



१०वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस, २१ जून, २०२४

के अवसर पर

नाव पर योगाभ्यास कार्यक्रम

(अस्सी घाट से नमो घाट)

महात्मा गांधी काशी विद्यापीठ, वाराणसी



स्वयं और समाज के लिए योग

Yoga for self and society




रिपोर्ट



आज दिनांक 21 जून, 2024 को मा0 प्रधानमंत्री जी की प्रेरणा एवं राजभवन उत्तर प्रदेश की परिकल्पना में 10वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस, 21 जून, 2024 के अवसर पर नाव पर योगाभ्यास कार्यक्रम का आयोजन (अस्सी घाट से नमो घाट) महात्मा गांधी काशी विद्यापीठ, वाराणसी द्वारा मा0 कुलपति जी के निर्देशन में प्रातः 05:30 बजे हुआ जिसमें प्रो0 के0 के0 सिंह, संकायाध्यक्ष, छात्र कल्याण संकाय ने अपने उद्बोधन में बताया कि योग के द्वारा न केवल शरीर बल्कि मन को भी स्वस्थ रखा जा सकता है। योग न केवल एक ब्यक्ति बल्कि सम्पूर्ण समाज के लिए लाभकारी है। योग प्रशिक्षक डॉ0 सुनीता द्वारा योगा के विभिन्न आसनो जैसे सूर्य नमस्कार, वृक्षा आसन आदि के बरीकियो के बारे में बताया कि हमारे शरीर के लिए आवश्यक है। उक्त कार्यक्रम में डॉ0 संतीश कुमार, सहायक संकायाध्यक्ष, छात्र कल्याण संकाय, डॉ0 सुनीत, योग और प्राकृतिक चिकित्सा, डॉ0 सर्वेश कुमार मिश्रा, विद्यापीठ मुख्य परिसर, गंगापुर परिसर, श्री अमिताभ कुमार सिंह, अधीक्षक, छात्र कल्याण संकाय, श्री अश्विनी वर्मा, श्री अनूप कुमार दुबे एवं छात्र-छात्राएं द्वारा योगाभ्यास किया गया।



मा० प्रधानमंत्री जी की प्रेरणा
एवं
राजभवन उत्तर प्रदेश की परिकल्पना में
90वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस, 21 जून, 2024
के अवसर पर
नाव पर योगाभ्यास कार्यक्रम
(अस्सी घाट से नमो घाट)
महात्मा गांधी काशी विद्यापीठ, वाराणसी
(प्रातः 05:30 बजे)
स्वयं और समाज के लिए योग
Yoga for self and society



माननीय श्री नरेन्द्र मोदी जी
प्रधानमंत्री, भारत सरकार

श्रीमती आनंदीबेन पटेल
माननीय कुलाधिपति एवं राज्यपाल, उत्तर प्रदेश



सूक्ष्म व्यायाम



वृक्षासन



भुजंगासन



सूर्य नमस्कार



अर्ध चक्रासन



ताड़ासन



बटरफ्लाई आसन



प्राणायाम आसन



मकरासन

न्यूज पेपर क्लिपिंग

विद्यापीठ परिवार संग कुलपति ने किया योगाभ्यास



काशी विद्यापीठ में योगासन की मुद्रा में कुलपति, शिक्षक व अन्य तथा गंगा में बजड़े पर योग करते शिक्षक।

वाराणसी (जनवार्ता)। 10वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर शुक्रवार को महात्मा गांधी काशी विद्यापीठ में कुलपति प्रो. आनन्द कुमार त्यागी के नेतृत्व में विश्वविद्यालय परिवार ने योगाभ्यास किया। परिसर स्थित क्रीडांगन में आयोजित कार्यक्रम में कुलपति प्रो. त्यागी ने कहा कि विश्व योग दिवस मनाने का मकसद सिर्फ योग करना नहीं है, इसका मकसद योग का महत्व बताना है। इस मौके पर योग प्रशिक्षक डॉ. सुनील ने सभी को योगाभ्यास कराया। स्वागत अंतर्राष्ट्रीय योग

दिवस के समन्वयक प्रो. संजय, संचालन मानविकी संकायाध्यक्ष प्रो. अनुराग कुमार एवं धन्यवाद ज्ञापन कुलसचिव डॉ. सुनीता पांडेय ने किया।

शिक्षकों का बजड़े पर योगाभ्यास
10वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर शुक्रवार को महात्मा गांधी काशी विद्यापीठ द्वारा बजड़े पर (अस्सी घाट से नमो घाट) योगाभ्यास कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस मौके पर प्रो. के.के. सिंह, अध्यक्ष, छात्र कल्याण संकाय ने कहा कि योग के द्वारा न केवल शरीर बल्कि मन को

भी स्वस्थ रखा जा सकता है। योग न केवल एक व्यक्ति बल्कि सम्पूर्ण समाज के लिए लाभकारी है। योग प्रशिक्षक डॉ. सुनीता द्वारा योगा के विभिन्न आसनों जैसे-सूर्य नमस्कार, वृक्ष आसन आदि के बरीकियों के बारे में बताया। इस अवसर पर डॉ. संतीश कुमार, सहायक संकायाध्यक्ष, छात्र कल्याण संकाय, डॉ. सुनीत, योग और प्राकृतिक चिकित्सा, डॉ. सर्वेश कुमार मिश्रा, अमिताभ कुमार सिंह, अश्विनी वर्मा, अनूप कुमार दुबे सहित अन्य छात्र-छात्राओं द्वारा योगाभ्यास किया गया।

राजभवन के द्वारा सम्मानित



महात्मा गांधी काशी विद्यापीठ को राजभवन ने किया सम्मानित

□ अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2024 उपलक्ष्य में राजभवन उ.प्र. द्वारा आयोजित गिनीज वर्ल्ड रिकार्ड्स में अछख प्रदर्शन करने पर मिला सम्मान

तरुणमित्र न्यूज

वाराणसी। महात्मा गांधी काशी विद्यापीठ को 10वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2024 उपलक्ष्य में राजभवन उत्तर प्रदेश द्वारा आयोजित गिनीज वर्ल्ड रिकार्ड्स के लिए ऑनलाइन योग शपथ ग्रहण करवाने में बेहतरीन प्रदर्शन करने के लिए सम्मानित किया गया।

साथ ही महात्मा गांधी काशी विद्यापीठ के छात्रों, अध्यापकों, अधिकारियों, कर्मचारियों तथा अन्य को

1,92,536 ऑनलाइन योग शपथ ग्रहण करवाने पर विश्वविद्यालय के कुलपति एवं उनकी टीम के सभी सदस्यों के योगदान की सराहना की गई। इस मौके पर काशी विद्यापीठ के कुलपति प्रो आनन्द कुमार त्यागी ने इस सम्मान के लिए कुलाधिपति एवं राज्यपाल उ.प्र. आनंदी बेन पटेल का आभार प्रकट किया। साथ ही पूरे विश्वविद्यालय परिवार को बधाई दी। कुलपति प्रो आनंद त्यागी ने कहा कि यह सभी के सामूहिक प्रयास से संभव हो



गवर्नर आनंदीबेन पटेल काशी विद्यापीठ की टीम को सम्मानित करते हुए। कुलपति प्रो आनंद त्यागी, कुलसचिव डा. सुनीता पांडेय, उप कुलसचिव हरीश चंद, प्रो. अमिता सिंह, प्रो. के.के सिंह रहे मौजूद

पाया है। अब इसी सामूहिक प्रयास से हम नैक में अछख ग्रेड प्राप्त करेंगे।

जिला कारागार में विश्वविद्यालय द्वारा योगाभ्यास



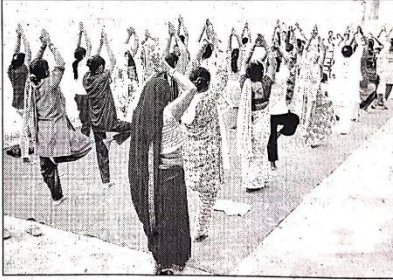




जिला जेल में संवासिनियों ने किया योगाभ्यास

तैयारी

महिला अध्ययन केंद्र व महिला यौन उत्पीड़न प्रतिषेध समिति व काशी विद्यापीठ के संयुक्त तत्वाधान में जिला जेल में दिया गया योग प्रशिक्षण



योग का निरंतर अभ्यास अत्यंत आवश्यक है। काशी विद्यापीठ महिला अध्ययन केंद्र की अध्यक्ष प्रो. वंदना सिन्हा ने कहा कि योग मानसिक विकारों को दूर करता है और सकरात्मकता लाता है। महिला यौन उत्पीड़न प्रतिषेध की सदस्य डा. नीरज धनकड़ ने जेल

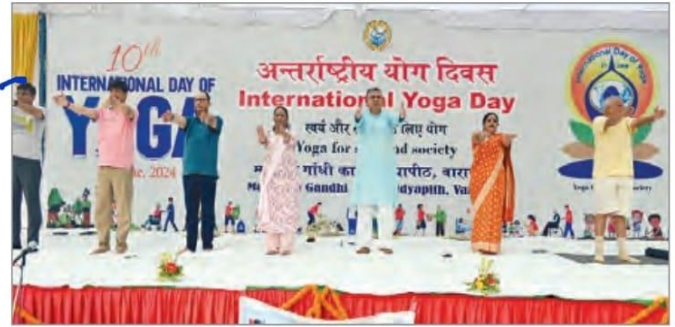
संवासिनियों को समाज का अभिन्न अंग बनाना और उन्हें सही राह पर लाने के लिए योगाभ्यास को आवश्यक बताया। डा. चंद्रमणि ने महिलाओं को विभिन्न योगासन कराए और उनके बारे में बताया। इस अवसर पर जेल अधिकृत उमेश सिंह समेत अन्य लोग उपस्थित रहे।

वाराणसी। महात्मा गांधी काशी विद्यापीठ के महिला अध्ययन केंद्र एवं महिला यौन उत्पीड़न प्रतिषेध समिति के संयुक्त तत्वाधान में बुधवार को जिला जेल की संवासिनियों को योग प्रशिक्षण दिया गया। काशी विद्यापीठ की कुलपति कुलपति प्रो. वंदना सिन्हा ने बताया कि योग शारीरिक परेशानियों के साथ-साथ मानसिक विकारों को भी दूर करता है इसीलिए

प्राचीन भारतीय परंपराओं से विश्व को अवगत कराता है योग-ए.के.त्यागी

१०वें योग दिवस पर शुक्रवार को काशी विद्यापीठ में वाइसचांसलर प्रोफेसर आनन्द कुमार त्यागी के नेतृत्व में विश्वविद्यालय परिवार ने योगाभ्यास किया। इस अवसर पर प्रोफेसरी व्यागी ने कहा कि विश्व योग दिवस मनाने का मकसद सिर्फ योग करना

का प्रत्यापूर्ति नहीं है अपितु यह मानसिक स्वास्थ्य भी सुनिश्चित करता है। इस मौके उन्होंने बताया कि योग शपथ ग्रहण कराने में काशी विद्यापीठ पूरे प्रदेश में तीसरे स्थान पर आया है, जिसके लिए विश्वविद्यालय को सम्मानित किया जाएगा। इस मौके पर योग प्रशिक्षक



नहीं हैं। इसका मकसद योग का महत्व बताना है। साथ ही प्राचीन भारतीय परंपराओं से विश्व को अवगत कराना है और बताना कि भारतीय परंपराओं के पीछे पूरा विज्ञान है। अब यह बात पूरी तरह से सिद्ध हो चुकी है कि योग के पीछे भी विज्ञान है। उन्होंने कहा कि योग केवल शारीरिक रूप से स्वस्थ होने

डॉक्टर सुनील ने ताड़ासन, अर्ध मत्स्येंद्रासन, पश्चिमोत्तानासन, वाज्रासन, कर्ती चक्रासन, अनुलोम विलोम प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम, ओम उच्चारण एवं शांति पाठ के साथ योगाभ्यास कराया। समन्वय प्रोफेसर संजय एवं संचालन प्रोफेसर अनुराग कुमार तथा धन्यवाद ज्ञापन रजिस्ट्रार सुनीता पांडेय ने किया।



काशी विद्यापीठ के क्रीडांगन में कुलपति प्रो. एके त्यागी के नेतृत्व में प्रो. संजय, प्रो. अनुराग कुमार, डॉ. सुनीता पांडेय समेत अध्यापकों ने योग किया। वहीं विद्यापीठ के महिला अध्ययन केंद्र की ओर से जिला जेल में संवासिनियों को योग कराया गया। मुख्य अतिथि न्यायाधीश बी. कुमार रहे। इस दौरान जिला जेल अधिकृत उमेश सिंह, महिला अध्ययन केंद्र की अध्यक्ष प्रो. वंदना सिन्हा, डॉ. नीरज धनकड़, डॉ. चंद्रमणि के साथ 35 संवासिनियों ने योग किया।

योग दिवस का मकसद है प्राचीन भारतीय परंपराओं से विश्व को अवगत कराना : प्रो. आनंद कुमार त्यागी

तरुणमित्र न्यूज

वाराणसी। 10वें अंतर्राष्ट्रीय योग

दिवस के अवसर पर शुक्रवार को महात्मा गांधी काशी विद्यापीठ में कुलपति प्रो आनन्द कुमार त्यागी के नेतृत्व में विश्वविद्यालय परिवार ने योगाभ्यास किया। विश्वविद्यालय परिसर स्थित क्रीडांगन में आयोजित कार्यक्रम में कुलपति प्रो. आनंद त्यागी ने कहा कि विश्व योग दिवस मनाने का मकसद सिर्फ योग करना नहीं है, इसका मकसद योग का महत्व बताना है। साथ ही प्राचीन भारतीय परंपराओं से विश्व को अवगत कराना है और बताना कि भारतीय परंपराओं के पीछे पूरा विज्ञान है। अब यह बात पूरी तरह से सिद्ध हो चुकी है कि

10वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर महात्मा गांधी काशी विद्यापीठ परिवार ने किया योगाभ्यास

योग के पीछे भी विज्ञान है।

उन्होंने कहा कि योग केवल शारीरिक रूप से स्वस्थ होने का प्रत्यापूर्ति नहीं है अपितु यह मानसिक स्वास्थ्य भी सुनिश्चित करता है। इस मौके उन्होंने बताया कि योग शपथ ग्रहण कराने में काशी विद्यापीठ पूरे प्रदेश में तीसरे स्थान पर आया है, जिसके लिए विश्वविद्यालय को सम्मानित किया जाएगा। उन्होंने कहा कि यह विश्वविद्यालय परिवार के सामूहिक प्रयास से संभव हो पाया। इस दौरान कुलपति ने सभी को योग शपथ भी



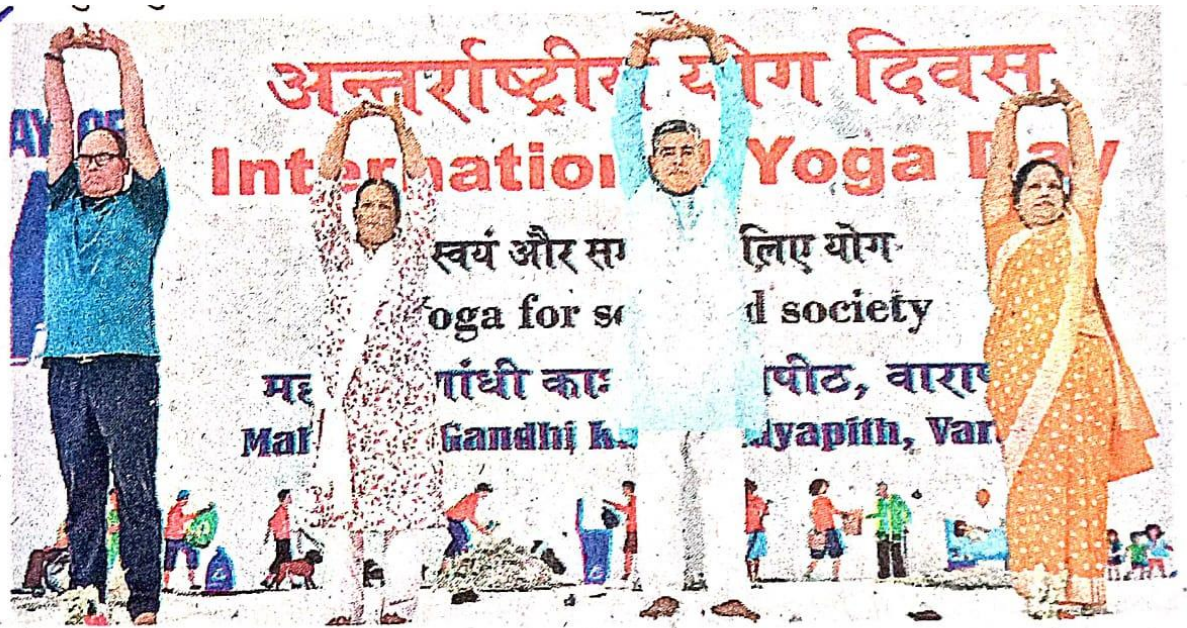
योग दिवस के कार्यक्रम पर मौजूद कुलपति प्रो. आनंद कुमार त्यागी, कुलसचिव डा. सुनीता पांडेय सहित अन्य विशिष्टजन

दिलाई इस मौके पर विश्वविद्यालय के योग प्रशिक्षक डॉ सुनील ने सभी को योगाभ्यास कराया। इसमें ताड़ासन, अर्ध

मत्स्येंद्रासन, पश्चिमोत्तानासन, वाज्रासन, कर्ती चक्रासन, अनुलोम विलोम प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम, ओम

उच्चारण एवं शांति पाठ के साथ योगाभ्यास का समापन किया गया। स्वागत अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के समन्वयक प्रो संजय, संचालन मानविकी संकायाध्यक्ष प्रो अनुराग कुमार एवं धन्यवाद ज्ञापन कुलसचिव डॉ सुनीता पांडेय ने किया। इस अवसर पर विश्वविद्यालय के संकायाध्यक्ष, विभागाध्यक्ष, पाठ्यक्रम प्रभारी, निदेशक, एन.एस.एस. समन्वयक, लेफ्टिनेंट- एन.सी.सी., अध्यापकगण, अधिकारीगण, कर्मचारीगण सहित विद्यार्थियों, स्वयं सेवकों, कैडेट्स आदि उपस्थित रहे।

राजातालाब में विश्वविद्यालय द्वारा योगाभ्यास



महात्मा गांधी काशी विद्यापीठ में योग करते कुलपति प्रो. आनंद त्यागी दाएं से दूसरे।