<u>समाचार</u>

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

महापौर श्री राजकिशोर प्रसाद ने योग दिवस पर घर में ही किया योग–प्राणायाम

(अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की दी शुभकामनाएं)

कोरबा 21 जून 2021 –महापौर श्री राजकिशोर प्रसाद ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर कोरोना प्रोटोकाल के तहत घर पर ही योग–प्राणायाम किया। उन्होने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की अपनी हार्दिक शुभकामनाएं आमजन को देते हुए स्वस्थ जीवन के लिए नियमित रूप से योग–प्राणायाम आसन करने की आवश्यकता जताई।

महापौर श्री प्रसाद ने अपने संदेश में कहा कि आज हर उम्र के व्यक्ति के लिए योग अभ्यास आवश्यक हो गया है। योगाभ्यास से शारीरिक एवं मानसिक क्षमताओं में वृद्धि होती है। नई ऊर्जा का संचार होता है, योग आध्यात्मिक अनुशासन एवं अत्यंत सूक्ष्म विज्ञान पर आधारित ज्ञान है, जो शरीर एवं मन के मध्य सामंजस्य स्थापित करता है। योग स्वस्थ जीवन के लिए कला और विज्ञान है। पुष्ट जानकारी के साथ यदि नियमित योग किया जाए तो मानव शरीर के सभी तंत्र, श्वसन तंत्र, रक्त संचालन तंत्र, नाड़ी तंत्र, पाचन तंत्र एवं अन्य सभी तंत्र एकदम सही प्रक्रिया में काम करते हैं और हम चिरकाल तक स्वस्थ रह सकते हैं। योग शारीरिक, मानसिक उन्नति का मार्ग प्रशस्त होता है। छत्तीसगढ़ योग आयोग द्वारा राज्य के सभी जिले में योग अभ्यास कराना प्रारंभ किया जा रहा है, इस प्रयास के लिए माननीय मुख्यमंत्री जी को साधुवाद। गढ़बो नवा छत्तीसगढ़ की अवधारणा को मूर्तरूप प्रदान करने में योगाभ्यास सकारात्मक भूमिका का निर्वहन करेगा।