

सीएसआईआर-सीरी, पिलानी में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2016 का आयोजन

भारत सरकार के आयुष मंत्रालय तथा सीएसआईआर मुख्यालय, नई दिल्ली से प्राप्त दिशानिर्देशों के अनुसार सीएसआईआर- केंद्रीय इलेक्ट्रॉनिकी अभियांत्रिकी अनुसंधान संस्थान, पिलानी में 21 जून 2016 को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन किया गया। सहकर्मियों को योग व प्राणायाम संबंधी महत्वपूर्ण जानकारी देने के लिए पिलानी स्थित एल एन बिरला योग तथा प्राकृतिक चिकित्सा केंद्र के योग प्रशिक्षक श्री धर्मवीर सिंह को आमंत्रित किया गया था। कार्यक्रम की अध्यक्षता संस्थान के मुख्य वैज्ञानिक श्री राज सिंह ने की। इस अवसर पर संस्थान के सभागार में आयोजित कार्यक्रम में संस्थान के मुख्य वैज्ञानिक श्री राज सिंह के अतिरिक्त प्रशासन नियंत्रक श्री के पी शर्मा, वरिष्ठ वैज्ञानिकगण एवं अन्य सहकर्मी उपस्थित थे। इस योग व्याख्यान एवं प्रशिक्षण कार्यक्रम में संस्थान में कार्यरत पीएफ,एसपीएफ, जेआरएफ, एसआरएफ, एसीएसआईआर के छात्रों सहित प्रशिक्षणार्थियों ने भी उत्साहपूर्वक भाग लिया।



योग व प्राणायाम के महत्व पर प्रकाश डालते हुए श्री धर्मवीरसिंह, योग प्रशिक्षक, एलएन बिरला योग व प्राकृतिक चिकित्सा केंद्र, पिलानी

योग प्रशिक्षक श्री धर्मवीर सिंह ने योग के महत्व पर प्रकाश डालते हुए शरीर को स्वस्थ व निरोगी रखने के लिए इसकी अनिवार्यता बताई। उन्होंने कहा कि आज का समय मशीनी युग है और प्रत्येक व्यक्ति जीवन की आपाधापी में फँसे होने के कारण अक्सर समय की कमी का बहाना बनाता है। उन्होंने कहा कि अपने बेहतर स्वास्थ्य के लिए जिन लोगों के पास समय नहीं है उनका जीना बेकार है।



सभागार में उपस्थित सहकर्मी



सभागार में यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करते हुए सहकर्मी

इस अवसर पर उन्होंने सभागार में उपस्थित संस्थान-सहकर्मियों व अन्य लोगों के समक्ष यौगिक व प्राणायाम की क्रियाओं का प्रदर्शन करते हुए उन्हें करने की विधि बताई। इसके साथ ही उन्होंने उसके लाभ व इन क्रियाओं को करते समय बरती जाने वाली सावधानियों की भी जानकारी दी। उन्होंने कहा कि प्रत्येक आसन व प्राणायाम करते समय साँस लेने व छोड़ने की क्रिया का भी बहुत महत्व है तथा योगासन आरंभ करने से पूर्व शरीर को उनके अनुकूल बनाने के लिए हल्के वार्मिंग-अप व्यायाम करने ज़रूरी हैं। उन्होंने वार्मिंग-अप व्यायाम भी करके दिखाए। उनके द्वारा बताए गए प्रमुख आसन व प्राणायाम निम्नवत हैं –

आसन - ताड़ासन, पादहस्तासन, अर्धचक्रासन, चक्रासन, त्रिकोणासन, दंडासन, भद्रासन, वज्रासन, उष्ट्रासन, शशांकासन, वक्रासन, मकरासन, भुजंगासन, शलभासन, शवासन, पवनमुक्तासन, उत्तानपादासन आदि।



श्री धर्मवीर सिंह के मार्गदर्शन में योग व प्राणायाम क्रियाओं का प्रदर्शन करते हुए श्री वीरेन्द्र सिंह, सुरक्षा अधिकारी तथा श्री राहुल प्रजेश, वैज्ञानिक

प्राणायाम – श्री धर्मवीर सिंह ने कहा कि प्राणायाम पद्मासन, वज्रासन या सुखासन में बैठकर करना अधिक लाभदायक रहता है। फिर भी ये क्रियाएँ किसी अन्य सुविधाजनक मुद्रा में बैठकर भी की जा सकती हैं। उनके द्वारा बताई गई प्रमुख प्राणायाम क्रियाएँ हैं – कपालभाति, अनुलोम-विलोम, धामरी, सीत्कारी, उद्गीथ, योगनिद्रा आदि।

प्राकृतिक चिकित्सा - इसके अतिरिक्त उन्होंने प्राकृतिक चिकित्सा के महत्व पर प्रकाश डालते हुए जल चिकित्सा, मृदा चिकित्सा, शंख प्रक्षालन, जल नेति आदि क्रियाओं के लाभ भी बताए।

श्री धर्मवीर सिंह, योग प्रशिक्षक के मार्गदर्शन में संस्थान के श्री वीरेन्द्र सिंह, सुरक्षा अधिकारी और श्री राहुल प्रजेश, वैज्ञानिक ने सभी सहकर्मियों के समक्ष योगिक व प्राणायाम क्रियाओं का प्रदर्शन किया। अंत में श्री सिंह ने उन्हें इस अवसर पर आमंत्रित करने के लिए संस्थान के कार्यकारी निदेशक श्री राज सिंह व प्रशासन नियंत्रक श्री के पी शर्मा के प्रति आभार व्यक्त किया।

योग प्रदर्शन के उपरांत सहकर्मियों ने विभिन्न शारीरिक समस्याओं के निदान के लिए प्रश्न पूछे और श्री धर्मवीर सिंह ने सहकर्मियों की समस्याओं के निवारण के उपाय बताए और उनकी शंकाओं का समाधान किया। सभी सहकर्मियों ने कार्यक्रम के बारे में विचार व्यक्त करते हुए इस आयोजन की सराहना की।



श्री धर्मवीर सिंह को शॉल व स्मृति चिह्न भेंट करते हुए श्री राज सिंह, मुख्य वैज्ञानिक

योग प्रदर्शन व प्रशिक्षण कार्यक्रम के उपरांत श्री राज सिंह, मुख्य वैज्ञानिक ने योग प्रशिक्षक श्री धर्मवीर सिंह को संस्थान की ओर से शॉल व स्मृति चिह्न भेंट कर सम्मानित किया।



अध्यक्षीय उद्बोधन देते हुए श्री राज सिंह, मुख्य वैज्ञानिक

अपने अध्यक्षीय उद्बोधन में श्री राज सिंह, मुख्य वैज्ञानिक, ने कहा कि योग भारतीय संस्कृति की अनमोल धरोहर है। उन्होंने बताया कि योग अपने मन, मस्तिष्क, बुद्धि, आत्मा और शरीर को परस्पर जोड़ने की विधि है। पुरानी कहावत – 'पहला सुख निरोगी काया' को उद्धृत करते हुए उन्होंने योग के महत्व को रेखांकित किया। उन्होंने कहा कि योग व प्राणायाम की क्रियाएँ अत्यंत वैज्ञानिक हैं इसलिए इन क्रियाओं पर अनेक अनुसंधान हुए हैं और आज पूरा विश्व योग को स्वीकार कर रहा है। उन्होंने जोर देकर कहा कि हमें केवल आज के दिन ही योगासन और प्राणायाम कर अपने कर्तव्य की इतिश्री नहीं समझनी चाहिए अपितु यदि हम स्वस्थ एवं निरोगी रहना चाहते हैं तो हमें अपने जीवन में अनिवार्य रूप से योग को स्थान देना होगा। अंत में संस्थान के सहकर्मियों को योगासनों व प्राणायाम की क्रियाओं का महत्व बताने व उनके समक्ष जीवंत

प्रदर्शन करने व अभ्यास कराने के लिए श्री धर्मवीर सिंह के प्रति आभार व्यक्त किया।



कार्यक्रम का संचालन करते हुए श्री रमेश बौरा, हिंदी अधिकारी

इससे पूर्व श्री रमेश बौरा, हिंदी अधिकारी, ने कार्यक्रम का संचालन करते हुए योग प्रशिक्षक श्री धर्मवीर सिंह का स्वागत किया और सभी सहकर्मियों को अतिथि परिचय दिया। पौराणिक ग्रंथों को उद्धृत करते हुए उन्होंने योग शब्द का परिचय दिया। उन्होंने कहा कि गीता में एक स्थान पर भगवान श्रीकृष्ण ने कहा है – 'योगः कर्मसु कौशलम्' अर्थात् योग से हमारे कर्मों में कुशलता आती है। उन्होंने कहा कि अनेक विद्वानों ने योग की परिभाषा के संबंध में विष्णुपुराण के कथन की पुष्टि की है जिसके अनुसार जीवात्मा और परमात्मा के मिलन को योग कहा गया है। अपने आरंभिक उद्बोधन में श्री बौरा ने बताया कि गतवर्ष 21 जून 2015 को विश्व में पहली बार अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाया गया और इस दिन नई दिल्ली के राजपथ पर आयोजित कार्यक्रम में भारत का नाम गिनीज़ बुक ऑफ वर्ल्ड रिकार्ड में दर्ज किया गया अर्थात् भारत को दो गिनीज़ पुरस्कार प्राप्त हुए जिन्हें माननीय आयुष मंत्री श्री श्रीपद नाइक ने प्राप्त किया। उन्होंने कहा कि आज के दिन अंतरराष्ट्रीय योग दिवस न केवल भारत में अपितु विश्व के अनेक देशों में उत्साह से मनाया जा रहा है। उन्होंने इस दिन को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाए जाने की पृष्ठभूमि और इस दिशा में माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी द्वारा किए गए प्रयासों पर भी प्रकाश डाला।



धन्यवाद ज्ञापित करते हुए श्री कृष्ण कुमार पांडेय, उपाध्यक्ष, सीरी स्टाफ क्लब

कार्यक्रम के अंत में सीरी स्टाफ क्लब के उपाध्यक्ष श्री कृष्ण कुमार पांडेय ने अपने धन्यवाद ज्ञापन में आमंत्रित अतिथि के प्रति आभार व्यक्त किया तथा संस्थान के निदेशक, प्रशासन नियंत्रक एवं सभी सहकर्मियों को आयोजन की सफलता के लिए धन्यवाद दिया।

इस प्रकार सीएसआईआर-सीरी में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस-2016 का आयोजन संपन्न हुआ।