

## 22-06-18 Dainik Bhaskar (Yoga)

### निरोगी जीवन का आधार है योग : प्रो. कुहाड़



महेंद्रगढ़ | भारत की पुरातन सभ्यता व संस्कृति की अनेक ऐसी खूबियां हैं जिनका लोहा विश्व मान रहा है, लेकिन हम भारतीय ही इन्हें कहीं न कहीं भुलाते जा रहे हैं। योग के साथ भी पिछले कुछ वर्ष पहले तक ऐसा ही था, लेकिन भारत के प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के प्रयासों के चलते न सिर्फ अंतरराष्ट्रीय मंच पर योग को पहचान मिली, बल्कि इसने समूचे विश्व को एकता के सूत्र में बांधने का काम किया है। ये विचार हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय महेंद्रगढ़ में आयोजित चौथे अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के मौके पर कुलपति प्रो. आरसी कुहाड़ के मोबाइल संदेश के माध्यम से कार्यक्रम में शामिल प्रतिभागियों तक प्रेषित किए गए। विश्वविद्यालय में छात्र, शिक्षक, कर्मचारी व उनके परिवारजनों सहित स्थानीय ग्रामीणों ने योगा यास व विभिन्न गतिविधियों में हिस्सा लिया।

22-06-18 Dainik Jagran ( yoga)

# योग प्रतियोगिता में पूजा व मधु सम्मानित

जागरण संवाददाता, महेंद्रगढ़: भारत की पुरातन सभ्यता व संस्कृति की अनेक ऐसी खूबियां हैं जिनका लोहा विश्व मान रहा है लेकिन हम भारतीय ही इन्हें कहीं न कहीं भुलते जा रहे हैं। योग का एक अर्थ एकता भी है और यदि इसे निरोगी जीवन का आधार कहें तो अनुचित न होगा। यह विचार हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय महेंद्रगढ़ में आयोजित तीसरे अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के मौके पर कुलपति प्रो. आरसी कुहाड़ ने मोबाइल संदेश के जरिए दिया। विश्वविद्यालय में छात्र, शिक्षक, कर्मचारी व उनके परिवारजनों सहित स्थानीय ग्रामीणों ने योगाभ्यास किया। कार्यक्रम में उपस्थित कार्यवाहक कुलपति प्रोफेसर बीर सिंह ने मानव जीवन में योग के महत्व से सभी प्रतिभागियों को अवगत कराया। प्रो. बीर सिंह ने बताया कि विश्वविद्यालय योग के प्रचार-प्रसार की दिशा में अग्रसर है और इसी का परिणाम है कि हमारे यहां इस कार्य को सुचारू रूप



यादव सभा में योग करते सभा के सदस्य • जागरण

से जारी रखने के लिए योग प्रशिक्षक की भी नियुक्ति की गई है। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में विश्वविद्यालय में मानव संसाधन विकास मंत्रालय की पंडित मदन मोहन मालवीय नेशनल मिशन ऑन टीचर्स एंड टीचिंग (पीएमएमएमएनटीटी) योजना के अन्तर्गत राष्ट्रीय सम्मेलन के दूसरे दिन

इससे जुड़े विभिन्न पहलुओं पर विस्तार से विचार-विमर्श किया गया। विश्वविद्यालय की शिक्षा पीठ द्वारा आयोजित इस सम्मेलन में शामिल विशेषज्ञों ने अपने व्याख्यानों के द्वारा प्रतिभागियों को योग के महत्व से अवगत कराया। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय (एमडीयू), रोहतक के प्रो. बलवीर आचार्य ने अपने व्याख्यान

में कहा कि योग एक विज्ञान है, यह हमारे देश की धरोहर है इसलिए इसके संरक्षण और प्रचार-प्रसार में हमारी भूमिका सबसे अहम है। योग प्रतियोगिता में छात्रा पूजा व मधु को रजिस्ट्रार रामदत्त ने सम्मानित किया। पोस्टर प्रदर्शनी, प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता व प्रस्ताव लेखन प्रतियोगिता का भी आयोजन किया गया।

## धूमधाम से मनाया योग दिवस

जासं, महेंद्रगढ़: यादव धर्मशाला में योग दिवस धूमधाम से मनाया गया। शुभारंभ सभा के प्रधान डॉ. प्रेमराज यादव ने किया। सभा के मीडिया प्रभारी कप्तान राजेन्द्र सिंह खेड़ा ने बताया कि डॉ. भवर सिंह व संदीप ने प्रोटोकाल के तहत योगाभ्यास कराया। कार्यक्रम में बालिकाओं ने योग की विभिन्न मुद्राओं को प्रस्तुत किया। कार्यकारिणी द्वारा डा. भवर सिंह को स्मृति चिह्न भेंट किया गया। इस अवसर पर सैंकड़ों लोगों ने भाग लिया।

22-06-18 Amar Ujala (Yoga)

# अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर जिले के हजारों लोगों ने किया योग

क्षेत्र में वीरवार को योग दिवस धूमधाम से मनाया गया, इस दौरान बच्चों, युवाओं, बुजुर्गों, अधिकारी एवं कर्मचारियों ने योग किया



हकीमिदि में आयोजित योगाभ्यास सत्र में योग की मुद्रा में छात्राएँ। अमर उजाला



योग दिवस पर शेरशे स्टेशन पर योग करते कर्मचारी। अमर उजाला



योग दिवस पर योग करते लोग। अमर उजाला

## योग जीवन जीने की एक शैली : ओमप्रकाश यादव



आईटीआई में छिला करीय योग दिवस का शुभारंभ करते विधायक और उपमुख्य गणिका मिला। अमर उजाला

### नूनी शोखपुरा में योग कार्यक्रम का आयोजन

सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय की कृपे प्रचार इकाई द्वारा वीरवार को नैरक युवा केंद्र के सभ्योय से गण्य नूनी शोखपुरा अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर योग सत्रिका व भाग्य प्रतिबन्धिता का आयोजन किया। जिसमें नैरक युवा केंद्र के जिला युवा समन्वयक मोहन कुमार नरक मूखसिंधि के रूप में मौजूद थे। विभाग के विभाग सभ्योय अर्थात् ने बलाता कि 11 दिसंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र माहाराष्ट्र पर प्रत्येक वर्ष 21 जुन को विश्व योग दिवस के रूप में मनने को मान्यता दी। इस मौके पर सरपंच शुरभस सेनी, बबलु, रामसरण जोषी, रतन सिंह, गिरशारी सिंह व बजरंग आदि मौजूद थे।



योग दिवस पर आईटीआई में योग करते लोग। अमर उजाला

### अमर उजाला ब्यूरो

**महेंद्रगढ़।** क्षेत्र में वीरवार को योग दिवस धूमधाम से मनाया गया। इस मौके पर बच्चों, युवा, बुजुर्ग, महिला, अधिकारी एवं कर्मचारियों ने योग किया। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अंतर्गत हुड्डा पार्क में योगाभ्यास कार्यक्रम का आयोजन किया गया जिसमें करीब 1500 पुरुष-महिलाओं एवं बच्चों ने भाग लिया।



अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर हुड्डा पार्क महेंद्रगढ़ में योग करते हुए लोग। अमर उजाला

जिनके साथ एसडीएम उत्तम सिंह आइएस ने भी मज कर पर्सना बहया और विभिन्न प्रकार की योग क्रियाएँ की। योग सत्रिकाओं में शामिल मोरल अधिकारी डॉ. सुमन, वेदप्रकाश आर्य, सुरवीला यादव, डॉ. भंवर सिंह, डॉ. सुरवील यादव, महेंद्रगढ़ भारत स्वस्थिमन खंड प्रभारी सुभकर सिंह, स्वयं योगी शोरीली, युदुगाज, योग सर्मिष्ठ के संचालक बाला गणगणदस द्वारा योग से शरीर को स्वस्थ एवं निरोग करने के लिए प्रशिक्षित किया गया। एसडीएम उत्तम सिंह आइएस ने कहा कि योग शारीरिक, मानसिक एवं अधिका बढोतर का मूलमंत्र है इसलिए प्रतिदिन करें योग एवं शरीर को रखें निरोग। आयोजित योग कार्यक्रम में डीएमपी सिंह कुमार, तहसीलवार सुखवीर सिंह सहित अनेको अधिकारियों, कर्मचारियों के अलावा आम नागरिकों ने विभिन्न प्रकार की योग क्रियाएँ करते हुए इन दिवसियों का हिस्सा बनाने को श्रम्य ली।

के वरिष्ठ सस्य वैज्ञानिक डॉ. रमेरा कुमार, डॉ. अशोक डिल्ले, डॉ. पुनम, राधेशंकर, कविता यादव सहित अनेक लोगो ले योग किया।

**यादव धर्मपाल के मुख्य सभगार** में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस आयोजन डॉ. प्रेमराज यादव की अध्यक्षता में किया गया। डॉ. प्रेमराज यादव, कप्तान राजेंद्र सिंह, सुबेदार जसवंत सिंह ने द्वीप प्रज्ज्वलित कर योग का शुभारंभ किया। सभा के मीडिया प्रभारी कप्तान राजेंद्र सिंह खेड़ा ने बताया कि छोटी-छोटी बच्चियों ने योग के विभिन्न आसनों का प्रदर्शन किया। दूर दराज से आए 70 बीएड परीक्षार्थियों ने योग में हिस्सा लिया। यादव सभा की कार्यकारिणी ने डॉ. भंवर सिंह कप्तान को स्मृति चिह्न भेंट कर उनका स्वागत किया।

रजकीय महाविद्यालय चौध अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया कार्यक्रम में 16 हरियाणा बटालियन पर्सनली नारनल से हवलदार कुलबिंद सिंह विशेष रूप से उपस्थित थे। महाविद्यालय के प्रधानाचार्य और पर्सनली के एएनओ प्रो. एस.अर. लाल्य ने उपस्थित विद्यार्थियों को योग के महत्व के बारे में बताया। 16 हरियाणा बटालियन पर्सनली नारनल से हवलदार कुलबिंद सिंह ने विभिन्न प्रकार के योग क्रियाएँ करते हुए विद्यार्थियों से आश्चर्य किया कि वे योग को अपनी दिनचर्या का हिस्सा

### केंद्रीय विद्यालय रघुनाथपुरा में योग दिवस मनाया

केंद्रीय विद्यालय रघुनाथपुरा में वीरवार को योग प्रभारी परंजलि वेणुमान सराज बला के मार्गदर्शन में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया। विद्यालय प्रचार्य निर्मल युद्धनिया ने कहा कि योग हकरी प्राचीन जीवन पद्धति है। हमें प्रतिदिन सुबह कम से कम आधा घंटा योग करना चाहिए। इस मौके पर आईटीआई वीरवार के छात्र विजय व अनिल कुल की छात्रा सुखरु ने भी योगसत्रिका का प्रदर्शन किया।



आईटीआई में योग दिवस पर योग करते विधायक और उपमुख्य। अमर उजाला

जेल दीपक शर्मा ने कहा कि योग एक एनडब्ल्यूआईटीयू युनियन के प्रतिनिधि रेलवे में काम करते बाले सभी कर्मचारियों को योग कि प्रति जनरक किया गया। इस मौके पर महेंद्र कुमार, सुरा, राजर्षी, राजकुमार, ओमप्रकाश, सुमन, दीपक, कैलाश, नरकराम, देवीर, प्रभु दयाल और अमरचंद्र आदि मौजूद थे।

सर्वश्रेष्ठ का अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। इस मौके पर सरपंच शुरभस सेनी, बबलु, रामसरण जोषी, रतन सिंह, गिरशारी सिंह व बजरंग आदि मौजूद थे।

संघ योग क्रियाओं की प्रस्तुति दी। इससे पूर्व कार्यक्रम के सेमिनार में आरूप विभाग के नोडल अधिकारी हेमंत और परंजलि सतनाली के ब्लाक प्रभारी रमेश शर्मा ने योग क्रियाओं के महत्व व महत्वपूर्ण बताया। भारती फाउंडेशन

संघ योग क्रियाओं की प्रस्तुति दी। इससे पूर्व कार्यक्रम के सेमिनार में आरूप विभाग के नोडल अधिकारी हेमंत और परंजलि सतनाली के ब्लाक प्रभारी रमेश शर्मा ने योग क्रियाओं के महत्व व महत्वपूर्ण बताया। भारती फाउंडेशन

# 22-06-18 Haribhoomi (Yoga)

## चौथे अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का हर्केवि में हुआ आयोजन

# योग के संरक्षण व प्रचार-प्रसार में हमारी भूमिका सबसे अहम: प्रो. बलवीर आचार्य

■ प्रातः साढ़े पांच बजे प्रार्थना के साथ कार्यक्रम की शुरुआत की गई

हरिभूमि न्यूज ►► महेंद्रगढ़

भारत की पुरातन सभ्यता व संस्कृति की अनेक ऐसी खूबियां हैं जिनका लोहा विश्व मान रहा है, लेकिन हम भारतीय ही इन्हें कहीं न कहीं भुलाते जा रहे हैं। योग के साथ भी पिछले कुछ वर्ष पहले तक ऐसा ही था, लेकिन भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के प्रयासों के चलते न सिर्फ अंतरराष्ट्रीय मंच पर योग को पहचान मिली, बल्कि इसने समूचे विश्व को एकता के सूत्र में बांधने का काम किया है। योग का एक अर्थ एकता भी है और यदि इसे निरोगी जीवन का आधार कहें तो अनुचित न होगा। ये विचार हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय में आयोजित चौथे अंतरराष्ट्रीय योग दिवस में कुलपति प्रो. आरसी कुहाड़ के मोबाइल संदेश के माध्यम से कार्यक्रम में शामिल प्रतिभागियों तक प्रेषित किए। विश्वविद्यालय में छात्र, शिक्षक, कर्मचारी व उनके परिवारजनों सहित स्थानीय ग्रामीणों ने योगाभ्यास व विभिन्न गतिविधियों में हिस्सा लिया। विश्वविद्यालय में गुरुवार को आयोजित योगाभ्यास कार्यक्रम में उपस्थित विवि के कार्यवाहक कुलपति प्रो. बीर सिंह ने मानव जीवन में योग के महत्व से सभी प्रतिभागियों को अवगत कराया। उन्होंने कहा कि योग स्वस्थ तन व शांत मन का आधार है और इसे सभी लोगों को अपनी दिनचर्या में शामिल करना चाहिए। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय रोहतक के प्रो. बलवीर आचार्य ने अपने व्याख्यान में कहा कि योग एक विज्ञान है, यह हमारे देश की धरोहर है इसलिए इसके संरक्षण और प्रचार-प्रसार में हमारी भूमिका सबसे अहम है। हर्केवि



महेंद्रगढ़। हर्केवि में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर योगाभ्यास करते।

फोटो: हरिभूमि



नारनौल। जिला जेल में योगा करते हुए।

फोटो: हरिभूमि

में आयोजित अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के मौके पर प्रातः साढ़े पांच बजे प्रार्थना के साथ कार्यक्रम की शुरुआत की गई। इसके बाद करीब डेढ़ घंटे तक योग शिक्षक धर्मवीर के

निर्देशन में विद्यार्थियों, शिक्षकों, कर्मचारियों व स्थानीय गांवों से आए लोगों को आयुष प्रोटोकॉल के अनुसार योगाभ्यास कराया गया। योगाभ्यास के दौरान योग शिक्षकों ने न सिर्फ

## जिला कारागार में मनाया विश्व योग दिवस

नारनौल। गांव नसीबपुर स्थित जिला कारागार में बृहस्पतिवार को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। योग दिवस पर आयोजित इस कार्यक्रम में मुख्य अतिथि जेल अधीक्षक दीपक शर्मा मौजूद रहे, जिन्होंने मंगलान धनवंत्री के चित्र पर दीप प्रज्ज्वलित कर योग दिवस का शुभारंभ किया। इसके बाद योग साधक राजकुमार यादव ने सभी बंदियों व अधिकारियों को योग करवा कर उनसे होने वाले लाभ के बारे में जानकारी दी। योग दिवस कार्यक्रम को संबोधित करते हुए एसपी जेल दीपक शर्मा ने कहा कि योग एक साधना है। जिसके रोजाना अभ्यास से व्यक्ति के शरीर मन व दीमाग में परिवर्तन होता है। उन्होंने कहा कि योग के द्वारा हम अपनी सभी इद्रियों को वश में कर सकते हैं। इद्रियों के वश में रहने पर जीवन में हम से कभी भी कोई गलत कार्य नहीं हो सकता। दीपक शर्मा ने कहा कि कई बार जेल में ऐसे लोग भी आ जाते हैं जो क्रोध में आकर अपराध कर देते हैं और बाद उन्हें पश्चाताप भी होता है। उन्होंने कहा कि यदि योग हमारे जीवन की दैनिक तंत्रिया में जुड़ जाए तो वे हमें अपराध करने से भी रोक सकता है। उन्होंने सभी को रोजाना योग साधना करने की प्रेरण दी।

कपालभाति, अनुलोम-विलोम आदि योग क्रियाएं कराईं बल्कि साथ ही साथ उनसे होने वाले फायदों से भी अवगत कराया। इसके पश्चात विश्वविद्यालय में आयोजित योगाभ्यास में शामिल हुई योगा चैम्पियन छात्राओं पूजा व मधु को रजिस्ट्रार रामदत्त ने सम्मानित किया। योग दिवस के मौके पर विश्वविद्यालय में पोस्टर प्रदर्शनी, प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता व प्रस्ताव लेखन प्रतियोगिता का भी आयोजन किया गया।