



जो व्यक्ति भी विकास के लिए खड़ा है उसे हर एक रुढ़िवादी चीज की आलोचना करनी होगी, उसने अविश्वास करना होगा तथा उसे चुनौती देनी होगी।  
-मगत सिंह

आवाज़ ... आम आदमी की

लखनऊ, सोमवार, 22 जून 2026

वर्ष 18 अंक 290 मूल्य 4-00 रुपये पृष्ठ-12

सामान्य - अधिकतम 40.9°C (+3.5) न्यूनतम 30.6°C (+2.8) सेसेक्स 76,802.90 (-607.08) निफ्टी 24,013.10 (-154.90) सोना 1,46,230 चांदी 2,50,000 मुद्रा - डालर 94.46 दिग्धम 25.72 रियाल 25.19

2 इन्क़िलाबी  
नजर

लखनऊ

लखनऊ  
सोमवार, 22 जून 2026

## योग तन, मन और आत्मा को एकाकार करने का एक संपूर्ण विज्ञान

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

एरा यूनिवर्सिटी में योग शिविर का आयोजन



लखनऊ (सं)। रविवार को 12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के मौके पर एरा विश्वविद्यालय में योग शिविर का आयोजन किया गया। इस मौके पर 10 दिनों का योग प्रशिक्षण भी कराया गया। विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर अब्बास अली मेहदी ने बताया कि योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं है, बल्कि यह हमारे तन, मन और आत्मा को एकाकार करने का एक संपूर्ण विज्ञान है। आधुनिक चिकित्सा प्रणाली के साथ-साथ योग जैसी प्रिवेंटिव

हेल्थकेयर पद्धतियों को अपनाकर हम न केवल अपनी आयु बढ़ा सकते हैं, बल्कि बुढ़ापे में भी एक सक्रिय और निरोगी जीवन जी सकते हैं। शिविर

के दौरान उप-कुलपति प्रोफेसर फरजाना महदी ने बताया कि राष्ट्रीय चिकित्सा परिषद ने मेडिकल छात्रों में पारम्परिक अनुशासन लाने के लिए

योग और ध्यान को चिकित्सा पाठ्यक्रम में शामिल किया है। बताया कि योग के करने से न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक मजबूती

भी मिलती है और वो भी निशुल्क। एराज मेडिकल कॉलेज एण्ड हॉस्पिटल के प्रिंसिपल प्रोफेसर जमाल मसूद ने कहा कि चिकित्सा क्षेत्र से जुड़े लोगों के लिए योग और भी जरूरी है। यह न केवल डॉक्टरों व छात्रों के मानसिक तनाव को कम करता है, बल्कि उनकी कार्यक्षमता और एकाग्रता को भी बढ़ाता है। इस अवसर पर योग कार्यक्रम की संयोजक फिजियोलॉजी विभाग की अध्यक्ष प्रोफेसर सीमा सिंह ने बताया कि इस वर्ष योग दिवस की थीम स्वस्थ आयु के लिए योग हमारे चिकित्सा और स्वास्थ्य विज्ञान विश्वविद्यालय के दृष्टिकोण से पूरी तरह मेल खाती है। उन्होंने बताया कि योग स्वस्थ जीवन जीने की एक

कला है और हम सभी को शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रखने के लिए हमारी परम्परागत अनमोल धरोहर को अपनाकर नित नई सफलतायें अर्जित करते रहना चाहिये। प्रोफेसर सिंह ने बताया कि इस 10 दिवसीय योग प्रशिक्षण में फेज 1, 2 और 3 के एमबीबीएस छात्रों ने भाग लिया, जो 11 जून से 21 जून तक आयोजित किया गया। इस अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर एरा विश्वविद्यालय ने एमबीबीएस छात्रों द्वारा योग पर आधारित पोस्टर प्रतियोगिता भी हुई। छात्रों ने योग की विभिन्न आसनों और उनके लाभ के बारे में बताया। प्रतिभागियों को पुरस्कार से सम्मानित किया गया।