



योग है सौ बीमारियों का एक इलाज : डॉ. फरीदी

एरा विश्वविद्यालय में योग शिविर का आयोजन, छात्रों को किया गया पुरस्कृत



लखनऊ (ब्यूरो)। मंगलवार को 8वें अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर एरा विश्वविद्यालय में योग शिविर का आयोजन किया गया। इस मौके पर दस दिवसीय योग प्रशिक्षण में बेहतर प्रदर्शन करते वाले छात्रों को एरा विश्वविद्यालय की कलपति डाक्टर फरजाना मेहदी द्वारा सम्मानित किया गया। एरा लखनऊ मेडिकल कालेज के प्रधानाचार्य डाक्टर एमएमए फरीदी ने कहा कि सौ बीमारियों का एक इलाज योग है,

योग स्वस्थ जीवन के विज्ञान की एक कला है जो मन, शरीर और आत्मा के बीच सामंजस्य पर ध्यान केंद्रित करती है। योग एक शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक अभ्यास है जिसकी उत्पत्ति भारत में हुई थी। यह न केवल शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य बल्कि आध्यात्मिक विकास को भी बनाए रखने में उपयोगी है।

उन्होंने कहा कि राष्ट्रीय चिकित्सा परिषद ने पारम्परिक अनुशासन लाने के लिए योग और ध्यान को चिकित्सा पाठ्यक्रम में शामिल किया है ताकि छात्रों को तनाव और पेशे के दबाव को कम किया जा सके। इससे एमबीबीएस पाठ्यक्रम में सकारात्मक बदलाव आया है और सभी मेडिकल कॉलेजों में लागू होने की उम्मीद है। एरा विश्वविद्यालय में 23 मई से 20 जून तक योग प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के संयोजक फिजियोलॉजी विभाग की प्रमुख प्रो. सीमा सिंह ने योग के बारे



में बताया। इस आयोजन में फार्माकॉलॉजी विभाग के प्रमुख डॉक्टर अफरोज आबिदी और मनोचिकित्सा विभाग की रीमा सिन्हा ने अपना योगदान दिया। दस दिवसीय योग प्रशिक्षण में 4 बैच के 600 विद्यार्थियों ने भाग लिया। जो 23 मई से 20 जून तक 3 चरणों में आयोजित किया गया था। मंगलवार को एरा में योग कार्यक्रम की शुरुआत प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के संबोधन से हुई। कार्यक्रम के बाद कुलपति डॉक्टर फरजाना मेहदी द्वारा हर बैच के छात्र-छात्राओं को बेस्ट परफॉर्मर सर्टिफिकेट दिया गया। इस मौके पर कुलपति ने योग की मूल बातें और चिकित्सा क्षेत्र में इसके महत्व के बारे में बताया। कहा कि विभिन्न शारीरिक मुद्राओं, श्वास और ध्यान के नियमित अभ्यास से स्वस्थ शरीर के साथ-साथ शांत और शांतिपूर्ण दिमाग मिलता है जो संज्ञानात्मक कार्य को बढ़ाता है।

योग से होने वाले लाभ

- तनाव कम व खत्म करना
- संघर्ष को कम करता है
- निराशाजनक स्थितियों से निपटने की क्षमता बढ़ती है
- स्व: उपचार को बढ़ावा देता है
- एकाग्रता में सुधार
- मस्तिष्क स्वस्थ रहता है
- शारीरिक मुद्रा में सुधार करता है
- लचीलेपन को बढ़ाने में लाभ
- सहनशक्ति बढ़ाने में मदद करता है
- पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र को सक्रिय करता है।

योग श्वास योग मुद्राएं जैसे सूर्य नमस्कार चिंता को कम करता है। चिकित्सकों को ऐसे कार्यक्रमों में शामिल होना चाहिए। उन्होंने योग सत्र आयोजित करने के लिए एरा के प्रबंधन को शुभकामनाएं दीं।