PAGE NO.:
DATE: / /

No- 71 Date:- 20/06/2024.

Notice

All pupil teachers, teaching and non-teaching staff are hereby informed that a a programme "International yoga day" is going to be celebrated on 21/06/2024. At Mahalakhan Mahto group of institution premises. Regarding this the presence of all are mandatory.

Meena Kumari
20.06.24

[signature] 20/06/24

1) Dr. Ashish kumar — Ashish
2) Nikhil Kumar Das — N Das
3) Ruby Sahu — R Sahu
4) Mukul Kumari — Mukul
5). Dr. Suman Singh — S. Singh
6) Dr. Dolly Sharma — Sharma
8) Binita Mehta — Binita
9) Anjali Hemrom — AHemrom
10) Dr. Jyoti Kumari — Jyoti
11) Neha Sinha — Sneh
12) Jyoti Bala — Bala
13) Arijita Ghosh (Datta) — Ghosh.
14. Binod Kr Gautam — [signature]
15. Nitu Singh — N Singh
16. Yogendra Kr. Mahto — [signature]
17 Nagendra Kumar Mahto — Nagendra
18. Sumit Kumar — Sumit
19. T M Mahto — T M Mahto
20 Ambika Kumari — Ambika kr.
21 Amit Kumar choudhary — Amit
22 Mukesh Kr. Kashyap — Mukesh

MANRAKHAN MAHTO B.Ed. COLLEGE

NAAC Accredited Grade : "B"

Affiliated to Ranchi University Ranchi & Jharkhand Academic Council, Recognised By NCTE

Kedal, BIT More, Ranchi, Jharkhand - 835217

INTERNATIONAL YOGA DAY 2024 CELEBRATION

International Yoga Day celebrated on 21st June 2024 at College premises by all teaching, non-teaching and students.

22/06/24
Principal
Principal
Manrakhan Mahto B.Ed. College
Ranchi

Date 21/06/2024
Page 22

A programme "International yoga day" was celebrated in the premises of Manrakhan Mahto b. Ed. college Kedal, Ranchi. this programme is inaugurated by honorable Chairman shri Manrakhan Mahto, chairman of Manrakhan Mahto group of institutions through lightning of lamp in this programme the following people were present. Chairman - shri Manrakhan Mahto, Trustee - Virendranath ohdar, Khushboo Singh, kriti kajal, Director - Manoj Kumar Mahto, Manager - Mukesh kumar Mahto, Administrator - Meena kumari principal Dr. Dudheshwar Mahto, all teaching and non-teaching staff and all pupil teachers.

ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूशंस बीआईटी मोड़ केदल के प्रांगण में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया

24

संवाददाता

मेसराः मनरखन महतो ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूशंस बीआईटी मोड़ केदल (रांची) के प्रांगण में शुक्रवार को करें योग, रहें निरोग के बैनर तले 'अंतरराष्ट्रीय योग दिवस' उत्साह पूर्वक मनाया गया। कार्यक्रम का प्रारंभ कॉलेज के अध्यक्ष मनरखन महतो, ट्रस्टी धिरेन्द्रनाथ ओहदार, खुशबू सिंह, कृति काजल, निदेशक मनोज कुमार महतो, प्रबंधक मुकेश कुमार महतो एवं प्रशासिका मीना कुमारी ने एक साथ मिलकर 'वृक्षासन, ताड़ासन, कपालभाति, अनुलोम-विलोम, सर्प आसन, सिंहासन इत्यादि योग और आसन का अभ्यास कर किया। मुख्य अतिथि सह कॉलेज के अध्यक्ष मनरखन महतो ने कहा कि आज की इस भाग दौड़ भरी जीवन शैली में प्रकृति का वरदान है योग। एक ऐसी क्रिया जिसके द्वारा मनुष्य इस आपाधापी भरे जीवन में अपने

सभी कार्य करते हुए केवल कुछ पल निकालकर सुकून को चरम सीमा तक को पा सकता है। एक ऐसी क्रिया जिससे तनाव भरे इस जीवन में अपने मस्तिष्क को राहत दे सकता है। आज के इस युग में जब हमारे पास अपने लिए भी समय नहीं है। प्रदूषण -: जैसे ध्वनि प्रदूषण, वायु प्रदूषण, जल प्रदूषण आदि ने मानव जीवन को दूभर कर दिया है, आए दिन नई-नई बीमारियां सामने आ रही है। ऐसे में योग ही एक ऐसा माध्यम है जिसके द्वारा हम अपने जीवन में इन समस्याओं से काफी हद तक निजात पा सकते हैं। श्री महतो ने बताया कि आज विज्ञान ने भी इसे प्रमाणित किया है कि योग मुद्रा, ध्यान और योग में श्वसन की विशेष क्रियाओं द्वारा ना सिर्फ तनाव से राहत मिलती है बल्कि योग मन को विभिन्न विषयों से हटाकर स्थिरता प्रदान करता है, और कार्य विशेष में मन को स्थिर करने में सहायक होता है। इतना ही नहीं आज योग के द्वारा कई असाध्य रोगों को भी दूर किया जा सकता है। योग की इसी खूबी के कारण आज पूरा विश्व 21 जून को योग दिवस के रूप में मनाता है। जिससे योग के फायदों के बारे में पूरे विश्व को परिचित कराया जा सके। उन्होंने योग करें, निरोग रहें का सभी को संदेश दिया है। निदेशक मनोज कुमार महतो ने बताया कि योग मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य के लिए अति आवश्यक है, यह शरीर के अभ्यास के साथ-साथ मानसिक शुद्धता का भी कार्य करता है। आज भागमभाग की जिंदगी में हर व्यक्ति अपनी व्यस्त दिनचर्या में होता है, फलस्वरूप वह अपने शरीर पर ध्यान नहीं देता है। अपने व्यस्ततम दिनचर्या से थोड़ा समय निकालकर प्रत्येक व्यक्ति को योगासन करके अपने स्वास्थ्य पर ध्यान देना चाहिए। इनके अलावे ट्रस्टी धिरेन्द्रनाथ ओहदार, खुशबू सिंह, कृति काजल, प्रबंधक मुकेश कुमार, प्रशासिका मीना कुमारी एवं बीएड कॉलेज के प्राचार्य डॉ० दुधेश्वर महतो ने भी अपनी बातों को रखा।

"एक संदेश" समाचार पत्र प्रकाशित तिथि - 22/06/2024

22/06/24

Principal Sig.

Principal
Manrakhan Mahto B.Ed. College
Ranchi