

योग का इतिहास अत्यंत प्राचीन: मोनिला जैन

प्रत्यूप नवविहार संवाददाता

सरिया (गिरिडीह) : सोमवार को सरिया कॉलेज राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई एक और दो के तहत आजादी के अमृत महोत्सव के काउंट डाउन के अवसर पर योग शिविर का आयोजन किया गया। सर्वप्रथम योग प्रशिक्षक मोनिका जैन व नवनिर्वाचित प्रमुख प्रीति देवी को प्राचार्य डॉ संतोष कुमार लाल बुके देकर स्वागत किया। प्रशिक्षिका के द्वारा छत्र छत्राओं को योग के विभिन्न आसन का योगाभ्यास करवाया साथ ही उन्होंने कहा योग हमारे जीवन के लिए महत्वपूर्ण है क्योंकि योग से हम स्वस्थ और निरोग रह सकते हैं। उन्होंने कहा कि योग का इतिहास बहुत पुराना है। जैन धर्म के प्रथम तीर्थंकर ऋषभदेव जी भी योग का

अभ्यास कर अपने मन और चित्त को नियंत्रित करने का कार्य करते थे। आज के दिन में इसकी अहमियत और बढ़ी है। आज अंतरराष्ट्रीय स्तर पर इसकी ख्याति बढ़ी है। इस मौके पर राष्ट्रीय सेवा योजना एक और दो के कार्यक्रम पदाधिकारी प्रो अरुण कुमार, प्रो रघुनंदन हजाम, डॉ विनीता सिन्हा, प्रो आर के मिश्रा, प्रो कार्तिक प्रसाद यादव, प्रो आशिष सिंह, प्रो आशिक दिवाकर, राजेश मंडल, अरुण कुमार, शुभम प्रियांशु, आकाश मंडल, अनन्या कुमारी, रोजी अफरीन, गोल्डी सिंह, रिया गुप्ता, आदर्श कुमार, हसमत अंसारी, अब्दुल अली, मनीष मंडल, काजल कुमारी, खुशी कुमारी, खुशबू कुमारी, उमेश यादव, करिश्मा कुमारी, संगीता कुमारी।

योग का इतिहास अत्यंत प्राचीन : मोनिला जैन



सरिया (गिरिडीह) सोमवार को सरिया कॉलेज राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई एक और दो के तहत आजादी के अमृत महोत्सव के काउंट डाउन के अवसर पर योग शिविर का आयोजन किया गया। सर्वप्रथम योग प्रशिक्षक मोनिका जैन व नवनिर्वाचित प्रमुख प्रीति देवी को प्राचार्य डॉ संतोष कुमार लाल ने बुके देकर स्वागत किया।

प्रशिक्षिका के द्वारा छात्र छात्राओं को योग के विभिन्न आसन का योगाभ्यास करवाया। मौके पर उन्होंने कहा योग हमारे जीवन के लिए महत्वपूर्ण है। योग से हम स्वस्थ और निरोग रह सकते हैं। उन्होंने कहा कि योग का इतिहास बहुत पुराना है। जैन धर्म के प्रथम तीर्थंकर ऋषभदेव जी भी योग का अभ्यास कर अपने मन और चित्त को नियंत्रित करने का कार्य करते थे। आज के दिन में इसकी अहमियत और बढ़ी है। आज अंतरराष्ट्रीय स्तर पर इसकी ख्याति बढ़ी है।

इस मौके पर राष्ट्रीय सेवा योजना एक और दो के कार्यक्रम पदाधिकारी प्रो अरुण कुमार, प्रो रघुनेदन हजाम, डॉ विनीता सिन्हा, प्रो आर के मिश्रा, प्रो कार्तिक प्रसन्न यादव, प्रो आशिष सिंह, प्रो आशिष दिवाकर, राजेश मेहल, अरुण कुमार, शुभम प्रियंशु, आकाश मेहल, अनन्या कुमारी, रेजी अफरीम, गोल्डी सिंह, रिया गुप्ता, आदर्श कुमार, हस्मत अंसारी, अब्दुल अली, मनीष मेहल, काजल कुमारी, संगीता कुमारी, सिद्धार्थ मेहल, अखिल कुमार पंडित समेत काफी संख्या में छात्र-छात्राओं ने भाग लिया।



योगाभ्यास ध्यान केंद्रित करने की एक मजबूत विधि : मोनिला जैन

सरिया. सरिया कॉलेज सरिया में सोमवार को राष्ट्रीय सेवा योजना (एनएसएस) इकाई एक और दो के तहत आजादी के अमृत महोत्सव के काउंटडाउन के अवसर पर योग शिविर आयोजित किया गया. सर्वप्रथम योग प्रशिक्षक मोनिला जैन व नवनिर्वाचित प्रमुख प्रीति देवी को प्राचार्य डॉ संतोष कुमार लाल ने स्वागत किया. प्रशिक्षिका ने छात्र-छात्राओं को योग के विभिन्न आसनों का अभ्यास करवाया. साथ ही उन्होंने कहा कि योग मानव जीवन के लिए महत्वपूर्ण है. योग हमें स्वस्थ और निरोग रहने में मदद करता है. यह ध्यान केंद्रित करने के लिए एक मजबूत विधि है. कहा कि योग का इतिहास बहुत पुराना है. प्राचीन काल से सतत योगाभ्यास किया जा रहा है. जैन धर्म के प्रथम तीर्थंकर ऋषभदेव जी भी योगाभ्यास से अपने मन और चित्त को नियंत्रित करते थे.

इनकी थी उपस्थिति : मौके पर एनएसएस एक और दो के कार्यक्रम



सरिया महाविद्यालय में योगाभ्यास शिविर में शामिल योग प्रशिक्षक मोनिला जैन व अन्य

पदाधिकारी प्रो अरुण कुमार, प्रो रघुनंदन हजाम, डॉ विनीता सिन्हा, प्रो आरके मिश्रा, प्रो कार्तिक प्रसाद यादव, प्रो आशीष सिंह, प्रो आशिक दिवाकर, राजेश मंडल, शुभम प्रियांशु, आकाश मंडल, खुशी कुमारी, अनन्या कुमारी, रोजी अफरीन, अरविंद कुमार पांडेय,

गोल्डी सिंह, रिया गुप्ता, आदर्श कुमार, हसमत अंसारी, अब्दुल अली, संगीता कुमारी, मनीष मंडल, काजल कुमारी, खुशबू कुमारी, उमेश यादव, करिश्मा कुमारी, सिद्धार्थ मंडल, अरुण कुमार समेत काफी संख्या में छात्र-छात्राओं ने भाग लिया.