

गुरु नानक कॉलेज, धनबाद
अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर NSS इकाई - 1 & 2 द्वारा वेबिनार का आयोजन
प्रेस विज्ञप्ति

आज दिनांक 21 जून 2020 को गुरु नानक कॉलेज के राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई 1 एवं 2 के तत्वाधान में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। इस अवसर पर एक वेबिनार का आयोजन किया गया। इस वेबिनार का विषय : योग : स्वस्थ जीवन का आधार था। इस कार्यक्रम का आयोजन google meet app के माध्यम से संचालित हुआ। यह वेबिनार सुबह 8:00 बजे से सुबह 9:00 बजे तक संचालित हुआ।

इस कार्यक्रम में कॉलेज के शिक्षकगण, शिक्षकेतर कर्मचारी गण एवं विद्यार्थियों समेत कुल एकान्वये (91) प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया।

इस अवसर पर धनबाद के प्रसिद्ध योग संस्था, योगविद्या, के संस्थापक एवं योग शिक्षक, योगाचार्य सुश्री अर्चना शेखर ने कार्यक्रम में उपस्थित लोगों को प्रशिक्षण दिया। उन्होंने योगविद्या सम्बंधित आवश्यक नियमों की जानकारी दी। भारत सरकार की ओर से जारी किये गए प्रोटोकॉल योगा के महत्व को बताया गया। प्राणायाम, कपालभाति, अनुलोम विलोम, सूर्य नमस्कार, पद्मासन, ताड़ासन, चक्रासन, मकरासन, हलासन आदि अनेक योगासनों को दर्शाया गया एवं सम्बंधित स्वास्थ्य लाभ को बताया गया। खान-पान की इस बदलते परिवेश में योग को जीवन में प्रतिदिन अपनाने पर बल दिया गया।

इस अवसर पर कॉलेज के प्रभारी प्राचार्य डॉ संजय प्रसाद ने कहा कि विगत दो वर्षों से Covid-19 महामारी ने समूचे विश्व के जन जीवन को झकझोर दिया है एवं निश्चित ही भविष्य में जीवन उतना आसान नहीं होने वाला है। ऐसे परिदृश्य में योग मानव के लिए अमूल्य वरदान है। योग जीवन जीने की पद्धति है इसका आचरण हमलोगों को दैनिक जीवन में उतारने की नितांत आवश्यकता है। तभी मानव संपूर्ण विकास को प्राप्त कर सकता है।

प्रो दीपक कुमार, कार्यक्रम पदाधिकारी(1), NSS ने कार्यक्रम का परिचय एवं अतिथियों का स्वागत सम्बोधन किया एवं डॉ मिना मालखण्डी, कार्यक्रम पदाधिकारी (2), NSS ने धन्यवाद ज्ञापन अर्पित किया।