

Celebration of International Day of Yoga

Central University of Haryana

NAAC Accredited 'A' Grade University

[Public Relations Office](#)

Newspaper: [Dainik Bhaskar](#)

Date: 22-06-2024

स्वस्थ शरीर व मन का आधार है योग : प्रो. टंकेश्वर कुमार



महेंद्रगढ़ | हर्केवि में आयुष मंत्रालय की ओर से निर्धारित प्रोटोकॉल के अंतर्गत विद्यार्थियों, शिक्षकों, शोधार्थियों, कर्मचारियों व स्थानीय गांवों के निवासियों ने योगाभ्यास किया। कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार की अध्यक्षता में आयोजित कार्यक्रम में समकुलपति प्रो. सुषमा यादव व कुलसचिव प्रो. सुनील कुमार के साथ मुख्य अतिथि के रूप में प्रो. नारायण प्रकाश गिरी उपस्थित रहे। वीसी ने कहा कि स्वस्थ शरीर व मन शत-प्रतिशत निरोगी रहने के लिए आवश्यक है और इसकी प्राप्ति योग के माध्यम से ही संभव है। इस मौके पर प्रो. दिनेश गुप्ता, आचार्य डॉ. अजयपाल, प्रो. आनंद शर्मा, प्रो. राजीव कौशिक, प्रो. कांति प्रकाश शर्मा, प्रो. पायल चंदेल सहित अन्य स्टाफ सदस्य और विद्यार्थी उपस्थित रहे।

Central University of Haryana

NAAC Accredited 'A' Grade University

Public Relations Office

Newspaper: Dainik Jagran

Date: 22-06-2024

स्वस्थ शरीर व मन का आधार है योग: प्रो. टंकेश्वर कुमार

संवाद सूर्योगी, जागरण. महेंद्रगढ़: दसवें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर हरियाणा केंद्रबावसरीय विश्वविद्यालय (हकेवि), महेंद्रगढ़ में आयुष मंत्रालय की ओर से निर्धारित प्रोटोकॉल के अंतर्गत विद्यार्थियों, शिक्षकों, शोधार्थियों, कर्मचारियों व स्थानीय गांवों के निवासियों ने योगाभ्यास किया। विश्वविद्यालय कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार की अध्यक्षता में आयोजित इस कार्यक्रम में विश्वविद्यालय की समकुलपति प्रो. सुषमा यादव व कुलसचिव प्रो. सुनील कुमार के साथ मुख्य अतिथि के रूप में ओमस्टर्लिंग ग्लोबल यूनिवर्सिटी, हिसार के योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा विभाग के अधिष्ठाता प्रो. नारायण प्रकाश गिरी उपस्थित रहे। विश्वविद्यालय के



मुख्य अतिथि प्रो. एनपी गिरी का स्वागत करते कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार ● सौ. प्रवक्ता कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार ने इस अवसर पर कहा कि स्वस्थ शरीर व मन शत-प्रतिशत निरोगी रहने के लिए आवश्यक है और इसकी प्राप्ति योग के माध्यम से ही संभव है। रूपरेखा स्कूल आफ इंटरडिस्प्लिनरी एंड एप्लाइड साइंसेस के अधिष्ठाता प्रो. दिनेश गुप्ता ने प्रस्तुत की। विश्वविद्यालय कुलपति का परिचय छात्र कल्याण अधिष्ठाता प्रो. आनंद शर्मा ने प्रस्तुत किया। कार्यक्रम के अंत में विश्वविद्यालय कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार, समकुलपति प्रो. सुषमा यादव व

मुख्य अतिथि प्रो. एनपी गिरी ने विश्वविद्यालय द्वारा आयोजित योग शिविर व विभिन्न कार्यक्रमों में सहभागियों को प्रमाण-पत्र प्रदान किए। मंच का संचालन आयोजन समिति की सदस्य डा. किरण रानी ने किया। इस दौरान योग विभाग के सहायक आचार्य डा. नवीन, परीक्षा नियंत्रक प्रो. राजीव कौशिक, प्रो. कांति प्रकाश शर्मा, प्रो. पायल चंदेल, प्रो. सुनीता तंवर, प्रो. पवन मौर्य, प्रो. विकास गर्ग, प्रो. हरीश कुमार, डा. रमेश कुमार, डा. प्रदीप कुमार डा. अशोक शर्मा, डा. नीलम, डा. सीएम मीणा, डा. देवेंद्र राजपूत, डा. अनूप यादव, राजेश कुमार सहित भारी संख्या में शिक्षक, अधिकारी, कर्मचारी, विद्यार्थी व शोधार्थी उपस्थित रहे।

Central University of Haryana

NAAC Accredited 'A' Grade University

Public Relations Office

Newspaper: Dainik Tribune

Date: 22-06-2024

हकेंवि में किया योगाभ्यास

महेंद्रगढ़ (हप) : दसवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय (हकेंवि), महेंद्रगढ़ में आयुष मंत्रालय की ओर से विद्यार्थियों, शिक्षकों, शोधार्थियों, कर्मचारियों व ग्रामीणों ने योगाभ्यास किया। विश्वविद्यालय कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार की अध्यक्षता में आयोजित इस कार्यक्रम में विश्वविद्यालय की समकुलपति प्रो. सुषमा यादव व कुलसचिव प्रो. सुनील कुमार के साथ मुख्य अतिथि के रूप में ओम स्टर्लिंग ग्लोबल यूनिवर्सिटी, हिसार के योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा विभाग के अधिष्ठाता प्रो. नारायण प्रकाश गिरि उपस्थित रहे। विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार ने सभी को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि आज के समय में प्रत्येक व्यक्ति रोग मुक्त स्वस्थ जीवन चाहता है। जिसके लिए आवश्यक है कि शारीरिक रूप में स्वस्थ होने के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य भी दुरुस्त रहे। यह केवल योग के माध्यम से ही संभव है।



महेंद्रगढ़ स्थित हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय में शुक्रवार को योगाभ्यास करते कुलपति व अन्य। -हप

स्वस्थ शरीर व मन का आधार है योग: प्रो. टंकेश्वर कुमार

महेंद्रगढ़। हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय में आयुष मंत्रालय की ओर से निर्धारित प्रोटोकॉल के अंतर्गत विद्यार्थियों, शिक्षकों, शोधार्थियों, कर्मचारियों व स्थानीय गांवों के निवासियों ने योगाभ्यास किया। विश्वविद्यालय कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार की अध्यक्षता में आयोजित इस कार्यक्रम में विश्वविद्यालय की समकुलपति प्रो. सुषमा यादव व कुलसचिव प्रो. सुनील कुमार के साथ मुख्यातिथि के रूप में ओमस्टलिंग ग्लोबल यूनिवर्सिटी हिंसार के योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा विभाग के अधिष्ठाता प्रो. नारायण प्रकाश गिरी उपस्थित रहे। मुख्यातिथि का परिचय योग विभाग के सहायक आचार्य डॉ. अजयपाल ने दिया,



महेंद्रगढ़। योगाभ्यास करते कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार व समकुलपति प्रो. सुषमा यादव।
फोटो: हरिभूमि

जबकि विश्वविद्यालय कुलपति का परिचय छात्र कल्याण अधिष्ठाता प्रो. आनंद शर्मा ने प्रस्तुत किया। इस अवसर पर परीक्षा नियंत्रक प्रो. राजीव कौशिक, प्रो. कांति प्रकाश शर्मा, प्रो. पायल चंदेल, प्रो. सुनीता

तंवर, प्रो. पवन मौर्य, प्रो. विकास गर्ग, प्रो. हरीश कुमार, डॉ. रमेश कुमार, डॉ. प्रदीप कुमार डॉ. अशोक शर्मा, डॉ. नीलम, डॉ. सीएम मीणा, डॉ. देवेंद्र राजपूत, डॉ. अनूप यादव, राजेश कुमार उपस्थित रहे।

Central University of Haryana

NAAC Accredited 'A' Grade University

Public Relations Office

Newspaper: India News Calling

Date: 22-06-2024

10th International Day of Yoga celebrated at CUH



Mahendragarh, 21.06.24-On the occasion of 10th International Day of Yoga, students, teachers, scholars, staff members and villagers practiced yoga at Central University of Haryana (CUH), Mahendragarh. Prof. Sushma Yadav, Pro-Vice Chancellor; Prof. Suneel Kumar, Registrar of CUH were also present with Dr. Narayan Prakash Giri, Dean, Department of Yoga and Naturopathy, Om Stirling Global University, Hisar was present as the chief guest. Prof. Tankeshwar Kumar said that a healthy body and mind is necessary to stay healthy and it can be achieved only through yoga.

The Vice Chancellor wished everyone on the International Day of Yoga and said that today, every person wants a disease-free healthy life. For which it is necessary to be physically as well as mentally healthy. This is possible only through yoga. If we look at the ancient studies of India, the yoga described in it provides us with the means to achieve a healthy body and mind. Today, the whole world is realizing the importance of yoga and as a result of this, the practice is reaching the entire world community

through the International Day of Yoga.

The students of Department of Yoga made all the participants practice yoga under the yoga protocol prescribed by the Ministry of AYUSH. Prof. Narayan Prakash Giri said that a person needs to be healthy to achieve any goal. For a healthy body, a balanced diet, regular exercise, external and internal hygiene and rest are essential. Yoga shows the way to live a healthy life physically and mentally and it is a means for which one does not need to spend much financially.

Prof. Dinesh Gupta, Dean, School of Interdisciplinary and Applied Sciences, gave the outline of the program. Introduction of the chief guest was given by Assistant Professor of Yoga Department Dr. Ajaypal while the Vice Chancellor of the University was introduced by Dean Student Welfare Prof. Anand Sharma. At the end of the program, the Vice Chancellor of the University Prof. Tankeshwar Kumar, Pro Vice-Chancellor Prof. Sushma Yadav and Chief Guest Prof. N.P. Giri awarded certificates to participants in yoga camps and various programs organized by the University. Member of the organizing committee Dr. Kiran Rani conducted the stage while the Assistant Professor of Yoga Department Dr. Naveen gave the vote of thanks.

On this occasion, the Controller of Examination Prof. Rajeev Kaushik, Prof. Kanti Prakash Sharma, Prof. Payal Chandel, Prof. Sunita Tanwar, Prof. Pawan Maurya, Prof. Vikas Garg, Prof. Harish Kumar, Dr. Ramesh Kumar, Dr. Pradeep Kumar, Dr. Ashok Sharma, Dr. Neelam, Dr. C.M. Meena, Dr. Devendra Rajput, Dr. Anup Yadav, Shri Rajesh Kumar along with a large number of teachers, officers, employees, students and researchers were present.

स्वस्थ शरीर व मन का आधार है योग: प्रो. टंकेश्वर कुमार

■ हकेवि में दसवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का हुआ आयोजन

महेंद्रगढ़, 21 जून (परमजीत, मोहन): दसवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय (हकेवि), महेंद्रगढ़ में आयुष मंत्रालय की ओर से निर्धारित प्रोटोकॉल के अंतर्गत विद्यार्थियों, शिक्षकों, शोधार्थियों, कर्मचारियों व स्थानीय गाँवों के निवासियों ने योगाभ्यास किया।

विश्वविद्यालय कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार की अध्यक्षता में आयोजित इस कार्यक्रम में विश्वविद्यालय की समकुलपति प्रो. सुधमा यादव व कुलसचिव प्रो. सुनील कुमार के साथ मुख्य अतिथि के रूप में ओमस्टर्लिंग ग्लोबल

यूनिवर्सिटी, हिसार के योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा विभाग के अधिष्ठाता प्रो. नारायण प्रकाश गिरी उपस्थित रहे। विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार ने इस अवसर पर कहा कि स्वस्थ शरीर व मन शत-प्रतिशत निरोगी रहने के लिए आवश्यक है और इसकी प्राप्ति योग के माध्यम से ही संभव है।

कुलपति ने इस मौके पर सभी को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि आज के समय में प्रत्येक व्यक्ति रोग मुक्त स्वस्थ जीवन चाहता है। जिसके लिए आवश्यक है कि शारीरिक रूप में स्वस्थ होने के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य भी दुरुस्त रहे। यह केवल योग के माध्यम से ही संभव है। भारत के पुरातन ज्ञान पर नजर डालें तो इसमें वर्णित योग हमें स्वस्थ शरीर व मस्तिष्क प्राप्ति के उपाय उपलब्ध



आयोजन में मुख्य अतिथि प्रो. एन.पी. गिरी का स्वागत करते कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार।

कराता है। आज योग का महत्व समूचा विश्व समझ रहा है और इसके परिणाम स्वरूप ही अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के माध्यम से यह विधा समूचे विश्व समुदाय तक पहुँच रही है। कुलपति ने इस अवसर पर उपस्थित

मुख्य अतिथि प्रो. नारायण प्रकाश गिरी के प्रति आभार व्यक्त करते हुए कहा कि अवश्य ही उनके द्वारा उपलब्ध कराया गया ज्ञान प्रतिभागियों के लिए उपयोगी साबित होगा। कार्यक्रम की शुरुआत

विश्वविद्यालय के कुलगीत के साथ हुई। इसके पश्चात योग विभाग के विद्यार्थियों ने सभी प्रतिभागियों को आयुष मंत्रालय के द्वारा निर्धारित योग प्रोटोकॉल के अंतर्गत योगाभ्यास कराया। विश्वविद्यालय के योग विभाग, राष्ट्रीय सेवा योजना (एनएसएस), योग ट्रेकिंग व एडवेंचर क्लब, राष्ट्रीय कैडेट कोर (एनसीसी) व छात्र कल्याण अधिष्ठाता कार्यालय के संयुक्त प्रयासों से आयोजित इस कार्यक्रम में उपस्थित मुख्य अतिथि प्रो. नारायण प्रकाश गिरी ने कहा कि किसी भी उद्देश्य की प्राप्ति के लिए आवश्यक है कि व्यक्ति स्वस्थ हो। स्वस्थ शरीर के लिए संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, शरीर की बाहरी व आंतरिक स्वच्छता तथा विश्राम बेहद आवश्यक है। योग शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ जीवन जीने की राह दिखाता है और यह वह

माध्यम है जिसके लिए व्यक्ति को आर्थिक रूप से बहुत अधिक खर्च करने की भी आवश्यकता नहीं होती है। आप अपने घर के छोटे से कोने में बैठकर योग क्रियाओं के माध्यम से स्वस्थ जीवन को प्राप्त कर सकते हैं। प्रो. गिरी ने इस अवसर पर हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय की प्रगति पर हर्ष व्यक्त करते हुए कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार को बधाई दी और उनके प्रयासों की जमकर सराहना की।

आयोजन में कार्यक्रम की रूपरेखा स्कूल ऑफ इंटरडिप्लोमैटरी एंड एप्लाइड साइंसेस के अधिष्ठाता प्रो. दिनेश गुप्ता ने प्रस्तुत की। मुख्य अतिथि का परिचय योग विभाग के सहायक आचार्य डॉ. अजयपाल ने दिया जबकि विश्वविद्यालय कुलपति का परिचय छात्र कल्याण अधिष्ठाता प्रो. आनंद शर्मा ने प्रस्तुत किया।



Central University of Haryana

NAAC Accredited 'A' Grade University

Public Relations Office

Newspaper: Aaj Samaj

Date: 25-06-2024

दिव्यांगजन को आत्मनिर्भर बनाता है यो प्रो .: नवीन

महेंद्रगढ़। हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय हकेवि महेंद्रगढ़ में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष में मनोविज्ञान विभाग व छात्र सेवा प्रकोष्ठ के प्रयासों से दिव्यांग व्यक्तियों के लिए योग का महत्व विषय पर पैनल चर्चा का आयोजन किया गया। इस चर्चा में विशिष्ट अतिथि के रूप में विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार उपस्थित रहे। चर्चा में दिल्ली विश्वविद्यालय के प्रोफेसर नवीन कुमार व इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय की प्रोफेसर रितु शर्मा सहित हकेवि के योग विभाग के डॉ. अजय पाल ने महत्वपूर्ण विचार व्यक्त किए। कार्यक्रम में उद्घाटन भाषण देते हुए विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार ने योग के महत्व पर प्रकाश डालते हुए इसे शरीर व मन को स्वस्थ रखने वाला बताया। उन्होंने कहा कि योग के माध्यम से शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य दोनों ही अच्छे होते हैं। दिव्यांगजनों के विषय में योग और भी अधिक लाभकारी है वह उन्हें मानसिक व शारीरिक रूप से मजबूत बनाता है। कार्यक्रम की शुरुआत में विभाग के सहायक आचार्य डॉ. रवि प्रताप पांडे ने सभी अतिथियों का परिचय प्रतिभागियों से कराया। आयोजन में सम्मिलित विशेषज्ञ प्रो. नवीन कुमार ने बताया कि योग कैसे विकलांग व्यक्तियों की जीवनशैली को सुधार उन्हें आत्मनिर्भर बना सकता है। उन्होंने पाया की योग आत्मा और शरीर को एकजुट करने की तकनीक है। सूरदास और स्टीफन हाकिन्स का उदाहरण देकर बताया की शारीरिक अक्षमता का मानसिक क्षमता से कोई संबंध नहीं है और योग मानसिक क्षमता को उन्नत करने में सहायक है। प्रोफेसर ऋतु शर्मा ने भी अपने संबोधन में योग और मानसिक स्वास्थ्य के बीच के संबंध पर जोर देते हुए बताया कि योग हमें विरासत में मिला है तथा हमें इसका भरपूर उपयोग करना चाहिए। डॉ. अजय पाल ने योग के व्यावहारिक पहलुओं पर प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि नियमित योगाभ्यास से शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार की समस्याओं में राहत मिलती है। मनोविज्ञान की विभागाध्यक्ष पायल चंदेल ने पैनल चर्चा का संचालन करते हुए चर्चा को दिशा देते हुए सभी पैनलिस्ट की निर्धारित की गई बातों को सरलता से समझाया। प्रो. चंदेल ने संपूर्ण सम्वदा का सार स्थापित करते हुए यह स्पष्ट किया कि योग दिव्यांग व्यक्तियों के जीवन में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है इस चर्चा ने सभी प्रतिभागियों को योग के महत्व के बारे में जागरूक किया और उन्हें अपने जीवन में इसे अपनाने के लिए प्रेरित किया। इस अवसर पर वाणिज्य विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ. राजेंद्र प्रसाद मीना भी उपस्थित रहे। कार्यक्रम के अंत में डॉ. प्रदीप कुमार ने मनोविज्ञान विभाग और छात्र सेवा प्रकोष्ठ की तरफ से सभी पैनलिस्ट और उपस्थित गणमान्य व्यक्तियों का धन्यवाद किया।

Central University of Haryana

NAAC Accredited 'A' Grade University

Public Relations Office

Newspaper: Amar Ujala

Date: 25-06-2024

योग के महत्व विषय पर पैनल चर्चा



महेंद्रगढ़। हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय (हकेवि) महेंद्रगढ़ में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष में मनोविज्ञान विभाग व छात्र सेवा प्रकोष्ठ के प्रयासों से दिव्यांग व्यक्तियों के लिए योग का महत्व विषय पर पैनल चर्चा का आयोजन किया गया। इस चर्चा में विशिष्ट अतिथि के रूप में विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार उपस्थित रहे। चर्चा में दिल्ली विश्वविद्यालय के प्रो. नवीन कुमार व इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय (इग्नू) नई दिल्ली की प्रो. रितु शर्मा सहित हकेवि में योग विभाग के शिक्षक डॉ.अजय पाल ने महत्वपूर्ण विचार व्यक्त किए। विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार ने योग के महत्व पर प्रकाश डालते हुए इसे शरीर व मन को स्वस्थ रखने वाला बताया। आयोजन में सम्मिलित विशेषज्ञ प्रो.नवीन कुमार ने बताया कि योग कैसे विकलांग व्यक्तियों की जीवनशैली को सुधार उन्हें आत्मनिर्भर बना सकता है। संवाद

Central University of Haryana

NAAC Accredited 'A' Grade University

[Public Relations Office](#)

Newspaper: [Dainik Bhaskar](#)

Date: 25-06-2024

दिव्यांग व्यक्तियों की जीवनशैली को सुधारकर उन्हें आत्मनिर्भर बना सकता है योग : प्रो. नवीन

महेंद्रगढ़ | हर्केवि में मनोविज्ञान विभाग व छात्र सेवा प्रकोष्ठ के प्रयासों से 'दिव्यांग व्यक्तियों के लिए योग का महत्व' विषय पर पैनल चर्चा की गई। चर्चा में विशिष्ट अतिथि के रूप में विवि के कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार उपस्थित रहे। दिल्ली विवि के प्रोफेसर नवीन कुमार व इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय की प्रो. रितु शर्मा सहित हर्केवि के योग विभाग के डॉ. अजय पाल ने महत्वपूर्ण विचार व्यक्त किए।

कार्यक्रम की शुरुआत में विभाग के सहायक आचार्य डॉ. रवि प्रताप पांडे ने सभी अतिथियों का परिचय प्रतिभागियों

से कराया। विशेषज्ञ प्रो. नवीन कुमार ने बताया कि योग कैसे दिव्यांग व्यक्तियों की जीवनशैली को सुधारकर उन्हें आत्मनिर्भर बना सकता है। प्रोफेसर ऋतु शर्मा ने भी अपने संबोधन में योग और मानसिक स्वास्थ्य के बीच के संबंध पर जोर देते हुए बताया कि योग हमें विरासत में मिला है तथा हमें इसका भरपूर उपयोग करना चाहिए। डॉ. अजय पाल ने योग के व्यावहारिक पहलुओं पर प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि नियमित योगाभ्यास से शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार की समस्याओं में राहत मिलती है।

Central University of Haryana

NAAC Accredited 'A' Grade University

Public Relations Office

Newspaper: Dainik Chetna

Date: 25-06-2024

दिव्यांगजन को आत्मनिर्भर बनाता है योग: प्रो. नवीन कुमार

महेन्द्रगढ़। चेतना संवाददाता।

हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय हकेवि महेन्द्रगढ़ में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में मनोविज्ञान विभाग व छात्र सेवा प्रकोष्ठ के प्रयासों से दिव्यांग व्यक्तियों के लिए योग का महत्व विषय पर पैनल चर्चा का आयोजन किया गया। इस चर्चा में विशिष्ट अतिथि के रूप में विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो.टंकेश्वर कुमार उपस्थित रहे। चर्चा में दिल्ली विश्वविद्यालय के प्रोफेसर नवीन कुमार व इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय की प्रोफेसर रिता शर्मा सहित हकेवि के योग विभाग के डॉ.अजय पाल ने महत्वपूर्ण विचार व्यक्त किए। कार्यक्रम में उद्घाटन भाषण देते हुए विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो.टंकेश्वर

कुमार ने योग के महत्व पर प्रकाश डालते हुए इसे शरीर व मन को स्वस्थ रखने वाला बताया। उन्होंने कहा कि योग के माध्यम से शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य दोनों ही अच्छे होते हैं। दिव्यांगजनों के विषय में योग और भी अधिक लाभकारी है वह उन्हें मानसिक व शारीरिक रूप से मजबूत बनाता है। कार्यक्रम की शुरुआत में विभाग के सहायक आचार्य डॉ. रवि प्रताप पांडे ने सभी अतिथियों का परिचय प्रतिभागियों से कराया। आयोजन में सम्मिलित विशेषज्ञ प्रो.नवीन कुमार ने बताया कि योग कैसे विकलांग व्यक्तियों की जीवनशैली को सुधार उन्हें आत्मनिर्भर बना सकता है। उन्होंने पाया कि योग आत्मा और शरीर को एकजुट करने की तकनीक है।

सूरदास और स्टीफन हाकिन्स का उदाहरण देकर बताया कि शारीरिक अक्षमता का मानसिक क्षमता से कोई संबंध नहीं है और योग मानसिक क्षमता को उन्नत करने में सहायक है। प्रोफेसर ऋतु शर्मा ने भी अपने संबोधन में योग और मानसिक स्वास्थ्य के बीच के संबंध पर जोर देते हुए बताया कि योग हमें विरासत में मिला है तथा हमें इसका भरपूर उपयोग करना चाहिए। डॉ. अजय पाल ने योग के व्यावहारिक पहलुओं पर प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि नियमित योगाभ्यास से शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार की समस्याओं में राहत मिलती है। मनोविज्ञान की विभागाध्यक्ष पायल चंदेल ने पैनल चर्चा का संचालन करते हुए चर्चा को दिशा

देते हुए सभी पैनलिस्ट की निर्धारित की गई बातों को सरलता से समझाया। प्रो. चंदेल ने संपूर्ण सम्वाद का सार स्थापित करते हुए यह स्पष्ट किया कि योग दिव्यांग व्यक्तियों के जीवन में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। इस चर्चा ने सभी प्रतिभागियों को योग के महत्व के बारे में जागरूक किया और उन्हें अपने जीवन में इसे अपनाने के लिए प्रेरित किया। इस अवसर पर वाणिज्य विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ. राजेंद्र प्रसाद मीना भी उपस्थित रहे। कार्यक्रम के अंत में डॉ. प्रदीप कुमार ने मनोविज्ञान विभाग और छात्र सेवा प्रकोष्ठ की तरफ से सभी पैनलिस्ट और उपस्थित गणमान्य व्यक्तियों का धन्यवाद किया।

शरीर व मन को स्वस्थ बनाता है योग : कुलपति



हकेवि में आयोजित पैनल चर्चा को संबोधित करते कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार ● सौ. प्रवक्ता

संवाद सहयोगी, जागरण ● महेंद्रगढ़: हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय हकेवि महेंद्रगढ़ में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में मनोविज्ञान विभाग व छात्र सेवा प्रकोष्ठ के प्रयासों से दिव्यांगजनों के लिए योग का महत्व विषय पर पैनल चर्चा का आयोजन किया गया। इस चर्चा में विशिष्ट अतिथि के रूप में विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार उपस्थित रहे। चर्चा में दिल्ली विश्वविद्यालय के प्रोफेसर नवीन कुमार व इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय की प्रोफेसर रितु शर्मा सहित हकेवि के योग विभाग के डा. अजय पाल ने महत्वपूर्ण विचार व्यक्त किए। कुलपति ने योग के बताया कि योग शरीर व मन को स्वस्थ रखता है।

उन्होंने कहा कि योग के माध्यम से शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य दोनों ही अच्छे होते हैं। दिव्यांगजनों के विषय में योग और भी अधिक लाभकारी है वह उन्हें मानसिक व शारीरिक रूप से मजबूत बनाता है। कार्यक्रम की शुरुआत में विभाग के सहायक आचार्य डा. रवि प्रताप पांडे ने सभी अतिथियों का परिचय प्रतिभागियों से कराया।

आयोजन में सम्मिलित विशेषज्ञ प्रो. नवीन कुमार ने बताया कि योग कैसे दिव्यांग की जीवनशैली को सुधार उन्हें आत्मनिर्भर बना सकता है। प्रो. ऋतु शर्मा ने कहा कि योग और मानसिक स्वास्थ्य के बीच के संबंध पर जोर देते हुए बताया कि योग हमें विरासत में मिला है तथा

हमें इसका भरपूर उपयोग करना चाहिए। डा. अजय पाल ने योग के व्यावहारिक पहलुओं पर प्रकाश डाला। मनोविज्ञान की विभागाध्यक्ष पायल चंदेल ने कहा कि योग दिव्यांग के जीवन में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। इस चर्चा ने सभी प्रतिभागियों को योग के महत्व के बारे में जागरूक किया और उन्हें अपने जीवन में इसे अपनाने के लिए प्रेरित किया।

इस अवसर पर वाणिज्य विभाग के विभागाध्यक्ष डा. राजेंद्र प्रसाद मीना भी उपस्थित रहे। कार्यक्रम के अंत में डा. प्रदीप कुमार ने मनोविज्ञान विभाग और छात्र सेवा प्रकोष्ठ की तरफ से सभी का आभार जताया।

दिव्यांगजन को आत्मनिर्भर बनाता है योग: प्रो.नवीन कुमार



रणघोष अपडेट. महेंद्रगढ़

हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय हकेवि महेंद्रगढ़ में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष में मनोविज्ञान विभाग व छात्र सेवा प्रकोष्ठ के प्रयासों से दिव्यांग व्यक्तियों के लिए योग का महत्व विषय पर पैनल चर्चा का आयोजन किया गया। इस चर्चा में विशिष्ट अतिथि के रूप में विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार उपस्थित रहे। चर्चा में दिल्ली विश्वविद्यालय के प्रोफेसर नवीन कुमार व इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय की प्रोफेसर रितु शर्मा सहित हकेवि के योग विभाग के डॉ.अजय पाल ने महत्वपूर्ण विचार व्यक्त किए। कार्यक्रम में उद्घाटन भाषण देते हुए विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो.टंकेश्वर कुमार ने योग के महत्व पर प्रकाश डालते हुए इसे शरीर व मन को स्वस्थ रखने वाला बताया। उन्होंने कहा कि योग के माध्यम से शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य दोनों ही अच्छे होते हैं। दिव्यांगजनों के विषय में योग और भी अधिक लाभकारी है वह उन्हें मानसिक व शारीरिक रूप से मजबूत बनाता है। कार्यक्रम की शुरुआत में विभाग के सहायक आचार्य डॉ. रवि प्रताप पांडे ने सभी अतिथियों का परिचय प्रतिभागियों से कराया। आयोजन में सम्मिलित विशेषज्ञ प्रो.नवीन कुमार ने बताया कि योग कैसे विकलांग व्यक्तियों की जीवनशैली को सुधार उन्हें आत्मनिर्भर बना सकता है। उन्होंने पाया की योग

आत्मा और शरीर को एकजुट करने की तकनीक है। सूरदास और स्टीफन हाकिन्स का उदाहरण देकर बताया की शारीरिक अक्षमता का मानसिक क्षमता से कोई संबंध नहीं है और योग मानसिक क्षमता को उन्नत करने में सहायक है। प्रोफेसर ऋतु शर्मा ने भी अपने संबोधन में योग और मानसिक स्वास्थ्य के बीच के संबंध पर जोर देते हुए बताया कि योग हमें विरासत में मिला है तथा हमें इसका भरपूर उपयोग करना चाहिए। डॉ. अजय पाल ने योग के व्यावहारिक पहलुओं पर प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि नियमित योगाभ्यास से शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार की समस्याओं में राहत मिलती है। मनोविज्ञान की विभागाध्यक्ष पायल चंदेल ने पैनल चर्चा का संचालन करते हुए चर्चा को दिशा देते हुए सभी पैनलिस्ट की निर्धारित की गई बातों को सरलता से समझाया। प्रो चंदेल ने संपूर्ण सम्वाद का सार स्थापित करते हुए यह स्पष्ट किया कि योग दिव्यांग व्यक्तियों के जीवन में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। इस चर्चा ने सभी प्रतिभागियों को योग के महत्व के बारे में जागरूक किया और उन्हें अपने जीवन में इसे अपनाने के लिए प्रेरित किया। इस अवसर पर वाणिज्य विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ राजेंद्र प्रसाद मीना भी उपस्थित रहे। कार्यक्रम के अंत में डॉ. प्रदीप कुमार ने मनोविज्ञान विभाग और छात्र सेवा प्रकोष्ठ की तरफ से आभार जताया।

'दिव्यांगजन को आत्मनिर्भर बनाता है योग'

महेंद्रगढ़, 24 जून (परमजीत/मोहन): हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय हकेवि महेंद्रगढ़ में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष में मनोविज्ञान विभाग व छात्र सेवा प्रकोष्ठ के प्रयासों से दिव्यांग व्यक्तियों के लिए योग का महत्व विषय पर पैनल चर्चा का आयोजन किया गया।

इस चर्चा में विशिष्ट अतिथि के रूप में विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो.टंकेश्वर कुमार उपस्थित रहे। चर्चा में दिल्ली विश्वविद्यालय के प्रोफेसर नवीन कुमार व इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय की प्रोफेसर रितु शर्मा सहित हकेवि के योग विभाग के डॉ.अजय पाल ने महत्वपूर्ण विचार व्यक्त किए।

कार्यक्रम में उद्घाटन भाषण देते हुए कुलपति टंकेश्वर कुमार ने योग के महत्व पर प्रकाश डालते हुए इसे शरीर व मन को स्वस्थ रखने वाला बताया। उन्होंने कहा कि योग के

माध्यम से शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य दोनों ही अच्छे होते हैं। दिव्यांगजनों के विषय में योग और भी अधिक लाभकारी है वह उन्हें मानसिक व शारीरिक रूप से मजबूत बनाता है। कार्यक्रम की शुरुआत में विभाग के सहायक आचार्य डॉ. रवि प्रताप पांडे ने सभी अतिथियों का परिचय प्रतिभागियों से कराया। आयोजन में सम्मिलित विशेषज्ञ प्रो.नवीन कुमार ने बताया कि योग कैसे विकलांग व्यक्तियों की जीवनशैली को सुधार उन्हें आत्मनिर्भर बना सकता है। उन्होंने पाया कि योग आत्मा और शरीर को एकजुट करने की तकनीक है। सूरदास और स्टीफन हाकिन्स का उदाहरण देकर बताया कि शारीरिक अक्षमता का मानसिक क्षमता से कोई संबंध नहीं है और योग मानसिक क्षमता को उन्नत करने में सहायक है। प्रोफेसर ऋतु शर्मा ने भी अपने संबोधन में योग और मानसिक स्वास्थ्य के बीच के संबंध

पर जोर देते हुए बताया कि योग हमें विरासत में मिला है तथा हमें इसका भरपूर उपयोग करना चाहिए। डॉ. अजय पाल ने योग के व्यावहारिक पहलुओं पर प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि नियमित योगाभ्यास से शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार की समस्याओं में राहत मिलती है। मनोविज्ञान की विभागाध्यक्ष पायल चंदेल ने पैनल चर्चा का संचालन करते हुए चर्चा को दिशा देते हुए सभी पैनलिस्ट की निर्धारित की गई बातों को सरलता से समझाया। प्रो चंदेल ने संपूर्ण सम्वाद का सार स्थापित करते हुए स्पष्ट किया कि योग दिव्यांग व्यक्तियों के जीवन में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। इस अवसर पर वाणिज्य विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ.राजेंद्र प्रसाद मीना भी उपस्थित रहे। कार्यक्रम के अंत में डॉ. प्रदीप कुमार ने सभी पैनलिस्ट और उपस्थित गणमान्य व्यक्तियों का धन्यवाद किया।

