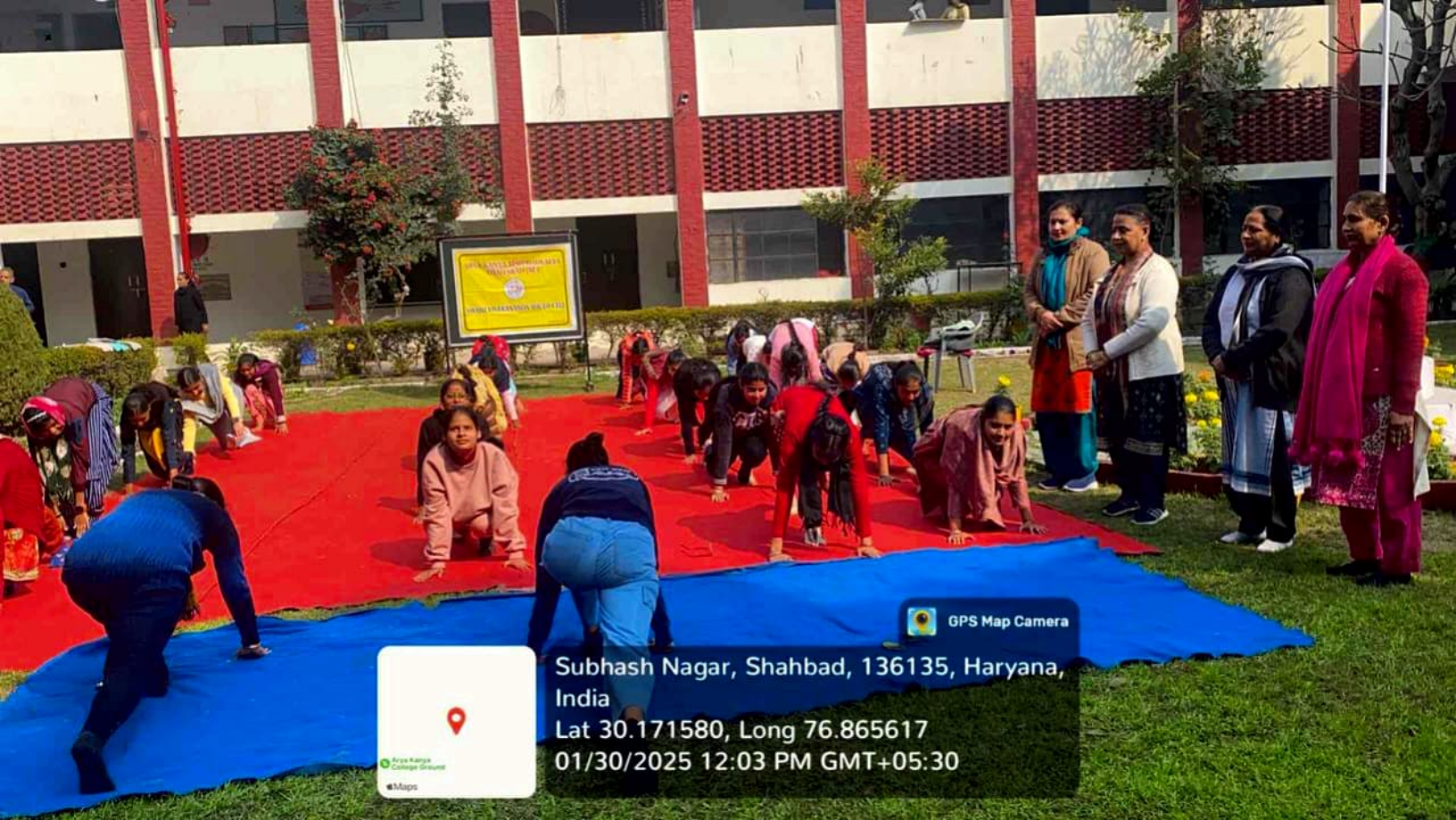




ASHA KANYA YOUTH VOICERS  
CHALLENGE 2017  
ASHA VIVEKANANDA YOUTH CELL



SHRI YOGI BALSAMBAI UNIVERSITY  
SHAHBAD, HARYANA  
136135

GPS Map Camera



Subhash Nagar, Shahbad, 136135, Haryana,  
India  
Lat 30.171580, Long 76.865617  
01/30/2025 12:03 PM GMT+05:30

© 2025 Google  
All rights reserved.





# ਪੁਰਖਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵਰਤਮਾਨ ਪੀੜੀ ਤਕ ਯੋਗ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤੇ - ਡਾ ਆਰਤੀ ਤਰੇਹਨ

**ਸਾਂਝੀ ਖਬਰ** 

ਸ਼ਰਯਮ ਸਿੰਘ  
 ਫਾਟਕਾਦ ਯਾਦਗਾਰ 50 ਸਨਵਰੀ  
 ਹਿੰਦੁਆਣਾ ਯੋਗ ਆਯੋਗ, ਹਿੰਦੁਆਣਾ ਸਰਕਾਰ  
 ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰਵਾਇਓ  
 ਸੁਰੀਯਾ ਨਾਸ਼ਰਾਓ ਅਭਿਆਨ ਦੇ ਖੱਬੇ ਦਿਨ  
 ਅੱਠ ਆਰੀਆ ਕੋਨਿਆ ਭਾਸ਼ਯ ਵਿਓ ਸਵਾਮੀ  
 ਵਿਓਕਾਨੀਓ ਤੇ ਯੁਵਾ ਸਿਯ ਯਯੋ ਸੁਰੀਯਾ  
 ਨਾਸ਼ਰਾਓ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਡਾ ਆਰਤੀਯ ਕੀਯਾ  
 ਸਿਯਾ। ਸਿਯ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਵਾਮੀ ਵਿਓਕਾਨੀਓ ਤੇ  
 ਯਾਦਗੀਰੀ ਯਾਸਿਯਾ ਨੇਯ ਸ਼ਰਯਾਗੀ ਸਿਯਾਗੀ ਓ  
 ਸੇਯਯ ਵਿਓ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਯਾ ਯਾ ਸਿਯਾ ਹੈ।  
 ਸਿਯ ਯੋਯੋ ਭਾਸ਼ਯ ਯੀ ਸੁਰੀਯਯ ਡਾ ਆਰਤੀ  
 ਤਰੇਹਨ ਨੇ ਵਿਓਕਾਨੀਯਾ ਨੂੰ ਸੇਯਯਿਤ  
 ਕਰਵਿਯਾ ਸਿਯਾ ਕਿ ਸੁਯਾਯਯ ਸਰੀਰ ਵਿਓ  
 ਯੀ ਸੁਯਾਯਯ ਯਯ ਤੇ ਸੁਯ ਵਿਯਾਯਾ ਯਾ ਨਿਯਾਯ  
 ਸੁਯਾ ਹੈ। ਸੁਯਾ ਸਿਯਾ ਸਿਯ ਯੋਯ ਸੁਯਾਯਯ ਭਾਸ਼  
 ਡਾ ਯੀ ਸਰੀਰਕ ਸੁਯਾਯਯ ਨੂੰ ਯਯਯੁਯ ਯਯਾਯੋ  
 ਕਰੇਯਾ ਸਯੀ ਸਯ ਡਾ ਯਾਸੀਯ ਯਾਸਿਯਯਯ ਸਿਯਾ  
 ਹੈ। ਸੁਯਾ ਸਿਯਾ ਸਿਯ ਯਾਯੋ ਯਯੋਕਿਯਾ **ਯਯੀਯ**  
 ਯਯੀਯ ਡਾ ਸਿਯੋ ਯਯਯਯਮਾਨ ਪੀੜੀ ਤਕ ਯੋਯ  
 ਯਾ ਯੁਯਯ ਯਯੋਯਯ ਹੈ। ਸੁਰੀਯਾ ਨਾਸ਼ਰਾਓ  
 ਯੋਯ ਯੀ ਸਿਯ ਯਯੀਯੀ ਸੁਯਾ ਹੈ। ਸ ਯਯੁਯ



ਓ ਸਰੀਰਕ ਸੁਯਾਯਯ ਓ ਨਾਯ ਨਾਯ ਯਾਨੀਯਕ  
 ਸੁਯਾਯਯ ਨੂੰ ਯੀ ਯੁਯਯ ਕਰਵੀ ਹੈ। ਸਿਯ ਨਾਯ  
 ਸਰੀਰ ਸੁਯਾਯਯਾ ਡਾ ਯਯ ਡੇਯ ਸੁਯਾ ਹੈ ਤੇ  
 ਸਿਯਾਯ ਵਿਓ ਵਿਯਾਯਯਯਾ ਨੂੰ ਯਯਯ ਸਿਯੀ  
 ਹੈ। ਯੋਯ ਨਾਯ ਡਾਯਾਯ ਤੇ ਯਿਯਾ ਡਾ ਯੁਯਯੀ  
 ਸਿਯੀ ਹੈ। ਸਵਾਮੀ ਵਿਓਕਾਨੀਯਾ ਯੁਵਾ ਸਿਯ  
 ਯੀ ਵਿਯਾਯਯ ਡਾ ਸਿਯਯੀਯੀਯ ਯੀਯ ਨੇ ਸੁਰੀਯਾ  
 ਨਾਸ਼ਰਾਓ ਯੇ ਨਾਯ ਯਯੋਯੋ ਕਰੇ ਸਿਯਾ ਸਿਯ ਯੋਯ  
 ਯੀ ਸਿਯ ਸੁਯਾ ਨਾਯ ਯਯੁਯ ਓ ਓ ਸਰੀਰ ਵਿਓ

ਵਿਯਾਯਿਯ ਡਾ ਯੀ ਯੁਯਯੀ ਸੁਯੀ ਹੈ ਤੇ ਸਿਯ ਨੂੰ  
 ਆਯਯੀ ਤਕ ਡੇਯ ਯੀ ਸਿਯਯੀ ਵਿਓ ਆਯਾਯੁਯਿਯ  
 ਨਾਯ ਯਯੋ ਯਯੀਯਾ ਤੇ ਡੀਯੀਯਾ ਨਾਯ ਸੇਯਯਿਤ  
 ਡੇਯਾ ਡਾ ਯੁਯਾਯਾ ਯਾਯੁਯ ਯ ਯਯਾਯਿਯਾ  
 ਸਿਯੀ ਹੈ। ਡਾ ਯੁਯਾਯਯ ਯੀ ਆਯਾਯੀ  
 ਵਿਓ ਸੇਯਯੋ, ਯੀਯਾ ਤੇ ਯਾਯਯ ਯੀਯਾ 34  
 ਵਿਓਕਾਨੀਯਾ ਨੇ ਸੁਰੀਯਾ ਨਾਸ਼ਰਾਓ ਯੀਯਾ  
 ਯੀਯ ਯੀਯ ਸੁਯਾਯਾ ਡਾਯੀ ਸਰੀਰਕ ਯਾਨੀਯਕ ਤੇ  
 ਅਯਿਯਾਯਯਯ ਯਾਯਾ ਸਿਯਾ।



## ਪੁਰਖਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵਰਤਮਾਨ ਪੀਡੀ ਤਕ ਯੋਗ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤੇ: ਡਾ. ਆਰਤੀ ਤਰੇਹਨ



### ਨਿਰਭੈ ਸੋਚ/ਸਤਨਾਮ ਸਿੰਘ

ਬਾਹਬਾਦ ਮਾਰਕੰਡਾ, ਹਰਿਆਣਾ ਯੋਗ ਆਯੋਗ, ਹਰਿਆਣਾ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਆਯੋਜਿਤ ਸਪਤਾਹਿਕ ਸੂਰੀਯਾ ਨਮਸਕਾਰ ਅਭਿਆਨ ਦੇ ਚੌਥੇ ਦਿਨ ਅੱਜ ਆਰੀਆ ਕੰਨਿਆ ਕਾਲਜ ਵਿਚ ਸਵਾਮੀ ਵਿਵੇਕਾਨੰਦ ਤੇ ਯੁਵਾ ਸੈਲ ਵਲੋਂ ਸੂਰੀਯਾ ਨਮਸਕਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਵਾਮੀ ਵਿਵੇਕਾਨੰਦ ਤੇ ਮਹਾਰਿਸ਼ੀ ਦਇਆ ਨੰਦ ਸਰਸਵਤੀ ਜੈਅੰਤੀ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿਚ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਕਾਲਜ ਦੀ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਾ. ਆਰਤੀ ਤਰੇਹਨ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸੁਆਸਥ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹੀ ਸੁਆਸਥ ਮਨ ਤੇ ਸੁਖ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਯੋਗ ਪੁਰਾਤਨ ਕਾਲ ਤੋਂ ਹੀ ਸਰੀਰਕ ਸੁਆਸਥ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮਾਧਿਅਮ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਡੇਰਿਆਂ, ਰਿਸ਼ੀਆਂ ਮੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ

ਵਰਤਮਾਨ ਪੀਡੀ ਤਕ ਯੋਗ ਦਾ ਪੂਰਨ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਸੂਰੀਯਾ ਨਮਸਕਾਰ ਯੋਗ ਦੀ ਇਕ ਅਜੇਹੀ ਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਸੁਆਸਥ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸੁਆਸਥ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਬਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਫੁਰਤੀਲਾ ਤੇ ਮਨ ਤੇਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਯੋਗ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਵਾਮੀ ਵਿਵੇਕਾਨੰਦ ਯੁਵਾ ਸੈਲ ਦੀ ਇੰਚਾਰਜ ਡਾ. ਸਿਮਰਜੀਤ ਕੌਰ ਨੇ ਸੂਰੀਯਾ ਨਮਸਕਾਰ ਦੇ ਲਾਭ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਕਿ ਯੋਗ ਦੀ ਇਸ ਕ੍ਰਿਆ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਰ ਰੋਜ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਅਪਨਾਉਣ ਨਾਲ ਮਾਂਸ ਪੋਸ਼ੀਆਂ ਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਡਾ. ਮੁਮਤਾਜ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿਚ ਸੰਤੋਸ਼, ਵੀਨਾ ਤੇ ਕਾਲਜ ਦੀਆਂ 24 ਵਿਦਿਆਰਥਣਾਂ ਨੇ ਸੂਰੀਯਾ ਨਮਸਕਾਰ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਲਾਹਾ ਲਿਆ।