दीनदयाल उपाध्याय
गोरखपुर विश्वविद्यालय
गोरखपुर–273009

(Accredited A++ by NAAC)

Deen Dayal Upadhyaya
Gorakhpur University,
Gorakhpur-273009

पत्रांक : सम्बद्धता / 2025 / 06 / 6757 दिनांक : 12 / 06 / 2025.

महत्वपूर्ण / आवश्यक

सेवा में,
प्राचार्य / प्रबन्धक,
समस्त महाविद्यालय।
(सम्बद्ध– दीनदयाल उपाध्याय गोरखपुर विश्वविद्यालय, गोरखपुर)।

विषय: 'अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस' (दिनांक 21.06.2025) के अवसर पर विश्व कीर्तिमान स्थापित किये जाने के संबंध में।

महोदय / महोदया,

कृपया उपर्युक्त विषयक श्री राज्यपाल / कुलाधिपति के विशेष कार्याधिकारी, उत्तर प्रदेश के पत्र संख्या– ई–4101 / 32–जीएस / 2025 दिनांक 11.06.2025 का संदर्भ ग्रहण करने का कष्ट करें।

जिसमें अवगत कराया गया है कि 'अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस 2025 के आयोजन एवं इस अवसर पर योग का विश्व कीर्तिमान स्थापित किये जाने के संबंध में अपर मुख्य सचिव महोदय की अध्यक्षता में आयोजित बैठक दिनांक 05.06.2025 में प्रदत्त निर्देशों के क्रियान्वयन हेतु निर्देश दिया गया है (पत्र की छायाप्रति संलग्न)।

अतः आपसे अनुरोध है कि श्री राज्यपाल / कुलाधिपति के विशेष कार्याधिकारी, उत्तर प्रदेश **के निर्देशानुसार विश्व कीर्तिमान हेतु पूर्व में प्रेषित निर्देशों के अनुसार निर्धारित समयावधि में कार्यवाही करने का कष्ट करें।**

भवदीय

संलग्नक–यथोपरि।

(डी0के0 श्रीवास्तव)
कुलसचिव

प्रतिलिपि, निम्नलिखित को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित–

1 अधिष्ठाता, छात्र कल्याण, दी0द0उ0 गो0वि0वि0, गोरखपुर।
2 समन्वयक, राष्ट्रीय सेवा योजना, दी0द0उ0 गो0वि0वि0, गोरखपुर।
क्षेत्रीय उच्च शिक्षा अधिकारी, गोरखपुर।
3 समन्वयक, आई0टी0सी0 सेल को इस आषय से प्रेशित कि उक्त सूचना विष्वविद्यालय की वेबसाइट एवं समस्त महाविद्यालयों की लॉगइन में प्रदर्षित कराने का कश्ट करें।
4 प्रभारी सचिव कुलपति, मा0 कुलपति जी के संज्ञानार्थ।
5 वैय0 सहायक कुलसचिव।

कुलसचिव

Done

ई—मेल द्वारा

राज्यपाल सचिवालय, उत्तर प्रदेश,
लखनऊ—226027

पत्रांकः ई— 4101/32—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 रिकार्डिग करायी जायेगी।
- v. इस कार्यक्रम के अंतर्गत सूर्य नमस्कार 10 मिनट की अवधि तक किए जाएंगें, 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।

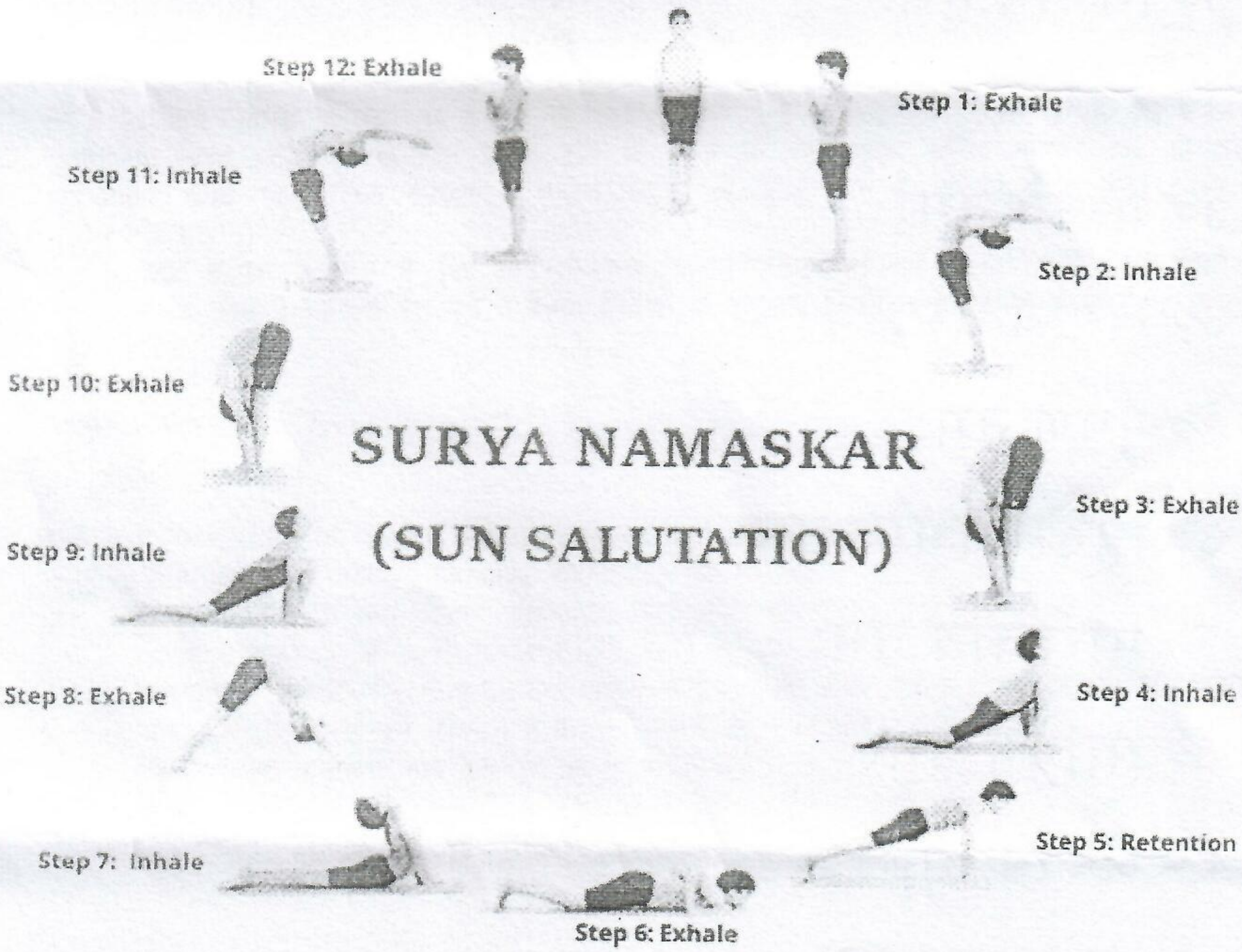
vii. विश्व कीर्तिमान हेतु प्रत्येक स्थल पर सूर्य नमस्कार के प्रतिभागियों की संख्या की गणना की जायेगी तथा प्रत्येक स्थल पर गणना हेतु कार्मिकों/नोडल अधिकारी की तैनाती की जायेगी।

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