

## सूचना

महाविद्यालयीय सर्व  
 प्राध्यापक व शिक्षण उभयारी यांनी  
 सुविधि करण्यात येणं की अर्थशास्त्र  
 विभागाच्या वतीने दिनांक 7 मार्च 2022  
 रोजी The पक्ष of ICT in Higher  
 Education या विषयावर ही निधीत  
 नद्वंदी परावर्त यांचे मार्गदर्शन  
 कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले आहे.  
 तरी सर्वांना बिके सकाळी 10 वा.  
 महाविद्यालयीय उपस्थित राहणे

*Arunhkar*

विभाग प्रमुख

उपस्थित

*(Handwritten signatures)*

प्रमुख

*(Handwritten signatures)*

उपस्थित

*(Handwritten signatures)*

**Bhagwantrao Shivaji Patil Mahavidyalaya, Paratwada**

**Department :- Economics**

**Academic Session – 2021-22**

**Guest lecture on theUse of ICT in Higher Education**

- Name of the Programme** - Guest Lecture on the Use of ICT in Higher Education
- Organization -** Department of Economics
- Date -** 7 March 2022
- Chairperson** - Prpf .Arun Ghogrey
- Chief Guest** - Mr. Nikhil Nandwanshi Paratwada
- Number of Beneficiaries** - Teachers :10, Non-Teaching staff - 09
- Outcome of the Programm** - The lectures in the programme encouraged the staff to Accept the challenges.


**Short Description of Programme -**

Information and Communication Technology (ICT) includes computers, the Internet, and electronic delivery systems such as televisions, and projectors among others, and is widely used in today's education field. The college is an important environment in which students participate in a wide range of computer activities. Increasingly, ICT is being applied successfully in instruction, learning, and assessment.

ICT is considered a powerful tool for educational change and reform. A number of previous studies have shown that an appropriate use of ICT can raise educational quality and connect learning to real-life situations . Mr. Nikhil Nandwanshi Paratwada delivered lecture on the aspect and gave powerful demonstration to the teaching and non teaching staff. This demonstration was held in the Media Room of the college on 7 March 2022.

  
Organizer

  
IQAC Coordinator

  
Principal  
B. S. Patil Mahavidyalaya  
Paratwada Dist. Amravati








  
Principal  
B.S.Patil Mahavidhyalaya,  
Achalpur Camp (Paratwada)



  
Principal  
B.S. Patil Mahavidyalaya  
Achalpur Camp (Paratwadi)

Bhagwantrao Shivaji Patil Mahavidyalaya, Paratwada

Department :- Economics

Academic Session - 2021-22

Guest lecture on the Use of ICT in Higher Education

Sl. No	Name	Sign
1	प्रो. उत्तम लोकरे	
2	डॉ. प्रमोद गीतराव गारोडे	
3	समिशा एस. भागवत	
4	उमराडि व. बोडे	
5	सुमन लोकरे	
6	प्रा. किशोर तडे	
7	प्रा. अंजुली सुरवडे	
8	डॉ. दयाश्री कोळार	
9	परमेश्वर भा. खांडेकर	
10	सुरेश डे. लच्छे	
11	जस. के. नायरवडे	
12	संकाशर कोळार	
13	<del>सुमन लोकरे</del> विमल जाधव	
14	प्रा. डॉ. मंजु किरारि होडगे	
15	प्रो. R. J. Khanderao	
16	प्रा. पी. पी. भामिखाये	
17	श्री. डि. जी. गोडाम	
18	राजाना वा. कवडे	
19	दिनेश उमेशराव भागवत	
20	शरदा गा. टेकाम	







Bhartiya Vidhya Mandir, Amravati

# Bhagwantrao Shivaji Patil Mahavidyalaya

(Arts & Commerce)

(Achalpur Camp) Paratwada Dist. Amravati (M.S.)

**Dr. R.A. Umekar**

M.A., P.H.D.

Principal

web-site [www.bspmv.org](http://www.bspmv.org).

NAAC Accredited " B " Grade

Ph.(O) 07223-220172

Mob.9890207444

Fax-07223-223664

Email:princy-bsp@rediffmail.com

Ref. No. BSP/.....

Date. 06.03.2022

## निमंत्रण पत्र

प्रती

श्री. निखील नंदवंशी

परतवाडा

विषय :- प्रमुख मार्गदर्शक म्हणून येण्याबाबत

महोदय,

आपण आमच्या महाविद्यालयांमध्ये अर्थशास्त्र विभागाच्या वतीने आयोजित The use of ICT in Higher Education विषयावर दिनांक 7 मार्च 2022 रोजी प्रमुख मार्गदर्शक म्हणून आपले व्याख्यानाचे आयोजन करण्यात आले आहे तरी आपण या कार्यक्रमाला येऊन मार्गदर्शनपर विचारांचा लाभ द्यावा ही विनंती .

आपल्या सहकार्याच्या अपेक्षेत

Principal

B. S. Patil Mahavidyalaya  
Paratwada Dist. Amravati



Bhartiya Vidhya Mandir, Amravati

# Bhagwantrao Shivaji Patil Mahavidyalaya

(Arts & Commerce)

(Achalpur Camp) Paratwada Dist. Amravati (M.S.)

**Dr. R.A. Umekar**

M.A., P.H.D.

Principal

web-site [www.bspmv.org](http://www.bspmv.org).

NAAC Accredited " B " Grade

Ph.(O) 07223-220172

Mob.9890207444

Fax-07223-223664

Email:princy-bsp@rediffmail.com

Ref. No. BSP/.....

Date. 07.03.2022

आभार पत्र

प्रती

श्री. निखील नंदवंशी

परतवाडा

विषय :- आभार पत्र

महोदय,

आपण आमच्या महाविद्यालयांमध्ये अर्थशास्त्र विभागाच्या वतीने आयोजित The use of ICT in Higher Education विषयावर दिनांक 7 मार्च 2022 रोजी मार्गदर्शक म्हणून उपस्थित राहिलेत व आमच्या विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन केले. त्याबद्दल आपले आभारी आहोत.

भविष्यात आम्हाला असेच सहकार्य लाभवे,

ही विनंती


  
Principal  
B. S. Patil Mahavidyalaya  
Paratwada Dist. Amravati

## NOTICE


Page No. \_\_\_\_\_  
Date: 04/01/2022

The department of English is organizing a guest lecture on English language and communication skill on 4<sup>th</sup> Jan, 2022. The students of B.A I and B.Com I are informed to attend the lecture punctually at 10.00 a.m. in program hall of the college.

H.O.D. of English

  
Prof. P.P. Bhajikar

Accepted

  
04/01/2022



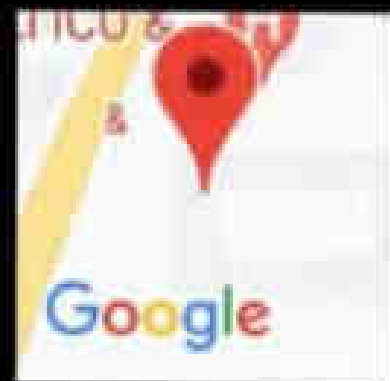
# **Bhagwantrao Shivaji Patil Mahavidyalaya Paratwada**

## **Department of English**

### **Guest lecture on English language and communication skill**

#### **Browser**

The department of English in college is organizing a guest lecture on English language and communication skill on 4<sup>th</sup> January 2022. The guest lecture will be held under the chairmanship of Prin. Dr.R.A Umekar. The chief guest of the function Dr.Sanjiv Ingle Department of English, C.M Kadhi Mahavidyalaya Achalpur camp Paratwada, will deliver the lecture on essential assets of communication skill. The students of B.A I and B.com I are informed to attend the lecture punctually at 10: AM in program hall of the college.



7GX6+2MG, near GANGA BHAWAN,  
Civil Lines, Paratwada, Maharashtra  
444805, India  
4 January 2022

**BHAGWANRAO SHIVAJI PATIL MAHAVIDYALAYA**  
**PARATWADA**  
**DEPARTMENT OF ENGLISH**

**A Guest lecture on English language and communication skills**  
**(Session 2021-22)**

In Bhagwanrao Shivaji Patil Mahavidyalaya Paratwada, the Department of English organized a guest lecture on English language and communication skills on 4<sup>th</sup> Jan. 2022. Prin.Dr.R.A Umekar presided over the function. Dr.Sanjiv Ingle, Department of English, C.M Kadhi Mahavidyalaya Achalpur Camp Paratwada was invited as chief guest of the function. The chief guest in his speech advocated that communication skills are the abilities you use when giving and receiving different types of information. Some examples include communicating new ideas, feelings or even an update on your project. Communication skills involve listening, speaking, observing and empathising. It is also helpful to understand the differences in how to communicate through face to face interactions, phone conversations and digital Communications like E-mail and Social media.

There are different types of communication skills you can learn and practice to help you become an effective communicator. Many of these skills work together making it important to practice communication skills in different contexts whenever possible. Active listening means paying close attention to the person who is speaking to you. People who are active listeners are well-regarded by their co-workers because of the attention and respect they offer others. While it seems simple, this is a skill that can be hard to develop and improve. You can be an active listener by focusing on the speaker, avoiding distractions like cell phones, laptops or other projects and by preparing questions, comments or ideas to thoughtfully respond. Different styles of communication are appropriate in different situations. To make the best use of your communication skills, it's important to consider your audience and the most effective format to communicate with them. For example, if you are communicating with a potential employer, it's better to send a formal email or call them on the phone. Depending on the situation, you may even need to send a formal, typed letter over other forms of communication. In the workplace, you may find it's easier to communicate complex information in person or via a video conference than in a long, dense E-mail

### Friendliness

In friendships, characteristics such as honesty and kindness often foster trust and understanding. The same characteristics are important in workplace relationships. When you're working with others, approach your interactions with a positive attitude, keep an open mind and ask questions to help you understand where they're coming from. Small gestures such as asking someone how they're doing, smiling as they speak or offering praise for work well done can help you foster productive relationships with both colleagues and managers.

### Confidence

In the workplace, people are more likely to respond to ideas that are presented with confidence. There are many ways to appear confident such as making eye contact when you're addressing someone, sitting up straight with your shoulders open and preparing ahead of time so your thoughts are polished. You'll find confident communication comes in handy not just on the job but during the job interview process as well



## Empathy

Empathy means that you can understand and share the emotions of others. This communication skill is important in both team and one-on-one settings. In both cases, you will need to understand other people's emotions and select an appropriate response. For example, if someone is expressing anger or frustration, empathy can help you acknowledge and diffuse their emotion. At the same time, being able to understand when someone is feeling positive and enthusiastic can help you get support for your ideas and projects.

## Respect

A key aspect of respect is knowing when to initiate communication and respond. In a team or group setting, allowing others to speak without interruption is seen as a necessary communication skill. Respectfully communicating also means using your time with someone else wisely—staying on topic, asking clear questions and responding fully to any questions you've been asked.

## Improvement in Communication skills

With experience and practice, you can learn and improve communication skills. Start by identifying your strengths and then practice and develop those areas.

- Ask a close friend or colleague for constructive criticism: It can be hard to know how you are perceived as a communicator. To get an objective opinion, ask a trusted friend for their honest feedback. Understanding your areas of improvement for communication can help you identify what to focus on.
- Practice improving communication habits: Many communication skills are habits you have developed over time. You can improve those skills by practising new habits that make you a better communicator. That might include being more responsive to communications when they are sent, reminding yourself to make eye contact, practising giving positive feedback and asking questions in conversations.
- Seek opportunities to communicate: Seek opportunities, on and off the job, that require you to use communication skills. This will help you improve existing skills and allow you to practice new ones.

Thus the chief guest at this two hour elaborated speech threw a lime light on various aspects of improving the communication skills among the students. He also gave the key aspects of preparations for facing interviews, developing habits which lead to improving interactive skills. The mob of the students in collage appreciated the speech of the guest. Finally Ku. Shenal Thakre from (B.A final) proposed vote of thanks.




  
Principal  
Bhagwantrao Shivaji Patil Mahavidyalaya  
Achalpur Camp, Paratwada

**B. S. Patil Mahavidyalaya, Paratwada Dist. Amaravati**

**Rural Handicraft  
Academic Session-2021-22  
Wooden Jewellery Workshop and exhibition report**

- Name of programme - Wooden Jewellery Workshop
- Organization/Collaboration - Rural Handicraft Department
- Date - 24/03/2022
- Chairperson - Dr. R. A. Umekar (Principal)
- Inaugurated by - Kishorji Mankar (manufacturer of  
Wooden Jewellery, Mumbai)
- Chief-guest - Prof. Dr. Garode Sir,  
Prof Dr. Kokate Madam
- Numbers of beneficiaries - Teachers 10 and Students 55
- Outcome of the programme - Approach to motive women's to  
self employment.
- Short Description of the  
Programme - Chief guest Dr. Garode sir and Dr. Kokate  
Madam informed the student about self  
employment. Kishorji Mankar  
demonstrated the wooden jewellery to  
the student. Principal Dr. Umekar sir  
guided the students that they can be self-  
employed through the wooden jewellery.  
An exhibition was organized on the  
occasion. The exhibition was inaugurated  
by honorable Shri Bijave Sir, President of  
Bhartiya Vidya Mandir. All the Mock  
committee was present at this time. The  
event was attended by all the faculty as  
well as students.

  
Co-ordinator  
S. R. Nimbharka



  
Principal  
B.S.Patil Mahavidhyalaya,  
Achalpur Camp (Paratwada)

भारतीय विद्या मंदीर अमरावती

**भगवंतराव शिवाजी पाटील महाविद्यालय व  
बाबासाहेब सोमवंशी कनिष्ठ महाविद्यालय**

(कला व वाणिज्य)

(अचलपूर कॅम्प) परतवाडा जि. अमरावती (महाराष्ट्र)

डॉ. आर. ए. उमेकर

Ph (0) 07223-220172

एम.ए., पी.एच.डी.

Fax-07223-223664

प्राचार्य

Email.princy-bsp@rediffmail.com

Mob. 9890207444

Ref. No. BSP/151/2021-22

**निमंत्रण पत्र**

प्रती,

मा. श्री किशोर मानकर सर,

काष्ठअलंकार निर्माते,

मुंबई

विषय:- काष्ठअलंकाराच्या प्रात्याक्षिकाकरिता उपस्थित राहण्याबाबत.

महोदय,

आमच्या महाविद्यालयामध्ये दि. २६/०३/२०२२ गुरुवार रोजी ग्रामीण हस्तकला

व्यवसायभिमुख अभ्यासक्रमांतर्गत आयोजित कार्यक्रमाला उद्घाटक व मार्गदर्शक म्हणून

उपस्थित राहावे हि विनंती.

आपल्या अपेक्षेत.

o/c



(डॉ. आर. ए. उमेकर)

प्राचार्य  
Principal  
B. S. Patil Mahavidyalaya  
Achalpur Camp (Paratwada)



भगवंतराव शिवाजी पाटील महाविद्यालय, परतवाडा

ग्रामीण हस्तकला विभाग

सत्र - २०२१-२०२२

काष्ठअलंकार - कार्यशाळा

दि. २४/०३/२०२२

मार्गदर्शिका / विभागप्रमुख

प्रा. शारदा निंभोरकर

अ.क्र	विद्यार्थ्यांनीचे नाव	वर्ग	स्वाक्षरी
१	कु. लक्ष्मणबा व. विरेकार	B.A 1 <sup>st</sup> year	<del>विरेकार</del>
२	कु. जाण्हवी सं. भालवांड	B.A 1 <sup>st</sup> year	J.S.Bhaldand
३	कु. पित्ती ना. वानखडे	B.A 1 <sup>st</sup> year	<del>Balli</del>
४	कु. जयिना सु. वानखडे	M.A. II Year	J.P.vankhede
५	कु. प्रियंका नंदकुमार अवसरभौन	B.A 1 <sup>st</sup> year	<del>Pavasarboun</del>
६	कु. निकिता चक्रधर चुके	B.A 1 <sup>st</sup> year	Nchule
७	कु. भावणी विनोद पारधी	B.A 1 <sup>st</sup> year	Bipadhi
८	कु. श्रुतीका विनोद पारधी	B.A 1 <sup>st</sup> year	Bipadhi
९	कु. पुर्वजा विनोद फाळे	B.A 1 <sup>st</sup> year	<del>Phale</del>
१०	कु. नयन विनेश पावडे	B.A 1 <sup>st</sup> year	<del>Paude</del>
११	कु. जयिना रामचंद्र लखवणे	B.A 3 <sup>rd</sup> year	Lakhvane
१२	कु. शितीका स. गावडकर	B.com 2 <sup>nd</sup> year	Ratnavadkar
१३	कु. आरती स. ताकाडे	B.com 2 <sup>nd</sup> year	Aj. Takale
११	कु. शिमिका स. जावडकर	B.A 2 <sup>nd</sup> year	Javadkar
१२	कु. सोनम स. दाउगे	B.A 2 <sup>nd</sup> year	Sonam
१३	कु. शिंतल ना. उडके	B.A 2 <sup>nd</sup> year	Udke
१४	कु. निधी सु. कुमरीया	B.A 2 <sup>nd</sup> year	Nikamriya
१५	कु. वैजलना प्र. पाराणे	B.com 2 <sup>nd</sup> year	Vaitana
१६	कु. वायल र. साठार	B.com 2 <sup>nd</sup> year	Sathar
१७	कु. शांती व. घोडे	B.com 2 <sup>nd</sup> year	Shambhod
१८	कु. वीणा सं. शंबडे	B.com 2 <sup>nd</sup> year	Shambade
१९	कु. मेधा गौराम गोडवाल	B.A. III year	Godwal
२०	कु. साक्षा सुनिळ उमफ	B.A. III year	Umph

भगवंतराव शिवाजी पाटील महाविद्यालय, परतवाडा

ग्रामीण हस्तकला विभाग

सत्र - २०२१-२०२२

काष्ठअलंकार - कार्यशाळा

दि. २४/०३/२०२२

मार्गदर्शिका / विभागप्रमुख

प्रा. शारदा निंभोरकर

अ.क्र	विद्यार्थ्यांनीचे नाव	वर्ग	स्वाक्षरी
१	वैष्णवी हरे	B. A I year.	
२	आश्वी सुंदे	B. A first year	
३	कु. कोमल विनोद आठवले	B. A II (sem IV)	Ku. K. V. Athavale
४	Ku. Samiksha Minakar Neware	B. A II (sem IV)	
५	Ku. Vaishali Jayprakash Jiwani	B. A III (sem 3)	Vaishali Jiwani
६	Ku. Pankaj Ashok Jawarkar	M. A I year	P. A. Jawarkar
७	Ku. Pranali Vinod. Kuralkar	M. A I year	
८	Ku. ARYA MAHENDRA SHUKLA	B. A. I st.	
९	Ku. Amruta Sanjay Shinde	BA. II <sup>nd</sup> year	Ashinde.
१०	Ku. Shrawni Anil Kalmankar	BA. II <sup>nd</sup> year	Skalmankar.
११			
१२			
१३			
१४			
१५			
१६			
१७			
१८			
१९			
२०			



भारतीय विद्या मंदीर अमरावती

भगवंतराव शिवाजी पाटील महाविद्यालय व  
बाबासाहेब सोमवंशी कनिष्ठ महाविद्यालय

डॉ. आर. ए. उमेकर

एम.ए., पी.एच.डी.

प्राचार्य

Mob. 9890207444

(कला व वाणिज्य)

(अचलपूर कॅम्प) परतवाडा जि. अमरावती (महाराष्ट्र)

Ph.(O) 07223-220172

Fax-07223-223664

Email:princy-bsp@rediffmail.com

Ref. No. BSP/152/2021-22

Date 24/03/2022

आभार पत्र

प्रती,

मा.किशोर मानकर सर,

काष्ठअलंकार निर्माते

मुंबई

विषय :- काष्ठअलंकाराचे प्रात्याक्षिक करून दाखविल्याबाबत.

दि. 28/03/2022

महोदय,

आमच्या महाविद्यालयमध्ये आपण उपस्थित राहून आमच्या विद्यार्थिनींना काष्ठअलंकारविषयी माहित देऊन त्यांना प्रात्याक्षिक करून दाखविले. त्याबद्दल आम्ही आपले आभारी आहोत.

धन्यवाद.

o/c


(डॉ. आर. ए. उमेकर)

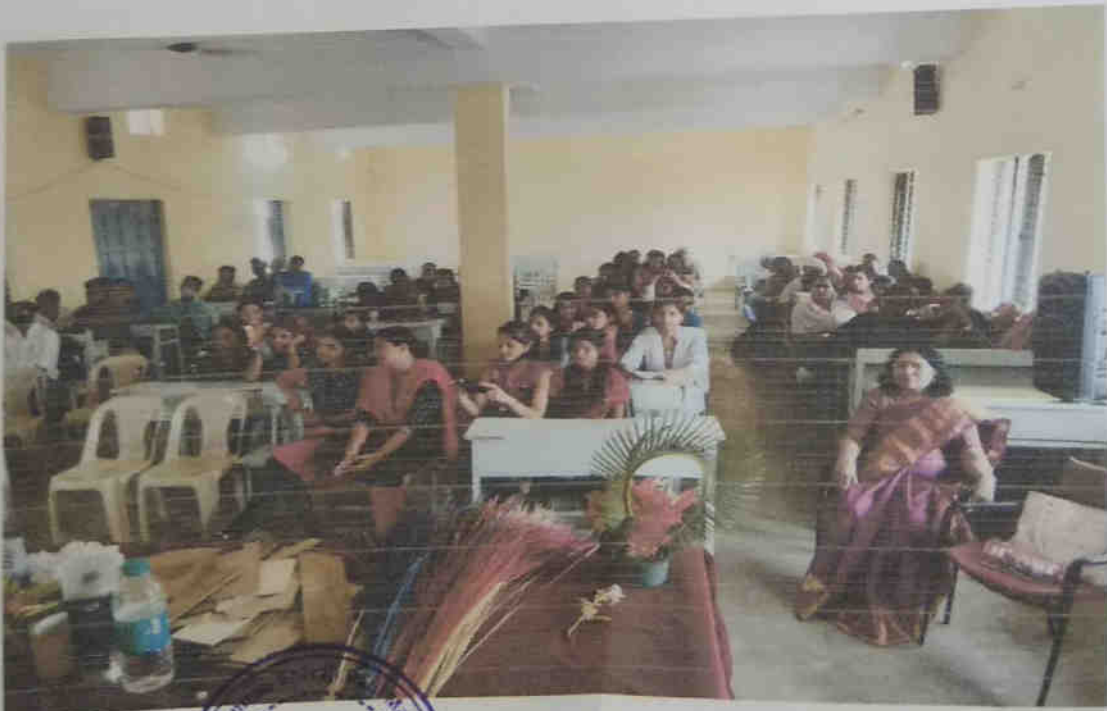
PRINCIPAL  
B. S. Patil Mahavidyalaya  
Achalpur Camp, Paratwada



# Wooden jewellery workshop and Exhibition 2021-22



  
PRINCIPAL  
B. S. Patil Mahavidyalaya  
Achalpur Camp, Paratwade



PRIN  
B. S. Patil Mahavidyalaya  
Achalpur Camp, Paratwada



बी. एस. पाटील महाविद्यालय परतवाडा  
योजना : योग आणि ध्यान  
अहवाल सत्र : 2021-22

‘योग आणि ध्यान’ या योजनेचे ध्येय शारीरिक, मानसिक, प्रतिकारशक्ती वाढवणे, मानसिक शांतता, खोल विश्रांती, तणाव दूर करणे, जागरूकता वाढवणे, एकाग्रता आणि लक्ष सुधारणे, चिंता आणि सामाजिक चिंता कमी करणे यासारख्या आरोग्य तंदुरुस्तीची गरज पूर्ण करणे आणि विद्यार्थ्यांमध्ये योगाचा प्रचार-प्रसार करून आवड निर्माण करणे आहे.

या योजनेचे उद्दिष्टे - 1. तणावमुक्ति - योगामुळे सर्व नैराश्य दूर होते आणि मन ताजेतवाने राहते. 2. एकाग्रता आणि तीक्ष्णता - योगामुळे मेंदूची तीक्ष्णता आणि एकाग्रता शक्ती वाढण्यास मदत होते. 3. आरोग्य लाभ- वैद्यकीयदृष्ट्या रोज योग केल्याने अनेक आजार बरे होऊ शकतात. 4. वजन व्यवस्थापन आणि लवचिकता- योगाभ्यासाने शरीराची लवचिकता वाढते. नियमित योगाभ्यास केल्याने वजन नियंत्रणात राहते. 5. स्मरणशक्ती शक्ति आणि ताकद वाढवते- योग ही सर्व विद्यार्थ्यांची शक्ती आहे जी त्यांची स्मरणशक्ती वाढवण्यास मदत करते. योगासने तुमची ताकद वाढवण्यास मदत करते आणि शक्ती देते.

उपरोक्त ध्येय आणि उद्दिष्टे लक्षात घेवून वर्ष 2015 पासून ‘योग आणि ध्यान’ या योजनेची सुरुवात योगशास्त्र विभागाद्वारे करण्यात आली. यानुसार सत्र 2021-22 मध्ये महाविद्यालयातील कला आणि वाणिज्य या शाखेतील विद्यार्थ्यांच्या आरोग्याशी संबंधित समस्येचा विचार करून दिनांक 28/03/2022 ला ‘योग आणि ध्यान’ या योजनेच्या कार्यशैली वर चर्चा करून त्याला कार्यान्वित करण्याची रूपरेखा ठरविण्यात आली. त्यानुसार बी.कॉम.-05, एम.कॉम.-05, एम.ए. (मराठी) - 04, एम.ए. (इंग्रजी) -03, एम.ए. (गृहअर्थशास्त्र) - 03 अंतिम वर्ष निघून जाणाऱ्या तुकडीतील एकूण 20 विद्यार्थ्यांची निवड करण्यात आली. विद्यार्थ्यांच्या आरोग्याशी संबंधित समस्या जसे- दमा, डोकेदुखी, स्पोन्डिलायसिस (लंब आणि गर्भाशय), पाठदुखी, बद्धकोष्ठता, उच्च रक्तदाब, तान-तणावाचे निरीक्षण आणि विचार-विमर्श करून त्यांची निवड करण्यात आली. या विद्यार्थ्यांसाठी योगशास्त्र विभागाने दिनांक 01/03/2022 ते 14/03/2022 किमान दोन आठवड्यांचे (पूर्ण करण्यासाठी : अर्धवेळ कार्यक्रम) वेळापत्रक आणि अभ्यासक्रम निश्चित करून ‘योग आणि ध्यान’ चे प्रात्याक्षिक वर्ग प्रा. एन. ए. बुराडे यांनी घेतले.

विद्यार्थ्यांचे ‘योग आणि ध्यान’ चे प्रात्याक्षिक वर्ग वेळापत्रकानुसार दिनांक 01/03/2022 ते 14/03/2022 या दोन आठवड्यांच्या कालावधीत वेळ : सकाळी 07.00 ते 08.30 आणि फक्त रविवारी सायंकाळी 05.00 ते 06.30 या वेळेत घेण्यात आले.

विद्यार्थ्यांच्या आरोग्याशी संबंधित समस्येचा विचार करता ‘योग आणि ध्यान’ या योजने अंतर्गत खालीलप्रमाणे विहित अभ्यासक्रम तयार करून प्रात्याक्षिक वर्ग घेण्यात आले.


- अ) आसने : पद्मासन, ताडासन, वृक्षासन, अर्धकटी चक्रासन, वक्रासन, गोमुखासन, विपरितकरणी, भुजंगासन, सर्वांगासन, धनुरासन, चक्रासन, मकरासन, शवासन.  
ब) षट्कर्म : कपालभाती त्राटक.  
क) प्राणायाम : अनुलोम-विलोम, सूर्यभेदन, उज्जायी, शितली, भ्रामरी.  
ड) ध्यान





योगशास्त्र विभागाद्वारे आयोजित ऑनलाईन पद्धतीच्या योग आणि व्यायाम या योजनेत सहभागी झाल्यामुळे विद्यार्थ्यांच्या लक्षात आले की, नियमित योगासनांमुळे ताणतणाव आणि शारीरिक जलजल कमी होते, ज्यामुळे हृदय निरोगी होते. हृदयविकाराचा कारणीभूत ठरणारे अनेक घटक, ज्यात उच्च रक्तदाब आणि जास्त वजन यांचा समावेश आहे, हे देखील योगाद्वारे दूर होते. त्यामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये योगाचे महत्त्व चाळून आवड निर्माण झाली आहे. यावरून असे लक्षात येत की, जे शोध आणि उदिते पोजन या योजनेची सुरुवात करण्यात आली ते पूर्ण झाल्याचे दिसून आले.

  
**B. S. Patil Mahavidyalaya**  
Achalpur Camp, Paratwad.

  
(प्रा. एन. ए. दुर्गाडे)  
आयोजक  
योगशास्त्र विभाग प्रमुख  
बी. एस. पाटील, महाविद्यालय, परतवाडा.

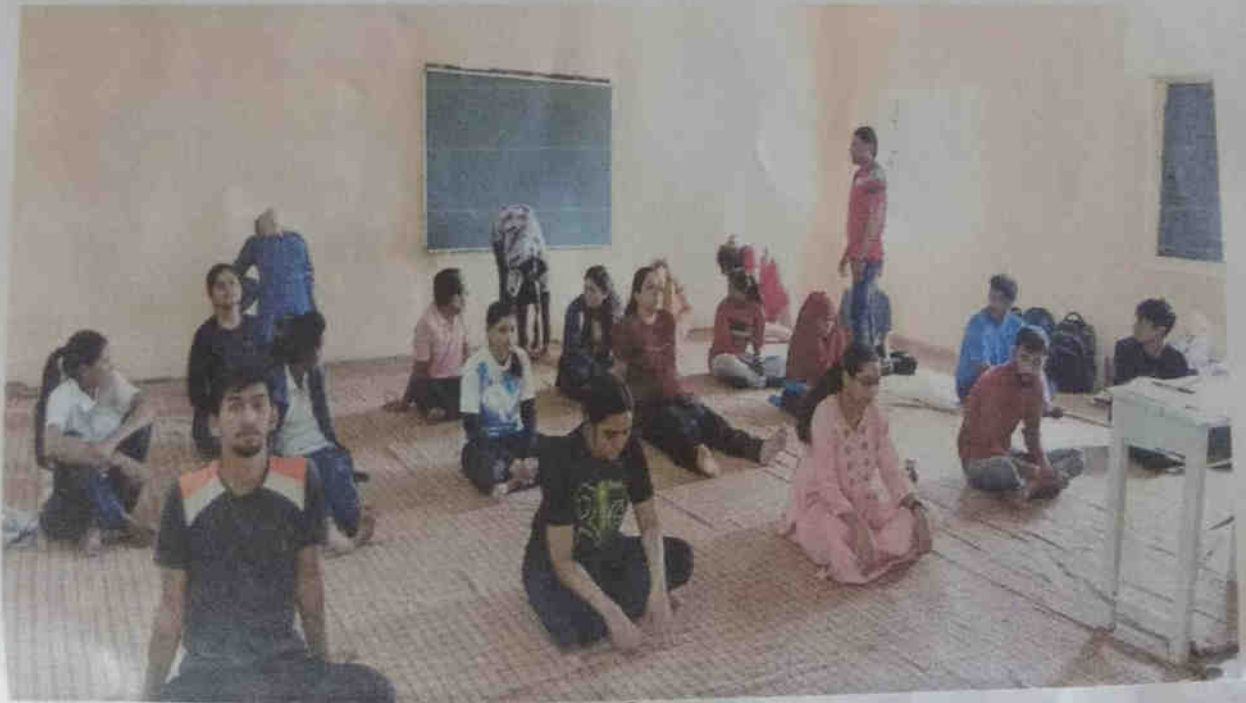
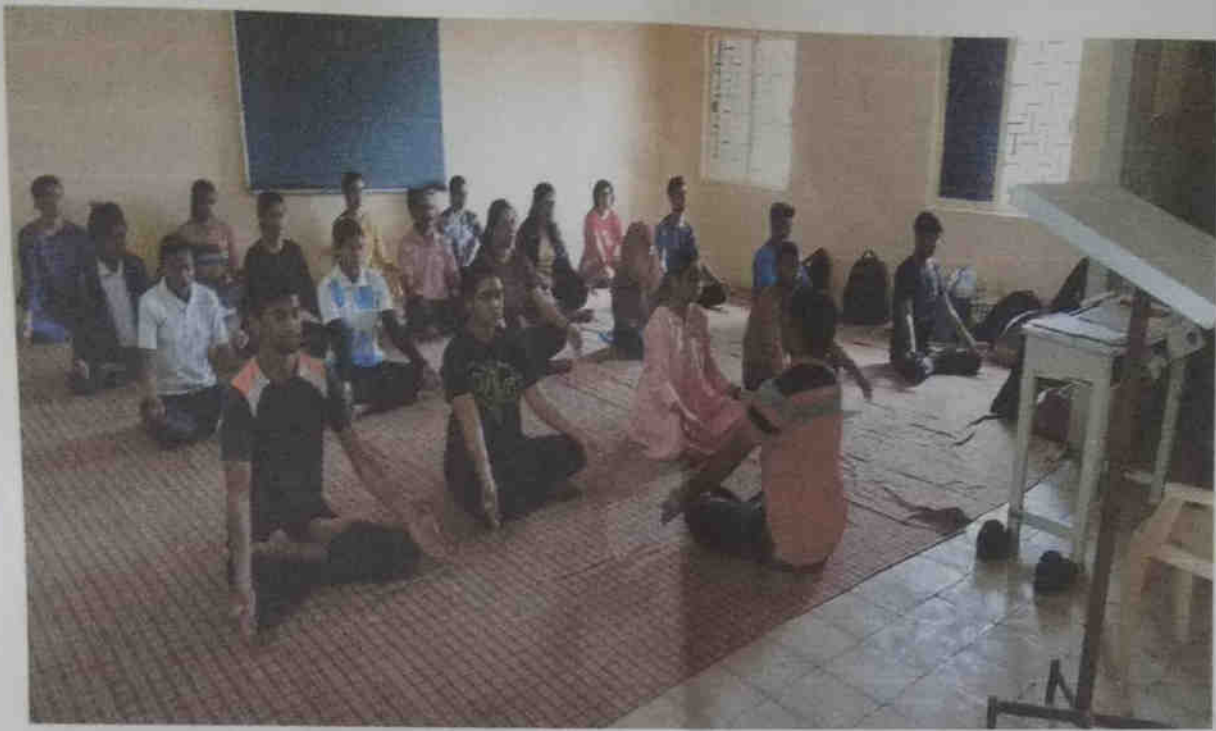


## सूचना

महाविद्यालयचातील सर्व विद्यार्थ्यांना सुचित कुरव्यात की, सन २०२१-२०२२ मध्ये 'योगशास्त्र' विभागाच्या वतीने 'योग आणि ध्यान' या कार्यक्रमाला आयोजन दिनांक १ मार्च २०२२ ते १५ मार्च २०२२ या दिवसात मध्ये कुरव्यात आहे. या कार्यक्रमासाठी २० एकुण २० विद्यार्थ्यांची संख्या आहे तरी या मध्ये त्या विद्यार्थ्यांना सहभागी व्हायचे आहे त्यांनी नाव प्रो. नरेश कुर्त यांच्या कडे ह्यादी. योग + ध्यान या सा इंगीत विषय प्रामुखी वी घेव्यात येतील. तरी सर्वांनी याची नोंद घ्यावी

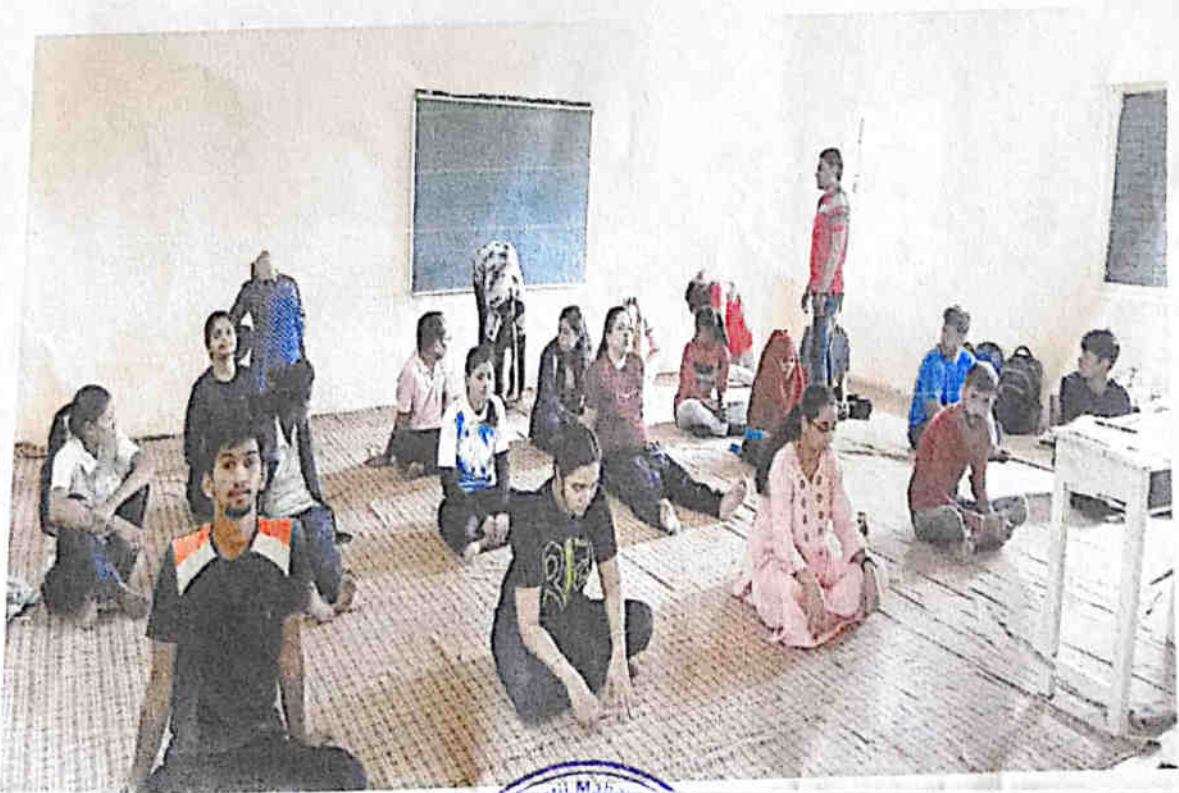
NAKSH

विभागाध्यक्ष  
प्रो. एन. ए. कुर्त



*[Handwritten Signature]*  
Principal  
B.S. Patil Mahavidyalaya  
Achalpur Camp (Paratwari)





*[Signature]*  
Principal  
B.S. Patil Mahavidyalaya  
Achalpur Camp (Parbhani)