

नेपा लिमिटेड के सभागार में किया सामूहिक योगाभ्यास

भास्कर संवाददाता | नेपालगढ़

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर शुक्रवार को नेपा लिमिटेड के सभागार में स्वयं व समाज के लिए योग थीम के साथ सामूहिक योगाभ्यास किया गया। इस योग शिविर में सीएमडी राजेश कुमार चोखानी सहित मिल के अफसर कर्मी शामिल हुए।

केंद्रीय भारी उद्योग मंत्रालय के सार्वजनिक क्षेत्र के उपक्रम नेपा लिमिटेड द्वारा आयोजित कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के तौर पर उपस्थित सीएमडी राजेश कुमार चोखानी ने 10वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस कहा कि योग से मानव का समग्र विकास होता है। यह शारीरिक स्वास्थ्य और आंतरिक शक्ति का विकास करता है। नियमित योग, अनुशासित जीवनचर्या और संतुलित आहार से न केवल सामान्य रोग अपितु, गंभीर और असाध्य व्याधियों में भी राहत मिलती है। उन्होंने स्वस्थ तन और उत्साहित मन के लिए योग को अपने जीवनचर्या में शामिल करने की सभी से अपील की। निदेशक वित्त प्रदीप कुमार नाइक ने कहा कि आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में योग हर समस्या का समाधान है।

इसे सिर्फ 21 जून तक सीमित न रखें, बल्कि इसे अपनी दिनचर्या में शामिल करें और सदैव स्वस्थ रहें। मुख्य महाप्रबंधक कार्य राम अलगेसन ने योग के महत्व को बताते हुए कहा कि इससे तनाव दूर होता है। निरोगी तन और मन के लिए सभी को रोजाना योग का अभ्यास करना चाहिए। जन संपर्क अधिकारी संदीप ठाकुर ने बताया सुबह 6 बजे नेपा सभागार में मिल के अफसर, कर्मियों ने सामूहिक योगाभ्यास के लिए अपनी उपस्थिति दर्ज कराई। स्थानीय योग साधक गजानन यादव और उमाशंकर द्विवेदी द्वारा अनुलोम विलोम, शवासन, योगासन, हलासन, भुजंगासन, वक्रासन, चक्रासन, ताड़ासन आदि कराए गए। इस अवसर पर महाप्रबंधक विपणन अजय गोयल, उप महाप्रबंधक कार्य सुरेंद्र मेहता, वरिष्ठ प्रबंधक विद्युत विभाग सुमंत कानफाड़े, नेपा लिमिटेड चिकित्सालय मुख्य स्वास्थ्य अधिकारी डॉक्टर अनिल कुमार झंडीवाल, प्रबंधक श्रम कल्याण किशोर महाजन, उप प्रबंधक वित्त सीएन वर्मा सहित कई अफसर कर्मी उपस्थित थे।



योग दिवस पर स्कूल में भी हुआ कार्यक्रम

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर निजी स्कूल में सामूहिक योग कार्यक्रम किया गया। सचिव नितिन मालगुजार, प्राचार्य मीना दीदी और प्राचार्य वंदना जवाड़े सहित शिक्षक व विद्यार्थी उपस्थित रहे। अध्यक्ष अर्जुनदास शाह ने सभी को इसे अपने जीवन में अपनाने के लिए संकल्पित

किया। योग शिक्षक तुषार सोणवने ने गायत्री मंत्रोच्चार के साथ योग कराया। उन्होंने बताया योग से 100 प्रकार की बीमारियों को ठीक किया जा सकता है। प्राचार्य जवाड़े ने कहा हमें अपने जीवन में सुबह उठकर केवल पांच मिनट अपने शरीर और स्वास्थ्य को देना चाहिए।

आर्ट इंडिया न्यूज

बुरी हड्डि की बुरी चोरी

बुरहानपुर-आसपास

शनिवार, 22 जून 2024

4

10 वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस नेपा लिमिटेड के सभागार में सामूहिक योगाभ्यास, सीएमडी सहित मिल के अफसर कर्मी हुए शामिल

नेपालगढ़ (राजेश जाधव, आर्ट इंडिया न्यूज)। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर शुक्रवार को नेपा लिमिटेड के सभागार में स्वयं एवं समाज के लिए योग थीम के साथ सामूहिक योगाभ्यास किया गया। इस योग शिविर में सीएमडी राजेश कुमार चोखानी सहित मिल के कई अफसर कर्मी शामिल हुए।

केंद्रीय भारी उद्योग मंत्रालय के सार्वजनिक क्षेत्र के उपक्रम नेपा लिमिटेड द्वारा आयोजित कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के तौर पर उपस्थित सीएमडी राजेश



कुमार चोखानी ने 10वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर सभी को शुभकामनाएं देते हुए कहा कि योग से मानव का समग्र विकास होता है। यह शारीरिक स्वास्थ्य और आंतरिक शक्ति

का विकास करता है। नियमित योग, अनुशासित जीवनचर्या और संतुलित आहार से न केवल सामान्य रोग अपितु, गंभीर और असाध्य व्याधियों में भी राहत मिलती है। उन्होंने स्वस्थ तन और

उत्साहित मन के लिए योग को अपने जीवनचर्या में शामिल करने की सभी से अपील की। निदेशक वित्त प्रदीप कुमार नाइक ने कहा कि आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में योग हर समस्या का समाधान है। इसे सिर्फ 21 जून तक सीमित न रखें, बल्कि इसे अपनी दिनचर्या में शामिल करें और सदैव स्वस्थ रहें। मुख्य महाप्रबंधक कार्य राम अलगेसन, द्वारा योग के महत्व को बताते हुए कहा कि इससे तनाव दूर होता है। निरोगी तन और मन के लिए सभी को रोजाना योग का अभ्यास करना चाहिए। जन संपर्क अधिकारी संदीप ठाकुर ने बताया कि भारत सरकार के दिशा निदेशानुसार प्रातः 6 बजे नेपा सभागार में मिल के अफसर

कर्मी ने सामूहिक योगाभ्यास हेतु अपनी उपस्थिति दर्ज कराई। स्थानीय योग साधक गजानन यादव और उमाशंकर द्विवेदी द्वारा अनुलोम विलोम, शवासन, योगासन, हलासन, भुजंगासन, वक्रासन, चक्रासन, ताड़ासन आदि कराए गए। इस अवसर पर महाप्रबंधक विपणन अजय गोयल, उप महाप्रबंधक कार्य सुरेंद्र मेहता, वरिष्ठ प्रबंधक विद्युत विभाग सुमंत कानफाड़े, नेपा लिमिटेड चिकित्सालय के मुख्य स्वास्थ्य अधिकारी डॉक्टर अनिल कुमार झंडीवाल, प्रबंधक श्रम कल्याण एवं संबंध किशोर महाजन, उप प्रबंधक वित्त सीएन वर्मा सहित कई अफसर कर्मी उपस्थित थे।

नेपा मिल के अलावा क्षेत्र में जगह जगह मनाया योग दिवस

योग से होता है मानव का समग्र विकास

नेपा नगर योग दिवस के पर शुक्रवार को नेपा लिमिटेड के अलावा शैक्षणिक संस्थाओं में योग किया गया। नेपा मिल के सभागार में स्वयं व समाज के लिए योग धीम के साथ सामूहिक योगाभ्यास किया गया। इस योग शिबिर में सीएमडी राकेश कुमार चोखानी सहित मिल के अफसर-कर्मि शामिल हुए।

केंद्रीय भारी उद्योग मंत्रालय के सार्वजनिक क्षेत्र के उपक्रम नेपा लिमिटेड द्वारा आयोजित कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के तौर पर उपस्थित सीएमडी राकेश कुमार चोखानी ने 10वें योग दिवस पर कहा कि योग से मानव का समग्र विकास होता है। यह शारीरिक स्वास्थ्य और आंतरिक शक्ति का विकास करता है। निदेशक वित्त प्रदीप कुमार नाइक ने कहा कि आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में योग हर समस्या का समाधान है। इसे सिर्फ 21 जून तक सीमित न रखें बल्कि इसे अपनी दिनचर्या में शामिल करें और सदैव स्वस्थ रहें।

मुख्य महाप्रबंधक कार्य राम अलागसेन ने कहा कि इससे तनाव दूर होता है। जन संपर्क अधिकारी संदीप ठाकुर ने बताया सुबह 6 बजे नेपा सभागार में मिल के अफसर, कर्मियों ने सामूहिक योगाभ्यास के लिए अपनी उपस्थिति दर्ज कराई। महाप्रबंधक विपणन अजय गोयल, उप महाप्रबंधक कार्य सुरेंद्र मेहता, चरिष्ठ प्रबंधक विद्युत विभाग सुमंत



सामूहिक योग का हुआ आयोजन।

कानफाड़े, नेपा लिमिटेड चिकित्सालय मुख्य स्वास्थ्य अधिकारी डॉक्टर अनिल कुमार झंझडीवाल, प्रबंधक श्रम कल्याण किशोर महाजन, उप प्रबंधक वित्त सीएन चर्मा उपस्थित थे।

सिटीजन हायर सेकंडरी में किया योग

सिटीजन हायर सेकंडरी स्कूल में सामूहिक योग कार्यक्रम किया गया। सचिव नितिन मालगुजार, मॉटेसरी की प्राचार्य मीना दीदी और प्राचार्य वंदना जवादे सहित शिक्षक, शिक्षिकाएं विद्यार्थी उपस्थित रहे। अध्यक्ष अर्जुनदास शाह ने इसे अपने जीवन में अपनाने के लिए संकल्पित किया। योग शिक्षक तुषार सोणवने ने

गायत्री मंत्रोच्चार के साथ योग कराया। प्राचार्य वंदना जवादे ने कहा हमें अपने जीवन में सुख उठकर केवल पांच मिनट अपने शरीर और स्वास्थ्य को देना चाहिए।

केंद्रीय विद्यालय में बताए योग के लाभ

नगर के केंद्रीय विद्यालय में भी योग दिवस मनाया गया। प्रार्थना सभा के साथ कार्यक्रम प्रारंभ हुआ। योग दिवस कार्यक्रम में विद्यार्थियों को योग प्रशिक्षण के लिए विद्यालय के खेल शिक्षक व योग प्रशिक्षक शिवम उपाध्याय ने योग दिवस पर योग के असंख्य लाभों के बारे में जागरूक किया। प्राचार्य ओमलाल ब्रह्मचारी ने विद्यार्थियों को कहा कि योग मन

शरीर और आत्मा की एकता को सक्षम बनाता है। संचालन भगवती लाल ने किया। अंग्रेजी विषय शिक्षक भीष्मपा डी ने आभार व्यक्त किया।

एकल अभियान ने योग का महत्व बताया

नेपा नगर संच में ग्रामीण विद्यालयों में पहुंचकर समिति के सदस्यों ने विद्यालय के बच्चों और आचार्य, दीदी के साथ मिलकर प्रणायाम, योग किया इसके महत्व को समझाया। इस अवसर पर समिति के शोभा लाल जैन, डॉक्टर लखनलाल लोवशी, संतोष शालिग्राम राखोडे, चंदकांत कविश्वर, मिलिंद किरगे, सुनील कुलकर्णी, राजेश सिंह मारे, प्रशांत करकरे आदि मौजूद थे।

योग करना जरूरी

नेधियों व अधिकारियों ने भी किया योगाभ्यास

योग शारीरिक स्वास्थ्य आंतरिक शक्ति का विकास करता है : चोखानी

नेपानगर : नेपा लिमिटेड के सभागार में योगाभ्यास कार्यक्रम आयोजित किया गया। जिसमें सीएमडी राकेश कुमार चोखानी सहित मिल के कई अफसर कर्मी शामिल हुए। सीएमडी ने कहा कि योग शारीरिक स्वास्थ्य और आंतरिक शक्ति का विकास करता है। नियमित योग, अनुशासित जीवनचर्या और संतुलित आहार से न केवल सामान्य रोग अपितु, गंभीर और असाध्य व्याधियों में भी राहत मिलती है। उन्होंने स्वस्थ तन और उत्साहित मन के लिए योग को अपने दैनिक जीवन में शामिल करने की अपील की। निदेशक वित्त प्रदीप कुमार नाइक ने कहा कि भागदौड़ भरी मौजूद जिंदगी में योग हर समस्या का समाधान है। इसे सिर्फ 21 जून तक सीमित ना रखें, बल्कि अपनी दिनचर्या में शामिल करें। योग साधक गजानन यादव और उमाशंकर द्विवेदी द्वारा अनुलोम विलोम, शवासन, योगासन, हलासन, भुजंगासन, वक्रासन, चक्रासन, ताड़ासन आदि करवाए

गए। योग, मन, शरीर और आत्मा की एकता को सक्षम बनाता : केंद्रीय विद्यालय में खेल शिक्षक व योग प्रशिक्षक शिवम उपाध्याय ने योग के असंख्य लाभों के बारे में बताया और विद्यार्थियों को स्वस्थ जीवन जीने के लिए प्रेरित किया। शिवम उपाध्याय द्वारा योग के विभिन्न आसनों को करवाते हुए बताया गया कि ये सभी क्रियाएं शारीरिक और मानसिक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। प्राचार्य ओमलाल ब्रह्मचारी ने कहा कि योग मन, शरीर और आत्मा की एकता को सक्षम बनाता है। इसी प्रकार तुकईथड़ शिव मंदिर प्रांगण में जनप्रतिधियों व भाजपा कार्यकर्ताओं ने योग किया। इसमें विधायक मंजू दादू, जिला महामंत्री राहुल जाधव, मंडल अध्यक्ष नीलेश सतारकर आदि शामिल हुए। नेपानगर मंडल के महाराणा प्रताप पार्क में योगाभ्यास किया गया। जिसमें जिला प्रभारी राजेश चौहान, मंडल प्रभारी सचिन गोपाल और सुनीता बाजपेयी शामिल हुई।



नेपा लिमिटेड के सभागार में योग करते सीएमडी व अन्य अधिकारी। • नईदुनिया

योग से मानव का समग्र विकास होता है -चोखानी

दबंग दुनिया ♦ **नेपानगर**

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर नेपा लिमिटेड के सभागार में 'स्वयं एवं समाज के लिए योग' थीम के साथ सामूहिक योगाभ्यास किया गया। इस योग शिविर में सीएमडी राकेश कुमार चोखानी सहित मिल के कई अफसर-कर्मि शामिल हुए। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के तौर पर उपस्थित सीएमडी राकेश कुमार चोखानी ने कहा योग से मानव का समग्र विकास होता है। यह शारीरिक स्वास्थ्य और आंतरिक शक्ति का विकास करता है। नियमित योग, अनुशासित जीवनचर्या और संतुलित आहार से न केवल सामान्य रोग अपितु, गंभीर और असाध्य व्याधियों में भी राहत मिलती है।

नेपा लिमिटेड के सभागार में सामूहिक योग



निदेशक वित्त प्रदीप कुमार नाईक ने कहा कि आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में योग हर समस्या का समाधान है। इसे सिर्फ 21 जून तक सीमित न रखें, बल्कि इसे अपनी दिनचर्या में शामिल करें और सदैव स्वस्थ रहे। मुख्य महाप्रबंधक कार्य राम अलागेसन ने योग का महत्व बताया। जन संपर्क अधिकारी संदीप ठाकरे ने बताया प्रातः 6 बजे नेपा

सभागार में मिल के अफसर- कर्मियों ने सामूहिक योगाभ्यास हेतु अपनी उपस्थिति दर्ज कराई। स्थानीय योग साधक गजानन यादव और उमाशंकर द्विवेदी द्वारा योग-प्राणायाम करवाए गए। इस अवसर पर महाप्रबंधक विपणन अजय गोयल, उप महाप्रबंधक कार्य सुरेंद्र मेहता, वरिष्ठ प्रबंधक विद्युत विभाग सुमंत कानफाड़े, नेपा लिमिटेड चिकित्सालय के मुख्य स्वास्थ्य अधिकारी डॉ. अनिल कुमार झंझडीवाल, प्रबंधक श्रम कल्याण एवं संबंध किशोर महाजन, उप प्रबंधक वित्त सीएन वर्मा सहित कई अफसर - कर्मि उपस्थित थे।