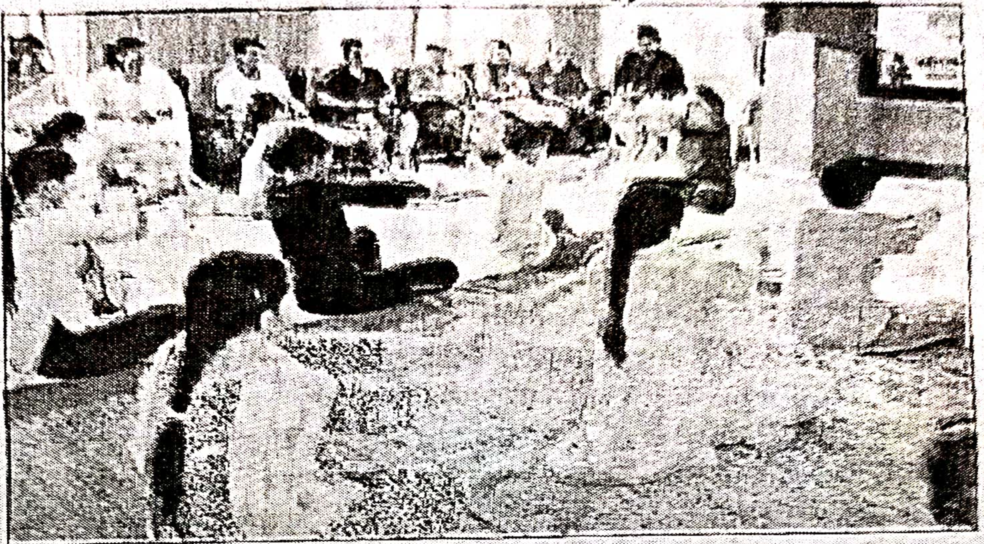
सनातन धर्म महिला महाविद्यालय में आयोजित कार्यशाला में मन को एकाग्र करने के लिए करवाए सूक्ष्म व्यायाम

नरवाना: 20 जून (राजीव) : सनातन धर्म महिला महाविद्यालय की राष्ट्रीय सेवा योजना और शारीरिक विभाग द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर 3 दिवसीय कार्यशाला के दूसरे दिन ऋषि रचना योग एसोसिएशन के दिनेश ने योग करवाया। जिसमें मन को एकाग्र करने के लिए सूक्ष्म व्यायाम करवाए गए।



कार्यशाला में योग करती हुई छात्राएं। (राजीव)

दिनेश ने बताया कि योग मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करता है व योग करने से हमारा शरीर स्वस्थ निरोग व बलवान बनता है और कई योगासन शारीरिक बीमारियों, दर्द, तनाव और चिंता को कम करते हैं। एन.एस.एस. छात्रा प्रीति ने योगासन करके दिखाएं और इसके पश्चात पौधारोपण किया गया। इस अवसर पर सहायक प्रोफेसर कृष्ण श्योकंद और सुनील ने पौधारोपण किया। साथ ही सी.आर.एस.यू. यूनिवर्सिटी जींद से योग विभाग से डा. ज्योति के द्वारा भी पौधारोपण करके पर्यावरण संरक्षण की बात की गई।

उन्होंने बताया कि स्वस्थ व स्वच्छ वातावरण में प्राण वायु शरीर में ऑक्सीजन की पूर्ति करती हैं और प्रकृति के आंचल में हम मानसिक व भावनात्मक रूप से जुड़ कर जब योग करते हैं तो प्राणवायु स्वच्छ हो जाती है। पेड़ों के सूक्ष्म अणु से हवा टकराने पर औषधीय गुण भी प्रदान करती हैं। इस अवसर पर कॉलेज प्राचार्य डा. अंजना लोहान ने बताया कि इस तरह की कार्यशाला से छात्राओं को शारीरिक ,मानसिक व बौद्धिक विकास का अवसर मिलता है। इस तरह की कार्यशाला छात्राओं के लिए आवश्यक हो जाती हैं। इस अवसर पर रेखा कोहली, डा. अनीता छाबड़ा, डा. शालू सचदेवा, सुमन गर्ग, वेद प्रकाश भी मौजूद रहे।

पंजाब केसरी (21/6/23)

S.D.

Class..

Roll No.	Name
	B.Sc. FINAL
06	Ritu
13	Monika
17	Seema
24	Deepu
25	Bharti
29	Vandana
	B.A. 2nd
33	Pooja
35	Puja Rani
103	Kajal
107	Manpreet
108	Manisha
109	Monika
116	Poonam
119	Anju
125	Preeti
129	Neha
131	Neelam
144	Lucky
148	Prince
151	Jyoti
153	Anju
158	Pooja
163	Kiran
164	Meenakshi
169	Sonia
172	Manisha
179	Sumita
182	Sneha
186	Ritu

147	Neetu Rani
156	Mamta
160	Priyanka
164	Paramjeet
170	Monika
201	Sandhya Rani
222	Jyoti
223	Preety
236	Deepi
242	Shaina
250	Ruby
254	Ishita
	B. Com FINAL
39	Ritu
65	Purva
77	Kavita
83	Kareena