

# बोधराज सीकरी : "योग" चिंतन, संयम

## और एकाग्रता का मिश्रण

# पंजाब केसटी

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

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



गुरुग्राम, एमके अरोड़ा (पंजाब के सरी) : पंजाबी विरादरी महासंगठन, औउम योग संस्थान ट्रस्ट गुरुग्राम और जीएची इंटरनेशनल स्कूल के संयुक्त तत्वावधान में सैक्टर 7 एक्स्प्रेशन स्थित जीएची इंटरनेशनल स्कूल परिसर में आयोजित निशुल्क संगोत्तमय योग एवं ध्यान सम्पन्न 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 योगिक क्रियाओं, प्राणायाम, योगासनों एवं ध्यान की प्रक्रिया को समझाया। उन्होंने बताया कि मधुमेह रोग विशेष रूप 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। मातृ-पिता से बच्चों में भी रोग के होने की संभावना बढ़ी रहती है। मुख्य रूप से इस रोग की जड़ तनाव ही

मधुमेह रोग को परास्त कर सकते हैं। साथ ही उन्होंने कपालभाति व अग्निसाम 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 स्तुप भी बनाएं। स्कूल के चेयरमैन प्रदीप कौशिक एवं पंजाबी विदर्दगे महासंगठन के प्रधान बोधराज सीकरी आदि ने समूहिक रूप से गीता मनीषी ज्ञानानंद महाराज का माल्यांपण कर स्वागत किया। महाराज जी ने बताया कि गीता ज्ञान योग पर ही विशेष रूप से अधारित है। योग शिक्षक राजपाल आहुजा के नेतृत्व में शिविर के सभी कार्यकर्ताओं ने मिलकर स्वास्थ्यवर्धक पेय लौकी, चकंदर, टमाटर का जूस भी वितरित किया।



# दैनिक जागरण

जागरण सिटी गुरुग्राम

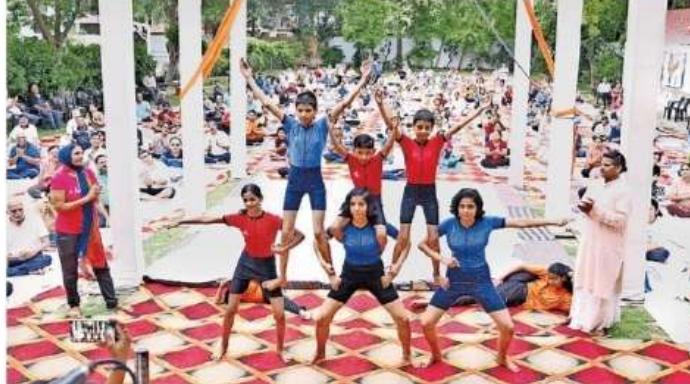
॥ दैनिक जागरण नई दिल्ली, 19 जून, 2023

## 'नियमित योग अपनाकर मधुमेह रोग से पाएं छुटकारा'

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

**जल  
जागरण**

जागरण संवादाता, गुरुग्राम: नौवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलब्ध में दैनिक जागरण, ओम योग संस्थान और पंजाबी विरादरी महासंगठन के संयुक्त तत्वावधान में सेवकर-सत एक्सटेंशन स्थित जौलाई इंटरनेशनल स्कूल में आयोजित सर्वोत्तम योग एवं ध्यान योग की चौथे दिन योगीराज डा. अमितकाश महाराज ने मधुमेह (डायबिटीज) रोग के ऊपर जोर दिया। उन्होंने इस रोग के निदान के लिए विभिन्न योगियाँ, प्रणायाम, योगासनों एवं ध्यान की प्रक्रिया को समझाते हुए बताया कि मधुमेह रोग विशेष रूप से मन से जुड़ा रोग है। इस रोग से सबसे ज्यादा पोषित होते हैं। सब्द ही यह एक अनुकूलिक रोग भी है। मात्र चिता से बचने में भी रोग के होने की संभावना बनी रहती है। मुख्य रूप से इस रोग की जड़ नियम ही है। यदि हम अपने दिनभियों को सही हांग 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 घरमाला (ओम) का ध्यान कराया। इशांता आसन, पाठ्यचालनासन, भुजांगासन, हलासन और स्वार्गासन का अध्यास कराया। पंजाबी रोग मोटा खाने से नहीं होता। चिंता को दूर रखकर अपने चितन को सही करके इस मधुमेह रोग को परास्त कर सकते हैं। योगीराज ने कपालभासी व अग्निशर किया के साथ-साथ अनुलोम विलोम,



योग क्रियाओं का प्रदर्शन करते ओम शिक्षा संस्करण रुकुल पाणी से पहुंच रहे = जागरण

● मैं योग से न केवल नियमित रूप से योग करता हूं, बल्कि अब तक हजारी लोगों को योग क्रियाओं के लिए मैं जानकारी देता हूं। मैं मान्या हूं कि योग का जीवन में अपनाकर 3 अपूर्व एवं स्वयं कर्षणीयों से दूर ही सकते हैं। लोगों से यही कहना हूं कि योग अप्माण।

-डा. सुनील आर्य, योगीराज

शिविर में आठवें बहुत अच्छा लगा है। योग के साथ-साथ योगीराज डा. अमितकाश महाराज ने जीवन जीने का सदेश भी दे रहे हैं। हम कहा जा रहे हैं, इसका अहसास करना 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।

-अमितकाश गाबा, सामाजिक कार्यकर्ता

शिविर में योग क्रियाओं के बारे में योगीराज डा. अमितकाश महाराज ने योग के संस्कार के कुपर जोर दिया जाए, योगीराज इसके कुपर भी बल दे रहे हैं। आज तीनी स्थितियाँ संस्कार के कुपर जोर देना बहुत आवश्यक है। इस तरह का योग शिविर समय-समय पर आयोजित होना चाहिए।

-वीणा अरोड़ा, सामाजिक कार्यकर्ता

योग शिविर में आठवें बहुत अच्छा महामुक्त हो रहा है। योग के बारे में बहुत कुछ जनने का अवसर प्राप्त हुआ है। योग से ही सभी प्रेरणामित्ति से नियात मिल सकती है। तनाव की जड़ ही अधिक परेशान करने का सबसे बेहतर माध्यम योग है। इसीलिए हम सभी लोगों को नियमित रूप से योग करना चाहिए।

-राजेंद्र कुमार, सामाजिक कार्यकर्ता

प्रणायाम एवं उद्दीप प्रणायाम का भी अध्यास कराया।

शिविर में मुख्य अतिथि के रूप में योगीराज ने योग के महात्म पर प्रकाश किया। उन्होंने कहा कि योग के ऊपर योग सम्पर्क के लिए योग के ऊपर योग के स्वामी ज्ञानानंद महाराज ने योग के महात्म पर प्रकाश डाला। योग विश्वकर्मा राजपाल आज्ञा के नेतृत्व में चौथे दिन प्रकाश करने के लिए योग के ऊपर जोर दिया जा रहा है। योग क्रियाकर्ताओं को समाप्तान है।

शारीरिक, मानसिक और बैचारिक मजबूती योग से बिलती है। पंजाबी विश्वास संस्कार स्कूल नवीन गोदल, अर्य समाज पट्टल पाल, फरीदबाद से आए हुए नगर के संरक्षक परमचंद आर्य, विद्यार्थियों ने सिल्कों परियाल पर केंद्रीय सनातन धर्म सभा के प्रधान बहुत ही सुन्दर योग का प्रदर्शन किया। सुरेंद्र खुल्ला, समाजिक कार्यकर्ता और योग स्तर पर बनाए। शिविर में प्रमाद सलूजा, अमृत बजाज, सहज जौएवी इंटरनेशनल स्कूल के सिंह सोलंकी, रमेश पूजाल, नरेश चावला, राजेशा आदि शामिल हुए।

चुंकटी, टमटटर का जुस भी वितरित भाजपा परबोरण विभाग के प्रमुख किया। ओम शिक्षा संस्कार स्कूल नवीन गोदल, अर्य समाज पट्टल पाल, फरीदबाद से आए हुए नगर के संरक्षक परमचंद आर्य, विद्यार्थियों ने सिल्कों परियाल पर केंद्रीय सनातन धर्म सभा के प्रधान बहुत ही सुन्दर योग का प्रदर्शन किया। सुरेंद्र खुल्ला, समाजिक कार्यकर्ता और योग स्तर पर बनाए। शिविर में प्रमाद सलूजा, अमृत बजाज, सहज जौएवी इंटरनेशनल स्कूल के सिंह सोलंकी, रमेश पूजाल, नरेश चावला, राजेशा आदि शामिल हुए।

# गुडगांव 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 विरादरी महासंगठन व मेदांता हॉस्पिटल के संयुक्त तत्वावधान में लगाया शिविर।

गुडगांव टुडे, गुरुग्राम

ओम योग संस्थान ट्रस्ट गुरुग्राम, पंजाबी विरादरी महासंगठन गुरुग्राम और जीएवी इटरनेशनल स्कूल के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित निःशुल्क संगीतमय योग एवं ध्यान



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



साधना शिविर के चौथे दिन रविवार को बड़ी संख्या में लोगों ने शिविर का लाभ उठाया। स्कूल के चेयरमैन प्रदीप कौशिक एवं पंजाबी विरादरी महा संस्टुलन के समस्त पदाधिकारी तथा ओम योग संस्थान ट्रस्ट गुरुग्राम के पदाधिकारियों ने सामूहिक रूप से गीत मनीषी जानारंद महराज का माल्वार्पण कर स्वागत किया। योगीगुज ओमप्रकरण ने विशेष रूप से मधुमेह (डायबिटीज) एवं पंजाबी विरादरी महासंगठन के निदान के लिए विभिन्न वैशिक क्रियाओं, प्राणायाम, योगासनों एवं अनुवाशिक रोग भी हैं। साथ ही यह एक अनुवाशिक रोग भी है। शिविर में ओम शिक्षा संस्कार स्कूल उहोने कि मधुमेह रोग विशेष रूप से मन से जु़़ा रोग है तनाव ग्रस्त व्यक्ति जो चिंता अधिक करते हैं वहीं इस रोग से सबसे ज्यादा पीड़ित होते हैं। साथ ही यह एक अनुवाशिक रोग भी है। शिविर में ओम शिक्षा संस्कार स्कूल विशेष रूप से आए विद्यार्थियों ने पाली फरीदाबाद से आए विद्यार्थियों ने सिल्की एरियल पर बेहतरीन योग का प्रदर्शन किया। योग स्टूप भी बनाए।

### सीएमओ ने किया जांच शिविर का शुभारंभ

योग शिविर के साथ ही दोजों संस्थानों ने मंगल शुक्रवार अस्पताल के साथ मिलत्वर एक विशाल स्वास्थ्य क्लिंप का आदोजन भी योग शिविर स्थल पर किया गया। प्रान बोधराज सीकरी के नेतृत्व में सीएमओ डॉ. वींटेंड यादव, उप मुख्य विकास अधिकारी डॉ. अनुज गांव व अर्जु अरिहिंदो ने जांच शिविर का शुभारंभ किया। स्वास्थ्य जांच शिविर वाली सेवाओं का लगभग 150 लोगों ने लाभ प्राप्त किया। इस कार्य को सञ्चालन करने में पंजाबी विरादरी महासंगठन के प्रापाल की टीम थी। सदस्य राम लाल ग्रोवर, पर्मेंद बजाज, गजेल्ड गोसाई, सेशा कामरा, जैसी वर्मा एवं ओम पवार 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 / अरविंद चन्दन

गुरुग्राम। ओम योग संस्थान द्वास्त गुरुग्राम, पंजाबी विशदरी 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 गविवार 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 योगिक क्रियाओं, प्राणायाम, योगासनों एवं ध्यान की प्रक्रिया को समझाया। महाराज जी ने बताया कि मधुमेह



योग विशेष रूप से मन से जुड़ा योग है तनाव ग्रस्त व्यक्ति जो चिंता अधिक करते हैं वही इस योग से सबसे ज्यादा फाइदा होते हैं। साथ ही यह एक अनुवाशिक योग भी है। माता-पिता से बच्चों में भी योग के होने की संभावना बनी रहती है। मुख्य रूप से इस योग की जड़

तनाव ही है। यदि हम अपनी दिनचर्या को सही ढंग से रखें तो योग व ध्यान की मदद से इस योग से बच सकते हैं। तनाव को दूर करने के लिए योगीराज महाराज ने संगीत की धुनों के साथ परमात्मा (ओम) का ध्यान कराया एवं शाशक आसन

पश्चिमोत्तानासन भुजंगासन हलासन सर्वागासन का भी अभ्यास कराया।

योगीराज ओम प्रकाश महाराज ने बताया कि मधुमेह रोग मीठ 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 उद्धीष्ठ 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 इंडिपा

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 योगभ्यास : बोधराज सीकरी
- बोधराज सीकरी की अगुवाई में पंजाबी बिरादरी महा संगठन व मेदांता हॉस्पिटल के संयुक्त तत्वावधान एवं जीएवी इंटरनेशनल स्कूल के सौजन्य से हुआ विशाल स्वास्थ्य कैंप का आयोजन

### ह्यूमन इंडिपा / ब्लूरो

गुरुग्राम। पंजाबी बिरादरी महा संगठन, मेदांता हॉस्पिटल 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. बीरेंद्र 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 हॉस्पिटल के क्वालिफाइड डॉक्टर एवं स्टाफ द्वारा स्वास्थ्य सेवाएं दी गई जिसमें ब्लड प्रेशर, ब्लड शुगर, नर्व कंडक्शन टेस्ट, ईसीजी, बीएमडी, टीएफटी, डेंटल कर्नीनिक, नेत्र जांच, सामान्य चिकित्सा, हृदय रोग विशेषज्ञ, फिजियोथेरेपी, दंत चिकित्सा की जांच की गई हैं। जिसमें 275 रोगियों

ने स्वास्थ्य कैंप का लाभ लिया। इस जांच शिविर का उद्घाटन गुरुग्राम के मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ.बीरेंद्र 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 नीवें 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 ज्ञानानन्द

जी महाराज उपस्थित 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 महा संगठन के प्रधान की टीम के सदस्य रामलाल ग्रोवर, धर्मदेव बजाज, गजेन्द्र गोसाई, रमेश कामरा, ज्योति वर्मा एवं ओम प्रकाश गाबा पूरा सहयोग करते रहे।

# रण टाइम्स

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

○ निःशुल्क 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 विशादी महासंगठन गुरुग्राम, दैनिक जागरण और जी.ए.बी इंटरनेशनल स्कूल के संयुक्त तत्वावधान में जी.ए.बी 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 (दायबिटीज) रोग



के निदान हेतु विभिन्न योगिक क्रियाओं, प्राणायाम, योगासनों एवं ध्यान की प्रक्रिया को समझाया। महाराज जी ने बताया कि मधुमेह रोग विशेष रूप 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 अनुवालिक रोग भी है। मातृ-पिता से बच्चों में भी रोग के होने की संभावना बही रहती है। मुख्य रूप से इस रोग की जड़ तनाव ही है। यदि हम अपनी दिनचर्याएँ 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 शाशाक आसन परिवर्तनोत्तानासन भुजंगासन हतासन मर्वांगासन 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 कारक हम इस मधुमेह रोग को परास्त कर सकते हैं। साथ ही उन्होंने कपालभाति व अनिसार क्रिया के साथ-साथ अनुलोम विलोम प्राणायाम एवं उद्दीप्त प्राणायाम का भी अभ्यास कराया।

शिविर में आज ओम शिक्षा संस्कार स्कूल पाली फ़रीदाबाद से आए हुए विद्यार्थियों ने सिल्की एरियल पर बहुत ही सुंदर योग का प्रदर्शन किया तथा योग स्लूप भी बनाए। सभी लोगों ने उनके प्रदर्शन की समाझना की।

जी.ए.बी इंटरनेशनल स्कूल के चेयरपैन प्रदीप कौशिक एवं पंजाबी विशादी 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 मनोरी ज्ञानानंद महाराज जी का माल्यार्पण कर स्वागत किया। महाराज जी ने बताया कि गीता ज्ञान योग पर ही विशेष रूप से आधारित है। उन्होंने योग: कर्मसु कौशलम एवं समत्व योग उच्चते पर विशेष रूप से प्रकाश छाता। योग शिक्षक राजपाल आहूजा के नेतृत्व में शिविर के सभी कार्यकर्ताओं ने मिलकर स्वास्थ्यवर्धक पेय लौकी, चुकंदर, टमाटर का जूस भी वितरित किया।

**3 | विद्या हैरियाला** लोकोप ने बोली कहो सब गहना  
विद्या हैरियाला, दिनीं लेता

**6 | विषयद्वयित्वा** जगत्क्रान्ति के लिए 3000 दिनों के

**8 | हृषीकेश** लोगों के द्वारा भी जहां को खेल  
सुनी जाती जाती - जीवी जीवी

**10 | पांचर** ...जो इसीपैका जाता है, वह उसी के द्वारा

**12 | लौहियाला** दृष्टि के द्वारा ने जलाये 2 लाख  
की सुधार पाया - जीवी जीवी

**राष्ट्रीय दैनिक**

E-paper : <http://jagatkrant.co.in> E-mail: [jagatkrantjind@gmail.com](mailto:jagatkrantjind@gmail.com) गैरिज (वर्दियाला) से प्रकाशित

# जगत् क्रान्ति

## योग के साथ-साथ संतुलित आहार से निलेगी निरोगी काया : सीकरी



जगत् क्रान्ति मा 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 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 मधुमेह रोग के निदान हेतु विभिन्न यौगिक क्रियाओं, प्राणायाम, योगासनों एवं ध्यान की प्रक्रिया को समझाया। उन्होंने बताया कि मधुमेह रोग विशेष रूप से मन से जुड़ा रोग है ताकि ग्रस्त व्यक्ति जो चिंता अधिक करते हैं वहीं इस रोग से सबसे ज्यादा पीड़ित होते हैं। साथ ही यह एक अनुबांधिक रोग भी है। माता-पिता से बच्चों में भी रोग के होने की संभावना बनी रहती है।

# ज्योति दर्पण

Wiley - The World's Leading Publisher of Books & Journals

हिन्दी दैनिक

## योग भगाए रोग

## ‘योग’ चिंतन, संयम और एकाग्रता का मिश्रण : बोधराज सीकरी

- ज्यादी हरपंथ संकालितावा  
गुलामां ओम लोग मैत्रानां  
द्रुट बुधायम्, पंचांगी विराटां  
स्वाधीनं गुलाम, लौकिक वासिनां  
ओं च. एवं इन्द्रेश्वरानां भूम्  
ये स्तुत्य लापावधानं चौं चौं चौं  
द्विन वेष्टनं स्तुत्य वेष्टनं  
प्रद्वानं वेष्टनं गुलामं  
प्रद्वानं वेष्टनं गुलामं  
यामां विद्युत लंगीवाह योगी  
एवं अव लभन्ति लिपिर कं चौमे  
दिव शिवाय वो वही वस्तु विद्या  
साकाशम् द्विविनो एवं योग वासिनो  
ने लिपिया का लाप उड़ाय। योगीवाह  
लभन्ति वे वाच लिपेण कृष्ण से  
मधुमेहं (चार्चिटित्र) योग के  
निरन द्वृ विधिपक वैदिक विद्यानी  
प्राप्तायम्, योगावस्था एवं लभन्ति  
वो लभन्ति वो लभन्ति। प्राप्तायम् वे  
ने योगाय विद्युतमधुमेहं रोग विनाश  
कर्ते वाच से दूष दूष है वाच  
दूष वाचिक वो विनाश विधिक करते  
हैं वही इस दूष से लभन्ति न्याय  
पोषित होते हैं। मूला कृष्ण से इन  
सेवा करी बाहु उत्तम रुप है। वाच दूष  
अपने द्विवक्तानों को मही दूष दे  
वही नो लोग व लभन्ति को महर दे  
इस दूष ये वक्त लकड़े हैं। वक्त  
पो दूष जरने के लिए योगीवाह  
लभन्ति विद्याने वही खुनों की कामा  
प्रयोग्यानं (ओम) का वाच बुधायम  
एवं गुलाम वाचम् प्राप्तायम वाचम  
प्रद्वानं वेष्टनं वेष्टनं गुलामं वाचम



भी अधिकार करता। योगीज जीवन  
इकठ्ठा महावाजे ने बताया कि  
मधुमेह दोष नींद लेने से वृक्ष वृक्ष  
पालक तिंडा की दूर रखकर जाए  
चिंकन में सही करके डम इस  
मधुमेह दोष को प्राप्त कर मक्के  
हैं। सब ही झटके काशलालता न  
अधिकार किया के सम्पूर्ण  
ज्ञानालय विद्यालय प्राप्ताधारण एवं  
उद्दीप प्राचीनकाल की अधिकार  
काम तिंडा ने अन्त भोज विश्व  
मंसकर बनात गांधी काशलालता दें  
ज्ञान तुरुंग नियन्त्रित होने से नियन्त्रित  
हरितक एवं वृक्ष ही सुंदर दोष का  
इकठ्ठा किया। उपर दोष स्फूर्त भी  
नवापा नींद लेनी तो उसके प्रत्यार्थी  
को सरवाका की।

प्रादीपिकाएँ तथा औंगे पेंगे संस्थान  
हृष्ट मुख्यमन के इन्द्रियिकाओं ने  
स्फूर्तिकृत रूप से कारोबारमें भूमा  
अविविध पदमें छापें बोला। महार्षी  
जागरूक नहायत जी का मानवर्गमें  
यम स्वामी किंवा बहुवर्ण भी ने  
बताया कि गोतम ज्ञान बोध पर भी  
विशेष कारण से गतिशील है। बड़ों  
योंगे कारणों को लेकर एवं सामाजिक  
योग दर्शाएँ परं विशेष रूप से इन्द्रिय  
दाताने। योगी विशेषकर राजायाम  
आगृहन के नेतृत्व में विशिष्ट विकास  
कार्यक्रमों की विशिष्ट कार्यक्रमों  
सामाजिक योग लेकरी, पुस्तकालय,  
ठारामट तथा जून भी विशेष किया

पिण्डिक समस्त पर्यावरन के लिए महत्वपूर्ण होती है। इसके साथियों की भूमि की सुधारणा की और दिल से अद्विवेदित दिशा साथ ही उनकी स्थापितक बढ़ावदारी की गई थी। प्रायः वही

# बुलंद रवौजा

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  
बोधग्राम सीकरी

गुरुग्राम, बुन्देलखोज / लोकेश कुमार। पंजाबी विद्यार्थी महासंगठन, आ॒उम योग संस्थान दृष्टि गुरुग्राम और जी॑एवी इंटरनेशनल स्कूल के संयुक्त तत्वावधान में सैकड़र २ एक्समेनेन्स एक्सीटी इंटरनेशनल स्कूल परिसर में आयोजित निशुल्क संगीतशय योग एवं ध्यान साधन शिविर के चौथे दिन रविवार को बाहुंि संख्या में स्वास्थ्य प्रैमियों एवं योग साधकों ने शिविर का लाभ उठाया। योगीराज महाराज ने मधुमेह रोग के निवान हेतु विभिन्न गौणिक क्रियाओं, प्राणायाम, योगासनों एवं ध्यान की प्रक्रिया को समझाया। उन्होंने बताया कि मधुमेह रोग विशेष रूप से मन से जुड़ा रोग है तनवां ग्रस्त व्यक्ति जो चिंता अधिक करते हैं वहीं इस रोग से सबसे ज्यादा पीड़ित होते हैं। साथ ही यह एक अनुशासिक रोग भी है। माता-पिता से बच्चों में भी रोग

के होने की संभावना बढ़ी रहती है। मुख्य रूप से इस रोग की जड़ तनाव ही है। यदि हम अपनी दिनचर्याएँ को सही ढंग से खेलते थे तो योग व ध्यान की मदद से इस रोग से बच सकते हैं। तनाव को दूर करने के लिए योगीराज महाराज ने संरीत की धूमों के साथ परमात्मा (ओउम) का ध्यान कराया एवं शाश्वत आसन पश्चिमोत्तानासन भूजंगासन हृष्टासन सर्वांगासन का भी अध्यास कराया। उल्हने वताया कि मधुमेह रोग मीठा खाने से नहीं होता बर्तिक चिंता को दूर रखकर अपने चिंतन को मही करके हम इस मधुमेह रोग को परास्त कर सकते हैं। साथ ही उल्हने कपातभासि व अग्निसार क्रिया के साथ-साथ अनुलोदि विलोम प्राणायाम एवं उद्धीष्ट प्राणायाम का भी अध्यास कराया। शिवि में फौटीद्वाद और प्रकाश गाव आदि का सहयोग रहा।

आप का साथ हमारा विश्वास

# एनसीआर टाइम

हिन्दी दैनिक पेपर

सोमवार

गुरुग्राम

दिनांक : 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 विरादरी 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 योगिक क्रियाओं, प्राणायाम, योगासनों एवं ध्यान की प्रक्रिया को समझाया। महाराज जी ने बताया कि मधुमेह रोग विशेष रूप 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 सर्वागासन 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 विरादरी 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 ज्ञानानन्द 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 योग: 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



"धोग" चिन्तन, संयम और एकाग्रता का मिश्रण; बोधराज सीकरी  
योग के साथ-साथ सुलित आहार से मिसेशी निरोगी काया; बोधराज सीकरी

