9वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर योग पर हिंदी कार्यशाला का आयोजन

(21-06-2023 - राष्ट्रीय सूचना विज्ञान केंद्र - मध्यप्रदेश राज्य केंद्र, भोपाल)

राष्ट्रीय सूचना विज्ञान केंद्र राज्य के मध्य प्रदेश में 9वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर योग पर हिंदी कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस कार्यशाला में वर्चुअल माध्यम से राज्य स्तरीय एवं जिला केंद्र से एनआईसी अधिकारियों और कर्मचारियों ने भाग लिया कार्यक्रम का शुभारंभ श्री विजय कुमार विश्वकर्मा , राज्य सूचना विज्ञान अधिकारी द्वारा मुख्य अतिथि के स्वागत सत्कार के साथ किया गया। कार्यशाला के आयोजन हेतु हिंदी कार्यान्वयन समिति के सदस्य श्री जितेंद्र कुमार पाराशर ने योग प्रशिक्षक श्री महेश अग्रवाल का संक्षिप्त परिचय प्रस्तुत किया।

मुख्य अतिथि श्री महेश अग्रवाल जी ने बताया कि योग न केवल हमारे शरीर की मांसपेशियों को अच्छा व्यायाम देता है, बल्कि यह हमारे दिमाग को शांत रखने में भी मदद करता है। चिकित्सा अनुसंधान से पता चला है कि योग शारीरिक और मानसिक दोनों रूप से अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करता है। योग तनाव से राहत देता है और बेहतर नींद लाता है, भूख और पाचन को बढ़ाता है।

श्री अग्रवाल ने दैनिक जीवन और दिनचर्या में योग के महत्व एवं योग से जुड़ी विभिन्न प्रकार की जानकारियां जुड़े हुए प्रतिभागी से साझा की। कार्यालय में कार्य की अधिकता तो तनाव को कैसे कम किया जाए और कार्यशाला के दौरान विभिन्न आसन, प्राणायाम, मुद्रा उचित क्रिया विधियों के बारे में विस्तार से चर्चा कर योग को प्रोत्साहित करने के लिए दैनिक दिनचर्या में उपयोग करने का आह्वान किया गया।

कार्यक्रम के अंत में संयुक्त संचालक आई.टी. श्री जितेंद्र कुमार पाराशर ने बताया कि योग दिवस कार्यक्रम शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक और सामाजिक स्वास्थ्य में सुधार के लिए एक श्रेष्ठ कार्यक्रम साबित होगा । मुख्य अतिथि महोदय द्वारा महत्वपूर्ण योग से संबंधित जानकारी प्रदान करने के लिए एवं समय देने के लिए श्री अग्रवाल जी का आभार व्यक्त किया तथा कार्यशाला में शामिल सभी प्रतिभागी राज्य के सभी वरिष्ठ अधिकारीगण , जिला सूचना विज्ञान अधिकारी एवं अतिरिक्त जिला सूचना विज्ञान अधिकारी साथियों का भी धन्यवाद किया।

<u>योग दिवस कार्यक्रम की कुछ झलकियां</u>