

## राज्यपाल ने सिटी मान्टेसरी स्कूल में योगाभ्यास किया

लखनऊ: 21 जून, 2016

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर सिटी मान्टेसरी स्कूल कानपुर रोड शाखा के सभागार में योग समागम का आयोजन किया गया। समागम का उद्घाटन उत्तर प्रदेश के राज्यपाल श्री राम नाईक ने दीप प्रज्ज्वलित करके किया। इस अवसर पर सिटी मान्टेसरी स्कूल के संस्थापक श्री जगदीश गांधी, प्रबंधक श्रीमती गीता किंगडन, योग निर्देशक श्री अशोक कलवानी सहित बड़ी संख्या में योग प्रेमी व छात्र-छात्रायेँ उपस्थित थे। कार्यक्रम में राज्यपाल ने अन्य लोगों के साथ योगाभ्यास भी किया।

योग सत्र के बाद राज्यपाल ने अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि पुरातन भारतीय संस्कृति में योग अतिविशिष्ट है। योग शरीर के साथ मन को जोड़ने वाला विज्ञान है। आजकल जीवन शैली तनाव से भरी है। हर व्यक्ति को कोई न कोई चिन्ता है। ऐसे में रामबाण उपाय है योग क्रिया। तनाव के कारण मनुष्य ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, अनिद्रा से ग्रसित हो रहा है। मन और शरीर को स्वस्थ रखने में योग लाभदायी है। रोग से बचाव इलाज से बेहतर है। उन्होंने कहा कि योग मनुष्य को निरोग रखने में मददगार है।

श्री नाईक ने द्वितीय अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर कहा कि योग का जन्म भारत में हुआ। योग क्रिया बिना किसी विशेष तैयारी अथवा उपकरण के की जा सकती है। योग से शरीर के साथ-साथ मन की इच्छाशक्ति भी मजबूत होती है जिसके कारण असाध्य रोगों पर भी विजय प्राप्त करने में सहायता मिलती है। योग से शरीर में प्रतिरोधक क्षमता का विकास होता है। उन्होंने कहा कि योग की ताकत को पहचानने की जरूरत है।

राज्यपाल ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने योग को अंतर्राष्ट्रीय स्तर तक पहुँचाया। संयुक्त राष्ट्र संघ ने विश्व के 170 से ज्यादा देशों के समर्थन से योग की महत्ता को मानते हुए 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया है। वर्ष 2020 तक भारत सबसे युवा देश होगा। उन्होंने कहा कि हमारी युवा पीढ़ी देश को नई ऊंचाई पर ले जाने का साधन बने।

कार्यक्रम में श्री जगदीश गांधी ने भी अपने विचार रखे।

-----

अंजुम/ललित/राजभवन (215/18)



