

दिग्विजयनाथ स्नातकोत्तर महाविद्यालय

गोरखपुर-273001

(नैक प्रत्यायित 'B' श्रेणी)

सम्बद्ध

दीनदयाल उपाध्याय गोरखपुर विश्वविद्यालय, गोरखपुर



☎ : 0551-2334549

☎ : 09792987700

e-mail : dnpaggkp@gmail.com

website : www.dnpgcollege.edu.in

पत्रांक : /2020-21

दिनांक 21.06.2021

प्रकाशनार्थ

दिनांक 21-06-2021 गोरखपुर। 7वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर दिग्विजयनाथ स्नातकोत्तर महाविद्यालय के शारीरिक शिक्षा विभाग द्वारा प्रातः 08:00 बजे ऑनलाइन कार्यशाला का आयोजन दो सत्रों में किया गया।

प्रथम सत्र में "योग का दैनिक जीवन में महत्व" विषय पर मुख्य वक्ता डॉ संजय कुमार सिंह, एसोसिएट प्रोफेसर, एक्यूप्रेसर शोध प्रशिक्षण संस्थान प्रयागराज ने कहा कि योग का अर्थ जोड़ना होता है जिसके माध्यम से मन एवं मस्तिष्क को शरीर से जोड़ा जाता है जिसके माध्यम से हमारा शरीर पूर्णतः स्वस्थ होता है। उन्होंने यम, नियम, प्रत्याहार, ध्यान, धारण एवं समाधि पर विस्तार से चर्चा करते हुए कहा कि यम व्यक्ति द्वारा समाज के साथ किया गया कार्य व्यवहार है। यह किसी प्रकार की अनिर्मित अनिर्णीत निर्णयों को रोकने की क्रिया है जो हमारे चित्त और वृत्ति में परिवर्तन कर हमें मन मस्तिष्क से पूर्णतः स्वस्थ बनाती है। नियम का पालन न करने वाला व्यक्ति अनेक रोगों से ग्रसित हो जाता है। जो व्यक्ति यम और नियम का पालन नहीं करता है उसके लिए योग एवं प्राणायाम का कोई महत्व नहीं होता बल्कि यह प्रतिकूल प्रभाव डाल सकता है। उन्होंने आगे कहा कि योग एक तपस्या है जिसे निरंतर हमें आपने कार्यप्रणाली में अपनाना होगा। प्राणायाम शरीर को ऊर्जावान बनाते हुए मन को शुद्ध करता है और शरीर को स्वस्थ बनाता है साथ ही हमारे एकाग्रता को बढ़ाकर हमें तनाव एवं चिंतामुक्त जीवन प्रदान करता है।

द्वितीय सत्र में आयुष मंत्रालय द्वारा जारी योग प्रोटोकॉल का अभ्यास महाविद्यालय के योग शिक्षक श्री अवधेश कुमार शुक्ला, असिस्टेंट प्रोफेसर, शारीरिक शिक्षा विभाग, दिग्विजयनाथ पी जी कॉलेज गोरखपुर द्वारा कराया गया। उन्होंने बताया कि योग व्यक्ति का सर्वांगीण विकास करता है यह बहुउपयोगी एवं बहुआयामी है। उन्होंने विभिन्न योगासन ग्रीवा संचालन, कक्ष संचालन घुटना चालन, ताड चालन, वृक्षासन, अर्ध चक्रासन आदि आसन कर उससे प्राप्त होने वाले लाभों को भी बताया।

कार्यक्रम की अध्यक्षता कर रहे महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ शैलेन्द्र प्रताप सिंह ने सभी के प्रति आभार प्रकट करते हुए कहा कि योग का मुख्य उद्देश्य शारीरिक तथा मानसिक कष्टों से मुक्ति दिलाना है। आसन से शरीर के जोड़ लचीले बनते हैं। इनसे शरीर की मांसपेशियों में खिंचाव उत्पन्न होता है जिससे वह स्वस्थ होती है तथा शरीर के विशाक्त पदार्थों को बाहर निकालने की क्रिया संपन्न होती है।

कार्यक्रम का संचालन डॉ पवन कुमार पाण्डेय ने किया। इस कार्यक्रम में महाविद्यालय के शिक्षक, कर्मचारी सहित 2431 विद्यार्थियों ने ऑनलाइन यूट्यूब एवं फेसबुक के माध्यम से प्रतिभाग किया।

डॉ शैलेश कुमार सिंह
प्रभारी, सूचना एवं जनसंपर्क