दिग्विजयनाथ स्नातकोत्तर महाविद्यालय
गोरखपुर-273001
(नैक प्रत्यायित 'B++' श्रेणी)
सम्बद्ध
दीनदयाल उपाध्याय गोरखपुर विश्वविद्यालय, गोरखपुर

☎ : 0551-2334549
: 09792987700
e-mail : dnpggkp@gmail.com
website : www.dnpgcollege.edu.in

दिनांक : 12.04.2025

प्रकाशनार्थ

''स्वस्थ जीवन का मूल मन्त्र : नियमित दिनचर्या''

दिनांक 12.04.2025 गोरखपुर। महाविद्यालय के बी.एड विभाग में अतिथि व्याख्यान का आयोजन किया गया, जिसमें विभाग के पुरातन छात्र डॉ. अशोक कुमार चन्द्रा, नेचुरोपैथी चिकित्सक एवं योग प्रशिक्षक एवं निदेशक, हरिओम प्राकृतिक चिकित्सालय, गोरखपुर ने 'प्राकृतिक चिकित्सा की उपादेयता' विषय पर अपना वक्तव्य देते हुए कहा कि नेचुरोपैथी एक दवा रहित चिकित्सा प्रणाली है जो स्वस्थ जीवन शैली के द्वारा हमारे शरीर को निरोगी बनाने में मदद करती है। आयुर्वेद और प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली दोनों में अंतर है। हमारे शरीर का निर्माण पंचमहाभूतों पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश से हुआ है। जब तक इन तत्वों का संतुलन हमारे शरीर में रहता है तब तक हम स्वस्थ रहते हैं, इनमें थोड़ा भी असन्तुलन होते ही शरीर का प्राकृतिक संतुलन बिगड़ने लगता है और हम बीमार पड़ जाते हैं। स्वस्थ जीवन शैली और नियमित दिनचर्या के द्वारा हम अपने आप को स्वस्थ रख सकते हैं। प्रकृति स्वयं में चिकित्सक है। प्राकृतिक चिकित्सा के अन्तर्गत उपवास चिकित्सा, मृदा चिकित्सा, जल चिकित्सा, मसाज थेरेपी, एक्यूप्रेशर उपचार, एक्यूपंक्चर उपचार ,कलर थेरेपी, वायु उपचार आदि के द्वारा लोगों का उपचार किया जाता है।

कार्यक्रम के द्वितीय सत्र में विशिष्ट अतिथि ने प्रशिक्षुओं को निर्देशन एवं परामर्श कार्यक्रम के अन्तर्गत व्यावसायिक एवं वृत्तिक निर्देशन प्रदान किया। आपने डी.एन.वाई.एस. एवं बी.एन.वाई.एस. पाठ्यक्रम के महत्त्व तथा उसकी प्रवेश प्रक्रिया पर भी प्रकाश डाला।

कार्यक्रम का औपचारिक प्रारंभ विशिष्ट अतिथि डॉ. अशोक कुमार चंद्रा जी के द्वारा मां सरस्वती जी की प्रतिमा पर माल्यार्पण एवं पुष्पांजलि अर्पित कर किया गया। बी.एड. छात्र परिषद की तरफ से प्रशिक्षु प्रद्युम्न दुबे ने मुख्य अतिथि जी का माल्यार्पण कर स्वागत किया। प्रशिक्षु हर्षिता, हेमा एवं अंशिका के द्वारा सरस्वती वंदना तथा शालू, अंशू एवं श्वेता के द्वारा स्वागत गीत प्रस्तुत किया गया। आभार ज्ञापन द्वितीय सेमेस्टर की प्रशिक्षु अंशिका पाण्डेय ने किया।

इस अवसर पर विभाग की प्रभारी प्रो० (डॉ.) शुभ्रा श्रीवास्तव, वरिष्ट प्राध्यापक प्रो० (डॉ.) अरुण कुमार तिवारी, डॉ. सुभाष चन्द्र, श्री राकेश कुमार सिंह, श्री प्रदीप कुमार यादव, श्रीमती शालिनी पारिक एवं द्वितीय तथा चतुर्थ सेमेस्टर के सभी शिक्षक–प्रशिक्षु उपस्थित रहे।

(डॉ.) शैलेश कुमार सिंह
प्रभारी, सूचना एवं जनसम्पर्क