



Dayanand Education Society's  
**Dayanand Science College, Latur**

**Report of the collaborative events with the Bharat Swabhimani,  
Patanjali Yogpeeth, Haridwar**

Our college Principal Dr.Jaiprakash Dargad is the member of the Governing Council of Dayanand Education Society, Latur. He initiated 2 Value added courses in Yoga and promoted the two teachers from our region Dr.Brijmohan Dayma and Dr.Sarika Dayma to apply for the official Yoga training at Patanjali Yogpeeth Haridwar, Uttaranchal state.

Both of them were selected for the local training of Assistant Yog Teacher Training Camp of 25 days by Latur branch of Bharat Swabhimani, Patanjali Yogpeeth, Haridwar (21st February to 17th March 2019). Later on they were selected for the national training at Patanjali Yogpeeth Haridwar campus for National Yog Teacher Training Camp by Bharat Swabhimani, Patanjali Yogpeeth, Haridwar, Uttaranchal (23 to 27th August 2019). They became the certified Yoga teachers of the Yogpeeth.

They designed two Value Added Courses for Dayanand Science College, Latur. One course is for Teaching, non-teaching and Family members of the college and the other for the students of the college. The details of the courses are available at the college website.

(Weblink- <https://dsclatur.org/yoga/> )

## Collaborative Activities conducted with Patanjali Yog Samiti

Activity	Date	College Teacher Incharge	College Participants
Local training of Assistant Yog Teacher Training Camp of 25 days by Latur branch of Bharat Swabhiman, Patanjali Yogpeeth, Haridwar	21 <sup>st</sup> February to 17 <sup>th</sup> March 2019	Dr.Mahesh Bembde (Head, Department of Physical Education and Sports and Academic Coordinator) and Dr.Rohini Shinde (Head, Department of Computer Science and Technical Coordinator) of the Value Added Courses for Yoga	02
National training at Patanjali Yogpeeth Haridwar campus for National Yog Teacher Training Camp by Bharat Swabhiman, Patanjali Yogpeeth, Haridwar, Uttaranchal	23 to 27 <sup>th</sup> August 2019		02
Value Added Course for Dayanand Science College, Latur for Teaching, non-teaching and Family members of the college- "Yoga at Home and Yoga With Family"	11 <sup>th</sup> August to 20 <sup>th</sup> August 2021		52
Value Added Course for Dayanand Science College, Latur for Students of the college- "Yoga Connect With Youth"	1 <sup>st</sup> to 10 <sup>th</sup> September 2021		101

Dr.Brijmohan Dayma, Dr.Sarika Dayma, Shri.Goraj Dayma at Assistant Yoga Teacher Training Camp of 25 days by Latur branch of Bharat Swabhiman, Patanjali Yogpeeth, Haridwar (21st February to 17th March 2019)



करो योग... ॥ राष्ट्रिय स्वोपरी ॥ रहो निरोप...

पतंजलि योगपीठ हरिद्वार संचलित  
महिला पतंजलि योग समिती, लातूर  
द्वारा आयोजित

# सहयोग शिक्षक प्रशिक्षण शिबीर

भारत स्वाभिमान युवा भारत पतंजलि योग समिती किसान सेवा समिती

दि. २१ फेब्रुवारी २०१९ ते १७ मार्च २०१९ वेळ : पहाटे ०५.३० ते ०७.००

 A group photograph of the participants and organizers of the training camp, standing in front of a banner.

**Dr.Brijmohan Dayma, Dr.Sarika Dayma, Shri.Goraj Dayma at Patanjali Yogpeeth Haridwar campus for National Yoga Teacher Training Camp by Bharat Swabhiman, Patanjali Yogpeeth, Haridwar, Uttaranchal (23 to 27th August 2019)**



**Dr.Brijmohan Dayma, Dr.Sarika Dayma, Shri.Goraj Dayma with Latur district Yoga team at Patanjali Yogpeeth, Haridwar, Uttaranchal (23 to 27th August 2019)**



**Banner of the Ten Days Online Yoga Course-  
“Yoga at Home and Yoga with Family” during 11<sup>th</sup> to 20<sup>th</sup> August 2021**



Dayanand Education Society's  
**DAYANAND SCIENCE COLLEGE, LATUR**

Department of Physical Education and Sports

**Ten Days Online Yoga Course**

**“Yoga at Home and Yoga with Family”**

**11<sup>th</sup> August to 20<sup>th</sup> August 2021**

→ **Resource Persons** →

**Dr. Brijmohan Dayma & Dr. Sarika Dayma**

(Certified Yoga Teachers, Patanjali Yogpeeth Haridwar, Latur Committee)

→ **Organisers** →

**Dr. Mahesh Bembde**

Academic coordinator

**Dr. Rohini Shinde**

Technical coordinator

**Dr. S. S. Bellale**

Vice-Principal

**Dr. Jaiprakash S. Dargad**

Principal



**Videos of the Ten Days Online Yoga Course- “Yoga at Home and Yoga with Family”**

Sr.No	Name of the video	Weblink
1.	दयानंद विज्ञान महाविद्यालय, लातूर (Day-1-DSCL, ११/०८/२०२१) ऑनलाइन योग शिबीर-११ से २० अगस्त २०२१	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ljG60UGTXKo&amp;t=593s">https://www.youtube.com/watch?v=ljG60UGTXKo&amp;t=593s</a>
2.	दयानंद विज्ञान महाविद्यालय, लातूर (Day-2-DSCL, १२/०८/२०२१) ऑनलाइन योग शिबीर-११ से २० अगस्त २०२१	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=RSLIdqkSMRW">https://www.youtube.com/watch?v=RSLIdqkSMRW</a>
3.	दयानंद विज्ञान महाविद्यालय, लातूर (Day-3-DSCL, १३/०८/२०२१) ऑनलाइन योग शिबीर-११ से २० अगस्त २०२१	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=GuK7IbaDim4">https://www.youtube.com/watch?v=GuK7IbaDim4</a>
4.	दयानंद विज्ञान महाविद्यालय, लातूर (Day-4-DSCL, १४/०८/२०२१) ऑनलाइन योग शिबीर-११ से २० अगस्त २०२१	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=q5aKwHz-YQM">https://www.youtube.com/watch?v=q5aKwHz-YQM</a>
5.	दयानंद विज्ञान महाविद्यालय, लातूर (Day-5-DSCL, १५/०८/२०२१) ऑनलाइन योग शिबीर-११ से २० अगस्त २०२१	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=IEfIMqCFqhQ">https://www.youtube.com/watch?v=IEfIMqCFqhQ</a>
6.	दयानंद विज्ञान महाविद्यालय, लातूर (Day-6-DSCL, १६/०८/२०२१) ऑनलाइन योग शिबीर-११ से २० अगस्त २०२१	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Xi_dy5VIWw">https://www.youtube.com/watch?v=Xi_dy5VIWw</a>
7.	दयानंद विज्ञान महाविद्यालय, लातूर (Day-7-DSCL, १७/०८/२०२१) ऑनलाइन योग शिबीर-११ से २० अगस्त २०२१	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=oQKzHSubnek">https://www.youtube.com/watch?v=oQKzHSubnek</a>
8.	दयानंद विज्ञान महाविद्यालय, लातूर (Day-8-DSCL, १८/०८/२०२१) ऑनलाइन योग शिबीर-११ से २० अगस्त २०२१	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3Zn5w1qG5tI">https://www.youtube.com/watch?v=3Zn5w1qG5tI</a>
9.	दयानंद विज्ञान महाविद्यालय, लातूर (Day-9-DSCL, १९/०८/२०२१) ऑनलाइन योग शिबीर-११ से २० अगस्त २०२१	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=niFWofeDt0A">https://www.youtube.com/watch?v=niFWofeDt0A</a>
10.	दयानंद विज्ञान महाविद्यालय, लातूर (Day-10-DSCL, २०/०८/२०२१) ऑनलाइन योग शिबीर-११ से २० अगस्त २०२१	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=CFTiClOuoio">https://www.youtube.com/watch?v=CFTiClOuoio</a>
11.	दयानंद विज्ञान महाविद्यालय, लातूर - ऑनलाइन योगशिबीर वृत्तांत -११ से २० अगस्त २०२१ (Yoga With Family)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-iaGzWTCVZg">https://www.youtube.com/watch?v=-iaGzWTCVZg</a>

# दयानंद विज्ञानमध्ये योग प्रशिक्षण अभ्यासक्रम

**लातूर : प्रतिनिधी**

दयानंद विज्ञान महाविद्यालयाच्या शारीरिक शिक्षण व क्रीडा विभागाच्या वतीने दि. ११ ते २० ऑगस्ट या कालावधीमध्ये 'योगा अॅट होम अॅन्ड योगा विथ फॅमिली' या योग प्रशिक्षण अभ्यासक्रमाचे महाविद्यालयातील सर्व शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांसाठी आयोजन करण्यात आले आहे.

या अभ्यासक्रमाद्वारे प्रशिक्षणार्थींना शारीरिक योगा, व्यायामाचे प्रकार, तसेच योगाबद्दलची सखोल माहिती १० दिवसात दिली जाणार आहे. या कोर्सकरिता तज्ज्ञ म्हणून डॉ. ब्रिजमोहन दायमा तसेच डॉ. सारिका दायमा हया तज्ज्ञ योग शिक्षकांचे मार्गदर्शन लाभत आहे.

या योग अभ्यासक्रमाची सुरुवात ऑनलाईन पद्धतीने करण्यात आली. यावेळी उद्घाटनपर मार्गदर्शनामध्ये सध्याच्या धावपळीच्या आयुष्यामध्ये व सध्याच्या जागतिक महामारीच्या काळात योगाचे महत्त्व प्रशिक्षणार्थींना पटवून दिले. योग ही एक निरंतर क्रिया आहे. यामध्ये सातत्य असले पाहिजे, असे प्राचार्य डॉ. जयप्रकाश दरगड उद्घाटन कार्यक्रमाप्रसंगी



नमूद केले. महाविद्यालयीन कामकाज करत असताना शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांसाठी नेहमीच नावीन्यपूर्ण उपक्रम दयानंद विज्ञान महाविद्यालयामध्ये घेण्यात येत असतात. याशिवाय प्रा. मेघा पंडित यांनी योगा करणे हीच उत्तम आरोग्याची गुरुकिल्ली आहे हे आपल्या मनोगतातून व्यक्त केले.

या योग अभ्यासक्रम घेण्याकरिता तांत्रिक समन्वयक म्हणून डॉ. रोहिणी शिंदे तसेच कोर्स समन्वयक म्हणून डॉ. महेश बेंबडे हे काम पाहत आहेत. या उपक्रमाच्या यशस्वितेसाठी उपप्राचार्य डॉ. सिद्धेश्वर बेळ्ळळे, डॉ. कांचन कदम हे परिश्रम घेत आहेत.

महावृत्त

लातूर

शनिवार दि. २१ ऑगस्ट २०२१



## शारीरिक व मानसिक आरोग्यासाठी योगा करण्याची आवश्यकता - डॉ.ब्रिजमोहन दायमा व डॉ.सारिका दायमा यांचे प्रतिपादन

लातूर (प्रतिनिधी) : - जागतिकीकरणाच्या युगात माणसाचे जीवन अत्यंत धकाधकीचे झाले आहे.या धकाधकीच्या युगात बहुतांशपणे माणसाचे शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य बिघडत असल्यामुळे अनेकांना अनेक आजार, व्याधी जडत आहेत.त्यामुळेच प्रत्येक माणसाने शारीरिक व मानसिक आरोग्य सुदृढ करण्यासाठी योगा करण्याची नितांत आवश्यकता आहे.योगा हीच उत्तम आरोग्याची खरी गुरुकिल्ली आहे. चांगले आरोग्य हीच आपली संपत्ती आहे.आपण आणि आपल्या कुटुंबातील सर्व सदस्यांनी नित्यनियमाने सकाळ-संध्याकाळ योगा करण्याची सवय लावून घेतली पाहिजे.योगासने, प्राणायाम,ध्यानधारणा केल्याने ताणतणाव नष्ट होतात.मन व शरीर प्रसन्न राहते.आपले आयुर्मानही वाढते.म्हणूनच तुमची जीवनशैली उत्कृष्ट ठेवायची असेल तर आपल्या आयुष्यात योगा केलाच पाहिजे, असे प्रतिपादन लातूर येथील दयानंद वाणिज्य महाविद्यालयातील व पतंजली योगपीठ हरिद्वार कमिटीचे योगा शिक्षक डॉ.ब्रिजमोहन दायमा व डॉ.सारिका दायमा यांनी प्रात्यक्षिकासह केले. येथील दयानंद विज्ञान महाविद्यालयाच्या शारीरिक शिक्षण व क्रीडा विभागाच्या वतीने दिनांक ११ ते २० ऑगस्ट या कालावधीमध्ये



' योगा अँट होम अँड योगा विध पॅमिली ' या योग प्रशिक्षण अभ्यासक्रमचे महाविद्यालयातील सर्व शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांसाठी आयोजन करण्यात आलेल्या दहा दिवसीय योगा कोर्सची सांगता झाली.त्यावेळी ते बोलत होते. महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ.जयप्रकाश दरगड कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी होते. उत्तम आरोग्यासाठी योगा करणे ही काळाची गरज - (प्राचार्य डॉ.जयप्रकाश दरगड) शरीर, मन आणि उत्तम आरोग्य राखण्यासाठी योगा करणे ही आधुनिक काळाची गरज आहे. योगा केल्याने अनेक आजारांवर मात करता येते.आरोग्य व जीवनशैली उत्तम राहते.म्हणूनच या योगा कोर्सच्या माध्यमातून योगा करण्याच्या सवयी सर्व प्राध्यापक, शिक्षकेतर कर्मचारी आणि त्यांच्या कुटुंबीयाना लागतील. हा कोर्स निश्चितच समाज उपयोगी आहे. यातून योगाचे ज्ञान सर्वांना निश्चितच मिळालेले आहे.या मूल्यवर्धित अभ्यासक्रमातून ज्ञान घेऊन सर्वजण भावी काळातही योगा करतील आणि आरोग्य चांगल्या पद्धतीने सांभाळतील, असे अध्यक्षीय समारोप करताना प्राचार्य डॉ.जयप्रकाश दरगड म्हणाले. या दहा दिवसीय योगा कोर्सच्या यशस्वीतेसाठी कोर्स समन्वयक डॉ.महेश बेंबडे, तांत्रिक समन्वयक डॉ.रोहिणी शिंदे, उपप्राचार्य डॉ.सिद्धेश्वर बेल्हाळे, प्रा.कांचन कदम आदिंनी परिश्रम घेतले.या कोर्समध्ये महाविद्यालयातील प्राध्यापक व शिक्षकेतर कर्मचारी सहभागी होते.

## शारीरिक व मानसिक आरोग्यासाठी योगा करण्याची आवश्यकता

डॉ.ब्रिजमोहन दायमा व डॉ.सारिका दायमा यांचे प्रतिपादन

लातूर : आज जागतिकीकरणाच्या युगात माणसाचे जीवन अत्यंत धकाधकीचे झाले आहे.या धकाधकीच्या युगात बहुतांशपणे माणसाचे शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य बिघडत असल्यामुळे अनेकांना अनेक आजार, व्याधी जडत आहेत.त्यामुळेच प्रत्येक माणसाने शारीरिक व मानसिक आरोग्य सुदृढ करण्यासाठी योगा करण्याची नितांत आवश्यकता आहे.योगा हीच उत्तम आरोग्याची खरी गुरुकिल्ली आहे. चांगले आरोग्य हीच आपली संपत्ती आहे.आपण आणि आपल्या कुटुंबातील सर्व सदस्यांनी नित्यनियमाने सकाळ-संध्याकाळ योगा करण्याची सवय लावून घेतली पाहिजे.योगासने, प्राणायाम,ध्यानधारणा केल्याने ताणतणाव नष्ट होतात.मन व शरीर प्रसन्न राहते.आपले आयुर्मानही वाढते.म्हणूनच तुमची जीवनशैली उत्कृष्ट ठेवायची असेल तर आपल्या



आयुष्यात योगा केलाच पाहिजे, असे प्रतिपादन लातूर येथील दयानंद वाणिज्य महाविद्यालयातील व पतंजली योगपीठ हरिद्वार कमिटीचे योगा शिक्षक डॉ.ब्रिजमोहन दायमा व डॉ.सारिका दायमा यांनी प्रात्यक्षिकासह केले.

येथील दयानंद विज्ञान महाविद्यालयाच्या शारीरिक शिक्षण व क्रीडा विभागाच्या वतीने दिनांक ११ ते २० ऑगस्ट या कालावधीमध्ये ' योगा अँट होम अँड योगा विध पॅमिली ' या योग प्रशिक्षण अभ्यासक्रमाचे महाविद्यालयातील सर्व शिक्षक

व शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांसाठी आयोजन करण्यात आलेल्या दहा दिवसीय योगा कोर्सची सांगता झाली.त्यावेळी ते बोलत होते. महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. जयप्रकाश दरगड कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी होते.

**उत्तम आरोग्यासाठी  
योगा करणे ही काळाची  
गरज:प्राचार्य डॉ.जयप्रकाश  
दरगड**

शरीर, मन आणि उत्तम आरोग्य राखण्यासाठी योगा करणे ही आधुनिक काळाची गरज आहे. योगा केल्याने अनेक आजारांवर मात करता

येते.आरोग्य व जीवनशैली उत्तम राहते.म्हणूनच या योगा कोर्सच्या माध्यमातून योगा करण्याच्या सवयी सर्व प्राध्यापक, शिक्षकेतर कर्मचारी आणि त्यांच्या कुटुंबीयाना लागतील. हा कोर्स निश्चितच समाज उपयोगी आहे. यातून योगाचे ज्ञान सर्वांना निश्चितच मिळालेले आहे.या मूल्यवर्धित अभ्यासक्रमातून ज्ञान घेऊन सर्वजण भावी काळातही योगा करतील आणि आरोग्य चांगल्या पद्धतीने सांभाळतील, असे अध्यक्षीय समारोप करताना प्राचार्य डॉ.जयप्रकाश दरगड म्हणाले.

या दहा दिवसीय योगा कोर्सच्या यशस्वीतेसाठी कोर्स समन्वयक डॉ.महेश बेंबडे, तांत्रिक समन्वयक डॉ.रोहिणी शिंदे, उपप्राचार्य डॉ.सिद्धेश्वर बेल्हाळे, प्रा.कांचन कदम आदिंनी परिश्रम घेतले.या कोर्समध्ये महाविद्यालयातील प्राध्यापक व शिक्षकेतर कर्मचारी सहभागी होते.



# शारीरिक व मानसिक आरोग्यासाठी योगा करण्याची आवश्यकता

- डॉ.ब्रिजमोहन दायमा व डॉ.सारिका दायमा यांचे प्रतिपादन

लातूर : आज जागतिकीकरणाच्या युगात माणसाचे जीवन अत्यंत धकाधकीचे झाले आहे.या धकाधकीच्या युगात बहुतांशपणे माणसाचे शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य बिघडत असल्यामुळे अनेकांना अनेक आजार, व्याधी जडत आहेत.त्यामुळेच प्रत्येक माणसाने शारीरिक व मानसिक आरोग्य सुदृढ करण्यासाठी योगा करण्याची नितांत

तुमची जीवनशैली उत्कृष्ट ठेवायची असेल तर आपल्या आयुष्यात योगा केलाच पाहिजे, असे प्रतिपादन ला-तूर येथील दयानंद वाणिज्य महाविद्यालयातील व पतंजली योगपीठ हरिद्वार कमिटीचे योगा शिक्षक डॉ.ब्रिजमोहन दायमा व डॉ.सारिका दायमा यांनी प्रात्यक्षिकासह केले.

येथील दयानंद विज्ञान महाविद्यालयाच्या शारीरिक

अध्यक्षस्थानी होते.

उत्तम आरोग्यासाठी योगा करणे ही काळाची गरज - प्राचार्य डॉ. जयप्रकाश दरगड

शरीर, मन आणि उत्तम आरोग्य राखण्यासाठी योगा करणे ही आधुनिक काळाची गरज आहे. योगा केल्याने अनेक आजारांवर मात करता येते.आरोग्य व जीवनशैली उत्तम राहते.म्हणूनच या योगा कोर्सच्या माध्यमातून योगा करण्याच्या सवयी सर्व प्राध्यापक,शिक्षकेतर कर्मचारी आणि त्यांच्या कुटुंबीयांना लागतील. हा कोर्स निश्चितच समाज उपयोगी आहे. यातून योगाचे ज्ञान सर्वांना निश्चितच मिळालेले आहे.या मूल्यवर्धित अभ्यासक्रमातून ज्ञान घेऊन सर्वजण भावी काळातही योगा करतील आणि आरोग्य चांगल्या पद्धतीने सांभाळतील, असे अध्यक्षीय समारोप करताना प्राचार्य डॉ.जयप्रकाश दरगड म्हणाले.

या दहा दिवसीय योगा कोर्सच्या यशस्वीतेसाठी कोर्स समन्वयक डॉ.महेश बेंबडे, तांत्रिक समन्वयक डॉ.रोहिणी शिंदे, उपप्राचार्य डॉ.सिद्धेश्वर बेळ्हाळे, प्रा.कांचन कदम आदिंनी परिश्रम घेतले.या कोर्समध्ये महाविद्यालयातील प्राध्यापक व शिक्षकेतर कर्मचारी सहभागी होते.



आवश्यकता आहे.योगा हीच उत्तम आरोग्याची खरी गुरुकिल्ली आहे. चांगले आरोग्य हीच आपली संपत्ती आहे.आपण आणि आपल्या कुटुंबातील सर्व सदस्यांनी नित्यनियमाने सकाळ-संध्याकाळ योगा करण्याची सवय लावून घेतली पाहिजे.योगासने, प्राणायाम,ध्यानधारणा केल्याने ताणतणाव नष्ट होतात.मन व शरीर प्रसन्न राहते.आ-पले आयुर्मानही वाढते.म्हणूनच

शिक्षण व क्रीडा विभागाच्या वतीने दिनांक ११ ते २० ऑगस्ट या कालावधीमध्ये म योगा अँट होम अँड योगा विथ फॅमिली म या योग प्रशिक्षण अभ्यासक्रमाचे महाविद्यालयातील सर्व शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांसाठी आयोजन करण्यात आलेल्या दहा दिवसीय योगा कोर्सची सांगता झाली.त्यावेळी ते बोलत होते. महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. जयप्रकाश दरगड कार्यक्रमाच्या

**Banner of the Ten Days Online Yoga Course-  
"Yoga Connect With Youth" during 1<sup>st</sup> to 10<sup>th</sup> September 2021**

**Videos of the Ten Days Online Yoga Course- "Yoga Connect With Youth"**

Sr.No.	Name of the video	Web link
1.	दयानंद विज्ञान महाविद्यालय, लातूर (Day-2-DSCL; 02/09/2021) ऑनलाइन योग शिबीर-१ से १० सितंबर २०२१	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=TPK1bELs474&amp;t=29s">https://www.youtube.com/watch?v=TPK1bELs474&amp;t=29s</a>
2.	दयानंद विज्ञान महाविद्यालय, लातूर (Day-3-DSCL; 03/09/2021) ऑनलाइन योग शिबीर-१ से १० सितंबर २०२१	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=g6xi53VYS7I&amp;t=23s">https://www.youtube.com/watch?v=g6xi53VYS7I&amp;t=23s</a>
3.	दयानंद विज्ञान महाविद्यालय, लातूर (Day-4-DSCL; 04/09/2021) ऑनलाइन योग शिबीर-१ से १० सितंबर २०२१	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=O5zsY5UdWRs&amp;t=3298s">https://www.youtube.com/watch?v=O5zsY5UdWRs&amp;t=3298s</a>
4.	दयानंद विज्ञान महाविद्यालय, लातूर (Day-6-DSCL; 06/09/2021) ऑनलाइन योग शिबीर-१ से १० सितंबर २०२१	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=J0g19bwvIJc&amp;t=152s">https://www.youtube.com/watch?v=J0g19bwvIJc&amp;t=152s</a>
5.	दयानंद विज्ञान महाविद्यालय, लातूर (Day-7-DSCL; 07/09/2021) ऑनलाइन योग शिबीर-१ से १० सितंबर २०२१	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6ibGBaRoxVk">https://www.youtube.com/watch?v=6ibGBaRoxVk</a>
6.	दयानंद विज्ञान महाविद्यालय, लातूर (Day-8-DSCL; 08/09/2021) ऑनलाइन योग शिबीर-१ से १० सितंबर २०२१	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vsbMUaJ22eY">https://www.youtube.com/watch?v=vsbMUaJ22eY</a>
7.	दयानंद विज्ञान महाविद्यालय, लातूर (Day-9-DSCL; 09/09/2021) ऑनलाइन योग शिबीर-१ से १० सितंबर २०२१	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=h4Vv1ajnVm4">https://www.youtube.com/watch?v=h4Vv1ajnVm4</a>
8.	दयानंद विज्ञान महाविद्यालय, लातूर (Day-10-DSCL; 10/09/2021) ऑनलाइन योग शिबीर-१ से १० सितंबर २०२१	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=8uUn5RRKPIw&amp;t=3225s">https://www.youtube.com/watch?v=8uUn5RRKPIw&amp;t=3225s</a>
9.	दयानंद विज्ञान महाविद्यालय, लातूर - ऑनलाइन योगशिबीर वृत्तांत -१ से १० सितंबर २०२१ (Yoga Connect With Youth)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=gvon-J7EMqU">https://www.youtube.com/watch?v=gvon-J7EMqU</a>

**लोकमत**

**न्यूज Inbox**

## ‘दयानंद विज्ञान’ मध्ये योगा प्रशिक्षण

लातूर : दयानंद विज्ञान महाविद्यालयाच्या शारीरिक शि व क्रीडा विभागाच्या वतीने १ ते सप्टेंबर या कालावधीमध्ये योग कनेक्ट विथ युथ या विद्यार्थ्यांसाठीच्या दहा दिवसीय योगा कोर्सचे उद्घाटन झाले. प्राचार्य डॉ. जयप्रकाश दरगड, डॉ. सिद्धेश्वर बेल्लाळे, योगा शिक्षक ब्रिजमोहन दायमा, डॉ. सारिका दायमा, डॉ. महेश बेंबडे, तांत्रिक समन्वयक डॉ. रोहिणी शिंदे यांचे प्रमुख उपस्थिती होती. योगाचा युवकांशी संबंध निरंतर असणे हे आधुनिक काळाची गरज आहे. कोर्सचा युवकांना निश्चित फायदा होईल. याप्रसंगी अनेक विद्यार्थी उपस्थित होते.

Hello Latur  
Page No. 2 Sep 04, 2021  
Powered by: erelego.com

## दयानंद विज्ञानमध्ये दहा दिवसीय योगा कोर्स सुरू

लातूर : येथील दयानंद विज्ञान महाविद्यालयाच्या शारीरिक शिक्षण व क्रीडा विभागाच्या वतीने दि. १ ते १० सप्टेंबर या कालावधीमध्ये योगा कनेक्ट विथ युथ या विद्यार्थ्यांसाठी आयोजित करण्यात आलेल्या दहा दिवसीय अँड ऑन योगा कोर्सचे उद्घाटन झाले. हा योगा कोर्स महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. जयप्रकाश दरगड, उपप्राचार्य डॉ. सिद्धेश्वर बेल्लाळे, दयानंद वाणिज्य महाविद्यालयातील व पतंजली योगपीठ हरिद्वार कमिटीचे योगा शिक्षक डॉ. ब्रिजमोहन दायमा, डॉ. सारिका दायमा, शारीरिक शिक्षण व क्रीडा विभाग प्रमुख व कोर्स समन्वयक डॉ. महेश बेंबडे, तांत्रिक समन्वयक डॉ. रोहिणी शिंदे यांच्या प्रेरणेतून आणि परिश्रमातून सुरू आहे. योगा शिक्षक डॉ. ब्रिजमोहन दायमा आणि डॉ. सारिका दायमा हे मार्गदर्शन करीत आहेत. या कोर्सचा युवकांना निश्चित फायदा होईल, हा या कोर्सचा मुख्य उद्देश आहे. या योगा कोर्समध्ये बहुसंख्य विद्यार्थ्यांनी सहभाग घेतला आहे.

## दयानंद विज्ञान महाविद्यालयातील 'योगा कनेक्ट विथ युथ' या विद्यार्थ्यांसाठी आयोजित केलेल्या दहा दिवसीय योगा कोर्सचा समारोप

लातूर (प्रतिनिधी) : येथील दयानंद विज्ञान महाविद्यालयाच्या शारीरिक शिक्षण व क्रीडा विभागाच्या वतीने दिनांक १ ते १० सप्टेंबर २०२१ या कालावधीत विद्यार्थ्यांसाठी आयोजित करण्यात आलेल्या 'योगा कनेक्ट विथ युथ' या अँड ऑन योगा दहा दिवसीय योगा कोर्सचा समारोप झाला. याप्रसंगी महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. जयप्रकाश दरगड, उपप्राचार्य डॉ. एस. एस. बेड्ढळे, दयानंद वाणिज्य महाविद्यालयातील व पतंजली योगपीठ हरिद्वार कमिटीचे योगा शिक्षक डॉ. ब्रिजमोहन दायमा, डॉ. सारिका दायमा, शारीरिक शिक्षण व क्रीडा विभाग प्रमुख व कोर्स समन्वयक डॉ. महेश बेंबडे, तांत्रिक समन्वयक डॉ. रोहिणी शिंदे, ओजस दायमा, गोरज दायमा, हार्दिक वायस यांची प्रमुख उपस्थिती होती.



यावेळी योगा शिक्षक डॉ. ब्रिजमोहन दायमा व डॉ. सारिका दायमा यांनी योगाचे थेअरी आणि प्रॅक्टिकली महत्त्व सांगताना असे म्हणाले की, युवक-तरुणाई हीच राष्ट्राची खरी संपत्ती आहे. या युवकांनी दैनंदिन जीवनात व घकापकीच्या काळात नित्यनियमाने योगा केल्याचे पाहिजे. योगा केल्याने शरीर व मन सुदृढ

राहते. माणसाला कोणत्याही प्रकारचे आजार-विकार सहसा जडत नाहीत. योगा केल्याने ऊर्जा मिळते आणि त्या ऊर्जेतूनच भावी जीवनाची वाटचाल सुरळीत, यशस्वी होते. माणसाचे आयुर्मानही वाढते. म्हणूनच योगा म्हणजे काय, योगाचे प्रकार, प्राणायाम हे सर्व

माहिती करून युवकांनी कोणत्याही व्यसनाच्या अधीन न होता योगा केल्याचे पाहिजे. कोरोना काळात योगा करणे हे अत्यंत महत्त्वाचे आहे, असे त्यांनी सांगितले.

प्राचार्य डॉ. जयप्रकाश दरगड अध्यक्षीय समारोप करताना असे म्हणाले की, योगा कनेक्ट विथ युथ हा दहा दिवसीय अँड ऑन योगा कोर्स मूल्यवर्धित कोर्स आहे. हा कोर्स युवकांना, योगा साधक विद्यार्थ्यांना वर्तमान आणि भावी काळासाठी निश्चितच मार्गदर्शक व प्रेरणादायी आहे. म्हणूनच या कोर्समधील योगाचे थेअरी व प्रॅक्टिकली जे ज्ञान मिळवले आहे, त्याचा जीवनामध्ये निरंतर उपयोग करावा. विद्यार्थीदशेपासूनच योगा केल्याने शरीर, मन व मेंदू बळकट होती. त्यातूनच काम करण्याची ऊर्जा मिळते. म्हणूनच आपल्या आयुष्यात दररोज योगा करावा असे सांगितले.

या योगा कोर्सचे सूत्रसंचालन व आभार कोर्स समन्वयक डॉ. महेश बेंबडे यांनी मानले. याप्रसंगी महाविद्यालयातील सर्व विभाग प्रमुख, प्राध्यापक व योगा कोर्समधील योगा साधक विद्यार्थी असे एकूण १८७ जण उपस्थित होते.

## दयानंदच्या 'योगा कनेक्ट विथ युथ' योगा कोर्सचा समारोप

लातूर, दि. ११ : येथील दयानंद विज्ञान महाविद्यालयाच्या शारीरिक शिक्षण व क्रीडा विभागाच्या वतीने दिनांक १ ते १० सप्टेंबर २०२१ या कालावधीत विद्यार्थ्यांसाठी आयोजित करण्यात आलेल्या 'योगा कनेक्ट विथ युथ' या अँड ऑन योगा दहा दिवसीय योगा कोर्सचा समारोप झाला. या प्रसंगी महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. जयप्रकाश दरगड, उपप्राचार्य डॉ. एस. एस. बेड्ढळे, दयानंद वाणिज्य महाविद्यालयातील व पतंजली योगपीठ हरिद्वार कमिटीचे योगा शिक्षक डॉ. ब्रिजमोहन दायमा, डॉ. सारिका दायमा, शारीरिक शिक्षण व क्रीडा विभाग प्रमुख व कोर्स समन्वयक डॉ. महेश

बेंबडे, तांत्रिक समन्वयक डॉ. रोहिणी शिंदे, ओजस दायमा, गोरज दायमा, हार्दिक वायस यांची प्रमुख उपस्थिती होती.

यावेळी योगा शिक्षक डॉ. ब्रिजमोहन दायमा व डॉ. सारिका दायमा यांनी योगाचे थेअरी आणि प्रॅक्टिकली महत्त्व सांगताना असे म्हणाले की, युवक-तरुणाई हीच राष्ट्राची खरी संपत्ती आहे. या युवकांनी दैनंदिन जीवनात व घकापकीच्या काळात नित्यनियमाने योगा केल्याचे पाहिजे. योगा केल्याने शरीर व मन सुदृढ राहते. माणसाला कोणत्याही प्रकारचे आजार-विकार सहसा जडत नाहीत. योगा केल्याने ऊर्जा मिळते आणि त्या ऊर्जेतूनच भावी

जीवनाची वाटचाल सुरळीत, यशस्वी होते. माणसाचे आयुर्मानही वाढते. म्हणूनच योगा म्हणजे काय, योगाचे प्रकार, प्राणायाम हे सर्व माहिती करून युवकांनी कोणत्याही व्यसनाच्या अधीन न होता योगा केल्याचे पाहिजे. कोरोना काळात योगा करणे हे अत्यंत महत्त्वाचे आहे, असे त्यांनी सांगितले.

प्राचार्य डॉ. जयप्रकाश दरगड अध्यक्षीय समारोप करताना असे म्हणाले की, योगा कनेक्ट विथ युथ हा दहा दिवसीय अँड ऑन योगा कोर्स मूल्यवर्धित कोर्स आहे. हा कोर्स युवकांना, योगा साधक विद्यार्थ्यांना वर्तमान आणि भावी काळासाठी निश्चितच मार्गदर्शक

व प्रेरणादायी आहे. म्हणूनच या कोर्समधील योगाचे थेअरी व प्रॅक्टिकली जे ज्ञान मिळवले आहे, त्याचा जीवनामध्ये निरंतर उपयोग करावा. विद्यार्थीदशेपासूनच योगा केल्याने शरीर, मन व मेंदू बळकट होती. त्यातूनच काम करण्याची ऊर्जा मिळते. म्हणूनच आपल्या आयुष्यात दररोज योगा करावा असे सांगितले.

या योगा कोर्सचे सूत्रसंचालन व आभार कोर्स समन्वयक डॉ. महेश बेंबडे यांनी मानले. याप्रसंगी महाविद्यालयातील सर्व विभाग प्रमुख, प्राध्यापक व योगा कोर्समधील योगा साधक विद्यार्थी असे एकूण १८७ जण उपस्थित होते.

# दयानंद विज्ञान महाविद्यालयातील योगा कनेक्ट विथ युथ या विद्यार्थ्यांसाठी आयोजित केलेल्या दहा दिवसीय योगा कोर्सचा समारोप

**लातूर/प्रतिनिधी :** येथील दयानंद विज्ञान महाविद्यालयाच्या शारीरिक शिक्षण व क्रीडा विभागाच्या वतीने दिनांक १ ते १० सप्टेंबर २०२१ या कालावधीत विद्यार्थ्यांसाठी आयोजित करण्यात आलेल्या ' योगा कनेक्ट विथ युथ ' या अँड ऑन योगा दहा दिवसीय योगा कोर्सचा समारोप झाला.याप्रसंगी महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ.जयप्रकाश दरगड,उपप्राचार्य डॉ. एस.एस.बेळ्हाळे,दयानंद वाणिज्य महाविद्यालयातील व पतंजली योगपीठ हरिद्वार कमिटीचे योगा शिक्षक डॉ. ब्रिजमोहन दायमा,डॉ.सारिका दायमा,शारीरिक शिक्षण व क्रीडा विभाग प्रमुख व कोर्स समन्वयक डॉ.महेश बेंबडे,तांत्रिक समन्वयक डॉ.रोहिणी शिंदे,ओजस दायमा,गोरज दायमा,हार्दिक वायस यांची प्रमुख उपस्थिती होती.

यावेळी योगा शिक्षक डॉ.ब्रिजमोहन दायमा व डॉ. सारिका दायमा यांनी योगाचे थेअरी आणि प्रॅक्टिकली महत्त्व सांगताना असे म्हणाले की,युवक- तरुणाई हीच राष्ट्राची खरी संपत्ती आहे.या युवकांनी दैनंदिन जीवनात व धकाधकीच्या काळात नित्यनियमाने योगा केलाच पाहिजे.योगा केल्याने शरीर व मन सुदृढ राहते.माणसाला कोणत्याही प्रकारचे आजार- विकार सहसा जडत नाहीत.योगा केल्याने ऊर्जा मिळते आणि त्या ऊर्जेतूनच भावी जीवनाची वाटचाल सुरळीत,यशस्वी होते.माणसाचे आयुर्मानही वाढते. म्हणूनच योगा म्हणजे काय,योगाचे प्रकार,प्राणायाम हे सर्व माहिती करून युवकांनी कोणत्याही व्यसनाच्या अधीन न होता योगा केलाच पाहिजे.करोना काळात योगा करणे हे अत्यंत महत्त्वाचे आहे,असे त्यांनी सांगितले.

प्राचार्य डॉ.जयप्रकाश दरगड अध्यक्षीय समारोप करताना असे म्हणाले की,योगा कनेक्ट विथ युथ हा दहा दिवसीय अँड ऑन योगा कोर्स मूल्यवर्धित कोर्स आहे.हा कोर्स युवकांना,योगा साधक विद्यार्थ्यांना वर्तमान आणि भावी काळासाठी निश्चितच मार्गदर्शक व प्रेरणादायी आहे.म्हणूनच या कोर्समधील योगाचे थेअरी व प्रॅक्टिकली जे ज्ञान मिळवले आहे,त्याचा जीवनामध्ये निरंतर उपयोग करावा.विद्यार्थिदशेपासूनच योगा केल्याने शरीर,मन व मेंदू बळकट होतो.त्यातूनच काम करण्याची ऊर्जा मिळते.म्हणूनच आपल्या आयुष्यात दररोज योगा करावा असे सांगितले.

या योगा कोर्सचे सूत्रसंचालन व आभार कोर्स समन्वयक डॉ.महेश बेंबडे यांनी मानले.याप्रसंगी महाविद्यालयातील सर्व विभाग प्रमुख,प्राध्यापक व योगा कोर्समधील योगा साधक विद्यार्थी असे एकूण १८७ जण उपस्थित होते.