जानकी देवी मेमोरियल कॉलेज

नई दिल्ली

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर संक्षिप्त रिपोर्ट

आज दिनांक 21 जून, 2017 को सुबह 8 से 9 बजे तक जानकी देवी मेमोरियल कॉलेज के सभागार में तीसरे अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर योग का अभ्यास कराया गया | यह योग अभ्यास योगाचार्य श्री एस के सग्गर और श्री अमित कुमार शर्मा के नेत्रत्व में संपन्न हुआ | इस में कॉलेज प्रचार्या सहित अनेक शिक्षक- शिक्षिकाओं, कर्मचारियों और छात्राओं ने हिस्सा लिया

समस्त विश्व को योग भारत की देन है| योग के महत्व को समझते हुए ही संयुक्त राष्ट्र संघ ने पहली बार 21 जून, 2015 से अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस की शुरुआत की | योग तन, मन और आत्मा के शुद्धिकरण के साथ- साथ इनके एकीकरण की एक ऐसी प्रक्रिया है जो मानव जीवन को मनुष्यता के उंचे सोपानों की ओर ले जाता है | योग के माध्यम से ही आत्म की खोज की जा सकती है | मैं कौन हूँ, यहाँ मैं क्यों आया हूँ, मेरे जीवन का लक्ष्य क्या है ? आदि प्रश्नों के उत्तर मनुष्य योग के माध्यम से ही प्राप्त कर सकता है | योग आसन, प्राणायाम और ध्यान तीन हिस्सों में बंटा हुआ है| आज दोनों ही योगाचार्यो में इन तीनो ही योगिक क्रियाओं का बड़ा ही सुन्दर अभ्यास सभी को कराया | योग अभ्यास के साथ- साथ ही योगाचार्यो ने सभी को यह बताने-समझाने का प्रयास भी किया कि योग अच्छी सेहत के साथ-साथ मानसिक शांति भी लाता है, जिससे मनुष्य जीवन श्रेष्ठता को प्राप्त कर सकता है |

इस अवसर पर कॉलेज प्राचार्या डॉ. स्वाति पाल ने कहा की स्वस्थ शरीर और मष्तिष्क के लिये योग प्रतिदिन अनिवार्य रूप से सभी को करना चाहिए | इस कार्यक्रम की शुरआत डॉ. पूनम यादव और डॉ. सुधा उपाध्याय के मंच संचालन से हुई | कार्यक्रम की फोटोग्राफी और विडियोग्राफी श्रीमान केशव ने की और अंत में डॉ. संगीता गुप्ता ने 'योग भगाए रोग ' का नारा देकर सभी का धन्यवाद किया |

डॉ स्वाती पाल

कार्यवाहक प्राचार्या