कुलसचिव कार्यालय
लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ–226007
(नैक द्वारा ए++ ग्रेड प्रत्यायित)

संदर्भ संख्या :................................/सम्ब.अनु./2025

दिनांक :. ....

रजिस्टर्ड/स्पीडपोस्ट/व्यक्तिगत

सेवा में,

प्राचार्य/प्राचार्या,
समस्त सहयुक्त महाविद्यालय,
लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ।

विषय : अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस (दिनांक 21.06.2025) के अवसर पर विश्व कीर्तिमान स्थापित किये जाने के सम्बन्ध में।

महोदय/महोदया,

कृपया अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस 2025 के आयोजन एवं इस अवसर पर योग का विश्व कीर्तिमान स्थापित किये जाने के सम्बन्ध में राज्यपाल सचिवालय के पत्रांक : ई–4101/32–जी.एस./2025, दिनांक : 11 जून, 2025 का संदर्भ ग्रहण करने का कष्ट करें जिसके द्वारा जारी मानक योग प्रोटोकाल का पूर्ण रूप से पालन करते हुए योग कार्यक्रम सम्पन्न किये जाने के निर्देश दिये गये हैं। तत्क्रम में आपके महाविद्यालय में निम्नानुसार कार्यक्रम आयोजित किया जाना है :–

I. अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस (दिनांक 21.06.2025) पर सर्वप्रथम माननीय प्रधानमंत्री जी के कार्यक्रम के सीधा प्रसारण (Live Telecast) की व्यवस्था की जायेगी।

II. मा0 प्रधानमंत्री जी के कार्यक्रम के पश्चात आयुष मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा जारी मानक योग प्रोटोकॉल (Standard Yoga Protocol) का पूर्ण रूप से पालन करते हुए प्रातः 07:00 बजे से 08:00 बजे तक योग कार्यक्रम सम्पन्न किया जायेगा।

III. मानक योग प्रोटोकॉल के उपरान्त माननीय राज्यपाल/कुलाधिपति महोदया का संदेश, जो आडियो/वीडियो में होगा, प्रसारित किया जायेगा।

IV. मा0 राज्यपाल/कुलाधिपति महोदया के संदेश प्रसारण के पश्चात विश्व कीर्तिमान स्थापित किये जाने के उद्देश्य से एक साथ **"सूर्य नमस्कार योग मुद्रा कार्यक्रम"** (11 बार) आयोजित किया जाना है।

V. इस आयोजन के जियो–टैग फोटोग्राफ एवं वीडियो रिकार्डिंग करायी जायेगी।

अतः मा0 राज्यपाल सचिवालय के उपरोक्त संदर्भित पत्र दिनांक 11 जून, 2025 की छायाप्रति संलग्न कर प्रेषित करते हुए अनुरोध है कि :–

1. निर्देशानुसार अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर दिनांक 21.06.2025 को शिक्षकों, शिक्षणेत्तर कर्मचारियों एवं छात्रों की अनिवार्य उपस्थिति सुनिश्चित करते हुए कार्यक्रम कराने एवं आयोजन के जियो–टैग फोटोग्राफ एवं वीडियो रिकार्डिंग कराकर उपलब्ध कराने का कष्ट करें।
2. उक्त आयोजन के लिए महाविद्यालय में एक नोडल अधिकारी एवं प्रशिक्षक नियुक्त करने एवं प्रतिभागियों की सूचना संलग्न **गूगल फार्म** में दिनांक 15.06.2025 को सायं 5:00 बजे तक अनिवार्य रूप से उपलब्ध कराने का कष्ट करें।
3. उक्त योग कार्यक्रम में महाविद्यालय के शिक्षकों, शिक्षणेत्तर कर्मचारियों एवं छात्रों की उपस्थिति के साथ ही क्षेत्र के अन्य नागरिकों को भी सम्मिलित किया जा सकता है।

मा0 राज्यपाल सचिवालय के निर्देशों के क्रम में आपसे पुनः अनुरोध है कि उक्त आयोजन को सम्पन्न कराने एवं तदनुसार वांछित सूचनायें निर्धारित अवधि में उपलब्ध कराने का कष्ट करें।

भवदीय

संलग्नक : उपरोक्तानुसार।

(विद्या नन्द त्रिपाठी)
कुलसचिव

संख्या : AF-10362-67 दिनांक : 11/06/25

प्रतिलिपि निम्नलिखित को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित :–

1. सचिव कुलपति को मा0 कुलपति महोदय के सूचनार्थ।
2. वैयक्तिक सहायक प्रति कुलपति को प्रति कुलपति महोदया के सूचनार्थ।
3. अधिष्ठाता, महाविद्यालय विकास परिषद, ल0वि0वि0।
4. कुलानुशासक, ल0वि0वि0।
5. निदेशक, आई0पी0पी0आर0, ल0वि0वि0।
6. इंचार्ज, वेबसाईट को संलग्नकों सहित इस अनुरोध के साथ प्रेषित कि समस्त सहयुक्त महाविद्यालयों को प्रेषित करने का कष्ट करें।
7. गार्ड फाईल।

कुलसचिव

ई-मेल द्वारा

राज्यपाल सचिवालय, उत्तर प्रदेश,
लखनऊ–226027

पत्रांकः ई– 5101/32–जी.एस./2025
दिनांकः 11 जून, 2025

प्रेषक,

श्री राज्यपाल/कुलाधिपति के विशेष कार्याधिकारी,
उत्तर प्रदेश।

सेवा में,

कुलपति/निदेशक
समस्त राज्य विश्वविद्यालय/संस्थान,
उत्तर प्रदेश।

विषयः अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस (दिनांक 21.06.2025) के अवसर पर विश्व कीर्तिमान स्थापित किये जाने के सम्बन्ध में ।

महोदय/महोदया,

कृपया अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2025 के आयोजन एवं इस अवसर पर योग का विश्व कीर्तिमान स्थापित किये जाने के सम्बन्ध में अपर मुख्य सचिव महोदय की अध्यक्षता में आयोजित बैठक दिनांक 05.06.2025 में प्रदत्त निर्देशों का संदर्भ ग्रहण करने का कष्ट करें।

2. अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम एवं प्रस्तावित विश्व कीर्तिमान को सफलतापूर्वक प्राप्त करने के लिए निम्नांकित बिन्दुवार कार्यवाही की जायेगीः–

- **i.** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस (दिनांक 21.06.2025) पर सर्वप्रथम माननीय प्रधानमंत्री जी के कार्यक्रम के सीधा प्रसारण (Live Telecast) की व्यवस्था की जायेगी।
- **ii.** मा. प्रधानमंत्री जी के कार्यक्रम के पश्चात् आयुष मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा जारी मानक योग प्रोटोकॉल (Standard Yoga Protocol) का पूर्ण रूप से पालन करते हुए योग कार्यक्रम सम्पन्न किया जायेगा।
- **iii.** मानक योग प्रोटोकॉल (Standard Yoga Protocol) के उपरान्त माननीय राज्यपाल/कुलाधिपति महोदया का संदेश, जो ऑडियो/वीडियो में होगा, प्रसारित किया जायेगा।
- **iv.** माननीय राज्यपाल/कुलाधिपति महोदया के संदेश के प्रसारण के पश्चात् विश्व कीर्तिमान स्थापित किये जाने के उद्देश्य से एक साथ "सूर्य नमस्कार योग मुद्रा" कार्यक्रम सभी जगह किया जायेगा।इस आयोजन के जियो–टैग फोटोग्राफ एवं वीडियो रिकार्डिंग करायी जायेगी।
- **v.** इस कार्यक्रम के अंतर्गत सूर्य नमस्कार 10 मिनट की अवधि तक किए जाएगें, जिनके सीक्वेंस एक समान किये जाने हेतु छायाचित्र की प्रति संलग्न है तथा सूर्य नमस्कार में उच्चारित होने वाले मंत्र एवं उसका यू–ट्यूब लिंकः भी संलग्न कर प्रेषित किया जा रहा है।

vi. जहाँ तक सम्भव हो सूर्य नमस्कार में प्रतिभागियों की वेशभूषा एक समान रखी जाय।

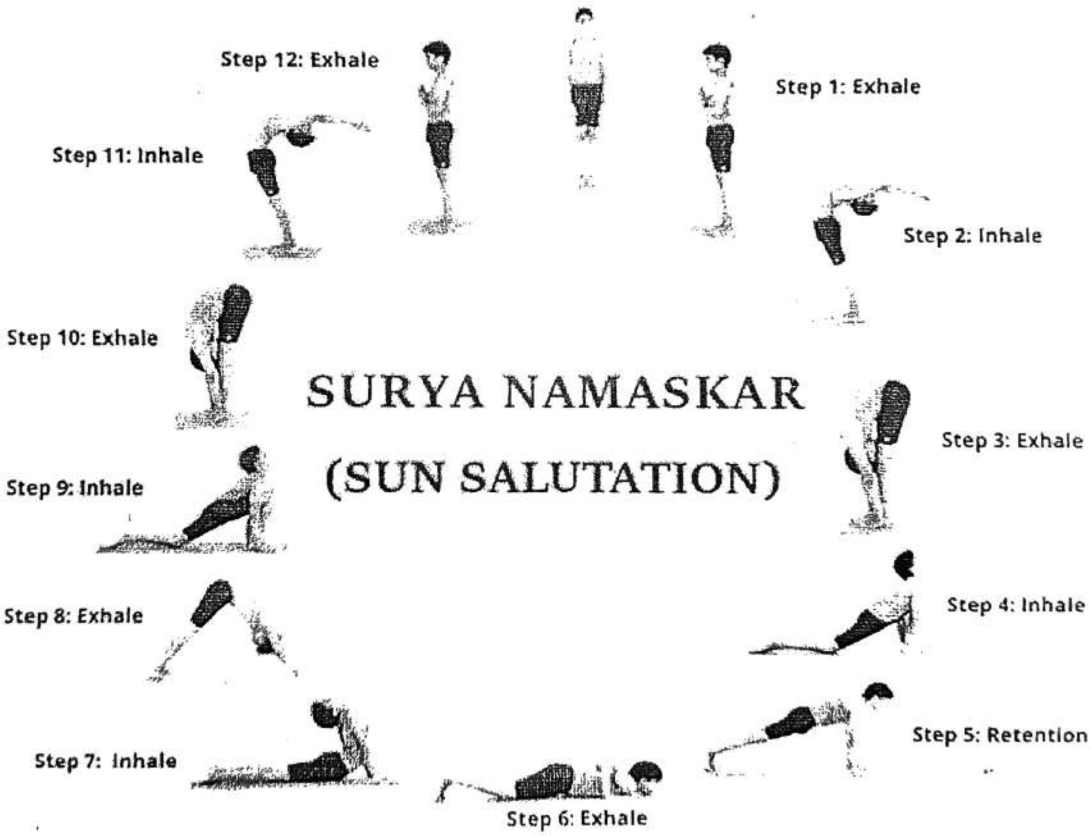
vii. विश्व कीर्तिमान हेतु प्रत्येक स्थल पर सूर्य नमस्कार के प्रतिभागियों की संख्या की गणना की जायेगी तथा प्रत्येक स्थल पर गणना हेतु कार्मिकों/नोडल अधिकारी की तैनाती की जायेगी।

viii. सूर्य नमस्कार का पूर्ण पारदर्शी तरीके से डॉक्यूमेन्टेशन कराया जायेगा और इस सचिवालय के पत्र संख्या ई–3458/32–जी.एस./2025 दिनांक: 27 मई, 2025 के बिन्दु–3 अनुसार वांछित सूचनाएं इस सचिवालय को दिनांक 24 जून, 2025 की अपराह्न तक प्रत्येक दशा में उपलब्ध कराना सुनिश्चित किया जाये।

3. कृपया उक्तानुसार कार्यवाही सम्पादित कराते हुए विश्व कीर्तिमान हेतु पूर्व में प्रेषित निर्देशों के अनुसार निर्धारित समयावधि में कार्यवाही करने का कष्ट करें।

भवदीय,

(डॉ. पंकज एल. जानी)
कुलाधिपति के विशेष कार्याधिकारी।


SURYA NAMASKAR
(SUN SALUTATION)
Step 1: Exhale
Step 2: Inhale
Step 3: Exhale
Step 4: Inhale
Step 5: Retention
Step 6: Exhale
Step 7: Inhale
Step 8: Exhale
Step 9: Inhale
Step 10: Exhale
Step 11: Inhale
Step 12: Exhale

सूर्य के 12 मंत्र

ॐ सूर्याय नमः

ॐ आदित्याय नमः

ॐ मित्राय नमः

ॐ रवये नमः

ॐ भानवे नमः

ॐ खगाय नमः

ॐ पूषणे नमः

ॐ हिरण्यगर्भाय नमः

ॐ मारीचाय नमः

ॐ सावित्रे नमः

ॐ अर्काय नमः

ॐ भास्कराय नमः

नोट : यू–ट्यूब लिंक :

https://www.youtube.com/watch?v=gzmUsJBcqJA&list=RDgzmUsJBcqJA&start_radio=1