

योगविभाग में शिक्षक दिवस व न्यूट्रिशन सप्ताह का आयोजन

गुरु कृपा से जीवन लक्ष्य प्राप्ति सरल: योगाचार्य भार्गव



सागर, देशबन्धु। योग शिक्षा विभाग, डॉ. हरीशचंद्र गौर वि.वि., सागर द्वारा शिक्षक दिवस के आयोजन में बुन्देलखण्ड मेडिकल कॉलेज के मुख्य चिकित्सक अधिकारी डा० कृष्ण कुमार ओझा के मुख्यातिथ्य में एवं विशिष्ट अतिथि के रूप में जबलपुर के योगाचार्य एन आर भार्गव की उपस्थिति में संपन्न हुआ। योगविभागाध्यक्ष प्रो. गणेश शंकर गिरि ने कहा कि इसका मुख्य उद्देश्य योग में गुरु शिष्य परम्परा के आधार पर शिक्षक दिवस का आयोजन है। दूसरा न्यूट्रिशन सप्ताह के अंतर्गत संतुलित आहार पर विशेष ज्ञान प्रदान करना है। जिससे प्रत्येक व्यक्ति समग्र स्वास्थ्य एवं मार्गदर्शन प्राप्त कर सुखमय जीवन के प्रति जागरूक हो सके। ये दोनों विषय योग की दृष्टि से बहुत महत्वपूर्ण हैं। योगाचार्य एन आर भार्गव ने योग की सरल शब्दों में व्याख्या करते हुए कहा कि योग की गुरु शिष्य परम्परा को अपनाते हुए जीवन लक्ष्य व कर्तव्य को कभी नहीं भूलना चाहिए। जिससे हम अपने कर्मों को कुशलता पूर्वक निभा सकें। योग विभाग के कार्यक्रमों एवं योग शिक्षण एवं कोमल द्वारा प्रदर्शित योगाभ्यास को सभी ने सराहना की। डा० कृष्ण कुमार ओझा ने योग एवं संतुलित आहार संबंधित चर्चा करते हुए बताया कि जीवन शैली में बदलाव एवं

उससे जड़ित रोगों के कारण योग का अंतराष्ट्रीय स्तर पर बहुत प्रचार प्रसार हुआ है। आज युवा किसी न किसी मानसिक रोग से ग्रस्त है संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए उन्होंने आहार, विहार एवं योगाभ्यासों का समन्वय आवश्यक बताया। योग का वैज्ञानिक आधार बताते हुए आज समाज में फैले भयानक रोग- मधुमेह, डायबिटीज एवं निम्न रक्तचाप, अस्थमा एवं सर्वाङ्कल आदि रोगों पर योग के प्रभाव को अनेक शोधों के माध्यम से बताया एवं उनके सरल, समुचित आहार विहार, व्यायाम पर आधारित उपाय एवं विधियों के बारे में विस्तृत जानकारी दी। इस अवसर पर योग प्रशिक्षक अंकित शर्मा के निर्देशन में शिक्षक दिवस पर आधारित भजन एवं विभाग की छात्रा मिस कोमल द्वारा योगाभ्यास का प्रदर्शन किया गया जिसको सभी प्रतिभागियों ने तालियों से प्रोत्साहित किया। सभी का धन्यवाद विभाग के सहायक प्राध्यापक डा० अरूण कुमार खन्ना ने किया। कार्यक्रम में अधिक संख्या में विश्वविद्यालय के छात्र, छात्राएं, कर्मचारी, शिक्षक, अधिकारी एवं अभिभावकगण उपस्थित थे जिनमें दिनेश, प्रवेश, कोमल, ज्योति, मनीष, राहुल, वरेन्द्र, हेमकरण, राकेश, राजदीप, गगन, मय, महारंजी, सपना, राकेश, पूजा, आदि प्रमुख थे।