



दिग्विजयनाथ रसातकोत्तर महाविद्यालय

गोरखपुर-273001

(नैक प्रत्यायित 'B++' श्रेणी)

सम्बद्ध

दीनदयाल उपाध्याय गोरखपुर विश्वविद्यालय, गोरखपुर

☎ : 0551-2334549

☎ : 09792987700

e-mail : dnpggkp@gmail.com

website : www.dnpgcollege.edu.in

पत्रांक : / 2022-23

दिनांक : 18.04.2022

प्रकाशनार्थ

महाविद्यालय के शारीरिक शिक्षा विभाग द्वारा विद्यार्थियों के स्वास्थ्य संवर्धन हेतु योग : स्वस्थ जीवन शैली विषय पर 18 से 23 अप्रैल 2022 तक 6 दिवसीय कार्यशाला का आयोजन पुस्तकालय हाल में किया गया। कार्यशाला के प्रथम दिन 18.04.2022 को प्रथम सत्र में मुख्य अतिथि डॉ. अश्वनी राय ने 'योग एवं आध्यात्म' विषय पर विद्यार्थियों को सम्बोधित करते हुए कहा कि योग भारतीय जीवन शैली का एक अहम हिस्सा रहा है। जिसके माध्यम से हम अपने अंतःकरण को निर्मल और स्वच्छ बनाते हैं जिससे हमारा भावनात्मक स्वास्थ्य भी बेहतर होता है। जिसका लाभ हमें शारीरिक रूप से स्वस्थ बने रहने में मिलता है। अर्थात् योग सुखद एवं स्वस्थ जीवन शैली का आधार है।

द्वितीय सत्र में शारीरिक शिक्षा विभाग के प्रभारी श्री अवधेश कुमार शुक्ल ने योगासन करने वाले विद्यार्थियों को योगासन के महत्व को बताते हुए कहा कि योग से मॉसपेसियों में लचीलापन, बेहतर पाचन तंत्र, अस्थमा, मधुमेह तथा हृदय सम्बंधित समस्याएँ दूर होती हैं इसलिए हर व्यक्ति को अपने स्वस्थ जीवनशैली के लिए प्रतिदिन योगासन का अभ्यास करते रहना चाहिए। श्री शुक्ला के निर्देशन में लगभग 45 विद्यार्थियों विभिन्न योगासन का अभ्यास किया।

कार्यक्रम की अध्यक्षता रसायन विज्ञान विभाग की प्रभारी डॉ. शशिप्रभा सिंह ने तथा संचालन डॉ. सुभाष चन्द्र ने किया। इस अवसर पर महाविद्यालय के शिक्षक डॉ. शैलेश कुमार सिंह, डॉ. गीता सिंह, डॉ. शुभा श्रीवास्तव, डॉ. सुनील सिंह सहित छात्र/छात्राएँ उपस्थित रहें।

प्रो.(ओमप्रकाश सिंह)

प्राचार्य