# ST. XAVIER'S COLLEGE, SIMDEGA

## NCC COY NO. 5/46

## NCC Report on the 12th International Yoga Day

**DATE** :- 21/06/2021

**TIME** :- 8:00 AM – 10 :00 AM

**VENUE**: -St .Xavier's College, Simdega ,Dhạwaipani Campus.

***Objectives of International Yoga Day:***

- To create awareness about the physical, mental, and spiritual benefits of yoga.
- To encourage people to adopt yoga as a part of their daily lifestyle.
- To promote good health, fitness, and overall well-being.
- To reduce stress, anxiety, and lifestyle-related diseases through regular yoga practice.
- To promote harmony between the body, mind, and spirit.
- To highlight yoga as India's valuable cultural heritage and its global significance.
- To encourage healthy ageing and improve the quality of life for people of all ages.
- To inspire youth to develop discipline, self-confidence, and a positive attitude through yoga.
- To support the United Nations' vision of improving health and well-being through yoga.

**Some key outcomes are:**

- Increased awareness about the importance of yoga for a healthy lifestyle.
- Improved physical fitness, flexibility, and body posture.
- Reduced stress and enhanced mental peace through meditation and pranayama.
- Promotion of healthy ageing and disease prevention.
- Increased appreciation of yoga as India's cultural heritage and a global wellness practice.
- Strengthened community participation, discipline, and overall well-being among participants.

Co-ordinator
Internal Quality Assurance Cell (IQAC)
St. Xavier's College, Simdega
(Affiliated to Ranchi University, Ranchi)

The NCC Coy No. 5/46 of St. Xavier's College, Simdega, organised the 12th International Yoga Day under the aegis of the Internal Quality Assurance Cell (IQAC). The programme was inaugurated by the Principal, Fr. Dr. Roshan Baa.

The event was attended by Vice Principal Fr. Bruno Toppo, Vice Principal Fr. Dr. Sameer Xavier Dhowmra, NCC ANO Roshan Kishor Gidh, and around 33 NCC cadets.

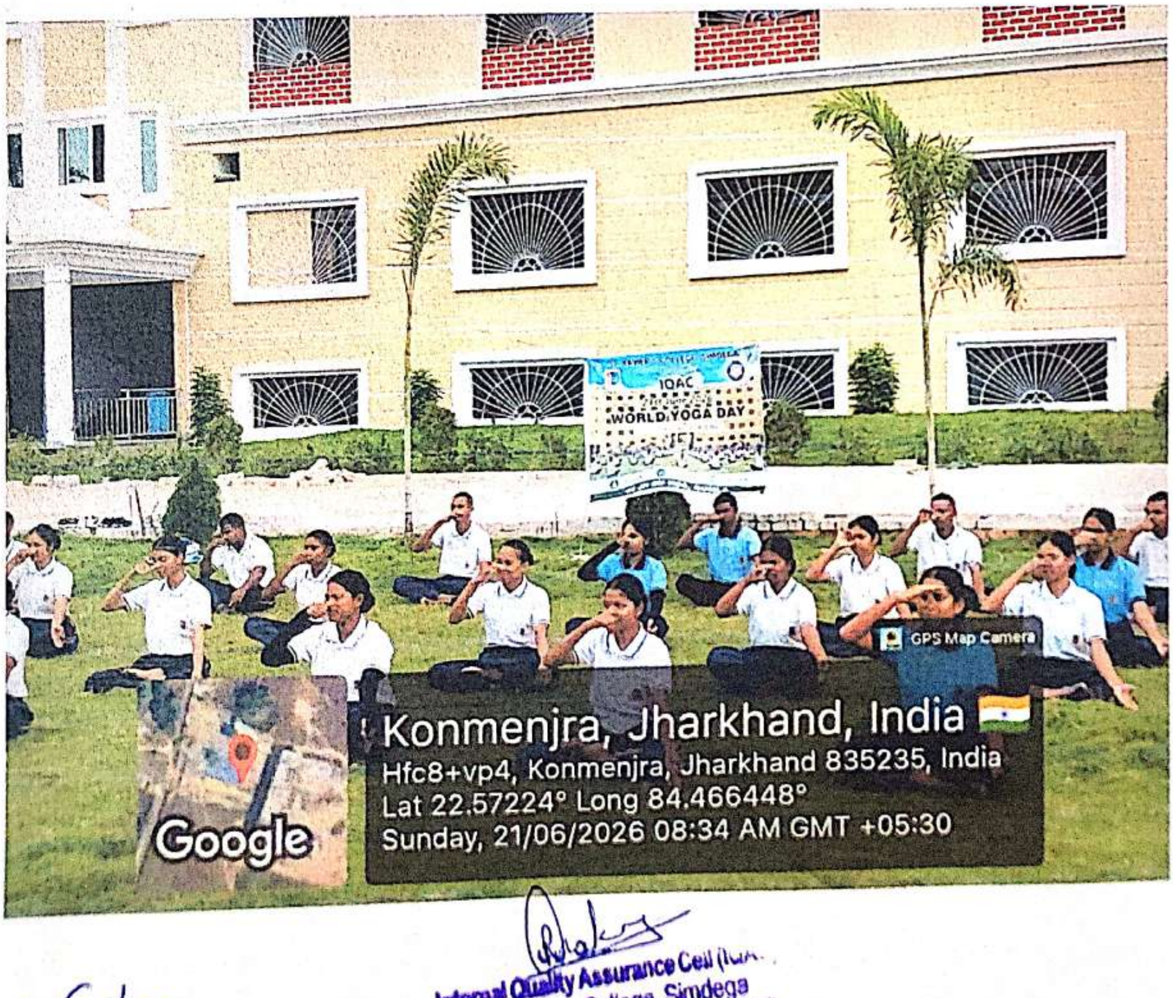
Addressing the gathering, Principal Fr. Dr. Roshan Baa highlighted the importance of yoga in every aspect of life and encouraged everyone to practise yoga regularly for a healthy and balanced lifestyle. On the occasion, NCC ANO Roshan Kishor Gidh spoke on the International Yoga Day theme, "Yoga for Healthy Ageing," emphasizing that yoga is an invaluable part of India's rich cultural heritage and plays a vital role in maintaining physical, mental, and emotional well-being.

A.N.O. (NCC)
St. Xavier's College Simdega
(Affiliated to Ranchi University, Ranchi)

Coordinator
Internal Quality Assurance Cell (IQAC)
St. Xavier's College, Simdega
(Affiliated to Ranchi University, Ranchi)
Jharkhand, India

During the programme, NCC cadets enthusiastically performed various yoga asanas, pranayama, and meditation under guidance. Cadets Anup Dungdung, Neelam Kumari, Sanket Kullu, Natasha Nayak, and Shruti Kerketta played a key role in conducting the yoga session and contributed significantly to the successful completion of the programme.

The event concluded with a message encouraging all participants to adopt yoga as a daily practice for leading a healthy, disciplined, and harmonious life.




A.N.O. (NCC)
St. Xavier's College Simdega

Internal Quality Assurance Cell
St. Xavier's College, Simdega
(Affiliated to Ranchi University, Ranchi)
Jharkhand, India

# संत जेवियर कॉलेज में हर्षोल्लास के साथ मनाया गया अंतरराष्ट्रीय योग दिवस

**प्रातः आवाज**

**सिमडेगा:-** संत जेवियर कॉलेज के स्थायी भवन धवईपानी में राष्ट्रीय कैडेट कोर (एनसीसी) एवं राष्ट्रीय सेवा योजना (एनएसएस) के कैडेट्स और स्वयंसेवकों द्वारा आईक्यूएसी के तत्वावधान में 12वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस उत्साहपूर्वक मनाया गया। कार्यक्रम में महाविद्यालय के प्राचार्य फादर डॉ. रोशन बा, फादर ब्रूनो, फादर समर, एनसीसी के एएनओ रोशन किशोर गिध तथा एनएसएस की कार्यक्रम समन्वयक डॉ. निशा रानी धनवार उपस्थित थे।कार्यक्रम का शुभारंभ प्राचार्य फादर डॉ. रोशन बा ने किया। उन्होंने कहा कि योग केवल शारीरिक स्वास्थ्य का साधन नहीं, बल्कि मानसिक एवं आत्मिक शांति प्राप्त करने का श्रेष्ठ माध्यम है। एएनओ रोशन किशोर गिध ने ह्लस्वस्थ वृद्धावस्था हेतु योगह्व विषय पर प्रकाश डालते हुए नियमित योगाभ्यास को निरोग एवं दीघार्यु जीवन के लिए आवश्यक बताया।इस दौरान एनसीसी कैडेट्स एवं एनएसएस स्वयंसेवकों ने योगासन, ध्यान एवं प्राणायाम का अभ्यास किया। कैडेट्स अनूप डुंगडुंग, नीलम कुमारी, कुलदीप एवं जॉर्डन ने योगाभ्यास का नेतृत्व किया। अंत में सभी ने नियमित योग करने का संकल्प लिया।

A.N.O. (NCC)
St. Xavier's College Simdega
(Affiliated to Ranchi University, Ranchi)
Jharkhand

Co-Ordinator
Internal Quality Assurance Cell (IQAC)
St. Xavier's College, Simdega
(Affiliated to Ranchi University Ranchi)
Jharkhand India

https://newsdekho.co.in

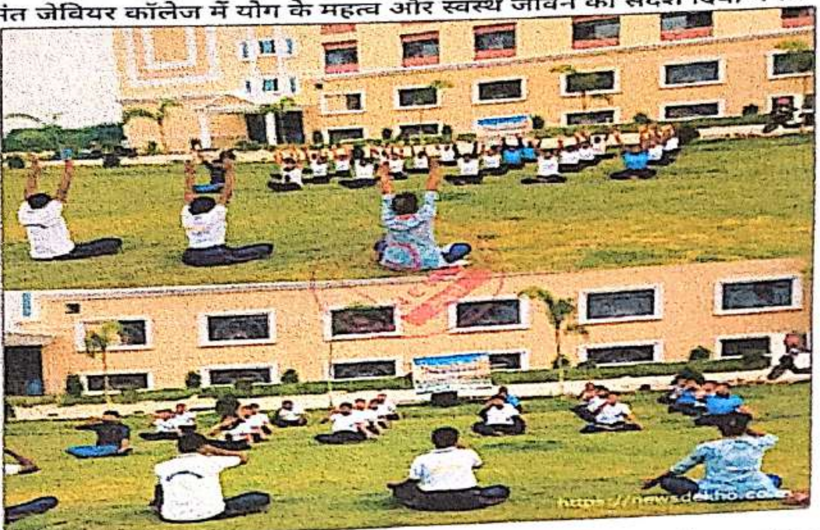
NEWS देखो झारखण्ड

पितांबर एक रूप अनेक

News देखो Simdega | 21 जून 2026 (रविवार)

# संत जेवियर कॉलेज धवईपानी में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर एनसीसी एनएसएस कैडेट्स ने किया सामूहिक योगाभ्यास

#सिमडेगा #योग_दिवस : संत जेवियर कॉलेज में योग के महत्व और स्वस्थ जीवन का संदेश दिया गया।



सत्यम कुमार केशरी
सिमडेगा नगर क्षेत्र

सिमडेगा जिले के संत जेवियर कॉलेज के स्थायी भवन धवईपानी में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस हर्ष और उत्साह के साथ मनाया गया। कार्यक्रम का आयोजन महाविद्यालय के आईक्यूएसी के तत्वावधान में राष्ट्रीय कैडेट कोर (एनसीसी) एवं राष्ट्रीय सेवा योजना (एनएसएस) के सहयोग से किया गया। इस दौरान कैडेट्स, स्वयंसेवकों और विद्यार्थियों ने सामूहिक रूप से योगाभ्यास कर स्वस्थ जीवन का संदेश दिया।

कार्यक्रम में महाविद्यालय के प्राचार्य फादर डॉ. रोशन बा, फादर ब्रूनो, फादर समर, एनसीसी के एएनओ रोशन किशोर गिध तथा एनएसएस की कार्यक्रम समन्वयक डॉ. निशा रानी धनवार मुख्य रूप से उपस्थित रहे। कार्यक्रम की शुरुआत प्राचार्य फादर डॉ. रोशन बा द्वारा की गई।

कार्यक्रम को संबोधित करते हुए प्राचार्य फादर डॉ. रोशन बा ने योग के महत्व पर विस्तार से प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि योग केवल शरीर को स्वस्थ रखने का माध्यम नहीं है, बल्कि यह व्यक्ति को मानसिक, बौद्धिक और आत्मिक रूप से भी मजबूत बनाता है।

उन्होंने विद्यार्थियों को नियमित योगाभ्यास अपनाने के लिए प्रेरित करते हुए कहा कि वर्तमान समय में तनाव और व्यस्त जीवनशैली के बीच योग संतुलित जीवन जीने का प्रभावी माध्यम बन सकता है।

> फादर डॉ. रोशन बा ने कहा: "योग केवल शारीरिक स्वास्थ्य का साधन नहीं, बल्कि मानसिक, बौद्धिक और आत्मिक शांति प्राप्त करने का श्रेष्ठ माध्यम भी है।"

एनसीसी के एएनओ रोशन किशोर गिध ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की इस वर्ष की थीम "स्वस्थ वृद्धावस्था हेतु योग" पर अपने विचार रखे। उन्होंने कहा कि नियमित योगाभ्यास व्यक्ति को स्वस्थ, निरोग और ऊर्जावान बनाए रखने में सहायक होता है।

उन्होंने विद्यार्थियों को योग को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाने की अपील करते हुए कहा कि योग का लाभ केवल वर्तमान स्वास्थ्य तक सीमित नहीं है, बल्कि यह भविष्य में बेहतर जीवन के लिए भी महत्वपूर्ण है।

> रोशन किशोर गिध ने कहा: "नियमित योगाभ्यास स्वस्थ, निरोग एवं दीर्घायु जीवन के लिए अत्यंत आवश्यक है।"

राष्ट्रीय सेवा योजना की कार्यक्रम समन्वयक डॉ. निशा रानी धनवार ने योग को भारत की प्राचीन परंपरा और सांस्कृतिक धरोहर बताया। उन्होंने कहा कि योग भारत की ऐसी विरासत है, जिसे आज पूरी दुनिया ने अपनाया है।

उन्होंने कहा कि योग के माध्यम से व्यक्ति शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक संतुलन और सकारात्मक सोच भी विकसित कर सकता है।

> डॉ. निशा रानी धनवार ने कहा: "योग हमारी प्राचीन परंपरा और विरासत का अमूल्य उपहार है, जिसे आज सम्पूर्ण विश्व ने अपनाया है।"

कार्यक्रम के दौरान एनसीसी कैडेट्स और एनएसएस स्वयंसेवकों ने विभिन्न योगासन, ध्यान और प्राणायाम का अभ्यास किया। योगाभ्यास का नेतृत्व कैडेट्स अनूप डुंगडुंग, नीलम कुमारी, कुलदीप और जॉर्डन ने किया।

विद्यार्थियों ने ताड़ासन, प्राणायाम, ध्यान सहित विभिन्न योग क्रियाओं में भाग लिया। पूरे कार्यक्रम के दौरान अनुशासन और उत्साह का वातावरण बना रहा।

इस अवसर पर महाविद्यालय परिवार ने योग के माध्यम से स्वस्थ समाज निर्माण का संदेश दिया। कार्यक्रम में उपस्थित सभी लोगों ने नियमित योग करने और स्वस्थ जीवनशैली अपनाने का संकल्प लिया।

संत जेवियर कॉलेज में आयोजित यह कार्यक्रम दिखाता है कि शैक्षणिक संस्थान केवल शिक्षा तक सीमित नहीं है, बल्कि विद्यार्थियों के समग्र विकास और स्वास्थ्य जागरूकता में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे है। एनसीसी और एनएसएस जैसे संगठनों की भागीदारी से युवाओं में अनुशासन, जिम्मेदारी और स्वस्थ जीवन के प्रति सकारात्मक सोच विकसित होती है।

योग को लेकर बढ़ती जागरूकता यह संकेत देती है कि लोग अब स्वास्थ्य को केवल बीमारी के इलाज तक सीमित नहीं रख रहे, बल्कि बचाव और संतुलित जीवनशैली पर भी ध्यान दे रहे है। ऐसे आयोजनों की निरंतरता जरूरी है ताकि अधिक से अधिक युवा योग को अपने जीवन का हिस्सा बना सकें।

आने वाले समय में यह देखना महत्वपूर्ण होगा कि शैक्षणिक संस्थान योग और स्वास्थ्य जागरूकता से जुड़े ऐसे कार्यक्रमों को किस प्रकार आगे बढ़ाते है। हर खबर पर रहेगी हमारी नजर।

योग केवल एक अभ्यास नहीं, बल्कि बेहतर स्वास्थ्य और सकारात्मक सोच की दिशा में एक मजबूत पहल है। विद्यार्थियों और युवाओं की भागीदारी से समाज में स्वास्थ्य जागरूकता का संदेश तेजी से पहुंच सकता है।

अपने आसपास भी योग, स्वास्थ्य और सकारात्मक जीवनशैली को बढ़ावा दें। ऐसी प्रेरणादायक खबरों को साझा करें और समाज में जागरूकता फैलाने में अपनी भूमिका निभाएं।

सजग रहें, स्वस्थ रहें और सकारात्मक बदलाव का हिस्सा बनें। अपनी राय कमेंट करें, खबर को दोस्तों और परिवार तक पहुंचाएं तथा स्वास्थ्य जागरूकता के इस अभियान को आगे बढ़ाएं।

विज्ञापन के लिए संपर्क करें।
9508880399
NEWS देखो

Rakesh K. Gidh
A.N.C.
St. Xavier's College Simdega
(Affiliated to Ranchi University, Ranchi)
Jharkhand

Co-Ordinator
Internal Quality Assurance Cell (IQAC)
St. Xavier's College, Simdega
(Affiliated to Ranchi University, Ranchi)
Jharkhand, India

# St. Xavier's College, Simdega
## - NCC Department -
## Statement of Expenditure of Yoga Day

| Sl. No. | Items | Rate | Total Amount |
|---|---|---|---|
| 1 | Flex Printing | 240 | 240 |

| | |
|---|---|
| Sanctioned Amount: | 2000 Rs |
| Expensed Amount: | 240 |
| Balance: | 1760 Rs |

Roshan K. Sidh
A.N.O. (NCC)
St. Xavier's College Simdega
(Affiliated to Ranchi University, Ranchi)
Jharkhand

Co-Ordinator
Internal Quality Assurance Cell (IQAC)
St. Xavier's College, Simdega
(Affiliated to Ranchi University, Ranchi)
Jharkhand, India

A.N.O. (NCC)
St. Xavier's College Simdega
(Affiliated to Ranchi University, Ranchi)
Jharkhand