

प्रति,
मा. संचालक,
राष्ट्रीय सेवा योजना,
सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ,
पुणे - ४११००७

**विषय: दि. २/०६/२०१८ आंतरराष्ट्रीय योग दिनाचा महाविद्यालयीन अहवाल
सादर करणेबाबत...**

संदर्भ: विविमं / २०१८-१९/०६ दि. १९/०६/२०१८

महोदय,

राष्ट्रीय सेवा योजना व विद्यार्थी विकास मंडळांतर्गत आमच्या महाविद्यालयाने गुरुवार दि २१/०६/२०१८ रोजी सकाळी ८:३० ते ११:०० या वेळेत आंतरराष्ट्रीय योग दिन साजरा करण्यात आला. या उपक्रमाचा अहवाल सादर करत आहोत, त्याचा स्वीकार करावा हि विनंती.

कळावे,

आपले विश्वासू

सोबत:

- १) अहवाल
- २) उपक्रमातील फोटो



आंतरराष्ट्रीय योग दिनाचा अहवाल २०१९ - २०२०

संस्कार मंदिर संस्थेचे कला व वाणिज्य महाविद्यालयात राष्ट्रीय सेवा योजना व विद्यार्थी विकास मंडळ यांच्या संयुक्त विद्यमाने गुरुवार दि. २/०६/२०१९ रोजी ८.३० ते ११.०० या वेळेत आंतरराष्ट्रीय योग दिन साजरा करण्यात आला.

डॉ. राजेंद्र थोरात यांनी मार्गदर्शनपर भाषणात विद्यार्थ्यांनेच नव्हे तर प्रत्येकाने योगाभ्यास केला पाहिजे असे विचार मांडले. योग दिनानिमित्त महाविद्यालयातील ग्रंथपाल त्रिमुखे सरांनी "योगाचे आपल्या जीवनातील महत्व" या विषयावर व्याख्यान देत योगाची प्रात्याक्षिके करून दाखवली व विद्यार्थ्यांकडून करून घेतली. योगासनामुळे आजारांवर कसे नियंत्रण मिळविता येते हे हि त्यांनी यातून सांगितले. पूर्वीच्या लोकांच्या जीवनात योग आणि प्राणायाम या दोन गोष्टी रोजच्या दिनक्रमाचा अविभाज्य भाग होत्या आणि त्यामुळेच त्यांचे आरोग्यही तेवढेच चांगले राहत होते. योग , प्राणायाम, सात्विक आहार ह्या गोष्टींवरच माणसाचे जीवन समृद्ध होऊ शकते. नुसतेच शारीरिक नाही तर मानसिक, बौद्धिक, तात्त्विक पातळीवर समृद्ध होऊ शकते. पंचप्राणांचे काम व्यवस्थित चालावे यासाठी प्राणायाम योगाभ्यासाचा उत्तम उपयोग होत असतो. अग्नीच्या अधिपत्याखाली चालणारे संप्रेरकांचे कामही योगाच्या मदतीने सुरळीत चालते असे दिसते. म्हणूनच नुसता व्यायाम करण्यापेक्षा किंवा जिममध्ये जाण्यापेक्षा योगासने, प्राणायाम, दीर्घश्वसन वगैरे योगशास्त्रातील क्रिया करण्याच्या अनेक पटींनी उपयोग होतो. शरीर व मनाशी संबंधित बहुतेक सर्व महत्वाची कामे या पंचप्राणांकरवी होत असतात. कपालभाती, भस्त्रिका, भ्रामरी, अनुलोम विलोम प्राणायाम इ. प्राणायामाची प्रात्याक्षिके यावेळी घेण्यात आली.

कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन विद्यार्थी विकास मंडळ अधिकारी डॉ. स्वाती जगताप यांनी केले प्रास्ताविक राष्ट्रीय सेवा योजना अधिकारी प्रा. संजय गिरी यांनी केले. सदर कार्यक्रमाचे आभार प्रा. कविता मुनेश्वर यांनी केले.