



चतुर्थ अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

दिनांक: 21 जून 2018

स्थान: राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान (एनआईओएस)
मुख्यालय, और क्षेत्रीय कार्यालय



राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

आईएसओ 9001: 2008 प्रमाणित

(मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार के अंतर्गत एक स्वायत्त संस्थान)

ए - 24/25, इंस्टीट्यूशनल एरिया, सेक्टर - 62, नोएडा (30 प्र0)

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान में चतुर्थ अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर 21 जून 2018 को आयोजित कार्यक्रम की रिपोर्ट

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान (एनआईओएस) द्वारा 21 जून 2018 को बड़े उत्साह के साथ 'चतुर्थ अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' मनाया गया। इस अवसर पर एक योग अभ्यास कार्यक्रम का आयोजन किया गया। योग प्रोटोकाल को ध्यान में रखते हुए एनआईओएस के समस्त स्टाफ ने योग अभ्यास किया।



इस आयोजन का सजीव प्रसारण, स्वयं प्रभा डीटीएच चैनल - 32 के माध्यम से समस्त भारत में किया गया।



सजीव प्रसारण के आधार पर देश भर में स्थित एनआईओएस के सभी क्षेत्रीय कार्यालयों द्वारा इस कार्यक्रम में भाग लिया गया और एक साथ योग प्रैक्टिस की।

श्री एस के प्रसाद, निदेशक (वि. स.से.) ने कार्यक्रम का परिचय देते हुए योग के महत्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि चौथे अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस से पहले एक वीडियो संदेश साझा करते हुए माननीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने पूरे

विश्व में योग की बढ़ती लोकप्रियता पर खुशी व्यक्त की। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा कि योग प्राचीन भारतीय संतों की ओर से मानवता को दिया गया बहुमूल्य उपहार है।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा कि योग बिना किसी खर्च के केवल फिटनेस की नहीं, वेलनेस की भी गारंटी देता है। उन्होंने कहा कि योग रोग मुक्ति के साथ-साथ भोग मुक्ति का भी मार्ग है। योग विचारों से मनुष्य को श्रेष्ठ बनाता है। यह ज्ञान, कर्म और भक्ति का एक अद्भुत समन्वय है।

तत्पश्चात स्टूडिओ में उपस्थित योग विशेषज्ञों का परिचय कराया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ यौगिक प्रार्थना से हुआ। बी डी एस विद्या मंदिर, नोएडा से उपस्थित बच्चों ने सुंदर गीत से इस प्रार्थना का गायन किया।

एनआईओएस द्वारा आमंत्रित योग विशेषज्ञ सुश्री सरिता शर्मा, सॉफ्टवेयर प्रोफेशनल और योगसरिता फाउंडेशन, दिल्ली की संस्थापक व निदेशक ने, अपने सहयोगी सुश्री भावना जैन व सुश्री रोमा त्रिखा को, योग प्रोटोकॉल के आधार पर आवश्यक निर्देश दिये, जिसके आधार पर सुश्री भावना जैन व सुश्री रोमा त्रिखा जी ने योगाभ्यास का बेहतर प्रदर्शन किया। इसका सजीव प्रसारण मीडिया स्टूडिओ से किया गया और सभी उपस्थित प्रतिभागियों ने योगाभ्यास किया।





योग हमारे देश की प्राचीन संस्कृति का एक अभिन्न अंग है जो हमें हमारे पूर्वजों से विरासत में मिला है। प्राचीनकाल से ही इसकी झलक हमारी जीवन शैली में दिखाई देती है। योग जीवन जीने की कला सिखाता है। योग अनुशासन का वह विज्ञान है जो शरीर, मन तथा आत्मशक्ति का सर्वांगीण विकास करता है, और अच्छे व्यक्तित्व का निर्माण करता है।

योग पर एक सर्वेक्षण से पता चला है कि योग अभ्यास करने वालों की संख्या में लगातार वृद्धि होती जा रही है। न केवल हमारे देश के, बल्कि विश्वभर के लोगों का ध्यान योग की ओर आकर्षित हुआ है। क्योंकि आज, हम सभी की, जो डेली रूटीन लाईफ है, वह बहुत व्यस्त है। अधिकांशतः लोग, विशेष रूप से युवा वर्ग, काम की अधिकता, प्रमोशन, टाईम शिड्यूल ठीक न होना, या फिर रोजगार और लाईफ सेटिलमेंट को लेकर चिंतित और परेशान रहते हैं जिसकी वजह से स्ट्रेस यानि तनाव का होना स्वभाविक हैं। यदि बढ़ते तनाव को ना रोका जाय तो सबसे पहले पाचन तंत्र यानि डाईजेस्टीव सिस्टम में डिस्ऑर्डर्स शुरू हो जाते हैं, और धीरे-धीरे ब्लड प्रेशर, हार्ट प्रोब्लम्स, डायबिटीज़ आदि जैसी गंभीर बीमारियाँ आ जाती हैं। अतः इस प्रकार के गंभीर परिणामों से बचने और अपने स्वास्थ्य व व्यक्तित्व को सभारने के लिए हम सबको योग की आवश्यकता है जिससे एक स्वस्थ राष्ट्र का निर्माण किया जा सकता है।

योग ँर हडारे ढरधानडंत्री जी सृष्ट कर चुके हैं, कि योग बिना किसी खर्च के केवल फिटनेस की नहीं, वेलनेस की भी गारंटी देता है। योग डन, शरीर और बुद्धि को जोड़ता है। व्यक्ति के अंतर्द्वंद और तनाव को खत्म कर आनंद देता है।