



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

दिनांक: 21-06-2020

समाचार स्वरूप प्रकाशनार्थ

ऋषि मुनियों द्वारा दी गयी संजीवनी है योग- डॉ अवधेश शुक्ला

21 जून 2020! अंतराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर दिग्विजयनाथ पी जी कॉलेज गोरखपुर द्वारा योग प्रशिक्षण का आयोजन फेसबुक लाइव के माध्यम से हुआ। जिसमें प्रशिक्षु के रूप में डॉ संजय कुमार सिंह, एसोसिएट प्रोफेसर, एक्यूप्रेसर शोध ,प्रशिक्षण एवं उपचार संस्थान,प्रयागराज और श्री आदित्य जायसवाल ,सदस्य डिस्ट्रिक्ट तार्ईकाण्डों एसोसिएशन गोरखपुर ने प्रातः 05:30 से 06:00 और 08:00 से 09:00 बजे तक आयुष मंत्रालय द्वारा निर्देशित योग और प्राणायाम की सारी विधा सिखाई। ये दोनों लोग कॉलेज के पुरातन छात्र भी हैं और कॉलेज के विभिन्न कार्यक्रमों में अपना सहयोग प्रदान करते हैं।

डॉ अवधेश शुक्ल,असिस्टेंट प्रोफेसर,शारीरिक शिक्षा विभाग ने दोनों ही अतिथियों का स्वागत करते हुए कहा कि योग हमारे ऋषि मुनियों द्वारा दी गई वह संजीवनी विद्या है जिसे अपनाकर लोग सैकड़ों हजारों वर्ष तक जीवित रहते थे।महर्षि पतंजलि ने समाज को ये समझाया है कि योगसूत्र में चित्त को एकाग्र करके ईश्वर में लीन करने का विधान है। पतंजलि के अनुसार चित्त की वृत्तियों को चंचल होने से रोकना (चित्तवृत्तिनिरोधः) ही योग है। मनुष्य के लिये वेदों में चार पुरुषार्थों का नाम लिया गया है - धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष। इसलिए इन्हें 'पुरुषार्थचतुष्टय' भी कहते हैं। महर्षि मनु पुरुषार्थ चतुष्टय के प्रतिपादक हैं। योग भौतिक एवं आध्यात्मिक शक्तियों को प्राप्त करने का साधन है। मानव के सम्पूर्ण वक्तित्व को विकसित करने में एवं उसका परिष्कार करने में पूर्ण रूप से समर्थ है। स्वास्थ्य के सभी आयामों को विकसित करने में सहायक है।

डॉ शुक्ला ने आगे यह भी कहा कि योग कई क्षेत्रों में सहायक है जैसे विद्यार्थियों के लिए ,चिकित्सा के क्षेत्र में,सैनिकों के लिए,खिलाड़ियों के लिए,उद्योगों में और जनसमुदाय में। ऋषियों की इस संजीवनी विद्या को अपने दैनिक दिनचर्या में शामिल करे स्वस्थ रहे व्यस्त रहे और मस्त रहे ।

डॉ पवन कुमार पाण्डेय,प्रभारी,कंप्यूटर विज्ञान विभाग ने कार्यक्रम का संयोजन किया। प्राचार्य डॉ शैलेन्द्र प्रताप सिंह ,दिग्विजयनाथ पी जी कॉलेज गोरखपुर ने अतिथियों सहित महाविद्यालय सभी शिक्षकों,कर्मचारियों और विद्यार्थियों को धन्यवाद देते हुए आभार ज्ञापित किया। उन्होंने कहा कि हमने सरकार की अपील "घर पर रहें और परिवार संग योग करें " का पालन करते हुए डिजिटल प्लेटफार्म से सभी को जोड़ने का काम किया है और हम सब ने अपने योग मुद्रा की तस्वीर शेयर भी की । तकनीकी सहयोग श्री बृजेश विश्वकर्मा ने दिया । फेसबुक लाइव के माध्यम से महाविद्यालय के सभी शिक्षकों , कर्मचारियों और विद्यार्थियों ने इस योग शिविर में प्रतिभाग किया।

डॉ शैलेश कुमार सिंह

प्रभारी,सूचना एवं जनसंपर्क