D.L.S. College, Bilaspur (C.G.)

Best Practices (2022-23)

For the session 2022-23 following initiatives were taken which is described below:

- 1. Upgradation of yoga facilities in the campus and development of yoga culture in and outside of college campus.
- 2. Upgradation of sports facility and development of sports culture in the campus.

Best Practices -I

Title: Upgradation of yoga facilities in the campus and development of yoga culture in and outside of college campus.

Yoga is the ancient practices and essentially originated in the Indian subcontinent. The term yoga has been derived from a Sanskrit word and means "a set of physical and mental exercises that are intended to give control over the body and mind". It brings about the physical and mental wellbeing and is based on the three main elements – movement, breathing and meditation. Yoga practices has many benefits including improved posture, flexibility, strength, balance and body awareness.

Objectives:

- To develop spiritual, mental, emotional, physical abilities of students
- To increase concentration and focus.
- To let student learn about the ancient Indian tradition and practices.

Context:

Yoga has recently gained immense thrust worldwide due to Central Government's drive to make it a welfare programme. Globally it has received consideration as an alternative approach for integration of body and soul. This has also encouraged the college to conduct various workshops, training session for students and teachers under the guidance of Yoga teacher.

Practice:

The Yoga classes are held regularly in morning for students pursuing degree and also for other students and teachers, besides various workshop and awareness programs. The yoga sessions are also held for NYK students, CRPF personnels, Police departments.

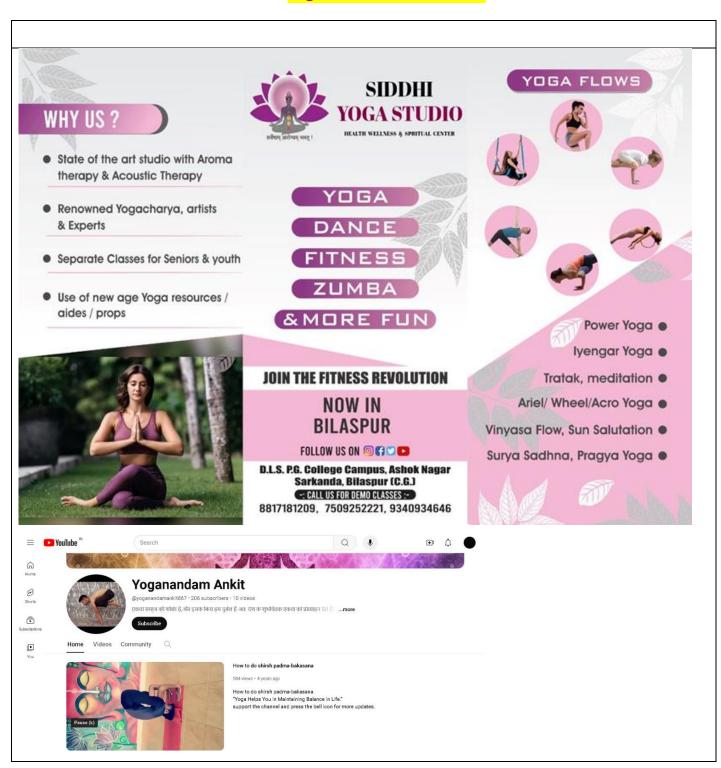
Evidence of Success:

The management has upgraded the facilities and established "Siddhi Yoga studio" in Yoga department, in anticipation of interest and demand. Our Yog guru has got many recognitions and award in state and national level.

Problems Encountered and Resources Required:

The management provides the financial aid for upgradation of facilities, the level of program is decided by the available finance allotted for it, thus finance is always the constraint.

Yoga Promotion Activities



https://youtube.com/@yoganandamankit867?si=cas-bPqGniBweDcu



International Day Yoga (I.D.Y.)

D.L.S. P.G. College has actively organized International Yoga Day every year









Yoga sessions for students of Nehru Yuva kendra

Five Days Yoga Workshop

(2021-22)

Organized by Department of Yoga in association with IQAC, DLS PG College Bilaspur













वर्ष : 12

अंक : 37

पृष्ठ : 08

कोरबा, मंगलवार २९ जून २०२१

राष्ट्र का एकमेव... महात्मा गांधी के सिद्धांतों का संवाहक

मूल्य : १ रूपर्य

o someth



लोकसदन

संस्थापक- अमित नवरंगलाल

(संपादकीय 🔇 ७७७४७ १)

Email:-lok-

डीएलएस महाविद्यालय में हुआ पांच दिवसीय योग कार्यशाला का आयोजन

बिलासपुर, 28 जून 2021 @ loksadan.com

सातवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर डी. एल. एस. महाविद्यालय किलासपुर में राष्ट्रीय सेवा योजना, आई क्यू ए सी, व योग विभाग के संदेश तत्वावधान पांच दिवसीय योग कार्यशाला का आयोजन किया गया। चैयरमैन निशा शर्मा, संरक्षक श्री संजय शर्मा, प्राचार्य डॉ. रंजना चतुर्वेदी के मार्गर्राशमां कार्यशाला का समापन हुआ।

कार्यशाला का समापन हुआ।
जिसका शुभारंभ डॉ. रंजना चतुर्वेदी,
प्राचार्य के उद्घोधन के साथ हुआ जिसमें
उनने योग की महत्ता को वतलाते हुए
वर्तमान परिस्थितियों में मानव जीवन के
लिए योग कितना अनिवार्य है और इस
योग कार्यशाला को आयोजित करने का
उद्देश्य योग के प्रति जन जागरण करना
साथ ही योग स्वस्थ जीवन व्यतीत करने
को कला तथा विज्ञान है बताते हुए योग



करने का मकसद आत्मज्ञान की प्राप्ति तथा सभी प्रकार की शारीरिक परेशानियों को दूर करना है बताया और योग मनुष्य के मन और आत्मा की अप्त समता को बढ़ाकर किस तरह आत्मज्ञान की प्राप्ति करवाता है इस संदर्भ में विचार व्यक्त किये।

प्रथम दिवस 21 जून योगाचार्य अंकित कुमार दुबे महाविद्यालय द्वारा योग की प्राचीनता व योग के आधारभृतत्त्व पर चर्चा करते हुए योग प्रोटोकाल का अभ्यास कराया गया।
22 जून को योग के माध्यम से कोरोना
संक्रमण के रोकथाम के लिए
योगाचार्य भानुप्रकाश गवेल द्वारा
कोरोना से बचने के उपाय व
योगासन-प्राणवाम का अभ्यास कराया
गया। 23 जून को तनाव प्रबंधन व
ध्यान सत्र का आयोजन किया गया
जिसमें योगाचार्य अंकित कुमार दुवे
द्वारा तनाव प्रबंधन के उपाय बताये गए
और ध्यान का अभ्यास कराया गया।

24 जून रोग के अनुसार योग विषय पर योगाचार्य श्रवण कुमार द्वारा मधुमेंह, मोटापा, धाइरॉयड, तनाव, बी. पी., सर्वाइकल, साइटिका जैसे कई रोगों के उपचार हेतु योगासन व प्राणायाम का अभ्यास कराया गया। 25 जून योग कार्यशाला के ऑतिम दिवस के अवसर पर विशिष्ट वक्ता के रूप में नथमल शर्मा विष्टि पत्रकार बिलासपुर शार्मा विष्टि

कार्यक्रम के मुख्य वक्ता के रूप में डॉ. उमाशंकर कौशिक श्री रावतपुरा सरकार विश्विद्यालय रायपुर द्वारा योगाभ्यासों का शारीरिक और मानसिक प्रमाव विषय पर व्याख्यान दिया गया।

इस पंचदिवसीय योग कार्यशाला में बिलासपुर सहित अन्य जिलों तथा कई राज्यों से प्रतिभागी जुड़े और कार्यशाला की जमकर सराहमा की व अपना अनुभव भी साझा किया। कार्यक्रम की सफलता के लिए डी.
एल. एस. महाविद्यालय की चेयरमैन
निशा शर्मा व संरक्षक संजय शर्मा द्वारा
कार्यक्रम समन्वयक व महाविद्यालय
योग विभाग को बधाई दी। इस अवसर
पर महाविद्यालय के सचिव उमेश
जाधव, राकेश दीक्षित, रासेयो प्रभारी
प्रताप पाण्डेय, आई. क्यू. ए. सी.
समन्वयक सुनीता द्विवेदी, नैक
समन्वयक सुनीता द्विवेदी, नैक
समन्वयक अर्पणां दुवे, रासेयो
कार्यक्रम अधिकारी संस्कृति शास्त्री,
सुभित दुवे, राकेश शर्मा, नीतीश शर्मा,
सुभम पाण्डेय, ऋषि तिवारी, रासेयो
विभाग के छात्र-छात्रावें विजय बंजारे,
ज्योति दुवे, फिरदौस परवीन, मानसी
भगत, विकास, प्रियंका साह, ऑचल
साह, शुभांकर मिश्रा, रूपेंद्र कुमार,
हेमन्त चंद्रा, पूजा भोई, अनुप्रभा
पत्रवानो, सपना श्रीवास, मीनाश्री दुवे,
पिंकी कौशिक अन्य वर्चुअल रूप में



National Yog Veer Samman- 2022

डीएलएस के योगाचार्य अंकित को दिल्ली में मिला 'राष्ट्रीय योगवीर सम्मान'

बिलासपुर। अखिल भारतीय योग शिक्षक महासंघ के तत्वावधान में राष्ट्रीय योगवीर सम्मान 2022 यह 9 नवंबर को लाजपत भवन नई दिल्ली में आयोजित हुआ। इसमें बिलासपुर छत्तीसगढ़ से डीएलएस महाविद्यालय में सेवारत योगाचार्य अंकित कुमार

दुबे को 'राष्ट्रीय योग वीर पुरस्कार' से सम्मानित किया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि महासंघ के संस्थापक अध्यक्ष योगगुरु मंगेश त्रिवेदी थे। केंद्रीय गृह राज्य मंत्री अजय मिश्र 'टेनी', केंद्रीय आयुष राज्यमंत्री डॉ. मूंजपरा महेंद्र भाई, आवास एवं शहरी



नाहु, जानात पुन रहिरों विकास मंत्री कौशल किशोर, मोरारजी देसाई नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ़ योग के डायरेक्टर डॉ. ईश्वर बी. बसव रेड्डी के उपस्थित में यह सम्मान कार्यक्रम संपन्न हुआ। मुख्य रूप से कोविड कॉल में इम्यूनिटी बूस्टर ऑनलाइन योगाभ्यास कार्यक्रम 51 लाख सूर्य नमस्कार कार्यक्रम, 71 लाख सामृहिक सूर्यनमस्कार अभ्यास कार्यक्रम, 21 लाख स्कूली बच्चों के लिए योगाभ्यास कार्यक्रम सहित 75 लाख लोगों को हृदय रोगों से बचाव के लिए योगाभ्यास कार्यक्रम आदि विभिन्न उपक्रमों में अपना सराइनीय योगदान देने वाले समस्त योग शिक्षकों को राष्ट्रीय सम्मान 2022 से सम्मानित किया गया।

सहायक आचार्य अंकित दुबे बने योग संघ के 26वें केंद्रीय सदस्य

छत्तीसगढ़ योग शिक्षक संघ ने अपने कार्यक्षेत्र का विस्तार करते हुए श्री अंकित कुमार दुवे जी को उनके योग के प्रति समर्पण व निष्ठा को दृष्टिगत रखते हुए 26वें केंद्रीय सदस्य, योग संघ नियुक्त किया गया है।

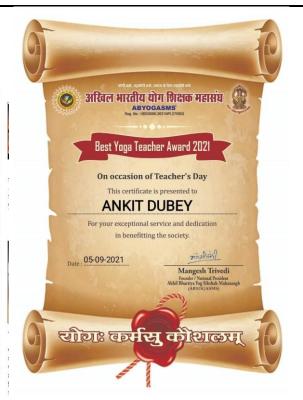


संघ के प्रांतीय अध्यक्ष श्री अनित्त चंद्राकर ने नव मनोनीत केंद्रीय सदस्य को बधाई देते हुए कहा कि अधित कुमार दुवे जी योग के प्रति उत्साहित होकर कर्म करों करों के प्रति पूर्ण समर्पित है। प्रदेश महासचिव श्री खोमेश् साह ने उक्त नवीन केंद्रीय सदस्य अधित कुमार दुवे जी को डिजिटल

मनोनयन पत्र प्रेषित कर बधाई के साथ-साथ केंद्रीय सदस्यों के कार्यों, उद्देश्यों व नियमों से परिचित कराकर केंद्रीय सदस्यों के रूप में समर्पित भाव के साथ कार्य

कदाय सस्त्या के रूप म समापत भाव का साथ काय करने के लिए सुभाशीय प्रदान किया। केंद्रीय सह-स्वाच्य, श्री निरोत पटेल जी, राजनीतिक प्रभार ने इसे बहुमूल्य उपलब्धि माना है। बिंदु सिंह जी, बिलासपुर ने इसे गौरव का क्षण माना, प्रदेश कोषाण्यक्ष योगेश्यर साहु ने योग में सारानीय योगदान का फल माना। बिलासपुर संभागाण्यक्ष श्री सत्यम तिवारों जी ने इसे ऐतिहासिक उपलब्ध स्वाच्या प्रकार माना संभागाध्यक्ष श्री सत्यम तिवारी जी ने इसे ऐतिहासिक कार्य बताया। अकित जी ने इस अवसर पर कहा कि उन्होंने 2018 में भीजी डिल्गोगा योग अटल बिहारी खाजगेई विश्वविद्यालय, बिलासपुर, देव संस्कृति बिलासपुर के स्वार्थ के प्रविद्यालय हरिक्षर से ख्याही पाट्यक्रम, श्री याजपपुर सरकार चूनिवासिटी, रायपुर से एम.ए. योग की पढ़ाई पूर्ण किया। बिलासपुर शहरी जिला अध्यक्ष की जिम्मेदारी भी मुझे प्रदान की इनिवास 2022 में ग्राच्ये योगवीर सम्मान, नईदिव्ही से भी मुझे सम्मानित किया गया। इस अपलिब्स में मेरिता श्री कृष्णा दुवे जी और माता श्रीमती शान्ति दुवे जी का विशेष योगदान हैं। साथ ही डीएलएस स्नातक महाविद्यालय, बिलासपुर, योगदान हैं। साथ ही डीएलएस स्नातक महाविद्यालय, विवासपुर योगदान हैं। साथ ही डीएलएस स्नातक महाविद्यालय, व्याप्त की के के के के के स्वार्थ सदस्यों नवीन पटेल, योगेश साह, शैलेंद्र वासनिक, संजीव करपप, दीपक कुमार वर्मा,

स्था क कहान कार्यया नवान पटल, यानाश साहु, अंदिद बासनिक, संजीव करण्य, प्रिक कुमार बार्ग, प्रियंका चंद्राकर, आकांशा चंद्राकर, यामिनी शर्मा, मोनिका सिन्छ, रिश्म मिश्रा, उचा निर्मलकर आदि ने शुभक्तामनायें ब्यवत किया हैं। साथ ही बिलासपुर जिलाध्यक्ष राजा साहु, उपाध्यक्ष रिश्म गाँड, सह-सचिव संजय कुमार साहु ने शुभकामनाएं व्यवत किया है।







Chhattisgarh Ratna Samman 2023 (News Hub insight care foundation on 1 st Sep 2023)





Former Chief Minister of CG Dr. Raman Singh ji honoured subject expert intellectuals for doing unprecedented work in their field and giving positive direction to the society. * Mr. Ankit Kumar Dubey, D.L.SPG College was also honoured as Yoga subject expert.



BNI (Business Network International) felicitated in a ceremony at Bilaspur Trade and Industry Fair 2024.









On the special invitation of CRPF Bilaspur, Office of Deputy Inspector General of Police, a three-day yoga camp was organized from 14th June to 16th June on the occasion of International Yoga Day.









Best Practices II

Title: II. Upgradation of sports facility and development of sports culture in the campus.

Objectives:

The college has made its mark in the field of sports and is dedicatedly and continuously making efforts for popularizing sports among students. Sports are always an essential component of an education institution. Sport provides students strong and fit body, inculcate sportsman spirit. The aim is to nurture confidence, team work, skill, competitiveness among students. The college has trained many students and they have performed well in all levels. The college continuously organise and participate in many

sport events from many years.

Context:

Sports is an important extracurricular activity, which boosts awareness, discipline, team spirit, mental ability and confidence of a student. It teaches that in life winning or losing is not important but trying our best is important. It is best tool for community outreach and development of our nation.

Practice:

The college has well equipped sports facilities available in the college. A separate sports room which has sports in charge. The Sports Room has been renovated, it has Indoor Gym with State of Art Treadmills and other facilities. We have Cricket pitch, basketball ground, and in indoor facilities includes table tennis, carom and chess, ludo etc.

Evidence of Success:

The college has given national and state level players in every sports (weight lifting, swimming, fencing etc), many sports event has been organized regularly. Recently, Navjot Singh has won the bronze medal in weight lifting by securing third position in Khelo India Youth Games 2022. The college has also organized many sports event. Recently in 2022, Zone level cricket competition was hosted by DLSPG college, organized under the aegis of Higher Education Department, Government of Chhattisgarh, was held at Raja Raghu raj Singh Stadium.

Problems Encountered and Resources Required

The management provides the financial aid for upgradation of available facilities, the level of upgradation depends on the available finance allotted for it, thus finance is always the major constraint.

The major achievements/awards in the sports are as follows:

Year	Name of the award/medal	National/ Internaional	Number of awards for Sports	for	Student ID number	Name of the student
2016	1 Silver and 1 Bronze medal in inter university in aquatic championship	National	1	Nill	NIL	Shristi Nag (M.Com.)
2016	Gold medal in National Fencing competition	National	1	Nill	NIL	Neeraj Chaurasia (B.A.II)
2016	Asian Circle Fencing Championship	International	1	Nill	NIL	Tausif Jamil Khan (M.A. Pre. History)
2016	Gold medal in senior Asian circle fencing championship	International	1	Nill	NIL	Abhishek Dubey (B.A. I)

Year	Name of the award/medal	National/ Internaional	Number of awards for Sports	Number of awards for Cultural	Student ID number	Name of the student
2017	Gold medal	National	1	Nill	Nill	Neeraj Chaurasia

खेल दिवस पर डीएलएस कॉलेज में इनडोर स्पोर्ट्स हॉल का उद्घाटन

बिलासपुर। डी.एल.एस. महाविद्यालय में मेजर ध्यानचंद की जयंती पर आ यो जि त 'खेल दिवस समागंठः' में इन्डोर स्पोर्ट्स



उद्घाटन हुआ। संस्था के वरिष्ठ उपाध्यक्ष पार्थ शर्मा व प्राचार्य डॉ. रंजना चतुर्वेदी ने दीप प्रज्जवालत कर समारोह का शुभारंभ किया। इस इनडोर स्मोट्स हॉल में टेबल टेनिस, कैरम, शतरंज, बिलियइर्स आदि खेल खेले जा सकेंगे। इस अवसर पर महाविद्यालय के महाविद्यालय के वित नियंत्रक सतीश शर्मा, सचिव उमेश जाधव, सीईओ राकेश दीक्षित, डॉ. प्रताप पाण्डेय, श्रीमती सुनीता द्विवेदी, डॉ. नेहा बेहार, संजय दुबे, डॉ. स्वाित शर्मा, डॉ. अमा त्रिपाटां, अर्चना तिवारी, सुम्मिता मिश्रा, रिसका लोणकर, सारिका श्रीवासतव, संस्कृति शास्त्री, डॉ. प्रींति मिश्रा, संगीता बंजारे, वंदना तिवारी, नाजनीन खान, डॉ अनिता बमेल, काजल गुप्ता, राजेश सिंह, राकेश शर्मा, सुमीत दुबे, कृष्णा वर्मा, शोभना कोसले, अंकित दुबे, मुकेश देवांगन, शेख अफरीदी, भानुप्रताप सिंह, हितेश जायसवाल, सत्येन्द्र कैवर्त्य, आशुतोष साहू एवं छात्र/छात्राएं बड़ी संख्या में उपस्थित थे।







Indoor Game Facilities present in the College



Our Students selected and participated for National Level East Zone Inter University

Table Tennis Women's Tournament-2023-24, Guwahati, Aasam



साफ्टबाल में डीएलएस कालेज विजेता



ट्राफी के साथ विजेता डीएलएस टीम के खिलाड़ी।

तर महाविद्यालय साफ्टबाल प्रतियोगिता पुरुष एवं महिला वर्ग में डीएलएस महाविद्यालय, पुरुष वर्ग में जेके महाविद्यालय बिलासपुर को हराकर विजेता बना। प्रतियोगिता जेएमपी महाविद्यालय तखतपुर के तत्वावधान में हुई। इसमें 9 पुरुष वर्ग की टीमों ने व पांच महिला टीमों ने भाग लिया।

जेएमपी महाविद्यालय तखतपुर, जेक इंस्टीट्यूट फरहदा, एसएनजी महाविद्यालय मुंगेली, पातालेश्वर महाविद्यालय मस्तूरी, विज्ञान महाविद्यालय मुंगेली, डीएलएस महाविद्यालय, सांदीपनि महाविद्यालय

पेंड्री मस्तूरी, डीपी विप्र महाविद्यालय आदि टीमों ने इसमें भाग लिया था। क्रीड़ाधिकारी अविनाश निर्मलकर ने बताया कि डीएलएस महाविद्यालय का पहला मैच विज्ञान. महाविद्यालय मुंगेली से था। इसमें डीएलएस महाविद्यालय ने 4-0 से विज्ञयी रहा। सेमीफाइनल में डीएलएस ने डीपी विप्र को हराकर फाइनल में जगह बनाई। फाइनल मैच डीएलएस महाविद्यालय एवं जेके इंस्टीट्यूट फरहदा बिलासपुर के मध्य खेला गया। इसमें डीएलएस महाविद्यालय ने आसानी से जीत दर्ज की। प्रतियोगिता के दौरान

वरिष्ठ क्रीडाआधकारी अजय सिंह, प्रमोद तिवारी, बसंत अंचल, नीतिश शर्मा, अंकित दुबे, मुकेश बिहारी धोरे, भानु बाजपेई, अजय यादव, चोलेश साहू, सी.पी सिंह, देवर्षि चौबे, ओमकार जायसवाल, अख्तर खान, एवं विभिन्न महाविद्यालयों के क्रीडाधिकारी उपस्थित थे। इस अवसर पर डी.एस.एल महाविद्यालय की चेयरपर्सन निशा बसंत शर्मा, प्राचार्य डा. रंजना चतुर्वेदी, सचिव उमेश जाधव सीईओ राकेश दीक्षित, प्रताप पाण्डेय, सुनीता द्विवेदी आदि ने खिलाड़ियों के उज्जवल भविष्य की कामना, की है।



Our Sports Officer Mr. Avinash Nirmalkar received "Pratibha Samman" on 24 September 2023 for excellence in Sports









The team of D.L.S. Post Graduate College, achieved a spectacular victory in the final match of Inter College Basketball (Women) competition.



Navjot Singh won the bronze medal by securing third position in Khelo India Youth Games 2022 weight lifting.



















Zone level cricket competition hosted by DLSPG college (2022) organized under the aegis of Higher Education Department, Government of Chhattisgarh, was held at Raja Raghu raj Singh Stadium.