



कैनविज टाइम्स



वर्ष 8 अंक 142 मूल्य ₹ 3.00 पृष्ठ 12

नगर संस्करण

लखनऊ से प्रकाशित

सिर्फ सच

योग के जरिये शाह ने की सिथासी क्रिया 11

शनिवार, 22 जून 2019
लखनऊ
पंचमी, अषाढ़, कृष्ण पक्ष, विक्रम संमत् 2076

बिजनेसमैन का किरदार निभायेंगे सलमान खान 12

कैनविज टाइम्स

www.kanwhizztimes.com

लखनऊ

शनिवार, 22 जून 2019

3

एसएमएस लखनऊ के तत्वाधान में अंतर्राष्ट्रीय योग शिविर का आयोजन

कैनविज टाइम्स ब्यूरो

लखनऊ। योग भारतीय संस्कृति एवं सभ्यता का एक अभिन्न अंग रहा है। प्राचीन योग गुरुओं ने अपने शिष्यों को योग के माध्यम से लम्बी आयु एवं खुशहाल जीवन जीने के गुण सिखाये। हमारे वेद और पुराणों में योग के विषय में अत्यन्त अहम एवं आश्चर्यजनक जानकारियां प्रस्तुत की गई हैं, जिनका हम अगर अपने जीवन में आत्मसात करें तो हमारा जीवन निश्चय ही खुशहाल हो सकता है और हम स्वास्थ्य लाभ को प्रस्तुत हो सकते हैं।

महर्षि पंताजलि ने पांच हजार वर्ष पूर्व योग को मानव जीवन का अभिन्न अंग बताते हुए कहा कि योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः अर्थात् योग चित की वक्तियों का निरोध है। भगवद् गीता में श्री कृष्ण ने भी योग का प्राथमिकता देते हुए कहा कि योगः कर्मसु कौशलम अर्थात् कर्मों में कुशलता को योग कहते हैं। योग की शक्ति को पहचानते हुए स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साईंसेज लखनऊ के तत्वाधान में विगत 15 अप्रैल, 2015 को वैदिक विज्ञान केंद्र की स्थापना की गयी,

जिसका उद्देश्य योग की शिक्षा-दीक्षा देना है। वैदिक केंद्र के स्थापना वर्ष से अब तक



संस्थान कई योग शिविरों का आयोजन कर चुका है और हमारे शिक्षकों और विद्यार्थियों को इसके लाभ के विषय में भी अवगत करा चुका है। हर योग शिविर में शिक्षक एवं विद्यार्थी, योग गुरुओं के निर्देशन में, लाभान्वित होते रहते हैं। शुक्रवार 21 जून

2019 को जब पूरा विश्व 5वां अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मना रहा है तो हमारे संस्थान ने

भी एक योग शिविर का आयोजन किया, जिसमें भारी संख्या में गणमान्य व्यक्तियों, शिक्षकों, कर्मचारियों एवं विद्यार्थियों ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया। योग शिविर में योगासन सिखाने का कार्य प्रशिक्षित योग गुरुओं प्रो. डॉ. भरत राज सिंह व गौरव

तिवारी, योग प्रशिक्षक, उत्तराखंड संस्कृत विश्वविद्यालय हरिद्वार द्वारा किया गया।

योग दिवस के कार्यक्रम पर अपने विचार व्यक्त करते हुए संस्थान के महानिदेशक व वैदिक विज्ञान केंद्र के प्रभारी प्रो. डॉ. भरत राज सिंह ने कहा कि हमारे भारतीय इतिहास में योग का हमेशा महत्व रहा है और ये ही एक ऐसा शास्त्र है जिसके माध्यम से हम अपने मन-मस्तिष्क को साध सकते हैं और शरीर को स्वस्थ बना सकते हैं। उन्होंने कहा कि योग के माध्यम से हम अपना मस्तिष्क संतुलन एवं एकाग्रता बेहतर बना सकते हैं।

अन्तर्राष्ट्रीय योग शिविर के इस आयोजन पर संस्थान के अध्यक्ष एसके सिंह, मुख्य कार्यकारी अधिकारी शरद सिंह, प्रो. (डॉ.) मनोज मेहरोत्रा, निदेशक-प्रबंधन (डॉ.) भरत राज सिंह, महानिदेशक (तकनीकी) डॉ. जगदीश सिंह-महाप्रबन्धक डॉ. धर्मेन्द्र सिंह, अधिष्ठाता (तकनीकी) डॉ. पीके सिंह, विभागाध्यक्ष, एचएसएस डॉ. अनुराग श्रीवास्तव, समन्वयक प्रबन्धन एवं अन्य विद्वान शिक्षकों ने भारी उत्साह से इस योग शिविर में भाग लिया।