

# उ.प्र.राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय ने जैतवारडीह गाँव में एकदिवसीय योग जागरूकता कार्यक्रम का किया आयोजन

## जागरूकता अभियान

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज के मानविकी विद्याशाखा के तत्वावधान में गोद लिये ग्राम जैतवारडीह, सोरॉव, के पण्डला ग्राम प्रयागराज में 17 मई, 2023 को एकदिवसीय जागरूकता योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। योग जागरूकता कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए उ.प्र. राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय की माननीया कुलपति प्रोफेसर सीमा सिंह ने योग की वर्तमान जीवन शैली में उपयोगिता के बारे में बताते हुए कहा कि आज योग निरोगी काया के लिए योग बहुत आवश्यकता को बताते हुए कहा योग खुशियों का द्वार है और प्रतिदिन 15 मिनट योग और ध्यान अवश्य करना चाहिए। इससे हम योग से निरोग रह सकते हैं। उन्होंने बताया कि ध्यान अनावश्यक विचारों को मन से निकाल कर शुद्ध और आवश्यक विचारों को मस्तिष्क में जगह देता है। ध्यान का नियमित अभ्यास करने से आत्मिक शक्ति बढ़ने के साथ ही साथ मानसिक शान्ति की अनुभूति होती है। मानविकी विद्याशाखा के निदेशक प्रोफेसर एस.पी.तिवारी ने योग के ऐतिहासिक परिप्रेक्ष्य पर प्रकाश डालते हुए बताया कि योग का तात्पर्य मन, बुद्धि और चित्त के संयोजन से है। योग के विकास में नाथ योगी गोरखनाथ के योगदान को महत्वपूर्ण बताते हुए कहा कि महायोगी ने योग पश्चिम में पंजाब से लेकर पूरब में बंगाल तक योग का प्रचार और प्रसार किया। उन्होंने प्राणायाम से लेकर कई तरह के योग मुद्राओं को शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक बताया। इस अवसर पर महिला अध्ययन केन्द्र की समन्वयिका प्रो. रुचि बाजपेई ने कहा कि योगाभ्यास से सर्वांगीण विकास होता है। योग से निरोगी काया प्राप्त की जा सकती है। प्रो. तिवारी ने कहा कि प्राणायाम से लेकर कई तरह की योग मुद्राओं का अभ्यास करके शारीरिक-मानसिक रूप से स्वस्थ रह सकते हैं। इस अवसर पर महिला अध्ययन केन्द्र की समन्वयिका प्रो. रुचि बाजपेई ने कहा कि योगाभ्यास से सर्वांगीण विकास होता है। आगे उन्होंने गीता के योगः कर्मसु कौशलम् की प्रासंगिकता को रेखांकित किया।

इस योग जागरूकता कार्यक्रम में प्रशिक्षक श्री अनुराग शुक्ल एवं श्री निकेत ने योग के विभिन्न आसनो, पद्मासन, धनुरासन मयूरासन, सुप्त पवनमुक्तासन आदि के बारे में लोगों को अभ्यास कराया तथा साथ ही इनके लाभ भी बताये। इस कार्यक्रम में जैतवारडीह ग्राम के पण्डला वासियों के साथ-साथ विश्वविद्यालय के मानविकी विद्याशाखा के शिक्षकों ने भी योगाभ्यास किया। इस अवसर पर मानविकी विद्याशाखा के सहायक आचार्य डॉ. सतीश चन्द्र जैसल, डॉ. अतुल कुमार मिश्रा, डॉ. अब्दुल रहमान, डॉ. शिवेन्द्र प्रताप सिंह, श्री राजेश कुमार गौतम, डॉ. अनिल कुमार यादव, डॉ. डी.एन. उपाध्याय, डॉ. प्रेम प्रकाश कुशवाहा, श्री संजीव भट्ट, डॉ. अमित सिंह, डॉ. मुकेश मौर्य, डॉ. अब्दुर्रहमान, डॉ. सफीना समावी, डॉ. नीलम, डॉ. संतोष भारती, डॉ. सत्येन्द्र, श्री अनुपम समेत सहायक आचार्य, सह आचार्य एवं आचार्यगण उपस्थित थे। कर्मचारियों में राम लखन कुशवाहा एवं मुन्ना आदि उपस्थित रहे। कार्यक्रम के अन्त में मानविकी विद्याशाखा के उपनिदेशक, प्रो. विनोद कुमार गुप्त ने धन्यवाद ज्ञापित किया।



॥ सरस्वती नः सधमा धवस्करत् ॥

# मुक्त चिन्तन

News Letter



30प्र० राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा निर्गत अधिनियम संख्या 10, 1999 द्वारा स्थापित

मुक्त चिन्तन

17 मई, 2023

## जैतवारडीह गाँव में योग जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन



उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज के मानविकी विद्याशाखा के तत्वावधान में गोद लिये ग्राम जैतवारडीह, सोरोंव, के पण्डिला ग्राम प्रयागराज में 17 मई, 2023 को एकदिवसीय जागरूकता योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। योग जागरूकता कार्यक्रम की अध्यक्षता उ.प्र. राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय की माननीया कुलपति प्रोफेसर सीमा सिंह जी ने की।

मानविकी विद्याशाखा के निदेशक प्रोफेसर एस.पी.तिवारी ने विश्वविद्यालय की माननीया कुलपति प्रोफेसर सीमा सिंह जी एवं ग्राम जैतवारडीह, सोरोंव, के पण्डिला ग्रामवासियों का स्वागत किया।

इस योग जागरूकता कार्यक्रम में प्रशिक्षक श्री अनुराग शुक्ल एवं श्री निकेत ने योग के विभिन्न आसनों, पद्मासन, धनुरासन मयूरासन, सुप्त पवनमुक्तासन आदि के बारे में लोगों को अभ्यास कराया तथा साथ ही इनके लाभ भी बताये।



GPS Map Camera

Mansaita, Uttar Pradesh, India  
GVVW+JWH, Mansaita, Uttar Pradesh 211013, India  
Lat 25.54602°  
Long 81.89445°  
17/05/23 10:05 AM GMT +05:30



GPS Map Camera

Mansaita, Uttar Pradesh, India  
GVVW+JWH, Mansaita, Uttar Pradesh 211013, India  
Lat 25.546004°  
Long 81.894466°  
17/05/23 09:56 AM GMT +05:30

## मुक्ता विज्ञान



मानविकी विद्याशाखा के निदेशक प्रोफेसर एस.पी. तिवारी ने योग के ऐतिहासिक परिप्रेक्ष्य पर प्रकाश डालते हुए बताया कि योग का तात्पर्य मन, बुद्धि और चित्त के संयोजन से है। योग के विकास में नाथ योगी गोरखनाथ के योगदान को महत्वपूर्ण बताते हुए कहा कि महायोगी ने योग पश्चिम में पंजाब से लेकर पूरब में बंगाल तक योग का प्रचार और प्रसार किया। उन्होंने प्राणायाम से लेकर कई तरह के योग मुद्राओं को शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक बताया।



Mansaita, Uttar Pradesh, India  
GVVW+JWH, Mansaita, Uttar Pradesh 211013, India  
Lat 25.546009°  
Long 81.89444°  
17/05/23 09:43 AM GMT +05:30



महिला अध्ययन केन्द्र की समन्वयिका प्रो. रुचि बाजपेई ने कहा कि योगाभ्यास से सर्वांगीण विकास होता है। योग से निरोगी काया प्राप्त की जा सकती है। प्रो. तिवारी ने कहा कि प्राणायाम से लेकर कई तरह की योग मुद्राओं का अभ्यास करके शारीरिक-मानसिक रूप से स्वस्थ रह सकते हैं। इस अवसर पर महिला अध्ययन केन्द्र की समन्वयिका प्रो. रुचि बाजपेई ने कहा कि योगाभ्यास से सर्वांगीण विकास होता है। आगे उन्होंने गीता के योग: कर्मसु कौशलम् की प्रासंगिकता को रेखांकित किया।



Mansaita, Uttar Pradesh, India  
GVVW+JWH, Mansaita, Uttar Pradesh 211013, India  
Lat 25.546006°  
Long 81.894438°  
17/05/23 09:47 AM GMT +05:30

## मुक्ता चिन्तन

इस कार्यक्रम में जैतवारडीह ग्राम के पण्डिला वासियों के साथ-साथ विश्वविद्यालय के मानविकी विद्याशाखा के शिक्षकों ने भी योगाभ्यास किया। इस अवसर पर मानविकी विद्याशाखा के सहायक आचार्य डॉ. सतीश चन्द्र जैसल, डॉ. अतुल कुमार मिश्रा, डॉ. अब्दुल रहमान, डॉ. शिवेन्द्र प्रताप सिंह, श्री राजेश कुमार गौतम, डॉ. अनिल कुमार यादव, डॉ. डी.एन. उपाध्याय, डॉ. प्रेम प्रकाश कुशवाहा, श्री संजीव भट्ट, डॉ. अमित सिंह, डॉ. मुकेश मौर्य, डॉ. अब्दुर्रहमान, डॉ. सफीना समावी, डॉ. नीलम, डॉ. संतोष भारती, डॉ. सत्येन्द्र, श्री अनुपम समेत सहायक आचार्य, सह आचार्य एवं आचार्यगण उपस्थित थे। कर्मचारियों में राम लखन कुशवाहा एवं मुन्ना आदि उपस्थित रहे। कार्यक्रम के अन्त में मानविकी विद्याशाखा के उपनिदेशक, प्रो. विनोद कुमार गुप्त ने धन्यवाद ज्ञापित किया।



योग जागरूकता कार्यक्रम में योग के विभिन्न आसनों, पद्मासन, धनुरासन मयूरासन, सुप्त पवनमुक्तासन आदि के बारे में लोगों को अभ्यास कराते हुए तथा साथ ही इनके लाभ बताते हुए प्रशिक्षक श्री अनुराग शुक्ल एवं श्री निकेत

# मुक्ता चिन्तन



योग जागरूकता कार्यक्रम में योग के विभिन्न आसनों, पद्मासन, धनुरासन मयूरासन, सुप्त पवनमुक्तासन आदि के बारे में लोगों को अभ्यास कराते हुए तथा साथ ही इनके लाभ बताते हुए प्रशिक्षक श्री अनुराग शुक्ल एवं श्री निकेत

मुक्ताचिन्तन

## निरोगी काया के लिए योग आवश्यक – प्रोफेसर सीमा सिंह



योग जागरूकता कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए उ.प्र. राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय की कुलपति प्रोफेसर सीमा सिंह ने कहा कि निरोगी काया के लिए योग बहुत आवश्यक है। योग खुशियों का द्वार है और प्रतिदिन 15 मिनट योग और ध्यान अवश्य करना चाहिए। उन्होंने कहा कि ध्यान का नियमित अभ्यास करने से आत्मिक शक्ति बढ़ने के साथ ही साथ मानसिक शान्ति की अनुभूति होती है। ध्यान नकारात्मक विचारों को मन से निकाल कर शुद्ध और सकारात्मक विचारों को मस्तिष्क में जगह देता है।



Mansaita, Uttar Pradesh, India  
GVVV+JWH, Mansaita, Uttar Pradesh 211013, India  
Lat 25.54604°  
Long 81.894432°  
17/05/23 09:44 AM GMT +05:30



Mansaita, Uttar Pradesh, India  
GVVV+JWH, Mansaita, Uttar Pradesh 211013, India  
Lat 25.546018°  
Long 81.89446°  
17/05/23 09:52 AM GMT +05:30



Mansaita, Uttar Pradesh, India  
GVVV+JWH, Mansaita, Uttar Pradesh 211013, India  
Lat 25.546035°  
Long 81.894428°  
17/05/23 09:53 AM GMT +05:30



null  
17/05/23 09:47 AM GMT  
+05:30



GPS Map Camera

# मुक्ताचिन्तन

## कार्यक्रम की कुछ झलकियां



GPS Map Camera



GPS Map Camera



GPS Map Camera



GPS Map Camera



GPS Map Camera

Mansaita, Uttar Pradesh, India  
GVVW+JWH, Mansaita, Uttar Pradesh 211013, India  
Lat 25.546004°  
Long 81.894466°  
17/05/23 09:56 AM GMT +05:30

धन्यवाद ज्ञापित करते हुए मानविकी विद्याशाखा के उपनिदेशक, प्रो. विनोद कुमार गुप्त