

एनआईसी तेलंगाना: 11वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस समारोह - 2025 राष्ट्रीय सूचना विज्ञान केंद्र (एनआईसी), हैदराबाद, तेलंगाना में - कल्याण और एकता का उत्सव

21 जून, 2025 की शांत सुबह इलेक्ट्रॉनिक्स और सूचना प्रौद्योगिकी मंत्रालय, भारत सरकार के तहत राष्ट्रीय सूचना विज्ञान केंद्र (एनआईसी), हैदराबाद ने उत्साह और समर्पण के साथ 11वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2025 मनाया। दिनांक: 21 जून, 2025, समय: सुबह 6:30 बजे - 7:30 बजे एनआईसी तेलंगाना के परिसर में एक कार्यक्रम सामने आया, जहां कर्मचारी और अधिकारी योग की समग्र प्रथा को अपनाने के लिए एकत्र हुए। इस कार्यक्रम ने कर्मचारियों, अधिकारियों और कल्याण के उत्साही लोगों को एक सामूहिक इरादे से एक साथ लाया: **योग के प्राचीन अनुशासन के माध्यम से आंतरिक शांति की खोज करना।**

"एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग" विषय पर इस कार्यक्रम ने व्यक्तिगत कल्याण और ग्रह संबंधी स्वास्थ्य के बीच गहन संबंध को मजबूत किया। जैसे-जैसे सूरज उगता गया, प्रतिभागियों ने शरीर की मुद्राओं (आसन), सांस लेने की तकनीक (प्राणायाम), और माइंडफुलनेस प्रथाओं पर ध्यान केंद्रित करते हुए निर्देशित योग सत्रों में भाग लिया।

एक रंगीन बैनर ने उपस्थित लोगों का स्वागत किया, जो घटना के एकता और कल्याण के संदेश को स्पष्ट रूप से दर्शाते हैं।



समय के खिलाफ लगातार दौड़ रही दुनिया में, शांति और आत्म-प्रतिबिंब के क्षण दुर्लभ खजाने हैं। राष्ट्रीय सूचना विज्ञान केंद्र (एनआईसी), हैदराबाद द्वारा आयोजित "योग संगम 2025" केवल एक औपचारिक घटना नहीं थी - यह मन, शरीर और आत्मा के बीच संतुलन का पुनरुद्धार था।

एनआईसी-हैदराबाद के परिसर में आयोजित इस वेलनेस सभा ने उदाहरण दिया कि कैसे आधुनिक संगठन तकनीकी उत्कृष्टता के साथ-साथ मानसिक और शारीरिक कल्याण के महत्व को तेजी से पहचान रहे हैं। योग संगम 2025 परंपरा और समकालीन प्रासंगिकता का एक संकलित मिश्रण था - जिसे टीम को पुनर्जीवित करने और समग्र स्वास्थ्य प्रथाओं के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए डिज़ाइन किया गया था।



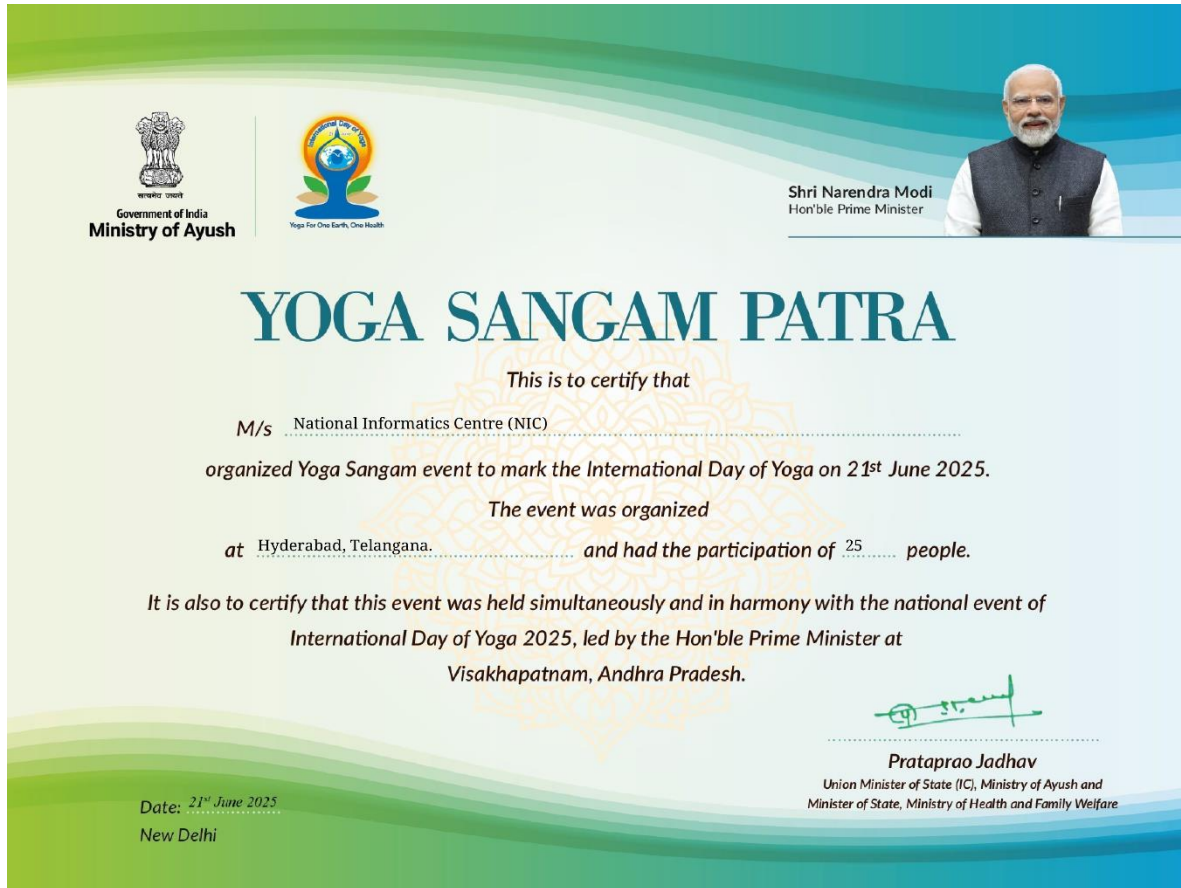
यह कार्यक्रम "एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग" के वैश्विक विषय से प्रेरित था। इस लोकाचार के साथ, एनआईसी का उद्देश्य एक कार्य संस्कृति को बढ़ावा देना था जहां कल्याण को प्राथमिकता दी जाती है, दरकिनार नहीं किया जाता है। श्री गुंटूकु प्रसाद, वैज्ञानिक-एफ और एसआईओ, एनआईसी, हैदराबाद, तेलंगाना के मार्गदर्शन में आयोजकों, श्री ए. शिवरामुलु (वैज्ञानिक-एफ) और श्री रवि बंडी (वैज्ञानिक-सी और कल्याण अधिकारी, एनआईसी, हैदराबाद, तेलंगाना ने एक **संगम** की कल्पना की - जहां सदियों पुराना योगिक ज्ञान आधुनिक कामकाजी जीवन से मिलता है।

इस वर्ष के कार्यक्रम में तीन स्तंभों पर प्रकाश डाला गया:

- **आत्म-जागरूकता:** श्वास और ध्यान सत्रों ने वर्तमान में प्रतिभागियों को लंगर डाला।
- **शारीरिक जीवन शक्ति:** शरीर को सक्रिय और संरक्षित करने के लिए आसन और स्ट्रेच आयोजित किए गए थे।
- **सामूहिक भावना:** समूह भागीदारी ने टीम सामंजस्य और भावनात्मक बंधन को मजबूत किया।

घटना की मुख्य बातें:

- सामान्य योग प्रोटोकॉल (सीवाईपी) पर जोर
- योग कैसे स्थायी और स्वस्थ जीवन में कैसे योगदान करता है, इस बारे में जागरूकता
- कार्यस्थल में दैनिक कल्याण आदतों को प्रोत्साहित करना
- प्राणायाम और स्वास्थ्य युक्तियों पर पोस्टर और दृश्य चार्ट का प्रदर्शन
- भागीदारी का प्रमाण पत्र: आयुष मंत्रालय, भारत सरकार से योग संगम पत्र प्राप्त किया।



आगे की ओर

जैसे-जैसे योग का महत्व कार्य स्थलों में बढ़ता जा रहा है, योग संगम जैसी पहलें अन्य संस्थानों के लिए एक मॉडल के रूप में कार्य करती हैं। कल्याण की संस्कृति को बढ़ावा देकर, एनआईसी हैदराबाद ने एक प्रगतिशील मानक स्थापित किया है।

श्वास लें। श्वास छोड़ें। उत्कृष्टता प्राप्त करें।

योग संगम 2025 अंत नहीं था—यह एक स्वस्थ कल की शुरुआत थी। तनाव प्रबंधन और उत्पादकता में योग की भूमिका को बढ़ती हुई पहचान के साथ, एनआईसी तेलंगाना उदाहरण प्रस्तुत करता रहता है—कार्य संस्कृति में कल्याण को एकीकृत करके और अन्य सरकारी कार्यालयों के लिए मानक स्थापित करते हुए।

योग सप्ताह समारोह के हिस्से के रूप में 20 जून 2025 को NIC तेलंगाना के 6ठी मंजिल सम्मेलन हॉल में "नैचुरोपैथी द्वारा जीवनशैली रोग रोकथाम" पर एक कार्यशाला आयोजित की गई। इस सत्र का नेतृत्व जी. अप्पी रेड्डी, वैज्ञानिक-ई ने किया, जिन्होंने स्वास्थ्य के लिए समग्र और प्राकृतिक दृष्टिकोण के महत्व पर जोर दिया। इस कार्यशाला का उद्देश्य प्रतिभागियों को नैचुरोपैथी आधारित प्रथाओं और कल्याण सिद्धांतों के माध्यम से जीवनशैली से संबंधित रोगों का प्रबंधन और रोकथाम करने के लिए सशक्त बनाना था।



जी. अप्पी रेड्डी, वैज्ञानिक-ई

"प्राकृतिक रूप से अपने स्वास्थ्य को सशक्त बनाएं" थीम के साथ, इस कार्यक्रम में NIC कर्मचारियों की सक्रिय भागीदारी देखी गई, जिसने स्वस्थ रहने के प्रति जागरूकता बढ़ाई। इंटर एक्टिव सत्र ने प्राकृतिक चिकित्सा, आहार, तनाव प्रबंधन और दैनिक जीवनशैली में सुधार के व्यावहारिक पहलुओं को शामिल किया। यह पहल NIC की कर्मचारियों की कल्याण के प्रति प्रतिबद्धता और आज की तेज़-तर्रार डिजिटल दुनिया में सतत स्वास्थ्य प्रथाओं के बारे में ज्ञान फैलाने को दर्शाती है।



#YogaDay2025 #OneEarthOneHealth #NICWellnessInitiative

कार्यक्रम की झलकियां



