दैनिक भास्कर, जमशेदपुर, बुधवार, 24 जून, 2026

इस्टीम पब्लिक स्कूल में बच्चों ने योग क्रियाओं का किया अभ्यास

भास्कर न्यूज | चाईबासा

इस्टीम पब्लिक स्कूल के विद्यालय परिसर में आयोजित विशेष योग सत्र में बच्चों ने विभिन्न योग आसनों, प्राणायाम तथा ध्यान का अभ्यास कर योग के महत्व को समझा। विद्यालय के चेयरमैन डॉ. मनोज कुमार झा ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि योग भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर है, जो शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाती है।

उन्होंने कहा कि नियमित योग एवं ध्यान से एकाग्रता, स्मरण शक्ति, आत्मविश्वास तथा मानसिक संतुलन में वृद्धि होती है, जिससे विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास में सहायता मिलती है। वही विद्यालय के प्राचार्य टी. कुमार ने विद्यार्थियों के अनुशासन एवं योग प्रदर्शन की सराहना करते हुए कहा कि वर्तमान समय में स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए योग अत्यंत आवश्यक हैं। उन्होंने बच्चों को प्रतिदिन योग एवं ध्यान को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाने के लिए प्रेरित किया। योग दिवस के इस अवसर पर अनुभवी योग शिक्षकों द्वारा विद्यार्थियों को विभिन्न योगासनों, प्राणायाम एवं ध्यान के लाभों की जानकारी दी गई तथा उन्हें स्वस्थ एवं सकारात्मक जीवन जीने का संदेश दिया गया। इस कार्यक्रम में विद्यालय के शिक्षक-शिक्षिकाओं ने भी सक्रिय भागीदारी निभाई और विद्यार्थियों का मार्गदर्शन किया। कार्यक्रम का समापन सामूहिक ध्यान एवं स्वस्थ जीवन के संकल्प के साथ हुआ।

4 दैनिक जागरण जमशेदपुर, 23 जून, 2026

इस्टीम पब्लिक स्कूल में योग दिवस पर बच्चों ने किया योगाभ्यास

इस्टीम पब्लिक स्कूल में योगाभ्यास करते बच्चे ● जागरण

जागरण संवाददाता, चाईबासा: अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर इस्टीम पब्लिक स्कूल के परिसर में सोमवार को विशेष योग सत्र का आयोजन किया गया। इस सत्र में बच्चों ने विभिन्न योग आसनों, प्राणायाम और ध्यान का अभ्यास कर योग के महत्व को समझा। विद्यालय के चेयरमैन डा. मनोज कुमार झा ने कहा कि योग भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर है, जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाती है। उन्होंने नियमित योग और ध्यान के लाभों पर जोर दिया। विद्यालय के प्राचार्य टी. कुमार ने विद्यार्थियों के अनुशासन की सराहना की।

हिन्दुस्तान
www.livehindustan.com
जमशेदपुर, मंगलवार, 23 जून 2026 11

इस्टीम पब्लिक स्कूल में बच्चों ने किया योगाभ्यास

चाईबासा। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर इस्टीम पब्लिक स्कूल के विद्यालय परिसर में विशेष योग सत्र का आयोजन किया गया। इस दौरान बच्चों ने विभिन्न योग आसनों, प्राणायाम तथा ध्यान का अभ्यास कर योग के महत्व को समझा। विद्यालय के चेयरमैन डॉ. मनोज कुमार झा ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि योग भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर है, जो शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाती है। वहीं, विद्यालय के प्राचार्य टी. कुमार ने विद्यार्थियों के अनुशासन एवं योग प्रदर्शन की सराहना की।