



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार, लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
उमर उजाला	14-9-23	4	2-4

स्वस्थ जीवन के लिए योग और ध्यान को शामिल करने की जरूरत : प्रो. कांबोज

माई सिटी रिपोर्टर

हिसार। चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. वीआर कांबोज ने कहा कि प्रसन्नचित रहने से हमें सकारात्मक ऊर्जा व खुशी मिलती है, जिससे हम तनाव रहित रहते हैं। हम सभी को दिनचर्या में योगासन व मेडिटेशन को अपनाना होगा। वे विश्वविद्यालय के इंटर चक्रवर्ती सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय में आठ दिवसीय 'ध्यान और मानसिक स्वास्थ्य' विषय पर आयोजित कार्यक्रम के शुभारंभ अवसर पर बतौर मुख्यातिथि संबोधित कर रहे थे।

कार्यक्रम का आयोजन विश्वविद्यालय के मानव संसाधन प्रबंधन निदेशालय व आर्ट ऑफ लिविंग की ओर से संयुक्त रूप से 'हर घर ध्यान' योजना को बढ़ावा देने के लिए किया गया था। प्रो. कांबोज ने कहा कि जब तक हम शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ नहीं होंगे तब तक हम किसी



एचएयू में आयोजित कार्यक्रम को संबोधित करते कुलपति प्रो. कांबोज । खेत विधि

भी कार्य को अच्छे ढंग से नहीं कर पाएंगे। आर्ट ऑफ लिविंग के स्टेट मीडिया को-ऑर्डिनेटर एवं मेडिटेशन कोच नीरज गुप्ता ने कहा कि अगर हमें तनाव रहित रहना है तो हमें योग, ध्यान-साधना से जुड़ना होगा। इसके लिए सरकार ने भी हर घर ध्यान अभियान की शुरुआत की है। उन्होंने कहा कि अगर हमें तनाव से दूर रहकर स्वस्थ

रहना है तो मुख्यतः चार बातों का अनुसरण करना होगा, जिनमें संतुलित आहार, उचित नींद, सुबह की सैर व मेडिटेशन शामिल है।

मानव संसाधन प्रबंधन निदेशक डॉ. मंजु महता ने स्वागत किया, जबकि मंच संचालन छात्रा जैसमिन व अंकिता ने किया।



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार, लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम
पंजाब सैर

दिनांक
14-9-23

पृष्ठ संख्या
4

कॉलम
3-6

स्वस्थ रहने के लिए दिनचर्या में योगासन, संतुलित आहार व मैडीटेशन को शामिल करने की जरूरत : प्रो. काम्बोज

हिसार, 13 सितम्बर (ब्यूरो): जीवन में चाहे जैसी भी परिस्थिति हो, हमेशा प्रसन्नचित रहना चाहिए। इससे हमें साकारात्मक ऊर्जा व खुशी मिलती है, जिससे हम तनाव रहित रहते हैं। हम सभी को दिनचर्या में योगासन व मैडीटेशन को अपनाना होगा। ये विचार चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. बी.आर. काम्बोज ने व्यक्त किए। वे विश्वविद्यालय के इंदिरा चक्रवर्ती सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय में 8 दिवसीय 'ध्यान और मानसिक स्वास्थ्य' विषय पर आयोजित कार्यक्रम के शुभारंभ अवसर पर बतौर मुख्यातिथि संबोधित कर रहे थे। इस कार्यक्रम का आयोजन विश्वविद्यालय के मानव संसाधन प्रबंधन निदेशालय व आर्ट ऑफ लिविंग द्वारा संयुक्त रूप से 'हर घर ध्यान' योजना को बढ़ावा देने के लिए किया गया था।

मुख्यातिथि प्रो. काम्बोज ने योगासन व मैडीटेशन के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि जब तक हम शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ नहीं होंगे तब तक हम किसी भी कार्य



हकुवि में आयोजित कार्यक्रम को संबोधित करते कुलपति प्रो. बी.आर. काम्बोज।

को अच्छे ढंग से नहीं कर पाएंगे। इससे मनुष्य के तनाव ग्रस्त होने से वह अनेक प्रकार की बीमारियों की चपेट में आ जाता है। इसके निवारण के लिए हमें रोजाना सुबह सैर करनी चाहिए तथा दिनचर्या में योगासन व मैडीटेशन को अपनाना चाहिए। उन्होंने कार्यक्रम में उपस्थित शिक्षाविदों व विद्यार्थियों से आह्वान किया कि वे अपने अंदर ऐसे कौशल पैदा करें, जिससे कि वे खुद को और दूसरों को भी प्रसन्न रख सकें। अगर हम स्वस्थ रहेंगे तभी हम अपने देश के उत्थान में अपना भरपूर सहयोग कर पाएंगे।

उचित नींद, सुबह की सैर व मैडीटेशन कर हम रह सकते हैं तनाव से दूर : नीरज गुप्ता

आर्ट ऑफ लिविंग के स्टेट मीडिया को-ऑर्डिनेटर एवं मैडीटेशन कोच नीरज गुप्ता ने कहा कि अगर हमें तनाव रहित रहना है तो हमें योग, ध्यान-साधना से जुड़ना होगा। इसके लिए सरकार ने भी हर घर ध्यान अभियान की शुरुआत की है। उन्होंने कहा कि कई सदियों पहले भारत देश ने ही दुनिया को योग व ध्यान से जुड़ने का मार्ग बतलाया था। जैसे-जैसे समय बदला हम भी इन मूल-मंत्रों को छोड़कर भौतिक सुविधाओं में संलिप्त हो गए, जबकि पश्चिमी देश योगासन व मैडीटेशन को अपना रहे हैं।

उन्होंने कहा कि अगर हमें तनाव से दूर रहकर स्वस्थ रहना है तो मुख्यतः चार बातों का अनुसरण करना होगा, जिनमें संतुलित आहार, उचित नींद, सुबह की सैर व मैडीटेशन शामिल हैं।



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार, लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम

सच कर्तू

दिनांक

14.9.23

पृष्ठ संख्या

5

कॉलम

4-8

इंदिरा चक्रवर्ती सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय में कार्यक्रम आयोजित

दिनचर्या में योगासन, संतुलित आहार व मेडिटेशन को शामिल करें: प्रो. काम्बोज

● 8 दिवसीय 'ध्यान और मानसिक स्वास्थ्य' विषय पर हुआ कार्यक्रम

हिसार (सच कर्तू/श्याम सुन्दर सरदाना)। जीवन में चाहे जैसी भी परिस्थिति हो, हमेशा प्रसन्नचित रहना चाहिए। इससे हमें सकारात्मक ऊर्जा व खुशी मिलती है, जिससे हम तनाव रहित रहते हैं। हम सभी को दिनचर्या में योगासन व मेडिटेशन को अपनाना होगा। ये विचार चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. बी.आर. काम्बोज ने कहे। वे विश्वविद्यालय के इंदिरा चक्रवर्ती सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय में आठ दिवसीय



हिसार - हकूवि में आयोजित कार्यक्रम को संबोधित करते कुलपति प्रो. बी.आर. काम्बोज

'ध्यान और मानसिक स्वास्थ्य' विषय पर आयोजित कार्यक्रम के शुभारंभ अवसर पर बतौर मुख्यातिथि संबोधित कर रहे थे। प्रो. काम्बोज ने

योगासन व मेडिटेशन के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि जब तक हम शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ नहीं होंगे तब तक हम किसी भी कार्य को

अच्छे ढंग से नहीं कर पाएंगे। इससे मनुष्य के तनाव ग्रस्त होने से वह अनेक प्रकार की बीमारियों की चपेट में आ जाता है। इसके निवारण के लिए हमें रोजाना

सुबह सेर करना चाहिए तथा दिनचर्या में योगासन व मेडिटेशन को अपनाना चाहिए।

उन्होंने कहा कि बदलते जीवन में मनुष्य जैसे-जैसे भौतिक सुविधाओं की तरफ अग्रसर है वैसे-वैसे वह तनाव की गिरफ्त में भी आ रहा है। परिणामस्वरूप, मनुष्य का चहुंमुखी विकास रूक जाता है। उन्होंने कार्यक्रम में उपस्थित शिक्षाविदों व विद्यार्थियों से आह्वान किया कि वे अपने अंदर ऐसे कौशल पैदा करें, जिससे कि वे खुद को और दूसरों को भी प्रसन्न रख सकें। अगर हम स्वस्थ रहेंगे तभी हम अपने देश के उत्थान में अपना भरपूर सहयोग कर पाएंगे।



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार, लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
दैनिक भास्कर	14-4-23	2	4-5

स्वस्थ रहने के लिए दिनचर्या में योगासन, संतुलित आहार व मेडिटेशन को शामिल करें : प्रो. काम्बोज



हिसार: जीवन में चाहे जैसी भी परिस्थिति हो, हमेशा प्रसन्नचित रहना चाहिए। इससे हमें स्कारात्मक ऊर्जा व खुशी मिलती है, जिससे हम तनाव रहित रहते हैं। हम सभी को दिनचर्या में योगासन व मेडिटेशन को अपनाना होगा। ये विचार चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. बीआर काम्बोज ने कहे। वे विश्वविद्यालय के इंदिरा चक्रवर्ती

सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय में आठ दिवसीय 'ध्यान और मानसिक स्वास्थ्य' विषय पर आयोजित कार्यक्रम के शुभारंभ पर बतौर मुख्यातिथि संबोधित कर रहे थे। इस कार्यक्रम का आयोजन विवि के मानव संसाधन प्रबंधन निदेशालय व आर्ट ऑफ लिविंग द्वारा संयुक्त रूप से 'हर घर ध्यान' योजना को बढ़ावा देने के लिए किया गया था।



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार, लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम

समस्त हरियाणा

दिनांक

13.09.2023

पृष्ठ संख्या

--

कॉलम

--

हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय में आठ दिवसीय 'ध्यान और मानसिक स्वास्थ्य' विषय पर कार्यक्रम आयोजित स्वस्थ रहने के लिए दिनचर्या में योगासन, संतुलित आहार व मेडिटेशन को शामिल करने की जरूरत : प्रो. काम्बोज

समस्त हरियाणा न्यूज

हिसार, 13 सितंबर। जीवन में चतुरे जैसी भी परिस्थिति हो, हमेशा धारणात्मक रहना चाहिए। इसके हमें स्वभावतःपक ऊर्जा व शुद्धी प्रियती है, जिससे हम स्वस्थ रहित रहते हैं। हम सभी को दिनचर्या में योगासन व मेडिटेशन को अवसर देना। वे विचार चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के प्रमुख प्रो. डॉ. आर. काम्बोज ने कहे। वे विश्वविद्यालय के हरियाणा केंद्र के वार्षिक विज्ञान महाविद्यालय में आयोजित दिवसीय 'ध्यान और मानसिक स्वास्थ्य' विषय पर आयोजित कार्यक्रम के शुभारंभ अवसर पर कतिपय मुहूर्ताविक संबोधित कर रहे थे। इस कार्यक्रम का आयोजन विश्वविद्यालय के मानव संसाधन प्रबंधन विभाग व आठ और विभाग द्वारा संयुक्त रूप से कर रहे थे। योगा को बढ़ावा देने के लिए किया गया था। मुख्यअतिथि डॉ. काम्बोज ने योगासन व मेडिटेशन के फायदे पर प्रस्तुत करने हुए कहा कि अब तक हम शारीरिक व मानसिक रूप से

स्वस्थ नहीं होते तथा हम किसी भी कार्य को अच्छे ढंग से नहीं कर पाते। इससे मानव के स्वभाव हमारे होने से यह अनेक प्रकार के बीमारियों को पैदा कर आ जाता है। इसके विकास के लिए हमें एक स्वस्थ वृत्त करके जीवन का दिनचर्या में योगासन व मेडिटेशन को अवसर देना है। उन्होंने कहा कि स्वस्थ जीवन में मुख्य जैसे जैसे भौतिक सुविधाओं को लेकर अहम है जैसे- जैसे वह तनाव को नियंत्रित में भी आ रहा है। परिणामस्वरूप, प्रमुख वर्युत्पादी विकास रुक जाता है। इसीसे कार्यक्रम में उपस्थित शिक्षार्थियों व शिक्षार्थियों से आग्रह किया कि वे अपने अंदर ऐसे कोशात पैदा करें, जिससे कि वे खुद को और दूसरों को भी प्रभाव रख सकें। अगर हम स्वस्थ रहेंगे तभी हम अपने देश के विकास में अनेक भाग ले सकेंगे कर पाएंगे। उन्होंने एकदम द्वारा अनेक महत्वपूर्ण के दौरान 75 हजार से अधिक पर विश्वविद्यालय के शिक्षक, वैयक्तिक कर्मचारियों व शिक्षार्थियों को संबोधित की।



जिंचित पीढ़ी, सुख की राह व मेडिटेशन का हम रह सकते हैं तथा व मे दुः - कोरज गुमा अंत और शिक्षा के स्टेट मीक्षण को उद्दिष्टित रूप मेडिटेशन को प्रोत्साहन देना चाहिए और हमें तनाव रहित रहना है जो हमें योग, ध्यान-आचरण से जुड़ना होगा। इसके लिए

सरकार ने भी हम पर फायदा अभिप्राय की सुझाव की है। उन्होंने कहा कि कई बेटियाँ हमारे पास देना है जो दुनिया को योग व ध्यान से जुड़ने का मार्ग बखलाकर है। जैसे-जैसे समय बदला हम भी इन मुल-मूल्यों को छोड़कर भौतिक सुविधाओं में खोला हो गए, जबकि

पछिभी देना योगासन व मेडिटेशन को अपना रहे हैं। उन्होंने कहा कि अगर हमें तनाव से दूर रहकर स्वस्थ रहना है तो सुझाव-चार चारों का अनुसरण करना होगा, जिसमें संतुलित आहार, जिंचित पीढ़ी, सुख की राह व मेडिटेशन शामिल हैं। इससे ही विश्वविद्यालय में मानव संसाधन

प्रबंधन विभाग डॉ. मंजु महता ने स्वागत किया, जबकि मंच संयोजक राज केशव व उषा ने किया। इस अवसर पर विश्वविद्यालय के शिक्षक महाविद्यालयों के लक्ष्मी, विभाग, विश्वविद्यालय, शिक्षा विभाग व कर्मचारी मौजूद रहे।



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार, लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम
सिटी पल्स न्यूज

दिनांक
13.09.2023

पृष्ठ संख्या
--

कॉलम
--

स्वस्थ रहने के लिए दिनचर्या में योगासन, संतुलित आहार व मेडिटेशन को शामिल करने की जरूरत : प्रो. काम्बोज

सिटी पल्स न्यूज, हिसार। जीवन में चाहे जैसी भी परिस्थिति हो, हमेशा प्रसन्नचित रहना चाहिए। इससे हमें सकारात्मक ऊर्जा व खुशी मिलती है, जिससे हम तनाव रहित रहते हैं। हम सभी को दिनचर्या में योगासन व मेडिटेशन को अपनाना होगा। ये विचार चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलापति प्रो. बी.आर. काम्बोज ने कहे। वे ईंदिरा चक्रवर्ती सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय में आठ दिवसीय 'ध्यान और मानसिक स्वास्थ्य' विषय पर आयोजित कार्यक्रम के शुभारंभ पर संबोधित कर रहे थे।

प्रो. काम्बोज ने योगासन व मेडिटेशन के महत्त्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि जब तक हम शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ नहीं होंगे तब तक हम किसी भी कार्य को अच्छे ढंग से नहीं कर पाएंगे। इससे



हृदय में आयोजित कार्यक्रम को संबोधित करते कुलापति प्रो. बी.आर. काम्बोज

मनुष्य के तनाव ग्रस्त होने से वह अनेक प्रकार की बीमारियों की चपेट में आ जाता है। इसके निवारण के लिए हमें रोजाना सुबह सैर करना चाहिए तथा दिनचर्या में योगासन व मेडिटेशन को अपनाना चाहिए। उन्होंने कहा कि बदलते जीवन में मनुष्य जैसे-जैसे भौतिक सुविधाओं

की तरफ अग्रसर है वैसे-वैसे वह तनाव की गिरफ्त में भी आ रहा है। परिणामस्वरूप, मनुष्य का चतुर्मुखी विकास रुक जाता है। उन्होंने कार्यक्रम में उपस्थित शिक्षाविदों व विद्यार्थियों से आह्वान किया कि वे अपने अंदर ऐसे कौशल पैदा करें, जिससे कि वे खुद को और दूसरों को

भी प्रसन्न रख सकें। अगर हम स्वस्थ रहेंगे तभी हम अपने देश के उत्थान में अपना भरपूर सहयोग कर पाएंगे। इस अवसर पर विश्वविद्यालय के विभिन्न महाविद्यालयों के अधिष्ठाता, निदेशक, विभागाध्यक्ष, शिक्षाविद् सहित विद्यार्थी व कर्मचारी मौजूद रहे।



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार, लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
पाच बजा	13.09.2023	--	--

योगासन, संतुलित आहार व मेडिटेशन को दिनचर्या में शामिल करने की जरूरत : प्रो. काम्बोज

पांच बजे वृत्त

हिसार। जीवन में छोटे-बड़े भी परिवर्तन हो, हमेशा प्रभावित रहना चाहिए। इससे हमें सावधानतापूर्वक ऊर्जा व खुशी मिलती है, जिससे हम तनाव रहित रहते हैं। हम सभी को दिनचर्या में योगासन व मेडिटेशन को अपनाना होगा। ये विचार चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. सी.आर. काम्बोज ने कहे। वे विश्वविद्यालय के इतिहास विभाग के अतिरिक्त सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय में अटल दिवसीय 'ध्यान और मानसिक स्वास्थ्य' विषय पर आयोजित कार्यक्रम के शुभारंभ अवसर पर बतौर मुख्यअतिथि संबोधित कर रहे थे। इस कार्यक्रम का आयोजन विश्वविद्यालय के मानव संसाधन प्रबंधन निदेशालय व आर्ट्स ऑफ लिविंग द्वारा संयुक्त रूप से 'हर घर ध्यान' योजना को बढ़ावा देने के लिए किया गया था।

मुख्यअतिथि प्रो. काम्बोज ने योगासन व मेडिटेशन के महत्व पर प्रकाश डालते हुए



कहा कि जब तक हम शारीरिक व मानसिक रूप में स्वस्थ नहीं होंगे तब तक हम किसी भी कार्य को अच्छे ढंग से नहीं कर पाएंगे। इससे मनुष्य के तनाव घटने से वह अनेक प्रकार की समस्याओं को सफलतापूर्वक निवारण कर सकता है। इनके निवारण के लिए हमें रोजाना सुबह सैर करना चाहिए तथा दिनचर्या में

योगासन व मेडिटेशन को अवश्य शामिल करना। उन्होंने कहा कि बदलते जीवन में मनुष्य जैसे-जैसे भौतिक सुविधाओं की तरफ अग्रसर है वैसे-वैसे वह तनाव को निरास में भी आ रहा है। परिणामस्वरूप, मनुष्य का चार्मुखी विकास रुक जाता है। उन्होंने कार्यक्रम में उपस्थित शिक्षार्थियों व

विश्वविद्यालय के शिक्षक, वैरिशाक कर्मचारियों व निदेशार्थियों को बधाई दी। उचित नींद, सुबह की सैर व मेडिटेशन कर हम रह सकते हैं तनाव से दूर। नीरज गुप्ता आर्ट्स ऑफ लिविंग के स्टेट मेडिकल को-ऑर्डिनेटर एवं मेडिटेशन कोच नीरज गुप्ता ने

से कहा कि अगर हमें तनाव रहित रहना है तो हमें योग, ध्यान-साधना से जुड़ना होगा। इसके लिए सरकार ने भी हर घर ध्यान अभियान की शुरुआत की है। उन्होंने कहा कि कई सदियों पहले भारत देश में ही दुनिया का योग व ध्यान से जुड़ने का मार्ग खोजा था। जैसे-जैसे समय बदला हम भी इन मूल-मंत्रों को छोड़कर भौतिक सुविधाओं में खोला हो गए, जबकि पश्चिमी देश योगासन व मेडिटेशन को अपना रहे हैं। उन्होंने कहा कि अगर हमें तनाव से दूर रहकर स्वस्थ रहना है तो सख्त-चात ब्राह्मण का अनुसरण करना होगा, जिसमें संतुलित आहार, उचित नींद, सुबह की सैर व मेडिटेशन शामिल है। इससे पूर्व विश्वविद्यालय के मानव संसाधन प्रबंधन निदेशक डॉ. भंजु महल ने स्वागत किया, जबकि मंच संचालन छात्रा कैम्पसिन व अक्लिश ने किया। इस अवसर पर विश्वविद्यालय के विभिन्न महाविद्यालयों के अधिष्ठाता, निदेशक, विभागाध्यक्ष, विद्यार्थी व कर्मचारी मौजूद रहे।



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार, लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम
नम छोर

दिनांक
13.09.2023

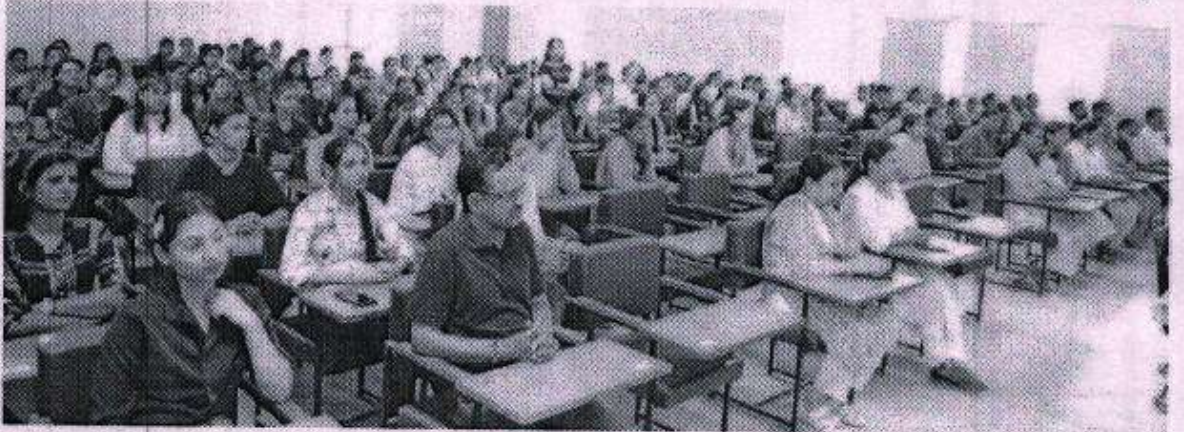
पृष्ठ संख्या
--

कॉलम
--

‘जीवन में चाहे जैसी भी परिस्थिति हो, हमेशा प्रसन्नचित रहना चाहिए’

नम-छोर पृष्ठ 88 13 सितंबर

हिसार। जीवन में चाहे जैसी भी परिस्थिति हो, हमेशा प्रसन्नचित रहना चाहिए। इससे हमें साकारत्मक ऊर्जा व खुशी मिलती है, जिससे हम तनाव रहित रहते हैं। हम सभी को दिनचर्या में योगासन व मेडिटेशन को अपनाना होगा। ये विचार चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. सी.आर. काम्बोज ने कहे। ये विश्वविद्यालय के उद्दिष्ट चक्रवर्ती सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय में आठ दिवसीय ध्यान और मानसिक स्वास्थ्य विषय पर आयोजित कार्यक्रम के शुभारंभ अवसर पर कर्तव्य मुद्रावृत्ति संबोधित कर रहे थे। इस कार्यक्रम का आयोजन विश्वविद्यालय के मानव संसाधन प्रबंधन विद्यालय व आर्ट ऑफ लिविंग द्वारा संयुक्त रूप से हर घर ध्यान योजना को बढ़ावा देने के लिए किया गया था। मुख्यअतिथि प्रो. काम्बोज ने कहा कि जब तक हम शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ नहीं होंगे तब तक हम किसी भी कार्य को अच्छे ढंग से नहीं कर पाएंगे।



इससे मनुष्य के तनाव प्रसन्न होने से यह अनेक प्रकार की बीमारियों को थोड़ा दूर करता है। इसके निवारण के लिए हमें योजना मुद्रा वीर करनी चाहिए तथा दिनचर्या में योगासन व मेडिटेशन को अपनाना चाहिए। उन्होंने कहा कि बदलते जीवन में मनुष्य जैसे-जैसे भौतिक सुविधाओं की तरफ आग्रह है वैसे-वैसे वह तनाव की गिरफ्त में भी आ रहा है। परिणामस्वरूप, मनुष्य का चतुर्मुखी विकास रुक जाता है। उन्होंने

कार्यक्रम में उपस्थित शिक्षार्थियों व विद्यार्थियों से आग्रह किया कि वे अपने अंदर ऐसे कौशल पैदा करें, जिससे कि वे खुद को और दूसरों को भी प्रसन्न रख सकें। अगर हम स्वस्थ रहेंगे तभी हम अपने देश के उद्धान में अपना भरपूर सहयोग कर पाएंगे। उन्होंने हफ्ता द्वारा अमृत महोत्सव के दौरान 75 हजार पेड़ लगाने पर विश्वविद्यालय के शिक्षक, गैरशिक्षक कर्मचारियों व विद्यार्थियों को बधाई दी। आर्ट ऑफ

लिविंग के स्टेट मीडिया को-ऑर्डिनेटर एवं मेडिटेशन कोष नीरज गुप्ता ने कहा कि अगर हमें तनाव रहित रहना है तो हमें योग, ध्यान-साधना से जुड़ना होगा। इसके लिए सरकार ने भी हर घर ध्यान अभियान की शुरुआत की है। उन्होंने कहा कि कई सदियों पहले भारत देश ने ही दुनिया को योग व ध्यान से जुड़ने का मार्ग बतलाया था। जैसे-जैसे समय बदलता है वी इन मूल-मूल्यों को छोड़कर भौतिक

सुविधाओं में एलिया हो गए, जबकि पश्चिमी देश योगासन व मेडिटेशन को अपना रहे हैं। उन्होंने कहा कि अगर हमें तनाव से दूर रहकर स्वस्थ रहना है तो मुख्यतः चार बातों का अनुसरण करना होगा, जिनमें संतुलित आहार, उचित नींद, सुबह की वीर व मेडिटेशन शामिल हैं। इससे पूर्व विश्वविद्यालय के मानव संसाधन प्रबंधन निदेशक डॉ. मंजु महता ने स्वागत किया, जबकि संचालन छात्रा जैसमिन व अंकिता ने किया।