

17 JUN 2018

महाराष्ट्र टाइम्स

जनसंपर्क कक्ष

शिवाजी विद्यापीठ, कोल्हापूर

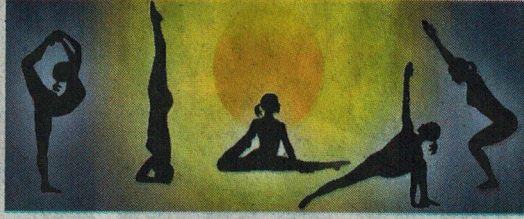
विद्यापीठात २१ ला योग शिबिर

म. टा. प्रतिनिधी, कोल्हापूर

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

गुरुवारी सकाळी ६.३० वाजता शिवाजी विद्यापीठाच्या लोककला केंद्रात योग शिबिर होईल. आंतरराष्ट्रीय योगदिनाच्या निमित्ताने आयोजित केलेल्या या शिबिरात 'योग' या विषयाची शास्त्रीय माहिती, योगाचे महत्त्व, फायदे याविषयी तज्ज्ञांकडून मार्गदर्शन केले जाणार आहे. योग शिबिरासाठी हेल्थ पार्टनर म्हणून मुख्य प्रायोजक अवित्रा इंटरनॅशनल प्रा. लि. चे ट्रेलीस हेयर

- विद्यापीठाच्या लोककला केंद्रात शिबिर होणार
- गुरुवारी, २१ जूनला सकाळी ६.३० वा.



मटासह विद्यापीठ, सिद्धगिरी मठातर्फे आयोजन

सोल्युशन्स आहेत.

वस्तुतः शरीर, मन आणि आत्मा यांना एकत्र आणणे म्हणजे योगाभ्यास असे मानले जाते. आधुनिक तंत्रज्ञानाच्या युगात वाढलेल्या धावपळीमुळे आरोग्याकडे

श्रीमंत होण्यासाठी माणसाची दररोज धावपळ सुरू आहे. या धावपळीच्या युगात माणूस स्वास्थ्य हरवून बसला आहे. निरोगी आयुष्यासाठी जीवनात योगा हा अविभाज्य घटक बनला पाहिजे. त्यासाठी दररोज वीस ते पंचवीस मिनिटे राखून ठेवली पाहिजेत. योगाचे महत्त्व कळण्यासाठी शिवाजी विद्यापीठ प्रयत्नशील आहे.

- डॉ. देवानंद शिंदे,
कुलगुरु, शिवाजी विद्यापीठ



दुर्लक्ष होऊ लागले आहे. परिणामी माणसाच्या जीवनात तणाव, व्याधी 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 असून, २१ जून हा दिवस आंतरराष्ट्रीय योगदिन म्हणून जगभर साजरा केला जाणार आहे. याच दिवशी सकाळी ६.३० वाजता विद्यापीठातील लोककला केंद्रात शिबिर होणार आहे. शिबिराचा अधिकाधिक नागरिकांनी लाभ घ्यावा, असे आवाहन केले आहे. अधिक माहितीसाठी ९६८९८८६६३० या क्रमांकावर संपर्क साधावा.