अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस-2019

हिमालयन वन अनुसंधान संस्थान, शिमला द्वारा दिनांक 21 जून, 2019 को 'पांचवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' का आयोजन

हिमालयन वन अनुसंधान संस्थान, शिमला द्वारा दिनांक **21 जून**, 2019 को **पांचवां "अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस"** मनाया गया । संयुक्त राष्ट्र संघ द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस हेतु इस वर्ष का थीम **"क्लाइमेट एक्शन"** (Climate Action) निर्धारित किया गया है । इस कार्यक्रम में संस्थान के प्रभारी निदेशक, वैज्ञानिकों, अधिकारियों, कर्मचारियों एवं उनके परिवार के सदस्यों भाग लिया । **श्री एस.डी. शर्मा, भा.व.से. उपमहानिदेशक, अनुसंधान,** भारतीय वानिकी अनुसंधान एवं शिक्षा परिषद्, देहरादून, जो कि REDD+ की कार्यशाला के लिए शिमला आए हुए थे ने भी विशेष अतिथि के रूप में अपने परिवार सहित योग शिविर भाग लिया ।

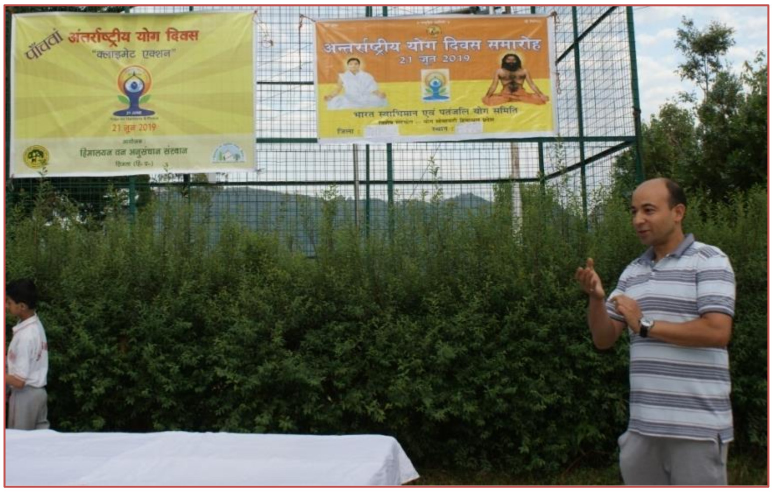
कार्यक्रम में योग शिक्षक **श्री जगदीश तान्टा** तथा उनके सहयोगी विद्यार्थियों ने प्रातः डेढ़ घण्टे (6:00 से 7:30 बजे) तक आवश्यक योग क्रियाओं (ताड़ासन, मकरासन, भुजंगासन, सेतुबंधासन, कपालभाति, वक्रासन, सेतुबंधासन, शवासन, घुटना संचालन, अनुलोम-विलोम, विश्रामासन व ध्यान) का अभ्यास करवाया । उन्होंने लोगों को योगासनों की महत्ता भी बताई।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस-2019

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस-2019

श्री एस. डी. शर्मा, भा.व.से. उपमहानिदेशक, अनुसंधान, भारतीय वानिकी अनुसंधान एवं शिक्षा परिषद्, देहरादून ने अपने अभिभाषण में कहा कि योग हर उम्र के व्यक्ति के लिए लाभदायक होता है, और नियमित योग करने से चिकित्सक के पास जाने की आवश्यकता नहीं पड़ती है । उन्होनें योग की महत्ता पर प्रकाश डालते हुए कहा कि 'योग करे निरोग' तभी सार्थक हो सकता है यदि हम रोज़ सुबह सूर्योदय से पहले नियमित योग अभ्यास करें ।

कार्यक्रम के अंत में **श्री विनोद कुमार**, सहायक मुख्य तकनीकी अधिकारी, हिमालयन वन अनुसंधान संस्थान शिमला, हि. प्र. ने योग शिक्षक श्री जगदीश तान्टा तथा उनके सहयोगी विद्यार्थियों के पधारने एवं उत्साहपूर्वक भाग लेने के लिए संस्थान के वैज्ञानिकों, अधिकारियों, कर्मचारियों एवं उनके परिवार के सदस्यों का धन्यवाद किया ।



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस-2019

मीडिया कवरेज़

हिमालयन वन अनुसंधान संस्थान शिमला द्वारा 5वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। इस कार्यक्रम में एस.डी. शर्मा, भा.व.से. उपमहानिदेशक, अनुसंधान, भारतीय वानिकी अनुसंधान एवं शिक्षा परिषद, देहरादून, संस्थान के प्रभारी निदेशक, वैज्ञानिकों, अधिकारियों, कर्मचारियों एवं उनके परिवार के सदस्यों ने भाग लिया।

पंजाब केसरी ई-पेपर Sat, 22 Jur https://epa

****