बोधराज सीकरी : "योग" चिंतन, संयम और एकाग्रता का मिश्रण

पंजाब केसरी

योग के साथ-साथ संतुलित आहार से मिलेगी निरोगी काया : बोधराज सीकरी

- योगीराज महाराज ने मधुमेह रोग के निदान हेतु विभिन्न यौगिक क्रियाओं, प्राणायाम, योगासनों एवं ध्यान की प्रक्रिया को समझाया

गुरुग्राम, एमके अरोड़ा (पंजाब केसरी): पंजाबी बिरादरी महासंगठन, ओउम योग संस्थान ट्रस्ट गुरुग्राम और जीएवी इंटरनेशनल स्कूल के संयुक्त तत्वावधान में सैक्टर 7 एक्सटेंशन स्थित जीएवी इंटरनेशनल स्कूल परिसर में आयोजित निशुल्क संगीतमय योग एवं ध्यान साधना शिविर के चौथे दिन रविवार को बड़ी संख्या में स्वास्थ्य प्रेमियों एवं योग साधकों ने शिविर का लाभ उठाया। योगीराज महाराज ने मधुमेह रोग के निदान हेतु विभिन्न यौगिक क्रियाओं, प्राणायाम, योगासनों एवं ध्यान की प्रक्रिया को समझाया। उन्होंने बताया कि मधुमेह रोग विशेष रुप से मन से जुड़ा रोग है तनाव ग्रस्त व्यक्ति जो चिंता अधिक करते हैं वहीं इस रोग से सबसे ज्यादा पीड़ित होते हैं। साथ ही यह एक अनुवांशिक रोग भी है। माता-पिता से बच्चों में भी रोग के होने की संभावना बनी रहती है। मुख्य रूप से इस रोग की जड़ तनाव ही है। यदि हम अपनी दिनचर्या को सही ढंग से रखें तो योग व ध्यान की मदद से इस रोग से बच सकते हैं। तनाव को दूर करने के लिए योगीराज महाराज ने संगीत की धुनों के साथ परमात्मा (ओउम) का ध्यान कराया एवं शशांक आसन पश्चिमोत्तानासन भुजंगासन हलासन सर्वांगासन का भी अभ्यास कराया। उन्होंने बताया कि मधुमेह रोग मीठा खाने से नहीं होता बल्कि चिंता को दूर रखकर अपने चिंतन को सही करके हम इस मधुमेह रोग को परास्त कर सकते हैं। साथ ही उन्होंने कपालभाति व अग्निसार क्रिया के साथ-साथ अनुलोम विलोम प्राणायाम एवं उद्गीथ प्राणायाम का भी अभ्यास कराया। शिविर में फरीदाबाद के ओम शिक्षा संस्कार स्कूल के छात्रों ने योग का प्रदर्शन किया तथा योग स्तूप भी बनाएं। स्कूल के चेयरमैन प्रदीप कौशिक एवं पंजाबी बिरादरी महासंगठन के प्रधान बोधराज सीकरी आदि ने सामूहिक रूप से गीता मनीषी ज्ञानानंद महाराज का माल्यार्पण कर स्वागत किया। महाराज जी ने बताया कि गीता ज्ञान योग पर ही विशेष रूप से आधारित है। योग शिक्षक राजपाल आहूजा के नेतृत्व में शिविर के सभी कार्यकर्ताओं ने मिलकर स्वास्थ्यवर्धक पेय लौकी, चुकंदर, टमाटर का जूस भी वितरित किया।

दैनिक जागरण

|| दैनिक जागरण नई दिल्ली, 19 जून, 2023

जागरण सिटी गुरुग्राम

'नियमित योग अपनाकर मधुमेह रोग से पाएं छुटकारा'

दैनिक जागरण, ओम योग संस्थान और पंजाबी बिरादरी महासंगठन की ओर से योग शिविर लगाया जा रहा, बड़ी संख्या में पहुंच रहे लोग

जल जागरण

जागरण संवाददाता, गुरुग्राम: नौवें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में दैनिक जागरण, ओम योग संस्थान और पंजाबी बिरादरी महासंगठन के संयुक्त तत्वावधान में सेक्टर-सात एक्सटेंशन स्थित जीएवी इंटरनेशनल स्कूल में आयोजित संगीतमय योग एवं ध्यान शिविर के चौथे दिन योगीराज डा. ओमप्रकाश महाराज ने मधुमेह (डायबिटीज) रोग के ऊपर जोर दिया। उन्होंने इस रोग के निदान के लिए विभिन्न यौगिक क्रियाओं, प्राणायाम, योगासनों एवं ध्यान की प्रक्रिया को समझाते हुए बताया कि मधुमेह रोग विशेष रूप से मन से जुड़ा रोग है। तनावग्रस्त लोग इस रोग से सबसे ज्यादा पीड़ित होते हैं। साथ ही यह एक अनुवांशिक रोग भी है। माता-पिता से बच्चों में भी रोग के होने की संभावना बनी रहती है। मुख्य रूप से इस रोग की जड़ तनाव ही है। यदि हम अपनी दिनचर्या को सही ढंग से रखें और योग व ध्यान पर जोर दें तो इस रोग से बच सकते हैं। तनाव को दूर करने के लिए योगीराज ने संगीत की धुनों के साथ परमात्मा (ओम) का ध्यान कराया। शशांक आसन, पश्चिमोत्तानासन, भुजंगासन, हलासन और सर्वांगासन का अभ्यास कराया। मधुमेह रोग मीठा खाने से नहीं होता। चिंता को दूर रखकर अपने चिंतन को सही करके इस मधुमेह रोग को परास्त कर सकते हैं। योगीराज ने कपालभाती व अग्निसार क्रिया के साथ-साथ अनुलोम विलोम, प्राणायाम एवं उद्गीथ प्राणायाम का भी अभ्यास कराया।

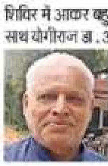
शिविर में मुख्य अतिथि के रूप में पहुंचे गीता मनीषी स्वामी ज्ञानानंद महाराज ने योग के महत्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि गीता का ज्ञान योग पर ही विशेष रूप से आधारित है। उन्होंने योगः कर्मसु कौशलम एवं समत्वं योग उच्यते पर विशेष रूप से प्रकाश डालते हुए कहा कि कुछ समय के लिए योग के ऊपर अधिकतर लोगों का ध्यान हट गया था। अब फिर से पूरी दुनिया में योग के ऊपर जोर दिया जा रहा है। यह भारत की उपलब्धि है। योग सभी समस्याओं का समाधान है। शारीरिक, मानसिक और वैचारिक मजबूती योग से मिलती है। पंजाबी बिरादरी महासंगठन के अध्यक्ष बोधराज सीकरी ने भी योग के ऊपर प्रकाश डाला। योग शिक्षक राजपाल आहूजा के नेतृत्व में चौथे दिन शिविर के सभी कार्यकर्ताओं ने मिलकर स्वास्थ्यवर्धक पेय लौकी, चुकंदर, टमाटर का जूस भी वितरित किया। ओम शिक्षा संस्कार स्कूल पाली फरीदाबाद से आए हुए विद्यार्थियों ने सिल्की एरियल पर बहुत ही सुंदर योग का प्रदर्शन किया और योग स्तूप भी बनाएं। शिविर में जीएवी इंटरनेशनल स्कूल के चेयरमैन प्रदीप कौशिक, प्रदेश भाजपा पर्यावरण विभाग के प्रमुख नवीन गोयल, आर्य समाज पटेल नगर के संरक्षक पदमचंद आर्य, केंद्रीय सनातन धर्म सभा के प्रधान सुरेंद्र खुल्लर, सामाजिक कार्यकर्ता प्रमोद सलूजा, धर्मेंद्र बजाज, साहब सिंह सोलंकी, रमेश मुंजाल, नरेश चावला, राजेश आर्य शामिल हुए।

योग क्रियाओं का प्रदर्शन करते ओम शिक्षा संस्कार स्कूल पाली से पहुंचे बच्चे • जागरण

रविवार को योग शिविर के चौथे दिन मुख्य अतिथि के रूप में पहुंचे गीता मनीषी स्वामी ज्ञानानंद महाराज ने इस दौरान योग पर प्रकाश डाला

शिविर में योग क्रियाएं कराते योगीराज डा. ओमप्रकाश महाराज, साथ में योग करते गीता मनीषी स्वामी ज्ञानानंद महाराज और पंजाबी बिरादरी महासंगठन के अध्यक्ष बोधराज सीकरी • जागरण

मैं वर्षों से न केवल नियमित रूप से योग करता हूं, बल्कि अब तक हजारों लोगों को योग क्रियाओं के बारे में जानकारी दे चुका हूं। मेरा मानना है कि योग को जीवन में अपनाकर आप एक साथ कई परेशानियों से दूर हो सकते हैं। लोगों से यही कहना है कि योग अपनाएं, परेशानियों से छुटकारा पाएं।
-डा. सुनील आर्य, आयुर्वेदाचार्य



शिविर में आकर बहुत अच्छा लगा है। योग के साथ-साथ योगीराज डा. ओमप्रकाश महाराज ने जीवन जीने का संदेश भी दे रहे हैं। हम कहां जा रहे हैं, इसका अहसास कराना भी आवश्यक है। इस प्रकार के शिविर का आयोजन समय-समय पर होना चाहिए। योग से शारीरिक के साथ-साथ मानसिक विकास भी होता है।
-ओमप्रकाश गाबा, सामाजिक कार्यकर्ता

शिविर में योग क्रियाओं के बारे में काफी जानकारी मिल रही है। साथ-साथ किस प्रकार से संस्कार के ऊपर जोर दिया जाए, योगीराज इसके ऊपर भी बल दे रहे हैं। आज की स्थिति में संस्कार के ऊपर जोर देना बहुत आवश्यक है। इस तरह का योग शिविर समय-समय पर आयोजित होना चाहिए।
-वीणा अरोड़ा, सामाजिक कार्यकर्ता

योग शिविर में आकर बहुत अच्छा महसूस हो रहा है। योग के बारे में बहुत कुछ जानने का अवसर प्राप्त हुआ है। योग से ही सभी परेशानियों से निजात मिल सकती है। तनाव की वजह से अधिक परेशानी है। तनाव दूर करने का सबसे बेहतर माध्यम योग है। इसीलिए हम सभी लोगों को नियमित रूप से योग करना चाहिए।
-राजेंद्र कुमार, सामाजिक कार्यकर्ता

www.gurgaontoday.in

गुड़गांव टुडे

एक तरफ योग व ध्यान साधना शिविर, दूसरी तरफ लगा स्वास्थ्य शिविर

- संगीतमयी योग शिविर के चौथे दिन लोगों ने उठाया स्वास्थ्य लाभ।
- पंजाबी बिरादरी महासंगठन व मेदांता हॉस्पिटल के संयुक्त तत्वावधान में लगाया शिविर।

गुरुग्राम में योग शिविर में करतव दिखाते बच्चे व स्वास्थ्य जांच शिविर का शुभारंभ के दौरान सीएमओ को स्मृति चिन्ह देते बोधराज सीकरी।

गुड़गांव टुडे, गुरुग्राम

ओम योग संस्थान ट्रस्ट गुरुग्राम, पंजाबी बिरादरी महासंगठन गुरुग्राम और जीएवी इंटरनेशनल स्कूल के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित नि:शुल्क संगीतमय योग एवं ध्यान साधना शिविर के चौथे दिन रविवार को बड़ी संख्या में लोगों ने शिविर का लाभ उठाया।

स्कूल के चेयरमैन प्रदीप कौशिक एवं पंजाबी बिरादरी महा संगठन के प्रधान बोधराज सीकरी एवं उनके समस्त पदाधिकारी तथा ओम योग संस्थान ट्रस्ट गुरुग्राम के पदाधिकारियों ने सामूहिक रूप से गीता मनीषी ज्ञानानंद महाराज का माल्यार्पण कर स्वागत किया। योगीराज ओमप्रकाश ने विशेष रूप से मधुमेह (डायबिटीज) रोग के निदान के लिए विभिन्न यौगिक क्रियाओं, प्राणायाम, योगासनों एवं ध्यान की प्रक्रिया को समझाया। उन्होंने कि मधुमेह रोग विशेष रुप से मन से जुड़ा रोग है तनाव ग्रस्त व्यक्ति जो चिंता अधिक करते हैं वहीं इस रोग से सबसे ज्यादा पीड़ित होते हैं। साथ ही यह एक अनुवांशिक रोग भी है। शिविर में ओम शिक्षा संस्कार स्कूल पाली फरीदाबाद से आए विद्यार्थियों ने सिल्की एरियल पर बेहतरीन योग का प्रदर्शन किया। योग स्तूप भी बनाए।

सीएमओ ने किया जांच शिविर का शुभारंभ

योग शिविर के साथ ही दोनों संस्थानों ने मेदांता मेडिसिटी अस्पताल के साथ मिलकर एक विशाल स्वास्थ्य कैंप का आयोजन भी योग शिविर स्थल पर किया गया। प्रधान बोधराज सीकरी के नेतृत्व में सीएमओ डॉ. वीरेंद्र यादव, उप मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. अनुज गर्ग व अन्य अतिथियों ने जांच शिविर का शुभारंभ किया। स्वास्थ्य जांच शिविर की सेवाओं का लगभग 150 लोगों ने लाभ प्राप्त किया। इस कार्य को सफल बनाने में पंजाबी बिरादरी महासंगठन के प्रधान की टीम के सदस्य राम लाल ग्रोवर, धर्मेंद्र बजाज, गजेन्द्र गोसाई, रमेश कामरा, ज्योति वर्मा एवं ओम प्रकाश गाबा का सहयोग रहा।

देव केसरी

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक समाचार पत्र

निःशुल्क संगीतमय योग एवं ध्यान साधना शिविर के चौथे दिन स्वास्थ्य प्रेमियों एवं योग साधकों ने शिविर का उठाया लाभ

देव केसरी / अरविन्द चन्दन

गुरुग्राम। ओम योग संस्थान ट्रस्ट गुरुग्राम, पंजाबी बिरादरी महासंगठन गुरुग्राम, दैनिक जागरण और जी.ए.वी इंटरनेशनल स्कूल के संयुक्त तत्वावधान में जी.ए.वी इंटरनेशनल स्कूल सेक्टर 7 एक्सटेंशन गुरुग्राम के प्रांगण में आयोजित निःशुल्क संगीतमय योग एवं ध्यान साधना शिविर के चौथे दिन रविवार को बड़ी संख्या में स्वास्थ्य प्रेमियों एवं योग साधकों ने शिविर का लाभ उठाया। योगीराज महाराज ने आज विशेष रूप से मधुमेह (डायबिटीज) रोग के निदान हेतु विभिन्न यौगिक क्रियाओं, प्राणायाम, योगासनों एवं ध्यान की प्रक्रिया को समझाया। महाराज जी ने बताया कि मधुमेह रोग विशेष रुप से मन से जुड़ा रोग है तनाव ग्रस्त व्यक्ति जो चिंता अधिक करते हैं वहीं इस रोग से सबसे ज्यादा पीड़ित होते हैं। साथ ही यह एक अनुवांशिक रोग भी है। माता-पिता से बच्चों में भी रोग के होने की संभावना बनी रहती है। मुख्य रूप से इस रोग की जड़ तनाव ही है। यदि हम अपनी दिनचर्या को सही ढंग से रखें तो योग व ध्यान की मदद से इस रोग से बच सकते हैं। तनाव को दूर करने के लिए योगीराज महाराज ने संगीत की धुनों के साथ परमात्मा (ओम) का ध्यान कराया एवं शशांक आसन पश्चिमोत्तानासन भुजंगासन हलासन सर्वांगासन का भी अभ्यास कराया।

योगीराज ओम प्रकाश महाराज ने बताया कि मधुमेह रोग मीठा खाने से नहीं होता बल्कि चिंता को दूर रखकर अपने चिंतन को सही करके हम इस मधुमेह रोग को परास्त कर सकते हैं। साथ ही उन्होंने कपालभाति व अग्निसार क्रिया के साथ-साथ अनुलोम विलोम प्राणायाम एवं उद्गीथ प्राणायाम का भी अभ्यास कराया।

शिविर में आज ओम शिक्षा संस्कार स्कूल पाली फरीदाबाद से आए हुए विद्यार्थियों ने सिल्की एरियल पर बहुत ही सुंदर योग का प्रदर्शन किया तथा योग स्तूप भी बनाएं।

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
ह्यूमन इंडिया
हम बनेंगे आपकी आवाज

योग शिविर के चौथे दिन लगाया गया स्वास्थ्य जांच कैम्प

जन स्वास्थ्य संरक्षण के लिए पंजाबी बिरादरी संगठन सतत प्रयासरत : बोधराज सीकरी

- जीवन की गुणवत्ता को बढ़ाने के लिए नियमित करें योगाभ्यास : बोधराज सीकरी
- बोधराज सीकरी की अगुवाई में पंजाबी बिरादरी महा संगठन व मेदांता हॉसपिटल के संयुक्त तत्वावधान एवं जीएवी इंटरनेशनल स्कूल के सौजन्य से हुआ विशाल स्वास्थ्य कैंप का आयोजन

ह्यूमन इंडिया/ब्यूरो

गुरुग्राम। पंजाबी बिरादरी महा संगठन, मेदांता हॉसपिटल के तत्वावधान एवं जी.ए.वी. इंटरनेशनल स्कूल के सौजन्य से एक विशाल स्वास्थ्य कैंप का आयोजन जी.ए.वी.इंटरनेशनल स्कूल, सेक्टर सात एक्सटेंशन गुरुग्राम में किया गया। बिरादरी के प्रधान बोधराज सीकरी ने गुरुग्राम के मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. वीरेंद्र यादव, उप मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. अनुज गर्ग एवं जी.ए.वी.इंटरनेशनल स्कूल के चेयरमैन प्रदीप कौशिक से प्रार्थना की कि इस विशाल स्वास्थ्य जांच शिविर का श्री गणेश करें।

बोधराज सीकरी की प्रार्थना पर मेदांता हॉसपिटल के क्वालिफाइड डॉक्टर एवं स्टाफ द्वारा स्वास्थ्य सेवाएं दी गई जिसमें ब्लड प्रेशर, ब्लड शुगर, नर्व कंडक्शन टेस्ट, ईसीजी, बीएमडी, टीएफटी, डेंटल क्लीनिक, नेत्र जांच, सामान्य चिकित्सा, हृदय रोग विशेषज्ञ, फिजियोथेरेपी, दंत चिकित्सा की जांच की गई है। जिसमे 275 रोगियों ने स्वास्थ्य कैंप का लाभ लिया। इस जांच शिविर का उद्घाटन गुरुग्राम के मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ.वीरेंद्र यादव, उप मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. अनुज गर्ग एवं जी.ए.वी. इंटरनेशनल स्कूल के चेयरमैन प्रदीप कौशिक ने किया।

जी.ए.वी. इंटरनेशनल स्कूल में ही नौवें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में पंजाबी बिरादरी महा संगठन गुरुग्राम, ओम योग संस्थान ट्रस्ट शाखा गुरुग्राम, एवं जी.ए.वी.इंटरनेशनल स्कूल और ओम हॉट संस्थान गुरुग्राम शाखा द्वारा आयोजित योग शिविर जो 15-6-2023 से 21-6-2023 तक लगाया गया है जिसमें आज बतौर मुख्य अतिथि गीता मनीषी स्वामी ज्ञानानंद जी महाराज उपसथित हुए व उन्होंने अपने संबोधन में योग से संबंधित गीता में वर्णित श्लोकों का उल्लेख किया एवं ओम योग संस्थान के योगीराज डॉ. ओम प्रकाश महाराज द्वारा संगीत मय ढंग से योग शिविर करवाए जा रहे हैं। आज के शिविर में ओम योग संस्थान से आए बच्चों ने योग साधना के माध्यम से सबका मन मोह लिया। स्वास्थ्य जांच शिविर की सेवाओं का लगभग 150 लोगों ने लाभ प्राप्त किया। इस कार्य को सफल बनाने में पंजाबी बिरादरी महासंगठन के प्रधान की टीम के सदस्य रामलाल ग्रोवर, धर्मेंद्र बजाज, गजेन्द्र गोसाईं, रमेश कामरा, ज्योति वर्मा एवं ओम प्रकाश गाबा पूरा सहयोग करते रहे।

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक

R.N.I. No. 62787/2014

रण टाइम्स

'योग' चिंतन, संयम और एकाग्रता का मिश्रण : बोधराज सीकरी

- नि:शुल्क संगीतमय योग एवं ध्यान साधना शिविर के चौथे दिन स्वास्थ्य प्रेमियों एवं योग साधकों ने शिविर का उठाया लाभ
- योग के साथ-साथ संतुलित आहार से मिलेगी निरोगी काया : बोधराज सीकरी

राजू गुप्ता

गुरुग्राम, (रण टाइम्स)। ओम योग संस्थान ट्रस्ट गुरुग्राम, पंजाबी बिरादरी महासंगठन गुरुग्राम, दैनिक जागरण और जी.ए.वी इंटरनेशनल स्कूल के संयुक्त तत्वावधान में जी.ए.वी इंटरनेशनल स्कूल सेक्टर 7 एक्सटेंशन गुरुग्राम के प्रांगण में आयोजित नि:शुल्क संगीतमय योग एवं ध्यान साधना शिविर के चौथे दिन रविवार को बड़ी संख्या में स्वास्थ्य प्रेमियों एवं योग साधकों ने शिविर का लाभ उठाया। योगीराज महाराज ने आज विशेष रूप से मधुमेह (डायबिटीज) रोग के निदान हेतु विभिन्न यौगिक क्रियाओं, प्राणायाम, योगासनों एवं ध्यान की प्रक्रिया को समझाया। महाराज जी ने बताया कि मधुमेह रोग विशेष रुप से मन से जुड़ा रोग है तनाव ग्रस्त व्यक्ति जो चिंता अधिक करते हैं वही इस रोग से सबसे ज्यादा पीड़ित होते हैं। साथ ही यह एक अनुवांशिक रोग भी है। माता-पिता से बच्चों में भी रोग के होने की संभावना बनी रहती है। मुख्य रूप से इस रोग की जड़ तनाव ही है। यदि हम अपनी दिनचर्या को सही ढंग से रखें तो योग व ध्यान की मदद से इस रोग से बच सकते हैं। तनाव को दूर करने के लिए योगीराज महाराज ने संगीत की धुनों के साथ परमात्मा (ओम) का ध्यान कराया एवं शशांक आसन पश्चिमोत्तानासन भुजंगासन हलासन सर्वांगासन का भी अभ्यास कराया।

योगीराज ओम प्रकाश महाराज ने बताया कि मधुमेह रोग मीठा खाने से नहीं होता बल्कि चिंता को दूर रखकर अपने चिंतन को सही करके हम इस मधुमेह रोग को परास्त कर सकते हैं। साथ ही उन्होंने कपालभाति व अग्निसार क्रिया के साथ-साथ अनुलोम विलोम प्राणायाम एवं उद्गीथ प्राणायाम का भी अभ्यास कराया।

शिविर में आज ओम शिक्षा संस्कार स्कूल पाली फरीदाबाद से आए हुए विद्यार्थियों ने सिल्की एरियल पर बहुत ही सुंदर योग का प्रदर्शन किया तथा योग स्तूप भी बनाएं। सभी लोगों ने उनके प्रदर्शन की सराहना की।

जी.ए.वी इंटरनेशनल स्कूल के चेयरमैन प्रदीप कौशिक एवं पंजाबी बिरादरी महा संगठन के प्रधान बोधराज सीकरी एवं उनके समस्त पदाधिकारी तथा ओम योग संस्थान ट्रस्ट गुरुग्राम के पदाधिकारियों ने सामूहिक रूप से कार्यक्रम के मुख्य अतिथि परम श्रद्धेय गीता मनीषी ज्ञानानंद महाराज जी का माल्यार्पण कर स्वागत किया। महाराज जी ने बताया कि गीता ज्ञान योग पर ही विशेष रूप से आधारित है। उन्होंने योगः कर्मसु कौशलम एवं समत्वं योग उच्यते पर विशेष रूप से प्रकाश डाला। योग शिक्षक राजपाल आहूजा के नेतृत्व में शिविर के सभी कार्यकर्ताओं ने मिलकर स्वास्थ्यवर्धक पेय लौकी, चुकंदर, टमाटर का जूस भी वितरित किया।

3 म्हारा हरियाणा
6 विचार क्रान्ति
8 हरियाणा
10 फीचर
12 हरियाणा
राष्ट्रीय दैनिक
जगत क्रान्ति
जीन्द
हरियाणा का सर्वमान्य लोकप्रिय हिन्दी दैनिक
E-paper : http://jagatkranti.co.in
E-mail: jagatkrantijind@gmail.com
जींद (हरियाणा) से प्रकाशित

योग के साथ-साथ संतुलित आहार से मिलेगी निरोगी काया : सीकरी

जगत क्रान्ति ⏩ गुरुग्राम

पंजाबी बिरादरी महासंगठन, ओउम योग संस्थान ट्रस्ट गुरुग्राम और जीएवी इंटरनेशनल स्कूल के संयुक्त तत्वावधान में सैक्टर 7 एक्सटेंशन स्थित जीएवी इंटरनेशनल स्कूल परिसर में आयोजित नि:शुल्क संगीतमय योग एवं ध्यान साधना शिविर के चौथे दिन रविवार को बड़ी संख्या में स्वास्थ्य प्रेमियों एवं योग साधकों ने शिविर का लाभ उठाया। योगीराज महाराज ने मधुमेह रोग के निदान हेतु विभिन्न यौगिक क्रियाओं, प्राणायाम, योगासनों एवं ध्यान की प्रक्रिया को समझाया। उन्होंने बताया कि मधुमेह रोग विशेष रुप से मन से जुड़ा रोग है तनाव ग्रस्त व्यक्ति जो चिंता अधिक करते हैं वहीं इस रोग से सबसे ज्यादा पीड़ित होते हैं। साथ ही यह एक अनुवांशिक रोग भी है। माता-पिता से बच्चों में भी रोग के होने की संभावना बनी रहती है।

ज्योति दर्पण

हिन्दी दैनिक

Website : www.jyotidarpan.com

योग भगाए रोग

'योग' चिंतन, संयम और एकाग्रता का मिश्रण : बोधराज सीकरी

- ज्योति दर्पण संवाददाता

गुरुग्राम। ओम योग संस्थान ट्रस्ट गुरुग्राम, पंजाबी बिरादरी महासंगठन गुरुग्राम, दैनिक जागरण और जी.ए.वी इंटरनेशनल स्कूल के संयुक्त तत्वावधान में जी.ए.वी इंटरनेशनल स्कूल सेक्टर 7 एक्सटेंशन गुरुग्राम के प्रांगण में आयोजित निःशुल्क संगीतमय योग एवं ध्यान साधना शिविर के चौथे दिन रविवार को बड़ी संख्या में स्वास्थ्य प्रेमियों एवं योग साधकों ने शिविर का लाभ उठाया। योगीराज महाराज ने आज विशेष रूप से मधुमेह (डायबिटीज) रोग के निदान हेतु विभिन्न यौगिक क्रियाओं, प्राणायाम, योगासनों एवं ध्यान की प्रक्रिया को समझाया। महाराज जी ने बताया कि मधुमेह रोग विशेष रूप से मन से जुड़ा रोग है उन्होंने कहा क्योंकि जो चिंता अधिक करते हैं वही इस रोग से सबसे ज्यादा पीड़ित होते हैं। मुख्य रूप से इस रोग की जड़ तनाव ही है। यदि हम अपनी दिनचर्या को सही ढंग से करें तो योग व ध्यान की मदद से इस रोग से बच सकते हैं। तनाव को दूर करने के लिए योगीराज महाराज ने संगीत की धुनों के साथ परमात्मा (ओम) का ध्यान कराया एवं शशांक आसन पश्चिमोत्तानासन भुजंगासन हलासन सर्वांगासन का भी अभ्यास कराया। योगीराज ओम प्रकाश महाराज ने बताया कि मधुमेह रोग मीठा खाने से नहीं होता बल्कि चिंता को दूर रखकर अपने चिंतन को सही करके हम इस मधुमेह रोग को परास्त कर सकते हैं। साथ ही उन्होंने कपालभाति व अग्निसार क्रिया के साथ-साथ अनुलोम विलोम प्राणायाम एवं उद्गीथ प्राणायाम का भी अभ्यास कराया। शिविर में आज ओम शिक्षा संस्कार स्कूल पाली फरीदाबाद से आए हुए विद्यार्थियों ने सिल्की एरियल पर बहुत ही सुंदर योग का प्रदर्शन किया तथा योग स्तूप भी बनाए। सभी लोगों ने उनके प्रदर्शन की सराहना की।

जी.ए.वी इंटरनेशनल स्कूल के चेयरमैन प्रदीप कौशिक एवं पंजाबी बिरादरी महा संगठन के प्रधान बोधराज सीकरी एवं उनके समस्त पदाधिकारी तथा ओम योग संस्थान ट्रस्ट गुरुग्राम के पदाधिकारियों ने सामूहिक रूप से कार्यक्रम के मुख्य अतिथि परम श्रद्धेय गीता मनीषी ज्ञानानंद महाराज जी का माल्यार्पण कर स्वागत किया। महाराज जी ने बताया कि गीता ज्ञान योग पर ही विशेष रूप से आधारित है। उन्होंने योगः कर्मसु कौशलम एवं समत्वं योग उच्यते पर विशेष रूप से प्रकाश डाला। योग शिक्षक राजपाल आहूजा के नेतृत्व में शिविर के सभी कार्यकर्ताओं ने मिलकर स्वास्थ्यवर्धक पेय लौकी, चुकंदर, टमाटर का जूस भी वितरित किया।

शिविर के सफल संयोजन के लिए महाराज जी ने बोधराज सीकरी एवं उनके सभी साथियों की भूरी भूरी सराहना की और दिल से आशीर्वाद दिया। साथ ही उनकी सामाजिक कार्यशैली की भी भूरी भूरी प्रशंसा की।

RNI No. UPHIN/2013/53868

8

बुलंद खोज

सम्पादक-संजय सार्थक

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक समाचार-पत्र

योग के साथ-साथ संतुलित आहार से मिलेगी निरोगी काया - बोधराज सीकरी

स्वामी ज्ञानानंद महाराज व अन्य अतिथियों का स्वागत करते बोधराज सीकरी

गुरुग्राम, बुलंद खोज / लोकेश कुमार। पंजाबी बिरादरी महासंगठन, ओउम योग संस्थान ट्रस्ट गुरुग्राम और जीएवी इंटरनेशनल स्कूल के संयुक्त तत्वावधान में सैक्टर 7 एक्सटेंशन स्थित जीएवी इंटरनेशनल स्कूल परिसर में आयोजित निशुल्क संगीतमय योग एवं ध्यान साधना शिविर के चौथे दिन रविवार को बड़ी संख्या में स्वास्थ्य प्रेमियों एवं योग साधकों ने शिविर का लाभ उठाया। योगीराज महाराज ने मधुमेह रोग के निदान हेतु विभिन्न यौगिक क्रियाओं, प्राणायाम, योगासनों एवं ध्यान की प्रक्रिया को समझाया। उन्होंने बताया कि मधुमेह रोग विशेष रुप से मन से जुड़ा रोग है तनाव ग्रस्त व्यक्ति जो चिंता अधिक करते है वहीं इस रोग से सबसे ज्यादा पीड़ित होते हैं। साथ ही यह एक अनुवांशिक रोग भी है। माता-पिता से बच्चों में भी रोग के होने की संभावना बनी रहती है। मुख्य रूप से इस रोग की जड़ तनाव ही है। यदि हम अपनी दिनचर्या को सही ढंग से रखें तो योग व ध्यान की मदद से इस रोग से बच सकते हैं। तनाव को दुर करने के लिए योगीराज महाराज ने संगीत की धुनों के साथ परमात्मा (ओउम) का ध्यान कराया एवं शशांक आसन पश्चिमोत्तानासन भुजंगासन हलासन सर्वांगासन का भी अभ्यास कराया। उन्होंने बताया कि मधुमेह रोग मीठा खाने से नहीं होता बल्कि चिंता को दुर रखकर अपने चिंतन को सही करके हम इस मधुमेह रोग को परास्त कर सकते हैं। साथ ही उन्होंने कपालभाति व अग्निसार क्रिया के साथ-साथ अनुलोम विलोम प्राणायाम एवं उद्गीथ प्राणायाम का भी अभ्यास कराया। शिविर में फरीदाबाद के ओम शिक्षा संस्कार स्कूल के छात्रों ने योग का प्रदर्शन किया तथा योग स्तूप भी बनाएं। स्कूल के चेयरमैन प्रदीप कौशिक एवं पंजाबी बिरादरी महासंगठन के प्रधान बोधराज सीकरी आदि ने सामूहिक रूप से गीता मनीषी ज्ञानानंद महाराज का माल्यार्पण कर स्वागत किया। महाराज जी ने बताया कि गीता ज्ञान योग पर ही विशेष रूप से आधारित है। योग शिक्षक राजपाल आहूजा के नेतृत्व में शिविर के सभी कार्यकर्ताओं ने मिलकर स्वास्थ्यवर्धक पेय लौकी, चुकंदर, टमाटर का जूस भी वितरित किया। वहीं दूसरी ओर स्कूल परिसर में निशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया, जिसका शुभारंभ प्रधान बोधराज सीकरी, सीएमओ डा. वीरेंद्र यादव, डिप्टी सीएमओ डा. अनुज गर्ग, स्कूल के चेयरमैन प्रदीप कौशिक ने किया। शिविर में आए लोगों के बीपी, शुगर, नर्व कंडक्शन टेस्ट, ईसीजी, बीएमडी, टीएफटी, डेंटल क्लीनिक, नेत्र जांच, सामान्य चिकित्सा, हृदय रोग विशेषज्ञ, फिजियोथेरेपी, दंत चिकित्सा की जांच की गई है। शिविर में करीब 275 लोगो ने अपने स्वास्थ्य की जांच कराई। आयोजन को सफल बनाने में राम लाल ग्रोवर, धर्मेंद्र बजाज, गजेन्द्र गोसाईं, रमेश कामरा, ज्योति वर्मा एवं ओम प्रकाश गाबा आदि का सहयोग रहा।

आप का साथ हमारा विश्वास

एनसीआर टाइम

हिन्दी दैनिक पेपर

सोमवार गुरुग्राम दिनॉक : 19/6/23

योग के साथ-साथ संतुलित आहार से मिलेगी निरोगी काया : बोधराज सीकरी

निःशुल्क संगीतमय योग एवं ध्यान साधना शिविर के चौथे दिन स्वास्थ्य प्रेमियों एवं योग साधकों ने शिविर का उठाया लाभ

"योग" चिंतन, संयम और एकाग्रता का मिश्रण : बोधराज सीकरी

गुरुग्राम (एनसीआर टाइम) गुरुग्राम ओम योग संस्थान ट्रस्ट गुरुग्राम, पंजाबी बिरादरी महासंगठन गुरुग्राम, दैनिक जागरण और जी.ए.वी इंटरनेशनल स्कूल के संयुक्त तत्वावधान में जी.ए.वी इंटरनेशनल स्कूल सेक्टर 7 एक्सटेंशन गुरुग्राम के प्रांगण में आयोजित निःशुल्क संगीतमय योग एवं ध्यान साधना शिविर के चौथे दिन रविवार को बड़ी संख्या में स्वास्थ्य प्रेमियों एवं योग साधकों ने शिविर का लाभ उठाया। योगीराज महाराज ने आज विशेष रूप से मधुमेह (डायबिटीज) रोग के निदान हेतु विभिन्न यौगिक क्रियाओं, प्राणायाम, योगासनों एवं ध्यान की प्रक्रिया को समझाया। महाराज जी ने बताया कि मधुमेह रोग विशेष रुप से मन से जुड़ा रोग है तनाव ग्रस्त व्यक्ति जो चिंता अधिक करते हैं वहीं इस रोग से सबसे ज्यादा पीड़ित होते हैं। साथ ही यह एक अनुवांशिक रोग भी है। माता-पिता से बच्चों में भी रोग के होने की संभावना बनी रहती है। मुख्य रूप से इस रोग की जड़ तनाव ही है। यदि हम अपनी दिनचर्या को सही ढंग से रखें तो योग व ध्यान की मदद से इस रोग से बच सकते हैं। तनाव को दूर करने के लिए योगीराज महाराज ने संगीत की धुनों के साथ परमात्मा (ओम) का ध्यान कराया एवं शशांक आसन पश्चिमोत्तानासन भुजंगासन हलासन सर्वांगासन का भी अभ्यास कराया। योगीराज ओम प्रकाश महाराज ने बताया कि मधुमेह रोग मीठा खाने से नहीं होता बल्कि चिंता को दूर रखकर अपने चिंतन को सही करके हम इस मधुमेह रोग को परास्त कर सकते हैं। साथ ही उन्होंने कपालभाति व अग्निसार क्रिया के साथ-साथ अनुलोम विलोम प्राणायाम एवं उद्‌गीथ प्राणायाम का भी अभ्यास कराया। शिविर में आज ओम शिक्षा संस्कार स्कूल पाली फरीदाबाद से आए हुए विद्यार्थियों ने सिल्की एरियल पर बहुत ही सुंदर योग का प्रदर्शन किया तथा योग स्तूप भी बनाएं। सभी लोगों ने उनके प्रदर्शन की सराहना की। जी.ए.वी इंटरनेशनल स्कूल के चेयरमैन प्रदीप कौशिक एवं पंजाबी बिरादरी महा संगठन के प्रधान बोधराज सीकरी एवं उनके समस्त पदाधिकारी तथा ओम योग संस्थान ट्रस्ट गुरुग्राम के पदाधिकारियों ने सामूहिक रूप से कार्यक्रम के मुख्य अतिथि परम श्रद्धेय गीता मनीषी ज्ञानानंद महाराज जी का माल्यार्पण कर स्वागत किया। महाराज जी ने बताया कि गीता ज्ञान योग पर ही विशेष रूप से आधारित है।

'योग भगाए रोग'

उन्होंने योगः कर्मसु कौशलम एवं समत्वं योग उच्यते पर विशेष रूप से प्रकाश डाला। योग शिक्षक राजपाल आहूजा के नेतृत्व में शिविर के सभी कार्यकर्ताओं ने मिलकर स्वास्थ्यवर्धक पेय लौकी, चुकंदर, टमाटर का जूस भी वितरित किया। शिविर के सफल संयोजन के लिए महाराज जी ने बोधराज सीकरी एवं उनके सभी साथियों की भूरी भूरी सराहना की और दिल से आशीर्वाद दिया। साथ ही उनकी सामाजिक कार्यवाही की भी भूरी भूरी प्रशंसा की।

Bharat Sarathi
A Complete News Website

"योग" चिंतन, संयम और एकाग्रता का मिश्रण : बोधराज सीकरी

योग के साथ-साथ संतुलित आहार से मिलेगी निरोगी काया : बोधराज सीकरी

गुरुग्राम। ओम योग संस्थान ट्रस्ट गुरुग्राम, पंजाबी बिरादरी महासंगठन गुरुग्राम, दैनिक जागरण और जी.ए.वी इंटरनेशनल स्कूल के संयुक्त तत्वावधान में जी.ए.वी इंटरनेशनल स्कूल सेक्टर 7 एक्सटेंशन गुरुग्राम के प्रांगण में आयोजित नि:शुल्क संगीतमय योग एवं ध्यान साधना शिविर के चौथे दिन रविवार को बड़ी संख्या में स्वास्थ्य प्रेमियों एवं योग साधकों ने शिविर का लाभ उठाया। योगीराज महाराज ने आज विशेष रुप से मधुमेह (डायबिटीज) रोग के निदान हेतु विभिन्न यौगिक क्रियाओं, प्राणायाम, योगासनों एवं ध्यान की प्रक्रिया को समझाया। महाराज जी ने बताया कि मधुमेह रोग विशेष रुप से मन से जुड़ा रोग है तनाव ग्रस्त व्यक्ति जो चिंता अधिक करते हैं वही इस रोग से सबसे ज्यादा पीड़ित होते हैं। साथ ही यह एक अनुवांशिक रोग भी है। माता-पिता से बच्चों में भी रोग के होने की संभावना बनी रहती है। मुख्य रुप से इस रोग की जड़ तनाव ही है। यदि हम अपनी दिनचर्या को सही ढंग से रखें तो योग व ध्यान की मदद से इस रोग से बच सकते हैं। तनाव को दूर करने के लिए योगीराज महाराज ने संगीत की धुनों के साथ परमात्मा (ओम) का ध्यान कराया एवं शशांक आसन पश्चिमोत्तानासन भुजंगासन हलासन सर्वांगासन का भी अभ्यास कराया।