दैनिक

राष्ट्रीय प्रस्तावना

गाँव से गवर्नेन्स तक

लखनऊ, रायबरेली, इलाहाबाद,आजमगढ़, झांसी, एटा,औरैया, अमेठी,बलरामपुर, फतेहपुर, बांदा, उन्नाव, लखीमपुर, मुरादाबाद, कन्नौज, बाराबंकी, सीतापुर,जौनपुर,श्रावस्ती,उरई,जालौन, फिरोजाबाद,हरदोई, मथुरा,कानपुर,ललितपुर, गोण्डा, सहारनपुर,सिद्धार्थनगर,सन्तकबीरनगर, नोयडा सहित प्रदेश के समस्त क्षेत्रों में बहुप्रसारित

वर्ष : 8 अंक 330 | लखनऊ, शनिवार, 22 जून , 2019 | पृष्ठ : 8 | मूल्य : 2.00

वरिष्टजनो द्वारा एल्ड.हब व विरामखंड.5, जनकल्याणसमिति के तत्वाधान में

अन्तर्राष्ट्रीय योग शिविर का आयोजन

लखनऊ। 21 जून, 2019 जब पूरा विश्व 5वॉ अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मना रहा है तो वरिष्टजनो द्वारा एल्डर्स.हब व विरामखंड.5, जनकल्याणसमिति ने भी एक योग शिविर का आयोजन किया, जिसमें भारी संख्या में गणमान्य व्यक्तियों व वरिष्ट नागरिको ने बढ़.चढ़ कर हिस्सा लिया। योगशिविर में योगासन सिखाने का कार्य प्रशिक्षित योग गुरू आर.एस. मिश्रा के देख.रेख मे किया गया।

योग दिवस के कार्यक्रम पर अपने विचार व्यक्त करते हुए, महानिदेशक व वैदिक विज्ञान केंद्र के प्रभारी व कार्यक्रम के सन्योजक प्रो. डॉ. भरत राज सिंह ने कहा कि हमारे भारतीय इतिहास में योग का हमेशा महत्व रहा है और यह ही एक ऐसा शस्त्र है जिसके माध्यम से हम अपने मन-मस्तिष्क को साध सकते है और शरीर को स्वस्थ्य बना सकते हैं। श्री सिंह ने कहा कि योग के माध्यम से हम अपना मस्तिष्क सन्तुलन एवं एकाग्रता बेहतर बना सकते हैं। योग शिविर में एक प्रपत्र का भी वितरण किया गया जिसमें योग के आठ महत्वपूर्ण भागों : यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान एवं समाधि का सार बताया गया है। यह भी अधिकृत है कि योग की साधना प्रतिदिन करनी चाहिए इससे हमारा शरीर स्वस्थ बना रहता है

और हम दीर्घायु को प्राप्त होते है। अन्तर्राष्ट्रीय योग शिविर के इस आयोजन पर एल्डर्स.हब व विरामखंड.5, जनकल्याणसमिति के अध्यक्ष श्री जी.एन. सिन्हा, सचिव, श्री आर.एस. मिश्रा, डॉ0 भरत राज सिंह, सन्योजक व महानिदेशक (तकनीकी) एस.एम.एस. डॉ. पी.एन. सिंह, लालजी सिह, उमेश चंद तिवारी, रामायण सिह, गोरखानाथ निषाद, जगदीश चंद साह, एस.बी.एल मेहरोत्रा, डी.एस. तिवारी, एस.एस.मिश्रा,आर.एस. श्रीवास्तव, संतोष पांडेय आदि व अन्य नागरिको ने भारी उत्साह से इस योग शिविर में भाग लिया।