पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर

कोनी –बिरकोना मार्ग, बिलासपुर (छ.ग.)
www.pssou.ac.in, Email- registrar@pssou.ac.in

//प्रतिवेदन//

पंडित सुंदरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर के योग विज्ञान विभाग एवं ब्रम्हर्षि वशिष्ठ योग आरोग्य केन्द्र के तत्वाधान में अतर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून 2023 एवं 05 दिवसीय राष्टीय कार्यशाला ''समग्र स्वास्थ्य प्रबंधन एवं आधुनिक जीवन में योग की उपयोगिता'' विषय पर दिनांक 21 जून से 25 जून तक 2023 आयोजित किया जा रहा है। आज प्रथम दिवस पर विश्वविद्यालय के महामाया भवन स्थित सभागार में अतर्राष्ट्रीय योग दिवस का कार्यक्रम सम्पन्न हुआ इस कार्यक्रम के उद्घाटन सत्र में कार्यक्रम के अध्यक्ष एवं विश्वविद्यालय के माननीय कुलपति डॉ. बंश गोपाल सिंह, विज्ञान संकाय के डायरेक्टर डॉ. एस. के. गुप्ता, डॉ संजीव लवानियॉ, डॉ. जयपाल सिंह प्रजाप्रति डॉ. एस. रूपेन्द्र राव, श्वेता कुर्रे, डोंगेश्वर साहू विश्वविद्यालय के अधिकारी, शिक्षक, कर्मचारी एवं छात्र–छात्राएं उपस्थित थे।

उद्घाटन सत्र का प्रारंभ मॉं सरस्वती की प्रतिमा पर दीप प्रज्जवलन, मार्ल्यापण एवं सरस्वती वंदना के साथ हुआ इसके पश्चात् आयुष मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा जारी योग प्रोटोकॉल का पालन करते हुए सभी प्रतिभागियों ने योगाभ्यास किया इसके साथ इस अवसर पर ब्रम्हर्षि योग आरोग्य केंद्र में आने वाले विद्यार्थियों एवं पी. जी. डिप्लोमा इन योग साईंस के विद्यार्थियों द्वारा संगीतमय योगासनों का प्रदर्शन किया । कुछ विद्यार्थियों द्वारा उच्च समूह के आसनों का प्रदर्शन भी किया गया। इसके पश्चात् माननीय कुलपति महोदय एवं अधिकारी एवं विद्यार्थियों द्वारा विश्वविद्यालय परिसर में पौधारोपण का कार्यक्रम सम्पन्न हुआ। इस कार्यक्रम के पश्चात् विज्ञान संकाय के डायरेक्टर डॉ. एस के गुप्ता द्वारा अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस की उपयोगिता एवं भारत के योगदान की समीक्षा की गई। उन्होंने अन्तर्राष्ट्रीय दिवस को विश्व के लिए भारत का उपहार कहा। इस अवसर पर कार्यक्रम के अध्यक्ष एवं माननीय कुलपति महोदय ने सर्वप्रथम सभी को योग दिवस की शुभकामनाएं देते हुए जीवन में यम, नियम के पालन का महत्त्व बताया निरंतर इन नियमों के पालन से मनुष्य अपने जीवन को सफल बना सकता है। योग का महत्त्व हर वर्ग के लिए है जैसे–जैसे आयु बढ़ती है योग को अनिवार्य रूप से हमारे जीवन का अंग हो जाना चाहिए, उन्होंने

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

योग के शारीरिक महत्त्व के साथ–साथ इसके अध्यात्मिक एवं सामाजिक महत्त्व पर सबका ध्यान आकृष्ट किया। उन्होंने कहा कि निरोगी काया एवं स्वस्थ मन मस्तिष्क हर कार्य के लिए उपयोगी होता हैं । आपने अतर्राष्ट्रीय योग दिवस के साथ 05 दिवसीय राष्ट्रीय कार्यशाला ''समग्र स्वास्थ्य प्रबंधन एवं आधुनिक जीवन शैली में योग की उपयोगिता'' के संबंध में अपने विचार रखे। इस कार्यशाला में विद्यार्थी, शिक्षक, अधिकारी – कर्मचारी एवं जनसामान्य भौतिक रूप से या ऑनलाईन माध्यम से जुड़कर इसका लाभ ले सकेंगे कार्यक्रम के सफल आयोजन हेतु आप सभी को शुभ कामनाएं सभी के उत्तम स्वास्थ्य की कामना के साथ उन्होंने अपना वक्तव्य समाप्त किया। इस अवसर पर 05 दिवसीय राष्ट्रीय कार्यशाला एवं अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम के संयोजक डॉ. एस रूपेन्द्र राव ने बताया की इन 05 पांच दिवसों में प्रातः 07:00 से 09:00 तक उच्चरक्त चाप, मोटापा, तनाव, सर्वाइकल एवं कमर दर्द, मधुमेह एवं अर्थराटिस् संबंधी रोगो के लिए यौगिक उपचार पद्धति एवं आसनों का विशेष अभ्यास कराया जाएगा इसके साथ ही प्रतिदिन समग्र स्वास्थ्य एवं यौगिक जीवन शैली से संबंधित समसमायिक विषयों पर विषय–विशेषज्ञों के व्याख्यान प्राप्त होंगे जिनमे डॉ. हरेराम पाण्डेय इंदिरा गांधी राष्ट्रीय जनजातीय विश्वविद्यालय अमरकंटक मध्यप्रदेश, डॉ. अर्पित दुबे मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (आयुष मंत्रालय, भारत सरकार) नई दिल्ली डॉ. सत्यप्रकाश पाठक हिमांचल विश्वविद्यालय शिमला, हिमांचल प्रदेश का व्याख्यान होगा।

S R Rao

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग

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

पं. सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर

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

कोनी – बिरकोना मार्ग, बिलासपुर (छ.ग.) 495009

email: hodpsychology @gmail.com www.pssou. ac.in

प्रथम – दिवस

//प्रतिवेदन//

पंडित सुंदरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर के योग विज्ञान विभाग एवं ब्रम्हर्षि वशिष्ठ योग आरोग्य केन्द्र के तत्वाधान में अतर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून 2023 एवं 05 दिवसीय राष्टीय कार्यशाला ''समग्र स्वास्थ्य प्रबंधन एवं आधुनिक जीवन में योग की उपयोगिता'' विषय पर दिनांक 21 जून से 25 जून तक 2023 आयोजित किया जा रहा है। आज प्रथम दिवस पर विश्वविद्यालय के महामाया भवन स्थित सभागार में अतर्राष्ट्रीय योग दिवस का कार्यक्रम सम्पन्न हुआ इस कार्यक्रम के उदघाटन सत्र में कार्यक्रम के अध्यक्ष एवं विश्वविद्यालय के माननीय कुलपति डॉ. बंश गोपाल सिंह, विज्ञान संकाय के डायरेक्टर डॉ. एस. के. गुप्ता, डॉ संजीव लवानियॉं, डॉ. जयपाल सिंह प्रजाप्रति डॉ. एस. रूपेन्द्र राव, श्वेता कुर्रे, डोंगेश्वर साहू विश्वविद्यालय के अधिकारी, शिक्षक, कर्मचारी एवं छात्र–छात्राएं उपस्थित थे।

उदघाटन सत्र का प्रारंभ माँ सरस्वती की प्रतिमा पर दीप प्रज्जवलन, मार्ल्यापण एवं सरस्वती वंदना के साथ हुआ इसके पश्चात् आयुष मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा जारी योग प्रोटोकॉल का पालन करते हुए सभी प्रतिभागियों ने योगाभ्यास किया इसके साथ इस अवसर पर ब्रम्हर्षि योग आरोग्य केंद्र में आने वाले विद्यार्थियों एवं पी. जी. डिप्लोमा इन योग साईस के विद्यार्थियों द्वारा संगीतमय योगासनों का प्रदर्शन किया । कुछ विद्यार्थियों द्वारा उच्च समूह के आसनों का प्रदर्शन भी किया गया। इसके पश्चात् माननीय कुलपति महोदय एवं अधिकारी एवं विद्यार्थियों द्वारा विश्वविद्यालय परिसर में पौधारोपण का कार्यक्रम सम्पन्न हुआ। इस कार्यक्रम के पश्चात् विज्ञान संकाय के डायरेक्टर डॉ. एस के गुप्ता द्वारा अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस की उपयोगिता एवं भारत के योगदान की समीक्षा की गई। उन्होंने अन्तर्राष्ट्रीय दिवस को विश्व के लिए भारत का उपहार कहा। इस अवसर पर कार्यक्रम के अध्यक्ष एवं माननीय कुलपति महोदय ने सर्वप्रथम सभी को योग दिवस की शुभकामनाएं देते हुए जीवन में यम, नियम के पालन का महत्त्व बताया निरंतर इन नियमों के पालन से मनुष्य अपने जीवन को सफल बना सकता है। योग का महत्त्व हर वर्ग के लिए है जैसे–जैसे आयु बढ़ती है योग को अनिवार्य रूप से हमारे जीवन का अंग हो जाना चाहिए, उन्होंने योग के शारीरिक महत्त्व के साथ–साथ इसके अध्यात्मिक एवं सामाजिक महत्त्व पर सबका ध्यान आकृष्ट किया। उन्होंने कहा कि निरोगी काया एवं स्वस्थ मन मस्तिष्क हर कार्य के लिए उपयोगी होता हैं । आपने अतर्राष्ट्रीय योग दिवस के साथ 05 दिवसीय राष्ट्रीय कार्यशाला ''समग्र स्वास्थ्य प्रबंधन एवं आधुनिक जीवन शैली में योग की उपयोगिता'' के संबंध में अपने विचार रखे। इस कार्यशाला में विद्यार्थी, शिक्षक, अधिकारी – कर्मचारी एवं जनसामान्य भौतिक रूप से या ऑनलाईन माध्यम से जुड़कर इसका लाभ ले सकेंगे कार्यक्रम के सफल आयोजन हेतु आप सभी को शुभ कामनाएं सभी के उत्तम स्वास्थ्य की कामना के साथ उन्होंने अपना वक्तव्य समाप्त किया। इस अवसर पर 05 दिवसीय राष्ट्रीय कार्यशाला एवं अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम के संयोजक डॉ. एस रूपेन्द्र राव ने बताया की इन 05 पांच दिवसों में प्रातः 07:00 से 09:00 तक उच्चरक्त चाप, मोटापा, तनाव, सर्वाइकल एवं कमर दर्द, मधुमेह एवं अर्थराटिस् संबंधी रोगो के लिए यौगिक उपचार पद्धति एवं आसनों का विशेष अभ्यास कराया जाएगा इसके साथ ही प्रतिदिन समग्र स्वास्थ्य एवं यौगिक जीवन शैली से संबंधित समसमायिक विषयों पर विषय–विशेषज्ञों के व्याख्यान प्राप्त होंगे जिनमे डॉ. हरेराम पाण्डेय इंदिरा गांधी राष्ट्रीय जनजातीय विश्वविद्यालय अमरकंटक मध्यप्रदेश, डॉ. अर्पित दुबे मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (आयुष मंत्रालय, भारत सरकार) नई दिल्ली डॉ. सत्यप्रकाश पाठक हिमांचल विश्वविद्यालय शिमला, हिमांचल प्रदेश का व्याख्यान होगा।

S. R. Rao

कार्यक्रम संयोजक
डॉ. एस. रूपेन्द्र राव
योग विज्ञान विभाग–प्रमुख

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

पं. सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर

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

कोनी – बिरकोना मार्ग, बिलासपुर (छ.ग.) 495009

email: hodpsychology @gmail.com www.pssou. ac.in

द्वितीय – दिवस

//प्रेस – विज्ञप्ति//

पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विष्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर के योग विज्ञान विभाग एवं ब्रम्हर्षि वशिष्ठ योग आरोग्य केंद्र के तत्त्वावधान में आयोजित 05 दिवसीय राष्ट्रीय कार्यशाला का द्वितीय दिवस उत्साहपूर्ण वातावरण में सम्पन्न हुआ।

प्रातः 07:00 बजे से 09:00 बजे तक उच्चरक्तचाप की समस्या को ध्यान रखकर संबंधित योगाभ्यास क्रम का अभ्यास कराया गया। विशेषज्ञों द्वारा उक्त समस्या के कारणों, यौगिक उपायों तथा उसके शारीरिक मानसिक प्रभावों पर विद्यार्थियों के समक्ष प्रकाश डाला गया। इस प्रायोगिक सत्र में विश्वविद्यालय के कर्मचारी/अधिकारी सहित लगभग 55 लोगों ने कार्यशाला में अपनी प्रत्यक्ष उपस्थिति दी। प्रायोगिक सत्र के अन्त में कर्मचारी अन्त में डॉ. वीणा पाणी दुबे (डायरेक्टर लाईफ साईंस) व डॉ. राजेश चतुर्वेदी (डायरेक्टर कला संकाय) ने उपस्थित प्रतिभागियों के समक्ष अपने संक्षिप्त विचार प्रस्तुत किये तथा कार्यषाला के आयोजन की सराहना की।

द्वितीय सत्र व्याख्यानमाला के रूप में प्रातः 11:00 बजे प्रारंभ हुआ। व्याख्यान ऑनलाईन मोड़ में आयोजित किया गया। आज की कार्यशाला के मुख्य वक्ता के रूप में डॉ. हरेराम पाण्डेय, सहायक प्राध्यापक, योग विज्ञान , इंदिरा गांधी जनजातीय विश्वविद्यालय अमरकंटक जी रहें। उन्होने "समग्र स्वास्थ्य प्रबंधन" विषय पर एक घण्टा का विस्तृत व्याख्यान दिया। डॉ. पाण्डेय ने विश्व स्वास्थ्य संगठन की स्वास्थ्य की अवधारणा का उल्लेख करते हुए शारीरिक मानसिक, सामाजिक एवं अध्यात्मिक स्वास्थ्य पर गहन विवेचना की। स्वास्थ्य के संबंध में उन्हों‍न कहा कि यह एक राष्ट्रधर्म है। व्याख्यान में उन्होंने आयुर्वेद प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति, तथा योग की स्वास्थ्य संबंधी अवधारणा व इन ग्रंथों में उल्लेखित आवश्यक तत्त्वों की विवेचना की। मुख्य वक्ता द्वारा प्रतिभागियों के प्रश्नों का उचित व योग आधारित समाधान समाधान भी किया। व्याख्यान माला ऑनलाईन माध्यम से संचालित हुआ जिसमें 88 प्रतिभागियों ने अपनी सहभागिता दी।

कार्यशाला में योग विज्ञान विभाग से डोंगेश्वर साहू, श्वेता कुर्रे, मालिकराम पटेल व शुभाशीष डे उपस्थित रहे। कार्यशाला का समापन संयोजक डॉ. एस. रूपेन्द्र राव सहायक प्राध्यापक के आभार पश्चात हुआ।

S. R. Rao

कार्यक्रम संयोजक
डॉ. एस. रूपेन्द्र राव
योग विज्ञान विभाग–प्रमुख

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

पं. सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर

(छ.ग. शासन के अधिनियम क्रमांक 26 सन् 2004 द्वारा स्थापित)
कोनी – बिरकोना मार्ग, बिलासपुर (छ.ग.) 495009
email: hodpsychology @gmail.com www.pssou. ac.in

तृतीय – दिवस

/ / प्रेस – विज्ञप्ति / /

पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विष्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर में दिनांक 21 / 06 / 2023 से 25 / 06 / 2023 तक 05 दिवसीय राष्ट्रीय कार्यशाला का आयोजन किया जा रहा है। विश्वविद्यालय के योग विज्ञान विभाग एवं ब्रम्हर्षि वशिष्ठ योग आरोग्य केंद्र के तत्त्वावधान में यह कार्यषाला आयोजित है।

कार्यशाला का आज तृतीय दिवस था। प्रातः 07:00 बजे से 09:00 बजे प्रायोगिक सत्र के अन्तर्गत ''मोटापा व तनाव प्रबंधन हेतु कार्यशाला के प्रतिभागियों को यौगिक अभ्यास कराया गया। इसका प्रायोगिक सत्र ऑफलाईन माध्यम से आयोजित किया गया जिसमें लगभग 55 प्रतिभागियों में प्रत्यक्ष उपस्थित होकर कार्यषाला का लाभ लिया।

व्याख्यानमाला का आयोजन द्वितीय सत्र के अंतर्गत किया गया। यह सत्र हाइब्रिड मोड पर आयोजित हुआ, जिसके तहत् ऑनलाईन माध्यम से 84 तथा ऑफ लाईन माध्यम से 41 प्रतिभागियो ने भाग लिया। आज के विषय–विषेषज्ञ के रूप में डॉ. अर्पित कुमार दुबे (सहायक प्राध्यापक–संस्कृत एवं विभागाध्यक्ष भाषा विभाग, मोरार जी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान नई दिल्ली) रहे। उन्होंने श्रीमद्भगवद्गीता – योग : समग्र स्वास्थ्य की कुंजी विषय पर विस्तृत व्याख्यान दिया। गीता पर अपने विचार व्यक्त करते हुए उन्होंने इस ग्रंथ को योगशास्त्र और ब्रम्हविद्या के रूप में प्रतिष्ठित किया। गीता के 06 वें अध्याय के 17 वें श्लोक – ''युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु। युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा'' की विवेचना की। अपने उद्बोधन में उन्होंने जीवन के पांच आधार–आहार, निद्रा, व्यायाम, चेष्टा और कर्तव्य को स्पष्ट करते हुए इसे सरल रूप में समझाने का प्रयास किया।

कार्यशाला में विभिन्न प्रान्तों के योग विशेषज्ञ, छात्र–छात्राएं एवं योग प्रेमी जनसामान्य ने भाग लिया। योग विज्ञान विभाग से डोंगेश्वर साहू, श्वेता कुर्रे, मालिकराम पटेल व शुभाशीष डे उपस्थित रहे। कार्यशाला का समापन संयोजक डॉ. एस. रूपेन्द्र राव सहायक प्राध्यापक के आभार पश्चात हुआ।

S. R. Rao

कार्यक्रम संयोजक
डॉ. एस. रूपेन्द्र राव
योग विज्ञान विभाग–प्रमुख

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

पं. सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर

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

कोनी – बिरकोना मार्ग, बिलासपुर (छ.ग.) 495009

email: hodpsychology @gmail.com www.pssou. ac.in

चतुर्थ – दिवस

//प्रेस – विज्ञप्ति//

पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर के योग विज्ञान विभाग एवं ब्रम्हर्षि वशिष्ठ योग आरोग्य केंद्र के तत्त्वावधान में यह कार्यशाला आयोजित पाँच दिवसीय राष्ट्रीय कार्यशाला का आज चौथा दिवस बहुत ही उत्साहपूर्ण वातावरण में सम्पन्न हुआ। यह कार्यशाला 21 जून से प्रारंभ होकर 25 जून 2023 तक आयोजित किया जा रहा है।

कार्यशाला का का प्रथम सत्र प्रातः 07:00 बजे से 09:00 बजे के बीच ऑफलाईन माध्यम से आयोजित किया गया। विषय–विशेषज्ञ द्वारा कार्यशाला में उपस्थित प्रतिभागियों को इस सत्र में "सर्वाईकल एवं कमर दर्द संबंधी समस्याओं के निदान हेतु विशेष प्रशिक्षण प्रदान किया गया। सत्र के दौरान उपरोक्त समस्याओं के कारणों, इनके व्यावहारिक उपायों एवं योग संबंधी निराकरण के उपायों एवं योग संबंधी निराकरण के उपायों पर चर्चा की गई। इस प्रथम सत्र में लगभग 53 प्रतिभागियों ने कार्यशाला में उपस्थित होकर कार्यशाला का लाभ लिया।

द्वितीय सत्र ऑनलाईन माध्यम से प्रातः 10:00 बजे से 11:00 बजे के बीच आयोजित हुआ। विषय–विशेषज्ञ डॉ. सत्यप्रकाश पाठक (सहायक प्राध्यापक योग, हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय शिमला) द्वारा "समग्र स्वास्थ्य" विषय पर विस्तृत एवं विशेष व्याख्यान दिया गया। श्रीमद्भगवद्गीता में वर्णित युक्त आहार, विहार, कर्मो में चेष्टा, शयन जागरण के अनुशासन पर उन्होंने विशेष बल दिया। अपने व्याख्यान में उन्होंने शारीरिक शुद्धि हेतु शास्त्रोक्त पाथ्य–अपथ्य आहार तथा यौगिक साधनों जैसे – आसन, प्राणायाम, षट्कर्म आदि पर प्रकाश डाला। मानस शुद्धि हेतु अन्तर्गत श्रेष्ठ ग्रंथों के अध्ययन, चिन्तन की संतुलित प्रक्रिया, योग ध्यान व संयम से परिपूर्ण दिनचर्या की उपयोगिता पर की। इसी तारतम्य में गीता में उल्लेखित विषयों के सत्र से उत्पन्न काम क्रोध, सम्मोह स्मृति भ्रम तथा अंततः बुद्धि नाश की स्थिति का विस्तृत वर्णन किया। इस ऑनलाईन व्याख्यान माला में 84 प्रतिभागियों ने भाग लिया।

कार्यशाला में विभिन्न प्रान्तों के योग विशेषज्ञ, छात्र–छात्राएं एवं योग प्रेमी जनसामान्य ने भाग लिया। योग विज्ञान विभाग से डोंगेश्वर साहू, श्वेता कुर्रे, मालिकराम पटेल व शुभाशीष डे उपस्थित रहे। कार्यशाला का समापन संयोजक डॉ. एस. रूपेन्द्र राव सहायक प्राध्यापक के आभार पश्चात हुआ।

S. R. Rao

कार्यक्रम संयोजक
डॉ. एस. रूपेन्द्र राव
योग विज्ञान विभाग–प्रमुख

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

पं. सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर

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

कोनी – बिरकोना मार्ग, बिलासपुर (छ.ग.) 495009

email: hodpsychology @gmail.com www.pssou. ac.in

पंचम – दिवस

//प्रेस – विज्ञप्ति//

पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर के योग विज्ञान विभाग एवं ब्रम्हर्षि वशिष्ठ योग आरोग्य केंद्र के तत्त्वावधान आयोजित पाँच दिवसीय राष्ट्रीय कार्यशाला का अंतिम (पंचम) दिवस गरिमापूर्ण एवं हर्षोल्लासपूर्ण वातावरण में सम्पन्न हुआ अन्तराष्ट्रीय योग दिवस 21 जून, 2023 के परिप्रेक्ष्य में आयोजित यह कार्यशाला 21 जून 2023 से ऑफलाईन एवं ऑनलाईन मोड में आयोजित किया गया।

अंतिम दिवस के कार्यशाला का प्रथम सत्र प्रातः 07:00 बजे से 09:00 बजे के बीच ऑफलाईन माध्यम से आयोजित किया गया। मधुमेह एवं अर्थराइटिस की समस्या के निदान संबंधी योग चिकित्सा की जानकारी तथा योगाभ्यास कराया गया। अंतिम दिवस कार्यशाला में 63 प्रतिभागियों ने भाग लेकर कार्यशाला का लाभ लिया।

द्वितीय सत्र ऑनलाईन माध्यम से प्रातः 09:30 बजे से 10:30 बजे के बीच आयोजित हुआ। कार्यशाला में इस व्याख्यानमाला के विषय–विशेषज्ञ डॉ. एस. रूपेन्द्र राव जी रहे। वे वर्तमान में पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय में सहायक प्राध्यापक के पद पर नियुक्त है तथा मनोविज्ञान विभाग के विभागाध्यक्ष तथा योग विज्ञान विभाग के प्रभारी के रूप में अपने जिम्मेदारी का निर्वहन कर रहें है। डॉ. राव ने "समग्र स्वास्थ्य में योग एवं मनोविज्ञान की उपयोगिता" विषय पर एक सारगर्भित वक्तव्य दिया। व्याख्यान के अन्तर्गत उन्होंने शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक स्वास्थ्य के विविध पक्षों पर विस्तृत प्रकाश डाला । मानसिक अस्वस्थ्यता के स्पष्ट करते हुए इनके आधुनिक जीवन चर्चा के प्रमुख कारणों तथा इनके नैदांनिक उपायों पर चर्चा की। समग्र स्वास्थ्य हेतु विषय–विशेषज्ञ महोदय द्वारा योग विषयान्तर्गत आहार – विहार विचार शैली आसन, प्राणायाम, षट्कर्म आदि विभिन्न अभ्यासों को जीवन में शामिल करने पर बल दिया।

अंतिम दिवस व्याख्यान माला की समाप्ति पश्चात समापन समारोह का आयोजन, ऑनलाईन माध्यम से ही किया गया। समरोह में डॉ. संजीव लवानिया (विभागाध्यक्ष–समाज शास्त्र एवं समाज कार्य विभाग) एवं प्रीति रानी मिश्रा (विभागाध्यक्ष–पुस्तकालय विज्ञान विभाग) सहित विभिन्न प्रातोंके योग साधन तथा विद्यार्थी एवं शिक्षे मिताक्षर कुल 91 लोगों ने कार्यशाला का लाभ लिया। समापन समारोह के बीच उपस्थित विद्यार्थियों ने कार्यशाला के संबंध में अपनी फिडबैक दिया तथा आयोजन की प्रशंसा की। इस बीच डॉ. लवानिया व डॉ. प्रीति रानी रानी मिश्रा मैडम द्वारा अपने संक्षिप्त विचार भी प्रस्तुत किये गये।

कार्यशाला में विभिन्न प्रान्तों के योग विशेषज्ञ, छात्र–छात्राएं एवं योग प्रेमी जनसामान्य ने भाग लिया। योग विज्ञान विभाग से डोंगेश्वर साहू, श्वेता कुर्रे, मालिकराम पटेल व शुभाशीष डे उपस्थित रहे। कार्यशाला का समापन संयोजक डॉ. एस. रूपेन्द्र राव सहायक प्राध्यापक के आभार पश्चात हुआ।

S. R Rao

कार्यक्रम संयोजक
डॉ. एस. रूपेन्द्र राव
योग विज्ञान विभाग–प्रमुख

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