राष्ट्रीय सेवा योजना
राठ महाविद्यालय पैठाणी
पो0– पैठाणी, पट्टी–कण्डारस्यूँ, जिला–पौड़ी गढ़वाल 246123
सम्बद्वः हे0न0ब0ग0 केन्द्रीय विष्वविद्यालय, श्रीनगर (गढ़वाल)
Email – rmvpaithani@gmail.com

पत्रांक................ दिनॉक–

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

(शनिवार, 21 जून 2025)

राष्ट्रीय सेवा योजना (रा0से0यो) इकाई राठ महाविद्यालय पैंठाणी, पौडी गढवाल, उत्तराखण्ड द्वारा आज (शनिवार, 21 जून 2025) **अंर्तराष्ट्रीय योग दिवस** के सुअवसर पर महाविद्यालय के 'योगा हॉल' योग सत्र का आयोजन किया। जिसमें प्रतिभागी स्वयंसेवियों को योग के महत्व व दैनिक जीवन में योग को करनें विभिन्न तरीको के माध्यम से समझाया गया, 'योग' के महत्व पर विस्तृत चर्चा के साथ कई महत्वपूर्ण योग कराए गए । स्वयंसेवियों को योग की विभिन्न मुद्राओं का प्रदर्शन कराया गया । योग कार्यक्रम करीब एक घंटे तक चला ।

प्रातः 9:40 पर शुरू हुए योग प्रदर्शन में सबसे पहले शारीरिक शिक्षा विभाग के वरिष्ठ प्राध्यापक श्री राम सिंह नेगी नें स्वयंसेवियों को योग–आसन, करनें से पूर्व 'वार्म अप' कराया । उन्होंनें कहा किसी भी योग या आसन को करनें से पहले शरीर को ऊर्जावान बनानें के लिए यह जरूरी प्रक्रिया जरूरी है, तत्पश्चात शिक्षक–प्रशिक्षण विभाग के प्राध्यापक श्री प्रदीप कुमार नें 'सूर्य नमस्कार' कराया, इस दौरान उन्होंनें विभिन्न मुद्राओं और उसके शरीर और मस्तिष्क पर पडनें वाले व्यापक प्रभावों के बारे में विस्तार से समझाया।

श्री राम सिंह नेगी नें शरीर को स्वस्थ रखनें विभिन्न आसनों और योग प्रक्रियाओं का प्रदर्शन कर उसे अपनें दैंनिक जीवन उतारनें की प्रेरणा दी।

योग कार्यक्रम में महाविद्यालय के प्रभारी प्रचार्य डॉ0 शिवेंद्र कुमार सिंह चंदेल नें कहा कि योग जीवन की नियमित प्रक्रिया का हिस्सा होंना चाहिए जबकि डॉ0 श्याम मोहन सिंह नें कहा कि आज की बदलती परिस्थितियों दुषित वातावरण में योग करना जीवन का अभिन्न हिस्सा होंना चाहिए।

'योग' प्रदर्शन में महाविद्यालय शिक्षणेत्तर कर्मी श्री कान्ति बल्लभ नौटियाल छात्र कुलदीप सिंह के साथ अनेक लोग उपस्थित रहे।

अंत में राष्ट्रीय सेवा योजना (रा0से0यो) इकाई राठ महाविद्यालय पैंठाणी, पौडी गढवाल के कार्यक्रम अधिकारी डॉ0 देवकृष्ण नें सभी प्रतिभागियों का धन्यवाद ज्ञापित किया।

बाद में सभी स्वयंसेवी छात्र–छात्राओं सूक्ष्म जलपान करानें बाद योग शिविर संपन्न करनें की घोषणा की गई।

21-06-2025

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस

DATE 21-06-25
PAGE ______

शनिवार 21 जून 2025

राष्ट्रीय सेवा योजना (रा०से०यो०) इकाई राठ महाविद्यालय पैठाणी पौड़ी गढ़वाल उत्तराखण्ड द्वारा आज शनिवार दिनांक 21 जून 2025 को इकाई द्वारा योग सत्र का आयोजन किया गया।

जिसमें योग प्रशिक्षक के रूप में डा० श्याम मोहन सिंह एवं श्री प्रदीप कुमार उपस्थित रहे। श्री डॉ. श्री राम सिंह नेगी द्वारा स्वयंसेवियों को सबसे पहले प्रारम्भ जप कराया गया।

महाविद्यालय के असि० प्रो० श्री प्रदीप कुमार ने मंत्रोच्चार के साथ सूर्यनमस्कार को पूरे विधान के साथ सम्पन्न करवाया।

डॉ. राम सिंह नेगी ने कहा योग व्यक्ति के शरीर से लेकर मस्तिष्क तक स्वस्थ प्रदान करता है।

योग के दौरान निम्नलिखित लोग उपस्थित रहे।

	नाम	हस्ताक्षर
1	डॉ. राम सिंह नेगी	[signature]
2	डा० शिवेन्द्र कुमार सिंह	[signature]
3	कान्ति वल्लभ नौटियाल	[signature]
	उदय सिंह	[signature]
	डा० देव कृष्ण	[signature]

पूनम	BA IV sem	7983387695	पूनम
अर्चिता	BA	8027951584	अर्चित[illegible]
श्वेता	"	78	श्वेता
नमिता	"	"	नमि[illegible]

APPU DATE ______
PAGE ______

(5)	ललिता	ललिता
(6)	खुशी	खुशी
(7)	शिवानी	शिवानी
(8)	नीता	नीता
(9)	आरती	आरती
(10)	लक्ष्मी	Laxmi
(11)	प्रियंका	Priyanka
(12)	विवेक	[illegible]
(13)	Ankil	Ankil
(14)	कुलदीप सिंह	[illegible]
(15)	मीनाक्षी	

Dr DEV KRISHNA 21-06-2025
Programe Officer NSS
Raath Mahavidalay
Paithani Pauri

21/06/25
प्राचार्य
रा० महाविद्यालय पैठाणी,
पौड़ी गढ़वाल (उत्तराखण्ड)

राष्ट्रीय सेवा योजना
राठ महाविद्यालय पैठाणी
शनिवार, जून 21 2025, 10:29:12 am
Govt professional model college banas, 4XXR+9GG, near raath mahavidhyala, Paithani, Dang, Uttarakhand 246123, भारत
30° 8' 56" N, 78° 59' 25" E 0m
23.3°C 6.8Km/h 79%
ithani
Google

राष्ट्रीय सेवा योजना
राठ महाविद्यालय पैठाणी
शनिवार, जून 21 2025, 10:29:04 am
Govt professional model college banas, 4XXR+9GG, near raath mahavidhyala, Paithani, Dang, Uttarakhand 246123, भारत
30° 8' 56" N, 78° 59' 25" E 0m
23.3°C 6.8Km/h 79%
ithani
Google

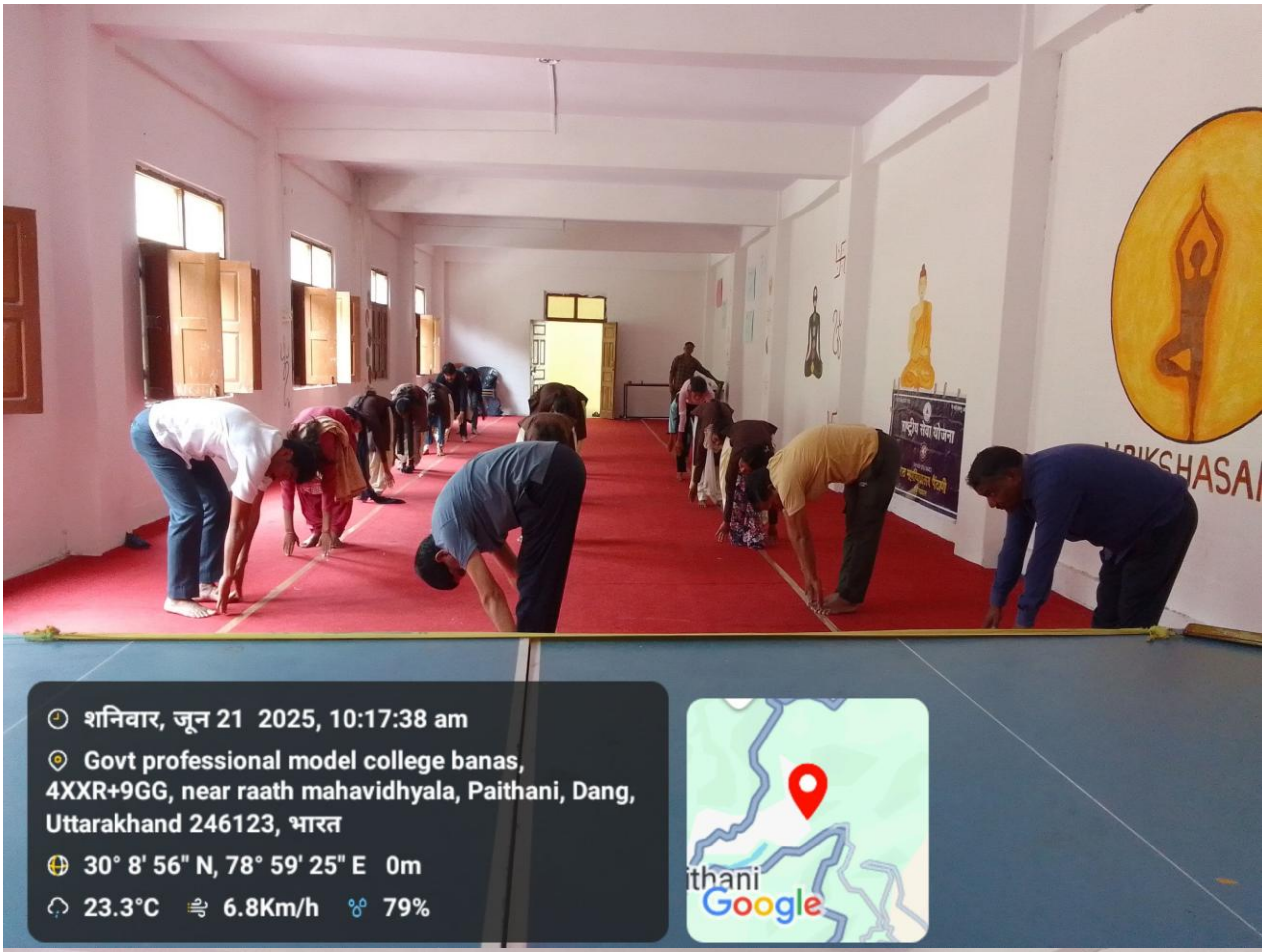
राष्ट्रीय सेवा योजना
VRIKSHASANA
शनिवार, जून 21 2025, 10:25:18 am
Govt professional model college banas, 4XXR+9GG, near raath mahavidhyala, Paithani, Dang, Uttarakhand 246123, भारत
30° 8' 56" N, 78° 59' 25" E 0m
23.3°C 6.8Km/h 79%
Google

NOT ME BUT YOU
राष्ट्रीय सेवा योजना
राठ महाविद्यालय पैठाणी
शनिवार, जून 21 2025, 10:27:37 am
Govt professional model college banas, 4XXR+9GG, near raath mahavidhyala, Paithani, Dang, Uttarakhand 246123, भारत
30° 8' 56" N, 78° 59' 25" E 0m
23.3°C 6.8Km/h 79%
Google

NOT ME BUT YOU
मैं नहीं परन्तु आप
राष्ट्रीय सेवा योजना
राठ महाविद्यालय पैठाणी
शनिवार, जून 21 2025, 10:27:31 am
Govt professional model college banas, 4XXR+9GG, near raath mahavidhyala, Paithani, Dang, Uttarakhand 246123, भारत
30° 8' 56" N, 78° 59' 25" E 0m
23.3°C 6.8Km/h 79%
ithani
Google

राष्ट्रीय सेवा
राठ महाविद्यालय पैठाणी
शनिवार, जून 21 2025, 10:23:01 am
Govt professional model college banas, 4XXR+9GG, near raath mahavidhyala, Paithani, Dang, Uttarakhand 246123, भारत
30° 8' 56" N, 78° 59' 25" E 0m
23.3°C 6.8Km/h 79%
ithani
Google

राष्ट्रीय सेवा योज
महाविद्यालय पैठाणी
शनिवार, जून 21 2025, 10:23:31 am
Govt professional model college banas,
4XXR+9GG, near raath mahavidhyala, Paithani, Dang,
Uttarakhand 246123, भारत
30° 8' 56" N, 78° 59' 25" E 0m
23.3°C 6.8Km/h 79%
ithani
Google


VRIKSHASANA
राष्ट्रीय सेवा योजना
शनिवार, जून 21 2025, 10:17:38 am
Govt professional model college banas, 4XXR+9GG, near raath mahavidhyala, Paithani, Dang, Uttarakhand 246123, भारत
30° 8' 56" N, 78° 59' 25" E 0m
23.3°C 6.8Km/h 79%
ithani
Google

VRIKSHASANA
राष्ट्रीय सेवा योजना
शनिवार, जून 21 2025, 10:17:52 am
Govt professional model college banas, 4XXR+9GG, near raath mahavidhyala, Paithani, Dang, Uttarakhand 246123, भारत
30° 8' 56" N, 78° 59' 25" E 0m
23.3°C 6.8Km/h 79%
ithani
Google

राष्ट्रीय सेवा योजना
राठ महाविद्यालय पैंठाणी
शनिवार, जून 21 2025, 10:21:36 am
Govt professional model college banas, 4XXR+9GG, near raath mahavidhyala, Paithani, Dang, Uttarakhand 246123, भारत
30° 8' 56" N, 78° 59' 25" E   0m
23.3°C   6.8Km/h   79%
Google

मैं नहीं परन्तु
राष्ट्रीय सेवा योजना
NATIONAL SERVICE SCHEME
(Accredited 'B' by NAAC)
राठ महाविद्यालय पैंठाणी
शनिवार, जून 21 2025, 10:14:41 am
Govt professional model college banas, 4XXR+9GG, near raath mahavidhyala, Paithani, Dang, Uttarakhand 246123, भारत
30° 8' 56" N, 78° 59' 25" E   0m
23.3°C   6.8Km/h   79%
Google

राष्ट्रीय सेवा
महाविद्यालय पैठाणी
शनिवार, जून 21 2025, 10:15:02 am
Govt professional model college banas, 4XXR+9GG, near raath mahavidhyala, Paithani, Dang, Uttarakhand 246123, भारत
30° 8' 56" N, 78° 59' 25" E 0m
23.3°C 6.8Km/h 79%
Google

राष्ट्रीय सेवा
शनिवार, जून 21 2025, 10:16:44 am
Govt professional model college banas, 4XXR+9GG, near raath mahavidhyala, Paithani, Dang, Uttarakhand 246123, भारत
30° 8' 56" N, 78° 59' 25" E 0m
23.3°C 6.8Km/h 79%
Google

राष्ट्रीय
शनिवार, जून 21 2025, 10:12:01 am
Govt professional model college banas, 4XXR+9GG, near raath mahavidhyala, Paithani, Dang, Uttarakhand 246123, भारत
30° 8' 56" N, 78° 59' 25" E 0m
23.3°C 6.8Km/h 79%
Google

राष्ट्रीय
शनिवार, जून 21 2025, 10:12:50 am
Govt professional model college banas, 4XXR+9GG, near raath mahavidhyala, Paithani, Dang, Uttarakhand 246123, भारत
30° 8' 56" N, 78° 59' 25" E 0m
23.3°C 6.8Km/h 79%
Google

KSHASANA
GYM
Fitness
YOU ARE
Stronger
THAN YOU THINK
सेवा योजना
लय पैठाणी (पौड़ी गढ़वाल)
शनिवार, जून 21 2025, 10:13:58 am
Govt professional model college banas, 4XXR+9GG, near raath mahavidhyala, Paithani, Dang, Uttarakhand 246123, भारत
30° 8' 56" N, 78° 59' 25" E 0m
23.3°C 6.8Km/h 79%
ithani
Google

राष्ट्रीय सेवा योजना
राठ महाविद्यालय पैठाणी
शनिवार, जून 21 2025, 10:13:34 am
Govt professional model college banas, 4XXR+9GG, near raath mahavidhyala, Paithani, Dang, Uttarakhand 246123, भारत
30° 8' 56" N, 78° 59' 25" E 0m
23.3°C 6.8Km/h 79%
ithani
Google

राष्ट्रीय
योजना
शनिवार, जून 21 2025, 10:10:38 am
Govt professional model college banas,
4XXR+9GG, near raath mahavidhyala, Paithani, Dang,
Uttarakhand 246123, भारत
30° 8' 56" N, 78° 59' 25" E 0m
23.3°C 6.8Km/h 79%
Google

GYM
Fitness
ष्ट्रीय सेवा यो
शनिवार, जून 21 2025, 10:10:29 am
Govt professional model college banas,
4XXR+9GG, near raath mahavidhyala, Paithani, Dang,
Uttarakhand 246123, भारत
30° 8' 56" N, 78° 59' 25" E 0m
23.3°C 6.8Km/h 79%
Google

शनिवार, जून 21 2025, 10:11:43 am
Govt professional model college banas, 4XXR+9GG, near raath mahavidhyala, Paithani, Dang, Uttarakhand 246123, भारत
30° 8' 56" N, 78° 59' 25" E 0m
23.3°C 6.8Km/h 79%
ithani
Google

राष्ट्रीय सेवा योजना
शनिवार, जून 21 2025, 10:33:51 am
Govt professional model college banas, 4XXR+9GG, near raath mahavidhyala, Paithani, Dang, Uttarakhand 246123, भारत
30° 8' 56" N, 78° 59' 25" E 0m
23.3°C 6.8Km/h 79%
ithani
Google