

गोविन्द बल्लभ पंत कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय पंतनगर, जिला— रुधमसिंह नगर (उत्तराखण्ड)

विश्वविद्यालय में तनाव मुक्ति कॉर्पोरेट प्रोग्राम आयोजित

पंतनगर। 08 अगस्त 2022। विश्वविद्यालय के कृषि व्यवसाय प्रबंधन महाविद्यालय में तनाव मुक्ति एवं कॉर्पोरेट प्रबंधन विषय पर दस-दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। यह कार्यशाला निर्मल कॉर्पोरेट प्रोग्राम के द्वारा कृषि व्यवसाय प्रबंधन महाविद्यालय के अधिष्ठाता, डा. आर.एस. जादौन की अध्यक्षता में आयोजित कराया गया, जिसमें महाविद्यालय के प्रथम वर्षीय विद्यार्थियों द्वारा उत्साहपूर्ण प्रतिभाग किया गया। इस दस-दिवसीय कार्यक्रम में विद्यार्थियों को ऑनलाइन एवं भौतिक रूप से प्रशिक्षित कराया गया, जिसमें सामूहिक ध्यान एवं तनावमुक्त संतुलित जीवन जीने के गुरों को सहज योग के माध्यम से सिखाया गया।

कार्यक्रम के प्रथम दिन योग आचार्य श्री चन्द्रकान्ता देवदा ने बताया कि श्री माता निर्मला देवी जी आधुनिक युग में साक्षात् आदि शक्ति का अवतरण है, जिन्होंने दुर्लभ आत्मसाक्षात्कार को सार्वजनिक और आसान बनाकर संसार में प्रदान किया जिसका आज विश्व के 170 देशों के सभी धर्मों के लोग अपना जीवन तनाव मुक्त बनाकर लाभ उठा रहे हैं। दूसरे दिन श्री राम नक्का जी द्वारा विद्यार्थियों को मानव शरीर के सूक्ष्म तन्त्र जिसे अध्यात्मिक भाषा में सात चक्र और ईडा, पिंगला और सुशुम्ना नाडियों के नाम से जाना जाता है के बारे में बताया। तीसरे दिन योग आचार्य श्री सलभ दयाल जी द्वारा नाड़ी और चक्रों को जागृत करके आत्म साक्षात्कार प्राप्त करने की प्रक्रिया के बारे में बताये। चौथे दिन डा. ए.के. परिहार द्वारा मानव शरीर के विभिन्न चक्रों पर प्रकाश डाला। पाँचवे दिन योग आचार्य श्री राम नक्का द्वारा विभिन्न प्रकार की ध्वनियों के बारे में बताया। छठवें दिन डा. गीता पाठक द्वारा मानव शरीर के सात केन्द्रों के बारे में बताया गया। सातवें दिन डा. ए.के. परिहार द्वारा मूलाधार चक्र को जागृत करने की प्रक्रिया के बारे में बताया। आठवें दिन डा. गीता पाठक ने हृदय चक्र तथा इसके महत्ता पर प्रकाश डाला। नवें दिन डा. ए.के. परिहार द्वारा सभी चक्रों के आपसी तादात्म्य के बारे में बताया जिनको जागृत कर विद्यार्थी अपने जीवन में परम चैतन्य की प्राप्ति कर सकते हैं। दसवें दिन श्री चन्द्रकान्ता द्वारा सहजयोग के महत्त्व पर प्रकाश डालते हुए इसे जीवन में आत्मसात करके विद्यार्थी एवं कॉर्पोरेट जीवन को व्यवस्थित, संतुलित और तनावमुक्त करके जीवन में जीवंत रहने के ऊपर प्रकाश डाला।

कार्यक्रम में अधिष्ठाता सी.ए.बी.एम., डा. आर.एस. जादौन ने तनाव मुक्ति में योग की महत्ता के बारे में बताया। कार्यक्रम के समापन अवसर पर मुख्य अतिथि के रूप में डा. ए.के. प्रतिहार उपस्थित थे। कार्यक्रम के अंत में कार्यशाला के सभी प्रतिभागियों को प्रणाम पत्र वितरित किये गये। इस अवसर पर महाविद्यालय के संकाय सदस्य डा. सौरभ सिंह, डा. निर्देश कुमार सिंह, डा. रीतिका भट्ट एवं डा. स्नेहा दोहरे एवं विद्यार्थी उपस्थित थे।



कार्यक्रम में योग सिखते विद्यार्थी।