)
प्राचार्य
बनबसा,

राजकीय महाविद्यालय
बनबसा (चम्पावत)
जिला राखण्ड

राजकीय महाविद्यालय, बनबसा

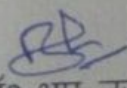
वार्षिक क्रीडा समारोह 2021-22

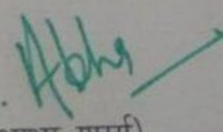
दिनांक: 24 / 02 / 2022

प्रेस विज्ञप्ति

आज दिनांक: 24 फरवरी 2022 से राजकीय महाविद्यालय बनबसा में दो दिवसीय वार्षिक क्रीडा समारोह का शुभारम्भ, प्रातः 10 बजे महाविद्यालय की प्राचार्य डॉ० आभा शर्मा ने किया। प्राचार्य जी ने प्रतियोगिता प्रारम्भ करने से पहले प्रतियोगियों को खेल के महत्व व खेल के लिए आवश्यक अनुशासन के विषय में जानकारी प्रदान की। प्रतियोगिता को सम्पन्न कराने में डॉ० मुकेश कुमार, डॉ० दिनेश कुमार गुप्ता, डॉ० शशि प्रकाश सिंह, श्री हेम कुमार गहतोड़ी, श्री हरीश चन्द्र जोशी, श्री त्रिलोक चन्द्र काण्डपाल, श्री अमर सिंह, श्री विनोद चन्द एवं श्री नरसोनू ने सहयोग प्रदान किया। प्रथम दिवस की प्रतियोगिताओं के परिणाम निम्नवत हैं—

क्र	प्रतियोगिता	निर्णायक मण्डल	परिणाम		
			स्थान	छात्रा वर्ग	छात्र वर्ग
1	100 मीटर दौड़	डॉ० मुकेश कुमार श्री हरीश जोशी	1 st	पूनम	शारिफ
			2 nd	शिवांगी मिश्रा	कुनाल कापड़ी
			3 rd	तनुजा रावत	शुभम नेगी
2	200 मीटर दौड़	डॉ० दिनेश कुमार गुप्ता डॉ० शशि प्रकाश सिंह	1 st	पूनम भण्डारी	रोहित
			2 nd	तनुजा रावत	शुभम नेगी
			3 rd	महिमा बिष्ट	कुनाल कापड़ी
3	400 मीटर दौड़	डॉ० भूप नरायन दीक्षित श्री हरीश जोशी	1 st	पूनम भण्डारी	मो० हसन
			2 nd	तनुजा रावत	रोहित
			3 rd	प्रेमा गड़कोटी	शुभम नेगी
4	भाला फेंक	डॉ० मुकेश कुमार श्री हेम कुमार गहतोड़ी	1 st	-----	शारिफ
			2 nd	-----	सोहेल मन्सूरी
			3 rd	-----	शुभम नेगी
5	चक्का फेंक	डॉ० दिनेश कुमार गुप्ता श्री हेम कुमार गहतोड़ी	1 st	-----	मुन्ना सलमानी
			2 nd	-----	सोहेल मन्सूरी
			3 rd	-----	निखिल गुप्ता


(डॉ० भूप नरायन दीक्षित)
क्रीडा प्रभारी

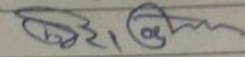
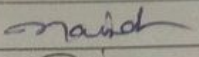
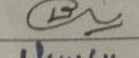
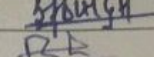
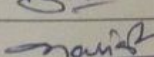
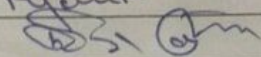
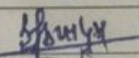
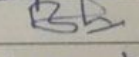
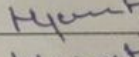
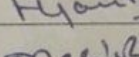

(डॉ० आभा शर्मा)
प्राचार्य,
राजकीय महाविद्यालय
बनबसा (चम्पाबत)
2-मंजरा राखण्ड

राजकीय महाविद्यालय, बनबसा

वार्षिक क्रीडा समारोह 2021-22

दिनांक: 23/02/2022

वार्षिक क्रीडा समारोह वर्ष 2021-22 में निम्नांकित प्राध्यापकों को उनके नाम के सम्मुख अंकित खेलों को सम्पन्न कराने हेतु निर्णायक मण्डल के रूप में नामित किया जाता है। आपसे अनुरोध है कि आप दिनांक: 24 एवं 25 फरवरी 2022 को प्रातः 9:00 बजे मिनी स्टेडियम बनबसा में उपस्थित होकर खेल प्रतियोगिताओं को सम्पन्न कराने का कष्ट करें।

क्र	प्रतियोगिता	निर्णायक मण्डल	दिनांक	हस्ताक्षर
1	100 मीटर दौड़	डॉ० मुकेश कुमार श्री हरीश जोशी	24/02/2022	
2	200 मीटर दौड़	डॉ० दिनेश कुमार गुप्ता डॉ० शशि प्रकाश सिंह		
3	400 मीटर दौड़	डॉ० भूप नरायन दीक्षित श्री हरीश जोशी		
4	भाला फेंक	डॉ० मुकेश कुमार श्री हेम कुमार गहतोड़ी		
5	चक्का फेंक	डॉ० दिनेश कुमार गुप्ता श्री हेम कुमार गहतोड़ी		
6	गोला फेंक	डॉ० मुकेश कुमार डॉ० शशि प्रकाश सिंह	25/02/2022	
7	हैमर थ्रो	डॉ० भूप नरायन दीक्षित श्री हेम कुमार गहतोड़ी		
8	ऊँची कूद	श्री हेम कुमार गहतोड़ी श्री हरीश जोशी		
9	लम्बी कूद	श्री हेम कुमार गहतोड़ी डॉ० भूप नरायन दीक्षित		
10	खो-खो	डॉ० शशि प्रकाश सिंह श्री हरीश जोशी		

श्री अमर सिंह, श्री विनोद कुमार, श्री त्रिलोक काण्डपाल एवं श्री नर सोनू से अपेक्षा है कि वे निर्धारित समय पर महाविद्यालय में उपस्थित होकर निर्णायक मण्डल के सम्पर्क में रहेंगे तथा प्रतियोगिता को सफल बनाने में सहयोग प्रदान करेंगे।

अवलोकित

(डॉ० आभा शर्मा)

प्राचार्या,
राजकीय महाविद्यालय

बनबसा (चम्पाबत)

प्रमुख

भवदीय

(डॉ० भूप नरायन दीक्षित)

क्रीडा प्रभारी

राजकीय महाविद्यालय बनबसा

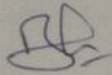
आवश्यक सूचना

दिनांक 21-02-2022

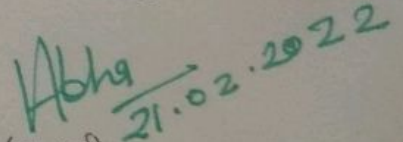
महाविद्यालय में अध्ययनरत छात्रों को सूचित किया जाता है कि दिनांक 24 से 25-02-2022 तक वार्षिक क्रीडा समारोह 2021-22 का आयोजन किया जायेगा। जिसमें निम्नलिखित क्रीडा प्रतियोगिताये होगी।

- 1- 100 मीटर दौड
- 2- 200 मीटर दौड
- 3- 400 मीटर दौड
- 4- भाला फेक
- 5- चक्का फेक
- 6- गोला फेक
- 7- हैमर थ्रो
- 8- ऊँची कूद
- 9- लम्बी कूद
- 10- खो-खो

प्रतिभाग के इच्छुक छात्र दिनांक 23-02-2022 की सांय 3:00 बजे तक क्रीडा प्रभारी के पास स्वयं अपने आई. डी. कार्ड के साथ उपस्थित होकर नामांकन कराना सुनिश्चित करें। समय से नामांकन न करवाने वाले छात्रों को क्रीडा में प्रतिभाग की अनुमति नहीं दी जायेगी।



(डॉ० भूप नरायण दीक्षित)
क्रीडा प्रभारी



(प्राचार्य)

प्राचार्य,

राजकीय महाविद्यालय
बनबसा (चम्पावत)
सतराखण्ड