गुरु नानक कॉलेज, धनबाद

राष्ट्रीय सेवा योजना (एनएसएस) इकाई-1 एवं 2 एवं माय भारत के संयुक्त तत्वावधान में बारहवां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस आयोजित

धनबाद, 21 **जून** 2026

गुरु नानक कॉलेज, धनबाद में दिनांक 21 जून 2026 को राष्ट्रीय सेवा योजना (एनएसएस) इकाई-1 एवं 2 तथा माय भारत (मेरा युवा भारत), युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय, भारत सरकार के संयुक्त तत्वावधान में कॉलेज के एस.जे.एस. ग्रेवाल सभागार में महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. रंजना दास के संरक्षण में बारहवां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन किया गया।

इस वर्ष अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का थीम "स्वस्थ आयु के लिए योग" (*Yoga for Healthy Ageing*) है। कार्यक्रम के माध्यम से विद्यार्थियों, शिक्षकों एवं कर्मचारियों को योग के महत्व, स्वस्थ जीवनशैली तथा मानसिक एवं शारीरिक संतुलन के प्रति जागरूक किया गया।

कार्यक्रम की मुख्य योग प्रशिक्षक डॉ. अनुप्रिया गुप्ता(एम.ए. (गोल्ड मेडलिस्ट), नेचुरोपैथी एवं योगिक साइंसेज) थीं।

डॉ. अनुप्रिया गुप्ता ने योग के इतिहास, महत्व एवं वैज्ञानिक आधार पर विस्तृत प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि शरीर, मन और आत्मा के संतुलन का माध्यम है। उन्होंने नियमित योगाभ्यास को तनावमुक्त जीवन, सकारात्मक सोच, बेहतर एकाग्रता तथा रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने का प्रभावी साधन बताया।

उनके मार्गदर्शन में सभी ने ध्यान, प्राणायाम एवं विभिन्न योगासनों का अभ्यास किया। कार्यशाला के दौरान धनुरासन, मंडूकासन, भुजंगासन, पवनमुक्तासन सहित अनेक महत्वपूर्ण योगासनों का अभ्यास कराया गया तथा उनके स्वास्थ्य लाभों की जानकारी दी गई। साथ ही अनुलोम-विलोम, कपालभाति , भस्त्रिका प्राणायाम एवं ध्यान की विभिन्न विधियों का अभ्यास भी कराया गया।

भूदा कैंपस के प्रोफेसर इंचार्ज प्रो. दीपक कुमार ने कार्यक्रम को संबोधित करते हुए महाविद्यालय के सभी अतिथियों, शिक्षकों एवं विद्यार्थियों को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की शुभकामनाएँ दीं। उन्होंने यह भी कहा कि योग स्वस्थ एवं संतुलित जीवन की आधारशिला है।

एनएसएस इकाई-1 के कार्यक्रम पदाधिकारी प्रो. दलजीत सिंह ने कहा कि योग आत्मा को परमात्मा से जोड़ने का माध्यम है । उन्होंने सभी को नियमित योगाभ्यास करने के लिए प्रेरित किया। उपस्थित सभी लोगों ने एक स्वर में संकल्प लिया— "पहले योग, फिर भोग, कभी न होगा रोग।"

एनएसएस इकाई-2 के कार्यक्रम पदाधिकारी प्रो.अभिषेक कुमार सिन्हा ने कार्यक्रम में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

कार्यक्रम में प्रो. संजय सिन्हा, प्रो. संतोष कुमार, डॉ. वर्षा सिंह, प्रो. पियूष अग्रवाल, प्रो. पुष्पा तिवारी, प्रो. उदय सिन्हा, प्रो. ममता, प्रो. कौशिक, प्रो .दीप्ति मिश्रा, प्रो. अंकित दिवाकर , प्रो. अंशुमान साहा, श्री साधन मिश्रा, श्री नरेंद्र सिंह श्री रणजीत मिश्रा, सुश्री नुसरत परवीन, सहित अन्य शिक्षक एवं शिक्षकेत्तर कर्मी उपस्थित रहे।

मंच का संचालन एनएसएस कार्यक्रम पदाधिकारी प्रो. दलजीत सिंह ने किया। इस अवसर पर 70 से अधिक छात्र-छात्राओं, एनएसएस स्वयंसेवकों, शिक्षकों एवं शिक्षकेत्तर कर्मचारियों ने उत्साहपूर्वक योगाभ्यास में भाग लिया और स्वस्थ जीवन के लिए नियमित योग करने का संकल्प लिया।

गुरु नानक कॉलेज एवं राष्ट्रीय सेवा योजना
इकाई १ एवं २ के द्वारा आयोजित
अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस
YOGA FOR WELLNESS, WISDOM AND WORLD PEACE
21 जून 2026
समय : सुबह 9:30 बजे से 10:30 बजे तक
स्थान : एस जे एस ग्रेवाल ऑडिटोरियम, भूदा कैंपस, धनबाद
विश्व योग दिवस 2026
मेरा युवा भारत (MY Bharat), धनबाद

गुरु नानक कॉलेज एवं राष्ट्रीय सेवा योजना
इकाई १ एवं २ के द्वारा आयोजित
21 जून 2026
विश्व योग दिवस 2026

गुरु नानक कॉलेज एवं राष्ट्रीय सेवा योजना
इकाई १ एवं २ के द्वारा आयोजित
अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस
YOGA FOR WELLNESS, WISDOM AND WORLD PEACE
21 जून 2026
समय : सुबह 9:30 बजे से 10:30 बजे तक
स्थान : एस जे एस ग्रेवाल ऑडिटोरियम, भूदा कैंपस, धनबाद
विश्व योग दिवस 2026
मेरा युवा भारत (MY Bharat), धनबाद

योगः कर्मसु कौशलम् | करें योग, रहें निरोग
सह आयोजक : राष्ट्रीय सेवा योजना (NSS) गुरु नानक कॉलेज, धनबाद

DHANBAD

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस
विश्व योग दिवस 2026

GPS Map Camera
Google
Dhanbad, Jharkhand, India
Dunridhar, Rani Rd, Near G.n. College, Bhuda Colony, Dhanbad, Jharkhand 826004, India
Lat 23.782726° Long 86.448904°
Sunday, 21/06/2026 09:58 AM GMT +05:30

GPS Map Camera
Google
Dhanbad, Jharkhand, India
Dunridhar, Rani Rd, Near G.n. College, Bhuda Colony, Dhanbad, Jharkhand 826004, India
Lat 23.782717° Long 86.448835°
Sunday, 21/06/2026 09:54 AM GMT +05:30

GPS Map Camera
Google
Dhanbad, Jharkhand, India
Dunridhar, Rani Rd, Near G.n. College, Bhuda Colony, Dhanbad, Jharkhand 826004, India
Lat 23.782808° Long 86.448853°
Sunday, 21/06/2026 10:01 AM GMT +05:30

NEWS CLIPING

गुरु नानक कालेज में योगाभ्यास करते शिक्षक-छात्र• जागरण

प्रशासन के मैदान में एकत्र होने से हुई। प्राचार्या शारदा महाजन ने विद्यार्थियों को स्वस्थ शरीर, शांत मन और अनुशासित जीवन के लिए प्रतिदिन योग करने की प्रेरणा दी। सभी ने योगासन किया।

योग दिवस पर शिक्षण संस्थानों में उत्साह: गुरु नानक कालेज में राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई-एक एवं दो तथा माय भारत के संयुक्त तत्वावधान में प्राचार्या डा. रंजना दास के संरक्षण में योग दिवस मनाया गया। योग प्रशिक्षक डा. अनुप्रिया गुप्ता ने योग के वैज्ञानिक आधार बताए। फेसर इंचार्ज प्रो. दीपक कुमार, प्रो. दलजीत सिंह, प्रो. अभिषेक कुमार सिन्हा, प्रो. संजय सिन्हा, प्रो. संतोष कुमार आदि थे। किड्ज केयर प्ले स्कूल में कराटे कोच कुंदन कुमार बांसफोर ने बताया कि योग केवल एक शारीरिक व्यायाम नहीं है, बल्कि यह जीवन जीने का एक सम्पूर्ण तरीका है।

DAINIK JAGRAN

DATED :- 22-06-2026

गुरुनानक कॉलेज में मनाया गया योग दिवस

प्रभात
22/06/

धनबाद. गुरु नानक कॉलेज एनएसएस इकाई एक, दो और माय भारत ने संयुक्त रूप से योगाभ्यास का आयोजन किया. प्राचार्या डॉ रंजना दास के संरक्षण में आयोजित कार्यक्रम में योग प्रशिक्षक डॉ अनुप्रिया गुप्ता ने योग के महत्व और वैज्ञानिक आधार पर प्रकाश डाला. उन्होंने विभिन्न योगासन व प्राणायाम का अभ्यास कराया. भूदा कैंपस के प्रोफेसर इंचार्ज प्रो दीपक कुमार, एनएसएस इकाई-एक के कार्यक्रम पदाधिकारी प्रो दलजीत सिंह और इकाई-दो के कार्यक्रम पदाधिकारी प्रो अभिषेक कुमार सिन्हा ने संबोधित किया. कार्यक्रम में प्रो संजय सिन्हा, प्रो संतोष कुमार, डॉ वर्षा सिंह, प्रो पीयूष अग्रवाल, प्रो पुष्पा तिवारी, प्रो उदय सिन्हा, प्रो ममता, प्रो कौशिक, प्रो दीप्ति मिश्रा, प्रो अंकित दिवाकर, प्रो अंशुमान साहा, साधन मिश्रा, नरेंद्र सिंह, रणजीत मिश्रा एवं नुसरत परवीन सहित 70 से अधिक छात्र-छात्राओं ने हिस्सा लिया.

PRABHAT KHABAR

DATED :- 22-06-2026

गुरुनानक कॉलेज में योग की महत्ता बतायी

धनबाद। गुरुनानक कॉलेज में रविवार को राष्ट्रीय सेवा योजना (एनएसएस) इकाई-1 एवं 2 के तत्वावधान में योग दिवस मनाया गया। कार्यक्रम का आयोजन कॉलेज के एसजेएस ग्रेवाल सभागार में प्राचार्य डॉ रंजना दास के संरक्षण में हुआ। इस वर्ष योग दिवस का थीम स्वस्थ आयु के लिए योग था। कार्यक्रम की मुख्य योग प्रशिक्षक डॉ अनुप्रिया गुप्ता ने योग के इतिहास, महत्व एवं वैज्ञानिक आधार पर प्रकाश डाला। भूदा कैंपस के प्रो. दीपक कुमार ने योग को स्वस्थ जीवन की आधारशिला बताया। एनएसएस कार्यक्रम पदाधिकारी प्रो. दलजीत सिंह ने नियमित योग करने का आह्वान किया।

HINDUSTAN

DATED :- 22-06-2026