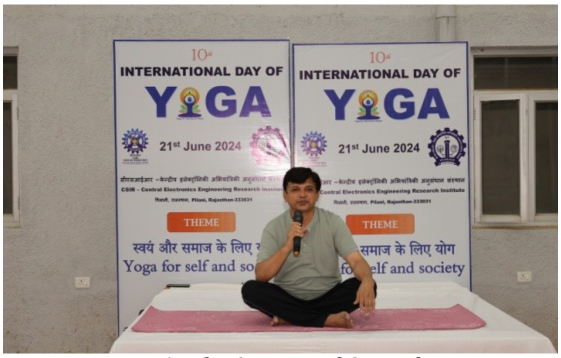
# सीएसआईआर-सीरी में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2024 का आयोजन

## निदेशक डॉ पी सी पंचारिया ने कराया सहकर्मियों को योगाभ्यास

सीएसआईआर-सीरी, पिलानी में 21 जून, 2024 को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस गरिमामयी ढंग से आयोजित किया गया। इस अवसर पर **डॉ पी सी पंचारिया**, निदेशक, सीएसआईआर-सीरी ने संस्थान परिसर में प्रात:कालीन सत्र में आयोजित कार्यक्रम में योग प्रशिक्षक की भूमिका निभाते हुए सूर्य नमस्कार सहित विविध महत्वपूर्ण आसनों एवं प्राणायामों का अभ्यास कराया। उन्होंने प्रतिभागियों को आसनों एवं प्राणायाम के लाभों से भी अवगत कराया। सीएसआईआर-सीरी स्टाफ क्लब द्वारा आयोजित योगाभ्यास सत्र में संस्थान सहकर्मी एवं उनके परिजन सम्मिलित हुए।




अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर संबोधित करते हुए
डॉ पी सी पंचारिया, निदेशक, सीएसआईआर-सीरी

इस अवसर पर अपने संबोधन में उन्होंने सभी उपस्थित प्रतिभागियों को 10वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की बधाई दी तथा स्वस्थ जीवन के लिए योग एवं प्राणायाम के महत्व पर प्रकाश डालते हुए सभी प्रतिभागियों को योग को अपनी दिनचर्या में योग को अपनाने के लिए प्रेरित किया।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर सहकर्मियों एवं उनके परिजनों को
योगाभ्यास कराते हुए डॉ पी सी पंचारिया

प्रात:कालीन योग सत्र के दूसरे चरण में प्रतिभागियों ने स्वस्थ जीवन शैली पर अपने विचार साझा किए। प्रात:कालीन सत्र का संचालन प्रशासन नियंत्रक **श्री जयशंकर शरण** ने किया। संचालन के दौरान उन्होंने भारतीय दर्शन में योग एवं प्राणायाम के इतिहास पर प्रकाश डाला।

सायंकालीन सत्र में संस्थान सहकर्मी एवं उनके परिजनों के लिए नारा लेखन प्रतियोगिता का भी आयोजन किया गया जिसमें प्रतिभागियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। डॉ पंचारिया ने विजेताओं को पुरस्कृत किया और भविष्य के लिए शुभकामनाएं दी। प्रतिभागियों ने मंच पर अपने स्लोगन का वाचन किया।

विजेताओं का विवरण निम्नवत है :

1. श्री मनोज कुमार, तकनीकी सहायक - प्रथम
2. श्री अखिलेश मिश्रा, पीएचडी छात्र - द्वितीय
3. कु. नव्या पुत्री श्री वेद प्रकाश - तृतीय
4. श्रीमती सुनीता चौधरी पत्नी डॉ जितेन्द्र सिह - प्रोत्साहन

नारा लेखन प्रतियोगिता के विजेताओं के साथ
डॉ पी सी पंचारिया, निदेशक, सीएसआईआर-सीरी एवं प्रशासन
नियंत्रक श्री जय शंकर शरण

सायंकालीन सत्र का संचालन **सुश्री चांदनी दीक्षित**, कनिष्ठ आशुलिपिक ने किया।

-------