

## कोरोना कपर्चू काल में बच्चों में सक्रियता बनाए रखने और इम्युनिटी बूस्ट करने के लिए अभिभावक बढ़ा रहे जागरुकता घर में बोर होते बच्चे योग से खुद को बना रहे मजबूत

गहोई स  
गुब्बारों से

पैरेंट्स के मार्गदर्शन में बच्चों ने स्वास्थ्य कार्यक्रमों से खुद को जोड़ा

भास्कर न्यूज़ | छतरपुर

कोरोना वायरस के संक्रमण ने लोगों की जिंदगी की रफ्तार को जकड़ कर रख दिया है। लोग एक जगह पर बड़ी संख्या में एकत्रित न हों सभी को सोशल डिस्टेंसिंग का पालन कराया जा सके, इसलिए आवश्यक सेवाओं को छोड़कर सभी सरकारी और निजी संस्थानों को बंद रखने के आदेश दिए गए हैं। स्कूल और कॉलेजों में भी शैक्षणिक कार्य संचालित नहीं किए जा रहे हैं। ऐसे में सभी लोग अपने-अपने घरों में रहकर कोरोना को मात देने में सहयोगी भूमिका निभा रहे हैं, लेकिन लंबे समय तक शैक्षणिक संस्थाएं बंद रहने के कारण अभिभावकों में पढ़ाई-लिखाई के साथ बच्चों की सक्रियता कम होने और आलसी बनने का डर सताने लगा है। कोरोना काल में बच्चों के स्वास्थ्य की चिंता भी पैरेंट्स को सता रही है। बच्चों को शारीरिक रूप से मजबूत बनाने और इम्युनिटी को बूस्ट करने के लिए योगा और प्राणायाम से जोड़ा जा रहा है। अभिभावक बच्चों को सुबह-शाम विभिन्न आसनों के माध्यम से मजबूत करने में मेहनत कर रहे हैं। बच्चों के अलावा युवा वर्ग के



प्राणायाम से स्वस्थ रहने का प्रयास।

### मॉर्निंग वॉक और शाम को व्यायाम

महोबा रोड स्थित आरटीओ के पीछे कॉलोनी निवासी आशुलोष तिवारी ने बताया कि इस दौरान लोगों में जहां भय और तनाव का माहौल है। ऐसे में इसका नकारात्मक प्रभाव बच्चों पर भी पड़ता है। अपनी बेटी निवेदिता और हर्षिता को तनावमुक्त और एनर्जी से भरपूर रखने के लिए सुबह से घर की छत पर मॉर्निंग वॉक और शाम को एक्सरसाइज के माध्यम से एक्टिव बनाए रखने की कोशिश कर रहा हूं। अच्छी बात यह है कि दोनों सभी एक्सरसाइज को आसानी से कर रही हैं। जब एक्सरसाइज की शुरुआत की थी, तो बच्चों के साथ थोड़ी परेशानी हुई थी। लेकिन अब धीरे-धीरे इसे एनर्जीय करने लगे हैं। अब तो बच्चे खुद-ब-खुद सुबह-शाम अपने समय पर व्यायाम करने लग जाते हैं।



सुबह-सुबह पुरुअप कर एक्सरसाइज करते हुए।

### खुद में महसूस कर रहे पहले से ज्यादा एनर्जी



घर की छत पर सूर्य नमस्कार की मुद्रा में बच्चे।

### योग को दिनचर्या में किया शामिल



वार्मअप एक्सरसाइज करते हुए बच्चे।

जिले के लवकुशनगर निवासी आदर्श तिवारी ने बताया कि कोरोना काल में जहां सभी लोग अपने-अपने घरों में हैं। ऐसे में घर से बाहर जाने की मनाही है। ऐसे समय में उन्होंने सोशल मीडिया पर अपने फैमिली ग्रुप

### फिजीकल फिटनेस के लिए एक्सरसाइज जरूरी



घर में कसरत के विभिन्न आसनों से स्वस्थ लाभ लेते हुए बच्चे।

शहर के खेरे की देवी मंदिर के पास प्राणायाम करा रहा हूं। बच्चों की उम्र निवासी पांच वर्षीय उज्ज्वल समीर कम होने के कारण घर में खेती



समाज के लोगों ने मीडिया

भास्कर न्यूज़ |

कोरोना संक्रमण की वृद्धि परिस्थितियों से निपटारे में सभी वर्गों की ओर से सहयोग पर कार्य किए जा रहे हैं। गहोई समाज द्वारा जनसेवा के लिए जितने के थर्ड फ्लोर को रूपांतरित करके से सुसज्जित कर दिया गया, चादर, डिस्पोजेबल मास्क, स्टेडस

### भगवान घर-घर

भास्कर न्यूज़ |

पौराणिक मान्यताओं परशुरामजी का आवेशासना है क्योंकि वे हैं। वैशाख

# रेडियो अरावली , आयुष मंत्रालय एवं सिमका के योगा ट्रेनिंग कार्यक्रम : संतलाल



नारनौल एनसीआर हरियाणा ( अमित कुमार यादव)। नारनौल 11 मई कोरोना के बढ़ते संक्रमण को देखते हुए और कोरोना से लड़ने के लिए आमजन को फिजिकली और मेंटली हेल्थ, स्ट्रॉन्ग होनी चाहिए ....और इन दोनो को स्ट्रॉन्ग रखने में योग सब से

जायदा कारगर है। काफी रिसर्च में भी ये माना गया है की कोरोना से काफी हद तक योग के माध्यम से बचा जा सकता है । आगामी 21 जून को विश्व योग दिवस पर योग के महत्व को जन जन तक पहुंचाने के लिए आयुष मंत्रालय भारत सरकार और सिमका के सहयोग से एक प्रोग्राम लाया गया है, 'कॉमन योग प्रोटोकॉल ट्रेनिंग प्रोग्राम' जिसका उद्देश्य आम जन को योग कौशल का ज्ञान देने, अधिक से अधिक लोगो को योग द्वारा स्वास्थ्य लाभ की जागरूकता बढ़ाने और सकारात्मक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने हेतु इस कार्यक्रम को आम जन के लिए लाया गया है

**प्रचार**

**उपमंडल के हाटस्प**