आज़ादी के अमृत महोत्सव के तहत अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस-2023 के आयोजन पर रिपोर्ट

Report on Celebration of International Yoga Day 2023 under Azadi Ka Amrit Mahotsav

आजादी के अमृत महोत्सव के तहत, भा॰वा॰अनु॰शि॰प॰-हिमालयन वन अनुसंधान संस्थान, शिमला मे 21 जून, 2023 को संस्थान के परिसर में 9वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया । प्रारंभ में, **डॉ. अश्विनी तपवाल सिंह,** वैज्ञानिक-एफ एवं हेड-लिंक, विस्तार प्रभाग ने संस्थान के निदेशक (प्रभारी-लिंक) **डॉ. आर.के. वर्मा** और आर्ट ऑफ़ लिविंग, कसुम्पटी शिमला के योग शिक्षक, **श्री सुरेश चौहान, श्रीमती सावित्री चौहान** समस्त प्रतिभागियों का स्वागत किया । सबसे पहले प्रतिभागियों को ऑडियो क्लिप के माध्यम से योग पर आर्ट ऑफ लिविंग के संस्थापक गुरुदेव श्री श्री रविशंकर के संदेश से अवगत कराया गया । गुरुदेव ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के सम्मान में योग की सच्ची भावना को समझाया है । श्री सुरेश ने बताया कि इस वर्ष योग दिवस की थीम *वसुधैव कुटुम्बकम* है । उन्होंने प्रतिभागियों को सामान्य शारीरिक व्यायाम और योग आसनों के बीच के अंतर के बारे में जानकारी दी । श्री सुरेश चौहान और श्रीमती सावित्री चौहान ने सुबह 7.30 बजे से 8.50 बजे तक विभिन्न योग आसनों जैसे कि अनुलोम विलोम, पवनमुख, भ्रामरी, कपालभाति, पदमासन, ताड़ासन, मकरासन, भुजंगासन, सेतुबंधासन, वक्रासन, सेतुबंधासन, शवासन इत्यादि आसनों का प्रदर्शन किया और सभी प्रतिभागियों ने उत्साहपूर्वक उनका अनुसरण एवं का अभ्यास किया । विभिन्न आसनों का प्रदर्शन करते हुए उन्होंने प्रत्येक आसन से होने वाले स्वास्थ्य लाभों के बारे में भी बताया । श्री सुरेश ने बताया कि योग हमारे शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है । स्वयं को स्वस्थ और फिट रखने के लिए सभी को अपनी दिनचर्या मे से आधा घंटा योग करने के लिए निकालना चाहिए । डॉ. वर्मा ने संस्थान के आमंत्रण को अल्प समय में स्वीकार कर कार्यक्रम में आने के लिए दोनों योग शिक्षकों का आभार व्यक्त किया । डॉ वर्मा द्वारा योग शिक्षकों को खतक और स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया गया । योग सत्र के दौरान निर्देशक (प्रभारी-लिंक), वैज्ञानिक, संस्थान के अधिकारी और कर्मचारी सहित लगभग 40 प्रतिभागी उपस्थित थे । संस्थान के विस्तार प्रभाग के मुख्य तकनीकी अधिकारी **डॉ. जोगिन्दर चौहान** द्वारा धन्यवाद ज्ञापन के साथ योग सत्र का समापन हुआ ।

ICFRE- Himalayan Forest Research Institute, Shimla celebrated 9th International Yoga Day in the premises of the institute on 21th June, 2023 as a part of #Azadi Ka Amrit Mahotsav. At the outset, **Dr. Ashwani Tapwal, Scientist-F** and Head-Link, Extension Division welcomed, **Dr. R.K Verma, Director (Incharge-Link)** of the Institute and participants. He also welcomed and introduced the invited Yoga Teachers: **Mr. Suresh Chauhan** and **Mrs. Savitri Chauhan** from *Art of Living* organization, Shimla. First of all, the participants were apprised about the message of Art of Living Founder, Gurudev Sri Sri Ravi Shankar on yoga through audio clip. Gurudev shared the true spirit of yoga in honor of International Yoga Day. Mr. Suresh informed that that theme of this year yoga day is *Vasudhaiva Kutumbakam.* He briefed participants about the difference between simple physical exercises and yoga asanas. Mr. Suresh Chauhan and Mrs. Savitri Chauhan demonstrated various yoga asana in the morning from 7.30 AM to 8.50 AM and all the participants enthusiastically followed them and practiced the different *Yog Asana* such as *Pawanmukh*, *Bhramari*, *Padama asana*, *Tadasana*, *Makarasana*, *Bhujangasana*, *Setubandhasana*, *Vakrasana*, *Kapalabhati*, *Anulom Vilom*, *Shavasana*, and many more. While demonstrating the different *asanas*, they also appraised the participants about the health benefits of the each asana. Mr. Suresh also highlighted the importance of yoga in our physical, mental and spiritual health. He advised the participants to spare half an hour of their daily routine life for yoga to keep them healthy and fit. Dr. Verma thanked both the yoga teachers for accepting invitation of the institute in short notice and making the programme successful. Yoga teachers were felicitated with *Khatak* and mementos by Dr. Verma. About 40 participants including Director (In-charge-Link), Scientists, Officers and staff of the institute were present during the yoga session. The yoga session ended with vote of thanks by Dr**. Joginder Chauhan, Chief Technical Officer,** Extension Division of the institute.

LiFE
अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस
दिनांक : 21 जून, 2023
स्थान : कॉनिफर कैम्पस, पंथाघाटी, शिमला
भा.वा.अ.शि.प.-हिमालयन वन अनुसंधान संस्थान
(भारतीय वानिकी अनुसंधान एवं शिक्षा परिषद)
(पर्यावरण, वन एवं जलवायु परिवर्तन मंत्रालय, भारत सरकार का एक स्वायत्त निकाय)
कॉनिफर कैम्पस, पंथाघाटी, शिमला-171 013, हिमाचल प्रदेश

LiFE
अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस
दिनांक : 21 जून, 2023
स्थान : कॉनिफर कैम्पस, पंथाघाटी, शिमला
भा.वा.अ.शि.प.-हिमालयन वन अनुसंधान संस्थान
कॉनिफर कैम्पस, पंथाघाटी, शिमला-171 013, हिमाचल प्रदेश

दिवस
हिमाचल प्रदेश

****