कर्मचारी राज्य बीमा निगम
(श्रम एवं रोजगार मंत्रालय, भारत सरकार)
EMPLOYEES' STATE INSURANCE CORPORATION
(Ministry of Labour & Employment, Govt. of India)

क.रा.बी.नि.
E.S.I.C.

सत्यमेव जयते

क्षेत्रीय कार्यालय-बिहार, पंचदीप भवन,
जवाहर लाल नेहरू मार्ग, पटना-800001
Tel: 0612-25211928, Fax: 0612-2533314
E-mail: rd-bihar@esic.nic.in
Website: www.esic.gov.in / www.esic.in

प्रेस विज्ञप्ति

कर्मचारी राज्य बीमा निगम में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर कार्यक्रम का आयोजन

पटना, दिनांक : 21/06/2024

कर्मचारी राज्य बीमा निगम, पंचदीप भवन, क्षेत्रीय कार्यालय, पटना में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर सभा-कक्ष में एक प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया. इस अवसर पर क्षेत्रीय कार्यालय के अधिकारियों एवं कर्मचारियों को योग प्रशिक्षक श्री संजय कुमार के द्वारा योग का अभ्यास कराया गया एवं प्रशिक्षण दिया गया. इस अवसर पर बिहार क्षेत्र के **क्षेत्रीय निदेशक (प्रभारी), श्री संजय कुमार** ने बताया कि योग का हमारे जीवन में बहुत ही अधिक महत्व है एवं शरीर को स्वस्थ रखने में नियमित योग अभ्यासों का अच्छा प्रभाव होता है. इन्हीं कारणों से भारत की इस योगदान को दुनिया भर में लोगों द्वारा सीखा जा रहा है एवं इसे दैनिक जीवन में उतारा जा रहा है. साथ ही, योग करने से शरीर में ताजगी और स्फूर्ति का संचार होता है, जिससे शरीर में काम करने की क्षमता में वृधि होती है. इस सिलसिले में उन्होंने यह भी कहा कि सभी लोग अपनी व्यस्ततम जीवन शैली में रोजाना कुछ समय निकालकर सुबह के समय में योग अवश्य करें.

उन्होंने यह भी बताया कि नियमित योग अभ्यास से कई लाइफ स्टाइल बीमारियाँ जैसे- ब्लडप्रेशर, डाइबीटिज, थायराइड, बैकपेन की समस्या इत्यादि को काबू में रखा जा सकता है तथा तनावमुक्त भी रहा जा सकता है.

उन्होंने बताया कि इस वर्ष दसवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का थीम विषय है - “योगा फोर सेल्फ ऐंड सोसायटी करने से शरीर स्वस्थ रहता है,

इस कार्यक्रम में क्षेत्रीय कार्यालय के अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया. कार्यक्रम के अंत में श्री केशव कुमार झा, उप निदेशक (प्रशासन) द्वारा धन्यवाद ज्ञापन किया गया.

क्षेत्रीय निदेशक