कार्यालय प्राचार्य

शासकीय पालूराम धनानिया वाणिज्य एवं कला महाविद्यालय रायगढ़ (छ.ग.)

संबद्ध–शहीद नंद कुमार पटेल विश्वविद्यालय रायगढ़

Website- www.gpdcollegeraigarh.com **College Code – 3203** E-Mail – pdcollege.raigarh@gmail.com

Report

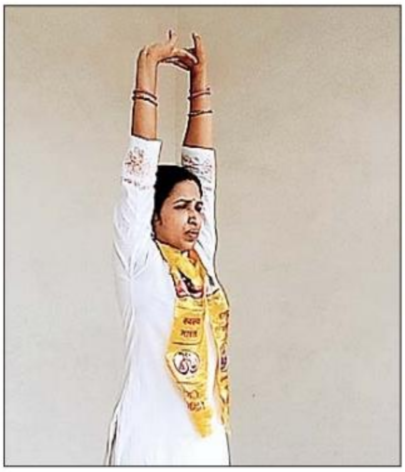
Event Name: 21 days “Yoga Training Programme”

Event Date: 31/01/2022 - 20/02/2022

No. of Participants: 407

Activity Brief: Twenty-one-day programme was organised by Women Cell and IQAC of P.D. Commerce & Arts College, Raigarh (C.G.). The aim of the program was to create awareness regarding physical and mental health of the students. More than 400 students were registered for 21day Surya Namaskar campaign and received certificates after completion.

पीडी कॉलेज में 21 दिवसीय योग प्रशिक्षण कार्यक्रम संपन्न



रायगढ़। केंद्रीय संस्कृति मंत्रालय की ओर से आजादी की गौरवशाली 75 वीं वर्षगांठ को अमृत महोत्सव के रूप में मनाया जा रहा है। इसी परिपेक्ष्य में 75 करोड़ सूर्य नमस्कार महाअभियान चलाया जा रहा है। शासकीय पालूराम धनानिया वाणिज्य एवं कला महाविद्यालय में प्राचार्य डॉ. एसके एक्का के मार्गदर्शन में कुल 407 विद्यार्थियों ने इस कार्यक्रम में पंजीयन कराया था। जिसके तहत दिनांक 31 जनवरी से 20 फरवरी तक कुल 21 दिनों तक छत्तीसगढ़ योग एसोसिएशन महिला प्रकल्प के राज्य प्रभारी शर्मिला नायक के द्वारा 21 दिवसीय योग प्रशिक्षण कार्यक्रम सफ्लतापूर्वक संपन्न कराया गया। प्रशिक्षण में योग व सूर्यनमस्कार के महत्व को बताते हुए श्रीमती नायक ने बताया कि सूर्य नमस्कार अपने आप में ही सम्पूर्ण व्यायाम है,इसके प्रतिदिन के अभ्यास से शरीर के समस्त अंग क्रियाशील रहते है,साथ ही व्यक्ति जीवन में सदैव स्वस्थ्य व तंदुरुस्त रह सकता है। इस कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों को शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करना है। महाविद्यालय के छात्र-छात्राओं ने 31 जनवरी ासे रजिस्ट्रेशन करके 21 दिनों तक योगा ट्रेनर शर्मिला नायक के मार्गदर्शन में सूर्य नमस्कार का निरंतर अभ्यास किया तथा 21 दिनों की समय अवधि पूर्ण होने के पश्चात सभी छात्र छात्राओं को आयुष मंत्रालय द्वारा प्रमाण पत्र प्रदान किया गया। यह कार्यक्रम महाविद्यालय आइक्यूएसी तथा महिला सेल के संयुक्त तत्वाधान में संपन्न हुआ। कार्यक्रम के सुचारू संचालन में आइक्यूएसी सेल की प्रभारी हेमकुमारी पटेल, महिला सेल की संयोजक डॉ. ज्योति सोनी तथा सदस्य डॉ. उषा पटेल एवं डॉ. प्रीति तन्ना के अलावा महाविद्यालय के अन्य प्राध्यापक गण विशेषत: डॉ. बी.पी. यादव, संतोष नायक कुमार नायक तथा डॉक्टर सौरभ प्रधान का विशेष सहयोग रहा।

पीडी कॉलेज में 21 दिवसीय योग प्रशिक्षण कार्यक्रम संपन्न

रायगढ़। केंद्रीय संस्कृति मंत्रालय की ओर से आजादी की गौरवशाली 75 वीं वर्षगांठ को अमृत महोत्सव के रूप में मनाया जा रहा है। इसी परिपेक्ष्य में 75 करोड़ सूर्य नमस्कार महा अभियान चलाया जा रहा है। शासकीय पालूराम धनानिया वाणिज्य एवं कला महाविद्यालय में प्राचार्य डॉ एस के एक्का के मार्गदर्शन में कुल 407 विद्यार्थियों ने इस कार्यक्रम में पंजीयन कराया था। जिसके तहत दिनांक 31 जनवरी 2022 से 20 फरवरी 2022 कुल 21 दिनों तक छत्तीसगढ़ योग एसोसिएशन महिला प्रकल्प के राज्य प्रभारी श्रीमती शर्मिला नायक के द्वारा 21 दिवसीय योग प्रशिक्षण कार्यक्रम सफलतापूर्वक संपन्न कराया गया। प्रशिक्षण में योग व सूर्यनमस्कार के महत्व को बताते हुए श्रीमती शर्मिला जी ने बताया कि सूर्य नमस्कार अपने आप में ही सम्पूर्ण व्यायाम है,इसके प्रतिदिन के अभ्यास से शरीर के समस्त अंग क्रियाशील रहते है, साथ ही व्यक्ति जीवन मे सदैव स्वस्थ्य व तंदुरुस्त रह सकता है। इस कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों को शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करना है। महाविद्यालय के छात्र-छात्राओं ने दिनांक 31 जनवरी 2022 से रजिस्ट्रेशन करके 21 दिनों तक योगा ट्रेनर श्रीमती शर्मिला नायक के मार्गदर्शन में सूर्य नमस्कार का निरंतर अभ्यास किया तथा 21 दिनों की समय अवधि पूर्ण होने के पश्चात सभी छात्र छात्राओं को आयुष मंत्रालय द्वारा प्रमाण पत्र प्रदान किया गया। यह कार्यक्रम महाविद्यालय आइक्यूएसी तथा महिला सेल के संयुक्त तत्वाधान में संपन्न हुआ। कार्यक्रम के सुचारू संचालन में आइक्यूएसी सेल की प्रभारी श्रीमती हेमकुमारी पटेल, महिला सेल की संयोजक डॉ ज्योति सोनी तथा सदस्य डॉ उषा पटेल एवं डॉ प्रीति तन्ना के अलावा महाविद्यालय के अन्य प्राध्यापक गण विशेषतः डॉ. बी.पी. यादव,श्री संतोष नायक कुमार नायक तथा डॉक्टर सौरभ प्रधान का विशेष सहयोग रहा।

पी.डी. कॉलेज में 21 दिवसीय योग प्रशिक्षण कार्यक्रम संपन्न

रायगढ़@किरणदूत

केंद्रीय संस्कृति मंत्रालय की ओर से आजादी की गौरवशाली 75 वीं वर्षगांठ को अमृत महोत्सव के रूप में मनाया जा रहा है। इसी परिपेक्ष्य में 75 करोड़ सूर्य नमस्कार महा अभियान चलाया जा रहा है। शासकीय पालूराम धनानिया वाणिज्य एवं कला महाविद्यालय में प्राचार्य डॉ एस के एक्का के मार्गदर्शन में कुल 407 विद्यार्थियों ने इस कार्यक्रम में पंजीयन कराया था। जिसके तहत दिनांक 31 जनवरी 2022 से 20 फरवरी 2022 कुल 21 दिनों तक छत्तीसगढ़ योग एसोसिएशन महिला प्रकल्प के राज्य प्रभारी शर्मिला नायक के द्वारा 21 दिवसीय योग प्रशिक्षण कार्यक्रम सफलतापूर्वक संपन्न कराया गया। प्रशिक्षण में योग व सूर्यनमस्कार के महत्व को बताते हुए शर्मिला जी ने बताया कि सूर्य नमस्कार अपने आप में ही सम्पूर्ण व्यायाम है,इसके प्रतिदिन के अभ्यास से शरीर के समस्त अंग क्रियाशील रहते है,साथ ही व्यक्ति जीवन मे सदैव स्वस्थ्य व तंदुरुस्त रह सकता है। इस कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों को शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करना है। महाविद्यालय के छात्र-छात्राओं ने दिनांक 31 जनवरी 2022 से रजिस्ट्रेशन करके 21 दिनों तक योगा ट्रेनर शर्मिला नायक के मार्गदर्शन में सूर्य नमस्कार का निरंतर अभ्यास किया तथा 21 दिनों की समय अवधि पूर्ण होने के पश्चात सभी छात्र छात्राओं को आयुष मंत्रालय द्वारा प्रमाण पत्र प्रदान किया गया। यह कार्यक्रम महाविद्यालय आइक्यूएसी तथा महिला सेल के संयुक्त तत्वाधान में संपन्न हुआ। कार्यक्रम के सुचारू संचालन में आइक्यूएसी सेल की प्रभारी हेमकुमारी पटेल, महिला सेल की संयोजक डॉ ज्योति सोनी तथा सदस्य डॉ उषा पटेल एवं डॉ प्रीति तन्ना के अलावा महाविद्यालय के अन्य प्राध्यापक गण विशेषतः डॉ. बी.पी. यादव, संतोष नायक कुमार नायक तथा डॉक्टर सौरभ प्रधान का विशेष सहयोग रहा।