मुक्त चिन्तन

News Letter

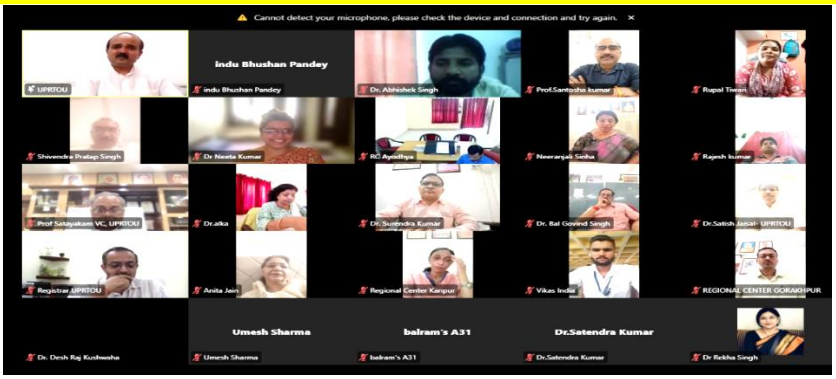
उ०प्र० राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

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

मुक्त चिन्तन

09 जून, 2025

मुक्त विश्वविद्यालय में योग पर राष्ट्रीय वेबीनार का आयोजन

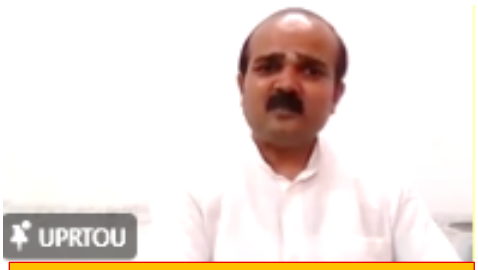


उत्तर प्रदेश राजर्षि टंडन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज के स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा के तत्वावधान में सोमवार दिनांक 09 जुन, 2025 को रोग निवारण में योग, वैज्ञानिक शोध एवं निष्कर्ष विषय पर एक दिवसीय राष्ट्रीय वेबीनार का आयोजन किया गया। इस वेबीनार में योग के माध्यम से रोग निवारण के वैज्ञानिक पहलुओं पर विस्तार से चर्चा की गई। राज्यपाल एवं विश्वविद्यालय की कुलाधिपति श्रीमती आनंदीबेन पटेल के निर्देश पर अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून 2025 तक योग पर आधारित विभिन्न कार्यक्रमों का श्रृंखलाबद्ध आयोजन किया जा रहा है। एक दिवसीय राष्ट्रीय वेबीनार मुख्य वक्ता वैज्ञानिक एफ, आईसीएमआर नई दिल्ली, डॉ. नीता कुमार जी रही तथा अध्यक्षता कुलपति आचार्य सत्यकाम जी ने की।

कार्यक्रम के संयोजक प्रोफेसर एस कुमार ने कार्यक्रम की रूपरेखा प्रस्तुत की। कुलसचिव कर्नल विनय कुमार ने धन्यवाद ज्ञापित किया। आयोजन सचिव अमित कुमार सिंह ने योग कार्यक्रमों को जन जन तक पहुंचाने की अपील की।इस वेबीनार में देश के विभिन्न हिस्सों से प्रतिभागियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया।

आचार्य सत्यकाम

डॉ. नीता कुमार



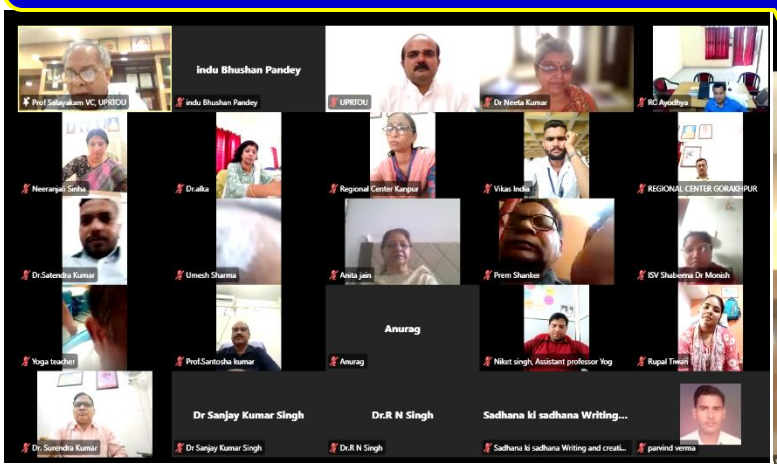
संचालन करते हुए
आयोजन सचिव अमित कुमार सिंह

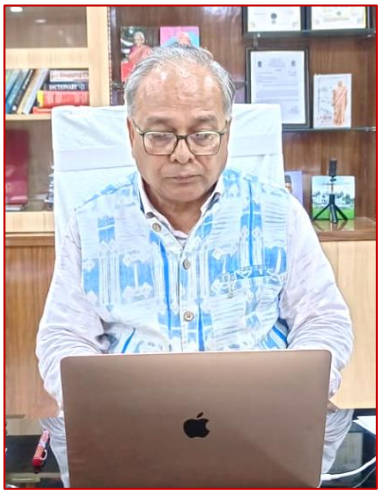
कार्यक्रम की रूपरेखा प्रस्तुत करते हुए कार्यक्रम संयोजक प्रोफेसर एस कुमार

नियमित योगाभ्यास से जीवन में संतोष– डॉ नीता

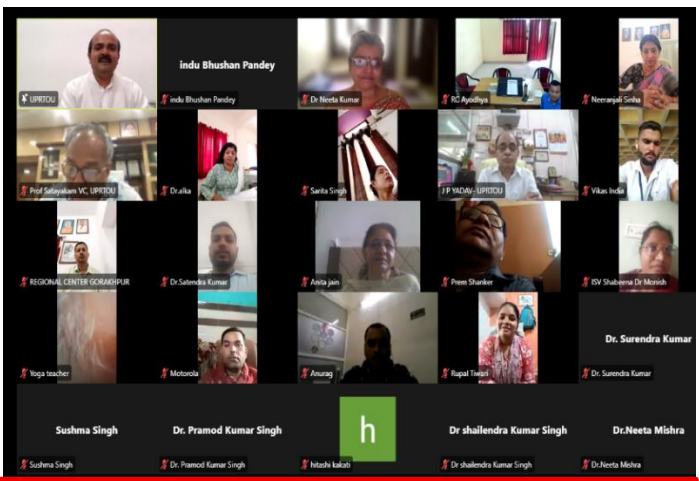
मुख्य वक्ता डॉ. नीता कुमार, वैज्ञानिक एफ, आईसीएमआर नई दिल्ली ने अपने व्याख्यान में योग के माध्यम से रोगों के निवारण पर आधारित वैज्ञानिक शोधों और उनके निष्कर्षों को साझा किया। उन्होंने अष्टांग योग में यम के पांचों अंग , नियम के पांचों अंग, सहित सभी अंगों पर हुए योग पर शोध और निष्कर्षो पर वृहद चर्चा की। उन्होंने कहा कि नियमित योगाभ्यास से जीवन में संतोष, आशावादी विचार, जीवन में सकारात्मकता और आत्म विश्वास आदि का प्रभाव जीवन स्तर को उच्च बनाने मे सहायक सिद्ध होते हैं। उन्होंने बताया कि योग द्वारा आज की बेतरतीब जीवन पद्धति से उत्पन्न हुए गंभीर रोगों जैसे कैंसर, डाइबिटीज, उच्च व निम्न रक्तचाप को भी नियंत्रित किया जा सकता है। विभिन्न रोगों के उपचार में योग की प्रभावशीलता को लेकर किए गए शोधों के परिणाम अत्यंत उत्साहजनक हैं।

रोग निवारण एवं प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने का सशक्त माध्यम है योग– कुलपति





वेबीनार की अध्यक्षता कर रहे कुलपति आचार्य सत्यकाम ने योग को रोगों के निवारण एवं प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने का सशक्त माध्यम बताया। उन्होंने कहा कि योग के माध्यम से न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक स्वास्थ्य को भी संतुलित रखा जा सकता है।



धन्यवाद ज्ञापित करते हुए कुलसचिव कर्नल विनय कुमार