Date: 22.06.2024

छात्रों, शिक्षकों और कर्मचारियों ने किए योगासन

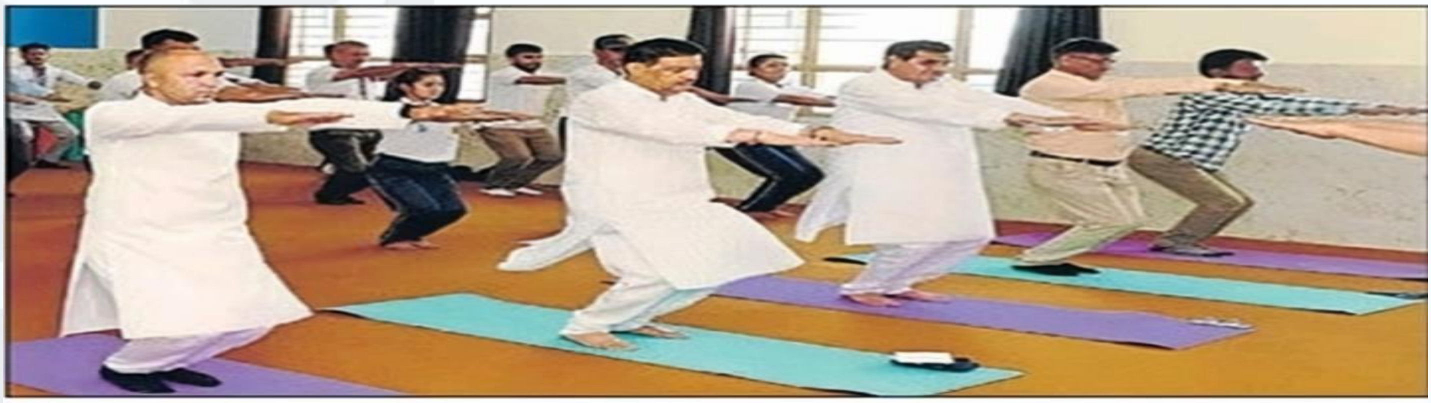
देहरादून (एसएनबी)। अंतर्राष्टीय योग दिवस पर विभिन्न कालेज और इंस्टीट्यूट में योग दिवस मनाया गया। इस दौरान छात्रों, शिक्षकों और कर्मचारियों ने उत्साहपूर्वक भाग लेकर विभिन्न योग का अभ्यास किया।

शिवालिक कालेज ऑफ इंजीनियरिंग में छात्रों, शिक्षकों एवं कर्मचारियों ने योग विभिन्न योग आसन एवं प्राणायाम का अभ्यास किया। योग प्रशिक्षक वृजपाल ने लोगों को शारीरिक और मानसिक कल्याण को वढ़ावा देने के लिए कई आसन और ध्यान के अभ्यास कराए। इस मौके पर निदेशक प्रो. प्रह्लाद सिंह, डा. अभिषेक झा, डा. सवा साविर, मनीष भट्ट, फार्मेसी के प्रिंसपल डा. स्यानतन मुखोपाध्या, डीन स्टूडेंट वेलफेयर सुरमधुर पंत, रजिस्ट्रार राकेश भंडारी, परीक्षा नियंत्रक डा. यूसी गुप्ता, डीन रिसर्च एंड प्रमोशन डा. संतोष जोशी, एसोसिएट डी अजय वर्मा आदि मौजूद थे।

प्राणायाम के माध्यम से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने के तरीके बताए

उत्तरांचल अस्पताल और डायगोस्टिक सेंटर (उत्तरांचल विश्वविद्यालय) में 10वां योग दिवस मनाया गया। अध्यक्ष जितेंद्र जोशी, कुलपति प्रो. डा. धर्मवुद्धि, उत्तरांचल यूनिवर्सिटी के कैंपस डायरेक्टर डा. अमित भट्ट, प्रिंसिपल यूएचडीसी डा. रवि जोशी ने जीवन को वदलने में योग का महत्व वताया। परिसर निदेशक ने कहा कि योग केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य ही नहीं, वल्कि सामुदायिक स्वास्थ्य को भी सुधारने में सहायक है। योग प्रशिक्षक जयवीर सिंह ने विभिन्न योगासन और प्राणायाम के माध्यम से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने के तरीके वताए। इस मौके पर डा. अमीर, डा. रुपाली, डा. सोनाली, डा. सतविंदर, डा. प्रियंका, डा. प्रीति, डा. ऋचा, चंद्रमोहन, प्रियांश, माधव आदि मौजूद थे। देवभूमि उत्तराखंड यूनिवर्सिटी में योग शिविर में महिला सशक्तिकरण में योग के महत्व पर वल देते हुए योग के प्रचार-प्रसार का आह्वान किया। विश्वविद्यालय प्रवंधन और विभिन्न स्कूलों से सम्वद्ध महिला शिक्षकों ने ताड़ासन, कटी चक्रासन, सूर्य नमस्कार, वीरभद्रासन, श्वासन सहित प्राणायाम के अंतर्गत नाड़ी शोधन, कपाल भाति, भ्रामरी, भस्त्रिका, सिताली और सित्कारी अभ्यास किए। साथ ही शांति मंत्र के वाद योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करने का संकल्प लिया। विवि कुलपति प्रो. डा. प्रीति कोठियाल ने कहा कि महिला सशक्तिकरण में योग की महत्वपूर्ण भूमिका है। घर के अंदर और वाहर महिलाओं को कई जिम्मेदारियां एक साथ निभानी पड़ती हैं। इन जिम्मेदारियों को ऊर्जावान ढंग से निभाने के लिए योग एक वेहतरीन माध्यम है।

इस अवसर पर डा. मेघा वहुगुणा, डा. मोनिका नेगी, रेखा ठाकुर, मानवी चोपड़ा, मिनाक्षी राजपूत, नीलम पैन्यूली, विवि के मुख्य सलाहकार डा. एके जायसवाल, डीन छात्र कल्याण दिग्विजय सिंह, एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी भूपेंद्र कुमार, गुंजन भटनागर आदि मौजूद रहे।



दून स्थित उत्तरांचल विश्वविद्यालय में योग दिवस पर शुक्रवार को योग करते कुलाधिपति डॉ. जितेंद्र जोशी, कुलपति डॉ. धर्मबुद्धि और अन्य। • हिन्दुस्तान

उत्तरांचल विवि में कुलाधिपति संग किया योग

देहरादून। उत्तरांचल विवि के अस्पताल और डायग्नोस्टिक सेंटर की ओर से शुक्रवार को योग दिवस पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें विवि के कुलाधिपति डॉ. जितेंद्र जोशी, कुलपति प्रो. धर्मबुद्ध, कैंपस डायरेक्टर डॉ. अमित भट्ट और प्रिंसिपल डॉ. रवि जोशी सहित छात्र–छात्राओं ने विभिन्न योग मुद्राएं की। डॉ. जोशी ने बताया कि कैसे योग केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य ही नहीं बल्कि सामुदायिक स्वास्थ्य को भी सुधारने में सहायक है। संचालन योग प्रशिक्षक जयवीर सिंह ने किया।

Date: 22.06.2024

Uttaranchal University celebrates 10th International Yoga Day

DEHRADUN, June 21 (HTNS)

Uttaranchal Hospital and Diagnostic Centre (Uttaranchal University) celebrated the 10th International Yoga Day on June 21. The event was graced by the presence of Jitender Joshi (President), Prof. Dr. Dharam Buddhi (Vice Chancellor), Dr. Amit Bhatt (Campus Director), Uttaranchal University and Dr. Ravi Joshi (Principal), UHDC who emphasized the importance of yoga in transforming lives. This year's theme, "Yoga for Self and Society" highlighted the impact of yoga on individual well-being and its contribution to the betterment of society. Participants including Dr. Amir, Dr. Rupali, Dr. Sonali, Dr. Satwinder, Dr. Preeti, Dr. Richa, Dr. Priyanka, Chandra Mohan, Priyansh, Madhav, NCC Cadets, other healthcare professionals & University staff, came together to celebrate the ancient practice of yoga.

Under the guidance of Jaiveer Singh (Yoga instructor) participants engaged in various asanas and breathing exercises. The event featured interactive sessions and demonstrations, where participants learn about various yoga techniques and their benefits.

In conclusion, the International Yoga Day celebration at UHDC was a testament to the power of yoga in transforming lives.

उत्तरांचल यूनिवर्सिटी में भी योगा डे सेलिब्रेशन

उत्तरांचल अस्पताल और डायग्नोस्टिक सेंटर (उत्तरांचल विश्वविद्यालय) ने 10वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया. कार्यक्रम में अध्यक्ष जीतेन्द्र जोशी, कुलपति प्रोफेसर डॉ. धर्म बुद्धि, कैंपस डायरेक्टर डॉ. अमित भट्ट, प्रिंसिपल यूएचडीसी डॉ. रवि जोशी उपस्थित रहे.