

योग से बताया निरोगी काया का मंत्र

सीबीआरआई में पतंजलि योगपीठ के योग प्रशिक्षक ने दिया कार्मिकों को योग का प्रशिक्षण

अमर उजाला ब्यूरो

रुड़की। स्वस्थ शरीर निरोगी काया के मूल मंत्र को जीवन का मूल बनाने के उद्देश्य से बृहस्पतिवार को सीबीआरआई में योग दिवस कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें पतंजलि योगपीठ के वरिष्ठ योग प्रशिक्षक योगाचार्य डॉ. संजय योगी ने संस्थान के कार्मिकों और कर्मचारियों को योग प्रशिक्षण दिया। कार्यक्रम का शुभारंभ योग गीत के साथ हुआ। मुख्य वैज्ञानिक डॉ. सुवीर सिंह ने योग का महत्व बताया। वरिष्ठ प्रधान वैज्ञानिक डॉ. अतुल अग्रवाल ने कार्यक्रम का संचालन किया। योग कार्यक्रम में केंद्रीय विद्यालय नंबर एक तथा रुड़की के सैकड़ों विद्यार्थियों ने हिस्सा लिया। इस दौरान डॉ. आभा मित्तल, रश्मि राठौर, विनोद कुमार, पलक गोयल, सोहराब खान, अर्चना, अमन, सी कुजूर आदि मौजूद रहे।



सीबीआरआई में योग दिवस पर आयोजित योग शिविर में भाग लेते संस्थान के अधिकारी व कर्मचारी।

योग शिक्षा व कला का किया प्रदर्शन

■ रुड़की/ भगवानपुर। केंद्रीय भवन अनुसंधान संस्थान रुड़की में पतंजलि योगपीठ के वरिष्ठ योग प्रशिक्षक योगाचार्य डा. संजय योगी ने संस्थान के अधिकारियों और कर्मचारियों को योगाभ्यास कराया।



सीबीआरआई में योग कार्यक्रम में भाग लेते वैज्ञानिक, शिक्षक व अन्य।

इस अवसर पर डा. सुवीर सिंह, मुख्य वैज्ञानिक ने जीवन में योग के महत्व को समझाया। डा. एके मिनोचा, मुख्य वैज्ञानिक ने संस्थान के निदेशक डा. एन. गोपालकृष्णन सबका स्वागत करते हुए प्रतिभागियों को सोच में संतुलन बनाये रखने का आह्वान किया। योगी शिष्यों ने योग शिक्षा और कला का अनूठा प्रदर्शन किया। डा. अतुल अग्रवाल, वरिष्ठ प्रधान वैज्ञानिक ने कार्यक्रम का संचालन किया। योगाचार्य डॉ. संजय योगी का धन्यवाद प्रस्ताव प्रस्तुत किया। कार्यक्रम में केंद्रीय विद्यालय के शिक्षकों व छात्रों ने भाग लिया। इस मौके पर डा. अतुल अग्रवाल, डा. आभा मित्तल, रश्मि राठौर, विनोद कुमार, पलक गोयल, सोहराब खान, अर्चना, अमन, सी. कुजूर आदि रहे।

स्वस्थ तन-मन के लिए करें व्यायाम

रुड़की | हमारे संवाददाता

केंद्रीय भवन अनुसंधान संस्थान रुड़की में विश्व योग दिवस के अवसर पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

कार्यक्रम में पतंजलि योगपीठ के योग प्रशिक्षक योगाचार्य डॉ. संजय योगी ने योग प्रशिक्षण प्रदान किया। डॉ. सुवीर सिंह ने सभी का स्वागत करते हुए योग जीवन में योग के महव को समझाते हुए, स्वस्थ तन और मन के लिए प्रतिदिन व्यायाम करने की सलाह दी।

संस्थान निदेशक डा. एन गोपालकृष्णन, डॉ. एके मिनोचा ने अपनी सौच में संतुलन बनाये रखने तथा अपने कर्तव्य, कुटुंब, समाज और

समूचे विश्व में शांति, स्वास्थ्य और सौहार्द के प्रसार के लिए योग संकल्प दिलाया। मौके पर डॉ. अतुल अग्रवाल, डॉ. आभामित्तल, रश्मि राठौर, विनोद कुमार, पलक गोयल, सोहराब खान, अर्चना, अमन, सी कुजूर आदि मौजूद रहे।

Dated: 22-06-2018

‘स्वस्थ शरीर निरोगी काया’ मूल मंत्र के साथ किया योग

रुड़की बड़ी विशाला 'स्वस्थ शरीर निरोगी काया' के मूल मंत्र का जीवन का मूल बनाने के उद्देश्य से बृहस्पतिवार अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून को सीएसआईआर- केंद्रीय भवन अनुसंधान संस्थान, रुड़की में विश्व योग दिवस के अवसर पर एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में हरिद्वार स्थित प्रतंत्रलि योगपीठ के वरिष्ठ योग प्रशिक्षक योगाचार्य डॉ. संजय योगी ने संस्थान के सभी काल्मकों और कर्मचारियों को योग प्रशिक्षण प्रदान किया। कार्यक्रम का शुभारम्भ योग गीत के साथ हुआ।
डॉ. सुवीर सिंह मुख्य वैज्ञानिक ने सभी का स्वागत करते हुए योग जीवन में योग के महत्त्व को

समझाते हुए, स्वस्थ तन और मन के लिए प्रतिदिन व्यायाम करने को सलाह दी। डॉ. ए. के. मिनाचा मुख्य वैज्ञानिक ने संस्थान के निदेशक डॉ. एन. गोपालकृष्णन ने सभी प्रतिभागियों को अपनी सांच में संतुलन बनाये रखने तथा अपने कर्तव्य, कुटुंब, समाज और समूचे विश्व में शांति, स्वास्थ्य और सौहार्द के प्रसार के लिए योग संकल्प दिलाया। योगाचार्य डॉ. संजय योगी ने सर्वप्रथम योग प्रार्थना के साथ वातावरण और मन को शांत और संतुलित कराया। तदपश्चात सभी प्रतिभागियों को सामान्य योग अभ्यासक्रम के अनुसार- शलभ आसन, शशक आसन, उत्तानपाद आसन, भागीरथ आसन, कपालभाति, अनुलोम

विलोम, धामरी, शीतली, शीतकारी प्राणायाम आदि का योगाभ्यास कराया। सभी योग मुद्राओं को सिखाते समय उन्हें करने की सही प्रक्रिया, समय, सावधानियाँ तथा उनके लाभों के बारे में भी जानकारी प्रदान की। डॉ. अतुल अग्रवाल वरिष्ठ प्रधान वैज्ञानिक ने कार्यक्रम का संचालन किया। कार्यक्रम में संस्थान के सभी काल्मकों सहित केंद्रीय विद्यालय न. 1, रुड़की के सैकड़ों विद्यार्थियों ने अपने शिक्षकों के संग प्रतिभागिता की। इस अवसर पर डॉ. अतुल अग्रवाल, डॉ. आभा मित्तल, रश्मि राठी, विनोद कुमार, पलक गायल, सोहराव खान, अर्चना, अमन, सी. कुजूर आदि मौजूद रहे।

कर्मचारियों को दिया जाएगा योग का प्रशिक्षण

रुड़की: केंद्रीय भवन अनुसंधान संस्थान (सीबीआरआइ) रुड़की में गुरुवार को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के मौके पर कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा।

पतंजलि योगपीठ के वरिष्ठ योग प्रशिक्षक योगाचार्य डा. संजय योगी संस्थान के सभी कार्मिकों और कर्मचारियों को योग का प्रशिक्षण देंगे। इसमें केंद्रीय विद्यालय रुड़की के 100 विद्यार्थी शिक्षकों के साथ प्रतिभाग करेंगे। संस्थान के वरिष्ठ प्रधान वैज्ञानिक एवं सूचना अधिकारी डॉ. अतुल अग्रवाल ने बताया कि कार्यक्रम के दौरान सभी प्रतिभागी सोच में संतुलन बनाए रखने, अपने कर्तव्य, कुटुंब, समाज व विश्व में शांति, स्वास्थ्य और सौहार्द के प्रसार के लिए संकल्प लेंगे। (जासं)