



नवा मराठा

संपादक : सुभाष गुंदेचा

कार्य.संपादक : अॅड. ललित गुंदेचा

किंमत २ रूपये

अहमदनगर, शुक्रवार दि. २३.६.२०१७

अंक नं. २६६

वर्ष ६० वे

रायसोनी अभियांत्रिकी महाविद्यालयात आंतरराष्ट्रीय योगदिन उत्साहात साजरा

नगर- आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त (दि. २१) रोजी रायसोनी अभियांत्रिकी महाविद्यालयामध्ये योगदिन साजरा करण्यात आला. या कार्यक्रमाला प्रमुख अतिथी म्हणून योगविद्याधामच्या योगप्रशिक्षिका सौ. अंजली कुलकर्णी लाभल्या होत्या. यावेळी त्यांनी प्रात्यक्षिकासह मार्गदर्शनपर व्याख्यान दिले. याप्रसंगी बोलतांना त्यांनी योगाचे आपल्या आयुष्यातील महत्व समजावून सांगितले. या कार्यक्रमांमध्ये सर्व विद्यार्थी शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचारी यांनी सहभाग घेतला.

प्राचार्य डॉ. संजय उत्तरवार यांनी त्यांच्या नित्य योग करण्यामुळे झालेल्या फायद्या बद्दल माहिती दिली. योगासन व प्राणायामामुळे विद्यार्थ्यांना शारीरिक व मानसिक बळ मिळू शकते असे सांगितले.

याप्रसंगी बोलतांना त्यांनी पुढे सांगितले की प्राचीनकाळा पासून सुरु झालेला योगाकडे आता जगातील सर्वच लोक आकर्षित झालेले आहेत. योग ही एक जीवन शैली आहे त्या योगाने चित्त व देह या मध्ये चिरंतन शांत अवस्था प्राप्त होते. शरीर, मन, व आत्मा यावर अत्यंत चांगले परिणाम होतात. योगामुळे अनेक शारीरिक व्याधी दूर व्हायला मदत होते. उदा. मधुमेह, उच्च रक्त दाब, हृदयविकार, सांधे दुखी इ. तसेच नैराश्य दूर होते. स्थूलता कमी व्हायला मदत होते. त्यामुळे आपल्या देशात व इतर अनेक देशात योग लोकप्रिय झाला आहे.

कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन प्रा. यशांजली सिसोदिया व आभारप्रदर्शन प्रा. मोहन शिरसाठ यांनी केले.



आंतरराष्ट्रीय योगदिनानिमित्त रायसोनी अभियांत्रिकी महाविद्यालयात आयोजित योगासन कार्यक्रमप्रसंगी प्राचार्य डॉ. संजय उत्तरवार आदी प्रमुख पाहुणे दिसत आहेत.

प्रभात



Download Apps : www.dainikprabhat.com or www.eprabhat.net

प्रतीक बदलत्या महाराष्ट्राचे

पुणे । शनिवार । दि. २४ जून २०१७

PRABHAAT । प्रेस रजिस्ट्रेशन नं. १६३९/१९५७, वर्ष ८६, अंक : १७२

रायसोनी अभियांत्रिकीत योग दिन साजरा



नगर, दि. २३ (प्रतिनिधी)

असे सांगितले.

- आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त रायसोनी अभियांत्रिकी महाविद्यालयामध्ये योग दिन साजरा करण्यात आला. या कार्यक्रमाला प्रमुख अतिथी म्हणून योग विद्या धामच्या योग प्रशिक्षिका अंजली कुलकर्णी उपस्थित होत्या. यावेळी त्यांनी प्रात्यक्षिकासह मार्गदर्शनपर व्याख्यान दिले. याप्रसंगी बोलताना त्यांनी योगाचे आपल्या आयुष्यातील महत्त्व समजावून सांगितले. या कार्यक्रमांमध्ये सर्व विद्यार्थी, शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचारी यांनी सहभाग घेतला. प्राचार्य डॉ. संजय उत्तरवार यांनी त्यांच्या नित्य योग करण्यामुळे झालेल्या फायद्याबद्दल माहिती दिली. योगासन व प्राणायामामुळे विद्यार्थ्यांना शारीरिक व मानसिक बळ मिळू शकते,

याप्रसंगी बोलताना प्राचीन काळापासून सुरू झालेल्या योगाकडे आता जगातील सर्वच लोक आकर्षित झालेले आहेत. योग ही एक जीवनशैली आहे. त्या योगाने चित्त व देह यामध्ये चिरंतन शांत अवस्था प्राप्त होते. शरीर, मन व आत्मा यावर अत्यंत चांगले परिणाम होतात. योगामुळे अनेक शारीरिक व्याधी दूर व्हायला मदत होते. उदा. मधुमेह, उच्च रक्तदाब, हृदयविकार, सांधेदुखी, इ. तसेच नैराश्य दूर होते. स्थूलता कमी व्हायला मदत होते. त्यामुळे आपल्या देशात व इतर अनेक देशांत योग लोकप्रिय झाला असल्याचे त्यांनी सांगितले. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन प्रा. यशांजली सिसोदिया व आभारप्रदर्शन प्रा. मोहन शिरसाठ यांनी केले.