

**समाजसेवी बोधराज सीकरी ने किया योग शिविर में  
भक्ति योग, ज्ञान योग और कर्म योग का व्याख्यान**

# पंजाब केसरी

**शरीर, मन और आत्मा को जोड़ने की  
सांस्कृतिक प्रक्रिया है योग : बोधराज सीकरी**



गुरुग्राम, एमके अरोड़ा (पंजाब केसरी): पंजाबी बिरादरी महासंगठन, ओउम योग संस्थान व जीएवी पब्लिक स्कूल द्वारा आयोजित निशुल्क संगीतमय योग शिविर के दूसरे दिन शुक्रवार को योगीराज ओउम प्रकाश महाराज द्वारा पेट से संबंधित विभिन्न रोगों के बारे में बताया और अतिसार क्रिया द्वारा ठीक किए जाने पर विस्तार से जानकारी दी। शिविर का शुभारंभ एसडीएम सोहना प्रदीप सिंह ने ज्योति प्रज्वलित कर किया। संस्था के प्रधान व सीएसआर

ट्रस्ट के उपाध्यक्ष बोधराज सीकरी ने भक्ति योग, ज्ञान योग और कर्म योग के बारे में विस्तार से बताया। उन्होंने बताया कि संस्था बिना किसी भेदभाव के 90 से अधिक सेवा कार्य कर चुकी है जिसमें एंबुलेंस संचालन और 3 अलग-अलग स्थान पर डिस्पेंसरी स्थापित कराए हैं। उन्होंने लोगों से आग्रह किया कि 21 जून को ताऊ देवीलाल स्टेडियम में प्रशासन द्वारा आयोजित योग दिवस के लिए उपायुक्त ने आमंत्रित किया है, जिसमें सभी को सहभागिता निभानी है।



## शरीर, मन और आत्मा को जोड़ने की सांस्कृतिक प्रक्रिया है 'योग' : बोधराज सीकरी

गुरुग्राम (भास्कर ब्यूरो)। साप्ताहिक योग शिविर के दूसरे दिन 16 जून 2023 को योगीराज ओ३म् प्रकाश महाराज ने गैस अफारा, बवासीर, छोटी आंत बड़ी आंत कब्ज को कैसे कपालभाति के द्वारा शीघ्र ठीक किया जा सकता है और अतिसार क्रिया के द्वारा ठीक किया जा सकता है को विस्तारपूर्वक बताया। पंजाबी बिरादरी महा संगठन द्वारा आयोजित आज के योग कार्यक्रम में प्रदीप सिंह जीआईएस, एसडीएम सोहना ने ज्योत प्रज्वलित करके शुभारंभ किया। बोधराज सीकरी ने भक्ति योग, ज्ञान योग और कर्म योग के बारे में गीता का हवाला देकर बताया। बोधराज सीकरी ने साधकों से कल से समय से पहले आने का आग्रह किया ताकि सभी योगीराज जी की योग क्रियाओं का लाभ अधिक से अधिक उठा सकें। बोधराज सीकरी ने ईश्वर से अंधकार से प्रकाश की ओर जाने के लिए प्रार्थना की। ज्योत से ज्योत गीत गाकर योगीराज ओ३म् प्रकाश महाराज ने मुख्य अतिथि के साथ ज्योत प्रज्वलित की। शुक्रवार के कार्यक्रम में माननीय अशोक आर्य, रमेश मुंजाल, ओ.पी कालरा, सीएल शर्मा, रामलाल ग्रोवर, अनिल, रमेश कुमार, ज्योत्सना बजाज, ज्योति वर्मा, राजपाल आहूजा, प्रमोद सलूजा, धर्मेन्द्र बजाज, संजय, सुभाष गाबा, किशोरी लाल डुडेजा, नरेश चावला, रमेश कामरा, उमेश ग्रोवर, रवि मनोचा, अशोक नासा, रहेजा, धर्मपाल कटारिया और नरेंद्र कथूरिया सम्मिलित रहे।



PIC•COLLAGE

# दैनिक जागरण

## कब्ज की समस्या को भी दूर करता है योग

सात दिवसीय संगीतमय ध्यान व योग शिविर में डा. ओमप्रकाश महाराज ने कराई योग क्रियाएं

जागरण संवाददाता, गुरुग्राम: नौवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में दैनिक जागरण, ऊं योग संस्थान ट्रस्ट व पंजाबी बिरादरी महासंगठन के संयुक्त तत्वावधान में सेक्टर-7 एक्सटेंशन स्थित जीएवी इंटरनेशनल स्कूल में आयोजित सात दिवसीय संगीतमय ध्यान व योग शिविर के दूसरे दिन योगीराज डा. ओमप्रकाश महाराज ने प्राणायाम और सूर्य नमस्कार के ऊपर जोर दिया। योग क्रियाओं के माध्यम से कैसे कब्ज, गैस की समस्या से छुटकारा मिल सकता है, इस बारे में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने करो योग, रहो निरोग का संदेश देते हुए कहा कि योग से न केवल शारीरिक परेशानी दूर हो जाती है बल्कि मानसिक मजबूती आती है। विचार उत्तम होते हैं। आवश्यकता है कि प्रतिदिन सही तरीके से योग करने की।

लोगों को नियमित सुबह उठकर योग करना चाहिए। योग करने से रोगों से मुक्ति मिलेगी। शिविर में मुख्य अतिथि के रूप में पहुंचने सोहना के एसडीएम प्रदीप कुमार ने भी नियमित रूप से योग करने का संदेश दिया। इस तरह के शिविर के आयोजन समय-समय पर



दैनिक जागरण, ऊं योग संस्थान ट्रस्ट व पंजाबी बिरादरी महासंगठन के संयुक्त तत्वावधान में सेक्टर-7 एक्सटेंशन स्थित जीएवी इंटरनेशनल स्कूल में आयोजित सात दिवसीय संगीतमय ध्यान व योग शिविर में योग करते साधक • जागरण

होना चाहिए। उन्होंने नशामुक्ति पर भी जोर दिया। पंजाबी बिरादरी महासंगठन के अध्यक्ष बोधराज सूकरी ने भक्ति योग, ज्ञान योग और कर्म योग का व्याख्यान किया। इससे पहले मुख्य अतिथि ने दूसरे दिन के शिविर का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ किया।

शिविर में छोटी-छोटी गहैया, छोटे-छोटे गवाल... गीत की प्रस्तुति ने सभी का मन मोह लिया।

इस मौके पर अशोक आर्य, प्रमोद सलुजा, रमेश मुंजाल, ओपी कालरा, सोएल शर्मा, रामलाल ग्रोवर, अनिल कुमार, रमेश कुमार, ज्योत्सना बजाज,

ज्योति वर्मा, राजपाल आहूजा, प्रमोद सलुजा, धर्मेन्द्र बजाज, संजय, सुभाष गाबा, किशोरी लाल बुडेजा, नरेश चहल्ला, रमेश कामरा, उमेश ग्रोवर, रवि मनोया, अशोक नासा, धर्मपाल कटारिया और नरेंद्र कथूरिया विशेष रूप से उपस्थित रहे।

# गुड़गांव टुडे

## शरीर, मन और आत्मा को जोड़ने की सांस्कृतिक प्रक्रिया है 'योग' : बोधराज

■ समाजसेवी बोधराज सीकरी ने भक्ति योग, ज्ञान योग और कर्म योग का किया व्याख्यान।

गुड़गांव टुडे, गुरुग्राम

साप्ताहिक योग शिविर के दूसरे दिन योगीराज ओ३म् प्रकाश महाराज ने गैस अप्फारा, ब्रवासीर, छोटी आंत बड़ी आंत कृच्छ्र को कैसे कपालभाति के द्वारा शीघ्र ठीक किया जा सकता है और अतिसार क्रिया के द्वारा ठीक किया जा सकता है को विस्तारपूर्वक बताया। पंजाबी बिरादरी महा संगठन द्वारा आयोजित आज के योग कार्यक्रम में प्रदीप सिंह जीआईएएस, एसडीएम सोहना ने ज्योत प्रखलित करके शुभारंभ किया। बोधराज सीकरी ने भक्ति योग, ज्ञान योग और कर्म योग



के बारे में गीता का हवाला देकर बताया।

बोधराज सीकरी ने साधकों से कल से समय से पहले आने का आग्रह किया ताकि सभी योगीराज जी की योग क्रियाओं का लाभ अधिक से अधिक उठा सकें।

बोधराज सीकरी ने ईश्वर से अंधकार से प्रकाश की ओर जाने

के लिए प्रार्थना की। ज्योत से ज्योत गीत गाकर योगीराज ओ३म् प्रकाश महाराज ने मुख्य अतिथि के साथ ज्योत प्रखलित की।

बोधराज सीकरी ने आगे बताया कि पंजाबी बिरादरी बिना किसी जाति भेदभाव के 90 से अधिक सेवा कार्य कर चुकी है जिसमें एंबुलेंस और 3 अलग-अलग स्थान पर



डिस्पेंसरी की सेवा के बारे में उन्होंने उपस्थित लोगों को बताया। बोधराज सीकरी ने आगे स्मरण कराया कि माननीय उपायुक्त महोदय ने 21 जून को ताऊ देवीलाल स्टेडियम में प्रशासन द्वारा आयोजित योग दिवस के लिए आमंत्रित किया है अतः हम सभी को 21 जून को जाना चाहिए। बोधराज सीकरी ने ओ३म् योग

संस्थान के गुरुजी ओ३म् प्रकाश जी महाराज को गुलदस्ता देकर स्वागत किया और प्रदीप सिंह एसडीएम सोहना को पुष्प गुच्छ भेंट स्वरूप शॉल भेंट कर स्वागत किया।

प्रदीप सिंह एसडीएम सोहना ने उद्बोधन में कहा कि 21 जून को मनाए जाने वाले योग दिवस के लिए कैसे यूएन में पास प्रस्ताव

प्रधान मंत्री द्वारा किया गया। साथ ही उन्होंने भारतीय संस्कृति के बारे में बताया और योग के महत्व के बारे में बताया। शिक्षा तो स्कूलों में पढ़ाई जा रही है किंतु वैल्यूज को बरकरार रखने के लिए योग को अधिक से अधिक स्कूलों में ज्यादा कराने के लिए सुझाव दिया और भाई को भाई का सहयोग करने के लिए भाईचारे का संदेश दिया। युवाओं को नशे से दूर करने के लिए भी विचार रखे।

आज के कार्यक्रम में अशोक आर्य, रमेश मुंजाल, ओ.पी कालरा, सीएल शर्मा, रामलाल श्रोवर, अनिल, रमेश कुमार, ज्योतसना बजाज, ज्योति वर्मा, राजपाल आहूजा, प्रमोद सलुजा, धर्मेन्द्र बजाज, संजय, सुभाष गाबा, किशोरी शाल डुडेया, नरेश चावला, रमेश कामरा, उमेश श्रोवर, रवि मनोया, अशोक नासा, रहेजा, धर्मपाल कटारिया और नरेंद्र कथूरिया सम्मिलित रहे।

नये भारत का अखबार



# गुड़गांव मेल

DAVP, Northern Rly., DIPR Haryana के क्षेत्र अंतर्गत हरियाणा के सभी जिलों, चण्डीगढ़ और दिल्ली में प्रसारित

## शरीर, मन और आत्मा को जोड़ने की सांस्कृतिक प्रक्रिया है योग : बोधराज सीकरी

ब्यूरो/गुड़गांव मेल

गुड़गांव, 16 जून। साप्ताहिक योग शिविर के दूसरे दिन 16 जून 2023 को योगीराज ओ३म् प्रकाश महाराज ने गैस अफारा, बवासीर, छोटी आंत बड़ी आंत कब्ज को कैसे कपालभाति के द्वारा शीघ्र ठीक किया जा सकता है और अतिसार क्रिया के द्वारा ठीक किया जा सकता है को विस्तारपूर्वक बताया। पंजाबी बिरादरी महा संगठन द्वारा आयोजित आज के योग कार्यक्रम में प्रदीप सिंह जीआईएस, एसडीएम सोहना ने ज्योत प्रन्यलित करके शुभारंभ किया। बोधराज सीकरी ने भक्ति योग, ज्ञान योग और कर्म योग के बारे में गीता का हवाला देकर बताया।

बोधराज सीकरी ने साधकों से कल से समय से पहले आने का आग्रह किया ताकि सभी योगीराज



जी की योग क्रियाओं का लाभ अधिक से अधिक उठा सकें।

बोधराज सीकरी ने ईश्वर से अंधकार से प्रकाश को ओर जाने के लिए प्रार्थना की। ज्योत से ज्योत गीत गाकर योगीराज ओ३म् प्रकाश महाराज ने मुख्य अतिथि के साथ ज्योत प्रन्यलित की।

बोधराज सीकरी ने आगे बताया कि पंजाबी बिरादरी बिना किसी जाति भेदभाव के 90 से अधिक

सेवा कार्य कर चुकी है जिसमें एंड्रयूलेस और 3 अलग-अलग स्थान पर डिस्पेंसरी की सेवा के बारे में उन्होंने उपस्थित लोगों को बताया। बोधराज सीकरी ने आगे स्मरण कराया कि माननीय उपायुक्त महोदय ने 21 जून को तारु देवीलाल स्टेडियम में प्रशासन द्वारा आयोजित योग दिवस के लिए आमंत्रित किया है अतः हम सभी को 21 जून को जाना चाहिए।

बोधराज सीकरी ने ओ३म् योग संस्थान के गुरुजी ओ३म् प्रकाश जी महाराज को गुलदस्ता देकर स्वागत किया और प्रदीप सिंह एसडीएम सोहना को पुष्प गुच्छ भेंट स्वरूप शॉल भेंट कर स्वागत किया।

प्रदीप सिंह एसडीएम सोहना ने उद्बोधन में कहा कि 21 जून को मनाए जाने वाले योग दिवस के लिए कैसे यूएन में पास प्रस्ताव प्रधान मंत्री द्वारा किया गया। साथ ही

उन्होंने भारतीय संस्कृति के बारे में बताया और योग के महत्व के बारे में बताया। शिक्षा तो स्कूलों में पढ़ाई जा रही है किंतु बैल्यूज को बरकरार रखने के लिए योग को अधिक से अधिक स्कूलों में ज्यादा कराने के लिए सुझाव दिया और भाई को भाई का सहयोग करने के लिए भाईचारे का संदेश दिया। युवाओं को नशे से दूर करने के लिए भी विचार रखे।

आज के कार्यक्रम में माननीय अशोक आर्य, रमेश मुंजाल, ओ.पी कालरा, सीएल शर्मा, रामलाल ग़ोबर, अनिल, रमेश कुमार, ज्योत्सना बजाज, ज्योति वर्मा, राजपाल आहूजा, प्रमोद सलूजा, धर्मेन्द्र बजाज, संजय, सुभाष गाबा, किशोरी लाल डुडेजा, नरेश चावला, रमेश कामरा, उमेश ग़ोबर, रवि मनोचा, अशोक नासा, रहेजा, धर्मपाल कटारिया और नरेंद्र कथूरिया सम्मिलित रहे।

## शरीर, मन और आत्मा को जोड़ने की सांस्कृतिक प्रक्रिया है योग : बोधराज

गुड़गांव, 16 जून (ब्यूरो): साप्ताहिक योग शिविर के दूसरे दिन 16 जून 2023 को योगीराज ओ३म् प्रकाश महाराज ने गैस अफारा, बवासीर, छोटी आंत बड़ी आंत क्रब्ज को कैसे कपालभाति के द्वारा शीघ्र ठीक किया जा सकता है और अतिसार क्रिया के द्वारा ठीक किया जा सकता है को विस्तारपूर्वक बताया। पंजाबी बिरादरी महा संगठन द्वारा आयोजित आज के योग कार्यक्रम में प्रदीप सिंह आईएस, एसडीएम सोहना ने ज्योत प्रज्वलित करके शुभारंभ किया। बोधराज सीकरी ने भक्ति योग, ज्ञान योग और कर्म योग के बारे में गीता का हवाला देकर

बताया।

बोधराज सीकरी ने साधकों से कल से समय से पहले आने का आग्रह किया ताकि सभी योगीराज जी की योग क्रियाओं का लाभ

ज्योत प्रज्वलित की।

उन्होंने बताया कि पंजाबी बिरादरी बिना किसी जाति भेदभाव के 90 से अधिक सेवा कार्य कर चुकी है जिसमें एंबुलेंस और 3 अलग-अलग



दीप जलाकर योग शिविर की शुरुआत करते अतिथि।

अधिक से अधिक उठा सकें। ईश्वर से अंधकार से प्रकाश की ओर जाने के लिए प्रार्थना की। ज्योत से ज्योत गीत गाकर योगीराज ओ३म् प्रकाश महाराज ने मुख्य अतिथि के साथ

स्थान पर डिस्पेंसरी की सेवा के बारे में उन्होंने उपस्थित लोगों को बताया। कार्यक्रम में अशोक आर्य, रमेश मुंजाल, ओ.पी कालरा, सीएल शर्मा, रामलाल ग्रोवर, अनिल, रमेश कुमार, ज्योत्सना बजाज, ज्योति वर्मा, राजपाल आहूजा, प्रमोद सलूजा, धर्मेन्द्र बजाज, संजय, सुभाष गावा, किशोरी लाल डुडेजा, नरेश चावला, रमेश कामरा, उमेश ग्रोवर, रवि मनोचा, अशोक नासा, रहेजा, धर्मपाल कटारिया और नरेंद्र कथूरिया सम्मिलित रहे।

नई दिल्ली, लखनऊ, रायपुर और फरीदाबाद से प्रकाशित



# पार्याणियर

## संगीतमयी साप्ताहिक योग शिविर में योग के गुर सीख रहे हैं साधक

पार्याणियर समाचार सेवा। गुरुग्राम

पंजाबी बिरादरी महा संगठन, ओम योग संस्थान गुरुग्राम और जीएवी स्कूल की ओर से संगीतमयी साप्ताहिक योग शिविर के दूसरे दिन भी योगाचार्य ने योग की क्रियाएं कराकर साधकों को स्वस्थ रहने का मंत्र दिया। साधकों ने यहां सिखाए जा रहे योग के गुर सीखकर जीवन में ढालने की बात कही।

प्रदीप सिंह एसडीएम सोहना ने अपने संबोधन में कहा कि 21 जून को मनाए जाने वाले योग दिवस के लिए यूएन में पास प्रस्ताव प्रधान मंत्री द्वारा किया गया। साथ ही उन्होंने भारतीय संस्कृति के बारे में



बताया और योग के महत्व के बारे में बताया। कार्यक्रम में अशोक आर्य, रमेश मुंजाल, ओपी कालरा, सीएल शर्मा, रामलाल ग्रोवर, अनिल, रमेश कुमार, ज्योत्सना बजाज, ज्योति वर्मा, राजपाल आहूजा, प्रमोद सलूजा, धर्मेन्द्र बजाज, संजय, सुभाष

गाबा, किशोरी लाल डुडेजा, नरेश चावला, रमेश कामरा, उमेश ग्रोवर, रवि मनोचा, अशोक नासा, रहेजा, धर्मपाल कटारिया और नरेंद्र कथूरिया आदि शामिल हुए। योग शिविर में योगाचार्य ओमप्रकाश ने गैस अफारा, बवासीर, छोटी आंत बड़ी आंत कब्ज को कैसे कपालभाति के द्वारा शीघ्र ठीक किया जा सकता है। अतिसार क्रिया के द्वारा ठीक किया जा सकता है, इस बारे में विस्तार पूर्वक बताया। दूसरे दिन के योग कार्यक्रम का प्रदीप सिंह एसडीएम सोहना ने दीप प्रज्वलित करके शुभारंभ किया। बोधराज सीकरी ने भक्ति योग, ज्ञान योग और कर्म योग के बारे में गीता का हवाला देकर बताया।

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक

# ह्यूमन इंडिया

हम बनेंगे आपकी आवाज

## पंजाबी बिरादरी महा संगठन, ओम योग संस्थान गुरुग्राम और जी.ए.वी स्कूल समूह का योग शिविर सप्ताह का दूसरा दिन रहा लाभदायक स्वास्थ्यवर्धक

- समाजसेवी बोधराज सीकरी ने भक्ति योग, ज्ञान योग और कर्म योग का किया व्याख्यान
- शरीर, मन और आत्मा को जोड़ने की सांस्कृतिक प्रक्रिया है योग : बोधराज सीकरी

ह्यूमन इंडिया/ब्यूरो

**गुरुग्राम।** साप्ताहिक योग शिविर के दूसरे दिन 16 जून 2023 को योगीराज ओ३म प्रकाश महाराज ने गैस अफारा, ब्रह्मसीर, छोटी आंत बड़ी आंत कृन्ज को कैसे कपालभाति के द्वारा शीघ्र ठीक किया जा सकता है और अतिसार क्रिया के द्वारा ठीक किया जा सकता है को विस्तारपूर्वक बताया।

पंजाबी बिरादरी महा संगठन द्वारा आयोजित आज के योग कार्यक्रम में प्रदीप सिंह जीआईएस, एसडीएम



सोहना ने ज्योत प्रन्वलिता करके शुभारंभ किया। बोधराज सीकरी ने भक्ति योग, ज्ञान योग और कर्म योग के बारे में गीता का इबाला देकर बताया।

बोधराज सीकरी ने साधकों से कल से समय से पहले आने का आग्रह किया ताकि सभी योगीराज जी की योग क्रियाओं का लाभ अधिक से अधिक उठा सकें। बोधराज सीकरी ने ईश्वर से अंधकार से प्रकाश की ओर जाने के लिए

प्रार्थना की। ज्योत से ज्योत गीत गाकर योगीराज ओ३म प्रकाश महाराज ने मुख्य अतिथि के साथ ज्योत प्रन्वलिता की।

बोधराज सीकरी ने आगे बताया कि पंजाबी बिरादरी बिना किसी जाति भेदभाव के 90 से अधिक सेवा कार्य कर चुकी है जिसमें एंक्वैरेंस और 3 अलग-अलग स्थान पर डिस्पेंसरी की सेवा के बारे में उन्होंने उपस्थित लोगों को बताया। बोधराज सीकरी ने आगे स्मरण कराया कि

माननीय उपायुक्त महोदय ने 21 जून को ताऊ देवीलाल स्टेडियम में प्रशासन द्वारा आयोजित योग दिवस के लिए अहमिजित किया है अतः हम सभी को 21 जून को जाना चाहिए। बोधराज सीकरी ने ओ३म योग संस्थान के गुरुजी ओ३म प्रकाश जी महाराज को गुलदस्ता देकर स्वागत किया और प्रदीप सिंह एसडीएम सोहना को पुष्प गुच्छ भेंट स्वरूप शॉल भेंट कर स्वागत किया।

प्रदीप सिंह एसडीएम सोहना ने

उद्घोषण में कहा कि 21 जून को मनाए जाने वाले योग दिवस के लिए कैसे युएन में पास प्रस्ताव प्रधान मंत्री द्वारा किया गया। साथ ही उन्होंने भारतीय संस्कृति के बारे में बताया और योग के महत्व के बारे में बताया। शिक्षा तो स्कूलों में पढ़ाई जा रही है किंतु वेल्युज को बरकरार रखने के लिए योग को अधिक से अधिक स्कूलों में ज्यादा कराने के लिए सुझाव दिया और भाई को भाई का सहयोग करने के लिए भाईचारे का संदेश दिया।

युवाओं को नसे से दूर करने के लिए भी विचार रखे। आज के कार्यक्रम में माननीय अशोक आर्य, रमेश मुंजाल, ओ.पी.कालरा, सीएल शर्मा, रामलाल शोबर, अनिल, रमेश कुमार, ज्योत्सना बजाज, ज्योति वर्मा, राजपाल आहूजा, प्रमोद सलूज, धर्मेन्द्र बजाज, संजय, सुभाष गांधा, किशोरी लाल डुडेवा, नरेश चावला, रमेश कामरा, उमेश शोबर, रवि मनोचा, अशोक नासा, रहेजा, धर्मपाल कटारिया और नरेंद्र कथुरिया सममिलित रहे।



# रण टाइम्स

पंजाबी बिरादरी महा संगठन, ओम योग संस्थान गुरुग्राम और जी.ए.वी स्कूल समूह का 'योग शिविर सप्ताह' का दूसरा दिन रहा लाभदायक स्वास्थ्यवर्धक

- समाजसेवी बोधराज सीकरी ने भक्ति योग, ज्ञान योग और कर्म योग का किया व्याख्यान
- शरीर, मन और आत्मा को जोड़ने की सांस्कृतिक प्रक्रिया है 'योग' : बोधराज सीकरी

राजू गुप्ता

गुरुग्राम, (रण टाइम्स)।

साप्ताहिक योग शिविर के दूसरे दिन 16 जून 2023 को योगीराज ओ३म् प्रकाश महाराज ने गैस अपहरण, ब्यासरी, छोटी आंत बड़ी आंत कृकज को कैसे कपालभाति के द्वारा रीत्र टिक किया जा सकता है और अतिस्तर क्रिया के द्वारा टिक किया जा सकता है को विस्तारपूर्वक बताया। पंजाबी बिरादरी महा संगठन द्वारा आयोजित आज के योग कार्यक्रम में प्रदीप सिंह जीआईएस, एसडीएम सोहना ने ज्योत प्रज्वलित करके शुभारंभ किया। बोधराज सीकरी ने भक्ति योग, ज्ञान योग और कर्म योग के बारे में गीता का हवाला देकर बताया।

बोधराज सीकरी ने साधकों से



कल से समय से पहले आने का आग्रह किया ताकि सभी योगीराज जी की योग क्रियाओं का लाभ अधिक से अधिक उठा सकें। बोधराज सीकरी ने ईश्वर से अधिकार से प्रकाश की ओर जाने के लिए प्रार्थना की। ज्योत से ज्योत गीत गाकर योगीराज ओ३म् प्रकाश महाराज ने मुख्य अतिथि के साथ ज्योत प्रज्वलित की। बोधराज सीकरी ने आगे बताया कि पंजाबी बिरादरी बिना किसी जाति भेदभाव के 90 से अधिक सेवा कार्य कर चुकी है जिसमें एंक्लेंस और



3 अलग-अलग स्थान पर डिस्पेंसरी की सेवा के बारे में उन्होंने उपस्थित लोगों को बताया। बोधराज सीकरी ने आगे स्मरण करवाया कि माननीय उपयुक्त महोदय ने 21 जून को ताऊ देवीलाल स्टेडियम में प्रशासन द्वारा आयोजित योग दिवस के लिए आमंत्रित किया है अतः हम सभी को 21 जून को जाना चाहिए। बोधराज सीकरी ने ओ३म्

योग संस्थान के गुरुजी ओ३म् प्रकाश जी महाराज को गुलदस्ता देकर स्वागत किया और प्रदीप सिंह एसडीएम सोहना को पुष्प गुच्छ भेंट स्वरूप शॉल भेंट कर स्वागत किया। प्रदीप सिंह एसडीएम सोहना ने उद्घोषण में कहा कि 21 जून को मनाए जाने वाले योग दिवस के लिए कैसे यूपन में पास प्रस्ताव प्रधान मंत्री द्वारा किया गया।

वर्ष : 12, अंक : 86

बुलन्दशहर, शनिवार

17 जून, 2023

मूल्य : 1 रूपया, पृष्ठ : 8

राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली, हरियाणा (पलवल) एवं उत्तर-प्रदेश ( बुलंदशहर एवं मुरादाबाद ) से एक साथ प्रकाशित



# देव केसरी

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक समाचार पत्र



Email : Devkesrihindidaily@gmail.com

पंजाब के 2950 गाँवों में गंदे पानी के प्रबंधन के लिए स्वच्छ भारत मिशन (ग्रामीण) के अंतर्गत 140.25 करोड़ रुपए जारी : जिम्मा...3

## पंजाबी बिरादरी महा संगठन, ओम योग संस्थान गुरुग्राम और जी.ए.वी स्कूल समूह का 'योग शिविर सप्ताह' का दूसरा दिन रहा लाभदायक स्वास्थ्यवर्धक

देव केसरी / अरविन्द चन्दन

गुरुग्राम। साप्ताहिक योग शिविर के दूसरे दिन 16 जून 2023 को योगीराज ओ3म् प्रकाश महाराज ने गैस अफारा, बवासीर, छोट्टी आंत वड़ी आंत कब्ज को कैसे कपालभाति के द्वारा शीघ्र ठीक किया जा सकता है और अतिसार क्रिया के द्वारा ठीक किया जा सकता है को विस्तारपूर्वक बताया। पंजाबी बिरादरी महा



संगठन द्वारा आयोजित आज के जीआरएएस, एसडीएम सोहन ने योग कार्यक्रम में प्रदीप सिंह ज्योत प्रज्वलित करके शुरुआत

किया। बोधराज सीकरी ने भक्ति योग, ज्ञान योग और कर्म योग के बारे में गीता का हवाला देकर बताया। बोधराज सीकरी ने साधकों से कल से समय से पहले आने का आग्रह किया ताकि सभी योगीराज जी की योग क्रियाओं का लाभ अधिक से अधिक उठ सकें। बोधराज सीकरी ने ईश्वर से अंधकार से प्रकाश को और जाने के लिए प्रार्थना की। ज्योत से ज्योत नीत गाकर योगीराज ओ3म्

प्रकाश महाराज ने मुख्य अतिथि के साथ ज्योत प्रज्वलित की। बोधराज सीकरी ने आगे बताया कि पंजाबी बिरादरी बिना किसी जाति भेदभाव के 90 से अधिक सेवा कार्य कर चुकी है जिसमें एंजुलेंस और 3 अलग-अलग स्थान पर डिस्पेंसरी की सेवा के बारे में उन्होंने उपस्थित लोगों को बताया। बोधराज सीकरी ने आगे स्मरण करवा कि माननीय उपायुक्त महोदय ने 21 जून को

ताक देवीलाल स्टेडियम प्रशासन द्वारा आयोजित योग दिवस के लिए आमंत्रित किया अतः हम सभी को 21 जून य जाना चाहिए। बोधराज सीकरी ने ओ3म् योग संस्थान के गुरुजी ओ3म् प्रका जी महाराज को गुलदस्ता देकर स्वागत किया और प्रदीप सिंह एसडीएम सोहना को पुष्प गुच्छ भेजकर शॉल भेंट कर स्वागत किया।

# बुलंद खोज

सम्पादक-संजय सार्थक

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक समाचार-पत्र

## शरीर, मन और आत्मा को जोड़ने की सांस्कृतिक प्रक्रिया है योग-बोधराज सीकरी



शिविर का शुभारंभ करते अतिथि व योग करते शहरवासी।

गुरुग्राम, बुलंद खोज / लोकेश कुमार। पंजाबी विरादरी महासंगठन, ओडम योग संस्थान व जीएवी पब्लिक स्कूल द्वारा आयोजित निशुल्क संगीतमय योग शिविर के दूसरे दिन शुकुवार को योगीराज ओडम प्रकाश महाराज द्वारा पेट से संबंधित विभिन्न रोगों के बारे में बताया और अतिस्वार क्रिया द्वारा ठीक किए जाने पर विस्तार से जानकारी दी। शिविर का शुभारंभ

एसडीएम सोहना प्रदीप सिंह ने ज्योति प्रज्वलित कर किया। संस्था के प्रधान व सीएसआर ट्रस्ट के उपाध्यक्ष बोधराज सीकरी ने भक्ति योग, ज्ञान योग और कर्म योग के बारे में विस्तार से बताया। उन्होंने बताया कि संस्था बिना किसी भेदभाव के 90 से अधिक सेवा कार्य कर चुकी है जिसमें एंबुलेंस संचालन और 3 अलग-अलग स्थान पर डिस्पेंसरी स्थापित कराए हैं। उन्होंने

लोगों से आग्रह किया कि 21 जून को ताऊ देवीलाल स्टेडियम में प्रशासन द्वारा आयोजित योग दिवस के लिए उपायुक्त ने आमंत्रित किया है, जिसमें सभी को सहभागिता निभानी है। बोधराज सीकरी ने ओडम योग महाराज व एसडीएम प्रदीप सिंह का बुके देकर स्वागत किया। एसडीएम प्रदीप सिंह ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के आग्रह पर 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर योग दिवस मनाने के लिए यूएन में प्रस्ताव पारित किया गया था। योग भारत की प्राचीन पद्धति है, जिसके माध्यम से शरीर व मन को स्वस्थ रखा जा सकता है। शिक्षा तो स्कूलों में दी जाती है, लेकिन योग्यता व गुणवत्ता को बरकरार रखने के लिए योग को अधिक से अधिक स्कूलों में ज्यादा करने के लिए अपनाना चाहिए। युवाओं को नरो की प्रवृत्ति से दूर रहना चाहिए। इस अवसर पर अशोक आर्य, रमेश मुंजाल, ओपी कालरा, सीएल शर्मा, रामलाल घोष, अनिल, रमेश कुमार, ज्योत्सना बजाज, ज्योति वर्मा, राजपाल आहूजा, प्रमोद सन्तुजा, धर्मेन्द्र बजाज, संजय, सुभाष गांधी, किशोरी लाल डुडेजा, नरेश चावला, रमेश कामरा, उमेश घोष, रवि मनोचा, अशोक नासा, रहेजा, धर्मपाल कटारिया और नरेंद्र कथूरिया आदि मौजूद रहे।

## समाजसेवी बोधराज सीकरी ने भक्ति योग, ज्ञान योग और कर्म योग का किया व्याख्यान



**पंजाबी बिरादरी महा संगठन, ओम योग संस्थान गुरुग्राम और जी.ए.वी स्कूल समूह का 'योग शिविर सप्ताह' का दूसरा दिन रहा लाभदायक स्वास्थ्यवर्धक -**

**शरीर, मन और आत्मा को जोड़ने की सांस्कृतिक प्रक्रिया है 'योग' : बोधराज सीकरी**

गुरुग्राम ( एनसीआर टाइम ) गुरुग्राम साप्ताहिक योग शिविर के दूसरे दिन 16 जून 2023 को योगीराज ओ३म् प्रकाश महाराज ने गैस अफारा, बवासीर, छोटी आंत बड़ी आंत कब्ज को कैसे कपालभाति के द्वारा शीघ्र ठीक किया जा सकता है और अतिसार क्रिया के द्वारा ठीक किया जा सकता है को विस्तारपूर्वक बताया। पंजाबी बिरादरी महा संगठन द्वारा आयोजित आज के योग कार्यक्रम में प्रदीप सिंह जीआईएएस, एसडीएम सोहना ने ज्योत प्रज्वलित करके शुभारंभ किया। बोधराज सीकरी ने भक्ति योग, ज्ञान योग और कर्म योग के बारे में गीता का हवाला देकर बताया। बोधराज सीकरी ने साधकों से कल से समय से पहले आने का आग्रह किया ताकि सभी योगीराज जी की योग क्रियाओं का लाभ अधिक से अधिक उठा सकें। बोधराज सीकरी ने ईश्वर से अंधकार से प्रकाश की ओर जाने के लिए प्रार्थना की। ज्योत से ज्योत गीत गाकर

योगीराज ओ३म् प्रकाश महाराज ने मुख्य अतिथि के साथ ज्योत प्रज्वलित की।

बोधराज सीकरी ने आगे बताया कि पंजाबी बिरादरी बिना किसी जाति भेदभाव के 90 से अधिक सेवा कार्य कर चुकी है जिसमें एंबुलेंस और 3 अलग-अलग स्थान पर डिस्पेंसरी की सेवा के बारे में उन्होंने उपस्थित लोगों को बताया। बोधराज सीकरी ने आगे स्मरण कराया कि माननीय उपायुक्त महोदय ने 21 जून को ताऊ देवीलाल स्टेडियम में प्रशासन द्वारा आयोजित योग दिवस के लिए आमंत्रित किया है अतः हम सभी को 21 जून को जाना चाहिए। बोधराज सीकरी ने ओ३म् योग संस्थान के गुरुजी ओ३म् प्रकाश जी महाराज को गुलदस्ता देकर स्वागत किया और प्रदीप सिंह एसडीएम सोहना को पुष्प गुच्छ भेंट स्वरूप शॉल भेंट कर स्वागत किया। प्रदीप सिंह एसडीएम सोहना ने उद्बोधन में कहा कि 21 जून को मनाए जाने वाले योग दिवस के लिए कैसे यूएन में पास प्रस्ताव प्रधान मंत्री द्वारा किया गया। साथ ही उन्होंने भारतीय संस्कृति के बारे में बताया और योग के महत्व के बारे में बताया। शिक्षा तो स्कूलों में पढ़ाई जा रही है किंतु वैल्यूज को बरकरार रखने के लिए योग को अधिक से अधिक स्कूलों में ज्यादा कराने के लिए सुझाव दिया और भाई को भाई का सहयोग करने के लिए भाईचारे का संदेश दिया। युवाओं को नशे से दूर करने के लिए भी विचार रखें।

आज के कार्यक्रम में माननीय अशोक आर्य, रमेश मुंजाल, ओ.पी कालरा, सीएल शर्मा, रामलाल ग्रोवर, अनिल, रमेश कुमार, ज्योत्सना बजाज, ज्योति वर्मा, राजपाल आहूजा, प्रमोद सलूजा, धर्मेन्द्र बजाज, संजय, सुभाष गाबा, किशोरी लाल डुडेजा, नरेश चावला, रमेश कामरा, उमेश ग्रोवर, रवि मनोचा, अशोक नासा, रहेजा, धर्मपाल कटारिया और नरेंद्र कथूरिया सम्मिलित रहे।

# सबसे तेज... सबसे आगे

# हरियाणा की आवाज

Postal No. : P/BWN/47/2023-2025  
E-mail : haryanakaawaz@gmail.com  
www.haryanakaawaz.in

भिवानी, चंडीगढ़, हिसार से एक साथ प्रकाशित

राष्ट्रवादी हिन्दी दैनिक

वर्ष : 15 अंक : 03

भिवानी शनिवार 17 जून 2023

11:14 PM

## संगीतमयी साप्ताहिक योग शिविर में योग के गुर सीख रहे हैं साधक

शरीर, मन और आत्मा को जोड़ने की सांस्कृतिक प्रक्रिया है योग: बोधराज सीकरी

गुरुग्राम। पंजाबी बिरादरी महा संगठन, ओम योग संस्थान गुरुग्राम और जीएवी स्कूल की ओर से संगीतमयी साप्ताहिक योग शिविर के दूसरे दिन भी योगाचार्य ने योग की क्रियाएं कराकर साधकों को स्वस्थ रहने का मंत्र दिया। साधकों ने यहां सिखाए जा रहे योग के गुर सीखकर अपने जीवन में ढालने की बात कही। प्रदीप सिंह एसडीएम सोहना ने अपने संबोधन में कहा कि 21 जून को मनाए जाने वाले योग दिवस के लिए यून में पास प्रस्ताव प्रधान मंत्री द्वारा किया गया। साथ ही उन्होंने भारतीय संस्कृति के बारे में बताया और योग के महत्व के बारे में बताया। कार्यक्रम में अशोक आर्य, रमेश मुंजाल, ओपी कालरा, सीएल शर्मा, रामलाल ग़ोवर, अनिल, रमेश कुमार, ज्योत्सना बजाज, ज्योति वर्मा, राजपाल आहूजा, प्रमोद सलूजा, धर्मेन्द्र बजाज, संजय, सुभाष गाबा, किशोरी लाल हुडेजा, नरेश चावला, रमेश कामरा, उमेश ग़ोवर, रवि मनोचा, अशोक नासा, रहेजा, धर्मपाल कटारिया और नरेंद्र कथूरिया आदि शामिल हुए। योग शिविर



में योगाचार्य ओमप्रकाश ने गैस अफारा, बवासीर, छोटी आंत बड़ी आंत कब्ज को कैसे कपालभाति के द्वारा शीघ्र ठीक किया जा सकता है। अतिसार क्रिया के द्वारा ठीक किया जा सकता है, इस बारे में विस्तार पूर्वक बताया। दूसरे दिन के योग कार्यक्रम का प्रदीप सिंह एसडीएम सोहना ने दीप प्रज्वलित करके शुभारंभ किया। बोधराज सीकरी ने भक्ति योग, ज्ञान योग और कर्म योग के बारे में गीता का हवाला देकर बताया। उन्होंने साधकों

से कल से समय से पहले आने का आग्रह किया, ताकि सभी योग क्रियाओं का लाभ अधिक से अधिक उठा सकें। बोधराज सीकरी ने ईश्वर से अंधकार से प्रकाश की ओर जाने के लिए प्रार्थना की। बोधराज सीकरी ने आगे बताया कि पंजाबी बिरादरी बिना किसी जाति भेदभाव के 90 से अधिक सेवा कार्य कर चुकी है, जिसमें एंबुलेंस और 3 अलग-अलग स्थान पर डिस्पेंसरी शुरू की है।

11:14 PM

# आज समाज

www.aajsamaaj.com

सं  
सं  
सं

## शरीर, मन और आत्मा को जोड़ने की सांस्कृतिक प्रक्रिया योग: बोधराज

गुरुग्राम। पंजाबी विरादरी महा संगठन, आम योग संस्थान गुरुग्राम और जीएवी स्कूल की ओर से संगीतमयी साप्ताहिक योग शिविर के दूसरे दिन भी योगाचार्य ने योग की क्रियाएं करवाकर साधकों को स्वस्थ रहने का मंत्र दिया। साधकों ने यहां सिखाए जा रहे योग के गुर सीखकर अपने जीवन में ढालने की बात कही। प्रदीप सिंह एसडीएम सोहना ने अपने संबोधन में कहा कि 21 जून को मनाए जाने वाले योग दिवस के लिए गूरन में पास प्रस्ताव प्रधान मंत्री द्वारा किया गया।

साथ ही उन्होंने भारतीय संस्कृति के बारे में बताया और योग के महत्व के बारे में बताया। कार्यक्रम में अशोक आर्य, रमेश मुंजाल, ओपी कालरा,



योग करते योगाचार्य, आयोजक बोधराज सीकरी व अतिथि।

सीएल शर्मा, रामलाल प्रोवर, अनिल, रमेश कुमार, ज्योत्सना बजाज, ज्योति वर्मा, राजपाल आहूजा, प्रमोद सलूजा, धर्मेन्द्र बजाज, संजय, सुभाष गान्वा, किशोरी लाल हुडेजा, नरेश चावला, रमेश कामरा, उमेश प्रोवर, रवि मनोचा, अशोक नासा, रहेजा, धर्मपाल कटारिया

और नरेंद्र कथुरिया आदि शामिल हुए। योग शिविर में योगाचार्य ओमप्रकाश ने नैस अफगरा, बवासैर, छेटी आंत बड़ी आंत करुज को कैसे कयालभाति के द्वारा शीघ्र ठीक किया जा सकता है। अतिसार क्रिया के द्वारा ठीक किया जा सकता है, इस बारे में विस्तार पूर्वक

बताया। दूसरे दिन के योग कार्यक्रम का प्रदीप सिंह एसडीएम सोहना ने दीप प्रज्वलित करके शुभारंभ किया। बोधराज सीकरी ने भक्ति योग, ज्ञान योग और कर्म योग के बारे में गीता का हवाला देकर बताया।

उन्होंने साधकों से कल से समय से पहले आने का आग्रह किया, ताकि सभी योग क्रियाओं का लाभ अधिक से अधिक उठा सकें। बोधराज सीकरी ने ईश्वर से अंधकार से प्रकाश की ओर जाने के लिए प्रार्थना की। बोधराज सीकरी ने आगे बताया कि पंजाबी विरादरी बिना किसी जाति भेदभाव के 90 से अधिक सेवा कार्य कर चुकी है, जिसमें एंबुलेंस और 3 अलग-अलग स्थान पर डिस्पेंसरी शुरू की है।

# जगत क्रान्ति

## शरीर, मन और आत्मा को जोड़ने की सांस्कृतिक प्रक्रिया है योग : बोधराज सीकरी

जगत क्रान्ति ✎ एमके अरोड़ा

गुरुग्राम : पंजाबी बिरादरी महासंगठन, ओठम योग संस्थान व जीएवी पब्लिक स्कूल द्वारा आयोजित निःशुल्क संगीतमय योग शिविर के दूसरे दिन शुक्रवार को योगीराज ओठम प्रकाश महाराज द्वारा पेट से संबंधित विभिन्न रोगों के बारे में बताया और अतिस्वर क्रिया द्वारा ठीक किए जाने पर विस्तार से जानकारी दी। शिविर का शुभारंभ एसडीएम सोहना प्रदीप सिंह ने ज्योति प्रज्वलित कर किया। संस्था के प्रधान व सीएसआर ट्रस्ट के उपाध्यक्ष बोधराज सीकरी ने भक्ति योग, ज्ञान योग और कर्म योग के बारे में विस्तार से बताया। उन्होंने बताया कि संस्था बिना किसी भेदभाव के 90 से अधिक सेवा कार्य कर चुकी है जिसमें एंबुलेंस संचालन और 3 अलग-अलग स्थान पर डिस्पेंसरी स्थापित कराए हैं।

उन्होंने लोगों से आग्रह किया कि 21 जून को ताऊ देवीलाल स्टेडियम में प्रशासन द्वारा आयोजित योग दिवस के लिए उपायुक्त ने

आमंत्रित किया है, जिसमें सभी को सहभागिता निभानी है। बोधराज सीकरी ने ओठम योग महाराज व एसडीएम प्रदीप सिंह का बुके देकर स्वागत किया। एसडीएम प्रदीप सिंह ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के



आग्रह पर 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर योग दिवस मनाने के लिए यूएन में प्रस्ताव पारित किया गया था। इस अवसर पर अशोक आर्य, रमेश मुंजाल, ओपी कालरा, सीएल शर्मा, रामलाल घोष, अनिल, रमेश कुमार, ज्योत्सना बजाज, अशोक नासा, रहेजा, धर्मपाल कटारिया और नरेंद्र कपूरिया आदि मौजूद रहे।

# अमर भारती

संस्करण

एक उम्मीद

## शरीर, मन और आत्मा को जोड़ने की सांस्कृतिक प्रक्रिया है 'योग' : बोधराज सीकरी

► बोधराज सीकरी ने साधकों से कल से समय से पहले आने का आग्रह किया ताकि सभी योगीराज जी की योग क्रियाओं का लाभ अधिक से अधिक उठा सकें

**अमर भारती संवाददाता गुरुग्राम।** साप्ताहिक योग शिविर के दूसरे दिन 16 जून 2023 को योगीराज ओ३म प्रकाश महाराज ने गैस अफारा, बवाखीर, छोटी आंठ बड़ी आंठ कब्ज को कैसे कपालभाति के द्वारा सौम्य ठीक किया जा सकता है और अतिसार क्रिया के द्वारा ठीक किया जा सकता है को विस्तारपूर्वक बताया। पंजाबी विरादरी महा संगठन द्वारा आयोजित आज के योग कार्यक्रम में प्रदीप सिंह जीआईएस, एसडीएम सोहना ने ज्योत प्रज्वलित करके शुभारंभ किया। बोधराज सीकरी ने भक्ति योग, ज्ञान योग और कर्म योग के बारे में गीता का हवाला देकर बताया। बोधराज सीकरी ने साधकों से कल से समय से पहले आने का आग्रह किया ताकि सभी योगीराज जी की योग क्रियाओं का



लाभ अधिक से अधिक उठा सकें। बोधराज सीकरी ने ईश्वर से अंधकार से प्रकाश की ओर जाने के लिए प्रार्थना की। ज्योत से ज्योत गीत गाकर योगीराज ओ३म प्रकाश महाराज ने मुख्य अतिथि के साथ ज्योत प्रज्वलित की। बोधराज सीकरी ने ओ३म योग संस्थान के गुरुजी ओ३म प्रकाश जी महाराज को गुलदस्ता देकर स्वागत किया और प्रदीप सिंह एसडीएम सोहना को पुष्प गुच्छ भेंट स्वरूप शॉल भेंट कर स्वागत किया। प्रदीप सिंह एसडीएम सोहना ने उद्बोधन में कहा कि 21 जून को मनाए जाने वाले योग दिवस के लिए कैसे यूएन

में पास प्रस्ताव प्रधान मंत्री द्वारा किया गया। साथ ही उन्होंने भारतीय संस्कृति के बारे में बताया और योग के महत्व के बारे में बताया। कार्यक्रम में अशोक आर्य, रमेश मुंजाल, ओ.पी. कालरा, सीएल शर्मा, रामलाल ग्रोवर, अनिल, रमेश कुमार, ज्योत्सना कजाज, ज्योति वर्मा, राजपाल आहूजा, प्रमोद सलुजा, धर्मेश कजाज, संजय, सुभाष गाथा, किशोरी लाल डुडुजा, नरेश चावला, रमेश कामरा, उमेश ग्रोवर, रवि मनोचा, अशोक नासा, रहेजा, धर्मपाल कटारिया और नरेंद्र कथूरिया सम्मिलित रहे।



# ओपन सर्च

## शरीर, मन और आत्मा को जोड़ने की सांस्कृतिक प्रक्रिया है 'योग' : बोधराज सीकरी

पंजाबी बिरादरी महा संगठन, ओम योग संस्थान गुरुग्राम और जी.ए.टी स्कूल समूह का 'योग शिविर सप्ताह' का दूसरा दिन रहा लाभदायक स्वास्थ्यवर्धक

■ समाजसेवी बोधराज सीकरी ने भक्ति योग, ज्ञान योग और कर्म योग का क्रिया व्याख्यान

ओपन सर्च/ विशेष संवाददाता सतबीर भारद्वाज

गुरुग्राम। साप्ताहिक योग शिविर के दूसरे दिन 16 जून 2023 को योगीश्वर ओम् प्रकाश महाराज ने गैस अफ्लास, ब्रह्मसौर, झोटी और बड़ी अंतःकरण को कैसे कपालधति के द्वारा शीघ्र ठीक किया जा सकता है और अतिरिक्त क्रिया के द्वारा ठीक किया जा सकता है को विस्तारपूर्वक बताया। पंजाबी बिरादरी महा संगठन द्वारा आयोजित आज के योग कार्यक्रम में प्रदीप सिंह जीआइएएस, एसडीएम सोहन ने न्योत प्रन्योतित



करके शुभारंभ किया। बोधराज सीकरी ने भक्ति योग, ज्ञान योग और कर्म योग के बारे में गीता का हवाला देकर बताया।

बोधराज सीकरी ने साधकों से कहते आने का आग्रह

किया ताकि सभी योगीश्वर जी की योग क्रियाओं का लाभ अधिक से अधिक उठा सकें।

बोधराज सीकरी ने ईस्टर से अक्षर से प्रकाश की ओर जाने के लिए प्रार्थना की। न्योत से न्योत गीत

गाकर योगीश्वर ओम् प्रकाश महाराज ने मुख्य अतिथि के साथ न्योत प्रन्योतित की। बोधराज सीकरी ने आगे बताया कि पंजाबी बिरादरी किना किसी जाति भेदभाव के 90 से अधिक सेवा कार्य कर चुकी है जिसमें



एंग्लोस और 3 अलग-अलग स्वन पर हिमालयी की सेवा के बारे में उन्होंने उपस्थित लोगों को बताया। बोधराज सीकरी ने आगे स्पष्ट कराया कि मानवीय उपयुक्त मोहोप ने 21 जून को ताऊ देवोलास स्टेडियम में

प्रशासन द्वारा आयोजित योग दिवस के लिए आयोजित किया है अतः हम सभी को 21 जून को जाना चाहिए। बोधराज सीकरी ने ओम् योग संस्थान के गुरुजी ओम् प्रकाश जी महाराज को गुणरत्ना देकर स्वागत

किया और प्रदीप सिंह एसडीएम सोहन को पुष्प गुच्छ भेंट स्वरूप शान्त भेंट कर स्वागत किया।

प्रदीप सिंह एसडीएम सोहन ने उद्बोधन में कहा कि 21 जून को मनाए जाने वाले योग दिवस के लिए

कैसे मूल में पास प्रस्ताव प्रथम मंत्री द्वारा किया गया। साथ ही उन्होंने भारतीय संस्कृति के बारे में बताया और योग के महत्व के बारे में बताया। शिक्षा ती स्कूलों में पढ़ाई जा रही है किंतु विल्यूज को बढ़ाकर रखने के लिए योग को अधिक से अधिक स्कूलों में नवादा करने के लिए सुझाव दिया और भाई को भाई का सहयोग करने के लिए पाठिचार का संदेश दिया। युवाओं को नरो से दूर करने के लिए भी प्रचार रखा।

आज के कार्यक्रम में मानवीय अशोक आर्य, रमेश मुंजाल, ओ.पी. कारलाग, सीएस शर्मा, रामलाल प्रोहर, अनिल, रमेश कुमार, न्योत्सव बजाज, न्योति वर्मा, राजपाल आहवा, प्रमोद सलूजा, धर्मेश बजाज, संजय, सुभाष गाव, किशोरी लाल दुडेजा, नरेश चावला, रमेश कापरा, उमेश प्रोहर, रवि मनोच, अशोक नाथ, रहेज, धर्मपाल कटारिच और नरेंद्र कश्यप सम्मिलित रहे।

# सच कहें

Sirsa Regd HART

ज्येष्ठ शुक्ल 12 - विक्रम संवत् 2080

## संगीतमयी साप्ताहिक शिविर में योग के गुरु सीख रहे साधक

● शरीर, मन और आत्मा को जोड़ने की सांस्कृतिक प्रक्रिया है योग : बोधराज सीकरी गुरुग्राम(सच कहें न्यूज)।



गुरुग्राम में साप्ताहिक योग शिविर में योग करते योगाचार्य, आयोजक बोधराज सीकरी व अतिथि।

पंजाबी बिरादरी महा संगठन, ओम योग संस्थान गुरुग्राम और जीएवी स्कूल की ओर से संगीतमयी साप्ताहिक योग शिविर के दूसरे दिन भी योगाचार्य ने योग की क्रियाएं कराकर साधकों को स्वस्थ रहने का मंत्र दिया। साधकों ने यहां सिखाए जा रहे योग के गुरु सीखकर अपने जीवन में ढालने की बात कही। प्रदीप सिंह एसडीएम सोहना ने अपने संबोधन में कहा कि 21 जून को मनाए जाने वाले योग दिवस के लिए यूएन में पास प्रस्ताव प्रधान मंत्री द्वारा किया गया। साथ ही उन्होंने भारतीय संस्कृति के बारे में बताया और योग के महत्व के बारे में बताया। कार्यक्रम में अशोक आर्य, रमेश मुंजाल, ओपी कालरा, सीएल शर्मा,

रामलाल गोवर, अनिल, रमेश कुमार, ज्योत्सना बजाज, ज्योति चर्मा, राजपाल आहूजा, प्रमोद सलूजा, धर्मेन्द्र बजाज, संजय, सुभाष गाबा, किशोरी लाल हुडेजा, नरेश चावला, रमेश कामरा, उमेश गोवर, रवि मनोचा, अशोक नासा, रहेजा, धर्मपाल कटारिया और नरेंद्र कथुरिया आदि शामिल हुए।

योग शिविर में योगाचार्य ओमप्रकाश ने गैस अफारा, बवासीर, छोटी आंत बड़ी आंत कब्ज को कैसे कापालभाति के द्वारा शीघ्र ठीक किया जा सकता है।

अतिसार क्रिया के द्वारा ठीक किया जा सकता है, इस बारे में विस्तार पूर्वक बताया। दूसरे दिन के योग कार्यक्रम का प्रदीप सिंह एसडीएम सोहना ने दीप प्रज्वलित करके शुभारंभ किया। बोधराज सीकरी ने भक्ति योग, ज्ञान योग और कर्म योग के बारे में गीता का हवाला देकर बताया। बोधराज सीकरी ने आगे बताया कि पंजाबी बिरादरी बिना किसी जाति भेदभाव के 90 से अधिक सेवा कार्य कर चुकी है, जिसमें एंबुलेंस और 3 अलग-अलग स्थान पर डिस्पेंसरी शुरू की है।

# ज्योति दर्पण

शरीर, मन और आत्मा को जोड़ने की सांस्कृतिक प्रक्रिया है 'योग' : बोधराज सीकरी



ज्योति दर्पण संवाददाता गुरुग्राम। साप्ताहिक योग शिविर के दूसरे दिन 16 जून 2023 को योगीराज ओ3म् प्रकाश महाराज ने गैस अफ़ारा, ब्यासीर, छोटी आंत बड़ी आंत कृकृज को कैसे कपालभाति के द्वारा शीघ्र ठीक किया जा सकता है और अतिसार क्रिया के द्वारा ठीक किया जा सकता है को विस्तारपूर्वक बताया। पंजाबी थिरादरी मह संगठन द्वारा आयोजित आज के योग कार्यक्रम में प्रदीप सिंह जीआईएस, एसडीएम सोहना ने ज्योत प्रज्वलित करके शुभारंभ किया। बोधराज सीकरी ने भक्ति योग, ज्ञान योग और कर्म योग के बारे में गीता का हवाला देकर बताया। बोधराज सीकरी ने साधकों से कल से समय से पहले आने का आग्रह किया ताकि सभी योगीराज जी की योग क्रियाओं का लाभ अधिक से अधिक उठ सकें। बोधराज सीकरी ने ईश्वर से अंधकार से प्रकाश की ओर जाने के लिए प्रार्थना की। ज्योत

से ज्योत गीत गाकर योगीराज ओ3म् प्रकाश महाराज ने मुख्य अतिथि के साथ ज्योत प्रज्वलित की। बोधराज सीकरी ने आगे बताया कि पंजाबी थिरादरी बिना किसी जाति भेदभाव के 90 से अधिक सेवा कार्य कर चुकी है जिसमें एंबुलेंस और 3 अलग-अलग स्थान पर डिस्पेंसरी की सेवा के बारे में उन्होंने उपस्थित लोगों को बताया। बोधराज सीकरी ने आगे स्मरण कराया कि माननीय उपायुक्त महोदय ने 21 जून को ताऊ देवीलाल स्टेडियम में प्रशासन द्वारा आयोजित योग दिवस के लिए आमंत्रित किया है अतः हम सभी को 21 जून को जाना चाहिए। बोधराज सीकरी ने ओ3म् योग संस्थान के गुरुजी ओ3म् प्रकाश जी महाराज को गुलदस्ता देकर स्वागत किया और प्रदीप सिंह एसडीएम सोहना को पुष्प गुच्छ भेंट स्वरूप शॉल भेंट कर स्वागत किया। प्रदीप सिंह एसडीएम सोहना ने उद्बोधन में कहा कि 21 जून को मनाए जाने वाले योग दिवस

के लिए कैसे यूएन में पास प्रस्ताव प्रधान मंत्री द्वारा किया गया। साथ ही उन्होंने भारतीय संस्कृति के बारे में बताया और योग के महत्व के बारे में बताया। शिक्षा तो स्कूलों में पढ़ाई जा रही है किंतु वैल्यूज को बरकरार रखने के लिए योग को अधिक से अधिक स्कूलों में ज्यादा कराने के लिए सुझाव दिया और भाई को भाई का सहयोग करने के लिए भाईघारे का संदेश दिया। युवाओं को नरो से दूर करने के लिए भी विचार रखे। आज के कार्यक्रम में माननीय अशोक आर्य, रमेश मुजाल, ओ.पी. कालरा, सीएल शर्मा, रामलाल ग़ोवर, अनिल, रमेश कुमार, ज्योत्सना बजाज, ज्योति वर्मा, राजपाल आहूजा, प्रमोद सलूजा, धर्मेन्द्र बजाज, संजय, सुभाष गाथा, किशोरी लाल डुडेजा, नरेश चावला, रमेश कामरा, उमेश ग़ोवर, रवि मनोचा, अशोक नासा, रहेजा, धर्मपाल कटारिया और नरेंद्र कथूरिया सम्मिलित रहे।

राष्ट्रीय दैनिक ई-पेपर

# भारत सारथी

पंजाबी बिरादरी महा संगठन, ओम योग संस्थान गुरुग्राम और जी.ए.वी स्कूल समूह का योग शिविर सप्ताह का दूसरा दिन रहा लाभदायक स्वास्थ्यवर्धक



## भारत सारथी

**गुरुग्राम।** साप्ताहिक योग शिविर के दूसरे दिन 16 जून 2023 को योगीराज ओ३एम प्रकाश महाराज ने गैस अफारा, ब्रह्मसौर, छोटी आँत बड़ी आँत कब्ज को कैसे कपालभाति के द्वारा शीघ्र ठीक किया जा सकता है और अतिसार क्रिया के द्वारा ठीक किया जा सकता है को विस्तारपूर्वक बताया। पंजाबी बिरादरी महा संगठन द्वारा आयोजित आज के योग कार्यक्रम में प्रदीप सिंह जीआईएस, एसडीएम सोहन ने ज्योत प्रज्वलित करके शुभारंभ किया। बोधराज सीकरी ने भक्ति योग, ज्ञान योग और कर्म योग के बारे में गीता का हवाला देकर बताया।

बोधराज सीकरी ने साधकों से कल से समय से पहले आने का आग्रह किया ताकि सभी योगीराज जी की योग क्रियाओं का लाभ अधिक से अधिक उठा सकें। बोधराज सीकरी ने ईश्वर से अंधकार से प्रकाश की ओर जाने के लिए प्रार्थना की। ज्योत से ज्योत गीत गाकर योगीराज ओ३एम प्रकाश महाराज ने मुख्य अतिथि के साथ ज्योत प्रज्वलित की।

बोधराज सीकरी ने आगे बताया कि पंजाबी बिरादरी बिना किसी जाति भेदभाव के 90 से अधिक सेवा कार्य कर चुकी है जिसमें एंबुलेंस और 3 अलग-अलग स्थान पर डिस्पेंसरी की सेवा के बारे में उन्होंने

उपस्थित लोगों को बताया। बोधराज सीकरी ने आगे स्मरण कराया कि माननीय उपासुक्त महोदय ने 21 जून को ताऊ देवीलाल स्टेडियम में प्रशासन द्वारा आयोजित योग दिवस के लिए आमंत्रित किया है अतः हम सभी को 21 जून को जाना चाहिए। बोधराज सीकरी ने ओ३एम योग संस्थान के गुरुजी ओ३एम प्रकाश जी महाराज को गुलदस्ता देकर स्वागत किया और प्रदीप सिंह एसडीएम सोहन को पुष्प गुच्छ भेंट स्वरूप शॉल भेंट कर स्वागत किया।

प्रदीप सिंह एसडीएम सोहन ने उद्घोषण में कहा कि 21 जून को मनाए जाने वाले योग दिवस के लिए कैसे यूएन में पास प्रस्ताव प्रधान मंत्री

समाजसेवी बोधराज सीकरी ने भक्ति योग, ज्ञान योग और कर्म योग का किया व्याख्यान

शरीर, मन और आत्मा को जोड़ने की सांस्कृतिक प्रक्रिया है योग : बोधराज सीकरी

द्वारा किया गया। साथ ही उन्होंने भारतीय संस्कृति के बारे में बताया और योग के महत्व के बारे में बताया। शिक्षा से स्कूलों में पढ़ाई जारी है किंतु वैल्यूज को बरकरार रखने के लिए योग को अधिक से अधिक स्कूलों में ज्यादा कराने के लिए सुझाव दिया और भाई को भाई का सहयोग करने के लिए भाईचारे का संदेश दिया।

युवाओं को नरसे से दूर करने के लिए भी विचार रखे। आज के कार्यक्रम में माननीय अशोक आर्य, रमेश मुंजाल, ओ.पी कालरा, सोएल शर्मा, रामलाल प्रोवर, अनिल, रमेश कुमार, ज्योत्सना ब्रजाज, ज्योति वर्मा, राजपाल आहूजा, प्रमोद सस्तुजा, धर्मेन्द्र बज्ज, संजय, सुभाष शब्बा, किशोरी लाल डुडेजा, नरेश चवला, रमेश कामरा, उमेश प्रोवर, रवि मनोचा, अशोक नासा, रहेजा, धर्मपाल कटारिया और नरेंद्र कथुरिया समर्थित रहे।

POLITICS

## Bodhraj Sikri - शरीर, मन और आत्मा को जोड़ने की सांस्कृतिक प्रक्रिया है 'योग'



VIRAL SACH

🕒 June 16, 2023

💬 No Comments

👍 3



🕒 2 minute read



**Viral Sach : Bodhraj Sikri - साप्ताहिक योग शिविर के दूसरे दिन 16 जून 2023 को योगीराज ओ३म प्रकाश महाराज ने गैस अफारा, बवासीर, छोटी आंत बूझी आंत कृष्ण को कैसे कुपालभाति के द्वारा शीघ्र ठीक किया जा सकता है और अतिसार क्रिया के द्वारा ठीक किया जा सकता है को विस्तारपूर्वक बताया।**

पंजाबी विश्वदरी मल्ल योगठन द्वारा आयोजित आज के योग कार्यक्रम में प्रदीप सिंह जीआईएएस, एसडीएम रोहना ने ज्योत प्रज्वलित करके शुभारंभ किया। बोधराज सीकरी ने भक्ति योग, ज्ञान योग और कर्म योग के बारे में गैता का सवाल देकर बताया।

बोधराज सीकरी ने साधकों से कल से समय से पहले आने का आग्रह किया ताकि सभी योगीराज जी की योग क्रियाओं का लाभ अधिक से अधिक उठा सकें।

## Bharat Sarathi

A Complete News Website

**पंजाबी विरादरी महा संगठन, ओम योग संस्थान गुरुग्राम और जी.ए.वी स्कूल समूह का 'योग शिविर सप्ताह' का दूसरा दिन रहा लाभदायक स्वास्थ्यवर्धक -**



समाजसेवी बोधराज सीकरी ने भक्ति योग, ज्ञान योग और कर्म योग का किष्क व्याख्यान

शरीर, मन और आत्मा को जोड़ने की सांस्कृतिक प्रक्रिया है 'योग' : बोधराज सीकरी