

# Central University of Haryana

NAAC Accredited 'A' Grade University

Public Relations Office

## 8<sup>th</sup> International Day of Yoga

Newspaper: Amar Ujala

Date: 22-06-2022



हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय में योगाभ्यास करते प्रतिभागी। संवाद

### स्वस्थ जीवन के लिए योग महत्वपूर्ण : प्रो. टंकेश्वर कुमार

महेंद्रगढ़। जीवन में सफलता के लिए स्वस्थ शरीर, मन मस्तिष्क का योगदान सबसे अहम होता है। स्वस्थ जीवन के लिए व्यायाम, ध्यान की भूमिका पुरातन काल से महत्वपूर्ण रही है। यही कारण है कि योग आज समूचे विश्व में स्वस्थ जीवन का आधार माना जाता है। ये बातें हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर विश्वविद्यालय के कर्मचारी निवास उद्यान में आयोजित कार्यक्रम में कहीं। विभिन्न कार्यक्रमों में एक हजार से अधिक प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया। आयुष मंत्रालय की ओर से तय प्रोटोकॉल के तहत प्रतिभागियों ने योग क्रियाएं कीं। मानवता के लिए योग विषय पर व्याख्यान भी हुआ। विश्वविद्यालय के छात्र कल्याण अधिष्ठाता कार्यालय, योग विभाग, एनएसएस, रेजिडेंट वेलफेयर एसोसिएशन व योग भारती हरियाणा के संयुक्त प्रयासों से आयोजित इस कार्यक्रम में प्रो. सुनीता श्रीवास्तव, कुलसचिव प्रो. सुनील कुमार, प्रो. सारिका शर्मा, प्रो. आनंद शर्मा व प्रो. राजीव कौशिक के नेतृत्व में योग क्रियाएं कराई गईं। इस मौके पर डॉ. अजय पाल, नीरज, सुवीर व नीति तोमर ने योग क्रियाएं कराईं। कार्यक्रम में प्रधानमंत्री का सीधा प्रसारण किया गया। डॉ. पायल चंदेल, प्रो. आनंद शर्मा, डॉ. एपी शर्मा, डॉ. अजयपाल व डॉ. अनीता ने योग का महत्व बताया। संवाद

# Central University of Haryana

NAAC Accredited 'A' Grade University

## Public Relations Office

Newspaper: Dainik Bhaskar

Date: 22-06-2022

### योग मानवता के विकास का पर्याय बन चुका: वीसी



महेंद्रगढ़ | जीवन में सफलता के लिए स्वस्थ शरीर, मन मस्तिष्क का योगदान सबसे अहम होता है। योगा फॉर ह्यूमेनिटी की थीम पर आयोजित आठवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के आयोजन से स्पष्ट है कि आज योग मानवता के विकास व बेहतरी का पर्याय बन चुका है। यह विचार हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार ने आठवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर विश्वविद्यालय के कर्मचारी निवास उद्यान में आयोजित कार्यक्रम में व्यक्त किए। ऑनलाइन व ऑफलाइन माध्यम से इस अवसर पर आयोजित विभिन्न कार्यक्रमों में 1000 से अधिक प्रतिभागियों ने सहभागिता की। योगाभ्यास के अंतर्गत आयुष मंत्रालय द्वारा निर्धारित प्रोटोकॉल के तहत प्रतिभागियों ने योग क्रियाएं की तथा इस मौके पर योगा फॉर ह्यूमेनिटी विषय पर आयोजित पैनल डिस्कशन में भी आयोजित किया गया। इस आयोजन में प्रो. रंजन अनेजा, प्रो. हरीश, प्रो. फूल सिंह, प्रो. प्रमोद कुमार, प्रो. सुनील, डॉ. अंतर्ेश, डॉ. प्रदीप सिंह, डॉ. अजय कुमार, डॉ. स्वाति चौधरी, डॉ. सुनीता तंकर, आलेख एन नायक, राजेश जांगड़ा, दिनेश चौहान, राजेश कुमार सिंह आदि ने उपस्थित रहे।

## स्वस्थ जीवन के लिए योग महत्वपूर्ण : प्रो. टंकेश्वर कुमार

संवाद सहयोगी, महेंद्रगढ़: जीवन में सफलता के लिए स्वस्थ शरीर, मन मस्तिष्क का योगदान सबसे अहम होता है। स्वस्थ जीवन के लिए व्यायाम ध्यान की भूमिका पुरातन काल से महत्वपूर्ण रही है। यही कारण है कि योग भारतीय ही नहीं, बल्कि आज समूचे विश्व में स्वस्थ जीवन का आधार माना जाता है। योगा फॉर ह्यूमैनिटी की थीम पर आयोजित आठवें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के आयोजन से स्पष्ट है कि आज योग मानवता के विकास व बेहतरी का पर्याय बन चुका है। यह विचार हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय महेंद्रगढ़ के कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार ने आठवें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर विश्वविद्यालय के कर्मचारी निवास उद्यान में आयोजित कार्यक्रम में व्यक्त किए। आनलाइन व आफलाइन माध्यम से इस अवसर पर आयोजित विभिन्न कार्यक्रमों में 1000 से अधिक प्रतिभागियों ने सहभागिता की। विश्वविद्यालय की प्रथम महिला प्रो. सुनीता श्रीवास्तव, कुलसचिव प्रो. सुनील कुमार, प्रो. सारिका शर्मा, प्रो. आनंद शर्मा व

प्रो. राजीव कौशिक के नेतृत्व में आयुष मंत्रालय द्वारा निर्धारित योगा प्रोटोकॉल के तहत विभिन्न योग क्रियाएं आयोजित की गईं। योग विभाग के शिक्षक प्रभारी डा. अजय पाल, विद्यार्थी नीरज, सुवीर व नीति तोमर ने योग क्रियाएं कराईं और उनके महत्व से प्रतिभागियों को अवगत कराया। कार्यक्रम में मैसूरु में योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का उद्बोधन लाइव माध्यम से चलाया गया। इसी क्रम में डा. पायल चंदेल, प्रो. आनंद शर्मा, डा. एपी शर्मा, डा. अजयपाल व डा. अनीता ने योग के महत्व से जुड़े विभिन्न आयामों पर विस्तार से प्रकाश डाला। मंच का संचालन रेजिडेंट वेलफेयर एसोसिएशन की डा. रश्मि तंवर ने किया जबकि धन्यवाद ज्ञापन प्रो. पवन कुमार मौर्य ने दिया। इस आयोजन में प्रो. रंजन अनेजा, प्रो. हरीश, प्रो. फूल सिंह, प्रो. प्रमोद कुमार, प्रो. सुनील, डा. अंतरेश, डा. प्रदीप सिंह, डा. अजय कुमार, डा. स्वाति चौधरी, डा. सुनीता तंवर, आलेख एन नायक, राजेश जांगड़ा, दिनेश चौहान, राजेश कुमार सिंह आदि ने प्रमुख रूप से उपस्थित रहे।

# Central University of Haryana

NAAC Accredited 'A' Grade University

Public Relations Office

Newspaper: Haribhoomi

Date: 22-06-2022

## स्वस्थ जीवन के लिए योग महत्वपूर्ण: प्रो. टंकेश्वर

महेंद्रगढ़। जीवन में सफलता के लिए स्वस्थ शरीर, मन मस्तिष्क का योगदान सबसे अहम होता है। स्वस्थ जीवन के लिए व्यायाम, ध्यान की भूमिका पुरातनकाल से महत्वपूर्ण रही है। यही कारण है कि योग भारतीय ही नहीं, बल्कि आज समूचे विश्व में स्वस्थ जीवन का आधार माना जाता है। योगा फॉर ह्यूमेनिटी की थीम पर आयोजित आठवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के आयोजन से स्पष्ट है कि आज योग मानवता के विकास व बेहतरी का पर्याय बन चुका है। ये विचार हर्केवि के कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार ने विश्वविद्यालय के कर्मचारी निवास उद्यान में आयोजित कार्यक्रम में व्यक्त किए। ऑनलाइन व ऑफलाइन माध्यम से आयोजित विभिन्न कार्यक्रमों में 1000 से अधिक प्रतिभागियों ने सहभागिता की। योगाभ्यास के अंतर्गत आयुष मंत्रालय द्वारा निर्धारित प्रोटोकॉल के तहत प्रतिभागियों ने योग क्रियाएं की।

# Central University of Haryana

NAAC Accredited 'A' Grade University

## Public Relations Office

Newspaper: Impressive Times

Date: 22-06-2022

## Yoga is important for healthy life- Prof. Tankeshwar Kumar *-8th International Yoga Day was organized at CUH*

**MAHENDERGARH(TIT NEWS):** For success in life, contribution of healthy body and mind is the most important. The role of exercise, meditation for a healthy life has been important since ancient times. This is the reason why Yoga is considered to be the basis of healthy life not only in India but all over the world. It is dear from the organization of the 8th International Yoga Day organized on the theme of Yoga for Humanity that today Yoga has become synonymous with the development and betterment of humanity. This view was shared by Prof. Tankeshwar Kumar, Vice Chancellor, Central University of Haryana (CUH), Mahendergarh in the University on the occasion of the 8th International Yoga Day. More than 1000 participants participated in various programmes organized through online and offline mode on IDY by the University. This program organized by the Dean Student Welfare Office, Department of Yoga, National Service Scheme (NSS), Resident Welfare Association and Yog Bharti Haryana. Under



the leadership of Prof. Sunita Srivastava, the First Lady of the University; Registrar Prof. Sunil Kumar; Prof. Sarika Sharma; Prof. Anand Sharma and Prof. Rajeev Kaushik various yoga activities were conducted as per the Yoga Protocol laid down by the Ministry of AYUSH. In the program, Prime Minister Shri Narendra Modi's speech was played through

live medium in the program organized on Yoga Day in Mysuru. After this, the Vice Chancellor of the University, Prof. Tankeshwar Kumar, while addressing the participants through online medium, made the participants aware of the importance of yoga in life. He said that the basis of a successful, happy life is good health and a healthy body and mind can be achieved through exercise and yoga. On this occasion a panel discussion on 'Yoga for Humanity' was also organized. In this discussion Prof. Sunita Srivastava highlighted the importance of Yoga for humanity and said that India is the land of Yoga and India has been the basis of healthy and successful life of Indian people since ancient times. Dr. Rashmi Tanwar conducted the stage while the vote of thanks given by Prof. Pawan Kumar Maurya. In this event Prof. Ranjan Aneja, Prof. Harish, Prof. Phool Singh, Prof. Pramod Kumar, Prof. Sunil, Dr. Antresh, Dr. Pradeep Singh, Dr. Ajay Kumar, Dr. Swati Chaudhary, Dr. Sunita Tanwar, Alekh N Nayak, Rajesh Jangra, Dinesh Chauhan, Rajesh Kumar Singh etc. were also present.

## स्वस्थ जीवन के लिए योग महत्वपूर्ण: प्रो. टंकेश्वर कुमार



हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय में योग करने का दृश्य।

महेंद्रगढ़, 21 जून (परमजीत/मोहन): जीवन में सफलता के लिए स्वस्थ शरीर, मन मस्तिष्क का योगदान सबसे अहम होता है। स्वस्थ जीवन के लिए व्यायाम, ध्यान की भूमिका पुरातन काल से महत्वपूर्ण रही है। यही कारण है कि योग भारतीय ही नहीं बल्कि आज समूचे विश्व में स्वस्थ जीवन का आधार माना जाता है।

योग फॉर ह्यूमैनिटी की थीम पर आयोजित 8वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के आयोजन से स्पष्ट है कि आज योग मानवता के विकास व बेहतरी

का पर्याय बन चुका है।

यह विचार हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय (हर्केवि), महेंद्रगढ़ के कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार ने कार्यक्रम में व्यक्त किए। ऑनलाइन व ऑफलाइन माध्यम से इस अवसर पर आयोजित विभिन्न कार्यक्रमों में 1000 से अधिक प्रतिभागियों ने सहभागिता की। इस मौके पर योगा फॉर ह्यूमैनिटी विषय पर पैनल डिस्कशन में भी आयोजित किया गया।

इस कार्यक्रम में विश्वविद्यालय की प्रथम महिला प्रो. सुनीता श्रीवास्तव, कुलसचिव प्रो. सुनीता

कुमार, प्रो. सारिका शर्मा, प्रो. आनंद शर्मा व प्रो. राजीव कौशिक के नेतृत्व में आयुष मंत्रालय द्वारा निर्धारित योगा प्रोटोकॉल के तहत विभिन्न योग क्रियाएं आयोजित की गईं।

इस मौके पर योग विभाग के शिक्षक प्रभारी डॉ. अजय पाल, विद्यार्थी नीरज, सुवीर व नीति तोमर ने योग क्रियाएं कराईं और उनके महत्व से प्रतिभागियों को अवगत करवाया। कार्यक्रम में मैसूरु में योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का उद्बोधन लाइव माध्यम से चलाया गया।

### पुरातन काल से योग भारतीयों के स्वस्थ व सफल जीवन का आधार: प्रो. सुनीता

कार्यक्रम के अगले चरण में पैनल डिस्कशन में प्रो. सुनीता श्रीवास्तव ने मानवता के लिए योग के महत्व पर प्रकाश डाला और कहा कि भारत योग की धरती है और भारत पुरातन काल से योग भारतीय जनों के स्वस्थ व सफल जीवन का आधार बना हुआ है। आज समूचा विश्व इसके महत्व को जान व समझ रहा है।

इसी क्रम में डॉ. पायल चंदेल, प्रो. आनंद शर्मा, डॉ. ए.पी. शर्मा, डॉ. अजयपाल व डॉ. अनीता ने योग के महत्व से जुड़े विभिन्न आयामों पर विस्तार से प्रकाश डाला। आजादी का अमृत महोत्सव अभियान की संयोजक

प्रो. सारिका शर्मा के नेतृत्व में शिक्षा पीठ के द्वारा वंदे मातरम् की प्रस्तुति दी गई। आयोजन के दौरान मंत्र का संचालन रैजिडेंट वेलफेयर एसोसिएशन की डॉ. रश्मि तंवर ने किया जबकि धन्यवाद ज्ञापन प्रो. पवन कुमार मोर्य ने दिया।

इस आयोजन में प्रो. रंजन अनेजा, प्रो. हरीश, प्रो. फूल सिंह, प्रो. प्रमोद कुमार, प्रो. सुनील, डॉ. अंतरेश, डॉ. प्रदीप सिंह, डॉ. अजय कुमार, डॉ. स्वाति चौधरी, डॉ. सुनीता तंवर, आलेख एन नायक, राजेश जांगड़ा, दिनेश चौहान, राजेश कुमार सिंह आदि ने प्रमुख रूप से उपस्थित रहे।

इसके पश्चात विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार ने ऑनलाइन माध्यम से प्रतिभागियों को संबोधित करते हुए प्रतिभागियों को जीवन में योग के महत्व से अवगत कराया। उन्होंने बताया कि सफल, खुशहाल जीवन का आधार बेहतर स्वास्थ्य है और व्यायाम तथा योग के माध्यम से स्वस्थ शरीर व मन

को प्राप्त किया जा सकता है।

उन्होंने इस अवसर पर आयोजकों की सराहना करते हुए कहा कि इस कार्यक्रम का सफल आयोजन एक उपलब्धि है और यह प्रयास एक दिन तक सीमित नहीं रहेगा। उन्होंने इस मौके पर योग विभाग के प्रयासों से योगाभ्यास की यह प्रक्रिया निरंतर जारी रखने की बात कही।

# Central University of Haryana

NAAC Accredited 'A' Grade University

## Public Relations Office

Newspaper: Punjab Kesari (Rewari)

Date: 22-06-2022

## स्वस्थ जीवन के लिए योग महत्वपूर्ण : प्रो. टंकेश्वर



महेंद्रगढ़, प्रवीण कुमार ( पंजाब केसरी ) : जीवन में सफलता के लिए स्वस्थ शरीर, मन मस्तिष्क का योगदान सबसे अहम होता है। स्वस्थ जीवन के लिए व्यायाम, ध्यान की भूमिका पुरातन काल से महत्वपूर्ण रही है। यही कारण है कि योग भारतीय ही नहीं बल्कि आज समूचे विश्व में स्वस्थ जीवन का आधार माना जाता है। योगा फॉर ह्यूमेनिटी की थीम पर आयोजित आठवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के आयोजन से स्पष्ट है कि आज योग मानवता के विकास व बेहतरी का पर्याय बन चुका है। यह विचार हरियाणा के द्रीय

विश्वविद्यालय (हकेवि), महेंद्रगढ़ के कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार ने आठवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर विश्वविद्यालय के कर्मचारी निवास उद्यान में आयोजित कार्यक्रम में व्यक्त किए। ऑनलाइन व ऑफलाइन माध्यम से इस अवसर पर आयोजित विभिन्न कार्यक्रमों में 1000 से अधिक प्रतिभागियों ने सहभागिता की। योगाभ्यास के अंतर्गत आयुष मंत्रालय द्वारा निर्धारित प्रोटोकॉल के तहत प्रतिभागियों ने योग क्रियाएं की तथा इस मौके पर योगा फॉर ह्यूमेनिटी विषय पर आयोजित पैनल डिस्कशन में भी आयोजित किया गया।