

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 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।

अंतराष्ट्रीय योग दिवस पर ब्लू बेल्स ग्रुप ऑफ स्कूल्स से लगभग 50 एनसीसी कैडेट्स ने लिया हिस्सा



ह्यूमन इंडिया/ब्यूरो

गुरुग्राम। योग भारत के तरफ से पूरी दुनियां को दिया गया एक ऐसा तोहफा है जिसको प्रत्येक साल 21 जून को अंतराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाया जाता है योग से कितने फायदे हैं आज पूरी दुनियां इससे वाकिफ है अंतराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आज गुरुग्राम सेक्टर 38 स्थित ताऊ देवी लाल स्टेडियम में बड़े ही उत्साह के साथ योग दिवस

मनाया गया, जिसमें ब्लू बेल्स ग्रुप ऑफ स्कूल्स से लगभग 50 विधार्थियों एवं एनसीसी कैडेट्स सहित खिलाड़ियों, युवां, बच्चें, वरिष्ठ नागरिक तथा सरकारी विभागों के कर्मचारी व अधिकारियों ने हिस्सा लिया यह कार्यक्रम ताऊ देवी लाल स्टेडियम में सुबह 5:30 बजे ही शुरू हो गया, जहाँ गुरुग्राम से सभी वर्गों के लोगो ने हजारों की संख्या में हिस्सा लिया। इस असव

पर मुख्य अतिथि के रूप में हरियाणा के शिक्षा मंत्री प्रो. रामबिलास शर्मा सहित अन्य गणमान्य भी उपस्थित रहे। जीवन में योग के महत्व पर बातचीत करते हुए ब्लू बेल्स ग्रुप ऑफ स्कूल्स को निदेशिका डॉ. सुमन गुलाटी ने कहा कि योग का उद्देश्य लोगो के बीच ज्यादा से ज्यादा जागरूकता फैलाना है यह मन, शरीर, विचारों एवं कार्यों की एकता का प्रतीक है योग का मतलब सिर्फ

● योग दिवस में ब्लू बेल्स ग्रुप ऑफ स्कूल्स से लगभग 50 विधार्थियों एवं एनसीसी कैडेट्स सहित खिलाड़ियों, युवां, बच्चें, वरिष्ठ नागरिक तथा सरकारी विभागों के कर्मचारी व अधिकारियों ने हिस्सा लिया।

अभ्यास ही नहीं बल्कि अपने साथ एकता की भावना को खोजने का एक माध्यम भी है हमें खुशी है कि हमारे छात्र इतने महान सत्र का हिस्सा थे यह उन्हें स्वस्थ जीवन जीने की दिशा में प्रेरित करेगा। वही स्कूलों के अलावा कई और संस्थानों ने भी अंतराष्ट्रीय योग दिवस मनाया। गुरुग्राम सेक्टर 49 स्थित वाटिका सिटी एवं न्यू गुरुग्राम वाटिका इंडिया नेक्स्ट में वाटिका एनवाइरो द्वारा योग दिवस मनाया गया तथा सेक्टर 65 स्थित एमथ्रीएम गोल्फ एस्टेट में एमथ्रीएम ने योग दिवस मनाया जिसमें पीठ दर्द, खिचाव एवं वजन कम करने के योग शामिल थे।

नवभारत टाइम्स

<https://navbharattimes.indiatimes.com/state/punjab-and-haryana/gurgaon/resolve-to-keep-the-diseases-away/articleshow/64683858.cms>

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।