8 नई दिल्ली, सोमवार, 12 मई, 2003 अमर उजाला

योग अपनाने से मिलता है स्वस्थ तन व मन : कृष्णकांत

पटपड़गंज में प्राकृतिक चिकित्सा शिविर का उद्घाटन

अमर उजाला ब्यूरो

पूर्वी दिल्ली। योग के माध्यम से स्वस्थ तन-मन हासिल किया जा सकता है। यह बात महिला दक्षता समिति की अध्यक्ष सुमन कृष्णकांत ने कही। वे पटपड़गंज स्थित बापू नेचर केयर हास्पिटल एवं योगाश्रम गांधी निधि द्वारा प्राकृतिक चिकित्सा व योग के निःशुल्क शिविर के उद्घाटन समारोह में बोल रही थीं। शिविर 11 से 25 मई तक चलेगा। इसमें देश भर के प्राकृतिक चिकित्सा के विशेषज्ञ भाग ले रहे हैं। शिविर में आयुर्वेद, योग व नेचुरोपैथी द्वारा मरीजों का इलाज किया जाएगा।

इस 15 दिवसीय शिविर का उद्घाटन सुमन कृष्णकांत ने किया। नेशनल विक्टर पब्लिक स्कूल के अध्यक्ष वी.पी. पांचाल, अतिरिक्त सचिव डॉ. टी.आर. कीम, यूजीसी संस्थान के निदेशक डॉ. आर.एम. नायर व डॉ. रुक्मिणी नायर इस अवसर पर उपस्थित थे।

योग को प्राचीन भारत की रीढ़ बताते हुए कृष्णकांत ने कहा कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का वास होता है और यह योग के द्वारा ही हो सकता है। योग और प्राकृतिक चिकित्सा ने मानव जगत को अपना अमूल्य योगदान दिया है, लेकिन आजकल भारतीय पाश्चात्य संस्कृति के प्रभाव में आधुनिकता के नाम पर अपनी इस प्राचीन धरोहर को भूलते जा रहे हैं। योग में शरीर, दिमाग और आत्मा को एक सूत्र में पिरोकर एकाग्र करने की विलक्षण शक्ति होती है।

इसके द्वारा मानसिक तनाव को दूर करके शरीर को स्वस्थ रखा जा सकता है। इसलिए प्राचीन काल में ऋषि-मुनियों ने अर्थ, धर्म, काम, मोक्ष व अहंकार पर विजय प्राप्त करने में योग को महत्वपूर्ण बताया था।

योग को संपूर्ण विज्ञान बताते हुए कृष्णकांत ने कहा कि इसके नियमित अभ्यास से विलक्षण प्रतिभा का विकास होता है। नवीनतम अध्ययनों से पता चला है कि प्रतिदिन 30 मिनट योगाभ्यास करने वाले व्यक्ति में सामान्य बीमारियों से लड़ने की विलक्षण क्षमता विकसित हो जाती है। पेट की बीमारी, लीवर, हृदय संबंधी बीमारियों, अत्यधिक तनाव, ब्लड प्रेशर, सिर दर्द जैसी तमाम बीमारियों के लिए योग रामबाण है।

संस्थान के निदेशक आर.एम. नैयर ने शिविर की गतिविधियों की जानकारी देते हुए बताया कि इस निःशुल्क शिविर में लगभग 2000 व्यक्तियों को बीमारियों से बचाव की जानकारी देने का लक्ष्य बनाया गया है।

शिविर के माध्यम से देश भर से आए प्राकृतिक चिकित्सा के विशेषज्ञ लोगों को जानकारी देंगे। योग के बारे में लोगों को विस्तार से बताया जाएगा, ताकि उनके शरीर में प्रतिरोधक क्षमता का विकास किया जा सके।

बापू नेचर केयर अस्पताल में दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का उद्घाटन करती सुमन कृष्णकांत। फोटो : अमर उजाला