

शरीर को लचीला बनाता है जुंबा : राहुल

जागरण संवाददाता, अंबाला : गांधी मेमोरियल नेशनल (जीएमएन) कालेज अंबाला छावनी में प्राचार्य डा. रोहित दत्त के मार्गदर्शन में योग क्लब द्वारा जुंबा का आयोजन किया गया। इसमें कालेज के सभी स्टाफ एवं विद्यार्थियों ने संगीत एवं लय की थाप पर व्यायाम किया। कालेज प्राचार्य ने बताया कि व्यायाम एवं योग के अनेक भेद हैं, जिसमें जुंबा एक सरल प्रविधि है। उन्होंने बताया कि हमें प्रतिदिन 30 मिनट स्वयं के लिए निकालना चाहिए, उसमें भले हम योग करें।

जुंबा प्रशिक्षक राहुल ने बताया कि जुंबा व्यक्ति के शरीर को लचीला बनाता है तथा वह स्फूर्ती एवं ऊर्जा से पूर्ण हो जाता है। उधर, कालेज में साइंस फार ए सस्टेनेबल फ्यूचर' पर इंटर कालेज स्टेट लेवल प्रतियोगिता आयोजित किया गया। डा. मनीराम इस दौरान मुख्य अतिथि रहे। प्रतियोगिता के संयोजक डा. एसके पांडे ने बताया की पोस्टर मेकिंग

● जीएमएन कालेज में प्राचार्य डा. रोहित के मार्गदर्शन में कार्यक्रम का आयोजन

● कालेज में साइंस फार ए सस्टेनेबल फ्यूचर पर भी हुई स्टेट लेवल स्पर्धा



जीएमएन कालेज में जुंबा क्लास आयोजित करने वाली टीम। ● सौजन्य विज्ञापित

प्रतियोगिता में प्रथम स्थान गवर्नमेंट पीजी कालेज सेक्टर 1 पंचकूला से भावना, दूसरा स्थान गवर्नमेंट पीजी कालेज अंबाला कैट से अनुष्का और तृतीय स्थान पंडित चिरंजी लाल शर्मा गवर्नमेंट कालेज करनाल से नितिन शर्मा ने प्राप्त किया। इसी प्रकार

स्लोगन लेखन में प्रथम स्थान पंडित जवाहरलाल नेहरू गवर्नमेंट कालेज फरीदाबाद से डोली शर्मा, द्वितीय स्थान मारकंडा नेशनल कालेज शाहबाद से शुभम और तृतीय स्थान गवर्नमेंट कालेज जींद से अमन ने प्राप्त किया।