



नई दिल्ली, शनिवार
22 जून 2019
ग्रेटर नोएडा
मूल्य ₹ 4.00
पृष्ठ 24+8=32

दैनिक जागरण

www.jagran.com

दिल्ली, उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश, हरियाणा, उत्तराखंड, बिहार, झारखंड, पंजाब, जम्मू कश्मीर, हिमाचल प्रदेश और प. बंगाल से प्रकाशित

नई दिल्ली, 22 जून 2019

www.jagran.com

योग: कर्मसु कौशलम्



दैनिक जागरण

बुद्धियुक्तो जलतीह उभे सुकृतदुकृते । तस्माद्योगाय युज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम् ॥
समबुद्धि युक्त मनुष्य इस जीवन में ही अच्छे और दुरे कार्यों से अपने को मुक्त कर लेता है । अतः योग के लिए प्रयत्न करो क्योंकि सारा कार्य-कौशल यही है ।
श्रीमद्भगवद गीता

VI

शहरवासियों ने लिया नियमित योग करने का संकल्प

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर प्रशिक्षकों ने लोगों को कराया योगाभ्यास

जासं, ग्रेटर नोएडा : अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर शुक्रवार को कलक्ट्रेट, पुलिस लाइन, शहीद विजय सिंह पथिक स्टेडियम, शहर की विभिन्न सोसायटी, सेक्टर, सामुदायिक केंद्र, पार्क, स्कूल, कॉलेज आदि स्थानों पर योग शिविर का आयोजन किया गया। बड़ी संख्या में लोगों ने योग कार्यक्रम में हिस्सा लिया। योग शिविर में लोगों से नियमित योग करने की अपील की गई।

कलक्ट्रेट में हुए योग कार्यक्रम में एडीएम दिवाकर सिंह, एडीएम एमएन उपाध्याय, सिटी मजिस्ट्रेट आनंद श्रीनेत सहित अन्य अधिकारियों व कर्मचारियों ने हिस्सा लिया। पुलिस लाइन में आयोजित हुए कार्यक्रम में एसएसपी वैभव कृष्ण, एसपी सिटी सुधा सिंह, एसपी देहात विनीत जायसवाल सहित अन्य अधिकारियों व कर्मचारियों ने हिस्सा लिया। सीडीओ अनिल कुमार सिंह के नेतृत्व में शहीद विजय सिंह पथिक स्टेडियम में करीब 15 सौ से अधिक लोगों ने योग किया। जेवर विधायक ठाकुर धीरेंद्र सिंह भी योग सीखने पहुंचे। योग शिविर में युवाओं के साथ ही वृद्ध व महिलाओं ने अपनी उपस्थिति दर्ज की। योग प्रशिक्षकों ने लोगों को योगाभ्यास कराया।

हर आयु वर्ग के लोगों ने किया योग : सेक्टरों के पार्कों में भी लोग योगमय दिखे। भारी तादात में महिलाओं, बच्चों व बुजुर्गों संग युवाओं ने पहुंचकर योग किया। सेक्टर बीटा एक के सी-ब्लॉक में योग दिवस पर विशेष शिविर आयोजित हुआ। जिसमें हर वर्ग के लोगों ने बढ़चढ़कर हिस्सा लिया। स्थानीय निवासी व उद्यमी ममता ठाकुर ने बताया कि सेक्टरवासियों ने पूर्ण योग परिधान पहनकर योग शिविर में हिस्सा लिया। कार्यक्रम में सुदर्शन सरीन, प्रवीण कुमार ठाकुर, अनिल बिधुड़ी, अजित जैन, अश्वनी, आदि लोग मौजूद रहे।



जेवर के प्रज्ञान स्कूल में योग करते लोग • जागरण

सेक्टर के एच-ब्लॉक पार्क में भारतीय योग संस्थान व आरएसएस के संयुक्त तत्वावधान में करीब ढाई सौ महिला, पुरुषों व बच्चों ने योग व प्राणायाम किया। वहीं दूसरी तरफ एवीजे सोसाइटी के पार्क में संतोष त्रिपाठी के नेतृत्व में सैकड़ों लोगों ने योगाभ्यास किया। एफ-ब्लॉक स्थित ठाकुरद्वारा मंदिर में गोस्वामी सुशील महाराज ने लोगों को योग सिखाया।

गौर स्टेडियम में लोगों ने किया योग : अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर ग्रेटर नोएडा वेस्ट की सोसायटियों में लोगों ने बढ़चढ़कर योगाभ्यास में हिस्सा लिया। ग्रेनो स्थित चेरी काउंटी के क्लब में महिला योग ग्रुप के तत्वावधान में सोसायटी के लोगों ने योग किया। जिसमें बुजुर्ग महिलाओं ने भी अपनी उपस्थिति दर्ज की। इसके साथ ही पंचशील गीन्स गौर सौंदर्यम व गौर सिटी स्थित गौड़ स्टेडियम में लोगों ने योग दिवस मनाते हुए योग किया। आसपास की सोसायटियों

में भी लोग योग करने पहुंचे। योग सत्र में अनुभवी योग प्रशिक्षकों को आमंत्रित किया गया। उन्होंने निवासियों को योग की विभिन्न क्रियाएं सिखाईं। वक्ताओं ने

मॉल व कंपनियों में भी लोगों ने किया योग

ग्रेटर नोएडा स्थित ओमेक्स कनॉट प्लेस मॉल में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। जहां आइनोंक्स सिनेमा में मूवी देखने पहुंचे लोगों ने बढ़-चढ़कर योग में हिस्सा लिया। योग प्रशिक्षकों ने लोगों को योग का महत्व बताया। आइनोंक्स सिनेमा के मार्केटिंग मैनेजर बच्चन राय ने बताया कि जीवन में स्वस्थ रहने के लिए नियमित योग बेहद जरूरी है। सभी को स्वस्थ रहने के लिए योग करना चाहिए। इसके साथ ही टॉय सिटी स्थित मिड्रा सिल्का इंजीनियरिंग कंपनी में भी कर्मचारियों ने योग किया। वहीं नॉलेज पार्क स्थित केंब्रिज स्कूल का छात्राओं ने भी योग किया।

कहा कि योग एक निरंतर प्रक्रिया है जिसे करने से तन, मन और व्यवहार में संतुलन आता है। योग से शारीरिक संतुलन बनाए रखने में मदद मिलती है।

गौर सौंदर्यम व गौर सिटी स्थित गौड़ स्टेडियम में लोगों ने योग दिवस मनाते हुए योग किया।