

आमंत्रण

❀ ब्रह्मर्षि विशिष्ट योग आरोग्य केन्द्र ❀

उद्घाटन समारोह

08 मई (मंगलवार) 2018 - प्रातः 7:30 बजे

मुख्य अतिथि

प्रो. गौरी दत्त शर्मा जी

(मान. कुलपति, बिलासपुर विश्वविद्यालय)

अध्यक्ष

प्रो. बंश गोपाल सिंह जी

(मान. कुलपति, पं. सुंदरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय)

विशिष्ट अतिथि-

डॉ. विनोद तिवारी

संचालक संजीवनी हॉस्पिटल
(अस्थि रोग विशेषज्ञ)

श्री एल.पी. नायक

(योग प्रशिक्षक, भारतीय योग
संस्थान, दिल्ली)

श्री शंकरलाल पाटनवार

(योग प्रशिक्षक, गायत्री परिवार बिलासपुर)

इस समारोह में आपकी गरिमामयी उपस्थिति प्रार्थनीय है !



आयोजक

(योग विज्ञान विभाग)

पं. सुंदरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर

स्थान - महामाया परीक्षा एवं मूल्यांकन भवन

कोनी-बिरकोना मार्ग बिलासपुर, छत्तीसगढ़

उत्तरापेक्षी

डॉ. राजकुमार सचदेव

कुलसचिव

VERIFIED

REGISTRAR
Pt. Sunderlal Sharma (Open)
University Chhattisgarh
BILASPUR (C.G.)

Shri Resham Lal Pradhan

Incharge NAAC Criteria
PSSOU, CG Bilaspur

पंडित सुन्दरलाल शर्मा(मुक्त)विश्व विद्यालय छत्तीसगढ़,बिलासपुर

ब्रह्मर्षि वशिष्ठ योग आरोग्य केंद्र

योग विज्ञान विभाग

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां । मलं शरीरस्य च वैद्यकेन ॥

योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां । पतंजलिं प्रांजलिरानतोऽस्मि ॥

उद्देश्य – इस केंद्र का नाम योग वासिष्ठ के प्रणेता ब्रह्मर्षि वशिष्ठ के नाम पर रखा गया है। इस योग आरोग्य केंद्र का उद्देश्य भारतीय चिकित्सा पद्धति विशेषकर दैनिक जीवन के योगाभ्यास के महत्त्व एवं योग चिकित्सा के माध्यम से शारीरिक रोगों के बेहतर निदान को बढ़ावा देना है जिससे जन सामान्य की रूचि आधुनिक चिकित्सा पद्धतियों के अतिरिक्त योग चिकित्सा एवं अन्य वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियों की ओर भी बढ़े। इस केन्द्र का उद्देश्य जन सामान्य के शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ समग्र स्वास्थ्य की ओर उन्हें उन्मुख करना है। इस केन्द्र के प्रमुख उद्देश्यों में ऐसे जन जो योग के वैज्ञानिक पक्षों को सीखने की अभिलाषा रखते हैं उनको प्रशिक्षित करना भी इसमें सम्मिलित है।

योग पद्धति द्वारा उपचार – योग चिकित्सा केंद्र के माध्यम से त्वरित एवं गंभीर बीमारियों जैसे – अस्थमा, वातरोग, पीठ एवं कमर दर्द, मधुमेह, उच्च रक्त चाप, हाइपो एवं हाइपर थायरायडिज्म, सिरदर्द, मोटापा, महिलाओं से संबंधित रोग, इसके अलावा मानसिक विकृतियां जैसे – डिप्रेशन, चिंता, तनाव, निद्रा संबंधित विकार का यौगिक उपचार संभव है।

उपलब्ध सेवायें –01. योग का नियमित अभ्यास

02. योग संबंधी परामर्श।

03. शारीरिक एवं मानसिक रोगों के लिये योग।

04. योगानुकूल जीवन शैली मार्गदर्शन हेतु विशेष कक्षाएँ।

सामान्य निर्देश –

- (1) इस केंद्र में आने वाले पुरुष एवं महिला योगाभ्यास हेतु अनुकूल एवं आरामदायक परिधान जैसे – लोवर, टी शर्ट, ट्रेकशूट, सलवार कुर्ता, के साथ उपरिथत होंवें।
- (2) छोटे बच्चों को अभिभावकों के साथ ही भेजे।
- (3) समय का विशेष ध्यान रखें।
- (4) गंभीर शारीरिक रोगों से ग्रसित व्यक्ति चिकित्सकीय सलाह के बाद ही आयें।

सत्र प्रारंभ की तिथि – 08 मई 2018 से

अवधि – सुबह 7:00 बजे से 10:00 बजे तक

स्थान – महामाया मूल्यांकन एवं परीक्षा भवन, विश्वविद्यालय मुख्यालय, बिलासपुर (छ.ग.)

VERIFIED

REGISTRAR
Pt. Sunderlal Sharma (Open)
University Chhattisgarh
BILASPUR (C.G.)

Shri Resham Lal Pradhan
Incharge NAAC Criteria-VII
BILASPUR (C.G.)

पंडित सुन्दरलाल शर्मा(मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़ ,बिलासपुर

क्र.११५.योग वि. वि./2018

बिलासपुर दिनांक ०९/०९/2018

ब्रह्मर्षि वशिष्ठ योग आरोग्य केंद्र
उद्घाटन समारोह आयोजन समिति

| क्र. | नाम | कार्य का विवरण | हस्ताक्षर |
|------|-------------------------|---------------------|-----------------|
| 01. | डॉ. अनुपमा कुमारी | अतिथि सत्कार | |
| 02. | डॉ. सुषमा सोलंकी | | |
| 03. | सुश्री नेहा अंचल | | |
| 04. | श्री फुलेश्वर वर्मा | | |
| 05. | श्रीमती एकता श्रीवास्तव | पूजन | |
| 06. | श्रीमती रसमणिकांत | | |
| 07. | श्री राघव वर्मा | बैनर | |
| 08. | श्री महेंद्र कश्यप | | |
| 09. | श्रीमती पूनम पांडेय | डेकोरेशन | |
| 10. | श्रीमती अमृता भोई | | |
| 11. | श्रीमती सपना साहू | | |
| 12. | श्रीमती सुधा शर्मा | | |
| 13. | श्री अभिनंदन कर्माकर | स्वल्पाहार | |
| 14. | श्री मालिकराम पटेल | | |
| 15. | श्री शेखर कौशिक | | |
| 16. | श्री दिगंबर प्रधान | | |
| 16. | श्री मालिकराम पटेल | विश्वविद्यालय सूचना | |
| 17. | डॉ. अनुपमा कुमारी | | प्रेस विज्ञप्ति |

आदेशानुसार

P. W. Sharma
कुलसचिव

क्र.११५.योग वि. वि./2018

बिलासपुर दिनांक ०९/०९/2018

प्रतिलिपि :-

1. माननीय कुलपति के निजसचिव को कुलपति महोदय के सूचनार्थ ।
2. क्षेत्रीय निदेशक को सूचनार्थ ।
3. समस्त अधिकारी / विभागाध्यक्ष----- को सूचनार्थ ।
4. कार्यालय प्रति ।

VERIFIED

[Signature]

REGISTRAR
Pt. Sunderlal Sharma (Open)
University Chhattisgarh
BILASPUR (C.G.)

[Signature]

Shri Resham Lal Pradhan
Incharge NAAC Criteria-VII
PSSOU, CG Bilaspur

P. W. Sharma
कुलसचिव



पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर

कोनी-बिरकोना मार्ग, ग्रा.पो. - बिरकोना, जिला - बिलासपुर (छ.ग.)

फोन नं. 07752-240711, 240712 Website : www.pssou.ac.in Email : Info@pssou.ac.in

// ब्रह्मर्षि वशिष्ठ योग आरोग्य केंद्र //

08 मई, 2018

पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर के योग विज्ञान विभाग द्वारा ब्रह्मर्षि वशिष्ठ योग आरोग्य केंद्र का उद्घाटन दिनांक 08 मई 2018 को प्रातः 07:30 बजे किया गया।

ब्रह्मर्षि वशिष्ठ योग आरोग्य केंद्र का उद्देश्य -

इस केंद्र का नाम "योग वशिष्ठ" के प्रणेता ब्रह्मर्षि वशिष्ठ के नाम पर रखा गया है। योग आरोग्य केंद्र का उद्देश्य योग चिकित्सा के माध्यम से शारीरिक एवं मानसिक रोगों के बेहतर निदान को बढ़ावा देना है जिससे जन सामान्य की रूचि आधुनिक चिकित्सा पद्धतियों के अतिरिक्त योग चिकित्सा एवं अन्य वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियों की ओर भी बढ़े। इस केंद्र के प्रमुख उद्देश्यों में से एक जन सामान्य को शारीरिक स्वास्थ्य के साथ उन्हें समग्र स्वास्थ्य की ओर भी उन्मुख करना है। वह जन जो योग के वैज्ञानिक पक्षों को सीखने की अभिलाषा रखते हैं उन्हें प्रशिक्षित करना भी इसके उद्देश्यों में सम्मिलित है। ब्रह्मर्षि वशिष्ठ योग आरोग्य केंद्र के उद्घाटन - सत्र में निम्न विशिष्ट जन आमंत्रित रहें

मुख्य अतिथि - प्रो. गौरीदत्त शर्मा (कुलपति, अटल बिहारी वाजपेयी विश्वविद्यालय, बिलासपुर, छत्तीसगढ़)

अध्यक्ष - प्रो. बंश गोपाल सिंह (कुलपति, पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर)

विशिष्ट अतिथि - डॉ. विनोद तिवारी (संचालक संजीवनी अस्पताल, अस्थि रोग विशेषज्ञ)

योग प्रशिक्षक - श्री एल. पी. नायक (भारतीय योग संस्थान-दिल्ली)

योग प्रशिक्षक - श्री शंकरलाल पाटनवार (गायत्री परिवार बिलासपुर)

डॉ. राजकुमार सचदेव (कुलसचिव, पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर)

आयोजक - योग विज्ञान विभाग पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर

स्थान - महामाया परीक्षा एवं मूल्यांकन भवन पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर में सम्पन्न हुआ।

योग केंद्र में प्रदत्त योग चिकित्सा -

ब्रह्मर्षि वशिष्ठ योग आरोग्य केंद्र में दिये जाने वाले यौगिक चिकित्सा में शारीरिक एवं मानसिक रोग के निवारण हेतु यौगिक उपचार को प्राथमिकता दी गई है। इसमें शारीरिक रोगों के निवारण हेतु विभिन्न योगाभ्यासों का अभ्यास क्रम बताया जाता है। यहाँ अलग-अलग रोगों हेतु रोग से संबंधित अलग-अलग अभ्यास बताते हुए उनका मार्गदर्शन भी किया जाता है। मानसिक रोगों के निदान हेतु प्राणायाम, योगनिद्रा, ध्यान एवं यौगिक दिनचर्या आदि का अभ्यास तथा मार्गदर्शन किया जाता है। इस केंद्र के माध्यम से शारीरिक समस्या के अंतर्गत जैसे वात एवं गठिया रोग (आर्थराइटिस), पीठ, कमर दर्द, मोटापा, सिरदर्द, माइग्रेन, अस्थमा, मधुमेह, उच्च एवं निम्न रक्तचाप, हाइपो एवं हापरटेंशन, तथा महिलाओं में होने वाली समस्याओं तथा मानसिक समस्याओं के अंतर्गत डिप्रेशन, चिन्ता, तनाव, निद्रा आदि विकारों का यौगिक उपचार एवं मार्गदर्शन किया जाता है।

Shri Resham Lal Pradhan

Incharge NAAC Criteria-VII
PSSOU, CG Bilaspur

VERIFIED
REGISTRAR
Pt. Sunderlal Sharma (Open)
University Chhattisgarh
BILASPUR (C.G.)

ब्रह्मर्षि वशिष्ठ योग आरोग्य केन्द्र का संचालन - यह केन्द्र प्रत्येक कार्यदिवस में प्रातः 07.00 से 10.00 बजे तक वि.वि. के महामाया परीक्षा एवं मूल्यांकन भवन में निःशुल्क संचालित होता है। योग आरोग्य केंद्र के संचालन के प्रमुख बिन्दु निम्न है -

- ❖ योगाभ्यास का नियमित अभ्यास।
- ❖ योग संबंधित आवश्यक परामर्श।
- ❖ शारीरिक एवं मानसिक रोग से संबंधित स्वास्थ्यवर्धक योगाभ्यास।
- ❖ योगानुकूल जीवन शैली एवं प्राकृतिक जीवन शैली हेतु मार्गदर्शन।
- ❖ योग क्रियाओं का अभ्यास उपचार एवं प्रशिक्षण योग शिक्षकों के निर्देशन में किया जाता है।

ब्रह्मर्षि वशिष्ठ योग आरोग्य केन्द्र से लाभ -

ब्रह्मर्षि वशिष्ठ योग आरोग्य केन्द्र का संचालन अपने प्रारंभ से निरन्तर जारी है। इसमें विश्वविद्यालय के अधिकारी, शिक्षक, कर्मचारी छात्र/छात्राएँ एवं गणमान्य नागरिक लगातार लाभ ले रहे हैं। इसमें प्रशिक्षण प्राप्त करने वाले प्रशिक्षार्थियों को नियमित योग संबंधी मार्गदर्शन एवं परामर्श दिया जा रहा है। आवासीय परिसर में निवासरत परिवार भी इस केंद्र का लाभ ले रहे हैं। यह एक निःशुल्क एवं स्वास्थ्यवर्धक कि केंद्र है जो सभी नागरिकों के लिए लाभदायक एवं उपयोगी साबित हुआ है विश्वविद्यालय में योगाभ्यास हेतु उचित स्थान, योगाभ्यास के साधन, प्रशिक्षक एवं अन्य आवश्यक सुविधाएँ उपलब्ध है।

ब्रह्मर्षि वशिष्ठ योग आरोग्य केन्द्र में अन्य योग विषयक कार्यक्रम-

ब्रह्मर्षि वशिष्ठ योग आरोग्य केन्द्र में मधुमेह रोग निवारण हेतु 10 दिवसीय योग शिविर का आयोजन पूर्व में किया गया था जिसमें मधुमेह रोग से ग्रसित लोगों ने इस शिविर में योग चिकित्सा का लाभ प्राप्त किया। इस केन्द्र में प्रतिवर्ष की भांती इस वर्ष भी अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का कार्यक्रम 21 जून, 2018 को सम्पन्न हुआ, जिसमें विश्वविद्यालय परिवार के साथ योग विज्ञान के छात्र/छात्राओं एवं योग से जुड़े लोगों ने सहभागिता दी। विश्वविद्यालय द्वारा संचालित पाठ्यक्रम पी. जी. डिप्लोमा इन योग विज्ञान के विद्यार्थियों ने भी अपने संपर्क कक्षा के दौरान तथा अन्य दिवसों में योग केंद्र में उपस्थित होकर प्रशिक्षण एवं योग संबंधित ज्ञान प्राप्त किया।

योग आरोग्य केंद्र में उपलब्ध सुविधाएँ- योगाभ्यास हेतु आवश्यक सामग्री (दरी, योगामेट, नेतिपॉट, रबर नेति, जल पात्र एवं अन्य आवश्यक सामग्री) विश्वविद्यालय में उपलब्ध है। योग प्रशिक्षण हेतु योग प्रशिक्षक विश्वविद्यालय में नियुक्त किये गए हैं। विश्वविद्यालय द्वारा प्रयास किया जा रहा है कि अधिक से अधिक रोगों अथवा समस्याओं के निदान हेतु योग शिविर अथवा यौगिक उपचार कार्यक्रम का आयोजन इसी प्रकार होता रहे ताकि योग आरोग्य केन्द्र का उद्देश्य पूरा हो सके और अधिक से अधिक लोग इससे लाभान्वित हो सकें।



संयोजक

डॉ. एस. रूपेन्द्र राव

(विभाग प्रमुख - मनोविज्ञान/योगविज्ञान विभाग)

पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय

छत्तीसगढ़, बिलासपुर

VERIFIED



REGISTRAR
P. Sunderlal Sharma (Open)
University Chhattisgarh
BILASPUR (C.G.)



Shri Resham Lal Pradhan

Incharge NAAC Criteria-VII
PSSOU, CG Bilaspur