

रविवार

21 जनवरी, 2024

अंक - 161

खबर एक्सप्रेस

स्वास्थ्य एवं संतुलित जीवन में योग का है अधिक महत्व

कानपुर। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के अधीन संचालित बाबा साहब डॉक्टर भीमराव अंबेडकर कृषि अभियांत्रिकी एवं प्रौद्योगिकी महाविद्यालय इटावा में योग स्किल योजना के अंतर्गत आयोजित स्वस्थ एवं संतुलित जीवन में योग का महत्व विषय पर परिचर्चा एवं योगाभ्यास कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम के मुख्य अतिथि/प्रशिक्षक आचार्य डॉक्टर संजय योगी जी, प्रशिक्षक, पतंजलि योगपीठ, हरिद्वार का स्वागत महाविद्यालय के अधिष्ठाता डॉक्टर एन के शर्मा द्वारा आचार्य जी को शॉल एवं माला पहना कर किया गया। साथ ही महाविद्यालय के सभी प्राध्यापकों ने भी आचार्य जी को माला पहना कर स्वागत किया। इस कार्यक्रम में महाविद्यालय के समस्त संकाय सदस्य, कर्मचारी एवं छात्र-छात्राओं ने बढ़-चढ़कर सहभागिता की। इस अवसर पर आचार्य जी द्वारा छात्रों को योग एवं ध्यान में अंतर को समझाते हुए जीवन को स्वस्थ बनाने के लिए कई प्रकार के योग, ध्यान एवं प्राणायाम को विस्तार से करके दिखाया गया। योगी जी ने योग की कई परिभाषा देते हुए योग

को समझाने का प्रयास किया साथ ही अवगत कराया कि योग ही जीवन को प्रगति के योग्य बनाता है। तथा व्यक्तियों को जोड़ने का एक माध्यम भी है। एवं योग के माध्यम से मानसिक बीमारी से बाहर निकला जा सकता है साथ ही उन्होंने अवगत कराया कि सांसों पर नियंत्रण करके मनुष्य अपने आयु का निर्धारण कर सकता है। आचार्य जी ने कई प्रकार के प्राणायाम कर उनसे होने वाले लाभ पर विस्तार से चर्चा करते हुए आग्रह किया कि सभी को योग अपने जीवन में अपनाते हुए राष्ट्र के विकास में योगदान करना चाहिए। कार्यक्रम की सफलता हेतु अधिष्ठाता डॉक्टर एन के शर्मा ने कुलपति डॉक्टर आनंद कुमार सिंह एवं निदेशक IQAC डॉक्टर पी के सिंह का आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर प्रोफेसर हरिश्चंद्र सिंह, प्रोफेसर देवेन्द्र सिंह, डॉक्टर तरुण कुमार महेश्वरी, डॉक्टर प्रदीप कुमार सिंह भदोरिया, इंजीनियर एम ए हुसैन, सत्येंद्र पाल, श्री एस0 के0 निगम, श्री रघुवीर, डॉक्टर अरविंद कुमार चौधरी एवं श्री गौरव पाठक जिला समन्वयक पतंजलि योगपीठ हरिद्वार की उपस्थिति सराहनीय रही।



राष्ट्रीय स्वरूप

स्वस्थ एवं संतुलित जीवन में योग का है अधिक महत्व

कानपुर । सीएसए के अधीन संचालित बाबा साहब डॉक्टर भीमराव अंबेडकर कृषि अभियांत्रिकी एवं प्रौद्योगिकी महाविद्यालय इटावा में योग स्कूल योजना के अंतर्गत आयोजित स्वस्थ एवं संतुलित जीवन में योग का महत्व विषय पर परिचर्चा एवं योगाभ्यास कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम के मुख्य अतिथि/प्रशिक्षक आचार्य डॉक्टर संजय योगी, प्रशिक्षक, पतंजलि योगपीठ, हरिद्वार का स्वागत महाविद्यालय के अधिष्ठाता डॉक्टर एन के शर्मा द्वारा आचार्य जी को शॉल एवं माला पहना कर किया गया। साथ ही महाविद्यालय के सभी प्राध्यापकों ने भी आचार्य को माला पहना कर स्वागत किया। इस कार्यक्रम में महाविद्यालय के समस्त संकाय सदस्य, कर्मचारी एवं छात्र-छात्राओं ने बढ़-चढ़कर सहभागिता की। इस अवसर पर आचार्य जी द्वारा छात्रों को योग एवं ध्यान में अंतर को समझाते हुए जीवन को स्वस्थ बनाने के लिए कई प्रकार के योग, ध्यान एवं प्राणायाम को विस्तार से करके दिखाया गया। योगी जी ने योग की कई परिभाषा देते हुए योग को समझाने का प्रयास किया। साथ ही अवगत कराया कि योग ही जीवन को प्रगति के योग्य बनाता है। तथा व्यक्तियों को जोड़ने का एक माध्यम भी है। एवं योग के माध्यम से मानसिक बीमारी से बाहर निकला जा सकता है। साथ ही उन्होंने अवगत कराया कि सांसों पर नियंत्रण करके मनुष्य अपने आयु का निर्धारण कर सकता है। आचार्य जी ने कई प्रकार के प्राणायाम कर उनसे होने वाले लाभ पर विस्तार से चर्चा करते हुए आग्रह किया कि सभी को योग अपने जीवन में अपनाते हुए राष्ट्र के विकास में योगदान करना चाहिए। कार्यक्रम की सफलता हेतु अधिष्ठाता डॉक्टर एन के शर्मा ने कुलपति डॉक्टर आनंद कुमार सिंह एवं निदेशक डॉक्टर पी के सिंह का आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर प्रोफेसर हरिश्चंद्र सिंह, प्रोफेसर देवेन्द्र सिंह, डॉक्टर तरुण कुमार महेश्वरी, डॉक्टर प्रदीप कुमार सिंह भदोरिया, इंजीनियर एम ए हुसैन, सत्येंद्र पाल, एस0 के0 निगम, रघुवीर, डॉक्टर अरविंद कुमार चौधरी एवं श्री गौरव पाठक जिला समन्वयक पतंजलि योगपीठ हरिद्वार की उपस्थिति सराहनीय रही।

आज का पंचांग

22 जनवरी 2024



सूर्य उदय - 06:56:10 अरुण पांडे
सूर्यास्त - 17:41:30 (शुक्रजी)

मेष ARIES (बू, चे, चो, ला, ली, लू, ले, लो, अ)
यात्रा लाभदायक रहेगी। डूबी हुई रकम प्राप्त हो सकती है, प्रयास करें। उन्नति के मार्ग प्रशस्त होंगे। शेयर मार्केट से बड़ा लाभ हो सकता है। सचित कोष में वृद्धि होगी। नौकरी में प्रभाव बढ़ेगा। कारोबारी सौदे बड़े हो सकते हैं।

वृषभ TAURUS (ई, ऊ, ए, ओ, वा, वी, वू, वे, वो)
फालतू खर्च पर नियंत्रण रखें। बजट विगड़ेगा। कर्ज लेना पड़ सकता है। शारीरिक कष्ट से बाधा उत्पन्न होगी। लेन-देन में सावधानी रखें। अपरिचित व्यक्तियों पर अंधविश्वास न करें। वाणी में हल्के शब्दों के प्रयोग से बचें।

मिथुन GEMINI (का, की, कू, घ, ड, छ, के, को, हा)
नवीन वस्त्राभूषण की प्राप्ति संभव है। यात्रा लाभदायक रहेगी। बेरोजगारी दूर करने के प्रयास सफल रहेंगे। कारोबारी बड़े सौदे बड़ा लाभ दे सकते हैं। निवेश में सोच-समझकर हाथ डालें।

कर्क CANCER (ही, हू, हे, हो, डा, डी, डू, डे, डो)
कीमती वस्तुएं संभालकर रखें। स्वास्थ्य का पाया कमजोर रहेगा। चिंता बनी रहेगी। जीवनसाथी से सहयोग मिलेगा। मेहनत का फल मिलेगा। कार्यसिद्धि होगी। व्यापार-व्यवसाय में मनोनुकूल लाभ होगा।

सिंह LEO (मा, मी, मू, मे, मो, टा, टी, टू, टे)
कानूनी अड़चन दूर होकर लाभ की स्थिति निर्मित होगी। प्रेम-प्रसंग में जोखिम न लें। व्यापार में लाभ होगा। नौकरी में प्रभाव बढ़ेगा। निवेश में सोच-समझकर हाथ डालें। शत्रु परत होंगे। विवाद में न पड़ें।

कन्या VIRGO (दे, पा, पी, पू, ष, ण, ठ, पे, पो)
घर-परिवार के किसी सदस्य के स्वास्थ्य की चिंता रहेगी। वाणी पर नियंत्रण रखें। चोट व दुर्घटना से बड़ी हानि हो सकती है। लेन-देन में जल्दबाजी न करें। फालतू खर्च होगा। विवाद को बढ़ावा न दें।

तुला LIBRA (रा, री, रू, रे, रो, ता, ती, तू, ते)
उत्साहवर्धक सूचना प्राप्त होगी। भूले-बिसरे साधियों से मुलाकात होगी। विरोधी सक्रिय रहेंगे। जल्दबाजी में कोई निर्णय न लें। बड़ा काम करने का मन बनेगा। कानूनी अड़चन का सामना करना पड़ सकता है।

वृश्चिक SCORPIO (तो, ना, नी, नू, ने, नो, या, यी, यू)
दूर से बुरी खबर मिल सकती है। दौड़धूप अधिक होगी। किसी व्यक्ति से कहासुनी हो सकती है। फालतू बातों पर ध्यान न दें। मेहनत अधिक व लाभ कम होगा। किसी व्यक्ति के उकसाने में न आएं।

धनु SAGITTARIUS (ये, यो, भा, भी, भू, घ, फा, दा, भे)
बेरोजगारी दूर करने के प्रयास सफल रहेंगे। परीक्षा व साक्षात्कार आदि में सफलता प्राप्त होगी। स्थायी संपत्ति से बड़ा लाभ हो सकता है। समय पर कर्ज चुका पाएंगे। नौकरी में अधिकारी प्रसन्न तथा संतुष्ट रहेंगे।

मकर CAPRICORN (भो, जा, जी, खी, खू, खा, खो, गा, गी)
व्यवसाय में ध्यान देना पड़ेगा। व्यर्थ समय न गंवाएं। पूजा-पाठ में मन लगेगा। कानूनी अड़चन दूर होगी। जल्दबाजी से हानि संभव है। थकान रहेगी। कुसंगति से बचें। निवेश शुभ रहेगा। पारिवारिक सहयोग प्राप्त होगा।

कुंभ AQUARIUS (गू, गे, गो, सा, सी, सू, से, सो, दा)
योजना फलीभूत होगी। कार्यस्थल पर परिवर्तन संभव है। सामाजिक प्रतिष्ठा बढ़ेगी। मित्रों की सहायता कर पाएंगे। आय में वृद्धि होगी। शेयर मार्केट से लाभ होगा। नौकरी में प्रभाव वृद्धि होगी।

मीन PISCES (दी, दू, थ, डा, ज, दे, दो, चा, ची)
पार्टी व पिकनिक का आनंद मिलेगा। रचनात्मक कार्य सफल रहेंगे। मनपसंद भोजन का आनंद प्राप्त होगा। व्यापार-व्यवसाय लाभप्रद रहेगा। समय की अनुकूलता का लाभ मिलेगा। व्यस्तता के चलते स्वास्थ्य कमजोर रह सकता है।

स्वस्थ एवं संतुलित जीवन में योग का है अधिक महत्व



श्रीटीएनएन | कानपुर

चंद्रशेखर संचालित बाबा साहब डॉक्टर भीमराव अंबेडकर कृषि अभियांत्रिकी एवं प्रौद्योगिकी महाविद्यालय इटावा में योग स्किल योजना के अंतर्गत आयोजित स्वस्थ एवं संतुलित जीवन में योग का महत्व विषय पर परिचर्चा एवं योगाभ्यास कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम के मुख्य अतिथि प्रशिक्षक आचार्य डॉक्टर संजय योगी, प्रशिक्षक, पतंजलि योगपीठ, हरिद्वार का स्वागत महाविद्यालय के अधिष्ठाता डॉक्टर एन के शर्मा द्वारा आचार्य को शॉल एवं माला पहना कर किया गया। साथ ही महाविद्यालय के सभी प्राध्यापकों ने भी आचार्य जी को माला पहना कर स्वागत किया। इस कार्यक्रम में महाविद्यालय के समस्त संकाय सदस्य, कर्मचारी एवं छात्र-छात्राओं ने बढ़-चढ़कर सहभागिता की। इस अवसर पर आचार्य जी द्वारा छात्रों को योग एवं ध्यान में अंतर को समझाते हुए जीवन को स्वस्थ बनाने के लिए कई प्रकार के योग, ध्यान एवं प्राणायाम को विस्तार से करके दिखाया गया। योगी जी ने योग की कई परिभाषा देते हुए योग को समझाने का प्रयास किया साथ ही अवगत कराया कि योग ही जीवन को प्रगति के योग्य बनाता है। तथा व्यक्तियों को जोड़ने का एक माध्यम भी है। एवं योग के माध्यम से मानसिक बीमारी से बाहर निकला जा सकता है साथ ही उन्होंने अवगत कराया कि सांसों पर नियंत्रण करके मनुष्य अपने आयु का निर्धारण कर सकता है। आचार्य जी ने कई प्रकार के प्राणायाम कर उनसे होने वाले लाभ पर विस्तार से चर्चा



करते हुए आग्रह किया कि सभी को योग अपने जीवन में अपनाते हुए राष्ट्र के विकास में योगदान करना चाहिए। कार्यक्रम की सफलता हेतु अधिष्ठाता डॉक्टर एन के शर्मा ने कुलपति डॉक्टर आनंद कुमार सिंह एवं निदेशक दृष्टि डॉक्टर पी के सिंह का आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर प्रोफेसर हरिश्चंद्र सिंह, प्रोफेसर देवेन्द्र सिंह, डॉक्टर तरुण कुमार महेश्वरी, डॉक्टर प्रदीप कुमार सिंह भदोरिया, इंजीनियर एम ए हुसैन, सत्येंद्र पाल, एस0 के0 निगम, रघुवीर, डॉक्टर अरविंद कुमार चौधरी एवं गौरव पाठक जिला समन्वयक पतंजलि योगपीठ हरिद्वार की उपस्थिति सराहनीय रही।

उपदेश टाइम्स

कानपुर से प्रकाशित एवं कानपुर, उन्नाव, लखनऊ, गोरखपुर, जौनपुर, फिरोजाबाद, जालौन उर्दू, कन्नौज, फर्रुखाबाद, एटा में प्रसारित

कानपुर, सोमवार 22 जनवरी 2024

पृष्ठ : 1

स्वस्थ एवं संतुलित जीवन में योग का महत्वपूर्ण योगदान



बाहर निकला जा सकता है साथ ही उन्होंने अवगत कराया कि सांसों पर नियंत्रण करके मनुष्य अपने आयु का निर्धारण कर सकता है। आचार्य जी ने कई प्रकार के प्राणायाम कर उनसे होने वाले लाभ पर विस्तार से चर्चा करते हुए आग्रह किया कि सभी को योग अपने जीवन में अपनाते हुए राष्ट्र के विकास में योगदान करना चाहिए। कार्यक्रम की सफलता हेतु अधिष्ठाता डॉक्टर एन के शर्मा ने कुलपति डॉक्टर आनंद कुमार सिंह एवं निदेशक डॉक्टर पी के सिंह का आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर प्रोफेसर हरिश्चंद्र सिंह, प्रोफेसर देवेन्द्र सिंह, डॉक्टर तरुण कुमार महेश्वरी, डॉक्टर प्रदीप कुमार सिंह भदोरिया, इंजीनियर एम ए हुसैन, सत्येंद्र पाल, एस0 के0 निगम, रघुवीर, डॉक्टर अरविंद कुमार चौधरी एवं श्री गौरव पाठक जिला समन्वयक पतंजलि योगपीठ हरिद्वार की उपस्थिति सराहनीय रही।

कानपुर नगर उपदेश टाइम्स सीएसए के अधीन संचालित बाबा साहब डॉक्टर भीमराव अंबेडकर कृषि अभियांत्रिकी एवं प्रौद्योगिकी महाविद्यालय इटावा में योग स्किल योजना के अंतर्गत आयोजित स्वस्थ एवं संतुलित जीवन में योग का महत्व विषय पर परिचर्चा एवं योगाभ्यास कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम के मुख्य अतिथि/प्रशिक्षक आचार्य डॉक्टर संजय योगी, प्रशिक्षक, पतंजलि योगपीठ, हरिद्वार का स्वागत महाविद्यालय के अधिष्ठाता डॉक्टर एन के शर्मा द्वारा आचार्य जी को शॉल एवं माला पहना कर किया गया। साथ ही महाविद्यालय के सभी प्राध्यापकों

ने भी आचार्य को माला पहना कर स्वागत किया। इस कार्यक्रम में महाविद्यालय के समस्त संकाय सदस्य, कर्मचारी एवं छात्र-छात्राओं ने बढ़-चढ़कर सहभागिता की। इस अवसर पर आचार्य जी द्वारा छात्रों को योग एवं ध्यान में अंतर को समझाते हुए जीवन को स्वस्थ बनाने के लिए कई प्रकार के योग, ध्यान एवं प्राणायाम को विस्तार से करके दिखाया गया। योगी जी ने योग की कई परिभाषा देते हुए योग को समझाने का प्रयास किया साथ ही अवगत कराया कि योग ही जीवन को प्रगति के योग्य बनाता है। तथा व्यक्तियों को जोड़ने का एक माध्यम भी है। एवं योग के माध्यम से मानसिक बीमारी से

आवश्यक

उपदेश टाइम्स समाचार पत्र व उपदेश देहात, उन्नाव, हरदोई शाहजहांपुर, प्रतापगढ़, फैजाबाद, बहराइच, कुरायबरेली, बरेली, रामपुर, मुरादाबाद, मथुरा, औरैया, झांसी, बांदा, महोबा, कौशांबी, प्रतापगढ़ सुल्तानपुर, सहित से ब्यूरो व संवाददाताओं की आवश्यकता इच्छुक व्यक्ति ही संपर्क करें 895 78