# 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

## // योग शिविर //

**01–05 मई 2018**

पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर के गोद ग्राम निरतू में दिनांक **01** मई से **05** मई **2018** को निःशुल्क योग शिविर का आयोजन पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर के योग विज्ञान विभाग द्वारा किया गया।

योग शिविर में विश्वविद्यालय के अधिकारी, शिक्षक एवं कर्मचारीगण सहित ग्राम में निवासरत सभी आयु वर्ग के लोग उपस्थित थे।

कुलसचिव पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर का योग शिविर में मार्गदर्शन प्राप्त हुआ। डॉ. राजकुमार सचदेव, कुलसचिव महोदय ने स्वयं पांच दिवसीय योग शिविर में शामिल होकर योगाभ्यास एवं अन्य गतिविधियों में अपना अमूल्य योगदान दिया। योग विज्ञान के विभागाध्यक्ष डॉ. एस. रूपेन्द्र राव एवं योग प्रशिक्षकों ने योग शिविर में अपनी सहभागिता देते हुए योग शिविर का सफल क्रियान्वयन किया। गोद ग्राम निरतू में आयोजित योग शिविर में शामिल नागरिकों ने विश्वविद्यालय का आभार व्यक्त करते हुए कार्यक्रम के आयोजन एवं इसके सफल क्रियान्वयन हेतु विश्वविद्यालय के सभी अधिकारी शिक्षकों एवं कर्मचारियों को धन्यवाद दिया। गोदग्राम निरतू में विश्वविद्यालय द्वारा योग शिविर के अतिरिक्त अन्य कार्यक्रम का आयोजन भी किया गया। जिसमें स्वच्छता अभियान, जागरूकता रैली, निःशुल्क योग शिविर आदि कार्यक्रम हुए। समस्त ग्राम वासियों ने ऐसे स्वास्थ्यवर्धक एवं जागरूकता विषयक कार्यक्रम पुनः आयोजित करने का विनम्र निवेदन किया। निःशुल्क योग शिविर में विश्वविद्यालय के अधिकारी, शिक्षक, कर्मचारीगण तथा ग्रामवासियों सहित कुल 217 लोग उपस्थित रहे।

S. R. Rao अध्यक्ष

कार्यक्रम संयोजक योग विज्ञान विभाग

डॉ. एस. रूपेन्द्र सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) वि.वि.

(विभाग प्रमुख – मनोविज्ञान / योगविज्ञान विभाग) बिलासपुर (छ.ग.)

पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़

VERIFIED

REGISTRAR

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

S. R. Rao

**Dr. S. Rupendra Rao**

**Incharge NAAC Criteria-III**

**PSSOU, CG Bilaspur**

# 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 बह्मर्षि वशिष्ठ योग आरोग्य केंद्र का उद्घाटन दिनांक 08 मई 2018 को प्रातः 07:30 बजे किया गया।

बह्मर्षि वशिष्ठ योग आरोग्य केंद्र का उद्देश्य –

इस केंद्र का नाम "योग वाशिष्ठ" के प्रणेता बह्मर्षि 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 भीं उन्मुख करना है। वह जन जो योग के वैज्ञानिक पक्षों को सीखने की अभिलाषा रखते है उन्हें प्रशिक्षित करना भी इसके उद्देश्यों में सम्मिलित है। बह्मर्षि वशिष्ठ योग आरोग्य केन्द्र 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 विषेशज्ञ)

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 –

बह्मर्षि वशिष्ठ योग आरोग्य केन्द्र 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।

VERIFIED

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

S. R. Rao

Dr. S. Rupendra Rao
Incharge NAAC Criteria-III
PSSOU, CG Bilaspur

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 रहें है। 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 रहें है। यह एक निःशुल्क एवं स्वास्थ्यवर्धक 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 है। 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 रहें ताकि योग आरोग्य केन्द्र का उद्देश्य पूरा हो सके और अधिक से अधिक लोग इससे लाभान्वित हो सके।

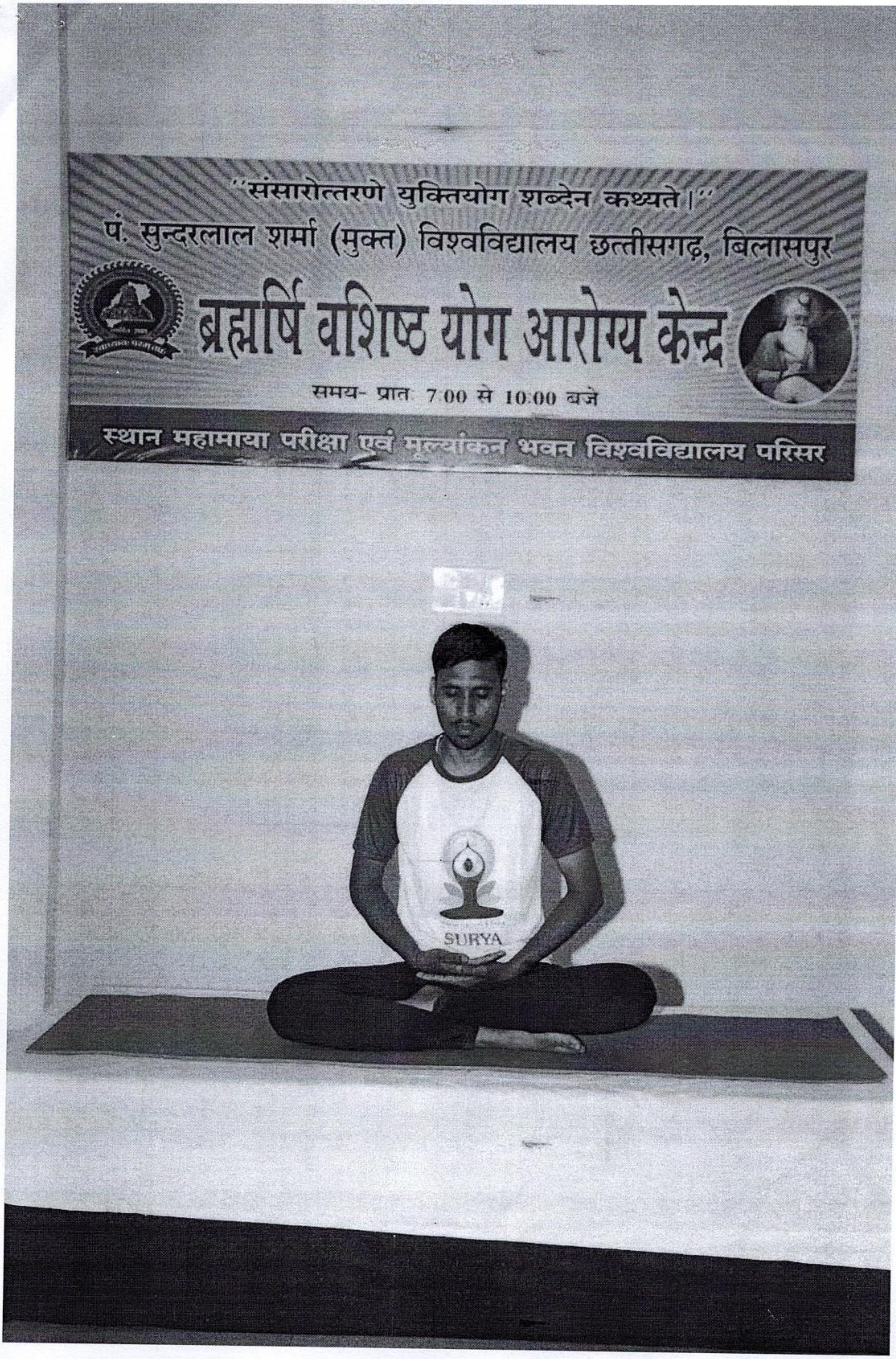
S. R. Rao

संयोजक
डॉ. एस. रूपेन्द्र राव
(विभाग प्रमुख – मनोविज्ञान/योगविज्ञान विभाग)
पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय
छत्तीसगढ़, बिलासपुर

VERIFIED

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

S. R. Rao
**Dr. S. Rupendra Rao**
**Incharge NAAC Criteria-III**
**PSSOU, CG Bilaspur**


"संसारोत्तरणे युक्तियोग शब्देन कथ्यते।"
पं. सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर
ब्रह्मर्षि वशिष्ठ योग आरोग्य केन्द्र
समय- प्रातः 7:00 से 10:00 बजे
स्थान महामाया परीक्षा एवं मूल्यांकन भवन विश्वविद्यालय परिसर
SURYA

# 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


## //योग शिविर //

पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर द्वारा ग्राम चिल्हाटी में दिनांक 04–05 जून 2018 में निःशुल्क योग प्रशिक्षण दिया गया। इस शिविर में योग विज्ञान विभाग द्वारा योग प्रशिक्षक श्री राघव वर्मा द्वारा योग प्रशिक्षण दिया गया। देव संस्कृति विद्यालय चिल्हाटी के शिक्षकों एवं छात्रों ने योग प्रशिक्षण प्राप्त कर प्रसन्नता व्यक्त की इन योगाभ्यासों में आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध, शट्कर्म एवं ध्यान आदि के अभ्यास से विद्यार्थियों में योग के प्रति जिज्ञासा दिखाई दी। प्रशिक्षण के लिए देव संस्कृति विद्यालय चिल्हाटी के समस्त शिक्षको एवं विद्यार्थियों ने विश्वविद्यालय के प्रति अपना आभार प्रकट करते हुए धन्यवाद ज्ञापित किया।

कार्यक्रम संयोजक

डॉ. एस. रूपेन्द्र राव

(विभाग प्रमुख – मनोविज्ञान / योग विज्ञान विभाग)

पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़

अध्यक्ष

योग विज्ञान विभाग

पं. सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) वि.वि.

बिलासपुर (छ.ग.)

VERIFIED

REGISTRAR

Pt. Sunderlal Sharma (Open) University Chhattisgarh

BILASPUR (C.G.)

**Dr. S. Rupendra Rao**

Incharge NAAC Criteria-III

PSSOU, CG Bilaspur

# 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


## वृहद् वृक्षारोपण कार्यक्रम

16 जुलाई, 2018

दिनांक 16.07.2018 को पं. सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर के परिसर में प्रातः 11:00 बजे वृहद् वृक्षारोपण कार्यक्रम सम्पन्न हुआ। कार्यक्रम में मिशन ग्रीन बिलासपुर अभियान को जोड़ते हुए जिलाधीश पी. दयानंद जी मुख्य अतिथि के रूप में शामिल हुए। वृक्षारोपण कार्यक्रम का शुभारंभ जिलाधीश महोदय ने परिसर में आम का पौधा लगाकर किया। इस कार्यक्रम में जिला प्रशासन के साथ–साथ वन विभाग बिलासपुर तथा लायंस क्लब का विशेष सहयोग प्राप्त हुआ। इस कार्यक्रम के तहत् परिसर में 600 पौधों का रोपण हुआ।

वृक्षारोपण का कार्यक्रम विश्वविद्यालय परिसर में करने के पश्चात् शेष कार्यक्रम विश्वविद्यालय के सभागार में आयोजित हुआ। इस अवसर पर अतिथियों को तुलसी का पौधा देकर स्वागत किया गया। मुख्य अतिथि ने इस अवसर पर कहा कि वृक्षारोपण सामाजिक कार्य है जो हम सभी की जिम्मेदारी है। आज जो हरियाली है वह हमारे पूर्वजों की मेहनत है। इसीलिए आने वाली पीढ़ी के लिए हरियाली की जिम्मेदारी हम सभी की है। विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. बंश गोपाल सिंह जी ने इस अवसर पर कहा कि पानी बचाने के लिए वृहद पैमाने पर वृक्षारोपण की आवश्यकता है। कार्यक्रम में उपस्थित जिला संघ चालक श्री काशीनाथ गोरे ने कहा कि "जब पानी पैसे देकर खरीदने की नौबत आ जाए तो समझिए कि हमारा पर्यावरण संकट में है।"

वृक्षारोपण कार्यक्रम में जिला प्रशासन, लायंस क्लब के सदस्य, विश्वविद्यालय के कुलपति/कुलसचिव/समस्त अधिकारी/कर्मचारी/विद्यार्थी सहित लगभग 180–190 लोग उपस्थित रहे।

आदेशानुसार

VERIFIED

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

Dr. S. Rupendra Rao
Incharge NAAC Criteria-III
PSSOU, CG Bilaspur

# 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

## रक्तदान शिविर

**25 जुलाई 2018**

पं. सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर में बैंक ऑफ बड़ौदा – बिरकोना शाखा के स्थापना दिवस के अवसर पर विश्वविद्यालय के सामाजिक उत्तरदायित्व प्रकोष्ठ, बैंक ऑफ बड़ौदा शाखा तथा भारतीय रेडक्रास सोसायटी के संयुक्त तत्वावधान में अधिकारी / कर्मचारियों के लिये स्वास्थ्य परीक्षण व रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में विश्वविद्यालय के मान. कुलपति प्रो. बंश गोपाल सिंह एवं कुलसचिव डॉ. राजकुमार सचदेव ने सबसे पहले एक–एक यूनिट रक्तदान किया। कुलपति जी ने सभी को रक्तदान करने हेतु प्रोत्साहित किया। कुलसचिव ने रक्तदान से होने वाले लाभों को बताया तथा रक्तदान से संबंधित भ्रांतियों को दूर करने का प्रयास किया।

रक्तदान शिविर में अधिकारियों / कर्मचारियों ने पूरे उत्साह के साथ भाग लिया। इस शिविर में 34 यूनिट रक्त जमा हुआ जिसमें छः महिला कर्मचारियों के द्वारा भी रक्तदान किया गया। पूरे शिविर में 89 अधिकारी / कर्मचारियों ने अपना स्वास्थ्य परीक्षण कराया। शिविर में ब्लड प्रेशर, हीमोग्लोबिन व ईसीजी की निःशुल्क जांच की व्यवस्था की गई। रक्तदान शिविर को सफल बनाने में भारतीय रेडक्रास सोसायटी, बिलासपुर इकाई की टीम, सामाजिक उत्तरदायित्व प्रकोष्ठ के सभी सदस्यगण एवं बैंक ऑफ बड़ौदा, बिरकोना शाखा का विशेष सहयोग प्राप्त हुआ।

रक्तदान को महादान कहा गया है। इस शिविर के माध्यम से रक्दान के महत्व से सभी परिचित हुए। इसके संबंध में भ्रांतियों का निराकरण हुआ। रक्तदाताओं ने भविष्य में भी रक्तदान करने का संकल्प लिया। और इन्होंने रक्तदान के अनुभव को सभी से साझा किया।

संयोजक
सामाजिक उत्तरदायित्व
प्रकोष्ठ

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

for
S. R. Rao
Dr. S. Rupendra Rao
Incharge NAAC Criteria-III
PSSOU, CG Bilaspur

# 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


## //योग जागरण यात्रा//

06 अगस्त, 2018

योग आयोग द्वारा आयोजित योग जागरण यात्रा दिनांक 06 अगस्त 2018 को श्री गुरूनानक उच्चत्तर माध्यमिक विद्यालय बिलासपुर से प्रारंभ हुआ। योग आयोग द्वारा "योग जागरण यात्रा" का उद्देश्य संपूर्ण छत्तीसगढ़ में लोगों को योग एवं स्वास्थ्य लाभ हेतु सजग करना था। पूरे छत्तीसगढ़ में अलग–अलग तिथियों में योग जागरण यात्रा रैली निकाली गई साथ ही जागरूकता विषयक कार्यक्रमों का भी आयोजन किया गया। 06 अगस्त को श्री गुरूनानक उच्चत्तर माध्यमिक विद्यालय बिलासपुर में योग जागरण यात्रा का कार्यक्रम रखा गया था। इस अवसर पर प्रो. गौरी दत्त शर्मा माननीय कुलपति बिलासपुर विश्वविद्यालय बिलासपुर छत्तीसगढ़ एवं प्रो. बंश गोपाल सिंह माननीय कुलपति पं. सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर उपस्थित रहें। कुलपति द्वय ने अपने उद्बोधन में कहा कि योग आयोग ने योग विषय की जानकारी एवं स्वास्थ्यवर्धन एवं जागरूकता हेतु जो प्रयास योग जागरण यात्रा के रूप में किया हैं उसके लिए योग आयोग के सभी सदस्यों को साधुवाद एवं शुभकामनाएं दी। इस अवसर पर कुलपति जी ने कहा कि योग जागरण यात्रा के उद्देश्य को सफल बनाने में हमारी पूर्ण सहभागिता रहेंगी। कुलसचिव ने योग जागरण यात्रा में उपस्थित सभी लोगों को योग के प्रचार प्रसार हेतु साधुवाद दिया। उक्त कार्यक्रम में मुख्य अथितियों द्वारा योग जागरण यात्रा रैली को हरी झण्डी दिखाते हुए रवाना किया गया। इस अवसर पर पं. सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़ बिलासपुर के योग विज्ञान विभाग के विभाग प्रमुख एवं योग शिक्षकों ने अपनी सहभागिता दी।

S. R. Rao
अध्यक्ष
कार्यक्रम संयोजक योग विज्ञान विभाग
डॉ. एस. रूपेन्द्र राव सुंदरलाल शर्मा (मुक्त) वि.वि.
(विभाग प्रमुख – योगविज्ञान/मनोविज्ञान बिलासपुर (छ.ग.))
पं. सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़

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

S. R. Rao
Dr. S. Rupendra Rao
Incharge NAAC Criteria-III
PSSOU, CG Bilaspur

# 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


## स्वच्छता कार्यक्रम एवं वृक्षारोपण – ग्राम बिरकोना

17 अगस्त 2018

पं. सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर के सामाजिक उत्तरदायित्व प्रकोष्ठ के द्वारा ग्राम बिरकोना में दिनांक 17.08.2018 को प्रातः 11:00 बजे स्वच्छता अभियान का शुभारंभ हुआ। इसके साथ–साथ स्वास्थ्य संबंधित कार्यक्रम का विशेष आयोजन भी किया गया। उक्त कार्यक्रम में अच्छे स्वास्थ्य हेतु स्वच्छता की अनिवार्यता को सामाजिक जिम्मेदारी के रूप में स्थापित किया गया। उक्त कार्यक्रम में ग्राम के तालाब, स्कूल, डबरी, नाली, सार्वजानिक स्थान, सड़क एवं गलियों की सफाई का कार्य सामूहिक रूप से किया गया। ग्राम में सफाई, स्वास्थ्य, स्वरोजगार, स्वालंबन एवं महिला उत्थान संबंधित जागरूकता रैली का आयोजन किया गया जिसमें ग्रामीणों के अतिरिक्त अन्य लोग भी शामिल हुए। जागरूकता से संबंधित पर्चा को मकानों व सार्वजानिक स्थानों पर चिपकाया व वितरण किया गया। इसके पश्चात् सभी लोगों ने मिलकर गांव के कई जगहों पर वृक्षारोपण भी किया गया।

इस कार्यक्रम में विश्वविद्यालय के अधिकारी, शिक्षक, कर्मचारी एवं विद्यार्थियों द्वारा विशेष सहयोग किया गया।

संयोजक

S. R. Rao

अध्यक्ष
मनोविज्ञान विभाग
सुंदरलाल शर्मा (मुक्त) वि.वि.
बिलासपुर (छ.ग.)

डॉ. एस.रूपेन्द्र राव
विभागाध्यक्ष मनोविज्ञान / योग विज्ञान
पं. सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़

VERIFIED

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

S. R. Rao

**Dr. S. Rupendra Rao**
Incharge NAAC Criteria-III
PSSOU, CG Bilaspur

# 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


## तीन दिवसीय योग शिविर

**30, 31 अगस्त एवं 01 सितम्बर, 2018**

पं. सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़ बिलासपुर के योग विज्ञान विभाग द्वारा तीन दिवसीय योग शिविर का आयोजन किया गया। इस अवसर पर वि.वि. में अध्ययनरत् विद्यार्थियों के लिये "पातंजल योग सूत्र" पर विषय विशेषज्ञों द्वारा व्याख्यान माला का भी आयोजन किया गया।

कार्यक्रम का उद्देश्य –

योग मनुष्य के सर्वांगीण विकास एवं समग्र स्वास्थ्य हेतु एक प्राचीन सशक्त, सर्वसुलभ एवं निरापद माध्यम है। इसकी वैज्ञानिकता से भी प्रायः सभी लोग भली–भाँति परिचित है। इस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य योग की प्रासंगिकता एवं उपयोगिता के प्रति प्रतिभागियों एवं विद्यार्थियों के मन में जागरूकता पैदा करना था। कार्यक्रम के माध्यम से एक स्वस्थ जीवन का स्वरूप प्रस्तुत करना तथा उनके अपनाने योग्य विधियों का प्रस्तुतिकरण भी उद्देश्य में शामिल था।

महर्षि पंतजलि कृत "पातंजल योग सूत्र" मानवीय जीवन दर्शन पर आधारित एक अनुपम ग्रंथ है। इस ग्रंथ में मानव जीवन के प्रत्येक पहलु पर वैज्ञानिक दृष्टि के साथ ही विश्लेषणात्मक विवेचन किया गया है। इसमें ग्रंथकार ने आत्मिक विकास के लिये जीवन के गूढ़ पक्षों का सूत्रों के माध्यम से रहस्योद्घाटन किया है। पातंजल योग सूत्र के व्याख्यान के माध्यम से यह अपेक्षा रखी गई कि प्रतिभागियों में अपने जीवन की जटिलताओं के प्रति समझ विकसित हो, प्रतिकूलताओं से सामंजस्य की क्षमता बढ़े तथा आत्मविश्वास के लिये नवीन मार्ग और दृष्टि पैदा हो।

विषय विशेषज्ञ एवं अतिथिगण–

कार्यक्रम के विषय विशेषज्ञ एवं अतिथिगण निम्नानुसार रहें--

मुख्य अतिथि– श्रीमद् स्वामी निखिलेश्वरानंद, सचिव, रामकृष्ण मिशन, राजकोट (गुजरात)

अध्यक्ष– प्रो. बंश गोपाल सिंह, कुलपति, पं. सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय, छत्तीसगढ़

विशिष्ट अतिथि–

- डॉ. ओम प्रकाश वर्मा, अध्यक्ष, स्वामी विवेकानंद पीठ, पं.रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय रायपुर
- डॉ. सुरूचि पाण्डेय, उपाध्यक्ष, इला फाउण्डेशन, पुणे (महाराष्ट्र)
- सुश्री मंजू बहन, सदस्य, छ.ग. योग आयोग।

कार्यक्रम विवरण–

इस तीन दिवसीय योग शिविर कार्यक्रम का शुभारंभ 30 अगस्त 2018 की प्रातः 8:00 बजे हुआ। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि स्वामी निखिलेश्वरानंद जी ने अपने उद्बोधन में योग के चार मार्ग–ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग एवं राजयोग के बारे में बताया। विशिष्ट अतिथि डॉ. सुरूचि पाण्डेय तथा सुश्री मंजू बहन ने क्रमशः "पातंजल योग सूत्र" तथा "राजयोग" पर व्याख्यान दिया। प्रति दिन कार्यक्रम के प्रारंभ में दो घंटे की समयावधि में सामान्य योगाभ्यास क्रम का आयोजन किया

VERIFIED

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

Dr. S. Rupendra Rao
Incharge NAAC Criteria-III
PSSOU, CG Bilaspur

गया। योगाभ्यास के अन्तर्गत विभिन्न आसन, प्राणायाम, बंध, मुद्रा, शवासन तथा ध्यान आदि अभ्यासों को सम्मिलित किया गया। योगाभ्यास कार्यक्रम में गणमान्य नागरिक, वि.वि. के अधिकारी/प्राध्यापक/कर्मचारी, अध्ययनरत विद्यार्थियों एवं पूर्व विद्यार्थियों सहित लगभग 80–100 सदस्यों ने योगाभ्यास किया। इस कार्यक्रम के व्याख्यानमाला के अंतर्गत डॉ. सुरूचि पाण्डेय के द्वारा योग सूत्र पर प्रतिदिन एक घंटा का व्याख्यान दिया गया तथा सुश्री मंजू बहन द्वारा भी प्रतिदिन राजयोग पर व्याख्यान दिया गया। व्याख्यान माला में प्रतिदिन लगभग 70–75 लोगों की उपस्थिति रही। समापन समारोह में कार्यक्रम के अध्यक्ष प्रो. बंश गोपाल सिंह (मान. कुलपति, पं. सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) वि.वि. छत्तीसगढ़, बिलासपुर) ने अध्यक्षीय भाषण में योग की मानव जीवन में आवश्यकता, योग के प्रभाव और आनंदमय जीवन के संबंध में सारगर्भित विचार प्रस्तुत किये।

कार्यक्रम का प्रतिफल –

समापन कार्यक्रम में प्रतिभागियों के अनुभव कथन के लिये उन्हें आमंत्रित किया गया। जिससे उनके कथन से कार्यक्रम के कुछ प्रतिफल स्पष्टतः सामने आये। अधिकांश प्रतिभागियों ने स्वीकार किया कि योग का अभ्यास शरीर में स्फूर्ति तथा हल्कापन लाता है। कुछ प्रतिभागियों ने माना कि यह तनाव एवं चिंता के स्तर को घटाने में मदद करता है। लाभान्वित प्रतिभागियों ने अभ्यास को लगातार बनाये रखने की बात कही। पातंजल योग सूत्र की व्याख्या से मन के विकार तथा इसके कुप्रभाव को कम करने की दिशा में नये विचार उत्पन्न हुए और खुशहाल जीवन जीने के प्रति सबकी आशा जगी।

S. R. Rao

संयोजक

अध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
पं. सुंदरलाल शर्मा (मुक्त) वि.वि.
बिलासपुर (छ.ग.)

VERIFIED

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

S. R. Rao

Dr. S. Rupendra Rao
Incharge NAAC Criteria-III
PSSOU, CG Bilaspur

# 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


## सर्जिकल स्ट्राइक दिवस

**29 सितंबर, 2018**

विश्वविद्यालय अनुदान आयोग एवं उच्च शिक्षा संचालनालय से प्राप्त पत्र के अनुसार दिनांक 29 सितंबर, 2018 को सर्जिकल स्ट्राइक दिवस का गरिमामयी आयोजन माहामाया भवन में किया गया। इस कार्यक्रम में अध्यक्ष, डॉ. राजकुमार सचदेव, कुलसचिव पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) वि.वि. छत्तीसगढ, बिलासपुर, मुख्य अतिथि, कर्नल जे. जे. लाल सेवानिवृत्त कर्नल भारतीय थल सेना, विशिष्ट अतिथि, डॉ. आशीष शर्मा एन. सी. सी. अधिकारी डी. पी. विप्र महाविद्यालय, बिलासपुर रहे। कार्यक्रम का क्रमवार विवरण निम्नलिखित है–

डॉ. आशीष शर्मा एन. सी. सी. अधिकारी डी. पी. विप्र महा. बिलासपुर के नेतृत्व में एन.सी. सी. के 60 कैडेटों ने मार्च पास्ट किया।

कार्यक्रम के संयोजक, डॉ. जयपाल सिंह, विभागाध्यक्ष, हिंदी विभाग, पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) वि. वि. छत्तीसगढ़, बिलासपुर

संयोजक ने प्रस्तावना में कहा– पाकिस्तान द्वारा पाले जा रहे आतंकियों के खिलाफ भारतीय वीर जवानों द्वारा की गई सर्जिकल स्ट्राईक को आज दो साल पूरे हो गए हैं। पाक अधिकृत कश्मीर सहित पूरे पाकिस्तान में, पाक द्वारा पाले जा रहे आतंकियों से भारत दशकों से जूझ रहा है। पाक द्वारा जारी छद्म युद्ध का मूँह तोड़ जवाब देना जरूरी था, लेकिन, पीठ पीछे नहीं, सामने दुश्मन पर वार करना हमारा स्वाभिमान रहा है, हम सामने जाकर पराक्रम करते हैं, और दुश्मन को परास्त करते हैं, पीठ पीछे वार करना तो कायरों का काम है। पीठ पीछे मारने वाले कायर हैं, उनके अंदर स्वाभिमान नहीं। यह तो केवल शुरुआत है, हम से टकराने का अंजाम अच्छा नहीं होता यह दुश्मन आतंकियों को समझना होगा। 28–29 सितंबर की रात सीमा पार जाकर हमारे बहादुर सैनिक कहर बनकर पाक द्वारा पोषित आतंकियों पर टूट पड़े। इस पाराक्रम को याद कर पूरा देश गर्व का अनुभव कर रहा है।

पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) वि. वि. छत्तीसगढ़, बिलासपुर भी इसी सर्जिकल स्ट्राइक दिवस (पराक्रम पर्व) को मना रहा है। भारतीय सेना सहित आप सभी का इस कार्यक्रम में स्वागत है, अभिनंदन है।

विशिष्ट अतिथि, डॉ. आशीष शर्मा एन. सी. सी. अधिकारी डी. पी. विप्र महाविद्यालय, बिलासपुर

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

VERIFIED

Dr. S. R... Rao
Incharge ...

डॉ. शर्मा ने अपने उद्बोधन में कहा एन. सी. सी. से अनुशासन, स्वाभिमान, राष्ट्रप्रेम के प्रति समपर्ण सीखा जाता है। 1948 से लगातार एन. सी. सी. सेना की सहायक टुकड़ी के रूप में कार्य किया है। चाहे वह आंतरिक सुरक्षा का मामले तथा अन्य सामाजिक कार्य जिसमें लोगों को राष्ट्रप्रेम सिखाया जाता है उसमें एन.सी.सी. कैडेटों की अपनी महत्वपूर्ण भूमिका होती है। साथ ही जब आवश्यक पड़ता है तो सेना के युद्ध जैसी परिस्थिति में पूरा सहयोग देती है।

मुख्य अतिथि, कर्नल जे. जे. लाल सेवानिवृत्त कर्नल भारतीय थल सेना ने अपने उद्बोधन में भारतीय सेना के पराक्रम को बताते हुए कहा कि–"भारतीय सेना विश्व की उन चुनिंदा सेनाओं में से एक है जो अपने देश की रक्षा के लिए किसी भी स्थिति से निपटने के लिए तैयार हैं। उन्होंने आगे कहा हमारी सेना सियाचीन जैसे दुर्गम स्थिति वाले क्षेत्रा में मुस्तैद है। यह इस बात का प्रमाण है कि हम सुरक्षित है, हमें सुरक्षा की दृष्टि से दो बिंदुओं की ओर ध्यान देना आवश्यक है एक आंतरिक सुरक्षा और दूसरी सीमाओं की सुरक्षा। आज सबसे ज्यादा जरूरत आंतरिक सुरक्षा की है तभी हम अपनी सेना के पराक्रम को सही मायने में एक उत्सव के रूप में मना सकते हैं।"

डॉ. राजकुमार सचदेव, कुलसचिव पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) वि. वि. बिलासपुर, छत्तीसगढ़ अध्यक्ष महोदय ने अपने उद्बोधन में राष्ट्रप्रेम को सबसे ज्यादा और पहले स्थान पर रखने की बात कही। उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि जिस भी व्यक्ति में राष्ट्रप्रेम है उसमें वे सभी गुण विकसित हो जाते हैं जो राष्ट्र की उन्नति के लिए आवश्यक होते है। भारतीय सेना का सर्जिकल स्ट्राईक इसी राष्ट्रप्रेम का गौरवांवित कर देने वाला उदाहरण है। हमें अपने चारों ओर नजरे घुमानी है ताकि अपने नौजवान साथी जो कठिन परिस्थिति में अपनी देश की सरहदों पर अपने प्राण की आहूति तक देने को तैयार हैं उनके पराक्रम को नमन किया जाता रहे। हम सब में राष्ट्रप्रेम कूट–कूट कर भरा है, हम सब अपने राष्ट्र से अटूट प्रेम करते हैं इसलिए जब राष्ट्र की आनबानशान को चुनौतियाँ देने वालों की बात आती है तो हम सबसे पहले आगे आ जाते हैं। क्योंकि हमें पता है देश को सुरक्षित रखना हमारा कर्तव्य है, हम देश पर आने वाली किसी भी विपरीत परिस्थिति के लिए हमेशा तैयार है, यह दुश्मन को अच्छे से समझना होगा।

इस अवसर पर पुनः बहादुर सैनिकों को नमन करते हुए भारतीय सेना के इस अद्भुत कार्यक्रम के लिए भारतीय सेना को साधुवाद और आप सबको बधाई।

जय हिंद। जय भारत।

इस अवसर पर डी. पी. विप्र महाविद्यालय, बिलासपुर के एन. सी. सी. कैडेट सहित बड़ी संख्या में विश्वविद्यालय के अधिकारी, कर्मचारी, विद्यार्थी उपस्थित थे।

VERIFIED

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

Dr. S. Rupendra Rao
Incharge NAAC Criteria-III
PSSOU, CG Bilaspur

विभागाध्यक्ष
हिन्दी–विभाग

कार्यक्रम संयोजक
डॉ. जयपाल सिंह, विभागाध्यक्ष, हिंदी विभाग,
पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) वि. वि. छत्तीसगढ़, बिलासपुर

# 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


## //राष्ट्रीय एकता दिवस//

**31 अक्टूबर 2018**

भारत में राष्ट्रीय एकता दिवस का प्रारंभ वर्ष 2014 में सरदार वल्लभाई पटेल की जयंती से हुआ। स्वतंत्र भारत के पहले उपप्रधानमंत्री एवं गृह मंत्री रहे सरदार वल्लभ भाई पटेल ने देश को एकता के सूत्र में बांधे रखने के लिए पूरजोर प्रयास किया था। पटेल जी की जयंती 31 अक्टूबर को देश राष्ट्रीय एकता दिवस (National Unity Day) के रूप में मनाता है। जागरण पत्रिका के रिर्पोट के अनुसार राष्ट्रीय एकता दिवस की शुरूआत 31 अक्टूबर 2014 को दिल्ली से शुरू हुई है। राष्ट्रीय एकता दिवस के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए और सरदार पटेल (लौह पुरूष) को याद करने के लिए "एकता के लिए दौड़" (Run for Unity) नाम से एक राष्ट्रव्यापी मैरॉथन का आयोजन किया जाता है।

विश्वविद्यालय अनुदान आयोग – मानव संसाधन विकास मंत्रालय भारत सरकार के निर्देशानुसार सरदार वल्लभभाई पटेल जी की जयंती पर 31 अक्टूबर 2018 को पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर में विविध कार्यक्रम का आयोजन किया गया। प्रातः 11:00 बजे "एकता के लिए दौड़" (Run for Unity) का आयोजन विश्वविद्यालय के मुख्य द्वार (स्वामी आत्मानंद मार्ग) से सिरपुर प्रशासनिक भवन तक किया गया। इस मैराथन में कुलसचिव, शिक्षकों एवं कर्मचारियों ने भाग लिया। सायं 04.30 बजे राष्ट्रीय एकता शपथ समारोह का आयोजन विश्वविद्यालय के सभागार में सम्पन्न हुआ। इस अवसर पर विश्वविद्यालय के कुलसचिव ने सभी को राष्ट्रीय एकता की शपथ दिलवाई। उक्त कार्यक्रम में भारतीय स्वतंत्रता संग्राम 1857 से 1947 एवं समसामयिक विषयों पर प्रश्नोत्तरी कार्यक्रम भी आयोजित हुआ। कार्यक्रम के अंत में एकता के लिए दौड़ तथा प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता कार्यक्रम में प्रथम द्वितीय एवं तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले प्रतिभागियों को माननीय कुलपति जी द्वारा पुरस्कार प्रदान किया गया।

राष्ट्रीय एकता दिवस के उपलक्ष्य में अधिकारी, शिक्षक व कर्मचारियों ने लौह पुरुष के जीवन वृतांत पर अपने भाव, विचार प्रकट किये तथा उन्हे स्मरण करते हुए उनके प्रति अपनी श्रद्धा सुमन भी अर्पित किये तथा देश भक्ति एवं देश के प्रति उनके योगदान को सभी ने याद कर लौह पुरूष को श्रद्धांजलि दी गई।

S. R. Rao

कार्यक्रम संयोजक

डॉ. एस. रूपेन्द्र राव

(विभाग प्रमुख – मनोविज्ञान/योगविज्ञान विभाग)

पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय

छत्तीसगढ़, बिलासपुर छ.ग.

अध्यक्ष
मनोविज्ञान विभाग
पं. सुंदरलाल शर्मा (मुक्त) वि.वि.
बिलासपुर (छ.ग.)

VERIFIED

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

S. R. Rao
Dr. S. Rupendra Rao
Incharge NAAC Criteria-III
PSSOU, CG Bilaspur

# 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


## // सशस्त्र सेना झंडा दिवस //

**7 दिसम्बर 2018**

सशस्त्र सेना झंडा दिवस भारतीय सशस्त्र बलों के कर्मियों के कल्याण हेतु भारत की जनता के धन-संग्रह के प्रति समर्पित एक दिन है। यह सन् 1949 से 7 दिसम्बर को प्रतिवर्ष मनाया जाता है। 28 अगस्त 1949 को भारत के तत्कालिन रक्षामंत्री के अधीन एक कमिटी का गठन किया गया था। कमिटी ने यह फैसला किया कि झंडा दिवस प्रतिवर्ष 7 दिसम्बर को मनाया जाएगा। सशस्त्र सेना झंडा दिवस मनाने के पीछे का शुरूआती विचार यह था कि नागरिकों को छोटे-छोटे झंडे वितरित किए जाएं और बदले में सैनिकों के लिये डोनेशन इकट्ठा किया जाए।

उक्त पुनीत कार्य हेतु विश्वविद्यालय द्वारा सूचना एवं आग्रह का प्रसारण हुआ। विश्वविद्यालय के अधिकारी एवं कर्मचारियों को सशस्त्र सेना के प्रतीक चिन्ह झंडे को धन संग्रह हेतु सौंपा गया। उपस्थित सभी अधिकारी एवं कर्मचारीगण द्वारा इस पुनीत कार्य में प्राप्त सहयोग राशि को शहीदों के कल्याणकारी भारत सरकार को प्रेषित किया गया।

VERIFIED

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

आदेशानुसार

Dr. S. Rupendra Rao
Incharge NAAC Criteria-III
PSSOU, CG Bilaspur

# 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


## // राष्ट्रीय मानवाधिकार दिवस //

**11 दिसम्बर 2018**

पं. सुंदरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर में राष्ट्रीय मानवाधिकार दिवस के उपलक्ष्य में एक दिवसीय कार्यक्रम का आयोजन किया गया। सन् 1950 में संयुक्त राष्ट्र ने यह तय किया कि हर साल 10 दिसम्बर मानव के अधिकार का दिन होगा। इसके बाद 12 अक्टुबर 1933 को "राष्ट्रीय मानव अधिकार आयोग" का गठन किया गया।

इस दिवस के अवसर पर विश्वविद्यालय के सभागार में आयोजित कार्यक्रम में कुलपति महोदय प्रो. बंश गोपाल सिंह जी ने कहा कि इस प्रत्येक धरती पर रहने वाले हर इंसान के अधिकार का दिन मानवाधिकार दिवस को ही माना गया है। इंसानी अधिकारों को पहचान देने और उनके वजूद को अस्तित्व में लाने के लिये हमें कुछ विशेष अधिकार दिए गए है, जो हमसे किसी भी परिस्थिति में छीने नहीं जा सकते है। ऐसे में पूरे विश्व में मानवता के खिलाफ हो रहे अत्याचार पर रोक लगाने के लिए "मानवाधिकार दिवस" का महत्व बहुत ही खास हो जाता है। इस अवसर पर कुलसचिव महोदय जी ने भी अपने संक्षिप्त विचार रखें।

कार्यक्रम में विश्वविद्यालय समस्त अधिकारी/कर्मचारी एवं विद्यार्थी सहित लगभग 100–110 लोगों की उपस्थिति रही। कुलपति महोदय के द्वारा शपथ दिलाए जाने के बाद कार्यक्रम समाप्ति की घोषणा की गई।

VERIFIED

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

आदेशानुसार

Dr. S. Rupendra Rao
Incharge NAAC Criteria-III
PSSOU, CG Bilaspur

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

# चतुर्थ अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस समारोह

**21 जून, 2018**

चतुर्थ अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस समारोह का आयोजन पं. सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर में किया गया। मुख्य अतिथि प्रो. बंश गोपाल सिंह, माननीय कुलपति पं. सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) वि.वि. की गरिमामयी उपस्थिति में कार्यक्रम का शुभारंभ हुआ। मुख्य अतिथि महोदय ने अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस की पृष्ठभूमि तथा योगमय जीवन पर विस्तृत विचार व्यक्त किए। कुलसचिव महोदय ने अपने अध्यक्षीय भाषण में योग धर्म को सभी धर्मो से ऊपर बताया।

कार्यक्रम के प्रारंभ मे दीप प्रज्जवलन के पश्चात् आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के द्वारा जारी सामान्य योग अभ्यास क्रम का अभ्यास कराया गया। कार्यक्रम में उपस्थित सभी लोगों ने इस अभ्यास को किया। सामान्य अभ्यास क्रम का संचालन योग प्रशिक्षक श्री डोंगेश्वर साहू एवं आसनों का प्रदर्शन श्री राघव वर्मा द्वारा किया गया। इस कार्यक्रम में आसन प्राणायाम, बंध, मुद्रा तथा ध्यान आदि अभ्यासों को शामिल किया गया एवं अभ्यासों से होने वाले लाभ तथा इनकी सावधानियों की जानकारी दी गई। कार्यकम में मान. कुलपति, कुलसचिव, योग विज्ञान विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ. एस. रूपेन्द्र राव एवं वि. वि. के समस्त अधिकारी/कर्मचारी/अध्ययनरत विद्यार्थी तथा गणमान्य नागरिक सम्मिलित हुए।

कार्यक्रम के मुख्य आकर्षण –

1. सामान्य अभ्यास क्रम के पश्चात् वि.वि. में अध्ययनरत विद्यार्थियों द्वारा योगासनों की संगीतमय प्रस्तुति दी गई। इस सामूहिक प्रस्तुति में आसनों एवं भाव-भंगिमाओं को संगीत के साथ तालमेल बनाकर प्रस्तुत किया गया। सधी हुई प्रस्तुति के कारण यह सभी के आकर्षण का केन्द्र रहा।
2. विद्यार्थी नेमी चन्द वर्मा द्वारा योग के अत्यंत कठिन माने जाने वाले आसनों का प्रदर्शन किया गया। उनके द्वारा प्रदर्शित आसनों से शरीर के अंगों के लचीलापन का ज्ञान हुआ तथा उनके प्रदर्शन पर सभी ने भूरी-भूरी प्रशंसा की।
3. विद्यार्थी संदीप कुमार द्वारा योग के षट्कर्म के अन्तर्गत आने वाली क्रिया "जल नेति" एवं "रबर नेति" का प्रदर्शन किया गया। योग प्रशिक्षक श्री राघव वर्मा द्वारा षट्कर्म की एक दूसरी क्रिया "दण्ड धौति" का प्रदर्शन किया। इन क्रियाओं ने सबका ध्यान अपनी ओर आकर्षित किया।

अन्य कार्यक्रम–

मंचीय कार्यक्रम के अतिरिक्त कर्मयोग को भी इस कार्यक्रम में स्थान दिया गया। इसके अन्तर्गत वि.वि. के सभी अधिकारी/कर्मचारी एवं विद्यार्थीगण मिलकर वि.वि. परिसर में वृक्षारोपण का कार्य सम्पन्न किये। परिसर को स्वच्छ रखने हेतु स्वच्छता अभियान को जोड़कर

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

Dr. S. Rupendra Rao
Incharge NAAC Criteria-III
PSSOU, CG Bilaspur

प्लास्टिक एवं पॉलिथिन मुक्त रखने की दिशा में कार्य किये गये तथा इसी तारतम्य में गाजर घास उन्मूलन पर कार्य किया गया।

कार्यक्रम उद्देश्य –

भारत सरकार के आदेश का अनुपालन एवं अन्तरराष्ट्रीय स्तर पर योग की प्रतिस्थापना के समर्थन में इस कार्यक्रम का आयोजन किया गया। योग भारतीय संस्कृति की प्राचीनतम् विधा है इसे पुष्पित एवं पल्लवित करने में योग दिवस के आयोजन का विशिष्ट महत्व है। वर्तमान व्यस्ततम जीवन में स्वास्थ्य सुरक्षा सबके लिये एक चुनौती बनी हुई है। योग इस चुनौति के लिये उपयुक्त माध्यम है। स्वास्थ्य की दृष्टि से इस कार्यक्रम की विशेष उपयोगिता है।

कार्यक्रम का प्रतिफल –

कार्यक्रम के आयोजन से प्रतिभागियों में योग के अभ्यासों एवं उसकी उपयोगिता के प्रति जागरूकता बढ़ी। कार्यक्रम में ध्यान के अभ्यास ने मानसिक प्रबंधन का नया मार्ग प्रशस्त किया। भारतीय विधा का अंतरराष्ट्रीय पटल पर स्थापित होने से अपने राष्ट्र एवं संस्कृति के प्रति गौरव का अनुभव कराया।

S. R. Rao

संयोजक

अध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
पं. सुंदरलाल शर्मा (मुक्त) वि.वि.
बिलासपुर (छ.ग.)

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

S. R. Rao
Dr. S. Rupendra Rao
Incharge NAAC Criteria-III
PSSOU, CG Bilaspur