

## Celebrated National Sports Day on 29 Aug., 2021



Organised Yogic Life Skill for Mental Health Workshop on 27-9-21



**INDIRA GANDHI NATIONAL COLLEGE, Ladwa (Kurukshetra)**

Est.1975 Affiliated to Kurukshetra University, Kurukshetra  
Ph. 01744-260144, 260334 Website.igncollege.ac.in

**Department of Physical Education and Swami Vivekananda Youth Cell**

in collaboration with

**Swami Vivekananda Yoga Sewa Sansthan (Reg.1468/95-96)**



are organising online Workshop on  
**Yogic Life Skill for Mental Health**

**Monday , 27 September, 2021 at 10:30 am**



**Resource Person: Dr. Shiv Kumar, Yoga Specialist**

(AYUSH Dept. Civil Hospital ,Yamuna Nagar)

**Google link to join session: <https://meet.google.com/atr-jvzz-ewr>**

(on 27-9-2021 at 10:30 am)

**For registration Please: [Click Here](#)**

**Dr. H.P.Sharma** **Dr. R.K. Chauhan** **Dr. Sandeep Bansal** **Dr. Mohan Lal** **Dr. Kuldeep Singh**  
Principal Advisor IQAC Convener Convener Org. Secretary

**मंगलवार • 28.09.2021**

## **आमर उजाला**

### **योग से होता है शारीरिक, मानसिक विकास**

कुरुक्षेत्र। इंदिरा गांधी नेशनल कॉलेज के स्वामी विवेकानंद प्रकोष्ठ, शारीरिक शिक्षा विभाग तथा स्वामी विवेकानंद योग सेवा संस्थान यमुनानगर ने कार्यशाला का आयोजन किया। इसका विषय मानसिक स्वास्थ्य के लिए योगिक जीवन कौशल रहा। इस कार्यशाला में 76 प्रतिभागी शामिल हुए। मुख्य वक्ता सरकारी अस्पताल यमुनानगर के योग विशेषज्ञ डॉ. शिव कुमार ने कहा कि योग मात्र कसरत नहीं बल्कि स्वयं पर काम करना है। फिर वह काम चाहे शारीरिक हो या मानसिक। आज सभ्यता के विकास के साथ-साथ मानव जीवन में तीव्रता से बढ़ रहे मानसिक विकार और अवसाद को योग के माध्यम से ही संतुलित किया जा सकता है। योगासन से शरीर, मन, आत्मा और मस्तिष्क में संतुलन स्थापित होता है, जिससे जीवन निर्वाह निर्बाध गति से चलता है। मन में सकारात्मक भाव आते हैं। प्राचार्य डॉ. हरि प्रकाश शर्मा ने कहा कि योग करने के लिए सबसे महत्वपूर्ण शरीर और मन है। मजबूत शरीर वाले व्यक्ति भी मानसिक रूप के रोगी हो सकता है। अखाड़े और जिम में कसरत करने से शरीर मजबूत तो बन जाता है लेकिन मन और मस्तिष्क वैसा ही रहता है। संवाद



Celebration of Javelin Thrower Neeraj Chopra Olympic Gold Medal achievements in 32<sup>nd</sup> Olympic Games on 09-08-2021

अजीत समाचार 10 अगस्त, 2021

# ओलंपिक खेलों में स्वर्ण पदक विजेता नीरज चोपड़ा युवा शक्ति के हैं प्रेरणास्रोत : हरि प्रकाश शर्मा

प्रधान पवन गर्ग ने  
नीरज चोपड़ा को  
जीत पर दी बधाई

लाइवा, 9 अगस्त (चट्टा) : विश्व के सबसे बड़े खेल महोत्सव 32वें टोक्यो ओलंपिक जिसमें विश्व के 205 देशों ने भाग लिया। इस खेल महोत्सव में भारत के खिलाड़ियों ने अब तक का सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन किया और भारत के भाला फेंक के खिलाड़ी नीरज चोपड़ा द्वारा एथलेटिक्स में पहली बार स्वर्ण पदक जीतने की खुशी महाविद्यालय परिसर में मनाई गई। इंदिरा गांधी महाविद्यालय की क्रीड़ा समिति के द्वारा महाविद्यालय में इस अवसर पर मिठाई वितरित की गई। इस मौके पर महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. हरिप्रकाश शर्मा ने कहा कि मात्र 23 वर्ष की आयु में ओलंपिक खेलों में स्वर्ण पदक प्राप्त करने पर नीरज चोपड़ा को युवा शक्ति के लिए प्रेरणास्रोत है और कहा कि



लाइवा: इंदिरा गांधी कालेज के प्राचार्य व छात्र-छात्राएं नीरज चोपड़ा की जीत की खुशी मनाते हुए। (छाया : चट्टा)

अगर सही दिशा में उर्जा लगाई जाए तो भारत का युवा कहीं पर भी अपना लोहा मनवा सकता है। साथ ही कॉलेज प्रबंधक समिति के प्रधान पवन गर्ग ने कहा कि हमें समय-समय पर प्रेरणा देने वाली ऐसी शख्सियतों और उनके द्वारा की गई मेहनत को महाविद्यालय में पढ़ रहे युवाओं के साथ सांझा करते रहना चाहिए, ताकि महाविद्यालय के युवा भी खेल और अन्य गतिविधियों की ओर अग्रसर हों। प्रधान गर्ग ने भी नीरज चोपड़ा की सफलता पर हार्दिक बधाई दी। उन्होंने

कुरुक्षेत्र निवासी हॉकी खिलाड़ी सुरेन्द्र पालड़ को उनके सराहनीय प्रदर्शन पर बधाई दी। प्राचार्य ने यह भी बताया कि वर्तमान सत्र 12 अगस्त 2021 से शुरू होने वाली प्रवेश प्रक्रिया में महाविद्यालय में प्रवेश लेने वाले खिलाड़ियों को विशेष सुविधाएं उपलब्ध कराई जाएंगी। क्योंकि महाविद्यालय गत वर्षों से अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भाग लेने वाले खिलाड़ियों को महाविद्यालय में मुफ्त शिक्षा और अन्य खिलाड़ियों को फीस में छूट प्रदान करता आ रहा है।

**47<sup>th</sup> Annual Athletic Meet of Indira Gandhi National College, Dhanora ( Ladwa) (10-11 Feb., 2022)**



**Cricket Match played between College Former and Recent Cricket Players on 12 February, 2022**





# दैनिक भास्कर

पान-नीपत, रविवार 13 फरवरी, 2022

## क्रिकेट मैच में वर्तमान छात्रों ने भूतपूर्व छात्रों को हराया



लाडवा | लाडवा के इंदिरा गांधी नेशनल कॉलेज के खेल मैदान में वर्तमान एवं भूतपूर्व छात्रों के मध्य क्रिकेट मैच का आयोजन हुआ। सर्वप्रथम कॉलेज के कार्यवाहक प्राचार्य डॉ. रवीश कुमार चौहान एवं क्रीड़ा समिति के संयोजक डॉ. मोहन लाल ने अन्य शिक्षक साथियों के साथ दोनों टीमों के सदस्यों से परिचय प्राप्त किया और सभी को खेल भावना के साथ खेलने हेतु प्रेरित करते हुए अपनी शुभकामनाएं दी। मैच से पूर्व शारीरिक शिक्षा विभाग के अध्यक्ष डॉ. कुलदीप सिंह ने टॉस कराया। पूर्व छात्रों ने पहले बल्लेबाजी करते हुए 18 ओवर में पांच विकेट पर 111 रन बनाए। जिसमें सर्वश्रेष्ठ योगदान देते हुए

साहिल ने 42 रन बनाए। वहीं गेंदबाजी में वर्तमान छात्र गोपाल और राजीव ने दो-दो विकेट लिए। जवाब में वर्तमान छात्रों में से रक्षित व राजीव मलिक ने 40 व 31 रन बनाकर लक्ष्य को 17 ओवर में ही हासिल कर जीत दर्ज की। भूतपूर्व छात्रों की तरफ से गेंदबाजी करते हुए रविंद्र शर्मा ने 2 विकेट लिए। प्राचार्य डॉ. रविश चौहान ने विजेता और उपविजेता खिलाड़ियों को मेडल देकर सम्मानित किया। मीके पर क्रीड़ा समिति के संयोजक डॉ. मोहन लाल, डॉ. संदीप बंसल, डॉ. राजेश कुमार, प्रो-सुनीता रानी, डॉ. सुरेंद्र शर्मा, डॉ. सुदेश बंसल, डॉ. नीतू व डॉ. नवीन कुमारी मौजूद रहे।



**College Intra-Faculty Members Cricket Match on 9-3-2022**



**Intramural Badminton (Men & Women) Tournament (17-20 May, 2022)**



# अमर उजाला

## बैडमिंटन में रोजी ने पायल को दी मात



बैडमिंटन प्रतियोगिता में हिस्सा लेने वाले खिलाड़ियों के साथ पूर्व प्राध्यापक डॉ. रोशन लाल गोयल व अन्य। संभव

### संवाद न्यूज एजेंसी

लाइवा। इंदिरा गांधी नेशनल कॉलेज में चल रहे बैडमिंटन महाकुम्भ के तीसरे दिन प्रतियोगियों में उत्साह देखने को मिला। महिला एकल मुकाबले में रोजी ने पायल को, स्लैनी में नेहा को और महक ने अंजू को हराकर अगले चरण में प्रवेश किया। महिला टीम मुकाबले में भीरू तृतीय वर्ष ने भीरू द्वितीय वर्ष को हराकर फाइनल में प्रवेश किया। वहीं दूसरी तरफ पुरुष एकल

मुकाबले में हर्षित ने भगत शर्मा को, पारस ने साहिल शर्मा, दिवराज ने विक्रम, साहिल अरोड़ा ने शुभम और अनमोल गुप्ता ने मुकेश को हराकर अगले चरण में प्रवेश किया। पुरुष टीम ने बीएससी तृतीय वर्ष ने भीरूएससी तृतीय वर्ष को हराकर फाइनल के लिए क्वालीफाई किया। इस अवसर पर मुख्यअतिथि के रूप में कॉलेज के पूर्व प्राध्यापक डॉ. रोशन लाल गोयल और विशिष्ट अतिथि प्रो. पीएन. गुप्ता

रहे। कॉलेज प्राचार्य डॉ. रविश कुमार चौहान ने कहा कि प्रत्येक खिलाड़ी को अपना एक खेल अवश्य चुनना चाहिए। मुख्यअतिथि डॉ. रोशन लाल गोयल ने प्रतियोगियों का उत्साह बढ़ाने हुए कहा कि एक खिलाड़ी के शब्दकोश में आलस नामक शब्द नहीं होना चाहिए, यह खिलाड़ी को कमजोर बनाता है। इस अवसर पर खेल क्रीड़ा समिति के अध्यक्ष डॉ. मोहन लाल च उनको टीम भी उपस्थित रही।

## खेल व्यक्ति को जीतने की प्रेरणा देता है और हार जाने पर धैर्य और साहस देता है: डा. रविश कुमार चौहान

नाइया (कैलाश गोयल)। इंदिरा गांधी नेशनल कॉलेज, लाहव में चल रहे बैडमिंटन महाकुम्भ के तीसरे दिन प्रतियोगियों में उत्साह एवं प्रतिस्पर्धा और रोचक हुई। इस अवसर पर आम मुख्यअतिथि के रूप में कॉलेज के पूर्व प्राध्यापक डॉ. रोशन लाल गोयल और विशिष्ट अतिथि प्रो. पीएन. गुप्ता रहे। कॉलेज प्राचार्य डॉ. रविश कुमार चौहान ने मुख्यअतिथि और विशिष्ट अतिथि का आभार व्यक्त किया। प्राचार्य डॉ. रविश चौहान ने कहा कि प्रत्येक खिलाड़ी को अपना एक खेल अवश्य चुनना चाहिए। मुख्यअतिथि डॉ. रोशन लाल गोयल ने प्रतियोगियों का उत्साह बढ़ाने हुए कहा कि एक खिलाड़ी के शब्दकोश में आलस नामक शब्द नहीं होना चाहिए, यह खिलाड़ी को कमजोर बनाता है। इस अवसर पर खेल क्रीड़ा समिति के अध्यक्ष डॉ. मोहन लाल च उनको टीम भी उपस्थित रही।



ताकि आर हार भी जओं तो आपको हर तरफ तारीफ से। खेल व्यक्ति को जीतने की प्रेरणा देता है और हार जाने पर धैर्य और साहस देता है। मुख्यअतिथि डॉ. रोशन लाल गोयल ने प्रतियोगियों का उत्साह बढ़ाने हुए कहा कि एक खिलाड़ी के शब्दकोश में आलस नामक शब्द

प्रवेश किया। वहीं दूसरी तरफ पुरुष एकल मुकाबले में हर्षित ने भारत शर्मा को, पारस ने साहिल शर्मा को व दिवराज ने विक्रम को, साहिल अरोड़ा ने शुभम को और अनमोल गुप्ता ने मुकेश को हराकर अगले चरण में प्रवेश किया। पुरुष टीम ने बी.एस.सी. तृतीय वर्ष ने बी.एस.सी. तृतीय वर्ष को हराकर फाइनल के लिए क्वालीफाई किया। इस प्रतियोगिता में कॉलेज के खेल क्रीड़ा समिति के अध्यक्ष डॉ. मोहन लाल च उनको टीम के सदस्य लगाता। खिलाड़ियों का मनोबल बढ़ाकर उन्हें श्रेष्ठ कर रहे हैं।





# अमर उजाला

22.06.2022



लाडवा के इंदिरा गांधी नेशनल कॉलेज में योग करते एनसीसी कैडेट्स व स्टाफ। संवाद

