

सीएसआईआर-सीरी, पिलानी में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस - 2019 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, 2019 को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। प्रातःकालीन सत्र में आयोजित कार्यक्रम में सीरी महिला क्लब की सदस्य श्रीमती डॉली अग्रवाल और अपराहन के सत्र में पिलानी स्थित एल एन बिरला योग तथा प्राकृतिक चिकित्सा केंद्र के योग प्रशिक्षक श्री धर्मवीर सिंह को आमंत्रित किया गया था।

संस्थान के सभागार में आयोजित मुख्य कार्यक्रम में 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 स्थानापन्न निदेशक डॉ पी के खन्ना ने की। इस अवसर पर डॉ पी के खन्ना के अतिरिक्त प्रशासनिक अधिकारी श्री विनोद कुमार, वरिष्ठ वैज्ञानिकगण एवं अन्य सहकर्मियों 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 धर्मवीर सिंह, 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 पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि आज के मशीनी युग में अक्सर व्यक्ति समय की कमी का बहाना बनाता है। उन्होंने कहा कि अपने बेहतर स्वास्थ्य के लिए हमें अपने शरीर को अपनी सुविधानुसार दिन में कुछ समय अवश्य देना चाहिए। इस अवसर पर उन्होंने सभागार में उपस्थित संस्थान-सहकर्मियों व अन्य लोगों के समक्ष यौगिक व प्राणायाम 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।

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। उन्होंने भीषण गर्मी से बचने के लिए शीतकारी व शीतली प्राणायाम करने का सुझाव दिया। उन्होंने इन्हें करने की विधि भी बताई।



सभागार में यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करते हुए सहकर्मियों

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। अंत में श्री धर्मवीर सिंह ने उन्हें इस अवसर पर आमंत्रित करने के लिए संस्थान के स्थानापन्न निदेशक डॉ पी के खन्ना के प्रति आभार व्यक्त किया।



श्री धर्मवीर सिंह को शॉल व स्मृति चिह्न भेंट करते हुए डॉ पी के खन्ना, स्थानापन्न निदेशक

श्री धर्मवीर सिंह के व्याख्यान के उपरांत स्थानापन्न निदेशक डॉ पी के खन्ना ने योग प्रशिक्षक श्री सिंह को संस्थान की ओर से शॉल व स्मृति चिह्न भेंट कर सम्मानित किया।

इससे पूर्व प्रातःकालीन सत्र में आयोजित कार्यक्रम में सीरी महिला क्लब की वरिष्ठ सदस्य श्रीमती डॉली अग्रवाल ने संस्थान के मुख्य लॉन में संस्थान के सहकर्मियों व उनके परिजनों को योग व प्राणायाम की क्रियाएँ कराईं। उन्होंने इस अवसर पर प्रत्येक योग क्रिया की प्रक्रिया व लाभ भी बताए।



सहकर्मियों व उनके परिजनों को योगाभ्यास कराती हुई श्रीमती डॉली अग्रवाल



श्रीमती डॉली अग्रवाल को शॉल व स्मृति चिह्न भेंट करते हुए डॉ पी के खन्ना, स्थानापन्न निदेशक

अंत में डॉ खन्ना ने श्रीमती डॉली अग्रवाल को संस्थान की ओर से शॉल व स्मृति चिह्न भेंट कर सम्मानित किया। इससे पूर्व प्रातःकालीन सत्र में श्री महेन्द्र सिंह ने श्रीमती डॉली अग्रवाल का स्वागत किया तथा उपस्थित लोगों को उनका परिचय दिया।



अध्यक्षीय उद्बोधन देते हुए डॉ पी के खन्ना, स्थानापन्न निदेशक

डॉ पी के खन्ना, स्थानापन्न निदेशक ने अपने संबोधन में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाए जाने की पृष्ठभूमि पर प्रकाश डाला। उन्होंने इस अवसर पर संबोधित करते हुए शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य में योग की महत्ता को रेखांकित किया। उन्होंने कहा कि हमें योग दिवस पर 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 इनका

प्रदर्शन करने व अभ्यास कराने के लिए श्री धर्मवीर सिंह और श्रीमती डॉली अग्रवाल के प्रति आभार व्यक्त किया।

श्री महेन्द्र सिंह, अनुभाग अधिकारी, ने कार्यक्रम का संचालन करते हुए योग प्रशिक्षक श्री धर्मवीर सिंह का स्वागत किया और सभी सहकर्मियों को अतिथि परिचय दिया। कार्यक्रम के अंत में श्री महेन्द्र सिंह ने धन्यवाद ज्ञापित किया।

इस प्रकार सीएसआईआर-सीरी में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस-2019 का आयोजन संपन्न हुआ।

योग दिवस के कुछ अन्य चित्र

