PRESS INFORMATION BUREAU
पत्र सूचना कार्यालय
GOVERNMENT OF INDIA
भारत सरकार

Dainik Jagran, Delhi
Friday, 22nd June 2018; Page: 4
Width: 33.19 cms; Height: 8.89 cms; a3r; ID: 45.2018-06-22.29

योग से खत्म हो गई बीमारियां, दिव्यांग ने खींचा अपनी तरफ ध्यान

स्वस्थ समाज

जागरण संवाददाता, नई दिल्ली: राजपथ पर योग करने पहुंचे लोगों ने योगाभ्यास कर योग के प्रति अपनी रुचि दिखाई। यहां पहुंचे लोगों में से अधिकतर ने योग को अपने जीवन का हिस्सा बनाया तो बीमारियों ने उनसे दूर भागना शुरू कर दिया।

ऐसी ही कहानी है वीना गुप्ता की। उन्होंने बताया कि पहले उन्हें साइनस की बीमारी थी, लेकिन योगाचार्य के सुझाए गए योग नित्य करने से उनकी यह बीमारी अब खत्म हो गई है। वीना गुप्ता बताती हैं कि साइनस की बीमारी होने के बाद वह बहुत परेशान थीं, शहर के बड़े से बड़े डॉक्टर को दिखाया, लेकिन स्थायी समाधान कहीं से नहीं मिला पर पार्क में जाने के बाद वह योग करने वाली एक टोली से जुड़ गईं, अब वह रोजाना योग करती हैं, क्योंकि इससे उनकी साइनस की बीमारी खत्म हो गई है। वहीं, अल्का शर्मा ने बताया कि काफी समय से उन्हें अस्थमा की शिकायत थी, दवाइयां कुछ ही समय तक असर करती थीं, लेकिन योग करने से अब उन्हें अस्थमा की बीमारी से छुटकारा मिल गया है। उन्होंने बताया कि योग के सहारे अब उन्हें अस्थमा से राहत मिल गई है।

मैं 65 वर्ष की हूं। दस साल से योग कर रही हूं। इसी वजह से शरीर में कोई परेशानी नहीं है। लंबी और स्वस्थ्य आयु जीने के लिए दूसरे लोगों को भी योग को अपने जीवन का हिस्सा बनाना चाहिए। ऊषा गौतम

योग करके बहुत अच्छा लगता है, जब भी समय मिलता है तो मैं योग करता हूं। सभी लोगों को योग करनी चाहिए। रोग से दूर रहने के लिए योग बेहद जरूरी है। डेनिस राणा

परमजीत कौर का कहना है कि उन्हें पीठ के दर्द की काफी शिकायत थी। खड़ा होने में दिक्कत होती थी, लेकिन योग करने के बाद अब उन्हें पीठ दर्द से काफी राहत है।

गुलफाम अहमद ने खींचा सबका ध्यान: राजपथ पर 15 हजार से अधिक लोग योग करने पहुंचे थे, लेकिन इन सबके बीच गुलफाम अहमद ने सबका ध्यान खींच लिया। दरअसल, गुलफाम अहमद पैरों से दिव्यांग हैं, लेकिन जब उन्होंने योग के विभिन्न आसन दिखाए तो सभी मीडियाकर्मी अपने कैमरे लेकर उनकी तरफ दौड़ पड़े। गुलफाम अहमद राष्ट्रीय स्तर के पैरा एथलीट खिलाड़ी हैं। वह व्हीलचेयर रेस में 25 पदक जीत चुके हैं। उन्होंने कहा कि उन्हें योग करने से गर्व महसूस होता है। इससे वह तरोताजा व तनावमुक्त महसूस करते हैं।

सेल्फी का भी चला दौर : राजपथ पर योग करने पहुंचे लोगों के बीच सेल्फी का भी दौर चला। योग करते हुए लोग सेल्फी लेते नजर आए। खासकर युवा और विदेशी नागरिक योगाभ्यास करते हुए सेल्फी लेने में ज्यादा व्यस्त दिखे।