

स्वस्थ जीवन का आधार है योग: टकेश्वर



अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर प्रतिभागियों को संबोधित करती पद्मश्री संतोष यादव व पद्मश्री संतोष यादव को श्रीफल भेंट कर स्वागत करते कुलपति प्रो. टकेश्वर कुमार एवं अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर योगभाष्यास करते आज समाज

- हकेवि में नौवें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का हुआ आयोजन
- पद्मश्री संतोष यादव ने दिया स्वस्थ जीवन का मंत्र
- प्रतिभागियों ने आयुष मंत्रालय के प्रोटोकॉल के तहत किया योगाभ्यास

निरज कौशिक

महेंद्रगढ़। भारत की धरती पर जन्म लेने वाला हर व्यक्ति सौभाग्यशाली है। भारत ही वह भूमि है जहां पुरातन काल से आमजन की दिनचर्या का हिस्सा रहे योग के महत्व को आज समूचा विश्व मान रहा है। भारत ने ही विश्व पटल पर योग को स्वस्थ जीवन के आधार के रूप में स्थापित करने का कार्य किया है। यही वह कारण है जिसके परिणामस्वरूप समूचा विश्व नौवें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को मना रहा है। यह विचार नौवें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर हरियाणा केन्द्रीय विश्वविद्यालय (हकेवि), महेंद्रगढ़ के कुलपति प्रो. टकेश्वर कुमार ने विश्वविद्यालय परिसर में आयोजित कार्यक्रम में व्यक्त किए। इस अवसर पर आयुष मंत्रालय के द्वारा निर्धारित प्रोटोकॉल के तहत विश्वविद्यालय शिक्षकों, अधिकारियों, शिक्षणोत्तर कर्मचारियों, विद्यार्थियों, शोषार्थियों व स्थानीय नागरिकों ने योगाभ्यास किया। आयोजन में विशेषज्ञ व्याख्यान हेतु पद्मश्री संतोष यादव उपस्थित रहें। विश्वविद्यालय के योग विभाग, राष्ट्रीय सेवा योजना (एनएसएस) तथा योग ट्रेकिंग व एडवेंचर क्लब के संयुक्त प्रयास से आयोजित इस कार्यक्रम की शुरूआत प्रातःकाल योगाभ्यास के साथ हुई। जिसमें विश्वविद्यालय के कुलपति

हुडा पार्क में खंड स्तरीय योगा कार्यक्रम आयोजित

महेंद्रगढ़। 9वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आज हुडा पार्क महेंद्रगढ़ में खंड स्तरीय योगा कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस मौके पर एसडीएम महेंद्रगढ़ हरिंत कुमार आईएस ने भी योग किया। एसडीएम हरिंत कुमार ने कहा कि शरीर को स्वस्थ रखने के लिए योग जरूरी है। उन्होंने कहा कि प्रतिदिन योग करने से मानसिक व शारीरिक परेशानी, मोटापा व अन्य बीमारियों को दूर किया जा सकता है। उन्होंने कहा कि यदि आप योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करते हैं तो आप तनाव मुक्त जीवन जी सकते हैं। योग न केवल हमारे शरीर की मांसपेशियों को अच्छा व्यायाम देता है, बल्कि यह हमारे दिमाग को शांत रखने में भी मदद करता है। उन्होंने कहा कि जब हम योग करते हैं तो मांसपेशियों में खिंचाव जैसी कई क्रियाएं होती हैं। इससे हमारे शरीर की थकान दूर होती है और हम हमेशा तरोताजा महसूस करते हैं। यदि आप नियमित रूप से योग करते हैं तो आपके शरीर में ऊर्जा का संचार होगा। इस अवसर पर वीडिपीओ निशा तंवर ने कहा कि योग को हर मानव अपने दैनिक जीवन में उतारे ताकि बीमारियों से बचा जा सके। इस मौके पर योग प्रशिक्षक निवेश, योग सहायिका सुनील देवी ने योग करवाया तथा योग से होने वाले फायदे के बारे में जानकारी दी। इस अवसर पर डॉ. नवीन, एमओ डॉ. डंडू बाला, डॉ. दीपक, डॉ. गीता, रूपेश कुमार, सीडीपीओ सरला यादव, मास्टर वेद प्रकाश, मास्टर लक्ष्मण सिंह, मास्टर राजेश कुमार व आमजन मौजूद थे।

सहित समकुलपति प्रो. सुमना यादव, कुलसचिव प्रो. सुनील कुमार ने आयोजन की अगुवाई की। आयोजन के दौरान योग विभाग के विद्यार्थियों व शोषार्थियों ने आयुष मंत्रालय द्वारा निर्धारित योग प्रोटोकॉल के तहत विभिन्न योग क्रियाएं कराईं। इसके पश्चात विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. टकेश्वर कुमार ने प्रतिभागियों को संबोधित करते हुए कहा कि भारत सदैव ही अपने पुरातन ज्ञान व समृद्ध सांस्कृतिक विरासत के लिए विख्यात रहा है। योग भारत की उसी परम्परा का एक प्रत्यक्ष प्रमाण है। हमें वह अवसर प्राप्त है जिसके परिणाम स्वरूप हम बिना किसी बाधा के हिमालय पर्वत श्रृंखला का भ्रमण कर सकते हैं। पवित्र गंगा में स्नान कर शुद्धता को प्राप्त कर सकते हैं। भारतीय ज्ञान परम्परा इसी का प्रमाण है कि हम समूचे विश्व के समस्त जीवन के गुरु सत्य से अवगत करा रहे हैं। योग इसका एक प्रत्यक्ष प्रमाण है और समूचा विश्व इसकी महत्ता स्वीकार कर रहा है। आयोजन में उपस्थित विशेषज्ञ वक्ता पद्मश्री संतोष यादव ने अपने जीवन अनुभवों के माध्यम से प्रतिभागियों को स्वस्थ जीवनचर्या और उसके लिए आवश्यक उपायों से अवगत कराया। उन्होंने अपने संबोधन में खानपान में संयम, योगाभ्यास, ध्यान लगाने पर जोर दिया और बताया कि किस तरह से उन्होंने अपने जीवन में कुछ नियमों का पालन करके माजेंट एवरेस्ट पहाड़ जैसी उपलब्धि हासिल की। अपने संबोधन में पद्मश्री संतोष यादव ने प्रतिभागियों को सादगी भरे जीवन और उससे प्राप्त होने वाली सकारात्मक ऊर्जा से अवगत कराया और कहा कि इसके माध्यम से आप इच्छित लक्ष्यों की प्राप्ति कर सकते हैं। उन्होंने अपने संबोधन में सभी को कड़ी मेहनत के लिए प्रेरित किया और कहा कि इसके परिणाम स्वरूप प्राप्त होने वाले फल को लेकर

जिला न्यायिक परिसर में योग कार्यक्रम आयोजित

महेंद्रगढ़। जिला न्यायालय परिसर में आज 9वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस योग कार्यक्रम में जिला एवं सत्र न्यायाधीश एवं जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के अध्यक्ष रजनीश बंसल व परीजे (एसडी) अमित रिहाग ने भी योग किया। जिला एवं सत्र न्यायाधीश रजनीश बंसल ने कहा कि हम प्रतिदिन योग करना चाहिए। योग से शरीर स्वस्थ रहेगा तथा तनाव से छुटकारा मिलेगा। योग अमर सही तरीके से किया जाए तो इसका जल्द ही फायदा दिखने लगता है। प्रतिदिन व सही तरीके सहयोग करने पर गंभीर बीमारी पर भी अंकुश लगाया जा सकता है। इस मौके पर आयुष विभाग से योग प्रशिक्षक सुंदर सिंह व पवन ने योग प्रशिक्षण दिया। इस अवसर पर जिला बार एसोसिएशन के अधिकता, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के फैमल अधिकता व कानूनी स्वयंसेवक, विभिन्न अदालतों व जिला विधिक सेवा प्राधिकरण कार्यालय के अधिकारी ने योग किया।



आईटीआई डेटोली अहीर में योग कार्यक्रम आयोजित

महेंद्रगढ़। राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान डेटोली अहीर में आज 9वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसमें गांव के आमजन, आईटीआई का समस्त स्टाफ व विद्यार्थियों ने योग किया। आईटीआई प्रचारक रंजेश कुमार ने बताया कि आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में शरीर को स्वस्थ रखने के लिए योग बहुत जरूरी है। उन्होंने कहा कि योग का संपूर्ण फायदा हमें तभी मिलता है जब हम प्रतिदिन योग करते हैं। योग हमें शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रखता है। योग करने से हमें अच्छी नींद आती है तथा हमारा शरीर स्वस्थ और तंदुरुस्त रहता है। योग से हमें शांति तथा आनंद प्राप्त होता है। योग से हमारा मस्तिष्क एकाग्रचित होकर काम करता है तथा हमारे मन में अच्छे विचारों का निवास होता है। योग हमारे शरीर को स्वस्थ, तवीला तथा शक्तिशाली बनाए रखता है। योगासन के बाद गांव के सरपंच की ओर से उपस्थित लोगों के लिए जलपान की व्यवस्था की गई। इस अवसर पर आईटीआई से प्रशिक्षक सुरेंद्र कुमार, राजकीय सिंह, आमजन व आईटीआई के विद्यार्थी मौजूद थे।



चित्तित न होने की भी सीख दी। आयोजन के आरंभ में शोध अधिछाता प्रो. नीलम सांगवान ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के महेंद्रगढ़ विश्वविद्यालय द्वारा नीत दो सप्ताह से जारी विभिन्न गतिविधियों की जानकारी दी और स्थानीय स्तर पर आयोजित योगाभ्यास

शिविरों के लिए सहभागी ग्रामीणों का भी मंच से आभार व्यक्त किया। मुख्य वक्ता पद्मश्री संतोष यादव का परिचय योग विभाग के प्रभारी डॉ. अनजयपाल ने प्रस्तुत किया जबकि मंच का संयोजन शिक्षक शिखा विभाग की डॉ. किरण रानी ने तथा धनवाद ज्ञापन प्रो. दिनेश

चहल ने किया। इस आयोजन में प्रो. सारिका शर्मा, प्रो. पवन कुमार मौर्य, प्रो. हरीश, प्रो. आनंद शर्मा, प्रो. सुनील, डॉ. नवीन, डॉ. खेराज, डॉ. अमित सहित भारी संख्या में शिक्षक, अधिकारी, कर्मचारी, विद्यार्थी व शोषार्थी उपस्थित रहे।

Central University of Haryana

NAAC Accredited 'A' Grade University

Public Relations Office

Newspaper: Amar Ujala

Date: 22-06-2023



हर्केविदि में योग करते कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार व विद्यार्थी संवाद

स्वस्थ जीवन का आधार है योग : प्रो. टंकेश्वर

महेंद्रगढ़। भारत की धरती पर जन्म लेने वाला हर व्यक्ति सौभाग्यशाली है। भारत ही वह भूमि है जहाँ पुरातन काल से आमजन की दिनचर्या का हिस्सा रहे योग के महत्त्व को आज समूचा विश्व मान रहा है।

नौवें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को मना रहा है। यह विचार हरियाणा केंद्रीय

विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार ने विश्वविद्यालय परिसर में आयोजित कार्यक्रम में व्यक्त किए।

आयुष मंत्रालय के द्वारा निर्धारित प्रोटोकॉल के तहत विश्वविद्यालय शिक्षकों, अधिकारियों, शिक्षणोत्तर कर्मचारियों, विद्यार्थियों, शोधार्थियों व स्थानीय नागरिकों ने

योगाभ्यास किया। आयोजन में विशेषज्ञ व्याख्यान के लिए पद्मश्री संतोष यादव उपस्थित रही। विश्वविद्यालय के योग विभाग राष्ट्रीय सेवा योजना, योग ट्रेकिंग व एडवेंचर क्लब के संयुक्त प्रयासों से आयोजित इस कार्यक्रम की शुरुआत प्रातःकाल योगाभ्यास के साथ हुई। संवाद

Central University of Haryana

NAAC Accredited 'A' Grade University

Public Relations Office

Newspaper: Dainik Bhaskar

Date: 22-06-2023

योग के महत्व को आज समूचा विश्व मान रहा : प्रो. टंकेश्वर



महेंद्रगढ़ | भारत की धरती पर जन्म लेने वाला हर व्यक्ति सौभाग्यशाली है। भारत ही वह भूमि है जहां पुरातन काल से आमजन की दिनचर्या का हिस्सा रहे योग के महत्व को आज समूचा विश्व मान रहा है। यह विचार नौवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर हकेवि, महेंद्रगढ़ के कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार ने विश्वविद्यालय परिसर में आयोजित कार्यक्रम में व्यक्त किए। आयुष मंत्रालय के द्वारा निर्धारित प्रोटोकॉल के तहत विश्वविद्यालय शिक्षकों, अधिकारियों, शिक्षणैतर कर्मचारियों, विद्यार्थियों, शोधार्थियों व स्थानीय नागरिकों ने योगाभ्यास किया। आयोजन में विशेषज्ञ व्याख्यान हेतु पद्मश्री संतोष यादव उपस्थित रहीं।

विश्वविद्यालय के योग विभाग, राष्ट्रीय सेवा योजना (एनएसएस) तथा योग ट्रेकिंग व एडवेंचर क्लब के संयुक्त प्रयासों से आयोजित इस कार्यक्रम की शुरुआत प्रातःकाल योगाभ्यास के साथ हुई। जिसमें विश्वविद्यालय के कुलपति सहित समकुलपति प्रो. सुषमा यादव, कुलसचिव प्रो. सुनील कुमार ने आयोजन की अगुवाई की। आयोजन में उपस्थित विशेषज्ञ वक्ता पद्मश्री संतोष यादव ने अपने जीवन अनुभवों के माध्यम से प्रतिभागियों को स्वस्थ जीवनचर्या और उसके लिए आवश्यक उपायों से अवगत कराया। आयोजन के आरंभ में शोध अधिष्ठाता प्रो. नीलम सांगवान ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के मद्देनजर विश्वविद्यालय द्वारा बीत दो सप्ताह से जारी विभिन्न गतिविधियों की जानकारी दी। मुख्य वक्ता पद्मश्री संतोष यादव का परिचय योग विभाग के प्रभारी डॉ. अजयपाल ने प्रस्तुत किया जबकि मंच का संचालन शिक्षक शिक्षा विभाग की डॉ. किरण रानी ने तथा धन्यवाद ज्ञापन प्रो. दिनेश चहल ने किया। इस आयोजन में प्रो. सारिका शर्मा, प्रो. पवन कुमार मौर्य, प्रो. हरीश, प्रो. आनंद शर्मा, प्रो. पवन शर्मा, प्रो. बीरपाल सिंह यादव, प्रो. सुनील, डॉ. नवीन, डॉ. खेराज, डॉ. अमित सहित भारी संख्या में शिक्षक, अधिकारी, कर्मचारी, विद्यार्थी व शोधार्थी उपस्थित रहे।

स्वस्थ जीवन का आधार है योग : प्रो . टंकेश्वर

संस, महेंद्रगढ़: भारत ने ही विश्व पटल पर योग को स्वस्थ जीवन के आधार के रूप में स्थापित करने का कार्य किया है। यही वह कारण है जिसके परिणामस्वरूप समूचा विश्व नौवें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को मना रहा है। यह विचार हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय (हकेंवि), महेंद्रगढ़ के कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार ने विश्वविद्यालय परिसर में आयोजित कार्यक्रम में व्यक्त किए। उन्होंने कहा कि योग स्वस्थ जीवन का आधार है। विशेषज्ञ व्याख्यान के लिए पद्मश्री संतोष यादव उपस्थित रहीं। कुलपति सहित समकुलपति प्रो. सुषमा यादव, कुलसचिव प्रो. सुनील कुमार ने आयोजन की अगुवाई की। योग विभाग के विद्यार्थियों व शोधार्थियों को योग



पद्मश्री संतोष यादव को श्रीफल भेंट कर स्वागत करते कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार ●

कराया गया। पद्मश्री संतोष यादव ने प्रतिभागियों को सकारात्मक ऊर्जा से अवगत कराया। शोध अधिष्ठाता प्रो. नीलम सांगवान ने गतिविधियों की जानकारी दी। मंच का संचालन शिक्षक शिक्षा विभाग की डा. किरण रानी ने तथा धन्यवाद ज्ञापन प्रो.

दिनेश चहल ने किया। इस मौके पर प्रो. सारिका शर्मा, प्रो. पवन कुमार मौर्य, प्रो. हरीश, प्रो. आनंद शर्मा, प्रो. पवन शर्मा, प्रो. बीरपाल सिंह यादव, प्रो. सुनील, डा. नवीन, डा. खेराज, डा. अमित, कर्मचारी, विद्यार्थी व शोधार्थी उपस्थित रहे।

Central University of Haryana

NAAC Accredited 'A' Grade University

Public Relations Office

Newspaper: Dainik Tribune

Date: 22-06-2023

‘स्वस्थ जीवन का आधार है योग’

नारनौल (निस) : भारत ही वह भूमि है जहां पुरातन काल से आमजन की दिनचर्या का हिस्सा रहे योग के महत्त्व को आज समूचा विश्व मान रहा है। योग स्वस्थ जीवन का आधार है। भारत ने ही विश्व पटल पर योग को स्वस्थ जीवन के आधार के रूप में स्थापित करने का कार्य किया है। यही वह कारण है जिसके परिणामस्वरूप समूचा विश्व नौवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को मना रहा है। यह विचार नौवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय (हकेवि), महेंद्रगढ़ के कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार ने विश्वविद्यालय परिसर में आयोजित कार्यक्रम में व्यक्त किए। इस अवसर पर विशेषज्ञ व्याख्यान हेतु पद्मश्री संतोष यादव उपस्थित रहीं।

दैनिक ट्रिब्यून

Thu, 22 June 2023

<https://epaper.dainiktribuneor>



Central University of Haryana

NAAC Accredited 'A' Grade University

Public Relations Office

Newspaper: Haribhoomi

Date: 22-06-2023

हकेंवि में नौवें अंतराष्ट्रीय योग दिवस का हुआ आयोजन

महेंद्रगढ़। भारत की धरती पर जन्म लेने वाला हर व्यक्ति सौभाग्यशाली है। भारत ही वह भूमि है जहां पुरातन काल से आमजन की दिनचर्या का हिस्सा रहे योग के महत्व को आज समूचा विश्व मान रहा है। यह विचार नौवें अंतराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार ने विश्वविद्यालय परिसर में आयोजित कार्यक्रम में व्यक्त किए। आयोजन में विशेषज्ञ व्याख्यान हेतु पद्मश्री संतोष यादव उपस्थित रही। कार्यक्रम विश्वविद्यालय कुलपति सहित समकुलपति प्रो. सुषमा यादव, कुलसचिव प्रो. सुनील कुमार की अगुवाई में हुआ। संतोष यादव ने खानपान में संयम, योगाभ्यास, ध्यान लगाने पर जोर दिया। मुख्य वक्ता संतोष यादव का परिचय योग विभाग के प्रमारी डा. अजयपाल ने प्रस्तुत किया। मंच का संचालन शिक्षक शिक्षा विभाग की डा. किरण रानी व धन्यवाद ज्ञापन प्रो. दिनेश चहल ने किया।

Central University of Haryana

NAAC Accredited 'A' Grade University

Public Relations Office

Newspaper: Impressive Times

Date: 22-06-2023

9th International Day of Yoga celebrated in CUH

Sanjay Kumar
info@impressivetimes.com

MAHENDRAGARH: Every human being born on Indian soil is fortunate. India is the only land where the importance of Yoga, which has been a part of common man's daily routine since ancient times, is now being recognized by the whole world. India has done the work of establishing Yoga on the world stage as the basis of a healthy life. This is the reason as a result of which the whole world is celebrating the ninth International Day of Yoga. On the occasion of 9th International Day of Yoga, this idea was expressed by Vice Chancellor of Central University of Haryana (CUH), Mahendragarh, Prof. Tankeshwar Kumar in the program organized in the University campus. On this occasion, University teachers, officers, non-teaching staff, students, research scholars and local citizens performed yoga as per the protocol laid down by the Ministry of AYUSH. Padma Shri Santosh Yadav was present for the expert lecture in the event. During the event, the students and researchers of the Yoga Department performed various yoga activities under the yoga protocol prescribed by the Ministry of AYUSH. After



this, the Vice-Chancellor of the University, Prof. Tankeshwar Kumar while addressing the participants said that India has always been famous for its ancient knowledge and rich cultural heritage. Yoga is a visible proof of that tradition of India. Padmashree Santosh Yadav emphasized on food moderation, yoga practice, meditation and explained how he achieved the feat of conquering Mount Everest by following some rules in her life. In her address, Padmashree Santosh Yadav apprised the participants about simple life and positive energy derived from it and said that through this you can achieve desired goals. In her address, she inspired everyone to

work hard and said that it also taught them not to be worried about the results they get. At the beginning of the event, Dean Research Prof. Neelam Sangwan informed about the various activities carried out by the University during the last two weeks in view of the International Yoga Day and also thanked the participating villagers from the stage for the yoga practice camps organized at the local level. Dr. Ajaypal, in-charge of Yoga Department, introduced the chief speaker Padmashree Santosh Yadav while the stage was conducted by Dr. Kiran Rani of Teacher Education Department and the vote of thanks was given by Prof. Dinesh Chahal.

स्वस्थ जीवन का आधार है योग: प्रो. टंकेश्वर कुमार

महेंद्रगढ़, 21 जून (परमजीत, मोहन): भारत की धरती पर जन्म लेने वाला हर व्यक्ति सौभाग्यशाली है। भारत ही वह भूमि है जहां पुरातन काल से आमजन की दिनचर्या का हिस्सा रहे योग के महत्व को आज समूचा विश्व मान रहा है।

भारत ने ही विश्व पटल पर योग को स्वस्थ जीवन के आधार के रूप में स्थापित करने का कार्य किया है। यही वह कारण है जिसके परिणामस्वरूप समूचा विश्व 9वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को मना रहा है।

यह विचार हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय महेंद्रगढ़ के कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार ने विश्वविद्यालय परिसर में आयोजित कार्यक्रम में व्यक्त किए। इस अवसर पर आयुष मंत्रालय द्वारा निर्धारित प्रोटोकॉल के तहत विश्वविद्यालय शिक्षकों, अधिकारियों, शिक्षणोत्तर कर्मचारियों, विद्यार्थियों, शोधार्थियों व स्थानीय



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर योगाभ्यास करते कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार व अन्य। (मोहन)

नागरिकों ने योगाभ्यास किया। आयोजन में विशेषज्ञ व्याख्यान हेतु पद्मश्री संतोष यादव उपस्थित रहीं।

संतोष यादव ने अपने जीवन अनुभवों के माध्यम से प्रतिभागियों को स्वस्थ जीवनचर्या और उसके लिए आवश्यक उपायों से अवगत करवाया। उन्होंने अपने संबोधन में खानपान में संयम, योगाभ्यास, ध्यान लगाने पर

जोर दिया और बताया कि किस तरह से उन्होंने अपने जीवन में कुछ नियमों का पालन करके माउंट एवरेस्ट फतह जैसी उपलब्धि हासिल की। संतोष यादव ने प्रतिभागियों को सादगी भरे जीवन और उससे प्राप्त होने वाली सकारात्मक ऊर्जा से अवगत कराया और कहा कि इसके माध्यम से आप इच्छित लक्ष्यों की प्राप्ति कर सकते हैं।