

# डीरेका में वर्चुअल प्लेटफार्म पर योगाभ्यास

वाराणसी (एसएनबी)। डीरेका के कार्मिक विभाग की ओर से रविवार को वर्चुअल प्लेटफार्म के माध्यम से अंतर्राष्ट्रीय योग शिविर का आयोजन किया गया। ऑनलाइन आयोजित शिविर में अधिकारी व कर्मचारी को योग के प्रति जागरूक किया गया। योग शिविर में प्रमुख मुख्य विद्युत इंजीनियर एसके कश्यप, प्रमुख मुख्य कार्मिक अधिकारी प्रदीप कुमार सिंह, उप महाप्रबंधक नितिन मेहरोत्रा एवं अन्य अधिकारियों की उपस्थिति में डीरेका

इंटर कॉलेज के योग प्रशिक्षक नरेन्द्र कुमार वर्मा द्वारा योग की विभिन्न विधियों एवं मुद्राओं का प्रदर्शन कर योगाभ्यास करवाया गया। धन्यवाद ज्ञापन वरिष्ठ कार्मिक अधिकारी/मुख्यालय राज कुमार गुप्ता ने किया। खिलाड़ी ने भी किया योगाभ्यास : अंतर्राष्ट्रीय बास्केटबॉल खिलाड़ी तथा भारतीय बास्केटबॉल (पुरुष) टीम के कप्तान विशेष भृगुवंशी ने भी रविवार को यहां योगाभ्यास किया। उन्होंने योग के बारे में भी जानकारी दी।



## **अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर डीरेका में योग शिविर का आयोजन**

वाराणसी डीजल रेल इंजन कारखाना कार्मिक विभाग के तत्वावधान में आज दिनांक 21 जून को आभासी मंच के माध्यम से अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन किया गया। योग शिविर में प्रमुख मुख्य विद्युत इंजीनियर श्री एस.के.कश्यप, प्रमुख मुख्य कार्मिक अधिकारी श्री प्रदीप कुमार सिंह एवं अन्य अधिकारियों की उपस्थिति में डीरेका इंटर कॉलेज के योग प्रशिक्षक श्री नरेन्द्र कुमार वर्मा द्वारा योग की विभिन्न विधियों एवं मुद्राओं का प्रदर्शन कर अधिकारियों, कर्मचारियों एवं उनके परिजनों को योगाभ्यास करवाया गया। जिसमें, प्राणायाम, तिकोनासन, ताड़ासन, कपालभाती, पवन मुक्तासन, शवासन, नाडी शोधन इत्यादि का भारत के प्राचीन योग से परिचय के साथ योगाभ्यास करवाया गया। इसके उपरान्त डीरेका इंटर कॉलेज के छात्र-छात्राओं द्वारा योग की कठिनतम मुद्राओं का भी प्रदर्शन किया गया साथ ही हृदय की बीमारी, सर्वाइकल, मधुमेह, उच्च रक्तचाप एवं निम्न रक्तचाप से निजात के लिए विभिन्न प्रकार योगासनों का प्रदर्शन किया गया। आभासी मंच पर बड़ी संख्या में विभागाध्यक्ष, अधिकारी, कर्मचारी परिषद् के सदस्यगण, कर्मचारी, सेवानिवृत्त डीरेकाकर्मि, प्रशिक्षु एवं उनके परिजन उपस्थित थे। धन्यवाद ज्ञापन वरिष्ठ कार्मिक अधिकारी राज कुमार गुप्ता ने दिया। / डेली वर्ल्ड ब्यूरो /

## आभासी मंच पर रेल अफसरों व कर्मचारियों ने किया योग

जासं, वाराणसी : पूर्वोत्तर रेलवे के वाराणसी मंडल कार्यालय परिवार में विश्व योग दिवस मनाया गया। थीम के अनुसार डीआरएम विजय कुमार पंजियार और अध्यक्ष पूर्वोत्तर रेलवे, महिला कल्याण संगठन मनीषा पंजियार सहित अधिकारियों और कर्मचारियों ने घरों में परिवार के साथ योग किया। वहीं, डीरेका में आभासी मंच के माध्यम से योग शिविर आयोजित हुआ। गूगल मीट के माध्यम से डीरेका के अधिकारियों व कर्मचारियों ने योग किया। इसमें प्रमुख मुख्य विद्युत इंजीनियर एसके कश्यप, प्रमुख मुख्य कार्मिक अधिकारी प्रदीप कुमार सिंह आदि शामिल हुए।

आई-नेक्स्ट (दैनिक जागरण), वाराणसी  
दिनांक - 22/06/2020

# सबने किया योग ताकि रहें निरोग

varanasi@inext.co.in

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर रविवार को शहर के स्कूल कॉलेज, स्वयं सेवी संस्था, रेलवे, डीएलडब्ल्यू, हॉस्पिटल, जिला प्रशासन के साथ तमाम संस्थाओं ने योग दिवस मनाया. कोरोना संक्रमण को देखते हुए ज्यादातर लोगों ने एक जगह इकट्ठा होने के बजाए वर्चुअल माध्यम से योग किया. इस दौरान छात्र-छात्राओं के साथ योग प्रमियों ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया.

PIC: DAINIK JAGARAN INEXT



● बनारस क्लब में विशिष्टजनों ने किया योग.

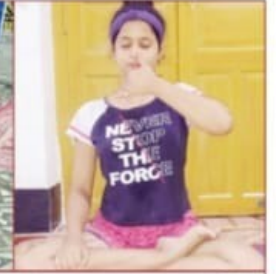
# काशी में योग की मची धूम, फिटनेस, वेलनेस में जुटे लोग

जनपद में अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर सरकारी, गैर सरकारी संस्थाओं ने लिया हिस्सा, बिना किसी खर्च के स्वस्थ, प्रसन्न, संतुलित रहिए के जाने टिप्स

वाराणसी (जनवार्ता)। छठे अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2020 के अवसर पर महात्मा गांधी काशी विद्यापीठ ने बनाया रिकॉर्ड, मलेशिया बुक ऑफ रिकॉर्ड के लिए के लिए नामित, मिलेगा प्रमाण पत्र एवं पुरस्कार राशि, योग का विश्व का पहला 12 घंटे

**अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस  
वीएचयू, कश्मी  
विद्यापीठ सहित अन्य  
संस्थाओं में आयोजन**

का ऑनलाइन योग कार्यक्रम संपन्न। योग भारत के ऋषि मुनियों द्वारा विश्व को दिया गया एक अनमोल उपहार है। योग प्रातःकाल में की जाने वाली क्रिया मात्र नहीं है बल्कि यह रोजमर्रा के कार्यों को शक्ति और पूरी सतर्कता के साथ करने की शक्ति भी है। उक्त बातें मलेशिया के युवा कार्य और खेल मंत्री रिजाल मेरी कन नैना मेरी कन ने छठे अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2020 के अवसर पर मलेशियन एसोसिएशन ऑफ योगा इंस्ट्रक्टर के द्वारा महात्मा गांधी काशी विद्यापीठ के सौजन्य से आयोजित विश्व के प्रथम 12 घंटे के



अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर बनारस क्लब में डीएम कौशल राज शर्मा, बीएचयू में कुलगुरु प्रो. वीके शुक्ला योग की मुद्रा में, सामाजिक संस्था के सदस्य योग के आसन करते हुए, अग्रसेन कन्या पीजी कालेज की छात्र योग की मुद्रा में।

वर्चुअल ऑन लाइव कार्यक्रम को संबोधित करते हुए कहीं मुख्य अतिथि के रूप में मलेशिया के स्वास्थ्य मंत्री डॉ अघाम चाबा ने कहा कि योग सिर्फ आसन नहीं है बल्कि यह बिना किसी खर्च के फिटनेस और वेलनेस की गारंटी भी देता है। विशिष्ट अतिथि वाईवी प्रभाकरण ,सदस्य ,लोकसभा ,मलेशिया ने कहा योग मन को शांति देता है। योग गुरु एवं विश्व विख्यात मोटिवेटर जगदी वासुदेव ने कहा कि योग मानव के संपूर्ण समस्याओं का समाधान है। इंटर यूनिवर्सिटी सेंटर फॉर टीचर एजुकेशन बीएचयू के निदेशक प्रोफेसर बांके त्रिपाठी त्रिपाठी ने कहा

की अतिरिक्त के बीच संयम और संतुलन ही योग है। अटल बिहारी वाजपेयी विश्वविद्यालय, विलासपुर के कुलपति प्रोफेसर जीडी शर्मा ने योग के मानव शरीर पर होने वाले प्रभावों का वैज्ञानिक विवेचन किया। इंदिरा गांधी जनजातीय विश्वविद्यालय राष्ट्रीय जनजातीय विश्वविद्यालय अमरकंटक के कुलपति प्रोफेसर श्रीप्रकाश मणि त्रिपाठी ने कहा कि योग भारतीय संस्कृति का विश्व समुदाय को दिया गया अमूल्य धरोहर है। कुलपति प्रोफेसर टी.एन. सिंह ने कहा कि निराशा और भय के बीच योग आशा शक्ति और साहस है। अतिथियों का

स्वागत मलेशियन एसोसिएशन आप योगा इंस्ट्रक्टर के अध्यक्ष मणि शैखर ने किया कार्यक्रम की प्रस्तावना एवं रूपरेखा आयोजन अध्यक्ष जो मास्टर एड्रियन सुरेश, संचालन मलेशिया टोव्ही के संपादक मि.नरेन एवं धन्यवाद जापन संयोजक डॉक्टर हरराम पांडेय ने किया।छठी सी आशा संस्था के बैनर तले अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर संस्था के पदाधिकारियों व सदस्यजनों संग अध्यक्ष मुस्कान साहू, प्रांति जायसवाल, सरिता बरनवाल, मौनिका श्रीवास्तव, प्रियंका सिंह, सुनीता अग्रवाल, मुकेश विश्वकर्मा, दुर्गाेश जायसवाल, आशीष सोनी, सुमित

गुप्ता ने घर से ही सोशल डिस्टेंसिंग का पालन करते हुए ट्रेनर हर्षा नाथानी व सोनली यादव द्वारा योग की शिक्षा दी गयी।भारतीय जीवन पद्धति का एक अभिन्न अंग है योग, जो हमारी अत्यंत प्राचीन विरासत है, जिसे हमने सम्पूर्ण जगत को अर्पित किया है, उक्त उद्गार अनिल कुमार जैन (संरक्षक, संकल्प) के हैं। जो योग दिवस पर उन्होंने सदस्यों के बीच योगाभ्यास करते हुए की। इसी क्रम में सामाजिक दूरी को ध्यान में रखते हुए अनिल जैन ने अपने आवास पर ही यह कार्यक्रम आयोजित किया। इस अवसर पर सुशान्त, श्रीमती गीता जैन, गौतिका, आलोक जैन,

अमित, शिवम अग्रवाल आदि उपस्थित रहे। कोरोना संक्रमण काल में रोग प्रतिरोधक क्षमता ही बचाव की एकमात्र विकल्प है। बेहतर दिनचर्या, खानपान एवं नियमित योगाभ्यास को दैनिक क्रिया में शामिल करके, हम अपने स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं। यह बातें अग्रसेन कन्या पीजी कालेज की शारीरिक शिक्षा विभाग की प्रवक्ता डा. मृदुला व्यास ने की। छठवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर 11 एनडीआरएफ ने वाहिनी परिसर और प्रदेश के अन्य जिलों में तैनात टीमों ने सोशल डिस्टेंसिंग का ध्यान रखते हुए विभिन्न आसन, प्राणायाम और

ध्यानमुद्रा आदि का अभ्यास किया। साथ ही कोरोना माहमारी के चलते घर में योग कार्यक्रम के तहत रेस्क्यूर्स ने अपने-अपने घरों में परिवार के साथ भी योग कर इस दिवस को मनाया। छिन्न में कार्मिक विभाग के तत्वावधान में रुखार को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आभासी मंच के माध्यम से अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर योग शिबिर का आयोजन किया गया। मुख्य विद्युत इंजीनियर एस.के. कश्यप, मुख्य कार्मिक अधिकारी प्रदीप कुमार सिंह एवं अन्य अधिकारियों की उपस्थिति में डीएच इंटर कालेज के योग प्रशिक्षक नेट्ट कृष्णर यमा द्वारा योग की विभिन्न विधियों एवं मुद्राओं

का प्रदर्शन किया गया। शिबिर में योगाभ्यास करवाया गया। कश्मी हिन्दू विश्वविद्यालय परिवार के सदस्यों ने उन्साह के साथ अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया और अपने घरों पर रहकर परिवार के साथ योगाभ्यास किया। कुलपति प्रो. रजिन्द्र भटनागर ने अपने आवास पर योगाभ्यास किया। कुलगुरु प्रो. वी. के. शुक्ला ने भी अपने घर पर योगाभ्यास किया। उन्होंने कहा कि योग हमारे शरीर और मस्तिष्क को स्वस्थ रखता है और मानव जीवन तथा प्रकृति के मध्य सार्मजस्य स्थापित करता है। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर विश्वविद्यालय में कई ऑनलाइन कार्यक्रम भी आयोजित किये गए।