

गुरु नानक कॉलेज, धनबाद
एवं
राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई 1 & 2 द्वारा

प्रोटोकॉल योग पर एक इ - कार्यशाला का आयोजन

आगामी 21 जून 2022 - अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर गुरु नानक कॉलेज, धनबाद एवं इसके NSS इकाई -1 & 2 द्वारा प्रस्तावित योग कार्यक्रम श्रृंखला के अंतर्गत प्रोटोकॉल योग विषय पर आज दिनांक 12 जून 2022 को सुबह 9 बजे से 10 बजे तक एक इ - कार्यशाला का आयोजन किया गया। गूगल मीटिंग एप्प पर आहूत इस योग इ - कार्यशाला में हमारे कॉलेज के छात्रों, शिक्षकों और गैर-शिक्षण कर्मचारियों के सदस्यों सहित कुल 70 से भी अधिक प्रतिभागियों ने पूरे उत्साह के साथ भाग लिया। कार्यक्रम की शुरुआत में प्रो दीपक कुमार, NSS इकाई 1 के कार्यक्रम पदाधिकारी ने परिचय एवं स्वागत सम्बोधन किया। तत्पश्चात कॉलेज के प्राचार्य डॉ संजय प्रसाद ने वेबिनार का विधिवत उदघाटन करते हुए अपने सम्बोधन में कहा कि एक स्वस्थ समाज की परिकल्पना में योग हमारे जीवन कि प्राथमिक आवश्यकता है एवं कॉलेज का उद्देश्य ऐसे कार्यक्रम द्वारा समाज में योग के प्रति सभी को जागरूक रखना है। उन्होंने सभी शिक्षकगण, कर्मचारीगण एवं विशेष तौर पर सभी विद्यार्थियों को योग को जीवन में उतारने की प्रेरणा दी।

इस अवसर पर बतौर मुख्य वक्ता, आरोग्य योगशाला, नई दिल्ली के संस्थापक योगाचार्य अभिषेक भारती आमंत्रित थे। वह भारत सरकार के आयुष मंत्रालय द्वारा मान्यता प्राप्त योग प्रमाणन बोर्ड के तहत योग एलायंस, यूएसए और एप्लाइड योग प्रशिक्षण केंद्र के साथ पंजीकृत आरोग्य योगशाला के संस्थापक सह निदेशक हैं, उन्होंने विभिन्न योग शिक्षक प्रशिक्षण पाठ्यक्रम जैसे RYT 200, RYT500 और M.A योग को पूरा किया है और योग और प्राकृतिक चिकित्सा में एक अंतर्राष्ट्रीय प्रमाणन प्राप्त किया है। वह एक E-RYT 200, RYT500 और YACEP (योग एलायंस कंटीन्यूइंग एजुकेशन प्रोवाइडर) भी हैं जो योग एलायंस के साथ पंजीकृत हैं। उन्हें भारतीय रेलवे, पतंजलि योगपीठ हरिद्वार, BookMyYoga, स्वामी परमानंद प्राकृतिक चिकित्सालय और योग शिक्षक संघ के वर्तमान कोषाध्यक्ष जैसे प्रतिष्ठित संस्थानों के साथ काम करने का अवसर मिला।

उन्होंने सत्र को सम्बोधित करते हुए प्रोटोकॉल योग पर विस्तार से चर्चा की एवं योग की मूल बातों का प्रदर्शन किया। उनके प्रदर्शन में प्राणायाम और इसके विभिन्न प्रकारों, कपालभाति, सूर्य नमस्कार, ताड़ासन, पद्मासन आदि का विवरण शामिल था। उन्होंने इन आसनों के महत्व को बतलाया। छात्रों को अपने संबोधन में, उन्होंने घर पर प्रतिदिन योग का अभ्यास करने पर जोर दिया।

उन्होंने प्राकृतिक चिकित्सा के बारे में भी बताया। उन्होंने सभी प्रतिभागियों, विशेषकर छात्रों को सलाह दी कि कैसे और क्यों उन्हें जंक फूड की आदतों से बचना चाहिए और स्वस्थ रहना चाहिए। कब्ज एवं माइग्रेन जैसी बीमारियों से निवारण के लिए योगासनो के बारे में बताया। उन्होंने विद्यार्थियों को योग शिक्षा में उन्नत करियर के विभिन्न अयामों का भी उल्लेख किया। कार्यक्रम के दौरान प्रश्नोत्तरी सत्र में उन्होंने रक्तचाप सम्बंधित सवाल पूछे जाने पर कहा कि रक्तचाप आज के समाज में एक गंभीर बीमारी का रूप ले लिया है जो कि खान - पान पर नियंत्रण रख कर एवं योग को जीवन का प्रतिदिन का हिस्सा बनाने पर इससे आसानी से निजात पाया जा सकता है।

कार्यक्रम के समापन में कॉलेज के NSS इकाई -2 के कार्यक्रम पदाधिकारी, डॉ मिना मालखंडी ने धन्यवाद ज्ञापन दिया।

