

केन्द्रीय विद्यालय सीतापुर

केन्द्रीय विद्यालय सीतापुर में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन

केन्द्रीय विद्यालय सीतापुर में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पूरे हर्षोल्लास एवं उत्साह से मनाया गया | इस अवसर पर विद्यालय के योग शिक्षकों श्री अनुराग सोनी और श्री कौशल किशोर ने छात्रों को योग के विभिन्न आसन- वज्रासन, वृक्ष-आसन, ताड़ासन, पद्मासन, शशांकासन, वक्रासन, भुजंगासन, शलभासन, मकरासन, सेतुबन्धासन, पवनमुक्तासन, शवासन, कपालभांति, भ्रामरी आदि का अभ्यास कराया | कार्यक्रम की शुरुआत योग प्रार्थना व सरस्वती प्रतिमा पर माल्यार्पण के साथ हुई | विद्यालय के योग शिक्षकों ने आसनों के अभ्यास के साथ ही उनसे जुड़े लाभों की जानकारी भी दी।

इस अवसर पर बड़ी संख्या में छात्रों के साथ ही विद्यालय के अध्यापकों एवं कर्मचारियों ने भी प्रतिभाग किया | आज के दिन के महत्व पर प्रकाश डालते हुए श्री संतोष पाण्डेय ने बताया कि भारत के साथ ही 180 से अधिक देशों में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जा रहा है | योग का जीवन में महत्व पर चर्चा करते हुए श्री नीलेश कुमार मिश्रा ने योग को दैनिक जीवन का हिस्सा बनाने पर जोर दिया | इसी क्रम में एक भारतीय के रूप में योग दिवस हर भारतीय को किस प्रकार गर्व की अनुभूति देता है, इस पर चर्चा की | इस अवसर पर विद्यालय के प्राचार्य श्री सुनील कुमार जी ने योग शब्द की उत्पत्ति पर प्रकाश डालते हुए, संयुक्त राष्ट्र संघ द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की उद्घोषणा और उसके महत्व को रेखांकित किया | इसी क्रम में 21 जून को ही योग दिवस के रूप में मनाये जाने के पीछे क्या आधार रहा इसकी चर्चा की, प्राचार्य महोदय ने छात्रों को योग को दिनचर्या का हिस्सा बनाने का आह्वाहन करते हुए इसकी अनिवार्यता पर बल दिया | कार्यक्रम में उपस्थित सज्जनों व छात्रों ने योग को दैनिक जीवन में अपनाने का संकल्प लिया | राष्ट्रगान के साथ कार्यक्रम का समापन हुआ | स्वल्पाहार वितरण के साथ ही छात्र अपने-अपने घरों की ओर योग दिवस के संदेश पर चर्चा करते हुए प्रस्थान किया |

प्राचार्य

