एक जन्म माँ की कोख से, दूसरा जन्म योग से "प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग का युवा जीवन में महत्व" विचार- विमर्श के साथ अग्रवाल महाविद्यालय में योग शिविर का समापन

By Jantantratoday February 17, 2023

8 0

फरीदाबाद,जनतंत्र टुडे

अग्रवाल महाविद्यालय बल्लभगढ़ (**स्व-वित्तीय संस्थान**) में "**युवाओं के समग्र विकास में अष्टांग योग और प्राकृतिक चिकित्सा की भूमिका**" विषय पर तीन दिवसीय योग शिविर का आयोजन किया जा रहा है। इस शिविर के तीसरे दिन का विषय "**प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग का युवा जीवन में महत्व**" रहा।अग्रवाल महाविद्यालय प्राचार्य एवं कार्यक्रम के मुख्य अध्यक्ष डॉ कृष्णकांत गुप्ता की सद्प्रेरणा से विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास हेतु अनेकानेक कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं।
स्व-वित्तीय संस्थान के प्रभारी एवं कार्यक्रम संरक्षक डॉ संजीव गुप्ता के मार्गदर्शन में इस तीन दिवसीय शिविर का आयोजन किया जा रहा है। इस योग शिविर के तीसरे दिन मुख्य अतिथि के रूप में डॉ विजाता आर्या (**योग प्रशिक्षिका**) उपस्थित रही।

इस शिविर का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों को योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के माध्यम से अवसाद को दूर करते हुए उन्हें स्वस्थ जीवन के प्रति जागरूक करना था।

इस शिविर के तीसरे दिन प्रबंध एवं कंप्यूटर विभाग के स्नातक के विद्यार्थियों ने भाग लिया। कार्यक्रम का शुभारंभ परंपरागत रूप से सरस्वती वंदना एवं दीप प्रज्वलन के साथ हुआ।तत्पश्चात मुख्य अतिथि डॉ0विजाता आर्या ने "प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग का युवा जीवन में महत्व" विषय पर कहा कि आधुनिक समय की व्यस्त जीवन शैली के कारण युवाओं मानसिक तनाव और शारीरिक अस्वस्थता होना सामान्य बात हो गई है और इसके लिए अत्यधिक अंग्रेजी दवाइयों का सेवन किस प्रकार स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डालता है इस पर उन्होंने विस्तृत चर्चा करी। उन्होंने प्राकृतिक चिकित्सा के सकारात्मक प्रभाव एवं विभिन्न योगासनों के द्वारा शारीरिक एवं मानसिक दबावों से मुक्ति के उपाय बताये।

इस कार्यशाला मे स्नातक के लगभग 100 विद्यार्थियों ने सक्रिय भागीदारिता निभाई और प्रश्नों के माध्यम से अपनी ज्ञासाओं का समाधान किया। इस योग शिविर के अंत में प्रभारी महोदय डॉ0 संजीव गुप्ता ने कहा कि महाविद्यालय में समय-समय पर विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास हेतु अनेकानेक कार्यक्रम का होना अत्यंत आवश्यक है। इसके द्वारा ना केवल विद्यार्थियों में सक्रियता रहती है बल्कि उन्हें नई जानकारी भी प्राप्त होती है।

डॉ संजीव गुप्ता ने आयोजक समिति को तीन दिवसीय योग शिविर की सफलता पर बधाई एवं शुभकामनाएं दी। मंच संचालन श्रीमती मधु सिंगला द्वारा किया गया।कार्यक्रम की संयोजिका डीन एवं प्रबंध विभाग अध्यक्षा डॉ शिल्पा गोयल एवं हिंदी विभागाध्यक्षा डॉ रेणु माहेश्वरी रही। समन्वयक के रूप में श्रीमती उषा चौधरी, डॉ रेणु माहेश्वरी, डॉ प्रवीण गुप्ता, डॉ सचिन गर्ग उपस्थित रहे। सह- समन्वयक मे श्रीमती टीना किंगर, ज्योति गुप्ता, दीपमाला, शिल्पी गुप्ता एवं तकनीकी सहयोगी शिल्पी गोयल रही। योग शिविर के तीसरे दिन का समापन प्रबंध विभागाध्यक्षा डॉ शिल्पा गोयल के धन्यवाद ज्ञापन के साथ हुआ।