



योग से बना सकते हैं सेहत के साथ मस्तिष्क

सन्तुलन एवं बेहतर एकाग्रता : प्रो. भरत राज सिंह

June 23, 2020



जनकल्याण समिति तथा एमएसएस परिवार के तत्वाधान में
अन्तर्राष्ट्रीय योग का वेबिनार द्वारा आयोजन

लखनऊ : जब कोरोना महामारी से पूरा विश्व जूझ रहा है, वही रविवार, 21 जून, 2020 को विश्व 6वाँ अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस घर परिवार के साथ अथवा सामाजिक दूरी का अनुपालन करते हुए वेबिनार के माध्यम से मनाया गया। इसमें स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज लखनऊ परिवार तथा विरामखंड-5, जनकल्याण समिति के वरिष्ठजनों व सदस्यों द्वारा वासंती पार्क में एक 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। योगशिविर में योगासन सिखाने का कार्य प्रशिक्षित योग गुरु आर.एस. मिश्रा की देख-रेख में 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, एस.एम.एस. तथा महानिदेशक व वैदिक विज्ञान केंद्र के प्रभारी व कार्यक्रम के सन्योजक, प्रो० डॉ० भरत राज सिंह ने पतिभागियों का स्वागत करते हुए अपने विचार व्यक्त किया। डा. सिंह ने बताया कि 'भारतीय वैदिक ग्रंथों में योग के महत्व को हमेशा 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 बढ़ाती 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 निदेशक, डा. मनोज मेंहरोत्रा, तथा महानिदेशक व वैदिक विज्ञान केंद्र के प्रभारी व कार्यक्रम के सन्योजक; डॉ० भरत राज सिंह, डीन डा. धर्मेन्द्र सिंह, डा. पी.के. सिंह, डा. अमरजीत सिंह,

डा.हेमंत कुमर सिंह आदि तथा विरामखंड-5, जनकल्याणसमिति के सचिव, आर.एस. मिश्रा, उमेश चंद तिवारी, रामायण सिंह, गोरखानाथ निषाद, एस.बी.एल;.मेहरोत्रा, राकेश जैतली, अग्रवाल, दिलीप सिंह आदि व अन्य नागरिको ने भारी उत्साह से इस योग शिविर में भाग लिया।