



# इन्किलाबी नज़र

योग चाहे कुट्टी भर हो,  
लेकिन संकल्पवान हो, अपने  
रास्ते में दृढ़ आस्था हो, वे  
इतिहास को भी बदल  
सकते हैं।  
-महात्मा गाँधी

आवाज़ ... आम आदमी की

लखनऊ, बुधवार, 14 जून 2023

वर्ष 15 अंक 279 मूल्य 4-00 रुपये पृष्ठ- 12

तापमान - अधिकतम 41.4°C (+1.7) न्यूनतम 28.1°C (+0.5) संचिका 62,625.63 (-223.01) निफ्टी 18,563.40 (-71.15) सोना 60,700 चांदी 74,500 पेट्टा - डानर 82.46 दिग्घम 22.45 रियात 21.99

लखनऊ

बृहस्पतिवार, 22 जून 2023

लखनऊ

इन्किलाबी

नज़र

3

## एक दो दिन नहीं नियमित करें योग की प्रैक्टिस : प्रो. फरजाना

शिक्षकों, कर्मचारियों व छात्रों ने किया योग

### एरा विश्वविद्यालय में योग शिविर

लखनऊ (सं)। नौवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर एरा विश्वविद्यालय की उप कुलपति प्रोफेसर (डॉ.) फरजाना मेहदी ने छात्रों से अपील की कि योग को नियमित प्रैक्टिस करते रहें। कहा योग केवल एक या दो दिन ही न करें। योग शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक शक्ति बढ़ता है। योग कई बीमारियों से लड़ने की क्षमता प्रदान करता है इसलिए योग जरूर करें।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर बुधवार को एरा विश्वविद्यालय में एक योग शिविर का आयोजन किया गया। इससे पूर्व फिजियोथेरापी विभाग की विभागाध्यक्ष प्रोफेसर (डॉ.) सीमा सिंह के नेतृत्व में छात्रों के लिए 10 दिनों का योग प्रशिक्षण कार्यक्रम भी हुआ। इसमें एमबीबीएस व बीएससी नर्सिंग के छात्र-छात्राओं ने हिस्सा



लिया। छात्रों ने कई योगासन सीखे। बुधवार को उप कुलपति प्रो. फरजाना ने दीप प्रज्वलित कर शिविर का औपचारिक उद्घाटन किया। उन्होंने योग शिविर के लिए छात्रों व फैकल्टी मेंबर को शुभकामनाएं देते हुए योग के लाभ बताए। उप कुलपति ने कहा कि योग से व्यक्ति मानसिक व शारीरिक रूप से स्वस्थ रहता है। नियमित योग करने से शरीर को योग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती और कई बीमारियों में लाभ मिलता है। उन्होंने

### शिव तांडव की धुन पर योग मुद्राएं

योग शिविर के आखिर में छात्रों ने मुख्य अतिथि उप कुलपति के समक्ष योग प्रस्तुतियां पेश कीं। शिव तांडव की धुन पर एमबीबीएस व बीएससी नर्सिंग के छात्रों ने योग की कई मुद्राएं पेश कीं। उप कुलपति प्रो. फरजाना मेहदी ने योग मुद्राओं को काफी सराहा। एमबीबीएस के 2020 बैच को प्रथम, 2021 को द्वितीय व 2022 को तृतीय पुरस्कार मिला। इस क्रम में योग शिक्षक अंजलि ने भी अपनी प्रस्तुति दी जिसकी छात्रों के साथ अतिथियों ने भी तालियों के सराहना की।

राष्ट्रीय चिकित्सा परिषद ने पारम्परिक अनुशासन लाने के लिए योग और ध्यान को चिकित्सा पाठ्यक्रम में शामिल किया है जिससे छात्रों को

तनाव व मानसिक दिक्कतों में लाभ होता है। इस अवसर पर एराज लखनऊ मेडिकल कॉलेज एण्ड हॉस्पिटल क प्रधानाचार्य प्रोफेसर

जमाल मसद ने कहा कि योग साधना है जो हमें शारीरिक रूप से कई बीमारियों से छुटकारा दिलाती है। उन्होंने यह भी बताया कि एरा

विश्वविद्यालय में 7 जून से 20 जून तक योग प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

योग कार्यक्रम को संयोजक प्रोफेसर सीमा सिंह ने बताया कि योग स्वस्थ जीवन के विज्ञान की एक कला है जो मन, शरीर और आत्मा के बीच सामंजस्य पर ध्यान केंद्रित करता है। उन्होंने बताया कि बीते दस दिनों से मेडिकल छात्रों को योग की प्रैक्टिस करायी जा रही है। यही नहीं विभाग में योग सिखाया जाता है।

लखनऊ (सं)। एराज लखनऊ कालेज ऑफ मैनेजमेंट एण्ड एजुकेशन में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में योग शिविर का आयोजन प्राचार्या डॉ. सीमा आनन्द की अध्यक्षता में किया गया। जिसमें महाविद्यालय के सभी छात्र-छात्राओ, शिक्षकों एवं शिक्षणोत्तर कर्मचारियों ने उत्साहपूर्वक प्रतिभाग किया। योगाभ्यास के दौरान योगाचार्य ज्योति वादव ने योग का महत्व व प्रतिदिन योग करने के साथ विभिन्न प्रकार के योगासन व प्राणायाम द्वारा जीवन में स्वस्थ व सेहतमंद रहने के लिए प्रोत्साहित किया।

उनका कहना है कि मेडिकल की पढ़ाई के दौरान छात्रों पर काफी मानसिक दबाव रहता है और इस स्थिति में योग और मेडिटेशन काफी लाभदायक है। प्रो. सीमा सिंह ने बताया कि दस दिवसीय योग प्रशिक्षण में 4 बैच के 600 मेडिकोज ने भाग लिया, जो 7 जून से 20 जून 2023 तक 4 चरणों में आयोजित किया गया था।