

॥ श्री ॥

ॐ

साक्री तालुका एज्युकेशन सोसायटी, साक्री  
व योग केंद्र, योग समिती, वरिष्ठ महाविद्यालय, पिंपळनेर  
यांच्या संयुक्त विद्यमाने

परमपूज्य रामदेवजी बाबा यांच्या प्रेरणेने

## \* योग विज्ञान शिबीर \*

शिबीर दि. १७ मे २०१८, गुरुवार पासून १५ जुन २०१८ पर्यंत (१ महिना)

रोज सकाळी ५-०० ते ६-३० वाजेपर्यंत

प्रशिक्षक- प्रा.योगेश नांदे (सर) पिंपळनेर मो. ९४२१५३६३०८, ९९६०६४३०७३

\* स्थळ \*

बाल आनंद नगरी, साक्री ता. साक्री जि. धुळे

मनुष्याचे शरीर हे ईश्वराचे मंदीर आहे. हे मंदीर व्यवस्थित व सुंदर असेल तरच ईश्वराच्या निवासासाठी योग्य म्हणता येईल व ईश्वर त्यात प्रवेश करेल. आपणास दिलेला देह हा अनमोल ठेवा आहे. पण आपण आपल्या आरोग्य अज्ञानामुळे मधुमेह, लठ्ठपणा, गॅस, वध्दकोष्ठता, आम्लपित्त आदि सर्व उदर रोग, कंबर दुखणे, सवाईकल स्पाँडीलायटीस, स्लिपडिस्क, वातरोग, अॅलर्जी, सायनस, श्वासरोग, मायग्रेन, डिप्रेसन, उच्च रक्तदाब, तणाव, कोलेस्टेरॉल, थायराइडीझम व हृदयरोग इत्यादी गंभीर आजारांपासून कायम स्वरूपी मुक्ती मिळावी. म्हणून आजार झाल्यावर उपाय शोधण्यापेक्षा आजार होऊच नये. Prevention is better than cure ही रोग मुक्त जिवनाची गुरुकिल्ली मिळावी. म्हणून आपल्या दिनचर्येत पुज्य रामदेवजी बाबांचे प्राणायाम व आसनांचे प्रशिक्षण देण्याचे शिबीराचे आयोजन करण्याचे ठरविले आहे.

ह्या शिबीरात सहभागी होण्यासाठी नांव देण्याचे करावे. शिबीराचे शुल्क ५००/- रुपये राहिल.

स्त्री शिबीरार्थींना सलवार, पायजामा, किंवा सैल पंजाबी असला तर अधिक चांगले.

शिबीरार्थींनी चटई / सतरंजी व रुमाल सोबत आणावे.

### —\* प्रवेशासाठी खालील ठिकाणी संपर्क साधावा \*

शिंदे हॉस्पिटल, धुळे रोड, साक्री मो. ७८४१०७७५७३

एस.पी.के. क्लास, देसले एस. एन., साक्री मो. ९४२३९१७४६३

श्री हिंमतराव घोडेस्वार, साक्री मो. ९९२२७२१३०२, ७३५०८२३७५३

प्रा. डॉ. लहू बी. पवार, साक्री मो. ९४२३९४०८५६

प्रा. श्री. डी. एस. चव्हाण, साक्री मो. ९५०३३३९२३४

श्री. धनंजय देसले, साक्री मो. ९२८४९५२६२६

डॉ. सौ. रेखा दिलीप बेहेरे, साक्री मो. ९४०३४३९६८३

सौ. शर्मिला गजेंद्र भोसले, साक्री मो. ९४२३२८९८७९

सौ. सोनाली अविनाश अहिरराव, साक्री, मो. ९९३०९९३९८४

सौ. प्रतिभा नांदे, पिंपळनेर मो. ९४०५९७३५०८

टिप- १) नोंदणी मर्यादित फक्त पहिल्या शंभर व्यक्तींसाठीच.

घटिका प्रिन्टर्स, पिंपळनेर

Sr. No.: 222014215



27P1265263A1006180

PRN 2020017002205072



ज्ञानमया धरोधरी

नेक मानांकित 'अ' श्रेणी  
NAAC Accredited 'A' Grade

का.नों.क्र. 2020017002205072



This is to certify that,  
**NANDRE YOGESHWAR MURLIDHAR**  
(Mother's Name - SUNDARBAI)  
having pursued  
the prescribed courses of study  
and passed the examination held  
**in August 2021**  
**in First Class with Distinction**

is hereby awarded the  
**Diploma In Yog-Shikshak**

In testimony whereof are set the seal of  
the University and the signature of the  
Vice-Chancellor.

यशवंतराव  
चव्हाण  
महाराष्ट्र  
मुक्त  
विद्यापीठ  
नाशिक  
(भारत)



Yashwantrao  
Chavan  
Maharashtra  
Open  
University  
Nashik  
(India)

प्रमाणित करण्यात येते की,  
**नांद्रे योगेश्वर मुरलीधर**  
(आईचे नाव - सुंदरबाई)  
यांनी विहित अभ्यासक्रमांचे अध्ययन करून  
**ऑगस्ट २०२१**

मध्ये घेण्यात आलेल्या परीक्षेत

प्रथम वर्गात (विशेष प्राविण्यासह)

उत्तीर्ण झाल्याबद्दल त्यांना

योग-शिक्षण पदविका

प्रदान करण्यात येत आहे.

ह्याची साक्ष म्हणून

विद्यापीठाच्या कुलगुरूंची स्वाक्षरी आणि

विद्यापीठाची मुद्रा येथे अंकित करण्यात येत आहे.



Vice-Chancellor

कुलगुरू



# Certificate

This is to certify that  
**Mr. Yogeshwar Muralidhar Nandre (Aadhaar Number -XXXXXXXXX3396)**  
Has successfully cleared the assessment for the Job role of  
**Yoga Instructor (QP No: BWS/Q2201)**  
conforming to National Skills Qualification Framework Level - 4

**With Grade B**

February 12, 2019

System Identification Number MH004381-L0000022

Training Facilitated by Beauty & Wellness Sector Skill Council

Assessed by Beauty and wellness SSC



NSDC/SSC/Beauty and Wellness Sector Skill Council

<https://www.nskillsonline.org>

Vandana Luthra

Chairman

Beauty and Wellness Sector Skill Council



BWSSC



1. 7

पिंपळनेर एज्युकेशन सोसायटी, संचलित,  
कर्म. आ. मा. पाटील कला, वाणिज्य व कॅ. आण्णासाहेब एन.के. पाटील  
विज्ञान वरिष्ठ महाविद्यालय, पिंपळनेर. ता, साक्री. जि. धुळे ४२४३०६

सदर माहिती प्राणीशास्त्र विभागातर्फे संशोधनासाठी व प्रभावी उपचार (योगा)  
पध्दती सुचविण्यासाठी आहे.

विद्यार्थीनीचे नांव : महाले कल्पिता वारकू

वडीलांचे नांव : महाले वारकू जियेबा

पत्ता : मु. दरिपाडा पो. डंगारिश्वाडे

ता. साक्री जि. धुळे

जन्म दिनांक : 13/2/1998 मो. 7507449826

शाळा / कॉलेजचे नांव : कर्म. आ. मा. पाटील कला, वाणिज्य व कॅ. आण्णासाहेब एन.के. पाटील विज्ञान महाविद्यालय

वजन 46 कि. ग्रॅ. उंची 5 सेमी लूय पिंपळनेर

रक्तगट : O. Positive आहार - शाकाहार / मांसाहार / मिश्रआहार

१) मासिक पाळी - वेळेवर येणे / वेळेच्या आत येणे / उशीरा येणे.

२) पाळी असतांना खालीलपैकी कोणता त्रास होतोय - पोटोत दुखने, कंबर दुखने चक्कर येणे, हातपाय दुखने, मासिक रत्रास जास्त होणे. अशक्तपना वाटणे इतर.

३) खालील पैकी कोणता त्रास आहे. - सर्दी, दमा, लठ्ठपणा (स्थुलता), बद्धकोष्ठता, रक्तदाब, मधुमेह, संधीवात, पाठ व कमर दुखी, अॅसीडीटी, सांधे दुखे, डोळ्यांचे विकार, हार्ट अॅटक इतर

.....

.....

डॉ. बी.सी. मोरे

प्राणीशास्त्र विभाग प्रमुख

योग प्रशिक्षक - प्रा. योगेश्वर नांदे

सहाय्यक - प्रा. राम पेटारे, प्रा. एस.पी. खोडके

पिंपळनेर एज्युकेशन सोसायटी, मंचालिव,  
कर्म. आ.मा.पाटील कला, वाणिज्य व कें. आण्णासाहेब एन.के. पाटील  
विज्ञान वरिष्ठ महाविद्यालय, पिंपळनेर, ता, सावरी. जि. धुळे ४२४३०६

सदर माहिती प्राणीशास्त्र विभागार्थे संशोधनासाठी व प्रभावी उपचार (योग) पध्दती सुचविण्यासाठी आहे.

विद्यार्थीनाचे नांव : कांतली शुभित्रा सुकळाल

वडीलांचे नांव : कांतली सुकळाल चंदू

पत्ता : गु. मोरपाडा पो. शेदवड ता.  
सावरी. जि. धुळे.

जन्म दिनांक : ३० / १२ / १९९२ मो. ९५५२३४३३१

शाळा / कॉलेजचे नांव : शांताई एज्युकेशन सोसायटी  
पिंपळनेर. डी. टी. एड. कॉलेज

वजन ४५ कि. ग्रॅ. उंची ५ सेमी १०

रक्तगट : A + VE आहार - शाकहार / मांसाहार / मिश्रआहार

- १) मासिक पाळी - वेळेवर येणे / वेळेच्या आत येणे / उशीरा येणे .
- २) पाळी असतांना खालीलपैकी कोणता त्रास होतोय - पोटोत दुखणे, कंबर दुखणे चक्कर येणे, हातपाय दुखणे, मासिक स्रास जास्त होणे. अशक्तपणा वाटणे इतर.
- ३) खालील पैकी कोणता त्रास आहे. - सर्दी, दमा, लठ्ठपणा (स्थूलता) , बद्धकोष्ठता, रक्तदाब, मधुमेह, संधीवात, पाठ व कमर दुखी, अॅसीडीटी, सांधे दुखे, डोळ्यांचे विकार, हार्ट अॅटक इतर

डॉ. बी.सी. मोरे

प्राणीशास्त्र विभाग प्रमुख

योग प्रशिक्षक - प्रा. योगेश्वर नांदे

सहाय्यक - प्रा. राम पेटारे, प्रा. एस.पी. खोडके

पिंपळनेर एज्युकेशन सोसायटी, संचलित,  
कर्म. आ.मा.पाटील कला, वाणिज्य व कै. आण्णासाहेब एन.के. पाटील  
विज्ञान वरिष्ठ महाविद्यालय, पिंपळनेर. ता, साक्री. जि. धुळे ४२४३०६

सदर माहिती प्राणीशास्त्र विभागातर्फे संशोधनासाठी व प्रभावी उपचार (योगा)  
पध्दती सुचविण्यासाठी आहे.

विद्यार्थीनीचे नांव : समिधा वसंत शोथे

वडीलांचे नांव : वसंत बंडु शोथे

पत्ता : बारीपाडा पो. शेदवठ ता. साक्री  
जि. धुळे.

जन्म दिनांक : १०/६/१९९७ मो. ९६८९१७६२३०

शाळा / कॉलेजचे नांव : शांताई एज्युकेशन संचलित  
सोसायटी पिंपळनेर.

वजन ३७ कि. ग्रॅ. उंची ५ सेमी

रक्तगट : \_\_\_\_\_ आहार - शाकाहार / मांसाहार  मिश्रआहार

- १) मासिक पाळी - वेळेवर येणे / वेळेच्या आत येणे / उशीरा येणे.
- २) पाळी असतांना खालीलपैकी कोणता त्रास होतोय - पोटोत दुखणे, कंबर दुखणे चक्कर येणे, हातपाय दुखणे, मासिक र्रास जास्त होणे. अशक्तपना वाटणे इतर.
- ३) खालील पैकी कोणता त्रास आहे. - सर्दी, दमा, लडपणा (स्थुलता), बद्धकोष्ठता, रक्तदाब, मधुमेह, संधीवात, पाठ व कमर दुखी, अॅसीडीटी, सांधे दुखे, डोळ्यांचे विकार, हार्ट अॅटक इतर

डॉ. बी.सी. मोरे

प्राणीशास्त्र विभाग प्रमुख

योग प्रशिक्षक - प्रा. योगेश्वर नांदे

सहाय्यक - प्रा. राम पेटारे, प्रा. एस.पी. खोडके

पिंपळनेर एज्युकेशन सोसायटी, संचालित,

कर्म. आ.मा.पाटील कला, वाणिज्य व कै. आण्णासाहेब एन.के. पाटील  
विज्ञान वरिष्ठ महाविद्यालय, पिंपळनेर. ता, साक्री. जि. धुळे ४२४३०६

सदर माहिती प्राणीशास्त्र विभागातर्फे संशोधनासाठी व प्रभावी उपचार (योगा)  
पध्दती सुचविण्यासाठी आहे.

विद्यार्थीनाचे नांव : अंजली उत्तम वारिस

वडीलांचे नांव : उत्तम भाग्या वारिस

पत्ता : मु. नवापाडा पो. ओपलंड ता. साक्री  
जि. धुळे

जन्म दिनांक : ३०/८ /२००२ मो. ९१३०१५३३२

शाळा / कॉलेजचे नांव : कर्मा आ. मा. पाटील  
पिंपळनेर पिंपळनेर

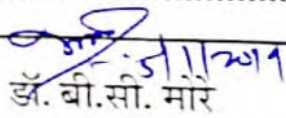
वजन ३८ कि. ग्रॅ. उंची १५११ सेमी

रक्तगट : A +ve आहार - शाकाहार / मांसाहार / मिश्रआहार

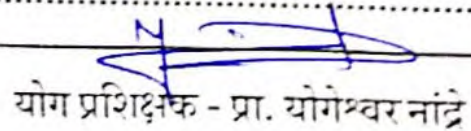
१) मासिक पाळी - वेळेवर येणे / वेळेच्या आत येणे / उशीरा येणे .

२) पाळी असतांना खालीलपैकी कोणता त्रास होतोय - पोटोत दुखणे, कंबर दुखणे चक्कर  
येणे, हातपाय दुखणे, मासिक स्रास जास्त होणे. अशक्तपणा वाटणे इतर.

३) खालील पैकी कोणता त्रास आहे. - सर्दी, दमा, लठ्ठपणा (स्थूलता), बद्धकोष्ठता, रक्तदाव,  
मधुमेह, संधीवात, पाठ व कमर दुखी, ॲसीडीटी, सांधे दुखे, डोळ्यांचे विकार, हार्ट ॲटक  
इतर

  
अ. बी. सी. मोरे

प्राणीशास्त्र विभाग प्रमुख

  
योग प्रशिक्षक - प्रा. योगेश्वर नांदरे

सहाय्यक - प्रा. राम पेटारे, प्रा. एस. पी. खोडके

पिंपळनेर एज्युकेशन सोसायटी, संचालित,

कर्म. आ. मा. पाटील कला, वाणिज्य व कै. आण्णासाहेब एन.के. पाटील

विज्ञान वरिष्ठ महाविद्यालय, पिंपळनेर. ता, साक्री. जि. धुळे ४२४३०६

सदर माहिती प्राणीशास्त्र विभागातर्फे संशोधनासाठी व प्रभावी उपचार (योगा) पध्दती सुचविण्यासाठी आहे.

विद्यार्थीनीचे नांव : कुवर रेणुका वारकु

वडीलांचे नांव : कुवर वारकु तुकाराम

पत्ता : मु. विलखडी पो. गंगशिरवाड

ता. साक्री जि. धुळे

जन्म दिनांक : 18 / 1 / 1996

मो. 9168016472

शाळा / कॉलेजचे नांव : कर्म. आ. मा. पाटील माध्यमिक

व उच्च माध्यमिक विद्यालय पिंपळनेर

वजन 44 कि. ग्रॅ.

उंची 4-10 सेमी

रक्तगट : 0 +ve

आहार - शाकाहार / मांसाहार / मिश्रआहार

१) मासिक पाळी - वेळेवर येणे / वेळेच्या आत येणे / उशीरा येणे.

२) पाळी असतांना खालीलपैकी कोणता त्रास होतोय - पोटोत दुखणे, कंबर दुखणे चक्कर येणे, हातपाय दुखणे, मासिक स्रास जास्त होणे. अशक्तपणा वाटणे इतर.

३) खालील पैकी कोणता त्रास आहे. - सर्दी, दमा, लठ्ठपणा (स्थूलता), बद्धकोष्ठता, रक्तदाब, मधुमेह, संधीवात, पाठ व कमर दुखी, अॅसीडीटी, सांधे दुखे, डोळ्यांचे विकार, हार्ट अॅटक

इतर

डॉ. वंदेसी. मॉरे

प्राणीशास्त्र विभाग प्रमुख

योग प्रशिक्षक - प्रा. योगेश्वर नांदे

सहाय्यक - प्रा. राम पेटारे, प्रा. एस.पी. खोडके



# YOGA CAMPS FOR SOCIETY



# YOGA CAMPS FOR SOCIETY



# YOGA CAMPS FOR STUDENTS



# INTERNATIONAL YOGA DAY

## आंतरराष्ट्रीय योग दिन

(दि. २१ जुन २०२१)

कोरोनाच्या या महाभयंकर कालावधीत योगाच्या माध्यमातून स्वतःचे स्वास्थ्य जपा असे आवाहन पिंपळनेर पोलिस स्टेशनचे पी.एस.आय. श्री. सचिन साळुंखे यांनी केले ते पिंपळनेर महाविद्यालयाच्या राष्ट्रीय सेवा योजना, राष्ट्रीय छात्रसेना व विद्यार्थी विकास विभाग यांच्या वतीने आंतरराष्ट्रीय योग दिनाच्या निमित्ताने आयोजित कार्यक्रमात बोलत होते.

याप्रसंगी अध्यक्षस्थानी महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. एस. टी. सोनवणे, योग शिक्षक प्रा.वाय.एम. नांद्रे, श्री. सुभाष जगताप हे उपस्थित होते.श्री. साळुंखे पुढे म्हणाले की, कर्मचाऱ्यांसाठी योगा प्रशिक्षण कार्यक्रम महाविद्यालयाच्या वतीने आयोजित करण्यात आला ही आनंदाची बाब आहे. हा उपक्रम अतिशय वाखाणण्यासारखा आहे असे गौरवोद्गार त्यांनी काढले.

योग शिक्षक वाय.एम. नांद्रे यांनी आयुष मंत्रालय निर्देशित विविध प्रकारची आसने व प्राणायाम यांचे प्रशिक्षण संस्थेच्या माध्यमिक व उच्च माध्यमिक शाळेतील शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचारी तसेच महाविद्यालयातील सर्व प्राध्यापक व प्राध्यापकेतर कर्मचारी यांना दिले. कार्यक्रमाचे सुत्रसंचलन विद्यार्थी विकास अधिकारी प्रा. डॉ. संजय खोडके यांनी केले. कार्यक्रम यशस्वीतेसाठी रासेयो कार्यक्रम अधिकारी प्रा. सी. एन. घरटे व प्रा.पी.एम. सावळे हे प्रयत्नशील होते.









देशीत २२/६/२१

# योगाच्या माध्यमातून स्वतःचे स्वास्थ्य जपा

## सपोनि सचिन साळुंखे यांचे प्रतिपादन; पिंपळनेर महाविद्यालयात कार्यक्रम

### ■ पिंपळनेर । वार्ताहर

कोरोनाच्या या महाभयंकर कालावधीत योगाच्या माध्यमातून स्वतःचे स्वास्थ्य जपा, असे आवाहन पिंपळनेर पोलिस ठाण्याचे सपोनि सचिन साळुंखे यांनी केले.

पिंपळनेर महाविद्यालयाच्या राष्ट्रीय सेवा योजना, राष्ट्रीय छात्रसेना व विद्यार्थी विकास विभाग यांच्या वतीने आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त आयोजित कार्यक्रमात ते बोलत होते. कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. एस. टी. सोनवणे, योग शिक्षक प्रा.बाय.एम. नांद्रे, जेष्ठ पत्रकार सुभाष जगताप हे उपस्थित होते. श्री.साळुंखे पुढे म्हणाले की, कर्मचाऱ्यांसाठी योगा प्रशिक्षण कार्यक्रम महाविद्यालयाच्या वतीने आयोजित करण्यात



आला, हा उपक्रम अतिशय वाखाणण्यासारखा असल्याचे गौरवोद्गार त्यांनी काढले. यावेळी महाविद्यालयातील ज्येष्ठ प्रा. डॉ. डब्ल्यू. बी. शिरसाठ लिखित जनरल केमिस्ट्री या संदर्भ ग्रंथाचे विमोचन देखील श्री. साळुंखे व प्राचार्य डॉ.एस.टी. सोनवणे, जेष्ठ पत्रकार सुभाष जगताप यांच्या हस्ते करण्यात आले. प्रा. के. डी. कदम यांच्या वॉक फोर सोसायटी या सामाजिक उपक्रमात देशभरातून सलग तीन



वेळा द्वितीय क्रमांक व यावर्षी प्रथम क्रमांक मिळविल्याबद्दल त्यांचा याप्रसंगी सत्कार करण्यात आला. योग शिक्षक बाय.एम. नांद्रे यांनी आयुष्य मंत्रालय निर्देशित विविध प्रकारची आसने व प्राणायाम यांचे प्रशिक्षण दिले. सुत्रसंचलन विद्यार्थी विकास अधिकारी प्रा. डॉ. संजय खोडके यांनी केले. कार्यक्रमासाठी रासेयो कार्यक्रम अधिकारी प्रा. सी.एन. घरटे, प्रा. पी.एम. सावळे हे प्रयत्नशील होते.

### विद्यार्थीनीचा सत्कार

कार्यक्रमाचे औचित्य साधत शैक्षणिक वर्ष २०१९-२० मध्ये तृतीय वर्ष पदार्थ विज्ञान शाखेतून संपूर्ण विद्यापीठातून सर्वप्रथम क्रमांकाने उत्तीर्ण झालेली व दोन सुवर्णपदकांची मानकरी ठरलेली वैभववी अनिल शिंपी या विद्यार्थिनीचा सत्कार सपोनि साळुंखे यांच्या हस्ते करण्यात आला.

# 'योगाच्या माध्यमातून स्वतःचे स्वास्थ्य जपा'

सकाळ वृत्तसेवा

पिंपळनेर, ता. २१ : कोरोना या महाभयंकर कालावधीत योगाच्या माध्यमातून स्वतःचे स्वास्थ्य जपा, असे आवाहन पिंपळनेर पोलिस ठाण्याचे सहाय्यक पोलिस निरीक्षक सचिन साळुंखे यांनी केले. ते पिंपळनेर महाविद्यालयाच्या राष्ट्रीय सेवा योजना, राष्ट्रीय छात्रसेना व विद्यार्थी विकास विभाग यांच्या वतीने आंतरराष्ट्रीय योग दिनाच्या निमित्ताने आयोजित कार्यक्रमात बोलत होते.

महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. एस. टी. सोनवणे, योगशिक्षक प्रा. वाय. एम. नांदे, ज्येष्ठ पत्रकार सुभाष जगताप अध्यक्षस्थानी होते. या वेळी तृतीय वर्ष पदार्थ विज्ञान शाखेतून संपूर्ण विद्यापीठातून सर्वप्रथम क्रमांकांने उत्तीर्ण झालेली



पिंपळनेर : योग दिनप्रसंगी वैभवी शिंपी या विद्यार्थिनीचा सत्कार करताना सहाय्यक पोलिस निरीक्षक सचिन साळुंखे, प्राचार्य एस. टी. सोनवणे आदी.

व दोन सुवर्णपदकांची मानकरी ठरलेली वैभवी शिंपी या विद्यार्थिनीचा सत्कार करण्यात आला. ज्येष्ठ प्रा. डॉ. डब्ल्यू. बी. शिरसाठ लिखित 'जनरल केमिस्ट्री' या संदर्भ ग्रंथाचे प्रकाशन करण्यात आले. प्रा. के. डॉ. कदम यांच्या 'बॉक फोर सोसायटी' या सामाजिक उपक्रमात देशभरातून

सलग तीन वेळा द्वितीय क्रमांक व यंदा प्रथम क्रमांक मिळविल्याबद्दल त्यांचा याप्रसंगी सत्कार करण्यात आला. विद्यार्थी विकास अधिकारी प्रा. डॉ. संजय खोडके यांनी केले. कार्यक्रमासाठी रासेयो कार्यक्रम अधिकारी प्रा. सी. एन. धारटे व प्रा. पी. एम. सावळे हे प्रयत्नशील होते.

Nashik, Dhule-Today  
22/06/2021 Page No. 3

## रोटरी स्कूलमध्ये ऑनलाइन योग दिन

निमगळ, ता. २१ : दोंडाईचा येथील श्रीमती मंदाकिनी टोणगावकर रोटरी इंस्ट्रिज स्कूलमध्ये योग दिन ऑनलाइन पद्धतीने साजरा झाला. त्यात मुलांसह पालकांनीही सहभाग नोंदविला. शाळेचे अध्यक्ष हिमंशू शाह व प्राचार्य एम. पी. पवार यांच्या मार्गदर्शनाखाली प्रश्नमंजूषा स्पर्धा, विद्यार्थ्यांकडून योगासनांचा ऑनलाइन सराव असा कार्यक्रम राबविला. तसेच पालकांनीही पाल्यांसोबत योगासने करत उत्स्फूर्तपणे सहभाग नोंदविला. क्रीडाशिक्षक अजय हजारे यांच्या मार्गदर्शनाखाली योगासनाचे सादरीकरण केले. क्रीडाशिक्षक अजय हजारे यांनी योगामुळे



दोंडाईचा : ऑनलाइन योगा करताना पालकांसह विद्यार्थी.

व्यक्तिमत्त्व विकास व आध्यात्मिक शक्तीही वाढत असल्याचे सांगितले. डॉ. एम. पाटील व प्रशांत जाधव यांनी परिश्रम घेतले.

पिंपळनेर येथे योग दिन पिंपळनेर : आंतरराष्ट्रीय योग

दिनाचे औचित्य साधत भाजप पिंपळनेर मंडलाध्यक्ष मोहन सूर्यवंशी व महिला मोर्चा जिल्हाध्यक्ष प्रा. सविता पगारे यांच्या मार्गदर्शनाखाली पिंपळनेर, दहीवेल व आमखेल या तीनही ठिकाणी योग शिबिरांचे आयोजन केले होते. या वेळी योग प्रशिक्षक म्हणून पिंपळनेर येथे माधव पवार, दहीवेल येथे रवींद्र चौधरी, तर आमखेल येथे आर. टी. पवार उपस्थित होते. पिंपळनेर येथे मंडल सरचिटणीस प्रमोद गांगुर्डे, शहराध्यक्ष नितिन कोतकर, पंकज भावसार, उपाध्यक्ष प्रवीण देसले, रामलाल जगताप, सुनील माळी, ज्ञानेश्वर पवार, दत्त बोरसे यांनी संयोजन केले.



विद्यार्थिनीचा सत्कार करताना सहाय्यक पोलीस निरीक्षक सचिन साळुंखे, सोबत इतर पदाधिकारी

## योगाच्या माध्यमातून स्वतःचे स्वास्थ्य जपा - सचिन साळुंखे

पिंपळनेर - कोरोनाच्या या महाभयंकर कालावधीत योगाच्या माध्यमातून स्वतःचे स्वास्थ्य जपा असे आवाहन पिंपळनेर पोलिस स्टेशनचे सहाय्यक पोलीस निरीक्षक सचिन साळुंखे यांनी केले.

पिंपळनेर महाविद्यालयाच्या राष्ट्रीय सेवा योजना, राष्ट्रीय छात्रसेना व विद्यार्थी विकास विभाग यांच्या वतीने आंतरराष्ट्रीय योग दिनाच्या निमित्ताने आयोजित कार्यक्रमात बोलत होते. अध्यक्षस्थानी प्राचार्य डॉ. एस. टी. सोनवणे होते. यावेळी योग

शिक्षक प्रा.वाय.एम. नांदे,पत्रकार सुभाष जगताप हे उपस्थित होते.

या कार्यक्रमाचे औचित्य साधत शैक्षणिक वर्ष २०१९-२० मध्ये तृतीय वर्ष पदार्थ विज्ञान शाखेतून संपूर्ण विद्यापीठातून सर्वप्रथम क्रमांकांने उत्तीर्ण झालेली व दोन सुवर्णपदकांची मानकरी ठरलेली वैभवी अनिल शिंपी या विद्यार्थिनीचा सत्कार स.पो.नि. सचिन साळुंखे यांच्या हस्ते करण्यात आला. त्याच प्रमाणे प्रा. डॉ. डब्ल्यू. बी. शिरसाठ लिखित जनरल केमिस्ट्री या संदर्भ ग्रंथाचे विमोचन देशील साळुंखे

व प्राचार्य डॉ.एस.टी. सोनव सुभाष जगताप यांच्या हस्ते करण्यात आले. प्रा. के. डॉ. कदम यांच्या बॉक फोर सोसायटी या सामाजिक उपक्रमात देशभरातून सलग तीन वेळा द्वितीय क्रमांक व या वर्षी प्रथम क्रमांक मिळविल्याबद्दल त्यांचा या प्रसंगी सत्कार करण्यात आला.

सुत्रसंचलन विद्यार्थी विकास अधिकारी प्रा. डॉ. संजय खोडके यांनी केले. कार्यक्रम यज्ञस्वीतेसाठी रासेयो कार्यक्रम अधिकारी प्रा. सी. एन. धारटे व प्रा.पी.एम. सावळे हे प्रयत्नशील होते.





Pimpalner Education Society's  
**KARM. A. M. PATIL ARTS, COMMERCE AND  
KAI. ANNASAHEB N. K. PATIL SCIENCE SENIOR COLLEGE,  
PIMPALNER, TAL. SAKRI, DIST. DHULE.**

e-mail: [kamp\\_sr\\_college@yahoo.in](mailto:kamp_sr_college@yahoo.in)  
Phone: 02561-223010

Web: <http://www.kampsrcollege.org.in>  
Offg. Prin. K. D. Kadam

Outward No:

Date: / /202

**International Yoga Day  
21 June 2023:**

- On the occasion of World Yoga Day on June 21, 2023, a yoga practice was organized at Sai Krishna Resort on behalf of IQAC & Yog Samiti, Pimpalner Senior College.
- At this time Dr. Y. M. Nandre taught yoga practice through various asanas for physical and mental health.
- Through yoga, the body is supplied with pure breathing air, the impure air is expelled, the body gets pure blood supply and energy, and the body and mind become lively, happy and peaceful.
- For this he demonstrated various postures. Many Asanas such as Anulom-Vilom, Vajrasana, Mayurasana, Kapalbhathi, Suryanamaskar have been demonstrated.
- The program was presided over by the Principal K. D. Kadam.
- NSS P. O. Prof. C. N. Gharate delivered introductory speech.



# International Yoga Day 21 June 2023: PHOTOS





Latitude: 20.939435  
 Longitude: 74.117231  
 Elevation: 529.11±3 m  
 Accuracy: 4.6 m  
 Time: Wednesday 21-06-2023 06:51 AM  
 Note: International Yoga Day

Powered by NoteCam



Latitude: 20.939543  
 Longitude: 74.11729  
 Elevation: 534.67±19 m  
 Accuracy: 8.9 m  
 Time: Wednesday 21-06-2023 06:27 AM  
 Note: International Yoga Day

Powered by NoteCam



Latitude: 20.93945  
 Longitude: 74.117166  
 Elevation: 534.87±21 m  
 Accuracy: 10.8 m  
 Time: Wednesday 21-06-2023 06:21 AM  
 Note: International Yoga Day

Powered by NoteCam



Latitude: 20.939489  
 Longitude: 74.117263  
 Elevation: 523.89±4 m  
 Accuracy: 28.1 m  
 Time: Wednesday 21-06-2023 07:35 AM  
 Note: International Yoga Day

Powered by NoteCam



Latitude: 20.939427  
 Longitude: 74.117198  
 Elevation: 534.67±17 m  
 Accuracy: 4.7 m  
 Time: Wednesday 21-06-2023 07:46 AM  
 Note: International Yoga Day

Powered by NoteCam



Latitude: 20.939534  
 Longitude: 74.117236  
 Elevation: 521.38±4 m  
 Accuracy: 14.1 m  
 Time: Wednesday 21-06-2023 07:39 AM  
 Note: International Yoga Day

Powered by NoteCam

# मन व शरीर तणाव मुक्त करण्यासाठी शास्त्रशुद्ध योगसाधना महत्त्वाची-प्रा.डॉ.योगेश नांदे

दै.पोलीस शोध वृत्त दि.२२  
पिंपळनेर प्रतिनिधी - २१

जून जागतिक योग दिनानिमित्त साई कृष्णा रिसॉर्ट पिंपळनेर येथे कर्म. आ. मा. पाटील कला वाणिज्य व के. अण्णासाहेब एन.के.पाटील विज्ञान वरिष्ठ महाविद्यालयातर्फे योगाभ्यासाचे आयोजन करण्यात आले होते. यावेळी प्रा.डॉ.योगेश नांदे म्हणाले शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्यासाठी विविध आसनांद्वारे शरीराची ताण स्थिती सुयोग्य करून, शरीर व मन उल्हासित प्रसन्न ठेवण्याचा प्रयत्न करावयाचा आहे. योगाद्वारे शरीराला शुद्ध प्राणवायूचा पुरवठा होऊन अशुद्ध हवा बाहेर टाकून शरीराला शुद्ध रक्त पुरवठा व ऊर्जा शक्ती मिळून शरीर व मन सदैव चैतन्यदायी, प्रसन्न निरामय निर्दोष राहते. तान तणावापासून मुक्ती मिळते, शारीरिक, मानसिक बलसंवर्धन होते, श्वास घेणे, श्वास सोडणे यामुळे फुफ्फुसे बलवान



होतात. शरीरातील रक्तप्रवाह सुचारू पद्धतीने होऊन स्वास्थ्य उत्तम राहून दीर्घायुष्य लाभते. अनुलोमविलोम, वज्रासन, मयूरासन, कपाल भाती, सूर्य नमस्कार अनेक प्रकारची आसने उभे राहून व बसून प्रात्यक्षिके करून, घेतली. करा योग, जीवन निरोग, रोगमुक्त जीवनासाठी योगसाम्राज्य उपाय असल्याचे सांगितले. या

कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक प्रा.सी. एन.घरटे यांनी केले. प्रभारी प्राचार्य के.डी.कदम यांनी या वर्षाची थीम वन वर्ल्ड, वन हेल्थ ही थीम असल्याचे सांगितले. व से.नि.प्राचार्य एस.डी. पाटील यांनी मनोगत व्यक्त केले. शुभेच्छा दिल्या. त्यांनी योगधर्म हा युगधर्म आहे. आत्म अनुशासनात योग सुरू होतो असे योगगुरू रामदेव

यांचांनी म्हटले आहे. योग हे मनावर उपचार करते. योग हे स्वास्थ्य के लिए क्रांती, नियमित योगासे जीवन मे आती है सुख शांती, असे मार्गदर्शन केले. शिविरासाठी योग साधक म्हणून प्रा. डॉ. डब्ल्यू. बी. शिरसाठ, प्रा.पी. एम. सावळे, प्रा. डॉ. पी. पी. तलवारे, पी. एस. पाटील, इंजि. विजय नंदन साहेब, पं. स. सदस्य

देवेद्र गांगुर्डे, आचा जाधव, तुषार जेन, भिला मिस्तरी, डॉ. पगारे, डी.डी. महाले, श्याम पगारे, एखंडे राजेंद्र, बुरड राजेंद्र, शिरीश कुंवर, आदि. योग साधक उपस्थित होते. भाजपा शहराध्यक्ष नितीन कोतकर यांनी योगगुरू प्रा.डॉ.नांदे यांचा शाल श्रीफळ देऊन सत्कार केला. यावेळी महिला योग साधिका प्रमिला देवरे, ज्योती टाटीया, जानवी कटारिया, चित्रा रतनानी, पोपली, धनश्री कोठावडे, उपस्थित होत्या. योग दिनासाठी स्वच्छ, शुद्ध, निर्मळ, सात्विक, मोकळी खेळती हवा असणाऱ्या प्रदूषणमुक्त, धूळ मुक्त ठिकाणी योग शिविरासाठी साई कृष्णा लॉन्स उपलब्ध करून दिल्याबद्दल साई रिसारटचे मालक अॅड. ज्ञानेश्वर एखंडे व योगगुरू प्रा. डॉ. योगेश नांदे व योग साधक व साधिकांचे प्रा.पी.एम.सावळे यांनी आभार मानले.



## मन, शरीर तणावमुक्तीसाठी योगसाधना महत्त्वाची : प्रा. डॉ. नांदे

पिंपळनेर, ता. २१ : येथील साई कृष्णा रिसॉर्ट येथे जागतिक योग दिनानिमित्त कर्मवीर आ. मा. पाटील कला वाणिज्य व (के.) अण्णासाहेब एन. के. पाटील विज्ञान वरिष्ठ महाविद्यालय व भाजपतर्फे योगाभ्यासाचे आयोजन करण्यात आले. या वेळी योगगुरू प्रा. डॉ. योगेश नांदे यांनी अनुलोमविलोम, वज्रासन, मयूरासन, कपालभाती, सूर्यनमस्कार अशा अनेक प्रकारच्या आसनांची उभे राहून व बसून प्रात्यक्षिके करून घेतली. 'करा योग, जीवन निरोग', रोगमुक्त जीवनासाठी योग रामबाण उपाय असल्याचे व मन व शरीर तणावमुक्त करण्यासाठी शास्त्रशुद्ध योगसाधना महत्त्वाची आहे, असे सांगितले. प्रा. सी. एन. घरटे यांनी प्रास्ताविक केले. प्रभारी प्राचार्य के. डी. कदम यांनी या वर्षाची 'वन वर्ल्ड, वन हेल्थ' ही थीम असल्याचे सांगितले. निवृत्त प्राचार्य एस. डी. पाटील यांनी मनोगत व्यक्त केले. शिविरासाठी योगसाधक म्हणून प्रा. डॉ. डब्ल्यू. बी. शिरसाठ, प्रा. पी. एम. सावळे, प्रा. डॉ. पी. पी. तलवारे, पी. एस. पाटील, डी. डी. महाले, श्याम पगारे, एखंडे राजेंद्र,



पिंपळनेर : योग प्रात्यक्षिक करून दाखविताना योगगुरू प्रा. डॉ. योगेश नांदे.

बुरड राजेंद्र, शिरीश कुंवर आदी योगसाधक उपस्थित होते. भाजप शहराध्यक्ष नितीन कोतकर यांनी प्रा.डॉ. नांदे यांचा सत्कार केला. या वेळी महिला योगसाधिका प्रमिला देवरे, ज्योती टाटीया, जान्हवी कटारिया,

चित्रा रतनानी, प्रीती पोपली, धनश्री कोठावडे आदी उपस्थित होते. अॅड. ज्ञानेश्वर एखंडे, योगगुरू प्रा. डॉ. नांदे व योगसाधक व साधिकांचे प्रा. पी. एम. सावळे यांनी आभार मानले.

# मन व शरीर तणाव मुक्त करण्यासाठी शास्त्रशुद्ध योगसाधना महत्त्वाची: प्रा. डॉ. नांद्रे



पिंपळनेर (अनिल देसले दै. धुळे दवंडी) : २१ जून जागतिक योग दिनानिमित्त साई कृष्णा रिसॉर्ट पिंपळनेर येथे कर्म. आ.मा.पाटील कला वाणिज्य व कै.अण्णासाहेब एन.के.पाटील विज्ञान वरिष्ठ महाविद्यालयातर्फे योगाभ्यासाचे आयोजन करण्यात आले होते. यावेळी प्रा. डॉ. योगेश नांद्रे म्हणाले शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्यासाठी विविध आसनांद्वारे शरीराची ताण स्थिती सुयोग्य करून, शरीर व मन उल्लासित प्रसन्न ठेवण्याचा प्रयत्न करायचा आहे. योगाद्वारे शरीराला शुद्ध प्राणवायूचा पुरवठा होऊन अशुद्ध हवा बाहेर टाकून शरीराला शुद्ध रक्त पुरवठा व ऊर्जा शक्ती मिळून शरीर व मन सदैव चैतन्यदायी, प्रसन्न निरामय निरोगी राहते. तान तणावापासून मुक्ती मिळते, शारीरिक, मानसिक बलसंवर्धन होते, श्वास घेणे, श्वास सोडणे यामुळे फुफ्फुसे बलवान होतात. शरीरातील रक्तप्रवाह सुचारू

पद्धतीने होऊन स्वास्थ्य उत्तम राहून दीर्घायुष्य लाभते. अनुलोमविलोम, वज्रासन, मयुरासन, कपालभाती, सूर्यनमस्कार अनेक प्रकारची आसने उभे राहून व बसुन प्रात्यक्षिके करून, घेतली. "करा योग, जीवन निरोग, "रोगमुक्त जीवनासाठी योग" रामबाण उपाय असल्याचे सांगितले. या कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक प्रा. सी. एन. घरटे यांनी केले.

प्रभारी प्राचार्य के. डी. कदम यांनी या वर्षीची थीम "वन वर्ल्ड, वन हेल्थ" ही थीम असल्याचे सांगितले. व से. नि. प्राचार्य एस. डी. पाटील यांनी मनोगत व्यक्त केले. शुभेच्छा दिल्या. त्यांनी योगधर्म हा युगधर्म आहे. आत्मअनुशासनात योग सुरू होतो असे योगगुरु रामदेव बाबांनी म्हटले आहे. योग हे मनावर उपचार करते. "योग है स्वास्थ्य के लिए क्रांती, नियमित योगासे जीवन मे आती है सुख शांती, असे मार्गदर्शन केले. शिबिरासाठी योग साधक म्हणून

प्रा. डॉ. डब्ल्यू. बी. शिरसाठ, प्रा. पी. एम. सावळे, प्रा. डॉ. पी. पी. तलवारे, पी. एस. पाटील, डी. डी. महाले श्याम पगारे, एखंडे राजेद्र, बुरड राजेद्र, शिरीश कुंवर, आदि. योग साधक उपस्थित होते. भाजपा शहराध्यक्ष नितीन कोतकर यांनी योगगुरु प्रा. डॉ. नांद्रे यांचा शाल श्रीफळ देऊन सत्कार केला. यावेळी महिला योग साधिका सौ. प्रमिला देवरे, सौ. ज्योती टाटीया, जानवी कटारीया, सौ. चित्रा रतनानी, सौ. प्रिती पोपली, सौ. धनश्री कोठावदे, उपस्थित होत्या. योग दिनासाठी स्वच्छ, शुद्ध, निर्मळ, सात्विक, मोकळी खेळती हवा असणाऱ्या प्रदूषणमुक्त, धूळ मुक्त ठिकाणी योग शिबिरासाठी साई कृष्णा लॉन्स उपलब्ध करून दिल्याबद्दल साई रिसारटचे मालक अॅड. ज्ञानेश्वर एखंडे व योगगुरु प्रा. डॉ. योगेश नांद्रे व योग साधक व साधिकांचे प्रा. पी. एम. सावळे यांनी आभार मानले.



यशवंत चावण

# Yashwantrao Chavan Maharashtra Open University

( NAAC Accredited 'A' Grade )



## Certificate

*Nandre Yogeshwar Muelishar*

*has participated as Resource Person/ Committee Member/ Delegate and*

*presented a paper on*

*Studies on effect of yoga practices on obesity & Lipid Profile of Rural people*

*in National Conference 'Yog Darshan 2023' held and organised by*

*School of Health Sciences, Yashwantrao Chavan Maharashtra Open University, Nashik,*

*Maharashtra on 24<sup>th</sup> - 25<sup>th</sup> March 2023.*

**Dr Jaydeep Nikam**

*Director, School of Health Sciences*

**Dr Prashantkumar Patil**

*Vice Chancellor*

*Recipient of the International Award for Institutional Excellence from Commonwealth of Learning twice  
'Swachh Campus Ranking 2019' awarded by Ministry of Human Resource Development, New Delhi*



ज्ञानगंगा घरोघरी

# Yashwantrao Chavan Maharashtra Open University, Nashik

(NAAC Accredited 'A' Grade)



## Yog Darshan 2023

**National Conference on Yoga**  
**on**  
**24<sup>th</sup> & 25<sup>th</sup> March, 2023**

# **ABSTRACTS**



12.	Yogesh Bhole	The Yoga Industry and Career opportunities for young Indian Yoga Students	19
13.	Rashmi Ranade	Place of Yoga in New Education Policy	20
14.	Sameer Ghuge	Youth, Technology And Yoga	21

### Theme III: Yoga and Health

15.	<b>Nandre Y. M.</b>	Studies on Effect of Yoga Practices on Obesity and Lipid Profile of Rural People.	25
16.	Dr. Pranoti Pise	Role of Yoga in Poly Cystic Ovarian Syndrome	26
17.	Dahal Singh	The Factors Affecting Marital Harmony In Married Couples	27
18.	Chanchal Nikam	Research Paper on Holistic Eye Care	28
19.	Dr Preeti Trivedi	Effect Of Ayurved Satvavjay Therapy On Anxiety Stress And Depression Among Pregnant Women	29
20.	Dr Sunanda More	Online Yoga For Lifestyle Wellness	30
21.	Dr.Dhananjay Inchekar	Effect Of Integrated Yoga On Neurosis	32
22.	Purvi Trivedi	Impact Of Yoga Asana And Pranayam Practice on the People Living with Human Immunodeficiency Virus (PLHIV) Of Nashik District.	33
23.	Shammi Gupta	Management of Menopause, Yog Can Guide the Mind towards Emotional Stability	34
24.	Bhikulal Sale , Dr. Mohd Rafiq Ejaz Siddiqui	Impact of Spine Related Postures on Spinal Disorders.	35

## Studies on effect of Yoga practices on Obesity and Lipid Profile of Rural People.

Nandre Y. M.

As an Americans in Indians obesity is the burning issue as health problems particularly in urban areas. About 30-70 % of urban people is either overweight or obese or has abdominal obesity. If BMI of the person is between 25 and 29.9 you are considered overweight and if BMI is 30 or over you are considered as obese. Generally body fat is accumulated on abdomen, thighs, buttocks and breasts may generate metabolic syndrome, diabetes, hypertension, arthritis and CVD.

The main aim of this study was to observe the effect of yogic practices like *yogic jogging, suryanamaskar, asanas and pranayama* help to reduce BMI- obesity and correct the lipid profile with considerable health benefits.

In this study 50 subjects between age of 20-60 years, of both sexes having overweight and obese were selected by Yoga Committee and Department of Zoology, Pimpalner. These were divided in to two group viz. yoga group and non-yoga group, 25 in each group.

Time Line- The yogic intervention consisted of 80-90 minutes daily, 3 months at Maratha Mangal Karyalaya, Pimpalner, Dhule (MH). BMI and lipid profile were observed prior to initiation yoga training and after 3 month of yoga training.

It was found that there was significantly fall in BMI, total cholesterol (TC), low density lipoprotein (LDL), Very low density lipoprotein (VLDL), triglycerides (TG) and significant rise in high density lipoprotein (HDL) in both men and women.

Our finding indicates that yoga practices along with diet restriction is more beneficial in recovery of obesity/ BMI and lipid profile.

**Keywords:** Lipid profile, Obesity, Rural people, Asanas, Pranayama, Yoga Practices.



**YASHWANTRAO CHAVAN MAHARASHTRA OPEN UNIVERSITY**

**(NAAC Accredited 'A' Grade)**

**School of Health Sciences**

**Dnyangangotri, Goverdhan, Near Gangapur Dam**

**Nashik - 422 222 (INDIA)**

**Tel. : (0253) 2230718**

**Website : [www.ycmou.ac.in](http://www.ycmou.ac.in)**

**GRAPHICS : VILAS BADHAN**