



গড়গাঁও মহাবিদ্যালয়
GARGAON COLLEGE

International Yoga Day

June 21, 2021



**Organized by
NSS, Gargaon College**



Overview

Name of the Program: International Yoga Day

Date: 21 June, 2021

Resource Persons: 1. . Bikas Prajapati, Director , Nav Jan Jyoti Samal, Chattisgarh

2. Mr. Anil Kumar Sharma, Yoga therapist, G.M.C.H.

Organizers: NSS Unit in collaboration with Eco club, IQAC, GC, Purbanchal Yoga Mahabidyalaya, Maligaon, Assam and Nav Jan Jyoti Samaj Sevi Samstha, Chattisgarh

About The Program

To observe International Yoga day as well as to encourage the stakeholders of Gargaon college to actively participate in Yoga a webinar was held on 21st June 2021. The program was inaugurated by Dr. Sabyasachi Mahanta, Principal Gargaon college.

The Resource Person invited on the occasion, Mr. Bikas Prajapati, Director , Nav Jan Jyoti Samal, Chattisgarh highlighted on the importance of Yoga and it is necessary for keeping healthy . Referring to the ancient saints, he said that is how they overcome their health issues and remained fit in the past. He urged all the people to practice yoga to keep mentally and physically fit. He also elaborated the significance of celebrating Yoga day and urged all to practice Yoga in the times of the pandemic to stay healthy and to overcome depression.

The second Resource person, Mr. Anil Kumar Sharma, Yoga therapist Department of G.M.C.H. shared his knowledge on the importance of yoga and physical health. In the course of his deliberation he referred to the various practice of yoga focusing mostly on Pranayam, Surya namasker etc. Pratushi Shyamoli Gogoi showed live demonstration of yoga postures in the webinar. The coordinator of IQAC, Dr Surajit Saikia also elaborated on the benefit and importance of practicing Yoga. The webinar ended with the vote of thanks to all the concerned by Dr. Rimjim Borah, Assistant Professor and NSS Programme Officer, Gargaon College.

Rationality of the Program

Celebrating International Yoga Day promotes global awareness of the physical and mental health benefits of yoga. It fosters international unity and cultural exchange through a shared practice.



Banner of the Program:

Gargaon College
National Webinar
International Yoga Day

Inaugurator

Dr. Sabyasachi Mahanta
Principal
Gargaon College

Distinguished Speakers

Anil Kumar Sarma
Yogatherapy Dept.
G.M.C.H.

Vikas Prajapati
Director
Nav Jan Jyoti Smaj
Sevi Smstha
Chattisgarh

International Day of Yoga

Date: 21st June, 2021
Time- 11 am onwards
Theme: Be with Yoga, Be at Home *Special Guest*

Organised by
NSS Unit
In collaboration with
Eco Club,
IQAC Gargaon College
&
Purbanchal Yoga Mahavidyalaya
Maligaon, Guwahati

Organising Committee
Dr. Rimjim Borah
Programme Officer, NSS Unit
Dr. Surajit Saikia
IQAC, Coordinator
Gargaon College

Registration Link : <https://forms.gle/QoHLcmB53JCLoQw9>
Join Zoom Meeting : <https://us02web.zoom.us/j/85613487836> **Meeting ID** : 856 1348 7836
YouTube Link : <https://bit.ly/3viSUPz>

Pratyusha Shyamoli Gogoi
International Gold Medalist
(Yoga)

* E certificate will be Provided to the registered participants after the submission of feedback form.

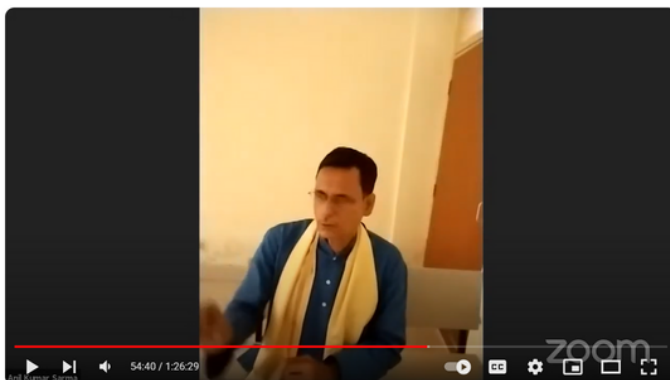
Photographs of the Program



CELEBRATION OF INTERNATIONAL YOGA DAY, 2021



CELEBRATION OF INTERNATIONAL YOGA DAY, 2021



CELEBRATION OF INTERNATIONAL YOGA DAY, 2021



CELEBRATION OF INTERNATIONAL YOGA DAY, 2021



List of Participants

Sl. No	Name
1	Dr. Sabyasachi Mahanta
2	Dr. Rimjim Borah
3.	Dr. Bidyananda Borkakoty
4	Pragyajyoti Borua
5	Dr. Surajit Saikia
7	Prof. Nilutpal Chutia
8	Vikas Prajapati
9	Anil Sarma
10	Pratyusha Shyamoli Gogoi
11	Sonu jalan
12	Karima begum
13	Ankita Ghosh
14	Bumoni Dihingia
15	Gitimoni boruah
16	Smriti konwar
17	Tanaya Gogoi
18	Miss Noyanmoni Mech
19	Anchal Sharma
20	Goutam Gogoi
21	Rashmi rekha phukon
22	Sangeeta Neog
23	Pori Hazarika
24	Sanjita Dev
25	karishma Gogoi
26	Nikumoni Handique
27	Dinky Moni gogoi
28	Miss Krishna phukon
29	Chayarani gogoi
30	Rintu Dutta
31	Jyotishma borgohain
32	Kompy Sonowal
33	Warisha Rahman
34	Anisha borgohain
35	Mousumi gogoi
36	Papori Borgohain
37	Meher Ahmed
38	Gouri phukon
39	Nikita gogoi
40	Dipak Boruah
41	Karishma gogoi
42	Sonu jalan
43	Karima begum
44	Ankita Ghosh
45	Bumoni Dihingia
46	Gitimoni boruah
47	Smriti konwar
48	Tanaya Gogoi

49	Miss Noyanmoni Mech
50	Anchal Sharma
51	Gitimoni boruah
53	Goutam Gogoi
54	Sushmita Gogoi
55	Ritumoni Phukon
56	Kaustav Chetia
57	Abhijit Dutta
58	Kashmiri gogoi
59	Sukanya Borah
60	Asfia begum
61	Rakhi gogoi
62	kabyashree lahon
63	Puja Rana
64	Jahnobi hatimuria
65	Palkee priyadorshimi gogoi
66	Rimpi boruah
67	Yasmin sultana
68	Trinayan Dulakakharia
69	Baby chetia
70	Kakoli Hazarika
71	Kashmiri kashyop
72	Pritisha Dutta
73	Nitu Borah
74	Barakha Changmai.
75	Polash konwar
76	Dipankar Changmai
77	Priyanka Gogoi
78	Pompi gogoi
79	Debajoit kathal boria
80	Sidharth kr Jain
81	abhijit gogoi
82	Pujashree Bora
83	Pallavi Phukon
84	Dharitri Bhagowati
85	Sukanya Phukon
86	Porishmita Gogoi
87	Debojit Singh
88	Babul Tali
89	Purnakanta Singh Rajput
90	Bhaskar Boruah
91	Jitu Borgohain
92	Gautam Borgohain
93	Swapnodip Paul
94	Surajit changmai
95	Pronob jvoti gogoi
96	Diganta gogoi
97	Prasad senapati dipak senapati
98	Gopal rajkonwar
99	Barsha gogoi
100	Rashmi mohan

Rimjim Borah
Dr. Rimjim Borah
Programme Officer, NSE Unit
of Gargaon College, Sivasagar
Sivasagar, Assam

Media Coverage

গড়গাঁও কলেজত ৰাষ্ট্ৰীয় পৰ্যায়ৰ ৰেবিনাৰ সম্পন্ন

ষ্টাফ ৰিপ'ৰ্টাৰ, শিৱসাগৰ, ২১ জুনঃ সমগ্ৰ বিশ্বৰ লগতে সপ্তম আন্তঃৰাষ্ট্ৰীয় যোগ দিৱস উপলক্ষে আজি শিৱসাগৰ জিলাৰ ঐতিহ্যমণ্ডিত গড়গাঁও মহাবিদ্যালয়ত ভাৰুৱেল মাধ্যমত ৰাষ্ট্ৰীয় পৰ্যায়ৰ এখন ৰেবিনাৰ অনুষ্ঠিত কৰা হয়। 'যোগাভ্যাস কৰক আৰু ঘৰতে থাকক' এই বাণী লৈ মহাবিদ্যালয়ৰ ৰাষ্ট্ৰীয় সেৱা আঁচনি, ৮ পৃষ্ঠা

গড়গাঁও কলেজত ৰাষ্ট্ৰীয়

ইক' ক্লাব, আভ্যন্তৰীণ মান নিৰূপণ কোষৰ উদ্যোগত আৰু পূৰ্বাঞ্চল মহাবিদ্যালয়, মালিগাঁও, গুৱাহাটীৰ সহযোগত আয়োজন কৰা ৰাষ্ট্ৰীয় পৰ্যায়ৰ ৰেবিনাৰখন উদ্বোধন কৰি মহাবিদ্যালয়ৰ অধ্যক্ষ ড° সৰ্বাসাচী মহন্তই আৰু সুখী জীৱনশৈলী গঠনত যোগাভ্যাসে শৰীৰ, মন আৰু আত্মাৰ সমন্বয়ৰূপে কেনেদৰে সহায় কৰিব পাৰে, সেই বিষয়ে বিশ্লেষণাত্মক বক্তব্য দাঙি ধৰে। অনুষ্ঠানটিত সমল ব্যক্তিকৈ উপস্থিত থাকি গুৱাহাটী চিবি মহাবিদ্যালয়ৰ যোগাভ্যাস বিভাগৰ চিকিৎসক ডাঃ অনিল শৰ্মাই যোগাভ্যাস বিভিন্ন অভ্যাস বিধিৰ লগতে মনো-দৈহিক বিকাশত তথা শাৰীৰিক-মানসিক ৰোগ প্ৰতিৰোধ আৰু নিৰ্মূলকৰণত যোগাসনে কেনেকৈ প্ৰভাৱ বিস্তাৰ কৰিব পাৰে তাৰ বিষয়ে বিস্তৰ বিৱৰণ দাঙি ধৰে। ইয়াৰ পিছতে ছটিছগড় বা 'ছটিছগড় ৰত্ন' সন্মানেৰে বিভূষিত নৱজনজ্যোতি সমাজসেৱী সংস্থাৰ সঞ্চালক বিকাশ প্ৰজাপতিয়ে সুস্থ-সবল জীৱন উদ্যাপনত ভাৰতীয় যোগ দৰ্শনৰ যথেষ্ট প্ৰাসংগিকতা আছে বাবেই আজি সমগ্ৰ বিশ্বই যোগাভ্যাসক আঁকোৱালি লৈ যোগাসনৰ প্ৰভূত ভূমিকা উপলব্ধি কৰিবলৈ সক্ষম হৈছে বুলি তেওঁৰ বক্তব্যত উল্লেখ কৰে। ইয়াৰ পিছতে আন্তঃৰাষ্ট্ৰীয় পৰ্যায়ত যোগকলাৰ বিশেষ পাবদৰ্শিতা দেখুৱাবলৈ সক্ষম হোৱা অন্য এগৰাকী বিশেষ প্ৰতিভাসম্পন্ন শিশু প্ৰত্নুবা শ্যামলী গগৈয়ে যোগাভ্যাসৰ বিভিন্ন আসনসমূহ প্ৰত্যক্ষভাৱে প্ৰদৰ্শন কৰি সকলোকে আকৃষ্ট কৰে। মহাবিদ্যালয়ৰ আভ্যন্তৰীণ মান নিৰূপণ কোষৰ সমন্বয়ক ড° সুৰজিত শইকীয়াই মন্তব্য প্ৰদান কৰি যোগাভ্যাসক দৈনন্দিন জীৱনৰ এক অবিচ্ছেদ্য অংগৰূপে গ্ৰহণ কৰিবলৈ আহ্বান জনায়। মহাবিদ্যালয়ৰ ৰাষ্ট্ৰীয় সেৱা আঁচনিৰ কাৰ্যক্ৰম বিষয়া আৰু ইক' ক্লাবৰ সমন্বয়ক ড° বিম্বিন বৰাই অনুষ্ঠানটোৰ শুভাৰম্ভণীৰ লগতে শিক্ষক-শিক্ষার্থী সকলোৰে সহযোগিতাত অনুষ্ঠানটি সফলত উদ্যাপিত হোৱাত সকলোকে ধন্যবাদ জ্ঞাপন কৰে।

গড়গাঁও মহাবিদ্যালয়ত যোগ দিৱসত ৰাষ্ট্ৰীয় পৰ্যায়ৰ ৰেবিনাৰ

আমাৰ অসম ৰাষ্ট্ৰীয় ৰিপ'ৰ্টাৰ, শিৱসাগৰ, ২১ জুনঃ সপ্তম আন্তঃৰাষ্ট্ৰীয় যোগ দিৱস উপলক্ষে ২১ জুনত শিৱসাগৰ জিলাৰ গড়গাঁও মহাবিদ্যালয়ত ভাৰুৱেল মাধ্যমত ৰাষ্ট্ৰীয় পৰ্যায়ৰ এখন ৰেবিনাৰ অনুষ্ঠিত কৰা হয়। 'যোগাভ্যাস কৰক আৰু ঘৰতে থাকক' এই বাণী লৈ মহাবিদ্যালয়ৰ ৰাষ্ট্ৰীয় সেৱা আঁচনি, ইক' ক্লাব, আভ্যন্তৰীণ মান নিৰূপণ কোষৰ উদ্যোগত আৰু পূৰ্বাঞ্চল যোগ মহাবিদ্যালয়, মালিগাঁও, গুৱাহাটীৰ সহযোগত আয়োজন কৰা ৰাষ্ট্ৰীয় পৰ্যায়ৰ ৰেবিনাৰখন উদ্বোধন কৰে মহাবিদ্যালয়ৰ অধ্যক্ষ ড° সৰ্বাসাচী মহন্তই। অনুষ্ঠানত সমল ব্যক্তিকৈ উপস্থিত থাকি গুৱাহাটী চিকিৎসা মহাবিদ্যালয়ৰ যোগাভ্যাস বিভাগৰ চিকিৎসক ডাঃ অনিল শৰ্মাই যোগাসনৰ বিভিন্ন অভ্যাস বিধিৰ লগতে মনো-দৈহিক বিকাশত তথা শাৰীৰিক, মানসিক ৰোগ প্ৰতিৰোধ আৰু নিৰ্মূলকৰণত যোগাসনে কেনেকৈ প্ৰভাৱ বিস্তাৰ কৰিব পাৰে তাৰ বিষয়ে বিস্তৰ বিৱৰণ দাঙি ধৰে। ইয়াৰ পিছতে ছটিছগড় বাজ্যৰ 'ছটিছগড় ৰত্ন' সন্মানেৰে বিভূষিত নৱজনজ্যোতি সমাজসেৱী সংস্থাৰ সঞ্চালক বিকাশ প্ৰজাপতিয়ে সুস্থ-সবল জীৱন উদ্যাপনত ভাৰতীয় যোগ দৰ্শনৰ যথেষ্ট প্ৰাসংগিকতা আছে বাবেই আজি সমগ্ৰ বিশ্বই যোগাভ্যাসক আঁকোৱালি লৈ যোগাসনৰ প্ৰভূত ভূমিকা উপলব্ধি কৰিবলৈ সক্ষম হৈছে বুলি তেওঁৰ বক্তব্যত উল্লেখ কৰে। ইয়াৰ পিছতে আন্তঃৰাষ্ট্ৰীয় পৰ্যায়ত যোগ কলাৰ বিশেষ পাবদৰ্শিতা দেখুৱাবলৈ সক্ষম হোৱা অন্য এগৰাকী বিশেষ প্ৰতিভাসম্পন্ন শিশু প্ৰত্নুবা শ্যামলী গগৈয়ে যোগাভ্যাসৰ বিভিন্ন আসনসমূহ প্ৰত্যক্ষভাৱে প্ৰদৰ্শন কৰি সকলোকে আকৃষ্ট কৰে। মহাবিদ্যালয়ৰ আভ্যন্তৰীণ মান নিৰূপণ কোষৰ সমন্বয়ক ড° সুৰজিত শইকীয়াই মন্তব্য প্ৰদান কৰি যোগাভ্যাসক দৈনন্দিন জীৱনৰ এক অবিচ্ছেদ্য অংগৰূপে গ্ৰহণ কৰিবলৈ আহ্বান জনায়।

যোগ দিৱস উপলক্ষে গড়গাঁও কলেজত ৰাষ্ট্ৰীয় পৰ্যায়ৰ ৰেবিনাৰ

নিয়মীয়া বাৰ্তা, শিৱসাগৰ, ২১ জুনঃ সমগ্ৰ বিশ্বৰ লগতে সপ্তম আন্তঃৰাষ্ট্ৰীয় যোগ দিৱস উপলক্ষে আজি শিৱসাগৰ জিলাৰ ঐতিহ্যমণ্ডিত গড়গাঁও মহাবিদ্যালয়ত ভাৰুৱেল মাধ্যমত ৰাষ্ট্ৰীয় পৰ্যায়ৰ এখন ৰেবিনাৰ অনুষ্ঠিত হয়। 'যোগাভ্যাস কৰক আৰু ঘৰতে থাকক'— এই বাণী লৈ মহাবিদ্যালয়ৰ ৰাষ্ট্ৰীয় সেৱা আঁচনি, ইক' ক্লাব, আভ্যন্তৰীণ মান নিৰূপণ কোষৰ উদ্যোগত আৰু পূৰ্বাঞ্চল যোগ মহাবিদ্যালয়, মালিগাঁও, গুৱাহাটীৰ ১০ পৃষ্ঠা

যোগ দিৱস উপলক্ষে গড়গাঁও কলেজত ৰাষ্ট্ৰীয় পৰ্যায়ৰ

সহযোগত আয়োজন কৰা ৰাষ্ট্ৰীয় পৰ্যায়ৰ ৰেবিনাৰখন উদ্বোধন কৰি মহাবিদ্যালয়ৰ অধ্যক্ষ ড° সৰ্বাসাচী মহন্তই সুস্থ আৰু সুখী জীৱনশৈলী গঠনত যোগাভ্যাসে শৰীৰ, মন আৰু আত্মাৰ সমন্বয়ৰূপে কেনেদৰে সহায় কৰিব পাৰে, সেই বিষয়ে বিশ্লেষণাত্মক বক্তব্য দাঙি ধৰে। অনুষ্ঠানত সমল ব্যক্তিকৈ উপস্থিত থাকি গুৱাহাটী চিকিৎসা মহাবিদ্যালয় হাম্পতালৰ যোগাভ্যাস বিভাগৰ চিকিৎসক ডাঃ অনিল শৰ্মাই যোগাসনৰ বিভিন্ন অভ্যাস বিধিৰ লগতে মনো-দৈহিক বিকাশত তথা শাৰীৰিক-মানসিক ৰোগ প্ৰতিৰোধ আৰু নিৰ্মূলকৰণত যোগাসনে কেনেকৈ প্ৰভাৱ বিস্তাৰ কৰিব পাৰে, তাৰ বিষয়ে বিস্তৰ বিৱৰণ দাঙি ধৰে। ইয়াৰ পিছতে ছটিছগড় বাজ্যৰ 'ছটিছগড় ৰত্ন' সন্মানেৰে বিভূষিত নৱজনজ্যোতি সমাজসেৱী সংস্থাৰ সঞ্চালক বিকাশ প্ৰজাপতিয়ে সুস্থ-সবল জীৱন উদ্যাপনত ভাৰতীয় যোগ দৰ্শনৰ যথেষ্ট প্ৰাসংগিকতা আছে বাবেই আজি সমগ্ৰ বিশ্বই যোগাভ্যাসক আঁকোৱালি লৈ যোগাসনৰ প্ৰভূত ভূমিকা উপলব্ধি কৰিবলৈ সক্ষম হৈছে বুলি তেওঁৰ বক্তব্যত উল্লেখ কৰে। ইয়াৰ পিছতে আন্তঃৰাষ্ট্ৰীয় পৰ্যায়ত যোগকলাৰ বিশেষ পাবদৰ্শিতা দেখুৱাবলৈ সক্ষম হোৱা আন এগৰাকী বিশেষ প্ৰতিভাসম্পন্ন শিশু প্ৰত্নুবা শ্যামলী গগৈয়ে যোগাভ্যাসৰ বিভিন্ন আসনসমূহ প্ৰত্যক্ষভাৱে প্ৰদৰ্শন কৰি সকলোকে আকৃষ্ট কৰে।



Youtube Link of the Program



