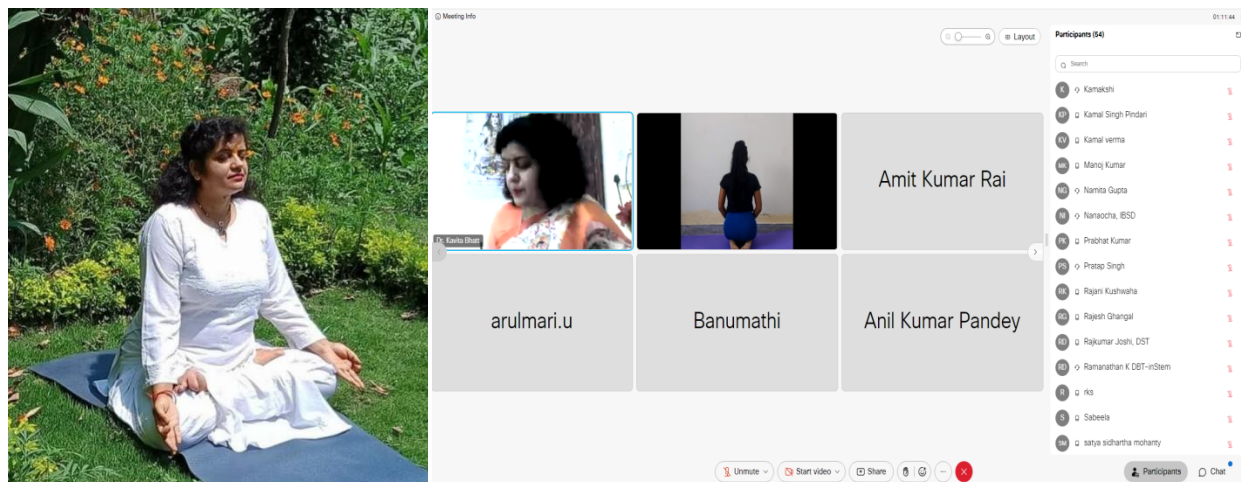


स्वास्थ्य पर समग्र ध्यान के लिए आठवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस, 2022 के लिए उल्टी गिनती (काउंट डाउन) का कार्यक्रम

जैसे-जैसे 8 वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून, 2022 करीब आ रहा है, वैश्विक स्तर पर विभिन्न योग के कार्यक्रमों को आयोजित करने के लिए एक हलचल सी शुरू हो गई है। योग को बढ़ावा देने के उद्देश्य से हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी आयुष मंत्रालय, भारत सरकार ने अपने सभी सहयोगी मंत्रालयों के सहयोग से सरकारी स्तर पर विभिन्न कार्यक्रमों की नींव रखी है। पहले भी आयुष मंत्रालय ने अपने प्रयासों के द्वारा योग और योगविद्या को वैश्विक स्तर पर एक गति प्रदान की है, जिसमें हर वर्ष देश के माननीय प्रधानमंत्री की उपस्थिति से भारत में योग का परचम दिनों दिन उच्चतम स्तर पर दिखाई देता है। वैसे भी जीवन में योग शैली की कितनी महत्वता है, लोग इसको अब और ज्यादा समझने लगे हैं, और अगर वह प्रतिदिन इसको अपनाने का संकल्प लेते हैं, तो ना केवल उनको स्वास्थ्य लाभ मिलेगा बल्कि प्रतिदिन की दिनचर्या में सुधार के अलावा वातावरण के साथ सांभजस्य भी स्थापित करने में सफल रहेंगे। अतः योग को एक विद्या नहीं बल्कि जीवन शैली ही समझना होगा, और इसके नित्य अभ्यास से एक आदर्श निरोगी जीवन जीने की ओर हमेशा अग्रसर रहना होगा।

इस वर्ष 2022 में आजादी की 75 वीं वर्षगांठ पर “आजादी के अमृत महोत्सव वर्ष” को ध्यान में रखते हुए अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून, 2022 से 100 दिन पहले से ही प्रतिदिन उल्टी गिनती (काउंट डाउन) के उद्देश्य से आयुष मंत्रालय ने योगा सम्बंधित कार्यक्रमों और जनभागीदारी के द्वारा जानकारी को सम्प्रेषित करने के लिए विभिन्न विभागों को शामिल किया है। आयुष मंत्रालय के द्वारा दी गई तिथि 16 मई, 2022, बुद्ध पूर्णिमा के दिन इसी एक दिवसीय काउंट डाउन कार्यक्रम के तहत जैवप्रौद्योगिकी विभाग, विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली ने योग से सम्बंधित कार्यक्रमों के आयोजन के लिए माननीया डा. कविता भट्ट जी (शैलपुत्री), गडवाल विश्वविद्यालय, श्रीनगर, उत्तराखण्ड का अभिभाषण और उनकी सहयोगी शिष्या रेखा जी के द्वारा योग की विभिन्न मुद्राओं के प्रदर्शन का एक ऑनलाइन कार्यक्रम आयोजित किया।

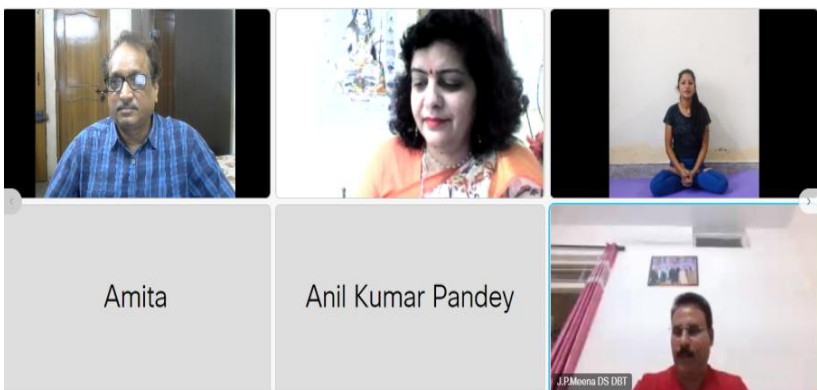


चित्र -1: एक दिवसीय आठवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर उल्टी गिनती कार्यक्रम के दौरान जैवप्रौद्योगिकी विभाग, नई दिल्ली द्वारा आयोजित योग पर ऑनलाइन व्याख्यान का कार्यक्रम देते हुए माननीया डा. कविता भट्ट जी एवं उनकी शिष्या कुमारी रेखा, पौड़ी गडवाल, उत्तराखण्ड

इस कार्यक्रम में जैवप्रौद्योगिकी विभाग और इसके स्वायत्त संस्थानों, सार्वजनिक क्षेत्र के उपक्रमों/उद्यमों के साथ-साथ विज्ञान और प्रौद्योगिकी मंत्रालय के अन्य वैज्ञानिक विभागों को भी आमंत्रित किया गया था, जिसमें करीब 55 से अधिक लोगों ने हिस्सा लिया। डा. कविता भट्ट जी ने अपने एक घंटे के भाषण में सचिव महोदय माननीय डा. राजेश गोखले जी, संयुक्त सचिव महोदय श्री चैतन्य मूर्ती जी, विभाग में कार्यरत सभी वैज्ञानिकों और विशेष रूप से डा. पीयूष गोयल, जैवप्रौद्योगिकी विभाग के प्रयासों को सराहा जिससे कम समय में उनके द्वारा इस कार्यक्रम का आयोजन सम्भव हो सका। इसके साथ उन्होंने अन्य सभी गणमान्य श्रोतागणों व आयोजककर्ताओं को अभिवादन के बाद योग की प्राचीन महत्वता, इतिहास और योग के विभिन्न आसनों की जानकारी दी। डा. कविता भट्ट जी ने योग के विभिन्न आसनों के द्वारा अपने दिनभर के थकान और तनाव भरे कार्यों से निपटने के लिए किस तरह से इसे सरल और सामरिक रूप से अपनाया जाए तथा अपनी सीट पर बैठे-बैठे भी योग विद्या के द्वारा अपने जीवन को किस तरह सरल और सुगम बनाया जाए इसपर एक बेहद प्रभावशाली भाषण दिया। इस कार्यक्रम का सफलतापूर्वक संचालन जैवप्रौद्योगिकी विभाग के सचिव एवं संयुक्त सचिव महोदय के सहयोग से विभाग के प्रशासन विभाग के उपसचिव श्री जयप्रकाश मीणा जी, अवर सचिव श्री असीम भट्टाचार्या जी, डा. पीयूष गोयल, श्री प्रभात कुमार व अन्य प्रशासन से जुड़े व्यक्तियों के साथ-साथ राष्ट्रीय सूचना विज्ञान केंद्र के सहयोग से किया गया।

विभाग के संयुक्त सचिव द्वारा योग के उद्देश्यों को ध्यान में रखते हुए प्रतिदिन योग करना और प्रतिवर्ष योग दिवस को मनाना, सभी के लिए एक प्रेरणा की अभिव्यक्ति बताया। उन्होंने कहा कि योग को हमें संकल्पों के माध्यम से अपनाना एक स्वस्थ समाज का हिस्सा बनने में सहायक है। अतः अन्य विद्याओं की तरह योग विद्या के द्वारा एक स्वस्थ समाज की स्थापना और अपनी दिनचर्या को प्रदूषण के बड़ते कुप्रभावों से बचाना आज हमारी एक अहम जरूरत है।

श्री जयप्रकाश मीणा जी ने कार्यक्रम की शुरुआत करते हुए माननीया कविता भट्ट जी के द्वारा इस दिशा में किए गए विशेष योगदान और उनके जीवन पर प्रकाश डालते हुए कहा कि भविष्य में भी कार्यालय के सभी निकायों में योग के माध्यम से कार्यक्रमों के आयोजन द्वारा स्वास्थ्य लाभ व सुधार के साथ-साथ तनाव और शिथिलता से निपटने के लिए प्रशिक्षण व अन्य कार्यक्रमों के आयोजनों को करने की ओर ध्यान दिया जाएगा। कार्यक्रम की सफलता को देखते हुए इस वर्ष 21 जून, 2022 को आठवा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने के लिए एक वृहद कार्यक्रम की रूप रेखा तैयार की जा रही है, जिसके लिए इस उल्टी गिनती (काउंट डाउन) की शुरुआत हुई।



चित्र - 2: कार्यक्रम की शुरुआत करते श्री जय प्रकाश मीणा जी

विभिन्न प्रकार के योग पर प्रकाश डालते हुए किस तरह से अपने मन को शांत और तनाव रहित बनाया जाए, जिससे मनुष्य अपनी जीवन शैली में योग की विभिन्न मुद्राओं और आसनों से बिना खर्च स्वास्थ्य लाभ अर्जित कर सकता है, पर एक गहन विचार-विमर्श के साथ-साथ डा. कविता भट्ट जी ने अपने

भाषण के बाद हिस्सा लेने वाले सभी लाभार्थियों से संवाद किया। अपनी शिष्या कुमारी रेखा जी, पौड़ी गढवाल के द्वारा मुद्राओं के सजीव प्रदर्शन से कुछ आसान योग क्रियाओं द्वारा विभिन्न बीमारियों, विशेष तौर पर आंखों की बीमारियों से स्वास्थ्य लाभ और और तनाव से मुक्ति जैसे कई महत्वपूर्ण विषयों को भी शामिल किया। स्वास्थ्य लाभ से जुड़ी इन सभी महत्वपूर्ण जानकारियों ने सभी लोगों को बेहद लाभांवित किया।



योग का मतलब है, जोड़ना, अतः सभी व्यक्ति अपने स्तर पर विभाग से जुड़कर यदि एक स्वस्थ वातावरण को अपनाएंगें तो निश्चित ही विभाग के कार्यों में सुधार होने की संभावनाएं बढ जाएगी। इसके साथ-साथ मशितष्क और आंखों में लगातार काम करने से उत्पन्न होने वाले विकारों और तनाव से भी राहत मिलेगी। योग के द्वारा दैनिक दिनचर्या में अपने स्वास्थ्य की

ओर ध्यान देने से मनुष्य स्वतः ही आशा के अनुरूप एक स्वस्थ जीवन की ओर अग्रसरित रहेगा। विभाग के द्वारा आयोजित इस कार्यक्रम को व्यापक रूप से गढवाल, उत्तराखण्ड के स्थानीय हिंदी एवं संस्कृत की पत्र-पत्रिकाओं में भी काफी सराहा गया है, जिसकी जानकारी यहां पर सलग्न की गई है।



वैज्ञानिकों को जीवन शैली में नित्यप्रति योगाभ्यास अपनाना आवश्यक : डॉ. कविता भट्ट 'शैलपुत्री'

चैतन्यलोक • नई दिल्ली
chaitanyalok.com

वर्तमान में वैज्ञानिक किसी भी देश की दिशा और दशा निर्धारित करते हैं, इसलिए उनको अधिक एकाग्रता और मानसिक प्रतिबद्धता की आवश्यकता होती है, अतः वैज्ञानिकों के लिए प्रतिदिन की जीवन शैली में योगाभ्यास को अपनाना आवश्यक है। ऐसा करने पर वे तनाव और कार्य की अधिकता के कारण होने वाली मानसिक थकान से मुक्ति पा सकते हैं तथा देश को उपयोगी अनुसंधानों - शोधों के द्वारा विश्व के मानचित्र पर विश्व गुरु के रूप में प्रतिष्ठित कर सकते हैं।

यह बात सुविख्यात लेखिका तथा योग विशेषज्ञ शैलपुत्री फाउंडेशन की मैनेजिंग ट्रस्टी डॉ. कविता भट्ट 'शैलपुत्री' ने विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी मंत्रालय के अंतर्गत डीएसटी, डीबीटी तथा डीएसआईआर के संयुक्त तत्वावधान में 16 मई को आयोजित योग के व्याख्यान और प्रदर्शन कार्यक्रम में कही। उन्होंने आगे कहा कि विश्व के सर्वाधिक लोकप्रिय नेता भारत के यशस्वी प्रधानमंत्री माननीय नरेंद्र मोदी के उत्कृष्ट मार्गदर्शन में आयुष्य मंत्रालय के दिशानिर्देश में भारतवर्ष की आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून से पूर्व 100 दिवसीय काउंटडाउन योग कार्यक्रम का आयोजन भारतवर्ष के विविध विभागों और संस्थानों द्वारा किया जा रहा है। इसके लिए केंद्रीय नेतृत्व और भारत सरकार साधुवाद की



पात्र हैं। इस अवसर पर डीबीटी, भारत सरकार, नई दिल्ली के वरिष्ठ वैज्ञानिक डॉ. पीयूष गोयल ने सत्र में ऑनलाइन उपस्थित डॉ. राजेश गोखले, सेक्रेटरी डीबीटी, नई दिल्ली, चैतन्य मूर्ति, ज्वाइंट सेक्रेटरी डीबीटी, नई दिल्ली तथा बड़ी

संख्या में प्रतिभाग कर रहे अन्य सभी वरिष्ठ वैज्ञानिकों तथा फेलोस का स्वागत किया। डॉक्टर जे. पी. मीणा, डिप्टी सेक्रेटरी डीबीटी, भारत सरकार, नई दिल्ली ने आमंत्रित वक्ता डॉ. कविता भट्ट 'शैलपुत्री' का परिचय प्रस्तुत करते हुए उन्हें सत्र में वक्तव्य हेतु आमंत्रित किया। डॉ. कविता भट्ट ने अपने वक्तव्य में आगे यह भी कहा कि यों तो योगाभ्यास जन - जन के स्वास्थ्य एवं समग्र कल्याण के लिए आवश्यक है, किंतु वैज्ञानिकों के लिए यह अत्यंत महत्वपूर्ण इसलिए हो जाता है, क्योंकि देश की दशा और दिशा का निर्धारण वैज्ञानिक अनुसंधान - शोधों पर केंद्रित होता है। उन्होंने मनोशारीरिक स्वास्थ्य के लिए षट्कर्म के अंतर्गत आने वाले ज्ञातकर्म के साथ ही शरीर संवर्धनात्मक, ध्यानात्मक तथा शिथिलीकरण आसन, प्राणायाम और ध्यान की आवश्यकता पर बल दिया। उन्होंने कहा कि योग की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि तथा मूल ग्रंथों का अध्ययन आधुनिक परिप्रेक्ष्य में अत्यंत आवश्यक है। तर्क योग की तथ्यपरकता और व्यवहारिकता दोनों को एक साथ सुनियोजित ढंग से सभी के लिए उपयोगी बनाया जा सके। इस अवसर पर डॉ. कविता भट्ट के निर्देशन में योग विशेषज्ञ रेखा ने आसन और ज्ञातक कर्म का विधिवत् प्रदर्शन भी किया। कार्यक्रम में डीबीटी, डीएसटी तथा डीएसआईआर के विभिन्न वरिष्ठ सलाहकार, वरिष्ठ वैज्ञानिक तथा फेलो तथा अन्य सभी कर्मचारी बड़ी संख्या में उपस्थित रहे और सभी ने योगाभ्यास भी किया।

वैज्ञानिकों के लिए जीवनशैली में योगाभ्यास आवश्यक : भट्ट

श्रीनगर। वर्तमान में वैज्ञानिक किसी भी देश की दिशा और दशा निर्धारित करते हैं, इसलिए उनको अधिक एकाग्रता और मानसिक प्रतिबद्धता की आवश्यकता होती है। अतः वैज्ञानिकों के लिए प्रतिदिन की जीवन शैली में योगाभ्यास को अपनाना आवश्यक है ऐसा करने पर वे तनाव और कार्य की अधिकता के कारण होने वाली मानसिक थकान से मुक्ति पा सकते हैं। यह बात सुविख्यात लेखिका तथा योग विशेषज्ञ शैलपुत्री फाउंडेशन की मैनेजिंग ट्रस्टी डा. कविता भट्ट ने विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी मंत्रालय के अंतर्गत डीएसटी, डीबीटी तथा डीएसआईआर के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित योग के व्याख्यान और प्रदर्शन कार्यक्रम में कही। इस मौके पर डीबीटी, भारत सरकार, नई दिल्ली के वरिष्ठ वैज्ञानिक डा. पीयूष गोयल, डा. राजेश गोखले, सेक्रेटरी डीबीटी, चैतन्य मूर्ति, ज्वाइंट सेक्रेटरी डीबीटी नई दिल्ली आदि मौजूद थे।

राष्ट्रीय सहारा, 17.05.22,0

पृष्ठ 6

वैज्ञानिकों को जीवन शैली में नित्यप्रति योगाभ्यास अपनाना आवश्यक : डॉ. कविता भट्ट 'शैलपुत्री'

वर्तमान में वैज्ञानिक किसी भी देश की दिशा और दशा निर्धारित करते हैं, इसलिए उनको अधिक एकाग्रता और मानसिक प्रतिबद्धता की आवश्यकता होती है, अतः वैज्ञानिकों के लिए प्रतिदिन की जीवन शैली में योगाभ्यास को अपनाना आवश्यक है। ऐसा करने पर वे तनाव और कार्य की अधिकता के कारण होने वाली मानसिक थकान से मुक्ति पा सकते हैं तथा देश को उपयोगी अनुसंधानों - शोधों के द्वारा विश्व के मानचित्र पर विश्व गुरु के रूप में प्रतिष्ठित कर सकते हैं।

यह बात सुविख्यात लेखिका तथा योग विशेषज्ञ शैलपुत्री फाउंडेशन की मैनेजिंग ट्रस्टी डॉ. कविता भट्ट 'शैलपुत्री' ने विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी मंत्रालय के अंतर्गत डीएसटी, डीबीटी तथा डीएसआईआर के संयुक्त तत्वाधान में दिनांक 16 मई 2022 को आयोजित योग के व्याख्यान और प्रदर्शन कार्यक्रम में कही।

उन्होंने आगे कहा कि विश्व के



सर्वाधिक लोकप्रिय नेता भारत के यशस्वी प्रधानमंत्री माननीय श्री नरेंद्र मोदी जी के उत्कृष्ट मार्गदर्शन में आयुष मंत्रालय के दिशानिर्देश में भारतवर्ष की आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून, 2022 से पूर्व 100 दिवसीय काउंटडाउन योग कार्यक्रम का आयोजन भारतवर्ष के विविध विभागों और संस्थानों द्वारा किया जा रहा है। इसके लिए केंद्रीय नेतृत्व और भारत सरकार साधुवाद की पात्र हैं।

इस अवसर पर डीबीटी, भारत सरकार, नई दिल्ली के वरिष्ठ वैज्ञानिक डॉ. पीयूष गोयल ने सत्र में ऑनलाइन उपस्थित डॉ. राजेश गोखले, सेक्रेटरी डीबीटी, नई दिल्ली, श्री चैतन्य मूर्ति, ज्वाइंट सेक्रेटरी डीबीटी, नई दिल्ली तथा बड़ी संख्या में प्रतिभाग कर रहे अन्य सभी वरिष्ठ वैज्ञानिकों तथा फेलोज का स्वागत किया।

डॉक्टर जे. पी. मीणा, डिप्टी सेक्रेटरी डीबीटी, भारत सरकार, नई दिल्ली ने आमंत्रित वक्ता डॉ. कविता भट्ट 'शैलपुत्री' का परिचय प्रस्तुत करते हुए उन्हें सत्र में वक्तव्य हेतु आमंत्रित किया। डॉ. कविता भट्ट ने अपने वक्तव्य में आगे यह भी कहा कि यों तो योगाभ्यास जन - जन के

स्वास्थ्य एवं समग्र कल्याण के लिए आवश्यक है; किंतु वैज्ञानिकों के लिए यह अत्यंत महत्वपूर्ण इसलिए हो जात है; क्योंकि देश की दशा और दिशा का निर्धारण वैज्ञानिक अनुसंधान - शोधों पर केंद्रित होता है। उन्होंने मनोशारीरिक स्वास्थ्य के लिए षट्कर्म के अंतर्गत आने वाले त्राटकर्म के साथ ही शरीर संवर्धनात्मक, ध्यानात्मक तथा शिथिलीकरण आसनो, प्राणायाम और ध्यान की आवश्यकता पर बल दिया। उन्होंने कहा कि योग की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि तथा मूल ग्रंथों का अध्ययन आधुनिक परिप्रेक्ष्य में अत्यंत आवश्यक है। ताकि योग की तथ्यपरकता और व्यवहारिकता दोनों को एक साथ सुनियोजित ढंग से सभी के लिए उपयोगी बनाया जा सके। इस अवसर पर डॉ. कविता भट्ट के निर्देशन में योग विशेषज्ञ रेखा ने आसन और त्राटकर्म का विधिवत् प्रदर्शन भी किया। कार्यक्रम में डीबीटी, डीएसटी तथा डीएसआईआर के विभिन्न वरिष्ठ सलाहकार, वरिष्ठ वैज्ञानिक तथा फेलों तथा अन्य सभी कर्मचारी बड़ी संख्या में उपस्थित रहे और सभी ने योगाभ्यास भी किया।

नवा प्रेरणा नवोत्साह:

himsanskritnews

himsanskritnews

CLICK

w.w.w.himsanskritam.com

हिमसंस्कृतवार्ता:

हिमाचलप्रदेशस्य संस्कृतशिक्षकाणां नूतनः प्रकल्पः

संस्कृतम् सर्वत्र संस्कृतम् सर्वेषाम्

पृष्ठ-4

अङ्क-205

हिमसंस्कृतवार्तायाः ई-समाचारपत्रम्

17.05.2022

वि.सं. २०७९ ज्येष्ठमासस्य कृष्णपक्षः तिथिः प्रतिपदा, मंगलवासः वृषराशिस्थे सूर्ये प्रविष्टांशः ०३ ज्येष्ठः

वैज्ञानिकानां कृते योगाभ्यासानुसारेण प्रतिदिवसं जीवनशैली आवश्यकी- डॉ. कविता भट्ट 'शैलपुत्री'।

हिमसंस्कृतवार्ता:- कुलदीपमैन्दोला, देहली। वर्तमाने वैज्ञानिकाः कस्यचिदपि देशस्य दिशां च दशां निर्धारयन्ति, अतः तेभ्यः एकाग्रतायाः मानसिक-प्रतिबद्धतायाः च आवश्यकता अधिका भवति। एतदर्थं वैज्ञानिकानां कृते योगाभ्यासानुसारेण प्रतिदिवसं जीवनशैली आवश्यकी। तेनैव ते अनावश्यकभारेण कार्याधिक्यात् मनश्श्रान्तिः च मुक्तिं प्राप्स्यन्ति। देशे उपयोगी- अनुसंधानैः शोधद्वारा च विश्वस्य मानचित्रे विश्वगुरुत्वेन प्रतिष्ठापयिष्यन्ति।

सुविख्यातलेखिका, योगविशेषज्ञा शैलपुत्रीफाउंडेशन इत्यस्य प्रबंधनट्रस्टी, प्रसिद्धकवयित्री च डॉ. कविता भट्ट 'शैलपुत्री' विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी मन्त्रालयान्तर्गत डी.एस.टी., डी.बी.टी., डी.एस.आई.आर. च

इत्येतेषां संयुक्ततत्वावधाने 16 मई 2022तमे दिनांके समायोजिते योगव्याख्याने प्रदर्शनकार्यक्रमे उक्तवती। तया अग्रे प्रोक्तं यत् विश्वस्य सर्वाधिक- लोकप्रियस्य भारतस्य यशस्वी- प्रधानमंत्री-माननीय- नरेंद्रमोदीवर्यस्य उत्कृष्ट मार्गदर्शने आयुषमंत्रालयस्य दिशानिर्देशे भारतवर्षस्य स्वतन्त्रतायाः अमृतमहोत्सवस्य अंतर्गतम् अंतर्राष्ट्रीययोग दिवसः २१ जून, २०२२ दिनांकतः पूर्वं 100 दिवसीय- काउंटडाउन-योगकार्यक्रमस्य आयोजनं भारतवर्षस्य विविधविभागैः संस्थानैः च क्रियते। अस्य कृते केंद्रीयनेतृत्वं च भारतसर्वकारः साधुवादस्य पात्रं विद्यते। अवसरेऽस्मिन् डीबीटी, भारतसरकार- नवदेहलीतः वरिष्ठवैज्ञानिकेन डॉ. पीयूषगोयलेन सत्रे अन्तर्जालमाध्यमेन उपस्थितानां डॉ. राजेशगोखले, सेक्रेटरी डी.बी.टी., नवदेहली, श्रीचैतन्यमूर्तिः, ज्वाइंटसेक्रेटरी डी.बी.टी., नवदेहली इत्यनयोः सर्वाधिकसंख्यायां प्रतिभागं कुर्वता वरिष्ठवैज्ञानिकानां अनुसूतानां च स्वागतं कृतम्। डॉ. जे. पी. मीणा, डिप्टीसेक्रेटरी डीबीटी, भारतसरकार, नवदेहलीद्वारा आमंत्रिता वक्ता डॉ. कविताभट्ट 'शैलपुत्री' वर्यायाः परिचयं प्रस्तुतं कुर्वन्ती तां



सत्रस्य वक्तव्यहेतुना आमंत्रितं कृतवती। डॉ. कविताभट्टद्वारा स्ववक्तव्ये कथितं यत् यद्यपि योगाभ्यासः प्रतिजनस्य स्वास्थ्याय समग्रकल्याणाय च आवश्यकः अस्ति परन्तु वैज्ञानिकानां कृते अत्यंतमहत्त्वपूर्णं विद्यते यतोहि देशस्य दशादिशयोः निर्धारणं वैज्ञानिकानुसंधाने- शोधे च केंद्रितं भवति। तया मनोशारीरिकस्वास्थ्यस्य षट्कर्मान्तर्गतं समागतं त्राटकर्मणा सह शरीरसंवर्धनात्मकाय, ध्यानात्मकाय, शिथिलीकरणाय आसनाय, प्राणायामाय ध्यानाय च आवश्यकं बलं प्रदत्तम्। तयोक्तं यत् योगः ऐतिहासिकपृष्ठभूमि, मूलग्रंथानाम् अध्ययने आधुनिकपरिप्रेक्ष्ये अत्यंतः आवश्यकः विद्यते। येन योगस्य तथ्यपरकता व्यवहारिकता च सुनियोजितरूपेण सर्वेषां कृते उपयोगिता निर्मायात्। अवसरेऽस्मिन् तया डॉ. कविताभट्टवर्यायाः निर्देशने योगविशेषज्ञया रेखाद्वारा आसनस्य च त्राटकर्मणः विधिवत्-प्रदर्शनं जातं। कार्यक्रमे उपस्थितेषु डीबीटी, डीएसटी, डीएसआईआर इत्येतेषां विभिन्नवरिष्ठसलाहकारैः, वरिष्ठवैज्ञानिकैः, अनुसन्धातृभिः च अन्यसर्वकर्मचारिभिः बहुसंख्यायां योगाभ्यासं विहितम्।

वैज्ञानिकानां कृते योगाभ्यासानुसारेण प्रतिदिवसे जीवनशैली आवश्यकी

(प्रेषक:- कुलदीपमैन्दोला)

देहली। वर्तमाने वैज्ञानिकाः कस्यचिदपि देशस्य दिशां च दशां निर्धारयन्ति, अतः तेषां कृते एकाग्रतायाः मानसिकप्रतिबद्धतायाः आवश्यकता अधिका भवति। तदर्थं वैज्ञानिकानां योगाभ्यासानुसारेण प्रतिदिवसे जीवनशैली आवश्यकी। तेनैव ते अनावश्यकभारेण च कार्याधिक्यकारणात् मनश्श्रान्तिः मुक्तिं प्राप्स्यन्ति। तथा देशं उपयोगी-अनुसंधानैः - शोधद्वारा च विश्वस्य मानचित्रे विश्वगुरुरूपेण प्रतिष्ठापयिष्यन्ति।

इयं वार्ता सुविख्यातलेखिका तथा योगविशेषज्ञा शैलपुत्रीफाउंडेशन इत्यस्य मैनेजिंग ट्रस्टी इति च प्रसिद्ध-कवयित्री डॉ. कविता भट्ट 'शैलपुत्री' विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी मंत्रालयांतर्गतं डीएसटी, डीबीटी तथा डीएसआईआर इत्येतेषां संयुक्ततत्त्वावधाने 16 मई 2022 समायोजिते दिनांके योगव्याख्याने प्रदर्शनकार्यक्रमे उक्तवती।

तया अग्रे प्रोक्तं यत् विश्वस्य सर्वाधिकलोकप्रियस्य भारतस्य यशस्वी-प्रधानमंत्री-माननीय-श्रीनरेंद्रमोदीवर्यस्य उत्कृष्ट मार्गदर्शने आयुषमंत्रालयस्य दिशानिर्देशे भारतवर्षस्य स्वतन्त्रतायाः अमृतमहोत्सवस्य अंतर्गतम् अंतर्राष्ट्रीययोग दिवसः २१ जून, २०२२ दिनांकतः पूर्वं 100 दिवसीय-काउंटडाउन-योगकार्यक्रमस्य आयोजनं

भारतवर्षस्य विविधविभागैः संस्थानैः च क्रियते। अस्य कृते केंद्रीयनेतृत्वं च भारतसर्वकारः साधुवादस्य पात्रं विद्यते। अवसरेस्मिन् डीबीटी, भारतसरकार-नई-दिल्ली इत्यतः वरिष्ठवैज्ञानिकेन डॉ. पीयूषगोयलेन सत्रे अन्तर्जालमाध्यमेन उपस्थितानां डॉ. राजेशगोखले, सेक्रेटरी



- डॉ. कविता भट्ट 'शैलपुत्री'

डीबीटी, नई दिल्ली, श्रीचैतन्यमूर्तिः, ज्वाइंटसेक्रेटरी डीबीटी, नई दिल्ली इत्यनयोः तथा च सर्वाधिकसंख्यायां प्रतिभागं कुर्वन्नस्य सर्ववरिष्ठ-वैज्ञानिकानां तथा च अनुसृतानां स्वागतं कृतं।

जे. पी. मीणा, डिप्टीसेक्रेटरी डीबीटी, भारतसरकार, नई दिल्लीद्वारा आमंत्रिता वक्ता डॉ. कविताभट्ट'शैलपुत्री'वर्यायाः परिचयं

प्रस्तुतं कुर्वन्ती तं सत्रस्य वक्तव्यहेतुना आमंत्रितं कृतवती।

डॉ. कविताभट्टद्वारा स्ववक्तव्ये कथितं यत् यद्यपि योगाभ्यासः प्रतिजनस्य स्वास्थ्याय समग्रकल्याणाय च आवश्यकः अस्ति परन्तु वैज्ञानिकानां कृते अत्यंतमहत्वपूर्णम् विद्यते यतोहि देशस्य दशादिशयोः निर्धारणं वैज्ञानिकानुसंधाने - शोधे च केंद्रितं भवति। तया मनोशारीरिकस्वास्थ्यस्य षट्कर्मान्तर्गतं समागतं त्राटकर्मणा सह शरीरसंवर्धनात्मकाय, ध्यानात्मकाय तथा शिथिलीकरणाय आसनाय, प्राणायामाय ध्यानाय च आवश्यकं बलं प्रदत्तं। तयोक्तं यत् योगः ऐतिहासिकपृष्ठभूमौ तथा मूलग्रंथानाम् अध्ययने आधुनिकपरिप्रेक्ष्ये अत्यंतः आवश्यकः विद्यते। येन योगस्य तथ्यपरकता च व्यवहारिकता एकेन सह सुनियोजितरूपेण सर्वेषां कृते उपयोगितां निर्मीयात्।

अवसरेस्मिन् तया डॉ.कविताभट्टवर्यायाः निर्देशने योगविशेषज्ञया रेखाद्वारा आसनस्य च त्राटकर्मणः विधिवत्-प्रदर्शनं जातं। कार्यक्रमे उपस्थितेषु डीबीटी, डीएसटी तथा डीएसआईआर इत्येतेषां विभिन्नवरिष्ठसलाहकारैः, वरिष्ठवैज्ञानिकैः तथा अनुसन्धातृभिः च अन्यसर्वकर्मचारिभिः बहुसंख्यायां योगाभ्यासं विहितं।