

**GURU NANAK KHALSA COLLEGE FOR WOMEN
MODEL TOWN, LUDHIANA**

Celebrated

International Yoga Day

June 21, 2024



Dr. Neetu Prakash *Neetu Prakash*
Mrs Satwant Kaur *Satwant Kaur*
NSS PROGRAMME OFFICERS

Maneeta
Dr. Maneeta Kahlon
Principal

Dr. MANEETA KAHLON
Principal
G.N.Kh. College for Women
Gujarkhan Campus, Model Town,
Ludhiana

Under the aegis of Internal Quality Assurance Cell, NCC Wing, NSS Wing and Department of Physical Education of Guru Nanak Khalsa College for Women, Ludhiana in collaboration with 3 PB Girls Battalion, Indian Bank of Ludhiana celebrated International Yoga Day on 21 June, 2024 in the college campus today, as per the directives of Ministry of Education and DGNCC, Government of India under the theme, “Yoga for Self and Society”.

On this day, a yoga session was organized to raise awareness among students the numerous benefits of yoga and to promote its holistic approach for physical, mental, and spiritual well-being. A total of 305 participants, including representatives from Indian Bank and Ludhiana schools, enthusiastically joined in, showcasing strong community outreach.

Madam Amarjeet, an experienced yoga instructor, led the participants through various yoga poses.

The coordination and smooth execution of the event were ensured by Mrs. Satwant Kaur, NSS Programme Officer, Lt. Sukhjit Kaur, Associate NCC Officer, Mrs Parminder Kaur, Department of Physical Education and NCC Unit Staff SM Rakesh Kumar, Hav. Sandeep and Hav. Manjit Singh. Their oversight played a crucial role in facilitating a seamless flow of activities and maintaining high levels of participant involvement throughout the day.

Principal, Dr. Maneeta Kahlon the underlined the major benefits of yoga and explained how regular yoga practice may reduce levels of stress, body-wide inflammation and contributes to healthier hearts.

Total Participants: 305

Guru Nanak Khalsa College for Women
Gujarkhan Campus, Model Town, Ludhiana

Under the aegis of IQAC
NCC Wing, NSS Unit & Department of Physical Education
In collaboration with 3PB (G) Battalion

celebrate
International
YOGA
Day
21st June, 2024

Yoga Instructor:
Ms. Amarjit Kaur

YOGA FOR SELF AND SOCIETY

Principal
Dr. Maneeta Kahlon

NSS Programme Officers
Dr. Neetu Prakash
Mrs. Satwant Kaur

NCC Officers
Lt. Sukhjit Kaur (ANO)



Social media links:

Sr. no	links
1	https://www.facebook.com/gnwludhiana/posts/pfbid0WqV4aiZg2CWGtU7fSXqrD5wdfRu19a61i9exZTsHEcjJsK2udzwEvygmmVY5c2WK1
2	https://www.instagram.com/p/C8d_EcIRzYK/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRiODBiNWFiZA==
3	https://www.facebook.com/gnwludhiana/posts/pfbid0dzGJUT3hyH5yWp4FHzRV08Xd1x91hHjba3sD3EhXBCRbN3MZA8Tq49SQRWoyreXl
4	https://www.instagram.com/p/C8d_I5NxlxO/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRiODBiNWFiZA==

PRESS CLIPPINGS

ਯੋਗ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਤੋਂ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਣੂ

ਪੁਨੀਤ ਬਾਵਾ, ਲੁਧਿਆਣਾ

3 ਪੀਥੀ ਗਰਲਜ਼ ਬਟਾਲੀਅਨ ਤੇ ਇੰਡੀਅਨ ਬੈਂਕ ਆਫ ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਇੰਟਰਨਲ ਕੁਆਲਿਟੀ ਐਸ਼ੋਰੀਜ਼ ਸੈੱਲ, ਐਨਸੀਸੀ ਵਿੰਗ, ਐਨਐਸਐਸ ਵਿੰਗ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਖਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਲੜਕੀਆਂ ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਕੈਂਪਸ 'ਚ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ। ਯੋਗ ਸਮਾਗਮ 'ਸਵੈ ਤੇ ਸਮਾਜ ਲਈ ਯੋਗ ਵਿਸ਼ੇ ਤਹਿਤ ਸਿੱਖਿਆ ਮੰਤਰਾਲੇ ਅਤੇ ਡੀਜੀਐਨਸੀਸੀ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ 'ਚ ਯੋਗ ਦੇ ਅਨੇਕ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਤੇ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਸੰਪੂਰਨ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਯੋਗਾ ਸੈਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇੰਡੀਅਨ ਬੈਂਕ ਅਤੇ ਲੁਧਿਆਣਾ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਨੁਮਾਇੰਦਿਆਂ ਸਮੇਤ ਕੁੱਲ 305 ਭਾਰੀਦਾਰਾਂ ਨੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਕੀਤੀ। ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਯੋਗਾ ਇੰਸਟਰਕਟਰ



ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਖਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਵਿਖੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਮੌਕੇ ਯੋਗਾ ਕਰਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਤੇ ਹੋਰ। ਪੰਜਾਬੀ ਜਾਗਰਣ ਅਮਰਜੀਤ ਨੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੋਗਾ ਆਸਾਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਭਾਰੀਦਾਰਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕੀਤੀ। ਸਮਾਗਮ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨੇਪਰੇ ਚੜ੍ਹਨ ਲਈ ਸਤਵੰਤ ਕੌਰ, ਐਨਐਸਐਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਫਸਰ ਲੈਫਟੀਨੈਂਟ ਸ਼ੁਖਜੀਤ ਕੌਰ, ਐਸੋਸੀਏਟ ਐਨਸੀਸੀ ਅਫਸਰ, ਪਰਮਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ ਐਨਸੀਸੀ ਯੂਨਿਟ ਸਟਾਫ ਐਸਐੱਮ ਰਾਕੇਸ਼ ਕੁਮਾਰ, ਹੋਲਦਾਰ ਸੰਦੀਪ ਅਤੇ ਹੋਲਦਾਰ ਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਨੇ ਦਿਨ ਭਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਸਹਿਜ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਸੁਵਿਧਾਨਕ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਭਾਰੀਦਾਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ 'ਚ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ। ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਾ. ਮਨੀਤਾ ਕਾਹਲੋਂ ਨੇ ਯੋਗ ਦੇ ਪ੍ਰੋਖ ਫਾਇਦਿਆਂ ਨੂੰ ਰੇਖਾਕਿਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਨਿਯਮਤ ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪੱਧਰ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਿਆਪਕ ਸੋਜਸ਼ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲ 'ਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

जीएनकेसीडब्ल्यू



लुधियाना के जीएनकेसीडब्ल्यू में स्वयं और समाज के लिए योग थीम पर विश्व योग दिवस मनाया गया। योग प्रशिक्षक अमरजीत ने योग की मुद्राओं की जानकारी दी • सौ.स्कूल



गुरु नानक खालसा महिला कॉलेज ने मनाया योग दिवस।

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਖ਼ਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਵਿਖੇ

ਲੁਧਿਆਣਾ, (ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ)-ਇੰਟਰਨਲ ਕੁਆਲਿਟੀ ਐਸ਼ੋਰੇਂਸ ਸੈੱਲ, ਐਨ.ਸੀ.ਸੀ. ਵਿੰਗ, ਐਨ.ਐਸ.ਐਸ. ਵਿੰਗ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਖ਼ਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਫ਼ਾਰ ਵੁਮੈਨ, ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ 3 ਪੀਬੀ ਗਰਲਜ਼ ਬਟਾਲੀਅਨ, ਇੰਡੀਅਨ ਬੈਂਕ ਆਫ਼ ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਅੱਜ ਕਾਲਜ ਕੈਂਪਸ ਵਿਚ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ। 'ਸਵੈ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਲਈ ਯੋਗ' ਥੀਮ ਦੇ ਤਹਿਤ ਸਿੱਖਿਆ ਮੰਤਰਾਲੇ ਅਤੇ ਡੀ.ਜੀ.ਐਨ.ਸੀ.ਸੀ., ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿਚ ਯੋਗ ਦੇ ਅਨੇਕ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਇਸਦੀ ਸੰਪੂਰਨ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਯੋਗਾ ਸੈਸ਼ਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਯੋਗ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਤੋਂ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਣੂ

ਪੁਨੀਤ ਬਾਵਾ, ਲੁਧਿਆਣਾ

3 ਪੀਬੀ ਗਰਲਜ਼ ਬਟਾਲੀਅਨ ਤੇ ਇੰਡੀਅਨ ਬੈਂਕ ਆਫ਼ ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਇੰਟਰਨਲ ਕੁਆਲਿਟੀ ਐਸ਼ੋਰੇਂਸ ਸੈੱਲ, ਐਨ.ਸੀ.ਸੀ. ਵਿੰਗ, ਐਨ.ਐਸ.ਐਸ. ਵਿੰਗ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਖ਼ਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਲੜਕੀਆਂ ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਕੈਂਪਸ 'ਚ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ। ਯੋਗ ਸਮਾਗਮ 'ਸਵੈ ਤੇ ਸਮਾਜ ਲਈ ਯੋਗ ਵਿਸ਼ੇ ਤਹਿਤ ਸਿੱਖਿਆ ਮੰਤਰਾਲੇ ਅਤੇ ਡੀ.ਜੀ.ਐਨ.ਸੀ.ਸੀ. ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ 'ਚ ਯੋਗ ਦੇ ਅਨੇਕ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਤੇ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਸੰਪੂਰਨ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਯੋਗਾ ਸੈਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇੰਡੀਅਨ ਬੈਂਕ ਅਤੇ ਲੁਧਿਆਣਾ ਸਕੂਲ ਦੇ ਨੁਮਾਇੰਦਿਆਂ ਸਮੇਤ ਕੁੱਲ 305 ਡਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਕੀਤੀ। ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਯੋਗਾ ਇੰਸਟਰਕਟਰ



ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਖ਼ਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਵਿਖੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਮੌਕੇ ਯੋਗਾ ਕਰਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਤੋਂ ਹੋਰ।

ਪੰਜਾਬੀ ਜਾਗਰਣ

ਅਮਰਜੀਤ ਨੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੋਗਾ ਆਸਣਾਂ ਰਾਹੀਂ ਡਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕੀਤੀ। ਸਮਾਗਮ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨੇਪਰੇ ਚਾੜ੍ਹਨ ਲਈ ਸਤਵੰਤ ਕੌਰ, ਐਨ.ਐਸ.ਐਸ. ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਫਸਰ ਏਫਟੀਨੈਂਟ ਸੁਖਜੀਤ ਕੌਰ, ਐਸ.ਸੀ.ਏਟ ਐਨ.ਸੀ.ਸੀ. ਅਫਸਰ, ਪਰਮਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ

ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ ਐਨ.ਸੀ.ਸੀ. ਯੂਨਿਟ ਸਟਾਫ਼ ਐਸ.ਐਮ. ਰਾਕੇਸ਼ ਕੁਮਾਰ, ਹੋਲਦਾਰ ਸੰਦੀਪ ਅਤੇ ਹੋਲਦਾਰ ਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਨੇ ਦਿਨ ਭਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਸਹਿਜ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਡਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਬਣਾਈ

ਰੱਖਣ 'ਚ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ। ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਾ. ਮਨੀਤਾ ਕਾਹਲੋਂ ਨੇ ਯੋਗ ਦੇ ਮੁੱਖ ਫਾਇਦਿਆਂ ਨੂੰ ਰੇਖਾਕਿਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਨਿਯਮਤ ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪੱਧਰ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਿਆਪਕ ਸੇਜਸ਼ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲ 'ਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।



हिन्दुस्तान फास्ट न्यूज

खबर वही जो हो सही



Advertisement:- 8284086968

HINDUSTAN FAST NEWS

Daily News Publish

Email:- hindustanfastnews@gmail.com Reg. No. Lud09/201911/007 Chief in Editor:-Mr. Ravi Mo. 8284086968

GNKCW में मनाया गया अंतरराष्ट्रीय योग दिवस

लुधियाना, 21 जून, 2024 (ब्यूरो रिपोर्ट) :- गुरु नानक खालसा महिला कॉलेज, लुधियाना के आंतरिक गुणवत्ता आश्वासन, प्रकोष्ठ, एनसीसी विंग, एनएसएस विंग और शारीरिक शिक्षा विभाग के तत्वावधान में 3 पीबी गर्ल्स बटालियन के सहयोग से इंडियन बैंक ऑफ लुधियाना ने आज कॉलेज परिसर में शिक्षामंत्रालय, और, डीजीएनसीसी, भारत सरकार के निर्देशों के अनुसार "स्वयं और समाज के लिए योग" थीम के तहत अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया। इस दिन, छात्रों के बीच योग के असंख्य लाभों के बारे में जागरूकता बढ़ाने और शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक कल्याण के लिए इसके समग्र दृष्टिकोण को बढ़ावा देने के लिए एक योग सत्र का आयोजन किया गया। इंडियन बैंक और लुधियाना के स्कूलों के प्रतिनिधियों सहित कुल 305 प्रतिभागियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया जिससे मजबूत

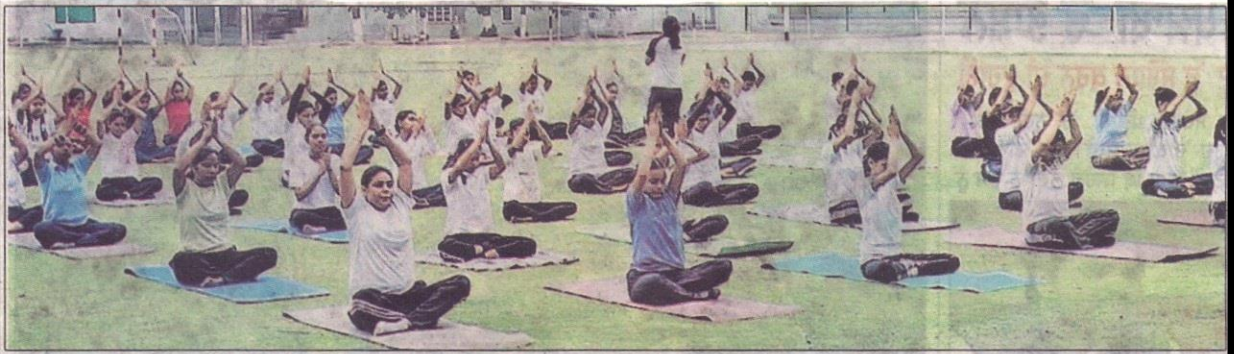


सामुदायिक पहुंच का प्रदर्शन हुआ। अनुभवी योग प्रशिक्षक अमरजीत ने प्रतिभागियों को विभिन्न योग मुद्राओं के माध्यम से मार्गदर्शन किया। कार्यक्रम का समन्वय और सुचारू क्रियान्वयन एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी श्रीमती सतवंत कौर, एसोसिएट एनसीसी अधिकारी लेफ्टिनेंट सुखजीत कौर, शारीरिक शिक्षा विभाग की श्रीमती परमिंदर कौर और एनसीसी यूनिट स्टाफ एसएम राकेश कुमार, हवलदार संदीप और हवलदार मंजीत सिंह द्वारा सुनिश्चित किया गया।

उनकी देखरेख में गतिविधियों के निर्बाध प्रवाह को सुविधाजनक बनाने और पूरे दिन प्रतिभागियों की उच्च स्तर की भागीदारी को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। प्रिंसिपल डॉ. मनीता काहलों ने योग के प्रमुख लाभों को रेखांकित किया और बताया कि कैसे नियमित योग अभ्यास तनाव के स्तर, पूरे शरीर में सूजन को कम कर सकता है और स्वस्थ हृदय में योगदान देता है।



गुरु नानक खालसा कॉलेज फॉर वूमैन में एन.सी.सी. विंग, एन.एस.एस. विंग और शारीरिक शिक्षा विभाग के तत्वावधान में धर्म पंजाब बटालियन के सहयोग से इंडियन बैंक ऑफ लुधियाना ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया। छात्रों के बीच योग के असंख्य लाभों के बारे में जागरूकता बढ़ाने और शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक कल्याण के लिए इसके समग्र दृष्टिकोण को बढ़ावा देने के लिए एक योग सत्र का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का संचालन सतवंत कौर, एसोसिएट एनसीसी अधिकारी लेफ्टिनेंट सुखजीत कौर, शारीरिक शिक्षा विभाग की परमिंदर कौर और एनसीसी यूनिट स्टाफ एसएम राकेश कुमार, हवलदार संदीप और हवलदार मंजीत सिंह द्वारा सुनिश्चित किया गया। प्रिंसिपल डॉ. मनीता काहलों ने बताया कि कैसे नियमित योग अभ्यास तनाव के स्तर, पूरे शरीर में सूजन को कम कर सकता है और स्वस्थ हृदय में योगदान देता है।



ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਖ਼ਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਵਿਖੇ ਯੋਗਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਵਿਦਿਆਰਥਣਾਂ।

ਤਸਵੀਰ-ਸੇਵਕ ਸਿੰਘ

**ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਖ਼ਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਵਿਖੇ
ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ**

ਲੁਧਿਆਣਾ, 23 ਜੂਨ (ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ)-ਇੰਟਰਨਲ ਕੁਆਲਿਟੀ ਐਸੋਰੇਸ਼ ਸੋਲ, ਐਨ.ਸੀ.ਸੀ. ਵਿੰਗ, ਐਨ.ਐਸ.ਐਸ. ਵਿੰਗ ਤੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਖ਼ਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਡਾਰ ਵੁਮੈਨ, ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ 3 ਪੀਥੀ ਗਰਲਜ਼ ਬਟਾਲੀਅਨ, ਇੰਡੀਅਨ ਬੈਂਕ ਆਫ਼ ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਅੱਜ ਕਾਲਜ ਕੈਂਪਸ ਵਿਚ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ। "ਸਵੇ ਤੇ ਸਮਾਜ ਲਈ ਯੋਗ" ਥੀਮ ਤਹਿਤ ਸਿੱਖਿਆ ਮੰਤਰਾਲੇ ਅਤੇ ਡੀ.ਜੀ.ਐਨ.ਸੀ.ਸੀ., ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ 'ਚ ਯੋਗ ਦੇ ਅਨੇਕ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਇਸਦੀ ਸੰਪੂਰਨ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਯੋਗਾ ਸੈਸ਼ਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇੰਡੀਅਨ ਬੈਂਕ ਅਤੇ ਲੁਧਿਆਣਾ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਨੁਮਾਇੰਦਿਆਂ ਸਮੇਤ ਕੁੱਲ 305 ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਆਊਟਰੀਚ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਏ। ਅਮਰਜੀਤ, ਇਕ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਯੋਗਾ ਇੰਸਟਰਕਟਰ, ਸਤਵੰਤ ਕੌਰ, ਐਨ.ਐਸ.ਐਸ. ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਫ਼ਸਰ, ਲੈਫਟੀਨੈਂਟ ਸੁਖਜੀਤ ਕੌਰ, ਐਸੋਸੀਏਟ ਐਨ.ਸੀ.ਸੀ. ਅਫ਼ਸਰ, ਪਰਮਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ ਐਨ.ਸੀ.ਸੀ. ਯੂਨਿਟ ਸਟਾਫ਼ ਐਸ.ਐਮ. ਰਾਕੇਸ਼ ਕੁਮਾਰ, ਹੌਲਦਾਰ ਸੰਦੀਪ ਤੇ ਹੌਲਦਾਰ ਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦਿਨ ਭਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਸਹਿਜ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ। ਪਿੰਸੀਪਲ ਡਾ. ਮਨੀਤਾ ਕਾਹਲੋਂ ਨੇ ਯੋਗਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਫਾਇਦਿਆਂ ਨੂੰ ਰੇਖਾਂਕਿਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਨਿਯਮਤ ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪੱਧਰ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਿਆਪਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲਾਂ ਵਿਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।