

# बीईई लाईन

समाचार पत्रिका



Issue 15 Apr'22-Jun'22

# BEE LINE

NEWSLETTER



# Editorial Board

महानिदेशक, बीईई

अभय बाकरे

Chairman of the board

Abhay Bakre

प्रधान संपादक

एस के वर्मा

Principal Editor

S K Verma

संपादक

अजय त्रिपाठी

Editor

Ajay Tripathi

अस्वीकरण: सर्वाधिकार सुरक्षित। इस पुस्तिका की सामग्री के इस्तेमाल के सभी अधिकार ऊर्जा दक्षता ब्यूरो (BEE) के पास सुरक्षित हैं। इसमें शामिल सामग्री का कोई भी भाग प्रकाशन की पूर्व अनुमति के बिना किसी भी माध्यम, इलैक्ट्रॉनिक, मैकेनिकल, फोटोकॉपी, रिकॉर्डिंग या अन्य किसी तरीके से इस्तेमाल नहीं किया जा सकता। इस सामग्रीके अनधिकृत उपयोग पर कानूनी कार्रवाई की जा सकती है।

Disclaimer: All rights reserved. All export rights for this book vest exclusively with the Bureau of Energy Efficiency (BEE). No part of this publication may be reproduced, stored in a retrievable system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise without the prior permission of the publisher. Unauthorized use of the content is subject to legal action.

## INDEX

1. Message – Director General BEE .....01
2. Message – Secretary BEE .....02
3. Highlights of the Quarter - April to June 2022 ..... 03-13
4. Capacity Building of DISCOMs program ..... 14-15
5. Setting up of Facilitation Centre for Promotion of Energy Efficiency Financing ..... 16
6. शरीर को फलेक्सिबल बनाने के लिए ऑफिस कुर्सी पर ..... 17-18  
बैठे-बैठे करें ये 5 सरल योगासन
7. योग – चिकित्सा से बढ़कर जीवन पद्धति ..... 19
8. स्वच्छ भारत अभियान से जुड़ें, स्वस्थ और समृद्ध बनें ..... 20





**अभय बाकरे**

महानिदेशक, बीईई

**Abhay Bakre**

Director General, BEE

## DG Message

India's energy consumption is increasing as its economy grows. The primary responsibility is to reduce energy consumption while meeting the country's energy needs. It goes without saying that the country's energy efficiency index is positively impacted with regular conservation practices and strategies. Therefore, The Bureau of Energy Efficiency (BEE) has implemented various schemes to aid the process of achieving energy efficiency under the direction of the Ministry of Power.

The building sector accounts for approximately 34% of India's electricity consumption. As of May 31, 2022, a total of 1,486 Energy Conservation Building Code (ECBC) / Eco Niwas Samhita (ENS) training programmes had been conducted throughout the country, with 56,556 professionals trained. Along with these schemes, 266 buildings have received Star Ratings under the Ministry of Power's 'Star Rating of Commercial Buildings Schemes,' launched in 2009. BEE has also developed the 'Shunya' Labelling programme for commercial buildings that identifies and awards NZEB and NPEB building owners by providing a label for their contribution to achieving net-zero emissions by 2070. The standardisation and labelling programmes have resulted in total electricity savings of 61.57 BU and a total reduction in CO<sub>2</sub> emissions of 50.16 MtCO<sub>2</sub> annually.

BEE believes in a holistic approach when it comes to energy conservation. Print, outdoor and electronic media are used to convey the importance of saving energy. BEE has also launched a radio program called 'Bachat Ke Sitare – Dost Humare' in 19 languages to tackle language barriers and educate people about conservation. Exhibitions and specific awareness campaigns such as 'GO ELECTRIC' and 'HUMARA PRAN, URJA SANRAKSHAN', amplify the need to save and preserve energy. Detailed publications were introduced in 2020 – 2021 such as 'Bachat Ke Sitare – Garah Patrika', UNNATEE Report, and Energy Conservation Guidelines for MSMEs for in-depth understanding of BEE's past strategies' impact and assessment and the future goals and ambitions.

We hope that this motivates our stakeholders to take action in the area of energy efficiency.





**आर.के. राय**

सचिव, बीईई

**R.K. Rai**

Secretary, BEE

## SECRETARY Message

India's energy efficiency relies profoundly on the strategies of the country's energy intensive sectors. Climate change is a major crisis for humanity, and in order to effectively combat its effects, India must push for more energy-efficient measures at both the micro and macro levels. The Energy Conservation Building Code (ECBC) and Eco-Niwas Samhita (ENS) are BEE-initiated schemes that have been a constant encouragement for people to strive for energy-efficient building practices. ECBC-compliant buildings use 25% to 50% less energy than conventional buildings. These programmes are in place for both new and existing buildings to help reduce India's energy consumption index. Adoption of such programmes has resulted in monetary savings of INR 1,52,241 crores per year, electricity savings of 239.78 billion units, and energy savings of 42.0 Million Tonnes of oil equivalent (MTOE).

The Perform, Achieve and Trade (PAT) scheme to enhance energy efficiency in industries has been immensely beneficial as well. The total energy savings achieved till now through the PAT scheme in cycle I, II, and III is 24.5 MTOE, while the projected energy savings to be achieved (cycle IV to VII) by 2022 is 9.1168 MTOE. The electric mobility achievements have led to a total reduction in CO<sub>2</sub> emissions of 0.052 MtCO<sub>2</sub> (FY 2020 – 21) and total energy savings of 0.02 MTOE (FY 2020 – 21). The Agriculture Demand Side Management (AgDSM) programme has helped to accomplish the installation of 81,173 energy efficient BEE star rated pump sets during 2016 – 2021.

BEE has always supported energy-efficient practices that can help India realise its dream of a sustainable future.

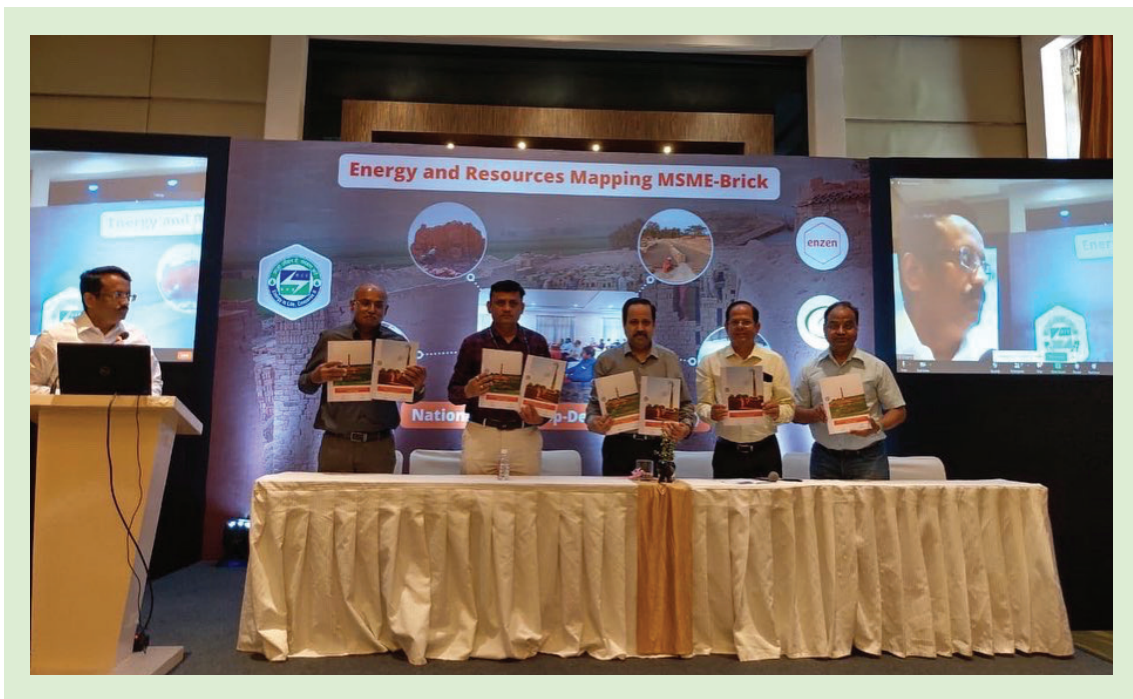




## Highlights of the Quarter - April to June 2022

### National Level Workshop on Energy and Resource mapping of MSME Clusters in India–Brick Sector

A National Level Workshop on Energy and Resource mapping of MSME Clusters in India-Brick Sector was organized by Bureau of Energy Efficiency (BEE) on 1st April 2022, in association with All India Brick and Tiles Federation, State Designated Agencies and MSME-Development Institute at New Delhi.



The workshop aimed to deliberate on the findings of the work being undertaken by BEE in Brick sector in terms of energy and resource mapping and disseminate the learnings evolved from the study.

Further, discussions were held on the recommended technology and energy efficiency measures supporting the brick industries and policy initiatives for the government to accelerate the energy efficiency implementation in the brick sector.



## 2022 Senior Officials' Meeting ahead of the 13th Clean Energy Ministerial

The 2022 CEM Senior Officials' Meeting was organised by the Government of India on 6-7-8 April, 2022, in New Delhi, bringing together Clean Energy Ministerial (CEM) delegates from its 29 member governments ahead of this year's 13th Clean Energy Ministerial (CEM13) to be organised by the United States in September, 2022. India will be hosting the 14th Clean Energy Ministerial (CEM14) in 2023, and consequently hosted this Senior Officials' Meeting, per tradition, the year before to not only prepare for the upcoming CEM13, but also give direction to the CEM's wide-ranging program of work.



Meeting for the first time in-person, in over two years, this year's Senior Officials' Meeting provided a unique opportunity for delegates to connect over key priorities for the CEM and identify key actions in the near and longer term. As hosts, it also provided India an opportunity to share with the members a view of its clean energy transition plans



The three-day CEM Senior Officials' Meeting was a resounding success with enthusiastic participation witnessed from national and international participants, both in person and virtually.

The key objectives of this preparatory meeting were to:

1. Strengthen and energise the CEM community via interactive and impactful meetings (2022-2025)
2. Identifying and advancing actions to facilitate achieving the CEM 3.0 strategy and goals of CEM workstreams
3. Mobilizing the global community to bring forth their best collective efforts to make the 13th CEM a successful endeavour.



## ‘Stakeholder Workshop on State Energy Efficiency Action Plan (SEEAP) in Ranchi’

A stakeholder workshop for ‘State Energy Efficiency Action Plan (SEEAP)’ was organized by Bureau of Energy Efficiency (BEE) in association with JREDA on 09th April 2022 at Ranchi regarding the role of States towards achieving the energy transition goals of India.

Over 90 participants from various State Government departments, associations and industries attended the workshop.

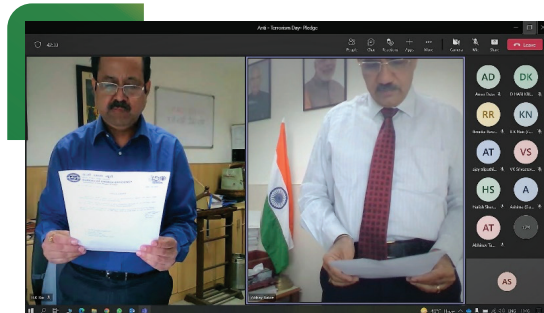


Shri R. K. Rai, Secretary, BEE addressed the stakeholders and briefed about SEEAP. He also highlighted the purpose of preparing State-specific Action Plans with active involvement of respective Stakeholders to identify focus sectors in Jharkhand.

SEEAP will ensure that the allocation of resources is as per the requirement of the State and estimate the potential of energy conservation in sectors that are predominant in the region.

## आतंकवाद विरोधी दिवस 2022

श्री अभय बाकरे, महानिदेशक, बीईई, श्री आर. के. राय, सचिव, बीईई तथा ऊर्जा दक्षता ब्यूरो के अधिकारियों ने 20 मई 2022 को वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से 'आतंकवाद विरोधी दिवस' (Anti-Terrorism Day) पर सभी वर्गों के बीच शांति, सामाजिक सद्भाव कायम करने का संकल्प लिया।



---

## ‘Stakeholder Workshop on State Energy Efficiency Action Plan (SEEAP) in New Delhi’

---



A Stakeholder Workshop on State Energy Efficiency Action Plan (SEEAP) for the National Capital Territory of Delhi was held under the chairmanship of Shri Azimul Haque (IAS), Special Secretary, Power, on 18th May 2022 at India Habitat Centre, New Delhi.



Shri R.K. Rai, Secretary, Bureau of Energy Efficiency (BEE) graced the occasion and gave a thematic address on SEEAP. The meeting was attended by senior officials from BEE, EE&REM and officers from various stakeholder departments in Delhi.



## ‘Regional Workshop on Energy Efficiency in Buildings Programme in Chandigarh’

Regional Workshop on Energy Efficiency in Buildings Programme was organised in Chandigarh was organised on 19th-20th May 2022, to update State Designated Agencies (SDAs) about building energy efficiency program and to review the progress of activities in States/UTs.

Shri P.K. Das, IAS, W/Additional Chief Secretary to Government of Haryana, NRE was the Chief Guest & Shri S.K. Singal, Chairman, Haryana Renewable Energy Development Agency was the Guest of Honour. Officials from neighbouring states like Jammu & Kashmir, Ladakh, Punjab, Haryana, Chandigarh, Himachal Pradesh, and Delhi also participated in the workshop.



The stall set up at the Expo by BEE highlighted the various initiatives and activities undertaken to provide clean energy to the nation at large and emphasised the efforts already taken so far along with a road map for future in the direction of clean & green environment.



---

## ‘BEE in the 3rd World Environment Day Expo 2022’

---

Bureau of Energy Efficiency (BEE) participated in the 3rd World Environment Day Expo 2022. The Expo was organised at Pragati Maidan, New Delhi from 4th-6th June 2022. The objective of the Expo was to spread awareness about the latest initiatives and trends introduced for the conservation of the environment.



The stall set up at the Expo by BEE highlighted the various initiatives and activities undertaken to provide clean energy to the nation at large and emphasised the efforts already taken so far along with a road map for future in the direction of clean & green environment.

---



## 'Regional Workshop on Energy Efficiency in Buildings Programme in Varanasi'

The 3rd Regional Workshop on Energy Efficiency in Buildings Programme was organised in Varanasi on 14th-15th June 2022 to update State Designated Agencies (SDAs) about building energy efficiency program and to review the progress of activities in States/UTs.

Shri Deepak Agrawal (IAS), Chairman, Varanasi Development Authority and Commissioner, Varanasi was the Guest of Honour at the workshop. Shri Anil Kumar (IAS), Secretary, UPNEDA and Special Secretary (Energy), Government of Uttar Pradesh, Shri R. K. Rai, Secretary, Bureau of Energy Efficiency (BEE) Shri Saurabh Diddi, Director, BEE, & officials from Gujarat, Maharashtra, Chhattisgarh, Bihar, Rajasthan, Uttarakhand, Jharkhand & Uttar Pradesh attended the workshop.



## Energy Efficiency Award Programme for Petroleum Refinery

Bureau of Energy Efficiency (BEE) along with Centre for High Technology (CHT) organized the “Energy Efficiency Award for Petroleum Refineries under PAT Cycle-II” on 15th June 2022 at ODB Auditorium, ODB Bhawan, Sector 73, Noida to recognize the efforts and diligence for achieving the PAT-II energy reduction targets by Petroleum Refineries. The event was felicitated by Shri Abhay Bakre, Director General, Bureau of Energy Efficiency and Shri Sunil Kumar, Joint Secretary (Refinery), Ministry of Petroleum & Natural Gas (MoPNG). The event was attended by more than 40 officials from Petroleum Refineries, IOCL Headquarters, Centre for High Technology and BEE. The Petroleum Refineries brought under the PAT Scheme delivered spectacular results upon the completion of PAT Cycle II, reporting energy savings of 1.78 million MTOE for the year 2018-19, thus exceeding the target by 46.6%.



(Shri Abhay Bakre, Director General, BEE & Shri Sunil Kumar, Joint Secretary (Refinery), MoPNG addressing the gathering during the inaugural session)

The Certificate of achievement was awarded to the refineries in following five categories:

- i. Certificate for Best MBN - Reliance India Limited-SEZ
- ii. Certificate for highest reduction in MBN achieved - Bharat Oman Refineries Limited, Bina.
- iii. Certificate for Maximum number of ESCerts achieved - Bharat Oman Refineries Limited, Bina.
- iv. Certificate for Best Energy Efficient Project implemented - Hindustan Petroleum Corp Limited, Mumbai Refinery and Bharat Petroleum Corporation Limited, Kochi Refinery.
- v. Certificate for Best Energy Efficiency Practices - Numaligarh Refineries Limited and Indian Oil Corporation Limited, Panipat Refinery.





(Shri Abhay Bakre, Director General, BEE & Shri Sunil Kumar, Joint Secretary (Refinery), MoPNG awarding Certificate to Refineries for the best performance in PAT Cycle-II)

During the technical session of the programme, all the 20 Petroleum Refineries under the PAT Scheme presented the initiatives/projects undertaken by the unit for achieving the MBN reduction target under PAT Cycle-VI.



(Group Photograph of Shri Abhay Bakre, Director General, BEE & Shri Sunil Kumar, Joint Secretary (Refinery), MoPNG with representatives from Petroleum Refineries)



---

## ‘BEE’s participation in the Government Achievements and Schemes Expo 2022’

---



Bureau of Energy Efficiency (BEE) participated in the Government Achievements and Schemes Expo 2022, organised at Pragati Maidan, New Delhi from 17th-19th June 2022. The Expo aimed at creating awareness about the various schemes and policies introduced by Ministries and Government Departments with the sole objective of shaping India into a progressive nation.



BEE’s stall in the expo highlighted the initiatives like Energy Conservation in Building Code (ECBC) and Eco Niwas Samhita (ENS), Go Electric, Agriculture Demand Side Management, Perform, Achieve and Trade (PAT) Schemes, & Star Labelling Program. Achievements of all these initiatives were also showcased as well as the visitors were informed about these schemes and their benefits.



## Capacity Building of DISCOMs program

A series of 9 nos. of one day awareness workshops have been conducted on DSM action plans prepared based on load research study carried out at these distribution companies (DISCOMs) under “Capacity Building of DISCOMs” program by Bureau of Energy Efficiency in association with State Designated Agency (SDA) during month of April 2022 to June 2022. The senior officials from DISCOMs, State Electricity Regulatory Commission, JERCs, implementing agency and power department/energy department officials have been attended these workshops.

These workshops will encourage DISCOMs to implement at least 50% of the identified DSM measures mentioned in the DSM action plans which are prepared based on load survey conducted through agency.

- A. Punjab Energy Development Agency – State Designated Agency has conducted one day workshop on DSM action plan for DISCOM - Punjab State Power Corporation Limited at Sector – 31A, Chandigarh. About 42 officials have been attended this workshop. The program was inaugurated by Principal Secretary, Power & NRES, Govt. of Punjab.



B. SDA – Odisha has conducted one day workshop on DSM action plan for DISCOM - Tata Power Central Odisha Distribution Limited on 10th June 2022 at Bhubaneswar. About 38 officials have been attended this workshop.



C. SDA - Arunachal Pradesh has conducted one day workshop on DSM action plan for DISCOM - Power Department of Power, Arunachal Pradesh on 30th June 2022 at Itanagar. About 20 officials have been attended this workshop.



## Setting up of Facilitation Centre for Promotion of Energy Efficiency Financing

Bureau of Energy Efficiency (BEE) has set up Facilitation Centre for promotion of Energy Efficiency Financing in the country. To promote Facilitation Centre for accelerating energy efficiency financing, three webinars were organized on 21st, 23rd and 28th June 2022, with support from Maharashtra, Gujarat State Designated Agencies and Rajasthan SDAs.

The participants of these webinars covered a large spectrum of stakeholders. More than 400 large industries, MSMEs, ESCOs, industry associations, etc. attended these webinars. During these webinars, the new IT platform of Facilitation Centre and Energy Efficiency projects were discussed in detail.

The prime objective of the Facilitation Centre is to connect the financial institutions with potential borrowers and accelerate financing of Energy Efficiency projects in India. This facilitation centre is also involved in preparing list of energy efficient technologies for financing.



## शरीर को फ्लेक्सिबल बनाने के लिए ऑफिस कुर्सी पर बैठे-बैठे करें ये 5 सरल योगासन

योग सिर्फ एक व्यायाम नहीं है। यह तन और मन को स्वस्थ रखने का एक सशक्त माध्यम है जिसके नियमित अभ्यास से हम अपनी रोजमर्रा की जिंदगी में हर तरह से ऊर्जावान बने रहते हैं। बच्चे, किशोर, युवा या बुजुर्ग सभी की दिनचर्या में योग फायदेमंद तो है ही, पर दिन भर कंप्यूटर या लैपटॉप के सामने बैठकर काम करने वाले वर्किंग प्रोफेशनल्स के लिए योग एक जरूरत बन गई है।

वर्किंग प्रोफेशनल्स को आजकल कई तरह की शारीरिक और मानसिक परेशानियों का सामना करना पड़ता है जिनमें से कमर दर्द, सिर दर्द, गर्दन, पेट संबंधित परेशानियाँ आम बात हो चुकी हैं। कोविड की चपेट में आने के बाद पूरी दुनिया ने हेल्दी लाइफस्टाइल को अपना मंत्र बना लिया है और ऑफिस में काम करने वालों के लिए तो यह एक वरदान है।

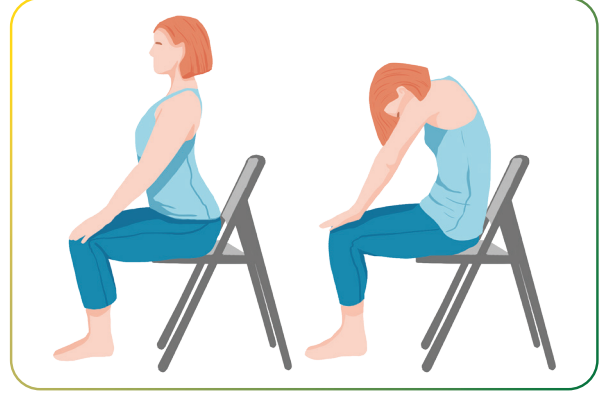
अब चाहे हम ऑफिस में रहें या फिर वर्क फ्रॉम होम, अपना थोड़ा सा समय योग को दें कर, शारीरिक और मानसिक दोनों तौर पर फिट रह सकते हैं जिसका सकारात्मक प्रभाव हमारे जीवन में हर जगह दिखेगा और हम अपने कार्यों में 200% बेहतर परिणाम पा सकते हैं।

आइये जाने किन पाँच योग आसनों के जरिये हम अपनी वर्क लाइफ को निभाते हुए शारीरिक और मानसिक रूप से फिट एवं एक्टिव रहे सकते हैं:

**ये अभ्यास योगासनों का परिवर्तित रूप है जिसका प्रयोग हम कुर्सी की सहायता से कर सकते हैं।**

### मार्जरी आसन का कुर्सी के साथ अभ्यास

इस आसन को मार्जरी आसन के नाम से भी जाना जाता है। इसे हम ऑफिस में बैठे-बैठे ही कर सकते हैं। इस आसन को मार्जरी आसन के नाम से भी जाना जाता है। इसे हम ऑफिस में बैठे-बैठे ही कर सकते हैं। इससे रीढ़ की हड्डी की समस्या, पीठ, कमर, गर्दन दर्द की शिकायत दूर रहती है।



**नियम :** सबसे पहले कुर्सी पर बैठें और फिर अपनी रीढ़ की हड्डी को सीधा करते हुए दोनों पैरों को जमीन पर रखें। अब आप दोनों हथेलियों को पैरों के घुटनों पर रखें। इसके बाद लंबी सांस अंदर खींचें और सीने को बाहर की ओर निकालें। अब आप अपने कंधे को पीछे की तरफ ले जाएं। सांस धीरे-धीरे छोड़ें और रीढ़ की हड्डी को पीठ की तरफ मोड़ें। इस आसन को कम-से-कम 5 बार करने का प्रयास करें या अपनी क्षमतानुसार करें।

### गरुडासन का कुर्सी के साथ अभ्यास

जब कभी कुर्सी पर काम करते-करते शरीर में अकड़न आ रही हो तो इस आसन का अभ्यास किया जा सकता है। इस योगासन से आपके शरीर में रक्त का संचार बढ़ता है और शरीर में अकड़न कम होती है। इस आसन को प्रतिदिन करने से हम पूरे दिन एनर्जी से भरे रहते हैं।

**नियम :** सबसे पहले आराम से कुर्सी पर बैठ जाएं। बाएं पैर को दाएं पर से क्रॉस करके ईगल की तरह पोज बनाएं। अब ताड़ासन की मुद्रा में आते हुए घुटनों को मोड़े और बाएं पैर को दाहिने पैर के ऊपर रखें। ठीक इसी तरह अपने हाथों को भी एक दूसरे से लपेट लें। अब बाएं हाथ की कोहनी को दाहिनी तरफ क्रॉस कर लें। कोहनियों को मोड़ते हुए मुट्ठी बांध लें। सांस रोकें और इसी अवस्था में रहें। कुछ सेकेंड बाद सांस रोककर पहले की अवस्था में आ जाएं।





### ऊर्ध्व हस्तोत्तान आसन



हेल्दी वर्क लाइफ के लिए ऊर्ध्व हस्तोत्तान शरीर के लिए सबसे ज्यादा लाभदायक है। इसके नियमित अभ्यास से मांसपेशियां मजबूत बनी रहती हैं।

**नियम :** इस आसन को करने के लिए सबसे पहले कुर्सी पर बिल्कुल सीधा बैठ जाएं। फिर धीरे-धीरे साँस अंदर की ओर खींचे और दोनों हाथों को ऊपर की ओर ले जाएं। कुछ देर के बाद साँस धीरे-धीरे बाहर छोड़ें और अपने दोनों हाथों को नीचे की ओर ले आएँ। इससे कम-से-कम 15 बार अवश्य करें।

### अर्ध मत्स्येन्द्रासन का कुर्सी के साथ अभ्यास

इस आसन को 'हाफ स्पाइनल ट्विस्ट पोज' भी कहा जाता है। इस आसन का नियमित अभ्यास करने से रीढ़ की हड्डी में लचीलापन रहता है जिससे पीठ दर्द, कमर दर्द से राहत मिलती है। यह आसन छाती और फेफड़ों में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ाने में बेहद कारगर है। बाहों, कंधों, पीठ के ऊपरी भाग व गर्दन में तनाव कम करता है और मधुमेह, कब्ज और मासिक धर्म की परेशानियों में भी लाभकारी है।

**नियम :** इस आसन को करने के लिए सबसे पहले कुर्सी पर एक साइड होकर बैठ जाएं। अब कुर्सी को पकड़ें और अपने सिर को बाईं तरफ घुमाएं। अपने रीढ़ की हड्डी को स्ट्रेच करें। साँस छोड़ते हुए रीढ़ की हड्डी को मोड़ने का प्रयास करें। इस आसन को कम-से-कम 5 बार अवश्य करें। सामान्य अवस्था में आने के बाद यही प्रक्रिया दाहिने हाथ की ओर से दोहराएं।

### पादहस्तासन कुर्सी के साथ अभ्यास

वर्किंग प्रोफेशनल्स अक्सर पेट और कमर की चर्बी को लेकर परेशान रहते हैं। इस परेशानी के लिए सबसे अच्छा योगासन है उत्तानासन। इसके नियमित अभ्यास से आपके कंधे और हाथों की मांसपेशियां मजबूत होती हैं साथ ही, मोटापा कम होता है।

**नियम :** इस आसन को करने के लिए सबसे पहले कुर्सी पर सीधे बैठ जाएं। इसके बाद अंदर की तरफ साँस खींचते हुए नीचे की तरफ धीरे-धीरे झुकें और अपनी हथेलियों को जमीन पर टिकने दें। ऐसा करते समय इस बात का ध्यान रहे कि पैर नहीं मुड़ने चाहिए। कुछ सेकेंड तक इसी स्थिति में रहने के बाद, धीरे-धीरे साँस छोड़ें। अब आप पहले की मुद्रा में वापस आ जाएं। यह प्रक्रिया कम-से-कम 10 बार करें।

इन आसनों के साथ-साथ अगर हम कुछ सावधानियां बरतें तो हम ऑफिस में बिल्कुल फिट और सेहतमंद रह सकते हैं। जैसे

- |  |  |
|--|--|
| • सुबह जल्दी उठें और रात में जल्दी सोएं    | • संतुलित आहार लें                                   |
| • देर रात तक फोन या लैपटॉप इस्तेमाल न करें | • आँखों को आराम दें, स्क्रीन से उचित दूरी बनाएं रखें |
| • कुर्सी पर बैठते हुए पोस्चर सही रखें      |  |

सुविचार, स्वयं पर अनुशासन और योगसान से हम तन, मन और अंतर्मन से स्वस्थ एवं प्रसन्न रह सकते हैं। तो हर दिन योग करें और भागदौड़ भरी जिंदगी में भी फिट व एक्टिव रहें।



# योग

## चिकित्सा से बढ़कर जीवन पद्धति

तन को मन, मन को आत्मा और आत्मा को ब्रह्मांड से जोड़ने की साधना है योग। योग संस्कृत भाषा के 'युज धातु' से निकला है जिसके 3 अर्थ हैं - समाधि, जोड़ना और संयम। योग और मनुष्य का नाता लगभग 5 हजार साल पुराना है जिससे प्राचीन भारतीय दर्शन में एक आध्यात्मिक अनुशासन के रूप में भी जाना जाता था।

पिछले कुछ वर्षों से, योग ने हमारे जीवन में शारीरिक व्यायाम के रूप में अपना एक अलग स्थान बना लिया है। यह दुनिया भर में लोगों की दिनचर्या का अभिन्न हिस्सा बन चुका है। हालांकि योग के खोजकर्ता को इसके लिखित साक्ष्य उपलब्ध नहीं हैं परन्तु इसका अस्तित्व हमारे सबसे पुराने ग्रंथों में मिलता है।

योग के विभिन्न प्रकार हैं जिनमें कर्म योग, भक्ति योग, ध्यान योग, हठ योग शाभमल है। हठ योग का ही पररिर्तथत रूप आज पूरे विश्व में पावर योग, एंगेर योग, विन्यासा, अष्टांग के नाम से प्रचलित हैं।

योग से होने वाले लाभ को हम सब भली भांति जानते हैं इसलिए इससे बचपन से ही बच्चों के रूटीन का हिस्सा बनाने के लिए स्कूलों में शिक्षा का स्थान दिया जा रहा है। इतना ही नहीं, अस्पतालों और स्वास्थ्य जगत में इससे बड़ी-से-बड़ी बीमारियों का इलाज करने के लिए उपयोग में लाया जा रहा है।

योग करने के अनगिनत फायदे हैं जैसे इसकी सहायता से हृदय को तंदुरस्त और शरीर के लचीलेपन को बरकरार रखा जा सकता है।

### इसके अलावा :

- मांसपेशियों की ताकत बढ़ाती है
- पोस्चर्स को सही रखता है
- जोड़ों को सक्रिय रखता है
- रीढ़ की हड्डी को मज़बूत बनाता है
- रक्त प्रवाह को बढ़ाता है
- इम्युनिटी पावर बढ़ाता है
- हृदय गति को नियमित रखता है
- ब्लड प्रेशर को संतुलित रखता है
- मन प्रसन्न रखता है
- एक स्वस्थ जीवन शैली प्रदान करता है
- ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है
- आपके डाइजैस्टिव सिस्टम को आराम देता है
- अंगों में तनाव को दूर करता है
- आत्म-सम्मान को बढ़ाता है



यदि आप भी किसी स्वास्थ्य समस्या से परेशान हैं या स्वस्थ जीवन को अपने विकास का आधार बनाना चाहते हैं तो इस 21 जून, 2022 को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर योग से जुड़ें और इसके अनुशासन से सुख और सम्पन्नता का अनुभव लें।



## स्वच्छ भारत अभियान से जुड़ें, स्वस्थ और समृद्ध बनें!



प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के 'स्वच्छ भारत अभियान' विज़न के अंतर्गत भारत सरकार के विभिन्न मंत्रालयों एवं विभागों में एक विशेष 'स्वच्छता पखवाड़े' का आयोजन 16 से 31 मई, 2022 के दौरान किया गया था, जिसमें ऊर्जा दक्षता ब्यूरो (BEE) ने भी बढ़-चढ़कर भाग लिया।

स्वच्छता पखवाड़े के दौरान ब्यूरो के सभी कर्मचारियों एवं अधिकारियों ने कार्यालय एवं कार्यालय परिसर की साफ-सफाई की। कर्मचारियों एवं अधिकारियों ने कार्यालय से पुराने फाइल्स को हटाकर उन्हें डिजिटल रूप में संरक्षित किया जिससे कार्यालय भी साफ-सुथरा रहे और पुराने फाइल्स पहले से ज्यादा सुरक्षित रहें।

स्वच्छता पखवाड़े के दौरान ऊर्जा दक्षता ब्यूरो कार्यालय में पुराने कम्प्यूटर, फर्नीचर और मशीनों को हटाकर नए कम्प्यूटर, मशीन एवं फर्नीचर स्थापित किए गए, जिससे कम स्पेस और कम ऊर्जा की खपत में पहले से बेहतर और स्मार्ट ऑफिस हो जाए।

ब्यूरो के सभी कर्मचारियों एवं अधिकारियों ने स्वच्छता पखवाड़े के दौरान स्वच्छता के प्रति जागरूकता का संदेश, एक स्लोगन प्रतियोगिता के माध्यम से दिया। इस प्रतियोगिता में सभी ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया। इसके साथ ही वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिये ऊर्जा दक्षता ब्यूरो हेड ऑफिस, नई दिल्ली और ब्यूरो के सभी अन्य कार्यालयों के अधिकारियों और कर्मचारियों ने स्वच्छता के प्रति शपथ भी ली।

हमें पृथ्वी को हरा-भरा बनाने के लिए ऊर्जा की बचत के साथ-साथ, अपने घर, आस-पास और अपने कार्यस्थल को भी साफ-सुथरा रखना होगा। हम सभी जानते हैं कि 24 घंटे में से लगभग 8 से 10 घंटे का समय हम अपने कार्यस्थल पर ही बिताते हैं। यानी हम इसे दूसरा घर भी कह सकते हैं जहां हम घर के बाद सबसे ज्यादा वक्त गुजारते हैं। ऐसे में हमें सिर्फ घर और अपने आस-पास की

सफाई ही नहीं, बल्कि अपने कार्यालय की सफाई भी रखनी होगी। इसके लिए हम कुछ बातों का ध्यान रखेंगे तो अपने कार्यस्थल को साफ व सुथरा बनाकर अपनी स्वास्थ्य का भी बेहतर ख्याल रख सकेंगे।

सबसे पहली बात, अपने डेस्क के पास डस्टबिन जरूर रखें। डस्टबिन रखने से आपको कचरा इधर-उधर फेंकने की आदत नहीं लगेगी और ना ही कहीं दूर कचरा फेंकने के लिए जाना पड़ेगा, इससे समय की बचत भी होगी और स्वच्छता के प्रति एक अच्छी आदत भी अपना सकेंगे।

दूसरी बात, अपने डेस्क पर फाइलों का अंबार न लगने दें। डिजिटल का जमाना है तो फिजिकल फाइलों को स्कैन करके डिजिटल बनाएं और किसी हार्ड डिस्क या ऑनलाइन ड्राइव पर स्टोर करें। इससे आपकी फाइलें दीमक से सुरक्षित रहेंगी ही और आप इन फाइलों को कहीं से भी एक्सेस कर पाएंगे, या एक छोटे से हार्ड डिस्क या पेनड्राइव में कहीं भी ले जा पाएंगे।

तीसरी और सबसे जरूरी बात, डेस्क पर खाना खाने की आदत न लगाएं। बहुत ज्यादा वर्कलोड हो तभी अपने डेस्क पर खाते-खाते काम करें वरना आप कैटीन या ऑफिस में खाने के लिए बनाई गई जगह का इस्तेमाल करें। इससे आप लगातार बैठे रहने से होने वाले नुकसान से बच सकते हैं और डेस्क को साफ-सुथरा भी रख सकते हैं।

इन सभी अच्छी आदतों के साथ, आप अपने कार्यस्थल को साफ व सुथरा बनाने के लिए कार्यालय परिसर में वृक्षारोपण कर सकते हैं, घर जाते समय एक बार फिर अपने डेस्क की सफाई का आदत डाल सकते हैं और कोविड के समय में कंप्यूटर, माउस और की-बोर्ड की सफाई से विषाणुजनित बीमारियों से दूर रह सकते हैं। तो आप भी स्वच्छता को एक आदत बनाकर इस जनआंदोलन से जुड़ें, दूसरों को भी जुड़ने के लिए प्रेरित करें और एक ऊर्जा दक्ष, स्वस्थ एवं समृद्ध राष्ट्र के निर्माण में अपनी भागीदारी निभाएं।







## BUREAU OF ENERGY EFFICIENCY (BEE)

A statutory body under Ministry of Power  
Government of India

4<sup>th</sup> Floor, Sewa Bhawan, R.K. Puram, New Delhi-110066 (INDIA)  
Ph.: 011-26766700 | [www.beeindia.gov.in](http://www.beeindia.gov.in)