An ounce of practice is worth
more than tons of preaching

योग शरीर को ही नहीं बल्कि मस्तिष्क को भी स्वस्थ रखता है: बलविन्द्र

लाडवा (कैलाश गोयल)। लाडवा उपमंडल के गांव जैनपुर जाटान में स्थित चौ. मातु राम कॉलेज ऑफ एजुकेशन में अंर्तराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में एक योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें शिक्षण संस्थान के चेयरमैन बलविंदर सिंह एडवोकेट ने छात्र अध्यापकों को योग के बारे विस्तार से जानकारी दी।

चेयरमैन बलविंदर सिंह एडवोकेट ने अपने संबोधन में कहा कि योग व्यक्ति को उत्साहित और ऊर्जावान बनाता है और जीवन में योग बहुत ही जरूरी है। उन्होंने कहा कि हमारे जीवन में योग का बहुत महत्वपूर्ण स्थान है। योग न सिर्फ शरीर, बल्कि मन मस्तिष्क को

भी स्वस्थ रखता है। योग मन को विभिन्न विषयों से हटाकर मन को स्थिरता प्रदान करता है। उन्होंने कहा कि योग साधना वह तत्व है, जो भौतिक वस्तुओं के प्रति आकर्षण से ग्रस्त आत्मा को एक उदात्त चेतना की ओर अग्रसर कर देता है। इसके साथ-साथ उन्होंने छात्र-छात्रा अध्यापकों से उनके खान-पान के प्रति सजग रहने का आह्वान भी किया। उन्होंने कहा कि हमें जंक फूड को छोड़कर सात्विक भोजन करना चाहिए और योग को अपनी दिनचर्या का प्रथम चरण बनाना चाहिए। अंत में शिक्षण संस्थान के शारीरिक शिक्षा विज्ञान के प्राध्यापक पंकज जोशी ने छात्र अध्यापकों को योगाभ्यास भी कराया। इस अवसर पर शिक्षण संस्थान संचालक मान सिंह, मास्टर हरिचंद, सतबीर सिंह, प्रिंसिपल डा. धर्मेश श्रीवास्तव व सभी स्टाफ सदस्य सहित छात्र, छात्राएं आदि मौजूद थे।

दैनिक भास्कर

पानीपत, शनिवार 22 जून, 2019 | 05

गांव जैनपुर के मातुराम कॉलेज में किया योग

गांव जैनपुर जाटान स्थित मातुराम कॉलेज ऑफ एजुकेशन में अंतर राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में योग कार्यक्रम आयोजित किया गया। जिसमें शिक्षण संस्थान के चेयरमैन बलविंदर सिंह एडवोकेट ने छात्र अध्यापकों को योग के बारे में जानकारी दी। मौके पर शारीरिक शिक्षा विज्ञान के प्राध्यापक पंकज जोशी, संस्थान संचालक मान सिंह, हरिचंद, सतबीर सिंह व प्राचार्य डॉ. धर्मेश श्रीवास्तव मौजूद थे।

योग शरीर को ही नहीं बल्कि मस्तिष्क को भी स्वस्थ रखता है

लाडवा, (कैलाश गोयल): लाडवा उपमंडल के गांव जैनपुर जाटान में स्थित चौ. मातु राम कॉलेज ऑफ एजुकेशन में अंर्तराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में एक योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें शिक्षण संस्थान के चेयरमैन बलविंदर सिंह एडवोकेट ने छात्र अध्यापकों को योग के बारे विस्तार से जानकारी दी। चेयरमैन बलविंदर सिंह एडवोकेट ने अपने संबोधन में कहा कि योग व्यक्ति को उत्साहित और ऊर्जावान बनाता है और जीवन में योग बहुत ही जरूरी है। उन्होंने कहा कि हमारे जीवन में योग का बहुत महत्वपूर्ण स्थान है। योग न सिर्फ शरीर, बल्कि मन मस्तिष्क को भी स्वस्थ रखता है। योग मन को विभिन्न विषयों से हटाकर मन को स्थिरता प्रदान करता है। उन्होंने कहा कि योग साधना वह तत्व है, जो भौतिक वस्तुओं के प्रति आकर्षण से ग्रस्त आत्मा को एक उच्चतर

चेतना की ओर अग्रसर कर देता है। इसके साथ-साथ उन्होंने छात्र-छात्रा अध्यापकों से उनके खान-पान के प्रति सजग रहने का आह्वान भी किया। उन्होंने कहा कि हमें जंक फूड को छोड़कर सात्विक भोजन करना चाहिए और योग को अपनी दिनचर्या का प्रथम चरण बनाना चाहिए। अंत में शिक्षण संस्थान के शारीरिक शिक्षा विज्ञान के प्राध्यापक पंकज जोशी ने छात्र अध्यापकों को योगाभ्यास भी कराया।

अमर उजाला
page 03
शनिवार • 22.06.2019
कुरुक्षेत्र

लाडवा में हजारों लोगों ने योग करके मनाया विश्व योग दिवस

लाडवा। अनाजमंडी में आयोजित उपमंडल स्तरीय योग कार्यक्रम में हजारों नागरिकों ने योग दिवस मनाया। आयुष विभाग द्वारा आयोजित योग कार्यक्रम में संबोधित करते हुए एसडीएम अनिल यादव ने कहा कि योग को घर-घर तक पहुंचाने के सपने को साकार किया जाएगा। जब तक समाज का प्रत्येक नागरिक योग के साथ नहीं जुड़ता, सरकार और प्रशासन के जागरूकता अभियान निरंतर चलते रहेंगे। इसके लिए सभी के साझे सहयोग की जरूरत है। इससे पहले एसडीएम अनिल यादव व भाजपा जिलाध्यक्ष धर्मवीर मिर्जापुर ने विधिवत रूप से योग कार्यक्रम का उद्घाटन किया। वहीं योग दिवस पर गांव जैनपुर जाटान स्थित चौधरी मातु राम कॉलेज ऑफ एजूकेशन व दून पब्लिक स्कूल में भी कार्यक्रम का आयोजन किया गया। योग साधकों ने आमजन को जानकारी देते हुए कहा कि निरंतर योग करने से विभिन्न प्रकार की बीमारियों ब्लड प्रेशर, हृदय घात, स्ट्रेस, शुगर, कैंसर आदि से बचा जा सकता हैं। कार्यक्रम में लाडवा के तहसीलदार हरीश कालडा, खंड शिक्षा अधिकारी बलवंत राय, अनाजमंडी प्रधान विमलेश गर्ग, नपा चेयरपर्सन साक्षी खुराना, मास्टर हरिचंद, सतवीर सिंह, , प्रिंसिपल डॉ. धर्मेश श्रीवास्तव, के.के. गर्ग, वाइस चेयरपर्सन सुधा गर्ग आदि रहे।