



विमुक्त जाती सेवा समिती वसंतनगर संचलित...

**ग्रामीण (कला, वाणिज्य व विज्ञान) महाविद्यालय**

वसंतनगर ता. मुखेड जि. नांदेड

क्रीडा विभाग आयोजित

**आरोग्यासाठी योगासने**

या विषयावर एक दिवसीय  
राज्यस्तरीय वेबीनार.



✽ ५९ वर्ष ✽

मा. प्रो. डॉ. हरिदास नांदेड

प्राचार्य

ग्रामीण (कला, वाणिज्य व विज्ञान)  
महाविद्यालय वसंतनगर, मुखेड



✽ प्रमुख व्याख्याते ✽

डॉ. विठ्ठल सिंह परिहार

संचालक क्रीडा व शारीरिक शिक्षण  
स्वा. रा. ती. म. पितारपेठ  
नांदेड

✽ अणुसूचक ✽

**प्रा. सुभाष देते**

क्रीडा संचालक, ग्रामीण महाविद्यालय, वसंतनगर

प्रा. संजय पार्टील

(सामाजिक विभाग)

प्रा. डॉ. महेश पेंन्टेवार

(प्रशासनात्मक विभाग)

Jawahar Mulhed  
# 9950516272

<https://meet.google.com/itz-icue-waw>

शनिवार दि. १२ जून २०२१ सायंकाळी ५:०० वाजता.

Principal

Gramin Arts, Comm & Science  
Mahavidyalaya, Vasantnagar  
(Kotgyal) Tq. Mukhed Dist. Nanded

नमस्कार

विमुक्त जाती सेवा समिती संघलित...

ग्रामीण (कला, वाणिज्य व विज्ञान) महाविद्यालय वसंतनगर

ता. मुखेड जि. नांदेड

क्रीडा विभाग आयोजित

आरोप्यागाठी योगासने

या विषयावर राज्यस्तरीय वेबिनार

दिनांक 12 जून 2021

वेळ सायंकाळी 05.00 वा.

GOOGLE MEET ॲपवर

अध्यक्ष- प्रो. डॉ. हरिदास राठोड

प्राचार्य, ग्रामीण (कला, वाणिज्य व विज्ञान) महाविद्यालय, वसंतनगर ता. मुखेड जि. नांदेड

व्याख्याते- डॉ. व्ही. आर. परिहार

क्रीडा संचालक, स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ नांदेड

वरील वेबिनार ता. उपस्थित राहण्याकरिता खाली दिलेल्या Link ला टप क्लिक WhatsApp Group ला join व्हावे.

<https://chat.whatsapp.com/FF76tr64KpWJvqWJarochj>

Google Meet Link

<https://meet.google.com/itz-icue-waw>

वरील वेबिनार गाठी उपस्थित असलेल्या सर्वांना फिडबॅक फॉर्म भरल्या नंतर e-Certificate देण्यात येईल याची नोंद घ्यावी

आयोजक

प्रा. सुभाष देडे

क्रीडा विभाग प्रमुख

9423614732

संयोजन समिती

प्रा. एन. बाबाराव

प्रा. डॉ. महेश पेंढेवार

प्रा. राजेश पाटील

प्रा. डॉ. वसिंता लोहाळे

प्रा. गोविंद पाडे



Principal

Gramin Arts, Comm & Science  
Mahavidyalaya, Vasantnagar  
(Kotgyal) Tq. Mukhed Dist. Nanded

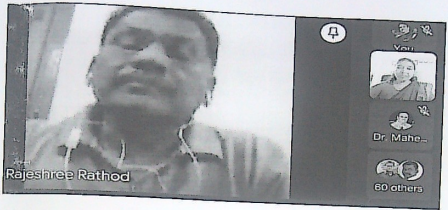
# योगातून शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य लाभते - प्रा. डॉ. विठ्ठलसिंग परिहार


**मुखेड,(प्रतिनिधी):-** या कोरोनाच्या काळात प्रतिकारशक्ती वाढविण्यासाठी योगा महत्त्वाचा आहे. मानवी शरीर अत्यंत जटील आहे ,त्यात मनाचा एक वेगळाच खेळ मुरु असतो. शरीर, मन, आत्मा सुदृढ ठेवण्यासाठी योगाचे अनन्यमाधारण महत्त्व आहे.तुमच्या मनावर व शरीरावर कसल्याच प्रकारचा आघात न होता जीवन जगणे तेच निरोगी जीवन होय.यासाठी शरीर तंदुरुस्त ठेवायचे असेल तर व्यायाम महत्त्वाचा आहे. हिंदू धर्माने जे चार पुरुषार्थ सांगितले धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष हे सर्व प्राप्त करण्यासाठी आपले आरोग्य चांगले असणे महत्त्वाचे आहे. शरीराचा मनाशी योग जुळून आणण्याचे काम योगाद्वारे घडते. शरीराचा आत्म्याशी व आत्म्याचा परमात्म्याशी योग जुळून आणण्याचे काम यातूनच घडते. यामुळे मनाला समाधान लाभते, ज्ञान

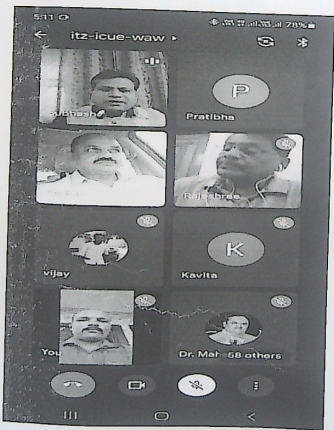



काळाच्या पूर्वीपासून योगा अस्तित्वात आहे. याला ग्रंथबद्ध व मूत्रबद्ध करण्याचे काम महर्षी पतंजलींनी केले. चांगल्या सवयी लावून ध्या, शांत डोके ठेवण्यासाठी प्राणायाम करा असे सांगत त्यांनी काही प्रात्यक्षिके करून दाखविली. योगातून शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य लाभते असे

विद्यापीठ नांदेड येथील संचालक क्रीडा व शारीरिक शिक्षण प्रा. डॉ. विठ्ठलसिंग परिहार यांनी ग्रामीण ( कला, वाणिज्य व विज्ञान) महाविद्यालय वसंतनगर ता.मुखेड जी. नांदेडच्या क्रीडा विभागाकडून एक दिवसीय राज्यस्तरीय वेबिनार आयोजित केले होते त्याप्रसंगी 'आरोग्यासाठी योगासने'चा विषयावर प्रमुख बक्ते म्हणून बोलताना केले.यावेळी अध्यक्षीय समारोप करताना महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. हरिदाम राटोड म्हणाले की आम्ही सर्वचजण भाग्यवान आहोत कारण वसंतनगरसारख्या निसर्गाच्या सानिध्यात असलेल्या ठिकाणी काम करतोत जिथे शुध्द हवा मिळते. आमच्याकडे खूप चांगले प्राध्यापक आहेत ज्यांनी या कोरोनाच्या संकटातही या वर्षात २७ वेबिनारचे आयोजन केले.ज्यात दोन आंतरराष्ट्रीय स्तरावरील ई परिषदा ही घेतल्या मन मनगर व बट्टीची ताकद



  
Principal  
Gramin Arts, Comin & Scienca  
Mahavidyalaya, Vasantnagar  
(Kotgyal) Tq. Mukhad Dist. Nanded



  
Principal  
Gramin Arts, Comm & Science  
Mahavidyalaya, Vasantnagar  
Tal. Mukhed Dist. Nanded



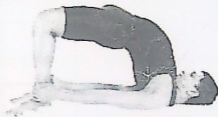
विमुक्त जाती सेवा समिती वसंतनगर अंचलित...

# ग्रामीण (कला, वाणिज्य व विज्ञान) महाविद्यालय

वसंतनगर ता. मुखेड जि. नांदेड

क्रीडा विभाग आयोजित

## तीन दिवसीय योग शिबिर



\* अध्यक्ष \*

मा. प्रो. डॉ. हरिदास राठोड  
प्राचार्य  
ग्रामीण (कला, वाणिज्य व विज्ञान)  
महाविद्यालय वसंतनगर, मुखेड



\* योगा प्रशिक्षक \*

मा. श्री अशोकजी तळेकर  
योग प्रशिक्षक, योग साधना केंद्र  
शिवाजीनगर परभणी



\* योगाचार्य \*

प्रा. डॉ. रामविलास लड्डा  
योग प्रशिक्षक, योग साधना केंद्र परभणी &  
धनसपनी शास्त्रविभाग SSJES(ACS)  
महाविद्यालय मुखेड

संयोजक

प्रा. संजय पाटील  
(मंगणक विभाग)

प्रा. डॉ. महेश पेंन्टेवार  
(प्राध्यापक विभाग)

: आयोजक :

**प्रा. सुभाष देठे**

क्रीडा संचालक, ग्रामीण महाविद्यालय, वसंतनगर

<https://meet.google.com/yha-ovyc-zok>

शनिवार दि. १९ जून ते २१ जून २०२१ सायंकाळी ०६:०० वाजता.

Principal  
Department of Arts, Comm & Science  
Mahavidyalaya, Vasantnagar  
(Kolgaon) Ta. Mukhed Dist. Nanded



समस्कार

विमुक्त जाती सेवा समिती संबन्धित...

ग्रामीण (कला, वाणिज्य व विज्ञान) महाविद्यालय वसंतनगर

ता. मुळेड जि. नांदेड

श्रीडा विभाग आयोजित

"वीथी विषयीय योगशिवीर"

दिनांक: 19 जून ते 21 जून 2021

वेळ: सायंकाळी 08:00 वा

GOOGLE MEET ॲपवर

अध्यक्ष- प्रो. डॉ. हरिदास राठोड

प्राचार्य, ग्रामीण (कला, वाणिज्य व विज्ञान) महाविद्यालय, वसंतनगर ता. मुळेड जि. नांदेड

प्रा. डॉ. रामविलास लड्डा

योग प्रशिक्षक योग साधना केंद्र परभणी, वनस्पतीशास्त्र विभाग SSJES(ACS) महाविद्यालय गवाघेड.

मा. श्री अशोकजी दळेकर

योग प्रशिक्षक, योग साधना केंद्र शिवाजीनगर परभणी.

वरिष्ठ योग शिवीराम उपस्थित राहण्याकरिता खाली दिनेल्या Link ला ट्व बळन WhatsApp Group ला join व्हावे.

<https://chat.whatsapp.com/DgZ8ERNpdCf0VByueMhDy4>

Google Meet Link

<https://meet.google.com/yha-ovyc-zqk>

YouTube Link for Today's Workshop Day 3

<https://youtu.be/-4et0C9GVD4>

वर्गिल योग शिवीराला उपस्थित असलेल्या सर्वांना फिडबॅक फॉर्म भरल्या नंतर e-Certificate देण्यात येईल याची नोंद घ्यावी.

आयोजक

प्रा. मुनाम देठ

श्रीडा विभाग प्रमुख

9423614732

संयोजक समिती

प्रा. एन. बाबाराव

प्रा. डॉ. महेश मेंढवार

प्रा. सत्य पाटील

प्रा. डॉ. कविता लोहाळे

प्रा. मोहित पांडे

प्रा. मुनाम बनवुटे

Principal

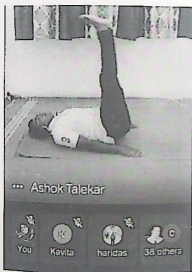
Gramin Arts, Comm & Science  
Mahavidyalaya, Vasantnagar  
(Kotgyal) Tq. Mukhed Dist. Nanded


# लोकमत

## तीन दिवसीय योग शिबीर उत्साहात

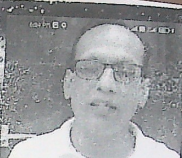
मुखेड : वसंतनगर येथील ग्रामीण  
महाविद्यालयातील क्रीडा विभागाच्या  
वतीने तीन दिवसीय योग शिबीर  
घेण्यात आले. यावेळी संत जनाबाई  
महाविद्यालय गंगाखेडचे प्रा.डॉ.  
रामविलास लड्डा यांनी मार्गदर्शन  
केले. उद्घाटन महाविद्यालयाचे  
प्राचार्य डॉ.हरीदास राठोड यांनी केले.  
प्रास्ताविक क्रीडा विभाग प्रमुख  
प्रा.सुभाष देठे, सूत्रसंचालन प्रा.डॉ.  
कविता लोहाळे, पाहण्यांचा परिचय  
प्रा.डॉ. नागोराव आवडे यांनी करून  
दिला. आभार प्रा.डॉ.महेश पेंटेवार  
यांनी मानले. शिबिराचे तंत्र  
सहाय्यक म्हणून संगणक विभाग  
प्रमुख प्रा.संजय पाटील, प्रा.गोविंद  
पांडे, प्रा.डॉ.महेश पेंटेवार, प्रा.डॉ.  
गुरुनाथ कल्याण, प्रा.एस. वावाराव,  
प्रा. सुभाष पनकटे यांनी काम पाहिले.





  
**Principal**  
 Gramin Arts, Comm & Science  
 Mahavidyalaya, Vasantnagar  
 (Kotgyal) Tq. Mukhed Dist. Nanded





(10)

- Harshita Desai
- K
- Harshita Lohar
- Rishi Yadav Patil
- Alina Deshpande

(10)

- Rishi Yadav Patil
- N
- Umarjan Bhat
- Alina Deshpande

(10)

- N
- Umarjan Bhat
- Alina Deshpande
- P
- Pratiksha Raut



Harshita Rathod

(10)

- Alina Deshpande (You)
- Dr. Sagarika Joshi

(10)

- N
- Umarjan Bhat
- Alina Deshpande
- P
- Pratiksha Raut

(10)

- Rishi Yadav Patil
- N
- Umarjan Bhat
- Alina Deshpande
- P
- Pratiksha Raut

# योगातून आत्मा व परमात्मा जोडला जातो - डॉ. लड्डा

मुखेड/ प्रतिनिधी

आपल्या ऋषी-मुनींनी अनादी कापासून योगाला महत्त्व दिले आहे. योग सांगितला आहे. महर्षींनी यासाठी खूप मोठे काम केले. योगातून मन व शरीर दोन्ही सुदृढ होतात. मनःशांती लाभते. आध्यात्मिक प्रगती घडाने शकते. श्वासाचे महत्त्व लक्षात घ्यावे. आपणास ईश्वराने श्वासाचे महत्त्व सांगितले आहे ते लक्षात घ्यावे. योगातून वापरले पाहिजे. त्यासाठी विविध योगासने करा, प्राणायाम करा. योग हा आध्यात्मिक परमात्म्याशी जोडण्याचे काम करतो, असे प्रतिपादन परभणी येथील शिबिराचे साधना केंद्राचे योग शिक्षक डॉ. लड्डा यांनी महाविद्यालय, गंगखेड येथील प्रा. डॉ. रामविलास लड्डा यांनी यांनी केले.

ग्रामीण ( कला, वाणिज्य व विज्ञान ) महाविद्यालय वसंतनगर, ता. मुखेडच्या क्रीडा विभागाच्या वतीने आयोजित तीन दिवसीय योग शिबिराच्या वेळी ते बोलत होते. त्यांनी तीन दिवसात योगासनांची प्रात्यक्षिके सादर केली. या साठी भक्ती लड्डा हिचे मोलाचे योगदान लाभले. यावेळी योग प्रशिक्षक, योग साधना केंद्र शिवाजीनगर परभणीचे अशोक तळेकर यांनीही योगाचे महत्त्व विषय केले. मन, मनगट आणि मेंदुला बळकट करण्याचे काम योगातून घडते. यात सातत्य महत्त्वाचे आहे. प्राणायाम, ध्यान धारणा ही महत्त्वाची आहे. भोगातून रोगाचा जन्म होतो तर योगातून निरोगी जीवन लाभते. यासाठी योगाभ्यासाला महत्त्व द्या, असे त्यांनी सांगितले. त्यांनी योगासनांची प्रात्यक्षिके

ही सादर केली.

या शिबिराचे उद्घाटन व समारोपही प्राचार्य. डॉ. हरिदास राठोड यांच्या उपस्थितीत झाला. प्राचार्य राठोड म्हणाले की, आजचा काळ हा कोरोनामुळे अस्वस्थ करणारा आहे. त्यामुळे कुटुंबात ताण तणाव वाढत आहेत. मनः शांती कमी होत आहे. अशा काळात योगसाधना हा रामबाण उपाय आहे. योगा ही भारतीयांनी जगाला दिलेली देणगी आहे. अनेक योगगुरु याचा प्रचार जगभर करत आहेत. क्रीडा विभागाने योग दिनाचे औचित्य साधून घेतलेले हे शिबिर अत्यंत यशस्वी झाले. भक्तीचा योगा पाहून आमच्या मनातही योगाबद्दलची भक्ती निर्माण झाली.

क्रीडा विभागाचे प्रमुख प्रा. सुभाष देठे यांनी प्रास्तविक केले. शिबिर आयोजनाची

धूमका विषय केली. मराठी विभागाच्या प्रा. डॉ. कविता लोहाळे यांनी सूत्रसंचालन केले. वाणिज्य विभागाचे प्रा. डॉ. नागोराव आवडे यांनी पाहुण्यांचा परिचय करून दिला तर प्रा. डॉ. महेश पेंटेवार यांनी आभार मानले. प्रा. वाळसाहेब पवार व प्राचार्य डॉ. सुखदेव झेंडे यांनी शिबिराबाबत चांगल्या प्रतिक्रिया दिल्या. या शिबिराचे तंत्र साहाय्यक म्हणून संगणक विभाग प्रमुख प्रा. संजय पाटील, प्रा. गोविंद पांडे, प्रा. डॉ. महेश पेंटेवार, प्रा. डॉ. गुरुनाथ कल्याण यांनी काम पाहिले. शिबिर यशस्वीतेसाठी प्रा. एस. बाबाराव, प्रा. सुभाष कनकुटे यांनीही सहकार्य केले. सर्व प्राध्यापक तसेच राज्यभरातील अनेक प्राध्यापक, शिक्षकेत्तर कर्मचारी, विद्यार्थी, विद्यार्थीनींनी या शिबिराचा लाभ घेतला.