

# ਜ਼ਿਲਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਵੱਲੋਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਕਾਲਜ ਮੋਗਾ ਵਿਖੇ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਸਮਾਰੋਹ

--ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਯੋਗ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਾਧਨ--ਚਰਨਦੀਪ ਸਿੰਘ

-ਯੁਵਾ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਯੋਗ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਪ੍ਰੇਰਿਤ

-ਯੋਗ ਸਾਡੀ ਪੁਰਾਤਨ ਸੱਭਿਅਤਾ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ੀਆਂ-ਮੁਨੀਆਂ ਦੀ ਮਹਾਨ ਦੇਣ--ਸਚਿਨ ਗੋਇਲ

ਮੋਗਾ 21 ਜੂਨ:

ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਯੋਗ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਾਧਨ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਕੁੱਝ ਖਰਚ ਕੀਤਿਆਂ ਯੋਗ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਤਨ ਨੂੰ ਰਿਸ਼ਟ-ਪੁਸ਼ਟ ਅਤੇ ਮਨ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਉਪ ਮੰਡਲ ਮੈਜਿਸਟ੍ਰੇਟ ਮੋਗਾ ਸ. ਚਰਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਨੇ ਅੱਜ ਸਥਾਨਕ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਕਾਲਜ ਵਿਖੇ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਤੇ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਤਹਿਤ ਜ਼ਿਲਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਵੱਲੋਂ ਆਯੋਜਿਤ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਦੇ ਮੌਕੇ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦਿਆਂ ਕੀਤਾ।

ਸ. ਚਰਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਯੋਗ ਸਦੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀ ਵਿਕਸਤ ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਧੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਯੋਗ ਆਸਣਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਕੇ ਅਨੇਕਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰੋਗ ਮੁਕਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਯੁਵਾ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਯੋਗ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਘਰੇਲੂ ਬਗੀਚੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਜਿੱਥੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਸਾਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਕੀਟ-ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਰਹਿਤ ਸ਼ਬਜ਼ੀਆਂ ਵੀ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਲਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਵੱਲੋਂ ਕੈਂਪ 'ਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਉਪ ਮੰਡਲ ਮੈਜਿਸਟ੍ਰੇਟ ਮੋਗਾ ਸ. ਚਰਨਦੀਪ ਸਿੰਘ, ਸਹਾਇਕ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਸ. ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਅਟਵਾਲ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਭਾਗਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ/ਕ੍ਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਕੇ ਯੋਗ ਆਸਣ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਇਸ ਕੈਂਪ 'ਚ ਸਿਹਤ ਤੇ ਪ੍ਰੀਵਾਰ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ/ਕ੍ਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੇ ਵਡਮੁੱਲਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ।

ਇਸ ਮੌਕੇ ਸਚਿਨ ਗੋਇਲ ਜ਼ਿਲਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਭਾਰਤ ਸਵਾਭਿਮਾਨ ਟਰੱਸਟ, ਪਤੰਜਲੀ ਯੋਗ ਪੀਠ ਮੋਗਾ ਅਤੇ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਡਾ. ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਵੱਲੋਂ ਯੋਗ ਆਸਣ ਕਰਵਾਏ ਗਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਯੋਗ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਯੋਗ ਸਾਡੀ ਪੁਰਾਤਨ ਸੱਭਿਅਤਾ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ੀਆਂ-ਮੁਨੀਆਂ ਦੀ ਮਹਾਨ ਦੇਣ ਹੈ। ਸਚਿਨ ਗੋਇਲ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਅਜੋਕੀ ਦੌੜ-ਭੱਜ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਯੋਗ ਆਸਣਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਤਣਾਅ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਲੋਮ ਵਲੋਮ ਆਸਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਆਸਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ 72 ਕਰੋੜ 72 ਲੱਖ 10 ਹਜ਼ਾਰ 210 ਸੂਖਮ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਮੌਕੇ ਹੋਰਨਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਹਾਇਕ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਸ. ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਅਟਵਾਲ, ਜ਼ਿਲਾ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਅਫਸਰ-ਕਮ-ਨੋਡਲ ਅਫਸਰ ਡਾ. ਸਵਰਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਬਰਾੜ, ਜ਼ਿਲਾ ਖੇਡ ਅਫਸਰ ਸਰੋਜ ਬਾਲਾ, ਜ਼ਿਲਾ ਖਜਾਨਾ ਅਫਸਰ ਕੇ.ਕੇ ਹਾਂਡਾ, ਐਸ.ਪੀ.(ਰੈ) ਬਲਵੀਰ ਸਿੰਘ, ਐਨ.ਜੀ.ਓ ਜ਼ਿਲਾ ਕੋ-ਆਰਡੀਨੇਟਰ ਐਸ.ਕੇ.ਬਾਂਸਲ, ਜ਼ਿਲਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ (ਸੈ ਸਿ) ਗੁਰਦਰਸ਼ਨ ਸਿੰਘ ਬਰਾੜ, ਜ਼ਿਲਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ (ਐ ਸਿ) ਜਸਪਾਲ ਸਿੰਘ ਔਲਖ, ਤਹਿਸੀਲਦਾਰ ਲਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਭਾਗਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀ/ਕ੍ਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਾਸੀ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ।













