

भा वा अ शि प - वन उत्पादकता संस्थान

(भारतीय वानिकी अनुसंधान एवं शिक्षा परिषद, देहरादून)

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2023

स्थल : वन उत्पादकता संस्थान राँची



21.06.2023

योग दिवस कार्यक्रम की झलकियाँ



भावाअशिप- वन उत्पादकता संस्थान राँची के निदेशक डॉ. योगेश्वर मिश्रा के विशेष पहल एवं विस्तार प्रभागाध्यक्ष श्रीमती अंजना सुचिता तिर्की, भा.व.से. के मार्गदर्शन में

आज़ादी का अमृत महोत्सव काल में "मिशन लाइफ" के अंतर्गत दिनांक 21.06.2023 को संस्थान के सभागार में योगाचार्य श्री सुशीत बनर्जी एवं उनके दल द्वारा अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2023 के अवसर पर संस्थान के लगभग 80 अधिकारियों, कर्मचारियों को योगासन एवं प्राणायाम का अभ्यास कराया गया। इस अवसर पर संस्थान के अन्य केन्द्रों में भी योगा दिवस के अवसर पर योगाभ्यास किया गया।

प्रसार विभाग के श्री बी.डी.पण्डित द्वारा सभी का स्वागत करते हुए कार्यक्रम की रूपरेखा से सभी को अवगत कराया गया।

निदेशक डॉ. योगेश्वर मिश्रा ने कहा कि 2014 में भारत के प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी ने संयुक्त राष्ट्र के मंच से योग की महत्ता का बखान करते हुए अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाने की पेशकश की थी। संयुक्त राष्ट्र के सदस्य देशों की मंजूरी मिलने के पश्चात प्रत्येक वर्ष 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया जा रहा है। उन्होंने योग को धर्म और संप्रदाय से इतर एक संपूर्ण वैज्ञानिक क्रिया बताते हुए इसके अपार लाभ पर भी प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि योग सरल एवं सुलभ चिकित्सा है एवं मानव इसे अपना कर स्वस्थ जीवन जी सकता है। उन्होंने माननीय प्रधानमंत्री द्वारा घोषित मिशन लाइफ की भी चर्चा की एवं कहा कि प्रकृति, पर्यावरण एवं स्वस्थ जीवन में सामंजस्य बढ़ाने में योग की महती भूमिका है। आखिर में उन्होंने योगाचार्यों से मार्गदर्शन लेकर सभी को प्रत्येक दिन आधा घंटा योग करने की अपील की।

योगाचार्य, सुशीत बनर्जी अखिल भारतीय स्वर्ण पदक विजेता, योगश्री, योग किंग एवं योगा भास्कर के एक दल द्वारा जिसमें सुश्री कलावती कुमारी, राष्ट्रीय रजत पदक विजेता, सुश्री श्रृष्टि रॉय एशियन एवं राष्ट्रीय स्वर्ण पदक विजेता, सुश्री खुशी गुप्ता राज्य स्तरीय स्वर्ण पदक विजेता एवं सुश्री पायल कुमारी राज्य स्तरीय स्वर्ण पदक विजेता शामिल रही। इनके द्वारा आसन एवं प्राणायाम का अभ्यास कराया गया। गर्दन, हाथ, मेरुदंड, कमर, घुटना छाती एवं पेट आदि के लिए लाभदायक आसनों का प्रदर्शन एवं अभ्यास कराया गया। सुश्री कलावती ने ओंकार, अनुलोम बिलोम, कपाल भाती, भ्रामरी आदि अभ्यासों को कराते हुए उनके फायदे भी बताये।



श्री सुशीत बनर्जी एवं कलावती कुमारी ने आसनों एवं प्राणायामों के निम्न लाभ बताये-

आसन

सूक्ष्म व्यायाम - जोड़ों का सामान्य रहना

सूर्य नमस्कार - संपूर्ण व्यायाम, पाचन शक्ति को मजबूत करना, डिटोक्स, चिंता व तनाव दूर करना

वृक्षासन- मानसिक संतुलन, पैर की मांसपेशियों को मजबूत करना

तडासन - हृदय रोग में लाभदायक, मधुमेह से छुटकारा, ऊँचाई में वृद्धि

बज्रासन - गैस्टिक, पाचन तंत्र में लाभदायक, रक्त चाप को नियंत्रित करना

प्राणायाम

अनुलोम बिलोम- पूरे शरीर में शुद्ध ऑक्सीजन की आपूर्ति, तनाव दूर करना

कपाल भाति - चेहरे पर रौनक, पेट की समस्त बीमारियों में लाभ, साँस लेने की क्षमता में वृद्धि

भस्त्रिका - साँस रोग में लाभदायक

भ्रामरी- ध्यान क्षमता में वृद्धि, दिमागी रोगों से आराम

कार्यक्रम के अंत में निदेशक डॉ योगेश्वर मिश्रा ने योगाचार्य श्री सुशीत बनर्जी के साथ-साथ उनके दल को स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया गया। श्री करम सिंह मुण्डा के धन्यवाद ज्ञापन के साथ ही कार्यक्रम का समापन किया गया।

