



योग दिवस पर वेबिनार का आयोजन

लखनऊ-प्रभात

जब कोरोना महामारी से पूरा जूझ रहा है वाही विश्व 6वाँ अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस घर परिवार के साथ अथवा सामाजिक दुरी का अनुपालन करते हुए वेबिनार के माध्यम से मनाया गया। इसमें स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज लखनऊ परिवार तथा विरामखंड.5, जनकल्याण समिति के वरिष्ठजनो व सदस्यों द्वारा वासंती पार्क में एक योग शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें भारी संख्या में गणमान्य व्यक्तियों व वरिष्ठ नागरिको के साथ साथ शिक्षकगण द्वारा बढ़ चढ़कर हिस्सा लिया गया। योग शिविर में योगासन सिखाने का कार्य प्रशिक्षित योग गुरु आरएस मिश्रा के देख रेख मे कराया गया। इसे वेबिनार के माध्यम से प्रसारितकर परिवार में जुड़े लोगों के साथ घर पर रहकर योग किया। योग प्रत्येक व्यक्ति में शारीरिक प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है तथा कोरोना संक्रमण को हराने में भी उपयोगी पाया गया है। योग दिवस के इस कार्यक्रम में निदेशक डा. मनोज मेंहरोत्रा, एसएमएस तथा महानिदेशक व वैदिक विज्ञान केंद्र



के प्रभारी व कार्यक्रम के सन्योजकय प्रो. डॉ. भरत राज सिंह ने पतिभागियों का स्वागत करते हुए अपने विचार व्यक्त किया। डा. सिंह ने बताया कि भारतीय वैदिक ग्रंथों में योग का हमेशा महत्व को जनमानस में प्रसारितकर स्वास्थ्य के सचेत किया है और बल दिया था कि योग एक ऐसा शस्त्र है जिसके माध्यम से हम अपने मन.मस्तिष्क में सामंजस्य स्थापित कर शरीर को स्वस्थ बना सकते हैं तथा मस्तिष्क सन्तुलन एवं एकाग्रता बेहतर बना सकते हैं।

योग शिविर में योग के आठ महत्वपूर्ण भागों- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान एवं समाधि का सार बताया गया है तथा आयुष मंत्रालय में निर्धारित पद्धति को अपनाते हुए योग की साधना प्रतिदिन करनी चाहिए

इससे शारीरिक प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और आप स्वस्थ रहकर दीर्घायु को प्राप्त कर सकते हैं। अन्तर्राष्ट्रीय योग शिविर के इस आयोजन में स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज लखनऊ परिवार के निदेशकए डाण् मनोज मेंहरोत्राए तथा महानिदेशक व वैदिक विज्ञान केंद्र के प्रभारी व कार्यक्रम के सन्योजकय डॉ0 भरत राज सिंह डीन . डा धर्मेन्द्र सिंहए डा पीके सिंह डा अमरजीत सिंह डा हेमंत कुमार सिंह आदि तथा विरामखंड.5, जनकल्याणसमिति के सचिव आरएस मिश्रा उमेश चंद तिवारी रामायण सिंहए गोरखानाथ निषाद एसबीएलय मेंहरोत्रा राकेश जैतली अग्रवाल दिलीप सिंह आदि व अन्य नागरिको ने भारी उत्साह से इस योग शिविर में भाग लिया।