

Report

International Yoga Day, 2018

S. No.	Name of the University	No. of Units allotted	No. of Volunteers participated
1	JECRC University	One (01)	20

JECRC University has organized a two day camp (20th-21st June, 2018) was on the occasion of International Yoga Day.

Day 1 (20th June, 2018)

On day one Mr. Rajendra Singh, Yoga practitioner has demonstrated various asana to the JECRC fraternity and students. He had also delivered a lecture on "health and food". He explained the role of food in sustaining a healthy and happy life and emphasized on the following aspects about food to maintain health:

"Aahar" (Sanskrit for food) holds a very significant place in our lives as it is our primary requirement and our basic need because it is the source of mental and physical energy. The food that we eat not only affects our body and the efficiency of our mind but directly affects our nature and habits. The Knowledge of balanced diet is therefore indispensable to "Good health", he said.

He mentioned that "Balanced diet" holds a very important place in Yoga science. Aahar or food not only means the intake of food orally but it also incorporates the air and the sunlight received by us through the pores of our skin.

The energy requirements for all our physical and mental activities are derived from the food we eat.

Anger, moodiness, immoderacy of temperament, short temperedness are diseases of the human mind. They originate due to an increase in the percentage of acids in the body which is caused due to the reduction of enzymes in the body which in turn depend upon a balanced diet.



He said that if we get too much food, or food that gives our bodies the wrong instructions, we become overweight, undernourished, and are at risk for the development of diseases and conditions, such as arthritis, diabetes, and heart disease.

He emphasized that good health requires 80% Alkaline acids and 20% acidic ones. Excessive eating, eating at short intervals and eating without hunger i.e. lacking the appropriate knowledge of food results in increase of the concentration of the acidic acidic... are negative and alkaline.are positive elements. He said that according to yoga science human body organs such as kidney, heart and liver are capable of functioning for a span of 300 years. But due to improper food intake their life span decreases.

He said that in addition to all this the place and the way the food is taken are also very important. Food should be eaten in healthy, clean surroundings, it should not be eaten under any sort of stress, sorrow, anxiety of any sort, nor should food be eaten in an untimely hour. If anybody eats under such circumstances then the food will not get properly digested.

He said that to live a healthy life we have to overcome the temptations of the taste buds (Ras Parityag). Besides, some other factors that can determine the healthiness of internal organs are age, seasons, exercises etc.

A meal should be divided into four parts, two parts for food, one part for water and one part for air which means that one should eat less than stomachful. There should be at least 3-4 hour difference between every meal, otherwise the digestive juices will not be formed and the digestion would thus remain incomplete thus resulting in constipation. The waste will get collected in the large intestines and kidneys and cause acidity. This might result in breathing disorders, the immunity system of the body gets reduced and the mood becomes irritable.

He emphasized that sugar, salt milk, ghee and oil are to be taken sometime and other times they should be avoided. We should change little things in our cooking practices to have a healthy life like rock salt, black/white pepper, green chili, mustard/sunflower oil instead of common salt, red chili powder and refined oil.



He said there is a deep founded relationship between the sun and our digestive system as well. The digestive system becomes slow and weak during the night. Avoid taking food an hour after sunset and if at all keep to very liquid diet.

According to him eating a proper diet is also an art but today the life in the metropolitan cities has become so automated and mechanical that the food we eat and the way we eat has also become mechanical. Today's man is so busy that he has time for everything but time to eat. While eating he is performing multiple functions like reading the newspaper, working, watching television or listening to and solving family or business problems etc. By doing this the mind will not be involved with the act of eating only the teeth and the stomach will be performing a function. The most important thing that has to be taken care of is that food should be eaten in a calm and relaxed state of mind. If the mind is tensed, angry, worried, anxious, or if the food is taken very late at night then such food will not get properly digested or not produce the digestive juices properly. Just like our body needs health tonics so also does our mind. The food has direct impact on our mind and our thinking. The mind is related to electric waves and chemicals. These chemicals are formed from the food we eat. The food we eat directly affects the body chemicals; these in turn affect all our mental activities which affect our day to day behavior, thoughts and ultimately actions/personality. This is all inter-related and goes in a circle, until and unless this art is not properly understood we can ameliorate our health and ultimately our personality.

The circle of life directly depends upon food we eat; just from the food one takes it is easy to know the personality of a person. Only the food which has been taken with the right knowledge Hit, Mit and Satvik (i.e. taking what is good for the self, the quantity, and its effect on the body into consideration) is actually healthy. Keeping this into mind, factors such as climate, one's age, place and the requirements of one's body have to be kept in consideration. He said the food which relaxes the mind and gives no immoral thought is innately good or Satvik and the food which gives placidity and because of which no scathing thoughts come the mind is satvik food.

For a better and healthy living the practice of taking good food is of vital importance to the body, by and by as the practice of good food increases so also do the juices in our



body undergo a change. With that a major change in one's thinking and behavior will occur and thus a beginning to a new and beautiful life occurs.



योग शिविर में दी आहार की जानकारी



सिटी रिपोर्टर | जेईसीआरसी यूनिवर्सिटी में इंटरनेशनल योग डे के उपलक्ष्य में बुधवार से दो दिवसीय शिविर शुरू हुआ। फैक्कल्टी मेंबर, स्टूडेंट्स के साथ आउट साइडर्स भी शिविर में हिस्सा ले सकेंगे। पहले दिन योग गुरु राजेन्द्र सिंह व उनकी पत्नी ने आहार पर विशेष सेशन लिया और जीवन में अ के महत्व की जानकारी दी।

दो दिवसीय योग प्रशिक्षण शिविर शुरू

नव एक्सप्रेस

जेईसीआरसी यूनिवर्सिटी में बुधवार से अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में दो दिवसीय योग शिविर का आयोजन किया गया है। यह शिविर संस्थान के लोगों के साथ-साथ आम लोगों के लिए भी खुला है। शिविर के पहले दिन योग गुरु राजेन्द्र सिंह एवं उनकी पति ने आहार पर विशेष सेशन लिया और अपने जीवन में आहार के महत्व पर विशेष जानकारी प्रदान की। स्वामी रामदेव एवं स्वामी रविशंकर से योग की शिक्षा प्राप्त करने के पश्चात योग गुरु राजेन्द्र सिंह ने अपने जीवन की घटना



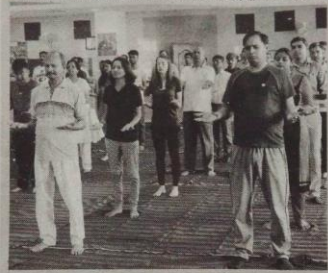
जिसमें उनके द्वारा 27 किलोग्राम वजन कम करने के बारे में बताया। उन्होंने सामान्य जन जीवन के लिये आहार और उसके प्रकार विषय पर अपने विचारों को रखते हुए बताया कि हमारे जीवन में जितना महत्व योग और आयाम का है उतना ही महत्व मनुष्य के लिए आहार और उसके प्रकार और नियम के साथ-साथ आहार पर विशेष जानकारी टी के वाइस चांसलर प्रो. डीपी मिश्रा, रजिस्ट्रार एसएल मेघानी, डॉ. रूचि सेठ, डॉ. मोना अरोरा के साथ साथ लब्ध रहे और योग शिविर का लाभ लिया।

आहार और योग हैं स्वस्थ जीवन का आधार

योग शिविर आयोजित

महानगर संवादावाता

जयपुर। जेईसीआरसी यूनिवर्सिटी में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के चलते दो दिवसीय योग प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया। यह योग



शिविर संस्थान के लोगों के साथ-साथ आम लोगों के लिए भी खुला है। शिविर के पहले दिन योग गुरु राजेन्द्र सिंह ने आहार पर सेशन लिया। स्वामी रामदेव एवं स्वामी रविशंकर से योग की शिक्षा प्राप्त करने के बाद योग गुरु राजेन्द्र सिंह ने अपने जीवन की घटना, जिसमें उनके द्वारा 27 किलोग्राम वजन कम करने के बारे में बताया। उन्होंने सामान्य जनजीवन के लिए आहार और उसके प्रकार पर अपने विचारों को रखते हुए बताया कि हमारे जीवन में जितना महत्व योग और आयाम का है उतना ही महत्व मनुष्य के लिए आहार और उसके प्रकार का भी है। कार्यक्रम में जेईसीआरसी यूनिवर्सिटी के वाइस चांसलर प्रो. डॉ. डीपी मिश्रा, रजिस्ट्रार एसएल अग्रवाल, डॉ. नागेश जानु, डॉ. एकता मेघानी, डॉ. रूचि सेठ, डॉ. मोना अरोरा मौजूद रहे।

दो दिवसीय योग प्रशिक्षण शिविर का आयोजन



जेईसीआरसी यूनिवर्सिटी में बुधवार से अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में दो दिवसीय योग शिविर का आयोजन किया गया। योग शिविर संस्थान के लोगों के साथ-साथ आम लोगों के लिए भी खुला है। शिविर के पहले दिन योग गुरु राजेन्द्र सिंह एवं सिंह ने आहार पर विशेष सेशन लिया और अपने जीवन में आहार के महत्व पर विशेष जानकारी प्रदान की। स्वामी रामदेव एवं स्वामी रविशंकर से योग की शिक्षा प्राप्त करने के पश्चात योग गुरु राजेन्द्र सिंह ने अपने जीवन की घटना जिसमें उनके द्वारा 27 किलोग्राम वजन कम करने के बारे में बताया। उन्होंने बताया कि हमारे जीवन में जितना महत्व योग और आयाम का है उतना ही महत्व मनुष्य के लिए आहार और उसके प्रकार का भी है। शिविर के पहले दिन आठों आयामों और नियम के साथ-साथ आहार पर विशेष जानकारी के साथ-साथ विभिन्न योग आसनों की जानकारी दी।

CITY NEWS...

जाने योग के नियम

जयपुर • जेईसीआरसी यूनिवर्सिटी में इंटरनेशनल योग डे के अवसर पर दो दिवसीय योग प्रशिक्षण शिविर लगाया गया। पहले दिन योग गुरु राजेन्द्र सिंह और श्रीमति सिंह ने आहार पर विशेष सेशन लिया।

सेशन में बताया कि जीवन में जितना महत्व योग का है, उतना ही महत्व महत्व मनुष्य के लिए आहार का भी है। शिविर में 8 आयामों और नियम की जानकारी दी। कार्यक्रम में जेईसीआरसी यूनिवर्सिटी के वाइस चांसलर प्रो. डॉ. डीपी मिश्रा, रजिस्ट्रार एस.एल. अग्रवाल, डॉ. नागेश जानु, डॉ. एकता मेघानी, डॉ. रूचि सेठ और डॉ. मोना अरोरा के साथ स्टाफ ने भी योग शिविर में भाग लिया।



Day 2 (21st June, 2018)

On day two 21st June, 2018 JECRC University fraternity and students practiced various yoga asana under the guidance of Mr. Rajendra Singh accompanied by Ms. Rashmi Singh and Mr. Dinesh Goyal.

Various asana like kapalbhati, anulom vilom, nabhi jhatka, vajrasana, tadasana, etc. were performed. All the attendees participated in the event with full enthusiasm. Mr. Rajendra Singh also made the participants aware about the right form of namaskar and charansparsh.

After the abhyasa session they have served satvik breakfast to the attendees and told them about the benefits of this kind of breakfast.

At the end of the camp Mr. S.L. Agarwal has given a vote of thanks to Mr. Rajendra Singh and team to make everyone present over there aware about the benefits of performing yoga and role of food in living a healthy life. Mr. S.L. Agarwal, Registrar, JECRC University and Prof. R. N. Prasad, Dean School of Sciences, JECRC University felicitated the guests by giving them a token of thanks.





योग प्रशिक्षण शिविर का आयोजन



जेईसीआरसी यूनिवर्सिटी में गुरुवार को अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष में दो दिवसीय योग शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें योग गुरु राजेन्द्र सिंह एवं रश्मि सिंह के साथ दिनेश गोयल ने योग और आसनों को करने का सही तरीका और उनसे होने वाले लाभों के बारे में यूनिवर्सिटी में अध्ययनरत सभी भारतीय और विद्यार्थियों को इस बारे में जानकारी प्रदान की। स्वामी रामदेव एवं स्वामी रविशंकर से योग की शिक्षा प्राप्त करने के पश्चात योग गुरु राजेन्द्र सिंह ने अपने जीवन की घटना, जिसमें उनके द्वारा 27 किलोग्राम वजन कम करने के बारे में बताया।



दो दिवसीय योग शिविर का आयोजन

जयपुर। जेईसीआरसी यूनिवर्सिटी में गुरुवार से अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष में दो दिवसीय योग शिविर का आयोजन किया गया था जिसके अन्तर्गत योग गुरु राजेन्द्र सिंह एवं रश्मि सिंह के साथ-साथ दिनेश गोयल ने योग और आसनों को करने का सही तरीका और उनसे होने वाले लाभों के बारे में जेईसीआरसी यूनिवर्सिटी में अध्ययनरत सभी भारतीय और भारतीय विद्यार्थियों को इस बारे में जानकारी प्रदान की।

