

# इंदिरा गांधी शारीरिक शिक्षा एवं खेल विज्ञान संस्थान ने मनाया अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

<https://kheltoday.com/योग/इंदिरा-गांधी-शारीरिक-शिक्षा-2/>

BY KHELTODAY · JUNE 21, 2023

संस्थान में 30 मई से योग का सर्टिफिकेट कोर्स भी चलाया जा रहा है जो 30 जून तक चलेगा



## खेल टुडे ब्यूरो

नई दिल्ली। इंदिरा गांधी शारीरिक शिक्षा एवं खेल विज्ञान संस्थान, दिल्ली विश्वविद्यालय ने 21 जून को संस्थान के परिसर में 9वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया।

इस आयोजन का विषय 'वसुधैव कुटुम्बकम् के लिए योग', 'एक पृथ्वी, एक परिवार और एक भविष्य' के लिए हमारी सामूहिक आकांक्षा को प्रभावी ढंग से समाहित करना था।

Zoom Meeting

IGIPSS Administrator

MINISTRY OF AYUSH G20

**9वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस**  
**INTERNATIONAL DAY OF YOGA**

(21st June, 2023) at 9.45 am

**विषय / Theme**  
**वसुधैव कुटुम्बकम्**  
**Vasudhaiva Kutumbaka**

द्वारा आयोजित  
रा गांधी शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान संस  
विद्यालय), वी- ब्लॉक, विकासपुरी नई दिल्ली

**Chief Guest** **Guest of Honor** **Special Guest** **Princip**

**Prof. Bipin Kumar Tiwari**  
Chairman, GB

**Prof. Sahar Manandhar**  
Treasurer, GB

**Dr. Harish**  
Coor

**Organized by**  
IQAC, Indira Gandhi Institute of Physio  
(University of Delhi), B-Block, I

**GPS Map Camera**

**Delhi, Delhi, India**  
Shankar Garden, J3JC+GM3, A-Block, Vikaspuri, Delhi,  
110018, India  
Lat 28.631196°  
Long 77.071778°  
21/06/23 10:16 AM GMT +05:30

**Google**

**Dr. Manabala**  
Member, IQAC

**Prof. Swairan Chakr**  
Coordinator, IQAC

कार्यक्रम की शुरुआत प्रो बिपिन कुमार तिवारी, अध्यक्ष, शासी निकाय के परिचय के साथ हुई, जिन्होंने मुख्य अतिथि के रूप में समारोह की शोभा बढ़ाई। इस अवसर पर विशिष्ट अतिथि श्री हरीश ओबेरॉय, काउंसलर एमसीडी, वार्ड 103 भी उपस्थित थे। प्रो. संजीव कौशल ने अतिथियों का प्रतिभागियों से परिचय कराया।



इस अवसर पर प्रो बिपिन कुमार तिवारी ने दैनिक जीवन में योग के महत्व और आवश्यकता पर जोर दिया। उन्होंने कहा कि योग मानसिक स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद है और इसलिए इसका नियमित रूप से अभ्यास करने की जरूरत है। योग न केवल एक अच्छी फिटनेस विकसित करने में मदद करता है बल्कि अच्छे स्वास्थ्य और आध्यात्मिक कल्याण को भी बढ़ावा देता है। प्रो. बिपिन तिवारी ने इस आयोजन की सफलता के लिए प्रो. संदीप तिवारी और उनकी आयोजन टीम के बहुमूल्य प्रयासों की सराहना की। उन्होंने प्रतिभागियों का उत्साहवर्धन भी किया।



श्री हरीश ओबेरॉय ने निमंत्रण के लिए प्रिंसिपल का आभार व्यक्त किया। उन्होंने प्रतिभागियों को प्रेरित किया और प्रतिभागियों को स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करने के लिए योग को अपने दैनिक जीवन में शामिल करने के लिए प्रोत्साहित किया।



प्रो. संदीप तिवारी, प्राचार्य (कार्यवाहक) ने सभा को संबोधित किया और संयुक्त राष्ट्र के संकल्प 69/131 द्वारा अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर योग की शुरुआत के बारे में जानकारी प्रदान की, जिसे 11 दिसंबर, 2014 को संयुक्त राष्ट्र में 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय दिवस के रूप में मनाने के लिए अपनाया था। पहला अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून 2015 को मनाया गया | अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की स्थापना का मसौदा प्रस्ताव भारत द्वारा प्रस्तावित किया गया था और रिकॉर्ड 175 सदस्य देशों द्वारा इसका समर्थन किया गया था। यह प्रस्ताव पहली बार माननीय प्रधान मंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी द्वारा 27 सितंबर, 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा के 69वें सत्र के उद्घाटन के दौरान अपने संबोधन में पेश किया गया था। 21 जून की तारीख का सुझाव दिया गया था क्योंकि यह उत्तरी गोलार्ध में वर्ष का सबसे लंबा दिन है। उन्होंने जोर देकर कहा कि दैनिक आधार पर योग आसन और क्रियाएं करने से व्यक्ति को शारीरिक और मानसिक रूप से फिट और स्वस्थ रहने में मदद मिलती है। 180 से अधिक देशों ने 9वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया है।

प्रो. संदीप तिवारी, प्राचार्य (कार्यवाहक) ने प्रतिभागियों को टी-शर्ट प्रदान करने के लिए आयुष मंत्रालय का हार्दिक आभार व्यक्त किया।



कार्यक्रम के समन्वयक प्रो. तारक नाथ प्रमाणिक ने प्रतिभागियों का नेतृत्व किया एवं उनकी टीम के प्रशिक्षित योग छात्रों ने, आयुष मंत्रालय भारत सरकार द्वारा परिभाषित योग प्रोटोकॉल के विभिन्न योगासनों, प्राणायाम एवं ध्यान तकनीकों का प्रतिभागियों को अभ्यास कराया ।

इंदिरा गांधी शारीरिक शिक्षा एवम खेल विज्ञान संस्थान, दिल्ली विश्वविद्यालय, विकासपुरी में 9वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के समारोह में समाज के लोगों, छात्रों, शिक्षकों और प्रशासनिक कर्मचारियों सहित सभी आयु वर्ग के लगभग 200 प्रतिभागी उपस्थित थे।





अंत में, प्रोफेसर राजबीर सिंह द्वारा धन्यवाद प्रस्ताव दिया गया, जिन्होंने बड़ी संख्या में प्रतिभागियों की भागीदारी की सराहना की। प्रोफेसर राजबीर सिंह ने मुख्य अतिथि प्रोफेसर बिपिन तिवारी, विशेष अतिथि श्री हरीश ओबेरॉय और प्रतिभागियों को उनकी सक्रिय भागीदारी के लिए आभार व्यक्त किया।

**संस्थान में 30 मई से योग का सर्टिफिकेट कोर्स भी चलाया जा रहा है जो 30 जून तक चलेगा**





# तेजपुर में योग पर राष्ट्रीय संगोष्ठी आयोजित

तेजपुर, 10 जून (ख.सं.)। तेजपुर विश्वविद्यालय वीसी सेंटर फॉर योग एंड स्पोर्ट्स साइंसेज ने आज मानव उत्कृष्टता, शांति और समग्र कल्याण के लिए योग शीर्षक से एक राष्ट्रीय संगोष्ठी का आयोजन किया। संगोष्ठी का उद्देश्य योग के गहन लाभों, शारीरिक और मानसिक कल्याण को बढ़ावा देने में इसकी भूमिका और मानव उत्कृष्टता प्राप्त करने में इसके महत्व को उजागर करना था। योग और खेल विज्ञान क्षेत्र के तीन प्रतिष्ठित विद्वान, प्रोफेसर संदीप तिवारी, प्रधानाचार्य, इंदिरा गांधी शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान संस्थान (आईजीआईपीईएस), नयी दिल्ली, डॉ. एनआर कृष्णा, प्रमुख, यौगिक विज्ञान विभाग, लक्ष्मीबाई राष्ट्रीय संस्थान शारीरिक शिक्षा ग्वालियर और डॉ. एलटी सिंह, शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान विभाग, मणिपुर



विश्वविद्यालय उपस्थित थे। उद्घाटन भाषण देते हुए तेजपुर विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. शंभूनाथ सिंह ने योग को दुनियाभर में लोकप्रिय बनाने का श्रेय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और बाबा रामदेव को दिया। प्रो. सिंह ने श्रोताओं को समझाया कि योग का आविष्कार केवल शारीरिक स्वास्थ्य तक ही सीमित नहीं है, बल्कि यह (योग)

आध्यात्मिक उत्थान का एक साधन है। उन्होंने संबंधित हितधारकों से व्यवसाय मॉडल के रूप में योग का पता लगाने का भी आग्रह किया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि के रूप में बोले हुए प्रो. संदीप तिवारी ने अष्टांग योग विद्यालय की चर्चा की। डॉ. एनआर कृष्णा ने कहा कि योग के माध्यम से व्यक्ति व्यक्तित्व को बदल

सकता है। योग एक धार्मिक अभ्यास नहीं है, लेकिन योग के माध्यम से एक मानव अभ्यास और उत्कृष्टता प्राप्त की जा सकती है। डॉ. एलटी सिंह ने शारीरिक प्रदर्शन और योगाभ्यास के बीच संबंध पर चर्चा की। डॉ. सिंह ने खिलाड़ियों का उदाहरण दिया, जो योग विज्ञान के माध्यम से खेल कौशल को बढ़ाते हैं।

दैनिक पूर्वोदय

जय प्रकाश अग्रवाल, तेजपुर

## तेजपुर विवि में योग पर राष्ट्रीय संगोष्ठी का आयोजन

तेजपुर, 11 जून (पू.सं.)। तेजपुर विश्वविद्यालय द्वारा रविवार को विश्वविद्यालय कार्टिसिल हॉल में मानव उत्कृष्टता, शांति और समग्र कल्याण के लिए योग शीर्षक पर एक राष्ट्रीय संगोष्ठी का आयोजन किया गया। संगोष्ठी का उद्देश्य योग के गहन लाभों, शारीरिक एवं मानसिक विकास को बढ़ावा देने में इसकी भूमिका और मानव उत्कृष्टता प्राप्त करने में इसके महत्व को अधिक से अधिक विकसित करने को लेकर आयोजित संगोष्ठी में योग और खेल विज्ञान क्षेत्र के तीन प्रतिष्ठित विद्वान, प्रो. संदीप तिवारी, प्रधानाचार्य, इंदिरा गांधी शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान संस्थान नई दिल्ली, डॉ. एनआर कृष्णा, प्रमुख, यौगिक विज्ञान विभाग, लक्ष्मीबाई राष्ट्रीय



संस्थान शारीरिक शिक्षा ग्वालियर और शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान विभाग, मणिपुर विश्वविद्यालय के प्रो. डॉ. एलटी सिंह इस अवसर उपस्थित थे।

कार्यक्रम में उद्घाटन भाषण देते हुए तेजपुर विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. शंभूनाथ सिंह ने हजारों वर्ष पुरानी भारतीय परंपरागत योग कला को दुनिया भर में लोकप्रिय बनाने का श्रेय प्रधानमंत्री

नरेंद्र मोदी और पतंजलि योग पीठ के बाबा रामदेव को दिया। प्रो. सिंह ने संगोष्ठी में उपस्थित श्रोताओं को बताया कि योग का केवल शारीरिक स्वास्थ्य तक ही सीमित नहीं है, बल्कि योग आध्यात्मिक उत्थान साधना का भी अहम माध्यम है। उन्होंने विशेषज्ञों से व्यवसाय मॉडल के रूप में योग के विभिन्न आयामों पर गहन अध्ययन करने

का भी आग्रह किया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि के रूप में अपने विचार व्यक्त करते हुए प्रो. संदीप तिवारी ने अष्टांग योग विद्यालय की चर्चा की।

सभा को संबोधित करते हुए डॉ. एनआर कृष्णा ने कहा कि योग से व्यक्तित्व में परिवर्तन लाया जा सकता है। डॉ. कृष्णा ने कहा, योग केवल धार्मिक अभ्यास पद्धति नहीं है, बल्कि योग के माध्यम से व्यक्ति योग अभ्यास के विभिन्न आयामों को दैनिक जीवन नियमित तौर पर अपना कर योग साधना के उच्चतम शिखर के साथ उत्कृष्टता प्राप्त कर सकता है। डॉ. एलटी सिंह ने शारीरिक प्रदर्शन और योगाभ्यास के बीच संबंध पर अपने संबोधन में महत्वपूर्ण पहलुओं पर विचार व्यक्त करते हुए उन

खिलाड़ियों का उदाहरण दिया, जो योग विज्ञान को अपने जीवन में महत्वपूर्ण माध्यम के रूप में अपना कर खेल कौशल के साथ अपने प्रदर्शन बेहतर रूप प्रदान करते हैं। तेजपुर विश्वविद्यालय के प्रो. पंपेरी कल्याण के मार्गदर्शन में योग प्रशिक्षक पार्थप्रतीम दास और नरेंद्र जैन विभिन्न योग गतिविधियों का आयोजन कर रहे हैं, जिसके तहत बच्चों के लिए योग शिबिर, योग प्रदर्शनी, आठवर्षीय योग शिबिर एवं अन्य गतिविधियां शामिल हैं।

रविवार को आयोजित संगोष्ठी में तीन तकनीकी सत्र शामिल थे, जिसमें योग के क्षेत्र में विशेषज्ञों, चिकित्सकों के साथ संगोष्ठी में उपस्थित उत्साही विश्वविद्यालय के योग प्रशिक्षार्थियों एवं लोगों ने अपने अनुभव साझा किए।

दैनिक पूर्वोदय

जय प्रकाश अग्रवाल, तेजपुर

## तेजपुर विवि में योग पर राष्ट्रीय संगोष्ठी का आयोजन

तेजपुर, 11 जून (पू.सं.)। तेजपुर विश्वविद्यालय द्वारा रविवार को विश्वविद्यालय कार्टिसिल हॉल में मानव उत्कृष्टता, शांति और समग्र कल्याण के लिए योग शीर्षक पर एक राष्ट्रीय संगोष्ठी का आयोजन किया गया। संगोष्ठी का उद्देश्य योग के गहन लाभों, शारीरिक एवं मानसिक विकास को बढ़ावा देने में इसकी भूमिका और मानव उत्कृष्टता प्राप्त करने में इसके महत्व को अधिक से अधिक विकसित करने को लेकर आयोजित संगोष्ठी में योग और खेल विज्ञान क्षेत्र के तीन प्रतिष्ठित विद्वान, प्रो. संदीप तिवारी, प्रधानाचार्य, इंदिरा गांधी शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान संस्थान नई दिल्ली, डॉ. एनआर कृष्णा, प्रमुख, यौगिक विज्ञान विभाग, लक्ष्मीबाई राष्ट्रीय



संस्थान शारीरिक शिक्षा ग्वालियर और शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान विभाग, मणिपुर विश्वविद्यालय के प्रो. डॉ. एलटी सिंह इस अवसर उपस्थित थे।

कार्यक्रम में उद्घाटन भाषण देते हुए तेजपुर विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. शंभूनाथ सिंह ने हजारों वर्ष पुरानी भारतीय परंपरागत योग कला को दुनिया भर में लोकप्रिय बनाने का श्रेय प्रधानमंत्री

नरेंद्र मोदी और पतंजलि योग पीठ के बाबा रामदेव को दिया। प्रो. सिंह ने संगोष्ठी में उपस्थित श्रोताओं को बताया कि योग का केवल शारीरिक स्वास्थ्य तक ही सीमित नहीं है, बल्कि योग आध्यात्मिक उत्थान साधना का भी अहम माध्यम है। उन्होंने विशेषज्ञों से व्यवसाय मॉडल के रूप में योग के विभिन्न आयामों पर गहन अध्ययन करने

का भी आग्रह किया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि के रूप में अपने विचार व्यक्त करते हुए प्रो. संदीप तिवारी ने अष्टांग योग विद्यालय की चर्चा की।

सभा को संबोधित करते हुए डॉ. एनआर कृष्णा ने कहा कि योग से व्यक्तित्व में परिवर्तन लाया जा सकता है। डॉ. कृष्णा ने कहा, योग केवल धार्मिक अभ्यास पद्धति नहीं है, बल्कि योग के माध्यम से व्यक्ति योग अभ्यास के विभिन्न आयामों को दैनिक जीवन नियमित तौर पर अपना कर योग साधना के उच्चतम शिखर के साथ उत्कृष्टता प्राप्त कर सकता है। डॉ. एलटी सिंह ने शारीरिक प्रदर्शन और योगाभ्यास के बीच संबंध पर अपने संबोधन में महत्वपूर्ण पहलुओं पर विचार व्यक्त करते हुए उन

खिलाड़ियों का उदाहरण दिया, जो योग विज्ञान को अपने जीवन में महत्वपूर्ण माध्यम के रूप में अपना कर खेल कौशल के साथ अपने प्रदर्शन बेहतर रूप प्रदान करते हैं। तेजपुर विश्वविद्यालय के प्रो. पंपेरी कल्याण के मार्गदर्शन में योग प्रशिक्षक पार्थप्रतीम दास और नरेंद्र जैन विभिन्न योग गतिविधियों का आयोजन कर रहे हैं, जिसके तहत बच्चों के लिए योग शिबिर, योग प्रदर्शनी, आठवर्षीय योग शिबिर एवं अन्य गतिविधियां शामिल हैं।

रविवार को आयोजित संगोष्ठी में तीन तकनीकी सत्र शामिल थे, जिसमें योग के क्षेत्र में विशेषज्ञों, चिकित्सकों के साथ संगोष्ठी में उपस्थित उत्साही विश्वविद्यालय के योग प्रशिक्षार्थियों एवं लोगों ने अपने अनुभव साझा किए।

## इंदिरा गांधी शारीरिक शिक्षा एवं खेल विज्ञान संस्थान ने मनाया अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

इंदिरा गांधी शारीरिक शिक्षा एवं खेल विज्ञान संस्थान, दिल्ली विश्वविद्यालय ने 21 जून को संस्थान के परिसर में 9वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया।

इस आगोजन का विषय 'धनुषीय कुटुम्बक के लिए योग', 'एक पृथ्वी, एक परिवार और एक भविष्य' के लिए हमारी सामुहिक-आकांक्षा को प्रभावी ढंग से सम्बोधित करना था। प्रो विपिन कुमार तिवारी, अध्यक्ष, राष्ट्रीय निदेशन ने मुख्य अतिथि के रूप में समारोह की शोभा बढ़ाई। विशिष्ट अतिथि हरिेश



ओबेरॉय, काउंसलर एमसीडी, वहाँ 103 भी उपस्थित थे।

संस्थान में 30 मई से योग का सर्टिफिकेट कोर्स भी चल रहा था

योग दिवस पर समाज के लोगों, छात्रों, शिक्षकों और

प्रशासनिक कर्मचारियों सहित सभी आयु वर्ग के लगभग 200 प्रतिभागी उपस्थित थे।

हरिेश ओबेरॉय ने व्यस्तता में लाभ प्राप्त करने के लिए योग को अपने दैनिक जीवन में शामिल करने के लिए प्रोत्साहित किया।



The Sentinel  
of this land, for its people

## 'Yoga should be explored as a business model'



OUR CORRESPONDENT

**TEZPUR, June 10:** Centre for Yoga and Sports Sciences, Tezpur University on Saturday organized a National Seminar titled "Yoga for Human Excellence, Peace, and Holistic Well-Being" at the Council Hall of the University. The objective of the seminar was to delve into the profound benefits of yoga, its role in promoting physical and

mental well-being, and its significance in achieving human excellence.

Three distinguished scholars from Yoga and Sports Sciences domain, Prof. Sandeep Tiwari, Principal, Indira Gandhi Institute of Physical Education and Sports Sciences (IGIPES), New Delhi, Dr. N.R.Krishna, Head, Dept. of Yogic Sciences, Lakshmi Bai National Institute of Physical Education (LN-

IPE) Gwalior and Dr. L.T. Singh, Dept. of Physical Education and Sports Sciences, Manipur University graced the occasion.

Delivering the inaugural address, Prof. Shambhu Nath Singh, Vice Chancellor, Tezpur University credited Prime Minister Narendra Modi and Baba Ramdev for popularising yoga worldwide. Prof. Singh explained the audience that invention of yoga was not confined to mere physical wellbeing only, but it was a tool for spiritual uplift. He also urged concerned stakeholders to explore yoga as a business model.

Speaking on the occasion as chief guest, Prof. Sandeep Tiwari discussed the Ashtanga Yoga School. "The Ashtanga philosophy is to integrate all of the eight limbs of yoga, which include: Yama (moral codes), Niyama (self-discipline), Asana (posture), Pranayama (breath control), Pratyahara (sense withdrawal), Dharana (concentration), Dhyana (meditation),

and Samadhi (oneness with the self)", Prof. Tiwari further explained.

Addressing the gathering, Dr NR Krishna said that one can transform personality through yoga. "Yoga is not a religious practice, but a human practice and excellence may be achieved through Yoga," Dr Krishna said.

Dr LT Singh discussed the correlation between physical performance and yogic practice. Dr. Singh gave examples of sports persons, who through yogic science enhances sporting skill & performance.

Centre for Yoga and Sports Sciences, under the guidance of Prof. Papori Baruah, Head, has been organising several activities, such as, yoga camp for children, yoga exhibition, outreach activities etc. The seminar featured three technical sessions, where distinguished experts, scholars, practitioners, and enthusiasts in the field of yoga shared their insights and experiences.

संस्थान ने 9वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया, की खबर को राष्ट्र टाइम्स ने प्रकाशित किया

संस्थान ने 9वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया| इस खबर को विभिन्न समाचार पत्रों ने प्रकाशित किया (खेल टुडे, सांध्य वीर अर्जुन, हरपाल न्यूज़, इंटरनेशनल बुलेटिन, चिरौरी)

सांध्य वीर अर्जुन, नई दिल्ली, 23 जून 2023 3

## इंदिरा गांधी शारीरिक शिक्षा एवं खेल विज्ञान संस्थान ने मनाया अंतरराष्ट्रीय योग दिवस

नई दिल्ली ( वि. )। इंदिरा गांधी शारीरिक शिक्षा एवं खेल विज्ञान संस्थान, दिल्ली विश्वविद्यालय ने 21 जून को संस्थान के परिसर में 9वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया। इस आयोजन का विषय 'वसुधैव कुटुम्बकम्' के लिए योग, 'एक पृथ्वी, एक परिवार और एक भविष्य' के लिए हमारी सामूहिक आकांक्षा को प्रभावी ढंग से समाहित करना था। प्रो. विपिन



कुमार तिवारी, अध्यक्ष, शासी निकाय ने मुख्य अतिथि के रूप में समारोह की शोभा बढ़ाई। विशिष्ट अतिथि श्री हरीश ओबेरॉय, काउंसिलर एमसीडी, वार्ड 103 भी उपस्थित थे। संस्थान में 30 मई से योग का सर्टिफिकेट कोर्स भी चलाया जा रहा है जो 30 जून तक चलेगा। योग दिवस पर समाज के लोगों, छात्रों, शिक्षकों और प्रशासनिक कर्मचारियों सहित सभी आयु वर्ग के लगभग 200 प्रतिभागियों का सहभाग था। प्रो. विपिन कुमार तिवारी ने दैनिक जीवन में योग के महत्व और आवश्यकता पर जोर दिया। उन्होंने

कहा कि योग मानसिक स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद है और इसलिए इसका नियमित रूप से अभ्यास करने की जरूरत है। योग न केवल एक अच्छी फिटनेस विकल्पित करने में मदद करता है बल्कि

अन्य स्वास्थ्य और अस्थायिक कष्टाघात को भी बढ़ावा देता है। प्रो. विपिन तिवारी ने इस आयोजन की सफलता के लिए प्रो. संदीप तिवारी और

उनकी आयोजन टीम के बहुमूल्य प्रयासों को सराहना की। उन्होंने प्रतिभागियों का उत्साहवर्धन भी किया। श्री हरीश ओबेरॉय ने स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करने के लिए योग को अपने दैनिक जीवन में शामिल करने के लिए प्रोत्साहित किया। प्रो. संदीप तिवारी, प्राचार्य (कार्यवाहक) ने कहा कि दैनिक आधार पर योग आसन और क्रियाएं करने से व्यक्ति को शारीरिक और मानसिक रूप से फिट और स्वस्थ रहने में मदद मिलती है। उन्होंने प्रतिभागियों को टो-शर्ट प्रदान करने के लिए आयुष मंत्रालय का हार्दिक आभार व्यक्त किया।

द नेशनल बुलेटिन

## इंदिरा गांधी शारीरिक शिक्षा एवं खेल विज्ञान संस्थान ने मनाया अंतरराष्ट्रीय योग दिवस

By Subhash Chandra - June 22, 2023 4:17 pm

संस्थान में 30 मई से योग का सर्टिफिकेट कोर्स भी चलाया जा रहा है जो 30 जून तक चलेगा



संस्थान में 30 मई से योग का सर्टिफिकेट कोर्स भी चलाया जा रहा है जो 30 जून तक चलेगा।

प्रो. विपिन कुमार तिवारी ने दैनिक जीवन में योग के महत्व और आवश्यकता पर जोर दिया। उन्होंने कहा कि योग मानसिक स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद है और इसलिए इसका नियमित रूप से अभ्यास करने की जरूरत है। योग न केवल एक अच्छी फिटनेस विकल्पित करने में मदद करता है बल्कि अच्छे स्वास्थ्य और आध्यात्मिक कल्याण को भी बढ़ावा देता है। प्रो. विपिन तिवारी ने इस आयोजन की सफलता के लिए प्रो. संदीप तिवारी और उनकी आयोजन टीम के बहुमूल्य प्रयासों की सराहना की। उन्होंने प्रतिभागियों का उत्साहवर्धन भी किया।

श्री हरीश ओबेरॉय ने स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करने के लिए योग को अपने दैनिक जीवन में शामिल करने के लिए प्रोत्साहित किया।

प्रो. संदीप तिवारी, प्राचार्य (कार्यवाहक) ने कहा कि दैनिक आधार पर योग आसन और क्रियाएं करने से व्यक्ति को शारीरिक और मानसिक रूप से फिट और स्वस्थ रहने में मदद मिलती है।

उन्होंने प्रतिभागियों को टो-शर्ट प्रदान करने के लिए आयुष मंत्रालय का हार्दिक आभार व्यक्त किया।

कार्यक्रम के समन्वयक प्रो. तारक नाथ प्रमाणिक ने प्रतिभागियों का नेतृत्व किया एवं उनकी टीम के प्रशिक्षित योग छात्रों ने, आयुष मंत्रालय भारत सरकार द्वारा परिभाषित योग प्रोटोकॉल के विभिन्न योगासनों, प्राणायाम एवं ध्यान तकनीकों का अभ्यास कराया।

नई दिल्ली। इंदिरा गांधी शारीरिक शिक्षा एवं खेल विज्ञान संस्थान, दिल्ली विश्वविद्यालय ने 21 जून को संस्थान के परिसर में 9वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया।

इस आयोजन का विषय 'वसुधैव कुटुम्बकम्' के लिए योग, 'एक पृथ्वी, एक परिवार और एक भविष्य' के लिए हमारी सामूहिक आकांक्षा को प्रभावी ढंग से समाहित करना था।

प्रो. विपिन कुमार तिवारी, अध्यक्ष, शासी निकाय ने मुख्य अतिथि के रूप में समारोह की शोभा बढ़ाई। विशिष्ट अतिथि श्री हरीश ओबेरॉय, काउंसिलर एमसीडी, वार्ड 103 भी उपस्थित थे।

## इंदिरा गांधी शारीरिक शिक्षा एवं खेल विज्ञान संस्थान ने मनाया अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस



**नई दिल्ली ।** इंदिरा गांधी शारीरिक शिक्षा एवं खेल विज्ञान संस्थान, दिल्ली विश्वविद्यालय ने 21 जून को संस्थान के परिसर में 9वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया।

इस आयोजन का विषय 'वसुधैव कुटुम्बकम् के लिए योग', 'एक पृथ्वी, एक परिवार और एक भविष्य' के लिए हमारी सामूहिक आकांक्षा को प्रभावी ढंग से समाहित करना था।

प्रो बिपिन कुमार तिवारी, अध्यक्ष, शासी निकाय ने मुख्य अतिथि के रूप में समारोह की शोभा बढ़ाई। विशिष्ट अतिथि श्री हरीश ओबेरॉय, काउंसलर एमसीडी, वार्ड 103 भी उपस्थित थे।

संस्थान में 30 मई से योग का सर्टिफिकेट कोर्स भी चलाया जा रहा है जो 30 जून तक चलेगा।

योग दिवस पर समाज के लोगों, छात्रों, शिक्षकों और प्रशासनिक कर्मचारियों सहित सभी आयु वर्ग के लगभग 200 प्रतिभागी उपस्थित थे।

प्रो बिपिन कुमार तिवारी ने दैनिक जीवन में योग के महत्व और आवश्यकता पर जोर दिया। उन्होंने कहा कि योग मानसिक स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद है और इसलिए इसका नियमित रूप से अभ्यास करने की जरूरत है। योग न केवल एक अच्छी फिटनेस विकसित करने में मदद करता है बल्कि अच्छे स्वास्थ्य और आध्यात्मिक कल्याण को भी बढ़ावा देता है। प्रो. बिपिन तिवारी ने इस आयोजन की सफलता के लिए प्रो. संदीप तिवारी और उनकी आयोजन टीम के बहुमूल्य प्रयासों की सराहना की। उन्होंने प्रतिभागियों का उत्साहवर्धन भी किया।

श्री हरीश ओबेरॉय ने स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करने के लिए योग को अपने दैनिक जीवन में शामिल करने के लिए प्रोत्साहित किया।

प्रो. संदीप तिवारी, प्राचार्य (कार्यवाहक) ने कहा कि दैनिक आधार पर योग आसन और क्रियाएं करने से व्यक्ति को शारीरिक और मानसिक रूप से फिट और स्वस्थ रहने में मदद मिलती है।

उन्होंने प्रतिभागियों को टी-शर्ट प्रदान करने के लिए आयुष मंत्रालय का हार्दिक आभार व्यक्त किया।

कार्यक्रम के समन्वयक प्रो. तारक नाथ प्रमाणिक ने प्रतिभागियों का नेतृत्व किया एवं उनकी टीम के प्रशिक्षित योग छात्रों ने, आयुष मंत्रालय भारत सरकार द्वारा परिभाषित योग प्रोटोकॉल के विभिन्न योगासनों, प्राणायाम एवं ध्यान तकनीकों का प्रतिभागियों को अभ्यास कराया।



## इंदिरा गांधी शारीरिक शिक्षा एवं खेल विज्ञान संस्थान ने मनाया अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

June 22, 2023 Chirauri News



नई दिल्ली: इंदिरा गांधी शारीरिक शिक्षा एवं खेल विज्ञान संस्थान, दिल्ली विश्वविद्यालय ने 21 जून को संस्थान के परिसर में 9वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया। इस आयोजन का विषय 'वसुधैव कुटुम्बकम् के लिए योग', 'एक पृथ्वी, एक परिवार और एक भविष्य' के लिए हमारी सामूहिक आकांक्षा को प्रभावी ढंग से समाहित करना था।

प्रो बिपिन कुमार तिवारी, अध्यक्ष, शासी निकाय ने मुख्य अतिथि के रूप में समारोह की शोभा बढ़ाई। विशिष्ट अतिथि श्री हरीश ओबेरॉय, काउंसलर एमसीडी, वार्ड 103 भी उपस्थित थे।

संस्थान में 30 मई से योग का सर्टिफिकेट कोर्स भी चलाया जा रहा है जो 30 जून तक चलेगा।

योग दिवस पर समाज के लोगों, छात्रों, शिक्षकों और प्रशासनिक कर्मचारियों सहित सभी आयु वर्ग के लगभग 200 प्रतिभागी उपस्थित थे।

प्रो बिपिन कुमार तिवारी ने दैनिक जीवन में योग के महत्व और आवश्यकता पर जोर दिया। उन्होंने कहा कि योग मानसिक स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद है और इसलिए इसका नियमित रूप से अभ्यास करने की जरूरत है। योग न केवल एक अच्छी फिटनेस विकसित करने में मदद करता है बल्कि अच्छे स्वास्थ्य और आध्यात्मिक कल्याण को भी बढ़ावा देता है। प्रो. बिपिन तिवारी ने इस आयोजन की सफलता के लिए प्रो. संदीप तिवारी और उनकी आयोजन टीम के बहुमूल्य प्रयासों की सराहना की। उन्होंने प्रतिभागियों का उत्साहवर्धन भी किया।

श्री हरीश ओबेरॉय ने स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करने के लिए योग को अपने दैनिक जीवन में शामिल करने के लिए प्रोत्साहित किया।

प्रो. संदीप तिवारी, प्राचार्य (कार्यवाहक) ने कहा कि दैनिक आधार पर योग आसन और क्रियाएं करने से व्यक्ति को शारीरिक और मानसिक रूप से फिट और स्वस्थ रहने में मदद मिलती है।

उन्होंने प्रतिभागियों को टी-शर्ट प्रदान करने के लिए आयुष मंत्रालय का हार्दिक आभार व्यक्त किया।

कार्यक्रम के समन्वयक प्रो. तारक नाथ प्रमाणिक ने प्रतिभागियों का नेतृत्व किया एवं उनकी टीम के प्रशिक्षित योग छात्रों ने, आयुष मंत्रालय भारत सरकार द्वारा परिभाषित योग प्रोटोकॉल के विभिन्न योगासन, प्राणायाम एवं ध्यान तकनीकों का प्रतिभागियों को अभ्यास कराया।