

संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए संयमित जीवन दिनचर्या जरूरी : गिरी



सागर, देशबन्धु। योग शिक्षा विभाग, डॉ. हरीसिंह गौर विवि सागर द्वारा योग एवं संपूर्ण स्वास्थ्य पर आधारित कार्यशाला में प्रो. गणेश शंकर गिरी ने अपने स्वगत भाषण में कहा कि स्वास्थ्य के लिए एक संयमित जीवन दिनचर्या को अपनाना आवश्यक बताया। आधुनिक समय में योग पर प्रकाश डालते हुए कहा कि योग द्वारा शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त कर इंदों में निर्णय लेने की क्षमता प्राप्त होती है नैतिक मूल्यों के संबंध में उन्होंने कहा कि शास्त्रों में इनके महत्व एवं इन्हें अपनाने की चर्चा सब जगह होती है परन्तु आज इनका अनुकरण बहुत कम मात्रा में हो पा रहा है जिससे अनेक प्रकार के मानसिक परेशानियां बढ़ती ही जा रही हैं, अनेक आत्महत्याएं एवं अपराध समाज में बढ़ते ही जा रहे हैं। आज इन नैतिक मूल्यों के वास्तविक स्वरूप को समझकर व्यवहारिक जीवन में अपनाने की आवश्यकता है। मैंगलोर कर्नाटक के डॉ. के. कृष्णा शर्मा

ने योग एवं विषय संबंधित चर्चा करते हुए बताया कि आज पूरा विश्व शांति चाहता है उसके लिए पश्चिम देशों ने सुख को भोग में खोजा और भारतीय मनीषियों ने उस सुख को अध्यात्म एवं आत्मा में खोजा। वस्तुतः आनंद आत्मा का ही धर्म है इसे प्राप्त कर ही विश्व शांति प्राप्त हो सकती है। शरीर मांश चतुर्धर्म साधनम् अर्थात् धर्म का माध्यम शरीर ही है अतः शरीर के माध्यम से ही परमाप्तवस्था तक पहुंचा जा सकता है। मुंबई के डॉ. आशीष फडके ने आज स्मृति संबंधी समस्याएं बढ़ती चली जा रही है यथा अल्पकालिक स्मृति आदि, जिनको योग में बताए गए ध्यान एवं प्राणायाम के अभ्यास से दूर किया जा सकता है। निरंतर कम्प्यूटर पर कार्य करने से अनेक तनावजन्य मनोकायिक रोग सामने आ रहे हैं उन्हें भी योगाभ्यास द्वारा दूर कर सकते हैं। उन्होंने बताया कि योग किसी धर्म विशेष के साथ संबंध नहीं रखता अपितु यह एक

जीवन जीने की कला सिखाता है। आज का युवा २ कांचे दिक् भ्रमित है और योग द्वारा निश्चित ही युवा के लिए पूर्ण स्वास्थ्य एवं सुख प्राप्त होगा जिससे विक एवं विश्व शांति स्थापित हो सकेगी। इस कार्यशाला में योगाभ्यास कहे गये। कि विशेष रूप से श्रद्धिकर्षकों का अभ्यास जिसमें सूत्रों जलनेती, चमनघौती, दण्ड एवं वस्यघौती आदि : सुचारु रूप से कराए गये। विभिन्न प्राणायामों में श्रोत्र शीतकरती, धामरी, सूर्य भेदन, चन्द्रभेदन, अनुलोम विलोम, का अभ्यास कराया गया। इस अवसर पर अरुण साव ने मंच संचालन किया एवं शोधछत्र अति शर्मा ने सभी का धन्यवाद ज्ञापन किया। कार्यक्रम विपुल, हर्षदेव, कमल शर्मा, नवीन कौशिक, शिवा राजुल, एकांत, बृजेश सिंह, ऋषिमोहन, श्रीमति अ नमदेव, मनीष, रंजीत, जयशाम्, किनोद, सुन्दर खरे आ प्रमुख रूप से उपस्थित थे।



‘योग का किसी धर्म विशेष के साथ संबंध ही नहीं’

पत्रिका न्यूज़ नेटवर्क
patrika.com

सागर, डॉ. हरीसिंह गौर केंद्रीय विवि के योग शिक्षा विभाग में चल रहे योग एवं संपूर्ण स्वास्थ्य पर आधारित कार्यशाला में प्रो. गणेशशंकर गिरी ने कहा कि स्वास्थ्य के लिए एक संयमित जीवन दिनचर्या को अपनाना आवश्यक बताया। योग से शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त कर इंदों में निर्णय लेने की क्षमता प्राप्त होती है। नैतिक मूल्यों के संबंध में उन्होंने कहा कि शास्त्रों में इनके महत्व एवं इन्हें अपनाने की चर्चा सब जगह होती है, परन्तु आज इनका अनुकरण बहुत कम मात्रा में हो पा रहा है। इससे अनेक प्रकार की मानसिक परेशानियां बढ़ती ही जा रही हैं।



डॉ. हरीसिंह गौर केंद्रीय विवि के योग शिक्षा विभाग में चल रहे योग एवं संपूर्ण स्वास्थ्य पर आधारित कार्यशाला में योग क्रियाओं का अभ्यास करते हुए छात्र और शिक्षक।

अनेक आत्महत्याएं व अपराध समाज में बढ़ते ही जा रहे हैं। आज इन नैतिक मूल्यों के वास्तविक स्वरूप को समझकर व्यवहारिक जीवन में अपनाने की आवश्यकता है। मैंगलोर कर्नाटक के डॉ. के. कृष्णा शर्मा ने कहा कि आज पूरा

विश्व शांति चाहता है। उसके लिए पश्चिम देशों ने सुख को भोग में खोजा और भारतीय मनीषियों ने उस सुख को आध्यात्म एवं आत्मा में खोजा। वस्तुतः आनंद आत्मा का ही धर्म है, इसे प्राप्त कर ही विश्व शांति प्राप्त हो सकती है।

मुंबई के डॉ. आशीष फडके ने कहा कि आज स्मृति संबंधी समस्याएं बढ़ती जा रही है। अल्पकालिक स्मृति आदि, जिनको योग में बताए गए ध्यान एवं प्राणायाम के अभ्यास से दूर किया जा सकता है। निरंतर कम्प्यूटर पर

कार्य करने से अनेक तनावजन्य मनोकायिक रोग सामने आ रहे हैं। उन्हें भी योगाभ्यास द्वारा दूर कर सकते हैं। उन्होंने बताया कि योग किसी धर्म विशेष के साथ संबंध नहीं रखता, अपितु यह एक जीवन जीने की कला सिखाता है।

इस अवसर पर डॉ. अरुण साव ने मंच संचालन किया व शोधछत्र अति शर्मा ने आभार माना। कार्यक्रम में विपुल, हर्षदेव, कमल शर्मा, नवीन कौशिक, शिवानी, राजुल, एकांत, बृजेश सिंह आदि उपस्थित थे।

