कार्यालय - प्राचार्य, शासकीय रानी सूर्यमुखी देवी महाविद्यालय छुरिया
जिला - राजनांदगांव (छ.ग.)

Website - chhuriacollege.com Email chhuriacollege@gmail.com Phone&Fax – 07745 – 299273

Yoga Programme

GOVT.R.S.M.D. COLLEGE * CHHURIA

प्राचार्य
शास. रानी सूर्यमुखी देवी महाविद्यालय
छुरिया
जिला -राजनांदगांव (छ.ग.)

Scanned with CamScanner

प्राचार्य
शास. रानी सूर्यमुखी देवी महाविद्यालय
छुरिया
जिला –राजनांदगांव (छ.ग.)

Scanned with CamScanner

योग जागरण यात्रा में कॉलेज के विद्यार्थियों ने हिस्सा लिया

नवभारत संवाददाता। छुरिया

छत्तीसगढ़ योग आयोग एवं समाज कल्याण विभाग छत्तीसगढ़ शासन के द्वारा पूरे छत्तीसगढ़ प्रदेश में योग जागरण यात्रा छत्तीसगढ़ के सभी 5 संभाग में अलग-अलग स्थानों से यह योग जागरण यात्रा निकाली गई जिसमें हर संभाग से 300 योग साधक भाइयों एवं बहनों द्वारा लगभग पूरे 5 संभाग से 15 सौ योग साधक भाई-बहनों द्वारा यह योग जागरण यात्रा को सफल बनाया गया.

जिसमें छुरिया विकासखंड के हामेश्वर साहू मास्टर ट्रेनर छत्तीसगढ़ योग आयोग ने रानी सूर्यमुखी देवी महाविद्यालय एन एस एस छुरिया के छात्र-छात्राओं को यह योग जागरण यात्रा में सम्मिलित किया गया. दुर्ग संभाग से सबसे अधिक जनसंख्या में छुरिया विकासखंड से सम्मिलित हुए.

जिसमें मोनिका साहू, रूपकुमार यादव, भावना सोनकर, धानी टिकेश्वरी, कुसुमलता साहू, मोनिका साहू, निक्की टेमरे, सुनील, सुखेन साहू, तेजन साहू, कुंजलाल, दिनेश, गोपाल साहू, नारायण साहू, भूनेश, नरेश, गुमान सिंग, टेकचंद, लोकेश साहू, महेश साहू यह सभी 22 लोगों ने यह योग जागरण यात्रा में पूरे 10 दिनों तक अपनी सहभागिता निभाई और पूर्णरूप सेवा भाव से अपनी अहम भूमिका निभाई. यह योग जागरण यात्रा 6 अगस्त से लेकर 15 अगस्त तक 10 दिन का यह योग जागरण यात्रा सफल हुआ जो कि मां बम्लेश्वरी डोंगरगढ़ प्रांगण से लेकर रायपुर में समापन हुआ.

यह योग जागरण यात्रा का मुख्य उद्देश्य लोगों को जन जन तक पहुंचाने का अनोखा कार्य किया गया. साथ ही स्वावलंबन संकल्प के माध्यम से गांव गांव नगर नगर में फलदार एवं औषधि युक्त वृक्षारोपण किया गया साथ ही स्वच्छता को लेकर भी नगर व गांव-गांव में स्वच्छता अभियान चलाया गया और बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ, नशामुक्ति, शौच मुक्त ग्राम, राज्य एवं केंद्र की जनकल्याणकारी योजनाओं को भी आम नागरिकों तक पहुंचाने का कार्य किया गया.

GOVT. R.S.M.D. COLLEGE ★ CHHURIA

प्राचार्य
शास. रानी सूर्यमुखी देवी महाविद्यालय
छुरिया
जिला –राजनांदगांव (छ.ग.)

Scanned with CamScanner

22/6/17 (पत्रिका)

छुरिया कॉलेज में बताए गए योग आसन

छुरिया, अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का सामूहिक आयोजन शासकीय रानी सूर्यमुखी देवी महाविद्यालय छुरिया में किया गया। कार्यक्रम में महाविद्यालय के अधिकारी, कर्मचारी सहित छात्र-छात्राएं उपस्थित थे। महाविद्यालय के सहायक प्राध्यापक एके गौर योग प्रभारी के द्वारा योग के महत्व को समझाते हुए समपादासन, [illegible], सूर्य नमस्कार, भुजंगासन, प्राणायाम आदि से होने वाले लाभ से परिचित कराते हुए योग प्रदर्शन किया गया।

वहीं अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर में रायल किड्स कॉन्वेन्ट में योग दिवस मनाया गया। कार्यक्रम में जनपद उपाध्यक्ष रविन्द्र वैष्णव, जिला भाजपा मीडिया प्रभारी राधेश्याम शर्मा उपस्थित रहे। वैष्णव ने स्कूली बच्चों को योग महत्व बताया।

22/6/2018 (सवेरा संकेत)

छुरिया महाविद्यालय में भी हुआ योग

छुरिया (सवेरा संकेत)। शासकीय रानीसूर्यमुखी देवी महाविद्यालय ने योगदिवस पर विकासखंड स्तरीय आयोजन में अपनी महत्वपूर्ण भागीदारी दी।

इस अवसर पर महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. राजेन्द्र शर्मा के मार्गदर्शन में सर्वप्रथम प्रातः छह बजे योग का पूर्वाभ्यास महाविद्यालय के सेमीनार हॉल में किया गया जिसमें मुख्य रूप से प्राचार्य एवं योग प्रशिक्षक ए.के. गौर ने सभी छात्र छात्राओं को विभिन्न चालन क्रियाओं, आसनों, प्राणायाम का प्रदर्शन कर इसमें होने वाले लाभ के बारे में विस्तार से जानकारी दी। तत्पश्चात महाविद्यालय स्टाफ एवं सभी छात्र-छात्राओं ने विकासखण्ड [illegible]हिक आयोजन में संस्था की ओर से भागीदारी दी। इस अवसर पर महाविद्यालय के वरिष्ठ प्राध्यापक डॉ. एच.एस. भाटिया, डॉ. एन.एस. नरेटी, डॉ. सुषमा चौरे, एनसीसी प्रभारी धर्मेन्द्र कन्नौजे, कार्यालयीन स्टाफ ए.के. रामटेके, रूपेश आर्य, तोरण चतुर्वेदी, राव जलक्षत्री, एस.एस. यादव, के.के. आमडे तथा महाविद्यालय के एनएसएस, एनसीसी के छात्र-छात्राओं की शतप्रतिशत उपस्थित रही।

GOVT. R.S.M.D. COLLEGE CHHURIA

प्राचार्य
शास. रानी सूर्यमुखी देवी महाविद्यालय
छुरिया
जिला - राजनांदगांव (छ.ग.)

Scanned with CamScanner

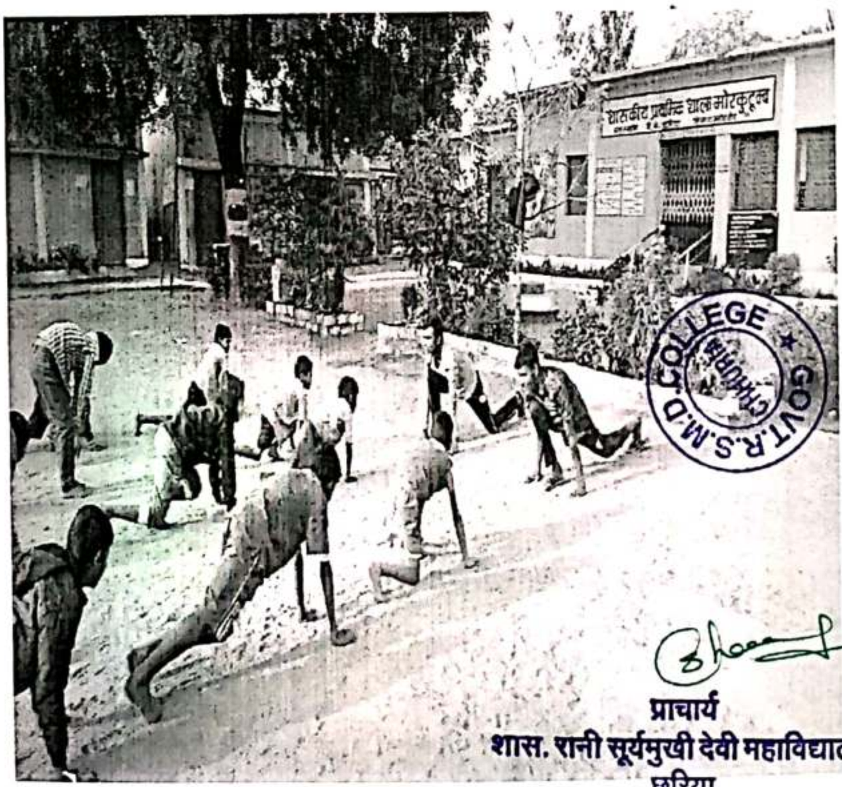
4. ग्राम मोरकुटुम मे दिनांक 20 जनवरी 2018 को योग उपयोगिता और महत्व के बारे में मैने नेहरु युवा केन्द्र के युवा और ग्राम मोरकुटुम के बच्चो को योग की उपयोगिता और उनसे होने वाले फायदे के बारे में अवगत कराया।

5. ग्राम जोब में 21 जनवरी को nss शिविर में जाकर nss के छात्र–छात्राओ को योग सिखाया और योग से होने वाले फायदे के बारे में अवगत कराया।

पांच दिवसीय विकास खण्ड स्तरीय योग शिविर छुरिया

पांच दिवसीय योग शिविर छुरिया मे मैने प्रशिक्षण लिया। इसके बाद मैने अपने आस पास के क्षेत्रो जैसे स्कुल, छात्रावास और पंचायत में जाकर योग का प्रचार–प्रसार किया। यही मेरी उपलब्धि रही हैं जो मेरे लिए श्रेष्ठ है।

दिनांक 07जनवरी 2018 समय प्रातः 07 बजे ग्राम मोरकुटुम्ब में योग प्रशिक्षण दिया गया। और साथ मे बच्चों को इनसे होने वाले फायदो के बारे मे जानकारी दिया।



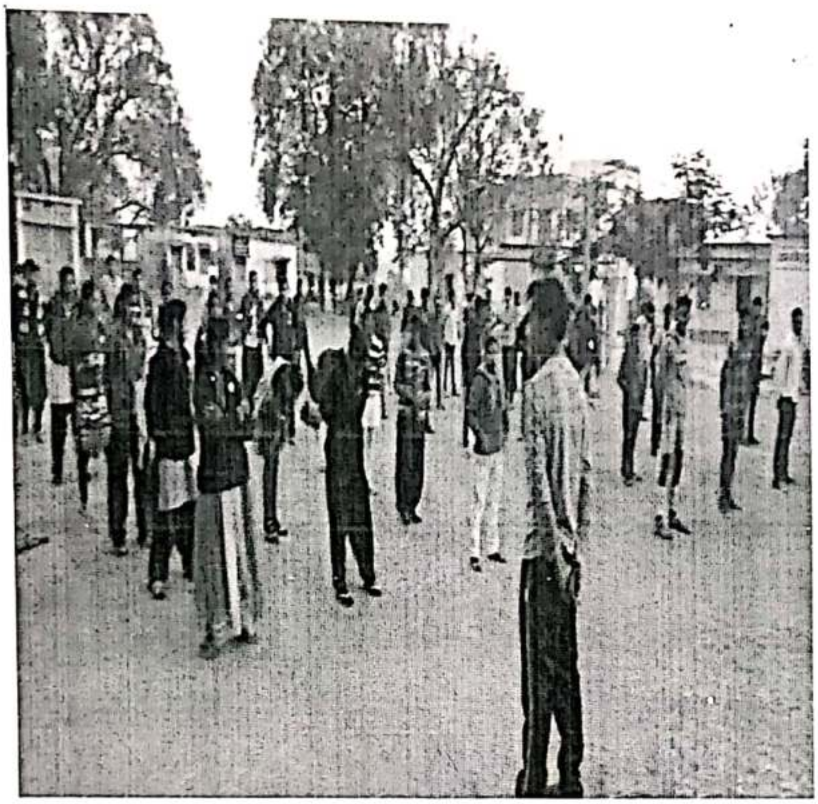
GOVT. R.S.M.D. COLLEGE ★ CHHURIA

प्राचार्य
शास. रानी सूर्यमुखी देवी महाविद्यालय
छुरिया
जिला –राजनांदगाव (छ.ग.)

Scanned with CamScanner

दिनांक 09.01.2018
समय प्रातः 06 बजे
ग्राम जोब पोस्ट–खोभा
स्थान राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर माध्यमिक शाला जोब।

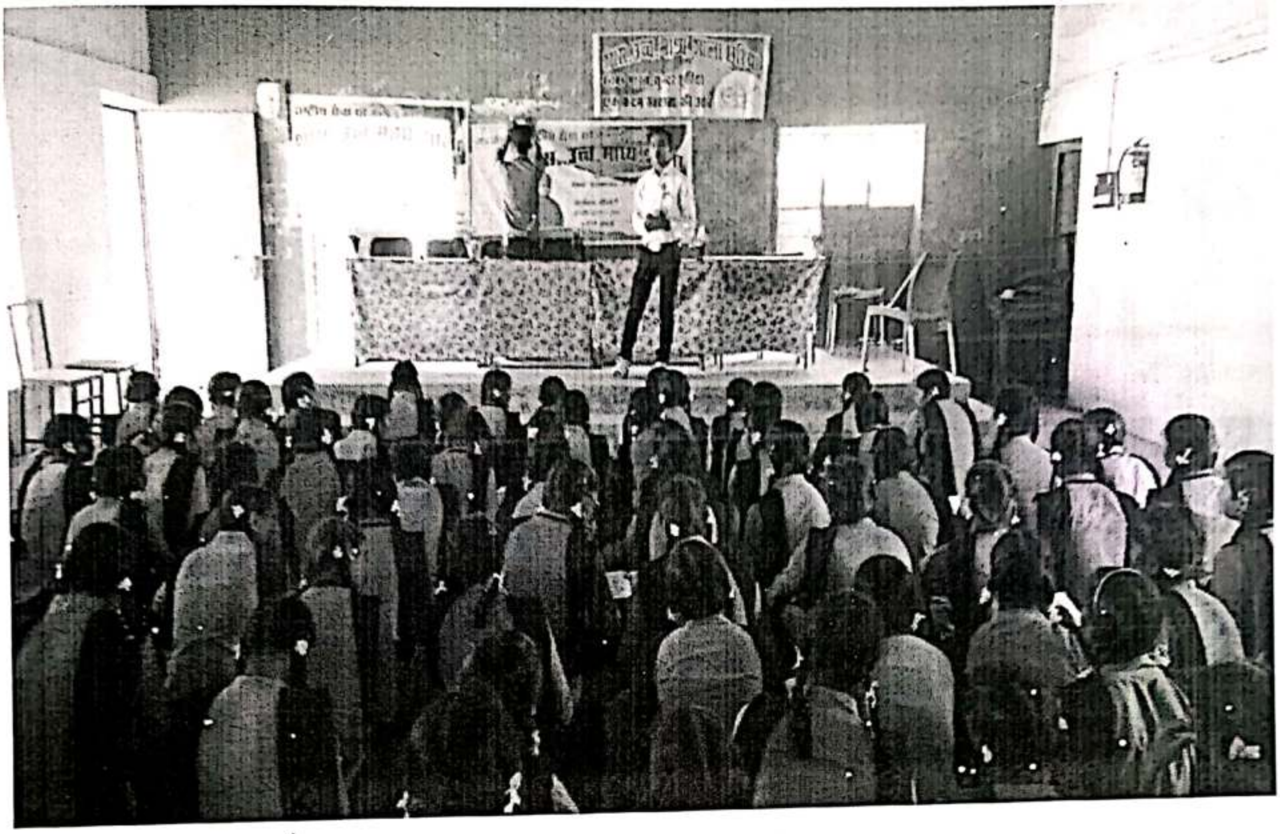
एन.एस.एस इकाई छुरिया के सात दिवसीय शिविर मे मैने यहां के छात्र–छात्राओ को दो दिनो तक योगाभ्यास कराया।



सात दिवसीय NSS शिविर जोब

प्राचार्य
शास. रानी सूर्यमुखी देवी महाविद्यालय
छुरिया
जिला – राजनांदगांव (छ.ग.)

Scanned with CamScanner



शासकीय उच्चतर माध्यमिक शाला छुरिया में मैने योग विषय को लेकर यहां के छात्र–छात्राओं को योग और उनके प्रभाव को बताने का प्रयास किया। यह मेरा प्रयास कुछ हद तक सफल भी रहा।

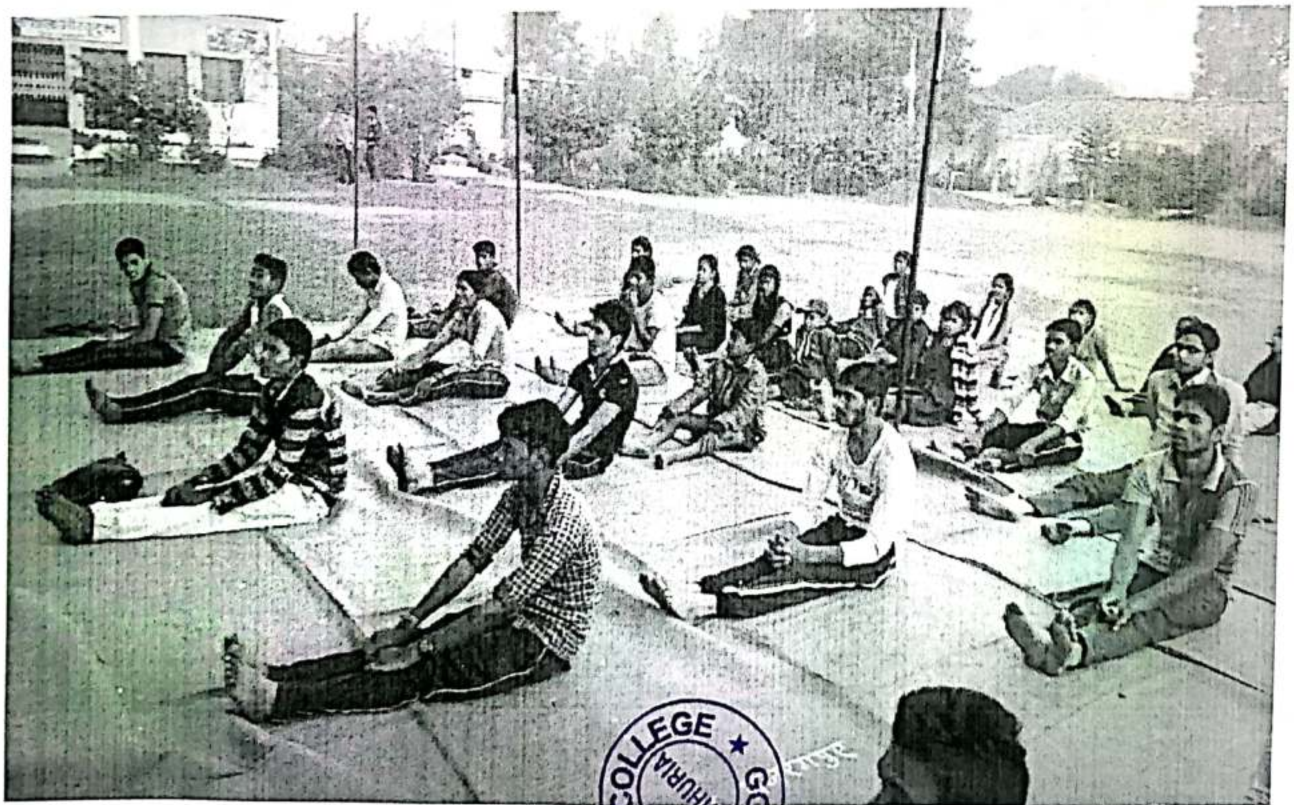
GOVT. R.S.M.D. COLLEGE ★ CHHURIA

(4) स्थान – अदिवासी बालक छात्रवास छुरिया मे योग अभ्यास कराया जिसमे मै सफल रहा जो काफी प्रभावशाली रहा।

प्राचार्य
शास. रानी सूर्यमुखी देवी महाविद्यालय
छुरिया
जिला –राजनांदगांव (छ.ग.)

Scanned with CamScanner

राष्ट्रीय सेवा योजना के शिविर मोरकुटुम्ब में योग शिक्षा देते हुए।



Nss के कैम्प में मैने छात्रों को योगा अभ्यास करवाया और योग से होने वाले लाभ के बारे मे अवगत कराया।

प्राचार्य
शास. रानी सूर्यमुखी देवी महाविद्यालय
छुरिया
जिला -राजनांदगांव (छ.ग.)

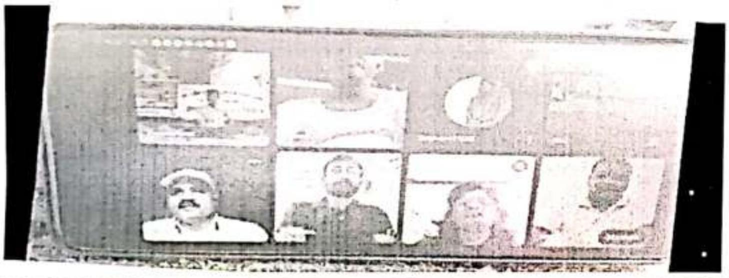
GOVT. R.S.M.D. COLLEGE CHHURIA

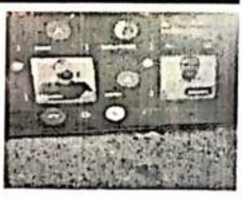
Scanned with CamScanner

कार्यालय – प्राचार्य, शासकीय रानी सूर्यमुखी देवी महाविद्यालय, छुरिया जिला – राजनांदगांव,

"योगा प्रशिक्षण एंव स्वास्थ्य लाभ कार्यक्रम का आयोजन"

शासकीय रानी सूर्यमुखी देवी महाविद्यालय, छुरिया में अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर "एक दिवसीय योगा प्रशिक्षण एवं स्वास्थ्य लाभ" कार्यक्रम का आयोजन वर्चुवल माध्यम से किया गया। जिसमे योग प्रशिक्षक के रुप में श्री डामेश्वर साहू, बैचलर इन योगा,सदस्य छ.ग. योग आयोग – उपस्थित रहे। सर्वप्रथम महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. सुषमा चौरे (नेताम), ने योग के महत्व पर प्रकाश डाले। नैक प्रभारी डॉ. राजेन्द्र शर्मा जी, ने योग को उत्तम स्वास्थ्य के लिए आवश्यक बताते हुए भारत को योग गुरु की संज्ञा दी। कार्यक्रम में जिला के जिला संघठक राजनांदगांव, डॉ. सुरेश पटेल जी, ने अपने संम्बोधन में कहा कि हमारी भारतीय संस्कृति की पंरपरा में योग शामिल है – यह हमारी संयमित जीवनशैली की पहचान है अतः हमे नित्य योग करना चाहिए।





योग प्रशिक्षण सत्र में योगार्चाय श्री डामेश्वर साहू, जी ने वंदना के साथ सत्र का प्रारंभ करते हुए – ग्रीवा चालन, कटिचालन, प्राणायाम में भ्रामरी, शीतली, ॐ कार, की विस्तृत जानकारी प्रदान करते हुए अभ्यास कराया। साथ–साथ आसनो में प्रमुख रुप से ताड़ासन, वृक्षसन, पद्मासन, समपादसन, पादहस्तासन, वजा्सन, उष्टासन, मयूरासन, शशांकासन, धनुरासन, भुंगासन, सूर्यनमस्कार आदि के लाभ हानि सहित योगाभ्यास कराये। योग करने के लिए महत्वपूर्ण सावधानियों की ओर ध्यान दिलाये तथा प्रतिदिन योगाभ्यास की सलाह दी।

GOVT. R.S.D. COLLEGE ★ CHHURIA

प्राचार्य
शास. रानी सूर्यमुखी देवी महाविद्यालय
छुरिया
जिला –राजनांदगांव (छ.ग.)

Scanned with CamScanner

इस अवसर पर महाविद्यालय के सभी प्राध्यापक अतिथि प्राध्यापक, कार्यालीन प्रमुख श्री ए. के. रामटेके सहित सभी कर्मचारी उपस्थित रहे। विशेष रुप में राष्ट्रीय सेवा योजना एवं एन.सी.सी. के कैउेट्स सहभागी रहे। कार्यक्रम को सफल बनाने में प्रदीप, योगेश, हेमंत, उमेश, महेश्वर, नरेश, भुनेश, टुम्मन आदि स्वंयसेवको का विशेष योगदान रहा। कार्यकम में IQAC प्रभारी डॉ. एच.एस. भाटिया जी का विशेष सहयोग रहा। कार्यक्रम का संचालन कार्यक्रम अधिकारी श्री ए.के.गौर ने किया।

डॉ.सुषमा चौरे (नेताम)
प्राचार्य

Scanned with CamScanner