भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद का पूर्वी अनुसंधान परिसर, पटना में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया

भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद का पूर्वी अनुसंधान परिसर, पटना में दिनांक 21 जून, 2023 को 'वसुधैव कुटुंबकम के लिए योग' (Yoga for Vasudhaiva Kutumbakam) थीम के तहत उत्साहपूर्वक 9वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया | इस सुअवसर पर सुबह 8 बजे संस्थान भवन के प्रवेश द्वारा के पास एक घंटे के योग सत्र का आयोजन किया गया , जिसमें वैज्ञानिक, तकनीकी एवं प्रशासनिक संवर्ग के लगभग 70 कर्मियों ने भाग लिया | संस्थान के कार्यकारी निदेशक डॉ. आशुतोष उपाध्याय ने सत्र को संबोधित करते हुए बताया कि इस दुनिया में स्वास्थ्य से बढ़कर दूसरा कोई धन नहीं है | उन्होंने बताया कि योग करने से हमें आत्मज्ञान की प्राप्ति होती है तथा इससे सभी प्रकार की शारीरिक एवं मानसिक परेशानियां दूर होती है | योग से हमारा मस्तिष्क एकाग्रचित होकर काम करता है तथा हमारे मन में अच्छे विचारों का निवास होता है। योग हमारे शरीर को स्वस्थ, लचीला तथा शक्तिशाली भी बनाए रखता है। इस दौरान डॉ. उपाध्याय ने कई महत्त्वपूर्ण योगासन किए एवं एवं सभी कर्मियों को योगाभ्यास करवाया |

‘स्वस्थ तन और स्वस्थ मन’ पर डॉ. उपाध्याय ने स्वरचित कविता पाठ किया | इसके साथ ही योग सत्र का समापन हुआ |