



KUDREMU KH

केआईओसीएल लिमिटेड

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस

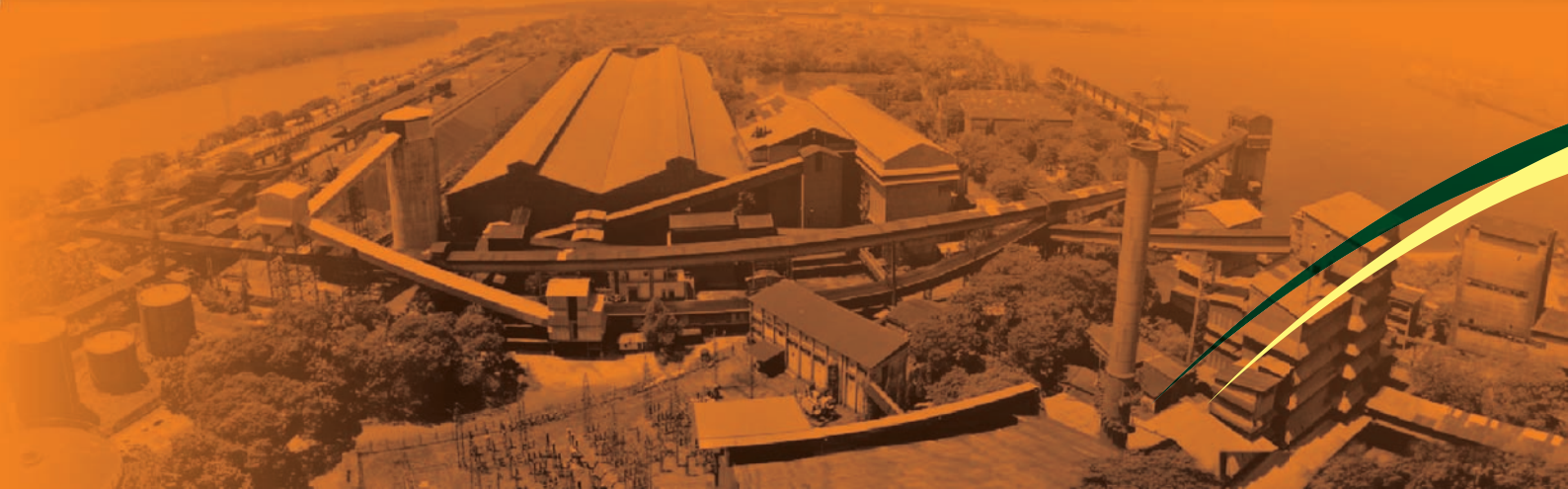
तंदुरुस्ती के लिए योग

परिशिष्टांक

श्रीगंधा

केआईओसीएल लिमिटेड की

राजभाषा ई-पत्रिका



## हमारी दूरदृष्टि

गुणवत्ता और उत्पादकता के उच्चतम अंतरराष्ट्रीय मानकों, प्रौद्योगिकीय एवं पर्यावरणीय उत्कृष्टता से युक्त विश्वस्तरीय खनन कंपनी के रूप में उभरना और भारत में अनुलाभीकरण एवं पैलेटीकरण उद्योग में अग्रणी बनना और वैश्विक विश्वसनीयता स्थापित करना।



## हमारा लक्ष्य

- विश्वास और आपसी अनुलाभों के आधार पर सहज आपूर्ति श्रृंखला सुनिश्चित करने के लिए ग्राहकों और पूर्तिकर्ताओं साथ दीर्घकालीन संबंध बनाना।
- नैतिकता और सत्यनिष्ठा के साथ व्यापार।
- कंपनी के उत्पादन केन्द्रों के आस-पास की सामाजिक, आर्थिक परिस्थिति में सुधार करने का प्रयास करना।
- सतत ज्ञानार्जन करना।
- प्रौद्योगिकी और बदलते वैश्विक परिदृश्य की अनुकूलनशीलता।
- कर्मचारियों को विकास के अवसर, मान्यता और प्रतिफल प्रदान करना।



## हमारा उद्देश्य

- विस्तारण और विविधिकरण द्वारा प्रगति।
- नए बाजार और अवसरों का पता लगाना।
- प्रक्रमों में परिवर्तन लाते हुए लागत कटौती द्वारा प्रतिस्पर्धा बनाना।
- विविधिकृत कारोबारी यूनितें बनाते हुए कारोबार के नए क्षेत्रों का पता लगाना।
- ज्ञान, कौशल और अभिवृति में सुधार लाने के लिए कार्मिकों के क्षमता निर्माण में लगातार निवेश करना हमारे मुख्य नैतिक मूल्य।



## राजभाषा गृह पत्रिका समिति

### संरक्षक

श्री एम वि सुब्बा राव

अध्यक्ष-सह-प्रबंध निदेशक

### मार्गदर्शक

श्री स्वपन कुमार गोराई

निदेशक (वित्त)

### परामर्शदाता

श्री एस राजेंद्र

महा प्रबंधक (मानव संसाधन)

### संपादक

श्री एस रजनीश कुमार

उप प्रबंधक (राजभाषा)

### उप संपादक

सुश्री चंदा रानी

हिंदी अधिकारी

### रूपरेखा विन्यास

श्री टी वी शेखर

सहायक प्रबंधक (सूचना प्रौद्योगिकी )

“हिंदी है जन-जन की भाषा, जन-जन के मन की अभिलाषा  
सरल-सबोध-सहज अभिव्यक्ति, निज भाषा हर मन की शक्ति”

इस पत्रिका में प्रकाशित रचनाओं में व्यक्त विचार संबंधित लेखकों के हैं। मौलिकता एवं अन्य किसी विवाद के लिए लेखक स्वयं उत्तरदायी होंगे। संपादक मंडल / केआईओसीएल लिमिटेड से इसकी सहमति होना आवश्यक नहीं है।

निःशुल्क एवं केवल आंतरिक वितरण के लिए।



## || आशीर्वचन



एम वि सुब्बा राव  
अध्यक्ष-सह-प्रबंध निदेशक

समस्त केआईओसीएल कर्मियों को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस दिनांक 21 जून के अवसर पर केआईओसीएल की राजभाषा ई-गृह पत्रिका के इस परिशिष्टांक के माध्यम से आपसे रूबरू होते हुए मुझे प्रसन्नता का अनुभव हो रहा है। वर्तमान वैश्विक चुनौती के रूप में कोरोना महामारी का सामना करने में योग से जुड़ी जीवन शैली की महत्वपूर्ण भूमिका रही है। कोरोना के वैश्विक संकट के कारण देश और दुनिया में अनेकों चुनौतियों से दो-चार हो रहे मानव समुदाय को एहसास हुआ है कि, सार्थक प्रेरणा और भविष्य के प्रति ऊर्जा व उत्साह से भरी सकारात्मक सोच ही उबार सकती है।

किसी भी तरह की सकारात्मकता के पीछे जो मूलभूत विज्ञान है वह योग का ज्ञान है। योग पूर्णता का पर्याय है। जीवन को संपूर्णता में जीने की कला है। योग का ज्ञान कहीं न कहीं वैश्विक समुदाय को भारतवर्ष की ओर से दिया गया अत्युत्तम उपहार है। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर केआईओसीएल की राजभाषा ई-गृह पत्रिका 'श्रीगंधा' के इस परिशिष्टांक के माध्यम से मैं केआईओसीएल परिवार के प्रत्येक सदस्य के स्वस्थ व निरोगी होने की कामना के साथ उम्मीद करता हूँ कि योग की कला को प्रत्येक केआईओसीएलकर्मी अपने जीवन में उतारने की क्षमताओं का विकास करे और स्वप्रेरणा से स्वयं के जीवन में सकारात्मकता लाने के साथ अन्य निकट मित्रों व संबंधियों को भी प्रेरित करने की भूमिका निभाए।

पुनः भारत सरकार के संशोधित दिशानिर्देशों के आधार पर आज से प्रारंभ हो रहे निःशुल्क टीकाकरण अभियान के क्रम में टीकाकरण रहित समस्त व्यक्ति जन भागीदारी प्रदर्शित कर देश को कोरोना मुक्त बनाने में अपना योगदान प्रस्तुत करें।

शुभकामनाओं सहित।

ॐ श्री सुब्बा राव

(एम वि सुब्बा राव)

## उद्बोधन



स्वपन कुमार गोरई  
निदेशक (वित्त)

आप सभी को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं।

सबसे पहले तो अंतरराष्ट्रीय योग दिवस दिनांक 21 जून के अवसर पर केआईओसीएल की राजभाषा ई-गृह पत्रिका 'श्रीगंधा' के इस परिशिष्टांक के माध्यम से सभी केआईओसीएल कर्मियों को हार्दिक शुभकामनाएं। कोरोना जैसी वैश्विक महामारी ने प्राकृतिक चिकित्सा विकल्पों और पर्यावरण से जुड़ी हुई जीवन शैली की सार्थकता को पुनः स्थापित किया है। परंपरागत चिकित्सा साधनों पर चर्चा की जा रही है और उसकी भूमिका बढ़ी हुई प्रतीत होती है। योग भी हमारी भारतीय परंपरा का एक उत्कृष्ट उपहार है। योग की संकल्पना स्पष्ट करती है कि यदि हम जीवन में योग को पूरी तरह से अपना लें तो सामान्यतः रोग से कभी सामना होगा ही नहीं और अगर आहार विहार की छोटी-मोटी गड़बड़ियों के कारण कभी कोई शारीरिक परेशानी हुई तो यह कुछ योग आसनों को अपनाने से दूर हो जाएगी। यह एक जीवन रक्षक कौशल की भांति मनुष्य को निरोगी बनाए रखने की कुंजी है।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर एक परिशिष्टांक के रूप में कुछ चुनिंदा स्वास्थ्य व आरोग्य संबंधी मूल्यवान जानकारी के सार संग्रह के रूप में प्रस्तुत हो रही केआईओसीएल की राजभाषा ई-गृह पत्रिका 'श्रीगंधा' कोरोना जैसी महामारी के समय में हम सभी के लिए अत्यंत उपयोगी रहने वाली है। इस परिशिष्टांक की संकल्पना को सफल बनाने वाले राजभाषा विभाग व सूचना प्रौद्योगिकी विभाग को आभार सहित आप सभी को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर जारी हो रही इस राजभाषा ई-गृह पत्रिका की शुभकामनाएं।

स्वपन

(स्वपन कुमार गोरई)

## आह्वान



टी सामिनाथन  
निदेशक (वाणिज्य)

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2021 की बधाई के साथ 'श्रीगंधा' राजभाषा ई-गृह पत्रिका के परिशिष्टांक के माध्यम से आप सभी केआईओसीएल कर्मियों को अच्छे स्वास्थ्य व सक्रिय जीवन शैली की शुभकामनाएं।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर योग संबंधी चर्चा व उससे जुड़े महत्वों का ज्ञान हमें एक भारतीय होने के नाते गर्व करने के लिए विवश करता है। सही अर्थों में दुनिया भर के देशों में वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति पर हो रही चर्चाओं और स्वस्थ जीवन शैली के क्रम में योग की भूमिका ने लोगों पर गहरी छाप छोड़ी है।

भारत सरकार की पहल पर वर्ष 2015 से वार्षिक आयोजन के रूप में दिनांक 21 जून को होने वाले इस सलाना अंतरराष्ट्रीय आयोजन से योग के प्रति जागरूकता का प्रसार हुआ है और मेरी समझ है कि, सामान्य तौर पर लोगों में होने वाली जीवन शैली जन्य रोगों में कमी आई है।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि समय के साथ योग की भूमिका और बढ़ेगी। अपने केआईओसीएल में योग के लिए इस बढ़ी हुई भूमिका के प्रसार में अपनी 'श्रीगंधा' का भी रचनात्मक योगदान रहेगा। सभी पाठकों के स्वस्थ व निरोगी रहने की कामना के साथ सुरुचिपूर्ण पाठन की शुभकामनाएं।

टी. सामिनाथन

(टी सामिनाथन)

## || अपील

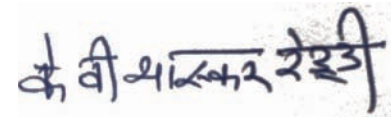


के वी भास्कर रेड्डी  
निदेशक (उत्पादन एवं परियोजनाएं)

आप सभी को मालूम होगा कि 21 जून साल का सबसे बड़ा दिन होता है। 21 जून, 2015 से अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाने का सांकेतिक उद्देश्य यह भी है कि योग करने वाला प्रत्येक मनुष्य दीर्घजीवी हो साथ ही जीवन को योग अर्थात् संपूर्णता में जिए अर्थात् उसके जीवन में रोग, ब्याधि या शारीरिक मानसिक विकार न हों।

दुनिया के विकसित देशों में योग के संबंध में किए अनुसंधान इसका महिमामंडल करते हैं और एक भारतवासी के रूप में हमें गर्व होता है कि योग भारत की प्रचीन परंपरा का उत्कृष्ट अंग है।

आप सभी केआईओसीएल कर्मियों को स्वस्थ, सक्रिय और सुदीर्घ जीवन की कामना सहित अंतरराष्ट्रीय योग दिवस, 2021 की शुभकामनाएं। पुनः अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के सातवें सलाना आयोजन के अवसर पर परिशिष्टांक के रूप में प्रकाशित केआईओओसीएल की राजभाषा ई-गृह पत्रिका के इस अंक के प्रकाशन से जुडी टीम को हार्दिक शुभकामनाओं सहित उम्मीद है कि अंक की सामग्री योग से हमारा परिचय स्थापित करने की सार्थक कड़ी सिद्ध होगी।



(के वी भास्कर रेड्डी)



## संबोधन



एस राजेंद्र  
महा प्रबंधक (मानव संसाधन)

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2021 के अवसर पर अपनी राजभाषा ई-गृह पत्रिका 'श्रीगंधा' के इस योग विशेष परिशिष्टांक के माध्यम से आप सभी से रुबरू होकर अत्यंत प्रसन्नता का अनुभव हो रहा है।

'श्रीगंधा' के इस योग विशेष परिशिष्टांक के लिए उद्गार व्यक्त करते हुए मैं बताना चाहता हूँ कि, पहली बार यह दिवस 21 जून 2015 को मनाया गया, जिसकी पहल भारत के माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने 27 सितम्बर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा में अपने भाषण से की थी जिसमें उन्होंने कहा था कि, "योग भारत की प्राचीन परम्परा का एक अमूल्य उपहार है यह दिमाग और शरीर की एकता का प्रतीक है; मनुष्य और प्रकृति के बीच सामंजस्य है; विचार, संयम और पूर्ति प्रदान करने वाला है तथा स्वास्थ्य और भलाई के लिए एक समग्र दृष्टिकोण को भी प्रदान करने वाला है। यह व्यायाम के बारे में नहीं है, लेकिन अपने भीतर एकता की भावना, दुनिया और प्रकृति की खोज के विषय में है। हमारी बदलती जीवन-शैली में यह चेतना बनकर, हमें जलवायु परिवर्तन से निपटने में मदद कर सकता है। तो आर्येण एक अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को गोद लेने की दिशा में काम करते हैं।"

भारत के माननीय प्रधानमंत्री महोदय की पहल के बाद 11 दिसम्बर 2014 को संयुक्त राष्ट्र के 177 सदस्यों द्वारा 21 जून को "अंतरराष्ट्रीय योग दिवस" को मनाने के प्रस्ताव को मंजूरी मिली। प्रधानमंत्री महोदय के इस प्रस्ताव को 90 दिन के अन्दर पूर्ण बहुमत से पारित किया गया, जो संयुक्त राष्ट्र संघ में किसी दिवस प्रस्ताव के लिए सबसे कम समय है। जिसकी सार्थक परिणति के रूप में 21 जून को "अंतरराष्ट्रीय योग दिवस" घोषित किया गया।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि योग दिवस के वैश्विक आयोजन से न केवल दुनिया के देशों में इसकी महत्ता स्थापित हुई है बल्कि इससे जुड़े अनुसंधान व बहुआयामी लाभ पर चर्चाओं की शुरुआत हुई है। आइए एक सच्चे भारतीय के रूप में अपनी स्वस्थ परंपराओं पर गर्व करें। योग को जीवन में अपनाने के साथ ही औरों को भी इसका लाभ उठाने के लिए प्रेरित करें।

पत्रिका के प्रत्येक अंक को राजभाषा विभाग जिस सृजनात्मकता के साथ प्रकाशित करने का संकल्पित उपक्रम करता है उससे जुड़ी हुई प्रतिक्रिया सकारात्मक प्रयासों को बेहतर से बेहतर बनाने में सहायता प्रदान करती है अतः चलते-चलते आप सभी के निरोगी होने की कामना के साथ उम्मीद है कि पत्रिका के इस अंक से जुड़ी प्रतिक्रिया आप अवश्य प्रेषित करेंगे।

एस राजेंद्र  
(एस राजेंद्र)

## संपादकीय



एस रजनीश कुमार

उप प्रबंधक (राजभाषा)

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर कोविड-19 की वैश्विक महामारी के दंश को कुछ अर्थों में ही सही पर कम करने और आम जन मानस में अपने शरीर की क्षमताओं को बढ़ाने, रोग प्रतिरोधक प्रणाली को मजबूत करने और नियमित आचार विहार के लिए प्रतिबद्ध होने में योग की भूमिका और दुनिया भर में 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाए जाने की महत्ता को स्पष्ट करने के उद्देश्य से आप सभी को केआईओसीएल लिमिटेड के राजभाषा विभाग द्वारा प्रकाशित राजभाषा ई-गृह पत्रिका के इस परिशिष्टांक को प्रस्तुत करते हुए आनंद की अनुभूति हो रही है।

संयुक्त राष्ट्र द्वारा इस वर्ष 2021 के लिए अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की थीम है- 'Yoga for well being' अर्थात् तंदुरुस्ती के लिए योग। इस वर्ष हम इस अंतरराष्ट्रीय आयोजन के सातवें सोपान पर हैं। इस परिशिष्टांक के लिए की जा रही तैयारियों के क्रम में इस तथ्य से अवगत हुआ कि 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के आयोजन के लिए संस्थागत प्रयास करने वाले प्रतिष्ठानों में अपने शहर बेंगलूरु के स्वामी विवेकानंद योग अनुसंधान संस्थान और आर्ट ऑफ लिविंग फाउंडेशन की भी उल्लेखनीय भूमिका रही। वस्तुतः समय के साथ योग का जिस तरह से प्रसार हुआ है और योग को अपनी जीवन शैली में शामिल करने की चेतना जगी है वह निरोगी जीवन के लिए शुभ संकेत है। आज अगर हम अपने मोबाइल पर नजदीकी योग केंद्रों की जानकारी प्राप्त करना चाहें तो हम पाएंगे कि किसी होटल, किसी थिएटर, किसी मॉल किसी स्कूल, की तरह ही हम में से प्रत्येक के नजदीकी इलाके में कोई न कोई योग केंद्र अवश्य उपलब्ध है। भौतिक रूप से जुड़ने की छोड़ वर्तमान कोविड-19 परिस्थितियों के कारण अगर आप चाहें तो वैश्विक स्तर पर अपने मनपसंद किसी योग केंद्र से जुड़ अपना जीवन परिवर्तित कर सकते हैं।

पिछले साल कोविड-19 के पहले लॉकडाउन के समय का रचनात्मक उपयोग करते हुए हमने केआईओसीएल की राजभाषा ई-गृह पत्रिका 'श्रीगंधा' के प्रवेशांक को प्रकाशित किया था और पिछले साल से अब तक दो नियमित अंकों व एक परिशिष्टांक का प्रकाशन हुआ है। हमें अबतक पाठकों का भरपूर स्नेह और सकारात्मक प्रतिक्रिया प्राप्त हुई है। आशा है, अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2021 के अवसर पर जारी हो रहे इस परिशिष्टांक के माध्यम से भी आपको सुरुचिपूर्ण रचनात्मक सामग्री के पठन का सुख प्राप्त होगा। मूलतः योग की भूमिका को उल्लेखनीय बनाने और जागरूकता के प्रयास के रूप में केआईओसीएल की राजभाषा ई-गृह पत्रिका 'श्रीगंधा' के इस परिशिष्टांक के माध्यम से परोसी जा रही सामग्री से जुड़ी आपकी प्रतिक्रियाओं की प्रतीक्षा रहेगी।

सितंबर में भारतीय भाषा सौहार्द माह के दौरान नियमित अंक के माध्यम से आप सभी से पुनः मिलने होने के वादे के साथ आप सभी के अच्छे स्वास्थ्य व निरोगी जीवन की कामना है। उम्मीद है 18 वर्ष से अधिक उम्र के अधिकांश पाठकों ने कोविड-19 टीकाकरण अभियान में भाग लेकर पहला टीका तो अवश्य ही लगवा लिया होगा। यदि नहीं तो आज दिनांक 21 जून, 2021 से प्रारंभ हो रहे भारत सरकार के कोविड निःशुल्क टीकाकरण अभियान में भाग लें और कोरोना मुक्त विश्व के निर्माण में अपना योगदान दें।

रजनीश कुमार  
(एस रजनीश कुमार)

## || कोरोना काल में तंदुरुस्ती

### जीवनचर्या तय करें

हालांकि हमारे पेशेवर जीवन में काफी अड़चनें आ गई हैं और हम में से अधिकांश लोग घरों से काम कर रहे हैं, इसके बावजूद यह जरूरी है कि हम अपने लिए एक रूटीन तय करें और उस पर कायम रहें। दिनचर्या सुनिश्चित हो तो इससे तनाव घटता है और मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है। आपके रूटीन में बच्चों को उनकी पढ़ाई में मदद करना, घर से ऑफिस के काम पूरे करना, खाना बनाना, घर के दूसरे काम करना और आसन, व्यायाम, प्राणायाम आदि स्वास्थ्य संबंधी उपाय भी शामिल हों तो बेहतर है।

### स्वास्थ्यकर भोजन करें और खाने का समय निश्चित रखें

स्वास्थ्यकर भोजन बहुत महत्वपूर्ण है। चीनी युक्त पेय पदार्थों की बजाय अधिक से अधिक पानी का सेवन करें, अपने भोजन में सोडियम और नमक का उपयोग घटाएं। भोजन कम घी, तेल और बटर से पकाएं। ज्यादा फैट वाले मीट की बजाय सीफूड खाएं, ज्यादा से ज्यादा सब्जी और फल खाएं। घर पर रहने की वजह से आपके खान-पान पर भी असर पड़ सकता है। शोध बताते हैं कि अनियमित और असमय भोजन करने से आपके स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। घर पर रहते हुए, आपको सलाह दी जाती है कि अपने भोजन की नियमितता बनाए रखें।

### नींद पूरी करें

नियमित रूप से आप जितना सोते थे, उसे जरूर पूरा करने की कोशिश करें क्योंकि पर्याप्त नींद बहुत जरूरी है। हर रोज के लिए सोने का एक सामान्य समय और उठने का समय तय रखें। इससे आप बेहतर रूप से नींद पूरी कर पाएंगे और सुबह उठते हुए तरो-ताजा महसूस करेंगे। साक्ष्य बताते हैं कि जो लोग नींद पूरी नहीं करते उनको ज्यादा मानसिक और शारीरिक समस्याएं होती हैं। नींद की कमी से आपकी मौजूदा मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य समस्याएं भी बढ़ सकती हैं। अगर आप रात को पर्याप्त (वयस्कों के लिए 7 से 9 घंटे) नींद पूरी करते हैं तो इससे आपकी सीखने की क्षमता, स्मृति, मूड और हृदय का स्वास्थ्य बेहतर होगा और साथ ही रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बेहतर रहेगी।

### व्यायाम/योग

इन दिनों आप घरों में जरूर हैं, लेकिन सक्रिय रहना और शारीरिक गतिविधियों को जारी रखना बहुत जरूरी है। व्यायाम और योग से आपका शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों ही बेहतर हो सकता है। अगर आपके इलाके में इस पर कोई प्रतिबंध नहीं हो तो आप बाहर निकल कर टहल लें। अगर बाहर जाने की इजाजत नहीं है तो भी कई व्यायाम हैं जो आप आसानी से घर के अंदर कर सकते हैं, जैसे एक ही जगह पर खड़े-खड़े उछलना, दंड बैठक या पुश-अप। या फिर घर के अंदर एक जगह पर बैठे रहने की बजाय कोशिश कीजिए कि कुछ-कुछ देर अंदर सीमित जगह पर ही टहलते रहें। आप चाहें तो अपने व्यायाम में थोड़ा वजन उठाने को भी शामिल कर सकते हैं। इसके लिए अगर डंबल आदि नहीं हैं तो पानी की बोतल या केन का उपयोग कर सकते हैं। इसी तरह

पृष्ठ संख्या 14 पर जारी...

## पांचवें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस, 2019 की झलकियां



छठवें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस, 2020  
की झलकियां



योग तो छोटे कमरे में भी किया जा सकता है।

### घर से काम करते हुए उत्पादकता बढ़ाएं

बहुत से लोग इन दिनों घरों से दफ्तर का काम कर रहे हैं। अगर आप या आपके परिवार का कोई सदस्य ऐसा कर रहा है तो नीचे दिए कुछ नुस्खे अपना सकता है। इससे इस नए माहौल में काम करते हुए वह अपनी उत्पादकता बढ़ा सकता है-

### घर के अंदर ही एक कार्यस्थल बना लें

घर में अपनी सीमित जगह के अंदर ही अपने काम करने का स्थान तय कर लें। यह चाहे खाली पड़ा गेस्ट रूम हो या फिर आपके डिनर टेबल का ही एक कोना हो। इससे आपको ऑफिस में या काम पर होने का एहसास होगा। साथ ही घर और दफ्तर के काम का फर्क भी बना रहेगा। अगर इस जगह पर कुछ प्राकृतिक रोशनी, ताजी हवा, एक-दो पौधे या बाहर का नजारा दिखे तो इससे आपका मूड बेहतर बना रहेगा और आपकी रचनात्मकता और उत्पादकता बनी रहेगी।

### चहल-पहल करें

काम करते हुए भी यह सुनिश्चित करें कि हर घंटे कम से कम एक-दो मिनट के लिए भी उठ कर खड़े हों जाएं। लंबे समय तक बैठे रहने से आपके शरीर का मेटाबोलिज्म घट सकता है, जिसका स्वास्थ्य पर नकारात्मक असर होगा। कुछ मिनट के लिए खड़े रहने, स्ट्रेचिंग करने, टहलने से काम पर आपका ध्यान और बढ़ेगा।

### काम के अतिरिक्त भी समय उपलब्ध रखें

अपने प्रियजनों के साथ समय बिताना नहीं भूलें, जो किताब महीनों से अलमारी में पड़ी है, उसे पढ़ने का समय निकालें। खाना बनाने, साफ-सफाई करने और व्यायाम करने का समय निकालें। आप रिश्तेदारों और दोस्तों के साथ साप्ताहिक वीडियो चैट का समय भी तय कर सकते हैं।

### नई हॉबी आजमाएं

तात्कालिक समस्या के बारे में ही सोचते रहने की बजाय कुछ नया आजमाएं। कोई नई हेल्दी चीज पकाएं। किसी नई आर्ट में हाथ आजमाएं, जो तनाव घटाने, रचनात्मकता बढ़ाने, चिंता व अवसाद दूर करने और बुजुर्गों में स्मृति बनाए रखने में प्रभावी पाई गई हैं।

-श्रीगंधा फीचर डेस्क

## आइये जानते हैं जीवन में योग का महत्व और लाभ।

आपके मन में एक प्रश्न बार-बार आता होगा कि हम योग क्यों करें?

जबकि हमें तो मानसिक और शारीरिक रूप से भी कोई समस्या भी नहीं है। जब हमारे पास समय ही नहीं है और हम स्वस्थ भी है तो फिर हमें योग की क्या आवश्यकता है। आज हम अपने इस लेख से आपके क्यों को दूर करने की पूरी कोशिश करेंगे और आपको जीवन में योग का महत्व समझाएंगे।

योग हमारे शरीर के साथ-साथ हमारे मन को भी स्वस्थ रखता है। योग से आनंद की अनुभूति होती है जैसे एक तरफ सुख और दूसरी तरफ दुःख होता है जबकि आनंद सुख से भी ऊपर होता है। जब पहली बार योग करते है तब समझ में आता है आनंद क्या होता है। उस आनंद की अनुभूति ना भोग में, ना संभोग में और ना ही अन्य किसी क्षणिक सुखों में है।

योग शब्द “युज” धातु से बना है। जिसके दो अर्थ बताये गये हैं और दोनों ही अर्थ जीवन के लिए बेहद महत्वपूर्ण हैं। पहला अर्थ है- जोड़ और दूसरा अर्थ है- समाधि (ध्यान)। जब तक हम अपने शरीर को योग कला से नहीं जोड़ते, ध्यान तक जाना असंभव है। ऊपर हमने जिस आनंद की चर्चा की उसकी सीढ़ी योग के दूसरे अर्थ ध्यान से शुरू होती है।

ध्यान योग का अति महत्वपूर्ण भाग है। ध्यान के माध्यम से शरीर और मस्तिष्क का संगम होता है। ध्यान यानि मेडिटेशन का डंका हमारे देश से भी ज्यादा विदेशों में गूंज रहा है।

आज के समय में जीवनयापन के लिए दिन-रात भाग-दौड़, काम का प्रेशर, रिश्तों में अविश्वास और दूरी आदि के कारण तनाव बहुत ही तेजी से बढ़ रहा है।

ऐसे माहौल में मेडिटेशन से बेहतर और कोई विकल्प नहीं है। ध्यान से मानसिक तनाव दूर होता है और मन को गहन आत्मिक शांति महसूस होती है जिससे कार्य शक्ति में वृद्धि होती है, नींद अच्छी आती है, मन की एकाग्रता एवं धारणा शक्ति बढ़ती है।

दुनिया में योग के नाम और प्रभाव से कोई अनजान नहीं है। विश्व को शहरीकरण के दौर में स्वस्थ रखने का रामबाण इलाज है 'योग'। जिसके तर्ज पर ही २१ जून को 'विश्व योग दिवस' मनाया जाता है।

योग सभी के लिए जरूरी है। योग दर्शन और धर्म से परे है और गणित से कुछ ज्यादा है। योग भारत की देन है विश्व को। पूरा विश्व इस कारण से भारत को विश्वगुरु मानता है और योग को अपना रहा है।

इसलिए योग को किसी धर्म विशेष से ना जोड़े। आइये जानें इसके क्या-क्या लाभ है। इसके नियमित अभ्यास से ना केवल सभी प्रकार की बीमारियां दूर होती हैं बल्कि नियमित योग करने से शरीर मजबूत भी होता है।

सुबह दैनिक कार्य के पश्चात खुली हवा में बैठकर नियमित २०-३० मिनट योग करने से शरीर सुन्दर और चुस्त-दुरुस्त बनता है। योग से मन को शांति मिलती है जिससे रक्त संचार ठीक रहता है और हृदय भी स्वस्थ रहता है।

## जीवन में योग का महत्व और लाभ

- शरीर को लचीला और मजबूत - जिम में आप किसी खास अंग का ही व्यायाम कर पाते हैं जबकि योग से शरीर के संपूर्ण अंग प्रत्यंगों, ग्रंथियों का व्यायाम होता है। जिससे हमारे सारे अंग सुचारू रूप से अपना कार्य करते हैं क्योंकि योग से हमारे शरीर के अंगों को बल मिलता है। जिससे हमारा शरीर दिन-प्रतिदिन लचीला और मजबूत होता जाता है।
- तरो-ताजा और स्फूर्ति - नियमित योग से आप खुद को प्रकृति के नजदीक महसूस करते हैं, जिससे आप पूरे दिन तरोताजा और स्फूर्ति महसूस करते हैं। मानसिक तौर पर भी आप शांत रहेंगे जिससे तनाव भी दूर होगा।
- मन को शांत - जब मन और मस्तिष्क शांत होगा तभी तनाव भी दूर होगा। नियमित योग आसनों और ध्यान से मस्तिष्क शांत होता है और शरीर संतुलित रहता है।

योग से दिमाग के दोनों हिस्से दुरुस्त काम करते हैं, जिससे आंतरिक संचार ठीक होता है। नियमित योग से सोचने की क्षमता और सृजनात्मकता वाले हिस्सों में संतुलन बढ़ता है। इससे बुद्धि तेज और शार्प होती है साथ ही आत्मनियंत्रण की शक्ति में भी तेजी से वृद्धि होती है।

- रोग-प्रतिरोधक क्षमता - योग अभ्यास से चेहरे पर चमक आती है। शरीर में दिन-प्रतिदिन रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है। बुढ़ापे में भी स्वस्थ बने रहते हैं। शरीर निरोग, बलवान और स्वस्थ बनता है।
- तनाव से रखे दूर - योग के नित्य अभ्यास से मांसपेशियों की अच्छी कसरत होती है। जिस कारण तनाव दूर होता है, ब्लड प्रेशर-कॉलस्ट्रॉल कंट्रोल होता है, नींद अच्छी आती है, भूख भी अच्छी लगती है और पाचन भी सही रहता है। इसके नियमित अभ्यास से तनाव धीरे-धीरे पूर्णरूप से खत्म हो जाता है।
- दर्द और मोटापा दूर - योग से शरीर फ्लेक्सिबल होता है और शरीर को शक्ति मिलती है। इसके नियमित अभ्यास से पीठ, कमर, गर्दन, जोड़ों के दर्द की समस्या तो दूर होती ही है साथ ही योग आपके शरीर की खराब मुद्रा की संरचना को ठीक करता है जिससे भविष्य में होने वाले दर्द से बचा जा सकता है। नियमित योग से शरीर की कैलोरी बर्न होती है और मोटापा घटता जाता है जिससे शरीर का वजन नियंत्रित रहता है।
- रोग दूर - योग से श्वास की गति पर नियंत्रण बढ़ता है जिससे श्वास सम्बन्धित रोगों में बहुत लाभ मिलता है। जैसे- दमा, एलर्जी, साइनोसाइटिस, पुराना नजला, सर्दी-जुकाम आदि रोगों में प्राणायाम बहुत फायदेमंद है। ऐसे आसन जिनमें कुछ समय के लिये सांस को रोक कर रखा जाता है। जो हृदय, फेफड़े और धमनियों को स्वस्थ रखने में सहायक होता है। ऐसे आसन आपके दिल को फिट रखते हैं।



इससे फेफड़ों को ऑक्सीजन लेने की क्षमता बढ़ती है। जिससे शरीर की कोशिकाओं को ज्यादा ऑक्सीजन मिलता है। जिससे शरीर पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

- रक्त-संचार बढ़ाता - विभिन्न प्रकार के योग और प्राणायाम से शरीर में रक्त का प्रभाव ठीक होता है। नित्य योग से मधुमेह का लेवल घटता है। यह बैड कोलेस्ट्रॉल को कम करता है। इस कारण मधुमेह के रोगियों के लिए योग बेहद आवश्यक है। सही रक्त-संचार से शरीर को ऑक्सीजन और पोषक तत्वों का संवहन अच्छा होता है। जिससे त्वचा और आन्तरिक अंग स्वस्थ बनते हैं।
- प्रेगनेंसी में लाभ - गर्भावस्था के दौरान नियमित योग करने से शरीर स्वस्थ रहता है। शरीर से थकान और तनाव दूर होता है, जो माँ और बच्चे के स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है। गर्भावस्था में होने वाली कोई भी समस्या जैसे- पीठ दर्द, कमर दर्द, पैरों में खिंचाव, नींद ना आना, चिड़चिड़ापन, अपच, श्वास संबंधित सभी समस्याओं से मुक्ति मिल जाती है।

नोट: गर्भावस्था के दौरान किस महीने में कौन-कौन से योग कर सकते हैं इसकी सलाह अपने चिकित्सक से जरूर ले और योग एक्सपर्ट की निगरानी में ही योग करें।

- मासिक धर्म में - योग के नित्य अभ्यास से मासिक धर्म में होने वाली पीड़ा से महिलाओं को मुक्ति मिलती है। पीरियड में नियमितता रहती है, शरीर में इस दौरान आलस, घबराहट, चक्कर आना जैसी समस्याओं से भी निजात मिलती है। शरीर में फुर्ती और चुस्ती बनी रहती है। योग और ध्यान को आध्यात्मिक और वैज्ञानिक दृष्टि से हमारे शरीर को स्वस्थ बनाने के लिए अनिवार्य माना गया है। योग सिर्फ शरीर को तोड़ने-मरोड़ने का दूसरा नाम नहीं है।

सनातन योग के अद्भुत फायदों का लोहा सिर्फ भारत ही नहीं पूरे विश्व के लोगों ने माना है क्योंकि योग के माध्यम से मस्तिष्क और शरीर का संगम होता है। योग का अभ्यास हमारे मन को संयमी बनाता है। योग भ्यास से दुबला पतला व्यक्ति भी ताकतवर और बलवान बन जाता है। योग आपको अनुशासन समझाता है, योग आपके मन को तैयार करता है, योग आपको मैच्योर बनाता है, योग आपको अंधकार से बचाता है। योग उनके लिए है जो अपना जीवन सच में बदलना चाहते हैं, जो इस ब्रह्मांड के सत्य को समझना चाहते हैं, जो शक्ति सम्पन्न होना चाहते हैं और योग उनके लिए भी हैं जो हर तरह से स्वस्थ होना चाहते हैं। योग आपको स्वस्थ और सुंदर बनाता है। आप चाहे किसी भी धर्म से हो, यदि आप स्वयं को बदलने के लिए वचनबद्ध है तो योग आपकी मदद अवश्य करेगा। अब आप स्वयं तय करें कि आप योग क्यों करना चाहते हैं और क्यों नहीं करना चाहते हैं। हम आपको यही सलाह देंगे, नियमित योग करें! अपने तन और मन को स्वस्थ रखें।

उम्मीद है जीवन में योग का महत्व और लाभ कि ये जानकारी आपको पसंद आयी होगी और आपके लिए फायदेमंद भी साबित होगी।

-श्रीगंधा फीचर डेस्क

## || अष्टांग योग



महर्षि पतंजलि ने योग को 'चित्त की वृत्तियों के निरोध' (योग: चित्तवृत्तिनिरोधः) के रूप में परिभाषित किया है। उन्होंने 'योगसूत्र' नाम से योगसूत्रों का एक संकलन किया जिसमें उन्होंने पूर्ण कल्याण तथा शारीरिक, मानसिक और आत्मिक शुद्धि के लिए अष्टांग योग (आठ अंगों वाले योग) का एक मार्ग विस्तार से बताया है। हमारे ऋषि-मुनियों ने योग के द्वारा शरीर, मन और प्राण की शुद्धि तथा परमात्मा की प्राप्ति के लिए आठ प्रकार के साधन बताये हैं, जिसे अष्टांग योग कहते हैं। योग के ये आठ अंग हैं - यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान, धारणा और समाधि।

**“यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि॥”**

इनमें पहले पांच साधनों का संबंध मुख्य रूप से स्थूल शरीर से है। ये सूक्ष्म से स्पर्श मात्र करते हैं, जबकि बाद के तीनों साधन सूक्ष्म और कारण शरीर का गहरे तक स्पर्श करते हुए उसमें परिष्कार करते हैं। इसीलिए पहले साधनों - यम, नियम, आसन, प्राणायाम व प्रत्याहार को बहिरंग साधन और धारणा, ध्यान तथा समाधि को अंतरंग साधन कहा गया है। अब हम यहां इन्हीं की एक-एक करके चर्चा करेंगे, कुछ की सामान्य और कुछ की विशेष रूप में।

### अष्टांग योग की परिभाषा

अष्टांग का अर्थ है "आठ अंग" यह योग के आठ अंग या शाखाएँ हैं। जो की पतंजलि के योग सूत्र में वर्णित है, जिनमें से आसन या शारीरिक योग मुद्रा एक शाखा है और प्राणायाम अलग शाखा है। हर अंगों में से प्रत्येक का अभ्यास करके शरीर और दिमाग में सभी अशुद्धियों को नष्ट किया जा सकता है। पतंजलि के अनुसार, आंतरिक शुद्धिकरण में निम्नलिखित आठ आध्यात्मिक प्रथाएं शामिल हैं:

1. यम [नैतिकता]
2. नियम [आत्म-शुद्धिकरण और अध्ययन]

3. आसन [मुद्रा]
4. प्राणायाम [सांस नियंत्रण]
5. प्रतिहार [भावना नियंत्रण]
6. धारण [एकाग्रता]
7. ध्यान
8. समाधि [सार्वभौमिक में अवशोषण]

पहले चार बाहरी रूप से सम्बन्धित हैं और हम कैसे दुनिया से जुड़ा है, इसमें विभिन्न तरीकों (यम और नियम), शरीर के नियंत्रण को आसन के माध्यम से और प्राणायाम के माध्यम से सांस के नियंत्रण में करना शामिल हैं। पिछले चार अंग अभ्यास के कई वर्षों के बाद स्वचालित रूप से पालन करने होता है: प्रतिहार, धारणा, ध्यान और समाधि (मुक्ति)।

## 1. यम

यम का अर्थ है चित्त को धर्म में स्थित रखने के साधन। ये पांच हैं:

- अहिंसा: मन, वचन व कर्मद्वारा किसी भी प्राणी को किसी तरह का कष्ट न पहुंचने की भावना अहिंसा है। दूसरे शब्दों में, प्राणिमात्र से प्रेम अहिंसा है।
- सत्य: जैसा मन ने समझा, आंखों ने देखा तथा कानों ने सुना, वैसा ही कह देना सत्य है। लेकिन सत्य केवल बाहरी नहीं, आंतरिक भी होना चाहिए।
- अस्तेय: मन, वचन, कर्म से चोरी न करना, दूसरे के धन का लालच न करना और दूसरे के सत्व का ग्रहण न करना अस्तेय है।
- ब्रह्मचर्य: अन्य समस्त इंद्रियों सहित गुप्तेन्द्रियों का संयम करना-खासकर मन, वाणी और शरीर से यौनिक सुख प्राप्त न करना-ब्रह्मचर्य है।
- अपरिग्रह: अनायास प्राप्त हुए सुख के साधनों का त्याग अपरिग्रह है। अस्तेय में चोरी का त्याग, किंतु दान को ग्रहण किया जाता है। परंतु अपरिग्रह में दान को भी अस्वीकार किया जाता है। स्वार्थ के लिए धन, संपत्ति तथा भोग सामग्रियों का संचय परिग्रह है और ऐसा न करना अपरिग्रह।
- उपरोक्त पांचों साधन व्यक्ति की नैतिकता और उसके विकास, उसकी स्थिरता (टिकाव) से तो जुड़े हुए हैं ही, समाज के संदर्भ में भी अपनी महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं, विशेषकर तब, जब विकास और उन्नति भौतिकता की धुरी पर धूम रही हो, अर्थात् आज के समय में।

## 2. नियम

नियम भी पांच प्रकार के हैं, जो निज से संबंधित हैं जो निम्न हैं:

- शौच: शरीर एवं मन की पवित्रता शौच है। शरीर को स्नान, सात्विक भोजन, षक्रिया आदि से शुद्ध रखा जा सकता है। मन की अंतःशुद्धि, राग, द्वेष आदि को त्यागकर मन की वृत्तियों को निर्मल करने से होती है।
- संतोष: अपने कर्तव्य का पालन करते हुए जो प्राप्त हो उसी से संतुष्ट रहना या परमात्मा की कृपा से जो मिल जाए उसे ही प्रसन्नतापूर्वक स्वीकार करना संतोष है।
- तपः सुख-दुख, सर्दी-गर्मी, भूख-प्यास आदि द्वंद्वों को सहन करते हुए मन और शरीर को साधना तप है। से शुद्ध रखा जा सकता है। मन की अंतःशुद्धि, राग, द्वेष आदि को त्यागकर मन की वृत्तियों को निर्मल करने से होती है।
- स्वाध्यायः विचार शुद्धि और ज्ञान प्राप्ति के लिए विद्याभ्यास, धर्मशास्त्रों का अध्ययन, सत्संग और विचारों का आदान-प्रदान स्वाध्याय है।
- ईश्वर प्रणिधानः मन, वाणी, कर्म से ईश्वर की भक्ति और उसके नाम, रूप, गुण, लीला आदि का श्रवण, कीर्तन, मनन और समस्त कर्मों का ईश्वरार्पण 'ईश्वर प्रणिधान' है।

## 3. आसन

उच्च प्रकार की शक्ति प्राप्त होने तक नित्यप्रति शारीरिक और मानसिक आसन करने पड़ते हैं। योगियों ने इस प्रकार के आसन, प्राणायाम आदि का वर्णन किया है, जिनके करने से शरीर एवं मन पर संयम होता है। आसन की सिद्धि से नाड़ियों की शुद्धि, आरोग्य की वृद्धि एवं शरीर व मन को स्फूर्ति प्राप्त होती है। उद्देश्यों के भेद के कारण ये आसन दो श्रेणियों में आते हैं; एक जिनका उद्देश्य प्राणायाम या ध्यान का अभ्यास है और दूसरे वे जो कि शरीर को निरोग बनाये रखने के लिए किये जाते हैं। क्योंकि शरीर और मन का संबंध स्थूल और सूक्ष्म का है इसलिए इन दोनों ही श्रेणियों को एक-दूसरे से अलग-अलग करके नहीं देखा जा सकता। दूसरे शब्दों में, प्राणायाम और ध्यान का अधिकारी तो वही है, जिसने शरीर का पूरी तरह से शोधन कर लिया हो, और यह शोधन बिना आसनों के संभव नहीं है। स्थिर और सहज बैठने के लिए जो शक्ति और धैर्य चाहिए वह भी आसनों से ही मिलता है।

## 4. प्राणायाम

बहुत से लोग प्राण का अर्थ श्वास या वायु लगाते हैं और प्राणायाम का अर्थ श्वास का व्यायाम बताते हैं, किन्तु यह धारणा गलत और भ्रामक है क्योंकि प्राण वह शक्ति है, जो वायु में क्या विश्व के समस्त सजीव और निर्जीव पदार्थों में व्याप्त है। प्राणायाम का उद्देश्य शरीर में व्याप्त प्राण शक्ति को उत्प्रेरित, संचारित, नियंत्रित और संतुलित करना है। इससे हमारा शरीर तथा मन नियंत्रण में आ जाता है। हमारे निर्णय करने की शक्ति बढ़

जाती है और हम सही निर्णय करने की स्थिति में आ जाते हैं। शरीर की शुद्धि के लिए जैसे स्नान की आवश्यकता है, वैसे ही मन की शुद्धि के लिए प्राणायाम की। प्राणायाम से हम स्वस्थ और निरोग होते हैं, दीर्घायु प्राप्त करते हैं, हमारी स्मरण शक्ति बढ़ती है और मस्तिष्क के रोग दूर होते हैं।

## 5. प्रत्याहार

जब इंद्रियाँ अपने विषयों से मुड़कर अंतर्मुखी होती हैं, उस अवस्था को प्रत्याहार कहते हैं। सामान्यतः इंद्रियों की स्वेच्छाचारिता प्रबल होती है। प्रत्याहार की सिद्धि से साधक को इंद्रियों पर अधिकार, मन की निर्मलता, तप की वृद्धि, दीनता का क्षय, शारीरिक आरोग्य एवं समाधि में प्रवेश करने की क्षमता प्राप्त होती है। यम, नियम, आसन, प्राणायाम के अभ्यास से साधक का शरीर शुद्ध और स्वस्थ हो जाता है, मन और इंद्रियां शांत हो जाती हैं, उनमें एकाग्रता आ जाती है। प्रभु की असीम शक्ति का आभास होता है और साधक अपने को प्रभु में लीन रखने लगता है। इस प्रकार इस अभ्यास से प्रत्याहार के लिए सुदृढ़ भूमिका तैयार हो जाती है।

## 6. धारणा

स्थूल व सूक्ष्म किसी भी विषय में अर्थात् हृदय, भृकुटि, जिह्वा, नासिका आदि आध्यात्मिक प्रदेश तथा इष्ट देवता की मूर्ति आदि बाह्य विषयों में चित्त को लगा देने को धारणा कहते हैं। यम, नियम, आसन, प्राणायाम आदि के उचित अभ्यास के पश्चात् यह कार्य सरलता से होता है। प्राणायाम से प्राण वायु और प्रत्याहार से इंद्रियों के वश में होने से चित्त में विक्षेप नहीं रहता, फलस्वरूप शांत चित्त किसी एक लक्ष्य पर सफलतापूर्वक लगाया जा सकता है। विक्षिप्त चित्त वाले साधक का उपरोक्त धारणा में स्थित होना बहुत कठिन है। जिन्हें धारणा के अभ्यास का बल बढ़ाना है, उन्हें आहार-विहार बहुत ही नियमित करना चाहिए तथा नित्य नियमपूर्वक श्रद्धा सहित साधना व अभ्यास करना चाहिए।

## 7. ध्यान

ध्यान का तात्पर्य है, वर्तमान में जीना। वर्तमान में जीकर ही मन की चंचलता को समाप्त किया जा सकता है, एकाग्रता लायी जा सकती है। इसी से मानसिक शक्ति के सारे भंडार खुलते हैं। उसी के लिए ही ध्यान की अनेक विधियां हैं।

## 8. समाधि

विक्षेप हटाकर चित्त का एकाग्र होना ही समाधि है। ध्यान में जब चित्त ध्यानाकार को छोड़कर केवल ध्येय वस्तु के आकार को ग्रहण करता है, तब उसे समाधि कहते हैं अर्थात् इस स्थिति में ध्यान करने वाला ध्याता भी नहीं रहता, वह अपने-आपको भूल जाता है। रह जाता है मात्र ध्येय, यही ध्यान की परमस्थिति है। यही समाधि है। समाधि ध्यान की चरम परिणति है। जब ध्यान की पक्वावस्था होती है, तब चित्त से ध्येय का द्वैत और तत्संबंधी वृत्ति का भान चला जाता है। धारणा, ध्यान और समाधि इन तीनों के समुदाय को योगशास्त्र में संयम कहा गया है। अनभवी साधकों का कहना है कि परिपक्वावस्था में केवल ध्येय में ही शट मालिक

प्रवाहरूप से बद्धि स्थिर होती है, उसमें प्रज्ञालोक और ज्ञान ज्योति का उदय होना।

## अष्टांग योग का महत्व

अष्टांग योग सप्ताह में छः दिन का अभ्यास किया जाता है, आमतौर पर रविवार से शुक्रवार, शनिवार के दिन आराम ले सकते हैं। ईमानदार प्रयास और दैनिक अभ्यास के साथ, अष्टांग योग शरीर और दिमाग को शांति और स्थिरता की स्थिति में लाता है जो अंततः आध्यात्मिक जागरूकता और मुक्ति है।

## अष्टांग योग के लाभ

अष्टांग योग का अभ्यास आपको फिर से जीवंत होते हैं और आपके शरीर, दिमाग और आत्मा को संतुलन मिलता है।

### • शारीरिक शक्ति

अष्टांग योग शारीरिक शक्ति और मांसपेशियों के प्रशिक्षण पर केंद्रित है। अष्टांग न केवल आपके दिमाग को शांत और आत्मा को शांतिपूर्ण बनाता है, यह शरीर की शक्ति पर भी काम करता है। योग की इस शैली का अभ्यास करने से आप का शरीर मजबूत और नियंत्रित होता है। यह वजन कम करने में मदद भी करता है, शरीर को लचीला और सहनशक्ति को बढ़ता है।

### • मानसिक उपचार

हम सभी जानते हैं कि योग केवल शारीरिक फिटनेस के बारे में नहीं है, यह आपके दिमाग और आत्मा पर भी काम करता है। अष्टांग का अभ्यास आपको तनाव, तनाव इत्यादि जैसे विभिन्न मानसिक बीमार से बच सकते हैं। यह आपके विचार को बढ़ता है और ज्ञान समझने में आपकी मदद करता है। अष्टांग उन लोगों के लिए बहुत बढ़िया है जो किसी मस्तिष्क बीमार से पीड़ित हैं। उदाहरण के लिए, तनाव या सिरदर्द से पीड़ित।

### • आध्यात्मिक कल्याण

अष्टांग आध्यात्मिक उपचार पर भी काम करता है। अष्टांग आत्मा की खुलेपन को बढ़ावा देता है, यह आपके आत्मा से जुड़ने का एक शानदार तरीका है। यह आपको स्वयं को समझने में भी सहायता करेगा। अष्टांग का अभ्यास करने से आप आसपास सकारात्मकता और खुश महसूस करेंगे।

### • भावनात्मक लाभ

भावनात्मक लाभ में भावनाओं को नियंत्रित और संतुलित करना शामिल है। ऐसा कहा जाता है कि अधिकांश पीड़ा भावनाओं के कारण होती है। उदाहरण के लिए उदास भावनाएं मानसिक बीमारी का कारण बन सकती हैं यह आपके शरीर को बहुत प्रभावित करते हैं।

- चंदा रानी, हिंदी अधिकारी

# स्वच्छ, स्वस्थ और हरित पर्यावरण के निर्माण में केआईओसीएल का निरंतर योगदान



सभी अंतर्राष्ट्रीय मानकों जैसे - आईएसओ 9001:2015, आईएसओ 14001:2015 एवं ओएचएसएस 18001:2007 का अनुपालन करते हुए केआईओसीएल ने लौह अयस्क खनन, अनुलाभीकरण, पैलेटीकरण और फाउंड्री श्रेणी के पिग आयरन के निर्माण में 4 दशक से अधिक का सफ़र तय किया है। केआईओसीएल देश के लिए निरंतर मूल्यवान विदेशी मुद्रा अर्जित कर राज्य और केंद्र के राजकीय-कोष में योगदान दे रहा है।

राष्ट्रीय इस्पात नीति 2017 के अनुरूप वित्त वर्ष 2030 तक 300 मिलियन टन की इस्पात-क्षमता को प्राप्त करने के लिए केआईओसीएल एक सक्रिय भागीदार की भूमिका में है। केआईओसीएल ने कुद्रेमुख क्षेत्र में खान के बहाव एवं मिट्टी के कटाव की रोकथाम के लिए पहले ही 7.5 मिलियन से अधिक पौधारोपण किया है। सीएसआर के अंतर्गत कंपनी, स्वास्थ्य, सामुदायिक विकास, शिक्षा, पेय-जल, स्वच्छता एवं स्वच्छ भारत-स्वच्छ विद्यालय अभियान हेतु पर्याप्त राशि व्यय कर रही है। केआईओसीएल एक शून्य उत्सर्जन कंपनी के रूप में लगातार पर्यावरण की दीर्घकालिकता के लिए भी योगदान कर रहा है।



पैलेट संयंत्र



डीआईएसपी



पैलेट नौलदान



## केआईओसीएल लिमिटेड

(भारत सरकार का उद्यम)

II ब्लॉक, कोसमंगला, बेंगलुरु-560034, कर्नाटक राज्य, भारत  
वेबसाइट : [www.kiocltd.in](http://www.kiocltd.in)

आईएसओ 9001:2015, आईएसओ 14001:2015 तथा ओएचएसएस 45001:2018 कंपनी

आत्मनिर्भर भारत बनाने में केआईओसीएल एक सक्रिय भागीदार है।

पर्यावरण संरक्षण – हमारा ध्येय हमारा उत्साह



केआईओसीएल लिमिटेड

॥ ब्लॉक, कोरमंगला

निगमित कार्यालय, बेंगलूरु - 560034



रूपरेखा विन्यास -सूचना प्रौद्योगिकी विभाग