

# DEPARTMENT OF SPORTS & YOGA

## REPORT ON 21 JUNE 2025 YOGA DAY

\*Saturday 21-06-2025\*

Yoga and diet planning are essential for a healthy mind and body-  
Dr. Gajanan Rudrawar

Medical Officer of Majalgaon Rural Hospital asserted that proper planning of yoga and diet is necessary for a healthy mind and body. Done by Gajanan Rudrawar. He was speaking at the International Yoga Day program organized by the Department of Sports and Yoga at Siddheshwar College here.

College Development Committee President Abhay Kokad presided over while parents of the complex Prakash Dugad, Amarnath Khurpe, Principal Dr. Mukund Devarshi, Convener Dr. Umesh Sadegaonkar was present. Speaking further, he said that proper and sattvic diet is necessary for our healthy body, but along with it, yoga, pranayama, meditation are also equally necessary for our body. So your

Honorable Prime Minister of the country Narendra Modi has given importance to yoga at the global level. Amarnath Khurpe said that Mahin Patanjali, who has laid down the practice of yoga and pranayama five thousand years ago, is carrying out his organization on a regular basis for the health of the employees of his organization. In the presidential conclusion Abhay Kokad said that yoga is an important way of our personality development. And if one wants to improve one's personality, one should turn to regular yoga without personal laziness. Coordinating Pvt. By Laxmikant Sonnar. On this occasion Dr. Kamalkishore Ladda, Prof. Sureshchandra Nelge, Dr. Umesh Sadegaonkar demonstrated yoga and pranayama to all the teaching staff.

Dr.Umesh R. Sadegaonkar

DIRECTOR

DEPARTMENT OF SPORT  
SHRI SIDDHESHWER MAHAVIDHYALAYA  
MAJALGAON



International Day of Yoga  
21 June

केल्यानें होत आहे रे । आर्यीं केलेंची पाहिजे॥

भारतीय शिक्षण प्रसारक संस्था, अंबाजोगाई

**श्री सिध्देश्वर महाविद्यालय, माजलगाव**

( कला, वाणिज्य व विज्ञान )



श्री सि. प्र. सं.  
अंबाजोगाई

# जागतिक योग दिन



\* संयोजक \*

क्रीडा व योग विभाग

श्री सिध्देश्वर महाविद्यालय, माजलगाव



स्थळ : भारतमाता कक्ष, श्री सिध्देश्वर महाविद्यालय परिसर, माजलगाव



केल्याने होत आहे रे । आधी केलेची पाहिजे ।।

भारतीय शिक्षण प्रसारक संस्था, अंबाजोगाई

**श्री सिध्देश्वर महाविद्यालय, माजलगाव**

(कला, वाणिज्य व विज्ञान )



# १२ वा जागतिक योग दिन

जे.कृ.८शालिवाहन शके १९४७, शनिवार, दि.२१ जून २०२५

\* वेळ : सकाळी ०५:४५ वा.

आपणास कळविण्यात येते की, भारतीय योग परंपरा समृद्ध असून नागरिकांचे आरोग्य स्वस्थ, निरोगी राहावे यासाठी महाविद्यालया मध्ये परंपरे प्रमाणे क्रीडा व योग विभागाच्या वतीने एक दिवसीय योग प्रशिक्षण वर्गाचे दि.२१ जून रोजी आयोजन केलेले आहे. तरी या योग प्रशिक्षण वर्गास उपस्थित राहावे ही विनंती.

**विषय : जिवनातील योग, आरोग्य व आहाराचे महत्त्व**

**मार्गदर्शक व प्रमुख वक्ते**

**मा.श्री.डॉ.गजानन रुद्रवार**

(वैद्यकीय अधिकारी, ग्रामीण रुग्णालय, माजलगाव)

**अध्यक्ष**

**मा.श्री.अभयजी कोकड**

(अध्यक्ष, महाविद्यालय विकास समिती, माजलगाव)

**प्रमुख उपस्थिती**

**मा.श्री.अमरनाथजी खुर्पे**

सदस्य, कें.का.भा.शि.प्र.संस्था, अंबाजोगाई

**मा.श्री.प्रकाशजी दुगड**

पालक तथा कें.का.सदस्य, भा.शि.प्र.संस्था, अंबाजोगाई

**मा.श्री.अॅड.विश्वासजी जोशी**

कार्यवाह, श्री सिध्देश्वर शै.संकुल, माजलगाव

**मा.श्री.सुरेंद्रजी रेदासणी**

अध्यक्ष, श्री सिध्देश्वर शै.संकुल, माजलगाव

**दिनित**

**प्रा.डॉ.उमेश साडेगावकर**

संयोजक, क्रीडा व योग विभाग प्रमुख  
मो.9422231612



**प्रो.डॉ.मुकुंद देवर्षी**

प्राचार्य, श्री सिध्देश्वर महाविद्यालय, माजलगाव



**स्थळ : भारतमाता कक्ष, श्री सिध्देश्वर महाविद्यालय परिसर, माजलगाव**

websiteside : [www.ssmm.ac.in](http://www.ssmm.ac.in)

२५ जून अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

SAPNA  
PAGE 12  
DATE 1/1/2025

- नियोजन बैठक -

आज दि. 16/6/2025 सोमवार रोजी आन्तराष्ट्रीय योग दिवसाचा निमीत्ताने दु. २.०० वा. प्रा. प्राचार्य कक्षाने योग दिन कार्यक्रमाच्या नियोजनासंदर्भात बैठकीचे आयोजन करण्यांत आलेले आहे.

सही योग समितीतील सर्व सदस्यांना या बैठकीसाठी उपस्थित व्हावे.

- क्रीडा व योग विभाग प्रमुख

प्रा. डॉ. अमरा साठेगांवकर

प्रमुख

Principal

Shri Siddheshwar Mahavidyalaya  
Majgaon Dist. Beed.

१) प्रा. डॉ. के. के. लड्डा

२) प्रा. डॉ. सी. रमचंद्रा दामोदर

३) प्रा. लक्ष्मीकांत सोनर

४) प्रा. हिरेश गुडे

५) प्रा. सुखराज नेवणे

६) प्रा. सी. प्रदिपा डोडव

७)

हिरेश

सोनर

प्रिन्सिपल

अमरा



आन्तरायलीय योजना - 21 जून 2023

आवश्यक व्यवस्था निरूपण -

- 1) निमंत्रण पत्र वैनर व्यवस्था - प्रा. डॉ. अमरा खोडे गायकर
- 2) फिडबैक गुगल फॉर्म तयार करणे -
- 3) रोंगोली व होप फ्रडनलन - प्रा. सौ. वरकडे  
(पतंगली/स्वरस्वते) प्रा. सौ. गायकर
- 4) कार्यक्रमपत्रिका/सूत्रसंचालन, मार्गदर्शन - प्रा. लक्ष्मीकांत बेतगर
- 5) स्मृतीचिह्न/कुके/शाळ क्रीडा - प्रा. सुनेशचंद्र नेवडे, बुद्धि
- 6) फुलकढेरपण - प्रा. डॉ. प्रेम. खोडे -
- 7) विद्युत् व ह्वनि - प्रा. जेविंदू नारंगेणे  
प्रा. चामळे नितेन
- 8) फोटो व पद्य - प्रा. डॉ. सौ. घाडसिंग - *hina*
- 9) अस्तिहो/अहवाल - प्रा. राधेनंद सुळो -
- 10) स्वरक्षणा - मैदान व परिसर -  
A. V. क्लब

1) श्री. निरंज पंडित

2) श्री. प्रमोद नांदगावकर

3) श्री. हिमक डोडके

11) नोंदणी -

1) प्रा. डॉ. उषमनार

2) प्रा. अमरा खोडे गायकर

3) प्रा.

12) अतिथी/डिजिटल निमंत्रण पत्रिका - प्रा. डॉ. लक्ष्मी -  
चलपण

13) व्यासपीठ व्यवस्था प्रा. डॉ. विकास खोडे गायकर -  
प्रा. कल्याण मिस्कारी  
प्रा. शंकर खोडे

14) बैठक व्यवस्था - प्रा. डॉ. सुनिल पाटील -  
प्रा. परमेश्वर मुन्हा  
प्रा. नमोदय हेडे

स्वयंसेवा फोरम/समासद स्वयंसेवा - प्रा. डॉ. खोडे गायकर

प्रा. जोडे, *pinna*

*[Signature]*  
Director  
Dept. of Sport  
Shri Siddheshwar Mahavidyalaya  
Majgaon Dist. Beed.

*[Signature]*  
Principal  
Shri Siddheshwar Mahavidyalaya  
Majgaon Dist. Beed.



२४	मा.श्री वार्धलाल रामेश्वर साहू	१४२४०७८११२	शहद नगर, मांगलगाव जि.बीड	<i>Handwritten: 1424078112</i>
२४	मा.श्री रामप्रताप गणेशलालजी कस्तुरी	१४२४२०७२०३	सागर मोहानगरी, जेजुरी तहसील, मांगलगाव जि.बीड	<i>Handwritten: 1424207203</i>
२४	मा.श्री अण्ण ओडंबरल काकड	१४२४२१०१०१०	आदित्य ट्रेडर्स, जुना सोना, मांगलगाव	<i>Handwritten: 14242101010</i>
२४	मा.श्री राजू पंडितराव दामोदर	१४२४२४४०१२३, १४२४२४४०१२३	मेन रोड, मांगलगाव जि.बीड	<i>Handwritten: 14242440123</i>
२४	मा.श्री अरुंद रामकिशन गुजर	१४२४०४०४२८२	मु.फा.कि.टी आडावाव, ता. मांगलगाव जि.बीड	<i>Handwritten: 14240404282</i>
२४	मा.श्री तेजस प्रकाश म्हाजन	१८०४०४१४०४०	दबडगावकाली, मांगलगाव जि.बीड	<i>Handwritten: 18040414040</i>
२४	मा.श्री महावीर पन्नालाल ओलव्हाज	१४२४२४४०४२८३	मेन रोड, मांगलगाव जि.बीड	<i>Handwritten: 142424404283</i>
२४	मा.श्री सुब्रह्मलाल रामेश्वरजी दिवाणा	१४२४२४४१६२३	मंगलगाव कोलनी, मांगलगाव जि.बीड	<i>Handwritten: 14242441623</i>
२४	मा.श्री पद्मनाभ बाजीराव जाधव	१४२४२४०४१११	गजानन नगर, मांगलगाव जि.बीड	<i>Handwritten: 14242404111</i>
२४	मा.श्री अंडकिशन सोमेश्वरराव जोशी	१४२४२४४०४०३३, ८०४०३२१४२३२	जोशी गल्ली, मांगलगाव जि.बीड	<i>Handwritten: 142424404033, 80403214232</i>
२४	मा.श्री ओ.प.गजानन बाबुराव होना	१४२४०४४२४२८८	संयंत्र कालोनी, मांगलगाव	<i>Handwritten: 142404424288</i>
२४	मा.श्री श्रीबाबासाहेब विठ्ठलराव सरवदे	१४२४०३३२३५५	जुना मांडा, मांगलगाव जि.बीड	<i>Handwritten: 14240332355</i>
२४	मा.श्री मधुर संजय रुखवार	१४२४२४२४२३२३	मेन रोड, मांगलगाव जि.बीड	<i>Handwritten: 142424242323</i>
२४	मा.श्री लक्ष्मीकांत सावकाराम जोशी	१४२४०४६२४०४६	समता कालोनी, मांगलगाव	<i>Handwritten: 142404624046</i>
२४	श्रीमती प्रा.स्नेहल शम्भारवा पाठक	८४२४२४८८२४६	संयंत्र कालोनी, मांगलगाव	<i>Handwritten: 84242488246</i>
२४	मा.श्री उज्जव किशनराव नारांगले	१४०४६०४६०४५५	समता कालोनी, मांगलगाव	<i>Handwritten: 140460460455</i>
२४	मा.श्री अशोक पन्नालाल जैन	८००४०४०४०४०३०, १०४०४००००००३०	स्वाती नगर, प्रेमनगर निवास, ता.परळी जि.बीड	<i>Handwritten: 8004040404030, 1040400000030</i>
४०	मा.श्री पवन जुनालकिशनजी मानपुते	७४८८८८००००	झंडा चौक, जुना तहसील रोड, मांगलगाव जि.बीड	<i>Handwritten: 7488880000</i>
४४	मा.श्री लिंगराव रामेश्वरअणा पुसे	८३८००२४८०२४	गजानन नगर, मांगलगाव	<i>Handwritten: 83800248024</i>
४४	मा.श्री शशिकिशन उत्तमराव गडम	१४२४२४२४३०११	मंगलगाव कोलनी, मांगलगाव जि.बीड	<i>Handwritten: 142424243011</i>
४४	मा.श्री सुरेंद्र शांतिलालजी देसाय	१४२४३६०४३६०४३६	समता कालोनी, मांगलगाव	<i>Handwritten: 14243604360436</i>
४४	मा.श्री संतोष मुलवदेजी अम्बड	१४२४२४२४३२३१	खिबकानंद नगर, मांगलगाव	<i>Handwritten: 142424243231</i>
४४	मा.श्री बाबु रमकानाराव जोशी	१४०४०४००४०४०३, १०४१६२६२३२६	८७, पिताजी नगरी, भावडगाव, ता.मांगलगाव जि.बीड	<i>Handwritten: 1404040040403, 10416262326</i>
४४	मा.श्री प्रशांत मूलतीर भाणर	१४२४२४०४३०४८१, १०४३४०४२४०४५	समता कालोनी, मांगलगाव	<i>Handwritten: 1424240430481, 104340424045</i>
४४	मा.श्री निळकंठ वसंतराव देशमुख	८७४२४०४२४०४८, ८३०४०४५५२४०	वसंत, टी ३३ नगर, बोड बायपास, औरंगाबाद	<i>Handwritten: 874240424048, 83040455240</i>
४८	मा.श्री रामानंद दिव्यनाथ शिंदे	१४२४२४३०४५५५	मु.फा.कि.टी आडावाव, ता. मांगलगाव जि.बीड	<i>Handwritten: 142424304555</i>
४४	मा.श्री अंबादास लक्ष्मणराव रोळंदे	१८२४२४०४८४८४	शिवाजी नगर, मांगलगाव	<i>Handwritten: 182424048484</i>
५०	मा.श्री बाळकृष्ण कोडिंगम तेकरकर	१४२४२४०४२४०४०	शिवाजी नगर, मांगलगाव	<i>Handwritten: 1424240424040</i>



# PROGRAM CARD



केल्यानें होत आहे रे। आधी केलेची पाहिजे॥  
भारतीय शिक्षण प्रसारक संस्था, अंबाजोगाई  
श्री सिद्धेश्वर महाविद्यालय, माजलगाव

(कला, वाणिज्य व विज्ञान)  
ट्रीडा व योग विभाग आयोजित

१२ वा जागतिक योग दिन

कार्यक्रम पत्रिका



(जे.कृ. ८ शालिवाहन शके १९४७, शनिवार दि. २१ जून २०२५)

वेळ: सकाळी ०५.४५ वा.

स्थळ:- भारतमाता कक्ष

- 1) मान्यवरांचे व्यासपीटावर आगमन व शब्दसुमनाने स्वागत.....
- 2) उदघाटन समारंभ-दीपप्रज्वलन/प्रतिमा पूजनाने मान्यवरांचे शुभहस्ते.....
- 3) स्वागत समारंभ-

## अध्यक्ष

मा.श्री. अभयजी कोकड  
(अध्यक्ष, श्री.सिद्धेश्वर महाविद्यालय विकास समिती माजलगाव)

## प्रमुख अतिथी

मा.श्री.डॉ.गजाननजी रुद्रवार  
(वैद्यकीय अधिकारी, ग्रामीण रुग्णालय, माजलगाव)

## विशेष उपस्थिती

- 1) मा.श्री.प्रकाशजी दुगड (पालक तथा सदस्य, केंद्रकारिणी भा.शि.प्र.संस्था अंबाजोगाई)
- 2) मा.श्री.अमरनाथजी खुर्पे (सदस्य, केंद्रकारिणी भा.शि.प्र.संस्था अंबाजोगाई)
- 3) मा.श्री.सुरेंद्रजी रेदासनी (अध्यक्ष, श्री.सिद्धेश्वर शै.संकुल माजलगाव)
- 4) मा.श्री.अॅड विश्वारावजी जोशी (कार्यवाह, श्री.सिद्धेश्वर शै.संकुल माजलगाव)
- 5) मा.प्रो.डॉ. मुकुंद देवर्षी (प्राचार्य, श्री सिद्धेश्वर महाविद्यालय, माजलगाव)

पद्य- प्रा.डॉ.साधना घडसिंगे

शुभेच्छापर मनोगत -

अतिथी मार्गदर्शन- मा.श्री.डॉ.गजानन रुद्रवार

अध्यक्षीय मनोगत- मा.श्री.अभयजी कोकड

योगवर्ग मार्गदर्शन/सूत्रसंचालन/आभार/ कल्याण मंत्र-प्रा.लक्ष्मीकांत सोनर

\*\*\*\*\*

# ATTENDANCE

दि. 21/06/2025			
श्री सिद्धेश्वर महाविद्यालय, मांजलगाम वि. बीड			
12 वा जागतिक योग दिन			
क्र.सं.	नाव	मोबाईल नं.	स्वाक्षरी
1)	शिवाजी सुधीर योगवा	8600737045	(Signature)
2)	डॉ. प्र. प्र. राव	9401337528	(Signature)
3)	डॉ. विनायक विठ्ठलराव कोरगावकर	8275581761	(Signature)
4)	शंका लालराव कादर	9890725910	(Signature)
5)	वसुधा देवी सुरेश कोरगावकर	9627538772	(Signature)
6)	अजय भागिराज राव	9404043137	(Signature)
7)	प्रभादे कुमारानंद नांदेगावकर	828082602	(Signature)
8)	पुनर् पी.	7588566946	(Signature)
9)	जेमलकर ए. डी.	9765838684	(Signature)
10)	Kulkarni Om Vijay	9511767853	(Signature)
11)	Mihir Kalyan Naik	9011404142	(Signature)
12)	विजय देवराव देवरा	9422696295	(Signature)
13)	धनंजय नांदेगावकर	9890725910	(Signature)
14)	कुमकाण सुनिता रामलिंग	9421279039	(Signature)
15)	रविंद्र चंभार	9689316307	(Signature)
16)	Sable A. T.	7057219457	(Signature)
17)	Hede N. S.	8621990138	(Signature)
18)	आदित्य ड. प.	9665734682	(Signature)
19)	मा. सुनील विमलराव पाटील	8888909202	(Signature)
20)	Sudhar Kale	937380537	(Signature)
21)	Sarkate M. V.	9623515110	(Signature)
22)	डॉ. राजेश कुमार कोरगावकर	7666292294	(Signature)
23)	Parakkur Balu Hariappa	9623523623	(Signature)
24)	Netra Navnath Jagannath	9921721637	(Signature)
25)	Rajeshwar BAPURAO KOPNAR	9405488470	(Signature)
26)	Dr. Ghadisingh P. G.	9146055985	(Signature)
27)	Dr. Harma G. B.	9890486288	(Signature)
28)	Dr. K. K. Ladda	8275521760	(Signature)
29)	Dr. Sitaram Babasaheb Ingole	9404789522	(Signature)
30)	Dr. Bhaite Mahan Kondebhar	7776976566	(Signature)
31)	नेत्रा नवनाथ जगन्नाथ	8600466462	(Signature)
32)	Maheshprabakar Ramo Dehmukh	9158553597	(Signature)
33)	Salekar N. G.	9930720530	(Signature)
34)	शंका लालराव कादर		(Signature)
35)	अजय भागिराज राव	9637753198	(Signature)
36)	Moke A. K.	8275942088	(Signature)
37)	Ushammal G. B.	3625785977	(Signature)
38)	Gugle A. R.	9403788118	(Signature)
39)	Chamle N. D.	7447881243	(Signature)
40)	Mai R.	989072404	(Signature)
41)	Dr. Mulye Yuvraj Rajaram	7588566823	(Signature)
42)	Dr. Vinayak P. Dehmukh	9925248239	(Signature)
43)	Jadhav R. B.	9825268374	(Signature)
44)	Jadhav P. S.	7057667246	(Signature)
45)	Talwar K. A.	9915208216	(Signature)
46)	Dehkar S. S.	9923542508	(Signature)
47)	Gilda P. R.	8483346046	(Signature)
48)	Shirke R. V.	9404888868	(Signature)
49)	हनुमंतीकाजी धनंजी	9403041059	(Signature)
50)	अश्विनी ड. व.	9421272448	(Signature)
51)	तारु ड. व.	9822862425	(Signature)
52)	अश्विनी ड. व.	9403830015	(Signature)
53)	शिंदे एन. वी.	9822746288	(Signature)
54)	अश्विनी आशा मनोहर	7020830733	(Signature)
55)	अश्विनी अश्विनी मनोहर	9150319072	(Signature)
56)	शिराडे एस. व.	7620724256	(Signature)
57)	अश्विनी विजय लक्ष्मी	9881351461	(Signature)
58)	अश्विनी वसंतराव गडकर	9970414300	(Signature)
59)	देवदास अश्विनी गडकर	9405357260	(Signature)
60)	अश्विनी अश्विनी कोरगावकर	9158117171	(Signature)

21 JUNE 2025 YOGA DAY



# YOGA DAY PHOTOGRAPHS





# YOGA DAY PHOTOGRAPHS





## PAPER CUTTINGS

लोकमत



मस्ट READ

# सिद्धेश्वर महाविद्यालयात योग दिन

लोकमत न्यूज नेटवर्क

**माजलगाव :** येथील श्री सिद्धेश्वर महाविद्यालयात आंतरराष्ट्रीय योग दिन साजरा झाला. ग्रामीण रुग्णालयाचे डॉ. गजानन रुद्रवार, महाविद्यालय विकास समितीचे अध्यक्ष अभय कोकड, श्री सिद्धेश्वर शैक्षणिक संकुलाचे पालक प्रकाश दुगड, केंद्रीय कार्यकारिणी सदस्य अमरनाथ खुर्पे, प्राचार्य डॉ. मुकुंद देवर्षी, संयोजक डॉ. उमेश साडेगावकर उपस्थित होते.

डॉ. रुद्रवार म्हणाले की, प्रतिकारशक्ती वाढविण्यासाठी योगा व प्राणायाम हा नियमित करण्याचे आवाहन केले. अध्यक्षीय समारोप अभय कोकड, प्रा.

प्रतिकारशक्ती वाढविण्यासाठी योगा व प्राणायाम हे नियमित करण्याचे आवाहन करण्यात आले.



माजलगाव येथील श्री सिद्धेश्वर महाविद्यालयात जागतिक योग दिनानिमित्त कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले होते. यावेळी उपस्थित मान्यवर.

लक्ष्मीकांत सोन्नर यांनी सूत्रसंचालन केले. याप्रसंगी डॉ. कमलकिशोर लड्डा, प्रा. सुरेशचंद्र नेळगे, डॉ. उमेश

साडेगावकर यांनी सर्व योगा व प्राणायामाची प्रात्यक्षिके करून दाखविली. यावेळी प्राध्यापक, विद्यार्थी उपस्थित होते.

Hello Beed  
Page No. 3 Jun 22, 2025  
Powered by: erelego.com

## प्रजापत्र

22JUN2025

# योगासनासह आहाराचे नियोजन आवश्यक-डॉ.रुद्रवार

माजलगाव दि.२१ (प्रतिनिधी): निरोगी मन व शरीरासाठी योगासन व आहाराचे योग्य नियोजन आवश्यक

बोलत होते. या कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी महाविद्यालय विकास समितीचे अध्यक्ष अभय कोकड, तसेच



असल्याचे माजलगाव ग्रामीण रुग्णालयाचे वैद्यकीय अधिकारी डॉ गजानन रुद्रवार यांनी प्रतिपादन केले.

येथील श्री सिद्धेश्वर महाविद्यालयात क्रीडा व योग विभागाच्या वतीने आयोजित आंतरराष्ट्रीय योग दिन कार्यक्रमात ते

मंचावर केंद्रीय कार्यकारिणी सदस्य तथा श्री सिद्धेश्वर शैक्षणिक संकुलाचे पालक प्रकाश दुगड, केंद्रीय कार्यकारिणी सदस्य अमरनाथ खुर्पे, महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. मुकुंद देवर्षी, संयोजक डॉ. उमेश साडेगावकर उपस्थित होते.

याप्रसंगी अमरनाथ खुर्पे यांनी महर्षी पतंजली यांनी पाच हजार वर्षांपूर्वी योग व प्राणायामाचा जो परिपाठ घालून दिला आहे तो आपली संस्था आपल्या संस्थेतील कर्मचाऱ्यांच्या आरोग्यासाठी नित्यनियमाने पार पाडत आहे असे ते म्हणाले. अध्यक्षीय समारोप करताना अभय कोकड यांनी योगा हा आपल्या व्यक्तिमत्त्व विकासाचा महत्त्वाचा मार्ग आहे असे ते म्हणाले. या कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन प्रा. लक्ष्मीकांत सोन्नर यांनी केले. याप्रसंगी डॉ. कमलकिशोर लड्डा, प्रा. सुरेशचंद्र नेळगे, डॉ. उमेश साडेगावकर यांच्यासह आदी उपस्थित होते.

# PAPER CUTTINGS



## निरोगी मन व शरीरासाठी योगासन व आहाराचे नियोजन आवश्यक - डॉ. गजानन रुद्रवार



माजलगाव / प्रतिनिधी : निरोगी मन व शरीरासाठी योगासन व आहाराचे योग्य नियोजन आवश्यक असल्याचे प्रतिपादन माजलगाव ग्रामीण रुग्णालयाचे वैद्यकीय अधिकारी डॉ. गजानन रुद्रवार यांनी केले. येथील श्री सिद्धेश्वर महाविद्यालयात क्रीडा व योग विभागाच्या वतीने आयोजित आंतरराष्ट्रीय योग दिन कार्यक्रमात ते बोलत होते. अध्यक्षस्थानी महाविद्यालय विकास समितीचे अध्यक्ष अभय कोकड, तसेच मंचावर केंद्रीय कार्यकारणी सदस्य तथा श्री सिद्धेश्वर शैक्षणिक संकुलाचे पालक प्रकाश दुगड, केंद्रीय कार्यकारणी सदस्य अमरनाथ खुर्पे, महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. मुकुंद देवर्षी, संयोजक डॉ. उमेश साडेगावकर उपस्थित होते.

पुढे बोलताना ते म्हणाले की, योग्य व सात्विक आहार तर आपल्या निरोगी शरीरासाठी आवश्यक आहेच परंतु त्यासोबतच योग, प्राणायाम, ध्यानधारणा देखील आपल्या शरीरासाठी तितकीच आवश्यक आहे. म्हणून आपल्या देशाचे माननीय पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी वैद्यिक स्तरावर योगाला महत्त्व प्राप्त करून दिले आहे. म्हणून फक्त योग दिवसाच्या निमित्तानेच नाही तर दररोज प्रत्येकाने योगासने व प्राणायाम आपल्या शरीराच्या तंदुरुस्तीसाठी केले पाहिजे. आपण याचे महत्त्व जाणले आहे. ज्या व्यक्तीची प्रतिकारशक्ती चांगली असते त्याच्या शरीरामध्ये कोणताही आजार प्रवेश करत नाही आणि आपली प्रतिकार शक्ती

जर वाढवायची असेल तर योगा व प्राणायाम हा नियमित केला पाहिजे असे ते म्हणाले.

याप्रसंगी शुभेच्छापर मनोगत व्यक्त करताना केंद्रीय कार्यकारणी सदस्य अमरनाथ खुर्पे म्हणाले की, महर्षी पंतजली यांनी पाच हजार वर्षांपूर्वी योग व प्राणायामाचा जो परिपाठ घालून दिला आहे तो आपली संस्था आपल्या संस्थेतील कर्मचाऱ्यांच्या आरोग्यासाठी नित्यनियमाने पार पाडत आहे. नित्य नियमित योगा व प्राणायाम केल्याने आपले मन मेंदू आणि मनागट बळकट होते व आपल्या शरीरामध्ये कोणताही आजार प्रवेश करत नाही म्हणून प्रत्येकाने नियमितपणे योगासने करावीत असे ते म्हणाले.

अध्यक्षीय समारोप करताना महाविद्यालय विकास समितीचे अध्यक्ष अभय कोकड म्हणाले की, योग हा आपल्या व्यक्तिमत्त्व विकासाचा महत्वाचा मार्ग आहे. आणि आपले व्यक्तिमत्त्व जर सुधारायचे असेल तर प्रत्येकाने वैयक्तिक आळस न करता नित्य नियमित योगाकडे वळले पाहिजे.

प्रत्येक व्यक्तीने आपल्या जीवनामध्ये पैशाला महत्त्व न देता आपल्या शारीरिक संपत्तीला महत्त्व दिले पाहिजे. तीच मोठी संपत्ती आजच्या जगाला आहे असे ते म्हणाले. या कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन प्रा. लक्ष्मीकांत सोनर यांनी केले. याप्रसंगी डॉ. कमलकिशोर लड्डा, प्रा. सुरेशचंद्र नेळगे, डॉ. उमेश साडेगावकर यांनी सर्व शिक्षक कर्मचारी यांना योगा व प्राणायामाची प्रारंभिक करून दाखवली.

माजलगाव । प्रतिनिधी

निरोगी मन व शरीरासाठी योगासन व आहाराचे योग्य नियोजन आवश्यक असल्याचे प्रतिपादन माजलगाव ग्रामीण रुग्णालयाचे वैद्यकीय अधिकारी डॉ. गजानन रुद्रवार यांनी केले. येथील श्री सिद्धेश्वर महाविद्यालयात क्रीडा व योग विभागाच्या वतीने आयोजित आंतरराष्ट्रीय योग दिन कार्यक्रमात ते बोलत होते. अध्यक्षस्थानी महाविद्यालय विकास समितीचे अध्यक्ष अभय कोकड, तसेच मंचावर केंद्रीय कार्यकारणी सदस्य तथा श्री सिद्धेश्वर शैक्षणिक संकुलाचे पालक प्रकाश दुगड, केंद्रीय कार्यकारणी सदस्य अमरनाथ खुर्पे, महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. मुकुंद देवर्षी, संयोजक डॉ. उमेश साडेगावकर उपस्थित होते.

पुढे बोलताना ते म्हणाले की, योग व सात्विक आहार तर आपल्या निरोगी शरीरासाठी आवश्यक आहेच परंतु त्यासोबतच योग, प्राणायाम, ध्यानधारणा देखील आपल्या शरीरासाठी तितकीच आवश्यक

## राज्य लोकतंत्र

22 Jun 2025 - Page 6

## निरोगी मन व शरीरासाठी योगासन व आहाराचे नियोजन आवश्यक - डॉ. गजानन रुद्रवार



आहे. म्हणून आपल्या देशाचे पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी वैद्यिक स्तरावर योगाला महत्त्व प्राप्त करून दिले आहे. म्हणून फक्त योग दिवसाच्या निमित्तानेच नाही तर दररोज प्रत्येकाने योगासने व प्राणायाम आपल्या शरीराच्या तंदुरुस्तीसाठी केले पाहिजे. आपण याचे महत्त्व जाणले आहे. ज्या व्यक्तीची प्रतिकारशक्ती चांगली असते त्याच्या शरीरामध्ये कोणताही आजार प्रवेश करत नाही आणि आपली प्रतिकार शक्ती जर वाढवायची असेल तर योगा व प्राणायाम हा

नियमित केला पाहिजे असे ते म्हणाले. याप्रसंगी शुभेच्छापर मनोगत व्यक्त करताना केंद्रीय कार्यकारणी सदस्य अमरनाथ खुर्पे म्हणाले की, महर्षी पंतजली यांनी पाच हजार वर्षांपूर्वी योग व प्राणायामाचा जो परिपाठ घालून दिला आहे तो आपली संस्था आपल्या संस्थेतील कर्मचाऱ्यांच्या आरोग्यासाठी नित्यनियमाने पार पाडत आहे. नित्य नियमित योगा व प्राणायाम केल्याने आपले मन मेंदू आणि मनागट बळकट होते व आपल्या शरीरामध्ये कोणताही

पान २ वर



## PAPER CUTTINGS

# निरोगी मन व शरीरासाठी योगासन व आहारे नियोजन आवश्यक – डॉ. रुद्रवार



### माजलगाव/प्रतिनिधी

निरोगी मन व शरीरासाठी योगासन व आहाराचे योग्य नियोजन आवश्यक असल्याचे प्रतिपादन माजलगाव ग्रामीण रुग्णालयाचे वैद्यकीय अधिकारी डॉ. गजानन रुद्रवार यांनी केले. येथील श्री सिद्धेश्वर महाविद्यालयात क्रीडा व योग विभागाच्या वतीने आयोजित आंतरराष्ट्रीय योग दिन कार्यक्रमात ते बोलत होते. अध्यक्षस्थानी महाविद्यालय विकास समितीचे अध्यक्ष अभय कोकड, तसेच मंचावर केंद्रीय कार्यकारणी सदस्य तथा श्री सिद्धेश्वर शैक्षणिक संकुलाचे पालक प्रकाश दुग्ड, केंद्रीय कार्यकारिणी सदस्य अमरनाथ खुर्पे, महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. मुकुंद देवर्षी, संयोजक डॉ. उमेश साठेगावकर

उपस्थित होते.

पुढे बोलताना ते म्हणाले की, योग्य व सार्विक आहार तर आपल्या निरोगी शरीरासाठी आवश्यक आहेच परंतु त्यासोबतच योग, प्राणायाम, ध्यानधारणा देखील आपल्या शरीरासाठी तितकीच आवश्यक आहे. म्हणून आपल्या देशाचे माननीय पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी वैश्विक स्तरावर योगाला महत्त्व प्राप्त करून दिले आहे. म्हणून फक्त योग दिवसाच्या निमित्तानेच नाही तर दररोज प्रत्येकाने योगासने व प्राणायाम आपल्या शरीराच्या तंदुरुस्तीसाठी केले पाहिजे. आपण याचे महत्त्व जाणले आहे. ज्या व्यक्तीची प्रतिकारशक्ती चांगली असते त्याच्या शरीरामध्ये कोणताही आजार प्रवेश करत नाही आणि आपली

प्रतिकार शक्ती जर वाढवायची असेल तर योगा व प्राणायाम हा नियमित केला पाहिजे असे ते म्हणाले.

याप्रसंगी शुभेच्छापर मनोगत व्यक्त करताना केंद्रीय कार्यकारणी सदस्य अमरनाथ खुर्पे म्हणाले की, महर्षी पतंजली यांनी पाच हजार वर्षांपूर्वी योग व प्राणायामाचा जो परिपाठ घालून दिला आहे तो आपली संस्था आपल्या संस्थेतील कर्मचाऱ्यांच्या आरोग्यासाठी नित्यनियमाने पार पाडत आहे. नित्य नियमित योगा व प्राणायाम केल्याने आपले मन मैदू आणि मनगट बळकट होते व आपल्या शरीरामध्ये कोणताही आजार प्रवेश करत नाही म्हणून प्रत्येकाने नियमितपणे योगासने करावीत. अध्यक्षीय समारोप करताना महाविद्यालय विकास समितीचे अध्यक्ष अभय कोकड म्हणाले की, योगा हा आपल्या व्यक्तिमत्त्व विकासाचा महत्त्वाचा मार्ग आहे. आणि आपले व्यक्तिमत्त्व जर सुधारायचे असेल तर प्रत्येकाने वैयक्तिक आळस न करता नित्य नियमित योगाकडे वळले पाहिजे. प्रत्येक व्यक्तीने आपल्या जीवनामध्ये पैशाला महत्त्व न देता आपल्या शारीरिक संपत्तीला महत्त्व दिले पाहिजे. सूत्रसंचालन प्रा. लक्ष्मीकांत सोनर यांनी केले. याप्रसंगी डॉ. कमलकिशोर लब्धा, प्रा. सुरेशचंद्र नेवगे, डॉ. उमेश साठेगावकर यांनी योगा व प्राणायामाची प्रात्यक्षिके करून दाखवली.