

# **International Yoga Day**

**21 June, 2019**

Forest Research Institute, Dehradun celebrated World Yoga Day on 21<sup>st</sup> June, 2019 in the Officers Club, Forest Research Institute, Dehradun, under the supervision of Yoga Experts Mr. Yogacharya Prem Ji. On this occasion Director General, ICFRE, Director, FRI, all officers, Scientists, staff of ICFRE/FRI, their families and outside members participated in the above yoga programme. On this occasion around 250 participants were participated in this International Day of Yoga.

Dr. K.P. Singh Publicity & Liaison Officer of the Institute conducted the programme and he told to the participants that International day of yoga is called as the world yoga day. United Nations General Assembly has declared 21<sup>st</sup> of June as an International Yoga Day on 11<sup>th</sup> of December in 2014. Yoga in India is considered to be around 5,000 year old.

Dr. S.C. Gairola, Director General, ICFRE told the participants that yoga is very necessary and beneficial for all human being if it is practiced by all on daily basis.

Director, FRI Sh. A. S. Rawat congratulate all for the successful completion of this fifth International Yoga Day event and he also stated that regular yoga practice lead to the better mental, physical and intellectual health. It is positively changes the lifestyle of the people and increases the level of well-being.

On this occasion Yoga exercises and its benefits were also displayed in the form of posters for creating the awareness amongst the participants.

# अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

21 जून, 2019

वन अनुसंधान संस्थान, देहरादून द्वारा संस्थान के ऑफिसर क्लब में योग वि० षड्ज योगाचार्य श्री प्रेम जी के पर्यवेक्षण में 21 जून, 2019 को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। इस अवसर पर महानिदेशक, भारतीय वानिकी अनुसंधान एवं शिक्षा परिषद, निदेशक, वन अनुसंधान संस्थान, समस्त अधिकारियों, वैज्ञानिकों, भारतीय वानिकी अनुसंधान एवं शिक्षा परिषद्/वन अनुसंधान संस्थान के कर्मचारियों, उनके परिवार के सदस्यों ने इस अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस में भाग लिया। इस अवसर पर लगभग 250 व्यक्तियों ने योगाचार्य श्री प्रेम जी की देखरेख में योगाभ्यास किया।

संस्थान के जनसम्पर्क अधिकारी डा० के० पी० सिंह ने कार्यक्रम का संचालन करते हुए बताया कि अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को विश्व योग दिवस के रूप में भी जाना जाता है। 11 दिसम्बर, 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया है। भारत में योग लगभग 5000 वर्ष पूर्व से शारिरिक, मानसिक व आध्यात्मिक कार्यों हेतु महत्वपूर्ण समझा जाता है। सभी मानव जाति के लिए योग बहुत आवश्यक व लाभप्रद है।

महानिदेशक, भारतीय वानिकी अनुसंधान एवं शिक्षा परिषद् डा० एस० सी० गैरोला ने बताया कि नियमित योगाभ्यास से उत्तम शारीरिक, मानसिक व बौद्धिक लाभ मिलता है व साथ ही यह लोगों की जीवन शैली को सकारात्मक परिवर्तन व अच्छे स्वास्थ्य के स्तर में वृद्धि करता है।

निदेशक वन अनुसंधान संस्थान, श्री ए० एस० रावत जी ने इस पांचवे अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के सफलतापूर्वक मनाए जाने पर सभी को हार्दिक बधाई दी। साथ ही उन्होंने यह भी बताया कि योग हमारे जीवन में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है तथा रोगों से मुक्ति भी दिलाता है।

इस अवसर पर प्रतिभागियों के बीच जागरूकता फैलाने के उद्देश्य से पास्टर्स व चित्रों के माध्यम से योगाभ्यास और इसके लाभों को प्रदर्शित किया गया।