जनता कॉलेज, बकेवर, में दिनांक 18.01.2024 को योग स्किल योजना के अंतर्गत स्वास्थ्य एवं संतुलित जीवन में योग का महत्व शीर्षक पर एक कार्यशाला का आयोजन किया गया।

जनता कॉलेज, बकेवर, इटावा में आज दिनांक 18.01.2024 को योग स्किल योजना के अंतर्गत स्वास्थ्य एवं संतुलित जीवन में योग का महत्व शीर्षक पर एक कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ अतिथियों ने मां सरस्वती जी की प्रतिमा पर माल्यार्पण एवं दीप प्रज्वलित कर किया गया। कार्यक्रम के अध्यक्ष कालेज के प्राचार्य डॉ राजेश किशोर त्रिपाठी ने सभी अतिथियों का स्वागत संबोधन किया तथा कार्यशाला में योग की महत्ता को बताया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि व मुख्य वक्ता पतंजलि से पधारे योगाचार्य डॉ संजय योगी ने योग के महत्व को विस्तार से बताया तथा कहा कि योग का मतलब है जोड़ना और व्यायाम एवं प्राणायाम करके शरीर को स्वस्थ बनाए जा सकता है। उन्होंने व्यायाम के विभिन्न आयामों के बारे में चर्चा की तथा प्राणायाम के सूत्रों को समझाया। उन्होंने अनुलोम विलोम, कपालभाति, सूर्य नमस्कार इत्यादि प्राणायाम के बारे में विस्तार से बताया तथा योग के माध्यम से कार्यशाला में उपस्थित सभी लोगों को कराया। उन्होंने गोवंश के महत्व को भी संबोधित करते हुए कहा की गोमूत्र एवं गाय के गोबर से बने अर्क से विभिन्न प्रकार की बीमारियों से निजात पाया जा सकता है तथा इसके महत्व को समझने से गोवंश की रक्षा भी की जा सकती है तथा उससे एक नए उद्योग से अतिरिक्त आय का स्रोत बनाया जा सकता है। कार्यक्रम में विशिष्ट अतिथि इटावा जेल के जेल अधीक्षक कुलदीप भदौरिया जी ने जीवन में अनुशासन की उपयोगिता के बारे में चर्चा की तथा कहा कि बिना अनुशासन के जीवन व्यर्थ है और ना ही आप उसके बिना जीवन में प्रोन्नति कर सकते हैं। उन्होंने संयुक्त टीम के साथ कॉलेज का भ्रमण किया तथा कॉलेज की व्यवस्थाओं की प्रशंसा की तथा इटावा की जेल को कैसे व्यवस्थित किया जाए उसके लिए कॉलेज से समझौता ज्ञापन के लिए प्रस्ताव दिया और कहा कि हम आपके सहयोग से जेल परिसर को सुंदर बनाना चाहते हैं। कार्यक्रम के संयोजक अरविंद चौधरी ने सभी अतिथियों का धन्यवाद ज्ञापित किया। कार्यक्रम का सफल संचालन कुलदीप अवस्थी ने किया। इस मौके पर डिप्टी जेलर, इटावा मनोज तिवारी जी एवं प्रणव जी, कॉलेज के वरिष्ठ प्राध्यापक डॉ एमपी यादव, आई क्यू ए सी के कोआर्डिनेटर डॉ ए के पांडेय, डॉ डीएन सिंह, डॉ पी के राजपूत, डॉ एमपी सिंह, डॉ धर्मेंद्र कुमार, डॉ आदित्य कुमार, राष्ट्रीय सेवा योजना कार्यक्रम अधिकारी डॉ मनोज यादव, डॉ संजीव कुमार, डॉ संजय विश्वकर्मा, डॉ अभिषेक प्रताप सिंह, डॉ आनंद सिंह डॉ ज्योति भदौरिया, डॉ डीजे मिश्रा, डॉ प्रकाश दुबे, डॉ संतोष सिंह चंदेल, डॉ गोपीनाथ मौर्य, आकाश चौधरी, देवेश चतुर्वेदी, पवन सक्सेना, मनोज दीक्षित, शिवकुमार, सुनील शुक्ला, शैलेंद्र पटेल, स्वतंत्र कुमार, पुस्तकालय अधीक्षक रामदास वर्मा एवं कॉलेज के छात्र- छात्राएं उपस्थित रहे।

जीवन में योग का महत्व शीर्षक पर आयोजित हुई कार्यशाला

चेतना कार्यालय

बकेवर। जनता कॉलेज में योग स्किल योजना के अंतर्गत स्वास्थ्य एवं संतुलित जीवन में योग का महत्व शीर्षक पर एक कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ अतिथियों ने मां सरस्वती जी की प्रतिमा पर माल्यार्पण एवं दीप प्रज्वलित कर किया गया। कार्यक्रम के अध्यक्ष कालेज के प्राचार्य डॉ. राजेश किशोर त्रिपाठी ने सभी अतिथियों का स्वागत संबोधन किया तथा कार्यशाला में योग की महत्ता को बताया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि व मुख्य वक्ता पतंजलि से पधारे योगाचार्य डॉ संजय योगी ने योग के महत्व को विस्तार से बताया तथा कहा कि योग का मतलब है जोड़ना और व्यायाम एवं प्राणायाम करके शरीर को स्वस्थ बनाए जा सकता है। उन्होंने व्यायाम के विभिन्न आयामों के बारे में चर्चा की तथा प्राणायाम के सूत्रों को समझाया। उन्होंने अनुलोम विलोम, कपालभाति, सूर्य नमस्कार इत्यादि प्राणायाम के बारे में विस्तार से बताया तथा योग के माध्यम से कार्यशाला में उपस्थित सभी लोगों को कराया। उन्होंने गोवंश के महत्व को भी संबोधित करते हुए कहा की गोमूत्र एवं गाय के गोबर से बने अर्क से विभिन्न

प्रकार की बीमारियों से निजात पाया जा सकता है तथा इसके महत्व को समझने से गोवंश की रक्षा भी की जा सकती है तथा उससे एक नए उद्योग से अतिरिक्त आय का स्रोत बनाया जा सकता है। कार्यक्रम में विशिष्ट अतिथि इटावा जेल के जेल अधीक्षक कुलदीप भदौरिया जी ने जीवन में अनुशासन की उपयोगिता के बारे में चर्चा की तथा कहा कि बिना अनुशासन के जीवन व्यर्थ है और ना ही आप उसके बिना जीवन में प्रोन्नति कर सकते हैं। उन्होंने संयुक्त टीम के साथ कॉलेज का भ्रमण किया तथा कॉलेज की व्यवस्थाओं की प्रशंसा की तथा इटावा की जेल को कैसे व्यवस्थित किया जाए उसके लिए कॉलेज से समझौता ज्ञापन के लिए प्रस्ताव दिया और कहा कि हम आपके सहयोग से जेल परिसर को सुंदर बनाना चाहते हैं। कार्यक्रम के संयोजक अरविंद चौधरी ने सभी अतिथियों का धन्यवाद ज्ञापित किया। कार्यक्रम का सफल संचालन कुलदीप अवस्थी ने किया। इस मौके पर डिप्टी जेलर, इटावा मनोज तिवारी जी एवं प्रणव जी, कॉलेज के वरिष्ठ प्राध्यापक डॉ एमपी यादव, आई क्यू ए सी के कोआर्डिनेटर डॉ ए के पांडेय, डॉ डीएन सिंह, डॉ पी के राजपूत, डॉ एमपी सिंह, डॉ धर्मेंद्र कुमार, डॉ आदित्य कुमार, राष्ट्रीय सेवा योजना कार्यक्रम अधिकारी डॉ मनोज यादव, डॉ संजीव कुमार, डॉ संजय विश्वकर्मा, डॉ अभिषेक प्रताप सिंह, डॉ आनंद सिंह डॉ ज्योति भदौरिया, डॉ डीजे मिश्रा, डॉ प्रकाश दुबे, डॉ संतोष सिंह चंदेल, डॉ गोपीनाथ मौर्य, आकाश चौधरी, देवेश चतुर्वेदी, पवन सक्सेना, मनोज दीक्षित, शिवकुमार, सुनील शुक्ला, शैलेंद्र पटेल, स्वतंत्र कुमार, पुस्तकालय अधीक्षक रामदास वर्मा सहित कॉलेज का समस्त स्टाफ एवं कॉलेज के 110 छात्र- छात्राएं उपस्थित रहे।

स्वास्थ्य एवं संतुलित जीवन मे योग का महत्व विषय पर हुई कार्यशाला

राष्ट्र पटल संवाद

बकेवर (इटावा)। जनता कॉलेज में योग स्किल योजना के अंतर्गत स्वास्थ्य एवं संतुलित जीवन में योग का महत्व शीर्षक पर एक कार्यशाला का आयोजन किया गया।

कार्यक्रम का शुभारंभ अतिथियों ने मां सरस्वती जी की प्रतिमा पर माल्यार्पण एवं दीप प्रज्वलित कर किया गया। कार्यक्रम के अध्यक्ष कालेज के प्राचार्य डॉ. राजेश किशोर त्रिपाठी ने सभी अतिथियों का स्वागत संबोधन किया तथा कार्यशाला में योग की महत्ता को बताया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि व मुख्य वक्ता पतंजलि से पधारे योगाचार्य डॉ संजय योगी ने योग के महत्व को विस्तार से बताया तथा कहा कि योग का मतलब है जोड़ना और व्यायाम एवं प्राणायाम करके शरीर को स्वस्थ बनाए जा सकता है। उन्होंने व्यायाम के विभिन्न आयामों के बारे में चर्चा की तथा प्राणायाम के सूत्रों को समझाया। उन्होंने अनुलोम विलोम, कपालभाति, सूर्य नमस्कार इत्यादि प्राणायाम के बारे में

विस्तार से बताया तथा योग के माध्यम से कार्यशाला में उपस्थित सभी लोगों को कराया। उन्होंने गोवंश के महत्व को भी संबोधित करते हुए कहा की गोमूत्र एवं गाय के गोबर से बने अर्क से विभिन्न प्रकार की बीमारियों से निजात पाया जा सकता है तथा इसके महत्व को समझने से गोवंश की रक्षा भी की जा सकती है तथा उससे एक नए उद्योग से अतिरिक्त आय का स्रोत बनाया जा सकता है। कार्यक्रम में विशिष्ट अतिथि इटावा जेल के जेल अधीक्षक कुलदीप भदौरिया जी ने जीवन में अनुशासन की उपयोगिता के बारे में चर्चा की तथा कहा कि बिना अनुशासन के जीवन व्यर्थ है और ना ही आप उसके बिना जीवन में प्रोन्नति कर सकते हैं। उन्होंने संयुक्त टीम के साथ कॉलेज का भ्रमण किया तथा कॉलेज की व्यवस्थाओं की प्रशंसा की तथा इटावा की जेल को कैसे व्यवस्थित किया जाए उसके लिए कॉलेज से समझौता ज्ञापन के लिए प्रस्ताव दिया और कहा कि हम आपके सहयोग से जेल परिसर को सुंदर बनाना चाहते हैं। कार्यक्रम के संयोजक अरविंद चौधरी ने सभी अतिथियों का धन्यवाद ज्ञापित किया। कार्यक्रम का सफल संचालन कुलदीप अवस्थी ने किया। इस मौके पर डिप्टी जेलर, इटावा मनोज तिवारी जी एवं प्रणव जी, कॉलेज के वरिष्ठ प्राध्यापक डा. एमपी यादव, आईक्यूएसी के कोआर्डिनेटर डॉ. ए.के. पांडेय, डॉ. डीएन सिंह, डॉ. पीके राजपूत, डॉ. एमपी सिंह, डॉ. धर्मेंद्र कुमार, डॉ. आदित्य कुमार, राष्ट्रीय सेवा योजना कार्यक्रम अधिकारी डॉ. मनोज यादव, डॉ. संजीव कुमार, डॉ. संजय विश्वकर्मा,डा. अभिषेक प्रताप सिंह, डा. आनंद सिंह, डा. ज्योति भदौरिया, डा. डीजे मिश्रा, डॉ. प्रकाश दुबे, डॉ. संतोष सिंह चंदेल, डॉ. गोपीनाथ मौर्य, आकाश चौधरी, देवेश चतुर्वेदी, पवन सक्सेना, मनोज दीक्षित, शिवकुमार, सुनील शुक्ला, शैलेंद्र पटेल, स्वतंत्र कुमार, पुस्तकालय अधीक्षक रामदास वर्मा सहित कॉलेज का स[illegible] कॉलेज के 110 छात्र- छात्राएं उपस्थित रहे।