उच्चतर माध्यमिक विद्यालय
- रायपुर (छत्तीसगढ़)
स्थापना वर्ष-1972
स्वच्छ विद्यालय पुरस्कार-2016
GPS Map Camera
Navapara, Chhattisgarh, India
Xrfv+h27, Navapara, Chhattisgarh 493881, India
Lat 20.974005° Long 81.842543°
02/09/25 11:14 AM GMT +05:30
28.77° C
Google

नवापारा (राजिम)
कन्या उच्चतर माध्यमिक विद्यालय
रायपुर (छत्तीसगढ़)
संस्था का स्थापना वर्ष-1972
स्वच्छ विद्यालय पुरस्कार-2016
शास. कन्या उच्च.मा.विद्या. नवापारा
GPS Map Camera
Navapara, Chhattisgarh, India
Xrfv+h27, Navapara, Chhattisgarh 493881, India
Lat 20.974005° Long 81.84256°
02/09/25 11:14 AM GMT +05:30
28.77° C
Google

पत्रिका

राष्ट्रीय खेल दिवस पर शासकीय कन्या महाविद्यालय में आत्मरक्षा कार्यशाला

पत्रिका न्यूज नेटवर्क
patrika.com

नवापारा-राजिम. शासकीय नवीन कन्या महाविद्यालय, गोबरा नवापारा में राष्ट्रीय खेल दिवस के उपलक्ष्य में आत्मरक्षा विषय पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। मार्शल आर्ट ट्रेनर जितेंद्र कुमार यादव एवं प्रशिक्षु रश्मि साहू ने छात्राओं को आत्मरक्षा के विभिन्न गुर सिखाए। यादव ने बताया कि मार्शल आर्ट युद्ध की कला है, जो शारीरिक मजबूती, मानसिक एकाग्रता और आत्मविश्वास बढ़ाने के साथ-साथ खतरे की स्थिति में स्वयं की रक्षा करने का कौशल प्रदान करती है। उन्होंने कहा कि नियमित अभ्यास से मांसपेशियां मजबूत होती हैं, लचीलापन और संतुलन बढ़ता है, साथ ही अनुशासन और तनाव प्रबंधन की क्षमता विकसित होती है। इस दौरान छात्राओं को बुनियादी तकनीक, मुद्राएं व चालें भी सिखाई गईं। कार्यक्रम का संयोजन महाविद्यालय की क्रीड़ा प्रभारी डॉ. प्रियंका सिंह एवं योगेश देवांगन ने किया। प्राचार्य डॉ. मधु श्रीवास्तव के मार्गदर्शन में संपन्न इस प्रशिक्षण में छात्राएं, सहायक प्राध्यापक और कर्मचारी बड़ी संख्या में उपस्थित रहे। अंत में ट्रेनर का मोमेंटो और गमला भेंट कर आभार व्यक्त किया गया।

'आत्मरक्षा' पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन

नवापारा/राजिम/नवप्रदेश। शासकीय नवीन कन्या महाविद्यालय, गोबरा नवापारा में राष्ट्रीय खेल दिवस के उपलक्ष्य में 'आत्मरक्षा' पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन हुआ। जिसमें मार्शल आर्ट ट्रेनर जितेंद्र कुमार यादव और मार्शल आर्ट प्रशिक्षु रश्मि साहू द्वारा छात्राओं को मार्शल आर्ट की ट्रेनिंग दी गई। कार्यक्रम संयोजक महाविद्यालय की क्रीड़ा प्रभारी डॉ. प्रियंका सिंह और योगेश देवांगन रहे। ट्रेनर जितेंद्र कुमार यादव ने छात्राओं को मार्शल आर्ट के बारे में बताया कि मार्शल आर्ट युद्ध की कला है। यह आत्मरक्षा, अनुशासन और शारीरिक व मानसिक कल्याण के लिए सिखाई जाने वाली युद्ध कलाओं की एक प्रणाली है। मार्शल आर्ट प्रशिक्षण शरीर, मन और आत्मा के विकास पर केंद्रित एक प्राचीन अभ्यास है, जो शारीरिक फिटनेस (ताकत, सहनशक्ति, गति, लचीलापन) के साथ-साथ आत्म-नियंत्रण, एकाग्रता, ध्यान और आत्मविश्वास जैसे मानसिक और आध्यात्मिक लाभ प्रदान करता है। यह मांसपेशियों को मजबूत बनाने और शारीरिक लचीलापन व संतुलन में सुधार करने में मदद करता है। आत्मविश्वास, अनुशासन, तनाव व दबाव से निपटने की क्षमता बढ़ाता है। साथ ही शारीरिक खतरे से खुद की रक्षा करने का कौशल प्रदान करता है। उन्होंने बताया कि प्रशिक्षण में ग्रेडिंग, बेल्ट प्रणाली और कभी-कभी स्पैरिंग भी शामिल होती है, जहां प्रशिक्षु सुरक्षित माहौल में अपनी तकनीकों का अभ्यास करते हैं। छात्र अपनी प्रगति दर्शाने के लिए ग्रेडिंग में भाग लेते हैं और अपनी कक्षाओं के अनुसार बेल्ट प्राप्त करते हैं। आज के समय में जिस तरह की अप्रिय घटनाएं सुनने को मिलती हैं, इस आर्ट का ज्ञान सभी को होना चाहिए।

राष्ट्रीय खेल दिवस पर 'आत्मरक्षा' पर कार्यशाला

नवापारा राजिम। शासकीय नवीन कन्या महाविद्यालय, गोबरा नवापारा, रायपुर में राष्ट्रीय खेल दिवस के उपलक्ष्य में 'आत्मरक्षा' पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन हुआ, जिसमें मार्शल आर्ट ट्रेनर जितेंद्र कुमार यादव और मार्शल आर्ट प्रशिक्षु रश्मि साहू द्वारा छात्राओं को मार्शल आर्ट की ट्रेनिंग दी गई । कार्यक्रम संयोजक महाविद्यालय की क्रीड़ा प्रभारी डॉ. प्रियंका सिंह और योगेश देवांगन रहे । ट्रेनर जितेंद्र कुमार यादव ने छात्राओं को मार्शल आर्ट के बारे में बताया कि मार्शल आर्ट युद्ध की कला है । यह आत्मरक्षा, अनुशासन और शारीरिक व मानसिक कल्याण के लिए सिखाई जाने वाली युद्ध कलाओं की एक प्रणाली है । मार्शल आर्ट प्रशिक्षण शरीर, मन और आत्मा के विकास पर केंद्रित एक प्राचीन अभ्यास है, जो शारीरिक फिटनेस (ताकत, सहनशक्ति, गति, लचीलापन) के साथ-साथ आत्म-नियंत्रण, एकाग्रता, ध्यान और आत्मविश्वास जैसे मानसिक और आध्यात्मिक लाभ प्रदान करता है। यह मांसपेशियों को मजबूत बनाने और शारीरिक लचीलापन व संतुलन में सुधार करने में मदद करता है । आत्मविश्वास, अनुशासन, तनाव व दबाव से निपटने की क्षमता बढ़ाता है । साथ ही शारीरिक खतरे से खुद की रक्षा करने का कौशल प्रदान करता है । उन्होंने बताया कि प्रशिक्षण में ग्रेडिंग, बेल्ट प्रणाली और कभी-कभी स्पैरिंग भी शामिल होती है, जहाँ प्रशिक्षु सुरक्षित माहौल में अपनी तकनीकों का अभ्यास करते हैं । छात्र अपनी प्रगति दर्शाने के लिए ग्रेडिंग में भाग लेते हैं और अपनी कक्षाओं के अनुसार बेल्ट प्राप्त करते हैं । आज के समय में जिस तरह की अप्रिय घटनाएँ सुनने को मिलती हैं, इस आर्ट का ज्ञान सभी को होना चाहिए ।मार्शल आर्ट प्रशिक्षु रश्मि साहू ने छात्राओं को चरण-दर-चरण प्रशिक्षण दिया । इस शैली की बुनियादी तकनीक, मुद्राओं व चालों का कौशल सिखाया । महाविद्यालय की प्राचार्य डॉ. मधु श्रीवास्तव के मार्गदर्शन में यह प्रशिक्षण कार्यक्रम संपन्न हुआ । प्रशिक्षण में छात्राएँ, महाविद्यालय के सहायक प्राध्यापकगण एवं कर्मचारीगण उपस्थित रहे । ट्रेनर का मोमेंटो एवं गमला भेंट कर आभार व्यक्त किया गया ।

GPS Map Camera
Google
Navapara, Chhattisgarh, India
Xrfv+h27, Navapara, Chhattisgarh 493881, India
Lat 20.974031° Long 81.84259°
02/09/2025 10:35 AM GMT +05:30

GPS Map Camera
Navapara, Chhattisgarh, India
Xrfv+h27, Navapara, Chhattisgarh 493881, India
Lat 20.97401° Long 81.842596°
02/09/2025 10:35 AM GMT +05:30
Google

माध्यमिक विद्यालय नवापारा (राजिम)
कन्या उच्चतर माध्यमिक
रायपुर (छत्तीसगढ़)
संस्था का स्थापना वर्ष-1972
स्वच्छ विद्यालय पुरस्कार-2016
DOODH

शासकीय कन्य
शाला में अतिरिक्त
क्ष निर्माण वार्ड नंब
21 गोबरा नवापारा
GPS Map Camera
Navapara, Chhattisgarh, India
Xrfv+h27, Navapara, Chhattisgarh 493881, India
Lat 20.97395° Long 81.842598°
02/09/25 10:35 AM GMT +05:30
27.89° C
Google

कार्यालय प्राचार्य, शासकीय नवीन कन्या महाविद्यालय, गोबरा नवापारा, जिला–रायपुर (छत्तीसगढ़)

Web Site: www.girlsgobra-nawaparaclg.edu.in Email id :- govt.girlsclg.gobra@gmail.com

गोबरा–नवापारा, दिनांक 20/08/2025

//सूचना//

इस महाविद्यालय के समस्त छात्राओं को सूचित किया जाता है, कि दिनांक 02/09/2025 को राष्ट्रीय खेल दिवस के उपलक्ष्य में क्रीड़ा विभाग के द्वारा 'Self Defence' पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया जा रहा है।

अतः समस्त छात्राएँ उस दिन प्रातः 10:00 बजे महाविद्यालय के खेल मैदान में अपनी उपस्थिति देना सुनिश्चित करें।

क्रीड़ा प्रभारी
डॉ. प्रियंका सिंह

29-08-25
डॉ. (श्रीमती) मधु श्रीवास्तव
प्राचार्य
शासकीय नवीन कन्या महाविद्यालय, गोबरा–नवापारा
जिला–रायपुर (छ.ग.)