



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस-2022' कार्यक्रम की रिपोर्ट

इस वर्ष आठवां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस आजादी के अमृत महोत्सव कार्यक्रम के तहत मनाया गया। हिमालयन वन अनुसंधान संस्थान, शिमला ने भी 21 जून, 2022 को संस्थान के परिसर में 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' मनाया। प्रारंभ में डॉ. जगदीश सिंह, वैज्ञानिक-एफ एवं प्रभाग प्रमुख विस्तार ने संस्थान के निदेशक (प्रभारी) डॉ. संदीप शर्मा, श्री. जगदीश तांटा योग शिक्षक, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक पाठशाला, छोटा शिमला और उनके दो योग छात्रों, सभी उपस्थित (60) अधिकारियों, वैज्ञानिकों, कर्मचारियों एवं उनके परिवार के सदस्यों का स्वागत किया और बताया कि अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2022 का थीम 'मानवता के लिए योग' है। डॉ. संदीप शर्मा, निदेशक (प्रभारी) ने श्री तांटा का संस्थान का निमंत्रण स्वीकार करने और कार्यक्रम में आने के लिए ने धन्यवाद किया। उन्होंने कहा कि भारत के प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी की पहल और प्रयासों के फलस्वरूप संयुक्त राष्ट्र महासभा ने दिसंबर, 2014 में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने का फैसला किया। श्री तांटा ने बताया कि देश को इस बात पर गर्व होना चाहिए कि योग को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर पहचान मिल रही है और यह हमारी पहचान का एक कारक भी बन रहा है। योग भारत में उत्पन्न एक प्राचीन पद्धति है, जो शरीर और मन के सामंजस्य को प्राप्त करने के लिए हमारे शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक गतिविधियों को जोड़ती है। श्री जगदीश तांटा ने इस बात पर ज़ोर दिया कि योग को केवल सांकेतिक न माने बल्कि इसे हमें अपनी प्रतिदिन की दिनचर्या में शामिल करना चाहिए। नियमित रूप से योग अभ्यास करने के कई लाभ हैं। उन्होंने और उनके दो छात्रों ने सुबह (सुबह 7.00 बजे से 8.20 बजे तक) विभिन्न योग आसनों और प्राणायाम जैसे कि भ्रामरी, कपालभाति, पदम, ताड़ासन, मकरासन, भुजंगासन, वक्रासन, सेतुबंधासन, शवासन का प्रदर्शन किया गया और उनके लाभ भी बताए। योग सत्र में उपस्थित सभी लोगों ने उत्साहपूर्वक योग आसनों और प्राणायाम का अभ्यास किया। कार्यक्रम का समापन, डॉ. जोगिंदर चौहान, मुख्य तकनीकी अधिकारी के धन्यवाद प्रस्ताव के साथ हुआ।

कार्यक्रम की झलकियाँ



