

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस-2017

हजारों लोगों ने किया योग

अजमेर में जिला स्तरीय कार्यक्रम में बड़ी संख्या में शामिल हुए नागरिक

अजमेर 21 जून। अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर अजमेर में आयोजित जिला स्तरीय कार्यक्रम में बड़ी संख्या में नागरिकों ने भाग लिया। उन्होंने योग का अभ्यास कर इसके गुणों को जाना एवं इसे जीवन में आत्मसात करने का संकल्प लिया। योग दिवस पर जिले में सभी पंचायत समिति मुख्यालयों एवं ग्राम पंचायतों में भी कार्यक्रम आयोजित किए गए। सबके प्रयासों से विश्व आज योग करके सामन्जस्य एवं शांति का संदेश दे रहा है। पूरा विश्व भारत से प्रेरणा लेकर योग का अभ्यास कर रहा है। योग शरीर की विभिन्न बीमारियों से बचाने तथा उनका निदान एवं निवारण करने में सक्षम व्यायाम पद्धति है।

इसमें शहर के हजारों लोगों ने योग के विभिन्न आसन सीखे एवं उनका अभ्यास किया। कार्यक्रम में योग शिक्षकों ने विभिन्न आसनों एवं उनसे होने वाले शारीरिक एवं मानसिक लाभों के बारे में जानकारी देते हुए योग तथा आसन करवाएं। कार्यक्रम में हर धर्मसमुदाय जातियों के लोगो ने भाग लिया।

कार्यक्रम में शिक्षा राज्य मंत्री प्रो. वासुदेव देवनानी महिला एवं बाल विकास मंत्री श्रीमती अनिता भदेल जिला प्रमुख सुश्री वंदना नोगिया अजमेर नगर निगम के महापौर श्री धर्मेन्द्र गहलोत अजमेर विकास प्राधिकरण के अध्यक्ष श्री शिव शंकर हेडू पूर्व सांसद श्री रासासिंह रावत पूर्व यूआईटी अध्यक्ष श्री धर्मेश जैन संभागीय आयुक्त श्री हनुमान सहाय मीनार पुलिस महानिरीक्षक श्रीमती मालिनी अग्रवाल जिला कलक्टर श्री गौरव गोयल नगर निगम के आयुक्त श्री हिमांशु गुप्ता पुलिस अधीक्षक श्री राजेन्द्र सिंह चौधरी अतिरिक्त संभागीय आयुक्त श्री के.के.शर्मा अतिरिक्त जिला कलक्टर श्री किशोर कुमार श्री अबू सूफियान चौहान श्री अरविन्द कुमार सैंगवा जिला रसद अधिकारी एवं समारोह के प्रभारी श्रीमती दीप्ति शर्मानगर निगम उपायुक्त सुश्री ज्योति ककवानी जिला आयुर्वेद अधिकारी श्री बाबूलाल शर्मा सहित बड़ी संख्या में गणमान्य नागरिक उपस्थित थे।

सीखे आसन लगाया ध्यान

जिला स्तरीय योग दिवस कार्यक्रम में पतंजलि योग समिति के डा. मोक्षराज एवं उनके सहयोगी प्रशिक्षकों ने लोगों को योग के विभिन्न आसन एवं उनके शारीरिक व मानसिक लाभ का प्रशिक्षण दिया। कार्यक्रम के आरम्भ में जनप्रतिनिधियों एवं अधिकारियों ने धनवंतरी के चित्रा के समक्ष दीपप्रज्ज्वलन एवं पुष्प अर्पित कर सबके उत्तम स्वास्थ्य की कामना की। योगाभ्यास की शुरुआत ऋग्वेद वर्णित प्रणवगान एवं प्रार्थना से हुई। इसके पश्चात शिथिलीकरण के विभिन्न अभ्यास करवाए गए। इसमें ग्रीवा चालनस्कंध कटि एवं घुटना संचालन करवाए गए। योगाचार्यों ने शहरवासियों को खड़े होकर किए जाने वाले ताड़ासनवृक्षासन पादहस्तासन अर्द्ध चक्रासन त्रिकोणासन का अभ्यास करवाकर इनसे होने वाले लाभ की जानकारी दी। इसके बाद बैठ कर किए जाने वाले भद्रासन वज्रासन उष्ट्रासन शंकासन एवं वक्रासन का अभ्यास कराया गया।

योगाचार्यों ने उदर के बल लेट कर किए जाने वाले मकरासन भुजंगासन एवं शलभासन तथा पीठ के बल लेट कर किए जाने वाले सेतुबन्धासन उत्तानपादासन अर्द्धहलासन पवनमुक्तासन

एवं शवासन का अभ्यास भी कराया। इसके पश्चात शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के लिए अति उत्तम माने जाने वाले कपालभाति, अनुलोम-विलोम शीतली भ्रामरी प्राणायाम एवं ध्यान का अभ्यास कराया गया। इसके पश्चात मन को संतुलित रखकर आत्मविकास करने तथा विश्व में शांति, आनन्द तथा स्वास्थ्य के प्रचार का संकल्प किया गया। शांति पाठ के साथ योगाभ्यास का समापन हुआ।

शहरवासियों में दिखा जबरदस्त उत्साह

तृतीय अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित इस कार्यक्रम के लिए शहरवासियों में जबरदस्त उमंग एवं उत्साह नजर आया। पटेल मैदान में प्रातः 6 बजे से ही लोगों की भीड़ आना शुरू हो गई थी। यह क्रम योग अभ्यास शुरू होने के पश्चात तक जारी रहा। रात्रि को बारिश होने के बावजूद बड़ी संख्या में भाग लेकर शहरवासियों ने योग के प्रति अपने समर्थन को दोहराया। योगाभ्यास आरम्भ होने के पश्चात आने वालों के लिए कारपेट पर जगह नहीं होने पर उन्होंने स्टेडियम की सीढ़ियों पर ही योग किया। प्रशासन की ओर से आजाद पार्क में भी अतिरिक्त व्यवस्था की गई। हजारों लोगों ने पटेल मैदान में आयोजित इस कार्यक्रम में योग का अभ्यास कर स्वास्थ्य लाभ प्राप्त किया। जिला प्रशासन द्वारा कार्यक्रम स्थल पर आगंतुकों के बैठने एवं पार्किंग सहित अन्य व्यवस्थाएं की गई। जिला कलक्टर श्री गौरव गोयल के नेतृत्व में अधिकारियों की टीम ने सारी व्यवस्थाएं संभाली। कार्यक्रम को सफल बनाने में मीडिया का भी सक्रिय सहयोग रहा। कार्यक्रम स्थल पर सुबह से ही मीडिया कर्मी उपस्थित रहे और उन्होंने भी योग का अभ्यास किया। जिला प्रशासन ने मीडिया का भी धन्यवाद ज्ञापित किया है। योग के पश्चात समस्त सम्भागियों को पतंजलि द्वारा जूस, बिस्किट, नूडल्स वितरित किए गए।

सभी वर्गों की रही भागीदारी

कार्यक्रम में सभी धर्म, जाति व सम्प्रदाय के लोग उपस्थित रहे। महिलाओं एवं बालिकाओं ने भी इस शिविर में सक्रिय भागीदारी निभायी और बड़ी संख्या में उपस्थिति रही। कार्यक्रम में राष्ट्रीय क्रेडिट कोर राजस्थान पुलिस स्काउट एवं गाइड नर्सेज दयानन्द बाल समिति, पतंजलि योग समिति, आर्य वीर दल शिक्षा विभाग, नेहरू युवा केन्द्र, आयुर्वेद विभाग, राजस्थान महिला कल्याण मण्डल, चाचियावास आर्य समाज, राष्ट्रीय आपदा मोचक दल एवं नगर निगम के स्थानीय वार्ड पार्षदों ने विशेष योगदान दिया।

डा. मोक्षराज ने कहा कि अथर्ववेद, छान्दोग्योपनिषद्, बृहदारण्यकोपनिषद् व केनोपनिषद् में प्राण विद्या का वर्णन किया गया है। प्राण शक्ति के विज्ञान से मनुष्य अपनी आयु 300 वर्ष तक बढ़ा सकता है। इस योगाभ्यास में प्रस्तुति सुशान्त ओझा, परमजीत कौर, विश्वास पारीक ने प्रमुख मंच से तथा उपमंच से विवेक चण्डक, जसवन्तसिंह मुकेश, गौड़ किशनस्वरूप पारीक, कमलेश ओझा, देवज्ञा चौहान, हिना केशवानी व प्रणव प्रजापति ने दी।

दयानन्द बाल सदन के छात्रा ने एक घण्टे तक शीर्षासन किया

दयानन्द बाल सदन में गाँव नून्दरी मालदेव ब्यावर के रहने वाले कक्षा 10 के छात्रा विकास ने एक घण्टे तक सम्पूर्ण कार्यक्रम में शीर्षासन किया। विकास की योग्यता एक घण्टा 35 मिनट

तक शीर्षासन करने की है। इसी प्रकार बाल सदन का दूसरा छात्रा आकाश भी घण्टेभर का शीर्षासन कर सकता है।

पतंजलि योगपीठ हरिद्वार द्वारा प्राप्त पतंजलि उत्पाद बांटे गये

जिलेभर के सभी तहसील उपखण्ड व पंचायत समिति स्तर पर तथा पटेल मैदान में भी बिस्किट, ज्यूस व आटा नूडल आदि जिनका बाजार मूल्य लगभग 17 लाख के पतंजलि उत्पाद वितरित किये गये। नूडल्स पाकर बच्चों के चेहरे खिले।

योग करता है मन और शरीर में तालमेल स्थापना - श्री हेड़ा

अजमेर 21 जून। अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर भारत सरकार के आयुष मंत्रालय द्वारा सहज जागृति एवं विकास संस्थान के माध्यम से अजमेर में आयोजित एक माह के योग शिविर के समापन समारोह को सम्बोधित करते हुए अजमेर विकास प्राधिकरण के अध्यक्ष श्री शिवशंकर हेड़ा ने शास्त्रीनगर स्थित कम्युनिटी हाल में कहा कि योग मन और शरीर में तालमेल स्थापित करता है।

उन्होंने कहा कि योग करने से व्यक्ति स्वस्थ रहता है। स्वस्थ शरीर में सकारात्मक विचार एवं भावनाएं उत्पन्न होती हैं। योग से आतंकवाद जैसी नकारात्मक को खत्म किया जा सकता है।

परिवार, समाज और राष्ट्र को आगे बढ़ाने के लिए योग एक सशक्त माध्यम है।

पूर्व जिला प्रमुख श्रीमती सरिता गैना ने कहा कि मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य दस मिनट के योगासन से प्राप्त किए जा सकते हैं। अतिरिक्त जिला कलक्टर श्री अरिवन्द कुमार सैंगवा ने नियमित योग करने का संकल्प लिया।

श्री रामचन्द्र मिशन के अजमेर केन्द्र प्रभारी श्री शैलेश गौड़ ने कहा कि शारीरिक योग के साथ-साथ आत्मिक योग भी आवश्यक है। जिस प्रकार योग से मन और शरीर प्रफुल्लित होता है। उसी प्रकार ध्यान एवं आत्मिक योग से आत्मा को पोषण मिलता है। मिशन द्वारा शास्त्री नगर कम्युनिटी हाल में प्रत्येक रविवार को प्रातः साढ़े 7 बजे से निशुल्क ध्यान सत्रा आयोजित किए जाते हैं।

इस अवसर पर सहज जागृति एवं विकास संस्थान के डा. एम.एस. चौधरी चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग की उप निदेशक डा. वंदना चौधरी योग प्रशिक्षक श्री नितेन्द्र उपाध्याय एवं श्रीमती राधा शर्मा सहित बड़ी संख्या में अभ्यासी उपस्थित थे।

नसीराबाद के एचपीसीएल परिसर में हुआ योगाभ्यास

अजमेर 21 जून। अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर भारत सरकार के आयुष मंत्रालय द्वारा सहज जागृति एवं विकास संस्थान के माध्यम से नसीराबाद के हिन्दुस्तान पेट्रोलियम कारपोरेशन के गादेरी परिसर में योग प्रशिक्षक श्री नितेन्द्र उपाध्याय एवं श्रीमती राधा शर्मा के निर्देशन में योगाभ्यास किया।

सहज जागृति एवं विकास संस्थान के अध्यक्ष डा. एम.एस. चौधरी ने बताया कि भारत सरकार के द्वारा निर्धारित प्रोटोकॉल के अनुसार एचपीसीएल के लगभग 250 अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने योग किया। सम्पूर्ण स्टाफ ने कार्य क्षमता में बढ़ोतरी के लिए कार्यालय समय में योग करके अच्छा संदेश प्रदान किया। इनमें से अधिकतर व्यक्ति पहली बार योग के अभ्यास में शरीक हुए।

इस कार्यक्रम में एचपीसीएल के वरिष्ठ प्लान्ट मैनेजर श्री राहुल दीक्षित एवं पर्सनल मैनेजर श्री आर.एस. शेरावत ने महत्वपूर्ण योगदान प्रदान किए।



