दिग्विजयनाथ स्नातकोत्तर महाविद्यालय
गोरखपुर-273001
(नैक प्रत्यायित 'B++' श्रेणी)

सम्बद्ध

दीनदयाल उपाध्याय गोरखपुर विश्वविद्यालय, गोरखपुर

☎ & Fax : 0551-2334549
: 09792987700
e-mail : dnpggkp@gmail.com
website : www.dnpgcollege.edu.in

पत्रांक : /2023–24 दिनांक : 21.06.2024

प्रकाशनार्थ

दिनांक 21.06.2024 गोरखपुर। महाविद्यालय के दिग्विजयनाथ स्मृति सभागर में 10वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन किया गया जिसका ऑनलाइन प्रसारण महाविद्यालय के फेसबुक पेज पर भी किया गया। योग शिविर का शुभारंभ करते हुए महाविद्यालय के **प्राचार्य प्रो. ओम प्रकाश सिंह** ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की प्रासंगिकता, उसके महत्व एवं योग की जीवन में उपयोगिता पर प्रकाश डालते हुए कहा कि योग एक सामूहिक विधा है जो हमें शारीरिक व मानसिक रूप से संगठित करता है। आज पूरी दुनिया योग दिवस मना रही है। योग हमारी प्राचीन ज्ञान परम्परा की विरासत है। यह आत्मा से परमात्मा को जोड़ने से लेकर राष्ट्र से विश्व को जोड़ने की एक प्रक्रिया है। हमारे ऋषि, मुनियों ने अपने कौशल को बढ़ाने के लिए हजारों साल पहले योग को अपनाया था। उन्होंने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि योग के माध्यम से विद्यार्थी अपनी स्मरण क्षमता बढ़ा करके लक्ष्यों को प्राप्त कर सकते हैं।

आज के **कार्यक्रम में योग प्रशिक्षक डॉ. अशोक चन्द्रा** ने कहा कि योग सौम्य मुद्राओं और सचेतन श्वास के संयोजन शरीर कल्याण को पूर्ण रूप से बढ़ावा देता है। योग का अभ्यास न केवल शारीरिक फुर्ति और शक्ति को बढ़ाता है बल्कि यह मानसिक विश्राम और तनाव में कमी को भी बढ़ावा देता है। कोई भी व्यक्ति उम्र की परवाह किये बिना आसन में सुधार और संतुलित स्वस्थ जीवन के लिए योग को अपना सकता है। इसके साथ ही योग प्रशिक्षक ने उपस्थित लोगों को योग की विभिन्न मुद्राओं का अभ्यास कराया।

शारीरिक शिक्षा विभाग प्रभारी श्री अवधेश शुक्ल द्वारा भी विभिन्न योगासनों पर प्रशिक्षण प्रदान किया गया एवम योग हेतु शपथ दिलाया गया। इस कार्यक्रम में शारीरिक शिक्षा व खेल से जुड़े विद्यार्थियो के साथ ही महाविद्यालय के प्राचार्य, प्राध्यापकगण एवं कर्मचारीगण ने योगाभ्यास किया। ऑनलाइन माध्यम से भी लोगों ने जुड़कर योग प्रशिक्षण से लाभ लिया। इस अवसर पर **मुख्य नियन्ता प्रो. धीरेन्द्र सिंह, डॉ. आर.पी. यादव, डॉ. शुभ्रांशु शेखर सिंह, डॉ. कमलेश मौर्य, डॉ. शैलेश सिंह, डॉ. सुनील कुमार सिंह, डॉ. सरिता सिंह, डॉ. नितेश शुक्ल, डॉ. हरिशंकर गुप्ता, श्री अजय शर्मा, श्री अंकित पाण्डेय, श्री लक्ष्मण थापा** सहित महाविद्यालय के अन्य प्राध्यापकगण एवम कर्मचारीगण उपस्थित रहे।

डॉ.(सुनील कुमार सिंह)
सह प्रभारी, सूचना एवं जनसम्पर्क