

# योग से बढ़ी प्रतिरोधक क्षमता, कोरोना को हराने में रहा उपयोगी

June 22, 2021 | 1 minute read



## विरामखंड-5 के वरिष्ठ नागरिकों ने मनाया अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस

**लखनऊ** : सोमवार को जब कोरोना महामारी से अभी भी देश/ प्रदेश जूझ रहा है, वही विश्व 7वाँ अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर परिवार के साथ सामाजिक दूरी का अनुपालन करते हुए वेबिनार के माध्यम से बड़े उत्साह से मनाया गया। इसमें स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज लखनऊ परिवार, मोनेरको अलुमनाई एसोसिएशन, लखनऊ चैप्टर के सम्मानित सदस्यगण तथा विरामखंड-5, जनकल्याण समिति के वरिष्ठजनो व सदस्यों द्वारा वासंती पार्क में योग शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें भारी संख्या में गणमान्य व्यक्तियों व वरिष्ठ नागरिकों के साथ-साथ शिक्षकगण द्वारा बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया गया। योग शिविर में योगासन सिखाने का कार्य प्रशिक्षित योगगुरु डा.भरत राज सिंह, जो वैदिक विज्ञान केंद्र के प्रभारी हैं, की देख-रेख में कराया गया, जिसे वेबिनार के माध्यम से प्रसारितकर कर परिवार के लोगो को घर पर रहकर योग करने के लिये जोड़ा गया। डा. सिंह ने बताया कि 'भारतीय वैदिक ग्रंथों में योग के महत्व को हमेशा जनमानस में प्रसारित कर 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। हमे विश्व के चिकित्सा तंत्र द्वारा यह समर्थन मिला कि भारत की इस योग की धरोहर से कोरोना

के दौरान प्रत्येक व्यक्ति में शारीरिक प्रतिरोधक क्षमता बढ़ी तथा कोरोना संक्रमण को हराने में उपयोगी पाया गया है।



योग दिवस के इस कार्यक्रम में, राकेश जैटली, डा.आरपी शर्मा, उमेश चंद तिवारी, एस.बी.एल. मेहोत्रा, रामायण सिंह एवम् आर. डी.पाल, डा.हेमन्त कुमार सिंह व डा.आशा कुलश्रेष्ठ ने पतिभाग किया जिनका स्वागत डा. सिंह करते हुए अपने विचार व्यक्त किये कि "योग के आठ महत्वपूर्ण भागों : यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान एवं समाधि हैं और उनके सार को बताते हुये यह भी अपेक्षा की कि आयुष मंत्रालय में निर्धारित पद्धति को अपनाते हुए योग की साधना प्रतिदिन करनी चाहिए इससे शरीरिक प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है और आप स्वस्थ रहकर दीर्घायु को प्राप्त कर सकते है।"

**Web Link:** <http://thelucknowtimes.com/yoga-increased-immunity-was-useful-in-defeating-corona/>

# पेड़ अधिक लगाएं और वाहनों का उपयोग कम करें'

■ एनबीटी, लखनऊ: पृथ्वी के घूर्णन की गति में अगर 3-4 सेकंड कमी हुई तो आए दिन 7-8 रेक्टर स्केल से अधिक तीव्रता के 15-20 भूकंप, हर महीने कहीं न कहीं दुनिया में आएंगे और जान-माल का नुकसान बहुत बढ़ जाएगा। दूसरी ओर तेजी से पिघल रहे ग्लेशियर के कारण समुद्र की सतह में भी



12-13 फुट बढ़ोतरी की आशंका है। यह बात स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज के महानिदेशक डॉ. भरत राज सिंह ने विश्व पर्यावरण दिवस के मौके पर कही। उन्होंने बताया कि इन हालात में ज्यादा से ज्यादा पौधे लगाने होंगे तो वाहनों का उपयोग कम करना होगा।