# Criterion- 05

# Metric No. - 5.1.3

# D.V.V. Clarification

## (01) Provide Web-link to particular program/ scheme mentioned in the metric.

## (C) Life skill

Ajay

LONG GOLD

REGISTER

Govt.Gollege Khertha

# Skill Workshop Register

2017-18

## Blood Testing & HB Testing Camp

1

कार्यालय प्राचार्य शासकीय महाविद्यालय खेरथा जिला-बालोद
दिनांक 21-12-17

शासकीय महाविद्यालय खेरथा मे दिनांक 21-12-17 को प्राचार्य महोदय जी के निर्देशन मे रेडक्रॉस के माध्यम से महाविद्यालय मे अध्ययनरत छात्र-छात्राओ का रक्त परीक्षण किया गया। सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र देवरी बंगला के प्रभारी चिकित्सा अधिकारी डॉ. अविनाश मेश्राम के आदेशानुसार प्रयोगशाला तकनीशियन श्री सुनील निषाद एवं स्टाफ नर्स की टीम द्वारा रक्त परीक्षण किया गया। सभी विद्यार्थियो का रक्त समूह एवं Hb का परीक्षण कर रिपोर्ट कार्ड वितरित किया गया। प्रयोगशाला तकनीशियन श्री सुनील निषाद द्वारा रक्त दान करने हेतु छात्र छात्राओ को प्रोत्साहित किया गया रक्तदाता की उम्र 18 से कम एवं 55 वर्ष से अधिक नही होनी चाहिए एवं वजन 45 kg एवं Hb 12 gm से अधिक होने की जानकारी दी गई। दाता के रक्त का नमुना लेकर HIV, Hbs, HCV, VDRL एवं MP जांच अनिवार्य रूप से किया जाता है परीक्षण मे सही पाये जाने के पश्चात ही रक्त को रोगी को चढ़ाया जाता है। रक्त चढ़ाते समय दाता एवं ग्राही का रक्त समूह समान होना चाहिए। महाविद्यालय मे 188 छात्र-छात्राओ का रक्त परीक्षण किया गया। स्टाफ नर्स द्वारा लड़कियो मे होने वाले रक्त की कमी के बारे मे बताया गया। आयरन की कमी के अलावा सिकल सेल एनीमिया के बारे मे विस्तार से बताया गया। स्वास्थ्य के प्रति जागरूक होने एवं स्तनपान मे विशेष ध्यान देने की बाते कही गई। शिविर के दौरान महाविद्यालय के समस्त कर्मचारी/

hot on realme 1

# Blood Testing & HB Testing Camp

5

कार्यालय. प्राचार्य. शासकीय महाविद्यालय खेरथा, जिला बालोद

दिनांक: 20/09/2018

आज दिनाँक 20/9/2018 को महाविद्यालय में समस्त विद्यार्थियो के Capacity Building & Life Skill कार्यक्रम के अंतर्गत (Blood Testing, Hb test, Group test) रक्त परीक्षण का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में महाविद्यालय में प्रवेशित सभी छात्र/छात्राओं को रक्त परीक्षण कर Blood group तथा Hb से अवगत गया। रक्त परीक्षण कार्यक्रम में प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र देवरी के डॉ. अविनाश मिश्रा द्वारा छात्र/छात्राओं Hb के संबंध में निर्देश दिए गए कि खान पान का ध्यान रखने तथा हरी पत्तेदार सब्जियों को शामिल करने से बढ़ाया जा सकता है। डॉ. द्वारा छात्राओं को एनिमिया की जानकारी प्रदान की गई। सभी छात्र/छात्राओं का रक्त परीक्षण टेक्निशियन सुनील निषाद द्वारा किया गया।

कार्यक्रम में महाविद्यालय के सभी स्टाफगण की भी भागीदारी रही एवं सभी का रक्त परीक्षण किया गया।

कार्यक्रम में निम्न स्टाफगण उपस्थित रहे :—

1. श्री यासर कुरैशी - [signature]
2. श्री उमेश पाठक - [signature]
3. श्री अनिल राजपूत - Anil
4. श्री हितेन्द्र वर्मा - हितेन्द्र
5. श्री अमित अग्रवाल - [signature]
6. श्रीमती देवप्रभा साहू - [signature]
7. श्री राजासिंह राजपूत - Raja
8. श्री विकास मण्डावी - Vikas

[signature]
Principal,
Govt. College, Khertha
Distt. Balod (C.G.)

on realme 1

# कार्यालय–प्राचार्य, शासकीय महाविद्यालय,खेरथा
## जिला :–बालोद (छ.ग.)

email:- govtcollege_khertha@rediffmail.com
http://www.govtcollegekhertha.in

क्रमांक / /स्था./2018

खेरथा, दिनांक 01.12.2018

प्रति,

**डॉ.लक्ष्मीकांत साहू जी,**
रिसाली भिलाई (छ.ग.)

विषयः– "मौसमी बिमारियॉं एवं रोकथाम पर व्याख्यान" हेतु आमत्रंण।

–––000–––

महाविद्यालय द्वारा दिनांक 04.12.2018 को "मौसमी बिमारियॉं एवं रोकथाम पर व्याख्यान" विषय पर व्याख्यान का आयोजन किया जा रहा है। उक्त विषय पर व्याख्यान हेतु आपको आमंत्रित किया गया है। दिनांक 04.12.2018 को अपरान्ह 01.00 बजे आप विषय विशेषज्ञ के रूप में सादर आमंत्रित हैं।

प्राचार्य
शासकीय महाविद्यालय खेरथा
बालोद (छ.ग.)
Principal
Govt. College, Khertha
Distt. Balod (C.G.)

Govt. College Khertha
Khertha
Distt. Balod
Balod (C.G.)

Principal,
Govt. College, Khertha
Distt. Balod (C.G.)

**2018-19**

## Seasonal Diseases & their Prevention

7

कार्यालय प्राचार्य शासकीय महाविद्यालय खेरथा, जिला बालोद,

दिनांक 04-12-2018

आज दिनांक 04-12-2018 को महाविद्यालय में Capacity Building Life skill कार्यक्रम के अंतर्गत डॉ. लक्ष्मीकांत साहू (MBBS) के सानिध्य में मानसून के मौसम में होने वाली बीमारियों एवं उससे बचने वाले उपायों के संबंध में जानकारी प्रदान की गई। डॉ. द्वारा मानसूनी बीमारियों से बचने के लिए पानी उबालकर पीना, गर्म भोजन करना तथा साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखने हेतु निर्देशित किया गया। इस मौसम में होने वाली डेंगु, मलेरिया, टायफाइड जैसी बीमारियों से बचने जानकारी प्रदान की गई। इसके अलावा डेंगु जैसी बीमारियों से बचने हेतु पपीते का सेवन करने से प्लेटलेट्स की संख्या में वृद्धि होना बताया गया। साथ ही साथ वृक्षारोपण करने के लिए भी प्रेरित किया गया।

कार्यक्रम में महाविद्यालय के सभी स्टाफगण की भी ~~सहि~~ भागीदारी रही, सभी ने कार्यक्रम को सफल बनाने में अपना महत्वपूर्ण योगदान दिया।

i) श्री यासर कुरैशी [signature]
ii) श्री उमेश पाठक [signature]
iii) श्री अविनाश बाकड़े [signature]
iv) श्री हितेन्द्र वर्मा [signature]
v) श्रीमती देवप्रभा साहू [signature]
vi) डॉ. चंद्रकुमार गावड़े [signature]
vii) श्री मोहन राम ठाकुर [signature]
viii) श्रीमती सीमा गावड़े [signature]

[signature]
Principal,
Govt. College, Khertha
Distt. Balod (C.G.)

# कार्यालय–प्राचार्य, शासकीय महाविद्यालय,खेरथा
## जिला :–बालोद (छ.ग.)

email.- govtcollege_khertha@rediffmail.com
http://www.govtcollegekhertha.in


क्रमांक /        / स्था. / 2019                                                                 खेरथा, दिनांक 04.01.2019

प्रति,

**श्रीमान आकाश सोनी जी,**
राजनांदगांव (छ.ग.)

विषयः–        "पोषण संबंधी व्याख्यान" हेतु आमत्रंण।

---000---

महाविद्यालय द्वारा दिनांक 04.01.2019 को "छात्र / छात्राओ" में "पोषण संबंधी व्याख्यान" विषय पर कार्यशाला का आयोजन किया जा रहा है। कार्यशाला में उक्त विषय पर व्याख्यान हेतु आपको आमंत्रित किया गया है। दिनांक 04.01.2019 को अपरान्ह 12.00 बजे आप विषय विशेषज्ञ के रूप में सादर आमंत्रित हैं।

डॉ.आलोक मिश्रा
प्राचार्य
शासकीय महाविद्यालय, खेरथा
जिला बालोद (छ.ग.)

Principal,
Govt. College, Khertha
Distt. Balod (C.G.)

Govt. College Khertha
Khertha Distt. Balod
Balod (C.G.)

# 2019-20

## Nutrition Related Webinar

12✓

कार्यालय प्राचार्य, शा. महा. खेरथा, जिला - बालोद

आज दिनांक 04/01/2019 को महा. Capacity building कार्यक्रम के अंतर्गत "पोषण संबंधी life skill कार्यक्रम का आयोजन किया गया जिसमे महा. के प्राचार्य, व समस्त प्राध्यापक भी उपस्थित रहे तथा बड़ी संख्या में समस्त छात्र - छात्राएं भी उपस्थित रहे सर्वप्रथम श्रीमान सोनी का अभिवादन कर कार्यक्रम की शुरुआत किया गया जिसमें आकाश सोनी सर द्वारा पोषण संबंधी जानकारी देते हुए भोजन किस समय और किस प्रकार की भोजन लेनी चाहिए इसके बारे में जानकारी देते हुए भोजन का प्रकार भी बताये। और लोस्ट डायजिस्ट सिस्टम के लिए कितनी मात्रा में भोजन लेनी चाहिए और किस समय लेनी चाहिए इसकी जानकारी दिया गया सोनी सर क्लास द्वारा और अंत में सर द्वारा समय सारणी के द्वारा आहार का लिस्ट दिखाते हुए अपनी वाणी को विराम देकर कार्यक्रम को अंतिम निर्णय दिया गया। तत्पश्चात महा. के प्राचार्य श्री यासर कुरैशी सर ने अपने शब्दो में कुछ जानकारी बच्चों को दिया गया। और प्राचार्य द्वारा बताया गया की यह कार्यक्रम सभी के लिए लाभकारी रहा। और अंत में कार्यक्रम को अंतिम पड़ाव की ओर ले जाते हुए महा. के सहा. प्राध्यापक श्रीमान उमेश कुमार पाठक सर द्वारा सोनी सर और महा. ~~परिवार~~ परिवार के सफल आयोजन के लिए सभी का आभार व्यक्त कर कार्यक्रम का समापन की घोषणा की। जिसमे महा. परिवार के समस्त प्राध्यापकगण व छात्र - छात्रायें उपस्थित होकर कार्यक्रम का लाभ उठाये।

(1) श्री मारवार कौशी
(2) श्री उमेश कुमार पाठक
(3) देवप्रभा साहू
(4) कोमल बाकरे
(5) चन्द्र कुमार गायकिशो
(6) यामिनी साहू
(7) निर्मला विनीता गायकिशो
(8) अमित उपाध्याय

Govt. College Khertha
Khertha
Distt. Balod
Balod (C.G.)

Principal,
Govt. College, Khertha
Distt. Balod (C.G.)

# कार्यालय–प्राचार्य, शासकीय महाविद्यालय,खेरथा
## जिला :–बालोद (छ.ग.)

email - govtcollege_khertha@rediffmail.com
http://www.govtcollegekhertha.in

क्रमांक / / स्था. / 2019 खेरथा, दिनांक 12.11.2019

प्रति,

**डॉ.लक्ष्मीकांत साहू जी,**
रिसाली भिलाई (छ.ग.)

विषय:– "महिलाऐं एवं एनिमियॉ पर व्याख्यान" हेतु आमत्रंण।

---000---

महाविद्यालय द्वारा दिनांक 14.11.2019 को "महिलाऐं एवं एनिमियॉ" विषय पर व्याख्यान का आयोजन किया जा रहा है। उक्त विषय पर व्याख्यान हेतु आपको आमंत्रित किया गया है। दिनांक 14.11.2019 को अपरान्ह 01.00 बजे आप विषय विशेषज्ञ के रूप में सादर आमंत्रित हैं।

प्राचार्य
शासकीय महाविद्यालय खेरथा
Principal,
Govt. College, Khertha
Distt. Balod (C.G.)

Govt. College Khertha
Khertha Distt. Balod
Balod (C.G.)

# 2019-20

## Women's & Anemia

कार्यालय प्राचार्य, शा० महाविद्यालय रनेरथा जिला बालोद (छ०ग०)

दिनांक 14-11-2019

आज दिनांक 14.11.2019 को Capacity Building life skill के अंतर्गत महाविद्यालय के छात्राओं के लिए health and hygiene के सम्बंध में जानकारी प्रदान की गई। कार्यक्रम में डॉ. लक्ष्मीकांत साहू द्वारा छात्राओं के स्वास्थ्य संबंधी होने वाली परेशानियों से बचने का तरीका तथा सावधानी के संबंध में उपाए बताए गए। डॉ० द्वारा महिलाओं में माहवारी के समय बाजार में मिलने वाले सेनेटरी पैड का इस्तेमाल करने तथा आयरन वाली चीजें खाने की सलाह दी गई। डॉ. द्वारा एनिमिया के संबंध में विशेष रूप से खून वाली छात्राओं को विशेष ध्यान रखने हेतु व्यायाम तथा प्राणायाम के टिप्स भी दिए गए।

कार्यक्रम में महाविद्यालय के सभी स्टाफगण की सहभागिता रही।

i) डॉ. सुधा जोगी — [signature]
ii) श्री उमेश पाठक — [signature]
iii) श्रीमती रेनुका [illegible] — [signature]
iv) डॉ. चंद्रकुमार [illegible] — [signature]
v) श्री [illegible] [illegible] — [signature]
vi) श्री [illegible] राम रातो — [signature]
vii) श्रीमती [illegible] [illegible] — [signature]
viii) यामिनी साहू — [signature]

# कार्यालय–प्राचार्य, शासकीय महाविद्यालय,खेरथा
## जिला :–बालोद (छ.ग.)

email:- govtcollege_khertha@rediffmail.com
http://www.govtcollegekhertha.in

क्रमाक /          / स्था. / 2019                                                                 खेरथा, दिनांक 13.12.2019

प्रति,

**श्रीमान आकाश सोनी,**
राजनांदगांव (छ.ग.)

विषयः–        पोषण संबंधी व्याख्यान हेतु आमत्रंण।

---000---

महाविद्यालय द्वारा दिनांक 13.12.2019 को "छात्र/छात्राओ मे पोषण संबंधी" विषय पर कार्यशाला का आयोजन किया जा रहा है। कार्यशाला में उक्त विषय पर व्याख्यान हेतु आपको आमंत्रित किया गया है। उक्त दिवस पर पूर्वान्ह 11.00 बजे उपस्थित होकर अपनी अमूल्य भागीदारी सुनिश्चित करेंगे।

यासर कुरैशी
प्राचार्य
शासकीय महाविद्यालय खेरथा
Principal
Govt. College Khertha
Distt. Balod (C.G.)

Govt. College Khertha
Khertha Distt. Balod
Balod (C.G.)

कार्यालय प्राचार्य शा. महा. खेरथा, जिला - बालोद (छ.ग.)

आज दिनांक 13/12/2019 को महा. में समस्त विद्यार्थियों के Capacity Building & Life Skill कार्यक्रम के अंतर्गत पोषण संबंधी वर्कशॉप का आयोजन किया गया। जिसमें राजनांदगाँव के ZS जिम फिटनेस सेंटर के डाइटिशियन श्री आकाश सोनी सर के द्वारा पोषण संबंधी व्याख्यान दिया गया श्री सोनी द्वारा शरीर में पाये जाने वाले तत्वों एवं शरीर में पोषक तत्वों की कमी के बारे में अवगत कराया गया। सोनी सर के द्वारा छात्राओं में होने वाली बीमारी जैसे :- एनिमिया की ~~कमी~~ बीमारी और रक्त संचार को कैसे बढ़ाया जाये इसके बारे में सलाह दिया गया। तत्पश्चात सर ने छात्र - छात्राओं के बेस्ट डाईट सिस्टम के बारे में भी बताया गया। बॉडी पार्सनालिटि के लिए पोषण आहार किस प्रकार लिया जाये और किस समय भोजन किया जाये इसके ~~बारे~~ बारे में सभी को अवगत कराया गया। इस कार्यक्रम में ~~महाविद्यालय~~ महा. के समस्त शिक्षकगण (प्राध्यापकगण) उपस्थित होकर कार्यक्रम का लाभ उठाये तथा सभी महा. के छात्र - छात्राओं द्वारा सोनी सर का अभिवादन किया गया। तत्पश्चात महा. के ~~प्राचार्य~~ प्राचार्य के द्वारा संबोधन देते हुए कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए ~~महा~~ महा. परिवार का धन्यवाद किया गया। कार्यक्रम के अंत में श्रीमती देवप्रभा साहू मैम के

द्वारा सभी को धन्यवाद देते हुए कार्यक्रम की समाप्ति की घोषणा की। कार्यक्रम मे सभी प्राध्यापकगण ने अपनी भागीदारी दी।

1. श्री यासर कुरैशी
2. श्री उमेश कुमार पाठक
3. श्रीमती देवप्रभा साहू
4. श्री कोमल राम रावटे
5. श्रीमती विनीता गजभिये

Principal,
Govt. College, Khertha
Distt. Balod (C.G.)

# कार्यालय–प्राचार्य, शासकीय महाविद्यालय,खेरथा
## जिला :–बालोद (छ.ग.)

*email:- govtcollege_khertha@rediffmail.com*
*http://www.govtcollegekhertha.in*


क्रमांक / 66 / स्था. / 2021

खेरथा, दिनांक 10.07.2021

प्रति,

**श्रीमान आकाश सोनी,**
राजनांदगांव (छ.ग.)

विषयः– पोषण संबंधी व्याख्यान हेतु आमत्रंण।

---000---

महाविद्यालय द्वारा दिनांक 12.07.2021 को "छात्र/छात्राओ मे पोषण संबंधी" विषय पर कार्यशाला का आनलाईन आयोजन किया जा रहा है। कार्यशाला में उक्त विषय पर व्याख्यान हेतु आपको आमंत्रित किया गया है। उक्त दिवस पर पूर्वान्ह 12.00 बजे आनलाईन में उपस्थित होकर अपनी अमूल्य भागीदारी सुनिश्चित करेंगे।

Govt. College Khertha
Khertha
Distt. Balod
Balod (C.G.)

**यासर कुरैशी**
प्राचार्य
शासकीय महाविद्यालय खेरथा
बालोद (छ.ग.)

Principal,
Govt. College, Khertha
Distt. Balod (C.G.)

कार्यालय प्राचार्य, शा० महाविद्यालय डौंडी जिला-बालोद (छ.ग.)

दिनांक 12-07-2021

आज दिनांक 12-07-2021 को महाविद्यालय में समस्त विद्यार्थियों के Capacity Building & Life Skill कार्यक्रम के अंतर्गत 'पोषण संबंधी वर्कशाप' का आनलाइन आयोजन किया गया जिसमें राजनांदगाँव के 'रेड जिम फिटनेश सेंटर' के डाइटिशियन श्री आकाश सोनी सर के द्वारा पोषण संबंधी व्याख्यान दिया गया। श्री सोनी द्वारा शरीर में पाये जाने वाले तत्वों के बारे में बताया गया और उन तत्वों की कमी से होने वाले रोगों के बारे मे बताया गया इसके अलावा उन्होंने विटामिन $B_1, B_2, B_3, B_5, B_{12}$, विटामिन C, विटामिन A, विटामिन D विटामिन E, और विटामिन K के बारे मे बताया गया और खट्टे फलो जैसे- नीबू, संतरे आँवला आदि मे विटामिन C पाया जाता है जो शरीर में सृजन नही होते देता है विटामिन के अलावा शरीर मे पाये जाने वाले मिनरल जैसे- सोडियम, फास्फोरस, आयरन आयोडिन, सल्फर, जिंक आदि पाया जाता है और इससे होने वाले फायदे और नुकसान के बारे में अवगत कराया गया। महाविद्यालय के छात्र छात्राओं द्वारा पोषण संबंधी प्रश्न किये गये जिनका जवाब श्री सोनी द्वारा सहजता से दिया गया। कार्यक्रम में सोनी सर द्वारा खान-पान से संबंधित और भी अन्य जानकारी दी गई जैसे सुबह का नाश्ता, दोपहर का खाना और रात का खाना कब, क्या और कैसे लेना चाहिए। दिनभर में कितने लीटर पानी पीना चाहिए इसकी जानकारी दी गई।

कार्यक्रम मे महाविद्यालय के सभी स्टाफगण ऑनलाइन मौजूद थे कार्यक्रम के अंत मे श्रीमती देवप्रभा साहू सभी को धन्यवाद देते हुए कार्यक्रम की समाप्ति की घोषणा की कार्यक्रम मे सभी स्टाफगण ने अपनी भागीदारी दी।

1. श्री यासर कुरैशी
2. श्री उमेश पाठक – [signature]
3. श्री अमित अग्रवाल – [signature]
4. श्रीमती देवप्रभा साहू – [signature]
5. श्री कोमलराम रावटे [signature]
6. श्रीमती विनीता गजभिये [signature]
7. 

[signature]
Principal,
Govt. College, Khertha
Distt. Balod (C.G.)

# कार्यालय–प्राचार्य, शासकीय महाविद्यालय,खेरथा
## जिला :–बालोद (छ.ग.)

*email.- govtcollege_khertha@rediffmail.com*
*http://www.govtcollegekhertha.in*

क्रमांक / / स्था. / 2021 खेरथा, दिनांक 13.07.2021

प्रति,

**डॉ.लक्ष्मीकांत साहू जी,**
रिसाली भिलाई (छ.ग.)

विषयः– "कोविड–19 टीकाकरण जागरूकता व्याख्यान" हेतु आमत्रंण।

---000---

महाविद्यालय द्वारा दिनांक 14.07.2021 को "कोविड–19 टीकाकरण जागरूकता व्याख्यान" विषय पर ऑनलाईन वेबीनॉर का आयोजन किया जा रहा है। वेबीनॉर में उक्त विषय पर व्याख्यान हेतु आपको आमंत्रित किया गया है। उक्त दिवस पर अपरान्ह 01.00 बजे तक जूम के माध्यम से आयोजित किया जा रहा है। आप विषय विशेषज्ञ के रूप में सादर आमंत्रित हैं।

यासर कुरैशी
Principal,
शासकीय महाविद्यालय खेरथा
Govt. College, Khertha
बालोद (छ.ग.)
Distt. Balod (C.G.)

Govt. College Khertha
Khertha
Distt. Balod
Balod (C.G.)

# कोविड-19 जागरूकता वेबीनार

## कार्यालय

प्राचार्य महोदय, शास० महाविद्यालय खेरथा
जिला-बालोद (छ०ग०)

दिनांक-17/7/2021

आज दिनांक 17/07/2021 को केपिसिटी बिल्डिंग लाईफ स्केल अंतर्गत महाविद्यालय में कोविड-19 पेनडेमिक से सुरक्षा एवं बचाव हेतु कार्यक्रम का आयोजन आन-लाईन मोड पर किया गया। लाईफ स्केल के अंतर्गत डॉ० लक्ष्मीकांत साहू द्वारा कोविड-19 होने पर यदि आसपास अस्पताल या आवश्यक चीजों की व्यवस्था न हो तो किस प्रकार घरेलू उपचार के माध्यम से संक्रमण से बचा जा सके। इस पर प्रकाश डाला गया डॉ० द्वारा बताया कि प्रारंभ में यदि कोई व्यक्ति सर्दी-जुकाम से पीड़ित हो तो पानी उबालकर पिये एवं भाप ले। संक्रमण के द्वारा गले में खराश की समस्या से बचने के लिये गुन-गुने पानी में नमक डालकर गरारे करने के टिप्स दिये गया। संक्रमण के द्वारा घर में मौजूद मसाले जैसे- अदरक, लहसून, अजवाइन, जीरा, हल्दी, कालीमिर्च, गिलोय का उपयोग करने की उचित मात्रा में सलाह दी डॉ० द्वारा अन्य किसी बीमार बीमारी से पीड़ित व्यक्ति को संक्रमण से बचने के लिये विशेष रुप से सावधानी बरतने एवं ऐसे प्राणायाम, अनुलोम-विलोम, कपालभारती, भ्रामरी प्राणायाम तथा आसन जैसे- गोमुख आसन, मण्डूक आसन, मकरासन को निरंतर करने हेतु प्रेरित करें।

Govt. College Khertha
Khertha
Distt. Balod
Balod (C.G.)

Principal,
Govt. College, Khertha
Distt. Balod (C.G.)