



STD 05278 V.C. 246223, 246330 (O)
05278 V.C. 246224, 245209 (R)
Fax V.C. 246330(O), 245209(R)
Registrar 245957(O), 246042(R)
F.O.- 246386(O)

डॉ राममनोहर लोहिया अवध विश्वविद्यालय, अयोध्या (उ०प्र०)

DR. RAMMANOHAR LOHIA AVADHUNIVERSITY, AYODHYA (U.P.)

जनाभास, लखनऊ

दिनांक: 15 जनवरी, 2021

पृष्ठ संख्या: 04

अवध विश्वविद्यालय में मकर संक्रांति पर सूर्य नमस्कार अभ्यास कार्यक्रम हुआ

अश्वनी पांडेय
जनाभास, अयोध्या। डॉ०
राममनोहर लोहिया अवध

मकर संक्रांति पर्व का बड़ा ही आध
यात्मिक एवं वैज्ञानिक महत्व है।
आज की तिथि से सूर्य देव अपनी



विश्वविद्यालय के योगोपचार विभाग
एवं अखिल भारतीय योग शिक्षक
महासंघ के संयुक्त तत्वावधान में
परिसर स्थित ध्यान केन्द्र में आज
14 जनवरी, 2021 को आरोग्य देवता
भगवान् सूर्यनारायण के पावन पर्व
मकर संक्रांति के उपलक्ष्य में 112
सामूहिक सूर्य नमस्कार का अभ्यास
कार्यक्रम आयोजित किया गया।
जिसमें प्रतिभागियों ने बढ़—चढ़कर
हिस्सा लिया। कार्यक्रम में शारीरिक
शिक्षा खेल एवं योगिक विज्ञान संस्थान
के निदेशक प्रो० संत शरण मिश्र ने
प्रतिभागियों को बताया कि भारत में

दिशा बदल कर मकर राशि में प्रवेश
करते हैं। शीत ऋतु की गलन धूरे—धीरे समाप्ति की ओर होती है।
प्रो० मिश्र ने बताया कि वसंत ऋतु
के प्रारंभिक परिवर्तन प्रकृति में दृ
ष्टिगोचर होने लगते हैं जिससे भारत
भूमि पर यह पर्व बड़े धूमधाम से
मनाया जाता है। सूर्य नमस्कार को
भारत ही नहीं बल्कि संपूर्ण विश्वपटल
पर सबसे प्रभावी व सुप्रसिद्ध
योगाभ्यास की संज्ञा दी गई है।
जीवनी शक्ति एवं ऊर्जा की कमी से
होने वाले विभिन्न रोगों जैसे मोटापा,
मधुमेह हाइपोथाइरॉएडिज्म, अस्थमा,

संधिवात, चिंता, अवसाद आदि के
उपचार लिए इसे प्राथमिकता दी
गई है। प्रो० मिश्र ने प्रतिभागियों को
सूर्य नमस्कार के महत्व को बताते
हुए कहा कि सूर्य को संपूर्ण ब्रह्मांड
का नाभि केंद्र माना गया है इन्हें देव
मधु भी कहा जाता है जिस प्रकार
मधु सारे संसार को मधुरता तृप्ति व
स्वास्थ्य प्रदान करता है। उसी प्रकार
सारे ऋषि एवं देवी—देवता भी सूर्य
सविता देवता से शक्ति व सामर्थ्य
अर्जित करते हैं। उन्होंने बताया कि
सूर्य नारायण को गायत्री महामंत्र का
अधिष्ठाता देवता कहा गया है। हृदय
में सूर्य के प्रति भक्ति भाव रखते हुए
यदि साधक सूर्य नमस्कार का अभ्यास
करें तो आध्यात्मिक उन्नति, उत्तम
स्वास्थ्य निश्चित ही प्राप्त कर सकता
है। कार्यक्रम में संस्थान के शिक्षक
डॉ० कपिल राणा, डॉ० अर्जुन सिंह,
डॉ० अनुराग पांडे, डॉ० त्रिलोकी यादव
एवं योग विभाग के अनुराग सोनी,
गायत्री वर्मा, आलोक तिवारी, दिवाकर
पाण्डेय, दीपेश सिंह, शैलेश मिश्रा,
विशाल मणि यादव, दिग्विजय सिंह,
रंजना सिंह व योग विभाग के समस्त
विद्यार्थीगण उपस्थित रहे।

स्वतंत्र भारत, लखनऊ

दिनांक: 15 जनवरी, 2021

पृष्ठ संख्या: 08

सूर्य नमस्कार से आध्यात्मिक उन्नति

अयोध्या (ब्यूरो)। डॉ० राममनोहर लोहिया अवधि विश्वविद्यालय के योगोपचार विभाग एवं अखिल भारतीय योग शिक्षक महासंघ के संयुक्त तत्वावधान में परिसर स्थित ध्यान केन्द्र में आरोग्य देवता भगवान् सूर्यनारायण के पावन पर्व मकर संक्रांति के उपलक्ष्य में 112 सामूहिक सूर्य नमस्कार का अभ्यास कार्यक्रम आयोजित किया गया। जिसमें प्रतिभागियों ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया। कार्यक्रम में शारीरिक शिक्षा खेल एवं यौगिक विज्ञान संस्थान के निदेशक प्रो० संतशरण मिश्र ने प्रतिभागियों को बताया कि भारत में मकर संक्रांति पर्व का बढ़ा ही आध्यात्मिक एवं वैज्ञानिक महत्व है। जीवनी शक्ति एवं ऊर्जा की कमी से होने वाले विभिन्न रोगों जैसे मोटापा, मधुमेह हाइपोथाइरॉएडिज्म, अस्थमा, संधिवात, चिंता, अवसाद आदि के उपचार लिए इसे प्राथमिकता दी गई है। कार्यक्रम में संस्थान के शिक्षक डॉ० कपिल राणा, डॉ० अर्जुन सिंह, डॉ० अनुराग पांडे, डॉ० त्रिलोकी यादव एवं योग विभाग के अनुराग सोनी, गायत्री वर्मा, आलोक तिवारी, दिवाकर पाण्डेय, दीपेश सिंह, शैलेश मिश्रा, विशाल मणि यादव, दिग्विजय सिंह, रंजना सिंह व योग विभाग के समस्त विद्यार्थीगण उपस्थित रहे।

स्वतंत्र चेतना, अयोध्या

दिनांक: 15 जनवरी, 2021

पृष्ठ संख्या: 03

अवधि विवि में मकर संक्रांति पर सूर्य नमस्कार अभ्यास

चेतना समाचार सेवा

अयोध्या। अवधि विश्वविद्यालय के योगोपचार विभाग एवं अखिल भारतीय योग शिक्षक महासंघ के संयुक्त तत्वावधान में परिसर स्थित ध्यान केन्द्र में गुरुवार को आरोग्य देवता भगवान् सूर्यनारायण के पावन पर्व मकर संक्रांति के उपलक्ष्य में 112 सामूहिक सूर्य नमस्कार का अभ्यास कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें प्रतिभागियों ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया। कार्यक्रम में शारीरिक शिक्षा खेल एवं यौगिक विज्ञान संस्थान के निदेशक प्रो० संत शरण मिश्र ने प्रतिभागियों को बताया कि भारत में मकर संक्रांति पर्व का बड़ा ही आध्यात्मिक एवं वैज्ञानिक महत्व है। आज की तिथि से सूर्य देव अपनी दिशा बदल कर मकर राशि में प्रवेश करते हैं। शीत ऋतु की गलन धीर-धीर समाप्ति की ओर होती है। प्रो० मिश्र ने बताया कि वसंत ऋतु के प्रारंभिक परिवर्तन प्रति में दृष्टिगोचर होने



लगते हैं जिससे भारत भूमि पर यह पर्व बड़े धूमधाम से मनाया जाता है। सूर्य नमस्कार को भारत ही नहीं बल्कि संपूर्ण विश्वपटल पर सबसे प्रभावी व सुप्रसिद्ध योगाभ्यास की संज्ञा दी गई है। जीवनी शक्ति एवं ऊर्जा की कमी से होने वाले विभिन्न रोगों जैसे मोटापा, मधुमेह हाइपोथाइरएडिज्म, अस्थमा, संधिवात, चिंता, अवसाद आदि के उपचार लिए इसे प्राथमिकता दी गई है। सूर्य नारायण को गायत्री महामंत्र का अधिष्ठाता देवता कहा गया है। संस्थान के शिक्षक ड० कपिल राणा, ड० अर्जुन सिंह, ड० अनुराग पांडे, ड० त्रिलोकी यादव एवं योग विभाग के अनुराग सोनी, गायत्री वर्मा, आलोक तिवारी, दिवाकर पाण्डेय, दीपेश सिंह, शैलेश मिश्रा, विशाल मणि यादव, दिग्विजय सिंह, रंजना सिंह व योग विभाग के समस्त विद्यार्थीगण उपस्थित रहे।

शांतिमोर्चा, अयोध्या

दिनांक: 15 जनवरी, 2021

पुष्ट संख्या: 08

संक्रांति पर अवधि विवि में हुआ सूर्य नमस्कार अभ्यास

(शांतिमोर्चा संवाद)

अयोध्या | डॉ० रामनाहर

लोहिया अवधि विश्वविद्यालय के योगोपचार विभाग एवं अखिल भारतीय योग शिक्षक महासंघ के संयुक्त तत्वावधान में परिसर परिवर्तन प्रकृति में दृष्टिगोचर होने लगते हैं जिससे भारत भूमि पर यह पर्व बड़े धूमधाम से मनाया जाता है। सूर्य नमस्कार को आरोग्य देवता भगवान् सूर्यनारायण के पावन पर्व मकर संक्रांति के उपलक्ष्य में 112 सामूहिक सूर्य नमस्कार का अभ्यास कार्यक्रम आयोजित किया गया। जिसमें प्रतिभागियों ने बढ़—चढ़कर हिस्सा लिया। कार्यक्रम में शारीरिक शिक्षा खेल एवं यौगिक विज्ञान संस्थान के निदेशक डॉ० संत शरण मिश्र ने प्रतिभागियों को बताया कि भारत में मकर संक्रांति पर्व का बड़ा ही आध्यात्मिक एवं वैज्ञानिक महत्व है। आज की तिथि से सूर्य देव अपनी दिशा बदल कर मकर राशि में प्रवेश करते हैं। शीत क्रतु की गलन धीरे समाप्ति

मकर संक्रांति पर्व का आध्यात्मिक व वैज्ञानिक महत्व : प्रो. संत शरण मिश्र

की ओर होती है। डॉ० मिश्र ने बताया कि संत ऋतु के प्रारंभिक परिवर्तन प्रकृति में दृष्टिगोचर होने लगते हैं जिससे भारत भूमि पर यह पर्व बड़े धूमधाम से मनाया जाता है। सूर्य नमस्कार को भारत ही नहीं बल्कि संपूर्ण विश्वपटल पर सबसे प्रभावी व सुप्रसिद्ध योगाभ्यास की संज्ञा दी गई है। जीवनी शक्ति एवं ऊर्जा की कमी से होने वाले विभिन्न रोगों जैसे मोटापा, मधुमेह हाइपोथाइरोएडिज, अस्थमा, संधियात, चिंता, अवसाद आदि के उपचार लिए इसे प्रायमिकता दी गई है। डॉ० मिश्र ने प्रतिभागियों को सूर्य नमस्कार के महत्व को बताते हुए कहा कि सूर्य को संपूर्ण ब्रह्मांड का नामि केंद्र माना गया है इन्हें देव मधु भी कहा जाता है जिस प्रकार



मधु सारे संसार को मधुरता तृप्ति उन्नति, उत्तम स्वास्थ्य निश्चित व स्वास्थ्य प्रदान करता है। उसी ही प्राप्त कर सकता है। कार्यक्रम प्रकार सारे ऋषि एवं देवी—देवता में संस्थान के शिक्षक डॉ० कपिल भी सूर्य सविता देवता से शक्ति राणा, डॉ० अर्जुन सिंह, डॉ० व सामर्थ्य अर्जित करते हैं। अनुरुग पाठे, डॉ० विलोकी यादव उन्होंने बताया कि सूर्य नारायण एवं योग विभाग के अनुरुग सोनी, को गायत्री महामंत्र का अधिष्ठाता गायत्री वर्मा, आलोक तिवारी, देवता कहा गया है। इदय में दिवाकर पाण्डेय, दीपेश सिंह, सूर्य के प्रति भक्ति भाव रखते शैलेश मिश्र, जना सिंह व योग द्वारा यदि साधक सूर्य नमस्कार विभाग के समस्त विद्यार्थीगण का अभ्यास करें तो आध्यात्मिक उपरिथित रहे।

मकर संक्रांति पर रामनगरी में उमड़े श्रद्धालु

अयोध्या | रामनगरी अयोध्या में मकर संक्रांति के अवसर पर बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने पवित्र सरयू नदी में स्नान कर हनुमान गढ़ी, कनक भवन व राम जन्मभूमि के अस्थाई मंदिर में विराजमान श्री रामलला का दर्शन पूजन किया। मकर संक्रांति के पर्व पर अयोध्या के मठ मठियों में विशेष प्रकार के व्यंजनों से भगवान के गर्भ गृह में भोग लगाया गया तो वही राम जन्मभूमि परिसर में विराजमान रामलला को भी इस वर्ष मकर संक्रांति पर दही पापड़ी अचार के साथ खिचड़ी भोग प्रसाद का भोग लगाया गया व्यौकि इस बारे परिसर में भव्य मंदिर निर्माण का कार्य शुरू हो चुका है जिसके लिए भगवान को भव्य अस्थाई मंदिर में विराजमान कराया गया है। 28 वर्षों के बाद भगवान श्री रामलला अपने अलौकिक और सुन्दर भवन में बैठकर मकर संक्रांति के पर्व पर खिचड़ी का भोग प्राप्त किया है। राम जन्मभूमि के मुख्य पुजारी आचार्य सत्येंद्र दास ने बताया कि आज मकर संक्रांति का पर्व है यह पर्व पूरे देश में बड़े ही उल्लास के साथ मनाया जा रहा है।

अमृत विचार, लखनऊ

दिनांक: 15 जनवरी, 2021

पुष्ट संख्या: 10

मकर संक्रांति पर हुआ सूर्य नमस्कार अभ्यास

अयोध्या। डॉ. राममनोहर लोहिया अवधि विवि के योगोपचार विभाग एवं अखिल भारतीय योग शिक्षक महासंघ के संयुक्त तत्वावधान में परिसर स्थित ध्यान केन्द्र में गुरुवार को आरोग्य देवता भगवान् सूर्यनारायण के पावन पर्व मकर संक्रांति के उपलक्ष्य में 112 सामूहिक सूर्य नमस्कार का अभ्यास कार्यक्रम आयोजित किया गया। जिसमें प्रतिभागियों ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया। कार्यक्रम में शारीरिक शिक्षा खेल एवं यौगिक विज्ञान संस्थान के निदेशक प्रो. संत शरण मिश्र ने प्रतिभागियों को बताया कि भारत में मकर संक्रांति पर्व का बड़ा ही आध्यात्मिक महत्व है। आज की तिथि से सूर्य देव अपनी दिशा बदल कर मकर राशि में प्रवेश करते हैं। शीत ऋतु की गलन धीरे-धीरे समाप्ति की ओर होती है। प्रो. मिश्र ने बताया कि वसंत ऋतु के प्रारंभिक परिवर्तन प्रकृति में दृष्टिगोचर होने लगते हैं जिससे भारत भूमि पर यह पर्व बड़े धूमधाम से मनाया जाता है।

अवधनामा, लखनऊ

दिनांक: 15 जनवरी, 2021

पृष्ठ संख्या: 07

मकर संक्रांति पर्व का बड़ा ही आध्यात्मिक एवं वैज्ञानिक महत्वः प्रो. संत शरण मिश्र

अस्योद्धा। दौं गममनोहर लोहिया अवधि विश्वविद्यालय के योगोपचार विभाग एवं अखिल भारतीय योग शिक्षक महासंघ के संयुक्त तत्वावधान में परिसर स्थित व्याान केन्द्र में आज 14 जनवरी, 2021 को आरोग्य देवता भगवान् सूर्यनारात्रण के पावन पर्व मकर संक्रांति के उपलक्ष्य में 112 सामूहिक सूर्य नमस्कार का अभ्यास कार्यक्रम आयोजित किया गया। जिसमें प्रतिभागियों ने बड़-बड़कर हिस्सा लिया। कार्यक्रम में शारीरिक शिक्षा खोल एवं यौगिक विज्ञान संस्थान के निदेशक प्रो. संत शरण मिश्र ने प्रतिभागियों को बताया कि भारत में मकर संक्रांति पर्व का बड़ा ही आध्यात्मिक एवं वैज्ञानिक महत्व है। आज की तिथि से सूर्य देव अपनी दिशा बदल कर मकर राशि में प्रवेश करते हैं। शीत प्रश्नु की गलन धीर-धीर समाप्ति की ओर होती है। प्रो. मिश्र ने बताया कि वसंत ऋतु के प्रारंभिक परिवर्तन प्रकृति में दृष्टिओचर होने लगते हैं जिससे भारत भूमि पर यह पर्व बड़े धूमधाम से मनाया जाता है। सूर्य नमस्कार को भारत ही नहीं बल्कि संपूर्ण विश्वपटल पर सबसे प्राथमिक व सुप्रसिद्ध योगाभ्यास की संज्ञा दी गई है। जीवनी शक्ति एवं ऊर्जा की कमी से होने वाले विभिन्न रोगों जैसे मोटापा, मधुमेह हाइपोथाइरोइडिजम, अस्थमा, सर्विवात, चिंता, अवसाद आदि के उपचार लिए इसे प्राथमिकता दी गई है। प्रो. मिश्र ने प्रतिभागियों को सूर्य नमस्कार के महत्व को बताते हुए कहा कि सूर्य को संपूर्ण ऋत्मांड का नाभि केंद्र माना गया है इन्हें देव मधु भी कहा जाता है जिस प्रकार मधु सारे संवार को मधुरता तृप्ति व स्वास्थ्य प्रदान करता है। उसी प्रकार सारे ऋषि एवं देवी-देवता भी सूर्य सक्षिता देवता से शक्ति व सामर्थ्य अर्जित करते हैं। उन्होंने बताया कि सूर्य नारायण को गायत्री महामंत्र का अधिष्ठाता देवता कहा गया है। हृदय में सूर्य के प्रति भक्ति भाव रखते हुए यदि साधक सूर्य नमस्कार का अभ्यास करें तो आध्यात्मिक उत्तमि, उत्तम स्वास्थ्य निश्चित ही प्राप्त कर सकता है। कार्यक्रम में संस्थान के शिक्षक द्वा कपिल राणा, डॉ अर्जुन सिंह, डॉ अनुराग पांडे, डॉ त्रिलोकी यादव एवं योग विभाग के अनुराग सोनी, गायत्री वर्मा, आलोक तिवारी, दिवाकर पाण्डेय, दीपेश सिंह, शैलेश मिश्र, विशाल मणि यादव, दिग्विजय सिंह, रंजना सिंह व योग विभाग के समस्त विद्यार्थीगण उपस्थित रहे।