

Publication	Dainik Bhaskar
Language/Frequency	Hindi/Daily
Page No.	04
Date	22 <sup>nd</sup> June 2016

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस  
जिले में कई जगहों पर हजारों  
लोगों ने योग कर दिया संदेश

# नियमित करें योग, रहें निरोग

भास्कर न्यूज़ | गुड़गांव

मंगलवार को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। भारत की अगुवाई में 177 देशों ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को मनाया। इस अवसर पर न केवल जिलास्तर पर बल्कि एनजीओ, कॉलेज सहित विभिन्न लोगों ने अपने-अपने स्तर पर भी योग कार्यक्रम का आयोजन किया। इसके अलावा कुछ स्थानों पर योग के बाद रिफ्रेशमेंट का भी आयोजन किया गया जिसका लोगों ने जमकर लुत्फ उठाया।



ताऊ देवीलाल स्टेडियम में मंत्री राव नरबीर सिंह ने किया योगासन

ताऊ देवीलाल स्टेडियम में जिलास्तरीय कार्यक्रम आयुष विभाग व जिला प्रशासन की ओर से आयोजित किया गया। इसमें हरियाणा के लोक निर्माण मंत्री राव नरबीर सिंह मुख्य अतिथि रहे। कार्यक्रम में 10 चरणों में निर्धारित प्रोटोकॉल आसन कराए गए। इस अवसर पर राव नरबीर सिंह ने कहा कि भारत की अगुवाई में 177 देश योग कर रहे हैं। भारत को योगियों का देश कहा गया है। ऋषि मुनियों ने योग की शुरुआत की, लेकिन बीच में पौढ़ी ऐसी आई जो योग से पीछे हट गई थी। योग करने वाले व्यक्ति सदैव स्वस्थ रहते थे, इसलिए पहले समय में करो योग, रहो निरोग की बात कही जाती थी। इस अवसर पर गुड़गांव विधायक उमेश अग्रवाल, सोहना विधायक तेजपाल तंवर, पुलिस आयुक्त नवीदीप सिंह धिक्, उपायुक्त टी पल सत्यप्रकाश, पुलिस उपायुक्त बलवान सिंह राणा, अतिरिक्त उपायुक्त विनय प्रताप सिंह, सिविल सर्जन डॉ रमेश धन्खड़ सहित अन्य लोग मौजूद रहे।

## कॉर्पोरेट सेक्टर के लोगों ने भी योग दिवस पर किया योग

सेक्टर-65 स्थित एम3एम गैलफ एस्टेट परिसर में योग शिबिर का आयोजन किया। यहां करीब 500 कर्मचारियों ने एक साथ योग किया। वाटिका द्वारा सेक्टर 82 स्थित वाटिका इंडिया टेक्स्ट में योग दिवस मनाया गया। कार्यक्रम में स्थानीय निवासों ने बढ़चढ़ कर भाग लिया। डीएलएफ गार्डन सिटी द्वारा स्थानीय निवासियों के लिए योग शिबिर का आयोजन किया गया। इसमें प्रत्येक वर्ग के लोगों ने भाग लिया। पारस बिल्डिंग के ने ब्रह्मकुमारी के साथ मिलकर शांति और एकता के लिए योग रन का आयोजन किया। कार्यक्रम में सैकड़ों की संख्या में लोगों ने भाग लिया। कार्यक्रम में 5000 प्रतिभागियों के बीच टी-शर्ट भी वितरित की गई। स्पेंसर ग्रुप ने भी अपने स्टोर में सुबह योग कार्यक्रम आयोजित किया। कर्मियों ने एक साथ योग किया।

## केआईआईटी कॉलेज

केआईआईटी कॉलेज में योग दिवस पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में हनुमान व्यायाम प्रसारक मंडल के योग और नेचुरोपैथी के निदेशक डॉ एसडी पाटिल ने छात्रों को योगाभ्यास कराया। योग के प्रति छात्रों को जागरूक करने के उद्देश्य से यह कार्यक्रम आयोजित किया गया। आज के माहौल में स्वस्थ जीवन जीने का योग ही एक तरीका है जिससे छात्र मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ रह सकता है।

**सेक्टर-15 हुडा पार्क:** मंगलवार को फरिश्ते ग्रुप द्वारा सेक्टर-14 स्थित हुडा पार्क में योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसमें करीब 300 लोगों ने भाग लिया। यहां ग्रुप के डिप्टी चेरमैन योग गुरु डॉ. कन्हैया लाल आर्य ने योग कराए। योग के बाद यहां भंडारे का भी आयोजन किया गया।

## हिन्दुस्तान

# योग अपनी दिनचर्या में शामिल करें छात्र-छात्राएं

गुड़गांव | मुख्य संवाददाता

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को लेकर शहर के निजी विश्वविद्यालयों एवं कॉलेज परिसरों में भी छात्रों, शिक्षकों एवं कर्मचारियों ने उत्साह दिखाया। सभी जगहों पर योग शिविर आयोजित किए गए और अपील की गई कि योग को नियमित रूप से अपनी दिनचर्या में शामिल करें।

राजकीय महाविद्यालय सेक्टर 14, राजकीय महाविद्यालय सेक्टर 9, द्रोणाचार्य कॉलेज, राजकीय महाविद्यालय सिधरावली, राजकीय महाविद्यालय जाटौली में भी योग शिविर आयोजित हुआ। राजकीय महाविद्यालय

सेक्टर 14 की प्राचार्य डॉ. चेतना सहरावत ने छात्रों को संबोधित किया। योग शिक्षिका स्वाति गुप्ता के निर्देशन में सभी ने योग क्रियाएं संपन्न कीं। एसजीटी विश्वविद्यालय में भी योग दिवस आयोजित हुआ जिसमें काफी संख्या में शिक्षकों एवं छात्रों ने योग में भाग लिया। योग निरीक्षक रजनीश यादव ने पतंजलि योग समिति के प्रोटोकॉल के मुताबिक योगाभ्यास कराया। उन्होंने योग के फायदे बताते हुए इस अपनी दिनचर्या में शामिल करने की अपील की। केआईआईटी विश्वविद्यालय भी योग दिवस मना जिसमें अमरावती महाराष्ट्र से आए डा.एस डी पाटिल ने योगाभ्यास कराया।

### हर दिन शिक्षक योग करें

द्रोणाचार्य कॉलेज ऑफ इंजीनियरिंग फर्रुखनगर खेंटावास कॉलेज प्रांगण में मंगलवार को योग दिवस मना। कॉलेज के प्राचार्य प्रोफेसर डॉ. करनजीत सिंह ने सभी छात्र-छात्राओं प्राध्यापकों आदि को नियमित रूप से योग करने की सलाह दी।

### यहां भी आयोजन हुआ

एम3एम समूह ने सेक्टर 65 स्थित एम3एम गोल्फ एस्टेट परिसर, बाटिका के सेक्टर 82 स्थित बाटिका इंडिया नेक्स्ट और डीएलएफ गार्डन सिटी की ओर से न्यू टाउन हाइट्स- 86, 90 और 91, डीएलएफ गार्डन सिटी आवासीय परिसर में काफी संख्या में लोगों ने प्रशिक्षित योग शिक्षकों से योग सत्र में भाग लिया।

### कला प्रतियोगिता का आयोजन

सरदार पटेल कॉलेज ऑफ एजुकेशन प्रांगण में मंगलवार को योग शिविर के अतिरिक्त कला प्रतियोगिता आयोजित की गई। प्रतियोगिता में पूजा प्रथम, शिखा वर्मा द्वितीय एवं नीशा कुमारी तृतीय स्थान पर रहीं। छात्रों ने योग में भी हिस्सा लिया। योग प्रशिक्षक नीरज सभ्रवाल, आरती, शिखा ने योग की शुरुआत सूर्य नमस्कार से की।



## अमर उजाला

# योग दिवस पर साइबर सिटी योगमय

ताऊ देवी लाल स्टेडियम में जिलास्तरीय कार्यक्रम में शामिल हुए 23 स्कूलों के विद्यार्थी

अमर उजाला ब्यूरो

गुडगांव। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर पूरा शहर योग में डूबा रहा। ताऊ देवी लाल स्टेडियम में जिलास्तरीय योग कार्यक्रम में अधिक संख्या में भीड़ रही। स्टेडियम में बतौर मुख्य अतिथि हरियाणा के लोक निर्माण मंत्री नरबीर सिंह मौजूद रहे।

जिला प्रशासन, आयुष विभाग तथा पतंजलि योग समिति की ओर से आयोजित कार्यक्रम में 23 स्कूलों के छात्र, सभी विभागों के अफसर, कर्मचारियों के अलावा आम लोग भी शामिल रहे। इस दौरान नरबीर सिंह बताया कि भारत के साथ 177 देशों के लोग योग दिवस मना रहे हैं। योग के महत्व को विदेश में भी पहचाना गया है। वहीं विधायक उमेश अग्रवाल और सोहना के विधायक तेजपाल तंवर ने लोगों से अपील की कि वे नियमित रूप से योगाभ्यास करें।

कार्यक्रम में उपायुक्त व नगर निगम आयुक्त टीएल सत्यप्रकाश, पुलिस आयुक्त नवदीप सिंह विक्र, एसडीएम सुशील सारवान, सतीश यादव, रोडवेज महाप्रबंधक जगदीप सिंह, हुडा के संपदा अधिकारी वत्सल वशिष्ठ, सिविल सर्जन डॉ. रमेश धनखड़, आयुष विभाग की डॉ. सुमन, डॉ. गीतांजलि समेत अन्य विभागों के अधिकारी मौजूद थे।

### एनएसजी कमांडो ने किया योग

मानेसर स्थित नेशनल सिक्योरिटी



विश्व योग दिवस पर ताऊ देवीलाल स्टेडियम में योग करते लोग।

गार्ड (एनएसजी) कैम्प में महानिदेशक आरसी ताथल समेत अन्य अधिकारियों के साथ कमांडो ने भी योग किया। योग शिविर का संचालन योगाचार्य विजय ने किया। इसके अलावा अपरेल ट्रेनिंग एंड डिजाइन सेंटर, एमिटी यूनिवर्सिटी, न्यू कॉलोनी स्थित श्याम वाटिका, राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ सेक्टर 10, एम3एमए वाटिका, डीएलएफ गार्डन सिटी और पारस बिल्डटेक, साइबर सिटी स्थित रीबॉक, सेक्टर-5 हुडा ग्राउंड और सीआरपीएफ कैम्प कादरपुर समेत अन्य जगहों पर आयोजन हुए।

वहीं एसजीटी यूनिवर्सिटी में छात्रों और शिक्षकों ने योग दिवस मनाया।



ताऊ देवीलाल स्टेडियम में योग करते शहरवासी।

### पटौदी, फर्रुखनगर व सोहना में योग दिवस मनाया

पटौदी/सोहना/फर्रुखनगर (ब्यूरो)। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर पटौदी सबडिवीजन स्तर पर गणपति वाटिका में पतंजलि विशेषज्ञों ने योग कराया गया। इस दौरान मौजूद मुख्य अतिथि पटौदी विधायक बिमला चौधरी और पूर्व सांसद सुधा यादव ने आधे घंटे तक योग किया। वहीं सोहना में द्वितीय अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर उपमंडल के राजीव गांधी पार्क में 500 से ज्यादा लोगों ने योग किया। पतंजलि योग समिति के प्रशिक्षक महेश आर्या ने विभिन्न योग क्रियाएं करवाईं। लोगों ने प्रातः 5:30 से 7:00 बजे तक योग किया। इस दौरान लोगों को योग के विभिन्न आसन जैसे तदासन, वृक्षासन, भुजंगासन, चक्रासन, मंडुकासन, प्राणायाम, कपालभाती व अलोम-विलोम करके दिखाए। उधर, फर्रुखनगर में विश्व योग दिवस पर सरदार पटेल कॉलेज ऑफ एजुकेशन में योग पर एक प्रतियोगिता कराई गई। प्रतियोगिता में पूजा प्रथम, शिखा वर्मा द्वितीय व निशा कुमारी तृतीय स्थान पर रहीं। कॉलेज के निदेशक विजय बंसल ने कहा कि योग पांच हजार वर्ष पुराना ज्ञान एवं गूढ़ विज्ञान है, जिसके कारण भारत को विश्व गुरु कहा जाता है। गुलशन शर्मा, संजय जैन, दीपाली भटनागर, भावना, उषा ने योग के महत्व बताए।





दैनिक जागरण

# मानसिक व शारीरिक दोनों तरीकों से फिट रहेंगे छात्र



सेक्टर 65 स्थित एम3एम गोल्फ एस्टेट परिसर में योग शिविर योग करते कर्मचारी।

जागरण संवाददाता, गुडगांव: के.आइ.आइ.टी. महाविद्यालय में मंगलवार को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस बड़े ही उत्साह से मनाया गया। इसमें डा. एस.डी. पाटिल (निदेशक, योग और नेचुरोपैथी डिपार्टमेंट एच.वी.पी.एम., हनुमान व्यायाम प्रसारक मंडल) अमरावती महाराष्ट्र ने छात्रों को योग का अभ्यास कराया। योग दिवस मुख्य रूप से छात्रों को योग के प्रति जागरूक करने के लिए आयोजित किया गया योग का जीवन में महत्व छात्रों को समझना इसका मुख्य उद्देश्य था। इस दौरान विशेषज्ञों ने विद्यार्थियों को बताया कि वर्तमान माहौल में एक स्वस्थ जीवन के लिए योग सर्वोत्तम तरीका है। इससे छात्र मानसिक व शारीरिक दोनों तरीकों से फिट रहेंगे। इस मौके पर कालेज के डायरेक्टर जनरल डा. एस.एस. अग्रवाल ने कहा कि योग हमारे भारत की संस्कृति का वो हिस्सा है जिसे जीवन में अपनाने से कोई समस्या हमें छू भी नहीं सकती।

एम3एम समूह ने सेक्टर 65 स्थित एम3एम गोल्फ एस्टेट परिसर में योग शिविर का आयोजन किया। यहां लगभग 500 कर्मचारियों ने एक साथ योग करते हुए योग दिवस मनाया। इसका संचालन पेशेवर योग प्रशिक्षक द्वारा किया गया।

वाटिका द्वारा सेक्टर 82 स्थित वाटिका इंडिया नेक्स्ट में योग दिवस मनाया गया। निवासियों ने बढ़ चढ़ कर हिस्सा लिया और

- ♦ मंगलवार को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस बड़े ही उत्साह से मनाया गया
- ♦ अमरावती महाराष्ट्र ने छात्रों को योग का अभ्यास कराया

योग प्रशिक्षक के द्वारा दिए गए निर्देशों पर योगाभ्यास किया।

डीएलएफ गार्डन सिटी की तरफ से भी उनके निवासियों के लिए योग शिविर का आयोजन किया गया। इस शिविर में बड़ी संख्या में लोगों ने हिस्सा लिया और अनुभवी योग प्रशिक्षक से योग सीखा। इस दौरान डीएलएफ (टाउनशिप) के महा प्रबंधक कर्नल तेजवीर सिंह ने कहा कि योग जीवन के लिए एक समग्र और प्राकृतिक तरीका है जो हमारे शरीर, मन और आत्मा को एकजुट करती है। पारस विल्डेटेक ने ब्रह्मकुमारीज के साथ मिलकर शांति और एकता के लिए योग रन का आयोजन किया जिसमें सैकड़ों की संख्या में लोगों ने भाग लिया और योग दिवस मनाया। कार्यक्रम में 5000 प्रतिभागियों के बीच टी-शर्ट भी वितरित किये गए। पारस विल्डेटेक के एच.आर. प्रमुख आशुतोष शर्मा ने कहा कि लोगों में योग की छिपी हुई प्रतिभा को उजागर करने में यह एक छोटा सा कदम है जो लोगों को योग की दिशा में प्रेरित करेगी।

Publication	Human India
Language/Frequency	Hindi/Daily
Page No.	02
Date	22 <sup>nd</sup> June 2016

## एम3एम, वाटिका, डीएलएफ गार्डनसिटी और पारस बिल्डटेक ने शिविर लगाकर योग दिवस मनाया

ह्यूमन इंडिया/ब्यूरो

गुडगाँव। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर गुडगाँव में योग को लेकर चारों तरफ उत्साह देखने को मिला पूरे विश्व के साथ गुडगाँव के कॉर्पोरेट जगत ने भी अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गुडगाँव के अग्रणी रियल एस्टेट कंपनियों के निवासियों और कर्मचारियों ने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए योग दिवस मनाया इसी क्रम में एम3एम, वाटिका, डीएलएफ गार्डनसिटी और पारस बिल्डटेक ने अपने परिसरों में शिविर लगाकर योग दिवस मनाया। एम3एम समूह ने सेक्टर 65 स्थित एम3एम गोल्फ एस्टेट परिसर में योग शिविर का आयोजन किया जहाँ इसके लगभग 500 कर्मचारियों ने एक साथ योग करते हुए योग दिवस मनाया जिसका संचालन पेशेवर योग प्रशिक्षक के द्वारा किया गया।

वाटिका द्वारा सेक्टर 82 स्थित वाटिका इंडिया नेक्स्ट में योग दिवस मनाया गया, जिसमें इनके निवासियों ने बढ़ चढ़ कर हिस्सा लिया और योग प्रशिक्षक के द्वारा दिए गए निर्देशों पर योगाभ्यास किया भाग लेने वाली एक निवासी सीमा ने खुशी व्यक्त करते हुए कहा कि इस योग दिवस में भाग लेना काफी अच्छा था यहाँ पर हमने अपने परिवार के साथ योग किया जिससे हमें ताजगी प्राप्त हुए पेशेवर योग प्रशिक्षक ने योग संबंधी काफी सारी जानकारियों के साथ योग करना सिखाया

डीएलएफ गार्डनसिटी की तरफ से भी उनके निवासियों के लिए योग शिविर का आयोजन किया गया इस शिविर में डीएलएफ गार्डनसिटी के हर तबके के लोगों ने हिस्सा लिया



और अनुभवी योग प्रशिक्षक से योग सिखा और अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया योग दिवस समारोह के उपलक्ष में डीएलएफ (टाउनशिप) के महाप्रबंधक कर्नल तेजवीर सिंह ने कहा कि हमने न्यू टाउन हाइट्स- 86, 90 और 91, डीएलएफ गार्डनसिटी के आवासीय परिसरों में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया निवासियों के लिए इस सत्र का संचालन करने के लिए पेशेवर प्रशिक्षक सुबह से ही तयारी में जुट गए थे योग, जीवन के लिए एक समग्र और प्राकृतिक तरीका है जो हमारे शरीर, मन और आत्मा को एकजुट करती है यह तनाव संबंधी समस्याओं के लिए रामबाण है और हम आशा करते हैं कि हमारे निवासी अपने दैनिक दिनचर्या में योग को शामिल करेंगे निवासियों द्वारा इस

सत्र में भारी संख्या में भाग लेना काफी उत्साहजनक था।

वहाँ पारस बिल्डटेक ने ब्रह्माकुमारी के साथ मिलकर शांति और एकता के लिए योग रन का आयोजन किया जिसमें सैकड़ों की संख्या में लोगों ने भाग लिया और योग दिवस मनाया कार्यक्रम में 5000 प्रतिभागियों के बीच टी-शर्ट भी वितरित किये गए पारस बिल्डटेक के एचआर प्रमुख आशुतोष शर्मा ने कहा कि लोगों में योग की छिपी हुई प्रतिभा को उजागर करने में यह एक छोटा सा कदम है जो लोगों को योग की दिशा में प्रेरित करेगी जिस दिन हम योग से पूर्णतया जुड़ जाएंगे यह विश्व उस दिन असली पारस बन जाएगा, जिसे पाने की हम सभी की कामना है।