



# DR. BHIM RAO AMBEDKAR COLLEGE (University of Delhi)



Main Wazirabad Road, Yamuna Vihar, Delhi-110094, Phones: 22814126, Telefax: 22814747  
Email: [info@drbramedkarcollege.ac.in](mailto:info@drbramedkarcollege.ac.in); [bramedkarcollege.du@gmail.com](mailto:bramedkarcollege.du@gmail.com);  
[principal@drbramedkarcollege.ac.in](mailto:principal@drbramedkarcollege.ac.in); [www.drbramedkarcollege.ac.in](http://www.drbramedkarcollege.ac.in)



[drbrac](https://www.facebook.com/drbrac)



[@bhim\\_ambekar](https://twitter.com/bhim_ambekar)



[bramedkarcollege](https://www.instagram.com/bramedkarcollege)



[DrBRAC DU](https://www.linkedin.com/company/DrBRAC-DU)



[DrBRAC DU](https://www.youtube.com/channel/UC...)

Ref. No. BRAC/OP/Yoga/Covid19-/2020-21

Date: 21.06.2020

## PRESS RELEASE

### Dr. Bhimrao Ambedkar College celebrated International Yoga Day

Dr. Bhimrao Ambedkar College of Delhi University organized International Yoga Day through Google Meet. In this event, dozens of students associated with the yoga committee of the college performed yoga with yoga Guru Vinod Kumar. The principal of the college, Dr. G.K Dr. Arora, Dr. DK Pandey, in-charge of Yoga Committee and Dr. Rajbala Gautam, Director of Program, also did yoga under the direction of Yoga Guru.

While educational institutions are currently closed due to the lockdown, the college's efforts to continue various activities through online medium remain intact. As a result of this effort, hundreds of students and teachers were seen doing yoga exercises in this yoga session of Yoga Guru Vinod Kumar for about forty minutes.

Giving a general introduction to the outline of the program, Dr. DK Pandey, in-charge of the Yoga Committee commented on the interrelationship of Indian philosophy and yoga.

Mr. Samir Bahadur, the chief guest and member of the college management committee, also connected through online medium, welcoming the famous wrestler-actor Mr. Sangram Singh. Addressing the teacher-students, Dr. G. K Arora said that all of us should try together that yoga should be included in our everyday life and not on a particular day's schedule. It keeps our body and mind equally balanced.

During the program, various benefits related to practicing various asanas & yoga exercises were discussed. The Yoga Guru spoke at length on how Yoga works from removing incurable diseases to keeping them mentally healthy and why it has special importance in this phase of Corona infection.

The Chief Guest of the program, Mr. Samir Bahadur said that it is not possible to build a strong nation without a healthy body. In such a situation, every student should be alert and active in this direction. Together, he also added that students should take inspiration from athletes like Mr. Sangram Singh on how a very healthy life can be spent in a very small resource.

Renowned wrestler and actor Mr. Sangram Singh, while discussing his struggling life, said that the more we spend life with nature, the more our life will be beautiful. We have to believe that the only way to live healthy life is if we balance it with nature. Our body is also included in this nature. It is important that we take nature, body, mind and country together. Yoga works to keep us connected with nature and humanity at the same time.



# DR. BHIM RAO AMBEDKAR COLLEGE

(University of Delhi)

Main Wazirabad Road, Yamuna Vihar, Delhi-110094, Phones: 22814126, Telefax: 22814747  
Email: [info@drbramedkarcollege.ac.in](mailto:info@drbramedkarcollege.ac.in); [bramedkarcollege.du@gmail.com](mailto:bramedkarcollege.du@gmail.com);  
[principal@drbramedkarcollege.ac.in](mailto:principal@drbramedkarcollege.ac.in); [www.drbramedkarcollege.ac.in](http://www.drbramedkarcollege.ac.in)



[drbrac](#)



[@bhim\\_ambekar](#)



[bramedkarcollege](#)



[DrBRAC DU](#)



[DrBRAC DU](#)



During the program, the Yoga Committee gave details of activities related to Yoga throughout the year and presented a brochure related to it. Online feedback forms were filled in to assess the benefits of the program, including how to make yoga popular at the individual level.

Finally, while making the formal announcement of the end of the program, Dr. Rajvir Vats, member of the committee, thanked the guests, teachers and students involved in this program and said that the technical team of the college has a remarkable role in the successful organization of this program.

Media Desk



# DR. BHIM RAO AMBEDKAR COLLEGE (University of Delhi)



Main Wazirabad Road, Yamuna Vihar, Delhi-110094, Phones: 22814126, Telefax: 22814747

Email: info@drbramedkarcollege.ac.in; brambedkarcollege.du@gmail.com;

principal@drbramedkarcollege.ac.in; www.drbramedkarcollege.ac.in



drbrac



@bhim\_ambekar



bramedkarcollege



DrBRAC DU



DrBRAC DU

Ref. No. BRAC/OP/Yoga/Covid19-/2020-21/

Date: 21.06.2020

## प्रेस विज्ञप्ति

डॉ. भीमराव अंबेडकर कॉलेज ने मनाया अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस

दिल्ली विश्वविद्यालय के डॉ. भीमराव अंबेडकर कॉलेज ने गूगल मीट के ज़रिए अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन किया। इस आयोजन में कॉलेज की योग कमेटी से जुड़े दर्जनों छात्र ने योग गुरु विनोद कुमार के साथ योगाभ्यास एवं प्रदर्शन किया। इसके साथ ही कॉलेज के प्रिंसिपल डॉ. जी. के अरोड़ा, योग समिति के प्रभारी डॉ. डी.के.पांडे और कार्यक्रम संचालिका डॉ. राजबाला गौतम ने योग गुरु के निर्देशन में योगाभ्यास किया।

लॉकडाउन के कारण जहां शैक्षणिक संस्थान फिलहाल बंद हैं, वहीं ऑनलाइन माध्यम से विविध गतिविधियों को जारी रखने की कॉलेज की कोशिशें बरकरार हैं। इस कोशिश का नतीजा है कि योग गुरु विनोद कुमार के लगभग चालीस मिनट के इस योग सत्र में सैकड़ों छात्र एवं शिक्षक योगाभ्यास करते नज़र आए।

कार्यक्रम की रूप-रेखा का सामान्य परिचय देते हुए योग कमेटी के प्रभारी डॉ. डी.के.पांडे ने भारतीय दर्शन एवं योग के अन्तर्संबंध पर टिप्पणी की और बताया कि कैसे ये सनातन धर्म से लेकर जैन, बौद्ध और बाद के अलग-अलग सम्प्रदायों में मौजूद रहा है।

ऑनलाइन माध्यम से जुड़े मुख्य अतिथि एवं कॉलेज प्रबंध समिति के सदस्य समीर बहादुर, ख्याति प्राप्त पहलवान, अभिनेता संग्राम सिंह का स्वागत एवं शिक्षक- छात्रों को संबोधित करते हुए कॉलेज के प्रिंसिपल डॉ. जी. के अरोड़ा ने कहा कि हम सभी को मिलकर इस बात की कोशिश करनी चाहिए कि योग किसी खास दिन का कार्यक्रम भर न होकर हमारे रोजमर्रा के जीवन में शामिल हो। ये हमारे शरीर और मन को समान रूप से संतुलित रखता है।

कार्यक्रम के दौरान योग गुरु ने विभिन्न आसन, योग क्रिया का अभ्यास कराते हुए इनसे जुड़े लाभ की विस्तृत चर्चा की। योग कैसे असाध्य बीमारियों को दूर करने से लेकर मानसिक रूप से स्वस्थ रखने का काम करता है, कोराना संक्रमण के इस दौर में इसका क्यों विशेष महत्व है, इन सबके बारे में विस्तृत जानकारी दी।

कार्यक्रम के मुख्य अतिथि समीर बहादुर ने छात्रों को संबोधित करते हुए कहा कि निरोग शरीर के बिना मजबूत राष्ट्र का निर्माण संभव नहीं है। ऐसे में प्रत्येक छात्र को चाहिए कि वो इस दिशा में सतर्क एवं सक्रिय रहे। साथ में उन्होंने यह भी जोड़ा कि संग्राम सिंह जैसी शख्सियत से छात्रों को प्रेरणा लेनी चाहिए कि कैसे बहुत ही कम संसाधन में बेहतर स्वस्थ जीवन बिताया जा सकता है।

ख्याति प्राप्त पहलवान एवं अभिनेता संग्राम सिंह ने अपने संघर्षपूर्ण जीवन की चर्चा करते हुए कहा कि हम जितना अधिक प्रकृति के साथ, उसके अनुसार जीवन बिताएंगे, हमारा जीवन उतना ही सुंदर होगा। हमें इस बात पर भरोसा रखना होगा कि जीवन जीने की एकमात्र पद्धति प्रकृति के साथ संतुलन है। इस प्रकृति में हमारा शरीर भी शामिल है। जब तक हम शरीर पर ध्यान नहीं देते, मानसिक तौर पर हम सक्षम नहीं हो

सकते. ऐसे में जरूरी है कि हम प्रकृति, शरीर, मन और देश इन सबों को एक साथ लेकर चलें. योग हमें एक ही साथ प्रकृति और इंसानियत से जोड़े रखने का काम करता है.

कार्यक्रम के दौरान योग कमेटी की ओर से योग संबंधी सालभर में हुई गतिविधियों का ब्यौरा दिया गया और इससे जुड़ा एक प्रपत्र ( ब्रॉशिएयर ) प्रस्तुत किया गया. कार्यक्रम से हुए लाभ का आकलन के लिए ऑनलाइन फीडबैक फॉर्म भरवाए गए जिसमें यह बात भी शामिल रही कि व्यक्तिगत स्तर पर योग को कैसे लोकप्रिय बनाया जा सकता है ?

अंत में कार्यक्रम समाप्ति की औपचारिक घोषणा करते हुए कमेटी के सदस्य डॉ. राजवीर वत्स ने इस कार्यक्रम में शामिल अतिथियों, शिक्षकों एवं छात्रों के प्रति धन्यवाद व्यक्त करते हुए बताया कि इस कार्यक्रम के सफल आयोजन में कॉलेज की टेक्निकल टीम की उल्लेखनीय भूमिका है.

मीडिया प्रभारी