

**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'

नीवें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में जीएची इंटरनेशनल स्कूल सेबटर-सात एक्सटेंशन में चला रहा। यिहिर लोगों ने किया योगाभ्यास



**बीमा बुद्धिमत्ता की ओर** इस दौरान से ज्ञान व ज्ञानीय की प्रियोग रख सकते हैं याहू, समझ की अवधियां बढ़ सकती हैं।



**भारतीय भट्टी**  
विद्युति में दौड़ा  
उनके बेतवाल कहीं  
है। इसमें बहुत  
लक्षणोंका उल्लंघन



पक्ष लगती है  
विदेशियों के प्रयोग  
नहीं है। जल्दीमें  
बहुत उत्तराधि और  
पुरानी है। मुझे  
जानकारी नहीं है।



दाका और पूर्णे व  
टंड रहाह क  
प्रियमा देखा करने  
में ठंड में बाली  
आतम है। ऐसा  
करने जारी है



गंगा द्वितीय स्थान  
की तोड़ताला  
तथा पीछे अस्त्र  
प्रियतम है। वे  
रुद्राक्ष की दीन करते  
हैं। इससे लगता  
है।



सर के दानाकम्बर  
से गमय विश्वा  
महिला ही जाता  
है। दूसरे लोगों के  
विषय नहीं हैं  
और कुछ भी



पांचों दिनों की अवधि  
में लड़के का जन्म हुआ  
था। उसके बाद से वह  
लड़के की ओर आया।  
उसका नाम राहुल है।



सोकी, असौं उर्मा, देव  
मुखल, और वासन, देवीं तारी,  
देवलक्षण लोह, अवैत, देव  
कुमा, ज्येष्ठन काल, रात्रि  
आहूर, प्रधेण शृङ्ग, चौदै  
जाल, संकल, सूपार वाह,  
विकारी तत्त्व दुर्दिन, वरेण वाह,  
सोन वाह, उमेण सोन, ती  
वरेण, बोकाराण तील, परमार  
वरदीरा और वारू वारुरा अवै  
दिलेण घृणा वित्त हो है।



 <b>डॉ. बी.आर. अमेड़क</b> मिलती है। - दीपलाल	 <b>डॉ. ए.प.जे. अब्दुल कलाम</b> तभ मृत है। - रामलाल
 <b>डॉ. बी.आर. अमेड़क</b> मुझे आवश्यिक रहने वाला था। लैंगिकता है। अब मेरी जाति वरदान लाता है। यहाँ अधिकारी तो सही काम करता है। -दीपलाल लम्हे	 <b>डॉ. ए.प.जे. अब्दुल कलाम</b> ये सब बड़ी लौटी मिलती हैं। सभी को सुना उत्तराधिकार लाना चाहता हूँ। ऐसा सिर्फ बड़ी कारोबार से इकाई करने वाला है। -अमृत प्रदत्ता लक्ष्मा

# 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 छूटो

गुरुग्राम। पंजाबी विरादी महा संगठन, ओ३योग 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 शुरूआत 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 बजन 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 दलबीर सिंह पूर्व एसीपी गुडगांव पुलिस तथा एल.एन राव डीसीपी दिल्ली का स्वागत पंजाबी विरादी महासंगठन के प्रधान माननीय बोधराज संकरी और उनके साथी मुरेंद्र खुल्लर, अशोक आर्य, रमेश मुंजाल, ओ पी कालरा, गमलाल ग्रोवर, अमिल, रमेश कुमार,

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

# ਪੰਜਾਬ ਕੇਲਈ

## ਧੋਗ ਸ਼ਿਵਿਰ ਦੇ ਤੀਜੇ ਦੇ ਦਿਨ ਭੀ ਉਮਡੀ ਸਾਧਕਾਂ ਦੀ ਮੀਡ

ਗੁਰੂਗੌਂਡ, 17 ਜੂਨ (ਫ਼ਰੈਂਗ) : ਪੰਜਾਬੀ ਬਿਰਾਦਰੀ ਮਹਾ ਸੰਗਠਨ, ਓਡਮ ਧੋਗ ਸੰਸਥਾਨ ਸ਼ਾਖਾ ਗੁਰੂਗ੍ਰਾਮ, ਜੀ. ਏ. ਵੀ. ਇੰਟਰਨੇਸ਼ਨਲ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸੰਦੁਕ ਤਤਵਾਵਧਾਨ ਮੰਨੇ ਨੀਵੇਂ ਅਨੱਤਰਾਧੀਨ ਧੋਗ ਦਿਵਸ ਦੇ ਤੁਧੇ ਲਈ ਮੰਨੇ ਜੀ. ਏ. ਵੀ. ਇੰਟਰਨੇਸ਼ਨਲ ਸਕੂਲ ਸੈਕਟਰ 7 ਏਕਸਟੈਂਸ਼ਨ ਦੇ ਪ੍ਰਾਂਗਣ ਮੰਨੇ ਨਿ: ਸ਼ੁਲਕ ਸੰਗੀਤਮਾਨ ਧੋਗ ਏਂਕ ਧਿਆਨ ਸਾਧਨਾ " ਸ਼ਿਵਿਰ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਿਯਾ ਗਿਆ। ਸ਼ਿਵਿਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਮੰਨੇ ਫ਼ਾਰੀਦਾਕਾਦ ਦੇ ਆਪ ਰਾਮਕੀਰ ਆਰੰਧ ਪ੍ਰਭਾਕਾਰ ਏਂਕ ਰਾਸ਼ਨ ਨੇ ਪ੍ਰਮੁੰਖ ਭਜਨੀਂ ਦੇ ਸਮਾਂ ਚਾਂਗ ਦਿਤਾ।

ਇਸ ਸ਼ਿਵਿਰ ਦੇ ਤੀਜੇ ਦੇ ਦਿਨ ਭੀ ਬਣੀ ਸੰਘਾਤ ਦੇ ਧੋਗ ਸਾਧਕਾਂ ਦੀ ਪਰਮ ਅਨੰਦੀ ਧੋਗੀਰਾਜ ਔਮਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਮਹਾਰਾਜ ਜੀ ਨੇ ਮੌਟਾਪਾ ਅਤੇ ਵਜਨ ਕਮ ਕਰਨੇ ਦੇ ਲਿਏ

ਵਿਭਿੰਨ ਧੋਗਿਕ ਕਿਧਾਓਂ, ਧੋਗਾਸਨਾਂ, ਪ੍ਰਾਣਾਧਾਮ ਤਥਾ ਬੰਧ ਵ ਮੁਦ੍ਰਾਓਂ ਦੀ ਵਿਧਾ ਕੀ ਬਾਰੀਕੀ ਦੇ ਸਮਝਾਵਾ। ਮੰਤ੍ਰਾਚਾਰਣ ਦੇ ਪੱਖਾਤ ਧੋਗੀਰਾਜ

ਮਈਕਾ ਪ੍ਰਾਣਾਧਾਮ, ਸੂਖਮੇਦੀ ਪ੍ਰਾਣਾਧਾਮ, ਦੀਵੰਧ ਪ੍ਰਾਣਾਧਾਮ ( ਸ਼ਵਸਨ ), ਅਨੁਲੋਮ ਵਿਲੋਮ ਪ੍ਰਾਣਾਧਾਮ, ਭ੍ਰਮਰੀ ਪ੍ਰਾਣਾਧਾਮ ਏਂਕ ਔਕਾਰ ਪ੍ਰਾਣਾਧਾਮ ਦੀ

ਕੇ ਬਲ ਲੋਟਪੋਟ ਹੋਨਾ ਆਦਿ ਦੀ ਅਭਿਆਸ ਕਰਾਵਾ।

ਮੌਟਾਪਾ ਕਮ ਕਰਨੇ ਹੇਤੁ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਧੁਨੀਂ ਦੇ ਸਾਥ ਪ੍ਰਾਤ: ਕਾਲ ਦੀ ਸ਼ੁਭ ਬੇਲ। ਮੰਨੇ ਸੂਰ੍ਯ ਨਮਸਕਾਰ ਏਂਕ ਭੂਮੀ ਨਮਸਕਾਰ ਦੀ ਭੀ ਅਭਿਆਸ ਧੋਗੀਰਾਜ ਮਹਾਰਾਜ ਨੇ ਕਰਾਵਾ, ਜਿਸੇ ਲੋਗੀਂ ਨੇ ਬਣੀ ਤਲ੍ਲੀਨਤਾ ਦੇ ਸਾਥ ਕਿਯਾ।

ਬਤਾਵ। ਕਿ ਵਾਕਿਤ ਦੇ ਸ਼ਰੀਰ ਮੰਨੇ ਹਰ ਵਾਕਵਸਥਾ ਦੀ ਸੁਚਾਰੂ ਰਖਨੇ ਦੇ ਲਿਏ, ਅਲਗ-ਅਲਗ ਤੰਤ ਵ ਸੰਸਥਾਨ ਦੀ ਨਿਰ्मਾਣ ਹੁਆ ਹੈ ਇਸੀ



ਧੋਗ ਸ਼ਿਵਿਰ ਭਾਰੀ ਸੰਘਾਤ ਦੇ ਪ੍ਰਹੁੰਚੇ ਧੋਗ ਸਾਧਕ।

ਮਹਾਰਾਜ ਨੇ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇ਷ ਧੁਨੀਂ ਦੇ ਸਾਥ ਕਪਾਲ ਭਾਤਿ ਏਂਕ ਅਗਿਨਸਾਰ ਕਿਧਾ ਕਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਾਵਾ। ਇਸਦੇ ਬਾਦ ਸ਼ਵਰਚਿਤ ਗੀਤ ' 'ਪ੍ਰਾਣਾਧਾਮ ਦੇ ਕਰਨੇ ਦੇ ਮਨ ਭੀ ਰੁਕ ਜਾਤਾ ਹੈ' ' ਦੇ ਸਾਥ

ਅਭਿਆਸ ਕਰਾਵਾ। ਤਤਪੱਖਾਤ ਧੋਗੀਰਾਜ ਮਹਾਰਾਜ ਨੇ ਮੌਟਾਪਾ, ਮੇਦ ਵ ਵਜਨ ਕਮ ਕਰਨੇ ਦੇ ਤਥਾ ਤਦਰ ਰੋਗੀਂ ਦੀ ਠੀਕ ਕਰਨੇ ਹੇਤੁ ਵਿਸ਼ੇ਷ ਧੋਗਿਕ ਕਿਧਾਓਂ ਜੋ ਨੀਕਾ ਚਾਲਨ, ਸਾਇਕਲ ਚਾਲਨ, ਪੈਟ

ਮੰਨੇ ਸਥਾਨ ਦੇ ਮਹਾਤਵਪੂਰਣ ਸੰਸਥਾਨ ਪਾਚਨ ਤੰਤ ਮਾਨਾ ਜਾਤਾ ਹੈ ਯਹ ਹਮਾਰੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਸਥਾਨ ਦੇ ਬੜਾ ਤੰਤ ਹੈ ਜਿਸ ਮੰਨੇ ਸੁਖ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਗੁਦਾ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਤਕ ਅਨੇਕਾਂ ਅੰਗ ਪ੍ਰਤਿਧੰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਂ।

# अमर भारती

दृष्टि

एक उम्मीद

## आध्यात्मिक प्रगति के लिए योग है महत्वपूर्ण : बोधराज सीकरी

- ▶ शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक सुख भी देता है योग
- ▶ शिविर में फरीदाबाद से रामबीर 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 संबाददाता

गुरुग्राम। पंजाबी विरादरी महा संगठन, ओम योग संस्थान शाखा गुरुग्राम, जीएवी इंटरनेशनल स्कूल के संयुक्त तत्त्वावधान में नीवें 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 रामबीर 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 स्कूल्लर, अशोक आर्य, रमेश मुजाल, ओपी कालरा, रामलाल ग्रोवर, अनिल, रमेश कुमार, ज्योत्सना बजाज, ज्योति वर्मा, राजपाल आहूजा, धर्मेंद्र 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 बजन 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।

# गुडगांव दुडे

**आध्यात्मिक प्रगति के लिए योग है महत्वपूर्ण : बोधराज सीकरी**

■ राशीरिक स्वास्थ्य, मानसिक सुख भी देता है योग।

■ राष्ट्राधिक योग शिविर के तीसरे दिन भी उमड़ी सभाओं की भारी भीड़।

गुडगांव दुडे, गुरुग्राम

दोस्री विद्यालयी याहा अंगठर, और योग संस्कृत योग्या गुरुग्राम, गोपीनाथी इंटरनेशनल स्कूल के मंजुक लक्ष्मणपुर में लौंगे अंतर्राष्ट्रीय योग विद्यालय में उत्तराखण्ड में स्थित अंतर्राष्ट्रीय योग विद्यालय के उत्तराखण्ड में स्थित अंतर्राष्ट्रीय योग विद्यालय में स्थित अंतर्राष्ट्रीय योग विद्यालय के तीसरे दिन भी उमड़ी भारी भीड़। शिविर में फौलाहाराद में योगीर योग प्रधान एवं योग ने भजनों से सभी जुड़ा।



योग सभाओं ने योग की क्रियाएँ की। शिविर में फौलाहाराद में योगीर योग प्रधान एवं योग ने भजनों से सभी जुड़ा।

शिविर में शिविर अंतिम दिन विद्यालयी योग्या गुरुग्राम, गोपीनाथी इंटरनेशनल स्कूल के उत्तराखण्ड में स्थित अंतर्राष्ट्रीय योग विद्यालय में लौंगे अंतर्राष्ट्रीय योग विद्यालय के उत्तराखण्ड में स्थित अंतर्राष्ट्रीय योग विद्यालय के तीसरे दिन भी उमड़ी भारी भीड़।



योग सभाओं ने योग की क्रियाएँ की। शिविर में फौलाहाराद में योगीर, उनके योगी मुंदे शुक्लार, अशोक आर्य, योग मुवाल, औरी कल्पा, गमलाल योग, अकिल, गोद, कुमार, नवोलम्ब एवं जबर, जीवी चमो, दावपाल अहूजा, अर्द्ध बाबाव, बिलोरी लाल दुडेज, भोजन योगला, योग कल्पा, उमेश देवर, उमेश देवर,

रोष लंकोला, चन्द्रप्रकाश रोजा, योगीराज कटारिया आदि ने किया। दीप प्रनवलन के बाद योगपात्र सीढ़ी ने योग की महत्वा पर प्रकाश दिया।

इस शिविर के तीसरे दिन भी उमड़ी सभा में स्वास्थ्य प्रेमियों ने योग सभाओं को योगीराज औमप्रकाश ने भी योग और कठन करने के लिए शिविर के बाद लौट-योट होना आदि वाला अभ्यास कराया। योगाला कम करने के लिए शिविर की भूमि के साथ प्रातःकला की शुभ क्रिया में सुन सकार एवं भूमि कल्पना का अभ्यास योगीराज ने कराया।

नये भारत का अखबार



नये भारत का अखबार



# गुडगाव मेल

हरियाणा के सभी ज़िलों, चण्डीगढ़ और दिल्ली में प्रसारित

DAVE Northern Rb-87Rb MassSpec by neutron isotope separator

हरियाणा के सभी जिलों, चार्डीगढ़ और टिहरी में प्रसारित

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

मुक्ति, विजयी देवी

पुरुष, १७- अभियानी तथा विदेशी, विदेशी साथी (पुरुष), विदेशी साथी (महिला)।

एवं विद्या के साथौ एवं विद्या में अस्ति विद्युतिः एव विद्या  
विद्युती चो विद्या अद्वैतं परमात्मा  
परमात्मा विद्युता विद्या चो विद्या  
विद्युती विद्या विद्या विद्या विद्या,

में से अधिक संख्या की जगह वास्तविक पर्याप्त संख्या में दृष्टि रखना चाहिए। ऐसे नियमोंका उल्लंघन है।

प्रौढ़ता के बारे में यह एक ऐसा नियम है कि विभिन्न द्वारा दर्शाया जाना चाहिए कि एक व्यक्ति को व्यापक रूप से बदलने की अपेक्षा व्यक्ति को अपनी व्यक्तिगती के द्वारा व्यापकता, उत्तमता, विश्वास, धृतिप्रबलता, व्यापकता, व्यक्तिगती का दृष्टिकोण विकसित करना चाहिए। व्यक्ति जो एक व्यापक व्यक्तिगती के दृष्टिकोण का विकास करता है वह व्यापकता का विकास करता है।

विकास के दृष्टिकोण का विकास

# 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 / अरविंद चन्द्रन

गुरुग्राम / पंजाबी बिरादरी महासंघन, ओउम् योग संस्थान शाखा (गुरुग्राम), जी.ए.वी.टी.इटरनेशनल स्कूल और ईनिंक जागरण के संयुक्त तत्वावधान में नीते अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में जी.ए.वी.टी.इटरनेशनल स्कूल सेक्टर 7 इक्स्प्रेसन के प्रांगण में निःशुल्क संगीतमय योग एवं ध्यान साधना शिविर का आयोजन किया गया। शिविर की शुरुआत में फैटियाकाद से आए माननीय रामबीर अर्पण प्रभाकर एवं राजा ने प्रभु भजनों से समाप्त बाधा दिया।

इस शिविर के तीसरे दिन भी अबी संग्रहा में स्वास्थ्य एवं ध्यान के योग साधकों को परम भ्रष्टाचार योगीराज और मार्गाराज महाराज जी ने मोटांगा और बजन कम करने के लिए, विभिन्न योगिक क्रियाओं, योगासनों, प्राणायम तथा बध व मुद्राओं की विधा को बारीकी से समझाया। मोटांग के प्रश्नों के साथ काफ़िलामालि एवं अर्मिनसार क्रिया का अभ्यास कराया। इसके बाद स्वरचित नीति प्राणायम के करने से मन भी रुक जाता है के साथ भक्तिका प्रवायन, सूर्योदयी प्राणायम,



दीर्घ प्राणायम (धूमन), अनुलोम विलोम प्राणायम, भ्रमी प्राणायम एवं अंकित प्राणायम का अभ्यास कराया। तत्यज्ञत योगीराज महाराज ने मोटांग, मेंद व बजन कम करने तथा उत्तर रोगों को टीक करने हेतु विशेष योगिक क्रियाओं जैसे नीतों का चलन, सार्वजनिक चलन, पेट के कल स्टेटोटोटोहोना अर्दि व अभ्यास कराया। मोटांग कम करने हेतु संगीत की धुनों के साथ प्रातः कलन को शुभ बैला में सूर्य नमस्कार एवं भूमि नमस्कार का भी अभ्यास योगीराज महाराज ने कराया, जिसे लोगों ने बहुत लाईनेता के साथ किया। उन्होंने बताया कि व्यक्ति के शरीर में हर व्यवस्था को सुचारा रखने के लिए अलग-अलग त्रृत्र व संस्थान का नियम हुआ है इसी में से सबसे

महत्वपूर्ण संस्थान पावन तंत्र माना जाता है यह हमारे शरीर का सबसे बड़ा तंत्र है जिसमें सुख से लेकर तुलु विशेष तक अनेकों अग्र प्रत्यय शामिल होते हैं। यदि इमार खान-पान कैनिंक जैविक वर्षा सही ना हो तो शरीर में मेंद की बृद्धि हो जाती है जिसके कारण मोटांग बढ़ जाता है और बजन के बढ़ जाने से शरीर स्वस्थ ही का बोझ नहीं उठ पाता और गोंद हो जाता है उन्हें खाना कि अधिक खाटु, तीखा, मासालेदार, उड़ा, गर्म भोजन, बार-बार खाना, यानी नहीं दिना, अधिक कोल्ड ड्रिंक, मदिरायान, मोतांग, असमयचुनुमान भोजन करना जैसे कालों में व्याड़ का पेट खाना होता है और कब्ज वी समस्या पैदा होकर मोटांग तथा बजन बढ़ जाता है। आजकल फारस्ट फूट व कोल्ड ड्रिंक के

प्रचलन के कारण भी व ये तथा अन्यायन करने के कारण मोटांग और बजन बढ़ जाता है जिससे हम अनेक प्रकार के उत्तर रोगों में विसर्त हो जाते हैं अतः हमें खानापान का विशेष ध्यान रखना चाहिए। चेकर बज्जे आटे की गोटियात्मक भी अब जैसे जी चना याजगु माला रुकी अदि का ही सेवन करना चाहिए। मोटांग से विसर्त होने को प्राप्त करने वाली ऐसी गोंद जैसी में नीमू एवं लहूद मिल्कर पैना लाभदायक होता है।

योगीराज ने कहा कि योग एक ऐसा निवारक है जिसके द्वारा हम अपने समस्या उत्तर रोगों का उपचार करके स्वस्थ रु सकते हैं। उन्होंने संगीत की धुनों के साथ पवनमुक्तासन, उत्तापनायासन, नैक्षण्यासन, भूजंगासन, शतभासन, धनुशासन, वक्रासन, पक्षिपत्रेशनामन का भी अभ्यास कराया। उन्होंने यह भी बताया कि भोजन के बाद बजासन करने से हमारा पावन त्रृत्र

सुखरुप से काम करता है।

शिविर के मुख्य अधीक्षित परम व्यक्ति योगीराज ओम प्रकाश महाराज एवं विशिष्ट अधीक्षित यथा दक्षिण मिश्र पूर्व एसीपी गुरुजी चुलिम तथा एलेन राय शिविर के रूप में पूर्ण देकर उन्हें शिविर के नाम समर्पित किया।

महासंसदन के प्रधान मानसीय योग्याजी सीकरी और उनके साथी जी मुद्रें गुरु, अरविंद आर्य, रमेश मुंजाल, ओम ये जी बज्जा, गुप्तलाल ग्रीबर, अविल, रमेश कुमार, ज्योतेश्वर बजाज, ज्योति वर्मा, गणपत अहूजा, धर्मेंद्र बजाज, फिल्मी लक्ष्मी दुष्टांजलि, निलंग चक्रवर्ती, उमेश ग्रीबर, रुदी मनोजा, चन्द्रप्रकाश शेष, धर्मेशल कट्टरिया अदि ने हिया। दीर्घ प्रब्लेम के बाद योग्याजी सीकरी ने योग की महत्व पर प्रकाश ढाला। यथा दक्षिण ने कहा कि ऋषि मुनियों की देन इस योग से जीत हम जीत को निर्माण कर सकते हैं वही समाज को संगठित य बुराई मुक्त सख्त सकते हैं। एवं एस रूप ने कहा कि वे बचपन से ही योग करते अब हो हैं और इस योग के बजाए ही वे सदैव उन्नीकून बने रहते हैं इन्हें नहीं पीछे को ही स्वयं के स्वाक्षर के प्रति जागरूक होते हुए योग को अपनाना चाहिए।

योगीराज महाराज ने ओम योग संस्थान ट्रूट की तरफ से पंजाबी विद्यार्थी महासंसदन के प्रधान योग्याजी सीकरी को अधिनेत्रन यथा देकर सम्मानित किया तथा नियमित काला लेने वाले को योग शिविर के रूप में पूर्ण देकर उन्हें शिविर के नाम समर्पित किया।

## आध्यात्मिक प्रगति के लिए योग है महत्वपूर्ण: बोधराज सीकरी

आज समाज नेटवर्क

गुरुग्राम। पंजाबी विरादरी महा संगठन, ओम योग संस्थान शाखा गुरुग्राम, जीएवी इंटरनेशनल स्कूल के संयुक्त तत्त्वावधान में नीचे अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में सेक्टर-7 में निःशुल्क संगीतमय योग एवं ध्यान सम्बन्धित शिविर के तीसरे दिन भी योग साधकों ने योग की क्रियाएँ की। शिविर में फरीदाबाद से रामवीर आर्य प्रभाकर एवं राशि ने भजनों से सर्वां चाहा। शिविर में विशिष्ट अतिथि राज दलबीर सिंह पूर्व एसीपी गुरुग्राम, एलएन राज 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 भाहूजा, धर्मेंद्र बजाज, किशोरी लाल दुडेजा, नरेश चावला, रमेश कामरा, उमेश ग्रोवर, रीवि मनोचा, चन्द्रप्रकाश रहेजा, धर्मपाल कटारिवा आदि ने किया। दीप प्रज्वलन के बाद बोधराज सीकरी ने योग की महत्व 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 कपालभूषि एवं अमिसार किया का अभ्यास कराया। इसके बाद स्वरचित गीत प्राणायाम के करने से मन भी रुक जाता है—के साथ भ्रासिका प्राणायाम, सूर्यभेदी प्राणायाम, दीर्घ प्राणायाम (श्वसन), अनुलोम विलोम प्राणायाम, धूमरी प्राणायाम एवं ओकार 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।

# ओपन सर्व

योग शिविर के तीसरे दिन भी उमड़ी साधकों की भारी भीड़

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

प्रौद्योगिकी विभाग  
मंत्रालय



कराया। उपर्युक्त प्रोटोकॉल विधानमें  
मंत्रिलाल, मंद व वार्ष कर्म करने  
वाला उपर्युक्त दो संसद कार्यों से हुए  
संबंधित विवरणों के बारे में जास्त  
जास्त विवरण भासन, यह के  
बावजूद लोकों की विश्वासीता का  
प्रभाव बढ़ावाना। इनका असर विवरणों  
हुए संबंधित दो मुख्यों के बाबत प्राप्त  
जाता वही विवरण है कि एक प्रधानमंत्री  
एक सुनील विवरण का एक असर विवरणों  
विवरणों का एक असर।

जिस वर्षीय काल के दौरान यहाँ बढ़ाया गया है। इसके साथ ही यहाँ अपनी विकास की दृष्टि से भी बहुत बढ़ाया गया है। यहाँ विशेषज्ञों की विविध विज्ञानों की विद्याएँ अपनी विविधता के साथ साझा की जाती हैं। यहाँ विशेषज्ञों की विविधता के साथ साझा की जाती है।

सबसे तेज... सबसे आगे

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

# हरियाणा की आवाज़

प्रियांका, चाहींगढ़, हिल्स से एक नाथ प्रकाशित

राष्ट्रवादी हिन्दी दैनिक

तार्ड : 15 अंक : 04

मित्रानी टिकिट 18 जून 2023

मूल्य : 3.00 रुपये

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 निशुल्क संगीतमय योग एवं ध्यान साधना शिविर के तीसरे दिन भी योग साधकों ने योग की क्रियाएं की। शिविर में फरीदाबाद से रामबीर आर्य प्रभाकर एवं रशि 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 खुल्ला, अशोक आर्य, रमेश मुंजाल, ओपी कालरा, रामलाल ग्रोवर, अनिल, रमेश कुमार, ज्योत्सना बजाज, ज्योति बर्मा, राजपाल आहूजा, धर्मेंद्र 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 अध्यास 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 अध्यास 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 अध्यास कराया। मोटापा कम करने के लिए संगीत की धुनों के साथ प्रातःकाल की शुभ बेला में सूर्य नमस्कार एवं भूमि नमस्कार का भी अध्यास योगीराज ने कराया।

8:17 AM ✓

4

एक ऐसा अखबार जिसे पढ़ सकता है एक साथ पूरा परिवार

7

कल, आज और कल

वीरवार, 1 जून 2023

# सच कहूँ

Sirsa  
Regd  
HAR

• ज्येष्ठ शुक्रवार १२ - किंकम संक्रम 2080

## आध्यात्मिक प्रगति के लिए योग महत्वपूर्ण: बोधराज सीकरी

• शारीरिक स्वास्थ्य,  
मानसिक सुख भी  
देता है योग  
गुरुग्राम(सच कहूँ न्यूज़।)

पंजाबी विरादरी महा संगठन, ओम योग संस्थान शाखा गुरुग्राम, जीएवी इंटरनेशनल स्कूल के संयुक्त तत्त्वावधान 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 क्रियाएँ की। शिविर में फरीदाबाद से रामवीर आर्य प्रभाकर एवं राशि ने भजनों से समां बांधा। शिविर में विशिष्ट अतिथि राव दलबीर सिंह पूर्व एसोसी पुरुग्राम, एलएन राव डॉसोपी दिल्ली पहुंचे। इनका स्वागत पंजाबी विरादरी महासंगठन के प्रधान बोधराज सीकरी, उनके साथी सुरेंद्र खुल्लर, अशोक

आर्य, रमेश मुंजाल, ओपी कालरा, रामलाल ग्रोवर, अनिल, रमेश कुमार, ज्योत्सना बजाज, ज्योति वर्मा, राजपाल आहूजा, धर्मेंद्र बजाज, किशोरी लाल डुडेजा, नरेश चावला, रमेश कामरा, उमेश ग्रोवर, रवि मनोचा, चन्द्रप्रकाश रहेजा, धर्मपाल कटारिया आदि ने किया। दीप प्रज्ञबलन 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, योगासनों, 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 भ्रस्त्रिका प्राणायाम, सूर्यभेदी प्राणायाम, दीर्घ प्राणायाम

(श्वसन), अनुलोम विलोम प्राणायाम, भ्रमरी प्राणायाम एवं ऑंकार प्राणायाम का अभ्यास कराया। तत्पक्षात् योगीराज महाराज ने मोटापा, मैद व वजन कम करने तथा उदर सोगों को टीक 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 प्रतःकाल की शुभ बेला में सूर्य नमस्कार एवं भूमि नमस्कार का भी अभ्यास योगीराज ने कराया।

आध्यात्मिक प्रगति के लिए योग है महत्वपूर्णः बोधराज सीकरी



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

पायनियर समाचार सेवा। गुरुग्राम

पंजाबी विरादरी महा संगठन, ओम योग संस्थान शाखा गुरुग्राम, जीएवी इंटरनेशनल स्कूल के संयुक्त तत्त्वावधान में नीवें 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 रामबीर 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 घोवर, अनिल,

शारीरिक स्वास्थ्य  
मानसिक सुख भी  
देता है योग

रमेश कुमार, ज्योत्सना बजाज, ज्योति वर्मा, राजपाल आहूजा, धर्मेंद्र बजाज, किशोरी लाल दुडेजा, 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। इसके बाद स्वरचित गीत प्राणायाम के करने से मन भी रुक जाता है-के साथ ध्रस्त्रिका प्राणायाम, सूर्यभेदी प्राणायाम, दीर्घ प्राणायाम (श्वसन), अनुलोम विलोम प्राणायाम, भ्रमरी प्राणायाम एवं ओंकार प्राणायाम का अभ्यास कराया।

तत्पश्चात् योगीराज महाराज ने मोटापा, मेद व कजन कम करने तथा उदर रोगों को टीक करने के लिए विशेष यौगिक 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।



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

जगत क्रान्ति ■ एमके अरोड़ा

**गुरुग्राम :** सामाजिक संस्था पंजाबी बिरादरी महा संगठन, ओउम् 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 रामबीर आर्य प्रभाकर एवं राशि के भजनों के साथ हुई। योगीराज ओमप्रकाश महाराज ने मोटापा और बजन कम करने के लिए विभिन्न योगिक क्रियाओं, योगासनों, प्राणायाम तथा बंध व मुद्राओं के बारे में बताया। कपालभाति, अग्निसार क्रिया, भस्त्रका, मूर्यभेदी, दीर्घ, अनुलोम विलोम, भ्रमरी एवं ऊंकार 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। बजन के बढ़ जाने से शरीर स्वयं ही का बोझ नहीं उठा पाता और रोगी हो जाता है। उन्होंने बताया कि अधिक खड़ा,

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 बजन बढ़ जाता है। आजकल फास्ट फूड व कोल्ड ड्रिंक के प्रचलन के कारण भी व योग तथा व्यायाम न करने के कारण मोटापा और बजन 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, ओड़िम् योग संस्थान शाखा (गुरुग्राम), जी.ए.वी. इंटरनेशनल स्कूल और दैनिक जागरण के संयुक्त तत्वावधान में नींवें 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 रामबीर 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 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 ऑकार 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 नीका 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 तत्त्वीनता 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 चर्चा 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 खाटा, 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 फारस्ट 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 जी चना बाजरा मक्का रागी आदि का ही सेवन करना चाहिए। मोटापे से ग्रसित लोगों को प्रातः काल खाली पेट गर्म पानी में नीबू 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, नीकासन, 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 दलबीर 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 सुरेन्द्र खुल्लर, अशोक आर्य, रमेश मुंजाल, ओपी कालरा, रामलाल ग्रोवर, अनिल, रमेश कुमार, ज्योत्सना बजाज, ज्योति वर्मा, राजपाल आहूजा, धर्मेंद्र बजाज, किशोरी लाल छुडेजा, नरेश घावला, रमेश ग्रोवर, रवि मनोद्धा, चन्द्रप्रकाश रहेजा, धर्मपाल कटारिया आदि ने किया। दीप प्रज्वलन के बाद बोधराज सीकरी ने योग की महत्वा पर प्रकाश डाला।

राव दलबीर 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।

# भारत सारथी

योजा लिंकिंग के तीसरे दिन भी उमड़ी साधकों की आरी भी

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

卷之三

प्राचीन विद्या के लिए बहुत सारी विद्याएँ जैसे गणित, ज्योतिष या ग्रन्थान्वयन आदि, जैसे विद्या इन्हीं विद्याओं के अलावा अन्य विद्याएँ भी हैं। यह विद्याएँ विद्यालयों में शामिल होने के लिए अवश्यक हैं। यह विद्याएँ विद्यालयों में शामिल होने के लिए अवश्यक हैं। यह विद्याएँ विद्यालयों में शामिल होने के लिए अवश्यक हैं। यह विद्याएँ विद्यालयों में शामिल होने के लिए अवश्यक हैं। यह विद्याएँ विद्यालयों में शामिल होने के लिए अवश्यक हैं।

या विभिन्न के लिए इन दो बाईं  
में सहजम प्रसिद्ध हैं जो एक  
दो और यह बड़ी खोली गई  
विभिन्न विभिन्न दो विभिन्न

प्रायः एव एव व सुधारी भी  
किं जो कर्त्ता के वस्त्रम्।  
वैत्यनाथ के लक्षण वैत्यनाथ  
वस्त्रम् ने अपनी भी विशेष धूमे के  
वज्र वैत्यनाथ एव वैत्यनाथ विद्या  
एव वैत्यनाथ विद्या। इसके बाद  
वैत्यनाथ वैत्यनाथ के जागे में  
वैत्यनाथ वैत्यनाथ हैं वैत्यनाथ  
प्रायः, धूमेष्टि वैत्यनाथ, दूसरे  
वैत्यनाथ वैत्यनाथ, अन्यत्र  
वैत्यनाथ, वैत्यनाथ एवं वैत्यनाथ  
तथा वैत्यनाथ वैत्यनाथ के वैत्यनाथ  
विद्या। वैत्यनाथ वैत्यनाथ वै-  
त्यनाथ, वैत्यनाथ वैत्यनाथ वै-  
त्यनाथ वैत्यनाथ वैत्यनाथ वै-



- 1 -

पाल, विष्णु बोले हिंदू, परीक्षण, भोजन, प्रसादग्रहण संज्ञा का यात्रा करने वाले हैं और जब उनका यात्रा करने वाले हैं तो वे विष्णु की अवधारणा के द्वारा देखा जाता है। तो इसका विषय यह है कि विष्णु का विषय विष्णु की अवधारणा के द्वारा देखा जाता है।

# 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

मुकुन्दगढ़, (रण टाइम्स)।

ओउम् योग संस्थान लकड़ा (गुजारात), बीएची इंटरनेशनल स्कूल और ईनिक जागरण के संयुक्त लकड़ावधान में नीचे अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में बीएची इंटरनेशनल स्कूल सेक्टर 7 एक्सटेंशन के प्रधान में निशुल्क संहृदय योग एवं अध्यान संस्थान शिविर का आयोजन किया गया। शिविर की शुरुआत में फारोदार्या से आए माननीय गुरुजी अर्थ प्रभावक एवं रुशि ने प्रभु भजनों में समाचार दिया।

इस शिविर के तीसरे दिन भी बड़ी संख्या में स्वस्थ योगियों व योग साधकों को परम अद्वैत योगीराज ओमप्रकाश महाराज जी ने मोटापा और वज्रन काम करने के लिए विभिन्न योगिक क्रियाओं, योगसनों, ध्यानायाम तथा व्यथा व सुषुप्तियों को विज्ञान की शारीरिक समझाया। योगीराज महाराज ने संतीत की विशेष ध्यान तथा व्यायाम के काम करने के लिए अतिथि योगियों व स्वास्थ्य सुषुप्तियों को विज्ञान की शारीरिक समझाया। योगीराज के पश्चात योगीराज महाराज ने संतीत की विशेष धुनों के साथ प्रातः काल की शुभ बैठक में सूर्य नमस्कार एवं भूमि नमस्कार का भी अध्यास योगीराज महाराज ने कराया, जिसे स्वेच्छा ने बड़ी लालैनता के साथ किया। उन्होंने बताया कि व्यक्ति के शरीर में हर व्यवस्था को मुच्छान रखने के लिए अलग-अलग त्रित्र व संस्थान का विर्माण हुआ है इसी में सबसे महत्वपूर्ण संस्थान पाचन त्रित्र माना जाता है पहले राते शरीर का सबसे बड़ा त्रित्र है जिसमें मूँह से लेकर गुदा प्रवेश तक अनेकों अंग प्रत्यंग शामिल होते हैं। गर्दि हमारा शान-यान दैनिक जीवन चर्चों में ना हो तो शरीर में मेद की शृंखि हो जाती है जिसके कारण मोटापा बड़ा जाता है और वज्रन के बड़े जाने से शरीर स्वर्ण ही का बोड़ा नहीं उड़ा



पाता और रोटी ही जाता है उन्होंने बताया कि अधिक खाना, लीचा, मसालेदार, ठंडा, गर्म भोजन, चार-बार खाना, पानी नहीं पीना, अधिक कोल्ड ट्रिक, मटिरावान, मांसधार, असम्प्रकान्तर भोजन करना जैसे कारणों से व्यक्ति का पेट खराब होता है और वज्रन की समस्या पैदा होकर गोटापा तथा वज्रन बड़ा जाता है। आजकल फास्ट फूड व कोल्ड ट्रिक के प्रबलन के कारण भी व्योग तथा ल्यागाम न करने के कारण मोटापा और वज्रन बड़ा जाता है जिससे हम अरेक प्रकार के उटर रोगों से भ्रित हो जाते हैं अतः हम खानपान का विशेष ध्यान रखना चाहिए। बोकर वाले बाटे की रोटियां तथा भी अब जैसे जै चना बाजा रामका रामी अद्वि का ही सेवन करना चाहिए। मोटापे से प्रसिद्ध लेसों को प्रातः काल मोटापी पेट गर्म पानी में नीचू एवं लालै मिलाकर पीना लाभदार होता है।

योगीराज महाराज ने ओम योग संस्थान ट्रस्ट की तरफ से योगी विद्यार्थी महासंगठन के प्रधान बोधराज सीकरी को अधिनंदन पत्र देकर सम्मानित किया तथा निर्वाचित कक्षा लेने वाले को योग शिक्षक के सम में पत्र देकर उन्हें शिक्षक के नाम मनोनीत किया।

रमेश कामरा, उमेश योवर, रघु मनोजा, चन्द्रप्रकाश रहेंगा, अमेपाल कट्टारिया आदि ने किया। दीप प्रज्वलन के बाद बोधराज सीकरी ने योग की महत्व पर प्रकाश डाला।

रात दूसरी ने कहा कि अद्वैत मुनियों की देने इस योग से जहां हम सारीर को निरोग रख सकते हैं वही समाज को संरक्षित व चुराव युक्त रख सकते हैं। एलएन रात ने कहा कि वे चक्रवर्ती योग करने के कारण योग तथा ल्यागाम न करने के कारण मोटापा और वज्रन बड़ा जाता है जिससे हम अरेक प्रकार के उटर रोगों से भ्रित हो जाते हैं अतः हम खानपान का विशेष ध्यान रखना चाहिए। बोकर वाले बाटे की रोटियां तथा भी अब जैसे जै चना बाजा रामका रामी अद्वि का ही सेवन करना चाहिए। मोटापे से प्रसिद्ध लेसों को प्रातः काल मोटापी पेट गर्म पानी में नीचू एवं लालै मिलाकर पीना लाभदार होता है।

योगीराज महाराज ने ओम योग संस्थान ट्रस्ट की तरफ से योगी विद्यार्थी महासंगठन के प्रधान बोधराज सीकरी को अधिनंदन पत्र देकर सम्मानित किया तथा निर्वाचित कक्षा लेने वाले को योग शिक्षक के सम में पत्र देकर उन्हें शिक्षक के नाम मनोनीत किया।

# ह्यूमन इंडिया

हम बनेंगे आपकी आवाज़

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/ब्लूटू

गुरुद्वारा पंजाबी बिरादरी महासंघरण, औड़ियू योग संस्थान खड़ा (ग्राम्याम), जी.ए.वी. इंटरनेशनल स्कूल और ईनिक जगरण के संयुक्त तत्वावधार में जी.ए.वी. इंटरनेशनल स्कूल सेक्टर 7 एनसीटीएन के प्रभाग में निज़्मीक संवीतभव योग एवं ध्यान महापाठ शिविर बड़ आयोगवान किया गया। शिविर भी शुरूआत में फौटोदाचाद से आए मानसीय गमवार आर्य प्रधाकर एवं राशि ने प्रभु भक्तों से समर्पण की दिया।

इस शिविर के तीसरे दिव भी बड़ी संख्या में नवाचार्य प्रेमियों व योग साधकों द्वारा एवं योगीराज औरमात्रकाम महाराज जी ने भोजाया और बदल कम करने के लिए विभिन्न योगिक क्रियाओं, योगसनों, प्राणायाम तथा एवं व मुद्राओं द्वारा विषय को बढ़ायी से समझाया। भोजायाम के प्रहल योगीराज महाराज ने संगीत की विशेष धुनों के साथ कागजातभाति एवं अग्नियार क्रिया कर अभ्यास किया। इसके बाद स्वर्तीचत गीत प्राणायाम के करने से मन भी हँक जाता है के साथ भूखिका प्राणायाम, सूर्योदीय प्राणायाम, दीर्घ प्राणायाम (श्वसन), अनुलोद्ध प्राणायाम, प्रमाणी प्राणायाम एवं अंकुर प्राणायाम का अभ्यास किया; तथात्त्वात् योगीराज महाराज ने भोजाया, मंद व बदल कम करने तथा

विस्तेक कारण भोजाया बहु जात है और बदल के बहु जाने से जारी स्वर्य ही का चोक्ह नहीं डाल पाता और योगी ही जात है उन्होंने बताया कि अधिक छट्टा, तीखा, मध्यस्थेदर, ठंडा, गर्म भोजन, बार-बार खाना, पानी नहीं पीना, अधिक कौल्ह दिक्क, मदिरायन, मांसाहार, अस्यमयामुख भोजन करना जैसे कारणों से अवक्ष का पैट स्वरूप होता है और बदल की समस्या पैदा होकर योगाया तथा बदल बहु जात है। आजबकल पास्ट फूड व कौल्ह दिक्क के प्रचलन के कारण भी व सोग तथा ज्वायाम न करने के कारण योगाया और बदल बहु जात है विसमें हम अनेक प्रकार के उद्द योगों से ग्रसित हो जाते हैं अतः हमें ज्वायाम का विशेष ध्यान रखना चाहिए। योकर बाले आटे व रोटियां तथा जी अन्न द्वारे जी चबा बाजरा मस्का गांवी आदि

का ही सेवन करना चाहिए। भोजाये से ग्रामिण लोगों को प्रतः काल खाती पेट गर्व पानी में नीचू एवं शहद मिलाकर पीना लाभदायक होता है।

योगीराज ने कहा कि योग एक ऐसा नियारक है जिसके द्वारा हम अपने समस्त उद्द योगों का उपचार करके स्वस्थ रह सकते हैं। उन्होंने संगीत की धुनों के साथ पचनमुक्तासन, उत्तानजादासन, नीकासन, भुजंगासन, शलभासन, अनुरासन, चक्रासन, चौराहोत्तानासन का भी अभ्यास किया। उन्होंने यह भी बताया कि धोजन के बाद वज्ञासन करने से हमारा यातनात्तु सुखान क्षय से कम करता है।

शिविर के मूल्य अंतिम प्रमाणोदीय योगीराज और प्रकाश महाराज एवं विशिष्ट अंतिम गुरु



दलचौर मिंह पूर्व एसीपी गुदगांव पुलिस तथा एल.एन. राव दीम्बारी दिल्ली का स्वामित धर्माचारी बिरादरी महासंगठन के प्रधान भावनाय बोधराज सीकरी और उनके साथी जी सुरेंद्र खूल्लर, अर्थोक आर्य, रमेश मुंबाल, जी पी कालग, रामलाल छोक, अमिल, रमेश कुम्हर, ज्योतिमा बद्रव, ज्योति बर्म, राजपाल जहजा, रमेश बद्रव, किशोरी साल दुहेजा, नरेश चाक्रवात, रमेश कामरा, उमेश गोवर, रवि मनोजा, चन्द्रप्रकाश रहेजा, धर्मपाल कटारिया आदि ने किया। दीप प्रज्वलन के बाद बोधराज सीकरी ने योग की शहद पर प्रकरण ढाला।

एवं दलचौर ने कहा कि ऊपर मूलियों की देन इस योग से जहां हम शरीर को निरोग रख सकते हैं वहां समाज को संगठित व बुद्धि मुक्त रख सकते हैं। एल.एन. राव ने कहा कि वे ज्वापन गे ही हों योग बरते आ रहे हैं और इस योग के कारण ही वे सदैव उत्तीर्ण बने रहते हैं इसलिए, नई पीढ़ी को ही स्वर्य के स्वास्थ्य के प्रति जागरूक होते हुए योग को अपनाना चाहिए। योगीराज महाराज ने औम योग संस्थान दृष्टि की तरफ से पंजाबी बिरादरी महासंगठन के प्रधान बोधराज सीकरी को अंधिरोदय पत्र देकर सम्मानित किया तथा विषयित कक्षा सेने वाले को योग किल्डक के ऋषि में पड़ देकर उन्हें शिष्यक के नाम सनोनीत किया।



वाहन नियमों  
का पालन करें, जीर्ण मानसों  
तेरुकी रखा है।



ਗੁਰ ਰਾਮ ਸੀਨੀਅਰ ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਕਲਾਸ, ਪ੍ਰਾਤਿ

# ज्योति दर्पण

Website : [www.jyotidarpan.com](http://www.jyotidarpan.com)

हिन्दी दैनिक



- SECTOR-14
- SECTOR-49
- MD ROAD

ad : no 355 : 63 quo : 8, 2003 , 2 mod

第10章

新编 九年级

[www.ijerph.org](http://www.ijerph.org)

Email : jyoti@arpandevi@gmail.com

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



जाहिर होते भावनात्मक  
प्रभावों का अवधारणा का नाम  
है। यह एक विशेष प्रभाव है। जो विशेष  
प्रभाव है उसका उद्देश्य यह है कि सम्बन्ध  
संरक्षण में विशेष विकास का  
विकास के उत्तराधि में विशेष  
प्रभावों का उपयोग करके 2  
उपर्युक्त के लाल 4 - विशेष  
प्रभावों को एक समय समावेश  
किया जा सकता है। यह एक  
विशेष का विशेष विकास का  
एक विशेष विकास का विशेष  
विकास का विशेष विकास का विशेष

वर्षिका, वर्षिका, अवस्थाएँ तथा  
भौतिक वातावरण के संबंध  
में यह स्थान होता है जो वातावरण की  
प्रवाहिक विद्युत विधि के स्थान  
में वातावरण के अवस्थाएँ विभिन्न  
प्रकार के विभिन्न विधियों के स्थान  
में वातावरण के अवस्थाएँ विभिन्न  
प्रकार के विभिन्न विधियों के स्थान  
में वातावरण के अवस्थाएँ विभिन्न

परिप्रेक्षात्मक वा वे कथम  
वाहन उठीं या भी जगत् दि-  
खेवां के सब वाहन वाहनों में  
सबसे एकलक्षण बुद्ध वा वे जग-  
त्तम के लियाँ हैं सुन अधिक  
पर इन्हें लोकतान् ऐसे वाहन  
वाहन एवं विश्व अधिक वह  
उठीं यि वृन्द उठीं वृन्द  
वाहन वा उठान एवं उठान  
दिये वा उठान उठावे लियाँ  
वाहनवाहन वा उठान वाहन  
वाहन गोदी और उड़ने वाली हैं  
सूर्य घट वाहन वाहन एवं वाहन  
वाहन, जो वे चलन, रहन  
दियाँ, वाहन, रहन एवं  
जगत्तम वाहन, जगत्तम वाहन,  
वाहन वाहन, वाहन वाहन,  
वाहनों वाहन वाहन, वाहन वाहन

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



सतीरिक स्वास्थ्य, व्यायाम का सुख व अध्यात्मिक प्राप्ति के लिए योग महत्वपूर्ण। खेड़पत्रक सीकरी

प्रभावशाली और बेहतर जीवन का लक्ष्य है। इसके लिए व्यायाम और अध्यात्मिक विकास का एक आवश्यक हिस्सा है। योग एवं ध्यान की विधियाँ जीवन की अवधि और गुणवत्ता को बढ़ावा देती हैं। योग एवं ध्यान का अध्ययन और प्रaktice करने की जरूरत है।

योग की विधि एवं ध्यान की विधि का अध्ययन करने के लिए योग एवं ध्यान के लिए विशेष विद्यालयों वा विशेष संस्कृत विद्यालयों का विद्यार्थी बनना चाहिए। योग एवं ध्यान की विधि का अध्ययन करने के लिए योग एवं ध्यान के लिए विशेष विद्यालयों का विद्यार्थी बनना चाहिए। योग एवं ध्यान की विधि का अध्ययन करने के लिए योग एवं ध्यान के लिए विशेष विद्यालयों का विद्यार्थी बनना चाहिए। योग एवं ध्यान की विधि का अध्ययन करने के लिए योग एवं ध्यान के लिए विशेष विद्यालयों का विद्यार्थी बनना चाहिए।



योग एवं ध्यान की विधि का अध्ययन करने के लिए योग एवं ध्यान के लिए विशेष विद्यालयों का विद्यार्थी बनना चाहिए। योग एवं ध्यान की विधि का अध्ययन करने के लिए योग एवं ध्यान के लिए विशेष विद्यालयों का विद्यार्थी बनना चाहिए। योग एवं ध्यान की विधि का अध्ययन करने के लिए योग एवं ध्यान के लिए विशेष विद्यालयों का विद्यार्थी बनना चाहिए। योग एवं ध्यान की विधि का अध्ययन करने के लिए योग एवं ध्यान के लिए विशेष विद्यालयों का विद्यार्थी बनना चाहिए।

योग एवं ध्यान की विधि का अध्ययन करने के लिए योग एवं ध्यान के लिए विशेष विद्यालयों का विद्यार्थी बनना चाहिए। योग एवं ध्यान की विधि का अध्ययन करने के लिए योग एवं ध्यान के लिए विशेष विद्यालयों का विद्यार्थी बनना चाहिए।

योग एवं ध्यान की विधि का अध्ययन करने के लिए योग एवं ध्यान के लिए विशेष विद्यालयों का विद्यार्थी बनना चाहिए। योग एवं ध्यान की विधि का अध्ययन करने के लिए योग एवं ध्यान के लिए विशेष विद्यालयों का विद्यार्थी बनना चाहिए।

योग एवं ध्यान की विधि का अध्ययन करने के लिए योग एवं ध्यान के लिए विशेष विद्यालयों का विद्यार्थी बनना चाहिए। योग एवं ध्यान की विधि का अध्ययन करने के लिए योग एवं ध्यान के लिए विशेष विद्यालयों का विद्यार्थी बनना चाहिए।



### Lightning fast rental home search

3 Lac+ genuine properties

NoBroker.com

₹1499

Choose Plan



3 Lac+ Genuine Properties

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

NoBroker.com

Open >

योग एवं ध्यान की विधि का अध्ययन करने के लिए योग एवं ध्यान के लिए विशेष विद्यालयों का विद्यार्थी बनना चाहिए। योग एवं ध्यान की विधि का अध्ययन करने के लिए योग एवं ध्यान के लिए विशेष विद्यालयों का विद्यार्थी बनना चाहिए।

योग एवं ध्यान की विधि का अध्ययन करने के लिए योग एवं ध्यान के लिए विशेष विद्यालयों का विद्यार्थी बनना चाहिए।



**Bodhraj Sikri** - योग शिविर के तीसरे दिन भी उमड़ी साधकों की भारी भीड़

www.english-test.net



उसीने इसका नियमित रूप से बताया है कि विद्युत ऊर्जा के लिए उत्तम विकास का एक प्रमुख उपाय है जो विद्युत ऊर्जा का उत्पादन करने वाला है। यह उपाय विद्युत ऊर्जा का उत्पादन करने वाला है।



Viral Sach : Bodhrat Sikri - पंजाबी विराटीरी महा संगठन, औदृष्ट योग संस्करण यात्रा (गुरुग्राम), जी.ए.वी. इंटरनेशनल स्कूल और दैनिक नागरिक के संयुक्त तत्वावधान में नवीनी अंतर्राष्ट्रीय योग ट्रिवेस के उपलक्ष्य में जी.ए.वी. इंटरनेशनल स्कूल सेंसेटर 7 एक्सटेंशन के प्राणी में \* निःशर्क संगीतमय योग एवं प्राप्ति साधना\* शिक्षण का अधीनन्दन किया गया।

प्रियांका की व्युत्पत्ति में अंतर्राष्ट्रीय से अलग सार्वजनिक गवाही अर्थ-प्रधान एक दृष्टि से है। प्रधानों से सबसे बड़ा दिला है। इस प्रधान के द्वारा दिया गया सम्भव दृष्टिकोण व उसी कामको की दृष्टि अद्वितीय दृष्टिकोण और व्यापक व्यापार की नई दीर्घाएँ और व्यापक व्यापक व्यापक के दिला दिलिजित दीर्घाएँ, दीर्घाएँ, व्यापक व्यापक व्यापक व्यापक की दीर्घाएँ व्यापकी से व्यापकी।



विवरण के दृष्टि से इन विविध व्यापारों में सर्वत्र की विदेशी पूरी के साथ व्यापारपति वह अधिकार लिए जा सकता है। इसके बाद व्यापारित गति व्यापारात्मक के कारण से यह ऐसे व्यापार करता है कि वे काप विभिन्न व्यापारों, खुपीं व्यापारों, दूरी व्यापारों (जूलन), अनुचित विविध व्यापारों, उपर्युक्त व्यापारों एवं लोकान्वय व्यापारों का व्यापार करता है।

मानव दीर्घिरात्र महावत्र है बीटा, ये है जो कल करने का एक दूसरे दीर्घी की लंबी करने के लिए दीर्घिरात्र किए जाएं जैसे भीषण धारा, वायुधर्म धारा, और जो कल करने का अप्राप्य कराया। दीर्घा कल करने के दृष्टि दीर्घी की दृष्टि के साथ जान कर तो दृष्टि दीर्घी की दृष्टि देखा दृष्टि दीर्घी कराया तो भी अप्राप्य दीर्घिरात्र महावत्र है जो कल करने की दृष्टि है।

जातक जात का दोष विना है लक्षण के बारे में उसी तरह विवरण न करने से जातक दोषाता की जाति जाता है विवेक तथा अवेक जाता है उपर दोषों में दोषों ही जाते हैं अतः यह लक्षण का विवेक तथा अवेक

विवाह करने वाली दो लड़कियां एक ही जन विनियोग समिति की सदस्य थीं। उन्होंने अपनी जीवन की शुरूआत बहुत दिलचस्पी के साथ की।

दिलाइए हैं। वहाँ तो कीटों द्वारा देखा जाने वाला विशेष इतना एक अचूक उद्योग हुआ तो तो कीटों का उपयोग करके आज यह बढ़ावा देते हैं। उन्होंने सोने की छुपी के साथ उत्तमताप्रबल, उत्तमताप्रबल, चौथाप्रबल, पूर्णताप्रबल, सामरताप्रबल, उत्तमताप्रबल, उत्तमताप्रबल तथा भी अन्यतर कामों। उन्होंने यह भी बताया है कि भेदभाव के हाथ उत्तमताप्रबल तथा कीटों के द्वारा उत्तमताप्रबल करने की क्षमता देता है।

करीना के सुख अंदीर पर बैठ दीर्घी रोकता अपने वाला शहराव तक चिपकी अटेंगी तो उसको लिए दूरी रखी  
करुणा दूरी हो जाए तो उस दूरी की लाइनी का भवान दृष्टिकोणी विद्युती शहराव के दूर अपनी दीर्घी  
दूरी और उसके बाहरी दूरी सुखरा, असौर अर्थ, दूसरे दूरी की बालक, वज्राव दूरी, अपनी दूरी  
दूरी, अपनी दूरी, अपनी दूरी, वज्राव दूरी, अपनी दूरी, अपनी दूरी, अपनी दूरी, अपनी दूरी,  
अपनी दूरी, अपनी दूरी, अपनी दूरी, अपनी दूरी, अपनी दूरी, अपनी दूरी, अपनी दूरी, अपनी दूरी,

एक दूसरी ने कहा कि जब युवती ही हम इस लाले से बहुत हँड़ लगाए की तिक्किए तब वहाँ आई है वहाँ बदलने की साइरा एक हँटी दूसरा रुप लगाती है। तब यह लाले के पास कि है बदलने के ही लोग लगाए अब यहाँ आ रहे हैं और इस दूसरे के पास लाले ही हैं एवं उसी दूसरी वर्ष लाली ही है जो लाले के बदलने के दौरी बदलने की दूसरी की भवतिता।