





## कन्या कॉलेज में भी अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया

शासकीय इन्दूरू केबट कन्या महाविद्यालय कांकेर में राष्ट्रीय सेवा योजना और प्रसार शिक्षा विभाग के संयुक्त तत्वावधान में 5वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस शानदार तरीके से मनाया गया। कार्यक्रम की शुरुआत दीप प्रज्वलित कर किया गया। इस दौरान प्रार्थना, शिथिलीकरण अभ्यास, योगासन सहित अन्य अभ्यास योगाचार्य एवं सहायक प्राध्यापक प्रो. सुनील कुमार साहू द्वारा कराया गया। इस अवसर पर उन्होंने बताया कि इस वर्ष के कार्यक्रम



के लिए मुख्य विषय शहृदय के लिए योग रखा गया है। योग द्वारा लोगों को हृदय को मजबूत बनाए रखने और इसकी बीमारियों को दूर रखने में मदद मिलेगी। कार्यक्रम के दौरान स्वच्छता अभियान तथा वृक्षरोपण भी किया गया। कार्यक्रम में मुख्य रूप से संस्था प्राचार्य डॉ. सीआर पटेल, वरिष्ठ प्राध्यापक प्रो. जितेंद्र बारले, प्रो. मनोज कुमार, कार्यक्रम अधिकारी राष्ट्रीय सेवा योजना प्रो अजय कुमार पटेल, आफिस स्टॉफ महेंद्र यादव, मनीषा नाग, राजकुमारी गढ़पाले, विमला नाग, शिवलाल नेताम सहित ग्रुप लीडर छात्राओं में हीना साहू एवं गणमान्य नागरिक उपस्थित थे।

## कृषि महाविद्यालय में भी लोगों ने एक साथ किया योगाभ्यास

भारत सरकार की पहल पर गुरुवार को व्यापक स्तर पर अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाया गया। इसके उपलक्ष्य में कृषि महाविद्यालय एवं अनुसंधान केंद्र, कांकेर के राष्ट्रीय स्वयंसेवक योजना इकाई (छग) द्वारा महाविद्यालय परिसर में योगाभ्यास आयोजित किया गया। जिसमें महाविद्यालय के अधिकारी एवं कर्मचारीगण सुबह 7 बजे से योगाभ्यास किया। महाविद्यालय के अधिष्ठाता डॉ. एमएल. शर्मा ने योग के दैनिक जीवन में महत्व बताया और शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए सभी का प्रतिदिन योग करने का आह्वान किया गया। विद्यार्थी जीवन में योग साधना द्वारा पढ़ाई करने में मन को एकाग्रचित करते हुए ध्यान से अध्ययन करने की महत्ता पर प्रकाश डाला। वर्षा रानी साहू द्वारा योगाभ्यास कराया गया तथा इसके साथ प्रत्येक रोग से होने वाले लाभों का भी वर्णन किया। जिससे शरीर में स्फूर्ति का संचार बना रहता है। कार्यक्रम का संचालन एवं संयोजन इंजीनियर गंगाधर भगत द्वारा किया गया।

