पंजाब केसरी 26/01/2025

गांधी मैमोरियल नैशनल कॉलेज में 5 दिवसीय 'हर घर परिवार - सूर्य नमस्कार अभियान' संपन्न

गांधी मैमोरियल नैशनल कॉलेज में आयोजित 'हर घर परिवार – सूर्य नमस्कार अभियान' में भाग लेते विद्यार्थी। (देवदत्त)

अम्बाला, 25 जनवरी (बलराम): छावनी के गांधी मैमोरियल नैशनल कॉलेज में चल रहा पांच दिवसीय 'हर घर परिवार – सूर्य नमस्कार अभियान' शनिवार को संपन्न हो गया। कॉलेज के एन.सी.सी., एन.एस.एस. और खेल विभाग के संयुक्त तत्वावधान में हरियाणा योग आयोग द्वारा संचालित इस अभियान का उद्देश्य योग के माध्यम से शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाना है। यह अभियान 12 जनवरी को स्वामी विवेकानंद जयंती से 12 फरवरी 2025 को महर्षि दयानंद सरस्वती जयंती के बीच की अवधि में आयोजित किया जा रहा है।

खेल विभाग के अध्यक्ष एवं इस आयोजन के संयोजक बृजेश कुमार ने कहा कि यह अभियान हरियाणा योग आयोग की एक अद्भुत पहल है, जो छात्रों को योग के महत्व को समझने और अपनाने के लिए प्रेरित करता है।

सूर्य नमस्कार एक संपूर्ण व्यायाम है जो शरीर, मन और आत्मा को संतुलित करने का कार्य करता है। हमारा उद्देश्य है कि अधिक से अधिक छात्र इस अभियान का हिस्सा बनें और योग को अपने जीवन का अभिन्न हिस्सा बनाएं।

छात्रों को संबोधित करते हुए कॉलेज के प्राचार्य डा. रोहित दत्त ने कहा कि हरियाणा सरकार द्वारा शुरू किया गया यह अभियान छात्रों को स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करता है। योग केवल एक व्यायाम नहीं है, बल्कि यह शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के साथ-साथ आत्मिक शांति प्रदान करता है। इस तरह के आयोजन हमारे छात्रों को न केवल स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करते हैं, बल्कि उन्हें अनुशासन और सकारात्मक सोच के लिए भी प्रेरित करते हैं।

उन्होंने कहा कि कॉलेज भविष्य में भी इस तरह के आयोजनों को जारी रखेगा ताकि छात्र शारीरिक और मानसिक रूप से मजबूत बन सकें। पांचवें दिन के इस कार्यक्रम में बड़ी संख्या में छात्रों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। योग प्रशिक्षकों ने सूर्य नमस्कार के विभिन्न आसनों का अभ्यास कराया और उनके सही तरीकों के बारे में बताया। कार्यक्रम में डा. एस.एस. नैन, डा. तृप्ति शर्मा, डा. धर्मवीर और डा. अनीश कुमार विशेष तौर पर उपस्थित रहे।