



Name of the Activity: Celebration of Yoga Day

Date: June 21, 2022

Place: JUIT, Wakhnaghat

JUIT ने सभागार में "मानवता के लिए योग" विषय के साथ योग का आयोजन किया। कार्यक्रम में विद्यार्थियों से लेकर स्टाफ सदस्यों तक काफी संख्या में अभ्यर्थियों ने भाग लिया। स्वागत भाषण जेयूआईटी के कोच श्री राघव कुमार ने दिया।

जेयूआईटी के कुलपति प्रो. राजेंद्र कुमार शर्मा ने योग के महत्व और लाभों के बारे में बताकर प्रतिभागियों को प्रेरित किया। उन्होंने कहा, नियमित योग के माध्यम से व्यक्ति अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ा सकता है और विकास दर को मजबूत कर सकता है। व्यक्तियों के मानसिक स्वास्थ्य पर भी सकारात्मक प्रभाव के साथ आप अपने रक्तचाप की समस्याओं, हृदय की समस्याओं और कई अन्य समस्याओं से छुटकारा पा सकते हैं। यह पीठ दर्द को कम करने, गठिया के लक्षणों को कम करने और तनाव और चिंता को दूर करने में भी मदद करता है।

इसके बाद, सभी प्रतिभागियों ने हमारे प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी के लाइव भाषण को सुना, जिसे सभागार में पेश किया गया था। फिर, विभिन्न आसनों और मुद्राओं के साथ सामान्य योग प्रोटोकॉल दिया गया। इसके बाद राष्ट्रगान बजाया गया और एनसीसी बॉयज के सीटीओ और फिट इंडिया कोऑर्डिनेटर डॉ अमित कुमार जाखड़ ने धन्यवाद ज्ञापन किया।



