

महात्मा गांधी कला, विज्ञान व स्व. न. पं. वाणिज्य महाविद्यालय, आरमोरी जि.गडचिरोली

**‘आंतरराष्ट्रीय योग दिन’**


दि. २१ जून २०२१

कार्यक्रमाचा अहवाल

स्थानिक महात्मा गांधी महाविद्यालय आरमोरी येथे महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. लालसिंग खालसा यांच्या मार्गदर्शनाखाली शारीरिक शिक्षण आणि खेळ व क्रीडा विभाग व राष्ट्रीय सेवा योजना यांच्या संयुक्त विद्यमाने दि २१ जून २०२१ ला सकाळी ७.०० ते ८.०० या वेळेत आंतरराष्ट्रीय योग दिवसाचे आयोजन करण्यात आले होते. जगभर कोरोनाचा प्रादुर्भाव लक्षात घेता सोशल डिस्टन्सिंग लक्षात ठेवून फिजीकली व दुरदृश्यप्रणालीद्वारे विविध आसनाचे प्रात्यक्षिक करून महाविद्यालयात योगदिन साजरा करण्यात आला.

योगदिन कार्यक्रमाचे प्रमुख मार्गदर्शक शारीरिक शिक्षण आणि खेळ व क्रीडा विभागाचे संचालक प्रा. डॉ. ज्ञानेश्वर ठाकरे यांनी योगदिनाचे महत्व सांगून योग व व्यायामामुळे शरीरावर काय परीणाम होतो. योग नियमितपणे केल्यास शारीरिक, मानसिक आणि अध्यात्मिक साधनामुळे शरीर व मनावर मोठ्या प्रमाणावर बदल घडवून येण्यास मदत मिळते, तसेच आजच्या या कोरोना काळात सर्वांनी कमीत कमी ३० मिनीटे योगासन व व्यायाम केलेच पाहिजे असे मौलिक मार्गदर्शन केले.

योगदिन कार्यक्रमात प्राध्यापकवृदांनी सहभाग घेतला. तर काही प्राध्यापकवृंद व कर्मचारीवृदांनी घरीच व्हिडीयो पाहून शारीरिक व्यायाम व योगासने केली. शिबीराच्या यशस्वितेसाठी महाविद्यालयातील प्रा. डॉ. ज्ञानेश्वर ठाकरे, प्रा. मोहनलाल रामटेके, प्रा.शशीकांत गेडाम, डॉ.राजेंद्र चव्हाण, डॉ.मनोज ठवरे, डॉ.गजेन्द्र कढव, प्रा. प्रियदर्शन गणविर, प्रा. सिमा नागदेवे, प्रा. सुनंदा कुमरे, प्रा. नोमेश मेश्राम, डॉ. अनिल राउत, प्रा. पराग मेश्राम, डॉ. विजय गोरडे, डॉ. छगन मुंगमोडे, प्रा. हर्षला शेंडे, श्री.बाबुराव शेंडे, श्री. किशोर कुथे, श्री. खुशाल रामटेके, श्री. प्रशांत दडमल, सौ शिला घोडीचोरे आणि सचिन ठाकरे आदि उपस्थित होते.

  
प्रा. ज्ञानेश्वर ठाकरे



  
Principal  
Mahatma Gandhi Arts,  
Science & Late  
N P Commerce College,  
Armori, Dist - Gadchiroli



आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त महाविद्यालयात योग करताना प्राध्यापक वृंद



*Prakash*  
प्रा. जगन्नेवर ठाकरे



*[Signature]*

Principal  
Mahatma Gandhi Arts,  
Science & Late  
N P Commerce College,  
Armori, Dist - Gadchiroli



बातमी

नवराष्ट्र दि. २५/०६/२०२१

# दररोज करावी योगासने: डॉ. ठाकरे


## महात्मा गांधी महाविद्यालयात योगदिन



▼ आरमोरी (वा.). योग नियमितपणे केल्यास शारिरीक, मानसिक आणि अध्यात्मिक साधनांमुळे शरीर व मनावर मोठ्या प्रमाणावर बदल घडून येण्यास मदत मिळते. तसेच कोरोना काळात सर्वांनी दररोज कमीत कमीत 30 मिनिटे योगासने करावीत, असे प्रतिपादन शारिरीक शिक्षण व खेळ, क्रीडा विभागाचे संचालक प्रा. डॉ. ज्ञानेश्वर ठाकरे यांनी केले.

स्थानिक महात्मा गांधी महाविद्यालयात प्राचार्य डॉ. लालसिंग खालसा यांच्या मार्गदर्शनाखाली शारिरीक शिक्षण

आणि खेळ व क्रीडा विभाग, राष्ट्रीय सेवा योजना यांच्या संयुक्त विद्यमाने आंतरराष्ट्रीय योग दिनाचे आयोजन करण्यात आले होते. यावेळी प्रमुख मार्गदर्शक म्हणून ते बोलत होते. कार्यक्रमात प्राध्यापकवृंदांनी सहभाग घेतला. यशस्वीतेसाठी प्रा. मोहनलाल रामटेके, प्रा. शशिकांत गेडाम, डॉ. राजेंद्र चव्हाण, डॉ. मनोज ठवरे, डॉ. गजेंद्र कढव, प्रा. प्रियदर्शन गणवीर, प्रा. सीमा नागदेवे, प्रा. सुनंदा कुमरे, प्रा. नोमेश मेश्राम, डॉ. अनिल राऊत, प्रा. पराग मेश्राम, डॉ. विजय गोरडे, डॉ. मुंगमोडे आदी उपस्थित होते.

  
प्रा. ज्ञानेश्वर ठाकरे



  
Principal  
Mahatma Gandhi Arts,  
Science & Late  
N P Commerce College,  
Armori, Dist - Gadchiroli