

पंजाब केसरी 08/12/2024

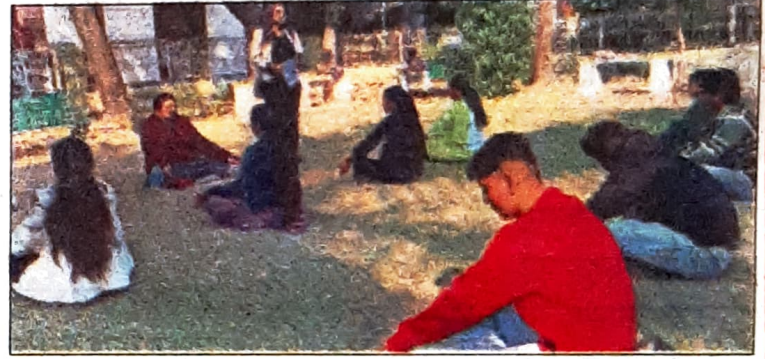
जी.एम.एन. कॉलेज में योग और गीता समन्वय कार्यक्रम का आयोजन गीता और योग हमारी संस्कृति के मूल तत्व : डा. रोहित दत्त

अम्बाला, 7 दिसम्बर (बलराम): छावनी के जी.एम.एन. कॉलेज में प्राचार्य डा. रोहित दत्त के मार्गदर्शन में संस्कृत और जनसंचार विभाग के संयुक्त तत्वावधान में विशेष योग और गीता समन्वय कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य छात्रों को योग और गीता के माध्यम से मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य के महत्व से अवगत कराना था।

कार्यक्रम की संयोजिका एवं जनसंचार विभाग की सहायक प्रोफ़ेसर सुषमा शर्मा ने बताया कि इस गतिविधि का मुख्य उद्देश्य योग सत्र को गीता के गूढ़ विचारों और पाठों के साथ जोड़ते हुए मन और शरीर के बीच संतुलन बनाना और आंतरिक शांति को बढ़ावा देना है।

कार्यक्रम की शुरुआत प्रातःकालीन योग सत्र से हुई, छात्रों को विभिन्न योगासन, प्राणायाम और ध्यान के अभ्यास सिखाए। इसके बाद गीता के पाठों का एक विशेष सत्र आयोजित किया गया, जिसमें गीता के श्लोकों और उनके जीवन के लिए महत्व को समझाया गया।

कॉलेज के प्राचार्य डा. रोहित दत्त ने कहा कि गीता और योग दोनों ही हमारी संस्कृति और जीवनशैली के मूल तत्व हैं। गीता हमें आंतरिक शांति और आत्मबोध का मार्ग दिखाती है, जबकि योग हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करता है। उन्होंने कहा कि इस तरह के कार्यक्रमों का आयोजन करने के पीछे कॉलेज



जी.एम.एन. कॉलेज में आयोजित कार्यक्रम में भाग लेतीं प्राध्यापिकाएं और विद्यार्थी। (देवदत्त)

का उद्देश्य छात्रों को स्वस्थ और संतुलित जीवनशैली के लिए प्रेरित करना है।

कार्यक्रम के दौरान संस्कृत विभाग की सहायक प्रोफ़ेसर प्रियंका बालदिया ने गीता के श्लोकों का वाचन करके उनका अर्थ समझाया। उन्होंने छात्रों को गीता के सिद्धांतों को अपने दैनिक जीवन में शामिल करने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि गीता का संदेश केवल धार्मिक नहीं, बल्कि जीवन को सही दिशा देने वाला है। यदि हम इसे आत्मसात करते हैं तो यह हमारे निर्णय लेने की क्षमता को सशक्त बना सकता है।

इस कार्यक्रम में छात्रों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और योग के विभिन्न आसनों और गीता के श्लोकों को समझने का प्रयास किया।