



**INDIRA GANDHI NATIONAL OPEN UNIVERSITY**  
**REGIONAL CENTRE, LUCKNOW**

**Report on Celebration of International Yoga Day on**  
**Sunday, 21<sup>st</sup> June 2015**

IGNOU Regional Centre Lucknow celebrated International Yoga Day by organizing a lecture on importance of Yoga both for mind and body. All IGNOU officials participated in this lecture which was followed by practice of various postures of Yoga. The programme initiated by the welcome speech given by Dr. Anamika Sinha which was followed by floral welcome of the key notes speaker for today's function. Dr. Manorama Singh, Regional Director welcome all officials and said that they should practice Yoga to enhance their working efficiency and concentration. She said that in today's era only Yoga can give a healthy way of living and positive thinking which may prevent lot of health issues and miseries.

In the key note speech Dr. Naresh Kumar Dinani from Sajal Shraddha Aarogya Dhaam, Lucknow illustrated how Yoga can give a better life to people and it can be a viable solution for many diseases which are related to life style disorders. He said that Yoga will not only developed a physical resistance in the body but will also give a positive attitude for thinking and can lead to various stress management techniques which can be quite helpful in eradicating the health problems which are now being faced by people. He also gave lot of tips to remain happy and insisted that each one should discover himself through meditation. After the lecture there was a question session in which IGNOU employees asked about exercises in Yoga which can relieve them from diseases like diabetes, Thyroid and Hypertension.

After the lecture there was a Yoga session in which the employees were made practice various postures for 35 minutes by Yog instructor Dr. K.K. Sharma. Various Mudras of Yoga helpful for spine, cervical, legs and other vital parts of the body were performed by the employees and they were informed about the advantages which they can get by doing these exercises. Several breathing exercises were also performed which can help to coordinate both mind and body and lead to happiness. At the end a pledge was taken by all the officials on International Day for Yoga that



they will practice Yoga and will also motivate others to practice for a better life.

After the Yoga exercises, all IGNOU officials viewed the programme telecasted through web-conferences from IGNOU Headquarters. All employees practiced Yoga as per the instruction given by Yoga expert from IGNOU, Maidan Garhi, New Delhi.

Few Photographs & Media Clippings are as follows:









मुख्य पृष्ठ

देश-दुनिया

राज्य

वीडियो

फोटो गैलरी

पुराने लिंक

विविध स्तंभ

खोज बॉक्स

All w ▾

## स्वतंत्र आवाज़



## महत्वपूर्ण समाचार

- ▶ कानपुर में ग्रामीण पत्रकारों का शांति
- ▶ योग का मुख्य उद्गम उत्तराखंड-
- ▶ भारतीय नौसेना के सभी जहाजों पर
- ▶ इग्नू लखनऊ में अंतर्राष्ट्रीय योग
- ▶ लखनऊ में सेना ने मनाया योग दिवस
- ▶ संस्कृति की पहचान बनाए रखेंगे-
- ▶ श्रीअनंदपुर साहिब को हुए तीन सौ
- ▶ युवा नर्सिंग अफसरों को सैन्य सेवा
- ▶ मैमोरा में हुआ वायुसेना का दीक्षांत
- ▶ बच्चों ने सेना से सीखी शानदार
- ▶ नेहरू युवा केंद्र मनाएगा योग दिवस
- ▶ फ्रांस की नौसेना का दौरा
- ▶ आईसलैंड के राष्ट्रीय दिवस पर
- ▶ 'मोदी-इंफ्रेडबल इमर्जेंस ऑफ ए स्टार'
- ▶ हिंदू एकता के लिए वेदों से जुड़े-विहि
- ▶ सरकारी स्टॉक की बिक्री की घोषणा
- ▶ कौंकी टेबिल बुक का विमोचन
- ▶ स्वर्ण मौद्रिकरण योजना में सुधार का

## स्वतंत्र आवाज़ टीवी



## फोटो गैलरी



## इग्नू लखनऊ में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

स्वतंत्र आवाज़ डॉट कॉम

Sunday 21 June 2015 05:08:07 AM

लखनऊ। इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय क्षेत्रीय केंद्र लखनऊ ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर अपने कर्मचारियों एवं अधिकारियों के लिए एक विशेष संगोष्ठी का आयोजन किया, जिसका उद्देश्य योग के महत्व के बारे में लोगों को अवगत कराना था। कार्यक्रम की शुरुआत डॉ अनामिका सिन्हा ने सभी वक्ताओं का स्वागत पुष्पगुच्छ देकर किया। इग्नू की क्षेत्रीय निदेशक डॉ मनोरमा सिंह ने कर्मचारियों एवं अधिकारियों को संबोधित करते हुए कहा कि उन्हें योग अवश्य करना चाहिए, जिससे उनकी कार्य क्षमता एवं एकाग्रता में बढ़ोतरी हो सके और अनेक शारीरिक



व्याधियों से निजात मिल सके, योग करने वाला व्यक्ति शारीरिक तथा मानसिक रूप से सदैव प्रसन्न रहते हुए समाज में अपना सकारात्मक योगदान देता है। क्षेत्रीय निदेशक ने कहा कि योग एक जीवन शैली है, जिसे हर व्यक्ति को अपनाना चाहिए। डॉ नरेश कुमार दीनानी ने संगोष्ठी के मुख्य वक्ता के रूप में अनेक उदाहरण देते हुए बताया कि किस प्रकार योग व्यक्ति को एक अच्छा जीवन यापन करने में सहायक होता है तथा अनेक रोगों से निजात दिलाने में मदद करता है। जीवन के अनेक पहलुओं पर चर्चा करते हुए डॉ नरेश कुमार दीनानी ने कहा कि योग मनुष्य को शारीरिक रूप से सुदृढ़ बनाता है और मानसिक रूप से भी चिंतामुक्त रखता है, जिससे मनुष्य किसी भी परिस्थिति तथा तनाव का सामना कर सकता है। आज तनाव प्रबंधन एक महत्वपूर्ण विषय है, क्योंकि तनाव के कारण अनेक स्वास्थ्य संबंधित समस्याएं प्रकट हो रही हैं, तनाव रहित जीवन यापन करने की यह एक सुलभ शैली है, योग जिसकी अनेक मुद्राओं तथा श्वसन क्रियाओं के माध्यम से व्यक्ति स्वयं में चिंतन कर समस्याओं का समाधान प्राप्त कर सकता है। डॉ नरेश कुमार दीनानी ने प्रसन्न रहने के अनेक उपाय भी बताए एवं अपनी जीवनशैली में परिवर्तन लाने के लिए भी लोगों को जागरूक किया। भाषण के दौरान इग्नू परिवार के सदस्यों ने अनेक प्रश्न योग से असाध्य रोगों के निदान हेतु पूछे, जिनका समाधान वक्ताओं ने किया।

संगोष्ठी के पश्चात योगाभ्यास सत्र का आयोजन किया गया, जिसमें इग्नू कर्मचारियों एवं अधिकारियों ने योग किया। योग प्रशिक्षक डॉ केके शर्मा ने मैरू, सर्वाङ्कल, मज्जा एवं अन्य महत्वपूर्ण अंगों से संबंधित अनेक योगासन का अभ्यास इग्नू कर्मियों को करवाया तथा उन्हें इन आसनों की उपयोगिता एवं लाभ के बारे में विस्तार से बताया। इसके अतिरिक्त अनेक श्वसन क्रियाएं भी कराई गईं, जिससे शरीर को पूर्ण रूप से ऑक्सीजन मिल सकती है तथा अनेक शारीरिक व्याधियों से लड़ने की क्षमता विकसित हो सकती है। कार्यक्रम में सभी लोगों ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर यह प्रण लिया कि वे प्रतिदिन योगाभ्यास करेंगे तथा औरों को भी योग करने के लिए प्रेरित करेंगे, जिससे प्रत्येक व्यक्ति खुशहाल एवं रोगमुक्त हो सके।

Like 3

Tweet 2

1

हिन्दी या अंग्रेजी [भाषा बदलने के लिए प्रेस F12]

प्रतिक्रिया

लिखें

नाम

ई-मेल

मि टाएं

भेजें



# लखनऊ समाचार

## इग्नू क्षेत्रीय केन्द्र, लखनऊ पर मनाया गया अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस

लखनऊ। लोकमत न्यूज

इन्दिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय, क्षेत्रीय केन्द्र लखनऊ ने अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर अपने कर्मचारियों एवं अधिकारियों के लिए एक विशेष संगोष्ठी का आयोजन किया जिसका उद्देश्य योग के महत्व के बारे में लोगों को अवगत कराना था। कार्यक्रम की शुरुआत डॉ. अनामिका सिन्हा ने सभी का स्वागत करते हुए किया जिसके पश्चात वक्ताओं का स्वागत पुष्पगुच्छ से किया गया। इग्नू क्षेत्रीय निदेशिका डॉ. मनोरमा सिंह ने सभी कर्मचारियों एवं अधिकारियों को सम्बोधित करते हुए कहा कि उन्हें योग अवश्य करना चाहिए जिससे उनकी कार्य क्षमता एवं एकाग्रता में बढ़ोत्तरी हो सके तथा अनेक शारीरिक अस्वस्थता से निजात मिल सके। योग पर बोलते हुए



क्षेत्रीय निदेशक ने यह भी कहा कि योग एक जीवन शैली है जिसे हर व्यक्ति को अपनाना चाहिए और योग करने वाला व्यक्ति शारीरिक तथा मानसिक रूप से सदैव प्रसन्न रहते हुए समाज में अपना सकारात्मक योगदान देता है।

संगोष्ठी के मुख्य वक्ता के रूप में

डॉ. नरेश कुमार दीनानी ने अनेक उदाहरणों देते हुए बताया कि किस प्रकार योग व्यक्ति को एक अच्छा जीवन यापन करने में सहायक होता है तथा अनेक रोगों से निजात दिलाने में मदद करता है। जीवन के अनेक पहलुओं पर चर्चा करते हुए डॉ. नरेश ने कहा कि योग मनुष्य को

शारीरिक रूप से सुदृढ़ बनाता है तथा मानसिक रूप से भी चिन्तामुक्त रखता है जिससे मनुष्य किसी भी परिस्थिति तथा तनाव का सामना कर सकता है। आज के युग में तनाव प्रबन्धन एक महत्वपूर्ण विषय है क्योंकि तनाव के कारण अनेक स्वास्थ्य सम्बन्धित समस्याएँ प्रकट हो रही हैं। इस तनाव रहित जीवन यापन करने का एक सुलभ शैली है योग जिसकी अनेक मुद्राओं तथा श्वसन क्रियाओं के माध्यम से व्यक्ति स्वयं में चिन्तन कर समस्याओं का समाधान प्राप्त कर सकता है। डॉ. नरेश ने प्रसन्न रहने के अनेक उपाय भी बताये एवं अपनी जीवन शैली में परिवर्तन लाने के लिए भी लोगों को जागरूक किया। भाषण के पश्चात इग्नू परिवार के सदस्यों ने अनेक प्रश्न योग से असाध्य रोगों के निदान हेतु पूछे जिनका समाधान वक्ताओं द्वारा किया गया। संगोष्ठी के पश्चात 35

मिनट का योगाभ्यास सत्र का आयोजन किया गया जिसमें सभी इग्नू कर्मचारियों एवं अधिकारियों ने योग किया। योग प्रशिक्षक डॉ. के.के. शर्मा ने मेरू, सर्वाङ्कल, मज्जा एवं अन्य महत्वपूर्ण अंगों से सम्बन्धित अनेक योगासन का अभ्यास इग्नू कर्मियों को करवाया तथा उन्हें इन आसनों की उपयोगिता एवं लाभ के बारे में विस्तार से बताया। इसके अतिरिक्त अनेक श्वसन क्रियाएँ भी कराई गयीं जिससे शरीर को पूर्ण रूप से ऑक्सीजन मिल सकता है तथा अनेक शारीरिक व्याधियों से लड़ने की क्षमता विकसित हो सकती है। कार्यक्रम के अन्त में सभी लोगों ने अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर यह प्रण लिया कि वे प्रतिदिन योगाभ्यास करेंगे तथा औरों को भी योग करने के लिए प्रेरित करेंगे जिससे प्रत्येक व्यक्ति खुशहाल एवं रोगमुक्त हो सके।



### पायनियर

लखनऊ, सोमवार, 22 जून, 2015

लखनऊ/सीतापुर

5

## इग्नू ने आयोजित की संगोष्ठी

पायनियर समाचार सेवा। लखनऊ

इन्दिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय, क्षेत्रीय केन्द्र लखनऊ ने अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर अपने कर्मचारियों एवं अधिकारियों के लिए एक विशेष संगोष्ठी का आयोजन किया। इस गोष्ठी का उद्देश्य योग के महत्व के बारे में लोगों को अवगत कराना था। कार्यक्रम की शुरुआत डॉ. अनामिका सिन्हा ने अपने सम्बोधन से की। इग्नू क्षेत्रीय निदेशिका डॉ. मनोरमा सिंह ने सभी कर्मचारियों एवं अधिकारियों को सम्बोधित करते हुए कहा कि उन्हें योग अवश्य करना चाहिए जिससे उनकी कार्य क्षमता एवं एकाग्रता में बढ़ोत्तरी हो सके तथा अनेक शारीरिक अस्वस्थता से निजात मिल सके। उन्होंने कहा कि योग एक जीवन शैली है जिसे हर व्यक्ति को अपनाना चाहिए और योग करने वाला व्यक्ति

शारीरिक तथा मानसिक रूप से सदैव प्रसन्न रहते हुए समाज में अपना सकारात्मक योगदान देता है। संगोष्ठी के मुख्य वक्ता के रूप में डॉ. नरेश कुमार दीनानी ने अनेक उदाहरण प्रस्तुत करते हुए बताया कि किस प्रकार योग व्यक्ति को एक अच्छा जीवन यापन करने में सहायक होता है तथा अनेक रोगों से निजात दिलाने में मदद करता है। जीवन के अनेक पहलुओं पर चर्चा करते हुए डॉ. नरेश ने कहा कि योग मनुष्य को शारीरिक रूप से सुदृढ़ बनाता है तथा मानसिक रूप से भी चिन्तामुक्त रखता है जिससे मनुष्य किसी भी परिस्थिति तथा तनाव का सामना कर सकता है। आज के युग में तनाव प्रबन्धन एक महत्वपूर्ण विषय है क्योंकि तनाव के कारण अनेक स्वास्थ्य सम्बन्धित समस्याएँ प्रकट हो रही हैं। संगोष्ठी के बाद योगाभ्यास सत्र का आयोजन भी किया गया।



## इग्नू क्षेत्रीय केन्द्र में मनाया गया अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस

लखनऊ। इन्दिरा गाँधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय, क्षेत्रीय केन्द्र लखनऊ ने अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर अपने कर्मचारियों एवं अधिकारियों के लिए एक विशेष संगोष्ठी का आयोजन किया जिसका उद्देश्य योग के महत्व के बारे में लोगों को अवगत कराना था। कार्यक्रम की शुरुआत डॉ० अनामिका सिन्हा ने सभी का स्वागत करते हुए किया जिसके पश्चात वक्ताओं का स्वागत पुष्पगुच्छ से किया गया। इग्नू क्षेत्रीय निदेशिका डॉ० मनोरमा सिंह ने सभी कर्मचारियों एवं अधिकारियों को सम्बोधित करते हुए कहा कि उन्हें योग अवश्य करना चाहिए जिससे उनकी कार्य क्षमता एवं एकग्रता में बढ़ोत्तरी हो सके तथा अनेक शारीरिक अस्वस्थता से निजात मिल सके। योग पर बोलते हुए क्षेत्रीय निदेशक ने यह भी कहा कि योग एक जीवन शैली है जिसे हर व्यक्ति को अपनाना चाहिए और योग करने वाला व्यक्ति शारीरिक तथा मानसिक रूप से सदैव प्रसन्न रहते हुए समाज में अपना सकारात्मक योगदान देता है। संगोष्ठी के मुख्य वक्ता के रूप में डॉ०

नरेश कुमार दीनानी ने अनेक उदाहरणों देते हुए बताया कि किस प्रकार योग व्यक्ति को एक अच्छा जीवन यापन करने में सहायक होता है तथा अनेक रोगों से निजात दिलाने में मदद करता है। जीवन के अनेक पहलुओं पर चर्चा करते हुए डॉ० नरेश ने कहा कि योग मनुष्य को शारीरिक रूप से सुदृढ़ बनाता है तथा मानसिक रूप से भी चिन्तामुक्त रखता है जिससे मनुष्य किसी भी परिस्थिति तथा तनाव का सामना कर सकता है। आज के युग में तनाव प्रबन्धन एक महत्वपूर्ण विषय है क्योंकि तनाव के कारण अनेक स्वास्थ्य सम्बन्धित समस्याएँ प्रकट हो रही हैं। इस तनाव रहित जीवन यापन करने का एक सुलभ शैली है योग जिसकी अनेक मुद्राओं तथा श्वसन क्रियाओं के माध्यम से व्यक्ति स्वयं में चिन्तन कर समस्याओं का समाधान प्राप्त कर सकता है। डॉ० नरेश ने प्रसन्न रहने के अनेक उपाय भी बताये एवं अपनी जीवन शैली में परिवर्तन लाने के लिए भी लोगों को जागरूक किया। भाषण के पश्चात इग्नू परिवार के

सदस्यों ने अनेक प्रश्न योग से असाध्य रोगों के निदान हेतु पूछे जिनका समाधान वक्ताओं द्वारा किया गया। संगोष्ठी के पश्चात 35 मिनट का योगाभ्यास सत्र का आयोजन किया गया जिसमें सभी इग्नू कर्मचारियों एवं अधिकारियों ने योग किया। योग प्रशिक्षक डॉ० के०के० शर्मा ने मेरू, सर्वाङ्गकल, मज्जा एवं अन्य महत्वपूर्ण अंगों से सम्बन्धित अनेक योगासन का अभ्यास इग्नू कर्मियों को करवाया तथा उन्हें इन आसनों की उपयोगिता एवं लाभ के बारे में विस्तार से बताया। इसके अतिरिक्त अनेक श्वसन क्रियाएँ भी कराई गयीं जिससे शरीर को पूर्ण रूप से ऑक्सीजन मिल सकता है तथा अनेक शारीरिक व्याधियों से लड़ने की क्षमता विकसित हो सकती है। कार्यक्रम के अन्त में सभी लोगों ने अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर यह प्रण लिया कि वे प्रतिदिन योगाभ्यास करेंगे तथा औरों को भी योग करने के लिए प्रेरित करेंगे जिससे प्रत्येक व्यक्ति खुशहाल एवं योगमुक्त हो सके।

युनाइटेड भारत, लखनऊ, 22 जून, 2015

### संक्षिप्त समाचार

#### एलपीएस, विद्यान्त, शकुन्तला व इग्नू में भी हुआ योगाभ्यास

लखनऊ २१ जून। अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर राजधानी के कई विद्यालयों में भी योगाभ्यास का कार्यक्रम किया गया। लखनऊ के बृन्दावन में लखनऊ पब्लिक स्कूल में प्रिंसिपल भारती गौसैन के नेतृत्व में बच्चों ने योगाभ्यास किया। वहीं अमीनबाद के विद्यान्त हिन्दू पीजी कॉलेज में डा. दिलीप अग्निहोत्री की अगुवाई में एनएसएस के छात्रों ने योगाभ्यास कार्यक्रम का आयोजन किया। डा. दिलीप ने कहा कि योग तो हमारे संस्कार का हिस्सा है, और इसे नियमित करना चाहिए। वहीं अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर डा. शकुन्तला मिश्रा राष्ट्रीय पुनर्वास विवि में योग पर एक कार्यशाला आयोजित की गयी। इस कार्यशाला की अध्यक्षता करते हुए प्रो. एपी तिवारी ने कहा कि योग व ध्यान का प्रयोग विकलांगता से ग्रसित लोगों के सशक्तिकरण व पुनर्वास में केहद उपयोगी साबित हो सकता है। इस कार्यशाला में आर्ट ऑफ लिविंग के गणेश ताम्रकार एवं वसुधा ने विद्यार्थियों, शिक्षकों एवं कर्मचारियों के समूह को योग क्रियाओं का व्यावहारिक अभ्यास कराया। वहीं इन्दिरा गाँधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय के क्षेत्रीय केन्द्र में अपने कर्मचारियों एवं अधिकारियों के लिए एक विशेष संगोष्ठी का आयोजन किया जिसका उद्देश्य योग के महत्व के बारे में लोगों को अवगत कराना था।

### शहत टाइम्स

3

लखनऊ | सोमवार, 22 जून, 2015

#### इग्नू क्षेत्रीय केन्द्र लखनऊ पर मनाया गया अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस

लखनऊ, 21 जून। इन्दिरा गाँधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय, क्षेत्रीय केन्द्र लखनऊ ने अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर अपने कर्मचारियों एवं अधिकारियों के लिए एक विशेष संगोष्ठी का आयोजन किया जिसका उद्देश्य योग के महत्व के बारे में लोगों को अवगत कराना था। कार्यक्रम की शुरुआत डॉ० अनामिका सिन्हा ने सभी का स्वागत करते हुए किया जिसके पश्चात वक्ताओं का स्वागत पुष्पगुच्छ से किया गया। इग्नू क्षेत्रीय निदेशिका डॉ० मनोरमा सिंह ने सभी कर्मचारियों एवं अधिकारियों को सम्बोधित करते हुए कहा कि उन्हें योग अवश्य करना चाहिए जिससे उनकी कार्य क्षमता एवं एकाग्रता में बढ़ोत्तरी हो सके तथा अनेक शारीरिक अस्वस्थता से निजात मिल सके।



## इग्नू क्षेत्रीय केन्द्र लखनऊ पर मनाया गया अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस

लखनऊ। इन्दिरा गाँधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय, क्षेत्रीय केन्द्र लखनऊ ने अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर अपने कर्मचारियों एवं अधिकारियों के लिए एक विशेष संगोष्ठी का आयोजन किया जिसका उद्देश्य योग के महत्व के बारे में लोगों को अवगत कराना था। कार्यक्रम की शुरुआत डॉ० अनामिका सिन्हा ने सभी का स्वागत करते हुए किया जिसके पश्चात वक्ताओं का स्वागत पुष्पगुच्छ से किया गया। इग्नू क्षेत्रीय निदेशिका डॉ० मनोरमा सिंह ने सभी कर्मचारियों एवं अधिकारियों को सम्बोधित करते हुए कहा कि उन्हें योग अवश्य करना चाहिए जिससे उनकी कार्य क्षमता एवं एकाग्रता में बढ़ोत्तरी हो सके तथा अनेक शारीरिक अस्वस्थता से निजात मिल सके। योग पर बोलते हुए क्षेत्रीय निदेशक ने यह

भी कहा कि योग एक जीवन शैली है जिसे हर व्यक्ति को अपनाना चाहिए और योग करने वाला व्यक्ति शारीरिक तथा मानसिक रूप से सदैव प्रसन्न रहते हुए समाज में अपना सकारात्मक योगदान देता है। इस अवसर पर संगोष्ठी के मुख्य वक्ता के रूप में डॉ० नरेश कुमार दीनानी ने अनेक उदाहरणों देते हुए बताया कि किस प्रकार योग व्यक्ति को एक अच्छा जीवन यापन करने में सहायक होता है तथा अनेक रोगों से निजात दिलाने में मदद करता है। जीवन के अनेक पहलुओं पर चर्चा करते हुए डॉ० नरेश ने कहा कि योग मनुष्य को शारीरिक रूप से सुदृढ़ बनाता है तथा मानसिक रूप से भी चिन्तामुक्त रखता है जिससे मनुष्य किसी भी परिस्थिति तथा तनाव का सामना कर सकता है। आज के युग में तनाव प्रबन्धन एक

महत्वपूर्ण विषय है क्योंकि तनाव के कारण अनेक स्वास्थ्य सम्बन्धित समस्याएँ प्रकट हो रही हैं। इस तनाव रहित जीवन यापन करने का एक सुलभ शैली है योग जिसकी अनेक पुद्गाओं तथा श्वसन क्रियाओं के माध्यम से व्यक्ति स्वयं में चिन्तन कर समस्याओं का समाधान प्राप्त कर सकता है। डॉ० नरेश ने प्रसन्न रहने के अनेक उपाय भी बताये एवं अपनी जीवन शैली में परिवर्तन लाने के लिए भी लोगों को जागरूक किया। भाषण के पश्चात इग्नू परिवार के सदस्यों ने अनेक प्रश्न योग से असाध्य रोगों के निदान हेतु पूछे जिनका समाधान वक्ताओं द्वारा किया गया। संगोष्ठी के पश्चात 35 मिनट का योगाभ्यास सत्र का आयोजन किया गया जिसमें सभी इग्नू कर्मचारियों एवं अधिकारियों ने योग किया।

सोमवार, 22 जून 2015

# हिन्दुस्तान

18

### इग्नू कार्यालय में संगोष्ठी

इन्दिरा गाँधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय के क्षेत्रीय केन्द्र में अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर कर्मचारियों एवं अधिकारियों के लिए एक विशेष संगोष्ठी का आयोजन किया गया। इग्नू की क्षेत्रीय निदेशिका डॉ० मनोरमा सिंह ने कहा कि योग से कार्य क्षमता एवं एकाग्रता में बढ़ोत्तरी होती है। इससे अनेक बीमारियों से निजात मिलती है। योग पर बोलते हुए क्षेत्रीय निदेशक ने यह भी कहा कि योग एक जीवन शैली है जिसे हर व्यक्ति को अपनाना चाहिए।







इग्नू में योगाभ्यास करते लोग।

छाया: राष्ट्रीय स्वरूप

## इग्नू क्षेत्रीय केन्द्र पर मनाया गया अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस

### स्वरूप ब्यूरो

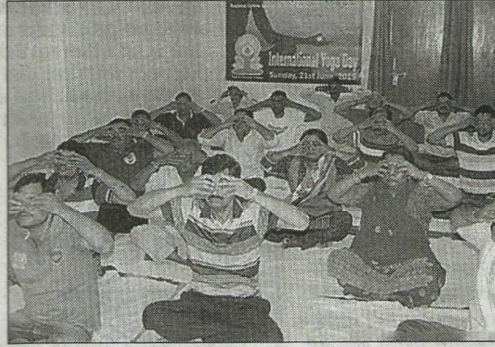
लखनऊ। इन्दिरा गाँधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय, क्षेत्रीय केन्द्र लखनऊ ने अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर अपने कर्मचारियों एवं अधिकारियों के लिए एक विशेष संगोष्ठी का आयोजन किया जिसका उद्देश्य योग के महत्व के बारे में लोगों को अवगत कराना था। कार्यक्रम की शुरुआत डॉ० अनामिका सिन्हा ने सभी का स्वागत करते हुए किया जिसके पश्चात वक्ताओं का स्वागत पुष्पगुच्छ से किया गया। इग्नू क्षेत्रीय निदेशिका डॉ० मनोरमा सिंह ने सभी कर्मचारियों एवं अधिकारियों को सम्बोधित करते हुए कहा कि उन्हें योग अवश्य करना चाहिए जिससे उनके कार्य क्षमता एवं एकाग्रता में बढ़ोतरी हो सके तथा अनेक शारीरिक अस्वस्थता से निजात मिल सके। योग पर बोलते हुए क्षेत्रीय निदेशक ने यह भी कहा कि योग एक जीवन शैली है जिसे हर व्यक्ति को अपनाना चाहिए और योग करने वाला व्यक्ति शारीरिक तथा मानसिक रूप से सदैव प्रसन्न रहते हुए समाज में

अपना सकारात्मक योगदान देता है।

संगोष्ठी के मुख्य वक्ता के रूप में डॉ० नरेश कुमार दीनानी ने अनेक उदाहरणों देते हुए बताया कि किस प्रकार योग व्यक्ति को एक अच्छा जीवन यापन करने में सहायक होता है तथा अनेक रोगों से निजात दिलाने में मदद करता है। जीवन के अनेक पहलुओं पर चर्चा करते हुए डॉ० नरेश ने कहा कि योग मनुष्य को शारीरिक रूप से सुदृढ़ बनाता है तथा मानसिक रूप से भी चिन्तामुक्त रखता है जिससे मनुष्य किसी भी परिस्थिति तथा तनाव का सामना कर सकता है। आज के युग में तनाव प्रबन्धन एक महत्वपूर्ण विषय है क्योंकि तनाव के कारण अनेक स्वास्थ्य सम्बन्धित समस्याएँ प्रकट हो रही हैं। इस तनाव रहित जीवन यापन करने का एक सुलभ शैली है योग जिसकी अनेक मुद्राओं तथा श्वसन क्रियाओं के माध्यम से व्यक्ति स्वयं में चिन्तन कर समस्याओं का समाधान प्राप्त कर सकता है। डॉ० नरेश ने प्रसन्न रहने के अनेक उपाय भी बताये एवं अपनी जीवन शैली में परिवर्तन लाने के लिए भी लोगों

को जागरूक किया। भाषण के पश्चात इग्नू परिवार के सदस्यों ने अनेक प्रश्न योग से असाध्य रोगों के निदान हेतु पूछे जिनका समाधान वक्ताओं द्वारा किया गया। संगोष्ठी के पश्चात 35 मिनट का योगाभ्यास सत्र का आयोजन किया गया जिसमें सभी इग्नू कर्मचारियों एवं अधिकारियों ने योग किया। योग प्रशिक्षक डॉ० के०के० शर्मा ने मेरू, सर्वाङ्कल, मज्जा एवं अन्य महत्वपूर्ण अंगों से सम्बन्धित अनेक योगासन का अभ्यास इग्नू कर्मियों को करवाया तथा उन्हें इन आसनों की उपयोगिता एवं लाभ के बारे में विस्तार से बताया। इसके अतिरिक्त अनेक श्वसन क्रियाएँ भी कराई गयीं जिससे शरीर को पूर्ण रूप से ऑक्सीजन मिल सकता है तथा अनेक शारीरिक व्याधियों से लड़ने की क्षमता विकसित हो सकती है। कार्यक्रम के अन्त में सभी लोगों ने अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर यह प्रण लिया कि वे प्रतिदिन योगाभ्यास करेंगे तथा औरों को भी योग करने के लिए प्रेरित करेंगे जिससे प्रत्येक व्यक्ति खुशहाल एवं रोगमुक्त हो सके।





योगाभ्यास करते इग्नू के क्षेत्रीय कर्मचारी व अधिकारी

## इग्नू ने किया योगाभ्यास लिया संकल्प

वि.सं. संवाददाता

लखनऊ। इन्दिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय के राजधानी लखनऊ स्थित क्षेत्रीय केन्द्र ने अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर पहले पहले योग विषय पर चिन्तन-मनन फिर योगाभ्यास और इसके बाद प्रतिदिन योग करने का संकल्प लिया। इस दौरान क्षेत्रीय केन्द्र के सभी कर्मचारी, अधिकारी और इग्नू की क्षेत्रीय निदेशिका भी शामिल हुई। इस अवसर पर कर्मचारियों एवं अधिकारियों को एक विशेष संगोष्ठी के माध्यम से योग के महत्व के बारे में अवगत कराया गया।

संगोष्ठी में इग्नू क्षेत्रीय निदेशिका डॉ. मनोरमा सिंह ने सभी कर्मचारियों एवं अधिकारियों को सम्बोधित करते हुए कहा कि उन्हें योग अवश्य करना चाहिए जिससे उनकी कार्य क्षमता एवं एकाग्रता में बढोत्तरी हो सके तथा अनेक शारीरिक अस्वस्थता से निजात मिल सके। योग पर बोलते हुए क्षेत्रीय निदेशक ने यह भी कहा कि योग एक जीवन शैली है जिसे हर व्यक्ति को अपनाना चाहिए और योग करने वाला व्यक्ति शारीरिक तथा मानसिक रूप से सदैव प्रसन्न रहते हुए समाज में अपना सकारात्मक योगदान देता है।

संगोष्ठी के मुख्य वक्ता के रूप में डॉ. नरेश कुमार दीनानी ने अनेक उदाहरण देते हुए बताया कि किस प्रकार योग व्यक्ति को एक अच्छा जीवन यापन करने में सहायक होता है तथा अनेक रोगों से निजात दिलाने में मदद करता है। जीवन के अनेक पहलुओं

पर चर्चा करते हुए डॉ. नरेश ने कहा कि योग मनुष्य को शारीरिक रूप से सुदृढ़ बनाता है तथा मानसिक रूप से भी चिन्तामुक्त रखता है जिससे मनुष्य किसी भी परिस्थिति तथा तनाव का सामना कर सकता है। आज के युग में तनाव प्रबन्धन एक महत्वपूर्ण विषय है क्योंकि तनाव के कारण अनेक स्वास्थ्य सम्बन्धित समस्याएँ प्रकट हो रही हैं। इस तनाव रहित जीवन यापन करने का एक सुलभ शैली है योग जिसकी अनेक मुद्राओं तथा श्वसन क्रियाओं के माध्यम से व्यक्ति स्वयं में चिन्तन कर समस्याओं का समाधान प्राप्त कर सकता है। डॉ. नरेश ने प्रसन्न रहने के अनेक उपाय भी बताये एवं अपनी जीवन शैली में परिवर्तन लाने के लिए भी लोगों को जागरूक किया। भाषण के बाद इग्नू परिवार के सदस्यों ने अनेक प्रश्न योग से असाध्य रोगों के निदान हेतु पूछे जिनका समाधान वक्ताओं द्वारा किया गया।

संगोष्ठी के बाद 35 मिनट का योगाभ्यास सत्र का आयोजन किया गया जिसमें सभी इग्नू कर्मचारियों एवं अधिकारियों ने योग किया। योग प्रशिक्षक डॉ. के.के. शर्मा ने मेरू, सर्वाङ्कल, मज्जा एवं अन्य महत्वपूर्ण अंगों से सम्बन्धित अनेक योगासन का अभ्यास इग्नू कर्मियों को करवाया तथा उन्हें इन आसनों की उपयोगिता एवं लाभ के बारे में विस्तार से बताया। इसके अतिरिक्त अनेक श्वसन क्रियाएँ भी कराई गयीं जिससे शरीर को पूर्ण रूप से ऑक्सीजन मिल सकती है तथा अनेक शारीरिक व्याधियों से लड़ने की क्षमता विकसित हो सकती है।