

## शारीरिक प्रकृति के अनुसार आहार सेवन आवश्यक : डॉ. रेणुबाला

सागर | विवि के योग शिक्षा विभाग द्वारा योग एवं संपूर्ण स्वास्थ्य पर आधारित कार्यशाला की मंगलवार को शुरुआत प्रो. गणेश शंकर गिरी के स्वागत भाषण से हुई। प्रो. यूएस गुप्ता ने योग एवं स्वास्थ्य विषय पर अपने विचार प्रस्तुत करते हुए योग का आधुनिक विज्ञान से संबंध बताते हुए कहा कि-सूर्य से प्राप्त ऊर्जा का एक अंश हमारे शरीर को संचालित करने में प्रमुख भूमिका अदा करता है। आसनों के माध्यम से ऊर्जा का हमारे शरीर में एटीपी के रूप में होती है।

ऊर्जा का अत्यधिक उपयोग तथा लेक्टिक एसिड के विसर्जन को वैज्ञानिक तरीके से समझाया। प्रोफेसर रेणुबाला ने आहार एवं पोषण विषय पर अपने वक्तव्य में कहा कि आहार प्राणी की वृद्धि का प्रमुख घटक है आहार हमारे शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावनात्मक एवं आध्यात्मिक वातावरणीय जीवन को बनाने में सहायक होता है। डॉ. संजय जैन ने ध्यान की विभिन्न विधियों के बारे में विस्तृत जानकारी दी।

इस कार्यशाला में योगाभ्यास कराए गए। जिनमें विशेष रूप से आसन, प्राणायाम, मुद्रा एवं बंध आदि का अभ्यास सुचारू रूप से कराया गया। डॉ. सारिका शुक्ला ने मंच संचालन किया एवं डॉ. अरूण कुमार साव ने आभार जताया। कार्यक्रम में शिवानी, राजुल, एकांत, मनीष, रंजीन, जयराम, विनोद, विपुल, हर्षदेव, कमल शर्मा, वृजेश सिंह, ऋषिमोहन, श्रद्धा नामदेव, नवीन कौषिक, सुरेन्द्र खरे आदि प्रमुख रूप से उपस्थित थे।

# हमें पुनः प्रकृति की ओर लौटने की जरूरत : प्रो. जीएस गिरी

सागर | नवदुनिया

मनुष्य प्रकृति का अगर हम उसे वि

उसके जीवन में बहुत सी बातें नष्ट-भ्रष्ट हो जाएंगी इसीलिए हमें पुनः प्रकृति की ओर लौटने की आवश्यकता है। इसके माध्यम से ही हम सुख एवं आनन्दित जीवन यापन कर सकते हैं। यह बात डॉ. हरीसिंह गौर विश्वविद्यालय में योग एवं संपूर्ण स्वास्थ्य पर आयोजित कार्यशाला में विभागाध्यक्ष प्रो. गणेश शंकर गिरी ने कही।

प्रो. यूएस गुप्ता ने योग का आधुनिक विज्ञान से संबंध बताते हुए कहा कि-सूर्य से प्राप्त ऊर्जा का एक अंश हमारे शरीर को संचालित करने में प्रमुख भूमिका अदा करता है। उन्होंने ऊर्जा का अत्यधिक उपयोग तथा लेक्टिक एसिड के विसर्जन को वैज्ञानिक तरीके

## विश्वविद्यालय में योग एवं संपूर्ण स्वास्थ्य पर कार्यशाला

से समझाया। उन्होंने बताया कि मोटापे को कम करने के लिए योग से अच्छी व सस्ती औषधि (मेडीसिन) वर्तमान में उपलब्ध नहीं है क्योंकि योगाभ्यास चयापचय की प्रक्रिया को नियंत्रित कर व्यक्ति को पूर्ण स्वास्थ्ययुक्त बनाता है। प्रो. रेणुबाला ने आहार एवं पोषण विषय पर अपने वक्तव्य में कहा कि आहार हमारे शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावनात्मक एवं आध्यात्मिक वातावरणीय जीवन को बनाने में सहायक होता है। क्योंकि जैसा हम आहार ग्रहण करते हैं उसी प्रकार इन सभी आयामों में परिवर्तित अवश्यंभावी है। इसी कारण शास्त्र या विज्ञान में आहार कब, क्यों, कैसे,

कहाँ, कितना आदि प्रश्नों के साथ वर्णित किया गया है।

डॉ. संजय जैन ने ध्यान की विभिन्न विधियों के बारे में बताया। डॉ. कृष्ण शर्मा ने अष्टांग योग के विभिन्न अंगों को समझाते हुए उनका दैनिक जीवन में किस प्रकार उपयोग कर सकते हैं इसकी विस्तृत जानकारी दी।

कार्यशाला में विभिन्न योगाभ्यास भी कराए गए, जिनमें विशेष रूप से आसन, प्राणायाम, मुद्रा एवं बंध आदि का अभ्यास सुचारू रूप से कराया गया। ताड़ासन, वृक्षासन, गरुडासन, चक्रासन, संकटासन, नटराजासन, पादहस्तासन, शीतली, शीतकारी, भ्रामरी, सूर्य भेदन, चन्द्रभेदन, अनुलोम-विलोम, दण्ड धौति, वमन धौति एवं वज्र धौति का विशेष रूप से अभ्यास कराया गया।

## प्रकृति के जरिए ही कर सकते हैं सुख और आनंदित जीवनयापन

सागर. डॉ. हरीसिंह गौर विवि के योग शिक्षा विभाग में योग एवं संपूर्ण स्वास्थ्य पर आधारित 15 दिवसीय कार्यशाला के दौरान प्रो. गणेश शंकर गिरी ने कहा कि मनुष्य प्रकृति का एक प्रमुख अंग है, अगर हम उसे विलग करके रख लें तो उसके जीवन में बहुत सी बातें नष्ट-भ्रष्ट हो जाएंगी, इसीलिए हमें पुनः प्रकृति की

### केंद्रीय विवि में योग पर आधारित कार्यशाला

ओर लौटने की आवश्यकता है। इसके माध्यम से ही हम सुख एवं आनन्दित जीवनयापन कर सकते हैं। प्रो. यूएस गुप्ता ने योग का आधुनिक विज्ञान से संबंध बताते हुए कहा कि-सूर्य से प्राप्त ऊर्जा का

एक अंश हमारे शरीर को संचालित करने में प्रमुख भूमिका अदा करता है। आसनों के माध्यम से ऊर्जा का हमारे शरीर में एटीपी के रूप में होती है। ऊर्जा का अत्यधिक उपयोग तथा लेक्टिक एसिड के विसर्जन को वैज्ञानिक तरीके से समझाया। इससे संबंधित विभिन्न अनुसंधानों की चर्चा की तथा विभिन्न रोगों में योग

की उपयोगिता बताते हुए भारतीय ग्रंथों में वर्णित पंचमहाभूत, त्रिदोष आदि का संबंध आधुनिक विज्ञान के साथ जोड़कर बताया। प्रो. रेणुबाला ने कहा कि आहार प्राणी की वृद्धि का प्रमुख घटक है। आहार शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावनात्मक एवं आध्यात्मिक जीवन को बनाने में सहायक होता है।

