

बीमारियों को दूर रखने का लिया संकल्प

■ **प्रमुख संवाददाता, गुडगांव :** अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर जिले भर में सैकड़ों कार्यक्रम आयोजित किए गए। इनमें लोगों ने सामूहिक तौर से योग किया। इनके आयोजन में शैक्षणिक संस्थाओं व अन्य संगठनों की भागीदारी रही।

सेक्टर-49 स्थित वाटिका सिटी व न्यू गुरुग्राम वाटिका इंडिया नेक्स्ट में वाटिका एनवाइरो द्वारा योग दिवस मनाया गया। सेक्टर-65 स्थित एमश्रीएम गॉल्फ एस्टेट में एमश्रीएम ने योग दिवस मनाया। इसमें पीठ दर्द, खिंचाव व वजन कम करने के योगासन कराए गए। इस दौरान बीमारियों को दूर रखने का संकल्प लिया गया।

भोंडसी जेल : भोंडसी स्थित जेल में करीब 2100 बंदियों ने योग क्रियाएं की। इस अवसर पर अंतरराष्ट्रीय पहलवान सुशील कुमार मुख्य अतिथि रहे। सुशील कुमार ने स्टेज पर स्वयं भी योगाभ्यास किया और सभी को योग के लिए प्रेरित किया। पहलवान सुशील कुमार ने कहा कि योग हमें स्वास्थ्य लाभ तो देता ही है, साथ ही हमें अनुशासन में रहना सिखाता है। उन्होंने सभी बंदियों का अपराध से दूर रहने का आह्वान किया। जेल अधीक्षक जयकिशन छिल्लर ने भी विचार रखें और योग संबंधी अपने अनुभवों को बंदियों से साझा किया।

स्टारेक्स यूनिवर्सिटी : स्टारेक्स विश्वविद्यालय के अमर-कृष्ण हाल में छात्र-छात्राओं, प्राध्यापकों, प्रशासनिक अधिकारियों व कर्मचारियों ने योग किया। कुलपति डॉ. अशोक दिवाकर ने कहा कि हमारे लिए योग कार्यशाला में उपस्थित होना काफी नहीं है, बल्कि हमें योग को एक जीवनशैली के रूप में अपनाना चाहिए। योग के महत्व को रेखांकित करते हुए उन्होंने कहा कि नित्य प्रतिदिन योगाभ्यास से हमें अनेक बीमारियों से मुक्ति मिलती है, क्योंकि इससे हमारे शरीर में प्रतिरोधक क्षमता विकसित होती है। वरिष्ठ प्रफेसर डॉ. डीआर अग्रवाल ने योग प्रशिक्षक ईश्वर आर्य व विनोद आर्य का आभार जताया।

बीमारियों को दूर रखने का लिया संकल्प

प्रमुख संवाददाता, गुड़गांव

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर जिले भर में सैकड़ों कार्यक्रम आयोजित किए गए। इनमें लोगों ने सामूहिक तौर से योग किया। इनके आयोजन में शैक्षणिक संस्थाओं व अन्य संगठनों की भागीदारी रही।

सेक्टर-49 स्थित वाटिका सिटी व न्यू गुरुग्राम वाटिका इंडिया नेक्स्ट में वाटिका एनवाइरो द्वारा योग दिवस मनाया गया। सेक्टर-65 स्थित एमथ्रीएम गॉल्फ एस्टेट में एमथ्रीएम ने योग दिवस मनाया। इसमें पीठ दर्द, खिंचाव व वजन कम करने के योगासन कराए गए। इस दौरान बीमारियों को दूर रखने का संकल्प लिया गया।