

कौशाम्बी

संदिग्ध परिस्थितियों में हुई विवहिता की मौत

कौशाम्बी। एसपी अभिनन्दन सिंह के निर्देशन सुनारा आगमी पर्वत व साताहिक बढ़ी के लेकर कड़ाधाम पुलिस ने किया देवीगंगा राज में खलू गत लोगों को सुरक्षा का भरोसा दिलाया है भ्राता के द्वारा जारी गाइड राज में खलू गत लोगों को सुरक्षा का भरोसा दिलाया है भ्राता के उन्होंने कहा कि भीड़ इकट्ठा ना हो शाहूपूर्वक गाइड राज में अनुसार पर्वत मनाय करेंगे महामारी के चलते शासन द्वारा जारी गाइड राज में खलू गत लोगों को लोगों से अपील किया और कहा कि किसी भी दुकान व अन्य जगह पर भीड़ इकट्ठा हुई तो नियमों के अनुसार उल्लंघन करने वाले पर सख्त कार्रवाई किया जाएगा।

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, ਪੰਜਾਬ 341007, ਭਾਰਤ

पहली अंग्रेजों को दिये गये राष्ट्रीय खेल पुरस्कार, राष्ट्रपति ने सभी विजेताओं को बधाई दी



नयी दिल्ली। राष्ट्रपति राम नाथ कोविंद ने रियो पैरालम्पिक के स्वर्ण पदक विजेता एथलीट मरियाण थंगावेलु, टेबल टेनिस स्टार मणिका बत्रा और महिला हॉकी टीम की कप्तान रानी रामपाल को शनिवार को खेल दिवस के दिन वर्चुअल माध्यम से देश के सर्वोच्च खेल सम्मान राजीव गांधी खेल रत्न से सम्मानित किया। राष्ट्रपति ने राष्ट्रीय खेल पुरस्कारों के इतिहास में पहली बार राष्ट्रपति भवन से वर्चुअल समारोह से अर्जुन पुरस्कार, द्रोणाचार्य पुरस्कार और आजीवन ध्यानचंद पुरस्कार प्रदान किये। हॉकी के जादूगर मेजर ध्यान चंद के जन्मदिन 29 अगस्त को पूरे देश में राष्ट्रीय खेल दिवस के रूप में मनाया जाता है। क्रिकेटर रोहित शर्मा और महिला पहलवान विनेश फोगाट पुरस्कार समारोह का हिस्सा नहीं बन सके। रोहित इस समय आईपीएल के लिए

संयुक्त अरब अमीरात (यूएई) में हैं जबकि विनेश फोगाट कोविड-19 से संक्रमित होने के चलते इस समारोह में हिस्सा नहीं ले सकीं।

श्री कोविद ने खिलाड़ियों का उत्साह बढ़ाते हुए कहा, “मेर ध्यानचंद से लेकर आज के पुरस्कार विजेताओं और प्रशिक्षकों के विषय में एक बात समान रूप से कही जा सकती है। आप सबके प्रयासों के बल पर विश्व पटल पर भारत का गौरव बढ़ाता रहा है। आप सबने अपने प्रदर्शन से, सभी भारतवासियों को, सामूहिक सफलता के अहसास के अविस्मरणीय क्षण प्रदान किए हैं। सभी पुरस्कार विजेताओं को मेरी हार्दिक बधाई। मेर ध्यानचंद, खिलाड़ियों के साथ-साथ अन्य सभी देशवासियों के लिए भी एक आदर्श है। साधारण परिवेश तथा सुविधाओं के बीच उन्होंने अपनी निष्ठा व कौशल से हॉकी के मैदान में असाधारण उपलब्धियां हासिल कीं। पुरस्कार विजेता खिलाड़ी इस वर्चुअल समारोह के लिए देश के नौ साई केंद्रों दिल्ली, मुंबई, कोलकाता, चंडीगढ़, बैंगलुरु, पुणे, सोनीपत, हैदराबाद और भोपाल से जुड़े जबकि केंद्रीय खेल मंत्री किरेन रिजिजू राजधानी दिल्ली के विज्ञान भवन से इस समारोह से जुड़े। रिजिजू ने इस अवसर घोषणा की कि राष्ट्रीय खेल पुरस्कारों के सात वर्गों में से चार वर्गों की पुरस्कार राशि बढ़ाई जा रही है और अब खेल रत्न विजेता को साढ़े सात लाख रुपये के बजाये 25 लाख रुपये, अर्जुन पुरस्कार विजेता को पांच लाख रुपये के बजाये 15 लाख रुपये, द्रोणाचार्य लाइफटाइम को पांच लाख रुपये के बजाये 15 लाख रुपये, द्रोणाचार्य नियमित को पांच लाख रुपये के बजाये 10 लाख रुपये और आजीवन ध्यानचंद अवार्डी को पांच लाख रुपये के बजाये 10

लाख रुपये दिए जाएंगे। राष्ट्रपति ने खेल रत्न, अर्जुन पुरस्कार, द्रोणाचार्य पुरस्कार और ध्यानचंद पुरस्कार प्रदान किये। इस साल पांच खिलाड़ियों को खेल रत्न, 27 खिलाड़ियों को अर्जुन पुरस्कार, 13 कोचों को द्रोणाचार्य पुरस्कार और 15 खिलाड़ियों को आजीवन उपलब्धि के ध्यानचंद पुरस्कार के लिए चुना गया था। इसके अलावा आठ लोगों को तेजिग नोर्म राष्ट्रीय साहस पुरस्कार, पांच संस्थानों को राष्ट्रीय खेल प्रोत्साहन पुरस्कार और पंजाब यूनीवर्सिटी चंडीगढ़ को मौलाना अबुल कलाम आजाद (माका) ट्रॉफी प्रदान की गयी। खेल रत्न के इतिहास में यह पहला मौका था जब पांच खिलाड़ियों को खेल रत्न के लिए चुना गया था। हालांकि वर्चुअल समारोह के माध्यम से तीन खिलाड़ी ही खेल रत्न ग्रहण कर सके। मणिका बत्रा ने 2018 के राष्ट्रमंडल खेलों में

हेला व्यक्तिगत और टीम स्वर्ण हित कुल चार पदक जीते थे। उन्होंने 2018 में जकार्ता एशियाई खेलों में श्रित युगल में कांस्य पदक जीता था। नी की कप्तानी में भारत ने अमेरिका को हराकर टोक्यो ओलम्पिक के लिए लीफाई किया है। पैरा हाई जम्पर गावेलु ने 2016 के रियो पैरालिम्पिक स्वर्ण पदक जीता था। इस बार 27 खिलाड़ियों को अर्जुन अवार्ड से बाजा गया। अनुभवी टेस्ट क्रिकेटर गांत शर्मा, युवा निशानेबाज मनु कर और सौरभ चौधरी, तीरंदाज तनु दास, बैडमिटन जोड़ी चिराग पत्ती और सत्त्विक सैराज रेंकीरेंडी, नेस खिलाड़ी दिविज शरण, फराई थलीट दुती चंद, युवा गोल्फर अदिति शोक, पहलवान राहुल अवारे और की खिलाड़ी आकाशदीप सिंह जुन बने। अनुभवी कोच जसपाल गणा सहित 13 कोचों को द्रोणाचार्य

**खेल रख को 30 मिनेंमें 25
लाख और 30 लाख को 15 लाख**

नयी दिल्ली। केंद्रीय खेल मंत्री किरण रिजिजू ने 29 अगस्त को खेल दिवस के दिन शनिवार को राष्ट्रीय खेल पुरस्कारों में भारी वृद्धि की घोषणा की जिसके तहत अब देश के सर्वोच्च सम्मान राजीव गांधी खेल रत्न के विजेता को 25 लाख रुपये और अर्जुन पुरस्कार के विजेता को 15 लाख रुपये दिए जाएंगे। रिजिजू ने घोषणा की कि राष्ट्रीय खेल पुरस्कारों के सात वर्गों में से चार वर्गों की पुरस्कार राशि बढ़ाई जा रही है और अब खेल रत्न विजेता को साढ़े सात लाख रुपये के बजाये 25 लाख रुपये, अर्जुन पुरस्कार विजेता को पांच लाख रुपये के बजाये 15 लाख रुपये, द्रोणाचार्य लाइफटाइम को पांच लाख रुपये के बजाये 15 लाख रुपये, द्रोणाचार्य नियमित को पांच लाख रुपये के बजाये 10 लाख रुपये और आजीवन ध्यानचंद अवार्डी को पांच लाख रुपये के बजाये 10 लाख रुपये दिए जाएंगे। केंद्रीय खेल मंत्री ने कहा, हमने फैसला लिया है कि खेल पुरस्कार और एडवेंचर की पुरस्कार राशि को बढ़ाया जाए। हमने खेल पुरस्कारों की पुरस्कार राशि को बढ़ा दिया है और एडवेंचर की पुरस्कार राशि को एक-दो दिन में बढ़ाया जाएगा। रिजिजू ने कहा, खेल पुरस्कारों की पुरस्कार राशि की आखिरी बार समीक्षा 2008 में की गयी थी। इन पुरस्कारों की पुरस्कार राशि की कम से कम हर 10 वर्ष में समीक्षा होनी चाहिए। यदि हर क्षेत्र में प्रोफेशनल्स ने अपनी कमाई में वृद्धि देखी है तो हमारे खिलाड़ियों के साथ ऐसा क्यों न हो। इसलिए हम इन खेल पुरस्कारों की राशि में वृद्धि की घोषणा कर रहे हैं।”

पुरस्कार और 15 खिलाड़ियों को आजीवन उपलब्धि के लिए ध्यानचंद पुरस्कार प्रदान किया गया। कर्नल सरफराज सिंह, अनिता देवी, सत्येंद्र सिंह और गजानंद यादव सहित आठ लोगों को अतुलनीय साहस के लिए राष्ट्रीय साहस पुरस्कार दिया गया। देश में खेल को बढ़ावा देने के लिए पांच संस्थानों को राष्ट्रीय खेल प्रोत्साहन पुरस्कार दिया गया। पंजाब यूनीवर्सिटी चंडीगढ़ को मैलाना अबुल कलाम आजाद (माका) ट्रॉफी प्रदान की गयी। पुरस्कार विजेताओं की सूची : राजीव गांधी खेल रत्न : रोहित शर्मा, विनेश फोगाट, मणिका बत्रा, रानी रामपाल और मरियप्पन थंगावेलु अर्जुन पुरस्कार: इशांत शर्मा (क्रिकेट), मनु भाकर (निशानेबाजी), सौरभ चौधरी (निशानेबाजी), दुती चंद (एथलेटिक्स), दीपिका ठाकुर (हॉकी), अतानु दास (तीरंदाजी), दीपक हुड्डा (कबड्डी), दिविज शरण (टेनिस), चिराग शेष्ठी (बैडमिटन), सात्त्विक सैराज रेंकीरेड्डी (बैडमिटन), दत्तु भोकानल (रोइंग), लवलीना बोर्गेहेन (मुक्केबाजी), आकाशदीप सिंह (हॉकी), दीपि शर्मा (क्रिकेट), मनीष कौशिक (मुक्केबाजी), राहुल अवारे (कुश्ती), दिव्या काकरान (कुश्ती), मधुलिका पाटकर (टेबल टेनिस), विशेष भृगुवंशी (बास्केटबॉल), सावंत अजय अनंत (घुड़सवारी), सन्देश झिंगन (फुटबॉल), अदिति अशोक (गोल्फ), काले सारिका सुधाकर (खो-खो), शिवा केशवन (शीतकालीन खेल), सुयेश नारायण जाधव (पैरा तैराकी), संदीप (पैरा एथलेटिक्स), मनीष नरवाल (पैरा निशानेबाजी)

द्रोणाचार्य पुरस्कार: लाइफटाइम वर्ग: धर्मेंद्र तिवारी (तीरंदाजी), पुरुषोत्तम राय (एथलेटिक्स), शिव सिंह (मुक्केबाजी), रोमेश पठानिया (हॉकी), के के हुड्डा (कबड्डी), विजय मुनीश्वर (पैरा पावरलिफ्टिंग), नरेश कुमार (टेनिस), ओ पी दाहिया (कुश्ती)। नियमित वर्ग: योगेश मालवीय (मल्लखंब), गौरव खन्ना (पैरा बैडमिटन), जसपाल राणा (निशानेबाजी), कुलदीप हाँडू (वुशु) और जूड फेलिक्स (हॉकी)

ध्यानचंद पुरस्कार: जिसी फिलिप्स (एथलेटिक्स), कुलदीप सिंह भुल्लर (एथलेटिक्स), तृप्ति मुरगुंडे (बैडमिटन), प्रदीप गन्धे (बैडमिटन), एन उषा (बॉक्सिंग), लाखा सिंह (मुक्केबाजी), सुखविदर सिंह संधू (फुटबॉल), अजीत सिंह (हॉकी), मनप्रीत सिंह (कबड्डी), मनजीत सिंह (रोइंग), स्वर्गीय सचिन नाग (तैराकी), नंदन बल (टेनिस), नेत्र पाल हुड्डा (कुश्ती) और जे रंजीत कुमार (पैरा एथलेटिक्स), सत्य प्रकाश तिवारी (पैरा बैडमिटन)।

एजेंसी

આ નિયદ્વારા હાંકો સિટ્ટ્ટ સે હુડી વિલાશપા

જાડુ ઝુલાયા નહીં જા સફળા: મોદી

नया दिल्ला। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 'राष्ट्रीय खेल दिवस' पर शनिवार को खिलाड़ियों को शुभकामनाएं देते हुए हॉकी के जादूगर मेजर ध्यानचंद को श्रद्धांजलि अर्पित की। श्री मोदी ने महान भारतीय हॉकी खिलाड़ी मेजर ध्यानचंद को श्रद्धांजलि देते हुए कहा, "आज राष्ट्रीय खेल दिवस पर हम मेजर ध्यानचंद को श्रद्धांजलि अर्पित करते हैं, जिनका हॉकी स्टिक से जुड़ा विलक्षण जादू कभी भी भुलाया नहीं जा सकता।

प्रधानमंत्री ने 'राष्ट्रीय खेल दिवस' पर खिलाड़ियों को शुभकामनाएं देते हुए कहा, "राष्ट्रीय खेल दिवस उन सभी अनुकरणीय खिलाड़ियों की उल्लेखनीय उपलब्धियों का उत्सव मनाने का विशिष्ट दिन है, जिन्होंने विभिन्न खेलों में भारत का प्रतिनिधित्व किया है और इसके साथ ही हमारे राष्ट्र को गौरवान्वित किया है। इन सभी निश्चित तौर पर उत्कृष्ट हैं।

उन्होंने साथ ही कहा, इतना ही नहीं, यह हमारे प्रतिभाशाली एथलीटों की कामयाबी में उनके परिवारों, कोचों और सहायक कर्मचारियों द्वारा दिए गए उल्लेखनीय सहयोग की सराहना करने का भी विशेष दिन है। श्री मोदी ने कहा, भारत सरकार विभिन्न खेलों को खेल प्रतिभाओं को आवश्यक सहयोग देने के लिए भी अथक प्रयास कर रही है।

इसके साथ ही मैं सभी लोगों से खेल और फिटनेस व्यायाम को अपनी दिनचर्या का अहम हिस्सा बनाने का आग्रह करता हूँ। इसके अनगिनत फायदे हैं। मैं यह मंगलकामना करता हूँ।

प लाकाप्रय बनान क साथ-साथ भारत म क सभा लाग प्रसन्न आर स्वस्थ रह !

ਧੰਨਵਾਦ ਸੁਪਰ ਮੈਕਰਸ ਫਾ ਏਕ ਆਰ ਡਿਲਾਡੀ ਕੋਰੋਨਾ ਦੇ ਸ਼ਕਤਿ

दिशात यान्नक कारान से मुक्त, राजस्थान रॉयल्स से जुड़ेंगे

कोच दिशांत याग्निक कोरोना वायरस (कोविड-19) संक्रमण से मुक्त होने के बाद संयुक्त अरब अमीरात (यूएई) टीम से जुड़ने के लिए तैयार है। याग्निक कुछ सप्ताह पहले कोरोना वायरस से संक्रमित पाये गये थे और अब उनकी रिपोर्ट निगेटिव आ गई है। वह 14 दिनों की आइसोलेशन अवधि पूरी करने के बाद टीम से जुड़ने जा रहे हैं। भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड (बीसीसीआई) के कोविड-19 संबंधी प्रोटोकॉल के अनुसार याग्निक कोरोना वायरस की जांच रिपोर्ट निगेटिव आने के बाद दो सप्ताह तक लिए थारंटीन में रहना था। इसके बाद उन्हें दो बार जांच करानी पड़ी जिनकी रिपोर्ट निगेटिव आई है। उन्होंने टीम के साथ जुड़ने से पहले फिटनेस टेस्ट कराया है। याग्निक की यूएई पहुंचने के तुरंत बाद हवाई अड्डे पर कोरोना वायरस की जांच की गई।

निश्चित तौर पर उत्कृष्ट है। उन्होंने साथ ही कहा, इतना ही नहीं, यह हमारे प्रतिभाशाली एथलीटों की कामयाबी में उनके परिवारों, कोचों और सहायक कर्मचारियों द्वारा दिए गए उल्लेखनीय सहयोग की सराहना करने का भी विशेष दिन है। श्री मोदी ने कहा, भारत सरकार विभिन्न खेलों को लोकप्रिय बनाने के साथ-साथ भारत में खेल प्रतिभाओं को आवश्यक सहयोग देने के लिए भी अर्थक प्रयास कर रही है।

इसके साथ ही मैं सभी लोगों से खेल और फिटनेस व्यायाम को अपनी दिनचर्या का अहम हिस्सा बनाने का आग्रह करता हूँ। इसके अनगिनत फायदे हैं। मैं यह मंगलकामना करता हूँ कि सभी लोग प्रसन्न और स्वस्थ रहें।'

जॉक्योविच और राजनीति में होगा रिवाली सुफाला

न्यूयॉर्क। विश्व के नंबर एक खिलाड़ी सर्बिया के नोवोक जोकोविच ने वेस्टन एंड सदन टेनिस टूर्नामेंट के सेमीफाइनल में स्पेन के रॉबर्टो बतिस्ता अग्रुत को शुक्रवार को कड़े संघर्ष 4-6, 6-4, 7-6(0) से हरा कर खिताबी मुकाबले में प्रवेश कर लिया जहाँ उनका सामना कनाडा के मिलोस राओनिक से होगा। जोकोविच ने गर्दन दर्द और एक सेट से पिछड़ने के बाद वापसी करते हुए जीत हासिल की। 17 बार ग्रैंड स्लेम विजेता रह चुके जोकोविच गर्दन की दर्द से परेशान थे और दूसरे सेट के दौरान उन्हें फीजियो की मदद लेनी पड़ी। उन्होंने मैच में 14 एस लगाए और इस साल अपने अपराजेय क्रम का रिकॉर्ड 22-0 पहुंचा दिया। जोकोविच का अब फाइनल में मुकाबला राओनिक से होगा, जिन्होंने सेमीफाइनल में दुनिया के छठे नंबर के खिलाड़ी स्टोफानोस सितसिपास को 7-6(5), 6-3 से हराया। राओनिक ने मैच

जोकाविच इससे पहले कनाडाई खिलाड़ी से 10 बार भिड़े हैं और उन्होंने सभी मैचों में जीत दर्ज की है। उन्होंने संवाददाताओं से कहा, “मैं हाल के वर्षों के मत्काशलों में निपूति तौर पर बहुत अच्छा कर रहा हूं। मैं अपने अंदरूनी में अच्छा

ਈਨਾ ਨਿਯਮੀ ਕਾਰਚਾਂ ਦੇ ਸਵਦੇਸ਼ ਲੈਟੇ, ਆਡਪੀਏਲ ਨਾਲੋਂ ਚੋਲਾਂ

नयी दिल्ली। चेन्नई सुपरकिंग्स के स्टार बल्लेबाज सुरेश रैना निजी कारणों से दुबई से स्वदेश लौट आये हैं और वह इस सत्र में आईपीएल में नहीं खेलेंगे। चेन्नई टीम के सीईओ काशी विश्वनाथन ने अपनी टीम के ट्रिक्टर पर कहा, “सुरेश रैना निजी कारणों से भारत लौट गए हैं और वह आईपीएल सत्र के लिए उपलब्ध नहीं रहेंगे। चेन्नई टीम इस समय सुरेश और उनके पूरे परिवार का पूरा समर्थन करती है। रैना का भारत लौटना चेन्नई टीम के लिए गहरा झटका है जिसके एक भारतीय खिलाड़ी सहित 10 सदस्य गुरुवार को हुए टेस्ट के बाद कोरोना संक्रमित पाए गए हैं। चेन्नई टीम ने अपना अभ्यास सत्र एक सितम्बर तक के लिए स्थगित कर दिया है। चेन्नई का अभ्यास सत्र शुक्रवार से शुरू होना था। आईपीएल की अन्य टीमों ने दुबई और अबु धाबी में अपना अभ्यास शुरू कर दिया है। रैना ने इस महीने 15 अगस्त को महेंद्र सिंह धोनी के बाद अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट से सन्यास की घोषणा की थी। पूर्व भारतीय कप्तान धोनी चेन्नई टीम के कप्तान हैं। आईपीएल ने अभी तक टर्मिनेट के कार्यक्रम की घोषणा नहीं की है जबकि टर्मिनेट को मंग़ाक अगले



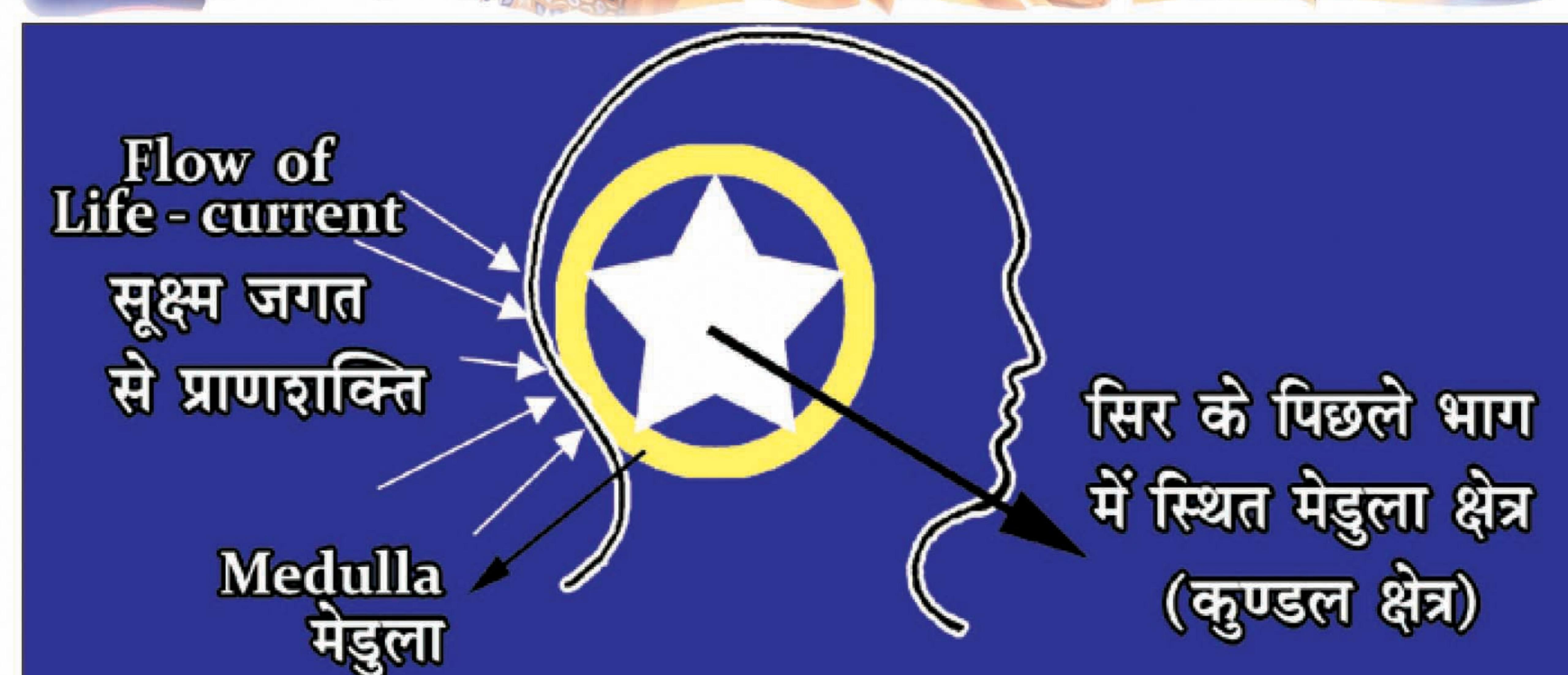


क्रियायोग सन्देश



क्रियायोग : इच्छाशक्ति, आत्मबल और एकाग्रता के विकास के लिए

“मनुष्य के अंदर आत्मबल और इच्छा शक्ति के कम होने पर वह जो कुछ सोचता है उस पर आसानी से नहीं चल पाता है। क्रियायोग के अभ्यास से मनुष्य के अंदर सूक्ष्म जगत से प्रवेश करने वाली शक्ति की मात्रा को बढ़ा दिया जाता है। ऐसा होने पर अन्तःकरण में आत्मबल और इच्छाशक्ति इतना अधिक बढ़ जाती है कि मनुष्य अपनी सोच को इच्छानुसार क्रियान्वित करने की क्षमता प्राप्त कर लेता है। इसके साथ ही साथ कम पढ़कर ज्यादा लिखने, समझने और व्यक्त करने की क्षमता भी बढ़ जाती है। अतः विद्यार्थियों के अन्दर अनन्त इच्छाशक्ति, आत्मबल और एकाग्रता के विकास के लिए क्रियायोग की साधना बहुत आवश्यक है।” उक्त विचार अन्तर्राष्ट्रीय क्रियायोग वैज्ञानिक स्वामी श्री योगी सत्यम जी ने क्रियायोग प्रशिक्षण देते हुए व्यक्त किया।



करके शरीर में प्रवाहित करता है। मेडुला में प्रवेश करने वाली शक्ति की मात्रा कम होने पर मनुष्य के अन्दर आत्मबल और इच्छाशक्ति की मात्रा कम होती जाती है। ऐसी अवस्था में मनुष्य को हर काम कठिन लगता है, उसके दिमाग की क्षमता घटती जाती है और अन्दर में सीमित भावनाएँ प्रकट होती हैं। उन्होंने आगे कहा कि क्रियायोग की साधना में विभिन्न क्रियाओं के द्वारा मेडुला की चुम्बकीय शक्ति को बढ़ा दिया जाता है। ऐसा होने पर मेडुला में प्रवेश करने वाली शक्ति की मात्रा बढ़ जाती है और मनुष्य के अन्दर समझ, एकाग्रता, शक्ति और ज्ञान की मात्रा अनन्त हो जाती है। मेडुला की शक्ति जैसे-जैसे बढ़ने लगती है वैसे-वैसे मनुष्य के अन्दर असीमता प्रकट होने लगती है और उसके अन्दर वसुधैव कुटुम्बकम का भाव प्रकाशित होने लगता है।

स्वामी श्री योगी सत्यम जी ने क्रियायोग

स्वामी श्री योगी सत्यम जी ने विषय पर शरीर में सिर के पिछले भाग में मेडुला एक तरह है जो सूक्ष्म जगत से शरीर में प्राण प्रशिक्षण के दौरान मेडुला की शक्ति को विस्तार पूर्वक प्रकाश डालते हुए कहा कि महत्वपूर्ण भाग है। मेडुला एन्टीना की शक्ति, आत्मबल, इच्छाशक्ति को आकर्षित बढ़ाने की क्रियाओं का अभ्यास कराया।

Kriyayoga : To Increase Will-Power & Self-confidence

Kriyayoga Master and Scientist, Swami Shree Yogi Satyam, of Kriyayoga Ashram and Research Institute is conducting Kriyayoga sessions free of charge for all. The practice of Kriyayoga is essential to solve all problems of life and cure all sickness. During the session, Swamiji shared that the practice of Kriyayoga is essential to increase self-confidence and will-power in a person. Swamiji said that when one has low self-confidence and weak power, one is unable to do what one thinks. In this situation, a person lives with low limiting thoughts, lacks self-confidence and will-power and feels that even simple and easy tasks are difficult to accomplish.

Swamiji highlighted that we experience low self-confidence and will-power when there is less life-current flowing within. Swamiji explained that the life-current is the subtle force, coming from the astral world, that is the source of everything. This life-current flows into the body through the medulla - an important structure located at the posterior surface of the head, which works like an antenna, attracting life-current into it.

Swamiji further said that to increase the flow of life-current into the medulla, we have to increase the magnetic



power of the medulla. The practice of fulfilling all dreams and desires of all Kriyayoga is essential to increase the incarnations. magnetic power of the medulla. Swamiji also emphasized that Swamiji explained that as the medulla Kriyayoga is an essential practice for is magnetized, there is an increase in weak students, since it increases self-the flow of life-current within oneself. confidence and will-power within. When there is an increase in the flow Moreover, the practice of Kriyayoga of life-current, there is an increase in instills in one the global feeling of "The will-power, confidence, knowledge, World is One Family"- 'Vasudhaiva understanding, peace, patience and Kutumbakam'. power within. Then, one will be able to During the session, Swami Shree do as one wills. Swamiji said that the Yogi Satyam led all present in a short practice of Kriyayoga enables one to practice of Kriyayoga meditation.