



MINISTRY OF AYUSH COMPILED MEDIA REPORT
19 Jun, 2025 – 20 Jun, 2025

 **Total Mention 689**

 Print	Financial	Mainline	Regional	Periodical
254	6	98	150	N/A

 Online

435

 Print

No	Newspaper	Headline	Edition	Pg
1.	The Economic Times	An easy evening yoga routine for good sleep	Mumbai	2
2.	Business Standard	Tender Care	Delhi + 5	19
3.	Mint	Why Ayush claims are often denied despite health cover	Chandigarh + 5	1,11
4.	Mint	Why Ayush claims are often denied despite health cover	Ahmedabad	1,11
5.	Bizz Buzz	ICMR-NIV computing facility vital to fight future pandemics	Hyderabad	8
6.	The Business Guardian	Ministry of Ayush organises Yoga Maha Kumbh	Delhi	8
7.	The Times of India	Yogshala' event draws 'record' 21k crowd, CM absent	Chandigarh	2
8.	The Times of India	8 heritage sites in state picked for Yoga Day events	Bengaluru	2
9.	The Times of India	International Yoga Day: State govt plans sessions at 15,000 locations	Goa	2
10.	The Times of India	Yoga marathon flagged off	Chandigarh	3
11.	The Times of India	Centre your spirit, FIND YOUR BALANCE	Chennai + 1	2
12.	The Times of India	UNIQUE YOGA TRENDS RESHAPING CITY'S WELLNESS CULTURE	Chennai	3
13.	The Times of India	DelhiTimes Weekend Planner	Delhi	2
14.	The Times of India	With just a six-foot mat, yoga can provide spiritual uplift and immunity, says expert	Goa	2
15.	The Times of India	PU VC releases book on yoga	Chandigarh	2
16.	The Times of India	UT admn starts civil def training	Chandigarh	2
17.	The Times of India	Yoga records to be attempted on June 21	Bengaluru	2
18.	The Times of India	Yog Is Beginning Of The End	Goa	8
19.	The Times of India	NDMC to host yoga sessions across city on Int'l Yoga Day	Delhi	3
20.	Hindustan Times	Govt Names 11 Spots That Will Host Yoga Day Events In City	Delhi	11
21.	Hindustan Times	Ministry of Ayush hosts the curtain raiser for the 11th International Day of Yoga	Delhi + 2	20
22.	Hindustan Times	21,000 participate in 'CM di Yogshala' in Jalandhar	Chandigarh	2

23.	Hindustan Times	FTA clears path for Indian talent in UK	Delhi + 3	19
24.	Hindustan Times	Delhi to see large-scale yoga events this yr: CM	Delhi	6
25.	Hindustan Times	PU V-C launches book on yoga, natural therapies	Chandigarh	2
26.	Hindustan Times	SIT BACK TO SAVOUR MINDFULNESS	Chandigarh	3
27.	The Indian Express	Yoga Day celebrations at 100 iconic destinations, UNESCO heritage sites; Gujarat's Rani Ki Vav, Dhol...	Ahmedabad	14
28.	The Indian Express	ASI to host Int'l Day of Yoga at monuments in Punjab, Haryana	Chandigarh	11
29.	The Indian Express	Make yoga an integral part of your daily lives: Health minister	Chandigarh	11
30.	The Indian Express	Police personnel participate in a yoga session...	Chandigarh	11
31.	The Indian Express	NDA plan for Bihar polls: Op Sindoor to caste census, joint campaigns to schemes	Chandigarh	13
32.	The Indian Express	NDMC gears up for Yoga Day	Delhi	8
33.	First India	YOGA FOR HEALTH & PEACE	Jaipur	12
34.	The Morning Standard	Fit Bit	Delhi	2
35.	The Morning Standard	Metro to start services at 4 am on Yoga Day	Delhi	4
36.	The Morning Standard	Fit Bit	Delhi	2
37.	The Morning Standard	Bhopal Diary	Delhi	8
38.	The Morning Standard	Govt to host int'l yoga day events at 11 venues, CM to lead session from Yamuna	Delhi	4
39.	The Morning Standard	Miss-Fit	Delhi	2
40.	Deccan Chronicle	HEALTH CONSCIOUS	Chennai	2
41.	The Pioneer	21k Participate in 'CM di Yogshala' Event at Jalandhar, CM Mann Gives It a Miss	Chandigarh	2
42.	The Pioneer	PM Modi on three-State visit to launch multiple projects	Delhi	4
43.	The Pioneer	Over 20 lakh people to participate for mass yoga practice on Int'l Yoga Day	Chandigarh	3
44.	The Pioneer	Allopathic medicines may have side effects Ayurveda generally free from them: CM	Delhi	3
45.	The Pioneer	Yoga Sangam gets encouraging registrations	Delhi	4
46.	Free Press Journal	Delhi Metro service from 4am on Yoga Day	Mumbai	1

47.	Free Press Journal	International Yoga Day	Mumbai	7
48.	Free Press Journal	Jalgaon prepares for International Yoga Day	Mumbai	7
49.	Free Press Journal	Vidyut delivers speech in Sanskrit	Mumbai	27
50.	The New Indian Express	Soulfully stretched	Chennai	2
51.	The New Indian Express	STAY FIT DURING MONSOON	Chennai	9
52.	The New Indian Express	CM turns fitness guru for young legislators	Chennai	10
53.	The New Indian Express	UTTHAN PRISTHASANA ELBOWS BLOCK	Chennai	2
54.	The New Indian Express	MISS-FIT	Bengaluru	2
55.	The New Indian Express	UTTHAN PRISTHASANA ELBOWS BLOCK (LIZARD POSE ELBOWS BLOCK)	Bengaluru	2
56.	Yugmarg	Archaeological Survey of India, Chandigarh Circle to Celebrate 11th International Day of Yoga	Chandigarh	3
57.	Yugmarg	District-Level Yoga Day event at Thapar University on June 21	Chandigarh	4
58.	Yugmarg	Invitations for Yoga Day given in villages	Chandigarh	9
59.	Yugmarg	National Institute of Ayurveda, Panchkula organizes common Yoga Protocol Practice Session	Chandigarh	3
60.	Yugmarg	Yoga awareness drive at Gurdaspur Red Cross Centre promotes drug-free, healthy living	Chandigarh	9
61.	Yugmarg	Yoga organized at Little Millennium School	Chandigarh	7
62.	Yugmarg	Yoga session held at Model jail, Chandigarh to mark International Yoga Day 2025	Chandigarh	4
63.	Yugmarg	People are being made healthy by connecting them with Yoga: DC	Chandigarh	4
64.	Yugmarg	Grand yoga event held for International Yoga Day 2025	Chandigarh	4
65.	The Daily Guardian	City flags off Yoga Marathon; daily yoga is key to health: Vishwanath	Chandigarh	14
66.	The Daily Guardian	DC: Prioritize complaints from Samadhan camp held Mon & Thu	Chandigarh	13
67.	The Daily Guardian	DLSA Panchkula holds Yoga camps ahead of International Yoga Day	Chandigarh	13
68.	The Daily Guardian	PM Modi to visit Bihar, Odisha, Andhra during 2-day tour	Chandigarh	2
69.	The Daily Guardian	Indian Coast Guard personnel take part in a special yoga session.....	Chandigarh	1

70.	The Daily Guardian	Over 20 lakh people to join for mass yoga practice on 11th International Yoga Day	Chandigarh	4
71.	The Daily Guardian	PGI Chandigarh to get new mother-child block, parking lot	Chandigarh	13
72.	The Daily Guardian	PGI to launch app showing doctor location, OPD, and crowd status	Chandigarh	14
73.	The Daily Guardian	Yoga Marathon at Tau Devi Lal Stadium to be held today, DC urges public to join	Chandigarh	14
74.	The Daily Guardian	Ministry of Ayush organises Yoga Maha Kumbh	Delhi	5
75.	Political & Business Daily	One Health Missioon studing migratory birds, slaughter houses to prevent zoonotic spillovers: ICMR-N...	Bhubaneshwar	11
76.	Punjab Express	11th International Yoga Day celebrated	Chandigarh	2
77.	Punjab Express	Archaeological Survey of India, Chandigarh circle to celebrate 11th International Day of Yoga at ico...	Chandigarh	4
78.	Punjab Express	Police personnel take part in a yoga session ahead of International Yoga Day, in Jalandhar	Chandigarh	3
79.	Punjab Express	One Health Mission studying migratory birds, slaughterhouses to prevent zoonotic spillovers: ICMR-NI...	Chandigarh	6
80.	Punjab Express	PU V-C launches research-based book 'Yoga and Nature Cure	Chandigarh	4
81.	Telangana Today	Ayush Suraksha a game changer	Hyderabad	2
82.	The Statesman	CM Rekha Gupta unveils plans for Int'l Yoga Day celebrations	Delhi	4
83.	The Statesman	India Tourism Delhi to celebrate International Day of Yoga 2025 in Qutub Minar Complex	Delhi	4
84.	The Statesman	Metro services to start at 4 am on International Day of Yoga	Delhi	4
85.	The Statesman	State neglect pushes Jharkhand's Homoeopathy Medical College in Godda towards irrelevance	Delhi	8
86.	The Statesman	Neurogrit Gold offers new hope for Parkinson's patients: Patanjali study	Delhi	2
87.	The Statesman	People from across world showing trust in India's Ayurvedic wisdom, says CM Rekha	Delhi	2
88.	The Asian Age	PM to launch key development projects in Bihar, Odisha today	Delhi	1,4
89.	The Tribune	CM to lead session at Yamuna Vihar to mark International Yoga Day celebrations	Delhi	2

90.	The Tribune	Metro to begin services at 4 am on Int'l Yoga Day	Delhi	1
91.	The Tribune	CM opens Ayurvedic kitchen, promotes millets, healthy living	Delhi	1
92.	The Tribune	Over 15K expected at 'CM di Yogshala' today	Chandigarh	2
93.	The Tribune	Two-day ban on taking dip in Brahma Sarovar	Delhi	3
94.	The Hindu	Yoga Day: Akshar Yoga Kendraa aim to set 12 Guinness records	Bengaluru	6
95.	The Goan	Patanjali's Neurogrit Gold offers hope for Parkinson's treatment	Goa	8
96.	The Goan	Schools directed to register for Int'l Yoga Day on June 21	Goa	6
97.	The Goan	Free yoga session, wellness talk in Panaji	Goa	5
98.	The Goan	Vidyut delivers speech in Sanskrit	Goa	11
99.	Daily Thanthi Next	Yoga critical for new mothers	Chennai	2
100.	Orissa Post	Patanjali research published in International Wiley journal	Bhubaneshwar	7
101.	Millenniumpost	Ayurveda is generally free from side effects, unlike allopathy: CM	Delhi	3
102.	Millenniumpost	NBCC organises Yoga Maha Kumbh 2025	Delhi	10
103.	Millenniumpost	NDMC TO CELEBRATE INTERNATIONAL YOGA DAY 2025 AT ICONIC CITY VENUES	Delhi	3
104.	Herald	Yoga camp at Margao on June 21	Goa	5
105.	Dainik Savera	Haryana state satariye 11th international yog divas samaroh kurukshetra mein kal	Chandigarh	10
106.	Dainik Savera	Health Mantri Dr balbir singh ne kiya yog ko jivan ka abhinn ang banane ka aawahan	Chandigarh	3
107.	Dainik Savera	Rashtriye ayurved sansthan ne yogabhyash karaya	Chandigarh	5
108.	Dainik Savera	Yog kriya pratidin karna health rehne ka mulmantar :Vishavnath	Chandigarh	5
109.	Dainik Savera	Bharat vikas parishid sooraj shakha dawara yog shivir shri ram park mein lagaya	Chandigarh	5
110.	Dainik Savera	Model jail chandigarh mein yog satar aayojit	Chandigarh	3
111.	Dainik Savera	Yog divas ke pramukh kariyakrama yog sangam ke liye ab tak 4 lakh ne karaya panjikan :Ayush mantra...	Chandigarh	10

112.	Dainik Savera	Yog divas ke uplaksh main aayojit yog prashikshan shivir ka samapan	Chandigarh	5
113.	Navodaya Times	International Yoga Day	Delhi	8
114.	Navodaya Times	International Yoga Day	Delhi	4
115.	Punjab Kesari	International Yoga Day	Delhi	4
116.	Punjab Kesari	21 june ko hone wale international yog divas ki tayari	Chandigarh	6
117.	Punjab Kesari	CM di yogshala mein 21,000 logo ki bhagidari ne banaya record	Chandigarh	1
118.	Punjab Kesari	International yog divas ke uplaksh main yog marathon ko hari jhandi dikhakar kiya rawana	Chandigarh	5
119.	Punjab Kesari	Nari jagrit munch ki pink brided ne ek prithavi ek swasthey theam par manaya yog divas	Chandigarh	2
120.	Punjab Kesari	Neurogrit Gold ne khola perkinsin ke upchar ka dwar	Delhi	10
121.	Punjab Kesari	Yoga shanti paane ka tarika :Harsh libachiya	Chandigarh	5
122.	Punjab Kesari	International Yoga Day	Delhi	4
123.	Punjab Kesari	Yog ko har gali tak lekar jayagi sarkar	Delhi	5
124.	Punjab Kesari	Yog karne se body rehati hai healthy 200 kaidiyo ne yog gatividhiyo mein liya hissa	Chandigarh	6
125.	Pioneer Hindi	International Yoga Day	Delhi	4
126.	Pioneer Hindi	Sarkari v gair sarkari karyalyon mein kiya yogabhyas	Delhi	8
127.	Pioneer Hindi	CM inaugrate Cafe and Soma-The Ayurvedic kitchet	Delhi	4
128.	Pioneer Hindi	Internationa Yoga Day	Delhi	5
129.	Pioneer Hindi	Yoga Saptah ke tehat palika mein karmiyon ne kiya yogabhyas	Delhi	8
130.	Virat Vaibhav	International Yoga Day	Delhi	4
131.	Virat Vaibhav	Neurogrit Gold paramparik ayurved aur adhunik vigyan ka anupam mel: Acharya Balkrishna	Delhi	16
132.	Virat Vaibhav	International Yoga Day	Delhi	3
133.	Sandhya Times	International Yoga Day	Delhi	6
134.	Sandhya Times	International Yoga Day	Delhi	2
135.	Sandhya Times	Maharishi Ayurveda Hospital mein hui Ayurvedic kitchen ki shuruat	Delhi	3
136.	Sandhya Times	Pet ki charbi aur mansik tanav dono kam karta hai Matsyasan	Delhi	9

137.	Jansatta	International Yoga Day	Delhi	4
138.	Veer Arjun	International Yoga Day	Delhi	3
139.	Veer Arjun	Alopathic medicine ke dushprabhav ho sakte hai par ayurvedik upchar aamtaur par inse mukt	Delhi	4
140.	Veer Arjun	International Yoga Day 2025	Delhi	4
141.	Veer Arjun	One Earth. Healthy World	Delhi	2
142.	Dainik Jagran	International Yoga Day	Delhi	5
143.	Dainik Jagran	PM will inaugurate 10,000cr project in Bihar	Delhi	2
144.	Dainik Jagran	21 hazaar se adhik logo ne kiya yog	Chandigarh	3
145.	Dainik Jagran	Bacho ko joda jaa raha yog se	Chandigarh	4
146.	Dainik Jagran	Cm di yogshala mein 21,000 se adhik logo ne kiya yog	Chandigarh	7
147.	Dainik Jagran	Kurakshetra mein ek lakh se jayda sadhak karege yog kriyaye	Chandigarh	4
148.	Dainik Jagran	Mahilao aur bachho ne sikha yog karna	Chandigarh	3
149.	Dainik Jagran	Sway se jodata yog aur sangeet	Chandigarh	9
150.	Dainik Jagran	International Yoga Day	Delhi	4
151.	Dainik Jagran	Yog sansthan teen sathano par karwayega yog	Chandigarh	3
152.	Rashtriya Sahara	International Yoga Day	Delhi	5
153.	Rashtriya Sahara	Bhekasan	Delhi	12
154.	Rashtriya Sahara	Ayurvedic upchar dusprabhav se mukt	Delhi	3
155.	Rashtriya Sahara	Colours ka yoga day festival	Delhi	11
156.	Rashtriya Sahara	International Yoga Day	Delhi	3
157.	Rashtriya Sahara	Vidhyut Jamwal give speech in Sanskrit	Delhi	12
158.	Dainik Jagran (Rashtriya)	International Yoga Day	Delhi	2
159.	Dainik Bhaskar	11th Varshgaath par 12 hazaar log karege yogabhyash	Chandigarh	2
160.	Dainik Bhaskar	Yog divas par barish ka yog prashasan ne manga forcast next 3 din achi barish ka alart	Chandigarh	3
161.	Dainik Bhaskar	International Yoga Day	Delhi	4
162.	Dainik Bhaskar	11 lakh se adhik ne kiya samuhik yogabhiyash ke liye panjikan	Chandigarh	2



163.	Dainik Bhaskar	International Yoga Day	Delhi	1
164.	Jag Bani	CM di yogshala mein 21,000 logo ki bhagidari ne banaya record	Chandigarh	2
165.	Hindustan	Aise karenge Yoga to hoga kayaalp	Delhi	13
166.	Hindustan	Ese karenge Yog to hoga kayakalap	Chandigarh	13
167.	Hindustan	Gambhir rogon mein yoga ka prabavh parkhnege	Delhi	19
168.	Hindustan	International Yoga Day	Delhi	5
169.	Hindustan	Metro to begin service at 4 am on Yoga Day	Chandigarh	5
170.	Hindustan	Shaktimaan hai surye namaskaar	Chandigarh	13
171.	Hindustan	Suryanamakar is Powerfull	Delhi	13
172.	Hindustan	Will test the effect of yoga in serious diseases	Chandigarh	19
173.	Hindustan	International Yoga Day	Delhi	4
174.	Hindustan	NDMC shetar mein 8 sathano par yog abhyash	Chandigarh	4
175.	Hindustan	Yog sangam ke liye char lakh ne karaya panjikan	Chandigarh	10
176.	Deshbandhu	Indian Yoga Institute will organize yoga practice on 21st June at St. Joseph School	Delhi	10
177.	Deshbandhu	Yoga is more important for a healthy body: Dr. Vineet Tyagi	Delhi	9
178.	Deshbandhu	Mantras echoed in yoga camp	Delhi	9
179.	Deshbandhu	Yoga is helpful in curing complex diseases: Dr. Vikas	Delhi	9
180.	Deshbandhu	Yoga is necessary in today's busy life: Expert	Delhi	10
181.	Loksatta	Yoga is the restraint of the mind's instincts	Mumbai	13
182.	Navbharat Times	Aaj Bihar aur Odisha jayenge PM	Delhi	2
183.	Navbharat Times	International Yoga Day	Delhi	6
184.	Navbharat Times	Vidhyut Bole, Yoga ne di meri zindagi ko disha	Delhi	16
185.	Navbharat Times	Vidyut said, 'Yoga gave direction to my life	Mumbai	11
186.	Navbharat Times	CM Yamuna Tat par karenge Yoga	Delhi	4
187.	Navbharat Times	Do Yoga with NBT on 21st June	Delhi	4
188.	Navbharat Times	Lutians Zone mein 8 jagao par manay jayega Yoga Day	Delhi	4
189.	Navbharat Times	25 gavo mein niklegi yog jagrukta yatra	Gurugram	2

190.	Navbharat Times	Nirankari missin desh bhar mein auyojit karega satra	Gurugram	2
191.	Navbharat Times	Yog karna shuru kiya toh mard mein mila aaram	Gurugram	1
192.	Navbharat Times	Shivalik park mein hoga yog sangam	Noida	2
193.	Amar Ujala	Apni dinchariya mein yog shamil karan swasth rahne ka mul mantar :Vishavnath	Chandigarh	6
194.	Amar Ujala	Chakrashan se milati hai urja lachilapan aur manshik shanti :Dhanvi	Chandigarh	6
195.	Amar Ujala	Cm ki yogshala mein 21,000 ne kiya yog	Chandigarh	4
196.	Amar Ujala	ITI sector 14 mein yog prashikshan kariyakaram 180 students ne liya bhag	Chandigarh	6
197.	Amar Ujala	International Yoga Day	Delhi	8
198.	Amar Ujala	International Yoga Day	Delhi	4
199.	Amar Ujala	Jail mein yog satar ka aayojan	Chandigarh	3
200.	Prahar	KDMC organizes Yoga Day	Mumbai	4
201.	Prahar	Neurogrit Gold combines traditional Ayurveda with modern science	Mumbai	3
202.	Lokmat	Municipality prepares for Yoga Day, programs at 34 centers	Mumbai	1
203.	Bhaanga Bhuin	The need to look at yoga from a spiritual perspective: Sadhguru Brahmeshanand Acharya	Goa	2
204.	Bhaanga Bhuin	Education department issues directives to schools in the state on the occasion of Yoga Day	Goa	8
205.	Bhaanga Bhuin	Neurogrit Gold is a unique combination of traditional Ayurveda and modern science: Acharya Balakrish...	Goa	8
206.	Bhaanga Bhuin	Special program on behalf of Patanjali Yoga Samiti in Divchole	Goa	8
207.	Goan Varta	Chief Minister appeals to create a 'healthy and strong Goa' through yoga practices	Goa	3
208.	Goan Varta	Please provide information about Yoga Day Events on the portal of the Ministry of AYUSH!	Goa	3
209.	Goan Varta	Patanjali's 'Neurogrit Gold' claims to improve Parkinson's	Goa	5
210.	Janayugam	Governor to inaugurate National Yoga Seminar at Perumbavoor	Kochi	6
211.	Morning News	Free Saras Yoga Sangam in Central Park today	Jaipur	2

212.	Morning News	Geetamay Yoga Camp concluded at Govind Devji Temple	Jaipur	5
213.	Morning News	Run for Yoga organized under 'Yoga Sangam 2025	Jaipur	4
214.	Morning News	Women's Front practiced yoga on the occasion of Yoga Day	Jaipur	2
215.	Nav Rashtra	Shankara Eye Hospital organizes yoga workshop	Mumbai	2
216.	Sakal	Yoga also brings stability to the mind.	Mumbai	4
217.	Andhra Jyothi	Yoga has nothing to do with religion!	Hyderabad	9
218.	News Today	International Yoga Day fete at MACCON	Chennai	2
219.	Hello Madras	ON PM'S CALL, GRAM PANCHAYATS GEARING UP FOR HISTORIC NATION WIDE CELEBRATION OF IDY 2025	Chennai	4
220.	Jagmarg	International yog divas ke uplaksh main aayojit yog prashikshan shivir sampann	Chandigarh	11
221.	Jagmarg	International yog divas ke uplaksh mein yog marathon ka aayojan aaj	Chandigarh	11
222.	Jagmarg	International yog divas ko samarpit char divashiye nishulak intigreded yog shivir aarambh	Chandigarh	8
223.	Jagmarg	International yog divas se pehle BSF ne antar ekai yog pratiyogita aayojit ki	Chandigarh	5
224.	Jagmarg	Yug yukt nasha mukt haryana ki disha main cm ke etihashik pehal	Chandigarh	3
225.	Divya Himachal	11 lakh log 1 sath karenge yog	Chandigarh	3
226.	Divya Himachal	Derabasi main Yog parikshan camp ka aagaaj	Chandigarh	4
227.	Punyanagari	Registration for 'Yog Sangam' crosses 4 lakh mark	Mumbai	12
228.	Dainik Konkansaad	Learn yoga, live long!	Goa	6
229.	Dainik Konkansaad	The alchemy of increasing the body's capacity in yoga - Kishori Shahane-Vij	Goa	6
230.	Janmabhumi	International Yoga day: Preparations on final stage	Kochi	7
231.	Punjabi Jagran	International yog divas 21 june nu	Chandigarh	1
232.	The Hindu Tamil	International Yoga Day June 21	Chennai	12
233.	Ajit	International yog divas nu samarpit ITBP bhanu ch lagaya yog protocol traning camp	Chandigarh	6
234.	Ajit Samachar	Model jail chandigarh mein yog satar aayojit	Chandigarh	5

235.	Dina Malar	Reservations are required to attend the Siddha Medicine Seminar on 21	Chennai	3
236.	Samachar Jagat	Take a pledge to spread yoga to the masses	Jaipur	11
237.	Naya India	Aaj ki bhagdaud bhari zindagi mein yog zaroori	Delhi	11
238.	Naya India	Swasth rehne ke liye bajre ko apnaye: Rekha Gupta	Delhi	3
239.	Hari Bhoomi	Jim Shelley se utpann rogon se bachaye aasan or pranayam.	Delhi	6
240.	Rajasthan Patrika	Yog ko lok se jodne ka shrey Guru gorakhnath ko	Delhi	5
241.	Divya Bhaskar	Record: More than 4 lakh registrations for Yoga Day	Mumbai	1
242.	Navshakti	The alchemy of increasing the body's capacity in yoga - Kishori Shahane-Vij	Mumbai	12
243.	Vijaya Karnataka	2.25 crores Yoga registration for Yoga day	Bengaluru	14
244.	Sakshi	4 lakhs registration fir 'Yoga sangam	Bengaluru	14
245.	Matrubhasa	On PM's Call, Gram Panchayats Gearing up for Historic Nationwide Celebration of IDY 2025	Bhubaneshwar	2
246.	Matrubhasa	History Already Created: Yoga Sangam Event Registrations Surpass 4 Lakh mark	Bhubaneshwar	2
247.	Hosadigantha	Yoga day Tea-shirt launched	Bengaluru	8
248.	Samaya	Yoga Maha Kumbh : Grand Yoga Festival Lights Up Delhi Ahead of International Yoga Day	Bhubaneshwar	11
249.	Tapobhumi	Big yoga programe on 11 international yoga day	Ahmedabad	4
250.	Chetna Manch	Amity vishvavidhyalay mein yog samavesh ka ayojan	Noida	8
251.	Eenadu	World record traget in 'Yoga Andhra	Bengaluru	16
252.	Eenadu	Yogandgra..Swarnandhra	Bengaluru	2
253.	Vijayavani	Mantralayada Matt Yogasana	Bengaluru	7
254.	Samagya	People have registered for yoga sangam	Kolkata	7

The Economic Times • 20 Jun • Ministry of Ayush
An easy evening yoga routine for good sleep

2 • PG

535 • Sqcm

374297 • AVE

1.1M • Cir

Top Left

ET Panache

Mumbai

An easy evening yoga routine for good sleep

Gentle movement can be the perfect way to prepare your body and mind for a restful night

Recent studies have suggested that yoga can improve sleep quality and help people with insomnia fall asleep more quickly and remain asleep throughout the night.

"Every day is a series of small transitions from our home life to our work life," said Steph Creaturo, a certified yoga instructor in New York City, US. Yoga can create a bridge to ease that transition.

Here is a 10-minute low-intensity evening routine to prepare your body and mind for a restful night of sleep. This routine consists of two parts. The first four poses make up what Creaturo calls a "sun setting salute", a sequence that flows from one pose to the next and helps ease the body into the more restful postures that follow. Complete this first sequence twice. Then perform the remaining five poses, holding each pose a little longer than the previous one. Take slow, deep breaths throughout.

If a pose feels uncomfortable, use props, such as a pillow or a yoga block, or try modifications, such as keeping your knees slightly bent. Release any pose that causes you pain or discomfort.

Standing side bend
Stand with your feet

Actress Charlize Theron does two 90-minute sessions of power yoga every week

shoulder-width apart. Stack your head and torso over your pelvis. Reach your arms overhead and hold your right wrist with your left hand. Exhale and gently draw your right arm toward the left, bending at the waist. Inhale and return to the centre. Alternate between sides three to five times.

Spinal roll-down

Stand with your arms by your side. Drop your chin toward your chest. Slowly begin to round your back and roll forward from your neck, mid-back and lower back. Once you reach the bottom, let your arms and head hang loose.

Low lunge

From the bottom of a spinal roll-down, bend your knees and place your hands on the mat, outside of your feet. Step your left foot to the back of the mat into a lunge, keeping your right knee stacked over your heel. Hold the pose for two breaths. Repeat on the other side. Then, step to the top of the mat and fold your upper body over your legs.

Spinal roll-up

Tuck in your tailbone and gradually stack your spine, one segment at a time. When you reach the top, roll your shoulders and bring your head up. This is the final pose in the sun-setting salute. Repeat this sequence before moving on to the cat-cow pose.

Cat-cow pose

From a tabletop position (kneeling with your wrists



Model Gisele Bündchen has been practising yoga and breath work for nearly two decades

stacked under your shoulders, knees under your hips), inhale and release your belly toward the floor while drawing your chest forward. This is cow pose. Exhale and round your spine, drawing your navel toward the ceiling. This is cat pose. Alternate between the two poses five times.

Child's pose

From a tabletop position, widen your knees to the outer edges of your mat and bring your big toes together. Bring your hips toward your heels and allow your torso to rest on your thighs. Walk your hands forward and rest your forehead on the mat or on a rolled blanket or pillow. Hold the pose for five to 10 breaths.

Supine twist

Lie on your back in a

reverse tabletop position. Allow your bent legs to fall over to the right. Place your right hand on top of your legs and extend your left arm out to the side. Hold for five to 10 breaths, then switch sides.

Reclined hand-to-big-toe pose

Bend your left knee and place your left foot on the ground. Draw your right knee into your chest. Place your yoga strap or band around your right foot, holding one end of the strap in each hand. Press into the strap to slowly extend your right leg toward the ceiling. You should feel a stretch in the back of your leg. Hold for five to 10 breaths before switching sides.

Modified corpse pose

Slide a pillow under your knees and lie on your back. Separate your legs wide and let your feet flop to the side. Rest your arms alongside your body, with your palms facing the ceiling. Let your body sink into the mat.

— The New York Times

Google co-founder Sergey Brin used to do yoga stretches during meetings

PICT: GETTY IMAGES

Business Standard • 20 Jun • Ministry of Ayush Tender Care

19 • PG

363 • Sqcm

179794 • AVE

89.49K • Cir

Bottom Right

Delhi • Jaipur • Chandigarh • Mumbai • Bhubaneshwar • Kolkata

— TENDER CARE —

— Advertorial

CITY UNION BANK HONOURED WITH DIGITAL PAYMENTS AWARD; MD & CEO DR. N. KAMAKODI RECEIVES AWARD FROM FINANCE MINISTER

Dr N.Kamakodi, Managing Director and Chief Executive Officer of City Union Bank has received the Digital Payments Award from Hon'ble Union Finance Minister, Smt. Nirmala Sitharaman. The award was conferred in the ceremony held on 18.06.2025 at Plenary Hall, Vigyan Bhawan, New Delhi. CUB has received the award for the second position among private sector banks. Department of Financial Services, Ministry of Finance organised the 'Digital Payments Awards, to acknowledge the innovative and exemplary works done by banks and fintechs in the promotion of digital payments. City Union Bank was selected as one of the winners of Digital Payments Awards, for the overall digital payment's performance during FY 2024-25.



INDIAN BANK HOSTS MEGA SHG OUTREACH & RAM DISBURSEMENT CAMP IN KOLKATA

Indian Bank successfully organised a Mega SHG outreach & RAM Sanction cum Disbursement Camp at the Vishwa Bangla Convention Centre, Kolkata. The event was hosted by the Bank's Zonal Office, Barasat, under the guidance of FGMO Kolkata, and witnessed enthusiastic participation from stakeholders across the spectrum. The Chief Guest for the occasion was Ms Kuhuk Bhushan, IAS, who graced the event with her presence and addressed the gathering. She was joined on the dais by Mr R.K. Singh, Field General Manager (FGM), Kolkata, and Mr U.C. Patra, Zonal Manager (ZM), Barasat. The camp saw the active participation of over 300 Self-Help Group (SHG) members, along with Zonal Managers from Kolkata North, South, and Central, and numerous valued customers from the MSME, Agriculture, and Retail segments. A major highlight of the camp was the sanction and disbursement of loans totalling ₹720 crores, of which ₹170 crores were extended to SHGs. Indian Bank has set an ambitious target of achieving ₹1,100 crores in disbursement by June 25, 2025, underscoring its commitment to inclusive and sustainable financial growth.



REC LIMITED HONOURED WITH RAJBHASHA DEEPTI SHIELD AWARD FOR EXCELLENCE IN OFFICIAL LANGUAGE IMPLEMENTATION

REC Limited has been awarded Rajbhasha Deepti Shield Award for its excellent work in the field of official language in all the offices and undertakings under the Ministry of Power. The award was given in the meeting of the Hindi Advisory Committee of the Ministry of Power, Government of India, held in New Delhi. This award was received by REC CMD Shri Jitendra Srivastava and Executive Director (Official Language) Shri R P Vaishnav from the Hon'ble Minister of Power and Housing and Urban Affairs Shri Manohar Lal. This award has been given to REC for the excellent implementation of the Official Language Policy of the Government of India in the year 2023-24. On this occasion, Hon'ble Minister of State for Power Shri Shripad Yesso Naik, Secretary of the Ministry of Power Shri Pankaj Agarwal and heads and representatives of all offices and undertakings under the Ministry of Power, Hon'ble members of the Hindi Advisory Committee of the Ministry of Power and other dignitaries were present. In this meeting, the Hon'ble Minister also released REC's Hindi magazine Urjaayan.



BOM PARTNERS WITH SBI CARD TO LAUNCH CO-BRANDED CREDIT CARDS, ENHANCING CUSTOMER VALUE AND EXPERIENCE

Bank of Maharashtra enters into a strategic co-branding partnership with SBI Card, India's largest pure-play credit card issuer, to launch co-branded credit cards tailored to meet the evolving financial and lifestyle needs of its customers. This collaboration aims to enhance customer value by combining Bank's extensive banking network and trusted customer relationships with SBI Card's industry-leading credit card expertise, digital capabilities, and diverse product suite. Under this partnership, Bank customers will be able to access a range of co-branded credit cards, designed with attractive features including reward points, cashback offers, fuel surcharge waivers, EMI facilities, and exclusive merchant discounts across key spending categories like dining, travel, and e-commerce. Speaking on the occasion, Nidhu Saxena, Managing Director & CEO said: "This co-branded card partnership with SBI Card marks a significant step in enhancing our retail product portfolio and delivering greater value to our customers. It reflects our commitment to offering modern, convenient, and rewarding financial solutions through trusted alliances."

NBCC ORGANISES "YOGA MAHA KUMBH" AHEAD OF INTERNATIONAL DAY OF YOGA 2025, PROMOTING WELLNESS AND SUSTAINABILITY

NBCC (India) Limited organised "Yoga Maha Kumbh", a signature event as a part of celebrations under the 11th International Day of Yoga (IDY) 2025. This year's IDY theme, "Yoga for One Earth, One Health," resonates

deeply with NBCC's commitment to holistic wellness, sustainability and inclusive growth. The event was inaugurated by Shri K. P. Mahadevaswamy, CMD, NBCC, in the august presence of Smt. Ritu Pande, CVO,

NBCC, Dr. Indu Sharma, Assistant Professor, Morarji Desai Institute of Yoga and representatives of Brahmakumaris, senior officers of NBCC and general public. Organised under the guidance of Ministry of Ayush

and coordinated by Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY), the Yoga Maha Kumbh is being organised at Kidwai Nagar, New Delhi and the event shall culminate with the International Day of Yoga on 21.06.2025.

Mint • 20 Jun • Ministry of Ayush
Why Ayush claims are often denied despite health cover

1,11 • PG

828 • Sqcm

662417 • AVE

375K • Cir

Middle Center,Top Left

Chandigarh • Delhi • Hyderabad • Mumbai • Kolkata • Chennai

Money | Why Ayush claims are often
denied despite health cover

>P11

Why Ayush claims are often denied despite health cover

Irdai directed insurers to treat Ayush at par with allopathy, but they continue to reject claims

Apurita Sharma
apurita.sharma@liveinmint.com
NEW DELHI

Chhattisgarh-based Moin Vanak, who suffers from diabetes, digestive issues and hypertension, turned to naturopathy for his persistent shoulder, knee and calf pain—as well as long-standing sleep issues. Hoping for sustained relief, he enrolled in a 10-day in-patient treatment at a NABH-accredited naturopathy hospital. But, despite having health insurance policy, he paid the expenses out of pocket and applied for reimbursement later.

To his surprise, the insurance claim was rejected. The insurer stated: "As per submitted documents, the patient was admitted primarily for diagnostic and evaluation purposes only," which doesn't meet the criteria for in-patient treatment under most policies.

Vanak has since submitted a doctor's justification stating that IPD or in-patient care was medically necessary in his case. However, the claim remains unresolved. "They're still refusing even though the hospital is NABH-accredited," he added. His experience reflects a growing problem with AYUSH insurance claims: a gap between regulatory intent and ground-level execution.

What the rules say

In January 2024, the Insurance Regulatory and Development Authority of India (Irdai) directed that all health insurance policies must cover AYUSH—Ayurveda, Yoga and Naturopathy, Unani, Siddha, and Homeopathy—treatments at par with allopathy. Earlier, policies often came with exclusions or sub-limits for AYUSH, which were to be removed.

Insurers have also been instructed to establish controls and standard operating procedures (SOPs) to: a) empanel AYUSH hospitals and day-care centres; b) include appropriate clauses in agreements with such hospitals; c) ensure standard treatment protocols; and d) detect and manage fraud or misuse.

Despite the guidelines, some policies retain certain exclusions. Star Health's comprehensive plan, for instance, has excludes yoga and naturopathy, while Niva Bupa's ReAssure 2.0 policy also excludes yoga treatments.

Steep rejection rates

Even with rising demand, claim rejection rates remain high. "We spoke to a couple of AYUSH hospitals, and they said at least 70% of insurance claims get rejected," said Shilpa Arora, co-founder and COO of Insurance Samadhan, a grievance redressal platform.

Mumbai-based chartered accountant Mayank Gosar had a similar experience. His parents, both diabetic and facing digestive issues, underwent 7–8 days of AYUSH treatment at a NABH-accredited hospital.

"There was substantial improvement. They had panchakarma and detox therapies, full-body acupressure, abdomen and neck packs, hydrotherapy, and other Ayurvedic procedures," Gosar added.

However, the insurance claim for his mother was rejected on the grounds that the hospitalisation was not medically necessary, despite the nature of the treatment.

"The doctor clearly mentioned in the justification letter that hospitalisation was medically required," Gosar said. In his father's case, the insurer repeatedly asked for the same documents but

The AYUSH puzzle in insurance

While AYUSH treatment is covered in health insurance policies, getting a cashless approval or reimbursement clearance becomes challenging for various reasons

MOIN VANAK
Chhattisgarh
Ailment: Back, shoulder pain, diabetes, and BP
Claim amount: ₹57,894
Nature of treatment: Naturopathy

"They rejected the claim saying the admission happened only for health evaluation not the treatment, hence not payable"

BHAIRAV VASHISTH
(on behalf of daughter)
Faridabad
Ailment: Morphea
Claim amount: ₹75,000
Nature of treatment: Ayurveda and Panchkarma

"Insurer approved cashless claim after multiple rounds of back and forth and an intervention by the treating doctor"

MAYANK GOSAR
(on behalf of parents)
Mumbai
Ailment: Diabetes, digestive issues
Claim amount: ₹14,200 each
Nature of treatment: Ayurveda and Panchkarma

"They rejected my mother's claim stating that IPD was not needed. They are yet to take any action on my father's claim which is pending for over a year."

IPD - In-patient department; OPD - Out-patient department

Ayushman Bharat Pradhan Mantri Jan Arogya Yojana (AB-PMJAY) does not cover AYUSH treatment yet.

AYUSH hospital: Definition

A healthcare facility providing treatments and therapies on the principles of Ayurveda, Yoga and Naturopathy, Unani, Siddha, and Homeopathy

- ▶ Having at least 5 in-patient beds
- ▶ A qualified AYUSH medical practitioner round the clock
- ▶ Dedicated AYUSH therapy sections as required
- ▶ And/or equipped operation theatre for surgical procedures

Why claims get rejected

- ▶ A lack of standard protocol for treatment
- ▶ Insurers taking a stance that hospitalisation was not needed
- ▶ The condition could have been treated on an OPD basis
- ▶ The treatment being preventive in nature, not curative
- ▶ Treatment centre more of a recreation destination than a hospital

What to keep in mind before going for the treatment

- ▶ Read policy document well, some insurers may exclude a couple of treatments*
- ▶ Prefer a network AYUSH centre of your insurer
- ▶ If others, it should be an NABH-certified AYUSH hospital
- ▶ Check credentials of the medical practitioner administering your case
- ▶ Have proper documents of prior consultation and diagnosis
- ▶ Inform insurer before admission or within 24 hours after hospitalization

*Yoga and naturopathy excluded in Star Comprehensive, yoga in Niva Bupa ReAssure 2.0

PARAS JAIN/MINT

hasn't processed the claim in over a year. He has now approached the Insurance Ombudsman.

Some manage to get approvals after extended follow-ups. Faridabad-based Bhairav Vashisth initially saw his claim denied when his daughter underwent treatment for morphea, a rare skin condition. After repeated clarifications and a doctor's letter, the insurer finally approved a cashless claim. "It took several rounds, but it eventually came through," he said.

Insurers' stance

Insurers maintain that AYUSH claims are treated like any other standard policy terms. "We have observed a sharp increase in AYUSH claims. In fact, between FY24 and FY25, claim count rose by over 30%, and payouts went up by around 48%," Bhaskar Nemurkar, head—health administration team, Bajaj Allianz, said.

"For the same condition, the medical management strategy of AYUSH could be different from conventional medicine and therefore the decision of who needs in-patient treatment may be different. We see this understanding not fully baked in especially at the ground level. Consequently, we see genuine patients facing claims rejection despite giving all necessary diagnostic documents and treatment plans," said Sreejith Edamana, COO, Apollo AyurVAID.

Over 80% of its urban patients have health insurance. "Claims process must be seamless. Industry discussions are

underway," he said. "Some insurers ask for discounts based on outdated CGHS (Central Government Health Scheme) rates that haven't been revised since 2016. That creates a financial strain for hospitals, patients and even insurers."

What patients must consider

Before opting for AYUSH treatment, policyholders must check if the hospital is both NABH-accredited and part of the insurer's network. Admission must be based on prior consultation and a documented diagnosis from a recognised AYUSH practitioner.

"You can't just walk into an AYUSH centre and get admitted. There needs to be medical justification, backed by diagnostic reports," said Bhabatosh Mishra, COO at Niva Bupa. Hospitals must also meet certain criteria: at least five in-patient beds,

24x7 availability of qualified AYUSH practitioners, and dedicated therapy sections. Mishra also cautioned against wellness resorts that market themselves as retreat centres while offering medical treatments. "Some AYUSH hospitals are listed on travel aggregator platforms offering packages including a pleasant stay. If you are treating ailments, how can you project yourself as a hotel?" he asked.

Treatment vs prevention

Another common misunderstanding is the difference between preventive and curative care. "Insurance covers treatment for disease, accident, or infection—not preventive care like

managing blood sugar or BP without a formal diagnosis," said Nemurkar. Paperwork inconsistencies also cause trouble. "Even if a qualified doctor supervises treatment, if internal records mention someone else, that's enough for the claim to be rejected," Arora added.

What needs fixing

As AYUSH gains wider acceptance, the need for coordination between insurers and hospitals has become more urgent. Standardised treatment packages, transparent billing, and proper documentation can help reduce rejections and make cashless claims more feasible.

Surprisingly, India's own flagship health insurance scheme—Ayushman Bharat Pradhan Mantri Jan Arogya Yojana (AB-PMJAY)—still does not cover AYUSH treatments, despite the government's push to promote traditional systems of medicine.

For patients and their families, navigating AYUSH claims can still be an uphill task. Until stronger processes and greater standardisation are in place, they will need to be extra cautious—checking policy inclusions, maintaining thorough documentation, and being prepared to challenge rejections where necessary.



Liked this story? Please share it by scanning the QR code.

Mint • 20 Jun • Ministry of Ayush
Why Ayush claims are often denied despite health cover

1,11 • PG

828 • Sqcm

186305 • AVE

75K • Cir

Middle Center,Top Left

Ahmedabad

Money | Why Ayush claims are often
denied despite health cover

>P11

Why Ayush claims are often denied despite health cover

Irdai directed insurers to treat Ayush at par with allopathy, but they continue to reject claims

Apurita Sharma
apurita.sharma@liveinmint.com
NEW DELHI

Chhattisgarh-based Moin Vanak, who suffers from diabetes, digestive issues and hypertension, turned to naturopathy for his persistent shoulder, knee and calf pain—as well as long-standing sleep issues. Hoping for sustained relief, he enrolled in a 10-day in-patient treatment at a NABH-accredited naturopathy hospital. But, despite having health insurance policy, he paid the expenses out of pocket and applied for reimbursement later.

To his surprise, the insurance claim was rejected. The insurer stated: "As per submitted documents, the patient was admitted primarily for diagnostic and evaluation purposes only," which doesn't meet the criteria for in-patient treatment under most policies.

Vanak has since submitted a doctor's justification stating that IPD or in-patient care was medically necessary in his case. However, the claim remains unresolved. "They're still refusing even though the hospital is NABH-accredited," he added. His experience reflects a growing problem with AYUSH insurance claims: a gap between regulatory intent and ground-level execution.

What the rules say

In January 2024, the Insurance Regulatory and Development Authority of India (Irdai) directed that all health insurance policies must cover AYUSH—Ayurveda, Yoga and Naturopathy, Unani, Siddha, and Homeopathy—treatments at par with allopathy. Earlier, policies often came with exclusions or sub-limits for AYUSH, which were to be removed.

Insurers have also been instructed to establish controls and standard operating procedures (SOPs) to: a) empanel AYUSH hospitals and day-care centres; b) include appropriate clauses in agreements with such hospitals; c) ensure standard treatment protocols; and d) detect and manage fraud or misuse.

Despite the guidelines, some policies retain certain exclusions. Star Health's comprehensive plan, for instance, has excludes yoga and naturopathy, while Niva Bupa's ReAssure 2.0 policy also excludes yoga treatments.

Steep rejection rates

Even with rising demand, claim rejection rates remain high. "We spoke to a couple of AYUSH hospitals, and they said at least 70% of insurance claims get rejected," said Shilpa Arora, co-founder and COO of Insurance Samadhan, a grievance redressal platform.

Mumbai-based chartered accountant Mayank Gosar had a similar experience. His parents, both diabetic and facing digestive issues, underwent 7–8 days of AYUSH treatment at a NABH-accredited hospital.

"There was substantial improvement. They had panchakarma and detox therapies, full-body acupressure, abdomen and neck packs, hydrotherapy, and other Ayurvedic procedures," Gosar added.

However, the insurance claim for his mother was rejected on the grounds that the hospitalisation was not medically necessary, despite the nature of the treatment.

"The doctor clearly mentioned in the justification letter that hospitalisation was medically required," Gosar said. In his father's case, the insurer repeatedly asked for the same documents but

The AYUSH puzzle in insurance

While AYUSH treatment is covered in health insurance policies, getting a cashless approval or reimbursement clearance becomes challenging for various reasons



MOIN VANAK
Chhattisgarh
Ailment: Back, shoulder pain, diabetes, and BP
Claim amount: ₹57,894
Nature of treatment: Naturopathy

"They rejected the claim saying the admission happened only for health evaluation not the treatment, hence not payable"



BHAIRAV VASHISHTH
(on behalf of daughter)
Faridabad
Ailment: Morphea
Claim amount: ₹75,000
Nature of treatment: Ayurveda and Panchkarma

"Insurer approved cashless claim after multiple rounds of back and forth and an intervention by the treating doctor"



MAYANK GOSAR
(on behalf of parents)
Mumbai
Ailment: Diabetes, digestive issues
Claim amount: ₹14,200 each
Nature of treatment: Ayurveda and Panchkarma

"They rejected my mother's claim stating that IPD was not needed. They are yet to take any action on my father's claim which is pending for over a year."

IPD - In-patient department; OPD - Out-patient department

Ayushman Bharat Pradhan Mantri Jan Arogya Yojana (AB-PMJAY) does not cover AYUSH treatment yet.

AYUSH hospital: Definition

A healthcare facility providing treatments and therapies on the principles of Ayurveda, Yoga and Naturopathy, Unani, Siddha, and Homeopathy

- ▶ Having at least 5 in-patient beds
- ▶ A qualified AYUSH medical practitioner round the clock
- ▶ Dedicated AYUSH therapy sections as required
- ▶ And/or equipped operation theatre for surgical procedures

Why claims get rejected

- ▶ A lack of standard protocol for treatment
- ▶ Insurers taking a stance that hospitalisation was not needed
- ▶ The condition could have been treated on an OPD basis
- ▶ The treatment being preventive in nature, not curative
- ▶ Treatment centre more of a recreation destination than a hospital

What to keep in mind before going for the treatment

- ▶ Read policy document well, some insurers may exclude a couple of treatments*
- ▶ Prefer a network AYUSH centre of your insurer
- ▶ If others, it should be an NABH-certified AYUSH hospital
- ▶ Check credentials of the medical practitioner administering your case
- ▶ Have proper documents of prior consultation and diagnosis
- ▶ Inform insurer before admission or within 24 hours after hospitalization

*Yoga and naturopathy excluded in Star Comprehensive, yoga in Niva Bupa ReAssure 2.0

PARAS JAIN/MENT

hasn't processed the claim in over a year. He has now approached the Insurance Ombudsman.

Some manage to get approvals after extended follow-ups. Faridabad-based Bhairav Vashishth initially saw his claim denied when his daughter underwent treatment for morphea, a rare skin condition. After repeated clarifications and a doctor's letter, the insurer finally approved a cashless claim. "It took several rounds, but it eventually came through," he said.

Insurers' stance

Insurers maintain that AYUSH claims are treated like any other standard policy terms. "We have observed a sharp increase in AYUSH claims. In fact, between FY24 and FY25, claim count rose by over 30%, and payouts went up by around 48%," Bhaskar Nemurkar, head—health administration team, Bajaj Allianz, said.

"For the same condition, the medical management strategy of AYUSH could be different from conventional medicine and therefore the decision of who needs in-patient treatment may be different. We see this understanding not fully baked in especially at the ground level. Consequently, we see genuine patients facing claims rejection despite giving all necessary diagnostic documents and treatment plans," said Sreejith Edamana, COO, Apollo AyurVAID.

Over 80% of its urban patients have health insurance. "Claims process must be seamless. Industry discussions are

underway," he said. "Some insurers ask for discounts based on outdated CGHS (Central Government Health Scheme) rates that haven't been revised since 2016. That creates a financial strain for hospitals, patients and even insurers."

What patients must consider

Before opting for AYUSH treatment, policyholders must check if the hospital is both NABH-accredited and part of the insurer's network. Admission must be based on prior consultation and a documented diagnosis from a recognised AYUSH practitioner. "You can't just walk into an AYUSH centre and get admitted. There needs to be medical justification, backed by diagnostic reports," said Bhabatosh Mishra, COO at Niva Bupa. Hospitals must also meet certain criteria: at least five in-patient beds,

24x7 availability of qualified AYUSH practitioners, and dedicated therapy sections. Mishra also cautioned against wellness resorts that market themselves as retreat centres while offering medical treatments. "Some AYUSH hospitals are listed on travel aggregator platforms offering packages including a pleasant stay. If you are treating ailments, how can you project yourself as a hotel?" he asked.

Treatment vs prevention

Another common misunderstanding is the difference between preventive and curative care. "Insurance covers treatment for disease, accident, or infection—not preventive care like

managing blood sugar or BP without a formal diagnosis," said Nemurkar. Paperwork inconsistencies also cause trouble. "Even if a qualified doctor supervises treatment, if internal records mention someone else, that's enough for the claim to be rejected," Arora added.

What needs fixing

As AYUSH gains wider acceptance, the need for coordination between insurers and hospitals has become more urgent. Standardised treatment packages, transparent billing, and proper documentation can help reduce rejections and make cashless claims more feasible.

Surprisingly, India's own flagship health insurance scheme—Ayushman Bharat Pradhan Mantri Jan Arogya Yojana (AB-PMJAY)—still does not cover AYUSH treatments, despite the government's push to promote traditional systems of medicine.

For patients and their families, navigating AYUSH claims can still be an uphill task. Until stronger processes and greater standardisation are in place, they will need to be extra cautious—checking policy inclusions, maintaining thorough documentation, and being prepared to challenge rejections where necessary.



Liked this story? Please share it by scanning the QR code.

Bizz Buzz • 20 Jun • Ministry of Ayush
ICMR-NIV computing facility vital to fight future pandemics

8 • PG

203 • Sqcm

20289 • AVE

N/A • Cir

Middle Left

Hyderabad

ICMR-NIV computing facility vital to fight future pandemics

The Pune facility comes as world is being increasingly threatened by several zoonotic spillover -- from animals to humans -- and vice-versa

PUNE

THE recently inaugurated high-performance computing (HPC) facility at the ICMR-National Virology Institute (NIV) here, is a technology-driven and significant milestone in advancing India's public health research capabilities.

In a strategic step towards 'Viksit Bharat 2047', the state-of-the-art computing cluster, named NAKSHATRA, is expected to boost genomic research and surveillance, thus contributing significantly to the pandemic preparedness in the country.

The facility comes as the world is being increasingly threatened by several zoonotic spillover -- from animals to humans -- and vice-versa. This includes the SARS-COV-2 virus, responsible for the deadly Covid-19 pandemic and H5N1, commonly known as the bird flu, which wreaked havoc not only in the animal kingdom but also affected humans, among a host of others.

"From just 290 viral species and 2 virus families identified by the International Commit-



tee on Taxonomy of Viruses (ICTV) in 1971, the numbers have jumped to 14,690 viral species and 314 families in 2023," said Dr Naveen Kumar, Director of ICMR-NIV.

New viruses and genetic variants are being reported almost daily, he said. "The reason is increased globalisation, global warming and deforestation, which is driving the emergence of novel pathogen," Kumar explained, while speaking to reporters.

The HPC facility is developed under the Pradhan Mantri Ayushman Bharat Health Infrastructure Mission (PMABHIM). It forms the cornerstone of a new project titled "High Performance Computing Next Generation Sequencing (NGS) Hub".

The initiative will revo-

lutionise how genomic and bioinformatics data are processed in India. Crucially it will check the limitations the country faced during the Covid pandemic due to conventional computing infrastructure. According to Kumar, the HPC cluster will be crucial in supporting rapid, data-driven responses to virus outbreaks ranging from Nipah, to Crimean-Congo haemorrhagic fever (CCHF), West Nile, Zika, Covid, mpox and H5N1 influenza A.

The NAKSHATRA HPC facility will play a key role in enhancing the country's genomic surveillance and data analysis capacity and will prepare for a technology driven pandemic preparedness and future public health emergencies.

The Business Guardian • 19 Jun • Ministry of Ayush
Ministry of Ayush organises Yoga Maha Kumbh

8 • PG

131 • Sqcm

13136 • AVE

N/A • Cir

Bottom Left

Delhi

Ministry of Ayush organises Yoga Maha Kumbh

TDG NETWORK
NEW DELHI

Ahead of the grand three-day yoga, wellness, and holistic living festival, the Ministry of Ayush organised a 'Yoga Maha Kumbh 2025' event in New Delhi on Wednesday.

Meanwhile, on the occasion of International Yoga



Day this year, Visakhapatnam is set to host a grand event which will also mark the participation of Prime Minister Narendra Modi.

The city will be hosting a record-breaking yoga event which will feature over 2.5 lakh people performing yoga together at a single location -- an attempt to set a new world

record.

The grand event will take place along the 27-kilometer-long coastal road of Visakhapatnam, which will serve as the venue for this massive yoga session. Andhra Pradesh Chief Minister Chandrababu Naidu is also expected to join PM Modi for the yoga performance.

The Times of India • 20 Jun • Ministry of Ayush
Yogshala' event draws 'record' 21k crowd, CM absent

2 • PG

122 • Sqcm

59054 • AVE

345.95K • Cir

Middle Center

Chandigarh

'Yogshala' event draws 'record' 21k crowd, CM absent

TIMES NEWS NETWORK

Jalandhar: The "CM di Yogshala" programme on Thursday drew over 21,000 participants at the PAP ground here, with the state govt claiming a new record for attendance at a single yoga event. Chief minister Bhagwant Mann, slated to preside, was absent, and health minister Dr Balbir Singh led the mega gathering.

State govt officials indicated that initial preparations were for 17,000 yoga mats, but public response "exceeded all expectations".

Addressing the participants, minister Balbir Singh urged attendees to integrate yoga into their daily routines. He expressed pride in the widespread participation, stating that Punjab was on its way to regaining its "glory as a healthy and dynamic state".

The minister highlighted that the initiative, launched two years ago from Jalandhar under CM Mann's



BEND IT LIKE BALBIR: Punjab health minister Dr Balbir Singh heads a Yoga Day event at the PAP ground in Jalandhar on Tuesday

leadership, now facilitates approximately 3,200 daily yoga classes across the state, benefiting nearly 100,000 people.

He further noted the appointment of trained yoga instructors and credited AAP supremo Arvind Kejriwal as the mastermind behind the "CM di Yogshala" initiative.

Senior civil and police officials, alongside prominent AAP leaders, were also in attendance.

The Times of India • 20 Jun • Ministry of Ayush
8 heritage sites in state picked for Yoga Day events

2 • PG

47 • Sqcm

173149 • AVE

1.78M • Cir

Bottom Center

Bengaluru

8 heritage sites in state picked for Yoga Day events

Bengaluru: Celebrating the 11th International Day of Yoga (IDY) Saturday at 100 tourist-based iconic destinations across the country, the Union ministry of culture has chosen eight places in Karnataka. The celebrations will be held simultaneously at these locations along with main ones at Vishakhapatnam, where PM Narendra Modi will take part.

The eight locations are the premises of Durga temple at Alhole, front elevation of Badami caves, Gol Gumbaz at Vijayapura, Halebidu, elephant's stable at Hampi, front elevation of Pattadakal Temples, Tipu Sultan's palace in Bengaluru and fort premises at Srirangapatha. All the sites are under the jurisdiction of Archaeological Survey of India (ASI), according to an official release by the Centre. THE

The Times of India • 20 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day: State govt plans sessions at 15,000 locations

2 • PG

295 • Sqcm

50223 • AVE

70.67K • Cir

Top Center

Goa

International Yoga Day: State govt plans sessions at 15,000 locations

TIMES NEWS NETWORK

Panaji: Chief minister Pramod Sawant on Thursday said that Goa will see its biggest-ever International Yoga Day celebrations this year on June 21. Yoga sessions have been planned in every school, college, police station, fire station, panchayat, govt office and primary health centre in the state. He said that yoga will be performed at 10,000 to 15,000 locations across Goa, including public places like bus stands and sports complexes.

"We will ensure that not a single village is left without a yoga session being conducted there on the day. I call on every person to at least make it the start of their yoga journey. Those working on the day can observe yoga breaks, yoga at the workplace, yoga at the chair, yoga for workaholic protocols. Yoga can be performed using the protocol even while sitting in a chair," said Sawant.

Every yoga event held on the day by any person in the state should be registe-



File photo

Yoga sessions will be held on Saturday at every school, college, police and fire station, panchayat, govt office, and health centre

red on the central Yoga Sangam portal so that the real extent of Yoga Day celebrations held in Goa is visible, he said.

The CM said that the directorate of higher education conducts yoga through Art of Living instructors for its staffers every day and said that the state wants to see more govt offices incorporating this practice.

"It will help reduce non-communicable diseases if one observes day-to-day

practice. We have a target of conducting yoga at 10,000 to 15,000 locations," said Sawant. The state-level event, where hundreds will perform yoga at one location, will be held at Dr Shyama Prasad Mukherjee Stadium for common yoga protocol from 6am to 8am, where the PM's speech will also be telecast live, said the CM.

The department of sports and youth affairs has also organised yoga sessions at 11 taluka locations at

the different sports complexes. The theme for this year's Yoga Day is 'Yoga for One Earth, One Health' to protect Mother Earth and health. Aayush Goa state deputy director Dr Meenal Joshi said that her department will be holding Harit Yoga sessions at beautiful locations like plantations and iconic locations. "Yoga sessions for divyang, children, senior citizens, and marginalised sections will be held at schools and senior citizen homes, etc. During Harit Yoga sessions, we will also be distributing herbal plants," said Joshi.

Isha Foundation will hold sessions for the Indian Navy at Verem and Vasco, police stations at Calangute and Anjuna, Sanjay School for Special Children, for Goa Shipyard and municipality staff in Margao, among others, said their representative.

Yogasana Sports Association will hold power yoga competitions like handstand walk competition, contests to hold yoga poses

over an extended time, and Suryanamaskar competition for higher secondary school students. Brahmakumari Vanita said that her organisation will hold yoga sessions at the Goa State Pollution Control Board and Colvale Central Jail, among others.

"In Goa, 26% of the population is diabetic and this figure could touch 50% in the next decade or so. Daily practice of yoga can keep us safe from these diseases. Last year, 604 programmes were organised by us on Yoga Day. This year we will cross that figure. Special yoga programmes for women in four talukas will also be organised by us," said Bharat Swabhimani Trust's Kamlesh Bandekar.

Goa Council of Ayurveda and Other Allied Systems of Medicine's Dr Sneha Bhagwat said they will hold yoga sessions at Selaulim Dam. Dr Anura Bale said Gomantak Ayurveda College, Shiroda, will hold a yoga session at Goa Medical College.

The Times of India • 20 Jun • Ministry of Ayush
Yoga marathon flagged off

3 • PG

32 • Sqcm

15279 • AVE

345.95K • Cir

Middle Center

Chandigarh

Yoga marathon flagged off

Panchkula: City magistrate Vishwanath flagged off a yoga marathon organised at Tau Devi Lal Stadium, Sector 3, as a prelude to International Yoga Day celebrations. Speaking at the event, he emphasised that incorporating yoga into one's daily routine is the key to a healthy life. Vishwanath, who was the chief guest at the event, said, "Yoga eliminates disease—through yoga, the mind remains peaceful and the body stays healthy. Everyone should dedicate time each day to yoga." TNN

The Times of India • 20 Jun • Ministry of Ayush
Centre your spirit, FIND YOUR BALANCE

2 • PG

229 • Sqcm


455219 • AVE

1.21M • Cir

Bottom Center

Chennai • Kochi

Come Celebrate International Day Of Yoga With The Times Of India



Centre your spirit, **FIND YOUR BALANCE**

Pushpa.Narayan@timesofindia.com

Love yoga? Pick up your mat, head outdoors and strike a pose with other yoga-ficionados in your city on June 21. To celebrate International Day of Yoga, The Times of India, in association with Gopuram, Cardia Gingelly Oil and GoColours, is organising The Times of Yoga, a pan-India wellness initiative on June 21, from 7am to 8am, at Clubhouse Lawns, Hiranandani, OMR Road. Be a part of an event that aims to transform the day into a shared national ritual, uniting communities across the country and bringing the practice of yoga to public

spaces nationwide.

Sessions are set to take place amidst the lush green landscapes of city parks, on seafronts, sandy beaches, cultural grounds and other public places. Each session will be led by certified yoga instructors and celebrity wellness advocates.

A comprehensive event series is being planned to bring The Times of Yoga to life. Simultaneous yoga sessions will be held across more than 50 cities in India, ensuring nationwide reach. These sessions are set to take place at iconic public locations, such as parks, seafronts, beaches, cultural grounds, and other public places, providing memorable backdrops for the practice. The sessions are curated to be inclusive and accessible for all age groups.

The core objective of The Times of Yoga is to elevate yoga beyond mere exercise, making it a unifying, inclusive, cultural movement. The initiative focuses on encouraging community wellness and mental well-being, celebrating India's rich spiritual heritage in prominent public spaces, and making yoga more accessible, visible, and mainstream for people from all walks of life. So, take a breath, get your stretch on and celebrate yoga.

The Times of India • 20 Jun • Ministry of Ayush
UNIQUE YOGA TRENDS RESHAPING CITY'S WELLNESS CULTURE

3 • PG

929 • Sqcm

1012917 • AVE

1.21M • Cir

Top Center

Chennai Times

Chennai

CHENNAI IS TALKING ABOUT

FRIDAY, JUNE 20, 2025
CHENNAI TIMES: THE TIMES OF INDIA

FROM TEMPLE TRAIL TO OFFICE DESK...

UNIQUE YOGA TRENDS RESHAPING CITY'S WELLNESS CULTURE

Fahad Hussain

Long known for its deep-rooted connection to spiritual disciplines, Chennai is now seeing a creative transformation in its yoga practices. Blending tradition with innovation, these emerging yoga trends are not only rejuvenating the body but also redefining the wellness culture of the city. From underwater postures to heritage-themed yoga experiences, here are five unique yoga trends gaining traction in the city:

Eco-yoga in urban forests
As part of the urban greening wave, a few NGOs and eco-groups in the city have introduced eco-yoga - community yoga events in re-claimed forest pockets like Semmozhi Poonga and Nageswara Rao Park. These sessions include mud grounding, barefoot walking, and forest breathing, promoting harmony with nature.

Temple trail yoga
This trend invites practitioners on a journey through Chennai's rich spiritual tapestry. Led by heritage yogis, temple trail yoga involves early morning sessions at historical temples like Kapaleeshwarar and Parthasarathy, where the architecture and spiritual ambience intensify the meditative experience.

Office desk yoga for corporate wellness
Companies in Chennai's IT hubs like Guindy and OMR are introducing desk yoga during work hours. Instructors conduct 15-20 minute sessions involving neck rolls, wrist stretches, and desk-side breathing techniques. The reason why it's needed is that it reduces stress, eye strain, and physical fatigue among desk-bound professionals without interrupting workflow.

Sundown rooftop yoga with Carnatic fusion
This type of yoga is set against the city's twilight sky. Rooftop yoga is now paired with live Carnatic music fusions performed by young artists. These sessions on terrace gardens and coworking rooftops offer a perfect escape from Chennai's traffic chaos, with sound and motion creating a sensory detox.

Underwater yoga on ECR
Imagine holding your breath in sync with your breathwork - quite literally. A handful of coastal resorts along the East Coast Road (ECR) now offer underwater yoga classes in specially designed pools. This innovative trend combines pranayama and asanas with the calming resistance of water, improving lung capacity and focus.

Yoga underwater helped me overcome my fear of drowning. It's more than fitness
- Shobitha, yoga instructor

We blend raga with asana. Our goal is to let the soul stretch as much as the spine
- Ramanan, a yoga practitioner

The vibration of ancient chants and temple bells aligns perfectly with my breath. It's yoga, history, and soulfulness wrapped into one
- D Prasanna, a yoga student, who's been practicing since 2019

My day at the office always begins with five minutes of yoga - both before and after meetings. The work pressure can be exhausting, and doing simple yoga helps me manage anxiety
- Kalyani, a project team lead at an IT company

The Times of India • 20 Jun • Ministry of Ayush
DelhiTimes Weekend Planner

2 • PG

689 • Sqcm

1557988 • AVE

2.78M • Cir

Bottom Right,Top Right

Delhi Times

Delhi

DelhiTimes Weekend Planner

Mon Tue Wed Thu **Fri** **Sat** **Sun**

Want your event to be featured? Email us at tims.delhitimes@timesofindia.com

If you're into yoga

YOGA WITH PUPPIES
Where: Creative Detox Studio, GK-1
When: **Sat**
Time: 11am - 12.30pm

YOGA DAY WITH MALAIKA ARORA
Where: DLF CyberHub
When: **Sat**
Time: 6am onwards

YOGA WITH SISTERS IN SWEAT
Where: Panchsheel Park
When: **Sat**
Time: 8am - 9.30am

Baarish
(A multisensory celebration of the monsoon)
Where: Travancore Palace
When: **Sat**
Time: 5.30pm onwards

Dastan-e-Sahir
(Dastangoi by Dr. Himanshu Bajpai)
Where: Kathika Cultural Centre, Old Delhi
When: **Sat**
Time: 7pm

Buskr Chowk
(A pop-up performance space for artistes)
Where: Basant Lok, Vasant Vihar
When: **Fri**
Time: 6pm

If you're into music

WORLD SANTOOR DAY
(A series of santoor recitals)
Where: Chinmaya Mission Auditorium, Lodhi Road
When: **Sun**
Time: 5.30 pm - 10pm

CANDLELIGHT CONCERT
(A tribute to Arijit Singh)
Where: Le Meridien
When: **Sat**
Time: 6pm onwards

Rhythms That Unite
(Meghalaya meets Japan through music & flavours)
Where: Meghalayan Age, Baba Kharak Singh Marg
When: **Sat**
Time: 5pm - 8pm

Fête de la Musique
Where: Alliance Française de Delhi
When: **Sat**
Time: 6pm - 9pm

If you love boardgaming

BOARDGAMING SUNDAY
Where: Broadway, Vasant Kunj
When: **Sun**
Time: 4pm - 9pm

BOARDGAME CLUB
Where: Beeyoung Brewgarden, Malviya Nagar
When: **Sat**
Time: 4pm - 8pm

Open Mic
(On the theme of unconditional love)
Where: NIV Art Centre
When: **Sun**
Time: 4pm - 6.30pm

Poets of Delhi Meetup
(Theme: Love without labels)
Where: Starbucks, Hamilton House, Connaught Place
When: **Sun**
Time: 10:45am - 1pm

ReMembering

ART ADDA

(Inclusive sessions for all artists)

Where: Museo Camera, Gurgaon

When: **Sun**

Time: 11.30am - 1.30pm

Matcha Workshop

Where: Canvas V Kitchen

When: **Sat**

Time: 4pm onwards

MOON LAMP WORKSHOP

(Learn the basics of texture art)

Where: Chalkboard, Hauz Khas

When: **Sun**

Time: 4pm onwards

If you're into workshops

ReMembering Restoring Queer Lineages

(A baithak by Nitika Arora)

Where: Zorba The Buddha, Ghitorni

When: **Sun**

Time: 5.30pm

Lodhi Reads

Where: Lodhi Garden

When: **Sun**

Time: 4.30pm - 7.30pm

Clay Date

Where: Gola Sizzlers, Rajouri Garden

When: **Sat**

Time: 4pm - 6pm

Garden Party

Where: JW Marriott, Aerocity

When: **Sat**

Time: 4pm onwards

Perfume Playdate

Where: Social, Ambience Mall, Vasant Kunj

When: **Sun**

Time: Noon - 2pm

Kintsugi Workshop

Where: Red House, Okhla-1

When: **Sun**

Time: 11am - 2pm

Theatre: Hunkaro

Where: Stein Auditorium, IHC

When: **Fri & Sat**

Time: 7.30pm

Pasta-Making Masterclass

Where: MEC, 32nd Avenue

When: **Sun**

Time: 4.30pm

Ice Cream Making Class

Where: School of Bakery & Culinary Art, Gurgaon

When: **Sat**

Time: Noon - 2pm

Bhangra Workshop by Nachdi Rooh

Where: Malang Dance Company

When: **Sun**

Time: 2pm - 4pm

If you're into city walks

FEATHERED TAILS

Where: Bhondsi Nature Park

When: **Sun**

Time: 6am - 8am

UNDER THE STARS, WITH THE PLANETARY KING

(Night walk through Humayun's Tomb & Sunken Museum)

Where: Humayun's Tomb

When: **Sat**

Time: 7pm - 9pm

If you are celebrating Pride Month

INDELIBLE LOVE: LGBTQ+ HISTORIES IN INDIA'S PAST

Where: Cafe Saka, Safdarjung Enclave

When: **Sat**

Time: 11am

PRIDE EVENT

(A toast to identity, inclusion and ideas)

Where: Sidecar, GK-2

When: **Sun**

Time: 1pm onwards

PRIDE UNLOCKED

(Celebrate Pride through colour and canvas)

Where: Unlocked, Sec 15, Gurgaon

When: **Sat**

Time: 6pm - 9pm

Alexander Balakrishnan and Akanksha Sharma

The Times of India • 20 Jun • Ministry of Ayush

With just a six-foot mat, yoga can provide spiritual uplift and immunity, says expert

2 • PG

237 • Sqcm

40336 • AVE

70.67K • Cir

Middle Center

Goa

With just a six-foot mat, yoga can provide spiritual uplift and immunity, says expert

Paresh.Mokani
@timesofindia.com

Panaji: Suresh Kumar knows more about yoga and its benefits, more than most in Goa. After all, he's the first yoga trainer recognised by the Sports Authority of Goa (SAG) and someone who has dedicated most of his life to the practice.

Ahead of International Yoga Day, his message to everyone is simple: Medicines help you survive but yoga makes you live happy, achieve spirituality.

"Your house will be left dirty if it's not cleaned regularly. You also need to clean your surroundings. Yoga is a way of cleaning your body. It boosts your immunity. Yo-



Yoga is a way of cleaning your body, said the yoga trainer

ga helps boost your power and immunity," said Kumar, who has over 30 years of experience.

Yoga is an ancient and complex practice, rooted in Indian philosophy. What started as a spiritual practice has become popular as a way of promoting physical and mental well-being with different yoga styles—rang-

ing from gentle practices to physically demanding ones—being practiced.

For most, getting ready for yoga is a challenge but once they get into the groove, there's no looking back.

"When you wake up, you open your eyes; your ears hear things. Then, you gather your thoughts. So, you need to filter your thoughts,

mentally. Physically, you need to do a general warm up by stretching your body. Just like you need a bath every day, yoga is needed too on an everyday basis. You need nothing, apart from a six-foot mat. It's all in your hands, and you can start with basic, simple exercises," said Kumar.

For life to be good, the yoga expert feels three prayers are needed; the first involves fitness, the second discipline, and third, God on your side. Yoga, he felt, helps improve social and cultural behaviour as well.

"Yoga involves several factors: mentality, physicality, flexibility and spirituality. Pranayamas are a great thing to do after warming up. Yoga is best when done on an empty stomach, so when you wake up, it is an ideal time.

"The benefits of yoga are countless. It helps improve general wellness by relieving stress, supporting good health habits. Even terminal diseases and ailments can be contained with help of yoga. Yoga is a proven ancient science, and the final product is attaining spirituality," said Kumar.

He further said nature is a great teacher and yoga is what nature has to offer.

"If you do yoga, it should make you feel energetic," said Kumar. "If you feel tired, that's not yoga. Lifestyle has changed. Professional yoga for age-group is different. For a general person, they must feel great after doing yoga. Meditation, pranayam are part of it. When you meditate, your willpower increases. You must elevate and motivate yourself."

The Times of India • 19 Jun • Ministry of Ayush
PU VC releases book on yoga

2 • PG

31 • Sqcm

14922 • AVE

345.95K • Cir

Bottom Left

Chandigarh

PU VC releases book on yoga

Chandigarh: PU vice-chancellor Dr Renu Vig on Wednesday released book 'Yoga and Nature Cure', a scholarly work combining various disciplines such as yoga therapy, naturopathy, herbal medicine, nutrition science, and music therapy. She was joined by the authors, Prof Surinder K. Shukla, a senior yoga scholar, and naturopathy specialist Dr N.D. Sharma Devshali.

The Times of India • 19 Jun • Ministry of Ayush
UT admn starts civil def training

2 • PG

48 • Sqcm

23045 • AVE

345.95K • Cir

Middle Left

Chandigarh

UT admn starts civil def training

Chandigarh: The Chandigarh administration will start civil defence training for around 1,500 volunteers from June 21, coinciding with International Yoga Day. The six-day training will be conducted at the Mahatma Gandhi State Institute of Public Administration (MGSI-PA), Sector 26. DC Nishant Kumar Yadav said, "In the first phase, 1,500 shortlisted volunteers will receive six-day training in civil defence rules, basic police procedures, relief and rehabilitation work, and methods for raising awareness among residents. for training, the volunteers will also be taken to the Western Command headquarters, Chandimandir."

The Times of India • 19 Jun • Ministry of Ayush
Yoga records to be attempted on June 21

2 • PG

61 • Sqcm

225706 • AVE

1.78M • Cir

Middle Right

Bengaluru



The Times of India • 19 Jun • Ministry of Ayush
Yog Is Beginning Of The End

8 • PG

197 • Sqcm

33552 • AVE

70.67K • Cir

Bottom Center

Goa

Yog Is Beginning Of The End

KV Raghupathi

Every story has a beginning and an ending. Beginnings can be exhilarating or paralysing, exciting or anxiety-producing, filled with anticipation or dread. Similarly, endings carry their energy and emotion, affecting us with relief or celebration, making us feel either bittersweet or downright sad.

Yog, unlike a story, begins when everything ends. The union between the body and the mind can happen when vish, toxic elements, are eliminated in the former and vrittis, modifications, are eradicated in the latter. Vish, in the body, is eliminated through asan and pranayam, and vrittis in the mind are erased through yam, niyam, and dhyana. The body and mind cannot synchronise until the vish and vrittis are reduced.

Harmony with nature or the environment can effortlessly occur when physical and psychological synchronisation occurs.

Through each pose, we discover that the beginning and end present distinct benefits. In asan, the end of a pose can be seen as a transition to a new state of awareness or a new beginning. Yog encourages us to embrace transitions, both in our physical practice and lives, recognising that endings are often necessary for new beginnings. In the cyclical nature of life, endings are not necessarily final but points of transition and renewal. Every asan has a defined beginning and a defined end.

The rest at the end is stillness, followed by a smooth transition to another

asan. We begin in stillness, move through postures, and return to finish in stillness.

Pranayam carries a similar philosophy. Each inhalation leads to exhalation through retention, antara kumbhaka, of the air drawn into the lungs. This facilitates gathering all toxic elements

in the cells, which are then sent out through exhalation. As they are exhaled, the blood is purified; each cell is cleansed to create space for more oxygen. The bahir kumbhak is a transition to another cycle of inhalation and exhalation. So, in the end, we

feel rejuvenated. Both asan and pranayam, accompanied by the ten virtues of yam and niyam, help facilitate readiness for *dhyana*. Until that point, distractions and fluctuations create disturbances. It is only through the

process of purification that the body and mind can be aligned, which is essential for sustaining good health and dhyana.

Final relaxation in Savasana becomes more fulfilling after fully engaging in our practice with both physical effort and mental focus. Yog reveals the cyclical nature of human experience, showing us that the more we immerse ourselves in an experience – its start, progress, and conclusion – the greater the rewards we take away from it. We find ourselves settled and at ease in our bodies, shifting our focus to our breath and appreciating the tranquillity that simply being in the pose provides. We cultivate the skill of commencing and concluding as we navigate our practice.

As one embraces this path, the transformation transcends physical prowess, blossoming into a holistic mastery that enriches every facet of existence.



THE SPEAKING TREE

The Times of India • 19 Jun • Ministry of Ayush
NDMC to host yoga sessions across city on Int'l Yoga Day

3 • PG

65 • Sqcm

266856 • AVE

2.78M • Cir

Top Right

Delhi

NDMC to host yoga sessions across city on Int'l Yoga Day

New Delhi: New Delhi Municipal Council is set to conduct yoga sessions at eight major venues across Lutyens' Delhi on June 21, on the International Day of Yoga. The locations will include Kartavya Path, Lodhi Garden, Talkatora Garden, the Lawn at Shanti Path, Central Park (Connaught Place), Pandara Park, New Moti Bagh (IAS Residences), and Sanjay Jheel (Laxmibai Nagar). The initiative will see participation from around 2,000 individuals. Meanwhile, build-up yoga camps are

already underway from June 18 to 20 at Lodhi Garden and Talkatora Garden.

NDMC Vice Chairman Kuljeet Singh Chahal said that sessions on Yoga Day will feature the live streaming of the Prime Minister's message and the distribution of yoga t-shirts and yoga mats to the participants. The ministry of ayush will oversee the delegation of yoga trainers at these locations and coordinate with the yoga partner institutions like Patanjali Yoga Samiti and Gayitri Parivar. TNN

Hindustan Times • 20 Jun • Ministry of Ayush
Govt Names 11 Spots That Will Host Yoga Day Events In City

11 • PG

64 • Sqcm

377304 • AVE

3.43M • Cir

Top Center

Delhi

GOVT NAMES 11 SPOTS THAT WILL HOST YOGA DAY EVENTS IN CITY

HT Correspondent

htreporters@hindustantimes.com

NEW DELHI: The Delhi government will hold events on International Yoga Day on June 21 at 11 locations.

Chief minister Rekha Gupta will perform yoga along with the participants at the Yamuna Vihar Water Sports Club.

Other sessions will be held at Chhatrasal Stadium, Thyagaraj Stadium, East Vinod Nagar Sports Complex, Jhilmil Sports Complex, Rajiv Gandhi Stadium in Bawana, Prahladpur Sports Complex, Bharat Nagar Sports Complex, Najafgarh Stadium, Sector 6 Dwarka Cricket Ground, and Ashok Nagar Hockey Stadium. All the programmes will begin at 6 am.

The theme for this year's Yoga Day is "Yoga for One Earth, One Health." "Yoga is not just a physical exercise but a way of life that promotes equilibrium among the mind, body, and soul. Yoga has become a symbol of self-purification, social harmony, and global health through collective effort," said chief minister Gupta.

Hindustan Times • 20 Jun • Ministry of Ayush

Ministry of Ayush hosts the curtain raiser for the 11th International Day of Yoga

20 • PG

82 • Sqcm

484469 • AVE

3.43M • Cir

Top Center

Delhi • Gurugram • Noida

Ministry of Ayush hosts the curtain raiser for the 11th International Day of Yoga

The Ministry of Ayush hosted the curtain raiser for the 11th International Day of Yoga (IDY) at the National Media Centre, New Delhi. The event marks the formal commencement of the grand celebration of IDY 2025 and leading to the National Event to be led by the Prime Minister Narendra Modi on June 21 in Visakhapatnam, Andhra Pradesh.

The Union Minister of State (Independent Charge) and Union Minister of State for Health and Family Welfare, Prataprao Jadhav addressed media persons along



with officials including Vaidya Rajesh Kotecha, Secretary, Ministry of Ayush, PN Ranjit Kumar,

OSD-IDY Coordination, Ministry of Ayush, Monalisa Dash, Joint Secretary, among others.

Hindustan Times • 20 Jun • Ministry of Ayush
21,000 participate in 'CM di Yogshala' in Jalandhar

2 • PG

217 • Sqcm

336859 • AVE

267.13K • Cir

Middle Right

Chandigarh

21,000 participate in 'CM di Yogshala' in Jalandhar

HT Correspondent

letterschd@hindustantimes.com

JALANDHAR : As many as 21,000 yoga enthusiasts participated in a state-level 'CM Di Yogshala' event held at the PAP Ground in Jalandhar on Thursday.

Chief minister (CM) Bhagwant Mann was expected to be present at the event, but his visit was cancelled at the eleventh hour due to unavoidable circumstances. Health minister Dr Balbir Singh was the chief guest on the occasion.

"The CM has a lot of engagements and unavoidable circumstances, which is why he couldn't be here today," Dr Balbir said.

Addressing the gathering, the health minister gave a clarion call to the people to make yoga an integral part of their daily lives.

"It was heartening to see people from all walks of life participating enthusiastically in this mega event. The 'CM di Yogshala' is serving as a stepping

stone towards building a healthier and more vibrant Punjab," he said.

Accompanied by deputy commissioner Dr Himanshu Aggarwal, commissioner of police Dhanpreet Kaur, the minister said the initiative was launched two years ago from Jalandhar under the leadership of CM Mann and presently around 3,200 yoga classes are conducted daily across the state, benefiting nearly one lakh people.

He added that trained yoga instructors have been appointed to teach yoga, and he appealed to everyone to make yoga an inseparable part of their lives in order to stay healthy and fit, helping Punjab become a truly healthy state.

He stressed that maintaining good health and managing stress is the need of the hour, especially as people face multiple challenges in their daily lives. The minister added that the rising stress levels are a major concern and yoga can play a significant role in combating this issue.



Health minister Dr Balbir Singh during the state-level 'CM Di Yogshala' event held at the PAP Ground in Jalandhar on Thursday

HT PHOTO

Hindustan Times • 20 Jun • Ministry of Ayush
FTA clears path for Indian talent in UK

19 • PG

192 • Sqcm

1134346 • AVE

3.43M • Cir

Middle Left

Delhi • Gurugram • Noida • Bengaluru

FTA clears path for Indian talent in UK

Rajeev Jayaswal

letters@hindustantimes.com

NEW DELHI: The recently concluded free trade agreement (FTA) between India and the United Kingdom would facilitate smooth mobility of skilled professionals across sectors, Union commerce minister Piyush Goyal said at the India Global Forum (IGF) 2025 in London.

The minister reaffirmed India's commitment to transitioning the FTA from a negotiated text into a transformative economic partnership while delivering the keynote address at the India Global Forum's (IGF) plenary session — From Agreement to Action: The UK-India FTA, a commerce ministry statement said on Thursday. There he was joined in conversation by UK secretary of state for business and trade Jonathan Reynolds with moderation by journalist Mark Barton, the statement added.

India and the UK successfully concluded FTA negotiations on May 6 where business mobility was one of the key demands of New Delhi. The deal is currently undergoing legal scrubbing before being formally passed by the respective authorities of the two countries. Summarising key benefits of the deal on the following day, global consultancy firm EY said that it would ease mobility for professionals, including contractual service suppliers, business visitors, investors, intra-corporate transferees, and independent professionals like yoga instructors, musicians, and chefs, offering greater global mobility for aspirational young Indians.

Goyal described the FTA as a reflection of shared ambition between two vibrant democracies. He stated that the agreement not only enhances bilateral trade, but also demonstrates India's ability to negotiate balanced and future-oriented trade frameworks aligned with its national interests, the statement said. The



Piyush Goyal, commerce minister.

minister is on a high-level official visit to the UK from June 18 to 19. Outlining the next phase of implementation, he highlighted key priorities such as strengthening institutional mechanisms for joint governance, unlocking early benefits for small and medium enterprises (SMEs) and startups, and facilitating smooth mobility of skilled professionals across sectors, it added. The minister also participated in a special session on "UK-India Science, Technology and Innovation Collaboration" at the Science Museum in London on Thursday. The session explored opportunities for UK stakeholders to contribute to India's expanding investments in digital public infrastructure, sustainable manufacturing, and green technologies. Discussions also covered efforts to make India a global manufacturing hub through Make in India, production-linked incentive schemes, and enhancing collaboration in sectors such as fintech, artificial intelligence, and creative industries, it said.

'Trade deals with competitors silly'

Goyal said that 15 years ago, before his party's government came to power, India was "more focused on doing trade agreements with countries that are our competitors". "It really is silly, because (that is) opening up my market to my competitors, many of whom have now become the B team of China. So effectively and indirectly, I have opened up my market for goods that find their way from China into India".

Hindustan Times • 19 Jun • Ministry of Ayush
Delhi to see large-scale yoga events this yr: CM

6 • PG

455 • Sqcm

2694009 • AVE

3.43M • Cir

Top Left

Delhi

Delhi to see large-scale yoga events this yr: CM

Paras Singh

letters@hindustantimes.com

NEW DELHI: Chief minister Rekha Gupta on Wednesday announced that the Delhi government will host large-scale International Yoga Day celebrations across the city on June 21, marking what she said was a sharp shift from the approach of the previous administration.

Speaking at the inauguration of an Ayurvedic kitchen at the Chaudhary Brahm Prakash Ayurved Charak Sansthan in her assembly constituency Shalimar Bagh, Gupta also underscored the significance of yoga as a cultural and spiritual cornerstone, not just a fitness trend.

"For the first time, the Delhi government will organise major yoga events at 11 different locations," Gupta said. "I will participate at the Yamuna riverbank and share a message encouraging people to embrace their cultural heritage and lifestyle."

She described the Yamuna as a personal symbol of commitment. "I have a connection to the Yamuna. I want to keep looking at it, so I remember my duty to clean it," she said. While the exact locations of the events remain unspecified, officials said these will span across the city and be open to the public.

Taking aim at the previous Aam Aadmi Party (AAP)-led administration, Gupta alleged that yoga was routinely ignored in Delhi's policy framework. "The earlier government saw yoga through a political lens because it is associated with Prime Minister Narendra Modi. But now, with a government that belongs to the people, yoga is being embraced as a cultural and health-oriented movement," she said.

She added that yoga should be seen as part of India's philosophical and spiritual tradition, and not just a physical practice. "It is the art of balanced living and must be part of every Indian's life," she said.

Gupta also used the occasion to highlight the growing global recognition of India's traditional systems of healing. "People from across the world are placing their



Chief minister Rekha Gupta at the inauguration of an Ayurvedic kitchen at the Chaudhary Brahm Prakash Ayurved Charak Sansthan in Shalimar Bagh on Wednesday.

HT PHOTO

trust in Ayurveda, and Delhi is emerging as a hub for such treatments," she said, while advocating for a daily lifestyle that includes alternative medicine, yoga, and millet-based diets.

"These practices have no side effects. They are part of our glorious cultural heritage. If we adopt them in our lives, our society and country will move forward in a healthy direction."

NDMC to hold camps at eight locations

Meanwhile, in the New Delhi area, the New Delhi Municipal Council (NDMC) has drawn up plans for an equally expansive celebration. NDMC vice-chairperson Kuljeet Chahal said eight iconic venues have been selected to host yoga sessions, including Kartavya Path, Lodhi Garden, Talkatora Garden, Shanti Path, Central Park in Connaught Place, Pandara Park, New Moti Bagh, and Sanjay Jheel in Lakshmi Bai Nagar. "These sessions will be held in collaboration with leading yoga organisations," Chahal said, adding that expected participation at each site ranges from 300 to 2,000 people.

Hindustan Times • 19 Jun • Ministry of Ayush
PU V-C launches book on yoga, natural therapies

2 • PG

19 • Sqcm

30075 • AVE

267.13K • Cir

Bottom Center

Chandigarh

**PU V-C launches book
on yoga, natural
therapies**

CHANDIGARH : Panjab University vice-chancellor Renu Vig on Wednesday released a book "Yoga and Nature Cure", a research-based work that integrates yoga therapy, naturopathy, herbal medicine, nutrition science and music therapy. The release ceremony was held at the vice-chancellor's office.

HTC

Hindustan Times • 19 Jun • Ministry of Ayush
SIT BACK TO SAVOUR MINDFULNESS

3 • PG

623 • Sqcm

218123 • AVE

267.13K • Cir

Top Left

HT City

Chandigarh



PHOTOS: ADOBE STOCK (FOR REPRESENTATIONAL PURPOSE ONLY)

On World Sauntering Day today, we look at how unplugging from the rat race and slowing down begins with your plate

SIT BACK TO SAVOUR MINDFULNESS

HT HEALTH
on Thursday

Scan here to visit HTHealth 

How it works
Slowing down eating activates the parasympathetic system, which is responsible to help you rest and digest. Mindful eating also helps calm your thoughts, regulate hormones and boosts mood. This also prevents guilt and shame associated with emotional or unconscious eating.

How to start
According to Dr Shetty, in yoga this process is called *ahara shuddhi* — purity in food and its consumption. What we eat becomes our mind. Eating mindfully isn't just about nutrition but nurturing inner harmony. He suggests beginning small with the following steps:

- Eat your breakfast in silence without a phone or screen. Chew each bite 20-30 times to aid digestion — your gut will thank you.
- Take three deep breaths before each meal to reset your nervous system.
- Place your spoon down between bites to slow down.
- Eat one meal a day in total silence. Make it sacred.
- Involve your senses — observe the colour, texture, aroma, and even the sound of food.

Food for mental health

The benefits of eating mindfully:

- Mindful eating prepares your body to process food and regulates appetite to foster a healthier relationship with food.
- Mindful eating isn't just about your gut—it directly impacts your mental well-being.
- "According to yoga and naturopathy, the gut is the second brain. When we eat with awareness, we reduce stress, improve sleep, and even lower the chances of anxiety and depression," says Dr Narendra K Shetty, chief wellness officer at Kshemavana Naturopathy and Yoga.

WHY BE MINDFUL?
Mindful eating is the concept of paying full attention to the experience of consuming food, as well as the internal and external processes. "Eating often becomes an automatic, rushed act, disconnected from our physical sensations and emotional states," says

THE SIDE EFFECTS OF EATING TO FINISH
According to Vidhi, the disconnect with yourself while eating can prevent your brain from properly registering fullness signals. A rushed pace can also impair digestion, causing bloating and reflux. "Eating fast is associated with stress and distraction, which causes you to miss out on the sensory experience," she

dietician Vidhi Chawla.

shares.

ENJOYING THE EXPERIENCE
Eateries are also catching, encouraging customers to slow it down. For instance, Delhi-based DOS has unveiled a breakfast menu inspired by slow mornings. "Our breakfast experience is intended to provide a more leisurely, purposeful morning, enabling visitors to stop and think before the bustle starts," says

chef and co-founder Jatin Mallick. In Mumbai, actor Shilpa Shetty Kudrta's recently-launched cafe Blondie features a slow bar for hand-brewed coffee.

Meanwhile, Hinoki Coffee Bar and Thought Explorers Club are celebrating with slow conversations over slow drinks. "Events like these are necessary to help enjoy life as is," says Shivangi, a college student who frequents the eatery.



The Indian Express • 20 Jun • Ministry of Ayush
Yoga Day celebrations at 100 iconic destinations, UNESCO heritage sites;
Gujarat's Rani Ki Vav, Dhol...

14 • PG

382 • Sqcm

185055 • AVE

249.64K • Cir

Middle Right

Ahmedabad

Yoga Day celebrations at 100 iconic destinations, UNESCO heritage sites; Gujarat's Rani Ki Vav, Dholavira on the list

New Delhi: The Ministry of Culture will mark the International Day of Yoga on June 21 by organising sessions at 100 iconic destinations and 50 other cultural sites across the country, including some of the UNESCO heritage sites, officials said on Thursday.

These will complement the main celebrations, being hosted in Andhra Pradesh's Visakhapatnam that will led by Prime Minister Narendra Modi, with state Chief Minister Chandrababu Naidu, and Deputy Chief Minister Pawan Kalyan also slated to join in, the ministry said.

The UNESCO World Heritage Sites where yoga sessions will be held are — Rani Ki Vav and Dholavira (Gujarat), Charaideo Moidam (Assam), Hampi and Pattadakal (Karnataka), Khajuraho Group of Monuments and Sanchi Stupa (Madhya Pradesh), Sun Temple at Konark (Odisha), Elephanta Caves (Maharashtra) and the Brihadisvara Temple at Thanjavur (Tamil Nadu), it said in a statement.

The Ministry of Culture will mark the 11th International Day of Yoga by organising yoga sessions at "100 tourist-based iconic destinations and 50 more cultural sites across the country", it said.

Union Minister of Culture and Tourism, Gajendra Singh Shekhawat will attend the International Day of Yoga event at the historic Mehrangarh Fort in Rajasthan's Jodhpur.

Some of the other prominent cultural and historical sites such as Golconda Fort and Salarjung Museum (Hyderabad), Humayun's Tomb, Purana Qila and Safdarjung Tomb (Delhi), Jallianwala Bagh (Punjab), Chittorgarh and Kumbhalgarh Forts (Rajasthan), Leh Palace (Ladakh), Pari Mahal (Srinagar, J-K), Bekal Fort (Kerala), and Hazarduari and Cooch Behar Palaces (West Bengal) among other sites will also host sessions, the ministry said.

The attached offices, subordinate bodies, and autonomous institutions under the ministry are playing a vital role in executing this pan-India initiative, "reinforcing the ministry's commitment to linking India's cultural legacy with the wellness traditions of yoga", the statement said.

The Ministry of Tourism, in a statement, said it will organise a "mass yoga session" on June 21, from 6 to 8 am, at the iconic Sun Dial Lawns of the Qutub Minar complex, also a UNESCO World Heritage Site, to mark day.

This year's global theme, 'Yoga for One Earth, One Health', underscores the profound connection between human well-being and ecological balance. The event aims to promote yoga as a powerful tool for physical vitality, mental clarity, emotional peace, and spiritual harmony - all essential in fostering a sustainable and healthy world, it said.

On December 11, 2014, the United Nations General Assembly designated June 21 as the International Day of Yoga. Since then, millions of people around the globe, united by the practice of yoga, have celebrated this day each year.

PTI

The Indian Express • 20 Jun • Ministry of Ayush
ASI to host Int'l Day of Yoga at monuments in Punjab, Haryana

11 • PG

68 • Sqcm

59798 • AVE

175.5K • Cir

Middle Right

Chandigarh

ASI to host Int'l Day of Yoga at monuments in Punjab, Haryana

EXPRESS NEWS SERVICE

CHANDIGARH, JUNE 19

THE ARCHAEOLOGICAL Survey of India (ASI) will mark the 11th International Day of Yoga on June 21 with special events at historic monuments in Punjab and Haryana.

The Union Ministry of Culture has selected five significant sites — four protected monuments and one national memorial — under the ASI's Chandigarh Circle among 100 iconic locations across the country. These include Bathinda Fort, Shamsher Khan's Tomb in Batala (Gurdaspur), Maharaja Ranjit Singh Fort in Phillaur (Jalandhar), and Jallianwala Bagh National Memorial in Amritsar.

In Haryana, celebrations will be held at the Ruined Qila (Prithviraj Chauhan's Fort) in Hansi, Hisar district. Simultaneously, the Haryana government will organise yoga programmes across all 22 districts and 121 blocks. Over 12.10 lakh citizens have already registered via the dedicated portal, and officials expect more than 20 lakh participants across the state. As part of the "Harit Yoga" campaign aimed at environmental awareness, over 70,000 saplings have been planted in recent weeks.

The Indian Express • 20 Jun • Ministry of Ayush
Make yoga an integral part of your daily lives: Health minister

11 • PG

145 • Sqcm

128631 • AVE

175.5K • Cir

Middle Center

Chandigarh

'CM DI YOGSHALA' IN JALANDHAR

Make yoga an integral part of your daily lives: Health minister

EXPRESS NEWS SERVICE
JALANDHAR, JUNE 19

MORE THAN 21,000 yoga enthusiasts participated in the 'CM Di Yogshala' programme, even as Punjab Chief Minister Bhagwant Singh Mann and AAP national convenor Arvind Kejriwal gave it a miss, a state government statement said Thursday.

Punjab Health Minister Dr Balbir Singh gave a clarion call to the people to make yoga an integral part of their daily lives.

The minister announced that the programme would soon be extended to rural areas.

"Through yoga, individuals struggling with substance abuse are being mentally empowered," said the minister, emphasising "the CM Di Yogshala is not just a wellness initiative, but a transformative step towards a healthier and drug-free Punjab".

Addressing a gathering at PAP ground, the minister said it was heartening to see people from all walks of life participating enthusiastically in this mega event.

"CM di Yogshala is serving as a stepping stone towards building a healthier and more vibrant

Punjab," he said.

Balbir Singh said the day is not far when Punjab will regain its pristine glory as a healthy and dynamic state.

Accompanied by Deputy Commissioner Dr Himanshu Aggarwal, Commissioner of Police Dhanpreet Kaur, the minister noted that the initiative was launched two years ago in Jalandhar under the leadership of Chief Minister Mann.

"Around 3,200 yoga classes are conducted daily across the state, benefiting nearly one lakh people. Trained yoga instructors have been appointed to teach yoga," he said, appealing to the people to "make yoga an inseparable part of their lives to stay healthy and fit, helping Punjab become a truly healthy state".

Describing yoga as a boon for both physical and mental well-being, the minister said, "Yogshalas are helping Punjabis lead healthier lives. Maintaining good health and managing stress is the need of the hour, especially as people face multiple challenges in their daily lives."

The minister said, "Rising stress levels are a major concern, and yoga can play a significant role in combating this issue."

The Indian Express • 20 Jun • Ministry of Ayush
Police personnel participate in a yoga session...

11 • PG

134 • Sqcm

118885 • AVE

175.5K • Cir

Top Right

Chandigarh



Police personnel participate in a yoga session ahead of International Yoga Day, in Jalandhar on Thursday. PTI

The Indian Express • 19 Jun • Ministry of Ayush

NDA plan for Bihar polls: Op Sindoor to caste census, joint campaigns to schemes

13 • PG

330 • Sqcm

292264 • AVE

175.5K • Cir

Bottom Left

Chandigarh

NDA plan for Bihar polls: Op Sindoor to caste census, joint campaigns to schemes

VIKAS PATHAK
& JATIN ANAND
NEW DELHI, JUNE 18

WITH BIHAR headed to the Assembly elections in October-November this year, the ruling NDA allies, including the BJP and Chief Minister Nitish Kumar-led JD(U), have kicked off their campaigns at various levels, holding joint press conferences to send out a message of unity and highlight the “accomplishments” of the “double engine” NDA governments in the state and at the Centre.

BJP sources said about 60 such press conferences have already been held in different districts across Bihar since this February. At the same time, the NDA allies have also held their

coordination meetings at the district level.

“Unlike the INDI (Opposition INDIA or Mahagathbandhan) alliance, the NDA is united,” said a state BJP leader. “Our seat-sharing talks have yet to begin, but our campaigns have already started unitedly. Our message is clear – this is a coherent alliance which instead of bickering aims to deliver results,” he said.

“Attempts have been made to ensure coordination between the two major NDA partners BJP and JD(U) from booths to districts. The Assembly-level coordination between the NDA parties would be done later (after the finalisation of their seat-sharing deal),” the BJP leader said.

Bihar BJP spokesperson Sumit Shashank told *The Indian Express*, “We are always ready for

elections because we have done work for the state.”

In their campaigning from the district level down to panchayats, the NDA leaders have been showcasing various central and state schemes for the development of Bihar and different sections of its people. Ayushman Bharat figures prominently in their campaign, with people being not just told about the scheme but also being helped to enrol in it. The Mukhya Mantri Mahila Udyami Yojana, which focuses on extending financial assistance to women wanting to establish various businesses, is also being highlighted.

“The Opposition says that bridges have collapsed in Bihar. We do not try to defend it. What we say is that bridges are being built, and any problems that



Chief Minister Nitish Kumar at an event in Patna.

come to our notice are being fixed,” said a BJP leader.

Operation Sindoor has also figured significantly in the ruling camp’s interactions with people, with the NDA leaders highlight-

ing it as a milestone in securing national security and curbing terrorism emanating from Pakistan. The JD(U)’s national working president Sanjay Jha was the head of one of the seven multi-party delegations that was sent to multiple foreign countries to rally global support for India’s Operation Sindoor.

With the caste factor seen to dominate the Bihar polls for decades now, key INDIA players RJD and Congress have been trying to get an edge over the NDA along the caste faultlines. To checkmate the Opposition bloc, the NDA leaders have been claiming that “Nitish was the first CM who got a caste survey conducted successfully in a state”. While the BJP was sceptical about the caste survey when its report was released on Gandhi Jayanti

in 2023 (when Nitish was heading the Mahagathbandhan government), the point that the Centre has now notified the 2027 population Census along with caste enumeration, BJP sources say, “provides coherence to the NDA’s attempt to take ownership of it and counter the Opposition’s attack over caste”.

“We have about 16 key Yadav faces. When the RJD talks about Yadavs, it means one family (Lalu Yadav’s family). It is under the NDA that leaders from all castes and backgrounds can also rise,” a BJP leader claimed.

In Bihar, the “upper caste” groups have largely rallied round the BJP, while Yadavs and Muslims have mainly been the RJD’s supporters. Kurmis and sections of the Most Backward Classes (MBCs) have stood by Nitish.

“Social engineering will guide our campaign in several Assembly segments. The issue of caste census will play a major role in the campaign,” said a BJP leader.

The NDA is also looking to make an outreach to women who the alliance considers its major constituency. “Money is sent to her bank account when a girl child is born in the state, a bicycle is given when she is in class 9. Money is also transferred to her account when she is in class 10, class 12 or at graduation level,” said a BJP leader.

The announcement of a Makhana (fox nut) Board for Bihar in this year’s Union Budget had sent out a political message ahead of the polls, given that the state is the largest producer of makhana in the country. A state BJP leader said, “It is largely women, espe-

cially Dalit and backward class women, who work in the makhana sector in north Bihar. The thrust given to Makhana by the Narendra Modi government would boost our campaign.”

The NDA camp said they were now ready to contest the polls after holding their coordination meetings for months. “Our alliance is clear that we will contest the elections under the leadership of Nitish ji. The Bihar elections will see a united NDA pooling their resources for campaigning,” a senior NDA leader said.

“The BJP and the JD(U) have chalked out a plan for their senior leaders, including PM Modi, to lead the campaign for the Bihar polls. A shift in focus to the state is likely to start after the PM’s return from his foreign visits later this week,” a BJP insider said.

The Indian Express • 19 Jun • Ministry of Ayush
NDMC gears up for Yoga Day

8 • PG

21 • Sqcm

34374 • AVE

388.5K • Cir

Middle Left

Delhi

NDMC gears up for Yoga Day

New Delhi: Ahead of the International Day of Yoga, the New Delhi Municipal Council (NDMC) is gearing up to organise yoga camps from June 18 to 20, with main events to be held at eight prominent NDMC venues on the 21st. The camps will be held at Lodhi Garden and Talkatora Garden among other sites, said the council. **ENS**

First India • 20 Jun • Ministry of Ayush
YOGA FOR HEALTH & PEACE

12 • PG

196 • Sqcm

19575 • AVE

N/A • Cir

Middle Center

Jaipur

YOGA FOR HEALTH & PEACE

Bhavika Khunteta

cityfirst@firstindia.co.in

In a press conference held on Thursday, Vice Chancellor of the National Institute of Ayurveda (NIA), Prof Sanjeev Sharma, stated that yoga is not just a physical activity but a complete philosophy that promotes holistic health, mental peace, and spiritual upliftment. He announced Yoga Sangam 2025, a grand celebration jointly organised by the Ministry of AYUSH and NIA, to be held on June 21 at the historic Jantar Mantar, Jaipur, marking the 11th International Yoga Day. Prof Durgavati Devi, Head of the Yoga Department, emphasized that yoga instils discipline, balance, and introspection. The event will include participation from NIA students across India and 12 countries. Special observers from Sri Lanka, Brazil, and South Africa will attend under the “Yoga Bandhan” initiative.



The Morning Standard • 20 Jun • Ministry of Ayush

Fit Bit

2 • PG

610 • Sqcm

293030 • AVE

300K • Cir

Middle Right

Delhi

FITBIT

ADHO MUKHA SVANASANA WALL ROPE CROSSED BLOCK

(DOWNWARD FACING DOG POSE WALL ROPE CROSSED)

This is a props-supported variation of the foundational Adho Mukha Svanasana using two wall ropes and a block for support. It is particularly useful for practitioners looking for support, decompression, and more introspective practice. This setup reduces compression in the lower back and sacrum, making the pose accessible for those with back pain, fatigue, or those seeking a gentler approach. The sense of suspension can lead to better posture and spinal decompression.

STEPS

- Secure two ropes to the wall, hip height. Keep ready a yoga block or bolster to rest your head in an inverted position.
- Stand in front of the ropes. Placing one rope around each leg so they rest at the hip crease for deeper spinal traction. Take a few steps back from the wall to ensure the ropes are straight and at your hip crease. Finally, grab both ropes together, lift one leg up and over, then turn your body to face forward, crossing the ropes behind.
- Cross ropes behind and tight, ensuring around the hip crease, bring an internal rotation of the thigh bones.
- Take a big breath in. Exhale, bend forward at the hips, keeping your spine long as you bring your hands to the floor.
- Inhale, spread your fingers wide, and press into the mat, activating your arms.
- Exhale, step your feet back, keeping them hip-width apart. Walk your hands forward and begin to lift your hips towards the ceiling, coming into Adho Mukha Svanasana.
- Heels reach toward the floor without forcing the crossed ropes, balancing the stretch. Finally, adjust the block or bolster, allowing your head to rest gently while releasing tension in the neck.
- Release unnecessary tension in the shoulders, keeping them broad. Arms are shoulder-wide, rolling the inner upper arms out. The legs are pulled back and the knees are pulled up. Breathe nice and deep in Adho Mukha Svanasana Wall Rope Crossed Block. Stay here for about five minutes or as per the body's capacity, and close your eyes.
- Neck and head should feel totally relaxed, maintaining arms, back, and legs active.
- Slowly shift the weight forward, bending the knees slightly, and remove the block/bolster aside. Walk your feet forward and hands back, coming into Uttanasana. Hold your opposite elbows and stay here in Dangling Pose for a breath or two. Inhaling, slowly come into Tadasana.
- Finally, release and relax in Three Part Breath Mountain Pose or Child Pose.
- Tips: If wall ropes aren't available, loop a long belt/strap around some strong door handle or banister.

BENEFITS

- More restorative and encourages better posture.
- Releases inflamed muscles and ligaments, without strain.
- Crossed ropes support the hip creases, reducing pressure on the lower back.
- Keep the feet hip-wide with the toes pointing forward.
- Closed eyes can enhance the internal experience, deepening awareness, relaxation, and alignment.
- Wall ropes and crosses provide a gentle pull on the hips, elongating the spine.
 - Reduces cervical and wrist strain, preventing overextension in the shoulders and lower back.
 - Helps release day-to-day tension and stiffness in the body.

LIMITATIONS

- Avoid eating any meal at least four hours before practising yoga.
- Warm-up is a must. Don't put too much weight on the hands, but distribute evenly.
- Whoever has an injury in the ankles, wrists and back, or suffers from cardiac or stomach problems, should avoid this.



— By N. Elumalai, PhD Scholar (Yoga Science) at Meenakshi Academy of Higher Education & Research, Chennai-78

The Morning Standard • 20 Jun • Ministry of Ayush
Metro to start services at 4 am on Yoga Day

4 • PG

43 • Sqcm

20805 • AVE

300K • Cir

Middle Center

Delhi

Metro to start services at 4 am on Yoga Day

New Delhi: Delhi Metro services will start at 4 am from all originating stations on June 21 to facilitate the movement of yoga enthusiasts on International Day of Yoga, a DMRC official said. Services will run at 30-minute intervals until regular passenger operations begin, he added.

The Morning Standard • 19 Jun • Ministry of Ayush

Fit Bit

2 • PG

601 • Sqcm

288464 • AVE

300K • Cir

Middle Right

Delhi

FITBIT

UTTHAN PRISTHASANA ELBOWS BLOCK (LIZARD POSE ELBOWS BLOCK)

This is a supported intermediate-level variation of the foundational pose, Utthan Pristhasana (Lizard Pose). The use of a yoga prop block in this forward bend-hip opening practice provides great support for beginners or those new to the practice, who may not have the required strength and flexibility to balance their body. It helps people to understand the use of muscles and joints with better alignment.

STEPS

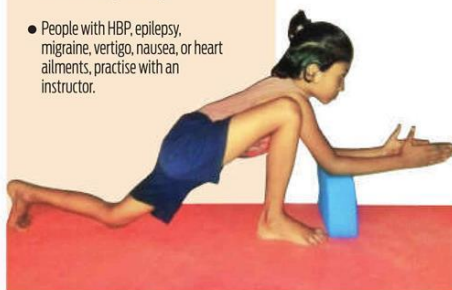
- Keep a block, bolster, folded blankets, or pillows handy. Start in Adho Mukha Svanasana, grounding the feet, lift the hips upwards. Expand the chest, allowing your shoulders to rotate away from the ears.
- Gently drop your head between your shoulders. If your heels don't initially touch the floor, it's okay. Stay here for a breath or two and take a second to stretch it out.
- Take a big breath in. Exhale, step your right foot forward, and place it outside your right palm. Inhale, let your torso and hips sink into Lizard Pose while expanding the chest. Drop your back knee (left) down with an active arch and toes curled under.
- Grab the block and place the wider, shorter edge on the floor, in place of the palms. It is in line with the right toes. With an exhalation, bend your hands and rest your elbows on a block.
- Hands are in L-shape, with your forearms parallel to the floor and palms facing each other. Stay here in Utthan Pristhasana Elbows Block for about six breaths or as per capacity.
- To release, inhale, and raise the head, palms on the floor, remove the block aside. Relax in Adho Mukha Svanasana. Counter the stretch on the other side.
- Release and come back to Adho Mukha Svanasana. Finally, relax in Balasana.

LIMITATIONS

- Injury or recent surgery in the shoulders, elbows, arms, neck, back or spine, hip, knee, ankles, toe, or abdomen, those with a spine hernia, weakness in the shoulders, forearms, and menstruating and pregnant women should avoid practising.
- People with HBP, epilepsy, migraine, vertigo, nausea, or heart ailments, practise with an instructor.

BENEFITS

- Opens your chest, shoulders, hip flexors, groins, and hamstrings.
- Calms your mind and is the best stress buster.
- Opens the hamstrings, hip flexors, and groins.
- Makes your inner thigh muscles and quadriceps stronger.
- Good for your neck. It also gently massages your internal organs.
- Helps tight hips, hamstrings, and glutes.
- Strengthens back, quadriceps, chest, biceps-triceps, core, shoulders, and legs.
- Alleviates sciatica or mild lower back pain.
- Helps asthma, cold or allergies or other respiratory disorders.
- Helps unblock the prana channels, stimulating the Sacral Chakra.
- Included in therapeutic yoga sequences.
- Helps relieve muscles and joints from long hours seated at the desk, travelling, standing, running, or hiking.



—By N Elumalai, PhD Scholar (Yoga Science) at Meenakshi Academy of Higher Education & Research, Chennai

The Morning Standard • 19 Jun • Ministry of Ayush Bhopal Diary

8 • PG

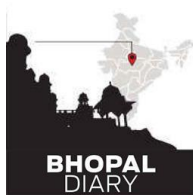
369 • Sqcm

177213 • AVE

300K • Cir

Top Right

Delhi



ANURAAG SINGH

Our correspondent in
Madhya Pradesh

singhanuraag.jaurno@gmail.com

CM turns fitness guru for young legislators

A resolute grappler in his younger days, Chief Minister Mohan Yadav turned yoga and fitness guru for young and first-time ministers and legislators ahead of the final day of the three-day BJP training camp for 200 odd MPs and MLAs at Pachmarhi hill station recently. Early on the final morning, the CM demonstrated the toughest Shirshasana and Mayurasana. Recalling his time as a wrestler, the CM highlighted the importance of staying fit and strong. He even challenged young MLAs to bend his arm, which they failed to do. Many youngsters could be heard murmuring later that the CM is 'rock solid', even at the age of 60.



2-time former MLA quits Congress

Two-time former MLA Virendra Raghuvanshi has quit the Congress – 19 months after he joined the grand old party having quit the BJP. Citing health reasons, Raghuvanshi quit the principal opposition party on Monday. Raghuvanshi is the former MLA from Kolaras and Shivpuri seats of Gwalior-Chambal region's Shivpuri district. He had won the Shivpuri assembly seat in a 2006 byelection as a Congress candidate. Twelve years later, he won the Kolaras seat on a BJP ticket, but left the ruling party in September 2023, two months before elections and rejoined the Congress. Raghuvanshi, however, was denied a ticket by the Congress in the 2023 assembly polls.

'Cong rebuilding' meet turns battleground

A meeting of the ambitious 'Sangathan Srijan Abhiyan', the statewide campaign to 'rebuild the Congress' in MP, turned into a battlefield of two rival factions on Tuesday. The meeting under the campaign in Bhopal's Central assembly segment (graced by AICC observer and ex-Maharashtra minister Yashomati Thakur) saw supporters of second-time MLA Arif Masood and another leader Syed Sajid Ali clash with each other. Both sides have submitted complaints to the local police in the matter. Notably, supporters of Ali had also created ruckus for naming him the candidate from Bhopal Madhya seat in the last assembly polls.

The Morning Standard • 19 Jun • Ministry of Ayush

Govt to host int'l yoga day events at 11 venues, CM to lead session from Yamuna

4 • PG

343 • Sqcm

164689 • AVE

300K • Cir

Middle Center

Delhi

Govt to host int'l yoga day events at 11 venues, CM to lead session from Yamuna

EXPRESS NEWS SERVICE @ New Delhi

CM Rekha Gupta on Wednesday announced that, for the first time, the government will organise yoga events at 11 locations across the city on International Yoga Day. She will personally lead a session on the banks of the Yamuna River.

Gupta highlighted the growing global trust in India's Ayurvedic wisdom, saying Delhi has become a key hub for such treatments. She praised institutions like the All India Institute of Ayurveda and other Ayurvedic hospitals—both government and private—for preserving and promoting India's heritage.

She stated that India is fortunate to possess ancient, scientific knowledge of Ayurveda, yoga, and alternative medicine systems alongside allopathy. These practices, passed down through scriptures and traditions, offer holistic healing with minimal side effects. The Chief Minister urged doctors and researchers to advance this legacy, assuring full government support.

Reiterating plans for June 21, Gupta said that large-scale events across the capital will mark the day. At the Yamuna riverbank, she will deliver a message encouraging citizens to embrace traditional practices and a holistic lifestyle.

She also lauded PM Narendra Modi's efforts in promoting yoga worldwide, calling the global celebration of Yoga Day a matter of pride for every Indian.

Criticising past administrations, Gupta said yoga was once seen through a political lens, but now, under a people-centric government, it is recognised as a cultural and health movement. "Yoga is not just physical exercise; it embodies

Indian philosophy, spirituality, and balanced living. Every Indian should adopt it," she further said.

Speaking on medical systems, she added, "Our saints introduced us to Ayurveda through scriptures. Today, we have both allopathy and Ayurveda. While allopathic medicines may cause side effects, Ayurvedic treatments are generally free from them."



The Morning Standard • 19 Jun • Ministry of Ayush

Miss-Fit

2 • PG

274 • Sqcm

131375 • AVE

300K • Cir

Middle Center

Delhi



MISS-FIT

Wanitha Ashok

The expert is a Fit India Movement ambassador and celebrity fitness coach

How can I adapt my fitness routine moving from my 20s to 30s?

While in your 20s, it's easy to push limits and bounce back quickly, your 30s call for a more mindful, balanced approach. The onset of your 30s leads to muscle mass loss which leads to loss of strength and endurance, changes in posture, and reduced metabolism.

- Prioritise strength training – using your body weight and lifting external resistance like weights and barbells two/three times a week can preserve muscle, boost metabolism, and support joint health.
- Adequate stretching and rest will help you bounce back. Quality sleep should



become just as important as your workouts.

- Respect your joints and swap out some high-impact workouts for swimming, cycling, aerobics or strength circuits that are easier on the knees and back.
- Instead of long, punishing workouts, go for shorter, more efficient sessions. Think full-body strength training, functional movement, and mobility drills.
- Your metabolism may slow slightly, so being mindful of portion sizes and making nutrient-dense choices can help support your fitness goals. Remember your 30s are not about slowing down, they're about training smarter.

Deccan Chronicle • 20 Jun • Ministry of Ayush
HEALTH CONSCIOUS

2 • PG

137 • Sqcm

240359 • AVE

1.15M • Cir

Bottom Center

Chennai



Students of Royapettah New College demonstrate various yogic postures in association with Arumbakkam Government Nature and Yoga Hospital College on the occasion of International Yoga Day on Thursday. —DC

The Pioneer • 20 Jun • Ministry of Ayush
21k Participate in 'CM di Yogshala' Event at Jalandhar, CM Mann Gives It a Miss

2 • PG

366 • Sqcm

219457 • AVE

268.96K • Cir

Middle Center

Chandigarh

21k Participate in 'CM di Yogshala' Event at Jalandhar; CM Mann Gives It a Miss

PNS ■ JALANDHAR

In an unprecedented show of enthusiasm for wellness, over 21,000 yoga enthusiasts gathered at the PAP Ground in Jalandhar on Thursday to participate in a massive state-level 'CM di Yogshala' event — setting a new record for the largest single

yoga event in Punjab.

Initially, arrangements were made for 17,000 yoga mats, but the overwhelming public response far exceeded expectations, reflecting a growing awareness and acceptance of yoga as a lifestyle choice across all sections of society.

While Chief Minister

Bhagwant Mann, who launched the initiative two years ago from Jalandhar, was expected to attend the event, he was notably absent. The state's Health and Family Welfare Minister, Dr Balbir Singh led the event in his place and delivered an inspiring address to the assembled crowd.

"It's heartwarming to see people from all walks of life embracing yoga with such enthusiasm. 'CM di Yogshala' is more than just a wellness initiative — it's a movement toward building a healthier, stronger, and more vibrant Punjab," said Dr Balbir, flanked by Deputy Commissioner Dr Himanshu Aggarwal and Commissioner of Police Dhanpreet Kaur.

He informed that under the programme, nearly 3,200 yoga classes are being conducted daily across Punjab, benefiting around one lakh people. These classes are led by trained instructors, appointed to guide participants in performing yoga with discipline and accuracy. The Minister appealed to citizens to make yoga a permanent part of their daily routine, emphasizing its role in achieving a stress-free, disease-free life.

Dr Balbir also announced that 'CM di Yogshala' will soon be extended to rural areas, ensuring that the health benefits of yoga reach every household across Punjab. He highlighted how yoga has proven instrumental in the state's anti-drug campaign 'Yudh Nashian Virudh', helping youth stay away from addiction and fostering mental resilience.

The event also saw participation from a number of dignitaries, including Mayor Vaneet Dheer, AAP leader Nitin Kohli, Health secretary Kumar Rahul, Vice Chancellor Dr Sanjeev Sood of Guru Ravidas Ayurved University, Director Rajinder Singh Rihaal, and ADGP Naresh Arora.

The Pioneer • 20 Jun • Ministry of Ayush PM Modi on three-State visit to launch multiple projects

4 • PG

392 • Sqcm

1116220 • AVE

634.42K • Cir

Top Left

Delhi

PM Modi on three-State visit to launch multiple projects

PIONEER NEWS SERVICE ■
New Delhi

Prime Minister Narendra Modi will be on a three-State visit for two days from Friday, a tour that will include the launch of multiple development projects in Bihar and Odisha and participating in a mass yoga programme on the International Day of Yoga.

Modi will be in Siwan in Bihar and Bhubaneswar in Odisha on Friday and will also address public meetings, an official statement said.

With the maiden Bharatiya Janata Party (BJP) Government in Odisha completing one year, the prime minister will chair a state-level function to mark the anniversary.

In Siwan, he will inaugurate the new Vaishali-Deoria railway line project worth more than ₹400 crore and flag off a new train service on the route,

the statement said.

In a major boost to connectivity in north Bihar, the PM will flag off the Vande Bharat Express between Patliputra and Gorakhpur via Muzaffarpur and Bettiah, it added.

In line with his "Make in India, Make for the World" vision, Modi will flag off a state-of-the-art locomotive built at the Marhowra plant for export to the Republic of Guinea. This is the first export locomotive manufactured in this factory.

"They are equipped with high-horsepower engines, advanced AC propulsion system, microprocessor-based control systems, ergonomic cab designs and incorporate technologies like regenerative braking," the statement said.

In line with the goal of the conservation and rejuvenation of the Ganga river, the PM will inaugurate six Sewage Treatment Plants (STPs) under



PM Narendra Modi arrives in New Delhi after concluding three-nation tour to Cyprus, Canada and Croatia

the Namami Gange project worth more than ₹1,800 crore. The statement said he will launch several other projects related to water supply and power infrastructure, and release the first instalment of the Pradhan Mantri Awas Yojana (Urban) to more than 53,600 beneficiaries.

Modi will also hand over keys to a few beneficiaries to mark the "Grih Pravesh" ceremony of more than 6,600 completed houses.

In Odisha, he will launch multiple development projects worth over ₹18,600 crore.

The projects will cover critical sectors, including drinking water, irrigation, agricultural infrastructure, health infrastructure, rural roads and bridges, sections of national highways and a new railway line.

Marking a historic moment for Boudhi's integration with the national railway network, the

Prime Minister will flag off new train services extending rail connectivity to the district for the first time.

He will flag off 100 electric buses under the Capital Region Urban Transport (CRUT) system, supporting a modern, eco-friendly urban-mobility network.

Modi will also release the Odisha Vision Document, anchored around the landmark years of 2036, when Odisha completes 100 years as India's first linguistic State and 2047, when the country celebrates 100 years of independence.

He will be part of several other initiatives, including felicitating women achievers from the state.

On the occasion of the 11th International Day of Yoga, the prime minister will lead the national celebrations from Visakhapatnam.

He will participate in the

Common Yoga Protocol (CYP) session at the beachfront of Visakhapatnam, alongside nearly five lakh participants, while leading the nation in a harmonious yoga demonstration, the statement said.

Yoga events will be held simultaneously at more than 3.5 lakh locations across the country.

This year, special contests, such as yoga with family and youth-focussed initiatives under Yoga Unplugged, have been launched on platforms like MyGov and MyBharat, encouraging mass participation.

The theme for this year — "Yoga for One Earth, One Health" — highlights the interconnectedness of human and planetary health and echoes the global vision of collective wellness, rooted in India's philosophy of "Sarve Santu Niramaya" (may everyone be free from diseases).

The Pioneer • 19 Jun • Ministry of Ayush

Over 20 lakh people to participate for mass yoga practice on Int'l Yoga Day

3 • PG

127 • Sqcm

76495 • AVE

268.96K • Cir

Bottom Center

Chandigarh

Over 20 lakh people to participate for mass yoga practice on Int'l Yoga Day

PNS ■ CHANDIGARH

Haryana Chief Minister Nayab Singh Saini on Wednesday said that the State Government has taken a historic step towards building a “Yoga Yukt, Nasha Mukta Haryana” by embracing Prime Minister Narendra Modi’s message of “Yoga for One Earth, One Health” on the occasion of the 11th International Yoga Day. As a result of this initiative, more than 20 lakh people across the state will participate in yoga sessions on June 21.

Sharing information in this regard, an official spokesperson said that yoga programmes will be organised in all 22 districts and 121 blocks of the state on June 21. More than 20 lakh citizens will come together to practice yoga. So far, over 12.10 lakh people have registered themselves through the portal to participate. As part of the “Harit Yoga” campaign to promote environmental awareness, more than 70,000

saplings have already been planted. The state-level main event will be held at the Brahma Sarovar in Kurukshetra, where the Chief Minister and other dignitaries will participate in yoga exercises along with thousands of practitioners, in the presence of yoga guru Ramdev. Notably, in 2014, Prime Minister Narendra Modi introduced yoga on the global stage at the United Nations General Assembly. With support from 177 countries, June 21 was declared as International Yoga Day, through which India offered the world a path of peace, health, and harmony. This year’s Yoga Day theme highlights yoga’s role in promoting physical, mental, and environmental well-being. It aligns with the global call for unity and sustainability, the spokesperson added.

The spokesperson further said that to promote yoga at the grassroots level, the Haryana Government has set a target of building 1,000 Vyayamshalas (gymnasiums) in rural areas.

The Pioneer • 19 Jun • Ministry of Ayush

Allopathic medicines may have side effects Ayurveda generally free from them: CM

3 • PG

225 • Sqcm

640302 • AVE

634.42K • Cir

Middle Center

Delhi

Allopathic medicines may have side effects Ayurveda generally free from them: CM

PIONEER NEWS SERVICE ■
New Delhi

Delhi Chief Minister Rekha Gupta on Wednesday said "allopathic medicines", or conventional modern medicine, may sometimes have side effects but Ayurvedic treatments are generally free from them.

Speaking at the inauguration of an Ayurvedic cafe, Soma—The Ayurvedic Kitchen, at a hospital in Shalimar Bagh, Gupta also announced that the Delhi Government will organise large-scale yoga programmes at 11 locations across the city on June 21 to mark International Yoga Day. Food at the cafe will be based on Ayurvedic diet, an official of the hospital said.

The CM urged people to visit the Maharishi Ayurvedic Hospital to get Ayurvedic treatment. Many foreigners who believe in Ayurveda often come to the hospital for treatment, she said.



Delhi Chief Minister Rekha Gupta during inauguration of 'Soma The Ayurvedic Kitchen', at Maharishi Ayurveda Hospital, Shalimar Bagh, in New Delhi, Wednesday

RANJAN DIMRI

CM Gupta said, "We are fortunate that our saints introduced us to Ayurveda through various scriptures. Today, along with allopathic medicine, we also have access to Ayurveda."

The chief minister also remarked that while allopathic medicines may sometimes

have side effects, Ayurvedic treatments are generally free from such issues.

The Chief Minister slammed the previous AAP Government for not giving importance to yoga. She said she would participate at a yoga event at Yamuna Bank.

"They never gave impor-

tance to yoga, as they associated it with Prime Minister Narendra Modi," she said, adding that Modi took yoga to the global stage, and "it is now followed around the world".

"We must all take care of our health. Only when we are healthy can we serve the nation," CM Gupta added.

The Pioneer • 19 Jun • Ministry of Ayush
Yoga Sangam gets encouraging registrations

4 • PG

51 • Sqcm

145809 • AVE

634.42K • Cir

Bottom Right

Delhi

Yoga Sangam gets encouraging registrations

PIONEER NEWS SERVICE ■
New Delhi

Registrations for Yoga Sangam, the flagship event of the 11th International Day of Yoga on June 21, have crossed the 4 lakh mark, the Ayush ministry said on Wednesday.

It also claimed that no single event in India has ever garnered assured participation at such a scale.

On June 21, a synchronised yoga demonstration will unfold simultaneously at lakhs of locations across the country — a landmark moment in India's wellness journey, it said.

The main function will take place in Visakhapatnam, where more than 5 lakh yoga enthusiasts in performing the common yoga protocol.

Free Press Journal • 20 Jun • Ministry of Ayush
Delhi Metro service from 4am on Yoga Day

1 • PG

87 • Sqcm

69362 • AVE

251.68K • Cir

Top Right

FP School

Mumbai

Delhi Metro service from 4am on Yoga Day



In order to facilitate the movement of Yoga Enthusiasts on the occasion of international Yoga Day, the Delhi Metro services will commence from 4 AM from all originating stations on June 21. Services will be available on all lines at an interval of 30 minutes from 4 am onwards

Free Press Journal • 19 Jun • Ministry of Ayush
International Yoga Day

7 • PG

26 • Sqcm

20926 • AVE

251.68K • Cir

Middle Left

Mumbai

CSN

International Yoga Day

The main function of the International Yoga Day will be held at the Bibi-Ka-Maqbara ground on June 21 at 6.30am. District Collector Dilip Swami has appealed to the people to participate in the programme in large numbers. A meeting was held at the district collectorate recently to make preparations for the programme.

Free Press Journal • 19 Jun • Ministry of Ayush
Jalgaon prepares for International Yoga Day

7 • PG

160 • Sqcm

127432 • AVE

251.68K • Cir

Bottom Center

Mumbai

Jalgaon prepares for International Yoga Day

Vijay Pathak

JALGAON

Preparations for International Yoga Day, observed globally on June 21, have begun in Jalgaon with a yoga master training session organised by the District Sports Officer's Office on Tuesday. The session was held at the Shri Chhatrapati Shivaji Maharaj District Sports Complex and witnessed enthusiastic participation from around 40 sports teachers representing various schools and educational institutions across the district.

The training aimed to equip physical education instructors with the skills and knowledge needed to conduct yoga sessions in line with the protocol issued by the Union Ministry of



AYUSH. Along with theoretical guidance, a practical demonstration of yoga asanas was conducted during the session.

Chanchal Mali, Yoga Sports Guide at the District Sports Officer's Office, led the training. She highlighted the impor-

tance of yoga in daily life and guided participants through effective techniques for classroom instruction. During interactive discussions, teachers emphasised the positive impact of regular yoga practice on students' physical and men-

tal well-being.

Following the session, participating teachers will now train students in their respective schools in preparation for a mass demonstration scheduled for June 21, as part of the International Yoga Day celebration.

Free Press Journal • 19 Jun • Ministry of Ayush
Vidyut delivers speech in Sanskrit

27 • PG

278 • Sqcm

220794 • AVE

251.68K • Cir

Top Left

Mumbai



Vidyut delivers speech in Sanskrit

Vidyut Jammwal delivers Sanskrit speech, promotes drug-free living

CJ Desk

Bollywood action star and martial artist Vidyut Jammwal received a standing ovation after he delivered a speech in Sanskrit at the International Yoga Day 2025 opening ceremony hosted by Swami Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana in Bengaluru.

In his address, the actor stressed more on the need to stay away from drugs and narcotics. "Yoga is India's heritage. The Yoga Sutras Of Patanjali have had a tremendous impact on me. Delivering this message in Sanskrit, the mother of all yogic texts, was like a disciple offering to my tradition that has shaped my discipline and purpose," said Vidyut, who is a practitioner of *Kalaripayattu*.

The ceremony was headed by H.R. Nagendra, the yoga guru to Prime Minister Narendra Modi and Chancellor of the university and the Governor of Karnataka Thawar Chand Gehlot.

In his keynote, Nagendra emphasised yoga's role in holistic health. The opening

ceremony marked the beginning of a week-long series of sessions, workshops, and international collaborations uniting practitioners, researchers, and leaders committed to the ancient science of yoga.

The International Day of Yoga is a day in recognition of Yoga that is celebrated around the world annually on 21 June following its adoption by the United Nations in 2014.

The initiative for Yoga Day was taken by India's Prime Minister Narendra Modi in his 2014 UN address, and the related resolution received broad global support, with 177 nations co-sponsoring it in the United Nations General Assembly, where it passed unanimously.

Vidyut made his acting debut in the Telugu film *Sakthi* in 2011, and made his first Bollywood appearance in *Force* in 2011. Starting out in negative roles, his first lead role was in the martial arts film *Commando* in 2013. He has also appeared in films such as *Billa II*, *Thuppakki* and *Anjaan* with *Baadshah*, *Commando 2*, *Taara*, *Commando 3* and *Sanak*.

The New Indian Express • 20 Jun • Ministry of Ayush
Soulfully stretched

2 • PG

63 • Sqcm

83357 • AVE

246.4K • Cir

Bottom Center

Chennai

Soulfully stretched

June 21 | Anna Nagar

Celebrate World Yoga Day with OMFEST, a two-day wellness festival. Expect over 16 classes, healing circles, eco-conscious stalls, expert-led sessions, live music, and mindful food—all in the spirit of community and self-care. *Till June 22. ₹500 onwards. 7 am to 7 pm. At Chennai Yoga Studio.*



The New Indian Express • 20 Jun • Ministry of Ayush

STAY FIT DURING MONSOON

9 • PG

777 • Sqcm

776574 • AVE

246.4K • Cir

Top Center

Indulge

Chennai



mind & body

wellness/week ahead

INDULGE
THE NEW INDIAN EXPRESS
FRIDAY, JUNE 20, 2025 | CHENNAI

STAY FIT DURING MONSOON

Here are some simple at-home routines to move your body during the rainy season

up a simple at-home routine that'll light up your day! Let's see what all things you can try indoors:

- **Ever tried Pilates:** It's like a super-power for your core that helps you stand taller, move better, and feel flexible without any strain. Imagine nailing a smooth Pilates move and feeling unstoppable.
- **Not into Pilates:** How about dance classes like Zumba or Bollywood beats? You'll be burning calories while dancing to fun tunes, making workouts feel like a celebration.

Experts say dancing lifts your mood and keeps your heart healthy.

▪ **If you're up for a challenge:** Then power yoga brings a mix of sweat and calm, building strength while melting away the monsoon blues. If you don't have access to these classes, then *YouTube* and fitness apps have tons of free or less expensive virtual sessions for Pilates, dance, or yoga.

▪ **Smart workout plan:** Start with a five-minute warm-up: March in place while swinging your arms, then do gentle torso twists to get your blood

flowing. Next, try a 15-minute Rainy Day Circuit by doing 30 seconds each of jumping jacks, bodyweight squats, push-ups (or knee push-ups), Russian twists, and mountain climbers, with a 15-second rest between exercises. Repeat twice or thrice as per your convenience. Finish with a five-minute cool-down where you stretch with a seated forward bend and side stretches, paired with deep breathing to relax, and get into child's pose or corpse pose for two minutes.

You don't need a gym to stay fit during the rains, but following HIIT or NEAT exercises or stretching and dancing or even doing body-weight workouts at the convenience of your home will be super easy. Plan to keep you moving. Make it fun by setting small goals, like nailing a new dance move or holding a plank longer each week. Get a buddy to join in for extra motivation and laughs. The monsoon doesn't have to pause your fitness journey. Let's make this rainy season your fit-test yet!



HEALTHY LIVING
DEEPIKA RATHOD
Chief Nutrition Officer, Luke Coutinho Holistic Healing Systems. The writer is a clinical nutritionist with a focus on healthy lifestyle choices.

MONSOON IS HERE, and the rain is turning your outdoor runs, jogs, or yoga sessions into a sloppy mess. During monsoon, if we skip exercise or a walk, our body feels sluggish and heavy due to the damp, humid weather slowing our metabolism. The lack of movement can make us feel moody, tired, and even a bit down, as exercise usually boosts happy hormones like endorphins. Studies show that inactivity in humid seasons increases fatigue and stress.

But don't let the gloomy weather affect your fitness parade. This season is your chance to get creative, stay active indoors, and chase away the gloom with energy-packed activities. Let's jump into some fresh, exciting ways to keep moving inside and set

The New Indian Express • 19 Jun • Ministry of Ayush
CM turns fitness guru for young legislators

10 • PG

135 • Sqcm

177742 • AVE

246.4K • Cir

Top Right

Chennai

CM turns fitness guru for young legislators

A resolute grappler in his younger days, Chief Minister Mohan Yadav turned yoga and fitness guru for young and first-time ministers and legislators ahead of the final day of the three-day BJP training camp for 200 odd MPs and MLAs at Pachmarhi hill station recently. Early on the final morning, the CM demonstrated the toughest Shirshasana and Mayurasana. Racalling his time as a wrestler, the CM highlighted the importance of staying fit and strong. He even challenged young MLAs to bend his arm, which they failed to do. Many youngsters could be heard murumuring later that the CM is 'rock solid', even at the age of 60.



The New Indian Express • 19 Jun • Ministry of Ayush UTTHAN PRISTHASANA ELBOWS BLOCK

2 • PG

652 • Sqcm

861234 • AVE

246.4K • Cir

Top Right

Chennai

FITBIT

UTTHAN PRISTHASANA ELBOWS BLOCK (LIZARD POSE ELBOWS BLOCK)

This is a supported intermediate-level variation of the foundational pose, Utthan Pristhasana (Lizard Pose). The use of a yoga prop block in this forward bend-hip opening practice acts as great support for beginners or those who are new to this practice or may not have the required strength and flexibility to balance the body. It helps students to understand the use of muscles and joints with better alignment.

STEPS

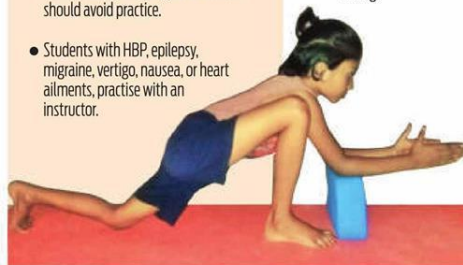
- Keep a block, bolster, folded blankets, or pillows handy. Start in Adho Mukha Svanasana, grounding the feet lift the hips upwards. Expand the chest, allowing your shoulders to rotate away from the ears.
- Gently drop your head between your shoulders. If your heels don't initially touch the floor, it's okay. Stay here for a breath or two and take a second to stretch it out.
- Take a big breath in. Exhale, step your right foot in front and place it outside of your right palm. Inhale, let your torso and hips sink in Lizard Pose while expanding the chest. Drop your back knee (left) down with an active arch and toes curled under.
- Grab the block and place the wider shorter edge on the floor, in place of the palms. It is in line with the right toes. With an exhalation bend your hands and rest your elbows on a block.
- Hands are in L-shape, with your forearms parallel to the floor and palms facing each other. Stay here in Utthan Pristhasana Elbows Block for about six breaths or as per capacity.
- To release, inhale and raise the head up, palms on the floor, remove the block aside. Relax in Adho Mukha Svanasana. Counter the stretch on the other side.
- Release and come back in Adho Mukha Svanasana. Finally, relax in Balasana.

BENEFITS

- Opens your chest, shoulders, hip flexors, groins, and hamstrings.
- Calms your mind and is the best stress buster.
- Opens the hamstrings, hip flexors, and groins.
- Makes your inner thigh muscles and quadriceps stronger.
- Good for your neck, it gently massages your internal organs.
- Helps tight hips, hamstrings, and glutes.
- Strengthens back, quadriceps, chest, biceps-triceps, core, shoulders, and legs.
- Alleviates sciatica or mild lower back pain.
- Helps asthma, cold or allergies or other respiratory disorders.
- Helps unblock the prana channels, stimulating the Sacral Chakra.
- Included in therapeutic yoga sequences.
- Helps relieve muscles and joints from long hours seated at the desk, travelling, standing, running or hiking.

LIMITATIONS

- Injury or recent surgery in the shoulders, elbows, arms, neck, back or spine, hip, knee, ankles, toe, or abdomen, those with spine hernia, weakness in the shoulders, forearms, and menstruating and pregnant women should avoid practice.
- Students with HBP, epilepsy, migraine, vertigo, nausea, or heart ailments, practise with an instructor.



By N Elumalai, PhD Scholar (Yoga Science) at
Meenakshi Academy of Higher Education & Research, Chennai

The New Indian Express • 19 Jun • Ministry of Ayush
MISS-FIT

2 • PG

272 • Sqcm

271593 • AVE

177.8K • Cir

Top Center

City Express

Bengaluru



MISS-FIT

Wanitha Ashok

The writer is a Fit India Movement Ambassador and celebrity fitness coach

How can I adapt my fitness routine moving from my 20s to 30s?

While in your 20s, it's easy to push limits and bounce back quickly, your 30s call for a more mindful, balanced approach. The onset of your 30s leads to muscle mass loss which leads to loss of strength and endurance, changes in posture, and reduced metabolism.

● Prioritise strength training – using your body weight and lifting external resistance like weights and barbells 2-3 times a week can preserve muscle, boost metabolism, and support joint health.

● Adequate stretching and rest will help you bounce back. Quality sleep should become just as important as your workouts.

● Respect your joints and swap out some high-impact workouts for swimming, cycling, aerobics or strength circuits that are easier on the knees and back.

● Instead of long, punishing workouts, go for shorter, more efficient sessions. Think full-body strength training, functional movement, and mobility drills.

● Your metabolism may slow slightly, so being mindful of portion sizes and making nutrient-dense choices can help support your fitness goals. Remember your 30s are not about slowing down, they're about training smarter.

The New Indian Express • 19 Jun • Ministry of Ayush

UTTHAN PRISTHASANA ELBOWS BLOCK (LIZARD POSE ELBOWS BLOCK)

2 • PG

591 • Sqcm

590817 • AVE

177.8K • Cir

Top Right

City Express

Bengaluru

FITBIT

UTTHAN PRISTHASANA ELBOWS BLOCK (LIZARD POSE ELBOWS BLOCK)

This is a supported intermediate-level variation of the foundational pose, Utthan Pristhasana (Lizard Pose). The use of a yoga prop block in this forward bend-hip opening practice acts as great support for beginners, those who are new to this practice or those who may not have the required strength and flexibility to balance the body. It helps students to understand the use of muscles and joints with better alignment.

STEPS

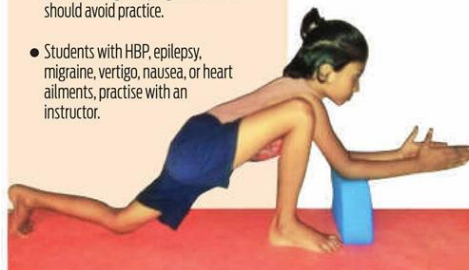
- Keep a block, bolster, folded blankets, or pillows handy. Start in Adho Mukha Svanasana, grounding the feet, lift the hips upwards. Expand the chest, allowing your shoulders to rotate away from the ears.
- Gently drop your head between your shoulders. If your heels don't initially touch the floor, it's okay. Stay here for a breath or two and take a second to stretch it out.
- Take a big breath in. Exhale, step your right foot in front and place it outside of your right palm. Inhale, let your torso and hips sink in Lizard Pose while expanding the chest. Drop your back knee (left) down with an active arch and toes curled under.
- Grab the block and place the wider, shorter edge on the floor, in place of the palms, in line with the right toes. With an exhalation, bend your hands and rest your elbows on a block.
- Keep your hands in L-shape, with forearms parallel to the floor and palms facing each other. Stay here in Utthan Pristhasana Elbows Block for about six breaths or as per capacity.
- To release, inhale and raise the head up, palms on the floor, remove the block aside. Relax in Adho Mukha Svanasana. Counter the stretch on the other side.
- Release and come back in Adho Mukha Svanasana. Finally, relax in Balasana.

BENEFITS

- Opens your chest, shoulders, hip flexors, groin, and hamstrings.
- Calms your mind and is the best stress buster.
- Opens the hamstrings, hip flexors, and groin.
- Makes your inner thigh muscles and quadriceps stronger.
- Good for your neck, it gently massages your internal organs.
- Helps tight hips, hamstrings, and glutes.
- Strengthens back, quadriceps, chest, biceps, triceps, core, shoulders, and legs.
- Alleviates sciatica or mild lower back pain.
- Helps asthma, cold, allergies or other respiratory disorders.
- Helps unblock the prana channels, stimulating the Sacral Chakra.
- Included in therapeutic yoga sequences.
- Helps relieve muscles and joints from long hours seated at the desk, travelling, standing, running or hiking.

LIMITATIONS

- Injury or recent surgery in the shoulders, elbows, arms, neck, back, spine, hip, knee, ankles, toe, or abdomen, those with spine hernia, weakness in the shoulders or forearms, and menstruating and pregnant women should avoid practice.
- Students with HBP, epilepsy, migraine, vertigo, nausea, or heart ailments, practise with an instructor.



By N Elumalai, PhD Scholar (Yoga Science) at
Meenakshi Academy of Higher Education & Research, Chennai

Yugmarg • 20 Jun • Ministry of Ayush

Archaeological Survey of India, Chandigarh Circle to Celebrate 11th International Day of Yoga

3 • PG

198 • Sqcm

41033 • AVE

185K • Cir

Middle Left

Chandigarh

Archaeological Survey of India, Chandigarh Circle to Celebrate 11th International Day of Yoga

CHANDIGARH, JUNE 19

The Archaeological Survey of India (ASI), Chandigarh Circle, under the aegis of the Ministry of Culture, Government of India, will celebrate the 11th International Day of Yoga (IDY) on 21st June 2025 across prominent historical sites in Punjab and Haryana.

The celebration will take place from 6:00 AM to 7:45 AM on Saturday.

It will begin with the live telecast of the Prime Minister's address, followed by the Common Yoga Protocol session conducted for all participants.

The celebration aligns with the global theme of promoting yoga as a holistic approach to health and well-being. On December 11, 2014, the United Nations General Assembly designated June

21 as the International Day of Yoga. Since then, millions of people around the globe, united by the practice of yoga, have celebrated this day each year. International Day of Yoga has successfully completed 10 years.

The International Day of Yoga (IDY) in 2025 will mark a significant milestone—promoting yoga as a global movement that enhances physical, mental, and spiritual well-being and we are celebrating the 11th IDY in a truly global and inclusive manner.

In commemoration of this landmark year, the ASI will organize yoga sessions at five heritage monuments—four in Punjab and one in Haryana, all of which are among the 100 iconic sites identified by the Ministry of Culture for IDY 2025 celebrations.

Yugmarg • 20 Jun • Ministry of Ayush
District-Level Yoga Day event at Thapar University on June 21

4 • PG

104 • Sqcm

21598 • AVE

185K • Cir

Bottom Left

Chandigarh

District-Level Yoga Day event at Thapar University on June 21

RAKESH JINDAL

PATIALA: The district-level celebration of the 11th International Yoga Day will be held on June 21 at Thapar University (in front of the Sports Office, ground) from 5:30 AM to 7:30 AM. Sharing this information, Additional Deputy Commissioner (General) Ms. Isha Singhal said that all necessary arrangements for the event have been completed. Various departments, including the District Ayurvedic and Unani Office, Sports, Education, Police, Red Cross, and Horticulture, have been assigned specific duties to ensure the smooth execution of the program.

Ms. Isha Singhal stated that a large number of students and athletes are expected to participate in the district-level event. Urging the residents of Patiala to take part in large numbers, she emphasized the importance of adopting yoga in daily life to maintain physical and mental well-being without relying on medication. "In today's fast-paced and stressful world, yoga is essential for a healthy mind and body," she added. Highlighting the ongoing efforts under the "CM di Yogshala" initiative, she mentioned that 222 free yoga sessions are being conducted daily across urban areas of Patiala by 39 trained instructors. In rural areas, 110 sessions are being conducted by students who have received yoga training. She encouraged residents to make the most of these opportunities to enhance their overall health and wellness.

Yugmarg • 20 Jun • Ministry of Ayush
Invitations for Yoga Day given in villages

9 • PG

109 • Sqcm

22642 • AVE

185K • Cir

Top Left

Chandigarh

Invitations for Yoga Day given in villages



YAGYA DUTT SHASTRI

PEHOWA: Youth Blood Donation Society and Devi Ahilyabai Holkar Research Development Center team and President Vinod Pal Holkar Jhaansa are going village to village and inviting people to attend Yoga Day in Kurukshetra. He invited people of village Jhaansa for Yoga Day. Vinod Pal said that Yoga Day will be celebrated in the 172nd country on 21 June. In which Yoga Day is being celebrated on holy land of Kurukshetra in which Swami Ramdev and Honorable Chief Minister Naib Singh Saini will participate in main event. He appealed to everyone to make this program of Yoga Day a success by participating in this program in maximum numbers.

Yugmarg • 20 Jun • Ministry of Ayush

National Institute of Ayurveda, Panchkula organizes common Yoga Protocol Practice Session

3 • PG

298 • Sqcm

61692 • AVE

185K • Cir

Middle Center

Chandigarh

National Institute of Ayurveda, Panchkula organizes common Yoga Protocol Practice Session

PANCHKULA, JUNE 19

In the run-up to the 11th International Day of Yoga to be celebrated on 21st June 2025, the National Institute of Ayurveda, Panchkula (Ministry of AYUSH, Government of India) organized a Common Yoga Protocol practice session on 19th June 2025 from 6:15 AM to 8:00 AM in the institute premises.

This year's theme, "Yoga for Self and Society — One Earth, One Health," was at the heart of the event.

The session was guided by Dr. Pradeep Kumar Agnihotri, General Secretary, Bharatiya Yoga Sangh, Chandigarh.

A live demonstration of the Yoga Protocol was effectively presented by students of the institute — Ms. Tisha Dhal, Ms. Anamika Sharma, Mr. Shyam Shukla & Mr. Dikshansh. The session was con-



ducted under the leadership of Vice Chancellor Prof. Sanjeev Sharma, Dean (Academic & Administration) Prof. Gulab Pamnani, Dean In-charge Prof. Satish Gandharve (Dean I/C).

The Yoga Day Coordinator Dr. Gaurav Garg, Member secretary Dr. Akanksha Rana, along with faculty members, staff, and students actively participated in the session. The session included a series of yoga postures,

breathing techniques, and meditation practices, providing participants with a sense of physical and mental balance and well-being. Main Celebration on 21st June: The main celebration of the International Day of Yoga 2025 will be held on 21st June at the National Institute of Ayurveda, Panchkula, featuring extended yoga session inclusive of public participation aimed at promoting holistic health and wellness.

Yugmarg • 20 Jun • Ministry of Ayush

Yoga awareness drive at Gurdaspur Red Cross Centre promotes drug-free, healthy living

9 • PG

220 • Sqcm

45530 • AVE

185K • Cir

Middle Center

Chandigarh

Yoga awareness drive at Gurdaspur Red Cross Centre promotes drug-free, healthy living



VERMA

GURDASPUR: Yoga / accupressure is a holistic healing technique It involves applying gentle pressure to specific points on the body to stimulate the body's natural self-healing abilities. It offers a wide range of benefits, including relief from stress, anxiety, and chronic pain such as headaches, backaches, and joint discomfort. The Red Cross Drug De addiction Centre Gurdaspur under the kind support and guidance of Sh Shiv Dular Singh Dhillon IAS retd. Secretary Indian Red Cross society Gurdasppur is organising yoga awareness camps for the last four days with the assistance of various units of army stationed at Tibri Cantt, social workers and other NGOs at different locations to promote healthy lifestyle. Today in the premises of Red Cross IRCA Gurdaspur a famous dietician and yoga trainer Dr. Milan Mahajan visited this centre and made the youngsters aware about this yoga Smavesh which is entirely focusing on one earth one health. She briefly explained the importance of this day and performed some yoga exercises to learn them and to follow in routine so as to stay them away from drugs and to live a healthy lifestyle.

Yugmarg • 20 Jun • Ministry of Ayush
Yoga organized at Little Millennium School

7 • PG

243 • Sqcm

50388 • AVE

185K • Cir

Top Right

Chandigarh

Yoga organized at Little Millennium School

RANVIR PARASHAR
KURUKSHETRA, JUNE 19

A grand yoga session was organized at Little Millennium, Sector-3 to commemorate International Yoga Day. Captain Gurmel Singh, Kewal Krishan and Arvind Sir attended event as chief guests. School's Managing Director Parminder Singh Bath, Director Chesta Saluja, Principal Sunita Arora, Chief Learning Officer Jyoti Khaneja and all teachers, parents and students were present at event. Teachers Jaya and Daljeet conducted "Story Yoga - Chanda Mama" activity for children, in which yoga was presented in an interesting way through a story. Children enjoyed practicing simple yoga postures. MD Parminder Singh Bath urged everyone to definitely participate in the Yoga Maha



Kumbh organized at Brahmasarovar, Kurukshetra on June 21. He especially appealed to make this event historic and successful, being organized under the leadership of the Honorable Chief Minister of Haryana Mr. Nayab Singh Saini and former minister Mr. Subhash Sudha ji. Chief Guests Captain Gurmel Singh, Kewal Krishan and Arvind Sir in their messages said: "Yoga is not just a physical activity but an art of living. When children are involved in yoga from childhood, they become mentally strong and disciplined." Director Chesta Saluja Maam threw light on theme of Yoga Day "Yoga for One Earth, One Health" and said: "This theme reminds us that a healthy body is first step towards a healthy earth. Through yoga, we not only keep ourselves healthy but also fulfill our responsibility towards society and environment."

Yugmarg • 20 Jun • Ministry of Ayush

Yoga session held at Model jail, Chandigarh to mark International Yoga Day 2025

4 • PG

224 • Sqcm

46376 • AVE

185K • Cir

Middle Right

Chandigarh

Yoga session held at Model jail, Chandigarh to mark International Yoga Day 2025



CHANDIGARH, JUNE 19

In celebration of the 11th International Day of Yoga (IDY) 2025, the National Institute of Ayurveda, Panchkula (under the Ministry of AYUSH, Government of India), organized a special outdoor yoga session at Model Jail, Chandigarh.

Held on June 18, 2025 (Wednesday), the event aimed to raise public awareness and promote a healthy lifestyle under the theme “Yoga for Reform, Transformation in Life.” Aligned with this year’s global theme, “Yoga for One Earth, One Health,” the session was conducted under Outdoor Yoga Activities and focused on en-

hancing both physical and mental wellness among the inmates of the jail.

This inspiring session was organized in collaboration with the Indian Yoga Association and was efficiently coordinated by the NIA Panchkula team including Dr. Gaurav Kumar Garg (IDY Coordinator), Prof. Prahlad Raghu, and Dr. Sunita Yadav.

The vision and guidance for the program were provided under the leadership of the Institute's Vice Chancellor, Prof. (Dr.) Sanjeev Sharma; Dean Prof. Gulab Pamnani (Academics & Administration); and Dean In-Charge Prof. Satish Gandharv.

Yugmarg • 20 Jun • Ministry of Ayush

People are being made healthy by connecting them with Yoga: DC

4 • PG

178 • Sqcm

36873 • AVE

185K • Cir

Middle Right

Chandigarh

People are being made healthy by connecting them with Yoga: DC

KULJIT SINGH DHINGRA
RAMPURA PHUL, JUNE 19

CM's Yogashala started by Punjab Chief Minister Bhagwant Singh Mann under the Healthy Punjab is playing an important role in the movement to make Punjab healthy.

In which the district residents are being made healthy and fit by connecting them with Yoga. This information was shared by Deputy Commissioner Shaukat Ahmed Pare. Giving information, Yoga teacher Kamaljyoti said that for the last one and a half years, Yoga classes have been going on continuously under the CM's Yogashala program. She said that Yoga makes human life pure, healthy and disease-free. With its daily practice, not only the body remains fit, but also the mind and soul get peace. During



this, the members of the yoga class said that they are doing yoga continuously, with which many of their physical and mental diseases are being cured. Yoga member Seema Rani said that she had a lot of asthma and used a pump every day, she said that she has stopped using the pump for the last three months. Similarly, Rama Kohli said that before doing yoga, she also had a problem of high BP, she used to take BP pills every day, today it has been a month.

Yugmarg • 19 Jun • Ministry of Ayush
Grand yoga event held for International Yoga Day 2025

4 • PG

187 • Sqcm

38803 • AVE

185K • Cir

Middle Center

Chandigarh

Grand yoga event held for International Yoga Day 2025



VERMA
GURDASPUR, JUNE 18

To commemorate International Yoga Day on June 21, 2025, the 7 Punjab NCC Battalion of Amritsar Group hosted a large-scale yoga event at the Sukhjindra Group of Institutes in Gurdaspur.

The event saw the participation of over 400 cadets from various schools and colleges across the Gurdaspur, Pathankot, and Amritsar districts. The event received strong support from officials of the Gurdaspur Army's Pan-

ther Division and a team led by Mr. Parminder Singh Saini from the Youth Development Department of Gurdaspur District. Cadets practiced various yogic kriyas and asanas under the guidance of Army instructors and local yoga experts, Dr. Navneet Singh and Dr. Amita Sharma. Following the successful event, Colonel Ajay Kumar Sharma, VSM, CO 7 Punjab Bn NCC, encouraged all cadets to incorporate yoga into their daily lives and expressed gratitude to everyone who contributed to the event's success.

The Daily Guardian • 20 Jun • Ministry of Ayush

City flags off Yoga Marathon; daily yoga is key to health: Vishwanath

14 • PG

119 • Sqcm

11948 • AVE

N/A • Cir

Middle Right

Chandigarh

City flags off Yoga Marathon; daily yoga is key to health: Vishwanath

TDG NETWORK
PANCHKULA

City Magistrate Shri Vishwanath said that including yoga in one's daily routine is the key to staying healthy. He also appealed to the people of the district to participate enthusiastically in the International Yoga Day.

Shri Vishwanath was addressing the Yoga Marathon organised at Tau Devi Lal Stadium, Sector-3 on the occasion of International Yoga Day today as the chief guest.

He said that "Yoga Mitaye Rog"- Doing yoga keeps the

mind happy and the body healthy. Everyone should take out time for yoga every day so that they can keep themselves healthy. Doing yoga also increases the lifespan of a person and leads to a healthy life. He said that doing yoga keeps the body healthy. By doing yoga regularly, many diseases are eliminated from the body. Today, yoga is practiced by crores of people not only in Haryana but in the entire country and the world.

In the Yoga Marathon today, school children, sports persons and employees of the

Yoga Commission and AYUSH Department, carrying banners and flags of 'Yoga Bhagaye Rog' in their hands, gave the message of practicing yoga to the citizens of the district and encouraged them to participate in large numbers on Yoga Day. The Nagaradhish said that on 21st June, the district level International Yoga Day will be celebrated at Parade Ground Sector-5. He said that all preparations have been completed by the administration for the grand celebration of International Yoga Day.

The Daily Guardian • 20 Jun • Ministry of Ayush
DC: Prioritize complaints from Samadhan camp held Mon & Thu

13 • PG

156 • Sqcm

15569 • AVE

N/A • Cir

Top Right

Chandigarh

DC: Prioritize complaints from Samadhan camp held Mon & Thu

TDG NETWORK
PANCHKULA

Deputy Commissioner Monika Gupta today, in a government-directed solution camp held in the auditorium of the Mini Secretariat, directed Tehsil Panchkula to investigate the matter of Ritika Anchal, a resident of Sector-8, Panchkula, regarding the caste error not being corrected in her OBC certificate and submit a report within a week.

Deputy Commissioner Monika Gupta said that the main purpose of organizing Samadhan Camp is to solve the problems of the people of the district as soon as possible. She said that Haryana Chief Minister Mr. Nayab Saini himself joins the camp

and monitors the problems being heard in the camps.

The Deputy Commissioner said that to solve the problems of the people of the district, Samadhan camps are being organized in the Deputy Commissioner's office on Monday and Thursday from 10 am to 12 noon. He said that in these Samadhan camps, complaints related to family identity card, property ID, land registry, map approval, pension, ration card and public distribution system, crime, electricity-water etc. are being resolved on the spot.

Today the Deputy Commissioner heard the problems of 14 people of the district and directed the concerned officials to solve

the problems of the people on priority basis.

On this occasion, city magistrate Vishwanath Singh, officers and employees of Haryana Urban Development Authority, District Development and Panchayat Department, AYUSH Department, Zila Parishad, PHED Department, MI KADA Department, Revenue Department, Education Department, Health Department, Child Welfare Department, Women and Child Development Department, Fisheries Department, Police Department, Mining, PWD B&R, Irrigation Department, Public Health and Engineering Department, UHBVN, Municipal Corporation Kalka and Panchkula were present.

The Daily Guardian • 20 Jun • Ministry of Ayush

DLSA Panchkula holds Yoga camps ahead of International Yoga Day

13 • PG

250 • Sqcm

24991 • AVE

N/A • Cir

Middle Left

Chandigarh

DLSA Panchkula holds Yoga camps ahead of International Yoga Day

TDG NETWORK
PANCHKULA

Ms. Aparna Bhardwaj, Chief Judicial Magistrate-cum-Secretary, District Legal Services Authority (DLSA), Panchkula, informed that as per the Action Plan-2025, and under the directions of Sh. Surya Partap Singh, Member Secretary, Haryana State Legal Services Authority (HALSA), and the able guidance of Sh. Ved Parkash Sirohi, District & Sessions Judge-cum-Chairman, DLSA Panchkula, a series of yoga camps were organized across the district to mark the occasion of International Day of Yoga.

The camps were conducted with the objective of spreading awareness about the importance of yoga in daily life, especially among stu-



dents, inmates, and children in care institutions. Yoga is a timeless Indian tradition that promotes physical, mental, and spiritual well-being. Recognizing its significance, DLSA Panchkula undertook this special initiative across different sectors and institutions in the district.

The yoga camps were organized as under:

* On 13.06.2025, a yoga camp was held at Central Jail, Ambala, where over 500 inmates participated.

The session aimed at promoting emotional balance and stress relief through guided yoga asanas and breathing exercises.

* On 17.06.2025, a camp was conducted at Industrial Training Institute (ITI), Raipur Rani, which saw the enthusiastic participation of around 200 students and staff. The session focused on basic postures, stretching, and mindfulness.

* On 18.06.2025, a yoga camp was organized at CCI

Bal Niketan, attended by 40 children. The children participated actively in the session, which emphasized relaxation, focus, and physical development.

* On 19.06.2025, ITI Sector-14, Panchkula, where 180 students and staff members took part in the yoga training program.

All the camps were conducted under the supervision of Sh. satyavir singh, the Chief Yoga Instructor deputed by Ms. Bharadwaj. He led each session along with his team, ensuring active engagement, discipline, and proper instruction at every venue.

Ms. Aparna Bharadwaj further informed that during ongoing legal literacy and awareness camps, Panel Advocates and Para Legal Volunteers (PLVs) were also

orally directed to educate people about the various health benefits of yoga, its contribution to emotional well-being, and its role in leading a stress-free life. She emphasized that yoga is not just a physical exercise but a holistic approach to life that connects body, mind, and spirit.

Ms. Bhardwaj stated the DLSA Panchkula remains committed to the holistic development of society and continues to organize such meaningful events for the benefit of various vulnerable sections of society, including prisoners, children in shelter homes, and students. Ms. Bhardwaj said the grand culmination of the campaign will be held on 21st June 2025, on the International Day of Yoga, with additional camps and participation drives.

The Daily Guardian • 20 Jun • Ministry of Ayush
PM Modi to visit Bihar, Odisha, Andhra during 2-day tour

2 • PG

207 • Sqcm

20739 • AVE

N/A • Cir

Top Right

Chandigarh

PM Modi to visit Bihar, Odisha, Andhra during 2-day tour

TDG NETWORK
NEW DELHI

Prime Minister Narendra Modi will be on a three-state visit for two days from Friday, a tour that will include the launch of multiple development projects in Bihar and Odisha and his participating in a mass yoga programme on the International Day of Yoga.

Modi will be in Siwan in Bihar and Bhubaneswar in Odisha on Friday and will also address public meetings, an official statement said.

With the maiden Bharatiya Janata Party (BJP) government in Odisha completing one year, the prime minister will chair a state-level function to mark the anniversary.

In Siwan, he will inaugurate the new Vaishali-Deoria railway line project worth more than Rs 400 crore and flag off a new train service on the route, the statement said. In a major boost to connectivity in north Bihar, Modi will flag off the Vande Bharat Express between Patliputra and Gorakhpur



via Muzaffarpur and Bettiah, it added. In line with his "Make in India, Make for the World" vision, Modi will flag off a state-of-the-art locomotive built at the Marhowra plant for export to the Republic of Guinea. This is the first export locomotive manufactured in this factory. "They are equipped with high-horsepower engines, advanced AC propulsion system, microprocessor-based control systems, ergonomic cab designs and incorporate technologies like regenerative braking," the statement said. In line with the goal of the conservation and rejuvenation of the Ganga river, the prime minister will inaugurate six sewage treatment plants

(STPs) under the Namami Gange project worth more than Rs 1,800 crore.

The statement said he will launch several other projects related to water supply and power infrastructure, and release the first instalment of the Pradhan Mantri Awas Yojana (Urban) to more than 53,600 beneficiaries.

Modi will also hand over keys to a few beneficiaries to mark the "Grih Pravesh" ceremony of more than 6,600 completed houses.

Assembly polls are due in Bihar later in the year, with the ruling BJP-JD(U) alliance looking to hold fort against the opposition INDIA bloc led by the Rashtriya Janata Dal (RJD).

In Odisha, Modi will launch multiple development projects worth over Rs 18,600 crore. The projects will cover critical sectors, including drinking water, irrigation, agricultural infrastructure, health infrastructure, rural roads and bridges, sections of national highways and a new railway line.

The Daily Guardian • 19 Jun • Ministry of Ayush
Indian Coast Guard personnel take part in a special yoga session.....

1 • PG

117 • Sqcm

11669 • AVE

N/A • Cir

Bottom Right

Chandigarh



Indian Coast Guard personnel take part in a special yoga session ahead of International Yoga Day in the ICG ship, Ameya, on Tuesday. ANI

The Daily Guardian • 19 Jun • Ministry of Ayush

Over 20 lakh people to join for mass yoga practice on 11th International Yoga Day

4 • PG

272 • Sqcm

27217 • AVE

N/A • Cir

Top Right

Chandigarh

Over 20 lakh people to join for mass yoga practice on 11th International Yoga Day

TGG NETWORK
CHANDIGARH

Haryana Chief Minister, Nayab Singh Saini has taken a historic step towards building a “Yoga Yukt, Nasha Mukta Haryana” by embracing Prime Minister, Sh. Narendra Modi’s message of “Yoga for One Earth, One Health” on the occasion of the 11th International Yoga Day. As a result of this initiative, more than 20 lakh people across the state will participate in yoga sessions on June 21.

Sharing information in this regard an official spokesperson said that yoga programmes will be organised in all 22 districts and 121 blocks of the state on June 21. More than 20 lakh citizens will come together to practice yoga. So far, over 12.10 lakh people have registered themselves through the portal to participate. As part of the “Harit Yoga” campaign to promote environmental awareness, more than 70,000 saplings have already been planted. The state-level main event will be held at the Brahma Sarovar in Kurukshetra, where Chief Minister, Sh. Nayab Singh Saini and other dignitaries will participate in yoga exercises along with thousands of



Sharing information in this regard an official spokesperson said that yoga programmes will be organised in all 22 districts and 121 blocks of the state on June 21.

practitioners, in the presence of yoga guru Swami Ramdev.

Notably, in 2014, Prime Minister, Narendra Modi introduced yoga on the global stage at the United Nations General Assembly. With support from 177 countries, June 21 was declared as International Yoga Day, through which India offered the world a path of peace, health, and harmony.

This year’s Yoga Day theme highlights yoga’s role in promoting physical, mental, and environmental

well-being. It aligns with the global call for unity and sustainability, the spokesperson added.

The spokesperson further said that to promote yoga at the grassroots level, the Haryana Government has set a target of building 1,000 Vyayamshalas (gymnasiums) in rural areas. So far, 714 have been completed and 877 AYUSH yoga assistants have been appointed.

Special yoga programmes will also be held in these Vyayamshalas on June 21, 2025.

The Daily Guardian • 19 Jun • Ministry of Ayush
PGI Chandigarh to get new mother-child block, parking lot

13 • PG

205 • Sqcm

20460 • AVE

N/A • Cir

Top Right

Chandigarh

PGI Chandigarh to get new mother-child block, parking lot

TDG NETWORK
CHANDIGARH

People from other states come to PGI located in Chandigarh. They will get relief as Neuro and Mother-Child building is going to be constructed soon. Many important works are going to be completed in the next few months. This was said by PGI Director Prof. Vivek Lal in a press conference.

He said, now 300 ex-army men will perform the responsibility of guards in the institute. They will be deployed in crowded areas so that the safety and order of the patients is maintained. This step has been taken taking inspiration from Rishikesh PGI.

A new multi-level parking will also be started in PGI by November, which will be able to accommodate 800 vehicles at a time. This will provide relief to patients and their relatives from the problem of parking.

Prof. Lal said that the entire system of PGI will soon be computer based. This



will make the treatment and registration of patients faster and easier than before. He also said that many major operations have been done free of cost under the Ayushman Bharat scheme.

During the Indo-Pak war, the doctors and nursing staff of PGI went to the border areas and treated the people without any fear, which saved the lives of many people. The officials who came from Delhi also praised the staff of PGI and said that "one's head bows down after seeing the work done here."

A project named Sarathi is running in PGI. Under which college students help

patients in OPD. Currently 1000 Sarathi are working in the institute and on an average one Sarathi helps 10 patients. This project is being adopted in other parts of the country as well.

Operations like cancer, gynaecology and knee replacement have now started at the PGI centre in Sangrur. Patients who get long dates in Chandigarh can go there and get treatment quickly. Prof. Lal said that despite the availability of treatment facilities in hospitals in nearby states, patients themselves get themselves referred to PGI. He said that the referring hospitals should send the complete details of the patient so that the needy patients can be treated properly.

There are preparations to start OPD in the Neuroscience Building in two months. Although approval for some machines is still awaited from the Centre, the rest of the work is being completed at a fast pace.

The Daily Guardian • 19 Jun • Ministry of Ayush

PGI to launch app showing doctor location, OPD, and crowd status

14 • PG

206 • Sqcm

20612 • AVE

N/A • Cir

Top Right

Chandigarh

PGI to launch app showing doctor location, OPD, and crowd status

TDG NETWORK
CHANDIGARH

Now, patients and their relatives will not have to wander around for treatment at PGI located in Chandigarh. All the information about the hospital's OPD, block, location of doctors and which place is less crowded will soon be available on a smart mobile app. This app will make the entire process of treatment in PGI easy and reduce the trouble of patients.

PGI Director Prof. Vivek Lal said that this smart app is being prepared with the help of C-DAC Noida. Through this, patients will get the map inside the hospital, the way to the doctor, the counter and the department information with just one click. Prof. Lal said that this is not just an app, but a big idea to make the journey of patients easier.

When the user scans the QR code through the app, he will be told which department to go to and how to reach there. With the

PGI Director Prof. Vivek Lal said that this smart app is being prepared with the help of C-DAC Noida.

help of indoor mapping, the patient will be able to reach the concerned block, doctor or examination room directly. This app will reduce the time taken in treatment and increase the convenience of the patients.

Digital facilities are not limited to just apps. Prof. Lal said that now in PGI, under the Hospital Information System (HIS-2), purchase of medicines, registration of patients and all government schemes like Ayushman Bharat have been made online. This has increased both transparency and the speed of work of the hospital.

There are currently 9 Amrit stores running in PGI, where medicines are

available at cheaper rates than the market. More than 85% of the medicines are now being provided from these stores. The director said that soon a new Amrit store will be started near the emergency block, so that serious patients can get medicines immediately.

As part of the expansion of PGI, a satellite centre is being built in Sarangpur, the cost of which is Rs 987 crore. A new medical college with 100 seats, a modern emergency block with 200 beds and daily OPD facility will be available here.

The director said that the foundation stone of the college will be laid by the end of this year and the target is to complete the construction in the next three years.

These new initiatives of PGI are being taken keeping in mind the convenience of patients. Smart apps, cheap medicines, digital systems and new medical colleges will greatly benefit lakhs of patients in Chandigarh and nearby areas.

The Daily Guardian • 19 Jun • Ministry of Ayush

Yoga Marathon at Tau Devi Lal Stadium to be held today, DC urges public to join

14 • PG

257 • Sqcm

25688 • AVE

N/A • Cir

Middle Center

Chandigarh

Yoga Marathon at Tau Devi Lal Stadium to be held today, DC urges public to join

TGG NETWORK
PANCHKULA

On the occasion of International Yoga Day on June 19, 2025, the district administration of Panchkula is set to organize a grand Yoga Marathon at 6 a.m. in Sector-3 Tau Devi Lal Stadium. This event is being coordinated under the leadership of Deputy Commissioner Mrs. Monika Gupta, who has appealed to all district residents to participate with full enthusiasm. Representatives from schools, colleges, government institutions, and children from various organizations are expected to take part in large numbers.

The Deputy Commissioner emphasized that elabo-



rate preparations are being made to ensure the successful organization of the 11th International Yoga Day. As part of these efforts, a three-day yoga training camp was organized in advance to prepare participants and promote awareness about the importance of yoga in daily life.

The training camp witnessed the participation of ministers, Members of Parliament, MLAs, administrative officers, students, and citizens. Officials and employees from various government departments, including the District Administration, Sports Department, and AYUSH

Department, were actively involved in the sessions.

Yoga experts from the AYUSH Department and instructors from Patanjali Yoga Peeth conducted yoga protocol training sessions during the camp. Participants were trained in standard yoga practices in accordance with the guide-

lines of the Ministry of AYUSH. The initiative received enthusiastic response from the local population, demonstrating growing public interest in health and wellness activities. The Deputy Commissioner highlighted that Yoga Day celebrations aim not only to mark a global event but also to promote a healthy lifestyle and mental well-being among citizens. The Yoga Marathon and related activities reflect the district's commitment to the broader national campaign of making yoga a part of everyday life.

Residents have been urged to join the event in large numbers to make it a memorable and impactful celebration.

The Daily Guardian • 19 Jun • Ministry of Ayush
Ministry of Ayush organises Yoga Maha Kumbh

5 • PG

176 • Sqcm

17626 • AVE

N/A • Cir

Bottom Left

Delhi

Ministry of Ayush organises Yoga Maha Kumbh

TDG NETWORK
NEW DELHI

Ahead of the grand three-day yoga, wellness, and holistic living festival, the Ministry of Ayush organised a 'Yoga Maha Kumbh 2025' event in New Delhi on Wednesday.

Meanwhile, on the occasion of International Yoga Day this year, Visakhapatnam is set to host a grand event which will also mark the participation of Prime Minister Narendra Modi.

The city will be hosting a



record-breaking yoga event which will feature over 2.5

lakh people performing yoga together at a single location

-- an attempt to set a new world record.

The grand event will take place along the 27-kilometer-long coastal road of Visakhapatnam, which will serve as the venue for this massive yoga session. Andhra Pradesh Chief Minister Chandrababu Naidu is also expected to join PM Modi for the yoga performance.

On Tuesday, the Andhra Pradesh government conducted a high-level review meeting at the VMRDA office in Visakhapatnam to

finalise preparations for the 11th International Yoga Day celebrations on June 21.

The event, which is expected to attract a record turnout of five lakh people, will be held with massive arrangements in place to ensure smooth execution.

The meeting was attended by Ministers Vangalapudi Anitha, Achennaaidu, DBV Swamy, BC Janardhan Reddy, and Angani Satya Prasad, along with MP Bharat, coalition MLAs from Uttarandhra, and several other public representatives.

Political & Business Daily • 20 Jun • Ministry of Ayush

One Health Mission studying migratory birds, slaughter houses to prevent zoonotic spillovers: ICMR-N...

11 • PG

331 • Sqcm

82782 • AVE

125K • Cir

Middle Left

Bhubaneswar

One Health Mission studying migratory birds, slaughter houses to prevent zoonotic spillovers: ICMR-NIV



IN a bid to check and prevent zoonotic spillovers, the National One Health Mission is studying migratory birds and slaughterhouses, said Dr Naveen Kumar, Director at the ICMR-National Virology Institute (NIV) here.

The National One Health Mission (NOHM), launched in 2022, embraces the One Health approach and is a marked shift from reactive responses to proactive preparedness.

Zoonotic diseases are those that can spread between animals and humans.

"Of the infectious diseases, particularly the viral diseases, more than 70 per cent are zoonotic in nature," Kumar told IANS.

"That means, if you want to control the disease in humans, you have to control or need to adopt the measures to control the disease in animals, the vectors, in the environment," he added.

As this is not possible without an integrated approach, the NOHM was initiated with the coordination of 13 or more Ministries/Departments, Kumar noted.

This includes the Ministries of Health and Family Welfare, Fisheries, Animal Husbandry and Dairying, Environment, Forest and Climate Change, Agriculture and Farmers Welfare, Science and Technology and AYUSH among others.

Together, these have established robust surveillance systems across human, animal, and environmental health.

Kumar told IANS that the need for the mission was felt during the Covid-19 pandemic, when only the NIV was active with a Bio-Safety Level (BSL) - 4 lab -- the highest containment facility where you can work on the viruses and it is not going to leak outside the lab.

"During the middle of the pandemic, it was

realised that if we would have more labs like we have in NIV, our response time could have been much shorter as compared to what it was during the Covid pandemic," Kumar said.

Under the NOHM, there is going to be one separate centre, the National One Health Institute in Nagpur.

In addition to the construction work, the Institute has also begun the scientific work.

"The National One Health Institute will undertake the active surveillance of different viruses in humans as well as in different animals, wildlife, insects and other vectors," Kumar said.

For this, a national network of BSL-3 labs has been set up, where the high-risk group of pathogens can be handled.

Further, four zonal NIVs are also likely to be established -- Bengaluru (south), Jammu (north), Dibrugarh (east), and Jabalpur (centre).

In case of an emergency, these labs can be utilised to respond to the pandemic, Kumar said.

One way we are getting the new viruses is via the migratory birds, the Director noted.

"In winter-time, a lot of the migratory birds from the northern hemisphere are coming to India, and they are maybe coming up with the new viruses and the animals or humans who are in close contact in the vicinity of these migratory birds, so their spillover infection can take place," Kumar said.

The unique study, launched in April by ICMR, will be conducted in select bird sanctuaries and wetlands across Sikkim, Maharashtra, and Tamil Nadu.

The study aims to develop a real-time surveillance model to detect and diagnose zoonotic diseases in bird sanctuary workers and nearby residents.

It will involve periodic sampling of birds and environmental specimens to screen for emerging pathogens, utilising advanced diagnostic tools like Next Generation Sequencing (NGS) for the early identification of novel infections.

Likewise, another way that the spillover infection can take place is in the slaughterhouse, where the animal and human interface, they interact, Kumar said.

"We are also having a network project on slaughterhouse, which is closely monitoring the people, humans who are working there, animals and the environment", he added.

With these activities under the National One Health Mission, the NIV is playing a crucial role as a resource institute providing training and capacity building to various stakeholders, Kumar noted.

(Rachel V Thomas can be contacted at rachel.t@ians.in)--IANS

Punjab Express • 20 Jun • Ministry of Ayush
11th International Yoga Day celebrated

2 • PG

99 • Sqcm

19841 • AVE

348.98K • Cir

Middle Center

Chandigarh

11th International Yoga Day celebrated

PUNJAB EXPRESS BUREAU

Ludhiana, June 19

The 11th International Day of Yoga (IDY) with theme 'Yoga for One Earth, One Health' was



celebrated at Air Force Station Halwara. The Vayu Yodhas and their family members enthusiastically participated in the Yoga

event. Air Warriors trained as Yoga Instructors with their expertise, conducted the mass Yoga activities by following the Common Yoga protocol.

Punjab Express • 20 Jun • Ministry of Ayush
Archaeological Survey of India, Chandigarh circle to celebrate 11th
International Day of Yoga at ico...

4 • PG

309 • Sqcm

61709 • AVE

348.98K • Cir

Middle Center

Chandigarh

Archaeological Survey of India, Chandigarh circle to celebrate 11th International Day of Yoga at iconic monuments in Punjab and Haryana

PUNJAB EXPRESS BUREAU
Chandigarh, June 19

The Archaeological Survey of India (ASI), Chandigarh circle, under the aegis of the Ministry of Culture, Government of India, will celebrate the 11th International Day of Yoga (IDY) on 21st June 2025 across prominent historical sites in Punjab and Haryana. The celebration will take place

from 6:00 AM to 7:45 AM on Saturday. It will begin with the live telecast of the Prime Minister's address, followed by the Common Yoga Protocol session conducted for all participants. The celebration aligns with the global theme of promoting yoga as a holistic approach to health and well-being.

On December 11, 2014, the United Nations Gen-

The International Day of Yoga (IDY) in 2025 will mark a significant milestone-promoting yoga as a global movement that enhances physical, mental, and spiritual well-being and we are celebrating the 11th IDY in a truly global and inclusive manner.

eral Assembly designated June 21 as the Interna-

tional Day of Yoga. Since then, millions of people around the globe, united by the practice of yoga, have celebrated this day each year. International Day of Yoga has successfully completed 10 years. The International Day of Yoga (IDY) in 2025 will mark a significant milestone-promoting yoga as a global movement that enhances physical, mental,

and spiritual well-being and we are celebrating the 11th IDY in a truly global and inclusive manner.

In commemoration of this landmark year, the ASI will organize yoga sessions at five heritage monuments—four in Punjab and one in Haryana, all of which are among the 100 iconic sites identified by the Ministry of Culture for IDY 2025 celebrations.

Punjab Express • 20 Jun • Ministry of Ayush

Police personnel take part in a yoga session ahead of International Yoga Day, in Jalandhar

3 • PG

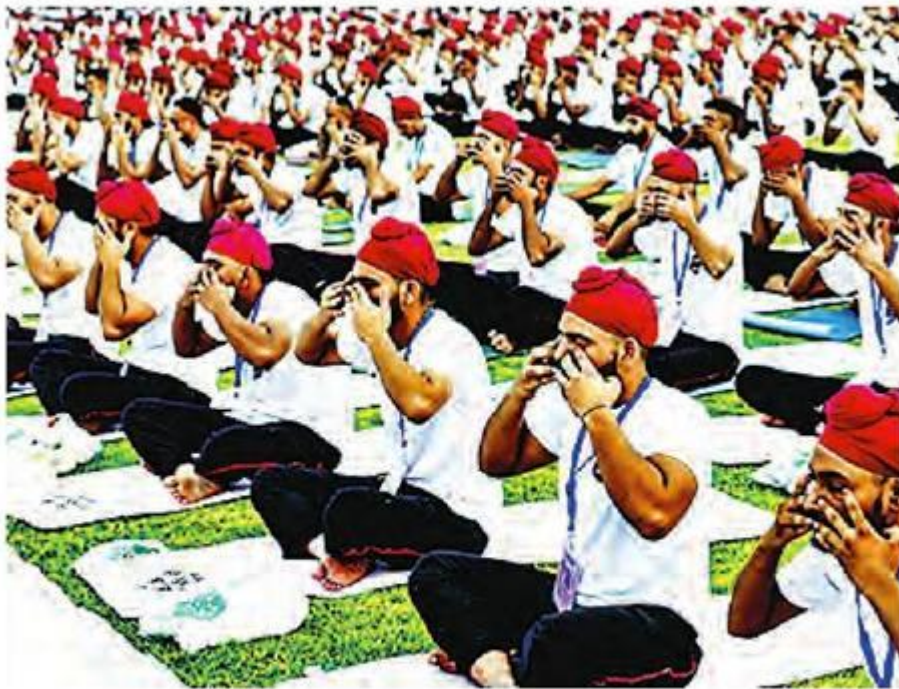
158 • Sqcm

31522 • AVE

348.98K • Cir

Middle Center

Chandigarh



Police personnel take part in a yoga session ahead of International Yoga Day, in Jalandhar, on Thursday.

PTI

Punjab Express • 20 Jun • Ministry of Ayush

One Health Mission studying migratory birds, slaughterhouses to prevent zoonotic spillovers: ICMR-NI...

6 • PG

759 • Sqcm

151714 • AVE

348.98K • Cir

Top Center

Chandigarh

One Health Mission studying migratory birds, slaughterhouses to prevent zoonotic spillovers: ICMR-NIV

In a bid to check and prevent zoonotic spillovers, the National One Health Mission is studying migratory birds and slaughterhouses, said Dr Naveen Kumar, Director at the ICMR-National Virology Institute (NIV) here.

The National One Health Mission (NOHM), launched in 2022, embraces the One Health approach and is a marked shift from reactive responses to proactive preparedness. Zoonotic diseases are those that can spread between animals and humans.

"Of the infectious diseases, particularly the viral diseases, more than 70 per cent are zoonotic in nature," Kumar told IANS. "That means, if you want to control the disease in humans, you have to control or need to adopt the measures to control the disease in animals, the vectors, in the environment," he added.

As this is not possible without an integrated approach, the NOHM was initiated with the coordination of 13 or more Ministries/Departments, Kumar noted. This includes the Ministries of Health and Family Welfare, Fisheries, Animal Husbandry



and Dairying, Environment, Forest and Climate Change, Agriculture and Farmers Welfare, Science and Technology and AYUSH among others.

Together, these have established robust surveillance systems across human, animal, and environmental health.

Kumar told IANS that the need for the mission was felt during the Covid-19 pandemic, when only the NIV was active with a Bio-Safety Level (BSL) - 4 lab -- the highest containment facility where you can work on the viruses and it is not going to leak outside the lab.

"During the middle of the pandemic, it was realised that if we would have more labs like we have in NIV, our response

time could have been much shorter as compared to what it was during the Covid pandemic," Kumar said.

Under the NOHM, there is going to be one separate centre, the National One Health Institute in Nagpur.

In addition to the construction work, the Institute has also begun the scientific work.

"The National One Health Institute will undertake the active surveillance of different viruses in humans as well as in different animals, wildlife, insects and other vectors," Kumar said.

For this, a national network of BSL-3 labs has been set up, where the high-risk group of pathogens can be handled.

Further, four zonal NIVs are

also likely to be established -- Bengaluru (south), Jammu (north), Dibrugarh (east), and Jabalpur (centre). In case of an emergency, these labs can be utilised to respond to the pandemic, Kumar said.

One way we are getting the new viruses is via the migratory birds, the Director noted.

"In winter-time, a lot of the migratory birds from the northern hemisphere are coming to India, and they are maybe coming up with the new viruses and the animals or humans who are in close contact in the vicinity of these migratory birds, so their spillover infection can take place," Kumar said.

The unique study, launched in April by ICMR, will be conducted in select bird sanctu-

aries and wetlands across Sikkim, Maharashtra, and Tamil Nadu. The study aims to develop a real-time surveillance model to detect and diagnose zoonotic diseases in bird sanctuary workers and nearby residents.

It will involve periodic sampling of birds and environmental specimens to screen for emerging pathogens, utilising advanced diagnostic tools like Next Generation Sequencing (NGS) for the early identification of novel infections.

Likewise, another way that the spillover infection can take place is in the slaughterhouse, where the animal and human interface, they interact, Kumar said.

"We are also having a network project on slaughterhouse, which is closely monitoring the people, humans who are working there, animals and the environment", he added.

With these activities under the National One Health Mission, the NIV is playing a crucial role as a resource institute providing training and capacity building to various stakeholders, Kumar noted.

(Rachel V Thomas can be contacted at rachel.t@ians.in) IANS

Punjab Express • 19 Jun • Ministry of Ayush
PU V-C launches research-based book 'Yoga and Nature Cure'

4 • PG

183 • Sqcm

36552 • AVE

348.98K • Cir

Middle Left

Chandigarh

PU V-C launches research-based book 'Yoga and Nature Cure'

PUNJAB EXPRESS BUREAU
Chandigarh, June 18

Panjab University Vice-Chancellor Prof. (Dr.) Renu Vig on Wednesday released the book "Yoga and Nature Cure", a comprehensive and research-based work that integrates multiple disciplines including Yoga Therapy, Naturopathy, Herbal Medicine, Nutrition Science, and Music Therapy. The release ceremony was held at the Vice-Chancellor's office in the presence of the book's authors — senior yoga scholar Prof. Surinder K. Shukla and naturopathy expert Dr. N.D. Sharma 'Devshali'.

Providing insights into the journey of the book, Prof. Surinder K. Shukla shared that the concept for

the book was envisioned back in 2012. The work is not merely the outcome of writing but is grounded in extensive research and years of practical experience. Each section of the book integrates academic rigor with hands-on therapeutic insights.

Co-author Dr. N.D. Sharma 'Devshali' added that the book is not limited to Yoga and Naturopathy alone, but also explores topics such as Herbal Medicine, Nutrition Science, Natural Ethics, and Music Therapy. He emphasized that the book promotes a comprehensive view of health not just freedom from illness, but the cultivation of a holistic lifestyle and deeper understanding of life itself.

Telangana Today • 20 Jun • Ministry of Ayush
Ayush Suraksha a game changer

2 • PG

348 • Sqcm

452649 • AVE

440K • Cir

Top Left

Hyderabad

Ayush Suraksha a game changer

It will help combat misleading Advts, fake drugs

CITY BUREAU
HYDERABAD

The huge demand for Indian medicine in the last few years has fuelled a market for spurious drugs, misleading advertisements and health claims made by fly-by-night operators taking short-cuts to make instant money.

To curb such practices, for the first time the union Ministry of Ayush in coordination with its State counterparts, has launched the Ayush Suraksha initiative to reduce drug-related harm to consumers and curb the practice of misleading advertisements.

The practice of misleading claims and advertisements made by unscrupulous elements brings disrepute to well-intentioned and honest practitioners of Indian medicine. It was high time that a proper Pharmacovigilance system was established, which would enable consumers to report back such instances, senior Ayurveda practitioners in Hyderabad said.

As a part of Ayush Suraksha initiative, the union Ministry has established intermediary Pharmacovigilance Centres and Peripheral Pharmacovigilance Centres across several



The Government Nizamia Tibbi College near Charminar has been chosen as a peripheral centre for Unani medicine. — File Photo

States to regulate AYUSH medicines. In Hyderabad, the Government Nizamia Tibbi College near Charminar has been chosen as a peripheral centre for Unani medicine while Government Ayurveda College, Warangal has been chosen as a centre for Ayurveda.

These centres will play a vital role to manage the database of Adverse Drug Reactions (ADRs), besides undertaking surveillance of objectionable or misleading advertisements. General

public too can visit the Ayush Suraksha website (ayushsuraksha.com) and submit their inputs directly.

For ages Ayurveda, Siddha and Unani systems are practised in India. In this era of globalization, concerns are being raised regarding their clinical safety. Ayurveda has categorized toxic plants separately and for their use special processing is essential.

"There is a widespread misconception that all drugs of "natural" origin are

"safe". There is also a common belief that long term use of a medicine based on tradition, assures both safety and efficacy. Further when Ayush medicines are used in conjunction with other medicines, there is a possibility of drug interactions. Currently, the majority of adverse events related to the use of herbal / traditional products that are reported are attributed either to poor product quality or to improper use," the Ayush ministry said.

The Statesman • 20 Jun • Ministry of Ayush
CM Rekha Gupta unveils plans for Int'l Yoga Day celebrations

4 • PG

540 • Sqcm

97121 • AVE

225K • Cir

Bottom Left

Delhi

CM Rekha Gupta unveils plans for Int'l Yoga Day celebrations

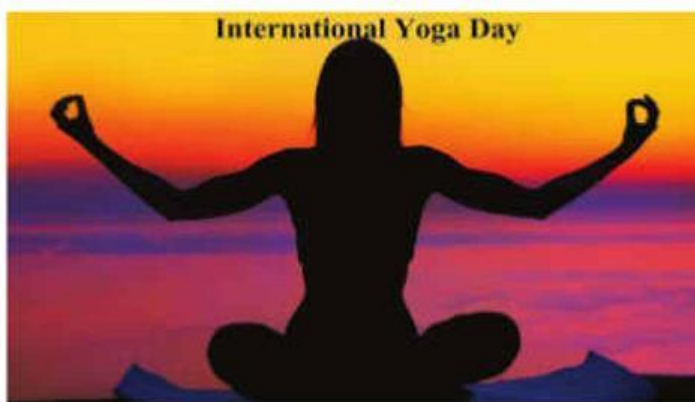
STATESMAN NEWS SERVICE
NEW DELHI, 19 JUNE

In a message to the residents of the national capital, Delhi Chief Minister Rekha Gupta said on Thursday that on the International Yoga Day, the government will organize events at 11 locations marking a new tradition in the city.

Gupta urged the Delhiites to be part of the International Yoga Day celebrations on June 21 and make the mega event a public festival, strengthening the resolve for 'One India, Healthy India'.

Taking to social media platform X, Gupta shared that she, along with her cabinet colleagues and members of Parliaments from Delhi, will join the people for yoga practice at eleven prominent locations across the city.

According to the CM, the mega event will not only celebrate Yoga but with the



public participation also symbolize collective strength with the government and society coming together to realize the vision of a healthy, empowered, and aware Delhi.

Gupta will lead the Yoga Day celebrations in the city from the banks of river Yamuna on June 21, while other Delhi ministers and MPs will take part in the Yoga practice and events across the 11 locations across the city, including Sports

complexes at Prahladpur, Bharat Nagar, Cricket ground Sector- 6 Dwarka, Najafgarh Stadium, Hockey Stadium Ashok Nagar, Chhatrasal Stadium, Thyagraj Stadium, Sports Complexes at East Vinod Nagar, Jhilmil, and Rajiv Gandhi Stadium in Bawana.

The government has urged the people to connect with Yoga and try to make it a part of their lives to benefit from its positive effects in

The CM urged the Delhiites to be part of the International Yoga Day celebrations on June 21 and make the mega event a public festival, strengthening the resolve for 'One India, Healthy India'.

every domain.

Earlier, Gupta highlighted the growing importance of Ayurveda, stating that presently, people across the world are reposing their trust in India's Ayurvedic wisdom.

She said Delhi has become a leading centre for treatment through this ancient system and lauded the institutions ranging from All India Institute of Ayurveda to various other government and private Ayurvedic hospitals.



The Statesman • 20 Jun • Ministry of Ayush

India Tourism Delhi to celebrate International Day of Yoga 2025 in Qutub Minar Complex

4 • PG

384 • Sqcm

69110 • AVE

225K • Cir

Bottom Center

Delhi

India Tourism Delhi to celebrate International Day of Yoga 2025 in Qutub Minar Complex

STATESMAN NEWS SERVICE
NEW DELHI, 19 JUNE

In celebration of India's timeless wellness heritage and its commitment to global well-being, India Tourism Delhi, under the aegis of the Union Ministry of Tourism, will organize a mass yoga session on Saturday at the iconic Sun Dial Lawns of the Qutub Minar Complex.

The session will be held from 6:00 to 8:00 am to mark the International Day of Yoga.

This year's global theme, "Yoga for One Earth, One Health", underscores the profound connection between human well-being and ecological balance. The event aims to promote yoga as a powerful tool for physical vitality, mental clarity, emotional peace, and spiritual harmony – all essential in fostering a sustainable and healthy world. The event is expected to be graced by several dignitaries, including

Gajendra Singh Yadav, Member of Legislative Assembly (MLA); Lakshay Singhal, IAS, District Magistrate of South Delhi; Ms. Priyanga Wickramasinghe, Deputy High Commissioner at the Embassy of Sri Lanka; and Ms. Wathsala Amarasinghe, Minister Counsellor at the Embassy of Sri Lanka. Special guests from Malaysia will also be in attendance, further emphasizing the international spirit of the occasion. Furthermore, renowned yoga guru Gopal Rishi, along with his team, will lead the session, guiding participants through a series of holistic yoga practices designed to enhance physical strength, mental well-being, and inner peace.

More than 400 individuals, including members of the Indian Association of Tour Operators (IATO), the Association of Domestic Tour Operators of India (ADTOI), and the Travel Agents Association of India (TAAI), are

expected to participate in the event.

Also participating will be regional-level tourist guides, students from Yuva Tourism Clubs, faculty and students from Institutes of Hotel Management (IHMs), officials from the Archaeological Survey of India (ASI), the Ministry of Tourism, and local residents.

The active involvement of tourism stakeholders, industry professionals, and young students underscores a shared commitment to integrating wellness with tourism and cultural preservation. Hosting the yoga session at the historic Qutub Minar serves as a powerful symbol of India's enduring spiritual traditions and its leadership in promoting holistic health on the global stage. Moreover, the event also reflects India's broader vision of establishing itself as a global hub for wellness tourism, offering a message of unity, balance, and well-being to the world.

The Statesman • 20 Jun • Ministry of Ayush
Metro services to start at 4 am on International Day of Yoga

4 • PG

144 • Sqcm

25961 • AVE

225K • Cir

Bottom Right

Delhi

Metro services to start at 4 am on International Day of Yoga

NEW DELHI, 19 JUNE

The Delhi Metro Rail Corporation (DMRC) on Thursday said the metro train services will commence its services at 4 am from all originating stations on June 21 to facilitate the movement of yoga enthusiasts on the occasion of International Day of Yoga, 2025. "Services will be available on all lines at an interval of 30 minutes from 4 am onwards till the commencement of passenger services as per daily timetable," a DMRC official said. Preparations for the day have gained momentum and various initiatives are being implemented at the National and state levels to celebrate Yoga Day in diverse ways. The main National Ceremony in the country will be held on June 21 from 6.30 to 7.45 am in Visakhapatnam, Andhra Pradesh, with Prime Minister Narendra Modi as the chief Guest.

SNS

The Statesman • 20 Jun • Ministry of Ayush

State neglect pushes Jharkhand's Homoeopathy Medical College in Godda towards irrelevance

8 • PG

558 • Sqcm

100509 • AVE

225K • Cir

Middle Center

Delhi

State neglect pushes Jharkhand's Homoeopathy Medical College in Godda towards irrelevance

SHASHI SINGH

RANCHI, 19 JUNE

In the heart of Jharkhand's Godda district, the state's only government-run homoeopathic medical college is slowly crumbling—its future uncertain, its recognition hanging by a thread, and its students caught in a web of systemic neglect.

Despite consistent support from the Union Ministry of AYUSH, the Government Homoeopathic Medical College and Hospital stands as a testament to what happens when state apathy meets institutional decay. BJP state spokesperson Ajay Sah has sounded the alarm over the college's deteriorating condition, calling it a glaring example of government indifference. He warned that the Central Council of Homoeopathy may soon withdraw the institution's recognition, leaving the fate of hundreds of medical students in limbo. At the root of the crisis is a fundamental administrative vacuum. The college, since its inception, has not had a



permanent principal. Temporary appointees have come and gone, citing financial constraints and procedural bottlenecks, leaving the institution leaderless and adrift. Out of the 42 sanctioned teaching posts, only 8 to 10 have been occupied for over a decade—raising serious concerns about the quality of education and academic credibility.

The infrastructure tells a similarly bleak story. Hostel facilities are grossly inadequate. Female students have been housed in makeshift spaces like hospital halls, devoid of privacy or basic amenities. Interns, with no hostel at all, are forced to travel 40 kilometers

daily from Godda town to the college—an exhausting and dangerous commute that has led to frequent road accidents.

Even the minimal stipend offered to interns—₹10,000 per month—is far below AYUSH Ministry guidelines and is often disbursed irregularly. Financial distress among students is now commonplace. Meanwhile, the institution's laboratories are virtually defunct, either lacking equipment or stocked with non-functional devices, severely compromising the hands-on training essential to medical education. The attached hospital fares no better. Departments remain shut due to an

acute shortage of doctors. Basic diagnostic services like X-rays, blood tests, and even access to medicines are often unavailable. In the event of a power outage, there is no backup, plunging the campus into darkness and halting academic and hospital operations. Most shockingly, the entire college-hospital complex does not possess a single ambulance, stripping both patients and students of emergency medical access. There is also no infrastructure to admit and treat in-patients.

Despite these dire conditions, the state continues to enroll 60 students every year through the NEET examination. Yet, their academic and professional futures are under threat as the institution fails to meet even the minimum standards set by regulatory authorities. While funds running into crores have reportedly been sanctioned, little to no progress is visible on the ground—raising troubling questions about implementation, transparency, and intent.

The Statesman • 20 Jun • Ministry of Ayush

Neurogrit Gold offers new hope for Parkinson's patients: Patanjali study

2 • PG

465 • Sqcm

83617 • AVE

225K • Cir

Bottom Left

Delhi

Neurogrit Gold offers new hope for Parkinson's patients: Patanjali study



STATESMAN NEWS SERVICE

NEW DELHI, 19 JUNE

In a breakthrough that bridges ancient traditions and modern science, Patanjali's Ayurvedic formulation Neurogrit Gold has shown potential benefits for managing Parkinson's disease. A recent

study conducted on *C. elegans*, a microscopic worm often used in scientific research, suggests that Neurogrit Gold can help improve memory loss associated with Parkinson's and may even extend lifespan, without negatively impacting growth or reproduction.

The study has gained international recognition, having been published in the journal *CNS Neuroscience & Therapeutics* by Wiley.

Acharya Balkrishna, co-founder of Patanjali Ayurved, expressed optimism about the findings, highlighting the social and mental toll Parkinson's disease takes on patients. He noted that the disease not only affects the body but also isolates people from daily life and social connections.

According to him, Neurogrit Gold brings real hope for those looking to reclaim their independence and quality of life. He explained that the formulation is a thoughtful fusion of traditional Ayurvedic wisdom and modern scientific rigor.

The product includes natural herbs like Jyotishmati and Giloy, along with Ayurvedic Bhasmas such as Ekangveer Ras, Moti Pishti, Rajat Bhasma, Vasant Kusumakar Ras, and Rasraj Ras, all of which have traditionally been in use to support neurological health.

Dr. Anurag Varshney, Vice President and Chief Scientist at Patanjali Research Foundation, described the study as a milestone, particularly because it is the first time an Ayurvedic medicine has been tested on *C. elegans* in this context. He emphasized that the results are not just encouraging for Patanjali or Ayurvedic practitioners but could also offer valuable insights for the global scientific community studying Parkinson's disease.

Varshney elaborated on the biological side of the findings, explaining that dopamine, a key neurotransmitter in the brain, is central to the disease. Parkinson's occurs when dopamine production drops, leading to tremors, stiffness, and the loss of simple, everyday abilities.

The research indicated that Neurogrit Gold helped reduce oxidative stress, which damages cells in Parkinson's patients. More importantly, it boosted the activity of genes like pink-1 and pdr-1, which are essential for maintaining healthy mitochondria, as well as the cat-2 gene, which supports dopamine production. These combined effects suggest that Neurogrit Gold could offer protective benefits at the cellular level, potentially slowing the progression of the disease.

The Statesman • 19 Jun • Ministry of Ayush

People from across world showing trust in India's Ayurvedic wisdom, says CM Rekha

2 • PG

642 • Sqcm

115555 • AVE

225K • Cir

Bottom Center

Delhi

People from across world showing trust in India's Ayurvedic wisdom, says CM Rekha

STATESMAN NEWS SERVICE
NEW DELHI, 18 JUNE

Delhi Chief Minister Rekha Gupta on Wednesday highlighted the growing importance of Ayurveda, saying people from across the world are showing trust in this ancient wisdom of India. She added that Delhi has become a leading centre for treatment through this ancient system.

She also lauded institutions ranging from the All India Institute of Ayurveda to various other government and private Ayurvedic hospitals, saying they not only preserve our cultural heritage but are also advancing the same.

The CM reiterated that on June 21, the International Yoga Day, the Delhi government will organize major yoga events at 11 different locations for the first time.

She further said India is



fortunate to possess vast and scientific knowledge of Ayurveda, yoga, and other alternative medicine systems alongside modern medicine—knowledge preserved in scriptures and traditions for thousands of years.

CM, who inaugurated an Ayurvedic kitchen at an Ayurveda hospital located in North West Delhi's Shalimar Bagh, stated that the traditional sys-

tems of medicine have the unique advantage of having no side effects.

She called upon doctors, researchers, and institutions to take this legacy forward, assuring them of full government support.

CM informed that she will participate at the Yoga Day event at Yamuna riverbank and share a message with the people of Delhi encouraging

The CM further added that yoga is not just a physical activity, but a form of Indian philosophy, spirituality, and the art of balanced living.

them to embrace their cultural heritage and lifestyle.

She praised Prime Minister Narendra Modi's efforts in elevating yoga to the global stage, stating that seeing people across the world celebrate Yoga Day is a matter of pride for every Indian.

Gupta alleged that the previous government in Delhi viewed yoga through a political lens, but now, with a government that belongs to the people, yoga is being embraced as a cultural and health-oriented movement, she added.

CM further added that yoga

is not just a physical activity, but a form of Indian philosophy, spirituality, and the art of balanced living.

The CM praised the Ayurvedic kitchen at the hospital in Shalimar Bagh, mentioning how she discovered a popular Instagram reel showcasing millet-based food, which led her to visit the place.

She highlighted that millets were once staples in Indian kitchens, but have gradually disappeared from the plates of the current generation.

Gupta remarked, "When the same grains return in foreign packaging, they're labelled as 'trendy superfoods,' but they've been part of our traditions for centuries."

She stated that PM Modi has played a guiding role in reviving millets on national and international platforms, turning them into a vital part of a healthy lifestyle.



The Asian Age • 20 Jun • Ministry of Ayush
PM to launch key development projects in Bihar, Odisha today

1,4 • PG

211 • Sqcm

147662 • AVE

389.96K • Cir

Bottom Center,Middle Right

Delhi

PM to launch key development projects in Bihar, Odisha today

To lead Yoga Day celebrations from Andhra tomorrow

AGE CORRESPONDENT
NEW DELHI, JUNE 19

Prime Minister Narendra Modi will be on a two-day visit to Bihar, Odisha and Andhra Pradesh from Friday. During his visit to the poll-bound Bihar on June 20, Mr Modi will flag off the first locomotive manufactured at the Marhowrah factory in the state for export to the Republic of Guinea from an event in Siwan. He will also lay the foundation stone and inaugurate mul-

IN A major boost to power infrastructure in the region, the PM will lay the foundation stone for 500 MWh battery energy storage system capacity in Bihar

multiple development projects in Bihar and address the gathering on the occasion.

From Bihar, Mr Modi will visit Bhubaneswar in Odisha and chair the state-level function marking the completion of one

year of the state government. He will also inaugurate and lay the foundation stone of multiple development projects worth over ₹18,600 crores and address a gathering on the occasion.

On June 21, the Prime Minister will participate in the 11th International Yoga Day in Andhra Pradesh's Visakhapatnam and will also address a gathering on the occasion.

The Prime Minister's
■ Turn to Page 4

PM to launch key projects in Bihar

■ Continued from Page 1

Office (PMO) said that in a major boost to infrastructure and socio-economic development in Bihar, the Prime Minister will lay the foundation stone and inaugurate multiple development projects at Siwan.

Boosting railway infrastructure in the region, the Prime Minister will inaugurate the new Vaishali-Deoria railway line project worth over ₹400 crores and flag off a new train service on this route. Additionally, in a major boost to connectivity in North Bihar, he will also flag off the Vande Bharat Express between Patliputra and Gorakhpur via Muzaffarpur and Bettiah.

In line with his commitment to conservation and rejuvenation of the river Ganga, the Prime Minister will inaugurate six sewage treatment plants (STPs) under the Namami Gange project worth over ₹1,800 crores catering to the needs of people in the region. The Prime Minister will also lay the foundation stone for water supply, sanitation and STPs worth over ₹3,000 crores in various towns across Bihar.

In a major boost to power infrastructure in the region, the Prime Minister will lay the foundation stone for 500 MWh battery energy storage system (BESS) capacity in Bihar. Standalone BESS are being installed at 15 grid substations of the state, including Muzaffarpur, Motihari, Bettiah and Siwan, among others.

Also, the Prime Minister will also release the first instalment to more than 53,600 beneficiaries of PMAY-U in Bihar. He will also hand over keys to a few beneficiaries to mark the grih pravesh ceremony of more than 6,600 completed houses of PMAY U.

In Odisha, he will chair a function at Bhubaneswar to commemorate the completion of one year of the BJP government. Mr Modi will also inaugurate and lay the foundation stone of multiple projects worth over ₹18,600 crores. These projects will cover critical sectors, including drinking water, agricultural infrastructure, rural roads and bridges, sections of national highways and a new railway line.

The Tribune • 20 Jun • Ministry of Ayush

CM to lead session at Yamuna Vihar to mark International Yoga Day celebrations

2 • PG

251 • Sqcm

758544 • AVE

92.25K • Cir

Middle Center

Delhi

CM to lead session at Yamuna Vihar to mark International Yoga Day celebrations

TRIBUNE NEWS SERVICE

NEW DELHI, JUNE 19

The Delhi Government is all set to celebrate International Yoga Day on Saturday, June 21, with special yoga sessions planned at 11 prominent venues across the capital. Chief Minister Rekha Gupta will lead the flagship event at the Yamuna Vihar Water Sports Club near Wazirabad Bridge at 6 am, where hundreds of yoga enthusiasts are expected to participate.

Highlighting the theme "Yoga for One Earth, One Health," CM Rekha Gupta emphasised that yoga is a holistic practice that nurtures harmony among the mind, body, and soul. "On Yoga Day, Delhi will resonate with the spirit of health and well-being," she stated.

The government has curat-

ed special sessions at major public venues including Chhatrasal Stadium, Thyagaraj Stadium, East Vinod Nagar Sports Complex, Jhilmil Sports Complex, Rajiv Gandhi Stadium (Bawana), Prahladpur Sports Complex, Bharat Nagar Sports Complex, Najafgarh Stadium, Sector-6 Dwarka Cricket Ground, and Ashok Nagar Hockey Stadium. All events will begin at 6 am.

Apart from government-led events, various organizations, institutions, and citizens are also organizing independent yoga sessions, reflecting the widespread

adoption of yoga in daily life.

CM Gupta reiterated that yoga is not just a physical routine, but a way of life that promotes balance and well-being. "Yoga, an ancient Indian practice, is now a global movement. Inspired by Prime Minister Narendra Modi, the world now celebrates India's invaluable gift to humanity every June 21," she said.

The Chief Minister added that yoga has been a part of Indian tradition since the Vedic era and has long been recognised by sages as a powerful tool for health, discipline, and meditation.

The Tribune • 20 Jun • Ministry of Ayush
Metro to begin services at 4 am on Int'l Yoga Day

1 • PG

48 • Sqcm

144370 • AVE

92.25K • Cir

Middle Left

Delhi

Metro to begin services at 4 am on Int'l Yoga Day

NEW DELHI, JUNE 19

To facilitate the participation of yoga enthusiasts in International Day of Yoga celebrations, the Delhi Metro will begin operations from 4 am on Saturday. According to officials, metro trains will run at intervals of 30 minutes from all originating stations on all lines until the commencement of regular passenger services as per the daily schedule. — TNS

The Tribune • 19 Jun • Ministry of Ayush
CM opens Ayurvedic kitchen, promotes millets, healthy living

1 • PG

203 • Sqcm

612742 • AVE

92.25K • Cir

Middle Center

Delhi

CM opens Ayurvedic kitchen, promotes millets, healthy living

ANSHITA MEHRA
TRIBUNE NEWS SERVICE

NEW DELHI, JUNE 18

Chief Minister Rekha Gupta on Wednesday inaugurated Soma - The Ayurvedic Kitchen at Maharishi Ayurveda Hospital in Shalimar Bagh. The CM emphasised the need to reconnect with India's Ayurvedic roots and adopt a balanced, health-focused lifestyle.

Speaking at the event, the Chief Minister announced that, for the first time, the Delhi Government will organise large-scale celebrations on International Yoga Day (June 21). Yoga sessions will be held simultaneously at 11 prominent locations across the city. The Chief Minister will herself participate in a session on the banks of the Yamuna.

She expressed gratitude to Prime Minister Narendra Modi for championing yoga on the global stage, noting that seeing the world celebrate Yoga Day is a matter of pride for every Indian. "Our traditional systems like yoga and Ayurveda, preserved through scriptures and generations, are not only effective but come with no side effects," she said.

Hailing Delhi as an emerging centre for Ayurvedic treatment, the CM appreciated institutions such as the All India Institute of Ayurveda and other public and private Ayurvedic hospitals for pre-



Chief Minister Rekha Gupta during the inauguration of 'Soma-The Ayurvedic Kitchen' at Maharishi Ayurveda Hospital on Wednesday.

serving and advancing India's ancient wisdom. "It is time for researchers, doctors and institutions to carry this legacy forward with full government support," she added.

In a veiled criticism of previous regimes, the CM said yoga was earlier viewed through a political lens. "But today, yoga is being embraced as a cultural, spiritual and wellness movement by a people-centric government," she stated. She described yoga as more than a fitness practice — calling it Indian philosophy in motion and the art of balanced living.

Praising Soma Kitchen, the CM shared how a viral Instagram reel, showcasing millet-based dishes, inspired her vis-

it. She commended the kitchen for preparing meals using millets and traditional grains, describing them as both tasty and nutritious. "Millets were once a staple in Indian homes. Ironically, the same grains are now seen as 'superfoods' only after being repackaged abroad," she remarked.

Highlighting the Centre's efforts to promote millets nationally and globally, she credited Prime Minister Modi for reviving interest in these ancient grains. Recalling his message — "Reduce oil in food by 10 per cent" — she underscored that fitness is no longer a personal goal, but a collective responsibility toward one's family, society and nation.

The Tribune • 19 Jun • Ministry of Ayush
Over 15K expected at 'CM di Yogshala' today

2 • PG

85 • Sqcm

256359 • AVE

893.04K • Cir

Middle Center

Chandigarh

Over 15K expected at 'CM di Yogshala' today

TRIBUNE NEWS SERVICE

JALANDHAR, JUNE 18

The district administration is fully geared to host the upcoming state-level "Punjab Yog Samagam" on June 19 at the PAP complex under the "CM di Yogshala" initiative for which a gathering of over 15,000 is expected.

The ambitious "CM di Yogshala" campaign, launched by Chief Minister Bhagwant Singh Mann, shall be completing two years this month. To mark the occasion, arrangements for a huge gathering of yoga lovers have been made at the PAP ground where thousands will do yoga alongside the CM.

The district administration has made preparations for which 17,000 yoga mats have

been laid. Being held in the heat of June, the event will be marked by 25 "hydration points" medical arrangements.

Each participant will be given a water bottle, a food packet and a yoga mat. Customised T-shirts will also be given to the participants.

The event will begin at 6 am with the chief guest's speech, followed by an hour long yoga session till 7 am.

Deputy Commissioner Himanshu Aggarwal and Commissioner of Police Dhanpreet Kaur visited the venue at 5 am today, where they reviewed the final touches of the preparations.

Notably, this is the state CM's second yogshala event in Jalandhar, the first was held at PAP grounds in June 2023.

The Tribune • 19 Jun • Ministry of Ayush
Two-day ban on taking dip in Brahma Sarovar

3 • PG

218 • Sqcm

658857 • AVE

92.25K • Cir

Top Left

Delhi

Two-day ban on taking dip in Brahma Sarovar

TRIBUNE NEWS SERVICE

KURUKSHETRA, JUNE 18

In view of the state-level programme of the International Yoga Day, a two-day ban has been imposed on strolling and taking a dip in Brahma Sarovar from June 19 to 20 by the district administration.

The state-level event is scheduled for June 21 at Brahma Sarovar and Mela Ground in Kurukshetra. Over 1 lakh yoga practitioners are expected to participate in the event here.

A large number of people visit Kurukshetra from across the country to take a dip in Brahma Sarovar. City residents come here for morning and evening walks every day.

Deputy Commissioner (DC) Neha Singh said, "The prepa-

rations for the Yoga Day are underway. There will be a ban on taking a dip in Brahma Sarovar and strolling here on June 19 and 20. The preparations for the state-level programme will be completed without any hindrance. The entire Brahma Sarovar and Mela Ground is divided into Sectors. Around 1,000 people will perform yoga in each sector. Barricading is being done in the areas identified for sectors. We appeal to residents to not come at Brahma Sarovar for taking a walk or dip for two days."

The DC said a control room had been established for the event. The monitoring of the entire area would be done with the help of drone cameras. The Police Department would keep a watch on the traffic movement and other

activities through these cameras and the control room, the DC said.

After holding meetings with district officials, the DC said ample police force and boats would be deployed in Brahma Sarovar so that the participants don't go near sarovar.

"Adequate number of parking spaces will be available for the people coming at the event from different districts. Kurukshetra Civil Surgeon has been directed to ensure availability of adequate ambulances and set up health desks so that immediate aid is provided to the people in case of an emergency," the DC said.

The administration has appealed to local residents to reach the event venue on foot, as this will help in maintaining smooth flow of traffic.



Kurukshetra DC Neha Singh checks preparations for the International Yoga Day event.

The Hindu • 20 Jun • Ministry of Ayush
Yoga Day: Akshar Yoga Kendraa aim to set 12 Guinness records

6 • PG

64 • Sqcm

84604 • AVE

1.4M • Cir

Top Right

Bengaluru

Yoga Day: Akshar Yoga Kendraa aim to set 12 Guinness records

The Hindu Bureau
BENGALURU

Akshar Yoga Kendraa will celebrate this year's International Yoga Day by at-

tempting 12 Guinness World Records in yogasanas at the Palace Grounds, with 2,500 participants from over 30 countries. Recognised by India's AYUSH

Ministry, the kendra has already achieved nine records. Participants include defence personnel, students, professionals, and specially-abled individuals.

The Goan • 20 Jun • Ministry of Ayush
Patanjali's Neurogrit Gold offers hope for Parkinson's treatment

8 • PG

330 • Sqcm

49544 • AVE

200K • Cir

Middle Center

Goa

Patanjali's Neurogrit Gold offers hope for Parkinson's treatment

THE GOAN NETWORK

PANAJI

In a significant scientific breakthrough, researchers at Patanjali Research Foundation have found that the Ayurvedic formulation Neurogrit Gold may offer new possibilities in the treatment of Parkinson's disease.

The study, conducted using the model organism *Caenorhabditis elegans* (*C. elegans*), demonstrated that the herbal compound improved memory loss symptoms, extended lifespan, and maintained healthy growth and reproduction in the organisms. The findings have been published in the internationally respected journal *CNS Neuroscience & Therapeutics*, a Wiley publication.

Acharya Balkrishna, Managing Director of Patanjali Ayurved, hailed the research as a landmark fusion of ancient Ayurvedic knowledge and modern scientific methods. "Parkinson's disease not only causes severe cognitive and motor decline but also

isolates individuals socially. With Neurogrit Gold, we have a promising tool that could restore both mental well-being and daily functionality," he said. The formulation includes a blend of traditional herbs such as Jyotishmati and Giloy, along with classic Ayurvedic mineral preparations like Ekangveer Ras, Moti Pishti, Rajat Bhasma, Vasant Kusumakar Ras, and Rasraj Ras—all historically known for their benefits in treating neurological conditions.

Dr Anurag Varshney, Vice-President and Chief Scientist at Patanjali Research Foundation, emphasised the novelty of the study. "This is the first time an Ayurvedic formulation has been tested on *C. elegans* for Parkinson's. The results are scientifically compelling and open up promising avenues for future human applications," he stated. According to Dr Varshney, the disease is caused in part by the failure of dopamine—a key neurotransmitter that regulates movement and coordination.

The Goan • 20 Jun • Ministry of Ayush
Schools directed to register for Int'l Yoga Day on June 21

6 • PG

319 • Sqcm

47892 • AVE

200K • Cir

Middle Center

Goa

Schools directed to register for Int'l Yoga Day on June 21

THE GOAN NETWORK

PANAJI

Ahead of the International Day of Yoga on June 21, the Directorate of Education has directed all schools to register on the Ministry of Ayush portal and to participate in large numbers.

Chief Minister Pramod Sawant on Thursday chaired a review meeting at Mantralaya with the secretaries, Directorate of Health Services, Director of Ayush, and Yoga Samiti members to oversee preparations for Yoga Day. During the meeting, Sawant urged all to register at Yoga Sangam and join in building a "Swastha Goa, Sashakta Goa".

Meanwhile, in a circular issued to all schools, the Director of Education said that the 11th International Day of Yoga 2025: Yoga for One Earth, One Health will be celebrated in a big way by organising more than one lakh yoga events from 6.30 am to 7.45 am across the nation under the Yoga Sangam event.

"All the Heads of Govern-

Ahead of the International Day of Yoga on June 21, the Directorate of Education has directed all schools to register on the Ministry of Ayush portal and to participate in large numbers

ment/Government-aided/unaided/primary/secondary/higher secondary and special schools are hereby informed to create an event on the Ministry of Ayush portal <https://yoga.ayush.gov.in> in the Yoga Sangam module and participate in large numbers in order to make the event a great success," Director Shailesh Zingade said.

The schools are requested to make arrangements for the live telecast of the Prime Minister's address at each and every location where Yoga Day is held. "After the event, a brief report along with the photos is to be uploaded," he said.

The Goan • 19 Jun • Ministry of Ayush
Free yoga session, wellness talk in Panaji

5 • PG

87 • Sqcm

13097 • AVE

200K • Cir

Middle Right

Goa

Free yoga session, wellness talk in Panaji

PANAJI: Clube Tennis de Gaspar Dias will mark International Yoga Day with a free yoga session and a wellness talk on June 21 at 5 pm. Themed 'Yoga for One Earth, One Health', the session will be conducted by national medallist Ashish Kumar Pal. Participants have been advised to wear comfortable yoga attire and carry a yoga mat and water bottle. Following the session, dietician and diabetes educator Dr Mekhala Mandurkar will deliver a talk titled 'Nourish to Flourish', focusing on essential nutrition and healthy food habits. The event is free and open to all. For details, contact 0832 2463491 / 917447404140.

The Goan • 19 Jun • Ministry of Ayush Vidyut delivers speech in Sanskrit

11 • PG

700 • Sqcm

105067 • AVE

200K • Cir

Top Left

Goa



Vidyut delivers speech in Sanskrit

Vidyut Jammwal delivers Sanskrit speech, promotes drug-free living

CJ Desk

Bollywood action star and martial artist Vidyut Jammwal received a standing ovation after he delivered a speech in Sanskrit at the International Yoga Day 2025 opening ceremony hosted by Swami Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana in Bengaluru.

In his address, the actor stressed more on the need to stay away from drugs and narcotics. "Yoga is India's heritage. The Yoga Sutras Of Patanjali have had a tremendous impact on me. Delivering this message in Sanskrit, the mother of all yogic texts, was like a disciple offering to my tradition that has shaped my discipline and purpose," said Vidyut, who is a practitioner of *Kalaripayattu*.

The ceremony was headed by H.R. Nagendra, the yoga guru to Prime Minister Narendra Modi and Chancellor of the university and the Governor of Karnataka Thawar Chand Gehlot.

In his keynote, Nagendra emphasised yoga's role in holistic health. The opening

ceremony marked the beginning of a week-long series of sessions, workshops, and international collaborations uniting practitioners, researchers, and leaders committed to the ancient science of yoga.

The International Day of Yoga is a day in recognition of Yoga that is celebrated around the world annually on 21 June following its adoption by the United Nations in 2014.

The initiative for Yoga Day was taken by India's Prime Minister Narendra Modi in his 2014 UN address, and the related resolution received broad global support, with 177 nations co-sponsoring it in the United Nations General Assembly, where it passed unanimously.

Vidyut made his acting debut in the Telugu film *Sakthi* in 2011, and made his first Bollywood appearance in *Force* in 2011. Starting out in negative roles, his first lead role was in the martial arts film *Commando* in 2013. He has also appeared in films such as *Billa II*, *Thuppakki* and *Anjaan* with *Baadshah*, *Commando 2*, *Yaara*, *Commando 3* and *Sanak*.

Daily Thanthi Next • 20 Jun • Ministry of Ayush
Yoga critical for new mothers

2 • PG

185 • Sqcm

148277 • AVE

1.65M • Cir

Bottom Center

Chennai

Yoga critical for new mothers

தங்குதங்குத

INTERNATIONAL
YOGA DAY
• Breathe • Stretch • Connect

DT NEXT

SQUARE PRESENTS
PLOTS | VILLAS | APTE

Yoga Partner
ISHA FOUNDATION

REGISTER NOW for a New Beginning for a Transformed Life!

CHENNAI: For women, the preparation to tackle motherhood challenges physically and mentally, begins right when pregnancy gets confirmed. Those with postpartum depression need to navigate it with more care.

Highlighting the massive physical and psychological shift mothers face, even from the pace of taking on usual tasks and new ones, founder of Chennai Yoga Studio Rohini Manohar, says, "Yoga helps us to become more aware of our body. Moreover, it acts as an anchor mentally, as we have to be available for the baby all the time."

She also notes that mothers in their mid-30s usually opt for yoga during both the prenatal and postpartum periods. "We tend to feel depressed only when the mind is not prepared. It is significant to use the nine-month pregnancy phase to prepare yourself through a mindful approach," she notes.

Regarding practical suggestions, Rohini states that meditation helps to calm the chaos in the mind. "In the third trimester, asanas are practised to open the hips and keep the pelvic area loose and comfortable, for a short and easy delivery," Rohini added.

Kiruthika, a young mother, shared some of the asanas that helped her ease the battle of postpartum depression. It includes balasana for a relaxed back, hips, and mind; marjaryasana for improving flexibility; vipari-

ta karani for reducing swelling; and salamba bhujangasana to strengthen back muscles and improve posture, along with meditation.

Scan the code to access the registration section and secure your spot in advance



Orissa Post • 20 Jun • Ministry of Ayush
Patanjali research published in International Wiley journal

7 • PG

143 • Sqcm

42978 • AVE

171.26K • Cir

Middle Left

Bhubaneshwar

Patanjali research published in International Wiley journal



AGENCIES

Haridwar, June 19: Novel research conducted by Patanjali's scientists on *C. elegans* confirms that the Ayurvedic formulation Neurogrit Gold not only helps improve memory loss caused by Parkinson's disease but also increases lifespan; however, it does not hamper the growth or progeny of these organisms. This exemplary study has been published in the world-renowned Wiley publication journal, *CNS Neuroscience & Therapeutics*.

On this occasion, Acharya Balkrishna stated that in Parkinson's disease, not only does a person suffer mentally, but their social interactions also shrink significantly. Acharya Ji further stated that Neurogrit Gold is a remarkable fusion of ancient wisdom—Ayurveda—and modern science. This research demonstrates that if natural herbs are analysed through a scientific lens, they can offer revolutionary solutions to modern-day health challenges. Neurogrit Gold is composed

of natural herbs like Jyotishmati and Giloy, along with traditional Ayurvedic Bhasmas such as Ekangveer Ras, Moti Pishti, Rajat Bhasma, Vasant Kusumakar Ras, and Rasraj Ras—all considered beneficial for neurological disorders.

Dr Anurag Varshney, Vice-President and Chief Scientist of Patanjali Research Foundation, stated that this is the first time a novel experiment has been conducted on *C. elegans* using an Ayurvedic formulation. The results are not only exciting for the scientific community but also hold great promise for human health in the future.

However, when dopamine fails to perform its role, the body begins to tremble, and people often forget even simple tasks they once did with ease. This condition is known as Parkinson's disease. Neurogrit Gold helped reduce oxidative stress levels in the organisms while enhancing the expression of pink-1 and pdr-1 genes—responsible for mitochondrial autophagy—and cat-2, which regulates dopamine synthesis.

Millenniumpost • 19 Jun • Ministry of Ayush
Ayurveda is generally free from side effects, unlike allopathy: CM

3 • PG

262 • Sqcm

471781 • AVE

750K • Cir

Top Left

Delhi

• GOVT ACTIVELY WORKING TO PREVENT WATERLOGGING •

Ayurveda is generally free from side effects, unlike allopathy: CM

OUR CORRESPONDENT

NEW DELHI: Chief Minister Rekha Gupta on Wednesday said "allopathic medicines", or conventional modern medicine, may sometimes have side effects but Ayurvedic treatments are generally free from them.

Speaking at the inauguration of an Ayurvedic cafe, Soma—The Ayurvedic Kitchen, at a hospital in Shalimar Bagh, Gupta also announced that the Delhi government will organise large-scale yoga programmes at 11 locations across the city on June 21 to mark International Yoga Day.

Food at the cafe will be based on Ayurvedic diet, an official of the hospital said.

The CM urged people to visit the Maharishi Ayurvedic Hospital to get Ayurvedic treatment. Many foreigners who believe in Ayurveda often come to the hospital for treatment, she said.

Gupta said, "We are fortunate that our saints introduced us to Ayurveda through various scriptures. Today, along with allopathic medicine, we also have access to Ayurveda."

The chief minister also remarked that while allopathic medicines may sometimes have side effects, Ayurvedic treatments are generally free from such issues. Gupta slammed the previous AAP government for not giving importance to yoga. She said she would



PIC/NAVEEN SHARMA

HIGHLIGHTS

» Gupta also announced that the Delhi govt will organise large-scale yoga programmes at 11 locations across the city on June 21 to mark International Yoga Day

» We are fortunate that our saints introduced us to Ayurveda through various scriptures. Today, along with allopathic medicine, we also have access to Ayurveda: CM Gupta

participate at a yoga event at Yamuna Bank.

"They never gave importance to yoga, as they associated it with Prime Minister Narendra Modi," she said, adding that Modi took yoga to the global stage, and "it is now followed around the world".

"We must all take care of our health. Only when we are healthy can we serve the nation," Gupta added.

Addressing monsoon-related concerns, Gupta assured citizens that the Delhi government is actively working to prevent waterlogging. "We've already begun inspecting the drainage system. Wherever issues are detected, be it clogging, narrow passages, or broken connectivity, immediate corrective action is being taken," she said.

Gupta expressed satisfaction that areas like Minto Bridge, historically prone to flooding, remained clear during recent rains.

Turning to health concerns, she added that planning is underway for a comprehensive response to dengue. "We are preparing a detailed action plan to ensure Delhi is ready to tackle any dengue outbreaks this season," she concluded.

Millenniumpost • 19 Jun • Ministry of Ayush
NBCC organises Yoga Maha Kumbh 2025

10 • PG

147 • Sqcm

265042 • AVE

750K • Cir

Middle Right

Delhi

NBCC organises Yoga Maha Kumbh 2025'

NEW DELHI: NBCC (India) Limited, a Navratna CPSE under the Ministry of Housing and Urban Affairs, is organising "Yoga Maha Kumbh 2025", a signature event as a part of celebrations under the 11th International Day of Yoga (IDY).

Organised under the guidance of Ministry of Ayush and coordinated by Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY), the Yoga Maha Kumbh is being organised at Kidwai Nagar, New Delhi. The event was inaugurated by K.P. Mahadevaswamy, CMD, NBCC, in the presence of Ritu Pande, CVO, NBCC, Indu Sharma, Assistant Professor,



MDNIY and representatives of Brahmakumaris, along with senior officers of NBCC and the general public.

The event will culminate with the International Day of Yoga on June 21.

This year's IDY theme, "Yoga for One Earth, One Health,"

resonates deeply with NBCC's commitment to holistic wellness, sustainability and inclusive growth, the company said in a statement.

NBCC has actively engaged its employees and common public and other stakeholders in this celebration.

Six participating organisations are partnering NBCC and MDNIY for organising various programmes and sessions including Common Yoga Protocol, meditation, Thematic Exhibition, Raj Yoga, Yog Nidra, musical presentation, Quiz activities, Naadi Pariksha, Informative talks on health management, Anand Yoga, transcendental meditation, lifestyle disorder therapy etc, it said.

This event embarks NBCC's alignment with the national movement that celebrates India's cultural heritage and its leadership in promoting yoga as a global wellness practice, the statement added. **MPOST**

Millenniumpost • 19 Jun • Ministry of Ayush

NDMC TO CELEBRATE INTERNATIONAL YOGA DAY 2025 AT ICONIC CITY VENUES

3 • PG

67 • Sqcm

121176 • AVE

750K • Cir

Bottom Right

Delhi

NDMC TO CELEBRATE INTERNATIONAL YOGA DAY 2025 AT ICONIC CITY VENUES

NEW DELHI: The New Delhi Municipal Council (NDMC) will mark the International Day of Yoga (IDY) 2025 with large-scale celebrations across eight iconic venues in the Capital on June 21. Vice Chairman Kuljeet Singh Chahal announced that the events, aligned with Prime Minister Narendra Modi's vision of "Yoga for Global Wellness," aim to promote a healthier citizenry under the Viksit Bharat @2047 initiative. Chahal informed that yoga sessions will be held at Kartavya Path, Lodhi Garden, Talkatora Garden, Shanti Path, Central Park (CP), Pandara Park, New Moti Bagh, and Sanjay Jheel. Leading yoga organizations including Morarji Desai Institute, Art of Living, Patanjali, and Gayatri Parivar will conduct the sessions, with 300 to 2,000 participants expected at each location. In the run-up to IDY, build-up yoga camps will be held from June 18 to 20 at Lodhi Garden and Talkatora Garden. Participants will receive yoga kits, and Prime Minister Modi's message will be livestreamed.

Herald • 19 Jun • Ministry of Ayush
Yoga camp at Margao on June 21

5 • PG

34 • Sqcm

5123 • AVE

257.96K • Cir

Middle Left

Goa

Yoga camp at Margao on June 21

MARGAO: To commemorate International Yoga Day, the Peace & Bliss Association, Margao, in collaboration with the Rotary Club of Margao Midtown, Nave Marg Foundation, Patanjali Yoga Samiti, and Ambika Yog Kutir Goa will organise a yoga camp on June 21 at the BPS Club, Margao. Arun Panchawadkar, Controller of the Legal Meteorology Department, will be the chief guest. Dr Shriram Kamat Dhakanker, Orthopaedic Surgeon, and Dr Suraj Prabhudessai, Surgeon will be the guests of honour.

Dainik Savera • 20 Jun • Ministry of Ayush

Haryana state satariye 11th international yog divas samaroh kurukshetar mein kal

10 • PG

304 • Sqcm

73025 • AVE

40.03K • Cir

Bottom Right

Chandigarh

हरियाणा राज्य स्तरीय 11वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस समारोह कुरुक्षेत्र में कल

- स्वामी रामदेव महाराज और आचार्य बालकृष्ण महाराज के पावन सानिध्य में कुरुक्षेत्र में ब्रह्म सरोवर तट पर भव्य आयोजन में 1 लाख लोग एकसाथ करेंगे योग



स्वामी रामदेव



आचार्य बालकृष्ण



नायब सिंह सैनी



आरती सिंह राव

सवेरा न्यूज

नई दिल्ली, 19 जून : हरियाणा राज्य स्तरीय 11वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस समारोह 21 जून को कुरुक्षेत्र में आयोजित किया जा रहा है, जिसमें स्वामी रामदेव महाराज और आचार्य बालकृष्ण महाराज के पावन सानिध्य में कुरुक्षेत्र में ब्रह्म सरोवर तट पर भव्य आयोजन में 1 लाख लोग एक साथ योग करेंगे।

इस आयोजन में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी मुख्यातिथि होंगे और स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव इस समारोह की अध्यक्षता करेंगी। हरियाणा राज्य स्तरीय इस समारोह की थीम होगी योग युक्त, जोकि पतंजलि योगपीठ, हरिद्वार और जिला प्रशासन कुरुक्षेत्र के सहयोग से आयोजित किया जाएगा।

पतंजलि योगपीठ ने 11वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने के लिए भारी प्रबंध किए हैं। आयोजन के दौरान 100 से अधिक प्रकार के यौगिक जिम्नास्टिक्स/ मल्लखंभ/ कुश्ती/ यौगिक पंचकर्मा और शतकर्मा, सिंगी, एक्स्प्रेसर आदि भी होंगे। आयोजन के लिए 23 यूनिट मल्टीकैम्स, ड्रोन्स और जिम्मी जिब कैमरा क्रैन्स तथा एलईडी स्क्रीनें भी तैनात की जाएंगी। आयोजन 21 जून शनिवार को प्रातः 5 से 7.30 बजे तक होगा।

Dainik Savera • 20 Jun • Ministry of Ayush

Health Mantri Dr balbir singh ne kiya yog ko jivan ka abhinn ang banane ka aawahan

3 • PG

237 • Sqcm

56910 • AVE

40.03K • Cir

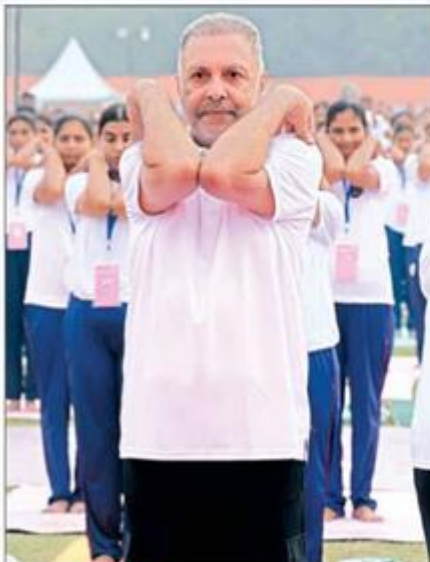
Top Left

Chandigarh

योग रखे निरोग का मंत्र देकर स्टेट लैवल 'सीएम दी योगशाला' सम्पन्न

स्वास्थ्य मंत्री डा. बलबीर सिंह ने किया योग को जीवन का अभिन्न अंग बनाने का आह्वान

'सीएम दी योगशाला' प्रोग्राम में 21,000 से अधिक लोगों की भागीदारी ने बनाया नया रिकॉर्ड



स्वास्थ्य मंत्री डा. बलबीर सिंह योग करते हुए तथा 'सीएम दी योगशाला' कार्यक्रम के दौरान मौजूद लोग।

सखेरा न्यूज/राजेश योगी
जालंधर, 19 जून : 'सीएम दी योगशाला' का जालंधर में भव्य आयोजन किया गया। स्टेट लैवल इस कार्यक्रम में 21000 से ज्यादा बच्चे, युव, जवान व महिलाएं शामिल हुईं। मुबह 5

बजे से शुरू हुए इस कार्यक्रम का नेतृत्व में स्वास्थ्य मंत्री डा. बलबीर सिंह ने किया। योग के प्रति भारी लोगों का उत्साह देखकर डा. बलबीर सिंह ने कहा कि स्वास्थ्य के प्रति लोगों की जागरूकता एक

जनसमूह को संघोषित करते हुए स्वास्थ्य मंत्री ने कहा कि इस भव्य कार्यक्रम में सभी वर्गों के लोगों को उत्साहपूर्वक भाग लेते देखा जा रहा है। उन्होंने कहा कि सीएम दी

योगशाला एक स्वस्थ और अधिक ऊर्जावान पंजाब के निर्माण की दिशा में एक कदम है। उन्होंने कहा कि यह पहल 2 साल पहले मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व में जालंधर से शुरू की गई थी और वर्तमान में पूरे राज्य में रोजाना लगभग 3,200 योग कक्षाएं आयोजित की जा रही हैं, जिनके माध्यम से लगभग एक लाख लोग लाभ उठा रहे हैं। स्वास्थ्य मंत्री ने

आगे कहा कि योग सिखाने के लिए प्रशिक्षित योग प्रशिक्षक नियुक्त किए गए हैं। उन्होंने सभी से अपील की कि वे पंजाब को सेहतमंद राज्य बनाने के लिए स्वस्थ और फिट रहने के लिए योग को अपने जीवन में शामिल करें। योग को शारीरिक और मानसिक तंदुरुस्ती के लिए बरदान बताते हुए स्वास्थ्य मंत्री ने कहा कि योगशालाएं पंजाबियों को स्वस्थ जीवन

जीने में मदद कर रही हैं। स्वास्थ्य मंत्री ने जोर देकर कहा कि अच्छा स्वास्थ्य बनाए रखना और तनाव मुक्त रहना समय की जरूरत है, विशेषकर जब लोग अपने दैनिक जीवन में कई चुनौतियों का सामना करते हैं। डा. बलबीर सिंह सिंह ने कहा कि तनाव का बढ़ता स्तर बहुत चिंता का विषय है और इस समस्या से निपटने में योग महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।

Dainik Savera • 20 Jun • Ministry of Ayush
Rashtriye ayurved sansthan ne yogabhyash karaya

5 • PG

123 • Sqcm

29527 • AVE

40.03K • Cir

Middle Center

Chandigarh

राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान ने योगाभ्यास कराया

सवेरा न्यूज ब्यूरो

पंचकूला, 19 जून : माननीय कुलपति महोदय प्रोफेसर संजीव शर्मा, डीन (अकादमिक एवं एडमिनिस्ट्रेशन) प्रोफेसर गुलाब पमनानी, डीन प्रभारी प्रोफेसर सतीश गन्धर्व जी के मार्गदर्शन में राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान, पंचकूला (आयुष मंत्रालय, भारत सरकार) द्वारा योग को जन-जन तक पहुँचाने और स्वस्थ जीवन शैली को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से विभिन्न जागरूकता कार्यक्रमों और गतिविधियों का आयोजन किया जा रहा है। इस वर्ष की थीम को ध्यान में रखते हुए संस्थान द्वारा आउटडोर कॉमन योग प्रोटोकॉल के अंतर्गत संस्थान द्वारा मॉडल जेल, चंडीगढ़ में हूयोग से सुधार, जीवन में बदलाव के उद्देश्य से योगाभ्यास करवाया गया। कार्यक्रम में जेल के कैदियों को शारीरिक और मानसिक रूप से जागृत करने पर जोर दिया गया। यह कार्यक्रम भारतीय योग संघ के सहयोग से आयोजित किया गया।

Dainik Savera • 20 Jun • Ministry of Ayush

Yog kriya pratidin karna health rehne ka mulmantar :Vishavnath

5 • PG

490 • Sqcm

117600 • AVE

40.03K • Cir

Bottom Center

Chandigarh

योग क्रिया प्रतिदिन करना स्वस्थ रहने का मूलमंत्र : विश्वनाथ

- नगराधीश ने योग मैराथन को हरी झंडी दिखाकर किया रवाना

सवेरा न्यूज/ संतोष

पंचकूला, 19 जून : नगराधीश विश्वनाथ ने कहा कि सभी को योग अपनी दिनचर्या में शामिल करना, स्वस्थ रहने का मूलमंत्र है। उन्होंने जिलावासियों से अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस में बढ़चढ़कर भाग लेने की अपील भी की।

विश्वनाथ आज अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में ताऊ देवीलाल स्टेडियम सैक्टर-3 में आयोजित योग मैराथन में मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत कर संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि योग मिटाए रोग-योग करने से मन प्रसन्न व शरीर स्वस्थ रहता है। नगराधीश ने बताया कि 21



नगराधीश विश्वनाथ योग मैराथन को हरी झंडी दिखाकर रवाना करते हुए।

जून को जिला स्तरीय अंतरराष्ट्रीय योगा दिवस परेड ग्राउंड सैक्टर- 5 में मनाया जाएगा। नगराधीश ने बताया कि 21 जून को होने वाले योग दिवस समारोह की फाइनल रिहर्सल 20

जून को परेड ग्राउंड में सुबह 6 बजे से शुरू होगी। इससे पूर्व विश्वनाथ ने योग मैराथन को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। इस अवसर पर जिला खेल अधिकारी नील कमल, सहायक

जिला आयुर्वेदिक अधिकारी डॉ अमित आर्य, आयुर्वेदिक चिकित्सा अधिकारी डॉ विक्रम गोड, डॉ खुशी, डॉ अजय, डॉ अमित शर्मा सहित अन्य अधिकारी व कर्मचारी उपस्थित थे।

Dainik Savera • 19 Jun • Ministry of Ayush

Bharat vikas parishid sooraj shakha dawara yog shivir shri ram park mein lagaya

5 • PG

241 • Sqcm

57958 • AVE

40.03K • Cir

Bottom Left

Chandigarh

भारत विकास परिषद सूरज शाखा द्वारा योग शिविर श्री राम पार्क में लगाया



भारत विकास परिषद सूरज शाखा के सदस्य पार्क में योगाभ्यास करते हुए।

सवेरा न्यूज/ संतोष पंचकूला, 18 जून : भारत विकास परिषद सूरज शाखा पंचकूला के सदस्यों ने श्रीराम पार्क सैक्टर 21 में 18 जून बुधवार को योग क्लास लगाई। ज्योति प्रज्वलन तथा वंदे मातरम से कार्यक्रम प्रारंभ किया गया। यह कार्यक्रम अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस जो के 21 जून को है उसके अंतर्गत किया गया। सभी प्रोटोकॉल के आसान कराये गये। शाखा सदस्य अनिल ग्रोवर ने बहुत मधुर भजन से योग क्लास शुरू की। प्रोटोकॉल प्रार्थना, खड़े होकर आसन, बैठकर आसन, पेट के बल आसन, पीठ के बल आसन, शव आसन तथा प्राणायाम करवाने में ओपी नारंग, उमा शर्मा, कृष्णा गोयल, रविंदर अरोड़ा तथा तेजराम गुप्ता का पूर्ण सहयोग रहा। सभी शाखा सदस्यों विशेषता कार्यकारिणी सदस्य कृष्णा गोयल तथा भारतीय योग संस्थान के सदस्यों के पूर्ण सहयोग से कार्यक्रम सफल रहा। शाखा अध्यक्ष सुशील सिंगला ने आए हुए सभी सदस्यों का धन्यवाद किया।

Dainik Savera • 19 Jun • Ministry of Ayush
Model jail chandigarh mein yog satar aayojit

3 • PG

248 • Sqcm

59588 • AVE

40.03K • Cir

Top Left

Chandigarh

मॉडल जेल, चंडीगढ़ में योग सत्र आयोजित



मॉडल जेल, चंडीगढ़ में योग सत्र के दौरान अधिकारी एवं कैदी योग करते हुए।

सवेरा न्यूज/ राकेश चंडीगढ़ : भारतीय योग संस्थान, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली द्वारा आज पुष्पेंद्र कुमार, महानिरीक्षक कारागार, यूटी, चंडीगढ़ तथा डॉ. पालिका अरोड़ा, पीसीएस, अपर महानिरीक्षक कारागार, यूटी, चंडीगढ़ के मार्गदर्शन में मॉडल जेल, चंडीगढ़ में योग सत्र आयोजित किए गए। इस अवसर पर परवीन कुमार, उप अधीक्षक जेल उपस्थित थे। योग शिक्षक के मार्गदर्शन में लगभग 200 कैदियों ने योग गतिविधियों में भाग लिया। योग जेल में एक नियमित गतिविधि है। कुछ कैदियों ने योग के लाभों के बारे में अपने अनुभव साझा किए। भारतीय योग संस्थान, पंचकूला हरियाणा से डॉ. परलाहाद रघु, डॉ. सुनीता यादव और डॉ. गौरव गर्ग ने कैदियों को दैनिक योग करने के लाभों के बारे में जानकारी दी।

Dainik Savera • 19 Jun • Ministry of Ayush

Yog divas ke pramukh kariyakrama yog sangam ke liye ab tak 4 lakh ne
karaya panjikaran :Ayush mantra...

10 • PG

144 • Sqcm

34592 • AVE

40.03K • Cir

Middle Left

Chandigarh

योग दिवस के प्रमुख कार्यक्रम योग संगम के लिए अब तक 4 लाख ने कराया पंजीकरण : आयुष मंत्रालय

सवेरा न्यूज/एजेंसी (नई दिल्ली): इस महीने की 21 तारीख को 11वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के प्रमुख आयोजन 'योग संगम' के लिए अब तक 4 लाख से अधिक लोगों ने पंजीकरण कराया है। आयुष मंत्रालय ने बुधवार को यह जानकारी दी। मंत्रालय ने यह भी दावा किया कि भारत में किसी भी एक आयोजन में इतने बड़े पैमाने पर सुनिश्चित भागीदारी कभी नहीं हुई है। इसमें कहा गया है कि 21 जून को देश भर में लाखों स्थानों पर एक साथ योगाभ्यास का आयोजन किया जाएगा; जो भारत की आरोग्य यात्रा में एक ऐतिहासिक क्षण होगा। मुख्य समारोह विशाखापत्तनम में होगा, जहां प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी, आंध्र प्रदेश के मुख्यमंत्री चंद्रबाबू नायडू और केन्द्रीय आयुष एवं स्वास्थ्य राज्य मंत्री प्रतापराव जाधव के साथ पांच लाख से अधिक लोग एक साथ तय योग आसन करेंगे। मंत्रालय ने एक बयान में कहा कि सुबह 6:30 बजे से 7:45 बजे तक आयोजित योग संगम अब तक का सबसे बड़ा सामूहिक योग कार्यक्रम होगा, जिसमें लाखों संस्थान, संगठन और समुदाय के सदस्य एक साथ योग करेंगे।

Dainik Savera • 19 Jun • Ministry of Ayush

Yog divas ke uplaksh main aayojit yog prashikshan shivir ka samapan

5 • PG

154 • Sqcm

36923 • AVE

40.03K • Cir

Middle Right

Chandigarh

योग दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित योग प्रशिक्षण शिविर का समापन

सवेरा न्यूज/ संतोष पंचकूला, 18 जून : उपायुक्त मोनिका गुप्ता के मार्गदर्शन में 11वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2025 के उपलक्ष्य में आज प्रातः 6 बजे से 7:30 बजे तक परेड ग्राउंड, सैक्टर-5, पंचकूला में आयोजित तीन दिवसीय प्रशिक्षण शिविर का समापन हुआ। जिला आयुर्वेदिक अधिकारी, डा. दिलीप कुमार मिश्रा, ने बताया कि तीन दिवसीय प्रशिक्षण शिविर के समापन अवसर पर शिविर में 11वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस-2025 की तैयारियों को लेकर जिला स्तर पर मंत्रीगण, सांसद, विधायक, प्रशासनिक अधिकारी, अन्य सभी विभागों के अधिकारी/कर्मचारी, स्कूली छात्रों एवं इच्छुक जनसाधारण को प्रशिक्षण दिया गया। प्रशिक्षण शिविर के तृतीय दिन, परेड ग्राउंड, सैक्टर-5, पंचकूला में जिला स्तर पर जिला प्रशासन के अधिकारियों/कर्मचारियों, खेल विभाग के कोच व खेल विभाग के बच्चों, आयुष विभाग के अधिकारियों/कर्मचारियों को योग प्रोटोकॉल का अभ्यास आयुष योग विशेषज्ञा व पतंजली योग शिक्षकों द्वारा करवाया गया जिसमें जिलावासियों ने उत्साह के साथ प्रशिक्षण शिविर में भाग लिया।

Navodaya Times • 20 Jun • Ministry of Ayush
International Yoga Day

8 • PG

107 • Sqcm

37377 • AVE

670.26K • Cir

Bottom Right

Delhi

📷 📷 📷 📷 📷 📷 📷 📷 📷 📷

योग दिवस पर शनिवार को सुबह 4 बजे से चलेगी मेट्रो

नई दिल्ली, 19 जून (नवोदय टाइम्स): अंतरराष्ट्रीय योग दिवस, 2025 के अवसर पर योग के लोगों की आवाजाही को सुविधाजनक बनाने के लिए 21 जून 2025 (शनिवार) को सभी आरंभिक स्टेशनों से दिल्ली मेट्रो



सुबह 4 बजे से शुरू होगी।

दिल्ली मेट्रो के अनुसार सुबह 4 बजे से लेकर यात्री सेवाओं के शुरू होने तक सभी लाइनों पर 30 मिनट के अंतराल पर सेवाएं उपलब्ध रहेंगी।

Navodaya Times • 19 Jun • Ministry of Ayush
International Yoga Day

4 • PG

368 • Sqcm

128685 • AVE

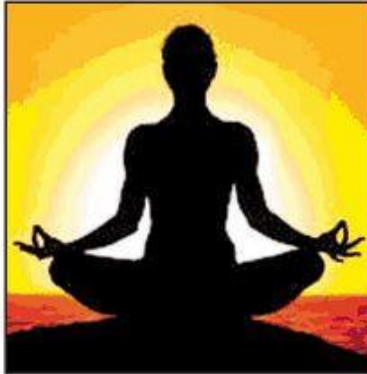
670.26K • Cir

Middle Center

Delhi

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर होंगे भव्य आयोजन

नई दिल्ली, 18 जून (नवोदय टाइम्स): प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के योग को वैश्विक स्वास्थ्य आंदोलन के रूप में बढ़ावा देने के विजन के अनुरूप में एनडीएमसी अंतरराष्ट्रीय योग दिवस -2025 का आयोजन 21 जून 2025 को एनडीएमसी क्षेत्र के कई प्रतिष्ठित स्थलों पर करेगी। इस कार्यक्रम में नागरिकों, रेजिडेंट्स, माकेट एसोसिएशनों और योग संगठनों की सक्रिय भागीदारी रहेगी। यह जानकारी एनडीएमसी के उपाध्यक्ष कुलजीत सिंह चहल ने दी। चहल ने बताया कि यह पहल विकसित भारत 2047 के विजन को साकार करने की



दिशा में एनडीएमसी के निरंतर प्रयासों का हिस्सा है, जिसमें स्वास्थ्य पहले को किसी भी राष्ट्रीय लक्ष्य की प्राप्ति का आधार माना गया है। उन्होंने कहा कि योग और स्वास्थ्य को प्रोत्साहित करके एनडीएमसी एक स्वस्थ, जागरूक और सशक्त नागरिक समाज की नींव को मजबूत कर रही है। उन्होंने बताया कि मुख्य योग कार्यक्रम जिन स्थलों पर होंगे, वे हैं कर्तव्यपथ, लोधी गार्डन, तालकटोरा गार्डन, शांति पथ लॉन, सेंट्रल पार्क (कनॉट प्लेस), पंडारा पार्क, न्यू मोती बाग (आईएस रेजिडेंस) और संजय झील (लक्ष्मीबाई नगर) हैं।

11 जगह पर होंगे यह आयोजन

सीएम रेखा गुप्ता ने बुधवार को शालीमार बाग स्थित महर्षि आयुर्वेद अस्पताल में 'सोमा-द आयुर्वेदिक किचन' का उद्घाटन किया। मुख्यमंत्री ने आयुर्वेद की प्राचीन परंपरा को पुनर्जीवित करने और स्वस्थ जीवनशैली को बढ़ावा देने पर जोर दिया। सीएम ने कहा कि अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर सरकार पहली बार 11 स्थानों पर योग कार्यक्रम आयोजित करेगी और वह स्वयं यमुना तट पर योग कार्यक्रम में भाग लेंगी। उन्होंने हेल्दी फूड अपनाने की बात करते हुए कहा कि मिलेट्स हमारे अतीत की ताकत और भविष्य की सेहत है।

Punjab Kesari • 20 Jun • Ministry of Ayush
International Yoga Day

4 • PG

146 • Sqcm

157587 • AVE

1.81M • Cir

Middle Left

Delhi

योग दिवस के लिए संस्कृति मंत्रालय की बड़ी तैयारी, 100 पर्यटक स्थलों पर होगा आयोजन

नई दिल्ली, (पंजाब केसरी): संस्कृति मंत्रालय ने 11वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस (आईडीवाई) को जोर-शोर से मनाने की तैयारी शुरू कर दी है। इस अवसर पर संस्कृति मंत्रालय द्वारा देश भर के 100 महत्वपूर्ण पर्यटक स्थलों व 50 से अधिक सांस्कृतिक स्थलों पर योग सत्र आयोजन किया जाएगा।

21 जून को होने वाले ये कार्यक्रम आयुष मंत्रालय द्वारा विशाखापत्तनम में आयोजित किए जा रहे मुख्य समारोहों से अलग होंगे, जिसमें प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, आंध्र प्रदेश के मुख्यमंत्री चंद्रबाबू नायडू और उपमुख्यमंत्री पवन कल्याण सहित अन्य गणमान्य व्यक्ति शामिल होंगे। वहीं, संस्कृति एवं पर्यटन मंत्री गजेन्द्र



50 से अधिक सांस्कृतिक स्थलों पर भी योग सत्र आयोजन किया जाएगा

सिंह शेखावत इस दौरान राजस्थान के जोधपुर स्थित ऐतिहासिक मेहरानगढ़ किले में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम में भाग लेंगे।

कहां कहां होगा आयोजन ? अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के मौके पर यूनेस्को विश्व धरोहर स्थल

चराइदेव मैदान (असम), रानी की वाव और धोलावीरा (गुजरात), हम्पी और पट्टाडकल (कर्नाटक), खजुराहो स्मारक समूह और सांची स्तूप (मध्य प्रदेश), कोणार्क में सूर्य मंदिर (ओडिशा), एलिफेंटा गुफाएं (महाराष्ट्र), और तंजावुर (तमिलनाडु) में बृहदीश्वर मंदिर पर योग सत्र का आयोजन किया जाएगा। इसके अलावा गोलकोंडा किला और सालारजंग संग्रहालय (हैदराबाद), हुमायूँ का मकबरा, पुराना किला और सफदरजंग मकबरा (दिल्ली), जलियाँवाला बाग (अमृतसर), चित्तौड़गढ़ और कुम्भलगढ़ किला (राजस्थान), लेह पैलेस (लद्दाख), परी महल (श्रीनगर), बेकल किला (केरल), और हजारद्वारी और कुचबिहार महल (पश्चिम बंगाल) में भी कार्यक्रम का आयोजन होगा।

Punjab Kesari • 20 Jun • Ministry of Ayush
21 june ko hone wale international yog divas ki tayari

6 • PG

899 • Sqcm

831162 • AVE

867.98K • Cir

Top Center

Chandigarh



21 जून को होने वाले अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की तैयारियां

21 जून को होने वाले अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को लेकर प्रशासन ने सैक्टर-17 तिरंगा पार्क में रिहर्सल की। जिसमें कई संस्थानों ने भाग लिया। प्रशासन ने लोगों को 21 जून के कार्यक्रम को लेकर समझाया कि गेट नंबर-1 से आना है और 5:30 बजे के बाद गेट नंबर-2 से और 3 से आना होगा। एक मुख्य स्टेज होगा तथा उसके बाद एक और स्टेज बनाया जाएगा, जिसमें योग प्रशिक्षक होंगे, उसके बाद ग्राउंड को कई हिस्सों में बांटा गया है। कार्यक्रम को दिल्ली से कनेक्ट किया जाएगा, जिसमें 6 बजे प्रधानमंत्री अपने विचार रखेंगे जो दिल्ली से लाइव चलेगा।
(परमजीत)

Punjab Kesari • 20 Jun • Ministry of Ayush

CM di yogshala mein 21,000 logo ki bhagidari ne banaya record

1 • PG

219 • Sqcm

202180 • AVE

867.98K • Cir

Middle Center

Chandigarh

‘सी.एम. दी योगशाला’ में 21,000 लोगों की भागीदारी ने बनाया रिकॉर्ड

■ योगकोजीवनकाअभिन अंग बनाकरशरीर और मनकोस्वस्थबनाएं : डा. बलबीर सिंह

जालंधर, 19 जून (धवन, पुनीत, मनोज): जालंधर शहर में आज योग के प्रति भारी उत्साह देखा गया। ‘सी.एम. दी योगशाला’ प्रोग्राम में 21,000 से अधिक योग प्रेमियों ने भाग लेकर नया रिकॉर्ड बनाया। इस कार्यक्रम में 17,000 योग मैटों की व्यवस्था की गई थी, लेकिन लोगों की भारी प्रतिक्रिया के कारण जनभागीदारी का आंकड़ा सभी की उम्मीदों से अधिक रहा। स्वस्थ और रंगला पंजाब के निर्माण के लिए स्वास्थ्य मंत्री डा. बलबीर सिंह ने लोगों से योग को अपने दैनिक जीवन का अभिन्न अंग बनाने का आह्वान किया।

पी.ए.पी. ग्राउंड में राज्य स्तरीय ‘सी.एम. दी योगशाला’ प्रोग्राम के दौरान स्वास्थ्य मंत्री ने कहा कि इस भव्य कार्यक्रम में सभी वर्गों के लोगों को



‘सी.एम.दी योगशाला’ प्रोग्राम में भाग लेते लोग तथा (इनसेट) योग करते स्वास्थ्य मंत्री डा. बलबीर सिंह। (जसजीत)

उत्साहपूर्वक भाग लेते देखना खुशी की बात है। ‘सी.एम.दी योगशाला’ एक स्वस्थ और अधिक ऊर्जावान पंजाब के निर्माण की दिशा में एक कदम है। इस कार्य में हजारों पंजाबी राज्य सरकार के साथ जुड़े हैं। वह दिन दूर नहीं जब राज्य एक स्वस्थ और रंगला पंजाब के तौर पर अपना पुराना गौरव

पुनः प्राप्त करेगा। डा. बलबीर जिनके साथ डिप्टी कमिश्नर डा. हिमांशु अग्रवाल और पुलिस कमिश्नर धनप्रीत कौर मौजूद थे, ने कहा कि उन्हें ‘सी.एम. दी योगशाला’ के माध्यम से हजारों लोगों को सरकार के साथ जुड़ते हुए देखकर बहुत खुशी हो रही है।

उन्होंने कहा कि यह पहल 2 साल पहले

मुख्यमंत्री भगवंत मान के नेतृत्व में जालंधर से शुरू की गई थी और वर्तमान में पूरे राज्य में रोजाना 3,200 योग कक्षाएं आयोजित की जा रही हैं, जिनके माध्यम से लगभग एक लाख लोग लाभ उठा रहे हैं। योग सिखाने के लिए प्रशिक्षित योग प्रशिक्षक नियुक्त किए गए हैं। स्वास्थ्य मंत्री ने कहा कि अच्छा स्वास्थ्य बनाए रखना और तनावमुक्त रहना समय की जरूरत है, विशेषकर जब लोग अपने दैनिक जीवन में कई चुनौतियों का सामना करते हैं। तनाव का बढ़ता स्तर चिंता का विषय है और इस समस्या से निपटने में योग महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।

उन्होंने कहा कि भारत की प्राचीन और गौरवशाली परंपराओं के अनुसार ये योगशालाएं पंजाबियों को शारीरिक और मानसिक तौर पर स्वस्थ बनाने में सहायक सिद्ध होंगी। शरीर और मन को स्वस्थ बनाए रखने के लिए योग बहुत जरूरी है।

Punjab Kesari • 20 Jun • Ministry of Ayush

International yog divas ke uplaksh main yog marathon ko hari jhandi dikhakar kiya rawana

5 • PG

489 • Sqcm

452160 • AVE

867.98K • Cir

Middle Center

Chandigarh

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में योग मैराथन को हरी झंडी दिखाकर किया रवाना



पंचकूला, 19 जून (मुकेश) : नगराधीश विश्वनाथ ने वीरवार को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में ताऊ देवीलाल स्टेडियम सैक्टर-3 में आयोजित योग मैराथन में मुख्यातिथि के रूप में शिरकत कर योग मैराथन को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। योग मैराथन में स्कूली बच्चों, खिलाड़ियों व योग आयोग व आयुष विभाग के कर्मचारियों ने हाथों में योग भगाये रोग के बैनर, झंडे लेकर जिला के नागरिकों को योग करने व उनको प्रोत्साहित करने का संदेश दिया। (विजय)

Punjab Kesari • 20 Jun • Ministry of Ayush

Nari jagrit munch ki pink briged ne ek prithavi ek swasthey theam par
manaya yog divas

2 • PG

413 • Sqcm

381932 • AVE

867.98K • Cir

Middle Center

Chandigarh

नारी जागृति मंच की पिंक ब्रिगेड ने एक पृथ्वी एक स्वास्थ्य थीम पर मनाया योग दिवस



सैक्टर-40 स्थित श्री हनुमंत धाम में नारी जागृति मंच की पिंक ब्रिगेड की सदस्य योगा करती हुईं।

(राणा)

निरोगी काया के लिए योग का महत्व अधिक है : नीना तिवारी

चंडीगढ़, 19 जून (आशीष): सैक्टर-40 स्थित श्री हनुमंत धाम में नारी जागृति मंच की पिंक ब्रिगेड द्वारा 11वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। इस उपलक्ष्य में पिंक ब्रिगेड की महिलाओं ने तथा बच्चों ने मिलकर योग किया तथा योग से होने वाले महत्व को समझा तथा पिंक ब्रिगेड की महिलाओं ने बच्चों को योग के बारे में जागरूक किया और उनसे शपथ दिलाई कि वह प्रतिदिन योगा करेंगे

और अपने आप को शारीरिक और मानसिक तौर पर स्वस्थ रखेंगे।

प्रधान नीना तिवारी ने कहा कि निरोगी काया के लिए योग का अधिक महत्व है। प्रतिदिन योग करने से न सिर्फ शारीरिक स्वास्थ्य बेहतर रहता है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी यह उतना ही महत्वपूर्ण है। इस बार योगा दिवस की एक पृथ्वी-एक स्वास्थ्य थीम रखी गई है, जो वैश्विक स्तर पर जुड़ने और बेहतर स्वास्थ्य का संकेत देती है।

यह शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है। इस

वजह से इस बार योग दिवस की यह थीम चुनी गई है। एक अच्छे जीवन के लिए ऋषि-मुनियों ने योग को जीवन का आधार बताया है।

यह शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है। इसके महत्व को देखते हुए हर साल 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन किया जाता है। अन्य सदस्य में पाल शर्मा, ऊषा सिंगला, कुमुद, गायत्री, अलका जोशी, सरला, सुदर्शन शर्मा, सुनीता आनंद, दीप्ति, कृष्णा, कंचन, उर्मिल और राज कालिया इत्यादि मौजूद थे।

Punjab Kesari • 20 Jun • Ministry of Ayush
Neurogrit Gold ne khola perkinsin ke upchar ka dwar

10 • PG

112 • Sqcm

120452 • AVE

1.81M • Cir

Middle Right

Delhi

न्यूरोग्रिट गोल्ड ने खोला पार्किंसंस के उपचार का द्वार !

हरिद्वार, (पंजाब केसरी): पतंजलि के वैज्ञानिकों द्वारा C. elegans पर किए गए नवीन शोध ने यह पुष्टि की है कि आयुर्वेदिक औषधि न्यूरोग्रिट गोल्ड न केवल पार्किंसंस बीमारी के कारण हुए स्मृति लोप को सुधारने में मदद करती है, अपितु यह जीवों की आयु को बढ़ाने में भी सहायक है, वहीं इनकी लम्बाई और प्रजनन क्षमता पर कोई विपरीत प्रभाव नहीं डालती है। यह अनुकरणीय शोध अंतरराष्ट्रीय Wiley प्रकाशन के रिसर्च जर्नल CNS Neuroscience & Therapeutics में प्रकाशित हुआ है।

इस अवसर पर आचार्य बालकृष्ण ने कहा कि पार्किंसंस बीमारी में व्यक्ति मानसिक रूप से तो अस्वस्थ होता ही है, उसका सामाजिक दायरा भी छोटा होने लगता है। परन्तु, क्या कोई ऐसा उपाय है जिससे अस्वस्थ व्यक्ति

पुनः ठीक हो सके और अपने दैनिक कार्यकलाप भली भाँति बिना किसी सहायता के कर सके। अब हम पूरे विश्वास के साथ कह सकते हैं कि हाँ, अब यह संभव है।



आचार्य जी ने कहा कि न्यूरोग्रिट गोल्ड हमारी धरोहर आयुर्वेद और आधुनिक विज्ञान का अनुपम मेल है। यह शोध प्रदर्शित करता है कि अगर प्राकृतिक जड़ी-बूटियों का वैज्ञानिक दृष्टिकोण से विश्लेषण किया जाए तो इस आधुनिक युग की समस्याओं को दूर करने में क्रांतिकारी बदलाव लाए जा सकते हैं। उन्होंने बताया कि न्यूरोग्रिट गोल्ड

ज्योतिष्मती और गिलोय आदि प्राकृतिक जड़ी-बूटियों के साथ ही एकांगबीर रस, मोती पिष्टी, रजत भस्म, वसंत कुसुमाकर रस, रसराज रस आदि से निर्मित है जोकि मस्तिष्क विकारों में लाभकारी मानी गई है।

Punjab Kesari • 20 Jun • Ministry of Ayush
Yoga shanti paane ka tarika :Harsh libachiya

5 • PG

54 • Sqcm

49770 • AVE

867.98K • Cir

Middle Left

Chandigarh

योगा शांति पाने का तरीका : हर्ष लिंबाचिया

चंडीगढ़, 19 जून (स.ह.):
कलर्स रिश्ते पर खतरा खतरा खतरा
के हर्ष लिंबाचिया, अभिनेता एवं
निर्माता ने कहा कि उनके लिए योगा
मस्ती और कॉमेडी के बीच
व्यक्तिगत शांति पाने का तरीका बन
गया है। उन्होंने जीवन में शांति और
खुद से जुड़ने के लिए योगा करना
शुरू किया। पहले यह एक दिनचर्या
के रूप में शुरू हुआ, फिर आदत
बन गया, जिससे सुकून मिलता है।

Punjab Kesari • 19 Jun • Ministry of Ayush
International Yoga Day

4 • PG

69 • Sqcm

74244 • AVE

1.81M • Cir

Bottom Right

Delhi

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर एनडीएमसी करेगी भव्य आयोजन

नई दिल्ली, (पंजाब केसरी) : एनडीएमसी अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2025 के अवसर पर राजधानी में भव्य आयोजन करने जा रही है। एनडीएमसी के उपाध्यक्ष कुलजीत सिंह चहल ने बताया कि 21 जून को आठ प्रमुख स्थलों पर एक साथ योग कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे, जिनमें हजारों लोगों की भागीदारी सुनिश्चित की जा रही है। योग दिवस से पहले 18 से 20 जून तक लोधी गार्डन और तालकटोरा गार्डन में तीन दिवसीय योग अभ्यास शिविर आयोजित किए जाएंगे, ताकि आमजन में योग के प्रति रुचि बढ़े और वे इसके लाभों को समझ सकें। इन शिविरों का आयोजन पतंजलि योग समिति और गायत्री परिवार के सहयोग से किया जाएगा। 21 जून को आयोजित होने वाले योग दिवस के मुख्य कार्यक्रम कर्तव्य पथ, लोधी गार्डन, टालकटोरा गार्डन, शांति पथ लॉन, सेंट्रल पार्क (कनॉट प्लेस), पंडारा पार्क, न्यू मोती बाग (आईएस रेजिडेंस), और संजय झील (लक्ष्मीबाई नगर) में होंगे। इन स्थलों पर 300 से लेकर 2000 प्रतिभागियों के शामिल होने की संभावना जताई गई है। चहल ने बताया कि एनडीएमसी सभी स्थलों पर बेहतरीन व्यवस्थाएं सुनिश्चित करेगी। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का संदेश लाइव स्ट्रीम के माध्यम से सभी कार्यक्रम स्थलों पर दिखाया जाएगा। प्रतिभागियों को योग टी-शर्ट और मैट वितरित किए जाएंगे।

Punjab Kesari • 19 Jun • Ministry of Ayush Yog ko har gali tak lekar jayagi sarkar

5 • PG

432 • Sqcm

466194 • AVE

1.81M • Cir

Top Left

Delhi

शालीमार बाग

मुख्यमंत्री ने महर्षि आयुर्वेद अस्पताल में 'सोमा-द आयुर्वेदिक किचन' के उद्घाटन के अवसर पर योग को दिया बढ़ावा

योग को हर गली तक लेकर जाएगी सरकार: रेखा गुप्ता

नई दिल्ली, (पंजाब केसरी): हमारी सरकार योग को राजनीतिक चरम से नहीं, सांस्कृतिक धरोहर और स्वास्थ्य के स्तंभ के रूप में देख रही है। जिस तरह प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने योग को विश्व मंच पर पहुंचाया है, अब हमारी सरकार इसे दिल्ली की हर गली तक ले जाएगी। यह बात बुधवार को दिल्ली की मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता ने शालीमार बाग स्थित महर्षि आयुर्वेद अस्पताल में 'सोमा-द आयुर्वेदिक किचन' का उद्घाटन करने के दौरान कही। मुख्यमंत्री ने बताया कि 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर दिल्ली सरकार पहली बार 11 अलग-अलग स्थानों पर बड़े स्तर पर योग कार्यक्रम आयोजित करेगी। उन्होंने बताया कि आगामी अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर वे खुद यमुना तट पर योग कार्यक्रम में भाग लेंगी और वहीं से दिल्लीवासियों को अपनी सांस्कृतिक विरासत और जीवनशैली को अपनाने का संदेश देंगी।

मुख्यमंत्री ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के प्रयासों की सराहना करते हुए कहा कि योग को वैश्विक स्तर पर पहचान दिलाने में उनका अहम योगदान रहा है। आज जब दुनिया के हर कोने में लोग योग दिवस मना रहे हैं तो यह हर भारतीय के लिए गर्व की बात है। उन्होंने दुख जताया कि पिछली सरकार योग को राजनीतिक चरम से देखती रही, लेकिन अब दिल्ली में जनता की सरकार है, तो योग को एक सांस्कृतिक और स्वास्थ्य संबंधी अभियान के रूप में अपनाया गया है। उन्होंने कहा कि योग सिर्फ एक शारीरिक अभ्यास नहीं, बल्कि भारतीय दर्शन, आध्यात्म और संतुलित जीवन की कला है और इसे हर भारतीय को अपनाना चाहिए।



► कार्यक्रम को संबोधित करती सीएम रेखा।



► मिलेट्स और प्राकृतिक अनाज से तैयार भोजन का लुत्फ उठाती सीएम।

मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता
अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर
यमुना तट पर आयोजित
कार्यक्रम में लेंगी भाग

योग सिर्फ एक शारीरिक
अभ्यास नहीं, बल्कि भारतीय
दर्शन, आध्यात्म और संतुलित
जीवन की कला

एलोपैथिक दवाओं के दुष्प्रभाव हो सकते हैं लेकिन आयुर्वेदिक उपचार आमतौर पर इनसे मुक्त होते हैं: रेखा गुप्ता

मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता ने कहा कि एलोपैथिक दवाओं या पारंपरिक आधुनिक चिकित्सा के कभी-कभी दुष्प्रभाव हो सकते हैं, लेकिन आयुर्वेदिक उपचार आमतौर पर इनसे मुक्त होते हैं। मुख्यमंत्री ने लोगों से आयुर्वेदिक उपचार के लिए महर्षि आयुर्वेदिक अस्पताल आने का आग्रह किया। उन्होंने कहा कि आयुर्वेद में विश्वास रखने वाले कई विदेशी लोग अक्सर इलाज के लिए अस्पताल आते हैं। गुप्ता ने कहा कि हम भाग्यशाली हैं कि हमारे संतो ने विभिन्न ग्रंथों के माध्यम से हमें आयुर्वेद से परिचित कराया। आज एलोपैथिक चिकित्सा के साथ-साथ आयुर्वेद तक भी हमारी पहुंच है।

आयुर्वेद के इलाज के लिए प्रमुख केंद्र बन चुकी है दिल्ली

मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता ने कहा कि आज विश्वभर से लोग भारत के आयुर्वेद पर भरोसा जताते हैं और आज दिल्ली उनके इलाज के लिए प्रमुख केंद्र बन चुका है। उन्होंने एम्स आयुर्वेद से लेकर अन्य सरकारी और निजी आयुर्वेदिक संस्थानों की सराहना की और कहा कि ये संस्थान न केवल हमारी सांस्कृतिक विरासत को संभाल रहे हैं बल्कि उसे आगे भी बढ़ा रहे हैं। उन्होंने आगे कहा कि भारत को यह सोभाग्य प्राप्त है कि यहां एलोपैथी के साथ-साथ आयुर्वेद, योग और अन्य वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियों का विशाल और वैज्ञानिक ज्ञान मौजूद है, जो हजारों वर्षों से हमारे ग्रंथों और परंपराओं में संरक्षित है। इन पद्धतियों की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि इनका कोई साइड इफेक्ट नहीं होता है। मुख्यमंत्री ने सभी चिकित्सकों, शोधकर्ताओं और संस्थानों से आग्रह किया कि वे इस धरोहर को आगे बढ़ाएं और इसके लिए सरकार उन्हें हरसंभव सहयोग करेगी।

मिलेट्स और प्राकृतिक अनाज से तैयार भोजन स्वादिष्ट व स्वास्थ्यवर्धक

मुख्यमंत्री ने सोमा किचन की प्रशंसा करते हुए कहा कि उन्होंने इंस्टाग्राम पर मिलेट्स आधारित भोजन की एक लोकप्रिय रील देखी, जिससे प्रभावित होकर वे शालीमार बाग स्थित इस स्थान पर पहुंची। उन्होंने बताया कि यहां का हर व्यंजन मिलेट्स और प्राकृतिक अनाज से तैयार किया गया है, जो न केवल स्वादिष्ट बल्कि स्वास्थ्यवर्धक भी है। मुख्यमंत्री ने कहा कि मिलेट्स कभी भारतीय रसोई का हिस्सा थे, पर आज की पीढ़ी से वह धीरे-धीरे दूर होते जा रहे हैं। जब यही अनाज विदेशी पैकेजिंग में लोटते हैं तो उन्हें 'ट्रेडी सुपरफूड' कहा जाता है, जबकि वे हमारे घरों की परंपरा में सदियों से मौजूद हैं। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने मिलेट्स को राष्ट्रीय और वैश्विक स्तर पर पुनर्जीवित करने में एक मार्गदर्शक की भूमिका निभाई है, जिससे यह एक हल्दी जीवनशैली का हिस्सा बन रहे हैं। मुख्यमंत्री ने पीएम मोदी के 'खाने में आंख 10 प्रतिशत कम करो' जैसे संदेशों को भी दोहराया और कहा कि अब हर किसी को 'फिट' बनना होगा। उन्होंने जोर दिया कि स्वस्थ रहना केवल व्यक्तिगत जरूरत नहीं, बल्कि परिवार, समाज और देश की जिम्मेदारी है।

Punjab Kesari • 19 Jun • Ministry of Ayush

Yog karne se body rehati hai healthy 200 kaidiyo ne yog gatividhiyo mein liya hissa

6 • PG

322 • Sqcm

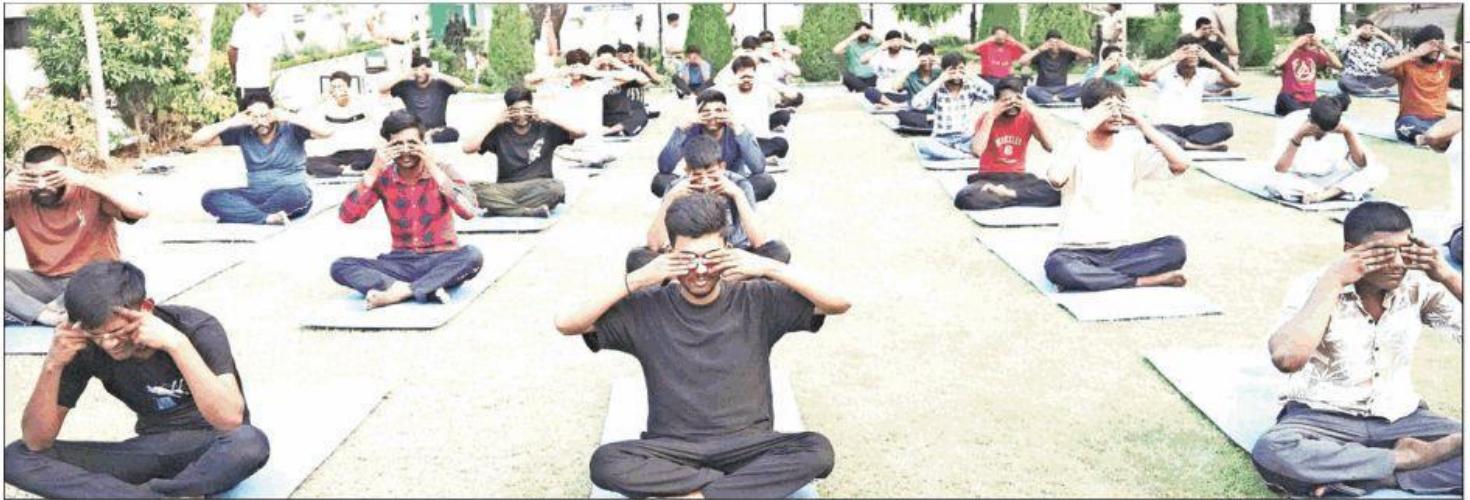
297726 • AVE

867.98K • Cir

Middle Right

Chandigarh

योग करने से शरीर रहता है स्वस्थ, 200 कैदियों ने योग गतिविधियों में लिया हिस्सा



चंडीगढ़, 18 जून (सुशील राज): कैदियों की सेहत के लिए बुडेल जेल में बुधवार को योग सत्र आयोजित किया गया। इस मौके पर आई.जी. जेल पुष्पेंद्र कुमार, उप महानिरीक्षक कारागार डॉ. पालिका अरोड़ा और डी.एस.पी. जेल परवीन कुमार उपस्थित थे। योग शिक्षक के मार्गदर्शन में लगभग 200 कैदियों ने योग गतिविधियों में भाग लिया। योग जेल में एक नियमित गतिविधि है। कुछ कैदियों ने योग के लाभों के बारे में अपने अनुभव साझा किए। भारतीय योग संस्थान पंचकूला से डॉ. परलाहाद रघु, डॉ. सुनीता यादव और डॉ. गौरव गर्ग ने कैदियों को दैनिक योग करने के लाभों के बारे में जानकारी दी। उन्होंने कहा कि योग करने से शरीर हमेशा स्वस्थ रहता है।

Pioneer Hindi • 20 Jun • Ministry of Ayush
International Yoga Day

4 • PG

195 • Sqcm

303919 • AVE

375K • Cir

Top Left

Delhi

योग साधना में मुख्यमंत्री होंगी शामिल

● दिल्ली के 11 प्रतिष्ठित स्थलों पर कैबिनेट मंत्री और दिल्ली के सांसद, विधायक लोगों के साथ योग साधना में सहभागी बनेंगे

पायनियर समाचार सेवा। दिल्ली

सरकार 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को बहुत भव्य तरीके से मनाने की तैयारी कर रही है। मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता ने गुरुवार को एक्स पोस्ट में कहा कि योग दिवस पर हम सब मिलकर राजधानी दिल्ली में एक नई परंपरा की शुरुआत करेंगे।

दिल्ली के 11 प्रतिष्ठित स्थलों पर वे उनके कैबिनेट सहयोगी और दिल्ली के सांसद, विधायक दिल्ली के लोगों के साथ योग साधना में



सहभागी बनेंगे। मुख्यमंत्री ने बताया कि यह आयोजन केवल योग का उत्सव नहीं, बल्कि जनभागीदारी और जनशक्ति का प्रतीक बनेगा, जहां सरकार और समाज मिलकर एक स्वस्थ, सशक्त और जागरूक दिल्ली के संकल्प को साकार करेंगे। उन्होंने सभी से आग्रह किया कि 21 जून को अपनी भागीदारी से इस योग महापर्व को ऐतिहासिक जन-उत्सव बनाएं और एक भारत, स्वस्थ भारत के संकल्प को और मजबूत करें। इसके

पहले 7 जून को शिक्षा मंत्री आशीष सूद ने एक बयान में कहा था कि अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की 11वीं वर्षिकी के अवसर पर सरकार दिल्ली में 11 स्थानों पर योग दिवस का आयोजन करने जा रही है।

दिल्ली सरकार पहली बार भारत सरकार के साथ मिलकर आधिकारिक तौर पर दिल्ली में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन कर रही है। दिल्ली के विभिन्न 11 प्रमुख स्टेडियम/ खेल परिसरों में (त्यागराज स्टेडियम, ईस्ट विनोद नगर स्पोर्ट्स कम्प्लेक्स, झिलमिल कॉलोनी, बबाना, पहलादपुर, भारत नगर, यमुना बैंक, नजफाबू स्टेडियम, द्वारका सेक्टर-6, अशोक नगर हॉकी स्टेडियम आदि) आयोजित किया जाएगा।

शिक्षा मंत्री ने कहा कि इस योग दिवस का मुख्य उद्देश्य छात्रों, शिक्षकों और समुदाय के बीच योग के प्रचार-प्रसार के साथ-साथ शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को

बढ़ावा देना है। इस आयोजन में लगभग 20,000 प्रतिभागियों के भाग लेने की संभावना है, जिनमें दिल्ली सरकार के विद्यालयों के छात्र, शिक्षक, योग प्रशिक्षक, एनएसएस/एनसीसी कैडेट्स, सिविल डिफेंस वॉलंटियर्स आदि शामिल होंगे। मुख्य आयोजन स्थल के रूप में छत्रसाल स्टेडियम का चयन किया गया है जहां लगभग 10,000 प्रतिभागी योगाभ्यास में भाग लेंगे। इसमें भारतीय योग संस्थान के 5,000 स्वयंसेवक होंगे। इसके अतिरिक्त अन्य 10 स्थानों में प्रत्येक परिसर में 1,000 प्रतिभागी शामिल होंगे।

योग आयोजन स्थल पर प्रतिभागियों के लिए टी-शर्ट, पानी, जलपान तथा योग मैट की सुविधा उपलब्ध कराई जाएगी। साथ ही सभी योग परिसरों में मेडिकल सुविधा, एंबुलेंस, अग्निशमन वाहन, मोबाइल शौचालय, सफाई, शौचालय तथा बिजली और पानी आदि की आपूर्ति भी सुनिश्चित की जाएगी।

Pioneer Hindi • 20 Jun • Ministry of Ayush
Sarkari v gair sarkari karyalyon mein kiya yogabhyas

8 • PG

148 • Sqcm

231447 • AVE

375K • Cir

Middle Center

Delhi

सरकारी व गैर सरकारी कार्यालयों में किया योगाभ्यास

● विभिन्न स्थानों पर
आयोजित किए जा रहे
सामूहिक योगाभ्यास सत्र

फतेहपुर। 11वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर जिलाधिकारी रविन्द्र सिंह व मुख्य विकास अधिकारी पवन कुमार मीना के मार्गदर्शन में आयुष विभाग द्वारा योग सप्ताह का आयोजन किया जा रहा है। 5वें दिन गुरुवार को कार्यस्थलों पर योग सत्रों का आयोजन किया गया। जिसमें जनपद स्थित सरकारी/गैर सरकारी कार्यालयों सहित संचालित समस्त आयुष चिकित्सा इकाईयों में कार्यरत अधिकारी व कर्मचारियों द्वारा वाई-ब्रेक प्रोटोकाल के अंतर्गत योगाभ्यास किया गया।

जनपद मुख्यालय स्थित गांधी उद्यान पार्क व पं. अटल बिहारी वाजपेयी पार्क के अलावा तहसील मुख्यालयों, ग्राम पंचायतों, विकास खण्ड मुख्यालयों, वार्डों को शामिल करते हुए नगर पालिका, नगर



पंचायतों के मुख्यालयों, मेडिकल कालेज, आईटीआई, पालीटेक्निक, जिला कारागार, पीएसी लाइन, शिक्षण संस्थानों, समस्त आयुष चिकित्सा इकाईयों सहित अन्य विभिन्न स्थलों पर सामूहिक योगाभ्यास सत्र आयोजित किए जा रहे हैं। कार्यक्रमों में आयुष विभाग व पतंजलि योग समिति के योगाचार्यों सहित जनपद के स्वयंसेवी योग प्रशिक्षकों द्वारा बड़-चढ़कर प्रतिभाग किया जा रहा है, जिसमें क्षेत्रीय जनता, छात्र-छात्राओं द्वारा सामूहिक योगाभ्यास किया जा रहा है।

क्षेत्रीय आयुर्वेदिक एवं यूनानी अधिकारी डा. नवीन सोनी ने बताया कि योग सप्ताह के आयोजन में

समस्त जनपद स्तरीय अधिकारियों व आम जनमानस से भरपूर सहयोग प्राप्त हो रहा है। योग सप्ताह के 6ठे दिवस पर प्रमुख सचिव आयुष विभाग द्वारा प्रदत्त निर्देशों के अनुपालन के क्रम में महिलाओं के स्वास्थ्य हेतु योग कार्यक्रमों के अंतर्गत महाविद्यालयों चिकित्सालयों में कुवारी, गर्भवती, कामकाजी एवं प्रौढ़ महिलाओं के लिए योग कार्यक्रमों का आयोजन किया जाएगा। साथ ही डा. नवीन सोनी ने सभी को 21 जून को प्रातः 06 बजे गांधी मैदान कलेक्ट्रेट परिसर में निर्धारित मुख्य आयोजन योग संगम में अधिक से अधिक संख्या में प्रतिभाग करने हेतु आमंत्रित किया।

Pioneer Hindi • 19 Jun • Ministry of Ayush
CM inaugurate Cafe and Soma-The Ayurvedic kitchet

4 • PG

252 • Sqcm

393689 • AVE

375K • Cir

Top Left

Delhi

मुख्यमंत्री ने किया आयुर्वेदिक कैफे व सोमा-द आयुर्वेदिक किचन का उद्घाटन

एलोपैथिक दवाओं के दुष्प्रभाव हो सकते हैं पर आयुर्वेदिक उपचार आमतौर पर इनसे मुक्त : रेखा गुप्ता

❖ 21 जून को शहर भर में 11 स्थानों पर बड़े पैमाने पर योग कार्यक्रम

पायनिथर समाचार सेवा। नई दिल्ली

दिल्ली की मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता ने बुधवार को कहा कि एलोपैथिक दवाओं या पारंपरिक आधुनिक चिकित्सा के कभी-कभी दुष्प्रभाव हो सकते हैं, लेकिन आयुर्वेदिक उपचार आमतौर पर इनसे मुक्त होते हैं। शालीमार बाग स्थित एक अस्पताल में आयुर्वेदिक कैफे, सोमा-द आयुर्वेदिक किचन के उद्घाटन के अवसर पर गुप्ता ने यह भी घोषणा की कि दिल्ली सरकार अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर 21 जून को शहर भर में 11 स्थानों पर बड़े पैमाने पर योग कार्यक्रम आयोजित करेगी। अस्पताल के एक अधिकारी ने बताया कि कैफे में भोजन आयुर्वेदिक आहार पर आधारित होगा। मुख्यमंत्री ने लोगों से आयुर्वेदिक उपचार के लिए महर्षि आयुर्वेदिक अस्पताल आने का आग्रह किया। उन्होंने कहा कि आयुर्वेद में विश्वास रखने वाले कई विदेशी लोग अक्सर इलाज के लिए अस्पताल आते हैं। गुप्ता ने



शालीमार बाग में 'सोमा- द आयुर्वेदिक किचन' का उद्घाटन करती सीएम रेखा गुप्ता।

कहा, हम भाग्यशाली हैं कि हमारे संतों ने विभिन्न ग्रंथों के माध्यम से हमें आयुर्वेद से परिचित कराया। आज एलोपैथिक चिकित्सा के साथ-साथ आयुर्वेद तक भी हमारी पहुंच है। मुख्यमंत्री ने यह भी कहा कि हालांकि एलोपैथिक दवाओं के कभी-कभी दुष्प्रभाव हो सकते हैं, लेकिन आयुर्वेदिक उपचार आमतौर पर ऐसी समस्या से मुक्त होते हैं। गुप्ता ने योग को महत्व न देने के लिए आम आदमी पार्टी (आप) की पिछली सरकार की आलोचना की।

उन्होंने कहा कि वह यमुना बैंक में योग कार्यक्रम में भाग लेंगी। मुख्यमंत्री ने कहा, उन्होंने योग को कभी महत्व नहीं दिया, क्योंकि वे इसे प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी से जोड़ते थे। उन्होंने कहा कि मोदी ने योग को वैश्विक मंच पर पहुंचाया और अब इसका अनुसरण पूरी दुनिया में किया जाता है। गुप्ता ने कहा, रहम सभी को अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखना चाहिए। जब हम स्वस्थ होंगे तभी हम देश की सेवा कर सकते हैं।

Pioneer Hindi • 19 Jun • Ministry of Ayush
Internationa Yoga Day

5 • PG

109 • Sqcm

170812 • AVE

375K • Cir

Middle Left

Delhi

देशभर में 1000 से अधिक स्थानों पर योग दिवस मनाएगा निरंकारी मिशन

● गुरुग्राम में योग
दिवस कार्यक्रम पालम
विहार में होगा

पायनियर समाचार सेवा। गुरुग्राम

संत निरंकारी मिशन द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर शनिवार 21 जून को सुबह छह बजे देशभर के 1000 से अधिक स्थानों पर एक साथ योग दिवस का आयोजन किया जाएगा। मिशन की विभिन्न शाखाओं में यह आयोजन स्थानीय योग प्रशिक्षकों के मार्गदर्शन में खुले मैदानों एवं पार्कों में किया जाएगा, जिसमें ब्रह्मालु, सेवादल स्वयंसेवक एवं स्थानीय नागरिक उत्साहपूर्वक भाग लेंगे। गुरुग्राम में योग दिवस कार्यक्रम पालम विहार सेक्टर-1 के ग्लोबल फॉयर मॉल के पास मनाया जाएगा। तत्पश्चात वहीं पर सत्संग का आयोजन भी होगा। इस वर्ष संयुक्त राष्ट्र संघ द्वारा घोषित अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का विषय-एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग है। जो सम्पूर्ण

मानवता को यह संदेश देता है कि व्यक्ति का वास्तविक स्वास्थ्य तभी पूर्ण माना जाता है जब वह शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक रूप से संतुलित और जागरूक हो। इसी उद्देश्य को केंद्र में रखते हुए संत निरंकारी मिशन अपने आध्यात्मिक और सामाजिक प्रयासों के अंतर्गत योग को समग्र कल्याण का माध्यम मानते हुए निरंतर प्रयासरत है। संत निरंकारी मण्डल के सचिव जोगिन्दर सुखीजा ने जानकारी दी कि वर्ष 2015 से ही संत निरंकारी चैरिटेबल फाउंडेशन द्वारा योग दिवस का नियमित रूप से देशव्यापी आयोजन किया जा रहा है। यह पहल सतगुरु माता सुदीक्षा जी महाराज के आशीर्वाद से निरंतर विस्तारित हो रही है, जिनका मार्गदर्शन रहा है स्वस्थ मन, सहज जीवन। उनके विचारों में यह स्पष्ट है कि मानव शरीर ईश्वर की एक अनुपम देन है जिसे स्वस्थ और सशक्त बनाकर ही मानव अपने आध्यात्मिक और सामाजिक कर्तव्यों का सम्यक रूप से निर्वहन कर सकता है।

Pioneer Hindi • 19 Jun • Ministry of Ayush
Yoga Saptah ke tehat palika mein karmiyan ne kiya yogabhyas

8 • PG

51 • Sqcm

79267 • AVE

375K • Cir

Middle Center

Delhi

योग सप्ताह के तहत पालिका में कर्मियों ने किया योगाभ्यास

गुरसहायगंज, कन्नौज। स्थानीय नगर पालिका परिषद में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस से पूर्व आयोजित योग सप्ताह के अंतर्गत अधिशाषी अधिकारी अनिल कुमार के निर्देशानुसार विशेष योगाभ्यास सत्र का आयोजन किया गया। सभी अधिकारी एवं कर्मियों ने एकत्र होकर योग के विभिन्न आसनों का अभ्यास किया। नगर के मोहल्ला रामगंज स्थित नगर पालिका कार्यालय परिसर में प्रातः कालीन समय प्रधान लिपिक आरपी सिंह के मार्गदर्शन में ताड़ासन, त्रिकोणासन, भुजंगासन, प्राणायाम एवं ध्यान जैसी क्रियाएं कराई गईं। योग को दैनिक जीवन में शामिल करने का आह्वान करते हुए कहा कि योग शारीरिक, मानसिक एवं आत्मिक संतुलन प्रदान करता है। उन्होंने योग के लाभ गिनाए और सभी से नियमित योग करने की अपील की। राजेश वर्मा, मनोज तिवारी, अशोक शर्मा, गौरव मिश्रा, जगदीश सिंह, वीर सिंह सहित महिला कर्मी भी उत्साहपूर्वक शामिल हुए।

Virat Vaibhav • 20 Jun • Ministry of Ayush
International Yoga Day

4 • PG

77 • Sqcm

92610 • AVE

625K • Cir

Middle Center

Delhi

**अंतरराष्ट्रीय योग
दिवस की मेजबानी
के लिए जामिया
तैयार**

नई दिल्ली। जामिया में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के सफल आयोजन के लिए खेल-कूद एवं क्रीड़ा विभाग तथा संस्कृत विभाग 21 जून को अंतिम समारोह के लिए तैयार होने के लिए विभिन्न योग प्रशिक्षण सत्र आयोजित कर रहे हैं। यह आयोजन जेएमआई के कुलपति प्रो मजहर आसिफ और जेएमआई के रजिस्ट्रार प्रो मोहम्मद महताब आलम रिजवी के निदेशन और नेतृत्व में किया जा रहा है। इसी कड़ी में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में जामिया योग परिक्रमा, नामक योगाभ्यास नियमित रूप से चल रहे हैं। इसका उद्देश्य कर्मचारियों के शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य को उत्तम बनाना तथा योग के प्रति जागरूकता फैलाना है। उन्होंने बताया कि इस योग सत्र में प्रतिभागियों को वैज्ञानिक पद्धति के अनुसार क्रमबद्ध अभ्यास कराए गए, जिनमें ग्रीवा संचालन, स्कंध शक्ति विकासक अभ्यास, ताड़ासन, त्रिकोणासन, पादहस्तासन, अर्ध चक्रासन, भुजंगासन जैसे प्रमुख आसनों के साथ-साथ अनुलोम-विलोम एवं भस्त्रिका प्राणायाम तथा ध्यान का अभ्यास शामिल था। जामिया योग परिक्रमा अभियान के अंतर्गत विभिन्न विभागों में योग सत्र नियमित रूप से आयोजित किए जा रहे हैं, जिनका उद्देश्य छात्रों, शोधार्थियों, शिक्षकों एवं कर्मचारियों को योग के शारीरिक एवं मानसिक लाभों से जोड़ना है। उन्होंने बताया कि यह अभियान न केवल शारीरिक स्वास्थ्य बल्कि कार्यस्थल पर सकारात्मक वातावरण निर्माण की दिशा में भी एक सहायक प्रयास है। कुर्सी पर बैठकर काम करने वाले नियमित अधिकारियों एवं कर्मचारियों के लिए ये योगाभ्यास बहुत ही लाभदायक होंगे।

Virat Vaibhav • 20 Jun • Ministry of Ayush

Neurogrit Gold paramparik ayurved aur adhunik vigyan ka anupam mel: Acharya Balkrishna

16 • PG

198 • Sqcm

237143 • AVE

625K • Cir

Middle Right

Delhi

न्यूग्रीट गोल्ड पारंपरिक आयुर्वेद और आधुनिक विज्ञान का अनुपम मेल : आचार्य बालकृष्ण

वैभव न्यूज ■ हरिद्वार

पतंजलि के वैज्ञानिकों द्वारा सी. एलिंगेस पर किए गए नवीन शोध ने यह पुष्टि की है कि आयुर्वेदिक औषधि न्यूग्रीट गोल्ड न केवल पार्किंसंस बीमारी के कारण हुए स्मृति लोप को सुधारने में मदद करती है, अपितु यह जीवों की आयु को बढ़ाने में भी सहायक है, वहीं इनकी लम्बाई और प्रजनन क्षमता पर कोई विपरीत प्रभाव नहीं डालती है। यह अनुकरणीय शोध अंतरराष्ट्रीय विले प्रकाशन के रिसर्च जर्नल सीएनएस तंत्रिका विज्ञान और चिकित्सा विज्ञान में प्रकाशित हुआ है। इस अवसर पर



आचार्य बालकृष्ण ने कहा कि पार्किंसंस बीमारी में व्यक्ति मानसिक रूप से तो अस्वस्थ होता ही है, उसका सामाजिक दायरा भी छोटा होने लगता है। परन्तु, क्या कोई ऐसा उपाय है जिससे अस्वस्थ व्यक्ति पुनः ठीक हो सके और अपने दैनिक कार्यकलाप भली भाँति बिना किसी

सहायता के कर सके। अब हम पूरे विश्वास के साथ कह सकते हैं कि हाँ, अब यह संभव है। आचार्य जी ने कहा कि न्यूग्रीट गोल्ड हमारी धरोहर आयुर्वेद और आधुनिक विज्ञान का अनुपम मेल है। यह शोध प्रदर्शित करता है कि अगर प्राकृतिक जड़ी-बूटियों का वैज्ञानिक दृष्टिकोण से विश्लेषण किया जाए तो इस आधुनिक युग की समस्याओं को दूर करने में क्रांतिकारी बदलाव लाए जा सकते हैं। उन्होंने बताया कि न्यूग्रीट गोल्ड ज्योतिष्मती और गिलोय आदि प्राकृतिक जड़ी-बूटियों के साथ ही एकांगवीर रस, मोती पिष्टी, रजत भस्म, वसंत कसमाकर रस, रसरज

रस आदि से निर्मित है जोकि मस्तिष्क विकारों में लाभकारी मानी गई है। पतंजलि अनुसंधान संस्थान के उपाध्यक्ष और प्रमुख वैज्ञानिक डॉ. अनुराग वार्णेय ने कहा कि सी. एलिंगेस पर यह अभिनव प्रयोग पहली बार किसी आयुर्वेदिक औषधि के साथ किया गया है, और इसके परिणाम न केवल विज्ञान जगत के लिए रोमांचक हैं, बल्कि आने वाले समय में मानव स्वास्थ्य पर इसके गहरे प्रभाव पड़ सकते हैं। उन्होंने बताया कि डोपामाइन हमारे मस्तिष्क का एक महत्वपूर्ण स्नायुसंचारी और हार्मोन है, जो हमारे शारीरिक कार्य और आंदोलनों को कण्ट्रोल करता है।

लेकिन, जब यह डोपामाइन किसी कारणवश अपना कार्य सुचारु रूप से नहीं कर पाता है, तब शरीर अपना संतुलन खो देता है, और हमारा मस्तिष्क वह कार्य भी भूलने लगता है जिनको हम भली भाँति कर पाते थे। अवस्था को पार्किंसंस कहते हैं। न्यूग्रीट गोल्ड के सेवन से इन जीवों में ऑक्सीडेटिव तनाव के स्तर को कम किया, साथ ही माइटोकॉन्ड्रियल ऑटोफेगी के कारक पिक-1, पीडीआर-1, के कारक डोपामाइन संश्लेषण के कैट -2 जीन के अभिव्यक्ति को बढ़ाया जोकि पार्किंसंस बीमारी के कारण कम हो गए थे।

Virat Vaibhav • 19 Jun • Ministry of Ayush
International Yoga Day

3 • PG

165 • Sqcm

198232 • AVE

625K • Cir

Top Left

Delhi

एनबीसीसी ने योग महाकुंभ 2025 का आयोजन किया

वैभव न्यूज ■ नई दिल्ली

आवासन और शहरी कार्य मंत्रालय के अधीन आने वाले नवरत्न सीपीएसई एनबीसीसी (इंडिया) लिमिटेड ने 11वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस (आईडीवाई) 2025 के तहत समारोह के रूप में प्रमुख कार्यक्रम योग महाकुंभ का आयोजन किया। इस वर्ष का अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का थीम, योग फॉर वन अर्थ, वन हेल्थ, एनबीसीसी की प्रतिबद्धता के साथ समग्र स्वास्थ्य, संधारणीयता और समावेशी विकास के प्रति गहराई से जुड़ा हुआ है। श्रीमती रितु पांडे, मुख्य



सतर्कता अधिकारी, एनबीसीसी; डॉ. इंदु शर्मा, सहायक प्रोफेसर, मोरारजी देसाई योग संस्थान और ब्रह्मकुमारी के प्रतिनिधियों, एनबीसीसी के वरिष्ठ

अधिकारीगणों एवं सर्व-साधारण की गरिमामयी उपस्थिति में श्री के.पी. महादेवास्वामी, अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक, एनबीसीसी ने कार्यक्रम का

उद्घाटन किया। योग महाकुंभ का आयोजन आयुष मंत्रालय के मार्गदर्शन में और मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (एमडीएनआईवाई) के समन्वयन में किदवई नगर, नई दिल्ली में किया जा रहा है और इसका समापन दिनांक 21.06.2025 को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के साथ होगा। एनबीसीसी ने इस समारोह में अपने कर्मियों, सर्व-साधारण और अन्य हितधारकों को सक्रिय रूप से शामिल किया है। 6 प्रतिभागी संगठन विभिन्न कार्यक्रमों और सत्रों के आयोजन के लिए एनबीसीसी और एमडीएनआईवाई के

साथ साझेदारी कर रहे हैं, जिनमें सामान्य योग प्रोटोकॉल, ध्यान, विषयगत प्रदर्शनी, राज योग, योग निद्रा, संगीत प्रस्तुति, प्रश्नोत्तरी गतिविधियां, नाड़ी परीक्षा, स्वास्थ्य प्रबंधन पर जानकारीपूर्ण वार्ता, आनंद योग, पारलौकिक ध्यान, जीवनशैली विकार चिकित्सा आदि शामिल हैं। यह कार्यक्रम एनबीसीसी के उस राष्ट्रीय संचलन से जुड़ाव को दर्शाता है जिसमें भारत की सांस्कृतिक विरासत का जश्न मनाया जाता है और योग को वैश्विक कल्याण अभ्यास के रूप में बढ़ावा देने में इसके नेतृत्व को प्रदर्शित करता है।

Sandhya Times • 20 Jun • Ministry of Ayush
International Yoga Day

6 • PG

138 • Sqcm

36534 • AVE

106.19K • Cir

Bottom Left

Delhi

‘योग से रहता है मन स्वस्थ और शरीर निरोग’

■ सान्ध्य टाइम्स ब्यूरो। उत्तर-पूर्वी दिल्ली के सोनिया विहार ढाई पुश्ते पर यमुना के किनारे नव जागृति योग समिति की ओर से योग अभ्यास शिविर लगाया गया। 21 जून को योग दिवस पर होने वाले कार्यक्रम से पहले अभ्यास शिविर का आयोजन किया गया था।

आज सुबह उत्तर-पूर्वी दिल्ली से सांसद मनोज तिवारी ने भी यहां पहुंचकर योग अभ्यास किया। उन्होंने कहा कि योग करने से मन स्वस्थ रहता है और नियमित योग अभ्यास से व्यक्ति शारीरिक रोग से मुक्त



रहता है। इसलिए हम सबको नियमित रूप से योग अभ्यास करना चाहिए। इस दौरान संस्था के पदाधिकारियों के अलावा मंडल अध्यक्ष संजीव मिश्रा, ज्योति चौहान, पूर्व मंडल अध्यक्ष राजेश राज, निगम पार्षद सोनी पांडे और बृजेश सिंह सहित बड़ी संख्या में लोग मौजूद रहे। (नस)

Sandhya Times • 19 Jun • Ministry of Ayush International Yoga Day

2 • PG

1241 • Sqcm

328853 • AVE

106.19K • Cir

Top Right

Delhi

अब चादर या चटाई पर नहीं, बढ़िया मैट पर हो रहा योग

मार्केट में 3-4 क्वालिटी में आ रहा मैट, सबसे ज्यादा ईवा और टीपीई मैट की डिमांड : पंकज जैन

Suraj.Singh@timesofindia.com

■ 21 जून को दुनियाभर में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाएगा। योग को लेकर लगातार जागरूकता बढ़ रही है। सरकार से लेकर धार्मिक, गुन्नातिक, सामाजिक और आरडक्यूए जैसी संस्थाएं योग को प्रमोट कर रही हैं। बाजार में भी योग की बढ़ती लोकप्रियता का असर देखा जा रहा है। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस से पहले मैनुफेक्चरिंग और बिजो में इनामा हुआ है।

कोको इंडिया लिमिटेड के डायरेक्टर पंकज जैन ने बताया कि योग के प्रति बढ़ी जागरूकता से मार्केट में सकारात्मक असर पड़ा है। पहले लोग योग क्रियाओं के समय पूरे संसाधनों का इस्तेमाल नहीं करते थे। चादर और चटाई पर योग करते थे। अब योग मैट, योग रोलर, योग

ब्रिक और योग रूट खरीद रहे हैं। सबसे ज्यादा योग मैट बिकता है। ये भी 3-4 क्वालिटी में आता है। सबसे सस्ता पीवीसी का योग मैट होता है। फिर ईवा मैटरियल, टीपीई और रबर का मैट आता है। अब पीवीसी मैट का चलन कम हो गया है। सबसे ज्यादा ईवा और टीपीई मैट डिमांड में है। पंकज ने बताया कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने योग का खुब प्रचार-प्रसार किया है। कई योग शो होते हैं। ऐसे में ऑनलाइन और ऑफलाइन मार्केट में योग मैट जमाकर बिक रहा है।

कई रंगों और

डिजाइन में आए मैट

पंकज जैन ने बताया कि मार्केट में सभी तरह के कस्टमाइज्ड का ध्यान रखा जाता है। ऐसे में योग मैट में भी कई रंग और डिजाइन आ गए हैं। मिगल कलर, टू कलर टोन और डिजाइन के मैट तैयार हो गए हैं। महिलाओं और पुरुषों की पसंद अलग होती है, ऐसे में सभी तरह के मैट्स बिकते हैं।

अब देश में बढ़ी मैनुफेक्चरिंग कुछ साल पहले तक चीन से बड़ी मात्रा में योग मैट आते थे। पंकज जैन ने बताया कि कोरोना काल में चीन से इपोर्ट पर पाबंदियां लगीं। लोगों ने स्वस्थ रहने के लिए योग किया। योग मैट की मांग बढ़ी, तो देश में ही उद्योगियों ने मैट तैयार किए। अब 90 प्रतिशत योग मैट भारत में बनते हैं। दिल्ली समेत कई शहरों में योग मैट की फैक्ट्रियां लग गई हैं।

मोटाई के आधार पर

पतले मैट (1-3 मिमी)

हल्के, यात्रा के लिए उपयुक्त, लेकिन कम कुशाग्नि

मध्यम मैट (4-6 मिमी)

संतुलित कुशाग्नि और स्थिरता, सामान्य उपयोग के लिए

मोटे मैट (6 मिमी से अधिक)

अतिरिक्त कुशाग्नि, रीढ़ और जोड़ों के लिए अच्छे



PVC योगा मैट

- **विशेषताएं** : सस्ते, हल्के, और टिकाऊ। अच्छी पकड़ और कुशाग्नि प्रदान करते हैं।
- **लाभ** : शुरुआती लोगों के लिए उपयुक्त, आसानी से उपलब्ध।
- **कमियां** : पर्यावरण के लिए कम अनुकूल, गंध हो सकती है।

TPE योगा मैट

- **विशेषताएं** : थर्मोप्लास्टिक इलास्टोमर से बने, पर्यावरण-अनुकूल, और रिसाइकल करने योग्य।
- **लाभ** : हल्के, गैर-विषैले और अच्छी पकड़।
- **कमियां** : पीवीसी की तुलना में कम टिकाऊ।

रबर योगा मैट

- **विशेषताएं** : प्राकृतिक रबर से बने, मानवत और पर्यावरण-अनुकूल।
- **लाभ** : डकक पकड़, लंबे समय तक चलते हैं।
- **कमियां** : भारी और महंगे हो सकते हैं।

कॉर्क योगा मैट

- **विशेषताएं** : कॉर्क और रबर की परत से बने, प्राकृतिक और जैवगुणोद्घोष।
- **लाभ** : पसीने में भी अच्छी पकड़, पर्यावरण-अनुकूल।
- **कमियां** : महंगे और भारी।

जुट योगा मैट

- **विशेषताएं** : प्राकृतिक जुट फाइबर से बने, पर्यावरण-अनुकूल।
- **लाभ** : टिकाऊ और अच्छी बनवट।
- **कमियां** : कम कुशाग्नि, खुरदरी सतह।

कॉटन योगा मैट

- **विशेषताएं** : पारंपरिक, प्राकृतिक कपास से बने, अस्मर योग के रूप में उपयोग।
- **लाभ** : नरम, धीने योग्य, पर्यावरण-अनुकूल।
- **कमियां** : कम पकड़, फिसलन हो सकती है।

फोम योगा मैट

- **विशेषताएं** : मोटे और नरम, जोड़ों के लिए अतिरिक्त समर्थन।
- **लाभ** : आरामदायक, जोड़ों के दर्द में उपयोगी।
- **कमियां** : कम पकड़, भारी।



जितना मोटा मैट, उतना अच्छा

बाजार में 4 एएमएस से 10 एएमएस के योग मैट मिलते हैं। 300 रुपये में 4 एएमएस का योग मैट मिल जाता है। वहीं, 10 एएमएस का योग मैट अच्छी क्वालिटी का होता है, तो 2 हजार रुपये का होता है। जितना मोटा मैट होगा, उतना अच्छा होगा। अच्छे मैट फिसलते नहीं हैं। 4, 6, 8 और 10 एएमएस के योग मैट होते हैं। ईवा मैट



फोम की तरह होता है। कोहनी और घुटनों को आराम मिलता है। अब कई देशी और विदेशी कंपनियां योग मैट बनाने लगी हैं। योग और आसन सिर्फ भारत में ही नहीं, कई देशों में होने लगे हैं। इन दिनों मार्केट में पर्याप्त योग मैट हैं। **अनिल गुप्ता, ओनर, प्रकाश नॉवलेटी, कमल नगर**

डिजाइनर मैट की मांग तेज

नितिन गुप्ता ने बताया कि डिजाइनर मैट की मांग तेज है। ये कई कलर्स में होते हैं। खास तौर से बच्चों और महिलाओं को डिजाइनर मैट काफी पसंद है। ये देखने में आकर्षक होते हैं। मार्केट में डबल साइड यूज, नॉन स्लिप योग मैट भी मिलते हैं।



Sandhya Times • 19 Jun • Ministry of Ayush

Maharishi Ayurveda Hospital mein hui Ayurvedic kitchen ki shuruat

3 • PG

151 • Sqcm

40022 • AVE

106.19K • Cir

Top Right

Delhi

महर्षि आयुर्वेद अस्पताल में हुई आयुर्वेदिक किचन की शुरुआत



“लोगों के विश्वास को बनाए रखना है, इस विधा में साइड इफेक्ट नहीं @रेखा गुप्ता, मुख्यमंत्री, दिल्ली

■ सान्ध्य टाइम्स ब्यूरो। दिल्ली की मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता सुबह शालीमार बाग स्थित महर्षि आयुर्वेद अस्पताल पहुंचीं। यहां उन्होंने आयुर्वेदिक किचन का उद्घाटन किया। अब मरीजों को आयुर्वेदिक किचन की सुविधाएं मिलेंगी। CM ने कहा कि महर्षि अस्पताल ने देश-विदेश में ख्याति हासिल की है। बहुत से विदेशी भी यहां आकर ट्रीटमेंट लेते हैं। जिस विश्वास से लोग हॉस्पिटल में आते हैं, उसे बनाए रखना है। इस विधा में साइड इफेक्ट नहीं है।

21 जून को यमुना किनारे योग
मुख्यमंत्री ने बताया कि 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर यमुना किनारे योग करेंगी। दिल्ली को संदेश देंगी कि अपनी विरासत और संस्कृति को कभी नहीं छोड़ना है। दिल्ली में 11 जगहों पर योग के बड़े कार्यक्रम सरकार करवा रही है। पिछले 10 साल में दिल्ली सरकार ने योग को महत्व नहीं दिया। उन्हें लगता था कि योग मतलब मोदी जी। (प्रस)

Sandhya Times • 19 Jun • Ministry of Ayush

Pet ki charbi aur mansik tanav dono kam karta hai Matsyasan

9 • PG

85 • Sqcm

22431 • AVE

106.19K • Cir

Bottom Left

Delhi

पेट की चर्बी और मानसिक तनाव दोनों कम करता है 'मत्स्यासन'

सहयोग दायित्व योजना
 सहायक स्तर के लिए योग्य कर्मचारी शामिल हैं। यह न सिर्फें अंतर्गत को सुनिश्चित करता है, बल्कि इसे प्रभावी भी करता है। दायित्व योग करने में सहयोग होती रहती है और अंतर्गत की कार्यक्षमता में वृद्धि होती है। योग में कई आयाम होते हैं, जिनमें एक है 'सहयोग'। ये नकार को प्रभावित करने में सफल बन है- 'सहय' मतलब 'सहाय' और 'आयाम' मतलब 'विस्तार' की कला। इस आयाम को अंतर्गत करने में योग की सही समझ होती है और पर्याप्त सतत है। यही सही अंतर्गत की 'सहय' शक्त है।

[illegible]

और साथ में ही एक सम्मानार्थ पत्र भी भेजा जाये। इसके अलावा, यह ध्यान देना भी जरूरी मानते हैं कि जो वे अपना देत है और रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाते हैं। वे लोग जो दुर्घटना में घायल

पीरियड्स की ऐंठन भी दूर करता है

महिलाओं के लिए आवश्यक कार्यों लक्ष्यबद्ध हैं। यह कार्यों पर महिलाओं के लिए, जो महिलाओं की समस्याओं पर कार्यकर्ताओं के लिए हैं। यह आमतौर पर की महिलाओं पर आधारित है और काम करता है, जिससे बड़ा अनुपस्थित होता है। महिलाओं के लिए है और और केवल होते हैं, जो कि यह काम करने में मदद करता है। यह है कि महिलाओं के लिए आधार मिलता है, जो परिवारों के लिए होने वाली है और यह महिला है। यह आधार होने के लिए करने में से लक्ष्यबद्ध काम करता है।

मानसिक शांति भी मिलती है

महात्मा जय प्रिये भारतीय गैरत के लिए
अनन्य समर्पण के लिए जो बहुत बड़े-बड़े
होते हैं। वह आप इस समय को करते हैं, जो गरीब
गरीब जैसे हुए एक बड़ा मुद्दा है। गैरत हो है,
जिसे हम को नहीं मिलती है और जो हमें समझने
की क्षमता देता है। ये आपका जन्म, दिन

और यह पैरों बचनेवाले की काम करने में मदद करता है। यह मन की शांति करने में कारगर है। इसके अलावा, यह पैर की चर्बी घटाने के लिए भी अत्यन्त मान्यता है। इस अंग्रेजों से पैर की बर्बरता या अंग्रेज पैर है, जिससे पैर की चर्बी काम करने में मदद मिलती है।

यू करें इस आसन को

[illegible]

Jansatta • 20 Jun • Ministry of Ayush
International Yoga Day

4 • PG

71 • Sqcm

47618 • AVE

223.14K • Cir

Middle Right

Delhi

योग दिवस के कारण कल मेट्रो सेवा सुबह चार बजे से

जनसत्ता संवाददाता
नई दिल्ली, 19 जून।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (21 जून) के अवसर पर दिल्ली मेट्रो सुबह चार बजे से सेवा शुरू करेगी। दिल्ली मेट्रो की ओर से दी गई जानकारी के मुताबिक, अंतरराष्ट्रीय योग दिवस, 2025 के अवसर पर योग उत्साही लोगों की आवाजाही को सुविधाजनक बनाने के लिए दिल्ली मेट्रो सेवाएं 21 जून 2025 (शनिवार) को सभी प्रारंभिक स्टेशनों से सुबह चार बजे से शुरू होंगी। दिल्ली मेट्रो ने यह भी कहा कि दैनिक समय सारिणी के अनुसार सुबह चार बजे से यात्री सेवाएं शुरू होने तक सभी लाइनों पर 30 मिनट के अंतराल पर सेवाएं उपलब्ध रहेंगी।

Veer Arjun • 20 Jun • Ministry of Ayush
International Yoga Day

3 • PG

294 • Sqcm

22032 • AVE

60K • Cir

Middle Center

Delhi

योग अभ्यास से रहता है स्वस्थ मन और शरीर निरोग : मनोज तिवारी

नई दिल्ली, (वीर अर्जुन)। योग करने से मन स्वस्थ रहता है और नियमित योगाभ्यास से व्यक्ति शारीरिक रोग से मुक्त रहता है इसलिए हम सबको नियमित रूप से योग अभ्यास करना चाहिए और अपने जीवन को आदर्श तथा स्वस्थ शरीर से दैनिक जीवन की क्रियाओं में अपने आप को आदर्श साबित करना है यह कहना है उत्तर पूर्वी दिल्ली के सांसद मनोज तिवारी का उन्होंने यह उद्गार सोनिया विहार ढाई पुस्ता यमुना तट के किनारे नव जागृति योग समिति द्वारा आयोजित योग अभ्यास शिविर में आए लोगों को संबोधित करते हुए व्यक्त किये उन्होंने कहा योग क्रियाएं हमारी पुरातन संस्कृति ऋषि महर्षियों की अमूल्य धरोहर है जो न सिर्फ हमें स्वस्थ रखती है बल्कि हमें लंबी आयु का वरदान भी देती है मनोज तिवारी ने कहा कि बरसों पुरानी योग अभ्यास की परंपरा को दशकों तक जनहित और जन कल्याण से दूर रखा गया और पूरे विश्व के अरबों लोग अंग्रेजी दवाइयों पर निर्भर हो गए लेकिन प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने न सिर्फ वरदान सिद्ध योग को भारत के जन जन तक पहुंचाया बल्कि विश्व के 100 से अधिक देशों में इसके



महत्व को पहुंचाया और आज योग अभ्यास कर करोड़ों लोग न सिर्फ बीमारियों से मुक्ति पा रहे हैं बल्कि उन्हें अंग्रेजी दवाइयों के बड़े खर्च और दुष्प्रभाव से भी मुक्ति मिल रही है संस्था द्वारा विश्व योग दिवस के उपलक्ष्य में कार्यक्रम का आयोजन किया गया था इस अवसर पर संस्था के पदाधिकारी के अलावा मंडल अध्यक्ष संजीव मिश्रा ज्योति चौहान पूर्व मंडल अध्यक्ष राजेश राज निगम पार्षद सोनी पांडे एवं बृजेश सिंह सहित बड़ी संख्या में गणमान्य लोग मौजूद रहे।

Veer Arjun • 19 Jun • Ministry of Ayush

Alopathic medicine ke dushprabhav ho sakte hai par ayurvedik upchar aamtaur par inse mukt

4 • PG

433 • Sqcm

32452 • AVE

60K • Cir

Top Left

Delhi

एलोपैथिक दवाओं के दुष्प्रभाव हो सकते हैं पर आयुर्वेदिक उपचार आमतौर पर इनसे मुक्त : रेखा गुप्ता

वीर अर्जुन संवाददाता

नई दिल्ली। दिल्ली की मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता ने बुधवार को कहा कि एलोपैथिक दवाओं या पारंपरिक आधुनिक चिकित्सा के कभी-कभी दुष्प्रभाव हो सकते हैं, लेकिन आयुर्वेदिक उपचार आमतौर पर इनसे मुक्त होते हैं। शालीमार बाग स्थित एक अस्पताल में आयुर्वेदिक कैफे, सोमा-द आयुर्वेदिक किचन के उद्घाटन के अवसर पर गुप्ता ने यह भी घोषणा की कि दिल्ली सरकार अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर 21 जून को शहर भर में 11 स्थानों पर बड़े पैमाने पर योग कार्यक्रम आयोजित करेगी। अस्पताल के एक अधिकारी ने बताया कि कैफे में भोजन आयुर्वेदिक आहार पर आधारित होगा। मुख्यमंत्री ने लोगों से आयुर्वेदिक उपचार के लिए महर्षि आयुर्वेदिक अस्पताल आने का आग्रह किया। उन्होंने कहा कि आयुर्वेद में विश्वास रखने वाले कई विदेशी लोग अक्सर इलाज के लिए अस्पताल आते हैं। गुप्ता ने कहा, 'हम भाग्यशाली हैं कि हमारे संतों ने विभिन्न ग्रंथों के माध्यम से हमें आयुर्वेद से परिचित कराया। आज एलोपैथिक चिकित्सा के साथ-साथ



शालीमार बाग स्थित महर्षि आयुर्वेदिक अस्पताल में नवनिर्मित आयुर्वेदिक किचन सोमा के उद्घाटन के अवसर पर दिल्ली की मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता लोगों को संबोधित करती हुई।
(छाया : एएनआई)

आयुर्वेद तक भी हमारी पहुंच है। मुख्यमंत्री ने यह भी कहा कि हालांकि एलोपैथिक दवाओं के कभी-कभी दुष्प्रभाव हो सकते हैं, लेकिन आयुर्वेदिक उपचार आमतौर पर ऐसी समस्या से मुक्त होते हैं। गुप्ता ने योग को महत्व न देने के लिए आम आदमी पार्टी (आप) की पिछली सरकार की आलोचना की। उन्होंने कहा कि वह यमुना बैंक में योग कार्यक्रम में

भाग लेंगी। मुख्यमंत्री ने कहा, 'उन्होंने योग को कभी महत्व नहीं दिया, क्योंकि वे इसे प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी से जोड़ते थे। उन्होंने कहा कि मोदी ने योग को वैश्विक मंच पर पहुंचाया और अब इसका अनुसरण पूरी दुनिया में किया जाता है। गुप्ता ने कहा, हम सभी को अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखना चाहिए। जब हम स्वस्थ होंगे तभी हम देश की सेवा कर सकते हैं।

Veer Arjun • 19 Jun • Ministry of Ayush
International Yoga Day 2025

4 • PG

350 • Sqcm

26279 • AVE

60K • Cir

Bottom Right

Delhi

नई दिल्ली में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2025 पर एनडीएमसी करेगी भव्य आयोजन : चहल

18 से 20 जून 2025 तक प्रमुख एनडीएमसी पार्कों में तीन दिवसीय योग-अभ्यास शिविर

नई दिल्ली, (वीअ)। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी के ठयोग को वैश्विक स्वास्थ्य आंदोलन के रूप में बढ़ावा देने के विज्ञान के अनुरूप, नई दिल्ली नगरपालिका परिषद (एनडीएमसी) अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2025 का आयोजन 21 जून 2025 को एनडीएमसी क्षेत्र के कई प्रतिष्ठित स्थलों पर करेगी। इस कार्यक्रम में नागरिकों, रेजिडेंट्स, मार्केट एसोसिएशनों और योग संगठनों की सक्रिय भागीदारी रहेगी, यह जानकारी एनडीएमसी के उपाध्यक्ष श्री कुलजीत सिंह चहल ने दी।

श्री चहल ने बताया कि यह पहल विकसित भारत 2047 के विज्ञान को साकार करने की दिशा में एनडीएमसी के निरंतर प्रयासों का हिस्सा है, जिसमें ठस्वास्थ्य पहलेठ को किसी भी राष्ट्रीय लक्ष्य की प्राप्ति का आधार माना गया है। उन्होंने



कहा कि योग और स्वास्थ्य को प्रोत्साहित करके एनडीएमसी एक स्वस्थ, जागरूक और सशक्त नागरिक समाज की नींव को मजबूत कर रही है। उन्होंने बताया कि मुख्य योग कार्यक्रम जिन स्थलों पर होंगे, वे हैं - कर्तव्य पथ, लोधी गार्डन, तालकटोरा गार्डन, शांति पथ लॉन, सेंट्रल पार्क (कनॉट प्लेस), पंडारा पार्क, न्यू मोती बाग (आईएस रेजिडेंस), और संजय झील (लक्ष्मीबाई नगर)।

श्री चहल ने बताया कि इन सत्रों

का आयोजन देश की प्रतिष्ठित योग संस्थाओं - मोरारजी देसाई नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ योगा, आर्ट ऑफ लिविंग, पतंजलि योग समिति, गायत्री परिवार आदि के सहयोग से किया जाएगा। इन स्थलों पर 300 से लेकर 2000 प्रतिभागियों के शामिल होने की संभावना है। उन्होंने कहा कि यह भागीदारी एनडीएमसी की जनकल्याण और स्वास्थ्य के प्रति प्रतिबद्धता को दर्शाती है। मुख्य योग दिवस से पहले, 18 से 20 जून, 2025 तक लोधी गार्डन और तालकटोरा गार्डन में पतंजलि योग समिति व गायत्री परिवार के सहयोग से जागरूकता और तैयारी हेतु विशेष योग शिविर भी आयोजित किए जाएंगे। इन सत्रों का उद्देश्य लोगों में योग के प्रति रुचि बढ़ाना और उन्हें नियमित योग अभ्यास के लाभों से परिचित कराना है।

Veer Arjun • 19 Jun • Ministry of Ayush
One Earth. Healthy World

2 • PG

314 • Sqcm

23521 • AVE

60K • Cir

Middle Center

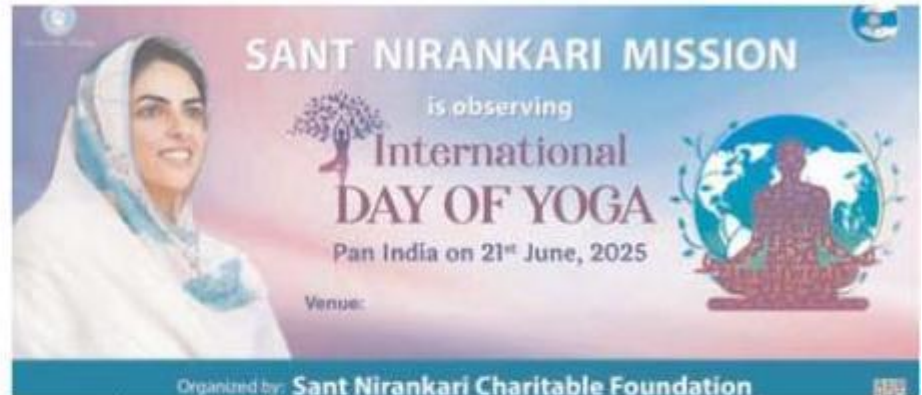
Delhi

एक पृथ्वी, स्वस्थ संसार - संत निरंकारी मिशन द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर देशव्यापी आयोजन

वीर अर्जुन संवाददाता

नई दिल्ली। संत निरंकारी मिशन द्वारा 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' के अवसर पर शनिवार, 21 जून 2025 को प्रातः 6:00 बजे भारतवर्ष के 1000 से अधिक स्थानों पर एक साथ 'योगदिवस' का भव्य आयोजन किया जाएगा। मिशन की विभिन्न शाखाओं में यह आयोजन स्थानीय योग प्रशिक्षकों के मार्गदर्शन में खुले मैदानों एवं पार्कों में किया जाएगा, जिसमें श्रद्धालु, सेवादल स्वयंसेवक एवं स्थानीय नागरिक उत्साहपूर्वक भाग लेंगे।

इस वर्ष संयुक्त राष्ट्र संघ द्वारा घोषित 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' का विषय - 'एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग' है जो सम्पूर्ण मानवता को यह संदेश देता है कि व्यक्ति का वास्तविक स्वास्थ्य तभी पूर्ण माना



जाता है जब वह शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक रूप से संतुलित और जागरूक हो। इसी उद्देश्य को केंद्र में रखते हुए संत निरंकारी मिशन अपने आध्यात्मिक और सामाजिक प्रयासों के अंतर्गत योग को समग्र कल्याण का माध्यम मानते हुए निरंतर प्रयासरत है। संत निरंकारी मण्डल के सचिव आदरणीय श्री जोगिन्दर सुखीजा जी ने जानकारी दी कि वर्ष 2015 से ही संत निरंकारी चैरिटेबल फाउंडेशन द्वारा

'योगदिवस' का नियमित रूप से देशव्यापी आयोजन किया जा रहा है। यह पहल सतगुरु माता सुदीक्षा जी महाराज के आशीर्वाद से निरंतर विस्तारित हो रही है, जिनका मार्गदर्शन रहा है ठस्वस्थ मन, सहज जीवन।'' उनके विचारों में यह स्पष्ट है कि मानव शरीर ईश्वर की एक अनुपम देन है जिसे स्वस्थ और सशक्त बनाकर ही मानव अपने आध्यात्मिक और सामाजिक कर्तव्यों का सम्यक रूप से निर्वहन कर सकता है।

Dainik Jagran • 20 Jun • Ministry of Ayush
International Yoga Day

5 • PG

448 • Sqcm

1132057 • AVE

1.14M • Cir

Bottom Center

Delhi

दैनिक जागरण के साथ मिल कल पूरी दिल्ली के चार हजार लोग करेंगे योग

जागरण संवाददाता, नई दिल्ली: विश्व योग दिवस पर 21 जून को दैनिक जागरण के साथ मिलकर दिल्ली भर में चार हजार से अधिक लोग योग करेंगे। इन आयोजनों में समाज के प्रबुद्ध जन, मंदिर, शिक्षण संस्थाओं, आरडब्ल्यूए महिला संगठनों के साथ हर कोई भागीदार होगा। स्वस्थ तन-मन के साथ निरोग काया को लेकर यह मुहिम योग के विभिन्न आसनों के साथ सुबह संपन्न होगी।

दक्षिणी दिल्ली में दैनिक जागरण का यह अभियान भारत स्वाभिमान के साथ मिलकर मालवीय नगर स्थित किला राय पिथौरागढ़ में चलेगा। यहां योग दिवस कार्यक्रम आयोजित होगा यहां एक साथ डेढ़ हजार लोग लोग योग करेंगे। इसी तरह सिरी फोर्ट आडिटोरियम में स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स में डीडीए के सहयोग से कार्यक्रम होगा। यहां भी एक हजार



से अधिक लोगों की भागीदारी रहेगी।

पुरानी दिल्ली में आइएसबीटी के पास स्थित महाराणा प्रताप बाग (कुदेशिया पार्क), में दैनिक जागरण की भागीदारी से योग शिविर का आयोजन होगा। आयोजन में राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ, सिविल लाइंस, भारत योग आश्रम, सिविल लाइंस वेलफेयर एसोसिएशन व बड़ी पंचायत वैश्य बीसे अग्रवाल संस्थान के लोग बढ़चढ़कर हिस्सा लेंगे।

आयोजन से जुड़े त्रिलोक कुमार, सतबीर कोहली व समन

कुमार गुप्ता ने बताया कि यहां 500 लोग एक साथ योग करेंगे। योगाचार्य जयनाथ के मार्गदर्शन में स्वस्थ तन मन के लिए योग का संदेश प्रसारित किया जाएगा। इस क्रम में दिल्ली तकनीकी विश्वविद्यालय (डीटीयू) में दैनिक जागरण के साथ योग दिवस पर कार्यक्रम आयोजित होगा। यहां पर 500 से अधिक लोगों के उपस्थित होने का अनुमान है।

पूर्वी दिल्ली के विवेक विहार में श्री हनुमान बालाजी मंदिर सेवा समिति और अनुभूति योग संस्था द्वारा योग दिवस का कार्यक्रम दैनिक जागरण के साथ मिलकर होगा। इसमें 500 से अधिक लोगों के उपस्थित रहने का अनुमान है। इस आयोजन में आरडब्ल्यूए विवेक विहार व महिला एसोसिएशन का सहयोग रहेगा। इसी तरह के आयोजन अन्य स्थानों पर होंगे।

Dainik Jagran • 20 Jun • Ministry of Ayush
PM will inaugurate 10,000cr project in Bihar

2 • PG

152 • Sqcm

383901 • AVE

1.14M • Cir

Top Center

Delhi

पीएम बिहार में करेंगे 10 हजार करोड़ की योजनाओं का शिलान्यास

राज्य ब्यूरो, जागरण, पटना : प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी शुक्रवार से दो दिनों के लिए तीन राज्यों के दौरे पर रहेंगे। दौरे में बिहार और ओडिशा में कई विकास परियोजनाओं का शुभारंभ और आंध्रप्रदेश में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर सामूहिक योग कार्यक्रम में भाग लेंगे। पीएम मोदी शुक्रवार को बिहार के सिवान और ओडिशा के भुवनेश्वर में रहेंगे और जनसभाओं को भी संबोधित करेंगे। ओडिशा में भाजपा सरकार के एक वर्ष पूरे होने की वर्षगांठ के अवसर पर राज्य स्तरीय समारोह की अध्यक्षता भी करेंगे।

पीएम मोदी मात्र 21 दिनों के अंतराल पर शुक्रवार को बिहार दौरे पर पहुंच रहे हैं। सिवान यात्रा में मोदी 10 हजार करोड़ से अधिक की योजनाओं का उद्घाटन, शिलान्यास एवं कार्यारंभ करेंगे। इसमें राम-जानकी पथ, वंदे भारत ट्रेन, वाटर ट्रीटमेंट प्लांट आदि शामिल हैं।

Dainik Jagran • 20 Jun • Ministry of Ayush
21 hazaar se adhik logo ne kiya yog

3 • PG

223 • Sqcm

352631 • AVE

107.62K • Cir

Top Left

Chandigarh



21 हजार से अधिक लोगों ने किया योग

जालंधर के पीएपी मैदान में वीरवार सुबह पांच बजे ही लोग सौएम दी योगशाला कार्यक्रम में शामिल होने के लिए पहुंचने लगे थे। सभी के चेहरे पर खास उत्साह था। कार्यक्रम में सेहत मंत्री डा. बलवीर सिंह भी शामिल हुए। इस दौरान 21 हजार से अधिक लोगों ने विभिन्न योगासन किए ●जागरण

30 से 40 मिनट के योग सत्र में सभी ने योग कर स्वस्थ रहने का संदेश दिया

Dainik Jagran • 20 Jun • Ministry of Ayush Bacho ko joda jaa raha yog se

4 • PG

766 • Sqcm

1212650 • AVE

107.62K • Cir

Bottom Center

Chandigarh



वर्कशॉप में बच्चे योग करते हुए • खेत

सेक्टर-17 टीएस सेंट्रल लाइब्रेरी में चल रही वर्कशॉप, इसमें बच्चों को सिखाया जा रहा योग

बच्चों को जोड़ा जा रहा योग से

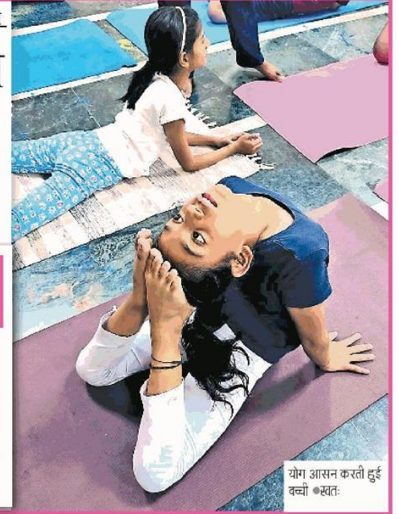
साहस रिपोर्टर, वंडरिंग : योग, किसी एक एज ग्रुप के लिए सीमित नहीं। आज के लाइफस्टाइल को देखते हुए बच्चों को योग करना भी बहुत जरूरी है। इस बात के महत्व को बच्चे समझे और अमल भी करें इसलिए सेक्टर-17 टीएस सेंट्रल लाइब्रेरी में चल रही वर्कशॉप में बच्चों को योग सिखाया जा रहा है। इसमें 5 साल से लेकर 14 साल के 35 बच्चे योग सीख रहे हैं। वर्कशॉप को कंडक्ट कर रहे हैं एक्सपर्ट पूरेंद्र नेगी। वे बताते हैं कि आज कल यह कुछ ज्यादा देखने को मिल रहा है कि कम उम्र के बच्चों को बीमारियां लग रही हैं। किसी को चरमे लगे हैं, कोई जल्दी थक जाता है। एकसमता की क्षमता की कमी भी कई बच्चों में है। अगर अभी से यह हाल होगा तो सोच सकते हैं कि आगे क्या हो सकता है। इसलिए जरूरी है कि मानसिक और शारीरिक रूप से इन्हें मजबूत बनाया जाए। इसका एक जरूरी योग भी है। इसलिए बच्चों को योग सिखा रहे हैं और इसके महत्व के बारे में भी बता रहे हैं।

यह सब आसान सिखाए

वर्कशॉप में बच्चों को नटाराज आसन के बारे में भी सिखाया जा रहा है। वृक्षसन से लेकर राजा भटुआसन के बारे में भी बताया जा रहा है।

अलग-अलग विषयों पर समर फेस्ट

लाइब्रेरियन निजा सिंह ने बताया कि हमने समर फेस्ट करवाया। इसकी विलयन बनाने के लिए हमने तय किया कि अलग-अलग विषयों को लेकर बच्चों को सिखाया जाए। ताकि एक तरह की बच्चे सीमित न रहे। इसलिए कभी नई भाषा, कभी आर्ट एंड क्राफ्ट तो कभी सिखाया थिएटर। फेस्ट के आखिरी पड़ाव में हमने योग को समर्पित किया। इसके तहत बच्चों को योग से जोड़ा। 21 जून को इंटरनेशनल योग डे के मौके पर एक कार्यक्रम होगा। इसमें बच्चे योग आसन करके दिखाएंगे।



योग आसन करती हुई बच्ची • खेत

Dainik Jagran • 20 Jun • Ministry of Ayush Cm di yogshala mein 21,000 se adhik logo ne kiya yog

7 • PG

772 • Sqcm

1223087 • AVE

107.62K • Cir

Middle Center

Chandigarh

करें योग, रहें निरोग...



जांखर के पीएपी ग्राउंड में वीरवार को सीएम दी योगशाला प्रोग्राम में योग करते हुए सेहत मंत्री डा. बलवीर सिंह • जांखर

सीएम दी योगशाला में 21,000 से अधिक लोगों ने किया योग

जांखर ग्राउंड, जांखर: पीएपी ग्राउंड में वीरवार को सीएम दी योगशाला प्रोग्राम में 21,000 से अधिक लोगों ने भाग लिया। यह योग से संबंधित एक ही कार्यक्रम में लोगों की उपस्थिति का नया रिकार्ड है। प्रोग्राम में 17,000 योग मैट की व्यवस्था की गई थी। इस मौके पर स्वास्थ्य और रंगला पंजाब के निर्माण के लिए स्वास्थ्य मंत्री डा. बलवीर सिंह ने लोगों से योग को अपने दैनिक जीवन का अभिन्न अंग बनाने का आह्वान किया।

स्वास्थ्य मंत्री ने कहा कि इस भव्य कार्यक्रम में सभी वर्गों के लोगों का उत्साहपूर्वक भाग लेना बहुत खुशी की बात है। उन्होंने कहा कि 'सीएम दी योगशाला' एक स्वस्थ और अधिक ऊर्जावान पंजाब के निर्माण की दिशा में एक कदम है।

डा. बलवीर सिंह ने कहा कि इस नए कार्य में हजारों पंजाबी राज्य सरकार के साथ जुड़े हैं। उन्होंने

- स्वास्थ्य मंत्री डा. बलवीर सिंह ने किया योग को जीवन का अभिन्न अंग बनाने का आह्वान
- कहा, शारीरिक और मानसिक तंदुरुस्ती सुनिश्चित करने के लिए योग जरूरी

कहा कि वह दिन दूर नहीं जब राज्य एक स्वस्थ और रंगला पंजाब के तौर पर अपना पुराना गौरव पुनर्प्राप्त करेगा। उन्होंने कहा कि वह पहले दो साल पहले मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान जी के नेतृत्व में जालंधर से शुरू की गई थी और वर्तमान में पूरे राज्य में रोजाना लगभग 3,200 योग कक्षाएं आयोजित की जा रही हैं, जिनके माध्यम से लगभग एक लाख लोग लाभ उठा रहे हैं। स्वास्थ्य मंत्री ने आगे कहा कि योग सिखाने के लिए प्रशिक्षित योग प्रशिक्षक नियुक्त किए गए हैं। योग को शारीरिक और मानसिक तंदुरुस्ती के लिए करदान बताते हुए

स्वास्थ्य मंत्री ने कहा कि योगशालाएं पंजाबी लोगों को स्वस्थ जीवन जीने में मदद कर रही हैं। डा. बलवीर सिंह ने कहा कि तनाव का बहुत स्तर बहुत चिंता का विषय है और इस समस्या से निपटने में योग महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।

स्वास्थ्य मंत्री ने घोषणा की कि सीएम दी योगशाला प्रोग्राम का जल्द ही ग्रामीण क्षेत्रों में विस्तार किया जा रहा है। कैबिनेट मंत्री ने कहा कि योग के माध्यम से नशे की दलदल में फंसे लोगों को इस अभियान से छुटकारा पाने के लिए मार्गसिक रूप से मजबूत बनाया जा रहा है। इस मौके पर डिप्टी कमिश्नर डा. हिमंशु अग्रवाल, पुलिस कमिश्नर धनप्रीत कौर, मेयर विनीत पौर, स्वास्थ्य सचिव कुमार राहुल, चांसलर श्री गुरु रविंदर आशुबेद विश्वविद्यालय होशियारपुर, अतिरिक्त पुलिस महानिदेशक राज्य सशस्त्र पुलिस जालंधर एमएफ फारूकी, एडीजीपी नरेश अरोड़ा आदि मौजूद थे।



जांखर के पीएपी ग्राउंड में वीरवार को सीएम दी योगशाला प्रोग्राम में योग करती हुई तड़कियां • पीट

Dainik Jagran • 20 Jun • Ministry of Ayush

Kurakshetra mein ek lakh se jayda sadhak karege yog kriyaye

4 • PG

139 • Sqcm

219814 • AVE

107.62K • Cir

Top Center

Chandigarh

कुरुक्षेत्र में एक लाख से ज्यादा साधक करेंगे योग क्रियाएं

जीतेंद्र सिंह जीत • जागरण

कुरुक्षेत्र : अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर 21 जून को कुरुक्षेत्र में होने वाले राज्य स्तरीय कार्यक्रम में दोनों आयोजन स्थलों पर 31 एलईडी एक लाख से अधिक साधकों को योग क्रियाएं करवाने में मदद करेंगी।

इनमें ब्रह्मसरोवर क्षेत्र में 20 और मेला क्षेत्र में 11 एलईडी लगाने का काम वीरवार से शुरू कर

दिया गया है। एलईडी लगाने का ठेका रोहतक की फर्म डेविल टूस को दिया गया है। इस फर्म ने एलईडी लगाने का काम वीरवार से ही शुरू कर दिया है। साधकों के बैठने के स्थान पर मैट भी बिछा दिए गए हैं। इनमें सबसे बड़ी 60 बाई 16 फीट की एक एलईडी मेला ग्राउंड में लगाई जाएगी। यह एलईडी स्टेज पर लगेगी। यहां लगने वाली बाकी 10 एलईडी 16 बाई 10 फीट की

होंगी। इसी प्रकार ब्रह्मसरोवर क्षेत्र में सबसे बड़ी एलईडी 40 बाई 14 फीट की होगी, जो ब्रह्मसरोवर के मध्य की सड़क पर लगेगी, जहां पर मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी और स्वामी रामदेव सहित अन्य गणमान्य बैठेंगे। वहीं, एक एलईडी पुरुषोत्तमपुरा बाग में 24 बाई 12 फीट की लगेगी, जबकि 12 बाई 8 फीट की 18 एलईडी अलग-अलग 12 घाटों पर लगाई जाएंगी।

Dainik Jagran • 20 Jun • Ministry of Ayush
Mahilao aur bachho ne sikha yog karna

3 • PG

247 • Sqcm

391722 • AVE

107.62K • Cir

Bottom Right

Chandigarh



योग शिविर में हिस्सा लेते प्रतिभागी • संस्था

महिलाओं और बच्चों ने सीखा योग करना

जागरण संवाददाता, चंडीगढ़ :
अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर वुमेन एंड चाइल्ड वेलफेयर सोसाइटी ने गुरुद्वारा सिंह सभा, बुडैल सेक्टर 45 में तीन दिवसीय योग जागरूकता शिविर का आयोजन किया। संस्था की संस्थापक व प्रधान पूजा बक्षी की अध्यक्षता में आयोजित इस शिविर में बड़ी संख्या में महिलाओं और बच्चों ने भाग लिया। शिविर में प्रतिभागियों ने योग आसन, ध्यान व साधना का

अभ्यास किया। पूजा बक्षी ने कहा कि योग बिना खर्च के पूर्ण स्वास्थ्य प्रदान करने वाली विद्या है और इसे जीवन में शामिल कर अनेक रोगों से बचा जा सकता है। योग सत्र के बाद प्रतिभागियों को फल, जूस व बिस्किट वितरित किए गए। इस अवसर पर संस्था की सेक्रेटरी गुरदीप कौर, सुखविंदर कौर, अंजना देवी, मीना, सुमन, अंकिता समेत कई सदस्य और वालंटियर उपस्थित रहे।

Dainik Jagran • 20 Jun • Ministry of Ayush
Sway se jodata yog aur sangeet

9 • PG

333 • Sqcm

527048 • AVE

107.62K • Cir

Top Left

Chandigarh



रैपिड फायर

स्वयं से जोड़ता योग और संगीत

फिल्म हाउसफुल 6 में अभिनय के लिए मिली प्रतिक्रिया से उत्साहित अभिनेत्री **सौंदर्या अर्मा** बता रही हैं कि योग और संगीत वयो हैं उनके लिए बेहत खास।



- **किस उम्र में लगा कि योग को जीवन का हिस्सा बनाना है**
-मैं बहुत छोटी थी। घर पर नाना और मम्मी-पापा सब सुबह 5 बजे उठकर योग करते थे। उन्हें देखकर ही मैं योग करती आ रही हूँ।
- **योग से आपको कौन सी शारीरिक दिक्कतें दूर हुईं?**
-जब मैं डेंटिस्ट्री की पढ़ाई कर रही थी, उस दौरान पीठ दर्द की दिक्कत हुई जो बढ़ती जा रही थी। जब योग को अपनाया तो वह समस्या पूरी तरह से ठीक हो गई। उसके बाद से योग पर मेरा विश्वास और बढ़ गया।
- **योग में वो क्या खास बात है जो दूसरे वर्कआउट में नहीं?**
-योग अपने आप में संपूर्ण है। ये आपके शरीर में एक अलग ऊर्जा जाग्रत करता है। योग से तन ही नहीं, मन को भी आराम मिलता है।
- **समय कम हो तो कौन से जरूरी योगासन करती हैं?**
-अनुलोम-विलोम और सूर्य नमस्कार। सूर्य नमस्कार से शरीर एक सिस्टम में आ जाता है। हार्मोन्स और ब्लडप्रेशर कंट्रोल में रहते हैं।
- **योग करते समय क्या चीजें चाहिए होती हैं?**
-हल्का इस्ट्रमेंटल संगीत। योग और संगीत दोनों ही दिमाग को शांत करते हैं।

● **संगीत जीवन का हिस्सा कैसे बना?**
-मेरी मां को प्यट्रेस बनना था, लेकिन वह बन नहीं पाई। मुझे अल्पा-अल्पा एक्टिविटीज में खला और मैंने शास्त्रीय संगीत सीखा। संगीत से लगाव गहरा होता गया।

● **आज के तनावपूर्ण माहौल में संगीत और योग युवाओं के लिए कितना जरूरी है?**
-ये दोनों ही उन्हें तनावमुक्त रखने के लिए कारगर हैं। हमें अपने ऊर्जा को सही दिशा में रखना है। स्वयं से जुड़ने का जरिया है योग और संगीत।

प्रियंका सिंह

Dainik Jagran • 19 Jun • Ministry of Ayush
International Yoga Day

4 • PG

170 • Sqcm

430909 • AVE

1.14M • Cir

Middle Center

Delhi

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर होगा भव्य आयोजन : चहल

जासं, नई दिल्ली: एनडीएमसी के उपाध्यक्ष कुलजीत सिंह चहल ने बताया कि अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर 21 जून को एनडीएमसी क्षेत्र के कई प्रतिष्ठित स्थलों पर कुलजीत चहल आयोजन होंगे।



ये आयोजन कर्तव्य पथ, लोधी गार्डन, तालकटोरा गार्डन, शांति पथ लान, कनाट प्लेस के सेंट्रल पार्क, पंडारा पार्क, न्यू मोती बाग (आइएएस रेजिडेंस) और लक्ष्मीबाई नगर स्थित संजय झील प्रमुख हैं। चहल ने बताया कि इन सत्रों का आयोजन मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, आर्ट आफ लिविंग, पतंजलि योग समिति, गायत्री परिवार सहित अन्य प्रतिष्ठित योग संस्थाओं के सहयोग से किया जाएगा। प्रत्येक स्थलों पर 300 से लेकर 2000 प्रतिभागियों के शामिल होने की उम्मीद है। उन्होंने कहा कि मुख्य योग दिवस से पहले 18 से 20 जून तक लोधी गार्डन और तालकटोरा गार्डन में पतंजलि योग समिति व गायत्री परिवार के सहयोग से विशेष योग शिविर लगेंगे।

Dainik Jagran • 19 Jun • Ministry of Ayush
Yog sansthan teen sathano par karwayega yog

3 • PG

151 • Sqcm

238506 • AVE

107.62K • Cir

Middle Right

Chandigarh

योग संस्थान तीन स्थानों पर करवाएगा योग

जागरण संवाददाता, चंडीगढ़ :

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर भारतीय योग संस्थान चंडीगढ़ प्रांत की ओर से 21 जून को शहर के तीन प्रमुख स्थानों पर प्रातःकाल सामूहिक योगाभ्यास का आयोजन किया जाएगा। यह आयोजन आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के दिशा-निर्देशों के अनुरूप होगा। प्रांतीय मंत्री गोपाल सिंह परमार ने बताया कि यह योगाभ्यास तीन स्थलों पर एक साथ प्रातः 5:30 बजे से 6:45 बजे तक आयोजित किया जाएगा। इसमें फ्रैगरेंस गार्डन (सेक्टर 36),

नगर निगम पार्क (गौड़िया मठ मंदिर के पास), सेक्टर 20, और नगर निगम पार्क सेक्टर - 49 (रियान इंटरनेशनल स्कूल के पास)। स्थानों पर भारतीय योग संस्थान के प्रशिक्षित अधिकारी प्रोटोकाल के अनुसार योग सत्र का संचालन करेंगे। योगाभ्यास में भाग लेने के इच्छुक संस्थाएं एवं नागरिक प्रांतीय प्राधान गोपाल दास जी से मोबाइल नंबर 7626842338 पर संपर्क कर सकते हैं। प्रतिभागियों से अनुरोध किया गया है कि वे अपने योगासन हेतु आवश्यक किट साथ लेकर आएँ।

Rashtriya Sahara • 20 Jun • Ministry of Ayush
International Yoga Day

5 • PG

93 • Sqcm

135196 • AVE

390K • Cir

Top Right

Delhi

21 जून को हर बूथ पर मनाया जाएगा योग दिवस

नोएडा (एसएनबी)। भाजपा नोएडा महानगर की बैठक बृहस्पतिवार को जिला कार्यालय सेक्टर-116 नोएडा में हुई। बैठक में मुख्य अतिथि के रूप में पूर्व राज्य सभा सांसद एवं नोएडा प्रभारी कांता कर्दन रहीं। बैठक के दौरान आगामी कार्यक्रमों सफल बनाने को लेकर चर्चा हुई। इसमें तय किया गया कि 21 जून को योग दिवस प्रत्येक बूथ पर मनाया जाएगा। इस वाकत कांता कर्दन ने बताया कि 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पूरे विश्व में मनाया जाएगा। नोएडा स्टेडियम में भी इसका आयोजन किया जाएगा। इसके साथ ही प्रत्येक बूथ पर योग दिवस मनाया जाएगा। इसके बाद 23 जून को बलिदान दिवस कार्यक्रम मनाया जाएगा। 25 जून को आपातकाल दिवस के चलते जिला गोष्ठी का आयोजन किया जाएगा और 29 जून को मन की बात कार्यक्रम का आयोजन हर बूथ पर किया जाए जाएगा। 6 जुलाई को श्यामा प्रसाद मुखर्जी के जन्म दिवस पर गोष्ठी का आयोजन किया जाएगा।

Rashtriya Sahara • 20 Jun • Ministry of Ayush
Bhekasana

12 • PG

332 • Sqcm

482037 • AVE

390K • Cir

Top Center

Delhi

भेकासन

पाचन सुधारे, पीठ दर्द से दिलाए छुटकारा

नई दिल्ली, (आईएनएस)। अगर आप अपने दिन की शुरुआत सुकून और ताजगी के साथ करना चाहते हैं, तो योग से बेहतर कोई उपाय नहीं है। जब बात शरीर को मजबूत बनाने और लचीलापन बढ़ाने की हो, तो भेकासन यानी मेंढक मुद्रा एक बेहतरीन विकल्प है। 'भेकासन' दो शब्दों से मिलकर बना है, 'भेक' और 'आसन'। 'भेक' का अर्थ 'मेंढक' होता है और 'आसन' का अर्थ 'मुद्रा' से है।

भेकासन न केवल शरीर को मजबूती देता है, बल्कि मन को भी शांत करता है। भारत सरकार के मुताबिक, भेकासन करने से रीढ़ की हड्डी में लचीलापन आता है, जिससे चलने-फिरने में आसानी होती है और शरीर हल्का महसूस होता है। इस आसन से शरीर के कई हिस्सों की मांसपेशियों को फायदा होता है। खासकर पीठ के निचले हिस्से,

बाइसेप्स, ट्राइसेप्स, पेट की मांसपेशियां, पैर, टखने, घुटने और जांघों की मांसपेशियां मजबूत होती हैं। इस आसन को करने से मांसपेशियों में खिंचाव आता है और धीरे-धीरे उनकी ताकत बढ़ती है, जिससे शरीर ज्यादा फुर्तिला और मजबूत बनता है। भेकासन मांसपेशियों की ताकत बढ़ाने में काफी असरदार माना जाता है। इसे करने से शरीर के कई हिस्सों पर दबाव पड़ता है, जिससे मांसपेशियां मजबूत होती हैं और उनकी ताकत धीरे-धीरे बढ़ने लगती है। खासकर हाथ, पैर, पीठ और पेट की मांसपेशियां मजबूत बनती हैं। रोजाना अभ्यास से शरीर में एक अलग ही मजबूती का एहसास होता है।

इस आसन को करने से फेफड़ों की ताकत भी बढ़ती है

और सांस लेने की क्षमता बेहतर होती है। जब आप गहराई से सांस लेते हैं, तो फेफड़े अच्छे से फैलते हैं और ज्यादा ऑक्सीजन अंदर जाती है। इससे सांस की गति भी संतुलित रहती है और थकान से भी राहत मिलती है। जो लोग जल्दी-जल्दी हांफने लगते हैं या जिन्हें सांस फूलने की शिकायत रहती है, उनके लिए ये आसन बहुत फायदेमंद है। भेकासन करने से शरीर के अंदर मौजूद एड्रेनल ग्लैंड नामक ग्रंथि सक्रिय हो जाती है, जो हमारी किडनी के ऊपर होती है। ये ग्लैंड हमारे शरीर में हार्मोन का संतुलन बनाए रखने का काम करती है, खासकर जब हम तनाव में होते हैं।

जो लोग जल्दी-जल्दी हांफने लगते हैं या जिन्हें सांस फूलने की शिकायत रहती है, उनके लिए ये आसन बहुत फायदेमंद है। भेकासन करने से शरीर के अंदर मौजूद एड्रेनल ग्लैंड नामक ग्रंथि सक्रिय हो जाती है, जो हमारी किडनी के ऊपर होती है

जब हम भेकासन करते हैं, तो पेट और पीठ पर दबाव पड़ता है, जिससे ये ग्रंथि ज्यादा अच्छे से काम करने लगती है। इसका सीधा असर हमारी एनर्जी और मूड पर पड़ता है, जिससे हम खुद को ज्यादा एक्टिव और फ्रेश महसूस करते हैं। यह अग्नाशय की कार्यक्षमता में भी सुधार लाता है।



Rashtriya Sahara • 19 Jun • Ministry of Ayush
Ayurvedic upchar dusprabhav se mukt

3 • PG

156 • Sqcm

226888 • AVE

390K • Cir

Top Left

Delhi

आयुर्वेदिक उपचार दुष्प्रभाव से मुक्त : सीएम

नई दिल्ली (एसएनबी)। मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता ने बुधवार को कहा कि एलोपैथिक दवाओं या पारंपरिक आधुनिक चिकित्सा के कभी-कभी दुष्प्रभाव हो सकते हैं, लेकिन आयुर्वेदिक उपचार आमतौर पर इनसे मुक्त होते हैं। शालीमार बाग स्थित एक अस्पताल में आयुर्वेदिक कैफे सोमा-द आयुर्वेदिक किचन के उद्घाटन के अवसर पर मुख्यमंत्री ने यह भी घोषणा की कि दिल्ली सरकार अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर 21 जून को शहर भर में 11 स्थानों पर बड़े पैमाने पर योग कार्यक्रम आयोजित करेगी।

कैफे में भोजन आयुर्वेदिक आहार पर आधारित होगा। मुख्यमंत्री ने लोगों से आयुर्वेदिक उपचार के लिए महर्षि आयुर्वेदिक अस्पताल आने का आग्रह किया। आयुर्वेद में विश्वास रखने वाले कई विदेशी लोग अक्सर इलाज के लिए अस्पताल आते हैं। रेखा गुप्ता ने कहा हम भाग्यशाली हैं कि हमारे संतों ने विभिन्न ग्रंथों के माध्यम से हमें आयुर्वेद से परिचित कराया। आज एलोपैथिक चिकित्सा के साथ-साथ आयुर्वेद तक भी हमारी पहुंच है। उन्होंने कहा हालांकि एलोपैथिक दवाओं



■ आयुर्वेदिक उपचार के लिए
महर्षि आयुर्वेदिक अस्पताल आने
का किया आग्रह : रेखा गुप्ता

के कभी-कभी दुष्प्रभाव हो सकते हैं, लेकिन आयुर्वेदिक उपचार आमतौर पर ऐसी समस्या से मुक्त होते हैं।

रेखा गुप्ता ने योग को महत्व न देने के लिए आम आदमी पार्टी (आप) की पिछली सरकार की आलोचना की। वह यमुना बैंक में

योग कार्यक्रम में भाग लेंगी। उन्होंने योग को कभी महत्व नहीं दिया, क्योंकि वे इसे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से जोड़ते थे। उन्होंने कहा कि मोदी ने योग को वैश्विक मंच पर पहुंचाया और अब इसका अनुसरण पूरी दुनिया में किया जाता है। गुप्ता ने कहा हम सभी को अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखना चाहिए। जब हम स्वस्थ होंगे तभी हम देश की सेवा कर सकते हैं।

Rashtriya Sahara • 19 Jun • Ministry of Ayush
Colours ka yoga day festival

11 • PG

39 • Sqcm

56420 • AVE

390K • Cir

Middle Left

Delhi

कलर्स का योग दिवस उत्सव

नई दिल्ली। कलर्स रिश्ते के कलाकारों ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस उत्सव मनाया। कलर्स रिश्ते पर खतरा... खतरा... खतरा... के अभिनेता एवं निर्माता हर्ष लिंवाविया ने कहा, 'मेरे लिए योगा मस्ती और कॉमेडी के बीच व्यक्तिगत शांति पाने का तरीका बन गया है। जब हम जबरदस्त स्टैंट, शायरतों और नॉन-स्टॉप हंसी से भरपूर शो, खतरा... खतरा... खतरा... की शूटिंग कर रहे थे, उस समय मेरे दिन काफी अप्रत्याशित और ऊर्जा से भरपूर थे। उसी समय जीवन में शांति और खुद से जुड़ने के लिए मैंने योगा करना शुरू किया। कलर्स रिश्ते के वैरिस्टर वाबू में अनिरुद्ध रॉय चौधरी का किरदार निभाने वाले पी. मिश्रा ने कहा, 'योगा जीवन में वह शांति लाया जिसकी मुझे जरूरत थी।'

Rashtriya Sahara • 19 Jun • Ministry of Ayush
International Yoga Day

3 • PG

57 • Sqcm

82245 • AVE

390K • Cir

Bottom Left

Delhi

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की तैयारियां शुरू

नई दिल्ली (एसएनबी)। एनडीएमसी क्षेत्र में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस-2025 की तैयारियां शुरू हो गई हैं। परिषद के उपाध्यक्ष कुलजीत सिंह चहल ने कहा कि इस बार का योग दिवस काफी भव्य होगा। उन्होंने बताया कि आयोजन से पूर्व एनडीएमसी के तीन प्रमुख पार्कों में योगाभ्यास आज 18 जून से शुरू हो गया है जो 20 जून तक चलेगा। हालांकि योग दिवस पर परिषद क्षेत्र में कुल आठ जगह लोग योग करेंगे। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की इस सोच को वैश्विक स्वास्थ्य आंदोलन के रूप में आगे बढ़ाना है। उन्होंने बताया कि योग वाले प्रस्तावित स्थानों पर साफ-सफाई की तैयारियां शुरू हो गई हैं। इस कार्यक्रम से स्थानीय लोगों के साथ ही आरडब्ल्यूए के प्रतिनिधियों और मार्केट एसोसिएशन समेत अन्य संगठनों को भी जोड़ा जाएगा। उनकी कोशिश है कि इस आयोजन में सभी की भागीदारी सुनिश्चित हो। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का यह आयोजन विकसित भारत 2047 का हिस्सा है।

Rashtriya Sahara • 19 Jun • Ministry of Ayush
Vidhyut Jamwal give speech in Sanskrit

12 • PG

93 • Sqcm

134416 • AVE

390K • Cir

Middle Center

Delhi

विद्युत जामवाल ने संस्कृत में दिया भाषण, योग ने जिंदगी बदली

मुंबई (आईएनएस)। एक्शन स्टार और मार्शल आर्टिस्ट विद्युत जामवाल ने बुधवार को बेंगलुरु में स्वामी विवेकानंद योग अनुसंधान संस्थान की ओर से आयोजित अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उद्घाटन समारोह में शिरकत किया, जहां उन्होंने संस्कृत में भाषण दिया। अभिनेता ने योग को अपनी जिंदगी का अहम हिस्सा बताते हुए फैस को नशे से दूर रहने की सलाह दी। उन्होंने कहा, नशे से दूर रहना चाहिए। यह जिंदगी के हानिकारक है। कलारीपयट्टु के एक्सपर्ट विद्युत ने कहा, योग भारत की धरोहर है। पतंजलि के योग सूत्रों ने मेरे जीवन पर गहरा प्रभाव डाला। संस्कृत में यह संदेश देना, जो योग ग्रंथों की मूल भाषा है, मेरे लिए एक शिष्य की तरह अपनी परंपरा को सम्मान देने जैसा है, जिसने मेरी जिंदगी, अनुशासन और उद्देश्य को आकार दिया।

समारोह की अध्यक्षता योग गुरु एच.आर. नागेंद्र और कर्नाटक के राज्यपाल थावर चंद गहलोत ने की। नागेंद्र ने अपने मुख्य भाषण में योग के समग्र स्वास्थ्य पर पड़ने वाले महत्व पर प्रकाश डाला। यह उद्घाटन समारोह एक सप्ताह तक चलने वाले सीजन, वर्कशॉप और अंतरराष्ट्रीय सहयोग का शुभारंभ था, जिसमें योग के प्राचीन विज्ञान के लिए समर्पित चिकित्सक, शोधकर्ता और नेता शामिल हुए।

Dainik Jagran (Rashtriya) • 20 Jun • Ministry of Ayush
International Yoga Day

2 • PG

186 • Sqcm

85410 • AVE

1.54M • Cir

Middle Center

Delhi

योग दिवस के कार्यक्रमों में 20 हजार लोग होंगे शामिल

राज्य ब्यूरो, जगरण, नई दिल्ली: दिल्ली सरकार द्वारा अंतराष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित होने वाले कार्यक्रमों की तैयारी पूरी कर ली है। 11 स्थानों पर होने वाले कार्यक्रमों में 20 हजार लोग शामिल होंगे। मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता यमुना के किनारे, सोनिया विहार वाटर स्पोर्ट्स क्लब में सुबह छह बजे लोगों के साथ योग करेंगी।

मुख्यमंत्री ने कहा कि 21 जून को सुबह छह बजे सोनिया विहार वाटर स्पोर्ट्स क्लब, छत्रसाल स्टेडियम, त्यागराज स्टेडियम, स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स ईस्ट विनोद नगर, स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स झिलमिल, राजीव गांधी स्टेडियम बवाना, स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स प्रहलादपुर, स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स भारत नगर, नजफगढ़ स्टेडियम, क्रिकेट ग्राउंड सेक्टर-6 द्वारका व हाकी स्टेडियम अशोक नगर में योग कार्यक्रम आयोजित होंगे। 21 जून को दिल्ली मेट्रो की सेवा सुबह चार बजे से शुरू होगी। डीएमआरसी का कहना है कि कार्यक्रम में भाग लेने वालों की आवाजाही को सुविधाजनक बनाने के लिए यह कदम उठाया गया है।

Dainik Bhaskar • 20 Jun • Ministry of Ayush
11th Varshgaath par 12 hazaar log karege yogabhyash

2 • PG

879 • Sqcm

1091714 • AVE

446.92K • Cir

Top Center

Chandigarh



इंटरनेशनल योग डे कल • एनजीओ-धार्मिक संस्थाएं ले रही हिस्सा, पीजीआई में टूटेगा पिछला रिकॉर्ड 11वीं वर्षगांठ पर 12 हजार लोग करेंगे योगाभ्यास

सिटीरिपोर्टर | चंडीगढ़

इंटरनेशनल योग डे शनिवार को है। इस बार इस दिन की 11वीं वर्षगांठ है। इस मौके पर शहरवासी इस दिन को ऐतिहासिक बनाने के लिए शहर के सभी 108 सरकारी स्कूल, 17 गवर्नमेंट और प्राइवेट कॉलेज, दो दर्जन के करीब एनजीओ और धार्मिक संस्थाएं बढ़-चढ़कर हिस्सा ले रही हैं।

इस बार योगाभ्यास का रिकॉर्ड बनाने का लक्ष्य भी रखा गया है। शहर के 12 हजार लोग योगाभ्यास करेंगे। पीजीआई भी इस बार अपना पिछला रिकॉर्ड तोड़ने

एक हजार आंगनवाड़ी वर्कर्स के लिए रॉक गार्डन में वेन्यू

इस बार आंगनवाड़ी वर्कर्स के लिए अलग रॉक गार्डन में विशेष वेन्यू बनाया गया है। इसमें एक हजार आंगनवाड़ी वर्कर्स अपनी पारंपरिक पिक ड्रेस में योग अभ्यास करेंगे। प्रशासन की ओर से इन आंगनवाड़ी वर्कर्स के लिए अलग से इंतजाम किया गया है। हालांकि इस बार योग डे के दिन बारिश की आशंका है, लेकिन प्रतिभागियों में इस दिन को लेकर उत्साह है।

जा रहा है। पिछली बार 1924 डॉक्टर्स और हेल्थ केयर वर्कर्स ने एकसाथ योगाभ्यास किया था। इस बार 3000 का लक्ष्य रखा गया है। प्रशासन ने तिरंगा पार्क सेक्टर-17 को खास अंदाज में सजाया है। यहां पर 1900 लोग एक

साथ योगाभ्यास करेंगे। पुलिस लाइन सेक्टर-26 में 250, बॉटैनिकल गार्डन सारंगपुर में 350 लोग योग करेंगे। सेक्रेटरी हेल्थ अजय चगती ने धार्मिक संस्थाओं और एनजीओ से योग दिवस को सफल बनाने का आह्वान किया।

यहां होंगे बड़े आयोजन

- 48 हेल्थ एंड वेलनेस सेंटर
- 17 गवर्नमेंट और प्राइवेट कॉलेज
- 5 सेंटर पतंजलि- सेक्टर-40 रामलीला ग्राउंड के नजदीक, सेक्टर-43 सी की मार्केट पार्किंग एरिया, रामदरबार, ग्रीन बेल्ट से-38 वेस्ट, मनोहर पार्क न्यू चंडीगढ़
- ब्रह्मकुमारीज सेक्टर-33
- भारतीय योग संस्थान
- पतंजलि, महिला पतंजलि योग समिति
- गवर्नमेंट योग कॉलेज, सेक्टर-23
- ब्रह्मकुमारीज ईश्वरीय विश्वविद्यालय सेक्टर-33

Dainik Bhaskar • 20 Jun • Ministry of Ayush

Yog divas par barish ka yog prashasan ne manga forcast next 3 din achi barish ka alart

3 • PG

597 • Sqcm

741505 • AVE

446.92K • Cir

Middle Center

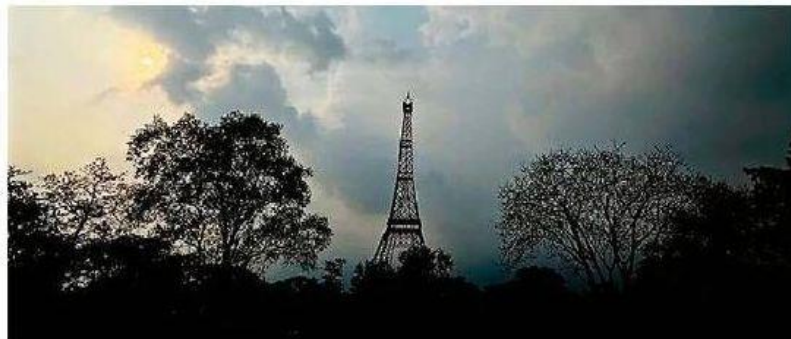
Chandigarh

योग दिवस पर बारिश का योग, प्रशासन ने मांगा फोरकास्ट, अगले 3 दिन अच्छी बारिश का अलर्ट

राजस्थान-यूपी होते हुए आगे बढ़ रहा है मॉनसून, 3-4 दिन में शहर में देगा दस्तक

वेदर रिपोर्टर | चंडीगढ़

तीन दिन रिमझिम बारिश के बाद वीरवार को दिन में बीच-बीच में बादल छाए, लेकिन बरसे नहीं। उमस ने परेशान किया। मौसम विभाग ने शाम को एक बुलेटिन जारी कर राहत की खबर दी है। विभाग के अनुसार दक्षिणी पश्चिमी मॉनसून बिहार, राजस्थान और पूर्वी यूपी के हिस्सों में पहुंच चुका है। यही रफ्तार रही तो अगले 3-4 दिन में यह चंडीगढ़ और आसपास के इलाकों में भी पहुंच जाएगा। मॉनसून ट्रफ जो राजस्थान से यूपी होते हुए बंगाल की खाड़ी की तरफ जा रहा है, उसके कारण एक कन्वर्जन जोन बन रहा है। इससे बीच-बीच में अच्छी बारिश होती रहेगी। विभाग ने 20 से 23 जून तक तेज हवाओं के साथ बिजली गरजने और बारिश का यलो अलर्ट जारी किया है। 21 जून को योग डे पर भी बारिश हो सकती है। मौसम विभाग चंडीगढ़ केंद्र के निदेशक सुरेंद्र



भास्कर एक्सपर्ट ऐसे आगे बढ़ेगा मॉनसून करंट

इस समय एक चक्रवात उत्तरी पश्चिमी मध्य प्रदेश व दक्षिणी पूर्वी राजस्थान पर बना हुआ है। साथ ही एक मॉनसून ट्रफ राजस्थान से उत्तर प्रदेश होते हुए बंगाल की खाड़ी की ओर जा रहा है। इन दोनों वेदर सिस्टम के कारण मॉनसून करंट अगले 3-4 दिन में चंडीगढ़ और आसपास के एरिया में एंटर कर जाएगा। इसके बाद 27 जून के आसपास एक और लो प्रेशर एरिया ओडिशा कोस्ट पर बंगाल की खाड़ी में बनेगा। यह लो प्रेशर एरिया उत्तर पश्चिमी दिशा की ओर बढ़ेगा। इससे फिर से अच्छी बारिश का दौर शुरू होगा।
-डॉ. डीपी दूबे, मौसम विशेषज्ञ

पाल ने बताया कि अगले तीन-चार दिन अच्छी बारिश का अनुमान है। 21 जून को भी बारिश हो सकती है। प्रशासन ने मौसम विभाग से योग डे के दिन

सुबह के मौसम का फोरकास्ट मांगा है। वीरवार को अधिकतम तापमान 36.9 डिग्री दर्ज किया गया। बुधवार रात का न्यूनतम तापमान 27.5 डिग्री रहा।

आगे ऐसा रहेगा मौसम...

शुक्रवार: बादल छा सकते हैं। बूदाबूदी की संभावना। अधिकतम तापमान 34, न्यूनतम 27 डिग्री रह सकता है।

शनिवार: बारिश होने की संभावना है। अधिकतम तापमान 33 और न्यूनतम तापमान 26 डिग्री रह सकता है।

रविवार: बादल छाएंगे। बारिश होगी। अधिकतम तापमान 32 और न्यूनतम तापमान 25 डिग्री रहने की संभावना है।

Dainik Bhaskar • 20 Jun • Ministry of Ayush
International Yoga Day

4 • PG

251 • Sqcm

112769 • AVE

92.28K • Cir

Middle Left

Delhi

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के सफल आयोजन के लिए तैयार जामिया

नई दिल्ली | जामिया मिल्लिया इस्लामिया (जेएमआई) में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के सफल आयोजन के लिए खेल-कूद एवं क्रीड़ा विभाग तथा संस्कृत विभाग 21 जून को अंतिम समारोह के लिए तैयार होने के लिए विभिन्न योग प्रशिक्षण सत्र आयोजित कर रहे हैं। यह आयोजन कुलपति प्रो. मजहर आसिफ और रजिस्ट्रार प्रो. मोहम्मद महताब आलम रिजवी के निर्देशन और नेतृत्व में किया जा रहा है। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में जामिया योग परिक्रमा, नामक योगाभ्यास नियमित रूप से चल रहे हैं। इसका उद्देश्य कर्मचारियों के शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य को उत्तम बनाना तथा योग के प्रति जागरूकता फैलाना है।

Dainik Bhaskar • 19 Jun • Ministry of Ayush

11 lakh se adhik ne kiya samuhik yogabhiyash ke liye panjikaran

2 • PG

112 • Sqcm

138754 • AVE

446.92K • Cir

Bottom Left

Chandigarh

11 लाख से अधिक ने किया सामूहिक योगाभ्यास के लिए पंजीकरण

चंडीगढ़ | सीएम नयब सिंह सैनी ने 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को पीएम नरेंद्र मोदी के एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग संदेश को आत्मसात करते हुए प्रदेश को “योग युक्त, नशा मुक्त” बनाने के संकल्प के साथ ऐतिहासिक पहल की है। इसका परिणाम है कि अब तक 21 जून को योगाभ्यास करने के लिए प्रदेशभर में 11 लाख से अधिक लोगों ने रजिस्ट्रेशन करवाया है। 21 जून को राज्य के सभी 22 जिलों में योग कार्यक्रमों का आयोजन होगा। जिसमें लगभग 11 लाख से अधिक नागरिक एक साथ भाग लेकर योग के प्रति आस्था व सहभागिता को दर्शाएंगे।

Dainik Bhaskar • 19 Jun • Ministry of Ayush
International Yoga Day

1 • PG

105 • Sqcm

47472 • AVE

92.28K • Cir

Middle Left

Delhi

रिकॉर्ड: योग दिवस के लिए 4 लाख से ज्यादा रजिस्ट्रेशन

नई दिल्ली। 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के 'योग संगम' कार्यक्रम के लिए अब तक 4 लाख से ज्यादा लोगों ने रजिस्ट्रेशन कराया है। आयुष मंत्रालय के मुताबिक, देश में पहली बार किसी कार्यक्रम में इतनी बड़ी संख्या में भागीदारी की पुष्टि हुई है। 21 जून को सुबह 6:30 से 7:45 बजे तक योग प्रदर्शन होगा।

Jag Bani • 20 Jun • Ministry of Ayush

CM di yogshala mein 21,000 logo ki bhagidari ne banaya record

2 • PG

423 • Sqcm

169229 • AVE

124.76K • Cir

Middle Center

Chandigarh

ਸੀ. ਐੱਮ. ਦੀ ਯੋਗਸ਼ਾਲਾ 'ਚ 21000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਨੇ ਬਣਾਇਆ ਰਿਕਾਰਡ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 19 ਮਈ (ਅੰਕੁਰ)–ਜਲੰਧਰ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਅੱਜ ਯੋਗਾ ਪ੍ਰਤੀ ਭਾਰੀ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ। ਸੀ. ਐੱਮ. ਦੀ ਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ 21 ਹਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਯੋਗ ਪ੍ਰੇਮੀਆਂ ਨੇ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ, ਜੋ ਯੋਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਇਕ ਹੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦਾ ਨਵਾਂ ਰਿਕਾਰਡ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ 17 ਹਜ਼ਾਰ ਯੋਗਾ ਮੈਟਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਪਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਭਾਰੀ ਹੁੰਗਾਰੇ ਕਾਰਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦਾ ਅੰਕੜਾ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਿਹਾ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਰੰਗਲਾ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰੀ ਡਾ. ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਵੀਰਵਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਯੋਗਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ।

ਪੀ. ਏ. ਪੀ. ਗਰਾਊਂਡ ਵਿਚ ਸੂਬਾ ਪੱਧਰੀ 'ਸੀ. ਐੱਮ. ਦੀ ਯੋਗਸ਼ਾਲਾ' ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੌਰਾਨ ਹਾਜ਼ਰ ਜਨ-ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦਿਆਂ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ



'ਸੀ. ਐੱਮ. ਦੀ ਯੋਗਸ਼ਾਲਾ' ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 'ਚ ਯੋਗ ਕਰਦੇ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰੀ ਡਾ. ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ।

■ ਯੋਗ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾ ਕੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਓ : ਡਾ. ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ

ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਵਰਗਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਪੂਰਵਕ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਦੇਖਣਾ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ 'ਸੀ. ਐੱਮ. ਦੀ ਯੋਗਸ਼ਾਲਾ' ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਉਰਜਾਵਾਨ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਇਕ ਕਦਮ ਹੈ।

ਡਾ. ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਆਸ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੀ ਕਿ ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਪੁਰਾਤਨ ਅਤੇ ਮਾਣਮੱਤੀਆਂ ਪ੍ਰੰਪਰਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਯੋਗਸ਼ਾਲਾਵਾਂ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਯੋਗਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਡਾ. ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਡਾ. ਹਿਮਾਂਸ਼ੂ ਅਗਰਵਾਲ ਅਤੇ ਪੁਲਸ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਧਨਪੀਤ ਕੌਰ ਮੌਜੂਦ ਸਨ, ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੀ. ਐੱਮ. ਦੀ

ਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਜ਼ਰੀਏ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖ ਕੇ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਪਹਿਲ 2 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿਚ ਜਲੰਧਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਪੂਰੇ ਸੂਬੇ ਵਿਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੱਗਭਗ 3200 ਯੋਗਾ ਕਲਾਸਾਂ ਲਾਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਰੀਏ ਲੱਗਭਗ ਇਕ ਲੱਖ ਲੋਕ ਲਾਭ ਉਠਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਿਹਤ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਯੋਗਾ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਟ੍ਰੇਡ ਯੋਗਾ ਇੰਸਟਰਕਟਰ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

Hindustan • 20 Jun • Ministry of Ayush
Aise karenge Yoga to hoga kayaalp

13 • PG

135 • Sqcm

168580 • AVE

1.29M • Cir

Top Right

Delhi

ऐसे करेंगे योग तो होगा कायाकल्प

योग को जीवनशैली का हिस्सा बनाया जाए, तो स्वस्थ-सुखी जीवन जिया जा सकता है। योगाभ्यास से पूर्व किन बातों का ध्यान रखना चाहिए, बता रही हैं **सौदामिनी सिंह**

पहले प्रशिक्षक से सीखें : विशेषज्ञ की निगरानी में योग करने से चोट का अंश नहीं रहता। सेहत के अनुसार आसन चुनने में मदद मिलती है।

नियमित हो दिनचर्या : रात में समय से सोना, नींद पूरी करना व सुबह की नित्य क्रियाएं- जैसे मल त्याग व मुंह साफ करने के बाद योग करें। इससे योग के लिए अनुकूलता बढ़ती है और शरीर की जैविक घड़ी में सकारात्मक बदलाव आते हैं।

पहले स्नान करें : अगर संभव है तो योग करने से पहले स्नान करें। योग करने के तुरंत बाद न नहाएं।

शांत हो वातावरण : योग एकांत, समतल और खुली जगह पर करें।

धीरे-धीरे क्षमता बढ़ाएं : योग में सरल और कठिन हर तरह के आसन हैं। निरंतर अभ्यास के बाद ही शरीर कठिन आसनों के लिए तैयार होता है। सरल आसनों से मांसपेशियां खुलती हैं और उनका लचीलापन बढ़ता है। इसके बाद मध्यम और उन्नत स्तर के आसन करें। शुरुआत में प्रत्येक आसन में 30 सेकेंड तक रुकें। धीरे-धीरे अपनी क्षमता बढ़ाएं।

निरंतरता जरूरी : एक निश्चित समय पर और एक निश्चित अवधि पर योग करें तो शरीर पर इसका अच्छा प्रभाव होता है। आसन में जल्दबाजी न करें। प्रत्येक आसन दाएं और बाएं दोनों तरफ से करें।

यहां से सीखें

आयुष मंत्रालय से जुड़े मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान के सोशल मीडिया मंचों पर मौजूद मुफ्त संसाधनों के जरिये आप सरलता से योग सीख सकते हैं। यहां आप कॉमन योग प्रोटोकॉल का अभ्यास कर सकते हैं। यह 45 मिनट के आसन और प्राणायाम की एक सीरीज है, जिसके द्वारा संपूर्ण शरीर को लाभ होता है।

क्षमता का ध्यान रखें : योग पूरी तरह से अनुभूति पर आधारित है। इसलिए सहजता का ध्यान रखें। बीच में विश्राम जरूरी है। ऐसे में कम से कम 2 मिनट श्वासन करें।

मैट पर करें योगाभ्यास : योगासन कभी भी जमीन पर नहीं करें। इससे ऊर्जा का ह्रास होता है।

प्राणायाम और ध्यान अंत में : योग हमेशा सही क्रम में करें। पहले योगासन, उसके बाद प्राणायाम और आखिर में ध्यान करें।

पेसे में योग न करें

अगर बीमार हैं, हाल में सर्जरी हुई है या चोट लगी है

माहवारी और गर्भावस्था में खाना खाने के तुरंत बाद योग न करें। 3-4 घंटे का अंतराल रखें। (लेखिका सर्टिफाइड योग ट्रेनर हैं)

Hindustan • 20 Jun • Ministry of Ayush
Ese karenge Yog to hoga kayakalap

13 • PG

135 • Sqcm

114635 • AVE

1.53M • Cir

Top Right

Chandigarh

ऐसे करेंगे योग तो होगा कायाकल्प

योग को जीवनशैली का हिस्सा बनाया जाए, तो स्वस्थ-सुखी जीवन जिया जा सकता है। योगाभ्यास से पूर्व किन बातों का ध्यान रखना चाहिए, बता रही हैं **सौदामिनी सिंह**

पहले प्रशिक्षक से सीखें : विशेषज्ञ की निगरानी में योग करने से चोट का अंश नहीं रहता। सेहत के अनुसार आसन चुनने में मदद मिलती है।

नियमित हो दिनचर्या : रात में समय से सोना, नींद पूरी करना व सुबह की नित्य क्रियाएं- जैसे मल त्याग व मुंह साफ करने के बाद योग करें। इससे योग के लिए अनुकूलता बढ़ती है और शरीर की जैविक घड़ी में सकारात्मक बदलाव आते हैं।

पहले स्नान करें : अगर संभव है तो योग करने से पहले स्नान करें। योग करने के तुरंत बाद न नहाएं।

शांत हो वातावरण : योग एकांत, समतल और खुली जगह पर करें।

धीरे-धीरे क्षमता बढ़ाएं : योग में सरल और कठिन हर तरह के आसन हैं। निरंतर अभ्यास के बाद ही शरीर कठिन आसनों के लिए तैयार होता है। सरल आसनों से मांसपेशियां खुलती हैं और उनका लचीलापन बढ़ता है। इसके बाद मध्यम और उन्नत स्तर के आसन करें। शुरुआत में प्रत्येक आसन में 30 सेकेंड तक रुकें। धीरे-धीरे अपनी क्षमता बढ़ाएं।

निरंतरता जरूरी : एक निश्चित समय पर और एक निश्चित अवधि पर योग करें तो शरीर पर इसका अच्छा प्रभाव होता है। आसन में जल्दबाजी न करें। प्रत्येक आसन दाएं और बाएं दोनों तरफ से करें।

यहां से सीखें

आयुष मंत्रालय से जुड़े मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान के सोशल मीडिया मंचों पर मौजूद मुफ्त संसाधनों के जरिये आप सरलता से योग सीख सकते हैं। यहां आप कॉमन योग प्रोटोकॉल का अभ्यास कर सकते हैं। यह 45 मिनट के आसन और प्राणायाम की एक सीरीज है, जिसके द्वारा संपूर्ण शरीर को लाभ होता है।

क्षमता का ध्यान रखें : योग पूरी तरह से अनुभूति पर आधारित है। इसलिए सहजता का ध्यान रखें। बीच में विश्राम जरूरी है। ऐसे में कम से कम 2 मिनट श्वासन करें।

मैट पर करें योगाभ्यास : योगासन कभी भी जमीन पर नहीं करें। इससे ऊर्जा का ह्रास होता है।

प्राणायाम और ध्यान अंत में : योग हमेशा सही क्रम में करें। पहले योगासन, उसके बाद प्राणायाम और आखिर में ध्यान करें।

पेसे में योग न करें

अगर बीमार हैं, हाल में सर्जरी हुई है या चोट लगी है

माहवारी और गर्भावस्था में खाना खाने के तुरंत बाद योग न करें। 3-4 घंटे का अंतराल रखें। (लेखिका सर्टिफाइड योग ट्रेनर हैं)

Hindustan • 20 Jun • Ministry of Ayush
Gambhir rogon mein yoga ka prabahv parkhnege

19 • PG

120 • Sqcm

150322 • AVE

1.29M • Cir

Middle Left

Delhi

गंभीर रोगों में योग का प्रभाव परखेंगे

नई दिल्ली, विशेष संवाददाता। दुनिया भर में जहां लोग स्वस्थ रहने के लिए योग को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बना रहे हैं, वहीं वैज्ञानिक इसके चिकित्सकीय प्रभावों को लेकर ठोस आंकड़े जुटाने में जुटे हैं। वैज्ञानिक पता लगा रहे हैं कि किस मर्ज में कौन सा योग और ध्यान लाभकारी हो सकता है। इसके लिए कैसर समेत विभिन्न बीमारियों में योग के प्रभाव को परखने के लिए हजारों क्लिनिकल ट्रायल चल रहे हैं।

आयुष मंत्रालय की एक रिपोर्ट 'रिसर्च इंपैक्ट ऑफ इंटरनेशनल योग डे' के अनुसार, दिसंबर 2024 तक डब्ल्यूएचओ की क्लिनिकल ट्रायल रजिस्ट्री में योग से जुड़े 5,124 ट्रायल दर्ज हुए हैं। इनमें 3,274 ट्रायल योग को लेकर हैं जबकि 1,850 ध्यान (मेडिटेशन) को लेकर हैं। ज्यादातर ट्रायल भारत के अलावा अमेरिका,

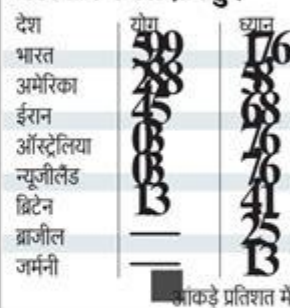
भारत में ढाई हजार से अधिक अध्ययन

भारत में योग से जुड़े अध्ययनों की संख्या 2,573 है, जो कुल अध्ययनों का 25.83 फीसदी है। जबकि ध्यान से जुड़े अध्ययन भारत में महज 748 हुए हैं जो कुल अध्ययनों का महज 6.93 फीसदी है। अध्ययनों के आधार पर आने वाले समय में बीमारियों में योग के सटीक प्रभावकारिता के आंकड़े सामने आएंगे और हर बीमारी के हिसाब से योग प्रोटोकाल तय करने का रास्ता भी खुल जाएगा।

आस्ट्रेलिया, न्यूजीलैंड, जापान, ब्रिटेन तथा ईरान में दर्ज हैं।

रिपोर्ट में कहा गया है कि अब तक प्रकाशित 5,302 अध्ययनों में कैसर के चलते होने वाली थकान और कैसर मरीजों में एंग्जाइटी और अवसाद के मामलों में योग के प्रभावी नतीजे निकले हैं। इसके मद्देनजर अब अलग से योग

किस देश में योग-ध्यान पर कितने परीक्षण हुए



प्रोटोकाल विकसित करने की दिशा में काम किया जा रहा है। रिपोर्ट में कहा गया है कि इन अध्ययनों के आंकड़ों को आगे परखने के लिए बड़े पैमाने पर नये अध्ययनों की जरूरत है। पबमेड के डाटाबेस में दिसंबर 2024 तक योग पर 9,009 तथा ध्यान पर 10,797 अध्ययन मौजूद थे।

Hindustan • 20 Jun • Ministry of Ayush
International Yoga Day

5 • PG

22 • Sqcm

27765 • AVE

1.29M • Cir

Middle Right

Delhi

योग दिवस पर सुबह चार बजे से चलेगी मेट्रो

नई दिल्ली। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर शनिवार को दिल्ली मेट्रो का परिचालन सुबह चार बजे से शुरू होगा। दिल्ली मेट्रो की सभी लाइन पर प्रत्येक 30 मिनट में यात्रियों को मेट्रो सेवा उपलब्ध होगी। डीएमआरसी के अनुसार शनिवार सुबह राजधानी में आयोजित होने वाले योगा कार्यक्रमों के लिए लोगों को पहुंचाने में सहयोग करेगी।

Hindustan • 20 Jun • Ministry of Ayush
Metro to begin service at 4 am on Yoga Day

5 • PG

22 • Sqcm

18880 • AVE

1.53M • Cir

Middle Right

Chandigarh

योग दिवस पर सुबह चार बजे से चलेगी मेट्रो

नई दिल्ली। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर शनिवार को दिल्ली मेट्रो का परिचालन सुबह चार बजे से शुरू होगा। दिल्ली मेट्रो की सभी लाइन पर प्रत्येक 30 मिनट में यात्रियों को मेट्रो सेवा उपलब्ध होगी। डीएमआरसी के अनुसार शनिवार सुबह राजधानी में आयोजित होने वाले योगा कार्यक्रमों के लिए लोगों को पहुंचाने में सहयोग करेगी।

Hindustan • 20 Jun • Ministry of Ayush Shaktimaan hai surye namaskaar

13 • PG

873 • Sqcm

742268 • AVE

1.53M • Cir

Top Left

Chandigarh

शक्तिवान है सूर्य नमस्कार

21 जून
को मनाया
जाएगा 11वां
अंतरराष्ट्रीय
योग दिवस

हमारे जीवन में शक्ति या ऊर्जा का सबसे आसान स्रोत है सूर्य नमस्कार। सदियों पुरानी यह विद्या केवल बारह आसनों का समूह नहीं है, जीवन में कायाकल्प का बेमिसाल माध्यम है। बदलते दौर के साथ बढ़ती जा रही है इसकी जरूरत..



डॉ. विनोद कुमार
यादव, योग विशेषज्ञ

हर सुबह तेज गति से सूर्य नमस्कार के केवल पांच चक्र करना हमें मोटापा, घबरेली और डिप्रेशन जैसी समस्याओं से बचा सकता है। ऐसा इंटरनेशनल योग जर्नल में छपे शोध का कहना है। एक अन्य शोध को मानें तो रोज 30 मिनट मध्यम गति से सूर्य नमस्कार करना, दूसरे फावटी के साथ हमारी बेचैनी को 27 फेसदी तक कम कर सकता है। हमारा शरीर ऊर्जा के अनु-परमाणुओं का समूह है। शरीर के रोम-रोम में ऊर्जा लगातार बह रही है। तनाव, गलत खानपान, जीवनशैली की गड़बड़ी जैसे कई कारण हमारी इस ऊर्जा को बाधित कर हमें बीमार बना देते हैं। ऐसे में सूर्य नमस्कार की वाराक्रियाओं का नियमित अभ्यास शरीर में प्राण ऊर्जा का चक्र बनाता है, जो तन-मन दोनों को ताकत बढ़ाता है।

हर दिन कितनी बार यह नमस्कार

यह शरीर की स्थिति, क्षमता और व्यायाम करने के उद्देश्य पर निर्भर करता है। आप अगर मेटाबोलिक दरुस्त बनाना चाहते हैं तो सूर्य नमस्कार के 5 से 10 चक्र मध्यम गति से करें। 40 दिन बाद जब अभ्यास दृढ़ हो जाए तो रोजाना 24 चक्र करें। इससे मेटाबोलिक दर बढ़ती है और पाचन तंत्र मजबूत होता है। अगर मकसद वजन कम करना है तो तेज गति से सूर्य नमस्कार करें। कम से कम 24 चक्र करें। एक सप्ताह में ही असर दिखने लगेंगे। इसके बाद चक्र बढ़ा भी सकते हैं। इसके साथ खान-पान का भी ध्यान रखना होगा।

जीवनशैली संबंधी रोगों में कारगर

नियमित सूर्य नमस्कार के साथ खानपान का ध्यान मधुमेह, बीपी, हृदय रोग, मोटापा, बेचैनी व अनिद्रा, में राहत देता है। इस आसन से गैर की हड्डी को ऊपरी, इससे निचले, तीनों हिस्सों का लचीलापन बढ़ता है, इससे दिग्भर बैठे रहकर किए जाने वाले कामों से उत्पन्न थकान दूर होती है। सांस व गति के तालमेल से पैरासिपैथेटिक रिप्लेक्सन पैदा होता है, जो नर्वस सिस्टम को स्वस्थ रखता है। इससे आत्म-जागरूकता बढ़ती है और शरीर से बिचलने तत्त्व बाहर निकल जाते हैं। ध्यान रखें, सूर्य नमस्कार केवल कसरत नहीं है। इसे करते समय प्रकृति के विस्तार को स्वयं में महसूस करें।

मिले तन को शक्ति और मन को शांति

सूर्य नमस्कार के नियमित अभ्यास से तनावकारी हार्मोन के स्तर में कमी आती है। नींद की गुणवत्ता में सुधार होता है। पीछर संबंधी समस्याओं में सुधार आता है। नाभि में स्थित मणिपुर चक्र सक्रिय होता है, जो पित्त को शांत कर ध्यान की ओर प्रवृत्त करता है।



■ शरीर के सभी अंगों पर खिंचाव पड़ने से लचीलापन बढ़ता है। जोड़ों व मांसपेशियों की अकड़न कम होती है। खासकर पीट, कंधे, जांघ के पिछले हिस्से और पीट की मांसपेशियों की ताकत बढ़ती है।



■ यूनियवर्सिटी ऑफ फिजियोलॉजी और फार्माकोलॉजी के अनुसार 12 सप्ताह तक सूर्य नमस्कार के अभ्यास से विटामिने के आमतौर पर, पचनशक्ति और स्मरणशक्ति में बढ़ोतरी होती है। दमा रोगियों की दवा पर निर्भरता कम होती है।



■ डॉइम जर्नल ऑफ फिजियोलॉजी और फार्माकोलॉजी के अनुसार रोजाना सूर्य नमस्कार के 24 चक्र करना मेटाबोलिक दर को बढ़ाता है। इसका अर्थ है, शरीर खाद्य पदार्थों को बेहतर ढंग से ऊर्जा में बदलता है, जिससे वजन कम करने में मदद मिलती है।



■ जर्नल ऑफ बीजीकल एंड म्यूटेट डेरेजीज के अनुसार सूर्य नमस्कार से हृदय व श्वसन तंत्र दोनों सक्रिय होते हैं। हृदय व श्वसन गति बढ़ती है। फेफड़ों की ऑक्सीजन उपयोग करने की क्षमता बढ़ती है। रक्तवायु में सुधार होता है।



■ महिलाओं के लिए सूर्य नमस्कार के नियमित अभ्यास से मासिक धर्म की अनियमितताएं, पीसीओएस, हार्मोनल असंतुलन संबंधी परेशानियों में राहत मिलती है। गर्भरक्षा के बाद महिलाओं का इसे करना शरीर सुदृढ़ बनाता है।



कब करना चाहिए

सूर्य नमस्कार वैसे किसी भी समय किया जा सकता है, पर आदर्श समय सुबह 05.30 बजे से 07.30 बजे तक माना गया है। सुबह का प्राकृतिक वातावरण शांत, स्वच्छ और स्वास्थ्यकर्मक ऊर्जा से भरपूर होता है। सुबह खानी घंट सूर्य नमस्कार करें। इससे पाचन-तंत्र पर दबाव नहीं पड़ता। दोपहर या शाम में करते हैं तो भोजन के कम से कम तीन घंटे के अंतराल पर इसे करें।

कैसे करना चाहिए

कमर दर्द, सर्वाइकल और उच्च रक्तचाप की समस्या है तो सूर्य नमस्कार बीपी गति और उदरना के साथ करना चाहिए। कमर दर्द से हल्कावापन या आगे या पीछे झुकने वाले आसन नहीं करने चाहिए। घुटने में दर्द रहता है तो चौड़ा आसन अवसरवालासन छोड़ देना चाहिए। संहत के अनुसार योग प्रशिक्षक आसन के क्रम को छोटा व सरल भी कर देते हैं।

आसन में जल्दबाजी नहीं, एक-एक क्रिया पूरे ठहराव के साथ करें



Hindustan • 20 Jun • Ministry of Ayush Suryanamakar is Powerfull

13 • PG

873 • Sqcm

1091571 • AVE

1.29M • Cir

Top Left

Delhi

शक्तिवान है सूर्य नमस्कार

21 जून
को मनाया
जाएगा 11वां
अंतरराष्ट्रीय
योग दिवस

हमारे जीवन में शक्ति या ऊर्जा का सबसे आसान स्रोत है सूर्य नमस्कार। सदियों पुरानी यह विद्या केवल बारह आसनों का समूह नहीं है, जीवन में कायाकल्प का बेमिसाल माध्यम है। बदलते दौर के साथ बढ़ती जा रही है इसकी जरूरत..

ह र सुबह तेज गति से सूर्य नमस्कार के केवल पांच चक्र करना हमें मोटापा, घबरेली और डिप्रेशन जैसी समस्याओं से बचा सकता है। ऐसा इंटरनेशनल योग जर्नल में छपे शोध का कहना है। एक अन्य शोध को मानें तो रोज 30 मिनिट मध्यम गति से सूर्य नमस्कार करना, दूसरे फावटी के साथ हमारी बेचैनी को 27 फेसदी तक कम कर सकता है।

हमारा शरीर ऊर्जा के अनु-परमाणुओं का समूह है। शरीर के रीम-रैम में ऊर्जा लगातार बह रही है। तनाव, गलत खानपान, जीवनशैली की गड़बड़ जैसे कई कारण हमारी इस ऊर्जा को बाधित कर हमें बीमार बना देते हैं। ऐसे में सूर्य नमस्कार की वारह क्रियाओं का नियमित अभ्यास शरीर में प्राण ऊर्जा का चक्र बनाता है, जो तन-मन दोनों को ताकत बढ़ाता है।



डॉ. विनोद कुमार
यादव, योग विशेषज्ञ

हर दिन कितनी बार यह नमस्कार

यह शरीर की स्थिति, क्षमता और व्यायाम करने के उद्देश्य पर निर्भर करता है। आप अगर मेटाबोलिक दरुस्त बनाना चाहते हैं तो सूर्य नमस्कार के 5 से 10 चक्र मध्यम गति से करें। 40 दिन बाद जब अभ्यास दृढ़ हो जाए तो रोजाना 24 चक्र करें। इससे मेटाबोलिक दर बढ़ती है और पाचन तंत्र मजबूत होता है। अगर मकसद वजन कम करना है तो तेज गति से सूर्य नमस्कार करें। कम से कम 24 चक्र करें। एक सप्ताह में ही असर दिखने लगता है। इसके बाद चक्र बढ़ा भी सकते हैं। इसके साथ खान-पान का भी ध्यान रखना होगा।

जीवनशैली संबंधी रोगों में कारगर

नियमित सूर्य नमस्कार के साथ खानपान का ध्यान मधुमेह, बीपी, हृदय रोग, मोटापा, बेचैनी व अनिद्रा, में राहत देता है। इस आसन से गैर की हड्डी को ऊपरी, मध्य व निचले, तीनों हिस्सों का लचीलापन बढ़ता है, इससे दिक्कर बैठे रहकर किए जाने वाले कामों से उत्पन्न थकान दूर होती है। सांस व गति के तालमेल से पैरासिंथेटिक रिफ्लेक्स पैदा होता है, जो नर्वस सिस्टम को स्वस्थ रखता है। इससे आत्म-जागरूकता बढ़ती है और शरीर से बिचलने तत्त्व बाहर निकल जाते हैं। ध्यान रखें, सूर्य नमस्कार केवल कसरत नहीं है। इसे करते समय प्रकृति के विस्तार को स्वयं में महसूस करें।

मिले तन को शक्ति और मन को शांति

सूर्य नमस्कार के नियमित अभ्यास से तनावकारी हार्मोन के स्तर में कमी आती है। नींद की गुणवत्ता में सुधार होता है। पीछर संबंधी समस्याओं में सुधार आता है। नाभि में स्थित मणिपुर चक्र सक्रिय होता है, जो पित्त को शांत कर ध्यान की ओर प्रवृत्त करता है।



■ शरीर के सभी अंगों पर खिंचाव पड़ने से लचीलापन बढ़ता है। जोड़ों व मांसपेशियों की अकड़न कम होती है। खासकर पीट, कंधे, जांघ के पीछले हिस्से और पैर की मांसपेशियों की ताकत बढ़ती है।



■ बुनियादी और फिजियोलॉजी और फार्माकोलॉजी के अनुसार रोजाना सूर्य नमस्कार के 24 चक्र करना मेटाबोलिक दर को बढ़ाता है। इसका अर्थ है, शरीर खाद्य पदार्थों को बेहतर ढंग से ऊर्जा में बदलता है, जिससे वजन कम करने में मदद मिलती है।



■ जर्नल ऑफ बीजिंग चैंग पंड म्यूटेट डेपेरीज के अनुसार सूर्य नमस्कार से हृदय व श्वसन तंत्र दोनों सक्रिय होते हैं। हृदय व श्वसन गति बढ़ती है। फेफड़ों की ऑक्सीजन उपयोग करने की दर बढ़ती है। रक्तवायु में सुधार होता है।



■ महिलाओं के लिए सूर्य नमस्कार के नियमित अभ्यास से मासिक धर्म की अनियमितताएं, पीसीओएस, हार्मोनल असंतुलन संबंधी परेशानियों में राहत मिलती है। गर्भाशय के बाद महिलाओं का इसे करना शरीर सुलझ बनाता है।

कब करना चाहिए

सूर्य नमस्कार वैसे किसी भी समय किया जा सकता है, पर आदर्श समय सुबह 05.30 बजे से 07.30 बजे का माना गया है। सुबह का प्राकृतिक वातावरण शांत, स्वच्छ और स्वास्थ्यवर्धक ऊर्जा से भरपूर होता है। सुबह खानी घंट सूर्य नमस्कार करें। इससे पाचन-तंत्र पर दबाव नहीं पड़ता। दोपहर या शाम में करते हैं तो भीजन के कम से कम तीन घंटे के अंतराल पर इसे करें।

कैसे करना चाहिए

कमर दर्द, सर्वाइकल और उच्च रक्तचाप की समस्या है तो सूर्य नमस्कार बीपी गति और ठहराव के साथ करना चाहिए। कमर दर्द में हल्कावर्धन या आगे या पीछे झुकने वाले आसन नहीं करने चाहिए। घुटने में दर्द रहता है तो चौड़ा आसन अवसरवालासन छोड़ देना चाहिए। रीढ़ के अनुसार योग प्रशिक्षक आसन के क्रम को छोटा व सरल भी कर देते हैं।

आसन में जल्दबाजी नहीं, एक-एक क्रिया पूरे ठहराव के साथ करें



Hindustan • 20 Jun • Ministry of Ayush
Will test the effect of yoga in serious diseases

19 • PG

120 • Sqcm

102219 • AVE

1.53M • Cir

Middle Left

Chandigarh

गंभीर रोगों में योग का प्रभाव परखेंगे

नई दिल्ली, विशेष संवाददाता। दुनिया भर में जहां लोग स्वस्थ रहने के लिए योग को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बना रहे हैं, वहीं वैज्ञानिक इसके चिकित्सकीय प्रभावों को लेकर ठोस आंकड़े जुटाने में जुटे हैं। वैज्ञानिक पता लगा रहे हैं कि किस मर्ज में कौन सा योग और ध्यान लाभकारी हो सकता है। इसके लिए कैसर समेत विभिन्न बीमारियों में योग के प्रभाव को परखने के लिए हजारों क्लिनिकल ट्रायल चल रहे हैं।

आयुष मंत्रालय की एक रिपोर्ट 'रिसर्च इंपैक्ट ऑफ इंटरनेशनल योग डे' के अनुसार, दिसंबर 2024 तक डब्ल्यूएचओ की क्लिनिकल ट्रायल रजिस्ट्री में योग से जुड़े 5,124 ट्रायल दर्ज हुए हैं। इनमें 3,274 ट्रायल योग को लेकर हैं जबकि 1,850 ध्यान (मेडिटेशन) को लेकर हैं। ज्यादातर ट्रायल भारत के अलावा अमेरिका,

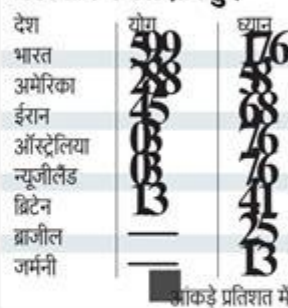
भारत में ढाई हजार से अधिक अध्ययन

भारत में योग से जुड़े अध्ययनों की संख्या 2,573 है, जो कुल अध्ययनों का 25.83 फीसदी है। जबकि ध्यान से जुड़े अध्ययन भारत में महज 748 हुए हैं जो कुल अध्ययनों का महज 6.93 फीसदी है। अध्ययनों के आधार पर आने वाले समय में बीमारियों में योग के सटीक प्रभावकारिता के आंकड़े सामने आएंगे और हर बीमारी के हिसाब से योग प्रोटोकाल तय करने का रास्ता भी खुल जाएगा।

आस्ट्रेलिया, न्यूजीलैंड, जापान, ब्रिटेन तथा ईरान में दर्ज हैं।

रिपोर्ट में कहा गया है कि अब तक प्रकाशित 5,302 अध्ययनों में कैसर के चलते होने वाली थकान और कैसर मरीजों में एंग्जाइटी और अवसाद के मामलों में योग के प्रभावी नतीजे निकले हैं। इसके मद्देनजर अब अलग से योग

किस देश में योग-ध्यान पर कितने परीक्षण हुए



प्रोटोकाल विकसित करने की दिशा में काम किया जा रहा है। रिपोर्ट में कहा गया है कि इन अध्ययनों के आंकड़ों को आगे परखने के लिए बड़े पैमाने पर नये अध्ययनों की जरूरत है। पबमेड के डाटाबेस में दिसंबर 2024 तक योग पर 9,009 तथा ध्यान पर 10,797 अध्ययन मौजूद थे।

Hindustan • 19 Jun • Ministry of Ayush
International Yoga Day

4 • PG

89 • Sqcm

110680 • AVE

1.29M • Cir

Middle Right

Delhi

एनडीएमसी क्षेत्र में आठ स्थानों पर योग अभ्यास

नई दिल्ली। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के मौके पर नई दिल्ली नगर पालिका परिषद क्षेत्र में आठ जगहों पर योग अभ्यास के कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। एनडीएमसी उपाध्यक्ष कुलजीत सिंह चहल ने बताया कि यहां पर प्रमुख योग संस्थाओं के विशेषज्ञों की निगरानी में योग कराया जाएगा। इसके अलावा, एनडीएमसी के तीन पार्कों में तीन दिवसीय योग अभ्यास की शुरुआत की गई है।

Hindustan • 19 Jun • Ministry of Ayush
NDMC shetar mein 8 sathano par yog abhyash

4 • PG

89 • Sqcm

75262 • AVE

1.53M • Cir

Middle Right

Chandigarh

एनडीएमसी क्षेत्र में आठ स्थानों पर योग अभ्यास

नई दिल्ली। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के मौके पर नई दिल्ली नगर पालिका परिषद क्षेत्र में आठ जगहों पर योग अभ्यास के कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। एनडीएमसी उपाध्यक्ष कुलजीत सिंह चहल ने बताया कि यहां पर प्रमुख योग संस्थाओं के विशेषज्ञों की निगरानी में योग कराया जाएगा। इसके अलावा, एनडीएमसी के तीन पार्कों में तीन दिवसीय योग अभ्यास की शुरुआत की गई है।

Hindustan • 19 Jun • Ministry of Ayush
Yog sangam ke liye char lakh ne karaya panjikanan

10 • PG

148 • Sqcm

125517 • AVE

1.53M • Cir

Bottom Right

Chandigarh

योग संगम के लिए चार लाख ने कराया पंजीकरण

नई दिल्ली, एजेंसी। इस महीने की 21 तारीख को 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के प्रमुख आयोजन 'योग संगम' के लिए अब तक चार लाख से अधिक लोगों ने पंजीकरण कराया है।

आयुष मंत्रालय ने दावा किया कि भारत में किसी भी एक आयोजन में इतने बड़े पैमाने पर भागीदारी कभी नहीं हुई है। 21 जून को देश भर में लाखों स्थानों पर एक साथ योगाभ्यास किया जाएगा। यह भारत की आरोग्य यात्रा में एक ऐतिहासिक क्षण होगा। योग संगम का मुख्य समारोह विशाखापत्तनम में होगा। राजस्थान, आंध्र प्रदेश, उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश, गुजरात और हिमाचल प्रदेश के लोगों ने सबसे ज्यादा पंजीकरण कराए हैं।

Deshbandhu • 20 Jun • Ministry of Ayush

Indian Yoga Institute will organize yoga practice on 21st June at St. Joseph School

10 • PG

247 • Sqcm

207459 • AVE

325.52K • Cir

Middle Left

Delhi

भारतीय योग संस्थान 21 जून को सेंट जोसफ स्कूल में कराएगा योगाभ्यास



ग्रेटर नोएडा, 19 जून (देशबन्धु)। भारतीय योग संस्थान ग्रेटर नोएडा ने सेक्टर अल्फा-एक में जिला कार्यकारिणी की बैठक आहूत की। बैठक में 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को बहुत ही धूमधाम से सेंट जोसफ स्कूल के खेल मैदान में सुबह 5 बजे से 7 बजे तक ग्रेटर नोएडा वासियों को योगाभ्यास कराया जाएगा और इस कार्यक्रम में अधिक से अधिक लोगों को योग से जोड़ने हेतु आमंत्रित किया जा रहा है। संस्थान की

ग्रेटर नोएडा के विभिन्न सेक्टरों में 26 निःशुल्क योग कक्षाएं प्रतिदिन चलती हैं योग दिवस के बाद कोई भी इच्छुक शहरवासी संस्थान की निःशुल्क योग कक्षा में योग अभ्यास कर स्वास्थ्य लाभ ले सकते हैं।

इस अवसर पर जिला प्रधान जितेंद्र भाटी व बलजीत नागर, जिला मंत्री सीमा गुप्ता, राकेश पंडित, बृजेश शर्मा, महावीर भाटी, महेश शर्मा, प्रेम सिंह बिष्ट, अनिल गर्ग, रामवीर भाटी, श्यामवीर शर्मा आदि लोग उपस्थित थे।

Deshbandhu • 20 Jun • Ministry of Ayush

Yoga is more important for a healthy body: Dr. Vineet Tyagi

9 • PG

583 • Sqcm

489787 • AVE

325.52K • Cir

Bottom Center

Delhi

आयोजन

डीएवी पब्लिक स्कूल में पांच दिवसीय योग शिविर का किया गया आयोजन

निरोगी काया के लिए योग का महत्व अधिक: डा. विनीत त्यागी

मेरठ, 19 जून (देशबन्धु)। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के मौके पर डीएवी पब्लिक स्कूल हापुड़ में पांच दिवसीय योग शिविर की शुरुआत की गई। प्रधानाचार्य डा. विनीत त्यागी ने बताया कि इस शिविर को डीएवी पब्लिक स्कूल चमरी हापुड़ योगासन भारत एवं एलाईन्स क्लब यूथ हापुड़ के संयोजन से लगाया जा रहा है। जो 17 जून से 21 जून 2025 तक आयोजित होगा। इस योग शिविर में स्कूल का समस्त स्टाफ आस-पास के क्षेत्र के लोगों ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया। बता दें कि दुनिया भर में हर साल 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है।

■ जागरूकता के उद्देश्य से लगाया गया योग शिविर
■ स्कूल स्टाफ समेत आस-पास के लोगों ने लिया हिस्सा

योग दिवस मनाते हुए दुनिया भर को अब तक एक दशक बीत चुका है। आगामी 21 जून को विश्व का 11वां योग दिवस मनाया जाएगा। यह खास दिन हर साल लोगों के बीच योग के महत्व को लेकर जागरूकता फैलाने के उद्देश्य से मनाया जाता है। इसी के मद्देनजर डीएवी पब्लिक स्कूल हापुड़ के प्रांगण में पांच दिवसीय योग दिवस मनाया जा रहा



हैं। प्रधानाचार्य डा. विनीत त्यागी ने बताया कि 21 जून को इस पांच दिवसीय योग शिविर का समापन किया जाएगा। उन्होंने योग के महत्व को विस्तार से बताते हुए कहा कि निरोगी काया के लिए योग का अधिक महत्व है। प्रतिदिन योग करने से न सिर्फ शारीरिक स्वास्थ्य बेहतर रहता है,

बल्कि मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी यह उतना ही महत्वपूर्ण है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा सितंबर 2014 में संयुक्त राष्ट्र महासभा में 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाने का प्रस्ताव रखा गया था, जिसे दिसंबर 2014 में स्वीकार कर लिया गया था। योग शब्द संस्कृत के मूल

शब्द युज से बना है, जिसका अर्थ है जोड़ना या जुड़ना। योग शब्द तन और मन का मिलन है, जिसे योग कहा गया है। वहीं, धार्मिक रूप से यह माना जाता है कि इस दिन भगवान शिव, जिन्हें पहले योगी और आदियोगी भी कहा जाता है, उन्होंने सप्तर्षियों को योग की शिक्षा देना शुरू किया था।

ऐसे में योग दिवस के लिए 21 जून का दिन ही चुना गया था, जिसे संयुक्त राष्ट्र की ओर से मंजूरी दी गई थी। योग का इतिहास हजारों साल पुराना बताया जाता है। इसका इतिहास सिंधु घाटी सभ्यता के उदय के आसपास का है।

शोधकर्ताओं को हजारों साल पुराने ऐसे कई पुराने साक्ष्य प्राप्त हुए हैं, जिसमें उस समय के लोगों द्वारा पूजे जाने वाले देवी-देवताओं को योग मुद्रा में देखा गया है, जिससे पता चलता है कि योग नई पद्धति नहीं है, बल्कि ये हमारे जीवन से हजारों सालों से जुड़ा चला आ रहा है।

Deshbandhu • 20 Jun • Ministry of Ayush
Mantras echoed in yoga camp

9 • PG

153 • Sqcm

128143 • AVE

325.52K • Cir

Middle Left

Delhi

योग शिविर में गूंजे मंत्र

मवाना। पतंजलि योगपीठ हरिद्वार के मार्गदर्शन में पतंजलि योग समिति मवाना द्वारा आयोजित पांच दिवसीय निःशुल्क योग शिविर के दूसरे दिन बड़ा महादेव शिव मंदिर प्रांगण में योग साधना का वातावरण मंत्रोच्चारण और प्राणायाम की लय से गुंजायमान रहा। यह शिविर अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष में 17 जून से 21 जून तक चल रहा है। कार्यक्रम का शुभारंभ मवाना के योग शिक्षक सुभाष धीमान ने गायत्री मंत्र व महामृत्युंजय मंत्र के उच्चारण तथा सूक्ष्म क्रियाओं के अभ्यास के साथ किया। उन्होंने बताया कि मंत्र और सूक्ष्म योग क्रियाएं मानसिक शांति के साथ शरीर की ऊर्जा को जाग्रत करती हैं। संजय धीमान ने सूर्यनमस्कार का अभ्यास कराते हुए बताया कि यह एक संपूर्ण योग अभ्यास है जिसमें 12 आसनों का समावेश होता है। यह शरीर को लचीला बनाकर स्वस्थ रखता है। योग शिक्षक यज्ञदेव धीमान ने ताड़ासन, त्रिकोणासन, गर्दन चालान क्रिया, कटिचक्रासन सहित अन्य सूक्ष्म क्रियाओं का अभ्यास कराया।

Deshbandhu • 20 Jun • Ministry of Ayush

Yoga is helpful in curing complex diseases: Dr. Vikas

9 • PG

323 • Sqcm

271146 • AVE

325.52K • Cir

Middle Center

Delhi

20 Jun 2025 Page 5

जटिल रोगों को दूर करने में सहायक योग क्रिया : डा. विकास



मेरठ, 19 जून (देशबन्धु)। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रमों के अंतर्गत कृषि विश्वविद्यालय में राष्ट्रीय सेवा योजना की इकाई के छात्रों द्वारा रोग निवारण में योग की भूमिका एवं इसके वैज्ञानिक शोध विषय पर एक कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में नई दिल्ली से पधारे योग प्रशिक्षक डॉ. विकास सिंह द्वारा उक्त विषय पर दिए गए अपने प्रस्तुतिकरण में बताया कि योग हमारी प्राचीन विरासत है एवं इससे मनुष्य के सर्वांगीण विकास में सहायता मिलती है। डा. विकास ने बताया कि योग क्रियाओं के माध्यम विभिन्न प्रकार के जटिल रोगों को आसानी से दूर किया जा सकता है जिसको विभिन्न प्रकार की वैज्ञानिक शोध के माध्यम से प्रमाणित भी किया गया है। कार्यक्रम समन्वयक डॉ.

योग की महत्ता पर डाला प्रकाश

योग प्रशिक्षक डॉ. आशीष ने छात्रों को योग की महत्ता पर प्रकाश डालते हुए बताया कि छात्र जीवन में योग की भूमिका और भी अधिक महत्वपूर्ण होती है। इस अवसर पर विश्वविद्यालय के कुलसचिव डॉ. रामजी सिंह ने छात्रों को संबोधित करते हुए कहा कि हमें अपनी प्राचीन विरासत से हमेशा जुड़ा रहना चाहिए। अधिष्ठाता छात्र कल्याण डॉ. डी. के. सिंह ने बताया कि छात्रों को अनुशासन के साथ निरंतर प्रयास से अपने उद्देश्यों को पूरा करने में योग महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है।

विपिन कुमार ने अवगत कराया कि योग कार्यक्रमों की श्रृंखला में योग के विभिन्न कार्य आयोजित किए गए हैं जो आगे भी निरंतर जारी रखे जाएंगे जिससे छात्रों को पढ़ाई के साथ-साथ तन एवं मन को स्थिर करते हुए सफलता प्राप्त करने में सहायता मिल सके। कार्यक्रम के आयोजन में डॉ. आर.एन. यादव, डॉ. वी.के.सिंह, डॉ. विनीता वर्मा, डॉ. अजित आदि का सहयोग रहा।

Deshbandhu • 19 Jun • Ministry of Ayush
Yoga is necessary in today's busy life: Expert

10 • PG

788 • Sqcm

662308 • AVE

325.52K • Cir

Middle Left

Delhi

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में योग जरूरी : विशेषज्ञ

प्रयागराज, 18 जून (एजेंसियां)। योग को सेहत के लिए बेहद फायदेमंद माना जाता है। योग न केवल शरीर को मजबूती देता है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाता है। यह कई शारीरिक और मानसिक समस्याओं को दूर करने में मदद करता है। हर साल 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाया जाता है, जिसका उद्देश्य योग के महत्व को लोगों तक पहुंचाना है। इस साल भी पूरी दुनिया इस दिन को उत्साह के साथ मनाने की तैयारी में जुटी है।

प्रयागराज के डॉक्टरों का कहना है कि योग को अपनाकर लोग अपनी सेहत को बेहतर बना सकते हैं। कई डॉक्टर खुद योग आसनों का अभ्यास करते नजर आते हैं, जो इसकी उपयोगिता को

दर्शाता है। उनका मानना है कि योग को केवल एक अभ्यास नहीं, बल्कि एक उत्सव की तरह मनाना चाहिए। डॉक्टरों का कहना है कि लोगों को योग की अहमियत समझनी चाहिए ताकि वे इसे अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएं।

योग विशेषज्ञ दीप्ति योगेश्वर ने कहा कि आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में लोग अपने स्वास्थ्य पर ध्यान नहीं दे पाते। ऐसे में योग को अपनाकर बेहद जरूरी है। उन्होंने कहा, 'योग सभी को करना चाहिए। यह न केवल शारीरिक, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद है। अगर हम योग को अपनी जिंदगी में शामिल करें, तो हम न सिर्फ निरोग रह सकते हैं,

बल्कि सकारात्मक ऊर्जा भी पा सकते हैं। इस बार अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को लेकर दुनिया भर में उत्साह है।' दीप्ति ने बताया कि योग के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए कई वर्कशॉप शुरू किए गए हैं। इन वर्कशॉप के जरिए लोगों को बताया जा रहा है कि योग उनके जीवन में कैसे सकारात्मक बदलाव ला सकता है।

उनके मुताबिक, नियमित योग अभ्यास से न केवल शरीर स्वस्थ रहता है, बल्कि मन भी शांत और तनावमुक्त रहता है। आज की व्यस्त जीवन शैली में योग एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। उन्होंने कहा कि एक स्वस्थ व्यक्ति ही स्वस्थ समाज और राष्ट्र का निर्माण कर सकता है। योग के नियमित अभ्यास से लोग न केवल अपनी सेहत को बेहतर बना सकते हैं, बल्कि समाज में सकारात्मकता भी फैला सकते हैं। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के मौके पर सभी से अपील की जा रही है कि वे योग को अपनाएं और अपने जीवन में स्वास्थ्य और शांति लाएं। यह आयोजन योग के प्रति लोगों के उत्साह को और बढ़ाएगा।



पाचन सुधार से लेकर तनाव मुक्ति तक, सुखासन के चमत्कारी फायदे

नई दिल्ली। आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में योग तन और मन दोनों को सुकून देने का काम करता है। योग की शुरुआत अगर किसी आसन, शांत और मन को केंद्रित करने वाली मुद्रा से करनी हो, तो 'सुखासन' सबसे बेहतर है। जैसा कि नाम से ही पता चलता है- 'सुख' यानी आराम और खुशी, और 'आसन' का मतलब बैठने की एक खास मुद्रा। यह आसन इतना आसान होता है कि बच्चे हों या बड़े, हर कोई इसे आसानी से कर सकता है। यह योग की शुरुआत करने वालों के लिए सबसे सही आसन है। यह योगासन आपको तनावमुक्त रखने में मदद करता है। आयुष मंत्रालय के



यह योग की शुरुआत करने वालों के लिए सबसे सही आसन

अनुसार, सुखासन करने से शरीर में ताकत बढ़ती है और मूड भी अच्छा होता है। यह मन और शरीर दोनों के लिए बहुत फायदेमंद

होता है। जब हम इस आसन में बैठते हैं, तो हमारा मन शांत होता है और तनाव कम हो जाता है। साथ ही, शरीर की मांसपेशियां भी आराम महसूस करती हैं। यह आसन हमारी सांसों को सही ढंग से लेने में मदद करता है, जिससे ऊर्जा बढ़ती है और शरीर ताजगी महसूस करता है।

सुखासन से हमारे पेट को भी फायदा होता है। जब हम इस आसन में सीधी कमर के साथ शांत होकर बैठते हैं, तो पेट के अंगों पर हल्का दबाव पड़ता है, जिससे पाचन क्रिया बेहतर होती है। खाना खाने के बाद कुछ देर इस आसन में बैठना पेट की गड़बड़ियों को कम कर सकता है।

Loksatta • 20 Jun • Ministry of Ayush Yoga is the restraint of the mind's instincts

13 • PG

1115 • Sqcm

4376977 • AVE

784.32K • Cir

Top Left

Mumbai

योगः चित्तवृत्ति निरोधः।

विनय जोशी

ट्रिमिंगमग... अलार्म वाजतो. कसेवसे डोळे उघडले जातात. खर्तर झोपेतून उठल्यावर मन शांत असावं, पण आदल्या रात्री बिज वाचिंय किंवा प्रोजेक्टरच्या डेडलाइनमुळे जागरण झालेलं असतं. हातात पहिल्यांदा काय घेतो? अर्थात - मोबाइल. आपण इन्स्टाग्राम उघडतो. कुणीतरी मनालीत, कुणी केरळच्या बॅकवॉटरमध्ये, क्षणात FOMO मनात धडकून जातो. विचारांच्या लहरी उठतात, मन अस्वस्थ होतं. चहा घेताना फेसबुक स्क्रील करताना कुणीतरी आपल्या राजकीय मतांविरुद्ध काहीतरी पोस्ट केलेलं दिसतं. आपणही लगेच तिथे जाऊन बघेच्छ टुलिंग

२९ जून हा 'जागतिक योग दिन' म्हणून जगभर उत्साहात साजरा केला जातो. आजच्या डिजिटल युगात मानसिक हलकल्लोळ वाढत चालला असताना योगाची गरज अधिक तीव्रतेने जाणवते आहे.

करतो. वाटतं, आपण काहीतरी 'उत्तर' दिलंय... पण खर्तर आपल्याच मनाच्या पुढभागावर अजून विचारांचे तरंग उमटलेले असतात. अस्वस्थ मानाने आपण ऑफिसला जातो किंवा कॉलेजमध्ये लायब्ररीत बसून असाइमेंट लिहू लागतो. पण हे करत असतानाही, कातान हेडसेट, मोबाइलवर रील्स, व्हॉट्सअपवर गप्पा... एकाच वेळी अनेक फ्रेटर आपलं लक्ष विखुरलेलं. मनाचे तरंग आता जास्तच गतिमान होतात. अभ्यासाचा किंवा कामाचा फोकस हरवतो. मग 'रिलॅक्स' बघायचं म्हणून पुन्हा मोबाइल हातात घेतो. गॅमींग, व्हिडिओ, भ्रष्ट, भावनिक, हिंसक... एकाकामून एक रील्स. मन आता भावनांच्या त्यानामीत सापडलेय. हे सगळं रोजच झालं आहे. परिणाम - चिडचिड, भीती, एकाग्रता हरवणं... आणि कधी कधी नकळत नैराश्याचंही सावट.

क्षणभर थांबून विचार करायचा वाटतो. मनकल्लोळावर काही उपाय आहे का? आहे - 'योगश्चिन्मतिनिरोधः'. इ.स.पूर्व दुसऱ्या शतकात पतंजलींनी सूत्रबद्ध केलेलं हे योगसूत्र सांगतं, 'मानसं सतत उदणत्या विचारांच्या, भावनांच्या तरंगांमधे धावणं म्हणजे योग.' 'योग' ही भारतात जगाला दिलेली एक अमूल्य देणगी आहे, पण योग म्हणजे केवळ शरीर वाकवणं, आसनं करणं, एवढंच नाही. योग हा फक्त फिटनेससेटोचा पर्यायी नाही. योग म्हणजे मनाचा व्यायाम आहे, विचारांचं शुद्धीकरण आहे आणि स्वतःला स्वतःशी जोडणारी एक जीवनपद्धती आहे. योगात केवळ शारीरिक आरोग्य नाही, तर मानसशास्त्र, तत्त्वज्ञान, विज्ञान, नीतिशास्त्र आणि अध्यात्म



यांचा सुरेख समन्वय आहे. म्हणूनच योग कुठल्याही एका काळपुरता मर्यादित नाही. तो कालातीत आहे. सर्वकाळासाठी उपयुक्त. आजच्या डिजिटल युगात मानसिक हलकल्लोळ वाढतच चालला आहे, तिथे योगाची गरज अधिक तीव्रतेने जाणवते. पण इथे एक प्रश्न पडू शकतो. सगळ्या चांगला तासभर 'योग' केला, प्राणायाम वगैरे केलं, मन शांत झालं... पुढे काय? दिवसभर पुन्हा तेच... डोळ्यांपुढे लॅपटॉप, हातात मोबाइल, सतत नोटिफिकेशन्स, ट्रोलींग, वाताय्यांचा भडिमार, इन्फॉर्मेशन ओव्हरलोड, मनावर तरंग उमटतच राहणार... पतंजलींनी दिलेल्या अर्थात योगात याचं उत्तर आहे. आसन आणि प्राणायाम यांच्या आधी येतात योगातले महत्त्वपूर्ण घटक - यम आणि नियम. अहिंसा-सत्य-अस्तेय-ब्रह्मचर्य-अप्रीग्रह यमाः हे पाच यम म्हणजे आपण इतरांशी करे वागवे याची आचारसंहिता आहेत. शौच-संतोष-तप-स्वाध्याय-ईश्वरप्रणिधानां नियमाः हे पाच नियम आपल्याला स्वतः नैतिकतेची पथ्ये पाळण्याला शिकवतात.

सोशल मीडियामुळे आज प्रत्येकाला व्यक्त होण्यासाठी एक मुक्त व्यासपीठ मिळालं आहे, पण कधी कधी इथे व्यक्त होताना रमावून, हेतूनातून तोंड ठडतो. एखाद्याला मतावरून, दिसण्यावरून, पेहरावावरून टोला केलं जातं. कधी कधी ही टीका बुलिंगमध्ये रूपांतरित होते. अशा वेळी योगातील 'अहिंसा' (non-violence) हे तत्त्व फार मोलाचं ठरतं. फक्त शरीराचेच नाही तर शब्दांचे आणि आत्मीय विचारांनीदेखील कोणालाही विनाकारण न दुखावणे ही अहिंसा. कोणाचं मत पडत नसतं, तरी शब्दांचा संयम, टीकेत मर्यादा आणि पोस्ट करताना कोणी

दुखावलं जाणार नाही याची जाणीव ठेवणं हा सगळा 'अहिंसे'चा भाग आहे.

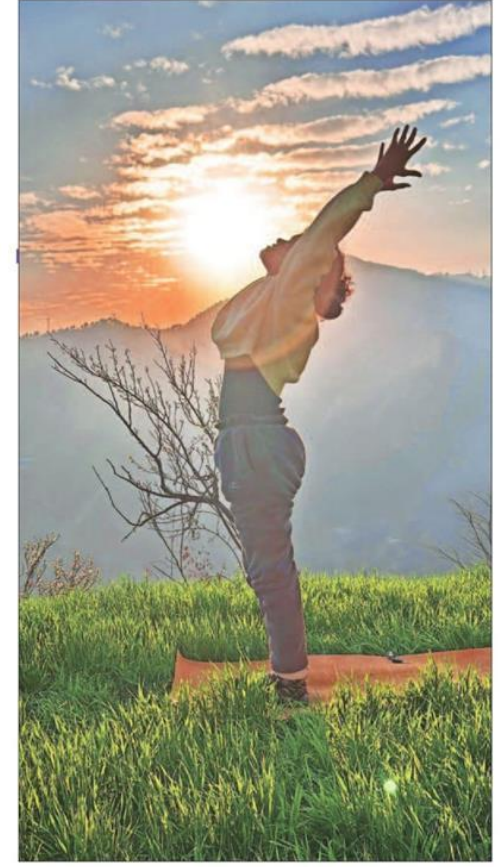
आपल्या मोबाइलवर दररोज काही ना काही पोस्ट्स येतात. कधी व. पु. काळे, डॉ. प्रकाश आमटे यांचं नाव लावून काहीतरी विचारप्रवण विषय, कधी सदीपासून ते कॅन्सरपर्यंत घरगुती उपाय, तर कधी आपल्या धार्मिक किंवा राजकीय विचारांना अनुकूल वाटणारी एखादी बातमी. आपण ती वाचतो आणि बऱ्याचदा कुठलीही शाहीनशा न करता पुढे फारिवर करतो. 'इंटरनेटवर आलंय म्हणजे खरंच असणार' असं एक गृहीतक नकळत मनात रुजलेलं असतं. याच वेळी सोशल मीडियावर 'परफेक्ट' आयुष्य दाखवण्याची येगळीच शर्यत सुरू असते. तिथे वास्तव झाकून, इमेज जाणणं, 'लाइक्स' मिळवण्यासाठी आपल्यालाही हा सगळ्याची गोष्टी लिहिणं हे नकळत घडत राहतं. या सगळ्याच्या पार्श्वभूमीवर योगातील दुसरं यम 'सत्य' (Truthfulness) फार उपयोगी ठरतं. सत्य म्हणजे केवळ खोटं न बोलणं नाही, तर विचार, शब्द आणि कृती या तिघांपेधला प्राणविकारण जाणणं. स्वतःशी आणि समाजाशी सत्यनिष्ठ असणं. आपण जे शेरकर करतो, बोलतो, लिहितो ते स्वतःच्या मूल्यांशी प्रामाणिक आहे का याचं भान ठेवणं हे खऱ्या अर्थाने सत्याचं पालन आहे.

जे आपलं नाही, ते न घेणं म्हणजेच 'अस्तेय' (Non-Stealing). आपण म्हणू, 'आम्ही कुठे चोरी करतो?'. पण आपण सोशल मीडियावर सहजपणे इतरांचं लिखाण, फोटो, व्हिडिओ, मजग, रील्स शेअर करतो, त्यांना ब्रेव देणं मात्र अनेकदा विसरतो. याला डिजिटल चोरी म्हणता येईल. इतरांच्या कामाचं, कल्पनांचं ब्रेव त्यांना द्यायला 'अस्तेय' आपल्याला शिकवतं. स्वतःची

मानसिक, शारीरिक व भावनिक ऊर्जा व्यर्थ न गमावता, ती विशिष्ट उद्दिष्टांसाठी वापरणं हे 'ब्रह्मचर्य' (Moderation) या नियमात अपेक्षित आहे. निरर्थक स्क्रॉलिंग, उगाच बिज वाचिंय, सतत कोण काय पोस्ट करतोय याचा मागोवा घेणं, कधी खोटे दाखवण्याची धडपड - आजच्या काळात ऊर्जा आणि वेळ याचा घालवायला अनेक वाटा आहेत. डिजिटल प्लॅटफॉर्मवर आपली ऊर्जा कुठे, किती आणि कशासाठी खर्च होते याचं सतत भान ब्रह्मचर्य आपल्याला देऊ शकतं. स्क्रॉल टाइम मर्यादित ठेवणं, आठवड्यातून एकदा डिजिटल डिटॉक्स अशा अनेक उपायातून हे साधता येऊ शकतं.

बऱ्याचदा आपण एखादी पोस्ट टाकतो आणि मग सतत लक्ष लागून राहतं, 'किती लाइक्स आलेत?' 'कमेंट्स आल्या का?' फॉलोअर्स असोत की व्ह्यूज, जितकं मिळतं तितकं कमीच वाटतं. यातून अधिकाधिक मिळवायची शर्यत सुरू होते. अशा वेळी गोष्टीत न अडकता त्यातला खराखुरा अनुभव घेत जाणं, संग्रह न करता समाधान शोधणं हे आपल्याला अपरिग्रह (Non-Possessiveness) हे योगतत्त्व शिकवतं. 'शौच' (cleanliness) हा नियम आपल्या डिजिटल स्वच्छतेविषयी देखील आग्रही ठरतो. मोबाइलमध्ये हजारो फोटो, वापरात नसलेले अॅप्स, इनवॉक्समध्ये जुने मेल्स, फ्रेडिलिस्टमध्ये ओळखीचे चेहरे यांची वेळेवेळी साफसफाई केली तर मोबाइल मधला आणि मनातला पसारा आटोक्यात येईल. डिजिटल क्लिअर होणे आजचं आधुनिक 'शौच' म्हणता येईल.

आपली मनःस्थिती बिघडवायला आजकाल FOMO हे एक नेमाचं कारण झालं आहे.



सोशल मीडियावर स्क्रील करताना दिसतं. कोणी नवीन माडी पेतलेली, कुणी परदेशात गेलंय, कुणाचं नवें घर... आणि आपण? आपणच मागे पडलो आहोत का? आपल्या जीवनात काही हॅपीनिंगच नाही का? अशा अस्वस्थ क्षणी योगातील नियम 'संतोष' (Contentment) आपल्याला सांगतो - प्राप्त ही पर्याय आहे, जे नाही ते मोबाइलवर बघत रडण्यापेक्षा जे आहे त्याचा आनंद जास्त महत्त्वाचा.

आजच्या डिजिटल युगात 'तप' चा अर्थ बदललाय, पण त्याची गरज मात्र अधिकच तीव्र झाली आहे. डिजिटल दिनचर्येत शिरत आवश्यक ठरते आहे. ती तपाद्वारे (Discipline) मिळू शकते. झोपण्याआधी किंवा जेवतांना 'नो स्क्रॉल' ठेवणं, सोशल मीडियासाठी एक ठरावीक वेळ ठरवणं, रिकाम्या वेळाला नुसतं स्क्रॉल करत न बसता, नक्की काय बघतोय, का बघतोय, याचं भान ठेवणं अशा उपायांनी हे साधू शकिल.

आज एआयएमूळे (कृत्रिम बुद्धिमत्ता) कल्पनाशक्ती, सर्जनीशीलता, चिंतन, मनन हे शब्द हळूहळू कालबाह्य होत चाललेत. एखादी प्रेमकविता हवी आहे? संशोधन प्रबंध पाहिजे? बस फक्त एक 'प्रॉम्प्ट' द्या आणि एआय तुमच्यासाठी सर्व काही लिहून देतो. वाचायची गरज नाही, विचार करायची गरज नाही. यातून येणारं बौद्धिक पंगुल टाळायचं असेल तर 'स्वाध्याय' (Self-Study) हवा. 'स्वाध्याय' हा योगनियम आपल्याला आठवण करून देतो की ज्ञान मिळवणं ही सोपी गोष्ट झालीय, पण ते रुजवणं, त्यावर मनन करणं, त्याचा अनुभव घेणं हे अजूनही तुमचंच काम आहे. रोज थोडा वेळ स्वतःसाठी ठेवणं, कोणातं तरी स्क्रिल शिकणं,

पुस्तक वाचणं, डिजिटल प्लॅटफॉर्मचा वापर सुद्धा यासाठी करणं हे सगळं स्वाध्यायाचं आधुनिक रूप आहे. सोशल मीडियावर अभिव्यक्तीपेक्षा दिखावा महत्त्वाचा वाटू लागला की 'डिजिटल नॉर्सीसिझम'चं सावट गडद होऊ लागतं. आपण जे काही दाखवतो, ते परफेक्ट असलं पाहिजे, सगळ्यांना ते आवडलं पाहिजे, अशी सततची धडपड मनात सुरू राहते. या ताणानुन बाहेर पडण्यासाठी 'ईश्वरप्रणिधान' (Self-surrender to the Universe) महत्त्वाचं ठरतं. जे मिळालं आहे आणि जे मिळतून गेलं आहे दोघांचा सारखाच स्वीकार करण्याची वृत्ती ऑनलाइन जगण्यातील उतरू लागली की बरेच तणाव दूर होत.

ऑनलाइन जगण्यात योगसूत्रातले हे यम-नियम पाळले की मनावर येणारं अनावश्यक तरंग नक्कीच कमी होऊ लागतील. आणि मग रोज प्राणायाम आणि योगासने करताना मन हळूहळू शरीराशी जोडलं जाऊ लागेल. योग या शब्दाचा अर्थच होतो - जोडणे. मॉल्टिटास्किंग, इन्फॉर्मेशन ओव्हरलोड, डोपांमाइन लुप्त यामुळे सतत विभ्रमरणा मनाला जेव्हा पुनःपुन्हा शरीराशी, श्वासाशी, वर्तमान क्षणाशी जोडलं जाण्याची सक्क लागते, तेव्हाच खऱ्या अर्थाने योग घडतो.

अर्थानेच, हे सगळं एखाद्या जादूची कांडी फिरवावी तसं एका दिवसात साध्य होणार नाही. यासाठी योग जीवनाचा भाग व्हायला हवा. जीवनीशीलत योगाचं तत्त्वज्ञान मुरायला हवं आणि या प्रवासाची सुरुवात कुठून तरी करावचीच असेल तर २१ जून - जागतिक योग दिन हा उत्तम पट्टा उरायला हरकत नाही.

viva@expressindia.com

Navbharat Times • 20 Jun • Ministry of Ayush
Aaj Bihar aur Odisha jayenge PM

2 • PG

378 • Sqcm

737608 • AVE

2.68M • Cir

Top Center

Delhi

आज बिहार और ओडिशा जाएंगे PM, ट्रेन शुरू करेंगे

कल योग दिवस के मौके पर विशाखापत्तनम में होंगे

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

इस साल होने वाले विधानसभा चुनाव के मद्देनजर बिहार पर फोकस बनाए रखते हुए पीएम नरेंद्र मोदी शुक्रवार को एक बार फिर राज्य के दौरे पर होंगे। यह पिछले दो महीनों में उनकी तीसरी बिहार यात्रा होगी। इस दौरान वह राज्य में पानी, बिजली और रेल से जुड़ी कई विकास परियोजनाओं की आधारशिला रखेंगे और कई अन्य का उद्घाटन करेंगे। पीएम शुक्रवार को ही ओडिशा भी जाएंगे और BJP सरकार का पहला साल पूरा होने से जुड़े आयोजनों में शिरकत करेंगे।

प्रधानमंत्री ऑफिस ने बताया कि शनिवार को पीएम आंध्र प्रदेश के विशाखापत्तनम में होंगे और 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर राष्ट्रीय समारोह की अगुआई करेंगे।

इससे पहले पीएम 29 और 30 मई को बिहार दौरे पर थे, जिस दौरान उन्होंने पटना में एयरपोर्ट के नए टर्मिनल भवन सहित कई प्रोजेक्ट्स का उद्घाटन और शिलान्यास किया था। 24 अप्रैल को मधुबनी की जनसभा में पहलगांम टेरर अटैक के दोषियों को सख्त सजा देने की बात कही थी।

इस बार पीएम सीवान में जनसभा भी करेंगे। यह इस लिहाज से अहम है कि सीवान और पास के गोपालगंज और सारण जैसे जिलों में BJP का अच्छा प्रभाव रहा है। गोपालगंज पूर्व सीएम लालू प्रसाद का गृह जिला है।

वर्दे भारत सहित 2 नई ट्रेन: शुक्रवार को सीवान पहुंचने के साथ पीएम 400 करोड़ रुपये से ज्यादा में तैयार की गई नई वैशाली-देवरिया रेलवे लाइन की शुरुआत करेंगे। वह इस रूट पर एक नई ट्रेन को शंडी दिखाकर रवाना भी करेंगे। वह पाटलिपुत्र से मुजफ्फरपुर और बेतिया होते हुए गोरखपुर के बीच चलने वाली एक वर्दे भारत एक्सप्रेस



पीएम नरेंद्र मोदी 29 और 30 मई को भी बिहार के दौरे पर थे।

ओडिशा सरकार के एक साल

पीएम ओडिशा में मोहन करण मझी सरकार का पहला साल पूरा होने के मौके पर भुवनेश्वर में शुक्रवार को सरकारी कार्यक्रम में भाग लेंगे। वह प्रदेश में 18600 करोड़ रुपये से अधिक की विकास योजनाओं का उद्घाटन और शिलान्यास करेंगे। वह ओडिशा किंगन डेवलपमेंट भी ज्वरी करेंगे। पीएमओ ने बताया कि '16.50 लाख से अधिक लक्ष्य दीर्घियों को राज्य में समृद्धि और आत्मनिर्भरता के प्रतीक' के रूप में पेश करते हुए पीएम उनमें से कुछ को सम्मानित करेंगे।

को भी रवाना करेंगे। इसके अलावा पीएम सारण जिले के मढ़ौरा प्लॉट में तैयार किए गए रेल इंजन को भी हरी शंडी दिखाएंगे, जिसे गुयाना रिपब्लिक को एक्सपोर्ट किया जाएगा। वह नर्मामि गंगे प्रोजेक्ट के तहत 1800 करोड़ रुपये से ज्यादा की लागत से तैयार 6 सीवेज ट्रीटमेंट प्लांट्स की शुरुआत करेंगे। साथ ही, प्रदेश के विभिन्न

शहरों में 3000 करोड़ रुपये से अधिक की लागत से बनने वाले वॉटर सप्लाई, सैनिटेशन और सीवेज ट्रीटमेंट प्लांट्स की आधारशिला भी रखेंगे।

पीएम 500 मेगावॉट वैटरी एनर्जी स्टोरेज सिस्टम कैपेसिटी की आधारशिला रखेंगे। ये सिस्टम मुजफ्फरपुर, मोतिहारी, बेतिया और सीवान सहित कई जिलों के 15 ग्रिड स्टेशनों में लगाए जाएंगे। पीएम बिहार में प्रधानमंत्री आवास योजना-अर्बन के 53600 से ज्यादा लाभार्थियों को पहली किस्त भी जारी करेंगे। इस योजना के तहत तैयार हो चुके 6600 से अधिक घरों के लाभार्थियों को वह चावियां भी सौंपेंगे।

विशाखापत्तनम में योगदिवस: पीएम 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के मौके पर 21 जून को आंध्र प्रदेश के विशाखापत्तनम में होंगे और वहां से राष्ट्रीय समारोह की अगुआई करेंगे। वह विशाखापत्तनम तट पर करीब 5 लाख प्रतिभागियों के साथ कॉमन योग प्रोटोकॉल सेशन में हिस्सा लेंगे। इसके साथ ही योग संगम के आयोजन देश में साढ़े तीन लाख से अधिक जगहों पर होंगे।

Navbharat Times • 20 Jun • Ministry of Ayush
International Yoga Day

6 • PG

37 • Sqcm

72686 • AVE

2.68M • Cir

Middle Left

Delhi

‘योग संगम’ के जरिए फिट रहने का संदेश

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली: अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के मद्देनजर दिल्ली से लेकर गोवा तक योगोत्सव की धूम है। आयुष मंत्रालय ने 10 सिग्नेचर इवेंट्स के साथ योग कार्यक्रम का आगाज किया है। इसका समापन 21 जून को योग संगम के जरिए होगा।

योग दिवस की तैयारियों के तहत अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान ने योग के संदेश, सामंजस्य, स्वास्थ्य और संतुलित जीवन को आम जन तक पहुंचाने के उद्देश्य से एक भव्य श्रृंखला की शुरुआत की है। यह आयोजन आयुष मंत्रालय की 10 सिग्नेचर इवेंट्स पहल का हिस्सा है। योग संगम 21 जून 2025 को आयोजित होगा। इस दिन कॉमन योगा प्रोटोकॉल पर आधारित सामूहिक योग प्रदर्शन सुप्रीम कोर्ट परिसर, केंद्रीय विद्यालय एन्टीपीसी मैदान और वदरपुर में आयोजित किया जाएगा।

Navbharat Times • 20 Jun • Ministry of Ayush
Vidhyut Bole, Yoga ne di meri zindagi ko disha

16 • PG

25 • Sqcm

48252 • AVE

2.68M • Cir

Top Right

Delhi

विद्युत बोले, 'योग ने दी
मेरी जिंदगी को दिशा'

विद्युत जामवाल ने हाल ही में फैसले को नशे से दूर रहने की सलाह दी। उन्होंने कहा, 'नशा हानिकारक है।' विद्युत ने कहा, 'योग ने मेरे जीवन पर गहरा प्रभाव डाला। इसने मेरी जिंदगी, अनुशासन को आकर दिया।'



Navbharat Times • 20 Jun • Ministry of Ayush
Vidyut said, 'Yoga gave direction to my life'

11 • PG

24 • Sqcm

26798 • AVE

380K • Cir

Top Right

Mumbai

विद्युत बोले, 'योग ने दी
मेरी जिंदगी को दिशा'

विद्युत जामवाल ने हाल ही में फैस को नशे से दूर रहने की सलाह दी। उन्होंने कहा, 'नशा हानिकारक है।' विद्युत ने कहा, 'योग ने मेरे जीवन पर गहरा प्रभाव डाला। इसने मेरी जिंदगी, अनुशासन को आकार दिया।'



Navbharat Times • 19 Jun • Ministry of Ayush
CM Yamuna Tat par karenge Yoga

4 • PG

179 • Sqcm

348613 • AVE

2.68M • Cir

Middle Center

Delhi

मुख्यमंत्री यमुना तट पर करेंगी योग, दिल्ली में 11 जगहों पर होंगे कार्यक्रम

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता ने बुधवार को शालीमार बाग के महर्षि आयुर्वेद अस्पताल में 'सोमा-द आयुर्वेदिक किचन' का उद्घाटन किया। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने आयुर्वेद की प्राचीन परंपरा को दोबारा जीवित करने और हेल्दी लाइफस्टाइल को बढ़ावा देने पर जोर दिया। सीएम ने कहा कि अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर दिल्ली सरकार पहली बार 11 जगहों पर योग कार्यक्रम आयोजित करेगी और वे खुद यमुना तट पर योग कार्यक्रम में भाग लेंगी। उन्होंने योग को वैश्विक पहचान दिलाने के लिए प्रधानमंत्री मोदी के योगदान की भी सराहना की। मुख्यमंत्री ने कहा कि आज दुनिया भर से लोग भारत के आयुर्वेद पर भरोसा करते हैं और दिल्ली उनके इलाज के लिए प्रमुख केंद्र बन चुका है। उन्होंने एम्स आयुर्वेद से लेकर अन्य सरकारी और निजी आयुर्वेदिक संस्थानों की सराहना की। उन्होंने आगे कहा कि भारत को यह सौभाग्य प्राप्त है कि यहां एलोपैथी के साथ-साथ आयुर्वेद, योग और अन्य वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियों का विशाल और वैज्ञानिक ज्ञान मौजूद है।

वहीं, मुख्यमंत्री ने सोमा किचन की प्रशंसा करते हुए कहा कि उन्होंने इस्टाग्राम पर मिलेट्स आधारित भोजन की एक लोकप्रिय रील देखी। इससे प्रभावित होकर वे शालीमार बाग में इस जगह पर पहुंचीं। यहां का हर खाना मिलेट्स और प्राकृतिक अनाज से तैयार किया गया है, जो न केवल स्वादिष्ट बल्कि स्वास्थ्यवर्धक भी है। मुख्यमंत्री ने कहा कि मिलेट्स कभी भारतीय रसोई का हिस्सा थे, पर आज की पीढ़ी से वह दूर होते जा रहे हैं। जब यही अनाज विदेशी पैकेजिंग में लौटते हैं तो उन्हें ट्रेडी सुपरफूड कहा जाता है, जबकि वे हमारे घरों की परंपरा में सदियों से मौजूद हैं।

सीएम ने महर्षि आयुर्वेद अस्पताल में 'सोमा-द आयुर्वेदिक किचन' का उद्घाटन किया

'सोमा-द आयुर्वेदिक किचन' पूरी तरह से है सात्विक



■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली : महर्षि आयुर्वेदिक हॉस्पिटल के डायरेक्टर लक्ष्मण श्रीवास्तव के अनुसार, यह देश का पहला सात्विक किचन है, जहां पर न लहसुन और न ही प्याज का इस्तेमाल होता है और न ही मैदा या रिफाईंड ऑयल का इस्तेमाल किया जाता है।

सोमा-द आयुर्वेदिक किचन की कुछ खास बातें

- यहां खाना व्यक्ति के दोष, वात, पित्त या कफ के अनुसार परोसा जाता है।
- एक अनुभववी डाइटिशियन है, जो नाड़ी परीक्षण के जरिए दोष की पहचान कर उसी अनुसार खाने की सलाह देते हैं।
- सारा खाना सात्विक शैली में बनता है, लेकिन मॉडर्न ट्रिक्स के साथ, जैसे मोमोज, पिज्जा और वर्गर।
- हर चीज वाजरे (मिलेट्स) से बनी होती है, सेहतमंद और संपूर्ण पोषण के साथ। हमारा सबसे लोकप्रिय आइटम है आयुर्वेदिक तरीके से तैयार किया गया गोलगप्पा, जिसमें मीठे आलू की स्टाफिंग होती है।

Navbharat Times • 19 Jun • Ministry of Ayush
Do Yoga with NBT on 21st June

4 • PG

93 • Sqcm

180429 • AVE

2.68M • Cir

Top Right

Delhi

21 जून को कीजिए एनबीटी के साथ योग

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर एनबीटी के संग योग करने का मौका आपके पास है। 21 जून को द्वारका के वेगस मॉल में एनबीटी अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाएगा जाएगा, वो भी कई कार्यक्रम के साथ। इस कार्यक्रम में दिल्ली के पर्यटन मंत्री कपिल मिश्रा भी वतौर खास मेहमान पहुंचेंगे। ज्यादा से ज्यादा लोगों को सेहतमंद जिंदगी की ओर ले जाने के मकसद इस कार्यक्रम में एक सामूहिक योग सेशन आयोजित किया जाएगा। सुबह 6 बजे से 8 बजे तक यह सेशन चलेगा, जिसमें योग की कई एक्टिविटी चलेंगी। कार्यक्रम में वतौर मुख्य अतिथि दिल्ली के पर्यटन मंत्री कपिल मिश्रा पहुंचेंगे। साथ ही, योग गुरु मनमोहन गुप्ता विशेष अतिथि के तौर पर शामिल होंगे और लोगों को योग करने के लिए प्रेरित करेंगे। योग से होने वाले फायदों के साथ-साथ कैसे अलग-अलग योगासन



आइये करें योग

कब : 21 जून, सुबह 6 से
शाम 8 बजे तक

कहाँ : वेगस मॉल, सेंट्रल
धियाज, द्वारका

करें, इस कार्यक्रम में यह भी जानकारी मिलेगी। इस कार्यक्रम में मीनल पाठक एक योग सत्र का नेतृत्व करेंगी और लोगों को योग करवाएंगी। उसके बाद एशले कौर अपने जुम्बा के सेशन के साथ लोगों के भीतर एनर्जी भरेंगी। शर्ट दी जाएगी और सर्टिफिकेट भी दिया जाएगा। खाने-पीने की व्यवस्था भी होगी।

Navbharat Times • 19 Jun • Ministry of Ayush
Lutians Zone mein 8 jagao par manay jayega Yoga Day

4 • PG

62 • Sqcm

121454 • AVE

2.68M • Cir

Middle Center

Delhi

लुटियंस जोन में 8 जगहों पर मनाया जाएगा योग दिवस

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

21 जून को इंटरनेशनल योग दिवस का आयोजन लुटियंस दिल्ली में 8 जगहों पर किया जाएगा। योग दिवस आयोजन के लिए बुधवार से लोदी रोड और तालकटोरा गार्डन में अभ्यास भी शुरू किया गया है। यह कहना है कि एनडीएमसी उपाध्यक्ष कुलजीत सिंह चहल का। योग दिवस कार्यक्रम में

करीब 6,200 लोगों के बैठने की इस बार व्यवस्था होगी।

चहल के अनुसार, कर्तव्य पथ पर 2,000 लोगों के बैठने की व्यवस्था की जाएगी। नई दिल्ली एरिया में जितने भी वीवीआईपी, केंद्रीय मंत्री हैं, उनके लिए यहीं योग करने का प्रबंध किया जाएगा। शांति पथ लॉन में 1,000 लोगों के बैठने की व्यवस्था की जाएगी। शांति पथ के आसपास ही सभी देशों के दूतावास हैं।

इसलिए यहां भी योग कार्यक्रम के लिए बेहतर प्रबंध करने का आदेश दिया गया है। लोधी और तालकटोरा गार्डन में भी 1000-1000 लोगों के बैठने की व्यवस्था की जाएगी। कर्नाट प्लेस के सेंट्रल पार्क, पंडारा पार्क, न्यू मोतीबाग आईएस रेजिडेंस और लक्ष्मीबाई नगर में संजय झील पार्क में 300-300 लोगों के बैठने की व्यवस्था होगी। नेहरू पार्क में इस बार कार्यक्रम नहीं किया जाएगा।

Navbharat Times • 19 Jun • Ministry of Ayush
25 gavo mein niklegi yog jagrukta yatra

2 • PG

46 • Sqcm

5693 • AVE

3.21M • Cir

Middle Left

Gurugram

25 गांवों में निकलेगी योग जागरूकता यात्रा

■ **NBT न्यूज, गुडगांव :** अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर जिले में भव्य स्तर पर कार्यक्रम की तैयारियां चल रही हैं। जिला प्रशासन ने योग को जन-जन तक पहुंचाने के लिए खास योजना बनाई है। इसके तहत 19 जून को जिले के 25 चयनित गांवों में योग जागरूकता यात्रा निकाली जाएगी। इन यात्राओं में योग सहायक लोगों को योग के लाभ बताएँ और उन्हें योग दिवस के मुख्य कार्यक्रम में शामिल होने के लिए प्रेरित करेंगे। जिला उपायुक्त अजय कुमार ने बताया कि 20 जून को जिला स्तरीय कार्यक्रम की फाइनल रिवर्सल होगी। रिवर्सल से पहले शुक्रवार सुबह 6 बजे ताऊ देवीलाल स्टेडियम से बख्तावर चौक तक योग मैराथन निकाली जाएगी। इसमें स्कूली छात्र, युवा, एनसीसी व एनएसएस के स्वयंसेवक, सामाजिक संस्थाएं और आम लोग भाग लेंगे। मैराथन के बाद ताऊ देवीलाल स्टेडियम में मुख्य कार्यक्रम की अंतिम रिवर्सल करवाई जाएगी। उसी ने बताया कि जिला मुख्यालय के अलावा पटौदी, सोहन और फर्रुखनगर में भी उपमंडल स्तर पर योग कार्यक्रम आयोजित किए जाएँगे।

Navbharat Times • 19 Jun • Ministry of Ayush
Nirankari missin desh bhar mein auyojit karega satra

2 • PG

27 • Sqcm

3413 • AVE

3.21M • Cir

Middle Center

Gurugram

निरंकारी मिशन देश भर में आयोजित करेगा सत्र

■ **NBT न्यूज, गुडगांव** : अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर संत निरंकारी मिशन 21 जून को देशभर में एक सत्र योग सत्र आयोजित करेगा। भारत में एक हजार से अधिक स्थानों में सुबह 6 बजे यह आयोजन खुले मैदानों और पार्कों में किया जाएगा। गुडगांव में यह कार्यक्रम पालम व्हिपर सेक्टर-1 स्थित ग्लोबल फॉर्मर मॉल के पास होगा। इसके बाद सत्र का आयोजन भी होगा। इस वर्ष योग दिवस की थीम 'एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग' रहने वाली है, जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक संतुलन की ओर प्रेरित करती है।

Navbharat Times • 19 Jun • Ministry of Ayush
Yog karna shuru kiya toh mard mein mila aaram

1 • PG

289 • Sqcm

36108 • AVE

3.21M • Cir

Top Right

Gurugram



योग करना शुरू किया तो दर्द में मिला आराम



योग से
हुए निरोग

■ सोनिया, गुड़गांव

योग केवल बीमारियों को दूर करने के लिए नहीं बल्कि तनाव को कम करने के लिए भी किया जाता है। भगद्गीता भी ज़िंदगी में हर कोई किसी न किसी योगी से ग्रस्त है। शहर में ऐसे हजारों लोग हैं, जिनके योग को अपने जीवन का हिस्सा बनाया है और उसके सकारात्मक परिणाम देखने को मिलते हैं। ऐसी ही कहानी है गुडगांव के विजय यादव की। उन्होंने योग को अपनाकर गैड को हट्टी में रखी घंट को पुरे तरह ठीक कर लिया है।

सेक्टर-66 निवासी विजय यादव ने बताया कि वर्ष 2017 में फरवरी महीने में वह रात के समय घर जा रहे थे। रास्ते में विजली के तार को टूट करने के लिए उन्होंने सीढ़ी का सहारा लिया। तार टूट कर रहे थे कि तभी एक कार ने सीढ़ी को टक्कर मार दी। इससे वह करीब एक मंजिल से नीचे

बदल गई जिंदगी

- शहर के विजय खदब ने योग कर रीढ़ की हड्डी में लगी चोट को पूरी तरह ठीक कर लिया
- शहर ठीक करते वक़्त करीब एक मंजिल से नीचे आ गिरे थे रीढ़ की हड्डी में आई थी चोट
- वर्ष 2021 में योग शुरू किया, अब उनकी रीढ़ की हड्डी ठीक है, दर्द की समस्या नहीं है

आ गिरे। सड़क पक्की होने के चलते उनकी गैड की हड्डी में चोट आई। डॉक्टर के इलाज से दर्द से रहान नहीं मिली। डॉक्टर के अनुसार गैड की हड्डी के किसी हिस्से से जेल खम हो गया था। रिपेयरिंग कर इमिटेड डिस्क या स्लिप डिस्क की प्रॉब्लम होती है। यह तब होता है जब डिस्क का वाहरी आवरण फट जाता है और अंदर का जेल वाद निकल जाता है। इससे आसपास की नसों पर दबाव पड़ जाता है। इसके बाद उन्होंने वर्ष 2021 में योग शुरू किया। तब से लेकर अब तक लगातार योग कर रहे हैं। अब उनकी गैड की हड्डी पकड़म चढ़ गई है।

जीवनशैली बदली तो
ठीक हुआ सिरदर्द

फरीदाबाद के बुधवारपुर रहने वाले राजेंद्र के सिर में अक्सर दर्द रहता था। इसका जे बालकटु सिरदर्द की ओर नहीं हुआ। एक दिन किसी ने योग करने की सलाह दी। बस फिर क्या था, उन्होंने योग को अपनी दिनचर्या में शामिल कर लिया। प्राणायाम, अतुलित-विश्राम और ध्यान को निश्चित रूप से करने के बाद आज वह एकदम कीर्त हो हैं।



“ अगर किसी को गुम है और वह बिना दवाई उसे कंट्रोल करना चाहता है तो उसे सान-पन के साथ योग अभ्यास करना पड़ेगा। अपनी लाइफस्टाइल में भी खेज करना होगा। वही योग में बहुत सारे आसान हैं, जो घुटनों की समस्याओं को मजबूत व लचीला बनाते हैं। ”



कमर की डिस्क हिल गई थी, पकड़ी राह

कलामगढ़ स्थित मशहूर कॉलोनी निवासी रश्मि शर्मा ने बताया कि उनकी कमर की डिस्क हिल गई थी। डॉक्टर ने उन्हें पूरी तरह बेड रेस्ट की सलाह दी थी। रोजगार के काम से दूर, उन्होंने चलन-फिरन भी मुश्किल से गम्य था। रश्मि ने बताया कि उन्हें एक योग गुरु के बारे में घिरीसी ने बताया। इसके बाद उन्होंने योग क्लासेस जॉइन कीं। धीरे-धीरे उनकी हालत सुकरने लगी।



Navbharat Times • 19 Jun • Ministry of Ayush
Shivalik park mein hoga yog sangam

2 • PG

54 • Sqcm

5171 • AVE

3.21M • Cir

Middle Left

Noida



Amar Ujala • 20 Jun • Ministry of Ayush

Apni dincharya mein yog shamil karan swasth rahne ka mul mantar
:Vishavnath

6 • PG

1066 • Sqcm

785933 • AVE

368.8K • Cir

Middle Left

Chandigarh

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस

योग करने से व्यक्ति
की उम्र भी बढ़ती है
और स्वस्थ जीवन की
ओर अग्रसर होता है

अपनी दिनचर्या में योग शामिल करना स्वस्थ रहने का मूलमंत्र : विश्वनाथ

पंचकुला के सेक्टर-3 के ताऊ देवीलाल स्टेडियम में नगराधीश ने योग मैराथॉन को हरी झंडी दिखाकर किया खान

संवाद न्यूज एजेंसी

पंचकुला। विश्वनाथ ने योग दिवस के
उपलक्ष्य में ताऊ देवीलाल स्टेडियम
सेक्टर-3 में योग मैराथॉन में मुख्यातिथि
के रूप में शिरकत की।

नगराधीश विश्वनाथ ने कहा कि सभी
को योग अपनी दिनचर्या में शामिल करना
स्वस्थ रहने का मूलमंत्र है। उन्होंने
जिलावासियों से अंतरराष्ट्रीय योग दिवस
में बढ़-चढ़कर भाग लेने की
अपील भी की।

योग के लिए प्रतिदिन समय अवश्य
निकालना चाहिए ताकि अपने आप को
स्वस्थ रख सकें। योग करने से व्यक्ति की

उम्र भी बढ़ती है और स्वस्थ जीवन की
ओर अग्रसर होता है। योग मैराथन में
स्कूली बच्चों, खिलाड़ियों व योग आयोग
व आयुष विभाग के कर्मचारियों ने हाथों में
योग भगवते रोग के बैनर, झंडे लेकर जिला
के नागरिकों को योग करने व उनको
प्रोत्साहित करने का संदेश दिया और योग
दिवस पर ज्यादा से ज्यादा भाग लेने के
लिए प्रेरित किया।

इस मौके पर जिला खेल अधिकारी
नील कमल, सहायक जिला आयुर्वेदिक
अधिकारी डॉ. अमित आर्या, आयुर्वेदिक
चिकित्सा अधिकारी डॉ. विक्रम गौड़, डॉ.
खुशी, डॉ. अजय, डॉ. अमित शर्मा सहित
अन्य अधिकारी व कर्मचारी उपस्थित थे।



पंचकुला के सेक्टर-3 में ताऊ देवीलाल स्टेडियम से अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में मैराथॉन में हिस्सा लेते प्रतिभागी। संवाद

नारी जागृति मंच की पिंक ब्रिगेड ने योग दिवस मनाया

चंडीगढ़। सेक्टर-40 के श्री हनुमंत धाम में नारी जागृति मंच की पिंक ब्रिगेड ने 11वां
अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर योग का आयोजन हुआ। पिंक ब्रिगेड की महिलाओं और
बच्चों ने मिलकर योग किया। इस दौरान योग का महत्व समझाया। पिंक ब्रिगेड की
महिलाओं ने बच्चों को योग के बारे में जागरूक किया और उनसे शपथ दिलाई कि वह
प्रतिदिन योग करेंगे और अपने आप को शारीरिक और मानसिक तौर पर स्वस्थ रखेंगे।
ब्रिगेड की प्रधान नीना तिवारी ने कहा कि नियोगी काया के लिए योग का अधिक महत्व
है। प्रतिदिन योग करने से न सिर्फ शारीरिक स्वास्थ्य बेहतर रहता है, बल्कि मानसिक
स्वास्थ्य के लिए भी यह उतना ही महत्वपूर्ण है। संवाद

कलाग्राम में कल मनाया जाएगा अंतरराष्ट्रीय योग दिवस

संवाद न्यूज एजेंसी

मनीमाजरा। भारत सरकार के संस्कृति
मंत्रालय ने उत्तर क्षेत्र सांस्कृतिक केंद्र
(एनजेडसीसी), पटियाला को
कलाग्राम में 11वें अंतरराष्ट्रीय योग
दिवस के आयोजन की जिम्मेदारी सौंपी
है। यह कार्यक्रम 21 जून को सुबह 7

बजे शुरू होगा। इस वर्ष की थीम है
एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग,
जिसका उद्देश्य शारीरिक, मानसिक
और पर्यावरणीय कल्याण को बढ़ावा
देना है।

इस कार्यक्रम में चंडीगढ़ के योग
महाविद्यालय की प्रशिक्षक राजवंत कौर
और उनकी टीम योग सत्र का नेतृत्व

करेगी। सभी आयु वर्ग के लोगों को इस आयोजन
में भाग लेने के लिए आमंत्रित किया गया
एनजेडसीसी के निदेशक फुरकान खान व
कि इस वर्ष की थीम वैश्विक एकता
सामूहिक स्वास्थ्य पर बल देती है।

इसलिए आइए, हम सभी मिलकर योग
माध्यम से शारीरिक और मानसिक तंदुरुस्ती
दिशा में कदम बढ़ाएं।

Amar Ujala • 20 Jun • Ministry of Ayush

Chakrashan se milati hai urja lachilapan aur manshik shanti :Dhanvi

6 • PG

370 • Sqcm

272691 • AVE

368.8K • Cir

Middle Center

Chandigarh

चक्रासन से मिलती है ऊर्जा, लचीलापन और मानसिक शांति : धनवी



चंडीगढ़। योग न केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए बल्कि मानसिक शांति के लिए भी बेहद लाभकारी है। योग करने वाली धनवी बताती हैं कि योगाभ्यास के बाद वे खुद को बेहद ऊर्जावान और तरोताजा महसूस करती हैं। उनके अनुसार चक्रासन उनका सबसे प्रिय आसन है, जो न केवल शरीर को लचीलापन देता है, बल्कि आंतरिक अंगों को भी सक्रिय करता है। धनवी बताती हैं कि जब वह खुले वातावरण में चक्रासन करती हैं तो यह उनके फेफड़ों को पूरी तरह खोल देता है और गहरी सांस लेने में मदद करता है। इस आसन के अभ्यास से रीढ़ की हड्डी मजबूत होती है और तनाव भी दूर होता है। वहीं, चक्रासन करने से न केवल फेफड़ों और हृदय को मजबूती मिलती है, बल्कि पाचन तंत्र भी सक्रिय होता है। यह पूरे शरीर में ऊर्जा का संचार करता है और मानसिक शांति भी प्रदान करता है। उनका मानना है कि नियमित योगाभ्यास खासकर चक्रासन से शरीर में स्फूर्ति बनी रहती है और दिनभर ऊर्जा का संचार होता है।

आओ योग करें

क्या आप भी करते हैं योग, हमें भेजिए अपनी तस्वीर और बताइए कि खुद को फिट रखने के लिए कौन सा योग करते हैं। हम आपकी तस्वीर व अनुभव अमर उजाला में प्रकाशित करेंगे। ताकि लोग योग की ताकत को समझें और खुद को फिट रखने के लिए प्राणायाम समेत तमाम योग क्रियाएं करें। आप हमें 76175-66174 पर और मेल आईडी chd-cityreporter@chd.amarujala.com पर अपनी तस्वीर और फिट रहने की योग क्रियाओं की पूरी जानकारी दे सकते हैं।

Amar Ujala • 20 Jun • Ministry of Ayush
Cm ki yogshala mein 21,000 ne kiya yog

4 • PG

427 • Sqcm

314372 • AVE

368.8K • Cir

Middle Right

Chandigarh

सीएम की योगशाला में 21,000 ने किया योग

जालंधर। जालंधर के पीएपी ग्राउंड में वीरवार को राज्यस्तरीय सीएम दी योगशाला प्रोग्राम में 21,000 से अधिक योग प्रेमियों ने भाग लिया। आप सुप्रीमो केजरीवाल और सीएम मान यहां नहीं पहुंचे, इसलिए स्वास्थ्य मंत्री डॉ बलवीर सिंह ने पूरे प्रोग्राम को करवाया।

प्रोग्राम में 17,000 योग मैट की व्यवस्था की गई थी। लोगों की भारी प्रतिक्रिया के कारण जनभागीदारी का आंकड़ा सभी की उम्मीदों से अधिक रहा। स्वास्थ्य मंत्री डॉ. बलवीर सिंह ने लोगों से योग को अपने दैनिक जीवन का अभिन्न अंग बनाने का आह्वान किया।

उन्होंने कहा इस कार्यक्रम में सभी वर्गों के लोगों को उत्साहपूर्वक भाग लेते देखना खुशी की बात है। इस नेक कार्य में हजारों पंजाबी राज्य सरकार के साथ जुड़े हैं। डीसी डॉ. हिमांशु अग्रवाल और पुलिस कमिश्नर धनप्रीत कौर ने कहा कि उन्हें सीएम दी योगशाला के माध्यम से हजारों लोगों को सरकार के साथ जुड़ते देख खुशी हो रही है। यह



स्वास्थ्य मंत्री की अगुवाई में आयोजित कार्यक्रम में शामिल लोग। संवाद

थापर यूनिवर्सिटी में कल मनेगा योग दिवस

पटियाला। पटियाला जिले में 11वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस शनिवार को थापर यूनिवर्सिटी में सुबह 5:30 बजे से 7:30 बजे तक जिला स्तरीय समारोह के रूप में मनाया जाएगा। एडीसी ईशा सिंगल ने बताया कि योग दिवस को लेकर सभी तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। जिला आयुर्वेदिक और यूनानी अधिकारी सहित खेल, शिक्षा, पुलिस, रेड क्रॉस और बागवानी विभागों को आवश्यक जिम्मेदारियां सौंप दी गई हैं। उन्होंने बताया कि इस आयोजन में बड़ी संख्या में विद्यार्थी और खिलाड़ी भाग लेंगे। ब्यूरो

पहल दो साल पहले सीएम के नेतृत्व में जालंधर से शुरू की गई थी और वर्तमान में पूरे राज्य में रोजाना लगभग 3,200 योग कक्षाएं आयोजित की जा रही हैं। जिनके

माध्यम से लगभग एक लाख लोग लाभ उठा रहे हैं।

मेयर विनीत धीर ने उद्योगपति व आप नेता नितिन कोहली का आभार व्यक्त किया। संवाद

Amar Ujala • 20 Jun • Ministry of Ayush

ITI sector 14 mein yog prashikshan kariyakaram 180 students ne liya bhag

6 • PG

283 • Sqcm

208676 • AVE

368.8K • Cir

Middle Right

Chandigarh

आईटीआई सेक्टर - 14 में योग प्रशिक्षण कार्यक्रम, 180 विद्यार्थियों ने लिया भाग



पंचकूला में सेक्टर-14 की आईटीआई में योग करते विद्यार्थी। संवाद

पंचकूला। आईटीआई सेक्टर-14 में योग प्रशिक्षण कार्यक्रम हुआ। इसमें 180 छात्रों और कर्मचारियों ने भाग लिया। यह योग प्रशिक्षण कार्यक्रम जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सह सचिव व मुख्य न्यायिक मजिस्ट्रेट अपर्णा भारद्वाज और आईटीआई के सहयोग से लगाया गया। यह योग प्रशिक्षक सत्यवीर सिंह की देखरेख में आयोजित किया गया। मुख्य न्यायिक मजिस्ट्रेट अपर्णा भारद्वाज ने बताया कि सभी को योग करना चाहिए। शिविर का आयोजन दैनिक जीवन में योग के महत्व के बारे में जागरूकता फैलाने के उद्देश्य से किया गया। योग एक प्राचीन भारतीय परंपरा है जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक कल्याण को बढ़ावा देती है। व्यूरो

Amar Ujala • 20 Jun • Ministry of Ayush
International Yoga Day

8 • PG

338 • Sqcm

716435 • AVE

564.4K • Cir

Top Right

Delhi

करें योग रहें निरोग...



पंचशील पार्क में बच्चों को योग अभ्यास करातीं मंजू सिंह। फोटो : स्वयं



हौजखास स्थित पार्क में योग करतीं महिलाएं। फोटो : स्वयं



योग दिवस (21 जून) की तैयारियां शुरू हो गई हैं। आपसे से कई लोग सेहतमंद रहने के लिए नियमित तौर पर सामूहिक योग करते हैं। अगर आप भी ऐसे लोगों में शामिल हैं तो हम ग्रुप में योग करते हुए आपकी तस्वीरों को समाचार पत्र में स्थान देंगे। हमें आप इस नंबर 9873687563 पर फोटो व्हाट्सएप कर सकते हैं।

Amar Ujala • 19 Jun • Ministry of Ayush
International Yoga Day

4 • PG

309 • Sqcm

656414 • AVE

564.4K • Cir

Middle Right

Delhi



कालका जी ब्लॉक बी स्थित जिम में योगा करतीं युवतियां। स्रोत : स्वयं



मालवीय नगर स्थित नवधा योग संस्थान में योग करते लोग। स्रोत : स्वयं



योग दिवस (21 जून) की तैयारियां शुरू हो गई हैं। आपमें से कई लोग सेहतमंद रहने के लिए नियमित तौर पर सामूहिक योग करते हैं। अगर आप भी ऐसे लोगों में शामिल हैं तो हम ग्रुप में योग करते हुए आपकी तस्वीरों को समाचार पत्र में स्थान देंगे। हमें आप इस नंबर 9873687563 पर फोटो व्हाट्सएप कर सकते हैं।

Amar Ujala • 19 Jun • Ministry of Ayush
Jail mein yog satar ka aayojan

3 • PG

81 • Sqcm

59611 • AVE

368.8K • Cir

Middle Left

Chandigarh

जेल में योग सत्र का आयोजन

चंडीगढ़। बुडैल जेल में बुधवार को योग सत्र का आयोजन किया गया। इस अवसर पर जेल अधीक्षक परवीन कुमार उपस्थित रहे। लगभग 200 कैदियों ने योग गतिविधियों में भाग लिया। कुछ कैदियों ने योग के लाभ के बारे में अनुभव साझा किए। पंचकूला के भारतीय योग संस्थान से डॉ. परलाहाद रघु, डॉ. सुनीता यादव और डॉ. गौरव गर्ग ने कैदियों को दैनिक योग के लाभों के बारे में जानकारी दी। संवाद

Prahar • 20 Jun • Ministry of Ayush
KDMC organizes Yoga Day

4 • PG

17 • Sqcm

4866 • AVE

215K • Cir

Middle Right

Mumbai

केडीएमसीतर्फे योग दिनाचे आयोजन

कल्पवृक्ष : आंतरराष्ट्रीय योग दिने महाराष्ट्र दि. २१ जून रोजी कल्पवृक्ष हॉबिबल्ली महानगरपालिका, आर्ट ऑफ लिविंग आणि एसकेडीव्हेल यांच्या संयुक्त विद्यमाने योग दिनाचे आयोजन करण्यात आले आहे. महाराष्ट्राला आनुवंशिक अचिंचन योगात खोण्या प्रमुख उपस्थितीत, कल्पवृक्ष स्थानिका नजीकच्या के.टी.टी.सिने कपले वाहनमंडळावरील सहयोग्य परजलवादीत मोकळ्या जागेत या योग दिन शिबिराचे आयोजन सकाळी ७ ते ८ या वेळेत करण्यात आले असून, या दिवशी महाराष्ट्राला अपिकारी, कर्मचारी वगैरे योगाभ्यासाचा लाभ पेशार आहेत. आर्ट ऑफ लिविंगचे ज्येष्ठ, अनुभवी प्रशिक्षक उपस्थितीत योगाभ्यासाचे प्रशिक्षण देणार असल्याची माहिती विशेष प्रकल्प विभागाला कार्यकारी अधिपता रोहिणी सेकरे यांनी दिली आहे.

Prahar • 20 Jun • Ministry of Ayush

Neurogrit Gold combines traditional Ayurveda with modern science

3 • PG

48 • Sqcm

13330 • AVE

215K • Cir

Middle Left

Mumbai

न्युरोग्रिट गोल्ड पारंपरिक आयुर्वेद आधुनिक विज्ञानाचा मेळ

हरिद्वार (प्रतिनिधी) : पारंपरिक शास्त्रज्ञांनी केलेल्या वर्षानुवर्षी संशोधनाने पुष्टी केली आहे की आयुर्वेदिक औषध न्युरोग्रिट गोल्ड केवळ पार्किन्सन्स रोगामुळे होणारी स्मरणशक्ती सुधारण्यास मदत करत नाही, परंतु सजीवतेचे आयुर्मान वाढवण्यासाठी ते उपयुक्त आहे, परंतु त्याचा तसेच डोपेअर आणि प्रजनन क्षमतेवर कोणताही विपरित परिणाम होत नाही. हे अनुकरणीय संशोधन सौंदर्यास न्युरोग्रिट गोल्ड अँड थेराप्युटिक्स, ऑन्कोलॉजी वित्ती प्रकरणाच्या संशोधन जर्नलमध्ये प्रकाशित झाले आहे. यावेळी आचार्य बाळकृष्ण म्हणते की, पार्किन्सन्स आजाराने व्यक्ती केवळ मानसिकदृष्ट्या अस्वस्थ होत नाही, तर त्याचे सामूहिक वर्तुळाही लहान होऊ लागते. परंतु, असा काही उपाय आहे का नव्हता असाही व्यक्ती पुन्हा बरी होऊ शकते आणि कोणत्याही मदतीशिवाय त्याचे दैनंदिन व्यवहार चालू करू शकते. असा आरोग्य पूर्ण आपत्तिस्थितीतून बाहेर येऊ शकतो असेही म्हणता येईल.

आचार्य म्हणते की, न्युरोग्रिट गोल्ड हे आपल्या कारणां आयुर्वेद आणि आधुनिक विज्ञानाचा एक अद्वितीय संगम आहे. याचा संशोधनाने असे दिसून आले आहे की, नैसर्गिक वनस्पतींचे वैज्ञानिक दृष्टिकोनातून विश्लेषण केले तर या आधुनिक पुराव्यात समस्ये सोडवण्यासाठी इतर काही बदल घडवून आणत येतील. मेदूला विकसित करणे फायदेहीर मज्जा तंत्रज्ञानाच्या एकमेव रस, मोठी पिटी, रक्त धम, घात कुसुमाकर रस, रक्त रस इत्यादींमधे ज्योतिषमयी आणि गिलाय इत्यादी नैसर्गिक औषधे वनस्पतींचाच न्युरोग्रिट गोल्ड बनवले जाते, असे लक्षात येईल. परंतुही रिसर्च इन्स्टिट्यूटचे उपाध्यक्ष आणि मुख्य सहायक डॉ. अनुराग काशीय म्हणते की, सौ. सुखिन्सवर हा अचिन्त प्रयोग प्रथमच आयुर्वेदिक औषधाने बनवत आला आहे. आणि त्याचे परिणाम केवळ विज्ञानाच्या जगासाठीच रोमंचक नाहीत, तर येणाऱ्या काळात मानवी आरोग्यावर त्याचा खोल परिणाम होऊ शकतो. त्यांनी सांगितले की डोपामाइन हा आपल्या मेंदूचा एक महत्वाचा न्युरोट्रान्स्मीटर आणि हार्मोन आहे, जे आपल्या शरीराची कार्ये आणि हालचालीवर नियंत्रण ठेवतो, परंतु, जेव्हा काही कारणास्तव हे डोपामाइन आपले कार्य सुरू ठेवणे करू शकत नाही, तेव्हा शरीराचा तोल नाही आणि आपला मेंदू देखील आपला जीव कामे चालवू शकत नाही असे ते विवरावता सांगतो, या स्थितीला पार्किन्सन्स म्हणतात.

Lokmat • 20 Jun • Ministry of Ayush
Municipality prepares for Yoga Day, programs at 34 centers

1 • PG

103 • Sqcm

102811 • AVE

604.7K • Cir

Middle Center

Hello Mumbai

Mumbai

योग दिनानिमित्त पालिकेची तयारी, ३४ केंद्रांवर कार्यक्रम

लोकमत न्यूज नेटवर्क

मुंबई : आंतरराष्ट्रीय योग दिन २१ जून रोजी मुंबईत उत्साहात साजरा होणार असून, महापालिकेच्या शाळा तसेच खासगी आणि अनुदानित शाळांमधील ज्य्यत तयारी सुरू आहे. शिक्षणाधिकारी राजेश कंकाल यांनी या कार्यक्रमासाठी विशेष सूचनापत्र जारी केले असून, सकाळी ८:३० ते ९:३० आणि दुपारी २ ते ३ या वेळेत शाळांमध्ये योग सत्रांचे आयोजन करण्याचे निर्देश दिले आहेत.

उत्तर, दक्षिण आणि पश्चिम विभागातील शिक्षण निरीक्षकांनी खाजगी शाळांना सकाळी ६:३० ते ७:४५ या वेळेत योग दिन साजरा करण्यास सांगितले आहे. संयुक्त राष्ट्रसंघाच्या उपक्रमानुसार संपूर्ण देशात योग दिन साजरा केला जातो. त्यानुसार मुंबई महापालिकेच्या शिक्षण विभागानेही शहरभर व्यापक नियोजन केले आहे.

मुंबई शहर, पूर्व आणि पश्चिम उपनगरांमध्ये एकूण ३४ केंद्रे तयार करण्यात आली असून, प्रत्येक केंद्रावर किमान १०० विद्यार्थ्यांचा सहभाग अपेक्षित आहे. शारीरिक शिक्षण शिक्षक नसलेल्या शाळांमध्येही स्वतंत्र योग सत्रे घेण्यात येणार आहेत.

योगविषयक जागरूकता वाढवून शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यासाठी योगाचा उपयोग कसा करता येईल, याचा अनुभव देणे हा या उपक्रमाचा मुख्य उद्देश आहे.

Bhaanga Bhuin • 20 Jun • Ministry of Ayush

The need to look at yoga from a spiritual perspective: Sadhguru
Brahmeshanand Acharya

2 • PG

389 • Sqcm

0 • AVE

N/A • Cir

Middle Center

Goa

योगशास्त्रा कडेन अध्यात्मीक नदरेन पळोवपाची गरज : सद्गुरू ब्रह्मेशानंदाचार्य

तपोभूमींत हिंदू संघटना मुखेल्यांचे बसकेंत गांवागांवांनी योग दीस मनोवपाचो संकल्प

■ भांगरभूंय । खबरांमेज

पणजी : मन आनी आत्म्याचें मिलन म्हणल्यार योग. म्हणून आत्मस्वरूपा कडेन मन लावपाचो जो विधी आसा तो योग आसा. जंय वतले थंय योगशास्त्राचो प्रचार करात. खंयचेय जातींतलो, धर्मांतलो, प्रांतांतलो आसूं हो योग ताका तारता. ह्या योगशास्त्रा कडेन आमी अध्यात्मीक नदरेन पळोवपाची गरज आसा. हें शास्त्र अध्यात्माची तेंगशी गांठपाक उपयुक्त आसा. म्हणून सगल्यांनी योगशास्त्र शिकूंक जाय अशें संबोधन श्री दत्त पद्मनाभ पीठ, पीठाधीश्वर अध्यात्म शिरोमणी पद्मश्री विभूषित सद्गुरू ब्रह्मेशानंदाचार्य स्वामीजींनी केलें.

पूज्य स्वामीजींच्या मार्गदर्शना खाला श्री क्षेत्र तपोभूमी गुरुपीठाचेर आंतरराष्ट्रीय योग दिसा निमतान



हिंदू संघटना मुखेल्यांचे बसकेंत संबोधीत करतना सद्गुरू ब्रह्मेशानंदाचार्य स्वामीजी आनी हाजीर आशिल्ले कार्यकर्ते.

हिंदू संघटना मुखेल्यांची बसका जाली. ह्या वेळार पूज्य स्वामीजी संबोधीत करताले. ज्ञानवंतांनी हिंदू समाजाक ज्ञानी करपाचो यत्न करूंक जाय अशेंय पूज्य स्वामीजींनी सांगलें.

हे बसकेंत देव, देश आनी धर्म ह्या त्रिसुत्रींचेर आदारीत कार्य आनी उपक्रमाचेर विचारविमर्श करून विविध विशयांचेर चर्चा जाली.

गोंयांतल्या सगल्या म्हालांतल्यान, खानापूर - बेळगांव (कर्नाटक) आनी सावंतवाडी - सिंधुदुर्ग (महाराष्ट्र) अश्या विविध वाठारांतल्यान हिंदू संघटनांचे मुखेल कार्यकर्ते हे बसकेक हाजीर आसले. ह्या वेळार श्री दत्त पद्मनाभ पीठाचे संचालक आनी महाप्रबंधक, समाजिक विभाग पदाधिकारी आनी कृपाकांक्षी हेवूय हाजीर आसले.

Bhaanga Bhuin • 20 Jun • Ministry of Ayush

Education department issues directives to schools in the state on the occasion of Yoga Day

8 • PG

278 • Sqcm

0 • AVE

N/A • Cir

Middle Left

Goa

योग दिसाचे निमतान राज्यांतल्या शाळांक शिक्षण खात्या कडल्यान निर्देश जारी

■ भांगरभूंय । प्रतिनिधी

पणजी: 11वो आंतरराष्ट्रीय योग दिस 2025 ची संकल्पना एक पुर्तू, एक भलायकी खातीर योग आसतली. देखून हे दिसा राज्यांतले सरकारी आनी अनुदानींत शाळा तशेंच उच्च माध्यमीक विद्यालयांनी हे दिसा वांटेकार जावन आपले योगाच्यो कार्यावळी आयुष मंत्रालयाच्या पोर्टलाचेर घालच्यो. तशेंच शाळांनी प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी हांचे भाषणाचे थेट प्रक्षेपण दर शाळांनी दाखोवचे, अशें निर्देश शिक्षण संचालनालयान परिपत्रका वरवीं दिल्या.

संवसारीक भलायकी आनी एकता हे भारताचे बांदिलकेक घटमूट करपा खातीर योग संगम उपक्रमा खाला आयुष मंत्रालय देशभराच्या शैक्षणिक संस्थांच्या जोडपालवान 1 लाख योग कार्यावळी घडोवन हाडपाची मोख दवरल्या.

हे विशीं शिक्षण संचालनालयान

परिपत्रक काडून हे कार्यावळी विशींची सविस्तर म्हायती सगळ्या सरकारी, अनुदानींत, बिगर अनुदानींत मुळाव्यो, माध्यमीक, उच्च माध्यमीक आनी विशेष भुरग्यांचे शाळांक दिल्या. 21 जून खातीरचे योग कार्यावळी शैक्षणिक संस्थानी आयुष मंत्रालयाच्या पोर्टलाचेर नोंद करच्यो. तशेंच सकाळीं 6.30 ते 7.45 वरा मजगतीं विद्यार्थी, शिक्षक आनी कर्मचारी योग कार्यावळींत व्हड प्रमाणांत वांटेकार जातले हे निश्चीत करचे. तशेंच कार्यावळी उपरांत जे फोटो आसात ते योग संगम पोर्टलाचेर अपलोड करचे.

सकाळीं 6.30 वराचेर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी देशाक संबोधीत करतले आनी तांचे भाषणाचे थेट प्रक्षेपण जातले. राज्यांतल्या सगळ्या शाळांनी प्रधानमंत्र्यांचे थेट प्रक्षेपण विद्यार्थ्यांक दाखोवपा खातीर तजवीज करची, अशें निर्देश शिक्षण संचालक शैलेश झिंगडे हांणी परिपत्रका वरवीं दिल्या.

Bhaanga Bhuin • 20 Jun • Ministry of Ayush

Neurogrit Gold is a unique combination of traditional Ayurveda and modern science: Acharya Balakrish...

8 • PG

417 • Sqcm

0 • AVE

N/A • Cir

Middle Center

Goa

न्यूग्रीट गोल्ड हो परंपरीक आयुर्वेद आनी आर्विल्ल्या विज्ञानाचो एक आगळोच मेळ: आचार्य बाळकृष्ण

■ भांगरभूंय। खबरां मेज

हरिद्वार: पतंजली शास्त्रज्ञांनी सी. एलिगन्साचेर केल्ल्या नव्या संशोधनांतल्यान न्यूग्रीट गोल्ड हें आयुर्वेदीक वखद पार्किन्सन दुयेंसाक लागून जावपी स्मृती उणी करपाक मदत करताच, पूण जिवांचे आयुष्य वाडोवपाकय आदार करता, जाल्यार तांचो उंचाय आनी प्रजननक्षमतायचेर कसलोच वायट परिणाम जायना अशें स्पश्ट केला.हें आदर्श संशोधन वायली पब्लिकेशनाच्या आंतरराष्ट्रीय संशोधन नेमाळ्यांत सीएनएस न्यूरोसायन्स अँड थेरेप्युटिक्सांत उजवाडाक आयलां.

ह्या वेळार आचार्य बाळकृष्ण हांणी सांगलें, पार्किन्सन दुयेंसांत मनीस फकत मानसीक अस्वस्थ जाताच, ताचें समाजीक गिन्यानूय आकुंचीत जावंक लागता. पूण, असो उपाय आसा काय, जाचे वरवीं अस्वस्थ मनीस बरो जावंक शकता आनी कसलोच आदार करिनासतना आपले दिसपट्टे काम बरे तरेन



करपाक शकता. आतां आमी पुराय विस्वासान म्हणूं येता की हय, आतां शक्य जालां.

न्यूग्रीट गोल्ड हो आमच्या दायज आयुर्वेदाचो आनी आधुनीक विज्ञानाचो एक आगळोच मेळ अशें आचार्यजी हांणी सांगलें. सैमीक जडीबूटींचें शास्त्रीय नदरेन विश्लेशण केल्यार ह्या आर्विल्ल्या युगांतल्या समस्यांचेर मात करपाक क्रांतीकारी बदल घडोवन हाडूंक मेळटात, अशें ह्या संशोधनांतल्यान दिसून येता. एकंगवीर रास, मोती पिश्टी, रजत भस्म, वसंत कुसुमाकर रास, रसराज रास आदी सैमीक वनस्पतींनी ज्योतिश्मती आनी गिलोय हांचे पसून

तयार जातात अशें तांणी सांगलें.

पतंजली संशोधन संस्थेचे उपाध्यक्ष आनी मुखेल शास्त्रज्ञ डॉ. डॉ. अनुराग वैष्णव सांगलें, डोपामाइन हो आमच्या मेंदवाचो म्हत्वाचो न्यूरोट्रांसमीटर आनी हार्मोन, जो आमच्या कुडीच्या कार्याचेर आनी हालचालींचेर नियंत्रण दवरता अशें तांणी सांगलें. पूण, जेन्ना हें डोपामाइन कांय कारणांक लागून आपलें काम सारकें करपाक शकना, तेन्ना कुडीचें समतोल ना जाता, आनी आमचो मेंदू आमी बरे तरेन केल्ले काम लेगीत विसरपाक लागता. हे स्थितीक पार्किन्सन अशें म्हण्टात.

न्यूग्रीट गोल्ड वापरल्यार ह्या जीवांतल्या ऑक्सिडीभवन तणावाची पातळी उणी जाली, तशेंच मायटोकॉण्ड्रियल ऑटोफेजी फॅक्टर गुलाबी-1, पीडीआर-1 आनी डोपामाइन संश्लेशण घटक कॅट-2 ह्या जंतूची अभिव्यक्ती वाडली, जी पार्किन्सन दुयेंसाक लागून उणी जाल्ली.

Bhaanga Bhuin • 20 Jun • Ministry of Ayush
Special program on behalf of Patanjali Yoga Samiti in Divchole

8 • PG

139 • Sqcm

0 • AVE

N/A • Cir

Middle Center

Goa

पतंजली योग समितीचे वतीन दिवचले विशेष कार्यावळ

दिवचल : पतंजली योग समितीचे वतीन आंतरराष्ट्रीय योग दिसा निमतान दिवचले विशेष कार्यावळीचें आयोजन केलां. 21 जून ह्या दिसा सकाळीं 5.30 ते 7.00 वरां मेरेन श्री शासकीय शाळा, शिवाजी संकुल मार्केट, दिवचल हांगा योग प्रोटोकॉल वर्गाचें आयोजन केलां. ह्या उपक्रमाचे आदले सांजेक म्हणल्यार 20 जूनाक सांजवेळा 5 वरांचेर दिवचल आनी सरभोंवतणच्या वाठारांनी जनजागृती आनी वातावरण निर्मिती जावपा खातीर बायक आनी कार रॅलीचें आयोजन केलां. ही रॅली दिवचलच्या पोरण्या बसस्टॅण्डा वयल्यान सुरू जातली आनी दिवचल पालिकेच्या वाठाराक भोंवताडो मारतली.

सकाळीं येवन योग सत्रांत सहभागी जावप शक्य नाशिल्ल्या नागरिकां खातीर भोव करून सरकारी कर्मचाऱ्यां खातीर पालिका भवन, नवें मार्केट, दिवचल हांगा सकाळीं 10 वरांचेर, 11 वरांचेर आनी सांजवेळा 5 वरांचेर अतिरिक्त प्रोटोकॉल वर्ग आयोजीत केल्यात. इत्सुकांनी 7722010338, 9326101050, 98236 61489 ह्या नंबराचेर संपर्क सादचो.

Goan Varta • 20 Jun • Ministry of Ayush

Chief Minister appeals to create a 'healthy and strong Goa' through yoga practices

3 • PG

426 • Sqcm

31927 • AVE

225K • Cir

Middle Right

Goa

योग साधनेतून 'स्वस्थ आणि सशक्त गोवा' घडविण्याचे मुख्यमंत्र्यांचे आवाहन

➤ रविवार, २१ जून रोजी गोव्यात १५ हजार ठिकाणी योग दिन



प्रतिनिधी । गोवन वार्ता

पणजी : मधुमेह, उच्च रक्तदाब या व्याधींसह मानसिक आरोग्य राखण्यासाठी योगासने उपयोगी ठरतात. आंतरराष्ट्रीय योग दिनाचे औचित्य साधून प्रत्येकाने स्वतःच्या आरोग्यासाठी योगासने करावीत. योगासनाच्या आधारे स्वस्थ गोवा, सशक्त गोवा करण्यास प्रत्येकाने हातभार लावावा, असे आवाहन मुख्यमंत्री डॉ. प्रमोद सावंत यांनी केले आहे. आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त २१ जून रोजी गोव्यात

काही सरकारी कार्यालयांत योग शिक्षकांची व्यवस्था



आंतरराष्ट्रीय योग दिनाच्या तयारीचा आढावा घेण्यासाठी मुख्यमंत्र्यांच्या अध्यक्षतेखाली गुरुवारी बैठक झाली. सरकारी कार्यालये तसेच शिक्षण संस्थांसह आयुर्वेदिक महाविद्यालय, शिरोडा, ब्रह्मकुमारी, दिशा फाऊंडेशन, आर्ट ऑफ लिटिंग, ओमनिती वेदाश्रम, दत्त पद्मनाभ पीठ या संस्थांनी योग कार्यक्रमांचे आयोजन केले आहे. काही संस्था योग कार्यक्रमासाठी सरकारी कार्यालयांत शिक्षकांची व्यवस्था करणार आहेत.

१० ते १५ हजार ठिकाणी योगासनाचे कार्यक्रम होणार असल्याचेही मुख्यमंत्र्यांनी सांगितले.

देशाच्या इतर भागांसह संपूर्ण गोव्यात २१ जून रोजी आंतरराष्ट्रीय योग दिन साजरा केला जाणार आहे. शाळा, विद्यालये, सरकारी कार्यालये, पोलीस स्थानके, पंचायती मिळून प्रत्येक गावात योग दिनाचे कार्यक्रम होणार आहेत. मुख्य कार्यक्रम सकाळी ६ ते ८.३०

पर्यंत ताळगाव येथील डॉ. श्यामा-प्रसाद मुखर्जी स्टेडियमात होणार आहे. भारत स्वाभिमान ट्रस्ट, दिशा चॅरिटेबल ट्रस्ट, आयुर्वेदिक महाविद्यालय तसेच अन्य संस्थांच्या आधारे गोव्यात ठिकठिकाणी योग कार्यक्रम होणार आहेत. या आयोजित कार्यक्रमाची नोंदणी 'योगसंगम' या वेबसाईटवर आयोजकांनी करावी, अशी माहिती मुख्यमंत्री डॉ. प्रमोद सावंत यांनी दिली.

Goan Varta • 20 Jun • Ministry of Ayush

Please provide information about Yoga Day Events on the portal of the
Ministry of AYUSH!

3 • PG

297 • Sqcm

22252 • AVE

225K • Cir

Middle Center

Goa

योग दिनाच्या कार्यक्रमांची माहिती आयुष मंत्रालयाच्या पोर्टलवर द्या!

➤ राज्यातील शाळांना शिक्षण खात्याकडून निर्देश
प्रतिनिधी। गोवन वार्ता

पणजी : 'एक पृथ्वी, एक आरोग्यासाठी योग' ही अकराव्या आंतरराष्ट्रीय योग दिनाची थीम आहे. यासाठी या दिवशी राज्यातील सरकारी आणि अनुदानित शाळा तसेच उच्च माध्यमिक विद्यालयांनी यात सहभागी होऊन आपले योग दिनाचे कार्यक्रम आयुष मंत्रालयाच्या पोर्टलवर अपलोड करावेत. तसेच प्रत्येक शाळेने पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या भाषणाचे थेट प्रक्षेपण दाखवावे, असे निर्देश शिक्षण संचालनालयाने परिपत्रकाद्वारे दिले आहेत.

जागतिक आरोग्य आणि एकता या भारताच्या वचनबद्धतेला बळकटी देण्यासाठी योग संगम उपक्रमाखाली आयुष मंत्रालयाने देशभरातील शैक्षणिक संस्थांच्या सहकार्याने १ लाख योग कार्यक्रम आयोजित करण्याचे निश्चित केले आहे.

याविषयी शिक्षण संचालनालयाने परिपत्रक काढून या कार्यक्रमांविषयीची सविस्तर माहिती सर्व सरकारी, अनुदानित, बिगर अनुदानित प्राथमिक, माध्यमिक, उच्च माध्यमिक आणि

पंतप्रधानांच्या भाषणाचे प्रक्षेपण करा!

२१ रोजी सकाळी ६.३० वाजता पंतप्रधान नरेंद्र मोदी देशाला संबोधित करतील आणि त्यांच्या भाषणाचे थेट प्रक्षेपण केले जाणार आहे. राज्यातील सर्व शाळांनी पंतप्रधानांच्या भाषणाचे थेट प्रक्षेपण विद्यार्थ्यांना दाखविण्याची सोय करावी, असे निर्देश शिक्षण संचालक शैलेश झिंगडे यांनी परिपत्रकाद्वारे दिले आहेत.

विशेष मुलांच्या शाळांना दिली आहे. २१ जून रोजीचे योग कार्यक्रम शैक्षणिक संस्थांनी आयुष मंत्रालयाच्या पोर्टलवर नोंद करावेत. तसेच सकाळी ६.३० ते ७.४५ दरम्यान विद्यार्थी, शिक्षक आणि कर्मचारी योग कार्यक्रमात मोठ्या प्रमाणात सहभागी होतील, हे निश्चित करावे. योग कार्यक्रमानंतर त्याचे फोटो योग संगम पोर्टलवर अपलोड करावेत, असे निर्देश देण्यात आले आहेत.

Goan Varta • 20 Jun • Ministry of Ayush

Patanjali's 'Neurogrit Gold' claims to improve Parkinson's

5 • PG

387 • Sqcm

29006 • AVE

225K • Cir

Middle Left

Goa

पतंजलीच्या 'न्यूरोग्रिट गोल्ड' मुळे पार्किन्सनमध्ये सुधारणा वाढीचा दावा

▶ आंतरराष्ट्रीय जर्नलमध्ये संशोधन प्रसिद्ध

न्यूज डेस्क। गोवन वार्ता

हरिद्वार : पतंजलीच्या शास्त्रज्ञांनी केलेल्या नवीन संशोधनानुसार, 'न्यूरोग्रिट गोल्ड' या आयुर्वेदिक औषधामुळे पार्किन्सन आजारामुळे होणारी स्मृती कमी होण्यास मदत होते, तसेच सजीवांचे आयुर्मान वाढते. महत्वाचे म्हणजे, याचा उंची किंवा प्रजनन क्षमतेवर कोणताही नकारात्मक परिणाम होत नाही. हे संशोधन आंतरराष्ट्रीय पातळीवरील 'सीएनएस न्यूरोसायन्स अँड थेराप्यूटिक्स' या प्रतिष्ठित जर्नलमध्ये प्रकाशित झाले आहे.

पतंजलीचे आचार्य बालकृष्ण यांनी सांगितले की, पार्किन्सन आजारामुळे व्यक्ती केवळ मानसिक-दृष्ट्या अस्वस्थ होत नाही, तर तिचे सामाजिक जीवनही मर्यादित होते.

न्यूरोग्रिट गोल्डचे परिणाम

संशोधनानुसार, 'न्यूरोग्रिट गोल्ड' च्या सेवनाने या जीवांमध्ये ऑक्सिडेटिव्ह ताणाची पातळी कमी झाली. तसेच, पार्किन्सनमुळे कमी झालेल्या पिंग-१, पीडीआर-१ आणि डोपामाइन सिंथेसिस फॅक्टर कॅट-२ या जनुकांची अभिव्यक्ती वाढली, जे डोपामाइनचे उत्पादन आणि पेशींचे आरोग्य सुधारण्यास मदत करतात.

परंतु, आता पूर्ण आत्मविश्वासाने म्हणता येईल की, यावर उपाय शक्य आहे, ज्यामुळे पीडित व्यक्ती इतरांच्या मदतीशिवाय आपले दैनंदिन व्यवहार चांगल्या प्रकारे करू शकेल.

पतंजलीचे मुख्य शास्त्रज्ञ डॉ. अनुराग वाष्णेय यांनी सांगितले की, 'सी. एलिंगन्स' या जीवावर आयुर्वेदिक औषधाचा नाविन्यपूर्ण प्रयोग प्रथमच करण्यात आला आहे. या प्रयोगाचे निकाल केवळ विज्ञान

जगासाठीच रोमांचक नाहीत, तर भविष्यात मानवी आरोग्यावरही याचा सकारात्मक परिणाम होऊ शकतो. डोपामाइन हे मेंदूतील एक महत्वाचे न्यूरोट्रांसमीटर आहे, जे आपल्या शरीराची कार्ये आणि हालचाली नियंत्रित करते. जेव्हा डोपामाइनचे कार्य व्यवस्थित होत नाही, तेव्हा शरीर संतुलन गमावते आणि मेंदूला साध्या गोष्टीही विसरण्याचा त्रास होतो, ज्याला पार्किन्सन म्हणतात.

Janayugam • 20 Jun • Ministry of Ayush
Governor to inaugurate National Yoga Seminar at Perumbavoor

6 • PG

465 • Sqcm

127057 • AVE

235K • Cir

Middle Center

Kochi

ദേശീയ യോഗ സെമിനാർ പെരുമ്പാവൂരിൽ ഗവർണർ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യും

പെരുമ്പാവൂർ: അന്താരാഷ്ട്ര യോഗ ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് പതഞ്ജലി യോഗാ ട്രെയിനിങ് ആൻഡ് റിസർച്ച് സെന്ററിന്റെ (പൈത്യക്) നേതൃത്വത്തിൽ പെരുമ്പാവൂരിൽ ത്രിദിന ദേശീയ സെമിനാർ സംഘടിപ്പിക്കുമെന്ന് സംഘാടകരായ പൈത്യക് ഡയറക്ടർ കൈതപ്രം വാസുദേവൻ നമ്പൂതിരി, ജന. സെക്രട്ടറി ജി.ബി. ദിനചന്ദ്രൻ, രാജഗിരി വിശ്വജ്യോതി കോളജ് അസോ. ഡയറക്ടർ ഫാ. ഡിബിൻ കരിങ്ങാൻ, പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. ഗിംസൺ ഡി. പറമ്പിൽ, എം.ബി. സു

രേന്ദ്രൻ, ഡോ. മോഹ ജോബി എന്നിവർ പറഞ്ഞു. പെരുമ്പാവൂരിന് സമീപം വേങ്ങൂർ രാജഗിരി വിശ്വജ്യോതി കോളജിൽ 21, 22, 23 തീയതികളിൽ നടക്കുന്ന പരിപാടിയുടെ ഉദ്ഘാടനം 22ന് രാവിലെ 11 ന് കേരള ഗവർണർ രാജേന്ദ്ര വിശ്വനാഥ് ആർലേക്കർ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യും. പൈത്യക് പ്രസിഡന്റ് ഡോ. എ. രാധാകൃഷ്ണൻ അധ്യക്ഷനാകും. പ്രജ്ഞാപ്രവാഹ് ദേശീയ സംയോജകൻ ജെ. നന്ദകുമാർ മുഖ്യപദാർശനം നടത്തും. വൈകിട്ട് സാംസ്കാരിക പരിപാടി നടക്കും.

23ന് വൈകിട്ട് 3ന് സമാപന സമ്മേളനം കേന്ദ്രമന്ത്രി ജോർജ്ജ് കുര്യൻ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യും. 21ന് രാവിലെ കോളജ് വിദ്യാർത്ഥികളുടെ യോഗാദിനാചരണം. കൊച്ചി കപ്പൽ ശാല സിഎംഡി മധു എസ്. നായർ, സ്കൈലൈൻ ഫൗണ്ടേഷൻസ് ആന്റ് സ്ട്രക്ചേഴ്സ് എംഡി ലവ കൃഷ്ണൻ, തിരുവല്ല പൈത്യക് സ്കൂൾ ഓഫ് യോഗ ഡയറക്ടർ എൻ. സുധീഷ് കുമാർ, ഫാ. ഡോ. അഗസ്റ്റിൻ തോട്ടക്ക, ഡോ. എം.ഐ. ജോസഫ് എന്നിവരെ ആദരിക്കും. 'ഭാരതീയ മനശാസ്ത്ര

വും യോഗയും' എന്ന വിഷയത്തിൽ രാജ്യത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള അക്കാദമിക വിദഗ്ദ്ധർ പ്രബന്ധങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കും. രാജഗിരി വിശ്വജ്യോതി കോളജ്, സെന്റർ ഫോർ ഹ്യൂമൻ സയൻസ്, ജഷിഹൂഡ് യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഹരിയാന, സ്‌പോർട്സ് അതോറിറ്റി ഓഫ് ഇന്ത്യ, ലക്ഷ്മിഭായി നാഷണൽ കോളജ് ഓഫ് ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ, ഡിപാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് യോഗ സ്റ്റഡീസ്, ഭാരതീയ വിചാര കേന്ദ്രം എന്നിവരാണ് നേതൃത്വം നൽകുന്നത്.

Morning News • 20 Jun • Ministry of Ayush
Free Saras Yoga Sangam in Central Park today

2 • PG

127 • Sqcm

15279 • AVE

188.32K • Cir

Bottom Right

Jaipur

सेंट्रल पार्क में निःशुल्क सरस योग संगम आज

मॉर्निंग न्यूज @
जयपुर। अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस की पूर्व संध्या पर राजस्थान को-ऑपरेटिव डेयरी फैडरेशन की ओर से आज शाम 5.30 बजे सेंट्रल पार्क में सरस योग संगम का आयोजन होगा।

योग साधकों और आमजन को निःशुल्क योगाभ्यास कराया जायेगा। साथ ही निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर भी लगाया जायेगा जिसमें आमजन अपने स्वास्थ्य की जांच के साथ-साथ बी0पी0, शुगर जैसी जांच भी निःशुल्क करा सकेंगे।

कार्यक्रम के मुख्य अतिथि हरिभाऊ बागडे, माननीय राज्यपाल होंगे।

खेल एवं युवा मामलात विभाग के मंत्री श्री राज्यवर्धन सिंह राठौड़ और संसदीय कार्य मंत्री जोगाराम पटेल के अलावा सिविल लाईन्स विधायक गोपाल शर्मा भी कार्यक्रम में मौजूद रहेंगे।

राजस्थान को-ऑपरेटिव डेयरी फैडरेशन की प्रशासक

एवं प्रबन्ध संचालक श्रुति भारद्वाज ने बताया कि आमजन को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करने और व्यवहारिक जीवन में योग की उपयोगिता को रेखांकित करने के उद्देश्य से सामुहिक योगाभ्यास कार्यक्रम आयोजित किया जा रहा है। सरस योग संगम के अन्तर्गत डॉ. महेन्द्र सिंह राव के नेतृत्व में सामुहिक योग का आयोजन किया जावेगा।

उन्होंने बताया कि इस अवसर पर आकर्षण का मुख्य केन्द्र योग, ध्यान, कथक और जल का फ्यूजन होगा।

बाल योगाचार्य तन्मय सिंह राव और नेशनल योग प्लेयर अंकुष जांगिड़ भी योग की विभिन्न मुद्राओं की आकर्षक प्रस्तुतियां देंगे।

श्रुति भारद्वाज ने बताया कि इस अवसर पर योग साधकों और आमजन के लिये निःशुल्क स्वास्थ्य परीक्षण शिविर भी लगाया जायेगा जिसमें ऐलोपैथी, होम्योपैथी और आयुर्वेद के प्रतिष्ठित चिकित्सक स्वास्थ्य जांच सेवाएं देंगे।

Morning News • 20 Jun • Ministry of Ayush
Geetamay Yoga Camp concluded at Govind Devji Temple

5 • PG

277 • Sqcm

33300 • AVE

188.32K • Cir

Top Left

Jaipur

गोविंद देवजी मंदिर में गीतामय योग शिविर का समापन

भक्ति व कर्म योग के आधार पर मनाएं अंतरराष्ट्रीय योग दिवस : योगी मनीष

मॉर्निंग न्यूज @ जयपुर

नगर निगम जयपुर हेरिटेज की ओर से मन्दिर श्री गोविंद देव जी मंदिर में गुरुवार को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के परिपेक्ष्य अंतराष्ट्रीय संत गीता मनीषी महामंडलेश्वर ज्ञानानंद महाराज कुरुक्षेत्र की प्रेरणा से जीओ गीता परिवार राजस्थान के सहयोग से गीता प्रचारक योगाचार्य योगी मनीष के सानिध्य में गीतामय योग शिविर संपन्न हुआ। इस अवसर पर हेरिटेज निगम महापौर कुसुम यादव ने बताया कि योग क्रिया का भगवान श्री कृष्ण से सीधा संबंध है। श्रीमद्भगवद्गीता को समस्त योगों की जननी कहा जाता है क्योंकि यह योग के विभिन्न मार्गों (ज्ञान, कर्म, और भक्ति) का विस्तृत वर्णन करती है और इन मार्गों के माध्यम से मोक्ष (मुक्ति) प्राप्त करने



का मार्गदर्शन करती है। गीता में, योग को केवल एक शारीरिक व्यायाम के रूप में नहीं, बल्कि जीवन जीने की एक कला और आध्यात्मिक विकास के मार्ग के रूप में प्रस्तुत किया गया है। ज्ञान योग, कर्म योग और भक्ति

योग। गीता इन तीनों योगों के माध्यम से मनुष्य को जीवन के दुखों से मुक्ति पाने और आध्यात्मिक विकास प्राप्त करने का मार्ग दिखाती है। इसलिए, इसे समस्त योगों की जननी कहा जाता है, क्योंकि यह सभी योगों का सार

और मार्गदर्शन प्रदान करती है। विश्व भर में 21 जून को योग दिवस मनाया जाएगा। नगर निगम हेरिटेज की ओर से भी योग दिवस पर विभिन्न स्थानों पर योग के कार्यक्रम आयोजित कराए जा रहे हैं। 21 जून को हेरिटेज निगम ऐतिहासिक स्थलों पर शहरवासियों के साथ योग करेगा। घर घर योग घर-घर कार्य को मिलकर और आगे बढ़ाएंगे।

गीता ज्ञान, योगाभ्यास के नृत्य में भाव विभोर हुए साधक

ज्ञान योग, भक्ति योग एवं कर्म योग के त्रिवेणी संगम स्वरूप इस शिविर ने ज्ञान योग स्वरूप गीता पाठ के तहत शिविर में आसन, प्राणायाम एवं ध्यान से संबंधित गीता के संस्कृत श्लोकों की शुद्ध उच्चारण सहित

व्याख्या योगी मनीष द्वारा की गई एवं कर्म योग स्वरूप योगाभ्यास व प्राणायाम का प्रशिक्षण योग विभूति पूर्वा विजयवर्गीय द्वारा करवाया गया तत्पश्चात भक्ति योग के तहत गीता मनीषी ज्ञानानंद महाराज द्वारा गाय गीत श्री कृष्ण कृपा कर दो ऐसी गीतामय जीवन हो जाए... पर सैकड़ों योग प्रेमी भक्तजन नित्य करते हुए भाव विभोर हुए योगी मनीष द्वारा ध्यान योग के तहत हृदय चक्र पर विशेष राधा कृष्ण ध्यान मेडिटेशन करवाया गया। योगाचार्य नीरज सिंह ने भी योग क्रिया कराई। इस अवसर पर आयुक्त अरुण हसीजा, अतिरिक्त आयुक्त सुरेंद्र सिंह यादव, उपायुक्त सतकर्ता पुष्पेंद्र सिंह राठौड़, चेयरमैन हेमेंद्र शर्मा, रजत विश्नोई, पवन शर्मा नटराज, ज्योति चौहान, अंशु शर्मा, धीरज शर्मा, रवि प्रकाश सैनी आदि मौजूद रहे।

Morning News • 20 Jun • Ministry of Ayush
Run for Yoga organized under 'Yoga Sangam 2025'

4 • PG

232 • Sqcm

27892 • AVE

188.32K • Cir

Middle Center

Jaipur

‘योग संगम 2025’ के तहत रन फॉर योगा का आयोजन

मॉर्निंग न्यूज @ जयपुर

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार एवं राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान मानद विश्वविद्यालय, जयपुर के संयुक्त तत्वावधान में 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर ‘योग संगम’ का भव्य आयोजन 21 जून को जयपुर के ऐतिहासिक स्थल जंतर-मंतर पर किया जाएगा। इस विशेष आयोजन में राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान में अध्ययनरत देश के सभी राज्यों से आए विद्यार्थियों के साथ अन्य देशों के विद्यार्थी भी सक्रिय रूप से भाग लेंगे। यह आयोजन भारत की प्राचीन योग परंपरा को वैश्विक मंच पर स्थापित करने और आयुर्वेद व योग के समन्वित स्वरूप को प्रस्तुत करने का एक सशक्त माध्यम बनेगा। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर योग से स्वस्थ रहने और योग संगम से अधिक से अधिक आमजन को जोड़ने



के उद्देश्य से राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान द्वारा गुरुवार को रन फॉर योगा का आयोजन किया गया। रन फॉर योगा राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान जोरावर सिंह गेट से प्रारंभ होकर बड़ी चौपड़ होते हुए पुनः संस्थान परिसर में समापन हुआ। संस्थान परिसर में सामूहिक योगाभ्यास एवं जुम्बा डांस भी किया गया। कार्यक्रम में राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान के चिकित्सक, शिक्षक, अधिकारी कर्मचारी और विद्यार्थियों ने बड़ी संख्या में भाग लिया।

इस अवसर पर राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान के कुलपति प्रो.

संजीव शर्मा ने कहा योग केवल शारीरिक अभ्यास नहीं, यह जीवन का दर्शन है। यह समग्र स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन और आत्मिक उन्नयन का मार्ग है। हमारे माननीय प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी और आयुष मंत्रालय की पहल पर देश के साथ पूरे विश्व में हमारे स्वस्थ एवं निरोगी जीवन के लिए सभी लोग योग के इस महासंगम में भाग लेंगे। हमें गर्व है कि संस्थान में अध्ययनरत देश के साथ अन्य देशों के विद्यार्थी इस परंपरा को वैश्विक स्तर तक पहुंचा रहे हैं। इस अवसर पर योग बंधन

कार्यक्रम के अंतर्गत महामंत्री आयुष मंत्रालय द्वारा विशेष रूप से आमंत्रित विदेशी पर्यवेक्षक श्रीलंका, ब्राजील और दक्षिण अफ्रीका से आएंगे। विशाखापट्टनम में अंतराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आयोजित हो रहे राष्ट्रीय कार्यक्रम में राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान जयपुर के 12 देशों के विदेशी छात्र-छात्राएं प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के साथ योग अभ्यास करेंगे। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए योग विभाग की विभागाध्यक्ष प्रो. दुर्गावती देवी ने कहा योग जीवन जीने की एक शैली है, जो अनुशासन, संतुलन और आत्मचिंतन सिखाती है। इस आयोजन में योग विशेषज्ञ, देश-विदेश से आए गणमान्य अतिथि, मीडिया प्रतिनिधि, आमजन के साथ राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान के चिकित्सक, शिक्षक, अधिकारी, कर्मचारी और विद्यार्थी बड़ी संख्या में उपस्थित रहेंगे।

Morning News • 20 Jun • Ministry of Ayush
Women's Front practiced yoga on the occasion of Yoga Day

2 • PG

92 • Sqcm

11057 • AVE

188.32K • Cir

Middle Center

Jaipur

योग दिवस को लेकर महिला मोर्चा ने किया योगाभ्यास

मॉर्निंग न्यूज @ चित्तौड़गढ़। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून के उपलक्ष्य में भाजपा महिला मोर्चा नगर मंडल एवं शहर की अनेक मातृशक्तियों ने सामूहिक योगाभ्यास कर स्वस्थ जीवन का संदेश दिया। यह योगाभ्यास रामरखी होटल परिसर में संपन्न हुआ, जिसमें बड़ी संख्या में महिलाओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। इस अवसर पर योगा ट्रेनर पूर्णिमा अजमेरा ने विभिन्न योगासनों का अभ्यास करवाते हुए उनकी उपयोगिता पर विस्तार से जानकारी दी। कार्यक्रम में

महिला मोर्चा जिला अध्यक्ष वीणा दशोरा, संजू लठ्ठा, इंदिरा सुखवाल, प्रेम लोट, रमा शर्मा, मंजू पितलिया, जया कंवर, राखी राव, देवकी साहू, रानी मूंदड़ा, अलका मूंदड़ा, सीमा भंडारी, अंकिता मूंदड़ा, स्नेहा भराड़िया, सुमित्रा तोषनीवाल, आकांक्षा ईनाणी, दीप्ति ईनाणी, मिथिलेश अग्रवाल, प्रभा शर्मा, रिद्धि झंवर, सीमा मंडोवरा, अंतिमा जायसवाल, अंजू कलंत्री, चंदा समदानी, निर्मला समदानी, नीलू गुप्ता एवं अंशु भंडारी सहित अनेक महिलाएं उपस्थित रहीं। इस मौके पर योग

अभियान के संभाग प्रभारी श्रवण सिंह राव ने योग को जीवनशैली का हिस्सा बनाने की आवश्यकता पर बल देते हुए कहा कि नियमित योगाभ्यास से न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक स्वास्थ्य भी सुदृढ़ होता है। कार्यक्रम में गोवर्धन जाट, नंदकिशोर लोहार, लोकेश त्रिपाठी, धीरज सुखवाल सहित शहर की महिलाओं ने बढ़-चढ़कर भाग लेकर योग के प्रति अपनी जागरूकता और प्रतिबद्धता को दर्शाया। कार्यक्रम का समापन योग करें, निरोग रहें के संकल्प के साथ हुआ।

Nav Rashtra • 20 Jun • Ministry of Ayush
Shankara Eye Hospital organizes yoga workshop

2 • PG

44 • Sqcm

71891 • AVE

500.5K • Cir

Middle Left

Mumbai Plus

Mumbai

शंकरा आय हॉस्पिटल योग कार्यशाळा आयोजन

मुंबई. भारत विकास परिषद पनवेल ही सामाजिक संस्था व आर झुनझुनवाला शंकरा आय हॉस्पिटल यांच्या संयुक्त विद्यमाने २३ जूनपर्यंत एक योग कार्यशाळा शंकरा आय हॉस्पिटल मध्ये आयोजित करण्यात आली आहे. या कार्यशाळेला विदुला दशपुत्रे व शिरीष गडकरी हे योगशिक्षक लाभलेले आहेत. योगवर्गात योगासने, प्राणायाम, फेसयोग, सूर्यनमस्कार, ओम्कारसाधन व काही आजारांसाठी उपयुक्त योगासने यांचा समावेश आहे. अशाप्रकारच्या कार्यशाळेच्या नियोजनामुळे निरामय जिवनशैलीकडे नव्याने पाहण्याचा दृष्टिकोन, हेतू तर साध्य होतो आहे. योग कार्यशाळेचे हे द्वितीय वर्ष असून ही कार्यशाळा सर्वांना मोफत आहे. २१ जून रोजी आंतरराष्ट्रीय योग दिवसही साजरा केला जाणार आहे. कार्यशाळेला पनवेलकरांकडून उत्तम प्रतिसाद मिळत आहे. दररोज साधारण पन्नास योगकर्मी स्थळ योग वर्गाचा लाभ घेत आहेत. अधिक माहितीसाठी भाविप शाखा सचिव पद्मजा कुलकर्णी किंवा योग प्रशिक्षक विदुला दशपुत्रे यांना संपर्क करण्याचे आवाहन आहे जे शंकरा आय हॉस्पिटलचे प्रमुख डॉ. राजेश कापसे यांनी केले आहे.

Sakal • 20 Jun • Ministry of Ayush
Yoga also brings stability to the mind.

4 • PG

267 • Sqcm

176307 • AVE

352.42K • Cir

Top Right

Mumbai



भूषण प्रधान

योगामुळे मनालाही स्थैर्य

धावपळीच्या जगण्यात शरीर आणि मनाचं आरोग्य जपणं हे खूप महत्त्वाचं ठरतं. झपाट्यानं बदलणाऱ्या जीवनशैलीत 'योग' हे केवळ शारीरिक व्यायामाचं नव्हे, तर मानसिक शांतीचंही प्रभावी साधन ठरतं. योगामुळे केवळ स्नायूंना बळकटी मिळते असं नाही, तर मनालाही स्थैर्य लाभतं. त्यामुळेच अनेक कलाकार त्यांच्या दैनंदिन आयुष्यात योगाचा समावेश करीत आहेत. अभिनेता भूषण प्रधान आणि अभिनेत्री सोनाली खरे हे दोघांही योगाला 'जीवनशैली' म्हणून स्वीकारतात. शनिवारी (ता. २१) होणाऱ्या योगदिनानिमित्त त्यांनी योगाचे महत्व विशद केले आहे.

योग केवळ स्ट्रेचिंग नाही; मानसिक स्पष्टतेची गुरुकिल्ली

जेव्हा काही वर्षांपासून मी जिम वर्कआऊटवर लक्ष केंद्रित करीत आलो आहे. पण कोणताही व्यायाम सुरू करण्याआधी मी नेहमी स्ट्रेचिंग करतो - आणि हळूहळू उमगलं की हीच तर योगासने आहेत. पूर्वी मी काही हालचाली करीत असे, ज्याला नंतर 'ताडासन'सारखी नावं असल्याचं कळलं. यूट्युबवरून योग शिकायला सुरुवात केली आणि आज योग माझ्या दिनचर्येचा भाग बनला आहे. सामान्यतः मी सकाळी योग आणि जिम करतो. वेळ नसेल तर संध्याकाळी वर्कआऊट करतो. माझ्यामते योग हा फक्त शरीरासाठी नाही, तर मानसिक शांततेसाठीही आवश्यक आहे. कसनक्रिया नीट केल्याने विचार स्पष्ट होतात, मन स्थिर राहतं आणि जीवनाला दिशा मिळते. मी तरुणांना सांगू इच्छितो - सुरुवात करा. नाव काहीही असो - योग, स्ट्रेचिंग, वर्कआऊट - यांचा मेळच जीवनात संतुलन निर्माण करतो आणि तेच खरं आरोग्य आहे.

योग ही एक गुंतवणूक, आयुष्यभर रिटर्न्स देते

फिट राहण्यासाठी माझ्या दिनचर्येत दोन गोष्टी अत्यावश्यक आहेत, वेळेत झोपणं आणि वेळेत खाणं. त्याबरोबरच कोणतीतरी एक फिजिकल ॲक्टिव्हिटी असणं गरजेचं आहे. माझ्यासाठी ती म्हणजे रोजचा योग, जवळजवळ वीस वर्षांपासून मी नियमित योग करते आहे. हल्ली मी एक दिवस योग आणि एक दिवस स्ट्रेच ट्रेनिंग असं मिश्र स्वरूप ठेवलं आहे. कारण ४०च्या पुढच्या महिलांनी स्ट्रेच ट्रेनिंग करणं गरजेचं असतं. योग हा केवळ शरीरासाठी नाही, तर मनासाठीही



सोनाली खरे

अनमोल आहे. प्रत्येक दिवशी किमान पाच मिनिटं जरी मॅटवर जाऊन बसलो, दोन सूर्यनमस्कार घातले, तरी ती सवय टिकते आणि हाच खरा मंत्र आहे, कन्सिस्टन्सी! योगामुळे आपल्याला स्वतःच्या हालचाली, पोस्चर्स याची जाणीव होते. त्यामुळे पाठदुखी, स्पोन्डिलायटिससारख्या समस्यांपासून बचाव होतो. आणि मानसिक आरोग्यावरदेखील याचा फायदा होतो. प्राणायामामुळे ध्यानाच्या अवस्थेला मदत होते, मन स्थिर राहतं आणि अंतर्मुख होण्याची शक्ती मिळते. म्हणूनच मी म्हणते, योग ही एक गुंतवणूक आहे, जी तुम्हाला आयुष्यभर रिटर्न्स देत राहते!

News Today • 19 Jun • Ministry of Ayush
International Yoga Day fete at MACCON

2 • PG

24 • Sqcm

4777 • AVE

112.72K • Cir

Top Right

Chennai

International Yoga Day fete at MACCON

Chennai, June 18:

In celebration of International Yoga Day 2025, over 300 students and guests participated in a grand mass yoga demonstration held on 17th June at the MACCON Sports Ground, organized by The Tamil Nadu Dr. MGR Medical University and VHS–M.A. Chidambaram College of Nursing (MACCON).

Presided over by Vice Chancellor Dr. K. Narayanasamy, the event promoted the theme "Yoga for One Earth, One Health." Under the guidance of Dr. L. Venkatakrishnan, participants performed yoga and meditation. The programme featured advanced yoga demos, prize distribution, and concluded with a vote of thanks by Dr. Prema Janardan.

Hello Madras • 19 Jun • Ministry of Ayush

ON PM'S CALL, GRAM PANCHAYATS GEARING UP FOR HISTORIC NATION WIDE CELEBRATION OF IDY 2025

4 • PG

450 • Sqcm

44971 • AVE

N/A • Cir

Bottom Center

Chennai

ON PM'S CALL, GRAM PANCHAYATS GEARING UP FOR HISTORIC NATION WIDE CELEBRATION OF IDY 2025

Chennai, 19 June 2025: Panchayats across the country are gearing up to make the upcoming International Day of Yoga (IDY) a historic one with mass mobilization. This is in response to the Prime Minister Shri Narendra Modi's letter where he appealed Gram Pradhans to encourage and inspire citizens in their Panchayat area to participate in International Day of Yoga.

The Prime Minister, through the letter, had urged Gram Pradhans to lead from the front in making yoga a part of community life. Responding with enthusiasm, panchayats are organising special yoga sessions, community outreach activities, and Common Yoga Protocol demonstrations at schools, anganwadis, panchayat bhavans, and public spaces, transforming IDY 2025 into a true jan-andolan (people's movement) at the village level.

Highlighting the significance of the upcoming edition of IDY, the Prime Minister noted that it is

not just a global observance but also marks the completion of a meaningful decade-long journey of yoga's resurgence on the global stage. "It is a matter of pride that yoga has positively transformed lives not only in India but across the world," mentioned the PM in the letter.

This year's theme—"Yoga for One Earth, One Health"—emphasizes not just personal well-being, but the spirit of unity among humanity, environmental harmony, and global welfare. The Prime Minister described yoga as an "inseparable part of our cultural heritage" that balances body and mind and guides individuals toward a holistic and peaceful life.

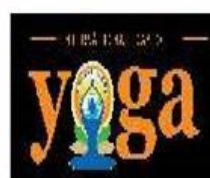
He emphasised that yoga plays an empowering role in nation's collective vision of a developed India, by fostering physically and mentally strong citizens.

In his letter, the Prime Minister called upon Gram Pradhans to mobilise maximum participation from villagers by organising

yoga sessions at community spaces like panchayat bhavans, anganwadis, schools, and primary health centres. He urged them to ensure inclusive participation from all sections—children, youth, women, and the elderly—so that every citizen may experience the benefits of yoga.

The Prime Minister expressed confidence that the initiative will reach every household and inspire individuals to make yoga a part of their daily lives.

Shri Prataprao Jadhav, Union Minister of State (IC) for Ayush and Union Minister of State for Health & Family Welfare, appreciated the efforts of Gram Panchayats across the country and said: "The overwhelming response from Gram Panchayats is a testament to the inspiring leadership of Prime Minister Shri Narendra Modi. His heartfelt call has transformed the International Day of Yoga into a true jan-andolan, with villages across India embracing yoga as a way of life. These grassroots efforts reflect the deep



cultural connection and growing public commitment to holistic health through yoga."

Sarpanch of Pariyari village in Kerakat, Jaunpur (Uttar Pradesh), Om Prakash Yadav shared how the Prime Minister's letter served as a heartfelt and inspiring message for the community. "The letter felt like a personal message from the Prime Minister, and it truly motivated our entire village to embrace yoga," he said. Following the call, the village began organising weekly yoga sessions at the Panchayat Bhavan and introduced yoga competitions for school children to enhance their confidence and discipline. A special 'Yoga Yatra' was also carried out, with enthusiastic participation from all sections of the village, creating widespread awareness and a strong sense of unity through yoga.

Jagmarg • 19 Jun • Ministry of Ayush

International yog divas ke uplaksh main aayojit yog prashikshan shivir sampann

11 • PG

150 • Sqcm

67467 • AVE

1.18M • Cir

Bottom Right

Chandigarh

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित योग प्रशिक्षण शिविर संपन्न

पंचकूला (जगमार्ग न्यूज)। उपायुक्त मोनिका गुप्ता के मार्गदर्शन में 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2025 के उपलक्ष्य में आज प्रातः 6 बजे से 7:30 बजे तक परेड ग्राउंड, सैक्टर-5, पंचकूला में आयोजित तीन दिवसीय प्रशिक्षण शिविर का समापन हुआ। जिला आयुर्वेदिक अधिकारी, डा० दिलीप कुमार मिश्रा, ने बताया कि तीन दिवसीय प्रशिक्षण शिविर के समापन अवसर पर शिविर में 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस-2025 की तैयारियों को लेकर जिला स्तर पर मंत्रीगण, सांसद, विधायक, प्रशासनिक अधिकारी, अन्य सभी विभागों के अधिकारी/कर्मचारी, स्कूली छात्रों एवं इच्छुक जनसाधारण को प्रशिक्षण दिया गया। प्रशिक्षण शिविर के तृतीय दिन, परेड ग्राउंड, सैक्टर-5, पंचकूला में जिला स्तर पर जिला प्रशासन के अधिकारियों/कर्मचारियों, खेल विभाग के कोच व खेल विभाग के बच्चों, आयुष विभाग के अधिकारियों/कर्मचारियों को योग प्रोटोकॉल का अभ्यास आयुष योग विशेषज्ञा व पतंजली योग शिक्षकों द्वारा करवाया गया जिसमें जिलावासियों ने उत्साह के साथ प्रशिक्षण शिविर में भाग लिया। उन्होंने बताया कि इस प्रशिक्षण शिविर का आरंभ प्रार्थना मंत्र के उच्चारण से किया गया। तदोपरांत योग क्रियाओं जैसे ताडासन, वृक्षासन, पादहस्त, अर्धचकासन, वज्रासन, उत्तानमण्डुक, उष्ट्रासन, वक्रासन, मक्रासन, शलभासन, सेतुबंध, उत्तानपादासन, पवनमुक्त, अर्धहलासन, अनुलोम विलोम, कपालभाती, भ्रामरी का अभ्यास करवाते हुए यौगिक क्रियाओं द्वारा होने वाले लाभों की भी जानकारी दी गई।

Jagmarg • 19 Jun • Ministry of Ayush

International yog divas ke uplaksh mein yog marathon ka aayojan aaj

11 • PG

123 • Sqcm

55271 • AVE

1.18M • Cir

Middle Left

Chandigarh

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में योग मैराथन का आयोजन आज

पंचकूला (जगमार्ग न्यूज)। उपायुक्त मोनिका गुप्ता ने बताया कि वीरवार को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में सैक्टर-3 ताऊ देवीलाल स्टेडियम में प्रातः 6 बजे योग मैराथन का आयोजन किया जाएगा। जिसमें जिलावासी व स्कूल, कालेज व अन्य संस्थाओं के प्रतिनिधी, बच्चे भाग लेंगे। उन्होने जिलावासियों से योग मैराथन में बढ़चढ़ कर भाग लेने की अपील की। उपायुक्त ने बताया कि 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस-2025 के सफल आयोजन के लिए जिला प्रशासन के द्वारा तैयारियों की जा रही है। उन्होंने बताया कि 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस-2025 के सफल आयोजन के लिए जिलावासियों के लिए तीन दिवसीय प्रशिक्षण शिविर का भी आयोजन किया गया। प्रशिक्षण शिविर में मंत्रीगण, सांसद, विधायक, प्रशासनिक अधिकारी, अन्य सभी विभागों के अधिकारीधर्मचारी, स्कूली छात्रों एवं इच्छुक जनसाधारण को प्रशिक्षण दिया गया। पंचकूला में जिला स्तर पर जिला प्रशासन के अधिकारियों/कर्मचारियों, खेल विभाग के कोच व खेल विभाग के बच्चों, आयुष विभाग के अधिकारियों/कर्मचारियों को योग प्रोटोकॉल का अभ्यास आयुष योग विशेषज्ञ व पतंजली योग शिक्षकों द्वारा करवाया गया जिसमें जिलावासियों ने उत्साह के साथ प्रशिक्षण शिविर में भाग लिया।

Jagmarg • 19 Jun • Ministry of Ayush

International yog divas ko samarpit char divashiye nishulak intigreded yog shivir aarambh

8 • PG

185 • Sqcm

83194 • AVE

1.18M • Cir

Bottom Right

Chandigarh

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को समर्पित चार दिवसीय निशुल्क इंटीग्रेटेड योग शिविर आरंभ



डेराबस्सी (जगमार्ग न्यूज)। अंतराष्ट्रीय योग दिवस को लेकर चार रोजा निःशुल्क इंटीग्रेटेड योग शिविर शुरू बुधवार को मुबारिकपुर के सूर्य महल पैलेस में पतंजलि योग संगठन, डेरा बस्सी द्वारा चार दिवसीय निःशुल्क इंटीग्रेटेड योग शिविर एवं 21 जून को अंतराष्ट्रीय योग दिवस के लिए प्रोटोकॉल का प्रशिक्षण शिविर का शुभारंभ राजेश शर्मा, जिला प्रभारी पतंजलि योग समिति की अध्यक्षता में विधिवत तरीके से मंत्रोच्चारण और दीप प्रज्वलित करके किया गया। दीप प्रज्ज्वलन पार्षद मानवेंद्र टोनी राणा, अनिल शर्मा, दीपिका शर्मा, दीपक शर्मा ने किया जबकि सुनीता चोपड़ा, धर्मनंद ठाकुर, शंकर लाल, जोगिन्द्र सिंह, अनिल अन्य योग शिक्षक एवं कर्मठ कार्यकर्ता मौजूद रहे। बुधवार के योग शिविर में यौगिक-जौगिक के 12 अभ्यास, इंटीग्रेटेड योग और अंतराष्ट्रीय योग दिवस के सामान्य अभ्यासक्रम-प्रोटोकॉल का अभ्यास करवाया गया। शिविर में काफी संख्या में भाई, बहन, नौजवान और बच्चे उपस्थित रहे।

Jagmarg • 19 Jun • Ministry of Ayush

International yog divas se pehle BSF ne antar ekai yog pratiyogita aayojit ki

5 • PG

155 • Sqcm

69812 • AVE

1.18M • Cir

Middle Right

Chandigarh

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस से पहले बीएसएफ ने अंतर-इकाई योग प्रतियोगिता आयोजित की

फिरोजपुर (जगमार्ग न्यूज)। 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में, बीएसएफ ने आज फिरोजपुर के सारागढ़ी गुरुद्वारा में अंतर-इकाई योग चुनौती का आयोजन किया। यह कार्यक्रम सुबह 0730 बजे से 0810 बजे तक आयोजित किया गया और इसमें सभी रैंकों सहित बीएसएफ के



लगभग 135 कर्मियों ने भाग लिया। योग चुनौती योग के लाभों को बढ़ावा देने और शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में इसके महत्व के बारे में जागरूकता बढ़ाने के बीएसएफ के प्रयासों का हिस्सा थी। इस वर्ष के अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की थीम, एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग समग्र स्वास्थ्य और स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में योग के महत्व पर प्रकाश डालती है। प्रतिभागियों ने बहुत उत्साह दिखाया और शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के प्रति अपनी प्रतिबद्धता को प्रदर्शित करते हुए विभिन्न लाभकारी योग आसन किए। यह कार्यक्रम बहुत सफल रहा और इसमें समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में योग के महत्व पर जोर दिया गया। बीएसएफ अपने कर्मियों के बीच स्वस्थ जीवनशैली को बढ़ावा देने के लिए प्रतिबद्ध है और सभी को योग को जीवनशैली के रूप में अपनाने के लिए प्रोत्साहित करता है।

Jagmarg • 19 Jun • Ministry of Ayush

Yug yukt nasha mukt haryana ki disha main cm ke etihashik pehal

3 • PG

512 • Sqcm

230407 • AVE

1.18M • Cir

Top Right

Chandigarh

योग युक्त, नशा मुक्त हरियाणा की दिशा में मुख्यमंत्री की ऐतिहासिक पहल



जगमार्ग ब्यूरो

चंडीगढ़। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने 11वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के 'एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग' संदेश को आत्मसात करते हुए प्रदेश को योग युक्त, नशा मुक्त बनाने के संकल्प के साथ एक ऐतिहासिक पहल की है और इसी का परिणाम है कि अब तक 21 जून को योगाभ्यास करने के लिए प्रदेशभर में 11 लाख से अधिक लोगों ने रजिस्ट्रेशन करवाया है।

21 जून को राज्य के सभी 22 जिलों और 121 खंडों में योग कार्यक्रमों का आयोजन किया जाएगा, जिसमें लगभग 11 लाख से अधिक नागरिक एक साथ भाग लेकर योग के प्रति अपनी आस्था और सहभागिता को दर्शाएंगे। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का राज्य स्तरीय मुख्य कार्यक्रम ब्रह्मसरोवर कुरुक्षेत्र में

योग दिवस पर हरियाणा में 11 लाख से अधिक लोगों ने किया सामूहिक योगाभ्यास के लिए रजिस्ट्रेशन

आयोजित किया जाएगा, जहां मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी व अन्य गणमान्य व्यक्तियों के साथ योग गुरु स्वामी रामदेव की उपस्थिति में हजारों साधक योगाभ्यास करेंगे। उल्लेखनीय है कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा वर्ष 2014 में संयुक्त राष्ट्र महासभा में योग को वैश्विक मंच पर प्रस्तुत करने के बाद 177 देशों के समर्थन से 21 जून को 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' के रूप में घोषित किया गया था। इसके माध्यम से भारत ने विश्व को शांति, स्वास्थ्य और समरसता का मार्ग दिखाया। इस वर्ष अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की थीम योग फॉर वन अर्थ, वन हेल्थ है, जो शारीरिक,

मानसिक और पर्यावरणीय कल्याण को बढ़ावा देने में योग की भूमिका पर प्रकाश डालती है, जो स्थिरता और एकता के लिए वैश्विक आह्वान के साथ संरेखित है। यह थीम प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के प्रस्ताव के बाद संयुक्त राष्ट्र द्वारा 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मान्यता दिए जाने के बाद एक दशक की सफलता पर आधारित है। योग को संस्थागत रूप देने हेतु हरियाणा सरकार ने ग्रामीण क्षेत्रों में 1000 व्यायामशालाएं बनाने का लक्ष्य रखा है जिनमें से अब तक 714 व्यायामशालाओं का निर्माण किया जा चुका है और 877 आयुष योग सहायकों की नियुक्ति की गई है। इन व्यायामशालाओं में भी 21 जून को विशेष योग कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे, जिससे योग युक्त, नशा मुक्त हरियाणा का संदेश जन-जन तक पहुंचाया जाएगा।

Divya Himachal • 19 Jun • Ministry of Ayush

11 lakh log 1 sath karenge yog

3 • PG

246 • Sqcm

82572 • AVE

352K • Cir

Top Center

Chandigarh

11 लाख लोग एक साथ करेंगे योग

हरियाणा में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के लिए लोगों ने करवाई रजिस्ट्रेशन, तैयारियां जोरों पर



दिव्य हिमाचल व्यू- चंडीगढ़

हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग संदेश को आत्मसात करते हुए प्रदेश को योग युक्त नशा मुक्त बनाने के संकल्प के साथ एक

ऐतिहासिक पहल की हैं और इसी का परिणाम है कि अब तक 21 जून को योगाभ्यास करने के लिए प्रदेशभर में 11 लाख से अधिक लोगों ने रजिस्ट्रेशन करवाया है। एक सरकारी प्रवक्ता ने बताया कि 21 जून को राज्य के सभी 22 जिलों और 121 खंडों में योग कार्यक्रमों का आयोजन किया जाएगा, जिसमें लगभग 11 लाख से अधिक नागरिक एक साथ भाग लेकर योग के प्रति अपनी आस्था और सहभागिता को दर्शाएंगे। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का राज्य स्तरीय मुख्य कार्यक्रम पावन ब्रह्म

सरोवर कुरुक्षेत्र में आयोजित किया जाएगा, जहां मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी व अन्य गणमान्य व्यक्तियों के साथ योग गुरु स्वामी रामदेव की उपस्थिति में हजारों साधक योगाभ्यास करेंगे। उल्लेखनीय है कि प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी द्वारा वर्ष 2014 में संयुक्त राष्ट्र महासभा में योग को वैश्विक मंच पर प्रस्तुत करने के बाद 177 देशों के समर्थन से 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में घोषित किया गया था। इसके माध्यम से भारत ने विश्व को शांति, स्वास्थ्य और समरसता का

मार्ग दिखाया। इस वर्ष अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की थीम योग फॉर वन अर्थ, वन हेल्थ है, जो शारीरिक, मानसिक और पर्यावरणीय कल्याण को बढ़ावा देने में योग की भूमिका पर प्रकाश डालती है, जो स्थिरता और एकता के लिए वैश्विक आह्वान के साथ संरेखित है। यह थीम प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के प्रस्ताव के बाद संयुक्त राष्ट्र द्वारा 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मान्यता दिए जाने के बाद एक दशक की सफलता पर आधारित है। योग को संस्थागत रूप देने हेतु हरियाणा सरकार ने

■ 22 जिलों और 121 खंडों में होंगे योग कार्यक्रम

ग्रामीण क्षेत्रों में 1000 व्यायामशालाएं बनाने का लक्ष्य रखा है जिनमें से अब तक 714 व्यायामशालाओं का निर्माण किया जा चुका है और 877 आयुष योग सहायकों की नियुक्ति की गई है। इन व्यायामशालाओं में भी 21 जून को विशेष योग कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे, जिससे योग युक्त नशा मुक्त हरियाणा का संदेश लोगों के बीच जन-जन तक पहुंचाया जाएगा।

Divya Himachal • 19 Jun • Ministry of Ayush
Derabasi main Yog parikshan camp ka aagaaj

4 • PG

127 • Sqcm

42664 • AVE

352K • Cir

Middle Left

Chandigarh

डेराबस्सी में योग प्रशिक्षण शिविर का आगाज



डेराबस्सी। पतंजलि योग संगठन जिला डेराबस्सी राज्य चंडीगढ़ द्वारा मुबारिकपुर स्थित सूर्य महल पैलेस में आज चार दिवसीय निःशुल्क संयुक्त योग शिविर एवं 21 जून को मनाए जाने वाले अंतरराष्ट्रीय योग दिवस हेतु सामान्य योग अभ्यासक्रम प्रोटोकॉल प्रशिक्षण शिविर का शुभारंभ किया गया। यह शिविर राजेश शर्मा जिला प्रभारी, पतंजलि योग समितिद्व की अध्यक्षता में वैदिक मंत्रोच्चारण और दीप प्रज्ज्वलन के साथ विधिवत रूप से आरंभ हुआ। इस अवसर पर समाजसेवी और मौजूदा पार्षद भाई मानविंदर पाल, टोनी राणा, अनिल शर्मा संरक्षक, पतंजलि योग संगठन, दीपिका शर्मा जिला प्रभारी, महिला पतंजलि योग समिति, दीपक शर्मा तहसील प्रभारी, सुनीता चोपड़ा आदि उपस्थित रहे। शिविर का संचालन भाई दीपक शर्मा ने किया। आज के सत्र में योगिक जॉगिंग के 12 अभ्यास, संयुक्त योग अभ्यास तथा अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के निर्धारित अभ्यासक्रम का अभ्यास करवाया गया।

Punyanagari • 19 Jun • Ministry of Ayush
Registration for 'Yog Sangam' crosses 4 lakh mark

12 • PG

103 • Sqcm

56812 • AVE

72.24K • Cir

Middle Center

Mumbai

‘योग संगम’ साठीच्या नोंदणीने ओलांडला ४ लाखांचा टप्पा
१ लाखाहून अधिक योग स्थळांसह राजस्थान आघाडीवर

■ नवी दिल्ली : ११ व्या आंतरराष्ट्रीय योग दिनाचा प्रमुख कार्यक्रम योग संगमसाठीच्या नोंदणीने ४ लाखांचा ऐतिहासिक टप्पा ओलांडला आहे, ज्यामुळे पारंपरिक आरोग्य पद्धतीमधून जागतिक स्तरावर सर्वसमावेशक आरोग्याचे मार्गदर्शन करणारा देश म्हणून भारताने आपली भूमिका अधिक दृढ केली आहे. भारतात प्रथमच एखाद्या कार्यक्रमासाठी इतक्या व्यापक प्रमाणात नोंदणी झाल्याची बाब उल्लेखनीय आहे.

येत्या २१ जून रोजी देशभरातील लाखो ठिकाणी एकाच वेळी ऐतिहासिक समन्वयित योग सत्र आयोजित करण्यात येणार असून भारताच्या आरोग्य प्रवासातील हा एक ऐतिहासिक टप्पा ठरणार आहे. या राष्ट्रीय मोहिमेचा सर्वात मोठा कार्यक्रम आंध्र प्रदेशातील विशाखापट्टणम येथे पार पडणार असून पंतप्रधान नरेंद्र मोदी, आंध्र प्रदेशचे मुख्यमंत्री चंद्राबाबू नायडू, केंद्रीय आयुष राज्यमंत्री व आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण राज्यमंत्री प्रतापराव जाधव यांच्या उपस्थितीत ५ लाखांहून अधिक नागरिक सामील होणार आहेत. २१ जून रोजी सकाळी ६.३० ते ७.४५ या वेळेत होणारा ‘योग संगम’ हा आतापर्यंतच्या सर्वात मोठ्या सामूहिक योग सत्रांपैकी एक ठरणार आहे, ज्यात देशभरातील लाखो संस्था, संघटना आणि समूह एकत्रितपणे सामील होणार आहेत. योग संगमसाठी राजस्थानमध्ये सर्वाधिक १,३८,०३३ संस्था - संघटनांची नोंद झाली आहे. त्याखालोखाल आंध्र प्रदेश १,३८,०३३, उत्तर प्रदेश १,०१,७६७, मध्य प्रदेश २६,१५९, गुजरात १९,९५१ आणि हिमाचल प्रदेश १२,००० इतकी आहे.

Dainik Konkansaad • 19 Jun • Ministry of Ayush Learn yoga, live long!

6 • PG

1593 • Sqcm

0 • AVE

N/A • Cir

Top Left

Goa



डॉ. अर्चना जोशी
डॉ. हेमंत जोशी
आरोग्यवार्ता

ज गतील सर्वाधिक पोट सुटलेले, डायबेटिस झालेले, ब्लडप्रेसर असलेले, हृदयाचा व किडनीचा आजार असलेले लोक आपल्या देशात आहेत. यांच्यामुळेच परिसिशीपासून लोक मरायला लागतात. या सर्वांपासून स्वतःला वाचवणारी लस आहे, योग. भारतातील प्रत्येक चौथ्या व्यक्तीला काही ना काही मानसिक त्रास आहे. खूप लोकांना मानसिक आजार आहेत आणि ते त्यांना माहीत नाही. त्यांना माहीत नाही, हे सुद्धा त्यांना माहीत नाही. यापासून वाचवायला कोणती लस आहे? - योग.

योग म्हणजे योग्य जगण्याची पद्धत. जगात तीन प्रकारची माणसे असतात. योगी : जे योगामुळे दीर्घायुषी व चिरतरुण राहतात. रोगी : जे अल्पायुषी असतात. भोगी : जे अल्पायुषी होतात.

योग हा केवळ संन्यासी व्यक्तींसाठी नसून तो मूलतः गृहस्थाश्रमींच्या कल्याणासाठी आहे. अर्थात, योगापेक्षा श्रेष्ठ कोणतेही पुण्य नाही; योगापेक्षा श्रेष्ठ, पवित्र व कल्याणकारी मार्ग नाही.

योग म्हणजे नुसती आसने नव्हेत. आठ योगांपैकी एक प्रकार म्हणजे योगासने. ही योगांमधील आसने आहेत म्हणून त्यांना योगासने म्हणतात. ते उचितच आहे. आज योगाची जगभर काय क्रेझ आहे, पोलिओची लस घेतली की पोलिओ होत नाही, धनुवंताची लस घेतली की धनुवंत होत नाही, टायफॉईडच्या लसीने टायफॉईड थांबतो. पण आपले वय वाढल्यानंतर जे आजार होतात, जसे ब्लडप्रेसर, हृदयरोग, मेंदूचा आजार, सांधेदुखी, म्हातारपण यांची लस कोठे आहे? यांची एकच लस आहे. त्याचे नाव आहे योग. योग म्हणजे आदर्श

जीवनपद्धत. त्याला 'अष्टांग योग' असेही म्हणतात. कारण त्याचे आठ भाग आहेत. कुठले भाग आहेत? यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान आणि समाधी.

मेंदूच्या भागाचा रक्तपुरवठा कमी झाला, तर मेंदूचे काम बिघडते. स्मरणशक्ती व निर्णयक्षमता कमी होते, अर्पणत्व व पांगळेपणा येतो आणि मेंदूच्या महत्त्वाच्या भागाचा रक्तपुरवठा बंद पडला, तर श्वास थांबून हृदय बंद पडून जीव जातो.

पण योग करणाऱ्या लोकांचा आहारवर ताबा येतो. आहार कमी होतो. हालचाली वाढल्यामुळे शरीरातील चरबी कमी होते व रक्तवाहिनी मोकळ्या राहतात. त्यामुळे हृदयरोग व स्ट्रोकचा धोका कमी होतो. हृदयाला प्राणवायूचा पुरवठा चांगला होतो, त्यामुळे आयुष्य वाढते.

माणसाला ११० वर्षांचे आयुष्य लाभले आहे, पण आपण निम्न्यातच दगावतो. कारण आपण स्वतःची काळजी घेत नाही. स्वतःची काळजी घेऊन जगणे म्हणजे योगमार्गाने जगणे हे प्रत्येकाचे जन्मजात कर्तव्य आहे. एक दिवस योगासन केल्यास कित्येक दिवस निरोगी आयुष्य मिळते. म्हणून रोज योगासने करावीत. रोज योगासन करणे ही दीर्घायुचाची किल्ली आहे.

ताणतणावामुळे हृदयविकाराचे झटके येतात. योगी व्यक्ती ताणतणावमुक्त जगतात किंवा त्यांना कमी ताणतणाव असतो. त्यामुळे त्यांना हृदयविकाराचे त्रास कमी असतात.

योगासनामुळे शरीराला व्यायाम मिळतो, वजन वाढत नाही, आयुष्य वाढते आणि सर्व स्नायू सुस्थितीत राहतात. आयुष्य सुखकर होते. माणूस चपळ राहतो, बुद्धिमान राहतो, दीर्घायुषी आणि सुखी होतो.

योग शिका, दीर्घायुषी व्हा!

भारतात वाढत्या रोगांवर योग हा प्रभावी उपाय आहे. योगासने, प्राणायाम, कपालभाती, त्राटक व शुद्धीक्रिया यांमुळे मेंदू, पचन, श्वसन, डोळे, सांधे व मनाचे आरोग्य सुधारते. रोज योग केल्यास आयुष्य वाढते. प्रत्येकाने नियमित योगाभ्यास करणे ही काळाची गरज आहे. २१ जूनच्या आंतरराष्ट्रीय योग दिवसानिमित्त, आपण सर्वांनी संकल्प करूया, आरोग्यदायी जीवनासाठी रोजच्या दिनचर्येत योगाचा समावेश करूया!

पोटाची आसने

पोटाची आसने केली, तर पोटाचे स्नायू बळकट होतात. ज्या मुली योगासने करतात, त्यांचे बाळंतपण चांगले होते. मुलींचे स्नायू कमजोर असतात. त्यामुळे बाळंतपणाच्या वेळी ओटीपोटातील बाळ बाहेर काढता येत नाही. त्या थकून

जातात व पोट चिरून बाळंतपण करावे लागते. दर दहाव्या मुलीवर अशी वेळ येते. काही वेळा हे बाळंतपण जिवावर बेतते.

■ **सर्दी, खोकला, दमा आणि योगा :-** लांबणारा सर्दी-खोकला आणि दमा हे भाऊ-भाऊ आहेत. यांचे त्रास व औषधे

सारखीच असतात. हे त्रास असणाऱ्यांनी योगासने व प्राणायाम नक्की करावा. दम्याच्या आजारामुळे अल्पायुषी होण्याची शक्यता असते. हिस्टॅमीन नावाचे रसायन शरीरात तयार झाल्यामुळे दमा होतो. त्याचे इंजेक्शन दिल्यास सूज येते.

जर दमा असणाऱ्या व्यक्तीने प्राणायाम केला, तर ही सूज २५ टक्के कमी होते.

संशोधनानुसार, प्राणायामामुळे दमा २५ टक्के कमी होतो. १० टक्के लोकसंख्येला दम्याचा व पिताचा त्रास आहे. त्यांनी प्राणायाम केल्यास आयुष्य २५ टक्के वाढते. ज्यांना त्रास आहे, त्यांनी योगासने व प्राणायाम केलेच पाहिजे.

■ कपालभाती :-

१० टक्के लोकांना सायनस, सर्दी, दम्याचा त्रास होतो. जे प्राणायाम व कपालभाती करतात, त्यांची श्वसनसंस्था सक्षम राहते. श्वासक्षमता वाढते, छातीचे-नाकाचे विकार कमी होतात, आणि आयुष्य सुखकर होते.

कपालभाती हा श्वसनाचा प्रकार आहे. कपालभाती केल्यामुळे सायनस मोकळे होतात. मेंदूचे संरक्षण करणारे कवच हाडांचे असते. ते जड असल्याने त्यात पोकळ्या असतात, ज्या नाकाशी जोडलेल्या असतात. त्यातील हवा खेळती राहणे आवश्यक असते. कपालभातीमुळे त्या पोकळ्यांतील हवा खेळती राहते. त्यामुळे ध्यान, धारणा, समाधी यशस्वी होते.

जे योगमार्गाने जगतो, तो ११० वर्षे सुखाने जगतो. आपल्याकडे परिसिशीपासून हार्ट अटॅक, सांधेदुखी, पोट सुटणे, डायबेटिस, भ्रम, बुद्धी कमी होणे, मानसिक आजार सुरू होतात. हे सर्व योगामुळे कमी होते.

योगाचे फायदे

■ प्राणायाम :-

आपली बुद्धिमत्ता कपाळाखालच्या मेंदूच्या भागात असते. कविता, शोध, नवीन कल्पना या सर्व गोष्टी तिथे घडतात. प्राणायाम आणि योगासनांमुळे मेंदूचे रक्ताभिसरण सुधारते व

प्राणवायू पुरवठा वाढतो आणि त्यामुळे बुद्धिमत्ता वाढते. बुद्धिमत्ता वाढली की, आपण अधिक कार्यक्षम होतो. जगावर राज्य करणारे बहुतेकजण बुद्धिमान असतात. त्यामुळे आपल्याला जगावर राज्य करायचे असल्यास योगासने रोज केली पाहिजेत.

■ डोळ्यांचे व्यायाम :-

योगातील डोळ्यांचे व्यायाम केल्यास डोळे चांगले राहतात. त्राटक केल्यास डोळ्यांचे स्नायू बळकट होतात. डोळ्याचे स्नायू हे शरीरातील सगळ्यात बारीक स्नायू असतात. थकवा आला की डोळे दुखतात. त्राटक केल्यास डोळ्यांचे स्नायू सशक्त राहतात, चप्प्याचा नेबर लवकर लागत नाही.

■ शुद्धीक्रिया :-

योगामध्ये शुद्धीक्रिया असतात. त्याने शरीर स्वच्छ होते. ऑर्गॅनिडो असणाऱ्यांसाठी हे उपयुक्त आहे. सकाळी उठून गळ्यापर्यंत पाणी प्यावे व उलटी करून ते पाणी बाहेर टाकावे. त्यामुळे पोटातील ऑर्गॅनिड बाहेर पडते व ऑर्गॅनिड कमी होते.

■ पाठदुखी व सांधेदुखी :-

१/३ लोकांना पाठदुखीचा त्रास आहे. योगासने केल्यास पाठदुखी दूर होते. इतर कोणत्याही उपचारांनी न गेलेली पाठदुखी योगासनाने जाते, हा अनेकांचा अनुभव आहे. चाळिशीच्या पुढे बहुतेकांना सांधेदुखी होते. योगासने केल्यास ती होत नाही. टेबलावर न बसता जमिनीवर जेवावे. यामुळे पायांचे सांधे लवचीक राहतात.

■ मानसिक विकार :-

दर चौथ्या माणसाला मानसिक त्रास आहे. त्यामुळे मानसिक विकार जास्त आहेत. प्राणायाम व योगासने केल्यास मनावर ताबा मिळतो, शांती मिळते व मानसिक आजार कमी होतात.

शेवटी महत्त्वाचे काय, तर योगाभ्यास केला पाहिजे. योग शिका. टी.व्ही., रेडिओ, पुस्तके यांच्या सहाय्याने योग शिका. पण योग जरूर शिका.

ज्येष्ठ बालरोगतज्ज्ञ



Dainik Konkansaad • 19 Jun • Ministry of Ayush

The alchemy of increasing the body's capacity in yoga – Kishori Shahane-Vij

6 • PG

1181 • Sqcm

0 • AVE

N/A • Cir

Middle Center

Goa



पूजा सामंत
(शब्दांकन)
विशेष

योग क्रिया, योगाभ्यास खरं म्हणजे भारताचा शोध! आपल्या प्राचीन व अर्वाचीन काळात अनेक ऋषीमुनींनी योगाभ्यास करून त्याचे अनेक फायदे जगासमोर आणले. योग आपला आविष्कार असूनही अनेक वर्षे तो 'अंडररेटेड' एक्सप्रसाइज होता. पण आता २१ जून हा आंतरराष्ट्रीय योग दिन आपल्या देशामुळे ग्लोबली साजरा होतोय. आपला योग दिन वैश्विक झालाय, याचं श्रेय आपल्या सर्वच भारतीयांना आहे.

पूर्वी ज्यांना योगाबद्दल माहिती होती, तेच तो करत असत. पण योग दिन साजरा करण्याच्या

आसने करण्यासाठी जर शरीर साथ देत नसेल, तर प्राणायाम, श्वसन प्रकार, अनुलोम-विलोम करूनही शरीराचे संतुलन साधता येते.

योग दररोजच करावा, असं नाही. आठवड्यातून किमान तीन वेळा योगाभ्यास केला तरी चालतो. कारण योगाचा प्रभाव दीर्घकाळ टिकतो, जाणवतो. योगा करण्यासाठी महागड्या जिम्समध्ये जाऊन लाखो रुपये खर्च करण्याची गरज नाही. फक्त एक योगा मॅट पुरेशी आहे. जिममध्ये जाण्यासाठी महागडे पोशाख लागत नाहीत, किंवा लाऊंड्रिंग म्युझिकचीही गरज नसते. माझे पती दीपक बलराज विज यांच्या हातात रामदेव बाबांची एक सीडी लागली. ते साल २००८ असावं. त्यांना ती योगाची सीडी भेट म्हणून मिळाली होती. स्वतः दीपकाजींना व्यायामाची खूपच आवड आहे. त्यात योगाभ्यासाची सीडी मिळाल्याने दररोज ते ती लावून योग करू

जिंकले, त्या क्षणी मला पाय, गुडघे, कंबर यांची वेदना जाणवली नाही. कारण आनंद प्रचंड होता. पुरस्कार घेतल्यावर मी धन्य झाले. माझी मेहनत फळाला आली, असं वाटलं. पण नंतर पाय, गुडघे ठणकू लागले आणि गुडघे इतके सुजलेत हे लक्षात आलं. अवघ्या चार पायच्या चढणे-उतरणे देखील शक्य नव्हतं. त्याच दरम्यान घरात सीडी पाहणे सुरू झाले. मी त्याचे अनुकरण केलं. केवळ अनुलोम-विलोम केल्यामुळे दोन आठवड्यांतच मला पुष्कळसा आराम मिळाला. महिनाभरात मी नॉर्मल झाले.

दररोज शरीरात १००० पेशी तयार होतात. त्यांचे कार्य सुरळीत ठेवायचे असल्यास योगाला काही विकल्प नाही. योगातून मिळणारी ऊर्जा शरीरात आनंदलहरी निर्माण करते, रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवते, सकारात्मकता वाढवते. हे सगळं अंतर्गत पातळीवर चालतं. योगाने शरीरात जादू घडवी, असा अनुभव



योगात शरीराची क्षमता वाढवण्याची किमया -किशोरी शहाणे-विज

नव्या परंपरेमुळे योगाचे महत्त्व अधोरेखित झाले. योगाचे अर्धशतक शरीराला, मनाला लाभतात, याची नव्याने जाणीव जगाला आपण करून दिली. शरीरासाठी योग किती गरजेचा आहे, हे नव्याने पटले आणि जगाने त्याचा आपसूक स्वीकार केला.

बहुतेकदा जिममध्ये व्यायाम करताना एकूणच फिटनेसच्या दृष्टीने व्यायाम केला जातो. कधी वजन वाढवणे, कधी घटवणे हे जिममध्ये साध्य केले जाते. पण ती फक्त सुपरफिशियल बाँडी असते. योगात शरीराची आंतर-बाह्य क्षमता वाढवण्याची किमया आहे. शरीर-मन कणखर, सशक्त करण्याची क्षमता आपल्या योगात आहे. शरीर निरोगी असावे, त्याला व्याधी नसाय्यात, अगदी वृद्धत्व आले, तरी आपण स्वावलंबी असले पाहिजे. अशी आपली इच्छा असते. म्हणूनच मग त्यासाठी योग कणें गरजेचे नाही, तर अत्यावश्यक ठरते.

शरीर नियंत्रणात ठेवणारा एक महत्त्वाचा घटक म्हणजे श्वास. प्राणायाम, अनुलोम-विलोम, सूर्यनमस्कार — या सगळ्या योगाच्याच बाजू. योग करताना जमिनीवर बसून

लागले.

आमचा मुलगा बाँबी हा किशोरवयात असल्यापासून जिममध्ये जात असे. तो जिममध्ये तर जातच असे, पण पर्पाना योग करताना पाहून तोही योगासनं करू लागला आणि मग हे दोघे नित्यनियमाने योग करत आहेत, हे पाहून मी देखील प्रेरित झाले.

रोज श्रुटिंगला जाणं, घरातील कामावरची देखरेख, यामुळे मला व्यायामाला वेळ देता येत नसे. पण घरातच हे योगमय वातावरण निर्माण झाल्यामुळे मी नियमित योग करू लागले. तोपर्यंत मी योगाबाबत गंभीर नव्हते.

मला आठवतंय, २०१० साली मी एका डान्स रिऑलिटी शोमध्ये भाग घेतला होता. गम्मत म्हणजे या शोची मी विनर ठरले होते. पण त्याची जबर किंमत तेव्हा भरावी लागली. इतक्या प्रचंड प्रमाणात डान्स करायची सवय नसल्याने माझे पाय, गुडघे अगदी थकून गेले. चालताना ठणका बसायचा. हा शो जिंकण्याचाच, या जिद्दीने मी दिवसाचे १०-१२ तास डान्सचा कसून सराव करू लागले, जो मला नंतर त्रासदायक ठरला. हा सराव तब्बल तीन महिने चालला. मी जेव्हा

दीपकाजींना जाणवू लागला आणि म्हणूनच आम्ही हरिद्वारला गेलो. तिथे २१ दिवस होतो. तिथे प्रत्यक्ष योग, प्राणायाम, श्वसनाचे अनेक दुर्मिळ प्रकार अनुभवलेत. याची अनुभूती आयुष्यभर पुरेल. त्या शिबिरात शिकवण्यात आलं की, तुमचे पाय जर कायम सशक्त ठेवायचे असतील, तर 'बॅक वॉक' करणे हा सर्वोत्तम उपाय आहे. बॅक वॉक करण्यासाठी उत्तम जागा म्हणजे समुद्रकिनार्यावर रेंवीत चालणे. किंवा बागेत, स्वतःच्या घरात पाठीमागे चालणे. यामुळे आत्मविश्वास वाढतो, ऊर्जा मिळते आणि मुख्य म्हणजे पाय मजबूत होतात. वाढत्या वयात पाय अधिक थकतात. माझा मेकअप रूममध्ये मी कधीच खुर्चीत बसून राहत नाही. हातात स्क्रिप्ट आली की, ती घेऊन मी मागे पुढे चालत राहते.

शरीर जितके सक्रिय ठेवाय, जितके चपळ ठेवाय, तितके ते कायम साथ देईल. पायांना संतुष्टता येतो, तेव्हा वय वाढल्याची जाणीव होते. स्वतःलाही आणि इतरांनाही. शरीर फिट ठेवणे हे एकप्रकारे युद्ध आहे आणि ते जिंकलंच पाहिजे. त्यासाठी मेहनत घ्यावीच लागते.

Janmabhumi • 19 Jun • Ministry of Ayush
International Yoga day: Preparations on final stage

7 • PG

781 • Sqcm

0 • AVE

N/A • Cir

Top Center

Kochi

അന്താരാഷ്ട്ര യോഗദിനാചരണം; ഒരുക്കങ്ങൾ അവസാനഘട്ടത്തിൽ

പ്രധാനമന്ത്രി വിശ്വപട്ടണത്തിൽ

ന്യൂദൽഹി: പതിനൊന്നാം അന്താരാഷ്ട്ര യോഗദിനാചരണത്തിന് ഒരുക്കങ്ങൾ അവസാനഘട്ടത്തിൽ. ഏക ഭൂമി ഏക ആരോഗ്യത്തിനായി യോഗ എന്നതാണ് ഈ വർഷത്തെ യോഗദിന സന്ദേശം. അന്താരാഷ്ട്ര യോഗ ദിനമായി 21ന് രാജ്യത്തെ ഒരു ലക്ഷം കേന്ദ്രങ്ങളിലാണ് യോഗ സംഗമം. ആന്ധ്രയിലെ വിശ്വപട്ടണത്തിൽ രാവിലെ 6.30 മുതൽ 7.45വരെ യോഗദിനാചരണത്തിന് പ്രധാനമന്ത്രി നരേന്ദ്ര മോദി നേതൃത്വം നൽകും. മുഖ്യമന്ത്രി ചന്ദ്രബാബുനായി

ഡു, കേന്ദ്ര ആയുഷ് വകുപ്പ് സഹമന്ത്രി പ്രതാപ് റാവു ജാദവ് തുടങ്ങിയവരുൾപ്പെടെ പ്രമുഖർ പങ്കെടുക്കും. ഇതേസമയം രാജ്യത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ ലക്ഷക്കണക്കിന് ആളുകൾ യോഗസംഗമങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കും. ചരിത്രത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ കൂട്ടായ യോഗ പ്രദർശനമായി ഇത് മാറും. യോഗയുടെ വ്യാപ്തി സമൂഹത്തിലെ എല്ലാ വിഭാഗങ്ങളിലേക്കും വ്യാപിപ്പിക്കേണ്ടതിനായുള്ള ആഹ്വാനമാണ് യോഗസംഗമമെന്ന് കേന്ദ്രമന്ത്രി പ്രതാപ് റാവു ജാദവ് അഭിപ്രായപ്പെട്ടു.



രജിസ്ട്രേഷൻ അഞ്ചു ലക്ഷം കടന്നു; കേരളത്തിൽ ആറായിരത്തിൽ താഴെ

ന്യൂദൽഹി: യോഗ ദിനാചരണത്തിലെ പ്രധാന പരിപാടിയായ യോഗ സംഗമത്തിനുള്ള രജിസ്ട്രേഷൻ അഞ്ചു ലക്ഷം കടന്നു. 5,15,251 രജിസ്ട്രേഷൻ പൂർത്തിയായി. 1,56,097 രജിസ്ട്രേഷനുമായി രാജസ്ഥാനാണ് ഒന്നാമത്ത്. 79,097 രജിസ്ട്രേഷനോടെ ആന്ധ്രപ്രദേശ് രണ്ടാമതും 38,076 രജിസ്ട്രേഷനോടെ ഉത്തർപ്രദേശ് മൂന്നാമതുമാണ്. മധ്യപ്രദേശ് 35,389, ആസാം 20,545, ഗുജറാത്ത് 17,722, മഹാരാഷ്ട്ര 16,379 സംസ്ഥാനങ്ങൾ പിന്നാലെയാണ്. ജമ്മുകശ്മീർ, ചരത്തിസ്ഗഡ്, ഹിമാചൽ പ്രദേശ്, ബീഹാർ, ത്യാർഖണ്ഡ്, പഞ്ചാബ്,

ഒഡീഷ, തെലങ്കാന, തമിഴ്നാട്, കർണാടക, ഹരിയാന എന്നിവ 18 വരെ സ്ഥാനങ്ങളിലാണ്. 5741 രജിസ്ട്രേഷനുമായി കേരളം 19-ാം സ്ഥാനത്തുണ്ട്. സ്ഥാപനങ്ങൾ, സംഘടനകൾ, ഗ്രൂപ്പുകൾ എന്നിവയ്ക്കു യോഗ സംഗമത്തിൽ പങ്കെടുക്കാം. രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുന്നതിന് <https://yoga.ayush.gov.in/yogasangam> സന്ദർശിക്കുക. പ്രധാനമന്ത്രി നരേന്ദ്ര മോദിയുടെ ആഹ്വാനത്തെ തുടർന്ന് 2014ൽ ആണ് ഐക്യരാഷ്ട്ര പൊതുസഭ ജൂൺ 21 അന്താരാഷ്ട്ര യോഗ ദിനമായി അംഗീകരിച്ചത്. തുടർന്ന് 2015 മുതൽ ജൂൺ 21 അന്താരാഷ്ട്ര യോഗ ദിനമായി ആചരിക്കുന്നു.

Punjabi Jagran • 19 Jun • Ministry of Ayush
International yog divas 21 june nu

1 • PG

40 • Sqcm

21362 • AVE

585.34K • Cir

Middle Center

Chandigarh

ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ 21 ਜੂਨ ਨੂੰ

ਤਰੁਟ ਭਜਨੀ • ਪੰਜਾਬੀ ਜਾਗਰਣ,
ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ : ਤਾਰਤੀ ਯੋਗ ਸੰਸਥਾਨ ਵੱਲੋਂ 21 ਜੂਨ 2025 ਨੂੰ 11ਵੇਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਦੇ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਯੋਗ ਸ਼ਿਵਿਰ ਆਯੁਸ਼ ਮੰਤਰਾਲਾ, ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣਗੇ। ਇਹ ਤਿੰਨ ਸਥਾਨ ਹਨ : ਫਰੇਰਜ਼ ਰਾਹਤਨ, ਸੈਕਟਰ 38; ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਪਾਰਕ (ਗੋੜੀਆ ਮਠ ਮੰਦਰ ਨੇੜੇ), ਸੈਕਟਰ 20; ਅਤੇ ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਪਾਰਕ (ਰਿਆਨ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕੂਲ ਨੇੜੇ), ਸੈਕਟਰ 49, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਤਾਰਤੀ ਯੋਗ ਸੰਸਥਾਨ ਦੇ ਸੀਨੀਅਰ ਅਧਿਕਾਰੀ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਕਰਵਾਉਣਗੇ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤਾਰਤੀ ਯੋਗ ਸੰਸਥਾਨ ਦੇ ਅਧੀਨ ਯੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਗੋਪਾਲ ਦਾਸ, ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਨਾਲ 7626842338 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸਵੇਰੇ 5:30 ਤੋਂ 6:45 ਤੱਕ ਹੋਵੇਗਾ। ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯੋਗ ਕਿੱਟ ਨਾਲ ਆਉਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

The Hindu Tamil • 19 Jun • Ministry of Ayush
International Yoga Day June 21

12 • PG

57 • Sqcm

168569 • AVE

416.52K • Cir

Top Center

Chennai



Ajit • 19 Jun • Ministry of Ayush

International yog divas nu samarpit ITBP bhanu ch lagaya yog protocol traning camp

6 • PG

178 • Sqcm

168987 • AVE

1.06M • Cir

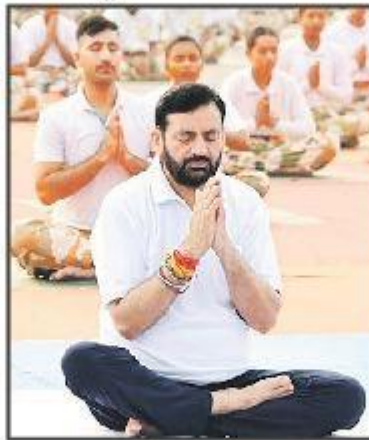
Middle Center

Chandigarh

ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਆਈ. ਟੀ. ਬੀ. ਪੀ. ਭਾਨੂੰ 'ਚ ਲਗਾਇਆ ਯੋਗ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਕੈਂਪ

ਪੰਚਕੂਲਾ, 18 ਜੂਨ (ਕਪਿਲ)- ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਯੋਗ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਕੈਂਪ ਆਈ. ਟੀ. ਬੀ. ਪੀ. ਭਾਨੂੰ (ਪੰਚਕੂਲਾ) ਵਿਖੇ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਹਰਿਆਣਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨਾਇਬ ਸਿੰਘ ਸੈਣੀ ਨੇ ਉਚੇਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਿਰਕਤ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰੀ ਆਰਤੀ ਸਿੰਘ ਰਾਓ ਤੇ ਯੋਗ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦੇ ਚੀਫ਼ ਡਿਪਟੀ ਇੰਸਪੈਕਟਰ ਜਨਰਲ ਬਿਰਗੋਡੀਅਰ ਜੇ. ਐਸ. ਗੋਰਾਇਆ ਆਦਿ ਵੀ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਯੋਗ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਈ. ਟੀ. ਬੀ. ਪੀ. ਭਾਨੂੰ ਵਿਖੇ ਬੂਟਾ ਵੀ ਲਗਾਇਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਫ਼ੌਜੀ ਜਵਾਨਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਏਅਰ ਇੰਡੀਆ ਦੇ ਜਹਾਜ਼ ਨਾਲ ਵਾਪਰੇ ਹਾਦਸੇ ਦੌਰਾਨ ਮਾਰੇ ਗਏ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਮਿੰਟ ਦਾ ਮੌਨ ਧਾਰਨ ਕਰਕੇ

ਸ਼ਰਧਾ ਦੇ ਫੁੱਲ ਵੀ ਭੇਟ ਕੀਤੇ। ਇਸ ਤੋਂ



ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਆਈ. ਟੀ. ਬੀ. ਪੀ. ਭਾਨੂੰ ਵਿਖੇ ਲਗਾਏ ਗਏ ਯੋਗ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਕੈਂਪ ਦੌਰਾਨ ਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਹਰਿਆਣਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨਾਇਬ ਸਿੰਘ ਸੈਣੀ।
ਤਸਵੀਰ : ਕਪਿਲ ਬਾਅਦ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ

'ਚ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਯੋਗਾਂ ਕਰਨ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਹਰਿਆਣਾ ਨੂੰ ਯੋਗ ਯੁਕਤ ਤੇ ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਣ ਵੀ ਕਰਵਾਇਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਯੋਗ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਸੈਨਾ ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਹੱਦਾਂ 'ਤੇ ਉਹ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ 25 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਯੋਗ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਕੈਂਪ ਲਗਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਹੁਣ ਤੱਕ 15 ਲੱਖ 60 ਹਜ਼ਾਰ 102 ਲੋਕਾਂ ਵਲੋਂ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ 'ਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ 7 ਲੱਖ 65 ਹਜ਼ਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਈ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ 21 ਜੂਨ ਨੂੰ 22 ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬਲਾਕਾਂ 'ਚ 11 ਲੱਖ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਯੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ 'ਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਗੇ, ਜਦ ਕਿ ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ ਵਿਖੇ ਸੂਬਾ ਪੱਧਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

Ajit Samachar • 19 Jun • Ministry of Ayush
Model jail chandigarh mein yog satar aayojit

5 • PG

163 • Sqcm

24492 • AVE

177.4K • Cir

Middle Left

Chandigarh



मॉडल जेल चंडीगढ़ में योग सत्र के दौरान कैदी योग गतिविधियों में भाग लेते हुए। (छाया : गुरिंदर सिंह)

मॉडल जेल चंडीगढ़ में योग सत्र आयोजित

चंडीगढ़, 18 जून (विशेष संवाददाता): भारतीय योग संस्थान, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली द्वारा पुष्पेंद्र कुमार, आईपीएस, महानिरीक्षक कारागार, यूटी, चंडीगढ़ तथा डॉ. पालिका अरोड़ा, पीसीएस, अपर महानिरीक्षक कारागार, यूटी, चंडीगढ़ के मार्गदर्शन में मॉडल जेल, चंडीगढ़ में योग सत्र आयोजित किए गए।

इस अवसर पर परवीन कुमार, उप अधीक्षक जेल उपस्थित थे। योग शिक्षक के मार्गदर्शन में लगभग 200 कैदियों ने योग गतिविधियों में भाग लिया। योग जेल में एक नियमित गतिविधि है। कुछ कैदियों ने योग के लाभों के बारे में अपने अनुभव साझा किए। भारतीय योग संस्थान, पंचकूला हरियाणा से डॉ. परलाहाद रघु, डॉ. सुनीता यादव और डॉ. गौरव गर्ग ने कैदियों को दैनिक योग करने के लाभों के बारे में जानकारी दी।

Dina Malar • 19 Jun • Ministry of Ayush

Reservations are required to attend the Siddha Medicine Seminar on 21

3 • PG

90 • Sqcm

77017 • AVE

882.2K • Cir

Bottom Center

Chennai

21ல் சித்த மருத்துவ கருத்தரங்கம் பங்கேற்க முன்பதிவு அவசியம்

சென்னை, ஜூன் 19- உலக யோகா தினத்தை யொட்டி, மயிலாப்பூரில் உள்ள, சித்த மருத்துவர் கு.சிவராமனின், ஆரோக் கியா சித்த மருத்துவமனை சார்பில், உடல் நலத்துக் கான யோகா மற்றும் சித்த மருத்துவக் கருத்தரங்கம், வரும் 21ம் தேதி நடக்க உள்ளது.

மயிலாப்பூர் பாரதிய வித்யா பவன் வளாகத் தில், 'யோகாவும் உடல் நலமும்' என்ற தலைப் பில் நடக்க உள்ள கருத் தரங்கில், தொற்றா வாழ் வியல் நோய்களான சர்க்கரை நோய், புற்று நோய் உள்ளிட்டவற்றை தடுக்கும் யோகாசனங் களை செய்வது, உணவு பழக்கங்களில் செய்ய வேண்டிய மாறுதல்கள், வாழ்வியல் முறைகள் குறித்து விளக்கப்படுகிறது. சேலம் வசிஷ்டா யோகா நிலையத்தைச் சேர்ந்த, யோகா பயிற்சி நிபுணர் வெற்றிவேந்தன், யோகா, மூச்சு பயிற்சி உள்ளிட்டவற்றை செயல் விளக்கத்துடன் கற்றுத்தர உள்ளார்.

சித்த மருத்துவர் கு.சிவ ராமன், நல்வாழ்வுக்கான உணவு முறைகள், சித்த மருத்துவ சிகிச்சை முறை கள் குறித்து பேச உள்ளார்.

இதில் பங்கேற்க 300 பேருக்கு மட்டுமே அனுமதி. எனவே, 96771 17175, 98404 61005 ஆகிய எண்களில் தொடர்பு கொள் ளலாம் அல்லது 'வாட் ஸாப்' வழியே, முன்பதிவு செய்யலாம். கட்டணம் கிடையாது.

Samachar Jagat • 19 Jun • Ministry of Ayush
Take a pledge to spread yoga to the masses

11 • PG

440 • Sqcm

382473 • AVE

1.11M • Cir

Top Center

Jaipur

‘योग को जन-जन तक पहुंचाने का लें संकल्प’



तैयारियों को लेकर उप मुख्यमंत्री ने ली बैठक

समाचार जगत न्यूज

जयपुर. अन्तराष्ट्रीय योग दिवस पर 21 जून को जयपुर जिले के पर्यटन एवं धार्मिक महत्व के स्थान, सवाई मानसिंह स्टेडियम, अलबर्ट हॉल, पत्रिका गेट, गलताजी मंदिर, जलमहल, हवामहल, बिड़ला मंदिर, सेन्दूल पार्क, सिटी पार्क, आमेर फोर्ट एवं गोविन्द देव जी मंदिर में योगाभ्यास कार्यक्रम प्रातः 7 बजे से 8 बजे तक आयोजित किये जायेंगे। इस वर्ष 'एक पृथ्वी एवं स्वास्थ्य के लिए योग' थीम पर योग दिवस मनाया जावेगा।

कार्यक्रमों की पूर्ण तैयारियों की समीक्षा हेतु उप मुख्यमंत्री डॉ. प्रेमचन्द बैरवा ने आयुष भवन,

प्रताप नगर जयपुर के सभागार में बैठक ली। बैठक में योग बॉण्ड एम्बेस्डर एवं मेयर नगर निगम ग्रेटर डॉ. सौम्या गुर्जर, मेयर नगर निगम हेरिटेज कुसुम यादव एवं आयुष विभाग के अधिकारी भी उपस्थित रही।

बैठक के दौरान मेयर नगर निगम हेरिटेज कुसुम यादव ने संबोधित करते हुए योग को जीवन एवं स्वास्थ्य का अभिन्न अंग बताया एवं योग को दैनिक जीवन में अपनाने का संदेश दिया। मेयर ने बताया कि गीता के श्लोकों के साथ योग का कार्यक्रम जयपुर में किया जा रहा है। मेयर नगर निगम ग्रेटर डॉ. सौम्या गुर्जर द्वारा योग को जन जन तक पहुंचाने का संकल्प व्यक्त किया गया।

गोविन्ददेव जी मंदिर में आज होगा श्लोक पर योग

जयपुर, समाचार जगत न्यूज. नगर निगम हेरिटेज की ओर से छोटी काशी में विश्व योग दिवस से पहले 19 जून को आराध्य गोविंद देव जी के समक्ष गीता के श्लोक पर योग होगा। श्लोकों के भाव और भाषा में आसनों की साधना समाहित होगी। यहां योग गुरुओं की मौजूदगी में गीता के श्लोक, अर्थ, आसन और ध्यान का समन्वय देखने को मिलेगा।

हेरिटेज नगर निगम की महापौर कुसुम यादव ने बताया कि हमारी संस्कृति में योग का बहुत महत्व है। वर्ष 2015 के बाद से 21 जून को योग दिवस के रूप में मनाया जाने लगा है। उसी कड़ी में हेरिटेज नगर निगम भी कई आयोजन करने जा रहा है। इस बार गीता के श्लोक पर योग करवाया जाएगा। गीता और योग को आमजन के जीवन का हिस्सा बनाने और मंदिर परिसर में आध्यात्मिक पूजा के साथ योग का अनुभव करने के उद्देश्य से ये पहल की जा रही है। गुरुवार को योगाचार्य मनीष गोविंद देव जी मंदिर परिसर में आमजन को योग कराएंगे। इस अनुठी पहल से आमजन को योग करने और स्वस्थ रहने का संदेश दिया जाएगा।

पहले योग फिर उद्योग : योग के पूर्वाभ्यास कार्यक्रमों के तहत 20 जून 2025 को प्रातः 8 बजे से हवामहल के सामने व्यापार मण्डल के पदाधिकारियों, महिला उद्यमियों, दुकानदारों की ओर से योगाभ्यास किया जायेगा। इस संबंध में नगर निगम ग्रेटर महापौर डॉ. सौम्या गुर्जर ने बुधवार को व्यापार मण्डल पदाधिकारियों के साथ बैठक की। जिसमें जयपुर व्यापार महासंघ के अध्यक्ष सुभाष गौयल, कार्यकारी अध्यक्ष हरेश केडिया, महामंत्री सुरेश सैनी, सेन्दूल स्पाइन व्यापार परिषद विद्याधर नगर अध्यक्ष अजय अग्रवाल, लालकोठी व्यापार मण्डल, चौड़ा रास्ता व्यापार मण्डल, घी वालों का रास्ता व्यापार मण्डल सहित अन्य पदाधिकारी मौजूद रहे।

पार्क का लोकार्पण : बुधवार को सांगानेर जैन के वाई संख्या 102 में जागृति पार्क जोन 68 में सांसद जयपुर (शहर) मंजू शर्मा, महापौर डॉ. सौम्या गुर्जर द्वारा विभिन्न विकास कार्यों का शिलान्यास किया गया। इसके साथ ही उपस्थित आमजन को योगाभ्यास भी करवाया। इस अवसर स्थानीय पार्षद महेन्द्र शर्मा सहित अन्य जनप्रतिनिधिगण मौजूद रहे।

मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य की कुंजी

जयपुर। केंद्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद नई दिल्ली और स्वास्थ्य कल्याण इंस्टीट्यूट ऑफ नैचुरोपैथी एवं योग साइंसेज के संयुक्त तत्वावधान में 11 वै योग दिवस के उपलक्ष में आयोजित 'योग समावेश' कार्यक्रम सीतापुरा कैम्पस में आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम में विभिन्न महाविद्यालयों के 180 प्रतिभागियों ने भाग लिया। योग एवं मेटल हेल्थ विषय पर आयोजित इस कार्यक्रम में विशेषज्ञों ने व्याख्यान दिए। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि स्वास्थ्य कल्याण ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूट्स के प्रेसिडेंट डॉ. सर्वेश अग्रवाल रहे। मुख्य वक्ता के तौर पर आरएक्सल डीएडीकेशन सेंटर के डायरेक्टर डॉ. राखव शाह रहे। कार्यक्रम में परिषद के डॉ. भावित बंसल, नोएडा के डॉ. राजेश कुमार सिंह, दोसा से डॉ. दिव्या चंदेल एवं जयपुर से डॉक्टर वारु शामिल हुए। साइंटिफिक सेशन में डॉ. सर्वेश अग्रवाल ने अपने संबोधन में लोगों से योग को जीवन में उतारने का मंत्र दिया। उन्होंने कहा कि योग ही मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य की सबसे बड़ी कुंजी है। डॉ. राखव शाह ने अपने संबोधन में योग पर राष्ट्रीय एवं अंतराष्ट्रीय स्तर पर हुए शोधों की नवीन जानकारी साझा करते हुए कहा कि मानसिक शांति के लिए योग से बड़ा कोई विकल्प नहीं है। इंस्टीट्यूट के प्रिंसिपल डॉ. एकलव्य बोराल ने कहा कि बड़ी से बड़ी लड़ाई मानसिक शक्ति से जीती जाती है, और योग हमें मानसिक शक्ति प्रदान करता है। स्वास्थ्य कल्याण ग्रुप की सीईओ सीए श्रद्धा भंडारी ने सभी उपस्थित जनों का धन्यवाद किया।

योग भारतीय संस्कृति से जोड़ने वाला



जयपुर। अंतराष्ट्रीय योग दिवस के तहत जीओ गीता परिवार और सिविललाइन योग क्लब की ओर से बुधवार को राजभवन पार्क में गीतामय योग शिविर संपन्न हुआ। शिविर संयोजक योग गुरु कांता गुप्ता ने बताया कि शिविर के मुख्य अतिथि विधायक गोपाल शर्मा थे। उन्होंने योग को भारतीय संस्कृति से जोड़ने वाला बताया। योगाचार्य मनीष योगी ने पूर्वी विजयवर्गीय ने गीता के श्लोकों के साथ आसन, प्राणायाम एवं ध्यान से संबंधित योगाभ्यास कराया। योगी मनीष ने ध्यान योग के तहत हृदय चक्र पर विशेष राधा कृष्ण मेडिटेशन करवाया। बालिका गीतिका ने गीता के श्लोक सुनाए। कार्यक्रम का संचालन सिराई भट्ट ने किया।

Naya India • 19 Jun • Ministry of Ayush
Aaj ki bhagdaud bhari zindagi mein yog zaroori

11 • PG

602 • Sqcm

132511 • AVE

89.78K • Cir

Bottom Left

Delhi

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में योग जरूरी

योग को सेहत के लिए बेहद फायदेमंद माना जाता है। योग न केवल शरीर को मजबूती देता है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाता है। यह कई शारीरिक और मानसिक समस्याओं को दूर करने में मदद करता है। हर साल 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाया जाता है, जिसका उद्देश्य योग के महत्व को लोगों तक पहुंचाना है। इस साल भी पूरी दुनिया इस दिन को उत्साह के साथ मनाने की तैयारी में जुटी है।

प्रयागराज के डॉक्टरों का कहना है कि योग को अपनाकर लोग अपनी सेहत को बेहतर बना सकते हैं। कई डॉक्टर खुद योग आसनों का अभ्यास करते नजर आते हैं, जो इसकी उपयोगिता को दर्शाता है। उनका मानना है कि योग को केवल एक अभ्यास नहीं, बल्कि एक उत्सव की तरह मनाना चाहिए। डॉक्टरों का कहना है कि लोगों को योग की अहमियत समझनी चाहिए ताकि वे इसे अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएं।

योग विशेषज्ञ दीप्ति योगेश्वर ने कहा कि आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में लोग अपने स्वास्थ्य पर ध्यान नहीं दे पाते। ऐसे में योग को अपनाकर बेहद जरूरी है।

उन्होंने कहा, योग सभी को करना चाहिए। यह न केवल शारीरिक, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद है। अगर हम योग को अपनी जिंदगी में शामिल करें, तो हम न सिर्फ निरोग रह सकते हैं, बल्कि सकारात्मक ऊर्जा भी पा सकते हैं। इस बार अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को लेकर दुनिया भर में उत्साह है।

दीप्ति ने बताया कि योग के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए कई वर्कशॉप शुरू किए गए हैं। इन वर्कशॉप के जरिए लोगों को बताया जा रहा है कि योग उनके जीवन में कैसे सकारात्मक बदलाव ला सकता है।

उनके मुताबिक, नियमित योग अभ्यास से न केवल शरीर स्वस्थ रहता है, बल्कि मन भी शांत और तनावमुक्त रहता है। आज की व्यस्त जीवन शैली में योग एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। उन्होंने कहा कि एक स्वस्थ व्यक्ति ही स्वस्थ समाज और राष्ट्र का निर्माण कर सकता है। योग के नियमित अभ्यास से



लोग न केवल अपनी सेहत को बेहतर बना सकते हैं, बल्कि समाज में सकारात्मकता भी फैला सकते हैं। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के मौके पर सभी से अपील की जा रही है कि वे योग को अपनाएं और अपने जीवन में स्वास्थ्य और शांति लाएं। यह आयोजन योग के प्रति लोगों के उत्साह को और बढ़ाएगा।

पाचन सुधार से लेकर तनाव मुक्ति तक, सुखासन के चमत्कारी फायदे: आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में योग तन और मन दोनों को सुकून देने का काम करता है। योग की शुरुआत अगर किसी आसन, शांत और मन को केंद्रित करने वाली मुद्रा से करनी हो, तो 'सुखासन' सबसे बेहतर है। जैसा कि नाम से ही पता चलता है- 'सुख' यानी आराम और खुशी, और 'आसन' का मतलब बैठने की एक खास मुद्रा। यह आसन इतना आसान होता है कि बच्चे हों या बड़े, हर कोई इसे आसानी से कर सकता है। यह योग की शुरुआत करने वालों के लिए सबसे सही आसन है। यह योगासन आपको तनावमुक्त रखने में मदद करता है। आयुष मंत्रालय के अनुसार, सुखासन करने से शरीर में ताकत बढ़ती है और मूड भी अच्छा होता है। यह मन और शरीर दोनों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। जब हम इस आसन में बैठते हैं, तो हमारा मन शांत

होता है और तनाव कम हो जाता है। साथ ही, शरीर की मांसपेशियां भी आराम महसूस करती हैं। यह आसन हमारी सांसों को सही ढंग से लेने में मदद करता है, जिससे ऊर्जा बढ़ती है और शरीर ताजगी महसूस करता है। सुखासन से हमारे पेट को भी फायदा होता है। जब हम इस आसन में सीधी कमर के साथ शांत होकर बैठते हैं, तो पेट के अंगों पर हल्का दबाव पड़ता है, जिससे पाचन क्रिया बेहतर होती है। खाना खाने के बाद कुछ देर इस आसन में बैठना पेट की गड़बड़ाहट को कम कर सकता है। इस आसन को करने से गैस, अपच जैसी परेशानियों से राहत पाने में मदद मिलती है।

जब हम सुखासन में बैठते हैं, तो हमारे घुटनों और टखनों में थोड़ा सा खिंचाव महसूस होता है। यह खिंचाव शरीर को धीरे-धीरे लचीला बनाता है और मांसपेशियों को मजबूत करता है। इस आसन को करने से जोड़ों की ताकत बढ़ती है और उनका दर्द कम होता है। खास बात यह है कि सुखासन बहुत ही आरामदायक होता है, इसलिए इसे लंबे समय तक किया जा सकता है। रोजाना इसे करने से शरीर का लचीलापन बढ़ता है और साथ ही मन भी शांत रहता है। सुखासन करने से हमारी पीठ मजबूत होती है। जब हम इस आसन में सीधे बैठते हैं, तो हमारी कमर और रीढ़ की हड्डी सही तरीके से सीधी रहती है, जिससे पीठ की मांसपेशियां मजबूत होती हैं। इससे पीठ दर्द की समस्या भी कम होती है। साथ ही, मजबूत पीठ होने से हम लंबे समय तक आराम से बैठ पाते हैं और शरीर में संतुलन भी बना रहता है।

सुखासन करने के लिए सबसे पहले योगा मैट पर सीधे बैठ जाएं और अपनी पीठ को सीधा रखें। फिर अपने बाएं पैर को घुटने से मोड़कर दाएं पैर को जांघ के नीचे आराम से रखें। इसके बाद दाएं पैर को भी मोड़कर बाएं पैर की जांघ के नीचे रख दें। अब दोनों हाथों को आराम से घुटनों पर रखें, जैसे ध्यान की मुद्रा होती है। आखिर में अपनी आंखें बंद कर लें और आराम से सांस लें। सांस पर ध्यान करते हुए इस तरह बैठने से आपका मन शांत होता है और शरीर भी आराम महसूस करता है।

-आईएनएस

योग को अपनाकर लोग अपनी सेहत को बेहतर बना सकते हैं। कई डॉक्टर खुद योग आसनों का अभ्यास करते नजर आते हैं, जो इसकी उपयोगिता को दर्शाता है। उनका मानना है कि योग को केवल एक अभ्यास नहीं, बल्कि एक उत्सव की तरह मनाना चाहिए। डॉक्टरों का कहना है कि लोगों को योग की अहमियत समझनी चाहिए ताकि वे इसे अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएं।

Naya India • 19 Jun • Ministry of Ayush
Swasth rehne ke liye bajre ko apnaye: Rekha Gupta

3 • PG

177 • Sqcm

39012 • AVE

89.78K • Cir

Middle Left

Delhi

स्वस्थ रहने के लिए बाजरे को अपनाएं: रेखा गुप्ता

नई दिल्ली ■ वार्ता

दिल्ली की मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता ने लोगों से स्वस्थ रहने के लिए अपने खानपान में बाजरे का सेवन बढ़ाने के साथ साथ योग करने की अपील की है। श्रीमती रेखा गुप्ता ने बुधवार को शालीमार बाग स्थित महर्षि आयुर्वेदिक अस्पताल में आयुर्वेदिक किचन 'सोमा' का उद्घाटन करने के बाद कहा कि भोजन ही औषधि है। इसी मूल मंत्र पर शालीमार बाग स्थित महर्षि आयुर्वेद अस्पताल में



नवनिर्मित इन हाउस आयुर्वेदिक किचन 'सोमा' का शुभारंभ किया।

उन्होंने कहा कि यह अभिनव पहल न केवल दिल्ली को आयुर्वेद और समग्र स्वास्थ्य संस्कृति से जोड़ने की

दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है बल्कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के प्रिवेंटिव हेल्थकेयर के विजन को भी साकार करती है। उन्होंने कहा स्वस्थ, समृद्ध और आत्मनिर्भर भारत के निर्माण में ऐसे प्रयास निश्चित ही

महत्वपूर्ण साबित होंगे। उन्होंने कहा कि उनके विधानसभा क्षेत्र में एक बेहतर किचन खुला है जिसमें बाजरे से तैयार सारे खाने हैं।

उन्होंने कहा पाव भाजी से लेकर बर्गर समेत विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ उपलब्ध है जो बाजरे से तैयार किये जाते हैं। मुख्यमंत्री ने कहा कि बाजरे से जुड़ना, योग और वैकल्पिक औषधीय विकल्पों का पालन करना हमारे लिए एक संपत्ति, सांस्कृतिक विरासत है।

Hari Bhoomi • 19 Jun • Ministry of Ayush

Jim Shelley se utpann rogon se bachaye aasan or pranayam.

6 • PG

17817 • Sqcm

10690240 • AVE

345.96K • Cir

Top Right

Delhi

योगोपचार
वेद प्रकाश आर्य
योग प्रशिक्षक
पतंजलि योग फ़उंडेशन, कोलकाता

अस्त-व्यस्त जीवनशैली और असंतुलित खान-पान से आज के दौर में हर उम्र के लोग अनेक रोगों से ग्रस्त हो रहे हैं। जीवनशैली और आहार की आदतों में सुधार के साथ अगर आप कुछ आसनो और प्राणायाम का नियमित अभ्यास करें तो इन रोगों से बचे रह सकते हैं।

कोलेस्ट्रॉल के लिए लाभकारी योगासन

उत्तानपादासन: इसे रेज्ड लेग पोज भी कहा जाता है। यह पेट की चर्बी को कम करने, पाचन में सुधार करने और पीठ दर्द में राहत देने में मदद करता है। साथ ही यह कूल्हों, जांघों, पेट और पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करने में भी मदद करता है। यह आसन अंतों को सक्रिय करके कब्ज और गैस जैसी पाचन समस्याओं में राहत देता है। इतना ही नहीं यह आसन शरीर को शांत करके तनाव और चिंता को कम करने में मदद करता है।

उत्तानपादासन एक सरल और प्रभावी आसन है।

अर्ध मत्स्येन्द्रासन: इसे भगवान मत्स्य की अर्ध मुद्रा भी कहा जाता है। यह आसन रीढ़ की हड्डी को घुमाकर और पेट के अंगों को उत्तेजित करके कई लाभ प्रदान करता है। इस आसन से पाचन में सुधार, पीठ दर्द में राहत और तनाव कम होने में मदद मिलती है। यह आसन पेट के अंगों को उत्तेजित करता है, जो मेटाबोलिज्म को बेहतर बनाने में मदद करता है। यह आसन तनाव और चिंता को कम करने में मदद करता है। साथ ही यह रक्त संचार को बेहतर बनाता है, जिससे दिमाग को अधिक ऑक्सीजन मिलती है। इसे नियमित करने से पेट के अंगों का उद्दीपन होता है, जिससे मेटाबोलिज्म बढ़ता है और वजन कम होता है। यह आसन यकृत, गुर्दे और अग्न्याशय की मालिश करता है और उन्हें उत्तेजित करता है, जिससे वे बेहतर ढंग से काम करते हैं।

डायबिटीज में कारगर योगासन

मंडूकासन: यह डायबिटीज रोगियों के लिए फायदेमंद आसन है क्योंकि यह अग्न्याशय को उत्तेजित करके इंसुलिन के उत्पादन को बढ़ाता है,

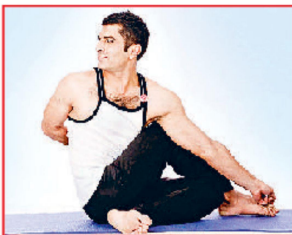


जिससे ब्लड शुगर लेवल नियंत्रित रहता है। यह आसन पेट के अंगों की मालिश करता है, पाचन में सुधार करता है और तनाव को कम करता है, जिससे डायबिटीज से संबंधित जटिलताएं कम होती हैं। यह

इन दिनों हाई बीपी, बैड कोलेस्ट्रॉल (एलडीएल) जनित हार्ट डिजीज, डायबिटीज और थायरॉइड जैसी जीवनशैली से जुड़ी बीमारियां अधिसंख्य लोगों को परेशान कर रही हैं। इनकी समुचित चिकित्सा के साथ-साथ रोगानुसार आसन और प्राणायाम भी किए जाएं तो स्थिति में तेजी से सुधार हो सकता है। इन्हें नियमित किया जाए तो इनके प्रकोप से बचा भी जा सकता है।

जीवनशैली से उत्पन्न रोगों से बचाएं ये आसन और प्राणायाम

आसन वसा को बर्न करने में मदद करता है, जिससे जांघों और कूल्हों पर जमी चर्बी कम होती है। मंडूकासन तनाव, चिंता और अवसाद को कम करने में भी मदद करता है। लेकिन पेट में कोई बीमारी या ऑपरेशन होने पर मंडूकासन करने से पहले डॉक्टर से बात करें। अगर आपको हाइपरएसीडिटी है तो भी यह आसन न करें। गर्भवती महिलाओं को भी यह आसन नहीं करना चाहिए।



वक्रासन: इसे स्पाइनल ट्विस्ट भी कहा जाता है, यह डायबिटीज के मरीजों के लिए बेहद फायदेमंद होता है। यह अग्न्याशय (पैंक्रियाज) को उत्तेजित करता है, जिससे इंसुलिन का उत्पादन बेहतर होता है और रक्त शर्करा का स्तर नियंत्रित रहता है। यह आसन पाचन तंत्र को भी मजबूत करता है और पेट दर्द में राहत देता है। यह पीठ दर्द और लचीलेपन में सुधार करता है। यह तनाव और चिंता को भी कम करता है।

हाई बीपी में कारगर आसन

शवासन: यह बेहद आसान लेकिन अत्यंत उपयोगी आसन है जो उच्च रक्तचाप (हाई बीपी) को नियंत्रित करने और हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करता है। यह आसन शरीर को आराम देता है, तनाव को कम करता है, जिससे रक्तचाप प्राकृतिक रूप से कम होता है। शवासन में गहन विश्राम से रक्तचाप कम होता है और हृदय गति स्थिर रहती है। नियमित शवासन का अभ्यास हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करता है।



को आराम देने में मदद करती है। हलासन को सही तरीके से करने के लिए योग प्रशिक्षक की निगरानी में ही करना चाहिए।



थायरॉइड में कारगर योगासन

हलासन: योगासन को यह मुद्रा थायरॉइड ग्रंथि और योग के बीच के अनेक संबंध को दर्शाती है। इस मुद्रा में, आपकी गर्दन में खिंचाव होता है, जो आपकी थायरॉइड ग्रंथियों को उत्तेजित करने में मदद करता है। हलासन विशेष रूप से हाइपोथायरॉइडिज्म वाले व्यक्तियों के लिए फायदेमंद है क्योंकि इस आसन को करने पर थायरॉइड हार्मोन स्नायित होते हैं। यदि आपको हाइपरथायरॉइडिज्म है, तो आपको हलासन करने से बचना चाहिए। थायरॉइड स्नाय को विनियमित करने के अलावा, यह स्थिति पीठ और पेट की मांसपेशियों को मजबूत करती है और स्वायत्त तंत्रिका तंत्र को आराम देने में मदद करती है। हलासन को सही तरीके से करने के लिए योग प्रशिक्षक की निगरानी में ही करना चाहिए।

सर्वांगासन: शोल्डर स्टैंड यानी सर्वांगासन, थायरॉइड ग्रंथि पर दबाव डालकर काम करता है। इससे थायरॉइड ग्रंथि को पर्याप्त मात्रा में रक्त की



आपूर्ति होती है। सर्वांगासन रक्त को थायरॉइड ग्रंथियों में स्वतंत्र रूप से और आसानी से प्रसारित करने की अनुमति देता है। यह आसन थायरॉइड ग्रंथि में रक्त के स्त्राव के साथ हाइपोथायरॉइडिज्म के लक्षणों को रिवर्स करने में मदद करता है।

ध्यान दें: यहां बताए गए किसी भी आसन या प्राणायाम का अभ्यास करने से पहले, किसी अनुभवी योग प्रशिक्षक से सलाह अवश्य लें।

प्रस्तुति: शिखर चंद जैन

प्राणायाम भी हैं लाभकारी



बीपी, थायरॉइड, डायबिटीज और कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने में मदद के लिए कई प्राणायाम भी उपयोगी हो सकते हैं, जैसे कपालभाति, उज्जाई और नाडी शोधन प्राणायाम। कपालभाति: यह प्राणायाम फेफड़ों की क्षमता को बढ़ाता है और शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है। यह ब्लड सर्कुलेशन को भी बेहतर बनाता है, जिससे कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में मदद मिल सकती है। लेकिन इसमें 1 मिनट में अधिकतम 40 स्टूडस ही करने चाहिए वरना बीपी हाई हो सकता है। यह 5 मिनट से शुरू करके 20 मिनट तक किया जा सकता है।

अखुण्ड-खिलोम: यह लगभग हर प्रकार की लाइफस्टाइल डिजीज में फायदेमंद

होता है। साथधनी यह बरतनी चाहिए कि खोम ऋतु में बाएं नाक से और श्वेत ऋतु में दाहिने नाक से इसे किया जाए। कम से कम 10 मिनट और अधिकतम 20 या 25 मिनट इसे करें। एक मिनट में 6 स्टूडस का ही चक्र पूरा करें।

उज्जाई प्राणायाम: उज्जाई प्राणायाम रक्तचाप को कम करने में मदद करता है और तनाव को कम करने में भी सहायक है।

नाडी शोधन प्राणायाम: यह प्राणायाम शरीर को शांत करता है और थायरॉइड को नियंत्रित करने में मदद करता है।

आमरी प्राणायाम: आमरी प्राणायाम तनाव और चिंता को कम करने में मदद करता है, जिससे बीपी और ब्लड शुगर को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।

Rajasthan Patrika • 19 Jun • Ministry of Ayush
Yog ko lok se jodne ka shrey Guru gorakhnath ko

5 • PG

663 • Sqcm

930933 • AVE

17.28K • Cir

Bottom Left

Delhi

सनातन परंपरा

21 जून को अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस पर सामूहिक योगाभ्यास

योग को लोक से जोड़ने का श्रेय गुरु गोरखनाथ को

पत्रिका न्यूज नेटवर्क
patrika.com

लखनऊ. 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस है। देश-दुनिया में जोर शोर से इसकी तैयारियां भी शुरू हो चुकी हैं। चूंकि योग भारत की थाती है, लिहाजा यहां अधिक उत्साह होना स्वाभाविक है। यही वजह है कि देश में कई जगह योग्य प्रशिक्षकों की देखरेख में साप्ताहिक आयोजन भी शुरू हो चुके हैं।

दुनिया के प्राचीनतम ग्रंथ वेद से लेकर उपनिषद, स्मृति, पुराण, रामायण, महाभारत समेत सभी धर्मग्रंथों में योग का उल्लेख है। पर, अमूमन इसका दायरा गुफाओं, कंदराओं और अरण्यों में साधना,

ध्यान, प्राणायाम शुरू

गोरक्षपीठ में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में योग के विभिन्न आसनों, ध्यान, प्राणायाम के अभ्यास का साप्ताहिक शिविर 15 जून से प्रारंभ हो चुका है। सुबह और शाम योगाभ्यास हो रहा है तो सुबह दस से 12 बजे तक योग, आयुर्वेद और सिद्धि और मोक्ष तक ही सीमित था। महर्षि पंतजलि ने योग की अपनी इस समृद्ध परंपरा को एक व्यवस्थित और वैज्ञानिक स्वरूप दिया। जबकि गुरु गोरखनाथ ने योग के अंतर्निहित विशेषताओं को जन सामान्य के लिए सुलभ बनाकर इसे लोककल्याण का जरिया बनाया। गुरु गोरखनाथ और उनके बाद के नाथ योगियों, सिद्धों एवं



इल फोटो

राष्ट्रीयता से जुड़े विषयों पर विद्वत्तजन का व्याख्यान हो रहा है।

साधकों ने शरीर को स्वस्थ, मन को स्थिर एवं आत्मा को परमात्मा में प्रतिष्ठित करने वाली इस विद्या को लोक तक पहुंचाया। आज पूरी दुनिया योग को इसी रूप में स्वीकार भी कर रही है।

उल्लेखनीय है कि हिंदू धर्म, दर्शन, अष्टात्म और साधना से जुड़े संप्रदायों में नाथपंथ का महत्वपूर्ण

भारतीय संस्कृति जितना प्राचीन योग

योग उतना ही प्राचीन है, जितनी भारतीय संस्कृति। हमारे वेदों, उपनिषदों, पुराणों, गीता, रामायण, महाभारत, शिव संहिता, गोरक्ष संहिता, घेरण्ड संहिता, हठ योग प्रदीपिका, सिद्ध सिद्धांत और जैन, सांख्य वैशेषिक आदि दर्शनों में भी योग का जिक्र मिलता है। यहां तक कि दुनिया की प्राचीनतम संस्कृतियों में शुमार मोहनजोदड़ो एवं मध्य प्रदेश के नर्मदा नदी पर बसे प्राचीन महिष्मति के पुरावशेषों में भी योग के प्रमाण मिलते हैं।

ज्ञान गुरु, चित्त शिष्य

जॉर्ज गियर्सन के अनुसार गुरु गोरक्षनाथ ने लोकजीवन का परमार्थिक स्तर पर उत्तरोत्तर उन्नयन और समृद्धि प्रदान कर निष्पक्ष, आध्यात्मिक क्रांति का बीजारोपण कर योग रूपी कल्पतरु की शीतल छाया में त्रयताप से पीड़ित मानवता को सुरक्षित कर जो महनीयता प्राप्त की, वह उनकी अलौकिक सिद्धि का परिचायक है। गोरक्षनाथ का योगमार्ग शुष्क विचारात्मक नहीं वरन साधनापरक है। उनका जोर निर्विकार चित्तन और अंतरंग साधना पर है। इस बाबत उनका कहना है कि 'ज्ञान सबसे बड़ा गुरु और चित्त सबसे बड़ा चेला है।

Divya Bhaskar • 19 Jun • Ministry of Ayush
Record: More than 4 lakh registrations for Yoga Day

1 • PG

19 • Sqcm

2919 • AVE

316.29K • Cir

Middle Left

Mumbai

રેકૉર્ડ: યોગ દિવસ માટે 4
લાખથી વધુ રજીસ્ટ્રેશન

નવી દિલ્હી । 11મા આંતરરાષ્ટ્રીય
યોગદિવસના 'યોગસંગમ' કાર્યક્રમ
માટે અત્યાર સુધીમાં 4 લાખથી
વધુ લોકોએ રજીસ્ટ્રેશન કરાવ્યું
છે. આયુષ મંત્રાલયના જણાવ્યા
અનુસાર, દેશમાં પહેલીવાર કોઈ
પણ કાર્યક્રમ માટે આટલી મોટી
સંખ્યામાં સહભાગીઓની પુષ્ટિ
કરાઈ છે.

Navshakti • 19 Jun • Ministry of Ayush

The alchemy of increasing the body's capacity in yoga – Kishori Shahane-Vij

12 • PG

437 • Sqcm

87860 • AVE

419.55K • Cir

Middle Center

Mumbai



पूजा सार्वत
(शब्दांकन)
विशेष

योग क्रिया, योगाभ्यास खरं म्हणजे भारताचा शोध! आपल्या प्राचीन व अर्वाचीन काळात अनेक ऋषीमुनींनी योगाभ्यास करून त्याचे अनेक फायदे जगासमोर आणले. योग आपला आविष्कार असूनही अनेक वर्षे तो 'अंडररेटेड' एक्सप्रसाइज होता. पण आता २१ जून हा आंतरराष्ट्रीय योग दिन आपल्या देशामुळे ग्लोबली साजरा होतोय. आपला योग दिन वैश्विक झालाय, याचं श्रेय आपल्या सर्वच भारतीयांना आहे.

पूर्वी ज्यांना योगाबद्दल माहिती होती, तेच तो करत असत. पण योग दिन साजरा करण्याच्या

आसने करण्यासाठी जर शरीर साथ देत नसेल, तर प्राणायाम, श्वसन प्रकार, अनुलोम-विलोम करूनही शरीराचे संतुलन साधता येते.

योग दररोजच करावा, असं नाही. आठवड्यातून किमान तीन वेळा योगाभ्यास केला तरी चालतो. कारण योगाचा प्रभाव दीर्घकाळ टिकतो, जाणवतो. योगा करण्यासाठी महागड्या जिम्समध्ये जाऊन लाखो रुपये खर्च करण्याची गरज नाही. फक्त एक योगा मॅट पुरेशी आहे. जिममध्ये जाण्यासाठी महागडे पोशाख लागत नाहीत, किंवा लाऊंड म्युझिकचीही गरज नसते. माझे पती दीपक बलराज विज यांच्या हातात रामदेव बाबांची एक सीडी लागली. ते साल २००८ असावं. त्यांना ती योगाची सीडी भेट म्हणून मिळाली होती. स्वतः दीपकजींना व्यायामाची खूपच आवड आहे. त्यात योगाभ्यासाची सीडी मिळाल्याने दररोज ते ती लावून योग करू

जिकले, त्या क्षणी मला पाय, गुडघे, कंबर यांची वेदना जाणवली नाही. कारण आनंद प्रचंड होता. पुरस्कार घेतल्यावर मी धन्य झाले. माझी मेहनत फळाला आली, असं वाटलं. पण नंतर पाय, गुडघे ठणकू लागले आणि गुडघे इतके सुजलेत हे लक्षात आलं. अवघ्या चार पायऱ्या चढणे-उतरणे देखील शक्य नव्हतं. त्याच दरम्यान घरात सीडी पाहणे सुरू झाले. मी त्याचे अनुकरण केलं. केवळ अनुलोम-विलोम केल्यामुळे दोन आठवड्यांतच मला पुष्कळसा आराम मिळाला. महिनाभरात मी नॉर्मल झाले.

दररोज शरीरात १००० पेशी तयार होतात. त्यांचे कार्य सुरळीत ठेवायचे असल्यास योगाला काही विकल्प नाही. योगातून मिळणारी ऊर्जा शरीरात आनंदलहरी निर्माण करते, रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवते, सकारात्मकता वाढवते. हे सगळं अंतर्गत पातळीवर चालतं. योगाने शरीरात जादू घडायची, असा अनुभव



योगात शरीराची क्षमता वाढवण्याची किमया -किशोरी शहाणे-विज

नव्या परंपरेमुळे योगाचे महत्त्व अधोरेखित झाले. योगाचे अर्ध फायदे शरीराला, मनाला लाभतात, याची नव्याने जाणीव जगाला आपण करून दिली. शरीरासाठी योग किती गरजेचा आहे, हे नव्याने पटले आणि जगाने त्याचा आपसूक स्वीकार केला.

बहुतेकदा जिममध्ये व्यायाम करताना एकूणच फिटनेसच्या दृष्टीने व्यायाम केला जातो. कधी वजन वाढवणे, कधी घटवणे हे जिममध्ये साथ्य केले जाते. पण ती फक्त सुपरफिशियल बाँडी असते. योगात शरीराची आंतर-बाह्य क्षमता वाढवण्याची किमया आहे. शरीर-मन कणखर, सशक्त करण्याची क्षमता आपल्या योगात आहे. शरीर निरोगी असावे, त्याला व्याधी नसाव्यात, अगदी वृद्धत्व आले, तरी आपण स्वावलंबी असले पाहिजे, अशी आपली इच्छा असते. म्हणूनच मग त्यासाठी योग करणे गरजेचे नाही, तर अत्यावश्यक ठरतं.

शरीर नियंत्रणात ठेवणारा एक महत्त्वाचा घटक म्हणजे श्वास. प्राणायाम, अनुलोम-विलोम, सूर्यनमस्कार — या सगळ्या योगाभ्यास बाजू. योग करताना जमिनीवर बसून

लागले.

आमचा मुलगा बाँबी हा किशोरवयात असल्यापासून जिममध्ये जात असे. तो जिममध्ये तर जातच असे, पण पण्यांना योग करताना पाहून तोही योगासनं करू लागला आणि मग हे दोघे नित्यनियमाने योग करत आहेत, हे पाहून मी देखील प्रेरित झाले.

रोज शूटिंगला जाणं, घरातील कामावरची देखरेख, यामुळे मला व्यायामाला वेळ देता येत नसे. पण घरातच हे योगमय वातावरण निर्माण झाल्यामुळे मी नियमित योग करू लागले. तोपर्यंत मी योगाबाबत गंभीर नव्हते.

मला आठवतंय, २०१० साली मी एका डान्स रिअलिटी शोमध्ये भाग घेतला होता. गममत म्हणजे या शोची मी विनर ठरले होते. पण त्याची जबर किंमत तेव्हा भरावी लागली. इतक्या प्रचंड प्रमाणात डान्स करायची सवय नसल्याने माझे पाय, गुडघे अगदी थकून गेले. चालताना ठणका बसायचा. हा शो जिंकण्याचाच, या जिद्दीने मी दिवसाचे १०-१२ तास डान्सचा कसून सराव करू लागले, जो मला नंतर त्रासदायक ठरला. हा सराव तब्बल तीन महिने चालला. मी जेव्हा

दीपकजींना जाणवू लागला आणि म्हणूनच आम्ही हरिद्वारला गेलो. तिथे २१ दिवस होतो. तिथे प्रत्यक्ष योग, प्राणायाम, श्वसनाचे अनेक दुर्मिळ प्रकार अनुभवलेत. याची अनुभूती आयुष्यभर पुरेल. त्या शिबिरात शिकवण्यात आलं की, तुमचे पाय जर कायम सशक्त ठेवायचे असतील, तर 'बॅक बॉक' करणे हा सर्वोत्तम उपाय आहे. बॅक बॉक करण्यासाठी उत्तम जागा म्हणजे समुद्रकिनार्यावर रेंतीत चालणे. किंवा बागेत, स्वतःच्या घरात पाठीमागे चालणे. यामुळे आत्मविश्वास वाढतो, ऊर्जा मिळते आणि मुख्य म्हणजे पाय मजबूत होतात. वाढत्या वयात पाय अधिक थकतात. माझ्या मेकअप रूममध्ये मी कधीच खुर्चीत बसून राहत नाही. हातात स्क्रिप्ट आली की, ती घेऊन मी मागे पुढे चालत राहते.

शरीर जितके सक्रिय ठेवाल, जितके चपळ ठेवाल, तितके ते कायम साथ देईल. पायांना संधपणा येतो, तेव्हा वय वाढल्याची जाणीव होते. स्वतःलाही आणि इतरांनाही. शरीर फिट ठेवणे हे एकप्रकारे युद्ध आहे आणि ते जिंकलंच पाहिजे. त्यासाठी मेहनत घ्यावीच लागते.

Vijaya Karnataka • 19 Jun • Ministry of Ayush
2.25 crores Yoga registration for Yoga day

14 • PG

123 • Sqcm

122976 • AVE

1.44M • Cir

Top Right

Bengaluru

ಯೋಗ ದಿನಕ್ಕೆ 2.25 ಕೋಟಿ ಯೋಗಾಸಕ್ತರ ನೋಂದಣಿ

ದಾಖಲೆಯ ನೋಂದಣಿ | ವಿಶಾಖಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ

ಮೊಸರಿದಿಲ್ಲಿ: ಜೂನ್ 21ರಂದು ನಡೆಯಲಿರುವ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನದ 'ಯೋಗ ಸಂಗಮ' ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ 2.25 ಕೋಟಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಆಯುಷ್ ಸಚಿವಾಲಯ ಬುಧವಾರ ತಿಳಿಸಿದೆ.

"ಪ್ರಧಾನಿ ಮೊದಲ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ನಾಲ್ಕು ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಯೋಗಾಸಕ್ತರು ಹೆಸರು ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ದೇಶದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಈವರೆಗೆ ಇಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೋಂದಣಿ ನಡೆದಿಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಗಿನ್ನಸ್ ದಾಖಲೆ ಆಗಲಿದೆ. ಇದು ಭಾರತದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಮೈಲಿ



ಗಲ್ಲು." ಎಂದು ಸಚಿವಾಲಯ ಹೇಳಿದೆ. ಜೂನ್ 21ರಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ 'ಯೋಗ ಸಂಗಮ' ಅಂಧಪ್ರದೇಶದ ವಿಶಾಖಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲಿದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನಿ ನೇರವಾಗಿ ಮೊದಲ, ಅಂಧಪ್ರದೇಶ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಎನ್.ಚಂದ್ರಬಾಬು ನಾಯ್ಡು, ಕೇಂದ್ರ

ಆಯುಷ್ ಖಾತೆ ಸಹಾಯಕ ಸಚಿವ ಪ್ರತಾಪ್ ರಾವ್ ಯಾದವ್ ಭಾಗವಹಿಸಲಿದ್ದಾರೆ. ದೇಶದ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6.30ರಿಂದ 7.45ರವರೆಗೆ ವಿಶಾಲದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಪ್ರದರ್ಶನ ನಡೆಯಲಿದೆ.

ಈ ವರ್ಷದ ಫೋಕಸ್‌ವಾಕ್ಯ 'ಒಂದು ಭೂಮಿ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗ' ಯೋಗವನ್ನು ಜಾಗತಿಕ ಸ್ಮಾರಕ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸುವ ಸಂದೇಶದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ವ್ಯಾಪಕ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ರಾಜಸ್ಥಾನ, ಅಂಧಪ್ರದೇಶ, ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ, ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶ, ಗುಜರಾತ್ ಹಾಗೂ ಹಿಮಾಚಲ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಂದಿ ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

Sakshi • 19 Jun • Ministry of Ayush
4 lakhs registration fir 'Yoga sangam

14 • PG

87 • Sqcm

12176 • AVE

61.57K • Cir

Middle Right

Bengaluru

'యోగా సంగం'కు 4 లక్షల రిజిస్ట్రేషన్లు

వివరాలు వెల్లడించిన కేంద్ర ఆయుష్ శాఖ

సాక్షి, న్యూఢిల్లీ: దేశ వ్యాప్తంగా జూన్ 21న జరగనున్న 11వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవంలో పాల్గొనే వారి సంఖ్య 4 లక్షలు దాటించని కేంద్రం తెలిపింది. 'యోగా సంగం' పేరుతో దేశంలోని వివిధ ప్రదేశాల్లో ఉదయం 6.30 నుంచి 7.45 వరకు ఈ కార్యక్రమం జరుగుతుందని కేంద్ర ఆయుష్ మంత్రిత్వ శాఖ బుధవారం ఒక ప్రకటనలో పేర్కొంది. ఏప్రిల్లోని విశాఖపట్నంలో నిర్వహించనున్న ఈ విశిష్ట కార్యక్రమానికి ప్రధాని మోదీ నేతృత్వం వహిస్తారని, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, కేంద్ర ఆయుష్ మంత్రిత్వ శాఖ సహాయ మంత్రి ప్రతాపరావు జూదవ్ సహా ఐదు లక్షల మందికి పైగా యోగా ఔత్సాహికులు పాల్గొంటారని వెల్లడించింది. ఇప్పటి వరకు జరిగిన అతిపెద్ద సామూహిక యోగా కార్యక్రమాల్లో ఇది ఒకటిగా నిలువనుందని పేర్కొంది. యోగా సంగం వెబ్ పోర్టల్లో ఇప్పటి వరకు అంధ్రప్రదేశ్ నుంచి 1,38,038 రిజిస్ట్రేషన్లు జరగగా, రాజస్థాన్-1,38,033, ఉత్తర్ప్రదేశ్-1,01,767, మధ్యప్రదేశ్-26,159, గుజరాత్-19,951, హిమాచల్ ప్రదేశ్ నుంచి 12,000 మంది రిజిస్ట్రేషన్లు చేసుకున్నట్లు స్పష్టం చేసింది. యోగా సంగంలో పాల్గొనేందుకు ఐఐటీలు, ఐఐఎంల నుంచి క్షేత్రస్థాయిలోని ఎన్టీఎల్లు, దిగ్గజ కార్పొరేట్ సంస్థలు, వివిధ రంగాలకు చెందిన అనేక సంస్థలు సానుకూలంగా స్పందిస్తున్నాయని తెలిపింది. ఈ చారిత్రక క్షణాల్లో ప్రతి ఒక్కరూ భాగం కావాలని కోరింది.

Matrubhaha • 19 Jun • Ministry of Ayush

On PM's Call, Gram Panchayats Gearing up for Historic Nationwide Celebration of IDY 2025

2 • PG

288 • Sqcm

28822 • AVE

180K • Cir

Top Center

Bhubaneshwar

ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଆହ୍ୱାନ କ୍ରମେ ଗ୍ରାମ ପଞ୍ଚାୟତମାନେ ଦେଶବ୍ୟାପୀ ଐତିହାସିକ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ-୨୦୨୪ ପାଳନ ଲାଗି ପ୍ରସ୍ତୁତି

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ (ପିଆଇବି) : ଦେଶବ୍ୟାପୀ ଗ୍ରାମପଞ୍ଚାୟତଗୁଡ଼ିକ ଆଗାମୀ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ (ଆଇଡିଏ)କୁ ଏକ ଐତିହାସିକ ଗଣ ଆନ୍ଦୋଳନରେ ପରିଣତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଛନ୍ତି । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀଙ୍କ ଚିଠି ଦ୍ୱାରା ଅନୁପ୍ରାଣିତ ହୋଇ ଏପରି କରାଯାଇଛି, ଯେଉଁଥିରେ ସେ ଗ୍ରାମ ପ୍ରଧାନମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ପଞ୍ଚାୟତ ଅଞ୍ଚଳର ନାଗରିକମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ ଏବଂ ଅନୁପ୍ରାଣିତ କରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ କରିଥିଲେ । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଚିଠି ମାଧ୍ୟମରେ ଯୋଗକୁ ସାମୁଦାୟିକ ଜୀବନର ଏକ ଅଂଶ କରିବା ନିମନ୍ତେ ନେତୃତ୍ୱ ନେବାକୁ ସରପଞ୍ଚମାନଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ କରିଥିଲେ । ଉଦାହରଣ ସହିତ ଏହି ଚିଠିର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଇ, ଗ୍ରାମ ପଞ୍ଚାୟତଗୁଡ଼ିକ ସ୍କୁଲ, ଅଙ୍ଗନୂଷ୍ଠି, ପଞ୍ଚାୟତ ଭବନ ଏବଂ ସାର୍ବଜନୀନ ସ୍ଥାନରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଯୋଗ ଅଧିବେଶନ, ସାମୁଦାୟିକ ପ୍ରସାର କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ସାଧାରଣ ଯୋଗାଯୋଗ ପ୍ରଦର୍ଶନ ଆୟୋଜନ କରୁଛନ୍ତି, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଗ୍ରାମ ସ୍ତରରେ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ୨୦୨୪କୁ ଏକ ପ୍ରକୃତ ଜନ ଆନ୍ଦୋଳନରେ ପରିଣତ କରାଯାଇଛି । ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସର ଆଗାମୀ ସଂସ୍କରଣର ଗୁରୁତ୍ୱ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରି

ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଏହା କେବଳ ବିଶ୍ୱ ସ୍ତରରେ ପାଳନ କରାଯାଇଛି ତା'ନୁହେଁ ବରଂ ବିଶ୍ୱ ସ୍ତରରେ ଯୋଗର ପୁନରୁତ୍ଥାନ ଯାତ୍ରାର ଏକ ଦଶନ୍ଧି ପୂରଣ ହୋଇଛି । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଚିଠିରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି ଯେ, ଢେଙ୍କାନାଳ:ଏହା ଗର୍ବର ବିଷୟ ଯେ ଯୋଗ କେବଳ ଭାରତରେ ନୁହେଁ ବରଂ ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ଲୋକଙ୍କ ଜୀବନରେ ଏକ ସକାରାତ୍ମକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିଛି । ଢେଙ୍କାନାଳ:ଏହି ଦର୍ଶନ ବିଷୟବସ୍ତୁ - ଢେଙ୍କାନାଳ:ଏକ ପୃଥିବୀ, ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଯୋଗଢେଙ୍କାନାଳ: - କେବଳ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କଲ୍ୟାଣ ଉପରେ ନୁହେଁ ବରଂ ମାନବଜାତି ମଧ୍ୟରେ ଏକତା, ପରିବେଶଗତ ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ବିଶ୍ୱ କଲ୍ୟାଣ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରୁଛି । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଯୋଗକୁ ଢେଙ୍କାନାଳ:ଆମର ସଂସ୍କୃତିକ ଐତିହ୍ୟର ଏକ ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ଅଂଶଢେଙ୍କାନାଳ: ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛନ୍ତି ଯାହା ଶରୀର ଏବଂ ମନକୁ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ କରେ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କୁ ଏକ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ଆଡ଼କୁ ନେଇଯାଏ । ସେ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଯୋଗ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ଭାବରେ ସଶକ୍ତ ନାଗରିକମାନଙ୍କୁ ଗଠନ କରି ଏକ ବିକଶିତ ଭାରତର ସାମୁହିକ ସ୍ୱପ୍ନ ପୂରଣ ଦିଗରେ ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ତାଙ୍କ ପତ୍ରରେ ସରପଞ୍ଚମାନଙ୍କୁ

ପଞ୍ଚାୟତ ଭବନ, ଅଙ୍ଗନୂଷ୍ଠି, ସ୍କୁଲ ଏବଂ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର ଭଳି ସାମୁହିକ ସ୍ଥାନରେ ଯୋଗ ଅଧିବେଶନ ଆୟୋଜନ କରି ଗ୍ରାମବାସୀଙ୍କ ସର୍ବାଧିକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକୁ ଘୃଣିଷ୍ଠିତ କରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ କରିଛନ୍ତି । ସେ ସମସ୍ତ ବର୍ଗ - ଶିଶୁ, ଯୁବକ, ମହିଳା ଏବଂ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ଅଂଶଗ୍ରହଣ ନିଷ୍ଠିତ କରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ କରିଛନ୍ତି - ଯାହା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତ୍ୟେକ ନାଗରିକ ଯୋଗର ଲାଭ ପାଇପାରିବେ । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଆଶା ପ୍ରକଟ କରିଛନ୍ତି ଯେ ଏହି ପଦକ୍ଷେପ ପ୍ରତି ଘରେ ପହଞ୍ଚିବ ଓ ଯୋଗକୁ ନିଚିଦିନିଆ ଜୀବନର ଏକ ଅଂଶ କରିବା ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅନୁପ୍ରାଣିତ କରିବ । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ବିଶ୍ୱସ୍ତ ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ ଯେ ଏହି ପଦକ୍ଷେପ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘରେ ପହଞ୍ଚିବ ଏବଂ ଯୋଗକୁ ସେମାନଙ୍କ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ଏକ ଅଂଶ କରିବାକୁ ଲୋକଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବ । କେନ୍ଦ୍ର ଆୟୁଷ ରାଷ୍ଟ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ (ସ୍ୱାଧୀନ ଦାୟିତ୍ୱ) ଏବଂ କେନ୍ଦ୍ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ରାଷ୍ଟ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ପ୍ରତାପରାଓ ଜାଧବ ଦେଶବ୍ୟାପୀ ଗ୍ରାମ ପଞ୍ଚାୟତଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ କହିଛନ୍ତି: 'ଗ୍ରାମ ପଞ୍ଚାୟତଗୁଡ଼ିକରୁ ମିଳିଥିବା ବିପୁଳ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀଙ୍କ ପ୍ରେରଣାଦାୟକ ନେତୃତ୍ୱର ପ୍ରମାଣ । ତାଙ୍କର ନୂପରଦର୍ଶୀ ଆହ୍ୱାନ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସକୁ ଏକ ପ୍ରକୃତ ଜନ ଆନ୍ଦୋଳନରେ ପରିଣତ କରିଛି, ସାରା

ଭାରତର ଗ୍ରାମଗୁଡ଼ିକ ଯୋଗକୁ ଏକ ଜୀବନଧାରା ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ଦୃଶ୍ୟକୁ ସ୍ତର ପ୍ରସାରଗୁଡ଼ିକ ଯୋଗ ମାଧ୍ୟମରେ ଏକ ଗଭୀର ସଂସ୍କୃତିକ ସଂଯୋଗ ଏବଂ ସାମଗ୍ରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ବହୁଥିବା ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ପ୍ରତିବନ୍ଧକକୁ ପ୍ରତିପଦିତ କରେ । କୌନସ୍ତର (ଭରତ ପ୍ରଦେଶ)ର କେରାଳଗର ପ୍ରିୟାରା ଗ୍ରାମର ସରପଞ୍ଚ ଓମ୍ ପ୍ରକାଶ ଯାଦବ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛନ୍ତି ଯେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଚିଠି ସମାଜ ପାଇଁ ଏକ ନୂପରଦର୍ଶୀ ଏବଂ ପ୍ରେରଣାଦାୟକ ବାଣୀ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଛି । ସେ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଚିଠିଟି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବାଣୀ ପରି ମନେ ହେଉଥିଲା ଏବଂ ଏହା ଆମ ସମସ୍ତ ଗ୍ରାମକୁ ଯୋଗ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ପ୍ରେରଣା ଦେଇଥିଲା । ଏହି ଆହ୍ୱାନ ପରେ, ଗ୍ରାମ ପଞ୍ଚାୟତ ଭବନରେ ସାମୁହିକ ଯୋଗ ଅଧିବେଶନ ଆୟୋଜନ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲା ଏବଂ ସ୍କୁଲ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ଶୃଙ୍ଖଳା ଦୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ଯୋଗ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲା । ସମସ୍ତ ବର୍ଗର ଉଦାହରଣ ଅଂଶଗ୍ରହଣ ସହିତ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର 'ଯୋଗ ଯାତ୍ରା'; ମଧ୍ୟ ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଥିଲା, ଯେଉଁଥିରେ ଗ୍ରାମର ସବୁବର୍ଗରେ ଲୋକ ସାମିଲ ହୋଇଥିଲେ ଓ ତାହା ଯୋଗ ମାଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟାପକ ସଚେତନତା ଓ ଏକତାର ଭାବନା ଦୃଷ୍ଟି କରିଥିଲା ।

Matrubhasa • 19 Jun • Ministry of Ayush

History Already Created: Yoga Sangam Event Registrations Surpass 4 Lakh mark

2 • PG

135 • Sqcm

13510 • AVE

180K • Cir

Middle Center

Bhubaneshwar

ଇତିହାସ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇସାରିଛି : ଯୋଗ ସଂଗମ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପଂଜୀକରଣ ୪ ଲକ୍ଷ ଟପିଲା

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ (ପିଆଇବି) : ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଏକତାର ଏକ ଚମତ୍କାର ପ୍ରଦର୍ଶନ ସ୍ୱରୂପ, ୧୧ତମ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ (ଆଇଡିଡିବି) ୨୦୨୫ର ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ଯୋଗ ସଙ୍ଗମ ପାଇଁ ପଞ୍ଜୀକରଣ ସଂଖ୍ୟା ଐତିହାସିକ ୪ ଲକ୍ଷ ଅତିକ୍ରମ କରିଛି । ଏହା ପାରମ୍ପରିକ ଅଭ୍ୟାସ ମାଧ୍ୟମରେ ସାମଗ୍ରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହାସଲ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଶ୍ୱର ଆଲୋଚବର୍ତ୍ତକାରୀ ଭାବରେ ଭାରତର ଭୂମିକାକୁ ପୁଣି ପ୍ରମାଣିତ କରିଛି । ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ ଯେ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ

ଦେଶରେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଏତେ ବିଶାଳ ଅଞ୍ଚଳରେ ହାସଲ କରିନାହିଁ । ୨୧ ଜୁନରେ ଏହି ଐତିହାସିକ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ପ୍ରଦର୍ଶନ ଦେଶର ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ସ୍ଥାନରେ ଏକକାକୀନ ହେବ, ଯାହା ଭାରତର ସୁସ୍ଥତା ଯାତ୍ରାରେ ଏକ ମାଇଲଖୁଣ୍ଟ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହେବ । ଏହି ଦେଶବ୍ୟାପୀ ଆନ୍ଦୋଳନର ସବୁଠାରୁ ଚମତ୍କାର ପ୍ରଦର୍ଶନ ବିଶାଖାପାଟଣାରେ ହେବ ଯେଉଁଠାରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ, ଆନ୍ଧ୍ର ପ୍ରଦେଶର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଚନ୍ଦ୍ରବାବୁ ନାଇଡୁ ଏବଂ

କେନ୍ଦ୍ର ଆୟୁଷ ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କର ଉଦ୍ଘାଟନା (ସ୍ୱାଧୀନ ଦାୟିତ୍ୱ) ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଶ୍ରୀ ପ୍ରତୀପରାଓ ଜାଧବ ଓ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଅଧିକ ଯୋଗ ଉତ୍ସାହୀଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବେ । ଯୋଗ ସଙ୍ଗମ, ଜୁନ୍ ୨୧, ୨୦୨୫ ରେ ସକାଳ ୬.୩୦ ରୁ ୭.୪୫ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବାକୁ ଯାଉଛି । ଏହା ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ସାମୂହିକ ଯୋଗ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ହେବାକୁ ଯାଉଛି, ଯେଉଁଥିରେ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଅନୁଷ୍ଠାନ, ସଂଗଠନ ଏବଂ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ

ଏକତ୍ର ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବେ । ଲାକ୍ଷସ୍ଥାନ ଏହି ଅଭିଯାନରେ ଆଗ୍ରା ରହିଛି, ଯେଉଁଠାରେ ୧,୩୮,୦୩୩ଟି ସଂଗଠନ ପଂଜୀକରଣ କରିଛନ୍ତି । ଏହା ପରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ଥାନରେ ଅଛି ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶ (୧,୩୮,୦୩୩ଟି ପଂଜୀକରଣ), ଭାରତ ପ୍ରଦେଶ (୧,୦୧,୭୭୭ଟି ପଂଜୀକରଣ), ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶ (୨୬,୧୫୯ଟି ପଂଜୀକରଣ), ଗୁଜୁରାଟ (୧୯,୯୫୧ଟି ପଂଜୀକରଣ) ଓ ହିମାଚଳ ପ୍ରଦେଶ (୧୨,୦୦୦ଟି

ପଂଜୀକରଣ) । ଏହି ଉତ୍ସାହଜନକ ଅଂଶଗ୍ରହଣ ଚଳିତ ବର୍ଷର ବିଷୟବସ୍ତୁ - ‘ଏକ ପୃଥିବୀ ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଯୋଗ’ ନିମନ୍ତେ ବ୍ୟାପକ ଉତ୍ସାହକୁ ପ୍ରତିପାଦିତ କରେ । ଏହା ଏକ ବାରି ଯାହା ଯୋଗକୁ ବିଶ୍ୱ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସୁସ୍ଥତା ସହିତ ଯୋଡ଼େ । ଆଇଆଇଟି ଏବଂ ଆଇଆଇଏମ୍ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଦୃଶ୍ୟମ୍ଭର ଏନସିଓ ଏବଂ ଅଗ୍ରଣୀ କର୍ମରେତ୍ର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରର ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ଏହି ଆହ୍ୱାନକୁ ଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି ।

Hosadigantha • 19 Jun • Ministry of Ayush
Yoga day Tea-shirt launched

8 • PG

53 • Sqcm

10628 • AVE

194.64K • Cir

Top Right

Bengaluru

ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ ಟಿ-ಶರ್ಟ್ ಬಿಡುಗಡೆ

• **ಬೆಂಗಳೂರು:** ಭವಿಷ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರ ಕಾರ್ಯಾಲಯದ ಒಳಾಂಗಣ ಭವನದಲ್ಲಿ ಒಂಥವಾರ ಭವಿಷ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರದಕ್ಷಿಣ ಬಿ.ಜೆ.ಪಿ.ವಿಜಯೇಂದ್ರ ಅವರು ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟದ ಮೆರೀಡ್ ಸುಧೆ ನಡೆಯಿತು.

ರಾಷ್ಟ್ರ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಸೂತನ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಹಾಜರಿರಿದ್ದರು. ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ, ಅಪರೇಷನ್ ಸಿಂಡರೇಡ್ ಸುಂದರ್ ಟಿ-ಶರ್ಟ್ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು.

ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ನಾಯಕ ಧರವಾರಿ ನಾರಾಯಣಸ್ವಾಮಿ, ಮಾಜಿ ಸಚಿವ ಸಿ.ಬಿ. ರವಿ,



ರಾಷ್ಟ್ರ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳಾದ ಪಿ. ರಾಜೀವ್, ಸಂಜಿವ್ ರೆಡ್ಡಿ, ಪ್ರಜ್ವಲ್ ಗೌಡ, ಪಟ್ಟದ ಚುನಾವಣಾ ಸಂಚಾಲಕ ಕೃಷ್ಣ್ ಗಣೇಶ್

ಕಾರ್ಗಿಲ್, ಯೋಗ ದಿನದ ರಾಷ್ಟ್ರ ಸಂಚಾಲಕ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ತಮ್ಮಿಲ್ ಗೌಡ ರಾಷ್ಟ್ರ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ವಿನಯ್ ಬಜ್ರಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.

Samaya • 19 Jun • Ministry of Ayush

Yoga Maha Kumbh : Grand Yoga Festival Lights Up Delhi Ahead of International Yoga Day

11 • PG

355 • Sqcm

159768 • AVE

907.56K • Cir

Bottom Center

Bhubaneshwar

ଯୋଗ ମହାକୁମ୍ଭ : ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ପାଇଁ ବିଶାଳ ଆୟୋଜନ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ: ଦେଶ ୨୧ ଜୁନ୍ ୨୦୨୫ ରେ ୧୧ଶ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ (ଆଇଡିଡିଆଲ) ପାଇଁ ବୃତ୍ତାନ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ପ୍ରବେଶ କରୁଥିବା ସମୟରେ, ଯୋଗ ମହାକୁମ୍ଭ ମାଧ୍ୟମରେ ସମସ୍ତ ଭାରତରେ ଯୋଗ ଉତ୍ସବର ଏକ ଲହରୀ ଖେଳିଯାଇଛି । ଏହି ଜାତୀୟ ଆୟୋଜନ ନେତୃତ୍ୱ ନେଇ, ଆଜି ନୂଆଦିଲ୍ଲୀରେ ହାର୍ଡଫୁଲ୍‌ନେସ୍ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ର, ଆରକେ ପୁରମରେ ଏକ ଚିନି ଦିନିଆ ଯୋଗ ମହାକୁମ୍ଭ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ହାର୍ଡଫୁଲ୍‌ନେସ୍ ଇନଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ୍ ସହଯୋଗରେ, ଜଣେକର କର୍ପୋରେସନ୍ ଅଫ୍ ଇଣ୍ଡିଆ (କନକର) ଏବଂ ମୋଡାରଜୀ ଦେଶାଇ ନ୍ୟାସନାଲ୍ ଇନଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ୍ ଅଫ୍ ଯୋଗ (ଏମଟିଏନଆଇଡିଆ) ଦ୍ୱାରା ଏହାର ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଛି । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗ ପ୍ରଦର୍ଶନ, ପୁସ୍ତକା ଅଧିବେଶନ ଏବଂ ମନନଶାଳତା ଏବଂ ସାମୁଦାୟିକ କଲ୍ୟାଣ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ ସାଂସ୍କୃତିକ ପ୍ରଦର୍ଶନ ରହିଛି ।

ଏକ ନୁହେଁ ନାଟକ ପ୍ରଦର୍ଶନ ଏହି ପ୍ରୟାସକୁ ଆହୁରି ଆଗକୁ ନେଇଛି, ଯେଉଁଥିରେ ଯୋଗ ଉପାସନାମାନେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଯୋଗର ଗୁରୁତ୍ୱ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ,

ଶାରୀରିକ ନମନୀୟତା ଠାରୁ ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାର ଲାଭ ବିଷୟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଥିଲେ । ଏକ ସନ୍ତୁଳିତ ଜୀବନଶୈଳୀ ପାଇଁ ଯୋଗ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଦର୍ଶକମାନଙ୍କୁ ପ୍ରେରଣା ଦେଇଥିଲେ ।

ଜୁନ୍ ୧୫ ତାରିଖରେ ଲଦାଖର ଉଚ୍ଚ ରୁଖିରେ ଆଇ ଏକ ଐତିହାସିକ ଯୋଗ ମହାକୁମ୍ଭ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ଲଦାଖରେ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଏବଂ ଧ୍ୟାନ ମହୋତ୍ସବ (ଆଇଏଫଡିଆଏମ) ୨୦୨୫ ପୂର୍ବରୁ ପାଙ୍ଗୋଙ୍ଗ ହ୍ରଦ (୧୩,୦୦୦ ଫୁଟ), ନୁବ୍ରା ଉପତ୍ୟକା, ସିନ୍ଧୁ ଘାଟ ଏବଂ ଏମଆଇଏମସି ଦେବତନ କ୍ୟାମ୍ପସ୍ ଉଦ୍ଦି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ସ୍ଥାନରେ ଯୋଗକୁ ଆଣି ବିଶ୍ୱ ଏବଂ ଜାତୀୟ ବୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିସାରିଛି । ଆୟୁଷ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ, ମହାବୋଧ୍ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ର (ଏମଆଇଏମସି), ଲଦାଖର କେନ୍ଦ୍ରଶାସିତ ଅଞ୍ଚଳ ପ୍ରଶାସନ, ଏଲଏଏସଟିସି ଲେହ ଏବଂ ସହଯୋଗୀ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା ମିଳିତ ଭାବରେ ଆୟୋଜିତ ଏହି ମହୋତ୍ସବ ଚଳିତ ବର୍ଷର ଥିଏ - ଏକ ପୃଥିବୀ, ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଯୋଗର ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ପରିପ୍ରକାଶ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ଯୋଗ ମହାକୁମ୍ଭ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ



ମଧ୍ୟ ଜୁନ୍ ୧୫ ତାରିଖରେ ଉତ୍ତର ପ୍ରଦେଶର ନୌଏଡାରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲାହି ଅରହନ୍ ଧ୍ୟାନ ଯୋଗ ସେକ୍ଟର ୫୦, ନୌଏଡାରେ ଏହାର ଯୋଗ ମହାକୁମ୍ଭ ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି । ସେକ୍ଟର ୨୮, ବେଦବନ ପାର୍କରେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଯୁବପିଢ଼ି ଏବଂ ପରିବାରକୁ ହରି ଯୋଗ ଅଧିବେଶନ, ପ୍ରବନ୍ଧ ଏବଂ ବିତର୍କ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ତଥା ପାରମ୍ପରିକ ଆଲୋଚନା ପାଇଁ ଏକତ୍ରିତ କରିଥିଲା । ୨୧ ଜୁନ୍ ରେ ସେକ୍ଟର ୩୩ଏ

ସ୍ଥିତ ଶିବାଲିକ୍ ପାର୍କରେ ସେମାନଙ୍କର ଆଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଦେଖିବାପା ଯୋଗ ସଙ୍ଗମ ଉତ୍ସବ ସହିତ ସମନ୍ୱିତ ହେବ । ଅରହନ୍ ଧ୍ୟାନ ଯୋଗ ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପୀ ସମାବେଶର ଅଧିବେଶନ ମଧ୍ୟ ପରିଚାଳନା କରୁଛି, ଯାହା ଆଇଡିଡିଆଲ ୨୦୨୫ ଆୟୋଜନକୁ ଆହୁରି ବୃଦ୍ଧି କରୁଛି । ଲଦାଖର ଉଚ୍ଚ ଶିଖରରୁ ଦିଲ୍ଲୀର ସାଂସ୍କୃତିକ କେନ୍ଦ୍ର ଏବଂ ନୌଏଡାରେ ସନ୍ଦନଶାଳ ସ୍ଥାନୀୟ ପାର୍କ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, ଯୋଗ ମହାକୁମ୍ଭ

୨୦୨୫ ଭାରତର ଯୋଗିକ ଐତିହ୍ୟର ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଉତ୍ସବ ଭାବରେ ଆୟୋଜିତ ହେଉଛି ସମସ୍ତ ଗୌରୋବିକ କ୍ଷେତ୍ରର ଅଧିବାସୀ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଯୋଗ ଏକ ସନ୍ତୁଳିତ ଜୀବନ ଯାପନ ନିମନ୍ତେ ପ୍ରେରଣା ଦିଏ । ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ପାଇଁ ଖୋଲା ରହିଛି ନାଗରିକମାନଙ୍କୁ ଯୋଗକୁ ଜୀବନର ଏକ ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ଅଙ୍ଗ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରାଯାଇଛି ।

Tapobhumi • 19 Jun • Ministry of Ayush
Big yoga programme on 11 international yoga day

4 • PG

144 • Sqcm

3322 • AVE

119.78K • Cir

Top Right

Ahmedabad

૧૧મા આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ નિમિત્તે અત્યાર
સુધીનો સૌથી મોટો સામુહિક યોગ કાર્યક્રમ યોજાશે



દર વર્ષે ૨૧મી જૂનના દિવસને આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિન તરીકે ઊજવવામાં આવે છે ત્યારે આ વર્ષે ૧૧મા આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિનની ઉજવણી કરવામાં આવશે. આ વર્ષે ૨૧મી જૂનના રોજ સવારે ૬:૩૦ થી ૭:૪૫ સુધી સમગ્ર દેશમાં એક ઐતિહાસિક અને ભવ્ય 'યોગ સંગમ' યોજાશે, જે અત્યાર સુધીનો સૌથી મોટો યોગ કાર્યક્રમ હશે. 'યોગ સંગમ' કાર્યક્રમમાં સહભાગી થવા માટે દેશભરની અનેક સંસ્થાઓ ઉત્સાહિત થઈને રજિસ્ટ્રેશન કરાવી રહી છે. અનેક ધાર્મિક - સામાજિક સંસ્થાઓ, કોર્પોરેટ સંસ્થાઓ, ટ્રસ્ટ, સેવાકીય સંસ્થાઓ સહિતની સંસ્થાઓ અને સામુહિક જૂથો પણ મોટી સંખ્યામાં રજિસ્ટ્રેશન કરાવી રહ્યા છે. આ અવસરે તમે પણ તમારી સંસ્થા કે જૂથ સાથે આ 'યોગ સંગમ' કાર્યક્રમમાં સહભાગી બનવા માટે <https://yoga.ayush.gov.in/yoga-sangam> લિંક પર નોંધણી કરાવી શકો છો.

Chetna Manch • 19 Jun • Ministry of Ayush
Amity vishvavidhyalay mein yog samavesh ka ayojan

8 • PG

582 • Sqcm

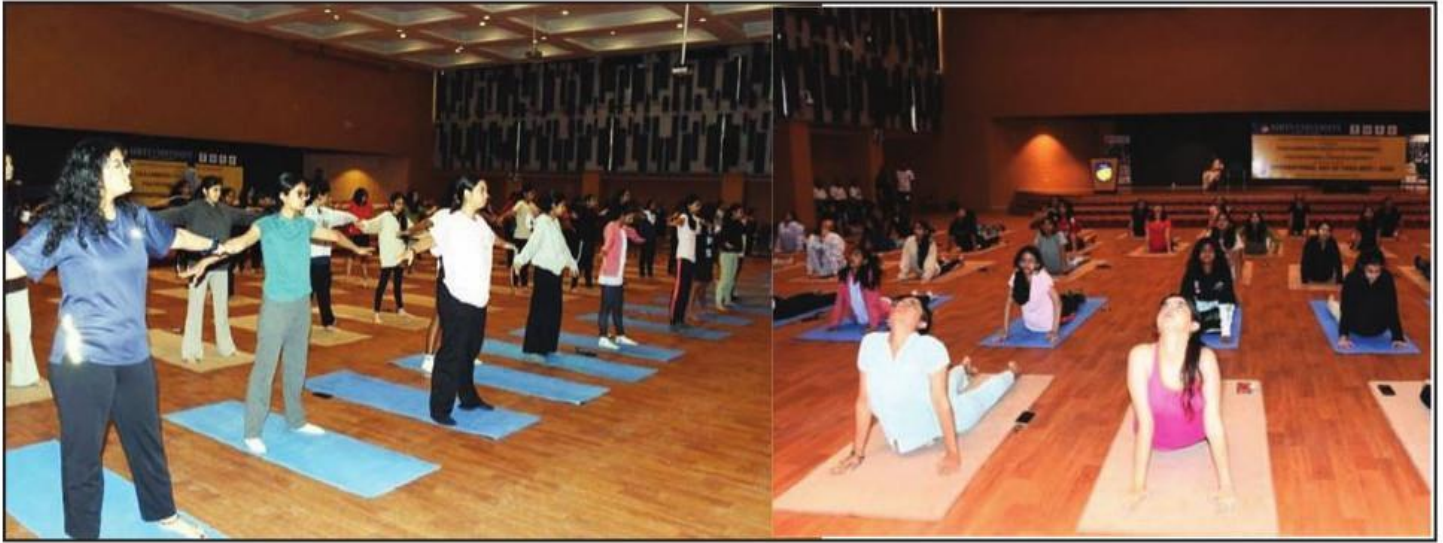
29082 • AVE

177.76K • Cir

Bottom Left

Noida

एमिटी विश्वविद्यालय में योग समावेश का आयोजन



नोएडा (चेतना मंच)। छात्रों को योग के महत्व को समझाने और आने वाले अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में आज एमिटी विश्वविद्यालय के एमिटी इंस्टीट्यूट ऑफ इंडियन सिस्टम ऑफ मेडिसिन द्वारा आयुष मंत्रालय के मोरराजी देसाई नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ योग के सहयोग से “योग समावेश” कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें विशेषज्ञों द्वारा छात्रों को विभिन्न आसनों, प्रणायाम आदि की जानकारी दी गई। इस कार्यक्रम में एमिटी विश्वविद्यालय की वाइस चांसलर डा बलविंदर

शुक्ला, कन्या गुरुकुल की संस्थापक अचार्या डा सीमा, डब्ल्यूएचआरएफ ट्रस्ट की संस्थापक डा नेहा वशिष्ठ और एमिटी इंस्टीट्यूट ऑफ इंडियन सिस्टम ऑफ मेडिसिन के मेंटर डा एस के श्रीवास्तव ने छात्रों को प्रोत्साहित किया।

इस योग समावेश में 12 से 35 वर्ष आयु वर्ग की युवा महिलाओं को सशक्त एवं स्वस्थ बनाने के लिए “महिलाओं के लिए योग-शक्ति और शांति” नामक विशेष कार्यक्रम का आयोजन भी किया गया। एमिटी विश्वविद्यालय की

वाइस चांसलर डा बलविंदर शुक्ला ने कहा कि योग को लंबे समय से लचीलापन, संतुलन और शक्ति बढ़ाने के लिए एक लाभकारी तरीके के रूप में जाना जाता है। आज विश्व में शरीर, मन और आत्मा को संतुलित करने के लिए योग के श्वास, आसन और ध्यान के संयोजन को चुनने वाले लोगों की संख्या बढ़ती जा रही है।

कन्या गुरुकुल की संस्थापक अचार्या डा सीमा ने कहा कि वर्तमान समय में स्वस्थ शरीर और मानसिकता के लिए योग को जीवन में अनिवार्य रूप से शामिल करना

होगा। योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करके, छात्र बेहतर एकाग्रता विकसित कर सकते हैं।

डब्ल्यूएचआरएफ ट्रस्ट की संस्थापक डा नेहा वशिष्ठ ने कहा कि प्राचीन समय योग हमारे जीवन का अभिन्न अंग रहा है और अब इसके महत्व का सारे विश्व एवं विज्ञान ने भी मान लिया है।

इस अवसर पर एमिटी इंस्टीट्यूट ऑफ इंडियन सिस्टम ऑफ मेडिसिन के डा संजय सिंह, डा उमेश, डा गरिमा जयसवाल, डा सोनिया और सुश्री कविता उपस्थित थी।

Eenadu • 19 Jun • Ministry of Ayush
World record traget in 'Yoga Andhra

16 • PG

688 • Sqcm

273967 • AVE

147.23K • Cir

Bottom Right

Bengaluru

‘యోగాంధ్ర’లో ప్రపంచ రికార్డులపై గురి

● సాగరతీరంలో 5 లక్షల మందితో ఆసనాలు

ఈనాడు-విశాఖపట్నం, వన్ టౌన్-న్యూస్ టుడే: విశాఖ వేదికగా ఈ నెల 21న నిర్వహిస్తున్న అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా ప్రభుత్వం ప్రపంచ రికార్డులపై గురి పెట్టింది. సాగరతీరంలో ఒకేసారి ఐదు లక్షల మంది యోగాసనాలు వేసేలా సర్వం సిద్ధం చేస్తోంది. గతంలో సూరత్ నగరంలో 1.87 లక్షల మందితో నమోదైన రికార్డును తిరగరాసేలా యోగాంధ్ర-2025కు సన్నద్ధం చేస్తున్నారు. ఆరే-బీచ్ నుంచి భోగాపురం వరకు 326 కంపార్ట్ మెంట్లలో 3.26 లక్షలమంది, ఇతర ప్రదేశాల్లో 1.74 లక్షలమంది ఒకేసారి యోగాసనాలు వేయనున్నారు. అలాగే 25 వేలమంది గిరిజన విద్యార్థులు సూర్యనమస్కారాలతో మరో రికార్డుకు సన్నద్ధమవుతున్నారు. గిన్నిస్ బుక్ ఆఫ్ వరల్డ్ రికార్డ్స్ ప్రతినిధులు ఆ రోజు విశాఖలో



ప్రధాన వేదికకు సమీపంలో బీచ్ లో
యోగా కోసం ఏర్పాటు చేసిన వేదిక

పర్యటించి యోగాసనాలను ఏఐ సాంకేతికత, డ్రోన్లతో లెక్కించి నమోదు చేయనున్నారు. గురు, శుక్రవారాల్లో బీచ్ లో నమూనా యోగసనాలు నిర్వహించనున్నారు. యోగాంధ్ర కార్యక్రమం కోసం వచ్చే ప్రముఖులు, అతిథుల కోసం విశాఖలో హోటళ్లు, రిసార్టుల్లో అధికారులు గదులు సిద్ధం చేశారు. రాష్ట్ర మంత్రులంతా గురువారం నుంచి ఇక్కడే ఉండనున్నారు. ప్రధాని మోదీ 20న విశాఖకు చేరుకుని నౌకాదళ అతిథి గృహంలో బస చేస్తారు.

Eenadu • 19 Jun • Ministry of Ayush
Yogandhra..Swarnandhra

2 • PG

744 • Sqcm

295918 • AVE

147.23K • Cir

Top Left

Bengaluru

యోగాంధ్ర.. స్వర్ణాంధ్రకు సోపానం

● మంత్రి సత్యకుమార్

ఈనాడు, అమరావతి:

'యోగాను ప్రజలు తమ జీవన విధానంలో అంతర్భాగం చేసుకోవాలి. యోగాంధ్ర ద్వారా ఆరోగ్య ఆంధ్రా సాధ్యమై స్వర్ణాంధ్ర సాకారమవుతుంది' అని మంత్రి సత్యకుమార్ తెలిపారు. విజయవాడలోని తుమ్మలపల్లి క్షేత్రయ్య కళాక్షేత్రంలో బుధవారం రాష్ట్రస్థాయి యోగా పోటీల విజేతలకు



యోగా స్కిట్ రోల్స్ విభాగంలో రాష్ట్రస్థాయిలో మొదటి బహుమతి సాధించిన ఎన్టీఆర్ జిల్లాకు చెందిన బి.శిరీష బృందంతో మంత్రులు కందుల దుర్గేష్, సత్యకుమార్, చిత్రంలో కలెక్టర్ లక్ష్మీశా

బహుమతులు ప్రధానం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మంత్రి మాట్లాడారు. ప్రధాని కృషితో 175 దేశాలకు యోగా చేరువైందని, సీఎం చంద్రబాబు మరో అడుగు ముందుకేసి మాసోత్సవాలతో మరింత ప్రాచుర్యం తెస్తున్నారని వెల్లడించారు. యోగాంధ్రలో భాగంగా 103 పర్యాటక ప్రదేశాల్లో ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు చేపట్టి ఆయా ప్రాంతాలకు ప్రాధాన్యం తీసుకొచ్చామన్నారు. పర్యాటక, సాంస్కృతిక శాఖ మంత్రి కందుల దుర్గేష్

మాట్లాడుతూ.. యోగాను ప్రజలు నిత్యం అనుసరించడం వల్ల మానసిక ప్రశాంతత, ఆరోగ్యం పొందవచ్చని తెలిపారు. 3 రోజుల పాటు 15 విభాగాలు 42 అంశాల్లో నిర్వహించిన పోటీల్లో 526 మంది పాల్గొన్నారు. విజేతలుగా నిలిచిన 193 మందికి బహుమతులు అందించారు. కార్యక్రమంలో ఆయుష్ డైరెక్టర్ కె.దినేశ్ కుమార్, సెకండరీ హెల్త్ డైరెక్టర్ సిరి, కలెక్టర్ జి.లక్ష్మీశా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

Vijayavani • 19 Jun • Ministry of Ayush
Mantralayada Matt Yogasana

7 • PG

820 • Sqcm

668430 • AVE

1.17M • Cir

Top Right

Bengaluru

ವಿಜಯವಾಣಿ ಬೆತ



ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ ಸರ್ಕಾರ ಮಂತ್ರಾಲಯ ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಸ್ವಾಮಿ ಮಠದ ರಾಜ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಬುಧವಾರ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಯೋಗಾಸನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಮಠದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಸಿಬ್ಬಂದಿ, ಸರ್ಕಾರಿ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಭಕ್ತರು ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದರು.

ಮಂತ್ರಾಲಯ ಮಠದಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಸನ

ರಾಯಚೂರು: ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ ಸರ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಮಂತ್ರಾಲಯ ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಸ್ವಾಮಿ ಮಠದಿಂದ 'ಯೋಗಂದ್ರ' ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಡಿ 11ನೇ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ ನಿಮಿತ್ತ ಬುಧವಾರ ಶ್ರೀಮಠದ ರಾಜ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಸನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆಯಿತು. ಶ್ರೀಮಠದ ಪೀಠಾಧಿಪತಿ ಸುಬುಧೇಂದ್ರ ತೀರ್ಥರು, ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಉದ್ಘಾಟಿಸಿ ಅನುಗ್ರಹ ಸಂದೇಶ ನೀಡಿದರು. ಮಠದ ಸಿಬ್ಬಂದಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಸರ್ಕಾರಿ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು, ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಮತ್ತು ಭಕ್ತರು ಯೋಗಾಸನದಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ಶ್ರೀಮಠದ ಎಎಫ್ ಎಲ್. ಮಾಧವ ಶೆಟ್ಟಿ, ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಎಸ್.ಕೆ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ ರಾವ್ ಇತರರಿದ್ದರು.

Samagya • 19 Jun • Ministry of Ayush
People have registered for yoga sangam

7 • PG

93 • Sqcm

13038 • AVE

100K • Cir

Middle Right

Kolkata

योग दिवस के प्रमुख कार्यक्रम योग संगम के लिए अब तक चार लाख ने कराया पंजीकरण : आयुष मंत्रालय

नयी दिल्ली : इस महीने की 21 तारीख को 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के प्रमुख आयोजन 'योग संगम' के लिए अब तक चार लाख से अधिक लोगों ने पंजीकरण कराया है। आयुष मंत्रालय ने बुधवार को यह जानकारी दी। मंत्रालय ने यह भी दावा किया कि भारत में किसी भी एक आयोजन में इतने बड़े पैमाने पर सुनिश्चित भागीदारी कभी नहीं हुई है। इसमें कहा गया है कि 21 जून को देश भर में लाखों स्थानों पर एक साथ योगाभ्यास का आयोजन किया जाएगा; जो भारत की आरोग्य यात्रा में एक ऐतिहासिक क्षण होगा। मुख्य समारोह विशाखापत्तनम में होगा, जहां प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी, आंध्र प्रदेश के मुख्यमंत्री चंद्रबाबू नायडू और केन्द्रीय आयुष एवं स्वास्थ्य राज्य मंत्री प्रतापराव जाधव

के साथ पांच लाख से अधिक लोग एक साथ तय योग आसन करेंगे। मंत्रालय ने एक बयान में कहा कि सुबह 6:30 बजे से 7:45 बजे तक आयोजित योग संगम अब तक का सबसे बड़ा सामूहिक योग कार्यक्रम होगा, जिसमें लाखों संस्थान, संगठन और समुदाय के सदस्य एक साथ योग करेंगे। राजस्थान, आंध्र प्रदेश, उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश, गुजरात और हिमाचल प्रदेश उन राज्यों में शामिल हैं, जहां सबसे अधिक संख्या में लोगों ने पंजीकरण कराए हैं। मंत्रालय ने कहा कि भागीदारी में यह वृद्धि इस वर्ष के विषय – 'एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग' के प्रति व्यापक उत्साह को दर्शाती है। उसने कहा कि यह एक ऐसा संदेश है जो योग को वैश्विक स्थिरता और व्यक्तिगत कल्याण के साथ जोड़ता है।

Online Coverage

No	Portal Name	Headline (Incorporated with URL)	Reach
1.	MSN Hindi	International Yoga Day 2025 : योग दिवस के लिए सुबह 4 बजे से शुरू हो जाएगी मेट्रो...	733.9M
2.	MSN Hindi	International Yoga Day 2025: सूर्य नमस्कार से करें दिन की शुरुआत, पाएं सम्पूर्ण ...	733.9M
3.	MSN Hindi	NEET UG Result 2025: नीट यूजी में कम नंबर! होम्योपैथी में बनाएं करियर, जानें किन...	733.9M
4.	Msn India	Yoga Sangam: 3,000 to gather at Bengaluru's Vidhana Soudha for International Y o...	733.9M
5.	Msn India	UP Govt To Introduce New AYUSH Policy, Focus On Private Sector Investment A nd We...	733.9M
6.	Msn India	Registrations for Yoga Day's flagship event Yoga Sangam cross 4-lakh mark, say S...	733.9M
7.	News18	Three-day Yoga Maha Kumbh begins in Delhi	152.8M
8.	Dainik Bhaskar	योग जागरण यात्रा में राज्य स्तरी योग शिविर में शामिल होने का दिया संदेश	66.5M
9.	Dainik Bhaskar	योग दिवस की तैयारी जोरों पर, शहर में नियमित रूप से हो रहा योगाभ्यास	66.5M
10.	Dainik Bhaskar	एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य थीम पर रेलवे मनाएगा योग दिवस	66.5M
11.	Dainik Bhaskar	योग अभ्यास करवाकर दी जा रही हेल्थ की जानकारी	66.5M
12.	Dainik Bhaskar	सिरपुर नगरी में 21 जून को मनाया जाएगा 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस	66.5M
13.	Dainik Bhaskar	स्कूल में योग शिविर में कर रहे योग अभ्यास	66.5M
14.	Dainik Bhaskar	मौसम साफ रहा तो बास्केट बॉल परिसर में होगा योग	66.5M
15.	Dainik Bhaskar	हरपालिया में आज ब्लॉक स्तरीय योग दिवस पर कार्यक्रम	66.5M
16.	Dainik Bhaskar	अंतरराष्ट्रीय योग दिवस से पहले दिया प्रशिक्षण	66.5M
17.	Dainik Bhaskar	इंडोर स्टेडियम जिला स्तरीय योगाभ्यास 21 जून को होगा	66.5M
18.	Dainik Bhaskar	आश्रम बालिका आवासीय विद्यालय में होगा योग	66.5M
19.	Dainik Bhaskar	महिलाओं ने प्राणायाम सीख अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की तैयारी शुरू की	66.5M
20.	Dainik Bhaskar	अटल उद्यान में होगा योग दिवस समारोह	66.5M
21.	Dainik Bhaskar	कल सभी स्कूलों में होगा योग संगम, निर्देश जारी	66.5M
22.	Dainik Bhaskar	21 जून को सभी स्कूलों में मनाया जाएगा योग दिवस	66.5M
23.	Dainik Bhaskar	अंतराष्ट्रीय योग दिवस की तैयारियां अंतिम चरण में: हरित योग का आयोजन संपन्न, काँ...	66.5M
24.	Dainik Bhaskar	700 कैदी और 100 छात्रों ने किया योगाभ्यास: शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य के लिए नियम...	66.5M
25.	Dainik Bhaskar	जयपुर में "रन फॉर योगा" का आयोजन: जंतर-मंतर पर 21 को 12 देशों के छात्र करेंगे ...	66.5M

26.	Dainik Bhaskar	हर गांव में योग कराने जीएडी ने दिए निर्देश: बाबा रामदेव का पतंजलि संस्थान, श्रीर...	66.5M
27.	Dainik Bhaskar	नौलखा किला में योग दिवस की तैयारी: प्रोटोकॉल योगाभ्यास शिविर में योग प्रशिक्षकों...	66.5M
28.	Dainik Bhaskar	अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की तैयारी: 21 जून को सुबह 6:30 बजे अटल उद्यान में मुख्य क...	66.5M
29.	Dainik Bhaskar	डीडवाना में कल मनाया जाएगा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस: सुबह 6:30 से 8:00 बजे तक होग...	66.5M
30.	Dainik Bhaskar	बुरहानपुर आयुर्वेद कॉलेज को मिली NCISM से मान्यता: जल्द शुरू होगी वीएएमएस में एड...	66.5M
31.	Dainik Bhaskar	शिविर में 154 रोगियों का इलाज	66.5M
32.	Dainik Bhaskar	योग दिवस पर होने वाले योग संगम में सहभागिता करेंगे सभी कॉलेज	66.5M
33.	Dainik Bhaskar	योग को दिनचर्या में शामिल करने का लिया संकल्प	66.5M
34.	Dainik Bhaskar	योग संगम कार्यक्रम 21 जून को, पंजीयन अनिवार्य	66.5M
35.	Dainik Bhaskar	ग्रामीणों को रोजाना कराया जा रहा योगाभ्यास	66.5M
36.	Dainik Bhaskar	14 आयुष केंद्रों में योग शिविर शुरू हुआ	66.5M
37.	Dainik Bhaskar	शिविर में नियमित योगाभ्यास के लिए दे रहे ट्रेनिंग	66.5M
38.	Dainik Bhaskar	योग प्रशिक्षकों को ओरिएंटेशन प्रोग्राम के जरिए प्रशिक्षण	66.5M
39.	Dainik Bhaskar	अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की तैयारियां शुरू, योगाभ्यास किया	66.5M
40.	हिन्दुस्तान(Live Hindustan)	अंतरराष्ट्रीय योग दिवस कल, शाही किला में होगा मुख्य आयोजन	64.8M
41.	हिन्दुस्तान(Live Hindustan)	कैंप में मरीजों का किया गया इलाज, मिली दवा	64.8M
42.	हिन्दुस्तान(Live Hindustan)	सुलतानपुर-विश्व योग दिवस : जिले से लेकर गांव तक होगी योग की गूंज	64.8M
43.	हिन्दुस्तान(Live Hindustan)	तनाव से निपटने के लिए योग जरूरी	64.8M
44.	हिन्दुस्तान(Live Hindustan)	वाइब्रेट प्रोटोकॉल योग कर थकान को किया दूर	64.8M
45.	हिन्दुस्तान(Live Hindustan)	ऐतिहासिक ओघड़नाथ मंदिर परिसर में योग किया गया	64.8M
46.	हिन्दुस्तान(Live Hindustan)	आयुष विभाग ने 7 प्रखंडों में कैंप का किया आयोजन	64.8M
47.	हिन्दुस्तान(Live Hindustan)	सभी बोर्ड के स्कूलों में मनाया जाएगा 11वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस	64.8M
48.	हिन्दुस्तान(Live Hindustan)	समाज की आवश्यकता योग समावेश - प्रो डॉ यतीश अग्रवाल	64.8M
49.	हिन्दुस्तान(Live Hindustan)	लाक्षागृह बरनावा मे योग सप्ताह शिविर का शुभारंभ	64.8M
50.	हिन्दुस्तान(Live Hindustan)	अंतरा ने साधकों को सिखाए योगासन	64.8M
51.	हिन्दुस्तान(Live Hindustan)	सेक्टर-12 के खेल परिसर में 21 जून को दस हजार लोग एक साथ योग करेंगे	64.8M
52.	The Times of India	AP prepares for Int'l Yoga Day celebration"s trial run	64.4M
53.	The Times of India	Can allopathy and Ayurveda be taught together? And does India need "hybrid" do c...	64.4M

54.	अमर उजाला (Amar ujala)	Kangra News: सिंथेटिक ट्रैक में कल मनाया जाएगा राज्य स्तरीय अंतरराष्ट्रीय योग दि...	63.8M
55.	अमर उजाला (Amar ujala)	Karnal News: 146 गांव में निकाली योग जागरण यात्रा, आज पायलट रिहर्सल	63.8M
56.	अमर उजाला (Amar ujala)	योग महाकुंभ कल : कारपेट से सजा ब्रह्मसरोवर	63.8M
57.	अमर उजाला (Amar ujala)	Budaun News: पुलिस लाइन के मैदान पर योग शिविर शुरू	63.8M
58.	अमर उजाला (Amar ujala)	Mahendragarh-Narnaul News: मैराथन...गहली की रवीना और कांवी के मोहित को सबसे तेज . ..	63.8M
59.	अमर उजाला (Amar ujala)	Mahendragarh-Narnaul News: 25 योग शिक्षकों को दिया प्रशिक्षण	63.8M
60.	अमर उजाला (Amar ujala)	Sonipat News: जिलास्तरीय योग स्थल पर सफाई व्यवस्था दुरुस्त करने दिए निर्देश	63.8M
61.	अमर उजाला (Amar ujala)	Hamirpur (Himachal) News: आयुष विभाग 13 स्थानों पर मनाएगा अंतरराष्ट्रीय योग दिवस	63.8M
62.	अमर उजाला (Amar ujala)	Lakhimpur Kheri News: कुर्सी पर बैठकर अधिकारियों-कर्मचारियों ने किया योगाभ्यास	63.8M
63.	अमर उजाला (Amar ujala)	Gonda News: 20 स्थानों पर चली योग की पाठशाला, कल सामूहिक योगाभ्यास	63.8M
64.	अमर उजाला (Amar ujala)	Shahjahanpur News: समन्वय और जनसहभागिता से योग दिवस को बनाएं सफल	63.8M
65.	अमर उजाला (Amar ujala)	{"_id":"6853ecb40f17668dd8049726","slug":"students-from-12-countries-practice-yo...	63.8M
66.	अमर उजाला (Amar ujala)	Karnal News: शहर की नई अनाज मंडी में 10 हजार लोग एक साथ करेंगे योग	63.8M
67.	अमर उजाला (Amar ujala)	Panipat News: योग कर लोगों को दिया निरोगी काया का संदेश	63.8M
68.	अमर उजाला (Amar ujala)	Sonipat News: योग मैराथन में एक साथ दौड़े 900 धावक, नगराधीश ने विजेताओं को किया ...	63.8M
69.	अमर उजाला (Amar ujala)	योग शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को देता है बढ़ावा : रुद्राक्ष मिट्ठा	63.8M
70.	अमर उजाला (Amar ujala)	Kaithal News: योग दिवस में आप भी बनें भागीदार पोर्टल, मिस कॉल से कराएं पंजीकरण	63.8M
71.	अमर उजाला (Amar ujala)	योग की परंपरा है हजारों वर्षों पुरानी : डॉ. सज्जन कुमार	63.8M
72.	अमर उजाला (Amar ujala)	Sonebhadra News: अबाड़ी में मंत्री रवींद्र के साथ एक हजार लोग करेंगे योग	63.8M
73.	Navbharat Times - NBT Education	International Yoga Day 2025 : योग दिवस के लिए सुबह 4 बजे से शुरू हो जाएगी मेट्रो...	57.6M
74.	Navbharat Times - NBT Education	दुनिया के सबसे छोटे योग गुरु की सबसे बड़ी योग क्लास, जानें कौन हैं 7 साल के प्रत...	57.6M
75.	Ndtv	क्या आप जानते 70 प्रतिशत से अधिक रोग जानवरों से इंसानों में फैलते? डॉ ने बताया ब...	50.6M
76.	Ndtv	International Yoga Day 2025: सूर्य नमस्कार से करें दिन की शुरुआत, पाएं सम्पूर्ण ...	50.6M
77.	News18	किडनी के मरीजों के लिए रामबाण है यह आसन, अस्थमा से भी दिला सकता है राहत, ऐसे करे...	43.6M
78.	Dainik Jagran	धर्मशाला में 21 जून को होगा योग दिवस समारोह, प्रशासन ने भी शुरू की तैयारियां; सू...	40.5M
79.	The Hindu	Bengaluru's NIMHANS to celebrate International Yoga Day with focus on mental he...	35.9M

80.	The Hindu	Doctors, students attend seminar ahead of Yoga Day in Puducherry	35.9M
81.	The Hindu	Yogandhra 2025: Visakhapatnam set to host mega yoga event with 5 lakh participan...	35.9M
82.	The Hindu	People urged to take part in Yoga Day celebrations in Kalaburagi	35.9M
83.	The Hindu	Akshar Yoga Kendraa aims for 12 Guinness World Records this year	35.9M
84.	Zee News Hindi	नीट में मिले कम नंबर? नहीं हो परेशान; MBBS के अलावा Homeopathy में बनाएं करियर, ...	31.9M
85.	Prabhat Khabar	Political news : राज्य सरकार की लापरवाही से गोड्डा होम्योपैथिक कॉलेज की मान्यता ...	22.9M
86.	Prabhat Khabar	International Yoga Day 2025: शॉर्ट टर्म कोर्सेज में साथ योग में शुरू करें करियर	22.9M
87.	Dailyhunt	India Gears Up For Yoga Day With "Yoga For One Earth, One Health" As This Year...	18.6M
88.	Medical Dialogues	AYUSH Ministry hosts 3-day Yoga Maha Kumbh in Delhi	16M
89.	Patrika	ग्रेटर नोएडा में सरकारी, कॉरपोरेट और मॉल में गुंज रहा योग का संदेश, मानसिक स्वास...	14M
90.	Patrika	'नमाज पर नहीं मिलता ब्रेक, फिर योगा डे पर राहत क्यों', एसटी हसन ने उठाए सवाल	14M
91.	Prokerala.com	Trying to give communal twist: BJP slams SP leader over Yoga Day remarks	13M
92.	Dinamalar	டி.வி.எஸ்., பள்ளியில் யோகா விழிப்புணர்வு	11.9M
93.	TV9	NEET UG Result 2025: नीट यूजी में कम नंबर! होम्योपैथी में बनाएं करियर, जानें किन...	11.3M
94.	ThePrint	Three-day Yoga Maha Kumbh begins in Delhi	11.3M
95.	ThePrint	Panchayats gearing up to make Yoga Day historic with mass mobilisation: Panchaya...	11.3M
96.	Etvbharat	Yoga Day In Delhi: Dozens Of Events Planned, Metro To Run From 4 AM To Facilitat...	11.2M
97.	Etvbharat	International Day Of Yoga 2025: Significance, This Year's Theme And Key Events	11.2M
98.	ETV Bharat Hindi	अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर दिल्ली मेट्रो का बदला टाइम, इतने बजे से होगी शुरू; DMR...	11.2M
99.	Etvbharat	International Day Of Yoga 2025: Thousands Set To Participate In "Yoga Sangam" ...	11.2M
100.	Etvbharat	Delhi Govt Earmarks 11 Locations In National Capital For International Day of Yoga...	11.2M
101.	ETV Bharat Hindi	अंतरराष्ट्रीय योग दिवस: दिल्ली सरकार 11 और केंद्र द्वारा चिन्हित 26 स्थानों पर य...	11.2M
102.	Asianet News	Yoga Day: పంజాబ్ లో యోగా డే.. ఐదు లక్షల మందితో గాంధీ సర్కిల్ లో రికార్డు	9.5M
103.	Jansatta	Google Trends: क्या मैसूर 'योग जिला' बनेगा? कर्नाटक की कांग्रेस सरकार ने केंद्र...	9M
104.	Business Standard	Yoga Sangam 2025: Over 4 lakh people register; here's all you should know	8.1M

105.	Latestly	Latest News Three-day Yoga Maha Kumbh Begins in Delhi	7.8M
106.	Mid-Day	International Yoga Day 2025: India prepares to observe the occasion on June 21	7.5M
107.	Free Press Journal	Madhya Pradesh: CM Mohan Yadav To Inaugurate Works Worth ₹ Crore In Bed...	6.4M
108.	PIB	संस्कृति मंत्रालय भारत के 100 प्रतिष्ठित पर्यटन स्थलों और 50 सांस्कृतिक स्थलों प...	5.4M
109.	PIB	Ministry of Culture to Celebrate International Day of Yoga at 100 Iconic Tourist...	5.4M
110.	PIB	International Yoga Day on June, 21 The Main Function of AIIA in the state 'Yog S...	5.4M
111.	PIB	இந்திய அஞ்சல்துறை சார்பில் புதுக்கோட்டை மாவட்டத்தில் சிறப்பு யோகா பயிற்சி நடைபெற...	5.4M
112.	PIB	Siddha Harit Yoga Trek 2025 Organized by Central Council for Research in Siddha ...	5.4M
113.	Janta Se Rishta	दूसरे जीवों से मनुष्यों में फैलने वाले रोगों की रोकथाम के लिए प्रवासी पक्षियों, ...	3.8M
114.	Janta Se Rishta	ग्रेटर नोएडा : सरकारी और कॉरपोरेट संस्थानों में लोग कर रहे योग, मॉल में भी आयोजन	3.8M
115.	Janta Se Rishta	अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर खालसा पब्लिक स्कूल परिसर में जिला स्तरीय योग...	3.8M
116.	Janta Se Rishta	Yogotsav 2025 का नगांव में राष्ट्रीय संगोष्ठी एवं पुरस्कार समारोह के साथ सफलतापूर्...	3.8M
117.	Janta Se Rishta	अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर योगाभ्यास एवं एक पेड़ मां के नाम किया पौधरोपण	3.8M
118.	Janta Se Rishta	अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2025, सांसद बृजमोहन अग्रवाल होंगे जिला स्तरीय कार्यक्रम के...	3.8M
119.	Janta Se Rishta	प्रशासनिक अधिकारियों का कार्य विभाजन, आदेश जारी	3.8M
120.	Janta Se Rishta	ऐतिहासिक नगरी सिरपुर में 21 जून को मनाया जाएगा ग्यारहवां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस	3.8M
121.	Janta Se Rishta	किडनी संबंधी समस्या से जूझ रहे लोगों के लिए लाभकारी सर्पासन, अस्थमा के लक्षणों क...	3.8M
122.	Janta Se Rishta	Naogaon में योगोत्सव 2025 का राष्ट्रीय संगोष्ठी एवं पुरस्कार समारोह के साथ सफलता...	3.8M
123.	Janta Se Rishta	जीवीईआई ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की भावना को अपनाया	3.8M
124.	Janta Se Rishta	Jaipur: अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर जयपुर में 2 लाख 51 हजार से ज्यादा लोग करेंगे ...	3.8M
125.	Daijiworld	Yenepoya hosts 'Yoga Samavesh" seminar on mental health to mark International D...	3M
126.	Oneindia Hindi	International Yoga Day 2025: दिल्ली में यहां होगा योग दिवस का राष्ट्रीय आयोजन, ज...	2.9M
127.	24 Online	Swami Ramdev And Haryana CM Nayab Singh Saini To Take Part In Grand Yoga Day Cel...	2.9M
128.	24 Online	India Gears Up For Yoga Day With 'Yoga For One Earth, One Health" As This Year'...	2.9M
129.	24 Online	Will Mysuru Be India's First Official Yoga District? Here's What Makes It a St...	2.9M

130.	Deccan Chronicle	Ministers Lead A Walkathon Ahead Of IYD, Urging Mass Participation	2M
131.	Bangalore Mirror	From Government Job to Empowering Underprivileged Students Updated: Jun 19, 2025...	1.9M
132.	The Hans India	Yoga sessions take centre stage	1.7M
133.	The Statesman	State Neglect Pushes Jharkhand's Homoeopathy College Toward Irrelevance	1.7M
134.	Devdiscourse	India Leads Global Yoga Celebration with 'One Earth, One Health' Theme	1.2M
135.	Sentinel Assam	A decade of dharma: Cultural renaissance in the Modi era	1.2M
136.	The Sentinel Assam E Paper	Guwahati: Schools instructed to celebrate Yoga Day on June 21	1.2M
137.	Sentinel Assam	Yogotsav 2025 concludes successfully at Nagaon with national seminar and award c...	1.2M
138.	Deccan Herald	Three-day Yoga Maha Kumbh begins in Delhi	1.14M
139.	Greater Kashmir	GVEI embraces spirit of International Yoga Day	1M
140.	Dainik Bhaskar	राष्ट्रीय: ग्रेटर नोएडा सरकारी और कॉर्पोरेट संस्थानों में लोग कर रहे योग, मॉल में...	926.1K
141.	Dainik Bhaskar	स्वास्थ्य/चिकित्सा: दूसरे जीवों से मनुष्यों में फैलने वाले रोगों की रोकथाम के लि...	926.1K
142.	Dainik Bhaskar	स्वास्थ्य/चिकित्सा: तन-मन दोनों के लिए वरदान है 8 आसन और 12 चरण वाला सूर्य नमस्क...	926.1K
143.	Dainik Bhaskar	स्वास्थ्य/चिकित्सा: किडनी संबंधी समस्या से जूझ रहे लोगों के लिए लाभकारी सर्पासन,...	926.1K
144.	The Week	Three-day Yoga Maha Kumbh begins in Delhi	888.3K
145.	The Pioneer	Yoga Sangam gets encouraging registrations	776.4K
146.	Daily Excelsior	After PM's call, panchayats mobilising villagers for transforming Yoga Day into...	717.7K
147.	Divya Himachal	करियर प्वाइंट यूनिवर्सिटी में हरित योग कार्यक्रम	553.6K
148.	Prabhasakshi: Hindi News	धर्म का एक दशक: मोदी युग में सांस्कृतिक पुनर्जागरण	524K
149.	Panchjanya	11 वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर AIIA का योग संगम कार्यक्रम, IDY 2025 की हुई भव...	515.8K
150.	Babushahi	India gears up for Yoga Day with "Yoga for One Earth, One Health" as this year"..	478.9K
151.	Babushahi	India gears up for Yoga Day with "Yoga for One Earth, One Health" as this year"..	478.9K
152.	Khas Khabar	योग को लेकर आमजन में दिख रहा उत्साह, कर रहे योगाभ्यास	466.4K
153.	Khas Khabar	करो योग, रहो नीरोग के नारों से गुंजा मेहरानगढ़ दुर्ग परिसर : अंतरराष्ट्रीय योग द...	466.4K
154.	Social News XYZ	Trying to give communal twist: BJP slams SP leader over Yoga Day remarks	415.2K
155.	Live Vns	संस्कृति मंत्रालय देश में 100 प्रतिष्ठित पर्यटन स्थलों, 50 सांस्कृतिक स्थलों पर ...	382.1K



156.	Lokmattimes.com	Yoga Day celebrations at Ellora Caves, Bibi ka Maqbara	343.8K
157.	Lokmattimes.com	Trying to give communal twist: BJP slams SP leader over Yoga Day remarks	343.8K
158.	News on AIR	IYD to be celebrated at 100 tourist-based iconic destinations & 50 cultural ...	314.3K
159.	Dainik Savera	Surya Namaskar : तन-मन दोनों के लिए वरदान है 8 आसन और 12 चरण वाला सूर्य नमस्कार,...	246.6K
160.	Dainik Savera	योग दिवस के प्रमुख कार्यक्रम योग संगम के लिए अब तक 4 लाख ने कराया पंजीकरण : आयुष...	246.6K
161.	Andhra Prabha (ఆంధ్ర ప్రభ)	Visakha బీచ్ రన్స్ లో ఘనంగా యోగాంధ్ర	239.6K
162.	Press Trust of India	Three-day Yoga Maha Kumbh begins in Delhi	200.1K
163.	Samachar Nama	గ్రేటర్ నోएडा : सरकारी और कॉरपोरेट संस्थानों में लोग कर रहे योग, मॉल में भी आयोजन	195.8K
164.	Samachar Nama	दूसरे जीवों से मनुष्यों में फैलने वाले रोगों की रोकथाम के लिए प्रवासी पक्षियों, ...	195.8K
165.	Samachar Nama	किडनी संबंधी समस्या से जूझ रहे लोगों के लिए लाभकारी सर्पासन,अस्थमा के लक्षणों को...	195.8K
166.	Samachar Nama	योगी सरकार ने सरकारी कर्मचारियों के लिए 21 जून से नई व्यवस्था, जानिए क्या है Y-ब...	195.8K
167.	Samachar Nama	बिहार के स्वास्थ्य मंत्री ने सामूहिक योग अभ्यास और जागरूकता कार्यक्रमों के साथ र...	195.8K
168.	Metro Vaartha	മോദി യുഗാന്തത്തിലെ സാംസ്കാരിക നവോത്ഥാനം	161.8K
169.	Sakshipost EN	Trying to give communal twist: BJP slams SP leader over Yoga Day remarks	160.8K
170.	News Drum	Three-day Yoga Maha Kumbh begins in Delhi	158.4K
171.	The Hills Times	Yogesvara Sansthan hosts 'Harit Yoga" events to mark International Day of Yoga	154.9K
172.	Take One Digital Network	DAJDUA programme held at Malathi – Medical, Awareness Camp benefits Tribal Commu...	139.2K
173.	5 Dariya News	Yoga Session Held at Model Jail, Chandigarh to Mark International Yoga Day 2025	120.5K
174.	Ht Syndication	Mysuru eyes India"s first "Yoga District" recognition	119.8K
175.	Ht Syndication	ऐतिहासिक ओघड़नाथ मंदिर परिसर में योग किया गया	119.8K
176.	Ht Syndication	सभी विद्यालय में 21 को मनाया जाएगा योग संगम	119.8K
177.	Siliconindia	Yoga Sangam Hits 4 Lakh Registrations Ahead of International Day of Yoga 2025	113.7K
178.	Dainik Tribune	पंचकूला में इस बार योग दिवस पर होगी संगीतमय प्रस्तुति	110.2K
179.	Dainik Tribune	कुरुक्षेत्र 21 जून को विश्व स्तर पर स्थापित करेगा नया कीर्तिमान : नवीन	110.2K
180.	Dainik Tribune	नौल्या के कबड्डी स्टेडियम का 60 फीसदी निर्माण पूरा : पंवार	110.2K
181.	Suger Mint	Himalayan Siddhaa Akshar Aligns Yoga Mission with PM Modi"s ‘One World, One Hea...	98K
182.	The News Mill	India gears up for Yoga Day with “Yoga for One Earth, One Health” as this year"...	85.1K



183.	New Kerala	PM Modi Leads Yoga Day 2025 With One Earth One Health Theme	72K
184.	Daily Chhattisgarh	अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की तैयारी शुरू	72K
185.	WebIndia123	India gears up for Yoga Day with "Yoga for One Earth, One Health" as this year"..	61.9K
186.	Bhaskar Live	IDY-2025: Yoga Sangam portal crosses 4 lakh registrations, says Ayush Ministry	46.5K
187.	Visionnewsservice	अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर योगाभ्यास व एक पेड़ माँ के...	36.8K
188.	Visionnewsservice	ऐतिहासिक नगरी सिरपुर में 21 जून को मनाया जाएगा ग्यारहवां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस	36.8K
189.	Visionnewsservice	अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस : इण्डोर स्टेडियम बालोद में किया जाएगा जिला स्तरीय योगा...	36.8K
190.	Visionnewsservice	अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर योग संगम कार्यक्रम आयुष मंत्रालय भारत सरकार द्वारा 21...	36.8K
191.	Press Note	योग आधारित सांस्कृतिक प्रस्तुतियों - लंगा गायन एवं चरी नृत्य ने लुभाया	33K
192.	Press Note	उदयपुर में गांधी ग्राउण्ड सहित 14 स्थलों पर 62 योग प्रशिक्षक कराएंगे योगाभ्यास	33K
193.	Press Note	Udaipur to Celebrate International Yoga Day at 14 Key Locations with 62 Instruct..	33K
194.	Press Note	उदयपुर में 14 स्थानों पर 62 योग प्रशिक्षकों गाँधी ग्राउंड सहित मुख्य पर्यटक स्थल...	33K
195.	Press Note	21 जून को फतहसागर पाल पर होगा योग के साथ मल्लखंब का प्रदर्शन	33K
196.	Business of Travel Trade	BOTT SHOTS – June 19, 2025	20.1K
197.	Indian Economic Observer	India gears up for Yoga Day with "Yoga for One Earth, One Health" as this year"..	16.1K
198.	Greno News	"योग से स्वास्थ्य की ओर कदम": सूरजपुर विकास भवन में संपन्न हुआ योग सप्ताह का पंच...	14K
199.	CnewsBharat	पतंजलि की जन्मस्थली कोडर में होगा योग का भव्य आयोजन, कैबिनेट मंत्री दारा सिंह चौ...	8K
200.	Hi INDiA	Trying to give communal twist: BJP slams SP leader over Yoga Day remarks	2.4K
201.	Daily Prabhat	India gears up for Yoga Day with "Yoga for One Earth, One Health" as this year"...	280
202.	Breaking News Express	योग फॉर वन अर्थ, वन हेल्थ" – विजय गर्ग	N/A
203.	Mp Headline	21 जून के लिये लोक शिक्षण संचालनालय ने जारी किये दिशा निर्देश	N/A
204.	Breaking News Express	अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस-एक धरती एक स्वास्थ्य ,योग से विश्व कल्याण, विश्व शांति औ...	N/A
205.	Avadhnama	अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 21 जून को मनाये जाने के संबंध में बैठक का आयोजन किया गया	N/A
206.	Urban Acres	Delhi Metro to Start Early on International Yoga Day	N/A
207.	The Hans India	Yoga sessions take centre stage	N/A
208.	Hindustan News Express	वृद्धाश्रम में बुजुर्ग महिलाओं एवं पुरुषों को योग से निरोग रहने की दी गई जानकारी...	N/A
209.	Evening Standard India	Ayush Suraksha to combat misleading ads and combat spurious drugs	N/A

210.	Central Chronicle	IYD to be celebrated at 100 tourist-based iconic destinations & 50 cultural ...	N/A
211.	Dogra Herald	Prelude to Int'l Yoga Day: Doda gears up with enthusiastic Yoga Events	N/A
212.	Young Bharat News	तन-मन दोनों के लिए वरदान है 8 आसन और 12 चरण वाला सूर्य नमस्कार, ऐसे करें अभ्यास	N/A
213.	Global Green News	IYD To Be Celebrated At 100 Tourist-Based Iconic Destinations and 50 Cultural Si ...	N/A
214.	OB News	Sarpasan is beneficial for people suffering from kidney problems, it also reduce...	N/A
215.	DD News	अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर संस्कृति मंत्रालय देशभर के 150 प्रमुख स्थलों पर कराएगा...	N/A
216.	Asian News Service	प्रशासनिक अधिकारियों का कार्य विभाजन आदेश जारी	N/A
217.	Asian News Service	कलेक्टर ने नगरीय एवं ग्रामीण क्षेत्रों में योग दिवस करने के दिये निर्देश	N/A
218.	हिंदी सामना	उत्तर प्रदेश से : 'कैश ' का बहाना, भाजपा पर निशाना!	N/A
219.	OB News	Swami Ramdev and Haryana CM to Lead International Yoga Day Celebrations in Kuruk...	N/A
220.	Bh24 News	Yoga Benefit: सुबह या शाम, क्या है योग करने का बेस्ट टाइम? ज्यादा से ज्यादा बेनि...	N/A
221.	Ddindia	Ministry of Culture to celebrate International Yoga Day at 150 iconic sites acro...	N/A
222.	Asian News Service	ऐतिहासिक नगरी सिरपुर में 21 को मनाया जाएगा ग्यारहवां अंतराष्ट्रीय योग दिवस	N/A
223.	Asian News Service	अंतराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर योगाभ्यास एवं एक पेड़ माँ के नाम पौधरोपण किया ...	N/A
224.	Early Times	Vishwa Yog Sansthaan organizes Yoga Day at Hari Ki Pauri	N/A
225.	Daily 24x7 News	Yoga Session Held at Model Jail, Chandigarh to Mark International Yoga Day 2025	N/A
226.	Mochansamachar	संस्कृति मंत्रालय भारत के 100 प्रतिष्ठित पर्यटन स्थलों और 50 सांस्कृतिक स्थलों प...	N/A
227.	Daily 24x7 News	Daily 24x7 News - News Website	N/A
228.	Mochansamachar	अंतराष्ट्रीय योग दिवस, राज्य में 21 जून को एआईआईए का मुख्य समारोह 'योग संगम' ...	N/A
229.	Asalbaat	निशुल्क योग शिविर में विविध प्रकार के योगाभ्यास	N/A
230.	Maverick News3	Ministry of Culture to Celebrate International Day of Yoga at 100 Iconic Tourist...	N/A
231.	Vande Bharat Live Tv News	श्रीगंगानगर जिले में 21 जून को उल्लासपूर्वक मनाया जाएगा #योग_दिवस	N/A
232.	Tripurastar News	Ministry Of Culture To Celebrate International Day Of Yoga At 100 Iconic Tourist...	N/A
233.	Daily aawaz	IYD to be celebrated at 100 tourist-based iconic destinations & 50 cultural ...	N/A
234.	Guidely	Daily Current Affairs Quiz - 17th June 2025	N/A
235.	Maverick News3	Public Shows Enthusiasm for Yoga; Mass Practice Sessions Conducted by AYUS H Depa...	N/A

236.	Upayuktha	ಆಹ್ವಾನ: ಮೂರು ದಿನಗಳ ಯೂತ್ ಯೋಗ ಫೆಸ್ಟ್	N/A
237.	Orange News9	Sri Sri Ravi Shankar Reiterates Message of Peace at Colombian Parliament	N/A
238.	Mumbai Varta	जौनपुर के लोहिया पार्क में योगाभ्यास का शुभारंभ।	N/A
239.	Indias News	ग्रेटर नोएडा : सरकारी और कॉरपोरेट संस्थानों में लोग कर रहे योग, मॉल में भी आयोजन	N/A
240.	IBC World News	Colleges directed to observe International Yoga Day	N/A
241.	Udaipur Kiran	वात, पित्त, कफ के संतुलन बिगड़ने से होती है अधिकांश बीमारियां: डा रविंद्र कुमार व...	N/A
242.	Khair News	ग्रेटर नोएडा : सरकारी और कॉरपोरेट संस्थानों में लोग कर रहे योग, मॉल में भी आयोजन	N/A
243.	The Travel And Tourism Times	WELLNESS : MINISTRY OF CULTURE TO CELEBRATE INTERNATIONAL DAY OF YOGA AT 100 ICO...	N/A
244.	Deshbandhu	ग्रेटर नोएडा : सरकारी और कॉरपोरेट संस्थानों में लोग कर रहे योग, मॉल में भी आयोजन	N/A
245.	Pingara	ಆಹ್ವಾನ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ, ಮೂರು ದಿನಗಳ ಯೂತ್ ಯೋಗ ಫೆಸ್ಟ್	N/A
246.	सबसे तेज प्रधान टाइम्स	पुलिसकर्मियों के मानसिक स्वास्थ्य हेतु हल्द्वानी में कार्यशाला का आयोजन	N/A
247.	Shabd Sangram	अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस : राज्य में 21 जून को एआईआईए का मुख्य समारोह 'योग संगम'...	N/A
248.	The spuzz	Insurance vs AYUSH: Who's blocking your claim?	N/A
249.	Newzfatafat	अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की तैयारी: एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के साथ मनाया जाएगा	N/A
250.	Jammu Links News	Prelude to International Yoga Day: Doda gears up with enthusiastic Yoga Events	N/A
251.	News X india.com	राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान पंचकूला ने मनाया योग अभ्यास सत्र	N/A
252.	News X india.com	अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2025 के तहत मॉडल जेल चंडीगढ़ में आयोजित हुआ आउटडोर योग स...	N/A
253.	Newzdex	एक पृथ्वी-एक स्वास्थ्य के लिए योग थीम पर आयोजित होगा 11वां अंतर्राष्ट्रीय योग दि...	N/A
254.	Tripuranet	IYD to be celebrated at 100 tourist-based iconic destinations & 50 cultural ...	N/A
255.	Internet Do	खेलगांव तरणताल तथा फतहसागर के किनारे हुआ योग का अभ्यास	N/A
256.	Indias News	दूसरे जीवों से मनुष्यों में फैलने वाले रोगों की रोकथाम के लिए प्रवासी पक्षियों, ...	N/A
257.	Jammu Links News	DAJDUA programme held at Malathi - Medical, Awareness Camp benefits Tribal Commu...	N/A
258.	Khair News	दूसरे जीवों से मनुष्यों में फैलने वाले रोगों की रोकथाम के लिए प्रवासी पक्षियों, ...	N/A
259.	Deshbandhu	दूसरे जीवों से मनुष्यों में फैलने वाले रोगों की रोकथाम के लिए प्रवासी पक्षियों, ...	N/A
260.	IANS Live	दूसरे जीवों से मनुष्यों में फैलने वाले रोगों की रोकथाम के लिए प्रवासी पक्षियों, ...	N/A
261.	People Bugs	People urged to take part in Yoga Day celebrations in Kalaburagi	N/A
262.	Haryana Archives Hindi Samachar	Rewari News : एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग"-थीम के साथ कल मनाया जाएगा अंत...	N/A

263.	Udaipur Kiran	वृद्धाश्रम में बुजुर्ग महिलाओं व पुरुषों को योग से निरोग रहने की दी गई जानकारीया...	N/A
264.	Nyaystambh	योग संगम 2025"" का जयपुर के जंतर-मंतर पर राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान करेगा ऐतिह...	N/A
265.	Udaipur Kiran	स्वस्थ भारत बनाने के लिए योग दिवस पर अधिक से अधिक सहभागिता कर वर्ल्ड रिकॉर्ड बना...	N/A
266.	bharatsarathi.com	प्रदेश के प्रत्येक नागरिक को योग के साथ जोड़ना चाहते हैं मुख्यमंत्री नायब सिंह स...	N/A
267.	bharatsarathi.com	अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के जिला स्तरीय कार्यक्रम की फाइनल रिहर्सल व योग मैराथन 21...	N/A
268.	Udaipur Kiran	संस्कृति मंत्रालय देश में 100 प्रतिष्ठित पर्यटन स्थलों, 50 सांस्कृतिक स्थलों पर ...	N/A
269.	Newzfatafat	कादमा में सफलतापूर्वक आयोजित हुआ योग प्रोटोकॉल शिविर	N/A
270.	United News Of India	अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर शिक्षण संस्थाओं में होगा सामूहिक योग	N/A
271.	India News Calling	NEWS RECEIVED FROM DPRO HAMIRPUR FOCUSING DC HAMIRPUR SH.अ मरजीत सिंह AND OTHER H...	N/A
272.	4PM News	एसटी हसन का बीजेपी पर तंज, नमाज के लिए नहीं मिलता ब्रेक, फिर योग पर क्यों?	N/A
273.	Bhaskar Newsline	पीएम मोदी की अपील से गांव-गांव में योग को मिला समर्थन, "वन अर्थ, वन हेल्थ" थीम ब...	N/A
274.	Tender Detail	Necessary Municipal Building Repairing Work And Civil Work At Different Places I ...	N/A
275.	Tender Detail	Drainage Line Upgrdation Work For Solve Ccrs Complain At Keshavnagar Area U shman...	N/A
276.	City Hot News	अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस: उद्योग मंत्री श्री देवांगन कोरवा के योग कार्यक्रम में हों...	N/A
277.	Udaipur Kiran	बसोहली में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की तैयारियों को लेकर बैठक आयोजित	N/A
278.	Udaipur Kiran	करो योग, रहो निरोग के नारों से गूंजा मेहरानगढ़ : जनजागरूकता रैली का आयोजन	N/A
279.	Haryana Archives Hindi Samachar	Charkhi Dadri News : एसडीएम ने योग दिवस की तैयारियों का जायजा लिया	N/A
280.	Haryana Archives Hindi Samachar	Charkhi Dadri News : कादमा में योग प्रोटोकाल शिविर आयोजित	N/A
281.	कुल्लू टुडे	रथ मैदान ढालपुर में मनाया जाएगा जिला स्तरीय योग दिवस कार्यक्रम – अश्वनी कुमार Ju...	N/A
282.	Encounter India	अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर JNV पेखुबेला में होगा जिला स्तरीय योग दिवस समारोह, उपा...	N/A
283.	Ddindia	Yoga for all: ten signature events to mark decade of International Day of Yoga i...	N/A
284.	Namma Kudla English	PM Modi Praises Divya Deshmukh for Victory Against World No. 1 Hou Yifan	N/A
285.	Namma Kudla English	Odisha: Panchayat Officer Nabbed for Embezzling ₹ Lakh in Government Fund s	N/A
286.	Himachal Now News	International Yoga Day / अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर ऊना में जिला स्तरीय कार्यक्रम...	N/A
287.	Mid Day Online	On the occasion of International Yoga Day, yoga practice was done and a tree wa s...	N/A

288.	NewsKarnataka	Yenepoya Naturopathy College marks International Yoga Day with 'Yoga Samave sh'	N/A
289.	New India	अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर प्रदेश भर में होंगे आयोजन, निर्देश जारी	N/A
290.	हिंदी सामना	जौनपुर के लोहिया पार्क में योगाभ्यास का शुभारंभ	N/A
291.	Express Media Service	जनजागरूकता एवं संकल्प से ही इस बीमारी को किया जा सकता है नियंत्रित- राज्यपाल मंग...	N/A
292.	Daily24writer	योग दिवस पर जिला स्तरीय कार्यक्रम में सांसद बृजमोहन अग्रवाल करेंगे शिरकत	N/A
293.	Mid Day Online	On the occasion of International Yoga Day, yoga practice was done and a tree wa s...	N/A
294.	Udaipur Kiran	"योग संगम 2025" का जयपुर के जंतर-मंतर पर राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान करेगा ऐतिह...	N/A
295.	Udaipur Kiran	राज्य का एकमात्र होम्योपैथिक कॉलेज बर्बादी के कगार पर : अजय साह	N/A
296.	Calcutta News	India gears up for Yoga Day with "Yoga for One Earth, One Health" as this year"..	N/A
297.	The jharkhand	BJP slams Jharkhand Govt over neglect of Godda Homoeopathic College	N/A
298.	India News Calling	अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में जिला बिलासपुर में विशेष कार्यक्रमों का आय...	N/A
299.	Investment Guru India	IDY-2025: Yoga Sangam portal crosses 4 lakh registrations, says Ayush Ministry	N/A
300.	The Follow Up	राज्य का इकलौता होम्योपैथिक कॉलेज उपेक्षा का शिकार, अजय साह ने सरकार को घेरा	N/A
301.	State News Service	निशुल्क योग शिविर में विविध प्रकार के योगाभ्यास	N/A
302.	State News Service	अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर खालसा पब्लिक स्कूल परिसर में जिला स्तरीय योग...	N/A
303.	Andhravilas	BJP Slams SP Leader Over Yoga Day Remarks Amid Communal Twist Allegation s	N/A
304.	Sonebhadra Live	योग शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के लिये लाभदायक- जिलाधिकारी	N/A
305.	State News Service	अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2025सांसद बृजमोहन अग्रवाल होंगे जिला स्तरीय कार्यक्रम के म...	N/A
306.	Jagran English	International Yoga Day 2025: UP Govt Launches Daily "Y-Break Yoga" Sessions I n...	N/A
307.	Vishva Times	तन-मन दोनों के लिए वरदान है 8 आसन और 12 चरण वाला सूर्य नमस्कार, ऐसे करें अभ्यास	N/A
308.	Navodaya Times	11th International Yoga Day: देश में 4 लाख से ज्यादा स्थानों पर होगा "योग संगम"...	N/A
309.	Vaaritha	Hyderabad News : भ्रामक विज्ञापनों और नकली दवाओं से निपटने के लिए आयुष सुरक्षा	N/A
310.	Prabhat Khabar	अमृत सरोवर स्थलों पर अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर होंगे विशेष आयोजन, सरपंचों की भा...	N/A
311.	Lokhit Kranti	PM Modi Yoga Record : योग दिवस के 10 साल...177 देशों में पहुंचा योग, भारत में 35% ...	N/A
312.	Prabhat Khabar	11वीं अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर योग संगम का आयोजन भिलाई के पायनियर स्मारक में 2...	N/A
313.	Hp News	'एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य' के मंत्र के साथ मनाया जाएगा अंतरराष्ट्रीय योग दिवस: ज...	N/A

314.	First Piper	योग दिवस को सफल बनाने में अपनी भागीदारी निभाएं अफसर-जनप्रतिनिधि	N/A
315.	Ddindia	From 9 crore to 24 crore: a decade of growing Yoga Day participation	N/A
316.	Bhaskar Newsline	देशभर की पंचायतें आगामी अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को जन-आंदोलन बनाने की कर रही तैय...	N/A
317.	United News Of India	हेमंत सरकार की लापरवाही से गोड्डा होम्योपैथिक कॉलेज की मान्यता खतरे में :अजय साह	N/A
318.	Dainandini	अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस : इण्डोर स्टेडियम बालोद में किया जाएगा जिला स्तरीय योगा...	N/A
319.	Bhaskar Newsline	अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2025: पूरे भारत में योग उत्सव की चल रही लहर	N/A
320.	Deshbandhu	तन-मन दोनों के लिए वरदान है 8 आसन और 12 चरण वाला सूर्य नमस्कार, ऐसे करें अभ्यास	N/A
321.	Rajasthan News(राजस्थान समाचार)	तन-मन दोनों के लिए वरदान है 8 आसन और 12 चरण वाला सूर्य नमस्कार, ऐसे करें अभ्यास	N/A
322.	Udaipur Kiran	जन जन तक पहुंचाए योग : प्रो. रमेश मणि त्रिपाठी	N/A
323.	Udaipur Kiran	हरित योग कार्यक्रम में लिया गया पौधरोपण का संकल्प	N/A
324.	DD News	तन-मन दोनों के लिए वरदान है 8 आसन और 12 चरण वाला सूर्य नमस्कार, ऐसे करें अभ्यास	N/A
325.	The Indian Practitioner	Uttarakhand Emerges as a National Model for AYUSH and Wellness Tourism	N/A
326.	Indias News	तन-मन दोनों के लिए वरदान है 8 आसन और 12 चरण वाला सूर्य नमस्कार, ऐसे करें अभ्यास	N/A
327.	Tri Cities	International Yoga Day 2025: India prepares to observe the occasion on June 21	N/A
328.	DD News	देशभर की पंचायतें आगामी अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को जन-आंदोलन बनाने की कर रही तैय...	N/A
329.	Janpatra News	प्रशासनिक अधिकारियों का कार्य विभाजन आदेश जारी	N/A
330.	Khair News	तन-मन दोनों के लिए वरदान है 8 आसन और 12 चरण वाला सूर्य नमस्कार, ऐसे करें अभ्यास	N/A
331.	The Mobi World	Serpasana, beneficial for people struggling with kidney problems, also reduces t...	N/A
332.	OB News	Serpasana, beneficial for people struggling with kidney problems, also reduces t...	N/A
333.	IANs Live	तन-मन दोनों के लिए वरदान है 8 आसन और 12 चरण वाला सूर्य नमस्कार, ऐसे करें अभ्यास	N/A
334.	Digi Newz India	किडनी के मरीजों के लिए रामबाण है यह आसन, अस्थमा से भी दिला सकता है राहत, रोज ऐसे...	N/A
335.	AnyTV News	Serpasana, beneficial for people struggling with kidney problems, also reduces t...	N/A
336.	BW Hotelier	FHRAI in collaboration with Jiva Ayurveda organises Harit Yoga	N/A
337.	Indian Institutes of Science Education and Research	International Day of Yoga 2025	N/A
338.	origin.mid-day.com	International Yoga Day 2025: India prepares to observe the occasion on June 21	N/A
339.	Thenewsindia	अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2025 की तैयारी प्रारंभ, आयुष विभाग के अंतर्गत व्यापक योग...	N/A
340.	दीप साहित्य	जौनपुर के लोहिया पार्क में योगाभ्यास का शुभारंभ	N/A

341.	OB News	Union Minister Says Ayurveda Now Backed By Science, Calls It India's Soft Powe r ...	N/A
342.	OB News	Cannabis In Ayurveda: How A Gujarat-Based Brand Is Reviving Centuries-Old He alin...	N/A
343.	Singrauli Mirror	International Yoga Day 2025: अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2025, पूरे भारत में योग उत्...	N/A
344.	Indianapolis Post	India gears up for Yoga Day with "Yoga for One Earth, One Health" as this year".. .	N/A
345.	Tezzbuzz	Serpasana, beneficial for people struggling with kidney problems, also reduces t...	N/A
346.	Kolkata Sun	India gears up for Yoga Day with "Yoga for One Earth, One Health" as this year".. .	N/A
347.	India's News	India gears up for Yoga Day with "Yoga for One Earth, One Health" as this year".. .	N/A
348.	Ddindia	India gears up for IYD 2025 with theme: 'Yoga for One Earth, One Health"	N/A
349.	New Delhi News	India gears up for Yoga Day with "Yoga for One Earth, One Health" as this year".. .	N/A
350.	South India News	India gears up for Yoga Day with "Yoga for One Earth, One Health" as this year".. .	N/A
351.	The Asia News	India gears up for Yoga Day with "Yoga for One Earth, One Health" as this year".. .	N/A
352.	Mumbai News	India gears up for Yoga Day with "Yoga for One Earth, One Health" as this year".. .	N/A
353.	Thenewsindia	अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर योग संगम कार्यक्रम	N/A
354.	DD News	अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2025: पूरे भारत में योग उत्सव की चल रही लहर	N/A
355.	Thenewsindia	ऐतिहासिक नगरी सिरपुर में 21 जून को मनाया जाएगा ग्यारहवां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस	N/A
356.	Indias News	किडनी संबंधी समस्या से जूझ रहे लोगों के लिए लाभकारी सर्पासन,अस्थमा के लक्षणों को...	N/A
357.	Khair News	किडनी संबंधी समस्या से जूझ रहे लोगों के लिए लाभकारी सर्पासन,अस्थमा के लक्षणों को...	N/A
358.	Samvetsrijan	क्रेडा सीईओ राजेश सिंह राणा ने बलौदाबाजार, जांजगीर चांपा एवं बिलासपुर के जल जीवन...	N/A
359.	Punjab Live	India gears up for Yoga Day with "Yoga for One Earth, One Health" as this year".. .	N/A
360.	Young Bharat News	Moradabad: योग दिवस पर विशेष ब्रेक को लेकर सपा नेता डॉ. एसटी हसन ने उठाए सवाल	N/A
361.	Kashmir Breaking News	India gears up for Yoga Day with "Yoga for One Earth, One Health" as this year".. .	N/A
362.	United Impacts	United Impacts- UI Newz asks for your consent to use your personal data to:	N/A
363.	Chhattisgarh Today	India gears up for Yoga Day with "Yoga for One Earth, One Health" as this year".. .	N/A

364.	Haryana Today	India gears up for Yoga Day with "Yoga for One Earth, One Health" as this year"..	N/A
365.	Delhi live news	India gears up for Yoga Day with "Yoga for One Earth, One Health" as this year"..	N/A
366.	Vanakkam Tamil Nadu	India gears up for Yoga Day with "Yoga for One Earth, One Health" as this year"..	N/A
367.	Lokmarg	India Gears Up For Yoga Day With Theme 'Yoga For One Earth, One Health	N/A
368.	Gujarat Varta	India gears up for Yoga Day with "Yoga for One Earth, One Health" as this year"..	N/A
369.	First India	India gears up for Yoga Day with "Yoga for One Earth, One Health" as this year"..	N/A
370.	Bihar Times	India gears up for Yoga Day with "Yoga for One Earth, One Health" as this year"..	N/A
371.	Karnataka Live	India gears up for Yoga Day with "Yoga for One Earth, One Health" as this year"..	N/A
372.	Telangana Journal	India gears up for Yoga Day with "Yoga for One Earth, One Health" as this year"..	N/A
373.	Jharkhandtimes	India gears up for Yoga Day with "Yoga for One Earth, One Health" as this year"..	N/A
374.	Jammu Links News	India gears up for Yoga Day with "Yoga for One Earth, One Health" as this year"..	N/A
375.	Odisha Post	India gears up for Yoga Day with "Yoga for One Earth, One Health" as this year"..	N/A
376.	Gujarat Samachar	India gears up for Yoga Day with "Yoga for One Earth, One Health" as this year"..	N/A
377.	Rajasthan Ki Khabar	India gears up for Yoga Day with "Yoga for One Earth, One Health" as this year"..	N/A
378.	Himachal Patrika	India gears up for Yoga Day with "Yoga for One Earth, One Health" as this year"..	N/A
379.	Kashmir Newslite	India gears up for Yoga Day with "Yoga for One Earth, One Health" as this year"..	N/A
380.	Bihar 24x7	India gears up for Yoga Day with "Yoga for One Earth, One Health" as this year"..	N/A
381.	Maharashtra Samachar	India gears up for Yoga Day with "Yoga for One Earth, One Health" as this year"..	N/A
382.	North East Times	India gears up for Yoga Day with "Yoga for One Earth, One Health" as this year"..	N/A
383.	West Bengal Khabar	India gears up for Yoga Day with "Yoga for One Earth, One Health" as this year"..	N/A

384.	Raksha Rajniti	इंटरनेशनल योग दिवस पर Y-Break योगा को भी प्रोत्साहित करेगी योगी सरकार	N/A
385.	Indian News Network	India gears up for Yoga Day with "Yoga for One Earth, One Health" as this year"..	N/A
386.	Andhra Pradesh Mirror	India gears up for Yoga Day with "Yoga for One Earth, One Health" as this year"..	N/A
387.	Singrauli Mirror	Yoga Maha Kumbh Unfolds Across India: A Panoramic Prelude to International D ay o...	N/A
388.	Hindi News Agency	छिंदवाड़ा लाइव 18-06-24	N/A
389.	Daily World	Trying to give communal twist: BJP slams SP leaders over Yoga Day remarks - Agenc...	N/A
390.	4PM News	सपा नेता एसटी हसन ने सरकार से किया सवाल, बोले- नमाज़ के लिए ब्रेक नहीं, तो योगा ...	N/A
391.	Sakshi Post	Trying to give communal twist: BJP slams SP leader over Yoga Day remarks	N/A
392.	Poorvanchalmedia	मोदी युग में नई सांसे भर रही है संस्कृति, हर क्षेत्र में अध्यक्षता कर रहा है धर्...	N/A
393.	Thefreedompress	Trying to give communal twist: BJP slams SP leader over Yoga Day remarks	N/A
394.	Tampa Bay Indian	Trying to give communal twist: BJP slams SP leaders over Yoga Day remarks	N/A
395.	The Hawk	Trying to give communal twist: BJP slams SP leader over Yoga Day remarks	N/A
396.	Denver Indian	Trying to give communal twist: BJP slams SP leader over Yoga Day remarks	N/A
397.	Phoenix Indian Community	Trying to give communal twist: BJP slams SP leaders over Yoga Day remarks	N/A
398.	DeshWale	International Day of Yoga 2025: A Global Movement	N/A
399.	Times Report	Trying to give communal twist: BJP slams SP leader over Yoga Day remarks	N/A
400.	Ma Media24	A decade of religion: Cultural Renaissance in Modi era	N/A
401.	Thenewsindia	आयुष विभाग का आयोजन: विश्व योग दिवस पर 17 से 21 जून तक ब्रेमेतरा जिले में होगा पां...	N/A
402.	DANIK KHABAR	अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर जयपुर में 2 लाख 51 हजार से ज्यादा लोग करेंगे योगाभ्या...	N/A
403.	4PM News	योग दिवस पर विशेष ब्रेक पर उठे सवाल, सपा नेता डॉ. एसटी हसन बोले-"नमाज़ के लिए नह...	N/A
404.	Samay Jagat	अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर खुले रहेंगे सरकारी स्कूल	N/A
405.	Public First News	#MP । खरगोन को CM की सौगात: 266 करोड़ के 24 विकास कार्यों का लोकार्पण और भूमिपूज...	N/A
406.	Newzfatafat	आंध्र प्रदेश में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का भव्य आयोजन	N/A
407.	Government of Sikkim	Press release from AYUSH Hospital Gyalshing	N/A
408.	Government of Sikkim	PRESS RELEASE FROM AYUSH DEPARTMENT, HEALTH AND FAMILY WELF ARE DEPARTMENT NAMCHI	N/A
409.	Vishva Times	IDY-2025: Yoga Sangam portal crosses 4 lakh registrations, says Ayush Ministry	N/A

410.	New India	एनबीसीसी ने “योग महाकुंभ” 2025 का आयोजन किया	N/A
411.	Goatv24	Yoga Maha Kumbh Energizes Nation Ahead of 11th International Day of Yoga	N/A
412.	Jharkhand State News	Yoga Sangam Event Registrations Surpass 4 Lakh mark	N/A
413.	Hukmnama Samachar	JAIPUR : अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर जयपुर में 2 लाख 51 हजार से ज्यादा लोग करेंगे...	N/A
414.	Indian Punch	आयुष विभाग और पतंजलि परिवार संयुक्त रूप से केकेएन स्टेडियम में मनाएगा योग दिवस	N/A
415.	Jagmarg	पंचकूला न्यूज़ : अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित योग प्रशिक्षण शि...	N/A
416.	Education Times	Integration of MBBS and BAMS targets a balanced approach for treatment	N/A
417.	Bureaucracybuzz	NBCC organsies ‘Yoga Maha Kumbh’	N/A
418.	Justbureaucracy	NBCC organsies ‘Yoga Maha Kumbh’	N/A
419.	Observer Voice	Yoga Maha Kumbh Celebrated Across India Ahead of International Event	N/A
420.	Himachal Now News	ऊना एसपी कार्यालय में योग ब्रेक सत्र आयोजित, कर्मचारियों को मिला तनाव से राहत का...	N/A
421.	Central Chronicle	Yoga institutionalised globally under Modi govt; Y-Break empowering workplaces: ...	N/A
422.	Kashmir Convener	Tracing the Timeless Journey of Yoga: From Ancient Roots to Global Movement	N/A
423.	Tripurastar News	Yoga Maha Kumbh Unfolds Across India: A Panoramic Prelude To The Internatio nal D...	N/A
424.	Orange News9	After PM"s call, panchayats mobilising villagers for transforming Yoga Day into...	N/A
425.	Newspoint	Madhya Pradesh: CM Mohan Yadav To To Inaugurate Works Worth 266.64 Crore In Bedi...	N/A
426.	Calcutta News	On PM"s call, gram panchayats gearing up for historic nationwide celebration of...	N/A
427.	Indore Mirror	वंशानुगत बीमारी है सिकलसेल, बचाव के लिए जागरूकता जरूरी	N/A
428.	Ddindia	Yoga Maha Kumbh Unfolds Across India: A Panoramic Prelude to International D ay o...	N/A
429.	Kashmir Vision	A Decade of Dharma: Cultural Renaissance in Modi Era	N/A
430.	BharatKi Baat	Delhi hosts a three-day Yoga Maha Kumbh event, promoting wellness and mindful nes...	N/A
431.	Millenium Post	NBCC organises ‘Yoga Maha Kumbh 2025’	N/A
432.	Deshbandhu	नमाज पर नहीं मिलता ब्रेक, फिर योगा डे पर राहत क्यों: एसटी हसन	N/A
433.	DD News	पीएम मोदी की अपील से गांव-गांव में योग को मिला समर्थन, “वन अर्थ, वन हेल्थ” थीम ब...	N/A
434.	Tripurastar News	On PM"s Call, Gram Panchayats Gearing Up For Historic Nationwide Celebration Of...	N/A
435.	Statetimes	A Decade of Dharma: Cultural Renaissance in the Modi Era	N/A