

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन

मुख्य संस्थान के कार्यालय आदेश संख्या 1(28)/Divas/E/2021/838-50 Dated 20.06.2022 के तहत क्षेत्रीय अनुसंधान केन्द्र, भरुच के अधिकारियों/कर्मचारियों ने दिनांक 21.06.2022 को कार्यालय परिसर में सुबह 7:00 बजे से आठवाँ 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' का आयोजन केन्द्र के अध्यक्ष डॉ. अनिल आर. चिंचमलातपुरे के कुशल नेतृत्व में किया गया। उन्होंने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के आयोजन के बारे में एवं 'दैनिक जीवन में योग' विषय को गहराई से समझाया। उन्होंने इस वर्ष के थीम 'मानवता के लिए योग' के बारे में जानकारी दी। उन्होंने बताया कि दैनिक जीवन में सभी को नियमित योगाभ्यास करना चाहिए जिससे आजकल की भागदौड़ भरी जीवनशैली में भी शरीर तनावमुक्त, स्वस्थ एवं मन शांत रह सके। साथ ही वर्तमान समय में जब पूरा विश्व कोविड 19 (कोरोना वायरस) जैसे वैश्विक महामारी से अबतक जूझ रहा है, ऐसे समय में योग का महत्त्व और भी बढ़ जाता है क्योंकि योग से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ता है।

इस केन्द्र के वरिष्ठ तकनीकी अधिकारी श्री अक्षय कुमार ने उपस्थित लोगों को विभिन्न तरह के आसन जैसे सूर्य नमस्कार, मर्कटासन, पवनमुक्तासन, मकरासन, गोमुखासन, कोणासन तथा प्राणायाम जैसे भस्त्रिका, कपालभाति, अनुलोम विलोम, भ्रामरी इत्यादि कराया। उन्होंने शरीर के विभिन्न हिस्सों में होने वाली विभिन्न बीमारियों को ठीक करने तथा निरोगी काया के लिए भी योग बताया। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के इस आयोजन में केन्द्र के वैज्ञानिक सहित सभी अधिकारी, कर्मचारियों, संविदाकर्मियों ने बढ़ चढ़कर भाग लिया। कार्यक्रम का समापन सुबह 8:00 बजे शान्ति पाठ एवं आनन्दासन के साथ किया गया।

डॉ. सागर डी. विभूते, वैज्ञानिक ने मंच संचालन किया तथा उनके धन्यवाद प्रस्ताव के साथ कार्यक्रम का समापन किया गया।



