

21st June 2020

International Yoga Day

Report

राजकीय महाविद्यालय बिलासपुर के एक भारत श्रेष्ठ भारत क्लब व एनसीसी आर्मी विंग द्वारा आज अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का ऑनलाइन आयोजन किया गया जिसमें 2 एच पी बटालियन एनसीसी मंडी के कार्यकारी कमांडिंग ऑफिसर लेफ्टिनेंट कर्नल ध्यान सिंह ठाकुर ने बतौर मुख्य अतिथि शिरकत की। एनसीसी प्रभारी लेफ्टिनेंट जय चंद महलवल ने बताया की इस कार्यक्रम में लगभग 65 प्राध्यापको, बच्चों व कैडेट्स ने भाग लिया। कार्यक्रम के शुभारंभ में प्राचार्य श्री राम कृष्ण जी ने मुख्य अतिथि व सभी प्रतिभागियों का ऑनलाइन फोरम पर स्वागत किया व वह सभी को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की शुभकामनाएं दी। उन्होंने अपने स्वागत भाषण में कहा की योग का हमारे जीवन में बहुत महत्वपूर्ण योगदान है अगर हर एक आदमी हर रोज थोड़ी देर भी योगासन करता है तो उसकी आयु में वृद्धि होती है। वैश्विक महामारी कोविड-19 के इस दौर में योग हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसके बाद एनसीसी आर्मी विंग की लांस कारपोरल पूनम शर्मा ने विभिन्न योगासन करवाएं जिनका अनुसरण सभी प्रतिभागियों ने भी किया। उन्होंने लगभग 12 आसनों के बारे में सभी प्रतिभागियों को अवगत करवाया। कार्यक्रम के दूसरे चरण में कैडेट अतुल जरयाल ने पीपीटी के माध्यम से योगा के महत्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि योगा की उत्पत्ति कहां से हुई, हमारे जीवन में योगा के क्या-क्या लाभ हैं, व योगा से हम अपनी जीवन की शैली को किस तरह परिवर्तित कर सकते हैं। मुख्य अतिथि लेफ्टिनेंट कर्नल ध्यान सिंह ठाकुर ने अपने संबोधन में कहा कोविड-19 के चलते इस बार अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस सब लोग अपने-अपने घरों से ही मना रहे हैं और राजकीय महाविद्यालय बिलासपुर के इस ऑनलाइन आयोजन को जितना सराहा जाए उतना ही कम है। उन्होंने कार्यक्रम के सफल संचालन के लिए महाविद्यालय के प्राचार्य, एनसीसी आर्मी विंग तथा एक भारत श्रेष्ठ भारत क्लब को बधाई दी।

निरोग रहने को लोगों ने किया अनुलोम-विलोम

हिमाचल दस्तक। बिलासपुर

बिलासपुर में रविवार को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर लोगों ने घरों में ही अनुलोम-विलोम सहित अन्य योग क्रियाएं कीं। राजकीय महाविद्यालय बिलासपुर के एनसीसी आर्मी विंग व एक भारत श्रेष्ठ भारत क्लब द्वारा आज योग दिवस का ऑनलाइन आयोजन किया गया। इसमें 2 एचपी बटालियन एनसीसी मंडी के कार्यकारी कमांडिंग ऑफिसर लेफ्टिनेंट कर्नल ध्यान सिंह टाकुर ने बतौर मुख्य अतिथि शिरकत



की। एनसीसी प्रभारी लेफ्टिनेंट जय चंद महलवल ने बताया कि इस कार्यक्रम में लगभग 65 प्राध्यापकों बच्चों व कैडेट्स ने भाग लिया। उधर, लाइली फाउंडेशन की जिला उपाध्यक्ष बिलासपुर रश्मि गौतम ने अपने निवास पर परिवार के साथ

योगाभ्यास किया। रश्मि गौतम ने कहा कि कि योग का अर्थ है जोड़। अर्थात् यह आपके जीवन में जमा का काम करता है। यह साबित हो चुका है कि योग करने वाले लोगों में बीमारी से बचने की अधिक क्षमता होती है। योग से मन शांत रहता है।



बिलासपुर : राजकीय महाविद्यालय बिलासपुर के एन.सी.सी. आर्मी विंग व एक भारत श्रेष्ठ भारत क्लब द्वारा आयोजित ऑनलाइन अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर योग करती छात्रा।

(ब्यूरो)