

हिमालयन वन अनुसंधान संस्थान, शिमला में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस-2018 का आयोजन

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस, 2018 के आयोजन हेतु मुख्यालय से प्राप्त निर्देशों के अनुसार, हिमालयन वन अनुसन्धान संस्थान, शिमला के कार्यालय भवन को 21 जून, 2018 की पूर्व संध्या को प्रकाशमान किया गया ।



हिमालयन वन अनुसन्धान संस्थान, शिमला में चतुर्थ अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस-2018 का आयोजन दो सत्रों (प्रातःकालीन सत्र व सांय कालीन सत्र) में 21 जून, 2018 को बड़े ही हर्ष एवं उत्साह के साथ किया गया, जिसमें संस्थान के समस्त कर्मियों एवं उनके परिवार के सदस्यों ने भाग लिया ।

प्रातःकालीन सत्र (7:00 से 8:00 बजे)

श्री अश्वनी कुमार, सहायक मुख्य तकनीकी अधिकारी ने निदेशक महोदय, कार्यालयाध्यक्ष, योग शिक्षक, योगा टीम, सभी अधिकारियों, कर्मचारियों व उनके साथ आए हुए परिवार के सदस्यों का प्रातःकालीन सत्र में योगाभ्यास में पधारने पर हार्दिक स्वागत किया ।





योग शिक्षक, **श्री जगदीश तांटा**, योग शिक्षक, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक पाठशाला, ने स्थापित मानकों के अनुसार दैनिक जीवन-यापन हेतु प्रातःकालीन एक घण्टे (7:00 से 8:00 बजे) तक आवश्यक योग क्रियाओं का अभ्यास करवाया तथा उनके महत्व के बारे में जानकारी भी प्रदान की। उन्होंने कहा कि योग मन, शरीर, बुद्धि और आत्मा को जोड़कर जीवन में शांति की अनुभूति कराता है।

डॉ. वी. पी. तिवारी, निदेशक, हिमालयन वन अनुसंधान संस्थान, शिमला ने कहा कि नियमित योगाभ्यास करने से हमारा शरीर स्वस्थ रहता है तथा निर्धारित विशेष प्रकार के योग आसनों से विशेष बीमारियों का भी निदान संभव है।



कार्यक्रम के अंत में **श्री अश्वनी कुमार**, सहायक मुख्य तकनीकी अधिकारी ने योग दिवस में उत्साह पूर्वक भाग लेने के लिए योग शिक्षक, योगा टीम, सभी अधिकारियों, कर्मचारियों व उनके साथ आए हुए परिवार के सदस्यों का प्रातःकालीन सत्र में योगाभ्यास में पधारने पर धन्यवाद किया।

प्रातःकालीन सत्र की कुछ झलकियाँ





सांय कालीन सत्र (4:30 से 6:00 बजे सांय)

श्री अश्वनी कुमार, सहायक मुख्य तकनीकी अधिकारी ने निदेशक महोदय, कार्यालयाध्यक्ष, योग शिक्षक, सभी अधिकारियों व कर्मचारियों का सांय कालीन सत्र में पधारने पर हार्दिक स्वागत किया ।



इस सत्र में श्री जगदीश तांटा, योग शिक्षक, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक पाठशाला ने आधुनिक समय में योग के महत्त्व एवं आवश्यकता के बारे में विस्तृत जानकारी दी । अपने सम्बोधन में उन्होंने कहा कि योग के अभ्यास की कला व्यक्ति के मन, शरीर और आत्मा को नियंत्रित करने में मदद करती है ।



यह भौतिक और मानसिक संतुलन कर के शरीर को शांति प्रदान करता है । तनाव और चिंता का प्रबंधन करके राहत देता है । यह शरीर में लचीलापन, मांसपेशियों को मजबूत करने और शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ाने में भी मदद करता है । यह श्वसन,

ऊर्जा और जीवन शक्ति में सुधार लाता है । योग का अभ्यास करने से ऐसा लगता है कि जैसे यह मात्र शरीर को खींचने या तानने तक ही सीमित नहीं हैं अपितु उससे कहीं अधिक यह आपके शरीर को कार्य करने में सक्षम करता है । उन्होंने कहा कि सही ढंग से योग करने लिए लिए इसके सिद्धांत को भी जानना आवश्यक है । उन्होंने संस्थान के

कर्मियों द्वारा बिमारियों से सम्बंधित पूछे गए प्रश्नों का भी संतोषजनक उत्तर देने हुए कहा कि नियमित योग अभ्यास से वांछित परिणाम संभव है ।

इस अवसर पर अपने विचार प्रकट करते हुए संस्थान के निदेशक, डॉ. वी.पी. तिवारी ने कहा कि हर साल 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है। भारतीय संस्कृति दुनिया की सबसे पुरानी संस्कृतियों में से एक है । भारत ने दुनिया को बहुत कुछ दिया है और इन्हीं में से एक योग भी है । आज योग सिर्फ भारत की सीमाओं तक ही सीमित नहीं है बल्कि अब इसे अंतर्राष्ट्रीय ख्याति मिल

चुकी है । इसे योग की महिमा ही कहा जाएगा कि आज दुनिया भर के लोग इसे अपनी जीवनशैली का हिस्सा बना रहे हैं । शरीर को स्वस्थ और निरोगी बनाए रखने के लिए योग से बेहतर कुछ नहीं है । यही नहीं योग आपके



जीवन में सकारात्मक ऊर्जा भी लेकर आता है । आज विश्व का हर देश, हर नागरिक योग को अपनाने लगा है । भारत ने पूरे विश्व को योग से जोड़ने का प्रयास किया है तथा यह भारत सरकार के अथक प्रयासों का परिणाम है कि संपूर्ण विश्व में 21 जून को अन्तराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाने का निर्णय लिया गया । उन्होंने संस्थान के समस्त कर्मियों को संबोधित करते हुए कहा कि योग करना केवल योग दिवस तक ही सीमित न रख कर इसे दिनचर्या का हिस्सा बनायें जिससे हमारी जीवनशैली में सुधार हो सके तथा हमारी कार्यक्षमता में भी बढ़ोतरी हो ।

कार्यक्रम के अंत में श्री अश्वनी कुमार, सहायक मुख्य तकनीकी अधिकारी ने योग दिवस में उत्साह पूर्वक भाग लेने के लिए योग शिक्षक, सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों का सांय



कालीन सत्र में पधारने पर धन्यवाद ज्ञापित किया ।

उन्होंने विशेषकर श्री सत्य प्रकाश नेगी, अरण्यपाल व प्रभाग प्रमुख, विस्तार प्रभाग का भी धन्यवाद किया जिनके मार्गदर्शन में यह आयोजन किया गया ।

साथ ही उन्होंने श्री श्याम सुंदर, तकनीशियन, श्री दिनेश धीमान आशुलिपिक ग्रेड -1 एवं श्री विनोद कुमार (मल्टी टास्क स्टाफ) का भी कार्यक्रम के आयोजन में सक्रिय योगदान करने के लिए धन्यवाद किया ।

सांय कालीन सत्र की कुछ झलकियाँ



*_*_*_*_*_*