

डी. ए. वी. पब्लिक स्कूल, वेलचेरी, चेन्नई-42

सातवाँ अंतर्राष्ट्रीय आभासी योग दिवस 2021

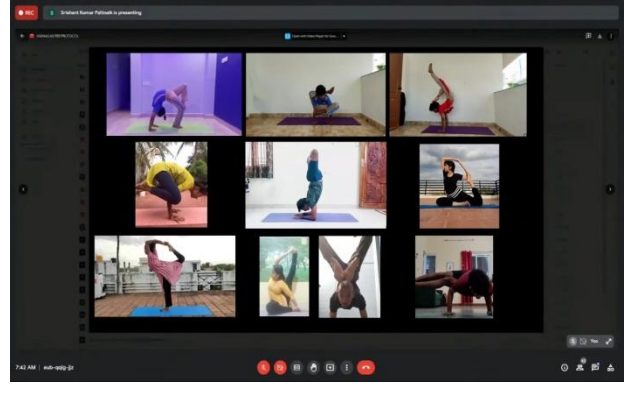
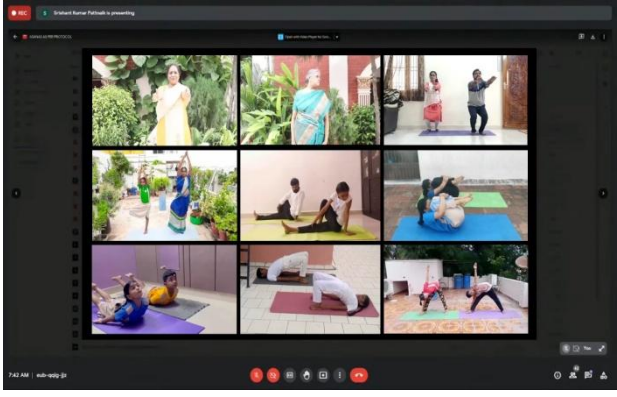
डी. ए. वी. पब्लिक स्कूल, वेलचेरी, चेन्नई में हर साल की तरह इस साल भी सातवाँ अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून 2021 को डिजिटल मीडिया प्लेटफॉर्म पर धूमधाम से मनाया गया। यह दिन वर्ष का सबसे लंबा दिन होता है और योग भी मनुष्य को दीर्घायु बनाता है। पहली बार यह दिवस 21 जून 2015 को मनाया गया, जिसकी पहल भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्रमोदी जी ने 27 सितंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा में अपने भाषण से की थी। प्रत्येक वर्ष एक नई थीम के साथ यह उत्सव मनाया जाता है। इस साल की थीम 'मानव तंदुरुस्ती और कल्याण के लिए योग' रखी गई है।

कार्यक्रम का शुभारंभ गायत्री मंत्रोच्चारण एवं योगिक प्रार्थना के साथ हुआ। प्रोटोकॉल के अनुसार किए गए योग के विभिन्न आसन मानसिक और शारीरिक मजबूती के साथ ही अच्छाई की भावना का निर्माण करते हैं। यह मानव मस्तिष्क को तेज करता है, बौद्धिक स्तर को सुधारता है और भावनाओं को स्थिर रखकर उच्च स्तर की एकाग्रता में मदद करता है। विभिन्न योगासनों की स्थिति, विधि, लाभ व सावधानियों से अवगत करवाते हुए विद्यालय की प्रधानाचार्या, शिक्षक-शिक्षिकाएँ, पूर्व एवं वर्तमान विद्यार्थियों द्वारा विविध प्रकार के आसन प्रस्तुत किए गए।

इस समारोह की प्रथम अतिथि डॉ. शरण्या धर्मकृष्णन, प्राकृतिक चिकित्सा सलाहकार ने कहा कि योग के साथ यदि योगिक आहार को खाने में शामिल किया जाए तो इसके कई फायदे हैं। योगिक आहार जिसका मतलब है – फल, सब्जियाँ और अनाज का सेवन करना। यह न सिर्फ हमारे शरीर, बल्कि हमारे मन, मस्तिष्क और विचारों पर भी गहरा प्रभाव डालता है। इस समारोह के दूसरे अतिथि डॉ. इलंगोवन, विज्ञान और चिकित्सा के प्रोफेसर ने दर्शकों को यह बताया कि योग केवल एक शारीरिक क्रिया ही नहीं क्योंकि यह एक मनुष्य को मानसिक, भावात्मक और आत्मिक विचारों पर नियंत्रण करने के योग्य बनाता है।

विद्यालय के योग प्रशिक्षक ने विभिन्न प्रकार के प्राणायाम जैसे अनुलोम-विलोम, कपालभाति और भ्रामरी प्राणायामों के लाभ एवं सावधानियों से अवगत करवाया। विद्यालय की प्रधानाचार्या श्रीमती मीनू अग्रवाल जी ने सबको संबोधित करते हुए कहा कि इस भागदौड़ भरी जिंदगी में अगर दिनभर में 15-20 मिनट भी योग के लिए दिए जाएँ तो इससे अनगिनत लाभ पहुँचते हैं। अंत में योग को जीवन में उतारने की शपथ ली गई। धन्यवाद ज्ञापन एवं शांति पाठ के साथ कार्यक्रम संपन्न हुआ।

सातवॉ अंतर्राष्ट्रीय आभासी योग दिवस 2021



प्रधानाचार्या, शिक्षक-शिक्षिकाएँ व विद्यार्थियों द्वारा विविध प्रकार के आसनों की प्रस्तुति