

बोधराज सीकरी की अगुवाई में आयोजित योग शिविर के तीसरे दिन भी उमड़ी साधकों की भारी भीड़

दैनिक जागरण

'योग को नियमित अपनाकर हम रह सकते हैं स्वस्थ'

नवें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में जीएवी इंटरनेशनल स्कूल सेक्टर-सात एकसटेशन में चला रहा शिविर, लोगों ने किया योगाभ्यास



जलम रक्षक, पुरुषम : नवें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में जीएवी इंटरनेशनल स्कूल सेक्टर-सात एकसटेशन में दैनिक जागरण, जीवन योग संस्थान ट्रस्ट व चंडबी बिठोरी महासेना के संयुक्त आयोजन में साप्ताहिक योग एवं ध्यान सप्ताह शिविर जारी है। तीसरे दिन शिविर की सुरुआत परीठमंड से जल्द एकघंटे बाद प्रारंभ हुआ। शिविर में अग्रणी से श्री. सेवेराज डा. अजीतकला महाराज ने योग एवं ध्यान का महत्व बताते हुए शिविर का शुभारंभ किया। शिविर में, प्रशासन और योग-मुद्राओं को विधा को बताया।



शिविर में योग प्रेमियों की भारी संख्या में उपस्थिति। डॉ. अजीतकला महाराज का शुभारंभ।

एक घण्टे से नियमित योग करना है। शरीर को स्वस्थ रखने और सुखी रहने के लिए योग करना है।
 इसका दिनभर सुखी बने रहने के लिए।
 - राजेश अर्था

ध्यान और योग से धर्म रहता है। नियमित योग करने से धर्म भी बढ़ती है। योग करने से शरीर में सुखी भी रहती है।
 - ज्योति कर्

योग प्रेमियों को योग से आनंद मिलता है। योग से आनंद मिलता है। योग से आनंद मिलता है।
 दिन भर आनंद रहने के लिए।
 - रमेश कुमार

जीवन योग संस्थान के अध्यक्ष सेवेराज ने बताया कि योग के माध्यम से हम अपने शरीर को स्वस्थ रख सकते हैं। योग के माध्यम से हम अपने शरीर को स्वस्थ रख सकते हैं। योग के माध्यम से हम अपने शरीर को स्वस्थ रख सकते हैं।

शिविर में, प्रशासन और योग-मुद्राओं को विधा को बताया। शिविर में, प्रशासन और योग-मुद्राओं को विधा को बताया। शिविर में, प्रशासन और योग-मुद्राओं को विधा को बताया।

जीएवी इंटरनेशनल स्कूल सेक्टर-सात एकसटेशन में आयोजित योग शिविर में, प्रशासन और योग-मुद्राओं को विधा को बताया। शिविर में, प्रशासन और योग-मुद्राओं को विधा को बताया।

आज की योग कक्षा 30 मिनट की थी, जिसमें योग के फायदे बताए गए। योग करने से शरीर में आनंद आता है।
 - सुनील कुमार, आयुर्वेद विशेषज्ञ शिविर

योग करने से शरीर में आनंद आता है। योग करने से शरीर में आनंद आता है। योग करने से शरीर में आनंद आता है।
 सुखी रहने के लिए।
 - राजेश अर्था, आयुर्वेद विशेषज्ञ शिविर

योग करने से शरीर में आनंद आता है। योग करने से शरीर में आनंद आता है। योग करने से शरीर में आनंद आता है।
 - वैशु, आयुर्वेद विशेषज्ञ

योग करने से शरीर में आनंद आता है। योग करने से शरीर में आनंद आता है। योग करने से शरीर में आनंद आता है।
 - श्री कर्

योग करने से शरीर में आनंद आता है। योग करने से शरीर में आनंद आता है। योग करने से शरीर में आनंद आता है।
 शिविर में।
 - श्री कर्

योग करने से शरीर में आनंद आता है। योग करने से शरीर में आनंद आता है। योग करने से शरीर में आनंद आता है।
 लाभ हुआ है।
 - राजेश अर्था

योग करने से शरीर में आनंद आता है। योग करने से शरीर में आनंद आता है। योग करने से शरीर में आनंद आता है।
 शरीर में आनंद आता है।
 - श्री कर्

योग करने से शरीर में आनंद आता है। योग करने से शरीर में आनंद आता है। योग करने से शरीर में आनंद आता है।
 इसका शरीर स्वस्थ रहता है।
 - अजीतकला महाराज



छोटीबड़ीबात

गुरु ग्राम का योग शिविर
योग साधकों का योग
प्रगति के लिए योग महत्वपूर्ण है



दैनिक भास्कर

एन.ए. ३०, एन.ए. ३१, एन.ए. ३२, एन.ए. ३३, एन.ए. ३४

राज्य: गौरी, २००२२५ और गौरीबाद में प्रकाशित



योग शिविर के तीसरे दिन भी उमड़ी साधकों की भारी भीड़ शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक सुख व आध्यात्मिक प्रगति के लिए योग महत्वपूर्ण : बोधराज सीकरी

भास्कर ब्यूरो

गुरुग्राम। पंजाबी विरादरी महा संगठन, ओ३म्योग संस्थान शाखा (गुरुग्राम), जी.ए.बी इंटरनेशनल स्कूल के संयुक्त तत्वावधान में नौवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में जी.ए.बी इंटरनेशनल स्कूल सेक्टर 7 एक्सटेंशन के प्रांगण में 'निःशुल्क संगीतमय योग एवं ध्यान साधना' शिविर का आयोजन किया गया। शिविर की शुरुआत में फरीदाबाद से आए रामवीर आर्य प्रभाकर एवं राशि ने प्रभु भजनों से सम्रां बांध दिया। इस शिविर के तीसरे दिन भी बड़ी संख्या में स्वास्थ्य प्रेमियों व योग साधकों को परम श्रद्धेय योगीराज ओमप्रकाश महाराज जी ने मोटापा और वजन कम करने के लिए विभिन्न योगिक क्रियाओं, योगासनों, प्राणायाम तथा बंध व मुद्राओं की विधा को बारीकी से समझाया। शिविर के मुख्य अतिथि परम श्रद्धेय योगीराज ओम प्रकाश महाराज एवं विशिष्ट



अतिथि राव दलवीर सिंह पूर्व एसीपी गुड़गांव पुलिस तथा एल.एन राव डीसीपी दिल्ली का स्वागत पंजाबी विरादरी महासंगठन के प्रधान माननीय बोधराज सीकरी और उनके साथी सुरेंद्र खुल्लर, अशोक आर्य, रमेश मुंजाल, ओ पी कालरा, रामलाल ग्रोवर, अनिल, रमेश कुमार,

ज्योत्सना बजाज, ज्योति वर्मा, राजपाल आहूजा, धर्मेन्द्र बजाज, किशोरी लाल डुडेजा, नरेश चावला, रमेश कामरा, उमेश ग्रोवर, रवि मनोचा, चन्द्रप्रकाश रहेजा, धर्मपाल कटारिया आदि ने किया। दीप प्रज्वलन के बाद बोधराज सीकरी ने योग की महत्ता पर प्रकाश डाला।

पंजाब केसरी

योग शिविर के तीसरे दिन भी उमड़ी साधकों की भीड़

गुड़गांव, 17 जून (ब्यूरो): पंजाबी बिरादरी महा संगठन, ओ३म् योग संस्थान शाखा गुरुग्राम, जी.ए.वी इंटरनेशनल स्कूल के संयुक्त तत्वावधान में नौवें अंतर्राष्ट्रीय योगदिवस के उपलक्ष्य में जी.ए.वी इंटरनेशनल स्कूल संक्टर 7 एक्सटेंशन के प्रांगण में 'निःशुल्क संगीतमय योग एवं ध्यान साधना' शिविर का आयोजन किया गया। शिविर की शुरुआत में फरीदाबाद से आए रामवीर आर्य प्रभाकर एवं राशि ने प्रभु भजनों से समां बांध दिया।

इस शिविर के तीसरे दिन भी बड़ी संख्या में स्वास्थ्य प्रेमियों व योग साधकों को परम श्रद्धेय योगीराज ओमप्रकाश महाराज जी ने मोटापा और वजन कम करने के लिए

विभिन्न योगिक क्रियाओं, योगासनों, प्राणायाम तथा बंध व मुद्राओं की विधा को चारीकी से समझाया। मंत्रोच्चारण के पश्चात योगीराज

भस्त्रिका प्राणायाम, सूर्यभेदी प्राणायाम, दीर्घ प्राणायाम (श्वसन), अनुलोम विलोम प्राणायाम, भ्रमरी प्राणायाम एवं ओंकार प्राणायाम का

के बल लोटपोट होना आदि का अभ्यास कराया।

मोटापा कम करने हेतु संगीत की धुनों के साथ प्रातः काल की शुभ



योग शिविर भारी संख्या में पहुंचे योग साधक।

महाराज ने संगीत की विशेष धुनों के साथ कपालभाति एवं अग्निसार क्रिया का अभ्यास कराया। इसके बाद स्वरचित गीत 'प्राणायाम के करने से मन भी रुक जाता है' के साथ

अभ्यास कराया। तत्पश्चात योगीराज महाराज ने मोटापा, मेद व वजन कम करने तथा उदर रोगों को ठीक करने हेतु विशेष योगिक क्रियाओं जैसे नौका चालन, साइकिल चालन, पेट

बेला में सूर्य नमस्कार एवं भूमि नमस्कार का भी अभ्यास योगीराज महाराज ने कराया जिसे लोगों ने बड़ी तल्लीनता के साथ किया।

बताया कि व्यक्ति के शरीर में हर व्यवस्था को सुचारु रखने के लिए अलग-अलग तंत्र व संस्थान का निर्माण हुआ है इसी

में से सबसे महत्वपूर्ण संस्थान पाचन तंत्र माना जाता है यह हमारे शरीर का सबसे बड़ा तंत्र है जिसमें मुख से लेकर गुदा प्रवेश तक अनेकों अंग प्रत्यंग शामिल होते हैं।

अमर भारती

एक

उज्ज्वल

आध्यात्मिक प्रगति के लिए योग है महत्वपूर्ण : बोधराज सीकरी

- ▶ शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक सुख भी देता है योग
- ▶ शिविर में फरीदाबाद से रामवीर आर्य प्रभाकर एवं राशि ने भजनों से समां बांधा
- ▶ शिविर में विशिष्ट अतिथि राव दलबीर सिंह पूर्व एसीपी गुरुग्राम, एलएन राव डीसीपी दिल्ली पहुंचे
- ▶ मंत्रोच्चारण के पश्चात योगीराज महाराज ने संगीत की विशेष धुनों के साथ कपालभाति एवं अग्निसार क्रिया का अभ्यास कराया



अमर भारती संवाददाता

गुरुग्राम। पंजाबी विरादरी महा संगठन, ओम योग संस्थान शाखा गुरुग्राम, जीएवी इंटरनेशनल स्कूल के संयुक्त तत्वावधान में नौवें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में सेक्टर-7 में निःशुल्क संगीतमय योग एवं ध्यान साधना शिविर के तीसरे दिन भी योग साधकों ने योग की क्रियाएं की। शिविर में फरीदाबाद से रामवीर आर्य प्रभाकर एवं राशि ने भजनों से समां बांधा। शिविर में विशिष्ट

अतिथि राव दलबीर सिंह पूर्व एसीपी गुरुग्राम, एलएन राव डीसीपी दिल्ली पहुंचे। इनका स्वागत पंजाबी विरादरी महासंगठन के प्रधान बोधराज सीकरी, उनके साथी सुरेंद्र खुल्लर, अशोक आर्य, रमेश मुजाल, ओपी कालरा, रामलाल ग्रोवर, अनिल, रमेश कुमार, ज्योत्सना बजाज, ज्योति वर्मा, राजपाल आहूजा, धर्मेन्द्र बजाज, किशोरी लाल डुडेजा, नरेश चावला, रमेश कामरा, उमेश ग्रोवर, रवि मनोचा, चन्द्रप्रकाश रहेजा, धर्मपाल कटारिया आदि ने किया। दीप प्रज्वलन के बाद बोधराज सीकरी ने योग की महत्ता

पर प्रकाश डाला। इस शिविर के तीसरे दिन भी बड़ी संख्या में स्वास्थ्य प्रेमियों व योग साधकों को योगीराज ओमप्रकाश ने मोटापा और वजन कम करने के लिए विभिन्न योगिक क्रियाओं, योगासनों, प्राणायाम तथा बंध व मुद्राओं की विधा को बारीकी से समझाया। मंत्रोच्चारण के पश्चात योगीराज महाराज ने संगीत की विशेष धुनों के साथ कपालभाति एवं अग्निसार क्रिया का अभ्यास कराया। मोटापा कम करने के लिए संगीत की धुनों के साथ प्रातःकाल की शुभ बेला में सूर्य नमस्कार एवं भूमि नमस्कार का भी अभ्यास योगीराज ने कराया।

गुड़गांव टुडे

आध्यात्मिक प्रगति के लिए योग है महत्वपूर्ण : बोधराज सीकरी

- शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक सुख भी देता है योग।
- साप्ताहिक योग शिविर के तीसरे दिन भी उमड़ी साधकों की भारी भीड़।

गुड़गांव टुडे, गुरुग्राम

पंजाबी विरादरी महा संगठन, अंम योग संस्थान शशा गुडगाम, बीएचपी इंटरनेशनल स्कूल के संयुक्त संस्थापक में तीसरे अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में सेक्टर-7 में वि.सुल्क संगीतमय योग एवं ध्यान सभ्य शिविर के तीसरे दिन भी



योग सभ्यकों ने योग की क्रियाएं की। शिविर में फरीदाबाद से रामवीर ज्ञान प्रभाकर एवं राशि ने भजनों से सभा खोला। शिविर में विद्विष्ट अतिथि राय शालवीर सिंह पूर्व एसीपी गुरुग्राम, एलाइन राय डीसीपी दिल्ली पहुंचे। इनका स्वागत पंजाबी विरादरी

महामंडल के प्रधान बोधराज सीकरी, उनके साथी सुरेंद्र खुल्लर, अशोक ज्ञान, रमेश मुवाल, ओपी कालरा, रामलाल शोकर, अनिल, रमेश कुमार, ज्योत्सना बजाज, ज्योति वर्मा, राजपाल अहूजा, धनींद्र बजाज, किशोरी लाल डुडेवा, मरेश चावला, रमेश कामरा, उमेश शोकर,



रवि मरोवा, चन्द्रप्रकाश रोहवा, धर्मपाल कटारिया अदि ने किया। दीप प्रज्वलन के बाद बोधराज सीकरी ने योग की महता पर प्रकाश डाला। इस शिविर के तीसरे दिन भी बड़ी संख्या में स्वस्थ प्रेमियों व योग सभ्यकों को योगीराज

ओमप्रकाश ने मोटापा और वजन कम करने के लिए विभिन्न योगिक क्रियाओं, योगसर्जों, प्राणायाम तथा रंध व मुद्राओं की विधा को सारीकी से समझाया। संवेद्याराम के पहात योगीराज महाराज ने संगीत की विशेष धुनों के साथ कर्नातभक्ति एवं अतिनया क्रिया का अभ्यास

कराया। इसके बाद स्वर्णिम शीत प्राणायाम के करने का ध्यान भी रूक जाता है-के एक धनिका प्राणायाम, सूर्यभेद प्राणायाम, दीर्घ प्राणायाम (बसम), अनुलोम किले प्राणायाम, धमरी प्राणायाम एवं ओंकार प्राणायाम का अभ्यास कराया। तत्पहात चेलीराज महाराज ने मोटापा में वजन कम करने ता उदर रोगों को ठीक करने के लिए विशेष चीनिक क्रियाओं की नीका चलान, साइकिल चलान, पै के चल लोट-पेट होना अदि का अभ्यास कराया। मोटाप कम करने के लिए संगीत की धुनों के साथ प्रातःकाल की शुभ काल में सु नमस्कार एवं भूमि नमस्कार का अभ्यास योगीराज ने कराया।

देव केसरी

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक समाचार पत्र

देव केसरी

गुरुग्राम

योग शिविर के तीसरे दिन भी उमड़ी साधकों की भारी भीड़

शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक सुख व आध्यात्मिक प्रगति के लिए योग महत्वपूर्ण - बोधराज सीकरी

देव केसरी / अरविन्द चन्दन
गुरुग्राम / पंजाबी विराटवी महा संघटन, ओ३म् योग संस्थान शाखा (गुरुग्राम), जी.ए.वी इंटरनेशनल स्कूल और दैनिक जागरण के संयुक्त हस्ताक्षर में नवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में जी.ए.वी इंटरनेशनल स्कूल सेक्टर 7 एबस्टेशन के प्रांगण में निःशुल्क संगीतमय योग एवं ध्यान साधना शिविर का आयोजन किया गया। शिविर की शुरुआत में फरीदाबाद से आए माननीय रामवीर आर्य प्रभाकर एवं रशि ने प्रभु भक्तों से समां बांध दिया।

इस शिविर के तीसरे दिन भी बड़ी संख्या में स्वास्थ्य प्रेमियों व योग साधकों को परम ऋद्धेय योगीराज ओमप्रकाश महाराज जी ने मोटापा और वजन कम करने के लिए विभिन्न योगिक क्रियाओं, योगासनो, प्राणायाम तथा बंध व मुद्राओं की विधा को बारीकी से समझाया। मंत्रोच्चारण के पश्चात् योगीयव महाराज ने संगीत की विशेष धुनों के साथ कण्ठभाति एवं अग्निस्त्र क्रिया का अभ्यास कराया। इसके बाद स्वरचित गीत प्राणायाम के करने से मन भी हक जाता है के साथ भक्तिका प्राणायाम, सूर्यभेदी प्राणायाम,



दीर्घ प्राणायाम (धसन), अनुलोम विलोम प्राणायाम, धमरी प्राणायाम एवं ओंकार प्राणायाम का अभ्यास कराया। तत्पश्चात् योगीराज महाराज ने मोटापा, मेट व वजन कम करने तथा उदर रोगों को ठीक करने हेतु विशेष योगिक क्रियाओं जैसे नौका चलन, साईकिल चलन, पैट के बल स्टेपोंट होना आदि का अभ्यास कराया। मोटापा कम करने हेतु रंगीत की धुनों के साथ प्रातः काल की शुभ काल में सूर्य नमस्कार एवं भूमि नमस्कार का भी अभ्यास योगीराज महाराज ने कराया, जिसे लोगों ने बड़ी तालीनता के साथ किया। उन्होंने बताया कि व्यक्ति के शरीर में हर अवस्था को सुचारु रखने के लिए अलग-अलग तंत्र व संस्थान का निर्माण हुआ है इसी में से सबसे

महत्वपूर्ण संस्थान पाचन तंत्र माना जाता है यह हमारे शरीर का सबसे बड़ा तंत्र है जिसमें मुख से लेकर गुद प्रवेश तक अनेकों अंग प्रत्यंग शामिल होते हैं। यदि हमारे खान-पान दैनिक जीवन चर्या सही ना हो तो शरीर में मेट की वृद्धि हो जाती है जिसके कारण मोटापा बढ़ जाता है और वजन के बढ़ जाने से शरीर स्वयं ही का बोझ नहीं उठ पाता और रोगों से जाता है उन्होंने बताया कि अधिक खट्टा, तीखा, मसालेदार, ठंड , गर्म भोजन, बार-बार खाना, पानी नहीं पीना, अधिक कोल्ड ड्रिंक, मदिरापान, मसालेदार, असमयानुसार भोजन करना जैसे कारणों से खरिड का पेट खराब होता है और कब्ज की समस्या पैदा होकर मोटापा तथा वजन बढ़ जाता है। आजकल फास्ट फूड व कोल्ड ड्रिंक के

प्रचलन के कारण भी व योग तथा व्यायाम न करने के कारण मोटापा और वजन बढ़ जाता है जिससे हम अनेक प्रकार के उदर रोगों से ग्रसित हो जाते हैं अतः हमें खानपान का विशेष ध्यान रखना चाहिए। चोकर खाले आटे की रोटियां तथा श्री अन्न जैसे जौ चना बाजरा मक्का लगी आदि का ही सेवन करना चाहिए। मोटापे से ग्रसित लोगों को प्रातः काल खाली पेट गर्म पानी में नींबू एवं खट्टा मिल्कशर पीना लाभदायक होता है।

योगीराज ने कहा कि योग एक ऐसा निवारक है जिसके द्वारा हम अपने समस्त उदर रोगों का उपचार करके स्वस्थ रह सकते हैं। उन्होंने संगीत की धुनों के साथ पवनमुक्तासन, उतानपादासन, नौकासन, भुजंगासन, शलभासन, धनुरसन, वक्रासन , पक्षिमैत्रानासन का भी अभ्यास कराया। उन्होंने यह भी बताया कि भोजन के बाद ब्रह्मसन करने से हमारा पाचनतंत्र सुचारु रूप से काम करता है।

शिविर के मुख्य अतिथि परम ऋद्धेय योगीराज ओम प्रकाश महाराज एवं विशिष्ट अतिथि राव लखवीर सिंह पूर्व एसीपी गुडराइंग पुलिस तथा एल.एन राव डीसीपी दिल्ली का स्वगत पंजाबी विराटवी

महासंघटन के प्रधान माननीय बोधराज सीकरी और उनके साथी श्री सुंदर खुल्लर, अशोक आर्य, रमेश मुंजाल, ओ पी कालरा, रामलाल खेवर, अजित, रमेश कुमार, ज्योत्सना बजाज, ज्योति वर्मा, राजकल अहूजा, धर्मेन्द्र बजाज, किशोरी लाल खुड़ेज, नरेश चक्रवर्त, मेश वरमन, ज्योति खेवर, रवि मन्नेचा, चन्दप्रकाश शोभा, धर्मेन्द्र कटारिया आदि ने किया। योग प्रचलन के बाद बोधराज सीकरी ने योग की महत्ता पर प्रवृत्ता डाला। राव लखवीर ने कहा कि ऋद्धि मुनियों की देन इस योग से जहां हम शरीर को निरोग रख सकते हैं वहीं समाज को संगठित व सुरक्षित मुक्त रख सकते हैं। एल.एन राव ने कहा कि वे बचपन से ही योग करते आ रहे हैं और इस योग के कारण ही वे सदैव ऊर्जावान बने रहते हैं इसलिए नई पीढ़ी को ही स्वयं के स्वास्थ्य के प्रति जागरूक होने हुए योग को अपनाया चाहिए।

योगीराज महाराज ने ओम योग संस्थान ट्रस्ट की तरफ से पंजाबी विराटवी महासंघटन के प्रधान बोधराज सीकरी को अभिनंदन पत्र देकर सम्मानित किया तथा निर्वाचित कक्षा लेने वाले को योग शिक्षक के रूप में पत्र देकर उन्हें शिक्षक के नाते मनोनीत किया।

आध्यात्मिक प्रगति के लिए योग है महत्वपूर्ण: बोधराज सीकरी

आज समूज नेटवर्क

गुरुग्राम। पंजाबी विरादरी महा संगठन, ओम योग संस्थान शाखा गुरुग्राम, जीएवी इंटरनेशनल स्कूल के संयुक्त तत्वावधान में नौवें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में सेक्टर-7 में निःशुल्क संगीतमय योग एवं ध्यान साधना शिविर के तीसरे दिन भी योग साधकों ने योग की क्रियाएं कीं। शिविर में फरीदाबाद से रामवीर आर्य प्रभाकर एवं राशि ने भजनों से समां बांधा। शिविर में विशिष्ट अतिथि राव दलवीर सिंह पूर्व एसीपी गुरुग्राम, एलएन राव डीसीपी दिल्ली पहुंचे।

इनका स्वागत पंजाबी विरादरी महासंगठन के प्रधान बोधराज सीकरी, उनके साथी सुरेंद्र खुल्लर, अशोक आर्य, रमेश मुंजाल, ओपी कालरा,



गुरुग्राम के सेक्टर-7 में संगीतमयी योग शिविर में योग करते साधक।

रामलाल ग्रोवर, अनिल, रमेश कुमार, ज्योत्सना बजाज, ज्योति वर्मा, राजपाल आहूजा, धर्मेन्द्र बजाज, किशोरी लाल डुडेजा, नरेश चावला, रमेश कामरा, उमेश ग्रोवर, रवि मनोचा, चन्द्रप्रकाश रहेजा, धर्मपाल कटारिया आदि ने किया। दीप प्रज्वलन के बाद बोधराज सीकरी ने योग की महत्ता पर प्रकाश

डाला। इस शिविर के तीसरे दिन भी बड़ी संख्या में स्वास्थ्य प्रेमियों व योग साधकों को योगीराज ओमप्रकाश ने मोटापा और वजन कम करने के लिए विभिन्न योगिक क्रियाओं, योगासनों, प्राणायाम तथा बंध व मुद्राओं की विधा को चारीकी से समझाया। मंत्रोच्चारण के पश्चात योगीराज महाराज ने संगीत

की विशेष धुनों के साथ कपालभ्रति एवं अग्निसार क्रिया का अभ्यास कराया। इसके बाद स्वरचित गीत प्राणायाम के करने से मन भी रुक जाता है-के साथ भ्रस्त्रिका प्राणायाम, पूर्वभेदी प्राणायाम, दीर्घ प्राणायाम (श्वसन), अनुलोम विलोम प्राणायाम, भ्रमरी प्राणायाम एवं ओंकार प्राणायाम का अभ्यास कराया।

तत्पश्चात योगीराज महाराज ने मोटापा, भेद व वजन कम करने तथा उदर रोगों को ठीक करने के लिए विशेष योगिक क्रियाओं जैसे नौका चालन, साइकिल चालन, पेट के बल लोट-पोट होना आदि का अभ्यास कराया। मोटापा कम करने के लिए संगीत की धुनों के साथ प्रातःकाल की शुभ बेला में सूर्य नमस्कार एवं भूमि नमस्कार का भी अभ्यास योगीराज ने कराया।

ओपन सर्च

योग शिविर के तीसरे दिन भी उमड़ी साधकों की भारी भीड़

शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक सुख व आध्यात्मिक प्रगति के लिए योग महत्वपूर्ण : बोधराज सीकर्णी

ओपन सर्च/ विशेष संवाददाता
नवीन भारद्वाज



शंभू व सुदासी की शिवाजी परिसरों में आयोजित योग शिविर के तीसरे दिन भी भारी भीड़ का स्वागत किया गया। शिविर की सुदृढता में प्रतिभागियों में अत्यधिक उत्साह और प्रतिक्रिया देखी जा रही है। शिविर के तीसरे दिन भी भारी भीड़ का स्वागत किया गया। शिविर की सुदृढता में प्रतिभागियों में अत्यधिक उत्साह और प्रतिक्रिया देखी जा रही है।



शिविर में भारी भावनाओं के साथ किया। उन्होंने बताया कि शिविर के दौरान वे हर व्यक्ति को योग के फायदे बता रहे हैं। योग के माध्यम से शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक प्रगति के लिए योग महत्वपूर्ण है।

शिविर के तीसरे दिन भी भारी भीड़ का स्वागत किया गया। शिविर की सुदृढता में प्रतिभागियों में अत्यधिक उत्साह और प्रतिक्रिया देखी जा रही है। शिविर के तीसरे दिन भी भारी भीड़ का स्वागत किया गया।

शिविर के तीसरे दिन भी भारी भीड़ का स्वागत किया गया। शिविर की सुदृढता में प्रतिभागियों में अत्यधिक उत्साह और प्रतिक्रिया देखी जा रही है। शिविर के तीसरे दिन भी भारी भीड़ का स्वागत किया गया।

शिविर के तीसरे दिन भी भारी भीड़ का स्वागत किया गया। शिविर की सुदृढता में प्रतिभागियों में अत्यधिक उत्साह और प्रतिक्रिया देखी जा रही है। शिविर के तीसरे दिन भी भारी भीड़ का स्वागत किया गया।

शिविर के तीसरे दिन भी भारी भीड़ का स्वागत किया गया। शिविर की सुदृढता में प्रतिभागियों में अत्यधिक उत्साह और प्रतिक्रिया देखी जा रही है। शिविर के तीसरे दिन भी भारी भीड़ का स्वागत किया गया।

सबसे तेज... सबसे आगे

Postal No. : P/BWN/47/2023-2024
E-mail : haryanakiaawaz@gmail.com
www.haryanakiaawaz.com

हरियाणा की आवाज

धियानो, चंदीगढ़, हिसार से एक साथ प्रकाशित

राष्ट्रवादी हिन्दी दैनिक

सर्प : 15 अंक : 04

मिथानी रविवार 18 जून 2023

मूल्य : 3.00 ₹

8:17 AM

आध्यात्मिक प्रगति के लिए योग है महत्वपूर्ण: बोधराज सीकरी

साप्ताहिक योग शिविर के तीसरे दिन भी उमड़ी साधकों की भारी भीड़

गुरुग्राम(राकेश)। पंजाबी बिरादरी महा संगठन, ओम योग संस्थान शाखा गुरुग्राम, जीएवी इंटरनेशनल स्कूल के संयुक्त तत्वावधान में नौवें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में सेक्टर-7 में निःशुल्क संगीतमय योग एवं ध्यान साधना शिविर के तीसरे दिन भी योग साधकों ने योग की क्रियाएं की। शिविर में फरीदाबाद से रामवीर आर्य प्रभाकर एवं राशि ने भजनों से समां बांधा।

शिविर में विशिष्ट अतिथि राव दलबीर सिंह पूर्व एसीपी गुरुग्राम, एलएन राव डीसीपी दिल्ली पहुंचे। इनका स्वागत पंजाबी बिरादरी महासंगठन के प्रधान बोधराज सीकरी, उनके साथी सुरेंद्र खुल्लर, अशोक आर्य, रमेश मुंजाल, ओपी कालरा, रामलाल ग़ोवर, अनिल, रमेश कुमार, ज्योत्सना बजाज, ज्योति वर्मा, राजपाल आहूजा, धर्मेन्द्र बजाज, किशोरी लाल डुड्डेजा, नरेश चावला, रमेश कामरा, उमेश ग़ोवर, रवि मनोचा, चन्द्रप्रकाश रहेजा, धर्मपाल कटारिया आदि ने किया। दीप प्रज्वलन



के बाद बोधराज सीकरी ने योग की महत्ता पर प्रकाश डाला। इस शिविर के तीसरे दिन भी बड़ी संख्या में स्वास्थ्य प्रेमियों व योग साधकों को योगीराज ओमप्रकाश ने मोटापा और वजन कम करने के लिए विभिन्न योगिक क्रियाओं, योगासनों, प्राणायाम तथा बंध व मुद्राओं की विधा को बारीकी से समझाया। मंत्रोच्चारण के पश्चात योगीराज महाराज ने संगीत की विशेष धुनों के साथ कपालभाति एवं अग्निसार क्रिया का अभ्यास कराया। इसके बाद स्वरचित गीत प्राणायाम के करने से मन भी रुक जाता है-के साथ भ्रस्त्रिका प्राणायाम,

सूर्यभेदी प्राणायाम, दीर्घ प्राणायाम (श्वसन), अनुलोम विलोम प्राणायाम, भ्रमरी प्राणायाम एवं ओंकार प्राणायाम का अभ्यास कराया। तत्पश्चात योगीराज महाराज ने मोटापा, मेद व वजन कम करने तथा उदर रोगों को ठीक करने के लिए विशेष योगिक क्रियाओं जैसे नौका चलन, साइकिल चलन, पेट के बल लोट-पोट होना आदि का अभ्यास कराया। मोटापा कम करने के लिए संगीत की धुनों के साथ प्रातःकाल की शुभ बेला में सूर्य नमस्कार एवं भूमि नमस्कार का भी अभ्यास योगीराज ने कराया।

8:17 AM

सच कहें

Sirsa Regd HARI

● ज्येष्ठ शुक्ल १२ - विक्रम संवत् २०८०

आध्यात्मिक प्रगति के लिए योग महत्वपूर्ण: बोधराज सीकरी

● शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक सुख भी देता है योग

गुरुग्राम(सच कहें न्यूज़)।

पंजाबी विरादरी महा संगठन, ओम योग संस्थान शाखा गुरुग्राम, जीएवी इंटरनेशनल स्कूल के संयुक्त तत्वावधान में नौवें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में सेक्टर-7 में निःशुल्क संगीतमय योग एवं ध्यान साधना शिविर के तीसरे दिन भी योग साधकों ने योग की क्रियाएं की। शिविर में फरीदाबाद से रामवीर आर्य प्रभाकर एवं राशि ने भजनों से समां बांधा। शिविर में विशिष्ट अतिथि राव दलबीर सिंह पूर्व एसोपी गुरुग्राम, एलएन राव डीसोपी दिल्ली पहुंचे। इनका स्वागत पंजाबी विरादरी महासंगठन के प्रधान बोधराज सीकरी, उनके साथी सुरेंद्र खुल्लर, अशोक

आर्य, रमेश मुंजाल, ओपी कालरा, रामलाल ग़ोवर, अनिल, रमेश कुमार, ज्योत्सना बजाज, ज्योति वर्मा, राजपाल आहूजा, धर्मेन्द्र बजाज, किशोरी लाल डुडेजा, नरेश चावला, रमेश कामरा, उमेश ग़ोवर, रवि मनोचा, चन्द्रप्रकाश रहेजा, धर्मपाल कटारिया आदि ने किया। दीप प्रज्वलन के बाद बोधराज सीकरी ने योग की महत्ता पर प्रकाश डाला।



गुरुग्राम के सेक्टर-7 में संगीतमयी योग शिविर में योग करते साधक।

योगीराज ने संगीत की धुनों पर कराया कपालभाति एवं अग्निसार क्रिया का योगाभ्यास

इस शिविर के तीसरे दिन भी बड़ी संख्या में स्वास्थ्य प्रेमियों व योग साधकों को योगीराज ओमप्रकाश ने मोटापा और वजन कम करने के लिए विभिन्न योगिक क्रियाओं, योगासनो, प्राणायाम तथा बंध व मुद्राओं की विधि को बारीकी से समझाया। योगीराज ने संगीत की विशेष धुनों के साथ कपालभाति एवं अग्निसार क्रिया का अभ्यास कराया। इसके बाद स्वरचित गीत प्राणायाम के करने से मन भी रुक जाता है-के साथ अस्त्रिका प्राणायाम, सूर्यभेदी प्राणायाम, दीर्घ प्राणायाम

(श्वसन), अनुलोम विलोम प्राणायाम, भ्रमरी प्राणायाम एवं ओंकार प्राणायाम का अभ्यास कराया। तत्पश्चात योगीराज महाराज ने मोटापा, मेद व वजन कम करने तथा उदर रोगों को ठीक करने के लिए विशेष योगिक क्रियाओं जैसे नौका चालन, साइकिल चालन, पेट के बल लोट-पोट होना आदि का अभ्यास कराया। मोटापा कम करने के लिए संगीत की धुनों के साथ प्रातःकाल की शुभ बेला में सूर्य नमस्कार एवं भूमि नमस्कार का भी अभ्यास योगीराज ने कराया।



नई दिल्ली, लखनऊ, रायपुर और फरीदाबाद से प्रकाशित

पार्यायनियर

आध्यात्मिक प्रगति के लिए योग है महत्वपूर्ण: बोधराज सीकरी



गुरुग्राम के सेक्टर-7 में संगीतमयी योग शिविर में योग करते साधक।

पार्यायनियर समाचार सेवा। गुरुग्राम

पंजाबी बिरादरी महा संगठन, ओम योग संस्थान शाखा गुरुग्राम, जीएवी इंटरनेशनल स्कूल के संयुक्त तत्वावधान में नौवें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में सेक्टर-7 में निःशुल्क संगीतमय योग एवं ध्यान साधना शिविर के तीसरे दिन भी योग साधकों ने योग की क्रियाएं की। शिविर में फरीदाबाद से रामवीर आर्य प्रभाकर एवं राशि ने भजनों से समां बांधा।

शिविर में विशिष्ट अतिथि राव दलबीर सिंह पूर्व एसीपी गुरुग्राम, एलएन राव डीसीपी दिल्ली पहुंचे। इनका स्वागत पंजाबी बिरादरी महासंगठन के प्रधान बोधराज सीकरी, उनके साथी सुरेंद्र खुल्लर, अशोक आर्य, रमेश मुंजाल, ओपी कालरा, रामलाल ग़ोवर, अनिल,

शारीरिक स्वास्थ्य मानसिक सुख भी देता है योग

रमेश कुमार, ज्योत्सना बजाज, ज्योति वर्मा, राजपाल आहूजा, धर्मेन्द्र बजाज, किशोरी लाल डुडेजा, नरेश चावला, रमेश कामरा, उमेश ग़ोवर, रवि मनोचा, चन्द्रप्रकाश रहेजा, धर्मपाल कटारिया आदि ने किया। दीप प्रज्वलन के बाद बोधराज सीकरी ने योग की महत्ता पर प्रकाश डाला।

इस शिविर के तीसरे दिन भी बड़ी संख्या में स्वास्थ्य प्रेमियों व योग साधकों को योगीराज ओमप्रकाश ने मोटापा और वजन कम करने के लिए विभिन्न योगिक क्रियाओं, योगासनो, प्राणायाम तथा बंध व मुद्राओं की विधा को बारीकी से समझाया। मंत्रोच्चारण के पश्चात योगीराज

महाराज ने संगीत की विशेष धुनों के साथ कपालभाति एवं अग्निसार क्रिया का अभ्यास कराया। इसके बाद स्वरचित गीत प्राणायाम के करने से मन भी रुक जाता है-के साथ भ्रुस्त्रिका प्राणायाम, सूर्यभेदी प्राणायाम, दीर्घ प्राणायाम (श्वसन), अनुलोम विलोम प्राणायाम, भ्रमरी प्राणायाम एवं ओंकार प्राणायाम का अभ्यास कराया।

तत्पश्चात योगीराज महाराज ने मोटापा, मेद व वजन कम करने तथा उदर रोगों को ठीक करने के लिए विशेष योगिक क्रियाओं जैसे नौका चालन, साइकिल चालन, पेट के बल लोट-पोट होना आदि का अभ्यास कराया। मोटापा कम करने के लिए संगीत की धुनों के साथ प्रातःकाल की शुभ बेला में सूर्य नमस्कार एवं भूमि नमस्कार का भी अभ्यास योगीराज ने कराया।

3 **बाल लड़कियां**
अंतरिक्ष में उड़ान भरें की
कल्पना करें



6 **विचार प्रक्रिया**
रचना के 7 अंगों का
अनुमान करने का प्रयास

8 **हरियाना**
हरियाना 2022 के चुनाव लड़ने वाले
असहमत उम्मीदवार

10 **पीएम**
मोदी ने जल जल से
जल के जल

12 **हरियाना**
मोदी ने पीएम के बंद-दरवाजे
खोल दिए

राष्ट्रीय दैनिक

जगत क्रान्ति



वर्ष : 44 अंक : 87
कैप
श्रीवाहा, 18 फरवरी, 2022
पृष्ठ सं. : 1/4 पृष्ठ 15

दिनांक 18 फरवरी 2022

E-paper : <http://jagatkranti.co.in>

E-mail : jagatkrantiind@gmail.com

ऑफिस (हरियाणा) के सम्पर्क

शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक सुख व आध्यात्मिक प्रगति के लिए करें योग : बोधराज सीकरी

जगत क्रान्ति ► एमके अरोड़ा

गुरुग्राम : सामाजिक संस्था पंजाबी बिरादरी महा संगठन, ओ3म् योग संस्थान शाखा, जीएवी इंटरनेशनल स्कूल के संयुक्त तत्वावधान में सैक्टर 7 एक्सटेंशन स्थित स्कूल परिसर में आयोजित निःशुल्क संगीतमय योग एवं ध्यान साधना शिविर के तीसरे दिन की शुरुआत रामवीर आर्य प्रभाकर एवं राशि के भजनों के साथ हुई। योगीराज ओमप्रकाश महाराज ने मोटापा और वजन कम करने के लिए विभिन्न योगिक क्रियाओं, योगासनों, प्राणायाम तथा बंध व मुद्राओं के बारे में बताया। कपालभाति, अग्निसार क्रिया, भस्त्रिका, सूर्यभेदी, दीर्घ, अनुलोम विलोम, भ्रमरी एवं ओंकार प्राणायाम का अभ्यास कराया। उन्होंने बताया कि व्यक्ति के शरीर में हर व्यवस्था को सुचारू रखने के लिए अलग-अलग तंत्र व संस्थान का निर्माण



हुआ है।

इसी में से सबसे महत्वपूर्ण संस्थान पाचन तंत्र माना जाता है। यह शरीर का सबसे बड़ा तंत्र है जिसमें मुख से लेकर गुदा प्रवेश तक अनेकों अंग प्रत्यंग शामिल होते हैं। यदि हमारा खान-पान दैनिक जीवन चर्या सही न हो तो शरीर में मेद की वृद्धि हो जाती है जिसके कारण मोटापा बढ़ जाता है। वजन के बढ़ जाने से शरीर स्वयं ही का बोझ नहीं उठा पाता और रोगी हो जाता है। उन्होंने बताया कि अधिक खट्टा,

तीखा, मसालेदार, ठंडा, गर्म भोजन, बार-बार खाना, पानी नहीं पीना, अधिक कोल्ड ड्रिंक, मदिरापान, मांसाहार, असमयानुसार भोजन करना जैसे कारणों से व्यक्ति का पेट खराब होता है और कब्ज की समस्या पैदा होकर मोटापा तथा वजन बढ़ जाता है। आजकल फास्ट फूड व कोल्ड ड्रिंक के प्रचलन के कारण भी व योग तथा व्यायाम न करने के कारण मोटापा और वजन बढ़ जाता है जिससे हम अनेक प्रकार के उदर रोगों से ग्रसित हो जाते हैं।

शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक सुख व आध्यात्मिक प्रगति के लिए योग महत्वपूर्ण : बोधराज सीकरी



गुरुग्राम (एनसीआर टाइम) गुरुग्राम पंजाबी विरादरी महा संगठन, ओ३म् योग संस्थान शाखा (गुरुग्राम), जी.ए.वी इंटरनेशनल स्कूल और दैनिक जागरण के संयुक्त तत्वावधान में नौवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में जी.ए.वी इंटरनेशनल स्कूल सेक्टर 7 एक्सटेंशन के प्रांगण में " निःशुल्क संगीतमय योग एवं ध्यान साधना " शिविर का आयोजन किया गया। शिविर की शुरुआत में फरीदाबाद से आए माननीय रामवीर आर्य प्रमाकर एवं राशि ने प्रभु भजनों से समां बांध दिया। इस शिविर के तीसरे दिन भी बड़ी संख्या में स्वास्थ्य प्रेमियों व योग साधकों को परम श्रद्धेय योगीराज ओमप्रकाश महाराज जी ने मोटापा और वजन कम करने के लिए विभिन्न योगिक क्रियाओं, योगासनों, प्राणायाम तथा बंध व मुद्राओं की विधा को बारीकी से समझाया। मंत्रोच्चारण के पश्चात योगीराज महाराज ने संगीत की विशेष धुनों के साथ कपालभाति एवं अग्निसार क्रिया का अभ्यास कराया। इसके बाद स्वरचित गीत 'प्राणायाम के करने से मन भी रुक जाता है' के साथ भस्त्रिका प्राणायाम, सूर्यभेदी प्राणायाम, दीर्घ प्राणायाम (श्वसन), अनुलोम विलोम प्राणायाम, भ्रमरी प्राणायाम एवं ओंकार प्राणायाम का अभ्यास कराया। तत्पश्चात योगीराज महाराज ने मोटापा, मेद व वजन कम करने तथा उदर रोगों को ठीक करने हेतु विशेष योगिक क्रियाओं जैसे नौका चालन, साइकिल चालन, पेट के बल लोटपोट होना आदि का अभ्यास कराया। मोटापा कम करने हेतु संगीत की धुनों के साथ प्रातः काल की शुभ बेला में सूर्य नमस्कार एवं भूमि नमस्कार का भी अभ्यास योगीराज महाराज ने कराया, जिसे लोगों ने बड़ी तल्लीनता के साथ किया। उन्होंने बताया कि व्यक्ति के शरीर में हर व्यवस्था को सुचारू रखने के लिए अलग-अलग तंत्र व संस्थान का निर्माण हुआ है इसी में से सबसे महत्वपूर्ण संस्थान पाचन तंत्र माना जाता है यह हमारे शरीर का सबसे बड़ा तंत्र है जिसमें मुख से लेकर गुदा प्रवेश तक अनेकों अंग प्रत्यंग शामिल होते हैं। यदि हमारा खान-पान दैनिक जीवन चर्या सही ना हो तो शरीर में मेद की वृद्धि हो जाती है जिसके कारण मोटापा बढ़ जाता

है और वजन के बढ़ जाने से शरीर स्वयं ही का बोझ नहीं उठा पाता और रोगी हो जाता है उन्होंने बताया कि अधिक खट्टा, तीखा, मसालेदार, ठंडा, गर्म भोजन, बार-बार खाना, पानी नहीं पीना, अधिक कोल्ड ड्रिंक, मदिरापान, मांसाहार, असमयानुसार भोजन करना जैसे कारणों से व्यक्ति का पेट खराब होता है और कब्ज की समस्या पैदा होकर मोटापा तथा वजन बढ़ जाता है। आजकल फास्ट फूड व कोल्ड ड्रिंक के प्रचलन के कारण भी व योग तथा व्यायाम न करने के कारण मोटापा और वजन बढ़ जाता है जिससे हम अनेक प्रकार के उदर रोगों से ग्रसित हो जाते हैं अतः हमें खानपान का विशेष ध्यान रखना चाहिए। चोकर वाले आटे की रोटियां तथा श्री अन्न जैसे जौ चना बाजरा मक्का रागी आदि का ही सेवन करना चाहिए। मोटापे से ग्रसित लोगों को प्रातः काल खाली पेट गर्म पानी में नींबू एवं शहद मिलाकर पीना लाभदायक होता है।

योगीराज ने कहा कि योग एक ऐसा निवारक है जिसके द्वारा हम अपने समस्त उदर रोगों का उपचार करके स्वस्थ रह सकते हैं। उन्होंने संगीत की धुनों के साथ पवनमुक्तासन, उत्तानपादासन, नौकासन, भुजंगासन, शलभासन, धनुरासन, वक्रासन, पश्चिमोत्तानासन का भी अभ्यास कराया। उन्होंने यह भी बताया कि भोजन के बाद वजासन करने से हमारा पाचनतंत्र सुचारू रूप से काम करता है। शिविर के मुख्य अतिथि परम श्रद्धेय योगीराज ओम प्रकाश महाराज एवं विशिष्ट अतिथि राव दलवीर सिंह पूर्व एसीपी गुडगांव पुलिस तथा एल.एन राव डीसीपी दिल्ली का स्वागत पंजाबी विरादरी महासंगठन के प्रधान माननीय बोधराज सीकरी और उनके साथी श्री सुरेंद्र खुल्लर, अशोक आर्य, रमेश मुंजाल, ओ पी कालरा, रामलाल ग्रावर, अनिल, रमेश कुमार, ज्योत्सना बजाज, ज्योति वर्मा, राजपाल आहूजा, धर्मेन्द्र बजाज, किशोरी लाल डुडेजा, नरेश चावला, रमेश कामरा, उमेश ग्रावर, रवि मनोधा, चन्द्रप्रकाश रहेजा, धर्मपाल कटारिया आदि ने किया। दीप प्रज्वलन के बाद बोधराज सीकरी ने योग की महत्ता पर प्रकाश डाला।

राव दलवीर ने कहा कि ऋषि मुनियों की देन इस योग से जहां हम शरीर को निरोग रख सकते हैं वहीं समाज को संगठित व बुराई मुक्त रख सकते हैं। एल.एन राव ने कहा कि वे बचपन से ही योग करते आ रहे हैं और इस योग के कारण ही वे सदैव ऊर्जावान बने रहते हैं इसलिए नई पीढ़ी को ही स्वयं के स्वास्थ्य के प्रति जागरूक होते हुए योग को अपनाना चाहिए। योगीराज महाराज ने ओम योग संस्थान ट्रस्ट की तरफ से पंजाबी विरादरी महासंगठन के प्रधान बोधराज सीकरी को अभिनंदन पत्र देकर सम्मानित किया तथा नियमित कक्षा लेने वाले को योग शिक्षक के रूप में पत्र देकर उन्हें शिक्षक के नाते मनोनीत किया।

रण टाइम्स

योग शिविर के तीसरे दिन भी उमड़ी साधकों की भारी भीड़

■ शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक सुख व आध्यात्मिक प्रगति के लिए योग महत्वपूर्ण : बोधराज सीकरी

राजू गुप्ता

गुरुग्राम, (रण टाइम्स)।

पंजाबी बिरादरी महा संगठन, ओ३म् योग संस्थान शराडा (गुरुग्राम), जी.ए.पी इंटरनेशनल स्कूल और दैनिक जागरण के संयुक्त सत्वावधान में नीचे अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में जी.ए.पी इंटरनेशनल स्कूल सेक्टर 7 एक्सटेंशन के प्रांगण में निःशुल्क संगीतमय योग एवं ध्यान साधना शिविर का आयोजन किया गया। शिविर की शुरुआत में परीदाबाद से आए माननीय रामवीर आर्य प्रभुशंकर एवं राशि ने प्रभु भजन से सर्वा बोध दिया।

इस शिविर के तीसरे दिन भी बड़ी संख्या में स्वस्थ प्रेमियों व योग साधकों को परम श्रद्धेय योगीराज ओमप्रकाश महाराज जी ने मोटापा और वजन कम करने के लिए विभिन्न योगिक क्रियाओं, योगसन, प्राणायाम तथा बंध व मुद्राओं को विश्व की बारीकी से समझाया। मंत्रोच्चारण के पर्यायत योगीराज महाराज ने संगीत की विशेष धुनों के साथ कपालभाति एवं अग्निसार क्रिया का अभ्यास कराया। इसके बाद स्वरचित गीत ५ प्राणायाम के करने से मन भी रुक जाता है ५ के साथ भस्मिका प्राणायाम, सूक्ष्मभेदी प्राणायाम, दीर्घ प्राणायाम (श्वसन), अनुलोम विलोम प्राणायाम, धमरी प्राणायाम एवं ओंकार प्राणायाम का अभ्यास



कराया। तत्पश्चात योगीराज महाराज ने मोटापा, मेद व वजन कम करने तथा उदर रोनों को ठीक करने हेतु विशेष योगिक क्रियाओं जैसे नौका चलान, सड़किल चलान, पेट के बल लोटपेट होना आदि का अभ्यास कराया। मोटापा कम करने हेतु संगीत की धुनों के साथ प्रातः काल की शुभ वेला में सूर्य नमस्कार एवं भूमि नमस्कार का भी अभ्यास योगीराज महाराज ने कराया, जिसे लोगों ने बड़ी तालीनता के साथ किया। उन्होंने बताया कि व्यक्ति के शरीर में हर व्यवस्था को सुचारु रखने के लिए अलग-अलग तंत्र व संस्थान का निर्माण हुआ है इसी में से सबसे महत्वपूर्ण संस्थान पाचन तंत्र माना जाता है यह हमारे शरीर का सबसे बड़ा तंत्र है जिसमें मुख से लेकर गुदा प्रवेश तक अनेकों अंग प्रत्यंग शामिल होते हैं। यदि हमारा खान-पान दैनिक जीवन चाचा सही ना हो तो शरीर में मेद की कूटि हो जाती है जिसके कारण मोटापा बढ़ जाता है और वजन के बढ़ जाने से शरीर स्वयं ही का बोझ नहीं उठा

पाता और रोगी हो जाता है उन्होंने बताया कि अधिक खट्टा, तीखा, मसालेदार, ठंडा, गर्म भोजन, बार-बार खाना, पानी नहीं पीना, अधिक कोल्ड ड्रिंक, मटिरावान, मॉसलर, असमयानुसार भोजन करना जैसे कारणों से व्यक्ति का पेट खराब होता है और कब्ज की समस्या पैदा होकर मोटापा तथा वजन बढ़ जाता है। आजकल फास्ट फूड व कोल्ड ड्रिंक के प्रचलन के कारण भी व योग तथा व्यायाम न करने के कारण मोटापा और वजन बढ़ जाता है जिससे हम अनेक प्रकार के उदर रोनों से ग्रसित हो जाते हैं अतः हमें खानपान का विशेष ध्यान रखना चाहिए। चौकर वाले अहटे की रेटियां तथा श्री अन्न जैसे जी चना बाजरा मक्का रागी आदि का ही सेवन करना चाहिए। मोटापे से ग्रसित लोगों को प्रातः काल खाली पेट गर्म पानी में नींबू एवं शहद मिलाकर पीना लाभदायक होता है।

योगीराज ने कहा कि योग एक ऐसा निवारक है जिसके द्वारा हम अपने समस्त उदर रोनों का उपचार



करके स्वस्थ रह सकते हैं। उन्होंने संगीत की धुनों के साथ पवनमुक्तासन, उलानपादासन, मौकवासन, भुजंगासन, शलभासन, धनुरासन, वक्रासन, परिधमोलेनानसन का भी अभ्यास कराया। उन्होंने यह भी बताया कि भोजन के बाद बजासन करने से हमारा पाचनतंत्र सुचारु रूप से काम करता है।

शिविर के मुख्य अतिथि परम श्रद्धेय योगीराज ओम प्रकाश महाराज एवं विशिष्ट अतिथि राव दलवीर सिंह पूर्व एसीपी मुद्रांगक पुलिस तथा एल.एन राव डीमोये दिल्ली का स्वागत पंजाबी बिरादरी महासंगठन के प्रधान माननीय बोधराज सीकरी और उनके साथी श्री सुरेंद्र खुशक, अशोक आर्य, रमेश मुंजाल, ओ पी कालरा, रामलाल घोष, अनिल, रमेश कुमार, ज्योत्सना बजाज, ज्योति वर्मा, राजपाल आहूजा, धर्मेद बजाज, किशोरी लाल बुढेवा, नरेश चावला,

रमेश कामरा, उमेश घोष, रवि मनोचा, चन्द्रप्रकाश रोजा, धर्मपाल कटारिया आदि ने किया। दीप प्रज्वलन के बाद बोधराज सीकरी ने योग की महत्ता पर प्रकाश डाला।

राव दलवीर ने कहा कि श्रेष्ठ मुनियों की देन इस योग से जहां हम शरीर को निरोग रख सकते हैं वहीं समाज को संगठित व चुराई मुक्त रख सकते हैं। एल.एन राव ने कहा कि वे बचपन से ही योग करते आ रहे हैं और इस योग के कारण ही वे सदैव ऊर्जावान बने रहते हैं इसलिए नई पीढ़ी को ही स्वस्थ के प्रति जागरूक होते हुए योग को अपनाना चाहिए।

योगीराज महाराज ने ओम योग संस्थान ट्रस्ट की तरफ से पंजाबी बिरादरी महासंगठन के प्रधान बोधराज सीकरी को अभिनंदन पत्र देकर सम्मानित किया तथा निर्धारित कक्षा लेने वाले को योग शिक्षक के रूप में पत्र देकर उन्हें शिक्षक के तले मनोनीत किया।

योग शिविर के तीसरे दिन भी उमड़ी साधकों की भारी भीड़

शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक सुख व आध्यात्मिक प्रगति के लिए योग महत्वपूर्ण : बोधराज सीकरी

ह्यूमन इंडिया/ब्यूरो

गुरुग्राम। पंजाबी बिरादरी महा संगठन, ओडिसा योग संस्थान शस्त्रा (गुरुग्राम), जी.ए.सी इंटरनेशनल स्कूल और दैनिक जागरण के संयुक्त तत्वावधान में यहाँ अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में जी.ए.सी इंटरनेशनल स्कूल सेक्टर 7 एक्सटेंशन के प्रांगण में निःशुल्क संगीतमय योग एवं ध्यान संधान शिविर का आयोजन किया गया। शिविर की शुरुआत में फरीदाबाद से आए माननीय रामवीर आर्य प्रभाकर एवं राशि ने प्रभु भक्तों से सत्कार किया।

इस शिविर के तीसरे दिन भी बड़ी संख्या में स्वास्थ्य प्रेमियों व योग साधकों को परम ब्रह्म योगीराज ओमप्रकाश महाराज जी ने मोटापा और वजन कम करने के लिए विभिन्न योगिक क्रियाओं, योगसनों, प्राणायाम तथा बंध व मुद्राओं की विधा को चारीकी से समझाया। मंत्रोच्चारण के पश्चात योगीराज महाराज ने संगीत की विशेष धुनों के साथ कपालघाति एवं अग्निस्तर क्रिया का अभ्यास कराया। इसके बाद स्वरचित गीत प्राणायाम के करने से मन भी रुक जाता है के साथ धारिका प्राणायाम, सूर्यभेदी प्राणायाम, दीर्घ प्राणायाम (श्वसन), अतुलित किलोम प्राणायाम, प्रमदी प्राणायाम एवं ओंकार प्राणायाम का अभ्यास कराया। तत्पश्चात योगीराज महाराज ने मोटापा, मेद व वजन कम करने तथा



उदर रोगों को ठीक करने हेतु विशेष योगिक क्रियाओं जैसे चौका चालन, साइकिल चालन, पेट के बल लोटपोट होना आदि का अभ्यास कराया। मोटापा कम करने हेतु संगीत की धुनों के साथ प्रातः काल की शूभ केला में सूर्य नमस्कार एवं भूमि नमस्कार का भी अभ्यास योगीराज महाराज ने कराया, जिसे लोगों ने बड़ी उत्सुकता के साथ किया। उन्होंने बताया कि व्यक्ति के शरीर में हर व्यवस्था को सुचारु रखने के लिए अलग-अलग तंत्र व संस्थान का निर्माण हुआ है इसी में से सबसे महत्वपूर्ण संस्थान पाचन तंत्र माना जाता है यह हमारे शरीर का सबसे बड़ा तंत्र है जिसमें मुख से लेकर गुदा प्रवेश तक अनेकों अंग प्रत्यंग शामिल होते हैं। यदि हमारा खान-पान दैनिक जीवन चर्च सही ना हो तो शरीर में मेद की जड़ हो जाती है

जिसके कारण मोटापा बढ़ जाता है और वजन के बढ़ जाने से शरीर स्वयं ही का बोझ नहीं उठा पाता और रोगी हो जाता है उन्होंने बताया कि अधिक खट्टा, तीखा, मसालेदार, ठंडा, गर्म भोजन, बार-बार खाना, पानी नहीं पीना, अधिक कोल्ड ड्रिंक, मदिराचन, मांसाहार, असमयानुसार भोजन करना जैसे कारणों से व्यक्ति का पेट खराब होता है और कब्ज की समस्या पैदा होकर मोटापा तथा वजन बढ़ जाता है। आजकल फास्ट फूड व कोल्ड ड्रिंक के प्रचलन के कारण भी व योग तथा व्यायाम न करने के कारण मोटापा और वजन बढ़ जाता है जिससे हम अनेक प्रकार के उदर रोगों से ग्रसित हो जाते हैं अतः हमें खानपान का विशेष ध्यान रखना चाहिए। चौकर वाले अटे की रोटियां तथा श्री अन्न जैसे जी चने बाजरा मक्का रागी आदि

का ही सेवन करना चाहिए। मोटापे से ग्रसित लोगों को प्रातः काल खाली पेट गर्म पानी में नींबू एवं शहद मिलाकर पीना लाभदायक होता है। योगीराज ने कहा कि योग एक ऐसा निवारक है जिसके द्वारा हम अपने समस्त उदर रोगों का उपचार करके स्वस्थ रह सकते हैं। उन्होंने संगीत की धुनों के साथ पवनमुक्तासन, उतानापादासन, नौकासन, धूर्जंगासन, शालभासन, धनुरासन, चक्रासन, पश्चिमोत्थानासन का भी अभ्यास कराया। उन्होंने यह भी बताया कि भोजन के बाद वज्रासन करने से हमारा पाचनतंत्र सुचारु रूप से काम करता है। शिविर के मुख्य अतिथि परम ब्रह्म योगीराज ओम प्रकाश महाराज एवं विशिष्ट अतिथि राम

दत्तवीर सिंह पूर्व एसपी गुदगांव पुलिस तथा एल.एन राव डीसीपी दिल्ली का स्वागत पंजाबी बिरादरी महासंगठन के प्रधान माननीय बोधराज सीकरी और उनके साथी श्री सुरेंद्र सुक्लर, अशोक आर्य, रमेश मुंबाल, ओ पी कालरा, रामलाल घोष, अनिल, रमेश कुमार, ज्योत्सना बजाज, ज्योति वर्मा, राजपल अहूजा, धर्मेन्द्र बजाज, किशोरी शाल कुहेजा, नरेश चाकला, रमेश कामरा, उमेश घोष, रवि मनोचा, चन्द्रप्रकाश रहेजा, धर्मपाल कटारिया आदि ने किया। दीप प्रज्वलन के बाद बोधराज सीकरी ने योग की महत्ता पर प्रकाश डाला। राव दत्तवीर ने कहा कि अति मुनियों की देन इस योग से जहाँ हम शरीर की निरोग रख सकते हैं वहाँ समाज को संगठित व बुलाई मुक्त रख सकते हैं। एल.एन राव ने कहा कि वे बचपन से ही योग करते आ रहे हैं और इस योग के कारण ही वे सदैव ऊर्जावान बने रहते हैं इसलिए नई पीढ़ी को ही स्वयं के स्वास्थ्य के प्रति जागरूक होते हुए योग को अपनाता चाहिए। योगीराज महाराज ने ओम योग संस्थान ट्रस्ट की तरफ से पंजाबी बिरादरी महासंगठन के प्रधान बोधराज सीकरी को अभिनंदन पत्र देकर सम्मानित किया तथा निर्धारित कक्षा लेने वाले को योग शिक्षक के रूप में पत्र देकर उन्हें शिक्षक के पते मनोनीत किया।

योग शिविर के तीसरे दिन भी उमड़ी साधकों की भारी भीड़



कार्यक्रम के अंतर्गत, धार्मिक गुरु व आध्यात्मिक प्रवर्तकों के लिए योग महलपूर्व, चोधराज सीकरी

मुजफ्फरगढ़ी विभागीय स्तर पर आयोजित योग शिविर कार्यक्रम के तृतीय दिवस में भी भारी संख्या में साधकों की उपस्थिति देखी गई। कार्यक्रम के अंतर्गत, धार्मिक गुरु व आध्यात्मिक प्रवर्तकों के लिए योग महलपूर्व, चोधराज सीकरी में आयोजित कार्यक्रम में साधकों की भारी संख्या में उपस्थिति देखी गई।



यह शिविर के अंतर्गत योग शिविर में साधकों की भारी संख्या में उपस्थिति देखी गई। कार्यक्रम के अंतर्गत, धार्मिक गुरु व आध्यात्मिक प्रवर्तकों के लिए योग महलपूर्व, चोधराज सीकरी में आयोजित कार्यक्रम में साधकों की भारी संख्या में उपस्थिति देखी गई।



कार्यक्रम में साधकों के अलावा साधिकाएं और बच्चों का भी भाग था। कार्यक्रम के अंतर्गत, धार्मिक गुरु व आध्यात्मिक प्रवर्तकों के लिए योग महलपूर्व, चोधराज सीकरी में आयोजित कार्यक्रम में साधकों की भारी संख्या में उपस्थिति देखी गई।

कार्यक्रम में साधकों के अलावा साधिकाएं और बच्चों का भी भाग था। कार्यक्रम के अंतर्गत, धार्मिक गुरु व आध्यात्मिक प्रवर्तकों के लिए योग महलपूर्व, चोधराज सीकरी में आयोजित कार्यक्रम में साधकों की भारी संख्या में उपस्थिति देखी गई।

शिविर के अंतर्गत योग शिविर में साधकों की भारी संख्या में उपस्थिति देखी गई। कार्यक्रम के अंतर्गत, धार्मिक गुरु व आध्यात्मिक प्रवर्तकों के लिए योग महलपूर्व, चोधराज सीकरी में आयोजित कार्यक्रम में साधकों की भारी संख्या में उपस्थिति देखी गई।

अभूतपूर्व संख्या में साधकों की उपस्थिति देखी गई। कार्यक्रम के अंतर्गत, धार्मिक गुरु व आध्यात्मिक प्रवर्तकों के लिए योग महलपूर्व, चोधराज सीकरी में आयोजित कार्यक्रम में साधकों की भारी संख्या में उपस्थिति देखी गई।



Lightning fast rental home search

- 3 Lacs genuine properties
- ZERO Brokerage
- HOODKOPKOP
- 1499
- Choose Plan

3 Lac+ Genuine Properties

Why Choose Brokers When You Can Find A Suitable Home Without Brokerage.

Hoobroker.com [Open >](#)

कार्यक्रम में साधकों के अलावा साधिकाएं और बच्चों का भी भाग था। कार्यक्रम के अंतर्गत, धार्मिक गुरु व आध्यात्मिक प्रवर्तकों के लिए योग महलपूर्व, चोधराज सीकरी में आयोजित कार्यक्रम में साधकों की भारी संख्या में उपस्थिति देखी गई।

कार्यक्रम में साधकों के अलावा साधिकाएं और बच्चों का भी भाग था। कार्यक्रम के अंतर्गत, धार्मिक गुरु व आध्यात्मिक प्रवर्तकों के लिए योग महलपूर्व, चोधराज सीकरी में आयोजित कार्यक्रम में साधकों की भारी संख्या में उपस्थिति देखी गई।

