



भारतीय हाई कमिशन

ঢাকা

সংবাদ বিজ্ঞপ্তি

“আমার জীবন, আমার যোগ – বাংলাদেশ” অনলাইন প্রতিযোগিতা

আন্তর্জাতিক যোগ দিবস-২০২০ উদযাপনে ভারত সরকারের প্রচেষ্টার অংশ হিসেবে ভারতীয় হাই কমিশন, আয়ুশ মন্ত্রণালয় এবং ভারতীয় সাংস্কৃতিক সম্পর্ক বিভাগ “আমার জীবন, আমার যোগ – বাংলাদেশ” শীর্ষক অনলাইন ভিডিও ব্লগিং প্রতিযোগিতার আয়োজন করেছে।

২. ২০১৪ সালে জাতিসংঘের স্বীকৃতি পাওয়ার পর থেকে ২১ শে জুন আন্তর্জাতিক যোগ দিবস হিসেবে ব্যাপকভাবে পালিত হয়ে আসছে। এ বছর কোভিড ১৯-এর বিস্তার নিয়ন্ত্রণে বিভিন্ন বিধিনিষেধের কারণে ভারত সরকার অনলাইনে আন্তর্জাতিক যোগ দিবস পালনের সিদ্ধান্ত নিয়েছে। এর অংশ হিসাবে ভারত সরকারের আয়ুশ মন্ত্রণালয় বিশ্বব্যাপী “আমার জীবন, আমার যোগ” নামক অনলাইন ভিডিও ব্লগিং প্রতিযোগিতার আয়োজন করেছে, যেখানে যোগাভ্যাসকারীরা ফেসবুক, টুইটার এবং ইনস্টাগ্রামে তাদের অভিজ্ঞতা ও যোগ দক্ষতা ভাগ করে নেয়ার সুযোগ পাবে। প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণের সময়সীমা ১৫ জুন, ২০২০ ভারতীয় সময়, রাত ১১:৫০ (১৬ জুন বাংলাদেশ সময় রাত ১২:২০)। প্রতিযোগিতার বাংলাদেশ সংস্করণের বিজয়ীরা আকর্ষণীয় পুরস্কার পাবেন এবং “আমার জীবন আমার যোগ” প্রতিযোগিতার বৈশ্বিক সংস্করণেও অংশ নিতে পারবেন।

৩. শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম এবং যোগিক অনুশীলনগুলি শরীরের প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে সুপরিচিত। নিয়মিত যোগাভ্যাস কেবল মানসিক চাপ কমাতে নয়, স্বাস্থ্যের উন্নতিতেও কার্যকর। বাংলাদেশের সকল অপেশাদার এবং পেশাদার যোগাভ্যাসকারীরা এই প্রতিযোগিতার

মাধ্যমে তাদের জীবনের যোগের অভিজ্ঞতা ভাগ করে নেওয়ার জন্য আমন্ত্রিত। প্রতিযোগিতার নির্দেশনাসমূহ নিম্নরূপ:

“My Life My Yoga” ভিডিও ব্লগিং প্রতিযোগিতা

অংশগ্রহণকারীদের জন্য নিয়মাবলী

সকল প্রতিযোগীকে নিয়মাবলী মনোযোগ সহকারে পড়ার অনুরোধ করা হচ্ছে

আন্তর্জাতিক যোগ দিবস ২০২০

myLife myYoga

International Day of Yoga
21 June
Yoga For Humanity & Peace

ভিডিও ব্লগিং প্রতিযোগিতা

অংশগ্রহণের শেষ সময়: ১৫ জুন ২০২০, ১১:৫০ পিএম আইএসটি (১৬ জুন ২০২০, ১২:২০ এএম বিএসটি)

- আপনার ফেসবুক, টুইটার বা ইনস্টাগ্রামে অন্তর্ধ্ব তিন মিনিটের (টুইটারের জন্য অন্তর্ধ্ব দুই মিনিট ২০ সেকেন্ডের) একটি ডিজিটাল ভিডিও আপলোড করুন।
- ভারত সরকারের আয়ুশ মন্ত্রণালয়কে পোস্টে ট্যাগ করুন: @moayush (ফেসবুক ও টুইটার), @ministryofayush (ইনস্টাগ্রাম)
- পোস্টে #MyLifeMyYogaBangladesh লিখে ট্যাগ করুন
- ভিডিওতে ক্রিয়া, আসন, প্রাণায়াম, বন্ধ বা মুদ্রা ইত্যাদি যোগ অনুশীলনগুলির পাশাপাশি যোগব্যায়াম কীভাবে তার জীবনকে প্রভাবিত করেছে সে সম্পর্কে অংশগ্রহণকারীদের একটি সংক্ষিপ্ত বার্তা দিতে হবে।
- আপনার বিভাগটি নির্বাচন করার জন্য নিম্নলিখিত হ্যাশট্যাগগুলো থেকে একটি ব্যবহার করে পোস্টে উল্লেখ করুন: #FemaleYouth, #MaleYouth (অনুর্ধ্ব ১৮ বছর), #FemaleAdult, #MaleAdult, #FemaleYogaProfessional, #MaleYogaProfessional

প্রতিযোগিতায় অংশ নিন
বাংলাদেশের সকল উৎসাহী যোগাভ্যাসকারীরা আমন্ত্রিত

বিজয়ীদের জন্য রয়েছে আকর্ষণীয় পুরস্কার

বাংলাদেশের বিজয়ীদের নাম ঘোষণা করবে ভারতীয় হাই কমিশন, ঢাকা

বৈশ্বিক পুরস্কার ঘোষণা করবে ভারত সরকার

*শর্তাবলী প্রযোজ্য

সূচি:

১. অংশগ্রহণের নির্দেশিকা
২. যোগ্যতার মানদণ্ড
৩. প্রতিযোগিতার সময়সীমা
৪. ভিডিও তৈরির নির্দেশিকা
৫. পুরস্কার বিভাগ এবং পুরস্কার
৬. গোপনীয়তা
৭. অন্যান্য শর্তাবলী

১. অংশগ্রহণের নির্দেশিকা:

- ১.১ সকল প্রতিযোগীকে অবশ্যই ডিজিটাল ভিডিওর মাধ্যমে অংশ নিতে হবে।
- ১.২ প্রতিটি ভিডিওতে অবশ্যই "আমার জীবন আমার যোগ" বা "জীবন যোগ" ("My Life My Yoga" or "Jeevan Yoga") এই প্রতিপাদ্যের উপর জোর দিতে হবে।
- ১.৩ পুরস্কার জেতার জন্য ভিডিও অবশ্যই প্রতিযোগীর নিজস্ব ফেসবুক, ইনস্টাগ্রাম বা টুইটার হ্যান্ডলে আপলোড করতে হবে এবং আয়ুষ মন্ত্রণালয়ের ফেসবুক / টুইটার / ইনস্টাগ্রাম পাতায় যুক্ত করতে হবে।

১.৪ ফেসবুকে অংশগ্রহণের নির্দেশিকা:

- ক) ফেসবুকে আয়ুষ মন্ত্রণালয়ের পাতাটি লাইক এবং অনুসরণ করুন।

[\(https://www.facebook.com/moayush/\)](https://www.facebook.com/moayush/)

- খ) প্রতিযোগী নিম্নলিখিত দু'টির যে কোনও একটি বেছে নিতে পারেন:

- গ) ভিডিওটি নিজের ফেসবুক পেজে আপলোড করে আয়ুশ মন্ত্রণালয়কে ট্যাগ করুন অথবা #MyLifeMyYogaBANGLADESH ও নিজের বিভাগের হ্যাশট্যাগ ব্যবহার করুন। (যেমন: #MyLifeMyYogaBANGLADESH #FemaleAdult)

দ্রষ্টব্য: প্রতিযোগিতায় অংশ নিতে পোস্টটি পাবলিক হতে হবে।

- ঘ) সর্বাধিক সংখ্যক লোকের সাথে পোস্টটি শেয়ার করুন এবং ভিডিওতে সর্বাধিক সংখ্যক লাইক পান।

১.৫ ইনস্টাগ্রামে অংশগ্রহণের নির্দেশিকা:

- ক) ইনস্টাগ্রামে আয়ুশ মন্ত্রণালয়ের পাতাটি অনুসরণ করুন।

(<https://www.instagram.com/ministryofayush/>)

- খ) আইজিটিভি ভিডিও পাতা হিসেবে ভিডিওটি আপলোড করুন এবং আপনার ইনস্টাগ্রাম প্রোফাইলটি পাবলিক করুন।

দ্রষ্টব্য: প্রতিযোগিতায় অংশ নিতে ইনস্টাগ্রাম প্রোফাইলটি পাবলিক হতে হবে।

- গ) বর্ণনায় আয়ুশ মন্ত্রণালয়কে ট্যাগ করুন এবং #MyLifeMyYogaBANGLADESH ও নিচের তালিকা অনুসারে নিজের বিভাগের হ্যাশট্যাগ ব্যবহার করুন। (যেমন: #MyLifeMyYogaBANGLADESH #FemaleAdult)

দ্রষ্টব্য: প্রতিযোগিতায় অংশ নিতে পোস্টটি পাবলিক হতে হবে।

- ঘ) সর্বাধিক সংখ্যক লোকের সাথে পোস্টটি শেয়ার করুন এবং ভিডিওতে সর্বাধিক সংখ্যক লাইক পান।

১.৬ টুইটারে অংশগ্রহণের নির্দেশিকা:

- ক) টুইটারে আয়ুশ মন্ত্রণালয়ের পাতাটি অনুসরণ করুন (<https://twitter.com/moayush>)

- খ) অংশগ্রহণকারীকে ভিডিওটি তার টুইটার অ্যাকাউন্টে আপলোড করতে হবে।

দ্রষ্টব্য: টুইটারের ভিডিও নির্দেশিকা অনুসারে, ভিডিওটি ২:২০ মিনিটের বেশি হতে পারবে না। এজন্য প্রতিযোগীকে যোগিক অনুশীলন এবং ভিডিওর বার্তা উভয়ই (এই নথিতে পরবর্তীকালে ব্যাখ্যা করা হয়েছে) নির্দিষ্ট সময়ে যথাযথভাবে প্রদান নিশ্চিত করতে হবে।

- গ) বর্ণনায় আয়ুষ্ মন্ত্রণালয়কে ট্যাগ করুন এবং #MyLifeMyYogaBANGLADESH ও নিচের তালিকা অনুসারে নিজের বিভাগের হ্যাশট্যাগ ব্যবহার করুন। (যেমন: #MyLifeMyYogaBANGLADESH #FemaleAdult)
- ঘ) সর্বাধিক সংখ্যক লোকের সাথে পোস্টটি শেয়ার করুন।

১.৭. বিভাগ অনুসারে ব্যবহৃত হ্যাশট্যাগসমূহ:

নারী বিভাগ	হ্যাশট্যাগ
তরুণ (অনূর্ধ্ব ১৮ বছর)	#FemaleYouth
প্রাপ্তবয়স্ক (১৮ বছর ও তার বেশি)	#FemaleAdult
যোগ পেশাজীবী	#FemaleYogaProfessional
পুরুষ বিভাগ	হ্যাশট্যাগ
তরুণ (অনূর্ধ্ব ১৮ বছর)	#MaleYouth
প্রাপ্তবয়স্ক (১৮ বছর ও তার বেশি)	#MaleAdult
যোগ পেশাজীবী	#MaleYogaProfessional

২. **যোগ্যতার মানদণ্ড:** প্রতিযোগিতায় অংশ নিতে সবাই স্বাগত। আপনার দেশ অনুযায়ী উপযুক্ত হ্যাশট্যাগ ব্যবহার করুন।

৩. প্রতিযোগিতার সময়সীমা:

- ক) ভিডিও ৩১ মে, ২০২০ ভারতীয় সময় দুপুর ২:৩০ এর পর থেকে আপলোড করা যাবে। অংশগ্রহণের শেষ সময় ১৫ জুন, ২০২০ ভারতীয় সময়, রাত ১১:৫০ (বাংলাদেশ সময় রাত

১২:২০)। প্রতিযোগিতায় অংশ নিতে, উল্লিখিত নির্দেশিকাগুলি অনুসারে সমস্ত ভিডিও নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে জমা দিতে হবে। বিজয়ীদের সাথে ২১ শে জুন, ২০২০ এর মধ্যে যোগাযোগ করা হবে। যোগাযোগ করতে এবং পুরস্কারপ্রাপ্তির সাথে সম্পর্কিত আরও তথ্যের জন্য যোগ পোর্টালে (<https://yoga.ayush.gov.in/yoga/>) সংযুক্ত থাকুন।

খ) আয়ুষ মন্ত্রণালয়/ বিভিন্ন দেশে অবস্থিত ভারতীয় মিশনগুলি ২০ জুন, ২০২০ অবধি প্রয়োজন অনুসারে যে কোনও তথ্য যাচাইয়ের জন্য সংক্ষিপ্ত তালিকাভুক্ত প্রতিযোগীদের সাথে যোগাযোগ করবে। সংক্ষিপ্ত তালিকাভুক্ত প্রতিযোগীদের নাম ঘোষণা করে যে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে ভিডিওটি আপলোড করা হয়েছিল সেখানে ট্যাগ করা হবে।

৪. ভিডিও সংক্রান্ত নির্দেশনা:

ক) অংশগ্রহণকারীরা ভিডিওতে তাদের ব্যক্তিগত পরিচয় (নাম, বর্ণ, দেশ ইত্যাদি) প্রকাশ করতে পারবে না।

খ) ভিডিওটি আনুভূমিকভাবে তৈরি করতে হবে।

গ) অংশগ্রহণকারীদের একটি অনূর্ধ্ব তিন মিনিটের যোগ অনুশীলনের ভিডিও তৈরি করতে হবে।

ঘ) অংশগ্রহণকারীদের সুচিন্তিতভাবে এই তিন মিনিটের ভিডিওতে তিনটি যোগিক অনুশীলন (ক্রিয়া, আসন, প্রাণায়াম, বন্ধ বা মুদ্রা) এবং যোগিক অনুশীলনগুলি তার জীবনকে কীভাবে প্রভাবিত করেছিল সে বিষয়ক একটি সংক্ষিপ্ত বার্তা/বিবরণ অন্তর্ভুক্ত করতে হবে।

৫. পুরস্কার বিভাগ এবং পুরস্কার:

ক্রমিক নং	নারী বিভাগ	ক্রমিক নং	পুরুষ বিভাগ
১.	তরুণ (অনূর্ধ্ব ১৮ বছর)	১.	তরুণ (অনূর্ধ্ব ১৮ বছর)
২.	প্রাপ্তবয়স্ক (১৮ বছর ও তার বেশি)	২.	প্রাপ্তবয়স্ক (১৮ বছর ও তার বেশি)
৩.	যোগ পেশাজীবী	৩.	যোগ পেশাজীবী

খ) উল্লিখিত ছয়টি বিভাগে বিজয়ীদের জন্য রয়েছে আকর্ষণীয় পুরস্কার এবং ভারতীয় হাই কমিশন, ঢাকা বাংলাদেশের বিজয়ীদের নাম ঘোষণা করবে।

বৈশ্বিক পুরস্কার - বৈশ্বিক পুরস্কারগুলি সকল দেশের বিজয়ীদের মধ্য থেকে বাছাই করা হবে। বিস্তারিত ভারত সরকার ঘোষণা করবে।

গ) যোগাযোগ করতে এবং পুরস্কারপ্রাপ্তির সাথে সম্পর্কিত আরও তথ্যের জন্য যোগ পোর্টাল (<https://yoga.ayush.gov.in/yoga/>) এবং আয়ুশ মন্ত্রণালয়ের সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমের পাতাগুলিতে সংযুক্ত থাকুন।

৬. গোপনীয়তা:

আপনার ব্যক্তিগত তথ্যাবলী গোপন রাখা হবে। ঘোষণায় কেবল বিজয়ীদের নাম, বয়স লিঙ্গ, পুরস্কার বিভাগ এবং শহর সম্পর্কিত তথ্য প্রকাশ করা হবে। ভবিষ্যতে কোনও প্রচারমূলক কার্যক্রমের জন্য আয়ুশ মন্ত্রণালয় প্রতিযোগীদের ভিডিও ব্যবহার করতে পারবে, এ বিষয়ে প্রতিযোগীদের সম্মতি তাদের অংশগ্রহণের মধ্যে নিহিত।

৭. অন্যান্য শর্তাবলী:

- ক) আপলোড করা ভিডিওগুলি কঠোরভাবে এই নির্দেশিকাগুলি অনুসারে হতে হবে।
- খ) ভুল ও বিভ্রান্তিমূলক দৃশ্য/শব্দ যা সাম্প্রদায়িক, অশ্লীল, বিজ্ঞানবিরোধী এবং দেশবিরোধী মনোভাবকে উস্কে দিতে পারে সেধরণের ভিডিও অযোগ্য বলে বিবেচিত হবে।
- গ) ভিডিওতে থাকা ব্যক্তি/ব্যক্তিদের পোশাকে শালীনতা বজায় রাখতে হবে।
- ঘ) অশ্লীল আচরণ এবং প্রদর্শন অযোগ্য বলে বিবেচিত হবে।
- ঙ) কোনও প্রতিযোগী চিঠি, ই-মেইল, টেলিফোন কল করে, ব্যক্তিগতভাবে বা অন্য কোনও অনুরূপ ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে জুরির কোনও সদস্যকে প্রভাবিত করার চেষ্টা করলে প্রতিযোগিতা থেকে বহিষ্কৃত হবেন।
- চ) বয়স সংক্রান্ত মিথ্যা তথ্য প্রদানকারী অযোগ্য বলে বিবেচিত হবেন।

- ছ) বাছাই কমিটি এবং বিচারকদের সিদ্ধান্তসমূহ চূড়ান্ত বলে গণ্য হবে। বিচারক প্রতিযোগীর কাছ থেকে কোনও বিষয়ে (বয়স সহ) স্পষ্টতা চাইতে পারে এবং নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে তা প্রদান করতে ব্যর্থ হলে তার অংশগ্রহণ বাতিল বলে ঘোষণা করা হবে।
- জ) আয়ুষ মন্ত্রণালয় এবং সংশ্লিষ্ট কোন সংস্থায় কর্মরতদের আত্মীয়রা পুরস্কারের জন্য বিবেচিত হবে না।
- ঝ) প্রতিযোগীদের জমা দেয়া ভিডিওগুলি গোপনীয় হিসাবে গণ্য হবে এবং কেবল আয়ুষ মন্ত্রণালয় দ্বারা প্রতিযোগিতা বা অন্য কোনও প্রচারমূলক উদ্দেশ্যে ব্যবহৃত হবে। প্রতিযোগীদের জন্য জ্ঞাতব্য যে, ভবিষ্যতে কোনও প্রচারমূলক কর্মকাণ্ডের জন্য আয়ুষ মন্ত্রণালয় দ্বারা তাদের ভিডিওগুলি ব্যবহারের জন্য তাদের সম্মতি সহজাত এবং এই প্রতিযোগিতায় তাদের অংশগ্রহণের মধ্যেই অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।
- ঞ) ১৮ বছরের কম বয়সী অংশগ্রহণকারীরা পিতামাতার তৈরি লগইন আইডি ও অনুমতি সাপেক্ষে এই বিভাগে অংশ নিতে পারবে।
- ট) প্রতিযোগিতায় উদ্বৃত্ত যে কোনও আইনি বিরোধ দিল্লীর আদালতে নিষ্পত্তি হবে।
- ঠ) আয়ুষ/অন্যান্য দেশের সংশ্লিষ্ট ভারতীয় মিশনগুলির চাহিদা অনুসারে সংক্ষিপ্ত তালিকাভুক্তদের তথ্য সরবরাহ করার সময় প্রতিযোগীকে অবশ্যই সম্পূর্ণ ঠিকানা, ই-মেইল, টেলিফোন নম্বর, মোবাইল ফোন নম্বর এবং ফ্যাক্স নম্বর (যদি থাকে) যথাযথভাবে নিশ্চিত করতে হবে।
- ড) ভিডিও তৈরির ব্যয় প্রতিযোগীকে বহন করতে হবে এবং আয়ুষ মন্ত্রণালয় তা প্রদান করবে না।
- ঢ) অংশগ্রহণকারীরা প্রতিযোগিতায় জমা দেওয়া ভিডিওগুলির জন্য কপিরাইট আইনে সম্পূর্ণরূপে দায়বদ্ধ থাকবে। ভিডিওগুলি কোনও কপিরাইট বা বুদ্ধিবৃত্তিক সম্পত্তির অধিকারের লঙ্ঘন করে না তা অংশগ্রহণের পূর্বশর্ত।

ঢাকা

০৪ জুন ২০২০
