

भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद का पूर्वी अनुसंधान परिसर, पटना में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस - 2024 मनाया गया

भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद का पूर्वी अनुसंधान परिसर, पटना में दिनांक 21 जून 2024 को 'स्वयं एवं समाज के लिए योग' तथा 'नारी सशक्तिकरण' थीम के तहत उत्साहपूर्वक 10वाँ अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। इस सुअवसर पर सुबह 06:30 बजे संस्थान में एक घंटे के योग सत्र का आयोजन किया गया, जिसमें संस्थान के वैज्ञानिक, तकनीकी एवं प्रशासनिक संवर्ग के लगभग 70 कर्मियों ने भाग लिया। इस योग सत्र में आईएआरआई पटना हब के छात्रों ने भी उत्साहपूर्वक भाग लिया।

संस्थान के निदेशक डॉ. अनुप दास ने सत्र को संबोधित करते हुए बताया कि स्वास्थ्य ही सबसे बड़ा धन है। नियमित योग के माध्यम से हम शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ जीवन जी सकते हैं। तनाव मुक्त जीवन जीने के लिए योग किसी वरदान से कम नहीं है। आज की भाग-दौड़ की जिंदगी में लोगों को जीवनशैली के कारण तरह-तरह की बीमारियों और परेशानियों का सामना करना पड़ता है, ऐसे में लोगों को स्वस्थ रहने के लिए योग को अपने जीवन शैली में शामिल करना अनिवार्य है।

इस दौरान संस्थान के सेवानिवृत्त प्रधान वैज्ञानिक डॉ. जे. जे. गुप्ता ने सभी कर्मियों को वज्रासन, धनुरासन, मत्स्यासन, अनुलोम-विलोम प्राणायाम, कपालभाति जैसे कई महत्त्वपूर्ण योगासन सिखाए तथा स्वस्थ जीवन जीने के गुर बताए।

International Yoga Day celebrated at ICAR-RCER, Patna

The ICAR Research Complex for Eastern Region, Patna celebrated the 10th International Yoga Day with great enthusiasm on 21st June 2024 under the theme 'Yoga for Self and Society' and 'Women Empowerment'. On this occasion, a one-hour yoga session was organized in the campus at 06:30 AM, in which about 70 personnel of the Scientific, Technical and Administrative Cadre of the Institute participated.

Addressing the session, Dr. Anup Das, Director, ICAR-RCER, Patna said that health is the greatest wealth. “We can stay physically and mentally healthy through regular practice of yoga. Yoga is no less than a boon to live a stress-free life. In today's fast-paced lifestyle, people have to face various lifestyle diseases and other issues, in such a situation, it is essential for people to include yoga in their lifestyle to stay healthy,” said Dr. Das.

During yoga session, Dr. J.J. Gupta, Retired Principal Scientist, ICAR-RCER, Patna taught important yoga postures like *Vajrasana*, *Dhanurasana*, *Matsyasana*, *Anulom-Vilom Pranayama*, *Kapalabhati*, and narrated their importance for healthy life.

Dr. Kamal Sarma, Dr. Shivani, Dr. Ved Prakash, Dr. Kumari Shubha, Mr. Abhishek Kumar, Mr. Sanjay Rajput, Mr. Umesh Kumar Mishra and others played important roles in organizing the programme successfully.

