



केंद्रीय रेल विद्युतीकरण संगठन  
मुख्यालय कार्यालय, प्रयागराज  
जनसम्पर्क विभाग

सं.

कोर/जी/पीआर/010

दिनांक 21.06.2021

प्रेस विज्ञप्ति

कोर में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस समारोह का वीडियो कान्फ्रेंस के माध्यम से आयोजन

केन्द्रीय रेल विद्युतीकरण संगठन, मुख्यालय प्रयागराज में दिनांक 21 जून 2021 को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस डिजिटल प्लेटफॉर्म पर आभासी (Virtual) माध्यम से मनाया गया। इस साल की थीम "योगा फॉर वेलनेस" रही। इस अवसर पर माननीय महाप्रबन्धक महोदय श्री यशपाल सिंह ने कोर एवं परियोजना के सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस अपना संदेश दिया तथा सभी को अपने परिवार के साथ नियमित रूप से योग का अभ्यास करने और दोस्तों को भी स्वस्थ जीवन शैली के लिए योग को अपनाने के लिए प्रोत्साहित करने की शपथ दिलायी। उन्होंने बताया कि योग का जन्म भारत के गर्त में कही छिपा है। हमारे ग्रन्थों में योग का महत्व है जो अब पूरे विश्व का हिस्सा है। 21 जून 2015 को देश के प्रधान मंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के खास आग्रह पर इस योग को अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर उठाने और इसके महत्व को समझाने हेतु इसे विश्व स्तर पर मनाया गया।

महाप्रबन्धक श्री यशपाल सिंह ने यह भी कहा कि योग का अभ्यास एक बेहतर इंसान बनने के साथ-साथ तेज तेज दिमाग, स्वस्थ दिल और एक सुकून भरे शरीर को पाने के तरीकों में से एक है। योग अपने अद्भुत स्वास्थ्य लाभों के लिए जाना जाता है। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2015 में आरंभ होने के बाद, हर वर्ष 21 जून को मनाया जाता है। यह हमारे जीवन में इस प्राचीन भारतीय कला को अनमोल करने के महत्व पर बल देने का एक महान प्रयास है। योग, मन, शरीर और आत्मा की एकता को सक्षम बनाता है। योग के विभिन्न रूपों से हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को अलग-अलग तरीकों से लाभ मिलता है। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को इस अनूठी कला का आनंद लेने के लिए मनाया जाता है।

योग से शारीरिक तंदुरुस्ती तो आती ही है लेकिन सबसे ज्यादा मानसिक शान्ति मिलती है इससे मन शान्त रहता है एवं तनाव कम होता है साथ ही यह शरीर की सभी क्रियाओं को नियंत्रित करता है। योग से जीवन के सभी तनाव नियंत्रित होते हैं जैसे-खुशी, दुख, प्यार योग से मन एकाग्रचित रहता है। जिससे सकारात्मक विचार का प्रवाह होता है।

(अमिताभ शर्मा)  
मुख्य जनसम्पर्क अधिकारी  
कोर/प्रयागराज