

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर श्री गुरुनानक देव सरोवर में महापौर नीरज पाल एवं निगम आयुक्त रोहित व्यास सहित महापौर परिषद के सदस्य, पार्षद एवं निगम के अधिकारी/कर्मचारियों तथा आम नागरिकों ने सीखें योग के गुरु

भिलाई नगर/ गुरुनानक देव सरोवर भेलवा तालाब परिसर में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर महापौर नीरज पाल एवं निगम आयुक्त रोहित व्यास, जिला अध्यक्ष भिलाई शहर कांग्रेस कमेटी मुकेश चंद्राकर सहित महापौर परिषद के सदस्य एवं निगम के अधिकारी/कर्मचारियों ने योगाभ्यास किया। प्रशिक्षित योग गुरु के माध्यम से सभी ने प्रार्थना से योग की शुरुआत की और विभिन्न मुद्राओं में योग किया। महापौर ने भिलाईवासियों को योग दिवस पर बधाई और शुभकामनाएं दी तथा योग को नियमित दिनचर्या में अपनाने की अपील भी की। महापौर ने कहा कि नियमित योग करने से शरीर स्वस्थ रहता है और मन की एकाग्रता बढ़ती है। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए योग एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है, योग शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक ऊर्जा को भी बल देती है। योग से जुड़कर हम जीवन में रोग को दूर भगा सकते हैं। भिलाई शहर जिला कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष मुकेश चंद्राकर ने कहा कि योग सिर्फ कसरत नहीं है बल्कि यह एक ऊर्जा के रूप में काम करता है, योग को अपनाकर सेहतमंद और बीमारियों से बचा जा सकता है। ऑक्सीजन लेवल बनाए रखने के लिए भी योग एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। निगम आयुक्त रोहित व्यास ने कहा कि योग हमारी परंपरा से जुड़ी हुई है यदि हम सब नियमित रूप से योग करें तो तन भी स्वस्थ रहेगा और मन भी स्वस्थ रहेगा जीवन में सकारात्मक ऊर्जा आएगी। योग दिवस के अवसर पर महापौर परिषद के सदस्य सीजू एंथोनी एवं अन्य पार्षद गण सहित गणमान्य नागरिक तथा जोन आयुक्त एवं निगम के अधिकारी/कर्मचारी मौजूद रहे। अलग-अलग योग मुद्राओं को सीखते हुए मन को एकाग्र रखने के अलग-अलग आसन सीखे साथ ही कई आसनों को सीखते हुए प्रश्रचित मुद्रा में कैसे रह जा सकता है शरीर को स्वस्थ रखते हुए किस प्रकार से रोगों को दूर भगाया जा सकता है इन सभी को योग के माध्यम से योग प्रशिक्षक ने जानकारी दी और सभी आसनों को करके सिखाया। इस दौरान जोन आयुक्त राजेंद्र नायक, जनसंपर्क अधिकारी पीसी सारवा, कार्यपालन अभियंता विनीता वर्मा, सहायक अभियंता आर एस राजपूत, अजय शुक्ला आदि मौजूद रहे।

