## विश्वविद्यालय में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के आयोजन हेतु कार्यक्रमों का शुभारम्भ

### योग एवं आयुर्वेद भारतीय संस्कृति की धरोहर – डा० राजेश शुक्ला
### योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा अनेक मनोकायिक रोगों का समाधान संभव – डा० सरस्वति काला

सागरः 16.06.2017– योग शिक्षा विभाग, डॉ. हरीसिंह गौर वि.वि., सागर द्वारा अंतर्राष्टीय दिवस के आयोजन पूर्व योग एवं संपूर्ण स्वास्थ्य पर कार्यशाला का शुभारम्भ विश्वविद्यालय लाइब्रेरी के सेमिनार हाल में योगविभागाध्यक्ष प्रो० गणेश शंकर गिरी की अध्यक्षता में एवं आयुष मंत्रालय, भारत सरकार नई दिल्ली के आयुर्वेद विशेषज्ञ डा० राजेश शुक्ला के मुख्य आतिथ्य में हुआ।

मुख्य वक्ता के रूप में देहरादून से पधारी प्राकृतिक चिकित्सा विशेषज्ञ डा० सरस्वति काला ने अपने वक्तव्य में आधुनिक व्यस्त जीवन में प्रत्येक व्यक्ति को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहने एवं इसके लिये जीवन पर्यन्त अनुशासित जीवनचर्या को अपनाने की आवश्यकता एवं महत्व पर बल दिया। उन्होंने कहा कि यदि व्यक्ति संतुलित एवं मिताहार, सद् व्यवहार एवं योगाभ्यास करता है तो वह जीवन में शारीरिक एवं मानसिक रूप से प्रसन्न एवं सुखी जीवन व्यतीत कर सकता है। उन्होंने योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांतो का पालन कर अनेक मनोकायिक रोगों के समाधान की विस्तृत चर्चा की। दिग्भ्रमित युवा वर्ग को उचित दिशा में लाने हेतु योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा को अपने जीवन में अपनाने की आवश्यकता पर विशेष चर्चा की । हरिद्वार, शांतिकुंज के डा० गुरूवेन्द्र ने योग को एक सर्वोत्तम स्वास्थ्य साधन बताया और भारत को विश्वगुरू की ओर अग्रसर होने के अनेक कारण बताते हुए भारतीय संस्कृति में योग को प्रमुख साधन बताया। डा० राजेश शुक्ला ने अपने वक्तव्य में कहा कि योग एवं आयुर्वेद भारतीय संस्कृति की ऐसी धरोहर हैं जो प्राचीन काल से वर्तमान तक अपना एक विशेष स्थान बनाए हुए हैं जिनमें आयुर्वेद के माध्यम से शरीर को निरोगी करते हुए योग द्वारा मन को नियंत्रित करते हुए अपने लक्ष्य को सहज प्राप्त कर सकते हैं।ये दोनों विद्याएं वर्तमान में भी विज्ञान की कसौटी पर अपना उच्च्य स्थान बनाए हुए हैं।

योगविभागाध्यक्ष प्रो० गणेश शंकर ने अतिथियों का स्वागत करते हुए अपने उद्बोधन में कहा कि योग द्वारा अनेक प्रकार के मनोकायिक रोगों से बचाव कर सकते हैं क्योंकि योग मन को नियंत्रित करना सिखाता है जिसके परिणाम स्वरूप अनेक मानसिक एवं शारीरिक रोग सभी शनैः शनैः समाप्त हो जाते हैं। उन्होंने अंतर्राष्टीय दिवस के आयोजन के संबंध में कार्यक्रम की निम्न जानकारीयां दी और सभी से अधिक से अधिक संख्या में भाग ले कर पूर्ण स्वास्थ्य लाभ लेने का अनुरोध किया है

| कमांक | कार्यकम | दिनांक | समय | स्थान |
|---|---|---|---|---|
| 1. | योग एवं संपूर्ण स्वास्थ्य पर कार्यशाला | 16-30 जून 2017 | 06-08 प्रातः | विश्वविद्यालय लाइब्रेरी सेमिनार हाल |
| 2. | योगाभ्यास प्रतियोगिता | 17-18 जून 2017 | 07-10 प्रातः | विश्वविद्यालय लाइब्रेरी सेमिनार हाल |
| 3. | योग आधारित भाषण एवं क्विज प्रतियोगिता | 19 जून 2017 | 11-12 प्रातः | योग शिक्षा विभाग, साहित्य भवन |
| 4. | योग आधारित लघुचलचित्र प्रदर्शन | 19 जून 2017 | 02-05 मध्याह्न | योग शिक्षा विभाग, साहित्य भवन |
| 5. | योग आधारित प्रदर्शनी एवं साहित्य वितरण | 20-21 जून 2017 | 12-01 मध्याह्न | योग शिक्षा विभाग, साहित्य भवन |
| 6. | योग एवं संपूर्ण स्वास्थ्य पर आधारित राष्टोय संगोष्ठि | 20 जून June 2017<br>21 जून 2017 | उदघाटन : 10.00 प्रातः<br>समापन : 03.00 सायं | विश्वविद्यालय लाइब्रेरी सेमिनार हाल |
| 7. | अंतराष्टोय दिवस का आयोजन एवं अतिथि सम्मान | 21 जून 2017 | 06-09 प्रातः | विश्वविद्यालय गौर समाधि परिसर |
| 8. | आमंत्रित व्याख्यान, सांस्कृतिक कार्यकम एवं पुरस्कार वितरण | 21 जून 2017 | 03-05 सायं | विश्वविद्यालय लाइब्रेरी सेमिनार हाल |

अंतर्राष्टीय योग दिवस– २१ जून २०१७ को मनाने से पूर्व योग विभाग अनेक कार्यशालाओं एवं सेमिनार आदि का आयोजन कर रहा है इसी तारतम्य में योग एवं संपूर्ण स्वास्थ्य पर आधारित १५ दिवसीय कार्यशाला का आयोजन– डा० हरीसिंह गौर विश्वविद्यालय के योग विभाग द्वारा १६ से ३० जून २०१७ तक प्रातः ६ से ८ बजे तक किया जा रहा है इस कार्यशाला का लाभ लेने हेतु विश्वविद्यालय परिवार के सभी विद्यार्थी, कर्मचारी, अधिकारी एवं शिक्षकगण भाग लेने हेतु अपने मित्र एवं परिजनों सहित आमंत्रित हैं। इस संबध में अधिक जानकारी के लिए योग विभाग में संपर्क किया जा सकता है :

अवसर पर विभागीय छात्राओं ने प्रार्थना एवं भजन प्रस्तुत किये । शिवानी, राजुल एवं मनिष ने योगाभ्यासों का प्रदर्शन कर दर्शकों को मंत्रमुग्ध करते हुए तालीयां बटोरी। डॉ. अरूण साव ने कार्यक्रम का संचालन एवं शोध छात्र अंकित शर्मा ने योग प्रदर्शन प्रस्तुत करवा कर सभी का धन्यवाद ज्ञापन किया । कार्यक्रम में श्रीमती इन्दु तेवेतिया, कु० निशा यादव, नवीन कौशिक, शौरभ शुक्ला, आरम्भ शुक्ला, दिनेश, डा० सारिका शुक्ला, रोबिन, संजय कुमार,नीति सिंघल, ज्योति चौधरी, ऋषि मोहन खरे, श्रीमती मीना तिवारी, संजीव कुमार आदि प्रमुख रूप उपस्थित थे।

**योगविभागाध्यक्ष**