



# डॉ० राममनोहर लोहिया अवध विश्वविद्यालय, अयोध्या (उ०प्र०) DR. RAMMANOHAR LOHIA AVADH UNIVERSITY, AYODHYA (U.P.)

## दैनिक जागरण, अयोध्या

दिनांक: 02 जनवरी, 2023

पृष्ठ संख्या: 05

www.jagran.com दैनिक जागरण | 5  
तखनरू, 2 जनवरी, 2023

### अविवि में खुलेगा स्किल डेवलपमेंट सेंटर

प्रवीण तिवारी • अयोध्या

डा. राममनोहर लोहिया अवध विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों के लिए नया साल खास होने जा रहा है। कुलपति प्रो. प्रतिभा गोयल विद्यार्थियों को उपहार देने की तैयारी कर रही हैं। उन्होंने दैनिक जागरण से विशेष बातचीत में अपने संकल्प को साझा किया। बताया कि वह युवाओं को रोजगार परक शिक्षा देने के लिए संकल्पित हैं। वह विश्वविद्यालय में इसके लिए स्किल डेवलपमेंट सेंटर खोलना चाहती है। बताया कि 21वीं सदी के रोजगार की मांग के अनुरूप स्किलड युवाओं को तैयार करना है। इन्हें डिमांड के सापेक्ष ही स्किल का प्रशिक्षण दिया जाएगा, जिससे वे आगे चलकर आसानी से रोजगार हासिल कर सकें। साथ ही जिला, प्रदेश व राष्ट्र निर्माण के अर्थव्यवस्था में अपना योगदान दे सकें।

उन्होंने बताया कि अधिक से अधिक विद्यार्थियों में स्किल रोपण का लक्ष्य है। इसके अंतर्गत विद्यार्थियों को साफ्ट, इंफारमेशन व डेटा स्किल सहित अन्य विधाओं का प्रशिक्षण देने की योजना है। विवि में सेंटर खुलने के साथ ही यह प्रशिक्षण का कार्यक्रम आगे बढ़ता जाएगा और प्रशिक्षित युवाओं की फ्रैंज तैयार होगी। कहा कि



कुलपति, प्रो. प्रतिभा गोयल • जागरण

**कुलपति प्रो. प्रतिभा गोयल ने जागरण से बातचीत में कहा शिक्षण, प्रशिक्षण के अतिरिक्त शोध पर होगा फोकस**

आगे सेंटर को और भी विस्तार दिया जाएगा। कुलपति ने बताया कि शिक्षण-प्रशिक्षण के साथ ही गुणवत्तापरक शोध पर भी उनका फोकस होगा। इसके लिए शिक्षकों को प्रोत्साहित किया जाएगा, जिससे वे सरकारी व गैरसरकारी शोध प्रोजेक्ट लाकर गुणवत्तापरक शोध कर नई नई खोज कर सकेंगे। कुलपति प्रो. गोयल ने बताया कि शिक्षा व शोध के जरिये ही विश्वविद्यालय की छवि निखारने का प्रयास किया जाएगा। इसके अतिरिक्त कक्ष संचालन पर जोर देंगी। उन्होंने बताया कि राष्ट्रीय शिक्षा नीति को समग्रता के साथ लागू कराएंगी। समय पर परीक्षा व कक्ष संचालन का प्रयास होगा। कालेजों में नियमित रूप से क्लास चले, इसके लिए सभी को प्रोत्साहित किया जाएगा।

# दैनिक जागरण, अयोध्या

दिनांक: 02 जनवरी, 2023

पृष्ठ संख्या: 06

## शिक्षकों, कर्मचारियों ने किया प्राणायाम व अनुलोम- विलोम

संस्कृत अयोध्या : डा. राममनोहर लोहिया  
अवध विश्वविद्यालय में नववर्ष के  
प्रथम दिन आनलाइन योगाभ्यास  
कार्यक्रम की शुरुआत हुई। कुलपति  
प्रो. प्रतिभा गोयल एवं सभी शिक्षकों  
ने योगाभ्यास किया। साथ ही इसकी  
बारीकियों से अवगत हुए।

योगाचार्य आलोक तिवारी ने  
ओंकार ध्वनि से इसकी शुरुआत  
कराई, ध्यान करना बताया। शिक्षकों  
व अधिकारियों को उन्होंने सूक्ष्म  
व्यायाम, अनुलोम-विलोम, भ्रामरी,  
प्राणायाम,

बजासन,  
कपालभाति,  
शीतकारी,  
श्वासन व  
अन्य आसान  
का अभ्यास  
कराया।

कुलपति प्रो.  
गोयल ने  
कहा कि  
योग संतुलित

जीवन जीना सिखाता है। कहा,  
दिनचर्या में योग को शामिल करने  
से शरीर, मन और आत्मा में संतुलन  
बनता है।

कुलपति ने सभी को नव वर्ष की  
शुभकामना दी। कार्यक्रम में शारीरिक  
शिक्षा, खेल एवं योगिक विज्ञान  
संस्थान के निदेशक प्रो. एसएस मिश्र  
ने बताया कि योगाभ्यास से शिक्षकों  
एवं अधिकारियों को स्वस्थ रखा जा  
सकता है, संचालन आलोक तिवारी  
ने किया।

इस अवसर पर प्रो. चयनकुमार  
मिश्र, डा. विजयेंद्र चतुर्वेदी, डा.  
अनिलकुमार मिश्र, डा. सिंधु सिंह,  
डा. दिनेशकुमार सिंह, गायत्री वर्मा,  
अनुराग सोनी, डा. अवधेश दीक्षित,  
डा. लोकेन्द्र सिंह, उमराव, डा.  
कपिलदेव सहित अन्य योगाभ्यास में  
शामिल रहे।



आनलाइन मोड में  
योगाभ्यास की शुरु  
हुई वलास, कुलपति  
प्रो. गोयल वोलों,  
इसके हैं कई फायदे

## योग ऋषियों-मुनियों का अनमोल उपहार : कुलपति

अयोध्या (एसएनबी)। डॉ. राममनोहर लोहिया अवध विश्वविद्यालय में नववर्ष पर योगाभ्यास कार्यक्रम का आयोजन किया गया। रविवार को योगिक विज्ञान द्वारा आयोजित वर्चुअल योगाभ्यास सरल कार्यक्रम में कुलपति प्रो. प्रतिभा गोयल एवं शिक्षक योगाभ्यास की बारीकियों से प्रशिक्षित हुए। योगिक विज्ञान के योगाचार्य आलोक तिवारी ने ओम के उच्चारण से योगाभ्यास कार्यक्रम का शुभारम्भ किया। शिक्षकों व अधिकारियों को उन्होंने सूक्ष्म व्यायाम, अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, प्राणायाम, बज्रासन, कपालभाति, शीतकारी, श्वासन, शलभासन सहित अन्य आसनों का योगाभ्यास कराया।

कुलपति प्रो. गोयल ने कहा कि योग सही जीवन जीना सीखाता है। इसे अपनी दिनचर्या में लाने से शरीर, मन और आत्मा में संतुलन बनता है। इससे शारीरिक मांसपेशियां सुचारु रूप से कार्य करने लगती हैं। कुलपति ने कहा कि योग में शरीर के सभी प्रकार के विकारों को दूर करने की क्षमता है। नियमित योग से आंतरिक खुशी के साथ आनंद की

अनुभूति प्राप्त होती है और इससे मन प्रसन्न रहता है। उन्होंने कहा कि हमारे ऋषियों-मुनियों ने अनमोल उपहार के रूप में योग दिया है। आज सभी को शास्त्रों में वर्णित सद्मार्ग पर चलने की जरूरत है।

कुलपति ने कहा कि विवि परिवार व समाज राष्ट्रहित की दिशा में भरपूर योगदान दे। कार्यक्रम में शारीरिक शिक्षा, खेल एवं योगिक विज्ञान संस्थान के निदेशक प्रो. एसएस मिश्र ने बताया कि इस योगाभ्यास से विवि के शिक्षकों एवं अधिकारियों के मानसिक स्वास्थ्य को क्रियाशील रखा जा सकता है। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का वास होता है। योग के निरंतर अभ्यास से ही शारीरिक विकारों से छुटकारा पा सकेंगे।

कार्यक्रम का संचालन आलोक तिवारी ने किया। इस अवसर पर प्रो. चयनकुमार मिश्र, डॉ. विजयेंदु चतुर्वेदी, डॉ. अनिलकुमार मिश्र, डॉ. सिंधु सिंह, डॉ. दिनेश कुमार सिंह, गायत्री वर्मा, अनुराग सोनी, डॉ. अवधेश दीक्षित, डॉ. लोकेन्द्र सिंह उमराव, डॉ. कपिलदेव उपस्थित रहे।

■ अवध विश्वविद्यालय में नववर्ष पर शिक्षकों व अधिकारियों ने किया योगाभ्यास

# अमर उजाला माईसिटी, अयोध्या

दिनांक: 02 जनवरी, 2023

पृष्ठ संख्या: 03

## योग ऋषियों-मुनियों का अनमोल उपहार

संवाद न्यूज एजेंसी

अयोध्या। अवध विश्वविद्यालय में नववर्ष के प्रथम प्रभात पर रविवार को वर्चुअल योगाभ्यास कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसमें योगिक विज्ञान के योगाचार्य आलोक तिवारी ने ॐ के उच्चारण से कार्यक्रम का शुभारंभ किया।

योगाभ्यास के पहले कुलपति प्रो. प्रतिभा गोयल ने कहा कि हमारे ऋषियों मुनियों ने अनमोल उपहार के रूप में योग दिया है। योग को अपनी दिनचर्या में लाने से शरीर, मन और आत्मा में संतुलन बनता है। इससे शारीरिक मांस पेशियां सुचारु रूप से कार्य करने लगती हैं। कहा कि योग में शरीर के सभी प्रकार के विकारों को दूर करने की क्षमता है। नियमित योग से आंतरिक खुशी के साथ आनंद की अनुभूति प्राप्त होती है।

इसके उपरांत शिक्षकों व अधिकारियों को उन्होंने सूक्ष्म व्यायाम, अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, प्राणायाम, बजासन, कपालभाति, शीतकारी, श्वासन, शलभासन सहित अन्य आसनों का अभ्यास कराया। कार्यक्रम में

अवध विश्वविद्यालय में नववर्ष के प्रथम प्रभात की शुरुआत योगाभ्यास से



अवध विश्वविद्यालय में नववर्ष के प्रथम प्रभात पर योगाभ्यास कराते योगाचार्य। -संवाद

शारीरिक शिक्षा, खेल एवं योगिक विज्ञान संस्थान के निदेशक प्रो. एसएस मिश्र ने बताया कि इस योगाभ्यास से विवि के शिक्षकों एवं अधिकारियों के मानसिक स्वास्थ्य को क्रियाशील रखा जा सकता है। इस अवसर प्रो. चयन कुमार मिश्र, डॉ. विजयेंदु चतुर्वेदी, डॉ. अनिल कुमार मिश्र, डॉ. सिंधु सिंह, डॉ. दिनेश कुमार सिंह मौजूद रहे।

# अमर भारती, अयोध्या

दिनांक: 02 जनवरी, 2023

पृष्ठ संख्या: 06

## योग हमारे ऋषि-मुनियों का अनमोल उपहार: कुलपति

अयोध्या (अमर भारती)। डॉ० राममनोहर लोहिया अवध विश्वविद्यालय में नववर्ष के प्रथम प्रभात पर योगाभ्यास कार्यक्रम का आयोजन किया गया। रविवार को योगिक विज्ञान द्वारा आयोजित वर्चुअल योगाभ्यास सरल कार्यक्रम में विश्वविद्यालय की कुलपति प्रो० प्रतिभा गोयल एवं शिक्षक योगाभ्यास की बारीकियों से प्रशिक्षित हुए। योगिक विज्ञान के योगाचार्य आलोक तिवारी ने ओम के उच्चारण से योगाभ्यास कार्यक्रम का शुभारम्भ किया। इसके उपरांत शिक्षकों व अधिकारियों को उन्होंने सूक्ष्म व्यायाम, अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, प्राणायाम, बज्रासन, कपालभाति, शीतकारी, श्वासन, शलभासन सहित अन्य आसनों का योगाभ्यास कराया। योगाभ्यास के पहले विश्वविद्यालय की कुलपति प्रो० गोयल ने कहा कि योग सही जीवन जीना सीखाता है। इसे अपनी दिनचर्या में लाने से शरीर, मन और आत्मा में संतुलन बनता है। इससे शारीरिक मांस पेशियां सुचारू रूप से कार्य करने लगती है। कुलपति प्रो० प्रतिभा ने कहा कि योग में शरीर के सभी प्रकार के विकारों को दूर करने की क्षमता है। नियमित योग से आन्तरिक खुशी के

→ अवध विवि में नववर्ष के प्रथम प्रभात पर कराया गया योगाभ्यास

साथ आनन्द की अनुभूति प्राप्त होती है और इससे मन प्रसन्न रहता है। उन्होंने कहा कि हमारे ऋषियों मुनियों के अनमोल उपहार के रूप में योग दिया है। आज सभी को इनके शास्त्रों में वर्णित सद्मार्ग पर चलने की जरूरत है। अंत में कुलपति ने कहा कि विश्वविद्यालय परिवार व समाज राष्ट्रहित की दिशा में भरपूर योगदान दे। इन्हीं शुभकामनाओं के साथ नववर्ष मंगलमय हो। कार्यक्रम में शारीरिक शिक्षा, खेल एवं योगिक विज्ञान संस्थान के निदेशक प्रो० एसएस मिश्र ने बताया कि इस योगाभ्यास से विश्वविद्यालय के शिक्षकों एवं अधिकारियों के मानसिक स्वास्थ्य को क्रियाशील रखा जा सकता है। कार्यक्रम का संचालन आलोक तिवारी ने किया। इस अवसर पर प्रो० चयन कुमार मिश्र, डॉ० विजयेन्दु चतुर्वेदी, डॉ० अनिल कुमार मिश्र, डॉ० सिंधु सिंह, डॉ० दिनेश कुमार सिंह, गायत्री वर्मा, अनुराग सोनी, डॉ० अवधेश दीक्षित, डॉ० लोकेन्द्र सिंह उमराव, डॉ० कपिलदेव सहित अन्य शिक्षक व अधिकारी उपस्थित रहे।

## अमृत विचार, अयोध्या

दिनांक: 02 जनवरी, 2023

पृष्ठ संख्या: 04

# योग हमारे ऋषियों-मुनियों का अनमोल उपहार

अमृत विचार, अयोध्या

डॉ. राममनोहर लोहिया अवध विश्वविद्यालय में नववर्ष के प्रथम प्रभात पर योगाभ्यास कार्यक्रम का आयोजन किया गया। रविवार को योगिक विज्ञान की ओर आयोजित वर्चुअल योगाभ्यास सरल कार्यक्रम में विश्वविद्यालय की कुलपति प्रो. प्रतिभा गोयल एवं शिक्षक योगाभ्यास की बारीकियों से प्रशिक्षित हुए। योगिक विज्ञान के योगाचार्य आलोक तिवारी ने योगाभ्यास कराया।

उन्होंने सूक्ष्म व्यायाम, अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, प्राणायाम, बज्रासन, कपालभाति, शीतकारी, श्वासन,

शलभासन सहित अन्य आसनों का योगाभ्यास कराया। इस मौके पर कुलपति प्रो. गोयल ने कहा कि योग सही जीवन जीना सीखाता है। कहा कि योग में शरीर के सभी प्रकार के विकारों को दूर करने की क्षमता है। उन्होंने कहा कि हमारे ऋषियों मुनियों के अनमोल उपहार के रूप में योग दिया है। शारीरिक शिक्षा, खेल एवं योगिक विज्ञान संस्थान के निदेशक प्रो. एसएस मिश्र ने बताया कि इस योगाभ्यास से विश्वविद्यालय के शिक्षकों एवं अधिकारियों के मानसिक स्वास्थ्य को क्रियाशील रखा जा सकता है। इस अवसर पर तमाम शिक्षकों ने योगाभ्यास कार्यक्रम में सहभागिता की।

## कहीं योग तो कहीं नववर्ष पर भोज नववर्ष के पहले दिन हुए विविध आयोजन

फेजाबद (अयोध्या)

अंग्रेजी नव वर्ष 2023 के आगमन पर पहले दिन विविध कार्यक्रम हुए। कहीं योगाभ्यास हुआ तो कहीं भोज दिया गया। इसके अलावा गरीबों के बीच फंडल बाँटे गये तो समाजवादी पार्टी ने लोगों के साथ नये वर्ष का जश्न मनाया।

### अतृप्त विधि में प्रथम प्रभात पर योगाभ्यास

डॉ. हमलो. अक्ब विधिविद्यालय में नववर्ष के प्रथम प्रभात पर योगाभ्यास हुआ। वरुण अल योगाभ्यास सरल कार्यक्रम में कुलपति प्रो. प्रतिभा गोयल एवं शिक्षक योगाभ्यास की कार्यिकाओं से प्रशिक्षित हुए। योगिक विज्ञान के योगचार्य अलोक तिवारी ने ओम के उच्चारण से योगाभ्यास का शुभारम्भ किया। इसके बाद उन्होंने सभी को सूक्ष्म व्यायाम, अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, प्राणायाम, ब्रह्मसन, कपालभाति, शीतकारी, श्वाससन, शलभ आसन सहित अन्य आसनों का योग अभ्यास कराया। कुलपति



प्रो. गोयल ने कहा कि योग सही जीवन जीना सीखाता है। इसे अपनी दिनचर्या में लाने से शरीर, मन और आत्मा में संतुलन बनता है। इससे शारीरिक मानस परिणाम सुचारु रूप से कार्य करने लगती है।

उन्होंने कहा कि हमारे ऋषियों मुनियों ने अनमोल उपहार के रूप में योग दिया है। कार्यक्रम में शारीरिक शिक्षा, खेल एवं योगिक विज्ञान संस्थान के निदेशक प्रो. एसएस मिश्र ने कहा कि योगाभ्यास से शिक्षकों एवं अधिकारियों के मानसिक स्वास्थ्य को क्रियाशील रखा जा सकता है। संचालन आलोक तिवारी ने किया। इस अवसर पर चयन कुमार मिश्र, डॉ. विजयेंद्र चतुर्वेदी, डॉ. अनिल

कुमार मिश्र, डॉ. सिधु सिंह, डॉ. दिनेश कुमार सिंह, गयत्री वर्मा, अनुपम सोनी, डॉ. अक्वेष दीक्षित, डॉ. लोकेन्द्र सिंह आदि उपस्थित रहे।

### विधायक रामचन्द्र ने दिया भोज व उपहार

रुदौली विधायक रामचन्द्र यादव की ओर रोजवेज के निकट सरकिट हाउस परिसर में मीठिया कर्मियों, भाजपा नेताओं, कार्यकर्ताओं और रुदौली क्षेत्र के सम्प्रदाय लोगों के लिए भोज दिया था। भोज के बाद विधायक ने सभी को डायरी-पेन देकर नये वर्ष की शुभकामना दी। इसमें प्रमुख रूप से भाजपा जिला अध्यक्ष संजीव सिंह, महानगर अध्यक्ष अभिषेक मिश्र, वरिष्ठ

भाजपा नेता शक्ति सिंह, भाजपा नेता अतुल सिंह, क्षत्रिय खीरिंग हाउस के मंत्री रामकुमार सिंह, पूर्व प्रमुख कमलेश यादव, शशि यादव, कृष्ण सगर पाल, विकास मिश्र आदि मौजूद रहे।

### पूर्व मंत्री ने अपने आवास पर बौद्ध कंबल

सपा के पूर्व मंत्री तेजनारायण पांडेय ने अपने पैतृक आवास कृष्ण नगर में नये साल के पहले दिन गरीबों और जरूरतमंदों के बीच कंबलों का वितरण किया। इस दौरान उन्होंने भाजपा की गरीब विरोधी नीतियों पर जमकर प्रहार किया।

पूरा बाजार के कृष्णापुर में हुए कार्यक्रम में पूर्व मंत्री ने महिलाओं, गरीबों और जरूरतमंदों को कंबल देते हुए कहा कि इस भीषण ठंड में गरीबों के लिए प्रदेश सरकार की ओर से कंबल, गर्म वस्त्र व अलाव की व्यवस्था नहीं की गई है। इससे आमजन बेहद परेशान है। उन्होंने कहा कि वह सरकार गरीबों को उजाड़ने पर आमादा है और अगर सरकार के कृत्यों का किसी ने विरोध किया तो उस पर भी मनमाने तरीके से अत्याचार किये जा

रहे हैं। श्री पांडे ने कहा कि आने वाले दिनों में कंबल और गर्म वस्त्र वितरण का कार्यक्रम और बड़े पैमाने पर पूरे विधानसभा क्षेत्र में किया जाएगा। उन्होंने क्षेत्र की महिलाओं, पुरुषों व बालिकाओं को हर संभव मदद का आश्वासन भी दिया।

### सपा महानगर ने किया आयोजन

सपा महानगर कार्यालय की ओर से नये वर्ष के पहले दिन भव्य आयोजन हुआ। पूर्व मंत्री पवन पांडेय ने कहा कि नया साल लोगों के लिए खुशियाँ लेकर आए। प्रदेश में आमन भूईं चारा बना रहे, यही प्रभु से प्रार्थना है। श्याम कृष्ण श्रीवास्तव, हामिद जाकर मौसम, श्रीचंद यादव आदि ने वरिष्ठ सपा नेताओं के साथ हर्षोल्लास से नया साल मनाया। इस मौके पर पूर्व विधायक जयशंकर पांडेय, पूर्व जिला अध्यक्ष गंगा सिंह यादव, हार्जी अंसद, बलराम मौर्य, मोहम्मद हलीम, मनोज जयसवाल, जिला प्रवक्ता चौधरी बलराम यादव, अमृत रावणपाल, मयूरी तिवारी, राकेश यादव आदि ने नये वर्ष पर सभी पदाधिकारियों को बधाई दी।

## अवध विश्वविद्यालय में हुआ योगाभ्यास

संदेश वाहक न्यूज

अयोध्या। डॉ. राममनोहर लोहिया अवध विश्वविद्यालय में नववर्ष के प्रथम प्रभात पर योगाभ्यास कार्यक्रम का आयोजन किया गया। रविवार को योगिक विज्ञान द्वारा आयोजित वर्चुअल योगाभ्यास सरल कार्यक्रम में विश्वविद्यालय की कुलपति प्रो प्रतिभा गोयल एवं शिक्षक योगाभ्यास की बारीकियों से प्रशिक्षित हुए।

योगिक विज्ञान के योगाचार्य आलोक तिवारी ने ओम के उच्चारण से योगाभ्यास कार्यक्रम का शुभारम्भ किया। इसके उपरांत शिक्षकों व अधिकारियों को उन्होंने सूक्ष्म व्यायाम, अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, प्राणायाम, बज्रासन, कपालभाति, शीतकारी, श्वासन, शलभासन सहित अन्य आसनों का योगाभ्यास कराया।



योगाभ्यास के पहले विश्वविद्यालय की कुलपति प्रो गोयल ने कहा कि योग सही जीवन जीना सीखाता है। इसे अपनी दिनचर्या में लाने से शरीर, मन और आत्मा में संतुलन बनता है। इससे शारीरिक मास पेशियां सुचारू रूप से कार्य करने लगती हैं। कुलपति प्रो प्रतिभा ने कहा कि योग में शरीर के सभी प्रकार के विकारों को दूर करने की क्षमता है। नियमित योग से आन्तरिक खुशी के साथ आनन्द की

अनुभूति प्राप्त होती है और इससे मन प्रसन्न रहता है। उन्होंने कहा कि हमारे ऋषियों मुनियों के अनमोल उपहार के रूप में योग दिया है। आज सभी को इनके शास्त्रों में वर्णित सद्मार्ग पर चलने की जरूरत है। अंत में कुलपति ने कहा कि विश्वविद्यालय परिवार व समाज राष्ट्रहित की दिशा में भरपूर योगदान दे।

कार्यक्रम में शारीरिक शिक्षा, खेल एवं योगिक विज्ञान संस्थान के

### आयोजन

- योगाभ्यास की बारीकियों के विषय में दी जानकारी

निदेशक प्रो एसएस मिश्र ने बताया कि इस योगाभ्यास से विश्वविद्यालय के शिक्षकों एवं अधिकारियों के मानसिक स्वास्थ्य को क्रियाशील रखा जा सकता है। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का वास होता है। योग के निरन्तर अभ्यास से ही शारीरिक विकारों से छुटकारा पा सकेंगे। कार्यक्रम का संचालन आलोक तिवारी ने किया। इस अवसर प्रो चयन कुमार मिश्र, डॉ विजयेन्दु चतुर्वेदी, डॉ अनिल कुमार मिश्र, डॉ सिंधु सिंह, डॉ दिनेश कुमार सिंह, सहित अन्य शिक्षक व अधिकारी उपस्थित रहे।



# अवधगाथा, अयोध्या

दिनांक: 02 जनवरी, 2023

पृष्ठ संख्या: 03

## अवध विश्वविद्यालय में नववर्ष के प्रथम प्रभात पर योगाभ्यास कराया गया



**अवध गाथा संवाददाता**  
अयोध्या। डॉ० राममनोहर लोहिया अवध विश्वविद्यालय में नववर्ष के प्रथम प्रभात पर योगाभ्यास कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

रविवार को योगिक विज्ञान द्वारा आयोजित वर्चुअल योगाभ्यास सरल कार्यक्रम में विश्वविद्यालय की कुलपति प्रो० प्रतिभा गोयल एवं शिक्षक योगाभ्यास की बारीकियों से

### योग हमारे ऋषियों मुनियों का अनमोल उपहार: प्रो० प्रतिभा गोयल

प्रशिक्षित हुए। योगिक विज्ञान के योगाचार्य आलोक तिवारी ने ओम के उच्चारण से योगाभ्यास कार्यक्रम का शुभारम्भ किया। इसके उपरान्त शिक्षकों व अधिकारियों को उन्होंने सूक्ष्म व्यायाम, अनुलोम-विलोम, ध्रामरी, प्राणायाम, बज्रासन, कपालभाति, शीतकारी, श्वासन, शलभासन सहित अन्य आसनों का योगाभ्यास कराया। योगाभ्यास के पहले विश्वविद्यालय की कुलपति प्रो० गोयल ने कहा कि योग सही जीवन जीना सीखाता है। इसे अपनी दिनचर्या में लाने से शरीर, मन और आत्मा में संतुलन बनता है। इससे शारीरिक मास पेशियां सुचारू रूप से कार्य करने लगती है। कुलपति

प्रो० प्रतिभा ने कहा कि योग में शरीर के सभी प्रकार के विकारों को दूर करने की क्षमता है। नियमित योग से आन्तरिक खुशी के साथ आनन्द की अनुभूति प्राप्त होती है और इससे मन प्रसन्न रहता है। उन्होंने कहा कि हमारे ऋषियों मुनियों के अनमोल उपहार के रूप में योग दिया है। आज सभी को इनके शास्त्रों में वर्णित सद्गम पर चलने की जरूरत है। अंत में कुलपति ने कहा कि विश्वविद्यालय परिवार व समाज राष्ट्रहित की दिशा में भरपूर योगदान दे। इन्हीं शुभकामनाओं के साथ नववर्ष मंगलमय हो। कार्यक्रम में शारीरिक शिक्षा, खेल एवं योगिक विज्ञान संस्थान के निदेशक प्रो०

एसएस मिश्र ने बताया कि इस योगाभ्यास से विश्वविद्यालय के शिक्षकों एवं अधिकारियों के मानसिक स्वास्थ्य को क्रियाशील रखा जा सकता है। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का वास होता है। योग के निरन्तर अभ्यास से ही शारीरिक विकारों से छुटकारा पा सकेगा। कार्यक्रम का संचालन आलोक तिवारी ने किया। इस अवसर प्रो० चयन कुमार मिश्र, डॉ० विजयेन्दु चतुर्वेदी, डॉ० अनिल कुमार मिश्र, डॉ० सिंधु सिंह, डॉ० दिनेश कुमार सिंह, गायत्री चर्मा, अनुराग सोनी, डॉ० अवधेश दीक्षित, डॉ० लोकेन्द्र सिंह उमराव, डॉ० कपिलदेव सहित अन्य शिक्षक व अधिकारी उपस्थित रहे।

# पावन भारत टाइम्स, अयोध्या

दिनांक: 02 जनवरी, 2023

पृष्ठ संख्या: 03

## अवध विवि में नववर्ष के प्रथम प्रभात पर कराया गया योगाभ्यास योग हमारे ऋषियों मुनियों का अनमोल उपहार : प्रो. प्रतिभा गोयल

पीबीटी संवाददाता

अयोध्या। डॉ. राममनोहर लोहिया अवध विश्वविद्यालय में नववर्ष के प्रथम प्रभात पर योगाभ्यास कार्यक्रम का आयोजन किया गया। रविवार को योगिक विज्ञान द्वारा आयोजित वर्चुअल योगाभ्यास सरल कार्यक्रम में विश्वविद्यालय की कुलपति प्रो० प्रतिभा गोयल एवं शिक्षक योगाभ्यास की बारीकियों से प्रशिक्षित हुए। योगिक विज्ञान के योगाचार्य आलोक तिवारी ने ओम के उच्चारण से योगाभ्यास कार्यक्रम का शुभारम्भ किया। इसके उपरांत शिक्षकों व अधिकारियों को उन्होंने सूक्ष्म व्यायाम, अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, प्राणायाम, ब्रज्जासन, कपालभाति, शीतकारी, श्वासन, शलभासन सहित अन्य आसनों का योगाभ्यास कराया।

योगाभ्यास के पहले विश्वविद्यालय की कुलपति प्रो० गोयल ने कहा कि योग सही जीवन जीना सीखाता है। इसे अपनी दिनचर्या में लाने से शरीर, मन और आत्मा में संतुलन बनता है। इससे शारीरिक मास पेशियां सुचारू रूप से कार्य करने लगती हैं। कुलपति प्रो० प्रतिभा ने कहा कि योग में शरीर के सभी प्रकार के विकारों को दूर करने की क्षमता है। नियमित योग से आन्तरिक खुशी के साथ आनन्द की अनुभूति प्राप्त होती है



अवध विवि में नववर्ष के प्रथम प्रभात पर योगाभ्यास

और इससे मन प्रसन्न रहता है। उन्होंने कहा कि हमारे ऋषियों मुनियों के अनमोल उपहार के रूप में योग दिया है। आज सभी को इनके शास्त्रों में वर्णित सद्मार्ग पर चलने की जरूरत है। अंत में कुलपति ने कहा कि विश्वविद्यालय परिवार व समाज राष्ट्रहित की दिशा में भरपूर योगदान दे। इन्हीं शुभकामनाओं के साथ नववर्ष मंगलमय हो।

कार्यक्रम में शारीरिक शिक्षा, खेल एवं योगिक विज्ञान संस्थान के निदेशक प्रो. एसएस मिश्र ने बताया कि इस योगाभ्यास से विश्वविद्यालय के शिक्षकों एवं

अधिकारियों के मानसिक स्वास्थ्य को क्रियाशील रखा जा सकता है। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का वास होता है।

योग के निरन्तर अभ्यास से ही शारीरिक विकारों से छुटकारा पा सकेंगे। कार्यक्रम का संचालन आलोक तिवारी ने किया। इस अवसर प्रो० चयन कुमार मिश्र, डॉ० विजयेन्दु चतुर्वेदी, डॉ० अनिल कुमार मिश्र, डॉ० सिंधु सिंह, डॉ० दिनेश कुमार सिंह, गायत्री वर्मा, अनुराग सोनी, डॉ० अवधेश दीक्षित, डॉ० लोकेन्द्र सिंह उमराव, डॉ० कपिलदेव सहित अन्य शिक्षक व अधिकारी उपस्थित रहे।

# अवध कमेंट वीक, अयोध्या

दिनांक: 03 जनवरी, 2023

पृष्ठ संख्या: 03

3

अयोध्या, सोमवार, 02 जनवरी, 2023

## अवध विवि में नववर्ष के प्रथम प्रभात पर कराया गया योगाभ्यास योग हमारे ऋषियों मुनियों का अनमोल उपहार : प्रो. प्रतिभा गोयल

अवध कमेंट वीक

अयोध्या। डॉ. राममनोहर लोहिया अवध विश्वविद्यालय में नववर्ष के प्रथम प्रभात पर योगाभ्यास कार्यक्रम का आयोजन किया गया। रविवार को योगिक विज्ञान द्वारा आयोजित वर्चुअल योगाभ्यास सरल कार्यक्रम में विश्वविद्यालय की कुलपति प्रो० प्रतिभा गोयल एवं शिक्षक योगाभ्यास की बारीकियों से प्रशिक्षित हुए। योगिक विज्ञान के योगाचार्य आलोक तिवारी ने ओम के उच्चारण से योगाभ्यास कार्यक्रम का शुभारम्भ किया। इसके उपरांत शिक्षकों व अधिकारियों को उन्होंने सूक्ष्म व्यायाम, अनुलोम-विलोम, ध्रामरी, प्राणायाम, बजासन, कपालभाति, शीतकारी, श्वासन, शलभासन सहित अन्य आसनों का योगाभ्यास कराया।

योगाभ्यास के पहले विश्वविद्यालय की कुलपति प्रो० गोयल ने कहा कि योग सही जीवन जीना सीखाता है। इसे अपनी दिनचर्या में लाने से शरीर, मन और आत्मा में संतुलन बनता है। इससे शारीरिक मांस पेशियां सुचारू रूप से कार्य करने लगती हैं। कुलपति प्रो० प्रतिभा ने कहा कि योग में शरीर के सभी प्रकार के विकारों को दूर करने की क्षमता है। नियमित योग से आन्तरिक खुशी के साथ आनन्द की अनुभूति प्राप्त होती है और इससे मन प्रसन्न रहता है। उन्होंने कहा कि हमारे ऋषियों



अवध विवि में नववर्ष के प्रथम प्रभात पर योगाभ्यास

मुनियों के अनमोल उपहार के रूप में योग दिया है। आज सभी को इनके शास्त्रों में वर्णित सद्मार्ग पर चलने की जरूरत है। अंत में कुलपति ने कहा कि विश्वविद्यालय परिवार व समाज राष्ट्रहित की दिशा में भरपूर योगदान दे। इन्हीं शुभकामनाओं के साथ नववर्ष मंगलमय हो।

कार्यक्रम में शारीरिक शिक्षा, खेल एवं

योगिक विज्ञान संस्थान के निदेशक प्रो. एसएस मिश्र ने बताया कि इस योगाभ्यास से विश्वविद्यालय के शिक्षकों एवं अधिकारियों के मानसिक स्वास्थ्य को क्रियाशील रखा जा सकता है। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का वास होता है।

योग के निरन्तर अभ्यास से ही शारीरिक विकारों से छुटकारा पा सकेंगे। कार्यक्रम

का संचालन आलोक तिवारी ने किया। इस अवसर पर प्रो० चयन कुमार मिश्र, डॉ० विजयेन्दु चतुर्वेदी, डॉ० अनिल कुमार मिश्र, डॉ० सिंधु सिंह, डॉ० दिनेश कुमार सिंह, गायत्री वर्मा, अनुराग सोनी, डॉ० अवधेश दीक्षित, डॉ० लोकेन्द्र सिंह उमराव, डॉ० कपिलदेव सहित अन्य शिक्षक व अधिकारी उपस्थित रहे।

# स्वतंत्र चेतना, अयोध्या

दिनांक: 02 जनवरी, 2023

पृष्ठ संख्या: 04

## नववर्ष के प्रथम प्रभात पर हुआ योगाभ्यास

### योग हमारे ऋषियों मुनियों का अनमोल उपहार: कुलपति

स्वतंत्र चेतना, अयोध्या। अवध विश्वविद्यालय में नववर्ष के प्रथम प्रभात पर योगाभ्यास कार्यक्रम का आयोजन किया गया। रविवार को योगिक विज्ञान द्वारा आयोजित वर्चुअल योगाभ्यास सरल कार्यक्रम में विश्वविद्यालय की कुलपति प्रो० प्रतिभा गोयल एवं शिक्षक योगाभ्यास की बारीकियों से प्रशिक्षित हुए। योगिक विज्ञान के योगाचार्य आलोक तिवारी ने ओम के उच्चारण से योगाभ्यास कार्यक्रम का शुभारम्भ किया। इसके उपरांत शिक्षकों व अधिकारियों को उन्होंने सूक्ष्म व्यायाम, अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, प्राणायाम, बज्रासन, कपालभाति, शीतकारी, श्वासन, शलभासन सहित अन्य आसनों का योगाभ्यास कराया। योगाभ्यास के पहले विश्वविद्यालय की कुलपति प्रो० गोयल ने कहा कि योग सही जीवन जीना सीखाता है। इसे अपनी दिनचर्या में लाने से शरीर, मन और



आत्मा में संतुलन बनता है। इससे शारीरिक मांस पेशियां सुचारू रूप से कार्य करने लगती है। कुलपति प्रो० प्रतिभा ने कहा कि योग में शरीर के सभी प्रकार के विकारों को दूर करने की क्षमता है। नियमित योग से आन्तरिक खुशी के साथ आनन्द की अनुभूति प्राप्त होती है और इससे मन प्रसन्न रहता है। उन्होंने कहा कि हमारे ऋषियों मुनियों के अनमोल उपहार के रूप में योग दिया है। आज सभी को इनके शास्त्रों में वर्णित सद्मार्ग पर चलने की जरूरत है। अंत में कुलपति ने कहा कि विश्वविद्यालय परिवार व

समाज राष्ट्रहित की दिशा में भरपूर योगदान दे। इन्हीं शुभकामनाओं के साथ नववर्ष मंगलमय हो। कार्यक्रम में शारीरिक शिक्षा, खेल एवं योगिक विज्ञान संस्थान के निदेशक प्रो० एसएस मिश्र ने बताया कि इस योगाभ्यास से विश्वविद्यालय के शिक्षकों एवं अधिकारियों के मानसिक स्वास्थ्य को क्रियाशील रखा जा सकता है। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का वास होता है। योग के निरन्तर अभ्यास से ही शारीरिक विकारों से छुटकारा पा सकेंगे। कार्यक्रम का संचालन आलोक तिवारी ने किया। इस अवसर पर प्रो० चयन कुमार मिश्र, डॉ० विजयेन्दु चतुर्वेदी, डॉ० अनिल कुमार मिश्र, डॉ० सिंधु सिंह, डॉ० दिनेश कुमार सिंह, गायत्री वर्मा, अनुराग सोनी, डॉ० अवधेश दीक्षित, डॉ० लोकेन्द्र सिंह उमराव, डॉ० कपिलदेव सहित अन्य शिक्षक व अधिकारी उपस्थित रहे।

# स्वतंत्र भारत, अयोध्या

दिनांक: 02 जनवरी, 2023

पृष्ठ संख्या: 05

## योग हमारे ऋषियों मुनियों का अनमोल उपहार : कुलपति प्रो. प्रतिभा गोयल

स्वतंत्र भारत ब्यूरो (अयोध्या) डॉ० राममनोहर लोहिया अवध विश्वविद्यालय में नववर्ष के प्रथम प्रभात पर योगाभ्यास कार्यक्रम का आयोजन किया गया। रविवार को योगिक विज्ञान द्वारा आयोजित वर्चुअल योगाभ्यास सरल कार्यक्रम में विश्वविद्यालय की कुलपति प्रो० प्रतिभा गोयल एवं शिक्षक योगाभ्यास की बारीकियों से प्रशिक्षित हुए। योगिक विज्ञान के योगाचार्य आलोक तिवारी ने ओम के उच्चारण से योगाभ्यास कार्यक्रम का शुभारम्भ किया। इसके उपरांत शिक्षकों व अधिकारियों को उन्होंने सूक्ष्म व्यायाम, अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, प्राणायाम, बज्रासन, कपालभाति, शीतकारी, श्वासन, शलभासन सहित अन्य आसनों का योगाभ्यास कराया। योगाभ्यास के पहले विश्वविद्यालय की कुलपति प्रो० गोयल ने कहा कि योग

### अवध विवि में सम्पन्न हुआ योगाभ्यास

सही जीवन जीना सीखाता है। इसे अपनी दिनचर्या में लाने से शरीर, मन और आत्मा में संतुलन बनता है। इससे शारीरिक मांस पेशियां सुचारू रूप से कार्य करने लगती है। कुलपति प्रो० प्रतिभा ने कहा कि योग में शरीर के सभी प्रकार के विकारों को दूर करने की क्षमता है। नियमित योग से आन्तरिक खुशी के साथ आनन्द की अनुभूति प्राप्त होती है और इससे मन प्रसन्न रहता है। उन्होंने कहा कि हमारे ऋषियों मुनियों के अनमोल उपहार के रूप में योग दिया है। आज सभी को इनके शास्त्रों में वर्णित सद्मार्ग पर चलने की जरूरत है। अंत में कुलपति ने कहा कि विश्वविद्यालय परिवार व समाज राष्ट्रहित की दिशा में भरपूर योगदान दे। इन्हीं शुभकामनाओं के साथ नववर्ष मंगलमय हो। कार्यक्रम

में शारीरिक शिक्षा, खेल एवं योगिक विज्ञान संस्थान के निदेशक प्रो० एसएस मिश्र ने बताया कि इस योगाभ्यास से विश्वविद्यालय के शिक्षकों एवं अधिकारियों के मानसिक स्वास्थ्य को क्रियाशील रखा जा सकता है। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का वास होता है। योग के निरन्तर अभ्यास से ही शारीरिक विकारों से छुटकारा पा सकेगा। कार्यक्रम का संचालन आलोक तिवारी ने किया। इस अवसर प्रो० चयन कुमार मिश्र, डॉ० विजयेन्दु चतुर्वेदी, डॉ० अनिल कुमार मिश्र, डॉ० सिंधु सिंह, डॉ० दिनेश कुमार सिंह, गायत्री वर्मा, अनुराग सोनी, डॉ० अवधेश दीक्षित, डॉ० लोकेन्द्र सिंह उमराव, डॉ० कपिलदेव सहित अन्य शिक्षक व अधिकारी उपस्थित रहे।

## तरुणमित्र, अयोध्या

दिनांक: 02 जनवरी, 2023

पृष्ठ संख्या: 08

# अविधि में नववर्ष के प्रथम प्रभात पर कराया गया योगाभ्यास योग हमारे ऋषियों-मुनियों का अनमोल उपहार : प्रो. प्रतिभा गोयल

अयोध्या। डॉ. राममनोहर लोहिया अवध विश्वविद्यालय में नववर्ष के प्रथम प्रभात पर योगाभ्यास कार्यक्रम का आयोजन किया गया। रविवार को योगिक विज्ञान द्वारा आयोजित वर्चुअल योगाभ्यास सरल कार्यक्रम में विश्वविद्यालय की कुलपति प्रो० प्रतिभा गोयल एवं शिक्षक योगाभ्यास की बारीकियों से प्रशिक्षित हुए। योगिक विज्ञान के योगाचार्य आलोक तिवारी ने ओम के उच्चारण से योगाभ्यास कार्यक्रम का शुभारम्भ किया। इसके बाद शिक्षकों व अधिकारियों को उन्होंने सूक्ष्म व्यायाम, अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, प्राणायाम, ब्रज्जासन, कपालभाति, शीतकारी, श्वासन, शलभासन सहित अन्य आसनों का योगाभ्यास कराया। योगाभ्यास के पहले विश्वविद्यालय की कुलपति प्रो० गोयल ने कहा कि योग सही जीवन जीना सीखाता है। इसे अपनी दिनचर्या में लाने से शरीर, मन और आत्मा में संतुलन बनता है। इससे शारीरिक मास पेशियां सुचारू रूप से कार्य करने लगती है। कुलपति प्रो० प्रतिभा ने कहा कि योग में शरीर के सभी



प्रकार के विकारों को दूर करने की क्षमता है। नियमित योग से आन्तरिक खुशी के साथ आनन्द की अनुभूति प्राप्त होती है और इससे मन प्रसन्न रहता है। उन्होंने कहा कि हमारे ऋषियों मुनियों के अनमोल उपहार के रूप में योग दिया है। आज सभी को इनके शास्त्रों में वर्णित सद्गर्ग पर चलने की जरूरत है। अंत में कुलपति ने कहा कि विश्वविद्यालय परिवार व समाज राष्ट्रहित की दिशा में भरपूर योगदान दे। इन्हीं शुभकामनाओं के साथ नववर्ष मंगलमय हो। कार्यक्रम में शारीरिक शिक्षा, खेल एवं योगिक विज्ञान संस्थान के निदेशक प्रो. एसएस मिश्र ने बताया

कि इस योगाभ्यास से विश्वविद्यालय के शिक्षकों एवं अधिकारियों के मानसिक स्वास्थ्य को क्रियाशील रखा जा सकता है। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का वास होता है। योग के निरन्तर अभ्यास से ही शारीरिक विकारों से छुटकारा पा सकेंगे। कार्यक्रम का संचालन आलोक तिवारी ने किया। इस अवसर प्रो० चयन कुमार मिश्र, डॉ० विजयेन्दु चतुर्वेदी, डॉ० अनिल कुमार मिश्र, डॉ० सिंधु सिंह, डॉ० दिनेश कुमार सिंह, गायत्री वर्मा, अनुराग सोनी, डॉ० अवधेश दीक्षित, डॉ० लोकेन्द्र सिंह उमराव, डॉ० कपिलदेव सहित अन्य शिक्षक व अधिकारी उपस्थित रहे।

## हिन्दमोर्चा, अयोध्या

दिनांक: 02 जनवरी, 2023

पृष्ठ संख्या: 08

### **अवध विश्वविद्यालय में नववर्ष के प्रथम प्रभात पर योगाभ्यास कराया गया**

अयोध्या (हिन्द मोर्चा सं.)। डॉ० राममनोहर लोहिया अवध विश्वविद्यालय में नववर्ष के प्रथम प्रभात पर योगाभ्यास कार्यक्रम का आयोजन किया गया। रविवार को योगिक विज्ञान द्वारा आयोजित वर्चुअल योगाभ्यास सरल कार्यक्रम में विश्वविद्यालय की कुलपति प्रो० प्रतिभा गोयल एवं शिक्षक योगाभ्यास की बारीकियों से प्रशिक्षित हुए। योगिक विज्ञान के योगाचार्य आलोक तिवारी ने ओम के उच्चारण से योगाभ्यास कार्यक्रम का शुभारम्भ किया। इसके उपरांत शिक्षकों व अधिकारियों को उन्होंने सूक्ष्म व्यायाम, अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, प्राणायाम, बज्रासन, कपालभाति, शीतकारी, श्वासन, शलभासन सहित अन्य आसनों का योगाभ्यास कराया। योगाभ्यास के पहले विश्वविद्यालय की कुलपति प्रो० गोयल ने कहा कि योग सही जीवन जीना सीखाता है। इसे अपनी दिनचर्या में लाने से शरीर, मन और आत्मा में संतुलन बनता है। इससे शारीरिक मांस पेशियां सुचारू रूप से कार्य करने लगती है। कुलपति प्रो० प्रतिभा ने कहा कि योग में शरीर के सभी प्रकार के विकारों को दूर करने की क्षमता है। नियमित योग से आन्तरिक खुशी के साथ आनन्द की अनुभूति प्राप्त होती है और इससे मन प्रसन्न रहता है। उन्होंने कहा कि हमारे ऋषियों मुनियों के अनमोल उपहार के रूप में योग दिया है। आज सभी को इनके शास्त्रों में वर्णित सद्मार्ग पर चलने की जरूरत है।

# वॉयस ऑफ लखनऊ

दिनांक: 02 जनवरी, 2023

पृष्ठ संख्या: 03

## अवध विवि में नववर्ष के प्रथम प्रभात पर कराया गया योगाभ्यास



अयोध्या। डॉ. राममनोहर लोहिया अवध विश्वविद्यालय में नववर्ष के प्रथम प्रभात पर योगाभ्यास कार्यक्रम का आयोजन किया गया। रविवार को योगिक विज्ञान द्वारा आयोजित वचुंअल योगाभ्यास सरल कार्यक्रम में विश्वविद्यालय की कुलपति प्रो० प्रतिभा गोयल एवं शिक्षक योगाभ्यास की बारीकियों से प्रशिक्षित हुए। योगिक विज्ञान के योगाचार्य आलोक तिवारी ने ओम के उच्चारण से योगाभ्यास कार्यक्रम का शुभारम्भ किया। इसके उपरांत शिक्षकों व अधिकारियों को उन्होंने सूक्ष्म व्यायाम, अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, प्राणायाम, बज्रासन, कपालभाति, शीतकारी, श्वासन, शलभासन सहित अन्य आसनों का योगाभ्यास कराया। योगाभ्यास के पहले विश्वविद्यालय की कुलपति प्रो० गोयल ने कहा कि योग सही जीवन जीना सीखाता है। इसे अपनी दिनचर्या में लाने से शरीर, मन और आत्मा में संतुलन बनता है। इससे शारीरिक मांस पेशियां सुचारू रूप से कार्य करने लगती है। कुलपति प्रो० प्रतिभा ने कहा कि योग में शरीर के सभी प्रकार के विकारों को दूर करने की क्षमता है। नियमित योग से आन्तरिक खुशी के साथ आनन्द की अनुभूति प्राप्त होती है और इससे मन प्रसन्न रहता है। उन्होंने कहा कि हमारे ऋषियों मुनियों के अनमोल उपहार के रूप में योग दिया है। आज सभी को इनके शास्त्रों में वर्णित सद्मार्ग पर चलने की जरूरत है। अंत में कुलपति ने कहा कि विश्वविद्यालय परिवार व समाज राष्ट्रहित की दिशा में भरपूर योगदान दे। इन्हीं शुभकामनाओं के साथ नववर्ष मंगलमय हो। कार्यक्रम में शारीरिक शिक्षा, खेल एवं योगिक विज्ञान संस्थान के निदेशक प्रो. एसएस मिश्र ने बताया कि इस योगाभ्यास से विश्वविद्यालय के शिक्षकों एवं अधिकारियों के मानसिक स्वास्थ्य को क्रियाशील रखा जा सकता है। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का वास होता है। योग के निरन्तर अभ्यास से ही शारीरिक विकारों से छुटकारा पा सकेगे। कार्यक्रम का संचालन आलोक तिवारी ने किया। इस अवसर प्रो० चयन कुमार मिश्र, डॉ० विजयेन्दु चतुर्वेदी, डॉ० अनिल कुमार मिश्र, डॉ० सिंधु सिंह, डॉ० दिनेश कुमार सिंह, गायत्री वर्मा, अनुराग सोनी, डॉ० अवधेश दीक्षित, डॉ० लोकेन्द्र सिंह उमराव, डॉ० कपिलदेव सहित अन्य शिक्षक व अधिकारी उपस्थित रहे।



# खरी कसौटी, अयोध्या

दिनांक: 02 जनवरी, 2023

पृष्ठ संख्या: 04

## योग हमारे ऋषियों मुनियों का अनमोल उपहार: कुलपति

अयोध्या। डॉ० राममनोहर लोहिया अवध विश्वविद्यालय में नववर्ष के प्रथम प्रभात पर योगाभ्यास कार्यक्रम का आयोजन किया गया। रविवार को योगिक विज्ञान द्वारा आयोजित वर्चुअल योगाभ्यास सरल कार्यक्रम में विश्वविद्यालय की कुलपति प्रो० प्रतिभा गोयल एवं शिक्षक योगाभ्यास की बारीकियों से प्रशिक्षित हुए। योगिक विज्ञान के योगाचार्य आलोक तिवारी ने ओम के उच्चारण से योगाभ्यास कार्यक्रम का शुभारम्भ किया। इसके उपरांत शिक्षकों व अधिकारियों को उन्होंने सूक्ष्म व्यायाम, अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, प्राणायाम, बजासन, कपालभाति, शीतकारी, श्वासन, शलभासन सहित अन्य आसनों का योगाभ्यास कराया। योगाभ्यास के पहले विश्वविद्यालय की कुलपति प्रो० गोयल ने कहा कि योग सही जीवन जीना सीखाता है। इसे अपनी दिनचर्या में लाने से शरीर, मन और आत्मा में संतुलन बनता है। इससे शारीरिक मास पेशियां सुचारु रूप से कार्य करने लगती हैं। कुलपति प्रो० प्रतिभा ने कहा कि योग में शरीर के सभी प्रकार के विकारों को दूर करने की क्षमता है। नियमित योग से आन्तरिक खुशी के साथ आनन्द की अनुभूति प्राप्त होती है और इससे मन प्रसन्न रहता है। उन्होंने कहा कि हमारे ऋषियों मुनियों के अनमोल उपहार के रूप में योग दिया है। आज सभी को इनके शास्त्रों में वर्णित सदमार्ग पर चलने की जरूरत है। अंत में कुलपति ने कहा कि विश्वविद्यालय परिवार व समाज राष्ट्रहित की दिशा में भरपूर योगदान दे। इन्हीं शुभकामनाओं के साथ नववर्ष मंगलमय हो।

# शांतिमोर्चा, अयोध्या

दिनांक: 02 जनवरी, 2023

पृष्ठ संख्या: 03

राम मनोहर लोहिया अवध विश्वविद्यालय में नववर्ष के प्रथम प्रभात पर योगाभ्यास कराया गया

## योग हमारे ऋषियों मुनियों का अनमोल उपहार: कुलपति

(शांतिमोर्चा संवाद)

अयोध्या, 01 दिसम्बर।

डॉ० राममनोहर लोहिया अवध विश्वविद्यालय में नववर्ष के प्रथम प्रभात पर योगाभ्यास कार्यक्रम का आयोजन किया गया। रविवार को योगिक विज्ञान द्वारा आयोजित वर्चुअल योगाभ्यास सरल कार्यक्रम में विश्वविद्यालय की कुलपति प्रो० प्रतिभा गोयल एवं शिक्षक योगाभ्यास की बारीकियों से प्रशिक्षित हुए। योगिक विज्ञान के योगाचार्य आलोक तिवारी ने ओम के उच्चारण से योगाभ्यास कार्यक्रम का शुभारम्भ किया। इसके उपरांत शिक्षकों व अधिकारियों को उन्होंने सूक्ष्म व्यायाम, अनुलोम-विलोम, भ्रामरी,



प्राणायाम, बजासन, कपालभाति, शीतकारी, श्वासन, शलभासन सहित अन्य आसनों का योगाभ्यास कराया। योगाभ्यास के पहले विश्वविद्यालय की कुलपति प्रो० गोयल ने कहा कि योग सही जीवन

जीना सीखाता है। इसे अपनी दिनचर्या में लाने से शरीर, मन और आत्मा में संतुलन बनता है। इससे शारीरिक मांस पेशियां सुचारु रूप से कार्य करने लगती हैं। कुलपति प्रो० प्रतिभा ने कहा

कि योग में शरीर के सभी प्रकार के विकारों को दूर करने की क्षमता है। नियमित योग से आन्तरिक खुशी के साथ आनन्द की अनुभूति प्राप्त होती है और इससे मन प्रसन्न रहता है। उन्होंने कहा कि हमारे ऋषियों मुनियों के अनमोल उपहार के रूप में योग दिया है। आज सभी को इनके शास्त्रों में वर्णित सद्मार्ग पर चलने की जरूरत है। अंत में कुलपति ने कहा कि विश्वविद्यालय परिवार व समाज राष्ट्रहित की दिशा में भरपूर योगदान दे। इन्हीं शुभकामनाओं के साथ नववर्ष मंगलमय हो। कार्यक्रम में शारीरिक शिक्षा, खेल एवं योगिक विज्ञान संस्थान के निदेशक प्रो०

एसएस मिश्र ने बताया कि इस योगाभ्यास से विश्वविद्यालय के शिक्षकों एवं अधिकारियों के मानसिक स्वास्थ्य को क्रियाशील रखा जा सकता है। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का वास होता है। योग के निरन्तर अभ्यास से ही शारीरिक विकारों से छुटकारा पा सकेंगे। कार्यक्रम का संचालन आलोक तिवारी ने किया। इस अवसर पर डॉ० चयन कुमार मिश्र, डॉ० विजयेन्दु चतुर्वेदी, डॉ० अनिल कुमार मिश्र, डॉ० सिंधु सिंह, डॉ० दिनेश कुमार सिंह, गायत्री वर्मा, अनुराग सोनी, डॉ० अवधेश दीक्षित, डॉ० लोकेन्द्र सिंह उमराव, डॉ० कपिलदेव सहित अन्य शिक्षक व अधिकारी उपस्थित रहे।