



शासकीय महाविद्यालय, सिलफिली, जिला-सूरजपुर (छ.ग.)

Government College, Silphili, Dist. Surajpur (C.G.)

NAAC Accredited Grade- "B" (CGPA - 2.41)

Email- govt.collegesilphili@gmail.com

Website- govtcollegesilphili.ac.in

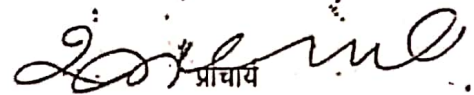
Silphili, Date- 21/06/2022

Letter No. _____

प्रेस विज्ञापित

शासकीय महाविद्यालय सिलफिली में अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर योगाभ्यास एवं प्राणायाम का अभ्यास किया गया।

दिनांक 21.06.2022 को महाविद्यालय के राष्ट्रीय सेवा योजना के चैनर तले अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के दिन प्रातः 8 बजे से प्राचार्य डॉ० रामकुमार मिश्र के निर्देशन में योगाभ्यास का कार्यक्रम रखा गया। इस कार्यक्रम में मुख्य प्रशिक्षक के रूप में गायत्री परिवार के उप जोन समन्वयक श्री श्याम जीवन द्विवेदी जी के द्वारा छात्रों एवं महाविद्यालय के अधिकारी-कर्मचारियों को योग के सूक्ष्म पहलुओं की जानकारी देते हुए विभिन्न आसन जैसे कि ताड़ासन, वृक्षासन, भुजंगासन, पद्मासन, सूर्य नमस्कार कराया गया। योगाभ्यास के पश्चात् प्राणायाम जैसे अनुलोम विलोम, कपाल भाति, भ्रस्तिका, भ्रामरी आदि का अभ्यास कराया गया। योगाभ्यास एवं प्राणायाम के दौरान प्रशिक्षक के द्वारा सभी आसनों की विधि, सावधानी एवं लाभ को भी बताया गया।



प्राचार्य
शासकीय महाविद्यालय सिलफिली
जिला-सूरजपुर (छ.ग.)





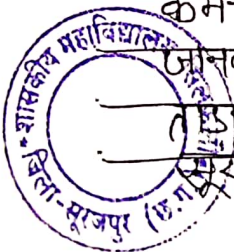


प्राचार्य
शासकीय महाविद्यालय
सिलफिली, सूरजपुर (छ.ग.)

शासकीय महाविद्यालय सिलफिली में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर योगाभ्यास एवं प्राणायाम का अभ्यास किया गया।

क्र	नाम	फोन नं.	हस्ताक्षर
1	श्री रम. ज. द्विवेदी	6260180558	D. W. K. S.
2	भारत लाल शर्मा	9409868039	[Signature]
3	श्रीमती अंजना	9039846239	[Signature]
4	Anant Singh Banerjee		[Signature]
5	S. R. Somai	9826190402	[Signature]
6	जयकुमार	6268829689	Jay Kumar
7	डिम्पी शील B.S.C. 2 nd	9815679770	Dimpi
8	पेरणा हालदार B.S.C. 2 nd year	9343846606	Pernana
9	अकिता हालदार B.A.	9384383421	Akita
10	मृस्कान समद्वार B.S.C. 1 st		[Signature]

दिनांक 21-06-2022 को महाविद्यालय के राष्ट्रीय सेवा योजना के बैनर तले अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के दिन प्रातः 8 बजे से प्राचार्य डॉ. रामकुमार मिश्रा के निदेशन में योगाभ्यास का कार्यक्रम रखा गया। इस कार्यक्रम में मुख्य प्रशिक्षक के रूप में गायत्री परिवार के उप जोन समन्वयक श्री श्याम जीवन द्विवेदी जी के द्वारा छात्रों एवं महाविद्यालय के अधिकारी-कर्मचारियों को योग के सूक्ष्म पहलुओं की जानकारी देते हुए विभिन्न आसन जैसे कि तडासन, वृक्षासन, भुजंगासन, पद्मासन, सूर्य नमस्कार कराया गया। योगाभ्यास के

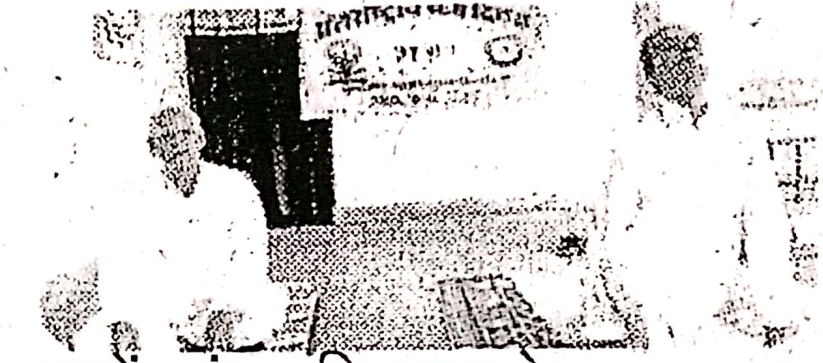


पश्चात् प्रणायाम जैसे अनुलोम विलोम
कपाल भाति, भ्रुस्तिका, भ्रामरी आदि
का अभ्यास कराया गया। योगाभ्यास
एवं प्रणायाम के दौरान परिष्क के
द्वारा सभी असतों की विधि सावधानी
एवं लाभ को भी बताया गया।

[Signature]
प्रचार्य
राष्ट्रीय महाविद्यालय
सिलीकली, मुरापुरा, छ.ग.

सिलफिली महाविद्यालय में भी आयोजन

जयनगर @ पत्रिका. शासकीय महाविद्यालय सिलफिली में आज अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर योगाभ्यास एवं प्राणायाम का अभ्यास किया गया। मंगलवार को महाविद्यालय के राष्ट्रीय सेवा योजना के बैनर तले अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के दिन प्रातः 8 बजे से प्राचार्य डॉ. रामकुमार मिश्र के निर्देशन में योगाभ्यास का कार्यक्रम किया गया। कार्यक्रम में मुख्य प्रशिक्षक के रूप में गायत्री परिवार के उप जोन समन्वयक श्याम जीवन द्विवेदी द्वारा



छात्रों एवं महाविद्यालय के अधिकारी-कर्मचारियों को योग के सूक्ष्म पहलुओं की जानकारी देते हुए विभिन्न आसन क्रमशः ताड़ासन, वृक्षासन, भुजंगासन, पद्मासन, सूर्य नमस्कार कराया गया। योगाभ्यास के पश्चात प्राणायाम व अनुलोम विलोम, कपाल भाति, अस्तिका, भ्रामरी आदि का अभ्यास कराया गया।



योग दिवस पर जिले की विभिन्न संस्थाओं में हुआ योगाभ्यास

योगाभ्यास कर 'करें योग रहें निरोग' का दिया संदेश

■ नवभारत न्यूज़ | सूरजपुर
www.navabharat.news

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर जिले के विभिन्न स्कूल, कॉलेज व संस्था के द्वारा योगाभ्यास कर योग दिवस मनाया गया और करें योग रहें निरोग का संदेश दिया गया. योगाभ्यास के दौरान विभिन्न प्रकार का प्राणायाम किया गया. योग शिक्षकों के माध्यम से स्कूल व कॉलेजों में बच्चों को वृद्धासन, तडासन, नौकासन, भुजंगासन, पद्मासन, वज्रासन, सूर्य नमस्कार जैसे विभिन्न प्रकार का योगाभ्यास कराया गया.

महाविद्यालय में मनाया गया योग दिवस - रेवती रमण मिश्र महाविद्यालय में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर



महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. एसएस अग्रवाल के निर्देशन में योगाभ्यास किया गया. योगाभ्यास का शुभारंभ चंद्रभूषण मिश्रा जिला संगठक राष्ट्रीय सेवा योजना के द्वारा किया गया. योग प्रशिक्षक नितिन गुप्ता के द्वारा प्राणायाम कराया गया. महाविद्यालय क्रीड़ा अधिकारी राहुल नीरज के द्वारा विभिन्न प्रकार के आसन कराए. टीआर राहंगडाले के द्वारा योग के महत्व पर प्रकाश डाला गया. रामेयो कार्यक्रम अधिकारी आनंद कुमार पैकरा के द्वारा आभार व्यक्त करते हुए योगाभ्यास कार्यक्रम के समापन की घोषणा की गई.

पुलिस कर्मियों ने किया योग

योग दिवस पर पुलिस लाइन सहित जिले के याना-चौकी में पुलिस अधिकारी-कर्मचारियों ने योगाभ्यास किया. पुलिस लाइन में रक्षित निरीक्षक भूपेन्द्र कुंरे ने पुलिस जवानों को योगाभ्यास कराया और मंत्रोच्चारण शुरू कर शिथिलीकरण के अभ्यास, खड़े होकर किए जाने वाले 5 आसन, बैठकर किए जाने वाले 7 आसन सहित कपालभाती, अनुलोम, विलोम, प्राणायाम, शीतली, धामणी प्राणायाम व ध्यान के अभ्यास किए. इस दौरान पुलिस के अधिकारी-कर्मचारी उपस्थित थे.

साधुराम विद्यामंदिर में छात्रों ने किया योगाभ्यास

साधुराम विद्या मंदिर में शिक्षकों के साथ छात्र-छात्रों के द्वारा योगाभ्यास किया गया. इस दौरान व्यायाम शिक्षक सुरेश कुमार व संजय सिद्धार ने बच्चों को योग कराते हुए अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की महत्ता के बारे में बताया. उन्होंने बताया कि योग भारत की एक प्राचीन विद्या है, जिसे सनस्त विश्व के द्वारा आज मनाया जाता है. स्वस्थ जीवन के लिए मनुष्य को योगाभ्यास करना ही चाहिए, जिससे उसका मन व नस्तिष्क के साथ सम्पूर्ण शरीर स्वस्थ रहता है. योग आंतरिक एवं बाह्य क्रियाओं को जोड़ने के लिए शक्ति प्रदान करता है. योग के द्वारा ही मानसिक संतुलन बनाया जा सकता है. इस दौरान विद्यालय के प्राचार्य सहित स्कूल स्टाफ व छात्र-छात्राएं उपस्थित थी.



कॉलेज सिलफिली में किया योग

शासकीय महाविद्यालय सिलफिली के राष्ट्रीय सेवा योजना के बेनर तले और प्राचार्य डॉ. रामकुमार मिश्र के निर्देशन में योगाभ्यास किया गया. कार्यक्रम में गायत्री परिवार के उप जोन सनन्वयक श्याम जीवन द्विवेदी के द्वारा छात्रों एवं महाविद्यालय के अधिकारी-कर्मचारियों को योग के सूक्ष्म पहलुओं की जानकारी देते हुए विभिन्न आसन जैसे ताडासन, वृशारासन, सूर्य नमस्कार कराया गया. इस दौरान प्राणायाम अनुलोम विलोम, कपाल भाति, शस्तिका, धामरी आदि का अभ्यास कराया गया.

चांदनी और कोल्हुआ में योग दिवस का आयोजन

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर भाजपा मंडल बिहारपुर द्वारा चांदनी और



कोल्हुआ में योगाभ्यास कर अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया. इस दौरान राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ एकल अभियान ग्राम पंचायत के संयुक्त प्रयास से ग्राम पंचायत बिहारपुर के ग्राउंड में योगा किया गया. योग प्रशिक्षक धर्मेन्द्र विश्वकर्मा, योगेश पटेल के द्वारा योगा कराया गया. इस दौरान भाजपा मंडल महामंत्री सुरेन्द्र कुमार गुप्ता, सरपंच मोहन सिंह, उपसरपंच कुन्ते गुप्ता, डा. सुरेश मिश्रा आदि उपस्थित थे.



शासकीय महाविद्यालय सिलफिली में अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर योगाभ्यास एवं प्राणायाम का किया गया अभ्यास

प्रतिनिधि छ.ग. प्रंटलाइन

सूरजपुर। शासकीय महाविद्यालय सिलफिली के राष्ट्रीय सेवा योजना के बैनर तले अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के दिन प्रातः 8 बजे से प्राचार्य डॉ. रामकुमार मिश्र के निर्देशन में योगाभ्यास का कार्यक्रम रखा गया।

इस कार्यक्रम में मुख्य प्रशिक्षक के रूप में गायत्री परिवार के उप जोन समन्वयक श्री श्याम जीवन द्विवेदी के द्वारा छात्रों एवं महाविद्यालय के

अधिकारी-कर्मचारियों को योग के सूक्ष्म पहलुओं की जानकारी देते हुए विभिन्न आसन जैसे ताड़ासन, वृक्षासन, भुजंगासन, पद्मासन, सूर्य नमस्कार कराया गया। योगाभ्यास के पश्चात् प्राणायाम अनुलोम विलोम, कपाल भाति, भ्रस्तिका, भ्रामरी आदि का अभ्यास कराया गया। योगाभ्यास एवं प्राणायाम के दौरान प्रशिक्षक के द्वारा सभी आसनों की विधि, सावधानी एवं लाभ को भी बताया गया।





शासकीय महाविद्यालय, सिलफिली, जिला-सूरजपुर (छ.ग.)
Government College, Silphili, Dist. Surajpur (C.G.)
NAAC Accredited Grade- "B" (CGPA - 2.41)

Website- govtcollegesilphili.ac.in

Email- govt.collegesilphili@gmail.com

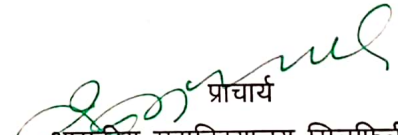
दिनांक-12-10-2022

महाविद्यालय में श्रमदान कार्यक्रम

आज दिनांक 12-10-2022 को महाविद्यालय में श्रमदान कार्यक्रम के अंतर्गत प्राचार्य महोदय के निर्देशन में महाविद्यालय के अधिकारी कर्मचारी एवं छात्रों द्वारा परिसर में स्वच्छता कार्यक्रम आयोजित किया गया।

सफाई के क्रम में सम्पूर्ण खेल के मैदान की सफाई की गई. जिसमें प्लास्टिक के बोतल एवं अन्य थैली को स्थाई कूड़ा दान में एकत्र किया गया। साथ ही छात्रों को महाविद्यालय परिसर को प्लास्टिक रहित क्षेत्र घोषित करने का संकल्प कराया गया। स्वच्छता कार्यक्रम के साथ ही वृक्षारोपण का कार्यक्रम भी किया गया, जिसमें महाविद्यालय को उद्यान में नए पौधे रोपे गए साथ ही पूर्व में लगाए गए पौधों की सुरक्षा व पानी देने की उचित व्यवस्था की गई। उक्त कार्यक्रम में महाविद्यालय के सभी प्राध्यापकों एवं कर्मचारियों ने सक्रिय भूमिका निभाई।

Dey

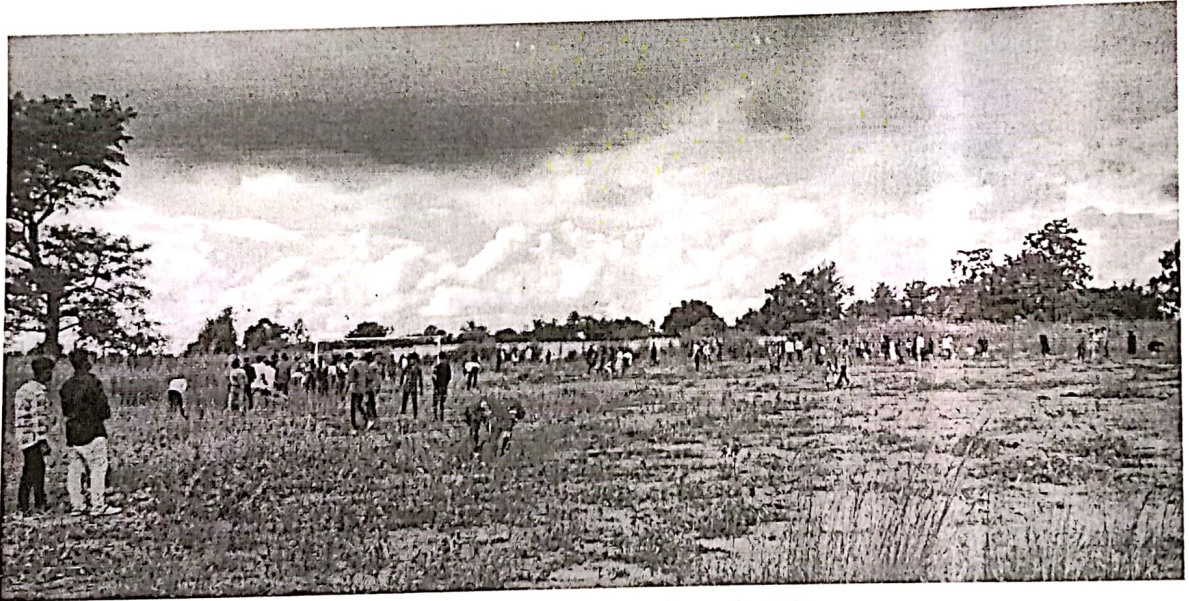

प्राचार्य
शासकीय महाविद्यालय सिलफिली
जिला- सूरजपुर, छत्तीसगढ़

साफ-सफाई कार्य की झलकियाँ

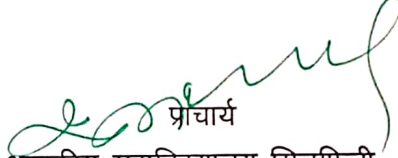
साफ-सफाई कार्य की झलकियाँ



खेल मैदान की सफाई करते छात्र



साफ सफाई कार्य का प्राध्यापकों द्वारा निरीक्षण


प्राध्यापक
शासकीय महाविद्यालय सिलफिली
जिला- सूरजपुर ,छत्तीसगढ़



शासकीय महाविद्यालय, सिलफिली, जिला-सूरजपुर (छ.ग.)
 Government College, Silphili, Dist. Surajpur (C.G.)
 NAAC Accredited Grade- "B" (CGPA - 2.41)

Website- govtcollegesilphili.ac.in

Email- govt.collegesilphili@gmail.com

दिनांक-15-10-2022

महाविद्यालय में द्वितीय चरण का श्रमदान कार्यक्रम

आज दिनांक 15-10-2022 को महाविद्यालय में श्रमदान कार्यक्रम के अंतर्गत प्राचार्य महोदय के निर्देशन में महाविद्यालय के अधिकारी कर्मचारी एवं छात्रों द्वारा परिसर में स्वच्छता कार्यक्रम आयोजित किया गया। यह कार्यक्रम महाविद्यालय के बेस्ट प्रैक्टिस में से एक है, जिसमें माह के अंतिम शनिवार को रा से यो, रेड क्रॉस एवं रेड रिबन इकाइयों द्वारा स्वच्छता का कार्यक्रम किया जाता है।

महाविद्यालय भवन के सामने विकसित उद्यान की साफसफाई तथा अनुपयोगी घास की निराई की गई। स्वच्छता कार्यक्रम के साथ ही वृक्षारोपण का कार्यक्रम महाविद्यालय के प्राध्यापकों की निगरानी में किया गया, जिसमें महाविद्यालय को उद्यान में नए पौधे रोपे गए साथ ही पूर्व में लगाए गए पौधों की सुरक्षा व पानी देने की उचित व्यवस्था की गई। उक्त कार्यक्रम में महाविद्यालय के सभी प्राध्यापकों एवं कर्मचारियों ने सक्रिय भूमिका निभाई।

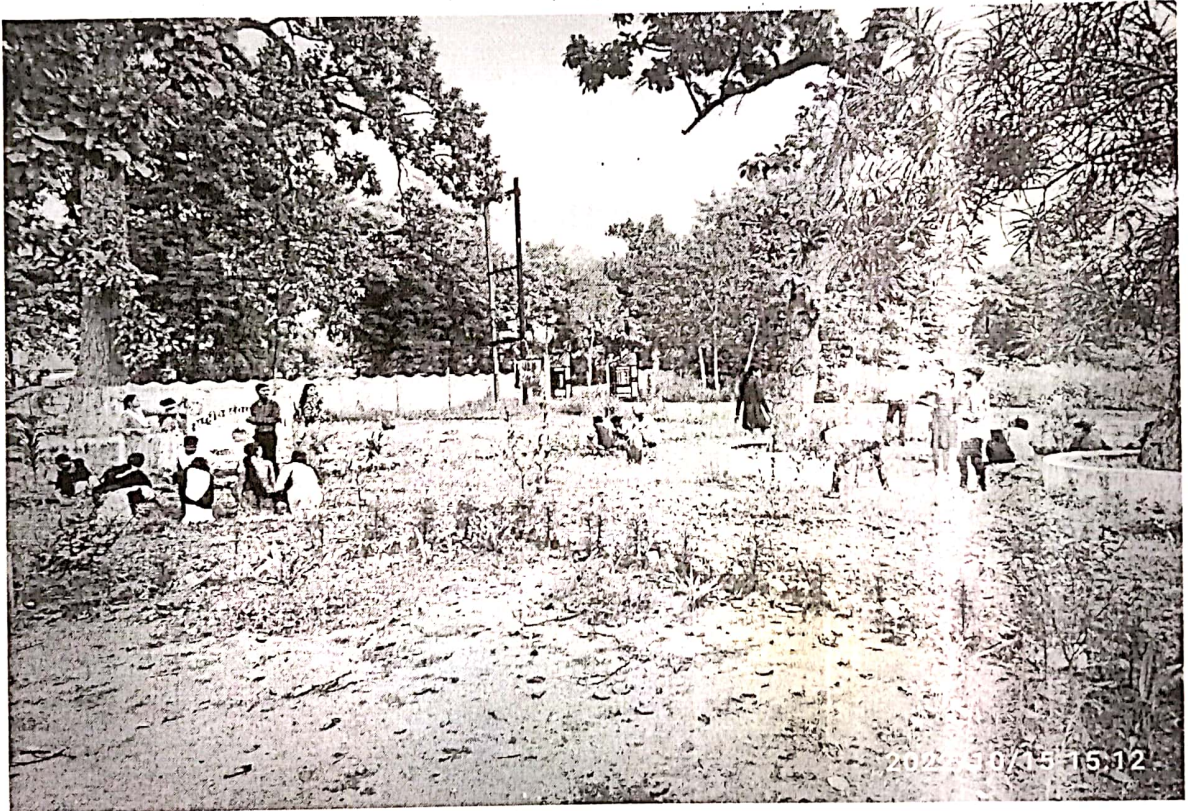
Dev

[Signature]
 प्राचार्य
 शासकीय महाविद्यालय सिलफिली
 जिला- सूरजपुर, छत्तीसगढ़

साफ-सफाई कार्य की झलकियाँ



महाविद्यालय भवन के सामने विकसित उद्यान की साफ सफाई



साफ सफाई कार्य का प्राध्यापकों द्वारा निरीक्षण तथा मार्गदर्शन

[Handwritten Signature]
प्राचार्य

शासकीय महाविद्यालय सिलफिली
जिला- सूरजपुर ,छत्तीसगढ़