

सीएमडी, इरेडा ने लोगों से योग और ध्यान को अपने दैनिक जीवन में शामिल करने का आग्रह किया



नई दिल्ली, 20 जून 2021

भारतीय अक्षय ऊर्जा विकास संस्था लिमिटेड (इरेडा) के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक श्री प्रदीप कुमार दास, और सार्वजनिक उद्यमों के स्थायी सम्मेलन (एससीओपीई) के उपाध्यक्ष ने जोर देकर कहा कि योग हमें न केवल शारीरिक शक्ति प्रदान कर रहा है, बल्कि हमारे चुनौतियों को आत्मविश्वास से सामना कर मानसिक संतुलन और भावनात्मक स्थिरता भी प्रदान कर रहा है। आज स्कोप द्वारा "योग और ध्यान के माध्यम से प्रतिरक्षा में वृद्धि" विषय पर आयोजित एक वेबिनार को संबोधित करते हुए उन्होंने रेखांकित किया कि योग एक विज्ञान है और प्राचीन काल से यह मानव जाति की मदद कर रहा है।

प्राचीन भारतीय अभ्यास के लाभों को लंबे समय से स्वीकार करने वाले एक उत्सुक योग अभ्यासी श्री दास ने दर्शकों से योग को अपने दैनिक जीवन में शामिल करने का आग्रह किया। अपने प्रत्यक्ष अनुभवों को साझा करते हुए उन्होंने कहा कि उनके पास योग की उपचार शक्ति का वास्तविक रूप से अनुभव है और वे पिछले चार दशकों के दौरान दवा का सेवन करने से बचते रहे। उन्होंने विभिन्न प्रकार की शारीरिक और मानसिक फिटनेस जैसे खेल, योग, ध्यान आदि को अपनाने पर जोर दिया।

सीएमडी, इरेडा ने दोहराया कि हमारे कर्मचारियों की स्वास्थ्य पहली प्राथमिकता है और इसलिए इरेडा कल 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2021' मनाने के लिए बहुत गंभीर और उत्साहित है। उन्होंने आगे कहा कि योग शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। योग और सांस लेने का

व्यायाम, हमारे श्वसन तंत्र को मजबूत करते हैं। यह वर्तमान समय में अधिक प्रासंगिक है क्योंकि यह शरीर का श्वसन तंत्र है जो कोविड -19 से सबसे अधिक प्रतिकूल रूप से प्रभावित होता है।

श्री दास ने इस तरह के एक अद्भुत कार्यक्रम के आयोजन के लिए स्कोप और बापू नेचर क्योर अस्पताल और योगाश्रम को बधाई दी। कोविड -19 प्रबंधन के लिए स्कोप द्वारा की गई सक्रिय पहलों पर प्रकाश डालते हुए, उन्होंने रेखांकित किया कि स्कोप ने सीपीएसई के कर्मचारियों के बीच जागरूकता पैदा करने के लिए विभिन्न वेबिनार का आयोजन किया है। इरेडा अपने कर्मचारियों की फिटनेस पर ध्यान केंद्रित करने में बहुत सक्रिय रहा है और अन्य संगठन भी इस पहल को विधिपूर्वक नहीं बल्कि आध्यात्मिक रूप से करेंगे और स्कोप की विभिन्न गतिविधियों और पहलों में भाग लेंगे।



इससे पहले, श्री अतुल सोबती, महानिदेशक, स्कोप ने अपने स्वागत भाषण में याद किया कि अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का विचार पहली बार भारत के माननीय प्रधान मंत्री, श्री नरेंद्र मोदी द्वारा 27 सितंबर, 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा में अपने भाषण के दौरान प्रस्तावित किया गया था। उन्होंने वेबिनार में उत्साहपूर्वक भाग लेने के लिए अपने विभिन्न सीपीएसई के प्रतिभागियों को धन्यवाद दिया।