

## Project Details of Physical Education

### CHATRA RAMAI PANDIT MAHAVIDYALAYA

Session - 2023-24

Adventure Camp on Rock Climbing (Susunia Hill)

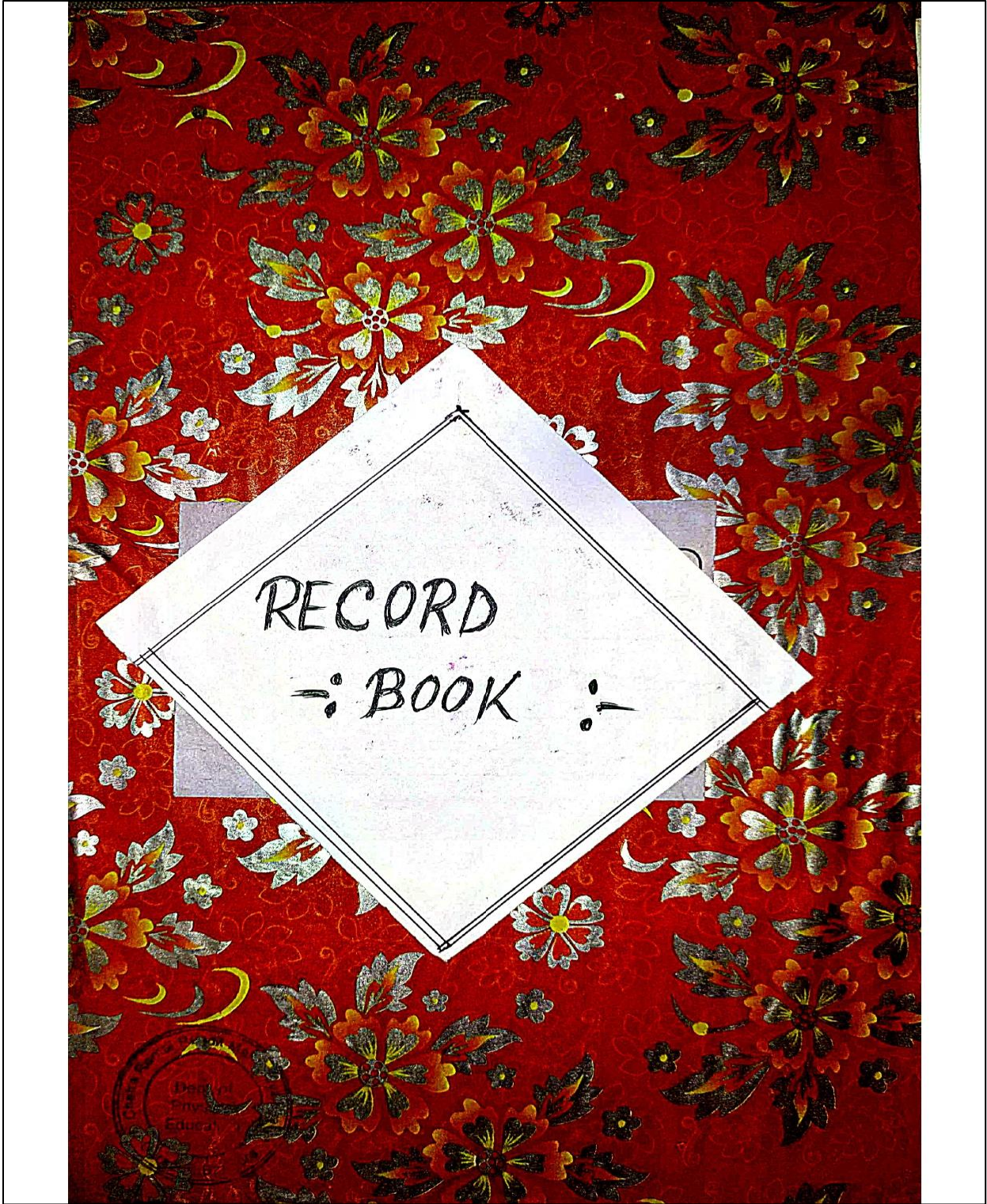
Date - 22/12/2023 - 25/12/2023

#### Attendance Sheet

Sl. No.	Name	Roll No.	Ph.No.	UID	Signature
1	Kanchan Pal	7521	7430801483	21061207016	Kanchan Pal
2	Deep Konar	7214	8158079528	21061207005	Deep Konar
3	Monalisa Ghosh	7525	9382506156	21061207040	monalisa ghosh
4	Uma Pal	7551	8927587735	21061207004	Uma Pal
5	Dipu Roy	7516	7047716048	21061207011	Dipu Roy
6	Rajesh Roy	5863	9883842396	19061207037	Rajesh Roy
7	Sudhangsu Manna	7543	7866982919	21061207024	Sudhangsu Manna
8	Rohit Midya	7534	6295408353	21061207041	Rohit Midya
9	Sk Rajib	7540	9749757034	21061207014	SK Rajib
10	Debraj Mandi	7513	8116542237	21061207037	Debraj Mandi
11	Tufan Roy	7550	7501626433	21061207034	Tufan Roy
12	Surabhi De	7546	9564803087	21061207001	Surabhi De
13	Bapi Ruidas	7508	7029389841	21061207038	Bapi Ruidas
14	Bijoy Khan	7510	8116541086	21061207028	Bijoy Khan
15	Atanu De	7507	8972558690	21061207027	Atanu De
16	Barshan Panja	7509	8918587841	21061207029	Barshan Panja
17	Rudradeb Banarjee	7535	6297187364	21061207019	Rudradeb Banarjee
18	Kalipada Satpati	7520	9593974014	21061207017	Kalipada Satpati
19	Ayan Mahadanda	7001	9474018917	21061201023	Ayan Mahadanda
20	Sanjoy Mondal	7552	8207066341	21061207010	Sanjoy Mondal
21	Rupali Ruidas	7536	7719102468	21061207032	Rupali Ruidas



  
Assistant Professor & HOD  
Dept. of Physical Education & Sports  
Chatra Ramai Pandit Mahavidyalaya  
Darapur, Bankura, 722141



RECORD

—: BOOK :—

CHATRA RAMAI PANDIT MAHAVIDYALAYA

NAME - KANCHAN PAL

UID NO - 21061207016

SUBJECT - PHYSICAL EDUCATION  
(PROGRAMME)

SEMESTER - 5th

ROLL NO - 7521

COURSE ID - 50720

COURSE TITLE - INDIGENOUS AND  
MINOR GAME EXCURSION/  
CAMPING PROGRAM



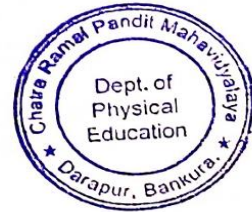
*[Signature]*  
13/05/24

Assistant Professor & HOD  
Dept. of Physical Education & Sports  
Chatra Ramai Pandit Mahavidyalaya  
Darapur, Bankura - 722131



# ଅଠି ନମ୍ବର

<u>SL NO</u>	<u>PAGE</u>	<u>POINT</u>
1	1	ଈକାଦି ବା କାକ୍ଷିକା, ଈକାଦିର ତତ୍ତ୍ଵ
2	2	ଈକାଦିର ଲବିବେଜ୍ଞ, ଈକାଦିର ଓଦେଜ୍ଞ
3	3	ଈକାଦିର ଜ୍ଞାନ ଦିନର କର୍ମସୂଚି
4	4	ଦ୍ଵିତୀୟ ଦିନର କର୍ମସୂଚି
5	5	ତୃତୀୟ ଦିନର କର୍ମସୂଚି
6	6	ଚତୁର୍ଥ ଦିନର କର୍ମସୂଚି
7	7	ଈକାଦିର ଓଷ୍ଠ୍ୟା ଦାଷ୍ଠ୍ୟା, ସାଂସ୍କୃତିକ ଜନସଂଗୀତ
8	8	ଈକାଦିର କୃତତ୍ତ୍ଵ ସୂଚୀ, ଲୋକାଳ ଲବିବୃଦ୍ଧି



## :- ক্রীড়ার বা ক্যাম্প :-

আত্মনির্ভরতা ক্রীড়ার প্রধান বৈশিষ্ট্য, প্রাথমিক পর্যায়ে ক্রীড়ার আনন্দ বেশ না, ক্রীড়া করা, উপায় করে, যেখানে কর্মকাণ্ডের অংশ হিসেবে পাঠ্য, শাসন-অনুশাসনে অংশের আনন্দ, আত্মনির্ভরতা ও ঠিকানা-পূর্ণ-পারিস্থিতির ক্ষয়-ক্ষতিতে অধিকারীভাবে তৈরি করার এক উদ্দেশ্য, ক্রীড়ার বা ক্যাম্প এ আছে আনন্দ, নিয়মানুষ্ঠিত দলবদ্ধ জীবন শাসনের শৈলী ও সু-অনুশাসন গঠন।

## :- ক্রীড়ার তথ্য :-

স্বাস্থ্য বিশ্ববিদ্যালয়ে সঙ্গীত প্রোগ্রামে syllabus এ যে 4 দিনের ক্রীড়ার অনুষ্ঠিত হয়েছিল সুস্থানিয়া লাতায়ে, এই ক্রীড়ার নিয়ে যে বিভিন্ন তথ্য ছাত্রের মনে আছে তা নিম্নে জালোচনা করা হল -

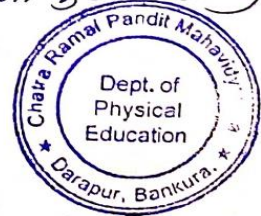
ক্রীড়ার নাম :- Adventure camp on Rock climbing.

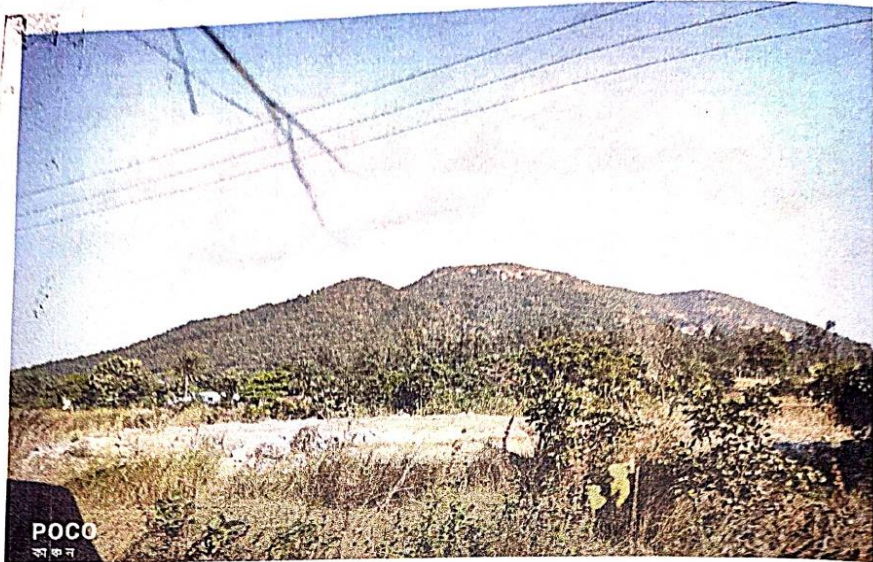
ক্রীড়ার তারিখ :- 22/12/2023 - 25/12/2023

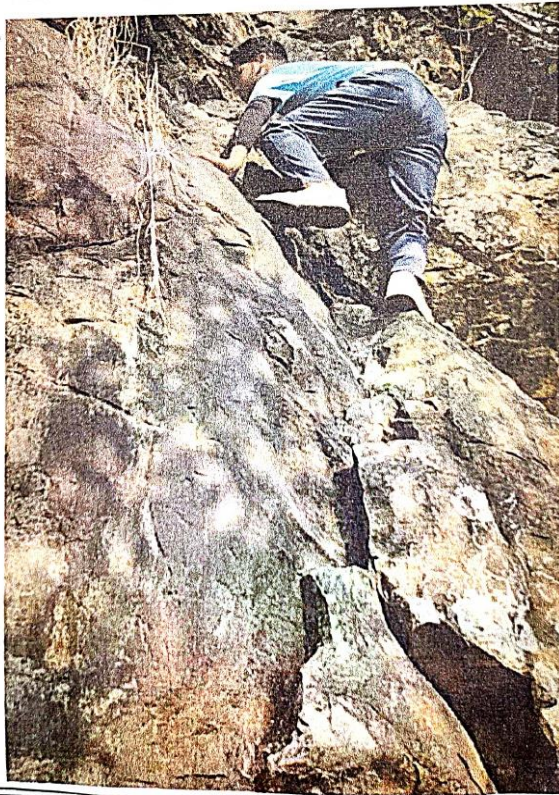
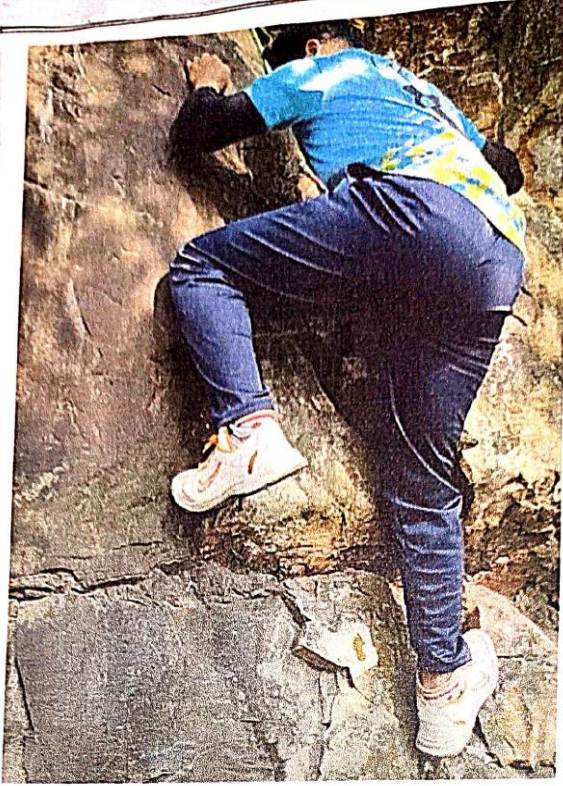
ক্রীড়ার স্থান :- Susunia

ক্রীড়ার আয়োজনকারী সংস্থা :- Susunia Adventure Academy.

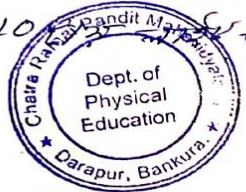
ক্রীড়ার আয়োজনকারী জনসংস্থার নাম :- ক্রীড়ার আয়োজনকারী জনসংস্থার নাম হল - চাওরা রামাই গান্ধী মহাবিদ্যালয়, সোনারগাঁও জেলায়, রামানন্দ জেলায় ইত্যাদি।



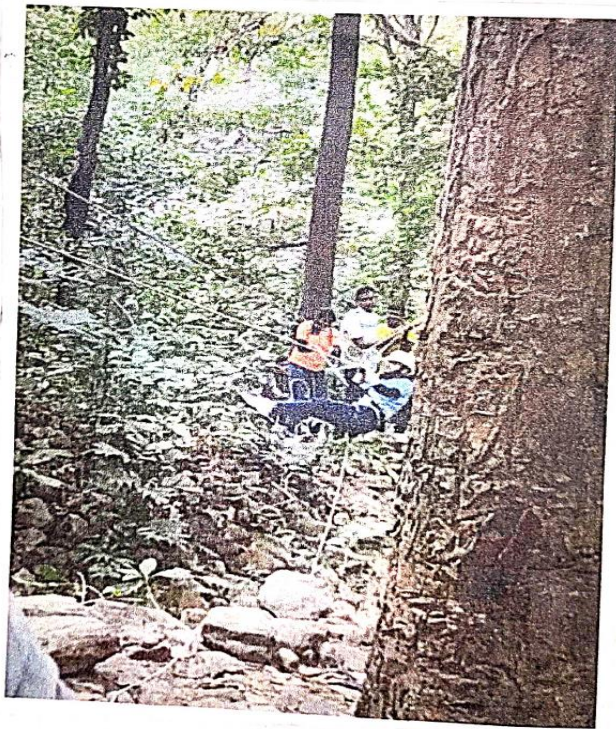


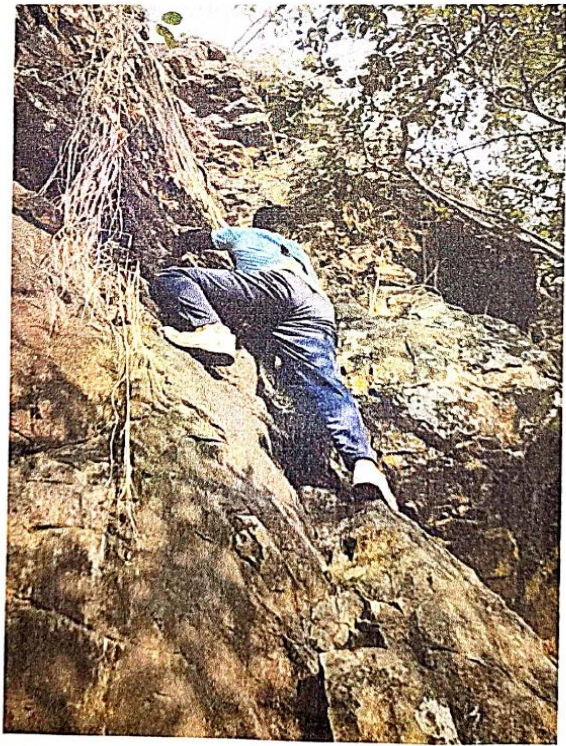
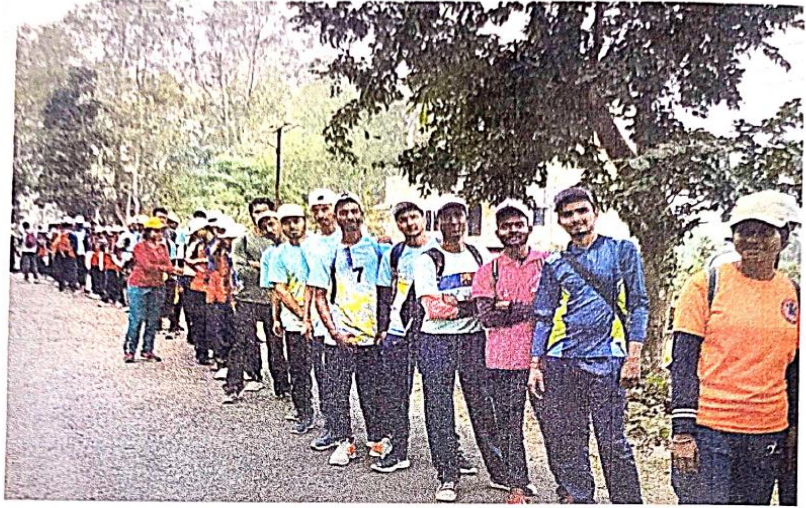


-তারপর আমাদের tent চিহ্ন করে দিলেন প্রধানরা, একটা Tent এ  
 5 জন করে, তারপর আমাদের প্রোগ্রামার দেওয়া হল, বিশেষ  
 আমাদের পাহাড়ের চিহ্নে (সিগন্যাল) নিয়ে মাঠে যাওয়া হল। তবে সেখানে পর্যাপ্ত  
 রাস্তাও নয়, খুবই ব্যস্ত রাস্তা ছিল। একটো মেশিনে, আমাদের  
 কোর পাশুরে রাস্তাও, আমাদের কাঁধে মাঠে আমাদের ডায়েরি  
 ডাটা করে আছে, আমাদের বড়ো মাঠের ষ্টেশন, এই সব রাস্তার  
 মধ্য দিয়ে প্রধানরা আমাদের সিগন্যাল দিয়ে, আরবাইনে গাইড  
 করে নিলেন আমাদের, আমাদের সাথে করে নিয়ে গেলেন  
 একটা গ্রাম, ভুলের সোতন, খানা, দুগি, জানসাম, বিধু, চেলি,  
 চিহ্ন, একটা হাতে লাইট ইত্যাদি, পাহাড়ে উঠার পর আমাদের  
 Roof অনুসারী ভাষা করে নিয়ে আমাদের Rock climbing  
 করিয়েছে, তারপর পাহাড় উঠার সময় আমাদের চিহ্ন দেওয়ার  
 পর আমাদের পাহাড়ের Rock ধরে ধরে উঠতে হয়েছে, উঠার  
 প্রসঙ্গে বলতে হয়েছিল That's me তারপর I am climbing.  
 উঠার পর বলে man কে বলে হয়েছে Thank you mille man  
 Rock থেকে নামবার সময় ক্যামেরার সময় দিয়ে চিহ্ন  
 সাথে সাথে দিয়েছিল এবং চিহ্ন ধরে রক থেকে নামতে হয়েছিল,  
 প্রধানরা মূল মন্ত্র সহকারে Rock এ উঠিয়েছিল এবং নামিয়ে  
 ছিল, তারপর পাহাড় থেকে নেমে কুপুরের ধারায় দিয়েছিল  
 তারপর 30 মিনিটের ব্রেক ছিল, তারপর অনুভবনাম না দিয়েছিল  
 এবং বিশেষ বিশেষ ক্লাস হয়েছিল ১-৫ পর্যন্ত, ক্লাসে পাহাড়ে  
 উঠা এবং নামা সম্বন্ধে বিভিন্ন ভিডিও ফিল্ম দিয়েছিল সেজন্য  
 Roof ছিড়বে বাঁধে, আরও পাহাড় সম্বন্ধে অনেক কিছু,  
 তারপর রাতেই ধারায় দিয়েছিল, তারপর 10





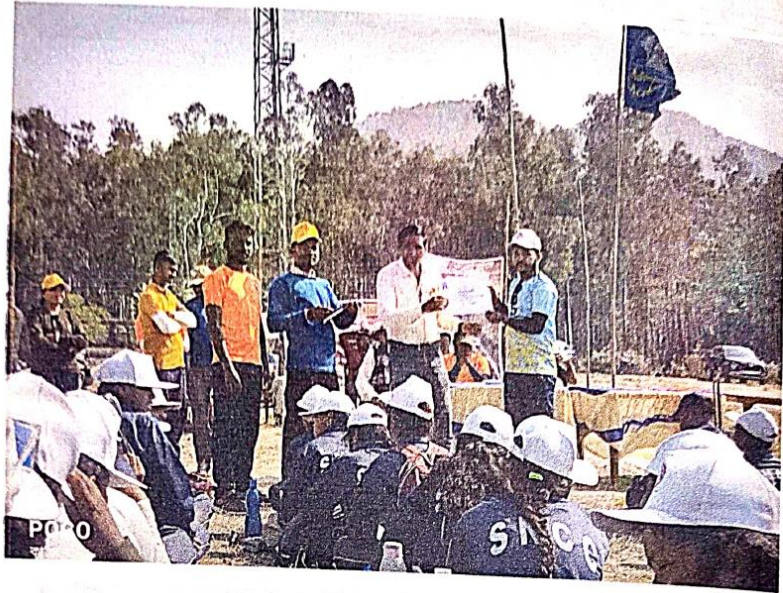




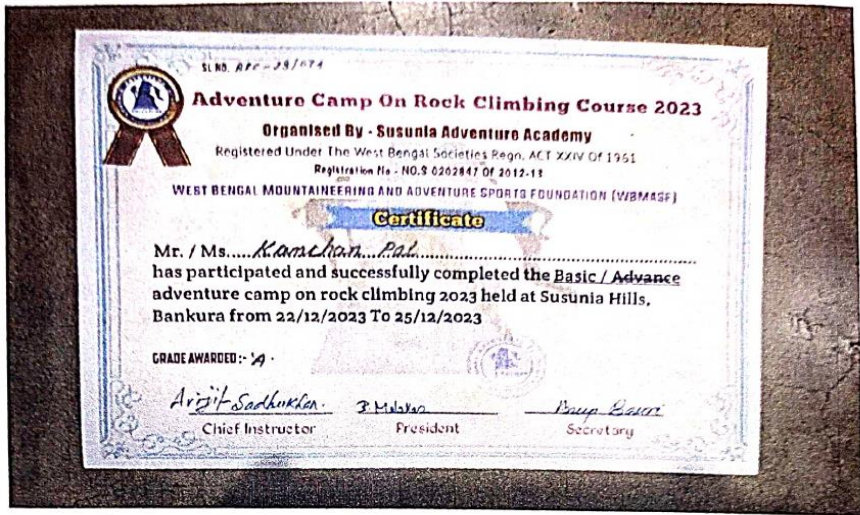
জীবিতের তৃতীয় দিনের কর্মসূচি :-

জীবিতের তৃতীয় দিনেও টোপ A খের সমস্যা উঠে আসে হাত চা সোলে  
নার্নন ওয়াশ করেছিলেন। তারপর P.T করার জন্য আমাদের সিন্স  
সিগেছিল Camp সমেতে বেশ কিছুটা করে একটা প্রেনার মাঠে,  
অগিড, প্রেক্ষার সার্ভিস, প্রায়শই কীত্যাতির পর আমাদের 2 km-এর  
মতো দৌড়ানো করিয়েছিল। তারপর Camp এ এসে কিছু ড্রাইনুড  
দিয়েছিল। তারপর ব্রেক সার্ভিস দিয়েছিল তারপর কিছুটা ব্রেক-  
পর আমাদের আবার নার্নন ওয়াশ করিয়ে Roop অনুভাসী এক  
ডুন করে নার্নন দিয়ে শুষ্কান সোপের মধ্যে বিভিন্ন ডাথু মিনিমে  
নিয়ে মাফিকলেনে পাশাড়ে, কোন গাছের কী উপকারীতা সমস্যা  
নিয়ে আলোচনা করেছিলেন আমাদের সাথে, তারপর পাশাড়ে  
উঠে আমাদের Jumar climbingে শিক্ষা দিয়েছিলেন, কীভাবে একটা  
Roop তে উঠে উপরে ওঠা যায় এবং নামা সময় আবার Jumar  
Climbingে করার পর আমাদিগে পাশাড়ে সমেতে মাফিকলেনে দুপু বের  
আবার দেওয়া হত। আবার একটু বেকের পর সক্রিয়ভাবে আবার  
দেওয়া হত। তারপর আবার ক্লাস নিত। এই তৃতীয় দিনে প্রায়শই  
ক্লাস ড্রাইনুডে তাদের কী ইচ্ছা, কী হতে পারে, তার পরিচয়,  
কোন কলেজে পড়ে, সেই সব বিষয়ে জিজ্ঞাসা করেছিল।  
প্রেনারবা কিছু বস্তু দিয়েছিল এবং তারপর মরের দিনে কী  
হবে সেই বিষয়ে নিয়ে আলোচনা করেছিল আমাদের সাথে  
এবং রাতেও আবার দিয়েছিল। তারপর নার্নন ওয়াশ।









কিভাবে সাওন্স দাওন্স গাবধাঃ

কিভাবে বা ক্রাম্পে সাওন্স দাওন্স গাবধা ধুব ডাওন্স ছিল।  
অতলে ত্বেক মাস্ দিত প্রতিনিদিন আনাদা আনাদা-মাবার,  
হুপুবে-মাবার দিত ত্বেক মাস্ দিতে ওচর অমস্ অরবত দিত।  
বিজালে চা দিত ত্বেক মাস্ সাওন্স দিত প্রতিনিদিন আনাদা আনাদা  
বলে মাবার ডাওন্স ছিল।-সাওন্স অমস্ অরবত-মাবার দিতেন।

কিভাবে সাওন্স দিক কর্মসূচিঃ

কিভাবে বা ক্রাম্পে সাওন্স দিক কর্মসূচি ধুব ডাওন্স। সাওন্স-  
দিক অনুষ্ঠানে অমস্ অরবত অমস্ অরবত করার সুযোগ দিলেছেন।  
অনুষ্ঠানে অমস্ অরবত অমস্ অরবত উপর দিলেছিল। অনুষ্ঠানের জন্য  
উপস্থিত ব্যবধা ছিল।

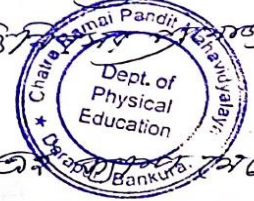
কিভাবে উপকারীতাঃ

এই কিবির বা ক্রাম্পে মেখে অনেক কিছু শিক্ষা পেয়েছি।  
এই ক্রাম্পের মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা অমস্ অরবত অমস্ অরবত পেয়ে,  
শিক্ষা পেয়ে মেখে ওপরের বন্ধু হয়ে ওঠে। এছাড়াও বিখ্যাত  
অমস্ অরবত অমস্ অরবত-পরে। ক্রাম্পের মাধ্যমে মেখে কাজ অমস্ অরবত  
অমস্ অরবত অমস্ অরবত। এই ক্রাম্পের মাধ্যমে অমস্ অরবত অমস্ অরবত  
শিক্ষা পেয়ে-পারি। এদের ডাওন্স অমস্ অরবত অমস্ অরবত অমস্ অরবত  
বিভিন্ন অমস্ অরবত অমস্ অরবত অমস্ অরবত অমস্ অরবত অমস্ অরবত  
মেখে পারি।

মোজাক পরিচ্ছদঃ ক্রাম্পে এর প্রকৃতি ও আরাওন্সার  
উপর নির্ভর করে এটি মোজাকে দরকার। মাঠের জন্য সমন-  
মোজা, বুদ্ধ, প্রাকসূচ, অমস্ অরবত অমস্ অরবত অমস্ অরবত অমস্ অরবত

আমার জীবনে কিবিরের স্থানঃ

আমার জীবনে কিবিরের স্থান অমস্ অরবত অমস্ অরবত অমস্ অরবত  
অমস্ অরবত অমস্ অরবত অমস্ অরবত অমস্ অরবত অমস্ অরবত অমস্ অরবত



সেখানেো পরিস্থিতিতে মানবের চক্ষা, জৈবিক ধান বৃদ্ধি, সাজাঙ্কিত কাঙ্কর, সাত্ক্ষিতিক তনুস্থান পরিচালনা, সাজাঙ্কিত দ্বিতিকু-মানন, নিচে মিলে ব্ছাঙ্কের Training দেওয়া ইত্যাদি, এছাঙ্কো আমি নতুনত্ব অনেক কিছু মিলিয়ে দেই যেমন :- Rock climbing, River climbing, Jumar climbing ইত্যাদি, এই Camp বা স্থানে এককিছু আমি জানতেই পারতাম না, এই Camp. তোমাঙ্কে অনেক কিছু মিলিয়ে দেই, তাই এর মূল্য আমার কাছে সর্ব্বই সুরক্ষিত।

মিলির সঙ্কপকে আমার সত্যাঙ্কতঃ-

পড়াঙ্কোনার বাইরে বিশেষ একক্বে তনুবকম মিলিয়া বা অঙ্কিঙ্ক সঙ্কন করা মাত্ এই মিলিরেব মিলিয়ে, এত্বে মিলিয়াই মিলিয়ে মাওমা উচিৎ। পড়াঙ্কোনার বাইরে বিশেষত্ব অনেক-কিছু মিলিয়া মাত্।

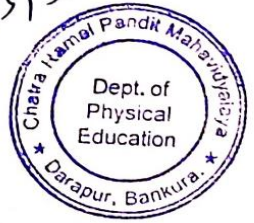
বৃত্তঙ্কতা স্থানিকঃ

এই ক্বে মিলিয়ে মাওমার স্তম্ভ অক্বে স্কেমানে অনেক কিছু মিলিয়া মাত্ সরকারে নিবাসিতার স্কেম সুরক্ষিতাবে মিলিয়েছেন, এই চারটি দিন তোমাঙ্কের নিবাসিত তনুস্থানে যে মিলিয়া মিলিয়ে তার স্তম্ভ তাঁদের কাছে স্কেম সুরক্ষিত করা।



*[Signature]*  
Assistant Professor & HOD  
Dept. of Physical Education & Sports  
Chatra Ramai Pandit Mahavidyalaya  
Darapur, Bankura, 722141

*[Signature]*  
13/3/24







CHATRA RAMAI PANDIT MAHAVIDYALAYA

NAME — UMA PAL

UID NO — 21061207004

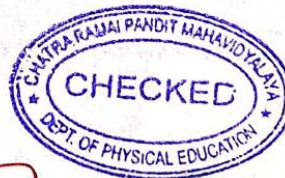
ROLL — 7551

SUBJECT — PHYSICAL EDUCATION (PROGRAMME)

SEMESTER — 5<sup>th</sup>

COURSE — ID — 50720

COURSE TITLE — INDIGENOUS AND  
MINOR GAME AND EXCURSION/  
CAMPING PROGRAM



*[Handwritten Signature]*  
12/03/24

Assistant Professor & HOD  
Dept. of Physical Education & Sports  
Chatra Ramai Pandit Mahavidyalaya  
Darapur, Bankura, 722141



# স্মারিকা

Sl. No	Page	বিষয়বস্তু
1	1	শিবির বা ক্যাম্পিং, শিবিরের তথ্য
2	2	শিবিরের পরিবেশ, শিবিরের উদ্দেশ্য
3	3	শিবির প্রথম দিনের কর্মসূচি
4	4	দ্বিতীয় দিনের কর্মসূচি
5	5	তৃতীয় দিনের কর্মসূচি
6	6	চতুর্থ দিনের কর্মসূচি
7	7	শিবিরে মানসিক দৃঢ়তা, আত্মশক্তি উন্নয়ন
8	8	শিবিরে কৃতিত্বের স্বীকার, সামাজিক দায়িত্ব





विद्यार्थी नाम	पुस्तक क्रमांक	पुस्तक	पुस्तक
विद्यार्थी नाम	पुस्तक क्रमांक	पुस्तक	पुस्तक
विद्यार्थी नाम	पुस्तक क्रमांक	पुस्तक	पुस्तक
विद्यार्थी नाम	पुस्तक क्रमांक	पुस्तक	पुस्तक
विद्यार्थी नाम	पुस्तक क्रमांक	पुस्तक	पुस्तक
विद्यार्थी नाम	पुस्तक क्रमांक	पुस्तक	पुस्तक



# জীবির বা ব্যাচিং

আত্মনির্ভরতা জীবির প্রধান বৈশিষ্ট্য। প্রাকৃতিক পরিবেশে সক্রিয় অংশগ্রহণ, আনন্দ, শিষ্টাচার, উদার হৃদয়; বিভিন্ন কর্মকাণ্ডের মাধ্যমে শক্তিশালী এবং আত্মশক্তি জামার প্রকাশ, আত্মনির্ভরতা ও উৎসাহ পূর্ণ পরিস্থিতির সৃষ্টি করে যেসব জীবনকে উজ্জ্বল করার এক আদর্শ। জীবির বা ব্যাচিং এ আছে আনন্দ, নিয়ন্ত্রণবর্তিতা, দৃঢ়তা, স্বাধীন-স্বাভাবিক শিষ্টাচার ও সু-অভ্যাস গঠন।

## জীবিরের তথ্য

বৈষ্ণব বিশ্ববিদ্যালয়ে পঞ্চম সেমিস্টারে Syllabus এর ৭ নম্বর জীবিরটি অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। সুতরাং বাছাই করে এই জীবির নিয়ে এই বিবরণ তথ্য জানতে দেওয়া হল। তা নিয়ে আলোচনা করা হল -

জীবিরের নাম : - Adventure Camp on Rock climbing

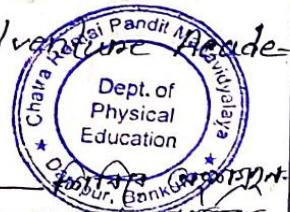
জীবিরের তারিখ : - 22/12/2023 - 25/12/2023

জীবিরের স্থান : - Susunia

জীবির আয়োজনকারী সংস্থা : - Susunia Adventure Academy

জীবির আয়োজনকারী কলেজগুলির নাম :

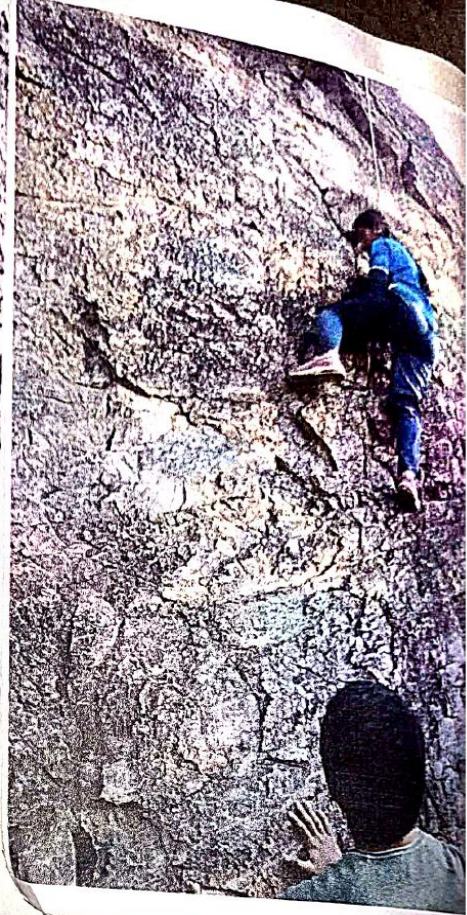
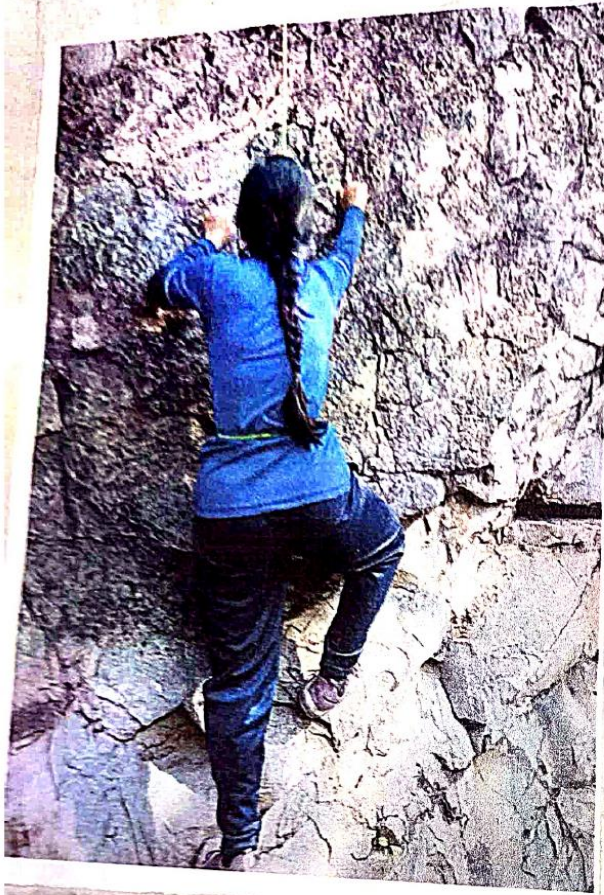
কলেজগুলির নাম হল - চাঁদের বাগান, পত্রিকা কলেজ, সোনারগাঁও কলেজ, বাগানবাড়ী কলেজ ইত্যাদি।





Handwritten text in Hindi, likely a certificate or acknowledgment. The text is partially obscured and difficult to read, but appears to be a formal statement or signature.





*[Faint, illegible handwritten text, possibly bleed-through from the reverse side of the page. A red line and a black line are drawn across the text.]*

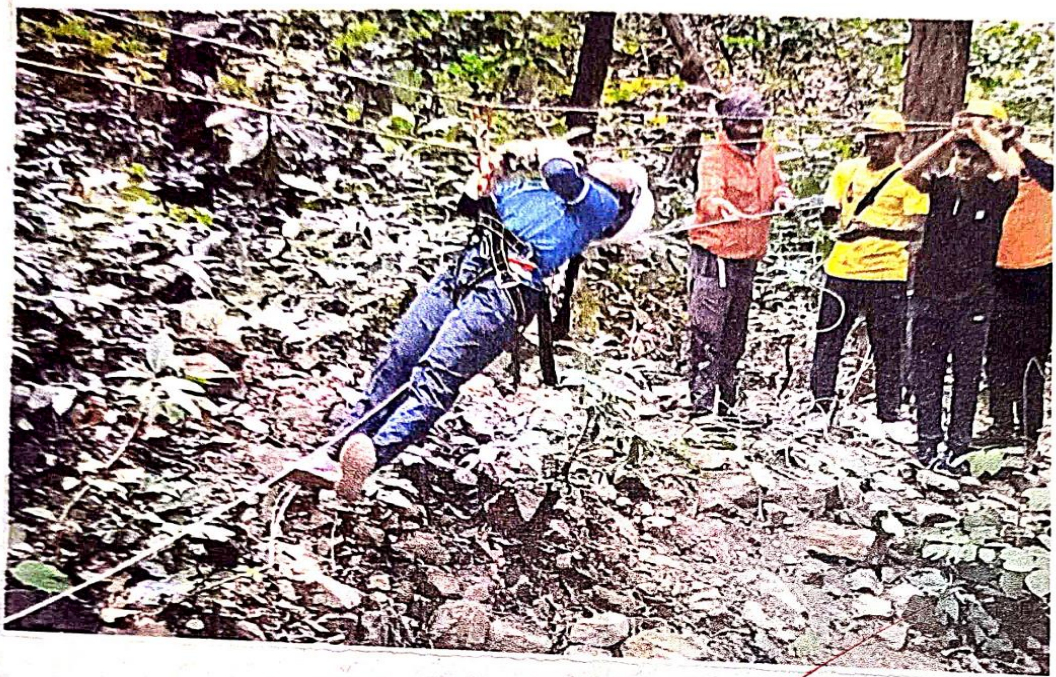


জীবির সময়কে বিস্তারিত বর্ণনা :-

জীবির প্রথম দিনের কর্মসূচি :- 22/12/2023

প্রথম দিন জীবির মাড়োর পর প্রথম নাম রেজিস্টার হল, তারপর আমাদের tent ঠিক করে দিলেন প্রধানরা, একটি tent-এ ৩ জন করে, -এদের তারপর আমাদের বেকমাঠ দেখা হল। দ্বিঃ আমাদের কাছে পাহাড়ের উপরে নিম্ন মাড়ো হল, তার মধ্যে একটি রাস্তায় নয়, ব্র্যাকিং রাস্তায় যেটা ছিল এরপর-খোলা, আমাদের পাহাড়ের রাস্তায়, কোথায় স্টোপমাড, কোথায় আমাদের ৩ জন ভাঙা পাতে আছে, কোথায় বড়ো পাথরের টাই, এইসব রাস্তায় মবী দ্বিঃ প্রধানরা আমাদের নিরাপত্তা দ্বিঃ, সাবস্ট্যান্স, আইডে করে নিম্ন মাদ্রিন, আমাদের সাথে করে নিম্ন মোড় হুইল একটা ব্যাগ, গানের ফাটল, আমরা হুইল, আলমাস, স্ক্রুট, টকমেট, হুইল, দ্বিঃ, একটি হাত লার্ভি হুইল। পাহাড়ে উঠার পর আমাদের Ref Roop অনুমোদী করা করে নিম্ন আমাদের Rock climbing করতে করিয়েছে। তারপর পাহাড় উঠার থেকে আমরা সময় কোথায় দ্বিঃ দ্বিঃ দেখার পর আমাদের কাছে Rock উঠে উঠে উঠে উঠে, উঠার সময় প্রথম বলা হুইল That's me তারপর I am climbing, উঠার পর bille man হুইল বলা হুইল thank you bille man. Rock থেকে আমরা সময় কাটাচ্ছি। দ্বিঃ দ্বিঃ সাথে আটকে দ্বিঃ দ্বিঃ এবং দ্বিঃ উঠে Rock থেকে আমরা হুইল, প্রধানরা হুইল মত মত কোথায় Rock এ উঠে দ্বিঃ এবং রাস্তায় দ্বিঃ, তারপর পাহাড় থেকে নামে হুইল হুইল দ্বিঃ তারপর 30 মিনিটের ব্রেক ছিল। তারপর আমাদের ৩ জনের মধ্যে হুইল দ্বিঃ দ্বিঃ দ্বিঃ ক্রম হুইল ৩ টা পর্যন্ত। ক্রম পাহাড়ের নাম সময়কে বিভিন্ন দ্বিঃ দ্বিঃ প্রথম Roop করিয়ে পাহাড় আমরা অনেক কিছু। তারপর রাতের হুইল ০ টায় -৩ লার্ভি আছে।

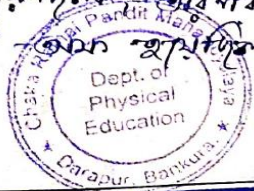




*[Faint, illegible handwritten text, possibly bleed-through from the reverse side of the page.]*

କ୍ରିକିଟ୍ ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିନ କର୍ମସୂଚି ୦ — ୧୩/12/2023

କ୍ରିକିଟ୍ ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିନ ପ୍ରାୟ 4 ଟଙ୍କର ସମୟ ଦେଖିଥିଲୁ। ଏବଂ ତା' ଖେଳ  
 ଖେଳ ହେତୁର ଉନ୍ୟ 30 ମିନିଟ୍ ସମୟ ଦିଆଯିଲା, ତାହାର ଲାହିନ ଖେଳ  
 ହେତୁ 5 ଟଙ୍କର ସମୟ P.T କରାଯିବ ନିମ୍ନ ଦିଆଯିଲା, ଆହୁତର ଗିଟେର ସାଙ୍ଗ  
 ସିଏ 5 km ନିମ୍ନ ନିମ୍ନ ଚକଟା ଖେଳାର ଖାଲି ବ୍ୟାୟାମ; ପାଖାପାଖି କରାଯିବ  
 ଖେଳରାୟ କ୍ରୀଡ଼ାରେ ନିମ୍ନ ଖେଳ କିଛି ପ୍ରାୟ ଖେଳ ଖେଳନା, ଖେଳର,  
 କାନ୍ଥ; ବାହାର, ହାତ, ଉନ୍ୟର ଖେଳ କଳାରେ ଉନ୍ୟାଦି ଖେଳେ ଦିଆଯିଲା,  
 ତାହାର ଖେଳାୟତେ ଦିଆଯିଲା, ତାହାର 15 ମିନିଟ୍ ଖେଳ ଦିଆଯିଲା, ଖେଳ  
 ଲାହିନ ଖେଳ କରାଯିବ ଖେଳରାୟ ଖେଳାୟ ନିମ୍ନ ଦିଆଯିଲା, ଖେଳିବ ଆହୁତର  
 River crossing କିଆରିଦିଲା, River crossing ଏବଂ ଉନ୍ୟ ନିମ୍ନ ଖେଳ  
 ହେତୁ, Roop, gloves, Helmet, Roopling gloves, କ୍ରୀଡ଼ାକ୍ରୀଡ଼ା  
 ଉନ୍ୟାଦି ଖେଳ ହେତୁ ହେତୁ, ତାହାର Roop ଉନ୍ୟାଦି ଏବଂ ଉନ୍ୟାଦି କାନ୍ଥ  
 River crossing କରାଯିଲା, ତା' କି River crossing କରାଯିଲା ତା'କି  
 Roopling gloves ଖେଳ ହେତୁ, କ୍ରୀଡ଼ାକ୍ରୀଡ଼ା, ଖେଳାୟତେ ଉନ୍ୟାଦି ଖେଳ ହେତୁ  
 ଖେଳର ଖେଳର ଖେଳର ଖେଳ ହେତୁ, ଆହୁତର ଦିନ ଖେଳର ଖେଳାୟତେ  
 ଆହୁତର ଖେଳ ହେତୁ, ଖେଳର ଖେଳ ହେତୁ, ତାହାର ଖେଳାୟତେ  
 ଖେଳ ନିମ୍ନ ଖେଳ ଖେଳର ଖେଳର ଖେଳ ହେତୁ, ତାହାର  
 ଖେଳ ହେତୁର ଉନ୍ୟ କିଆରିଦିଲା ସମୟ ଦିଆଯିଲା, ଏବଂ ଖେଳ ହେତୁ  
 ଖେଳରାୟ ଖେଳର ଖେଳର ଖେଳର ଖେଳ ହେତୁ ଦିଆଯିଲା, ତାହାର  
 ଆହୁତର ଖେଳର ଖେଳର ଖେଳର ଖେଳ ହେତୁ; ଖେଳର ଖେଳର ଖେଳର  
 କି କି କରାଯିବ ହେତୁ ଖେଳର ଆହୁତର ଖେଳର ଦିଆଯିଲା,  
 ତାହାର ଖେଳରାୟ କିଆରିଦିଲା ଖେଳର ଖେଳର ଖେଳର  
 ଖେଳର ଖେଳର ଦିଆଯିଲା, ଏବଂ 10 ଟଙ୍କର ଖେଳର

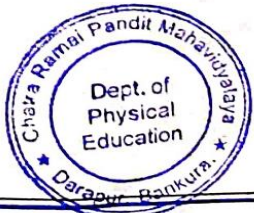


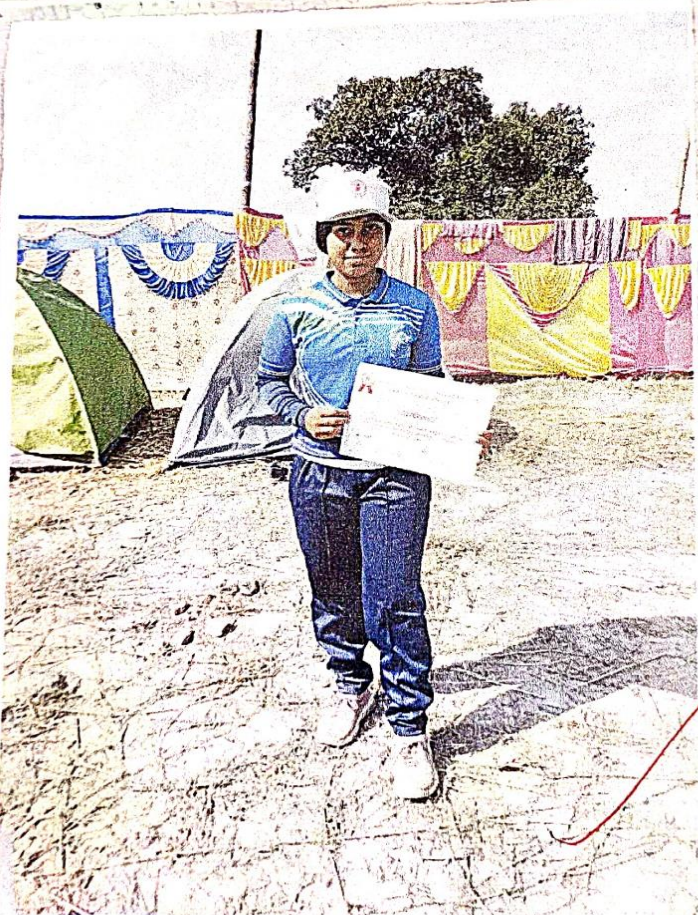
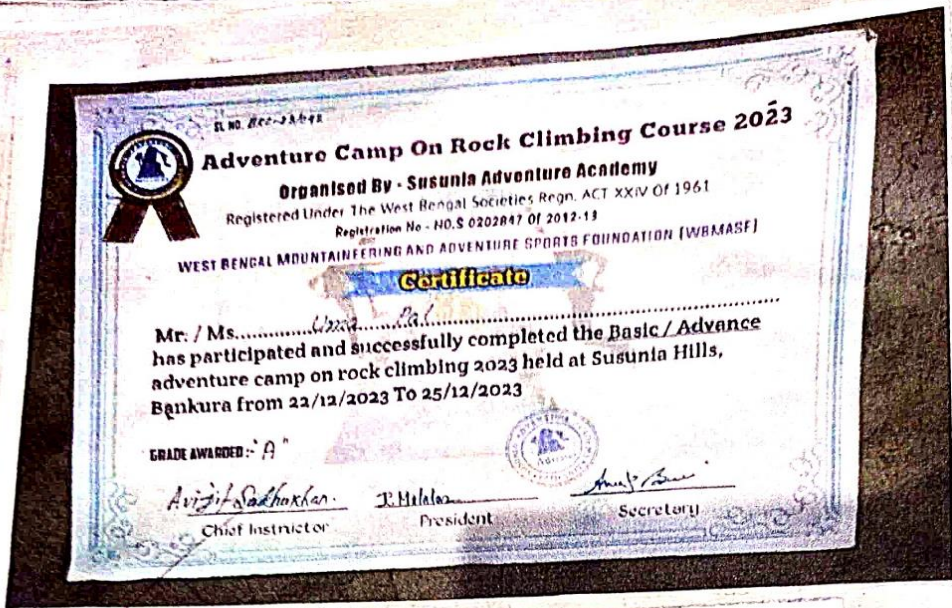


*[Faint, illegible handwritten text, possibly bleed-through from the reverse side of the page.]*

জীবিতের তৃতীয় দিনে কর্মসূচি :- 24/12/2023

জীবিতের তৃতীয় দিনে তোর ৭ টি সময় খেলে প্রায় হয়ে তা হয়ে  
 লাইন খেলা করেছিল। তারপর PT করার জন্য আমাদেব নিজে  
 নিজেছিল ক্রমশ থেকে বক্স কিছুটা হলে একটি খেলার মাঠ,  
 স্ট্রিং, এক্সারসাইজ, ব্যায়াম-ইত্যাদি এর আমাদেব ২KM এর  
 মতো হেঁচানো করিয়েছিল তারপর ক্রমশ খেলা কিছু খুঁজ খুঁজ  
 দিয়েছিল তারপর প্রকা করে দিয়েছিল তারপর কিছু খুঁজ খুঁজ  
 এর আমাদেব আবার লাইন খেলা করিয়ে ৫ Roop অনুশাসন এক  
 জন করে লাইন দিয়ে দেখান, খেলার মাঠে বিভিন্ন জাদু চিবিয়ে  
 নিয়ে মাদ্রিলেন লাহায়ে, কোন মাঠের কা খেলকারীতা বনে মন  
 নিয়ে আলাদো বকরিয়েছিল আমাদেব মাঠে, তারপর লাহায়ে  
 জে আমাদেব gumar climbing-কিমিয়েছিল, ফীলার একটা  
 Roop কে মীর জোর গুট মাং এবং নামা মন, মবার gumar  
 climbing করার পর আমাদিক লাহায়ে থেকে নামিয়ে হুগুরে মাঝে  
 দেয়া হত। আবার একটু বেগের পর মস্তাবল্যাম মাঝে হুগুরে হত,  
 তখন ক্রম বিত। এই তৃতীয় দিনে প্রত্যেকটা চক্র-চক্রীক  
 জাদুর কা ইচ্ছা, কা হতে চায়, তার লবিচয়, কোন কালতে পরে  
 মেষ মন বিষয় নিজেমা করছিল, খেলারদেব কিছু বকুয় দিয়েছিল  
 এবং তারপর লাহায়ে দিয়ে কা হয়ে মেষ বিষয় নিয়ে আলাদো  
 করছিল-আমাদেব মাঠে, এবং রাতে মাঝে মন দিয়েছিল।  
 তারপর লাইন খেলা

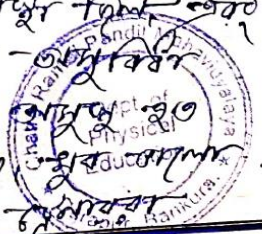
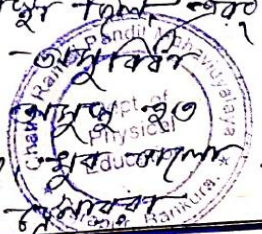
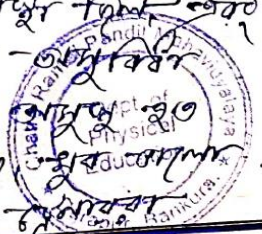
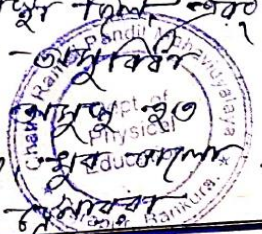
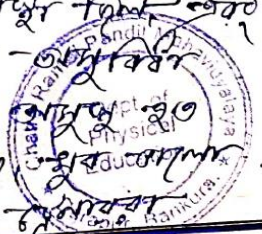
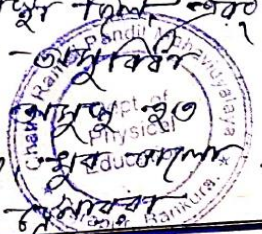




কিবিবিঃ চতুর্থ দিনঃ - 25/12/2023

কিবিবিঃ চতুর্থ দিন আমরা ৫ টার সময় উঠেছিলাম। সেইদিন কোনো PT করতে হয়নি। তারপর প্রথম স্থায়ী ব্রেকমাগস্টের পর লাইফ আন করিয়ে আমাদেব সুবিধা দিয়েছিল। পাছাপের বিভিন্ন জায়গায়। প্রথম - নিম্নমানমিতি, বিভিন্ন সার্ভিস, এবং কোনো কিছু খেলার সুযোগ করে দিয়েছিল। তারপর শুধান থেকে জেপে আমাদেব হস্তের সময় দিয়েছিল। তারপর tent কাঁচায় তৈরি করে, কোন দিক tent এর দুইদিক সামনে ছাড়া বইসব বিষয়ে। আলাদা করে দিয়েছিল। তারপর একই স্টেটের পর সার্ভিসগুলো অনুষ্ঠানের জন্য সবকিছু আয়োজন করা হয়েছিল। প্রথম ক্যাম্প Fain এর সর্বি দিয়ে অনুষ্ঠান শুরু করা হয়েছিল। তারপর উদ্ভাসী সঙ্গীত, নাচ, গান, ডিমনারসিক, প্রায়শঃ ইত্যাদি বিভিন্ন অনুষ্ঠান চলছিল তারপর অনুষ্ঠান শেষ করে রাতের মাঝে দিয়েছিল। এই কটা দিন আমরা খুব মজা করে কাটিয়েছিলাম সবার সাথে বহুই হাস্য। আর দিন আমরা বাড়ি চলে গিয়েছিলাম। দুইদিকের খুব খুশি করে আমাদেবকে Training দিয়েছিল। আমরা উৎসাহের প্রতি রাতের আকস, এ Training এর কোম আমাদেবকে প্রচারি করে সার্ভিসিকর্ট দিয়েছিল।

কিবিবিঃে প্রক্রিয়িক ও প্রক্রিয়ন ব্যবস্থাঃ

কিবিবিঃ প্রক্রিয়ন ব্যবস্থা খুব ভালো ছিল। আকারে গুলু tent এর ব্যবস্থা ছিল। tent স্থানি যাতে 5-6" অন্তরায় আকা যায়। সেইরকম বড়ো ছিল। বিভিন্নমাত্রের স্থানকম এবং ব্যবস্থার উপযোগী, সার্ভিস দিচ্ছিল। মাঝের ব্যবস্থা ছিল। এই ভালো ব্যবস্থা ছিল। কাছাকাছির ব্যবস্থা ছিল এবং রাতের পাছাপের দিও। যাতে আমাদেব কোমনারকম -  -  না হয়। প্রক্রিয়িক ব্যবস্থা খুব ভালো ছিল। যদি কেউ  -  সার্ভিস আলাদা করে সার্ভিসিভ দিওনা; তার মধ্যে নিচের কারে সুখের জায়. সুবিধায় দিওন প্রত্যেকটা দিনের  - 









আম্মাক - পরিচিতি

ক্যাম্পিং এর প্রকৃতি ও আবহাওয়া এবং নির্ভর করে সঠিক -  
সামগ্রীর ব্যবহার, স্থানের তাল্য সমন্বয় - সমাণ, সুপ, -শুকনুপ  
প্রয়োগ, স্থানি ইত্যাদি -নির্দিষ্ট প্রয়োজন,

আম্মার জীবন জীবনের মূল্য

আম্মার জীবন জীবনের মূল্য অনেকখানি, এই কারণে আম্মা  
আম্মি অনেক কিছু -কিছুতে সজাগতা সমন্বয় - প্রকার -সম্পূর্ণ  
পরিচিতিতে স্মারিত্য টোনা, আকৃতিক তাল্য বৃদ্ধি, নৈতিক সামাজিক  
কায়কর্ম, স্মার্ত -প্রাকৃতিক অনুশীলন -পরিচালনা, সামাজিক দায়িত্ব  
গামন, নৈতিক সজাগতা সেরা সেরা training দেওয়া ইত্যাদি, আম্মাও  
আম্মি নতুন-নতুন অনেক কিছু -কিছুতে সমন্বয় - Rock climbing,  
river crossing, summer climbing, ইত্যাদি, এই কারণে না  
হলে অনেক কিছু আম্মি তাল্যতে ব্যবস্থায় না, এই এই কারণে  
আম্মাক অনেক কিছু -কিছুতে। এই এই মূল্য আম্মার কারণে  
মুখে মুখে প্রসারিত।

জীবন সঙ্গী - আম্মার সতর্কতা

সতর্কতার বাহ্যিক পরিচয় থেকে -অন্যকর্ম কিংবা যা অপ্রিয়তা  
অর্জন করা যায় এই জীবনের সঙ্গীতে, সতর্কতা -কিছুতে  
কিছুতে সতর্কতা দেতি, সতর্কতার বাহ্যিক পরিচয়ও অনেক কিছু  
কিছুতে।

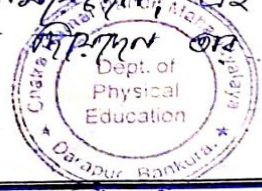
কৃষ্ণতা প্রকার

এই কারণে নিম্ন সতর্কতার তাল্য এবং সমন্বয় অনেক কিছু -কিছুতে  
এই সতর্কতার বিরোধিতা সতর্কতা -সুন্দরতায় -কিছুতে, এই  
সতর্কতা আম্মার নৈতিক অনুশীলন তে কিছু  
তাল্য সতর্কতার কারণে সতর্কতার কারণে সতর্কতা।



Handwritten signature in red ink.

Assistant Professor & HOD  
Dept. of Physical Education & Sports  
Chatra Ramal Pandit Mahavidyalaya  
Darapur, Bankura, 722141



Handwritten signature in black ink.

SL NO. BRC-23/048



## Adventure Camp On Rock Climbing Course 2023

Organised By - Susunia Adventure Academy

Registered Under The West Bengal Societies Regn. ACT XXIV Of 1961

Registration No - NO.S 0202847 Of 2012-13

WEST BENGAL MOUNTAINEERING AND ADVENTURE SPORTS FOUNDATION (WBMAF)

### Certificate

Mr. / Ms.....*Rohit Midya*.....  
has participated and successfully completed the Basic / Advance  
adventure camp on rock climbing 2023 held at Susunia Hills,  
Bankura from 22/12/2023 To 25/12/2023

GRADE AWARDED:- 'A'



*Avijit Sadhukhan*

*R. Mohan*

*Anup Bauri*

SL NO. BRC-23/049



## Adventure Camp On Rock Climbing Course 2023

Organised By - Susunia Adventure Academy

Registered Under The West Bengal Societies Regn. ACT XXIV Of 1961

Registration No - NO.S 0202847 Of 2012-13

WEST BENGAL MOUNTAINEERING AND ADVENTURE SPORTS FOUNDATION (WBMAAF)

### Certificate

Mr. / Ms. Rudradeve Banerjee.....

has participated and successfully completed the Basic / Advance  
adventure camp on rock climbing 2023 held at Susunia Hills,  
Bankura from 22/12/2023 To 25/12/2023

GRADE AWARDED:- 'A'

Avijit Saha

Chief Instructor

R. Malakar

President

Anup Bauri

Secretary

