



**Rajkiya Engineering College, Kannauj**

**राजकीय इंजीनियरिंग कॉलेज, कन्नौज**

Aher, Tirwa Road, Kannauj, Uttar Pradesh

An AICTE approved Government Engineering College Vide Letter Approval No F.No. Northern/2018/1-3725944831  
Dated 30-April-2018, affiliated to Dr. APJ AKTU, Lucknow

## प्रेस विज्ञप्ति

**राजकीय इंजीनियरिंग कालेज कन्नौज में अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम का आयोजन हुआ।**

आज दिनांक 21 जून 2023 को राजकीय इंजी0 कालेज कन्नौज में अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम का शुभारम्भ संस्थान के निदेशक प्रो0 रचना अस्थाना के द्वारा किया गया, अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर उनके द्वारा बताया गया, कि योग एक ऐसी सुलभ एवं प्राकृतिक पद्धति है जिससे स्वस्थ मन एवं शरीर के साथ अनेक आध्यात्मिक लाभ प्राप्त किये जा सकते हैं। उन्होंने सभी कर्मचारियों को योग के लाभ बताने के साथ उनसे नियमित तौर पर, परिवार के साथ योगा करने को कहा जिससे कि योगा की सकारात्मक ऊर्जा का सर्वदिशा में प्रसार हो सके। योग के माध्यम से मनुष्य अपनी जीवन शैली को सरल कैसे बना सकता है जिससे स्वस्थ मन एवं शरीर के साथ अनेक सुख प्राप्त होते हैं। इस सत्र में कर्मचारियों को विभिन्न-विभिन्न रोगों से बचाव हेतु अनेकों विशिष्ट योगों के बारे में बताया।

संस्थान के कुलसचिव डा0 बी0डी0के0 पात्रो द्वारा छात्र-छात्राओं एवं शिक्षक गणों एवं कर्मचारियों को योग कराया गया उसमें विभिन्न प्रकार यौगिक क्रियाएँ कराई गयीं उनके द्वारा बताया गया की योग का हमारे जीवन में बहुत महत्वपूर्ण स्थान है इससे हम बड़े बड़े रोगों को हरा कर उन पर काबू पाया जा सकता है योग न केवल हमारे शरीर की मांसपेशियों को अच्छा व्यायाम देता है, बल्कि यह हमारे दिमाग को शांत रखने में भी मदद करता है। चिकित्सा अनुसंधान से पता चला है कि योग शारीरिक और मानसिक दोनों रूप से अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करता है। योग तनाव से राहत देता है और बेहतर नींद लाता है, भूख और पाचन को बढ़ाता है। यह दिमाग को हमेशा शांत रखता है।

उन्होंने बताया कि जब हम योग करते हैं तो मांसपेशियों में खिंचाव, मरोड़ और खिंचाव जैसी कई क्रियाएँ होती हैं। इससे हमारे शरीर की थकान दूर होती है और हम हमेशा तरोताजा महसूस करते हैं। यदि आप नियमित रूप से योग करते हैं तो आपके शरीर में ऊर्जा का संचार होगा। योगाभ्यास शरीर को स्वस्थ बनाता है, क्योंकि यह हमें रोगों से लड़ने की शक्ति देता है। हृदय रोग, मधुमेह और अस्थमा जैसी कई अन्य बीमारियों के लिए योग की सलाह दी जाती है। दुनिया की अस्सी प्रतिशत आबादी मोटापे से ग्रस्त है। हालांकि योग को अपनी जीवनशैली में शामिल करके हम मोटापे को नियंत्रित कर सकते हैं। योग करने से शरीर लचीला बनता है। यह हमारी मांसपेशियों को मजबूत करता है और शरीर से अतिरिक्त चर्बी को कम करता है। यह हमारे पाचन तंत्र को भी मजबूत करता है। योग फिट रहने का एक बेहतरीन तरीका है।

इस अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम में डा0 अरुण सिंह डा0 रवीश सिंह राजपूत, डा0 अनुराग शुक्ला श्री अभिषेक बाजपेई, श्री नवीन कुमार तिवारी, श्री शशांक यादव, श्री अरस्तु गौतम, श्री रिषभ कश्यप एवं मीडिया प्रभारी श्री मुकुल सक्सेना एवं समस्त शिक्षकगण शिक्षेत्तर कर्मचारी एवं छात्र-छात्रायें उपस्थित रहे।

(मीडिया प्रभारी)

राजकीय इंजीनियरिंग कालेज,  
कन्नौज







*Shreya*

(मीडिया प्रभारी)  
राजकीय इंजीनियरिंग कालेज,  
कन्नौज