OMKAR SHIKSHAN PRASARAK MANDALS

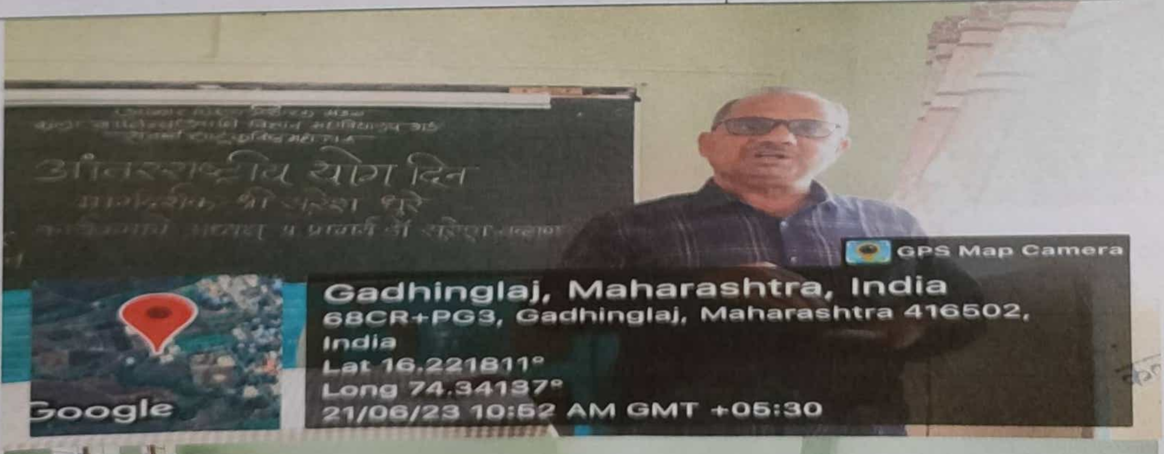
ARTS, COMMERCE AND SCIENCE COLLEGE, GADHINGLAJ, DIST. KOLHAPUR (MH)

DEPARTMENT OF SPORTS

Report of sports Competition: National Yoga Day (2023-24)

Date	**: 21/06/2023**
Level	**: College**
Type of Event	**: Yoga Day**
Skill/Value	**: Yoga**
Coordinator	**: Shri. Suresh Dhure**
Organizer	**: Dept. of Sports**
Objectives:	1. To propagate and promote yoga. 2. To reach the International Level of ancient yoga

Outcome	**No. of participants:**
1. Yoga was created in all students	12



ARTS, COMMERCE & SCIENCE COLLEGE, Reg.No. 2/12883, Estd June - 19.., Tal.Gadhinglaj, Dist.Kolhapur. GADHINGLAJ

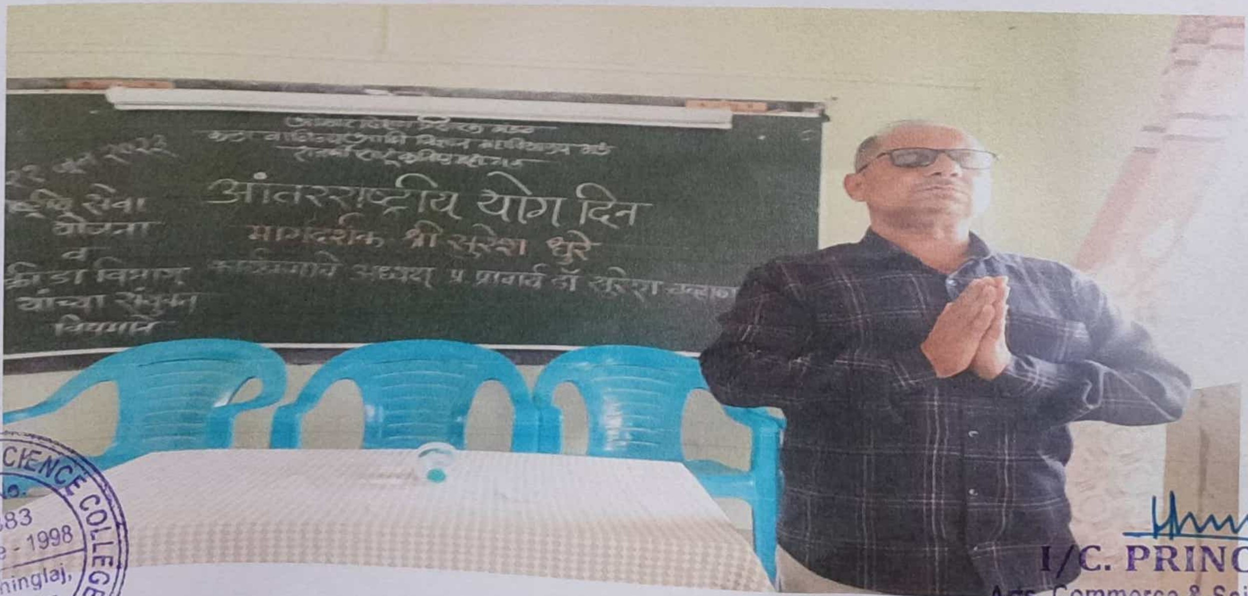
Shri. Suresh G. Dhure
Directore of Phy. Education & Sports
Arts, Commerce & Science College,
Gadhinglaj, Dist. Kolhapur-416502
Co-ordinator

I/C. PRINCIPAL
Arts, Commerce & Science College
Gadhinglaj, Dist. Kolhapur.

दै. तरुण भारत दि. 23/06/2023

निरोगी आरोग्यासाठी योगा, श्वसनावर नियंत्रण हवे : धुरे

गडहिंग्लज : बदलतील जीवनशैली, बदलता आहार, बदलते वातावरण आणि तणावग्रस्त जीवन यावर उपाय म्हणून योगा अत्यंत उपयुक्त ठरू शकतो. योगशास्त्र, योगाचे शास्त्रोक्त प्रशिक्षण, योग शास्त्रातील विविध आसने व त्याचे आरोग्यावर होणारे फायदे व तोटे, प्राणायाम, दिर्घश्वसन मनाच्या एकाग्रतेसाठी ओंकार उच्चार याव्दारे श्वसनसंस्था, हृदयसंस्था आणि निरोगी जीवन निर्माण होऊ शकते असे प्रतिपादन सुरेश धुरे यांनी केले. येथील ओंकार महाविद्यालयात राष्ट्रीय सेवा योजना, क्रीडा विभाग यांच्या संयुक्त विद्यमाने योग दिनानिमित्य आयोजीत कार्यक्रमात ते मार्गदर्शन करत होते. अध्यक्षस्थानी प्र. प्राचार्य डॉ. सुरेश चव्हाण होते. स्वागत डॉ. काशिनाथ तनंगे यांनी केले. यावेळी बोलताना श्री. धुरे पुढे म्हणाले, योगशास्त्राचा विकास आणि विस्तार करण्यामध्ये भारताची भूमिका अत्यंत महत्वाची राहिली आहे. कोरोना प्रादुर्भावानंतर अनेक घातक विषाणू हवेत पसरत आहेत. त्याचे गंभीर परिणाम मानवाच्या आरोग्यावर घडून येत आहे. आधुनिक जीवनशैली धोकादायक पातळीवर पोहोचली आहे. अशावेळी योग हा मानवी जीवनाला नवसंजीवनी देण्याचे काम निश्चीतच करू शकत असल्याचा विश्वास त्यांनी यावेळी व्यक्त केला. आभार डॉ. गंगासागर चोले यांनी मानले.



ARTS, COMMERCE & SCIENCE COLLEGE
Reg.No. 2/12883
Estd. June - 1998
Tal.Gadhinglaj, Dist.Kolhapur.

I/C. PRINCIPAL
Arts, Commerce & Science College
Gadhinglaj, Dist. Kolhapur.

दै. तरुण भारत दि. 23/06/2023

निरोगी आरोग्यासाठी योगा, श्वसनावर नियंत्रण हवे : धुरे

गडहिंग्लज : बदलतील जीवनशैली, बदलता आहार, बदलते वातावरण आणि तणावग्रस्त जीवन यावर उपाय म्हणून योगा अत्यंत उपयुक्त ठरू शकतो. योगशास्त्र, योगाचे शास्त्रोक्त प्रशिक्षण, योग शास्त्रातील विविध आसने व त्याचे आरोग्यावर होणारे फायदे व तोटे, प्राणायाम, दिर्घश्वसन मनाच्या एकाग्रतेसाठी ओंकार उच्चार याव्दारे श्वसनसंस्था, ह्रदयसंस्था आणि निरोगी जीवन निर्माण होऊ शकते असे प्रतिपादन सुरेश धुरे यांनी केले. येथील ओंकार महाविद्यालयात राष्ट्रीय सेवा योजना, क्रीडा विभाग यांच्या संयुक्त विद्यमाने योग दिनानिमित्य आयोजीत कार्यक्रमात ते मार्गदर्शन करत होते. अध्यक्षस्थानी प्र. प्राचार्य डॉ. सुरेश चव्हाण होते. स्वागत डॉ. काशिनाथ तनंगे यांनी केले. यावेळी बोलताना श्री. धुरे पुढे म्हणाले, योगशास्त्राचा विकास आणि विस्तार करण्यामध्ये भारताचीं भूमिका अत्यंत महत्वाची राहिली आहे. कोरोना प्रादुर्भावानंतर अनेक घातक विषाणू हवेत पसरत आहेत. त्याचे गंभीर परिणाम मानवाच्या आरोग्यावर घडून येत आहे. आधुनिक जीवनशैली धोकादायक पातळीवर पोहोचली आहे. अशावेळी योग हा मानवी जीवनाला नवसंजीवनी देण्याचे काम निश्चींतच करू शकत असल्याचा विश्वास त्यांनी यावेळी व्यक्त केला. आभार डॉ. गंगासागर चोले यांनी मानले.