

## दस दिवसीय योग जागरण

कोरोना संकमण से बचाव के लिए राष्ट्रीय योग जागरूकता अभियान "योग जागरण" के अन्तर्गत कुमाऊँ विश्वविद्यालय द्वारा एक दस दिवसीय व्याख्यान माला एवं प्रशिक्षण का आयोजन दिनांक 11 मई 2021 से दिनांक 20 मई 2021 तक किया गया। इस कार्यक्रम का मुख्य विषय "स्वस्थ जीवन की आश, योग के साथ" था। कार्यक्रम में विभिन्न विषयों पर सार्थक परिचर्चा के साथ ही कोरोना महामारी के खिलाफ हमें इस महामारी के विरुद्ध हमें प्रबल सबलता के साथ खड़े रहने का मानसिक आधार प्रदान करती है। इसका मुख्य उद्देश्य था कि योग युक्त जीवन शैली एवं विचारधारा के माध्यम से हम शरीर को मजबूत सुदृढ़, मन को स्थिर तथा विचारों को साकारात्मक सोच के साथ इस महामारी से उबर सकते हैं।

कार्यक्रम की इस रूपरेखा विश्वविद्यालय के माननीय कुलपति एवं संरक्षक प्रो० एन. के. जोशी जी एवं डी०एस०बी० परिसर नैनीताल के योग विभाग के द्वारा माननीय कुलपति जी के मार्गदर्शन में बनायी गयी। दिनांक 11 मई 2021 को इस कार्यक्रम के उदघाटन सत्र का आरम्भ करते हुए प्रो० एन.के. जोशी जी कुलपति कुमाऊँ विश्वविद्यालय द्वारा बड़े ही सरल एवं ओजस्वपूर्ण व्याख्यान द्वारा योग विषय पर उदबोधन दिया गया। इसी क्रम को आगे बढ़ाते हुए डॉ. विनोद नौटियाल योग विशेषज्ञ, हेमवती नन्दन बहुगुणा केन्द्रीय विश्वविद्यालय गढ़वाल द्वारा "कोरोना संकट एवं स्वास्थ्य" विषय पर विस्तृत चर्चा की गई। इस चर्चा के मुख्य बिन्दु आधुनिक दिनचर्या, मानसिक स्वास्थ्य, यौगिक विचारधारा एवं कोरोना संकट पर व्याख्यान तथा यौगिक क्रियाएं करके बताई गई और यह बताया गया कि किस प्रकार हम यौगिक जीवनशैली अपना कर कोरोना को मात दे सकते हैं।

दिनांक 12 मई 2021 को डॉ. सुरेश वर्णवाल, योग विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय हरिद्वार द्वारा 'युवाओं के स्वास्थ्य संवर्द्धन की योगिक विद्या' विषय पर अत्यन्त सारगर्भित व्याख्यान दिया। इस व्याख्यान के मुख्य बिन्दु के रूप में युवा शक्ति, राष्ट्र जागरण, स्व-जागरण, आत्म विश्वास, शक्ति संचय एवं ऊर्जा का सदुपयोग कर कैसे इस महामारी से बचा जा सकता है। उन्होंने यह भी कहा कि युवा राष्ट्र की स्तम्भ शक्ति है तथा युवाओं का जागरण ही देश की उत्थान शक्ति है। अतः आज के परिप्रेक्ष्य में यह विषय समाज के लिए अत्यन्त महत्वपूर्ण है।

दिनांक 13 मई 2021 को आचार्य लक्ष्मीनारायण जोशी, अधिष्ठाता छात्र कल्याण, संस्कृत विश्वविद्यालय, हरिद्वार द्वारा 'कोरोना संकट में योग की भूमिका' पर व्यापक चर्चा की गई। जिसमें योग एवं शरीर क्रिया विज्ञान के माध्यम से (Scientific Spiritual Fitness) पर विशेष बल दिया गया इनके अनुसार वही ग्रहण करता है, जो वह चाहता है। अतः हमें सही सकारात्मक

दिशा की पहचान स्वयं को समझते हुए करनी चाहिए। योग स्वयं जानने की कला एवं पहचानने का विज्ञान है।

दिनांक 14 मई 2021 को डॉ. नितिन डोमढ़े, योग विभाग, राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय रामनगर द्वारा 'डायनेमिक योग' विषय पर योग अभ्यास व्याख्यान दिया गया। उन्होंने इंगित किया कि योग के माध्यम से हम शरीर के भीतर सुप्त शक्तियों का जागरण कर इस संकट से स्वयं एवं समाज को सुरक्षित निकाल सकते हैं।

इसी शृंखला को आगे बढ़ाते हुए दिनांक 15 मई 2021 को डॉ. डी. एन. शर्मा, आयुर्वेद रत्न एवं एक्यूपेशर रत्न आयुष मंत्रालय दिल्ली द्वारा प्राकृतिक चिकित्सा बढ़ाई रोक प्रतिरोधक क्षमता विषय पर अत्यन्त महत्वपूर्ण व्याख्यान दिया गया। उन्होंने तर्क, तथ्यों एवं प्रमाणों के आधार पर बताया कि कोरोना महामारी से बचने के लिए प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा किस प्रकार अपनी रोक प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाये। उन्होंने यह भी बताया कि कोरोना-19 महामारी की समस्या को गम्भीरता से समझते हुए इसके निवारण के लिए हम स्वयं को कैसे तैयार करें।

दिनांक 16 मई 2021 को डॉ. रजनी नौटियाल, योग विशेषज्ञ, हेमवती नन्दन बहुगुणा केन्द्रीय विश्वविद्यालय गढ़वाल द्वारा "महिलाओं के स्वास्थ्य प्रबन्धन एवं ऐनिमिया से मुक्ति" विषय पर चर्चा करते हुए यह बताया कि वर्तमान परिप्रेक्ष्य में कोरोना काल में महिलाओं को किस प्रकार अपने स्वास्थ्य का प्रबन्धन करना है एवं ऐनिमिया से मुक्ति में योग की क्या भूमिका है, पर चर्चा की गई जो आधुनिक परिप्रेक्ष्य में अत्यन्त महत्वपूर्ण है।

दिनांक 17 मई 2021 को डॉ. अर्पिता जोशी, असिस्टेंट प्रोफ़ेसर, योग विभाग, हिमाचल विश्व विद्यालय, शिमला द्वारा अत्यन्त महत्वपूर्ण विषय कोरोना और बच्चों के स्वास्थ्य पर अत्यन्त महत्वपूर्ण चर्चा की और यह बताया कि उनके शारीरिक, मानसिक, भौतिक, एवं आध्यात्मिक विकास हेतु योगासन कैसे महत्वपूर्ण हो सकता है और किस प्रकार बच्चे इस महामारी से बच सकते हैं। साथ ही उन्होंने वैचारिक शुद्धि की बात भी कही। उन्होंने यह भी बताया कि बच्चों को अपने स्वास्थ्य के प्रति सचेत एवं जागरूक रहना होगा। इसके लिए योग एवं प्राणायाम से अच्छा कुछ भी नहीं है।

दिनांक 15 मई 2021 को डॉ. अरुण कुमार शाहू, विभागाध्यक्ष, योग विभाग, सागर विश्वविद्यालय मध्य प्रदेश द्वारा "वैज्ञानिक आध्यात्मवाद आधुनिक परिप्रेक्ष्य में" विषय पर व्याख्यान दिया गया। इस व्याख्यान में उन्होंने बताया कि आध्यात्म के विज्ञान के सहसम्बन्ध को समझ कर इस महामारी से मुक्ति पा सकते हैं। आधी-अधूरी जानकारी स्वास्थ्य को गम्भीर कर सकती है। परिणामतः हमें अत्यन्त सावधानी को अपनाकर इस संकट की घड़ी से उबरने का संकल्प लेना होगा।

इसी क्रम में 19 मई 2021 को श्री सी.एम. भण्डारी जी (भूतपूर्व राजदूत, भारत सरकार) जिन्होंने देश में ही नहीं अपितु विदेशों में भी योग का परचम लहराया है उन्होंने योग विषय के कुछ महत्वपूर्ण गूढ़ विषयों की व्यापक चर्चा की, जो सम्भवतः आम जनमानस नहीं जानते हैं। उन्होंने अनंतरण चतुष्टयद्यस्वास एवं प्रवास जो योग का स्तम्भ माना जाता है, पर अत्यन्त रुचिकर एवं ओजस्वपूर्ण व्याख्यान प्रस्तुत किया। उन्होंने यह बताया कि कोरोना महामारी से बचाव में श्वास एवं प्रश्वास मुख्य योगिक प्रक्रियाएं हैं। इस काल में उदर श्वास अमृत समान है।

दिनांक 20 मई 2021 को श्रीमती दीपा आर्या, योग विभाग डी.एस.बी. परिसर द्वारा षठकर्म एवं शरीर शुद्धि पर चर्चा की गई तथा प्रयोगिक क्रियाओं द्वारा भी इसे विस्तृत रूप से समझाया गया। इसके पश्चात डॉ. सीमा चौहान, योग विज्ञान विभाग, डी.एस.बी. परिसर, नैनीताल द्वारा 'सकारात्मक सोच से हारेगा कोरोना' विषय पर अत्यन्त महत्वपूर्ण व्याख्यान दिया। इसमें उन्होंने अपने व्याख्यान में बताया कि किस प्रकार हमारी सकारात्मक सोच किसी भी महामारी से निजात पा सकते हैं।

इस योग कार्यक्रम का समापन प्रो. जे. पी. पचौरी जी, कुलपति हिमालया विश्वविद्यालय, देहरादून द्वारा किया गया। उन्होंने अपने अत्यन्त सशक्त एवं तर्कसंगत उदबोधन द्वारा यह बताया कि – हमारे विचार ही सकारात्मक जीवन का उदगम एवं उत्थान है। इसी के चारों तरफ ही शारीरिक एवं मानसिक शक्तियां घूमती रहती हैं। उन्होंने यह भी बताया कि चाहे कितनी भी विपरीत परिस्थितियां क्यों न हों मनुष्य को अपनी सकारात्मकता को कम नहीं होने देना चाहिए। उन्होंने यह भी बताया कि व्यक्ति तनाव मुक्त कैसे रह सकता है। अन्त में उन्होंने बताया कि कोरोना महामारी में मनुष्य के लिए जीवन में सबसे महत्वपूर्ण क्या है?

कार्यक्रम के अन्त में प्रो. डी. एस. बिष्ट, कार्यक्रम संयोजक एवं अधिष्ठाता छात्र कल्याण ने योग विभाग द्वारा आयोजित योग प्रतियोगिता के परिणामों को बताया जिसमें सुभम विश्वकर्मा प्रथम, ईशिता राजपूत द्वितीय, आशीष कुमार तृतीय, पलास मेहरा चतुर्थ एवं कृष्णा मुरारी ने पंचम स्थान प्राप्त किया।

कार्यक्रम समापन से पूर्व प्रो. बिष्ट ने माननीय कुलपति प्रो. एन.के. जोशी जी कुमाऊँ विश्वविद्यालय नैनीताल, सभी आमंत्रित अतिथियों तथा इस कार्यक्रम से जुड़े सभी का सहृदय आभार प्रकट किया।

# थो आउट कोरोना



कोरोना संक्रमण से बचाव के लिए राष्ट्रीय योग जागरूकता अभियान



## योग जागरण

स्वस्थ जीवन की आस, योग के साथ



१९ मई २०२१ – २० मई २०२१



कोरोना महामारी के संक्रमण से लोगों को स्वस्थ रखने के लिए योग अभियान आरंभ किया जा रहा है। इसके अंतर्गत रेल-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए गतिविधियाँ आयोजित की जाएगी। मैं सभी से निवेदन करता हूँ कि इन दिनों घर की सुविधा जगह पर योग करते अपने सहा-सहा परिवार के स्वास्थ्य को भी तज्जुब रखें। कोरोना महामारी से बचने के लिए सूर्य अभ्यास, सूक्त ध्यान एवं व्यायाम के सहित से अपनी इच्छाओं को बढ़ाए सारा ही अपने खान-पान में सुधार करते सतिका बढ़ाए लें।

प्रो० एन० के० जोशी  
कुलपति

### मुख्य गतिविधियाँ -

- प्रतिदिन योग प्रशिक्षकों द्वारा फेसबुक लाइव के माध्यम से निशुल्क प्रशिक्षण
- प्रतिदिन देश-विदेश के ख्यातिप्राप्त योग विशेषज्ञों, रिक्रिटेसकों, मनोवैज्ञानिकों एवं विद्वतजनों के प्रयोगात्मक व्याख्यान सत्र
- विभिन्न आयुवर्ग हेतु ऑनलाइन योगासन प्रतियोगिता



श्री दिलेश चंद्र  
कुलसचिव  
कुमाऊँ विश्वविद्यालय  
नैनीताल



प्रो० डी०एन० बिष्ट  
अधिष्ठाता एवं कुलाध्यक्ष  
डी०एन०डी० परिवार  
नैनीताल



डॉ० अंशु रोशन  
सहा० प्राध्यापिका  
डी०एन०डी० परिवार  
नैनीताल



श्रीमती दीपा अरवा  
योग प्रशिक्षिका  
डी०एन०डी० परिवार  
नैनीताल

### योग विज्ञान विभाग

कुमाऊँ विश्वविद्यालय नैनीताल (उत्तरखंड)

# Yogic Science Department

Kumaun University

*Covid -19 Awareness Programme  
( 11th May To 20th May )*

## जागरण - एक योग अभियान

आओ हमे देश के कोने-कोने तक योग पहुंचाना है,  
स्वस्थ जीवन की आस को जगाना है।

11th May, 2021 (Tuesday)

**LIVE Session**



10:30 -11:00 a.m

# उद्घाटन उद्बोधन



प्रो. एन. के. जोशी  
कुलपति  
कुमाऊं विश्वविद्यालय नैनीताल

Facebook Page  
QR code



**JOIN US ON OUR FACEBOOK PAGE:**

<https://www.facebook.com/Yogic-Science-Department-DSB-Campus-Kumaun-University-Nainital-108219358090427/>

OR

Yogic Science Department, D.S.B Campus, Kumaun University, Nainital



# योग विज्ञान विभाग, कुमाऊं विश्वविद्यालय

## जागरण - एक योग अभियान

खुशी और गम के इस दौर में हम सब एकजुट हो, इस महामारी को हराने और स्वयं में मनुष्यता के जागरण को संकल्पित होना है।

योग शरीर, मन, आत्मा का पोषण है।

हम एक साथ मिलकर हर समस्या को मात दे सकते हैं।

आओ हमें देश के कोने-कोने तक योग पहुंचाना है, स्वस्थ जीवन की आस को जगाना है।

### मुख्य कार्यक्रम

- प्रतिदिन विभिन्न प्रशिक्षकों द्वारा निशुल्क फेसबुक लाइव प्रशिक्षण।
- विभिन्न योग विशेषज्ञों, विद्वानों, चिकित्सकों, मनोवैज्ञानिकों, आध्यात्मिक जनों एवं ख्याति प्राप्त महानुभावों के प्रयोगात्मक सत्रों व्याख्यानो का आयोजन।
- विभिन्न आयुवर्गों हेतु ऑनलाइन योगासन प्रतियोगिता।

Facebook Page  
QR code



Scan QR For  
Direct Access

आप सभी योग प्रेमी, साधक, जिज्ञासु, विद्यार्थी एवं आमजन इस ज्ञान यज्ञ में सादर आमंत्रित है।  
आयोजक- योग विज्ञान विभाग, कुमाऊं विश्वविद्यालय, नैनीताल, उत्तराखण्ड।



Contact: +91 87555 16077

Email: yogakudsbnl@gmail.com

Facebook: <https://www.facebook.com/Yogic-Science-Department-DSB-Campus-Kumaun-University-Nainital-108219358090427/>

# Yogic Science Department Kumaun University



Kumaun University is organising a Yoga Competition where the participants have to send a video of their any five asanas where the first five position holders will be given a certificate by the university. The video should not exceed 15 minutes and the participants are advised to give scientific reason for each asana. The last date for the entry is 18/05/2021 (08:00 p.m.). The participants can send their video on our email: [yogakudsbntl@gmail.com](mailto:yogakudsbntl@gmail.com)

## Marking System:

The participants will be marked out of 12 for each asana.

- (1) Way of performance to reach the final stage of the asana -1 marks
- (2) Perfect posture of the asana - 4 marks
- (3) Degree of flexibility, balance and calmness maintained during the retention of final position -2 marks
- (4) Stay in asana for a fixed time - 2 marks
- (5) Returning to original position - 1 marks
- (6) Choice of asanas - 2 marks

Total 12 marks



# योग विज्ञान विभाग, कुमाऊँ विश्वविद्यालय, नैनीताल



## द्वारा आयोजित जागरण - एक योग अभियान

अन्तर्गत सप्तम् अंतरराष्ट्रीय योग दिवस समारोह- २०२१

१९ जून से २१ जून २०२१

तीन दिवसीय कार्यशाला

"समग्र स्वास्थ्य संवर्धन  
में योग की भूमिका"



संरक्षक:

प्रो. एन. के. जोशी,  
कुलपति,  
कुमाऊँ विश्वविद्यालय,  
नैनीताल



Facebook Page  
QR Code

Registration Link: [https://docs.google.com/forms/d/e1FAIpQLSfnFsJ-loBd7EZtMs0oV\\_Nd8Qxtr5b1xYK1-XbowHa\\_6mU2NA/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e1FAIpQLSfnFsJ-loBd7EZtMs0oV_Nd8Qxtr5b1xYK1-XbowHa_6mU2NA/viewform?usp=sf_link)



अधिष्ठाता, छात्र कल्याण

एवं योग समन्वयक  
प्रो. डी. एस. बिष्ट  
डी. एस. बी. परिसर,  
कुमाऊँ विश्वविद्यालय,  
नैनीताल



<https://www.facebook.com/Yogic-Science-Department-DSB-Campus-Kumaun-University-Nainital-108219358090427/>



[yogakudsbntl@gmail.com](mailto:yogakudsbntl@gmail.com)



# स्वस्थ्य जीवनशैली है योग: प्रो. पचौरी

शाह टाइम्स संवादाता नैनीताल। कोरोना संक्रमण को प्रभावी रोकथाम के लिए मानसिक स्वास्थ्य, रोग प्रतिरोधक क्षमता एवं सकारात्मकता को बढ़ाने हेतु कुमाऊँ विश्वविद्यालय के योग विज्ञान विभाग द्वारा चलाये जा रहे दस दिवसीय राष्ट्रीय योग जागरूकता अभियान योग जागरण का कुलपति, हिमालयन विश्वविद्यालय देहरादून प्रो जेपी पचौरी द्वारा गूगल मीट के माध्यम से ऑनलाइन समापन किया गया। मुख्य अतिथि प्रो. जेपी पचौरी ने बताया कि कोरोना संकट के समय हम कैसे स्वयं को अवसाद से दूर रखें, सकारात्मक विचारों से लबरेज कैसे रहें एवं तनाव को कम कैसे करें। उन्होंने कहा कि जीवन में



बाहरी और आंतरिक दो तरह की प्रेरणा होती है। बाहरी प्रेरणा पाकर इंसान धन कमाने जैसा काम करता है और आंतरिक प्रेरणा से व्यक्तित्व सुधारने, दूसरों को मदद करने, मानसिक शांति पाने और ज्ञान अर्जित करने या किसी खेल गतिविधि का आनंद उठाने के लिए होता है। कोरोना बीमारी ने लोगों को यह जानने का मौका दिया है कि जीवन में क्या ज्यादा मायने रखता है। योग शिक्षिका डा. सोमा चौहान ने कहा कि योग सिर्फ शारीरिक व्यायाम भर नहीं, बल्कि एक ऐसी स्वस्थ जीवनशैली है जो मन का स्वास्थ्य भी संवारती है। योग के अलावा दुनिया में

ऐसा कोई व्यायाम नहीं जो इंसान को आत्मिक स्तर पर भी परिष्कृत करता हो। योग को एक आध्यात्मिक प्रक्रिया भी माना गया है। जो शरीर, मन और आत्मा को जोड़ते हुए सकारात्मक सोच और स्वस्थ जीवन को राह सुझाती है। समापन कार्यक्रम का संचालन करते हुए योग जागरण कार्यक्रम के संयोजक एवं अधिष्ठाता छात्र कल्याण प्रो. डीएस बिष्ट ने कहा कि इस चुनौतीपूर्ण समय में सकारात्मकता बनाए रखने के लिए अपने परिजनों तथा आस-पास वालों के साथ प्रतिदिन योग एवं अन्य रचनात्मक गतिविधियों में सक्रियता से भागीदारी सुनिश्चित करें साथ ही जन कल्याण की प्रार्थना करें, इससे वातावरण में सकारात्मक तरंगों का निर्माण होगा एवं सकारात्मकता आयेगी। इसी के साथ उनके द्वारा दस

दिवसीय राष्ट्रीय योग जागरूकता अभियान योग जागरण में के आवाोजन एवं संचालन में सहयोग हेतु कुलपति प्रो. एनके जोशी के साथ ही सभी योग विशेषज्ञों, मनोवैज्ञानिकों, विद्वतजनों एवं छात्र-छात्राओं का आभार भी व्यक्त किया गया। इस अवसर पर योग जागरण कार्यक्रम के संयोजक प्रो. डीएस बिष्ट ने बताया कि विभाग द्वारा आयोजित योग प्रतियोगिता में शुभम विश्वकर्मा, ईशिता राजपूत, आशीष कुमार, पलास मेहरा एवं खण्णा मुरारी ने क्रमशः प्रथम, द्वितीय, तृतीय, चतुर्थ एवं पंचम स्थान प्राप्त किया है। योग प्रतियोगिता के निर्णायक मण्डल के रूप में प्रो सुरेश वर्णवाल, डा. विनोद नौटियाल, डा. लक्ष्मी नारायण जोशी, डा. सोमा चौहान एवं श्रीमती दीपा आर्या द्वारा सहयोग दिया गया।

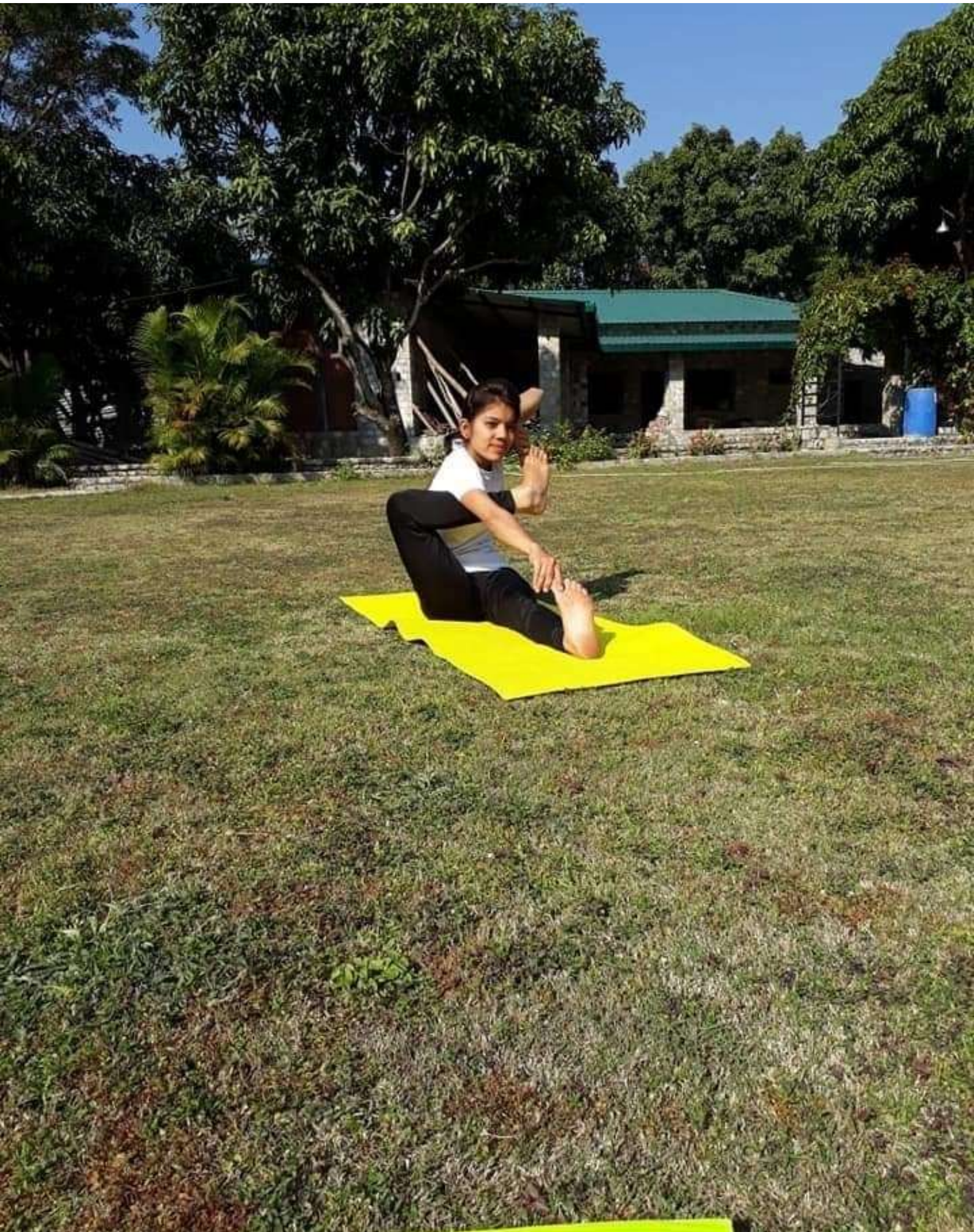
















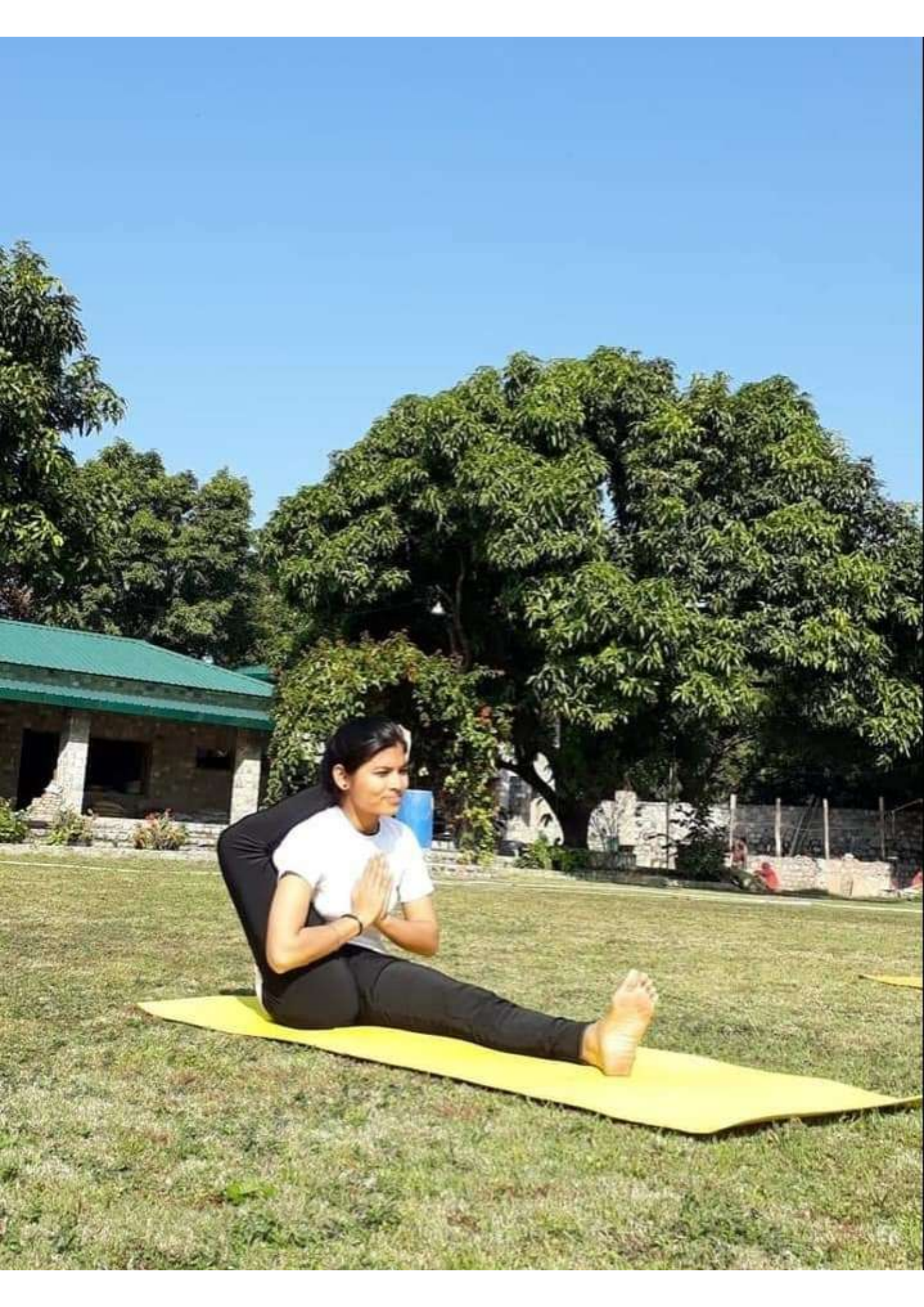


















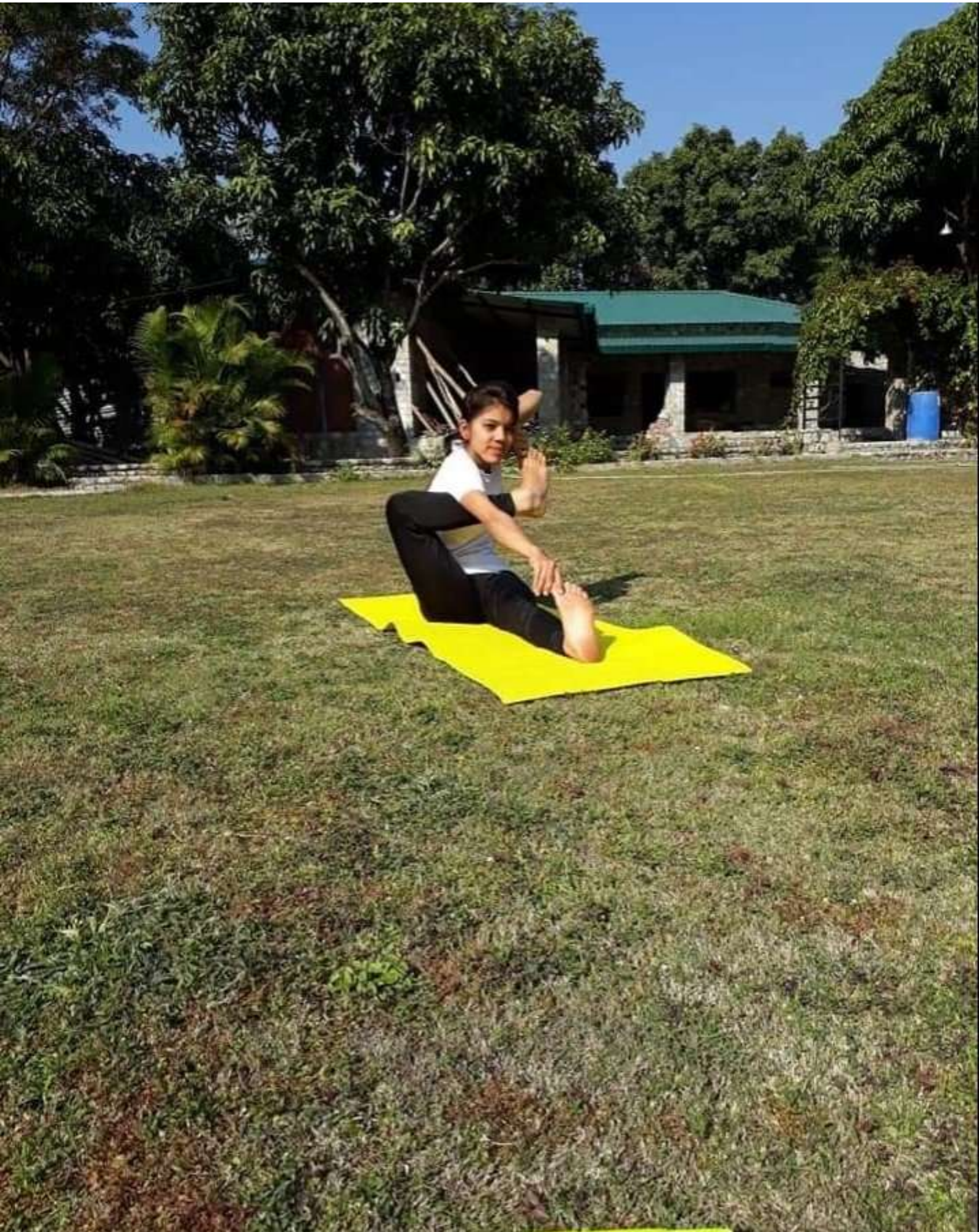






















# योग विज्ञान विभाग, कुमाऊँ विश्वविद्यालय, नैनीताल



## द्वारा आयोजित जागरण - एक योग अभियान



**संरक्षक:**

प्रो. एन. के. जोशी,  
कुलपति,  
कुमाऊँ विश्वविद्यालय,  
नैनीताल

अन्तर्गत सप्तम् अंतरराष्ट्रीय योग दिवस समारोह- २०२१

**१९ जून से २१ जून २०२१**

**तीन दिवसीय कार्यशाला**

**"समग्र स्वास्थ्य संवर्धन  
में योग की भूमिका"**



**अधिष्ठाता, छात्र कल्याण**

एवं योग समन्वयक  
प्रो. डी. एस. बिट  
डी. एस. बी. परिसर,  
कुमाऊँ विश्वविद्यालय,  
नैनीताल



Facebook Page  
QR Code

Registration Link: [https://docs.google.com/forms/d/e1FAIpQLSfnFsJ-loBd7EZtMs0oV\\_Nd8Qxtr5b1xYK1-XbowHa\\_6mU2NA/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e1FAIpQLSfnFsJ-loBd7EZtMs0oV_Nd8Qxtr5b1xYK1-XbowHa_6mU2NA/viewform?usp=sf_link)



<https://www.facebook.com/Yogic-Science-Department-DSB-Campus-Kumaun-University-Nainital-108219358090427/>



[yogakudsbntl@gmail.com](mailto:yogakudsbntl@gmail.com)



