वन उत्पादकता संस्थान, रांची

दिनांक 21 जून, 2020

वैश्विक कोरोना महामारी (Covid-19) के कारण दिनांक 21 जून, 2020 को भारत सरकार एवं भारतीय वानिकी अनुसंधान एवं शिक्षा परिषद देहारादून से प्राप्त निर्देशों के अनुपालन में इस वर्ष योग दिवस की थीम के अनुसार “घर पर योग, परिवार के साथ योग” को डिजिटल माध्यम का उपयोग करते हुए आभासीय उपस्थिति द्वारा किया गया। वन उत्पदकता संस्थान राची के निदेशक एवम समुह समन्वयक (अनुसंधान) के निर्देशन में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस - 2020 को सभी वैज्ञानिको, अधिकारियों, कर्मचारियों एवं अनुसंधान अध्येताओं ने अपने-अपने घर से ही प्रात: 07.00 से 8.00 बजे तक इस कार्यक्रम में सक्रिय रूप से भाग लिया| उपरोक्त योगाभ्यास में भारत सरकार द्वारा निर्देशित सभी निर्देशों का पालन करते हुए योगाभ्यास किया गया|

संस्थान के सभी वैज्ञानिको,अधिकारियों, कर्मचारियों एवं अनुसंधान अध्येताओं ने सूक्ष्म व्यायाम तथा गर्दन तथा अन्य जोड़ों के व्यायाम के साथ ताड़ासन, वृक्षासन, पादहस्तासन, अर्धचक्रासन, त्रिकोनासन, भद्रासन, वज्रासन, अर्ध-उस्ट्रासन, उस्ट्रासन, शसकासन, वक्रासन, मकरासन, भुजंगासन, शलभासन, सेतुबंधासन,अर्ध-हालासन, इसके अतिरिकत्त अनुलोम-विलोम, सीतली प्राणायाम एवं भ्रामरी इत्यादि का भी योगाभ्यास किया।

संस्थान के निदेशक डा. नितिन कुलकर्णी ने संस्थान के सभी वैज्ञानिको, अधिकारियों, कर्मचारियों एवं अनुसंधान अध्येताओं को अपने - अपने घर से ”घर पर योग, परिवार के साथ योग” थीम को अनुपालन करते हुये किये गये योगाभ्यास के लिए धन्यवाद व्यक्त किया।

योगाभ्यास की झलकियां

REDMI NOTE 7
AI DUAL CAMERA