<u>हमीदिया गर्ल्स डिग्री कॉलेज में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का उत्साहपूर्वक आयोजन</u>

<u>प्रयागराज, 21 जून 2026।</u>

हमीदिया गर्ल्स डिग्री कॉलेज में आज अंतरराष्ट्रीय योग दिवस बड़े उत्साह, उमंग एवं उल्लास के साथ मनाया गया। प्रातः 9:30 बजे से 10:30 बजे तक आयोजित इस विशेष योग सत्र में महाविद्यालय की एनएसएस (NSS) स्वयंसेविकाओं ने बढ़-चढ़कर अपनी सहभागिता दर्ज कराई।

कार्यक्रम का शुभारंभ मन एवं शरीर को एकाग्र करने वाले अनुलोम-विलोम प्राणायाम से हुआ। इसके उपरांत स्वयंसेविकाओं ने कपालभाति का अभ्यास किया, जिससे पूरे वातावरण में सकारात्मक ऊर्जा का संचार हुआ। प्राणायाम के पश्चात स्वयंसेविकाओं ने वृक्षासन, ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन तथा त्रिकोणासन सहित विभिन्न योगासनों का अनुशासित एवं उत्कृष्ट प्रदर्शन किया।

इस अवसर पर एनएसएस संपर्क अधिकारी प्रो. सबीहा आज़मी एवं कार्यक्रम अधिकारी डॉ. शबाना अज़ीज़ मुख्य रूप से उपस्थित रहीं। उन्होंने स्वयंसेविकाओं का उत्साहवर्धन करते हुए योग को स्वस्थ, संतुलित एवं तनावमुक्त जीवन का आधार बताया तथा नियमित योगाभ्यास अपनाने के लिए प्रेरित किया।

कार्यक्रम के सफल संचालन में सुश्री तसलीम द्वारा तकनीकी सहयोग प्रदान किया गया। वहीं एनएसएस यूनिट **41**, **42** एवं **43** की समूह लीडर्स सुश्री रागिनी**,** सुश्री नूरअफ़शा**,** सुश्री मरहबा अंसारी तथा सुश्री सिमरन ने अग्रिम पंक्ति में रहकर स्वयंसेविकाओं का मार्गदर्शन किया तथा पूरे योग सत्र का अनुशासित एवं सफल संचालन सुनिश्चित किया।

कार्यक्रम का समापन योग के महत्व एवं स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के संदेश के साथ हुआ। सभी स्वयंसेविकाओं ने नियमित रूप से योग करने का संकल्प लिया।