मुक्त चिन्तन
News Letter
उ०प्र० राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज
उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा निर्गत अधिनियम संख्या 10, 1999 द्वारा स्थापित
मुक्त चिन्तन
21 जून, 2025

सूर्य नमस्कार का विश्व कीर्तिमान के लिए मुक्त विश्वविद्यालय ने एक साथ किया योग

"एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य" थीम पर योग अभ्यास, प्रधानमंत्री के संदेश का प्रसारण और सूर्य नमस्कार द्वारा विश्व कीर्तिमान में सहभागिता

21 जून, 2025 को उत्तर प्रदेश राजर्षि टंडन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज में 11वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस अत्यंत श्रद्धा, अनुशासन एवं उत्साह के साथ मनाया गया। इस वर्ष की थीम "एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य" को केंद्र में रखते हुए यह आयोजन स्वास्थ्य विज्ञान विद्या शाखा के तत्वावधान में त्रिवेणी सभागार, यमुना परिसर में सम्पन्न हुआ। कार्यक्रम की अध्यक्षता विश्वविद्यालय के कुलपति आचार्य सत्यकाम ने की।

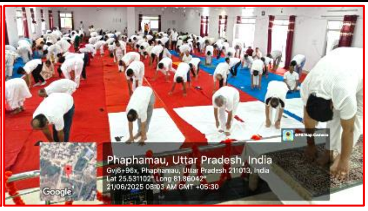
योगाभ्यास कराते हुए
सहायक आचार्य (संवि.) श्री निकेत सिंह

मुक्त चिन्तन

विश्वविद्यालय की माननीया कुलाधिपति श्रीमती आनंदीबेन पटेल जी के निर्देशन में एक विशेष पहल के अंतर्गत विश्व कीर्तिमान स्थापित करने के उद्देश्य से सामूहिक सूर्य नमस्कार योगाभ्यास में विश्वविद्यालय के सभी सदस्यों ने बढ़ चढ़ कर भागीदारी की।

जिसकी रिपोर्ट राज्यपाल सचिवालय को प्रेषित की जाएगी। योग प्रोटोकॉल के अभ्यास के उपरांत विश्वविद्यालय में माननीय प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी के योग दिवस पर विशाखापट्टनम से दिए गए संबोधन को ऑनलाइन देखा और सुना गया ।

योग कार्यक्रम का आरंभ प्रातः 6:30 बजे हुआ, जिसमें सामान्य योग प्रोटोकॉल का अभ्यास कराया गया। इस योग सत्र का संचालन योग शिक्षक अमित सिंह एवं निकेत सिंह ने किया। उन्होंने प्रतिभागियों को सूक्ष्म व्यायाम, योगासन, प्राणायाम एवं ध्यान अभ्यास की विधियों को सरल भाषा में समझाते हुए अभ्यास करवाया।



सभी को योगाभ्यास कराते हुए असिस्टेंट प्रोफेसर अमित सिंह एवं असिस्टेंट प्रोफेसर निकेत सिंह

इस आयोजन में 250 से अधिक प्रतिभागी शामिल हुए। जिनमें विश्वविद्यालय के प्रोफेसर, एसोसिएट प्रोफेसर, असिस्टेंट प्रोफेसर, प्रशासनिक अधिकारी, कर्मचारीगण तथा उनके परिवारजन सम्मिलित थे। सभी ने मिलकर योग अभ्यास के साथ ही आध्यात्मिक, मानसिक व शारीरिक लाभों को आत्मसात किया। प्रारंभ में स्वास्थ्य विज्ञान विद्या शाखा की प्रभारी प्रो. मीरा पाल ने कुलपति प्रोफेसर सत्यकाम का स्वागत किया। कुलसचिव कर्नल विनय कुमार ने आभार व्यक्त किया।

सभी को योगाभ्यास
कराते हुए
असिस्टेंट प्रोफेसर अमित सिंह
एवं
असिस्टेंट प्रोफेसर निकेत सिंह

सभी को योगाभ्यास कराते हुए असिस्टेंट प्रोफेसर अमित सिंह एवं असिस्टेंट प्रोफेसर निकेत सिंह

योग दिवस पर राजर्षि टंडन मुक्त विश्वविद्यालय द्वारा आयोजित यह भव्य आयोजन न केवल योग के महत्व को पुनः स्थापित करने में सफल रहा, बल्कि एक वैश्विक उद्देश्य के साथ सामूहिक सहभागिता का प्रेरणादायी उदाहरण भी प्रस्तुत किया।

माननीय प्रधानमंत्री जी के संदेश का प्रसारण

योग प्रोटोकॉल के अभ्यास के उपरांत, प्रतिभागियों ने विशाखापट्टनम से माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के योग दिवस पर दिए गए संबोधन को ऑनलाइन देखा और सुना गया । माननीय प्रधानमंत्री जी ने योग को विश्व शांति, स्वास्थ्य और समरसता का माध्यम बताते हुए इसे जीवनशैली का अंग बनाने का संदेश दिया। माननीय प्रधानमंत्री मोदी जी ने इस अवसर पर कहा कि योग सीमाओं, उम्र या पृष्ठभूमि से परे होकर दुनिया को जोड़ने का संदेश देता है। उन्होंने याद दिलाया कि जब भारत ने संयुक्त राष्ट्र में योग दिवस का प्रस्ताव रखा था, तो 175 देशों ने इसका समर्थन किया था। आज योग करोड़ों लोगों के जीवन का हिस्सा बन चुका है। उन्होंने इसे मानवता के लिए योग 2.0 की शुरुआत बताया और आंतरिक शांति को वैश्विक नीति बनाने का आह्वान किया।

माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के योग दिवस पर दिए गए संबोधन को सुनते हुए विश्वविद्यालय परिवार के सदस्यगण

सभी को योगाभ्यास कराते हुए असिस्टेंट प्रोफेसर अमित सिंह एवं असिस्टेंट प्रोफेसर निकेत सिंह

सभी को योगाभ्यास कराते हुए असिस्टेंट प्रोफेसर अमित सिंह एवं असिस्टेंट प्रोफेसर निकेत सिंह

सूर्य नमस्कार

विश्वविद्यालय की माननीया कुलाधिपति श्रीमती आनंदीबेन पटेल जी के निर्देशन में आयोजित एक विशेष पहल के अंतर्गत, सामूहिक सूर्य नमस्कार कार्यक्रम में विश्वविद्यालय ने भी भागीदारी की। यह आयोजन विश्व कीर्तिमान स्थापित करने के उद्देश्य से किया गया, जिसमें सभी प्रतिभागियों ने एक साथ सूर्य नमस्कार का अभ्यास किया।

सभी को योगाभ्यास कराते हुए असिस्टेंट प्रोफ़ेसर अमित सिंह एवं असिस्टेंट प्रोफ़ेसर निकेत सिंह

मुक्त विश्वविद्यालय में अब प्रतिदिन होगा योगाभ्यास – प्रोफेसर सत्यकाम

इस अवसर पर कुलपति प्रोफेसर सत्यकाम ने योग के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि योग भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर है, जो हमें तन, मन और आत्मा की शुद्धि की ओर ले जाती है। एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य केवल एक विषय नहीं बल्कि एक वैश्विक सोच है। जिसे हम योग के माध्यम से साकार कर सकते हैं। प्रोफेसर सत्यकाम ने घोषणा की की मुक्त विश्वविद्यालय में 1 घंटे का योगाभ्यास सत्र प्रतिदिन चलता रहेगा। इस अवसर पर उन्होंने प्रतिभागियों को योगाभ्यास भी कराया।

मुक्त विश्वविद्यालय में महिला सशक्तिकरण के लिए हुआ योगाभ्यास

विश्वविद्यालय के माननीय कुलपति जी एवं कुलसचिव कर्नल विनय कुमार के साथ ग्रप फोटोग्राफी कराती हुई विश्वविद्यालय की महिला शिक्षिकायें

मुक्त विश्वविद्यालय में मानव जीवन में योग की उपयोगिता विषय पर आयोजित निबंध प्रतियोगिता एवं भाषण प्रतियोगिता के विजेताओं पुरस्कुत किया गया

कार्यक्रम का संचालन करते हुए डॉ0 अतुल मिश्रा

योग दिवस समारोह में मानव जीवन में योग की उपयोगिता विषय पर आयोजित निबंध प्रतियोगिता में प्रथम विशाल भारती, द्वितीय महिमा शुक्ला एवं तृतीय रमन वर्मा एवं भाषण प्रतियोगिता में प्रथम रागिनी, द्वितीय इंद्रभान एवं तृतीय विशाल भारती को कुलपति प्रोफेसर सत्यकाम ने प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया।

निबंध प्रतियोगिता एवं भाषण प्रतियोगिता के विजेताओं को प्रमाण पत्र देते हुए माननीय कुलपति आचार्य सत्यकाम जी

योग दिवस के अवसर पर मुक्त विश्वविद्यालय के योग प्रशिक्षक द्वारा रैपिड एक्शन फोर्स के जवानों को सूर्य नमस्कार का अभ्यास कराया

आज दिनॉक 21 जून, 2025 को विश्वविद्यालय की तरफ से रैपिड एक्शन फोर्स के जवानों को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का सामान्य योग प्रोटोकॉल एवं सूर्य नमस्कार का अभ्यास मुविवि के योग शिक्षक अनुराग शुक्ला ने कराया ।

आज दिनॉक 21 जून, 2025 को विश्वविद्यालय के क्षेत्रीय केन्द्रों एवं उनके अन्तर्गत आने वाले अध्ययन केन्द्रों पर योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। क्षेत्रीय केन्द्र पर शिक्षार्थियों एव कर्मचारियों ने योगाभ्यास किया।

क्षेत्रीय केन्द्र अयोध्या

क्षेत्रीय केन्द्र आगरा

क्षेत्रीय केन्द्र कानपुर

क्षेत्रीय केन्द्र झॉसी

क्षेत्रीय केन्द्र लखनऊ

विश्वविद्यालय के क्षेत्रीय केंद्र लखनऊ में 21 जून 2025 को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर भारतीय योग परिषद के तत्वाधान पर संगोष्ठी का आयोजन किया । विषय : एक पृथ्वी एक स्वास्थ्य के लिए योग था। कार्यक्रम की शुरुआत मां सरस्वती पर माल्यार्पण एवं दीप प्रज्वलन के साथ किया गया। सरस्वती वंदना का सामूहिक गान किया। विषय पर योग प्रशिक्षक सुनीता मंघाणी एवं संतोष सिंह ने अपने विचार रखे। सभी योग प्रशिक्षकों के अपने विचारों से लाभान्वित किया। योग को नियमित अपनाए, अनुशासित जीवन शैली, पृथ्वी को स्वस्थ्य रखे, पेड़ लगाते रहे, पानी को बचाने की पूरी कोशिश करे। पृथ्वी स्वस्थ है हम सब स्वस्थ रहेंगे। क्षेत्रीय केंद्र लखनऊ से डॉ अलका वर्मा, संजय कुमार, अरुण कुमार , आकांक्षा, सुनील, सोनू सभी उपस्थित थे। संगोष्ठी का समापन सर्वे भवन्तु सुखिन्ह ....से किया गया।

अन्तरराष्ट्रिय योग दिवस के अवसर पर आज दिनॉक 21 जून 2025 को उ0 प्र0 राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय क्षेत्रीय कार्यालय लखनऊ में स्टाफ व अध्ययनरत शिक्षार्थियों के द्वारा योग किया गया।

क्षेत्रीय केन्द्र बरेली

क्षेत्रीय केन्द्र वाराणसी

उ0प्र0 राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय,प्रयागराज के अर्न्तगत आज दिनांक 21 जून 2025 को विश्व योग दिवस कार्यक्रम का आयोजन संत अतुलानन्द महाविद्यालय वाराणसी मे किया गया जिसका नेतृत्व क्षेत्रीय समन्वयक डॉ0 एस0के0 सिंह क्षेत्रीय कार्यालय,वाराणसी के द्वारा किया गया इस कार्यक्रम मे उससे सम्बन्धित अध्ययन केन्द्र ने सहभाग किया इस कार्यक्रम मे करीब 40 लोगो ने सहभाग किया।

क्षेत्रीय केन्द्र नोएडा

आज दिनांक 21 जून 2025 को क्षेत्रीय केन्द्र नोएडा/गाजियाबाद के अन्तर्गत आने वाले अध्ययन केन्द्रो–पर योग प्रशिक्षण किया गया जिसमें क्षेत्रीय केन्द्र के कर्मचारी, छात्र/छात्रा एवं अध्ययन केन्द्र समन्वयकों द्वारा लगभम 38 लोगो ने प्रतिभाग लिया।

क्षेत्रीय केन्द्र मेरठ

आज दिनांक 21 जून 2025 को क्षेत्रीय केन्द्र मेरठ के अन्तर्गत आने वाले अध्ययन केन्द्रो–पर योग प्रशिक्षण किया गया जिसमें क्षेत्रीय केन्द्र के कर्मचारी, छात्र/छात्रा एवं अध्ययन केन्द्र समन्वयकों द्वारा 102 लोगो ने प्रतिभाग लिया।