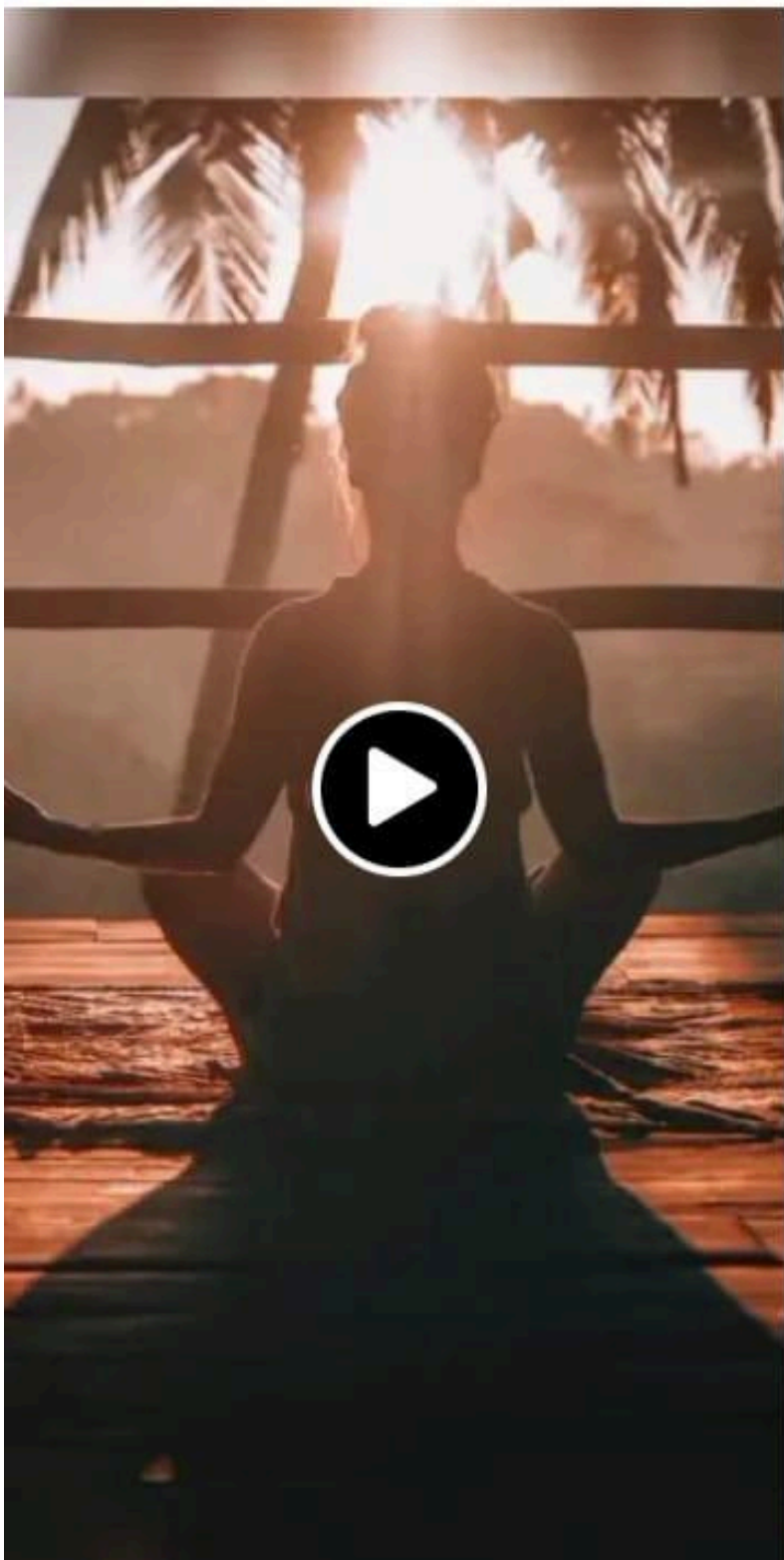


## #Day\_1

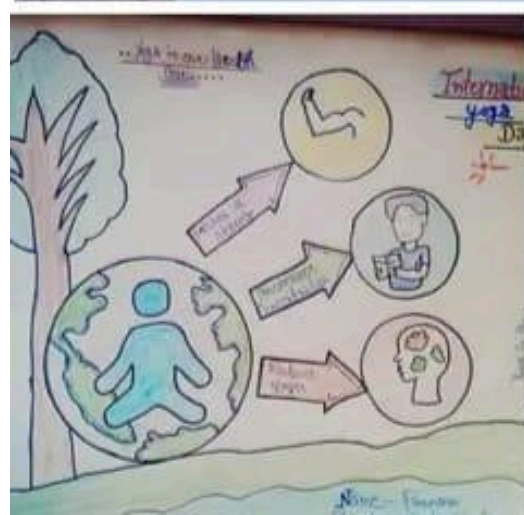
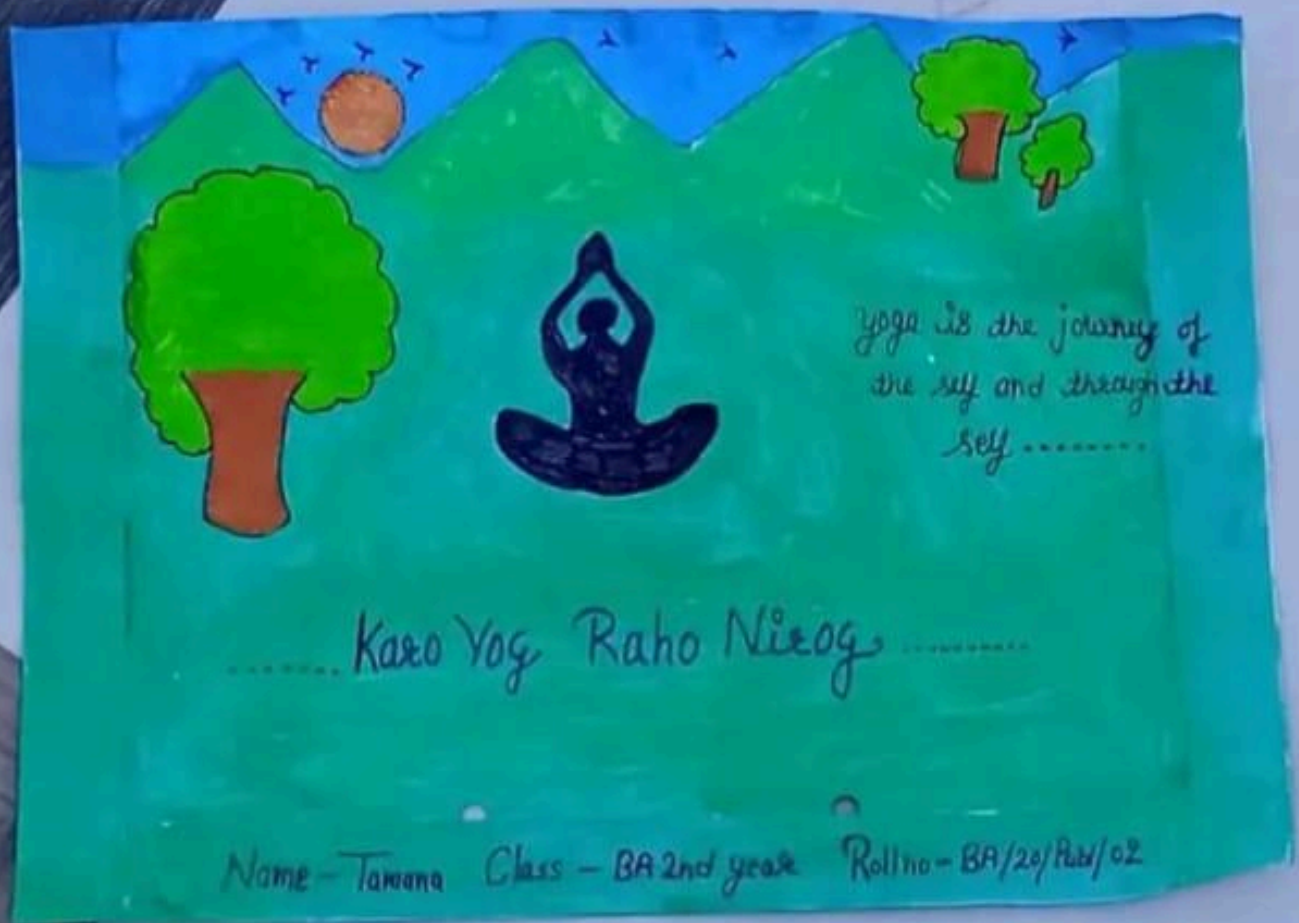
आज दिनांक 16/04/2022 महाविद्यालय करसोग की एनएसएस इकाई के द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस जो कि हर वर्ष 21 जून को मनाया जाता है इससे पूर्व योग से संबंधित हर दिन विभिन्न प्रकार की गतिविधियां करवाई जाएगी, आज पहली गतिविधि ऑनलाइन भाषण प्रतियोगिता आयोजित की । जिसका विषय है "योग का ...see more



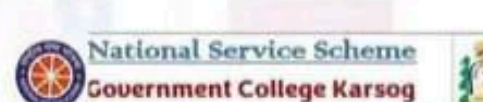
#day\_\_2

#nssgckarsog आज दिनांक 17 April 2022 को महाविद्यालय करसोग की NSS ईकाई ने दुसरे दिन की गतिविधि "करो योग रहो निरोग" विषय के साथ की, जिसमें स्वयंसेवियों द्वारा online poster बना कर लोगों को योगा के प्रति जागरूक किया।

आज कि यह गतिविधि NSS कार्यक्रम अधि...see more



करो योग रहो निरोग।



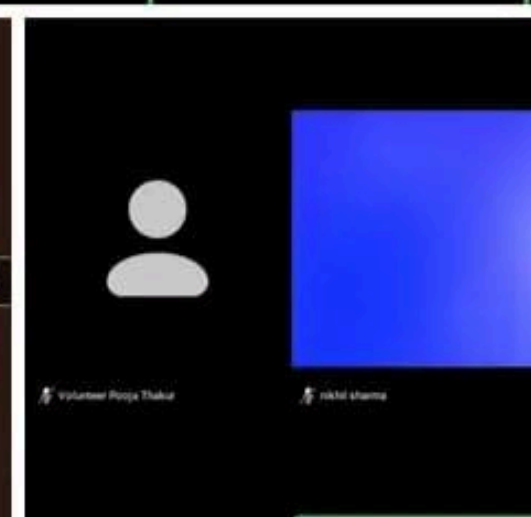
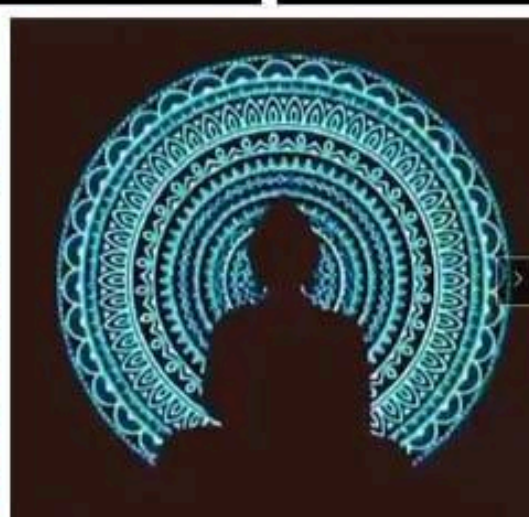
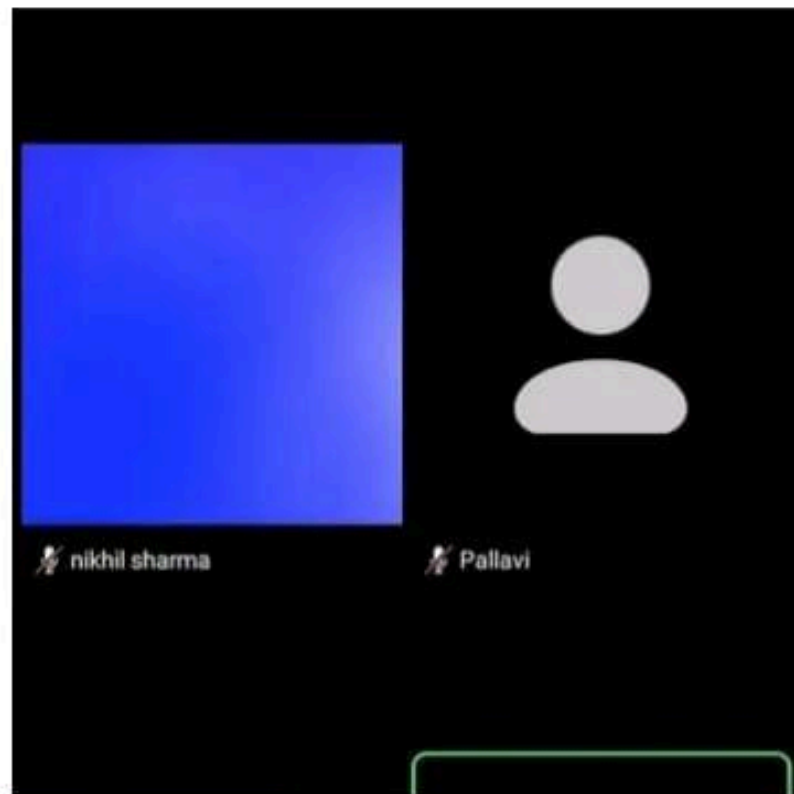
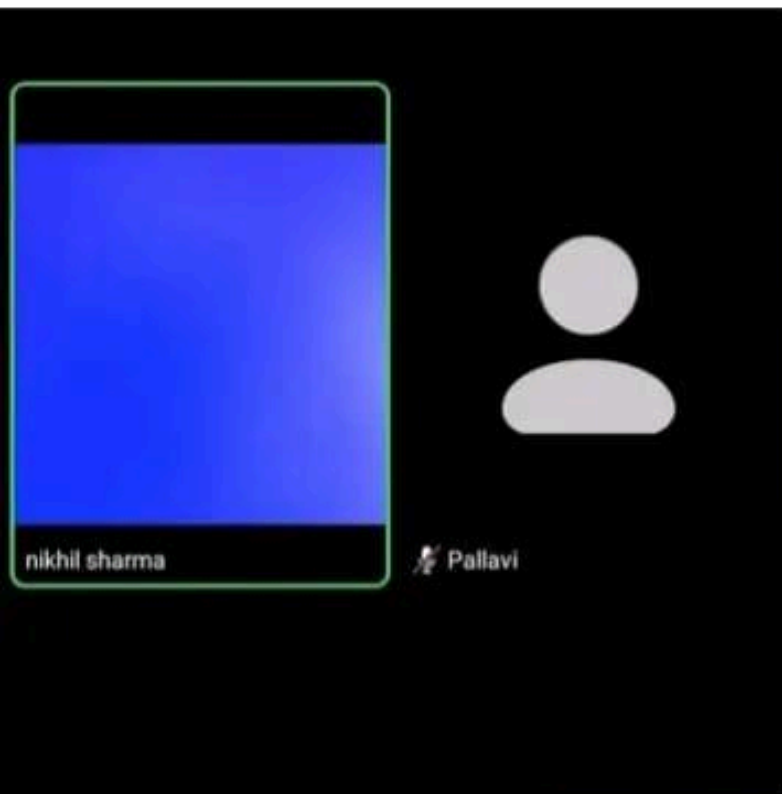
करो योग, रहो निरोग





#day3

#nssgckarsog आज दिनांक 18 April 2022 को महाविद्यालय करसोग की NSS ईकाई ने आज तीसरे दिन की गतिविधि "Pennel Discussion" विषय के साथ कि । जिसमें स्वयंसेवीयों को **Nss GC Karsog** के President Doli Raj ने स्वयंसेवीयों के साथ योगा के विषय में चर्चा की और सभी स्वयंसेवीयों को ...see more



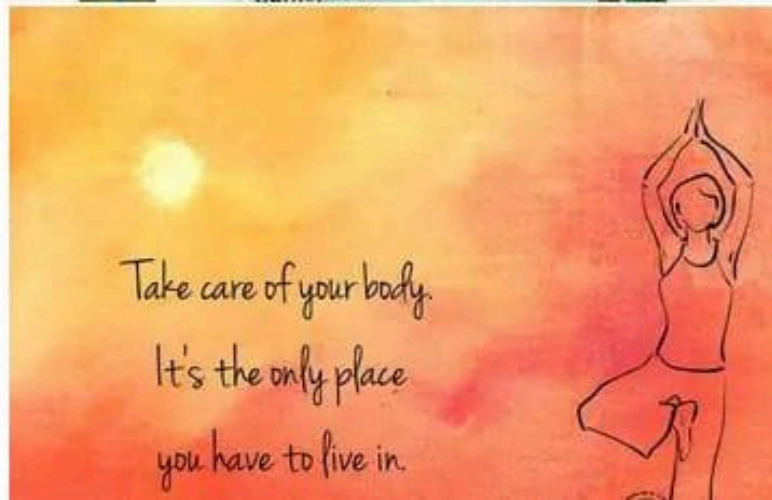
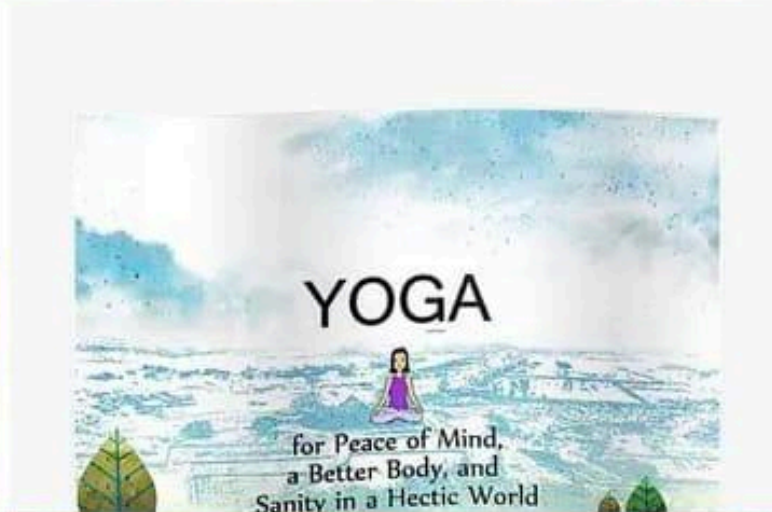
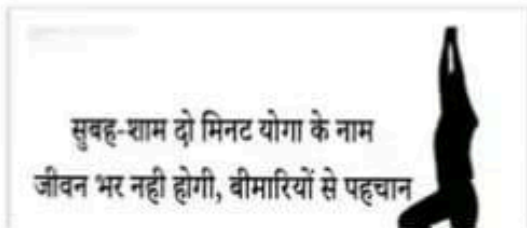
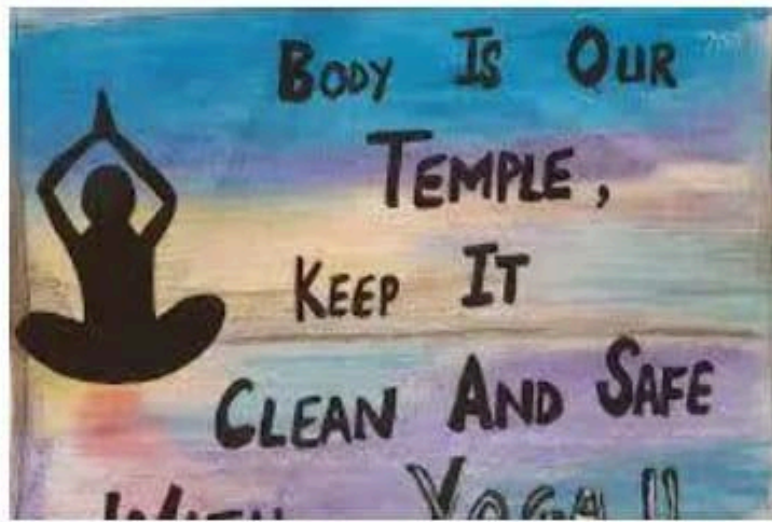
#Day-4

#\_योगा\_से\_ही\_सब\_होगा।"

आज दिनांक 19 April 2022 को महाविद्यालय करसोग की NSS ईकाई ने चौथे दिन की गतिविधि "योगा से सब होगा" विषय के साथ की, जिसमें स्वयंसेवियों द्वारा online Slogan बना कर लोगों को योगा के प्रति ...see more



National Service Scheme  
Government College Karsog





#Day\_5

#\_अगर\_करोगे\_योग\_तभी\_रह\_पाओगे\_निरोग\_।

आज दिनांक 20 अप्रैल 2022 को महाविद्यालय करसोग के एनएसएस स्वयंसेवीयों द्वारा पाँचवी गतिविधि में योगाभ्यास किये गये और लोगों को स्वस्थ रहने का संदेश "selfy With Yoga" के साथ दिया । कार्य...see more



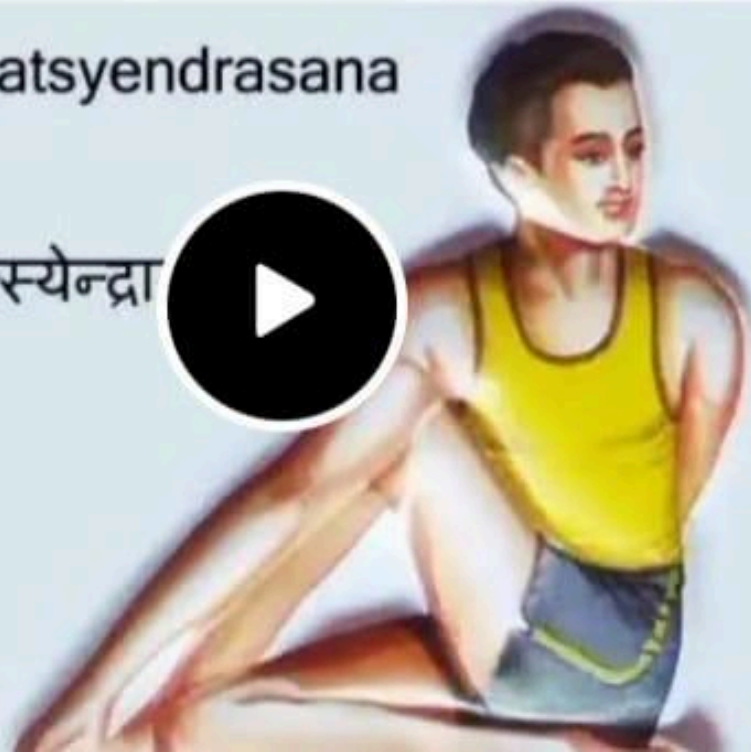
## #6\_day

आज दिनांक 21 अप्रैल 2022 को महाविद्यालय करसोग के एनएसएस स्वयंसेवियों द्वारा 'योग विषय' पर विडियो के माध्यम से लोगों को स्वस्थ रहने का संदेश दिया। कार्यक्रम अधिकारी सोनिया चौधरी द्वारा स्वयंसेवीयों के इस कार्य की सहराना की गई। जिससे स्वयंसेवियो में कुछ नया करने के प्रति अलख जगी।...see more

### 1. अर्धमत्स्येन्द्रासन

Ardhamatsyendrasana

अर्धमत्स्येन्द्रा





#7th\_day

#जिसने\_योग\_को\_अपनाया\_

#उसने\_रोग\_को\_हमेशा\_के\_लिए\_दूर\_भगाया\_।

दिनांक 22 अप्रैल, 2022





## #8th\_day

आज दिनांक 23 अप्रैल, 2022 को महाविद्यालय करसोग की NSS ईकाई ने आठवें दिन की गतिविधि की जिसमें स्वयंसेवियों ने अपने गाँव में जाकर गाँव वालों को योग के बारे में जानकारी दी और योगा करवाया तथा इसके प्रति जागरूक करवाया। ...see more





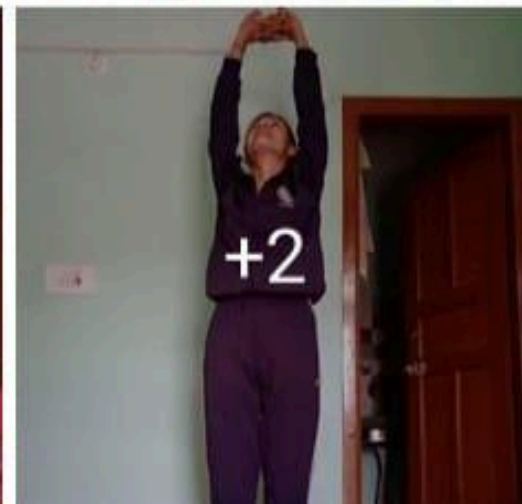
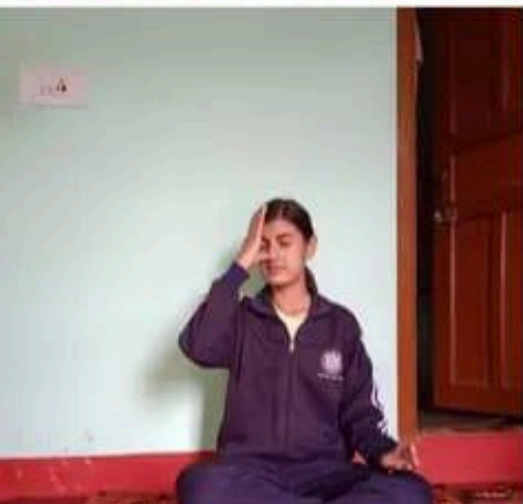
## #Day\_\_9

आज दिनांक 24 अप्रैल, 2022 को महाविद्यालय करसोग की NSS ईकाई ने नौवें न की गतिविधि की जिसमें स्वयंसेवियों ने लोगों को "Selfy With Yoga" Theme से लोगों को जागरूक करवाया।  
आज कि यह गतिविधि सभी स्वयंसेवीयों औ...see more



#day10.

आज दिनांक 25 अप्रैल, 2022 को महाविद्यालय करसोग की एनएसएस इकाई ने दसवें दिन की गतिविधि की जिसमें स्वयंसेवियों ने लोगों को "योगा से ही होगा" थीम के माध्यम से जागरूक करवाया। स्वयंसेविका शिफाली मेहता के द्वारा योग के माध्यम से लोगों को जागरूक करने की अपील की गई।...see more





#11th\_\_day

आज दिनांक 26 अप्रैल, 2022 को महाविद्यालय करसोग की NSS ईकाई ने ग्यारहवें दिन की गतिविधि की जिसमें स्वयंसेवि दयाल और पूजा ठाकुर ने लोगों को योगा की कविताओं के माध्यम से को जागरूक करवाया।

आज कि यह गतिविधि सभी स्वयंसेवियो औ...see more



**National Service Scheme**  
**Government College Karsog**



**National Service Scheme**  
**Government College Karsog**

आज अमृत जल से धार में, पूरा कुंठित करी।  
आजों योग करी। आजों योग करी।

असंख्य प्रकृत अस्मक ई जी, असा कुंठ ई अस्मक।  
ऐस करीत असा नहीं एक करी, हो असात सा सपना।

दुर्घटक से बचते उभार, निरदं विनय किया।  
सदा मिलते सदा मिली, जीवन रही किया।

उपकार करी बन जात, यह उपयोग करी।  
आजों योग करी। आजों योग करी।

बोक बोल दुखत ईश्वर से, इन करीत करी।  
आजों योग करी। आजों योग करी।

ईस काल करीत अस्मक सा, इन उपयोग करी।  
आजों योग करी। आजों योग करी।

पुनः प्रकृत

## योग

योग कोई धर्म नहीं,  
यह जीने की एक कला है  
स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन  
यही इसका लक्ष्य पहला है।

उम्र की कोई सीमा नहीं,  
योग सब अपना सकते हैं,  
अपनी दिनचर्या में शामिल कर,  
संतुलित जीवन पा सकते हैं।

शरीर, मन आत्मा को,  
योग नियंत्रित करता है।  
शारीरिक और मानसिक रूप से  
शांत जीवन प्रदान करता है।

-दयाल सिंह



**National Service Scheme**  
**Government College Karsog**

## करो योग, रहो निरोग।

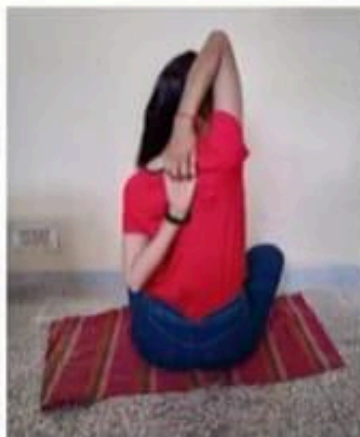
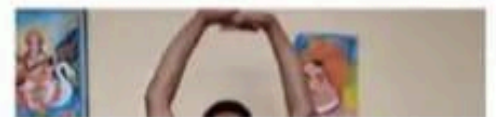
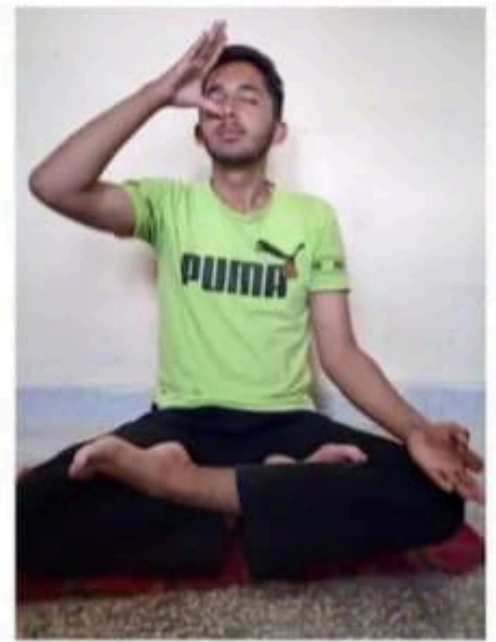
आओ मिलकर प्रण करें,  
योग करें और स्वस्थ रहें।  
योग से काया रहे निरोग,  
मिटे बिमारी जागे लोग।  
मम्मी पापा दादी दादा,  
बच्चे हो या बूढ़े काका।  
सबको योग के गुन बताये,  
स्वस्थ सहज मस्तिष्क बनायें।  
पुनः शब्द से बना योग आसन,  
आओ समझें इसके आसन।  
ब्रह्मचर्य में जागे सभी,  
योगासन फिर करे तभी।  
सूर्यनमस्कार है पूर्ण व्यायाम,  
ब्यासन दर्द से दे आराम।  
हलासन तंत्र को मजबूत बनाये,  
देह की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाये।  
शरीर को मिलती इससे ऊर्जा,  
जिससे रहते हम तरौताजा।  
आओ मिलकर फिर से कहे,  
योग करें और स्वस्थ रहें।

योग को अपनाओ।

#day12

आज

दिनांक 27 अप्रैल, 2022 को महाविद्यालय करसोग की एनएसएस इकाई ने बारहवें दिन की गतिविधि की जिसमें स्वयंसेवी शिफाली मेहता, निखिल शर्मा और पूजा ठाकुर ने लोगों को "योगा करो" थीम के माध्यम से जागरूक करवाया। हर दिन की तरह आज की यह गतिविधि सभी स्वयंसेवियों और एनएसएस कार्यक्रम अधि...see more

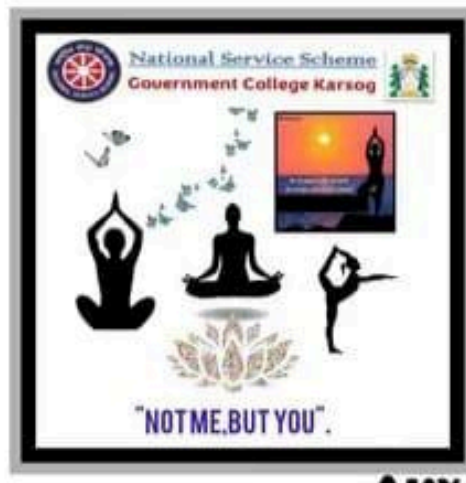
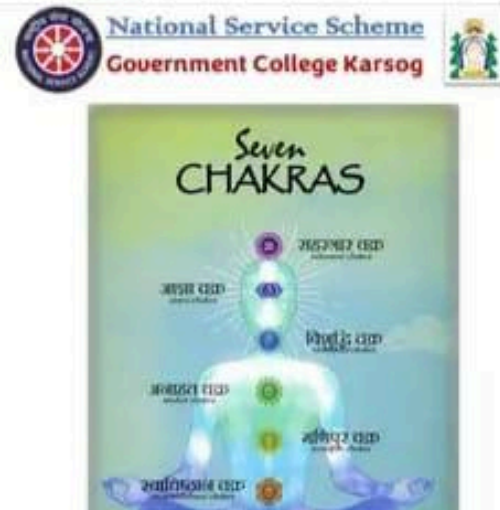
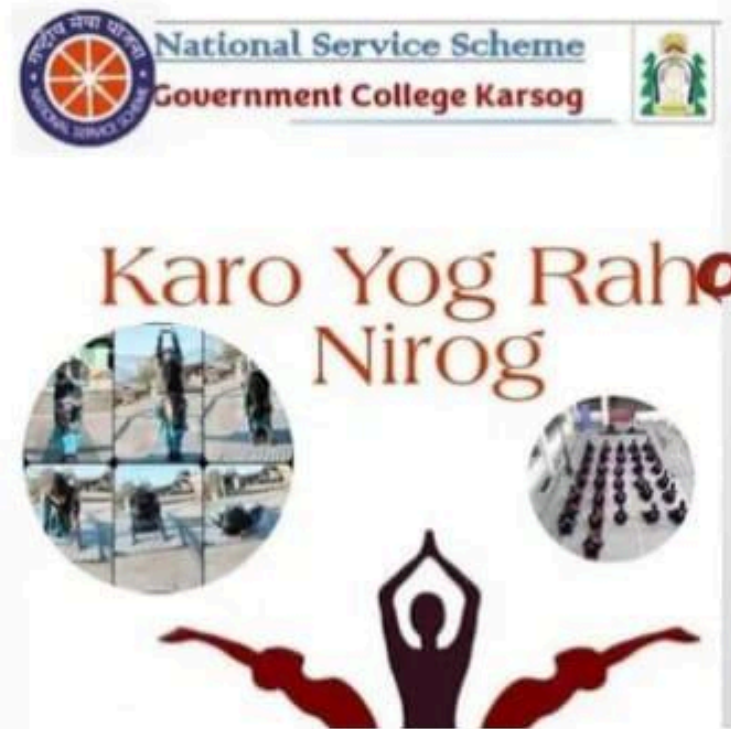
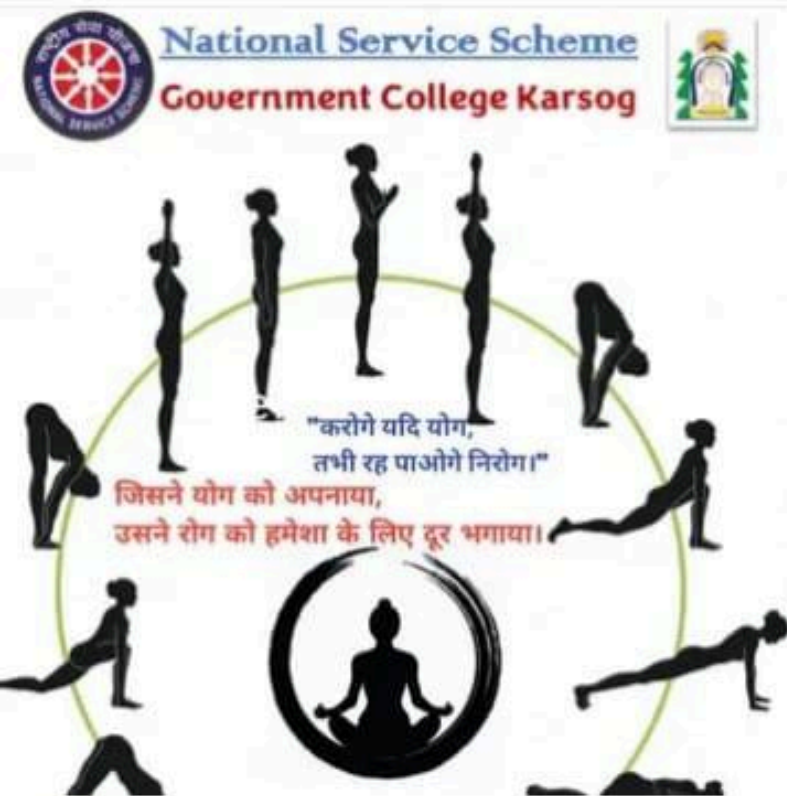




#day13

#\_योग\_से\_ही\_सब\_होगा।"

आज दिनांक 28 April 2022 को महाविद्यालय करसोग की NSS ईकाई ने तेहरवें दिन की गतिविधि "योगा से सब होगा" विषय के साथ की, जिसमें स्वयंसेवि पूजा ठाकुर, डिमपल, अनामिका, दयाल सिंह और अजय ...see more





#day14

आज दिनांक 29 अप्रैल, 2022 को महाविद्यालय करसोग की NSS ईकाई की स्वयंसेविका पुजा ठाकुर ने अपने गाँव में जाकर गाँव वालों को योग के बारे में जानकारी दी और योगा करवाया तथा उन्हें नियमित योग करने के लिए जागरूक किया ।...see more

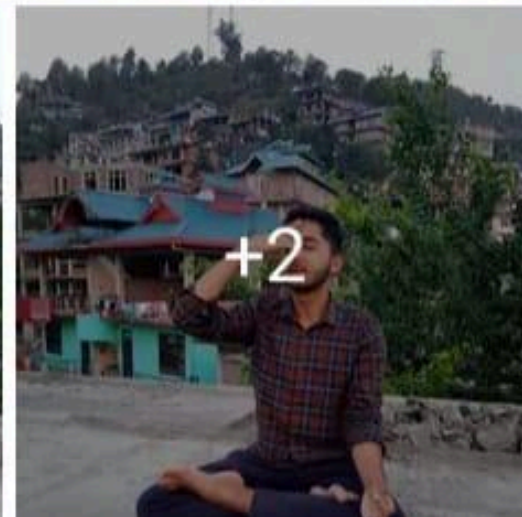




#day15

आज

दिनांक 30 अप्रैल, 2022 को महाविद्यालय करसोग की एनएसएस इकाई ने पंद्रहवें दिन की गतिविधि की जिसमें स्वयंसेवी निखिल शर्मा ने लोगों को "करो योग" थीम के माध्यम से जागरूक करवाया। हर दिन की तरह आज की यह गतिविधि सभी स्वयंसेवियों और एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी सोनिया चौधरी के सह...see more





#Day16

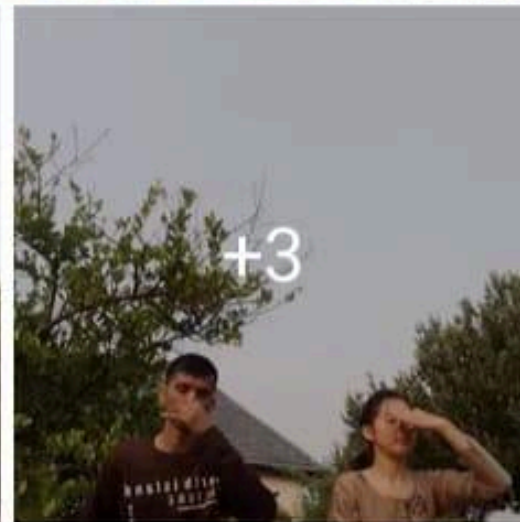
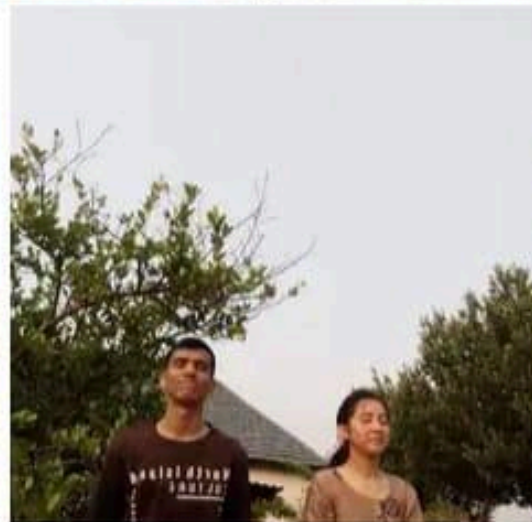
आज दिनांक 01 मई, 2022 को महाविद्यालय करसोग की NSS ईकाई की स्वयंसेविका पुजा ठाकुर ने अपने गाँव में जाकर गाँव के बच्चों को योग के बारे में जानकारी दी और योगा करवाया तथा उन्हें नियमित योग करने के लिए जागरूक किया ।...see more





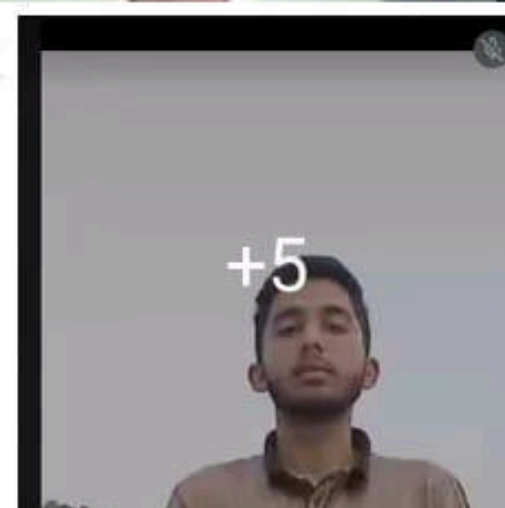
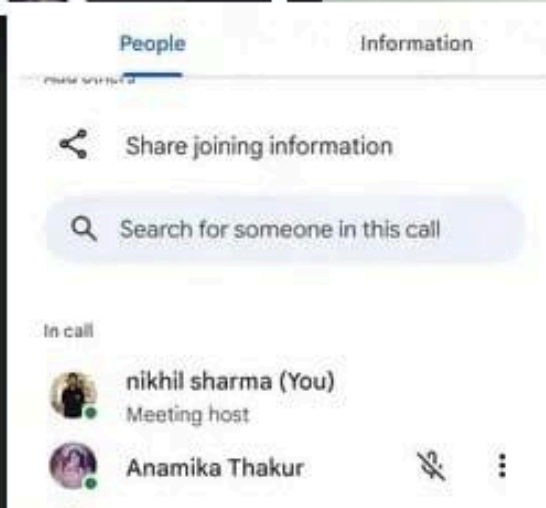
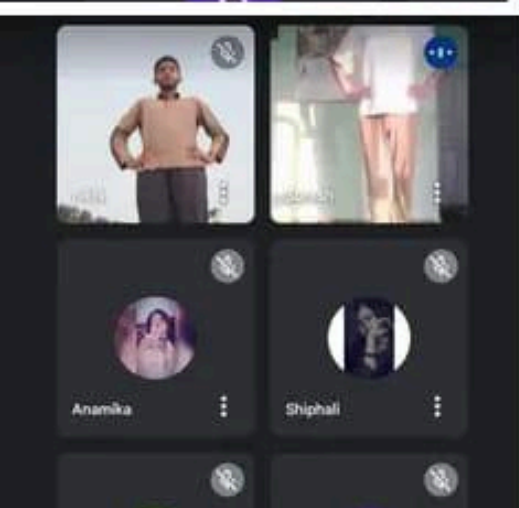
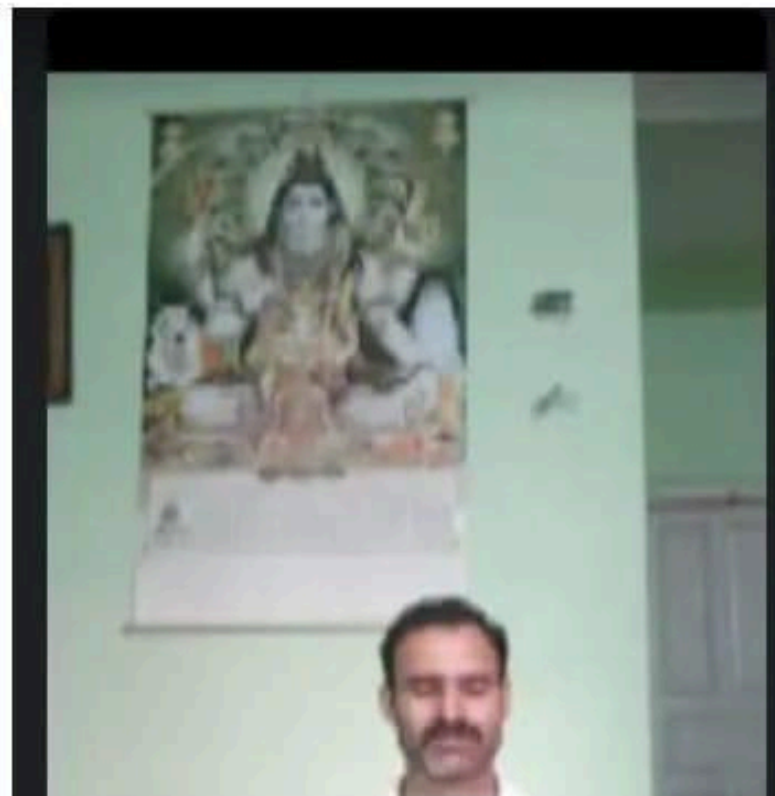
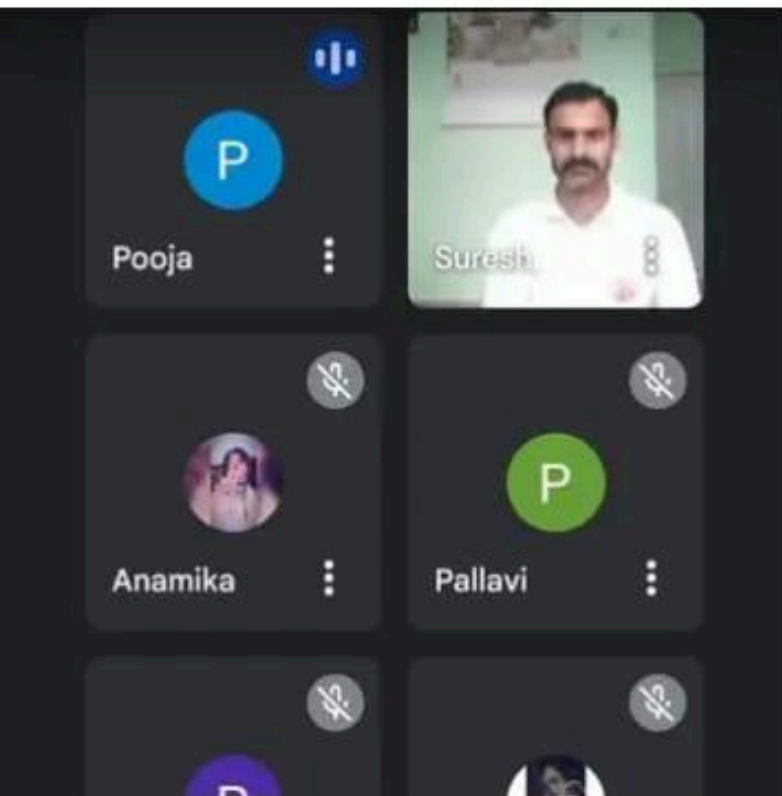
#day17

आज दिनांक 2 May , 2022 को महाविद्यालय करसोग की NSS ईकाई की स्वयंसेविका Dimple ने अपने घर में जाकर घरवालों को योग के बारे में जानकारी दी और योगा करवाया तथा उन्हें नियमित योग करने के लिए जागरूक किया ।...see more



## #Day\_18

आज दिनांक 3 मई 2022 को महाविद्यालय करसोग के एनएसएस स्वयंसेवकों को माननीय **सुरेश कुमार** जी द्वारा योगा करवाया गया। इसमें महाविद्यालय करसोग के NSS स्वयंसेवी पूजा ठाकुर, निखिल शर्मा, शिफाली मेहता, दयाल सिंह डिंपल शर्मा, अनामिका ठाकुर, भीम सिं...see more





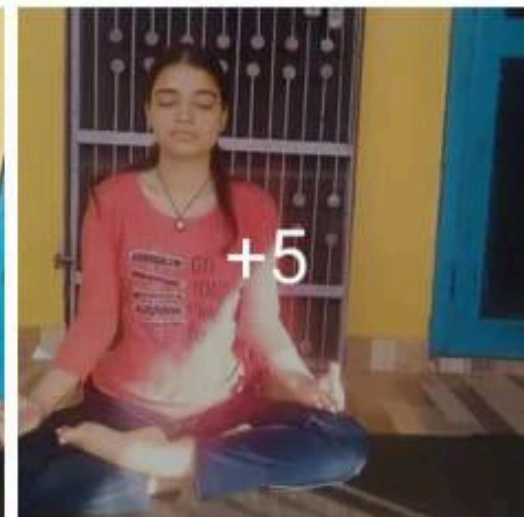
#day19

आज दिनांक 4 May ,  
2022 को महाविद्यालय करसोग की एनएसएस इकाई के  
स्वयंसेवी दयाल सिंह ने लोगों को "योगा करो " थीम के  
माध्यम से जागरूक करवाया । हर दिन की तरह आज  
की यह गतिविधि सभी स्वयंसेवियों और एनएसएस  
कार्यक्रम अधिकारी सोनिया चौधरी के सह...see more



#day20

आज दिनांक 5 May ,  
2022 को महाविद्यालय करसोग की एनएसएस इकाई के  
स्वयंसेवी नेहा ने लोगों को " करो योग" थीम के माध्यम से  
जागरूक करवाया । हर दिन की तरह आज की यह  
गतिविधि सभी स्वयंसेवियों और एनएसएस कार्यक्रम  
अधिकारी सोनिया चौधरी के सहयोग से सफ...see more





#day21

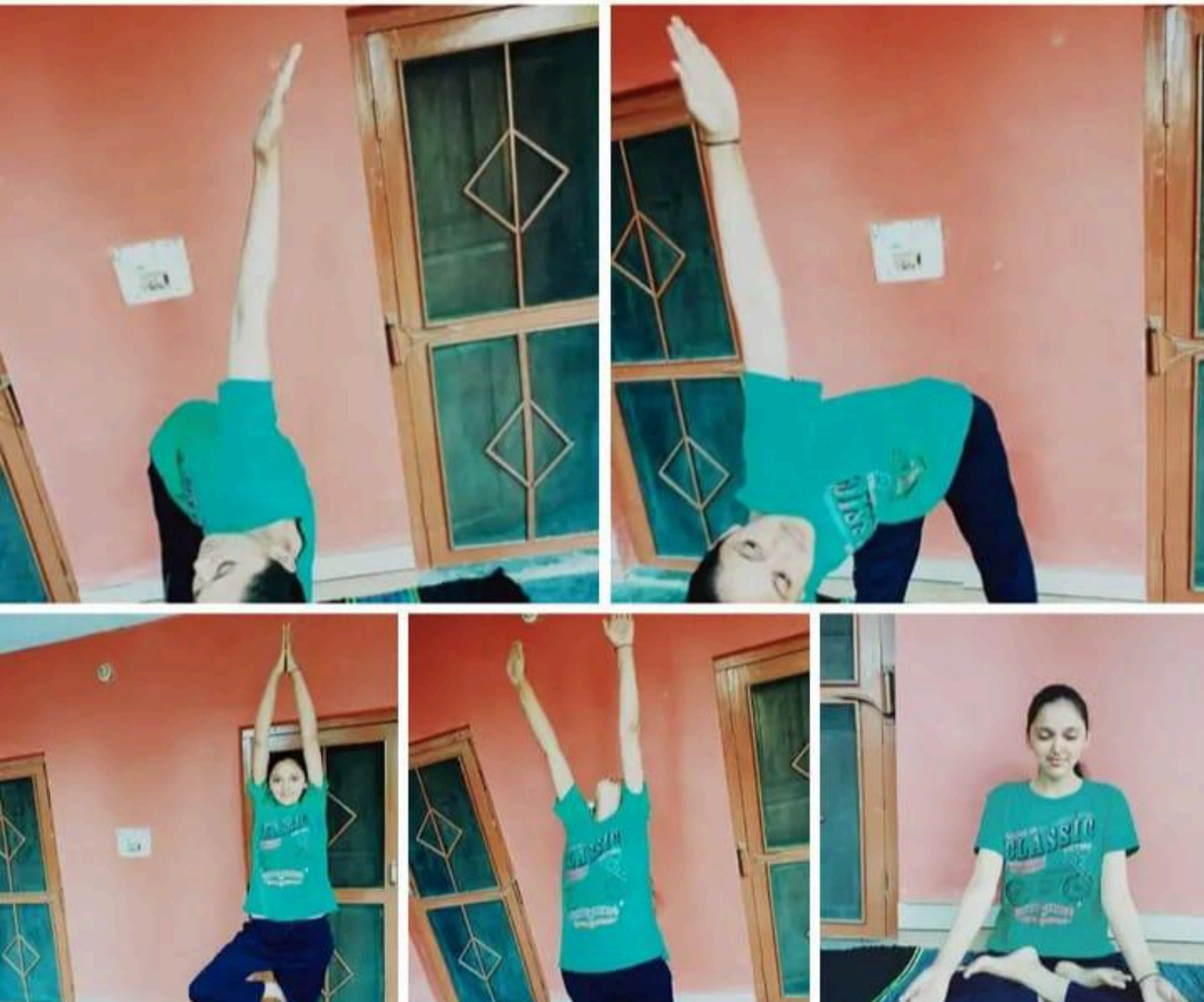
आज दिनांक 6 May ,  
2022 को महाविद्यालय करसोग की एनएसएस इकाई के  
स्वयंसेवी जगदीश ने लोगों को "योगा करो " थीम के  
माध्यम से जागरूक करवाया । आज की गतिविधि सभी  
स्वयंसेवियों और एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी सोनिया  
चौधरी के सहयोग से सफलतापूर्वक सम्पन्न ...see more





#day22

आज दिनांक 7 May ,  
2022 को महाविद्यालय करसोग की एनएसएस इकाई के  
स्वयंसेवी पल्लवी ने लोगों को "योग करो " के माध्यम से  
जागरूक करवाया । आज की गतिविधि सभी स्वयंसेवियों  
और एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी सोनिया चौधरी के  
सहयोग से सफलतापूर्वक सम्पन्न हुई। ...see more





#day23

आज दिनांक 8 May ,  
2022 को महाविद्यालय करसोग की एनएसएस इकाई के  
स्वयंसेवी अंजली शर्मा ने लोगों को "योग करो " के माध्यम  
से जागरूक करवाया । आज की गतिविधि सभी  
स्वयंसेवियों और एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी सोनिया  
चौधरी के सहयोग से सफलतापूर्वक सम्पन्न ...see more





#day24

आज दिनांक 9May ,  
2022 को महाविद्यालय करसोग की एनएसएस इकाई की  
स्वयंसेविका कल्पना ने लोगों को "योग करो " के माध्यम से  
जागरूक करवाया । आज की गतिविधि सभी स्वयंसेवियों  
और एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी सोनिया चौधरी के  
सहयोग से सफलतापूर्वक सम्पन्न हुई।

...see more





#day25

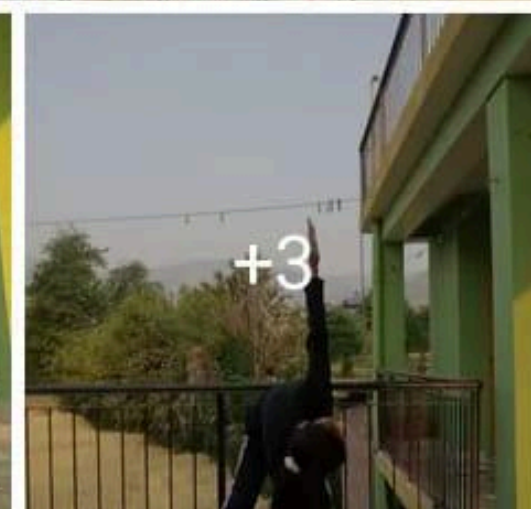
आज दिनांक 10 May ,  
2022 को महाविद्यालय करसोग की एनएसएस इकाई की  
स्वयंसेविका पूजा ठाकुर ने लोगों को "योग करो " के माध्यम  
से जागरूक करवाया । आज की गतिविधि सभी  
स्वयंसेवियों और एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी सोनिया  
चौधरी के सहयोग से सफलतापूर्वक सम्पन्न ...see more





#day26

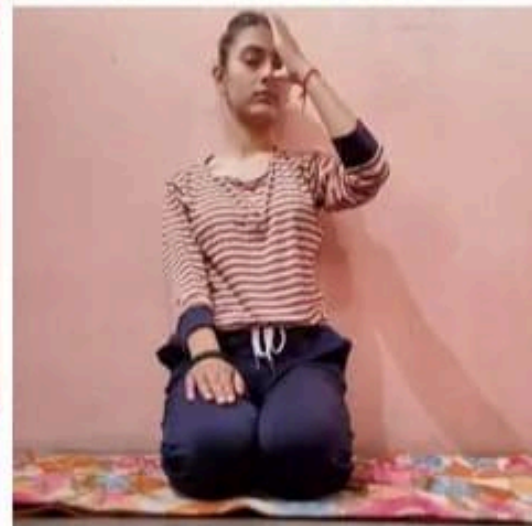
आज दिनांक 11 May ,  
2022 को महाविद्यालय करसोग की एनएसएस इकाई की  
स्वयंसेविका पूजा शर्मा ने लोगों को "योग करो " के माध्यम  
से जागरूक करवाया । आज की गतिविधि सभी  
स्वयंसेवियों और एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी सोनिया  
चौधरी के सहयोग से सफलतापूर्वक सम्पन्न ...see more





#day27

आज दिनांक 12 May ,  
2022 को महाविद्यालय करसोग की एनएसएस इकाई की  
स्वयंसेविका शिफाली मेहता ने लोगों को "योग करो " के  
माध्यम से जागरूक करवाया । आज की गतिविधि सभी  
स्वयंसेवियों और एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी सोनिया  
चौधरी के सहयोग से सफलतापूर्वक सम्पन्न ...see more



#day28

आज दिनांक 13 May ,  
2022 को महाविद्यालय करसोग की एनएसएस इकाई की  
स्वयंसेविका पूजा शर्मा ने लोगों को कविता के माध्यम से  
योगा के बारे में जागरूक करवाया । आज की गतिविधि  
सभी स्वयंसेवियों और एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी  
सोनिया चौधरी के सहयोग से सफलतापूर्वक...see more



नित्य सवेरे जल्दी उठकर, करो योग ध्यान  
लगाकर..

करोगे ध्यान योग ,रहेगा मन स्वस्थ ....

करोगे व्यायाम तभी होगा तन स्वस्थ...

होगा मन स्वस्थ,तभी कुछ अच्छा सोच  
पाओगे ,

अपने सपनों को ऊंची उड़ान दे पाओगे..

होगा तन स्वस्थ ,तभी अपने लक्ष्य के लिए  
काम कर पाओगे,

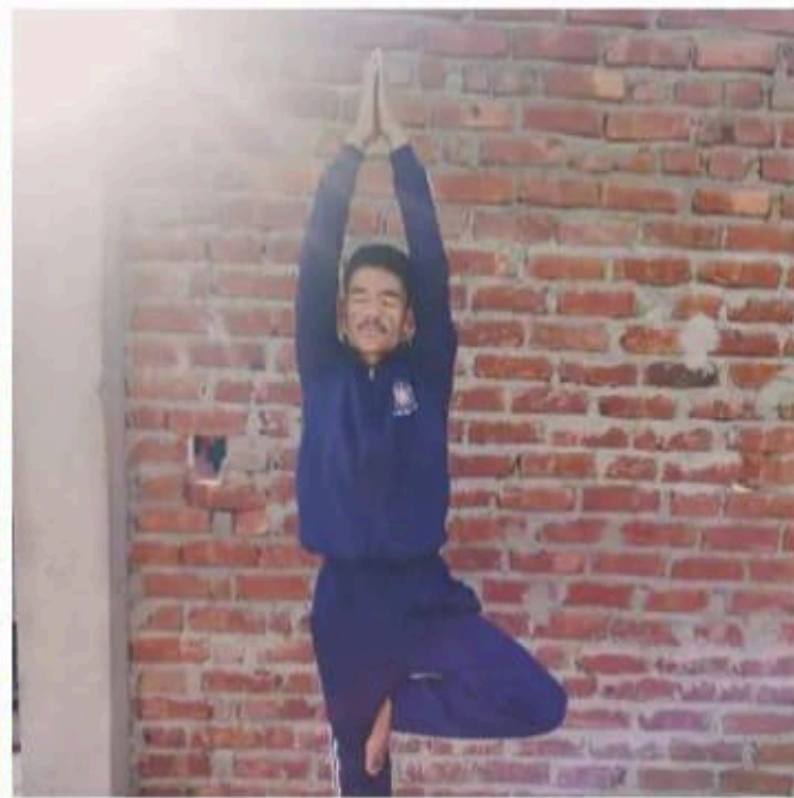
नहीं करोगे योग तो , यूँ ही कहीं बीमार  
पड़े रहे जाओगे ...

इसलिए "करो योग , रहो निरोग"



#day29

आज दिनांक 14 May ,  
2022 को महाविद्यालय करसोग की एनएसएस इकाई के  
स्वयंसेवी गौरव शर्मा ने लोगों को "योगा से ही होगा" थीम के  
माध्यम से जागरूक करवाया । आज की गतिविधि सभी  
स्वयंसेवियों और एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी सोनिया  
चौधरी के सहयोग से सफलतापूर्वक सम्पन्न ...see more

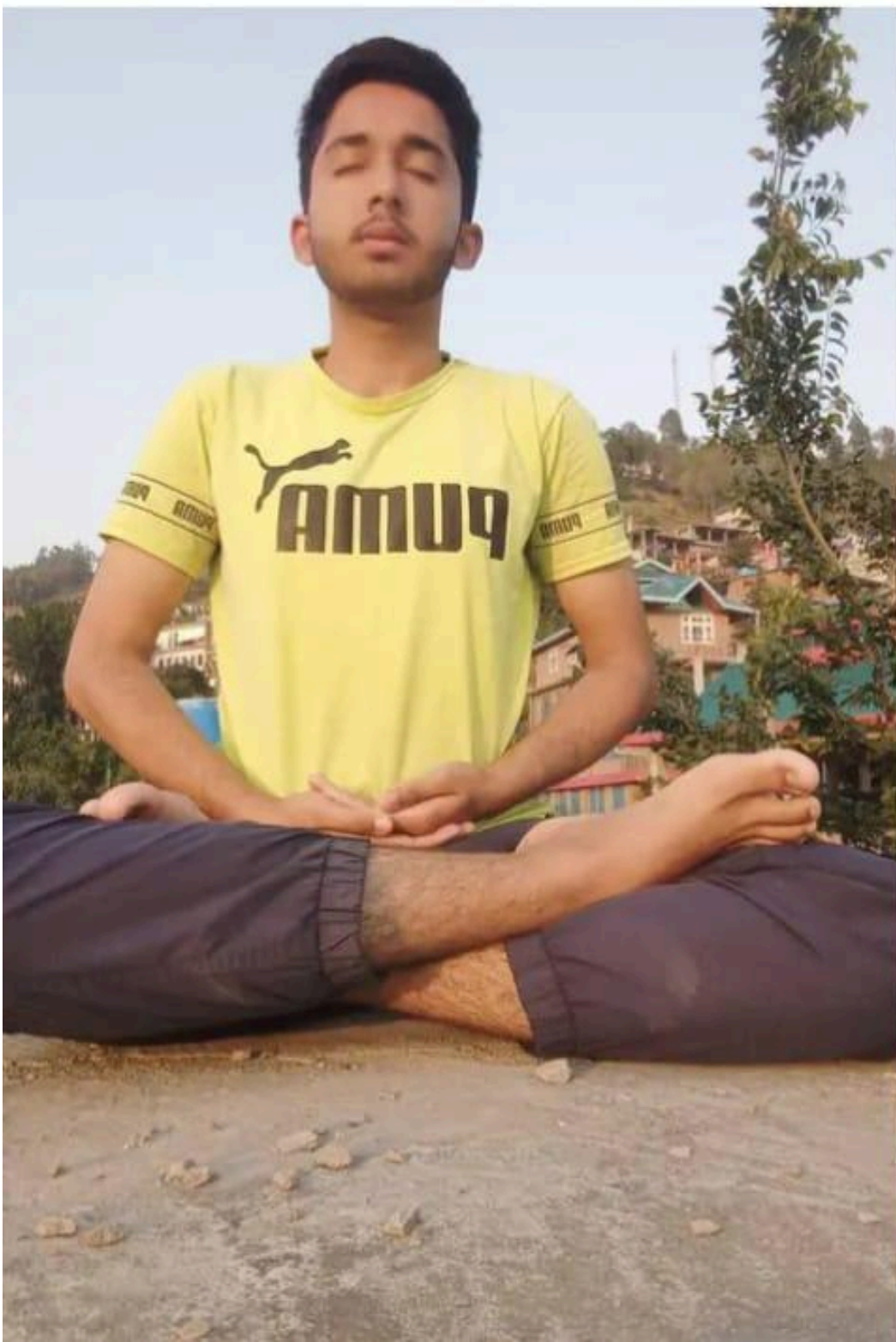




#day30

आज दिनांक 15 May ,  
2022 को महाविद्यालय करसोग की एनएसएस इकाई के  
स्वयंसेवी निखिल शर्मा ने लोगों को योग के माध्यम से  
जागरूक करवाया । आज की गतिविधि सभी स्वयंसेवियों  
और एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी सोनिया चौधरी के  
सहयोग से सफलतापूर्वक सम्पन्न हुई।

...see more

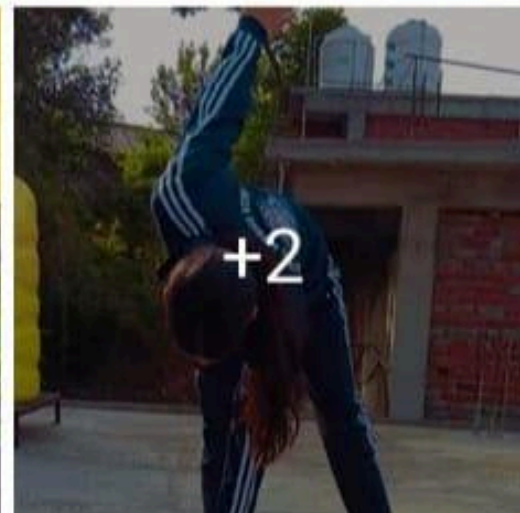
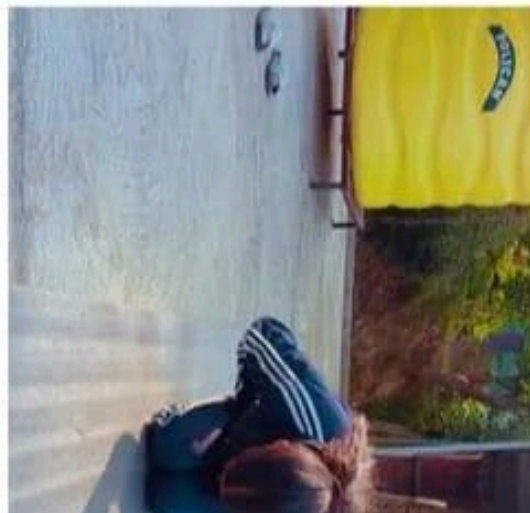
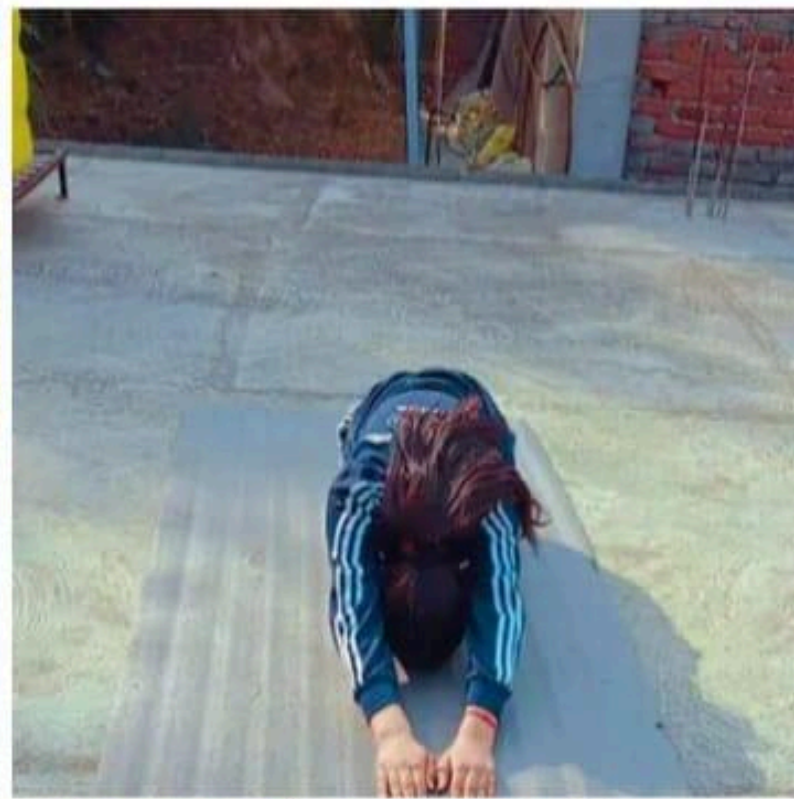




#day31

आज दिनांक 16 May ,  
2022 को महाविद्यालय करसोग की एनएसएस इकाई की  
स्वयंसेविका पूजा ने लोगों को "योग करो " के माध्यम से  
जागरूक करवाया । आज की गतिविधि सभी स्वयंसेवियों  
और एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी सोनिया चौधरी के  
सहयोग से सफलतापूर्वक सम्पन्न हुई।

...see more



#Day32

#\_योगा\_से\_ही\_सब\_होगा।"

आज दिनांक 17 May 2022 को महाविद्यालय करसोग की NSS ईकाई ने "योगा से सब होगा" विषय के साथ, स्वयंसेवि पूजा ठाकुर द्वारा online poster बना कर लोगों को योगा के प्रति जागरूक किया। ...see more





#Day33

#\_योगा\_से\_ही\_सब\_होगा।"

आज दिनांक 18 May 2022 को महाविद्यालय करसोग की NSS ईकाई ने "योगा से सब होगा" विषय के साथ , स्वयंसेवी दयाल सिंह द्वारा ऑनलाइन कविता बना कर लोगों को योगा के प्रति जागरूक किया। ...see more



**National Service Scheme**

**Government College Karsog**



...हां निरोग हैं हम

क्योंकि हमने प्रेम योग पाया

छोड़कर सारे आसन

जब नैनासन पर मन रमाया

और कुछ न दिखा हमें

योर कोट बाबा का चित्र आंखों में समाया

सो जाते हैं खुद मजे से

Late night prompt के चक्कर में

उठ गया हमारे सर से नींद का साया.

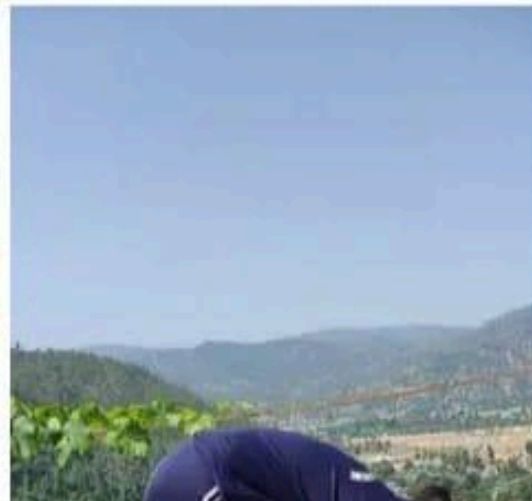


~ दयाल सिंह

#day34

आज दिनांक 19 May ,  
2022 को महाविद्यालय करसोग की एनएसएस इकाई की  
स्वयंसेविका चांदनी ने लोगों को "योग करो " के माध्यम से  
जागरूक करवाया । आज की गतिविधि सभी स्वयंसेवियों  
और एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी सोनिया चौधरी के  
सहयोग से सफलतापूर्वक सम्पन्न हुई।

...see more





#day35

आज दिनांक 20 May ,  
2022 को महाविद्यालय करसोग की एनएसएस इकाई की  
स्वयंसेविका पूनम ने लोगों को "योग करो " के माध्यम से  
जागरूक करवाया । आज की गतिविधि सभी स्वयंसेवियों  
और एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी सोनिया चौधरी के  
सहयोग से सफलतापूर्वक सम्पन्न हुई।

...see more

