मेधा डेयरी के कर्मचारियों ने किया योगाभ्यास

रांची : अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के मौके पर झारखंड मिल्क फेडरेशन (मेधा डेयरी) के होटवार स्थित केंद्र में समस्त कर्मियों ने एक साथ योग का अभ्यास किया। इस मौके पर जैफ एसआई श्री टेटे ने सभी योग के जिज्ञासुयों को योग करने की आध्यात्मिक ज्ञान प्रदान किया। श्री टेटे ने बताया कि योग भारत की प्राचीन परंपरा 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। उन्होंने कहा कि हमारी बदलती जीवन-शैली में यह चेतना बनकर, हमें जलवायु परिवर्तन से निपटने में मदद कर सकता है। फेडरेशन के महाप्रबंधक नरेंद्र शर्मा ने इस मौके पर कहा कि भारत सरकार के प्रयासों से योग को न सिर्फ अंतरराष्ट्रीय मान्यता मिली है, बल्कि इसके महत्व से देश दुनिया के लोग अवगत हो रहे हैं। उन्होंने सभी कर्मियों से अपील की वे प्रतिदिन योग अभ्यास के लिए समय निकालें।