नॉलेज पार्क के विवि व कॉलेजों में शिक्षक व स्टॉफ ने किया योग

ग्रेटर नोएडा। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर नॉलेज पार्क के कॉलेजों एवं विश्वविद्यालय में लोगों ने सामूहिक रूप से योग किया और प्रतियोगित योग करके निरोग रहने के लिए प्रेरित किया गया। शारदा विश्वविद्यालय में छात्र, डॉक्टर, अधिकारियों के साथ साथ परिसर में रहने वाले लोगों ने अपने परिवार के साथ भाग लिया। प्रो चांसलर वाई के गुप्ता ने उपस्थित लोगों को संबोधित करते हुए कहा की भारत में योग का महत्व प्राचीन काल से चला आ रहा है। विवि के वाईस चांसलर डॉ. जीआर. के. रेड्डी ने छात्रों से कहा कि जिस तरह अनुशासित छात्र जिंदगी में हमेशा सफल रहता है उसी तरह योग भी अनुशासन सिखाता है तथा निरंतर योग करने से शरीर स्वस्थ रहता है। जीएल बजाज इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेन्ट परिसर में शिक्षक व स्टॉफ को योग विशेषज्ञ रवि चन्द्रन ने योग कराया। संस्थान की डायरेक्टर जनरल उर्वशी मक्कड़ ने बताया कि स्वस्थ रहने के लिए सभी के लिए योग जरुरी है, अपने दिनचर्या को बदलकर योग करें। ईशान आयुर्वेद कॉलेज में योग में छात्र, कर्मचारी, डॉक्टर शिक्षक और श्रमिकों ने ध्यान पूर्वक योग किया। इस अवसर पर लोगों को प्राणायाम, तंद्रासन, कुंडलिनी, बज्रासन, उत्तरासन, सूर्य नमस्कार, मयूर आसन सहित कई आसन कराए गए। संस्थान के अध्यक्ष डॉ. डीके. गर्ग ने बताया कि योग से शरीर के दर्द दूर होने के साथ शरीर में लचीलापन आता है। आईईसी कॉलेज में योग आचार्या रश्मि तथा योगाचार्या मीनू ने सभी शिक्षकों, स्टॉफ एवं छात्रों को विभिन्न योगा भास करवाये। योग के माध्यम से हम सभी तनाव को कम करके अत्यधिक ऊर्जा के साथ काम कर सकते हैं।