राजकीय महाविद्यालय जुखाला बिलासपुर (हि०प्र०) -174033

Phone and Fax 01978-286201, E-mail :principalgcjukhala@gmail.com Website : https://gcjukhal.ac.in/. Twitter :https://twitter.com/jukhalanss?t=vnvikrvuEKLgPZVi7kYufw&s=08

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

दिनांक 21 जून 2025

राजकीय महाविद्यालय जुखाला में कार्यकारी प्राचार्य डॉ कश्मीर सिंह ठाकुर की अध्यक्षता में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। यह कार्यक्रम राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई, रोवर रेंजर , एवं रोड सेफ्टी क्लब ने साथ मिलकर मनाया । डॉ कश्मीर सिंह ने अपने वक्तव्य में विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि योग भारत की एक प्राचीन जीवन पद्धति है, जो तन, मन और आत्मा को संतुलन में लाने का माध्यम है। योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं है, बल्कि यह एक सम्पूर्ण जीवन दर्शन है।योग के अभ्यास से उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मोटापा, तनाव, अवसाद जैसी बीमारियों में लाभ होता है। आज के व्यस्त जीवन में योग लोगों को शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ बनाए रखने में सहायक है। इस अवसर पर महाविद्यालय के स्वयंसेवी, शिक्षक, गैर शिक्षक वर्ग ने विभिन्न योगासनो का अभ्यास किया |

Prog. Officer NSS
G. C. Jukhala
Distt. Bilaspur (H.P.)

Scanned with OKEN Scanner

सहायकाचार्य अमन शर्मा
एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी
राजकीय महाविद्यालय जुखाला

Prog. Officer NSS
G.C. Jukhala
Distt. Bilaspur (H.P.)

प्राचार्य
राजकीय महाविद्यालय जुखाला

Principal
G. C. Jukhala
Bilaspur (H

Scanned with OKEN Scanner