

Guest lecture on Stress management and Time management by Dr. Rashmin Phulekar

दिनांक 03 अगस्त 2024 को महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय के अंतर्गत संचालित गुरु गोरक्षनाथ आयुर्विज्ञान संस्थान (आयुर्वेद कॉलेज) में स्वस्थवृत्त एवं योग विभाग द्वारा "टाइम मैनेजमेंट एंड स्ट्रेस मैनेजमेंट" विषय पर व्याख्यान आयोजित किया गया। मुख्य अतिथि एवं व्याख्यानकर्ता माननीय रश्मिन पुलेकर, शिक्षक आर्ट ऑफ लिविंग, टेड एक्स वक्ता, बेंगलुरु कर्नाटक ने दीप प्रज्वलन एवं पुष्पांजलि करके कार्यक्रम की शुरुवात की, आयुर्वेद कॉलेज के कार्यवाहक प्राचार्य डॉ. नवीन के. ने स्मृति चिन्ह देकर अतिथि महोदय का स्वागत किया। अतिथि महोदय ने विद्यार्थियों को समय प्रबंधन एवं तनाव प्रबंधन के बारे में बताया कि कैसे सफलता के लिए तथा बिना तनाव के अपनी ऊर्जा का सही उपयोग कैसे करें। अतिथि महोदय ने बताया कि ऊर्जा की कमी हमें अपने लक्ष्य को उत्साह के साथ पाने में असफल बना रही है। उन्होंने दो तरह की ऊर्जा के बारे में बताया कि कैसे कम ऊर्जा और उच्च ऊर्जा, इसी से हमारे जीवन की सफलता असफलता जुड़ी हुई है। उच्च ऊर्जा के साथ हम अपने जीवन में सभी चीजों की प्राप्ति कर सकते हैं चाहे वो सफलता हो या हमारा कोई भी उद्देश्य हो।

ऊर्जा की कमी रहने पर हम क्या कर सकते हैं उस पर हमेशा संशय रहता है, क्यों नहीं कर सकते उससे कभी संशय नहीं होता है, इसलिए हमें ऊर्जा बढ़ाकर रखनी है। उन्होंने आर्ट ऑफ लिविंग संस्थान के बारे में बताया कि कैसे इस संस्थान से लगभग विश्व भर में 4.5 करोड़ से अधिक लोग अपने स्वयं विकास और तनाव एवं समय प्रबंधन को सुदर्शन क्रिया योग की मदद से लाभ उठा रहे हैं। ऊर्जा की कमी होने पे हमसे नकारात्मकता चिपक जाती है। अतिथि महोदय ने बताया कि आंतरिक अनुभूति से हम सभी चीजें सीख सकते हैं। उन्होंने सफलता - समय- ऊर्जा के चक्र के बारे में भी बताया, अतिथि महोदय ने बताया कि अपना समय उन चीजों पर व्यर्थ ना करें जिनसे हमारी ऊर्जा कम हो। अतिथि महोदय ने बताया कि आर्ट ऑफ लिविंग के शोधकर्ताओं ने शोध में पाया कि सांस लेने के पैटर्न (स्वरूप) को बदल कर हम अपनी भावनाएं भी बदल सकते हैं। अच्छी नींद उच्च ऊर्जा को प्राप्त करने का सबसे कारगर हथियार है। अतिथि महोदय ने सफलता का मंत्र बताया कि समय उन चीजों को देना चाहिए जो हमारी ऊर्जा को बढ़ाए। आज के इस भाग दौड़ वाले समय में सबसे अत्यधिक आवश्यकता समय एवं तनाव प्रबंधन की है, इसलिए इसपर सबसे अधिक जोर देना चाहिए। अंत में अतिथि महोदय ने सभागार में उपस्थित सभी लोगों को दश मिनट ध्यान लगाने के लिए कहा तथा इसके पश्चात उससे होने वाले बदलाव का अनुभव करने के लिए कहा।

कार्यक्रम में प्रमुख रूप से संजय पांडेय जी (एस टी सी), आलोक गुप्ता जी (ए ओ एल शिक्षक), डॉ. राजकुमार जी (विभागाध्यक्ष बायोकेमिस्ट्री विभाग बी आर डी मेडिकल कॉलेज), आयुर्वेद कॉलेज के प्राचार्य (कार्यवाहक) डॉ. नवीन के., डॉ. शांति भूषण, डॉ. गिरिधर, डॉ. विनम्र शर्मा, डॉ. संध्या पाठक, डॉ. सार्वभौम आदि शिक्षक एवं सभी चरक एवं सुश्रुत बैच के विद्यार्थी उपस्थित रहे।

स्वस्थवृत्त एवं योगा विभाग के प्राध्यापक डॉ. परीक्षित देवनाथ ने अतिथि महोदय का एवं सभी शिक्षकों एवं विद्यार्थियों का आभार ज्ञापन किया।

कार्यक्रम का संचालन चरक बैच की छात्रा खुशी वर्मा ने किया।



GURU GORAKSHNATH INSTITUTE OF MEDICAL SCIENCES



Faculty of Ayurveda

Department of Swasthavritta & Yoga organizes a guest lecture
on

Time Management & Stress Management

Date: 03 August 2024, Time : 12:15PM to 01:15PM

Guest Speaker

Mr. Rashmin Pulekar

Faculty the Art of Living
TEDx Speaker/Youth Mentor, Bengaluru, Karnataka



आरोन्य धाम, बालापार रोड, सोनबरसा, गोरखपुर -273007 (उ.प्र.)

E-mail : mguniversitygkp@mgug.ac.in

Website : www.mgug.ac.in



