



# Mahatma Gandhi Shati Smarak Mahavidyalaya,

Garua Maksoodpur, Ghazipur

Extension Activities

Healthy India through Yoga

14 March 2022




षष्ठम दिवस

दिनांक: 14.03.2022

आज दिनांक: 10.03.2022 को नित्य की भांति प्रातःकाल शिविर स्थल की सफाई करते हुए 09:30 बजे तक प्रार्थना एवं व्यायाम के कार्यक्रम में सभी स्वयंसेवक एवं सेविकाएँ सम्मिलित हुए। इसके पश्चात् स्वयंसेवक एवं स्वयंसेविकाओं का उपस्थिति पंजिका पर हस्ताक्षर कराया गया। सभी स्वयंसेवक एवं स्वयंसेविकाएँ अपने-अपने परियोजना कार्य के अन्तर्गत विगत दिवस की रिपोर्ट यूनिट लीडर द्वारा कार्यक्रम अधिकारी को प्रस्तुत की गयी तत्पश्चात् चयनित ग्राम-गरुआ मकसूदपुर में जाकर साक्षरता अभियान के अंतर्गत में पर्यावरण एवं योगाभ्यास विषय पर चर्चा किया एवं यह बताया कि वृक्ष मानवजीवन का उपहार है, वृक्ष धरा का भूषण करता दूर प्रदूषण। इस विषय पर विस्तार पूर्वक चर्चा हुई तथा इसके बिना जीवन संभव नहीं है यही जीवन का आधार और आवश्यकता है जिसके माध्यम से *आक्सीजन* प्राप्त होता है। दोपहर 1:30 तक भोजन करने के उपरान्त सभी स्वयंसेवक एवं सेविकाएँ 2:30 तक विश्राम किये। 2:30 से 4:30 तक बौद्धिक परिचर्चा के अन्तर्गत वन्य जीवन गोष्ठी का कार्यक्रम आयोजित किया गया।

*करो योग रहो निरोग* का नारा दिया। छात्र-छात्राओं ने योगाभ्यास किया। इसमें स्वयंसेवक एवं सेविकाएँ भी योग की शिक्षा को ग्रहण किया एवं ग्राम में लोगों को वृक्षारोपण और *करो योग रहो निरोग* के गुणों को गिनाया।

  
कार्यक्रम अधिकारी (रा०से०यो०)  
महात्मा गांधी शती स्मारक महाविद्यालय  
गरुआ, मकसूदपुर-गाजीपुर

