

आमर उजाला

योग को दैनिक जीवन का अभिन्न अंग बनाएं : डॉ. राम करण सिंह



इक्फाई विश्वविद्यालय में योगाभ्यास कराते प्रशिक्षक। स्रोत : संस्थान

सेलाकुई। इक्फाई विवि के कुलपति डॉ. राम करण सिंह ने कहा कि योग भारत की प्राचीन सांस्कृतिक धरोहर है जो शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक शांति और आध्यात्मिक विकास का सशक्त माध्यम है।

उन्होंने सभी से योग को दैनिक जीवन का अभिन्न अंग बनाने का आह्वान किया। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में शुक्रवार को विवि में आयोजित योग सत्र में शिक्षकों, कर्मचारियों और विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। विवि सभागार में आयोजित कार्यक्रम का शुभारंभ हुआ। योग गुरु आचार्य योगी विक्रम ने ध्यान और योग

पर व्याख्यान देते हुए योग को जीवात्मा और परमात्मा के मिलन का माध्यम बताया।

उन्होंने स्वस्थ वृद्धावस्था, तनाव प्रबंधन, मानसिक एकाग्रता और भावनात्मक संतुलन में योग की भूमिका पर प्रकाश डाला। कार्यक्रम में रजिस्ट्रार डॉ. संजीव मालवीय, पूर्व कुलसचिव डॉ. रमेश चंद रमोला, प्रो. संजीव कुमार, डॉ. मीना भंडारी सहित विभिन्न संकायों के अधिष्ठाता, विभागाध्यक्ष, शिक्षक, कर्मचारी और विद्यार्थी मौजूद रहे। अंत में आचार्य योगी विक्रम को स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया गया। संवाद