



75
आजादी का
अमृत महोत्सव



आजादी के अमृत महोत्सव के उपलक्ष्य में

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आयोजित

सप्त दिवसीय योग कार्याशाला

दिनांक- 15 जून 2022 से 21 जून 2022 तक

समय - प्रातः 7 बजे से

स्थान- त्रिवेणी सामुदायिक केन्द्र यमुना परिसर शान्तिपुरम्, प्रयागराज

आयोजक- स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाला ड. प्र. राजर्षि एण्डन भुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज



अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस

सप्त दिवसीय योग कार्यशाला समापन समारोह

दिनांक- 21 जून, 2022



अध्यक्षा
प्रोफेसर सीमा सिंह

माननीया कुलपति महोदया
उ०प्र० राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज



मुख्य अतिथि

प्रो. ईश्वर शरण विश्वकर्मा जी
अध्यक्ष, उत्तर शिक्षा सेवा आयोग, उत्तर प्रदेश



समन्वयक

प्रोफेसर (डी.) जी.एस. शुक्ल
निदेशक, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा
उ०प्र० राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज



संयोजक

डी. गीरा पाल
एसोसिएट प्रोफेसर (फूड, न्यूट्रीशन एण्ड डाइटेटिक्स)
उ०प्र० राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज



सह-आयोजन सचिव

डी. अमिकेक कुमार सिंह
असिस्टेंट प्रोफेसर (भूगोल)
उ०प्र० राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज



सह-आयोजन सचिव

डी. दीप्ति श्रीवास्तव
असिस्टेंट प्रोफेसर (गृह विज्ञान)
उ०प्र० राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज



आयोजन सचिव/प्रशिक्षक

श्री अमित कुमार सिंह
असिस्टेंट प्रोफेसर (योग)
उ०प्र० राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

समय- प्रातः 7:00 बजे स्थान- त्रिवेणी सामुदायिक केन्द्र, यमुना परिसर, शान्तिपुरम्

आयोजनकर्ता

स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, फाफामऊ, प्रयागराज,

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, फाफामऊ, प्रयागराज
आजादी के 75वें अमृत महोत्सव कार्यक्रम के अन्तर्गत अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर

सप्तदिवसीय योग कार्यशाला

दिनांक- 15/06/2022 से 21/06/2022

अध्यक्षा



प्रोफेसर सीमा सिंह

माननीया कुलपति महोदया

उ0प्र0 राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज



उद्घाटन सत्र 15/06/2022

स्थान- सामुदायिक केन्द्र, यमुना परिसर
समय - प्रातः 7:00 से 8:30 बजे

समापन सत्र 21/06/2022

स्थान- सामुदायिक केन्द्र, यमुना परिसर
समय - प्रातः 7:00 से 9:00 बजे

दिनांक - 16/06/2022

समय - प्रातः 6:00 से 7:30

विषय - योग का वैज्ञानिक दृष्टिकोण



समन्वयक/वक्ता

प्रोफेसर (डॉ.) जी.एस. शुक्ल
यू पी.आर.टी.ओ.यू., प्रयागराज

दिनांक - 17/06/2022

समय - प्रातः 6:00 से 7:30

विषय - कर्मयोग



वक्ता

प्रोफेसर, विनोद कुमार गुप्त
(संस्कृत)
यू पी.आर.टी.ओ.यू., प्रयागराज

दिनांक - 18/06/2022

समय - प्रातः 6:00 से 7:30

विषय - र्थिक आहार का महत्व



संयोजक/वक्ता

डॉ. मीरा पाल
एसोसिएट प्रोफेसर
यू पी.आर.टी.ओ.यू., प्रयागराज

दिनांक - 19/06/2022

समय - प्रातः 6:00 से 7:30

विषय - यज्ञ का बहुआयामी प्रभाव



वक्ता

डॉ. अशोक मिश्रा
प्रशिक्षक, शान्ति कुंज हरिद्वार

दिनांक - 20/06/2022

समय - प्रातः 6:00 से 7:30

विषय - वसुदेव कुटुम्बकम का आहार
-योग



डॉ. अतुल कुमार मिश्रा
असिस्टेंट प्रोफेसर (दर्शन शास्त्र)
यू पी.आर.टी.ओ.यू., प्रयागराज



आयोजन सचिव/ प्रशिक्षक

श्री अमित कुमार सिंह
असिस्टेंट प्रोफेसर (योग)
यू पी.आर.टी.ओ.यू., प्रयागराज



सह-आयोजन सचिव

डॉ. अभिषेक कुमार सिंह
असिस्टेंट प्रोफेसर (भूगोल)
यू पी.आर.टी.ओ.यू., प्रयागराज



सह-आयोजन सचिव

डॉ. दीप्ति श्रीवास्तव
असिस्टेंट प्रोफेसर (गृह विज्ञान)
यू पी.आर.टी.ओ.यू., प्रयागराज

Google Link - <https://forms.gle/LBx8BDBS5akRQcFZ8>,

सम्पर्क सूत्र - 6392241661, 9454699750

ZOOM ID

PASSWORD

आयोजनकर्ता- स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा, यू.पी.आर.टी.ओ.यू., प्रयागराज।

❖ सप्तदिवसीय कार्यशाला प्रशिक्षण कार्यक्रम पूर्ण करने वाले सभी पंजीकृत प्रतिभागियों को प्रमाण-पत्र प्रदान किया जायेगा।

आठवां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 21 जून 2022
रिपोर्ट

आजादी के अमृत महोत्सव के अर्न्तगत अन्तराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर उत्तर प्रदेश राजर्षि टडन मुक्त विश्वविद्यालय प्रयागराज में दिनांक 21 जून, 2022 को विश्व योग दिवस एवं सप्त दिवसीय योग कार्यशाला समारोह का आयोजन किया गया। समारोह के मुख्य अतिथि अध्यक्ष उच्चतर शिक्षा सेवा आयोग उत्तर प्रदेश प्रयागराज के प्रो० ईश्वर शरण विश्वकर्मा जी रहे। समारोह की अध्यक्षता विश्वविद्यालय की माननीया कुलपति प्रो० सीमा सिंह जी ने की। इस अवसर पर त्रिवेणी सामुदायिक केंद्र में योगाभ्यास किया का प्रशिक्षण योग प्रशिक्षक श्री अमित कुमार सिंह ने दिया। श्री सिंह ने सूक्ष्म व्यायाम, आसन प्राणायाम ध्यान जैसी महत्वपूर्ण योगिक किराओं को कराने के साथ ही उनके लाभ और सावधानियों के बारे में बताया। सप्त दिवसीय योग कार्यशाला का संचालन डॉ दीप्ति श्रीवास्तव तथा धन्यवाद ज्ञापन डॉ. मीरा पाल ने किया प्रारंभ में मा० प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के योग दिवस पर मैसूर से संबोधन का विश्वविद्यालय में सजीव प्रसारण किया गया। इस अवसर पर कुलसचिव प्रो वीपी दुबे प्रो आशुतोष गुप्ता प्रो सत्यपाल तिवारी प्रोपी के स्टालिन आचार्य सह आचार्य सहायक आचार्य कर्मचारी एवं छात्र छात्राए आदि उपस्थित रहे। विश्वविद्यालय में सात दिनों तक चली योग कार्यशाला में प्रो जी एस शुक्ल प्रो विनोद कुमार गुप्त डॉ मीरा पाल डा अतुल कुमार मिश्र एवं श्री देश दीपक ने योग का पैज्ञानिक दृष्टिकोण कर्मयोग योगिक आहार का महत्व वसुधैव कुटुंबकम तथा यज्ञ का बहुआयामी प्रभाव आदि पर व्याख्यान प्रस्तुत किये। मा० प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के योग दिवस पर मैसूर से संबोधन का विश्वविद्यालय में सजीव प्रसारण किया गया। जिसे देखते हुए विश्वविद्यालय परिवार ने योग को अपनाने का संकल्प लिया तथा योग के प्रचार-प्रसार के लिए माननीया कुलपति जी ने सबको प्रेरित किया। कार्यक्रम समन्वयक प्रो0 जी.एस शुक्ल ने विषय प्रवर्तन करते हुए कहा कि इस वर्ष भारत सरकार ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की थीम योगा फार ह्यूमिनिटी रखा है। जिसका मूल उद्देश्य मानवता की कल्याणकारी प्रक्रिया में योग की उपादेयता है। योग मानव जीवन को सरल, सरस और सुदृढ़ स्वरूप देने में एक वरदान साबित होता है। अतः प्रत्येक को अपने जीवन में नियमित रूप से वय अनुकूल योगाभ्यास निरतर करते रहना चाहिए। जिससे आरोग्य की प्राप्ति हो। योग दीर्घायु जीवन के लिए अमृततुल्य औषधि है। स्वास्थ्य संतुलन एवं सहयोग तीनों प्रक्रियाओं को योग आगे बढ़ाता है। उक्त उदगार विश्व योग दिवस के अवसर पर उत्तर प्रदेश राजर्षि टडन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज में शरण विश्वकर्मा अध्यक्ष उच्चतर शिक्षा सेवा आयोग उत्तर प्रदेश प्रयागराज ने मंगलवार को व्यक्त किए। प्रोफेसर विश्वकर्मा ने विश्व योग दिवस एवं सप्त दिवसीय योग कार्यशाला के समापन अवसर पर कहा कि आज सभी को योगमय जीवन जीना चाहिए। उन्होंने कहा कि भारत वर्ष एक ऐसा देश है जिस को ऋषियों ने तपोबल से हजारों वर्षों की तपस्या के बाद प्राप्त किया है। सारे भूखंडों में केवल यही यह क्षेत्र है जो अत्यंत पवित्र है विश्व कल्याणकारी है और सारी रिद्धियां सिद्धिया प्रदान करने में सक्षम है। प्रोफेसर विश्वकर्मा ने जोर देते हुए कहा कि वह समय दूर नहीं है जब संयुक्त राष्ट्र संघ इसको भी स्वीकार कर लेगा। उन्होंने कहा कि पूरी दुनिया ने आज योग को अंगीकार एवं स्वीकार किया है। शिक्षा परिसरों में जब ऐसे कार्यक्रम होते हैं तो आत्मबल शक्ति एवं ऊर्जा का संचार होता है। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस दिवस के प्रशिक्षक विश्वविद्यालय के सहायक आचार्य (योग अमित कुमार सिंह ने कार्यक्रम की सुरुवात प्रार्थना के साथ किया साथ में सूक्ष्म व्यायाम आसन प्रयास ध्यान जैसी महत्वपूर्ण क्रियाओं को कराया उनके लाभ और सावधानियों के बारे में बताया उन्होंने बताया आसन का अभ्यास शरीर एवं मन में स्थायित्व लाने में सक्षम है। तथा प्राणायाम का अभ्यास श्वास प्रक्रिया के प्रति जागरूकता उत्पन्न करने तथा मन पर नियंत्रण स्थापित करने में सहायता करता है। योग हमारे जीवन मनोवृत्ति एवं आरोग्यता को प्रभावित करता है, योग शरीर मन के निर्माण की ऐसी प्रक्रिया है जो समृद्धि और पूर्ण जीवन की उन्नति का मार्ग है योग मानवता के लिए शांति और समरसता को प्रबंधित करता है। अध्यक्षता करते हुए कुलपति प्रोफेसर सीमा सिंह ने कहा कि योग आनंदमय स्थिति है। योग ऐसी परिस्थितिया उत्पन्न कर देता है कि हम सकारात्मक दिशा में सोचना प्रारंभ कर देते हैं। इसलिए योग की प्रक्रिया हमें आनंदित करती हैं। उक्त कार्यक्रम में सभी प्रतिभागियों ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर हुए इस कार्यक्रम से योग प्रशिक्षण से प्रेरणा लेते हुए प्रतिदिन योग अभ्यास के लिए और स्वयं के साथ समाज के सभी वर्ग के लोगों के को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करने के लिए प्रेरणा ली, राष्ट्रगान एवं जलपान वितरण के साथ कार्यक्रम का समापन हुआ।

राज्यपाल सचिवालय, उत्तर प्रदेश

लखनऊ-226027

संख्या : ई- 3596 /32-जी0एस0/2022-IV.

दिनांक: 17, जून, 2022.

प्रेषक,

श्री राज्यपाल/कुलाधिपति के विशेष कार्याधिकारी,
उत्तर प्रदेश।

सेवा में,

कुलपति/निदेशक
समस्त राज्य विश्वविद्यालय/संस्थान,
उत्तर प्रदेश।

विषय :- समस्त राज्य विश्वविद्यालयों/संस्थानों में अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम
विषयक।

महोदय,

कृपया उपर्युक्त विषयक कुलाधिपति के अपर मुख्य सचिव के पत्र संख्या-3063/32 जीएस
दिनांक 31 मई, 2022 का सन्दर्भ ग्रहण करने का कष्ट करें, जिसके द्वारा दिनांक 02-06-2022 को
मा0 कुलाधिपति महोदया की अध्यक्षता में हुई वीडियो कान्फ्रेंसिंग में बिन्दु संख्या-04 पर दिनांक
21 जून, 2022 को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर योग कार्यक्रमों का आयोजन कराने हेतु
निर्देश दिये गये थे।

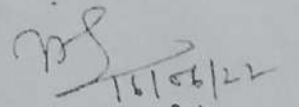
इस सम्बन्ध में मुझे आपसे यह कहने का निदेश हुआ है कि दिनांक 21 जून, 2022 को
शासन के आदेशानुसार निर्धारित समय पर अपने विश्वविद्यालय एवं उससे सम्बन्धित
महाविद्यालयों/संस्थानों में योग दिवस कार्यक्रम आयोजित कर, कार्यक्रमों से सम्बन्धित फोटो एवं
रिपोर्ट अधोहस्ताक्षरी के ई-मेल आईडी (rajbhavanosde@gmail.com) पर दिनांक
21-06-2022 की सायं तक प्रेषित करने का कष्ट करें।

कुलसचिव

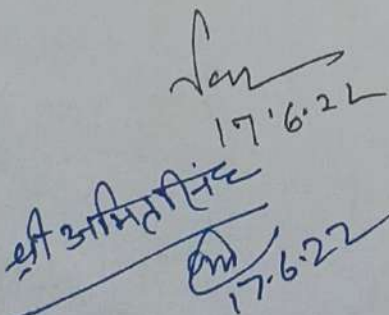
पत्र

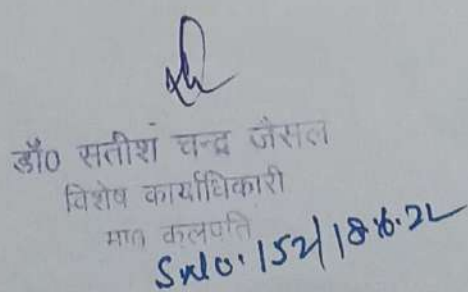
डे.10 जे.0.21.20.22 (कुला)

भवदीय,



(डॉ० पंकज एल० जानी)
कुलाधिपति के विशेष कार्याधिकारी।


17.6.22


डॉ० सतीश चन्द्र जैसल
विशेष कार्याधिकारी
मा० कुलपति
S.No. 152/18.6.22

वॉइस ऑफ इलाहाबाद

खबर वही जो सब हो...
www.voiceofallahabad.com

योगाभ्यास से तन और मन दोनों प्रसन्न : प्रो. सीमा सिंह

कुलपति ने किया योगाभ्यास एवं सप्त दिवसीय कार्यशाला का उद्घाटन



प्रयागराज। उत्तर प्रदेश राजर्षि टंडन मुक्त विश्वविद्यालय प्रयागराज में आजादी के अमृत महोत्सव के उपलक्ष्य में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर सप्त दिवसीय योग कार्यशाला का उद्घाटन करते हुए कुलपति प्रो. सीमा सिंह ने कहा कि दैनिक जीवन में नियमित रूप से योगाभ्यास करके तन और मन दोनों प्रसन्न रख सकते हैं। योगाभ्यास शरीर, मन, विचार एवं कर्म के बीच सामंजस्य प्रदान करता है। योग प्राचीन भारतीय परंपरा एवं संस्कृति की अमूल्य देन है। योग जहाँ हमें सेहतमंद बनाता है वही यह विभिन्न प्रकार के रोगों से मुक्ति प्रदान करता है।

से मुक्ति प्रदान करता है। उन्होंने सप्त दिवसीय योग कार्यशाला की सफलता कामना करते हुए स्वास्थ्य विज्ञान विद्या शाखा को बधाई दी। कार्यशाला में विषय प्रवर्तन करते हुए स्वास्थ्य विज्ञान विद्या शाखा के निदेशक एवं कार्यक्रम के समन्वयक प्रो. जी. एस. शुक्ल ने भारत सरकार के इस वर्ष के अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के विषय योग फॉर ह्यूमैनिटी पर विचार व्यक्त किए। उन्होंने योग के समग्र प्रभाव एवं विश्व कल्याण में योग की महत्ता को प्रतिपादित किया। कार्यक्रम संयोजक डॉ. मीरा पाल ने संचालन तथा डॉ. दीप्ति श्रीवास्तव ने धन्यवाद ज्ञापन किया। इस अवसर पर आयोजन सचिव अमित कुमार सिंह ने सभी प्रतिभागियों को योग प्रशिक्षण दिया। इस अवसर पर कुलपति प्रो. सीमा सिंह के साथ ही निदेशकों, शिक्षकों, कर्मचारियों एवं छात्र छात्राओं ने भी योगाभ्यास किया। इस अवसर पर कई प्रतिभागी ऑनलाइन भी जुड़े रहे।

योगाभ्यास से तन और मन दोनों बेहतर: प्रो. सीमा

● कुलपति ने किया योगाभ्यास व सप्त दिवसीय कार्यशाला का उद्घाटन

प्रयागराज। उच्च राजर्षि टंडन मुक्त विश्वविद्यालय प्रयागराज में आजादी के अमृत महोत्सव के उपलक्ष्य में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर सप्त दिवसीय योग कार्यशाला का उद्घाटन करते हुए कुलपति प्रो. सीमा सिंह ने कहा कि दैनिक जीवन में नियमित रूप से योगाभ्यास करके तन और मन दोनों प्रसन्न रख सकते हैं। योगाभ्यास शरीर, मन, विचार एवं कर्म के बीच सामंजस्य प्रदान करता है। योग प्राचीन भारतीय परंपरा एवं संस्कृति की अमूल्य देन है। योग जहाँ हमें सेहतमंद बनाता है वही यह विभिन्न प्रकार के रोगों से मुक्ति प्रदान करता है। इस दिवसीय योग कार्यशाला की सफलता कामना करते हुए स्वास्थ्य विज्ञान विद्या शाखा के निदेशक एवं कार्यक्रम के समन्वयक प्रो.



योग करती कुलपति प्रो. सीमा सिंह।

योग कर हो सकते हैं एवस्थ प्रयागराज। योग कर पूरी तरह स्वस्थ रह जा सकता है। नए निश्चल को प्यार का पहला नाम राधा मोहन की शानदार शुरुआत जो टीवी द्रव्य हुई है। जो आन के युवावर्ग पर आधारित है। मोहन शशीर आर्युवालिना की गहरी प्रेम कहानी टिप्पणी जा रही है। मोहन कभी बच्चा खुशीमजाज और दिलकश युवक था। जिस पर लड़कियाँ मोहित हो जाना करती थीं। आज मोहन की वो मुस्कान कहीं गुम हो गई है और अब वो एक गंभीर और चिड़चिड़ा इंसान बन गया है। दूसरी ओर राधा निहारिका रॉय एक भाविक और आशावादी लड़की है। जो मोहन के चेहरे पर एक बार फिर वही मुस्कान वापस लाना चाहती है। हम जानते हैं कि एक्टर साहब दिन काम करते रहते हैं और उनका ज्यादातर बक सेट पर गुजरता है। इसी वजह से उन्हें अपनी फिटनेस पर ध्यान देने के लिए बहुत कम वक्त मिल पाता है। इनमें से कुछ एक्टर खुद को फिट रखने के लिए जो सेट पर ही जिम बना लेते हैं। कुछ सख्त खाद्य अपनते हैं। जबकि कुछ योग करते हैं।

प्रयागराज, गुरुवार, 16 जून, 2022

जनसंदेश टाइम्स

प्रयागराज, वाराणसी, लखनऊ, कानपुर एवं गोरखपुर से प्रकाशित

योगाभ्यास से तन और मन दोनों प्रसन्न : प्रो. सीमा सिंह

योगाभ्यास
कुलपति ने किया योगाभ्यास एवं सप्त दिवसीय कार्यशाला का उद्घाटन
जनसंदेश न्यूज



फाफामऊ। उत्तर प्रदेश प्रयागराज में आजादी के अमृत महोत्सव के उपलक्ष्य में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर सप्त दिवसीय योग कार्यशाला का उद्घाटन करते हुए कुलपति प्रो. सीमा सिंह ने कहा कि दैनिक जीवन में नियमित रूप से योगाभ्यास करके तन और मन दोनों प्रसन्न रख सकते हैं। योगाभ्यास शरीर, मन, विचार एवं कर्म के बीच सामंजस्य प्रदान करता है। योग प्राचीन भारतीय परंपरा एवं संस्कृति की अमूल्य देन है। योग जहाँ हमें सेहतमंद बनाता है वही यह विभिन्न प्रकार के रोगों से मुक्ति प्रदान करता है। उन्होंने सप्त दिवसीय योग कार्यशाला की सफलता कामना करते हुए बधाई दी। कार्यशाला में विषय प्रवर्तन करते हुए स्वास्थ्य विज्ञान विद्या शाखा के निदेशक एवं कार्यक्रम के

समन्वयक प्रो. जी. एस. शुक्ल ने भारत सरकार के इस वर्ष के अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के विषय योग फॉर ह्यूमैनिटी पर विचार व्यक्त किए। उन्होंने योग के समग्र प्रभाव एवं विश्व कल्याण में योग की महत्ता को प्रतिपादित किया। कार्यक्रम संयोजक डॉ. मीरा पाल ने संचालन तथा डॉ. दीप्ति श्रीवास्तव ने धन्यवाद ज्ञापन किया। इस अवसर पर आयोजन सचिव अमित कुमार सिंह ने सभी प्रतिभागियों को योग प्रशिक्षण दिया।

स्वतंत्र भारत

लखनऊ, गुरुवार 16 जून 2022

योगाभ्यास से तन और मन दोनों प्रसन्न : प्रो. सीमा सिंह

स्वतंत्र भारत व्यूरो प्रयागराज। उत्तर प्रदेश राजर्षि टंडन मुक्त विश्वविद्यालय में आजादी के अमृत महोत्सव के उपलक्ष्य में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर सप्त दिवसीय योग कार्यशाला का उद्घाटन करते हुए कुलपति प्रो. सीमा सिंह ने कहा कि दैनिक जीवन में नियमित रूप से योगाभ्यास करके तन और मन दोनों प्रसन्न रख सकते हैं। योगाभ्यास शरीर, मन, विचार एवं कर्म के बीच सामंजस्य प्रदान करता है। योग प्राचीन भारतीय परंपरा एवं संस्कृति की अमूल्य देन है। योग जहाँ हमें सेहतमंद बनाता है वही यह विभिन्न प्रकार के रोगों से मुक्ति प्रदान करता है। उन्होंने सप्त दिवसीय योग कार्यशाला की सफलता कामना करते हुए स्वास्थ्य विज्ञान विद्या शाखा के निदेशक एवं कार्यक्रम के समन्वयक प्रो.



निदेशक एवं कार्यक्रम के समन्वयक प्रो. जी. एस. शुक्ल ने भारत सरकार के इस वर्ष के योगाभ्यास शरीर, मन, विचार एवं कर्म के बीच सामंजस्य प्रदान करता है। योग प्राचीन भारतीय परंपरा एवं संस्कृति की अमूल्य देन है। योग जहाँ हमें सेहतमंद बनाता है वही यह विभिन्न प्रकार के रोगों से मुक्ति प्रदान करता है। उन्होंने सप्त दिवसीय योग कार्यशाला की सफलता कामना करते हुए स्वास्थ्य विज्ञान विद्या शाखा के निदेशक एवं कार्यक्रम के समन्वयक प्रो. जी. एस. शुक्ल ने भारत सरकार के इस वर्ष के योगाभ्यास शरीर, मन, विचार एवं कर्म के बीच सामंजस्य प्रदान करता है। योग प्राचीन भारतीय परंपरा एवं संस्कृति की अमूल्य देन है। योग जहाँ हमें सेहतमंद बनाता है वही यह विभिन्न प्रकार के रोगों से मुक्ति प्रदान करता है। उन्होंने सप्त दिवसीय योग कार्यशाला की सफलता कामना करते हुए स्वास्थ्य विज्ञान विद्या शाखा के निदेशक एवं कार्यक्रम के समन्वयक प्रो.

दैनिक जागरण

योगाभ्यास से तन और मन दोनों प्रसन्न : प्रो. सीमा
जास, प्रयागराज : उत्तर प्रदेश राजर्षि टंडन मुक्त विश्वविद्यालय प्रयागराज में आजादी के अमृत महोत्सव के तहत अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर सप्त दिवसीय योग कार्यशाला शुरु हुई। कुलपति प्रो. सीमा सिंह ने कहा कि दैनिक जीवन में नियमित रूप से योगाभ्यास करके तन और मन दोनों प्रसन्न रख सकते हैं। समन्वयक प्रो. जी. एस. शुक्ल, डा. मीरा पाल रहीं।

तकनीकी शिक्षण संस्थानों में भी लगी कक्षा

उच्च एवं तकनीकी शिक्षण संस्थानों में मंगलवार को विश्व योग दिवस मनाया गया। वक्ताओं ने छात्रों को योग के फायदे बताए। इलाहाबाद विश्वविद्यालय के विजयनगरम हाल में योगाभ्यास हुआ। कुलपति प्रो. संगीत श्रीवास्तव समेत अन्य शिक्षकों ने योग किया। योगाभ्यास अखिलेश त्रिपाठी के निर्देशन में हुआ। श्यामा प्रसाद मुखर्जी डिग्री कॉलेज में प्राचार्य डॉ. कंचन यादव के नेतृत्व में योग किया गया। ईसीसी, सीएमपी, ईश्वर शरण डिग्री कॉलेज, एसएस खन्ना गर्ल्स डिग्री कॉलेज, आर्य कन्या गर्ल्स डिग्री कॉलेज, जगत तारन गर्ल्स डिग्री कॉलेज समेत सभी कॉलेजों योगाभ्यास हुआ। वहीं, एमएनएनआईटी, ट्रिपलआईटी, मुक्त विश्वविद्यालय, प्रो. राजेंद्र सिंह रज्जू भैया विश्वविद्यालय और नेहरू ग्राम भारती मानित विश्वविद्यालय में योग कार्यक्रम का आयोजन हुआ।



उत्तर प्रदेश राजर्षि टंडन मुक्त विश्वविद्यालय में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर योग करतीं कुलपति प्रोफेसर सीमा सिंह व अन्य अधिकारी-कर्मचारी। • हिन्दुस्तान



मुक्त विश्वविद्यालय में भी योगाभ्यास कराया गया। उच्चतर शिक्षा सेवा आयोग के अध्यक्ष प्रोफेसर ईश्वर शरण विश्वकर्मा, कुलपति प्रो. सीमा सिंह सहित शिक्षक कर्मचारियों ने त्रिवेणी सामुदायिक केंद्र में योगाभ्यास किया। संचालन डा. दीप्ति श्रीवास्तव ने किया। कुलसचिव प्रो. पीपी दुवे मौजूद रहे। • सभार : मुवि

स्वदेश

लखनऊ - मुख्य संस्करण

22 Jun 2022

रोज सुबह करें योग, हमेशा दूर रहेंगे रोग

लखनऊ। राजर्षि टंडन मुक्त विश्वविद्यालय के क्षेत्रीय केंद्र लखनऊ में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर मंगलवार को योगाभ्यास के साथ व्याख्यान हुआ। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्रबंधन से संस्थान के निदेशक प्रो. ओमजी गुप्ता ने किया। डॉ. अरुण गुप्ता एवं सागर सैनी ने योग से संबंधित जानकारी दी। उन्होंने बताया कि किस प्रकार रोज 1 घंटे योग करके अपने शरीर को स्वस्थ



रखने के साथ मन को भी वश में किया जा सकता है। रोज सुबह करें योग, हमेशा दूर रहेंगे रोग योगगुरु सागर सैनी ने यह नारा दिया। योग सिखाते हुए विद्यार्थियों को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक किया। उत्तम स्वास्थ्य के लिए योग को जीवन में उतारने के लिए भी प्रेरित किया। उन्होंने आसन एवं प्राणायाम का अभ्यास छात्र-छात्राओं को कराया। डॉ. अरुण ने यह भी बताया कि वर्तमान बदलती जीवन शैली के कारण कम उम्र में भी कई तरह की असाध्य रोग हो रहे हैं। इस पर अंकुश लगाने के लिए अष्टांग योग एवं आयुर्वेद एकमात्र विकल्प है। इसके माध्यम से हम केवल शारीरिक स्वास्थ्य ही नहीं अपितु मानसिक, सामाजिक, आध्यात्मिक संपूर्ण स्वास्थ्य देकर मानवता के लिए योग को सफल बना सकते हैं।

दीर्घायु जीवन के लिए योग अमृततुल्य औषधि-प्रोफेसर ईश्वर शरण विश्वकर्मा।

atsamachar | June 21, 2022 | 5:18 pm



टी.एन.शर्मा की रिपोर्ट

मुक्त विश्वविद्यालय में सप्त दिवसीय योग कार्यशाला का हुआ समापन।

प्रयागराज,सूपी: योग दीर्घायु जीवन के लिए अमृततुल्य औषधि है। स्वास्थ्य, संतुलन एवं सहयोग तीनों प्रक्रियाओं को योग आगे बढ़ाता है। उक्त उद्गार विश्व योग दिवस के अवसर पर उत्तर प्रदेश राजर्षि टंडन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज में मुख्य अतिथि प्रोफेसर ईश्वर शरण विश्वकर्मा, अध्यक्ष, उच्चतर शिक्षा सेवा आयोग, उत्तर प्रदेश प्रयागराज ने मंगलवार को व्यक्त किए।



प्रोफेसर विश्वकर्मा ने विश्व योग दिवस एवं सप्त दिवसीय योग कार्यशाला के समापन अवसर पर कहा कि आज सभी को योगमय जीवन जीना चाहिए। उन्होंने कहा कि भारत वर्ष एक ऐसा देश है जिस को ऋषियों ने तपोबल से हजारों वर्षों की तपस्या के बाद प्राप्त किया है। सारे भूखंडों में केवल यही वह क्षेत्र है जो अत्यंत पवित्र है, विश्व कल्याणकारी है और सारी सिद्धियाँ सिद्धियाँ प्रदान करने में सक्षम है। प्रोफेसर विश्वकर्मा ने जोर देते हुए कहा कि वह समय दूर नहीं है जब संयुक्त राष्ट्र संघ इसको भी स्वीकार कर लेगा। उन्होंने कहा कि पूरी दुनिया ने आज योग को अंगीकार एवं स्वीकार किया है। शिक्षा परिसरों में जब ऐसे कार्यक्रम होते हैं तो आमबल, शक्ति एवं ऊर्जा का संचार होता है।



अध्यक्षता करते हुए कुलपति प्रोफेसर सीमा सिंह ने कहा कि योग आनंदमय स्थिति है। योग ऐसी परिस्थितियाँ उत्पन्न कर देता है कि हम सकारात्मक दिशा में सोचना प्रारंभ कर देते हैं। इसलिए योग की प्रक्रिया हमें आनंदित करती है। प्रोफेसर सिंह ने कहा कि जहां सकारात्मकता होगी वहां बहुत प्रगति होगी। कुलपति प्रोफेसर सिंह ने योग दिवस पर उपस्थित जनसमुदाय को संबोधित करते हुए कहा कि सभी आनंदित रहें, खुश रहें, सुखी रहें और विश्वविद्यालय तथा देश की सेवा में अपना अमूल्य योगदान प्रस्तुत करें। योग कार्यशाला के समन्वयक प्रोफेसर गिरिजा शंकर शुक्ल ने प्रारंभ में विषय प्रवर्तन करते हुए कहा कि मानवता के लिए योग की थीम का मुख्य उद्देश्य मानवता की कल्याणकारी प्रक्रिया में योग की उपादेयता है। योग मानव जीवन को सरल, सरस और सुदृढ़ स्वरूप देने में एक वरदान साबित होता है। उन्होंने कहा कि प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन में नियमित रूप से योगाभ्यास में निरंतर रहना चाहिए, जिससे आरोग्य की प्राप्ति हो।

वही इस अवसर पर त्रिवेणी सामुदायिक केंद्र में योगाभ्यास क्रिया का प्रशिक्षण योग प्रशिक्षक अमित कुमार सिंह ने दिया। सिंह ने सूक्ष्म व्यायाम, आसन, प्राणायाम, ध्यान जैसी महत्वपूर्ण यौगिक क्रियाओं को कराने के साथ ही उनके लाभ और सावधानियों के बारे में बताया।

सप्त दिवसीय योग कार्यशाला का संचालन डॉ. दीप्ति श्रीवास्तव तथा धन्यवाद ज्ञापन डॉ.मीरा पाल ने किया। प्रारंभ में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के योग दिवस पर मैसूर से संबोधन का विश्वविद्यालय में सजीव प्रसारण किया गया। इस अवसर पर कुलसचिव प्रोफेसर पीपी दुबे, प्रोफेसर आशुतोष गुप्ता, प्रोफेसर सत्यपाल तिवारी, प्रोफेसर पी के अस्टालिन, आचार्य, सह आचार्य, सहायक आचार्य, कर्मचारी एवं छात्र छात्राएं आदि उपस्थित रहे।

विश्वविद्यालय में सात दिनों तक चली योग कार्यशाला में प्रोफेसर जी एस शुक्ल, प्रोफेसर विनोद कुमार गुप्त, डॉ.मीरा पाल, डॉ.अतुल कुमार मिश्र एवं श्री देश दीपक ने योग का वैज्ञानिक दृष्टिकोण, कर्मयोग, यौगिक आहार का महत्व, वसुधैव कुटुंबकम तथा यज्ञ का बहुआयामी प्रभाव, आदि पर व्याख्यान प्रस्तुत किये।

दैनिक

पूर्वांचल स्वर

purvanchalswardainik@gmail.com

बुधवार, 22 जून, 2022

वर्ष: 10 अंक: 167 पृष्ठ: 08

बलिया, उत्तर प्रदेश से प्रकाशित हिन्दी दैनिक समाचार पत्र

मुक्त विश्वविद्यालय में सप्त दिवसीय कार्यशाला का समापन दीर्घायु जीवन के लिए योग अमृततुल्य औषधि-प्रोफेसर विश्वकर्मा

हनुमान प्रसाद शुक्ल मुख्य संबोधकता पूर्ववर्तन स्वर प्रयागराज। योग दीर्घायु जीवन के लिए अमृततुल्य औषधि है। स्वास्थ्य, संतुलन एवं सहयोग तीनों प्रक्रियाओं को योग आगे बढ़ाता है। एक उदात्त विश्व योग दिवस के अवसर पर उत्तर प्रदेश राजकीय टंडन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज में मुख्य अतिथि प्रोफेसर ईश्वर शरण विश्वकर्मा, अध्यक्ष, उत्तर प्रदेश शिक्षा सेवा आयोग, उत्तर प्रदेश प्रयागराज में मंगलवार को बतक किए।

प्रोफेसर विश्वकर्मा ने विश्व योग दिवस एवं सप्त दिवसीय योग कार्यशाला के समापन अवसर पर कहा कि आज सभी को योगमय जीवन जीना चाहिए। उन्होंने

कहा कि भारत वर्ष एक ऐसा देश है जिस को ऋषियों ने तपोबल से हजारों वर्षों की तपस्या के बाद प्राप्त किया है। सारे भूखंडों में केवल यही वह क्षेत्र है जो अत्यंत पवित्र है, विश्व कल्याणकारी है और सारी सिद्धियाँ सिद्धियाँ प्रदान करने में सक्षम है। प्रोफेसर विश्वकर्मा ने जोर देते हुए कहा कि वह समय दूर नहीं है जब संयुक्त राष्ट्र संघ इसको भी स्वीकार कर लेगा। उन्होंने कहा कि पूरी दुनिया ने आज योग को अंगीकार एवं स्वीकार किया है। शिक्षा परिसरों में जब ऐसे कार्यक्रम होते हैं तो आमंत्रित, शक्ति एवं ऊर्जा का संसार होता है। अध्यक्षता करते हुए कुलपति प्रोफेसर सीमा सिंह ने कहा कि योग आनन्दमय स्थिति है। योग ऐसी परिस्थिति उत्पन्न



कर देता है कि हम सकारात्मक दिशा में सोचना प्रारंभ कर देते हैं। इसलिए योग की प्रक्रिया हमें अनर्दिष्ट करती है। प्रोफेसर सिंह ने कहा कि जहां

सकारात्मकता होगी वहां बहुत प्रगति होगी। कुलपति प्रोफेसर सिंह ने योग दिवस पर उपस्थित जनसमुदाय को संबोधित करते हुए कहा कि सभी

अनर्दिष्ट रहें, खुश रहें, सुखी रहें और विश्वविद्यालय तथा देश की सेवा में अपना अमूल्य योगदान प्रस्तुत करें। योग कार्यशाला के समन्वयक प्रोफेसर गिरिजा शंकर शुक्ल ने प्रारंभ में विश्व प्रदर्शन करते हुए कहा कि मानवता के लिए योग की बीम का मुख्य उद्देश्य मानवता की कल्याणकारी प्रक्रिया में योग की उपदेवता है। योग मानव जीवन को सरल, सरस और सुदृढ़ स्वरूप देने में एक दरदान साक्षित होता है। उन्होंने कहा कि प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन में नियमित रूप से योगभ्यास में निरंतर रहना चाहिए, जिससे आरोग्य की प्राप्ति हो। इस अवसर पर त्रिगेणी सामुदायिक केंद्र में योगभ्यास किया का प्रशिक्षण योग

प्रशिक्षक अमित कुमार सिंह ने दिया। श्री सिंह ने शुभम व्यायाम, आसन, प्राणायाम, ध्यान जैसी महत्वपूर्ण योगिक क्रियाओं को कराने के साथ ही उनके लाभ और सार्वभौमिकों के बारे में बताया। सप्त दिवसीय योग कार्यशाला का समापन डॉ. टीनि शीवास तथा धन्यवाद ज्ञापन डॉ. मीरा पाल ने किया। प्रारंभ में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के योग दिवस पर मैसूर से संबोधन का विश्वविद्यालय में सजीव प्रसारण किया गया। इस अवसर पर कुलसचिव प्रोफेसर पीपी दुबे, प्रोफेसर आरुणोदय गुप्त, प्रोफेसर सत्यपाल तिवारी, प्रोफेसर पी के अस्टाकिन, आचार्य, सह आचार्य, सहायक आचार्य, कर्मचारी एवं छात्र छात्राएं आदि उपस्थित रहे।

PHIN/2012/44803

हिन्दी दैनिक

Email : harbaatftg

हरबात

फतेहपुर और प्रयागराज से एक साथ प्रकाशित

अंक : 152

फतेहपुर, बुधवार, 22 जून, 2022,

पृष्ठ : 8

दीर्घायु जीवन के लिए योग अमृततुल्य औषधि-प्रोफेसर विश्वकर्मा मुक्त विश्वविद्यालय में सप्त दिवसीय कार्यशाला का समापन योग से आनंदमय स्थिति अनुभूत होती है - प्रोफेसर सीमा सिंह



हर बात ब्यूरो प्रयागराज। योग दीर्घायु जीवन के लिए अमृततुल्य औषधि है। स्वास्थ्य, संतुलन एवं सहयोग तीनों प्रक्रियाओं को योग आगे बढ़ाता है। एक उदात्त विश्व योग दिवस के अवसर पर उत्तर प्रदेश राजकीय टंडन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज में मुख्य अतिथि प्रोफेसर ईश्वर शरण

विश्वकर्मा, अध्यक्ष, उत्तर प्रदेश शिक्षा सेवा आयोग, उत्तर प्रदेश प्रयागराज में मंगलवार को बतक किए। प्रोफेसर विश्वकर्मा ने विश्व योग दिवस एवं सप्त दिवसीय योग कार्यशाला के समापन अवसर पर कहा कि आज सभी को योगमय जीवन जीना चाहिए। उन्होंने कहा कि भारत वर्ष एक ऐसा देश है जिस

को ऋषियों ने तपोबल से हजारों वर्षों की तपस्या के बाद प्राप्त किया है। सारे भूखंडों में केवल यही वह क्षेत्र है जो अत्यंत पवित्र है, विश्व कल्याणकारी है और सारी सिद्धियाँ सिद्धियाँ प्रदान करने में सक्षम है। प्रोफेसर विश्वकर्मा ने जोर देते हुए कहा कि वह समय दूर नहीं है जब संयुक्त राष्ट्र संघ इसको भी स्वीकार

कर लेगा। उन्होंने कहा कि पूरी दुनिया ने आज योग को अंगीकार एवं स्वीकार किया है। शिक्षा परिसरों में जब ऐसे कार्यक्रम होते हैं तो आमंत्रित, शक्ति एवं ऊर्जा का संसार होता है। अध्यक्षता करते हुए कुलपति प्रोफेसर सीमा सिंह ने कहा कि योग आनंदमय स्थिति है। योग ऐसी परिस्थिति उत्पन्न कर देता है कि हम सकारात्मक दिशा में सोचना प्रारंभ कर देते हैं। इसलिए योग की प्रक्रिया हमें अनर्दिष्ट करती है। प्रोफेसर सिंह ने कहा कि जहां सकारात्मकता होगी वहां बहुत प्रगति होगी। कुलपति प्रोफेसर सिंह ने योग दिवस पर उपस्थित जनसमुदाय को संबोधित करते हुए कहा कि सभी अनर्दिष्ट रहें, खुश रहें, सुखी रहें और विश्वविद्यालय तथा देश की सेवा में अपना अमूल्य योगदान प्रस्तुत करें। योग कार्यशाला के

समन्वयक प्रोफेसर गिरिजा शंकर शुक्ल ने प्रारंभ में विश्व प्रदर्शन करते हुए कहा कि मानवता के लिए योग की बीम का मुख्य उद्देश्य मानवता की कल्याणकारी प्रक्रिया में योग की उपदेवता है। योग मानव जीवन को सरल, सरस और सुदृढ़ स्वरूप देने में एक दरदान साक्षित होता है। उन्होंने कहा कि प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन में नियमित रूप से योगभ्यास में निरंतर रहना चाहिए, जिससे आरोग्य की प्राप्ति हो। इस अवसर पर त्रिगेणी सामुदायिक केंद्र में योगभ्यास किया का प्रशिक्षण योग प्रशिक्षक अमित कुमार सिंह ने दिया। श्री सिंह ने शुभम व्यायाम, आसन, प्राणायाम, ध्यान जैसी महत्वपूर्ण योगिक क्रियाओं को कराने के साथ ही उनके लाभ और सार्वभौमिकों के बारे में बताया। सप्त दिवसीय योग कार्यशाला का समापन डॉ

टीनि शीवास तथा धन्यवाद ज्ञापन डॉ. मीरा पाल ने किया। प्रारंभ में प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के योग दिवस पर मैसूर से संबोधन का विश्वविद्यालय में सजीव प्रसारण किया गया। इस अवसर पर कुलसचिव प्रोफेसर पीपी दुबे, प्रोफेसर आरुणोदय गुप्त, प्रोफेसर सत्यपाल तिवारी, प्रोफेसर पी के अस्टाकिन, आचार्य, सह आचार्य, सहायक आचार्य, कर्मचारी एवं छात्र छात्राएं आदि उपस्थित रहे। विश्वविद्यालय में सात दिनों तक चली योग कार्यशाला में प्रोफेसर जी एस शुक्ल, प्रोफेसर गिरिजा शंकर शुक्ल, प्रोफेसर अमित कुमार सिंह ने शुभम व्यायाम, आसन, प्राणायाम, ध्यान जैसी महत्वपूर्ण योगिक क्रियाओं को कराने के साथ ही उनके लाभ और सार्वभौमिकों के बारे में बताया। सप्त दिवसीय योग कार्यशाला का समापन डॉ



॥ सरस्वती नः सुधगा प्रयस्करत् ॥

मुक्त चिन्तन

News Letter



30प्र० राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा निर्गत अधिनियम संख्या 10, 1999 द्वारा स्थापित

15 जून, 2022

मुक्त चिन्तन

कुलपति ने कियोगाभ्यास एवं सप्तदिवसीय कार्यशाला का उद्घाटन



75
आजादी का
अमृत महोत्सव



आजादी के अमृत महोत्सव के उपलक्ष्य में
अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आयोजित
सप्त दिवसीय योग कार्यशाला

दिनांक- 15 जून 2022 से 21 जून 2022 तक

समय- प्रातः 7 बजे से

स्थान- त्रिवेणी सामुदायिक केंद्र यमुना परिसर शान्तिपुरम्, प्रयागराज

आयोजक- स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा उ.प्र. राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज



दीपप्रज्वलितकर
कार्यक्रम का शुभारम्भ
करतीहुई विश्वविद्यालय
की
माननीया कुलपति प्रो.फे
सरसीमा सिंह
जीतथा साथ
में कार्यक्रम समन्वयक
प्रो० जी.एस.शुक्ल



उत्तरप्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय,
प्रयागराज में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस तथा योग अमृत महोत्सव
के अवसर पर दिव्य योग-भव्य योग पर 15 जून 2022 से 21
जून 2022 तक सप्तदिवसीय योग कार्यशाला का
आयोजन दिनांक 15 जून, 2022 को प्रातः 7:00 बजे
यमुना परिसर स्थित त्रिवेणी
सामुदायिक केंद्र में किया गया है। योगाभ्यास एवं सप्तदिवसीय
कार्यशाला का उद्घाटन विश्वविद्यालय की



मुक्ता चिन्तन



इस अवसरपरकार्यक्रम के समन्वयक प्रो0 जी.एस. शुक्ल ने विषय प्रवर्तनकरतेहुए अतिथियों का स्वागतकिया। कार्यक्रमसंयोजक डॉ0 मीरापाल ने संचालनतथा डॉ0 दीप्तिश्रीवास्तव ने धन्यवादज्ञापनकिया। इस अवसरपरआयोजनसचिवअमितकुमार सिंह ने सभीप्रतिभागियोंको योगप्रशिक्षणदिया। इस अवसरपरकुलपतिप्रोफेसरसीमा सिंह के साथहीनिदेशकों, शिक्षकों, कर्मचारियों एवंछात्र-छात्राओं ने भी योगाभ्यासकिया। इस अवसरपरकईप्रतिभागीआनलाइनभीजुड़ेरहे।



कार्यक्रम का संचालनकरतीहुईकार्यक्रमसंयोजक डॉ0 मीरापालतथामंचासीन मा0 अतिथि



प्रोफेसरजी. एस. शुक्ल

विषय प्रवर्तन
एवं
अतिथियों
का
स्वागत
करतेहुए
कार्यक्रम
के
समन्वयक
प्रो0 जी.एस. शुक्ल



कार्यशालामेंविषय प्रवर्तनकरतेहुए स्वास्थ्य विज्ञानविद्या शाखा के निदेशक एवंकार्यक्रम के समन्वयकप्रोफेसरजी. एस. शुक्ल ने भारतसरकार के इस वर्ष के अंतर्राष्ट्रीय योगदिवस के विषय योगफारह्यूमैनिटीपरविचारव्यक्तकिए। उन्होंने योग के समग्रप्रभाव एवंविश्वकल्याणमें योग की महत्ताकोप्रतिपादितकिया।



अतिथिस्वागत एवंसम्मान



विश्वविद्यालय
की
माननीयाकुलपति
प्रोफेसरसीमा सिंह जी
को
पुष्पगुच्छभेंट
कर
उनकास्वागतकरतेहुए
कार्यक्रमसमन्वयक
प्रो० जी.एस.शुक्ल

विश्वविद्यालय
की
माननीयाकुलपति
प्रोफेसरसीमा सिंह जी
को
फल की टोकरीभेंट
कर
उनकासम्मानकरतेहुए
कार्यक्रमके आयोजनसचिव एवं
योगप्रशिक्षक
श्रीअमितकुमार सिंह



मुक्त चिन्तन

योगाभ्यास



आजादी के अमृत महोत्सव के उपलक्ष्य में
अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आयोजित
सप्त दिवसीय योग कार्यशाला
दिनांक- 15 जून 2022 से 21 जून 2022 तक समय- प्रातः 7 बजे से
स्थान- त्रिवेणी सामुदायिक केन्द्र यमुना परिसर शान्तिपुरम्, प्रयागराज
आयोजक- स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा उ.प्र. राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

योगाभ्यासकरातेहुए योगप्रशिक्षकश्रीअमितकुमार सिंह



मुक्ता चिन्तन

योगाभ्यास



योगाभ्यासकरातेहुए
योगप्रशिक्षकश्रीअमितकुमार सिंह





योगाभ्यास
करातेहुए योगप्रशिक्षक
श्रीअमितकुमार सिंह





मा0 कुलपतिप्रोफेसरसीमा सिंह

योगाभ्यास से तनऔरमनदोनोंप्रसन्न—प्रोफेसरसीमा सिंह

उत्तरप्रदेशराजर्षिडंडनमुक्तविश्वविद्यालय प्रयागराजमेंआजादी के अमृतमहोत्सव के उपलक्ष्य मेंअंतर्राष्ट्रीय योगदिवस के अवसरपरसप्तदिवसीय योगकार्यशाला का उद्घाटनकरतेहुए मा0 कुलपतिप्रोफेसरसीमा सिंह ने कहाकिदैनिक जीवन मेंनियमित रूप से योगाभ्यासकरकेतनऔरमनदोनोंप्रसन्न रख सकतेहैं। योगाभ्यास शरीर, मन, विचार एवंकर्म के बीचसामंजस्य प्रदानकरताहै। योगप्राचीनभारतीय परंपरा एवंसंस्कृति की अमूल्य देनहै। योगजहांहमेंसेहतमंदबनाताहैवही यह विभिन्नप्रकार के रोगों से मुक्तिप्रदानकरताहै।उन्होंनेसप्तदिवसीय योगकार्यशाला की सफलताकामनाकरतेहुए स्वास्थ्य





मा० कुलपति प्र० सीमा सिंह जी के साथ योगकार्यक्रम के प्रतिभागीगण



धन्यवादज्ञापितकरतीहुई डॉ० दीप्तिश्रीवास्तव





॥ सरस्वती नः सुधगा प्रयस्कन्त ॥

मुक्त चिन्तन

News Letter



30प्र० राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा निर्गत अधिनियम संख्या 10, 1999 द्वारा स्थापित

15 जून, 2022

मुक्त चिन्तन

मुक्त विश्वविद्यालय की पी.एच.डी. कोर्सवर्क परीक्षा केन्द्र का कुलपतिने किया औचक निरीक्षण



उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय,
प्रयागराज की प्री-पी.एच.डी. कोर्सवर्क की परीक्षा
आज दिनांक 15 जून, 2022
को आयोजित हुई। प्री-पी.एच.डी. कोर्सवर्क की
परीक्षा में विभिन्न विषयों के 26

शोधार्थी सम्मिलित हुए। माननीय कुलपति प्रो. फेसर सीमा सिंह जी ने दिनांक 15 जून, 2022 को परीक्षा केन्द्र का औचक निरीक्षण किया।



मुक्त विश्वविद्यालय के पुस्तकालय का कुलपतिने किया औचक निरीक्षण



उत्तर प्रदेश राजर्षि टंडन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज की माननीय कुलपति प्रो. सीमा सिंह जी ने दिनांक 15 जून, 2022 को औचक निरीक्षण किया तथा पुस्तकालय में रखी विभाग की शैक्षिक प्रकाशन का अवलोकन किया।



पुस्तकालय में रखी विभाग की शैक्षिक प्रकाशन का अवलोकन करती हुई माननीय कुलपति प्रो. सीमा सिंह जी



मुक्तविश्वविद्यालय के लोकसंस्कृतिसमिति की बैठक



मा० कुलपति प्रो० सीमा सिंह जी

उत्तरप्रदेशराजर्षिदंडनमुक्तविश्वविद्यालय, प्रयागराजमें तरुणोत्कर्षसांस्कृतिकमहोत्सवकार्यक्रम का आयोजनकियाजानाहै। इस तरुणोत्कर्षसांस्कृतिकमहोत्सव के नाम से सांस्कृतिककार्यक्रमों का आयोजनवर्षभरकियाजायेगा। इस कार्यक्रमशृंखला का उद्घाटन 01 अगस्त, 2022 कोराजर्षिपुरुषोत्तम दासटण्डनजी के जन्मदिवस के अवसरपरहोगा। इस महोत्सवमेंपारम्परिकगीत, संगीत, परिधान, खेल, खान-पानइत्यादि के सन्दर्भमेंआयोजनकियेजायेंगे। इसकार्यक्रम की तैयारी के सम्बन्ध मेंदिनांक 15 जून, 2022 कोगठितसमिति की एक बैठक मा० कुलपति प्रो० सीमा सिंह जी की अध्यक्षतामेंसीकामेंदोपहर 1:30 बजेआयोजित की गई। बैठकमेंकार्यक्रमसंयोजक, प्रो० जी.एस. शुक्ल, सह-संयोजक, डॉ० आनन्दानन्द त्रिपाठी के साथकुल 19 सदस्य उपस्थितरहे।



बैठक की अध्यक्षताकरतीहुई मा० कुलपति प्रो० सीमा सिंह जी एवंउपस्थितसमिति के सदस्यगण

योगाभ्यास से तन और मन दोनों प्रसन्न : प्रो. सीमा सिंह

कुलपति ने किया योगाभ्यास एवं सप्त दिवसीय कार्यशाला का उद्घाटन



प्रयागराज। उत्तर प्रदेश राजर्षि टंडन मुक्त विश्वविद्यालय प्रयागराज में आजादी के अमृत महोत्सव के उपलक्ष्य में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर सप्त दिवसीय योग कार्यशाला का उद्घाटन करते हुए कुलपति प्रो. सीमा सिंह ने कहा कि दैनिक जीवन में नियमित रूप से योगाभ्यास करके तन और मन दोनों प्रसन्न रख सकते हैं। योगाभ्यास शरीर, मन, विचार एवं कर्म के बीच सामंजस्य प्रदान करता है। योग प्राचीन भारतीय परंपरा एवं संस्कृति की अमूल्य देन है। योग जहां हमें सेहतमंद बनाता है वही यह विभिन्न प्रकार के रोगों से मुक्ति प्रदान करता है।

से मुक्ति प्रदान करता है। उन्होंने सप्त दिवसीय योग कार्यशाला की सफलता कामना करते हुए स्वास्थ्य विज्ञान विद्या शाखा को बधाई दी। कार्यशाला में विषय प्रवर्तन करते हुए स्वास्थ्य विज्ञान विद्या शाखा के निदेशक एवं कार्यक्रम के समन्वयक प्रो. जी एस शुक्ल ने भारत सरकार के इस वर्ष के अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के विषय योग फॉर ह्यूमैनिटी पर विचार व्यक्त किए। उन्होंने योग के समग्र प्रभाव एवं विश्व कल्याण में योग की महत्ता को प्रतिपादित किया। कार्यक्रम संयोजक डॉ. मीरा पाल ने संचालन तथा डॉ. दीप्ति श्रीवास्तव ने धन्यवाद ज्ञापन किया। इस अवसर पर आयोजन सचिव अमित कुमार सिंह ने सभी प्रतिभागियों को योग प्रशिक्षण दिया। इस अवसर पर कुलपति प्रो. सीमा सिंह के साथ ही निदेशकों, शिक्षकों, कर्मचारियों एवं छात्र छात्राओं ने भी योगाभ्यास किया। इस अवसर पर कई प्रतिभागी ऑनलाइन भी जुड़े रहे।

योगाभ्यास से तन और मन दोनों बेहतर: प्रो. सीमा

● कुलपति ने किया योगाभ्यास व सप्त दिवसीय कार्यशाला का उद्घाटन

प्रयागराज। उच्च राजर्षि टंडन मुक्त विश्व प्रयागराज में आजादी के अमृत महोत्सव के उपलक्ष्य में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर सप्त दिवसीय योग कार्यशाला का उद्घाटन करते हुए कुलपति प्रो. सीमा सिंह ने कहा कि दैनिक जीवन में नियमित रूप से योगाभ्यास करके तन और मन दोनों प्रसन्न रख सकते हैं। योगाभ्यास शरीर, मन, विचार एवं कर्म के बीच सामंजस्य प्रदान करता है। योग प्राचीन भारतीय परंपरा एवं संस्कृति की अमूल्य देन है। योग जहां हमें सेहतमंद बनाता है वही यह विभिन्न प्रकार के रोगों से मुक्ति प्रदान करता है। इस दिवसीय योग कार्यशाला की सफलता कामना करते हुए स्वास्थ्य विज्ञान विद्या शाखा के निदेशक एवं कार्यक्रम के समन्वयक प्रो.



योग करती कुलपति प्रो. सीमा सिंह।

जी एस शुक्ल ने भारत सरकार के इस वर्ष के अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के विषय योग फॉर ह्यूमैनिटी पर विचार व्यक्त किए। योग के समग्र प्रभाव एवं विश्व कल्याण में योग की महत्ता को प्रतिपादित किया। संयोजक डा. मीरा पाल ने संचालन तथा डा. दीप्ति श्रीवास्तव ने धन्यवाद ज्ञापन किया। आयोजन सचिव अमित कुमार सिंह ने सभी प्रतिभागियों को योग प्रशिक्षण दिया। कुलपति के साथ ही निदेशकों, शिक्षकों, कर्मचारियों एवं छात्र छात्राओं ने भी योगाभ्यास किया। कई प्रतिभागी ऑनलाइन भी जुड़े रहे।

योग कर हो सकते हैं एवस्थ प्रयागराज। योग कर पूरी तरह स्वस्थ रखा जा सकता है। नए निश्चलन को धार का पहला नाम राधा मोहन की शानदार शुरुआत जो टीवी द्रव्य हुई है। जो आन के युवावन पर आधारित है। मोहन शरीर आरंभकालिका की गहरी प्रेम कहानी टिप्पणी जा रही है। मोहन कभी बच्चा खुशीमंजुषा और दिलकश युवक था। जिस पर लक्ष्मिणी मोहित हो जाना करती थी। आन मोहन की वो मुस्कान कहीं गुम हो गई है और अब वो एक गंभीर और चिड़चिड़ा इंसान बन गया है। दूसरी ओर राधा निहारिका रॉय एक धार्मिक और आशावादी लड़की है। जो मोहन के चेहरे पर एक बार फिर वही मुस्कान वापस लाना चाहती है। हम जानते हैं कि एक्टर साधा दिन काम करते रहते हैं और उनका ज्यादातर बक सेट पर गुजरता है। इसी वजह से उन्हें अपनी फिटनेस पर ध्यान देने के लिए बहुत कम बक मिल पाता है। इनमें से कुछ एक्टर खुद को फिट रखने के लिए जो सेट पर ही जिम बना लेते हैं। कुछ सख्त खाद्य अपनते हैं। जबकि कुछ योग करते हैं।

प्रयागराज, गुरुवार, 16 जून, 2022

जनसंदेश टाइम्स

परख सच की

प्रयागराज, वाराणसी, लखनऊ, कानपुर एवं गोरखपुर से प्रकाशित

योगाभ्यास से तन और मन दोनों प्रसन्न : प्रो. सीमा सिंह

कुलपति ने किया योगाभ्यास एवं सप्त दिवसीय कार्यशाला का उद्घाटन

जनसंदेश न्यूज



फाफामऊ। उत्तर प्रदेश प्रयागराज में आजादी के अमृत महोत्सव के उपलक्ष्य में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर सप्त दिवसीय योग कार्यशाला का उद्घाटन करते हुए कुलपति प्रो. सीमा सिंह ने कहा कि दैनिक जीवन में नियमित रूप से योगाभ्यास करके तन और मन दोनों प्रसन्न रख सकते हैं। योगाभ्यास शरीर, मन, विचार एवं कर्म के बीच सामंजस्य प्रदान करता है। योग प्राचीन भारतीय परंपरा एवं संस्कृति की अमूल्य देन है। योग जहां हमें सेहतमंद बनाता है वही यह विभिन्न प्रकार के रोगों से मुक्ति प्रदान करता है। उन्होंने सप्त दिवसीय योग कार्यशाला की सफलता कामना करते हुए बधाई दी। कार्यशाला में विषय प्रवर्तन करते हुए स्वास्थ्य विज्ञान विद्या शाखा के निदेशक एवं कार्यक्रम के

समन्वयक प्रो. जी एस शुक्ल ने भारत सरकार के इस वर्ष के अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के विषय योग फॉर ह्यूमैनिटी पर विचार व्यक्त किए। उन्होंने योग के समग्र प्रभाव एवं विश्व कल्याण में योग की महत्ता को प्रतिपादित किया। कार्यक्रम संयोजक डॉ. मीरा पाल ने संचालन तथा डॉ. दीप्ति श्रीवास्तव ने धन्यवाद ज्ञापन किया। इस अवसर पर आयोजन सचिव अमित कुमार सिंह ने सभी प्रतिभागियों को योग प्रशिक्षण दिया।

स्वतंत्र भारत

लखनऊ, गुरुवार 16 जून 2022

योगाभ्यास से तन और मन दोनों प्रसन्न : प्रो. सीमा सिंह

स्वतंत्र भारत व्यूरो प्रयागराज। उत्तर प्रदेश राजर्षि टंडन मुक्त विश्वविद्यालय में आजादी के अमृत महोत्सव के उपलक्ष्य में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर सप्त दिवसीय योग कार्यशाला का उद्घाटन करते हुए कुलपति प्रो. सीमा सिंह ने कहा कि दैनिक जीवन में नियमित रूप से योगाभ्यास करके तन और मन दोनों प्रसन्न रख सकते हैं। योगाभ्यास शरीर, मन, विचार एवं कर्म के बीच सामंजस्य प्रदान करता है। योग प्राचीन भारतीय परंपरा एवं संस्कृति की अमूल्य देन है। योग जहां हमें सेहतमंद बनाता है वही यह विभिन्न प्रकार के रोगों से मुक्ति प्रदान करता है। उन्होंने सप्त दिवसीय योग कार्यशाला की सफलता कामना करते हुए स्वास्थ्य विज्ञान विद्या शाखा के निदेशक एवं कार्यक्रम के समन्वयक प्रो.

निदेशक एवं कार्यक्रम के समन्वयक प्रो. जी एस शुक्ल ने भारत सरकार के इस वर्ष के



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के विषय योग फॉर ह्यूमैनिटी पर विचार व्यक्त किए। उन्होंने योग के समग्र प्रभाव एवं विश्व कल्याण में योग की महत्ता को प्रतिपादित किया। कार्यक्रम संयोजक डॉ. मीरा पाल ने संचालन तथा डॉ. दीप्ति श्रीवास्तव

ने धन्यवाद ज्ञापन किया। इस अवसर पर आयोजन सचिव अमित कुमार सिंह ने सभी

प्रतिभागियों को योग प्रशिक्षण दिया। इस अवसर पर कुलपति प्रो. सीमा सिंह के साथ ही निदेशकों, शिक्षकों, कर्मचारियों एवं छात्र छात्राओं ने भी योगाभ्यास किया। इस अवसर पर कई प्रतिभागी ऑनलाइन भी जुड़े रहे।

दैनिक जागरण

योगाभ्यास से तन और मन दोनों प्रसन्न : प्रो. सीमा सिंह

जानसंदेश प्रयागराज : उत्तर प्रदेश राजर्षि टंडन मुक्त विश्वविद्यालय प्रयागराज में आजादी के अमृत महोत्सव के तहत अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर सप्त दिवसीय योग कार्यशाला शुरु हुई। कुलपति प्रो. सीमा सिंह ने कहा कि दैनिक जीवन में नियमित रूप से योगाभ्यास करके तन और मन दोनों प्रसन्न रख सकते हैं। समन्वयक प्रो. जीएस शुक्ल, डा. मीरा पाल रहीं।



कार्यक्रम
का
संचालन करती हुई सह-
आयोजन सचिव
डॉ० दीप्तिश्री वास्तव
एवं मंचासीन
माननीय अतिथि

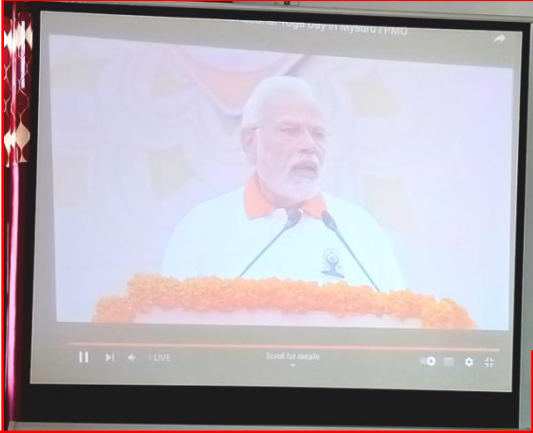


माननीय मुख्य अतिथि प्रो० ईश्वर शरण विश्वकर्मा जी
कोपुष्पगुच्छभेंट कर उनका स्वागत करती हुई विश्वविद्यालय
की माननीय कुलपति प्रो० सीमा सिंह जी तथा साथमें
कार्यक्रम समन्वयक प्रो० जी.एस. शुक्ल



माननीय कुलपति प्रो० सीमा सिंह जी
कोपुष्पगुच्छभेंट कर उनका स्वागत करते हुए कार्यक्रम समन्वयक
प्रो० जी.एस. शुक्ल

इस अवसर पर त्रिवेणी सामुदायिक केंद्र में योगाभ्यास क्रिया का प्रशिक्षण योगप्रशिक्षक श्री अमित कुमार सिंह ने दिया। श्री सिंह ने सूक्ष्म व्यायाम, आसन, प्राणायाम, ध्यान जैसी महत्वपूर्ण यौगिक क्रियाओं को कराने के साथ ही उनके लाभ और सावधानियों के बारे में बताया। सप्तदिवसीय योग कार्यशाला का संचालन डॉ. दीप्तिश्री वास्तव तथा धन्यवाद ज्ञापन डॉ. मीरापाल ने किया। प्रारंभ में मा० प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के योग दिवस पर मैसूर से संबोधन का विश्वविद्यालय में सजीव प्रसारण किया गया। इस अवसर पर कुलसचिव प्रो. पी.पी. दुबे, प्रो. आशुतोष गुप्ता, प्रो. सत्यपाल तिवारी, प्रो. पी. के. स्टालिन, आचार्य, सहआचार्य, सहायक आचार्य, कर्मचारी एवं छात्र छात्राएं आदि उपस्थित रहे। विश्वविद्यालय में सात दिनों तक चली योग कार्यशाला में प्रो. जी. एस. शुक्ल, प्रो. विनोद कुमार गुप्त, डॉ. मीरापाल, डॉ. अतुल कुमार मिश्र एवं श्री देशदीपक ने योग का वैज्ञानिक दृष्टिकोण, कर्मयोग, यौगिक आहार का महत्त्व, वसुधैव कुटुंबकमत तथा यज्ञ का बहुआयामी प्रभाव, आदि पर व्याख्यान प्रस्तुत किये।

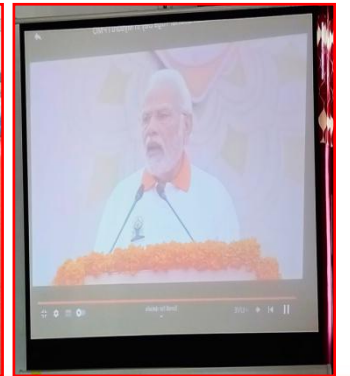
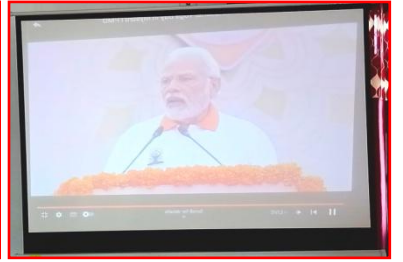


मा0 प्रधानमंत्री श्रीनरेंद्रमोदीजी के योगदिवसपरमैसूर से संबोधन का विश्वविद्यालय मेंसजीवप्रसारणकियागया। जिसे देखतेहुए विश्वविद्यालय परिवार ने योगकोअपनाने का संकल्पलियातथा योग के प्रचार-प्रसार के लिए माननीयाकुलपतिजी ने सबकोप्रेरितकिया।



मुक्ता चिन्तन

मा0 प्रधानमंत्री श्रीनरेंद्रमोदीजीके योगदिवसपरमैसूर से संबोधन का सजीवप्रसारण



मुक्ता चिन्तन

मा0 प्रधानमंत्री श्रीनरेंद्रमोदीजीके योगदिवसपरमैसूर से संबोधन का सजीवप्रसारण





प्रो० जी.एस. शुक्ल

योगमानव जीवन को सरल, सरस और सुदृढ़ स्वरूप देने में एक वरदान साबित होता है : प्रो० शुक्ल

कार्यक्रम समन्वयक प्रो० जी.एस. शुक्ल ने विषय प्रवर्तन करते हुए कहा कि इस वर्ष भारत सरकार ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की थीम योगाफारह्यूमिनिटी रखा है जिसका मूल उद्देश्य मानवता की कल्याणकारी प्रक्रिया में योग की उपादेयता है। योगमानव जीवन को सरल, सरस और सुदृढ़ स्वरूप देने में एक वरदान साबित होता है। अतः प्रत्येक को अपने जीवन में नियमित रूप से वय अनुकूल योगाभ्यास निरंतर करत रहना चाहिए जिससे आरोग्य की प्राप्ति हो।



दीर्घायु जीवन के लिए योगअमृततुल्य औषधि-प्रोफेसरविश्वकर्मा



प्रोफेसरईश्वर शरणविश्वकर्मा

योगदीर्घायु जीवन के लिए अमृततुल्य औषधिहै।स्वास्थ्य, संतुलन एवंसहयोगतीनोंप्रक्रियाओंको योगआगे बढ़ाताहै।उक्तउदगारविश्व योगदिवस के अवसरपरउत्तरप्रदेशराजर्षिडंडनमुक्तविश्वविद्यालय, प्रयागराजमेंमुख्य अतिथिप्रोफेसरईश्वर शरणविश्वकर्मा, अध्यक्ष, उच्चतरशिक्षा सेवाआयोग, उत्तरप्रदेशप्रयागराज ने मंगलवारकोव्यक्तकिए।



मुक्ता चिन्तन



प्रोफेसर विश्वकर्मा ने विश्व योगदिवस एवं सप्तदिवसीय योगकार्यशाला के समापन अवसर पर कहा कि आज सभी को योगमय जीवन जीना चाहिए। उन्होंने कहा कि भारत वर्ष एक ऐसा देश है जिसको ऋषियों ने तपोबल से हजारों वर्षों की तपस्या के बाद प्राप्त किया है। सारे भूखंडों में केवल यही वह क्षेत्र है जो अत्यंत पवित्र है, विश्व कल्याणकारी है और सारी रिद्धियां सिद्धियां प्रदान करने में सक्षम है।



मुक्ता चिन्तन



प्रोफेसर ईश्वर शरण विश्वकर्मा

प्रोफेसर विश्वकर्मा ने जोर देते हुए कहा कि वह समय दूर नहीं है जब संयुक्त राष्ट्र संघ इसको भी स्वीकार कर लेगा। उन्होंने कहा कि पूरी दुनिया ने आज योग को अंगीकार एवं स्वीकार किया है। शिक्षा परिसरों में जब ऐसे कार्यक्रम होते हैं तो आत्मबल, शक्ति एवं ऊर्जा का संचार होता है।



मुक्ता चिन्तन

अतिथि सम्मान



माननीय मुख्य अतिथि
प्रो० ईश्वर शरणविश्वकर्माजी
कोफल, अंगवस्त्र
एवं
स्मृतिचिन्हभेंटकर
उनकासम्मान
करतीहुईविश्वविद्यालय
की
माननीयाकुलपति
प्रो० सीमा सिंह जी



माननीयाकुलपतिप्रो० सीमा सिंह जीकोअंगवस्त्र
भेंटकरउनकासम्मानकरतीहुईयोग की छात्रा दीपापन्त



माननीयाकुलपतिप्रो० सीमा सिंह जीकोफलभेंटकरतेहुए
कार्यक्रमसमन्वयक प्रो० जी.एस. शुक्ल



माननीयाकुलपतिप्रो० सीमा सिंह जीकोस्मृतिचिन्हभेंटकरतेहुए
कार्यक्रमआयोजनसचिव एवं योगप्रशिक्षकश्रीअमितकुमार सिंह
तथासह-आयोजनसचिव डॉ० अभिषेक सिंह



योगाभ्यासकरातेहुए योगप्रशिक्षकअमितकुमार सिंह

योगमानवता के लिए शांतिऔरसमरसताकोप्रतिपादितकरताहै : अमितकुमार सिंह

अंतर्राष्ट्रीय योगदिवसदिवस के प्रशिक्षकविश्वविद्यालय के सहायकआचार्य (योग)अमित कुमार सिंह ने कार्यक्रम की शुरुवातप्रार्थना के साथकियासाथमेंसूक्ष्म व्यायाम, आसन, प्राणायाम, ध्यानजैसीमहत्वपूर्ण यौगिकक्रियाओंकोकराया उनके लाभऔरसावधानियों के बारेमेंबतायाउन्होंनेबतायाआसन का अभ्यास शरीर एवंमनमेंस्थायित्वलानेमें सक्षमहैतथाप्राणायाम का अभ्यास शरीर के अतिरिक्तकान्तकव्यवस्थापनकेलिएअत्यंतमहत्वपूर्णहै। योगाभ्यास



मुक्ता चिन्तन



योगाभ्यासकरातेहुए योगप्रशिक्षकअमितकुमार सिंह

मुक्ता चिन्तन



योगाभ्यासकरातेहुए
योगप्रशिक्षकअमितकुमारसिंह

मुक्ता चिन्तन





मा० कुलपतिप्रोफेसरसीमा सिंह

योगआनंदमय स्थिति—प्रोफेसरसीमा सिंह

अध्यक्षताकरतेहुए कुलपतिप्रोफेसरसीमा सिंह ने कहाकि योगआनंदमय स्थितिहै। योग ऐसीपरिस्थितियांउत्पन्नकरदेताहैकिहमसकारात्मकदिशामेंसोचनाप्रारंभकरदेतेहैं। इसलिए योग की प्रक्रियाहमेंआनंदितकरतीहै।



मुक्तचिन्तन



मा० कुलपति प्रोफेसर सीमा सिंह

प्रोफेसर सिंह ने कहा कि जहां सकारात्मकता होगी वहां बहुत प्रगति होगी। कुलपति प्रोफेसर सिंह ने योग दिवस पर उपस्थित जनसमुदाय को संबोधित करते हुए कहा कि सभी आनंदित रहें, खुश रहें, सुखी रहें और विश्वविद्यालय तथा देश की सेवा में अपना अमूल्य योगदान प्रस्तुत करें।



मुक्ता चिन्तन



धन्यवादज्ञापितकरतीहुईकार्यक्रम की संयोजक डा0 मीरापाल



राष्ट्रगान



मुक्ता चिन्तन

कार्यक्रमकी अन्य झलकियां



तकनीकी शिक्षण संस्थानों में भी लगी कक्षा

उच्च एवं तकनीकी शिक्षण संस्थानों में मंगलवार को विश्व योग दिवस मनाया गया। वक्ताओं ने छात्रों को योग के फायदे बताए। इलाहाबाद विश्वविद्यालय के विजयनगरम हाल में योगाभ्यास हुआ। कुलपति प्रो. संगीत श्रीवास्तव समेत अन्य शिक्षकों ने योग किया। योगाभ्यास अखिलेश त्रिपाठी के निर्देशन में हुआ। श्यामा प्रसाद मुखर्जी डिग्री कॉलेज में प्राचार्य डॉ. कंचन यादव के नेतृत्व में योग किया गया। ईसीसी, सीएमपी, ईश्वर शरण डिग्री कॉलेज, एसएस खन्ना गर्ल्स डिग्री कॉलेज, आर्य कन्या गर्ल्स डिग्री कॉलेज, जगत तारन गर्ल्स डिग्री कॉलेज समेत सभी कॉलेजों योगाभ्यास हुआ। वहीं, एमएनएनआईटी, ट्रिपलआईटी, मुक्त विश्वविद्यालय, प्रो. राजेंद्र सिंह रज्जू भैया विश्वविद्यालय और नेहरू ग्राम भारती मानित विश्वविद्यालय में योग कार्यक्रम का आयोजन हुआ।



उत्तर प्रदेश राजर्षि टंडन मुक्त विश्वविद्यालय में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर योग करतीं कुलपति प्रोफेसर सीमा सिंह व अन्य अधिकारी-कर्मचारी। • हिन्दुस्तान



मुक्त विश्वविद्यालय में भी योगाभ्यास कराया गया। उच्चतर शिक्षा सेवा आयोग के अध्यक्ष प्रोफेसर ईश्वर शरण विश्वकर्मा, कुलपति प्रो. सीमा सिंह सहित शिक्षक कर्मचारियों ने त्रिवेणी सामुदायिक केंद्र में योगाभ्यास किया। संचालन डा. दीप्ति श्रीवास्तव ने किया। कुलसचिव प्रो. पीपी दुवे मौजूद रहे। • सभार : मुवि

स्वदेश

लखनऊ - मुख्य संस्करण

22 Jun 2022

रोज सुबह करें योग, हमेशा दूर रहेंगे रोग

लखनऊ। राजर्षि टंडन मुक्त विश्वविद्यालय के क्षेत्रीय केंद्र लखनऊ में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर मंगलवार को योगाभ्यास के साथ व्याख्यान हुआ। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्रबंधन से संस्थान के निदेशक प्रो. ओमजी गुप्ता ने किया। डॉ. अरुण गुप्ता एवं सागर सैनी ने योग से संबंधित जानकारी दी। उन्होंने बताया कि किस प्रकार रोज 1 घंटे योग करके अपने शरीर को स्वस्थ



रखने के साथ मन को भी वश में किया जा सकता है। रोज सुबह करें योग, हमेशा दूर रहेंगे रोग योगगुरु सागर सैनी ने यह नारा दिया। योग सिखाते हुए विद्यार्थियों को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक किया। उत्तम स्वास्थ्य के लिए योग को जीवन में उतारने के लिए भी प्रेरित किया। उन्होंने आसन एवं प्राणायाम का अभ्यास छात्र-छात्राओं को कराया। डॉ. अरुण ने यह भी बताया कि वर्तमान बदलती जीवन शैली के कारण कम उम्र में भी कई तरह की असाध्य रोग हो रहे हैं। इस पर अंकुश लगाने के लिए अष्टांग योग एवं आयुर्वेद एकमात्र विकल्प है। इसके माध्यम से हम केवल शारीरिक स्वास्थ्य ही नहीं अपितु मानसिक, सामाजिक, आध्यात्मिक संपूर्ण स्वास्थ्य देकर मानवता के लिए योग को सफल बना सकते हैं।

दीर्घायु जीवन के लिए योग अमृततुल्य औषधि-प्रोफेसर ईश्वर शरण विश्वकर्मा।

atsamachar | June 21, 2022 | 5:18 pm



टी.एन.शर्मा की रिपोर्ट

मुक्त विश्वविद्यालय में सप्त दिवसीय योग कार्यशाला का हुआ समापन।

प्रयागराज,सूपी: योग दीर्घायु जीवन के लिए अमृततुल्य औषधि है। स्वास्थ्य, संतुलन एवं सहयोग तीनों प्रक्रियाओं को योग आगे बढ़ाता है। उक्त उद्गार विश्व योग दिवस के अवसर पर उत्तर प्रदेश राजर्षि टंडन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज में मुख्य अतिथि प्रोफेसर ईश्वर शरण विश्वकर्मा, अध्यक्ष, उच्चतर शिक्षा सेवा आयोग, उत्तर प्रदेश प्रयागराज ने मंगलवार को व्यक्त किए।



प्रोफेसर विश्वकर्मा ने विश्व योग दिवस एवं सप्त दिवसीय योग कार्यशाला के समापन अवसर पर कहा कि आज सभी को योगमय जीवन जीना चाहिए। उन्होंने कहा कि भारत वर्ष एक ऐसा देश है जिस को ऋषियों ने तपोबल से हजारों वर्षों की तपस्या के बाद प्राप्त किया है। सारे भूखंडों में केवल यही वह क्षेत्र है जो अत्यंत पवित्र है, विश्व कल्याणकारी है और सारी सिद्धियां सिद्धियां प्रदान करने में सक्षम है। प्रोफेसर विश्वकर्मा ने जोर देते हुए कहा कि वह समय दूर नहीं है जब संयुक्त राष्ट्र संघ इसको भी स्वीकार कर लेगा। उन्होंने कहा कि पूरी दुनिया ने आज योग को अंगीकार एवं स्वीकार किया है। शिक्षा परिसरों में जब ऐसे कार्यक्रम होते हैं तो आमबल, शक्ति एवं ऊर्जा का संचार होता है।



अध्यक्षता करते हुए कुलपति प्रोफेसर सीमा सिंह ने कहा कि योग आनंदमय स्थिति है। योग ऐसी परिस्थितियां उत्पन्न कर देता है कि हम सकारात्मक दिशा में सोचना प्रारंभ कर देते हैं। इसलिए योग की प्रक्रिया हमें आनंदित करती है। प्रोफेसर सिंह ने कहा कि जहां सकारात्मकता होगी वहां बहुत प्रगति होगी। कुलपति प्रोफेसर सिंह ने योग दिवस पर उपस्थित जनसमुदाय को संबोधित करते हुए कहा कि सभी आनंदित रहें, खुश रहें, सुखी रहें और विश्वविद्यालय तथा देश की सेवा में अपना अमूल्य योगदान प्रस्तुत करें। योग कार्यशाला के समन्वयक प्रोफेसर गिरिजा शंकर शुक्ल ने प्रारंभ में विषय प्रवर्तन करते हुए कहा कि मानवता के लिए योग की थीम का मुख्य उद्देश्य मानवता की कल्याणकारी प्रक्रिया में योग की उपादेयता है। योग मानव जीवन को सरल, सरस और सुदृढ़ स्वरूप देने में एक वरदान साबित होता है। उन्होंने कहा कि प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन में नियमित रूप से योगाभ्यास में निरंतर रहना चाहिए, जिससे आरोग्य की प्राप्ति हो।

वही इस अवसर पर त्रिवेणी सामुदायिक केंद्र में योगाभ्यास क्रिया का प्रशिक्षण योग प्रशिक्षक अमित कुमार सिंह ने दिया। सिंह ने सूक्ष्म व्यायाम, आसन, प्राणायाम, ध्यान जैसी महत्वपूर्ण यौगिक क्रियाओं को कराने के साथ ही उनके लाभ और सावधानियों के बारे में बताया।

सप्त दिवसीय योग कार्यशाला का संचालन डॉ. दीप्ति श्रीवास्तव तथा धन्यवाद ज्ञापन डॉ.मीरा पाल ने किया। प्रारंभ में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के योग दिवस पर मैसूर से संबोधन का विश्वविद्यालय में सजीव प्रसारण किया गया। इस अवसर पर कुलसचिव प्रोफेसर पीपी दुबे, प्रोफेसर आशुतोष गुप्ता, प्रोफेसर सत्यपाल तिवारी, प्रोफेसर पी के अस्टालिन, आचार्य, सह आचार्य, सहायक आचार्य, कर्मचारी एवं छात्र छात्राएं आदि उपस्थित रहे।

विश्वविद्यालय में सात दिनों तक चली योग कार्यशाला में प्रोफेसर जी एस शुक्ल, प्रोफेसर विनोद कुमार गुप्त, डॉ.मीरा पाल, डॉ.अतुल कुमार मिश्र एवं श्री देश दीपक ने योग का वैज्ञानिक दृष्टिकोण, कर्मयोग, यौगिक आहार का महत्व, वसुधैव कुटुंबकम तथा यज्ञ का बहुआयामी प्रभाव, आदि पर व्याख्यान प्रस्तुत किये।



योगाभ्यासकरातेहुए योगप्रशिक्षकअमितकुमार सिंह





