

दिग्विजयनाथ स्नातकोत्तर 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



दिनांक : 10.03.2025

प्रकाशनार्थ

आयुर्वेद का ज्ञान: शारीरिक एवं मानसिक स्वस्थ के लिए आवश्यक: डॉ.अवधेश शुक्ला

दिनांक 10.03.2025 गोरखपुर। दिग्विजयनाथ स्नातकोत्तर महाविद्यालय गोरखपुर में स्थित मीराबाई छात्रावास के दिग्विजयनाथ स्मृति सभागार में राष्ट्रीय सेवा योजना के सप्त दिवसीय शिविर के पांचवे दिन का प्रारंभ प्रार्थना सभा व लक्ष्यगीत के साथ हुआ। तत्पश्चात स्वयं सेवक व स्वयं सेविकाओं को योग व आत्मरक्षा अभ्यास कराया गया।

तत्पश्चात स्वयं सेवक व स्वयंसेविकाओं के मध्य डिजिटल साक्षरता विषय पर रंगोली कार्यक्रम का आयोजन कराया गया। जिसे निर्णायक मंडल के द्वारा निरीक्षण कर के सर्वश्रेष्ठ रंगोली विजेता टीम का चयन किया गया। जिसमें विवेक प्रजापति, विनीता मझवार, तनीषा व दिक्षा की टीम को प्रथम, विधि श्रीवास्तव, पल्लवी श्रीवास्तव, निलाक्षी, सृष्टि सिंह व सृष्टि राव की टीम को द्वितीय व सुरभी, रुबिका, तान्या अनुप्रिया व पायल की टीम को तृतीय स्थान प्राप्त हुआ। निर्णायक टीम ने विजेता टीम की उज्ज्वल भविष्य की कामना के साथ अन्य स्थान पाने वालों को भी बधाई प्रेषित की।

पंचम दिवस के बौद्धिक सत्र में महाविद्यालय के खेल व शारीरिक शिक्षा विभाग के प्रभारी डॉ.अवधेश शुक्ला ने आयुर्वेद का ज्ञान शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक विषय पर बोलते हुए कहा कि आयुर्वेद, भारत की प्राचीन चिकित्सा पद्धति, केवल रोगों के उपचार तक सीमित नहीं है, बल्कि यह संपूर्ण जीवन शैली का विज्ञान है। यह शरीर, मन और आत्मा के बीच संतुलन बनाए रखने पर जोर देता है। आयुर्वेद के अनुसार, प्रत्येक व्यक्ति की प्रकृति (दोष) वात, पित्त और कफ के अनुसार होती है, और इनका संतुलन बनाए रखना स्वस्थ जीवन के लिए आवश्यक है।

शारीरिक स्वास्थ्य के लिए आयुर्वेदिक आहार, दिनचर्या और औषधियों का विशेष महत्व है। यह प्राकृतिक जड़ी-बूटियों जैसे अश्वगंधा, तुलसी, गिलोय, हल्दी आदि का उपयोग कर रोगों की रोकथाम में मदद करता है। पंचकर्म जैसी प्रक्रियाएँ शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में सहायक होती हैं, जिससे रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।

मानसिक स्वास्थ्य के लिए आयुर्वेद ध्यान (मेडिटेशन) योग और सकारात्मक सोच पर बल देता है। यह तनाव, चिंता और अवसाद को दूर करने के लिए प्राकृतिक उपाय प्रदान करता है। आयुर्वेदिक चिकित्सा मन और शरीर को शुद्ध और संतुलित रखकर संपूर्ण स्वास्थ्य प्रदान करती है।

आधुनिक जीवनशैली में आयुर्वेद का समावेश कर हम न केवल रोगों से बच सकते हैं, बल्कि शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ और संतुलित जीवन जी सकते हैं।

स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, पर्याप्त नींद और डिजिटल डिटॉक्स जरूरी है। मानसिक स्वास्थ्य के लिए ध्यान (मेडिटेशन), परिवार और दोस्तों के साथ समय बिताना आवश्यक है। संतुलित जीवनशैली अपनाकर ही हम अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं।

कार्यक्रम का संचालन कार्यक्रम अधिकारी श्री जितेन्द्र कुमार पाण्डेय ने किया व धन्यवाद ज्ञापन डॉ. निधि राय ने किया। इस अवसर पर वरिष्ठ कार्यक्रम अधिकारी डॉ पीयूष सिंह व प्रदीप यादव व चारो इकाईयों के स्वयंसेवक व स्वयं सेविका अनुराग मिश्रा, प्रफुल्ल त्रिपाठी, रुबिका कुमारी, प्रिया गुप्ता, आकृति राय, शिखा राय, सृष्टि राव, शिवांगी यादव निलाक्षी, हर्षिता आदि उपस्थित रहे।

(डॉ.) शैलेश कुमार सिंह

प्रभारी, सूचना एवं जनसम्पर्क