

स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा, उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय के तत्वाधान में योग विभाग द्वारा विश्वविद्यालय परिसर में 15-जून-2022 से 21-जून-2022 तक अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में निम्नलिखित कार्यक्रम किये जा रहे हैं;

क. साप्ताहिक योगासन कार्यक्रम (15-जून- 2022 से 21- जून- 2022)

क्र. सं.	कार्यक्रम	तिथि	समय
1.	दीप प्रज्वलन, विश्वविद्यालय कुलगीत, योग गीत , योगासन प्रस्तुति	15-जून-2022	प्रातः 11:00 बजे
2.	दीप प्रज्वलन, योग गीत, निबंध लेखन प्रतियोगिता	16-जून-2022	प्रातः 11:00 बजे
3.	दीप प्रज्वलन, योग गीत, पोस्टर प्रतियोगिता	17-जून-2022	प्रातः 11:00 बजे
4.	दीप प्रज्वलन, योग गीत, योगासन प्रतियोगिता	18-जून-2022	प्रातः 11:00 बजे
5.	दीप प्रज्वलन, योग गीत, योग प्रश्नोत्तरी (Yoga-Quiz)	19-जून-2022	प्रातः 11:00 बजे
6.	दीप प्रज्वलन, योग गीत, योग राष्ट्रीय वेबिनार (ऑनलाइन)	20-जून-2022	प्रातः 11:00 बजे
7.	अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम	21-जून-2022	प्रातः 06:40 बजे

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम (21- जून- 2022) :-

क्रम संख्या	कार्यक्रम	समयावधि
1.	दीप प्रज्वलन एवं कुलगीत	प्रातः 6:40 से 6:50 तक
2.	योग गीत	प्रातः 6:50 से 7:00 तक
3.	सामूहिक योगासन (भारत सरकार द्वारा अनुमोदित प्रोटोकॉल के	प्रातः 7:00 से 7:45 तक

	अनुसार)	
4.	निदेशक, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा / कुलसचिव महोदय का उदबोधन	प्रातः 7:45 से 7:50 तक
5.	कुलपति जी का उदबोधन	प्रातः 7:50 से 8:00 तक
6.	पुरस्कार एवं प्रमाण पत्र वितरण	सायं: 02:30 से 03:00 तक

ख. विविध प्रतियोगिताएं- अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर निम्नानुसार प्रतियोगिताएं विश्वविद्यालय द्वारा आयोजित की जा रही हैं;

1. निबंध लेखन प्रतियोगिता- निबंध प्रतियोगिता में सभी आयु वर्ग के लोग प्रतिभाग कर सकते हैं। प्रतिभागी निम्न विषयों में से किसी एक विषय पर अधिकतम 3000 शब्दों में (हिंदी या अंग्रेजी भाषा में) हस्तलिखित निबंध लिखकर निर्धारित समय सीमा (अधिकतम 60 मिनट) तक जमा करेंगे। प्रथम, द्वितीय तथा तृतीय स्थान पर रहने वाले प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र तथा पुरस्कार दिया जाएगा। निबंध प्रतियोगिता हेतु सभी सम्बंधित आवश्यक सामग्री विश्वविद्यालय द्वारा प्रदान की जाएगी।

2. निबंध लेखन के प्रस्तावित शीर्षक:

- योग एवं मानसिक स्वास्थ्य / Yoga and Mental Health
- भगवद् गीता में योग का स्वरूप / Nature of Yoga in Bhagvad Gita
- वर्तमान परिदृश्य में यम एवं नियम की भूमिका/ Role of Yama and Niyama in the present scenario
- आत्मविश्वास के उन्नयन में ध्यान की भूमिका / Role of meditation in building self-confidence

3. पोस्टर प्रतियोगिता- पोस्टर प्रतियोगिता में सभी आयु वर्ग के लोग प्रतिभाग कर सकते हैं। प्रतिभागी को योग विषयक कोई एक पोस्टर बना कर जमा करना होगा। प्रथम, द्वितीय तथा तृतीय स्थान पर रहने वाले प्रतिभागियों को

प्रमाण पत्र तथा पुरस्कार दिया जाएगा । पोस्टर प्रतियोगिता हेतु सभी सम्बंधित आवश्यक सामग्री विश्वविद्यालय द्वारा प्रदान की जाएगी ।

4. **योगासन प्रतियोगिता-** योगासन प्रतियोगिता में सभी आयु वर्ग के लोग प्रतिभाग कर सकते हैं । प्रथम, द्वितीय तथा तृतीय स्थान पर रहने वाले प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र तथा पुरस्कार दिया जाएगा । योगासन प्रतियोगिता हेतु आवश्यक दिशा निर्देश निम्न हैं;
- प्रतिभागी ट्रैक सूट या लोअर-टीशर्ट में ही प्रतिभाग करेंगे ।
 - प्रतिभागी खाली पेट ही प्रतिभाग करेंगे ।
 - मानसिक एवं शारीरिक रोग से पीड़ित तथा किसी सर्जरी की दशा में प्रतिभाग नहीं किया जाएगा ।

योगासन प्रतियोगिता हेतु आसनों की सूची -

1. **अनिवार्य आसन(Essential Asanas)-** सूर्य नमस्कार, पश्चिमोत्तान-आसन, हलासन, भुजंग-आसन एवं उष्ट्रासन ।
 2. **उच्चस्तरीय आसन (Advance Asanas) –** धनुरासन, शलभासन, पद्मवकासन, मयूरासन, चक्रासन, नटराज आसन, राजकपोतासन, हनुमानासन, भू-नमन आसन ।
- प्रतिभागी को उपर्युक्त आसनों में से कोई तीन आसन करने होंगे ।**

5. **योग प्रश्नोत्तरी (Yoga-Quiz)-** योग प्रश्नोत्तरी में सभी आयु वर्ग के लोग प्रतिभाग कर सकते हैं । प्रतिभागी को योग विषय से सम्बंधित 30 वस्तुनिष्ठ प्रश्नों के उत्तर देने होंगे । प्रथम, द्वितीय तथा तृतीय स्थान पर रहने वाले प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र तथा पुरस्कार दिया जाएगा । योग प्रश्नोत्तरी हेतु सभी सम्बंधित आवश्यक सामग्री विश्वविद्यालय द्वारा प्रदान की जाएगी ।

6. **अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस** से पूर्व राष्ट्रीय वेबिनार का आयोजन किया जायेगा । जिसमें प्रोफेसर जी०डी०शर्मा, पूर्व विभागाध्यक्ष योग, हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय , शिमला द्वारा वर्तमान परिप्रेक्ष्य में योग की भूमिका विषय में व्याख्यान प्रस्तुत किया जायेगा ।

नोट -: उपर्युक्त प्रतियोगिताओं हेतु प्रतिभाग करने के इच्छुक प्रतिभागी 10 जून 2022 तक अपना पंजीकरण कराना सुनिश्चित करें । प्रतियोगिता

हेतु कार्यदिवस में 10 बजे से 5 बजे तक निम्न नम्बरों में से किसी एक नम्बर में अपना पंजीकरण करा सकते हैं ।

योग विभाग - 05946-286052

श्रीमती दीक्षा विष्ट - 8193885983

श्रीमती नीता दियोलिया - 9759270207