भा. कृ. अनु. प. – केंद्रीय मात्स्यिकी शिक्षा संस्थान , मुंबई

स्वस्थ वृद्धावस्था के लिए योग : केंद्रीय मात्स्यिकी शिक्षा संस्थान ने 12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस-2026 का उत्साहपूर्वक आयोजन किया

भा. कृ. अनु. प.–केंद्रीय मात्स्यिकी शिक्षा संस्थान , मुंबई ने 21 जून 2026 को वैश्विक विषय "**स्वस्थ वृद्धावस्था के लिए योग**" के अनुरूप 12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस (IDY-2026) का उत्साहपूर्वक आयोजन किया। यह आयोजन संस्थान की अपने कर्मचारियों, विद्यार्थियों एवं हितधारकों के बीच योग के माध्यम से शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन एवं स्वस्थ जीवनशैली को बढ़ावा देने की प्रतिबद्धता को दर्शाता है। मुंबई मुख्यालय में आयोजित कार्यक्रम में विभागाध्यक्षों, वैज्ञानिकों, तकनीकी अधिकारियों, प्रशासनिक कर्मचारियों, विद्यार्थियों, शोधार्थियों तथा कर्मचारियों के परिजनों सहित कुल 54 प्रतिभागियों ने सक्रिय रूप से भाग लिया। कार्यक्रम का शुभारंभ आईसीएआर-सीआईएफई के **निदेशक डॉ. एन. पी. साहू** द्वारा '**आर्ट ऑफ लिविंग**', मुंबई से आए योग विशेषज्ञों का पुष्पगुच्छ भेंट कर स्वागत करने के साथ हुआ। अपने संबोधन में डॉ. साहू ने दैनिक जीवन में योग को अपनाने के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि योग समग्र स्वास्थ्य, तनाव प्रबंधन एवं स्वस्थ वृद्धावस्था प्राप्त करने का एक प्रभावी माध्यम है। उन्होंने सभी प्रतिभागियों को शारीरिक स्फूर्ति, मानसिक संतुलन एवं भावनात्मक स्वास्थ्य बनाए रखने हेतु नियमित रूप से योगाभ्यास करने के लिए प्रेरित किया। डॉ. एन. एस. नागपुरे, अध्यक्ष, आईडीवाई-2026 ने उपस्थित गणमान्य अतिथियों एवं प्रतिभागियों का स्वागत किया तथा योग के नियमित अभ्यास से शारीरिक फिटनेस, मानसिक दृढ़ता एवं जीवन की गुणवत्ता में होने वाले सुधारों पर विस्तार से प्रकाश डाला। उन्होंने वर्तमान व्यस्त जीवनशैली में योग की बढ़ती प्रासंगिकता को रेखांकित करते हुए इसे जीवन का अभिन्न अंग बनाने का आह्वान किया।

योग सत्र का संचालन 'आर्ट ऑफ लिविंग', मुंबई के योग विशेषज्ञ श्री निहार भोसले द्वारा किया गया। सत्र में विभिन्न योगासनों का अभ्यास कराया गया, जिनका उद्देश्य शरीर की लचीलापन, शक्ति, संतुलन एवं फुर्ती में सुधार लाना था। प्रतिभागियों ने विशेषज्ञ मार्गदर्शन में विभिन्न योग मुद्राओं का उत्साहपूर्वक अभ्यास किया तथा उनके सही तरीकों एवं लाभों की जानकारी प्राप्त की। योग सत्र के उपरांत एक निर्देशित ध्यान (मेडिटेशन) सत्र आयोजित किया गया, जिसमें प्रशिक्षकों ने ध्यान एवं सजग श्वास-प्रश्वास (माइंडफुल ब्रीदिंग) की तकनीकों का व्यावहारिक मार्गदर्शन दिया। इस ध्यान सत्र से प्रतिभागियों को मानसिक शांति, स्पष्टता एवं आंतरिक संतुलन का अनुभव हुआ। योग एवं ध्यान दोनों सत्रों में सभी प्रतिभागियों ने पूरे उत्साह के साथ सहभागिता की, जिससे स्वास्थ्य एवं सकारात्मकता का वातावरण निर्मित हुआ। कार्यक्रम का समापन श्री महेश शर्मा, अध्यक्ष, पीजीएसएसयू, आईसीएआर-सीआईएफई, मुंबई द्वारा धन्यवाद ज्ञापन के साथ हुआ। उन्होंने निदेशक महोदय, योग विशेषज्ञों, आयोजन समिति एवं सभी प्रतिभागियों के प्रति आभार व्यक्त किया। कार्यक्रम का समन्वयन डॉ. एन. एस. नागपुरे, डॉ. सिकेंद्र कुमार, डॉ. सौरव कुमार एवं श्री सुभाष चंद द्वारा किया गया।

मुंबई मुख्यालय के अतिरिक्त, आईसीएआर-सीआईएफई के विभिन्न क्षेत्रीय केन्द्रों—कोलकाता, पावरखेड़ा, मोतीपुर, रोहतक, काकीनाडा एवं बालभद्रपुरम—में भी अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन उत्साहपूर्वक किया गया।

आईसीएआर-सीआईएफई, कोलकाता केन्द्र में वैज्ञानिकों, तकनीकी अधिकारियों, प्रशासनिक कर्मचारियों, विद्यार्थियों एवं प्रशिक्षुओं सहित कुल 52 प्रतिभागियों ने कार्यक्रम में भाग लिया। केन्द्राध्यक्ष एवं प्रधान वैज्ञानिक डॉ. टी. के. घोषाल ने अपने संबोधन में आधुनिक जीवनशैली की चुनौतियों से निपटने में योग की भूमिका पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि प्रतिदिन थोड़े समय के लिए भी योग एवं प्राणायाम का अभ्यास करने से एकाग्रता, कार्यक्षमता एवं समग्र स्वास्थ्य में उल्लेखनीय सुधार होता है। इसके पश्चात प्रतिभागियों ने विभिन्न योगासनों एवं प्राणायाम का अभ्यास किया।

ब्रैकिशवॉटर फिश फार्म फैसिलिटी (BWFF), काकीनाडा केन्द्र में भी अधिकारियों, कर्मचारियों एवं विद्यार्थियों की सक्रिय सहभागिता के साथ योग कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ डॉ. कार्तिरेड्डी श्यामला, वरिष्ठ वैज्ञानिक एवं प्रभारी अधिकारी द्वारा किया गया। उन्होंने प्रतिभागियों एवं आमंत्रित योग गुरु श्री फणेन्द्र जी का स्वागत किया। योग गुरु ने विभिन्न योगासनों का प्रदर्शन करते हुए उनके स्वास्थ्य लाभों की जानकारी दी तथा शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य पर योग के सकारात्मक प्रभावों को रेखांकित किया। प्रतिभागियों ने कार्यक्रम की सराहना करते हुए इसे अत्यंत उपयोगी बताया।

फ्रेशवॉटर फिश फार्म फैसिलिटी (FWFF), बालभद्रपुरम में कार्यक्रम का संचालन श्री साई बाबा टेम्पल योग संगम के प्रशिक्षकों के मार्गदर्शन में किया गया। कार्यक्रम में डॉ. शमना एन., वरिष्ठ वैज्ञानिक एवं प्रभारी सहित तकनीकी एवं संविदा कर्मचारियों ने भाग लिया। प्रतिभागियों ने कॉमन योग प्रोटोकॉल के अनुसार विभिन्न योगासन, प्राणायाम एवं ध्यान का अभ्यास किया। सत्र में शरीर की लचक, एकाग्रता एवं तनाव प्रबंधन को बढ़ाने हेतु स्ट्रेचिंग, श्वसन एवं विश्राम तकनीकों पर विशेष ध्यान दिया गया। यह आयोजन केन्द्र की स्वास्थ्य, कल्याण एवं सकारात्मक कार्य संस्कृति को बढ़ावा देने की प्रतिबद्धता को दर्शाता है।

आईसीएआर-सीआईएफई, रोहतक केन्द्र में 12वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस उत्साहपूर्वक मनाया गया, जिसमें अधिकारियों, विद्यार्थियों एवं संविदा कर्मचारियों सहित कुल 20 प्रतिभागियों ने भाग लिया। डॉ. मुजाहिद खान पठान, वरिष्ठ वैज्ञानिक एवं प्रभारी अधिकारी ने प्रतिभागियों का स्वागत करते हुए स्वस्थ जीवन एवं जीवनशैली संबंधी रोगों की रोकथाम में योग के महत्व पर प्रकाश डाला। प्रतिभागियों ने विभिन्न योगासन, प्राणायाम एवं ध्यान का अभ्यास किया तथा पूरे सत्र में उत्साह एवं रुचि प्रदर्शित की।

इसी प्रकार, आईसीएआर-सीआईएफई, पावरखेड़ा केन्द्र में भी अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस-2026 का आयोजन उत्साहपूर्वक किया गया। कार्यक्रम में कर्मचारियों, विद्यार्थियों एवं किसानों सहित कुल 21 प्रतिभागियों ने भाग लिया। डॉ. शशि भूषण, वरिष्ठ वैज्ञानिक एवं प्रभारी अधिकारी ने योग के शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों की जानकारी दी। प्रतिभागियों को विभिन्न योग विधियों एवं प्राणायाम का अभ्यास कराया गया तथा उन्हें दैनिक जीवन में योग अपनाने के लिए प्रेरित किया गया।

आईसीएआर-सीआईएफई, मोतीपुर केन्द्र में भी कर्मचारियों, विद्यार्थियों एवं हितधारकों की सक्रिय सहभागिता के साथ योग दिवस मनाया गया। डॉ. एम.डी. अकलाकुर, वरिष्ठ वैज्ञानिक एवं प्रभारी अधिकारी ने प्रतिभागियों का स्वागत करते हुए स्वस्थ जीवनशैली बनाए रखने में योग की भूमिका पर प्रकाश डाला। प्रतिभागियों ने सरल एवं प्रभावी योगासनों तथा श्वास-प्रश्वास संबंधी अभ्यासों का अभ्यास किया, जिन्हें दैनिक जीवन में आसानी से अपनाया जा सकता है। कार्यक्रम ने योग के प्रति जागरूकता बढ़ाने एवं स्वास्थ्य एवं कल्याण की संस्कृति को प्रोत्साहित करने के अपने उद्देश्य को सफलतापूर्वक पूरा किया।

आईसीएआर-सीआईएफई के सभी केन्द्रों में आयोजित 12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस-2026 समारोह ने संस्थान की स्वास्थ्य, कल्याण एवं संतुलित जीवनशैली को बढ़ावा देने की सामूहिक प्रतिबद्धता को प्रदर्शित किया। वैज्ञानिकों, अधिकारियों, कर्मचारियों, विद्यार्थियों, प्रशिक्षुओं, किसानों एवं परिवारजनों की उत्साहपूर्ण सहभागिता ने यह स्पष्ट किया कि योग शारीरिक फिटनेस, मानसिक स्वास्थ्य एवं स्वस्थ वृद्धावस्था के लिए एक प्रभावी साधन के रूप में व्यापक स्वीकार्यता प्राप्त कर रहा है। यह आयोजन न केवल दैनिक जीवन में योग के महत्व को पुनर्स्थापित करता है, बल्कि आईसीएआर-सीआईएफई परिवार में समग्र स्वास्थ्य एवं सतत स्वस्थ जीवनशैली के संदेश को भी सुदृढ़ करता है।

Yoga for Healthy Ageing: ICAR-CIFE Marks the 12th International Day of Yoga 2026

The ICAR-Central Institute of Fisheries Education (ICAR-CIFE), Mumbai, celebrated the **12th International Day of Yoga (IDY-2026)** in collaboration of Living of Art, Mumbai on **21 June 2026** in alignment with the global theme **"Yoga for Healthy Ageing."** The celebration reflected the institute's commitment to promoting physical fitness, mental well-being, and a healthy lifestyle among its employees, students, and stakeholders through the practice of yoga.

At the Mumbai headquarters, a total of 54 participants, including Heads of Departments (HoDs), scientists, technical officers, administrative staff, students, research scholars, and family members of staff, actively participated in the programme. The event commenced with a warm welcome by **Dr. N. P. Sahu, Director, ICAR-CIFE**, who felicitated the yoga experts from the **Art of Living, Mumbai**, with floral bouquets. In his address, Dr. Sahu highlighted the significance of incorporating yoga into daily life and emphasized its role in achieving holistic health, stress management, and healthy ageing. He encouraged all participants to practice yoga regularly for maintaining physical vitality, mental balance, and emotional well-being.

Dr. N. S. Nagpure, Chairman, IDY-2026, welcomed the dignitaries, guests, and participants and elaborated on the importance of yoga in enhancing physical fitness, mental resilience, and overall quality of life. He underscored the growing relevance of yoga in today's fast-paced world and encouraged participants to adopt yoga as a lifelong practice. The yoga session was conducted by Mr. Nihar Bhosale, a yoga expert from the Art of Living, Mumbai. The session included a series of yoga asanas designed to improve flexibility, strength, balance, and agility. Participants enthusiastically performed various postures under expert guidance and gained insights into the correct techniques and benefits associated with each practice. The yoga session was followed by a guided meditation programme, during which the instructors provided personalized guidance on meditation techniques and mindful breathing practices. The meditation session enabled participants to experience relaxation, mental clarity, and inner calm. Both the yoga and meditation sessions were actively and enthusiastically performed by all participants, creating an atmosphere of positivity and wellness. The programme concluded with a formal vote of thanks proposed by Mr. Mahesh Sharma, President, PGSSU, ICAR-CIFE, Mumbai, who expressed gratitude to the Director, yoga experts, organizing committee members, and all participants for making the event successful. The programme was coordinated by Dr. N. S. Nagpure, Dr. Sikendra Kumar, Dr. Saurav Kumar, and Mr. Subhash Chand.

In addition to the headquarters, the International Day of Yoga was celebrated with equal enthusiasm at various ICAR-CIFE centres across the country, including **Kolkata, Powarkheda, Motipur, Rohtak, Kakinada, and Balabhadrapuram**.

At the **ICAR-CIFE Kolkata Centre**, a total of **52 participants** comprising scientists, technical officers, administrative staff, students, and trainees participated in the programme. The gathering was addressed by **Dr. T. K. Ghoshal, Principal Scientist and Head of the Centre**, who highlighted the importance of yoga in managing the challenges of modern-day lifestyles. He emphasized that dedicating even a small amount of time each day to yoga and pranayama can significantly improve concentration, productivity, and overall well-being. Participants actively engaged in various yoga asanas and pranayama exercises aimed at enhancing physical fitness and mental focus.

The **Brackishwater Fish Farm Facility (BWFF), Kakinada Centre**, also organized a vibrant yoga programme with active participation from officials, staff members, and students. The event was inaugurated by Dr. Karthireddy Syamala, Senior Scientist and Officer In-Charge**,** who welcomed the participants and the invited Yoga Guru, Shri Phanendra Ji. During the session, Shri Phanendra demonstrated a range of yoga postures and explained their health benefits. He emphasized the positive impact of yoga on physical, mental, and spiritual health and encouraged participants to adopt yoga as a regular practice. The programme received an enthusiastic response from all attendees, who expressed their appreciation for the valuable guidance provided.

At the **Freshwater Fish Farm Facility (FWFF), Balabhadrapuram**, the programme was conducted under the guidance of trainers from the **Shri Sai Baba Temple Yoga Sangam.** The event was attended by **Dr. Shamna N., Senior Scientist and In-Charge**, along with technical and contractual staff members. Participants actively took part in yoga asanas, pranayama, and meditation practices following the Common Yoga Protocol. The session focused on stretching exercises, breathing techniques, relaxation practices, and mindfulness exercises aimed at improving flexibility, concentration, and stress management. The celebration effectively reinforced the message of "Yoga for Healthy

Ageing" and reflected the centre's commitment to fostering a healthy, productive, and positive work environment.

The **ICAR-CIFE Rohtak Centre** observed the 12th International Day of Yoga with active participation from officials, students, and contractual staff members. A total of **20 participants** attended the programme. **Dr. Mujahid Khan Pathan, Senior Scientist and Officer In-Charge**, welcomed the participants and spoke about the numerous benefits of yoga in maintaining good health and preventing lifestyle-related ailments. The participants actively performed various yoga postures, breathing exercises, and meditation practices under expert guidance. The session witnessed enthusiastic participation and keen interest from all attendees.

Similarly, the **ICAR-CIFE Powarkheda Centre** celebrated IDY-2026 with great enthusiasm. A total of **21 participants**, including staff members, students, and farmers, participated in the programme. **Dr. Shashi Bhushan, Senior Scientist and Officer In-Charge**, addressed the gathering and explained the significance of yoga in promoting physical, mental, and emotional well-being. Participants were introduced to different yoga practices and were guided through various asanas and breathing exercises.

At the **ICAR-CIFE Motipur Centre**, the celebration was organized with active participation from staff members, students, and stakeholders. **Dr. Md. Aklakur, Senior Scientist and Officer In-Charge**, welcomed the participants and emphasized the importance of yoga in maintaining a healthy lifestyle. Participants practiced several simple and effective yoga postures and breathing exercises that can be easily incorporated into everyday life. The programme successfully achieved its objective of spreading awareness about yoga and promoting a culture of health and wellness among participants.

The celebration of the **12th International Day of Yoga-2026** across all ICAR-CIFE centres demonstrated the institute's collective commitment towards promoting health, wellness, and a balanced lifestyle. The enthusiastic participation of scientists, officers, staff members, students, trainees, farmers, and family members reflected the growing recognition of yoga as a powerful tool for physical fitness, mental well-being, and healthy ageing. The observance of IDY-2026 not only reinforced the importance of yoga in daily life but also strengthened the message of holistic wellness and sustainable healthy living across the ICAR-CIFE fraternity.