☎ 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)

डॉ0 राममनोहर लोहिया अवध विश्वविद्यालय, अयोध्या (उ0प्र0)
DR. RAMMANOHAR LOHIA AVADHUNIVERSITY, AYODHYA (U.P.)

जनाभास, लखनऊ

दिनांकः 15 जनवरी, 2021 पृष्ठ संख्याः 04

अवध विश्वविद्यालय में मकर संक्रांति पर सूर्य नमस्कार अभ्यास कार्यक्रम हुआ

अश्वनी पांडेय

जनाभास,अयोध्या। डॉ0 राममनोहर लोहिया अवध विश्वविद्यालय के योगोपचार विभाग एवं अखिल भारतीय योग शिक्षक महासंघ के संयुक्त तत्वावधान में परिसर स्थित ध्याान केन्द्र में आज 14 जनवरी, 2021 को आरोग्य देवता भगवान 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 प्रो0 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 धीरे—धीरे समाप्ति की ओर होती है। प्रो0 मिश्र ने बताया कि वसंत ऋतु के प्रारंभिक परिवर्तन प्रकृति में दृष्टिगोचर होने लगते है 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। प्रो0 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। ह्रदय 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 डॉ0 कपिल राणा, डॉ0 अर्जुन सिंह, डॉ0 अनुराग पांडे, डॉ0 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

दिनांकः 15 जनवरी, 2021 पृष्ठ संख्याः 08

सूर्य नमस्कार से आध्यात्मिक उन्नति

अयोध्या (ब्यूरो)। डॉ0 राममनोहर लोहिया अवध विश्वविद्यालय के योगोपचार विभाग एवं अखिल भारतीय योग शिक्षक महासंघ के संयुक्त तत्वावधान में परिसर स्थित ध्यान केन्द्र में आरोग्य देवता भगवान 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 प्रो0 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 डॉ0 कपिल राणा, डॉ0 अर्जुन सिंह, डॉ0 अनुराग पांडे, डॉ0 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

दिनांकः 15 जनवरी, 2021 पृष्ठ संख्याः 03

अवध विवि में मकर संक्रांति पर सूर्य नमस्कार अभ्यास

चेतना समाचार सेवा

अयोध्या। अवध विश्वविद्यालय के योगोपचार विभाग एवं अखिल भारतीय योग शिक्षक महासंघ के संयुक्त तत्वावधान में परिसर स्थित ध्याान केन्द्र में गुरूवार को आरोग्य देवता भगवान 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 प्रो0 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 धीरे-धीरे समाप्ति की ओर होती है। प्रो0 मिश्र ने बताया कि वसंत ऋतु के प्रारंभिक परिवर्तन प्रति में दृष्टिगोचर होने

लगते है 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 ड0 कपिल राणा, ड0 अर्जुन सिंह, ड0 अनुराग पांडे, ड0 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

दिनांकः 15 जनवरी, 2021 पृष्ठ संख्याः 08

संक्रांति पर अवध विवि में हुआ सूर्य नमस्कार अभ्यास

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

(शान्तिमोर्चा संवाद)

अयोध्या। डॉ0 राममनोहर लोहिया अवध विश्वविद्यालय के योगोपचार विभाग एवं अखिल भारतीय योग शिक्षक महासंघ के संयुक्त तत्वावधान में परिसर स्थित ध्यान केन्द्र में गुरूवार को आरोग्य देवता भगवान 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 प्रो0 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 धीरे–धीरे समाप्ति की ओर होती है। प्रो0 मिश्र ने बताया कि वसंत ऋतु के प्रारंभिक परिवर्तन प्रकृति में दृष्टिगोचर होने लगते है 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। प्रो0 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 डॉ0 कपिल राणा, डॉ0 अर्जुन सिंह, डॉ0 अनुराग पांडे, डॉ0 त्रिलोकी यादव एवं योग विभाग के अनुराग सोनी, गायत्री वर्मा, आलोक तिवारी, दिवाकर पाण्डेय, दीपेश सिंह, शैलेश मिश्रा, जना सिंह व योग विभाग के समस्त विद्यार्थीगण उपस्थित रहे।

मकर सक्रांति पर रामनगरी में उमड़े श्रद्धालु

अयोध्या। रामनगरी अयोध्या में मकर सक्रांति के अवसर पर बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने पवित्र सरयू नदी में स्नान कर हनुमान गढी, कनक भवन व राम जन्मभूमि के अस्थाई मंदिर में विराजमान श्री रामलला का दर्शन पूजन किया। मकर संक्रांति के पर्व पर अयोध्या के मठ मंदिरों 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 क्योंकि इस बार 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 सुंदर 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

दिनांकः 15 जनवरी, 2021 पृष्ठ संख्याः 10

मकर संक्रांति पर हुआ सूर्य नमस्कार अभ्यास

अयोध्या। डॉ. राममनोहर लोहिया अवध विवि के योगोपचार विभाग एवं अखिल भारतीय योग शिक्षक महासंघ के संयुक्त तत्वावधान में परिसर स्थित ध्यान केन्द्र में गुरूवार को आरोग्य देवता भगवान 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 है जिससे भारत भूमि पर यह पर्व बड़े धूमधाम से मनाया जाता है।

अवधनामा, लखनऊ

दिनांकः 15 जनवरी, 2021 पृष्ठ संख्याः 07

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

अयोध्या। डॉ राममनोहर लोहिया अवध 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 भगवान 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 एवं वैज्ञानिक 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 है 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, सँधिवात, 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 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 डा 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 मिश्रा, विशाल मणि यादव, दिग्विजय सिंह, रंजना सिंह व योग विभाग के समस्त विद्यार्थीगण उपस्थित रहे।