मासिक समाचार पत्र

परिसर

चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय,मेरठ

जून माह
2025 अंक

सूर्य नमस्कार के विश्व रिकार्ड का हिस्सा बना सीसीएसयू

- अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर विश्वविद्यालय और उससे जुड़े संस्थानों में डेढ़ लाख लोगों ने एक ही समय किया सूर्य नमस्कार

परिसर संवाददाता

मेरठ। प्रदेश सरकार की ओर से एक साथ सर्वाधिक लोगों द्वारा सूर्य नमस्कार के विश्व रिकार्ड बनाने के क्रम का चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय भी हिस्सा बना। सीसीएसयू परिसर में आयोजित योग शिविर में शनिवार 21 जून को सुबह आठ बजे से सैकड़ों लोगों ने एक साथ सूर्य नमस्कार किया। परिसर से लेकर विश्वविद्यालय से संबद्ध कालेजों तक शिक्षकों व विद्यार्थियों ने एक साथ सूर्य नमस्कार के इस रिकार्ड बनाने की पहल में हिस्सा लिया। विश्वविद्यालय के अनुसार एक साथ विभिन्न शिक्षण संस्थानों में एक ही समय पर डेढ़ लाख लोगों ने सूर्य नमस्कार किया और नया कीर्तिमान बनाने में अहम योगदान दिया।

21 जून को योग दिवस पर प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी और राज्यपाल आनंदी बेन पटेल का भाषण सुनने के बाद योग गुरु स्वामी कर्मवीर महाराज ने योग सत्र में योगासनों का अभ्यास कराया। गायत्री मंत्र का सस्वर पाठ कराया और योग के शारीरिक, मानसिक और आत्मिक लाभों पर प्रकाश डाला।

स्वामी कर्मवीर ने भी कहा कि दैनिक भोजन में 10 प्रतिशत तेल का प्रयोग घटाते हुए व दिनचर्या में योग और प्राणायाम को शामिल करते हुए स्वस्थ व लंबा जीवन जिया जा सकता है।

उन्होंने कहा कि योग एक साधना है, जो मन को स्थिर कर आत्मा से जुड़ने का मार्ग प्रशस्त करती है। जब मन शांत होता है, तभी योग की वास्तविक यात्रा आरंभ होती है। स्वामी जी ने प्रकृति और आयुर्वेद के महत्व पर बताया कि सरल घरेलू उपायों द्वारा हम रोगमुक्त जीवन जी सकते हैं।

दीप प्रज्जवलित कर सात दिवसीय योग शिविर का उद्घाटन करतीं कुलपति प्रोफेसर संगीता शुक्ला, स्वामी कर्मवीर महाराज और मेरठ के पूर्व सांसद राजेंद्र अग्रवाल। योग करता जन समुदाय (नीचे)।

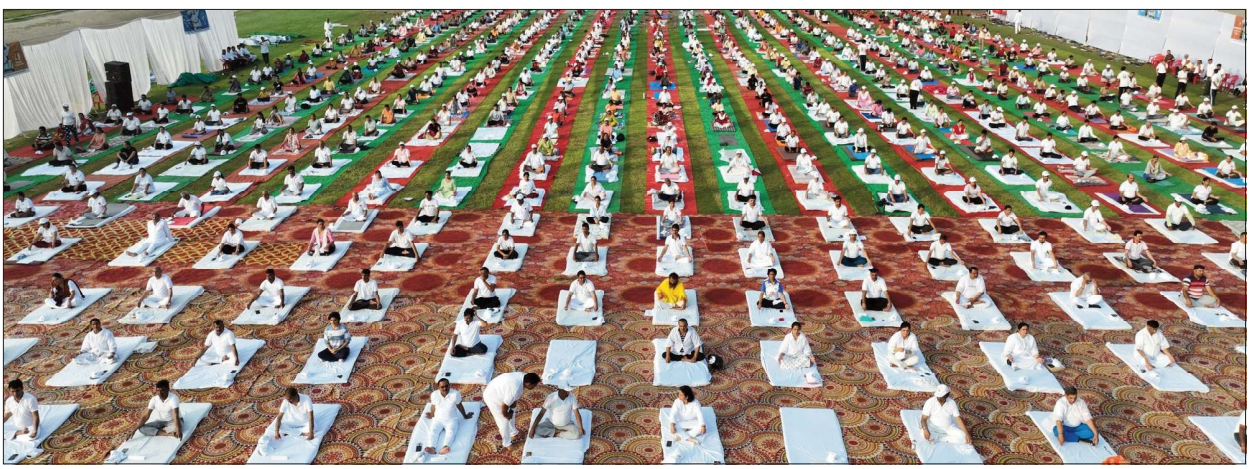
थायराइड की समस्या से ग्रस्त लोगों के लिए स्वामी कर्मवीर महाराज ने बहेड़ा के प्रयोग और मोरिंगा चूर्ण के सेवन की सलाह दी। उन्होंने ब्रेड जैसे प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों से दूर रहने का आह्वान किया।

विश्वविद्यालय में कुलपति प्रोफेसर संगीता शुक्ला की अगुवाई में सभी शिक्षकों, कर्मचारियों और विद्यार्थियों ने योगाभ्यास किया। इस शिविर में 71 एनसीसी बटालियन की ओर से मेरठ एनसीसी ग्रुप कमांडर ब्रिगेडियर नवीन राठी ने भी योगाभ्यास किया।

पूर्व सांसद राजेंद्र अग्रवाल, महापौर हरिकांत अहलूवालिया सहित अन्य जनप्रतिनिधि भी योग में शामिल हुए। कुलपति ने सीसीएसयू के योग विज्ञान विभाग में पूरे वर्ष चलने वाले योग शिविर और ध्यान शिविर का लाभ लेने का आह्वान किया।

क्रीड़ा भारती के महानगर अध्यक्ष अश्वनी गुप्ता ने सफल आयोजन के लिए सभी का आभार प्रकट किया।

संबंधित खबरें पेज 3 पर भी देखें...



गंगा तट, औघड़नाथ मंदिर और हस्तिनापुर में भी योगाभ्यास

सीसीएसयू की ओर से सोमवार 16 जून को औघड़नाथ मंदिर, मंगलवार 17 जून को गढ़मुक्तेश्वर स्थित ब्रजघाट और गुरुवार 19 जून को हस्तिनापुर में योगाभ्यास शिविर लगाया गया। इन शिविरों में कुलपति प्रोफेसर संगीता शुक्ला भी मौजूद रहीं।

योग कला : विश्वविद्यालय की ओर से औघड़नाथ मंदिर में लगाए गए योग शिविर के दौरान योग कला का प्रदर्शन करते छात्र–छात्राएं। शिविर की शुरूआत कुलपति प्रो. संगीता शुक्ला ने जलाभिषेक कर की।

सीसीएसयू व वियतनाम की दो यूनिवर्सिटी में एमओयू

उपलब्धि : एक–दूसरे के परिसर में पढ़ाने आएंगे और जाएंगे शिक्षक, विद्यार्थियों का भी होगा आदान–प्रदान

परिसर संवाददाता

मेरठ। चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय ने अंतरराष्ट्रीय और शैक्षिक सहयोग की दिशा में कदम बढ़ाते हुए वियतनाम की दो प्रमुख संस्थाओं, नोंग लाम यूनिवर्सिटी और होची मिन्ह सिटी ओपन यूनिवर्सिटी के साथ समझौता ज्ञापनों पर हस्ताक्षर किए हैं। दो एमओयू के जरिए दोनों देशों के बीच शिक्षा, शोध और सांस्कृतिक समृद्धि को बढ़ावा दिया जाएगा। हस्ताक्षर समारोह होची मिन्ह सिटी में हुआ जिसमें सीसीएसयू की कुलपति प्रोफेसर संगीता शुक्ला और नोंग लाम यूनिवर्सिटी के प्रेसीडेंट एसोसिएट प्रोफेसर डा. गुयेन तत तोआन ने हस्ताक्षर किए।

इस समझौते के तहत दोनों विश्वविद्यालयों ने फूड साइंस, बायो टेक्नोलाजी, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस, स्मार्ट एग्रीकल्चर, आइटी और अन्य उभरते हुए क्षेत्रों में शिक्षक और शोधकर्ता आदान–प्रदान को प्राथमिकता देने पर सहमति दी।

अंग्रेजी भाषा प्रशिक्षण के संदर्भ में नोंग लाम यूनिवर्सिटी ने कुलपति से विशेष आग्रह किया कि विश्वविद्यालय के अंग्रेजी विभाग से प्रशिक्षित और अनुभवी शिक्षक वियतनाम आकर वहां वहां के विद्यार्थियों और शिक्षकों को अंग्रेजी संप्रेषण कौशल में दक्षता प्रदान करें। दोनों पक्षों ने इस दिशा में सकारात्मक प्रयास पर सहमति जताई। तीन प्रमुख क्षेत्रों में बनी सहमति में छात्रों और शिक्षकों का आदान–प्रदान कार्यक्रम चलाना, संयुक्त डिग्री (दोहरी डिग्री) कार्यक्रमों का निर्माण करना और अनुसंधान परियोजनाओं में सहयोग को बढ़ावा देना शामिल हैं।

दूसरा एमओयू होची मिन्ह ओपन यूनिवर्सिटी के साथ हुआ। 1990 में स्थापित इस यूनिवर्सिटी में 32,000 विद्यार्थी विभिन्न पाठ्यक्रमों में पंजीकृत हैं। यूनिवर्सिटी के उप कुलपति डा. ले जुआन टुओंग ने दोनों संस्थानों के बीच अंतरराष्ट्रीय सहयोग को और मजबूत करने के इस महत्वपूर्ण कदम पर प्रसन्नता व्यक्त की। कहा कि यह सहयोग शिक्षा की गुणवत्ता बढ़ाने और अनुसंधान गतिविधियों को प्रोत्साहित करने की दिशा में सहायक होगा। प्रोफेसर संगीता शुक्ला ने कहा कि यह सहयोग मित्रतापूर्ण भावना के साथ आगे बढ़ेगा और दोनों विश्वविद्यालयों के बीच छात्रों और शिक्षकों के आदान–प्रदान कार्यक्रम शुरू किए जाएंगे। दोनों पक्षों के छात्रों और शिक्षकों को विविध अकादमिक वातावरण में सीखने, पेशेवर कौशल को निखारने और सांस्कृतिक समझ को बढ़ाने का अवसर देगी। इसके तहत दोनों विश्वविद्यालयों के शिक्षक तीन–तीन महीने के लिए एक–दूसरे के परिसर में शिक्षण कार्य करने जाएंगे।

वियतनाम की नोंग लाम यूनिवर्सिटी (ऊपर) और हो ची मिन्ह सिटी ओपन यूनिवर्सिटी (नीचे) के साथ सहयोग समझौते के दौरान कुलपति प्रोफेसर संगीता शुक्ला और उनकी टीम के सदस्य।

वियतनाम की एक और यूनिवर्सिटी ने सीसीएसयू से जुड़ने का प्रस्ताव दिया

परिसर संवाददाता

मेरठ। वियतनाम की हो ची मिन्ह सिटी यूनिवर्सिटी आफ इकोनामिक्स एंड फाइनेंस के पदाधिकारियों ने सीसीएसयू की कुलपति प्रोफेसर संगीता शुक्ला व अन्य पदाधिकारियों संग आनलाइन बैठक कर विभिन्न विषयों पर चर्चा की। दोनों विश्वविद्यालयों के बीच जल्द ही एमओयू पर भी हस्ताक्षर किए जा सकते हैं।

बैठक का उद्देश्य दोनों संस्थानों में आपसी शैक्षणिक सहयोग को बढ़ावा देना, छात्र विनिमय यानी अदला–बदली की संभावनाएं तलाशना और अल्पकालिक पाठ्यक्रम यानी शार्ट टर्म कोर्स की रूपरेखा तय करना रहा।

यूईएफ यूनिवर्सिटी की ओर से फैकल्टी आफ इकोनोमिक्स के डीन प्रोफेसर माजो जार्ज ने अपने विद्यार्थियों को एक महीने के लिए सीसीएसयू भेजने का प्रस्ताव रखा। यह विद्यार्थी अंग्रेजी भाषा, कृषि और इंजीनियरिंग सीखने के लिए आएंगे।

प्रोफेसर माजो के प्रस्ताव का स्वागत करते हुए कुलपति प्रोफेसर संगीता शुक्ला ने कहा कि औपचारिकताएं पूरी होने पर जब वियतनाम के विद्यार्थी सीसीएसयू पहुंचेंगे तो उनके लिए छात्रावास में आवासीय सुविधा प्रदान की जाएगी। इसमें विद्यार्थियों को शिक्षण, प्रशासनिक व सांस्कृतिक दृष्टि से पूरा सहयोग मिलेगा। यह साझेदारी युवाओं को वैश्विक मंच पर प्रतिस्पर्धी बनाएगी।

विश्वविद्यालय के शोध निदेशक प्रो. बीर पाल सिंह ने सीसीएसयू की अंतरराष्ट्रीय उपलब्धियों, शोध व नवाचार गतिविधियों की जानकारी दी।

दोनों संस्थानों के पदाधिकारियों ने यह निर्णय लिया कि जल्द ही एमओयू पर हस्ताक्षर कर छात्र विनिमय, संयुक्त शोध और प्रशिक्षण कार्यक्रम संचालित किए जा सकेंगे।

विश्वविद्यालय ने 16 देशों के बीच बनाया योग सेतु

परिसर संवाददाता

मेरठ। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में सीसीएसयू ने इस वर्ष विशेष पहल करते हुए देश से बाहर रहने वाले विश्वविद्यालय के पुरातन छात्रों को योग सूत्र में बांध लिया। इस कड़ी में शनिवार 14 जून को अंतरराष्ट्रीय योग सत्र 'योग सेतु : कनेक्टिंग वियांड बार्डर्स' का शुभारंभ हुआ। भारतीय समयानुसार सुबह नौ बजे अटल सभागार में हुए योगाभ्यास में देश के साथ जापान, मलेशिया, वियतनाम, भूटान, केन्या, श्रीलंका, फिलिपींस, बांग्लादेश, मेक्सिको आदि 16 देशों में रहने वाले भारतीयों व उनके करीबी अन्य नागरिकों ने भाग लिया।

इसका उद्देश्य योग से वैश्विक समुदाय को जोड़कर एक साथ योगाभ्यास करने का संदेश देना भी था। अंतरराष्ट्रीय समन्वयक की भूमिका में शिबौरा इंस्टीट्यूट आफ टेक्नोलाजी टोक्यो जापान की आरती देवी और सैतामा यूनिवर्सिटी जापान से लविस्ता त्यागी रहीं। योग प्रशिक्षकों डा. कमल शर्मा, सत्यम कुमार सिंह और साक्षी मावी ने योग के अभ्यासों को प्रतिभागियों के समक्ष प्रस्तुत किया। प्रतिभागियों ने अपने अनुभव साझा किए, संचालन व निर्देशन प्रोफेसर राकेश कुमार शर्मा ने किया।

योग विज्ञान विभाग की ओर से लगे स्वास्थ्य परीक्षण शिविर में अपने स्वास्थ्य की जांच करातीं कुलपति प्रोफेसर संगीता शुक्ला।

रोग निवारण में योग की भूमिका साध रहा सीसीएसयू

परिसर संवाददाता

मेरठ। योग विज्ञान विभाग की ओर से 'रोग निवारण में योग वैज्ञानिक शोध' विषय पर आधारित स्वास्थ्य परीक्षण शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में सौ से अधिक प्रतिभागियों का शरीर वसा प्रतिशत, मांसपेशी प्रतिशत, बीएमआइ, शरीर की आयु, आराम चयापचय, हीमोग्लोबिन, रक्तचाप, रक्त शर्करा, कोलेस्ट्राल आदि की वैज्ञानिक जांच की गई। उपस्थित विशेषज्ञों ने योग के नियमित अभ्यास से स्वास्थ्य सुधार पर शोध आधारित मार्गदर्शन भी प्रदान किया। शिविर का शुभारंभ करते हुए कुलपति प्रोफेसर संगीता शुक्ला ने खुद की भी जांच कराई। कुलपति ने कहा कि योग केवल 21 जून तक सीमित नहीं है। सीसीएसयू में पूरे वर्ष सुबह छह बजे से सात बजे तक योगाभ्यास कराया जा रहा है। कार्यक्रम में प्रतिभागियों को बताया गया कि किस प्रकार योग शरीर की आंतरिक वसा को नियंत्रित कर मधुमेह, रक्तचाप और हृदय रोग जैसी बीमारियों से रक्षा करता है।

योगेश बने लेखाधिकारी

मेरठ। चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय में योगेश उपाध्याय को लेखाधिकारी के पद पर नियुक्त किया गया है। इससे पहले वह जिला लेखा परीक्षा अधिकारी सहारनपुर थे। लेखाधिकारी सीसीएसयू बनाए जाने पर कुलपति प्रो. संगीता शुक्ला ने बुके देकर उनका स्वागत किया।

संरक्षक : प्रोफेसर संगीता शुक्ला (कुलपति), **मुख्य संपादक** : प्रोफेसर प्रशांत कुमार, **संपादकीय सलाहकार** : डॉ. मनोज कुमार श्रीवास्तव, डॉ. दीपिका वर्मा, डॉ. बीनम यादव, **संपादक** : लव कुमार सिंह, **संपादकीय टीम** : बीएजेएमसी और एमएजेएमसी के छात्र–छात्राएं।

प्रधानमंत्री का संबोधन : अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर 21 जून को तिरुवनंतपुरम से प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का संबोधन भी योग शिविर में सुना गया।

तन, मन और आत्मा को साधता है योग : स्वामी कर्मवीर

विश्वविद्यालय के खेल मैदान पर 'योगा फार वन अर्थ, वन हेल्थ' थीम पर हुआ सात दिवसीय योग शिविर का आयोजन

योग शिविर में योग करते मेरठ के पूर्व सांसद राजेंद्र अग्रवाल।

परिसर संवाददाता

मेरठ। चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय एवं क्रीड़ा भारती मेरठ प्रांत की ओर से विश्वविद्यालय के खेल मैदान पर 'योगा फार वन अर्थ, वन हेल्थ' थीम पर सात दिवसीय योग शिविर का आयोजन रविवार 15 जून से 21 जून तक किया गया। शिविर का शुभारंभ योग गुरु स्वामी कर्मवीर महाराज, कुलपति प्रो. संगीता शुक्ला एवं मुख्य अतिथि पूर्व सांसद राजेंद्र अग्रवाल ने दीप प्रज्वलन कर किया।

योग गुरु स्वामी कर्मवीर महाराज ने कहा कि योग एक ऐसा अमोघ उपाय है, जो तन, मन और आत्मा तीनों को साधता है। यदि हर नागरिक प्रतिदिन प्राणायाम करे तो देश रोगमुक्त बन सकता है।

योग गुरु स्वामी कर्मवीर महाराज ने कहा कि योग जीवन का विज्ञान है। केवल आसनों का अभ्यास नहीं, बल्कि प्राणायाम, ध्यान और संयम युक्त दिनचर्या ही सच्चे योग की ओर ले जाती है।

मुख्य अतिथि पूर्व सांसद राजेंद्र अग्रवाल ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के प्रयासों से योग आज वैश्विक स्तर पर मान्यता प्राप्त कर चुका है। योग न केवल स्वास्थ्य की दृष्टि से उपयोगी है, बल्कि यह भारत की सांस्कृतिक शक्ति को भी विश्वपटल पर स्थापित करता है।

कुलपति प्रो. संगीता शुक्ला ने कहा कि योग अब केवल भारत की परंपरा नहीं, बल्कि वैश्विक स्वास्थ्य और संतुलन का प्रतीक बन चुका है।

पहले दिन स्वामी कर्मवीर महाराज ने महायोग क्रिया प्रथम अभ्यास, अर्धचंद्र आसन, सूर्य नमस्कार, अनुलोम–विलोम जैसे योगासन कराए गए।

स्वामी कर्मवीर महाराज को मुख्य अतिथि, कुलपति व जिलाध्यक्ष क्रीड़ा भारती ने सम्मानित भी किया।

योग शिविर में योग करतीं कुलपति प्रोफेसर संगीता शुक्ला।

बैठकर खाना बनाएं, नहीं तो नसों में रहेगा दर्द

मेरठ। योग शिविर में सोमवार 16 जून को स्वामी कर्मवीर महाराज ने कहा कि रसोई में निरंतर खड़े होकर खाना बनाना महिलाओं में पैरों की नसों में दर्द का कारण बन सकता है। गलत मुद्रा में खड़े होकर खाना बनाने से वेरीकोज वेन्स की समस्या हो सकती है। वेरीकॉज वेन्स का मतलब है सूजी हुई नसें, जो पैरों में दिखाई देती हैं। इस स्थिति में नसों की सतह कमजोर हो जाती हैं और वॉल्व ठीक से काम नहीं करते। इससे खून नसों में जमा होने लगता है और वे फूल जाती हैं। ऐसे में महिलाएं बैठकर ही खाना बनाएं, साथ में योग और सही आहार भी दिनचर्या में शामिल करें।

सोमवार को स्वामी कर्मवीर ने कपोत और उज्जयी प्राणायाम, बटरफ्लाई आसन, पशु विश्रामासन, मंडूक आसन, अर्धचंद्रासन, विमानासन, शलभासन, भु. जंगासन, नौकासन, जानुशीर्षासन, अर्ध. हलासन, पवनमुक्तासन, सूर्य नमस्कार, नौली, अग्निसार क्रिया, ताड़ासन और हनुमानासन कराए। उक्त शिविर यूट्यूब चैनल पर लाइव प्रसारित किया गया। शाम चार से छह बजे तक स्वामी कर्मवीर ने स्वास्थ्य परामर्श में जांच की।

उज्जयी प्राणायाम से सुधरेगा मेटाबोलिज्म

मेरठ। गुरुवार 19 जून को स्वामी कर्मवीर महाराज ने कहा कि नियमित सुबह–शाम सात सूत्रीय प्राणायाम, नाड़ी शुद्धि, अनुलोम–विलोम, कपालभाति, भ्रामरी, उज्जयी और प्राणव प्रार्थना, शरीर और मस्तिष्क को रोगों से मुक्त रखने में अत्यंत लाभकारी हैं।

स्वामीजी ने महायोग क्रिया को योग का विशेष अभ्यास बताया। यह हार्मोनल संतुलन में भी सहायक है। बताया कि उज्जयी प्राणायाम थायरायड ग्रंथि को सक्रिय करती है और लंबाई बढ़ाने व मेटाबोलिज्म सुधारने में सहायक है। सर्वांगासन क्रिया पिट्यूटरी ग्रंथि को प्रभावित करती है।

योग, आयुर्वेद में है सभी बीमारियों का उपचार

मेरठ। योग शिविर में मंगलवार 17 जून को कर्मवीर महाराज ने कहा कि योग और आयुर्वेद में सभी बीमारियों का उपचार संभव है। जहां आधुनिक विज्ञान की सीमाएं समाप्त हो जाती हैं, वहां से योग और आयुर्वेद रोगों के निवारण की दिशा में कार्य आरंभ करते हैं। उन्होंने कहा कि वर्तमान समय में पेट संबंधी विकार और शारीरिक पीड़ा तेजी से बढ़ रही है, जो अनेक रोगों को जन्म दे रही है। उन्होंने आह्वान किया कि लोगों को बाहर का खाना पूर्णतः त्याग कर घर में बना सात्विक भोजन ही ग्रहण करना चाहिए। उन्होंने बताया कि मन की शांति के बिना कोई भी व्यक्ति पूर्णतः स्वस्थ नहीं रह सकता। अतः मन को नियंत्रित करने के लिए ध्यान और योग आवश्यक हैं।

योग शिविर में स्वामी कर्मवीर महाराज ने भुजंगासन, नौकासन, पशु विश्राम आसन, उत्कटासन, अर्ध ताड़ासन, अर्ध कटिचक्रासन, धनुरासन, पवनमुक्तासन, सर्वांगासन जैसे योगासनों के साथ–साथ अनुलोम–विलोम, कपालभाति, मृदु भस्त्रिका आदि प्राणायाम भी कराए और उनके शारीरिक एवं मानसिक लाभों पर प्रकाश डाला।

योग गुरु स्वामी कर्मवीर महाराज (बाएं) और सांसद डॉ. राजकुमार सांगवान को स्मृति चिह्न भेंट करतीं कुलपति प्रोफेसर संगीता शुक्ला।

योग केवल व्यायाम नहीं, संपूर्ण जीवनशैली है

मेरठ। शुक्रवार 20 जून को स्वामी कर्मवीर महाराज ने कहा कि योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि जीवन की संपूर्ण जीवनशैली है। महर्षि पतंजलि द्वारा प्रतिपादित अष्टांग योग के माध्यम से मनुष्य न केवल आत्मशुद्धि करता है, बल्कि मानसिक और आत्मिक स्तर पर भी उच्चतर अनुभव प्राप्त करता है। यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि जैसे योग के आठ अंग यदि जीवन का अंग बन जाएं, तो जीवन में संतुलन, शांति और सकारात्मकता का प्रवाह स्वाभाविक हो जाता है।

योगाचार्य ने "वसुधैव कुटुम्बकम" की भावना को अपनाने का संदेश देते हुए कहा कि जब हम सबको मित्रवत दृष्टि से देखना शुरू करते हैं, तो समाज में करुणा और समरसता का भाव विकसित होता है। युवाओं से आग्रह किया कि वे सकारात्मक चिंतन, योग और तपस्वी जीवन की ओर अग्रसर हों। विशेष रूप से महर्षि पतंजलि द्वारा बताए गए मंत्र, तप और ध्यान की महत्ता बताते हुए कहा कि इससे साधक समाधि तक की सिद्धि प्राप्त कर सकता है।

कार्यक्रम में कुलपति प्रो. संगीता शुक्ला ने सांसद डा. राजकुमार सांगवान को स्मृति चिह्न देकर सम्मानित किया।

सुखासन संग करें गायत्री मंत्र का उच्चारण, बढ़ेगा आत्मबल

परिसर संवाददाता

मेरठ। योग शिविर में बुधवार 18 जून को योग गुरु स्वामी कर्मवीर ने कहा कि गायत्री मंत्र का उच्चारण करते हुए सिद्धासन, पद्मासन या सुखासन में बैठकर ध्यान करने से चित्त शुद्ध होता है और आत्मबल में वृद्धि होती है। उन्होंने महायोग क्रिया के अभ्यास का विस्तृत वर्णन करते हुए बताया कि इसमें बटरफ्लाई आसन, जालंधर बंध, उड्डियान बंध अत्यंत लाभकारी हैं। सूर्यभेदी प्राणायाम सर्दी, जुकाम और खांसी में अत्यंत उपयोगी है। वहीं चंद्रभेदी प्राणायाम गर्मी, अधिक पसीना, थायरायड व गले की समस्याओं में राहत देता है। कहा कि योग और प्राणायाम के माध्यम से न केवल शारीरिक, बल्कि मानसिक और आत्मिक रोगों का अंत संभव है।

स्वामी कर्मवीर ने बताया कि पीठ और पेट की समस्याओं के लिए विशेष अभ्यास में चक्की चालन अत्यंत उपयोगी होता है। प्राणायाम से मन शांत होता है, रक्तसंचार बेहतर होता है और शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। भोजन में अधिक फाइबर युक्त और सात्विक आहार को अपनाना चाहिए। सायनस, अस्थमा, कोरोना जैसी समस्याओं में त्रिकटु चूर्ण, काली मिर्च, सौंठ, पीपली, शहद आदि का सेवन लाभकारी रहता है। स्वामी कर्मवीर ने थायरायड व कंठ रोगों में बहेड़ा, अंजन, श्वांस यंत्रियों के लिए विशेष आसनों का अभ्यास करने की सलाह दी। उन्होंने भुजंगासन, शलभासन, मकरासन, धनुरासन, हलासन, विपरीत नौमासन को पीठ व कमर दर्द, लिवर व किडनी रोगों के लिए लाभकारी बताया।

स्वामी कर्मवीर ने कहा कि सात दिनों तक नियमित चक्की चालन करने से शरीर के सभी भागों में ऊर्जा का संचार होता है।

स्वागत–सम्मान : चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय की ललित कला विभाग की समन्वयक प्रोफेसर अलका तिवारी को स्मृति चिह्न भेंट करतीं डॉ. बीनम यादव।

ब्रज की कला और संस्कृति पर हुआ सारगर्भित मंथन

आइसीएसएसआर प्रोजेक्ट और भारतीय ज्ञान प्रभा के सहयोग से तिलक पत्रकारिता एवं जनसंचार स्कूल में हुआ राष्ट्रीय सेमिनार

तिलक पत्रकारिता एवं जनसंचार स्कूल में शनिवार 14 जून को एक विशिष्ट राष्ट्रीय सेमिनार का आयोजन हुआ। सेमिनार का विषय था– 'हिस्टोरिकल एंड सोशियोलाजिकल आस्पेक्टस आफ आर्ट, क्राफ्ट, कल्चर, कम्युनिकेशन एंड फोक ट्रेडिशंस आफ ब्रज रीजन'। सेमिनार में ब्रज की कला और संस्कृति पर बेहद सारगर्भित मंथन हुआ। इस दौरान 54 शोधार्थियों ने शोध पत्र प्रस्तुत किए।

श्रीकृष्ण के जीवन की प्रमाणिक ग्रंथों के आधार पर व्याख्या करें

परिसर संवाददाता

मेरठ। उत्तर प्रदेश संस्कृत संस्थान के पूर्व अध्यक्ष और चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय के संस्कृत विभाग के समन्वयक डा. वाचस्पति मिश्र ने कहा कि मान्यताओं और प्रथाओं को समझने के लिए ग्रंथों का प्रयोग करना चाहिए। ग्रंथ और शास्त्रों के माध्यम से ही हम प्रमाणिक विषय की जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। श्रीकृष्ण के संबंध में बहुत सी भ्रांतियां समाज में फैली हुई हैं। अच्छा होगा कि हम प्रमाणिक ग्रंथों के आधार पर ही श्रीकृष्ण के जीवन की व्याख्या करें।

वाचस्पति मिश्र तिलक पत्रकारिता एवं जनसंचार स्कूल में आइसीएसएसआर के प्रोजेक्ट और भारतीय ज्ञान प्रभा के सहयोग से 14 जून को आयोजित राष्ट्रीय सेमिनार में बोल रहे थे।

डा. मिश्र ने कहा कि प्राचीन समय में श्रीकृष्ण ने ही इंद्रप्रस्थ को राजधानी बनवाया था जो बाद में दिल्ली के नाम से भारत की सत्ता का केंद्र और राजधानी रहा है।

डा. मिश्र ने कहा कि श्रीकृष्ण केवल आठ वर्ष की आयु तक ही ब्रज में रहे। इसके पश्चात वह मथुरा और फिर अध्ययन के लिए संदीपनी गुरु के आश्रम उज्जैन चले गए थे। उनकी रासलीला जैसी भ्रांतियों से बचना चाहिए।

ब्रज क्षेत्र पर केंद्रित राष्ट्रीय सेमिनार में स्मारिका का विमोचन करते अतिथिगण और तिलक पत्रकारिता एवं जनसंचार स्कूल के निदेशक व शिक्षकगण।

ब्रज का इतिहास पांच हजार वर्षों से भी ज्यादा पुराना

परिसर संवाददाता

मेरठ। आगरा विश्वविद्यालय के इतिहास और संस्कृति विभाग के अध्यक्ष प्रोफेसर बीडी शुक्ला ने मुख्य अतिथि के रूप में बोलते हुए कहा कि ब्रज का इतिहास पांच हजार वर्षों से भी ज्यादा पुराना है। ब्रज परंपरा को जीवंत बनाए रखता है। ब्रज के नायक श्रीकृष्ण हैं। श्री कृष्ण ने बाल्यकाल से लेकर पूरे जीवन तक जो भी कार्य किए वे सभी योजनाबद्ध तरीके से किए जो सफलता में परिणित हुए।

प्रोफेसर बीडी शुक्ला ने कहा कि ब्रज क्षेत्र जो कि उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश, हरियाणा और राजस्थान की सीमाओं के अंतर्गत आता है, विविध प्रकार के वनों, वनस्पितियों, बागीचों से आच्छादित है। पौराणिक मान्यताओं के अनुसार काशी और ब्रज में मृत्यु होने पर मोक्ष की प्राप्ति होती है।

जयपुर के एसजीवी विश्वविद्यालय की प्रो. ज्योति गौरी ने कहा कि राजस्थान से लेकर चेन्नई तक सर्वत्र कृष्ण की महिमा व्याप्त है। ब्रज संस्कृति में हमें महिला सशक्तिकरण की झलक देखने को मिलती है।

ललित कला विभाग की समन्वयक प्रो. अलका तिवारी ने कहा कि कला, मानवीय भावनाओं की अभिव्यक्ति है। कला में सौंदर्य होता है और सौंदर्य में ही आकर्षण की अनुभूति होती है।

ब्रज एक क्षेत्र नहीं बल्कि विचार है

तकनीकी सत्र में वृंदावन शोध संस्थान के उप निदेशक डा. राजेश शर्मा ने कहा कि यह कहना अतिशियोक्ति न होगी कि ब्रज एक क्षेत्र नहीं वरन एक विचार है। यहां संस्कृति, गतिशीलता–निरंतरता चिरकाल से चली आ रही है। गुरुनानक देव पंजाब से, वल्लभाचार्य दक्षिण से, चौतन्य महाप्रभु बंगाल से और अन्य अनेक महापुरुष ब्रज में पदार्पण करते हैं। पूरे देश की संस्कृतियों का समन्वय ब्रज के साथ हो जाता है।

उन्होंने कहा कि भक्ति में सहजता होती है तर्क नहीं होता। यही कारण है कि श्री कृष्ण को जो जिस रूप में देखना चाहता है कृष्ण उसको उसी रूप में दिखते हैं। विभु कृष्ण भट्ट ने कहा कि भावनात्मक झुकाव में संदर्भ का कोई स्थान नहीं होता जबकि भौ. तिकता में संदर्भ की आवश्यकता होती है।

सेमिनार में बोलते वृंदावन शोध संस्थान के उप निदेशक डॉ. राजेश शर्मा।

राष्ट्रीय संगोष्ठी में देश के विभिन्न विश्वविद्यालयों के शिक्षकों व शोधार्थियों ने 54 शोध पत्र प्रस्तुत किए। विभाग के निदेशक प्रोफेसर प्रशांत कुमार ने अतिथियों का स्वागत किया। धन्यवाद ज्ञापन डा. मनोज श्रीवास्तव ने दिया। डा. बीनम यादव कार्यक्रम संयोजिका रहीं।

कार्यक्रम का संचालन अक्षिता शर्मा, खुशी वर्मा और कुन शर्मा ने किया। इतिहास विभागाध्यक्ष प्रो. केके शर्मा, डॉ. पूर्णिमा वशिष्ठ, डॉ. दीपिका वर्मा, लव कुमार, डॉ. ओमपाल शास्त्री, डॉ. राजेन्द्र कुमार, डॉ. विद्या सागर, राकेश कुमार, ज्योति राठौर सहित विभाग के विद्यार्थी उपस्थित रहे।

आगरा विश्वविद्यालय के इतिहास और संस्कृति विभाग के अध्यक्ष प्रोफेसर बीडी शुक्ला को स्मृति चिह्न भेंट करके तिलक पत्रकारिता एवं जनसंचार स्कूल के निदेशक प्रोफेसर प्रशांत कुमार।

जयपुर के एसजीवी विश्वविद्यालय से पधारीं प्रोफेसर ज्योति गौरी का स्वागत करते एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. मनोज कुमार श्रीवास्तव।

54 शोध पत्र प्रस्तुत किए गए

राष्ट्रीय सेमिनार में विशेषज्ञों के समक्ष शोध पत्र प्रस्तुत करता शोधार्थी और उपस्थित शिक्षक गण व छात्र–छात्राएं।