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

Shri Basham Lal Prada...
Incharge NAAC Criteri...
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.)

Shri Resham Lal Pradhan
Incharge NAAC Criteria-V
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

मधुमेह रोग के उपचार हेतु योग शिविर

पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छ.ग. बिलासपुर के योग विज्ञान विभाग द्वारा ब्रह्मर्षि वशिष्ठ योग आरोग्य केन्द्र में 10 दिवसीय निःशुल्क मधुमेह रोग के उपचार हेतु योग शिविर का आयोजन दिनांक 05 जून से 15 जून 2019 तक किया गया।

आधुनिक जीवन शैली की जटिलता, अनियमितता एवं अवैज्ञानिक जीवनचर्या के दुष्प्रभाव स्वरूप "मधुमेह रोग" एक गंभीर एवं सभी आयु वर्ग को प्रभावित करने वाला समस्यात्मक रोग का रूप ले चुका है। मधुमेह रोग वर्तमान में सभी क्षेत्रों में (ग्रामीण/शहरी) सभी लोगों (गरीब/अमीर) को प्रभावित कर रहा है। यह न केवल शारीरिक रोग है अपितु मानसिक समस्या भी इस रोग का प्रमुख कारण है। यौगिक दिनचर्या एवं योगाभ्यास मधुमेह रोग के निवारण हेतु उत्तम उपाय है। यौगिक अभ्यास के द्वारा इस रोग से बचा जा सकता है एवं रोग होने के पश्चात् भी यौगिक अभ्यास द्वारा रोग पर नियंत्रण भी प्राप्त किया जा सकता है।

योग शिविर का उद्देश्य –

मधुमेह रोग के निवारण हेतु यौगिक उपचार बताना तथा मधुमेह रोग से ग्रसित लोगों को शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य प्रदान करने हेतु आवश्यक दिशानिर्देश एवं मार्गदर्शन प्रदान करना है।

डॉ. बंश गोपाल सिंह माननीय कुलपति पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़ मुख्य अतिथि के द्वारा मधुमेह रोग के निवारण हेतु योग शिविर का उद्घाटन किया गया एवं इस अवसर पर आपका उद्बोधन प्राप्त हुआ। डॉ. प्रमोद कुमार साहू सहायक प्राध्यापक एवं आयुर्वेक चिकित्सा अधिकारी शासकीय आयुर्वेदिक चिकित्सालय बिलासपुर को अतिथि वक्ता एवं चिकित्सक के रूप में आमंत्रित किया गया। मधुमेह रोग के ऊपर आपका विस्तृत व्याख्यान रहा। आपने मधुमेह रोग का कारण, मधुमेह रोग के प्रकार, मधुमेह रोग से संबधित समस्याएं तथा मधुमेह रोग के निवारण हेतु आयुर्वेदिक एवं यौगिक चिकित्सा को महत्त्वपूर्ण बताते हुए मार्गदर्शन दिया। डॉ. एस. रूपेन्द्र राव (विभागाध्यक्ष योग विज्ञान/मनोविज्ञान) पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़ योग शिविर के नेतृत्व कर्ता रहें। विश्वविद्यालय के योग प्रशिक्षकों ने योगिक अभ्यासों का प्रशिक्षण दिया। विश्वविद्यालय के अधिकारी, शिक्षक एवं कर्मचारियों के साथ ही अन्य मधुमेह रोग से ग्रसित लोगों ने योग शिविर का लाभ लिया। बिलासपुर से आये अन्य मधुमेह रोग से ग्रसित लोगों के अलावा विश्वविद्यालय के मधुमेह रोग से ग्रसित रोगियों सहित कुल 58 लोग इस शिविर में उपस्थित रहें।

कार्यकम विवरण–

मधुमेह रोग हेतु योग उपचारात्मक शिविर का उद्घाटन 5 जून 2019 को प्रातः 7 बजे से 10 बजे तक हुआ जिसमें माननीय कुलपति महोदय द्वारा कार्यकम का उद्घाटन एवं वक्तव्य हमें प्राप्त हुआ। माननीय कुलपति महोदय ने कहा कि मधुमेह रोग एक गंभीर व समस्यात्क रोग के रूप में उभर रहा है। यह रोग सभी आयु वर्ग के लोगों को प्रभावित कर रहा है इसके बचाव हेतु योगाभ्यास एवं यौगिक दिनचर्या उत्तम माध्यम है जिसकी जानकारी आप सभी को इस योग शिविर में दी जायेगी।

VERIFIED

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

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

2C

आप सभी इसका लाभ उठा पाये यह मेरी शुभकामना है। डॉ. प्रमोद कुमार साहू जी द्वारा मधुमेह रोग सम्बधित विस्तृत व्याख्यान एवं आवश्यक जानकारी दी गई तत्पश्चात् मधुमेह रोग से ग्रसित लोगों का शारीरिक परीक्षण (मधुमेह जॉच, बी.पी. जॉच, शारीरिक वजन परीक्षण) किया गया तथा मधुमेह रोग के निवारण हेतु उपचारात्मक मार्गदर्शन दिया गया।

विश्वविद्यालय के योग प्रशिक्षकों द्वारा योग शिविर में उपस्थित मधुमेह रोग से ग्रसित लोगों को मधुमेह रोग हेतु आवश्यक जानकारी एवं लाभकारी योगाभ्यासों का प्रशिक्षण दिया। 10 दिवसों तक नियमित शारीरिक परीक्षण के पश्चात यौगिक अभ्यासों का प्रशिक्षण दिया गया।

कार्यक्रम का समापन–

विश्वविद्यालय के माननीय कुलपति जी द्वारा कार्यक्रम का सफल क्रियान्वयन हेतु योग विज्ञान विभाग के सभी शिक्षकों को प्रोत्साहित करते हुए योग शिविर में लाभान्वित मधुमेह रोगियों को स्वास्थ्यवर्धक ज्ञान प्राप्त कर पाये इसकी शुभकानांए दी। योग शिविर द्वारा अन्य ऐसे समस्यात्मक रोगों के ऊपर योग शिविर के आयोजन हेतु योग विज्ञान विभाग को प्रेरित उद्बोधन देते हुए कार्यक्रम की समापन की आज्ञा दी।

मधुमेह रोग के उपचार हेतु योग शिविर का प्रतिफल–

मधुमेह रोग के उपचार हेतु योग शिविर बहुत ही सार्थक रहा। 10 दिवसीय योग शिविर के मधुमेह रोग से ग्रसित लोगों ने अपना अनुभव एवं उत्साहवर्धक प्रति पुष्टि दी–

1. योग शिविर में योगाभ्यास (योगिक दिनचर्या, आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध, ध्यान, षट्कर्म योगिक आहार) बताए गए।
2. सभी प्रतिभागी योगाभ्यासों के नियमित अभ्यास से स्वंय के शरीर, मन पर विशेष परिवर्तन एवं उत्साह को अनुभव किए।
3. यौगिक जीवनचर्या को समझ पाए जिससे वे शारीरिक एवं मानसिक समस्याओं से बच सकते है।
4. मधुमेह रोग से ग्रसित लोगों ने बताया इस रोग के कारण शारिरिक अन्य रोग भी बढ़ते जा रहा है जिससे मन में नकारात्मकता और उत्साह की कमी होती जा रही है लेकिन इस 10 दिवसीव योग शिविर के नियमित अभ्यास एवं जीवनचर्या के पालन से उत्साह और सकारात्मक विचारों में वृध्दि हो पायी।
5. षटकर्म क्रिया के अभ्यास से नवीन योगाभ्यासों से परिचित हुए व इसके लाभ ले सकें। ध्यान के अभ्यास से मन में स्थिरता, व्याकुलता में कमी व आत्मिक आनंद को अनुभव प्राप्त कर पाए।
6. घर मे अधिक समय तक एक ही जगह में बैठने में कष्टदायक लगता है किन्तु यहॉ (योग शिविर) में तीन घंटे एक ही जगह उत्साह से बैठकर योगाभ्यास कर पाए। योगाभ्यास करने से मन में दिन भर प्रसन्नता रहती है।
7. मधुमेह जॉच एवं अन्य सुविधा का लाभ यहॉ ले पाए।
8. सभी प्रतिभागियों ने पुनः ऐसे योग शिविरों के आयोजन का प्रस्ताव रखा एवं विश्वविद्यालय तथा योग विज्ञान विभाग के समस्त शिक्षकों को इस योग शिविर के लिए धन्यवाद तथा आभार ज्ञापित किया।

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

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

VERIFIED

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

Shri Resham Lal Pradhan
Incharge NAAC Criteria
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 शिविर //

04–05 जून 2018

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 के 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। योग शिविर में आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध, षट्कर्म एवं ध्यान आदि के अभ्यास से विद्यार्थियों में योग के प्रति रूचि 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/योगविज्ञान विभाग)
पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय
छत्तीसगढ़, बिलासपुर

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

Shri Resham Lal Pradhan
Incharge NAAC Criteria-VII
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 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

कार्यक्रम संयोजक

डॉ. एस. रूपेन्द्र राव

(विभाग प्रमुख – मनोविज्ञान / योगविज्ञान विभाग)

पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़

VERIFIED

VERIFIED

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

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