

पंजाब केसरी 16/11/2025

योग न केवल शारीरिक स्वास्थ्य, बल्कि मानसिक सशक्तिकरण का भी माध्यम : डॉ. रोहित दत्त

गांधी मैमोरियल नैशनल कॉलेज में स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा विभाग तथा योगा क्लब ने करवाई 'योग जागरूकता' कार्यशाला

अम्बाला, 15 नवम्बर (बलराम): छावनी स्थित गांधी मैमोरियल नैशनल कॉलेज के स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा विभाग तथा योगा क्लब द्वारा संयुक्त रूप से 'योग जागरूकता' कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस कार्यशाला में विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए योग के प्रति अपनी रुचि और जागरूकता का परिचय दिया। इस कार्यशाला का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों में योग के महत्व, उसके स्वास्थ्यकारी लाभों और दैनिक जीवन में उसके व्यावहारिक प्रयोग के प्रति जागरूकता बढ़ाना था।

महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. रोहित दत्त ने अपने प्रेरक संबोधन में कहा कि आज की इस योग जागरूकता कार्यशाला ने विद्यार्थियों को योग के महत्व से परिचित होने का उत्कृष्ट अवसर प्रदान किया है। योग न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करता है, बल्कि मानसिक सशक्तिकरण का भी माध्यम है। यह तनाव, चिंता और मानसिक दबाव से मुक्ति दिलाने में सहायक है तथा एक सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करता है।

उन्होंने विद्यार्थियों का आह्वान किया कि वे योग को अपनी दिनचर्या



गांधी मैमोरियल नैशनल कॉलेज में आयोजित 'योग जागरूकता' कार्यशाला में योगासन करते विद्यार्थी। (चंदमोहन)

का हिस्सा बनाकर निरोगी और संतुलित जीवन जीएं। उन्होंने कहा कि महाविद्यालय का उद्देश्य विद्यार्थियों को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा देने के साथ-साथ उन्हें स्वस्थ, सशक्त और संतुलित जीवन जीने के लिए प्रेरित करना भी है और योग इस दिशा में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

कार्यशाला के दौरान विद्यार्थियों को विभिन्न योग आसनों, प्राणायाम तकनीकों तथा योग के माध्यम से

शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक संतुलन बनाए रखने के तरीकों की विस्तृत जानकारी दी गई। कार्यक्रम के संसाधन व्यक्ति एवं शारीरिक शिक्षा विभाग के विभागाध्यक्ष प्रो. बृजेश कुमार ने योग के बहुआयामी महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि योग मन को शुद्ध और शांत करता है। आसन मांसपेशियों को मजबूत बनाते हैं, प्राणायाम से आंतरिक अंग स्वस्थ रहते हैं तथा षट्कर्म शरीर की आंतरिक

शुद्धि के लिए अत्यंत उपयोगी हैं। प्रत्येक व्यक्ति को योग को अपने जीवन का अभिन्न हिस्सा बनाना चाहिए। कार्यशाला के सह-संयोजक एवं सहायक प्राध्यापक संजीव कुमार ने कहा कि योग एक ऐसी वैज्ञानिक प्रक्रिया है, जो शरीर और मन के बीच सामंजस्य स्थापित करती है। उनका विभाग भविष्य में भी इस प्रकार की उपयोगी और प्रेरणादायी कार्यशालाओं का आयोजन करता रहेगा।