

Indira Gandhi National College, Ladwa (Dhanora)

International Day of Yoga Report (Date: 21-06-2021)

Indira Gandhi National College, Ladwa (Dhanora) organized online awareness programme and live session on “Yogic Activities for Holistic Health” on the occasion of the 7th International Day of Yoga under the auspices of the Department of Physical Education and NCC Unit of the college on 21 June, 2021. On this occasion, first of all college Principal Dr Hari Parkash Sharma welcomed Sh. Yogendra Kumar, Resource Person (Shri Krishna AYUSH University, Kurukshetra) college faculty members and all the participants. He told in his welcome address that how we can rejuvenate ourselves with the help of yogic activities in our busy life style. Then program Organizing Secretary Dr. Kuldeep Singh, HOD, Department of Physical Education introduced the theme “Yogic Activities for Holistic Health” to the participants. Sh. Yogendra Kumar practically performed and explained all the major aspects of yoga such as deep breathing, stretching, sitting, laying and standing asanas, Pranayama and kriyas in live session of 1.30 hour. He also resolved the queries of participants regarding cervical pain asked by Mrs. Harneet Kaur and Diabetes related queries asked by Dr Arvind Garg. The Resource Person also threw light on our daily lifestyle, eating habits and meditation. In the end of the session, Dr. Rajesh Kumar, Programme Convener and CTO (NCC) concluded the programme with formal vote of thanks to the invited resource person, faculty members and all the participants for their active participation in this event. One hundred twenty-one participants enrolled themselves for this awareness program and eighty participants gave their feedback. The college faculty members Dr Sandeep Bansal, Dr. Ashok Verma, Dr. Arvind Garg, Dr. Rupesh Gaur, Mrs. Harneet Kaur, Mrs. Sunita Rani, Dr. Mohan Lal, Dr. Suman Siwach, Dr. Niti Goyal, Dr Sudesh Bansal and Dr. Amit Kumar were presented in this event.

(Dr. Kuldeep Singh)
Organizing secretary



INDIRA GANDHI NATIONAL COLLEGE, Ladwa (Kurukshetra)

Est.1975 Affiliated to Kurukshetra University, Kurukshetra
Ph. 01744-260144, 260334 Website.igncollege.ac.in



Department of Physical Education and National Cadet Corps Unit



**are organising
Online Awareness Programme
on**



**Yogic Activities for Holistic Health
to celebrate 7th International Day of Yoga**

Monday , 21 June, 2021 at 7:15 am to 8:30 am

Resource Person: Sh. Yogender Kumar (Shri Krishna AYUSH University, KKR)

For registration Please: [Click Here](#)

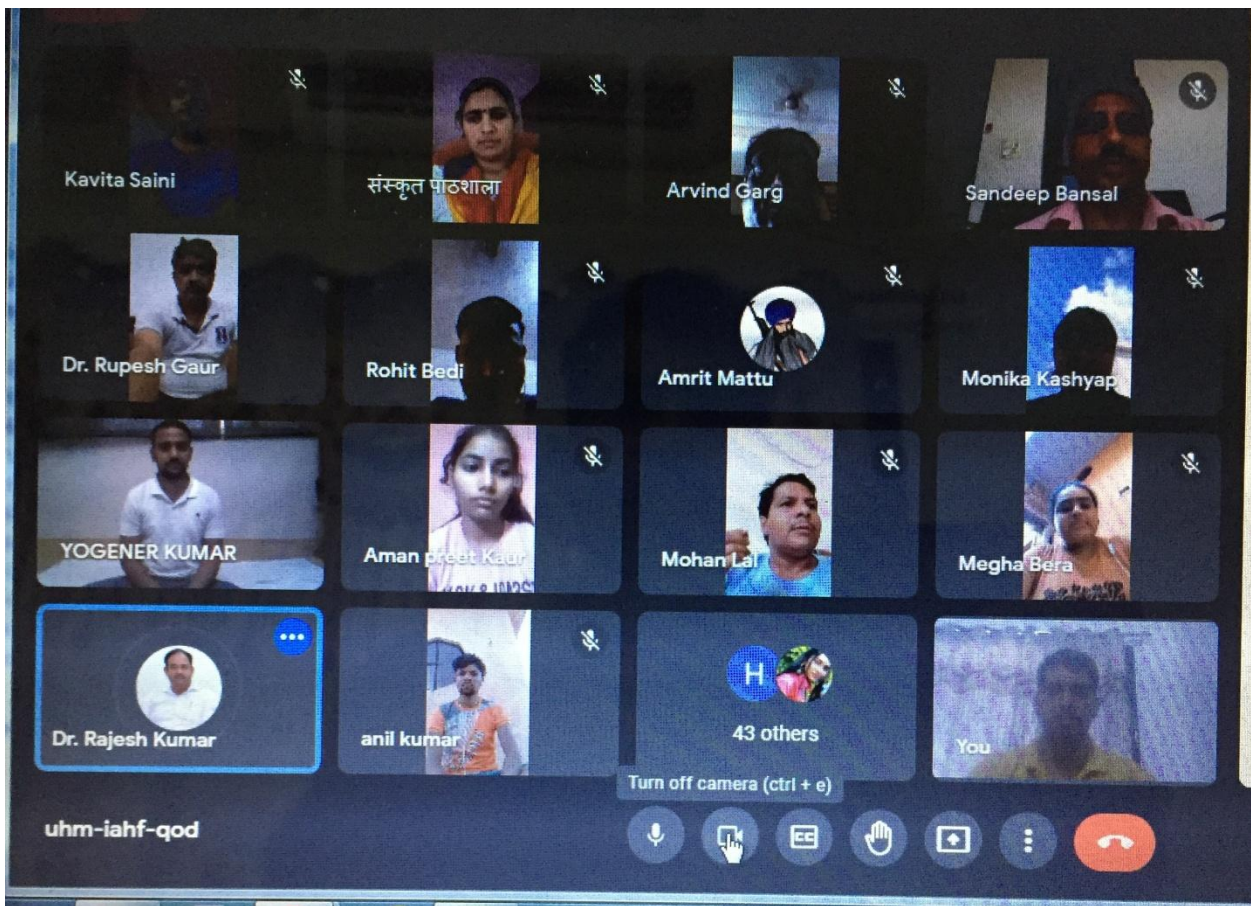
Google link to join session: meet.google.com/uhm-iahf-qod (on 21-6-2021 at 7:15 am)

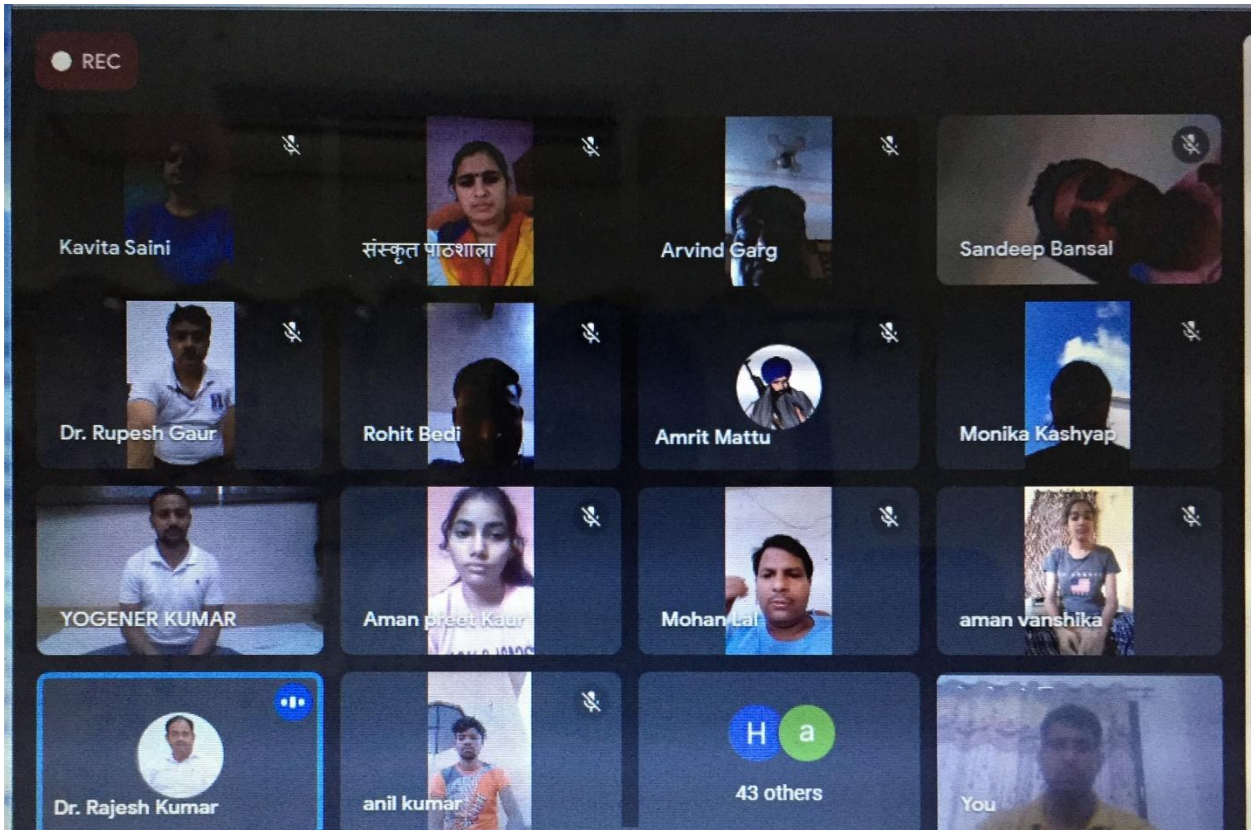
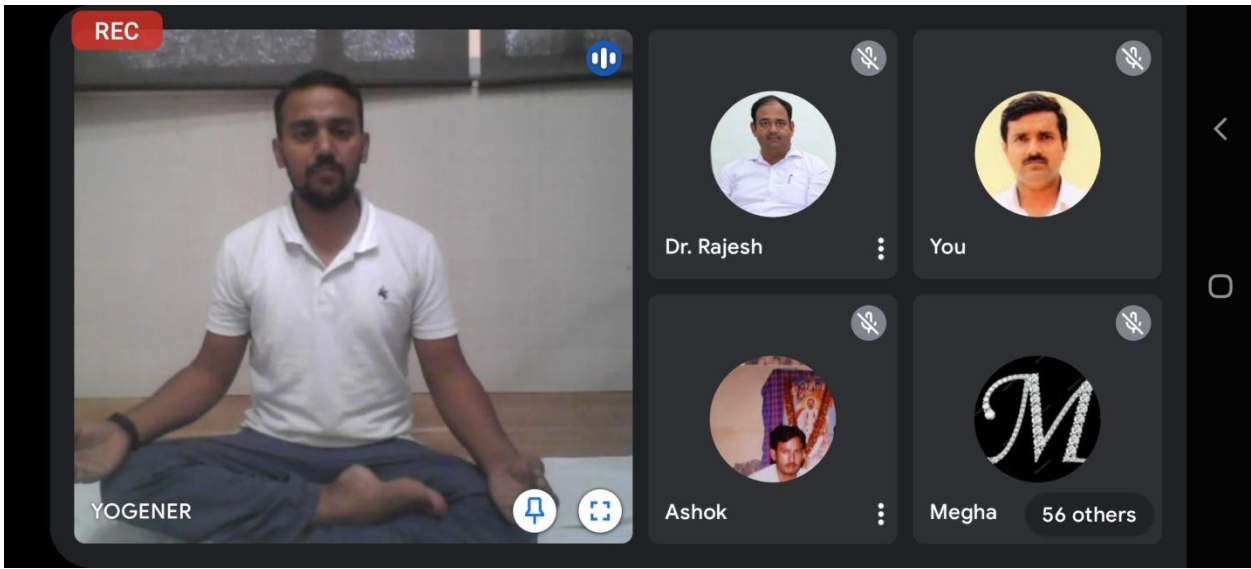
**Dr. H.P.Sharma
Principal**

**Dr. Sandeep Bansal
IQAC Convener**

**Dr. Rajesh Kumar
Convener**

**Dr. Kuldeep Singh
Organising Secretary**





आईजीएन कॉलेज, लाडवा में रसायन विभाग की तरफ से ऑनलाईन एक विशेषज्ञ व्याख्यान आयोजित



लाडवा, यशबाबू न्यूज।
दिनोद घाटव।

इन्दिरा गांधी नेशनल कॉलेज, लाडवा में रसायन विज्ञान विभाग की तरफ से एक विशेषज्ञ व्याख्यान का ऑनलाईन आयोजन करवाया गया। इस व्याख्यान के मुख्यवक्ता प्रो. (डॉ.) मनोज कुमार, विभागाध्यक्ष रसायन विभाग, एम.एम. विश्वविद्यालय, सादौपुर-अम्बाला रहे। इस व्याख्यान का विषय थायो इन्ऑरगैनिक केमिस्ट्री रहा।

कॉलेज प्राचार्य डॉ. हरिप्रकाश शर्मा के नेतृत्व में इस ऑनलाईन

व्याख्यान का आयोजन हुआ। रसायन विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ. रवीश चौहान द्वारा मुख्यवक्ता का स्वागत एवं सभी विद्यार्थियों का उत्साह वर्धन किया गया। रसायन विभाग के प्राध्यापक डॉ. अमित कुमार वशिष्ठ द्वारा ऑनलाईन व्याख्यान को निर्देशित किया गया। बी.एस.सी. के सभी छात्र-छात्राओं ने इस व्याख्यान में भाग लिया और अपना ज्ञानवर्धन किया।

मुख्यवक्ता प्रो. (डॉ.) मनोज कुमार ने थायो इन्ऑरगैनिक केमिस्ट्री विषय पर विद्यार्थियों का ज्ञानवर्धन

करते हुए बताया कि हमें हमारे जीवन को सही रूप से चलाने के लिए धातुओं की आवश्यकता होती है जैसे-शरीर के अंदर ऑक्सिजन के स्थानांतरण के लिए आयरन की आवश्यकता, पाचन के लिए एनजाइम की आवश्यकता एवं पीथी द्वारा भोजन बनाने के लिए मैगनीशियम की आवश्यकता इत्यादि। उन्होंने इन सभी महत्वपूर्ण विषयों पर प्रकाश डाला और विद्यार्थियों को जिज्ञासा शत की। डॉ. मनोज द्वारा पावर प्वाइंट माध्यम से स्लाइड बनाकर भी विद्यार्थियों का ज्ञानवर्धन किया।

आईजीएन कॉलेज, लाडवा में विद्यार्थियों के साथ ऑनलाईन जुड़कर अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया

लाडवा, यशबाबु न्यूज।

विनोद चादव।

आज इन्दिरा गांधी वैश्वतल कॉलेज, लाडवा में कॉलेज प्राचार्य डॉ. हरिप्रकाश शर्मा के नेतृत्व में अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर ऑनलाईन योग करवाया गया। इस ऑनलाईन शिविर में श्रीकृष्णा आयुष विश्वविद्यालय के योगाचार्य योगेन्द्र कुमार ने विद्यार्थियों को योग से शरीर में होने वाले लाभकारी फायों से अवगत करवाया। उन्होंने कहा कि योग स्वस्थ जीवन शैली और हमेशा के लिए बेहतर जीवन जीने में सहायता करता है। उन्होंने शिविर के मुख्य उद्देश्य सम्पूर्ण स्वास्थ्य के लिए योगिक क्रियाएं के अनुकूल विद्यार्थियों को जानकारी दे, उनका ज्ञानवर्धन किया।

ऑनलाईन से जुड़कर योग करवाने की जिम्मेदारी एन.सी.सी. इन्चार्ज डॉ. राजेश कुमार और शारीरिक शिक्षा विभाग के सहायक प्राध्यापक डॉ. कुलदीप सिंह ने बखूबी निभाई। एन.सी.सी. कैम्पेटर और स्वयंसेवकों सहित कॉलेज में पढ़ने वाले 100 से



अधिक विद्यार्थियों ने भाग लिया तथा योग किया। डॉ. राजेश कुमार ने जीवन में योग को बहुत महत्वपूर्ण बताते हुए कहा कि प्रतिदिन योग करने से बहुत से रोगों का नाप होता है। डॉ. कुलदीप सिंह ने कहा कि योग शरीर और मस्तिष्क को एक साथ संतुलित करके प्रकृति से जुड़ने का सबसे सुरक्षित माध्यम है। डॉ. सुदेश खंसल ने कहा कि योग हमारे शरीर में ऊर्जा का विकास करता है।

प्राचार्य डॉ. हरिप्रकाश शर्मा ने करो योग रहो निरोग का नारा बोलते

हुए छात्रों को प्रतिदिन योग करने के लिए प्रेरणा दी। प्राचार्य ने कहा कि पहला सुख निरोगी काया है, इस काया को हम योग के माध्यम से ही कायम रख सकते हैं। आज के समय में हमारी बिगड़ती हुई दिनचर्या में योग ही एकमात्र ऐसा साधन है जो हमें स्वस्थ रख सकता है। हमें अपने आस-पास के लोगों, रिश्तेदारों एवं बच्चों को योग के लाभों की बताने के साथ ही उन्हें योग करने का नियमित अभ्यास भी कराना चाहिए। इस अवसर पर डॉ. रूपेश गौड़ भी उपस्थित रहे।

08:28


VoLTE LTE 23%

uhm-iahf-qod


REC




YGENER




Dr. Rajesh




Mansi




You



Ashok



Megha



Arvind



Sim 53 others

Call, Video, Mute, Hand, More