

शिवाजी कॉलेज ने शानदार तरीके से मनाया योग दिवस

21 जून, विश्व योग दिवस के अवसर पर शिवाजी कॉलेज में योग दिवस मनाया गया। जिसमें 7 दिल्ली गर्ल्स बटालियन के अन्तर्गत आने वाले शिवाजी कॉलेज, श्यामा प्रसाद मुखर्जी कॉलेज, लक्ष्मीबाई कॉलेज, राजधानी कॉलेज की एनसीसी गर्ल्स विंग की कुल 516 कैडेट्स छात्राओं ने लगभग एक घंटे तक योग के विभिन्न आसनों का शानदार प्रदर्शन किया। ध्यातव्य हो कि योग दिवस के लिए पिछले तीन दिन से योग अभ्यास चल रहा था। इस कार्यक्रम का संचालन भारतीय योग संस्थान से आए योग विशेषज्ञों द्वारा किया गया। जिसका नेतृत्व श्री टी. एन. मल्होत्रा जी ने किया। कार्यक्रम का आरंभ दीप प्रज्वलन से हुआ। तत्पश्चात योग के विभिन्न आसनों को क्रियान्वित किया गया। भारतीय योग संस्थान के योगाचार्य श्री मल्होत्रा जी ने योग दिवस मनाए जाने की पृष्ठभूमि का जिक्र करते हुए हमारे दैनंदिन जीवन तथा तन और मन पर योग द्वारा पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों का उल्लेख किया। वास्तव में व्यक्ति-जीवन के विभिन्न तनावों से योग मुक्ति प्रदान करता है। व्यक्ति और समाज में सकारात्मकता लाने का कार्य योग द्वारा संभव है। किसी भी समाज की उन्नति वहां रहने वाले व्यक्तियों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर ही निर्भर है। वस्तुतः योग द्वारा व्यक्ति, समाज, देश और पूरे विश्व को सुखी, समृद्ध और खुशहाल बनाया जा सकता है। इस प्रकार योग की असीम शक्ति को आत्मसात करते हुए विश्व कल्याण का मार्ग प्रशस्त किया जा सकता है। धन्यवाद ज्ञापित करते हुए शिवाजी कॉलेज की प्राचार्या डॉ. शशि निझावन जी ने भारतीय योग संस्थान के योग विशेषज्ञों का आभार व्यक्त किया। उन्होंने भी योग को अपने व्यवहार में उतारने का मंत्र दिया। यह भी कहा कि योग विद्यार्थियों के पाठ्यक्रम का जरूरी हिस्सा होना चाहिए, जिससे कॉलेज के सभी विद्यार्थियों को योग का प्रतिदिन अभ्यास हो सके। इस कार्यक्रम के आयोजन में एनसीसी प्रभारी डॉ. दीप्ति तथा एनएसएस प्रभारी डॉ. रुचिरा जी की मुख्य भूमिका रही। कीर्ति नगर यूनिट से आये श्री रमेशचंद्र सैनी और उनके साथियों ने पिछले तीन दिनों से जारी अभ्यास सत्रों में एन सी सी की छात्राओं को योग को जीवन में उतारने और योग अभ्यास द्वारा शरीर को फिट रखने के गुर सिखाए और इस आयोजन में सक्रिय भूमिका निभाई।

इस अवसर पर कॉलेज के शिक्षकों में डॉ. मृदुला बृधराजा, डॉ. दर्शन पांडेय, डॉ. तरुण, डॉ. सर्वेश दुबे सहित कॉलेज के अने शिक्षक एवं कर्मचारी मौजूद रहे। कार्यक्रम के पश्चात भारतीय योग संस्थान के पदाधिकारियों द्वारा प्राचार्या जी को योग संस्थान की एक पुस्तिका भी भेंट की। अंत में सभी छात्राओं एवं शिक्षकों, कर्मचारियों को अल्पाहा वितरित किया गया।

In English

Shivaji College celebrated The International Day of Yoga with great enthusiasm.

Today, on June 21, Yoga Day was celebrated in the premises of Shivaji College on the occasion of International day of Yoga. The 516 cadets of NCC Girls' Wing, which come under the 7 Delhi Girls' Battalion of Shivaji College, Shyama Prasad Mukherjee College, Laxmibai College and, Rajdhani College, performed a spectacular display of various postures of yoga for about an hour and many NSS volunteers also participated in the event. This program was conducted by Yoga experts from the Bhartiya Yoga Sansthan, headed by Mr. T.N. Malhotra.

The program started off with the lamp lighting ceremony. Thereafter, various postures of yoga were performed in the realm of college. Yogacharya of Indian Yoga Institute, Mr. Malhotra talked about the context of celebrating the Yoga Day and mentioned the positive effects of yoga on our daily lives, body and mind. In fact, yoga provides solace from sundry stresses of human- life. The progress of any society is solely dependent on the physical and mental health of the people residing there. He talked about, how yoga

is capable in bringing positive vibes to an individual and to the whole society. Undoubtedly, an individual, a society, a country and instead the whole world can be made happy, prosperous and progressive by the virtue of Yoga. He ended up by saying that the path of world welfare can be paved while assimilating the immense power of yoga.

While delivering the vote of thanks, Principal of Shivaji College, Dr. Shashi Nijhawan showed her gratitude towards the Yoga Experts of Indian Institute of Yoga. She also mentioned that Yoga should be an essential part of the students' curriculum, so that they can practice yoga everyday.

NCC incharge Dr. Dipti and NSS incharge Dr. Ruchira have played the lead role in the successful coordination of the event. Shri Ramesh Chand Saini, who came from Kirti Nagar Army unit and his associates in the last three days, taught NCC girls and NSS volunteers to take Yoga into life and fit the body through yoga practices.

On this occasion, other college faculty and staff were also present, including Dr. Mridula Budhraj, Dr. Darshan Pandey, Dr. Sarvesh Dubey, Dr. Tarun, Mrs. Vanitha chadha, Mrs. Manisha rani, Ms. Shweta, and Ms. Harmanpreet Kaur.

After the program, the experts of Indian Institute of Yoga presented a booklet of the Yoga Institute to the Principal. At the end, snacks were also distributed to all the students, teachers and employees.



