

"करो योग, रहो नीरोग"

इस पुनीत उद्देश्य को लेकर प्राचार्य डॉ कृष्ण कांत गुप्ता की सत्प्रेरणा से दिनांक 27-01-2019 को एक दिवसीय योग विज्ञान कार्य शाला का आयोजन किया गया जिस में सैकड़ों विद्यार्थी और छात्र छात्राओं और प्राध्यापकों ने योग क्रियाओं और प्राणायाम आदि सीखे। इस अवसर पर मुख्य वक्ता के रूप में योग और संगीत विशेषज्ञ डॉ बलराम आर्य ने योग के इतिहास, योग की महत्ता पर प्रकाश डालते हुए कहा जो व्यक्ति योग को अपनाते हैं उनका जीवन स्वतः प्रकाशित हो जाता है। योग स्वास्थ्य प्रदान करने के साथ मानसिक और चारित्रिक बल प्रदान करता है। एक स्वस्थ व्यक्ति सब कुछ प्राप्त करने में समर्थ होता है। उन्होंने बताया हम सब के घर में तीन सफेद जहर हैं चीनी,मैदा,आयोडीन नमक जो निरन्तर हमें रोगी बनाते रहते हैं उनको त्याग दें तो किसी डॉक्टर की आपको जरूरत नहीं होगी। इस अवसर पर योग प्रशिक्षक श्याम आर्य और बहन तबस्सुम ने अनेक प्रकार के योग आसन,व्यायाम और प्राणायाम सिखाये। हरेक आसन प्राणायाम की उपयोगिता पर प्रकाश डाला। योग क्लब संयोजक डॉ बाँके बिहारी की देख रेख में इस कार्य शाला को सम्पन्न किया गया। डॉ रेणु माहेश्वरी और प्रो आर पी शर्मा ने अतिथियों का स्वागत और धन्यवाद ज्ञापित किया।

योग प्रशिक्षकों के साथ छात्र संघ के प्रधान शुभम अपने मित्रों के साथ उपस्थित थे।