

## वन अनुसंधान संस्थान में मनाया गया अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

देहरादून, संवाददाता। वन अनुसंधान संस्थान, देहरादून ने 21 जून, 2022 को 'मानवता के लिए योग' विषय पर अंतर्राष्ट्रीय योग-2022 दिवस बड़े उत्साह के साथ मनाया। कार्यक्रम

का आयोजन एफभारआई के मुख्य भवन के सामने केंद्रीय विद्यालय के छात्रों और उनके शिक्षकों और अधिकारियों, वैज्ञानिकों, एफभारआई के अन्य कर्मचारियों और एफभारआई डीमंड विश्वविद्यालय के विद्वानों के साथ किया गया था।

श्रीमती ऋद्धा मिश्रा, आईएफएस और हेड एक्सटेंशन डिवीजन, एफभारआई ने डॉ. रेणु सिंह, आईएफएस, निदेशक, एफभारआई और इस



अवसर पर उपस्थित अन्य लोगों का स्वागत किया। केन्द्रीय विद्यालय, एफभारआई के विशेष योग शिक्षक श्री कमलेश बिजलवां का भी विशेष स्वागत किया गया। इसके बाद उन्होंने डॉ. रेणु सिंह, आईएफएस, निदेशक एफभारआई को उद्घाटन भाषण के लिए आमंत्रित किया।

डॉ. रेणु सिंह ने सभा को संबोधित किया और कहा कि योग की उत्पत्ति हजारों साल पहले, विश्वास प्रणालियों के जन्म से भी पहले हुई थी। योग शब्द का उल्लेख हमारे प्राचीन साहित्य में भी मिलता है। उन्होंने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के बारे में भी बात की जिसका उद्देश्य मन की शांति और आत्म-जागरूकता के लिए ध्यान की आदत पैदा करना है जो तनाव मुक्त वातावरण में जीवित रहने के लिए आवश्यक है और यह भी कि कैसे योग ने लोगों को ब्स्टफू महामारी के तनावपूर्ण वर्षों से निपटने में मदद की है। अंत में डॉ. चरण सिंह, वैज्ञानिक-एफ विस्तार प्रभाग, एफभारआई ने धन्यवाद ज्ञापित किया।

## Uttarakhand Kesari 22-6-2022

### योग दिवस का उद्देश्य ध्यान की आदत पैदा करना : रेणु

देहरादून, 21 जून (स.ह.): देहरादून, 21 जून (स.ह.): वन अनुसंधान संस्थान (एफआरआई) में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस बड़े उत्साह के साथ मनाया गया। कार्यक्रम का आयोजन एफआरआई के मुख्य भवन के सामने केंद्रीय विद्यालय के छात्रों और उनके शिक्षकों, अधिकारियों, वैज्ञानिकों, एफआरआई के अन्य कर्मचारियों और एफआरआई डीम्ड विश्वविद्यालय के लोगों के साथ किया गया। एफआरआई की निदेशक डॉ. रेणु सिंह व हेड एक्सटेंशन डिवीजन ऋद्धा मिश्रा ने सभी का स्वागत किया। केंद्रीय विद्यालय एफआरआई के विशेष योग शिक्षक कमलेश बिजलवाण ने योग कराया। इस मौके पर निदेशक डॉ. रेणु सिंह ने कहा कि योग की उत्पत्ति हजारों साल पहले, विश्वास प्रणालियों के जन्म से भी पहले हुई थी। उन्होंने कहा कि अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का उद्देश्य मन की शांति और आत्म-जागरूकता के लिए ध्यान की आदत पैदा करना है, जो तनाव मुक्त वातावरण में जीवित रहने के लिए आवश्यक है।

# Dainik Jagran 22-6-2022



## The Pioneer 22-6-2022

### BE IN THE INTEREST OF THE ARMED... ON THE OCCASION...

# FRI celebrates Int'l Day of Yoga



**PNS ■ DEHRADUN**

**T**he Forest Research Institute (FRI) celebrated International Day of Yoga with enthusiasm on Tuesday. The programme was organised on the main front of the historic FRI building with Kendriya Vidyalaya students and their teachers along with officers, scientists, other employees of FRI and scholars of FRI Deemed University participating in the

event. Speaking on the occasion, FRI director Renu Singh said that Yoga originated thousands of years ago even before belief systems were born. She said that the International Day of Yoga aims to inculcate a habit of meditation for peace of mind and self-awareness which is necessary to survive in a stress-free environment and also how Yoga has helped people cope with the stressful years of the Covid pandemic.

# The Hawk

## 29-3-2022

### Forest Research Institute, Dehradun Celebrates Int'l Day Of Yoga

**Dehradun (The Hawk):** Yoga is an ancient Indian practice that helps to boost one's mental and social well-being. In fact, yoga is instrumental in



developing strength and resilience apart from in building up psycho-physiological health and managing daily stress. The theme for International Day of Yoga 2022 is 'Yoga for humanity,' keeping in mind the significant mental, physical and emotional strife caused by the pandemic. Therefore, with a view to create awareness among the society

about the importance of Yoga and its role in keeping the body and mind in perfect healthy.

The Forest Research Institute, Dehradun celebrated International Day of Yoga-2022 having the theme "Yoga for humanity" on 21st June, 2022 with lot of excitement. The programme was organized in the main front of building of FRI, Dehradun with Kendriya Vidyalaya students and their teachers and officers, scientists, other employees of FRI & scholars of FRI Deemed University participated in the event. Smt. Richa Misra, IFS and Head Extension Division, FRI welcomed Dr. Renu Singh, IFS, Director, FRI and others who present on the occasion. A special welcome was also accorded to special Yoga teacher Mr. Kamlesh Bijalwan from Kendriya Vidyalaya, FRI. She then invited Dr. Renu Singh, IFS, Director, FRI for the inaugu-

ral address. Dr. Renu Singh addressed the gathering and spoke that the Yoga originated thousands of years ago, even before belief systems were born. The word Yoga was also mentioned in our ancient literature. She also spoke about International Day of Yoga aims to inculcate a habit of meditation for peace of mind and self-awareness which is necessary to survive in a stress-free environment and also how Yoga has helped people cope up with the stressful years of COVID pandemic.

In the end Dr. Charan Singh-F, Scientist, Extension Division, FRI delivered the vote of thanks.

## Shah Times 22-6-2022

### तनाव से निपटने में मदद करता है योग:डॉ. रेणु

शाह टाइम्स संवाददाता

देहरादून। योग एक प्राचीन भारतीय अभ्यास है जो किसी के मानसिक और सामाजिक कल्याण को बढ़ावा देने में मदद करता है। वास्तव में, योग मनो-शारीरिक स्वास्थ्य के निर्माण और दैनिक तनाव के प्रबंधन के अलावा शक्ति और लचीलापन विकसित करने में सहायक है।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2022 का विषय 'मानवता के लिए योग' है, जो महामारी के कारण होने वाले महत्वपूर्ण मानसिक, शारीरिक और भावनात्मक संघर्ष को ध्यान में रखते हुए है। वन अनुसंधान संस्थान, देहरादून ने मंगलवार को 'मानवता के लिए योग' विषय पर अंतर्राष्ट्रीय योग-2022 दिवस बड़े उत्साह के साथ मनाया। कार्यक्रम का आयोजन एफआरआई के मुख्य भवन के सामने केंद्रीय विद्यालय के छात्रों और उनके शिक्षकों और अधिकारियों, वैज्ञानिकों, एफआरआई के अन्य



कर्मचारियों और एफआरआई डीम्ड विश्वविद्यालय के विद्वानों के साथ किया गया था। ऋचा मिश्रा, आईएफएस और हेड एक्सटेंशन डिवीजन, एफआरआई ने डॉ. रेणु सिंह, आईएफएस, निदेशक, एफआरआई और इस अवसर पर उपस्थित अन्य लोगों का स्वागत किया। केंद्रीय विद्यालय, एफआरआई के विशेष योग शिक्षक कमलेश बिजलवां का भी विशेष स्वागत किया गया। इसके बाद उन्होंने डॉ. रेणु सिंह, आईएफएस, निदेशक

एफआरआई ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के बारे में भी बात की जिसका उद्देश्य मन की शांति और आत्म-जागरूकता के लिए ध्यान की आदत पैदा करना है जो तनाव मुक्त वातावरण में जीवित रहने के लिए आवश्यक है और यह भी कि कैसे योग ने लोगों को कोविड महामारी के तनावपूर्ण वर्षों से निपटने में मदद की है। अंत में डॉ. चरण सिंह, वैज्ञानिक-एफ, विस्तार प्रभाग, एफआरआई ने धन्यवाद ज्ञापित किया।

## Rashtriya Sahara 22-6-2022



### योग शब्द का उल्लेख प्राचीन साहित्य में भी

वन अनुसंधान संस्थान प्रांगण में योगाभ्यास में वरिष्ठ अधिकारियों, वैज्ञानिकों, कार्मिकों के साथ एफआरआई डीम्ड विवि व केंद्रीय विद्यालय के शिक्षकों व छात्रों ने भाग लिया। योग शिक्षक कमलेश बिजलवाण ने योगासन कराए। संस्थान निदेशक डा. रेणु सिंह व एक्सटेंशन डिवीजन की हेड ऋद्धा मिश्रा ने कहा कि तनाव मुक्त वातावरण में जीवित रहने के लिए योग आवश्यक है। वरिष्ठ वैज्ञानिक डा. चरण सिंह ने धन्यवाद ज्ञापित किया।