ਸ੍ਰੀ ਮੁਕਤਸਰ ਸਾਹਿਬ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਜੇਲ੍ਹ ਵਿੱਚ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ ਯੋਗ ਦਿਵਸ

ਯੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਿੱਥੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਉਥੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਅ ਵੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ: ਜੇਲ ਸੁਪਰੀਡੈਂਟ

ਅੱਜ ਮਿਤੀ 21.06.2024 ਨੂੰ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਜਿਲ੍ਹਾ ਜੇਲ੍ਹ ਸ੍ਰੀ ਮੁਕਤਸਰ ਸਾਹਿਬ ਅੰਦਰ ਬਣੇ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਸਮੂਹ ਬੰਦੀਆਂ ਨੂੰ ਯੋਗਾ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਸੁਪਰਡੈਂਟ ਜੇਲ੍ਹ ਵੱਲੋਂ ਆਰਟ ਆਫ ਲਿਵਿੰਗ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਯੋਗ ਇੰਸਟਰੱਕਟਰ ਸ੍ਰੀ ਸੁਮਨ ਡਾਵਰਾ ਜੀ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਕੇ ਓੁਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਚੇਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਵਜੋਂ ਜੇਲ੍ਹ ਤੇ ਬੁਲਾਇਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਮੂਹ ਬੰਦੀਆਂ ਨੂੰ ਯੋਗ ਕਰਵਾਉਣ ਉਪਰੰਤ ਯੋਗ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਯੋਗਾ ਨੂੰ ਰੋਜਾਨਾ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਗ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਬੰਦੀਆਂ ਨੂੰ ਯੋਗ ਰਾਹੀਂ ਮਾਨਸਿਕ, ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।ਜੇਲ੍ਹ ਸੁਪਰਡੈਂਟ ਸ੍ਰੀ ਵਰੁਣ ਸ਼ਰਮਾਂ ਜੀ ਵੱਲੋਂ ਆਏ ਹੋਏ ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਸ੍ਰੀ ਸੁਮਨ ਡਾਵਰਾ ਜੀ ਨੂੰ ਗੁਲਦਸਤਾ ਦੇ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਵੀ ਸਮੂਹ ਬੰਦੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਚੜ ਕੇ ਯੋਗਾ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਬੰਦੀਆਂ ਨੂੰ ਰਿਹਾਅ ਹੋਣ ਤੇ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਚੰਗੇ ਨਾਗਰਿਕ ਬਣਕੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।ਇਸ ਮੌਕੇ ਤੇ ਸਹਾਇਕ ਸੁਪਰਡੈਂਟ ਸ੍ਰੀ ਤਰਸੇਮ ਸਿੰਘ, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰਦਿੱਤ ਸਿੰਘ, ਸ੍ਰੀ ਵਰਿੰਦਰ ਕੁਮਾਰ, ਸ੍ਰੀ ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਚੱਕਰ ਹੌਲਦਾਰ ਮੰਗਲਦਾਸ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਬਰਾੜ ਵੀ ਹਾਜਰ ਸਨ।