खेड तालुका शिक्षण प्रसारक मंडळाचे

हुतात्मा राजगुरू महाविद्यालय

राजगुरुनगर, ता. खेड, जि. पुणे

प्रसिद्धी विभाग

शैक्षणिक वर्ष : २०२३–२४

योग शिबीर

शरीराची जोपासना हीच खरी उपासना - प्रवीण बांदकर

• राजगुरूनगर •

व्यायाम हा जीवनाचा मूलाधार असून शरीराची जोपासना हीच खरी आत्म्याची उपासना असल्याचे प्रतिपादन डोंबिवलीच्या सुहासिनी योग ग्रुपचे प्रमुख प्रवीण बांदकर यांनी केले. ते हुतात्मा राजगुरू महाविद्यालयात खासदार डॉ. अमोल कोल्हे यांच्या संकल्पनेतून आणि राष्ट्रवादी काँग्रेसच्या प्रदेश महिला उपाध्यक्षा ॲड. राजमाला बुट्टेपाटील, इतिहास संशोधक विजय लोहार यांच्या प्रयत्नातून आयोजित योग प्रशिक्षण शिबिरात बोलत होते.

या प्रसंगी खेड तालुका शिक्षण प्रसारक मंडळाचे अध्यक्ष ॲड. देवेंद्र बुट्टेपाटील, योगशिक्षका श्रृती शिंदि, गायत्री शेटे, प्रसाद महामुनकर, प्राचार्य डॉ. शिरीष पिंगळे, डॉ. एच.एम.जरे, प्रा.व्ही.बी.दौंडकर, प्रबंधक कैलास पाचारणे, सर्व प्राध्यापक व शिक्षकेतर कर्मचारी, विद्यार्थी उपस्थित होते.

प्रवीण बांदकर पुढे म्हणाले की मानवी मन आणि शरीर सुदृढ ठेवण्यासाठी योगाची उपयुक्तता सिद्ध झाली आहे. योग हा मनाचा आणि शरीराचा अभ्यास आहे. प्रत्येकाने आपापला शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक विकास करावा. स्वतःला प्रेरित करून दररोज योगासने करावीत, असे आवाहन त्यांनी केले.

योगशिक्षिका श्रृती शिंदे यांनी आहारावर नियंत्रण ठेवून पालेभाज्या, कडधान्य व फळांचा आहारात समावेश करण्याचे आवाहन केले.

इतिहास संशोधक विजय लोहार यांनी व्यक्तीच्या सर्वांगीण विकास साधण्याच्या संकल्पनेतून खासदार डॉ. अमोल कोल्हे यांच्या वतीने या कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आल्याचे सांगितले. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन डॉ. संजय शिंदे यांनी तर आभार प्रा. प्रतिमा लोणारी यांनी मानले.

डॉ. संजय शिंदे
प्रसिद्धी विभागप्रमुख