

योग द्वारा कोरोना नियन्त्रण पर प्रत्येक शनिवार को व्याख्यान माला

सागर: 08.05.2021— योग शिक्षा विभाग, डॉ. हरीसिंह गौर वि.वि., सागर द्वारा योग द्वारा कोरोना नियन्त्रण पर व्याख्यान माला के दूसरे दिन प्रो० रेणुबाला शर्मा के मुख्यातिथ्य में एवं कार्यक्रम के संयोजक एवं योगविभागाध्यक्ष प्रो० जी०एस०गिरि की उपस्थिति में योगिक प्रार्थना के साथ आन लाईन देश से जुड़े अनेक योग साधकों एवं प्रतिभागियों के मध्य में कोरोना नियंत्रण हेतु मुख्य टिप्स एवं यौगिक आहार विषय पर व्याख्यान हुआ।

आहार से ही व्यक्तित्व एवं चरित्र का निर्माण होता है— प्रो० रेणुबाला शर्मा

हम जैसा आहार ग्रहण करते हैं वैसे ही गुण हमारे व्यक्तित्व एवं चरित्र का निर्माण करते हैं कोरोना महामारी के इस काल में आहार का महत्व पोषण तत्वों की वजह से बहुत बढ़ जाता है। संतुलित मात्रा में समस्त आवश्यक तत्वों से युक्त गुणवत्तापूर्ण भोज्य पदार्थ शरीर में रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता की वृद्धि कर हमें स्वस्थ बनाये रखने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा कर सकते हैं। उक्त उद्गार शासकीय छात्रा महाविद्यालय की आचार्या प्रो० रेणुबाला शर्मा ने योग शिक्षा विभाग द्वारा कोविड.19 विशेष व्याख्यान माला में व्यक्त किये। इस दौर में आहार के पोषक तत्वों के विभाजन पर चर्चा करते हुए डा० रेणुबाला ने कहा कि वर्तमान में सभी को 33 प्रतिशत फल और सब्जी, 33 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, 12 प्रतिशत अंडे, मछली आदि, 15 प्रतिशत दूध एवं दुग्ध पदार्थ तथा लगभग 7 प्रतिशत शर्करायुक्त संतुलित मात्रा में आहार ग्रहण करना चाहिए ताकि स्वस्थ शरीर एवं रोग प्रतिरोधक क्षमता बनी रहे। आहार के नियमों पर चर्चा करते हुए डा० रेणुबाला ने कहा कि रात्रि निद्रा के पश्चात् प्रातः नाश्ता अनिवार्यतः सभी को करना चाहिए क्योंकि आठ घंटे विश्राम के बाद पेट खाली रहता है। निरंतर व्यायाम में योगाभ्यास एवं ध्यान, जीवनचर्या में सकारात्मक चिंतन तथा मनोवेगों पर नियंत्रण से व्यक्ति में निराशा, अवसाद, भय और तनाव रूपी संवेग शांत रहते हैं जिससे स्वस्थ शरीर एवं मस्तिष्क का निर्माण होता है।

कोरोनाकाल में योग के सिद्धांत सर्वोपयोगी —प्रो० गिरि

योगविभागाध्यक्ष प्रो० गणेश शंकर गिरि ने अतिथियों का स्वागत करते हुए अपने वक्तव्य में कहा कि आधुनिक कोरोनाकाल एवं भाग दौड़ की जिन्दगी में प्रत्येक व्यक्ति विशेष रूप से आज का युवा किसी न किसी मानसिक एवं अनेक अन्य रोगों से ग्रस्त है और योग के सिद्धांत एवं तरीके अनेक प्रकार के रोगों के निवारणार्थ एवं उपचारार्थ सर्वोपयोगी हैं क्योंकि इन्हें प्रत्येक स्तर का व्यक्ति अभ्यास कर सकता है इसी कारण ये विधियाँ उत्तम हैं। कोरोना महामारी के इस कठिन दौर में योग द्वारा कोरोना नियंत्रण को ध्यान में रखते हुए तथा आयुष मंत्रालय भारत सरकार के निर्देशानुसार आगामी 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की तैयारियों के तारतम्य में प्रति शनिवार योग शिक्षा विभाग एक वेबिनार सीरिज आयोजित कर रहा है। प्रत्येक शनिवार को प्रातः छ से आठ बजे तक आयोजित इस वेबिनार में 6 से 7 बजे तक योगाभ्यास एवं 7.से 8 बजे तक योग विशेषज्ञों के वक्तव्य की जानकारी देते हुए प्रो० गिरि ने कहा कि समाज में प्रत्येक व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक संतुलन को बनाए रखने में योग के विभिन्न पहलुओं की भूमिका पर यह केन्द्रित विशेष आमन्त्रित व्याख्यानों की श्रृंखला आयोजित की जा रही है। इसमें कोई भी व्यक्ति <https://meet.google.com/zvr-cnuz-nua> लिंक पर जुड़ सकता है।

इस अवसर पर कार्यक्रम का संचालन एवं आभार कर रहे डा० नितिन कोरपाल ने उपस्थित सभी से कोरोना गाईडलाईन के तहत टीकाकरण करवाने, हमेशा मास्क का प्रयोग करने, अनावश्यक घर से बाहर न निकलने, यथायोग्य तथा यथासंभव समाज की सहायता करने तथा रक्तदान करने की अपील की। ने किया। भारत के कई राज्यों से प्रतिभागियों के अलावा वेबिनार में अरुण साव, प्रो० नारायण प्रकाश, गीनेश अग्रवाल, डा०रवि गुरु, कोमल, ज्योति शर्मा, ब्रजेश ठाकुर, प्रज्ञा आदि सहित लगभग 100 से अधिक योग साधक शामिल हुए। अगले शनिवार को आहार, नैतिक मूल्य एवं योग पर आधारित प्रो० रेणुबाला का

संयोजक एवं योगविभागाध्यक्ष