



भा.वा.अ.शि.प. - हिमालयन वन अनुसंधान संस्थान I.C.F.R.E. - HIMALAYAN FOREST RESEARCH INSTITUTE

भारतीय वानिकी अनुसंधान एवं शिक्षा परिषद (भा.वा.अ.शि.प.)

Indian Council of Forestry Research & Education (I.C.F.R.E.)

(पर्यावरण, वन एवं जलवायु परिवर्तन मंत्रालय, भारत सरकार का एक स्वायत्त निकाय)

(An Autonomous Body of the Ministry of Environment, Forest & Climate Change, Government of India)

भा. वा. अ. शि. प.- हिमालयन वन अनुसंधान संस्थान, शिमला में “अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस” का आयोजन

भा.वा.अ.शि.प.-हिमालयन वन अनुसंधान संस्थान, शिमला द्वारा 21 जून, 2026 को संस्थान परिसर में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का उत्साहपूर्वक आयोजन किया गया। इस वर्ष की थीम “स्वस्थ आयु के लिए योग” (Yoga for Healthy Ageing) के अनुरूप आयोजित कार्यक्रम का शुभारंभ प्रातः 6:30 बजे हुआ, जिसमें संस्थान के वैज्ञानिकों, अधिकारियों, कर्मचारियों तथा योग प्रेमियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। कार्यक्रम का संचालन डॉ. पवन कुमार, प्रभाग प्रमुख, विस्तार द्वारा किया गया। कार्यक्रम के शुभारंभ अवसर पर संस्थान की निदेशक महोदया डॉ. मनीषा थपलियाल ने योग के महत्व पर प्रकाश डालते हुए इसके नियमित अभ्यास से प्राप्त होने वाले शारीरिक एवं मानसिक लाभों की जानकारी दी। उन्होंने इस अवसर पर प्रख्यात योग प्रशिक्षक डॉ. प्रेम शर्मा, प्रवक्ता, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक पाठशाला, छोटा शिमला का स्वागत किया। इसके उपरांत डॉ. प्रेम शर्मा ने प्रतिभागियों को विभिन्न योगासन, प्राणायाम एवं ध्यान संबंधी अभ्यास कराए तथा योग के वैज्ञानिक एवं चिकित्सीय महत्व से अवगत कराया। इस दौरान अनुलोम-विलोम, भ्रामरी एवं कपालभाति प्राणायाम के साथ-साथ पवनमुक्तासन, ताड़ासन, भुजंगासन, सेतुबंधासन, वक्रासन तथा शवासन आदि का अभ्यास कराया गया। अपने संबोधन में डॉ. शर्मा ने योग को शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य के समग्र विकास का प्रभावी माध्यम बताते हुए सभी प्रतिभागियों से इसे दैनिक जीवन का अभिन्न अंग बनाने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि नियमित योगाभ्यास स्वस्थ एवं दीर्घायु जीवन की आधारशिला है तथा वर्तमान जीवनशैली से उत्पन्न विभिन्न समस्याओं के समाधान में भी योग अत्यंत उपयोगी सिद्ध होता है। कार्यक्रम के अंत में डॉ. पवन कुमार, प्रभाग प्रमुख, विस्तार ने निदेशक महोदया, योग प्रशिक्षक एवं सभी प्रतिभागियों का धन्यवाद किया।



