

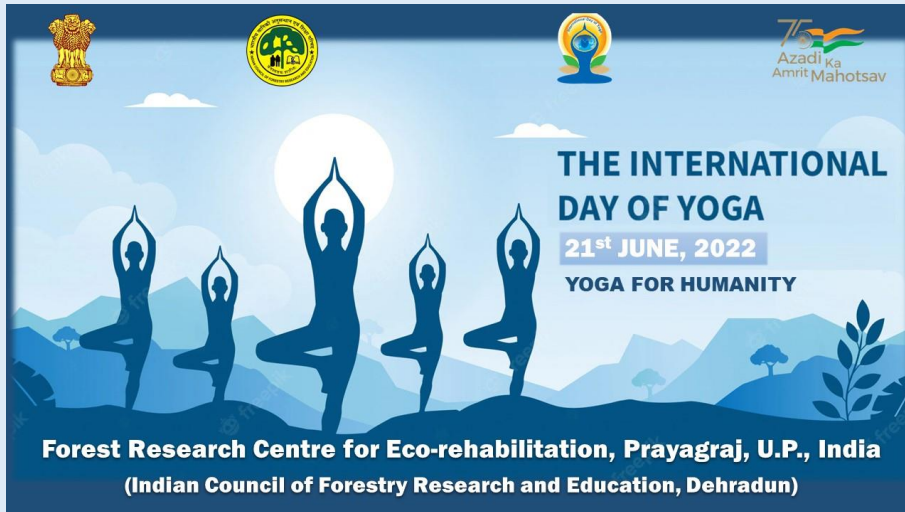


## स्वास्थ्य के लिए वरदान : योगासन

योग दिवस के अवसर पर आज दिनांक 21.06.2022 को पारि - पुनर्स्थापन वन अनुसंधान केन्द्र द्वारा आजादी का अमृत महोत्सव के अंतर्गत "मानवता के लिए योग" विषय पर 8 वां अंतर्राष्ट्रीय योगा दिवस मनाया गया। कार्यक्रम में शैलेश चन्द्र मिश्रा, शारीरिक शिक्षा अध्यापक, डी०ए०वी० इण्टर कालेज, एटा द्वारा योग की विभिन्न मुद्राओं यथा ताड़ आसन, वृक्षासन, अर्धचक्रासन, कपालभारती तथा अनुलोम-विलोम आदि से अवगत कराते हुए इन क्रियाओं को कराया भी गया। उन्होंने मानव शरीर एवं मन को सन्तुलित रखने में योग की इन मुद्राओं को महत्वपूर्ण साधन बताया। केन्द्र की वरिष्ठ वैज्ञानिक डा० अनीता तोमर ने शारीरिक सन्तुलन हेतु योग ही एक मात्र साधन बताते हुए योग तथा प्राणायाम का स्वास्थ्य रक्षा में भारी योगदान बताया। वरिष्ठ वैज्ञानिक डा० कुमुद दूबे ने योग को जीवन में आत्मसात करने का आह्वान किया। कार्यक्रम का सफल आयोजन डॉ० अनीता तोमर, वैज्ञानिक तथा वरिष्ठ तकनीकी अधिकारी डा० एस० डी० शुक्ला के मार्गदर्शन में सम्पन्न हुआ। योग कार्यक्रम में तकनीकी अधिकारी रतन गुप्ता तथा अन्य कर्मचारियों के साथ विभिन्न परियोजनाओं में कार्यरत शोधार्थी आदि ने योगासन करने के साथ इसे अपनी दिनचर्या में शामिल करने का आश्वासन दिया।

### करिये प्रतिदिन योग रहिये सदा निरोग

- योग को अपनाने का लो संकल्प, स्वस्थ रहने का यही विकल्प।
- योग को अपनाये, आत्म शक्ति जगाए।
- स्वस्थ और खुशहाल वही हो पायेगा, जो अपने जीवन में योग अपनाएगा।
- शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग अपरिहार्य है।



## Glimpses of the event





बड़ी खबरें -

अन्तर्राष्ट्रीय

राष्ट्रीय -

उत्तर प्रदेश -

उत्तराखण्ड

राज्य -

खेल

मनोरंजन -



उत्तर प्रदेश प्रयागराज

## स्वास्थ्य के लिए वरदान योग

DT Desk • June 21, 2022

18 1 minute read

**प्रयागराज (प्रवीण)।** पाटि- पुनर्स्थापित वन अनुसंधान केन्द्र द्वारा आज्ञादी का अमृत महोत्सव के अंतर्गत "मानवता के लिए योग" विषय पर 8 वां अंतर्राष्ट्रीय योगा दिवस मनाया गया। कार्यक्रम में शैलेश चन्द्र मिश्रा, शारीरिक शिक्षा अध्यापक, डी०ए०वी० इण्टर कालेज, एटा द्वारा योग की विभिन्न मुद्राओं यथा ताड़ आसन, वृक्षासन, अर्धचक्रासन, कपालभारती तथा अनुलोम-विलोम आदि से अवगत कराते हुए इन क्रियाओं को कराया भी गया।



उन्होंने मानव शरीर एवं मन को सन्तुलित रखने में योग की इन मुद्राओं को महत्वपूर्ण साधन बताया। केन्द्र की वरिष्ठ वैज्ञानिक डा० अनीता तोमर ने शारीरिक सन्तुलन हेतु योग ही एक मात्र साधन बताते हुए योग तथा प्राणायाम का स्वास्थ्य रक्षा में भारी योगदान बताया। वरिष्ठ वैज्ञानिक डा० कुमुद दूबे ने योग को जीवन में आत्मसात करने का आह्वान किया।

