



पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर

कोनी - बिरकोना मार्ग, बिलासपुर (छ.ग.)
दूरभाष : (07752) 240702, 240712, 2407528
www.pssou.ac.in, Email- registrar@pssou.ac.in

क्र. 955/योग.वि./2021

बिलासपुर, दिनांक 06/08/2021

// सूचना //

पं. सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर सत्र 2021 जनवरी से दिसंबर के पाठ्यक्रम पी. जी. डिप्लोमा इन योग साईंस में प्रवेशित विद्यार्थियों को सूचित किया जाता है कि आपकी 10 दिवसीय संपर्क कक्षा नीचे दी गई सारणी के अनुसार ऑनलाईन मोड/ऑफ लाईन मोड में आयोजित होगी जिसकी प्रायोगिक परीक्षा निम्नांकित तिथियों में ऑनलाईन मोड/ऑफ लाईन मोड में आयोजित होगी। अतः निर्धारित तिथि में विद्यार्थी अपनी उपस्थिति सुनिश्चित करें।

संदर्भ :- छ.ग.शासन उच्च शिक्षा विभाग के आदेश क्र. 1722/313/अरुशि/सम./2021/नया रायपुर अटल नगर दिनांक 26/07/2021 के पालनार्थ।

क्र.	क्षेत्रीय अ. केन्द्र के अंतर्गत	संपर्क कक्षा का स्थान	माध्यम (मोड)	आयोजित संपर्क कक्षा की तिथि	संपर्क कक्षा का समय	प्रायोगिक परीक्षा तिथि
1	बिलासपुर	मुख्यालय बिलासपुर	ऑफ लाईन माध्यम	16/08/2021 से 27/08/2021 तक (21 एवं 22/08/2021 को अवकाश)	प्रातः 08.00 से दोपहर 02.00 बजे तक	28/08/2021
2	दुर्ग		ऑन लाईन माध्यम	31/08/2021 से 09/09/2021 तक	प्रातः 08.00 से दोपहर 02.00 बजे तक	13/09/2021
3	रायपुर, अंबिकापुर, जगदलपुर, जशपुर, कांकेर		ऑन लाईन माध्यम	31/08/2021 से 09/09/2021 तक	प्रातः 08.00 से दोपहर 02.00 बजे तक	13/09/2021

नोट :- ऑफ लाईन के लिए

- सभी विद्यार्थी को कोविड 19 के नियमों का पालन करते हुए संपर्क कक्षा में सम्मिलित होना है।
- यदि किसी प्रकार की शारीरिक अस्वस्थता हो तो संपर्क कक्षा के पूर्व सूचना देकर ऑनलाईन की संपर्क कक्षा में शामिल हो सकेंगे।
- बिलासपुर क्षेत्रीय केंद्र के अलावा अन्य क्षेत्रीय केन्द्र से संबंधित विद्यार्थी यदि अपनी सुविधा पर ऑफ लाईन कक्षा में उपस्थिति होना चाहते हैं तो निर्धारित तिथि से पूर्व सूचित करें।

ऑन लाईन के लिए -

- सभी विद्यार्थी अपना मोबाईल फोन एवं इंटरनेट कनेक्टिविटी चालू रखें।
- संपर्क कक्षा के लिए बने आपके व्हाट्सएप्प ग्रुप में लिंक भेजा जायेगा।
- संपर्क कक्षा से संबंधित जानकारी हेतु मोबाईल नं. 8269717623, 8982443368 पर कार्यालयीन समय पर संपर्क कर सकते हैं।

S. P. Rao

विभागाध्यक्ष

योग विज्ञान विभाग

बिलासपुर, दिनांक 06/08/2021

पृ. 956/योग.वि./2021

प्रतिलिपि :

- निज सचिव, कुलपति को गाननीय कुलपति जी के सूचनार्थ।
- निज सहायक, कुलसचिव को कुलसचिव महोदया जी के सूचनार्थ।
- क्षेत्रीय निदेशक को सूचनार्थ।
- परीक्षा नियंत्रक को सूचनार्थ।
- समस्त क्षेत्रीय समन्वयक/अध्ययन केन्द्र को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु।
- वेब सेल प्रभारी को इस सूचना के साथ इसे वि.वि. के वेबसाईट पर अपलोड करें।
- विश्वविद्यालय के विद्यार्थी सहायता प्रकोष्ठ में सूचनार्थ।
- कार्यालय प्रति।

S. P. Rao

विभागाध्यक्ष

पं. सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर

कोनी - बिरकोना मार्ग, बिलासपुर (छ.ग.) 495009 दुरगाथ क्रमांक : (07752) 240712

छ.ग. शासन के अधिनियम क्रमांक 26 सन् 2004 द्वारा स्थापित)

www.pssou.ac.in Email- registrar @pssou.ac.in

क्रं. / योग विज्ञान विभाग / 2021

दिनांक 03/08 /2021

// निर्देश //

पी. जी. डिप्लोमा इन योग विज्ञान

01. प्रायोगिक परीक्षा का अंक 100 अंक निर्धारित किया गया है। जिसे विद्यार्थियों को चार भागों में पूर्ण करना है। अंको का निर्धारण इस प्रकार है -

- | | |
|-----------------------------------|-----------|
| 01. प्रायोगिक लेखन (Project File) | - 20 अंक. |
| 02. निबंधात्मक लेखन | - 20 अंक |
| 03. प्रदर्शन (योगाभ्यास) | - 30 अंक |
| 04. मौखिकी (Viva) | - 30 अंक |

02. प्रायोगिक लेखन फाईल (Practical File) का प्रारूप -

प्रायोगिक लेखन फाईल (Practical File) हेतु निम्न 15 अभ्यासों में से कोई 10 अभ्यासों पर लेख लिखें-

- | | | | |
|--------------------|---------------------|-------------------------|---------------------------|
| 01. सूर्य नमस्कार | 02. वृक्षासन | 03. उष्ट्रासन | 04. शशांकासन |
| 05. नौकासन | 06. धनुरासन | 07. भस्त्रिका प्राणायाम | 08. महाबंध |
| 09. शाम्भवी मुद्रा | 10. जल नेति | 11. मत्स्यासन | 12. अर्द्धमत्स्येन्द्रासन |
| 13. चक्रासन | 14. शीतली प्राणायाम | 15. त्रिकोणासन | |

03. प्रायोगिक फाईल को निम्न बिन्दुओं के अनुसार तैयार करें -

- प्रस्तावना
- विधि
- लाभ
- सावधानी

नोट - 01. शब्द सीमा (500 शब्द प्रति अभ्यास)।

02. प्रायोगिक फाईल में प्रत्येक अभ्यास के लेख के अंतर्गत चित्र भी अंकित करें।

03. प्रायोगिक फाईल के ऊपर पृष्ठ पर विद्यार्थी अपनी जानकारी निम्नानुसार उल्लेख करें -

विद्यार्थी का नाम -

रोल नं. -

नामांकन क्रं. -

अध्ययन केंद्र/परीक्षा केंद्र का नाम

04. निबंधात्मक लेखन हेतु विषय – (शब्द सीमा – 3500)

निम्न में से किसी एक विषय पर निबंध लिखें –

01. अष्टांग योग 02. ध्यान 03. षट्कर्ग 04. गुद्रा एवं बंध 05. षट्चक्र
05. आधुनिक जीवन में योग का महत्त्व

नोट – विद्यार्थी प्रायोगिक लेखन और निबंधात्मक लेखन को एक ही फाईल में तैयार कर भारतीय डाक के माध्यम से योग विज्ञान विभाग पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर (कोनी बिरकोना मार्ग) के पते पर प्रेषित करें। फाईल जमा करने की अंतिम तिथि 10 सितंबर 2021 निर्धारित की गई है।

आवश्यक जानकारी –

01. संपर्क कक्षा एवं प्रायोगिक परीक्षा संबंधित निर्देश का सभी विद्यार्थियों को नियमतः पालन करना आवश्यक है।
02. संपर्क कक्षा में उपस्थिति के साथ-साथ शिक्षक द्वारा बताये जाने वाले शिक्षण विधि एवं योगाभ्यास को सभी विद्यार्थियों को अपने संपर्क कक्षा की अवधि में अपने निवास स्थान पर करना भी आवश्यक है।
03. गर्भवती महिलाओं एवं ऐसे विद्यार्थी जिनका ऑपरेशन हुआ हो उन्हें योगाभ्यास नहीं करना है। किन्तु संपर्क कक्षा में उनकी उपस्थिति एवं दिए गये निर्देशों का पालन करना उनके लिए अनिवार्य है।
04. संपर्क कक्षा एवं प्रायोगिक परीक्षा के लिए उचित स्थान (समतल शांत एवं प्रकाशयुक्त) एवं उचित वस्त्र (योगाभ्यास के अनुकूल) पहले से सुनियोजित एवं व्यवस्थित करके रखें।
05. शौच से निवृत्त होकर स्नान पश्चात् खाली पेट योगाभ्यास करें।
06. विद्यार्थी अपने पाठ्यसाग्री के अध्ययन से आने वाली समस्याओं का संपर्क कक्षा के दौरान अपने शिक्षक से समाधान प्राप्त कर सकेंगे।



विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
पं. सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय,
बिलासपुर (छ.ग.)

Pt. SUNDARLAL SHARMA (OPEN) UNIVERSITY CHHATTIGARH, BILASPUR**SESSION - 2021 (JAN. TO DEC.)****POST GRADUATE DIPLOMA IN YOG SCIENCE****REGIONAL CENTRE - BILASPUR**

CONTACT CLASS DATE 16.08.2021 TO 27.08.2021, PRACTICAL EXAM - 28.08.2021

Mode - OFFLINE

Sr. No.	STUDENT	F/H NAME
1	BHOOMI NAVRANG	SHYAM SUNDER NAVRANG
2	ANSHU BHARDWAJ	HITENDRA BHARDWAJ
3	SONAM SAHU	BHUSHAN LAL SAHU
4	PRAJESH	RAMKUMAR
5	JIYA KOUR LOGNI	AMIT LOGNI
6	MITALI SHUKLA	SHYAM SUNDAR SHUKLA
7	NEHA KUMARI	MUNNI LAL BHARAT
8	RASHMI SHUKLA	MAHESH SHUKLA
9	GANESH PRASAD SHUKLA	GHUNARI PRASAD SHUKLA
10	SHRADDHA	RAVINANDAN
11	NEEMA MANESHWAR	MANISH MANESHWAR
12	MANJULIKA PANDEY	ANIL PANDEY
13	PREETI DUBEY	CHANDRAKANT DUBEY
14	KANTI YADAV	VED PRAKASH YADAV
15	ROSHANI SAHU	RAJKUMAR
16	SHYAMU SAHU	LAKHAN SAHU
17	SHUBHANGI KALE	PRAVIN KALE
18	KRISHNA KUMAR	DILHARAN
19	NIVEDITA DUBEY	RAKESH DUBEY
20	POOJA SINGH	BHANU PRATAP SINGH
21	DEEPTI CHANDRA	B P CHANDRA
22	SABITA KASHYAP	RAMDHAN KASHYAP
23	UMA DEWANGAN	AJAY KUMAR DEWANGAN
24	KOMAL PRASAD	SOHAN LAL
25	SOURABH SINGH	YOGENDRA
26	BHAVNA YADAV	BRIJ LAL YADAV
27	SUREKHA	PUNIT LAL
28	DINESH KANT SAHU	GUHARAM SAHU
29	PRATIBHA RATNAKAR	P L RATNAKAR
30	PREETI RATNAKAR	P L RATNAKAR
31	MADHURI LATA RATHORE	ASHOK RATHORE
32	SUNITA TIWARI	SANAT KUMAR TIWARI
33	GOPAL	NANKIDAU
34	ARCHANA YADAV	SHASHEE YADAV
35	TULSIRAM YADAV	SUKHURAM
36	ANJANI	JAGDISH
37	PRITI PATEL	DIGAMBAR PATEL
38	SANA JABEE	SALIM AHMED
39	PRIYA VISHWAKARMA	DURGESH KUMAR SONWANE
40	PRATIMA SWAIN	AJAY CHAUHAN
41	NANDANI NIRMALKAR	MAHAVIR PRASAD NIRMALKAR

Sr. No.	STUDENT	F/H NAME
42	NEHA KESHARWANI	DURGESH KESHARWANI
43	KHAGESHWAR PATEL	BHUPDEV PATEL
44	AJAY KUMAR	PUNNI LAL
45	UMESH KUMAR	LAKHAN LAL
46	RASHMI PANDEY	VIMAL KUMAR PANDEY
47	PRASHANT KUMAR PANDEY	PRAMOD KUMAR PANDEY
48	NANDINEE RAKESH	MOHAN LAL RAKESH
49	MAHESH KUMAR SAHU	NILKANTH
50	RAVI SHANKAR	PREM PRASAD
51	SARITA MINJ	HERMAN MINJ
52	PRATIMA SINGH	LAKHAN SINGH
53	PUNITA KUMARI	RAM KUMAR SINGH
54	AMIT KUMAR PATEL	HEERA LAL PATEL
55	PRADEEP YADAV	LAXMI PRASAD YADAV
56	RATNA SAHU	RAM KUMAR SAHU
57	MEENU KUMARI	RAM PRASAD
58	NETRANAND SHRIWAS	HEMSAGAR SHRIWAS
59	GOPI KRISHNA GUPTA	DAU RAM GUPTA
60	PRAKHAR SHARMA	PRABHAT SHARMA
61	YOGENDRA KUMAR YADAV	NAND KUMAR YADAV
62	SATISH KUMAR JAISWAL	SALIK RAM JAISWAL
63	PALLAVI SHRIVAS	NETRANAND SHRIWAS
64	SANJUKTA SAO	RATAN LAL SAO
65	GOPI NATH VASTRAKAR	BABU LAL VASTRAKAR
66	HEMANT KUMAR	LAKHAN LAL
67	SUBHASH KUMAR	DILHARAN PATLE
68	SURESH KUMAR NAWRANG	SITARAM NAWRANG
69	KAMALKANT	DADUDAYAL
70	GAURI SHANKAR KEWAT	MILAP RAM KEWAT
71	DURGA PAIKRA	SANJHUSAI
72	YASHWANT PANIK	YUVRAJ PANIK
73	ISHWAR DAS MAHANT	RAVINDRA DAS MAHANT
74	DEEPAK KUMAR	GYANESHWAR PRASAD
75	AKASH YADAV	RAJENDRA YADAV
76	BAJRANG SINGH RATHORE	LOKNATH RATHORE
77	PREETIMALA	TUKA RAM
78	KIRAN LATA	SANTOSH KUMAR
79	SNIGDHA KASHYAP	RAM SINGH
80	GAYATRI VERMA	MUKESH VERMA
81	AARTI SURYAWANSHI	ROOPLAL SURYAWANSHI
82	ANKIT KUMAR SAHU	ARUN KUMAR SAHU
83	SANGEETA SAHU	R S SAHU
84	AMIT KUMAR	LAL SAY
85	PREM LAL	BHAGAT RAM
86	YOGESH KUMAR NIRMALKAR	NANDU RAM
87	DRESNA SAO	BANDHANRAM SAO
88	SANGEETA MANDAL	MAHENDRA MANDAL

Sr. No.	STUDENT	F/H NAME
89	HEMLAL URANW	SAMME LAL URANW
90	SHWETA TANDAN	RAJENDRA KUMAR TANDAN
91	JAYSHREE YADAV	PURRU
92	ANKIT YADAV	PREM YADAV
93	GAUT RAM SAHU	LAKHAN RAM
94	SYED DAUD ALI	SYED ISMAIL ALI
95	NANDANI SAHU	HAR KUMAR
96	LAVKUSH	MAYARAM
97	ARCHANA SAHU	PURUSHOTTAM SAHU
98	VIVEK SINGH	BAIJNATH SINGH
99	DURGA PATEL	HETRAM PATEL
100	PRAVEEN SINGH BARGAH	RAMNARESH BARGAH
101	KANHA DUBEY	PRAHLAD DUBEY
102	RENUKA SINGH	KUNJAL SINGH
103	DIGVIJAYENDRA PANDEY	GIRDHARI LAL PANDEY
104	NEETA MARAVI	LAXMAN MARAVI
105	VIDYADHAR PATEL	HARI CHANDRA PATEL
106	RANJEETA SINGH	HARENDRA PRASAD SINGH
107	BHARAT LAL TIWARI	MADAN MOHAN TIWARI
108	FAGESWAR SAHU	MOHAN LAL SAHU
109	KUNJBIHARI SAHU	UMEND KUMAR SAHU
110	GEETA SHARMA	NOOR RAJ SHARMA
111	ANISH SHARMA	GHANSHYAM PRASAD SHARMA
112	MONIKA SONI	NILESH KUMAR MALVIYA
113	NIRMAL KUMAR	PRAFUL KUMAR
114	MONIKA CHANDRA	SHATRUHAN LAL CHANDRA
115	SHIV KUMARI BARETH	YOGENDRA KUMAR BARETH
116	MANJU SAHU	DILCHAND SAHU