

## स्वस्थ रहने के लिए स्व-अभ्यास की प्रेरणा देता है अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस - अंजली

वाराणसी, बिहार दर्शन। संपूर्ण विश्व सातवां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जा रहा है। कोरोना महामारी के इस कठिन समय में सामूहिक उपस्थिति का निषेध है। कोरोना संक्रमण से बचने के लिए सरकार के जो दिशा निर्देश हैं, उनके अनुरूप व्यक्तियों को परस्पर शारीरिक दूरी बना करके ही दैनिक



कार्यों का संपादन किया जाना है। वैश्विक परिदृश्य के इस कठिन समय में सातवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का

बनारस रेल इंजन कारखाना में आयोजन डिजिटल प्लेटफॉर्म पर किया जाना सुनिश्चित किया गया है। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का मुख्य प्रयोजन सामान्य जनमानस के साथ बरेका अधिकारियों कर्मचारियों एवं उनके परिवारजनों को योग की समृद्ध परंपरा से जोड़ना है। योग सभी व्यक्तियों के लिए उनकी जीवनचर्या का अभिन्न अंग हो, इस मूल भावना से ही अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस बहुत ही धूमधाम से मनाया जाता है। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाये की शुरुआत वर्ष 2015 में प्रथम अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया और तब से अब तक लगातार प्रत्येक वर्ष बनारस रेल इंजन कारखाना के सभी अधिकारियों कर्मचारियों व उनके परिवार जनों द्वारा योग के इस आयोजन में बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया



है। योग भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर है। प्राणायाम और योगासनों के अभ्यास से शरीर दृढ़ होता है और आरोग्यता प्राप्त होती है। प्राणायाम, मुद्रा और नादानुसंधान से व्यक्ति ध्यान अवस्था को प्राप्त होता है। योग के नियमित दैनिक अभ्यास से व्यक्ति का शारीरिक सामर्थ्य बढ़ता है, मानसिक रूप से जागरूकता और सक्षमता बढ़ती है तथा व्यक्ति आध्यात्मिक गुणों से ओतप्रोत हो जाता है।

### काशीवार्ता, वाराणसी

**दिनांक: 17.06.2021**

## योग भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर स्वस्थ रहने के लिए स्व-अभ्यास की प्रेरणा देता है अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस - अंजली गोयल

वाराणसी (काशीवार्ता)। 21 जून 2021 को संपूर्ण विश्व सातवां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जा रहा है। कोरोना महामारी के इस कठिन समय में सामूहिक उपस्थिति का निषेध है। कोरोना संक्रमण से बचने के लिए सरकार के जो दिशा निर्देश हैं, उनके अनुरूप व्यक्तियों को परस्पर शारीरिक दूरी बना करके ही दैनिक कार्यों का संपादन किया जाना है। वैश्विक परिदृश्य के इस कठिन समय में सातवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का बनारस रेल इंजन कारखाना में आयोजन डिजिटल प्लेटफॉर्म पर किया जाना सुनिश्चित किया गया है। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का मुख्य प्रयोजन सामान्य जनमानस के साथ बरेका अधिकारियों कर्मचारियों एवं उनके परिवारजनों को योग

की समृद्ध परंपरा से जोड़ना है। योग सभी व्यक्तियों के लिए उनकी जीवनचर्या का अभिन्न अंग हो, इस मूल भावना से ही अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस बहुत ही धूमधाम से मनाया जाता है। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाये की शुरुआत वर्ष 2015 में प्रथम अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया और तब से अब तक लगातार प्रत्येक वर्ष बनारस रेल इंजन कारखाना के सभी अधिकारियों कर्मचारियों व उनके परिवार जनों द्वारा योग के इस आयोजन में बढ़



चढ़कर हिस्सा लिया है। योग भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर है। प्राणायाम और योगासनों के अभ्यास से शरीर दृढ़ होता है और आरोग्यता प्राप्त होती है। प्राणायाम, मुद्रा और नादानुसंधान से व्यक्ति ध्यान अवस्था को प्राप्त होता है। योग के नियमित दैनिक अभ्यास से व्यक्ति का शारीरिक सामर्थ्य बढ़ता है, मानसिक रूप से जागरूकता और सक्षमता बढ़ती है तथा व्यक्ति आध्यात्मिक गुणों से ओतप्रोत हो जाता

है। आयुष मंत्रालय, भारत सरकार ने सातवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के मुख्य संदेश के रूप में कहा है कि "सभी घर पर रहें और योग अभ्यास करें"। बरेका महाप्रबंधक अंजली गोयल ने इस संदेश के माध्यम से बरेका परिवार सहित आम जनमानस से अपील किया है, कि वर्तमान समय में कोरोना संक्रमण के दौरान भारत सरकार द्वारा निर्दिष्ट निर्देशों का यथावत अनुपालन सुनिश्चित करते हुये अपने अपने घरों में अधिक से अधिक संख्या में परिवारजनों के साथ आप सभी अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून को सरकार द्वारा निर्धारित योग प्रोटोकॉल का अनुपालन करते हुए योग को जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा बनाएं।