

18 JUN 2017

महाराष्ट्र टाइम्स

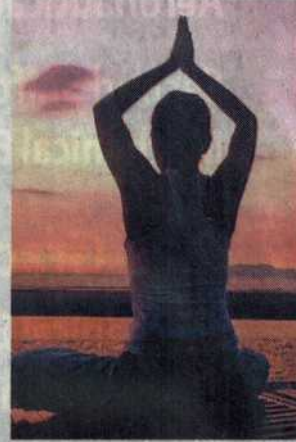
शिवाजी विद्यापीठात बुधवारी योग शिबिर

म. टा. प्रतिनिधी, कोल्हापूर

सध्याच्या धावपळीच्या युगात प्रत्येकजण आपल्या शरीराची काळजी घेत असतो. अर्थात त्याचे स्वरूप कमी-अधिक प्रमाणात असू शकेल किंवा काळजी घेत असतानाही शरीराकडे लक्ष देण्यास फारसा वेळ मिळत नसेल. त्यासाठी कमी वेळात 'योग' करून आरोग्याची काळजी घेणे शक्य आहे. याचीच महती सांगणारा आंतरराष्ट्रीय योग दिन बुधवारी (२१ जून) साजरा होत आहे. यानिमित्त महाराष्ट्र टाइम्स, शिवाजी विद्यापीठ आणि सिद्धगिरी मठ यांच्या संयुक्त विद्यमाने योग शिबिराचे आयोजन करण्यात आले आहे.

बुधवारी (२१ जून) सकाळी ६.३० वाजता शिवाजी विद्यापीठातील लोककला केंद्रात योग शिबिर होईल. आंतरराष्ट्रीय योग दिनाच्या निमित्ताने आयोजित केलेल्या या शिबिरामध्ये 'योग' या विषयाबाबतची शास्त्रीय माहिती, योगाचे महत्त्व, फायदे याविषयी तज्ज्ञांकडून मार्गदर्शन केले जाणार आहे. योग शिबिरासाठी हेल्थ पार्टनर म्हणून अॅस्टर आधार हॉस्पिटलचे सहकार्य लाभणार आहे.

वस्तुतः शरीर, मन आणि आत्मा यांना एकत्र आणणे म्हणजे योगाभ्यास असे मानले जाते. आधुनिक तंत्रज्ञानाच्या युगामध्ये वाढलेल्या धावपळीमुळे आरोग्याकडे दुर्लक्ष होऊ लागले आहे. परिणामी तणाव, व्याधी हे माणसाच्या



जीवनातील तणावग्रस्त राहू लागले आहेत. माणसाची बिघडत चाललेली हालचाल, अस्थिरता, एकटेच स्वतःशी मोठ्याने बोलणे, आदी लक्षणे साहजिकच वाढू लागली. नोकरीसाठी ये-जा, तेथील काम, घरी आल्यानंतरही काम, हे सगळं मॅनेज करता करता दिवस कमी पडू लागला आहे. आजची ही बिझी लाइफस्टाइल तणावग्रस्त बनली आहे. त्यामुळेच योगाभ्यासाला अधिक महत्त्व आले आहे. त्यामुळेच २१ जून हा आंतरराष्ट्रीय योग दिन म्हणून जगभर साजरा होत आहे. याच दिवशी सकाळी ६.३० वाजता शिवाजी विद्यापीठातील लोककला केंद्रात हे शिबिर होणार आहे. तरी या शिबिराचा जास्तीत जास्त नागरिकांनी लाभ घ्यावा, असे आवाहन करण्यात आले आहे.