कार्यालय प्राचार्य शासकीय विवेकानन्द स्नातकोत्तर महाविद्यालय
मनेन्द्रगढ़ जिला कोरिया छ0ग0

पत्र क्र. / 671 /स्था. **मनेन्द्रगढ़ दिनांक 27/01/2020**

प्रति,

कार्यक्रम समन्वयक रासेयो
सरगुजा विश्वविद्यालय, अम्बिकापुर छ.ग.

विषय :– फिट इण्डिया कार्यक्रम आयोजन की जानकारी विषयक।

संदर्भ :– आपका पत्र क्रमांक 273/रा.से.यो./स.वि.वि./2019–2020

संदर्भित विषयांतर्गत अवगत हों कि महाविद्यालय में दिनांक 18–01–2020 को फिट इण्डिया आयोजन कि जानकारी निम्नानुसार है –

क्र.	कार्यक्रम आयोजित करने वाली संस्था का नाम	कार्यक्रम में सहभागी छात्र/छात्राओं की संख्या	नागरिको की सहभागिता संख्या (शिक्षक)	विशिष्ट जनों की सहभागिता संख्या	विकास खण्ड का नाम जहां संस्था स्थित हैं
1	2	3	4	5	6
2	शासकीय विवेकानन्द स्नातकोत्तर महाविद्यालय मनेन्द्रगढ़	100	10	3	मनेन्द्रगढ़

आयोजित कार्यक्रम विवरण –

1. फिट इण्डिया जनजागरूकता रैली का आयोजन।
2. महिलाओं के लिए कराटे प्रशिक्षण का आयोजन।
3. खेलकूद प्रतियोगिताओं का आयोजन।

कार्यक्रम संयोजक 27.01.2020
डॉ.सरोज बाला श्याग विश्नोई

प्राचार्य
Vivekanand Govt. P.G. College
Manendragarh (Korea) C.G.

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून 2016

उपस्थिति पत्रक

क्र.	नाम	हस्ताक्षर
1	Gurcharan Singh	[signature]
2-	Balbir Kaur	[signature]
3-	Dr. S.K. Agrawal	[signature]
4	Dr V1 Prasad	[signature]
5.	Dr. Rashmi Tiwari	[signature]
6.	Mrs Monika Shrivastava	[signature]
7.	Dr. Kamal Kumar Pandey	Kamal
8.	Mr. Amarjeet Singh	[signature]
9.	Meena Agrawal	
10	Gurleen Kaur Kalra	Gurleenkaur
11	Prem lal Patel	[signature]
11	Babu lal shende	[signature]
12	आलोक कुमार वर्मा	[signature]
13	Ram Sunder Dagte	Dagte
14	बृज लाल साहु	[signature]
15	फातमा खातून	Fatma Khatoon.
16	भाग्यवती	Bhagyawati
17	मनीष कुमार श्रीवास्तव	[signature]
18.	शान्ति भोनसले बाघ	Sbarg

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून 2016

उपस्थिति पत्रक

क्र.	नाम	हस्ताक्षर
	Dr Smt Saroj Bakshyog Bishnoi	21.6.16
	Dr S. P. Tripathi	
	P. S. Sanehi	
	M. R. Gupta	
	ASHOK VERMA	21.6.16

स्वयंसेवकों ने डिजिटल माध्यम से किया योगाभ्यास

वेद, उपनिषदों व काव्यों में भी योगा संस्कृति का अभिन्न अंगः हिमधर

बैकुण्ठपुर। छठवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर कोरोना संकट के कारण भारत सरकार ने घर पर योग और परिवार के साथ योग थीम जारी किया था, जिसके तहत राज्य रासेयो अधिकारी डॉ. समरेन्द्र सिंह और कार्यक्रम समन्वयक डॉ. अनिल सिन्हा के दिशा-निर्देश में कोरिया जिले में जिला स्तर पर गूगल एप के माध्यम से डिजीटल योग कार्यक्रम से कार्यक्रम अधिकारी एवं स्वयंसेवकों को उनके घरों में ही योगाभ्यास कराया गया।

जिला संगठक प्रो. एमसी हिमधर के मार्गदर्शन, प्राचार्य डॉ. आनंदा गुप्ता के संरक्षण एवं कार्यक्रम अधिकारी महिला इकाई विवेकानंद शासकीय पीजी महाविद्यालय मनेन्द्रगढ़ डॉ. एसबी श्याम विश्नोई के संयोजन में कार्यक्रम आयोजित की गई। जिला संगठक प्रो. एमसी हिमधर ने कहा कि योग भारतीय संस्कृति का अभिन्न अंग रहा है, वेद उपनिषदों काव्यों में उल्लेखित है, हमारे ऋषिमुनियों व संतो ने योग के माध्यम से ज्ञान वि सिद्धि को पाया है। आज भागमभाग जीवन के दिनचर्या व अव्यवस्थित खान-पान से शरीर बीमार ग्रस्त हो रहा है और इलाज पर हजारों लाखों रूपए खर्च हो रहा है, हमें अपने दिनचर्या में योग को शामिल करना चाहिए। प्रो. डॉ. रामकिंकर पाण्डेय ने कहा कि एक दिन योग कर लेने से कुछ नहीं होगा, इसे हमें नियमित रूप से जीवन में अपनाना होगा। तदुपरांत योग प्रशिक्षण कु. दीपिका विश्नाई आईआईटी गोहावटी के द्वारा गायत्री मंत्र के साथ योगाभ्यास प्रारंभ कराया गया। पहले चरण में सूक्ष्म योग्याभ्यास ग्रीवा चालन, स्कंद खिंचाव, स्कंद चक्र, कहिशक्ति, घुटना चालन, ताड़ासन, वृक्षासन, त्रिकोणासन, दंडासन, भद्रासन, उष्टासन, शशकासन, वक्रासन, उतानपाद आसन, अर्धहलासन, पवन मुक्तासन, शवासन कराया गया। द्वितीय चरण में कपाल भांति, अनुलोम- विलोम, प्राणायाम, शीतली पाणायाम, भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास कराया गया। वहीं इन आसनों से होने वाले लाभ के बारे में बताया गया, ओम शांति पाठ के साथ योग समाप्त हुआ। उक्त डिजिटल योगाभ्यास में प्रबंधक एसईसीएल मनोज विश्नोई, कार्यक्रम अधिकारी डॉ. रामकिंकर पाण्डेय, सुशील तिवारी, शत्रुधन सोनवानी, करन सिंह विरखेड़ा, सुशील जायसवाल सूरजपुर जिला से प्रो. डीपी कोरी, श्रीमती रीता गिरी, गौतम साहू, सुरेश साहू, दिलीप शर्मा, स्वयं सेवक देवनारायण सिंह, बिहारीलाल साहू, अल्फा बड़ा, सीमा कुशवाहा, आकाश सिंह, उर्मिला राजवाड़े, पूजा शुक्ला, विमल त्रिवेद्वी, शालिनी सिंह श्याम, सुमित साहू सहित अन्य छात्र-छात्राओं व उनके परिवार के सदस्यों ने योगाभ्यास किया और स्वस्थ रहने के लिए योग को अपनाने का संकल्प लिया। अंत में संयोजक डॉ. विश्नोई ने सभी के प्रति आभार व्यक्त किया।

योग करती स्वयंसेवक।