

राजकीय महाविद्यालय d s Mh

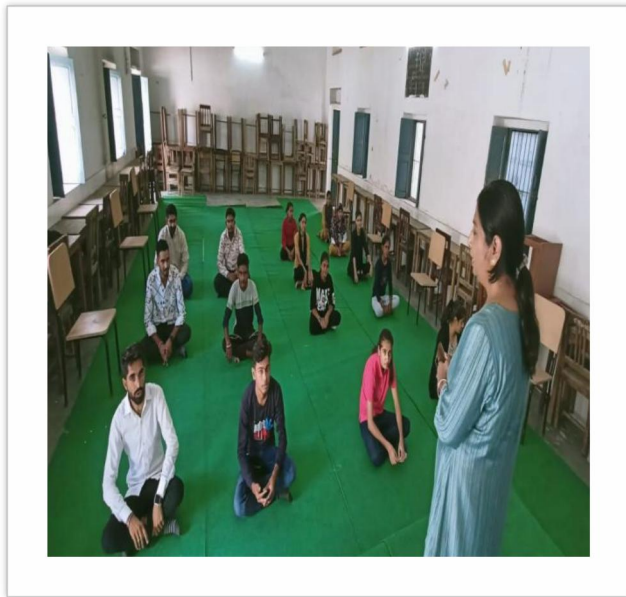
योग प्रशिक्षण कार्यशाला

राष्ट्रीय सेवा योजना के तत्वावधान में योग प्रशिक्षण कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला की अध्यक्षता करते हुए प्राचार्य श्री पीयूष गुप्ता द्वारा विद्यार्थियों को योग के महत्व के बारे में बताया गया एवं योग द्वारा शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य बढ़ाने पर जोर दिया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि श्री अनिल गुप्ता द्वारा विद्यार्थियों को योग और स्वास्थ्य विषय पर जानकारी प्रदान की गई। उन्होंने भारत को योग का विश्व गुरु बताया। कार्यशाला में योग प्रशिक्षक श्री कैलाश चंद्र राटा के द्वारा विद्यार्थियों को योग के विभिन्न आसन करवाए गए। हर योग की मुद्राओं एवं उससे होने वाले लाभ के बारे में विद्यार्थियों को अभिप्रेरित किया गया। कार्यक्रम में योग के उत्कृष्ट प्रदर्शन हेतु 3 विद्यार्थियों अंजली ओझा, गोविंद सुथार, दीपक बेरवा को चयनित किया गया। कार्यक्रम का संचालन डॉ अनीता रायसिंघानी द्वारा किया गया। कार्यक्रम के अंतर्गत कैलाश चंद्र राटा ने विद्यार्थियों को हर सांस कीमती हर वोट कीमती थीम पर मतदान की शपथ दिलाई। मतदान की अनिवार्यता पर अपना वक्तव्य देते हुए उन्होंने कहा कि जिनकी आयु 18 वर्ष हो चुकी है या होने वाली है उन सभी को वोटर आईडी कार्ड हेतु प्रेरित करना होगा। कार्यक्रम के अंत में छात्र प्रतिनिधि सीपी कुमावत द्वारा धन्यवाद ज्ञापित किया गया। कार्यक्रम में राष्ट्रीय सेवा योजना स्वयंसेवक हार्दिक, फोरन्ता, मोनिका द्वारा विशेष सहयोग प्रदान किया गया।



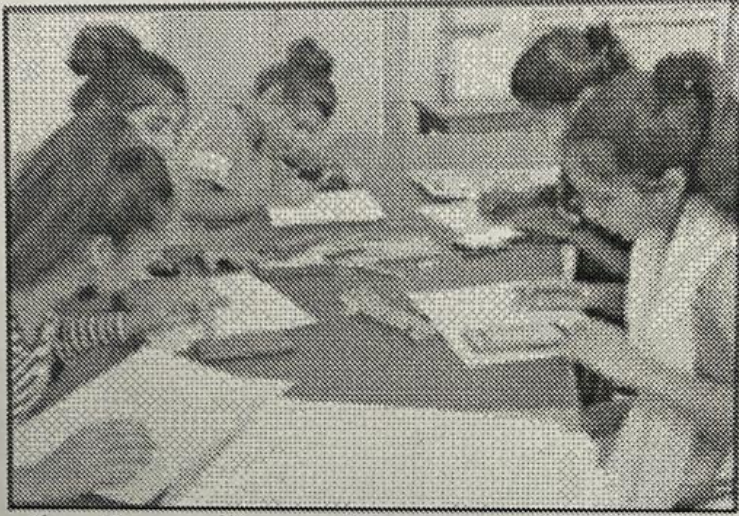
j kt d h egkfo| ky; d s Mh esi kpk Zegks; , oalVlQ x. k; kx

i f kkk dk k; eahkx y ssgqs



कार्यशाला में योग प्रशिक्षक श्री कैलाश चंद्र राटा के द्वारा विद्यार्थियों को योग के विभिन्न आसन करवाए

दिनचर्या में योग को शामिल करने का आह्वान



कंकड़ी: राजकीय महाविद्यालय में योग विषय पर पोस्टर तैयार करती छात्राएँ।

कंकड़ी, 10 मई (नौरज लोढ़ा): राजकीय महाविद्यालय कंकड़ी में राष्ट्रीय सेवा योजना एवं महिला प्रकोष्ठ के संयुक्त तत्वावधान में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की पूर्व तैयारी पर आयोजित विभिन्न कार्यक्रमों की श्रृंखला में मंगलवार को योग एवं स्वास्थ्य विषय पर पोस्टर प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें महाविद्यालय के छात्र छात्राओं की ओर से उत्साहपूर्वक भाग लिया गया। इस अवसर पर डॉ. अनीता रायसिंघानी ने बताया कि छात्र-छात्राओं ने योग एवं स्वास्थ्य पर अलग-अलग पोस्टर बनाए। समाजशास्त्र के सहआचार्य चेतन लाल रेगर ने उपस्थित छात्र-छात्राओं का हौसला बढ़ाते हुए कहा कि इस प्रकार की प्रतियोगिताएं व्यक्तित्व विकास में सहायक बनती हैं। उन्होंने छात्रों से योग को दिनचर्या में शामिल करने का आह्वान किया।

योग-स्वास्थ्य जागरुकता कार्यक्रम सम्पन्न

सीमा सन्देश संवाददाता

केकड़ी। राजकीय महाविद्यालय केकड़ी में यूजीसी एवं राष्ट्रीय सेवा योजना के संयुक्त तत्वावधान में योगा एवं स्वास्थ्य जागरुकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में पातंजलि योग समिति केकड़ी के योग प्रशिक्षक कैलाश चंद्र रांटा ने उपस्थित छात्र-छात्राओं के समक्ष भस्त्रिका, कपालभाति, उज्जायी, अनुलोम विलोम, भ्रामरी प्राणायाम, प्रणव प्राणायाम तथा आसनों में मंडूकासन, गोमुखासन, वक्रासन, सर्वांगासन, उत्तानपादासन, पश्चिमोत्तानासन, मयूरासन, शीर्षासन, पवनमुक्तासन आदि किए। प्राचार्य प्रताप पिंजानी ने छात्र छात्राओं को संबोधित करते हुए कहा कि योग आज की जरूरत है। कोरोना काल के पश्चात् विषम



परिस्थितियों में अगर हम अपनी दिनचर्या में शुद्ध खानपान के साथ योग को भी शामिल कर लेते हैं तो अपने आप को स्वस्थ रखने में कामयाब हो पाएंगे।

उन्होंने इस अवसर पर योग प्रशिक्षक कैलाश को मोमेंटो प्रदान कर सम्मानित किया। चेतन कुमार रैगर सह आचार्य समाजशास्त्र ने बताया कि यूजीसी के निर्देशानुसार 19 अप्रैल से 21 जून तक योग पर विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन

किया जाएगा। इसी शृंखला में आज योग एवं स्वास्थ्य जागरुकता कार्यक्रम आयोजित किया गया है। निबंध प्रतियोगिता, पोस्टर प्रतियोगिता और छात्र-छात्राओं के द्वारा अपने घरों में नित्य योग अनिवार्य रूप से किए जाने की बात कही। कार्यक्रम का संचालन डॉ. अनीता रायसिंघानी एवं धन्यवाद सुनील कुमार वर्मा ने किया। कार्यक्रम में विनय शर्मा, लालाराम लोधा, शिखा माथुर, कीर्ति चौधरी उपस्थित थे।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर केकड़ी में योगाभ्यास कार्यक्रम को की रही धूम, सभी ने प्रधानमंत्री मोदी द्वारा योग को विश्व पटल पर उभारने के लिए की प्रशंसा

केकड़ी (अनिल कुमार राठी) डिजिटल भास्कर पत्रिका न्यूज। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित केकड़ी में मुख्य समारोह नगरपालिका रंगमंच पर संपन्न हुआ कार्यक्रम के प्रारंभ में उपखण्ड अधिकारी विकास पंचोली, पालिका अध्यक्ष कमलेश साह, महसीलदार राहुल पाटीक, विकास अधिकारी मधुसूदन, अधिष्ठासी अधिकारी बसन्त कुमार सैनी, ब्लॉक मुख्याधिकारी रघुचरण कुमार, सिटी थानाधिकारी सुधीर कुमार तथा अध्यापक, सदर थानाधिकारी राजेश कुमार गीषा समेत अन्य अतिथियों ने माँ भारती के चित्र के समक्ष दीप प्रज्वलन किया। इस अवसर पर कार्यक्रम को संबोधित करते हुए वक्ताओं ने कहा कि योग भारत की प्राचीन धरोहर है जिसे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने विश्व पटल पर सार्वभौमिक रूप से सम्मानजनक स्थान प्रदान कर आज ही योग मनुष्य शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ रहते हैं हर व्यक्ति को इसे अपनी दिनचर्या का अंग बनाना चाहिए। योग शिक्षक जे.पी. सोनी, फैलसचन्द राठो, विष्णुप्रकाश शर्मा, मनीष नामा एवं वन्दना अलुदिया ने महिला-पुरुषों को योग व प्राणायाम के विभिन्न अंगों का व्याख्यान किया। कार्यक्रम में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के संकेतक गहिरा-पुरुष, शिक्षक-विद्यार्थी, अधिकारी जनप्रतिनिधि सहित उपस्थित थे। कार्यक्रम में गांधी पार्क योग समिति ने योग शिक्षक जे.पी. सोनी का सार्वजनिक अभिनन्दन किया। कार्यक्रम का संचालन सुरेंद्र जोशी ने किया।

व्यायामिक अधिकारियों ने किया योगाभ्यास- राजस्थान उच्च न्यायालय जोधपुर के निदेशानुसार संहलवार को केकड़ी स्थित न्यायालय परिसर में योग दिवस कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में अपर जिला एवं सेशन न्यायाधीश प्रथम अम्बिका रेनी, न्यायिक मजिस्ट्रेट मर्यादा शर्मा एवं केकड़ी स्थित न्यायालय के कर्मचारी, अधिका, होमगार्ड एवं गलमान्य नागरिक उपस्थित रहे। एडीजे प्रथम अम्बिका रेनी ने वर्तमान जीवन शैली में योग के महत्व के बारे में बताते हुए दैनिक जीवन में इसे अपनाने के लिए प्रेरित किया। इस दौरान आराधन कुमावत एवं प्रहलाद मेघवाल ने योगाभ्यास कराया। राजकीय महाविद्यालय में भी हुआ योगाभ्यास कार्यक्रम- राष्ट्रीय सेवा योजना एवं योजना मंच के संयुक्त तत्वावधान में राजकीय महाविद्यालय केकड़ी में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन प्राचार्य पीयूष कुमार गुप्ता की अध्यक्षता में किया गया। कार्यक्रम के मुख्य वक्ता अनिल कुमार गुप्ता सह आचार्य भौतिक विज्ञान ने उपस्थित छात्र छात्राओं को संबोधित करते हुए कहा कि आज दुनिया में निद्रा का संकट



है, लेकिन भारत के लिए यह विशेष बात है कि हम नींद की दवा नहीं लेते। पूरी दुनिया में अधिकतम लोग डिप्रेसन से जूझ रहे हैं। वहाँ पर एक अलग विभाग डिप्रेसन का बना हुआ है, लेकिन हमारे यहाँ योग के कारण इस प्रकार के किसी विभाग की आवश्यकता नहीं है। क्योंकि प्रतिदिन योगाभ्यास करके हम मानसिक रूप से अपने आप को स्वस्थ महसूस करते हैं। गुप्ता ने बताया कि भारत की संस्कृति का अंतर्राष्ट्रीय महत्व है और यही कारण है कि 2015 में संयुक्त राष्ट्र संघ के 177 सदस्य देशों में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को अपनाया गया है। कार्यक्रम में योग प्रशिक्षक के सी राठो एवं श्री अनिल कुमार गुप्ता के द्वारा छात्रों को बज्रसन, भुजंगसन, मयूरसन, ताड़सन, उल्कटसन, शीर्षसन, पद्मासन, पवनमुक्तसन, कटियोग, ग्रीवा योग, चक्र योग धारणी प्राणायाम अनुलोम विलोम, कपालभाति आदि के प्रयोग करवाए गए। प्राचार्य गुप्ता ने यह 2 माह में योग पर आयोजित कार्यक्रम में योग प्रशिक्षक राठो जी के द्वारा निर्भाई गई सहभागिता की भी प्रशंसा की। कार्यक्रम में मान सिंह कनीजिया, वृजेस शर्मा, योगेंद्र सिंह रावत आदि उपस्थित थे। कार्यक्रम का संचालन सुनील शर्मा के द्वारा किया गया। कार्यक्रम में छात्र गीता, हर्षित, रितिक महावीर, गोवर्धन कुमावत, गणेश, गोवर्धन, हार्दिक, योगेश, रजनीकांत, प्रियंका, अंजली, मनीष, रिंकु, सुनीता, अनीता, प्रियंका, कमलेश, विशाखा, वैजय, यशोदा आदि ने उत्साह पूर्वक भाग लिया।

