

पंजाब केसरी 23/01/2025

जी.एम.एन. कॉलेज में दूसरे दिन भी चला सूर्य नमस्कार अभियान

अम्बाला, 22 जनवरी (बलराम): छावनी स्थित जी.एम.एन. कॉलेज ने एन.सी.सी., एन.एस.एस. एवं खेल विभाग के संयुक्त तत्वावधान में हरियाणा योग आयोग द्वारा संचालित 'हर घर परिवार-सूर्य नमस्कार' अभियान के दूसरे दिन बुधवार को विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और सूर्य नमस्कार के विभिन्न आसनों का अभ्यास किया।

कॉलेज के प्राचार्य डा. रोहित दत्त ने कहा कि कॉलेज के विद्यार्थियों को योग के माध्यम से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करने के लिए प्रेरित करना एक सराहनीय पहल है। योग न केवल

शारीरिक लचीलापन और ताकत बढ़ाता है, बल्कि मानसिक शांति और ध्यान केंद्रित करने की क्षमता में भी सुधार करता है।

इस कार्यक्रम के संचालक एवं खेल विभागाध्यक्ष बृजेश कुमार ने छात्रों को सही तकनीक और श्वास-प्रश्वास के महत्व के बारे में जानकारी दी। उन्होंने बताया कि नियमित योगाभ्यास से तनाव और चिंता में कमी आती है, मूड में सुधार होता है और नींद की गुणवत्ता बेहतर होती है।

कार्यक्रम के दौरान डा. अनीश, डा. धर्मवीर, डा. एस.एस. नैन, डा. तुषि शर्मा एवं डा. एस.के. पांडे भी मौजूद रहे।



जी.एम.एन. कॉलेज में 'हर घर परिवार-सूर्य नमस्कार' अभियान के तहत सूर्य नमस्कार करते विद्यार्थी।

(देवदत्त)