9

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

//ब्रह्मर्षि वशिष्ठ योग आरोग्य केंद्र//

08 मई, 2018

पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर के योग विज्ञान विभाग द्वारा बह्मर्षि वशिष्ठ योग आरोग्य केंद्र का उद्घाटन दिनांक 08 मई 2018 को प्रातः 07:30 बजे किया गया।

बह्मर्षि वशिष्ठ योग आरोग्य केंद्र का उद्देश्य –

इस केंद्र का नाम "योग वाशिष्ठ" के प्रणेता बह्मर्षि वशिष्ठ के नाम पर रखा गया है। योग आरोग्य केंद्र का उद्देश्य योग चिकित्सा के माध्यम से शारीरिक एवं मानसिक रोगों के बेहतर निदान को बढ़ावा देना है जिससे जन सामान्य की रूचि आधुनिक चिकित्सा पद्धतियों के अतिरिक्त योग चिकित्सा एवं अन्य वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियों की ओर भी बढ़े। इस केंद्र के प्रमुख उद्देश्यों में से एक जन सामान्य को शारीरिक स्वास्थ्य के साथ उन्हें समग्र स्वास्थ्य की ओर भीं उन्मुख करना है। वह जन जो योग के वैज्ञानिक पक्षों को सीखने की अभिलाषा रखते है उन्हें प्रशिक्षित करना भी इसके उद्देश्यों में सम्मिलित है। बह्मर्षि वशिष्ठ योग आरोग्य केन्द्र के उद्घाटन – सत्र में निम्न विशिष्ट जन आमंत्रित रहें

मुख्य अतिथि –प्रो. गौरीदत्त शर्मा (कुलपति, अटल बिहारी वाजपेयी विश्वविद्यालय, बिलासपुर, छत्तीसगढ़)

अध्यक्ष – प्रो. बंश गोपाल सिंह (कुलपति, पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़,बिलासपुर)

विशिष्ट अतिथि – डॉ. विनोद तिवारी (संचालक संजीवनी अस्पताल, अस्थि रोग विषेशज्ञ)

योग प्रशिक्षक – श्री एल, पी, नायक (भारतीय योग संस्थान–दिल्ली)

योग प्रशिक्षक – श्री शंकरलाल पाटनवार (गायत्री परिवार बिलासपुर)

डॉ. राजकुमार सचदेव (कुलसचिव, पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर)

आयोजक – योग विज्ञान विभाग पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर

स्थान – महामाया परीक्षा एवं मूल्यांकन भवन पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर में सम्पन्न हुआ।

योग केंद्र में प्रदत्त योग चिकित्सा –

बह्मर्षि वशिष्ठ योग आरोग्य केन्द्र में दिये जाने वाले यौगिक चिकित्सा में शारीरिक एवं मानसिक रोग के निवारण हेतु यौगिक उपचार को प्राथमिकता दी गई है। इसमें शारीरिक रोगों के निवारण हेतु विभिन्न योगाभ्यासों का अभ्यास क्रम बताया जाता है। यहाँ अलग–अलग रोगों हेतु रोग से संबंधित अलग–अलग अभ्यास बताते हुए उनका मार्गदर्शन भी किया जाता है। मानसिक रोगों के निदान हेतु प्राणायाम, योगनिद्रा, ध्यान एवं यौगिक दिनचर्या आदि का अभ्यास तथा मार्गदर्शन किया जाता है। इस केंद्र के माध्यम से शारीरिक समस्या के अंतर्गत जैसे वात एवं गठिया रोग (आर्थराइटिस), पीठ, कमर दर्द, मोटापा, सिरदर्द, माइग्रेन, अस्थमा, मधुमेह, उच्च एवं निम्न रक्तचाप, हाइपो एवं हापरटेंशन, तथा महिलाओं में होने वाली समस्याओं तथा मानसिक समस्याओं के अंतर्गत डिप्रेशन, चिन्ता, तनाव, निद्रा आदि विकारों का यौगिक उपचार एवं मार्गदर्शन किया जाता है।

VERIFIED

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

Shri Resham Lal Pradhan
Incharge NAAC Criteria
PSSOU, CG Bilaspur

<u>ब्रह्मर्षि वशिष्ठ योग आरोग्य केन्द्र का संचालन</u> – यह केन्द्र प्रत्येक कार्यदिवस में प्रातः 07.00 से 10.00 बजे तक वि.वि. के महामाया परीक्षा एवं मूल्यांकन भवन में निःशुल्क संचालित होता है। योग आरोग्य केंद्र के संचालन के प्रमुख बिन्दु निम्न है –

- योगाभ्यास का नियमित अभ्यास।
- योग संबंधित आवश्यक परामर्श।
- शारीरिक एवं मानसिक रोग से संबंधित स्वास्थ्यवर्धक योगाभ्यास।
- योगानुकूल जीवन शैली एवं प्राकृतिक जीवन शैली हेतु मार्गदर्शन।
- योग क्रियाओं का अभ्यास उपचार एवं प्रशिक्षण योग शिक्षकों के निर्देशन में किया जाता है।

<u>ब्रह्मर्षि वशिष्ठ योग आरोग्य केन्द्र से लाभ</u> –

ब्रह्मर्षि वशिष्ठ योग आरोग्य केन्द्र का संचालन अपने प्रारंभ से निरन्तर जारी है। इसमें विश्वविद्यालय के अधिकारी, शिक्षक, कर्मचारी छात्र/छात्राएँ एवं गणमान्य नागरिक लगातार लाभ ले रहें है। इसमें प्रशिक्षण प्राप्त करने वाले प्रशिक्षार्थियों को नियमित योग संबंधी मार्गदर्शन एवं परामर्श दिया जा रहा है। आवासीय परिसर में निवासरत परिवार भी इस केंद्र का लाभ ले रहें है। यह एक निःशुल्क एवं स्वास्थ्यवर्धक केंद्र है जो सभी नागरिकों के लिए लाभदायक एवं उपयोगी साबित हुआ है विश्वविद्यालय में योगाभ्यास हेतु उचित स्थान, योगाभ्यास के साधन, प्रशिक्षक एवं अन्य आवश्यक सुविधाएँ उपलब्ध है।

ब्रह्मर्षि वशिष्ठ योग आरोग्य केन्द्र में अन्य योग विषयक कार्यक्रम–

ब्रह्मर्षि वशिष्ठ योग आरोग्य केन्द्र में मधुमेह रोग निवारण हेतु 10 दिवसीय योग शिविर का आयोजन पूर्व में किया गया था जिसमें मधुमेह रोग से ग्रसित लोगों ने इस शिविर में योग चिकित्सा का लाभ प्राप्त किया। इस केन्द्र में प्रतिवर्ष की भांती इस वर्ष भी अंर्तराष्ट्रीय योग दिवस का कार्यक्रम 21 जून, 2018 को सम्पन्न हुआ, जिसमें विश्वविद्यालय परिवार के साथ योग विज्ञान के छात्र/छात्राओं एवं योग से जुड़े लोगों ने सहभागिता दी। विश्वविद्यालय द्वारा संचालित पाठ्यक्रम पी. जी. डिप्लोमा इन योग विज्ञान के विद्यार्थियों ने भी अपने संपर्क कक्षा के दौरान तथा अन्य दिवसों में योग केंद्र में उपस्थित होकर प्रशिक्षण एवं योग संबंधित ज्ञान प्राप्त किया।

योग आरोग्य केंद्र में उपलब्ध सुविधाएँ– योगाभ्यास हेतु आवश्यक सामग्री (दरी, योगामेट, नेतिपॉट, रबर नेति, जल पात्र एवं अन्य आवश्यक सामग्री) विश्वविद्यालय में उपलब्ध है। योग प्रशिक्षण हेतु योग प्रशिक्षक विश्वविद्यालय में नियुक्त किये गए है। विश्वविद्यालय द्वारा प्रयास किया जा रहा है कि अधिक से अधिक रोगों अथवा समस्याओं के निदान हेतु योग शिविर अथवा यौगिक उपचार कार्यक्रम का आयोजन इसी प्रकार होता रहें ताकि योग आरोग्य केन्द्र का उद्देश्य पूरा हो सके और अधिक से अधिक लोग इससे लाभान्वित हो सके।

S. R. Rao

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

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

VERIFIED

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

Shri Resham Lal Pradhan
Incharge NAAC Criteria
PSSOU, CG Bilaspur