दिग्विजयनाथ स्नातकोत्तर महाविद्यालय
गोरखपुर-273001

(नैक प्रत्यायित 'B++' श्रेणी)

सम्बद्ध

दीनदयाल उपाध्याय गोरखपुर विश्वविद्यालय, गोरखपुर

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

दिनांक 15.12.2022

प्रकाशनार्थ

गोरखपुर। दिनांक 15.12.2022 को दिग्विजयनाथ पी.जी. कालेज गोरखपुर के शारीरिक शिक्षा विभाग द्वारा आयोजित **''स्माइल मेडिटेशन''** के कार्यक्रम में भारत में एकम योग के संस्थापक एवं प्रचार–प्रसार में ख्यातिलब्ध **अन्तर्राष्ट्रीय योग गुरू श्री ढाकाराम जी** उपस्थित रहे। इन्होंने विद्यार्थियों को योग के लाभ एवं योग करने के सही तरीके से अवगत कराते हुए कहा कि हम किसी को बदल नहीं सकते लेकिन योग सबको बदल देता है। योग का मतलब ही है आनन्द। व्यक्ति अपने जीवन में दुःख के लिए हमेशा दूसरों पर आरोप लगाता है इससे बचना चाहिए। सामने वाले हमें दुःखी या परेशान करे तो धैर्य बनाये रखना चाहिए। मुस्कराना एक बहुत बड़ी शक्ति है। यदि हम जीवन के समस्याओं को मुस्कुराते हुए हल करने का प्रयास करते है तो लक्ष्य प्राप्ति की दिशा में आगे अवश्य बढ़ जायेंगे। व्यक्ति जीवन में सुख व शान्ति प्राप्त करने के लिए अनेकों प्रकार के यत्न करता है। इस सुख और शान्ति को योग के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है। विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करते हुए उन्होंने कहा कि समाज में स्वयं को दूसरो से बेहतर रखते हुए अपने कार्यों को प्रसन्नता के साथ करने वाला व्यक्ति जीवन में कभी असफल नहीं होता। इन्होने विद्यार्थियों को योग के व्यावहारिक पक्ष को सिखाते हुए स्वस्थ और प्रसन्न रहने का मंत्र बताया।

कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए महाविद्यालय के प्राचार्य प्रो. ओम प्रकाश सिंह जी ने कहा कि ध्यान व योग हमारी सांस्कृतिक विरासत हैं। भारत अपनी उत्सवधर्मिता के लिए पूरी दुनिया में प्रसिद्ध है। यौगिक क्रियाएँ व्यावहारिक रूप से हमारे जीवन के लिए अत्यन्त उपयोगी हैं। ये हमें असीम उर्जा व स्फूर्ति प्रदान करते है।

कार्यक्रम का संचालन श्री अवधेश शुक्ल, प्रभारी शारीरिक शिक्षा विभाग ने किया एवं संयोजन डॉ. सजय सिंह, निरोग प्राकृतिक चिकित्सालय गोरखपुर द्वारा किया गया। उक्त कार्यक्रम में योगी प्रमोद यादव, अंजना सिंह, कामेश्वर गुप्ता, जंयत राय, पवन जैन, डॉ. सुनील सिंह, दिनेश मौर्य सहित महाविद्यालय के प्राध्यापकगण, कर्मचारीगण एवं विद्यार्थी उपस्थित रहें।

डॉ. सुनील कुमार सिंह
मीडिया, सह-प्रभारी