

भा. कृ. अनु. प.- केंद्रीय मृदा लवणता अनुसंधान संस्थान

क्षेत्रीय अनुसंधान केंद्र, भरूच

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन

मुख्य संस्थान के कार्यालय आदेश संख्या F.1(28)/E/CSSRI/2020 दिनांक 19.06.2023 के तहत क्षेत्रीय अनुसंधान केन्द्र, भरूच के अधिकारियों/कर्मचारियों द्वारा दिनांक 21-06-2023 को प्रातः 06:30 बजे से नर्मदा तट पर (नीलकंठेश्वर महादेव मंदिर के प्रांगन में) नवमें 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' का आयोजन, केन्द्र के अध्यक्ष डॉ. अनिल आर. चिंचमलातपुरे के कुशल नेतृत्व में किया गया। अध्यक्ष महोदय ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के आयोजन के बारे में एवं 'दैनिक जीवन में योग' विषय को गहराई से समझाया। उन्होंने इस वर्ष के थीम 'वसुधैव कुटुम्बकम् के लिए योग' के बारे में जानकारी दी। उन्होंने बताया कि दैनिक जीवन में सभी को प्रतिदिन सुबह नियमित योगाभ्यास करना चाहिए जिससे आजकल की भागदौड़ भरी जीवनशैली में भी शरीर तनावमुक्त, स्वस्थ, डिटॉक्स एवं मन शांत रह सके। हमारे कार्यालय में प्रति दिन आयोजित (Yoga-Break) के बारे में भी उन्होंने बताया। इस वर्ष का टैग लाइन "हर आंगन योग" के तहत इस वर्ष यह कार्यक्रम कार्यालय के बाहर किया गया ताकि कार्यालय के बाहर के लोग भी योग में शामिल हो सकें तथा योग के प्रति जागरूक हो सकें। डॉ. सागर विभुते, वैज्ञानिक ने मंच संचालन करते हुए योग दिवस की शुरुआत के बारे में बताया तथा यह बताया कि कैसे आज विश्व के सभी देश योग के प्रति जागरूक हो रहे हैं।

इस केन्द्र के वरिष्ठ तकनीकी अधिकारी श्री अक्षय कुमार जो कि एक सर्टिफाइड योग इंस्ट्रक्टर भी हैं, ने उपस्थित लोगों को सभी चक्रों (मूलाधार चक्र से लेकर सहस्रार चक्र तक) को उर्ध्व करके जागृत करने, शरीर में ऑक्सीजन की कमी दूर करने, रोग प्रतिरोधक क्षमता बरकरार रखने तथा त्रिदोषों (कफ, पित्त और वात) को संतुलित करने हेतु विभिन्न तरह के आसन जैसे सूर्य नमस्कार, विमानासन, मार्जारासन, ताड़ासन, वृक्षासन, त्रिकोणासन, मंडूकासन, भुजंगासन, मर्कटासन इत्यादि तथा प्राणायाम जैसे कपालभाति, अनुलोम विलोम, शीतली, भ्रामरी, उद्गीत और ध्यान कराया। उनके द्वारा हर योगासन के फायदे के बारे में भी बताया गया। उन्होंने शरीर के विभिन्न हिस्सों में होने वाली विभिन्न बीमारियों को ठीक करने तथा निरोगी काया के लिए भी विभिन्न प्रकार के योग आसनों के बारे में बताया।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के इस आयोजन में केन्द्र के वैज्ञानिक सहित सभी अधिकारियों, कर्मचारियों, संविदाकर्मियों के साथ-साथ बाहर के लोगों ने भी बढ़ चढ़कर भाग लिया। आयोजन में उपस्थित लोगों के विचार भी लिए गए जिसमें भरूच के बेस्ट फिजीशियन से नवाजे गए डॉ. मनीष गुप्ता ने बताया कि योग बीमार होने से पहले ही करेंगे तो अस्पताल जाने की नौबत नहीं आएगी। उन्होंने इस बात पर भी जोर दिया कि बच्चों को बचपन से ही योग करने की आदत डालनी चाहिए ताकि वो युवावस्था में होने वाली बीमारियों से बचे रहें। कार्यक्रम का समापन सुबह 8.15 बजे शान्ति पाठ एवं आनन्दासन के साथ किया गया। डॉ. मोनिका शुक्ला, वैज्ञानिक ने योग दिवस का महत्त्व लोगों को जागरूक करने के लिए बताया। उनके अनुसार रोजमर्रा की दिनचर्या में अन्य काम काज की तरह योग को भी शामिल करना अत्यंत आवश्यक है। उनके धन्यवाद प्रस्ताव के साथ कार्यक्रम का समापन किया गया। सभी ने दूसरे दिन से फोन पर जुड़कर नियमित योग करने का संकल्प लिया।





