

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, ङ, 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।

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।



# 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



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

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।

## 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 इत्सुक व्यक्ति ही संपर्क करें 895 78

# 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।

# चंद्र शेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के अधीन संचालित बाबा साहब डॉक्टर भीमराव अंबेडकर कृषि अभियांत्रिकी एवं प्रौद्योगिकी महाविद्यालय इटावा में बाबा जी का हुआ माल्यार्पण कर स्वागत

इकबाल कुरैशी की रिपोर्ट इटावा

योग स्किल योजना के अंतर्गत आयोजित स्वस्थ एवं संतुलित जीवन में योग का महत्व विषय पर परिचय एवम् 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 अंतर्भाव को समझाते हुए जीवन को स्वस्थ बनाने के लिए कई प्रकार के योग ध्यान एवं प्राणायाम को विस्तार से करवा 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 एवम् योग के माध्यम से मानसिक बीमारी से बाहर निकला जा सकता है साथ ही उन्होंने अवगत कराया कि सांसारिक पर नियंत्रण करके मनुष्य अपने आयु का निर्धारण कर सकता है, आचार्य जी ने कई प्रकार के प्राणायाम कर उनको 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 माननीय कुलपति डॉक्टर आनंद कुमार सिंह एवं निदेशक प्फ। 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, श्री भदोरिया, इंजीनियर एम ए हुसैन, सत्येंद्र पाल, श्री एस० के० निगम, श्री रघुवीर, डॉक्टर अरविंद कुमार चौधरी एवं श्री गौरव पाठक जिला समन्वयक पतंजलि योगपीठ हरिद्वार की उपस्थिति सराहनीय रही।



discussion and yoga practice program was organized on the topic "Importance of Yoga in Life" at Dr. Bhimrao Ambedkar College of Agricultural Engineering and Technology.



### MASOOD TAIMURI

A discussion and yoga practice program was organized on the topic "Importance of Yoga in a healthy and balanced life" organized under Yoga Skill Scheme at Baba Saheb Dr. Bhimrao Ambedkar College of Agricultural Engineering and Technology, Etawah, operated under Chandra Shekhar Azad University of Agriculture and Technology, Kanpur. . The chief guest/instructor of this program, Acharya Dr. Sanjay Yogi ji, instructor, Patanjali Yogpeeth, Haridwar, was welcomed by the Dean of the college, Dr. NK Sharma, by garlanding Acharya ji with a shawl and garland. Along with this, all the professors of the college also welcomed Acharya ji. In this program, all the faculty members, staff and students of the college welcomed with garlands. On this occasion, Acharya ji explained to the students the difference between yoga and meditation and gave many types of tips to make life healthy. Yoga, meditation and pranayam were shown in detail. Yogi ji tried to explain yoga by giving many definitions of it and also made it known that only yoga makes life capable of progress and is also a medium to connect people and through yoga one can get out of mental illness. He also informed that a person can determine his age by controlling the breath. Acharya ji, while discussing in detail the benefits of doing various types of Pranayama, urged everyone to adopt Yoga in their life and help the nation. For the success of the program, Dean Dr. NK Sharma expressed gratitude to Honorable Vice Chancellor Dr. Anand Kumar Singh and Director IQAC Dr. PK Singh. On this occasion, Professor Harishchandra Singh, Professor Devendra Singh, Dr. Tarun Kumar Maheshwari, The presence of Dr. Pradeep Kumar Singh Bhadoria, Engineer MA Hussain, Satyendra Pal, Mr. S.K. Nigam, Mr. Raghuveer, Dr. Arvind Kumar Choudhary and Mr. Gaurav Pathak District Coordinator Patanjali Yogpeeth Haridwar was commendable.

# कृषि इंजीनियरिंग कालेज में योगाभ्यास कार्यक्रम आयोजित

एजेंसी/ इटावा। चंद्र शेखर आजाद .षि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के अधीन संचालित बाबा साहब डॉक्टर भीमराव अंबेडकर .षि अभियांत्रिकी एवं प्रौद्योगिकी महाविद्यालय इटावा में योग रिकल 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 अतिथिध्रशिक्षक 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 एवम् छात्र-छात्राओं ने बढ़-चढ़ कर 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 एवम् 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 पीके सिंह का आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर प्रोफेसर हरिश्चंद्र सिंह, प्रोफेसर देवेन्द्र सिंह, डॉक्टर तरुण कुमार महेश्वरी, डॉक्टर प्रदीप कुमार सिंह भदोरिया, इंजीनियर एमए हुसैन, सत्येंद्र पाल, एसके निगम, रघुवीर, डॉक्टर अरविंद कुमार चौधरी एवं गौरव पाठक जिला समन्वयक पतंजलि योगपीठ हरिद्वार की उपस्थिति सराहनीय रही।

## समाधान दिवस पर भी दिखा सदी का सितम

मौदहा/हमीरपुर। साल के तीसरे शनिवार को आयोजित सम्पूर्ण समाधान दिवस पर भी सदी का सितम देखने को मिला, जिसके चलते कुल बीस शिकायतें दर्ज की गईं जिनमें से तीन शिकायतें मौके पर निस्तारित कर दी गईं शेष शिकायतें गुणवत्ता पूर्ण तरीके से निस्तारण के लिए सम्बंधित विभागों को भेजी जा रही हैं। महीने के तीसरे शनिवार के अवसर पर कस्बे की तहसील सभागार में आयोजित सम्पूर्ण समाधान दिवस की अध्यक्षता मुख्य विकास अधिकारी चंद्र शेखर शुक्ला ने की। जिला स्तरीय अधिकारी की अध्यक्षता में आयोजित समाधान दिवस के मौके पर कुल बीस शिकायतें दर्ज की गईं जिनमें से भू राजस्व, अन्ना पशु, खाद्य सुरक्षा विभाग से सम्बंधित शिकायतों के साथ ही पुलिस विभाग से जुड़ी शिकायतें दर्ज की गईं।

# कृषि इंजीनियरिंग कालेज में योगाभ्यास कार्यक्रम आयोजित

न्यूज वाणी ब्यूरो

इटावा। चंद्र शेखर आजाद षि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के अधीन संचालित बाबा साहब डॉक्टर भीमराव अंबेडकर षि 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 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 एवम् 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 एवम् 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 पीके सिंह का आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर प्रोफेसर हरिश्चंद्र सिंह, प्रोफेसर देवेंद्र सिंह, डॉक्टर तरुण कुमार महेश्वरी, डॉक्टर प्रदीप कुमार सिंह भदोरिया, इंजीनियर एमए हुसैन, सत्येंद्र पाल, एसके निगम, रघुवीर, डॉक्टर अरविंद कुमार चौधरी एवं गौरव पाठक जिला समन्वयक पतंजलि योगपीठ हरिद्वार की उपस्थिति सराहनीय रही।

