

फुलनेस इंस्टीट्यूट के तत्वावधान में हार्ट में ध्यान की आवश्यकता और उसके लाभों के बारे में बताया। कार्यक्रम में मीडिया समन्वय है। भार

छात्रों-शिक्षकों ने किया चक्रासन, मयूरासन

झांसी। महानगर के विश्वविद्यालय, महाविद्यालयों व स्कूल - कालेजों में भी योग दिवस को लेकर कार्यक्रम हुए। शिक्षकों व विद्यार्थियों ने योग किए। रानी लक्ष्मीबाई कृषि विश्वविद्यालय में कुलपति डा. अरविंद कुमार ने कहा कि योग मानव पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। यह भारत की संस्कृति का अहम हिस्सा है।

कार्यक्रम में डा. प्रभात तिवारी ने योगाभ्यास कराया। इस अवसर पर कृषि अधिष्ठाता डा. सुशील कुमार चतुर्वेदी, डा. अजय कुमार पांडेय, डा. अनिल कुमार पांडेय, वीजी श्रीवास्तव आदि मौजूद रहे। शारदा डिग्री कालेज में देवेन्द्र बक्शी, तेजिंद्र सिंह, बालाजी नियूट्रिशन के योगा कोच आनंद उपाध्याय व विद्यार्थियों ने योग किए। राघवेन्द्र हास्पिटल एवं नर्सिंग ट्रेनिंग इंस्टीट्यूट में योगाचार्य प्रतिपाल सिंह, डा. संगीता सिंह, डा. आर आर सिंह आदि ने योगाभ्यास किया। बिपिन बिहारी महाविद्यालय में प्राचार्य डा. डीके

योग संस्कृति का अहम हिस्सा: डा. अरविंद

अग्रवाल, डा. एचडी भारतीय, डा. एसपी गुप्ता, शिखा गुप्ता, डा. अनुप्रभा, डा. केके श्रीवास्तव आदि ने धनुरासन, हलासन, मयूरासन आदि आसन किए। हास्यासन के साथ ही शांति पाठ किया।

स्वामी विवेकानंद कॉलेज में एनएसएस विद्यार्थियों ने योग किया। विद्यावती ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूशंस में योगेश कुमार व भारती कुशवाहा ने कपाल भक्ति, सूर्य नमस्कार आदि कराए। इसके पटैरिया, रविंद्र चतुर्वेदी, कोआर्डिनेटर भूपेंद्र सिंह, डा. सुधा रिछारिया, गरिमा शर्मा आदि मौजूद रहीं। बुंदेलखंड महाविद्यालय में प्रदीप कार्पे, डा. एलसी साहू, डा. नवेन्द्र सिंह आदि ने योग किया। आर्य कन्या महाविद्यालय में डा. शारदा सिंह, डा. अंजू दत्त व राष्ट्रीय सेवा योजना और राष्ट्रीय कैडेट कोर के विद्यार्थियों ने योग का अभ्यास किया।

स्फूर्ति और शांति प्रदान करता है योग

झांसी। योग शरीर को पूरी तरह से स्वस्थ रखता है। मानसिक तनाव को दूर कर शांति प्रदान करता है। यह कहना है योग प्रेमियों का। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम में प्रतिभाग कर रहे योग साधकों ने अमर उजाला से कहा कि योग करने से हमेशा ताजगी रहती है। यह देश की प्राचीन धरोहर है। योग करने से कभी बीमारियां फटकती नहीं हैं। मौसम के बदलाव का भी व्यक्ति पर प्रभाव नहीं पड़ता है। वह स्वस्थ व प्रसन्न रहता है।

