

दैनिक जागरण 14-12-2024

स्वस्थ रहने के लिए योग का बताया महत्व



जीएमएन कालेज में कार्यक्रम के दौरान उपस्थिति को संबोधित करता वक्ता। ❁ विज्ञप्ति

जागरण संवाददाता ❁ अंबाला : गांधी मेमोरियल नेशनल (जीएमएन) कालेज में प्रबंधन विभाग के सहयोग से इनोवेशन एंड एंटरप्रेन्योरशिप डेवलपमेंट सेल (आइडीसी) द्वारा फिट इंडिया सप्ताह 2024 के तहत एक उद्यमिता निर्माण गतिविधि का आयोजन किया। इस गतिविधि की शुरुआत आइडीसी संयोजक प्रो. नीलम के स्वागत भाषण के साथ हुई।

उन्होंने योग संस्थान अंबाला छावनी में योग प्रशिक्षक पवन शर्मा का स्वागत किया और छात्रों को पारंपरिक प्रथाओं जैसे एप्स के विकास, आनलाइन पाठ्यक्रम और

वर्चुअल योग सत्र के साथ प्रौद्योगिकी के संयोजन के बारे में रचनात्मक रूप से सोचने के लिए प्रोत्साहित किया।

इस दौरान सांस लेने के व्यायाम (प्राणायाम), बुनियादी आसन और ध्यान तकनीकों पर जोर दिया गया। सत्र का उद्देश्य छात्रों को यह दिखाना था कि कैसे इन प्रथाओं को बेहतर शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए उनके दैनिक दिनचर्या में शामिल किया जा सकता है। शारीरिक शिक्षा विभाग के विभागाध्यक्ष प्रो. बृजेश कुमार ने इस कार्यक्रम की सफलता के लिए पूरी आयोजन टीम को बधाई दी।