

अमर उजाला 24/01/2025

योग है जीवन का अभिन्न अंग : रोहित

अंबाला। जीएमएन कॉलेज में हर घर परिवार सूर्य नमस्कार अभियान के तहत सूर्य नमस्कार गतिविधि के तीसरे दिन का आयोजन किया गया। इस अभियान का उद्देश्य योग के माध्यम से शारीरिक, मानसिक और आत्मिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करना है। कॉलेज प्राचार्य डॉ. रोहित दत्त ने कहा कि योग हमारे जीवन का अभिन्न हिस्सा होना चाहिए। यह न केवल हमारे शरीर को स्वस्थ बनाता है, बल्कि मन और आत्मा को भी शांति प्रदान करता है। कार्यक्रम के संयोजक और खेल विभाग के अध्यक्ष डॉ. बृजेश कुमार ने भी संबोधित किया। इस अवसर पर डॉ. अनीश, डॉ. धर्मवीर, डॉ. एसएस नैन, डॉ. तृप्ति शर्मा विशेष रूप से उपस्थित रहे। उन्होंने छात्रों को योग के विभिन्न लाभों के बारे में विस्तार से बताया और सूर्य नमस्कार के विभिन्न आसनों का अभ्यास कराया। संवाद