

## विश्वविद्यालय अनुदान आयोग

### प्रेस विज्ञप्ति

18/06/2021

### 7वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन - 21 जून, 2021

21 जून, 2021 को उच्च शिक्षा संस्थानों में "योग के साथ रहें, घर पर रहें" थीम पर 7वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाएगा। यह थीम लोगों को एक स्वस्थ जीवन शैली अपनाने और व्यायाम और योग करते हुए घर पर ही रहने के लिए प्रेरित करता है। COVID 19 महामारी की अवधि के दौरान योग की प्रासंगिकता और अधिक बढ़ गयी है, क्योंकि यह नागरिकों के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पहलुओं को संबोधित करता है। विश्वविद्यालय अनुदान आयोग ने विश्वविद्यालयों और कॉलेजों के छात्रों, संकाय सदस्यों, अधिकारियों, कर्मचारियों और उनके परिवारजनों के लिए 45 मिनट के कॉमन योगा प्रोटोकॉल (CYP) में भाग लेने, प्रतिरक्षा के निर्माण, तनाव से राहत के लिए तथा योग को अपने जीवन का अभिन्न अंग बनाने के लिए ऑनलाइन शपथ लेने हेतु अपनी सलाह दी है। उन्हें हैशटैग #BeWithYogaBeAtHome का उपयोग करके डिजिटल और सोशल मीडिया का अधिकतम उपयोग करने का भी सुझाव दिया गया है।

इसके अलावा, यूजीसी द्वारा इंटर यूनिवर्सिटी सेंटर फॉर योगिक साइंसेज के माध्यम से योग से सम्बंधित गतिविधियों के आयोजन हेतु 40 विश्वविद्यालयों के प्रस्तावों का समर्थन किया गया है तथा निम्नलिखित क्षेत्रों में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2021 के उपलक्ष्य में विश्वविद्यालय स्तर पर वेबिनार की एक श्रृंखला आयोजित की जा रही है:-

1. COVID-19 के प्रसार को रोकना और सीमित करना; आधुनिक चिकित्सकीय परिप्रेक्ष्य
2. प्रतिरक्षा का सुदृढीकरण (आधुनिक और पारंपरिक तरीके)
3. एकीकृत चिकित्सा परिप्रेक्ष्य (जीवन शैली / योग प्रणाली)
4. मानसिक स्वास्थ्य, भावनात्मक स्वास्थ्य और सामाजिक स्वास्थ्य
5. टीकाकरण कार्यक्रमों में भागीदारी - एक परिप्रेक्ष्य

इस संयुक्त व्यापक प्रयास में भागीदार बनकर योग के लाभों को अपनी जीवनशैली में आत्मसार किया जा सकता है।

सचिव

विश्वविद्यालय अनुदान आयोग