



## राष्ट्रीय सूचना-विज्ञान केन्द्र , म. प्र. मे योग दिवस का आयोजन (स्वयं एवं समाज के लिए योग)



राष्ट्रीय सूचना-विज्ञान केन्द्र, मध्यप्रदेश में योग दिवस का आयोजन कार्यालय सभागार मे किया गया । इस अवसर पर कार्यालय के वरिष्ठ निदेशक (आई टी) श्री विनायक नारायण गुर्जर द्वारा महर्षि पतञ्जलि (पतंजलि) योग पर एवं कार्यालय मे उपस्थित रहते हुए योग कैसे किया जा सकता है यह जानकारी साझा की गयी ।

उन्होंने योग के अष्टांगिक मार्ग, जिसमें यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान, धारणा, और समाधि के विषय मे चर्चा की व बताया कि किस तरह आज के समय में भी पतञ्जलि के योग सूत्र का महत्व बना हुआ है, जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने में मदद कर सकता है । सभा मे उपस्थित सभी जनों के लिए योग का एक संक्षिप्त अभ्यास भी कराया गया ।



संकलन - श्री संदीप वर्मा , वैज्ञानिक 'F'