निरामय जीवनासाठी योगा आवश्यक

प्रा. सुभाष वानखेडे

यावल (प्रतिनिधी) जीवनात काही ध्येय साध्य करावयाचे असल्यास प्रत्येकाने शरीरास सर्वात जास्त महत्त्व दिले पाहिजे. निरामय जीवनासाठी योग अत्यंत आवश्यक आहे. प्रत्येक व्यक्तीने शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्यासाठी रोज किमान अर्धा तास देणे गरजेचे आहे. असा संदेश नुतन मराठा महाविद्यालय, जळगाव येथील शारीरिक शिक्षण संचालक प्रा. सुभाष वानखेडे यांनी यावल महाविद्यालयात आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त ऑनलाइन पद्धतीने आयोजित कार्यक्रमात दिला. कार्यक्रमाचे अध्यक्षस्थान महाविद्यालयाच्या प्राचार्य डॉ. संध्या सोनवणे यांनी भूषविले.

सदर कार्यक्रमाचे आयोजन राष्ट्रीय सेवा योजना विभागाच्या वतीने करण्यात आले होते. याप्रसंगी प्रमुख वक्ता प्रा. सुभाष वानखेडे यांनी आहार, विहार, योग, प्राणायाम, मूलाधार, षटचक्र यासंदर्भात सविस्तर माहिती देऊन योगाचे महत्त्व प्रतिपादित केले. तसेच काही निवडक योगासनांची प्रात्यक्षिके देखील सादर केली. आपल्या अध्यक्षीय भाषणात प्राचार्य डॉ. संध्या सोनवणे यांनी विचार व्यक्त करताना असे सांगितले की प्रत्येकाने स्वतःपासून योगाला सुरुवात करणे आवश्यक आहे. योगाचा प्रचार प्रसार वाढवण्यासाठी त्याची चळवळ उभी करणे काळाची गरज आहे. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन डॉ. सुधा खराटे तर आभार प्रदर्शन प्रा. एम. डी. खैरनार यांनी केले.

कार्यक्रम यशस्वी करण्यासाठी राष्ट्रीय सेवा योजना प्रमुख डॉ. पी. व्ही. पावरा, डॉ. एच. जी. भंगाळे, प्रा. अर्जुन पाटील व प्रा. संजय पाटील यांनी परिश्रम घेतले. कार्यक्रमास सर्व शिक्षक, शिक्षकेतर कर्मचारी व विद्यार्थ्यांची उपस्थिती लाभली.

.

निरामय जीवनासाठी योगा आवश्यक

प्रा. सुभाष वानखेडे : यावल महाविद्यालयात योग शिबिर

प्रा. सुभाष वानखेडे

सकाळ वृत्तसेवा

यावल, ता. २४ : जीवनात काही ध्येय साध्य करावयाचे असल्यास प्रत्येकाने शरीरास सर्वात जास्त महत्त्व दिले पाहिजे. निरामय जीवनासाठी योग अत्यंत आवश्यक आहे. प्रत्येक व्यक्तीने शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्यासाठी रोज किमान अर्धा तास देणे गरजेचे आहे. असा संदेश जळगाव येथील नूतन मराठा महाविद्यालयाचे शारीरिक शिक्षण संचालक प्रा. सुभाष वानखेडे यांनी दिला. येथे कला, वाणिज्य महाविद्यालयात आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त ऑनलाइन पद्धतीने आयोजित कार्यक्रमात ते मार्गदर्शन करत होते. कार्यक्रमाचे अध्यक्षस्थान महाविद्यालयाच्या प्राचार्य डॉ. संध्या सोनवणे यांनी भूषविले.

कार्यक्रमाचे आयोजन राष्ट्रीय सेवा योजना विभागाच्या वतीने करण्यात आले होते. याप्रसंगी प्रमुख वक्ता प्रा. सुभाष वानखेडे यांनी आहार, विहार, योग, प्राणायाम, मूलाधार, षटचक्र यासंदर्भात सविस्तर माहिती देऊन योगाचे महत्त्व प्रतिपादित केले. तसेच काही निवडक योगासनांची प्रात्यक्षिकेदेखील सादर केली. आपल्या अध्यक्षीय भाषणात प्राचार्य डॉ. संध्या सोनवणे यांनी विचार व्यक्त करताना असे सांगितले, की प्रत्येकाने स्वतः पासून योगाला सुरुवात करणे आवश्यक आहे. योगाचा प्रचार प्रसार वाढवण्यासाठी त्याची चळवळ उभी करणे काळाची गरज आहे. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन डॉ. सुधा खराटे तर आभार प्रदर्शन प्रा. एम. डी. खैरनार यांनी केले. कार्यक्रम यशस्वी करण्यासाठी राष्ट्रीय सेवा योजनाप्रमुख डॉ. पी. व्ही. पावरा, डॉ. एच. जी. भंगाळे, प्रा. अर्जून पाटील व प्रा. संजय पाटील यांनी परिश्रम घेतले. कार्यक्रमास सर्व शिक्षक, शिक्षकेतर कर्मचारी व विद्यार्थ्यांची उपस्थिती लाभली.

पुण्य नगरी

निरामय जीवनासाठी योगा आवश्यक : प्रा. सुभाष वानखेडे

यावल : जीवनात काही ध्येय साध्य करावयाचे असल्यास प्रत्येकाने शरीरास सर्वात जास्त महत्त्व दिले पाहिजे. निरामय जीवनासाठी योग अत्यंत आवश्यक आहे. प्रत्येक व्यक्तीने शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्यासाठी रोज किमान अर्धा तास देणे गरजेचे आहे. असा संदेश नुतन मराठा महाविद्यालय, जळगाव येथील शारीरिक शिक्षण विभागाचे संचालक प्रा. सुभाष वानखेडे यांनी यावल महाविद्यालयात आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त ऑनलाइन पद्धतीने आयोजित कार्यक्रमात दिला. कार्यक्रमाचे अध्यक्षस्थान महाविद्यालयाच्या प्राचार्य डॉ. संध्या सोनवणे यांनी भूषविले. सदर कार्यक्रमाचे आयोजन राष्ट्रीय सेवा योजना विभागाच्या वतीने करण्यात आले होते. याप्रसंगी प्रमुख वक्ता प्रा. सुभाष वानखेडे यांनी आहार, विहार, योग, प्राणायाम, मूलाधार, षटचक्र यासंदर्भात सविस्तर माहिती देऊन योगाचे महत्त्व प्रतिपादित केले. तसेच काही निवडक योगासनांची प्रात्यक्षिके देखील सादर केली. आपल्या अध्यक्षीय भाषणात प्राचार्य डॉ. संध्या सोनवणे यांनी विचार व्यक्त करताना असे सांगितले की प्रत्येकाने स्वतःपासून योगाला सुरुवात करणे आवश्यक आहे.