विश्वविद्यालय में 30 जून तक लगातार चलेंगे योग दिवस के कार्यक्रम

सागर। नवदुनिया प्रतिनिधि

डॉ. हरीसिंह गौर विश्वविद्यालय के योग शिक्षा विभाग द्वारा अंतर्राष्ट्रीय दिवस के आयोजन से पूर्व योग एवं संपूर्ण स्वास्थ्य पर कार्यशाला का शुक्रवार को शुभारम्भ हुआ। विश्वविद्यालय लाइब्रेरी के सेमिनार हाल में विभागाध्यक्ष प्रो. गणेश शंकर गिरी की अध्यक्षता में एवं आयुष मंत्रालय, भारत सरकार नई दिल्ली के आयुर्वेद विशेषज्ञ डॉ. राजेश शुक्ला के मुख्य आतिथ्य में कार्यक्रम शुरू हुआ। मुख्य वक्ता के रूप में देहरादून से आईं प्राकृतिक चिकित्सा विशेषज्ञ डॉ. सरस्वती काला ने अपने वक्तव्य में आधुनिक व्यस्त जीवन में प्रत्येक व्यक्ति को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहने एवं इसके लिए 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। हरिद्वार, शांतिकुंज के डॉ. गुरूवेन्द्र ने योग को एक सर्वोत्तम स्वास्थ्य साधन बताया और भारत को विश्वगुरू की ओर अग्रसर होने के कारण बताते हुए भारतीय संस्कृति में योग को प्रमुख साधन बताया।

सागर। विश्वविद्यालय लाइब्रेरी के सेमिनार हॉल में योगाभ्यास करते विद्यार्थी एवं कर्मचारी।

सुबह होगी कार्यशाला : 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने से पूर्व योग विभाग अनेक कार्यशालाओं एवं सेमिनार का आयोजन कर रहा है। इसके अंतर्गत योग एवं संपूर्ण स्वास्थ्य पर आधारित 15 दिवसीय कार्यशाला का आयोजन प्रतिदिन सुबह 6 से 8 बजे तक किया जा रहा है। प्रो. गिरी ने इस कार्यशाला का लाभ लेने के लिए आमंत्रित किया है।

योग से लक्ष्य की सहज प्राप्ति संभव

आयुष मंत्रालय, नई दिल्ली से आए डॉ. राजेश शुक्ला ने कहा कि योग एवं आयुर्वेद भारतीय संस्कृति की ऐसी धरोहर हैं जो प्राचीन काल से वर्तमान तक अपना एक विशेष स्थान बनाए हुए हैं। 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 उच्च स्थान बनाए हुए हैं। विभागाध्यक्ष प्रो. गिरी ने कहा कि योग द्वारा अनेक प्रकार के मनोकायिक रोगों से बचाव कर सकते हैं क्योंकि योग मन को नियंत्रित करना सिखाता है जिसके परिणामस्वरूप अनेक मानसिक एवं शारीरिक रोग सभी धीरे-धीरे समाप्त हो जाते हैं।

योग पर क्विज प्रतियोगिता और प्रदर्शनी

केंद्रीय विवि के लाइब्रेरी हॉल में हुआ आयोजन

सागर @ पत्रिका. डॉ. हरिसिंह गौर विवि के योग विभाग द्वारा अंतरराष्ट्रीय दिवस के आयोजन पूर्व योग प्रशिक्षण दिया जा रहा है। लाइब्रेरी हॉल में 6 से 8 बजे तक पूर्ण स्वास्थ्य पर आधारित विषय पर बौद्धिक-क्विजव प्रायोगिक-योगाभ्यास की प्रतियोगिताएं हुईं। इसमें मुख्य अतिथि डॉ. बीके श्रीवास्तव, निर्णायक मंडल के रूप में प्रो. धनराज शर्मा व डॉ. अरुण कुमार साव थे। तीन वर्गों में यह प्रतियोगिता आयोजित की गई, जिसमें 25 वर्ष से कम महिला वर्ग में प्रथम स्थान शिवानी चौधरी, द्वितीय चंदा अहिरवार व तृतीय नेहा यादव ने प्राप्त किया। पुरुष वर्ग में दिनेश तोमर ने स्थान, रंजीत ने द्वितीय व भरत ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। महिला प्रतिभागी 25 से 50 वर्ष की उम्र में प्रथम संतोष कुमारी, द्वितीय कल्पना पाठक व तृतीय ज्योति चौधरी रहीं। पुरुष वर्ग में प्रथम स्थान ऋषिमोहन खरे, द्वितीय दीपक चौधरी व तृतीय स्थान शुभम नेमा ने हासिल किया। दोपहर 2 से 4 बजे तक चल चित्र प्रदर्शनी व योग आधारित चित्र प्रदर्शनी का उदघाटन किया गया।

छावनी परिषद में 21 को होंगे कार्यक्रम

सागर. छावनी परिषद द्वारा 21 जून को सुबह 7.30 बजे जोगर्स पार्क के बाजू वाले मैदान में विश्व योग दिवस मनाया जाएगा। विष्णु आर्य के निर्देशन में योग कराया जाएगा। इस मौके पर मुख्य अधिशासी अधिकारी अभिमन्यु सिंह सहित अन्य अधिकारी मौजूद रहेंगे।

योग दिवस मनाएगी सेना

सागर. सेना 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस सिविल लाइन-मकरोनिया रोड स्थित ड्रिल ग्राउंड पर मनाएगी। कर्नल अनुराग गुप्ता ने बताया कि इस संबंध में तैयारियां पूर्ण कर ली गई हैं।

International Yoga Day 2017 : Dr. H. S. Gour Vishwavidyalaya Sagar (MP)

News Paper Report : 22-06-2017

योग दिवस | विश्वविद्यालय में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर भव्य आयोजन

स्वास्थ्य के लिए योग को अपनाने की आवश्यकता: कुलपति

सागर, देशबन्धु : डॉ. हरीसिंह गौर विश्वविद्यालय के योग विभाग के विद्यार्थियों द्वारा प्रस्तुत कार्यक्रमों के अनुसार योग शिक्षा विभाग द्वारा आज और सम्पादित तरीके से अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस का मुख्य कार्यक्रम 21 जून 2017 को गौर सभागार प्रांगण में प्रातः 6 से 8 बजे तक योग प्रशिक्षण कर डॉ. राजेश शर्मा एवं योग शास्त्र की योगाचार्य पर व्याख्यान कर कार्यक्रम का शुभारम्भ किया गया। कार्यक्रम विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. रामनरेन्द्र प्रसाद तिवारी की अध्यक्षता में, कुलसचिव के प्रो. कमलेश जैन के मुख्य आतिथ्य एवं योगाचार्य के महर्षि महेश योगी वैदिक विश्वविद्यालय के डॉ. निर्मल विभागों के विशिष्ट आतिथ्य में सम्पन्न हुआ। डॉ. निर्मल तिवारी ने वार्षिक रिपोर्ट के परिपत्र को विस्तृत जानकारी देते हुए इसकी वैज्ञानिक महत्व में उपयोगिता बताते हुए शरीर, मन और मस्तिष्क योग के जीवन को जीवन में व्यावहारिक रूप में उतारने पर बल दिया। प्रो. राजेश शर्मा ने विश्व जगत में शरीर एवं विचारों व्यवहारों में योग की आवश्यकता एवं आवश्यक संसाधनों को बढ़ाने की आवश्यकता बताई। उन्होंने विश्वविद्यालय के देश के विश्वविद्यालयीय संघ पर प्रथम योग दिवस विषय को प्रकाश करते हुए इसके द्वारा विगत 5 वर्षों से भी मार्गदर्शन सहयोग एवं विभिन्न गतिविधियों को सुचारू रूप से चलाने पर बल दिया। पूर्व उपकुलपति को एवं इसके अधिक से अधिक विकास की आवश्यकता बताई। कुलपति प्रो. रामनरेन्द्र प्रसाद तिवारी ने इस अवसर पर अपने अध्यक्षीय उद्बोधन में विभाग द्वारा विभिन्न कार्यक्रमों के प्रस्तुतीकरण की सराहना करते हुए विश्वविद्यालय के प्रत्येक स्थान को योग के माध्यमिक स्वरूप को अपनाकर अपने जीवन को सफल एवं आनन्द से भरकर सुखपूर्वक एवं पूर्ण सार्थक के साथ अपने अपने क्षेत्र में विकास एवं उन्नति की कामना की। विशेष रूप से अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में देश के कोने कोने में पधारे अतिथियों, पत्रिकाओं, विद्वान, बड़ी संख्या में उपस्थित के विद्यार्थी प्रो. ए. एन. तिवारी, प्रो. जी. एन. चतुर्वेदी, डॉ. अरुण कुमार मिश्र, कुलसचिव, प्रो. नरेन्द्र दुबे, प्रो. बी. के. जैन, प्रो. नवीन कपूर, प्रो. जी.डी. जाटी, प्रो. मेहता आदि प्रमुख रूप से उपस्थित थे।

स्वास्थ्य के लिए आजीवन योग को अपनायें : कुलपति

आचार्य संवाददाता

सागर। डॉ. हरीसिंह गौर विश्वविद्यालय के गौर सभागार प्रांगण में प्रातः 6 से 8 बजे तक योग शिक्षा विभाग द्वारा आज की प्रस्तुत कार्यक्रम में अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस का मुख्य कार्यक्रम रहा। इस अवसर पर विभाग के विद्यार्थियों द्वारा योग के अलग-अलग आसनों का प्रदर्शन किया गया। कार्यक्रम विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. रामनरेन्द्र प्रसाद तिवारी की अध्यक्षता में, कुलसचिव प्रो. कमलेश जैन के मुख्य आतिथ्य एवं योगाचार्य महर्षि महेश योगी वैदिक विश्वविद्यालय के डॉ. निर्मल विभागों के विशिष्ट आतिथ्य में सम्पन्न हुआ। कार्यक्रम का संचालन डॉ. अरुण कुमार मिश्र द्वारा किया गया। कार्यक्रम विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. रामनरेन्द्र प्रसाद तिवारी ने अध्यक्षीय उद्बोधन में विभाग द्वारा विभिन्न कार्यक्रमों के प्रस्तुतीकरण की सराहना करते हुए विश्वविद्यालय के प्रत्येक स्थान को योग के माध्यमिक स्वरूप को अपनाकर अपने जीवन को सफल एवं आनन्द से भरकर सुखपूर्वक एवं पूर्ण सार्थक के साथ अपने अपने क्षेत्र में विकास एवं उन्नति की कामना की। विशेष रूप से अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में देश के कोने कोने से पधारे अतिथियों, पत्रिकाओं, विद्वान, बड़ी संख्या में उपस्थित के विद्यार्थी प्रो. ए. एन. तिवारी, प्रो. जी. एन. चतुर्वेदी, डॉ. अरुण कुमार मिश्र, कुलसचिव, प्रो. नरेन्द्र दुबे, प्रो. बी. के. जैन, प्रो. नवीन कपूर, प्रो. जी.डी. जाटी, प्रो. मेहता आदि प्रमुख रूप से उपस्थित थे।

विधि में गौर समाधि पर हुआ कार्यक्रम

डॉ. हरीसिंह गौर विश्वविद्यालय में विश्व योग दिवस के उपलक्ष्य में गौर सभागार परिसर में कार्यक्रम हुआ। पोर्टिकोज के साथ बनाए गए आयोजन में विधि परिसर के कर्मचारी व अधिकारी और सुरक्षा अधिकारी उपस्थित थे। डॉ. [illegible] शर्मा ने [illegible] विधि के डॉ. निर्मल तिवारी ने [illegible] योग दिवस के उपलक्ष्य में [illegible] विभाग के [illegible] विद्यार्थी उपस्थित थे। कुलपति प्रो. रामनरेन्द्र प्रसाद तिवारी ने [illegible] विभाग के [illegible] डॉ. कमलेश जैन, कुलसचिव, डॉ. अरुण कुमार मिश्र, [illegible] प्रो. नरेन्द्र दुबे, प्रो. बी. के. जैन, प्रो. नवीन कपूर, प्रो. जी.डी. जाटी, प्रो. मेहता आदि प्रमुख रूप से उपस्थित थे।

आयोजन | योग शिक्षा विभा द्वारा योग एवं संपूर्ण स्वास्थ्य पर आधारित कार्यशाला संपन्न

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 आयोजित कार्यशाला में प्रो. गणेशशंकर गिरि ने अपने स्वागत भाषण में कहा कि स्वास्थ्य के लिए एक संयमित जीवन दिनचर्या की अपनाना आवश्यक बताया। आधुनिक समय में योग पर प्रकाश डालते हुए कहा कि योग द्वारा शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त कर हम 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 ही कर रहा है जिससे अनेक प्रकार के मानसिक परेशानियां बढ़ती ही जा रही हैं, आपाधापी एवं अपराध जगत में बढ़ते हो जा रहे हैं। आज इन नैतिक मूल्यों के मानसिक स्वास्थ्य को समझकर व्यवहारिक जीवन में अपनाने की आवश्यकता है। योगाचार्य कर्नाटक के डॉ. के. कृष्णा शर्मा ने योग एवं विशेष मानसिक चर्चा करते हुए बताया कि आज पूरा विश्व शांति चाहता है इसके लिए सामान्य लोगों 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 विश्वशांति प्राप्त हो सकती है। शरीर मात्र खाद्यपूर्ण साधनों अर्थात धर्म का माध्यम शरीर ही है अतः शरीर के माध्यम से ही परमात्मतत्व 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 के बताए गए ध्यान एवं प्राणायाम के माध्यम से दूर किया जा सकता है। निरंतर कम्प्यूटर पर कार्य करने से अनेक दृष्टिजन्य मनोवैज्ञानिक 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, वस्तुतः यह एक जीवन जीने की कला सिखाता है।

इस कार्यशाला में योगाभ्यास करवाये गये। विभिन्न दल ने बुद्धिजीवियों के अभ्यास जिसमें सूर्यनमस्कार, ताड़ासन, दण्ड एवं वज्रासन आदि सुचारु रूप से कराया गया। विशेष प्रायोगों में शीतली, भ्रामरी, सूर्य भेदन, चन्द्रभेदन अनुलोम विलोम, का अभ्यास कराया गया। इस अवसर पर अरुण राय ने योग सत्रों के लिए एवं शोधछात्र योग चर्चा ने योग का सम्पन्न आयोजन किया। कार्यक्रम विनुल, हर्षदेव कमल शर्मा, नवीन कौशिक, विनय राजपूत, कुमार, मुकेश सिंह, अभिमन्यु, हेमंत व महादेव, मनोज रैकवार, उपकार विनोद, सुरेन्द्र तथा अन्य प्रत्येक दल से उपस्थित थे।

'योग का किसी धर्म विशेष के साथ संबंध ही नहीं'

पत्रिका न्यूज़ नेटवर्क
sagar@patrika.com

सागर, डॉ. हरीसिंह गौर केंद्रीय विवि के योग शिक्षा विभाग में चल रही योग एवं संपूर्ण स्वास्थ्य पर आधारित कार्यशाला में प्रो. गणेशशंकर गिरि ने कहा कि स्वास्थ्य के लिए एक संयमित जीवन दिनचर्या को अपनाना आवश्यक बताया। योग से शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त कर हमें में निर्णय लेने की क्षमता प्राप्त होती है।

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

नैतिक मूल्यों के संबंध में उन्होंने कहा कि शास्त्रों में इनके महत्व एवं इन्हें अपनाने की चर्चा सब जगह होती है, परंतु आज इनका अनुकरण बहुत कम मात्रा में ही हो रहा है। इसमें अनेक प्रकार की मानसिक परेशानियां बढ़ती ही जा रही हैं। अनेक आपाधापी 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। योगाचार्य कर्नाटक के डॉ. के. कृष्णा शर्मा ने कहा कि आज पूरा विश्व शांति चाहता है। इसके लिए पाश्चात्य 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।

मुंबई के डॉ. आशीष फडके ने कहा कि आज स्मृति संबंधी समस्याएं बढ़ती ही जा रही हैं। अल्पकालिक स्मृति आदि, जिनको योग में बताए गए ध्यान एवं प्राणायाम के माध्यम से दूर किया जा सकता है। निरंतर कम्प्यूटर पर कार्य करने से अनेक दृष्टिजन्य मनोवैज्ञानिक 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, वस्तुतः यह एक जीवन जीने की कला सिखाता है।

इस अवसर पर डॉ. अरुण राय ने मंच संचालन किया व शोधछात्र सुनिल शर्मा ने आभार माना। कार्यक्रम में विनुल, हर्षदेव, कमल शर्मा, नवीन कौशिक, विनयजी, राजपूत, उपकार, मुकेश सिंह आदि उपस्थित थे।

दैनिक भास्कर, 28.6.2017

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 उत्कृष्ट 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 स्रोत 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 सुचारु रूप से कराया गया। डॉ. सारिका शुक्ला ने मंच संचालन किया एवं डॉ. अरुण कुमार जाव ने आभार जताया। कार्यक्रम में शिवानी, राजुल, एकता, मनीष, रजीन, जयराम, विनोद, विपुल, हफीज, कमल शर्मा, बृजेश सिंह, कृष्णमोहन, श्रद्धा नामदेव, नवीन कौशिक, सुरेन्द्र खरे आदि प्रमुख रूप से उपस्थित थे।

नवदुनिया, 28.6.2017

हमें पुन : प्रकृति की ओर लौटने की जरूरत : प्रो. जीएस गिरी

सागर। नवदुनिया

विश्वविद्यालय में योग एवं संपूर्ण स्वास्थ्य पर कार्यशाला

मनुष्य प्रकृति का अगर हम उसे कि 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 आनंदित 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 से समझाया। उन्होंने बताया कि मोटापे को कम करने के लिए योग से अच्छी व सस्ती औषधि (मेडीसिन) वर्तमान में उपलब्ध नहीं है क्योंकि योग अभ्यास उपापचय की प्रक्रिया को नियंत्रित कर व्यक्ति को पूर्ण स्वास्थ्यकर 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 परिवर्तन आवश्यकता है। इसी कारण शास्त्र या विज्ञान में आहार कब, क्यों, कैसे, कहाँ, किसका 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 सुचारु रूप से कराया गया। ताड़ासन, कुक्कुटासन, गरुड़ासन, चक्रासन, उष्ट्रासन, गोमुखासन, पद्मासन, शीतली, शीतकारी, भ्रामरी, सूर्य भेदन, चन्द्रभेदन, अनुलोम विलोम, नाड़ी शोधन, कपाल भाति एवं त्राटक भाति का विशेष रूप से अभ्यास कराया गया।

प्रकृति के जरिए ही कर सकते हैं सुख और आनंदित जीवनयापन

केंद्रीय विवि में योग पर आधारित कार्यशाला

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 अलग करके रख लें तो उसके जीवन में बहुत सी बातें नष्ट-भ्रष्ट हो जाएंगी, इसीलिए हमें पुन: प्रकृति की 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।

पत्रिका Wed, 28 June 2017
epaper.patrika.com//c/20116262

र स्कूल भवनों का सर्वे किया गया
वं खंडहर भवनों को गिराने के लिए
ंडहर भवनों को गिराने, सुरक्षा
रखरखाव, साफ-सफाई, शौचालय
त गांव में पंचायत कर्मी एवं शहर में
हाल में स्कूल प्रवेशोत्सव के पहले
क्वायद शुरू नहीं की गई है। शासन
55 हजार रुपए के हिसाब से
र बने हुए हैं हां प्रधान अध्यापकों
गई हैं।

एवं हाई एवं हायर सेकंडरी स्कूल
दो पूर्वी कॉलोनी स्थित रेलवे के
बैरक (भवन) में लग रहा है।

मप्र राज्य अधिवक्ता परिषद में विकास का हुआ चयन

बीना(आरएनएन)। ऑल इंडिया बार काउंसिल नई दिल्ली द्वारा आयोजित परीक्षा उत्तीर्ण करने वाले बीना खुरई क्षेत्र से विकास तिवारी प्रथम अधिवक्ता बने। मप्र राज्य अधिवक्ता परिषद द्वारा अधिवक्ता के रूप पंजीयन होने पर बार काउंसिल ऑफ इंडिया के संशोधित नियमों के अनुसार अधिवक्ता के पंजीयन होने पर उसे 2 वर्ष के भीतर ऑल इंडिया बार काउंसिल द्वारा आयोजित परीक्षा पास करने के उपरांत ही अधिकृत रूप से अधिवक्ता व्यवसाय करने की मान्यता प्रदान की जाती है। विकास तिवारी ने प्रथम प्रयास में ही यह परीक्षा उत्तीर्ण की है। विकास वरिष्ठ अधिवक्ता उमाशंकर तिवारी के पुत्र हैं। जिन्होंने पंजीयन क्र. 122/16 प्राप्त कर यह परीक्षा उत्तीर्ण की। उनकी इस सफलता पर अधिवक्ताओं ने बधाईयां दी हैं।

योग की व्यावहारिक, बौधिक स्पर्धाओं के परिणाम घोषित

योग विभाग में चित्र प्रदर्शनी एवं चल चित्र प्रदर्शनी का उद्घाटन

सागर (आरएनएन)। डॉ. हरीसिंह गौर विश्वविद्यालय के योग शिक्षा विभाग द्वारा अंतर्राष्ट्रीय दिवस के आयोजन पूर्व 21 जून को अंतराष्ट्रीय योग दिवस पर भारत सरकार द्वारा निर्धारित योग प्रोटोकोल के साथ आसन, प्राणायाम एवं बंध का भी अभ्यास सुचारू रूप से कराया जा रहा है।

शिवानी चौधरी रहीं प्रथम

विश्वविद्यालय की लाईब्रेरी हॉल में 6 से 8 बजे तक पूर्ण स्वास्थ्य पर आधारित विषय पर बौद्धिक-क्विज एवं प्रायोगिक-योगाभ्यास की प्रतियोगिताएं संपन्न हुई। जिसमें मुख्य अतिथि डॉ. बीके श्रीवास्तव तथा निर्णायक मण्डल के रूप में प्रो. धनराज शर्मा व डॉ. अरूण कुमार साव थे। तीन वर्गों में आयोजित क्विज़ प्रतियोगिता की गई जिसमें 25 वर्ष से कम महिला वर्ग में प्रथम स्थान शिवानी चौधरी, द्वितीय स्थान चंदा अहिरवार एवं तृतीय स्थान नेहा यादव ने प्राप्त किया तथा पुरुष वर्ग में दिनेश तोमर ने प्रथम स्थान, रंजीत ने द्वितीय स्थान एवं भरत ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। महिला प्रतिभागी 25 से 50 वर्ष की उम्र में प्रथम स्थान संतोष कुमारी द्वितीय स्थान कल्पना पाठक एवं तृतीय स्थान ज्योति चौधरी ने प्राप्त किया तथा पुरुष वर्ग में प्रथम स्थान ऋषिमोहन खरे, द्वितीय स्थान दीपक चौधरी तथा तृतीय स्थान शुभम नेमा ने प्राप्त किया। सायं 2 से 4 बजे तक चल चित्र प्रदर्शनी व योग आधारित चित्र प्रदर्शनी का उदघाटन किया गया जिसमें मुख्य अतिथि के रूप में प्रो. धनराज शर्मा, विशिष्ट अतिथि प्रो. एपी त्रिपाठी एवं विभागाध्यक्ष प्रो. गणेश शंकर उपस्थित थे। ये चित्र प्रदर्शनी व योग आधारित चलचित्र प्रदर्शनी 22 जून तक सांय 2 से 4 बजे तक योग विभाग में देखने को खुली रहेंगी।

रोजगार मेला कल

ह्ह्ह जिला रोजगार कार्यालय सागर द्वारा 21 जून को सेलीब्रेशन मंगल भवन, मैरिज गार्डन मेडिकल कॉलेज के सामने तिरूपतिपुरम तिली रोड सागर में रोजगार मेले का आयोजन किया गया है। मेले में निजी कंपनीयों के प्रतिनिधियों द्वारा उपस्थित आवेदकों का साक्षात्कार लिया जाकर वैतनिक रोजगार के लिए चयनित किया जायेगा। उप संचालक ने इच्छुक आवेदकों से अपना आधार कार्ड, शैक्षणिक योग्यता प्रमाणपत्रों सहित 21 जून को प्रातः 11 बजे नियत स्थान पर उपस्थित होने की अपील की है।

नवदुनियां–सागर–01.07.2017

योग और संपूर्ण स्वास्थ्य विषय पर कार्यशाला का समापन

विश्वविद्यालय में हुई कार्यशाला में देशभर से आए विशेषज्ञों के हुए व्याख्यान

सागर। नवदुनिया प्रतिनिधि

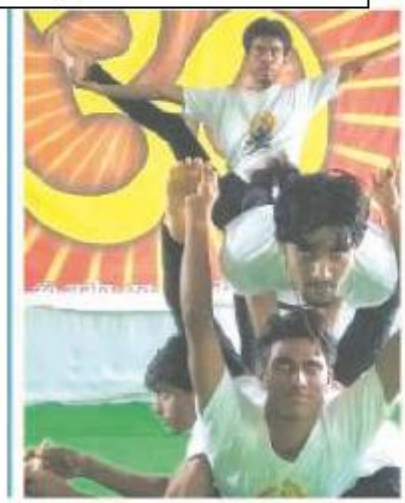
डॉ. हरीसिंह गौर विश्वविद्यालय के योग शिक्षा विभाग द्वारा आयोजित 15 दिवसीय कार्यशाला का शुक्रवार को समापन हो गया। योग एवं संपूर्ण स्वास्थ्य पर आधारित इस कार्यशाला में देशभर के योग विशेषज्ञ एवं आयुर्वेदाचार्यों ने हिस्सा लिया। समापन कार्यक्रम योग शिक्षा शाला के अधिष्ठाता प्रो. गणेश शंकर गिरी की अध्यक्षता, प्रोफेसर उमाशंकर गुप्ता के मुख्य आतिथ्य एवं बेंगलोर के योग विभागाध्यक्ष डॉ. के. कृष्णा शर्मा व मुंबई के आयुर्वेदाचार्य एवं रेकी मास्टर डॉ. आशीष चतुर्वेदी के विशिष्ट आतिथ्य में सम्पन्न हुआ।

प्रो. गणेश शंकर गिरी ने अतिथियों का स्वागत करते हुये कार्यशाला के मुख्य उद्देश्य एवं उसकी प्राप्ति के लिए 15 दिवसीय कार्यशाला में हुए विभिन्न विषयों पर आमंत्रित व्याख्यानों, गोष्ठी संगोष्ठी, विभिन्न योग विषय पर बौद्धिक व योगिक प्रतियोगिताओं एवं अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के आयोजन आदि कार्यक्रमों का सार प्रस्तुत किया।

प्रतिभागियों ने किया योग

कार्यशाला के समापन अवसर पर प्रतिभागियों ने योग की मुद्राएं एवं कई आसनों का प्रदर्शन किया। उपस्थित प्रतिभागियों की ओर से भगवान सिंह लोधी, इंदु तेवतिया एवं अरुण कुमार आदि ने अपनी अनुभव साझा करते हुए विश्वविद्यालय के योग विभाग में आकर बौद्धिक ज्ञान के साथ आसन, प्राणायाम, ध्यान एवं शुद्धिक्रियाओं का अभ्यास को सीखकर स्वास्थ्य, अनुशासन में रहने, जीवन शैली को योगमय बनाने एवं इस ज्ञान को परिवार एवं समाज में बांटने का संकल्प लिया। उन्होंने योग को न केवल शारीरिक बल्कि आध्यात्मिक दृष्टि से भी अपनाने की आवश्यकता बताई और सर्वांगीण विकास हेतु योग को प्रतिदिन आजीवन अपनाने पर बल दिया।

देशबंधु–सागर–01.07.2017



योग ज्ञान को बांटने का लिया संकल्प

सागर,देशबन्धु। योग शिक्षा विभाग द्वारा प्राप्त जानकारी के अनुसार विभाग में योग एवं संपूर्ण स्वास्थ्य पर आधारित कार्यशाला का समापन आज शिक्षा शाला के अधिष्ठाता प्रो. गणेश शंकर गिरी की अध्यक्षता, प्रोफेसर उमाशंकर गुप्ता के मुख्यातिथ्य एवं बेंगलोर के योग विभागाध्यक्ष डॉ. के. कृष्णा शर्मा व मुंबई के आयुर्वेदाचार्य एवं रेकीमास्टर डॉ. आशिष चतुर्वेदी के विशिष्टातिथ्य में सम्पन्न हुआ। प्रो. गणेश शंकर गिरी ने अतिथियों का स्वागत करते हुये कार्यशाला के मुख्य उद्देश्य एवं उसकी प्राप्ति के लिये 15 दिवसीय कार्यशाला में हुए विभिन्न विषयों पर आमंत्रित व्याख्यानों, गोष्ठी, विभिन्न योग विषय पर बौद्धिक-प्रायोगिक प्रतियोगिताओं एवं अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के आयोजन आदि कार्यक्रमों का सार प्रस्तुत किया।

कार्यशाला में उपस्थित प्रतिभागियों की ओर से भगवान सिंह लोधी, इंदु तेवतिया एवं अरुण कुमार आदि ने अपने अनुभव साझा करते हुए विश्वविद्यालय के योग विभाग में आकर बौद्धिक ज्ञान के साथ आसन, प्राणायाम, ध्यान एवं शुद्धिक्रियों का अभ्यास को सीखकर स्वास्थ्य, अनुशासन में रहने, जीवन शैली को योगमय बनाने एवं इस ज्ञान को परिवार एवं समाज में बांटने का संकल्प लिया। योग को न केवल शारीरिक बल्कि आध्यात्मिक दृष्टि से भी अपनाने की आवश्यकता बताई और सर्वांगीण विकास हेतु योग को प्रतिदिन आजीवन अपनाने पर बल दिया।