



70
आजदीन
अमृत महोत्सव



राजकीय महाविद्यालय में कार्यक्रम शारिरीक शिक्षा के प्राध्यापकों

योग प्राध्यापक प्रशिक्षण कार्यक्रम

(स्नात दिवसीय कार्यशाळा)

20 मार्च, 2023 से 26 मार्च, 2023

आयोजक: स्वतंत्र विज्ञान विद्याशाखा, उत्तर प्रदेश राजर्षि टंडन भवन विश्वविद्यालय, प्रयागराज

आयोजन स्थल:- दिलीप शास्त्रार्थ सभागार, सरस्वती परिसर, उत्तर प्रदेश राजर्षि टंडन भवन विश्वविद्यालय, शांतिपुरम, प्रयागराज

प्रायोजक:- उत्तर प्रदेश शासन एवं उच्च शिक्षा निदेशालय, उत्तर प्रदेश, प्रयागराज



राजकीय महाविद्यालय में कार्यरत शारीरिक शिक्षा के प्राध्यापकों का योग प्राध्यापक प्रशिक्षण कार्यक्रम

(सप्त दिवसीय कार्यशाला)

20 मार्च, 2023 से 26 मार्च, 2023

कार्यक्रम विवरण

20th March, 2023

गतिविधियाँ		समय
पंजीकरण -		- प्रातः 9:30 से प्रातः 10:25 तक
माननीय मुख्य अतिथि जी, माननीया कुलपति जी एवं आदरणीय अतिथियों का मंच पर आगमन		- पूर्वाह्न 10:30
दीप प्रज्ज्वालन	: माननीय मुख्य अतिथि जी, माननीया कुलपति जी एवं आदरणीय अतिथियों द्वारा	- पूर्वाह्न 10:31 से 10:33 तक
पुष्प गुच्छ द्वारा अतिथियों का स्वागत	: माननीय मुख्य अतिथि जी, माननीया कुलपति जी एवं मंचासीन आदरणीय अतिथियों का स्वागत	- पूर्वाह्न 10:33 से 10:35 तक
वाचिक स्वागत, अतिथि परिचय एवं विषय प्रवर्तन	: प्रोफेसर जी० एस० शुक्ल निदेशक, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा, उ० प्र० रा० ट० मु० वि० वि०, प्रयागराज	- पूर्वाह्न 10:35 से 10:45 तक
अतिथि सम्मान	मुख्य अतिथि सम्मान, कार्यक्रम निदेशक अध्यक्ष का सम्मान, कार्यक्रम निदेशक एवं आयोजन सचिव द्वारा संयुक्त निदेशक, उच्च शिक्षा, का सम्मान, डॉ. मीरा पाल एवं आयोजन सचिव द्वारा	- पूर्वाह्न 10:45 से 10:50 तक
मुख्य अतिथि जी का उद्बोधन	: डॉ. ब्रह्मदेव जी निदेशक, उच्च शिक्षा उत्तर प्रदेश	- पूर्वाह्न 10:50 से 11:05 तक
अध्यक्षीय उद्बोधन	: प्रोफेसर सीमा सिंह जी माननीया कुलपति उ० प्र० राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज	- पूर्वाह्न 11:05 से पूर्वाह्न 11:15 तक
आभार ज्ञापन	: श्री विनय कुमार कुलसचिव, उ० प्र० राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज	- पूर्वाह्न 11:15 से 11:20 तक
राष्ट्रगान	:	- पूर्वाह्न 11:20 से 11:21 तक

संचालक : डॉ. मीरा पाल, एसोसिएट प्रोफेसर, उ० प्र० राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

TEA BREAK : 11:21 a.m. to 11.45 a.m.

Programme	Time	Resource Person	Topic of Lecture cum Discussion
Technical Session-I	12.00 p.m. to 12.45 p.m.	Prof. G.S. Shukla Director, School of Health Science	Yoga & Circadian Rhythm
Technical Session-II	12.45 p.m. to 1.30 p.m.	Mr. Amit Kumar Singh Assistant Professor (Yoga) School of Health Science	योग का अर्थ, विकास एवं महत्त्व
LUNCH BREAK : 02:00 p.m. to 02.30 p.m.			
Technical Session-III	3.00 p.m. to 4.30 p.m.	Mr. Amit Kumar Singh Assistant Professor (Yoga) School of Health Science	Yoga Practical योग निद्रा, सूक्ष्म योग, पंच कोश ध्यान



राजकीय महाविद्यालय में कार्यरत शारीरिक शिक्षा के प्राध्यापकों

का

योग प्राध्यापक प्रशिक्षण कार्यक्रम
(सप्त दिवसीय कार्यशाला)

आयोजक



स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा, उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

PROGRAMME DETAILS

21th March, 2023

कार्यक्रम	समय	Resource Person	Topic of Lecture cum Discussion
योग प्रशिक्षण	7.30 a.m. to 8.15 a.m.	श्री अमित कुमार सिंह, सहायक आचार्य (योग) उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज	सूक्ष्म व्यायाम, सूर्य नमस्कार एवं पद्म साधना
योग प्रशिक्षण	8.15 a.m. to 9.00 a.m.	श्री अनुराग सोनी, सहायक आचार्य (योग), राम मनोहर लोहिया, विश्वविद्यालय, फैजाबाद	प्राणायाम, मुद्रा बन्ध के अभ्यास
TEA BREAK : 9:00 a.m. to 9.30 a.m.			
Technical Session-I	10.30 a.m. to 11.15 a.m.	प्रो. जी0एस0 शुक्ल, निदेशक, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा, उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज	हृदय एवं योग
Technical Session-II	11.15 a.m. to 12.00 p.m.	डॉ. अतुल मिश्र, सहायक आचार्य (दर्शन शास्त्र), उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज	योग का आधार भारतीय दर्शन
TEA BREAK : 12:00 p.m. to 12.30 p.m.			
Technical Session-III	12.30 p.m. to 1.15 p.m.	श्री अनुराग सोनी, सहायक आचार्य (योग), राम मनोहर लोहिया विश्वविद्यालय, फैजाबाद	व्यक्तित्व विकास में योग दर्शन की भूमिका
Technical Session-IV	1.15 p.m. to 2.00 p.m.	डॉ. मीरा पाल, सह-आचार्य (फूड, न्यूट्रीशन एवं डाइटेटिक्स), उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज	पौष्टिक आहार-उत्तम जीवन शैली का आधार
LUNCH BREAK : 02:00 p.m. to 03.00 p.m.			
योग प्रशिक्षण	3.00 p.m. to 4.00 p.m.	श्री अमित कुमार सिंह, सहायक आचार्य (योग) उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज	योग निद्रा, ओम ध्यान, सूक्ष्म योग
TEA BREAK : 4:00 p.m. to 4.20 p.m.			
DINNER : 07:30 p.m. to 08.30 p.m.			



राजकीय महाविद्यालय में कार्यरत शारीरिक शिक्षा के प्राध्यापकों



का
योग प्राध्यापक प्रशिक्षण कार्यक्रम
(सप्त दिवसीय कार्यशाला)
आयोजक

स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा, उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

PROGRAMME DETAILS

22th March, 2023

कार्यक्रम	समय	Resource Person	Topic of Lecture cum Discussion
योग प्रशिक्षण	7.30 a.m. to 8.15 a.m.	श्री अमित कुमार सिंह, सहायक आचार्य (योग) उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज	लय योग, धारणा के अभ्यास
योग प्रशिक्षण	8.15 a.m. to 9.00 a.m.	श्री विक्रान्त आनन्द त्रिपाठी, योग शिक्षक, दि आर्ट ऑफ लिविंग प्रयागराज।	प्राणायाम, मुद्रा के अभ्यास
TEA BREAK : 9:00 a.m. to 9.30 a.m.			
Technical Session-I	10.30 a.m. to 11.15 a.m.	प्रो. जी०एस० शुक्ल, निदेशक, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा, उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज	मन, चित्त एवं मनोविकार तथा योग
Technical Session-II	11.15 a.m. to 12.00 p.m.	श्री जे०पी० अग्रवाल, एक्यूप्रेसर चिकित्सक, प्रयागराज।	एक्यूप्रेसर चिकित्सा की वर्तमान में प्रासंगिकता
TEA BREAK : 12:00 p.m. to 12.30 p.m.			
Technical Session-III	12.30 p.m. to 1.15 p.m.	श्री जे०पी० अग्रवाल, एक्यूप्रेसर चिकित्सक, प्रयागराज।	एक्यूप्रेसर चिकित्सा का प्रायोगिक प्रशिक्षण
Technical Session-IV	1.15 p.m. to 2.00 p.m.	डॉ. दीप्ति श्रीवास्तव, असिस्टेंट प्रोफेसर, (गृह विज्ञान) स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा, उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज	आहार में मसालों का औषधीय प्रयोग
LUNCH BREAK : 02:00 p.m. to 03.00 p.m.			
योग प्रशिक्षण	3.00 p.m. to 4.00 p.m.	श्री अमित कुमार सिंह, सहायक आचार्य (योग) उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज	षट्कर्म के अभ्यास, कपाल भौंति, त्राटक का प्रायोगिक प्रशिक्षण
TEA BREAK : 4:00 p.m. to 4.20 p.m.			
DINNER : 07:30 p.m. to 08.30 p.m.			



राजकीय महाविद्यालय में कार्यरत शारीरिक शिक्षा के प्राध्यापकों

का

योग प्राध्यापक प्रशिक्षण कार्यक्रम
(सप्त दिवसीय कार्यशाला)

आयोजक



स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा, उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

PROGRAMME DETAILS

23th March, 2023

कार्यक्रम	समय	Resource Person	Topic of Lecture cum Discussion
योग प्रशिक्षण	7.30 a.m. to 8.15 a.m.	श्री अमित कुमार सिंह, सहायक आचार्य (योग) उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज	प्रत्याहर एवं नादानुसंधान के अभ्यास
योग प्रशिक्षण	8.15 a.m. to 9.00 a.m.	श्री प्रदीप पाठक, मास्टर ट्रेनर योग, दि आर्ट ऑफ लिविंग, लखनऊ Vice Chairperson, Indian Yoga Association, Uttar Pradesh	धारणा, ध्यान के अभ्यास
TEA BREAK : 9:00 a.m. to 9.30 a.m.			
Technical Session-I	10.30 a.m. to 11.15 a.m.	प्रो. (डॉ.) जटाशंकर त्रिपाठी, दर्शन शास्त्र विभाग, इलाहाबाद विश्वविद्यालय, प्रयागराज	श्रीमद्भगवत गीता में योग
Technical Session-II	11.15 a.m. to 12.00 p.m.	प्रो. अर्चना चहल, शारीरिक शिक्षा विभाग, इलाहाबाद विश्वविद्यालय, प्रयागराज	Yog: A Scientific Way of Quality Life
TEA BREAK : 12:00 p.m. to 12.30 p.m.			
Technical Session-III	12.30 p.m. to 1.15 p.m.	श्री प्रदीप पाठक, मास्टर ट्रेनर योग, दि आर्ट ऑफ लिविंग, लखनऊ Vice Chairperson, Indian Yoga Association, Uttar Pradesh	ज्ञान योग, भक्ति योग
Technical Session-IV	1.15 p.m. to 2.00 p.m.	प्रो. राजेश कुमार शास्त्री, मोती लाल नेहरू राष्ट्रीय तकनीकी संस्थान (MNNIT), प्रयागराज।	Ethical Values in Physical Health
LUNCH BREAK : 02:00 p.m. to 03.00 p.m.			
योग प्रशिक्षण	3.00 p.m. to 4.00 p.m.	श्री अमित कुमार सिंह, सहायक आचार्य (योग) उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज	योग खेल, धारणा एवं पंचकोश ध्यान
TEA BREAK : 4:00 p.m. to 4.20 p.m.			
DINNER : 07:30 p.m. to 08.30 p.m.			



राजकीय महाविद्यालय में कार्यरत शारीरिक शिक्षा के प्राध्यापकों

का

योग प्राध्यापक प्रशिक्षण कार्यक्रम
(सप्त दिवसीय कार्यशाला)

आयोजक



स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा, उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

PROGRAMME DETAILS

24th March, 2023

कार्यक्रम	समय	Resource Person	Topic of Lecture cum Discussion
योग प्रशिक्षण	7.30 a.m. to 8.15 a.m.	श्री अमित कुमार सिंह, सहायक आचार्य (योग) उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज	मंत्रयोग, हठयोग, लययोग के अभ्यास
योग प्रशिक्षण	8.15 a.m. to 9.00 a.m.	श्री जितेन्द्र प्रताप सिंह, सहायक आचार्य (योग), JRD University Chitrakoot U.P.	कुंजल क्रिया, जल नेति, सूत्र नेति के अभ्यास
TEA BREAK : 9:00 a.m. to 9.30 a.m.			
Technical Session-I	10.30 a.m. to 11.15 a.m.	श्री जितेन्द्र प्रताप सिंह, सहायक आचार्य (योग), JRD University Chitrakoot U.P.	शोधन क्रियाओं का वर्तमान जीवन शैली में महत्त्व
Technical Session-II	11.15 a.m. to 12.00 p.m.	प्रो. जी०एस० शुक्ल, निदेशक, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा, उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज	श्वसन तंत्र एवं योग
TEA BREAK : 12:00 p.m. to 12.30 p.m.			
Technical Session-III	12.30 p.m. to 1.15 p.m.	Dr. Nibu R. Krishna, Associate Professor, HOD Department of Health and Yogic Sciences, LNIPE Gwalior	YOGA AND MINDFULNESS 'TO BE IN THE PRESENT MOMENT'
Technical Session-IV	1.15 p.m. to 2.00 p.m.	प्रो. जी०एस० शुक्ल, निदेशक, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा, उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज	तंत्रिका तंत्र एवं योग
LUNCH BREAK : 02:00 p.m. to 03.00 p.m.			
योग प्रशिक्षण	3.00 p.m. to 4.00 p.m.	Dr. Nibu R. Krishna, Associate Professor, HOD Department of Health and Yogic Sciences, LNIPE Gwalior	योग निद्रा, मंत्रयोग, और ध्यान के अभ्यास
TEA BREAK : 4:00 p.m. to 4.20 p.m.			
DINNER : 07:30 p.m. to 08.30 p.m.			

राजकीय महाविद्यालय में कार्यरत शारीरिक शिक्षा के प्राध्यापकों का
योग प्राध्यापक प्रशिक्षण कार्यक्रम

(सप्त दिवसीय कार्यशाला)

20 मार्च, 2023 से 26 मार्च, 2023

कार्यक्रम विवरण

25th March, 2023

कार्यक्रम	समय	Resource Person	Topic of Lecture cum Discussion
योग प्रशिक्षण	7.15 a.m. to 8.15 a.m.	श्री अनिल कुमार (IAS) योग प्रशिक्षक, अपर मुख्य सचिव, उत्तर प्रदेश शासन	योग अभ्यास
यज्ञ प्रशिक्षण	8.15 a.m. to 9.15 a.m.	श्री देश दीपक, यज्ञ प्रशिक्षक गायत्री परिवार, प्रयागराज	यज्ञ कार्यक्रम
TEA BREAK : 9:15 a.m. to 9.40 a.m.			
Technical Session-I	10.30 a.m. to 11.15 a.m.	प्रो. भगवत शरण शुक्ल, पूर्व अधिष्ठाता, धर्म विज्ञान संकाय, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय, वाराणसी।	श्रीमद्भगवद्गीता एक आदर्श जीवन पद्धति
गतिविधियाँ			समय
माननीय मुख्य अतिथि जी, माननीय कुलपति जी एवं आदरणीय अतिथियों का मंच पर आगमन			— पूर्वाह्न 11:30
दीप प्रज्वालन	:	माननीय अध्यक्ष महोदय, मुख्य अतिथि जी, एवं विशिष्ट अतिथिगण द्वारा	— पूर्वाह्न 11:31 से 11:33 तक
पुष्प गुच्छ द्वारा अतिथियों का स्वागत	:	माननीय अध्यक्ष महोदय, मुख्य अतिथि एवं विशिष्ट अतिथि का स्वागत	— पूर्वाह्न 11:33 से 11:36 तक
वाचिक स्वागत एवं अतिथि परिचय	:	प्रोफेसर जी० एस० शुक्ल निदेशक, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा, उ०प्र०रा०ट०मु०वि०, प्रयागराज	— पूर्वाह्न 11:36 से 11:43 तक
कार्यक्रम प्रतिवेदन आयोजन सचिव द्वारा	:	श्री अमित कुमार सिंह, सहायक आचार्य (योग), स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा, उ०प्र०रा०ट०मु०वि०, प्रयागराज	— पूर्वाह्न 11:43 से 11:50 तक
प्रतिभागियों का उद्बोधन	:		अपराह्न 11:50 से 12:00 तक
अतिथियों का स्वागत	:	अंगवस्त्र एवं मोमेन्टों द्वारा स्वागत	अपराह्न 12:00 से 12:05 तक
विशिष्ट अतिथि जी का उद्बोधन	:	डॉ. सुनन्दा चतुर्वेदी संयुक्त निदेशक, उच्च शिक्षा उत्तर प्रदेश	— अपराह्न 12:05 से 12:15 तक
मुख्य अतिथि जी का उद्बोधन	:	श्री अनिल कुमार (IAS) अपर मुख्य सचिव, उत्तर प्रदेश शासन	अपराह्न 12:15 से 12:30 तक
अध्यक्षीय उद्बोधन	:	प्रोफेसर के.एन. सिंह जी, माननीय कुलपति सेन्ट्रल युनिवर्सिटी ऑफ साउथ बिहार, गया	— अपराह्न 12:30 से 12:45 तक तक
आभार ज्ञापन	:	श्री विनय कुमार, कुलसचिव उ० प्र० राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज	— अपराह्न 12:45 से 12:50 तक
राष्ट्रगान	:		— अपराह्न 12:50 से 12:51 तक

संचालक : डॉ. मीरा पाल, एसोसिएट प्रोफेसर, उ० प्र० राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

LUNCH BREAK : 01:00 p.m. to 02.00 p.m.

सप्त दिवसीय योग कार्यशाला रिपोर्ट

उत्तर प्रदेश राजर्षि टंडन मुक्त विश्वविद्यालय प्रयागराज के स्वास्थ्य विज्ञान विद्या शाखा और उच्च शिक्षा निदेशालय उत्तर प्रदेश तथा उत्तर प्रदेश शासन द्वारा प्रायोजित उत्तर प्रदेश के राजकीय विद्यालयों के शारीरिक शिक्षा के प्राध्यापकों का एक सप्ताह का कार्यक्रम शनिवार दिनांक 25 मार्च, 2023 को समाप्त हो गया। समापन सत्र के मुख्य अतिथि श्री अनिल कुमार, अपर मुख्य सचिव होम उत्तर प्रदेश शासन, लखनऊ रहे तथा विशिष्ट अतिथि सुनन्दा चतुर्वेदी, व्याईट डायरेक्टर हायर एजुकेशन रही। कार्यक्रम की आयक्षता विश्वविद्यालय के तत्कालीन एवं वर्तमान में साउथ बिहार केन्द्रीय विश्वविद्यालय बिहार के साथ कुलपति प्रोफेसर कामेश्वर नाथ सिंह जी मे की।

प्रारंभ में अतिथियों का स्वागत कार्यक्रम निदेशक प्रोफेसर गिरिजा शंकर शुक्ल ने किया। एक सप्ताह तक चले प्रशिक्षण कार्यक्रम की रिपोर्ट आयोजन सचिव श्री अमित कुमार सिंह ने प्रस्तुत की। संचालन की गौरा पान एवं धन्यवाद ज्ञापन कुलसचिव श्री विनय कुमार किया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि श्री अनिल कुमार ने सभी प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र वितरित किए। प्रशिक्षण कार्यक्रम में पूर्वी उत्तर प्रदेश के राजकीय महाविद्यालयों के 42 शारीरिक शिक्षा प्राध्यापको ने प्रशिक्षण प्राप्त किया। इस अवसर पर प्रशिक्षणार्थियों ने भी अपने विचार व्यक्त किए। जिसमें उन्होंने संयुक्त निदेशक, उच्च शिक्षा निदेशालय से मुक्त विश्वविद्यालय में 15 दिन के योग प्रशिक्षण शिविर को पुनः आयोजित कराने का आग्रह किया। विशिष्ट अतिथि डॉ सुनन्दा चतुर्वेदी, संयुक्त निदेशक, उच्च शिक्षा निदेशालय, उ प्र ने कहा कि एन ई पी 2020 में योग एवं ध्यान को महत्वपूर्ण अंग के रूप में पाठ्यक्रम में स्थान दिया गया है। उत्तर प्रदेश सरकार ने राजकीय महाविद्यालयों के शारीरिक शिक्षकों को योग प्रशिक्षण का मौका दिया है। भावी पीढ़ी का उत्तरदायित्व शारीरिक शिक्षकों को सौंपा है। योग के माध्यम से ही छात्रों को अवसाद ग्रस्त होने से बचाया जा सकता है। योग तन और मन को संतुलित रखता है। ध्यान और आसन से जीवन तनाव मुक्त हो सकता है।

समापन समारोह के मुख्य अतिथि श्री अनिल कुमार, अपर प्रमुख सचिव, उत्तर प्रदेश शासन ने कहा कि सतत अभ्यास योग का पहला सूत्र है। सफलता और असफलता में समान भाव से रहना ही योग है। तात्कालिक असफलता बड़ी सफलता के द्वार खोलती है। जीवन में सबसे महत्वपूर्ण चीज आनंद की प्राप्ति है। श्री कुमार ने कहा कि आवश्यकता से अधिक चीजों का संग्रह नहीं करना चाहिए। इसके लिए जीवन में अपरिग्रह सुखी जीवन का एक मूल मंत्र है। सफल जीवन से ज्यादा संतुष्ट जीवन महत्वपूर्ण है। योग जीवन में आनंद की प्राप्ति कराता है। योग हमें राग द्वेष ईर्ष्या वैमनस्य से परे होकर जीना सिखाता है। हमें भूतकाल की पीड़ा और भविष्य की चिंता के फेर में नहीं पड़ना चाहिए तभी हम वर्तमान में जी सकते हैं योग के अभ्यास से जीवन की गुणवत्ता परिलक्षित होती है विश्वविद्यालय के लोकमान्य तिलक शास्त्रार्थ सभागार में समारोह की अध्यक्षता करते हुए दक्षिण बिहार केन्द्रीय विश्वविद्यालय मया के कुलपति प्रोफेसर कामेश्वर नाथ सिंह ने कहा कि योग संयम समन्वय एवं संतुलन की साधना का अंग है। जीवन में साधन महत्वपूर्ण नहीं है। संतुलन को साथ लेना ही योग है। प्रोफेसर सिंह ने कहा कि जीवन कौशल कैसे सीखा जाए यह महत्वपूर्ण है। योग के प्रशिक्षण में जीवन कौशल का विकास होता है।

प्रोफेसर सिंह ने कहा कि उत्तर प्रदेश राजर्षि टंडन मुक्त विश्वविद्यालय को योग प्रशिक्षण के रूप में नोडल केंद्र बनाया जाए जिससे प्रदेश में योग का प्रशिक्षण दिया जाए। उन्होंने कहा कि मुक्त विश्वविद्यालय ने योग के क्षेत्र में विश्वसनीयता एवं प्रामाणिकता को सिद्ध किया है।

कुलसचिव कर्नल श्री विनय कुमार जी ने कार्यक्रम में उपस्थित मुख्य अतिथि एवं प्रदेश के सभी प्राध्यापकों को धन्यवाद ज्ञापित किया। राष्ट्रगान के पश्चात कार्यक्रम का समापन किया गया।

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा

सरस्वती परिसर, सेक्टर एफ, शान्तिपुरम्

फाफामऊ, प्रयागराज

सेवा में,

दिनांक : 10/05/2022

कुलपति महोदया
उ०प्र० राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय
प्रयागराज।

विषय :- अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर कार्यक्रम आयोजित करने के सम्बन्ध में।

महोदया,

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर विश्वविद्यालय के स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा द्वारा योग सप्ताह कार्यक्रम आयोजित किया जाना प्रस्तावित है जो दिनांक 15 जून, 2022 प्रातः 6:00 बजे से 8:00 बजे तक ऑनलाइन मोड में प्रारम्भ होगा एवं दिनांक 20 जून, 2022 को समाप्त होगा। तत्पश्चात् दिनांक 21 जून, 2022 को प्रातः 7:30 बजे यमुना परिसर स्थित सामुदायिक केन्द्र हाल में भौतिक रूप से आयोजित किया जायेगा, जिसकी अध्यक्षता आपके द्वारा किया जाना प्रार्थनीय है।

अतः आपसे विनम्र निवेदन है कि उपरोक्त कार्यक्रम को आयोजित करने हेतु अपनी अनुमति प्रदान करने की कृपा करें।

सादर।

अनुमति

11.5.22

अग्रसारित

10.5.2022

भवदीय

अमित सिंह

अमित कुमार सिंह
सहायक आचार्य (योग)
स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा
उ.प्र.रा.ट.मु.वि.वि., प्रयागराज



कुलसचिव

उ.प्र. राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय

विश्वविद्यालय परिसर, शान्तिपुरम (सेक्टर-एफ), फाफामऊ
प्रयागराज - 211021

फोन : 0532 - 2447035, 2447036
ई-मेल : registrar.uprtou@gmail.com

पत्रांक : ओ.यू./1935/2023

दिनांक २१-०२-२०२३

सेवा में,

डॉ. सुनन्दा चतुर्वेदी,
संयुक्त निदेशक, उच्च शिक्षा,
उत्तर प्रदेश, प्रयागराज

विषय : प्रदेश के राजकीय महाविद्यालयों में कार्यरत शारीरिक शिक्षा विषय के प्रवक्ताओं को योग प्रशिक्षण दिलाये जाने के सम्बन्ध में।

महोदया,

कृपया उपर्युक्त विषयक अपने पत्र संख्या डिग्री विकास/39094-95/2022-23 दिनांक 02-01-2023 का संदर्भ ग्रहण करने का कष्ट करें, जिसके द्वारा उपरोक्त कार्यक्रम के आयोजन हेतु विश्वविद्यालय का बैंक विवरण उपलब्ध कराये जाने की अपेक्षा की गयी थी। तदनुक्रम में विश्वविद्यालय के पत्रांक ओ.यू./1711/2023 दिनांक 09-01-2023 के साथ वांछित विवरण संलग्न कर आपके सुलभ सन्दर्भ हेतु प्रेषित किया गया था।

आपको यह भी अवगत कराना है कि विश्वविद्यालय के स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा द्वारा उक्त कार्यक्रम को दिनांक 20 मार्च, 2023 से दिनांक 25 मार्च, 2023 तक आयोजित कराये जाने का निश्चय किया गया है।

इस क्रम में आपसे अनुरोध है कि अपने स्तर से सम्बन्धित शिक्षकों को सूचित करने का कष्ट करें, जो विश्वविद्यालय के मुख्यालय (सरस्वती परिसर, शान्तिपुरम, सेक्टर-एफ, फाफामऊ, प्रयागराज) पर दिनांक 20 मार्च, 2023 को प्रातः 09.00 बजे अपनी उपस्थिति सुनिश्चित करें। साथ ही विश्वविद्यालय के बैंक खाते में उपरोक्त कार्यक्रम के आयोजन हेतु अनुदानित धनराशि भी उपलब्ध कराने का कष्ट करें।

भवदीय

(विनय कुमार)
कुलसचिव

पृ संख्या : ओ.यू./1935/2023

तददिनांक

प्रतिलिपि निम्नलिखित को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित :-

1. निदेशक, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा, उ.प्र. राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज।
2. वित्त अधिकारी, उ.प्र. राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज।
3. कुलपति जी के निजी सचिव को माननीय कुलपति जी के सादर सूचनार्थ।

(विनय कुमार)
कुलसचिव

श्री अफजल हसन
23/2/23



मुक्त विवि में योग प्रशिक्षण आज से

प्रयागराज। उ.प्र राजर्षि टंडन मुक्त विवि के स्वास्थ्य विज्ञान विद्या शाखा के तत्वावधान में राजकीय महाविद्यालयों के शारीरिक शिक्षा के अध्यापकों का छह दिवसीय योग प्रशिक्षण कार्यक्रम विवि के लोकमान्य तिलक शास्त्रार्थ सभागार एवं अटल प्रेक्षागृह में 20 से 25 मार्च तक आयोजित किया जाएगा। ब्यूरो

मुविवि में राजकीय महाविद्यालयों के शिक्षकों का छह दिवसीय योग प्रशिक्षण आज से

प्रयागराज। उत्तर प्रदेश राजर्षि टंडन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज के स्वास्थ्य विज्ञान विद्या शाखा के तत्वावधान में उच्च शिक्षा निदेशालय, उत्तर प्रदेश तथा उत्तर प्रदेश शासन द्वारा प्रायोजित उत्तर प्रदेश के राजकीय महाविद्यालयों के शारीरिक शिक्षा के अध्यापकों का छह दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम विश्वविद्यालय के लोकमान्य तिलक शास्त्रार्थ सभागार एवं अटल प्रेक्षागृह में 20 से 25 मार्च 2023 तक आयोजित किया जा रहा है। यह जानकारी देते हुए कार्यक्रम के निदेशक प्रोफेसर जी एस शुक्ल, निदेशक, स्वास्थ्य विज्ञान विद्या शाखा ने बताया कि योग प्रशिक्षण कार्यक्रम की सभी तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। कार्यक्रम की सफलता के लिए कुलपति प्रोफेसर सीमा सिंह के संरक्षकत्व में 17 सदस्यीय समिति का गठन किया गया है।

स्वतंत्र भारत



लखनऊ, सोमवार 20 मार्च 2023

छह दिवसीय योग प्रशिक्षण आज से

स्वतंत्र भारत व्यूरो प्रयागराज। उत्तर प्रदेश राजर्षि टंडन मुक्त विश्वविद्यालय के स्वास्थ्य विज्ञान विद्या शाखा के तत्वावधान में उच्च शिक्षा निदेशालयए उत्तर प्रदेश तथा उत्तर प्रदेश शासन द्वारा प्रायोजित उत्तर प्रदेश के राजकीय महाविद्यालयों के शारीरिक शिक्षा के अध्यापकों का छह दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम विश्वविद्यालय के लोकमान्य तिलक शास्त्रार्थ सभागार एवं अटल प्रेक्षागृह में 20 से 25 मार्च तक आयोजित किया गया है। यह जानकारी देते हुए कार्यक्रम के निदेशक प्रोफेसर जी एस शुक्ल निदेशकए स्वास्थ्य विज्ञान विद्या शाखा ने बताया कि योग प्रशिक्षण कार्यक्रम की सभी तैयारियां पूरी कर ली गई है। कार्यक्रम की सफलता के लिए कुलपति प्रोफेसर सीमा सिंह के संरक्षकत्व में 17 सदस्यीय समिति का गठन किया गया है।



॥ सरस्वती नः सुभगा मयस्कान् ॥

मुक्त चिन्तन

News Letter



30प्र० राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा निर्गत अधिनियम संख्या 10, 1999 द्वारा स्थापित

मुक्त चिन्तन

25 मार्च, 2023



राजकीय महाविद्यालय में कार्यरत शारीरिक शिक्षा के प्राध्यापकों

का
योग प्राध्यापक प्रशिक्षण कार्यक्रम

(सात दिवसीय कार्यशाला)

20 मार्च, 2023 से 26 मार्च, 2023

आयोजक: स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा, उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

प्रायोजक:- उत्तर प्रदेश शासन एवं उच्च शिक्षा निदेशालय, उत्तर प्रदेश, प्रयागराज

आयोजन स्थल:- दिल्लक शास्त्रार्थ सभागार, सरस्वती परिसर, उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, शांतिपुरम, प्रयागराज



प्रतिभागियों के साथ माननीय अतिथिगण

मुविवि में राजकीय शिक्षकों के योग प्रशिक्षण कार्यक्रम का समापन

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज के स्वास्थ्य विज्ञान विद्या शाखा के तत्वावधान में उच्च शिक्षा निदेशालय, उत्तर प्रदेश तथा उत्तर प्रदेश शासन द्वारा प्रायोजित उत्तर प्रदेश के राजकीय महाविद्यालयों के शारीरिक शिक्षा के प्राध्यापकों का एक सप्ताह का प्रशिक्षण कार्यक्रम शनिवार दिनांक 25 मार्च, 2023 को समाप्त हो गया। समापन सत्र के मुख्य अतिथि श्री अनिल कुमार, अपर मुख्य सचिव, होमगार्ड, उत्तर प्रदेश शासन, लखनऊ रहे तथा विशिष्ट अतिथि सुनन्दा चतुर्वेदी, ज्वाइंट डायरेक्टर, हायर एजुकेशन, प्रयागराज रही। कार्यक्रम की अध्यक्षता विश्वविद्यालय के तत्कालीन एवं वर्तमान में साउथ बिहार केन्द्रीय विश्वविद्यालय, बिहार के मा10 कुलपति प्रोफेसर कामेश्वर नाथ सिंह जी ने की।

प्रारंभ में अतिथियों का स्वागत कार्यक्रम निदेशक प्रोफेसर गिरिजा शंकर शुक्ल ने किया। एक सप्ताह तक चले प्रशिक्षण कार्यक्रम की रिपोर्ट आयोजन सचिव श्री अमित कुमार सिंह ने प्रस्तुत की। संचालन डॉ मीरा पाल एवं धन्यवाद ज्ञापन कुलसचिव श्री विनय कुमार ने किया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि श्री अनिल कुमार ने सभी प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र वितरित किए। प्रशिक्षण कार्यक्रम में पूर्वी उत्तर प्रदेश के राजकीय महाविद्यालयों के 42 शारीरिक शिक्षा प्राध्यापकों ने प्रशिक्षण प्राप्त किया। इस अवसर पर प्रशिक्षणार्थियों ने भी अपने विचार व्यक्त किए। जिसमें उन्होंने संयुक्त निदेशक, उच्च शिक्षा निदेशालय से मुक्त विश्वविद्यालय में 15 दिन के योग प्रशिक्षण शिविर को पुनः आयोजित कराने का आग्रह किया।

मुक्ता चिन्तन



संचालन करती हुई एसोसिएट प्रोफेसर, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा, डॉ० मीरा पाल एवं मंचासीन माननीय अतिथिगण



अतिथि स्वागत



मुख्य अतिथि
श्री अनिल कुमार जी, विशिष्ट
अतिथि
सुनन्दा चतुर्वेदी
एवं कार्यक्रम की अध्यक्षता कर
रहे विश्वविद्यालय के तत्कालीन
एवं वर्तमान में साउथ बिहार
केन्द्रीय विश्वविद्यालय, बिहार
के मा० कुलपति
प्रोफेसर कामेश्वर नाथ सिंह जी
को
पुष्पगुच्छ भेंट कर उनका
स्वागत करते हुए कार्यक्रम
संयोजक एवं निदेशक, स्वास्थ्य
विज्ञान विद्याशाखा,
प्रोफेसर जी.एस. शुक्ल



कुलसचिव
श्री विनय कुमार जी
को
पुष्पगुच्छ भेंट कर
उनका
स्वागत
करते हुए
प्रो० भास्कर शुक्ला



मंचासीन विशिष्टजनों का परिचय एवं वाचिक स्वागत करते हुए कार्यक्रम संयोजक एवं निदेशक, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा, प्रोफेसर जी.एस. शुक्ल



एक सप्ताह प्रशिक्षण कार्यक्रम की रिपोर्ट प्रस्तुत करते हुए कार्यक्रम के आयोजन सचिव श्री अमित कुमार सिंह



मुक्ता चिन्तन



एक सप्ताह प्रशिक्षण कार्यक्रम के अपने-अपने अनुभवों को साझा करते हुए प्रतिभागीगण।



योग तन और मन को संतुलित रखता है : डॉ सुनंदा चतुर्वेदी



विशिष्ट अतिथि डॉ सुनंदा चतुर्वेदी, संयुक्त निदेशक, उच्च शिक्षा निदेशालय, उ प्र ने कहा कि एन ई पी 2020 में योग एवं ध्यान को महत्वपूर्ण अंग के रूप में पाठ्यक्रम में स्थान दिया गया है। उत्तर प्रदेश सरकार ने राजकीय महाविद्यालयों के शारीरिक शिक्षकों को योग प्रशिक्षण का मौका दिया है। भावी पीढ़ी का उत्तरदायित्व शारीरिक शिक्षकों को सौंपा है। योग के माध्यम से ही छात्रों को अवसाद ग्रस्त होने से बचाया जा सकता है। योग तन और मन को संतुलित रखता है। ध्यान और आसन से जीवन तनाव मुक्त हो सकता है।



जीवन में आनंद की प्राप्ति योग से : अपर मुख्य सचिव



श्री अनिल कुमार

समापन समारोह के मुख्य अतिथि श्री अनिल कुमार, अपर प्रमुख सचिव, उत्तर दे शासन ने कहा कि सतत अभ्यास योग का पहला सूत्र है। सफलता और असफलता में समान भाव से रहना ही योग है। तात्कालिक असफलता बड़ी सफलता के द्वार खोलती है। जीवन में सबसे महत्वपूर्ण चीज आनंद की प्राप्ति है। श्री कुमार ने कहा कि आवश्यकता से अधिक चीजों का संग्रह नहीं करना चाहिए। इसके लिए जीवन में अपरिग्रह सुखी जीवन का एक मूल मंत्र है। सफल जीवन से ज्यादा संतुष्ट जीवन महत्वपूर्ण है। योग जीवन में आनंद की प्राप्ति कराता है। योग हमें राग द्वेष ईर्ष्या वैमनस्य से परे होकर जीना सिखाता है। हमें भूतकाल की पीड़ा और भविष्य की चिंता के फेर में नहीं पड़ना चाहिए तभी हम वर्तमान में जी सकते हैं। योग के अभ्यास से जीवन की गुणवत्ता परिलक्षित होती है



मुक्ता चिन्तन

अतिथि सम्मान



मुख्य अतिथि श्री अनिल कुमार जी एवं विशिष्ट अतिथि सुनन्दा चतुर्वेदी जी को अंगवस्त्र एवं स्मृति चिन्ह भेंट कर उनका सम्मान करते हुए कार्यक्रम संयोजक एवं निदेशक, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा, प्रोफेसर जी.एस. शुक्ल



कार्यक्रम की अध्यक्षता कर रहे विश्वविद्यालय के तत्कालीन एवं वर्तमान में साउथ बिहार केन्द्रीय विश्वविद्यालय, बिहार के मा0 कुलपति प्रोफेसर कामेश्वर नाथ सिंह जी को अंगवस्त्र एवं स्मृति चिन्ह भेंट कर उनका सम्मान करते हुए कार्यक्रम संयोजक एवं निदेशक, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा, प्रोफेसर जी.एस. शुक्ल



कुलसचिव श्री विनय कुमार जी को अंगवस्त्र एवं स्मृति चिन्ह भेंट कर उनका सम्मान करते हुए कार्यक्रम के आयोजन सचिव श्री अमित कुमार सिंह



कार्यक्रम संयोजक एवं निदेशक, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा, प्रोफेसर जी.एस. शुक्ल जी को अंगवस्त्र एवं स्मृति चिन्ह भेंट कर उनका सम्मान करते हुए आयोजन सचिव श्री अमित कुमार सिंह एवं प्रो0 भाष्कर शुक्ला

संतुलन को साध लेना ही योग : प्रोफेसर के एन सिंह



प्रोफेसर कामेश्वर नाथ सिंह



विश्वविद्यालय के लोकमान्य तिलक शास्त्रार्थ सभागार में समारोह की अध्यक्षता करते हुए दक्षिण बिहार केन्द्रीय विश्वविद्यालय, गया के कुलपति प्रोफेसर कामेश्वर नाथ सिंह ने कहा कि योग संयम समन्वय एवं संतुलन की साधना का अंग है। जीवन में साधन महत्वपूर्ण नहीं है। संतुलन को साध लेना ही योग है। प्रोफेसर सिंह ने कहा कि जीवन कौशल कैसे सीखा जाय यह महत्वपूर्ण है। योग के प्रशिक्षण से जीवन कौशल का विकास होता है।



प्रोफेसर सिंह ने कहा कि उत्तर प्रदेश राजर्षि टंडन मुक्त विश्वविद्यालय को योग प्रशिक्षण के रूप में नोडल केंद्र बनाया जाए जिससे पूरे प्रदेश में योग का प्रशिक्षण दिया जाए। उन्होंने कहा कि मुक्त विश्वविद्यालय ने योग के क्षेत्र में विश्वसनीयता एवं प्रामाणिकता को सिद्ध कर दिया है।



मुक्ता चिन्तन



धन्यवाद ज्ञापन करते हुए कुलसचिव श्री विनय कुमार



राष्ट्रगान



मुक्त चिन्तन

कार्यक्रम की कुछ अन्य झलकियां

सभी प्रतिभागियों को

प्रमाण पत्र

वितरित करते हुए माननीय अतिथिगण












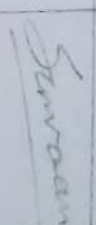



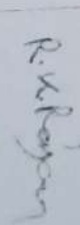




राजकीय महाविद्यालय में कार्यरत शारीरिक शिक्षा के प्राध्यापकों का

योग प्राध्यापक प्रशिक्षण कार्यक्रम

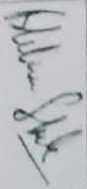









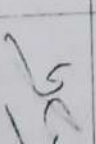
(सप्त दिवसीय कार्यशाला)


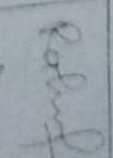
20 मार्च, 2023 से 25 मार्च, 2023

क्र. सं.	प्राध्यापक का नाम एवं पद नाम	महाविद्यालय का नाम	ई-मेल का पता	मोबाईल नं.	हस्ताक्षर
1	श्री कृष्ण कुमार विश्वकर्मा, असिस्टेंट प्रोफेसर	रमाबाई राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय, अकबरपुर, अम्बेडकर नगर।	kk1982bst@gmail.com	9451034019	
2	डॉ. मनोज कुमार, असिस्टेंट प्रोफेसर	राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, मुसाफिरखाना, अमठी।	manojbhu82@gmail.com	8318773540	
3	डॉ. सीमा पाण्डेय, असिस्टेंट प्रोफेसर	गौतमबुद्ध राजकीय महाविद्यालय, अयोध्या।	drseemapandey341@gmail.com	9919193369	
4	श्री पुष्पानंद सिंह, असिस्टेंट प्रोफेसर	इन्दिरा गाँधी राजकीय महिला महाविद्यालय, जयबरेली	singh.pushpendra429@gmail.com	7054389487	
5	डॉ. आलोक कुमार पाण्डेय, असिस्टेंट प्रोफेसर	रामसहाय राजकीय महाविद्यालय, शिवराजपुर, कानपुर नगर	apandey.pe@gmail.com	9453131318	
6	डॉ. अतुल शर्मा, असिस्टेंट प्रोफेसर	राजकीय महाविद्यालय, अकबरपुर, कानपुर देहात	atul.sharma043@gmail.com	9450352136	
7	डॉ. अजय कुमार, असिस्टेंट प्रोफेसर	पद्मवतीराज राजकीय महिला महाविद्यालय, इटावा	dr.ajay.etw@gmail.com	9410068092	

क्र. सं.	प्राध्यापक का नाम एवं पद नाम	महाविद्यालय का नाम	ई-मेल का पता	मोबाईल नं.	हस्ताक्षर
19	श्री अरविन्द कुमार असिस्टेंट प्रोफेसर	स्वतंत्रता संग्राम सेनानी विश्राम सिंह राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, चुनार, मिर्जापुर।	arvind6402@gmail.com	8840196308	
20	डॉ शिव मंगल यादव असिस्टेंट प्रोफेसर	नरोत्तम सिंह पदम सिंह, राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, मंगरहा, भीरजापुर।	yadav.shivmangal96@gmail.com	7905333733	
21	डॉ सरवन कुमार यादव असिस्टेंट प्रोफेसर	सावित्री बाई फुले राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, चकिया, चंदौली।	dr.sarvanyadav@gmail.com	9450546512	
22	डॉ अरविन्द कुमार असिस्टेंट प्रोफेसर	प० कमलापति त्रिपाठी राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, चंदौली।	kumararvind.cricketer@gmail.com	9026796325	
23	डॉ नौशाद अहमद असिस्टेंट प्रोफेसर	शहीद हीरा सिंह राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, धानापुर, चंदौली।	footballhaushad@gmail.com	7307617248	
24	श्रीमती मीरा यादव असिस्टेंट प्रोफेसर	राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, औरा, सोनभद्र।	mecetrayadav173927@gmail.com	9140720703	
25	डॉ राजेन्द्र कुमार राजन असिस्टेंट प्रोफेसर	काशी नरेश राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, ज्ञानपुर, भदोही।	gymnasticthe gym@gmail.com	9161386271	
26	श्री जय कुमार असिस्टेंट प्रोफेसर	केशव प्रसाद मिश्र राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय, औराई, भदोही	jai287443@gmail.com	9389019851	
27	श्री बृजेश कुमार असिस्टेंट प्रोफेसर	डॉ० श्याम प्रसाद मुखर्जी राजकीय महाविद्यालय, भदोही।	brijeshmukup@gmail.com	9453882390	
28	डॉ अच्छे ताल यादव असिस्टेंट प्रोफेसर	प० दीनदयाल उपाध्याय राजकीय महाविद्यालय, सैदपुर, गाजीपुर।	achehelal.yadav4@gmail.com	9532421054	
29	डॉ श्याम शरण प्रसाद असिस्टेंट प्रोफेसर	राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय, गाजीपुर।	epdsdm03.021@imrohtrak.ac.in	9670509243	

क्र. सं.	प्राध्यापक का नाम एवं पद नाम	महाविद्यालय का नाम	ई-मेल का पता	मोबाईल नं.	हस्ताक्षर
30	डॉ. सजीव मिश्र, असिस्टेंट प्रोफेसर	राजकीय महिला महाविद्यालय, झांसी।	sanjeevdivyansh@gmail.com	9826954216 9340974684	J. His
31	डॉ. विनोद सिंह चन्देल असिस्टेंट प्रोफेसर	राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय, बाँदा	vs07071967@gmail.com	9198777098 9450169599	Vinod
32	डॉ. सनी कुमार वर्मा असिस्टेंट प्रोफेसर	कुन्दी सिंह लौना, राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, जातौन।	sanihipe@gmail.com	7906396157	Soni
33	डॉ. जितेन्द्र विक्रम वैद असिस्टेंट प्रोफेसर	प० दीनदयाल उपाध्याय राजकीय महाविद्यालय, महारौनी, ललितपुर।	jiteन्द्रavikramvedlip@gmail.com	9450290070	Jitendra
34	डॉ. शीना गालिया, असिस्टेंट प्रोफेसर	राजर्षि पुरुषात्तमदास टण्डन राजकीय महाविद्यालय, तालवेहट, ललितपुर	reenawalia82@gmail.com	6388321951	Reena
35	डॉ. पदीय कुमार, असिस्टेंट प्रोफेसर	वीरभूमि राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, महोबा।	drpradeepkumarmbr@gmail.com kumarpradeep_27@rediffmail.com	8004986012	Pradeep
36	डॉ. संजीव कुमार गुप्ता, असिस्टेंट प्रोफेसर	राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, चरखारी, महोबा।	sanjeev.gupta.gud@gmail.com	8318571006	Sanjeev Gupta
37	डॉ. राकेश कुमार शर्मा, असिस्टेंट प्रोफेसर	गोरखामी तुलसीदास राजकीय महाविद्यालय, कर्बी, चित्रकूट, उ०प्र०	rakeshsharma7272@gmail.com	7376329085	Rakesh
38	श्री पवन कुमार, असिस्टेंट प्रोफेसर	दीनदयाल उपाध्याय राजकीय महाविद्यालय, सहजनवा, गोरखपुर।	pawans03@gmail.com	8707628632	Pawan
39	डॉ. धनंजय कुमार, असिस्टेंट प्रोफेसर	महन्त अवेद्यानाथ राजकीय महाविद्यालय, जगल कौडिया, गोरखपुर।	drdhananjayk01@gmail.com	7007370988	Dhananjay

क्र. सं.	प्राध्यापक का नाम एवं पद नाम	महाविद्यालय का नाम	ई-मेल का पता	मोबाईल नं.	हस्ताक्षर
8	डॉ. भास्कर शुक्ल असिस्टेंट प्रोफेसर	हेमवती नन्दन बहुगुणा राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, नैनी, प्रयागराज।	drbhaskarshukla@gmail.com	9450633900	
9	डॉ. रामभूषण मिश्र असिस्टेंट प्रोफेसर	दीनदयाल उपाध्याय राजकीय महाविद्यालय, सैदाबाद, प्रयागराज।	rambushanmishrachotu@gmail.com	80522784757	
10	डॉ. धीरेन्द्र सिंह चौहान, असिस्टेंट प्रोफेसर	राजकीय महिला महाविद्यालय, बिन्दकी, फतेहपुर	vickyandruchi@gmail.com	7520076151	
11	श्री शरद राय, असिस्टेंट प्रोफेसर	डॉ० वी०आर० आम्बेडकर राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय, फतेहपुर	sharadrai24@rediffmail.com	9005855658	
12	श्रीमती सीमा देवी, असिस्टेंट प्रोफेसर	राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, सागीपुर, प्रतापगढ़।	simaakanaujya@gmail.com simakanaujya@gmail.com	8004186073	
13	डॉ. अशुमान सिंह असिस्टेंट प्रोफेसर	राजकीय महाविद्यालय, रानीगंज, प्रतापगढ़।	anshuanlucky55@gmail.com	9454931753	
14	श्री अजय कुमार वर्मा डॉ. सौरभ सिंह असिस्टेंट प्रोफेसर	राजकीय महाविद्यालय, जकिखनी, वाराणसी। प० दीनदयाल उपाध्याय राजकीय बालिका महाविद्यालय, सेवापुरी, वाराणसी।	ajaybkv9@gmail.com saurabh.mpe@gmail.com	9554961069 9839398085	 
16	डॉ. रजनीश चन्द्र त्रिपाठी असिस्टेंट प्रोफेसर	राजकीय महिला महाविद्यालय, डी०एल०डब्ल्यू०, वाराणसी।	rajnishuripathi82@gmail.com	9415222999	
17	श्री अमित कुमार राय असिस्टेंट प्रोफेसर	प० दीनदयाल उपाध्याय राजकीय महाविद्यालय, पलहीपट्टी, वाराणसी।	raiamit.131@gmail.com	7238023012	
18	डॉ. प्रदीप कुमार मिश्र असिस्टेंट प्रोफेसर	राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय, अदलहाट, मिर्जापुर।	pradeepsper12008@gmail.com	9452405805	

क्र. सं.	प्राध्यापक का नाम एवं पद नाम	महाविद्यालय का नाम	ई-मेल का पता	मोबाईल नं.	हस्ताक्षर
40	श्री विकास कुमार सोनकर, असिस्टेंट प्रोफेसर	वीर बहादुर सिंह राजकीय महाविद्यालय, कमिपयरगज, गोरखपुर।	vikashhockeybhu@gmail.com	9454732400	
41	डॉ. राहुल कुमार प्रसाद, प्रवक्ता- शारीरिक शिक्षा	रविन्द्र किशोर शाही राजकीय महाविद्यालय, घुडी कुण्ड खुर्द, पथरदेवा, देवरिया।	ranihatl@gmail.com	9792890842	
42	श्री आदित्य प्रताप सिंह, असिस्टेंट प्रोफेसर	राजकीय महिला महाविद्यालय, हरैया, बस्ती	apsingh0013@gmail.com	9450837962	