

पं. दीनदयाल उपाध्याय स्मृति स्वास्थ्य विज्ञान एवं आयुष विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, नवा रायपुर, अटल नगर, में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2026 का सफल आयोजन।

पं. दीनदयाल उपाध्याय स्मृति स्वास्थ्य विज्ञान एवं आयुष विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, नवा रायपुर, अटल नगर में आज 21 जून 2026 को 11वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस बड़े उत्साह एवं उल्लास के साथ मनाया गया। इस वर्ष की थीम "योग से समग्र स्वास्थ्य" को केंद्र में रखते हुए विश्वविद्यालय परिसर में सामूहिक योगाभ्यास कार्यक्रम का सफल आयोजन किया गया।

कार्यक्रम की अध्यक्षता विश्वविद्यालय के माननीय कुलपति डॉ. पी. के. पात्रा ने की। कार्यक्रम में आदरणीय कुलसचिव महोदय, योग प्रशिक्षिका डॉ. मेघा श्रीवास्तव, कार्यक्रम समन्वयक डॉ. आर. पी. गुप्ता सहित विश्वविद्यालय के समस्त अधिकारी एवं कर्मचारियों ने सक्रिय सहभागिता की।

योग अभ्यास सत्र में कॉमन योग प्रोटोकॉल के तहत ताड़ासन, वृक्षासन, भुजंगासन, शवासन, अनुलोम-विलोम एवं ध्यान का अभ्यास कराया गया। योग प्रशिक्षिका डॉ. मेघा श्रीवास्तव ने योग के शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक लाभों पर विस्तृत जानकारी दी। उन्होंने तनाव प्रबंधन, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने एवं स्वस्थ जीवनशैली में योग की भूमिका को रेखांकित किया।

माननीय कुलपति डॉ. पी. के. पात्रा ने अपने संबोधन में कहा कि योग केवल व्यायाम नहीं, बल्कि जीवन जीने की कला है। उन्होंने विश्वविद्यालय परिवार से प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट योग को दैनिक दिनचर्या में शामिल करने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का वास होता है और योग हमें शारीरिक व मानसिक दोनों रूप से सुदृढ़ बनाता है।

कार्यक्रम समन्वयक डॉ. आर. पी. गुप्ता ने स्वागत उद्बोधन प्रस्तुत किया।

सम्पूर्ण कार्यक्रम में विश्वविद्यालय के समस्त अधिकारी, कर्मचारी एवं विद्यार्थियों ने योगाभ्यास कर स्वस्थ भारत, सशक्त भारत के संकल्प को दोहराया।







