पंजाब केसरी 22/01/2025

'हर घर-परिवार, सूर्य नमस्कार' अभियान के तहत जी.एम.एन. कॉलेज के विद्यार्थियों ने किया सूर्य नमस्कार

योग भारतीय संस्कृति का अभिन्न हिस्सा : डा. रोहित दत्त

अम्बाला, 21 जनवरी (बलराम): छावनी स्थित गांधी मैमोरियल नैशनल कॉलेज के विद्यार्थियों ने हरियाणा योग आयोग की प्रेरणा से चलाए जा रहे 'हर घर-परिवार, सूर्य नमस्कार' अभियान के तहत सूर्य नमस्कार गतिविधि में भाग लिया। यह अभियान स्वामी विवेकानंद जयंती 12 जनवरी से महर्षि दयानंद सरस्वती जयंती 12 फरवरी 2025 तक चलाया जा रहा है। इस कार्यक्रम का उद्देश्य छात्रों में योग के प्रति जागरूकता फैलाना और उन्हें शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ बनाना है।

कॉलेज के प्रिंसीपल रोहित दत्त ने विद्यार्थियों को संदेश दिया कि योग भारतीय संस्कृति का अभिन्न हिस्सा है। यह न केवल हमारे शरीर को स्वस्थ रखता है, बल्कि मानसिक संतुलन और सकारात्मक सोच को भी बढ़ावा देता है। इस तरह के कार्यक्रमों से छात्रों में अनुशासन, आत्मविश्वास और एकाग्रता जैसे गुण विकसित होते हैं। कॉलेज का उद्देश्य है कि विद्यार्थी योग को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाएं।

'हर घर–परिवार, सूर्य नमस्कार' अभियान के तहत सूर्य नमस्कार गतिविधि में भाग लेते जी.एम.एन. कॉलेज के विद्यार्थी। (देवदत्त)

कार्यक्रम के संयोजक बृजेश कुमार ने कहा कि उनका कॉलेज हरियाणा योग आयोग के इस अभियान में सक्रिय रूप से भाग ले रहा है। इसके अंतर्गत हमारे कॉलेज में 21 से 26 जनवरी तक हर घर परिवार सूर्य नमस्कार से संबंधित गतिविधि का आयोजन किया जाएगा। उन्होंने कहा कि सूर्य नमस्कार न केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है, बल्कि यह मानसिक शांति और अनुशासन भी प्रदान करता है। ऐसे आयोजनों से छात्रों में योग को लेकर रुचि बढ़ती है और उन्हें एक सकारात्मक जीवनशैली अपनाने में मदद मिलती है।

बृजेश कुमार ने आगे बताया कि यह अभियान पूरे राज्य में आयोजित किया जा रहा है, जिसका उद्देश्य हर घर तक योग की पहुंच सुनिश्चित करना है। इस अभियान के माध्यम से समाज में एक नई ऊर्जा का संचार होगा और युवा पीढ़ी को योग के महत्व को समझने का अवसर मिलेगा। कार्यक्रम के दौरान एन.सी.सी. कैडेट अवनीत ने विद्यार्थियों को सूर्य नमस्कार के विभिन्न आसनों का अभ्यास करवाया। योग विशेषज्ञों ने सूर्य नमस्कार के महत्व और इसके स्वास्थ्य लाभों के बारे में बताया। कार्यक्रम के दौरान डा. एस.एस. नैन एवं डा. तृप्ति शर्मा भी मौजूद रहे।