Government of India
Ministry of Ayush
सत्यमेव जयते

MINISTRY OF AYUSH COMPILED MEDIA REPORT
20 Jun, 2025 - 22 Jun, 2025

IDY 2025 Media Coverage Report

Total Mention 454

Print	Financial	Mainline	Regional	Periodical
454	1	156	296	1

Print

No	Newspaper	Headline	Edition	Pg
1.	Bizz Buzz	Tight security for PM visit for Yoga Day in Vizag	Hyderabad	3
2.	The Times of India	Stars celebrate Yoga Day with grace & strength	Chennai	3
3.	The Times of India	Southern Command marks 11th International Yoga Day	Pune	4
4.	The Times of India	PM hails yoga's global impact, 'Heal in India' push on Int'l Yoga Day	Bhubaneshwar	10
5.	The Times of India	Perfecting one asana at a time by the Bay of International Yoga Day	Mumbai	4
6.	The Times of India	CITY PAUSES, POSES, REFLECTS ON YOGA DAY	Ahmedabad	5
7.	The Times of India	Goa joins world in Yoga Day celebration	Goa	2
8.	The Times of India	Stretching across districts: Tricity in sync for Yoga Day	Chandigarh	4
9.	The Times of India	Yoga day at Attari check post today	Chandigarh	3
10.	The Times of India	8 heritage sites in state picked for Yoga Day events	Bengaluru	2
11.	The Times of India	International Yoga Day: State govt plans sessions at 15,000 locations	Goa	2
12.	Hindustan Times	Yoga Day celebrated	Jaipur	2
13.	Hindustan Times	CM Sharma leads Yoga Day event in Jaisalmer, credits PM's efforts	Jaipur	2
14.	Hindustan Times	Rajnath joins Yoga Day in J&K, praises soldiers and Op Sindoor	Jaipur	4
15.	Hindustan Times	Focus on inner peace, says Modi as India leads world on Yoga Day	Bengaluru + 2	3
16.	Hindustan Times	International Yoga Day celebrated	Bengaluru	2
17.	Hindustan Times	Modi leads Yoga Day celebrations	Bengaluru + 3	1
18.	Hindustan Times	Asanas, plantations, health checks: Yoga Day in Noida	Delhi + 1	5
19.	Hindustan Times	Ggm marks Yoga Day with Asanas, anti-drug campaign	Delhi + 1	5
20.	Hindustan Times	Over 33K from city participatein int'l yoga day celebrations	Chandigarh	3
21.	Hindustan Times	Yoga day vibes	Chandigarh	4

22.	Hindustan Times	Celebrating International Yoga Day	Mumbai	4
23.	Hindustan Times	Ahead of International Yoga Day	Bengaluru	4
24.	Hindustan Times	PM Modi to join Int'l Yoga Day event in Andhra today	Bengaluru	4
25.	Hindustan Times	CM Saini, Ramdev to be part of state-level yoga day celebrations	Chandigarh	6
26.	Hindustan Times	Why is Yoga Day celebrated on June 21 Know this year's theme, history and significance	Chandigarh	2
27.	Hindustan Times	Govt Names 11 Spots That Will Host Yoga Day Events In City	Delhi	11
28.	The Indian Express	PM LEADS YOGA DAY CELEBRATIONS	Jaipur + 3	1,7
29.	The Indian Express	CM ON YOGA DAY	Pune	3
30.	The Indian Express	Andhra creates 2 world records on Yoga Day: Naidu	Mumbai	9
31.	The Indian Express	Fadnavis, Shinde lead Yoga Day celebrations	Mumbai	4
32.	The Indian Express	Yoga DAY	Kolkata	3
33.	The Indian Express	Shah to attend yoga day celebrations at Adalaj Vav near Ahmedabad	Ahmedabad	4
34.	The Indian Express	With 11 venues & a new anthem, Delhi ready for Yoga Day today	Delhi	3
35.	The Indian Express	Yoga Day celebrations at 100 iconic destinations, UNESCO heritage sites; Gujarat's Rani Ki Vav, Dhol...	Ahmedabad	14
36.	Deccan Chronicle	Fervour marks International Yoga Day celebration in TN	Chennai	2
37.	Deccan Chronicle	Governor R.N. Ravi attends the Yoga Day event held at Velammal School in Madurai on Saturday	Chennai	1
38.	Deccan Chronicle	Hindustan International School respects Army on Yoga Day	Chennai	2
39.	Deccan Chronicle	Yoga Day to be celebrated in 191 countries through iCR	Chennai	1
40.	Deccan Chronicle	PM to lead International Yoga Day from Vizag	Hyderabad	13
41.	Deccan Chronicle	24-hour countdown for International Yoga Day	Hyderabad	5
42.	Deccan Chronicle	Union min to take part in Yoga day tomorrow	Hyderabad	5
43.	The Hindu	Thousands in China join Yoga Day events	Chennai + 2	14
44.	The Hindu	INTERNATIONAL YOGA DAY	Chennai	8

45.	The Hindu	Yoga day event in front of Vidhana Soudha sees good participation	Bengaluru	2
46.	The Hindu	Senior citizens, children participate in Yoga Day events	Kochi	5
47.	The Hindu	Andhra Pradesh's 'City of Destiny' decked up to host International Yoga Day today	Chennai + 3	9
48.	The Hindu	Ahead of Yoga day	Kochi	3
49.	The Hindu	Hyderabadis all set to stretch on International Yoga Day	Hyderabad	2
50.	The Hindu	Yoga Day: Akshar Yoga Kendraa aim to set 12 Guinness records	Bengaluru	6
51.	The Hindu	Celebrate International Yoga Day with almonds - A natural source of protein	Hyderabad	9
52.	The Hindu	Countdown festival of Yoga Day to be a grand affair in Hyd today	Hyderabad	2
53.	Trinity Mirror	International Yoga Day vibration in Koval	Chennai	1
54.	Trinity Mirror	Kamarajar Port celebrates International Yoga Day	Chennai	8
55.	Trinity Mirror	SRM Ramapuram observes International Yoga Day	Chennai	7
56.	Daily Thanthi Next	23 global records set on Yoga Day in Vizag, says Naidu	Chennai	7
57.	Daily Thanthi Next	India to host Yoga Day in 191 countries today	Chennai	7
58.	The New Indian Express	Over 600 attend BoB's yoga day session at Palace Grounds	Bengaluru	2
59.	The New Indian Express	Pradhan, ministers take part in Yoga Day functions	Bhubaneshwar	4
60.	The New Indian Express	Guv, CM to participate in Int'l Yoga Day fete	Hyderabad	2
61.	Pune Mirror	Maha celebrates Yoga Day in fill spirit	Pune	11
62.	Pune Mirror	YOGA DAY	Pune	11
63.	The Statesman	Kurukshetra hosts historic Yoga Day gathering; Ramdev, CM Saini lead over 1 lakh participants	Delhi	3
64.	The Statesman	Prime Minister Modi delivers peace message on International Yoga Day	Bhubaneshwar + 1	1
65.	The Statesman	Rajasthan CM hails PM's global yoga outreach on International Yoga Day	Delhi	5
66.	The Statesman	Yoga Day celebrated at heritage sites	Delhi	5
67.	The Statesman	India Tourism Delhi celebrates Yoga Day at iconic Qutub Minar complex	Delhi	2

68.	The Statesman	CM Rekha Gupta unveils plans for Int'l Yoga Day celebrations	Delhi	4
69.	The Pioneer	11th International Yoga Day celebrated in Haryana	Chandigarh	3
70.	The Pioneer	Bank of Baroda celebrates International Yoga Day 2025 as part of its year-round employee health and ...	Chandigarh	7
71.	The Pioneer	23 global records set on Yoga Day in Vizag: CM Chandrababu Naidu	Bhubaneshwar	5
72.	The Pioneer	UK celebrates Yoga day with message from King Charles	Chandigarh + 1	6
73.	The Pioneer	Yoga Day celebrated in UCO Bank	Chandigarh	7
74.	The Pioneer	Citizens flock to DDA, NDMC venues for Yoga Day	Delhi	3
75.	The Pioneer	Delhi comes together for International Yoga Day	Delhi	3
76.	The Pioneer	Rajnath to attend Yoga Day celebrations in J&K	Hyderabad	5
77.	The Pioneer	Haryana CM reviews preparations for the state-level Int' l Yoga Day function	Chandigarh	2
78.	The Pioneer	CM Gupta to lead Yoga Day events across Delhi	Delhi	5
79.	The Pioneer	ICCR to lead Global Yoga Day celebrations	Delhi + 1	4
80.	Political & Business Daily	Mandaviya leads Yoga Day celebrations with 1500 participants in Delhi	Bhubaneshwar	12
81.	Political & Business Daily	Adha Sharma's powerful 'Yoga Day' message has a wholesome approach	Bhubaneshwar	2
82.	Political & Business Daily	Indian Army champions global Yoga Day celebrations in Kazakhstan, Uzbekistan, Myanmar	Bhubaneshwar	2
83.	Political & Business Daily	ICCR: India to organise Yoga Day events across 191 countries on Jun 21	Bhubaneshwar	1
84.	Political & Business Daily	NDMC to organise events at 8 locations in Lutyens' Delhi on International Yoga Day	Bhubaneshwar	10
85.	Mid Day	Bollywood does yoga day right	Mumbai	30
86.	Punjab Express	Alia says 'take a deep breath and enjoy a moment of peace' this world Yoga Day	Chandigarh	10
87.	Punjab Express	DLSA Patiala promotes wellness and legal literacy on International Yoga Day	Chandigarh	2
88.	Punjab Express	International Yoga Day celebrations held	Chandigarh	11
89.	Punjab Express	International Yoga Day observed with zeal and unity	Chandigarh	2
90.	Punjab Express	Intl Yoga Day celebrated	Chandigarh	2

91.	Punjab Express	Tarn Taran celebrates 11th International Yoga Day with district-wide enthusiasm	Chandigarh	2
92.	Punjab Express	15-day live yoga session concludes on 11th International Yoga Day at GHSC-10	Chandigarh	4
93.	Punjab Express	Over 500 participate in district-level Int'l Yoga Day event in Ferozepur	Chandigarh	2
94.	Punjab Express	World Yoga Day celebrated at Sukhna Lake with enthusiastic participation	Chandigarh	4
95.	Punjab Express	Chief Justice Negi leads Yoga Day celebrations at High Court	Chandigarh	4
96.	Punjab Express	CICU Women Entrepreneur Forum celebrates International Yoga Day	Chandigarh	5
97.	Punjab Express	Kapurthala district admn observes Int'l Yoga Day with enthusiastic public participation	Chandigarh	2
98.	Punjab Express	NCC Gp Hq, Amritsar celebrates International Yoga Day	Chandigarh	5
99.	Punjab Express	On Intl Yoga Day, 1,000 people practiced yoga together	Chandigarh	5
100.	Punjab Express	PHDCCI Amritsar Zone celebrates Intl Yoga Day	Chandigarh	5
101.	Punjab Express	PHDCCI SHE Forum Chandigarh celebrates International Yoga Day	Chandigarh	4
102.	Punjab Express	Vet Varsity celebrates International Yoga Day	Chandigarh	5
103.	Punjab Express	AIMS Mohali to mark Yoga Day with CM di Yogshala at mass level	Chandigarh	4
104.	Punjab Express	Delhi CM Rekha Gupta launches song ahead of Yoga Day	Chandigarh	7
105.	Punjab Express	India to organise Yoga Day events in 191 countries today	Chandigarh	1
106.	Punjab Express	Int'l Yoga Day to be celebrated with enthusiasm today under 'CM di Yogshala' initiative	Chandigarh	5
107.	Punjab Express	11th International Yoga Day celebrated	Chandigarh	2
108.	Punjab Express	Police personnel take part in a yoga session ahead of International Yoga Day, in Jalandhar	Chandigarh	3
109.	Free Press Journal	Karnataka Guy, Health Min lead yoga day celebrations in B'luru	Mumbai	10
110.	Free Press Journal	Telangana Guv, Union, state ministers attend Yoga Day celebrations	Mumbai	11
111.	Free Press Journal	Visually-impaired children celebrate Yoga Day in Mysuru	Mumbai	10

112.	Free Press Journal	11th International Yoga Day celebrated in Tamulpur	Mumbai	7
113.	Free Press Journal	Enthusiasts mark Int'l Yoga Day	Mumbai	14
114.	Free Press Journal	Yoga Day 2025: City that never sleeps takes a refreshing break	Mumbai	4
115.	Free Press Journal	100+ Parks to be developed ahead of yoga day	Mumbai	22
116.	Free Press Journal	Yoga Day event at Sports Complex today	Mumbai	12
117.	Free Press Journal	Delhi Metro service from 4am on Yoga Day	Mumbai	1
118.	The Echo of India	11th International Yoga Day celebrations	Kolkata	7
119.	The Echo of India	Indian Railways marks International Yoga Day with nationwide celebrations	Kolkata	10
120.	The Echo of India	International Yoga Day celebrated at Braithwaite & Co Ltd	Kolkata	10
121.	The Echo of India	International Yoga Day celebration at Kolkata Zonal Office	Kolkata	11
122.	The Echo of India	International Yoga Day celebrated across West Bengal	Kolkata	2
123.	The Echo of India	Khandu, Rijiju join Yoga Day celebrations at Tawang height	Kolkata	3
124.	The Echo of India	Assam CM to inaugurate Chirang district jail on International Yoga Day	Kolkata	3
125.	The Goan	India celebrates Int'l Yoga Day	Goa	6
126.	The Goan	Thousands take part as State marks International Yoga Day	Goa	5
127.	The Goan	Patanjali leads celebrations on International Yoga Day	Goa	6
128.	The Goan	Yoga Day 2025: Dr Prasad calls for yoga in schools	Goa	6
129.	The Goan	Yoga Day: Shun optics, political propaganda	Goa	4
130.	The Goan	Schools directed to register for Int'l Yoga Day on June 21	Goa	6
131.	Herald	Over 1 lakh participate in International Yoga Day event held in Kurukshetra	Goa	7
132.	Millenniumpost	11TH INTERNATIONAL YOGA DAY	Kolkata	5
133.	Millenniumpost	Shah, Gujarat CM take part in Yoga Day celebrations in parts of state	Kolkata	5
134.	Millenniumpost	From river banks to parks, UP gears up for grand Int'l Yoga Day events	Delhi + 1	6

135.	Millenniumpost	Gupta unveils Yoga Day song	Delhi	3
136.	Millenniumpost	India to organise Yoga Day events in 191 countries on June 21: ICCR	Delhi	8
137.	Orissa Post	Int'l Yoga Day celebrated across City	Bhubaneshwar	4
138.	The Hans India	TG gears up for Yoga Day celebrations today	Hyderabad	5
139.	Yugmarg	Divisional level yoga program organised in Amb on International Yoga Day	Chandigarh	5
140.	Yugmarg	International Yoga Day to be celebrated with enthusiasm today under 'CM di Yogshala' Initiative	Chandigarh	4
141.	Yugmarg	Sub-division level Yoga Day programme held in grain Market Vyaspur	Chandigarh	12
142.	Yugmarg	Block level yoga day programme to be held today at Vyaspur Grain Mandi	Chandigarh	10
143.	Yugmarg	Pilot rehearsal organised before International Yoga Day on June 21	Chandigarh	10
144.	Yugmarg	District-Level Yoga Day event at Thapar University on June 21	Chandigarh	4
145.	Yugmarg	Invitations for Yoga Day given in villages	Chandigarh	9
146.	Yugmarg	Yoga session held at Model jail, Chandigarh to mark International Yoga Day 2025	Chandigarh	4
147.	The Asian Age	India to host Yoga Day events in 191 countries today: ICCR	Delhi	1,4
148.	Telangana Today	JOIN THE YOGA DAY	Hyderabad	2
149.	The Morning Standard	CM launches song ahead of Yoga Day, its video showcases tourist places	Delhi	4
150.	The Morning Standard	Metro to start services at 4 am on Yoga Day	Delhi	4
151.	The Tribune	Capital all set for wand Yoga Day celebrations	Delhi	1
152.	The Tribune	Yoga Day today, India's global outreach includes Pak, 1,300 cities worldwide	Delhi + 1	20
153.	The Tribune	CM to lead session at Yamuna Vihar to mark International Yoga Day celebrations	Delhi	2
154.	The Tribune	Metro to begin services at 4 am on Int'l Yoga Day	Delhi	1
155.	The Daily Guardian	International Yoga Day: CM Rekha to lead Yoga session on banks of Yamuna today	Delhi	5
156.	The Daily Guardian	DLSA Panchkula holds Yoga camps ahead of International Yoga Day	Chandigarh	13

157.	Telegraph	International Yoga Day	Kolkata	18
158.	Mayapuri	On International Yoga Day, Zee TV artists explained the meaning of true peace	National	90
159.	News Today	Yoga Day fete at Navin's Starwood	Chennai	2
160.	News Today	11th International Yoga Day	Chennai	1
161.	News Today	Yoga Day: Defence forces holds celebrations	Chennai	2
162.	News Today	Yoga Day: Modi to attend mega event in Vizag tomorrow	Chennai	1
163.	The Hindu Tamil	International Yoga Day for Bank Of Baroda	Chennai	4
164.	The Hindu Tamil	International Yoga Day	Chennai	7
165.	The Hindu Tamil	International Yoga Day	Chennai	2
166.	The Hindu Tamil	International Yoga Day	Chennai	3
167.	Daily Thanti	Yoga Day special events in various cities	Chennai	7
168.	Daily Thanti	World Yoga Day	Chennai	12
169.	Daily Thanti	International Yoga Day	Chennai	5
170.	Dina Karan	World Yoga Day	Chennai	4
171.	Dina Karan	International Yoga Day	Chennai	4
172.	Dina Karan	International Yoga Day	Chennai	8
173.	Rashtriya Sahara	International Yoga Day celebrated with great fervor	Jaipur	2
174.	Rashtriya Sahara	Pranayama and yogasanas performed on World Yoga Day	Jaipur	5
175.	Rashtriya Sahara	Yoga day was organized in many places	Jaipur	5
176.	Rashtriya Sahara	23 Global records created on Yoga Day in Visakhapatnam: Naidu	Jaipur	8
177.	Rashtriya Sahara	International Yoga Day celebrated with enthusiasm across the world	Jaipur	8
178.	Rashtriya Sahara	International Yoga Day celebrated with great enthusiasm across the country	Jaipur	9
179.	Rashtriya Sahara	International Yoga Day 2025	Delhi	8
180.	Rashtriya Sahara	Internationa Yoga Day, 2025	Delhi	8
181.	Rashtriya Sahara	Agra: Women performing yoga at Dussehra Ghat behind the Taj Mahal ahead of International Yoga Day	Jaipur	10

182.	Rashtriya Sahara	Yoga Day will also be celebrated at UNESCO World Heritage Site	Jaipur	11
183.	Rashtriya Sahara	International Yoga Day	Delhi	5
184.	Rashtriya Sahara	Municipal Corporation celebrated Green Yoga Day, planted trees	Jaipur	5
185.	Rashtriya Sahara	Uttarakhand Chief Minister Pushkar Singh Dhami performs yoga at an event organised in connection wit...	Jaipur	8
186.	Rashtriya Sahara	Yoga Day will be celebrated at every booth on 21st June	Jaipur	5
187.	Dina Mani	International Yoga Day	Chennai	13
188.	Dina Mani	Yoga Day Celebrate in China	Chennai	11
189.	Dina Mani	International Yoga Day	Chennai	1
190.	Dina Mani	International Yoga Day	Chennai	4
191.	Dainik Bhaskar	Railways celebrated Yoga Day at Jagatpura, Ganpati Nagar and Central Hospital	Jaipur	10
192.	Dainik Bhaskar	Yoga Day: Yoga on the highest battlefield Siachen and the highest railway bridge	Jaipur	18
193.	Dainik Bhaskar	Yoga Day; Pranayama and meditation practice	Jaipur	16
194.	Dainik Bhaskar	Special on World Yoga Day	Jaipur	14
195.	Dainik Bhaskar	Today on the occasion of International Yoga Day, yoga practice in palaces and forts	Jaipur	27
196.	Dainik Bhaskar	Navy practiced before Yoga Day	Chandigarh	16
197.	Dainik Bhaskar	State level program on Yoga Day in Jaisalmer	Jaipur	7
198.	Dainik Bhaskar	Yoga Day will be celebrated today	Mumbai	4
199.	Dainik Bhaskar	International Yoga Day 2025	Delhi	10
200.	Dainik Bhaskar	International Yoga Day	Delhi	4
201.	Malai Malar	International Yoga Day	Chennai	4
202.	Malai Malar	International Yoga Day	Chennai	4
203.	Malai Malar	International Yoga Day	Chennai	1,2
204.	Malai Murasu	International Yoga Day	Chennai	8
205.	Malai Murasu	World Yoga Day	Chennai	5
206.	Malai Murasu	International Yoga Day	Chennai	5

207.	Rajasthan Patrika	hindusthan univercity content in International yoga day	Chennai	2
208.	Rajasthan Patrika	11th International Yoga day	Bengaluru	7
209.	Rajasthan Patrika	International Yoga Day 2025	Delhi	2
210.	Dina Saithi	INTERNATIONAL YOGA DAY	Chennai	9
211.	Morning News	11th International Yoga Day celebrated	Jaipur	6
212.	Morning News	11th International Yoga Day celebrated with enthusiasm and fervor	Jaipur	6
213.	Morning News	Agrawal Samaj celebrated Yoga Day, took a pledge to vote	Jaipur	6
214.	Morning News	Did yoga on international yoga day	Jaipur	6
215.	Morning News	International Yoga Day celebrated in Vinayak School	Jaipur	2
216.	Morning News	International Yoga Day will be celebrated in the state today	Jaipur	1,6
217.	Morning News	Yoga Day will be organized on the theme 'Yoga for one earth, one health	Jaipur	8
218.	Morning News	Women's Front practiced yoga on the occasion of Yoga Day	Jaipur	2
219.	Ee Sanje	International Yoga day	Bengaluru	2
220.	Ee Sanje	Tomorrow international yoga day	Bengaluru	6
221.	Sanjevani	International Yoga day 2025	Bengaluru	3
222.	Sanjevani	International Yoga day in Devanahalli	Bengaluru	2
223.	Samyuktha Karnataka	23 World record yoga day	Bengaluru	1
224.	Samyuktha Karnataka	Yoga day celebrations in world wide	Bengaluru	7
225.	Navodaya Times	International Yoga Day 2025	Delhi	1
226.	Navodaya Times	Internationa Yoga Day, 2025	Delhi	7
227.	Navodaya Times	International Yoga Day	Delhi	8
228.	Aaj Samaj	International Yoga Day 2025	Delhi	7
229.	Aaj Samaj	International Yoga Day, 2025	Delhi	8
230.	Virat Vaibhav	International Yoga Day 2025	Delhi	3
231.	Virat Vaibhav	Internationa Yoga Day, 2025	Delhi	3
232.	Virat Vaibhav	International Yoga Day	Delhi	4

233.	Navbharat Times	International Yoga Day 2025	Delhi	11
234.	Navbharat Times	International Yoga Day	Mumbai	2
235.	Navbharat Times	International Yoga Day, 2025	Delhi	5
236.	Navbharat Times	International Yoga Day 2025	Delhi	16
237.	Navbharat Times	International Yoga Day	Delhi	6
238.	Jansatta	International Yoga Day 2025	Delhi	4
239.	Jansatta	International Yoga Day celebrations	Kolkata	4
240.	Jansatta	Internationa Yoga Day, 2025	Delhi	10
241.	Jansatta	International Yoga Day	Kolkata	13
242.	Jansatta	PM will celebrate international yoga day in Visakhapatnam	Kolkata	1,16
243.	Jansatta	International Yoga Day	Delhi + 1	4
244.	Odisha Bhaskar	TPCODL Observes International Yoga Day	Bhubaneshwar	2
245.	Odisha Bhaskar	AIIMS Bhubaneswar celebrates International Yoga Day	Bhubaneshwar	2
246.	Odisha Bhaskar	PM Modi to Lead Record-Breaking Yoga Day Event in Visakhapatnam	Bhubaneshwar	6
247.	Veer Arjun	International Yoga Day 2025	Delhi	3
248.	Veer Arjun	Internationa Yoga Day, 2025	Delhi	1
249.	Veer Arjun	International Yoga Day	Delhi	3
250.	Sandhya Times	International Yoga Day 2025	Delhi	6
251.	Sandhya Times	Internationa Yoga Day, 2025	Delhi	9
252.	Sandhya Times	International Yoga Day	Delhi	6
253.	Amar Ujala	International Yoga Day 2025	Delhi	4
254.	Amar Ujala	International Yoga Day 2025	Delhi	1
255.	Amar Ujala	International Yoga Day	Delhi	8
256.	Samaj	23 global records set on Yoga Day in Vizag	Bhubaneshwar	7
257.	Samaj	Nalco pre preparation International Yoga Day	Bhubaneshwar	17
258.	Matrubhasa	PM Modi leads historic Yoga Day gathering in Visakhapatnam	Bhubaneshwar	7
259.	Matrubhasa	PM Modi to Lead Record-Breaking Yoga Day Event in Visakhapatnam	Bhubaneshwar	7

260.	Nitidin	Union Minister Dharmendra Pradhan Marks Yoga Day In Sambalpur	Bhubaneshwar	3
261.	Nitidin	International Yoga Day is being celebrated at Healthville, an ODM	Bhubaneshwar	4
262.	Kesari	Yoga Day celebrated all over the world including India	Pune	7
263.	Kesari	Today Is Yoga day	Pune	3
264.	Loksatta	International Yoga Day Celebration	Pune	5
265.	Loksatta	Yoga sessions in Mumbai on International Yoga Day	Mumbai	13
266.	Maharashtra Times	Yoga Day excitement...	Pune	10
267.	Maharashtra Times	World Yoga day	Pune	9
268.	Maharashtra Times	Yoga Day	Pune	4
269.	Navbharat	Punekars did yoga on International Yoga Day	Pune	2
270.	Sakal	Yoga Day celebrated by South Headquarters	Pune	5
271.	Sakal	Navy ready for Yoga Day	Mumbai	3
272.	Sakal	World is ready for Yoga Day	Mumbai	2
273.	Sakal	Ready for Yoga Day	Pune	3
274.	Sakal	YOGA Day	Pune	4
275.	Pratahkal	Mass yoga practice held at SMS Stadium on 11th International Yoga Day	Jaipur	3
276.	Pratahkal	On International Yoga Day, the administration and the general public performed yoga	Jaipur	8
277.	Pratahkal	n International Yoga Day, the message of staying physically and mentally healthy was given through y...	Jaipur	3
278.	Pratahkal	The seekers and sadhakas of Dhyan Foundation celebrated yoga day	Jaipur	9
279.	Pratahkal	People are excited about Yoga Day not only in the country but also abroad	Jaipur	11
280.	Pudhari	World record on International Yoga Day!	Pune	2
281.	Pudhari	Yoga sessions held in various places in Mumbai on the occasion of International Yoga Day	Mumbai	4
282.	Navakal	Intarnational Yoga Day	Pune	6
283.	Nav Rashtra	Pimpri Municipal Corporation celebrates Yoga Day with enthusiasm	Pune	6

284.	Nav Rashtra	11th International Yoga Day at IIM	Mumbai	2
285.	Nav Rashtra	Yoga Day at Ghatkopar Police Station	Mumbai	2
286.	Nav Rashtra	Yoga Day at Mumbai University	Mumbai	1
287.	Nav Rashtra	Yoga day at the municipal office too	Mumbai	2
288.	Nav Rashtra	Yoga Day celebrated with enthusiasm at Vivek Vidyalaya	Mumbai	2
289.	Nav Rashtra	Spontaneous participation of senior citizens in Yoga Day	Mumbai	2
290.	Nav Rashtra	International yoga day	Pune	4
291.	Naya India	Pure desh ne manaya international yoga day	Delhi	2
292.	Naya India	Puri duniya ne manaya international yoga day	Delhi	1
293.	Naya India	International Yoga Day	Delhi	6
294.	Aaple Mahanagar	On the occasion of International Yoga Day, Fitness Friday successfully organized a yoga program at S...	Mumbai	7
295.	Aaple Mahanagar	Central Railway organizes special seminar ahead of International Yoga Day	Mumbai	7
296.	Aaple Mahanagar	From the first yogi to Yoga Day	Mumbai	6
297.	Aaple Mahanagar	Yoga sessions organized across Mumbai today on the occasion of International Yoga Day	Mumbai	7
298.	Aaple Mahanagar	Yoga Sangam program organized at JNPA on the occasion of Yoga Day	Mumbai	3
299.	Kannada Prabha	Vachananda Sri Yoga day in Ladakh	Bengaluru	8
300.	Kannada Prabha	Yoga day in world wide	Bengaluru	10
301.	Kannada Prabha	11th International Yoga day	Bengaluru	1
302.	Kannada Prabha	Today 11th Yoga day	Bengaluru	11
303.	Kannada Prabha	Vachananda Sri Yoga day	Bengaluru	8
304.	Samachar Jagat	Yoga day celebrated in school	Jaipur	10
305.	Samachar Jagat	Mandaviya leads Yoga Day celebrations with 1,500 participants in Delhi	Jaipur	8
306.	Samachar Jagat	Various banking and other institutions celebrated the 11th International Yoga Day	Jaipur	9
307.	Samachar Jagat	Yoga for One Earth, One Health on International Yoga Day	Jaipur	4

308.	Samachar Jagat	Public program of Sahaja Yoga on International Yoga Day	Jaipur	10
309.	Divya Bhaskar	Ahmedabad celebrate yoga day	Ahmedabad	2
310.	Divya Bhaskar	World celebrate yoga day	Ahmedabad	1
311.	Divya Bhaskar	Bollywood celebrate yoga day	Ahmedabad	12
312.	Divya Bhaskar	school-college celebrate yoga day	Ahmedabad	2
313.	Divya Bhaskar	Special on World Yoga Day	Mumbai	4
314.	Navshakti	International Yoga Day celebrated with enthusiasm in Kolhapur	Mumbai	6
315.	Navshakti	Tourists also celebrated Yoga Day	Mumbai	6
316.	Navshakti	Yoga Day a success in Navi Mumbai	Mumbai	6
317.	Navshakti	Yoga day concluded in Dombivli-Kalyan area	Mumbai	6
318.	Navshakti	Yoga Day in full swing	Mumbai	6
319.	Navshakti	Yoga Day in full swing at Bhusawal Railway Ground	Mumbai	6
320.	Navshakti	International Yoga Day	Mumbai	9
321.	Navshakti	Today is Yoga Day...	Mumbai	3
322.	Navshakti	Yoga Day organized in Dombivli	Mumbai	4
323.	Aajkaal	Yoga day celebration of Army	Kolkata	5
324.	Aajkaal	Yoga day with the message of being healthy	Kolkata	7
325.	Aajkaal	International Yoga Day celebrations	Kolkata	10
326.	Arthik Lipi	11th International yoga day celebration	Kolkata	4
327.	Arthik Lipi	International Yoga Day celebrated at Manmathpur Pranab Mandir	Kolkata	3
328.	Arthik Lipi	International Yoga Day celebration	Kolkata	4
329.	Arthik Lipi	BoB celebrated International Yoga Day celebration 2025	Kolkata	8
330.	Arthik Lipi	International Yoga Day celebrations	Kolkata	4
331.	Arthik Lipi	11th International Yoga Day celebrations	Kolkata	8
332.	Bhaanga Bhuin	Pictures from the yogasana program held at Shyama Mukherjee Stadium on the occasion of International...	Goa	8
333.	Bhaanga Bhuin	Central Bank Panaji Office celebrated International Yoga Day	Goa	7

334.	Bhaanga Bhuin	Yoga Festival today on the occasion of Yoga Day	Goa	8
335.	Bhaanga Bhuin	Yoga Day Special	Goa	6
336.	Bhaanga Bhuin	Education department issues directives to schools in the state on the occasion of Yoga Day	Goa	8
337.	Goan Varta	Program on the occasion of Yoga Day at four places in Margao by BJP Mandal	Goa	3
338.	Goan Varta	Yoga Day at Salavali Dam in excitement	Goa	3
339.	Goan Varta	International Yoga Day celebrated at Dhargal Mangirish Vidyalaya	Goa	4
340.	Goan Varta	Please provide information about Yoga Day Events on the portal of the Ministry of AYUSH!	Goa	3
341.	Dainik Konkansaad	Events across the state on the occasion of Yoga Day	Goa	2
342.	Dainik Konkansaad	International Yoga Day celebrated by Sindhudurg Police Force	Goa	1
343.	Dainik Konkansaad	International Yoga Day.....	Goa	1
344.	Dainik Konkansaad	Yoga Day at 15,000 places in Goa	Goa	6
345.	Dainik Konkansaad	Yoga Day to be celebrated at 100 famous tourist and 50 cultural places	Goa	6
346.	Ekdin	International Yoga Day celebrations	Kolkata	1
347.	Ekdin	11th International Yoga Day celebrations	Kolkata	7
348.	Ekdin	International Yoga Day	Kolkata	7
349.	Ekdin	PM will celebrate international yoga day in Visakhapatnam	Kolkata	7
350.	Kalom	International Yoga Day celebration	Kolkata	1,2
351.	Samagya	11th International Yoga Day celebrations	Kolkata	4
352.	Samagya	International Yoga Day celebrations	Kolkata	4
353.	Samagya	International Yoga Day	Kolkata	1,2
354.	Samagya	International Yoga day	Kolkata	4
355.	Dainik Vishamitra	International Yoga Day celebrations	Kolkata	11
356.	Dainik Vishamitra	11th International Yoga Day celebrations	Kolkata	11
357.	Dainik Vishamitra	International Yoga Day	Kolkata	2
358.	Dainik Vishamitra	International Yoga Day celebration	Kolkata	2
359.	Dainik Vishamitra	Yoga day by IRCC	Kolkata	2

360.	Dainik Vishamitra	Yoga day organized at Sri Sri Academy	Kolkata	2
361.	Dainik Vishamitra	International yoga day	Kolkata	4
362.	Ei Samay	International Yoga Day celebrations	Kolkata	2
363.	Duranta Barta	International Yoga Day celebrations	Kolkata	2
364.	Duranta Barta	International Yoga Day	Kolkata	2
365.	Duranta Barta	PM will celebrate international yoga day in Visakhapatnam	Kolkata	2
366.	Ananda Bazar Patrika	International Yoga Day celebrations	Kolkata	6
367.	Madhyamam	World observed Yoga day	Kochi	7
368.	Madhyamam	Yoga day today: PM participating programme at Visakhapatanam	Kochi	8
369.	Deshabhimani	International Yoga day observed	Kochi	10
370.	Mangalam	Yoga day oberved	Kochi	1
371.	Suprabatham	International Yoga day observed	Kochi	8
372.	Rashtradoot	International Yoga Day today, more than one lakh people will practice yoga	Jaipur	5
373.	Rashtradoot	Yoga practice before Yoga Day	Jaipur	2
374.	Punjab Kesari	International Yoga Day today: State level program will be held in SMS Stadium, CM will do	Jaipur	2
375.	Punjab Kesari	Special yoga practice on Yoga Day	Jaipur	4
376.	Punjab Kesari	Internationa Yoga Day, 2025	Delhi	5
377.	Punjab Kesari	International Yoga Day 2025: Yoga is India's gift to the world	Chandigarh	4
378.	Punjab Kesari	International Yoga Day 2025	Delhi	8
379.	Punjab Kesari	International Yoga Day	Delhi	4
380.	Surya	Students of Sri Sai Saraswati Vidyaniketan School at LB Stadium on International Yoga Day	Hyderabad	6
381.	Surya	Yoga asanas with skating at Gymkhana grounds on International Yoga Day	Hyderabad	4
382.	Chapte Chapte	PM will celebrate international yoga day in Visakhapatnam	Kolkata	1
383.	Andhra Jyothi	Yoga Day is celebrated in 191 countries today	Hyderabad	2
384.	Andhra Jyothi	Today Yoga day	Bengaluru	8

385.	Hari Bhoomi	Internationa Yoga Day, 2025	Delhi	9
386.	Hari Bhoomi	International Yoga Day, 2025	Delhi	8
387.	Dainik Jagran	Internationa Yoga Day, 2025	Delhi	4
388.	Dainik Jagran	International Yoga Day	Delhi	5
389.	Deshbandhu	Blood donation camp organized on the occasion of International Yoga Day	Delhi	8
390.	Deshbandhu	Vice Chancellor held a meeting regarding Yoga Day	Delhi	4
391.	Prahar	International Yoga Day celebrated with a 2-day yoga program at Shri Samarth Vyayam Mandir, Shivaji P...	Mumbai	3
392.	Prahar	International Yoga Day organised in Haryana today	Mumbai	3
393.	Prahar	On the eve of International Yoga Day, i.e. on Friday, Sarva Seva Test Samarpan celebrated Yoga Day a...	Mumbai	2
394.	Prahar	Various activities will be implemented on the occasion of International Yoga Day	Mumbai	5
395.	Prahar	What lessons will you learn on this Yoga Day	Mumbai	8
396.	Prahar	World Yoga Day and healthy lifestyle	Mumbai	8
397.	Prahar	KDMC organizes Yoga Day	Mumbai	4
398.	Dainik Jagran (Rashtriya)	International Yoga Day, 2025	Delhi	8
399.	Dainik Jagran (Rashtriya)	International Yoga Day	Delhi	2
400.	Pioneer Hindi	International Yoga Day 2025	Delhi	12
401.	Pioneer Hindi	International Yoga Day	Delhi	4
402.	Hindustan	International Yoga Day 2025	Delhi	10
403.	Hindustan	International Yoga Day	Delhi	5
404.	Hindustan	Metro to begin service at 4 am on Yoga Day	Chandigarh	5
405.	Dainik Savera	Preparation for International Yoga Day with protocol practice, 150 people took part	Chandigarh	3
406.	Mathrubhoomi	International Yoga day today	Kochi	8
407.	Saamana	Today is Yoga day	Mumbai	10
408.	Saamana	Yoga Day celebrated in the Ministry	Mumbai	5
409.	Janmabumi	Yoga day: Registration cross 12 lakhs	Kochi	12
410.	Metro Vaartha	International Yoga day today	Kochi	1

411.	Punyanagari	Yoga Day is celebrated in the country and abroad today	Mumbai	1,9
412.	Punyanagari	Yoga Day on behalf of railways	Mumbai	4
413.	Punyanagari	Yoga sessions across Mumbai on International Yoga Day	Mumbai	1
414.	Dina Malar	WORLD YOGA DAY	Chennai	9
415.	Sanmarg	International Yoga Day of 2025	Kolkata	9
416.	Bartaman	Yoga day	Kolkata	11
417.	Swadhikar	Culture Ministry to host Yoga Day celebrations	Bhubaneshwar	6
418.	Prameya	PM Modi to Lead Record-Breaking Yoga Day Event in Visakhapatnam	Bhubaneshwar	1
419.	Prameya	AIPH University is celebrating International Yoga Day	Bhubaneshwar	3
420.	Prameya	International Yoga Day is being celebrated at Healthville, an ODM initiative	Bhubaneshwar	3
421.	Samaya	PM Modi to Lead Record-Breaking Yoga Day Event in Visakhapatnam	Bhubaneshwar	11
422.	Orissa Express	PM Modi to Lead Record-Breaking Yoga Day Event in Visakhapatnam	Bhubaneshwar	1,8
423.	Manthan	Culture Ministry to host Yoga Day celebrations	Bhubaneshwar	8
424.	Dakshin Bharat	Country reasy for Yoga day	Bengaluru	1
425.	Mumbai Chauffer	Promoting a healthy lifestyle on International Yoga Day - Rakesh Jain	Mumbai	2
426.	Mumbai Chauffer	International Yoga Day celebrated in Ministry	Mumbai	2
427.	Pratidin	International Yoga Day is being celebrated at Healthville, an ODM	Bhubaneshwar	3
428.	Sambad	International Yoga Day is being celebrated at Healthville, an ODM	Bhubaneshwar	13
429.	Navgujarat Samay	today world yoga day...group yoga practice at many place	Ahmedabad	12
430.	Dharitri	International Yoga Day is being celebrated at Healthville, an ODM	Bhubaneshwar	11
431.	Janmabhumi	District level program of International Yoga Day will be held today at Smritivan, Bhuj	Mumbai	5
432.	Mumbai Samachar	International Yoga Day	Mumbai	6

433.	Gujarat Samachar	Today is Yoga Day: Societies committed to maintaining health through regular yoga	Mumbai	1
434.	Gujarat Samachar	Various programs on International Yoga Day by Sivananda Ashram	Mumbai	2
435.	Lokmat	Yoga Day	Mumbai	6
436.	Lokmat	Municipality prepares for Yoga Day, programs at 34 centers	Mumbai	1
437.	Dainik Tribune	International Yoga Day 2025	Delhi	7
438.	Dainik Tribune	International yoga day	Delhi	11
439.	Jagruk Times	International Yoga Day will be celebrated on the theme 'One Earth, One Health	Mumbai	12
440.	Khabre Aaj Tak	Grand Yoga Day organized in Aredika on 21st June	Mumbai	2
441.	Yashobhoomi	International Yoga Day at LB Stadium in Hyderabad on Friday	Mumbai	12
442.	Yashobhoomi	Rajnath will take part in Yoga Day celebrations	Mumbai	12
443.	Dabang Duniya	Massive yoga sessions organised in Thane district on the occasion of International Yoga Day on June ...	Mumbai	2
444.	Prajavani	Yoga day	Bengaluru	1
445.	Prajavani	Yoga day special	Bengaluru	4
446.	Namaste Telangana	Yoga Day	Hyderabad	10
447.	Vishvavani	Internationa Yoga day	Bengaluru	10
448.	Prabhat Khabor	International Yoga Day	Kolkata	6
449.	Prabhat Khabor	International Yoga Day of 2025	Kolkata	1
450.	Prabhat Khabor	International yoga day	Kolkata	8
451.	Eenadu	International yoga day	Bengaluru	6
452.	Udayavani	Capital mcity outfit for World yoga day	Bengaluru	3
453.	Hosadigantha	Today International Yoga day	Bengaluru	1
454.	Agrowon	International Yoga Day	Pune	2

Bizz Buzz • 21 Jun • Ministry of Ayush

Tight security for PM visit for Yoga Day in Vizag

3 • PG	97 • Sqcm	9721 • AVE	N/A • Cir	Middle Left

Hyderabad

Tight security for PM visit for Yoga Day in Vizag



VISAKHAPATNAM: A security blanket has been thrown over Visakhapatnam, the City of Destiny as Prime Minister Narendra Modi will lead the 11th International Day of Yoga celebrations from here sd part of 'Yogandhra' campaign on Saturday with an attempt by the State Government to achieve a Guiness Book of World Records with unprecedented mobilisation. The entire stretch of beach road from Bheemunipatnam to RK Beach has been cordoned off with the authorities allotting various compartments for participants by issuing them QR codes. Arrangements have also been made at Andhra University and most of the parks and grounds to enable people to take part in the celebrations. Modi along with Chief Minister N Chandrababu Naidu, Deputy CM Pawan Kalyan, half-a-dozen Central Ministers take part in performing yoga to send the message on how it helps in maintaining good health. Three lakh people are expected to participate in the event. From across various places in the State, the government is expecting two crore people to take part. The Introduction of 10 signature events to garner public participation for IDY 2025 has resulted in unprecedented response from across the country and abroad.

The Times of India • 22 Jun • Ministry of Ayush

Stars celebrate Yoga Day with grace & strength

3 • PG | 444 • Sqcm | 483621 • AVE | 1.21M • Cir | Top Right | Chennai Times

Chennai



The Times of India • 22 Jun • Ministry of Ayush

Southern Command marks 11th International Yoga Day

4 • PG | 152 • Sqcm | 368967 • AVE | 500.33K • Cir | Bottom Left

Pune

Southern Command marks 11th International Yoga Day

TIMES NEWS NETWORK

Pune: All stations of the Southern Command celebrated the 11th International Yoga Day with the theme 'Yoga for One Earth, One Health' promoting holistic well-being on Saturday morning.

Lieutenant general Dhiraj Seth, general officer commanding-in-chief, Southern Command, led the celebration.

"During the session, the role of yoga in enhancing physical fitness, emotional balance and mental robustness in challenging environments was prominently highlighted. The event underscored the Indian Army's commitment to holistic well-being and operational readiness," stated a statement issued by the defence PRO, Pune.

Pic courtesy: Defence PRO, Pune



Southern Army commander Lt Gen Dhiraj Seth performs Yoga to mark the 11th International Yoga Day on Saturday at Pune military station

In collaboration with Isha Foundation and its 20 volunteers from Pune, the session was conducted by four trained Hatha Yoga teachers from the Sadhguru Hatha Yoga Gurukulam.

Participants engaged in a series of structured yogic practices, including Yoga Namaskar for spinal strength, Nadi Shuddhi for cleansing energy pathways and the 7-minute 'Miracle of Mind' meditation—all designed to enhance vitality, mental clarity and emotional stability.

The Times of India • 22 Jun • Ministry of Ayush

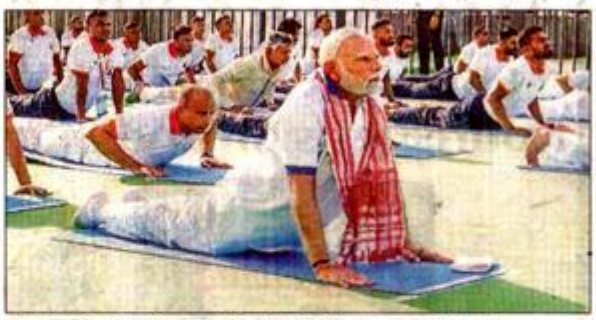
PM hails yoga's global impact, 'Heal in India' push on Int'l Yoga Day

10 • PG | 161 • Sqcm | 73228 • AVE | 177.66K • Cir | Middle Left

Bhubaneshwar

PM hails yoga's global impact, 'Heal in India' push on Int'l Yoga Day

Siva.G@timesofindia.com



PM Modi leads a Yoga session in Visakhapatnam on Saturday

Visakhapatnam: The country is emerging as a global hub for wellness under the mantra of "Heal in India", with yoga playing a leading role in that effort, PM Narendra Modi said Saturday while addressing a record-breaking gathering of 302,087 yoga practitioners along Visakhapatnam's beachfront.

Modi highlighted yoga's global rise and its integration into modern medicine. "AIIMS-Delhi has shown yoga's impact on cardiac and neurological disorders, women's health, and mental well-being," he said, adding that premier medical institutions are now supporting evidence-based yoga therapies.

He recalled India's proposal to UN to mark June 21 as International Day of Yoga, backed by 175 countries. "This rare global consensus was not just support for a proposal — it was a collective effort for humanity," he said. "After 11 years, yoga is now part of daily life for millions worldwide."

Modi said this year's theme — Yoga for One Earth, One Health — reflects how human well-being is intertwined with environmental health. "Yoga awakens us to this interconnectedness and guides us toward unity with the world," he said.

The PM cited examples of yoga's universal appeal — from astronauts practicing it in space to sailors performing asanas aboard Navy ships, and visually impaired people reading yoga texts in Braille. "Whether at Sydney Opera House, the summit of Everest, or in the vast ocean, the message is the same — yoga belongs to everyone," he said.

He praised Visakhapatnam as a symbol of "nature and progress", where over two crore people have joined the Yogandhra campaign, showing the strength of public participation. "When citizens take ownership, no goal is out of reach," Prime Minister Modi said.

The Times of India • 22 Jun • Ministry of Ayush

Perfecting one asana at a time by the Bay of International Yoga Day

4 • PG | 240 • Sqcm | 1353019 • AVE | 2.74M • Cir | Middle Right

Mumbai

PERFECTING ONE ASANA AT A TIME BY THE BAY ON INTERNATIONAL YOGA DAY

Pics: Uma Kadam







ToI's Yoga by the Bay celebrated the 11th International Yoga Day at Marine Drive, with thousands of Mumbaikars stretching in style in the early morning sun. The event was graced by deputy chief minister Eknath Shinde, Member of Lok Sabha Shrikant Shinde, Shaina NC, Mickey Mehta, Pranee Yogendra from The Yoga Institute, Nikit Kansara from Ayush ministry, decorated defence personnel from the Indian Coast Guard and students from the NCC academy.

The aerial show by the Indian Coast Guard helicopter showering flowers was a visual treat for the audience.



The Times of India • 22 Jun • Ministry of Ayush

CITY PAUSES, POSES, REFLECTS ON YOGA DAY

5 • PG | 444 • Sqcm | 328477 • AVE | 424.05K • Cir | Top Right

Ahmedabad



Yogesh Chawda & TOI

CITY PAUSES, POSES, REFLECTS ON YOGA DAY

The city's gardens, classrooms, and historic sites transformed into spaces of calm and collective wellness on the 11th International Day of Yoga. Performing surya namaskars to deep pranayama, leading institutions and public spaces in Ahmedabad and Gandhinagar celebrated International Day of Yoga with mindful enthusiasm on Saturday morning.

This year's theme was 'Yoga for One Earth, One Health'.

Union home minister Amit Shah and MoS home Harsh Sanghavi joined citizens at Prahladnagar Garden to perform yoga at dawn.

Institutes such as the Entrepreneurship Development Institute of India (EDII), National Institute of Design (NID), and Nirma University hosted yoga sessions for students and staff . "The events served as a reminder of yoga's unifying power and its growing relevance in today's fast-paced world," said a yoga instructor who conducted several sessions for educational institutes in the city.

Differently abled students performed yoga at Shivanand Ashram while a yoga session was also held at the ASI-protected Adalaj ni Vav.

Gujarat chief minister Bhupendra Patel participated in state-level celebrations held at the Sharmistha Lake complex in Vadnagar, Prime Minister Narendra Modi's hometown in Mehsana district. Over 2,000 yoga practitioners gathered at Vadnagar to set a Guinness World Record, holding 'bhujangasana' (cobra pose) for two minutes and nine seconds. TNN

THIS YEAR'S THEME WAS 'YOGA FOR ONE EARTH, ONE HEALTH'

PRAHLADNAGAR

NID

VADNAGAR

RIVERFRONT

NAL SAROVAR

SHIVANAND ASHRAM

MANINAGAR

The Times of India • 22 Jun • Ministry of Ayush

Goa joins world in Yoga Day celebration

2 • PG | 290 • Sqcm | 49257 • AVE | 70.67K • Cir | Top Center

Goa

Goa joins world in Yoga Day celebration

TIMES NEWS NETWORK

Panaji: Goa joined the rest of the country and the world in marking the 11th International Day of Yoga, on Saturday, with a series of events across the state that saw participation from govt officials, public sector employees, civic bodies, and private organisations.

From the defence establishments at Vasco to the Selaulim dam, the message of "Yoga for One Earth, One Health" echoed across the state.

Chief minister Pramod Sawant delivered the state's official message on the occasion, calling yoga "India's timeless gift to humanity." Describing it as a global movement that fosters health, peace, and inner balance, Sawant urged people to adopt yoga as a way of life for a healthier and brighter future.

"Yoga connects us with ourselves, with nature, and with the world," he said.

Governor P S Sreedharan Pillai presided over a morning yoga session for the Raj Bhavan staff, including the secretary to the governor, Sanjeev Gauns Desai, at the Old Durbar Hall, Raj Bhavan.

The most picturesque location to mark the day was the Selaulim Dam, where monsoon clouds hovered above the serene waters in Sanguem.

The Central Bureau of Communication, South Goa district administration, and Goa police came together to organise a "Yoga Sangam" on the crest of the dam.



Central bureau of communication, South Goa district administration and police held Yoga sangam on the crest of Selaulim dam

At Vasco, Goa Shipyard Limited observed the day with employees, CISF personnel, engineers, and their families joining a morning session of yogasanas followed by talks on lifestyle disorders and stress management.

In Panaji, Imagine Panaji Smart City Development Ltd (IPSCDL) organised a yoga session at its headquarters. The session saw active participation from MD and CEO Sandip Jacques, director of municipal administration Brijesh Manerkar, and IPSCDL staff.

As part of its centenary celebrations, Clube Tennis de Gaspar Dias at Miramar hosted a special yoga session led by national yoga medallist Ashish Kumar Pal. The session drew a significant turnout from members and local residents.

The day's observances across Goa reflected a growing recognition of yoga's role in promoting physical resilience, mental clarity, and social well-being — principles that continue to guide the spirit of International Yoga Day since its inception eleven years ago.

The Times of India • 21 Jun • Ministry of Ayush

Stretching across districts: Tricity in sync for Yoga Day

4 • PG | 366 • Sqcm | 177520 • AVE | 345.95K • Cir | Top Right

Chandigarh

Stretching across districts: Tricity in sync for Yoga Day

Sunrise Sessions, Music & Wellness Events In Chd, Mohali & Pkl

TIMES NEWS NETWORK

Mohali/Panchkula: In line with the global observance of International Day of Yoga, multiple sessions will be held across Mohali district from 6 am to 7 am, encouraging citizens to embrace the ancient practice for physical and mental well-being.

The main district-level event will be held at the Sports Stadium in Sector 78, where deputy commissioner Komal Mittal will participate in the collective yoga session. Simultaneous events will also take place at Ashok Vatika, Sanatan Dharam Sabha, Gulabgarh (Derabassi), and Ram Bhawan in Kharar, ensuring wider community participation.

Meanwhile, Dr BR Ambedkar State Institute of Medical Sciences (AIMS), Mohali, in collaboration with CM di Yogshala, will celebrate International Yoga Day at 6 am.

Director principal Dr Bhavneet Bharti shared that AIMS Mohali and CM di Yogshala will attempt to enter the Asia Book of Records by assembling the largest number of healthcare providers performing yoga together at one venue. The record-setting session will be held at the ground of Shaheed Major Harminder Pal Singh Government College, Phase 6, Mohali.

MBBS students, nursing students, and healthcare professionals from various disciplines are expected to participate in large numbers. "This record attempt is not just about numbers; it's about nurturing a culture of holistic wellness within our institution and extending that ethos to the broader community," Dr Bharti said.

TOI



Coordinated activities will take place in various parts of the two districts

Panchkula celebrations

Panchkula will also mark International Yoga Day with a district-level event at Red Bishop Convention Hall on June 21. Rajya Sabha MP Rekha Sharma will be the chief guest, and renowned classical musician Subhash Ghosh will perform at the venue. Deputy commissioner Monika Gupta said special preparatory yoga sessions were held across the district, drawing participation from thousands. Separate block-level events will be organised, with various dignitaries in attendance.

UT EVENT AT TIRANGA PARK

Chandigarh administration will celebrate the 11th International Day of Yoga, celebrating health, wellness, and harmony. The event will start at 5.30 am in Tiranga Urban Park, Sector 17, Chandigarh on Saturday. Punjab governor and UT administrator Gulab Chand Kataria will be the chief guest at the event.

The Times of India • 21 Jun • Ministry of Ayush

Yoga day at Attari check post today

3 • PG | 36 • Sqcm | 17508 • AVE | 345.95K • Cir | Middle Left

Chandigarh

Yoga day at Attari check post today

Amritsar: The BSF will mark 11th International Yoga Day with celebration at the Attari joint check post on Saturday. The event, "Ek Prithvee, Ek Swaasthya Ke Liye Yog" aims to highlight the unifying and holistic power of yoga against the backdrop of the India-Pakistan border. The celebration will bring together BSF troops, residents of nearby border villages, schoolchildren, renowned sports personalities, and Padma awardees.

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 Aihole, 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. TNN

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

File photo



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

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 Swabhiman 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.

Hindustan Times • 22 Jun • Ministry of Ayush

Yoga Day celebrated

2 • PG | 181 • Sqcm | 72541 • AVE | 49.14K • Cir | Middle Center

Jaipur

Yoga Day celebrated



Governor Haribhau Bagade, deputy chief minister Prem Chand Bairwa and other leaders led the Yoga Day celebrations at the Sawai Mansingh Stadium in Jaipur. HT PHOTO

Hindustan Times • 22 Jun • Ministry of Ayush

CM Sharma leads Yoga Day event in Jaisalmer, credits PM's efforts

2 • PG | 144 • Sqcm | 57484 • AVE | 49.14K • Cir | Middle Left

Jaipur

CM Sharma leads Yoga Day event in Jaisalmer, credits PM's efforts

HT Correspondent
letters@hindustantimes.com

BARMER: Rajasthan chief minister Bhajanlal Sharma marked the 11th International Yoga Day with a grand state-level event on the majestic sand dunes of Khudi in Jaisalmer, where he performed yoga along with thousands of participants. The event also featured a live telecast of Prime Minister Narendra Modi's address from Visakhapatnam, which emphasised yoga's role in uniting the world.

Addressing the gathering, chief minister Sharma said that Rajasthan ranked first in the country with over 2.25 lakh registrations for the Yoga Sangam program. He emphasised that this year's theme reflects the deep connection between personal health and environmental wellness.

"Yoga is a gift of Indian civilization to the world," said CM Sharma. "It is not just meditation but a complete system for healing physical ailments." He described yoga as a means to unify the body, mind, intellect, and soul. "Yoga leads us to health in an age of stress, pollution, and irregular lifestyles. It is the union of thought and action, restraint and achievement."

The CM further said that yoga has always been an integral part of India's ancient culture.

"Lord Shiva is considered the Adi Guru of yoga. From the time of Maharshi Patanjali to present-day yoga masters, this tradition has been preserved and shared with the world."

CM Sharma credited Prime Minister Modi for transforming Yoga Day into an international celebration.

"It was PM Modi who proposed the idea at the UN General Assembly in 2014, and now the world celebrates June 21 as International Yoga Day. His belief that yoga is a journey from illness to wellness, and from 'me' to 'we,' has resonated globally."

Sharma also praised PM Modi for reviving Indian cultural values globally.

"From the grand Ram Temple in Ayodhya to the revitalization of Kashi Vishwanath, Mahakal Lok in Ujjain, and Kedarnath-Badrinath under the Char Dham Project, our sacred sites are being restored. Inspired by PM Modi, we are investing ₹100 crore to develop major religious sites in Rajasthan, including Tanot Mata and Ramdevra temples."

Sharma also spoke about the state's ambitious "Vande Ganga Jal Sanrakshan Jan Abhiyan," run from June 5 to 20, aiming to raise awareness about water and environmental conservation.

He recalled the successful planting of over 7 crore saplings last year and announced a target of 10 crore this monsoon under the "One Tree for Every Mother" initiative inspired by the Prime Minister.

Hindustan Times • 22 Jun • Ministry of Ayush

Rajnath joins Yoga Day in J&K, praises soldiers and Op Sindoor

4 • PG | 217 • Sqcm | 86680 • AVE | 49.14K • Cir | Middle Left

Jaipur

Rajnath joins Yoga Day in J&K, praises soldiers and Op Sindoor

Press Trust of India
letters@hindustantimes.com



Defence minister Rajnath Singh with Chief of Army Staff General Upendra Dwivedi in a yoga session in Udhampur on Saturday. PTI

UDHAMPUR: Appreciating the inclination of the armed forces personnel towards Yoga, defence minister Rajnath Singh on Saturday said the practice prepares a soldier physically and mentally and makes him battle-ready.

Singh led a mass yoga demonstrations on the occasion of International Day of Yoga at northern command headquarters in Udhampur, performing various asanas and breathing exercises with 2,500 soldiers.The event was joined by Chief of the Army Staff General Upendra Dwivedi and General Officer Commanding-in-Chief, Northern Command Lieutenant General Pratik Sharma.Yoga sessions were also performed at numerous forward locations in the challenging terrain of Jammu and Kashmir and Ladakh, showcasing the commitment and enthusiasm of the soldiers.

The defence minister appreciated the inclination of the Armed Forces personnel towards Yoga which, he said, has a direct impact on their discipline and focus."Yoga prepares a soldier physically and mentally and its benefits can be seen in the battlefield," he said, encouraging the soldiers to continue practising it daily.

In his address to the troops, he credited Prime Minister Narendra Modi for popularising yoga globally and highlighted that the practice provides a holistic approach to health and well-being.He termed yoga as a universal solution to the problems faced by people in today's fast-paced world such as stress, anxiety and depression.

"Yoga gives clarity to the people in chaos. It is an art, a science, a philosophy, and spirituality. Those who practice yoga in their daily lives have control over their body and mind. It makes us proactive, not reactive," he said.

Describing Operation Sindoor as a shining example of that control, the defence minister said Indian Armed Forces displayed restraint, balance and precision during the operation, which is a reflection of their inner strength attained by practising Yoga."When the nation is celebrating International Day of Yoga, it should remember the true meaning of the practice, which is to connect every section of society with the culture and soul of India. If even one section is left behind, the wheel of unity and security is broken. Therefore, today, we should perform yoga at the level of society and thought and not just body," he said.

Reiterating Prime Minister Narendra Modi's statement that 'Yoga is India's gift to the world', Singh said it is not just a diplomatic quote, but a vision."Through Yoga, India has given the world a tool which is beyond any border, religion, and culture," the defence minister said.

This year's theme for the International Day of Yoga is 'One Earth, One Health'.He said, "The whole world is a family and working for it is a part of our thinking. Yoga is a practical expression of this thinking, it is silently changing the world and every citizen should be proud of the fact that India's ancient tradition is being recognised and accepted globally."

Hindustan Times • 22 Jun • Ministry of Ayush

Focus on inner peace, says Modi as India leads world on Yoga Day

3 • PG | 569 • Sqcm | 39859 • AVE | 60K • Cir | Top Center
Bengaluru • Mumbai • Delhi



Army soldiers practise yoga on the International Yoga Day on Saturday. ANI

Focus on inner peace, says Modi as India leads world on Yoga Day

HTC and agencies
letters@hindustantimes.com

NEW DELHI/VISAKHAPATNAM: With the various parts of the world going through some tension and unrest, Prime Minister Narendra Modi on Saturday pushed for people to practise Yoga to bring "inner peace" and lead the path to global stability.

Leading the 11th International Yoga Day celebrations in Visakhapatnam in Andhra Pradesh, the PM said the day marks the beginning of the ancient practice for humanity.

"Unfortunately, today the whole world is going through some kind of tension. In many regions, unrest and instability are increasing. In such a situation, Yoga gives us the direction of peace. Yoga is the pause button that humanity needs to breathe, to balance, to become whole again," PM said.

"My request to the world — let this Yoga Day mark the beginning of Yoga for humanity 2.0 where inner peace becomes global policy," the PM said.

Modi congratulated Andhra Pradesh chief minister N Chandrababu Naidu, deputy CM Pawan Kalyan, and minister Nara Lokesh for organising Yogandhra project.

Naidu said that the state set 23 global records — two Guinness Records and 21 World Book of Records. Addressing media persons after performing Yoga along with PM Modi, Naidu said over 300,000 people gathered to perform the ancient lifestyle art, creating a world record for most people performing Yoga at a single location.

President Droupadi Murmu led Yoga Day celebrations in Dehradun in Uttarakhand where she called the practice a "shining example of India's soft power".

"Yoga is not connected with any religion, sect or community. It is an art of leading a healthy life. It has now become a shared legacy of the entire mankind," she said.

Joining in the celebrations, Union home minister Amit Shah and Gujarat chief minister Bhupendra Patel marked the International Yoga Day in Gujarat.

While Shah performed yoga at Prahladnagar Garden in Ahmedabad city, Patel participated in the mass yoga session in Vadnagar town of Mehsana district.

Extending his greetings to the nation, Shah wrote on X, "Yoga has been an integral part of the Indian tradition, promoting a healthy and wholesome lifestyle for centuries...I extend my best wishes to everyone and appeal to make yoga a part of daily life."

Leading a mass yoga demonstration with hundreds of participants in Kartavya Path in New Delhi, Union minister for health and family welfare, JP Nadda said yoga has been included under National Health Policy 2017 to offer a more holistic and accessible approach to healthcare.

"A new Centre for Integrative Medicine and Research has been set up in AIIMS in Delhi to provide evidence-based integrative solutions encompassing traditional medical systems and modern medicines to address health concerns," he said.

He added: "It is due to Prime Minister Narendra Modi's efforts that Yoga Day is being celebrated internationally today. During his address to the UN General Assembly in 2014, Hon'ble Prime Minister had proposed for Yoga to be celebrated internationally every year on 21st June, which was backed by over 170 countries."

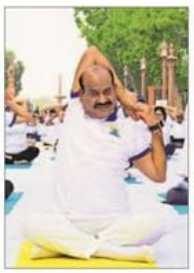
Leading the celebrations in Gorakhpur, Uttar Pradesh chief minister Yogi Adityanath said, "Yoga is such a mantra for all of us from the Rishi tradition of India that provides us with a healthy mind along with a healthy body."











(Clockwise from top) People near the Eiffel Tower in Paris; Union minister Nirmala Sitharaman; LS Speaker Om Birla; Chief Justice of India BR Gavai; and employees of the Bharati Research Centre in East Antarctica practise yoga on the 11th International Yoga Day on Saturday. X@MOESGOI; X@INDIAEMBFRANCE; HT; ANI

Hindustan Times • 22 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day celebrated

2 • PG | 172 • Sqcm | 12069 • AVE | 60K • Cir | Middle Right

Bengaluru

International Yoga Day celebrated



People practise yoga at Charminar in Hyderabad to mark the occasion of International Yoga Day on Saturday. ANI

Hindustan Times • 22 Jun • Ministry of Ayush

Modi leads Yoga Day celebrations

1 • PG | 110 • Sqcm | 7678 • AVE | 60K • Cir | Middle Center

Bengaluru • Mumbai • Delhi • Chandigarh

Modi leads Yoga Day celebrations



Prime Minister Narendra Modi performs yoga at an event in Visakhapatnam to mark the International Yoga Day on Saturday. The PM said that yoga gives a direction of peace and brings oneness at a time when the world is going through different conflicts. HT PHOTO

Hindustan Times • 22 Jun • Ministry of Ayush

Asanas, plantations, health checks: Yoga Day in Noida

5 • PG | 348 • Sqcm | 2058761 • AVE | 3.43M • Cir | Top Left

Delhi • Noida

Asanas, plantations, health checks: Yoga Day in Noida

Maria Khan and Peeyush Khandelwal
maria.khan@hindustantimes.com



NOIDA/GHAZIABAD: Hundreds of residents, government officials, and public representatives gathered at Noida Stadium in Sector 21A on Saturday to celebrate the 11th International Yoga Day under the theme "One Earth, One Health".

The event, organised by the Gautam Budh Nagar district administration, opened with a live telecast of Prime Minister Narendra Modi's address and was followed by a mass yoga session led by trained instructors, following the Common Yoga Protocol.

District magistrate Manish Kumar Verma lauded the scale of public engagement, saying, "Gautam Budh Nagar has witnessed overwhelming participation in Yoga Day events this year. Citizens from every walk of life came forward to embrace yoga. It is a strong medium to unite humanity and strengthen the spirit of Vasudhaiva Kutumbakam."

He also acknowledged the administration's role in executing the event across government offices, corporate houses, schools, colleges, and NGOs.

Minister in charge for GB Nagar, Brijesh Singh; principal secretary of tourism, culture and religious affairs Mukesh Kumar Meshram; and the DM jointly inaugurated the event. "Yoga is not merely a physical exercise; it is a spiritual discipline and a form of daily sadhana," Singh said in his address.

"Under the leadership of PM Narendra Modi, International Yoga Day has evolved into a global movement promoting unity, concentration, and positive thinking."

Meshram underscored the relevance of yoga in modern times, calling it "a powerful tool to manage stress and improve well-being in today's high-pressure lifestyle", while also crediting increased public awareness to the efforts of PM Modi and UP CM Yogi Adityanath.

The event also featured a free health check-up camp by Arogya India Wellness Centre, where the minister underwent screening.

A tree plantation drive was also carried out at the venue, emphasising environmental awareness along with physical wellness.

Yoga Day celebrations extended across residential societies and complexes in Noida and Greater Noida. "RWAs across Noida enthusiastically participated...organising community sessions in parks and open spaces," said KK Jain, general secretary of Federation of Noida Residents Welfare Association.

Meanwhile, In Ghaziabad, UP's deputy CM Keshav Prasad Maurya arrived for the celebrations at IMS university campus near Dasna. Amrit Abhijat, UP's principal secretary, also participated in the program, along with local MLAs and MP Atul Garg.

"About 1,500 residents participated in the program and were part of the Yoga Day program," district magistrate Deepak Meena, said.

The Ghaziabad Municipal Corporation also conducted Yoga Day programs at different parks. "In a fast paced life, the common man should turn to Yoga to maintain wellbeing and health," GDA vice-chairperson Atul Vats, said.



People join Yoga day celebrations at Helipad Ground Shivalik Park, Sector 33A, in Noida (top); Yoga day celebrations at IMS College Dasna, Ghaziabad. SUNIL GHOSH,SAKIB ALI/HT PHOTOS

Hindustan Times • 22 Jun • Ministry of Ayush

Ggm marks Yoga Day with Asanas, anti-drug campaign

5 • PG | 347 • Sqcm | 2054748 • AVE | 3.43M • Cir | Top Left
Delhi • Gurugram

Ggm marks Yoga Day with asanas, anti-drug campaign

Leena Dhankhar
leena.dhankhar@hindustantimes.com



GURUGRAM: Hundreds of residents across the district participated in mass yoga sessions, wellness workshops, and public events on Saturday to mark the 11th International Yoga Day. Held under the twin themes of "One Earth, One Health" and "Yoga Yukt, Nasha Mukt Haryana", the daylong celebrations reflected a shared message of physical wellness, mental clarity, and social responsibility.

The district-level event, spearheaded by the Gurugram administration and the AYUSH (Ayurveda, Siddha, Unani and Homoeopathy) department, was headlined at Tau Devi Lal Stadium in Sector 38. Haryana industries and commerce minister Rao Narbir Singh inaugurated the event, calling yoga a "global movement inspired by India" and "a lifestyle that aligns us with the rhythm of the universe".

Singh used the platform to push the state's anti-drug campaign, "Yoga Yukt, Nasha Mukt Haryana", urging young people to embrace yoga as a path to mindfulness. "This campaign will lead our young generation towards mindfulness and away from destructive habits," he said. Singh also appealed to the public to take responsibility for environmental sustainability: "Say no to polythene, plant trees, and make green living a part of your daily life." He asked each citizen to plant at least one sapling annually.

The event opened with a group rendition of the Haryana state anthem "Jai Jai Haryana" and included a live telecast of Prime Minister Narendra Modi's address and a message from Chief Minister Nayab Saini, delivered from Kurukshetra. Participants were guided through asanas, pranayama, and breathing techniques by trained instructors.

Beyond the stadium, yoga sessions were held across Gurugram, including at malls, residential complexes, construction sites, and parks. Ambience Mall, in collaboration with Fitness First, hosted themed sessions focused on inner peace and energy balance. Celebrations extended far beyond the main venue. In a key highlight, Bollywood actor Malaika Arora took part in a yoga session at DLF Cyber Hub, where she emphasised the practice's continuing role in her personal life. "Yoga grounds me in every phase—whether I'm on screen or off it," Arora said, encouraging participants to embrace it not just as fitness, but as a way of living.

Society-level drives were held at Orris Greenopolis, Central Park Flower Valley, Vipul Greens, and Vatika India Next, led by certified trainers. The Elan Group's "Soulset" event introduced a modern twist, featuring Bollywood actor Sonal Chauhan as the brand ambassador. "Soulset is not just an event—it's about creating mindful, meaningful living," said Vidhi Attri, Head of Marketing at Elan Group.

In another wellness initiative, Whiteland Corporation hosted a Sound Healing workshop, conducted by wellness expert Sanjay Warke and curated by Vishuddhii, offering calming vibrations aimed at stress relief and emotional balance.

Acharya Pankhuri Srivastava highlighted the deeper roots of yoga, citing Patanjali's Yoga Sutra: "Yoga is the cessation of the fluctuations of the mind."



(Top) People perform yoga at Cyber Hub in Gurugram Cyber City on Saturday morning to mark International Yoga Day. (Above) Haryana cabinet minister Rao Narbir Singh performs yoga at Tau Devi Lal Stadium in Gurugram Sector 38. PARVEEN KUMAR/HT PHOTOS

Hindustan Times • 22 Jun • Ministry of Ayush

Over 33K from city participatein int'l yoga day celebrations

3 • PG | 317 • Sqcm | 490694 • AVE | 267.13K • Cir | Top Left

Chandigarh

Over 33K from city participate in int'l yoga day celebrations

HT Correspondent
chandigarh@hindustantimes.com

CHANDIGARH: Over 33,000 participated in the 11th International Yoga Day celebrations at 312 locations in the city, with nearly 2,000 performing various asanas at the scenic Tiranga Urban Park, Sector 17, on Saturday morning.

Simultaneously, over 1,500 participants, including Anganwadi and creche workers, children from Child Care Institutions, and Social Welfare officials, gathered at Rock Garden.

Addressing the gathering of yoga enthusiasts at Sector 17, Punjab governor and UT administrator Gulab Chand Kataria, said, "Yoga is no longer just a form of exercise—it is now a people's movement in Chandigarh and across India. It empowers the individual, strengthens communities, and offers a timeless solution to modern challenges."

The governor spoke on the spiritual, philosophical, and scientific depth of yoga, tracing its roots from the ancient Indus-Saraswati civilisation to its presence in the Rigveda, Upanishads, and Bhagavad Gita.

During the celebrations, the governor led the entire gathering in taking a solemn pledge for 'Nasha Mukt Chandigarh'. Mayor Harpreet Kaur Babla, home secretary Mandeep Singh Brar, finance secretary Diprava Lakra, deputy commissioner Nishant Yadav, among others were also present.

> Yoga is no longer just a form of exercise—it is now a people's movement in Chandigarh and across India. IT empowers the individual, strengthens communities, and offers a timeless solution to modern challenges
>
> **GULAB CHAND KATARIA,** Punjab governor and UT administrator

PHDCCI SHE Forum

The session was organised in association with Food Corporation of India. Pooja Nayar, chair-Chandigarh, PHDCCI SHE Forum, said, "The chamber is proud to champion initiatives that focus on professional excellence, holistic well-being, for women, families, and the wider community.

PGIMER

As many as 3,350 doctors, healthcare workers, students and other staff and their families participated in the yoga day celebration organised by the Post Graduate Institute of Medical Education and Research (PGIMER) on Saturday.

Panjab University

A month-long yoga camp organised from May 20 concluded at Panjab University (PU) on Saturday. Students from different courses, faculty, staff, and the public took part in the camp. V-C Renu Vig said, "Yoga is not only a celebration of our ancient tradition but also a path to holistic well-being."

MCM DAV College for Women

MCM DAV College for Women celebrated the 11th International Day of Yoga with a yoga session on Saturday. Amit Chahal, general secretary of the Chandigarh Yoga Association, guided the participants through the common yoga protocol, demonstrating a series of foundational asanas and breathing techniques.

Panchkula district bar association

The District Bar Association (DBA), Panchkula organised a yoga session for its members, advocates, court staff, and judges, emphasising yoga's contribution to a healthy lifestyle. Rakesh Sharma, president of the DBA, highlighted yoga as an excellent means to maintain physical, mental, and spiritual health, acknowledging its ancient Indian origins.

National Ayurveda Institute

The National Ayurveda Institute (NIA) hosted International Yoga Day. Over 1,000 participants collectively practised yoga postures, pranayama, and meditation as part of the common yoga protocol.

Haryana state legal services authority

The Haryana state legal services authority (HALSA), in collaboration with the district legal services authority (DLSA), Panchkula, organised a special yoga camp. This initiative, guided by justice Lisa Gill, aimed to promote wellness through yoga while simultaneously spreading legal awareness, aligning with HALSA's broader action plan.

MP's 'drug-free Haryana' pledge

Rajya Sabha member Rekha Sharma took part in the district-level International Yoga Day celebration at Red Bishop convention hall on Saturday. MP Sharma announced Haryana's new pledge under chief minister Nayab Singh Saini: "Yoga-United, Drug-Free Haryana," aiming for new heights of progress.

Over 3K health professionals set a new Asia Book record

Dr BR Ambedkar State Institute of Medical Sciences, Mohali marked International Yoga Day with over 3,000 healthcare professionals setting up a new Asia Book of Records title for the largest yoga session by medical professionals. Asia Book of Records adjudicator Sachin Khullar certified the record.

BSF Western Command

The Border Security Force (BSF) Western Command marked the 11th International Yoga Day on Saturday at its headquarters in Lakhnaur, Mohali, with participation from personnel and their families. The session was presided over by Pramod Kumar Yadav, IG (HR & Logistics), HQ Special DG BSF (Western Command).

SBI head office

State Bank of India marked Yoga Day at its local head office in Sector 17, Chandigarh. Krishan Sharma, chief general manager, SBI Chandigarh Circle among other staff members participated in this event. Assistant general manager Joginder Bhutani took the yoga session of all SBI staff.

Minister Bhullar joins celebrations

Punjab transport and jails minister Laljit Singh Bhullar took part in International Yoga Day celebrations held at Deep Ayurveda in Mohali on Friday. Bhullar said regular yoga practices can help individuals develop self-restraint and maintain emotional balance.

He added that the state government is working to make yoga accessible across Punjab.

Hindustan Times • 22 Jun • Ministry of Ayush

Yoga day vibes

4 • PG | 686 • Sqcm | 1063733 • AVE | 267.13K • Cir | Middle Left

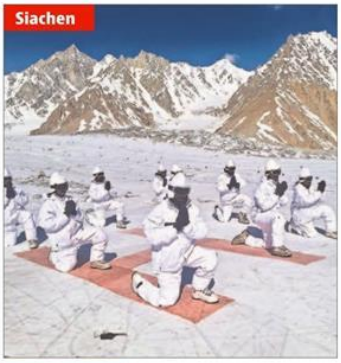
Chandigarh

Yoga day vibes

Attari



Siachen



Lal Chowk, Srinagar



Kurukshetra



Pangong Lake



Shimla



(Clockwise from top) Yoga enthusiasts at Attari in Amritsar; people performing yoga at Lal Chowk, Srinagar; a session in progress at Pangong Lake; students in Shimla observe yoga day; Haryana CM Nayab Singh Saini and Ramdev at an event in Kurushetra, and soldiers doing asanas at Siachen on Saturday.

SAMEER SEHGAL/ANI/PTI/ DEEPAK SANSTA/ANI/SOURCED

Hindustan Times • 21 Jun • Ministry of Ayush

Celebrating International Yoga Day

4 • PG | 117 • Sqcm | 351210 • AVE | 1.1M • Cir | Middle Left

Mumbai

Celebrating International Yoga Day



Indian Navy personnel perform Yoga onboard a warship at sea on the eve of the 11th International Day of Yoga. NAVY/ANI

Hindustan Times • 21 Jun • Ministry of Ayush

Ahead of International Yoga Day

4 • PG | 181 • Sqcm | 12686 • AVE | 60K • Cir | Middle Center

Bengaluru

Ahead of International Yoga Day



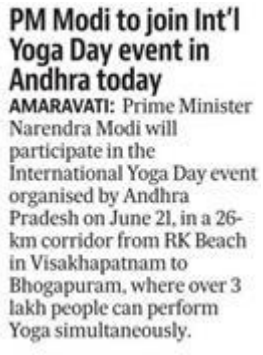
Telangana governor Jishnu Dev Varma, Union minister and state BJP president G Kishan Reddy, former vice president Venkaiah Naidu, actors Meenakshi Chaudhary and Teja Sajja and others practice yoga during an event ahead of the International Day of Yoga at LB Stadium in Hyderabad, Telangana, on Friday. PTI

Hindustan Times • 21 Jun • Ministry of Ayush

PM Modi to join Int'l Yoga Day event in Andhra today

4 • PG | 16 • Sqcm | 1124 • AVE | 60K • Cir | Middle Center

Bengaluru



PM Modi to join Int'l Yoga Day event in Andhra today

AMARAVATI: Prime Minister Narendra Modi will participate in the International Yoga Day event organised by Andhra Pradesh on June 21, in a 26-km corridor from RK Beach in Visakhapatnam to Bhogapuram, where over 3 lakh people can perform Yoga simultaneously.

Hindustan Times • 21 Jun • Ministry of Ayush

CM Saini, Ramdev to be part of state-level yoga day celebrations

6 • PG | 88 • Sqcm | 136308 • AVE | 267.13K • Cir | Middle Center

Chandigarh

CM Saini, Ramdev to be part of state-level yoga day celebrations

HT Correspondent
letterschd@hindustantimes.com

KARNAL: Atleast 1 lakh yoga practitioners along with Haryana chief minister Nayab Saini and Baba Ramdev and are likely to turn up at the state-level programme for International Yoga Festival in Kurukshetra on Saturday.Former minister of state Subhash Sudha said that the event, which will be held on the banks of Brahmasarovar, will create a new world record under the leadership of CM Saini.

Addressing a press conference, Sudha said that all preparations have been made for the event, where more than 1 lakh participants from Patanjali Yogpeeth, Haryana Yoga Aayog and various institutions of the district will take part in this yoga programme.Similarly, DC Neha Singh said that for the programme, the Brahmasarovar complex has been divided into 64 sectors and the fairground into 37 sectors, 1,000 participants will do yoga in each sector.

"A yoga instructor, Patanjali member, policeman, administrative nodal officer, volunteer will be present in each sector, while 31 LED screens have been installed to connect all the participants with the yoga programme, out of which 20 have been installed in the Brahmasarovar complex and 11 in the fairground. 37,000 school students, staff and family members will participate in the yoga program, 40,000 participants will come from Patanjali Yogpeeth and Haryana Yoga Commission and apart from this, about 25,000 people will come from various institutions of the city," she said.

SP Nitish Aggarwal said that atleast 2,000 cops from neighbouring districts have been deployed.

Hindustan Times • 21 Jun • Ministry of Ayush

Why is Yoga Day celebrated on June 21 Know this year's theme, history and significance

2 • PG | 463 • Sqcm | 717681 • AVE | 267.13K • Cir | Top Left
Chandigarh

International Yoga Day 2025:

Why is Yoga Day celebrated on June 21? Know this year's theme, history and significance

International Yoga Day 2025: Every year, Yoga Day is marked on June 21. Know this year's theme and the history and significance of this day.

International Yoga Day 2025: Yoga is an invaluable gift of ancient Indian tradition to the world. It not only boosts your physical health but also supports your mental well-being. Every year, on June 21, the world marks International Yoga Day to honour the practice of yoga and promote its benefits around the globe. As we near the celebrations, here's everything you need to know about this significant day.

International Yoga Day 2025: What is the theme of Yoga Day 2025?

In 2025, the theme for International Yoga Day is "Yoga for One Earth, One Health." 2025 is a significant milestone as it marks the 11th anniversary of this global celebration.

Additionally, this year's celebration features 10 signature events, including the flagship event, 'Yoga Sangam', showcasing mass yoga demonstrations at 1,00,000 locations across India. The other nine events are Yoga Bandhan, Yoga Park, Yoga Samavesh, Yoga Prabhava, Yoga Connect, Harit Yoga, Yoga Unplugged, Yoga Mahakumbh, and Samyoga.



International Yoga Day 2025 history and significance: Why is it celebrated on June 21?

June 21 was declared International Yoga Day by the United Nations General Assembly after a push by Prime Minister Narendra Modi in 2014. The UN passed a resolution on December 11, 2014, during the 69th session of the General Assembly. Speaking at the session, PM Modi had said, "Yoga is an invaluable gift from our ancient tradition. Yoga embodies unity of mind and body, thought and action … a holistic approach [that] is valuable to our health and our well-being. Yoga is not just about exercise; it is a way to discover the sense of oneness with yourself, the world and nature."

At the grand event held in New Delhi on June 21, 2015, the first International Yoga Day achieved two Guinness World records: largest yoga session, with 35,985 participants, and for the most nationalities (84) in one session.

The International Day of Yoga aims to raise awareness worldwide of the many benefits of practising yoga. Yoga is the integration of mind and body, thinking and action - a holistic approach that is beneficial to our health and well-being.

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.

The Indian Express • 22 Jun • Ministry of Ayush

PM LEADS YOGA DAY CELEBRATIONS

1,7 • PG | 862 • Sqcm | 318759 • AVE | 125K • Cir | Middle Center,Top Left
Jaipur • Pune • Mumbai • Kolkata



PM Leads Yoga Day Celebrations

Prime Minister Narendra Modi leads a yoga session on the 11th International Day of Yoga, in Visakhapatnam, Andhra Pradesh, on Saturday. *ANI*

REPORT, PAGE 7

World going through tensions, Yoga gives direction of peace, brings oneness: PM Modi

PRESS TRUST OF INDIA
VISAKHAPATNAM, JUNE 21

PRIME MINISTER Narendra Modi Saturday said the whole world was going through some kind of tension with many regions facing unrest and instability, and that yoga gives a direction of peace and brings oneness.

Addressing the 11th International Yoga Day participants here, Modi said the day marks the beginning of the ancient practice for humanity, where inner peace becomes a global policy.

"Unfortunately, today the whole world is going through some kind of tension. In many regions, unrest and instability are increasing. In such a situation, Yoga gives us the direction of peace. Yoga is the pause button that humanity needs to breathe, to balance, to become whole again," he said.



Prime Minister Narendra Modi being felicitated by Andhra Pradesh CM N Chandrababu Naidu and Deputy CM Pawan Kalyan in Visakhapatnam on Saturday. *ANI*

"My request to the world—let this Yoga Day mark the beginning of Yoga for humanity 2.0 where inner peace becomes global policy," the PM said.

He remarked that the essence of yoga is "to unite", and it is heartening to see how yoga has united the world.

Asserting that Yoga is for everyone, beyond boundaries, background, age, or ability, PM Modi said the theme of this year's International Yoga Day — 'Yoga for One Earth, One Health' — reflects a deep truth, that the health of every entity on earth is interconnected. Modi noted that scientists are also practicing yoga in space. Human well-being depends on the health of the soil that grows food, on the rivers that give water, and the health of animals that share the ecosystem and the plants that nourish, he further said.

Yoga awakens us to this interconnectedness. Yoga leads on a journey towards oneness with the world and teaches that people are not isolated individuals but part of nature, Modi added.

"Yoga is a great personal discipline. At the same time, it is a system that takes us from Me to We. Let this Yoga Day mark the beginning of Yoga for humanity, where inner peace becomes global policy," he said.

When India proposed in the United Nations that June 21 be celebrated as International Yoga Day, in a short time, 175 countries accepted it, he said. After 11 years, Yoga has now become part of the lives of crores of people around the world, he said.

"Whether the Sydney Opera House or the Everest mountain, or the span of the ocean, the message is that Yoga is for everyone," said Modi.

Referring to Indian culture, the PM said it teaches us the value of *Sarve Bhavantu Sukhinah*—the welfare of all is one's sacred duty — and this journey from 'Me' to 'We' forms the foundation of service, dedication, and coexistence. The PM stated that it is this very thinking that fosters social harmony. In his address, Naidu said Modi made Yoga popular not only in India but across the world, turning it into a global wellness movement.

Andhra creates 2 world records on Yoga Day: Naidu

Visakhapatnam: Describing the 11th International Yoga Day celebration as a grand success, Andhra Pradesh Chief Minister N Chandrababu Naidu Saturday said the state has achieved two Guinness Book of World Records. Addressing media persons, Niadu said 3.03 lakh people gathered here to perform the ancient practice, creating a world record for most people performing Yoga in a single location. However, the exact number of participants will be announced by the Guinness World Records authorities.

He also said that about 22,000 tribal students simultaneously performed 108 Surya namaskar in 108 minutes in one location, thus creating another record. **ENS**

The Indian Express • 22 Jun • Ministry of Ayush

CM ON YOGA DAY

3 • PG | 157 • Sqcm | 236990 • AVE | 89.5K • Cir | Top Left

Pune



CM On Yoga Day

Chief Minister Devendra Fadnavis takes part in the Warkari BhaktiYog programme on the occasion of International Day of Yoga in Mumbai on Saturday. *PTI*

The Indian Express • 22 Jun • Ministry of Ayush

Andhra creates 2 world records on Yoga Day: Naidu

9 • PG | 43 • Sqcm | 123438 • AVE | 625K • Cir | Top Center
Mumbai

Andhra creates 2 world records on Yoga Day: Naidu

Visakhapatnam: Describing the 11th International Yoga Day celebration as a grand success, Andhra Pradesh Chief Minister N Chandrababu Naidu Saturday said the state has achieved two Guinness Book of World Records. Addressing media persons, Niadu said 3.03 lakh people gathered here to perform the ancient practice, creating a world record for most people performing Yoga in a single location. However, the exact number of participants will be announced by the Guinness World Records authorities.

He also said that about 22,000 tribal students simultaneously performed 108 Surya namaskar in 108 minutes in one location, thus creating another record. **ENS**

The Indian Express • 22 Jun • Ministry of Ayush

Fadnavis, Shinde lead Yoga Day celebrations

4 • PG | 625 • Sqcm | 1794652 • AVE | 625K • Cir | Middle Left

Mumbai

Fadnavis, Shinde lead Yoga Day celebrations

EXPRESS NEWS SERVICE
MUMBAI, JUNE 21

CHIEF MINISTER Devendra Fadnavis and Deputy Chief Minister Eknath Shinde led large-scale events in Pune and Mumbai respectively on Saturday, as Maharashtra marked the 11th International Day of Yoga with widespread public participation.

From university campuses to pilgrimage routes and the Mumbai coastline, thousands joined in synchronised yoga sessions aimed at promoting physical and mental well-being.

In Pune, Fadnavis addressed a Warkari Bhakti-Yoga programme organised by Savitribai Phule Pune University, Sant Dnyaneshwar Maharaj Sansthan (Alandi), and Sant Tukaram Maharaj Sansthan (Dehu). The event brought together Warkari pilgrims, students, faculty members, and officials in a collective yoga session.

"Yoga is the soul of India's cultural heritage and a path to a healthy and joyous life," Fadnavis said, while giving credit to Prime Minister Narendra Modi for securing the United Nations' recognition of Yoga Day 11 years ago.

While highlighting the scientific design of asanas and their relevance to holistic wellness, Fadnavis also launched a new initiative, 'Arogya Wari', to integrate yoga into college campuses statewide. "Today, the Warkari community embodied the PM Modi's message of 'Ek Bhumi, Ek Arogya (One Earth, One Health)' through unified practice," he added. Over 700 colleges across the state participated in coordinated yoga sessions, including more than 6,000 students and 1,200 faculty members in Pune district alone, according to the National Service Scheme (NSS). Participants practiced asanas such as Tadasana, Bhujangasana, Makarasana, Kapalbhati, and Anulom-Vilom, under the guidance of Dr Pallavi Kewhane's team.

Higher and Technical Education Minister Chandrakant Patil, Minister of State Madhuri Misal, and scholar Dr Sadanand More were among those present, along with senior civic, police, and university officials. Patil noted that nearly 10 million people worldwide participated in yoga events. "This reflects yoga's growing global relevance as a bridge between ancient wisdom and modern wellness," he said.

In Mumbai, Shinde participated in a grand public yoga session at Marine Drive. "Thanks to the leadership of PM Modi, yoga has been embraced globally," Shinde said while extending the greetings on Yoga Day. "It brings balance, peace, and discipline. We must make it a daily habit—not just an annual observance."

Sena MP Shrikant Shinde likened yoga to national defence, saying, "Just as soldiers guard our borders, yoga protects our bodies and minds."

Shaina N C, Shiv Sena leader and president of I Love Mumbai, highlighted her organisation's monthly public yoga sessions and aligned the event with the government's 'One Earth, One Health' campaign. "Yoga is not only for the body but for the soul. It connects us with nature and each other," she said.

DEPUTY CM FLAGS OFF SHAURYATHON IN DRASS

Mumbai: Deputy Chief Minister Eknath Shinde visited Drass in Kargil to inaugurate Sarhad Shauryathon 2025, marking 26 years of India's victory in the Kargil War. Organised by the Indian Army, Sarhad Pune, and Arham Foundation, the high-altitude marathon at 10,800 ft features over 3,000 participants. The event includes four races named after key battle points, paying tribute to the bravery and sacrifice of Indian soldiers. **ENS**



Express



Express



Ganesh Shirsekar



Ganesh Shirsekar



Ganesh Shirsekar

BREATHS & STRETCHES

(Clockwise from top left) Chief Minister Devendra Fadnavis performs yoga with students and Warkaris at Savitribai Phule Pune University; Union Minister Piyush Goyal performs yoga at Kanheri Caves; people take part in a yoga session at Marine Drive in Mumbai; Deputy Chief Minister Eknath Shinde clicks photos with NCC cadets and citizens during a yoga session held at Marine Drive in Mumbai on the occassion of International Day of Yoga Saturday.

The Indian Express • 22 Jun • Ministry of Ayush

Yoga DAY

3 • PG | 190 • Sqcm | 98623 • AVE | 103.57K • Cir | Top Center

Kolkata



YOGA DAY

During a session at Victoria Memorial in Kolkata to mark the 11th International Day of Yoga on Saturday. *Partha Paul*

The Indian Express • 21 Jun • Ministry of Ayush
Shah to attend yoga day celebrations at Adalaj Vav near Ahmedabad

4 • PG | 349 • Sqcm | 169336 • AVE | 249.64K • Cir | Middle Left

Ahmedabad

ASI TO HOST YOGA SESSIONS AT 81 SITES

Shah to attend yoga day celebrations at Adalaj Vav near Ahmedabad

PRESS TRUST OF INDIA
NEW DELHI, JUNE 20

THE ARCHAEOLOGICAL Survey of India will host yoga sessions at 81 monumental sites across the country to mark International Day of Yoga on Saturday, with Union Home Minister Amit Shah set to attend the celebrations at the iconic stepwell Adalaj Vav near Ahmedabad.

Also, as part of the celebrations, entry to all ASI sites will be "free of cost" for the public on June 21, the Ministry of Culture said in a statement on Friday.

Thousands of participants will come together to practice yoga at historical sites such as Purana Quila (Delhi), Gol Gumbaz (Karnataka), Konark Sun Temple (Odisha), Chittorgarh Fort (Rajasthan), Elephanta Caves (Maharashtra) and 76 other sites of the ASI, it said.



Amit Shah

These sessions will underscore the importance of holistic health and environmental consciousness deeply rooted in yogic philosophy, the ministry said.The celebrations will witness the presence of Union Minister of Home Affairs Amit Shah at Adalaj Vav, near Ahmedabad; Union Minister of Petroleum and Natural Gas Hardeep Singh Puri at Safdarjung Tomb, Delhi; Union Minister of Commerce and Industries Piyush Goyal at Kanheri Caves, Mumbai; Union Minister of Consumer Affairs, Food and Public Distribution Pralhad Joshi at Group of Temples at Pattadakal, along with other key dignitaries across different locations, it said.

The main IDY celebrations, led by Prime Minister Narendra Modi, will be in Andhra Pradesh's Visakhapatnam.

There are 3,698 monuments and sites under the protection of ASI, which falls under the purview of Ministry of Culture.

The ASI, in collaboration with the Ministry of Ayush, is set to host yoga sessions act 81 centrally protected monuments, it said.

Aligned with this year's theme of 'Yoga for One Earth, One Health', the grand yoga festival aims to promote the timeless connection between India's cultural heritage and ancient wellness practices, the ministry said.

The Indian Express • 21 Jun • Ministry of Ayush

With 11 venues & a new anthem, Delhi ready for Yoga Day today

3 • PG | 142 • Sqcm | 233065 • AVE | 388.5K • Cir | Middle Center
Delhi

With 11 venues & a new anthem, Delhi ready for Yoga Day today

DRISHTI JAIN
NEW DELHI, JUNE 20

THE DELHI government will hold programmes at 11 locations on the occasion of International Yoga Day on Saturday, said Chief Minister Rekha Gupta. "This is the first time that Yoga Day is being celebrated on such a large scale in the Capital, where 20,000 people will be participating," she said.

The participants will include all government officials, ministers, and legislators.

The locations for the event are: Sonia Vihar along the Yamuna Ghat; Chhatrasal Stadium; Thyagaraj Stadium; East Vinod Nagar Sports Complex; Jhilmil Sports Complex; Rajiv Gandhi Stadium; Prahladpur Sports Complex; Bharat Nagar Sports Complex; Najafgarh Stadium; Dwarka Sector 6 cricket ground; East Ashok Nagar Hockey Stadium. The CM will be present in Sonia Vihar.



Preparation underway at the Kartavya Path lawn in New Delhi on Friday. *Amit Mehra*

Taking a dig at the previous AAP government, Gupta said it did not show any interest in celebrating the occasion. "They had problems with accepting, performing, and conducting yoga, and only focused on Prime Minister Narendra Modi's face," she said.

The CM also launched the 'Delhi Yoga Anthem' sung by music composer and singer Amit Trivedi. The song features a three-minute-long video shot in different places in Delhi, which, Gupta said, is the 'New Tourist Circuit.' The places shown include Vasudev Ghat, Bharat Mandapam, Kartavya Path, and Humayun's Tomb.

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**

Deccan Chronicle • 22 Jun • Ministry of Ayush
Fervour marks International Yoga Day celebration in TN

2 • PG | 1175 • Sqcm | 2068117 • AVE | 1.15M • Cir | Top Right
Chennai

Fervour marks International Yoga Day celebration in TN

Governor stuns with 51 push-ups

M. ARULOLI | DC
MADURAI, JUNE 21

In a remarkable show of fitness and enthusiasm, Governor, R.N. Ravi participated in the 11th International Yoga Day celebrations alongside around 10,000 students at the Velammal Global School grounds in Madurai on Saturday.

The 73-year-old Governor not only took part in the Yoga session but also surprised the crowd by performing 51 push-ups on stage, drawing thunderous applause from the participants.

Clad in a white T-shirt and black track pants, Ravi actively joined the students, performing different yogasanas. After completing the yoga, he consecutively performed 51 push-ups with remarkable ease and energy, inspiring the young attendees.

Speaking at the event, the Governor said Yoga, recognised by the United Nations, is the precious gift of Bharat to the world and added that Yoga is universal, transcending all kinds of barriers. Further emphasising that Yoga was not just a form of exercise but a holistic way of life, he added, "Yoga harmonises the body, mind and spirit and shows a path towards personal and societal well-being," he said.

The Governor's unexpected physical feat became a major talking point at the mega event organised at the private school in Madurai.

Hindustan International School respects Army on Yoga Day

DC CORRESPONDENT
CHENNAI, JUNE 21

Hindustan International School, Padur on Saturday observed International Yoga Day based on the theme "Operation Sindoor, to salute the Indian Army.

In the celebration on the campus, a large-scale student formation spelling out "Operation Sindoor HISP-25" symbolised unity, respect, and national pride. It was meticulously executed by students of the physical education department, student council members and volunteers. Dr. Anand Jacob Verghese, chairman, Hindustan Group of Institutions, stated that International Yoga Day was a reminder of the balance and discipline we need in life.



Health Minister Ma Subramanian performs yoga with students at Government Yoga and Naturopathy Medical College & Hospital in Arumbakkam on Saturday. —DC



Former Governor Tamilisai Soundararajan takes part in Yoga Day along with school students at Gudiyatham in Vellore district. Also seen is BJP functionary and actor Namitha. —K.Senthil Nathan

ARMED FORCES CELEBRATE



—E.K.Sanjay

Chennai, June 21: The eleventh International Yoga Day was also celebrated by the Armed Forces in Chennai. About 500 personnel from the Indian Army, Indian Air Force, Indian Navy and the Indian Coast Guard, CISF and NCC cadets took part in the event held at the serene beach close to the Indian naval base INS Adyar, here.

"The demonstrations of yoga were focused on the theme "Yoga for One Earth, One Health" and jointness of the Tri-Services and other security forces, "a release here said. Lieutenant General Karanbir Singh Brar, General Officer Commanding, Dakshin Bharat Area of Indian Army along with senior officers of the Tri-Services and, families participated in the event.

The celebrations reflected the shared commitment of the defence services to holistic health and mental resilience through the timeless practice of Yoga, the release said, and added that the event marked the global celebration of this age-old practice.

Later, speaking to reporters, Lt Gen Brar hailed the importance of yoga to the body and spirit of soldiers and the public. He said the defence forces were always united in military operations, as witnessed during Operation Sindoor.

The united and integrated approach was an integral part of the defence forces in India, he said. —PTI

Students, public join Yoga day celebrations in Thanjavur district

G. SRINIVASAN | DC
THANJAVUR, JUNE 21

People performed Yoga at many places in Thanjavur in view of International Yoga Day on Saturday.

A total of 1,473 students and teachers, representing 27 schools and three colleges in and around Thanjavur, among others, participated in the International Yoga Day and World Music Day programme at South Zone Cultural Centre (SZCC).

They performed yogasanas led by Yoga acharya Muhammed Sydhudeen Amzath of Yoga Life, and his associates.

Thanjavur Mayor Shan. Ramanathan dropped by before the event. Veteran therukoothu exponent and Padma Shri awardee Guru P.K. Sammanthan was the chief guest of the Yoga day, presided by K.K. Gopalakrishnan, director of SZCC.

This was followed by a celebration of World Music Day, featuring a folk music performance by an 18-member team led by Albert Stephen of Tiruvarur.

Archaeological Survey of India (ASI) conducted Yoga at Pethannan Kalaiyarangam, near Big Temple. Students and people participated in large numbers. Yoga experts explained the benefits of doing Yoga every day to the people on the occasion.

Yoga day celebrations were also held at Tamil University. Dr.C.Amutha, vice-chancellor committee member, inaugurated the programme. G.Panneerselvam, registrar (in-charge), participated. Murugan, PRO, welcomed the gathering.

BHEL Tiruchy, CUTN organise yoga sessions

R.VALAYAPATHY I DC
TIRUCHY, JUNE 21

BHEL Tiruchirappalli on Saturday organised the International Yoga Day at the indoor auditorium of BHEL community centre of Kailasapuram township. General managers, officials, representatives of employees' unions and township residents participated in the hour-long yoga session, conducted by trainers from Isha Foundation.

Yoga sessions were conducted for the students from various campus schools of BHEL Tiruchirappalli, including RSK Higher Secondary School, BHEL Matriculation Higher Secondary School, Boiler Plant Girls Higher Secondary School and Boiler Plant Boys Higher Secondary School at their respective school premises.

Marriott Tiruchirappalli hosted a rejuvenating and inclusive yoga session, bringing together guests and associates to embrace the spirit of wellness and mindfulness.

The Central University of Tamil Nadu (CUTN), Tiruvarur conducted Yoga Sangam, a synchronised mass yoga demonstration. The event is based on the Common Yoga Protocol, a standardised yoga practice developed by the Union ministry of AYUSH, in which faculty, staff, and students participated. Students from CUTN Kendriya Vidyalaya and Oxford School, Thiruvarur, also took part, reflecting the university's effort to promote yoga culture beyond its campus boundaries.



Students of Valliammal Women's College, Anna Nagar, perform yoga asanas on the occasion of the 11th International Yoga Day. —N.Sampath

Additional General Manager, Southern Railway, Kaushal Kishore, inaugurated the celebrations at the Railway Officers Club at Nungambakkam, here. All six divisions of the Southern Railway and the workshops of the Southern Railway organised various activities as part of International Yoga Day.



Union Minister for Heavy Industries and Steel H.D. Kumaraswamy participates in Yoga Day celebrations at Salem Steel Plant and performs asanas. —Zakeer Hussain

Deccan Chronicle • 22 Jun • Ministry of Ayush

Governor R.N. Ravi attends the Yoga Day event held at Velammal School in Madurai on Saturday

1 • PG	62 • Sqcm	108422 • AVE	1.15M • Cir	Top Center

Chennai



Governor R.N. Ravi attends the Yoga Day event held at Velammal School in Madurai on Saturday

Deccan Chronicle • 22 Jun • Ministry of Ayush

Hindustan International School respects Army on Yoga Day

2 • PG | 61 • Sqcm | 107014 • AVE | 1.15M • Cir | Top Center

Chennai

Hindustan International School respects Army on Yoga Day

DC CORRESPONDENT
CHENNAI, JUNE 21

Hindustan International School, Padur on Saturday observed International Yoga Day based on the theme "Operation Sindoor, to salute the Indian Army.

In the celebration on the campus, a large-scale student formation spelling out "Operation Sindoor HISP-25" symbolised unity, respect, and national pride. It was meticulously executed by students of the physical education department, student council members and volunteers. Dr. Anand Jacob Verghese, chairman, Hindustan Group of Institutions, stated that International Yoga Day was a reminder of the balance and discipline we need in life.

Deccan Chronicle • 21 Jun • Ministry of Ayush

Yoga Day to be celebrated in 191 countries through iCR

1 • PG | 343 • Sqcm | 602905 • AVE | 1.15M • Cir | Bottom Center

Chennai

Yoga Day to be celebrated in 191 countries through ICCR

DC CORRESPONDENT
NEW DELHI, JUNE 20

The Indian Council for Cultural Relations (ICCR) on Saturday will organise various yoga events and programmes in 191 countries on the International Day of Yoga (IDY). On the 10th anniversary of the IYD, events will be organising more than 2,000 events in 1,300 locations, covering multiple cities in various nations.

On the occasion, Prime Minister Narendra Modi will lead the national celebration from Visakhapatnam. He will participate in the common yoga protocol (CYP) session at the beachfront of Visakhapatnam, alongside nearly 5-lakh participants, while leading the nation in a harmonious yoga demonstration.

The ICCR director-general K. Nandini Singla said: "On the 10th anniversary of IDY, we will practically cover every country in the world where yoga events are being organised. In some countries like the US, we are hosting multiple events across various cities. Our embassy in Pakistan is also organising a yoga event in Islamabad."

"The ICCR, the cultural arm of the ministry of external affairs, is also hosting "yoga bandhan" — a signature event of IDY 2025 — where 17 yoga gurus and practitioners from 15 countries, including Brazil, Argentina, Russia, China, South Africa, Malaysia, Sri Lanka, Indonesia, Singapore and South Korea, will lead the IDY events across India," Ms Singla said.

The ICCR D-G noted that preparations for IDY-2025 started several months ago. She mentioned that in Delhi, the yoga events will be led by these foreign yoga gurus at Jantar Mantar, Qutub Minar, Purana Kila and Humayun's Tomb, while similar "yoga bandhan" will be organised in iconic locations in Lucknow, Ayodhya, Varanasi, Jaipur, Jodhpur, Bhopal, Gwalior and other cities.

Underlining the ICCR's role in promoting yoga globally, Ms Singla said, "Every year, we depute yoga teachers from India to teach yoga in our 37 cultural centres abroad. We also send yoga teachers to our embassies and consulates."



Women perform yoga at Dussehra Ghat behind the Taj Mahal, ahead of the 'International Day of Yoga', in Agra, Uttar Pradesh, Friday

Deccan Chronicle • 21 Jun • Ministry of Ayush

PM to lead International Yoga Day from Vizag

13 • PG | 378 • Sqcm | 1410167 • AVE | 2.55M • Cir | Top Left

Hyderabad





Visakhapatnam glows pink at sunset as lampposts and Beach Road shine bright on the eve of International Yoga Day celebrations, on Friday evening. — K. MURALI KRISHNA

PM to lead International Yoga Day from Vizag

Yoga Day aims for 2 Guinness, 22 global records

K.M.P. PATNAIK | DC
VISAKHAPATNAM, JUNE 20

Prime Minister Narendra Modi will lead the International Yoga Day from Visakhapatnam, performing the Common Yoga Protocol alongside over 3.19 lakh participants at the main venue of RK Beach in Visakhapatnam on Saturday.

The PM will be joined by Chief Minister N. Chandrababu Naidu, Deputy CM K. Pawan Kalyan, IT minister Nara Lokesh and Health and Family Welfare union minister of state Prataprao Jadhav in a massive demonstration of India's global wellness vision.

The event, themed – Yoga for One Earth and One Health – is likely to set two Guinness World Records and achieve a total of 22 global records, according to organisers.

The Prime Minister arrived at the Indian Naval Air Station Dega on Friday evening. Chandrababu Naidu, Pawan Kalyan and Lokesh received him. The PM will stay overnight on the Eastern Naval Command premises.Narendra Modi will arrive at the RK Beach at 6:15 a.m. and participate in yoga till 7:55 a.m.Elaborate security and traffic arrangements have been made to accommodate 3.19 lakh people on the Beach Road, stretching from Kalimatha Temple, the main venue, to the Bheemili Beach. Around 30,000 people, half of them students, are expected to participate from Vizianagaram district and 20,000 from Srikakulam district. For people from outside Visakhapatnam city, the government has arranged over 9,000 buses for participating in the International Yoga Day. Security arrangements have been beefed up with deployment of 8,500 police personnel. 30 dog squads and installation of over 3,000 CCTV cameras at strategic locations.



Women perform yoga at Dussehra Ghat behind the Taj Mahal, ahead of the 'International Day of Yoga', in Agra, Uttar Pradesh, on Friday. — PTI

Deccan Chronicle • 20 Jun • Ministry of Ayush

24-hour countdown for International Yoga Day

5 • PG | 64 • Sqcm | 239600 • AVE | 2.55M • Cir | Middle Left

Hyderabad

24-hour countdown for International Yoga Day

DC CORRESPONDENT
HYDERABAD, JUNE 19

The coal and steel ministries said they would jointly organise a 24-hour countdown event ahead of International Yoga Day, beginning at 5.30 am on Friday at Lal Bahadur Stadium here.

This celebration will bring together yoga practitioners, youth, and students from Hyderabad, Secunderabad, and Cyberabad.

Present will be Governor Jishnu Dev Varma, Union minister G. Kishan Reddy, Union minister of state for steel Bhupathi Raju Srinivasa Varma, former vice-president M. Venkaiah Naidu, former member of the Women's Commission of India Khushbu Sunder, film actors Sai Dharam Tej and Meenakshi Chowdary Kishan Reddy reviewed the event arrangements on Friday.

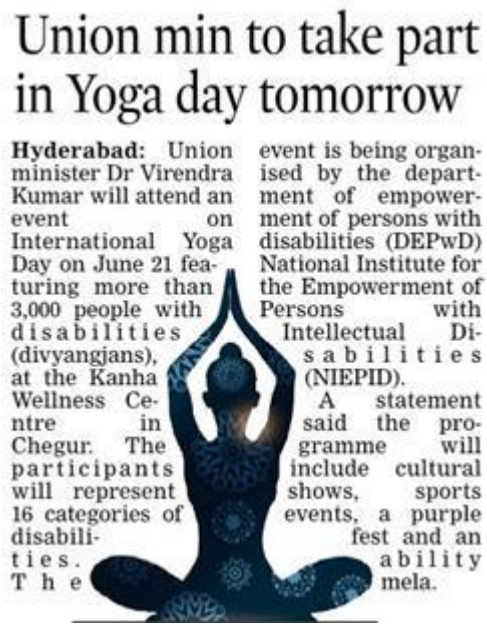
and emphasised the importance of participant safety and ensuring facilities were in place. The organisers have also invited celebrities, political leaders, sports stars, software engineers, doctors, and eminent personalities.

Deccan Chronicle • 20 Jun • Ministry of Ayush

Union min to take part in Yoga day tomorrow

5 • PG | 55 • Sqcm | 203562 • AVE | 2.55M • Cir | Middle Center

Hyderabad



Union min to take part in Yoga day tomorrow

Hyderabad: Union minister Dr Virendra Kumar will attend an event on International Yoga Day on June 21 featuring more than 3,000 people with disabilities (divyangjans), at the Kanha Wellness Centre in Chegur. The participants will represent 16 categories of disabilities. The event is being organised by the department of empowerment of persons with disabilities (DEPwD) National Institute for the Empowerment of Persons with Intellectual Disabilities (NIEPID).

A statement said the programme will include cultural shows, sports events, a purple fest and an ability mela.

The Hindu • 22 Jun • Ministry of Ayush

Thousands in China join Yoga Day events

14 • PG | 76 • Sqcm | 414186 • AVE | 1.99M • Cir | Bottom Center

Chennai • Mumbai • Kolkata

Thousands in China join Yoga Day events

Press Trust of India
BEIJING

Thousands across China rolled out yoga mats on Saturday to participate in events marking the International Day of Yoga, reflecting the rising popularity of the ancient Indian wellness tradition.

In Beijing, Indian Ambassador to China Pradeep Kumar Rawat attended the celebration held at the old Indian Embassy complex, alongside diplomats.

In Shanghai, Siddharth Chatterjee, UN Resident Coordinator in China and yoga practitioner, was the chief guest at the celebrations organised by the Indian Consulate. A press release said Mr. Chatterjee, a former Indian Army officer, praised Prime Minister Narendra Modi's efforts in globalising yoga. The event was the culmination of a broader series of celebrations held across eastern China organised in partnership with Indian diaspora organisations, multinational corporations, and Buddhist monasteries.

The Hindu • 22 Jun • Ministry of Ayush
INTERNATIONAL YOGA DAY

8 • PG | 418 • Sqcm | 2277908 • AVE | 1.99M • Cir | Top Right

Chennai

INTERNATIONAL YOGA DAY

'It keeps me grounded during tough times'

SANDHYA JAIN

Yoga encourages self-reflection and acceptance, allowing me to let go of negativity and embrace life with a more open heart.

The breathing techniques and mindfulness exercises help me manage stress better and stay grounded during tough times.

I learned the value of showing up for myself consistently. Yoga became a daily habit that I genuinely look forward to. Regularity in practice brought not just physical results but also emotional stability and inner peace.

I've become more positive, calm, and centered.

***Sandhya Jain** is a resident of Rems Street, Taylor's Road in Kilpauk; and she receives training from yoga practitioner Kumar Saurav*





A day of stretches

DIG Dinakaran of the Indian Coast Guard Region East was the chief guest at the International Yoga Day celebration organised by Sustainable Development Council at Maharashtra Bhavan on EVK Sampath Road in Vepery.

The Hindu • 22 Jun • Ministry of Ayush

Yoga day event in front of Vidhana Soudha sees good participation

2 • PG | 419 • Sqcm | 557878 • AVE | 1.4M • Cir | Bottom Right

Bengaluru

Yoga day event in front of Vidhana Soudha sees good participation

The Hindu Bureau
BENGALURU

Hundreds of yoga enthusiasts led by Governor Thawarchand Gehlot and Health Minister Dinesh Gundu Rao participated in a mass yoga demonstration in front of Vidhana Soudha as part of a nationwide 'Yoga Sangam' initiative to mark the 11th International Yoga Day on June 21 on the theme 'Yoga for One Earth, One Health'.

Yoga Mandirs

During the event, Mr. Rao announced that Yoga Mandirs would be set up in all government hospitals to introduce yoga practice to more people.

The event was organised by the Karnataka AYUSH Department in collaboration with yoga associations, civil society groups, and wellness organisations.









Poses and stretches: (Clockwise from top left) Participants performing yoga at events held at the Vidhana Soudha and Palace Grounds in Bengaluru, and in front of Mysuru palace on Saturday. PTI AND SUDHAKARA JAIN

In Mysuru, a hub for Yoga, had nearly 15,000 people performing asanas in the backdrop of the iconic palace. Stakeholders, including members of various yoga organisations in Mysuru, had taken the initiative to organise a series of pre-event activities stretching for three weeks in the run-up to the programme on June 21. A salient feature of the yoga day event was the participation of children with special abilities.

Yoga in a pool

In Mangaluru, 40 swimmers did yogasanas in Mangaluru City Corporation's Mangala swimming pool to mark the day.

The group, led by veteran swimmer Latesh Poojary, did padmasana, shavasana and other asanas in the pool.

At NIMHANS

The Department of Integrative Medicine at NIMHANS in Bengaluru had a unique initiative titled 'Yoga Samavesha - A Yoga-based Mental Health Initiative for Older Adults,' supported by the Central Council for Research in Yoga and Naturopathy (CCRYN), Union Ministry of AYUSH.

Hemant Bhargav, Associate Professor of Yoga who led the one-hour session, said it was structured to ensure safety, comfort, and therapeutic value for the 150 senior citizens who participated.

With music

Sahaja Yoga was awarded a certificate of excellence by the World Book of Records for organising the world's largest musical and meditation tribute to the Indian Armed Forces in Bengaluru.

The event at Palace Grounds in Bengaluru brought together over 200 artistes from 20 countries, performing on more than 100 musical instruments, in a fusion of yoga, music, and meditation, marking a joint celebration of International Yoga Day and World Music Day.

The Hindu • 22 Jun • Ministry of Ayush

Senior citizens, children participate in Yoga Day events

5 • PG | 1426 • Sqcm | 541943 • AVE | 421.85K • Cir | Middle Center

Kochi

Senior citizens, children participate in Yoga Day events





Way of life: Student Police Cadets perform Yoga at Government Girls High School, Thripunithura, as part of Yoga Day organised by the District Yoga Association on Saturday; and (right) NCC students of St. Teresa's College, Ernakulam, practise Yoga. THULASI KAKKAT

The Hindu Bureau
KOCHI

Several people, including children and senior citizens, participated in the International Yoga Day programmes held here on Saturday.

Union Minister Suresh Gopi, who led the programme held at the Bolgatty Palace event centre, said Yoga should become a daily habit among people to build a healthy nation. "Good health is essential for the country's development, and Yoga is the only way to achieve it," he added.

Actor Mohanlal participated in a programme held at Cochin International Airport Limited (CIAL) convention centre in Nedumbassery. Several children joined him in demonstrating Yoga techniques. Speaking on the occasion, the actor urged the youth to stay away from the menace of drugs, describing it as a cancer that destroys one's health. A mass Yoga session was organised by the Indian Coast Guard District Headquarters No. 4 (Kerala & Mahe) at its headquarters in Fort Kochi.

> Good health is essential for the country's development, and Yoga is the only way to achieve it
>
> **SURESH GOPI**
> Union Minister

The event was held in association with the Kochi Cultural Heritage and Tourism Society and Brahma Kumaris Foundation. Around 300 participants, including officers, enlisted personnel, defence civilians, and family members of the Coast Guard fraternity, took part in the session.

At the Central Institute of Fisheries Nautical and Engineering Training headquarters in Kochi, Director M. Habibullah inaugurated the International Yoga Day programmes. Officers, staff, and students participated and practised 'Yoga asanas' on the occasion.

Dance event

A Yoga dance event was held at Sree Sankaracharya University of Sanskrit, Kalady. Organised by the faculty and students of the Department of Physical Education, the programme highlighted the importance of Yoga.

District Police Chief (Kochi City) Putta Vimaladitya inaugurated the Yoga Day programme held at Amrita Hospital. Students and teachers took part in the training session.

Prof. M. Junaid Bushiri, Vice-Chancellor, Cochin University of Science and Technology, inaugurated the Yoga Day programmes organised by the Department of Physical Education in association with the National Service Scheme and the Kunjali Marakkar School of Marine Engineering on its Thrikkakara campus.

T.J. Vinod, MLA, was the chief guest at the programme organised by the 7(K) Naval NCC unit at St. Teresa's CGHSS, Ernakulam. The participants demonstrated various asanas and breathing techniques.

The Hindu • 21 Jun • Ministry of Ayush

Andhra Pradesh's 'City of Destiny' decked up to host International Yoga Day today

9 • PG | 437 • Sqcm | 2377773 • AVE | 1.99M • Cir | Bottom Center

Chennai • Mumbai • Kolkata • Delhi



Over 22,000 tribal students participating in Yogandhra, a mass yoga session aimed at setting a Guinness record, at Andhra University Engineering College Grounds in Visakhapatnam on Friday as a prelude to the International Yoga Day celebrations. K.R. DEEPAK

Andhra Pradesh's 'City of Destiny' decked up to host International Yoga Day today

Sumit Bhattacharjee
VISAKHAPATNAM

Visakhapatnam – the City of Destiny – is all geared up and decked up to host the biggest public event ever held so far on Saturday. All arrangements appear to be in place to host the International Yoga Day, which will be attended by Prime Minister Narendra Modi and Chief Minister Nara Chandrababu Naidu, on the Beach Road. The event is being held over a road stretch of about 28 km, from the Kali Matha temple at RK Beach to Bheemunipatnam.

The entire coastal stretch, abutting the golden sands and the blue waters has been beautified to make the event memorable. Over 3.5 lakh people are expected to participate in the event, with the PM and the CM leading the yoga asanas from a stage erected at the starting point.

Collector said arrangements are in place to ensure that the event is conducted without any hassles

Collector Harendhira Prasad told *The Hindu* that arrangements are in place to make sure the event is conducted without any hassles.

According to him, some 9 lakh people from Visakhapatnam have registered to participate in the event. "Finally we have got confirmation from about 2.5 lakh people from the city," he said.

"We are allocating slots to each individual and finally we have created about 3.19 lakh slots. The slots are divided into 326 compartments, which are numbered, and each compartment will cater to about 675 individuals, who will perform the Yoga asanas on the mats on the carpeted green area. Apart from the Beach Road, the event will be held simultaneously at 30 adjoining locations such as in GITAM University and Andhra University, " he added.

Huge manpower

The district administration has sanctioned about 7000 buses for Visakhapatnam and over 1,200 for other four districts. "The only hassle that one may face is the timing. The buses will be ready by midnight at the Sachivalayams and the participants will board them by 3 a.m. They will be brought to the venue by 5.30 a.m." he said.

Ever since Mr. Naidu had announced the event, the entire administration has been on the job. The CM wants the event documented in the Guinness Book of World Record.

It learnt that about 80 IPS officers, 20 IAS officers, a police force of about 12,000 and from the administration side about 10,000 personnel have been deputed to see that event is conducted without any hassles.

The yoga event will be held from 6.30 a.m. to 7.50 a.m. on Saturday. Eastern Naval Command will also conduct a fanfare flypast to herald the beginning of the event and a few warships be anchored at anchorage, off the coast, where the naval personnel will perform Yoga at the same time.

The Hindu • 21 Jun • Ministry of Ayush

Ahead of Yoga day

3 • PG | 612 • Sqcm | 232625 • AVE | 421.85K • Cir | Middle Center

Kochi

Ahead of Yoga day



In perfect balance: A Yoga demonstration organised under the aegis of Team Yoga on the Kozhikode beach on Friday, the eve of International Day of Yoga. K. RAGESH

The Hindu • 21 Jun • Ministry of Ayush

Hyderabadis all set to stretch on International Yoga Day

2 • PG | 231 • Sqcm | 251878 • AVE | 956.08K • Cir | Bottom Left

Hyderabad

Hyderabadis all set to stretch on International Yoga Day



Former Vice-President M. Venkaiah Naidu, Governor Jishnu Dev Varma, Union Minister G. Kishan Reddy, actors Teja Sajja, Meenakshi Chowdary and others on the eve of International Yoga Day, in Hyderabad, on Friday. G. RAMAKRISHNA

The Hindu Bureau
HYDERABAD

With preparations in full swing across universities, corporate hubs, government offices, and spiritual retreats, the capital city is all set for its stretch on the 11th International Day of Yoga on Saturday.

As per the Ministry of Ayush, Telangana ranks among the top States in registrations for the grand Yoga Sangam. And Hyderabad, with over 7,000 organisations, is the top contributor. The countdown to the event began on Friday at Lal Bahadur Stadium here with the participation of Governor Jishnu Dev Varma, Union Ministers G. Kishan Reddy and Bhupathi Raju Srinivasa Varma along with former Vice-President M. Venkaiah Naidu. At the University of Hyderabad, officials made arrangements for the mega synchronised session at Gurbaksh Singh Maidan set to begin at 6 a.m. In West Hyderabad, the corporates will join the Mindspace Social Hub in HITEC City for the 7 a.m. yoga session in collaboration with Cult Fit fitness centres.

In Secunderabad, Pyramid Spiritual Societies Movement (PSSM) Dhyan Bhagyanagar Trust said it was expecting over 1,000 participants at Arya Vaishya Abhyudaya Sangam at Ramgopalpet.The Hyderabad Runners Society will also host an early morning yoga session at Taramati Baradari starting at 5.30 a.m. With about 3,000 persons with disabilities, Kanha wellness centre in Chegur along with National Institute for the Empowerment of Persons with Intellectual Disabilities (NIEPID), the day-long programme will feature yoga, cultural performances, art gallery, and distribution of assistive devices.

The Statue of Equality at Muchintal will also host a large yoga session for spiritual practitioners and general visitors.

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 attempting 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 Hindu • 20 Jun • Ministry of Ayush

Celebrate International Yoga Day with almonds - A natural source of protein

9 • PG | 538 • Sqcm | 586524 • AVE | 956.08K • Cir | Top Center

Hyderabad

Celebrate International Yoga Day with almonds — A natural source of protein

International Yoga Day, celebrated every year on June 21, is a global tribute to the power of yoga for mind, body, and spirit. This year, celebrate by pairing your yoga practice with almonds—a natural source of protein and essential nutrients. Support muscle recovery, boost energy, and enhance well-being from the inside out with this wholesome addition to your diet



INTERNATIONAL Yoga Day, celebrated on June 21st, is a tribute to the ancient practice that nurtures physical, mental, and spiritual well-being. As yoga continues to inspire millions across the globe, pairing it with a nutrient-rich diet enhances its transformative impact. Among the essential nutrients, protein plays a crucial role in supporting muscle strength and recovery—especially for yoga enthusiasts holding challenging asanas or flowing through dynamic sequences. One of the best natural sources of protein? California almonds.

Almonds, often referred to as the "king of nuts," are rich in 15 essential nutrients including protein, healthy fats, vitamin E, magnesium, and dietary fiber. They are not only a convenient and wholesome snack but also contribute significantly to overall wellness. Two recent studies reinforce this: Dr. Mark Kern's research highlighted that regular almond consumption can accelerate post-exercise recovery by reducing muscle damage, while Dr. Oliver Witard's study positioned almonds as an ideal pre-workout snack that helps reduce soreness and supports performance.

From improving cholesterol levels to aiding in blood sugar control, promoting skin health, and assisting in weight management, almonds are truly versatile. Whether eaten raw, roasted, blended into smoothies, added to salads, or used as a topping on dishes, they offer flexibility in daily diets without compromising nutrition.

Bollywood actress Soha Ali Khan shared her wellness routine this Yoga Day, saying, "As a mother and a working woman, yoga keeps me centered. It has improved my digestion, immunity, skin, and overall calmness. I pair yoga with a clean, balanced diet that includes seasonal produce and almonds. Almonds are my go-to snack—they help sustain my energy and support my active lifestyle."

Nutrition and Wellness Consultant Sheela Krishnaswamy emphasized, "I recommend coupling yoga with a balanced diet rich in protein sources like almonds. With their combination of protein, fiber, and heart-healthy fats, almonds aid in managing weight and meeting daily nutritional needs. Their health benefits are backed by both traditional wisdom and over 200 scientific studies."

Ritika Samaddar, Regional Head of Dietetics at Max Healthcare, added, "To gain the full benefits of yoga, nutrition is key. Almonds are particularly beneficial for yogis—they help support muscle recovery, manage cholesterol, and stabilize blood sugar levels, making them an excellent dietary addition."

Celebrity fitness trainer Yasmin Karachiwala also includes yoga in her weekly schedule. "Yoga helps me stay calm and centered, while almonds keep my nutrition clean and balanced. I love their versatility—you can enjoy them in so many ways while getting essential nutrients."

South Indian actress Shriya Saran shared, "Yoga keeps me grounded and focused. I choose almonds to fuel and recover after each session. A handful post-yoga makes a noticeable difference."

Ayurveda expert Madhumitha Krishnan noted, "In Ayurveda and Siddha, almonds are seen as body toners that nourish the nervous system and promote strength, muscle mass, and glowing skin."

This International Yoga Day, celebrate the synergy of mindful movement and wholesome nutrition. By incorporating almonds into your daily routine, you support muscle recovery, manage weight effectively, and nurture your health from within. Let every pose and every bite lead you toward holistic harmony.



The Hindu • 20 Jun • Ministry of Ayush

Countdown festival of Yoga Day to be a grand affair in Hyd today

2 • PG | 281 • Sqcm | 305987 • AVE | 956.08K • Cir | Bottom Center

Hyderabad

Countdown festival of Yoga Day to be a grand affair in Hyd today

- **Yoga contributes to both physical and mental well-being, says Union Minister Kishan Reddy**
- **Telangana Governor Jishnu Dev Verma and former Vice President Venkaiah Naidu to attend the event**

HANS NEWS SERVICE
HYDERABAD





Photos: Srinivas Setty

UNION Minister Kishan Reddy announced that International Yoga Day on June 21 will be celebrated grandly. To celebrate Yoga Day, a countdown festival will be held at LB Stadium in Hyderabad 24 hours before the IYD-2025, on June 20.

Speaking to the media after inspecting the preparations at the LB Stadium on Thursday, he mentioned that prominent yoga organizations, educational institutions, and social organizations will participate in these celebrations. The chief guests for the event include Telangana Governor Jishnu Dev Verma, former Vice President Venkaiah Naidu, Union Minister of State for Steel and Heavy Industries Srinivasa Verma, and several Members of Parliament such as Dr. K. Lakshman, Krishnaiah, Etala Rajender, DK Aruna, Raghunandan Rao, as well as other legislators and members of the Legislative Council.

"Yoga contributes to both physical and mental well-being. Healthy individuals can better serve society and the country. For India to evolve into a developed nation by 2047, every person must be healthy. This way, we can achieve our goal of a developed India," he said.

Prime Minister Narendra Modi will participate in the yoga celebrations in Visakhapatnam, Andhra Pradesh, with lakhs of people expected to join.

Trinity Mirror • 22 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day vibration in Koval

1 • PG | 150 • Sqcm | 215726 • AVE | 361.5K • Cir | Middle Right

Chennai

International Yoga Day vibration in Kovai

Coimbatore, Jun 21:

Coimbatore marked International Yoga Day with enthusiastic participation across multiple venues, underscoring the growing embrace of holistic health and traditional practices. At the Nehru Stadium, a special event was jointly organized by the Indian Systems of Medicine – Homeopathy Department and the Government of Tamil Nadu's Yoga and Naturopathy divisions. Under the leadership of Dr. Nirmala, Dean of the Government Medical College and Hospital, medical college students showcased an array of yoga asanas, reflecting both discipline and dedication.

Simultaneously, near the stadium at the Skating Ground, members of the Brahma Kumaris organization held their own commemorative gathering. Dressed in serene white, participants engaged in yoga sessions that emphasized inner peace, mindfulness, and spiritual well-being.

The twin events painted a picture of harmony and health, blending age-old traditions with modern wellness goals in a powerful demonstration of collective well-being.



Trinity Mirror • 22 Jun • Ministry of Ayush

Kamarajar Port celebrates International Yoga Day

8 • PG | 283 • Sqcm | 407142 • AVE | 361.5K • Cir | Bottom Center

Chennai

Kamarajar Port celebrates International Yoga Day



Chennai, Jun 21: Kamarajar Port Limited (KPL) observed the International Day of Yoga on 21st June 2025 in a ceremonious and inspiring manner, aligning with this year's global theme – *"Yoga for One Earth, One Health."* The event was held at the port's scenic finger jetty and featured structured yoga sessions conducted by experienced instructors from the Art of Living Foundation.

Participants were enlightened about the profound physical, mental and emotional benefits of yoga. Employees of KPL and personnel from the Central Industrial Security Force (CISF) enthusiastically participated, performing various asanas and pranayama techniques that left them feeling revitalized and refreshed.

As part of the celebration, a joint yoga session was also organized in collaboration with the Chennai Port Authority. The session was graced by the presence of Sunil Paliwal, IAS, Chairperson, Chennai Port Authority and Chairman, KPL, S. Viswanathan, IAS, Deputy Chairperson, Chennai Port Authority and Heads of Departments and employees from Kamarajar Port Limited and Chennai Port Authority. Led by qualified yoga instructors and demonstrators, the session guided participants through techniques that promote holistic well-being, balance and mindfulness.

Kamarajar Port Limited remains deeply committed to fostering a culture of health, mindfulness, and holistic wellness among its employees and stakeholders, aligning with both national and global wellness goals.

Trinity Mirror • 22 Jun • Ministry of Ayush

SRM Ramapuram observes International Yoga Day

7 • PG | 277 • Sqcm | 399010 • AVE | 361.5K • Cir | Top Right

Chennai

SRM Ramapuram observes International Yoga Day



Chennai, Jun 21: The SRM Group of Institutions, Ramapuram Campus, marked International Yoga Day with a vibrant and unified celebration, centered around the theme "Yoga for Harmony and Peace." Organized by Campus Life and hosted by the Faculty of Science and Humanities, the event was held at the Sports Complex at 10:00 a.m., drawing participation from over 200 students and staff across SRM IST (Engineering & Technology, Science & Humanities, Management, and SEAD), Easwari Engineering College, and SRM Dental College.

The program commenced with an insightful inaugural address by Dr. T.A. Krishnan, who emphasized the profound impact of yoga on physical, mental, and spiritual well-being. A welcome address highlighted SRM's ongoing commitment to promoting a culture of holistic wellness within its academic environment.

As a mark of respect and appreciation, the resource person was felicitated with a ponaadai by the Deans of the participating institutions. The session featured a series of guided yoga postures, breathing techniques, and mindfulness practices, encouraging participants to adopt yoga as a part of their daily routine for enhanced well-being.

The event concluded with an expression of gratitude for the enthusiastic participation and collaborative spirit demonstrated by all attendees, reflecting the campus community's shared dedication to health, balance, and unity.

Daily Thanthi Next • 22 Jun • Ministry of Ayush

23 global records set on Yoga Day in Vizag, says Naidu

7 • PG | 216 • Sqcm | 172559 • AVE | 1.65M • Cir | Bottom Center

Chennai

23 global records set on Yoga Day in Vizag, says Naidu



PM Narendra Modi with Andhra Pradesh CM Naidu and Deputy CM Pawan Kalyan at 11th International Day of Yoga, in Visakhapatnam

VISAKHAPATNAM: Andhra Pradesh Chief Minister N Chandrababu Naidu on Saturday said here that the state set 23 global records – two Guinness Records and 21 World Book of Records – on the 11th International Yoga Day on Saturday.

Addressing media persons after performing Yoga along with Prime Minister Narendra Modi, Naidu said 3.03 lakh people have gathered here to perform the ancient lifestyle art, creating a world record for most people performing Yoga at a single location.

The southern state aimed to attract five lakh people for the single location record, but managed to assemble around 3.03 lakh enthusiasts. "A total of 23 global records comprising 21 World Book of Records and two Guinness Records were created," said Naidu, elaborating on the yoga day feats.

However, the exact number of participants will be announced by the Guinness World Records authorities, he said.

Describing the 11th International Yoga Day celebration as a grand success, Naidu expressed joy over 22,122 tribal students simultaneously performing 108 Surya namaskar for 108 minutes in one location, thus creating the second Guinness World Record. This feat was achieved on Friday at Andhra University.

"Today, Visakhapatnam saw two mighty oceans, with the Bay of Bengal on one side, and a boundless sea of yoga practitioners on the other. I joined Prime Minister Narendra Modi and lakhs of citizens to celebrate International Yoga Day and mark the success of our Yogandhra campaign," said Naidu in a post on X.

He thanked Modi for giving the opportunity to host this event and for his 'inspiring presence'.

"This historic gathering shows our commitment to health through the power of yoga. I commend every participant, organiser, and volunteer who made this record-breaking event possible. Let's keep moving forward towards a healthier and happier Andhra Pradesh with regular yoga practice," he said.

Daily Thanthi Next • 21 Jun • Ministry of Ayush

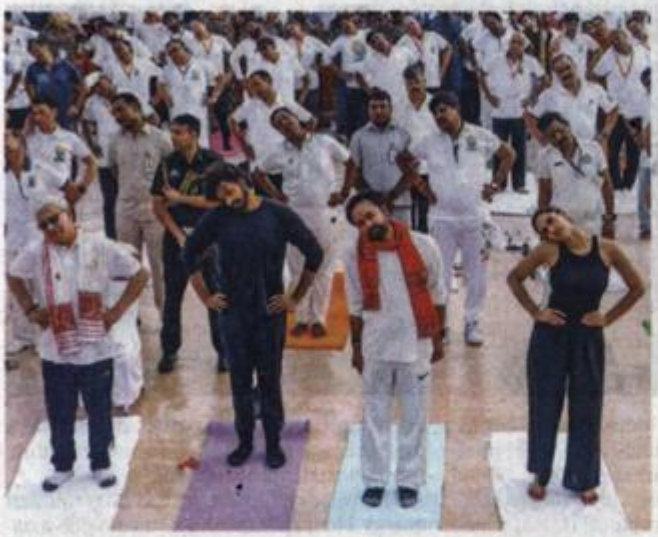
India to host Yoga Day in 191 countries today

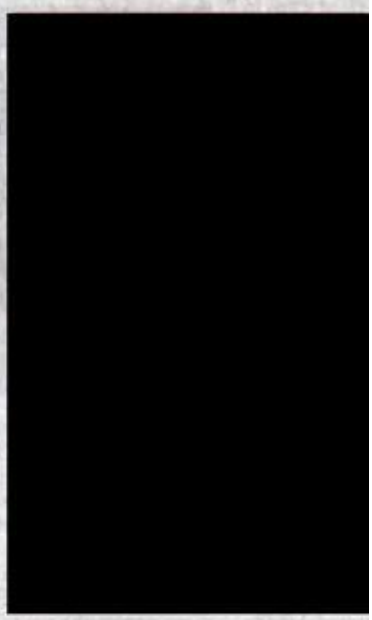
7 • PG | 283 • Sqcm | 226361 • AVE | 1.65M • Cir | Top Right

Chennai

'Yoga for one earth, one health' theme for 2025

India to host Yoga Day in 191 countries today





Telangana Gov Jishnu Dev Varm, Union Minister and state BJP president G Kishan Reddy perform yoga in Hyderabad

NEW DELHI: India will organise thematic events and programmes in 1,300 cities across the globe to mark the International Day of Yoga on Saturday, showcasing the nation's ancient tradition and soft power.

The Indian High Commission in Pakistan is also organising a yoga event on the occasion, according to a statement issued on Friday by the Indian Council for Cultural Relations (ICCR).

"On the 10th anniversary of International Day of Yoga, we will practically cover every country in the world where yoga events are being organised. In some countries like the US, we are hosting multiple events across various cities," ICCR's Director General, K Nandini Singla, was quoted as saying in a statement.

The ICCR will organise various yoga events and programmes in 191 countries to mark the IDY, with more than 2,000 events at 1,300 locations, covering multiple cities in various nations, it said.

Additionally, the ICCR is also hosting 'Yoga Bandhan', a signature event of IDY 2025, where 17 yoga gurus and practitioners from 15 countries, including Brazil, Argentina, Russia, China, South Africa, Malaysia, Sri Lanka, Indonesia, Singapore and South Korea, will lead the Yoga Day events across India, Singla said. In Delhi, yoga events will be led by these foreign yoga gurus at Jantar Mantar, Qutub Minar, Purana Quila and Humayun's Tomb, while similar 'Yoga Bandhan' programmes will be organised. Just as yoga is a 'union' between 'Atma' and 'Paramatma', 'Yoga Bandhan' seeks to "unite India and the world', the ICCR's DG said. The theme for IDY 2025 is 'Yoga for One Earth, One Health'.

This theme echoes a vital truth about the interconnectedness of health, sustainability, and the environment, aligning with India's "One Earth, One Family, One Future" vision highlighted during its G20 presidency, the ICCR said.

The New Indian Express • 22 Jun • Ministry of Ayush

Over 600 attend BoB's yoga day session at Palace Grounds

2 • PG | 389 • Sqcm | 330293 • AVE | 177.8K • Cir | Bottom Center

Bengaluru



Participants sit in a yogic posture at Mothers Training Center - a Unit of Dr SR Chandrasekhar Institute of Speech and Hearing in Bengaluru on Saturday | EXPRESS



Over 600 attend BoB's yoga day session at Palace Grounds

BENGALURU: Bank of Baroda marked International Day of Yoga with in-person sessions virtually across offices and a large yoga camp at Palace Grounds, attended by over 600 participants. As part of its Employee Health and Wellness Framework, BoB also launched the 'Rise with Yoga' campaign to promote daily yoga practice. Chief General Manager and Zonal Head Manoj Chayani said employee health is a top priority and that yoga supports both personal wellbeing and professional growth.

The New Indian Express • 22 Jun • Ministry of Ayush

Pradhan, ministers take part in Yoga Day functions

4 • PG | 177 • Sqcm | 70802 • AVE | 107.9K • Cir | Middle Left

Bhubaneshwar

Pradhan, ministers take part in Yoga Day functions

EXPRESS NEWS SERVICE
@ Sambalpur/Angul/Rourkela

THE ancient practice of yoga has transformed into a global movement, said Union Education Minister Dharmendra Pradhan on Saturday.

Taking part in the 11th International Yoga Day celebrations held near Maa Samaleswari Temple and Mahanadi riverfront in the city, the union minister performed yoga alongside students from schools and universities, volunteers, members of social organisations, institutional representatives, and officials from the district administration.

Pradhan emphasised yoga's benefits for health and well-being, particularly in combating lifestyle diseases. "A healthy lifestyle through regular yoga practice is essential. That's why the National Education Policy places special focus on the physical and mental wellness of both students and teachers," he said.



Union Minister Dharmendra Pradhan at the Yoga Day event in Sambalpur on Saturday

State Panchayati Raj, Rural Development, and Drinking Water minister Rabi Narayan Naik also joined the union minister in the yoga session.

Health and Parliamentary Affairs minister Mukesh Mahaling took part in Yoga Day celebrations at the high school ground in Angul. The event saw participation from MLAs Pratap Pradhan, Agasti Behera, and Ashok Mohanty, along with senior state officials and a large number of students.

Yoga Day was also celebrated in Sundargarh district. At the Bhawani Bhawan Sports Complex in Sundargarh town, a mass Yoga session was held in which deputy speaker BS Bhoi, Sundargarh collector Manoj S Mahajan, SP Pratyush Diwaker, and other senior officials took part.

In Rourkela, mass yoga sessions were conducted at 15 centres operated by the Rourkela Steel Plant. At the Indo-German Club, RSP chief Alok Verma, along with other senior officers, actively participated in the yoga practice. The National Institute of Technology (NIT), Rourkela also organised a yoga session on its campus, which saw enthusiastic participation from students, faculty, staff, and other campus residents.

The New Indian Express • 21 Jun • Ministry of Ayush

Guv, CM to participate in Int'l Yoga Day fete

2 • PG | 338 • Sqcm | 114752 • AVE | 91.08K • Cir | Middle Left

Hyderabad



Union Minister G Kishan Reddy, along with Governor Jishnu Dev Varma, participates in a yoga programme ahead of the International Yoga Day in Hyderabad on Friday

Guv, CM to participate in Int'l Yoga Day fete

ENS @ Hyderabad

THE state government will celebrate International Yoga Day in a grand manner on Saturday at GMC Balayogi Stadium, Gachibowli. The event will see the participation of Governor Jishnu Dev Verma, Chief Minister A Revanth Reddy, Health Minister Damodar Rajanarsimha and other ministers and celebrities.

The yoga session, scheduled from 6 am to 9 am, will include around 5,000 participants. The Ayush and health departments have completed all arrangements for the event.

As part of its ongoing efforts to promote yoga at the grassroots level, the state government appointed 628 yoga teachers last year and recently issued a notification for the appointment of over 250 more.

Pune Mirror • 22 Jun • Ministry of Ayush

Maha celebrates Yoga Day in fill spirit

11 • PG | 347 • Sqcm | 300052 • AVE | 340.74K • Cir | Top Left

Pune

Maha celebrates Yoga Day in full spirit

Yoga is India's culture and tradition, and it holds the key to a happy life and soul, says CM Fadnavis

MUMBAI
@ThePuneMirror

From the iconic Gateway of India and the Marine Drive to Thane jail and camps of Lord Vitthal's devotees to a mental hospital, International Yoga Day was celebrated across Maharashtra, with people and politicians rolling out mats and performing postures and Pranayama.

Yoga and meditation sessions were organised near the Taj Mahal Palace Hotel in Mumbai, at various parks, terraces of housing societies, lawns, and inside auditoriums.

As many as 10,000 people participated in a yoga session organised by the Jawaharlal Nehru Port Authority (JNPA), India's largest container port, at Uran in Navi Mumbai on the occasion of International Yoga Day.

The JNPA claimed the 'Yoga Sangam' was the second largest Yoga session in India held on Saturday.

At least 250 people participated in the International Yoga Day event organised by the Archaeological Survey of India (ASI) at the Gaimukh Temple complex, a protected monument located in the vicinity of the famous Lonar crater in Buldhana district.



Amruta Fadnavis, wife of Chief Minister Devendra Fadnavis, takes part in a yoga session in Mumbai, on Saturday PTI

Pune Metro staff performed yogasanas on the campus of a station in the city.

Chief Minister Devendra Fadnavis participated in Warkari Bhakti Yoga" event in Pune, joined by his cabinet colleague Chandrakant Patil. Deputy CM Eknath Shinde stretched himself on a mat at a "Yoga by the Bay" event at Marine Drive.

Union Ministers Nitin Gadkari and Piyush Goyal performed yoga at events organised at Yashwant Stadium in Nagpur and Dahisar in Mumbai, respectively.

Fadnavis said 'warkaris' or devotees of Lord Vitthal, who reached Pune with annual 'palkhi' (palanquin) processions of Sant Tukaram Maharaj and Sant Dnyaneshwar Maharaj, were practising yoga at their camps.

He said students from 700 colleges affiliated with the Savitribai Phule Pune University performed Yoga in their respective institutes.

"Yoga is India's culture and tradition, and it holds the key to a happy life by rejuvenating body and soul," Fadnavis said, hailing PM Modi for laying the foundation of the International Yoga Day.

Shinde said yoga should be inculcated in the younger generation right from childhood so that they don't get addicted to anything else other than the ancient practice.

Thane Central Jail Superintendent Rani Bhosale said 50 inmates, including 20 female under-trial prisoners, performed Yoga postures in the morning hours on Saturday.

Thane Mental Hospital conducted yoga sessions on Friday and Saturday, engaging patients and hospital staff, said Dr. Netaji Mulik, Superintendent of the Hospital.

In Uran, Navi Mumbai, the JNPA marked the International Day of Yoga with a massive celebration titled 'Yoga Sangam', claiming it to be the second-largest yoga session in India.

The gathering was organised at JNPA Township under the guidance of the Ministry of Ports, Shipping and Waterways, in collaboration with the Ministry of AYUSH on the theme of "Yoga for One Earth, One Health". PTI

Pune Mirror • 22 Jun • Ministry of Ayush

YOGA DAY

11 • PG	99 • Sqcm	85288 • AVE	340.74K • Cir	Bottom Center

Pune



Maharashtra Chief Minister Devendra Fadnavis takes part in the 'Warkari BhaktiYog' programme on the occasion of International Day of Yoga on Saturday PTI

The Statesman • 22 Jun • Ministry of Ayush

Kurukshetra hosts historic Yoga Day gathering; Ramdev, CM Saini lead over 1 lakh participants

3 • PG | 645 • Sqcm | 116182 • AVE | 225K • Cir | Bottom Center

Delhi

Kurukshetra hosts historic Yoga Day gathering; Ramdev, CM Saini lead over 1 lakh participants

STATESMAN NEWS SERVICE
NEW DELHI, 21 JUNE



Over one lakh yoga practitioners gathered at the historic Brahma Sarovar in Kurukshetra on Saturday to mark the 11th International Day of Yoga. The mega event was jointly organised by Baba Ramdev's Patanjali Yogpeeth, the Haryana Yoga Commission, and the AYUSH Department.

The event, led by Yoga Guru Ramdev and Haryana Chief Minister Nayab Singh Saini, featured a grand yoga session and a collective pledge for a yoga-enriched, addiction-free, and disease-free India rooted in Swadeshi values and Sanatan culture.

Simultaneously, under the Common Yoga Protocol, free yoga training was provided in all 650 districts of the country through the Patanjali Yoga Samiti.

Over 1 lakh practitioners performed yoga together on the sacred land of Kurukshetra, setting a new record. During the event, Baba Ramdev administered a pledge promoting Yoga and Swadeshi to the assembled crowd. The theme of this year's International Yoga Day was "One Earth, One Health."

On the occasion, Ramdev said that more than 2 billion people around the world now practice Yoga. "Yoga has become the Dharma of this era," he stated. "Yoga is the essence of Sanatan. It is an unparalleled discipline embedded in our values, culture, and nature. For ages, Yoga has unfolded within us—it is the truth of life and the foundation of intellect, action, and prosperity," Ramdev added.

He praised Prime Minister Narendra Modi for promoting yoga on a global stage and urged village heads across the country to become Yogapanch and Yogapradhan. "PM Modi has written letters to every village head to promote Yoga. From the President to the Prime Minister, Home Minister, and Defence Minister—all are Yogis," he said.

Ramdev claimed that India spends 10 lakh crore annually on medicines, but regular yoga practice could potentially reduce this figure to zero. "If every citizen practices Yoga, the country can save 10 lakh crore," he stated, adding that the world is increasingly adopting a Yoga-based lifestyle.

He emphasized the importance of Yoga's traditional forms—Ashtanga, Dhyana, Jnana, Bhakti, Kriya, and Hatha Yoga—and described Yoga-based Sanatan Dharma as an eternal, scientific, and universal spiritual system.

Using the occasion to promote Swadeshi, Ramdev urged people to replace foreign-made goods with Indian alternatives. Citing reports by Oxfam and other sources, he stated that foreign companies looted over $100 trillion from India between 1765 and 1900.

"Our Yoga warrior Prime Minister Modi Ji has called upon citizens to use Swadeshi products. From morning to evening, one must identify and boycott foreign goods, adopting Swadeshi alternatives to serve Mother India," he asserted.

Ramdev said that under the mission "Prosperity for Charity," Patanjali dedicates 100% of its profits to the service of the nation.

He also emphasized the need to overhaul India's colonial-era education system. Institutions like Patanjali Gurukulam, Acharyakulam, and Patanjali University, in association with the Bharatiya Shiksha Board (BSB), aim to shape future generations with strong character and leadership. He called on parents to enroll their children in these institutions to build a new India.

The Statesman • 22 Jun • Ministry of Ayush

Prime Minister Modi delivers peace message on International Yoga Day

1 • PG | 363 • Sqcm | 76165 • AVE | 50.5K • Cir | Bottom Left

Bhubaneshwar • Delhi

Prime Minister Modi delivers peace message on International Yoga Day



STATESMAN NEWS SERVICE
HYDERABAD, 21 JUNE

With the world in the grip of rising tension and conflicts, Prime Minister Narendra Modi delivered a peace message on the occasion of the 11th International Day of Yoga, terming Yoga as the pause button that humanity needs to be whole again. He said yoga would guide the world from conflict to cooperation and from stress to solution. He also called upon the global community to integrate yoga with public policy to bring inner peace, harmony and wellness.

PM led the celebrations of International Yoga Day at RK Beach in Visakhapatnam with Andhra Pradesh chief minister N Chandrababu Naidu and deputy chief minister Pawan Kalyan. Delivering a message of peace and oneness amidst rising conflicts in different parts of the world, Prime Minister Narendra Modi declared: "Yoga is the pause button humanity needs, to breathe, to balance, to become whole again."

He went on to add, "Yoga should guide the world from conflict to cooperation and from stress to solutions." He not only harped on global peace, but also stressed the need for inner peace, reminding the world that everyone was mutually dependent and hence the need for collective wellness.

Calling upon every nation and society to integrate yoga with lifestyle and public policy, he appealed to the global community, saying, "Let this Yoga Day mark the beginning of Yoga for Humanity 2.0. where inner peace becomes global policy." He added that this year's motto of "Yoga for one earth, one health" was significant since it highlighted that the health of every entity was interconnected. Elaborating, he said human health depends on the soil that grows our food, on the river that provides us with water and on the animals that share our ecosystem on the planet. "Yoga should serve as a thread that weaves humanity together. Yoga for One Earth, One Health should become a global resolution," he said. The Prime minister reminded that Yoga was for everyone, beyond boundaries, beyond backgrounds, beyond age or ability. He gave a call to transform Yoga into a people's movement, leading the world towards peace, health and harmony. To ensure the global community benefits from India's wellness ecosystem, the Prime Minister announced that provisions of special e-Ayush visas would be introduced. He said the country's leading medical institutions were actively engaged in yoga research to establish its scientific relevance within contemporary medical practices. India was promoting evidence-based therapy in the field of yoga through its medical and research institutions. Citing AIIMS research findings, he stated that yoga had shown a significant impact in the treatment of cardiac and neurological disorders and in improving women's health and mental well-being.

The Statesman • 22 Jun • Ministry of Ayush

Rajasthan CM hails PM's global yoga outreach on International Yoga Day

5 • PG | 242 • Sqcm | 43608 • AVE | 225K • Cir | Middle Right

Delhi

Rajasthan CM hails PM's global yoga outreach on International Yoga Day

STATESMAN NEWS SERVICE
JAISALMER, 21 JUNE

Rajasthan Chief Minister Bhajan Lal Sharma praised Prime Minister Narendra Modi for his efforts in promoting yoga, which has now reached over 180 countries and introduced the world to the spiritual depth of ancient Indian culture.

In a brief interaction with media persons on the occasion of International Yoga Day on Saturday, Sharma said: "The initiatives taken by PM Modi have inspired people in more than 180 countries to adopt yoga for better health and fitness." He added that yoga has now become popular across the globe. "Moreover, it has brought global recognition to the spiritual essence of the Indian way of life and widespread acceptance of the traditions taught and followed by our rishis and monks," he stated. In his message to the people, especially the youth, Sharma emphasized the importance of practicing yoga, saying, "It will give us good mental and physical health. A healthy population can lead the nation on the path of progress and prosperity."

To mark the occasion, the Chief Minister participated in a mass yoga session held amidst the vast sand dunes of the Khuhadi region in Jaisalmer district.

He also paid floral tributes to Maharishi Patanjali, the ancient sage credited with systematizing the Yoga Sutras, and planted a sapling under the ongoing "Ek Ped Maa Ke Naam" campaign. The Chief Minister arrived in Jaisalmer on Friday evening for a two-day visit. Besides attending the yoga session, he offered prayers at the famous Tanot Mata temple near the Indo-Pak international border.

The Statesman • 22 Jun • Ministry of Ayush

Yoga Day celebrated at heritage sites

5 • PG | 278 • Sqcm | 50127 • AVE | 225K • Cir | Bottom Left
Delhi

Yoga Day celebrated at heritage sites

STATESMAN NEWS SERVICE
NEW DELHI, 21 JUNE



In a nationwide grand celebration of International Day for Yoga, 81 heritage sites under the aegis of the Archaeological Survey of India (ASI) hosted vibrant yoga sessions, organized in collaboration with the Ministry of Ayush on Saturday.

From Adalaj Ki Vav in Gujarat to the Sun Temple in Konark, these architectural wonders served as backdrops for mass yoga participation by people of all ages. These sites witnessed the grand festival of yoga—an ancient wellness tradition—being embraced today by people from all walks of life.

As part of the celebrations, several Union Ministers joined yoga sessions at iconic ASI-protected monuments, reinforcing the significance of yoga as a national movement.

Minister of Culture and Tourism Gajendra Singh Shekhawat, embraced yoga at Mehrangarh Fort in Rajasthan's Jodhpur; Housing and Urban Affairs Minister Manohar Lal Khattar participated at Jantar Mantar in Delhi, and Union Minister Pralhad Joshi at Pattadakal Group of Monuments along with other key dignitaries at various locations across the country.

Their participation served as a powerful message of unity and cultural pride, inspiring citizens across the country to embrace yoga as a way of life.

Celebrations at the historic Purana Qila in New Delhi witnessed the participation of Member of Parliament Bansuri Swaraj, ASI Director-General Yadubir Singh Rawat, and other senior officials from ASI.

The Statesman • 22 Jun • Ministry of Ayush

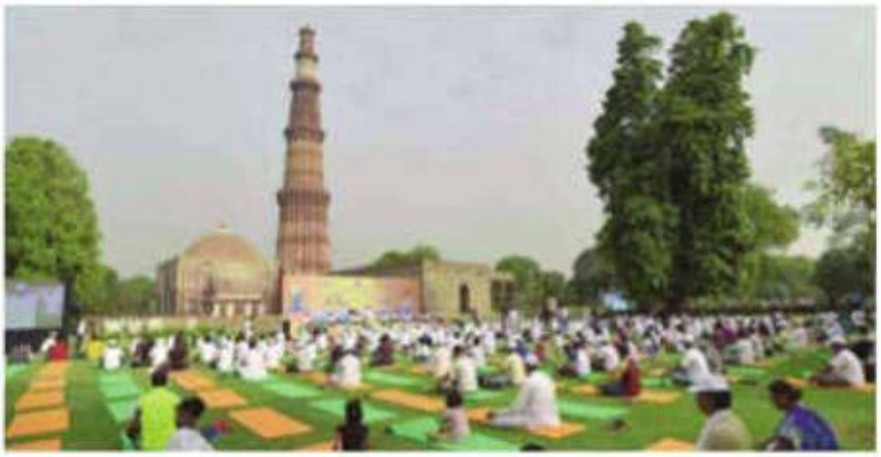
India Tourism Delhi celebrates Yoga Day at iconic Qutub Minar complex

2 • PG | 415 • Sqcm | 74680 • AVE | 225K • Cir | Bottom Left

Delhi

India Tourism Delhi celebrates Yoga Day at iconic Qutub Minar complex

STATESMAN NEWS SERVICE
NEW DELHI, 21 JUNE



In a vibrant celebration of India's ancient wellness traditions, India Tourism Delhi, under the aegis of the Ministry of Tourism, Government of India, organized a grand Mass Yoga Session on the occasion of the 11th International Day of Yoga. The event was held on Saturday at the Sun Dial Lawns of the Qutub Minar Complex, a UNESCO World Heritage Site.

This year's global theme, "Yoga for One Earth, One Health," emphasized the deep connection between human well-being and ecological harmony. The event aimed to promote yoga as a powerful tool for physical vitality, mental clarity, emotional balance, and spiritual well-being, all essential for creating a healthy and sustainable world.

The celebration was graced by several dignitaries, including Gajendra Singh Yadav, Member of the Legislative Assembly; Lakshay Singhal, IAS, District Magistrate of South Delhi; Ms. Priyanga Wickramasinghe, Deputy High Commissioner at the Embassy of Sri Lanka; and Wathsala Amarasinghe, Minister Counsellor at the Embassy of Sri Lanka, along with senior officials from the Ministry of Tourism.

Renowned yoga guru Gopal Rishi from Sukrit Wellness, along with his team, led participants through a series of Yogic Asanas and Pranayama techniques. In his address, Rishi emphasized the transformative impact of yoga on mental clarity, physical energy, and spiritual balance.

Over 400 participants attended the session, 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). Also in attendance were regional tourist guides, students from Yuva Tourism Clubs, officials from the Archaeological Survey of India, faculty and students from the Institute of Hotel Management, Pusa (IHM), local residents, and officials from the Ministry of Tourism.

The Statesman • 20 Jun • Ministry of Ayush

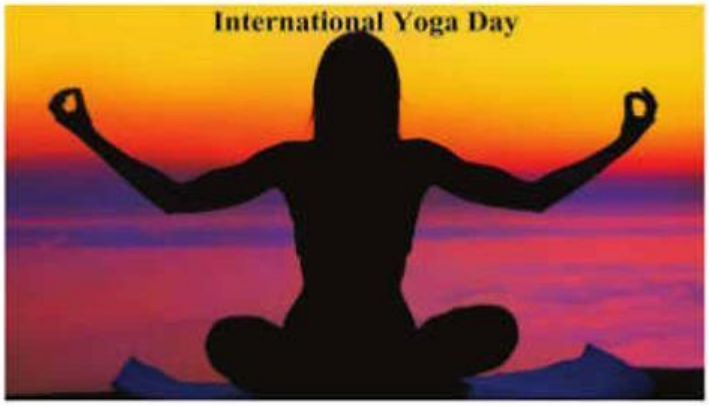
CM Rekha Gupta unveils plans for Int'l Yoga Day celebrations

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



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'.

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 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 Pioneer • 22 Jun • Ministry of Ayush

11th International Yoga Day celebrated in Haryana

3 • PG | 142 • Sqcm | 85350 • AVE | 268.96K • Cir | Bottom Left

Chandigarh

11th International Yoga Day celebrated in Haryana

PNS ■ CHANDIGARH

The 11th International Yoga Day was celebrated across Haryana with over 1 lakh people gathering at the sacred Brahma Sarovar in Kurukshetra for the state-level event, while nearly 20 lakh participants joined yoga sessions held across 22 districts and 121 blocks of the state.

Haryana Governor Bandaru Dattatraya, Chief Minister Nayab Singh Saini, AYUSH and Health Minister, Kumari Arti Singh Rao, MP Naveen Jindal, and Ayurvedacharya Balkrishna and other dignitaries present at the state level function. Yoga Guru Swami Ramdev led the yoga session. On this occasion, the Chief Minister announced that a Yoga Writer Incentive Scheme will be launched to promote yoga research in universities, with outstanding authors to be honored annually. Additionally, 100 new Yoga evam Vyayamshalas will be established this financial year. Currently, there are 883 vyayam shalas already operating in the state. An international meditation hall will also be built at Shri Krishna AYUSH University in Kurukshetra, he announced.

Saini further announced the introduction of a credit-based evaluation system for assessing students' yoga performance in all government schools. A uniform yoga curriculum will also soon be implemented in all universities and colleges of Haryana. He stated that yoga and naturopathy subjects will be recognized under the AYUSH, starting this year, with government registration of practitioners also commencing.

He also announced that experienced coaches will be appointed to strengthen yoga as a sport at the national level and to train athletes for international competitions. Recruitment for 40 yoga instructors in the sports department will begin shortly. He announced that a 5-minute 'Yoga Break' will be introduced in all government offices of Haryana to provide a stress-free work environment for employees. Yoga Guru Swami Ramdev stated that yoga is the foundation of life, devotion, nature, and culture.

The Pioneer • 22 Jun • Ministry of Ayush

Bank of Baroda celebrates International Yoga Day 2025 as part of its year-round employee health and ...

7 • PG | 518 • Sqcm | 310790 • AVE | 268.96K • Cir | Bottom Right

Chandigarh



Bank of Baroda celebrates International Yoga Day 2025 as part of its year-round employee health and wellbeing framework

Bank of Baroda, one of India's leading Public Sector Banks, enthusiastically celebrated International Yoga Day 2025 across all its offices as part of its comprehensive employee health and wellbeing framework. Reflecting its long-term commitment towards employee wellbeing, the Bank has initiated daily online yoga and meditation sessions from November 2024, so that employees and their families can take out 30 minutes every day for their physical and mental wellbeing.On the occasion of International Yoga Day, the Bank organised physical yoga sessions for employees at various locations, which were conducted virtually by a certified yoga instructor. In addition, employees who have been consistently participating in online yoga sessions since November 2024 were also felicitated.

The Pioneer • 22 Jun • Ministry of Ayush

23 global records set on Yoga Day in Vizag: CM Chandrababu Naidu

5 • PG | 276 • Sqcm | 165313 • AVE | 275.94K • Cir | Middle Left

Bhubaneshwar

23 global records set on Yoga Day in Vizag: CM Chandrababu Naidu



PM Narendra Modi and Andhra Pradesh CM N Chandrababu Naidu interact with participants during a yoga session to mark the 11th International Day of Yoga in Visakhapatnam, Andhra Pradesh PTI

PIONEER NEWS SERVICE
Visakhapatnam

Andhra Pradesh Chief Minister N Chandrababu Naidu on Saturday said here that the state set 23 global records – two Guinness Records and 21 World Book of Records – on the 11th International Yoga Day on Saturday.

Addressing media persons after performing Yoga along with Prime Minister Narendra Modi, Naidu said 3.03 lakh people have gathered here to perform the ancient lifestyle art, creating a world record for most people performing Yoga at a single location.

The southern state aimed to attract five lakh people for the single location record, but managed to assemble around 3.03 lakh enthusiasts.

"A total of 23 global records comprising 21 World Book of Records and two Guinness Records were created," said Naidu, elaborating on the yoga day feats.

However, the exact number of participants will be announced by the Guinness World Records authorities, he said. Describing the 11th International Yoga Day celebration as a grand success, Naidu expressed joy over 22,122 tribal students simultaneously performing 108 Surya namaskar for 108 minutes in one location, thus creating the second Guinness World Record.

This feat was achieved on Friday at Andhra University.

"Today, Visakhapatnam saw two mighty oceans, with Bay of Bengal on one side, and a boundless sea of yoga practitioners on the other. I joined Prime Minister Narendra Modi and lakhs of citizens to celebrate International Yoga Day and mark the success of our Yogandhra campaign," said Naidu in a post on X.

He thanked Modi for giving the opportunity to host this event and for his 'inspiring presence'.

"This historic gathering shows our commitment to health through the power of yoga. I commend every participant, organiser, and volunteer who made this record-breaking event possible. Let's keep moving forward towards a healthier and happier Andhra Pradesh with regular yoga practice," he said.

We have created history. This is a super hit, he said adding that the state government expected about two crore registrations from across the state to perform Yoga today. However, the number shot up to 2.45 crore.

He also said that 1.8 crore people are eligible to receive certificates for participating in yoga activities for one to three days. Overjoyed by these big numbers, the CM asserted that people will not turn up unless they find something beneficial, adding that the decade-long efforts of Modi have fructified.

He noted that over 170 countries have accepted the yoga day and this ancient lifestyle art was performed in 12 lakh locations by 10 crore people globally.

In Andhra Pradesh, 26 theme-based yoga sessions were organised in the 26 districts and at 101 tourist spots, he added.

Yoga was performed in around 1.3 lakh venues across the state, and 2.17 crore people participated in them, he said. He also added that 1.46 lakh yoga trainers were identified. Offshore, naval ships also hosted yoga activities.

The CM said the NDA alliance government will bring a coffee table book and a video on yoga day to promote it locally, nationally and internationally. Likewise, he said the Visakhapatnam Declaration will also be brought on Yoga Day. Earlier, he said this declaration would urge people to make yoga part of their everyday life.

The Pioneer • 22 Jun • Ministry of Ayush

UK celebrates Yoga day with message from King Charles

6 • PG | 362 • Sqcm | 217006 • AVE | 268.96K • Cir | Top Center
Chandigarh • Delhi

UK celebrates Yoga day with message from King Charles

PRESS TRUST OF INDIA
London



People take part in a yoga session to mark the International Day of Yoga, at the United Nations PTI

Hundreds of people have gathered at an iconic square on the Strand in London to join in a series of expert-led asanas and breathing techniques to mark International Day of Yoga (IDY), organised by the High Commission of India in London.

Indian High Commissioner to the UK Vikram Doraiswami opened the proceedings celebrating the 10th anniversary of Yoga Day on a sunny Friday evening by reading out a special message from King Charles III. The 76-year-old monarch, known for his affinity for Yoga, said this annual celebration "promoted the global principles of unity, compassion and well-being".

"The theme of this year's day, Yoga for One Earth, One Health, reminds us how vitally important it is that the world comes together to secure a happy and healthy future for present and future generations," read the King's message from Buckingham Palace.

"Initiatives like the International Day of Yoga provide an opportunity to celebrate a practice and philosophy that means so much to so many. Year on year, Yoga is increasing in popularity across the United Kingdom, with millions of people in our country reaping its benefits.

"Yoga is a powerful means of enabling anyone to improve their physical and mental health and fosters a sense of wellbeing and togetherness within communities," he said.

Doraiswami reflected on how it's been over a decade since the United Nations adopted a resolution put forward as an idea in 2014 by Prime Minister Narendra Modi, a "hugely popular" initiative with support from all partner nations. "Yoga is something that speaks to a universal language, the idea of the commonality of the human experience, the idea that we all, no matter where we come from, how we look, how we pray, what we speak, our bodies need the same forms of healing," said the High Commissioner. This year's programme was organised in partnership with King's College London, whose campus is near India House.

"King's College London shares the values of community, wellness, inner calm and everything that Yoga represents," said Graham Lord, Senior Vice-President for Health and Life Sciences, King's College London. "This is the first of many partnerships we will have with the High Commission and also represents the partnership between the United Kingdom and India, who as you know signed a Free Trade Agreement very recently. It's wonderful for us to be building an even stronger relationship. It's lovely to see that we have brought this event closer to the High Commission and that we are using our wonderful shared space together," he said.

Opening with a 'Drums of India' musical segment by the Bhavan UK, the gathering was led through Surya Namaskar followed by an introduction to Iyengar Yoga.

The Pioneer • 22 Jun • Ministry of Ayush

Yoga Day celebrated in UCO Bank

7 • PG | 320 • Sqcm | 192251 • AVE | 268.96K • Cir | Middle Right

Chandigarh



Yoga Day celebrated in UCO Bank

Chandigarh: On International Yoga Day, on 21st June 2025, UCO Bank staff members practiced yoga in a yoga camp organized in collaboration with Zonal Office and Training College at the branch premises of Sector 17, Chandigarh. A large number of staff members along with executives participated in this yoga practice under the leadership of Zonal Head Milan Dubey. Yoga is not just an exercise, but a lifestyle that enriches us physically, mentally and spiritually.

The Pioneer • 22 Jun • Ministry of Ayush

Citizens flock to DDA, NDMC venues for Yoga Day

3 • PG | 157 • Sqcm | 446989 • AVE | 634.42K • Cir | Middle Left
Delhi

Citizens flock to DDA, NDMC venues for Yoga Day

PIONEER NEWS SERVICE ■
New Delhi

Marking the 11th International Day of Yoga, the Delhi Development Authority (DDA) and the New Delhi Municipal Council (NDMC) brought together thousands of yoga enthusiasts across the city on Saturday. From lush parks to iconic public spaces, Delhi turned into a large yoga ground, reflecting this year's theme — "Yoga for One Earth, One Health".

The DDA organised yoga sessions at 39 locations across Delhi, witnessing participation from over 35,000 people at its parks and sports complexes. The main event was held at Baansera, a 37-acre bamboo-themed park developed under the supervision of Lieutenant Governor and DDA Chairman Vinai Kumar Saxena. Over 2,000 people performed yoga at the site, joining the live telecast of Prime Minister Narendra Modi's address from Visakhapatnam as part of the 'Yoga Sangam' program.



Saxena was joined by DDA Vice Chairman N Saravana Kumar, personnel from paramilitary forces like CRPF, BSF, CISF, Delhi Police, Malaysian delegates under the Yoga Bandhan program and senior DDA officials. The sessions included various asanas, guided meditation and breathing exercises conducted by trained instructors, aimed at promoting physical and mental well-being.

Yoga sessions were simultaneously held at major DDA sports facilities including Siri Fort, Saket, Vasant Kunj, Hari Nagar and Yamuna Sports Complex. A special inclusive session for differently-abled children was also held at Yamuna Sports Complex. Additionally, public parks like Swarn Jayanti Park, Hauz Khas Park, and Smriti Park, among others, also saw large turnout of residents of all ages.

NDMC, in collaboration with the Ministry of AYUSH, Morarji Desai National Institute of Yoga, and seven yoga institutions, organised yoga sessions at eight key locations.

The Pioneer • 22 Jun • Ministry of Ayush

Delhi comes together for International Yoga Day

3 • PG | 705 • Sqcm | 2009356 • AVE | 634.42K • Cir | Top Left

Delhi

Delhi comes together for International Yoga Day



Delhi Chief Minister Rekha Gupta with Cabinet minister Kapil Mishra taking part in a yoga session, organised to mark the International Day of Yoga at Yamuna Vihar Water Sports Club on bank of the Yamuna River in New Delhi on Saturday

RANJAN DIMRI AND PANKAJ KUMAR

PIONEER NEWS SERVICE
New Delhi

On the occasion of the 11th International Day of Yoga, Delhi witnessed widespread participation on Saturday as Chief Minister Rekha Gupta, her Cabinet ministers, Members of Parliament, Member of Legislative Assemblies (MLAs) and senior BJP leaders performed yoga at various iconic locations across the city.

Chief Minister Rekha Gupta on Saturday performed yoga on the banks of the Yamuna River in northeast Delhi's Sonia Vihar on the occasion of International Day of Yoga (IDY). Across 11 locations in the national Capital, ministers, MLAs and BJP MPs joined the celebrations. Gupta was joined by BJP MP Manoj Tiwari and her Cabinet minister Kapil Mishra in Sonia Vihar.

On the choice of the venue, the CM said they wanted to show people that the cleaning work of the river is underway. "Yamuna River is the symbol of our faith but the previous Governments have ignored it. They did not work to clean it. But in the four months that we have been in power, we have worked to clean it," she said.

"People ask me, where will the cruise run? I want to tell them, the cruise will run on this river where students performed yoga today on boats," she added. Hitting out at the AAP dispensation, she said they associated yoga with Prime Minister Narendra Modi and did not celebrate the occasion.

"If they associate yoga with Prime Minister Modi, what can we do? Tomorrow, he might leave his food if he sees the PM's association with it. After seeing the BJP government in Delhi, he left the national Capital," she charged.

Delhi BJP President Virendra Sachdeva joined National General Secretary (Organisation) BL Santosh and other senior central BJP leaders at the event held at Pandit Deendayal Upadhyay Park. BJP MPs, MLAs, Councillors and party workers from state, district and mandal levels took part in various party and Government-organised programs across the city.

On this occasion, Delhi BJP President Virendra Sachdeva stated that "Yoga is India's ancient discipline that contributes to both health and character-building. Practicing yoga regularly helps develop self-confidence and self-control in our lives." He further informed that Yoga Day programs were organised in all 256 mandals of Delhi BJP, with MPs, MLAs and committee chairpersons taking active part.

Union Minister of State Harsh Malhotra participated in the Yoga Day event held at Humayun's Tomb complex, where he practiced yoga and shared, "For more than 20 years, my day has started with yoga and that's what brings discipline to my life."

BJP MP Manoj Tiwari attended the Yoga Day event at Wazirabad. MP Ramvir Singh Bidhuri, joined the Yoga Day program at the Parliament complex. MP Praveen Khandelwal, who took part in the Brahm Kumaris Sansthan Yoga Day event at the Red Fort ground. MP Yogendra Chandolia, who performed yoga at the Prahladpur Sports Complex.

West Delhi MP Kamaljeet Sehrawat, currently on a visit to Mangalore with the Government Standing Committee team, also participated in Yoga Day celebrations along with fellow MPs and listened to Prime Minister Narendra Modi's address on the occasion.

Delhi Assembly speaker Vijender Gupta participated in a special yoga session held at Lodhi Garden. The session was organised by the Ministry of Ayush to promote wellness, mindfulness, and the spirit of unity through yoga. The Speaker extended warm wishes to all citizens on this global celebration of India's ancient heritage, stating that yoga is a gift of the sages that continues to empower humanity by fostering holistic health. Later addressing an event on International Yoga Day celebration organised by the Institute of Chartered Accountants of India (ICAI), he described yoga as a powerful tool for cultivating mental clarity, emotional balance, and spiritual resilience — elements essential for professionals, especially Chartered Accountants who navigate intense demands and complex responsibilities.

Delhi Education Minister Ashish Sood said that for the first time, the city government has officially celebrated Prime Minister Narendra Modi's initiative under the leadership of Chief Minister Rekha Gupta. "The 11th International Yoga Day was marked simultaneously at 11 locations, with more than 20,000 yoga practitioners taking part in the events. Yoga Day was also observed on a large scale in colleges, and nearly 10,000 yoga enthusiasts gathered at Chhatrasal Stadium today," he added.

Public Works Department and Water Minister Parvesh Verma performed yoga at Thyagaraja Stadium. In a post on X he said, "Heartiest greetings to all the countrymen on International Day of Yoga. Today I got the opportunity to do yoga with practitioners at Thyagaraja Stadium."

"This is not just a yoga session, but is a living proof of India's cultural heritage and the spirit of 'Vasudhaiva Kutumbakam' established in the world under the leadership of Prime Minister Narendra Modi ji. Today the whole world is connecting with the ancient tradition of India through yoga," he added.

Delhi Health Minister Pankaj Kumar Singh performed yoga at Deen Dayal Upadhayay Park along with hundreds of local residents and health officials. The programme was held under the aegis of the Directorate of AYUSH in collaboration with the Ayurvedic and Unani Tibbia College and Hospital, Delhi Government. Environment Minister Manjinder Singh Sirsa led the celebration at the Hockey Ground in Ashok Nagar, performing yoga with local residents, youth groups and senior citizens.

The Pioneer • 21 Jun • Ministry of Ayush

Rajnath to attend Yoga Day celebrations in J&K

5 • PG | 75 • Sqcm | 25458 • AVE | 275K • Cir | Top Left

Hyderabad



Rajnath to attend Yoga Day celebrations in J&K

Defence Minister Rajnath Singh on Friday said he will attend the International Day of Yoga celebrations in Jammu and Kashmir on June 21 and also interact with the armed forces personnel at Udhampur Cantonment. He shared the update in a post on X. "Leaving New Delhi for Udhampur in Jammu and Kashmir. Shall attend the International Yoga Day celebrations tomorrow morning. Also, looking forward to interact with the Armed Forces personnel at Udhampur Cantt," Singh said in a post. The defence minister will be on a two-day visit to the Jammu region. The main IDY celebrations, led by Prime Minister Narendra Modi, will be in Andhra Pradesh's Visakhapatnam.

The Pioneer • 21 Jun • Ministry of Ayush

Haryana CM reviews preparations for the state-level Int' l Yoga Day function

2 • PG | 285 • Sqcm | 171228 • AVE | 268.96K • Cir | Middle Center

Chandigarh

Haryana CM reviews preparations for the state-level Int'l Yoga Day function

PNS ■ CHANDIGARH

Haryana Chief Minister Nayab Singh Saini on Friday said that the Haryana Government has made full preparations to make the 11th International Yoga Day historic and more than 20 lakh people will do Yoga together.

Talking to journalists after inspecting the programme sites at Brahma Sarovar on the eve of International Yoga Day, the Chief Minister said that the state-level function organized in Kurukshetra is going to be historic, where a new record is likely to be set with the participation of more than one lakh people. Yoga Guru Baba Ramdev will specially conduct yoga in the function. The Brahma Sarovar complex has been divided into 64 sectors and the fair ground into 37 sectors. 1,000 participants will do yoga in each sector. To connect all the participants with the yoga programme, 31 LED screens have been installed, out of which 20 have been installed in the Brahma Sarovar complex and 11 in the fair ground. During this state-level function, the message of Prime Minister Narendra Modi will also be heard through live broadcast.



Saini said that the theme of International Yoga Day is One Earth One Health, which we have implemented in the state by adding the slogan 'Yoga Yukt Nasha Mukt' Haryana. Following this theme, all citizens should save themselves from drug addiction. Also, the youth of the state have to be saved from drug addiction. Drug addiction is a bad practice, which hinders the development of any nation. The Chief Minister said yoga is not just an exercise, it is a lifestyle. It has an important contribution in making Haryana healthy, aware and disciplined, so we all must adopt yoga in our lives and make it a part of our daily routine.

He appealed to the general public to contribute in making the state-level programme of International Yoga Day historic by reaching Kurukshetra, the land of Shri Krishna who gave the message of karma and yoga to all mankind, and doing yoga.

The Pioneer • 21 Jun • Ministry of Ayush

CM Gupta to lead Yoga Day events across Delhi

5 • PG | 254 • Sqcm | 723353 • AVE | 634.42K • Cir | Middle Right

Delhi

CM Gupta to lead Yoga Day events across Delhi

PIONEER NEWS SERVICE
New Delhi

Delhi Chief Minister Rekha Gupta on Friday stated that on the occasion of International Yoga Day, scheduled for Saturday, millions of people across Delhi will actively participate in various yoga events. The Delhi government is not only organizing large-scale celebrations but is also being joined by hundreds of yoga institutions, social organisations, educational institutes and community groups across the city. Addressing a press conference today, the CM released a special yoga theme song.

The Chief Minister informed that the Delhi government is hosting yoga programs at 11 key locations across the capital. In addition, many other organizations will hold independent sessions. She expressed confidence that across the city, lakhs of people will be seen practicing yoga,



reflecting the city's deep interest and enthusiasm for it.

The CM will perform yoga along with hundreds of participants at the Yamuna Vihar Water Sports Club (near Wazirabad Bridge). She further informed that yoga sessions will be held at the following prominent locations: Yamuna Vihar Water Sports Club (Sonia Vihar), 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.

Elected representatives including MPs, ministers, MLAs, and local leaders will participate in these events.

Speaking about the newly released yoga theme song, the CM shared that it has been sung by renowned playback singer Amit Trivedi, a recipient of the National Film Award and multiple Filmfare Awards.

The video accompanying the song showcases Delhi's iconic tourist destinations such as the Prime Ministers' Museum, Kartavya Path, War Memorial, Bharat Mandapam, Yashobhoomi, Akshardham, Lotus Temple, Purana Qila, National Charkha Museum, Dilli Haat, Qutub Minar, Baansera Park, Asita Park, Vasudev Ghat, and Bharat Darshan Park. The aim is to promote both tourism and the significance of yoga in daily life, encouraging residents and tourists alike to engage with Delhi's cultural landmarks and adopt healthier lifestyles.

CM Gupta emphasised that yoga is an ancient and invaluable heritage of India, one that not only ensures physical fitness but also provides mental peace and spiritual balance. She said yoga is an integral part of Indian culture and lifestyle — not just a set of exercises, but a holistic way of living. Yoga helps in relieving stress, anxiety, and depression, empowering individuals from within. In today's fast-paced world, yoga teaches us to pause and reflect — it shows us the path to a calm, balanced, and purposeful life.

The Chief Minister urged every Delhiite to make yoga a part of their daily routine. She said, "Even if it's just 10 minutes a day, regular yoga is a lifelong investment — for both body and mind. On this Yoga Day, let us all take a collective pledge to not only remain healthy ourselves, but also infuse new energy and consciousness into our society and nation."

The Pioneer • 21 Jun • Ministry of Ayush

ICCR to lead Global Yoga Day celebrations

4 • PG | 281 • Sqcm | 799720 • AVE | 634.42K • Cir | Top Right
Delhi • Bhubaneshwar

ICCR to lead Global Yoga Day celebrations

PIONEER NEWS SERVICE
New Delhi

India will organise thematic events and programmes in 1,300 cities across the globe to mark the International Day of Yoga on Saturday, showcasing the nation's ancient tradition and soft power.

The Indian High Commission in Pakistan is also organising a yoga event in Islamabad on the occasion, according to a statement issued on Friday by the Indian Council for Cultural Relations (ICCR), the cultural arm of the Ministry of External Affairs.

"On the 10th anniversary of International Day of Yoga, we will practically cover every country in the world where yoga events are being organised. In some countries like the US, we are hosting multiple events across various cities," ICCR's Director General, K Nandini Singla, was quoted as saying in a statement. The ICCR will organise various yoga events and programmes in 191 countries on June 21 to mark the IDY, with more than 2,000 events to be hosted at 1,300 locations, covering multiple cities in various nations, it said.

Additionally, the ICCR is also hosting 'Yoga Bandhan', a signature event of IDY 2025, where 17 yoga gurus and practitioners from 15 countries, including Brazil, Argentina, Russia, China, South Africa, Malaysia, Sri Lanka, Indonesia, Singapore and South Korea, will lead the Yoga Day events across India, Singla said.

In Delhi, yoga events will be led by these foreign yoga gurus at Jantar Mantar, Qutub Minar, Purana Quila and Humayun's Tomb, while similar 'Yoga Bandhan' programmes will be organised at iconic locations in Lucknow, Ayodhya, Varanasi, Jaipur, Jodhpur, Bhopal, Gwalior and other cities, she added. Just as yoga is a 'union' between 'Atma' and 'Paramatma', 'Yoga Bandhan' seeks to "unite India and the world', the ICCR's DG said.

"It is a matter of great satisfaction that yoga has come full circle. Yoga went from India to these countries. People abroad learnt yoga, and today they have come back to India to lead yoga demonstrations by Indian people in India," Singla added. The theme for IDY 2025 is 'Yoga for One Earth, One Health'.

This theme echoes a vital truth about the interconnectedness of health, sustainability, and the environment, aligning with India's "One Earth, One Family, One Future" vision highlighted during its G20 presidency, the ICCR underlined. The ICCR DG noted that preparations for IDY-2025 started several months ago.

"To create awareness about IDY, we did various programmes to mark the 100-day countdown, 75-day countdown, 50-day countdown and 25-day countdown events. Globally, our embassies and consulates hosted special yoga events in the run-up to the IDY," she said.

India's 37 cultural centres in different countries also organised numerous yoga programmes during the last 100 days, Singla added.



Youngsters perform aerial yoga on the eve of the International Day of Yoga in Mumbai PTI

Political & Business Daily • 22 Jun • Ministry of Ayush

Mandaviya leads Yoga Day celebrations with 1500 participants in Delhi

12 • PG | 258 • Sqcm | 64480 • AVE | 125K • Cir | Top Left

Bhubaneshwar

Mandaviya leads Yoga Day celebrations with 1500 participants in Delhi

NEW DELHI, JUN 21

UNION Minister of Youth Affairs and Sports Dr Mansukh Mandaviya on Saturday led the 11th International Day of Yoga celebrations in the capital, performing asanas alongside more than 1500 enthusiasts at the Cycling Velodrome in Indira Gandhi Stadium, and declared actors Rakulpreet Singh and Jackky Bhagnani as 'Fit India Icons'.

Dr Mandaviya joined participants including over 400 volunteers from the 'My Bharat' platform at the Fit India Cult Yogathon, held under the Ayush Ministry's nationwide Yoga Sangam initiative, themed "Yoga for One Earth, One Health".



The event saw the presence of sportspersons like Olympian Priyanka Goswami and former India hockey captain Rani Rampal, as well as celebrities Madhurima Tuli, Rakulpreet and Bhagnani.

"I extend best wishes to everyone on the occasion of International Day of Yoga. Yoga is our culture and it should be included in our everyday life," Mandaviya said. "Yoga Day is being celebrated across the country as part of Yoga Sangam with the theme of 'Yoga for One Earth, One Health'."

"Through Fit India Cult Yogathon, the Sports Ministry is also celebrating the International Day of Yoga. I urge all citizens to perform Yoga regularly to stay healthy and stay fit. Yoga is a mantra for fitness and healthy life."

He also recognised Rakulpreet and Bhagnani, who also participated in the yoga session, as 'Fit India Icons', presenting them with official certificates.

"I am very pleased to see how our Hon'ble Sports Minister is himself leading the initiative like Sundays on Cycle to create awareness about fighting obesity and air pollution," actor-producer Bhagnani said.

"I was 150kgs at one time and reduced my weight to 75kgs now and I find great motivation by the work done by our Sports Minister. I am super happy to be here for Yogathon," Bhagnani added.

"I extend best wishes to everyone on the occasion of International Day of Yoga. Yoga is our culture and it should be included in our everyday life," Mandaviya said.

"I really hope that me and Jackky can influence more and more people to make fitness a way of life. Yoga doesn't require any fancy gyms, one can comfortably perform it inside their homes," said Rakulpreet.

The association of Cult Fit and the Fit India movement has brought the public-private sector together where more than 100 centres of Cult Fit are attempting 1 million surya namas kars. **–PTI**

Political & Business Daily • 21 Jun • Ministry of Ayush

Adha Sharma's powerful 'Yoga Day' message has a wholesome approach

2 • PG | 181 • Sqcm | 45218 • AVE | 125K • Cir | Bottom Right

Bhubaneshwar

Adah Sharma's powerful 'Yoga Day' message has a wholesome approach

As we get ready to celebrate World Yoga Day this Saturday, acclaimed actress Adah Sharma reflected on the positive impact of Yoga on everyday life.

Sharing a powerful 'Yoga Day' message, Adah said, "Yoga isn't just physical stretches. It's about making your mind fit so the body can follow. Yoga for me is a disciplined lifestyle all year around. Eating vegetarian food, being able to keep my calm in stressful situations, and controlling my anger. All of that is Yoga for me."



Aside from being a versatile actress, Adah is also known for her holistic and wholesome lifestyle, an important part of which is Yoga.

For the unaware, this year's theme for World Yoga Day is- Yoga for One Earth, One Health.

As part of the World Yoga Day celebration, Prime Minister Narendra Modi is expected to lead of Common Yoga Protocol in Visakhapatnam, Andhra Pradesh on June 21.

It might also be noted that World Yoga Day was established by the United Nations General Assembly (UNGA) after receiving a proposal from our Prime Minister Modi.

Work-wise, Adah will next grace the screen as a Devi in an untitled trilingual film with the National Award-winning director BM Giriraj.

Shedding light on her approach towards her character, Adah stressed her commitment to making the portrayal as realistic and authentic as possible.

"I am very fortunate to be getting the opportunity to play such amazing roles and work with such talented filmmakers. Stories like 'The Kerala Story' or fictional ones like Reeta Sanyal, I will do my best to make it as realistic as possible. I'm very lucky that creative filmmakers are offering me such varied roles," 'The Kerala Story' actress stated.

In addition to this, Adah is likely to be seen as a superhero in an international film. -IANS

Political & Business Daily • 21 Jun • Ministry of Ayush

Indian Army champions global Yoga Day celebrations in Kazakhstan, Uzbekistan, Myanmar

2 • PG | 208 • Sqcm | 51927 • AVE | 125K • Cir | Bottom Left

Bhubaneshwar

India Army champions global Yoga Day celebrations in Kazakhstan, Uzbekistan, Myanmar



TAKING yoga to the global level, the Indian Army in collaboration with Indian diplomatic missions and cultural centres, is celebrating the 11th International Day of Yoga (IDY) 2025 with great fervour across various international locations.

Aligned with the global theme of fostering health, harmony and holistic well-being, multiple yoga events have been organised in the lead-up to June 21 as the world will celebrate the 11th IDY.

At the Defence Services Academy (DSA), Myanmar, a yoga session was held on June 19 by the Indian Army. The session witnessed enthusiastic participation from all students of post-graduate and diploma courses.

Notably, 45 Burmese officers from diverse age groups took part in the session, making the event vibrant and engaging. The programme underscored the role of yoga in enhancing physical fitness, mental resilience and inner peace.

Similarly, in the Central Asian state of Kazakhstan, the Indian Army Training Team (IATT), in partnership with the Swami Vivekananda Cultural Centre, conducted a special yoga session at the National Defence University, Astana, on the same day. The initiative introduced yoga to the Kazakh Armed Forces, emphasising its effectiveness in mitigating stress and lifestyle-related health challenges while promoting overall well-being.

Taking yoga to another Central Asian state, in Tashkent, Uzbekistan, IDY is being celebrated as a national event under the aegis of the Embassy of India. The Lal Bahadur Shastri Centre for Indian Culture (LBSCIC), in conjunction with the IATT, is spearheading this mega event under the guidance and supervision of the Ambassador.

The mega event brings together a wide spectrum of participants, including representatives from the Government, Ministry of Defence, Armed Forces Academy and civil institutions. As part of the lead-up to the main celebrations on June 21, various yoga modules have already been conducted across Tashkent by LBSCIC's qualified yoga instructors.

These sessions have successfully incorporated members of the Friends of Friendly Countries (FFC), further reinforcing the message of unity, health and harmony through yoga.

The Indian Army's global participation in IDY 2025 reaffirms its commitment to promoting a culture of wellness, mindfulness and shared global values.-IANS

Political & Business Daily • 21 Jun • Ministry of Ayush

ICCR: India to organise Yoga Day events across 191 countries on Jun 21

1 • PG | 144 • Sqcm | 36019 • AVE | 125K • Cir | Bottom Right

Bhubaneshwar

ICCR: India to organise Yoga Day events across 191 countries on Jun 21

NEW DELHI, JUN 20



INDIA will organise thematic events and programmes in 1,300 cities across the globe to mark the International Day of Yoga on Saturday, showcasing the nation's ancient tradition and soft power.

The Indian High Commission in Pakistan is also organising a yoga event in Islamabad on the occasion, according to a statement issued on Friday by the Indian Council for Cultural Relations (ICCR), the cultural arm of the Ministry of External Affairs.

"On the 10th anniversary of International Day of Yoga, we will practically cover every country in the world where yoga events are being organised. In some countries like the US, we are hosting multiple events across various cities," ICCR's Director General, K Nandini Singla, was quoted as saying in a statement.

The ICCR will organise various yoga events and programmes in 191 countries on June 21 to mark the IDY, with more than 2,000 events to be hosted at 1,300 locations, covering multiple cities in various nations, it said.

Additionally, the ICCR is also hosting 'Yoga Bandhan', a signature event of IDY 2025, where 17 yoga gurus and practitioners from 15 countries, including Brazil, Argentina, Russia, China, South Africa, Malaysia, Sri Lanka, Indonesia, Singapore and South Korea, will lead the Yoga Day events across India, Singla said.

In Delhi, yoga events will be led by these foreign yoga gurus at Jantar Mantar, Qutub Minar, Purana Quila and Humayun's Tomb, while similar 'Yoga Bandhan' programmes will be organised at iconic locations in Lucknow, Ayodhya, Varanasi, Jaipur, Jodhpur, Bhopal, Gwalior and other cities, she added.

Political & Business Daily • 21 Jun • Ministry of Ayush

NDMC to organise events at 8 locations in Lutyens' Delhi on International Yoga Day

10 • PG | 139 • Sqcm | 34736 • AVE | 125K • Cir | Bottom Left

Bhubaneshwar

NDMC to organise events at 8 locations in Lutyens' Delhi on International Yoga Day

NEW DELHI, JUN 20

THE New Delhi Municipal Council (NDMC) will celebrate the International Day of Yoga on June 21 by organising mass yoga sessions at eight prominent locations across the Lutyens' Delhi area.

The events will be held from 6 am to 8 am under the theme 'Yoga for One Earth, One Health', promoting both individual well-being and environmental consciousness.

According to an official statement issued on Friday, the Mass Yoga Protocol Programme will be conducted at Lawn at



Shanti Path in Chanakyapuri, Lodhi Garden, Talkatora Garden, the south lawn of Kartavya Path, IAS Residential Complex in New Moti Bagh, Sanjay Jheel in Laxmi Bai Nagar, Central Park in Connaught Place, and Pandara Park.

The NDMC has extended an invitation to the general public, officials, and local residents to actively participate in the sessions.

The International Day of Yoga, marked annually on June 21, celebrates the ancient Indian practice that supports physical, mental, and spiritual well-being. The initiative was first proposed by Prime Minister Narendra Modi at the United Nations General Assembly in 2014. Recognising yoga's global appeal, he suggested June 21 -- the Summer Solstice and the longest day of the year in the Northern Hemisphere -- as the ideal day to observe this celebration of harmony and health. **–PTI**

Mid Day • 22 Jun • Ministry of Ayush

Bollywood does yoga day right

30 • PG | 437 • Sqcm | 995224 • AVE | 1.5M • Cir | Top Left
Mumbai

Bollywood does yoga day right


Shilpa Shetty Kundra


Anupam Kher


Dharmendra

Legendary actor **Dharmendra**, 89, marked World Yoga Day 2025 on Saturday with a serene yoga session at his Lonavala farmhouse. Performing anulom vilom and pranayam, he urged, "Yoga sabhi ko karna chahiye, for a healthy life," promoting daily yoga for all age groups with his signature calm and charm. Across the globe, **Anupam Kher** rolled out his mat at Times Square, New York, calling yoga a vital message for both physical and mental health.

Back in Delhi, **Rakul Preet Singh** and **Jackky Bhagnani** joined the Fit India Movement. Urging fans to kickstart their fitness journey, Rakul said, "It is an honour to be part of this journey. We hope to inspire more people to embrace fitness and yoga in their daily lives. You don't need fancy gyms; it can start right at home." Jackky added, "I was once 150 kg and lost 75 kg [by doing yoga and exercises]." Meanwhile, **Shilpa Shetty Kundra** shared a home routine video, emphasising the importance of balance. Not to be left out, **Kangana Ranaut**, **Malaika Arora**, and **Hina Khan** also dropped inspiring glimpses of their celebrations online by flexing both muscles and motivation.

Punjab Express • 22 Jun • Ministry of Ayush

Alia says 'take a deep breath and enjoy a moment of peace' this world Yoga Day

10 • PG | 830 • Sqcm | 165929 • AVE | 348.98K • Cir | Top Left
Chandigarh



Alia says 'take a deep breath, and enjoy a moment of peace' this World Yoga Day

Actress Alia Bhatt maintains a perfect physique even after being a mother to an adorable daughter, and one of the secrets to her fitness is yoga. This International Yoga Day, Alia advised everyone to simply "take a deep breath, and enjoy a moment of peace."

Taking to her X timeline (previously known as Twitter), the 'Highway' actress penned, "Yoga has always been deeply rooted in Indian history, a source of wisdom enriching lives across the world, even today. It's a way of life that cares for our body and mind. This International Yoga Day, let's make a simple promise - take a deep breath, and enjoy a moment of peace." Another fitness inspiration, Shilpa Shetty also urged everyone to keep practicing yoga, and stay healthy and happy this World Yoga Day. She took to her IG and dropped a clip of her recent yoga session. In the background, the 'Sukhee' actress was heard saying,

"Balance isn't a hidden treasure that can be discovered easily—it's something you create through conscious choices and consistent daily habits. You are the creator of your own life and well-being. Rather than waiting for life to calm down, take charge: shape your routines, set boundaries, and focus on what truly matters. Balance isn't a one-time achievement—it's a continuous journey. As our circumstances and priorities shift, so must we, making ongoing adjustments. Whether it's mind, body, soul—or vata, pitta, kapha—there's nothing more powerful than yoga to restore harmony." Talking about the importance of living in the moment, Shilpa added, "So keep practicing yoga, and stay healthy and happy. And always remember: gratitude is the highest form of yoga. Live in the present, stay aware. Wishing you a joyful and mindful International Yoga Day!"

Many other actresses such as Rakul Preet Singh, Malaika Arora, Neetu Kapoor, Isha Koppikar, Neha Dhupia, Esha Gupta, and Hina Khan also wished the netizens on World Yoga Day. IANS

Punjab Express • 22 Jun • Ministry of Ayush

DLSA Patiala promotes wellness and legal literacy on International Yoga Day

2 • PG | 254 • Sqcm | 50841 • AVE | 348.98K • Cir | Middle Center

Chandigarh

DLSA Patiala promotes wellness and legal literacy on International Yoga Day

PUNJAB EXPRESS BUREAU
Patiala, June 21

In compliance with the directives of the High Court of Punjab and Haryana, Chandigarh, and under the esteemed guidance of Rupinderjit Chahal, the Learned District and Sessions Judge-cum-Chairman of the District Legal Services Authority, Patiala, the International Yoga Day was joyously observed at the premises of the District Court Complex, Patiala.

The evet was elevated by dynamic yoga sessions led by Aman Singh, Yoga Instructor from Ayushman Arogya Kendra, Patiala, who shared his profound expertise and skillfully guided participants through revitalizing practices. Prominent attendees gracing the occasion included Kamaldeep Singh Dhaliwal, Ld. Addl. District & Sessions Judge, Patiala, Varun Nagpal, Ld. Addl. District & Sessions Judge, Patiala, Damandeep Kamal Heera, Ld. Civil Judge (Junior Division), Patiala-cum-Incharge-District Legal Services Authority, Patiala and Ms. Prabha Prashar, Ld. Civil Judge (Junior Division), Patiala.

They were also joined by esteemed advocates, Legal Aid Defense Counsel and diligent ministerial court staff, all contributing to the event's significance and success. Throughout the program, attendees were enlightened on the significance of the day and briefed on various Legal aid services, NALSA Schemes, Toll Free Helpline No. 15100 and the forthcoming National Lok Adalat to be held on 13.09.2025.

Punjab Express • 22 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day celebrations held

11 • PG | 70 • Sqcm | 13989 • AVE | 348.98K • Cir | Bottom Left
Chandigarh

International Yoga Day celebrations held

CHANDIGARH: Saint Soldier International School, Sector 28B, Chandigarh, celebrated International Yoga Day with great fervour and enthusiasm, bringing together students, teachers and parents in a collective effort to promote physical and mental well-being through the ancient practice of yoga. The event commenced in the school premises with a serene and energizing session led by the school's yoga instructor, Rajveer Kaur, who guided the participants through a series of yoga asanas and breathing techniques. **BPE**

Punjab Express • 22 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day observed with zeal and unity

2 • PG | 181 • Sqcm | 36244 • AVE | 348.98K • Cir | Bottom Right

Chandigarh

International Yoga Day observed with zeal and unity

PUNJAB EXPRESS BUREAU
Mandi Gobindgarh, June 21

Desh Bhagat University (DBU) marked International Yoga Day with great enthusiasm and a strong focus on overall well-being. The theme "Yoga for One Earth, One Health" resonated with a global message of unity, sustainability, and health for everyone.

The celebration began at 6:00 am at the University's Student Centre, with around 500 participants - students, faculty, non-teaching staff, and special guests. The day was filled with a sense of calm and energy, creating a refreshing start.

The event kicked off with stage preparations and a welcome address by Dr. Anil Joshi, a Professor in the Department of Swasthavritta. At 7:00 am, attendees watched a live telecast of the Prime Minister of India's address, emphasizing the importance of the occasion. A soulful prayer preceded the yoga session, which was led by an expert from CM di Yogshala.

This expert guided participants through various yoga poses and breathing techniques.

The celebrations wrapped up with a Valedictory Session, the singing of the National Anthem, and a Tree Plantation Ceremony, highlighting the university's commitment to sustainable living.

Punjab Express • 22 Jun • Ministry of Ayush

Intl Yoga Day celebrated

2 • PG | 279 • Sqcm | 55796 • AVE | 348.98K • Cir | Middle Left

Chandigarh

Int'l Yoga Day celebrated

PUNJAB EXPRESS BUREAU
Tarn Taran, June 21



In alignment with the directives issued by Punjab Health Minister Dr Balbir Singh, World Yoga Day was celebrated with enthusiasm on Saturday at the office of the Civil Surgeon and various health institutions across Tarn Taran district. The event was held under the chairmanship of Dr Gurpreet Singh Rai, Civil Surgeon of Tarn Taran.

A qualified yoga trainer, Harpreet Singh, conducted the session and guided participants through various yoga asanas. Health officials and employees actively took part in performing the exercises.

On this occasion, Dr Gurpreet Singh Rai emphasized the immense physical and mental health benefits of yoga. He highlighted India's invaluable contribution to global wellness through yoga, which is now practiced and appreciated worldwide.

Dr Rai stressed the importance of incorporating yoga into daily routines, noting, "The theme for the year 2025, 'Yoga for Self and Society', reflects the dual benefit yoga offers—for individual well-being and societal harmony."

He also informed attendees about a special yoga awareness campaign being conducted across towns and villages by the AYUSH Wing and the Mass Media Wing of the Health Department. The campaign aims to educate people about the benefits of yoga and encourage widespread participation.

Punjab Express • 22 Jun • Ministry of Ayush

Tarn Taran celebrates 11th International Yoga Day with district-wide enthusiasm

2 • PG | 234 • Sqcm | 46770 • AVE | 348.98K • Cir | Bottom Center

Chandigarh

Tarn Taran celebrates 11th International Yoga Day with district-wide enthusiasm

INDER PAL SINGH
PUNJAB EXPRESS BUREAU
Tarn Taran, June 21



Under the guidance of Deputy Commissioner 11th International Yoga Day was celebrated with great enthusiasm across Tarn Taran district. The district-level event, organized under the Punjab government's CM di Yogshala initiative, was held at Police Lines, Tarn Taran.

The main event saw the special participation of SDM Tarn Taran Shri Arvinderpal Singh, SDM Patti Shri Karanbir Singh, SP Headquarters Shri Baljit Singh Bhullar, District Youth Officer Jasleen Kaur, District Education Officer (Elementary) Shri Jagvinderjit Singh, Deputy District Education Officer (Secondary) Shri Paramjit Singh, and DSP Headquarters Shri Kamaljit Singh Aulakh.

In addition to the central celebration, special yoga sessions were organized at various locations across the district, including Dr. Tarehan Park (Patti), Guru Angad Dev Ji Stadium (Khadoor Sahib), Baba Deep Singh School Park (Bhikhiwind), Government Senior Secondary School (Gandiwind), Guru Arjan Dev Ji Stadium (Chohla Sahib), Guru Angad Dev Ji Park (Goindwal Sahib), and Chheena Bidhi Chand (Block Gandiwind). Residents from all walks of life participated enthusiastically in these sessions.

Addressing the gathering, SDM Tarn Taran Shri Arvinderpal Singh emphasized that yoga offers benefits for people of all ages. He stated that daily practice improves flexibility, joint health, blood pressure, stress levels, and supports heart health.

Punjab Express • 22 Jun • Ministry of Ayush

15-day live yoga session concludes on 11th International Yoga Day at GHSC-10

4 • PG | 198 • Sqcm | 39632 • AVE | 348.98K • Cir | Bottom Right
Chandigarh

15-day live yoga session concludes on 11th International Yoga Day at GHSC-10

PUNJAB EXPRESS BUREAU
Chandigarh, June 21

Government Home Science College, Chandigarh, under the leadership of Principal Prof. Sudha Katyal, concluded its 15-day live yoga session on Saturday to mark the celebration of the 11th International Yoga Day. The programme was organized in collaboration with the Government College of Yoga, Education and Health, Sector 23, Chandigarh.

The sessions were conducted by Kulwant Singh, a seasoned yoga instructor with over 18 years of experience, who enlightened the participants about the immense benefits of yoga for holistic well-being. The programme saw enthusiastic participation from faculty members, NSS volunteers and NCC cadets of the college.

Principal Prof. Sudha Katyal appreciated the dedicated efforts of the organizing committee, especially for conducting the program during the summer break. She also motivated the participants to incorporate yoga into their daily routine, highlighting its role in reducing stress, anxiety and depression, while promoting overall well-being and a balanced lifestyle.

Punjab Express • 22 Jun • Ministry of Ayush

Over 500 participate in district-level Int'l Yoga Day event in Ferozepur

2 • PG | 439 • Sqcm | 87820 • AVE | 348.98K • Cir | Top Right
Chandigarh

YOGA FOR ONE EARTH, ONE HEALTH

Over 500 participate in district-level Int'l Yoga Day event in Ferozepur

HARISH MONGA
PUNJAB EXPRESS BUREAU
Ferozepur, June 21



On the occasion of the 11th International Yoga Day, a district-level yoga event was organised at Cantonment Stadium, Ferozepur Cantt, under the "CM di Yogshala" initiative. This year's theme, "Yoga for One Earth, One Health," emphasised holistic well-being and environmental harmony through the practice of yoga.

The event saw the enthusiastic participation of over 500 individuals, including special guests: MLA from Guru Har Sahai, Fauja Singh Sarari; Deputy Commissioner Deeptishikha Sharma; Dr Amandeep Kaur Gossal (wife of MLA Ranbir Singh Bhullar), Coordinator of the Drug-Free Campaign for Ferozepur City. They joined citizens in practicing various yoga asanas.

Speaking on the occasion, MLA Sarari highlighted that the stress of modern life often leads to mental and physical ailments, and by the time people realise the importance of health, it is often too late. He urged everyone to dedicate time daily to yoga and exercise to stay physically and mentally fit. He lauded the initiative of Chief Minister Bhagwant Singh Mann, under which free yoga classes are being held in every district through the "CM di Yogshala" programme.

Deputy Commissioner Sharma stressed the need to adopt healthier food habits along with yoga to prevent lifestyle diseases. She mentioned that yoga not only improves physical fitness but also brings mental peace, alertness, and a refreshed spirit throughout the day.

Highlighting the importance of this year's theme, she said linking yoga with the environment sends a strong message of collective well-being. The slogan "One Earth, One Health" reinforces the connection between human health and the planet.

Renowned yoga expert Pramod Monga explained various asanas, their significance, and how they support physical, mental, and spiritual health through practices like pranayama and meditation. During the event, saplings were presented to the chief guests as a gesture of respect, along with an appeal to plant more trees to protect the environment.

Punjab Express • 22 Jun • Ministry of Ayush

World Yoga Day celebrated at Sukhna Lake with enthusiastic participation

4 • PG | 290 • Sqcm | 57965 • AVE | 348.98K • Cir | Middle Center

Chandigarh

World Yoga Day celebrated at Sukhna Lake with enthusiastic participation

PUNJAB EXPRESS BUREAU
Chandigarh, June 21



On the occasion of World Yoga Day, a vibrant yoga session was held at Sukhna Lake, drawing the participation of around 250 yoga enthusiasts. The serene morning event was graced by Chief Guest Sanjay Tandon, along with Guests' of Honor Acharya Manish and Tripat Singh, renowned as the Fitness Icon of India.

Amit from Yogshala and Neeta Sharma, Co-founder, The Catalysts PR & Productions were the special guests. This impactful event was organized by the Tushar Foundation, a dedicated NGO working towards health and wellness. The event was professionally managed by Sports-13.

The session was led by a professional yoga expert, Amit from Yogshala, who guided participants through a series of yoga postures and breathing exercises. The attendees thoroughly enjoyed the refreshing and energizing experience amidst the tranquil surroundings of Sukhna Lake.

Kiran Kaur, Director of Tushar Foundation, shared her vision: "We will continue to promote fitness in all forms on a regular basis." Yadvinder Singh, Founder and Director of the foundation, added: "To build and maintain a consistent fitness regime, such events must be organized regularly." Notably, Yadvinder Singh is himself an International Athlete, and he is also the Strength and Conditioning coach with PCA.

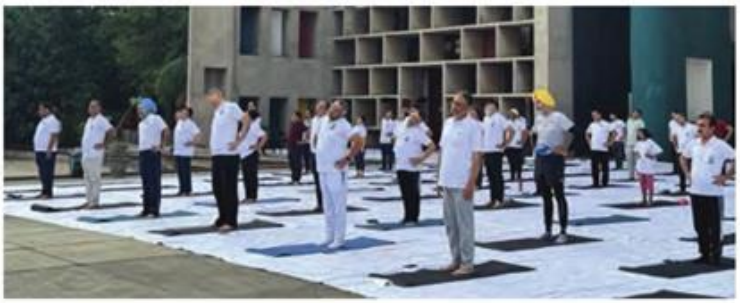
Punjab Express • 22 Jun • Ministry of Ayush

Chief Justice Negi leads Yoga Day celebrations at High Court

4 • PG | 251 • Sqcm | 50160 • AVE | 348.98K • Cir | Top Center

Chandigarh

Chief Justice Negi leads Yoga Day celebrations at High Court



PUNJAB EXPRESS BUREAU
Chandigarh June 21

The International Day of Yoga 2025, was celebrated at the premises of Punjab and Haryana High Court, Chandigarh under the aegis of Justice Sheel Nagu, Chief Justice, Punjab and Haryana High Court, Chandigarh. The theme of this event was "Yoga for One Earth One Health and this day was celebrated as per the guidelines received from Ministry of Ayush, Government of India, New Delhi. Judges, Members of Punjab and Haryana High Court Bar Association, officers and officials of the High Court participated in the event and showed huge enthusiasm while performing different Yoga Asanas and meditation.

On this occasion, the participants were apprised by Yoga Trainer about the benefits of Yoga being an invaluable gift of ancient Indian tradition and that Yoga helps in physical development and mental relaxation as well as development of strength, flexibility and immunity. This is especially important in the present scenario when the mental and physical health of the people has come under dire stress. Yoga is not about exercise but to discover the sense of oneness with ourselves, the world and nature.

International Day of Yoga is celebrated on June 21 every year and this year also the day is being celebrated across India with an objective to make it a part of the daily routine of every individual and to highlight the importance of Yoga and how it is beneficial in keeping the body and mind in sound health for the cause of "Public Health".

Punjab Express • 22 Jun • Ministry of Ayush

CICU Women Entrepreneur Forum celebrates International Yoga Day

5 • PG | 288 • Sqcm | 57533 • AVE | 348.98K • Cir | Bottom Right

Chandigarh

CICU Women Entrepreneur Forum celebrates International Yoga Day

PUNJAB EXPRESS BUREAU
Ludhiana , June 21



The Chamber of Industrial & Commercial Undertakings (CICU) Women Entrepreneur Forum (WEF) proudly celebrated International Yoga Day with great enthusiasm and spirit. The event brought together empowered women leaders for an invigorating session of wellness, unity, and self-care.

The celebration was graced by Rajni Jaidka Sethi, Convener of CICU WEF, along with Aishni Sethi, FLO Secretary. Several distinguished members participated in the event, including Puja Chopra, Aarti Kapoor, Priya Chaudhry, Shilpa Handa, Archana Sarup, and Shelly Gupta, demonstrating solidarity for health and holistic wellbeing.

The highlight of the evening was a deeply relaxing and energizing yoga session led by Harita Aggarwal, popularly known as The Chirpy Yogini. Her expert guidance on Face Yoga and mindfulness practices provided attendees with tools to enhance inner balance, rejuvenate their senses, and reconnect with the self. The session, themed "Breathe – Bend – Balance," left participants refreshed and recharged.

Speaking on the occasion, Rajni Jaidka Sethi remarked, "Yoga is the perfect harmony of body and mind, and through such initiatives, we aim to inspire women to integrate wellness into their daily lives."

Punjab Express • 22 Jun • Ministry of Ayush

Kapurthala district admn observes Int'l Yoga Day with enthusiastic public participation

2 • PG | 425 • Sqcm | 85098 • AVE | 348.98K • Cir | Top Left

Chandigarh

Kapurthala district admn observes Int'l Yoga Day with enthusiastic public participation

ASHOK KAURA
PUNJAB EXPRESS BUREAU
Phagwara, June 21



In a resounding call to embrace healthier lifestyles, Deputy Commissioner Amit Kumar Panchal and SSP Gaurav Toora urged citizens to make yoga an integral part of their daily routines, emphasizing its role in fostering a physically and mentally resilient society. They were addressing a large gathering at the district-level event organized to mark International Yoga Day at Dharm Sabha Ground in Kapurthala.

The event saw hundreds of participants, including senior administrative officials, law enforcement personnel, and residents from across the district. They collectively engaged in an hour-long yoga session under the open sky.

"Yoga has been a timeless contribution of India to the world, offering immense benefits for physical wellness, mental clarity, and emotional balance," said the Deputy Commissioner during his address. He highlighted how the global recognition of yoga—celebrated every year on June 21—reflects its universal relevance and enduring value.

Encouraging the public to avail themselves of free yoga classes offered under the Punjab government's CM di Yogshala initiative, he shared that trained instructors are conducting regular sessions at various parks and community halls across the district. Interested individuals can contact the helpline number 76694-00500 to connect with certified instructors and join free sessions in their vicinity. Before the official address, Deputy Commissioner Panchal led the yoga demonstration session, accompanied by Senior Superintendent of Police Gaurav Toora, Municipal Commissioner Anupam Kler, Additional Deputy Commissioner (General) Navneet Kaur Ball, and Additional Deputy Commissioner (Development) Varinderpal Singh Bajwa.

The district-level celebration of International Yoga Day served as a reminder of the collective commitment to holistic well-being and the promotion of traditional health practices. The district administration reiterated its support for ongoing wellness programs and encouraged maximum community involvement.

Punjab Express • 22 Jun • Ministry of Ayush

NCC Gp Hq, Amritsar celebrates International Yoga Day

5 • PG | 232 • Sqcm | 46391 • AVE | 348.98K • Cir | Bottom Left

Chandigarh

NCC Gp Hq, Amritsar celebrates International Yoga Day

PUNJAB EXPRESS BUREAU
Amritsar, June 21



The NCC Gp Hq, Amritsar celebrated International Yoga Day on June 21st with a vibrant event at the Khalsa College Amritsar, Front Lawns. This grand celebration saw the participation of 1000 plus NCC cadets from various units of Amritsar Gp, making it a significant event.

Firstly Cdts witnessed live address by PM on a large LED screen, afterwards in the event, the cadets showcased an impressive array of yoga postures and techniques. Their performance demonstrated a strong commitment to fitness and holistic well-being, reflecting yoga's emphasis on physical health and mental tranquillity—values that align closely with the ethos of the NCC.

The celebration of International Yoga day was not just a display of physical prowess but also a platform to foster camaraderie and discipline among the cadets. The enthusiasm and dedication displayed by the cadets were palpable, reflecting their commitment to embracing yoga as a way of life.

Punjab Express • 22 Jun • Ministry of Ayush

On Intl Yoga Day, 1,000 people practiced yoga together

5 • PG | 189 • Sqcm | 37882 • AVE | 348.98K • Cir | Middle Right

Chandigarh

On Int'l Yoga Day, 1,000 people practiced yoga together

PUNJAB EXPRESS BUREAU
Ludhiana, June 21

On the occasion of International Yoga Day, a grand yoga session was organised on Saturday at the campus of SCD Government College. In this event, 250 NSS volunteers along with 50 students from NCC and the Red Ribbon Club enthusiastically participated in the yoga practice. Additionally, nearly 700 residents of Ludhiana, associated with the Bharatiya Yoga Sansthan, also joined in, promoting the message of health and inner balance.

The event received special support from the Bharatiya Yoga Sansthan, which played a crucial role in making the programme highly successful and impactful. A total of approximately 1000 participants practiced yoga together, inspiring a vision of a disciplined and empowered society.

On this special occasion, the college Principal Prof. (Dr.) Gursharnjit Singh Sandhu, former Principal Dr. Gurpreet Kaur, Punjab President of Bharatiya Yoga Sansthan Mr. Kundan Vermani, District President Dr. Dharam Singh Sandhu, NSS Incharge Dr. Saurabh Kumar, NCC Air Wing Incharge Prof. Sarika, along with other faculty members, were present and actively participated in the yoga session. The main objective of the event was to promote health, discipline, mental peace, and awareness of Indian cultural values among students and the community through the practice of yoga.

Punjab Express • 22 Jun • Ministry of Ayush

PHDCCI Amritsar Zone celebrates Intl Yoga Day

5 • PG | 220 • Sqcm | 43941 • AVE | 348.98K • Cir | Bottom Center

Chandigarh

PHDCCI Amritsar Zone celebrates Int'l Yoga Day



PUNJAB EXPRESS BUREAU
Amritsar, June 21

The Amritsar Zone of the Punjab State Chapter, PHDCCI & PHDCCI SHE Forum in association with Border Security Force - BSF in the spirit of celebrating the 11th International Yoga Day 2025 organised a Yoga Session at the historic Joint Check Post (JCP), Indo-Pak Border, Attari, Amritsar on 21 June, 2025. The event was organized under the global theme Ek Prithvee, Ek Svaasthya Ke Liye Yoga (One Earth, One Health through Yoga).

The event witnessed enthusiastic participation from BSF personnel, civilians, and dignitaries, reaffirming the role of yoga as a unifying force for holistic well-being and national spirit.

On this occasion, PHDCCI extended its appreciation to the BSF for their tireless service and celebrated their contribution to national security and public engagement. PHDCCI felicitated Dr.AtulFulzele, IPS, Inspector General, BSF Punjab; S.S Chandel, Deputy Inspector General, SHQ Amritsar and other senior BSF officials for their leadership and commitment.

Punjab Express • 22 Jun • Ministry of Ayush

PHDCCI SHE Forum Chandigarh celebrates International Yoga Day

4 • PG | 292 • Sqcm | 58355 • AVE | 348.98K • Cir | Middle Right

Chandigarh

PHDCCI SHE Forum Chandigarh celebrates International Yoga Day

PUNJAB EXPRESS BUREAU
Chandigarh, June 21



PHDCCI SHE Forum, Chandigarh in association with Food Corporation of India organised a Yoga Session on the Occasion of 11th International Yoga Day on 21st June 2025 at PHD House, Chandigarh.

In her Welcome address, Adv. Pooja Nayar, Chair-Chandigarh, PHDCCI SHE Forum, mentioned this year marks the 11th International Day of Yoga with the theme "Yoga for One Earth, One Health." SHE Forum of PHDCCI is proud to Champion initiatives that focus not just on professional excellence, but also on holistic well-being especially for women, families, and the wider community.

She stated, as we mark this global occasion, we should aim to embrace wellness not just as a one-day activity, but as a lifestyle choice. She further added, it is an opportunity to reconnect with ourselves in the midst of our fast-paced lives. She hoped today's Yoga session would inspire all of us to pause, breathe, stretch, and reconnect with that inner calm we often forget to nurture.

Dr Vibha Bawa, BAMS, Clinical Dietitian and Oncology Nutritionist & Convener, Steering Committee on Ayurveda, Siddha & Unani under Regional Pharmaceutical, Health & Wellness Committee, PHDCCI & Member Steering Committee, PHDCCI SHE Forum Chandigarh while highlighting the benefits of Yoga stated that Fitness and nutrition go hand in hand. What we eat fuels how we move, think, and feel. A balanced, wholesome diet is essential to support physical vitality, mental clarity, and long-term wellness.

Punjab Express • 22 Jun • Ministry of Ayush

Vet Varsity celebrates International Yoga Day

5 • PG | 310 • Sqcm | 61912 • AVE | 348.98K • Cir | Middle Left

Chandigarh

Vet Varsity celebrates International Yoga Day



PUNJAB EXPRESS BUREAU
Ludhiana, June 21

The cadets of 1 Pb R&V Squadron and volunteers of National Service Scheme (NSS), Guru Angad Dev Veterinary and Animal Sciences University celebrated International Yoga Day with full fervour and enthusiasm. Commanding Officer of the NCC unit Col. A Shrinivas Rao, Capt. Dr Nittin Dev Singh, Lt. Dr. P.P Dubey, Dr Nidhi Sharma, NSS Programme coordinator, cadets and volunteers participated in the Yoga-day.

During the Yoga session different Yogasanas were performed to promote physical and mental well-being through the ancient practice of yoga. The event began with the chanting of prayers and warm-up exercises, followed by a series of asanas. Students enthusiastically performed postures like Surya Namaskar, Bhujangasana, Vajrasana, Anulom-Vilom etc in perfect synchrony, reflecting their discipline and commitment.

Dr JPS Gill, Vice-Chancellor praised the enthusiastic participation and emphasized the role of yoga in maintaining mental and physical well-being. "Yoga is not just a practice but a lifestyle that promotes harmony between body and mind. I am proud to see our NSS volunteers and NCC cadets embracing this ancient tradition with such dedication," Dr Gill opined.

Col A Shrinivas Rao addressed the gathering and highlighted the importance of yoga in building resilience, focus, and mental strength. Ranjit Singh from Himalayan Yoga was the resource person for the NSS Volunteers.

The vibrant participation of students showcased the spirit of youth and the enduring relevance of yoga in modern life was appreciated by Dr SS Randhawa, Dean of College of Veterinary Science. Dr Sarvpreet S Ghuman, Director Students' Welfare, stated that the students' concentration improves with daily yoga practices and it also boosts immunity.

Punjab Express • 21 Jun • Ministry of Ayush

AIMS Mohali to mark Yoga Day with CM di Yogshala at mass level

4 • PG | 236 • Sqcm | 47109 • AVE | 348.98K • Cir | Middle Right

Chandigarh

AIMS Mohali to mark Yoga Day with CM di Yogshala at mass level

PUNJAB EXPRESS BUREAU
Mohali, June 20

Dr. B.R. Ambedkar State Institute of Medical Sciences (AIMS), Mohali, in collaboration with CM di Yogshala, will celebrate the International Day of Yoga on 21st June 2025, at 6:00 am, joining the global observance of the occasion for the 11th consecutive year. This year's theme, "Yoga for One Earth, One Health," emphasizes yoga's essential role in fostering balance between personal well-being and planetary sustainability.

Divulging the details, Directior Principal, Dr Bhavneet Bharti said that in a landmark initiative, AIMS Mohali and CM di Yogshala will attempt an official entry into the Asia Book of Records by bringing together the highest number of healthcare providers performing yoga at a single venue. MBBS students, nursing students, and healthcare professionals from multiple disciplines are set to participate with great enthusiasm at Ground of Shaheed Major Harminder Pal Singh Goverment College, Phase 6, Mohali, she further added.

Amresh Kumar Jha and Kamlesh Mishra, Consultant Yoga, CM di Yogshala, while supporting the tomorrow's initiative, stated, "Yoga is an ancient practice with timeless relevance. It builds resilience, reduces stress, and promotes overall well-being particularly crucial for healthcare providers who tirelessly serve on the frontlines of society."

Dr. Bhavneet Bharti, further said that "This record attempt is not just about numbers; it's about nurturing a culture of holistic wellness within our institution and extending that ethos to the broader community."

The event is expected to witness participation from over 3,000 healthcare professionals, guided by certified yoga instructors from CM di Yogshala. The session will include asanas (yoga postures), pranayama (breathing exercises), and meditation, all designed in harmony with the day's theme of integrating individual health with environmental consciousness.

Punjab Express • 21 Jun • Ministry of Ayush

Delhi CM Rekha Gupta launches song ahead of Yoga Day

7 • PG | 117 • Sqcm | 23398 • AVE | 348.98K • Cir | Middle Right
Chandigarh

Delhi CM Rekha Gupta launches song ahead of Yoga Day

NEW DELHI, JUNE 20



Delhi Chief Minister Rekha Gupta on Friday, a day before International Yoga Day, launched a song on yoga sung by music composer Amit Trivedi. Addressing a press conference, Gupta said her ministerial colleagues and the BJP MLAs will participate in yoga activities on Saturday. "Official programmes will be held at 11 places. I will be participating in the Yoga programme in Sonia Vihar on Yamuna bank. There will be programmes at Thyagraj Stadium, Chhatrasal Stadium, Rajiv Gandhi Stadium, Cricket ground in Dwarka Sector 6, among others," she said. PTI

Punjab Express • 21 Jun • Ministry of Ayush

India to organise Yoga Day events in 191 countries today

1 • PG | 220 • Sqcm | 43981 • AVE | 348.98K • Cir | Middle Center

Chandigarh

India to organise Yoga Day events in 191 countries today

NEW DELHI, JUNE 20



India will organise thematic events and programmes in 1,300 cities across the globe to mark the International Day of Yoga (IDY) on Saturday, showcasing the nation's ancient tradition and soft power.

The Indian High Commission in Pakistan is also organising a yoga event in Islamabad on the occasion, according to a statement issued on Friday by the Indian Council for Cultural Relations (ICCR), the cultural arm of the Ministry of External Affairs.

"On the 10th anniversary of International Day of Yoga, we will practically cover every country in the world where yoga events are being organised. In some countries like the US, we are hosting multiple events across various cities," ICCR's Director General, K Nandini Singla, was quoted as saying in a statement.

The ICCR will organise various yoga events and programmes in 191 countries on June 21 to mark the IDY, with more than 2,000 events to be hosted at 1,300 locations, covering multiple cities in various nations, it said.

Additionally, the ICCR is also hosting 'Yoga Bandhan', a signature event of IDY 2025, where 17 yoga gurus and practitioners from 15 countries, including Brazil, Argentina, Russia, China, South Africa, Malaysia, Sri Lanka, Indonesia, Singapore and South Korea, will lead the Yoga Day events across India, Singla said. PTI

Punjab Express • 21 Jun • Ministry of Ayush

Int'l Yoga Day to be celebrated with enthusiasm today under 'CM di Yogshala' initiative

5 • PG | 231 • Sqcm | 46255 • AVE | 348.98K • Cir | Middle Center

Chandigarh

Int'l Yoga Day to be celebrated with enthusiasm today under 'CM di Yogshala' initiative

BALINDER SINGH
PUNJAB EXPRESS BUREAU
Patiala, June 20



Under the Punjab Government's flagship health initiative 'CM di Yogshala', International Yoga Day will be celebrated with great enthusiasm across the state on June 21, 2025. In Patiala, the district administration and the Directorate of Ayurveda are actively coordinating the event.

All necessary preparations have been completed, with yoga demonstrations and public awareness events scheduled to be held in parks, schools, and at the block level throughout the district. This was shared by Rajinder Singh, District Coordinator of CM di Yogshala.

He informed that hundreds of trained yoga instructors will conduct group yoga sessions at 6:00 AM at various block-level venues. These sessions will involve participation from the general public, students, health workers, Anganwadi workers, and representatives from social organizations.

Thousands of citizens across Punjab, including many from Patiala, have already registered for free yoga classes under CM di Yogshala through the toll-free number 7669400500 or the website cmdiyogshala.punjab.gov.in.

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

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

Free Press Journal • 22 Jun • Ministry of Ayush

Karnataka Guy, Health Min lead yoga day celebrations in B'luru

10 • PG | 204 • Sqcm | 162206 • AVE | 251.68K • Cir | Middle Center

Mumbai

Karnataka Guv, Health Min lead yoga day celebrations in B'luru

NT Correspondent

BENGALURU

A large number of people, including Karnataka Governor Thaawarchand Gehlot, Health Minister Dinesh Gundu Rao, performed Yoga in front of iconic Vidhana Soudha here on Saturday morning, marking the 11th International Yoga Day.

They participated in a synchronised mass yoga demonstration held under the Union AYUSH Ministry's 'Yoga Sangam' initiative themed 'Yoga For One Earth, One Health'.

Speaking on the occasion, Minister Rao said 'Yoga Mandira's (Centres)' will be established in government hospitals across the state, to make yoga accessible to a wider population.

"We must introduce yoga—which has received global recognition—to more people. The state government is implementing various initiatives in this direction. Yoga centres will be started in all district hospitals, taluk hospitals, and community health centres across the state," he said.

Plans are already underway to designate Mysuru district as a 'Yoga District'. A proposal has been submitted to the central government regarding this.

"The goal is to ensure that at least one person in every household in Mysuru practices yoga. For the first time in the country, a state is moving towards making an entire district dedicated to yoga. The government will also place special emphasis on the traditional Ashtanga Yoga," he added.

The event at the Vidhana Soudha organised by the State's AYUSH Department in collaboration with several organisations, yoga groups, and civil society groups was inaugurated by Governor Thaawarchand Gehlot.



According to officials, more than 5,000 people practiced yoga on the steps of Vidhana Soudha.

Addressing the gathering, the Governor urged citizens to incorporate yoga into their daily lives and collectively strive to build a healthier, more peaceful, and balanced world.

"The practice of yoga guides us towards non-violence, compassion, and peace—values that are essential for sustainable development and the preservation of our planet. Embracing yoga to realise the vision of 'One Earth, One Health' is the need of the hour," he said.

Yoga is an invaluable gift of India's ancient tradition. It is a bridge between body and soul, thought and action, discipline and fulfillment. It fosters self-restraint, balance, and sensitivity towards nature. Rooted in India's cultural ethos, yoga has served humanity's health and well-being for millennia, he said.

Free Press Journal • 22 Jun • Ministry of Ayush

Telangana Guv, Union, state ministers attend Yoga Day celebrations

11 • PG | 232 • Sqcm | 184567 • AVE | 251.68K • Cir | Top Left

Mumbai





Telangana Guv, Union, state ministers attend Yoga Day celebrations

METRO INDIA NEWS | HYDERABAD

Union Minister of State for Home Bandi Sanjay Kumar, Telangana Governor Jishnu Dev Varma, state Health Minister C Damodar Rajanarasimha, and other dignitaries participated in International Yoga Day celebrations held in the state on Saturday.

Sanjay Kumar attended the Yoga Day event at the Ambedkar stadium in Karimnagar. The Governor, health minister, Sports Minister Vakiti Srihari, and several senior officials attended the celebration organized by the Telangana government at the Gachibowli stadium in Hyderabad. About 5,000 people participated in the event.

Describing Yoga as India's gift to the world, Rajanarasimha said the ancient spiritual discipline unites body, mind, and the soul.

He said the government has appointed over 600 Yoga instructors last year and introduced Yoga to about five lakh people. The government is contemplating appointing at least 300 more instructors in the near future, he said. 'Yoga should be a part of our life,' he said.

The International Yoga Day was also celebrated at the Telangana BJP headquarters here. State BJP General Secretary G Premender Reddy and several other leaders performed yoga asanas.

Over 3,000 differently abled perform Yoga

Over 3,000 persons with disabilities performed Yoga at an event organized on the occasion of International Yoga Day. The event saw persons with disabilities from 21 categories, such as visual impairment and hearing impairment, showcasing their skills by performing yoga.

Union Minister for Social Justice and Empowerment Virendra Kumar attended the function organized by the National Institute for the Empowerment of Persons with Intellectual Disabilities (NIEPID) of the Union Ministry of Social Justice and Empowerment. Speaking on the occasion, Virendra Kumar said, India, for centuries, taught peace through the medium of Yoga to the world. 'By imbibing the spirit of 'Vasudhaiva Kutumbakam', we have always considered the whole world as one,' he said.

Free Press Journal • 22 Jun • Ministry of Ayush

Visually-impaired children celebrate Yoga Day in Mysuru

10 • PG | 219 • Sqcm | 173933 • AVE | 251.68K • Cir | Bottom Left

Mumbai

FITNESS

Visually-impaired children celebrate Yoga Day in Mysuru



NT Correspondent
MYSURU

Fifty children and youth with visual impairment came together at the iconic Mysuru Palace Grounds to observe International Yoga Day 2025 through a specially designed, inclusive yoga session.

The event was organized by the Ministry of Ayush and the Government of Karnataka, with EquiBeing Foundation collaborating to support the initiative through training and facilitation. The participating children had been engaged in a year-long inclusive yoga training program conducted by EquiBeing Foundation, focusing on sensory-friendly techniques such as verbal guidance, breathwork, and spatial orientation.

The session demonstrated how traditional practices like yoga can be meaningfully adapted to serve people of all abilities.

Member of Parliament Yaduveer Krishnadatta Chamaraja Wadiyar who addressed the gathering, highlighted the city's unique position. He said that Mysuru is always known as the Yoga Capital of Karnataka. It has a proud legacy of promoting wellness. It is vital that children with visual impairment are not just included, but also actively engaged through inclusive methods.

District In charge and Minister for Social Welfare Dr H C Mahadevapppa who also attended the event, interacted with the children.



Free Press Journal • 22 Jun • Ministry of Ayush

11th International Yoga Day celebrated in Tamulpur

7 • PG | 101 • Sqcm | 80560 • AVE | 251.68K • Cir | Middle Right

Mumbai

11th International Yoga Day celebrated in Tamulpur

Tamulpur: The 11th International Yoga Day was celebrated on Saturday at the Mahaprabhu Sri Sri Gopal and Jagannath Than Satra in Kochubari, Tamulpur, Assam, organised by the Tamulpur District Administration. The event commenced with the ceremonial lighting of the lamp by BTC Deputy Chief Executive Member Govinda Basumatary. In his brief address, he remarked, "Yoga is not just for physical fitness but is also vital for mental well-being."

Yoga instructors and experts from the Baksa District Yoga Science College and Patanjali Yog Peeth conducted demonstrations and guided participants through yoga practices.



As part of the celebrations, winners of the yoga competitions held earlier were awarded. The winners in each category were — "Group A": 1. Rema Daimari, 2. Sujuma Boro, 3. Fanjari Basumatary; "Group B": 1. Mayank Geres, 2. Anita Sarania, 3. Katerina Barman; "Group C": 1. Yuvraj Karki, 2. Liza Kalita, 3. Arj Basumatary; "Group D": 1. Mala Narzary, 2. Nirupama Lahkar, 3. Purnima Deka. Senior yoga practitioners were also honoured. The event was attended by Tamulpur District SSP Diganta Kumar Choudhury, MCLA Bijitgwra Narzary, officials and staff of the district administration, Assam Police, Indian Army, BSF, representatives of government departments and students. This year's Yoga Day was observed under the central theme — "Yoga for One Earth, One Health".

Free Press Journal • 22 Jun • Ministry of Ayush

Enthusiasts mark Int'l Yoga Day

14 • PG | 210 • Sqcm | 167001 • AVE | 251.68K • Cir | Middle Left

Mumbai

Enthusiasts mark Int'l Yoga Day

PTI

NEW YORK / BEIJING



From the iconic Times Square in New York to the old Parliament House in Canberra and from the celebrated Moscow Metro to Prince Faisal bin Fahd Stadium in Riyadh, thousands of yoga enthusiasts from across the world commemorated the International Day of Yoga on Saturday.

Recognising the appeal of the Indian spiritual and physical wellness practice, the UN proclaimed June 21 as the International Day of Yoga in Dec 2014, the draft resolution for which was proposed by India and endorsed by a record 175 member states.

At the UN headquarters, eminent physician, author and wellness guru Deepak Chopra led a special guided meditation session as over 1,200 yoga practitioners, diplomats, UN officials, members of the diplomatic corps and the diaspora community participated in the 11th International Yoga Day event hosted by the Permanent Mission of India to the UN.

The Consulate General of India in New York, in partnership with Times Square Alliance, celebrated the 11th International Day of Yoga at Times Square, attended by actor Anupam Kher.

The celebration of Yoga, also known as 'Solstice at Times Square', featured seven yoga sessions, in which 10,000 people took part, showcasing widespread enthusiasm for yoga in New York City and the US. In the UK, hundreds of people joined in a series of expert-led asanas and pranayam at the famed square on the Strand in London at the event organised by the High Commission of India in London on Friday evening.

Indian High Commissioner to the UK Vikram Doraiswami read out a special message from 76-year-old King Charles III, known for his affinity for Yoga, who said this annual celebration "promoted the global principles of unity, compassion and wellbeing."

Year on year, Yoga is increasing in popularity across the UK, with millions of people in our country reaping its benefits, the monarch said. Indian missions in more than two dozen countries held their IDY events on Saturday.

In China, thousands of people participated in several yoga events, signifying the growing popularity of the ancient Indian spiritual and physical practice in the country.

Amid the surging enthusiasm, the Indian mission stopped registration after over 1,500 people registered for the yoga event at the old Indian Embassy complex in Beijing where Indian Ambassador to China Pradeep Kumar Rawat led other diplomats in commemorating the day. In Shanghai, the United Nations Resident Coordinator in China and a dedicated yoga practitioner, Siddharth Chatterjee, was the Chief Guest at the Yoga Day celebrations conducted by the Indian Consulate.

In Singapore, the IDY was held at Supertree Lawn in the central business district with Dinesh Vasu Dash, Singapore's Minister of State for Culture, Community and Youth, and High Commissioner of India to Singapore Dr Shilpak Ambule in attendance at the event that saw about 300 participants.

Free Press Journal • 22 Jun • Ministry of Ayush

Yoga Day 2025: City that never sleeps takes a refreshing break

4 • PG | 841 • Sqcm | 668233 • AVE | 251.68K • Cir | Middle Right,Top Right

Mumbai

Yoga Day 2025: City that never sleeps takes a refreshing break

Mumbai celebrated International Day of Yoga on June 21 with public events, online yoga challenges; events saw enthusiastic participation



Pics: Salman Ansari

Anjuman-I-Islam school

FPJ News Service

MUMBAI

From temples to schools, slums and police stations, International Yoga Day was celebrated across Mumbai, with people rolling out mats for asanas and pranayama. The word 'yoga' is derived from Sanskrit and means to join or to unite, symbolising the union of body and mind. On December 11, 2014, the United Nations proclaimed June 21 as International Day of Yoga after a proposal from India. The theme for the 11th International Day of Yoga was 'Yoga for One Earth, One Health'.

Children from Anand Nagar slum in Jogeshwari West joined their teacher, Yashodhara Rajurkar, who trained at Mahila Patanjali Yog Samiti, in a yoga session.



Sona Sarovar Trust



Local train



Marine Drive

At the University of Mumbai, over 200 students from 130 colleges participated in a joint event organised by its National Service Scheme unit and Kaivalyadhama. Vice-chancellor Prof Ravindra Kulkarni, along with other dignitaries, took part in yoga demonstrations. IIM Mumbai held its session at Swami Vivekananda Hall, beginning with a live telecast of the Prime Minister's address, followed by guided yoga practice by Kaivalyadhama instructors. At IIT Bombay, the event was held at the indoor badminton court.

In a virtual event at 6.30am, the yoga community of HaBuild (Habit Building), led by former IITian Saurabh Bothra from Nagpur, recorded an online attendance of 7,52,074, setting an Official World Record.

The Shri Siddhivinayak Temple at Prabhadevi organised a yoga camp for its employees. Temple trustee and treasurer, Acharya Pawan Tripathi, trustee Mahesh Mudaliar, and executive officer Veena Patil joined devotees and temple employees at the event.

Meditators, who follow yoga practices taught at Sadhguru Jaggi Vasudev's Isha Foundation, undertook a 7-day online practice challenge that ended on International Day of Yoga. Participants were asked to snap a selfie after their meditation practice and share it with other practitioners.



— Salman Ansari

Gateway of India



NSCI: Amruta Fadnavis, Arjun Kapoor, Bhushan Gagrani, Nushrratt Bharuccha

In one of the biggest such events in the city, over 2,000 Iyenger yoga practitioners, who follow techniques pioneered by Yogacharya BKS Iyengar, gathered at the NSCI dome on Saturday evening. The session was organised by Yogashraya, a division of the Light on Yoga Research Trust. Iyenger, who lived in Pune, is considered to be one of the greatest proponents of the ancient practice of yoga.



Veteran actor Dharmendra, shared pictures of himself taking part in a yoga session at his house in Lonavala. The 89-year-old actor was joined by actor and model Ekta Jain, for guided breathing exercises. The actor said, "Everybody should do yoga for a healthy life," he said, emphasising its importance for long-term well-being.



NCC cadets

Free Press Journal • 21 Jun • Ministry of Ayush

100+ Parks to be developed ahead of yoga day

22 • PG | 199 • Sqcm | 158150 • AVE | 251.68K • Cir | Bottom Left

Mumbai

initiative

100+ Parks to be developed ahead of yoga day

UP State Bureau

LUCKNOW

The Uttar Pradesh government has developed over 100 Yoga Parks across the state in preparation for the 11th International Yoga Day, to be observed on June 21, 2025. The initiative, aligned with Chief Minister Yogi Adityanath's vision, aims to promote holistic wellness by making yoga a permanent part of urban community life.

According to the Urban Development Department, each urban local body has been directed to develop designated Yoga Parks equipped with basic amenities like drinking water, seating, and spaces suitable for conducting regular yoga sessions. These parks are not limited to a one-day event but are intended to function as year-round wellness hubs.



In Varanasi, yoga sessions will take place at Shaheed Udyan, Beniya Bagh Park, Harishchandra Park, and prominent ghats like Namo, Assi, and Ravidas. Agra has seen the development of Yoga Parks at Balkeshwar, Central Park (Awas Vikas), Kalindi Park, and the Municipal Corporation Office Park.

Facilities to Support Year-Round Health and Wellness Activities

Lucknow now hosts nine Yoga Parks, including Swarn Jayanti Park and Jhande Wala Park, while Kanpur's venues include Nana Rao Park, Buddha Park, and Parshuram Vatika. Jhansi leads in numbers, with 12 parks developed, followed by Mathura-Vrindavan, Ghaziabad, and Ayodhya and Firozabad with three each.

As per Principal Secretary Amrit Abhijat, the parks have been developed in accordance with guidelines set by the Ministry of Ayush and this year's Yoga Day theme: "Yoga for One Earth, One Health." The state intends for these parks to continue promoting physical and mental well-being beyond June 21. Officials including District Magistrates and Municipal Commissioners have been instructed to ensure the parks remain operational with clean and safe infrastructure. This initiative marks a shift from symbolic celebration to sustained public health engagement.

Free Press Journal • 21 Jun • Ministry of Ayush

Yoga Day event at Sports Complex today

12 • PG | 98 • Sqcm | 77971 • AVE | 251.68K • Cir | Middle Left

Mumbai

Yoga Day event at Sports Complex today

FPJ News Network

BEED

The main function for International Yoga Day will be held at the District Sports Complex on Jalna Road in Beed on Saturday at 6.30am. District Collector Vivek Johnson has appealed to all officers, government employees, people's representatives, yoga enthusiasts, youths and residents to participate in large numbers.

The event has been organised by the district administration in collaboration with Patanjali Yogpeeth, the District Yoga Association and other social organisations.

The United Nations has designated June 21 as International Yoga Day. On this day, mass yoga demonstrations are organised globally to raise awareness about the benefits of



yoga. Beed will mark the occasion with collective yoga sessions and public engagement.

A planning meeting for the event was held at the district collectorate on Thursday, attended by senior officers of the collectorate and various government departments. Johnson also urged that yoga events be organised at schools, villages, colleges and other public places to ensure wider participation and benefit.

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

The Echo of India • 22 Jun • Ministry of Ayush

11th International Yoga Day celebrations

7 • PG | 115 • Sqcm | 13794 • AVE | 120.06K • Cir | Middle Left

Kolkata



UPSC Chairman Ajay Kumar takes part in a yoga session on the occasion of 11th International Day of Yoga celebrations, at UPSC headquarter, New Delhi

The Echo of India • 22 Jun • Ministry of Ayush

Indian Railways marks International Yoga Day with nationwide celebrations

10 • PG | 212 • Sqcm | 25432 • AVE | 120.06K • Cir | Top Left

Kolkata

Indian Railways marks International Yoga Day with nationwide celebrations

EOI CORRESPONDENT

NEW DELHI, JUNE 21/--/ On the occasion of International Day of Yoga, Indian Railways organised grand and spirited yoga sessions across the country. Aligned with the theme "Yoga for One Earth, One Health", celebrations were conducted across all Railway zones, divisions, stations, and Railway premises across India.

Union Ministers of State for Railways, V. Somanna and Ravneet Singh Bittu, participated in the yoga sessions held at Hassan, Karnataka and Sukhna Lake, Chandigarh respectively. Chairman and CEO, Railway Board, Satish Kumar, also took part in the yoga session organised at Karnail Singh Stadium, New Delhi.

For the first time, a yoga session was conducted on the world's highest Railway arch bridge - Chenab Bridge, located in Jammu and Kashmir symbolising Indian Railways' confidence and engineering capabilities. Additionally, yoga sessions were held on India's first cable-stayed rail bridge - Anji Khad Bridge, and the country's first vertical-lift rail bridge - Pamban Bridge in Tamil Nadu, showcasing a unique blend of yoga and engineering excellence.



A special EMU train dedicated to yoga was operated by the Howrah Division in West Bengal, featuring illustrations of various Yoga Mudras along with their health benefits.

Across various regions, enthusiastic participation was witnessed from Railway officers, staff, Railway Protection Force personnel, scouts and guides, school students, public representatives, and members of the general public. The sessions included asanas (physical postures), pranayama (breathing techniques), meditation, and awareness activities focused on the holistic benefits of yoga.

Through this nationwide initiative, Indian Railways not only encouraged its workforce to embrace a healthy lifestyle but also played a key role in spreading awareness about the transformative benefits of yoga among the larger public.

The Echo of India • 22 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day celebrated at Braithwaite & Co Ltd

10 • PG | 95 • Sqcm | 11377 • AVE | 120.06K • Cir | Middle Center

Kolkata

International Yoga Day celebrated at Braithwaite & Co Ltd

EOI CORRESPONDENT

KOLKATA, JUNE 21/--/Braithwaite & Company Limited, a CPSE under the Ministry of Railways, observed International Yoga Day on 21st June 2025 across its Corporate Office and Units with great enthusiasm. At Corporate office, the event began in the morning with a vibrant session of Yoga Asanas and Pranayam, led by Yogacharya Shri Bhupendra Shukleshfrom Rishikesh, the renowned Yoga capital of India.

The programme witnessed the gracious presence of senior officials including Md. Asad Alam (Chairman & Managing Director) & Shri Sanjeev Rastogi (Director-Production). In his opening address, the CMD emphasized the significance of yoga, stating: "Yoga is the cornerstone of peace, health, and inner harmony. Its regular practice not only transforms the self but also radiates positivity across society."

Yogacharya Shuklesh elaborated on the



importance of incorporating yoga into daily life, especially in the current era of rising stress and anxiety and introduced simple techniques of yoga-based

The Echo of India • 22 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day celebration at Kolkata Zonal Office

11 • PG | 96 • Sqcm | 11541 • AVE | 120.06K • Cir | Middle Left

Kolkata

International Yoga Day celebration at Kolkata Zonal Office

EOI CORRESPONDENT

KOLKATA, JUNE 21/--/The Kolkata Zonal Office of Central Bank of India celebrated International Yoga Day on 21 st June 2025 with great enthusiasm and zeal. The event was initiated by Zonal Head Shri P.C. Khurana, who encouraged staff members to participate in the yoga session. The staff responded overwhelmingly to his call, and the event saw active participation from all.



The yoga session began early in the morning, led by a professional yoga instructor. The session included breathing exercises, free-hand exercises, and meditation, promoting physical and mental well-being among the participants. The event was a huge success, with staff members benefiting from the session and rejuvenating their minds and bodies.

The celebration was attended by senior officials, including DZH, Sandipan Dasgupta,DGM Raj Kokil Singh, AGM Manoj Kumar and Naresh Thakur. The active participation of staff underscored the importance of yoga and wellness in the workplace. The event concluded with a sense of calm and positivity, highlighting the benefits of incorporating yoga into daily life.

The Echo of India • 22 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day celebrated across West Bengal

2 • PG | 124 • Sqcm | 14835 • AVE | 120.06K • Cir | Top Left

Kolkata

International Yoga Day celebrated across West Bengal

KOLKATA, JUNE 21 /--/ The International Day of Yoga was celebrated across West Bengal on Saturday with participants from all walks of life performing 'asanas' at public parks and community grounds. In Kolkata, early morning sessions were organised in several localities, including RabindraSarobar, Eco Park, and the grounds near Victoria Memorial. Despite light showers in some areas, a large number of yoga enthusiasts, senior citizens, school students and office-goers participated in yoga sessions. West Bengal Governor CV Ananda Bose also hosted a yoga session at the Raj Bhavan premises with several enthusiasts participating.

Bose, who also took part in the session, thanked Prime Minister NarendraModi for helping transform yoga into a global movement observed as the International Day of Yoga. "It is a proud moment for Raj Bhavan, Kolkata, to be part of 'YogamSangam 2025' and for being so integrated with the over 1,00,000 locations across the length and breadth of the country in a collective movement for health, harmony and holistic wellbeing. I urge everyone to be part of this global transformation together, with Yoga at its heart, for all times to come," Bose said in a statement issued by his office. (PTI)

The Echo of India • 22 Jun • Ministry of Ayush

Khandu, Rijiju join Yoga Day celebrations at Tawang height

3 • PG | 224 • Sqcm | 26905 • AVE | 120.06K • Cir | Middle Center

Kolkata

Khandu, Rijiju join Yoga Day celebrations at Tawang height



TAWANG (ARUNACHAL PRADESH), JUNE 21 /--/ The 11th International Day of Yoga was celebrated with unparalleled zeal and unity in the picturesque Tawang district of Arunachal Pradesh, under the theme "Yoga for One Earth, One Health."

Hosted by the Government of Arunachal Pradesh, the event brought together local communities, school children, government officials, and soldiers of the Gajraj Corps in a harmonious yoga session set against the majestic Himalayan backdrop, symbolizing the interconnectedness of human well-being and planetary health.

The event was graced by Kiren Rijiju, Union Minister of Parliamentary Affairs and Minority Affairs, and Pema Khandu, Chief Minister of Arunachal Pradesh. Their presence underscored the significance of yoga as a universal practice for fostering physical, mental, and environmental harmony, aligning with the 2025 theme's vision of holistic health for all.

Pema Khandu lauded the dedication of Indian Army towards integrating Yoga into their rigorous routines, even in the challenging terrains and weather conditions of frontier areas of Arunachal Pradesh.

The event featured a vibrant Mass Yoga session led by certified instructors, adhering to the protocol outlined by the Ministry of AYUSH, Government of India. Participants began with a serene prayer, followed by warming-up exercises and a series of yogasanas, including Kapalbhati, Pranayam, Dhyana, and Meditation. The session embodied the theme for the event, uniting diverse groups in a shared commitment to holistic health and environmental consciousness. Overwhelming participation of local villagers, school children, and soldiers reflected the deep cultural resonance of Yoga and the spirit of camaraderie between the Indian Army and the local community in Tawang. EoIC

The Echo of India • 20 Jun • Ministry of Ayush

Assam CM to inaugurate Chirang district jail on International Yoga Day

3 • PG | 270 • Sqcm | 32415 • AVE | 120.06K • Cir | Middle Center

Kolkata

Assam CM to inaugurate Chirang district jail on International Yoga Day



STAFF REPORTER

CHIRANG, JUNE 19 / -- / The newly-constructed Chirang District Jail in Kajalgaon is all set for its official inauguration on June 21, coinciding with International Yoga Day.

The facility, built at a cost of Rs 65 crore will be inaugurated by Assam Chief Minister Himanta Biswa Sarma.

Bodoland Territorial Council (BTC) Chief Executive Member Pramod Boro visited the site today to inspect the preparations. "

Ahead of the scheduled visit of Chief Minister Himanta Biswa Sarma on 21st June for the inauguration of the new jail in Chirang district, I visited the site today to take stock of the preparations. Looking forward to welcoming Hon'ble CM on International Yoga Day," Boro posted on the 'X'.

The Chirang District Jail will be one of the most modern correctional facilities in Northeast India. With a capacity to house 636 inmates, the jail is equipped with advanced infrastructure that not only strengthens security but also prioritizes rehabilitation and humane treatment of inmates.

According to Assam Minister for Home (Prisons) Rupesh Gowala, the facility embodies the state's evolving commitment to prison reforms.

Senior government officials, including Inspector General of Prisons Pubali Gohain, DIG Gautam Bora, MLAs Nirmal Kumar Brahma and Ajoy Kumar Ray, Chirang Deputy Commissioner Jatin Bora and Superintendent of Police Akshat Garg conducted a detailed inspection of the premises on May 27 to ensure readiness for the upcoming inauguration.

The jail has addressed a long-standing logistical and humanitarian issue in Chirang, where the absence of a district-level facility previously forced authorities to transfer inmates to distant locations such as Goalpara, Dhubri and Nagaon.

The Goan • 22 Jun • Ministry of Ayush
India celebrates Int'l Yoga Day

6 • PG | 483 • Sqcm | 72457 • AVE | 200K • Cir | Middle Center

Goa

India celebrates Int'l Yoga Day

PTI

NEW DELHI

Millions across India rolled out their yoga mats and stretched and meditated to mark the 11th International Day of Yoga, with Prime Minister Narendra Modi leading the celebrations from the coastal city of Visakhapatnam in Andhra Pradesh.

Dressed in all-white, Modi led a mass yoga demonstration at RK beach and said that at a time when the whole world is going through some kind of tensions, yoga gives a direction of peace and brings oneness.

"Yoga is the pause button that humanity needs to breathe, to balance, to become whole again," he said.

"My request to the world -- let this yoga day mark the beginning of yoga for humanity 2.0, where inner peace becomes global policy," he said.



From the icy heights of Siachen Glacier to naval ships anchored in Visakhapatnam, the Indian armed forces also observed Yoga Day across the country, reaffirming their commitment to discipline and inner strength.

Defence Minister Rajnath Singh led the celebrations in Jammu and Kashmir's Udhampur, accompanied by Army Chief General Upendra Dwivedi.

"There was a time when yoga was considered limited to saints and seers. But today, people are performing 'surya namaskar' on mats from New York's Times Square to the lawns near the Eiffel Tower. Is it less than a miracle?" Singh asked.

This is the "rising soft power" of India and yoga has become its "strongest ambassador", he said.

At an event held at Delhi-based Western Air Command of the Indian Air Force, a large of number of its personnel and their family members gathered at Subroto Park to engage in yoga routines and in the middle of the field, a symbolic formation of 'OP SINDOOR' was made with people standing on mats and doing various 'asanas'.

Vice Chief of the Army Staff Lieutenant General N S Raja Subramani performed yoga with troops and families at Cariappa Parade Ground in Delhi, joined by more than 3,400 participants, including defence attaches from 25 countries, NCC cadets and school students.

The Goan • 22 Jun • Ministry of Ayush

Thousands take part as State marks International Yoga Day

5 • PG | 1629 • Sqcm | 244379 • AVE | 200K • Cir | Middle Left

Goa

Thousands take part as State marks International Yoga Day



THE GOAN I NETWORK

PANAJI

Governor of Goa P.S. Sreedharan Pillai on Saturday led a yoga session at the Old Durbar Hall, Raj Bhavan to mark the 11th International Yoga Day. The officials and staff members of Raj Bhavan Goa performed yoga at Raj Bhavan.

Sanjeev Gauns Desai, Secretary to the Governor also participated in yoga session.

The International Yoga Day is being celebrated every year across the globe on June 21 since last 11 years to create awareness about its vast potential in improving overall health and well-being. It also promotes the practice of yoga for physical, mental and spiritual wellbeing worldwide.

The participants of yoga were guided by Dhananjay Patil an experienced yoga instructor attached to Tapobhumi, Kundaim.

At Santa Cruz



PANAJI: On the occasion of the International Day of Yoga, the Urban Health and Training Centre (UHTC) at St Cruz joined the nationwide 'Yoga Sangam'.

Speaking at the event, Dr Amit Dias, Assistant Professor and In-Charge of the Centre, emphasised that the true benefits of yoga can only be realised through regular daily practice. Residents and medical interns at the Centre demonstrated a series of simple yet effective yoga postures to patients and attendees in the OPD. The concept of a "Y-Break at Work" was introduced — short yoga routines that can be done in office settings to reduce stress and improve posture.

At Chorao



PANAJI: The NSS Unit of Raghuvir and Premavati Salkar Higher Secondary School, Chorao, celebrated International Yoga Day with great enthusiasm on Saturday. The event saw active participation from students, teachers, and various dignitaries and staff from government departments. The celebration commenced with a welcome address by the Principal Sandeep Sawal. A series of yoga asanas were performed under the expert guidance of NSS Programme Officer Jaganath Ghatwal. Present at the occasion were the Sarpanch of Chodan-Madel Village Panchayat, Silvano Pereira, along with other panchayat members.

At Old Goa



PANAJI: "Yoga, as we know, is far more than physical exercise. It is a spiritual and philosophical journey—a union of body, mind, and soul,"stated Union Minister of State for Power and New & Renewable Energy Shripad Naik.

He was speaking infornt of large gethering consists of Yoga enthusiasts from different walks of life, at the 11th International Yoga Day held at Lawns of Churches and Convent of Old Goa, one of the 189 iconic tourist location chosen across India for this grand celebration. This event was successfully organized by AYUSH Ministry, Tourism Ministry and Indian Archiological Survey.

At Margao



PANAJI: Manovikas English Medium School proudly joined the global celebration on the eve of the 11th International Day of Yoga under the guiding theme: 'Yoga for One Earth, One Health.' The event held on Friday brought together students and staff in a vibrant display of unity, wellness, and environmental consciousness.

The celebration began with the serene chanting of the Shanti Mantra, followed by a graceful sequence of yoga asanas that reflected the participants' deep commitment to holistic well-being. Highlights of the event included a dynamic Yoga Dance performance, live demonstrations of key asanas, and a short educational film that explored the significance of yoga in today's world. The occasion left a lasting impact on attendees, who departed feeling invigorated and better equipped to embrace academic and personal challenges. The event was thoughtfully organised by the school's Physical Education Department, underscoring the institution's dedication to promoting healthy lifestyles through mindful practices.

At Selaulim Dam



PANAJI: As monsoon clouds hovered above, the serene waters of the Selaulim Dam in Sanguem resonated with the calming chants of yoga, creating a scenic atmosphere for the celebration of International Day of Yoga. The Central Bureau of Communication (CBC), Goa, in collaboration with the South Goa District Administration and District Police, organised the Yoga Sangam event on Saturday. Yoga enthusiasts, officials from the district administration and police, CBC representatives, and students from nearby educational institutions participated in the event. District Collector Egna Cleetus, IAS, acknowledged the dedication and support of the officials and staff involved in making the event a success.

At Korgao



PANAJI: Sant Xavier Vidyalaya at Korgao celebrated the 11th International Yoga Day with enthusiasm on Saturday, marking the occasion with the theme 'Yoga for One Earth, One Health' and emphasising that personal wellness and planetary health are inseparably linked.

The final celebration was participation of headmistress, faculty, and students from the school.

The event commenced with warm-up exercises, and all participants, including faculty members performed various sitting and standing asanas such as Shavasana, Vajrasana, Trikonasana, Surya Namaskar, Chakraasan and meditation.

Throughout the session, the importance of each asana was explained in detail. Faculty members were taught how to incorporate yoga into their daily lives to maintain harmony between the body and mind.

At IPSCDL HQ



PANAJI: Imagine Panaji Smart City Development Ltd. (IPSCDL) celebrated International Yoga Day with great enthusiasm at its headquarters on Saturday. The yoga session was attended by the MD & CEO, Sandip Jacques, IAS, along with Brijesh Manerkar (Director - municipal administration), IPSCDL team and staff members. The session was conducted by Sheela Kankonkar, Principal Yoga Teacher from Patanjali Yoga Samiti. The instructor led a meaningful and rejuvenating session focused on breathing techniques, stretching and mindfulness—reinforcing the importance of integrating yoga into daily life for physical and mental well-being.

At Vasco



PANAJI: Goa Shipyard Limited (GSL) observed the International Day of Yoga 2025 with spirited participation and a reaffirmed commitment to holistic well-being. The event, held at the Badminton Court, GSL Officers' Enclave, Chicalim, Vasco-da-Gama, was themed around this year's global message: "Yoga for One Earth, One Health", which inspired the day's proceedings. A large number of employees, CISF personnel, local civilians, and their family members participated in the early morning session, which was conducted by certified yoga instructors. The programme also featured a live broadcast of the Prime Minister's address. Attendees engaged in a structured sequence of yogasanas, pranayama, and guided meditation, all aimed at fostering physical vitality, mental clarity, and environmental harmony.

The event included insightful talks on lifestyle disorders and stress management, reinforcing the vital principle that a balanced mind and body are foundational to a resilient and productive workforce.

The Goan • 22 Jun • Ministry of Ayush

Patanjali leads celebrations on International Yoga Day

6 • PG | 355 • Sqcm | 53256 • AVE | 200K • Cir | Middle Center
Goa

Patanjali leads celebrations on International Yoga Day

THE GOAN I NETWORK



PANAJI

Patanjali Yogpeeth marked the 11th International Yoga Day with large-scale celebrations in India and abroad, highlighted by a mega event at Brahma Sarovar, Kurukshetra. Led by Swami Ramdev, Acharya Balkrishna, and Haryana CM Nayab Singh Saini, over one lakh participants performed yoga in unison. Jointly organised by Patanjali Yogpeeth, the Haryana Yoga Commission, and the Ayush Department, the event promoted the theme "One Earth, One Health."

Yoga sessions were held across all 650 Indian districts under the Common Yoga Protocol. Major events took place at Patanjali campuses, including Haridwar's Yog Bhavan, where Dr. Sachin Tyagi led a comprehensive yoga session. Participants performed asanas like Tadasana, Trikonasana, and practiced pranayama techniques such as Kapalbhati and Anulom-Vilom.

Swami Bajrangdev emphasised yoga as a holistic lifestyle and global health solution, crediting Swami Ramdev for popularising it worldwide. The event also saw participation from key figures of Patanjali institutions, reinforcing yoga's growing relevance in today's health-challenged world.

The Goan • 22 Jun • Ministry of Ayush

Yoga Day 2025: Dr Prasad calls for yoga in schools

6 • PG | 239 • Sqcm | 35891 • AVE | 200K • Cir | Middle Center

Goa

Yoga Day 2025: Dr Prasad calls for yoga in schools

THE GOAN I NETWORK

PANAJI

International Yoga Day is observed annually on June 21, aligning with the summer solstice. Initiated by Prime Minister Narendra Modi and endorsed by 177 nations at the UN in 2014, the day highlights yoga's global significance. The 2025 theme, "Yoga for One Earth, One Health," underscores the link between personal well-being and planetary health.

Dr. Prasad, Managing Director of Swarnaa Group of Companies, marked the day by performing yoga, despite recovering from a medical procedure. He usually completes 108 Suryanamaskarams annually but adapted his routine this year. He emphasized that "Yoga is not just exercise—it's a lifestyle and a way to connect with your inner self. It's India's gift to the world."



Dr. Prasad also stressed the importance of introducing yoga at the school level, recommending at least two weekly periods to teach its benefits. He praised Prime Minister Modi for leading the 11th International Day of Yoga in Vishakhapatnam and echoed the PM's words: "Yoga is the pause button humanity needs." He also commended Prahlad Joshi for participating in celebrations at Pattadakal with his family.

The Goan • 21 Jun • Ministry of Ayush

Yoga Day: Shun optics, political propaganda

4 • PG | 945 • Sqcm | 141798 • AVE | 200K • Cir | Top Left

Goa

Yoga Day: Shun optics, political propaganda

Every year, on June 21, Goa joins many other countries in celebrating International Yoga Day. In the name of healthy living, politicians, bureaucrats, celebrities and people across the spectrum take to their yoga mats, performing postures that often seem more about optics than authentic practice. This exercise, while seemingly promoting wellness, raises a fundamental question: Can a single day of awareness genuinely bring about a change, or has Yoga Day become a tool for political and institutional propaganda?

History shows that yoga, originating in ancient India, is much more than physical exercise. It is a holistic spiritual discipline that harmonises the mind, body, and soul. The word "yoga," derived from Sanskrit, signifies "union"— integrating individual consciousness with universal consciousness. Postures (asanas), breathing techniques (pranayama), and meditation aim to promote mental clarity, physical health, and spiritual awakening. The question again is, whether a fleeting ceremonial gesture can bring about a monumental lifestyle change and if it serves the intended purpose. Or, are we merely following the trend of celebrating designated days?

The reality is that a day's celebration, no matter how grand, is insufficient to instil the discipline or lifestyle shifts necessary for true wellness. A lifestyle change requires continuous effort, education, and cultural acceptance. When governments and institutions treat Yoga Day as a mandatory checkbox, with participation enforced through policies and directives, it risks reducing yoga to a performative act, stripping it of its depth and essence. Besides, it raises questions about genuine engagement.

Awareness days like Yoga Day help draw attention to health and well-being, but such a one-day commemoration cannot bring about a reform

Interestingly, the State government has declared participation in Yoga Day "compulsory" for all government employees. Schools are mandated to organise yoga events and broadcast Prime Minister's addresses, turning the day into a spectacle of state-led enthusiasm. Promoting health is laudable, but the compulsion negates the efforts. Consensual participation through awareness would help, because there has to be a willing follow-up. It would be an exercise in futility if government employees go through the drills on Saturday and forget about them for the rest of the year when nobody bothers to ask or question them.

There is a palpable opinion that Yoga Day has been transformed into a propaganda tool. The focus on large-scale events, televised addresses, and involuntary participation suggests that it is more about projecting a unified image over fostering well-being. This approach risks commodifying a profound spiritual discipline into a superficial spectacle, detached from its original intent. When the emphasis shifts from personal growth to institutional image, the authentic spirit of yoga is compromised.

If the intent is on wellness, yoga must be integrated into everyday life not confined to a single-day ritual. Governments and organisations should focus on long-term strategies to balance a culture that values mental and physical well-being. Other pressing health issues like malnutrition and sanitation must get comparable attention. On the current scale, Yoga Day risks becoming merely a symbol of political showmanship rather than a genuine effort for health and spiritual upliftment.

Awareness days like Yoga Day help draw attention to health and well-being, but such a one-day commemoration cannot bring about a reform. What is needed is a sustained effort and a genuine embrace of yoga's deeper purpose without fanfare, optics and propaganda.

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

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

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 Government/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.

Herald • 22 Jun • Ministry of Ayush

Over 1 lakh participate in International Yoga Day event held in Kurukshetra

7 • PG | 196 • Sqcm | 29457 • AVE | 257.96K • Cir | Bottom Left

Goa

Over 1 lakh participate in International Yoga Day event held in Kurukshetra

KURUKSHETRA: Under the guidance of Swami Ramdev, the 11th International Yoga Day was celebrated with great enthusiasm at Brahma Sarovar, Kurukshetra. The event, jointly organised by Patanjali Yogpeeth, Haryana Yoga Commission, and the AYUSH Department of Haryana, witnessed the participation of over 1 lakh yoga practitioners at the venue and more than 11 lakh people across the state through online platforms.

Chief Minister of Haryana Nayab Singh Saini, Acharya Balkrishna, and several dignitaries, including Governor Bandaru Dattatreya and MP Naveen Jindal, were present. The event featured live demonstrations of yoga asanas and a collective pledge to promote yoga and Swadeshi products for a healthier and more self-reliant India.



Speaking at the event, Swami Ramdev highlighted yoga as the essence of Sanatan Dharma and claimed that over 200 crore people across 200 countries now practice yoga. He urged local governance bodies to promote yoga at the grassroots level, stressing that yoga has the potential to reduce India's health expenditure drastically.

Acharya Balkrishna emphasized yoga's proven benefits in boosting immunity, reversing disease, and promoting longevity. He cited global research and hundreds of studies published by the Patanjali Research Foundation to support these claims.

Chief Minister Nayab Singh Saini reiterated the state's commitment to making Haryana drug-free and yoga-oriented. He added that spreading yoga among the masses is central to the state's public health strategy.

The program also included a strong call for adopting Swadeshi products, rejecting colonial education systems, and embracing Indian values through initiatives like the Indian Education Board and Patanjali's educational institutions.

This year's Yoga Day theme was 'One Earth, One Health', underlining yoga's role in global health and harmony.

Millenniumpost • 22 Jun • Ministry of Ayush

11TH INTERNATIONAL YOGA DAY

5 • PG | 149 • Sqcm | 248363 • AVE | 350K • Cir | Bottom Left

Kolkata

11TH INTERNATIONAL YOGA DAY





(Left) Defence minister Rajnath Singh takes part in a yoga session, in Udhampur. External Affairs Minister S Jaishankar (R) with members of the Diplomatic Corps takes part in a yoga session, at Nehru Park in New Delhi. PTI





(Left) Yoga session organised by the Indian Army on the International Day of Yoga, at the world's highest battlefield Siachen. (R) Lok Sabha Speaker Om Birla with MPs and other dignitaries performs yoga during a 'Yoga Shivir', organised on the International Day of Yoga, at the Parliament House complex in New Delhi. PTI

Millenniumpost • 22 Jun • Ministry of Ayush

Shah, Gujarat CM take part in Yoga Day celebrations in parts of state

5 • PG | 163 • Sqcm | 270918 • AVE | 350K • Cir | Top Center

Kolkata

Shah, Gujarat CM take part in Yoga Day celebrations in parts of state

OUR CORRESPONDENT

AHMEDABAD: Union Home Minister Amit Shah and Gujarat Chief Minister Bhupendra Patel celebrated the International Yoga Day on Saturday by participating in yoga-related events at different places of the state.

While Shah performed yoga with citizens at Prahladnagar Garden in Ahmedabad city, CM Patel participated in the mass yoga session in Vadnagar town of Mehsana district, the birthplace of Prime Minister Narendra Modi.

The CM attended the state-level celebrations at Sharmistha Lake complex in Vadnagar, an official release said.

At the Vadnagar event, over 2,000 persons created a world record by performing 'Bhujangasana', a reclining backbend posture also known as cobra pose, the CM said on X.

"A proud moment for Gujarat and India. I am happy to share that 2,121 people performed 'Bhujangasana' simultaneously at the picturesque Sharmistha Lake in Vadnagar, creating a Guinness World Record. Bhujangasana improves spinal flexibility, strengthens the back, and enhances lung capacity," said the CM.



Union Home minister Amit Shah takes part in a yoga session, organised on the International Day of Yoga, in Ahmedabad PTI

"Congratulations to the people of Gujarat for this world record ..The ancient town of Vadnagar - a confluence of spirituality, art, and culture, and the birthplace of PM Narendra Modi - witnessed a scene both serene and majestic, as yoga infused the space with ethereal grace" the CM added.

The certificate presented to the CM by a representative of "Guinness World Records" states: "The most people performing the cobra pose (yoga) simultaneously was achieved by the Gujarat State Yog Board for International Yoga Day in Vadnagar, Gujarat on June 21, 2025."

Addressing the gathering ahead of the yoga session, Patel said PM Modi's vision led the United Nations to declare International Day of Yoga, which is now inspiring people across the world to embrace yoga.

According to the CM, nearly 1.5 crore people joined the Yoga Day celebrations across the state on Saturday.

Millenniumpost • 21 Jun • Ministry of Ayush
From river banks to parks, UP gears up for grand Int'l Yoga Day events
6 • PG | 322 • Sqcm | 578910 • AVE | 750K • Cir | Top Left
Delhi • Kolkata

MASS PARTICIPATION EXPECTED

From river banks to parks, UP gears up for grand Int'l Yoga Day events

MPOST BUREAU

LUCKNOW/VARANASI: On the eve of the 11th International Yoga Day, Uttar Pradesh has made elaborate preparations for mass participation across cities, from the ghats of Varanasi and Prayagraj to Ayodhya, and parks across Lucknow, Kanpur, Mathura and Ghaziabad.

The state government has developed over 100 yoga parks in the urban local bodies to provide permanent space for yoga practice, where special events involving children, senior citizens, and foreign delegates are lined up for Saturday.

Developed by the Urban Development Department, these parks, are equipped with clean drinking water, seating arrangements, and dedicated yoga spaces.

The initiative aligns with this year's theme -- "Yoga for One Earth, One Health" -- and is designed to promote a year-round culture of health and wellness.


REPRESENTATIVE PIC

Lucknow now has nine yoga parks, including at Gulab Park, Swarn Jayanti Park, and ED Park.

Kanpur features spaces like Nana Rao Park and Buddha Park, while Jhansi leads with 12 parks, followed by Mathura-Vrindavan with eight.

Ayodhya and Firozabad have three each, while Ghaziabad has developed 10.

In Varanasi, yoga will be practised at locations like Namo Ghat, Assi Ghat, Ravidas Ghat, and Shaheed Udyan.

On Friday, specially-abled children, slum dwellers and senior citizens gathered for a special yoga programme at Mahanagar in the state capital under the aegis of Lucknow University, organised by yoga practitioner Roma Hemvani.

Saurabh, a specially-abled child, performed aasanas while another performer, Srishti Kashyap, enthralled the audience with a yoga dance involving young kids, while Kartik Hemvani performed 'jal yoga'.

Varanasi, the parliamentary constituency of Prime Minister Narendra Modi, has been selected as an "iconic spot" for Yoga Day, where events have been scheduled across the city, with the main programme to be held at the Kashi Vishwanath Temple.

Cabinet minister Suresh Khanna will attend the event as the chief guest, while Union minister Anupriya Patel will be present at Assi Ghat.

In Prayagraj, 'water yoga' will be performed at the Sangam, for which instructors are teaching children to perform asanas in the water.

Ayodhya is expecting a big turnout at Ram ki Paidi, where around 4,000 people, including seers and public representatives, will perform yoga on Saturday morning.

District Magistrate Nikhil Tikaram Funde and IG Praveen Kumar confirmed that all preparations have been made for the event, which will also feature a live broadcast of Prime Minister Modi's address.

A delegation from South Africa is slated to attend the event.

Yoga Day will also be celebrated at Ayodhya's Gulab Bari, all tehsil and block headquarters, and gram panchayat offices.

Assembly Speaker Satish Mahana, who led a pre-Yoga Day event at Gandhi Park in Maharajpur, appealed to the people to make yoga a daily habit.

In a message shared on social media, Mahana said, "Yoga not only strengthens physical and mental health, but also instills discipline, balance, and positive energy in life."

Highlights

- The state government has developed over 100 yoga parks in the urban local bodies to provide permanent space for yoga practice
- Developed by the Urban Development Department, these parks, are equipped with clean drinking water, seating arrangements, and dedicated yoga spaces

Millenniumpost • 21 Jun • Ministry of Ayush

Gupta unveils Yoga Day song

3 • PG | 125 • Sqcm | 224352 • AVE | 750K • Cir | Top Left

Delhi

Gupta unveils Yoga Day song

OUR CORRESPONDENT



NEW DELHI: On the eve of International Yoga Day, Chief Minister Rekha Gupta unveiled a specially curated yoga anthem for Delhi, aiming to blend the city's cultural legacy with the spiritual essence of yoga. Sung by celebrated composer Amit Trivedi, the song serves as a tribute to Delhi's iconic and emerging landmarks while promoting wellness and unity through yoga.

At a press briefing, the Chief Minister announced the government's ambitious plans to celebrate International Yoga Day across 11 prominent venues in the capital. These include Thyagraj Stadium, Chhatrasal Stadium, Rajiv Gandhi Stadium, Dwarka Sector 6 Cricket Ground, and Sonia Vihar, where Gupta herself will lead a session by the Yamuna banks.

Describing yoga as a "way of life," Gupta stressed the importance of integrating it into the everyday routine of citizens. She emphasized that the new anthem symbolizes a vision of a "Yogmay Dilli", a spiritually enriched and health-conscious Delhi, and showcases tourist attractions such as Bharat Mandapam, Yashobhoomi, Kartavya Path, and Vasudev Ghat to blend tradition with modern identity. Gupta also took a swipe at the former Aam Aadmi Party-led administration for ignoring past Yoga Day observances. "They never recognized the significance of the day, just because of their political opposition to Prime Minister Narendra Modi," she said.

She praised the Prime Minister's global advocacy for yoga, calling his 2014 UN resolution a landmark moment that turned Yoga Day into a worldwide celebration.

At a yoga camp in Shalimar Bagh, CM Gupta credited PM Modi for globalising yoga. With the theme "One Earth, One Health," Delhi expects 20,000 participants for Friday's celebrations across multiple venues.

Millenniumpost • 21 Jun • Ministry of Ayush
India to organise Yoga Day events in 191 countries on June 21: ICCR

8 • PG | 178 • Sqcm | 319679 • AVE | 750K • Cir | Top Right

Delhi

India to organise Yoga Day events in 191 countries on June 21: ICCR

More than 2,000 events to be hosted at 1,300 locations'


REPRESENTATIVE PIC

NEW DELHI: India will organise thematic events and programmes in 1,300 cities across the globe to mark the International Day of Yoga on Saturday, showcasing the nation's ancient tradition and soft power.

The Indian High Commission in Pakistan is also organising a yoga event in Islamabad on the occasion, according to a statement issued on Friday by the Indian Council for Cultural Relations (ICCR), the cultural arm of the Ministry of External Affairs.

"On the 10th anniversary of International Day of Yoga, we will practically cover every country in the world where yoga events are being organised. In some countries like the US, we are hosting multiple events across various cities," ICCR's Director General, K Nandini Singla, was quoted as saying in a statement.

The ICCR will organise various yoga events and programmes in 191 countries on June 21 to mark the IDY, with more than 2,000 events to be hosted at 1,300 locations, covering multiple cities in various nations, it said.

Additionally, the ICCR is also hosting 'Yoga Bandhan', a signature event of IDY 2025, where 17 yoga gurus and practitioners from 15 countries, including Brazil, Argentina, Russia, China, South Africa, Malaysia, Sri Lanka, Indonesia, Singapore and South Korea, will lead the Yoga Day events across India, Singla said.

In Delhi, yoga events will be led by these foreign yoga gurus at Jantar Mantar, Qutub Minar, Purana Quila and Humayun's Tomb, while similar 'Yoga Bandhan' programmes will be organised at iconic locations in Lucknow, Ayodhya, Varanasi, Jaipur, Jodhpur, Bhopal, Gwalior and other cities, she added.

Just as yoga is a 'union' between ' Atma' and 'Paramatma', 'Yoga Bandhan' seeks to "unite India and the world', the ICCR's DG said.

"It is a matter of great satisfaction that yoga has come full circle. Yoga went from India to these countries. People abroad learnt yoga, and today they have come back to India to lead yoga demonstrations by Indian people in India," Singla added. MPOST

Orissa Post • 22 Jun • Ministry of Ayush

Int'l Yoga Day celebrated across City

4 • PG | 526 • Sqcm | 157865 • AVE | 171.26K • Cir | Top Left

Bhubaneshwar

Int'l Yoga Day celebrated across City



POST NEWS NETWORK

Bhubaneswar, June 21: International Yoga Day was celebrated with enthusiasm across the City Saturday, with various institutions and departments—including Raj Bhavan—organising special sessions.

At Raj Bhavan, Governor Hari Babu Kambhampati and First Lady Jayashree Kambhampati led a yoga session to mark the occasion. Held under the theme 'Yoga for One Earth, One Health', the event witnessed active participation from Raj Bhavan officials and staff.

On the occasion, Governor Kambhampati said, "Yoga is not merely a physical activity, but a way of life that brings inner peace, stability, and self-awareness."

"Rooted in ancient Indian wisdom, yoga harmonises the body, mind, and soul, while strengthening our connection with nature," he added.

The session was guided by yoga trainer Ajit Kumar Rana, with instructors Sushil Pattnaik and Kritishna Mahapatra demonstrating various asanas and breathing techniques.

Similarly various outfits, government departments and educational institutions marked the occasion with high spirit.

Yoga Day event at BJEM



BJEM School celebrated the 11th International Day of Yoga on with great enthusiasm to align Yoga with sustainability and global well being.

Joining as the chief guest, school chairman Raghunath Mishra, emphasised the benefits of yoga for personal wellness and mental health, urging everyone to embrace calm amidst chaotic life. The participants performed various Yoga postures along with breathing asanas to celebrate the event.

Stewart School hosts programmes



Stewart School celebrated International Yoga Day with great enthusiasm in the City. Under the guidance of Principal Rashmi Rekha Senapati and Vice Principal Madhuswani Pramanik, students performed various yoga postures and discussed the benefits of yoga.

Besides, the school also celebrated World Music Day where student receiving music education at the school presented instrumental, vocal, and group music performances. Renowned social worker Malay Mohapatra graced the occasion as the chief guest, while distinguished musician Annada Prasanna Pattanaik joined as the guest of honour.

AIIMS-Bhubaneswar holds celebration



AIIMS-Bhubaneswar celebrated the International Yoga Day with great enthusiasm and participation. The celebration was organised by the department of AYUSH. The celebration highlighted the institute's commitment to promoting holistic health through the integration of traditional yogic wisdom and modern medical science.

Present on the occasion were Vijay Nehra, Joint Secretary, Ministry of Health & Family Welfare, Government of India including Medical Superintendent Dillip Kumar Parida, among others. To celebrate this special day, all the participants performed Yoga postures and breathing exercises.

CUO hosts Yoga Sangam event



The Central University of Odisha (CUO) joined the nation in celebrating the International Yoga Day by organising its flagship event, Yoga Sangam, at the University campus.

The event featured a mass yoga demonstration based on the Common Yoga Protocol (CYP), synchronised with over one lakh locations across India from 7am to 7:45am. The celebration at CUO was inaugurated by vice-chancellor and Professor NC Panda, where the participants performed various asanas and breathing techniques.

ECoR celebrates with enthusiasm

The East Coast Railway (ECoR) celebrated the International Day of Yoga with great enthusiasm and participation at the Railway Indoor Stadium here. The event was led by ECoR general manager Parmeshwar Funkwal and witnessed active involvement from a large number of railway employees and senior officials.

The session focused on promoting the importance of yoga in everyday life and encouraging railway employees to incorporate its practice into their routines for better health, concentration, and workplace well-being.

Sanskrutika Parishad observes Yoga Day



Sanskrutika Parisada of the Water Resources department marked the occasion with Great Spirit at Rajiv Bhawan, here.

A special yoga session was organised on this occasion, with more than 100 officers and staff members participating.

The event was graced by Principal Secretary Narahari Sethi, Additional Secretary Arati Rout and several senior officials of the department.



The Hans India • 21 Jun • Ministry of Ayush

TG gears up for Yoga Day celebrations today

5 • PG | 117 • Sqcm | 35131 • AVE | 390.49K • Cir | Middle Center
Hyderabad

TG gears up for Yoga Day celebrations today

HANS NEWS SERVICE
HYDERABAD

THE Telangana Government would be celebrating International Yoga Day in a grand manner at GMC Balayogi Stadium at Gachibowli on Saturday. Governor Jishnu Dev Varma, Chief Minister A Revanth Reddy, Health Minister C Damodar Raja Narsimha, and other dignitaries would be participating.

According to the officials, about 5,000 people will be performing Yoga marking International Yoga Day at 6 am to 9 am on Saturday. The government has decided to organize International Yoga Day celebrations in a grand manner.

Officials of the AYUSH and Health departments have completed the arrangements for this program to be organized with about 5,000 people. The yoga session will start at 6 am. The Governor, CM, ministers and celebrities will perform yoga in this session. With the aim of bringing yoga closer to every household in the state, the government appointed 628 yoga teachers last year.

This year, a notification was issued for the appointment of more than 250 yoga teachers. Yoga classes were being conducted every day from 7 am to 9 am in Ayushman health centers (sub-centers) across the state. AYUSH department officials said that the newly appointed yoga teachers have taught yoga to 5 lakh new people. Special yoga classes were being conducted for pregnant women and patients suffering from chronic diseases. Plans were being made to make yoga part of everyone's life in the future.

Yugmarg • 21 Jun • Ministry of Ayush

Divisional level yoga program organised in Amb on International Yoga Day

5 • PG | 102 • Sqcm | 21078 • AVE | 185K • Cir | Top Left

Chandigarh

Divisional level yoga program organised in Amb on International Yoga Day

AVINASH CHAUHAN

AMB: On the occasion of International Yoga Day, a divisional level yoga program is being organized in Amb on Saturday, 21 June 2025. This program will be held from 8:00 am to 9:00 am at Ananda Hall, Near Ganpati Temple, Railway Road, Amb. On this occasion, former MLA Balbir Chaudhary will be present in the program along with his team and trained yoga teachers. The purpose of the program is to make the general public aware of yoga and promote a healthy lifestyle. The organisers have requested citizens to reach the venue by 7:40 am with their yoga mats or carpets so that the session can start on time. This event is an important initiative towards empowering the general public physically, mentally and spiritually. The organizers have appealed to all the citizens of the area to participate in maximum numbers and make this mass yoga practice a success.



Yugmarg • 21 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day to be celebrated with enthusiasm today under 'CM di Yogshala' Initiative

4 • PG | 281 • Sqcm | 58230 • AVE | 185K • Cir | Bottom Right

Chandigarh

International Yoga Day to be celebrated with enthusiasm today under 'CM di Yogshala' Initiative

RAKESH JINDAL
PATIALA, JUNE 20



Under the Punjab Government's flagship health initiative 'CM di Yogshala', International Yoga Day will be celebrated with great enthusiasm across the state on June 21, 2025. In Patiala, the district administration and the Directorate of Ayurveda are actively coordinating the event.

All necessary preparations have been completed, with yoga demonstrations and public awareness events scheduled to be held in parks, schools, and at the block level throughout the district. This was shared by Rajinder Singh, District Coordinator of CM di Yogshala. He informed that hundreds of trained yoga instructors will conduct group yoga sessions at 6:00 AM at various block-level venues. These sessions will involve participation from the general public, students, health workers, Anganwadi workers, and representatives from social organizations.

Thousands of citizens across Punjab, including many from Patiala, have already registered for free yoga classes under CM di Yogshala through the toll-free number 7669400500 or the website cmdiyogshala.punjab.gov.in.

The main district-level event will take place at Thapar University, Patiala, beginning at 6:00 AM. The event will witness enthusiastic participation from yoga practitioners, students, yoga instructors, administrative officials.

Yugmarg • 21 Jun • Ministry of Ayush

Sub-division level Yoga Day programme held in grain Market Vyaspur

12 • PG | 188 • Sqcm | 38934 • AVE | 185K • Cir | Middle Left
Chandigarh

Sub-division level Yoga Day programme held in grain Market Vyaspur

SAVITA

BILASPUR: Yoga protocol was practiced in Grain Market Vyaspur today. SDM Jaspal Singh Gill said that the 11th International Yoga Day will be celebrated with enthusiasm all over the world tomorrow. On this occasion, Yoga Day programme will be organised at sub-division level from 6 to 8 am in Grain Market and block level Yoga Day will be organised in Hindu Senior Secondary School Sadhaura. Yamunanagar Jagadhri Mayor Suman Bahamani will participate as the chief guest in the Yoga programme in Vyaspur and block level programme will be organised in Sadhaura in which Nagar Adhikari Piyush Gupta will be the chief guest. SDM Jaspal Singh Gill appealed to the people of the area to participate in this programme and make yoga a regular part of their life. Yoga is not just exercise, but a scientific and balanced art of living. With yoga practice, man remains mentally and physically healthy, strong and balanced. Block Education Officer Ramesh Pal, Block Nodal Officer AYUSH Dr. Nidhi Pupneja, AYUSH Yoga Assistant Ravi Kumar, Abhishek Kumar, Vikas Kumar, Ranju Rani, AYUSH Department Pharmacist Raghuveer and other officers and employees were present in the programme.



Yugmarg • 21 Jun • Ministry of Ayush

Block level yoga day programme to be held today at Vyaspur Grain Mandi

10 • PG | 312 • Sqcm | 64484 • AVE | 185K • Cir | Middle Center

Chandigarh

Block level yoga day programme to be held today at Vyaspur Grain Mandi

NITIN SINGLA
BILASPUR, JUNE 20



On June 21 block level Yoga Day programs will be organized in Vyaspur Grain Mandi and at Hindu Senior Secondary School Sadhaura. In the Vyaspur Yoga program, Yamunanagar Jagadhri Mayor Suman Bahmani and Block Sadhaura will attend the Yoga program as the chief guest. Yoga protocol will be practiced in Grain Mandi Vyaspur. SDM Jaspal Singh Gill said that on June 21, the 11th International Yoga Day will be celebrated enthusiastically all over the world. In this occasion, Yoga Day program at the subdivision level will be organized at Grain Mandi Vyaspur and Block Level Yoga Day program at Hindu Senior Secondary School Sadhaura from 6 am to 8 am. Yoga program Vyaspur will attend Yamunanagar Jagadhri Mayor Suman Bahmani as the chief guest and the block level program will be held at Sadhaura in which Nagaradhish Piyush Gupta will be the chief guest.

SDM Jaspal Singh Gill appealed to the residents to participate in this program and make yoga a regular part of their lives. Yoga is not only exercise, but a scientific and balanced art of living life. A person remains mentally and physically healthy strong and balanced by yoga. The program was attended by Block Education Officer Ramesh Pal, Block Nodal Officer Ayush Dr. Nidhi Pupneja, Ayush Yoga Assistant Ravi Kumar, Abhishek Kumar, Vikas Kumar, Ranju Rani, Pharmacist Raghuveer of AYUSH department and other officers and employees were present.

Yugmarg • 21 Jun • Ministry of Ayush

Pilot rehearsal organised before International Yoga Day on June 21

10 • PG | 101 • Sqcm | 20827 • AVE | 185K • Cir | Middle Left

Chandigarh

Pilot rehearsal organised before International Yoga Day on June 21



PREETI SAINI

SADHAURA: A pilot rehearsal was organized for Yoga Day in Hindu Senior Secondary School of Sadhaura town. According to the information received on Friday at 9 am in this rehearsal, yoga teacher Satpal Sharma taught the exercises of yoga to the yoga practitioners through yoga movements. The CDPO said that International Yoga Day will be celebrated on June 21 and to make it successful, employees and officers of all departments have been put on duty. For this, during the pilot rehearsal at Hindu Senior Secondary School in Sadhaura town, everyone was told in detail about the yoga movements and it was explained that by doing yoga they can avoid many types of diseases.

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

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 enhancing 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.

The Asian Age • 21 Jun • Ministry of Ayush

India to host Yoga Day events in 191 countries today: ICCR

1,4 • PG | 252 • Sqcm | 176110 • AVE | 389.96K • Cir | Bottom Center
Delhi

India to host Yoga Day events in 191 countries today: ICCR

Yoga bandhan events across India ■ *PM to join from Andhra*

AGE CORRESPONDENT
NEW DELHI, JUNE 20

The Indian Council for Cultural Relations (ICCR) on Saturday will organise various yoga events and programmes in 191 countries on the International Day of Yoga (IDY). On the 10th anniversary of the IYD, events will be organising more than 2,000 events in 1,300 locations, covering multiple cities in various nations.

On the occasion, Prime Minister Narendra Modi will lead the national celebration from Visakhapatnam. He will participate in the common yoga protocol (CYP) session at the beachfront of Visakhapatnam, alongside nearly 5-lakh participants, while leading the nation in a harmonious yoga demonstration.

THE PM will participate in the common yoga protocol session at the beachfront of Visakhapatnam, alongside nearly 5-lakh participants

The ICCR director-general K. Nandini Singla said: "On the 10th anniversary of IDY, we will practically cover every country in the world where yoga events are being organised. In some countries like the US, we are hosting multiple events across various cities. Our embassy in Pakistan is also organising a yoga event in Islamabad."

"The ICCR, the cultural arm of the ministry of external affairs, is also

■ Turn to Page 4

'India to host Yoga Day in 191 countries today'

■ Continued from Page 1

hosting "yoga bandhan" — a signature event of IDY 2025 — where 17 yoga gurus and practitioners from 15 countries, including Brazil, Argentina, Russia, China, South Africa, Malaysia, Sri Lanka, Indonesia, Singapore and South Korea, will lead the IDY events across India," Ms Singla said.

The ICCR D-G noted that preparations for IDY-2025 started several months ago. She mentioned that in Delhi, the yoga events will be led by these foreign yoga gurus at Jantar Mantar, Qutub Minar, Purana Kila and Humayun's Tomb, while similar "yoga bandhan" will be organised in iconic locations in Lucknow, Ayodhya, Varanasi, Jaipur, Jodhpur, Bhopal, Gwalior and other cities.

Underlining the ICCR's role in promoting yoga globally, Ms Singla said, "Every year, we depute yoga teachers from India to teach yoga in our 37 cultural centres abroad. We also send yoga teachers to our embassies and consulates."

"Our teachers not only teach yoga to people that come to our centres, but also in universities and schools, to young people who need it the most. Even prominent personalities like MPs, legislators, police officers and judges are also learning yoga abroad. People in foreign countries are adopting yoga in their daily lives to stay healthy and beat stress. Yoga has truly become a global movement," Ms Singla added.

Telangana Today • 21 Jun • Ministry of Ayush

JOIN THE YOGA DAY

2 • PG | 212 • Sqcm | 275939 • AVE | 440K • Cir | Middle Left

Hyderabad



Actor Meenakshi Chaudhary was among several who took part in World Yoga Day celebrations at LB Stadium.— Photo: Surya Sridhar

The Morning Standard • 21 Jun • Ministry of Ayush

CM launches song ahead of Yoga Day, its video showcases tourist places

4 • PG | 60 • Sqcm | 28739 • AVE | 300K • Cir | Middle Center
Delhi

CM launches song ahead of Yoga Day, its video showcases tourist places

New Delhi: CM Rekha Gupta on Friday, a day before International Yoga Day, launched a song on yoga sung by music composer Amit Trivedi. "Official programmes will be held at 11 places. I will be participating in the Yoga programme in Sonia Vihar on Yamuna bank," she said. Gupta praised the song, saying its lyrics convey the feeling of a "Yogmay Dilli" and its video showcases city's tourist places.

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 Tribune • 21 Jun • Ministry of Ayush

Capital all set for wand Yoga Day celebrations

1 • PG | 133 • Sqcm | 401062 • AVE | 92.25K • Cir | Bottom Center

Delhi

Capital all set for grand Yoga Day celebrations



Preparations underway for International Yoga Day celebration at Kartavya Path in New Delhi on Friday. PTI

TRIBUNE NEWS SERVICE

NEW DELHI, JUNE 20

Chief Minister Rekha Gupta on Friday disclosed Delhi's large-scale preparations for International Yoga Day on June 21, saying lakhs of people will participate across the city.

She will lead the main event at the Yamuna Vihar Water Sports Club at 6 am, while yoga sessions will also be held at 10 other key venues, including Chhatrasal Stadium, Thyagaraj Stadium and Rajiv Gandhi Stadium, Bawana.

CM Gupta launched a special Yoga Day theme song, sung by award-winning artist Amit Trivedi and penned by Shailendra Singh Shaili. The video showcases major Delhi landmarks, blending the message of wellness and tourism.

CM launches theme song, to lead main event

Joined by ministers Ashish Sood, Manjinder Singh Sirsa and Kapil Mishra, the CM urged residents to embrace yoga as a daily practice, saying it brings physical health, mental peace and spiritual balance.

"This year's theme, 'Yoga for One Earth, One Health', reflects our global commitment to harmony," she said, encouraging citizens to do even 10 minutes of daily yoga.

She also called for a collective pledge to stay healthy and energise the nation through yoga, calling it India's timeless gift to the world and a path to personal and social well-being.

The Tribune • 21 Jun • Ministry of Ayush

Yoga Day today, India's global outreach includes Pak, 1,300 cities worldwide

20 • PG | 267 • Sqcm | 805061 • AVE | 92.25K • Cir | Top Left
Delhi • Chandigarh



Youngsters perform yoga inside a temple on the eve of the International Day of Yoga in Nadia, West Bengal, on Friday. PTI

Yoga Day today, India's global outreach includes Pak, 1,300 cities worldwide

TRIBUNE NEWS SERVICE

NEW DELHI, JUNE 20

India will celebrate International Day of Yoga (IDY) on Saturday by organising over 2,000 events across 1,300 locations in 191 countries, including Pakistan.

The Indian High Commission in Islamabad will hold a yoga event, the Indian Council for Cultural Relations (ICCR), the cultural wing of the Ministry of External Affairs, said in a statement.

Marking the 10th anniversary of IDY, ICCR Director General K Nandini Singla said, "We will practically cover every country in the world. In countries like the US, multiple events will be held across various cities."

A highlight of the celebrations will be 'Yoga Bandhan', a flagship event featuring 17 yoga gurus and practitioners from 15 countries, including Brazil, Argentina, Russia, China, South Africa, Malaysia, Sri Lanka, Indonesia, Singapore and South Korea, leading Yoga Day events across India.

In Delhi, foreign yoga practitioners will lead gatherings at iconic sites such as Jantar Mantar, Qutub Minar, Purana Qila, and Humayun's Tomb. Similar 'Yoga Bandhan' events will be held in other heritage cities, including Lucknow, Ayodhya, Varanasi, Jaipur, Jodhpur, Bhopal and Gwalior.

"It is a matter of great satisfaction that yoga has come full circle. Yoga went from India to these countries. People abroad learnt yoga, and today they have come back to India to lead yoga demonstrations by Indian people in India," said Singla.

This year's IDY theme is 'Yoga for One Earth, One Health'. The ICCR said preparations began months in advance, with global events marking the 100-day, 75-day, 50-day and 25-day countdowns.

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 curated 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 Daily Guardian • 21 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day: CM Rekha to lead Yoga session on banks of Yamuna today

5 • PG | 213 • Sqcm | 21270 • AVE | N/A • Cir | Middle Center
Delhi

International Yoga Day: CM Rekha to lead Yoga session on banks of Yamuna today

TDG NETWORK
NEW DELHI



Delhi Chief Minister Rekha Gupta on Friday asserted that she will practice Yoga on the banks of the Yamuna on the occasion of the International Day of Yoga.

Speaking to persons ahead of International Yoga Day tomorrow, she said, "Tomorrow I will practice Yoga on the banks of Yamuna... Tomorrow will be celebrated like a festival in many places in Delhi... The Delhi government will celebrate this International Yoga Day with great enthusiasm."

Earlier in the day, she said that Prime Minister Narendra Modi made Yoga Day recognised on the world stage in such a way that every country in the world is adopting Yoga with great affection today. Addressing an event at a Yoga, Meditation, and Medical Camp in Delhi's Shalimar Bagh ahead of International Yoga Day tomorrow, Chief Minister Rekha Gupta said, "PM Modi got Yoga recognised on the world stage in such a way that every country in the world is adopting Yoga with great affection today... India will be able to prosper only if it remains healthy."

As India is gearing up to celebrate the 11th International Day of Yoga on June 21, the government is organising a multitude of events nationwide to mark the occasion with "Yoga for One Earth, One Health" as this year's theme. Yoga Sangam, the main event, will orchestrate a synchronised mass yoga demonstration based on the Common Yoga Protocol (CYP) at over 1 lakh locations across India on June 21, 2025, from 6:30 AM to 7:45 AM. Prime Minister Narendra Modi will lead the national event at Visakhapatnam, Andhra Pradesh. This collective celebration aims to reaffirm our shared commitment to the timeless practice of yoga and its enduring relevance in today's world.

This year marks the 11th International Day of Yoga, with the theme "Yoga for One Earth, One Health". This theme echoes a vital truth about the interconnectedness of health, sustainability, and the environment, aligning with India's "One Earth, One Family, One Future" vision highlighted during its G20 presidency.

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 students, 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.

Telegraph • 21 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day

18 • PG | 852 • Sqcm | 1439946 • AVE | 2.33M • Cir | Top Left | T2

Kolkata

BOOKS

MAYURA MISRA HAS A LIST OF BOOKS FOR YOUR YOUNG ONES TO BORROW A LEAF OUT OF FOR INTERNATIONAL YOGA DAY

As children go back to school after their summer break and as their block tests approach, we thought it was very important for their body and mind to practise a few *asanas* on International Yoga Day. So we curated a list of books which we hope will make the children do a little yoga every day.

GROWING WITH YOGA
BY RAMA AND ADITI CHANDRASEKHAR; ILLUSTRATED BY NIVEDITHA SUBRAMANIAM

A playful early introduction to yoga. Young ones can turn into a thunderbolt, a dog, a yawning lion, even a snake!

As one pose flows into another through lively verse and pictures, children get a feel of what their bodies can do, comfortably and joyfully.

Toddlers can become a lion with the *simhasan*, and with the *bhujangasan*, they can arch their back and rear themselves up like a snake!

This book shows that young children can practise *asanas* in many ways, by moving fast or taking it slow and staying in the posture as they continue to breathe. Just make sure that their belly is not full.

There is a special section in the last few pages on how to strike a pose. All the asanas from *vajrasana*, *chakravakasana*, *matsyasana*, *baddha konasana*, and many more yoga movements are explained by yoga therapists Rama and Aditi through play.

The illustrations in the book are sure to tempt your four-year-old to catch the yoga bug.



Mayura Misra

GLOBAL LITTLE YOGIS
BY BARKHA SHARMA

The author has playfully described 30 *asanas* with the aim of igniting a spark in every child to embrace yoga.

There is an element of mythology in this book, with classical music and knowledge of spirited animals, flowers, and trees.

The *surya namaskar* or sun salutation is paired with the sunflower, which symbolises bountifulness, beauty, and optimism. Sunflowers are regarded as a good luck charm, resembling the sun's divine light.

Parvatasana, or the mountain pose, is paired with the snow leopard since the animal portrays determination, self-reliance, intuition, and confidence. Symbolising keen observation, they also portray that beautiful things don't seek attention.

Mudras benefit while sitting in a yogic posture. For the children who want to perfect their *mudras*, there is a special how-to-do section of 10 *mudras* explained with benefits.

The three elements of food in yoga are *sattvic*, *rajasic*, and *tamasic*, explains the author, while trying out some fun and healthy recipes.

The book is inspired by the philosophy of *Vasudhaiva Kutumbakam* from the *Maha Upanishad*, meaning the world is one family.

PEPPA LOVES YOGA

It has been a very busy morning at the playgroup. Peppa and her friends have been playing their instruments, dressing up in fancy clothes, and making the messiest crafts!

Peppa asks Madame Gazelle what they are going to do next. Madame Gazelle has a special surprise for the children, and she reveals to them that Miss Rabbit is coming to do some yoga. The children are excited and say: "Hooray!"

Rebecca Rabbit wants to know more about Yoga. When Miss Rabbit comes, the children jump up and down excitedly. Miss Rabbit puts her hands together and bows slowly. The children stop jumping and bow slowly towards Miss Rabbit.

Peppa and her friends sit on their mats, touch their fingers and thumbs together, and close their eyes. Everyone breathes slowly through their noses as instructed by Miss Rabbit, after which they try the tree pose. The children stand on one leg and try to be as still as a tree! Next is the warrior pose and the cobra pose.

The children now rest, and when it's time to go home, they are fast asleep!

Peppa, her friends, and teachers love Yoga! And so does Daddy pig!

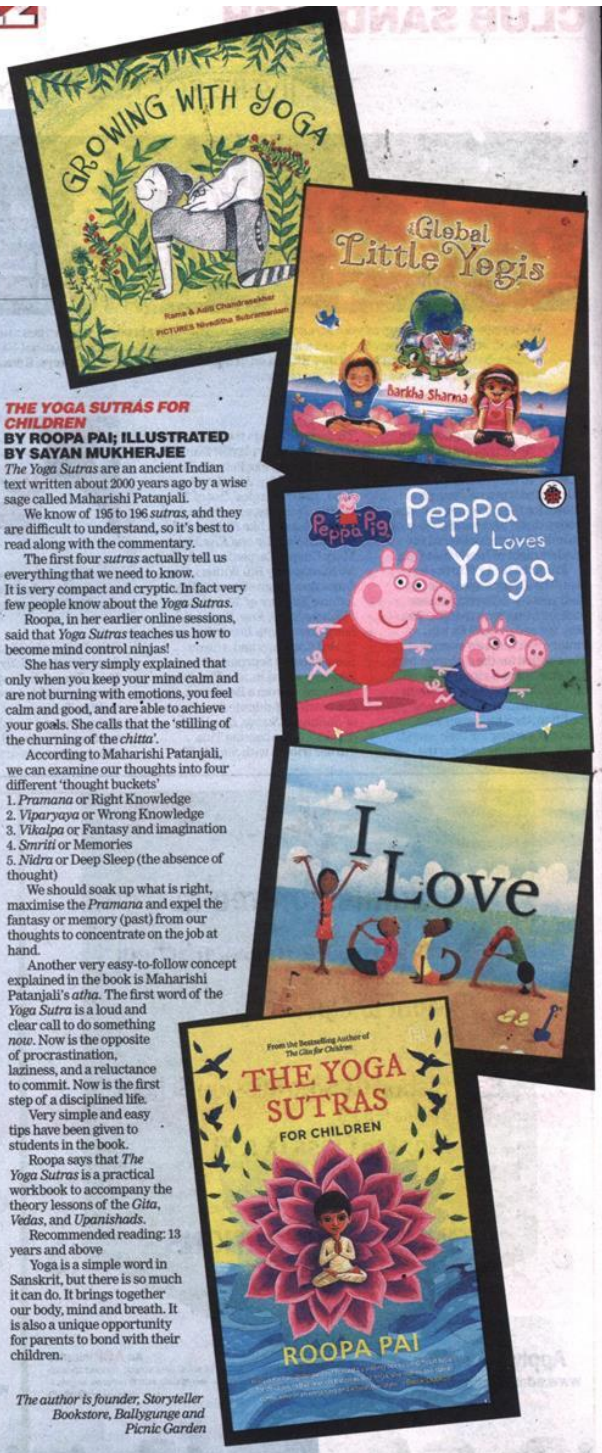
An enjoyable read aloud for ages two to four.

I LOVE YOGA
BY ANITA RAINA THAPAN; ILLUSTRATED BY ALANKRITA

This book opens the door to the joys of relaxation, concentration, and visualisation through movement, rhyme, and breathing.

The many yoga *asanas* connect children to the world of nature, which makes life so beautiful. There are many things that birds, plants, and animals can teach us. Be silent, look carefully, listen attentively, and you will be happy.

Beautifully illustrated by Alankrita, the book is a visual delight for your five-year-old.



THE YOGA SUTRAS FOR CHILDREN
BY ROOPA PAI; ILLUSTRATED BY SAYAN MUKHERJEE

The Yoga Sutras are an ancient Indian text written about 2000 years ago by a wise sage called Maharishi Patanjali.

We know of 195 to 196 *sutras*, and they are difficult to understand, so it's best to read along with the commentary.

The first four *sutras* actually tell us everything that we need to know. It is very compact and cryptic. In fact very few people know about the *Yoga Sutras*.

Roopa, in her earlier online sessions, said that *Yoga Sutras* teaches us how to become mind control ninjas!

She has very simply explained that only when you keep your mind calm and are not burning with emotions, you feel calm and good, and are able to achieve your goals. She calls that the 'stilling of the churning of the *chitta*'.

According to Maharishi Patanjali, we can examine our thoughts into four different 'thought buckets'

1. *Pramana* or Right Knowledge
2. *Viparyaya* or Wrong Knowledge
3. *Vikalpa* or Fantasy and imagination
4. *Smriti* or Memories
5. *Nidra* or Deep Sleep (the absence of thought)

We should soak up what is right, maximise the *Pramana* and expel the fantasy or memory (past) from our thoughts to concentrate on the job at hand.

Another very easy-to-follow concept explained in the book is Maharishi Patanjali's *atha*. The first word of the *Yoga Sutra* is a loud and clear call to do something *now*. Now is the opposite of procrastination, laziness, and a reluctance to commit. Now is the first step of a disciplined life.

Very simple and easy tips have been given to students in the book.

Roopa says that *The Yoga Sutras* is a practical workbook to accompany the theory lessons of the *Gita*, *Vedas*, and *Upanishads*.

Recommended reading: 13 years and above

Yoga is a simple word in Sanskrit, but there is so much it can do. It brings together our body, mind and breath. It is also a unique opportunity for parents to bond with their children.

The author is founder, Storyteller Bookstore, Ballygunge and Picnic Garden

Mayapuri • 21 Jun • Ministry of Ayush

On International Yoga Day, Zee TV artists explained the meaning of true peace

90 • PG	523 • Sqcm	49161 • AVE	375K • Cir	Inside Page (Magazine only)

National

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ज़ी टीवी के कलाकारों ने बताए सच्चे सुकून के मायने

—मायापुरी प्रतिनिधि

पूरी दुनिया जहां 11वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की तैयारी कर रही है, वहीं 2025 की थीम 'योगा फॉर वन अर्थ, वन हेल्थ' (एक धरती, एक स्वास्थ्य के लिए योग) ये याद दिलाती है कि हमारा अच्छा स्वास्थ्य और धरती का अच्छा स्वास्थ्य आपस में जुड़ा हुआ है। पुराने समय से चला आ रहा योग आज भी हमें अंदर से मजबूत बनाता है और सोच-समझ के साथ जीने का तरीका सिखाता है। इस बार **ज़ी टीवी के कलाकार - 'सरू' की अनिका यानी अनुष्का मर्चंडे, 'जाने अनजाने हम मिले' की उन्नति यानी सहज राजपूत, 'जागृति - एक नई सुबह' के सूरज यानी विजयेंद्र कुमेरिया और 'जमाई नं.1' की रिद्धि यानी सिमरन कौर** - बता रहे हैं कि योग ने उनकी ज़िंदगी में क्या बदला और कैसे उन्होंने इसे अपने रोज़ की ज़िंदगी में शामिल किया।

'जमाई नं. 1' में रिद्धि का रोल निभा रहीं सिमरन कौर ने कहा, "मेरे लिए योग अब सिर्फ फिटनेस का हिस्सा नहीं है,



ये मेरे अच्छे स्वास्थ्य और इस धरती के अच्छे भविष्य के बीच का पुल बन गया है। मैं हमेशा से फिटनेस पसंद करती थी, लेकिन पहले यह सब कार्डियो और जिम तक ही सीमित था। धीरे-धीरे समझ आया कि असली फिटनेस वो है, जो शरीर, मन और प्रकृति - सबको जोड़ती है। अब अक्सर खुली खिड़की के पास बैठकर, बाहर की हवा और आवाजें महसूस करते हुए मेरी सुबह 10 से 15 मिनट ध्यान और गहरी सांसों से शुरू होती है। इससे दिन की शुरुआत शांति और आभार से भरी होती है। योग ने मुझे सिखाया कि माइंडफुल रहना सिर्फ योगा मैट तक सीमित नहीं होता - ये हमारे खान-पान, पर्यावरण से जुड़ाव और दूसरों से व्यवहार में भी नजर आना चाहिए। आखिर, जब मन और शरीर स्वस्थ रहते हैं तभी धरती भी खुशहाल बनती है - और योग इसमें मदद करता है।"

'सरू' में अनिका का किरदार निभा रहीं अनुष्का मर्चंडे ने कहा, "हर रविवार सुबह, सूरज निकलने से पहले, मैं और मेरी बहनें योगा मैट बिछा लेते हैं - ये आदत कई साल पहले शुरू की थी और अब ये हमारे लिए एक प्यारी परंपरा बन गई है। स्ट्रेचिंग, हंसी-मजाक और चुपचाप



बैठकर सोचने के बीच हम आपस में भी जुड़ जाते हैं। मुझे याद है, पहली बार जब योग किया तो लिविंग रूम में टीवी पर यूट्यूब वीडियो चलाकर किया था, बाएं और दाएं में अक्सर गड़बड़ी हो जाती थी और हम संभलते कम और गिरते ज्यादा थे। बाद में पास के पार्क में जाना शुरू कर दिया, नंगे पैर, खुले आसमान के नीचे। पेड़ों और हवा की आवाज़ के बीच योग करना और अच्छा लगने लगा। ये सिर्फ शरीर के लिए नहीं था - ये हमसे, अपनों से और इस धरती से जुड़ने जैसा था। इस योग दिवस पर हम 12 बार सूर्य नमस्कार करेंगे, फिर थोड़ा ध्यान करेंगे और फिर एक-एक बात लिखेंगे, जिसे हम पूरे दिल से आगे निभाना चाहेंगे।"

'जागृति - एक नई सुबह' में सूरज का रोल निभा रहे विजयेंद्र कुमेरिया ने कहा, "अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर मैं हमेशा सोचता हूं कि योग ने मुझे कैसे बदला है - सिर्फ एक्टर के तौर पर नहीं, इंसान के तौर पर भी। शूटिंग के दिनों में मैं सूरज निकलने से पहले उठकर कुछ मिनट मैट



पर बैठता था। वो कुछ मिनट मेरे लिए बहुत ज़रूरी हो गए थे - चाहे मैं कहीं भी रहूं। योग ने मेरे शरीर को मजबूत तो किया ही, मुझे अंदर से शांत और दूसरों के लिए दयालु भी बनाया। इससे मैंने महसूस किया कि अगर हम अपने अंदर शांति लाएं, तो वो असर दुनिया पर भी होता है। योग सिर्फ एक एक्सरसाइज़ नहीं है - ये जीने का तरीका है, हमारे लिए और इस धरती के लिए।"

'जाने अनजाने हम मिले' में उन्नति का किरदार निभा रहीं सहज राजपूत ने कहा, "योग हमेशा से मेरी ज़िंदगी का सहारा रहा है - ये मुझे रोज़मर्रा की भागदौड़ में भी शांत रखता है। लेकिन इस साल की थीम 'एक धरती, एक स्वास्थ्य के लिए योग' ने मुझे ये सोचने पर मजबूर किया कि हमारा स्वास्थ्य इस पूरी धरती से जुड़ा हुआ है। अब मैं





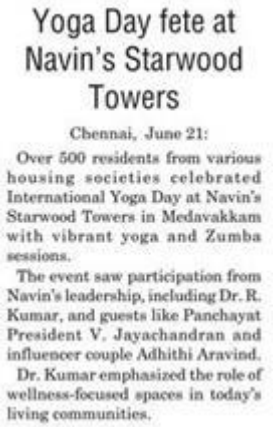
ज्यादातर योग बाहर करती हूं - कभी गार्डन में तो कभी छत पर। प्रकृति के साथ सांस लेना अलग ही सुकून देता है। इससे मैंने अपनी आदतें भी बदली हैं - प्लास्टिक कम इस्तेमाल करना, सस्टेनेबल कपड़े पहनना और साफ-साफ खाना। योग सिर्फ कसरत नहीं है - ये सोचने और जीने का तरीका है। अगर हम सब थोड़ा-थोड़ा भी सजग हो जाएं, तो हम अपने लिए और धरती के लिए एक अच्छा बदलाव ला सकते हैं - एक-एक सांस के साथ।"

News Today • 22 Jun • Ministry of Ayush

Yoga Day fete at Navin's Starwood

2 • PG	21 • Sqcm	4119 • AVE	112.72K • Cir	Middle Left

Chennai



Yoga Day fete at Navin's Starwood Towers

Chennai, June 21:

Over 500 residents from various housing societies celebrated International Yoga Day at Navin's Starwood Towers in Medavakkam with vibrant yoga and Zumba sessions.

The event saw participation from Navin's leadership, including Dr. R. Kumar, and guests like Panchayat President V. Jayachandran and influencer couple Adhithi Aravind.

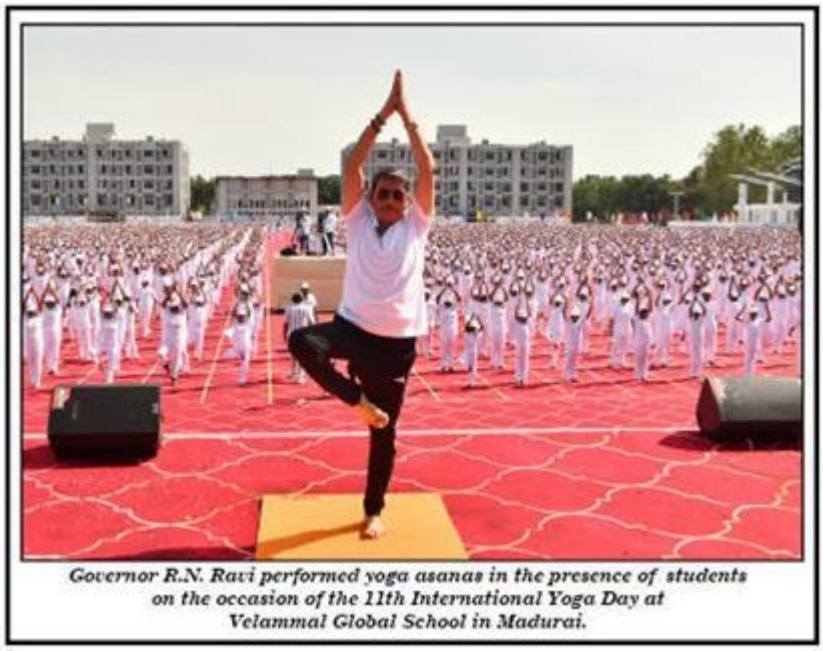
Dr. Kumar emphasized the role of wellness-focused spaces in today's living communities.

News Today • 22 Jun • Ministry of Ayush

11th International Yoga Day

1 • PG	94 • Sqcm	18797 • AVE	112.72K • Cir	Middle Left

Chennai



Governor R.N. Ravi performed yoga asanas in the presence of students on the occasion of the 11th International Yoga Day at Velammal Global School in Madurai.

News Today • 22 Jun • Ministry of Ayush

Yoga Day: Defence forces holds celebrations

2 • PG | 61 • Sqcm | 12148 • AVE | 112.72K • Cir | Middle Center

Chennai

Yoga Day: Defence forces holds celebrations

Chennai, June 21:

The eleventh International Yoga Day was celebrated by the Armed Forces today in Chennai.

About 500 personnel from the Indian Army, Indian Air Force, Indian Navy and the Indian Coast Guard, the paramilitary force CISF and several cadets from the NCC took part in the event, held at the serene beach close to the Indian naval base INS Adyar, Chennai.

The demonstrations of yoga were focussed on the theme "Yoga for One Earth, One Health" and jointness of the



Triservices and other security forces.

Lieutenant General Karanbir Singh Brar, General Officer Commanding, Dakshin Bharat Area of the Indian Army along with senior officers of the Tri-Services joined all ranks, families and children to take part in the event.

The celebrations reflected the shared commitment of the Defence Services to holistic health and mental resilience through the timeless practice of Yoga.

Yoga session led by Shivaji Patil, a certified Yoga expert well known for traditional yogic techniques associated with Art Of Living and other Instructors guided the participants in performing various 'Asanas' and Suryanamaskar on the prestine INS Adyar Beach.

It marked the global celebration of this age old practice for over a decade.

News Today • 21 Jun • Ministry of Ayush

Yoga Day: Modi to attend mega event in Vizag tomorrow

1 • PG | 125 • Sqcm | 24974 • AVE | 112.72K • Cir | Bottom Center

Chennai

Yoga Day: Modi to attend mega event in Vizag tomorrow

| NT BUREAU |
Amaravati, June 20:

Prime Minister Narendra Modi will participate in a massive International Yoga Day organised by Andhra Pradesh, on Saturday, in a 26-km-long corridor from RK Beach in the port city of Visakhapatnam that stretches up to Bhogapuram, where over 3 lakh people can perform Yoga simultaneously.

Chief Minister N Chandrababu Naidu has said the event, scheduled from 6:30 am to 8:00 am, will be organised in such a way to get recognition and set records, including a Guinness World Record.

The Andhra Pradesh government is aiming to set a string of records in Yoga by mobilising several lakh people, not just in Visakhapatnam but by organising simultaneous activities across the state on June 21.

The 11th International Yoga Day, celebrated by several countries across the world, has been themed as 'Yoga for One Earth, One Health'.

As many as 25,000 tribal students will perform Surya Namaskars for



108 minutes. The objective is to set records for the largest group and the most people performing Surya Namaskars simultaneously," said Naidu.

The government is aiming to organise yoga sessions in one lakh centres across the state and attract five lakh people to participate in yoga activities in Visakhapatnam.

Observing that elaborate arrangements have been made across a 26-km stretch from RK Beach in Vizag to Bhogapuram, the CM said 3.19 lakh people can perform yoga simultaneously from RK Beach.

Participants from eight lakh locations across the state, country, and the world are expected to join, he said, adding that the estimated two-crore registrations for yoga day activities participation overshot to 2.39 crores.

In the run-up to the yoga day, the southern state embarked on 'Yogandhra', a month-long campaign to create awareness about yoga with several activities linked to the ancient practice originating from India.

As part of 'Yogandhra', 15,000 yoga competitions were held from the village level to state level, 5,451 master trainers have contributed to this effort, and over one crore participants of various yoga programmes were certified, a government release said.

For the smooth conduct of this mega event, 326 compartments with a capacity of 1,000 people each have been readied, along with 3.32 lakh t-shirts and five lakh yoga mats.

Officials have identified and registered over 1.3 lakh places across the state for yoga activities on June 21, while alternative arrangements have also been made for 30,000 people in Vizag.

The Hindu Tamil • 22 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day for Bank Of Baroda

4 • PG | 216 • Sqcm | 636545 • AVE | 416.52K • Cir | Top Center

Chennai

ஊழியர் நலனை மேம்படுத்தும் வகையில் நாடு முழுவதும்

பரோடா வங்கியில் சர்வதேச யோகா தின விழா

மும்பை

இந்தியாவின் முன்னணி பொதுத் துறை வங்கிகளில் ஒன்றான பாங்க் ஆஃப் பரோடா வங்கி, அதன் ஊழியர் உடல்நலம் மற்றும் நல் வாழ்வு கட்டமைப்பின் ஒரு பகு தியாக அதன் அனைத்து அலு வலகங்களிலும் 2025-ம் ஆண்டுக் கான சர்வதேச யோகா தினத்தைக் கொண்டாடியது.

கடந்த ஆண்டு நவம்பர் முதல் தினசரி 30 நிமிடங்கள் நேரடி ஆன் லைன் யோகா மற்றும் தியான அமர்வுகளை நடத்தி ஊழியர் கள் மற்றும் அவர்களது குடும்பத் தினரின் ஆரோக்கிய மேம்பாட் டுக்கு நடவடிக்கை எடுத்து வரு கிறது. இதன் ஒருபகுதியாக சர்வ தேச யோகா தினத்தன்று யோகா பயிற்றுவிப்பாளர் தலைமையில், பல்வேறு இடங்களில் ஊழியர் களுக்காக யோகா அமர்வுகளை ஏற்பாடு செய்தது.

இதன்படி ஜூலை 20 அன்று வங்கியின் 118-வது நிறுவன தினத் துக்கு முன்னதாக, 'யோகாவுடன் எழுச்சி' பிரச்சாரத்தை தொடங் கியது. இந்த நிகழ்வில் வங்கியின் நிர்வாக இயக்குநர் ஸ்ரீ லால் சிங் பேசும்போது, "எங்கள் ஊழியர் களின் உடல்நலம் மற்றும் நலன் எங்கள் முதன்மையானதாகும். யோகா ஏராளமான நன்மைகளை வழங்குகிறது. இது உடற்தகுதியை மேம்படுத்துகிறது. மன அழுத்தத் தைக் குறைத்து நல்வாழ்வை மேம் படுத்துகிறது. ஒவ்வொரு பணி யாளரும் உடல் ரீதியாகவும், மன ரீதியாகவும், உணர்ச்சி ரீதியாக வும் நல்ல சூழலை உருவாக்கு வதற்கான பணியை மேற்கொள் கிறோம்" என்றார்.



சர்வதேச யோகா தினத்தை முன்னிட்டு பாங்க் ஆஃப் பரோடா வங்கி சார்பில் நடந்த யோகா நிகழ்ச்சியில் வங்கியின் அதிகாரிகள், ஊழியர்கள் உட்பட ஏராளமானோர் பங்கேற்றனர்.

The Hindu Tamil • 22 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day

7 • PG | 72 • Sqcm | 211976 • AVE | 416.52K • Cir | Top Right

Chennai



சென்னை துறைமுகம் - காமராஜ் துறைமுகம் இணைந்து, 'ஒரே பூமி, ஒரே ஆரோக்கியம்' என்ற கருப்பொருளுடன் கொண்டாடிய சர்வதேச யோகா தின விழாவில், சென்னை துறைமுகம் மற்றும் காமராஜ் துறைமுகத்தின் தலைவர் சுனில் பாலிவால், துணைத் தலைவர் எஸ்.விஸ்வநாதன், கூடுதல் தலைமை கண்காணிப்பு அதிகாரி முரளி கிருஷ்ணா, துறைத் தலைவர்கள், அலுவலர்கள் பங்கேற்று யோகா செய்தனர்.

The Hindu Tamil • 21 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day

2 • PG | 152 • Sqcm | 447272 • AVE | 416.52K • Cir | Bottom Center

Chennai



• சர்வதேச யோகா தினம் இன்று கொண்டாடப்பட உள்ளது. இதையொட்டி தெலங்கானா தலைநகர் ஹைதராபாத்தில் இன்று பிரம்மாண்ட யோகாசன நிகழ்ச்சி நடைபெறுகிறது. இதற்காக ஹைதராபாத் மால் பகதூர் மைதானத்தில் நேற்று ஒத்திகை நடைபெற்றது.

The Hindu Tamil • 20 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day

3 • PG | 171 • Sqcm | 504806 • AVE | 416.52K • Cir | Bottom Center

Chennai



• 11-வது சர்வதேச யோகா தினத்தை முன்னிட்டு, சென்னை வேப்பேரியில் உள்ள மகாராஷ்டிரா பவனில் யோகா தினம் நேற்று கடைபிடிக்கப்பட்டது. இதில் ஏராளமானோர் கலந்து கொண்டு யோகாசனம் செய்தனர். படம்: ம.பிரபு

• சர்வதேச யோகா தினத்தை முன்னிட்டு, புதுக்கல்லூரி மாணவர்கள் அரும்பாக்கம் அரசு இயற்கை மற்றும் யோகா மருத்துவமனை கல்லூரியுடன் இணைந்து யோகா பயிற்சியில் ஈடுபட்டனர். படம்: எல்.சத்தியசீலன்

Daily Thanti • 22 Jun • Ministry of Ayush

Yoga Day special events in various cities

7 • PG | 429 • Sqcm | 298519 • AVE | 2M • Cir | Top Right

Chennai

'தினத்தந்தி', டிடி நெக்ஸ்ட் சார்பில்

பல்வேறு நகரங்களில் யோகா தின சிறப்பு நிகழ்ச்சி

ஏராளமானோர் பங்கேற்று ஆசனங்கள் செய்தனர்

கோவை, ஜூன்.22-
'தினத்தந்தி', டிடி நெக்ஸ்ட் சார்பில் பல்வேறு நகரங்களில் யோகா தின சிறப்பு நிகழ்ச்சி நடைபெற்றது. இதில் ஏராளமானோர் பங்கேற்று ஆசனங்கள் செய்தனர்.

யோகா தினம்

தற்போதைய சூழலில் அனைத்து தரப்பினரையும் மன அழுத்தம் ஆட்கொள்கிறது. இதற்கு வேலைப்பளு, அதிக நேரம் செல்போன் பார்ப்பது, துரித உணவு உள்ளிட்ட பல்வேறு காரணங்கள் உள்ளன. மன அழுத்தத்தை போக்க யோகா பயிற்சி முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாக இருக்கிறது.

சர்வதேச யோகா தினம் ஆண்டுதோறும் ஜூன் மாதம் 21-ந்தேதி கொண்டாடப்படுகிறது. அதன்படி நேற்று யோகா தினம் கொண்டாடப்பட்டது. இதையொட்டி 'தினத்தந்தி', டிடி நெக்ஸ்ட் இணைந்து தமிழ்நாடு முழுவதும் பல்வேறு முக்கிய நகரங்களில் யோகா தின சிறப்பு நிகழ்ச்சியை நடத்தியது.

இதில் டைட்டில் ஸ்பான்சர் ஜி ஸ்கொயர் குழும நிறுவனங்கள், யோகா பார்ட்னர் ஈஷா பவுண்டேசன், ஹெல்த் பார்ட்னர் பிரைட், ஹாஸ்பிடாலிட்டி பார்ட்னர் அடையார் ஆனந்தபவன், அசோசியேட் ஸ்பான்சர் சத்யா ஆகியவை இடம் பெற்றன.

சிறப்பு நிகழ்ச்சி

இதன்படி கோவையை அடுத்த கோவைப்புதூர் ஜி ஸ்கொயர் செவன் ஹில்ஸ் வளாகத்தில் யோகா தின சிறப்பு நிகழ்ச்சி நேற்று நடைபெற்றது. இதில் மாணவ-மாணவிகள் உள்பட அனைவரும் தரையில் அமர்ந்து யோகா பயிற்சி செய்தனர். ஒரு மணி நேரம் நடைபெற்ற யோகா பயிற்சியில் உடலுக்கும், மனதுக்கும் வலு சேர்க்கக்கூடிய ஆசனங்கள் செய்யப்பட்டது. அனைவருக்கும் பாராட்டு சான்றிதழ் வழங்கப்பட்டது.

யோகா பயிற்சி செய்த மாணவ-மாணவிகள் மற்றும் பொதுமக்கள் கூறும்போது, 'யோகா உடல் நலத்தையும், மனநலத்தையும் பேண உதவுகிறது. இங்கு கிடைத்த பயிற்சியை தினமும் செய்து பயன் அடைவோம். 'தினத்தந்தி'யின் யோகா தின நிகழ்ச்சி அனைவருக்கும் உதவிகரமாக அமைந்தது என்றனர்.

மதுரை

இதேபோல் திருப்பூர் கூலிபாளையம் விகாஸ் வித்யாலா மெட்ரிக் பள்ளியில் நடந்த யோகா தின சிறப்பு நிகழ்ச்சியில் 500-க்கும் மேற்பட்டோர் கலந்து கொண்டனர்.

இதில் அனுப்பர்பாளையத்தை சேர்ந்த 91 வயது முதியவர் அருணாச்சலம் என்பவர் யோகா செய்து அனைவரையும் ஆச்சரியத்தில் ஆழ்த்தினார். தஞ்சையில் நடந்த யோகா நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்றவர்களுக்கு சான்றிதழ் வழங்கப்பட்டது. திருச்சி ஸ்ரீரங்கம் தெற்கு தேவி தெருவில் உள்ள ஜி ஸ்கொயர் ஜென் வளாகத்தில் நடந்த யோகா தின சிறப்பு நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்றவர்களுக்கு, யோக நமஸ்காரம் போன்ற யோகா பயிற்சி அளிக்கப்பட்டது.

மதுரை கப்பலூரில் நடந்த யோகா நிகழ்ச்சியில், 10 வயது முதல் 70 வயதுடைய பொதுமக்கள் பங்கேற்று யோகாசனம் செய்து அசத்தினர். இதேபோல் வேலூர் அடுக்கம்பாறை ஸ்ரீவெங்கடேஸ்வரா பாலிடெக்னிக் கல்லூரியில் நடந்த நிகழ்ச்சியில், யோகாசனங்கள் செய்து காட்டப்பட்டன. இதில் வேலூர், ராணிப்பேட்டை, திருப்பத்தூர் மாவட்டங்களை சேர்ந்தவர்கள் பங்கேற்றனர்.

ஈரோட்டில் நடந்த நிகழ்ச்சியில், இனசரி செய்ய வேண்டிய யோகாசனங்கள் குறித்த பயிற்சி அளிக்கப்பட்டது. இதேபோல் நாகர்கோவில் ஒழுகினசேரியில் உள்ள ஐ ராஜாஸ் இன்டர்நேஷனல் பள்ளியில் 2 இடங்களில் நடந்த யோகா நிகழ்ச்சியில் ஏராளமானவர்கள் பங்கேற்றனர்.

அமைச்சர் பங்கேற்பு

நெல்லை தச்சநல்லூர் அருகே உள்ள ஜிஸ்கொயர் வளாகத்தில் நடந்த சிறப்பு யோகா நிகழ்ச்சியில் பள்ளி மாணவ, மாணவிகள், பொதுமக்கள் திரளாக பங்கேற்றனர். தேனி வடபுதுப்பட்டியில் உள்ள நாடார் சரசுவதி கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி வளாகத்தில் நடந்த யோகா நிகழ்ச்சியில் 600-க்கும் மேற்பட்டவர்கள் கலந்துகொண்டு யோகாசனம் செய்து காட்டினர்.

சேலம் சின்ன திருப்பதியில் உள்ள ஜெய்ராம் கலை அறிவியல் கல்லூரியில் நடந்த நிகழ்ச்சியில் ஏராளமான பொதுமக்கள் மிகவும் ஆர்வமுடன் பங்கேற்றனர். கடலூர் திருப்பாதிரிப்புலியூர் அரிஸ்டோ பப்ளிக் பள்ளியிலும் யோகா நிகழ்ச்சி நடத்தப்பட்டது.

புதுச்சேரி லாஸ்பேட்டை செல்லப்பெருமாள்பேட்டையில் உள்ள விவேகானந்தா மேல்நிலைப்பள்ளியில் நடந்த யோகா நிகழ்ச்சியில் அமைச்சர் சாய் சரவணன்குமார் உள்பட பலர் கலந்து கொண்டனர்.



'தினத்தந்தி', டிடி நெக்ஸ்ட் சார்பில் கோவையில் ஜி ஸ்கொயர் வளாகத்தில் நடைபெற்ற யோகா தின நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்டவர்கள் யோகா செய்த போது எடுத்த படம்.

வள்ளல் P.T.Lee செங்கல்வராய நாயக்கர்
IAS அகாடமி
வன்னியர் சமுதாய மாணவர்களுக்கு ஓர் அரிய வாய்ப்பு!
வள்ளல் பி. டி. லீ செங்கல்வராய நாயக்கர் அறக்கட்டளை சார்பில், சென்னையில் இலவச பயிற்சி வகுப்புடன் மத்திய குடிமைப்பணி தேர்வுகளான (IAS, IPS) பயிற்சி வகுப்புகள் தொடங்க மற்றும் தகுதியான பயிற்சி வல்லுநர்களைக் கொண்டு 24.07.2025 தேதி முதல் தொடங்கவுள்ளது.
இப்பயிற்சிக்கு நேர விரும்பும் மாணவர்கள் கல விவரங்கள் அடங்கிய விண்ணப்பப் படிவத்தை நேரிலோ அல்லது கீழ்க்கண்ட மின்னஞ்சல் முகவரி மூலமாகவோ 17.07.2025 தேதிக்குள் அனுப்புமாறு கேட்டுக்கொள்ளப்படுகிறது.
விண்ணப்பப்படிவம் : www.ptleecntrust.com ல் உள்ளது

Daily Thanti • 21 Jun • Ministry of Ayush

World Yoga Day

12 • PG | 198 • Sqcm | 138136 • AVE | 2M • Cir | Top Right

Chennai



சர்வதேச யோகா தின சிறப்பு நிகழ்ச்சிகள்

ஹலோ எப்.எம்.மில் இன்று ஒலிபரப்பாகிறது

சென்னை, ஜூன்.21-

சர்வதேச யோகா தினம் இன்று (சனிக்கிழமை) கொண்டாடப்படுவதையொட்டி ஹலோ எப்.எம்.மில் நாள் முழுவதும் சிறப்பு நிகழ்ச்சி நடைபெற இருக்கிறது. காலை 5 மணிக்கு கலைமாமணி யோகா கிருஷ்ணமூர்த்தி, 7 மணிக்கு மருத்துவம் மற்றும் மக்கள் நல்வாழ்வுத் துறை அமைச்சர் மா.சுப்பிரமணியன், 10 மணிக்கு நடிகர் ரியாஸ்கான், பிற்பகல் 12 மணிக்கு வானதி சீனிவாசன் எம்.எல்.ஏ., 2 மணிக்கு நடிகர் தலைவாசல் விஜய், மாலை 4 மணிக்கு நடிகை ரம்யா பாண்டியன், 6 மணிக்கு முன்னாள் கவர்னர் டாக்டர் தமிழிசை சவுந்தரராஜன் ஆகியோர் நிகழ்ச்சிகளில் பங்கேற்று பேசுகின்றனர்.

இதுதவிர சர்வதேச புலம்பெயர் தினம் பற்றிய 'சிறப்பு ஹலோ தமிழா' நிகழ்ச்சி காலை 7 மணிக்கு ஒலிபரப்பாகிறது. இதில், மூத்த பத்திரிகையாளர் ராதாகிருஷ்ணன், திரைப்பட இயக்குனர் செல்வம், புலம்பெயர் சமையல் கலைஞர் சாந்தி ஆகியோர் கலந்து கொண்டு பேசுகிறார்கள்.

மாலை 6 மணிக்கு ஒலிபரப்பாகும் 'சிறப்பு தாறுமாறு தர்பார்' நிகழ்ச்சியில் மக்கள் தொகை கணக்கெடுப்பு பற்றியும், அதன் முக்கியத்துவம் என்ன? என்பது பற்றியும் பத்திரிகையாளர் அய்யநாதன், பொருளாதார பேராசிரியர்கள் முத்துராஜா மற்றும் அழகிரிசாமி ஆகியோர் கலந்து கொண்டு பேசுகின்றனர்.

இதனைதொடர்ந்து இடம்பெறும் கதையாடல் நிகழ்ச்சியில் தமிழின் மூத்த எழுத்தாளர் எஸ்.ராமகிருஷ்ணன் எழுதிய 'இந்த நகரிலும் பறவைகள் இருக்கின்றன' என்ற சிறுகதை இடம்பெறுகிறது.

இந்த கதை குறித்து எழுத்தாளர் கார்த்திகை பாண்டியனின் கருத்துகளையும், கதையின் சிறுபகுதி நாடகமாகவும் ஒலிபரப்பாகும்.

நாளை (ஞாயிற்றுக்கிழமை) பிற்பகல் 12 மணிக்கு சன்டே ஹிராமபோன் நிகழ்ச்சியில் நடிகர் தம்பி ராமையா கலந்து கொண்டு தன்னுடைய அனுபவங்களை பகிர்விருக்கிறார்.

Daily Thanti • 20 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day

5 • PG | 737 • Sqcm | 512784 • AVE | 2M • Cir | Top Right

Chennai

உலகம் வியக்கும் யோகா

நலம்தானா நலம்தானா... உடலும் உள்ளமும் நலம்தானா... இந்த இரண்டையும் நலமாக வைத்திருப்பது எத்தனை பேர்?.



திணறும் உலக சமுதாயம்

உலக மனித சமுதாயம் இன்று மன அழுத்தத்தில் சிக்கி தவிக்கிறது. படுத்தால் தூக்கம் வருவதில்லை. சிறு சிறு பிரச்சினைகளுக்கும் பெருங்கோபம் பொங்குகிறது. பேராசை விடாமல் துரத்துகிறது. உணர்ச்சிகள் பல விலங்கிடுகின்றன. குழந்தைகள் முதல் முதியவர்கள் வரை அனைவரையும் ஸ்மார்ட் போன் அடிமைப்படுத்தி விட்டது. இவற்றில் இருந்து விடுபட வழி தெரியாமல் மனித சமூகம் விழிபிதுங்கி நிற்கிறது.

இதற்கு மத்தியில் பூங்கா போன்ற பொது இடங்களுக்கு பலர் தரைவிரிப்புகளுடன் (மேட்) வருகிறார்கள். ஆரவாரமின்றி அமைதியாக அமர்ந்த இடத்தில் இருந்து உடலை வளைக்கிறார்கள். ஆசனங்களை செய்து வித்தை காட்டுகிறார்கள். மூச்ச பயிற்சி, தியானம் என அவர்களின் பயிற்சி நீள்கிறது. இந்த பயிற்சியை செய்ய தொடங்கியவர்கள் அதை விடாமல் உடும்பு பிடியாக பிடித்து பலனை அறுவடை செய்கிறார்கள்.

உடல், மனப்பயிற்சி

உடற்பயிற்சிக்கு எத்தனையோ கலைகள் உள்ளன. ஜிம்முக்கு சென்றால் உடலை முறுக்கி கொள்ளலாம். நடை பயிற்சி செய்தால் நன்மைகள் பல கிடைக்கிறது. ஆரோக்கியம் காக்க விதவிதமான பயிற்சிகள், விளையாட்டுகள் உள்ளன. பின்னர் ஏன் யோகா பயிற்சி செய்ய வேண்டும்?. அப்படி என்னதான் அதற்குள் புதைத்து இருக்கிறது?.



உடல் வலுப்பெற உடல் பயிற்சிகள் மற்றும் விளையாட்டுகள் சிறந்தது என்பதில் மாற்றுக் கருத்து இல்லை. ஆனால் யோகா என்பது உடல், மூச்ச, மனம் ஆகிய மூன்றிற்கும் ஆன கலையாகும். எனவே தான் யோகாவை உடல் மற்றும் மனப்பயிற்சி கலை என்று அழைக்கிறோம். யோகா ஆசனங்களை செய்ய தொடங்கியவர்கள், சில வாரங்களிலேயே உடலிலும், உள்ளத்திலும் மாற்றங்களை உணர தொடங்குகிறார்கள்.

உடல் பயிற்சி மூலம் உள்ளுறுப்புகள் 20 சதவீதம் தான் பயன்படுத்துகிறது என்றால், அது யோகா பயிற்சியில் 80 சதவீதமாக இருக்கிறது என்று யோகா நிபுணர்கள் கூறுகிறார்கள். இதனால் நோயற்ற வாழ்வை யோகா உறுதி செய்கிறது.

வயிறு சுருங்கி மார்பு விரிவதுதான் மனிதருக்கு அழகு. சூரிய நமஸ்காரம் மற்றும் சில ஆசனங்களை தொடர்ந்து செய்து வந்தாலே இது சாத்தியம். யோகா பயிற்சியை மேற்கொள்ள எந்த உபகரணமும் தேவையில்லை என்பது அதன் தனிச்சிறப்பு. உடலும், மனதும் தான் அதன் உபகரணங்கள்.

பதஞ்சலி முனிவர்

பண்டைய காலத்தில் யோகாவை பெரும்பாலான இந்திய மக்கள் செய்ததாக நம்பப்படுகிறது. பின்னர் அது ரிஷிகள், முனிவர்கள், சித்தர்கள் போன்றோருடன் அடக்கம் ஆகி விட்டது. எதிர்பாராத விதமாக இந்த கலை இந்தியாவை விட்டு வெளிநாடுகளில் பிரபலமாக தொடங்கியது. அதன் பிறகுதான் பாரதம் விழித்துக் கொண்டது. கடந்த 100 ஆண்டுகளாக நம் யோகாவுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்க தொடங்கி இருக்கிறோம்.

இன்று உலகம் போற்றும் கலையாக திகழும் யோகா, இந்தியாவில் சுமார் 5 ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் தோன்றியதாக கருதப்படுகிறது. யோகா கலையின் கடவுளாக சிவபெருமான் அறியப்படுகிறார். சுமார் 2 ஆயிரத்து 500 ஆண்டுகளுக்கு முன் வாழ்ந்த பதஞ்சலி முனிவர் தான் யோகாவை எளிமைப்படுத்தி முறையாக வகுத்து கொடுத்தார். எனவே அவர் யோகாவின் தந்தை என கருதப்படுகிறார்.

சர்வதேச தினம்

யோகாவை உலகெங்கும் பரப்ப எடுத்த பெரும் முயற்சி பிரதமர் நரேந்திர மோடியை சாரும். 2014-ம் ஆண்டு செப்டம்பரில் ஐ.நா. சபையில் உரையாற்றிய பிரதமர் மோடி, யோகாவின் பெருமைகளை எடுத்துக்கூறி, அதனை சர்வதேச தினமாக கடைப்பிடிக்க வேண்டும் என்ற பரிந்துரையை முன்வைத்தார். அதற்கு 177 உறுப்பு நாடுகள் பேராதரவு அளித்ததன் பலனாக 2015-ம் ஆண்டு முதல் ஜூன் 21-ந்தேதியை சர்வதேச யோகா தினமாக ஐ.நா.சபை அறிவித்தது. முதல் சர்வதேச யோகா தினம் கொண்டாட்டத்திலேயே ஏராளமான நாடுகள் பங்கு பெற்றன.

தற்போது யோகாவில் தலைசிறந்த 20 நாடுகளாக இந்தியா, கனடா, பிரேசில், வியட்நாம், சிங்கப்பூர், சுவிட்சர்லாந்து, அயர்லாந்து, ஆஸ்திரேலியா, நெதர்லாந்து, ஆஸ்திரியா, சுவீடன், நியூசிலாந்து, அமெரிக்கா, நார்வே, ஜெர்மனி, ஐக்கிய அரபு அமீரகம், டென்மார்க், இங்கிலாந்து, ஸ்பெயின், இத்தாலி ஆகியவை விளங்குகின்றன. சுமார் 200 நாடுகளில் யோகா பயிற்சியை மக்கள் மேற்கொண்டு வருகிறார்கள்.

உலகை ஆளும் கலை

இந்தியாவில் 15 கோடி மக்களும், அமெரிக்காவில் 3% கோடி பேர், கனடாவில் 7.6 லட்சம் பேர், ஆஸ்திரேலியாவில் 15 லட்சம் பேர் யோகா பயிற்சியை செய்து வருவதாக புள்ளி விவரங்கள் கூறுகின்றன. உலகம் முழுவதும் சுமார் 30 கோடி மக்கள் இந்த பயிற்சியை தங்கள் வாழ்வின் அங்கமாக்கி கொண்டதாகவும் அந்த புள்ளி விவரம் தெரிவிக்கிறது. மதத்தை கடந்து உலக மக்களின் மனதை வென்று விட்டதை இது உணர்த்துகிறது.

11-வது சர்வதேச யோகா தினத்தை நாளை (சனிக்கிழமை) கொண்டாட இருக்கிறோம். இதற்காக உலக நாடுகள் ஆயத்தமாகி விட்டன. பாரதம் கடந்து வெவ்வேறு நாடுகளுக்கு பரவிய யோகா தற்போது உலக மக்களின் வாழ்க்கை கலையாகவும், உலகை ஆளும் கலையாகவும் மாறி இருக்கிறது. ராணுவ பயிற்சியை அதிகரிப்பதில் கவனம் செலுத்துவதை விட, யோகா பயிற்சியில் இன்னும் தீவிர ஆர்வம் காட்டினால் உலகெங்கும் அமைதி ஒங்கும்.



டெல்லியில் நடைபெற்ற சர்வதேச யோகா தினத்தில் முன்னாள் பிரதமர் தேவேகவுடாவின் அசத்தலான யோகாசன பயிற்சி.

YOGA

பயிற்சி செய்ய உகந்த நேரம்

யோகா பயிற்சி செய்யும்போது உடலில் வெப்பம் ஏற்படுவது உண்டு. எனவே வெளிவெப்பம் அதிகமாக இருக்கும்போது இந்த பயிற்சியை செய்யக்கூடாது. அதிகாலை, காலை, மாலை நேரங்களில் செய்யலாம். அதாவது காலை 8.30 மணிக்குள்ளும், மாலை 4.30 மணிக்கு பிறகும் யோகா செய்வது உகந்ததாக கருதப்படுகிறது. குறிப்பிட்டு சொல்ல வேண்டுமென்றால் பொழுது விடியும் நேரத்திலும், பொழுது சாயும் நேரத்திலும் யோகா பயிற்சி செய்தால் அதிக பலனை அறுவடை செய்யலாம். கார்றோட்டமான இடத்தில் யோகா செய்யவேண்டும். ஆசனங்கள் செய்யும்போது கண்டிப்பாக வாயை மூடி வைத்து இருக்கவேண்டும். காற்றை மூக்கு வழியாகவே உள்ளே இழுக்கவும், வெளியே விடவும் வேண்டும்.

நன்மைகள் தாராளம்



யோகாசன பயிற்சிகள் உடலின் உள்ளுறுப்புகளை பாதுகாக்கும் கருவியாக திகழ்கிறது. உடலின் ராஜ உறுப்புகளான கல்லீரல், மண்ணீரல், நுரையீரல், இதயம், சிறுநீரகம் மற்றும் அனைத்து உறுப்புகளையும் சீராக இயக்குகிறது. நரம்புகளை பலப்படுத்தி ரத்த ஓட்டத்தை சீரமைக்குகிறது. எலும்புகள் வலுப்பெறுகிறது. கழுத்து வலி, முதுகு வலி, மூட்டு வலி போன்றவற்றுக்கு தீர்வு கிடைக்கிறது. மூச்சை உள்ளாங்கி, வெளிவிட்டு பயிற்சி செய்வதால், நுரையீரல் நன்றாக கருங்கி விரிந்து சுவாச சக்தியை சீராக்குகிறது. சர்க்கரை நோயை கட்டுப்படுத்துகிறது. தூக்க பாதிப்புகளை பயன்படுத்தை தொடங்கியவர்கள், அதனை தூக்கி எறிந்துவிட்டு ஆழ்ந்து தூங்கலாம். மது, புகைப்பழக்கத்தை கட்டுப்படுத்தவும் உதவுகிறது.

உடலுடன், மனதும் வலிமை பெறும் பயிற்சியாக யோகா திகழ்வதால் சகிப்புத்தன்மை அதிகரிக்கிறது. மனோவு, கவனசிதறல், பதற்றம் போன்றவை குறைகிறது. படிப்பு, வேலை, தொழில் செய்பவர்களில் மாணவர்கள் படிப்பில் சிறப்பான கவனம் செலுத்த முடிகிறது. அலுவலக வேலை செய்பவர்களின் பணித்திறன், நிர்வாகிகளின் ஆளுமை திறன் அதிகரிக்கிறது. நன்மைகள் ஆயிரம். ஆயிரமாக கொட்டி கிடப்பதால் யோகாவின் மகத்துவத்தை உலக நாடுகள் உணர தொடங்கி உள்ளன.

உடற்பயிற்சிகள், விளையாட்டுகளில் ஏற்படுவது போல யோகா பயிற்சியிலும் காயங்கள் உண்டு என்பதையும் மறுக்க முடியாது. ஆனால் மற்ற உடற்பயிற்சிகளை விட இதில் ஏற்படும் காயத்தின் சதவீதம் மிகக்குறைவு தான். முறையற்ற பயிற்சிகள் மூலம் தசைப்பிடிப்பு, முழங்கால், மணிக்கட்டு, தோள்பட்டை, இடுப்பு காயங்கள் ஏற்படுகிறது. எனவே முறையான பயிற்சியாளர்களின் ஆலோசனையின் பேரில் யோகாவை செய்ய வேண்டியது அவசியம்.

அதிக சிரமம் எடுத்து ஆசனங்களை செய்யக்கூடாது. சிறுவயது முதல் தொடர்ந்து பயிற்சியில் ஈடுபடுவர்களின் உடல் முதுமையிலும் வில்லாக வளையும். சிறுவயதை தாண்டி யோகாவை தொடங்குபவர்கள், முடிந்த அளவுக்குதான் உடலை வளைக்க வேண்டும். எந்த ஆசனங்களையும் முடிந்த அளவுக்குதான் செய்யவேண்டும். பொறுமையாக செய்வது மிக முக்கியம். இதன் மூலம் காயங்களை முற்றிலும் தவிர்க்கலாம்.

Dina Karan • 22 Jun • Ministry of Ayush

World Yoga Day

4 • PG	186 • Sqcm	237002 • AVE	1.45M • Cir	Bottom Center

Chennai



உலக யோகா தினம் நேற்று கடைபிடிக்கப்பட்டதையொட்டி, சென்னை அடையாறு ஐஎன்எஸ் வளாக கடற்கரையில் ஏராளமான முப்படை வீரர்கள் கலந்துகொண்டு யோகாசனம் செய்து அசத்தினர். அடுத்த படம்: தாம்பரம் சானடோரியம் சித்த மருத்துவமனையில் மருத்துவர்கள், செவிலியர்கள், மாணவ, மாணவிகளுடன் ஒன்றிய அமைச்சர் எல்.முருகனும் கலந்துகொண்டு யோகா செய்தார். அருகில், மருத்துவமனை இயக்குனர் செந்தில்வேல்.

Dina Karan • 21 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day

4 • PG | 163 • Sqcm | 207543 • AVE | 1.45M • Cir | Bottom Center

Chennai

முகப்பேர் வேலம்மாள் பள்ளியில்

சர்வதேச யோகா தினம்



▶ முகப்பேர் வேலம்மாள் முதன்மை பள்ளியில் 11வது சர்வதேச யோகா தினத்தை முன்னிட்டு 1,500 மாணவர்கள் கலந்துகொண்ட யோகாசான நிகழ்ச்சி நடைபெற்றது.

சென்னை, ஜூன் 21: முகப்பேர் மேற்கில் அமைந்துள்ள வேலம்மாள் முதன்மை பள்ளியில் 11வது சர்வதேச யோகா தினம் பள்ளி மைதானத்தில் மிகுந்த உற்சாகத்துடன் கொண்டாடப்பட்டது. இந்த நிகழ்ச்சியில் யோகா பயிற்சியாளர் விக்ரம் சீனிவாசன் தலைமை விருந்தினராகக் கலந்துகொண்டார். அவர் தனது உரையில், சரியான யோகா நுட்பங்கள் குறித்த மதிப்புமிக்க நுண்ணறிவுகளையும், வழக்கமான யோகக்கலையின் முக்கியத்துவத்தையும் வலியுறுத்தினார்.

அப்போது சுமார் 1,500 மாணவர்கள் கலந்துகொண்ட ஒரு பெரிய அளவிலான யோகாசன செயல்விளக்கம் நடைபெற்றது. மாணவர்கள் பல்வேறு யோகாசனங்களை சிறப்பாக செய்து காட்டினர்.

Dina Karan • 20 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day

8 • PG | 115 • Sqcm | 147049 • AVE | 1.45M • Cir | Top Right

Chennai



தீயணைப்பு வீரர்களுக்கு யோகா பயிற்சி

உலக யோகா தினத்தை முன்னிட்டு, ராணிப்பேட்டை மாவட்டம், வாலாஜாவில் உள்ள தீயணைப்பு பயிற்சி மையத்தில் பயிற்சி வீரர்களுக்கு இயற்கை மற்றும் யோகா அரசு மருத்துவர் சசிரேகா தலைமையில் யோகா பயிற்சி அளிக்கப்பட்டது.

Rashtriya Sahara • 22 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day celebrated with great fervor

2 • PG | 1557 • Sqcm | 342501 • AVE | 562.46K • Cir | Top Left

Jaipur

समारोह पूर्वक मनाया गया अंतरराष्ट्रीय योग दिवस



अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर शनिवार को राजधानी में योग कार्यक्रमों की धूम रही। इस मौके पर कार्यक्रम में भाग लेते लोक सभा अध्यक्ष ओम बिरला, दिल्ली विधानसभा अध्यक्ष विजय गोयल, भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा, दिल्ली के शिक्षा मंत्री आशीष सूद। फोटो: एसएनबी

नई दिल्ली (एसएनबी)। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर शनिवार को राजधानी में योग कार्यक्रमों की धूम रही। इस वर्ष की थीम 'एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग' थी, जिसका उद्देश्य वैश्विक स्वास्थ्य और पर्यावरण संतुलन के लिए योग की उपयोगिता को उजागर करना है। केंद्रीय मंत्रियों, भाजपा सांसदों, विधायकों एवं अधिकारियों ने योग से अपने दिन की शुरुआत की। उप-राज्यपाल विनय कुमार सक्सेना ने यमुना किनारे वासेरा पार्क में योग किया। मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता ने उत्तर-पूर्वी दिल्ली के सोनिया विहार पुस्ता स्थित यमुना नदी के किनारे योगाभ्यास किया। उनके साथ सांसद मनोज तिवारी, मंत्री कपिल मिश्रा, विधानसभा अध्यक्ष विजेंद्र गुप्ता ने लोधी गार्डन, प्रदेश अध्यक्ष वीरेंद्र सचदेवा ने पंडित दीन दयाल उपाध्याय पार्क में अपने वरिष्ठ नेताओं के साथ योगाभ्यास किया। केंद्रीय मंत्री एवं भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष जगत प्रकाश नड्डा ने कर्तव्य पथ पर योग किया, उनके साथ नई दिल्ली नगर पालिका परिषद के उपाध्यक्ष कुलजीत सिंह चहल भी थे।



यमुना किनारे दिल्ली के पर्यटन मंत्री कपिल मिश्रा, सांसद मनोज तिवारी व अन्य के साथ अंतरराष्ट्रीय योग दिवस समारोह में भाग लेती दिल्ली की मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता। फोटो : एसएनबी

यमुना के किनारे मुख्यमंत्री ने किया योगाभ्यास

मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता ने उत्तर-पूर्वी दिल्ली के सोनिया विहार पुस्ता स्थित यमुना नदी के किनारे योगाभ्यास किया। उनके साथ सांसद मनोज तिवारी, मंत्री कपिल मिश्रा भी थे। योगाभ्यास के बाद उन्होंने एक सवाल के जवाब में कहा कि यह यहां आकर यह देखना चाहती थीं कि यमुना सफाई का कार्य किस रफ्तार से हो रहा है। पिछली सरकारों ने यमुना नदी की उपेक्षा की है। हमारी सरकार को सत्ता में आए अभी चार महीने हुए हैं और हमने यमुना सफाई का कार्य शुरू कर दिया है।

उन्होंने कहा कि लोग मुझसे पूछते हैं कि क्रूज कहां चलेंगे? उन्हें बताना चाहती हूं कि 'क्रूज' इसी नदी पर चलेंगे और आज जहां हम योग कर रहे हैं। उन्होंने आप की पूर्व सरकार पर निशाना साधते हुए कहा कि उसने योग को प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी से जोड़ दिया, शायद इसीलिए उन्होंने कभी योग को जश्न के रूप में नहीं मनाया।

भाजपा नेताओं ने पंडित दीन दयाल उपाध्याय पार्क में किया योग :

पार्टी के राष्ट्रीय नेताओं के साथ प्रदेश अध्यक्ष सचदेवा के साथ पंडित दीन दयाल उपाध्याय पार्क में योगाभ्यास करते हुए दिल्ली के लोगों से योग को अपनाने की अपील की। सचदेवा का कहना था कि जीवन में नियमित रूप से योग करने से आत्मविश्वास पैदा होता है और खुद पर नियंत्रण करना आसान होता है। प्रदेश भाजपा की तरफ से दिल्ली के सभी 256 मंडलों में शनिवार को योग का कार्यक्रम संपन्न हुआ। भाजपा राष्ट्रीय संगठन महामंत्री बीएल संतोष अरुण सिंह, दिल्ली के स्वास्थ्य मंत्री डॉ पंकज सिंह, वी सतीश, सीहेन्द्र पाडे, लक्ष्मीकांत वाजपेयी, अरविंद गर्ग, अनिल गुप्ता समेत बड़ी संख्या में भाजपा नेताओं ने पंडित दीन दयाल उपाध्याय पार्क में योगाभ्यास किया। केंद्रीय राज्यमंत्री हर्ष मल्होत्रा ने हुमायूं टॉम्ब परिसर में योगाभ्यास किया। सांसद रामवीर सिंह बिधूड़ी संसद भवन परिसर में आयोजित योग कार्यक्रम में सम्मिलित हुए। सांसद प्रवेश खंडेलवाल लाल किला मैदान में आयोजित ब्रह्म कुमारी संस्थान के योग दिवस कार्यक्रम में शामिल हुए। पोलैंड चांदेलिया ने प्रस्तावित स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स में योगाभ्यास किया। कमलजीत सहरावत ने सभी सहयोगी सांसदों के साथ योग किया। बांसुरी स्वराज ने पुराना किला परिसर से योग दिवस कार्यक्रम में हिस्सा लिया।

पुलिस मुख्यालय में भी योग दिवस का आयोजन : दिल्ली पुलिस मुख्यालय में योग दिवस का आयोजन हुआ। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाने के लिए वरिष्ठ पुलिस अधिकारी तथा अन्य मातहत कर्मी पुलिस मुख्यालय के लॉन में एकत्र हुए। इस मौके पर दिल्ली पुलिस की कल्याण इकाई ने, विशेष पुलिस आयुक्त अतुल कटियर की देखरेख में, दिल्ली पुलिस मुख्यालय, जय सिंह रोड, नई दिल्ली के हरे भरे लॉन में बड़े पैमाने पर योग सत्र का आयोजन किया। दिल्ली के पुलिस आयुक्त संजय अरोड़ा ने मुख्य अतिथि के रूप में भाग लिया। इस कार्यक्रम में विशेष आयुक्तों, संयुक्त आयुक्तों और बड़ी संख्या में वरिष्ठ अधिकारियों और पुलिस कर्मियों सहित वरिष्ठ अधिकारियों की संकेय भाषितारी देखी गई। सुबह के सत्र में विशेषज्ञ योग प्रशिक्षकों ने प्रतिभागियों को आसन, प्राणायाम और विश्राम अभ्यासों की एक श्रृंखला के माध्यम से मार्गदर्शन किया। कुल मिलाकर, 432 अधिकारियों और कर्मियों ने सत्र में भाग लिया।

योग केवल व्यायाम नहीं, एक जीवनशैली है : मेयर : दिल्ली नगर निगम ने शनिवार को डॉ. अंबेडकर स्टेडियम में 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य पर योग कार्यक्रम का आयोजन किया। इस अवसर पर मेयर राजा इकबाल सिंह, स्टैंडिंग कमेटी चेयरमैन सत्या शर्मा, योगिता सिंह, निगमायुक्त अश्विनी कुमार, अतिरिक्त आयुक्त और खेदीय उपायुक्त उपस्थित थे। इस अवसर पर मेयर राजा इकबाल सिंह ने कहा कि योग हमारे जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा है। स्टैंडिंग कमेटी चेयरमैन सत्या शर्मा ने कहा कि अंतरराष्ट्रीय योग दिवस हमें याद दिलाता है कि स्वस्थ जीवनशैली के लिए एक सरल, प्रभावी और वैज्ञानिक मार्ग हमारी सांस्कृतिक जड़ों में निहित है। सेंट्रल जोन कमेटी चेयरमैन योगिता सिंह ने मोटापे और अन्य जीवनशैली संबंधी बीमारियों जैसी स्वास्थ्य समस्याओं को रोकने में योग के महत्व पर जोर दिया। निगमायुक्त अश्विनी कुमार ने निगम अधिकारियों और कर्मचारियों से अपने जीवन में योग को अपनाने और नियमित रूप से इसका अभ्यास करके अपने शरीर और मन को स्वस्थ बनाने का आग्रह किया।

मेयर ने छात्रों के साथ किया योग : मेयर राजा इकबाल सिंह ने शाहदरा दक्षिणी मयूर विहार, फेज 1 स्थित निगम विद्यालय का दौरा कर छात्रों के साथ योगासन किए। इस आयोजन का उद्देश्य बच्चों को योग के प्रति जागरूक करना और उनके मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाना था। इस मौके पर स्टैंडिंग कमेटी की चेयरमैन सत्या शर्मा, डिप्टी मेयर जय भगवान यादव, शाहदरा साउथ जोन चेयरमैन राम किशोर शर्मा, निगमायुक्त अश्विनी कुमार सहित बड़ी संख्या में निगम अधिकारी एवं कर्मचारी उपस्थित रहे।

भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष ने योग से की दिन की शुरुआत

भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष जगत प्रकाश नड्डा ने कर्तव्य पथ पर आयोजित योग कार्यक्रम में हिस्सा लेकर योगाभ्यास किया। उनके साथ एनडीएमसी के उपाध्यक्ष कुलजीत सिंह चहल, अपर सचिव समेत अन्य अधिकारी भी शामिल हुए। एनडीएमसी क्षेत्र में आठ अन्य जगह योग का कार्यक्रम संपन्न हुआ और कार्यक्रम में करीब 10,000 लोगों ने हिस्सा लिया। एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग की थीम पर आयोजित यह कार्यक्रम मेरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान के सहयोग से आयोजित किया गया था।

योगाभ्यास के दौरान भाजपा नेताओं ने प्रधानमंत्री का लाइव संदेश भी सुना। उपाध्यक्ष ने बताया कि योग कार्यक्रम को संपन्न कराने के लिए 10 नोडल अधिकारी नियुक्त किए गए थे और व्यवस्था के लिए करीब 10,000 कर्मचारी लगाए गए थे।

में 11वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस बड़े उत्साह और जोश के साथ मनाया गया। विश्वविद्यालय के प्रेक्षागृह में प्रातः काल से ही छात्र-छात्राएं, शिक्षक, कर्मचारी और उनके परिवारजन एकत्रित होने लगे। इस अवसर पर विश्वविद्यालय के एनएसएस सेल के प्रमुख प्रो. वरुण जोशी के नेतृत्व में लगभग 400 लोगों ने सामूहिक योगाभ्यास किया, जिसने एकता और स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता का संदेश दिया। इस अवसर पर कुलपति पद्मश्री प्रो. मोहन वर्मा ने प्रतिभागियों को भेजे अपने वीडियो संदेश में कहा कि योग भारत की प्राचीन धरोहर है, जिसे आज पूरी दुनिया अपनाने लगी है। योग न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है, बल्कि मानसिक शांति और संतुलन भी प्रदान करता है। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का कार्यक्रम महाराजा सयाजीराव यूनिवर्सिटी ऑफ बड़ौदा (एमएसयू) के एन.एस.एस. सेल द्वारा आयोजित किया गया। कार्यक्रम में योग और प्राणायाम के अलग-अलग आसन का अभ्यास किया गया। कॉलेज के प्राचार्य प्रो. संजीव कुमार तिवारी ने कार्यक्रम को संबोधित करते हुए कहा, 'स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है और स्वस्थ शरीर के लिए नियमित योग आवश्यक है। डॉ भीमराव आम्बेडकर कॉलेज की योग समिति ने केंद्रीय आयुष मंत्रालय के संयुक्त तत्वावधान में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर योग संगम का आयोजन किया गया। इस आयोजन में 'पूरब से पश्चिम तक योग' की भावना को आत्मसात करते हुए अनेक शिक्षकों, विद्यार्थियों और योग प्रेमियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। पूरे योग संगम कार्यक्रम को प्लास्टिक मुक्त रखा गया। जानकी देवी मेमोरियल कॉलेज में शनिवार को 11वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस अत्यंत उत्साह और उमंग के साथ मनाया गया। कार्यक्रम की शुरुआत कॉलेज की प्राचार्या प्रोफेसर स्मृति पंत द्वारा अतिथि के स्वागत के साथ हुई। स्टाफ सलाहकार मिनी तिवारी, डॉ. पूनम और अभिनव कुमार ने प्रो. पाल को स्मृति चिन्ह भेंट कर उन्हें सम्मानित किया। श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय में विवेकानन्द शभागार में योग संगम कार्यक्रम का आयोजन विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. मुरलीमनोहर पाठक की अध्यक्षता में सम्पन्न हुआ। राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान (एनआईओएस) में शनिवार अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (आईडीवाई) 2025 आयोजित किया गया। एनआईओएस के निदेशक (व्यावसायिक शिक्षा) डॉ. दीपल सिंह ने इस बात पर प्रकाश डाला कि प्रधानमंत्री ने इस अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को शुरुआत कैसे की और 21 जून को इस तिथि के रूप में क्यों चुना गया। एनआईओएस के अध्यक्ष प्रोफेसर पंकज अरोड़ा ने एक रिकॉर्डेड संदेश के माध्यम से सभा को संबोधित किया और अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2025 की थीम एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग पर अपने विचार साझा किया।

'वेलनेस मॉर्निंग' का आयोजन : डाबरा सेक्टर-14 स्थित वेगस मॉल में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर 'वेलनेस मॉर्निंग' का आयोजन किया गया। 'जन अर्थ, जन हेल्थ' थीम के तहत आयोजित कार्यक्रम में सैकड़ों लोगों ने भाग लिया। योग गुरु मनमोहन गुप्ता ने प्राणायाम और पारंपरिक आसनों के जरिए आत्मिक और मानसिक शांति का मार्ग दिखाया।

भाजपा शाहदरा जिला ने मनाया योग दिवस : भाजपा शाहदरा जिला अध्यक्ष दीपक मदनलाल गाबा ने कहा कि अंतरराष्ट्रीय योग दिवस न केवल एक दिन का उत्सव है, बल्कि यह उस शाश्वत परंपरा का गौरवगान है, जो भारत की धरती से उत्पन्न होकर आज सम्पूर्ण विश्व को आरोग्य और शांति का मार्ग दिखा रहा है। भाजपा शाहदरा जिला प्रवक्ता एडवोकेट भारत यादव ने कहा कि विश्वभर में योग को जो मान्यता और लोकप्रियता मिली है, उसके पीछे प्रधानमंत्री नरेन्द्र भाई मोदी का प्रेरक नेतृत्व है। मोहन आहूजा ने कहा कि आज जरूरत है कि हम सिर्फ योग दिवस पर नहीं, बल्कि प्रतिदिन योग को अपने जीवन में उतारें। शनिवार को भाजपा शाहदरा जिला में 18 मंडलों में विभिन्न जगहों पर अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। इसमें विधायक अभय वर्मा, ओमप्रकाश शर्मा, संजय गोयल, डॉ. अनिल गोयल, सुलीत तिवारी, मुंजल गुप्ता, राकेश खत्रीजी, पवन पाहवाह, मोहन्द सिंह सहित हजारों की संख्या में स्थानीय लोगों और सभी पार्षद व मण्डल अध्यक्ष अपने अपने वार्ड में शामिल हुए।

कैदियों ने किया सामूहिक योग : दिल्ली स्थित तिहाड़ जेल, रोहिणी जेल और मंडोली जेल में कैदियों ने सामूहिक योग किया। सभी जेलों को मिलाकर करीब दो हजार कैदियों की इसमें भागीदारी रही। योग के माध्यम से कैदियों ने स्वस्थ रहने का संदेश दिया। जेल में पुरुषों के साथ ही महिला कैदियों, अधिकारियों और कर्मचारियों ने भी इसमें हिस्सा लिया। तिहाड़ जेल के प्रवक्ता ने बताया कि दिल्ली की तीनों जेल में योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

विभिन्न संगठनों की ओर से कार्यक्रमों का आयोजन : नवसृष्टि संस्था की ओर से दिल्ली एनसीआर के चार स्थानों नेबसरय, संगम विहार, नोएडा और फरीदाबाद में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन किया। इस आयोजन की शुरुआत नवसृष्टि सेवा समिति पति दीना कजोरी ने सभी को अच्छे स्वास्थ्य की कामना देकर आयोजन की शुरुआत की। संस्था सचिव ने सभी को बताया कि इस वर्ष अंतरराष्ट्रीय स्तर पर वन अर्थ वन स्वास्थ्य थीम के आधार पर पूरे देश में योग दिवस का आयोजन किया जा रहा है। योग दिवस कार्यक्रम में 3 से 6 वर्ष, 6 से 14 वर्ष, 15 से 18 वर्ष, 18 से 35 वर्ष के लगभग 1200 बच्चो , युवा व महिलाओं ने योग दिवस के आयोजन में भाग लिया। कार्यक्रम के अंत में प्रोजेक्ट प्रबंधक सुषमा शर्मा व प्रोजेक्ट कॉर्डिनेटर कुशल पाल व कांता ने कार्यक्रम का समापन किया। इस अवसर पर जीटीबी अस्पताल में माया नारायण मेमोरियल ट्रस्ट, डॉक्टर एंड इम्पलाइज एसोसिएशन, यूसीएमएस एंड जीटीबी हॉस्पिटल, एकदाना फाउंडेशन, इंडियन मेडिकल एसोसिएशन (पूर्वी दिल्ली) की ओर से योग दिवस कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर योग गुरु एस बी शर्मा ने सभी को योग कराया और योग का जीवन में क्या महत्व है बताया। डाक्टर एसोसिएशन के अध्यक्ष डा. धनंजय कुमार ने बताया कि इस योग दिवस कार्यक्रम में साढ़े तीन सौ से ज्यादा डाक्टर और कर्मचारियों ने योग किया। इस मौके पर एकदाना फाउंडेशन के फाउंडर ट्रस्टी अंशु कुमार, माया नारायण मेमोरियल ट्रस्ट दिल्ली के सुनील कुमार इंडियन मेडिकल एसोसिएशन के अध्यक्ष डॉ शमा वजा, पूर्व अध्यक्ष डॉ राधा जैन, डॉ मनीविन त्यागी, डॉ ममता ठाकुर, दिल्ली पुलिस के एसीपी अक्षय कुमार, वरिष्ठ सामाजिक कार्यकर्ता विनोद पवार, विनोद चंदवंशी, पूर्व पार्षद वहन रिंकू दीदी को डॉक्टर एसोसिएशन के अध्यक्ष डॉ धनंजय कुमार ने सम्मानित किया। विश्व योग दिवस के अवसर पर सूर्य फाउंडेशन के सौजन्य से योग का कार्यक्रम किया गया। इसमें हजारों लोगों ने योग को अपनाकर स्वस्थ जीवन की कला को बताया। इस अवसर पर आयुष मंत्रालय के अधिकारियों ने भाग लिया। सूर्य फाउंडेशन इंटरनेशनल नेचुरोपैथी ऑर्गेनाइजेशन के संस्थापक जयप्रकाश अग्रवाल व आईएओ के राष्ट्रीय अध्यक्ष आयुष मंत्रालय के सदस्य डॉ. अनंत बिसारद ने भाग लिया।

Rashtriya Sahara • 22 Jun • Ministry of Ayush

Pranayama and yogasanas performed on World Yoga Day

5 • PG | 54 • Sqcm | 11887 • AVE | 562.46K • Cir | Top Center

Jaipur

विश्व योग दिवस पर हुए प्राणायाम और योगासन



साहिबाबाद (एसएनबी)। ट्रांस हिंडन साहिबाबाद क्षेत्र में दर्जनों स्थानों पर विश्व योग दिवस के उपलक्ष्य में योगासन और प्राणायाम की क्रियाएं की गईं। श्याम पार्क मेन के रामलीला मैदान में आरडब्ल्यूए श्याम पार्क मेन सोसाइटी और राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ ने मिलकर योग दिवस के उपलक्ष में योगासन और प्राणायाम किया। आरडब्ल्यूए के उपाध्यक्ष सतीश सिंह के नेतृत्व में रामलीला मैदान में वि व योग दिवस पर प्राणायाम और योगासन किए गए। इस अवसर पर संस्था के अध्यक्ष एसपी चौहान, महासचिव संजीव गौड़, डॉक्टर राजेश तोमर, एडवोकेट अजित कुमार शर्मा, संजयजी, नलिन जी, संदीप जी, नित्यानंद जी, मनोज गिरी तथा मुकेश जी सहित दर्जनों बच्चों और बच्चियों ने भाग लिया।

Rashtriya Sahara • 22 Jun • Ministry of Ayush

Yoga day was organized in many places

5 • PG | 171 • Sqcm | 37529 • AVE | 562.46K • Cir | Top Left

Jaipur

कई जगह हुआ योग दिवस का आयोजन

गाजियाबाद (एसएनबी)। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर गाजियाबाद में अनेक कार्यक्रम आयोजित किये गए। स्थानीय लोगों ने गाजियाबाद नगर निगम के अधिकांश पार्कों में योग किया। आईएमएस यूनिवर्सिटी कोर्सेज कैंपस डासना में आयोजित कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में उपमुख्यमंत्री केशव प्रसाद मौर्य ने शिरकत की। उन्होंने 'योग अपनाएं, पौधा भी लगाएं'। प्रमुख सचिव नगर विकास अमृत अभिजात ने यहां योग किया।

डिप्टी सीएम केशव प्रसाद मौर्य ने कहा कि हमें योग को दिनचर्या में शामिल करना चाहिए। देश और समाज की सेवा के लिए स्वस्थ रहना आवश्यक है। जीवन को सुखमय बनाने के लिए हमें स्वयं को स्वस्थ रखना होगा। स्वस्थ रहने के लिए योग सबसे सरल व सुगम माध्यम है। उपमुख्यमंत्री ने कहा कि आज भारत ही नहीं, बल्कि पूरा विश्व अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मना रहा है। उन्होंने आम जन मानस से आह्वान किया कि प्रतिदिन कुछ समय योग के लिए जरूर निकालें। कार्यक्रम में सांसद अतुल गर्ग, विधायक अजीत पाल त्यागी, पूर्व सांसद अनिल अग्रवाल, बसंत त्यागी, मयंक गोयल, जिला सूचना अधिकारी योगेंद्र प्रताप सिंह, आयुर्वेदिक एवं यूनानी अधिकारी अशोक राणा सहित हजारों लोगों ने प्रतिभाग किया।



■ भारत ने योग में विश्व को नई राह दिखाई : केशव प्रसाद मौर्य

गाजियाबाद विकास प्राधिकरण ने भी विश्व योग दिवस का आयोजन किया। प्राधिकरण ने मधुबन बापू धाम योजना के गोल चक्कर पार्क के अलावा प्राधिकरण कार्यालय परिसर में भी यह आयोजन किया। जीडीए उपाध्यक्ष अतुल वत्स ने कहा, भागदौड़ वाली जिंदगी में लोग अपने शरीर के प्रति लापरवाह हो रहे हैं। मौजूदा समय मे सबसे बड़ी आवश्यकता योग को दिनचर्या का हिस्सा बनाना है। योग से न केवल मानिसक शांति मिलती है बल्कि यह स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। इस दौरान जीडीए सचिव, वित्त नियंत्रक एवं प्राधिकरण के अन्य अधिकारियों व कर्मचारियों ने भी योगाभ्यास किया। हरसांव स्थित पुलिस लाइन में पुलिस आयुक्त जे रविन्दर गौड़ की अगुआई में पुलिस अधिकारियों व रिक्रूट आरक्षियों ने योगाभ्यास किया। लोनी स्थित श्रीराम पार्क, इंद्रपुरी में मेरा युवा भारत ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन किया। मेरा युवा भारत गाजियाबाद के उपनिदेशक देवेंद्र कुमार ने योग के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि योग न केवल शरीर को स्वस्थ रखता है बल्कि जीवन में अनुशासन और संतुलन भी लाता है। उन्होंने बताया कि योग के जनक महर्षि पतंजलि ने योग के विभिन्न पहलुओं को सूत्रबद्ध कर 'योग सूत्र' की रचना की। योग दिवस के अवसर पर वैशाली फायर स्टेशन पर मुख्य अग्निशमन अधिकारी राहुल पाल के नेतृत्व में योग अभ्यास कराया गया। अन्य फायर स्टेशनों कोतवाली, साहिबाबाद, मोदीनगर, लोनी पर भी प्रभारी अधिकारियों के नेतृत्व में योग अभ्यास किया गया। सभी को योग के महत्व व इससे होने वाले स्वास्थ्य लाभों के बारे में दी गई।

Rashtriya Sahara • 22 Jun • Ministry of Ayush

23 Global records created on Yoga Day in Visakhapatnam: Naidu

8 • PG | 144 • Sqcm | 31646 • AVE | 562.46K • Cir | Middle Right

Jaipur

विशाखापत्तनम में योग दिवस पर 23 वैश्विक रिकॉर्ड बने : नायडू

विशाखापत्तनम (भाषा)। आंध्र प्रदेश के मुख्यमंत्री एन चंद्रबाबू नायडू ने शनिवार को कहा कि राज्य ने 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर 23 वैश्विक रिकॉर्ड बनाए है जिनमें दो 'गिनीज रिकॉर्ड' और 21 'वर्ल्ड बुक ऑफ रिकॉर्ड' है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के साथ योगाभ्यास करने के बाद मीडियाकर्मियों को संबोधित करते हुए नायडू ने कहा कि इस प्राचीन कला का प्रदर्शन करने के लिए यहां 3.03 लाख लोग एकत्र हुए हैं, जिससे एक ही स्थान पर सर्वाधिक लोगों द्वारा योगाभ्यास करने का विश्व रिकार्ड बना है।

नायडू ने योग दिवस की उपलब्धियों के बारे में विस्तार से बताते हुए कहा, कुल 23 वैश्विक रिकॉर्ड बनाए गए, जिनमें 21 'वर्ल्ड बुक ऑफ रिकॉर्ड' और दो 'गिनीज रिकॉर्ड' शामिल है।' उन्होंने यह भी बताया कि करीब 22,122 आदिवासी छात्रों ने एक ही स्थान पर 108 मिनट में 108 बार सूर्य नमस्कार कर एक और विश्व रिकॉर्ड कायम किया है। नायडू ने सोशल मीडिया मंच 'एक्स' पर एक



कहा, इनमें 21 'वर्ल्ड बुक ऑफ रिकॉर्ड' और दो 'गिनीज रिकॉर्ड' शामिल

पोस्ट में कहा, आज विशाखापत्तनम में दो विशाल महासागर दिखे, एक तरफ बंगाल की खाड़ी और दूसरी तरफ योग साधकों का असीम सागर। मैं प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी और लाखों नागरिकों के साथ अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाने और हमारे 'योग आंध्र' अभियान की सफलता का जश्न मनाने के लिए शामिल हुआ।' उन्होंने इस कार्यक्रम की मेजबानी का अवसर देने और उनकी 'प्रेरक उपस्थिति' के लिए प्रधानमंत्री को धन्यवाद दिया। मुख्यमंत्री ने कहा, 11वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस भव्य आयोजन रहा।

हमने इतिहास रचा है। नायडू ने बताया कि राज्य सरकार को आज के योग दिवस के लिए करीब दो करोड़ पंजीकरण की उम्मीद थी, लेकिन यह संख्या बढकर 2.45 करोड़ तक पहुंच गई। इस अवसर पर प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी, मुख्यमंत्री नायडू और अन्य गणमान्य व्यक्तियों ने विशाखापत्तनम के 'आरके बीच' पर आयोजित कार्यक्रम में भाग लिया।

Rashtriya Sahara • 22 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day celebrated with enthusiasm across the world

8 • PG | 284 • Sqcm | 62588 • AVE | 562.46K • Cir | Top Left

Jaipur

दुनियाभर में जोश के साथ मनाया गया अंतरराष्ट्रीय योग दिवस

न्यूयॉर्क/बीजिग, (भाषा)। दुनिया भर के हजारो लोगों ने शनिवार को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर भारत की इस प्राचीन विधा का अभ्यास किया और इस मौके पर आयोजित विभिन्न कार्यक्रमों में जोश और उत्साह के साथ हिस्सा लिया। संयुक्त राष्ट्र मुख्यालय में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर जाने-माने चिकित्सक, लेखक एवं स्वास्थ्य गुरु दीपक चोपड़ा ने एक ध्यान सत्र का नेतृत्व किया। इस कार्यक्रम की मेजबानी संयुक्त राष्ट्र में भारत के स्थायी मिशन ने की। संयुक्त राष्ट्र में 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस समारोह में 1,200 से अधिक योग साधकों, राजनयिकों, संयुक्त राष्ट्र के अधिकारियों, राजनयिक दल के सदस्यों और प्रवासी समुदाय ने भाग लिया।

संयुक्त राष्ट्र में भारत के स्थायी प्रतिनिधि एवं राजदूत पी हरीश ने अपने स्वागत भाषण में कहा कि इस वर्ष योग दिवस का विषय - 'एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य' है जो 2023 में भारत की जी-20 अध्यक्षता के दौरान प्रस्तुत किए गए 'वसुधैव कुटुंबकम' के दृष्टिकोण पर आधारित है।इससे पहले न्यूयॉर्क में भारत के महावाणिज्य दूतावास ने टाइम्स स्क्वायर एलायंस के साथ मिलकर टाइम्स स्क्वायर पर 11वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (आईडीवाई) मनाया। मशहूर अभिनेता अनुपम खेर ने टाइम्स स्क्वायर पर आयोजित इस कार्यक्रम में हिस्सा लिया। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर लंदन के स्ट्रैंड क्षेत्र के एक प्रतिष्ठित चौक पर सैकड़ों लोग एकत्र हुए, जहां भारतीय उच्चायोग द्वारा आयोजित कार्यक्रम में विशेषज्ञों के मार्गदर्शन में सामूहिक रूप से योगाभ्यास किया गया। ब्रिटेन में भारत के उच्चायुक्त विक्रम दोराईस्वामी ने इस अवसर पर कार्यक्रम की शुरुआत की। उन्होंने योग दिवस की 10वीं वर्षगांठ के उपलक्ष्य में शुक्रवार की शाम को महाराजा चार्ल्स तृतीय का विशेष संदेश पढकर समारोह का आरंभ किया। योग के प्रति अपनी रुचि के लिए प्रसिद्ध 76 वर्षीय चार्ल्स ने अपने संदेश में कहा कि यह वार्षिक उत्सव एकता, करुणा और कल्याण जैसे वैश्विक सिद्धांतों को बढावा देता है।



संयुक्त राष्ट्र में 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस समारोह में 1,200 से अधिक योग साधकों, राजनयिकों, संयुक्त राष्ट्र के अधिकारियों, राजनयिक दल के सदस्यों और प्रवासी समुदाय ने भाग लिया

बकिंघम पैलेस द्वारा जारी उनके संदेश में कहा गया, 'इस वर्ष की थीम 'एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग' हमें यह याद दिलाती है कि वर्तमान और भविष्य की पीढियों के लिए एक खुशहाल और स्वस्थ भविष्य सुनिश्चित करने हेतु विश्व का एकजुट होना कितना आवश्यक है।' चीन में हजारों लोगों ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर योगाभ्यास किया और कार्यक्रमों में हिस्सा लिया। यह प्राचीन भारतीय आध्यात्मिक व शारीरिक स्वास्थ्य पद्धति की बढती लोकप्रियता का प्रतीक है। बीजिग में भारतीय राजदूत प्रदीप कुमार रावत ने अन्य राजनयिकों के साथ पुराने भारतीय दूतावास परिसर में एक कार्यक्रम में हिस्सा लिया। दो घंटे के इस कार्यक्रम में योग प्रतियोगिता भी शामिल थी, जिसमें सैकड़ों योग प्रेमी शामिल हुए।

सिंगापुर में 11वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 'सुपरट्री लॉन' में आयोजित किया गया। सिंगापुर के संस्कृति, समुदाय और युवा तथा जनशक्ति राज्य मंत्री दिनेश वासु दाश ने इस कार्यक्रम में कहा, "तेजी से विभाजित होती दुनिया में, सभी को एक साथ लाने के लिए हमें और अधिक योग की आवश्यकता है।" सिंगापुर में भारत के उच्चायुक्त डॉ. शिल्पक अम्बुले ने कहा कि इस वर्ष का विषय, 'एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग' है जो इस गहन सत्य को दर्शाता है कि व्यक्ति, समाज और ग्रह का कल्याण अभिन्न रूप से जुड़ा हुआ है। नेपाल में काठमांडू स्थित भारतीय दूतावास ने पोखरा में सुंदर फेवा झील के तट पर 500 से अधिक प्रतिभागियों के साथ योग और ध्यान सत्र का आयोजन किया। दूतावास ने लुम्बिनी विकास ट्रस्ट के सहयोग से यूनेस्को विश्व धरोहर स्थल लुम्बिनी सांस्कृतिक क्षेत्र में राजकुमार सिद्धार्थ की प्रतिमा और माया देवी मंदिर में योगाभ्यास का भी आयोजन किया।

इस कार्यक्रम में 500 से अधिक योग प्रेमियों ने भाग लिया। जापान के तोक्यो स्थित भारतीय दूतावास ने प्रतिष्ठित त्सुकिजी होंगवानजी मंदिर में योग महोत्सव का आयोजन किया। जापान के प्रधानमंत्री शिगेरू इशिबा की पत्नी योशिको इशिबा और जापान के विदेश मंत्री ताकेशी इवाया की पत्नी सतोको इवाया ने योग महोत्सव का उद्घाटन किया। इस कार्यक्रम में गणमान्य व्यक्तियों, सरकारी प्रतिनिधियों और 2,000 से अधिक लोगों ने हिस्सा लिया। भारतीय राजदूत सिबी जॉर्ज ने सभा को संबोधित भी किया।

Rashtriya Sahara • 22 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day celebrated with great enthusiasm across the country

9 • PG | 289 • Sqcm | 63594 • AVE | 562.46K • Cir | Top Left

Jaipur

देशभर में पूरे उत्साह के साथ मनाया गया अंतरराष्ट्रीय योग दिवस

नई दिल्ली (एसएनबी)। देश भर में लाखों लोगों ने 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को पूरे उत्साह के साथ मनाया, जिसमें योगासन और ध्यान का अभ्यास किया गया। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने आंध्र प्रदेश के तटीय शहर विशाखापत्तनम से इस समारोह का नेतृत्व किया। मोदी ने विशाखापत्तनम के आर.के. बीच पर सामूहिक योग प्रदर्शन का नेतृत्व करते हुए कहा, ''दुर्भाग्य से आज दुनिया किसी न किसी तनाव से गुजर रही है, कितने ही क्षेत्रों में अशांति और अस्थिरता बढ रही है। ऐसे में योग से हमें शांति की दिशा मिलती है तथा यह सभी को जोड़ता है। उन्होंने कहा, ''योग एक 'पॉज बटन' है, जिसकी मानवता को आवश्यकता है, जिससे कि वे खुलकर सांस ले सकें, जीवन में संतुलन बना सकें तथा पुनः संपूर्ण बन सकें।''

आंध्र प्रदेश के मुख्यमंत्री चंद्रबाबू नायडू और उपमुख्यमंत्री पवन कल्याण भी इस कार्यक्रम में शामिल हुए। उत्तराखंड के देहरादून में राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मु ने योग को भारत की सौम्य शक्ति का एक शानदार उदाहरण बताया और कहा कि योग अब पूरी मानव जाति की साझा विरासत बन गया है। राष्ट्रपति ने कहा, ''योग किसी धर्म, संप्रदाय या समुदाय से जुड़ा नहीं है। यह स्वस्थ जीवन जीने की एक कला है।'' उन्होंने सभी से मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए इसे दैनिक अभ्यास के रूप में अपनाने की अपील की।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर अपने संबोधन में उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़ ने कहा कि योग के शाश्वत ज्ञान ने लोगों को स्वास्थ्य और सद्भाव के साथ जोड़ने का काम किया है। सोशल मीडिया मंच 'एक्स' पर अपने संदेश



भारत की 5,000 साल पुरानी सभ्यतागत विरासत में निहित योग के कालातीत ज्ञान ने मानवता को स्वास्थ्य और सद्भाव के साथ जोड़ने का काम किया है : धनखड़

में उन्होंने योग को विश्व को भारत का उपहार बताते हुए कहा कि यह विश्व भर में लाखों लोगों के लिए शांति, शक्ति और एकता की भावना लेकर आता है। उन्होंने कहा, ''भारत की 5,000 साल पुरानी सभ्यतागत विरासत में निहित योग के कालातीत ज्ञान ने मानवता को स्वास्थ्य और सद्भाव के साथ जोड़ने का काम किया है।'' सियाचिन ग्लेशियर की बर्फीली चोटियों से लेकर विशाखापत्तनम में लंगर डाले नौसेना के जहाजों तक, भारतीय सशस्त्र बलों ने शनिवार को पूरे देश में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया तथा अनुशासन और आंतरिक शक्ति के प्रति अपनी प्रतिबद्धता की पुष्टि की। देश के विभिन्न स्थानों में कई केंद्रीय मंत्रियों, राज्यपालों और मुख्यमंत्रियों ने योगासन किये।

रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने जम्मू कश्मीर के उधमपुर में समारोह का नेतृत्व किया। उनके साथ सेना प्रमुख जनरल उपेंद्र द्विवेदी भी थे। सिंह ने कहा, ''एक समय था, जब योग को केवल साधु-संतों तक ही सीमित माना जाता था। लेकिन आज, लोग न्यूयॉर्क के टाइम्स स्क्वायर से लेकर एफिल टावर के पास लॉन तक चटाइयों पर सूर्य नमस्कार कर रहे है। क्या यह किसी चमत्कार से कम है?'' उन्होंने कहा कि यह भारत की ''उभरती हुई सौम्य शक्ति'' है और योग इसका ''सबसे मजबूत दूत'' बन गया है। केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री जे. पी. नड्डा ने यहां कर्तव्य पथ पर सामूहिक योगाभ्यास का नेतृत्व किया, जबकि विदेश मंत्री एस. जयशंकर ने विभिन्न देशों के राजदूतों और राजनयिक दल के अन्य सदस्यों के साथ राष्ट्रीय राजधानी के नेहरू पार्क में योगासन किए। दिल्ली की मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता ने यमुना के तट पर योगासन किया। उत्तर प्रदेश की राज्यपाल आनंदीबेन पटेल ने योग दिवस के अवसर पर राजभवन में आयोजित कार्यक्रम में हिस्सा लिया, जबकि मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने गोरखपुर में योग कार्यक्रम का नेतृत्व किया। हरियाणा में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी कुरुक्षेत्र के ब्रह्म सरोवर में आयोजित राज्य स्तरीय कार्यक्रम में योग गुरु रामदेव के साथ शामिल हुए।

सैनी ने कहा, ''योग केवल व्यायाम नहीं है, बल्कि यह स्वस्थ जीवन जीने का एक महत्वपूर्ण विज्ञान भी है।'' बस्का जिले के सालवाड़ी में योग दिवस कार्यक्रम में हिस्सा लेते हुए असम के मुख्यमंत्री हिमंत विश्व शर्मा ने कहा, ''योग व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक पहलुओं को जोड़ता है और एक संपूर्ण जीवन जीने में मदद करता है।'' गोवा के मुख्यमंत्री प्रमोद सावंत ने स्कूली शिक्षकों से अपील की कि वे छात्रों के साथ प्रतिदिन 15 मिनट योगाभ्यास करें, ताकि वे शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहें। बिहार में राज्यपाल आरिफ मोहम्मद खान ने राजभवन के दरबार हॉल में आयोजित शिविर में योग का अभ्यास किया। अरुणाचल प्रदेश ने भी शनिवार को पूरे राज्य में कई कार्यक्रमों के साथ अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया।

Rashtriya Sahara • 22 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day 2025

8 • PG | 308 • Sqcm | 446929 • AVE | 390K • Cir | Top Center

Delhi

दुनियाभर में जोश के साथ मनाया गया अंतरराष्ट्रीय योग दिवस

न्यूयॉर्क/बीजिग, (भाषा)। दुनिया भर के हजारों लोगों ने शनिवार को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर भारत की इस प्राचीन विधा का अभ्यास किया और इस मौके पर आयोजित विभिन्न कार्यक्रमों में जोश और उत्साह के साथ हिस्सा लिया। संयुक्त राष्ट्र मुख्यालय में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर जाने-माने चिकित्सक, लेखक एवं स्वास्थ्य गुरु दीपक चोपड़ा ने एक ध्यान सत्र का नेतृत्व किया। इस कार्यक्रम की मेज़बानी संयुक्त राष्ट्र में भारत के स्थायी मिशन ने की। संयुक्त राष्ट्र में 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस समारोह में 1,200 से अधिक योग साधकों, राजनयिकों, संयुक्त राष्ट्र के अधिकारियों, राजनयिक दल के सदस्यों और प्रवासी समुदाय ने भाग लिया।

संयुक्त राष्ट्र में भारत के स्थायी प्रतिनिधि एवं राजदूत पी हरीश ने अपने स्वागत भाषण में कहा कि इस वर्ष योग दिवस का विषय - 'एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य' है जो 2023 में भारत की जी-20 अध्यक्षता के दौरान प्रस्तुत किए गए 'वसुधैव कुटुंबकम' के दृष्टिकोण पर आधारित है।इससे पहले न्यूयॉर्क में भारत के महावाणिज्य दूतावास ने टाइम्स स्क्वायर एलायंस के साथ मिलकर टाइम्स स्क्वायर पर 11वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (आईडीवाई) मनाया। मशहूर अभिनेता अनुपम खेर ने टाइम्स स्क्वायर पर आयोजित इस कार्यक्रम में हिस्सा लिया। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर लंदन के स्ट्रैड क्षेत्र के एक प्रतिष्ठित चौक पर सैकड़ों लोग एकत्र हुए, जहां भारतीय उच्चायोग द्वारा आयोजित कार्यक्रम में विशेषज्ञों के मार्गदर्शन में सामूहिक रूप से योगाभ्यास किया गया। ब्रिटेन में भारत के उच्चायुक्त विक्रम दोराईस्वामी ने इस अवसर पर कार्यक्रम की शुरुआत की। उन्होंने योग दिवस की 10वीं वर्षगांठ के उपलक्ष्य में शुक्रवार की शाम को महाराजा चार्ल्स तृतीय का विशेष संदेश पढ़कर समारोह का आरंभ किया। योग के प्रति अपनी रुचि के लिए प्रसिद्ध 76 वर्षीय चार्ल्स ने अपने संदेश में कहा कि यह वार्षिक उत्सव एकता, करुणा और कल्याण जैसे वैश्विक सिद्धांतों को बढ़ावा देता है।

बकिंघम पैलेस द्वारा जारी उनके संदेश में कहा गया, 'इस वर्ष की थीम 'एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग' हमें यह याद दिलाती है कि वर्तमान और भविष्य की पीढ़ियों के लिए एक खुशहाल और स्वस्थ भविष्य सुनिश्चित करने हेतु विश्व का एकजुट होना कितना आवश्यक है।' चीन में हजारों लोगों ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर योगाभ्यास किया और कार्यक्रमों में हिस्सा लिया। यह प्राचीन भारतीय आध्यात्मिक व शारीरिक स्वास्थ्य पद्धति की बढ़ती लोकप्रियता का प्रतीक है। बीजिंग में भारतीय राजदूत प्रदीप कुमार रावत ने अन्य राजनयिकों के साथ पुराने भारतीय दूतावास परिसर में एक कार्यक्रम में हिस्सा लिया। दो घंटे के इस कार्यक्रम में योग प्रतियोगिता भी शामिल थी, जिसमें सैकड़ों योग प्रेमी शामिल हुए।

सिंगापुर में 11वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 'सुपरट्री लॉन' में आयोजित किया गया। सिंगापुर के संस्कृति, समुदाय और युवा तथा जनशक्ति राज्य मंत्री दिनेश वासु दाश ने इस कार्यक्रम में कहा, "तेजी से विभाजित होती दुनिया में, सभी को एक साथ लाने के लिए हमें और अधिक योग की आवश्यकता है।" सिंगापुर में भारत के उच्चायुक्त डॉ. शिल्पक अम्बुले ने कहा कि इस वर्ष का विषय, 'एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग' है जो इस गहन सत्य को दर्शाता है कि व्यक्ति, समाज और ग्रह का कल्याण अभिन्न रूप से जुड़ा हुआ है। नेपाल में काठमांडू स्थित भारतीय दूतावास ने पोखरा में सुंदर फेवा झील के तट पर 500 से अधिक प्रतिभागियों के साथ योग और ध्यान सत्र का आयोजन किया। दूतावास ने लुम्बिनी विकास ट्रस्ट के सहयोग से यूनेस्को विश्व धरोहर स्थल लुम्बिनी सांस्कृतिक क्षेत्र में राजकुमार सिद्धार्थ की प्रतिमा और माया देवी मंदिर में योगाभ्यास का भी आयोजन किया।

इस कार्यक्रम में 500 से अधिक योग प्रेमियों ने भाग लिया। जापान के तोक्यो स्थित भारतीय दूतावास ने प्रतिष्ठित त्सुकिजी होंगवानजी मंदिर में योग महोत्सव का आयोजन किया। जापान के प्रधानमंत्री शिगेरू इशिबा की पत्नी योशिको इशिबा और जापान के विदेश मंत्री ताकेशी इवाया की पत्नी सतोको इवाया ने योग महोत्सव का उद्घाटन किया। इस कार्यक्रम में गणमान्य व्यक्तियों, सरकारी प्रतिनिधियों और 2,000 से अधिक लोगों ने हिस्सा लिया। भारतीय राजदूत सिबी जॉर्ज ने सभा को संबोधित भी किया।



संयुक्त राष्ट्र में 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस समारोह में 1,200 से अधिक योग साधकों, राजनयिकों, संयुक्त राष्ट्र के अधिकारियों, राजनयिक दल के सदस्यों और प्रवासी समुदाय ने भाग लिया

Rashtriya Sahara • 21 Jun • Ministry of Ayush
Internationa Yoga Day, 2025

8 • PG | 283 • Sqcm | 411361 • AVE | 390K • Cir | Bottom Center

Delhi



दुनिया ने जाना योग का महत्त्व

योग दिवस | अखिलेश आर्येन्दु

आज अंतरराष्ट्रीय योग दिवस है। योग के जरिए जिंदगी कैसे संतुलित और सुखद बन सकती है, योग को अपनाने के बाद दुनिया ने बेहतर तरीके से समझा है। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस आयोजन के बाद दुनिया के देशों के नजरिए में कई बदलाव देखने को मिले हैं। दिमाग और शरीर, प्रति और इंसान, सेहत और संयम की एकता (योग) कराने का कार्य योग के जरिए आगे बढ़ रहा है। जिस तरह से इंसान ने अपने स्वार्थ में कुदरत को कई तरह से असंतुलित करने का कार्य किए हैं और उससे ग्लोबलवार्मिंग, सुनामी, ग्रीन हाउस गैसों का बढ़ता विनाशकारी असर, ऋतुचक्र में बदलाव और जीव-जंतुओं की गड़बड़ाती सेहत ने मानव सभ्यता के सामने सवाल खड़े किए हैं, ऐसे में योग का अपरिग्रह, संयम, शाकाहार और सुचिता का संदेश व महत्त्व बढ़ गया है।

आज तमाम समस्याओं का समाधान योग के जरिए तमाम देशों में होने लगे हैं। सबसे बड़ी बात यह है लोगों में वैदिक परंपरा के प्रति विश्वास पुख्ता हुआ है। 27 दिसम्बर 2014 में पहली बार जब भारत द्वारा 'विश्व योग दिवस' मनाने के प्रस्ताव को संयुक्त राष्ट्र संघ द्वारा मंजूरी मिली और 21 जून 2015 से जब पहली बार योग दिवस मनाया गया, तब से लेकर अब तक दुनिया में योग का विस्तार दो सौ से अधिक देशों में हुआ। भारत की इस प्राचीन आध्यात्मिक परंपरा को आज दुनिया में पहचान बन चुकी है, लेकिन योग उतना पुराना है जितना की वेद। वेद में योग के बारे में विस्तार से जिक्र किया गया है। जिसके बारे में ऋषि पातंजलि ने योगदर्शन में उसके शारीरिक, प्राणिक, मानसिक और आत्मिक संबंधों, उपयोगिता और असर को दर्शाया है। वेद के मुताबिक तप के जरिए सिद्धियां हासिल करने की बात हो या साधना के जरिए आत्मा-परमात्मा के मिलन की बात हो, योग ही उसका आधार है। दरअसल, योग दुनिया में आसन, प्राणायाम, व्यायाम, ध्यान, तक सीमित नहीं रह गया है, यह मंथन, विचार-विमर्श, सांस्कृतिक आयोजन और आनंद का उत्सव भी बन गया है। चीन, जापान, अमेरिका, जर्मनी और दूसरे देशों में इसकी लोकप्रियता घर-घर तक हो चुकी है। आज दुनिया में आपसी प्रतिद्वंद्विता



का दौर चल रहा है। रूस-यूक्रेन, ईरान-इस्त्राइल आपस में उलझे हुए हैं। इससे दुनिया पर प्रतिकूल असर पड़ रहा है। ऐसे दौर में योग के विश्वबंधुत्व का मानवता के कल्याण का संदेश, मकसद व महत्त्व और भी बढ़ जाता है। योग का दुनिया में फैलाव के बाद इसके शरीर, मन, विचार, समाज और आपसी मेल-मिलाप के बेहतरीन असर का परिणाम यह हुआ है कि करोड़ों लोगों की जीवनशैली में बदलाव आया है। जीवनशैली में आया बदलाव दुनिया की तमाम समस्याओं को कम करने में मददगार साबित हुआ है। भारतीय परंपरा में योग के अनगिनत स्वरूप देखने में आते हैं। क्रियायोग, राजयोग, सहजयोग के अलावा मंत्रयोग, हठयोग लययोग योग के ही अलग-अलग स्वरूप हैं। इनमें एक बात सामान्य है-सभी शरीर, मन, आत्मा, प्रति और ईश्वर के साथ एकता स्थापित करने की बात करते हैं। इसलिए दुनिया में जो लोग आत्मा, ईश्वर या तप वगैरह में यकीन नहीं करते वे भी अपनी शरीर, मन, इंद्रियों और विचारों को बेहतर बनाने के लिए योगाभ्यास करते हैं। इसी तरह जो लोग हिन्दू नहीं हैं वे भी सेहतमंद रहने और जीवनशैली में संतुलन बनाने के लिए योग करते हैं। हालांकि लोगों ने अपने मुताबिक मनमाने तरीके से योग के नियम के खिलाफ जाकर इसका अभ्यास करना शुरू कर दिया और उसके विपरीत असर से भी उन्हें रूबरू होना पड़ा है, लेकिन जो जानकार योग-गुरुओं की देखरेख में योग का अभ्यास करते हैं, उन्हें बेहतर परिणाम मिले हैं। योग दिवस का महत्त्व इसलिए है कि यह उन लोगों को भी जोड़ने का कार्य करता है जो व्यस्तताओं की वजह से सेहतमंद जिंदगी के लिए वक्त नहीं निकाल पाते।

दरअसल, योग आंतरिक जीवन में उत्सव का माहौल बनाने का कार्य करता है। योग का मकसद है 'सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामया। सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चित् दुःख भाग भवेत् तो है ही, 'यत्र विवं भवति एकनीडम्' भी है। यानी सभी सुखी हों, सभी निरोग हों, सभी एक दूसरे के प्रति बेहतर व्यवहार करें और किसी को दुख का हिस्सा न बनना पड़े। यह योग के जरिए ही संभव है। वैदिक दृष्टि सारे विश्व को एक परिवार मानने की रही है। यह दृष्टि वेद से दुनिया को मिली। योग इस दृष्टि को मूर्तरूप देने का कार्य करता है। आज दुनिया के विकसित और विकासशील देशों में योग का 'महानाद' गुंजायमान हो रहा है। और प्रत्येक व्यक्ति को सम्यक्-दृष्टि, सम्यक्-संकल्प और सम्यक्-कर्म करने के लिए प्रेरित कर रहा है। यही वजह है कि अमेरिका, जर्मनी, जापान, फ्रांस और चीन जैसे तमाम देश योग को अपने देश की शिक्षा के पाठ्यक्रमों में ही नहीं शामिल कर रहे हैं बल्कि एक लोगों को सेहतमंद रहने के लिए अभियान के रूप में आगे बढ़ा रहे हैं।

Rashtriya Sahara • 21 Jun • Ministry of Ayush

Agra: Women performing yoga at Dussehra Ghat behind the Taj Mahal ahead of International Yoga Day

10 • PG | 164 • Sqcm | 36091 • AVE | 562.46K • Cir | Middle Right

Jaipur



आगरा : अंतरराष्ट्रीय योग दिवस से पहले ताजमहल के पीछे दशहरा घाट पर योग करती महिलाएं।

Rashtriya Sahara • 21 Jun • Ministry of Ayush

Yoga Day will also be celebrated at UNESCO World Heritage Site

11 • PG | 138 • Sqcm | 30284 • AVE | 562.46K • Cir | Top Right
Jaipur

यूनेस्को विश्व धरोहर स्थल पर भी मनाया जाएगा योग दिवस

जोहान्सबर्ग (भाषा)। दक्षिण अफ्रीका में शनिवार को हजारों योग प्रेमी 'अंतरराष्ट्रीय योग दिवस' (आईडीवाई) के अवसर पर यूनेस्को विश्व धरोहर स्थल 'क्रैडल ऑफ ह्यूमनकाइंड' में एकत्र होंगे। इस आयोजन में योग विशेषज्ञ भी भाग लेंगे।

जोहान्सबर्ग में भारत के महावाणिज्य दूत महेश कुमार ने कहा, यह स्थल सांस्कृतिक और मानव इतिहास की दृष्टि से अत्यंत मूल्यवान है। यहां योग दिवस मनाना प्राचीन भारतीय दर्शन और मानवता एवं प्रकृति के साथ सामंजस्य की भावना को दर्शाता है। कुमार ने पिछले वर्ष वांडरर्स स्टेडियम में योग दिवस का नेतृत्व किया था, जहां 8,000 से अधिक लोग शामिल हुए थे। आईडीवाई के 11वें संस्करण से पहले, भारतीय उच्चायोग और इसके कर्मचारियों ने प्रिटोरिया, जोहानिसबर्ग और डरबन में कई स्थानों पर योग कार्यक्रम आयोजित किए हैं। सप्ताहांत में इन आयोजनों का समापन होगा, जिनमें क्रैडल ऑफ ह्यूमनकाइंड, संघ भवन और रॉयल नैटल नेशनल पार्क प्रमुख है। गांधीजी के ऐतिहासिक टॉलस्टॉय फार्म में भी स्थानीय और प्रवासी भारतीय समुदाय ने स्कूली बच्चों के साथ योगाभ्यास किया। डरबन में



कार्यक्रम में कई योग विशेषज्ञ भी होंगे शामिल

महावाणिज्य दूत थेल्मा डेविड ने कहा, 'अंतरराष्ट्रीय योग दिवस-2025 की थीम 'एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग' को उत्साहपूर्वक साझा करते हुए क्षेत्र के कई शैक्षणिक संस्थानों के छात्रों सहित 300 से अधिक प्रतिभागियों को अनुभवी प्रशिक्षकों द्वारा मार्गदर्शन दिया गया और उन्हें अपने दैनिक जीवन में संतुलन और सद्भाव को बढ़ावा देने वाले योग अभ्यासों को अपनाने के लिए प्रोत्साहित किया गया। शिवानंद विश्व शांति फाउंडेशन के अध्यक्ष ईश्वर रामलक्ष्मण ने कहा कि शनिवार को डरबन समुद्र तट पर आयोजित अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को ज़ुलु राजा मिसुज़ुलु काज़्वेलिथिनी और क्वाज़ुलु-नताल प्रांत के प्रधानमंत्री थामी एनदुली जैसी हस्तियों का समर्थन प्राप्त है।

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 वृहस्पतिवार को जिला कार्यालय सेक्टर-116 नोएडा में हुई। बैठक में मुख्य अतिथि के रूप में पूर्व राज्य सभा सांसद एवं नोएडा प्रभारी कांता कर्दम 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 बावत कांता कर्दम 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

Municipal Corporation celebrated Green Yoga Day, planted trees

5 • PG | 53 • Sqcm | 11636 • AVE | 562.46K • Cir | Bottom Center

Jaipur

नगर निगम ने मनाया हरित योग दिवस, किया पौधारोपण

गाजियाबाद (एसएनबी)। बृहस्पतिवार को नगर निगम ने सेंट्रल पॉल्यूशन कंट्रोल बोर्ड अधिकारियों के साथ मिलकर हरित योगा डे मनाया। इसके तहत सिटी जोन के अंबेडकर पार्क, नवयुग मार्केट में पौधारोपण किया गया। इस मौके पर नगर आयुक्त विक्रमादित्य सिंह मलिक ने शहर वासियों से 21 जून विश्व योग दिवस पर योग के साथ-साथ पौधा रोपण करने की अपील भी की। उन्होंने कहा कि अधिक से अधिक पौधारोपण होने पर हवा स्वच्छ होगी तथा जीवन भी स्वस्थ होगा। इस कार्यक्रम में सीपीसीबी से डिविजनल हेड साइंटिस्ट ई शरणदीप सिंह तथा सतीश उपस्थित रहे। इस मौके पर गाजियाबाद नगर निगम के स्वास्थ्य विभाग ने एंटी स्मोक गन का डेमो भी दिया। अधिकारियों ने डेमो लेने के बाद ट्रिपल आर मुहिम पर भी चर्चा की तथा वेस्ट से आर्ट के तहत बने लोगो का अवलोकन किया। इस मौके पर मुख्य अभियंता निर्माण नरेंद्र कुमार चौधरी, नगर स्वास्थ्य अधिकारी डॉक्टर मिथिलेश, महाप्रबंधक जल कामाख्या प्रसाद आनंद भी उपस्थित रहे।

Rashtriya Sahara • 20 Jun • Ministry of Ayush

Uttarakhand Chief Minister Pushkar Singh Dhami performs yoga at an event organised in connection wit...

8 • PG | 157 • Sqcm | 34644 • AVE | 562.46K • Cir | Middle Left

Jaipur



अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की तैयारी के सिलसिले में बृहस्पतिवार को देहरादून में आयोजित एक कार्यक्रम में योग करते उत्तराखंड के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी।

Rashtriya Sahara • 20 Jun • Ministry of Ayush

Yoga Day will be celebrated at every booth on 21st June

5 • PG | 90 • Sqcm | 19791 • AVE | 562.46K • Cir | Top Right

Jaipur

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 बाबत 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।

Dina Mani • 22 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day

13 • PG | 695 • Sqcm | 295294 • AVE | 167.26K • Cir | Bottom Center

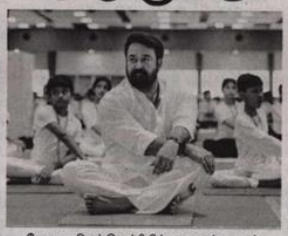
Chennai

சர்வதேச யோகா தினம்: நாடு முழுவதும் மக்கள் ஆர்வத்துடன் பங்கேற்பு





ஃஃரீநகரில் யோகாசனப் பயிற்சி செய்த மத்திய நிதி அமைச்சர் நிர்மலா சீதாராமன்.



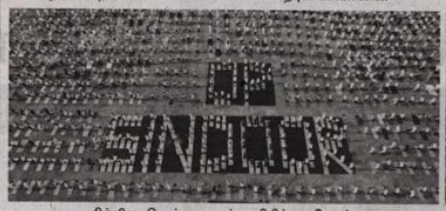
கேரள மாநிலம் கொச்சியில் மாணவர்களுடன் யோகப் பயிற்சியில் ஈடுபட்ட நடிகர் மோகன்லால்.



ஹரியாணா மாநிலம் குருக்ஷேத்திரத்தில் யோகா குரு ராம்தேவுடன் யோகாசனப் பயிற்சியில் ஈடுபட்ட முதல்வர் நாயப் சிங் சைனி.



பனிபடர்ந்த இமய மலைச்சாரலில் கடுங்குளிரில் யோகாசனப் பயிற்சியில் ஈடுபட்ட பாதுகாப்புப் படையினர்.



தில்லியில் உள்ள ஃஃப்தர்ஜங் நினைவிடத்தில் நடைபெற்ற யோகா நிகழ்ச்சி.



தில்லியையொட்டிய பாலம் பகுதியில் ஆபரேஷன் சிந்தூர் நடவடிக்கையைப் போற்றும் வகையில் நடைபெற்ற யோகாசனப் பயிற்சி.



உத்தரகண்ட் மாநிலத்தில் கேதார்நாத் ஆலயத்தையொட்டி நடைபெற்ற யோகாசனப் பயிற்சி.

கொல்கத்தாவில் உள்ள மனோகாஸ் கேத்திரத்தில் யோகாசனப் பயிற்சி செய்த மாற்றுத்திறனாளிகள்.

புது.தில்லி, ஜூன் 21: சர்வதேச யோகா தினத்தையொட்டி நாடு முழுவதும் பல்வேறு நகரங்களில் விமரிசையாக நடைபெற்ற யோகா தின நிகழ்ச்சிகளில் மக்கள் ஆர்வமாக கலந்து கொண்டனர்.

பிரதமர் நரேந்திர மோடி தில்லியில் உள்ள கர்தவ்ய பாதையில் நடைபெற்ற யோகா தின நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்று யோகாசனங்களை செய்து காண்பித்தார்.

சர்வதேச யோகா தினம் கடந்த 2014-ஆம் ஆண்டு டிசம்பரில் ஐ.நா. சபையால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டதைத் தொடர்ந்து, ஆண்டுதோறும் ஜூன் 21-ஆம் தேதி உலகம் முழுவதும் யோகா தினம் கடைப்பிடிக்கப்படுகிறது.

குடியரசுத் தலைவர் திரௌபதி முர்மு உத்தரகண்டின் டேராடூனில், பிரதமர் நரேந்திர மோடி ஆந்திரத்தின் விசாகப்பட்டினத்தில் நடைபெற்ற யோகா நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொண்டார்.

மத்திய அமைச்சர்கள்...: புது தில்லியில் உள்ள ராஜபாதையில் நடைபெற்ற யோகா தின நிகழ்ச்சிக்கு பாஜக தலைவரும், மத்திய கூகாதார அமைச்சருமான ஜெ.பி. நட்டா தலைமை தாங்கினார்.

வெளிநாட்டுத் தூதர்களுடன் இணைந்து வெளியுறவு அமைச்சர் எஸ்.ஜெய்சங்கர் நேரு பூங்காவிலும், தில்லி முதல்வர் யோகாரேகா குப்தா யமுனை நதிக் கரையிலும் யோகா செய்தனர். ஜந்தர் மந்தரில் நடைபெற்ற யோகா அமர்வை மத்திய வீட்டுவசதி - நகர்ப்புற விவகாரங்கள் துறை அமைச்சர் மனோகர் லால் கட்டர் வழிநடத்தினார்.

ஆளுநர்கள், முதல்வர்கள்...: உத்தரபிரதேச ஆளுநர் ஆனந்தி பென் படேல், முதல்வர் யோகி ஆதித்யநாத் முறையே லக்னௌ மற்றும் கோரக்பூரில் நடந்த நிகழ்வுகளில் பங்கேற்றனர். ஹரியாணா முதல்வர் நயாப் சிங் சைனி, யோகா குரு ராம்தேவ் உடன் குருக்ஷேத்திரத்தில் நடந்த மாநில அளவிலான நிகழ்வில் கலந்து கொண்டார். ஜிண்டால் ஸ்டீல்ஸ் நிறுவனத்தின் தலைவரும் பாஜக எம்.பி.யுமான நவீன் ஜிண்டாலும் இந்நிகழ்வில் பங்கேற்றார்.

அஸ்ஸாம் முதல்வர் ஹிமந்த விஸ்வ சர்மா, சல்பாரியில் நடந்த நிகழ்வில் கலந்து கொண்டார். உடல், மன மற்றும் ஆன்மிக ஆரோக்கியத்தை சமநிலைப்படுத்துவதில் யோகாவின் பங்கை அவர் எடுத்துரைத்தார்.

பிகார் ஆளுநர் ஆரிஃப் முகமது கான், பாட்னாவில் உள்ள ஆளுநர் மாளிகையில் நடந்த யோகா அமர்வில் கலந்து கொண்டார். கோவா முதல்வர் பிரமோத் சாவந்த், பள்ளி ஆசிரியர்கள் மாணவர்களுடன் சேர்ந்து தினமும் 15 நிமிஷங்கள் யோகா பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்று ஊக்குவித்தார்.

அரசு அலுவலகங்களில்: மத்திய மின்னணுவியல் மற்றும் தகவல் தொழில்நுட்ப அமைச்சகத்தில் நடந்த யோகா நிகழ்ச்சியில் தகவல் தொழில்நுட்ப அமைச்சகத்தின் கூடுதல் செயலர் மற்றும் 'இந்தியா ஏஐ' திட்டத்தின் தலைமை நிர்வாக அதிகாரி அபிஷேக் சிங், பணியாளர்களுடன் கலந்து கொண்டார்.

தில்லி, கந்தர் பூங்காவில் இந்திய புதுப்பிக்கத்தக்க எரிசக்தி மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் (ஐஆர்இடிஏ) ஏற்பாட்டில் நடைபெற்ற யோகா நிகழ்ச்சி, அதன் தலைவர் பிரதீப் குமார் தாஸ், இயக்குநர் (நிதி) பிஜய் குமார் மொஹந்தி ஆகியோர் தலைமையில் சிறப்பாக நடைபெற்றது.

புதிய-புதுப்பிக்கத்தக்க எரிசக்தி அமைச்சக செயலர் சந்தோஷ் மார் சாரங்கி, நுகர்வோர் விவகாரங்கள் துறைச் செயலர் நிதி கரே, உணவு மற்றும் பொது விநியோகத் துறைச் செயலர் சஞ்சீவ் சோப்ரா உள்ளிட்ட மூத்த அதிகாரிகளும் இதில் கலந்து கொண்டனர்.

81 தொல்லியல் இடங்களில்...: நாடு முழுவதும் தொல்லியல் துறை (ஏஎஸ்ஐ) கட்டுப்பாட்டில் உள்ள 81 வரலாற்று இடங்களில் சிறப்பு யோகா அமர்வுகள் நடத்தப்பட்டன. குஜராத்தில் உள்ள அதலாஜ் கி வாவ், ஒடிஸாவில் உள்ள கோனார்க் சூரிய கோயில் உள்ளிட்ட இடங்களில் இந்நிகழ்ச்சிகள் நடைபெற்றன.

Dina Mani • 22 Jun • Ministry of Ayush

Yoga Day Celebrate in China

11 • PG	118 • Sqcm	50179 • AVE	167.26K • Cir	Bottom Center

Chennai



சீனாவில் யோகா தினக் கொண்டாட்டம்: ஆயிரக்கணக்கானோர் பங்கேற்பு

பெய்ஜிங், ஜூன் 21: சர்வதேச யோகா தினத்தையொட்டி (ஜூன் 21), சீனாவின் பல்வேறு பகுதிகளிலும் சனிக்கிழமை நடைபெற்ற நிகழ்ச்சியில் ஆயிரக்கணக்கானோர் பங்கேற்றனர்.

தலைநகர் பெய்ஜிங்கில் உள்ள பழைய இந்தியத் தூதரக வளாகத்தில் நடைபெற்ற நிகழ்ச்சியில் இந்தியத் தூதர் பிரதீப்குமார் ராவத், மற்ற தூதரக அதிகாரிகளுடன் பங்கேற்றார். இரண்டு மணிநேரம் நடைபெற்ற இந்த நிகழ்ச்சியில் யோகாசனப் போட்டியும் இடம்பெற்றது. இதில் சீனாவைச் சேர்ந்த நூற்றுக்கணக்கான யோகா ஆர்வலர்கள் பங்கேற்றனர்.

சீனாவின் ஷாங்காய் நகரில் இந்தியத் தூதரகம் நடத்திய யோகாசன நாள் நிகழ்ச்சியில் அர்ப்பணிப்பு மிகுந்த யோகா பயிற்சியாளராகத் தார்த் சட்டர்ஜி தலைமை விருந்தினராகப் பங்கேற்றார். அவர் பேசுகையில் யோகாசனத்தை உலக அளவில் பிரபலமாக்கியதில் பிரதமர் மோடியின் தலைமைப் பண்பு முக்கியப் பங்காற்றுகிறது. யோகா பயிற்சியாளர் என்ற முறையில் நான் யோகாசனத்தின் சக்தியை மதிக்கிறேன். மக்களின் ஆரோக்கியத்தையும் நல்லிணக்கத்தையும் மேம்படுத்துவதில் இந்தியா மற்றும் ஐ.நா. சபை உறுதி பூண்டிருப்பதை இந்த நிகழ்ச்சி பிரதிபலிக்கிறது' என்றார்.

கிழக்கு லடாக்கில் இந்தியாவுக்கும் சீனாவுக்கும் இடையே மோதல் வெடித்து நான்கு ஆண்டுகளுக்கு மேல் ஆகிறது. எனினும் சீனாவில் யோகா உள்ளிட்ட இந்திய கலாசார நிகழ்வுகளில் மிகப்பெரிய கூட்டம் கூடுகிறது.

பிரதமர் நரேந்திர மோடிக்கும் சீன அதிபர் ஷி ஜின்பிங்குக்கும் இடையே ரஷியாவின் கஸான் நகரில் கடந்த ஆண்டு நடைபெற்ற சந்திப்பைத் தொடர்ந்து இந்தியாவும் சீனாவும் தங்கள் இடையேயான உறவுகளை புதுப்பித்துக் கொண்டன.

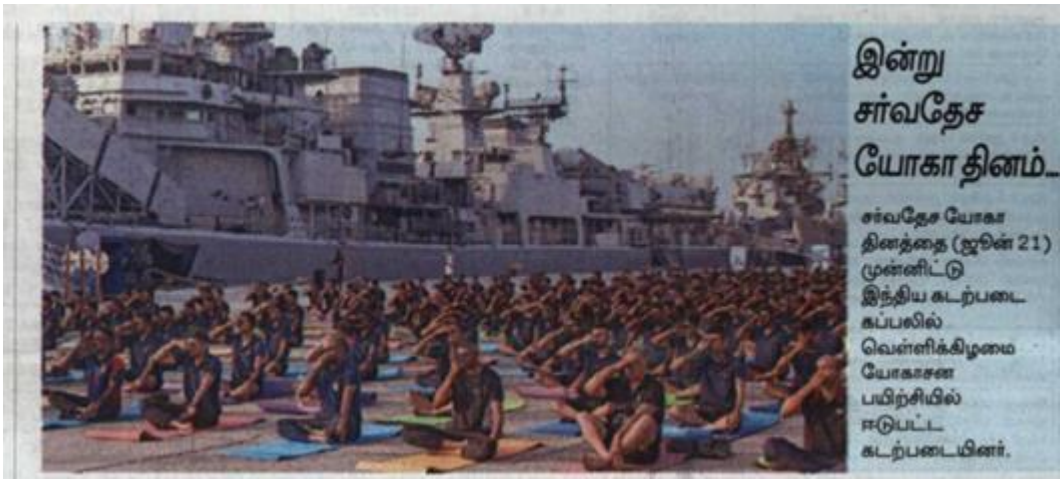
பிரதமர் மோடியின் வேண்டுகோளை ஏற்று ஜூன் 21-ஆம் தேதியை சர்வதேச யோகா தினமாக ஐ.நா. சபை கடந்த 2014-ஆம் ஆண்டு அறிவித்தது. இதையடுத்து யோகா சனத்தை உற்சாகமுடன் விளையாட்டாக சீனா அங்கீகரித்தது. சர்வதேச யோகா தினத்தையொட்டி சீனாவில் பல்வேறு நகரங்களிலும் பொது மற்றும் தனியார் அமைப்புகள் யோகா சன நிகழ்ச்சியை நடத்தின.

Dina Mani • 21 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day

1 • PG	88 • Sqcm	37208 • AVE	167.26K • Cir	Bottom Right

Chennai



Dina Mani • 20 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day

4 • PG	60 • Sqcm	25687 • AVE	167.26K • Cir	Bottom Right

Chennai



இயற்கையான சூழலில் யோகா பயிற்சி

சென்னை, ஜூன் 19: மத்திய அரசின் ஆயுஷ் அமைச்சகத்தின் கீழ் செயல் படும் மத்திய சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சிக் குழுமம் (சிசிஆர்எஸ்) இயற்கை யான சூழல்களில் யோகா பயிற்சியை ஊக்குவிக்க தாம்பரம் சானடோ ரியம் பச்சமலைக்குன்றில் 'சித்த ஹரித் யோகா மலையேற்ற நிகழ்வை வியாழக்கிழமை நடத்தியது.

சர்வதேச யோகா தினக் கொண்டாட்டம் 2025-இன் ஒரு பகுதியாக இந்தப் பயிற்சி நடைபெற்றது. தாம்பரம் அகத்தி அறக்கட்டளையுடன் இணைந்து நடத்தப்பட்ட நிகழ்வில் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி ஆசிரியர் கள், மாணவர்கள், சுற்றுச்சூழல் ஆர்வலர்கள் கலந்துகொண்டனர்.

இவர்கள் பருவநிலை மாற்றம், சவால்களை புரிந்துகொண்டு, நெகி ழிக் கழிவுகளை சேகரித்து அகற்றியதோடு, விதைப் பந்து வீசுதல், யோகா பயிற்சி போன்றவற்றை மேற்கொண்டனர்.

முன்னதாக, சிசிஆர்எஸ் இயக்குநர் ஜெனரல் பேராசிரியர் என்.ஜே. முத்துக்குமார் மலையேற்றத்தை கொடியசைத்து தொடங்கிவைத்தார்.

Dainik Bhaskar • 22 Jun • Ministry of Ayush

Railways celebrated Yoga Day at Jagatpura, Ganpati Nagar and Central Hospital

10 • PG | 97 • Sqcm | 560940 • AVE | 2.34M • Cir | Middle Center
Jaipur

रेलवे ने जगतपुरा, गणपति नगर और सेंट्रल हॉस्पिटल में योग दिवस मनाया

जयपुर | उत्तर पश्चिम रेलवे द्वारा शनिवार को जगतपुरा स्थित ऑफिसर्स क्लब, गणपति नगर स्थित अरावली क्लब और सेंट्रल हॉस्पिटल में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। सीपीआरओ शशि किरण और जयपुर पीआरआई राकेश ने बताया कि ऑफिसर्स क्लब में जीएम अमिताभ, अरावली क्लब में डीआरएम विकास पुरवार और सेंट्रल हॉस्पिटल में पीसीएमडी डॉ. ए. वासुदेवन ने अधिकारियों-कर्मचारियों को रोजाना योग करने और स्वास्थ के प्रति सजग रहने के लिए कहा। इस दौरान रेलवे बोर्ड के मेंबर (टीएंडआरएस) बी.एम. अग्रवाल, एडिशनल जीएम



अशोक माहेश्वरी, एडिशनल डीआरएम संजीव दीक्षित, गौरव गौड़, सीपीएम-जीएसयू पीयूष गोयल, सीएचडी डॉ. लक्ष्मी मीणा, एडिशनल सीएचडी डॉ. मनीष पाबरी, सीनियर डीएमओ डॉ. आर.एस. मटोरिया आदि मौजूद रहे।

Dainik Bhaskar • 22 Jun • Ministry of Ayush

Yoga Day: Yoga on the highest battlefield Siachen and the highest railway bridge

18 • PG | 463 • Sqcm | 2665207 • AVE | 2.34M • Cir | Middle Left

Jaipur

योग दिवसः सबसे ऊंचे युद्धस्थल सियाचिन और सबसे ऊंचे रेल ब्रिज पर योग

भास्कर न्यूज | नई दिल्ली

योग दिवस पर शनिवार को विभिन्न हस्तियों ने देशभर में अलग-अलग स्थानों पर योग किया। भारतीय सैनिकों ने सबसे ऊंचे युद्धस्थल सियाचिन ग्लैशियर, विशाखापट्टनम में लंगर डाले नेवल शिप समेत कई जगह योग किया। वहीं, रेलवे ने जम्मू-कश्मीर में सबसे ऊंचे रेल ब्रिज चिनाब और अंजी पर भी योग का आयोजन किया।



• राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मु देहरादून में कार्यक्रम में शामिल हुईं और योग किया।



• मुंबई पुलिस के जवानों ने ताजमहल पैलेस होटल के पास किया योग।



• भारतीय सेना के जवानों ने सियाचिन की बर्फीली चोटियों पर योग किया।



• राजनाथ सिंह ने उधमपुर में योग किया।



• केंद्रीय मंत्री नितिन गडकरी ने नागपुर में योगभ्यास किया।



• केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने अहमदाबाद में आयोजित योग सत्र में हिस्सा लिया।



• एक्ट्रेस मलाइका अरोड़ा, गुरुग्राम में।

Dainik Bhaskar • 22 Jun • Ministry of Ayush

Yoga Day; Pranayama and meditation practice

16 • PG | 368 • Sqcm | 2117793 • AVE | 2.34M • Cir | Middle Right

Jaipur

योग दिवस; प्राणायाम और ध्यान का अभ्यास



जयपुर | जैन सोश्यल ग्रुप महानगर द्वारा नॉर्दन रीजन के तत्वावधान में योग दिवस पर एक भव्य सामूहिक योग सत्र का आयोजन किया गया। रीजन अध्यक्ष राजीव पाटनी और सचिव रविंद्र बिलाला ने बताया कि कार्यक्रम का आयोजन सुबोध कॉलेज परिसर में किया गया, जहां संस्थापक अध्यक्ष राकेश जैन, सुभाष बज, प्रदीप जैन सहित नॉर्दन रीजन की पूरी टीम और विभिन्न ग्रुप के सदस्यों ने भाग लिया। मुख्य संयोजक डॉ. राजीव जैन ने बताया कि योग विशेषज्ञ सुश्री मनप्रीत कौर और ज्योति जैन ने सभी को विभिन्न योगासनों, प्राणायाम और ध्यान का अभ्यास करवाया। महानगर अध्यक्ष सुशील कासलीवाल, सचिव विनीत जैन ने योग को भारतीय संस्कृति की महान देन बताते हुए, इसे स्वस्थ समाज निर्माण का सशक्त माध्यम बताया।

Dainik Bhaskar • 21 Jun • Ministry of Ayush
Special on World Yoga Day

14 • PG | 1200 • Sqcm | 6904949 • AVE | 2.34M • Cir | Middle Left

Jaipur

विश्व योग दिवस पर विशेष

भागदौड़ भरी जिंदगी में हम हर पल स्क्रीन से घिरे हैं- जिससे शरीर थकता है और मन उलझ जाता है। पढ़िए कैसे योग हमें इससे बचा सकता है...

डिजिटल डिटॉक्स... अगर स्क्रीन टाइम ज्यादा है तो ये 8 योग बनाएंगे सेहतमंद

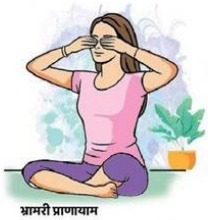


सौरभ बोथरा
आईआईटियन और योग प्रशिक्षक

भारतीय इंटरनेट यूजर्स औसतन रोज 7.3 घंटे स्क्रीन पर बिताते हैं। डिजिटल ओवरयूज से चिंता, नींद में कमी और 'डिजिटल डिप्रेशन' जैसी समस्याएं बढ़ रही हैं। **जानिए 8 ऐसे योग जो स्क्रीन देखने से होने वाले तनाव को घटा सकते हैं।**

1. भ्रामरी प्राणायाम- नर्वस सिस्टम शांत करने में मददगार

कैसे करें : आंखें बंद करें, कानों को अंगूठों से बंद करें और शेष उंगलियां माथे व आंखों पर रखें। सांस भरकर भंवरे जैसी आवाज निकालते हुए सांस छोड़ें।
लाभ : यह योग नर्वस सिस्टम को शांत करता है। थके मस्तिष्क को आराम देता है। इससे नींद बेहतर होती है।
समय : रात को सोने से पहले, 5 से 7 बार।



भ्रामरी प्राणायाम

2. त्राटक : आंखों की थकावट उतारकर एकाग्रता बढ़ाता है

कैसे करें : एक जलती हुई मोमबत्ती या दीपक की लौ को बिना पलक झपकाए 1-2 मिनट तक या क्षमता अनुसार देखें, फिर आंखें बंद कर उसी छवि को ध्यान में लाएं।
लाभ: आंखों की थकान और ध्यान भटकने की समस्या में फायदेमंद। एकाग्रता बढ़ाता है।
समय: शाम का समय उपयुक्त है।



त्राटक

3. उष्ट्रासन : पीठ दर्द और बेचैनी में राहत देता है

कैसे करें : घुटनों के बल बैठकर पीछे की ओर झुकें और दोनों हाथों से एड़ियों को पकड़ें।
लाभ : यह पेट और आंतों को फैलाता है। पीछे झुकने की प्रक्रिया से पीठ दर्द से राहत मिलती है।
समय : दिन में दो बार, 1 से 2 मिनट।

4. अर्ध मत्स्येन्द्रासन : रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाता है

कैसे करें : बैठकर एक पैर को दूसरे के ऊपर से दूसरी ओर रखें, कमर घुमाएं और हाथ से पकड़ लें।
लाभ : रीढ़ की लचक बढ़ाता है, ऊर्जा का प्रवाह ठीक करता है, बैठने की खराब मुद्रा सुधारता है।
समय : सुबह/शाम, 30 सेकंड से 1 मिनट।



अर्ध मत्स्येन्द्रासन



विपरीत करणी

5. विपरीत करणी : ब्लड सर्कुलेशन बेहतर करता है

कैसे करें : पीठ के बल लेटकर दोनों पैरों को दीवार के सहारे सीधा ऊपर की ओर रखें और हाथों को शरीर के बगल में ढीला छोड़ दें।
लाभ : आंखों व दिमाग को ठंडक मिलती है। स्क्रीन से थके व्यक्तियों की थकावट इससे उतरती है।
समय : शाम को 5 मिनट कर सकते हैं।

6. मौन और जाप : विचारों के भटकाव को रोकता है

कैसे करें : 'ॐ शांतिः शांतिः शांतिः' या पसंद के किसी मंत्र का जाप 11, 21 या 108 बार करें।
लाभ : मस्तिष्क को गहराई से शांत करता है। विचारों के भटकाव को रोकता है यह योग।
समय : रोज सुबह 7 से 9 के बीच करें।

7. अंजलि मुद्रा : मानसिक रूप से संतुलित बनाता है यह योग

कैसे करें : बैठकर हाथ जोड़ें, आंखें बंद करें और करीब 5 मिनट सांस पर ध्यान केंद्रित करें।
लाभ : इस योग से मानसिक हलचल में कमी आती है। आंतरिक संतुलन बढ़ाता है। यह एक सरल डिजिटल डिटॉक्स अभ्यास है।
समय : सुबह या रात को कर सकते हैं।

8. शवासन : गहरी नींद और तनाव कम करने में लाभकारी

कैसे करें : पीठ के बल लेट जाएं, शरीर ढीला छोड़ दें, केवल सांसों को महसूस करें।
लाभ : स्क्रीन ओवरलोड के बाद रिलैक्स करने में मददगार। गहरी नींद देता है व तनाव मुक्त करता है।
समय : दिन के अंत में 5 से 10 मिनट।

अगर भागदौड़ ज्यादा है...10 मिनट के मिनी योग शरीर में लाएंगे स्फूर्ति



डॉ. मिक्की मेहता
होलिस्टिक हेल्थ गुरु और योगाचार्य

हर वक्त हम सभी भागे जा रहे हैं। इस भागदौड़ के बीच केवल 10 मिनट के मिनी योग आपको नई ऊर्जा दे सकते हैं। आप अपने सभी काम करते हुए भी इसे कर सकते हैं। ये सरल योग हैं, जिन्हें कोई भी, किसी भी उम्र में आसानी से कर सकता है। योग हमारे शरीर और मन में एक लय लाता है। ये योग आपके दिल की धड़कन और रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) को संतुलित कर सकते हैं, साथ ही श्वास की गति को धीमा करके मस्तिष्क को भी शांत करते हैं। यह कार्यक्षमता को 15–20% तक बढ़ा सकते हैं, जिससे काम की गति भी बढ़ेगी और काम की गुणवत्ता भी।

1) वज्रासन (1 मिनट)

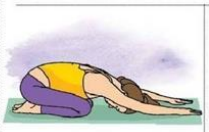


कैसे करें : घुटनों को मोड़कर एड़ियों पर बैठें, पीठ सीधी रखें और हथेलियां घुटनों पर रखें। अपना ध्यान श्वास पर रखें और आंखें बंद करके सामान्य सांस लेते रहें।
लाभ: यह आसन पाचन सुधारता है, मन को शांत करता है, और ध्यान की तैयारी के लिए उपयुक्त है।

2) अनुलोम विलोम (2 मिनट)



कैसे करें: दाहिने हाथ के अंगूठे से दाहिनी नासिका बंद करें और बाईं नासिका से श्वास भरें, फिर बाईं नासिका बंद कर दाहिनी से श्वास छोड़ें। अब दाहिनी से श्वास लें और बाईं से छोड़ें।
लाभ: यह मानसिक संतुलन देता है, क्रोध, बेचैनी और घबराहट को शांत करता है।







3) बालासन (1 मिनट)

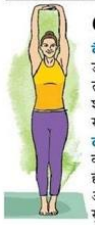
कैसे करें: वज्रासन से आगे झुकें, माथा जमीन पर लगाएं, हाथ आगे की ओर फैलाएं - बिल्कुल किसी शिशु की भांति।
लाभ: यह मुद्रा मानसिक शांति देती है, रीढ़ की हड्डी को विश्राम देती है, तनाव मिटाती है, और नींद की गुणवत्ता में भी सुधार करती है।

4) भुजंगासन (1 मिनट)

कैसे करें: पेट के बल लेटें, हाथों को कंधों के नीचे रखें और सांस भरते हुए सिर और छाती को ऊपर उठाएं। कोहनी थोड़ी मुड़ी रहें।
लाभ: यह आसन पीठ को मजबूत करता है। फेफड़ों को फैलाता है और शरीर में स्फूर्ति लाता है। यह रीढ़ का लचीलापन बढ़ाता है।

5) अर्ध चक्रासन (1 मिनट)

कैसे करें: सीधे खड़े होकर दोनों हाथ कमर पर रखें और सांस भरते हुए धीरे-धीरे पीछे की ओर झुकें। सिर को हल्का पीछे ले जाएं।
लाभ: यह थकान दूर करता है। रीढ़ को लचीलापन देता है। छाती को खोलता है और बैठने की खराब मुद्रा को सुधारता है।



6) ताड़ासन (2 मिनट)

कैसे करें: सीधे खड़े होकर दोनों हाथ ऊपर उठाएं और शरीर को अंगुलियों तक खींचें। एड़ियों को ऊपर उठाकर पूरे शरीर का भार पंजों पर लाएं और दृष्टि सामने रखें।
लाभ: यह आसन फेफड़ों को मजबूत करता है और एकाग्रता बढ़ाता है। साथ ही यह शरीर का संतुलन सुधारता है और मांसपेशियों में खिंचाव लाकर उन्हें सुदृढ़ बनाता है।

7) कपालभाति (2 मिनट)

कैसे करें: रीढ़ सीधी रखकर सुखासन या पद्मासन में बैठें। नाक से जोर से सांस बाहर छोड़ें और साथ में पेट को अंदर की ओर खींचें; सांस स्वतः वापस आएगी।
लाभ: यह शरीर के विषैले तत्वों को बाहर निकालता है और ऊर्जा प्रदान करता है। यह पेट की चर्बी कम करने, पाचन सुधारने और मन को साफ व सक्रिय करने में मदद करता है।



इलस्ट्रेशन : गौतम चक्रवर्ती

सुबह योग और प्राणायाम क्यों हैं अमृत के समान?

सुबह उठते ही बिस्तर त्यागकर योग और प्राणायाम का अभ्यास करना हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी होता है। इस समय वातावरण में प्राणवायु सबसे अधिक सक्रिय होती है। वैज्ञानिक शोध बताते हैं कि सुबह के समय वायु में ऑक्सीजन का स्तर अधिक होता है। सूरज की पहली किरणों में वाइटल एनर्जी (Vital Photons) होती है, जो सूर्य के तीव्र होते ही वातावरण से क्षीण होने लगती है।

इसलिए सुबह की ताजी हवा में 10-15 मिनट बिताएं

सुबह-सुबह किसी पार्क, बालकनी, बीच या खुले मैदान में जहां ताजी हवा और सूर्य की पहली किरणें आसानी से मिलें- वहां बैठकर कम से कम 10–15 मिनट प्राणायाम जरूर करें। यह प्रकाश और शुद्ध वायु शरीर के लिए पहला और सबसे महत्वपूर्ण आहार बनती है- जो कोशिकाओं को ऊर्जा देती है, मस्तिष्क को सक्रिय करती है और दिन भर के तनाव से लड़ने की शक्ति प्रदान करती है।

सुबह की धूप में योग शरीर के लिए अमृत

सुबह कुछ मिनट आंखें बंद कर शरीर और चेहरे पर धूप का स्पर्श लें- यह विटामिन डी, नींद हार्मोन सिरोटोनिन और बॉडी क्लॉक के लिए अमृत के समान है।

समी योग विशेषज्ञ की सलाह और मार्गदर्शन में करें।

Dainik Bhaskar • 21 Jun • Ministry of Ayush

Today on the occasion of International Yoga Day, yoga practice in palaces and forts

27 • PG | 44 • Sqcm | 54421 • AVE | 2.34M • Cir | Middle Center | City Bhaskar

Jaipur

आज इंटरनेशनल योगा डे के अवसर पर महल व किलों में योगाभ्यास

सिटी रिपोर्टर | इंटरनेशनल योगा डे के अवसर पर शनिवार को राजस्थान स्टेट आर्कियोलॉजी के महल व किलों में सुबह 6:30 बजे से योगाभ्यास किए जाएंगे। इसमें आमेर महल, हवा महल व अल्बर्ट हॉल के बाहरी हिस्से, जंतर-मंतर सहित अन्य स्थानों पर योग अभ्यास करवाए जाएंगे। इसमें विभाग के अधिकारी और एम्पलॉयज हिस्सा लेंगे। इसी के साथ हैल्दी लाइफस्टाइल का संदेश दिया जाएगा।

Dainik Bhaskar • 21 Jun • Ministry of Ayush

Navy practiced before Yoga Day

16 • PG | 139 • Sqcm | 172804 • AVE | 446.92K • Cir | Middle Right
Chandigarh

योग दिवस से पहले नौसेना ने किया अभ्यास



मुंबई | अंतरराष्ट्रीय योग दिवस से एक दिन पहले भारतीय नौसेना के जवानों ने शुक्रवार को देशभर में योग अभ्यास में भाग लिया। नौसेना के जहाजों, तटीय ठिकानों और समुद्री क्षेत्रों में तैनात जवानों ने सामूहिक रूप से योग कर फिटनेस और मानसिक संतुलन का संदेश दिया। नौसेना ने कहा कि योग शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक मजबूती और अनुशासन को बढ़ाता है।

Dainik Bhaskar • 21 Jun • Ministry of Ayush

State level program on Yoga Day in Jaisalmer

7 • PG | 191 • Sqcm | 1098433 • AVE | 2.34M • Cir | Middle Center
Jaipur

योग दिवस पर राज्यस्तरीय कार्यक्रम जैसलमेर में

जयपुर | अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर शनिवार को राज्य स्तरीय कार्यक्रम जैसलमेर में खुड़ी के रेतीले धोरों पर होगा। मुख्यमंत्री इस कार्यक्रम में शिरकत करते हुए आमजन के साथ योगाभ्यास करेंगे। योग दिवस के लिए सर्वाधिक 2.25 लाख से अधिक स्थानों पर योग के लिए रजिस्ट्रेशन कराया गया है। रजिस्ट्रेशन के लिए सरकारी संगठनों, शैक्षणिक संस्थानों, निजी संस्थाओं, निवासी कल्याण संघों, गैर सरकारी संगठनों, सामुदायिक समूहों और ऐसे अन्य सभी इच्छुक दलों को पंजीकरण के लिए आमंत्रित किया गया था। जिसमें राजस्थान रजिस्ट्रेशन में देशभर में प्रथम रहा जो ऐतिहासिक है।

Dainik Bhaskar • 21 Jun • Ministry of Ayush

Yoga Day will be celebrated today

4 • PG | 254 • Sqcm | 25401 • AVE | N/A • Cir | Top Center
Mumbai

आज मनाया जाएगा योग दिवस

भास्कर संवाददाता | ठाणे

ठाणे में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में 21 जून, शनिवार को जिला परिषद की ओर से कई कार्यक्रमों का साथ ही विविध संस्थाओं और स्कूलों द्वारा योग शिविर का आयोजन किया गया है। जिला परिषद के उप मुख्य कार्यकारी अधिकारी प्रमोद काले ने बताया कि जल जीवन मिशन और स्वच्छ भारत मिशन के अंतर्गत ठाणे जिले के सभी ग्राम पंचायत में जिला परिषद द्वारा व्यापक योग शिविर का आयोजन किया गया है। साथ ही ग्राम स्वास्थ्य पोषण, जलापूर्ति और स्वच्छता समिति की सहायता से वृक्षारोपण, स्वच्छता अभियान और पर्यावरण पूरक कार्यक्रम किए जाएंगे।

मुख्य कार्यकारी अधिकारी रोहन घुगे ने बताया कि वर्ष 2025 में योग दिवस की 10वीं वर्षगांठ मनाई जा रही है। इसके लिए राष्ट्रीय स्तर पर 10 विशेष पहल शुरू की गई हैं, जिनमें ठाणे जिला सक्रिय भागीदारी निभाएगा। इन उपक्रमों के अंतर्गत शनिवार सुबह साढ़े छह बजे से पौने आठ तक पूरे देश में एक साथ योग सत्र आयोजित किए जाएंगे। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की उपस्थिति में यह कार्यक्रम विशाखापत्तनम से राष्ट्रीय प्रसारण के माध्यम से प्रसारित किया जाएगा। जिले की प्रत्येक ग्राम पंचायत में यह योग सत्र स्थानीय आयुष केंद्रों या ग्राम स्वास्थ्य समितियों के सहयोग से आयोजित होंगे।



मुंबई। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की पूर्व संध्या पर समर्थ व्यायाम मंदिर, शिवाजी पार्क, दादर में योग सत्र का आयोजन किया गया।

विविध संस्थाओं द्वारा योग शिविर का आयोजनः

ठाणे में विविध संस्था द्वारा योग शिविर का आयोजन किया गया है। ठाणे के ढोकाली स्थित शरद पवार मिनी स्टेडियम में संस्कार सेवा भावी संस्था द्वारा पतांजलि योग समिति के सहयोग से योग शिविर का आयोजन किया गया है। आयोजक दत्ता घाडगे ने बताया कि शिविर में विधायक संजय केलकर सहित कई लोग उपस्थित होंगे। साथ ही शिवशांति प्रतिष्ठान द्वारा संस्थापक विनय कुमार सिंह द्वारा वागले एस्टेट में और भाजपा कसारवडवली मंडल द्वारा पानखंडा स्थित श्री जगन्नाथ देवस्थान में राम ठाकुर और ज्योति ठाकुर द्वारा योग शिविर आयोजित किया गया है।

मुंबई में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर होंगे कई विशेष कार्यक्रम

वरिष्ठ संवाददाता | मुंबई. शनिवार को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर शहर भर में कई खास कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। इस बार योग दिवस का थीम 'एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग' रखा गया है, जो स्वास्थ्य, पर्यावरण और वैश्विक एकता का संदेश देता है। यह थीम भारत के 'एक पृथ्वी, एक परिवार, एक भविष्य' दृष्टिकोण से मेल खाती है, जिसे भारत ने जी ट्वेंटी अध्यक्षता के दौरान विश्व के सामने रखा था। वहीं, योग दिवस पर आईआईएम मुंबई (पवई परिसर) में भारतीय प्रबंधन संस्थान, मुंबई द्वारा सुबह 6:30 बजे से आयोजन किया जाएगा, जिसमें सैकड़ों विद्यार्थी और प्रोफेसर एक साथ योगाभ्यास करेंगे। उधर, साबू हॉल, आरजे एनएसएस यूनिट और आरजे एनसीसी यूनिट द्वारा श्री अम्बिका कुटीर के सहयोग से सुबह 10:30 बजे से दोपहर 12:00 बजे तक योग सत्र होगा। वरली में दिव्यज फाउंडेशन के आयोजन में अमृता फडणवीस की अगुवाई में विशेष कार्यक्रम होगा, जिसमें बीएमसी कमिश्नर भूषण गगराणी, अभिनेता अर्जुन कपूर और अभिनेत्री नुसरत भरुचा भी शामिल होंगी।

Dainik Bhaskar • 21 Jun • Ministry of Ayush
International Yoga Day 2025

10 • PG | 349 • Sqcm | 157198 • AVE | 92.28K • Cir | Middle Left

Delhi

योग स्वतंत्र क्रिया है, चलते फिरते भी इसे कर सकते हैं

गीता में श्रीकृष्ण जब-जब योग पर बात करते, तो उनकी दृष्टि अर्जुन के रथ की ध्वजा पर विराजे हनुमान जी पर जाती थी। हनुमान जी सच्चे योगी हैं। अगर कोई योग को जानना चाहे तो हनुमान जी को इस दृष्टि से देखे। तो योग की मूल बात वही है, लेकिन तरीका अलग है। महिलाएं, बच्चे, युवा, बूढ़े अपने-अपने ढंग से योग को स्वीकार कर सकते हैं। अगर आप योगियों की तरह योग ना कर पाएं तो सामान्य गृहस्थ बनकर भी योग से जुड़ सकते हैं। रोना भी योग बन जाता है। भावनाएं और दबाव यदि बाहर निकाल दें, आंसुओं से, तो वह योग है। विनम्रता भी योग है। हंसना तो योग है ही। खाना बनाने और भोजन करने में भी योग उतर आता है। यदि सेवा करने लग जाएं तो योग घट गया। मौन तो योग की प्रतिनिधि क्रिया है। दूसरों के लिए अच्छा सोचिए, मन ही मन योग घट गया। अपने काम अपने हाथ से करिए, घर में भी, बाहर भी, योग हो गया। तो योग के कई रूप हैं, केवल हाथ-पैर हिलाना, आंख बंद करके, सीधी कमर करके बैठना ही योग नहीं है।

• Facebook:Pt. Vijayshankar Mehta

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।

Malai Malar • 22 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day

4 • PG	102 • Sqcm	17314 • AVE	478.93K • Cir	Middle Right

Chennai



சர்வதேச 'யோகா தினம்' பூவிருந்தவல்லி ஒருங்கிணைந்த நீதிமன்ற வளாகத்தில் இன்று கொண்டாடப்பட்டது. நிகழ்ச்சியில் கூடுதல் மாவட்ட நீதிபதி விஜயகுமார், சார்பு நீதிபதி சுந்தர்ராஜன் மற்றும் உரிமையியல் நீதிமன்ற வழக்கறிஞர் சங்க தலைவர் ஜெயக்குமார், செயலாளர் தினேஷ் உள்பட பலர் யோகா பயிற்சியில் ஈடுபட்டனர்.

Malai Malar • 21 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day

4 • PG	117 • Sqcm	19835 • AVE	478.93K • Cir	Bottom Center

Chennai



சர்வதேச யோகா தினத்தை முன்னிட்டு ராயப்பேட்டை புதுக்கல்லூரி மாணவர்கள், அரும்பாக்கம் அரசு இயற்கை மற்றும் யோகா மருத்துவமனை கல்லூரியுடன் இணைந்து யோகா பயிற்சி ஈடுபட்டனர்.

Malai Malar • 20 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day

1,2 • PG | 2331 • Sqcm | 396251 • AVE | 478.93K • Cir | Top Center,Top Left

Chennai

மாலை மலர் ஆரோக்கிய வாழ்வு தரும் யோகா 4

தெய்வீக கலை யோகாசனம்!

ஒவ்வொரு மனிதனும் உடல் ஆரோக்கியமாகவும், உள்ளம் அமைதியாகவும் வாழ வேண்டும் என்றுதான் விரும்புகின்றனர். ஆனால் இன்று உலகில் நிறைய மனிதர்களுக்கு உடல் ரீதியாக பல விதமான நோய்களோடும், மனோ ரீதியாக மன அழுத்தத்துடனும் வாழ்கின்றனர். என்ன காரணம்? நமது உடலையும், மனதையும் எப்படி ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்ற சரியான வழிமுறையை உணரவில்லை.

உடல், மனம், ஆரோக்கியமாக இயங்கவும் மனிதன் 120 வருடம் வரை ஆரோக்கியமாக வாழவும் யோகத்தந்தை மஹரிஷி பதஞ்சலி அருளிய அஷ்டாங்க யோகத்தை கடைபிடித்தால் ஆரோக்கியமாக வாழலாம். அஷ்டாங்க யோகம் என்றால் எட்டுபடிகள் கொண்டது.

1. இயமம், 2. நியமம், 3.ஆசனம், 4. பிராணாயாமம், 5. பிரத்தியாகாரம், 6. தாரணை, 7.தியானம், 8. சமாதி.

இதில் மூன்றாவது படிதான் யோகாசனம். ஆசனம் என்றால் நிலையான இருக்கை. யோகம் என்றால் இணைதல். ஆசனம் செய்வதன் மூலம் உடல், மனம், தனக்குள் உள்ள ஆன்மாவுடன் இணைதல். அதன் மூலம் உடல் ஆரோக்கியம், உள் அமைதி கிடைக்கும்.

யோகாசனத்தின் நன்மைகள்

- உடல் உள் உறுப்புகள் திடப்படும்.
- உடலில் கழிவுகள் சரியாக வெளியேறும்
- நாளமில்லா சுரப்பிகள் நன்றாக இயங்கும்
- சுகர், ரத்த அழுத்தம், மூட்டு வலி, கழுத்து வலி போன்ற நோய் வராமல் தடுக்கும்.
- எலும்பு மண்டலம் திடப்படும்.
- இராஜ உறுப்பான இதயம், நுரையீரல், மண்ணீரல், கல்லீரல், சிறுநீரகம், சிறுகுடல், பெருங்குடல் சிறப்பாக இயங்கும்.
- பெண்களுக்கு வரும் மாதவிடாய் பிரச்சினை தீர்வு கிடைக்கும்.



"யோகக் கலைமாமணி"
பி.கிருஷ்ணன் பாலாஜி M.A., Yoga
செல்: 63699 40440

- மன அமைதி கிடைக்கும்.
- அதிக உடல் எடை குறையும்.
- மலச்சிக்கல், மூலம் வியாதி வராது.
- நுரையீரல் நன்கு இயங்கும். கொரோனா போன்ற நோய் வராமல் பாதுகாக்கப்படுகின்றது.
- மாணவர்களுக்கு ஞாபக சக்தி வளரும். நேர்முகமான எண்ணங்கள் வளரும்.
- சிந்தனை தெளிவு, புத்தி கூர்மை கிடைக்கும்.
- 120 வயது வரை ஆரோக்கியமாக, இளமையாக சுறுசுறுப்பாக வாழலாம்.

யோகாசன விதிமுறைகள்

- யோகாசனங்களை காலை 4 மணி முதல் 7 மணிக்குள்ளும் மாலை 5 மணி முதல் 7 மணிக்குள் செய்யலாம். காலையில் பயில்வது மிக நல்லது.
- உடலில் அறுவை சிகிச்சை செய்தவர்கள், இதய பாதிப்பு, ரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் தக்க யோக வல்லுநரின் நேரடிப் பார்வையில் செய்யவும்.
- வெறும் வயிற்றில் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். சாப்பிட்டிருந்தால் நான்கு மணி நேர இடைவெளி வேண்டும்.
- ஆண்கள் பேண்ட், டி.சர்ட், பெண்கள் சுடிதார், பேண்ட் டி.சர்ட் அணிந்து செய்யவும்.
- பெண்கள் மாதவிடாய் காலத்தில் நான்கு நாட்கள் பயிற்சி செய்ய வேண்டாம்.
- கருவுற்ற பெண்கள் இரண்டாம் மாதம் முதல் ஆசனம் செய்ய வேண்டாம். தியானம் நாடிசுத்தி தக்க ஆசானின் நேரடிப் பார்வையில் செய்யவும்.
- யோகாசனங்கள் செய்து கடைசியில் சாந்தி ஆசனம் செய்யவும். பின் பத்து நிமிடங்கள் கழித்து

குளிக்கலாம். காலையில் குளித்துவிட்டு 10 நிமிடம் கழித்து யோகாசனம் செய்யலாம். இதில் ஏதாவது ஒன்றை தேர்ந்தெடுக்கவும்.

• எண்ணை தேய்த்து குளித்த அன்று யோகாசனங்கள் செய்யக்கூடாது.

• கணவர்– மனைவி சேர்ந்தால் எட்டு மணி நேரம் கழித்து யோகாசனங்கள் செய்யலாம்.

யோகாசன வரிசைகளும் மனித வாழ்வும்

• குழந்தை பிறந்தவுடன் நேராகப்படுக்கும்
• பின் குப்புறப்படுக்கும்
• பின் அமர்ந்து உட்காரும்
• பின் எழுந்து நிற்கும்.

யோகாசனங்களை மேற்கண்டவாறு தான் செயன்கின்றோம். நேராகப் படுத்த நிலையில் செய்யவும் யோகாசனங்கள். குப்புறப்படுத்த நிலையில் செய்யும் யோகாசனங்கள், அமர்ந்த நிலையில் செய்யும் யோகாசனங்கள், நின்ற நிலையில் செய்யும் யோகாசனங்கள் என வரிசைப்படுத்தியுள்ளனர் நமது சித்தர்கள்.

முக்கிய குறிப்பு

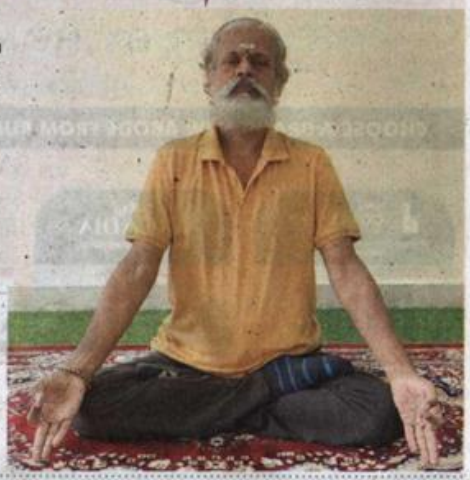
இதில் உள்ள யோகாசனங்களை உடல் ஆரோக்கியமாக உள்ள மாணவர்கள், இளைஞர்கள் நிதானமாக பயிலுங்கள். உடலில் ஏதாவது பிரச்சினை உள்ளவர்கள், அறுவை சிகிச்சை செய்தவர்கள் தகுந்த யோகாசன வல்லுநரின் நேரடி பார்வையில் செய்யுங்கள்.

இதயத்துக்கு இதமான 'பத்மாசனம்'

செய்முறை:

விரிப்பில் நேராக அமரவும். இரு கால்களையும் நீட்டவும். வலது காலை மடித்து பாதத்தை இடது தொடை மீது வயிற்றை ஒட்டியவாறு வைக்கவும். இடது காலை மடித்து பாதத்தை வலது தொடை மீது வயிற்றை ஒட்டியவாறு வைக்கவும்.

முதுகுத் தண்டை நிமிர்த்தி அமரவும். கைகளை சின்முத்திரை படத்தில் உள்ளது போல் வைக்கவும். கண்களை மூடி மூச்சில் கவனம் செலுத்தவும். ஒரு நிமிடம் இருக்கவும்.



பலன்கள்:

இதயம் நல்ல முறையில் இயங்கும். ரத்த அழுத்தம் நீங்கும். மன அழுத்தம், கவலை நீங்கும். தன்னம்பிக்கை கிடைக்கும். கால்கள் மரத்து போதல், குதிகால்வலி, கால் வலி நீங்கும். தலைவலி, தலை பாரம் குறையும். இளம்பிள்ளை வாதம் வராமல் தடுக்கும். கோபம் குறையும். தொடை, கெண்டைக்கால் தசைகளின் கொழுப்பை குறைக்கின்றது.

சிறுநீரகம் சீராக "அர்த்த ஹாலாசனம்"

செய்முறை

• விரிப்பின் மீது மல்லாந்து படுக்கவும். கால்களை ஒன்று சேர்த்தும் கைகள் உடலை ஒட்டியவாறும் படுக்கவும்.

• உள்ளங்கைகளை அழுத்தி வலது கால் மடிக்காமல் பூமியிலிருந்து ஒரு அடி உயர்த்தி நிறுத்தவும். 10 விநாடிகள் இருக்கவும். பின் மெதுவாக கீழே தரையில் வைக்கவும்.

• இதே போல் இடதுகாலை ஒரு அடி உயர்த்தி பத்து விநாடிகள் இருந்து மெதுவாக காலை கீழே வைக்கவும்

பலன்கள்

• கல்லீரல், மண்ணீரல், கிட்னி நன்கு இயங்கும்
• வாயு கோளாறு சரியாகும்.
• ஆரம்ப நிலை மூல வியாதி சரியாகும்.
• தொப்பை குறையும்.
• மாதாவிடாய் காலத்தில் பெண்களுக்கு ஏற்படும் வயிற்று வலியை குறையச் செய்கிறது.

அர்த்தஹாலாசனம்–1



அர்த்தஹாலாசனம்–2



தொப்பை குறைக்கும் 'பவன முக்தாசன இறுதி நிலை'

செய்முறை

விரிப்பில் நேராக படுக்கவும். இரண்டு கால்களையும் ஒன்று சேர்த்து உயர்த்தி மடித்து வயற்றின் மீது கொண்டு வரவும்.

கை விரல்களை ஒன்று சேர்த்து கால் முட்டிகளை பிடித்து வயிற்றில் அழுத்தம் கொடுத்து தலையை உயர்த்தி முகவாய் கட்டையை இரண்டு முட்டிகளுக்கு இடையில் கொண்டு வந்து வைக்கவும்.

சாதாரண மூச்சில் பத்து விநாடிகள் இருக்கவும். பின் கால்களையும் தலை யையும் பிரித்து மல்லாந்து படுத்து 5 விநாடிகள் ஓய்வெடுக்கவும். மூன்று முறைகள் செய்யவும்.



பலன்கள்

தொப்பை குறையும். சுறுசுறுப்பு, உற்சாகம், இளமை கிடைக்கும். கழுத்து வலி, முதுகு வலி வராமல் தடுக்கும். பெண்களுக்குரிய மாதவிடாய் சரியாகும்.

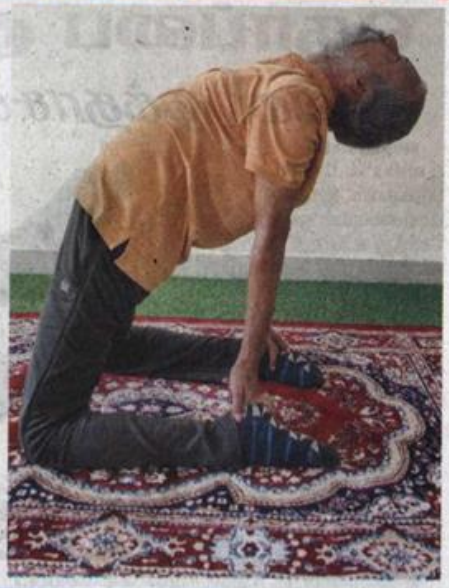
நீரிழிவுக்கு 'உசட்டாசனம்'

செய்முறை:

விரிப்பில் மண்டியிட்டு நிற்கவும். பாத விரல்கள் வெளி நோக்கியிருக்கட்டும். முட்டி பாதங்களை சிறிது இடைவெளி விட்டு அகட்டி வைக்கவும். இடுப்பில் கையை வைத்து பின் நோக்கி வளையவும். கையை பிரித்து இது கணுக்காலை கையினால் பற்றி பிடிக்கவும். தலையை பின் நோக்கி வைக்கவும். பத்து எண்ணிக்கை இருக்கவும். பின் குதிகால் மீது அமர்ந்து ஓய்வெடுக்கவும். 3 முறைகள் செய்யவும்.

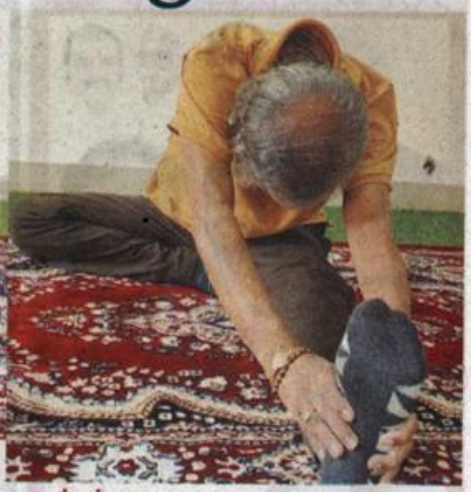
பலன்கள்

உடலில் ஊளை சதை குறையும். நீரிழிவு சரியாகும். நுரையீரல் பலப்படும்.ஆஸ்துமா வராமல் வாழலாம். 21 வயதிற்குள் செய்தால் உடல் உயரமாகும். உடல் பலவீனத்தை போக்கும். ரத்தம் சுத்தமாகும். கண் பார்வை நன்கு தெரியும். தோள்பட்டை வலி நீங்கும். கழுத்து வலி நீங்கும். தொண்டை வலி நீங்கும். நரம்பு தளர்ச்சி சரியாகும். இதயம் பலப்படும். பெண்களுக்கு மாதவிடாய் பிரச்சினை சரியாகும்.



கல்லீரலை காக்கும் 'ஜானு சீராசனம்'





செய்முறை:

விரிப்பின் மீது கால்களை நீட்டி அமரவும். வலது காலை மடித்து இடது தொடையை உள்ளங்கால் தொடும்படி வைத்து குதிகாலை உள்ளே இழுத்து தொடை இணைப்பை தொடும்படி வைக்கவும். கைகளை உயர்த்தி முன்னால் குனிந்து நெற்றி கால் முட்டியை தொடும் படி செய்து இடது கால் கட்டை விரலை கைகளால் பிடிக்கவும். சாதாரண மூச்சில் பத்து வினாடிகள் இழுக்கவும். பின் சாதாரண நிலைக்கு வரவும். இதேபோல் கால் மாற்றி செய்யவும்.

பலன்கள்

கல்லீரலை காக்கும்.சிறுநீரக கற்கள் உருவாகாமல் தடுக்கும். நரம்பு மண்டலம் நன்கு இயங்கும். இரவில் ஏற்படும் சொப்பன வீரிய இழப்பை போக்கும். நீரிழிவு சரியாகும். வயிறு உப்பிசம், இருமல், சளி குணமாகும். உடல் எடை, தொந்தி குறையும். ஆண்களுக்கு விரை வீக்கம் வராமல் சரி செய்யும். குடல் இறக்கம் சரியாகும். இரவு படுக்கையில் சிறுநீர் கழிக்கும் குழந்தைகளுக்கு இந்த ஆசனம் செய்தால் சரியாகும்.



நுரையீரலை பலபடுத்தும் 'புஜங்காசனம்'

செய்முறை:

• விரிப்பில் குப்புறப் படுக்கவும். இரு கால்களையும் ஒன்று சேர்த்து வைக்கவும்.

• முகவாய் கட்டையை தரை மீது வைத்து 2 உள்ளங் கைகளையும், மார்பின் அருகில் வைக்கவும். உள்ளங் கைகளால் பூமியில் அழுத்தி தொப்புள் வரை தலை, உடம்பை உயர்த்தவும். கண மேலே பார்க்கவும். 10 வினாடிகள் சாதாரண மூச்சில் இருக்கவும்.

• பின் மெதுவாக தரையை நோக்கி இறங்கி முகத்தை விரிப்பின் மீது வைக்கவும். 3 முறைகள் செய்யவும்.

பலன்கள்:

நுரையை பலப்படுத்தும், ஆஸ்துமா சைனஸ் பிரச்சினைகள் தீரும். முதுகுத் தண்டு திடப்படும். கிட்னி பலப்படும். மலச்சிக்கல் நீங்கும். இதயம் பலப்படும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கிடைக்கும்.

பெண்களுக்கு அதிக வெள்ளைப் படுதல், மாதவிடாய் தள்ளிப் போதல், கருப்பை பிரச்சினைகள் தீரும். கண் பார்வை நன்றாக இருக்கும். முகச் சுருக்கம் நீங்கும்.



நரம்பு மண்டலம் நன்கு இயங்க "அர்த்த ஹாலாசனம் இரண்டாம்நிலை"

செய்முறை

விரிப்பில் நேராக படுக்கவும். இரண்டு கால்களையும் படத்தில் உள்ளது போல் இடுப்பு வரை உயர்த்தவும். கைகளை பக்கவாட்டில் வைக்கவும். பத்து விநாடிகள் முதல் 15 விநாடிகள் சாதாரண மூச்சில் இருக்கவும். பின் மெதுவாக கால்களை தரையில் வைக்கவும்

பலன்கள்

இடுப்பு எலும்பு திடப்படும். கால் நரம்புகள் திடப்படும். மலச்சிக்கல் சரியாகும். அடிவயிற்று அதிக தசைகள் குறையும். வாதம் சமப்படும். குதிங்கால் பாத வலி சரியாகும்.

தலைவலி போக்கும் 'வஜ்ராசனம்'



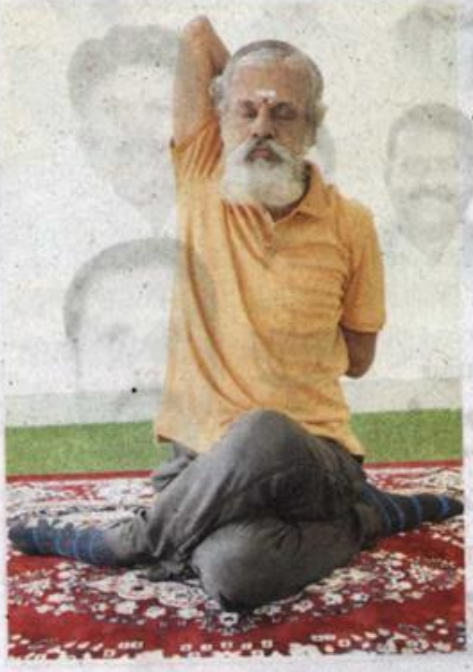
செய்முறை:

விரிப்பின் மீது கால்கை நீட்டி அமரவும். வலது காலை மடக்கி குதிகாலை வலது புட்டத்தில் அடியில் வைத்துக் கொள்ளவும். பின் இடது காலை புட்டத்திற்கு அடியில் வைத்து, கால் முட்டிகளை ஒன்று சேர்க்கவும். கால் கட்டை விரல்களை ஒன்று சேர்த்து குதிகாலை நன்கு விரித்து அதன் இடையில் புட்டத்தை வைத்து அமரவும். முதுகுத் தண்டு நிமிர்ந்து இருக்கவும். உள்ளங்கையை முட்டி மீது வைத்து மூச்சை கவனிக்கவும். ஒரு நிமிடம் இருக்கவும். பின் சாதாரண நிலைக்கு வரவும்.

பலன்கள்

இதயம் பலபடும். நரம்பு வலி நீங்கும். அஜீரண கோளாறு நீங்கும். மூட்டுக்கள் பலப்படும். மூட்டு வலி வராது. இடுப்பு எலும்புகள் திடப்படும். வாத நோய்கள் வராது. தலைவலி வராது. கிட்னி பலவீனம் நீங்கும். கிட்னி நன்கு இயங்கும். சோம்பல், கோபம், கவலை பய உணர்வுகள் நீங்கும். மன ஒரு நிலைப்பாடு ஏற்படும். மன அமைதி கிடைக்கும். ரத்த அழுத்தம் நீங்கும். தியானம் கைக்கூடும்.

மூட்டு வாதம் போக்கும் 'கோமுகாசனம்'



செய்முறை விரிப்பில் அமரவும். வலது காலை மடித்து வலது பாதத்தை இடது தொடையில் கீழ் வைக்கவும். இடது காலை மடித்து வலது தொடை மீது வைத்து வலது பாதத்தை இடது தொடையின் பக்கத்தில் படத்தில் உள்ளது போல் வைக்கவும். பின் இடது கையை தலைக்கு மேல் உயர்த்தி மடித்து கையை முதுகிற்கு பின்புறம் கொண்டு வந்து முதுகை தொடவும். வலது கையை சாதாரணமாக பின்புறம் கொண்டு வந்து இடது கை விரல்களை பிடிக்கவும். பத்து விநாடிகள் இருக்கவும். பின் சாதாரண நிலைக்கு வரவும்.



பலன்கள்

மூட்டு வாதம் குணமாகும். புலன் அடக்கம் உண்டாகும். மலச்சிக்கல் பசியின்மை, அஜீரணம், முதுகுவலி, கை கால்களில் ஏற்படும் வலி நீங்கும். நுரையீரல், இதயம், மார்பு பலம் பெறும். குடலிறக்கம் மூலம் வராமல் வாழலாம். கூன் முதுகு சரியாகும்.

மேனி ஜொலிக்க 'வத்தனேச்'



செய்முறை:

விரிப்பில் நேராக நிற்கவும். கால்களை நன்கு முடிந்த அளவு அகற்றவும்.இரு கால் பாதங்களும் பக்கவாட்டில் வைக்கவும். இரு கைகளையும் தலைக்கு மேல் உயர்த்தி கும்பிடவும். நன்கு மூச்சை உள் இழுத்து வெளி விடவும். ஐந்து முறை, 30 விநாடிகள் இருக்கவும். பின் மெதுவாக கைகளை கீழே இறக்கவும். கால்களை ஒன்று சேர்க்கவும். மூன்று முறைகள் செய்யவும்.

பலன்கள்

நரம்பு மண்டலம் நன்கு இயங்கும். உடல் எடை சரியாக இருக்கும். கணுக்கால் வலி நீங்கும். உடல் பொலிவு, முகப் பொலிவு உண்டாகும். மன அழுத்தம் நீங்கும். மன அமைதி கிடைக்கும். டிப்-டாப் உடையுடன், டிப்-டாப் உடலும் கிடைக்கும். ஞாபக சக்தி வளரும்.

மன அமைதி தரும் "சாந்தி ஆசனம்"

செய்முறை:

எல்லா யோகாசனங்களும் செய்த பின் கடைசியாக சாந்தி ஆசனம் செய்ய வேண்டும். விரிப்பில் நேராக படுக்கவும். கால்கள் இரு அடி அகற்றவும். கை விரல்கள் வானத்தைப் பார்த்து வைக்கவும். உடலை தளர்வாக வைக்கவும். தலை முதல் கால் வரை உடல் வெளி தசைகளை மனதால் தளர்த்தவும். பின் உடல் உள் உறுப்புகள் மூளை, பிட்யூட்டரி, பீனியல் தைராய்டு, தைமஸ், சிறுகுடல், பெருங்குடல், சிறுநீரகம், கால் உள்பகுதி வரை மனதால் தளர்த்தவும். பின் மெதுவாக மூச்சை இழுத்து மெதுவாக பத்து முறை மூச்சை வெளியிடவும். பின் ஒரு நிமிடம் மூச்சை மட்டும் கவனிக்கவும். பின் மெதுவாக கை, கால்களை சேர்த்து எழவும்.

பலன்கள்

இதயம் பலப்படும். கோபம் நீங்கும். நரம்பு தளர்ச்சி நீங்கும். மன அழுத்தம் நீங்கும். சிந்தனை தெளிவாகும். முகமலர்ச்சி உண்டாகும்.



Malai Murasu • 22 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day

8 • PG | 1747 • Sqcm | 78603 • AVE | N/A • Cir | Bottom Center,Top Center

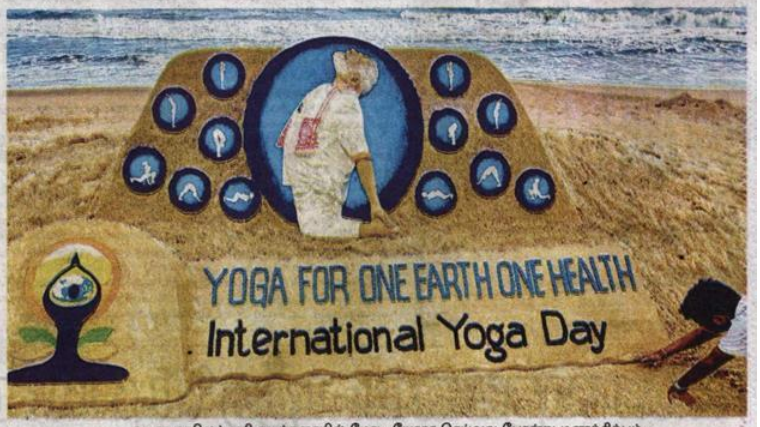
Chennai



இமயமலையில் 14,700 அடி உயரத்தில் யோகா செய்யும் ராணுவ வீரர்கள்.



காஷ்மீர் மாநிலம் ரியாஷி பகுதியில் உயரமான ரெயில் பாலத்திற்கு அடியில் நடந்த யோகா நிகழ்ச்சி.



மத்திய நிதி அமைச்சர் நிர்மலா சீதாராமன் யோகா செய்த காட்சி. (இடம்: பரிதாபாத்: அரியானா).



ஒடிசா மாநிலம் பூரி கடற்கரையில் மோடி யோகா செய்வது போன்று மணற்சிற்பம்.





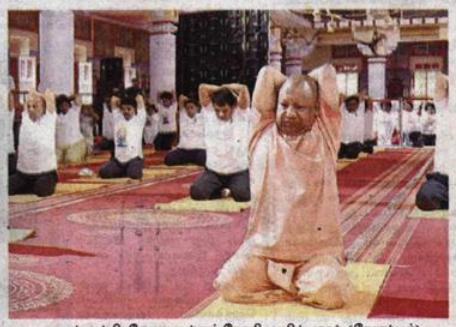
தெலுங்கானா– புதுச்சேரி முன்னாள் ஆளுநர் தமிழிசை சவுந்தரராஜன் (வேலூர் மாவட்டம் குடியாத்தம்).

பாதுகாப்புத்துறை அமைச்சர் ராஜ்நாத் சிங் (உதாம்பூர்: ராஜஸ்தான்).

வெளியுறவுத்துறை அமைச்சர் ஜெய்சங்கர்–டெல்லி நேரு பூங்கா.



மத்திய அமைச்சர் நிதின் கட்கரி (நாக்பூர்)



உத்தரப்பிரதேச முதல்வர் யோகி ஆதித்யநாத் (கோரக்பூர்)



லடாக் பகுதியில் உற்சாகத்துடன் நடந்த யோகா நிகழ்ச்சி

Malai Murasu • 21 Jun • Ministry of Ayush

World Yoga Day

5 • PG	63 • Sqcm	2837 • AVE	N/A • Cir	Bottom Center

Chennai



உலக யோகா தினத்தை முன்னிட்டு சென்னை தண்டலத்தில் உள்ள சவீதா மருத்துவமனை மற்றும் மருத்துவ கல்லூரியில் டாக்டர் பொன்னம்பலம் நமச்சிவாயம், RMO டாக்டர் கலாநிதி, HOD டாக்டர் நிதேஸ் குழுவுடன் இணைந்து யோகாவில் ஈடுபட்டனர். IPCA Laboratories இந்த நிகழ்ச்சியை வழங்கினார்கள்.

Malai Murasu • 21 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day

5 • PG	94 • Sqcm	4229 • AVE	N/A • Cir	Top Right

Chennai



சென்னை குரோம்பேட்டையில் உள்ள ஸ்ரீ பாலாஜி மருத்துவமனை மற்றும் மருத்துவக் கல்லூரியில் டாக்டர் விஜய நரசிம்மன் குழு மற்றும் IPCA LABORATORIES இணைந்து நடத்திய நிகழ்ச்சியில் மருத்துவர்கள் யோகா பயிற்சி செய்த போது எடுத்த படம்.★

Rajasthan Patrika • 22 Jun • Ministry of Ayush

hindusthan univercity content in International yoga day

2 • PG | 342 • Sqcm | 160720 • AVE | 87.37K • Cir | Bottom Center

Chennai

हिंदुस्तान इंटरनेशनल



चेन्नई @ पत्रिका. हिंदुस्तान इंटरनेशनल स्कूल, पडूर ने ऑपरेशन सिंदूर को सलाम करते हुए योग दिवस मनाया। यह समारोह परिसर में बड़े उत्साह, अनुशासन और भावनात्मक प्रतिध्वनि के साथ मनाया गया। हिंदुस्तान ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूशंस के चेयरमैन डॉ. आनंद जैकब वर्गीस ने कहा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस हमें जीवन में आवश्यक संतुलन और अनुशासन की याद दिलाता है- ये गुण हमारे सशस्त्र बलों के मूल में भी हैं। आज, हम न केवल स्वास्थ्य और कल्याण का जश्न मनाते हैं, बल्कि राष्ट्र की सेवा करने वालों की बहादुरी का भी सम्मान करते हैं। यह कार्यक्रम देशभक्ति के उद्देश्य के साथ योग की भावना को मिलाते हुए एक भव्य और अनुशासित तरीके से आयोजित किया गया था।

Rajasthan Patrika • 21 Jun • Ministry of Ayush

11th International Yoga day

7 • PG | 768 • Sqcm | 518225 • AVE | 225.84K • Cir | Top Left

Bengaluru



11 योगासन का प्रदर्शन

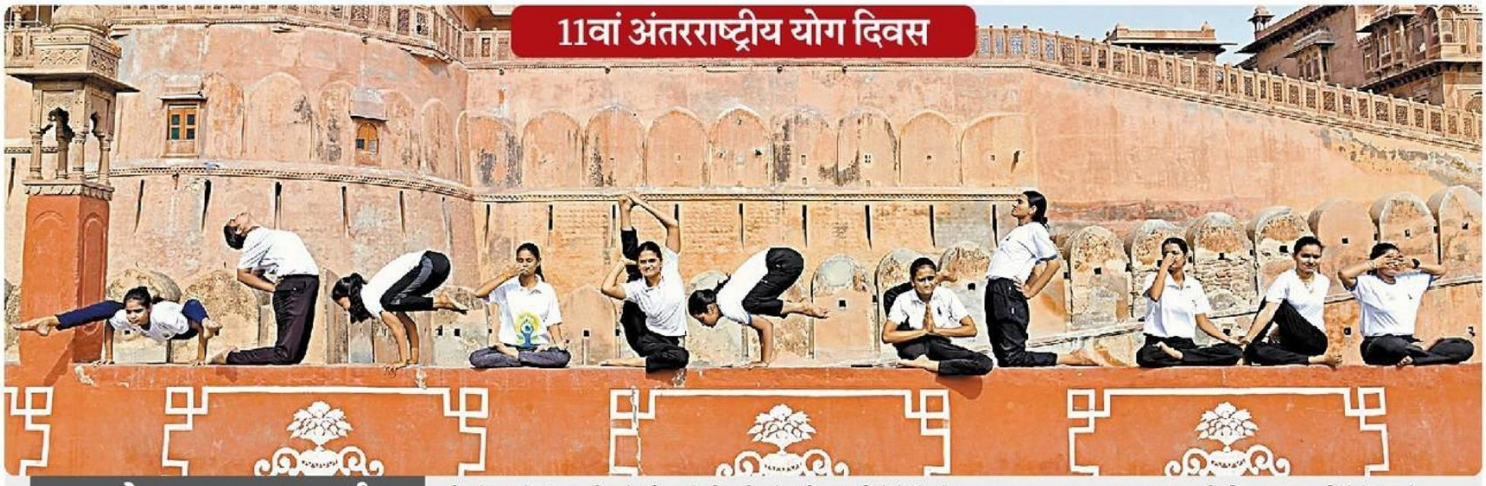
बीकानेर. 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के लिए बीकानेर की 11 युवतियों ने योग के अलग-अलग 11 आसन कर अनूठा प्रदर्शन किया। जूनागढ़ किले के सामने योगासन कर योग दिवस का प्रचार-प्रसार किया गया। इसके अलावा स्थानीय लोगों को योग के महत्व के बारे में बताया गया। **फोटो:** नौशाद अली

Rajasthan Patrika • 21 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day 2025

2 • PG | 776 • Sqcm | 1089731 • AVE | 17.28K • Cir | Top Center

Delhi



11 योगासन का प्रदर्शन

बीकानेर. 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के लिए बीकानेर की 11 युवतियों ने योग के अलग-अलग 11 आसन कर अनूठा प्रदर्शन किया। जूनागढ़ किले के सामने योगासन कर योग दिवस का प्रचार-प्रसार किया गया। इसके अलावा स्थानीय लोगों को योग के महत्व के बारे में बताया गया। **फोटो:** नौशाद अली

Dina Saithi • 22 Jun • Ministry of Ayush

INTERNATIONAL YOGA DAY

9 • PG | 227 • Sqcm | 22700 • AVE | N/A • Cir | Bottom Center

Chennai

சர்வதேச யோகா தினம் : நடிகைகள் செய்த யோகாசனம்



■ ஜாக்குலின் பெர்னாண்டஸ்

நேற்று சர்வதேச யோகா தினம் கொண்டாடப்பட்டது. யோகாசன பயிற்சியின் மூலம் உடல் அளவிலும், மனதளவிலும் குறிப்பிடத்தக்க மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. மகிழ்ச்சி, அமைதி, உடல் ஆரோக்கியம் போன்றவை கிடைக்கின்றன.





நேற்று சர்வதேச யோகாசனத்தையொட்டி பிரபல இந்தி நடிகைகளான ஷில்பா ஷெட்டி, மலைக்கா அரோரா, கரீனா கபூர், ஹினா கான், அனுபம் கெர், நிம்ரத் கவுர், ரகுல் பிரீத் சிங் உள்ளிட்ட பாலிவுட் திரை நட்சத்திரங்கள் யோகாசனம் செய்து அசத்தினார்கள்.. அந்த படங்களை தங்களது சமூக வலைதள பக்கத்தில் உற்சாகமான பகிர்ந்துள்ளனர்.

யோகாசன பயிற்சியின் மூலம் உடல் அளவிலும், மனதளவிலும் குறிப்பிடத்தக்க மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. மகிழ்ச்சி, அமைதி, உடல் ஆரோக்கியம் போன்றவை கிடைக்கின்றன. யோகாசன பயிற்சியால், உடல் நலம் அடைவதுடன், பல நோய்களில் இருந்து காத்துக்கொள்ளவும் முடியும்.

Morning News • 22 Jun • Ministry of Ayush

11th International Yoga Day celebrated

6 • PG | 76 • Sqcm | 9140 • AVE | 188.32K • Cir | Middle Center

Jaipur

11वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया



मॉर्निंग न्यूज @ मुण्डावर

11वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस आयुष्मान आरोग्य मंदिर मुंडियाखेड़ा की तरफ से हीरामल मंदिर परिसर में व राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय राजवाड़ा व उप डाकघर करनीकोट में योग कार्यक्रम आयुष्मान आरोग्य मंदिर मुंडिया खेड़ा के कर्मचारियों द्वारा सफल आयोजन कराया गया। एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य की थीम पर कार्यक्रम आयोजित किया गया। आयुर्वेद योग प्रशिक्षकों द्वारा योग के महत्व की जानकारी दी गई वही विधिवत योग क्रियाएं कराई गई। यह कार्यक्रम राष्ट्रीय आयुष मिशन के तहत संपूर्ण भारतवर्ष में आयोजित हुआ।

आयुष्मान आरोग्य मंदिर मुंडियाखेड़ा के वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी डॉ. राजेश भारद्वाज,आयुर्वेद कंपाउंडर कर्मवीर मेहरा, योग प्रशिक्षक हेमंत कुमार, रेखा यादव, हिमांशु के द्वारा योग क्रियाएं करवाई गई और योग का महत्व समझाया गया।

Morning News • 22 Jun • Ministry of Ayush

11th International Yoga Day celebrated with enthusiasm and fervor

6 • PG | 133 • Sqcm | 15990 • AVE | 188.32K • Cir | Middle Center
Jaipur

11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस उत्साह एवं समारोहपूर्वक मनाया

मॉर्निंग न्यूज @ अलवर

केंद्रीय वन एवं पर्यावरण मंत्री श्री भूपेन्द्र यादव के मुख्य आतिथ्य में 'योगा फॉर वन अर्थ वन हैल्थ' थीम पर 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में जिला स्तरीय मुख्य आयोजन इंदिरा गांधी स्टेडियम में आयोजित हुआ, जिसमें बड़ी संख्या में आमजन की भागीदारी रही। कार्यक्रम में प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने वर्चुअल माध्यम से उपस्थित जनसमूह को योग के महत्व के संबंध में संबोधित किया। केंद्रीय मंत्री श्री भूपेंद्र यादव ने सभी प्रतिभागियों को योग को जीवनशैली का अंग बनाने, नशा मुक्ति तथा जल संरक्षण का संकल्प दिलाया। केंद्रीय मंत्री भूपेन्द्र यादव ने 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि 11 वर्ष पहले प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के संकल्प से योग को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर नई पहचान और सम्मान प्राप्त हुआ है। उन्होंने कहा कि योग दिवस देशवासियों के लिए स्वस्थ भारत अभियान में सम्मिलित होने की प्रेरणा है। योग विश्व को एक ऐसी देन है, जो शरीर, मन और आत्मा को संतुलित करता है। अत: स्वस्थ जीवनशैली के लिए योग को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएं।

जिला स्तरीय कार्यक्रम में कल्पतरू योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान, पतंजलि योग संस्थान, गांधी स्वास्थ्य सदन समिति, निरोगायु आयुर्वेद एंड पंचकर्म सेंटर, सर्वहितकारी सेवा संस्थान, भारतीय योग संस्थान, ब्रह्मकुमारी संस्थान, श्री राम चन्द्र मिशन हार्टफुलनेस सेंटर, लायंस क्लब, रोटरी क्लब, आरडीएनसी मित्तल फाउंडेशन आदि ने कार्यक्रम को सफल बनाने में सहभागिता निभाई। कार्यक्रम का मंच संचालन दिनेश शर्मा व प्रदीप पंचोली ने किया। कार्यक्रम के नोडल प्रभारी आयुर्वेद विभाग के उपनिदेशक डॉ. करण सिंह दहिया, सहायक निदेशक डॉ. सुरेश कुमार वर्मा, जन संपर्क प्रकोष्ठ प्रभारी डॉ. पवन सिंह शेखावत तथा इंदिरा गांधी स्टेडियम में प्रभारी डॉ. महिपाल चौहान सहित संबंधित टीम उपस्थित रही।

Morning News • 22 Jun • Ministry of Ayush

Agrawal Samaj celebrated Yoga Day, took a pledge to vote

6 • PG | 155 • Sqcm | 18559 • AVE | 188.32K • Cir | Middle Right

Jaipur

अग्रवाल समाज ने मनाया योग दिवस, मतदान का लिया संकल्प

मॉर्निंग न्यूज @ बांदीकुई



11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर अग्रवाल समाज बांदीकुई द्वारा समाज भवन में हार्टफुलनेस संस्था के सहयोग से आध्यात्मिक ज्ञान की प्राप्ति एंव योग दिवस का आयोजन किया गया और निष्पक्ष मतदान करने की शपथ ली।

इस अवसर पर समाज के अध्यक्ष सुरेश कुमार मित्तल द्वारा बताया गया कि नियमित योग करने से व्यक्ति सदा निरोगी रहता है और अपने आप में स्वास्थ्य ऊर्जा का संचार महसूस करता है। हार्टफुलनेस संस्था के डॉ. अरुण गर्ग द्वारा सभी को हार्टफुलनेस ध्यान एंव रिलेक्सेशन का अभ्यास करवाया और आध्यात्मिक ज्ञान द्वारा दी गई प्राणाहुति का अनुभव करवाया और समाज के पूर्व मंत्री मूकेश गोयल जी के द्वारा सभी को योग एंव प्राणायाम करवाया गया एवं बताया कि प्राणायाम करने हेतु सुबह का समय सबसे अच्छा रहता है क्योंकि इस समय शरीर और मन दोनों पर नियंत्रण करने हेतु बेहतर वातावरण रहता है। योग शिविर के समापन पर समाज के मंत्री सुभाष चन्द सिंघल द्वारा सभी आगन्तुकों का स्वागत करते हुए योग शिविर में आने के लिए आभार व्यक्त किया गया।

इस अवसर पर भवन प्रभारी महेश चंद गोयल, सलाहकार समिति के विनोद कुमार गोयल, कोषाध्यक्ष नरेंद्र कुमार अग्रवाल, उपमंत्री रमेश चन्द मित्तल, प्रचार प्रसार मंत्री नीरज गोयल, आलोक गर्ग, देवेंद्र गुप्ता, नितिन अग्रवाल, महिला अध्यक्ष बीना गोयल, हार्टफुलनेस संस्था के पदाधिकारी भाई रूपनारायण, जयकुमार, बहिन निधि, रामावतार इत्यादि उपस्थित रहे।

Morning News • 22 Jun • Ministry of Ayush

Did yoga on international yoga day

6 • PG | 83 • Sqcm | 9917 • AVE | 188.32K • Cir | Bottom Right

Jaipur

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर किया योगा

मॉर्निंग न्यूज @ राजगढ़

11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर कस्बे के प्यारेलाल गुप्ता राउमावि में ब्लॉक स्तरीय योगाभ्यास कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत कॉमन योगा प्रोटोकॉल के तहत विविध योगासनों, प्राणायाम एवं ध्यान अभ्यास से हुई।

योग प्रशिक्षक योगेश शर्मा ने योग के शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक लाभों की जानकारी दी, जिससे प्रतिभागियों को स्वस्थ जीवनशैली के लिए प्रेरणा मिली। इस मौके पर भाजपा मंडल अध्यक्ष प्रकाश दीक्षित ने कहा कि योग भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर है। यह तन, मन और आत्मा को संतुलित करने का सशक्त माध्यम है। हमें इसे अपनी दिनचर्या में अपनाकर निरोगी जीवन की ओर बढ़ना चाहिए। कार्यक्रम का समापन योग करें, निरोग रहें के प्रेरणास्पद संकल्प के साथ हुआ।

Morning News • 22 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day celebrated in Vinayak School

2 • PG | 73 • Sqcm | 8753 • AVE | 188.32K • Cir | Middle Left

Jaipur

विनायक स्कूल में अंतरराष्ट्रीय योगा दिवस मनाया



मॉर्निंग न्यूज @ सीकर। शास्त्री नगर स्थित विनायक स्कूल में आज अंतराष्ट्रीय योगा दिवस मनाया गया। संस्था प्रधान विजय वशिष्ठ ने बताया कि उपस्थित सभी विद्यार्थियों ने योगाभ्यास में बढ़ चढ़कर हिस्सा लिया। संस्था के पीटीआई भवानी सिंह करणावत द्वारा सभी को अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, ताड़ासन, वृक्षासन, वज्रासन आदि योग क्रियाएं करवाई गईं। योग अभ्यास के दौरान योग के महत्व और इसके नियमित अभ्यास से होने वाले लाभों पर भी प्रकाश डाला गया। संस्था निदेशक रमेश शास्त्री ने कहा कि योग न केवल हमारे शरीर को स्वस्थ रखता है बल्कि मानसिक शांति और एकाग्रता भी प्रदान करता है। विद्यार्थियों को इसे अपनी दिनचर्या में शामिल करना चाहिए। इस अवसर पर शारीरिक शिक्षिका माया सैनी तथा अन्य स्टॉफ उपस्थित था।

Morning News • 21 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day will be celebrated in the state today

1,6 • PG | 242 • Sqcm | 29025 • AVE | 188.32K • Cir | Bottom Center,Middle Right

Jaipur

योग दिवस पर भाजपा और सरकार ने मंत्रियों की अलग-अलग ड्यूटी लगाई

प्रदेश में आज मनाया जाएगा अंतरराष्ट्रीय योग दिवस

सचिवालय का आदेश-प्रभार वाले जिलों मे जाएं, पार्टी ने कहा-विधानसभा क्षेत्र में जाएं

मॉर्निंग न्यूज @ जयपुर

21 जून को योग दिवस पर प्रदेशभर में होने वाले कार्यक्रम के लिए सरकार और भाजपा ने मंत्रियों की अलग-अलग ड्यूटी लगा दी है।मंत्रिमंडल सचिवालय ने 17 जून को आदेश जारी करके कहा कि सभी मंत्री अपने-अपने प्रभार वाले जिलों में जाकर कार्यक्रम के सफल आयोजन को सुनिश्चित करेंगे, लेकिन इसके दो दिन बाद 19 जुलाई को प्रदेश बीजेपी की ओर से एक लिस्ट जारी कर दी गई। इसमें सभी मंत्रियों की ड्यूटी उनके प्रभार वाले जिलों से अलग लगा दी गई। अब कई मंत्री इस चिंता में हैं कि एक ही दिन में दो अलग-अलग जगह कैसे जाएं? दोनों आदेशों से असमंजस की स्थिति पैदा हो गई है। जानकारों का कहना है कि मंत्री पार्टी



के हिसाब से लगाई गई जगह पर ही जाना पंसद कर रहे हैं, क्योंकि पार्टी ने लगभग सभी मंत्रियों को उनके विधानसभा क्षेत्र में होने वाले कार्यक्रम में शामिल होने के निर्देश दिए हैं। ऐसे में मंत्री प्रभार वाले जिलों की जगह पार्टी द्वारा तय स्थान पर अपने लोगों के बीच योग करना ज्यादा पंसद कर रहे » शेष पृष्ठ 6 पर

सीएम शर्मा ने एक्सपर्ट के साथ किया योगाभ्यास

योग दिवस से पूर्व मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने योगा एक्सपर्ट के साथ सीएम आवास में योगाभ्यास किया। इस दौरान देश के फेमस योगा एक्सपर्ट ने मुख्यमंत्री के साथ योगा किया। उन्होंने सरकार की ओर से योगा के लिए किए जा रहे प्रयासों की सराहना की। इस दौरान योगा एक्सपर्ट ने मुख्यमंत्री आवास में योगा किए जाने के भी रोचक अनुभव बताए। योगा करने पहुंची फिटनेस एक्सपर्ट शिवांगी शर्मा ने बताया कि योगा लोगों को जोड़ ता है। हम योग घर-घर में फैलाना चाहते हैं। » शेष पृष्ठ 6 पर

प्रदेश में...

दिया कुमारी, बैरवा और राठौड़ जयपुर में करेंगे योग : भारतीय जनता पार्टी की ओर से जारी आदेश के अनुसार उपमुख्यमंत्री दीया कुमारी सिटी पैलेस, उपमुख्यमंत्री प्रेमचंद बैरवा और मंत्री कर्नल राज्यवर्धन सिंह राठौड़ एसएमएस स्टेडियम में आयोजित होने वाले योग दिवस के कार्यक्रम में शामिल होंगे। मंत्रिमंडल सचिवालय के आदेश के अनुसार इन्हें अपने-अपने प्रभार वाले जिलों में होना चाहिए था। दीया कुमारी के पास अजमेर और ब्यावर, प्रेमचंद बैरवा के पास भीलवाड़ा और राजसमंद, राज्यवर्धन सिंह राठौड़ के पास दौसा जिले का प्रभार है।

सीएम शर्मा...

एक्सपर्ट निशि सिंह ने कहा कि योगा इज अ वे ऑफ लाइफ। मुझे बेहद खुशी है कि हम लोग योगा को इतना प्रमोट कर रहे हैं। योगा धीरे धीरे ग्लोबली फेमस होता जा रहा है। योगा इंडिया की सॉफ्ट पॉवर की तरह प्रमोट किया जा रहा है।

Morning News • 21 Jun • Ministry of Ayush

Yoga Day will be organized on the theme 'Yoga for one earth, one health

8 • PG | 97 • Sqcm | 11696 • AVE | 188.32K • Cir | Bottom Right

Jaipur

'एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग' थीम पर आयोजित होगा योग दिवस

मुख्य सचिव ने विभागीय सहभागिता सुनिश्चित करने के दिए निर्देश

मॉर्निंग न्यूज @ जयपुर

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून के अवसर पर शनिवार को आयुष विभाग द्वारा प्रदेशभर में भव्य योग दिवस समारोह आयोजित किए जाएंगे। इस वर्ष योग दिवस की थीम 'एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग' निर्धारित की गई है।

मुख्य सचिव सुधांश पंत ने समारोह की व्यापक सफलता के लिए सभी विभागीय अधिकारियों, कर्मचारियों को सक्रिय सहभागिता और भागीदारी सुनिश्चित करने के निर्देश दिए हैं। मुख्य सचिव ने आमजन, स्वयंसेवी संस्थाओं और जनप्रतिनिधियों से अपील की है कि वे इस अवसर पर बढ़-चढ़कर भाग लें और योग को अपने जीवन का अभिन्न हिस्सा बनाएं।

समारोह के अंतर्गत प्रदेश के समस्त जिला मुख्यालयों, पंचायत समितियों, ग्राम पंचायत स्तर, आयुष चिकित्सा एवं पर्यटन स्थलों, विद्यालयों, महाविद्यालयों, विश्वविद्यालयों, तथा सरकारी व गैर-सरकारी संस्थानों में सामूहिक योग अभ्यास सत्र आयोजित किए जाएंगे। योग दिवस समारोह का आयोजन प्रात: 6 से 8 बजे तक किया जाएगा।

इसका शुभारंभ प्रात: 6.30 बजे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के लाइव उद्बोधन से होगा। इसके बाद केंद्र सरकार द्वारा निर्धारित सामान्य योग प्रोटोकॉल के अनुसार सामूहिक योग अभ्यास किया जाएगा।

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 अध्यक्षा वीणा दशोरा, संजू लड्ढा, 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।

Ee Sanje • 22 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga day

2 • PG | 653 • Sqcm | 24807 • AVE | 225K • Cir | Top Right

Bengaluru



ವಿಶ್ವ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ ಅಂಗವಾಗಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವಿಧಾನಸೌಧ ಮುಂಭಾಗ ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ ವತಿಯಿಂದ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ರಾಜ್ಯಪಾಲ ಥಾವರ್ ಚಂದ್ ಗೆಹ್ಲೋಟ್ ಚಾಲನೆ ನೀಡಿದರು. ಸಭಾಪತಿ ಬಸವರಾಜ ಹೊರಟ್ಟಿ, ಸಚಿವ ದಿನೇಶ್‌ಗುಂಡೂರಾವ್,ವಿಧಾನ ಪರಿಷತ್ ಸದಸ್ಯ ಶರವಣ, ನಟಿ ಸಾನ್ಯ ಅಯ್ಯರ್ ಮತ್ತಿತರರು ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದರು.

Ee Sanje • 21 Jun • Ministry of Ayush

Tomorrow international yoga day

6 • PG | 1213 • Sqcm | 46086 • AVE | 225K • Cir | Bottom Center

Bengaluru

ನಾಳೆ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನ : ಯೋಗ-ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಿ

ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಜೂನ್ 21ರಂದು, ಇಡೀ ಜಗತ್ತು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ದಿನವು ಯೋಗ ಮಾಡಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಆಂತರ್ಯದಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು, ಶಾಂತಿ ಅನುಭವಿಸಲು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಪ್ರಪಂಚದತ್ತ ಸಾಗಲು ಒಂದು ಅತ್ಯದ್ಭುತ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

ಈ ಯೋಗ ನಾವು ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಪರಸ್ಪರ ಮತ್ತು ಇಡೀ ವಿಶ್ವದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ವಿಶೇಷ ದಿನವನ್ನು ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲೂ ಸಹ ಬಹಳ ಯೋಗದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಭ್ರಮಿಸುವ ಮನೋಭಾವದೊಂದಿಗೆ ಆಚರಿಸಬಹುದು

ಯೋಗ ದಿನ ಆಚರಿಸುವ ಬಗೆ ಹೇಗೆ?:

ಯೋಗವನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಯೋಗಾ ದಿನದವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲು ವಿಭಿನ್ನ ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ.

ಯೋಗ ಸೂತ್ರ ಓದುವುದು: ಪತಂಜಲಿಯ ಯೋಗ ಸೂತ್ರವು ಯೋಗದ ಅತ್ಯಂತ ಹಳೆಯ ಪಠ್ಯವಾಗಿದೆ. ಜೀವನದ ಆಳವಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಇದರಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದರೆ, ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತಹ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಓದಬಹುದು. ಇದು ಹೊಸ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ಸರಳ ಅನುವಾದ ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಒಳ್ಳೆಯ ಉದ್ದೇಶದೊಂದಿಗೆ ದಿನ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ: ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಯೋಗ ಆಸನಕ್ಕೂ ಒಂದು ಉದ್ದೇಶವಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ, ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಒಂದು ಉದ್ದೇಶ ಇರಬೇಕು. ನೀವು ಯಾವ ರೀತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸುವ ಮೂರು ಸಣ್ಣ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಅನುಸರಿಸಿ.

ಅಹಿಂಸೆ ಹಾಲಿಸುವ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಮಾಡಿ: ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿ. ನೀವು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದರೆ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಲು ಕಲಿಯಿರಿ. ಇತರರನ್ನು ಸಹ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರ ಆಲೋಚನೆ ನಿಮ್ಮದಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ. ಇದು ಅಹಿಂಸೆಯ ನಿಜವಾದ ರೂಪ - ಯಾರಿಗೂ ನೋವುಂಟು ಮಾಡದೆ ಬದುಕುವುದು. ಅದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.

ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದ ದೂರವಿರಿ: ಒಂದು ಗಂಟೆ ಫೋನ್, ಟಿವಿ ಮತ್ತು ಇಂಟರ್ನೆಟ್ ಅನ್ನು ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸಿ, ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಕೇಳಲು ಯತ್ನಿಸಿ. ಚಿತ್ರಬಿಡಿಸುವುದು, ಬರೆಯುವುದು ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ಕುಳಿತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನೋಟಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು.

ಮನೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ: ಯೋಗವು ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಜಾಗವನ್ನು ಸಹ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಸರಳವಾಗಿದ್ದರೆ, ಹೆಚ್ಚು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.

ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಸ್ನಾನ: ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ನದಿ, ಕೊಳ ಅಥವಾ ಸರೋವರವಿದ್ದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಮಿಂದೇಳಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ, ನೀರು ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಧನ್ಯವಾದದೊಂದಿಗೆ ದಿನ ಆರಂಭಿಸಿ: ನೀವು ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಬರೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ಇಲ್ಲವೇ ಮನದಲ್ಲೇ ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳುವ ಭಾವನೆಯು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.

ನಿತ್ಯ ಯೋಗ ಮಾಡಲು ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿ: ಪ್ರತಿ ದಿನ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಯೋಗ ಮಾಡುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಲ್ಲ, 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಚಾಪೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಕ್ರಮೇಣ, ಈ ಅಭ್ಯಾಸವು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಭಾಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ: ಚಿಕ್ಕವರಿರಲಿ, ದೊಡ್ಡವರೇ ಇರಲಿ, ಮಹಿಳೆಯರು, ಪುರುಷರು, ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರು ಯಾರೇ ಆಗಿರಲಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮುಖ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಕಳೆಯಿರಿ.

ನೆನಪಿಡಿ - ಯೋಗವು ಸಿದ್ಧಿ ಅಲ್ಲ, ಅದು ಒಂದು ಸಾಧನೆ. ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾ ಸಾಗಿ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ

ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ಇಲ್ಲವೇ ಪಾಶ್ವ ಅನ್ನಿಸುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬಂದು ಹೋದಂತೆಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ, ಸಾಧಿಸುವ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತಾ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸವು ನಮ್ಮನ್ನು ಒಳಗಿನಿಂದ ಶಾಂತಿಯುತಗೊಳಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ನಮಗೆ ಎದುರಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಅನುಸರಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ.

Sanjevani • 22 Jun • Ministry of Ayush
International Yoga day 2025

3 • PG | 1275 • Sqcm | 42082 • AVE | 50K • Cir | Top Center

Bengaluru

ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ 2025

ದಿನ ನಿತ್ಯ ಯೋಗ ಮಾಡಲು ಸಚಿವೆ ಹೆಬ್ಬಾಳ್ಕರ್ ಕರೆ

ಬೆಂಗಳೂರು ಜೂ.21– ಇಡೀ ವಿಶ್ವವೇ ಭಾರತದ ಆರೋಗ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಯೋಗವನ್ನು ನಿತ್ಯ ಪರಂಪರೆಯಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷವಾದರೂ ಯೋಗ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಚಿವರು ಹಾಗೂ ಜಿಲ್ಲಾ ಉಸ್ತುವಾರಿ ಸಚಿವರಾದ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಹೆಬ್ಬಾಳಕರ ಹೇಳಿದರು.



ಅಜ್ಜರಕಾಡುಮೈದಾನದಲ್ಲಿರುವ ಮಹಾತ್ಮಗಾಂಧಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಶನಿವಾರ ನಡೆದ 11ನೇ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಸಚಿವರು, ಯೋಗದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂದರು.

ನಾನು ಕಳೆದ 25 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ದಿನಕ್ಕೆ 15 ಗಂಟೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಹಿಂದೆ ಯೋಗವಿದೆ. ಇದೇ ಜನವರಿ 14 ರಂದು ನನಗೆ ಅಪಘಾತ ಆಯಿತು. ಬೆನ್ನು ನೋವಿನಿಂದಾಗಿ ಇಂದು ಯೋಗ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ನಾನು ವಾರಕ್ಕೆ ಐದು ದಿನ ಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಇವತ್ತಿನ ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ದಿನ 25 ರಿಂದ 50 ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಭುಜಂಗಾಸನ, ವೀರಭದ್ರಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು ಎಂದು ಸಚಿವೆ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಹೆಬ್ಬಾಳಕರ್ ಹೇಳಿದರು.

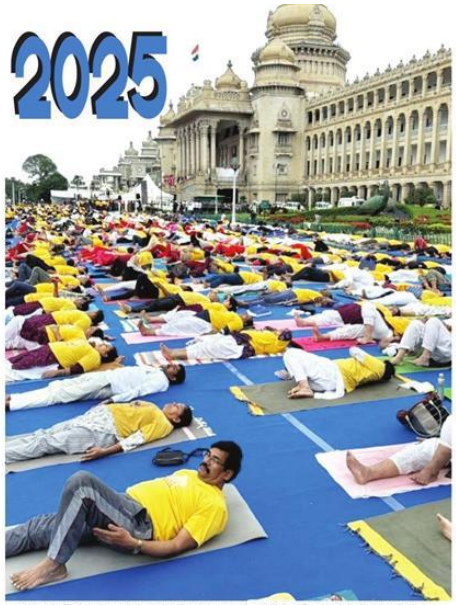
ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ ಎಸ್.ಎಸ್ ಎಲ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಏರಡನೇ, ಪಿಯುಸಿಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿದ್ದು, ಶೈಕ್ಷಣಿಕವಾಗಿ ಜಿಲ್ಲೆ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ದೇಶದ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಆಚಾರ, ವಿಚಾರವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರು ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳೇ ನಮಗೆ ಆಸ್ತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಕೂಡ ನಮ್ಮ ತಂದೆ ತಾಯಿಯೇ ನಮ್ಮ ಆಸ್ತಿ ಎನ್ನುವಂತೆ ಆಗಲಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಯೋಗವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲ, ಅದೊಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನದ ವಿಧಾನ. ಯೋಗವಿದ್ದಲ್ಲಿ ರೋಗವಿಲ್ಲ, ಯೋಗವೇ ಭೋಗವಾದರೆ ಮನುಷ್ಯನ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸ್ವಾಭಿಮಾನದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಧಾನಿ ಮೋದಿ ಅವರು ಇಡೀ ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಯೋಗದ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟರು ಎಂದರು.

ಈ ವೇಳೆ ಶಾಸಕ ಯಶ್ಪಾಲ್ ಸುವರ್ಣ, ಗುರ್ಮೆ ಸುರೇಶ್ ಶೆಟ್ಟಿ, ಜಿಲ್ಲಾ ಗ್ಯಾರಂಟಿ ಯೋಜನೆಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನ ಸಮಿತಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಅಶೋಕ್ ಕೊಡವೂರು, ಪ್ರವಾಸ್ ರಾಜ್ ಕಾಂಚನ್, ರಮೇಶ್ ಕಾಂಚನ್, ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿ ಸ್ವರೂಪ.ಟಿ.ಕೆ, ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯತ್ ಸಿಇಒ ಪ್ರತೀಕ್ ಬಾಯಲ್, ಡಿವೈ ಎಸ್ ಪಿ ಗಣಪತಿ, ಜಿಲ್ಲಾ ಆಯುಷ್ ಅಧಿಕಾರಿ ಡಾ.ಸತೀಶ್ ಆಚಾರ್ಯ, ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆ ಉಪ ನಿರ್ದೇಶಕ ರೋಷನ್ ಶೆಟ್ಟಿ ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಇಲಾಖೆಗಳ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.



ವಿಧಾನಸೌಧದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗದಿನಾಚರಣೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಅದ್ದೂರಿಯಲು ಆಗಮಿಸಿದ ರಾಜ್ಯಪಾಲ ಥಾವರ್‌ಚಂದ್ ಗೆಲ್ಲೋಟ್ ಅವರನ್ನು ವಿಧಾನ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಸಭಾಪತಿ ಬಸವರಾಜ ಹೊರಟ್ಟಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವ ದಿನೇಶ್‌ಗುಂಡೂರಾವ್ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಹರ್ಷಗುಪ್ತ ಇದ್ದಾರೆ.



ವಿಧಾನ ಸೌಧದ ಮುಂಭಾಗ ನೂರಾರು ಮಂದಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು.



ತಮಿಳುನಾಡಿನ ಸೇಲಂ ಅಮ್ಮ ಕಾಲೇಜಿನ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರ ಸಚಿವ. ಎಚ್.ಡಿ ಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡಿದರು.



ಆಹಾರ ಸಚಿವ ಕೆ.ಹೆಚ್. ಮುನಿಯಪ್ಪ ಅವರು ತಮ್ಮ ನಿವಾಸದಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು.



ಯೋಗಾಸನದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುವ ಜಿಪಿಪಿ ರಾಜ್ಯಾಭ್ಯಕ್ಷ ಹಾಗೂ ಶಾಸಕ ಜಿ.ವಿ ವಿಜಯೇಂದ್ರ.

ಮೈಸೂರು ಅರಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ

ಮೈಸೂರು,ಜೂ.21–11 ನೇ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗದಿನಾಚರಣೆ ಅಂಗವಾಗಿ ಇಂದು ಮೈಸೂರು ಅರಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗಪ್ರದರ್ಶನ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿತ್ತು.ವಿಶ್ವ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನ ಗಣ್ಯರು ಜ್ಯೋತಿ ಬೆಳಗುವ ಮೂಲಕ ಚಾಲನೆ ನೀಡಿದರು. ಈ ಬಾರಿ ಒಂದು ಭೂಮಿ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗ ಎಂಬ ಘೋಷವಾಕ್ಯದಡಿ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಯೋಗಪಟುಗಳು ಭಾಗಿಯಾಗಿ ವಿವಿಧ ಯೋಗ ಭಂಗಿಗಳನ್ನ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದರು. ಇದೇ ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಅಂಧ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ವಿಶ್ವ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಿದ್ದರು. ಬಂಗಾರು ಬಾರಿ ಕಂಬಿ ನಾದ ಮೊಳಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ಯೋಗಾಸನಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಉಸ್ತುವಾರಿ ಸಚಿವ ಡಾ. ಹೆಚ್ ಸಿ ಮಹದೇವಪ್ಪ, ಸಂಸದ ಯದುವೀರ್ ಕೃಷ್ಣದತ್ತ ಚಾಮರಾಜ ಒಡೆಯರ್, ಶಾಸಕ ಶ್ರೀವತ್ಸ, ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿ ಲಕ್ಷ್ಮೀಕಾಂತರೆಡ್ಡಿ, ಜಿಲ್ಲಾ ಎಸ್ಪಿ ವಿಷ್ಣುವರ್ಧನ್, ನಗರ ಪೊಲೀಸ್ ಆಯುಕ್ತ ಸೀಮಾ ಲಾಟ್ಕರ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಮತ್ತಿತರ ಪ್ರಮುಖರು ಭಾಗಿಯಾಗಿದ್ದರು.ಹಲವು ಮಂದಿ ವಿದೇಶಿಗರು ಕೂಡ ಭಾಗಿಯಾಗಿದ್ದರು.



ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಾಂದು ನಡೆದ ಯೋಗಾಸನದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಸ್ತಲಾಘವ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಸಮಾಜ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಚಿವ ಎಚ್.ಸಿ. ಮಹದೇವಪ್ಪ



ಜೆರಾಕ್ಸ್ ಅಂಗಡಿಗೆ ನುಗ್ಗಿದ ಕಾರು ಲಕ್ಷಾಂತರ ನಷ್ಟ

ಬೆಂಗಳೂರು,ಜೂ.21–ವೇಗವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ ಸ್ಕಾರ್ಪಿಯೋ ಕಾರು ಜೆರಾಕ್ಸ್ ಅಂಗಡಿಗೆ ನುಗ್ಗಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮೌಲ್ಯದ ಯಂತ್ರಗಳು ಹಾನಿಯಾಗಿರುವ ದುರ್ಘಟನೆ ಕೆನಕಪುರ ರಸ್ತೆಯ ಜಂಕ್ಷನ್ ನಲ್ಲಿನ್ನೆ ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿ ನಡೆದಿದೆ. ಕನಕಪುರ ರಸ್ತೆಯ ಜಂಕ್ಷನ್ ನಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ 12.30ರ ವೇಳೆ ವೇಗವಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಸ್ಕಾರ್ಪಿಯೋ ಕಾರು ಚಾಲಕ ತಿರುವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹೋಗಿ ಸಂದೀಶ್ ಅವರ ಬನಶಂಕರಿ ಎಂಟರ್ ಪ್ರೈಸಸ್ ಅಂಗಡಿಗೆ ನುಗ್ಗಿದೆ.

ಕಾರು ನುಗ್ಗಿದ ರಭಸಕ್ಕೆ ಅಂಗಡಿಯ ರೋಲಿಂಗ್ ಶಟರ್ ಮುರಿದು ಅರ್ಧಭಾಗ ಒಳನುಗ್ಗಿ ಕಲರ್ ಜೆರಾಕ್ಸ್ ಯಂತ್ರ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ,ಇನ್ವಿತರ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಯಂತ್ರಗಳು ಹಾನಿಯಾಗಿದ್ದು ಸುಮಾರು 6 ಲಕ್ಷ ನಷ್ಟ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಈ ಸಂಬಂಧ ಸಂದೀಶ್ ಅವರು ನೀಡಿರುವ ದೂರು ದಾಖಲಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಬನಶಂಕರಿ ಸಂಚಾರ ಪೊಲೀಸರು ಮುಂದಿನ ತನಿಖೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.





ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗದಿನದ ಅಂಗವಾಗಿ ಕೇಂದ್ರ ರೈಲ್ವೆಖಾತೆ ರಾಜ್ಯ ಸಚಿವ ವಿ. ಸೋಮಣ್ಣನವರು ಹಾಸನದ ಹಲೇಜೀಡಿನಲ್ಲಿ ಯೋಗಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು

ಸಾಂಬಾರು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಮಗು ಸಾವು

ಹಾವೇರಿ,ಜೂ.21–ಮೈಮರೆವೆ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕುದಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಸಾಂಬಾರು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಗಾಯಗೊಂಡಿದ್ದ ಎರಡು ವರ್ಷದ ಮಗು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಫಲಿಸದೆ ಮೃತಪಟ್ಟಿರುವ ಘಟನೆ ಶಿಗ್ಗಾಂವಿ ತಾಲೂಕಿನ ಕುನ್ನೂರು ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ನಡೆದಿದೆ.

ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ ತಾಲೂಕಿನ ಚಿನ್ನಾಪುರ ಗ್ರಾಮದ ಮಕ್ತುಮ್ ಸಾಬ್ ಸನದಿ ಅವರ ಪುತ್ರಿ ರುಕ್ಸಾನಾಬಾನು ಸನದಿಮೃತ ಬಾಲಕಿ. ಕಳೆದ ಜೂ.14ರಂದು ಶಿಗ್ಗಾಂವಿ ತಾಲೂಕಿನ ಕುನ್ನೂರು ಗ್ರಾಮದ ಶರೀಫ್‌ಸಾಬ್ ಯರಗುಪ್ಪಿ ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ಸಮಾರಂಭಕ್ಕೆಂದು ಪೋಷಕರೊಂದಿಗೆ ಬಾಲಕಿ ಆಗಮಿಸಿದ್ದಳು. ಮನೆಯ ಕಟ್ಟೆ ಮೇಲೆ ಆಟವಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಬಾಲಕಿ ಅಲ್ಲಿ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದ ದೊಡ್ಡ ಸಾಂಬಾರು ಪಾತ್ರೆಯೊಳಗೆ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬಿದ್ದಿದ್ದಾಳೆ. ತಕ್ಷಣ ಬಾಲಕಿಯನ್ನು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿದ್ದವರು ಸಾಂಬಾರು ಪಾತ್ರೆಯಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಗಂಭೀರ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಾಗಿದ್ದ ಬಾಲಕಿಯನ್ನು ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯ ಕಿಮ್ಸ್‌ಗೆ ದಾಖಲಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ದುರಾದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಫಲಿಸದೆ ಬಾಲಕಿ ಕೊನೆಯುಸಿರೆಳೆದಿದ್ದಾಳೆ. ಘಟನೆ ಸಂಬಂಧ ತಡಸ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕರಣ ದಾಖಲಾಗಿದೆ.

Sanjevani • 22 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga day in Devanahalli

2 • PG | 153 • Sqcm | 5055 • AVE | 50K • Cir | Bottom Left

Bengaluru

ದೇವನಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ



ದೇವನಹಳ್ಳಿ ಬೆಂ ಗ್ರಾ ಜೂ2– ಜಿಲ್ಲಾಡಳಿತ ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯತ್ ಬೆಂಗಳೂರು ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಜಿಲ್ಲೆ ಇವರ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮಾನ್ಯ ಎಬಿ ಬಸವರಾಜ್ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಒಂದು ಭೂಮಿ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗ ಘೋಷವಾಕ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಜಿಲ್ಲಾಮಟ್ಟ 11ನೇ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ ಆಚರಣೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು.

ಜಿಲ್ಲಾ ಆಯುಷ್ ಕಚೇರಿ, ಬೆಂಗಳೂರು ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಜಿಲ್ಲೆ ಇವರ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ ಯುವ ಸಬಲೀಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ ಅಕ್ಷರ ದಾಸೋಹ ವಾರ್ತಾ ಮತ್ತು ಪ್ರಚಾರ ಇಲಾಖೆ ಪರಿಶಿಷ್ಟ ವರ್ಗಗಳ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ ಸಮಾಜ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ ಅಲ್ಪಸಂಖ್ಯಾತರ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ ಆಹಾರ ನಾಗರಿಕ ಸರಬರಾಜು ಇಲಾಖೆ ಅಬಕಾರಿ ಇಲಾಖೆ ಹಿಂದುಳಿದ ವರ್ಗಗಳ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ ಪುರಸಭೆ ದೇವನಹಳ್ಳಿ ಇವರ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ 11ನೇ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ದೇವನಹಳ್ಳಿ ಟೌನ್ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು.

ಸರ್ಕಾರಿ, ಖಾಸಗಿ ಶಾಲೆ ಮಕ್ಕಳು, ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆ, ಹಾಗು ಪುರಸಭೆ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು,ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರು ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

ಪ್ರತಿವರ್ಷವೂ ಶಾಸಕರು ಸಂಸದರು ಹಾಗೂ ತಾಲೂಕು ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದ ಇಲಾಖೆಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಬಾಗವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಆದರೆ ಇವತ್ತಿನ 11ನೇ ವರ್ಷದ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ ಗೆ ಜನ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು , ಜಿಲ್ಲಾ ಉಸ್ತುವಾರಿ ಸಚಿವ, ಶಾಸಕ ಕೆ ಹೆಚ್ ಮುನಿಯಪ್ಪ ಹಾಗು ಸಂಸದ ಸುಧಾಕರ್ ಗೈರು ಹಾಜರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಿರಾಯಾಸವಾಗಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಜರುಗಿತ್ತು.

Samyuktha Karnataka • 22 Jun • Ministry of Ayush

23 World record yoga day

1 • PG | 293 • Sqcm | 117355 • AVE | 84.88K • Cir | Middle Left

Bengaluru

23 ವಿಶ್ವ ದಾಖಲೆಯ ಯೋಗ ದಿನ

ಆಂಧ್ರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ೩ ಲಕ್ಷ ಜನರಿಂದ ಯೋಗಾಸನ



ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಶನಿವಾರ ಆಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನಿ ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರು. 23 ವಿಶ್ವ ದಾಖಲೆಗಳಿಗೆ ಈ ಯೋಗ ಸಂಗಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಯಿತು.

ಯೋಗದಿಂದ ವಿಶ್ವ ಶಾಂತಿ

ಇಂದು ಇಡೀ ಜಗತ್ತು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅನೇಕ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಅಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಅಸ್ಥಿರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗ ನಮಗೆ ಶಾಂತಿಯ ದಿಕ್ಕನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವೀಯತೆಯ ಉಸಿರಿಗೆ, ಜಗತ್ತಿನ ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಯೋಗ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿಗೂ ಯೋಗ ಅನಿವಾರ್ಯ.

▪ ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿ, ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿ

Samyuktha Karnataka • 22 Jun • Ministry of Ayush
Yoga day celebrations in world wide

7 • PG | 826 • Sqcm | 330400 • AVE | 84.88K • Cir | Middle Center

Bengaluru

ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಸಂಭ್ರಮ

ಕೋಟ್ಯಂತರ ಜನರಿಂದ ಯೋಗ ಪ್ರದರ್ಶನ

ನವದೆಹಲಿ: ಭಾರತವೂ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಹನ್ನೊಂದನೇ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ಶನಿವಾರ ಬಹಳ ಅಮಿತೋತ್ಸಾಹದಿಂದ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಈ ಬಾರಿಯ ಧ್ಯೇಯವಾಕ್ಯವು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ನಡುವೆ ಸಂಪರ್ಕ ಕಲ್ಪಿಸುವ ಒಂದೇ ಭೂಮಿಗಾಗಿ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಎಂಬುದಾಗಿತ್ತು.

ಪ್ರಧಾನಿ ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿ ಅವರು ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶದ ವಿಶಾಖಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಭಾಗವಹಿಸಿದರು. ಯೋಗ ಸಂಗಮ ಉಪಕ್ರಮದಡಿಯಲ್ಲಿ ದೇಶದ ಒಂದು ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಡಿ ಎರಡು ಕೋಟಿಗಳಿಗೂ ಅಧಿಕ ಯೋಗಪಟುಗಳು ಪಾಲ್ಗೊಂಡರು.

ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ ಸರ್ಕಾರ ಈ ಬಾರಿ ತಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದ ದಾಖಲೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಿಗಳ ಯೋಗ ಪ್ರದರ್ಶನ ಆಯೋಜಿಸುವ ಮೂಲಕ ಗಿನ್ನೆಸ್ ದಾಖಲೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿತು. ಈ ಸಂಬಂಧ 50 ಲಕ್ಷ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರ ವಿತರಿಸಿದೆ. ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ ವಿವಿಯಲ್ಲಿ ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯದ 25 ಸಾವಿರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು 108 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ 108 ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಿರುವ ಸಾಧನೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಿದರು.



ಡೆಹರಾಡೂನ್ ಪೊಲೀಸ್ ಲೈನ್ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿ ದ್ರೌಪದಿ ಮುರ್ಮು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾದ ಸಂದರ್ಭ.

ರಾಜಧಾನಿ ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕೆಂಪುಕೋಟೆ ಸೇರಿದಂತೆ ದೇಶದಾದ್ಯಂತ 109 ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಅದ್ಧೂರಿ ಯೋಗ ಪ್ರದರ್ಶನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ನಡೆದವು. ಆಯುಷ್ ಸಚಿವಾಲಯವು ಸಮಾಜದ ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗಗಳೂ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವ ಯೋಗ ಬಂಧನ್, ಹರಿತ್ಸಾ ಯೋಗ ಹಾಗೂ ಯೋಗ ಅನ್‌ಪ್ಲಗ್ಡ್ ಎನ್ನುವ ಹತ್ತು ವಿಶೇಷ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದೆ.

ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ರಾಯಭಾರ ಕಚೇರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಯಿತು. ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿನ ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯಾಲಯದಲ್ಲೂ ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ্যಕ್ರಮಗಳು ನಡೆದವು.

> 2015ರಿಂದ ಯೋಗವು ಮಾನವೀಯತೆಯ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ ಪರಂಪರೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಭಾರತದ ಮೃದುಶಕ್ತಿಗೆ ಇದೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಉದಾಹರಣೆ.
> ■ ದ್ರೌಪದಿ ಮುರ್ಮು
> | ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿ

> ಯೋಗವು ಎಲ್ಲಾ ಗಡಿಗಳನ್ನೂ ಮೀರಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ, ಸಾಮರಸ್ಯದ ಮೂಲಕ ಜನರನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸುವ ಕಾಲಾತೀತ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿದೆ.
> ■ ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿ,
> | ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿ.

Navodaya Times • 22 Jun • Ministry of Ayush
International Yoga Day 2025

1 • PG | 573 • Sqcm | 200596 • AVE | 670.26K • Cir | Middle Left

Delhi



विशाखापत्तनम : योग करते प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी।

तनाव से गुजर रही दुनिया में शांति देता है योग : मोदी

विशाखापत्तनम (आंध्र प्रदेश), 21 जून (एजेंसी) : प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने शनिवार को कहा कि दुनिया तनाव से गुजर रही है, अशांति और अस्थिरता बढ़ रही है और ऐसे में योग से हमें शांति मिलती है। योग हमें दुनिया को जोड़ने का संदेश देता है।

प्रधानमंत्री मोदी ने यहां 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के प्रतिभागियों से कहा कि यह दिन मानवता के लिए उस प्राचीन प्रथा की शुरुआत का प्रतीक है जहां आंतरिक शांति वैश्विक नीति बन गई है। योग एक 'पॉज बटन' है जिसकी मानवता को आवश्यकता है , जिससे कि वे खुलकर सांस ले सकें, जीवन में संतुलन बना सकें तथा पुन: संपूर्ण बन सकें। आइए, हम सब मिलकर योग को एक जन आंदोलन बनाएं, जो विश्व को शांति, स्वास्थ्य और समरसता की ओर ले जाए।

आंध्र प्रदेश ने 23 रिकॉर्ड बनाए : मुख्यमंत्री चंद्रबाबू

आंध्र प्रदेश के मुख्यमंत्री चंद्रबाबू नायडू ने कहा है कि राज्य ने योग दिवस पर 23 विश्व रिकॉर्ड बना लिए हैं। इन में 2 गीनिज रिकार्ड हैं और 21 वर्ल्ड बुक रिकॉर्ड हैं। उन्होंने कहा कि राज्य में एक स्थान पर ही 3 .03 लाख लोगों ने योग किया। जनजाति समुदाय के 22122 छात्रों ने 108 मिनट में 108 सूर्य नमस्कार किए।

ऐसे मना योग दिवस

175 से अधिक देशों में आयोजन हुआ

12 लाख स्थानों पर दुनिया में योग

10 करोड़ लोगों की भागीदारी की

Navodaya Times • 21 Jun • Ministry of Ayush
Internationa Yoga Day, 2025

7 • PG | 195 • Sqcm | 68389 • AVE | 670.26K • Cir | Middle Center

Delhi

योग दिवस पर एनडीएमसी करेगा 8 स्थानों कार्यक्रम का आयोजन

नई दिल्ली, 20 जून (नवोदय टाइम्स): नई दिल्ली नगर पालिका परिषद (एनडीएमसी) द्वारा शनिवार 21 जून को सुबह 6 से 8 बजे तक 8 प्रमुख स्थानों पर एक पृथ्वी,एक स्वास्थ्य के लिए योग की थीम पर अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन करने जा रहा है।

एनडीएमसी के अनुसार इन 8 स्थानों में चाणक्यपुरी स्थित शांति पथ पर लॉन, लोधी गार्ड्न गेट नंबर-1 से प्रवेश, तालकटोरा गार्डन-गेट नंबर-1 से प्रवेश, कर्तव्य पथ लॉन के दक्षिण की ओर, नया मोती बाग आईएएस आवासीय परिसर, संजय झील -लक्ष्मी बाई नगर, कनॉट प्लेस स्थित सेंट्रल पार्क तथा पंडारा पार्क शामिल है। इस आयोजन की पूर्व संध्या पर एनडीएमसी के उपाध्यक्ष कुलजीत सिंह चहल ने शुक्रवार को इन आयोजनों के लिए चिन्हित विभिन्न स्थलों का दौरा कर जमीनी तैयारियों की समीक्षा की।

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।

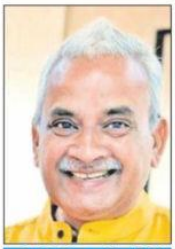
Aaj Samaj • 22 Jun • Ministry of Ayush
International Yoga Day 2025

7 • PG | 648 • Sqcm | 97147 • AVE | 898.28K • Cir | Top Right

Delhi

योग से मानव कल्याण का क्रियान्वयन

भारतीय चिंतन में भी यही संदेश दिया गया। प्राचीन भारत के ऋषियों ने सभी के लिए जीवेत शरदः शतम की कामना की थी, अच्छे स्वास्थ्य को सबसे बड़ी पूंजी बताया था। इसके लिए आहार, विहार, योग, यम, प्राणायाम का मंत्र दिया। उस अनाज के सेवन का संदेश दिया, जिसे मोटा अनाज नामकरण से उपेक्षित किया गया। प्रकृति के निकट रहने, उसके संरक्षण व संवर्धन के सुझाव दिया। गौ दुग्ध का महत्व बताया। इसलिए गौ सेवा का मंत्र दिया। आधुनिकता की दौड़ में यह सभी विचार पीछे छूटते गए, बीमारियां बढ़ती गईं



डॉ. दिलीप अग्निहोत्री
वरिष्ठ स्तंभकार

किसी देश के समग्र विकास में स्वास्थ्य भी शामिल है। इसमें स्वस्थ जीवन शैली का समावेश है। भारतीय चिंतन में भी यही संदेश दिया गया। प्राचीन भारत के ऋषियों ने सभी के लिए जीवेत शरदः शतम की कामना की थी, अच्छे स्वास्थ्य को सबसे बड़ी पूंजी बताया था। इसके लिए आहार, विहार, योग, यम, प्राणायाम का मंत्र दिया। उस अनाज के सेवन का संदेश दिया, जिसे मोटा अनाज नामकरण से उपेक्षित किया गया। प्रकृति के निकट रहने, उसके संरक्षण व संवर्धन के सुझाव दिया। गौ दुग्ध का महत्व बताया। इसलिए गौ सेवा का मंत्र दिया। आधुनिकता की दौड़ में यह सभी विचार पीछे छूटते गए, बीमारियां बढ़ती गईं, शरीर की प्रतिरोधक क्षमता कम होती गई। लेकिन समय के साथ दुनिया को इस भूल का अनुभव हो रहा है। ऐसे में भारत की ओर सबका ध्यान आकृष्ट हो रहा है। अब वही मोटा अनाज प्रमुख होता जा रहा है। आयुर्वेद के सूत्र उपयोगी लग रहे हैं। हल्दी, सहजन, तुलसी, काढ़ा, गाय का दूध, योग आदि बहुत कुछ अब आधुनिक जीवन शैली की पहचान बनते जा रहे हैं। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने योग के प्रति दुनिया को जागरूक किया। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस दुनिया को प्रेरणा दे रहा है। इसी प्रकार मोदी ने फिट इंडिया अभियान शुरू किया था। इसके अंतर्गत देश में अनेक कार्यक्रम व योजनाएं चलाई गईं। योग केवल शारीरिक स्वास्थ्य तक सीमित नहीं है। बल्कि इससे मन मस्तिष्क व विचारों में भी संतुलन स्थापित होता है। यह आत्मानुशासन और आत्मसंयम का भाव भी जाग्रत करता है। योग प्राचीन काल से भारत की धरोहर है। एक बार फिर विश्व में इसकी अलख जग रही है। विश्व के प्रत्येक देश योग का महत्व समझ रहे हैं। इसकी लोकप्रियता बढ़ रही है। इसका श्रेय मोदी को है। उन्होंने संयुक्त राष्ट्र महासभा में उन्होंने इसका प्रस्ताव किया था। न्यूनतम समय में सर्वाधिक देशों के समर्थन का रिकॉर्ड बन गया। विश्व योग के लिए भारत की तरफ देखने लगा। निरोग रहना सबकी चाहत होती है। योग इसमें सहायक है। जब विश्व किसी देश को सकारात्मक विषय पर देखता है तो उस देश की जिम्मेदारी बहुत बढ़ जाती है। भारत की जिम्मेदारी भी बढ़ गई है। योग को अपना कर, जीवन में उतार कर हम विश्व को प्रेरणा दे सकते हैं। भारत जब विश्व गुरु था तब वही था। अन्य देश अपनी समस्याओं के समाधन हेतु भारत की तरफ देखते थे। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस ने हमको पुनः वह अवसर दिया है। योग में यम, नियम, आसन,



प्राणायाम, प्रत्याहार, धरना ध्यान, समाधि तक विस्तार है। यह व्यक्तिगत व समाज जीवन का एक साथ कल्याण करता है। योग को लेकर भारत का आम नागरिक अपनी जिम्मेदारी को समझ रहा है। वह विश्व को सन्देश देना चाहता है। सैंकड़ों देशों में योग दिवस समारोह का आयोजन उत्साह पूर्वक किया गया। कुछ लोगों का तंज खुद उन्हें ही हास्यास्पद बना रहा है। योग सामान्य व्यायाम या कसरत नहीं है। यह सम्पूर्ण जीवनशैली को बदल देता है। इससे सकारात्मक विचार बढ़ते हैं। नकारात्मक विचारों से छुटकारा मिलता है। प्राचीन भारत केवल योग की ही शिक्षा नहीं देता था तब वह आर्थिक महाशक्ति भी था। विदेश नीति में भी योग का महत्व है। यह विश्व को सकारात्मक चिंतन से प्रेरित करेगा। वह विश्व को जोड़ने का काम करेगा। अभी तो शुरूआत है। भारत ही नहीं विश्व में योग का माहौल बन रहा है। मोदी की लखनऊ यात्रा विकास और योग के संयोग की भांति थी। यह नीति भारत को सांस्कृतिक व आर्थिक रूप से मजबूत बनावेगी। इक्कीस जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है क्योंकि यह ग्रीष्म अयनांत के साथ संयोग रखता है। यह उत्तरी गोलार्ध का सबसे लंबा दिन होता है, जब सूर्य की किरणें कर्क रेखा पर सीधी पड़ती हैं। यह दिन अधिकतम प्रकाश लाता है। योग परंपराओं में इसे आध्यात्मिक जागरण के संक्रमण काल के रूप में माना जाता है। यूनेस्को ने योग को मानवता की अमूर्त सांस्कृतिक विरासत के रूप में मान्यता दी। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने योग को मानसिक और शारीरिक कल्याण और गैर-संक्रामक रोगों से निपटने के एक प्रभावी साधन के रूप में मान्यता दी है तथा इसे अपने वैश्विक कार्य योजना में शामिल किया है।योगी आदित्यनाथ ने गोरखपुर के गोरखनाथ मंदिर में योगाभ्यास किया। इस दौरान उन्होंने कहा कि योग सिर्फ एक शारीरिक अभ्यास नहीं, बल्कि आत्मिक और मानसिक विकास का रास्ता है, जिससे भारत ने दुनिया को शांति और कल्याण की दिशा दिखाई है। "शारीरिक रूप से स्वस्थ रहना किसी भी लक्ष्य को पाने की पहली शर्त है। योग हमें न केवल शरीर से, बल्कि मन और आत्मा से भी मजबूत बनाता है।" उन्होंने इसे भारत की प्राचीन ऋषि परंपरा से जुड़ा हुआ बताया, जिसे वेदों और पुराणों ने जीवित रखा है। उन्होंने कहा कि भारत ने पहले आत्म कल्याण और फिर लोक कल्याण के रास्ते से पूरी दुनिया के कल्याण की राह प्रशस्त की है।भारतीय मनीषियों ने योग के महत्व के बारे में प्राचीन काल से ही बताया है। भारतीय मनीषियों का मानना रहा है कि शरीर माध्यम खलु धर्म साधनम यानी जितने भी धर्म के साधन हैं इन सब की प्राप्ति स्वस्थ शरीर से ही की जा सकती है। देहरादून पुलिस लाइन में राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मु ने सुबह योग किया। राष्ट्रपति ने कहा कि योग एक व्यक्ति को दूसरे व्यक्ति से, एक समुदाय को दूसरे समुदाय से और एक देश को दूसरे देश से जोड़ने का काम करता है। विश्व भर के लोग इससे लाभान्वित हो रहे हैं। उन्होंने कहा कि जब व्यक्ति स्वस्थ रहता है, तो परिवार स्वस्थ रहता है। जब परिवार स्वस्थ रहता है, तो देश स्वस्थ रहता है। उन्होंने सभी को योग को जीवन जीने का माध्यम बनाने की प्रेरणा दी और सभी संस्थाओं से अपील की कि योग को जनसुलभ बनाया जाए। इस वर्ष की थीम एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग है। यह वैश्विक स्वास्थ्य के भारत के दृष्टिकोण को प्रतिध्वनित करता है और कल्याण के एकीकृत दृष्टिकोण को दर्शाता है। यह सर्वे संतु निरामय के भारतीय लोकाचार से प्रेरित होकर मानव और ग्रह स्वास्थ्य के परस्पर संबंध पर जोर देता है।

Aaj Samaj • 22 Jun • Ministry of Ayush
International Yoga Day, 2025

8 • PG | 150 • Sqcm | 22455 • AVE | 898.28K • Cir | Middle Right

Delhi

एनजीटी ने मनाया अंतरराष्ट्रीय योग दिवस

आज समाज नेटवर्क

नई दिल्ली। राष्ट्रीय हरित अधिकरण (एनजीटी) द्वारा दिनांक 21 जून 2025 को सुबह नई दिल्ली स्थित प्रधान न्यायपीठ में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2025 के अवसर पर विशेष योग सत्र आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम का नेतृत्व एनजीटी के अध्यक्ष माननीय न्यायमूर्ति श्री प्रकाश श्रीवास्तव द्वारा अधिकरण के अन्य सम्मानित सदस्यों की गरिमामयी उपस्थिति में किया गया यह आयोजन इस वर्ष के योग दिवस के वैश्विक विषय - "एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग" के अनुरूप किया गया, जिसमें आंतरिक कल्याण को बढ़ावा देने और समाज में सामूहिक सद्भाव को बढ़ावा देने में योग की भूमिका पर बल दिया गया। अपने संबोधन में माननीय न्यायमूर्ति श्रीवास्तव ने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों के लिए योग के समग्र लाभों पर बात की। उन्होंने कहा कि, "योग केवल व्यायाम का एक रूप नहीं है, बल्कि जीवन जीने का एक ऐसा माध्यम है जो अनुशासन, सद्भाव और मन की शांति प्रदान करता है।



वे मूल्य व्यक्तिगत कल्याण और पर्यावरण चेतना दोनों के लिए आवश्यक हैं।" कार्यक्रम का शुभारंभ योग्य प्रशिक्षकों के मार्गदर्शन में आयोजित योग और ध्यान सत्र से हुआ, जिसमें आसन (मुद्राएँ), प्राणायाम (श्वास तकनीक), ध्यान इत्यादि का अभ्यास कराया गया। प्रतिभागियों ने इस पहल की सराहना की, जिसने आज की तेज-रफ्तार दुनिया में स्वास्थ्य, संतुलन और सचेत जीवन जीने के महत्व की याद दिलाई।

Virat Vaibhav • 22 Jun • Ministry of Ayush
International Yoga Day 2025

3 • PG | 114 • Sqcm | 136664 • AVE | 625K • Cir | Middle Right

Delhi

पीएम मोदी के प्रयासों से खादी और योग एक वैश्विक आंदोलन बन चुका है: मनोज कुमार

वैभव न्यूज ■ नई दिल्ली



खादी और ग्रामोद्योग आयोग (केवीआईसी) सूक्ष्म, लघु और मध्यम उद्यम मंत्रालय भारत सरकार द्वारा शनिवार को 11वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर दिल्ली के ऐतिहासिक राजघाट स्थित मुख्यालय में सामूहिक योगाभ्यास कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर केवीआईसी के अध्यक्ष मनोज कुमार ने आयोग के अधिकारियों, कर्मचारियों एवं खादी जगत से जुड़े गणमान्यजनों के साथ मिलकर योगाभ्यास किया। इस वर्ष अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की थीम योगा फॉर वन अर्थ, वन हेल्थ रही,जो इस वैश्विक विचार को प्रोत्साहित करती है कि हमारी पृथ्वी और हमारा स्वास्थ्य आपस में गहराई से जुड़े हुए हैं। मनोज कुमार ने कार्यक्रम के दौरान कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के प्रयासों से आज खादी और योग एक वैश्विक आंदोलन बन चुका है। योग न केवल शरीर और मन को स्वस्थ करता है, बल्कि यह खादी के आत्मशुद्धि और आत्मनिर्भरता के विचार से भी गहराई से जुड़ा है। प्रधानमंत्री ने जिस प्रकार मन की बात और अन्य माध्यमों से योग व खादी दोनों को जन-जन तक पहुंचाया है, वह भारत की सांस्कृतिक शक्ति का पुनर्जागरण है। उन्होंने आगे कहा कि आज का आयोजन एक पृथ्वी एक स्वास्थ्य के विचार को आत्मसात करते हुए। आत्मबल और सामाजिक समरसता की भावना को भी पुष्ट करता है। योग अभ्यास कार्यक्रम में केवीआईसी के राज्य कार्यालय नई दिल्ली, खादी एवं ग्रामोद्योग भवन, स्थानीय प्रतिनिधि कार्यालय, आंचलिक कार्यालय उत्तर क्षेत्र, तथा बहुउद्देशीय प्रशिक्षण केंद्र, नई दिल्ली के अधिकारी और कर्मचारी बड़ी संख्या में शामिल हुए। कार्यक्रम के उपरांत अध्यक्ष मनोज कुमार ने अपने कर-कमलों से सभी उपस्थित योगाभ्यासियों को जलपान वितरित कर उनका उत्साहवर्धन किया।

Virat Vaibhav • 21 Jun • Ministry of Ayush
Internationa Yoga Day, 2025

3 • PG | 206 • Sqcm | 247041 • AVE | 625K • Cir | Middle Right

Delhi

योग दिवस पर होगी दिल्ली के लाखों लोगों की भागीदारी: रेखा गुप्ता

वैभव न्यूज ■ नई दिल्ली

सीएम ने जारी किया योग दिवस पर योग थीम सॉन्ग



अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर दिल्ली में लाखों लोग भागीदारी करेंगे। दिल्ली सरकार योग दिवस के अवसर पर तो भव्य आयोजन कर ही रही है, साथ ही दिल्ली की सैंकड़ों योग संस्थाएं, सामाजिक संगठन, शैक्षिक संस्थान, व सैकड़ों ग्रुप आदि शामिल हो रहे हैं। यह कहना है दिल्ली की मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता का। शुक्रवार को योग थीम सांग भी जारी करते हुए मुख्यमंत्री ने यह बात कही। इस दौरान मुख्यमंत्री के अलावा दिल्ली सरकार के मंत्री आशीष सूद, मनजिंदर सिंह सिरसा, कपिल मिश्रा भी मौजूद थे। मुख्यमंत्री ने बताया कि सरकार 11 स्थानों पर योग कार्यक्रम आयोजित कर रही है। इसके अलावा अन्य संगठन भी ये कार्यक्रम आयोजित कर रहे हैं। उन्हें भरोसा है कि पूरी दिल्ली में लाखों लोग योग करते दिखेंगे, जो उनकी योग के प्रति रुचि को दिखाता है। उन्होंने बताया कि जिन 11 स्थानों पर योग कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं, उनमें यमुना तट, सोनिया विहार के योग कार्यक्रम वह खुद शामिल होंगी। इसके अलावा 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, हॉकी स्टेडियम अशोक नगर शामिल हैं। इन सभी कार्यक्रमों में दिल्ली के सांसद, मंत्री, विधायक व अन्य जनप्रतिनिधि शामिल होंगे। मुख्यमंत्री ने जारी योग थीम सॉन्ग के बारे में भी जानकारी दी और बताया कि इसे जाने-माने गायक अमित त्रिवेदी ने स्वर दिया है। वह राष्ट्रीय पुरस्कार व फिल्म फेयर पुरस्कार भी प्राप्त कर चुके हैं। इस गीत के गीतकार शैलेंद्र सिंह शैली है। मुख्यमंत्री के अनुसार गीत के बोल हैं भारत ने ही सारे जग का योग परिचय कराया] दिल्ली के कोने कोने में योग दृश्य दिखलाया। उन्होंने यह भी बताया कि इस थीम सॉन्ग में दिल्ली के पर्यटन स्थलों की महत्ता को दर्शाया जा रहा है। इन पर्यटन स्थलों में प्रधानमंत्री संग्रहालय, कर्तव्य पथ, वार मेमोरियल, भारत मंडपम, यशोभूमि, अक्षरधाम, लोटस टेम्पल, पुराना किला, राष्ट्रीय चरखा संग्रहालय, दिल्ली हाट, कुतुब मीनार, बान्सेरा पार्क, असिता पार्क, वासुदेव घाट तथा भारत दर्शन पार्क जैसे मनोरम पर्यटन स्थलों को दिखाया गया है। यह वीडियो सॉन्ग दिल्ली की जनता एवं पर्यटकों को इन दर्शनीय स्थलों पर देखने के लिए प्रेरित करेगी।

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 मेज़बानी के लिए जामिया तैयार

नई दिल्ली। जामिया में अंतर्राष्ट्रीय 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 निर्देशन 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 उतम 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 सराहनीय प्रयास है। कुर्सी पर बैठकर काम करने वाले नियमित अधिकारियो एवं कर्मचारियों के लिए ये योगाभ्यास बहुत ही लाभदायक होंगे।

Navbharat Times • 22 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day 2025

11 • PG	71 • Sqcm	139200 • AVE	2.68M • Cir	Top Center

Delhi



Navbharat Times • 21 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day

2 • PG	105 • Sqcm	119999 • AVE	380K • Cir	Top Left

Mumbai



Navbharat Times • 21 Jun • Ministry of Ayush
International Yoga Day, 2025

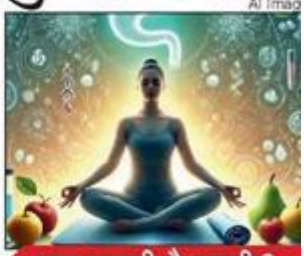
5 • PG | 126 • Sqcm | 246402 • AVE | 2.68M • Cir | Middle Left

Delhi

योग से PCOS मरीज़ों का हॉर्मोन हुआ बैलेंस

Rahul.Anand@timesofindia.com

AI Image



■ **नई दिल्ली :** जो महिलाएं PCOS (पॉलीसिस्टिक ओवेरियन सिंड्रोम) से परेशान हैं, उनके लिए योग राहत की राह बन सकता है। AIIMS की ताजा स्टडी में यह साफ हुआ है कि सिर्फ 12 हफ्ते के नियमित योग प्रैक्टिस से हॉर्मोन संतुलन बेहतर होता है। शरीर में अंदरूनी तनाव यानी ऑक्सिडेटिव स्ट्रेस घटता है और ओवरी की सेहत में भी सुधार आता है।

पीसीओएस से जूझ रहीं 75 महिलाओं पर की गई इस स्टडी में 32 महिलाओं को योग कराया गया, जबकि 29 महिलाओं को दूसरे ग्रुप में रखा गया। 12 हफ्ते बाद जिन महिलाओं ने योग किया, उनमें हार्मोनल बैलेंस, माइटोकॉन्ड्रियल हेल्थ और मानसिक स्थिति में काफी सुधार देखा गया। यह रिसर्च एम्स की डॉ. रीमा दादा, डॉ. रिचा मिश्रा, डॉ. दीपिका कुमारी, डॉ. मनोज कुमार, डॉ. आशीष दत्त उपाध्याय, डॉ. नीना मल्होत्रा, डॉ वत्सला डडवाल और डॉ. तुषार सहगल ने की है।

> मानसिक सेहत पर भी योग का पॉजिटिव असर दिखा

स्टडी में पाया गया कि पीसीओएस की वजहों में खराब लाइफस्टाइल, उल्टा-सीधा खाना, प्रदूषण, शरीर में जमा चर्बी और गर्भावस्था के दौरान कुछ हॉर्मोन बिगाड़ने वाले केमिकल्स के असर शामिल हैं। इससे शरीर में ऑक्सिडेटिव स्ट्रेस बढ़ता है, जो अंदरूनी अंगों खासकर ओवरी के माइटोकॉन्ड्रिया को नुकसान पहुंचाता है।

क्या कहती है स्टडी?

रिसर्चर्स का कहना है कि नियमित योग से न सिर्फ पीसीओएस के लक्षणों को कंट्रोल किया जा सकता है, बल्कि इसे रोकने या देरी से उभरने से भी रोका जा सकता है। योग एक सस्ता, सुरक्षित और असरदार तरीका है, जिसे हर महिला अपनी दिनचर्या में शामिल कर सकती है।

नतीजा यह होता है कि पीरियड्स अनियमित होते हैं, ओवुलेशन में दिक्कत आती है और इनफर्टिलिटी जैसी समस्याएं बढ़ती हैं।

योग करने वाली महिलाओं के शरीर में माइटोकॉन्ड्रियल DNA की संख्या बढ़ी जो सेल की ऊर्जा और सेहत के लिए जरूरी है। इसके अलावा शरीर में सूजन के निशान कम हुए, ऑक्सिडेटिव स्ट्रेस घटा और कोशिकाओं की उम्र बताने वाले टिलोमेयर की लंबाई में भी सुधार देखा गया। मानसिक सेहत पर भी योग ने असर दिखाया। 'बीक डिप्रेशन इन्वेंटरी-II' से मापे गए डिप्रेशन के स्तर में योग करने वाली महिलाओं में कमी पाई गई।

Navbharat Times • 21 Jun • Ministry of Ayush
International Yoga Day 2025

16 • PG | 1111 • Sqcm | 2166149 • AVE | 2.68M • Cir | Bottom Center

Delhi

योग करे तो हेल्दी राजधानी बन सकती है दिल्ली



रेखा गुप्ता, मुख्यमंत्री, दिल्ली

आज का युग असंतुलन का है। जीवनशैली संबंधी बीमारियां आधुनिक समाज को भीतर से खोखला कर रही हैं। ऐसे में योग वह 'संजीवनी' है, जो शरीर को पुष्ट करने के साथ ही मन को शांत और आत्मा को प्रबुद्ध करता है।

सांस्कृतिक शक्ति । 2014 में जब पीएम नरेंद्र मोदी ने संयुक्त राष्ट्र महासभा में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाने का प्रस्ताव रखा, तो दुनिया ने राष्ट्र नीति का आध्यात्मिक आयाम देखा। प्रस्ताव का 177 देशों ने समर्थन किया था। यह इस बात का प्रमाण था कि योग अब समस्त मानवता की साझी विरासत है।

सॉफ्ट पावर । आज योग भारत का सबसे बड़ा निर्यात बन चुका है। दुनिया भर में फैली भारतीय संस्थाओं ने योग दिवस को जन आंदोलन में बदल दिया है। यही भारत की सच्ची 'सॉफ्ट पावर' है।

विश्व गुरु की भूमिका । योग दिवस भारत को विश्व गुरु की भूमिका में स्थापित करता है। योग भारत की सांस्कृतिक मुद्रा है। मोदी सरकार ने इसे उत्सव से आगे नीति और व्यवहार का अंग बनाया है। mYoga ऐप, विश्व स्वास्थ्य संगठन की साझेदारी और 'योग लोकेटर' जैसे डिजिटल टूल्स ने योग को सुलभ, सस्ता और सर्वसुलभ बना दिया है।

चिंतन का आधार । योग सदियों से भारतीय दर्शन का अभिन्न अंग रहा है। ऋषियों ने कहा था, 'सत्त्वे स्थिता न सस्यन्ते दुःखेन न विचालयन्।' योग वह स्थिति है जहां मन, बुद्धि और आत्मा समरस हो जाएं। उपनिषदों से लेकर गीता तक, योग भारतीय चिंतन की धुरी रहा है। यह जीवन की कला है - जैसे तुलसीदास की साधना, विवेकानंद की चेतना, गांधी जी का आत्मनियंत्रण या दीनदयाल जी की करुणा।

योग से ताकत । मेरे लिए योग

दुनिया ने माना योग को

- भारतीय ज्ञान परंपरा को सभी ने स्वीकार किया
- नीति और व्यवहार का अंग बन चुका है योग
- जीवन में संतुलन और सटीकता लाने की ताकत

आंतरिक स्थिरता की पूंजी है। निर्णायक क्षणों में, जब दिमाग थक जाता है, तब योग मुझे धीरज की ढाल और दृष्टि की दीपशिखा देता है। यही अनुभव मैं दिल्ली के हर नागरिक तक पहुंचाना चाहती हूं। मेरा संकल्प है कि योग किसी विशेष वर्ग की परिधि में न बंधे, वह हर जगह पहुंचे। हमारा लक्ष्य ऐसी संस्कृति विकसित करना है, जिसमें योग दिल्ली की दिनचर्या का हिस्सा बन जाए, तभी दिल्ली 'स्वस्थ राजधानी' बन पाएगी।

जोड़ने वाला पुल । आज जब समाज वैचारिक विघटन और मानसिक असंतुलन के दौर से गुजर रहा है, तब योग वह साझी भूमि है, जहां विचार, धर्म, वर्ग या जाति की कोई दीवार नहीं। दिल्ली जैसे विविधता भरे महानगर में योग लोगों को जोड़ने वाला भावनात्मक सेतु बन सकता है।

आत्मा का अनुशासन । जहां पश्चिमी सभ्यता ने 'I think, therefore I am' को जीवन का आधार माना, वहीं भारत ने हजारों वर्षों पहले कह दिया था - 'योगः कर्मसु कौशलम्'। योग जीवन के हर कर्म में संतुलन और सटीकता का नाम है। आज दुनिया योग सीख रही है और भारत के भीतर छुपे उस शाश्वत विज्ञान को सम्मान दे रही है, जो न तो समय से बंधा है, न सीमा से। यह 'सांस्कृतिक पुनर्जागरण' का समय है और योग उसकी मशाल है। प्रधानमंत्री मोदी ने जिस 'One Earth, One Health' का आह्वान किया है, वह भारत की आध्यात्मिक दृष्टि का वैश्विक अनुवाद है।



समस्याओं से घिरी दुनिया में आशा का दीपक है योग



स्वामी चिदानन्द सरस्वती

योग शरीर, मन और आत्मा के संतुलन का मार्ग है। यह दुर्भाग्यपूर्ण रहा कि इतने वर्षों तक दुनिया में इसका प्रचार-प्रसार कम ही हुआ। पीएम नरेंद्र मोदी ने 21 जून को मनाए जाने वाले अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को वैश्विक स्तर पर मान्यता दिलाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

भारत का उपहार । योग का अर्थ है 'जोड़', यानी आत्मा का परमात्मा से मिलन। ऋग्वेद और यजुर्वेद में योग संबंधी अवधारणाएं हैं। श्वेताश्वतर उपनिषद, कठोपनिषद और मुण्डक उपनिषद में योग व ध्यान पर विशेष प्रकाश डाला गया है। योग का सबसे व्यवस्थित रूप महर्षि पतंजलि द्वारा प्रस्तुत किया गया, जिसे हम राजयोग या अष्टांग योग कहते हैं।

प्रकृति से नाता । हर साल 21 जून को जब सूर्य उत्तरायण की चरम स्थिति में होता है, संपूर्ण विश्व एक साथ शांति, स्वास्थ्य और संतुलन की साधना करता है। यह दिवस आत्मा, मन और प्रकृति के बीच के गहरे संबंध का भी उत्सव है। प्रधानमंत्री मोदी ने एक इंटरव्यू में कहा था कि वह कहीं भी रहें, सुबह उठकर योग के आसन और प्राणायाम जरूर करते हैं।

पूरा विश्व परिवार । अंतरराष्ट्रीय योग दिवस विश्व को भारत की उस विरासत से परिचित कराता है, जो आत्मिक शांति, शरीर-मन के संतुलन और सर्वभूतहिताय के सिद्धांत पर आधारित है। जब पूरी दुनिय एक साथ योग करती है, तो 'वसुधैव कुटुम्बकम' की भावना और भी गहराई से दिखती है।

योग दिवस के मायने

- आत्मा, मन और प्रकृति के बीच गहरा संबंध
- 'वसुधैव कुटुम्बकम' की भावना करता है स्थापित
- दुनिया को आध्यात्मिक दिशा दिखाई

सांस्कृतिक गौरव । अंतरराष्ट्रीय मंच पर योग दिवस का स्वीकार होना भारत के लिए आत्मगौरव का प्रतीक है। यह दिखाता है कि भारत की प्राचीन परंपराएं आज भी प्रासंगिक हैं। योग ने भारतीय संस्कृति को बढ़ावा दिया है। उत्तर प्रदेश, हरियाणा और दिल्ली ने योग को अनिवार्य विषय या पाठ्यक्रम में शामिल किया है।

गुरु राष्ट्र । प्रधानमंत्री मोदी के प्रयास से योग को अंतरराष्ट्रीय मंच पर स्थान मिला। इसका महत्व तब और बढ़ गया, जब UNESCO ने दिसंबर 2016 में योग को 'मानवता की अमूर्त सांस्कृतिक विरासत' के रूप में मान्यता दी। योग अहिंसा, संतुलन और आत्म-ज्ञान का प्रतीक है। जब दुनिया ने इसे अपनाया तो भारत को 'गुरु राष्ट्र' के रूप में देखा जाने लगा।

मुश्किलों का समाधान । योग से देश के अन्य गूढ़ विषयों - आयुर्वेद, ध्यान, प्राच्य दर्शन, गीता और उपनिषद की ओर भी लोगों की रुचि बढ़ी। इससे भारत के सांस्कृतिक और बौद्धिक प्रभाव में वृद्धि हुई। योग ने भारत को आध्यात्मिक मार्गदर्शक, एक विचार, एक जीवन शैली और एक समाधान के रूप में दुनिया के सामने प्रस्तुत किया। आज जब विश्व तनाव, प्रदूषण और तमाम रोगों से जूझ रहा है, तब योग शांति, स्वास्थ्य और संतुलन का दीपक बनकर उभरा है।

सांस्कृतिक कूटनीति । योग ने भारत को फिर से 'विश्व गुरु' बनने की दिशा में अग्रसर किया है। आज हम कह सकते हैं कि अंतरराष्ट्रीय योग दिवस केवल स्वास्थ्य का ही नहीं, भारत की सांस्कृतिक कूटनीति का भी उत्सव है। यह दिवस दिखाता है कि भारत की संस्कृति पूरे विश्व के कल्याण की सोच रखती है। यही हमारी सनातन परंपरा की सबसे बड़ी विशेषता है।

(लेखक परमार्थ निकेतन के संस्थापक हैं)

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 एनटीपीसी मैदान और बदरपुर में आयोजित किया जाएगा।

Jansatta • 22 Jun • Ministry of Ayush
International Yoga Day 2025

4 • PG | 854 • Sqcm | 576394 • AVE | 223.14K • Cir | Top Left

Delhi

योग दिवस : आम से लेकर खास ने किया योगासन

यमुना नदी हमारे विश्वास का प्रतीक है : रेखा गुप्ता

जनसत्ता संवाददाता
नई दिल्ली, 21 जून।

दिल्ली की मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर शनिवार को उत्तर-पूर्वी दिल्ली के सोनिया विहार में यमुना नदी के किनारे योगाभ्यास किया।

राष्ट्रीय राजधानी में योग दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रमों में 11 स्थानों पर मंत्रियों, विधायकों और भाजपा के सांसदों ने हिस्सा लिया।

सोनिया विहार में मुख्यमंत्री के साथ भाजपा सांसद मनोज तिवारी और मंत्री कपिल मिश्रा भी मौजूद रहे। कार्यक्रम स्थल के चुनाव के संबंध में पूछे जाने पर मुख्यमंत्री ने कहा कि उन्होंने जनता को यह दिखाने के लिए इस स्थान का चयन किया कि यमुना नदी की सफाई का कार्य जारी है। उन्होंने कहा, यमुना नदी हमारे विश्वास का प्रतीक है लेकिन पिछली सरकारों ने इसकी उपेक्षा की।

मुख्यमंत्री ने कहा, लोग मुझसे पूछते हैं कि 'क्रूज' कहां चलेगी? मैं उन्हें बताना चाहती हूं कि 'क्रूज' इसी नदी पर चलेगी, जहां आज छात्र नौकाओं पर योग कर रहे थे।

उधर नई दिल्ली नगर पालिका परिषद (एनडीएमसी) की ओर से 'एक पृथ्वी एक स्वास्थ्य विषय' के साथ आयुष मंत्रालय के सहयोग से राजधानी में आठ स्थानों पर योग का आयोजन किया। इसमें दस हजार प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया। इस मौके पर केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री जगत प्रकाश नड्डा, एनडीएमसी के उपाध्यक्ष कुलजीत सिंह चहल, आयुष मंत्रालय के सचिव, मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान के स्वयंसेवकों के साथ कर्तव्य पथ पर एनडीएमसी की ओर से आयोजित योग कार्यक्रम में हिस्सा लिया।

वहीं एमसीडी की ओर से जगह-जगह योगाभ्यास का आयोजन किया गया। महापौर राजा इकबाल सिंह, स्थायी समिति की अध्यक्ष सत्या शर्मा, आयुक्त अश्विनी कुमार ने स्कूली बच्चों के साथ योग किया।



नई दिल्ली में यमुना किनारे योग करतीं दिल्ली की मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता व अन्य।

दिल्ली पुलिस आयुक्त सहित वरिष्ठ अधिकारियों ने किया योगाभ्यास

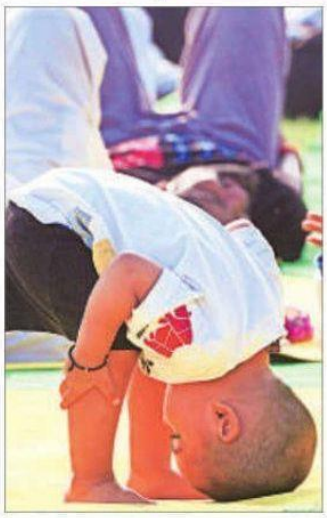
दिल्ली : दिल्ली पुलिस मुख्यालय में आयुक्त संजय अरोड़ा समेत वरिष्ठ पुलिस अधिकारियों ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के मौके पर शनिवार को योगाभ्यास किया। साथ ही दिल्ली पुलिस के सभी जिलों, विभिन्न ईकाइयों और झंडोड़ा कलां स्थित पुलिस अकादमी में पुलिसकर्मियों ने योग दिवस के मौके पर योगाभ्याय किया। मुख्यालय में विशेष आयुक्त अतुल कटियार समेत बड़ी संख्या में पुलिस के वरिष्ठ अधिकारियों ने भी योगाभ्यास में हिस्सा लिया। उधर अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के मौके पर राजधानी के सीजीओ काम्पलेक्स स्थित केंद्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल (सीआइएसएफ) के मुख्यालय में भी योग का आयोजन किया गया। यहां पर बल के 100 अधिकारियों और कर्मचारियों ने योगाभ्यास में हिस्सा लिया। सीआइएसएफ के एडीजी (मुख्यालय) पदमाकर आर ने इस शनिवार को इस योगाभ्यास का नेतृत्व किया। वहीं दिल्ली के स्वास्थ्य मंत्री डाक्टर पंकज कुमार सिंह ने राजधानी दिल्ली में योग दिवस समारोह में शामिल हुए 'स्वस्थ दिल्ली, सशक्त दिल्ली' का संकल्प पूरा करने के लिए सभी नागरिकों से योग अपनाने की अपील की। उनकी अगुआई में राजधानी के दीन दयाल उपाध्याय पार्क में सैकड़ों लोगों ने 'योग फार वन अर्थ-वन हेल्थ' का संकल्प लिया।

नोएडा : 200 स्थानों पर किया गया आयोजन

जनसत्ता संवाददाता
नोएडा, 21 जून।

नोएडा स्टेडियम के अलावा पूरे शहर में करीब 200 स्थानों पर 11वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। नोएडा स्टेडियम में प्रभारी मंत्री कुंवर बृजेश सिंह और डीएम मनीष वर्मा ने योग किया।

इस अवसर पर योग प्रशिक्षकों ने योग के फायदों के बारे में जानकारी भी दी। कार्यक्रम का उद्देश्य लोगों को योग के महत्त्व के बारे में जागरूक करना और उन्हें योग के लिए प्रेरित करना था। प्रभारी मंत्री कुंवर बृजेश सिंह ने योग कर देश वासियों को स्वस्थ्य रहने का संदेश दिया। उन्होंने कहा कि योग आज के समय में एक साधना के रूप में स्थापित हो चुका है। योग एक शारीरिक क्रिया तो है ही लेकिन वास्तव में योग एक साधना है। जो योगी साधना के तहत योग करता है वो अपने मन को एकाग्र करने में सफल होता है और सकारात्मक सोच के साथ देश की प्रगति में अपना महत्वपूर्ण योगदान देता है। जिलाधिकारी मनीष वर्मा ने कहा कि योग जीवन शैली का एक हिस्सा बन चुका है। आज हर सेक्टर, सोसाइटी , पार्क में योग का आयोजन किया गया ।



नई दिल्ली के कर्तव्य पथ पर योग करता बच्चा।

विभिन्न अस्पतालों में योगाभ्यास

दिल्ली : स्वास्थ्य और जागरूकता के एक उल्लेखनीय प्रदर्शन में एम्स ,सफदरजंग , आरएमएल, जीटीबी, लेडी हार्डिंग सहित तमाम अस्पतालों में योग दिवस पर योगाभ्यास किया गया। सफदरगंज अस्पताल में राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन की निदेशक आराधना पटनायक व अस्पताल के निदेशक डाक्टर संदीप बंसल की अगुआई में 10 पौधे लगाकर पर्यावरण चेतना का संदेश दिया गया। राम मनोहर लोहिया अस्पताल में स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय की स्वास्थ्य सेवाओं की महानिदेशक डाक्टर सुनीता शर्मा व मंत्रालय के संयुक्त सचिव सौरभ जैन अस्पताल के निदेशक डाक्टर अशोक कुमार, डीन डाक्टर आरती मारिया और चिकित्सा अधीक्षक डाक्टर विवेक दीवान की मौजूदगी में योग दिवस मनाया गया।

Jansatta • 22 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day celebrations

4 • PG | 103 • Sqcm | 38123 • AVE | 132.36K • Cir | Middle Center

Kolkata

चंदौली में विभिन्न स्थानों पर मनाया गया योग दिवस

चंदौली, 21 जून (जनसत्ता)। जिला मुख्यालय स्थित महेंद्र टेक्निकल इंटर कालेज, पुलिस अधीक्षक कार्यालय और दीन दयाल उपाध्याय रेलवे मंडल के कार्यालय के साथ जनपद के सभी तहसील क्षेत्रों में शनिवार को योग दिवस मनाया गया। जिसमें योग प्रशिक्षकों ने सूर्य नमस्कार एवं प्राणायाम कराया। कार्यक्रम में जिलाधिकारी चंद्र मोहन गर्ग, प्रभारी मंत्री संजीव गोंड़ व राज्यसभा सांसद साधना सिंह मौजूद रही। प्रभारी मंत्री ने कहा कि योगाभ्यास करने से हर व्यक्ति स्वस्थ रह सकता है।

Jansatta • 21 Jun • Ministry of Ayush
Internationa Yoga Day, 2025

10 • PG	118 • Sqcm	79425 • AVE	223.14K • Cir	Middle Center

Delhi

भारत आज 191 देशों में करेगा योग दिवस कार्यक्रम आयोजित

जनसत्ता ब्यूरो
नई दिल्ली, 20 जून।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर भारत आज विश्वभर के 191 देशों के 1,300 से अधिक स्थानों पर 2,000 से अधिक योग कार्यक्रम आयोजित करेगी।

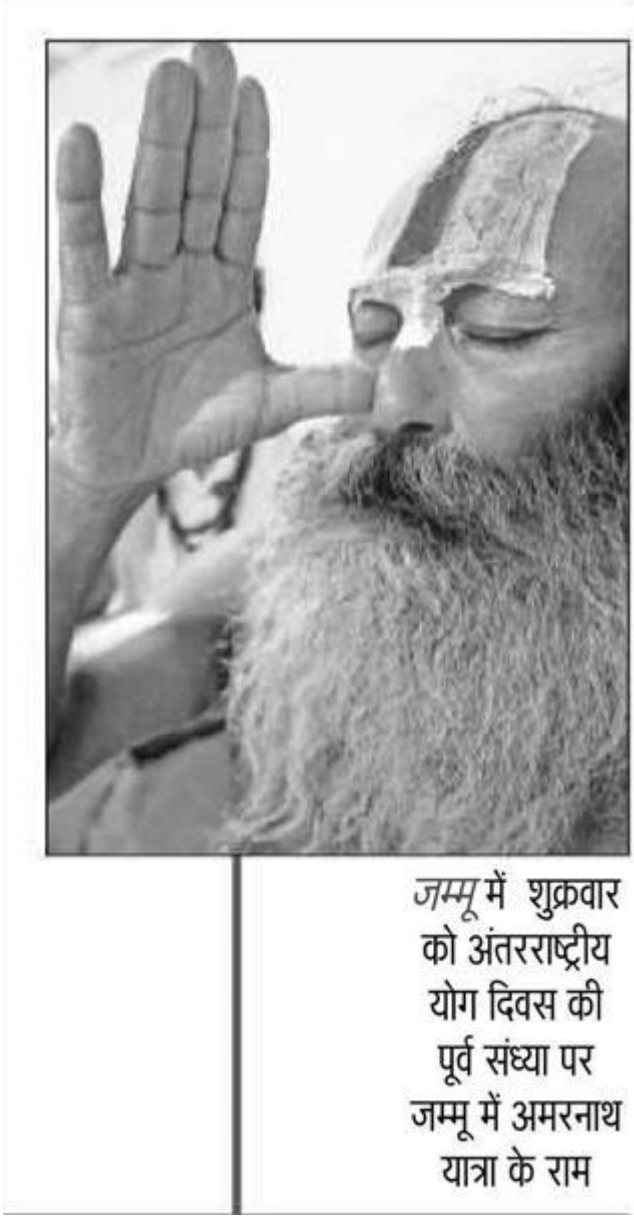
भारतीय सांस्कृतिक संबंध परिषद (आइसीसीआर) द्वारा जारी एक बयान के अनुसार, पाकिस्तान स्थित भारतीय उच्चायोग भी इस्लामाबाद में योग कार्यक्रम आयोजित कर रहा है। आइसीसीआर की महानिदेशक के नंदिनी सिंगला ने कहा, अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर हम दुनिया के लगभग हर देश को योग से जोड़ रहे हैं। अमेरिका के कई शहरों में कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं। आइसीसीआर 'योग बंधन' नामक कार्यक्रम भी आयोजित कर रही है, जिनमें ब्राजील, अर्जेंटीना, रूस, चीन, दक्षिण अफ्रीका, मलेशिया, श्रीलंका, इंडोनेशिया, सिंगापुर और दक्षिण कोरिया सहित 15 देशों के 17 योग गुरुओं और प्रशिक्षकों की भागीदारी रहेगी।

Jansatta • 21 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day

13 • PG | 134 • Sqcm | 49752 • AVE | 132.36K • Cir | Top Right

Kolkata



जम्मू में शुक्रवार को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की पूर्व संध्या पर जम्मू में अमरनाथ यात्रा के राम

Jansatta • 21 Jun • Ministry of Ayush

PM will celebrate international yoga day in Visakhapatnam

1,16 • PG | 650 • Sqcm | 240527 • AVE | 132.36K • Cir | Bottom Right,Top Left

Kolkata

प्रधानमंत्री मोदी आज विशाखापत्तनम में करेंगे योग

नई दिल्ली, 20 जून (ब्यूरो)।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी आंध्र प्रदेश के विशाखापत्तनम में शनिवार को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के मुख्य कार्यक्रम में भाग लेंगे, जो बंदरगाह शहर के आरके बीच से भोगापुरम तक 26 किलोमीटर लंबे गलियारे में आयोजित किया जाएगा। वहां तीन लाख से अधिक लोग एक साथ योग कर सकेंगे। मुख्यमंत्री चंद्रबाबू नायडू ने कहा कि सुबह साढ़े छह बजे से आठ बजे तक निर्धारित कार्यक्रम को इस तरह से आयोजित किया जाएगा कि 'गिनीज वर्ल्ड रेकार्ड' सहित कई रेकार्ड स्थापित हों।

-पूरी खबर पेज 16

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस आज

प्रधानमंत्री मोदी विशाखापत्तनम में करेंगे योग

जनसत्ता ब्यूरो
नई दिल्ली, 20 जून।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी आंध्र प्रदेश में शनिवार को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम में भाग लेंगे जो बंदरगाह शहर विशाखापत्तनम के आरके बीच से भोगापुरम तक 26 किलोमीटर लंबे गलियारे में आयोजित किया जाएगा। वहां तीन लाख से अधिक लोग एक साथ योग कर सकेंगे।

मुख्यमंत्री एन चंद्रबाबू नायडू ने कहा कि सुबह साढ़े छह बजे से आठ बजे तक निर्धारित कार्यक्रम को इस तरह से आयोजित किया जाएगा कि 'गिनीज वर्ल्ड रेकार्ड' सहित कई रेकार्ड स्थापित हों। आंध्र प्रदेश सरकार का 21 जून को न केवल विशाखापत्तनम में बल्कि पूरे राज्य में एक साथ कई गतिविधियों का आयोजन कर, कई लाख लोगों को योगाभ्यास में शामिल कर रेकार्ड बनाने का लक्ष्य है। दुनिया भर के कई देशों द्वारा मनाए जाने वाले 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की विषयवस्तु 'एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग' रखी गई है। नायडू ने कहा कि 25,000 से अधिक आदिवासी छात्र 108 मिनट तक सूर्य नमस्कार करेंगे। इसका उद्देश्य सबसे अधिक लोगों द्वारा एक साथ सूर्य नमस्कार करने का रेकार्ड बनाना है।मुख्यमंत्री ने कहा कि सभी प्रतिभागियों को योग दिवस पर सुबह छह से साढ़े छह बजे के बीच अपने-अपने निर्धारित स्थानों पर पहुंच जाना चाहिए।

विशाखापत्तनम में कार्यक्रम के लिए व्यापक सुरक्षा व्यवस्था की जा रही है। डीजीपी हरीश कुमार गुप्ता ने पहले कहा कि 1200 से अधिक सीसीटीवी व ड्रोन 26 किलोमीटर के उस हिस्से पर नजर रखेंगे जहां हजारों लोग योग करेंगे। सुरक्षा के लिए करीब 10000 पुलिसकर्मी तैनात किए गए हैं। इस आयोजन के दौरान सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए उच्च प्रौद्योगिकी से लैस एक पुलिस नियंत्रण कक्ष बनाया गया है। इस आयोजन में बड़ी संख्या में लोगों के भाग लेने की उम्मीद है।



100 पर्यटन व 50 सांस्कृतिक स्थलों पर चलेगा योग सत्र

संस्कृति मंत्रालय 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर देशभर में 100 प्रसिद्ध स्थलों और 50 अन्य सांस्कृतिक स्थलों पर योग सत्र आयोजित करेगा, जिनमें यूनेस्को के कुछ स्थल भी शामिल हैं।

दक्षिण अफ्रीका में मनाया जाएगा योग दिवस

दक्षिण अफ्रीका में हजारों योग प्रेमी अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर यूनेस्को विश्व धरोहर स्थल 'क्रैडल आफ ह्यूमनकाइंड' में एकत्र होंगे। जोहानिसबर्ग में भारत के महावाणिज्य दूत महेश कुमार ने कहा कि यह स्थल सांस्कृतिक और मानव इतिहास की दृष्टि से अत्यंत मूल्यवान है।

Jansatta • 20 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day

4 • PG | 71 • Sqcm | 47618 • AVE | 223.14K • Cir | Middle Right

Delhi • Kolkata

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, अंतर्राष्ट्रीय 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।

Odisha Bhaskar • 22 Jun • Ministry of Ayush

TPCODL Observes International Yoga Day

2 • PG | 124 • Sqcm | 33519 • AVE | 475K • Cir | Middle Right

Bhubaneshwar

ଟିପିସିଓଡିଏଲ୍ ପକ୍ଷରୁ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ପାଳିତ



ଭୁବନେଶ୍ୱର(ଭାସ୍କର ନ୍ୟୁଜ୍): ଟିପିସିଓଡିଏଲ ପକ୍ଷରୁ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି। ଟିପିସିଓଡିଏଲର କର୍ପୋରେଟ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ସମେତ ସମସ୍ତ ସର୍କଲ, ଡିଭିଜନ ଓ ଟେକନୋଲୋଜି ସେଣ୍ଟରରେ ଏହି ଯୋଗ ଦିବସ ପାଳିତ ହୋଇଛି। ଟିପିସିଓଡିଏଲ ସିଇଓ ଅରିନ୍ଦିତ୍ ସିଂହଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଟିପିସିଓଡିଏଲ କର୍ମଚାରୀ ଓ ଅଧିକାରୀମାନେ ସାମିଲ ହୋଇ ଯୋଗ କରିଥିଲେ। ଚଳିତ ବର୍ଷ ଯୋଗ ଦିବସ ଉପଲକ୍ଷେ ଥିମ୍ ରହିଛି 'ଏକ ପୃଥିବୀ, ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଯୋଗ'। ଏହି ଅବସରରେ ଶ୍ରୀ ସିଂହ କହିଥିଲେ ଯେ ଯୋଗ ଏକ ସୁସ୍ଥ, ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକସ୍ତରରେ ରହିବା ପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଉପାୟ। ଉନ୍ନତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଶକ୍ତି ଓ ଶାନ୍ତି ପାଇଁ ଯୋଗକୁ ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ନିଜର ଓ ପରିବାର ସ୍ତରରେ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ମହତ୍ୱ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ସୁସ୍ଥ ଶରୀର, ମନ, ସମାଜ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜୀବନ ପାଇଁ ଯୋଗ ହେଉଛି ଏକ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ମାଧ୍ୟମ । ଯୋଗ ହିଁ ଏକମାତ୍ର ମାଧ୍ୟମ ଯାହା ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରିଥାଏ । ଦୁନିଆକୁ ଆମର ଏହି ପ୍ରାଚୀନ କଳା ଓ ଏହାର ସୁଫଳ ସମ୍ପର୍କରେ ଅବଗତ କରାଇବା ପାଇଁ ଆମ ଦେଶର ନେତୃତ୍ୱରେ ପୁରା ବିଶ୍ୱ ପାଳନ କରୁଛି ଯୋଗ ଦିବସ । ୨୦୧୫ରୁ ଅନ୍ତରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ସ୍ତରରେ ଜୁନ୍ ୨୧ ତାରିଖକୁ ଅନ୍ତରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ଭାବେ ପାଳନ କରାଯାଉଛି ।

Odisha Bhaskar • 22 Jun • Ministry of Ayush

AIIMS Bhubaneswar celebrates International Yoga Day

2 • PG | 79 • Sqcm | 21452 • AVE | 475K • Cir | Middle Center

Bhubaneshwar

ଏମ୍ସ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ



ଭୁବନେଶ୍ୱର(ଭାସ୍କର ନ୍ୟୁଜ): ଏମ୍ସ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ଉତ୍ସାହପୂର୍ଣ୍ଣ ବାତାବରଣ ମଧ୍ୟରେ ୧୧ତମ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି। ଆୟୁଷ ବିଭାଗ ଦ୍ୱାରା ଆୟୋଜିତ 'ଏକ ପୃଥିବୀ, ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଯୋଗ' ଶୀର୍ଷକରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା, ଯାହା ପାରମ୍ପରିକ ଯୋଗ ଜ୍ଞାନ ଏବଂ ଆଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନର ସମନ୍ୱୟ ମାଧ୍ୟମରେ ସାମଗ୍ରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନର ପ୍ରତିବଦ୍ଧତାକୁ ପ୍ରତିଫଳିତ କରିଥିଲା। କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହୀ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଡ. ଆଶୁତୋଷ ବିଶ୍ୱାସ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ସହ ଯୋଗ-ଆଧାରିତ ପଦ୍ଧତିକୁ ସଂଯୋଜିତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନର ଚାଲିଥିବା ପ୍ରୟାସ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରିଥିଲେ।

Odisha Bhaskar • 21 Jun • Ministry of Ayush

PM Modi to Lead Record-Breaking Yoga Day Event in Visakhapatnam

6 • PG | 241 • Sqcm | 64963 • AVE | 475K • Cir | Top Right

Bhubaneshwar

ବିଶାଖାପାଟଣାର ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସର ନେତୃତ୍ୱ ନେବେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ: ୨୧ ଜୁନ୍ ୨୦୨୫ ରେ ମହାସମାରୋହରେ ପାଳନ ହେବାକୁ ଥିବା ଏକାଦଶ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ (ଆଇଡିୱାଇ) ପାଇଁ ମଞ୍ଚ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଛି । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶର ବିଶାଖାପାଟଣାରୁ ଜାତୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ନେତୃତ୍ୱ ନେଇ ମୁଖ୍ୟ ସ୍ଥାନରେ ୩ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କ ସହିତ ସାଧାରଣ ଯୋଗ ପ୍ରୋଟୋକଲ (ସିଓ୍ୱାଇପି) ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବେ। ତାଙ୍କ ସହିତ ଭାରତର ବିଶ୍ୱ ସୁସ୍ଥତା ଦୃଷ୍ଟିକୋଣର ଏହି ବିଶାଳ ପ୍ରଦର୍ଶନରେ କେନ୍ଦ୍ର ରାଷ୍ଟ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ (ଆୟୁଷ) ପ୍ରତାପରାଓ ଜାଧବ ଏବଂ ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଏନ. ଚନ୍ଦ୍ରବାବୁ ନାଇଡୁ ଯୋଗଦେବେ ।ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ବିଶାଖାପାଟଣାର ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସ୍ଥାନରେ ୩ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କ ସହିତ ସାଧାରଣ ଯୋଗ ପ୍ରୋଟୋକଲ (ସିଓ୍ୱାଇପି) ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବେ, ଯାହା 'ଯୋଗ ସଙ୍ଗମ' ପଦକ୍ଷେପ ଅଧୀନରେ ଦେଶର ୧୦ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ସ୍ଥାନ ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିବ । ଏହି ସାମୂହିକ ପ୍ରଦର୍ଶନ ସକାଳ ୬ ଟା ୩୦ ମିନିଟ୍ରୁ ସକାଳ ୭ ଟା ୪୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବ ଏବଂ ଏଥିରେ ଦେଶର ସମସ୍ତ କୋଣ-ଅନୁକୋଣରୁ ଅଭୂତପୂର୍ବ ସମାବେଶର ଆଶା କରାଯାଉଛି । ଏକ ଅଭୂତପୂର୍ବ



ସମାବେଶରେ, ରାଜ୍ୟର ୧ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ସ୍ଥାନରେ ୨ କୋଟିରୁ ଅଧିକ ଲୋକ ଯୋଗ ଅଧିବେଶନରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବାର ଆଶା କରାଯାଉଛି । ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶ ସରକାର ଏହି ଉତ୍ସବକୁ ପାଳନ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଗିନିଜ୍ ୱାର୍ଲ୍ଡ ରେକର୍ଡ ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ ମଧ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି । ଏହା ସହିତ, ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶ ସରକାର ପଞ୍ଜୀକୃତ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କୁ ୫୦ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ଯୋଗ ପ୍ରମାଣପତ୍ର ପ୍ରଦାନ କରିବେ, ଯାହା ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସର ଏହି ଦଶନ୍ଧି ସଂସ୍କରଣକୁ ଭାରତର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ଯାତ୍ରାରେ ଏକ ପ୍ରକୃତ ଐତିହାସିକ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ଭାବରେ ପରିଗଣିତ କରିବ। ବିଶାଖାପାଟଣାରେ ପାଳନର ଅଂଶ ସ୍ୱରୂପ, ଆଜି ଆନ୍ଧ୍ର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଏକ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଥିଲା, ଯେଉଁଠାରେ ପ୍ରାୟ ୨୫,୦୦୦ ଆଦିବାସୀ ପିଲା ୧୦୮ ମିନିଟରେ ୧୦୮ଟି ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ। ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ୨୦୨୫ ପାଇଁ ସାଧାରଣ ଅଂଶଗ୍ରହଣ ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ୧୦ ଟି ଦସ୍ତଖତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆରମ୍ଭ ହେବା ଫଳରେ ଦେଶ ଏବଂ ବିଦେଶରୁ ଅଭୂତପୂର୍ବ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ମିଳିଛି । ଦେଶରେ ଜୁନ୍ ମାସ ୨୧ ତାରିଖରେ ହେବାକୁ ଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପାଇଁ ୧ ଲକ୍ଷ ପଞ୍ଜୀକରଣ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସତ୍ତ୍ୱେ, ୧୧ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ସଂଗଠନ ଏବଂ ଗୋଷ୍ଠୀ ଆୟୁଷ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟର ଯୋଗ ପୋର୍ଟାଲ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ନିଜ ନିଜ ସ୍ଥାନରେ ଯୋଗ ସଙ୍ଗମ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପାଇଁ ପଞ୍ଜୀକରଣ କରିଛନ୍ତି । ରାଜସ୍ଥାନ ୨.୨୫ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ପଞ୍ଜୀକରଣ କରି ତାଲିକାର ଶୀର୍ଷରେ ରହିଛି ଏବଂ ତା'ପରେ ଆଉ ତିନୋଟି ରାଜ୍ୟ ୧ ଲକ୍ଷ ପଞ୍ଜୀକରଣ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଅତିକ୍ରମ କରିପାରିଛନ୍ତି।

Veer Arjun • 22 Jun • Ministry of Ayush
International Yoga Day 2025

3 • PG | 364 • Sqcm | 27292 • AVE | 60K • Cir | Middle Center

Delhi

मेरा युवा भारत नई दिल्ली जिला में 11वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन हुआ



नई दिल्ली, (वीअ)। कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय, भारत सरकार के तत्वाधान में 21 जून 2025 को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस धूमधाम से मनाया गया। इस वर्ष अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की थीम 'एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग' रहा। इस अवसर पर जिला स्तरीय कार्यक्रम का आयोजन श्रीमती इंदिरा गांधी छावनी उच्चतर माध्यमिक विद्यालय, पुरानी नांगल , दिल्ली छावनी में किया गया। कार्यक्रम के अंतर्गत आयुष मंत्रालय,भारत सरकार द्वारा जारी किए गए सामान्य योग प्रोटोकॉल के तहत योग प्रशिक्षक श्रीमती अनुराधा जी के द्वारा कराया गया जिसमें लगभग स्कूल के 100 बच्चों की भागीदारी रही। इसके अलावा नारा लेखन प्रतियोगिता का भी आयोजन किया गया जिसमें स्कूल के छात्रों ने योग के महत्व पर नारे लिखकर अपनी प्रतिभा दिखाई।वहीं दूसरी ओर मेरा युवा भारत नई दिल्ली जिला के 50 स्वयंसेवकों ने कर्तव्य पथ पर आयोजित योग संगम समारोह में भी भाग लिया। इस अवसर पर केंद्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री श्री जेपी नड्डा जी भी उपस्थित थे। उन्होंने स्वयंसेवकों के साथ योग किया और लोगों को योग के महत्व के बारे में जागरूक किया। वहीं दूसरी ओर आईजी स्टेडियम, नई दिल्ली में आयोजित योग दिवस में मेरा युवा भारत, नई दिल्ली जिला के 50 स्वयंसेवकों ने अत्यंत उत्साह और समर्पण के साथ भाग लिया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि के रूप में केंद्रीय मंत्री डॉ. मनसुख मांडवीया, (युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय भारत सरकार) ने अपनी गरिमामई उपस्थिति दर्ज कराई। उन्होंने स्वयंसेवकों के साथ योग अभ्यास किया ।

Veer Arjun • 21 Jun • Ministry of Ayush
Internationa Yoga Day, 2025

1 • PG | 296 • Sqcm | 22169 • AVE | 60K • Cir | Top Right

Delhi

सौ पर्यटन स्थलों, 50 सांस्कृतिक स्थलों पर आयोजित होगा योग सत्र

प्रधानमंत्री विशाखापत्तनम में आयोजित मुख्य समारोह में लेंगे भाग

विशेष प्रतिनिधि

नई दिल्ली। संस्कृति मंत्रालय 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर देशभर में 100 प्रसिद्ध स्थलों और 50 अन्य सांस्कृतिक स्थलों पर योग सत्र आयोजित करेगा, जिनमें यूनेस्को के कुछ विरासत स्थल भी शामिल हैं।

ये सत्र आंध्र प्रदेश के विशाखापत्तनम में आयोजित किए जा रहे मुख्य समारोहों के साथ पूरक कार्यक्रमों के रूप में आयोजित किए जाएंगे। विशाखापत्तनम में आयोजित मुख्य समारोह में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के साथ राज्य के मुख्यमंत्री चंद्रबाबू नायडू और उपमुख्यमंत्री पवन कल्याण भी शामिल होंगे। यूनेस्को के जिन विश्व धरोहर स्थलों में योग सत्र आयोजित किए जाएंगे, उनमें चराईदेव मोइदम (असम), रानी की वाव और धोलावीरा (गुजरात), हम्पी व पट्टाडकल (कर्नाटक), खजुराहो स्मारक समूह और सांची स्तूप (मप्र), कोणार्क का सूर्य मंदिर (ओडिशा), एलीफेंटा गुफाएं (महाराष्ट्र) और तंजावुर का बृहदीश्वर मंदिर (तमिलनाडु) शामिल हैं। देश भर में 100 पर्यटन-आधारित प्रसिद्ध स्थलों और 50 से अधिक सांस्कृतिक स्थलों पर योग सत्र आयोजित होंगे। केंद्रीय संस्कृति और पर्यटन मंत्री गजेंद्र सिंह शेखावत राजस्थान के जोधपुर में ऐतिहासिक मेहरानगढ़ किले में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम में भाग लेंगे। मंत्रालय ने कहा कि कुछ अन्य प्रमुख सांस्कृतिक और ऐतिहासिक स्थल जैसे गोलकुंडा किला और सालारजंग संग्रहालय (हैदराबाद), हुमायूं का मकबरा, पुराना किला और सफदरजंग मकबरा (दिल्ली), जलियांवाला बाग (पंजाब), चित्तौड़गढ़ और कुंभलगढ़ किले (राजस्थान), लेह पैलेस (लद्दाख), परी महल (श्रीनगर, जम्मू-कश्मीर), बेकल किला (केरल), और हजारद्वारी तथा कूच बिहार पैलेस (पश्चिम बंगाल) जैसे अन्य स्थलों पर भी सत्र आयोजित किए जाएंगे।

▶जिन सांस्कृतिक स्थलों पर योग कार्यक्रम आयोजित होंगे उनमें यूनेस्को के कुछ विरासत स्थल भी शामिल

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 दवाइयां पर निर्भर हो गए लेकिन प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने ना 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 दवाइयां के बड़े खर्च और दुष्प्रभाव से भी मुक्ति मिल रही है संस्था द्वारा विश्व योग दिवस के उपलक्ष 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।

Sandhya Times • 22 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day 2025

6 • PG | 2906 • Sqcm | 770116 • AVE | 106.19K • Cir | Top Left

Delhi

योग का कोई एक चेहरा नहीं है, बल्कि यह एक बहुरंगी कैनवास है, जिसे समय-समय पर महान कलाकारों ने अपने ज्ञान के रंगों से संवारा है। एक ओर जहां महर्षि पतंजलि ने इसके दर्शन की नींव रखी, तो वहीं बाबा रामदेव ने इसे घर-घर का मंत्र बना दिया। एक तरफ बीकेएस अयंगर ने शरीर को साधना सिखाया, तो महर्षि महेश योगी ने मन को शांत करने का रास्ता दिखाया

ये हैं भारत के 10 योग गुरु जिनकी दीवानी हुई पूरी दुनिया

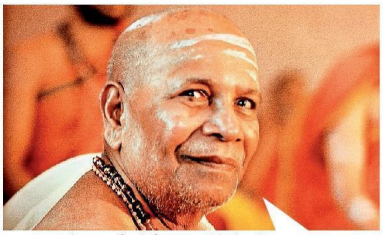
आज के दिन पूरी दुनिया में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का डंका बज रहा है। योग, जो भारत की प्राचीन धरोहर है, आज वैश्विक मंच पर शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य का प्रतीक बन चुका है। आज दुनिया के हर कोने में योग स्टूडियो, आश्रम और ऑनलाइन क्लासेस योग की लोकप्रियता का सबूत हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, योग तनाव, अवसाद और हृदय रोग जैसी समस्याओं में प्रभावी है। भारत के इन गुरुओं ने साबित किया कि योग सिर्फ भारत की धरोहर नहीं, बल्कि पूरी मानवता का खजाना है। लेकिन इस प्राचीन विज्ञान को विश्व के कोने-कोने तक पहुंचाने का श्रेय उन योग गुरुओं को जाता है, जिन्होंने अपनी साधना, शिक्षण और नवाचार से योग को न केवल जीवित रखा, बल्कि इसे आधुनिक युग की जरूरत बनाया। महर्षि पतंजलि से लेकर बाबा रामदेव तक, भारत में योग गुरुओं की एक लंबी श्रृंखला है जिन्होंने योग की लौ को जलाए रखा और दुनिया को सिखाया कि योग सिर्फ आसन नहीं, बल्कि जीवन जीने की कला है...





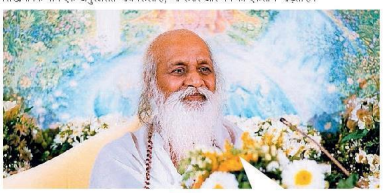
बाबा रामदेव: योग को जन-जन तक पहुंचाने वाला क्रांतिकारी

बाबा रामदेव ने योग को भारत के हर घर तक पहुंचाया और इसे वैश्विक मंच पर एक आंदोलन बनाया। उनके अनुलोम-विलोम, कपालभाति और दूसरे प्राणायामों ने करोड़ों लोगों को स्वस्थ जीवन की राह दिखाई। हरिद्वार में स्थापित पतंजलि योगपीठ ने योग और आयुर्वेद को एकसाथ बढ़ावा दिया। उनके प्रयासों का नतीजा है कि 2015 में संयुक्त राष्ट्र ने 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया।



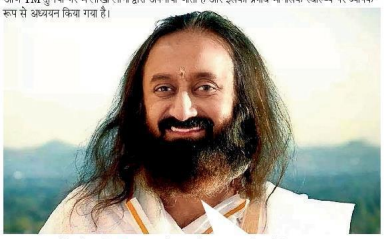
के. पट्टाभी जोईस: आष्टांग योग के मास्टर

के. पट्टाभी जोइस ने आष्टांग विन्यास योग को दुनिया के सामने लाकर योग को एक गतिशील और शक्तिशाली अभ्यास बनाया। मैसूर में उनके आश्रम में प्रशिक्षण लेने वाले शिष्यों में हॉलीवुड के कई सितारे शामिल थे, जैसे मैडोना, स्टिंग, और ग्वेनेथ पाल्ट्रो। जोइस का आष्टांग योग शारीरिक शक्ति, लचीलापन, और मानसिक एकाग्रता पर केंद्रित है। उनकी शिक्षाएं आज भी दुनिया भर के योग स्टूडियो में गूंजती हैं। जोइस ने सिखाया कि योग एक अनुशासित जीवनशैली है, जो शरीर और मन को एकसाथ जोड़ती है।



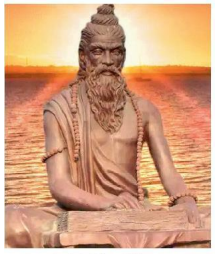
महर्षि महेश योगी: ट्रांसेंडेंटल मेडिटेशन के प्रणेता

महर्षि महेश योगी ने 'ट्रांसेंडेंटल मेडिटेशन' (TM) के जरिए योग को पश्चिमी दुनिया में लोकप्रिय बनाया। यह ध्यान तकनीक, जिसमें आंखें बंद करके मंत्र जप के साथ ध्यान किया जाता है, दुनिया से परे ले जाती है। 1960 के दशक में बीटल्स जैसे पॉप सितारों ने उनके आश्रम में समय बिताया, जिससे TM को वैश्विक ख्याति दिलाई। महर्षि ने योग को एक वैज्ञानिक दृष्टिकोण दिया और इसे तनावमुक्त जीवन का साधन बनाया। आज TM दुनिया भर में लाखों लोगों द्वारा अपनाया जाता है और इसका प्रभाव मानसिक स्वास्थ्य पर व्यापक रूप से अध्ययन किया गया है।



श्री श्री रविशंकर: योग और ध्यान के वैश्विक दूत

इन्हें दुनिया 'गुरुदेव' के नाम से जानती है। 1956 में तमिलनाडु के पापनासम में जन्मे रविशंकर ने अपनी साधना और शिक्षाओं से लाखों लोगों को शांति और आनंद का मार्ग दिखाया। उनकी स्थापना, 'आर्ट ऑफ लिविंग' (Art of Living), आज योग, ध्यान, और सुदर्शन क्रिया के जरिए वैश्विक स्तर पर तनावमुक्त और स्वस्थ जीवन का प्रतीक बन चुकी है। 1982 में, कर्नाटक के शिमोगा में एक दस दिन के मौन साधना के दौरान श्री श्री रविशंकर को सुदर्शन क्रिया की प्रेरणा मिली। यह एक शक्तिशाली श्वास-आधारित तकनीक है, जो शारीरिक, मानसिक, और भावनात्मक तनाव को कम करती है। सुदर्शन क्रिया योग और प्राणायाम का एक अनूठा मिश्रण है, जो शरीर में ऑक्सीजन के स्तर को बढ़ाता है और मन को शांत करता है। वैज्ञानिक अध्ययनों ने साबित किया है कि यह तकनीक अवसाद, चिंता, और अनिद्रा जैसी समस्याओं में प्रभावी है।



SunilJha@timesofindia.com

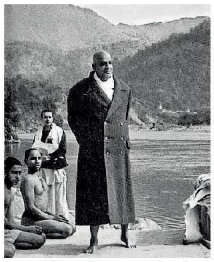
महर्षि पतंजलि: योग के जनक

योग की बात हो और महर्षि पतंजलि का नाम न आए, यह असंभव है। उन्हें 'फादर ऑफ योग' यानी योग का जनक कहा जाता है, जिन्होंने 2,000 साल पहले 'योग सूत्र' लिखकर योग को एक व्यवस्थित दर्शन का रूप दिया। उनके 195 सूत्र योग के आधार हैं, जो अष्टांग योग (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि) की नींव रखते हैं। पतंजलि ने सिखाया कि योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि मन और आत्मा का संतुलन है। आज भी उनके सूत्र योग शिक्षकों और साधकों के लिए मार्गदर्शक हैं। उनकी शिक्षाएं समय की सीमाओं को पार कर आज भी प्रासंगिक हैं और विश्व भर में योग की लोकप्रियता उनके योगदान का जीवंत प्रमाण है।



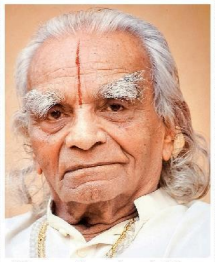
तिरुमलाई कृष्णमाचार्य: आधुनिक योग के पितामह

20वीं सदी में योग को पुनर्जनम देने वाले तिरुमलाई कृष्णमाचार्य को 'आधुनिक योग का पितामह' माना जाता है। आयुर्वेद और योग के विद्वान कृष्णमाचार्य ने मैसूर के महाराजा के संरक्षण में योग को पुनर्जीवित किया। उन्होंने पूरे भारत का भ्रमण कर योग स्कूल स्थापित किए और इसे जन-जन तक पहुंचाया। उनकी खासियत थी योग को व्यक्ति की जरूरतों के अनुसार ढालना। उनके शिष्य बीकेएस अयंगर और के. पट्टाभी जोईस ने बाद में योग को वैश्विक मंच पर ले गए। कृष्णमाचार्य की शिक्षाएं आज भी विन्यास और हठ योग के रूप में दुनिया भर में प्रचलित हैं।



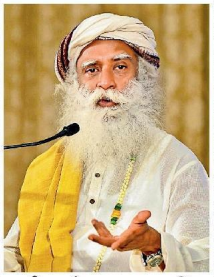
स्वामी शिवानंद: हास्य और योग का मेल

स्वामी शिवानंद, जो पेशे से डॉक्टर थे, ने योग को एक आनंदमय यात्रा बनाया। उनका मानना था कि एक योगी को हास्य को अपने जीवन का हिस्सा बनाना चाहिए। उन्होंने 'त्रिमूर्ति योग' की अवधारणा दी, जिसमें हठ योग, कर्म योग और मास्टर योग शामिल हैं। स्वामी शिवानंद ने योग को आध्यात्मिकता के साथ जोड़ा और इसे जीवन का दर्शन बनाया। उनका पैंतीस, जिसमें 18 गुणों की चर्चा है, आज भी उनके शिष्यों के बीच लोकप्रिय है। ऋषिकेश में स्थापित उनके शिवानंद आश्रम ने दुनिया भर से साधकों को आकर्षित किया और योग को वैश्विक मंच पर स्थापित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।



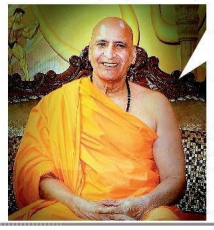
बीकेएस अयंगर: योग को वैश्विक मंच तक ले जाने वाले गुरु

बीकेएस अयंगर ने योग को भारत की सीमाओं से निकालकर दुनिया के हर कोने में पहुंचाया। तिरुमलाई कृष्णमाचार्य के शिष्य अयंगर ने 'अयंगर योग' की स्थापना की, जो सटीकता, संरेखण और प्रॉप्स (जैसे ब्लॉक और बेल्ट) के उपयोग के लिए जाना जाता है। उन्होंने पतंजलि के योग सूत्रों को आधुनिक संदर्भ में पुनः परिभाषित किया। 95 साल की उम्र तक वे आठ घंटा शीर्षासन कर सकते थे, जो उनकी साधना का प्रमाण है। 2014 में उनका निधन हुआ, लेकिन पुणे में स्थापित उनका सम्मणी अयंगर मेमोरियल योग इंस्टीट्यूट आज भी योग साधकों के लिए तीर्थस्थल है।



जग्गी वासुदेव (सद्गुरु): आधुनिक युग के योग दूत

सद्गुरु के नाम से मशहूर जग्गी वासुदेव ने योग को आधुनिक युग में नया आयाम दिया। कर्नाटक के रहने वाले सद्गुरु ने 1992 में ईशा फाउंडेशन की स्थापना की, जो योग और ध्यान के जरिए आंतरिक परिवर्तन को बढ़ावा देता है। उनकी 'इनर इंजीनियरिंग' तकनीक ने लाखों लोगों को योग से जोड़ा। 2017 में कोयंबटूर में भगवान शिव की 112 फीट ऊंची प्रतिमा का उद्घाटन, जिसे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने किया, सद्गुरु की पहल थी। उनकी शिक्षाएं योग को जीवन का एक समग्र दर्शन बनाती हैं और उनकी वैश्विक लोकप्रियता भारत के योग प्रभाव को दर्शाती है।



भारत भूषण: पद्मश्री से सम्मानित योग गुरु

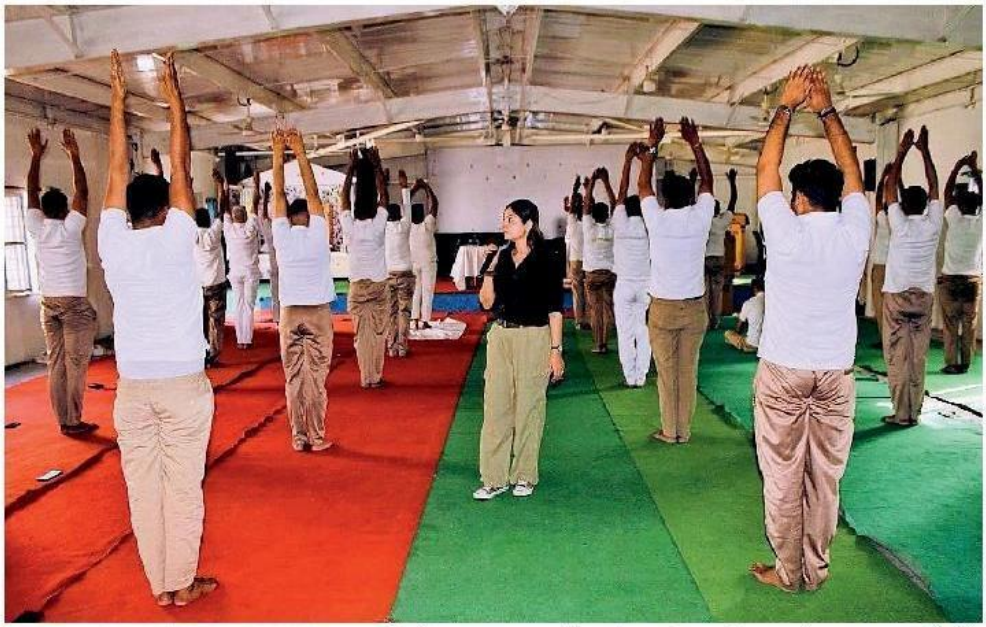
उत्तर प्रदेश के सहारनपुर के योग गुरु भारत भूषण ने योग को देश-विदेश में लोकप्रिय बनाने में महत्वपूर्ण योगदान दिया। शुरुआत में बॉडी बिल्डिंग से जुड़े भारत भूषण जल्द ही योग की ओर मुड़े और इसे अपने मिशन बना लिया। उनकी उपलब्धियों का अंदाजा इस बात से लगाया जा सकता है कि वे पहले योग गुरु हैं, जिन्हें भारत सरकार ने पद्मश्री से सम्मानित किया। उनके योग स्कूल, मैक्सीवातन इंटरनैशनल योगाश्रम, ने हजारों लोगों को योग सिखाया। भारत भूषण की सादगी और समर्पण ने उन्हें लाखों लोगों का प्रिय बनाया।

Sandhya Times • 21 Jun • Ministry of Ayush
Internationa Yoga Day, 2025
9 • PG | 833 • Sqcm | 220779 • AVE | 106.19K • Cir | Top Left
Delhi

पुलिस से लेकर कॉरपोरेट प्रफेशनल्स तक... योग से बदल डालीं जिंदगियां

योगगुरु मीनाक्षी कौशिक ने योग को बनाया पेशा और जीवन का मिशन

Priyanka.Singh5@timesofindia.com



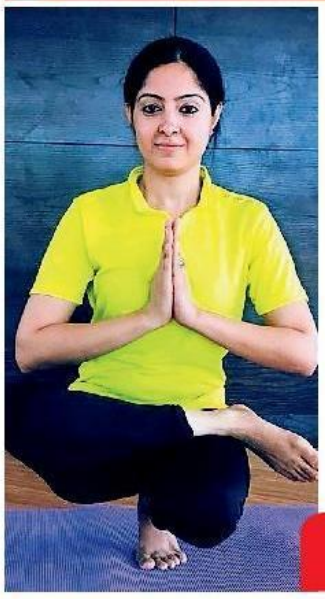
आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में जहां तनाव और बीमारियां आम हो गई हैं, वहीं नोएडा की योग गुरु मीनाक्षी कौशिक योग के जरिए लोगों के जीवन में सकारात्मक बदलाव ला रही हैं। 2008 से योग का अभ्यास कर रहीं मीनाक्षी ने इसे अपना पेशा और जीवन का मिशन बना लिया है। वह न सिर्फ आम लोगों को, बल्कि पुलिस बटालियन के जवानों और कॉरपोरेट कर्मचारियों को भी स्वस्थ जीवनशैली अपनाने में मदद कर रही हैं।

जापान यात्रा से मिली प्रेरणा

मीनाक्षी बताती हैं कि योग उन्हें विरासत में मिला है, क्योंकि उनकी मां ने भी धीरेंद्र ब्रह्मचारी से योग सीखा था। लेकिन इस विरासत को मिशन बनाने की असली प्रेरणा उन्हें 2005 में जापान यात्रा के दौरान मिली। उन्होंने देखा कि कैसे तोक्यो में विदेशी लोग भारत की इस प्राचीन धरोहर को उत्साह से अपना रहे हैं। मीनाक्षी कहती हैं, जब मैंने देखा कि दूसरे देशों के लोग हमारी संस्कृति को इतना सम्मान दे रहे हैं, तो मुझे लगा कि हमें भी इसकी ताकत को पहचानना चाहिए। बस वहीं से मेरा यह सफर शुरू हुआ।

पुलिस जवानों की बदली जीवनशैली

मीनाक्षी पुलिस अधिकारियों के साथ काम कर रही हैं। उन्होंने यूपी पुलिस की 49वीं बटालियन के साथ अभी काम चल रहा है। इससे पहले 47वीं बटालियन में पुलिस जवानों के लाइफस्टाइल और स्लीप साइकल पर काम किया है। उन्होंने बताया, पुलिस जवानों का शेड्यूल बहुत व्यस्त होता है। मैंने देखा कि कई जवान साइटिका, हाई ब्लड प्रेशर (BP) और डायबिटीज जैसी समस्याओं से जूझ रहे थे। अपने अनुभव साझा करते हुए कहा, एक जवान का बीपी 170-180 रहता था, जो योग के नियमित अभ्यास से 110 पर आ गया। योग ने न केवल उनकी शारीरिक, बल्कि मानसिक और भावनात्मक सेहत में भी जबरदस्त सुधार किया है।



सही योग का ज्ञान है बेहद जरूरी

मीनाक्षी कौशिक इस बात पर जोर देती हैं कि हर किसी के लिए एक ही योगासन फायदेमंद नहीं होता। वह बीमारी और शरीर की जरूरत के हिसाब से योग सिखाती हैं। अगर किसी को हाई बीपी है और वह कपालभाति करता है, तो उसका बीपी और बढ़ जाएगा। यह जानना बहुत जरूरी है कि किस बीमारी में कौन सा आसन करना है और कौन सा नहीं। उदाहरण के लिए भुजंगासन पीठ दर्द और पेट के लिए फायदेमंद है, लेकिन हर्निया के मरीज को इसे करने से बचना चाहिए।

मीनाक्षी का योग सत्र, मंत्रों से ध्यान तक

उनका सत्र गायत्री मंत्र के साथ शुरू होता है। इसमें ताड़ासन, वृक्षासन, पादहस्तासन, वीरभद्रासन, मकरासन और गोमुखासन जैसे आसन शामिल होते हैं। तनाव और अनिद्रा (Insomnia) जैसी समस्याओं के लिए वह भ्रामरी प्राणायाम को बहुत प्रभावी मानती हैं। सत्र का अंत शवासन से होता है, जो मन को पूरी तरह शांत कर देता है। मीनाक्षी का मानना है कि आपके पास कितना भी पैसा हो, लेकिन अगर स्वास्थ्य अच्छा नहीं है तो सब व्यर्थ है। आज वह ऑनलाइन माध्यमों से भी योग की जागरूकता फैला रही हैं, ताकि महामारी जैसे मुश्किल समय में लोग डिप्रेशन से दूर रहें और अपनी इम्यूनिटी को मजबूत बना सकें।

अपनी बिजनेस स्टोरी शेयर करने के लिए सान्ध्य टाइम्स से संपर्क करें इस ईमेल पर : Sandhyatimes4u@gmail.com या वॉट्सऐप करें 9870532779

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)**

Amar Ujala • 22 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day 2025

4 • PG | 111 • Sqcm | 236132 • AVE | 564.4K • Cir | Middle Left
Delhi

जयपुर मेट्रो ने योग दिवस पर शिविर लगाया

नई दिल्ली (वि)। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर जयपुर मेट्रो रेल कॉरपोरेशन लिमिटेड के मेट्रो डिपो स्थित परिसर में योग शिविर का आयोजन किया गया। इस मौके पर महेश भुराडिया, (निदेशक, कंपनी मामलात), ओम प्रकाश, (निदेशक, परिचालन एवं प्रणाली), मेट्रो पुलिस एवं मेट्रो कार्मिकों ने योगाभ्यास किया। योग प्रशिक्षक मुस्कान और सपना ने योग की विभिन्न मुद्राओं, विधियों व आसनों का अभ्यास करवाया। इस मौके पर अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक वैभव गालरिया ने योग शिविर के सफल संचालन के लिए सभी को बधाई दी।



व्यावसायिक गतिविधि

Amar Ujala • 21 Jun • Ministry of Ayush
International Yoga Day 2025
1 • PG | 526 • Sqcm | 1114649 • AVE | 564.4K • Cir | Top Left
Delhi

मोदी आज तीन लाख लोगों के साथ विशाखापत्तनम में करेंगे योग

11वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस : 191 देशों के 1,300 शहरों में होंगे योग कार्यक्रम

नई दिल्ली/अमरावती। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर आंध्र प्रदेश के बंदरगाह शहर विशाखापत्तनम में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी शनिवार को योग के महाकुंभ में शामिल होंगे। पीएम मोदी यहां तीन लाख से अधिक लोगों के साथ योग करेंगे। योग के इस आयोजन को गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड में दर्ज कराने की तैयारी की जा रही है। भारत इस मौके पर 191 देशों के 1,300 शहरों में योग कार्यक्रमों का आयोजन करेगा।

11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की विषयवस्तु एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग, तय की गई है। विशाखापत्तनम में आरके बीच से भोगापुरम तक 26 किलोमीटर के क्षेत्र में एकसाथ 3.19 लाख लोगों के योग करने की व्यवस्था की गई है। यहां 1,000 लोगों की क्षमता वाले 326 कम्पार्टमेंट तैयार किए गए हैं। ब्यूरो >> 17 देशों के योगगुरु करेंगे नेतृत्व : पेज 16



विशाखापत्तनम में सूर्य नमस्कार कर 25 हजार से अधिक विद्यार्थियों ने विश्व रिकॉर्ड बनाया। आंध्र विश्वविद्यालय में 108 मिनट तक सूर्य नमस्कार किया।

25,000 आदिवासी विद्यार्थियों ने 108 मिनट तक किया सूर्य नमस्कार

विशाखापत्तनम में योग महाकुंभ में 25,000 से अधिक आदिवासी छात्र-छात्राओं ने 108 मिनट तक सूर्य नमस्कार किया। इसका उद्देश्य सबसे बड़े समूह और सबसे अधिक लोगों के एकसाथ सूर्य नमस्कार करने का रिकॉर्ड बनाना है।

सीसीटीवी कैमरे और ड्रोन रहेंगे तैनात

पुलिस महानिदेशक (डीजीपी) हरीश कुमार गुप्ता के मुताबिक, 1,200 से अधिक सीसीटीवी कैमरे और ड्रोन 26 किलोमीटर के उस हिस्से पर नजर रखेंगे, जहां हजारों लोग योग करेंगे। सुरक्षा के लिए करीब 10,000 पुलिसकर्मी तैनात किए गए हैं।

81 स्मारक स्थलों पर योग सत्र शाह अहमदाबाद में होंगे शामिल

भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण शनिवार को देशभर में 81 स्मारक स्थलों पर योग सत्र आयोजित करेगा, जिसमें केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह अहमदाबाद के निकट अडालज वाव में आयोजित समारोह में भाग लेंगे। हजारों प्रतिभागी ऐतिहासिक स्थलों जैसे पुराना किला (दिल्ली), गोल गुम्बज (कर्नाटक), कोणार्क सूर्य मंदिर (ओडिशा), चित्तौड़गढ़ किला (राजस्थान), एलीफेंटा गुफाएं (महाराष्ट्र) और एएसआई के 76 अन्य स्थलों पर योग अभ्यास करेंगे।

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। आपमे 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।

Samaj • 22 Jun • Ministry of Ayush

23 global records set on Yoga Day in Vizag

7 • PG	210 • Sqcm	111443 • AVE	1.11M • Cir	Middle Right

Bhubaneshwar

ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗଦିବସ

ବିଶାଖାପାଟଣାରେ ୨୩ ବିଶ୍ୱ ରେକର୍ଡ

ବିଶାଖାପାଟଣା,୨୧।୬ : ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ପାଳନ ପାଇଁ ଶନିବାର ବିଶାଖାପାଟଣାରେ ବ୍ୟାପକ ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଥିଲା। ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀଙ୍କ ସହ ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଏନ୍. ଚନ୍ଦ୍ରବାବୁ ନାଇଡୁ ଓ ଅନ୍ୟମାନେ ଯୋଗାସନ କରିଥିଲେ। ବିଶାଖାପାଟଣାରେ ଆୟୋଜିତ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ୨୩ଟି ନୂଆ ବିଶ୍ୱ ରେକର୍ଡ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ଚନ୍ଦ୍ରବାବୁ ନାଇଡୁ ଗଣମାଧ୍ୟମକୁ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି। ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ୨ଟି ଗିନିଜ ୱାଇର୍ଲ୍ଡ ରେକର୍ଡ୍ସ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ୨୧ଟି ୱାଇର୍ଲ୍ଡ ବୁକ୍ ଅଫ୍ ରେକର୍ଡ୍ସରେ ସ୍ଥାନ ପାଇଛି।

ସ୍ୱାମାଦିକ ସମ୍ମିଳନୀରେ ଚନ୍ଦ୍ରବାବୁ କହିଥିଲେ ବିଶାଖାପାଟଣାରେ ୩ ଲକ୍ଷ ୩ ହଜାର ଲୋକ ଏକାଠି ଯୋଗ କରିଥିଲେ। ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ସର୍ବାଧିକ ଲୋକ ଏକତ୍ର ଯୋଗ କରିବା ଯୋଗୁଁ ତାହା ଗିନିଜ ୱାଇର୍ଲ୍ଡ ରେକର୍ଡ୍ସରେ ସ୍ଥାନ ପାଇଛି। ସେହିପରି ଆନ୍ଧ୍ର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ୨୨ ହଜାର ୧୨୨ଜଣ ଜନଜାତି ଛାତ୍ର ୧୦୮ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୧୦୮ଥର ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର କରି ଆଉ ଏକ ଗିନିଜ ରେକର୍ଡ କରିଥିବା ସେ ସୂଚନା ଦେଇଥିଲେ। ବିଶାଖାପାଟଣାରେ ଆୟୋଜିତ ଯୋଗ ଦିବସ ପାଳନ ବିପୁଳ ସଫଳତା ହାସଲ କରିଥିବା ସେ କହିଥିଲେ। ବିଶାଖାପାଟଣା ଆସି ଯୋଗ ଦିବସରେ ସାମିଲ ହୋଇଥିବାରୁ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀଙ୍କୁ ଚନ୍ଦ୍ରବାବୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ। ବିଶାଖାପାଟଣାରେ ଆୟୋଜିତ ଯୋଗ ଦିବସକୁ ସଫଳ କରାଇଥିବାରୁ ଚନ୍ଦ୍ରବାବୁ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ, ଆୟୋଜକ ଓ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଇଥିଲେ। ଯୋଗ ଦିବସ ଅବସରରେ



ସମଗ୍ର ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶରେ ୨ କୋଟି ୪୫ ଲକ୍ଷ ବ୍ୟକ୍ତି ଯୋଗାସନ କରିଥିବା ସେ ସୂଚନା ଦେଇଥିଲେ। ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୧ କୋଟି ୮୦ ଲକ୍ଷ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ତରଫରୁ ସାର୍ଟିଫିକେଟ୍ ପ୍ରଦାନ କରାଯିବ ବୋଲି ଚନ୍ଦ୍ରବାବୁ ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ। ଯୋଗ ଭାରତୀୟ ପରମ୍ପରା ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଏହା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଫଳରେ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ମିଳି ପାରୁଛି। ତେଣୁ କୋଟିକୋଟି ଲୋକ ଯୋଗ ଦିବସରେ ନିଜକୁ ସାମିଲ କରିଥିବା ସେ କହିଥିଲେ। ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀଙ୍କ ଉଦ୍ୟମ ଯୋଗୁଁ ଯୋଗ ବିଶ୍ୱରେ ଅଧିକ ଲୋକପ୍ରିୟତା ହାସଲ କରିଥିବା ଚନ୍ଦ୍ରବାବୁ ଦର୍ଶାଇଥିଲେ। ୧୭୦ଟି ଦେଶରେ ଯୋଗ ଦିବସ ପାଳନ ହେଉଛି ଏବଂ ବହୁସଂଖ୍ୟକ ବ୍ୟକ୍ତି ଏଥିରେ ସାମିଲ ହୋଇଥିବା ସେ କହିଥିଲେ।

ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶର ୨୬ଟି ଜିଲ୍ଲା ଓ ୧୦୧ଟି ପର୍ଯ୍ୟଟନସ୍ଥଳୀରେ ଯୋଗ ଶିବିର ଆୟୋଜିତ ହୋଇଥିଲା। ଯୋଗକୁ ଅଧିକ ଲୋକାଭିମୁଖୀ କରିବା ନିମନ୍ତେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଖୁବ୍‌ଶୀଘ୍ର ଏକାଧିକ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରିବେ ବୋଲି ଚନ୍ଦ୍ରବାବୁ ଘୋଷଣା କରିବା ସହ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ସବୁଦିନ ଯୋଗ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ। ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଯୋଗ ଅଧ୍ୟୟନ ପରିଷଦ ଗଠନ କରିବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଥିବା ଚନ୍ଦ୍ରବାବୁ ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ।

Samaj • 21 Jun • Ministry of Ayush

Nalco pre preparation International Yoga Day

17 • PG	115 • Sqcm	60834 • AVE	1.11M • Cir	Middle Center

Bhubaneshwar

ନାଲକୋ ପକ୍ଷରୁ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ପ୍ରାକ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତି

ଭୁବନେଶ୍ୱର,୨୦।୬: ନାଲକୋ ପକ୍ଷରୁ ଚଳିତ ବର୍ଷର ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ପାଳନ ତଥା ଯୋଗର ପ୍ରଚାର ପ୍ରସାର ନିମନ୍ତେ ସଚେତନତା ସ୍ୱମନ୍ଧୀୟ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆୟୋଜନ କରାଯାଉଛି । ଆଜି କମ୍ପାନୀ ପକ୍ଷରୁ ବିଭିନ୍ନ ୟୁନିଟରେ ବୃହତ୍ ଯୋଗ ଶିବିର ଆୟୋଜନ କରାଯାଉଛି । ଏଥିସହ ଗତ ଏକ ମାସ ଧରି ପ୍ରାକ-ପ୍ରସ୍ତୁତି ରୂପେ କମ୍ପାନୀର ସମସ୍ତ ପରିଚାଳନା ୟୁନିଟରେ 'ଯୋଗ ବୁଟ-କ୍ୟାମ୍ପ', 'ୱାଇ-ବ୍ରେକ ଆଟ ୱାର୍କପ୍ଲେସ' ଓ 'ଯୋଗାଭ୍ୟାସ' ଅଧିବେଶନ ଆୟୋଜନ କରାଯାଉଛି । ଏଥିରେ



ପରିବାର ସହିତ କର୍ମଚାରୀମାନେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି । 'ଜନ ଭାଗୀଦାରୀ'କୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ନିମନ୍ତେ କୋରାପୁଟଠାରେ ନାଲକୋ ଖଣି ଓ ପରିଶୋଧନ ପ୍ରକଳ୍ପ ତଥା ଅନୁଗୋଳର ସ୍ମେଲଟର ଓ ପାୱାର କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ଗ୍ରାମଗୁଡ଼ିକରେ ମଧ୍ୟ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆୟୋଜନ କରାଯାଉଛି । କମ୍ପାନୀରେ କାର୍ଯ୍ୟରତ ମହିଳା ତଥା ସ୍କୁଲ ଛାତ୍ରୀଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଚେତନତା ଅଧିବେଶନ ଆୟୋଜନ କରାଯାଉଥିବା କମ୍ପାନୀର କର୍ପୋରେଟ ଯୋଗାଯୋଗ ବିଭାଗ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇଛି ।

Matrubhasa • 22 Jun • Ministry of Ayush

PM Modi leads historic Yoga Day gathering in Visakhapatnam

7 • PG | 375 • Sqcm | 37492 • AVE | 180K • Cir | Top Left

Bhubaneshwar

ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶର ବିଶାଖାପାଟଣାରେ ଏକାଦଶ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ସମାରୋହରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଉଦବୋଧନ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ (ପିଆଇବି) : ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ ଆଜି ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶର ବିଶାଖାପାଟଣାରେ ଏକାଦଶ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ (ଆଇଓ୍ୱାଇଡି) କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଉଦବୋଧନ ଦେଇଛନ୍ତି। ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ପାଳନର ନେତୃତ୍ୱ ନେଇଥିଲେ ଏବଂ ଯୋଗ ଅଧିବେଶନରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ। ଏହି ଅବସରରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଭାରତ ଏବଂ ବିଶ୍ୱର ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସରେ ହାର୍ଦ୍ଦିକ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଇଥିଲେ । ସେ କହିଥିଲେ, ଚଳିତ ବର୍ଷ ଏକାଦଶ ଯୋଗ ଦିବସରେ ସାମୂହିକ ଭାବରେ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ସାରା ବିଶ୍ୱ ଏକତ୍ରିତ ହୋଇଛି। ଯୋଗର ବିଶେଷତ୍ୱ ହେଉଛି ''ଏକତ୍ୱ ହେବା'' ଏବଂ ଯୋଗ କିପରି ବିଶ୍ୱକୁ ଏକତ୍ରିତ କରିଛି, ତାହା ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିବା ଉତ୍ସାହଜନକ। ଗତ ଦଶନ୍ଧି ଧରି ଯୋଗର ନିରନ୍ତର ଯାତ୍ରା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରି ଶ୍ରୀ ମୋଦୀ ସେହି ମୁହୂର୍ତ୍ତକୁ ମନେ ପକାଇଥିଲେ ଯେତେବେଳେ ଭାରତ ମିଳିତ ଜାତିସଂଘରେ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ପାଳନର ପ୍ରସ୍ତାବ ଦେଇଥିଲା। ସେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଥିଲେ, ୧୭୫ଟି ଦେଶ ଏହି ପ୍ରସ୍ତାବକୁ ସମର୍ଥନ କରିଥିଲେ, ଯାହା ବ୍ୟାପକ ବିଶ୍ୱ ଏକତାର ଏକ ଅନନ୍ୟ ଉଦାହରଣ। ଏହି ସମର୍ଥନ କେବଳ ଏକ ପ୍ରସ୍ତାବ ପାଇଁ ନୁହେଁ ବରଂ ମାନବତାର ବୃହତ୍ତର ମଙ୍ଗଳ ପାଇଁ ବିଶ୍ୱର ସାମୂହିକ ପ୍ରୟାସର ନିଦର୍ଶନ ବୋଲି ସେ ଜୋର ଦେଇ କହିଥିଲେ । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଆହୁରି ମଧ୍ୟ କହିଥିଲେ, ଏଗାର ବର୍ଷ ପରେ, ଯୋଗ ବିଶ୍ୱର ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଲୋକଙ୍କ ଜୀବନଶୈଳୀର ଏକ ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ଅଂଶ ପାଲଟିଛି। ବିଭିନ୍ନ ଜନମାନେ ବ୍ରେରିରେ ଯୋଗ ପାଠ ପଢ଼ିବା ଏବଂ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ମହାକାଶରେ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଗୌରବର ବିଷୟ। ଯୋଗ ଅଲିମ୍ପିଆଡରେ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳର ଯୁବକମାନଙ୍କ ଉତ୍ସାହଜନକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକୁ ମଧ୍ୟ ସେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଥିଲେ। ଶ୍ରୀ ମୋଦୀ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରି କହିଥିଲେ ଯେ ସିଡନୀ ଅପେରା ହାଉସର ପଦକ୍ଷେପ ହେଉ, ମାଉଣ୍ଟ ଏଭରେଷ୍ଟର ଶିଖର ହେଉ, କିମ୍ବା ସମୁଦ୍ରର ବିଶାଳ ବିସ୍ତୃତି, ସବୁଠି ବାର୍ତ୍ତା ଗୋଟିଏ, ''ଯୋଗ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ, ଯୋଗ ସୀମା, ପୃଷ୍ଠଭୂମି, ବୟସ ଓ କ୍ଷମତାଠାରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ।'' ବିଶାଖାପାଟଣାରେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିବାରୁ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ସନ୍ତୋଷ ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ । ସେ ଏହି ସହରକୁ ପ୍ରକୃତି ଏବଂ ପ୍ରଗତିର ସଙ୍ଗମସ୍ଥଳ ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଥିଲେ। ଶ୍ରୀ ମୋଦୀ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଆୟୋଜନ ପାଇଁ ଏଥିରେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଶଂସା କରିଥିଲେ। ସେ ମଧ୍ୟ ଶ୍ରୀ ଚନ୍ଦ୍ରବାବୁ ନାଇଡୁ ଓ ଶ୍ରୀ ପବନ କଲ୍ୟାଣଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ନେତୃତ୍ୱ ପାଇଁ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜଣାଇଥିଲେ। ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଆଲୋକପାତ କରି କହିଥିଲେ ଯେ ସେମାନଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଆନ୍ଧ୍ର ପ୍ରଦେଶ ଏକ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ପଦକ୍ଷେପ ସ୍ୱରୂପ 'ଯୋଗାନ୍ଧ୍ର ଅଭିଯାନ' ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲା। ଶ୍ରୀ ନାରା ଲୋକେଶଙ୍କ ପ୍ରୟାସକୁ ମଧ୍ୟ ବିଶେଷ ଭାବରେ ପ୍ରଶଂସା କରି ସେ କହିଥିଲେ, ଯୋଗ କିପରି ଏକ ପ୍ରକୃତ ସାମାଜିକ ଉତ୍ସବ ହୋଇପାରେ ଏବଂ ସମାଜର ପ୍ରତ୍ୟେକ ବର୍ଗକୁ ଏଥିରେ କିଭଳି ସାମିଲ କରାଯାଇପାରିବ ତାହା ଶ୍ରୀ ଲୋକେଶ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଛନ୍ତି। ଗତ ଏକରୁ ଦେଢ଼ ମାସ ମଧ୍ୟରେ, ଶ୍ରୀ ଲୋକେଶ ଯୋଗାନ୍ଧ୍ର ଅଭିଯାନ ମାଧ୍ୟମରେ ଅନନ୍ୟ ପ୍ରତିବଦ୍ଧତା ଦେଖାଇଛନ୍ତି ଏବଂ ତାଙ୍କ ପ୍ରୟାସ ପାଇଁ ସେ ପ୍ରଶଂସାର ପାତ୍ର ବୋଲି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମତ ଦେଇଥିଲେ। ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଜୋର ଦେଇ କହିଥିଲେ, ଯୋଗାନ୍ଧ୍ର ଅଭିଯାନରେ ଦୁଇ କୋଟିରୁ ଅଧିକ ଲୋକ ସାମିଲ ହୋଇଛନ୍ତି, ଯାହା ଦୃଢ଼ ଜନ ଭାଗୀଦାରୀ ଭାବନାକୁ ପ୍ରତିଫଳିତ କରୁଛି । ଏହି ଭାବନା ଏକ ବିକଶିତ ଭାରତ ପାଇଁ ମୂଳଦୁଆ ଗଠନ କରିଛି। ଯେତେବେଳେ ନାଗରିକମାନେ କୌଣସି ଏକ ଅଭିଯାନର ନେତୃତ୍ୱକୁ ସ୍ୱୀକୃତି ଦିଅନ୍ତି ଏବଂ ସକ୍ରିୟ ଭାବରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି, ସେତେବେଳେ କୌଣସି ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ପହଞ୍ଚିବା ଆଉ ଅସମ୍ଭବ ହୋଇ ରହେ ନାହିଁ। ବିଶାଖାପାଟଣାର ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଲୋକଙ୍କ ସବିଚ୍ଛା ଏବଂ ଉତ୍ସାହଜନକ ପ୍ରୟାସ ଦୃଶ୍ୟମାନ ହୋଇପାରିଛି ବୋଲି ଶ୍ରୀ ମୋଦୀ କହିଥିଲେ। ଚଳିତ ବର୍ଷର ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସର ବାର୍ତ୍ତା, ''ଏକ ପୃଥିବୀ, ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଯୋଗ'' ଉପରେ ଆଲୋକପାତ କରି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ କହିଥିଲେ, ଏହା ଏକ ଗଭୀର ସତ୍ୟକୁ ପ୍ରତିଫଳିତ କରେ ଏବଂ ତାହା ହେଉଛି ପୃଥିବୀର ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରାଣୀର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରସ୍ପର ସହିତ ଜଡିତ। ଆମର ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ପାଦନ କରୁଥିବା ମାଟି, ଆମକୁ ଜଳ ଯୋଗାଉଥିବା ନଦୀ, ଆମର ପରିଘଂସ୍ଥାକୁ ପରିଚାଳିତ କରୁଥିବା ପ୍ରାଣୀ ଏବଂ ଆମକୁ ପୋଷଣ ଦେଉଥିବା ଉଦ୍ଭିଦଗୁଡ଼ିକର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ମାନବ କଲ୍ୟାଣ ନିର୍ଭର କରେ। ଯୋଗ ଆମକୁ ଏହି ସମ୍ପର୍କ ଉପରେ ସଚେତନ କରାଏ । ବିଶ୍ୱ ସହିତ ଏକରୂପତା ଆଡକୁ ଯାତ୍ରା ଦିଗରେ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରେ। ଯୋଗ ଆମକୁ ଶିଖାଏ ଯେ ଆମେ ପୃଥକ ବ୍ୟକ୍ତି ନୋହୁଁ ବରଂ ପ୍ରକୃତିର ଅବିନ୍ୟୁ ଅଂଶବିଶେଷ। ପ୍ରାରମ୍ଭରେ, ଆମେ ଆମର ନିଜସ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସୁସ୍ଥତାର ଯତ୍ନ ନେବାକୁ ଶିଖୁ, କିନ୍ତୁ ଧୀରେ ଧୀରେ, ଏହି ଯତ୍ନ ଆମର ପରିବେଶ, ସମାଜ ଏବଂ ପୃଥିବୀ ଆଡକୁ ବିସ୍ତାରିତ ହୁଏ ବୋଲି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ କହିଥିଲେ। ଯୋଗ ଏକ ଗଭୀର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଶୃଙ୍ଖଳା ଯାହା, ସେହି ସମୟରେ, ଏକ ସାମୂହିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ - ଯାହା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ମୋ ଠାରୁ ଆମେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯାତ୍ରା ଆଡକୁ ନେଇ ଯାଏ ବୋଲି ଶ୍ରୀ ମୋଦୀ କହିଥିଲେ । ଶ୍ରୀ ମୋଦୀ କହିଥିଲେ,'ମୁଁରୁ ଆମେ'ର ଭାବନା ଭାରତର ଆତ୍ମାକୁ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ କରିଥାଏ। ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱାର୍ଥରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଉଠି ସମାଜ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବା ଆରମ୍ଭ କରେ, ସେତେବେଳେ ସମଗ୍ର ମାନବତାର କଲ୍ୟାଣ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିଥାଏ। ସେ ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତି ସମ୍ପର୍କରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରି କହିଥିଲେ, ଏହା ଆମକୁ ଛତ୍ତଳଙ୍କଡ଼ଗ୍ଧ;ସବେଁ ଭବନ୍ତୁ ସୁଖିନଃଛତ୍ତଳଙ୍କଡ଼ଗ୍ଧ;ର ମୂଲ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ଦିଏ। ସମସ୍ତଙ୍କ କଲ୍ୟାଣ ହେଉଛି ମନୁଷ୍ୟର ପରମ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ। 'ମୁଁ' ରୁ 'ଆମେ' ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଯାତ୍ରା ସେବା, ସମର୍ପଣ ଏବଂ ସହାବସ୍ଥାନର ମୂଳଦୁଆ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରେ।



Matrubhasa • 21 Jun • Ministry of Ayush

PM Modi to Lead Record-Breaking Yoga Day Event in Visakhapatnam

7 • PG | 145 • Sqcm | 14471 • AVE | 180K • Cir | Middle Right

Bhubaneshwar

ବିଶାଖାପାଟଣାରୁ ଏକାଦଶ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ସମାରୋହର ନେତୃତ୍ୱ ନେବେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ(ପିଆଇବି): ୨୧ ଜୁନ୍ ୨୦୨୫ ରେ ମହାସମାରୋହରେ ପାଳନ ହେବାକୁ ଥିବା ଏକାଦଶ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ (ଆଇଡିୱାର) ପାଇଁ ମଞ୍ଚ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଛି । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶର ବିଶାଖାପାଟଣାରୁ ଜାତୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ନେତୃତ୍ୱ ନେଇ ମୁଖ୍ୟ ସ୍ଥାନରେ ୩ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କ ସହିତ ସାଧାରଣ ଯୋଗ ପ୍ରୋଟୋକଲ (ସିଓ୍ୱାଇପି) ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବେ। ତାଙ୍କ ସହିତ ଭାରତର ବିଶ୍ୱ ସୁସ୍ଥତା ଦୃଷ୍ଟିକୋଣର ଏହି ବିଶାଳ ପ୍ରଦର୍ଶନରେ କେନ୍ଦ୍ର ରାଷ୍ଟ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ (ଆୟୁଷ) ଶ୍ରୀ ପ୍ରତାପରାଓ ଜାଧବ ଏବଂ ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଏନ. ଚନ୍ଦ୍ରବାବୁ ନାଇଡୁ ଯୋଗଦେବେ।

ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ବିଶାଖାପାଟଣାର ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସ୍ଥାନରେ ୩ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କ ସହିତ ସାଧାରଣ ଯୋଗ ପ୍ରୋଟୋକଲ (ସିଓ୍ୱାଇପି) ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବେ, ଯାହା 'ଯୋଗ ସଙ୍ଗମ' ପଦକ୍ଷେପ ଅଧୀନରେ ଦେଶର ୧୦ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ସ୍ଥାନ ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିବ। ଏହି ସାମୂହିକ ପ୍ରଦର୍ଶନ ସକାଳ ୬ ଟା ୩୦ ମିନିଟ୍‌ରୁ ସକାଳ ୭ ଟା ୪୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବ ଏବଂ ଏଥିରେ ଦେଶର ସମସ୍ତ କୋଣ-ଅନୁକୋଣରୁ ଅଭୂତପୂର୍ବ ସମାବେଶର ଆଶା କରାଯାଉଛି।

ଏକ ଅଭୂତପୂର୍ବ ସମାବେଶରେ, ରାଜ୍ୟର ୧ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ସ୍ଥାନରେ ୨ କୋଟିରୁ ଅଧିକ ଲୋକ ଯୋଗ ଅଧିବେଶନରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବାର ଆଶା କରାଯାଉଛି । ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶ ସରକାର ଏହି ଉତ୍ସବକୁ ପାଳନ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଗିନିଜ୍ ୱାର୍ଲ୍ଡ ରେକର୍ଡ ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ ମଧ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି। ଏହା ସହିତ, ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶ ସରକାର ପଞ୍ଜୀକୃତ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କୁ ୫୦ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ଯୋଗ ପ୍ରମାଣପତ୍ର ପ୍ରଦାନ କରିବେ, ଯାହା ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସର ଏହି ଦଶନ୍ଧି ସଂସ୍କରଣକୁ ଭାରତର ସାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ଯାତ୍ରାରେ ଏକ ପ୍ରକୃତ ଐତିହାସିକ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ଭାବରେ ପରିଗଣିତ କରିବ।

ବିଶାଖାପାଟଣାରେ ପାଳନର ଅଂଶ ସ୍ୱରୂପ, ଆଜି ଆନ୍ଧ୍ର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଏକ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଥିଲା, ଯେଉଁଠାରେ ପ୍ରାୟ ୨୫,୦୦୦ ଆଦିବାସୀ ପିଲା ୧୦୮ ମିନିଟରେ ୧୦୮ଟି ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ। ଏହି ଅନନ୍ୟ ପଦକ୍ଷେପ ଆଦିବାସୀ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଉତ୍ସାହୀ ଅଂଶଗ୍ରହଣକୁ ଉଜ୍ଜୀବିତ କରିଥିଲା ଏବଂ ତୃଣମୂଳ ସ୍ତରରେ ଯୋଗର ଗଭୀର ବ୍ୟାପକତାକୁ ପ୍ରତିଫଳିତ କରିଥିଲା।

ଦିଲ୍ଲୀ ମଧ୍ୟ ଏହି ଜାତୀୟ ଉତ୍ସବରେ ସକ୍ରିୟ ଭାବରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ। ଜୁନ୍ ମାସ ୨୧ ତାରିଖରେ, ରାଜଧାନୀର ୧୦୯ଟି ସ୍ଥାନରେ ଯୋଗ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବ, ଯେଉଁଥିରେ ଐତିହାସିକ ଲାଲକିଲ୍ଲାରେ ଏକ ଭବ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ। ଆୟୁଷ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟର ସହଯୋଗରେ ଡ୍ରୁକୁମାରୀମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଆୟୋଜିତ ଏବଂ ମୋରାରଜୀ ଦେଶାଇ ଜାତୀୟ ଯୋଗ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ଓ ଭାରତୀୟ ପ୍ରତ୍ନତତ୍ତ୍ୱ ସର୍ବେକ୍ଷଣ ସଂସ୍ଥା ଦ୍ୱାରା ଗୃହୀତ, ଲାଲକିଲ୍ଲା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ 'ଏକ ପୃଥିବୀ, ଏକ ସାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଯୋଗ' ବିଷୟବସ୍ତୁକୁ ଉଜ୍ଜୀବିତ କରିବ।

Nitidin • 22 Jun • Ministry of Ayush

Union Minister Dharmendra Pradhan Marks Yoga Day In Sambalpur

3 • PG | 333 • Sqcm | 266436 • AVE | 505.03K • Cir | Top Center

Bhubaneshwar

ସମ୍ବଲପୁରରେ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗଦିବସ ପାଳିଲେ କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ

ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଚେତନାର ବୈଜ୍ଞାନିକ ପ୍ରୟୋଗ ହେଉଛି ଯୋଗ: ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର

ସମ୍ବଲପୁର,୨୧/୬(ଏନ୍‌ଏନ୍‌ଏସ୍‌): ଯୋଗ ; ଶାରିରୀକ, ମାନସିକ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଚେତନାର ବୈଜ୍ଞାନିକ ପ୍ରୟୋଗ ବୋଲି ଶନିବାର ସମ୍ବଲପୁରରେ ୧୧ତମ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ'ପାଳନ କରିବା ଅବସରରେ କେନ୍ଦ୍ର ଶିକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରୀ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ କହିଛନ୍ତି। କେନ୍ଦ୍ର ଶିକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରୀ ସମ୍ବଲପୁରର ମାଆ ସମଲେଶ୍ୱରୀଙ୍କ ପୀଠ ଓ ମହାନଦୀର ଉପକୂଳ ଅଞ୍ଚଳରେ ସମ୍ବଲପୁରର ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ସହ ଯୋଗ କରିଥିଲେ। ବିଶେଷ ଭାବରେ ସ୍କୁଲରୁ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ତରର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ, ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ, ସାମାଜିକ ସଂଗଠନ, ସରକାରୀ ସଂସ୍ଥା ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଂଗଠନର ସଦସ୍ୟମାନେ କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ସହ ସମବେତ ହୋଇ ଯୋଗ କରିଥିଲେ। ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଘୋଷିତ ଯୋଗ ଦିବସ -୨୦୨୫ ବିଷୟବସ୍ତୁ 'ଏକ ପୃଥିବୀ, ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଯୋଗ' ଉପରେ ଶ୍ରୀ ପ୍ରଧାନ ଆଲୋକପାତ କରିବା ସହ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଇଥିଲେ।

ସେ କହିଥିଲେ ଯୋଗ ଭାରତର ପ୍ରାଚୀନ ସଂସ୍କୃତିର ଏକ ଅମୂଲ୍ୟ ଉପହାର। ୨୦୧୪ରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଜୁନ ୨୧କୁ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ସ୍ତରରେ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ପୂର୍ବକ ଯୋଗ ଦିବସ



ପାଳନ ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦେଇଥିଲେ। ଭାରତର ପ୍ରସ୍ତାବକୁ ୧୫୦ରୁ ଅଧିକ ଦେଶ ସମର୍ଥନ ଦେଇଥିଲେ। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସମୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଯୋଗ ଏକ ସିଦ୍ଧ ଉପଚାର ଅଟେ। ବୃତ ପ୍ରେସର, ମଧୁମେହ ଭଳି ରୋଗକୁ ପ୍ରତିହତ କରିବା ପାଇଁ ଆମକୁ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଶୈଳୀକୁ ବିକଶିତ କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିବ। ଏଥିପାଇଁ ଜାତୀୟ ଶିକ୍ଷା ନୀତିରେ ମଧ୍ୟ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଏବଂ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ଉପରେ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି। ସମ୍ବଲପୁରର ଗୋଟିଏ ଚରିତ୍ର, ସଂସ୍କୃତି ଓ ଉତ୍ସାହ ଅଛି। ଶାରିରୀକ ସୁସ୍ଥତାରେ ସମ୍ବଲପୁର ରାଜ୍ୟ ଓ ଦେଶର ପ୍ରମୁଖ ଅଞ୍ଚଳ ଭାବରେ ଉଭା ହେଉଛି। କ୍ରୀଡ଼ା, ବ୍ୟାୟମ, କୁସ୍ତି ତଥା ପ୍ରାତଃ ଭ୍ରମଣ ଓ ସଂଧ୍ୟା ଭ୍ରମଣ ଲୋକମାନଙ୍କ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ଅଙ୍ଗ ହୋଇଛି। ସମସାମୟିକ ସମୟରେ ଆମକୁ ସମ୍ବଲପୁରକୁ ସୁସ୍ଥ ଓ ସୁନ୍ଦର ରଖିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିବ। ଆଗାମୀ ଦିନରେ ଯେପରି ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲାର ପ୍ରତିଟି ଗାଁର ନାଗରିକମାନେ ଯୋଗ ଦିବସ ପାଳନ କରିବେ, ସେ ଦିଗରେ ଆମେ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରିବା ଦରକାର। ମା'ସମଲେଶ୍ୱରୀଙ୍କ ଆଶୀର୍ବାଦରେ ଜିଲ୍ଲାର ନାଗରିକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପନ୍ନତା ଆଣିବା ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ କରିବା ସହ ସୁସ୍ଥ ଓ ସୁଖୀ ଜୀବନଯାପନ ପାଇଁ ଯୋଗକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ଶ୍ରୀ ପ୍ରଧାନ ନାଗରିକମାନଙ୍କୁ ଆହ୍ୱାନ କରିଥିଲେ। କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ସହ ଓଡ଼ିଶା ଗ୍ରାମ୍ୟ ଉନ୍ନୟନ, ପଞ୍ଚାୟତି ରାଜ ଓ ପାନୀୟ ଜଳ ବିଭାଗର ମନ୍ତ୍ରୀ ରବି ନାରାୟଣ ନାଏକ ମଧ୍ୟ ଯୋଗ ପାଳିଥିଲେ। ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଯେ ବିଶାଖପାଟଣାରୁ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଯୋଗ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ସିଧା ପ୍ରସାରଣ ମଧ୍ୟ ଏଠାରେ ପ୍ରସାରିତ ହୋଇଥିଲା ।

Nitidin • 21 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day is being celebrated at Healthville, an ODM

4 • PG | 227 • Sqcm | 181777 • AVE | 505.03K • Cir | Bottom Left

Bhubaneshwar

ହେଲ୍ଥଭିଲେ, ଓଡିଏମ୍‌ରେ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ





ଭୁବନେଶ୍ୱର ,୨୦।୬/ଏନ୍‌ଏନ୍‌ଏସ୍‌: ମୋରାରଜୀ ଦେସାଇ ଜାତୀୟ ଯୋଗ ସଂସ୍ଥା, ଆୟୁଷ୍ ମନ୍ତ୍ରାଳୟ, ଭାରତ ସରକାର ଓ ପୂର୍ବ ଭାରତର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାକେନ୍ଦ୍ର ହେଲ୍ଥଭିଲେଙ୍କ ସଂଯୁକ୍ତ ପ୍ରୟାସରେ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଶୁଭାରମ୍ଭ ହୋଇଛି, ଯାହା ଆସନ୍ତକାଲି ସମାପନ ହେବ। ଏହି ୧୧ତମ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ 'ହରିତ ଯୋଗ' ନାମକ ଏକ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆୟୋଜିତ ହେଲା ଯାହାର ମୂଳ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଥିଲା 'ଏକ୍ ପେଡ୍ ମା'କେ ନାମ୍' - ମାଆ ଓ ମା ଧରିତ୍ରୀ ପାଇଁ ସ୍ନେହ, ସମ୍ମାନ ଓ ସମର୍ପଣ ଜଣାଇବା ସହିତ ପରିବେଶ ସଂରକ୍ଷଣ ଓ ମାନବ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉନ୍ନତିରେ ହରିତ କ୍ରାନ୍ତି ଓ ଯୋଗର ଭୂମିକାକୁ ପ୍ରଚାର, ପ୍ରସାର କରିବା।

ଏହି ଅବସରରେ ଓଡ଼ିଆ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଅଭିନେତା ସବ୍ୟସାଚୀ ମିଶ୍ର ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗଦେଇ ପରିବେଶ ସଂରକ୍ଷଣ ଓ ମାନବ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଜାଗରୁକତା, ଆବଶ୍ୟକତା ବିଷୟରେ ବକ୍ତବ୍ୟ ରଖିଥିଲେ। ଓଡିଏମ୍ ଶିକ୍ଷା ସମୂହ ଓ ହେଲ୍ଥଭିଲ୍‌ର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଡଃ ସତ୍ୟବ୍ରତ ମୀନକେତନ ସ୍ୱାଗତ ଭାଷଣ ଦେବା ସହ ଯୋଗ, ଶିକ୍ଷା ଓ ପର୍ଯ୍ୟାବରଣର ସମନ୍ୱୟତା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବିଶେଷ ଆଲୋକପାତ କରିଥିଲେ।ହେଲ୍ଥଭିଲ୍‌ର ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ଅଧିକାରୀ ଓ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଡ଼ ମିଲିନ୍ଦ ପରାଶରଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାରେ କମନ୍ ଯୋଗ ପ୍ରୋଟୋକଲ୍ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା, ଯେଉଁଥିରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ, କର୍ମଚାରୀ ଓ ଯୋଗ ଆସକ୍ତମାନେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ। ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ହେଲ୍ଥଭିଲ୍ କ୍ୟାମ୍ପସ ଓ ରାସ୍ତାପାଖରେ ବୃକ୍ଷ ରୋପଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମଧ୍ୟ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା।

ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଓଡ଼ିଏମ୍ ଏମେରାଲ୍ଡ ପ୍ରେକ୍ଷାଳୟରେ ଏକ ସେମିନାର ଓ ପ୍ୟାନେଲ୍ ଆଲୋଚନା ମଧ୍ୟ ଆୟୋଜିତ ହୋଇଥିଲା। ଯାହାର ବିଷୟ ବସ୍ତୁ ଥିଲା 'ବିଦ୍ୟାଳୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗ ଏବଂ ପର୍ଯ୍ୟାବରଣ ଶିକ୍ଷା ଓ ରକ୍ଷାର ଆବଶ୍ୟକତା। ଏହି ଆଲୋଚନାରେ ପ୍ରକ୍ଷାତ ପରିବେଶବିତ୍ ଓ ଯୋଗ ଉତ୍ସାହୀ ମମତା ବିଶ୍ନାଇ, ରମାଦେବୀ ମହିଳା ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଆସୋସିଏଟ୍ ପ୍ରଫେସର ଡକ୍ଟର ସସ୍ମିତା କର, ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା କେନ୍ଦ୍ର ହେଲ୍ଥଭିଲେର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଡକ୍ଟର ମିଲିଣ୍ଡ ପରାଶର, ହେଲ୍ଥଭିଲେର ଅନ୍ୟ କର୍ମକର୍ତ୍ତା, ଅନ୍ତଃରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ପ୍ରକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ସଂସ୍ଥାର ପ୍ରତିନିଧି ତଥା ଓ.ଡ଼ି.ଏମ୍ ପବ୍ଲିକ୍ ସ୍କୁଲର ଶିକ୍ଷକ-ଶିକ୍ଷିକା ଓ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଭାଗ ନେଇଥିଲେ।

Kesari • 22 Jun • Ministry of Ayush

Yoga Day celebrated all over the world including India

7 • PG | 572 • Sqcm | 371805 • AVE | 392.81K • Cir | Top Left

Pune

भारतासह जगभर योगदिन साजरा

आंध्र प्रदेशात कार्यक्रमांचा विक्रम; गिनीज बुकमध्ये नोंद

नवी दिल्ली : आंतरराष्ट्रीय योग दिन -२०२५ शनिवारी भारतापासून अमेरिकेपर्यंत जगभर अपूर्व उत्साहात साजरा झाला. नागरिकांनी योगाद्वारे केवळ शरीर आणि मन संतुलित करण्याचा संकल्प केला नाही तर निरोगी जीवनशैली स्वीकारण्याचा संदेशही विविध ठिकाणी कार्यक्रम आयोजित करुन दिला.

आंध्र प्रदेशातील विशाखापट्टणम येथे पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या प्रमुख उपस्थितीत ११ व्या योगदिनाचा कार्यक्रम झाला. मुख्यमंत्री चंद्राबाबू नायडू आणि उपमुख्यमंत्री पवन कल्याणही सहभागी झाले होते एक पृथ्वी, एक आरोग्यासाठी योग, अशी यंदाच्या योगदिनाची थीम होती. जी पृथ्वी आणि मानवी आरोग्य यांच्यातील परस्परसंबंध अधोरेखित करते. विशाखापट्टणममध्ये पंतप्रधान मोदींनी तीन लाख नागरिक आणि ४० देशांतील राजदूतांसोबत योग केला. दरम्यान, आंध्र प्रदेश सरकारने योगदिनी गिनीज वर्ल्ड रेकॉर्ड केला आहे. राज्यातील कार्यक्रमांत ५० लाखांहून अधिक जण सहभागी झाले होते. त्यांना योग प्रमाणपत्रेही वितरित करण्यात आली. सरकारने राज्यात योग आंध्र मोहीम सुरू केली आहे. त्यात दररोज योगासने करणाऱ्या दहा लाख नागरिकांचा समुदाय निर्माण करण्याचे उद्दिष्ट ठेवले आहे.

दरम्यान, पंतप्रधान नरेंद्र मोदी आणि मुख्यमंत्री चंद्राबाबू नायडू यांनी उपक्रमाचे कौतुक केले आणि म्हटले की केवळ भारतातच नव्हे, तर जगभरात योग लोकप्रिय झाला आहे. ज्यामुळे तो जागतिक आरोग्य चळवळ बनला आहे. नायडू यांच्या मते, यावेळी १७५ हून अधिक देशांमध्ये १२ लाख ठिकाणी १० कोटींहून अधिक जणांनी योग दिनाच्या कार्यक्रमांमध्ये भाग घेतला. त्यामुळे योग आता केवळ भारताची परंपरा राहिलेली नसून तो एक सार्वत्रिक सांस्कृतिक वारसा बनला आहे.





योग जगाला सीमा, वया पलीकडे जोडण्याचा संदेश देतो. भारताने संयुक्त राष्ट्रांमध्ये योग दिनाचा प्रस्ताव जेव्हा मांडला होता, तेव्हा १७७ देशांनी त्याला पाठिंबा दिला होता. आज योग हा कोट्यवधी नागरिकांच्या जीवनाचा एक अविभाज्य भाग बनला आहे. मानवतेसाठी योग २.० ची सुरुवात झाली आहे. आंतरिक शांतीचे माध्यम योगाला बनविण्यासाठी जागतिक धोरण तयार करणे आवश्यक आहे.

– पंतप्रधान नरेंद्र मोदी

संरक्षण मंत्री सिंह यांचे जवानांसोबत योगसत्र

संरक्षण मंत्री राजनाथ सिंह यांनी जम्मू आणि काश्मीरमधील उधमपूर येथे भारतीय लष्कराच्या जवानांसोबत योगा केला, तर केंद्रीय मंत्री गजेंद्र सिंह शेखावत यांनी जोधपूरच्या मेहरानगड किल्ल्यावर योग सत्रात भाग घेतला. दिल्ली, पंजाब, लडाख, केरळ, जम्मू आणि काश्मीर आणि पश्चिम बंगालमधील वारसा स्थळांवरही नागरिकांनी योगासने केली. सर्वोच्च न्यायालयाच्या परिसरात अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थेच्या (एआयआए) नेतृत्वाखाली न्यायाधीश, डॉक्टर, विद्यार्थी आणि सामान्य नागरिकांनी एकत्रितपणे योगासने केली. एआयआए कॅम्पसमध्ये दोन हजारांहून अधिक जणांनी भाग घेतला.

ऐतिहासिक स्थळांवर योगप्रेमी एकवटले

मध्य प्रदेशातील सांची स्तूप आणि ओडिशातील कोणार्क सूर्य मंदिरासह देशभरातील १०० ऐतिहासिक आणि ५० सांस्कृतिक स्थळांवर विशेष योग सत्रांचे आयोजन करण्यात आले होते, ज्यामध्ये आसाममधील चराईदेव मोईदम, गुजरातमधील राणी की बाव आणि धोलावीरा, मध्य प्रदेशातील सांची स्तूप, ओडिशातील कोणार्क सूर्य मंदिर, महाराष्ट्रातील एलिफंटा लेणी आणि तामिळनाडूमधील बृहदेश्वर मंदिर यांचा समावेश होता.



न्यूयॉर्कचा टाइम्स स्क्वेअरमध्ये भव्य कार्यक्रम

अमेरिकेतील न्यूयॉर्कमधील टाइम्स स्क्वेअर येथे भारतीय दूतावास आणि स्थानिक प्रशासनाच्या सहकार्याने एका भव्य योग कार्यक्रमाचे आयोजित केला होता. त्यामध्ये मोठ्या संख्येने नागरिक सहभागी झाले होते.



इंडो तिबेटियन बॉर्डर पोलिसांच्या तुकडीने पँग्योग सरोवराकाठी शनिवारी योगासने केली. हे ठिकाण समुद्र सपाटीपासून १४ हजार १०० ते १४ २०० फूट उंचीवर आहे.

इतिहास

■ पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी २७ सप्टेंबर २०१४ रोजी योगदिनाचा प्रस्ताव संयुक्त राष्ट्रात मांडला. ■ १७७ देशांनी प्रस्तावाला पठिंबा दिला. ■ ११ डिसेंबर २०१४ रोजी २१ जून हा आंतरराष्ट्रीय योगदिन घोषित ■ पहिला आंतरराष्ट्रीय योगदिन २१ जून २०१५ रोजी साजरा

Kesari • 21 Jun • Ministry of Ayush

Today Is Yoga day

3 • PG	106 • Sqcm	68948 • AVE	392.81K • Cir	Middle Left

Pune

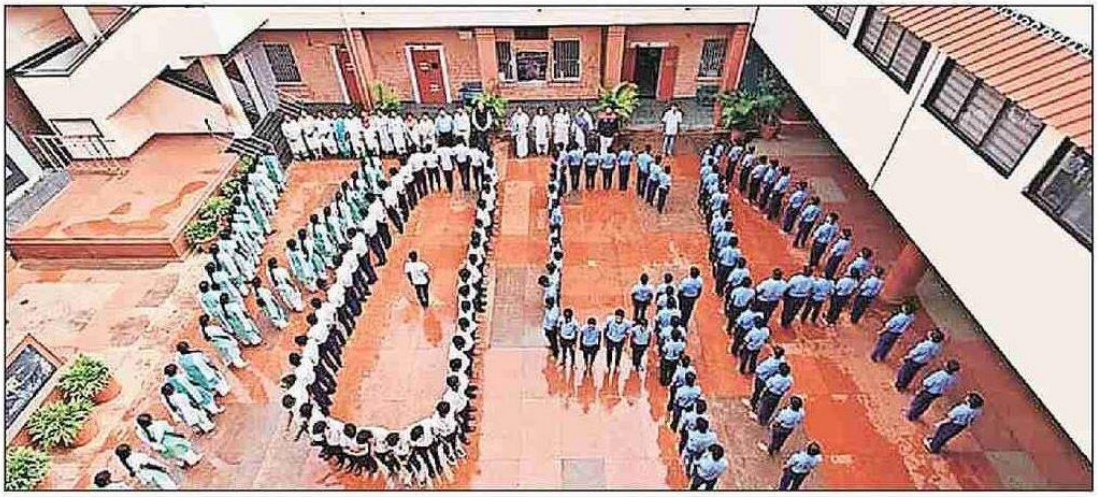


आंतरराष्ट्रीय योग दिन आज (शनिवारी) साजरा होत आहे. याच्या पूर्वसंध्येला शुक्रवारी ताजमहालच्या मागील दुशेरा घाटावर तरुणींनी योगासनाची प्रात्यक्षिके सादर केली.

Loksatta • 22 Jun • Ministry of Ayush
International Yoga Day Celebration
5 • PG | 1232 • Sqcm | 720503 • AVE | 272.51K • Cir | Top Center
Pune

आंतरराष्ट्रीय योग दिन उत्साहात

विविध संस्था-संघटनांच्या वतीने योग प्रात्यक्षिकांचे आयोजन



लोकसत्ता प्रतिनिधी

पुणे : आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्ताने शहरातील विविध संस्था-संघटनांच्या वतीने योग प्रात्यक्षिकांद्वारे शरीर आणि मनाच्या आरोग्याचा संदेश देण्यात आला. पालखी सोहळ्याच्या निमित्ताने शहरातील विविध ठिकाणी भक्तियोग उपक्रम राबविण्यात आला.

कबीर मठ संस्था आणि बुलढाणा अर्बन को. ऑप. क्रेडिट सोसायटी यांच्या वतीने डेक्कन एज्युकेशन सोसायटीच्या न्यू इंग्लिश मीडियम स्कूल येथे योग दिन साजरा करण्यात आला. खासदार मेधा कुलकर्णी, माधव माटे, प्रीतम जोशी या वेळी उपस्थित होते.

साईनाथ मंडळ ट्रस्ट आणि वीर शिवराज मंडळाच्या वतीने नूतन मराठी विद्यालयात योग प्रात्यक्षिकांचे आयोजन करण्यात आले होते. विद्यालयातील सुमारे ५०० विद्यार्थ्यांनी या उपक्रमात भाग घेतला. योग गुरू विठ्ठल कडू यांच्यासह त्यांची मुले नारायणी आणि सिद्धेश कडू यांनी विविध आसने सादर केली. आमदार हेमंत रासने, पराग ठाकूर, ट्रस्टचे अध्यक्ष पीयूष शहा, मंडळाचे अध्यक्ष किरण सोनीवाल, मुख्याध्यापक प्रकाश कांबळे, संगीता काळे, लालबहादूर जगताप या वेळी उपस्थित होते.

कॅम्प एज्युकेशन सोसायटीच्या डॉ. सायरस पूनावाला हायस्कूल व जुनिअर कॉलेजमध्ये विद्यार्थ्यांनी विविध प्रकारची योगासने सादर करून योग दिन साजरा केला. संस्थेचे कार्याध्यक्ष वालचंद संचेती यांच्या मार्गदर्शनाखाली हा उपक्रम आयोजिण्यात आला. शाळेच्या माजी शिक्षिका शैलजा साळुंखे यांनी मार्गदर्शन केले. प्राचार्य प्रशांत वाघ, दत्तात्रय मोरे, चेतन महाजन, राजेश भुसारी या वेळी उपस्थित होते. मृणाल गायकवाड यांनी सूत्रसंचालन केले.

डेक्कन एज्युकेशन सोसायटीच्या मुरलीधर लोहिया मातृमंदिर शाळेत पालक, विद्यार्थी आणि वारकरी यांनी संगीत योग उपक्रम साजरा केला. नवी पेठेतील विठ्ठल मंदिराचे अध्यक्ष शंकरराव निवंगुणे, मुख्याध्यापिका माधुरी बर्वे, प्रशांत सुर्वे, बाळासाहेब काळभोर, समीर पवार या वेळी उपस्थित होते. शिक्षिका प्रियांका शेंडकर, अमृता महाबळेश्वरकर आणि रती काळभोर यांनी योगासनांची प्रात्यक्षिके सादर केली.

शिवाजीनगर येथील पोलीस मुख्यालयात पोलीस अधिकारी, पदाधिकाऱ्यांनी 'योग दिन' साजरा केला. राज्य योगशिक्षक संघाच्या चंद्रज्योती दळवी, आरुषी शिंगोटे आणि गौरी पाटील यांनी योगासनांचे संचालन केले.

Loksatta • 21 Jun • Ministry of Ayush

Yoga sessions in Mumbai on International Yoga Day

13 • PG | 337 • Sqcm | 1322982 • AVE | 784.32K • Cir | Middle Left

Mumbai



आंतरराष्ट्रीय योग दिनाच्या पूर्वसंध्येला भारतीय नौदल अधिकारी व जवानांनी मिळून युद्धनौकेवर योगासने केली.

आंतरराष्ट्रीय योग दिनी मुंबईत योगसत्रे

लोकसत्ता प्रतिनिधी

मुंबई : मुंबई महानगरपालिकेच्या सार्वजनिक आरोग्य खात्यातर्फे शनिवार, २१ जून रोजी संपूर्ण मुंबईत आंतरराष्ट्रीय योग दिन साजरा करण्यात येणार आहे. यानिमित्त ठिकठिकाणी योग सत्रांचे आयोजन करण्यात आले आहे. मुख्य योग सत्रासाठी मुंबई महानगरपालिकेच्या 'डी' विभागामार्फत गोकुलदास तेजपाल सभागृह, ऑगस्ट क्रांती मैदानजवळ, ग्रँट रोड (पश्चिम) येथे योग सत्र आयोजित करण्यात आले आहे. हे सत्र सकाळी ६.३० ते ७.३० या वेळेत होईल. दरम्यान, यंदा योग दिनाची संकल्पना 'एक पृथ्वी, एक आरोग्य, आरोग्यासाठी योग' अशी आहे.



मुंबई महापालिकेच्या क्षेत्रात नागरिकांच्या उत्तम आरोग्यासाठी विविध सेवा सतत उपलब्ध करून दिल्या जातात. आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त शनिवार, २१ जून रोजी पालिकेच्या २५ विभागांत वैद्यकीय आरोग्य अधिकाऱ्यांच्या समन्वयाने महानगरपालिका कर्मचाऱ्यांसाठी, तसेच स्थानिक नागरिकांसाठी योग सत्रांचे आयोजन करण्यात आले आहे. दरम्यान, मुख्य योग सत्रासाठी मुंबई महानगरपालिकेच्या 'डी' विभागामार्फत गोकुलदास तेजपाल सभागृह, ऑगस्ट क्रांती मैदानजवळ, ग्रँट रोड (पश्चिम) येथे सकाळी ६.३० ते ७.३० या वेळेत हे योग सत्र आयोजित करण्यात आले आहे.

पालिकेच्या व्हॉट्स ॲप चॅटबॉटवर माहिती

मुंबई महानगरपालिकेच्या व्हॉट्स ॲप चॅटबॉटवर नागरिकांना त्यांच्या परिसरातील जवळच्या शिव योग केंद्राबाबत अद्ययावत व सविस्तर माहिती उपलब्ध करण्यात आली आहे. पालिकेच्या व्हॉट्स ॲप चॅटबॉटवर शिव योग केंद्रांची माहिती समाविष्ट करण्यात आली आहे. यामध्ये योग सत्रांची वेळ, स्थळ, आदी माहिती मराठी आणि इंग्रजी भाषांमध्ये उपलब्ध आहे. या सुविधेमुळे अधिकाधिक नागरिकांना योगाभ्यासाची योग्य माहिती प्राप्त होण्यास मदत होईल, असे पालिका अधिकाऱ्यांनी सांगितले.

Maharashtra Times • 22 Jun • Ministry of Ayush

Yoga Day excitement...

10 • PG | 232 • Sqcm | 267831 • AVE | 765.47K • Cir | Top Left

Pune



Maharashtra Times • 21 Jun • Ministry of Ayush

World Yoga day

9 • PG	70 • Sqcm	81250 • AVE	765.47K • Cir	Middle Right

Pune



जगातील १३०० शहरांत आज योगाभ्यास

आंतरराष्ट्रीय योग दिनाच्या निमित्ताने विशेष कार्यक्रम

वृत्तसंस्था, नवी दिल्ली

आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त भारतीय परंपरा आणि सामर्थ्यांची प्रचिती देण्यासाठी भारताच्या वतीने जगभरातील १,३०० शहरांमध्ये योगाभ्यास आणि विविध उपक्रमांचे आयोजन करण्यात आले आहे. 'एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य' या विचारांवर आधारित उपक्रमांचे आयोजन करण्यात आले आहे, अशी माहिती 'भारतीय सांस्कृतिक संबंध परिषदे'ने (आयसीसीआर) शुक्रवारी दिली.

पाकिस्तानमधील भारतीय उच्चायुक्तालयानेही योग कार्यक्रम आयोजित केला आहे. 'आंतरराष्ट्रीय योग दिना'च्या १०व्या वर्षानिमित्त आम्ही जगातील प्रत्येक देशात जाऊन योग कार्यक्रम आयोजित करत आहोत. अमेरिकेसह जगभरातील विविध शहरांमध्ये उपक्रमांचे आयोजन करण्यात आले आहे,' असे आयसीसीआरच्या महासंचालक के. नंदिनी सिंगला यांनी म्हटले आहे.

Maharashtra Times • 21 Jun • Ministry of Ayush
Yoga Day

4 • PG | 321 • Sqcm | 136539 • AVE | 765.47K • Cir | Middle Center | Pune Times - Marathi

Pune

योगातून शांततेकडे

आंतरराष्ट्रीय योग दिनाच्या निमित्ताने केवळ आसनांबाबत बोलले जाते. मात्र, पतंजली ऋषींनी सांगितलेल्या अष्टांग योगाकडेही या निमित्ताने बघण्याची गरज आहे. योगातून मनाला शांतीचा अनुभव व्हायला हवा. ही शांतता माणसाच्या आयुष्यात आमूलाग्र बदल करते. त्याविषयी...

डॉ. विश्वास मंडलिक



योगाभ्यास करणाऱ्या महिलांचे संग्रहित छायाचित्र.

'शांतता' हा शब्द फार आकर्षक आहे. शांतता सर्वांना सदैव हवी असते; पण ती मिळत नाही. हे वास्तव आहे. धारणा, ध्यानाचा अभ्यास करा, एवढेच आपल्याकडे सांगितले जाते. शांतता निर्माण करण्याची प्रक्रिया शांततापूर्णच हवी. विपश्यना शिबिरात पूर्ण मौन अर्थात शांतता पाळायची असते. तिथेही साधक बडबड करतातच. शांततेचा मार्ग शांततेच आहे. आतापर्यंत आपण शांतता म्हणजे ध्वनिशून्यता एवढाच विचार केला आहे; पण एकूणच शांतता हा शब्द याहीपेक्षा खूप व्यापक आहे.

ध्वनिशून्यता म्हणजे कोणताही आवाज नसलेली स्थिती आहे. तीच शांतता आहे. हे सर्वसामान्यपणे समजले जाते. अशी शांतता निर्माण करण्याकरिता आवाज न करणे हा मार्ग आहे. शांतता नष्ट करण्याची जी कृती केली जाते ती न करणे म्हणजे शांतता राखणे आहे. या पातळीवर योगसाधनेचा विचार केला तर म्हणता येईल, की योग साधना करताना आवाजाची निर्मिती करावी लागत नाही. (अपवाद काही प्राणायामाच्या प्रक्रियांचा आहे) योग साधना म्हणजे योगासने, प्राणायाम, ध्यान, योगनिद्रा, ॐकार जप, मंत्रजप इत्यादी प्रक्रिया.

निमित्त

यातील काही प्राणायामाचे प्रकार, ॐकार जप यात विशिष्ट ध्वनी निर्माण होतो, हे खरे आहे; पण त्या ध्वनीच्या निर्मितीनंतर अनुभवायला येणारी शांतता अधिक परिणामकारक असते हे महत्त्वाचे आहे. या प्रकारच्या ध्वनीमध्ये शांतताभंगाचा दोष व त्रास नाही, उलट नंतर अनुभवायला येणाऱ्या शांततेचा तो प्रारंभच आहे याची जाणीव होते व निश्चितच आहे.

सध्याच्या काळात वैचारिक शांततेची लोकांना खूप गरज आहे. अर्थात विचारशून्यता! शब्दांची निर्मिती विचारातून होते; पण शब्दांची निर्मिती इच्छाशक्तीच्या नियंत्रणाखाली आहे. म्हणून तर आपण इच्छाशक्तीच्या साह्याने ध्वनीची निर्मिती थांबवू शकतो. विचार थांबवणे ही महाकठीण गोष्ट आहे. मात्र, याकरिता योगमार्ग उपयुक्त आहे. पतंजलींनी सांगितलेली योगाची व्याख्या 'योगः चित्तवृत्ति निरोधः' स्पष्ट करते, की योग म्हणजे चित्तातील वृत्तींचा निरोध अर्थात नियंत्रण होय. हा चित्तवृत्ति निरोध साधण्याकरिता पतंजली अष्टांग योग सांगतात. त्यातील धारणा, ध्यान, समाधी या प्रक्रियांचा अभ्यास विचारशून्यतेकडे घेऊन जातो.

या विचारशून्य शांततेनंतर विचार येतो तो गतिशून्य शांततेचा. ही गतिशून्यता ध्वनिशून्यतेपेक्षाही अधिक महत्त्वाची व आवश्यक आहे. हे प्रगतीचे लक्षण आहे. सामान्यतः गतिमानतेमध्ये प्रगती आहे. जेवढी गती अधिक तेवढी प्रगती अधिक. पण या बाबतीत योगाचा दृष्टिकोन निराळा आहे. ध्वनिशून्य शांतता ध्वनीमुळे नष्ट होते. त्याचप्रमाणे गतिशून्य शांतता गतीमुळे नष्ट पावते. मात्र, आपण असे अनुभवतो, की गतिमानता हा सृष्टीचा मूलभूत नियम आहे. या सृष्टीत सतत गती आहे. मानवाच्या बाबतीतही 'थांबला तो संपला' असे म्हटले जाते.

गतिमानता म्हणजे हालचाल. या हालचालीतून बदल निर्माण होतो. मात्र, हा बदल किती चांगला हा विचार करण्यासारखा प्रश्न आहे. हा बदल उपकारक, की अपायकारक हाही प्रश्न आहे. म्हणून गतीचा विचार करताना 'प्रगती व अधोगती' या दोन शब्दांचा प्रयोग केला जातो. जी गती कल्याणकारी आहे ती प्रगती व जी कल्याणकारी नाही ही अधोगती असे मानले जाते. याबाबत योगाने एक परिपूर्ण संकल्पना मांडली आहे, ती आहे ब्रह्म किंवा परमात्मा. हे ब्रह्म अनादी अनंत असून, ते शाश्वत आहे. ते काय आहे हे सांगणे अशक्य आहे. ब्रह्मांडाच्या सर्व खेळाला भ्रम किंवा भ्रांती म्हटलेले आहे. हा भ्रम पूर्णपणे नष्ट झाला, की ब्रह्मच राहते. हेच शांततेचे अंतिम स्थान आहे, असे योगात सांगितलेले आहे. योगातील सर्व क्रिया-प्रक्रियांच्या साधनेतून जे साधायचे आहे ते म्हणजे हीच गतिशून्य शांतता.

ध्वनिशून्यता, विचारशून्यता, गतिशून्यता या टप्प्यातून शांततेच्या प्रगत टप्प्यांचा विचार केला आहे; पण या सर्वांच्या पलीकडील टप्पा म्हणजे खरी शांतता आहे. या पातळीवर शांतता हा शब्दही विरघळून गेलेला असतो. हे योगाचे अंतिम साध्य आहे. योगसाधनेतून शांतताभंगाची निरनिराळी कारणे नाहीशी करून शांततेचे प्रगत टप्पे गाठून अखेरीस शांततेच्याही पलीकडे जाणे हेच योगाचे अंतिम लक्ष्य आहे. हीच शांतता हल्ली आपल्याला योगातून साध्य करायची आहे आणि हा प्रवास एका दिवसापुरता नको आहे. केवळ योग दिवसाच्या निमित्ताने एकत्र यायचे. फोटो काढायचे, सोशल मीडियावर टाकायचे, असा 'योगा डे' साजरा करण्यापेक्षा समाजातील, वैयक्तिक शांततेचा विचार करावा. आसन, प्राणायाम याच्या पलीकडे योगाला पाहायला हवे. योगातून शांततेचा अनुभव घ्यायला हवा, या शांततेतूनच प्रगती साधली जाईल.

(लेखक योग विद्या गुरुकुलचे संस्थापक आहेत.)

Navbharat • 22 Jun • Ministry of Ayush

Punekars did yoga on International Yoga Day

2 • PG | 477 • Sqcm | 233791 • AVE | 85K • Cir | Bottom Center

Pune

योग दिवस योग साधना तन, मन, आत्मा, बुद्धि और एकाग्रता का सुंदर संगम : हेमंत रासने

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर पुणेकरों ने किया योग

■ **पुणे,** ब्यूरो. शहर में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर अलग-अलग संस्थाओं द्वारा योग दिवस मनाया गया. मौजूदा समय में संत ज्ञानेश्वर महाराज और संत तुकाराम महाराज की पालकी शहर में विश्राम कर रही है. ऐसे में हर तरफ विट्ठल-विट्ठल के जयकारे गूंज रहे है. एम फिटनेस सेंटर की ओर से विश्व योग दिवस के उपलक्ष्य में यह एक्वा योग कार्यक्रम बालगंधर्व रंगमंदिर के पास स्थित नांदे तालाब में आयोजित किया गया. जल में होने वाली आसनों के साथ मंत्रोच्चारण, सूर्यनमस्कार, वीरासन, पतंगासन, ताड़ासन, वृक्षासन जैसे विविध योगासनों का अभ्यास योग साधकों ने किया. विठ्ठल-विठ्ठल के गूंजते जयघोष के बीच नादयोग के माध्यम से साधकों ने योग के साथ भक्ति योग का अद्भुत संगम साकार किया. इस अवसर पर उपस्थित सभी लोगों ने वर्षभर नियमित योग करने की सामूहिक शपथ ली. इस दौरान प्रिस्टीन ग्रुप के प्रीतम गोयल, पुना दाल बेसन मिल के सुरज पारख, सिलेक्ट मीडिया की मैथिली पागे कदम, नेशन फिफ्टी टू के अभिषेक जाधव आदि उपस्थित थे. कार्यक्रम का मुख्य आकर्षण 'एक्वा सूर्यनमस्कार' रहा.



500 छात्रों ने देखा योगासनों का जीवंत प्रदर्शन

बाजीराव रोड स्थित नूतन मराठी विद्यालय (नुमवि) के छात्रों के लिए साईनाथ मंडल ट्रस्ट और वीर शिवराज मंडल के संयुक्त तत्वावधान में योग प्रात्यक्षिकों का आयोजन किया गया. विद्यालय के लगभग 500 छात्रों ने योगासनों का जीवंत प्रदर्शन देखा. विद्यालय के पूर्व छात्र एवं योग गुरु विठ्ठल कडू के साथ उनके बच्चे नारायणी कडू (10 वर्ष) और सिद्धेश कडू (15 वर्ष) ने सुग्रीवासन, हनुमानासन, राजकपोतासन, कोकिळभुजंगासन, पार्श्व पद्मासन, कनिकासन, वामनासन, नटराजासन, कैलासासन और कमरमरोडासन जैसे एक से बढ़कर एक कठिन योगासन प्रस्तुत कर छात्रों को चकित कर दिया. कार्यक्रम में विधायक हेमंत रासने मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित थे. विधायक हेमंत रासने ने कहा कि योग साधना तन, मन, आत्मा, बुद्धि और एकाग्रता का सुंदर संगम है. कार्यक्रम का संयोजन साईनाथ मंडल ट्रस्ट के अध्यक्ष पीयूष शहा और वीर शिवराज मंडल के अध्यक्ष किरण सोनीवाल ने किया.

डेक्कन एजुकेशन सोसायटी में मनाया गया योग दिवस

डेक्कन एजुकेशन सोसायटी की नवीन मराठी शाला में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस बड़े उत्साह और आनंद के साथ मनाया गया. यह कार्यक्रम शाला समिति के अध्यक्ष राजेंद्र जोग के मार्गदर्शन में आयोजित किया गया था. मुख्याध्यापिका कल्पना वाघ ने अपने प्रस्ताविक भाषण में कहा कि विद्यार्थियों की शैक्षणिक और सर्वांगीण प्रगति के लिए उन्हें नियमित रूप से योगासन करने चाहिए, जिससे शरीर और मन दोनों मजबूत बने.योग के माध्यम से मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखना संभव है.

छात्रों ने जाना योगाभ्यास का महत्व

सांगवी स्थित अरविंद एजुकेशन सोसायटी की लिटल फ्लॉवर इंग्लिश मीडियम स्कूल, लिटल फ्लॉवर प्री-प्रायमरी स्कूल, भारतीय विद्यानिकेतन विद्यालय और जूनियर कॉलेज में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस बड़े उत्साह के साथ मनाया गया. इस अवसर पर संस्था की अध्यक्षा आरती राव, सचिव प्रणव राव, मुख्याध्यापिका आशा घोरपडे, मुख्याध्यापिका नीलम पवार शिक्षकगण और शिक्षकेतर कर्मचारी उपस्थित थे. कार्यक्रम की शुरुआत ध्यान और धारणा से हुई. छात्रों ने सामूहिक सूर्यनमस्कार और ताड़ासन, शीर्षासन जैसे विभिन्न योगासन प्रस्तुत किए. शिक्षकों ने भी छात्रों के साथ मिलकर सभी आसन और सूर्यनमस्कार किए.

Sakal • 22 Jun • Ministry of Ayush

Yoga Day celebrated by South Headquarters

5 • PG | 119 • Sqcm | 428068 • AVE | 2.89M • Cir | Middle Right

Pune



लष्कर : लष्कराच्या दक्षिण मुख्यालयातर्फे अकरावा 'आंतरराष्ट्रीय योग दिन' साजरा करण्यात आला.

दक्षिण मुख्यालयातर्फे योग दिन साजरा

पुणे, ता. २१ : 'एक पृथ्वी-एक आरोग्य' या संकल्पनेसह लष्कराच्या दक्षिण मुख्यालयातर्फे जनरल ऑफिसर कमांडिंग-इन-चीफ लेफ्टनंट जनरल धीरज सेठ यांच्या नेतृत्वाखाली दक्षिण मुख्यालयाच्या सर्व तळांवर अकरावा 'आंतरराष्ट्रीय योग दिन' साजरा करण्यात आला. या वेळी लष्करी अधिकारी, जवान, माजी सैनिक, त्यांचे कुटुंबीय आणि लहान मुलांनी मोठ्या संख्येने सहभाग नोंदवला होता.

योग सत्रांमध्ये केवळ शारीरिक तंदुरुस्तीच नव्हे, तर मानसिक संतुलन आणि भावनिक स्थैर्य मिळविण्यासाठी योग कसा उपयुक्त ठरतो, यावर भर देण्यात आला. कठीण आणि आव्हानात्मक परिस्थितीतही मानसिक कणखरता टिकवून ठेवण्यासाठी योगाची भूमिका अत्यंत मोलाची असल्याचे या वेळी अधोरेखित करण्यात आले.

Sakal • 21 Jun • Ministry of Ayush

Navy ready for Yoga Day

3 • PG | 236 • Sqcm | 155726 • AVE | 352.42K • Cir | Middle Left

Mumbai



मुंबई : भारतीय नौदल आंतरराष्ट्रीय योगदिनासाठी सज्ज झाले असून शुक्रवारी युद्धनौकांवर योगसराव करण्यात आला.

योगदिनासाठी नौदल सज्ज!

'योग फॉर वन अर्थ, वन हेल्थ'ची संकल्पना

मुंबई, ता. २० : 'योग फॉर वन अर्थ, वन हेल्थ' या संकल्पनेला अनुसरून भारतीय नौदलाने २१ जून रोजी साजऱ्या होणाऱ्या ११व्या आंतरराष्ट्रीय योगदिनाच्या तयारीला जोर दिला आहे. युद्धनौकांवर, सागरी सोमांवर, बंदरात उभ्या असलेल्या नौकांवर तसेच देशातील सर्व नौदल स्थानकांवर योगदिन साजरा करण्यात येणार आहे.

या पार्श्वभूमीवर ११ जूनपासूनच नौदलात दररोज योगाभ्यास सत्र सुरू करण्यात आले आहेत. शारीरिक व मानसिक आरोग्यासाठी योगाची उपयुक्तता ओळखून नौदलात हे उपक्रम हाती घेण्यात आले आहेत.

अमृता फडणवीस यांच्या उपस्थितीत योगदिन

मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्या पत्नी अमृता फडणवीस यांच्या उपस्थितीत दिव्यज फाउंडेशनच्या वतीने आंतरराष्ट्रीय योगदिन आज वरळी येथील डोम एसव्हीपी स्टेडियम येथे सकाळी सव्वाआठ वाजता आयोजित करण्यात आला आहे. यामध्ये अभिनेता अर्जुन कपूर, अभिनेत्री नुसरत भरूचा, पालिका आयुक्त भूषण गगराणी आदी सहभागी होणार आहेत. डॉ. मिकी मेहता यांनी आयोजित केलेल्या या योगसत्रात एक हजारहून अधिक नागरिक उपस्थित राहण्याचा अंदाज आयोजकांनी व्यक्त केला आहे.

योगदिनानिमित्त युद्धनौकांवर, समुद्रात, किनाऱ्यावरील मैदानांवर, विमानतळ हँगरमध्ये, उद्यानांमध्ये व परेड मैदानांवर 'कॉमन योगा प्रोटोकॉल'नुसार योगसत्र घेण्यात येत आहेत. नौदलातील जवान, अधिकारी, त्यांचे कुटुंबीय, संरक्षण क्षेत्रातील नागरी कर्मचारी व परदेशी प्रशिक्षणार्थींनाही या उपक्रमात सक्रिय सहभागासाठी प्रोत्साहन दिले जात आहे. मोरारजी देसाई नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ योगाच्या वतीने 'नमस्ते योगा' ॲप व आभासी योगसत्रांचा लाभही नौदलाच्या कर्मचाऱ्यांकडून घेतला जात आहे.

Sakal • 21 Jun • Ministry of Ayush

World is ready for Yoga Day

2 • PG | 224 • Sqcm | 148025 • AVE | 352.42K • Cir | Middle Right

Mumbai

योगदिनासाठी जग सज्ज

प्राचीन भारतीय परंपरेचे सामर्थ्य पुन्हा दिसणार

नवी दिल्ली : आंतरराष्ट्रीय योगदिनानिमित्त उद्या (ता. २१) जगभर विविध शहरांत कार्यक्रमांचे आयोजन करण्यात येणार आहे. प्राचीन भारतीय परंपरा आणि अध्यात्माचे यानिमित्ताने पुन्हा एकदा जगाला दर्शन होईल. पाकिस्तानातील इस्लामाबादमध्येही भारतीय उच्चायुक्तालयाकडून विशेष कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला आहे. सांस्कृतिक मंत्रालयाशी संबंधित 'इंडियन कौन्सिल फॉर कल्चरल रिलेशन्स'ने (आयसीसीआर) यासाठी पुढाकार घेतला आहे. यंदाचा योगदिन हा दहावा असेल.

१ हजार ३०० शहरांत कार्यक्रम

१९१ देशांचा सहभाग

२ हजार कार्यक्रम सोहळे



१७ योगगुरूंचा समावेश

१५ देशांत योगबंधन

मागील शंभर दिवसांमध्ये जगभरातील ३७ भारतीय सांस्कृतिक केंद्रांनी विविध ठिकाणांवर कार्यक्रमाचे आयोजन केले आहे.

'योगबंधन' कार्यक्रमाची वैशिष्ट्ये

ब्राझील, अर्जेंटिना, रशिया, चीन, दक्षिण आफ्रिका, मलेशिया, श्रीलंका, इंडोनेशिया, सिंगापूर, दक्षिण कोरिया आणि भारतात महत्त्वाच्या ठिकाणांवरील योग सत्रांचे नेतृत्व भारतीय आणि परकी गुरू करणार आहेत.

जंतरमंतर, कुतुबमिनार, पुराना किला, दिल्लीतील हूमायूँची कबर, लखनौ, अयोध्या, वाराणसी, जयपूर, जोधपूर, भोपाळ आणि ग्वाल्हेर येथील या वारसास्थळांवर विशेष सत्रांचे आयोजन.

मुख्य कार्यक्रम आंध्र प्रदेशात

आंतरराष्ट्रीय योगदिनाचा मुख्य कार्यक्रम आंध्र प्रदेशातील विशाखापट्टण, आर.के. बीच येथे आयोजित करण्यात आला आहे. या योगसत्रामध्ये पंतप्रधान नरेंद्र मोदी हे सहभागी होतील. यानिमित्ताने जागतिक विक्रम करण्याचा निर्धार आंध्र सरकारने केला आहे. एकट्या आंध्र प्रदेशातील एक लाखांपेक्षाही अधिक ठिकाणांवरून दोन कोटींपेक्षाही अधिक लोक योगसत्रामध्ये सहभागी होणार आहेत.

यंदाची संकल्पना : योगा फॉर वन अर्थ, वन हेल्थ (संलग्न : वन अर्थ, वन फॅमिली, वन फ्युचर)

Sakal • 21 Jun • Ministry of Ayush

Ready for Yoga Day

3 • PG | 233 • Sqcm | 837723 • AVE | 2.89M • Cir | Middle Right

Pune

योगदिनासाठी जग सज्ज

प्राचीन भारतीय परंपरेचे सामर्थ्य पुन्हा दिसणार

नवी दिल्ली : आंतरराष्ट्रीय योगदिनानिमित्त उद्या (ता.२१) जगभर विविध शहरांत कार्यक्रमांचे आयोजन करण्यात येणार आहे. प्राचीन भारतीय परंपरा आणि अध्यात्माचे यानिमित्ताने पुन्हा एकदा जगाला दर्शन होईल. पाकिस्तानातील इस्लामाबादमध्येही भारतीय उच्चायुक्तालयाकडून विशेष कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला आहे. सांस्कृतिक मंत्रालयाशी संबंधित 'इंडियन कौन्सिल फॉर कल्चरल रिलेशन्स'ने (आयसीसीआर) यासाठी पुढाकार घेतला आहे. यंदाचा योग दिन हा दहावा असेल.

१ हजार ३००
शहरांत कार्यक्रम

१९१
देशांचा सहभाग

२ हजार
कार्यक्रम सोहळे



१७
योगगुरूंचा समावेश

१५
देशांत
योगबंधन

मागील शंभर दिवसांमध्ये जगभरातील ३७ भारतीय सांस्कृतिक केंद्रांनी विविध ठिकाणांवर कार्यक्रमांचे आयोजन केले होते.

'योगबंधन' कार्यक्रमाची वैशिष्ट्ये

ब्राझील, अर्जेंटिना, रशिया, चीन, दक्षिण आफ्रिका, मलेशिया, श्रीलंका, इंडोनेशिया, सिंगापूर, दक्षिण कोरिया आणि भारतात महत्त्वाच्या ठिकाणांवरील योग सत्रांचे नेतृत्व भारतीय आणि परकी गुरू करणार आहेत.

जंतरमंतर, कुतुबमिनार, पुराना किला, दिल्लीतील हूमायूँची कबर, लखनौ, अयोध्या, वाराणसी, जयपूर, जोधपूर, भोपाळ आणि ग्वाल्हेर येथील या वारसास्थळांवर विशेष सत्रांचे आयोजन.

मुख्य कार्यक्रम आंध्र प्रदेशात

आंतरराष्ट्रीय योगदिनाचा मुख्य कार्यक्रम आंध्रप्रदेशातील विशाखापट्टण, आर.के.बीच येथे आयोजित करण्यात आला आहे. या योगसत्रामध्ये पंतप्रधान नरेंद्र मोदी हे सहभागी होतील. यानिमित्ताने जागतिक विक्रम करण्याचा निर्धार आंध्र सरकारने केला आहे. एकट्या आंध्रप्रदेशातील एक लाखांपेक्षाही अधिक ठिकाणांवरून दोन कोटींपेक्षाही अधिक लोक योगसत्रामध्ये सहभागी होणार आहेत.

यंदाची संकल्पना : योगा फॉर वन अर्थ, वन हेल्थ (संलग्न : वन अर्थ, वन फॅमिली, वन फ्युचर)

Sakal • 21 Jun • Ministry of Ayush
YOGA Day

4 • PG | 461 • Sqcm | 1658527 • AVE | 2.89M • Cir | Middle Left

Pune

समग्र जीवनशैलीचा जागतिक उत्सव

कुठलीही परंपरा वैज्ञानिक दृष्टिकोन ठेवून पुढे जात असते, तेव्हा ती काळाच्या कसोटीवर उतरते. याच प्रकारे आज भारतीय योग हा वैश्विक आनंदाचे केंद्र बनला आहे. तो तणाव दूर करून आरोग्यही चांगले ठेवतो; त्याचबरोबर मानवसमूहाच्या प्रगतीसाठी सृजनशील मार्गाने वाटचाल करतो. यंदाच्या अकराव्या योगदिनानिमित्ताने या वाटचालीचा आढावा.

■ प्रतापराव जाधव

पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या प्रेरणा व पुढाकारातून २१ जून हा दिवस संयुक्त राष्ट्रांच्या आमसभेतर्फे 'आंतरराष्ट्रीय योग दिन' ठरविण्यात आला. आंतरराष्ट्रीय योग दिन १७७ देशात साजरा होत असून, त्यात ४७ मुस्लिम देशही सहभागी होतात. यावर्षीचा आंतरराष्ट्रीय योग दिन पंतप्रधान नरेंद्र मोदींच्या नेतृत्वाखाली विशाखापट्टणम येथे शारीरिक, मानसिक आणि आध्यात्मिक कल्याण वाढवणारी जागतिक चळवळ म्हणून प्रोत्साहन देण्याच्या दशकाचा महत्त्वाचा टप्पा म्हणून साजरा केला जाणार आहे. 'योग फॉर वन अर्थ-वन हेल्थ'' ही यंदाची थीम असून १० विशिष्ट कार्यक्रमांचे नियोजन करण्यात आले आहे.

मोदी-३ पर्वात केंद्रीय मंत्री म्हणून शपथ घेण्याचा 'योग' मला आला, विशेष म्हणजे पंतप्रधान मोदींची आवड असलेल्या 'आयुष' मंत्रालयाचा स्वतंत्र प्रभार



(प्रातिनिधिक छायाचित्र)

मिळाला, हाही योग. त्यांच्या नेतृत्वात देश सर्वच पातळ्यांवर प्रगती करत असताना 'आयुष'ला त्यांनी दिलेले स्थान व त्या माध्यमातून आत्मिक समृद्धीसाठी उचललेले पाऊल अतिशय महत्त्वाचे आहे. योग ही केवळ चळवळच नसून भारतीय आत्म्याची जागतिक अनुभूती आहे. भारताची ही अमूल्य देणगी आरोग्य, समरसता आणि समग्र जीवनशैलीचा जागतिक उत्सव ठरली आहे. पंतप्रधानांनी २०१४मध्ये ही संकल्पना संयुक्त राष्ट्रांसमोर मांडली ती आज कोट्यवधी लोकांनी आत्मसात केलेली जागतिक चळवळ बनली आहे. योग दिनाच्या दशकपूर्तीचे औचित्य साधत, 'वन अर्थ-वन हेल्थ' हा १०० दिवसांचा उपक्रम आखला आहे. हा योगदिन 'हरित योग' म्हणजेच वृक्ष चळवळ 'एक पेड माँ के नाम' अशा अर्थानेही राबविला जागार आहे. देशभरात व जगभरात १० वैशिष्ट्यपूर्ण उपक्रमांसह योगाभ्यासाच्या महत्त्वाचा प्रसार केला जाईल. या उपक्रमांतर्गत संपूर्ण देशात एक लाख ठिकाणी एकाच वेळी 'योग संगम' अंतर्गत सामूहिक योगाभ्यास, हिमालयातील बर्फाच्छादित गावांपासून ते समुद्रकिनाऱ्यावरील मच्छीमार वसाहतींपर्यंत लाखो नागरिक एकत्र योगासने करतील. हे आरोग्य, ऐक्य आणि राष्ट्रीय एकात्मतेचे जिवंत प्रतीक असेल.

जागतिक मैत्रीस बळ

'योग बंधन' अंतर्गत जपानसारख्या देशांत भाषा न समजताही लोकांना एकत्र आणणारी शक्ती म्हणजे योगाभ्यास. दहा भागीदार देशांसोबत योग प्रतिनिधींचे परस्पर आदान-प्रदान करून जागतिक मैत्रीस बळ दिले जाईल. 'योगपार्क'च्या माध्यमातून शहरी आणि ग्रामीण भागातील, एक हजार सार्वजनिक ठिकाणी कायमस्वरूपी योग आणि आरोग्याच्या दृष्टीने समर्पित उद्यानांची उभारणी केली जागार आहे. दहा विशेष गटांसाठी अनुकूल योगाभ्यासाचा अभ्यासक्रम- मधुमेही, उच्चदाबाचे रुग्ण, महिला, गरोदर स्त्रिया, वृद्ध, मानसिक आरोग्य व व्यसनमुक्ती क्षेत्रातील नागरिक यांना 'योग समावेश' अंतर्गत मार्गदर्शन केले जागार आहे. दिल्लीतील एका शिक्षिकेला योगाभ्यासामुळे विद्यार्थ्यांच्या एकाग्रतेत सुधारणा दिसली, चेन्नईतील एका उद्योजकाचा रक्तदाब योगाभ्यासामुळे नियंत्रित झाला, अशा अनुभवांचे संकलन 'योग प्रभाव' अंतर्गत होईल. हायब्रीड स्वरूपात जागतिक परिषद- योगतज्ज्ञ, धोरणकर्ते, आरोग्य क्षेत्रातील तज्ज्ञ आणि प्रभावशाली व्यक्तींना एकत्र आणणारा चर्चामंच म्हणजेच 'योग कनेक्ट.'

हरित योगाच्या माध्यमातून निसर्गाशी एकरूपता साधत पर्यावरणपूरक कृतींसोबत योगाभ्यास. तरुणांपर्यंत पोहोचण्यासाठी ऑनलाइन आणि ऑफलाइन नवकल्पनाशील स्वरूपे पारंपरिक योगाभ्यास आणि आधुनिक संगीत व नृत्य यांचे मिश्रण 'योग अनप्लग्ड' माध्यमातून करण्याचे नियोजन आहे. 'योग संयोग' अंतर्गत योग व आयुर्वेद, सिद्ध, युनानी, होमिओपॅथी, निसर्गोपचार, सोवा रिग्पा यांसारख्या पद्धतींचा आधुनिक आरोग्य व्यवस्थेशी संयोग वैज्ञानिक आधारासह प्रस्तुती आहे.

तुम्ही अनुभवी योगसाधक असाल किंवा तुम्हाला एकाही आसनाचा अनुभव नसेल तरी या उत्सवात सहभागी व्हा. स्वतः अनुभव घ्या. कारण या प्राचीन पद्धतीत आधुनिक आरोग्याची खरी गुरुकिल्ली दडलेली आहे. भारत योगाभ्यासाच्या माध्यमातून संपूर्ण मानवजातीसाठी समग्र आरोग्याचा मार्ग दाखवीत आहे. ही भारताची विश्वाला दिलेली देणगी होय, जी अक्षय राहील. पंतप्रधान मोदी २१ जून रोजी हजारो लोकांसमवेत योगासने करतात, तेव्हा आपला आरोग्यप्रति असलेला राष्ट्रीय संकल्प दृढ होतो. योगाभ्यास म्हणजे फक्त आसने किंवा शारीरिक व्यायाम नाही तर तो आपल्या आरोग्याचा, मनःशांतीचा व आत्मिक समृद्धीचा मार्ग आहे. या दशकपूर्तीच्या ऐतिहासिकप्रसंगी प्रत्येक घरात, प्रत्येक मनात योगाभ्यास रुजवायचा संकल्प करूया. आपल्या भागात आयोजित होणाऱ्या 'योग संगमा'त सहभागी व्हा. आपल्या कुटुंबाला, शेजाऱ्यांना, मित्रमंडळींना सोबत घेण्याचा संकल्प करा.

यावर्षीचा योग महाकुंभ..

यावर्षी प्रयागराजमध्ये महाकुंभ झाला, आता आरोग्यासाठी यावर्षी 'योग महाकुंभ' साजरा करण्यात येणार आहे. मागील १० प्रमुख योगदिवस साजरा केलेल्या शहरांमध्ये आठवड्याभर सामुदायिक सहभागातून योगाचा उत्सव साजरा केला जाईल.

आजोबांच्या आग्रहामुळे महाविद्यालयीन जीवनापासून मी योगासने सुरू केली. माझी प्रत्येक सकाळ सूर्यनमस्काराशिवाय पूर्णच होत नाही. मानसिक संतुलन आणि दिवसभरासाठीची ऊर्जा त्यातून मिळते.. त्यामुळे योगा ऊर्जादायी व स्फूर्तीदायी ठरतो!

(लेखक केंद्रीय आयुष (स्वतंत्र प्रभार), आरोग्य व कुटुंब कल्याण राज्यमंत्री आहेत.)

(शब्दांकन : राजेंद्र काळे)

Pratahkal • 22 Jun • Ministry of Ayush

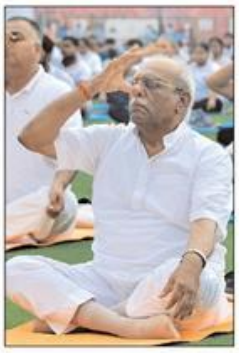
Mass yoga practice held at SMS Stadium on 11th International Yoga Day

3 • PG | 281 • Sqcm | 227937 • AVE | 1M • Cir | Top Center

Jaipur

11 वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर एसएमएस स्टेडियम में हुआ सामूहिक योगाभ्यास

राज्यपाल बागडे ने योग कर स्वस्थ जीवन जीने का दिया संदेश



जयपुर (कासं)। राज्यपाल हरिभाऊ बागडे ने शनिवार को सवाई मानसिंह स्टेडियम में स्वयं योग क्रियाएं कर समृद्ध एवं स्वस्थ जीवन का संदेश दिया। इस दौरान उपमुख्यमंत्री डॉ. प्रेमचंद बैरवा, विधि एवं विधिक कार्य मंत्री जोगाराम पटेल, युवा मामले एवं खेल राज्य मंत्री कृष्ण कुमार विश्नोई, लोकसभा सांसद श्रीमती मंजू शर्मा, राज्यसभा सांसद मदन राठौड़, विधायक गोपाल शर्मा, महापौर जयपुर नगर निगम ग्रेटर श्रीमति सौम्या गुर्जर, मुख्य सचिव सुधांश पंत सहित अन्य अधिकारी तथा बड़ी संख्या में आमजन ने भी योगाभ्यास किया। सवाई मानसिंह स्टेडियम में 11 वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग कार्यक्रम में राज्यपाल बागडे ने आरंभ में आमजन को योग करने की प्रतिज्ञा भी दिलवाई। इससे पहले समारोह में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के संबोधन का सीधा प्रसारण हुआ।

4 हजार 859 स्थानों पर 2 लाख 85 हजार से ज्यादा लोगों ने किया योगाभ्यास



जयपुर (कासं)। 11वें अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के मौके पर जयपुर जिले में आमजन का योग को लेकर काफी उत्साह देखने को मिला। जयपुर के 4 हजार 859 स्थानों पर 2 लाख 85 हजार 470 लोगों ने योगाभ्यास किया। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा के निर्देशों की अनुपालना में कार्यक्रम का आयोजन जयपुर के पर्यटन एवं धार्मिक महत्व के स्थानों पर किया गया। इसी क्रम में सवाई मानसिंह स्टेडियम, अल्बर्ट हॉल, पत्रिका गेट, गलता जी मंदिर, जलमहल, हवामहल, बिड़ला मंदिर, सेन्ट्रल पार्क, सिटी पार्क, आमेर फोर्ट, गोविन्द देव जी मंदिर जयगढ़ एवं सिटी पैलेस ऐसे 13 स्थानों पर योगाभ्यास कार्यक्रम आयोजित किया गया, जिसमें लगभग 16000 प्रतिभागियों ने एकसाथ एक ही समय पर कॉमन योगा प्रोटोकॉल के अनुसार योगाभ्यास किया। सभी 13 स्थानों पर अलग-अलग मुख्य अतिथियों ने क्रार्यक्रम को प्रारंभ करवाया एवं योगाभ्यास के अंत में सभी प्रतिभागियों को संकल्प दिलवाया।

कार्यक्रम में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के उद्बोधन का सीधा प्रसारण किया गया। लाईव टेलीकास्ट में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने योग को जीवन का अभिन्न अंग बनाकर स्वस्थ एवं सशक्त होने की दिशा में अग्रसर होने का आह्वान किया। उन्होंने कहा योग का अर्थ जुड़ना है और यह मैं से हम की यात्रा है।

जयपुर शहर का मुख्य समारोह सवाई मानसिंह स्टेडियम में आयोजित किया गया, जिसमें मुख्य अतिथि महामहिम राज्यपाल महोदय हरिभाऊ किशनराव बागडे, उप मुख्यमंत्री डॉ. प्रेमचन्द बैरवा, संसदीय कार्य मंत्री जोगाराम पटेल, जयपुर सांसद श्रीमती मंजू शर्मा, विधायक गोपाल शर्मा, राजस्थान में योगा ब्रांड एम्बेसडर डॉ. सौम्या गुर्जर, राज्यसभा सांसद मदन राठौड, मुख्य सचिव, सुधांशु पंत एवं आयुष सचिव, भवानी सिंह देथा, जिला कलेक्टर जितेन्द्र सोनी के साथ राजनेता, प्रशासनिक अधिकारी, विभिन्न संगठनों एवं संस्थाओं के कार्यकर्ता तथा गणमान्य नागरिक सम्मिलित हुए।

कार्यक्रम का शुभारंभ राज्यपाल महोदय के द्वारा दीप प्रज्वलित कर किया गया। उप मुख्यमंत्री डॉ. प्रेमचन्द बैरवा के द्वारा राज्यपाल महोदय का स्वागत किया गया।

Pratahkal • 22 Jun • Ministry of Ayush

On International Yoga Day, the administration and the general public performed yoga

8 • PG | 176 • Sqcm | 142276 • AVE | 1M • Cir | Middle Center

Jaipur

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर प्रशासन सहित आमजन ने किया योग



डीग (प्रा.सं)। 11वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर शनिवार को डीग के सिंह पोल गेट स्थित विश्व विख्यात जल महल परिसर में जिला प्रभारी सचिव वी सरवन कुमार के मुख्य आतिथ्य में जिला.स्तरीय योग कार्यक्रम का आयोजन हुआ।

इस दौरान सभी उपस्थित लोगों ने एक पृथ्वी एक स्वास्थ्य के लिए योग, मतदाता शपथ और नशा मुक्ति का संकल्प दिलाया गया। संकल्प में स्वस्थ तन और स्वस्थ मन के लिए यौगिक दिनचर्या अपनाने का आह्वान किया। कार्यक्रम की शुरुआत में योग स्थल पर विशाखापट्टनम से प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के संदेश का सीधा प्रसारण किया गया।

जिसके बाद अतिथियों द्वारा महर्षि पतंजलि के छायाचित्र पर माल्यार्पण और दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम की विधिवत शुरुआत की गई। प्रभारी सचिव डीग वी सरवन कुमार, जिला कलेक्टर उत्सव कौशल और जिला पुलिस अधीक्षक राजेश मीणा, नगर परिषद आयुक्त कुलदीप सिंह, नगर परिषद सभापति निरंजन टकसालिया, उपसभापति मनोहर लाल शर्मा, भाजपा नेता दाऊ दयाल नसवारिया, भाजपा शहर मंडल अध्यक्ष ललित तिवारी, सामूहिक समारोह में सभी के साथ योग आसन और प्राणायाम क्रियाएं की। आयुर्वेद विभाग तथा जिला प्रशासन की ओर से आयोजित इस कार्यक्रम में जनप्रतिनिधियों, अधिकारियों, विद्यार्थियों एवं बडी संख्या में योग प्रेमियों ने भाग लिया।

इसी तरह जिले में जनूथर, पहाड़ी, जुरहरा, नगर, कामा, सीकरी विभिन्न जगहों पर भी योग दिवस मनाया गया। जहां पाराशर फ उंडेशन पर योग प्रशिक्षण नीरज पाराशर के नेतृत्व में भी योग कराया गया।

अतिथियों ने बताया कि प्रतिभागियों ने लगभग 50 मिनट तक ताडासन, अर्धचक्रासन, दंडासन, वज्रासन, उत्तानमंडूकासन, मकरासन, भुजंगासन, शलभासन, पवनमुक्तासन जैसे आसनों सहित कपालभाति, अनुलोम.विलोम तथा भ्रामरी जैसे प्राणायाम और ध्यान का अभ्यास किया। प्रधानमंत्री मोदी ने ही सर्वप्रथम संयुक्त राष्ट्र महासभा में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस आरंभ करने का आह्वान किया था। इसके परिणामस्वरूप को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया गया। प्रधानमंत्री की इस पहल को दुनिया भर में अपार समर्थन मिला है।

कार्यक्रम के दौरान योग शिक्षक लछू राम जांगिड, ब्रह्माकुमारी प्रवीणा सहित अन्य गुरुओं ने उपस्थित जनसमूह को विभिन्न योगासन और प्राणायाम का अभ्यास करवाया। उन्होंने योग के लाभों के बारे में भी विस्तृत जानकारी दी और सभी से नियमित योग करने का आह्वान किया।

Pratahkal • 22 Jun • Ministry of Ayush

n International Yoga Day, the message of staying physically and mentally healthy was given through y...

3 • PG | 119 • Sqcm | 96216 • AVE | 1M • Cir | Middle Right

Jaipur

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर योग क्रियाओं से दिया शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहने का संदेश

जिले में दिखा गजब का उत्साह, 1 लाख से अधिक लोगों ने उठाया लाभ

जयपुर (कासं)। 11वें अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर शनिवार को माननीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने आंध्र प्रदेश के बंदरगाह शहर विशाखापट्टनम से वर्चुअल जुड़कर आयोजित राष्ट्रीय समारोह में कहा कि आज 11वीं बार पूरा विश्व एक साथ 21 जून को योग कर रहा है। उन्होंने कहा कि योग का सीधा अर्थ होता है जुड़ना, ये देखना सुखद है कि कैसे योग ने पूरे विश्व को जोड़ा है। उन्होंने कहा कि विश्व में योग के प्रसार के लिए भारत योग की विज्ञान को आधुनिक रिसर्च से और अधिक सशक्त कर रहा है, देश के बड़े बड़े मेडिकल संस्थान योग पर रिसर्च में जुटे हैं। योग की वैज्ञानिकता को आधुनिक चिकित्सा पद्धति में स्थान मिले ये हमारा प्रयास है।

भरतपुर जिला स्तरीय कार्यक्रम लोहागढ़ स्टेडियम परिसर में जिला प्रशासन एवं आयुर्वेद विभाग के संयुक्त तत्वावधान सामूहिक योगाभ्यास का आयोजन हुआ। कार्यक्रम में 12 योग प्रशिक्षकों ने सामूहिक योगाभ्यास करवाकर सभी को शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए योग को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाने के लिए प्रेरित किया गया। जनप्रतिनिधियों एवं प्रशासनिक अधिकारियों के संग बड़ी संख्या में आमजन ने योग प्रोटोकॉल के अनुसार योग क्रियाएं की।

आयोजित सामूहिक योगाभ्यास कार्यक्रम की जल संसाधन मंत्री एवं जिला प्रभारी मंत्री सुरेश सिंह रावत ने भगवान धन्वंतरि के दीप प्रज्वलन व माल्यार्पण कर शुरुआत की। जल संसाधन मंत्री एवं जिला प्रभारी मंत्री ने कहा कि माननीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के अथक प्रयास से प्रत्येक वर्ष 21 जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पूरी दुनिया में मनाया जा रहा है। उन्होंने कहा कि योग करने से शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक विकास होता है। योग पद्धति भारत की प्राचीन काल से परंपरा रही है जो हमारे तन और मन को संतुलित रखने में सहायक है। उन्होंने कहा कि हमारे बड़े बुजुर्गों ने कहा है पहला सुख निरोगी काया, बाकी सब कुछ फालतू की माया।

Pratahkal • 22 Jun • Ministry of Ayush

The seekers and sadhakas of Dhyan Foundation celebrated yoga day

9 • PG | 72 • Sqcm | 58246 • AVE | 1M • Cir | Top Right

Jaipur

ध्यान फाउन्डेशन के साधक साधिकाओं ने मनाया योग दिवस

जयपुर (प्रा.सं.)। ग्यारवें अंतराष्ट्रीय योग दिवस पर ध्यान फाउन्डेशन के साधक साधिकाओं ने मनाया योग दिवस संस्थापक



डॉ. शेखर शर्मा ने सभी को श्वसन क्रिया संतुलन के अभ्यास स्थिरता के आसन व प्राणायाम के साथ ध्यान का अभ्यास भी करवाया डॉ. शर्मा ने बताया की इस सत्र में विदेश से भी उनके साथ साधकों ने अभ्यास करा तथा सभी को दैनिक जीवन में योग करने की प्रेरणा देते हुए साधक व योग शिक्षकों को संदेश दिया कि योग के आध्यामिक पक्ष को बढ़ावा दे योग का प्रदर्शन न करे।

Pratahkal • 21 Jun • Ministry of Ayush

People are excited about Yoga Day not only in the country but also abroad

11 • PG | 344 • Sqcm | 278594 • AVE | 1M • Cir | Top Left

Jaipur

देश ही नहीं विदेशों में भी योग दिवस को लेकर लोगों में उल्लास

अमेरिका में हो रहीं खास तैयारियां

नई दिल्ली (एजेंसी)। 21 जून को देश-विदेश में 11वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने की तैयारी उत्साहपूर्ण तरीके से चल रही है। भारत से लेकर अमेरिका तक में इस दिवस के लिए लोगों के मन में एक अलग उत्साह देखने को मिल रहा है। बात अगर भारत की तैयारियों की करें तो संस्कृति मंत्रालय भी 21 जून को 11वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पूरे देश में बड़े उत्साह के साथ मनाने जा रहा है।

संस्कृति मंत्रालय इस दिन भारत के 100 प्रसिद्ध पर्यटन स्थलों और 50 सांस्कृतिक स्थलों पर एक साथ योग सत्र आयोजित किए जाएंगे। बता दें कि मुख्य कार्यक्रम आंध्र प्रदेश के विशाखापट्टनम में होगा, जहां प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी खुद योग सत्र का नेतृत्व करेंगे। उनके साथ आंध्र प्रदेश के मुख्यमंत्री चंद्रबाबू नायडू और उपमुख्यमंत्री पवन कल्याण भी शामिल होंगे।

भारतीय दूतावास ने आयोजित किया कार्यक्रम

बात अगर अमेरिका में इस दिवस को धूम-धाम की करें तो, अंतरराष्ट्रीय योग दिवस से पहले भारतीय दूतावास ने वाशिंगटन में योग सत्र का आयोजन किया। इस अवसर में भारी मात्रा में वहां लोग उपस्थित हुए और योग सत्र में हिस्सा लिया।

'स्वास्थ्य जीवन के लिए योग बहुआयामी तरीका'

वाशिंगटन में आयोजित योग दिवस के अवसर पर आनंद मार्ग योग एवं ध्यान केंद्र के आचार्य मधुवर्तानंद अवधूत ने योगा की विशेषता पर जोर दिया। उन्होंने कहा कि पहले योगी भगवान शिव थे, जो 7000 साल पहले इस धरती पर आए थे। आचार्य ने कहा कि योग के तीन अलग-अलग भाग हैं। योग आसन, योग दर्शन और योग साधना। उन्होंने कहा कि योग स्वस्थ जीवन जीने का एक बहुआयामी तरीका है। योग विश्व शांति ला सकता है और यह मानव समाज को एकजुट कर सकता है।



भारत में योग सत्र के लिए चुने गए स्थान

कौन-कौन से होंगे ऐतिहासिक स्थल?

अब बात अगर ऐतिहासिक स्थलों की करें तो इसमें गोलकोंडा किला और सालारजंग म्यूजियम (हैदराबाद), हुमायूं का मकबरा, पुराना किला, सफदरजंग का मकबरा (दिल्ली), जलियांवाला बाग (अमृतसर), चित्तौड़गढ़ और कुम्भलगढ़ किले (राजस्थान), लेह पैलेस (लद्दाख), परी महल (श्रीनगर), बेकल किला (केरल), कूचबिहार और हजारद्वारी महल (पश्चिम बंगाल) जैसे स्थानों के नाम शामिल हैं।

अब बात पुरातत्व विभाग के कार्यक्रम की

वहीं अब अगर बात पुरातत्व विभाग की तरफ से आयोजित कार्यक्रम की करें तो पुरातत्व विभाग (एएसआई) भी पंजाब और हरियाणा के 5 ऐतिहासिक स्थलों पर योग कार्यक्रम करेगा। इसमें बठिंडा किला, शमशेर खान का मकबरा, बटाला, महाराजा रणजीत सिंह का किला, फगवाड़ा, जलियांवाला बाग, अमृतसर और टूटा हुआ किला, हांसी (हरियाणा) का नाम शामिल है।

संस्कृति मंत्रालय की तरफ से योग दिवस जिन ऐतिहासिक और संस्कृतिक स्थानों पर मनाने की तैयारी चल रही है। इनमें कई यूनेस्को द्वारा मान्यता प्राप्त विश्व धरोहर स्थल जैसे कि चराइदेव मोइदम (असम), रानी की वाव और धोलावीरा (गुजरात), हम्पी और पट्टदकल (कर्नाटक), खजुराहो और सांची (मध्य प्रदेश), सूर्य मंदिर, कोणार्क (ओडिशा), एलिफेंटा गुफाएं (महाराष्ट्र), बृहदेश्वर मंदिर, तंजावुर (तमिलनाडु) शामिल है।

Pudhari • 22 Jun • Ministry of Ayush

World record on International Yoga Day!

2 • PG | 732 • Sqcm | 658419 • AVE | 893.13K • Cir | Middle Center
Pune

आंतरराष्ट्रीय योगदिनी विश्वविक्रम

विशाखापट्टणममध्ये पंतप्रधान मोदींच्या नेतृत्वात ३ लाखांहून अधिक नागरिक सहभागी

विशाखापट्टणम : वृत्तसंस्था

योग हा केवळ व्यायाम नाही, तर ती एक जीवनशैली आहे. योग सर्वांसाठी आहे. तो प्रांत, पार्श्वभूमी, वय किंवा क्षमतेच्या पलीकडचा आहे. योगाने जगाला एकत्र आणले आहे. कारण माझ्या आंतरराष्ट्रीय योग दिनाच्या प्रस्तावाला किमान १७५ देशांनी स्वीकारले आहे, असे प्रतिपादन पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी शनिवारी केले.

पंतप्रधान मोदी यांनी शनिवारी विशाखापट्टणम येथे आयोजित ११ व्या आंतरराष्ट्रीय योग दिनाच्या कार्यक्रमात प्रमुख पाहुणे म्हणून सहभाग घेतला. यावेळी आंध्र प्रदेशचे मुख्यमंत्री एन. चंद्राबाबू नायडू, उपमुख्यमंत्री कोनिडेला पवन कल्याण आणि इतर मान्यवर उपस्थित होते.

याप्रसंगी ११ व्या आंतरराष्ट्रीय योग दिनाच्या सोहळ्याचे नेतृत्व करताना त्यांनी भारत आणि जगातील लोकांना शुभेच्छा दिल्या. यावर्षीच्या योग दिनाची संकल्पना एक पृथ्वी, एक आरोग्य यासाठी योग आहे. आंध्र प्रदेशने आर. के. बीच ते भोगपूरमपर्यंतच्या सुमारे २८ किलोमीटर परिसरात अभूतपूर्व उत्साहात ११ वा आंतरराष्ट्रीय योग दिन साजरा केला. त्यामध्ये तीन लाखांहून अधिक नागरिक या ऐतिहासिक सामूहिक योग प्रात्यक्षिकामध्ये जमले होते.

मुख्यमंत्री एन. चंद्राबाबू नायडू यांनी लोकांच्या प्रचंड प्रतिसादाचे कौतुक केले. या कार्यक्रमाने महिनाभर चाललेल्या यशस्वी 'योगांध्र' मोहिमेची सांगता झाली. यामध्ये राज्यभरातून २.१७ कोटींहून अधिक स्पर्धक सहभागी झाले आणि अनेक विक्रम स्थापित झाले.



विशाखापट्टणम : येथे शनिवारी आयोजित केलेल्या ११ व्या आंतरराष्ट्रीय योग दिनाच्या कार्यक्रमात पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी सहभाग घेऊन योगसाधना केली, तो क्षण.

संसद भवन परिसरात खासदारांची योगसाधना

नवी दिल्ली : आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त संसद भवन परिसरात शनिवारी योगसाधनेचा कार्यक्रम झाला. यावेळी लोकसभा अध्यक्ष ओम बिर्ला यांनी योगाचे महत्व पटवून सांगितले. या कार्यक्रमात आजी-माजी खासदार आणि संसद भवनातील अधिकाऱ्यांनी योगसाधना केली. जगाभराने योगाचे सकारात्मक परिणाम मान्य केल्याचे प्रतिपादन यावेळी ओम बिर्लांनी केले. योग हे शरीर, मन आणि आत्मा यांच्यात सुसंवाद प्रस्थापित करण्यासाठी एक शक्तिशाली साधन आहे. मानवाच्या सर्वांगीण विकासात योगसाधनेची महत्त्वाची भूमिका आहे. योग हा केवळ एक व्यायाम नाही तर निरोगी जीवनशैली जगण्याचा मार्ग असल्याचे लोकसभा अध्यक्ष म्हणाले. नागरिकांनी योगाला आपल्या जीवनाचा भाग बनवण्याचे आवाहन यावेळी त्यांनी केले.

मुख्यमंत्र्यांनी संयुक्त राष्ट्रांनी आंतरराष्ट्रीय योग दिनाला मान्यता दिल्यापासून त्याला मिळालेल्या जागतिक ओळखीची नोंद घेतली. या प्रभावाचे श्रेय त्यांनी पंतप्रधान मोदींच्या नेतृत्वाला दिले. आज योग दिन १७५ हून अधिक देशांमध्ये १२ लाखांहून अधिक ठिकाणी साजरा केला जातो आणि जगभरात १० कोटींहून अधिक लोक त्यात सहभागी होतात, असे ते म्हणाले.

या ऐतिहासिक कार्यक्रमाचे यजमानपद आंध्र प्रदेशला दिल्याबद्दल त्यांनी पंतप्रधान मोदींचे आभार मानले. मुख्यमंत्री नायडू यांनी निरोगी आंध्र प्रदेश घडवण्यासाठी योगाच्या भूमिकेवर भर दिला आणि नागरिकांना योगाला दैनंदिन सवयीचा भाग बनवण्याचे आवाहन केले.

जेव्हा आमचे तरुण योग स्वीकारतात, तेव्हा त्यांना केवळ आरोग्यच मिळत नाही, तर आजच्या डिजिटल जगात यशस्वी होण्यासाठी आवश्यक असलेली एकाग्रताही मिळते, असे सांगत त्यांनी शिक्षण आणि सामाजिक कार्यक्रमांमध्ये योगाचा समावेश करण्याच्या योजना जाहीर केल्या. त्यांनी पुनरुच्चार केला की, वेगवान डिजिटल युगात योग हे मन, शरीर आणि आत्मा यांना जोडणारे एक शक्तिशाली साधन आहे.

आकडे बोलतात...

मुख्यमंत्री नायडू यांनी सांगितले की, मोदींच्या दूरदृष्टीपासून प्रेरणा घेऊन आम्ही महिनाभर योगांध्र मोहीम २०२५ आयोजित केली. यामध्ये १.४४ लाखांहून अधिक योग प्रशिक्षकांना प्रशिक्षण दिले. १.४ लाख ठिकाणी २.१७ कोटींहून अधिक सहभागींची नोंदणी केली. विशाखापट्टणममध्ये एकाच ठिकाणी आर. के. बीच ते भोगपूरमपर्यंतच्या २८ किलोमीटरच्या पट्ट्यात ३ लाखांहून अधिक लोक सहभागी झाले आणि १.७ कोटी सहभागींना प्रमाणपत्रे देण्यात आली. सुमारे २२,१२२ आदिवासी विद्यार्थ्यांनी सामूहिक सूर्यनमस्कार घालून गिनिज वर्ल्ड रेकॉर्ड केल्याचे जाहीर करताना आम्हाला अभिमान वाटतो, असेही ते म्हणाले.

सप्टेंबरपासून 'योग सुपर लीग' सुरू

मुख्यमंत्री चंद्राबाबू नायडू यांनी सांगितले की, आंध्र प्रदेशमध्ये सप्टेंबरपासून 'योग सुपर लीग' सुरू होत आहे. याव्यतिरिक्त मुख्यमंत्री नायडू यांनी आशियाई खेळ, राष्ट्रकुल खेळ आणि ऑलिम्पिकमध्ये योगाचा समावेश करण्यासाठी पंतप्रधान कार्यालयाला आवाहन केले.

आंतरराष्ट्रीय योगदिनी दोन गिनिज वर्ल्ड रेकॉर्ड

आंतरराष्ट्रीय योग दिनाने दोन गिनिज वर्ल्ड रेकॉर्ड स्थापित केले. किमान २२ हजार १२२ आदिवासी विद्यार्थ्यांसह सामूहिक सूर्यनमस्काराचे आयोजन आणि २८ किलोमीटरच्या पट्ट्यात तीन लाखांहून अधिक लोकांसह सामूहिक योगाचे आयोजन. यापूर्वी गुजरात सरकारने २०२३ मध्ये सुमारे १.५३ लाख लोकांसह सामूहिक योग सत्राचे आयोजन केले होते. आता आंध्र प्रदेश सरकारने राज्यभरात महिनाभर सामूहिक योग सत्रांचे आयोजन करून हा विक्रम मोडला आहे.

Pudhari • 21 Jun • Ministry of Ayush

Yoga sessions held in various places in Mumbai on the occasion of International Yoga Day

4 • PG | 149 • Sqcm | 134035 • AVE | 347.1K • Cir | Middle Left

Mumbai

आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त मुंबई शहरात ठिकठिकाणी योगसत्रे

महापालिका सार्वजनिक आरोग्य विभागाचा उपक्रम

मुंबई : पुढारी वृत्तसेवा

आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त मुंबई महापालिकेच्या सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या वतीने महापालिकेच्या २५ विभाग कार्यालयांतून स्थानिक स्तरावर ठिकठिकाणी योगसत्रांचे आयोजन करण्यात आले आहे.

मुख्य योग सत्र महापालिकेच्या 'डी' विभागाच्यावतीने ग्रँट रोड (पश्चिम) स्थित ऑगस्ट क्रांती मैदानाजवळ गोकुलदास तेजपाल सभागृह येथे हे सत्र सकाळी ६.३० ते ७.३० या वेळेत होणार आहे.

महापालिका क्षेत्रात नागरिकांच्या उत्तम आरोग्यासाठी विविध दर्जेदार सेवा सतत उपलब्ध करून दिल्या जातात. महापालिकेच्या वतीने १०६ शिव योग केंद्रांमार्फत सोमवार-बुधवार-शुक्रवार आणि मंगळवार-गुरुवार-शनिवार अशा सत्रांमध्ये योग सेवा देण्यात येणार आहे.आतापर्यंत ४१,७५० नागरिकांनी या केंद्रातून योग सेवांचा लाभ घेतला आहे.

शनिवारी मुंबईतील प्रत्येक प्रशासकीय विभागात (वॉर्ड) विभागीय वैद्यकीय आरोग्य अधिकारी यांच्या समन्वयाने पालिका कर्मचाऱ्यांसाठी तसेच स्थानिक नागरिकांसाठी योग सत्रांचे आयोजन करण्यात आले आहे.



व्हॉट्सॲप चॅटबॉटवरून मिळणार शिव योग केंद्रांची माहिती

नागरिकांना सुदृढ जीवनशैली स्वीकारण्यास प्रवृत्त करण्याच्या दृष्टीने, महापालिकेच्या व्हॉट्सअप चॅटबॉटवर नागरिकांना त्यांच्या परिसरातील नजीकच्या शिव योग केंद्रांबाबत अद्ययावत व सविस्तर माहिती मिळू शकणार आहे. या व्हॉट्सएप चॅटबॉटवर (८९९९२२८९९९) शिव योग केंद्राची माहिती असून यामध्ये योग सत्रांची वेळ, स्थळ आदी माहिती मराठी व इंग्रजी भाषांमध्ये उपलब्ध होणार आहे. या सुविधेमुळे अधिकाधिक नागरिकांना योगाभ्यासाचा लाभ घेता येणार आहे. तसेच या माहिती वैद्यकीय आरोग्य अधिकारी यांच्या कार्यालयातही उपलब्ध असेल असे पालिका आरोग्य विभागाकडून सांगण्यात आले आहे.

Navakal • 22 Jun • Ministry of Ayush

Intarnational Yoga Day

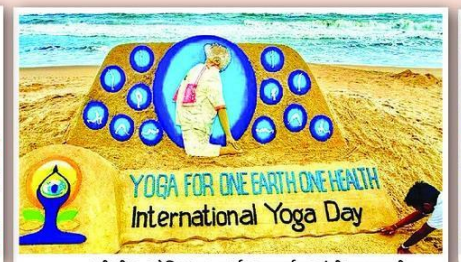
6 • PG | 1497 • Sqcm | 149731 • AVE | N/A • Cir | Top Left

Pune

आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त देश-विदेशात झालेल्या कार्यक्रमांची झलक



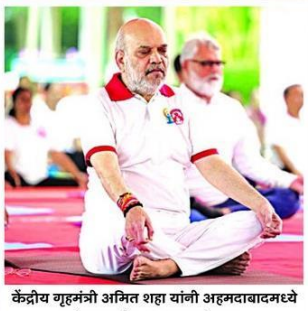
राष्ट्रपती द्रौपदी मुर्मू यांनी डेहराडून येथे योग साधला



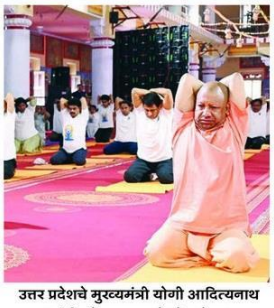
पुरी बीच, ओडिशा - सुदर्शन पटनाईक यांची कलाकृती



टोकियोत जपानच्या पंतप्रधानांच्या पत्नी योशिको इशिबा, परराष्ट्र मंत्र्यांच्या पत्नी सातोको इवाया यांची योगासने



केंद्रीय गृहमंत्री अमित शहा यांनी अहमदाबादमध्ये योग कार्यक्रमात भाग घेतला.



उत्तर प्रदेशचे मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ यांनी गोरखपूरमध्ये योग केला



एस जयशंकर यांनी दिल्लीत आंतरराष्ट्रीय राजनैतिक अधिकाऱ्यांबरोबर योग केला.



भारतीय सैन्यांच्या जवानांनी अतिउंचावरील सियाचीन ग्लेशियर येथे योगाभ्यास केला



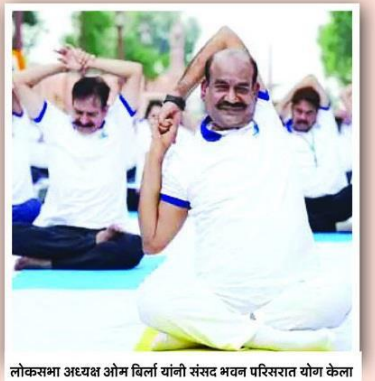
केंद्रीय मंत्री नितीन गडकरी यांचा नागपुरात योग



मोठ्यांबरोबर चिमुकल्याचाही योग



देवेंद्र फडणवीस यांनी वारकऱ्यांबरोबर योग केला



लोकसभा अध्यक्ष ओम बिर्ला यांनी संसद भवन परिसरात योग केला

Nav Rashtra • 22 Jun • Ministry of Ayush

Pimpri Municipal Corporation celebrates Yoga Day with enthusiasm

6 • PG | 358 • Sqcm | 343649 • AVE | 860K • Cir | Middle Center
Pune

योगसत्र ● सामूहिक नृत्य, प्रात्यक्षिके जनजागृती उपक्रमांतून नागरिकांचा सहभाग

पिंपरी पालिकेतर्फे योग दिन उत्साहात साजरा

पिंपरीः पिंपरी चिंचवड महापालिका आणि योग विद्या धाम, पिंपरी चिंचवड यांच्या संयुक्त विद्यमाने आंतरराष्ट्रीय योग दिन मोठ्या उत्साहात साजरा करण्यात आला. या विशेष दिनानिमित्त डॉ. हेडगेवार क्रीडा संकुल, मासुळकर कॉलनी, पिंपरी येथे सकाळी सामूहिक योगसत्राचे आयोजन करण्यात आले. कार्यक्रमाची सुरुवात महापालिकेचे उप आयुक्त पंकज पाटील आणि सहाय्यक आयुक्त अतुल पाटील यांच्या हस्ते दीपप्रज्वलनाने झाली. यावेळी योग विद्या धाम संस्थेचे प्रमुख प्रमोद निफाडकर, शिक्षकवर्ग आणि विविध शाळांतील विद्यार्थी मोठ्या संख्येने उपस्थित होते. सूत्रसंचालन संगीता कळमकर यांनी केले. यावेळी राजीव गांधी विद्यालयाच्या मुख्याध्यापिका नलिनी जाधव आणि शिक्षकवर्ग तसेच इतर शाळांचे शिक्षक, कर्मचारी, अधिकारी उपस्थित होते.

पथनाट्यातून स्वच्छतेबाबत जनजागृती

योग दिन कार्यक्रमात स्वच्छता जनजागृतीसाठी प्रभावी पथनाट्य सादर करण्यात आले. विद्यार्थ्यांनी ओला-सुका कचरा, सॅनिटरी व घरगुती घातक कचऱ्याचे वर्गीकरण, प्लास्टिक पिशवीचे दुष्परिणाम आणि कापडी पिशवीचा पर्याय यासंदर्भात प्रभावी सादरीकरण करून उपस्थितांना संदेश दिला. महापालिकेच्या १घंटागाडी सेवाऱ्चा लाभ घेण्याचे आवाहनही करण्यात आले.



विद्यार्थ्यांचा सहभाग

क्रीडा प्रबोधिनी उद्यमनगर, राजीव गांधी विद्यालय नेहरूनगर आणि इतर शाळांतील विद्यार्थ्यांनी योगसत्रात मोठ्या उत्साहाने भाग घेतला. योगासने, प्राणायाम आणि ध्यान सत्रामधून त्यांनी 'निरोगी जीवनशैली'चा संदेश दिला. सत्रादरम्यान, नियमित योगाभ्यासाचे आरोग्यावर होणारे फायदे आणि तणावमुक्त जीवनशैलीचे महत्त्व यावर उपस्थितांना मार्गदर्शन करण्यात आले.

सांस्कृतिक सादरीकरण

कार्यक्रमात अंजली संधाने आणि त्यांच्या मंडळींनी योगनृत्य सादर केले, तर गुरुदेवी शेट्टी आणि सहकाऱ्यांनी सामूहिक योग प्रात्यक्षिक सादर करून उपस्थितांची मने जिंकली. प्रमोद निफाडकर यांनी ' योग साधनेचे महत्त्व विशद करत श्वसन तंत्र, तणावमुक्ती व शरीर-सज्जता यावर सविस्तर मार्गदर्शन केले.

Nav Rashtra • 22 Jun • Ministry of Ayush

11th International Yoga Day at IIM

2 • PG | 130 • Sqcm | 213774 • AVE | 500.5K • Cir | Middle Left | Mumbai Plus

Mumbai

आयआयएममध्ये ११ वा आंतरराष्ट्रीय योगदिन

यंदाची थीम एक पृथ्वी, एक आरोग्यासाठी योग

मुंबई, (वा.) मुंबईतील देशातील प्रतिष्ठित शैक्षणिक संस्था असलेल्या इंडियन इन्स्टिट्यूट ऑफ मॅनेजमेंट मुंबई (आयआयएम मुंबई) येथे ११ व्या आंतरराष्ट्रीय योग दिनाला प्रचंड उत्साहात साजरा झाला. या वर्षीची थीम एक पृथ्वी, एक आरोग्यासाठी योग होती. या प्रसंगी वैयक्तिक कल्याण आणि जागतिक पर्यावरणीय संतुलनाला चालना देण्यात योगाची भूमिका अधोरेखित करण्यात आली.

शिक्षण मंत्रालय आणि आयुष यांच्या नेतृत्वाखालील देशव्यापी उत्सवासोबत आयआयएम मुंबई येथे आयोजित योग दिन कार्यक्रमात कर्मचारी, प्राध्यापक मोठ्या संख्येने सहभागी झाले आणि निरोगी आणि रोगमुक्त जीवनासाठी त्यांचे कर्तव्य बजावत विविध योगासने केली. या कार्यक्रमाला आयआयएम मुंबईचे डायरेक्टर प्रा. मनोज कुमार तिवारी, विद्यार्थी व्यवहार विभागाचे डीन प्रा. रौफ इक्बाल, मुख्य प्रशासकीय अधिकारी (सीएओ) लेफ्टनंट कमांडर निशा सिंह, आयडीवाय कमिटी २०२५ चे अध्यक्ष प्रो. निखिल मेहता आणि इतर अनेक मान्यवर उपस्थित होते.



शाश्वत जीवन आणि आंतरिक सुसंवाद साधणार

या प्रसंगी, आयआयएम मुंबईचे डायरेक्टर प्रा. मनोज कुमार तिवारी म्हणाले, 'आंतरराष्ट्रीय योग दिन हा जागतिक कल्याणात भारताच्या योगदानाची एक मजबूत प्रेरणा आहे. या आरोग्यासाठी योग' ही आयआयएम मुंबईच्या समग्र शिक्षण, पर्यावरणीय जागरूकता आणि वैयक्तिक कल्याणासाठीच्या वचनबद्धतेचे खोलवर प्रतिनिधित्व करते. आमच्या समुदायाचा असा सक्रीय सहभाग पाहून आम्हाला अभिमान वाटतो. योग केवळ शारीरिक शिस्त नाही तर शाश्वत जीवन आणि आंतरिक सुसंवादासाठी एक एकात्मिक शक्ती देखील आहे.

Nav Rashtra • 22 Jun • Ministry of Ayush

Yoga Day at Ghatkopar Police Station

2 • PG | 61 • Sqcm | 100573 • AVE | 500.5K • Cir | Middle Right | Mumbai Plus

Mumbai

घाटकोपर पोलिस ठाण्यात योग दिन

मुंबई, (वा.) जागतिक योगा दिनानिमित्त आज घाटकोपर पोलिस ठाण्यात योगा दिन साजरा करण्यात आला. यावेळी परिमंडळ ७ चे पोलिस उपायुक्त राकेश ओला यांच्या मार्गदर्शनाखाली आणि वरिष्ठ पोलिस निरीक्षक बळवंत देशमुख यांच्या निदर्शनाखाली योगा दिन साजरा करण्यात आला.

घाटकोपर पोलिस ठाण्यात आज सामूहिक योगा कार्यक्रमाला घाटकोपर पोलिस ठाण्यातील सर्व अधिकारी, अंमलदार, कर्मचारी उपस्थित होते. यावेळी योग शिक्षिका स्वाती सावंत यांचे मार्गदर्शन लाभले. यावेळी वरिष्ठ पोलिस निरीक्षक बळवंत देशमुख यांच्यासह पोलिस निरीक्षक नालंदा लांडगे,



पोलिस उप निरीक्षक नम्रता डोंगरे, सहाय्यक पोलिस निरीक्षक गवळी, अंमलदार पिसाळ, गुंडे, चव्हाण, राठोड, बडगुजर, चिकने, कुरने, मांढरे व इतर अंमलदारांनी सहभाग नोंदवून विविध प्रकारचे आसने आणि योगासने करण्यात केली.

Nav Rashtra • 22 Jun • Ministry of Ayush

Yoga Day at Mumbai University

1 • PG | 99 • Sqcm | 162713 • AVE | 500.5K • Cir | Top Center | Mumbai Plus

Mumbai

मुंबई विद्यापीठात योगदिन

मुंबई, नवराष्ट्र न्यूज नेटवर्क. ११ व्या आंतरराष्ट्रीय योग दिनाचे औचित्य साधून शनिवारी मुंबई विद्यापीठात योग दिन साजरा करण्यात आला. मुंबई विद्यापीठाच्या दीक्षान्त सभागृहात आयोजित करण्यात आलेल्या या कार्यक्रमाचे उद्घाटन विद्यापीठाचे कुलगुरू प्रा. रवींद्र कुलकर्णी यांच्या हस्ते करण्यात आले. यावेळी प्र. कुलगुरू प्राचार्य डॉ. अजय भामरे, कैवल्यधामचे सल्लागार म्हणून मुंबई विद्यापीठाचे माजी कुलगुरू डॉ. राजन वेळूकर, राष्ट्रीय सेवा योजना कक्षाचे विशेष कार्य अधिकारी सुशील शिंदे, क्रीडा संचालक डॉ. मनोज रेड्डी आणि योग गुरू शिल्पा घोणे आदी उपस्थित होते. या योग दिनासाठी १३० महाविद्यालयातील २०० हून अधिक विद्यार्थी सहभागी झाले होते. कॉमन योगा प्रोटोकॉल अंतर्गत प्रशिक्षित शिक्षकांकडून ऊर्ध्वपादासन, चक्रासन, पूर्ण पादासन, सूर्यनमस्कार, धनुरासन आणि भ्रामरी यांसह प्राणायामांचे विविध प्रात्यक्षिके सादर करण्यात आली.



योग शरीर सुदृढ आणि निरोगी ठेवण्याचे एक माध्यम : कुलगुरू

उपस्थित सर्व विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन करताना कुलगुरू प्रा. रवींद्र कुलकर्णी म्हणाले की, योग हे शरीर सुदृढ आणि निरोगी ठेवण्याचे एक माध्यम आहे. योगामुळे आत्मशांती आणि स्व नियंत्रणासाठी मदत होते. योगामुळे स्वस्थ आणि शांतीप्रिय समाजमनाच्या निर्मितीला व सुदृढ राष्ट्र निर्मितीला हातभार लागू शकणार असल्याने योग हा नित्यक्रम म्हणून जीवनशैलीचा भाग करणे गरजेचे असल्याचे त्यांनी सांगितले.

Nav Rashtra • 22 Jun • Ministry of Ayush

Yoga day at the municipal office too

2 • PG | 37 • Sqcm | 60703 • AVE | 500.5K • Cir | Middle Center | Mumbai Plus

Mumbai

पालिका कार्यालयातही योग दिन

मुंबई, (वा.) जागतिक योगा दिनाचे औचित्य साधुन आज एन वार्ड महानगर पालिकेच्या सभागृहात पालिका अधिकारी, कर्मचारी, सुरक्षा रक्षक यांनी सामूहिकरित्या योगा दिवस साजरा केला. उपआयुक्त संजय कुमार धोंडे, सहायक आयुक्त गजानन बेल्लाळे यांच्या मार्गदर्शनाखाली आज योगा दिन साजरा करण्यात आला. यावेळी योगाचे विविध आसने योगा शिक्षकाच्या माध्यमातून करण्यात आले. शरीरातील आळस, थकवा, फ्रेशपणा आणण्यासाठी दररोज योगा खूप महत्त्वाचा असल्याचे यावेळी मार्गदर्शन योगा शिक्षिका प्रीती कदम व त्याच्या सहकाऱ्यांनी प्रात्यक्षिक दाखवत मार्गदर्शन केले. यावेळी एन वार्ड पालिकेतील विविध खात्यातील अधिकारी, कर्मचारी मोठ्या संख्येने आयोजित करण्यात आलेल्या योगाला सहभागी होते.

Nav Rashtra • 22 Jun • Ministry of Ayush

Yoga Day celebrated with enthusiasm at Vivek Vidyalaya

2 • PG | 91 • Sqcm | 149662 • AVE | 500.5K • Cir | Bottom Right | Mumbai Plus

Mumbai

विवेक विद्यालयात योग दिन उत्साहात साजरा



मुंबई, (वा.) विवेक विद्यालय, विक्रोळी पार्कसाईट या शाळेत 'जागतिक योग दिन' स्वास्थ्यपूर्ण वातावरणात साजरा करण्यात आला. योग हा प्राचीन भारतीय परंपरा आणि भारतीय संस्कृतीची एक अमूल्य अशी जगाला दिलेली देणगी आहे. म्हणूनच यावर्षी आंतरराष्ट्रीय जागतिक योग दिवस विद्यार्थी व शिक्षकांनी सामूहिकरित्या साजरा केला. यावेळी सर्व विद्यार्थ्यांना जागतिक योग दिवसाचे महत्व तसेच योग्यशास्त्र ही भारताने जगाला दिलेली देणगी आहे, तसेच योगासनांचे आरोग्याचे दृष्टीने किती महत्व आहे हे शाळेचे मुख्याध्यापक विवेक थोरात यांनी स्पष्ट केले. क्रीडा शिक्षक, फडतरे व इतर सहकारी शिक्षकांनी विविध योगासने, सूर्यनमस्कार यांचे प्रात्यक्षिक करून दाखविले व विद्यार्थ्यांनी अतिशय उत्साहपूर्ण वातावरणात आसने केली. जागतिक योग दिवसाच्या कार्यक्रमाला संस्थेच्या संचालिका मनीषा थोरात उपस्थित होत्या.

Nav Rashtra • 22 Jun • Ministry of Ayush

Spontaneous participation of senior citizens in Yoga Day

2 • PG | 94 • Sqcm | 154588 • AVE | 500.5K • Cir | Middle Left | Mumbai Plus

Mumbai

ज्येष्ठ नागरिकांचा योग दिनात उत्स्फूर्त सहभाग



मुंबई, (वा.) ज्येष्ठ नागरिक प्रतिष्ठान, जोगेश्वरी पूर्व यांच्या वतीने जागतिक योग दिनानिमित्त वीर सावरकर अस्मिता गार्डनमध्ये विशेष योग सत्राचे आयोजन करण्यात आले. या उपक्रमात परिसरातील अनेक आजी-आजोबांनी सक्रीय सहभाग नोंदवला. सकाळच्या शांत व प्रसन्न वातावरणात झालेल्या या सत्रात विविध योगासने, प्राणायाम व ध्यान पद्धतींचे प्रात्यक्षिक घेण्यात आले. ज्येष्ठ नागरिकांना दररोज योग शिकवणारे झा, तसेच प्रशिक्षक सोनाक्षी राऊळ व वेदा पुजारी यांनी मार्गदर्शन करत योगाचे महत्त्व समजावून सांगितले.

ज्येष्ठ नागरिक प्रतिष्ठानकडून नियमितपणे अस्मिता गार्डनमध्ये सकाळी व्यायाम व योग सत्र घेतले जातात. त्यामुळे अनेक ज्येष्ठ नागरिकांच्या आरोग्यात सकारात्मक बदल झाले असून, त्याचा अनुभव त्यांनी या योग दिनी शेअर केला.

योगामुळे शरीर तंदुरुस्त आणि मन शांत राहते

कार्यक्रमात सहभागी झालेल्या अनेक ज्येष्ठांनी 'योगामुळे शरीर तंदुरुस्त राहते आणि मन शांत होते,' अशी प्रतिक्रिया दिली. स्थानिक नागरिक आणि मंडळाच्या सदस्यांनी या उपक्रमाचे कौतुक केले. योग दिनाचे औचित्य साधून आरोग्याबाबत जनजागृती करण्याचा उद्देश यामागे होता.'दररोज थोडा वेळ स्वत:साठी देणं गरजेचं आहे,' असा संदेश या कार्यक्रमातून देण्यात आला.

Nav Rashtra • 21 Jun • Ministry of Ayush

International yoga day

4 • PG | 874 • Sqcm | 838817 • AVE | 860K • Cir | Top Left

Pune

योगाची जगात जागृती! भारतात काय?

आंतरराष्ट्रीय योगवर्षाची दहा वर्षे पूर्ण झाली. या दहा वर्षात निदान भारतामध्ये योगाचा कसा आणि किती प्रसार झाला की नुसतीच आंतरराष्ट्रीय योगवर्षाची प्रसिद्धी झाली. जगातल्या १८० लोकांनी जरी या योगदिनाला पाठिंबा दिला असला तरी भारतातल्या किमान १८० गावांमध्ये तरी योग पूर्णपणे पोहचला आहे का या ज्या योगाविषयी आपण मोठ्या अभिमानाने सांगत असतो आणि त्याला महर्षी पतंजलींच दिव्य देणगी म्हणून गौरवत असतो. या व्यायाम किंवा आसन पद्धतीचा भारताच्या खेड्यापाड्यापर्यंत अजूनही प्रचार प्रसार होऊ शकलेला नाही. म्हणजे गेल्या दहा वर्षाच्या कालावधीचे सिंहावलोकन करण्याची ही योग्यवेळ आहे. स्वाभाविकपणे या आणि यासारख्या अनेक प्रश्नांचा विचार करताना आंतरराष्ट्रीय योगदिवस हा एक वार्षिक इव्हेंट असल्याचे लक्षात येते. सरकारी पातळीवरून यासाठी कोणतेही ठोस प्रयत्न होताना दिसून येत नाहीत. योगासनं हा केवळ व्यायामप्रकार नसून तो शरीर, मन, बुद्धीसाठी एकाचवेळी उपयुक्त ठरतो. अनेकदृष्टींनी उपयुक्त ठरणारी ही व्यायामपद्धती व्यक्तीला तर सुदृढ ठेवतेच. परंतु त्यातून जागृत होणारा विवेक किंवा सारासार विचार करण्याची बुद्धी अधिक वेगाने विकसित होते. अशा अनेक दृष्टींनी योगाचे महत्व प्राचीन काळापासून सांगितले जाते. जर या योग पद्धतीत इतकं मोठं सार साठलेलं असेल तर भारतात त्याचा घरोघरी प्रचार प्रसार का होऊ शकत नाही. अजूनही अनेक ठिकाणी सुखवस्तू घरांमध्ये किंवा मोठ्या शहरांमध्येच योग हा प्रकार नियमितपणे केला जातो. पाश्चिमात्य देशात योगाकडे व्यायाम पद्धती म्हणूनच पाहिले जाते. परंतु तिथल्या सामाजिक परिस्थितीने विशेषतः पैसा कमावण्याच्या अतिरेकी स्पर्धेतून निर्माण होणारे ताणतणाव अनेक देशांमधल्या लोकांना मानसिक संतुलनासाठी योग आधार वाटत असतो. त्याचा सकारात्मक उपाय करून घेण्याचा उपयोग होतो. मानसिक स्वास्थ्यासाठी योग दिलासा देणारा आहे. असा अनुभव आल्यानेच बऱ्याच देशांमधल्या कॉर्पोरेट जगतामध्ये त्याला महत्व प्राप्त झाले.

योगाचे आध्यात्मिक महत्त्व

परदेशात योगाचे आध्यात्मिक महत्व पटवण्याचे काम स्वामी विवेकानंदांसारख्यांनी केले होते. परंतु त्याचा कृतीशील अनुभव देण्याचा आणि योगाचे पावित्र्य टिकवण्याचा प्रयत्न महेश योगी, अय्यंगार यासारख्यांनी केला. भारतात रामदेव बाबांनी योगाचा ज्या पद्धतीने प्रचार प्रसार केला पण त्यातूनही आता व्यापरच ठळकपणाने समोर येतो आहे. म्हणजेच योगाचे आध्यात्मिक महत्त्व बऱ्याच प्रमाणात दूर्लक्षित झाले. आणि त्याचे तितक्याच वेगाने व्यापारीकरण होते आहे. म्हणूनच आंतरराष्ट्रीय योग दिवस साजरा करताना त्याचे भारतीय संस्कृतीतील आध्यात्मिक महत्व टिकवून ठेवण्याचा प्रयत्न झाला पाहिजे. स्वाभाविकपणे योगासनांचे शरीर, मन, आणि बुद्धीला त्वरित लाभ होतात यात काही शंका नाही. अर्थातच त्याचा सातत्याने ध्यास घेतला तर एकूणच व्यक्तीमत्वामध्ये अमूलाग्र बदल घडून येतो. हा बदल अतिशय लक्षणीय असल्याने भारतातही ज्याला कॉर्पोरेट जग म्हणता येईल किंवा सुखवस्तू घरांमध्ये योगासनांचा नेमाने अवलंब केला जातो. विशेषतः आजच्या या वेगवान आणि स्पर्धात्मक युगामध्ये स्ट्रेस किंवा ताणतणाव प्रचंड आहे. दिवसातल्या चोवीस तासापैकी अक्षरशः चौदा चौदा तास काम करण्याची अनेकांवर वेळ येते. या सर्व मानसिक , शारीरिक आणि बौद्धिक थकव्यापासून काही काळ मुक्तता मिळवण्यासाठी म्हणजेच शरीर, मन, बुद्धीला हलके आणि ताजेतवाने करण्यासाठी योग पद्धती परिणामकारक ठरते. परंतु भारतासारख्या मोठी लोकसंख्या असलेल्या देशात साठ ते सत्तर टक्के लोक खेड्यांमध्ये राहातात. यातल्या पन्नास टक्के लोकांची आर्थिक स्थिती जेमतेम स्वरूपाची असते. दिवसभर काबाडकष्ट करण्यातच त्यांचा वेळ जातो. अशांना योगासारखे प्रकार करण्यासाठी पुरेशी जागाही नसते. वेळही नसतो. आणि तो शिकण्याची व्यवस्थाही उपलब्ध होत नाही. म्हणजे योग करणाऱ्यांमध्ये आर्थिकदृष्ट्या सबल असणाऱ्यांचाच वाटा जास्त आहे. अशा परिस्थितीत सामान्य माणसाला ही योगपद्धती सुलभरीतीने उपलब्ध होईल. ज्यातून त्याचाही जीवनाकडे बघण्याचा दृष्टीकोन विकसित होईल. अशा काही व्यवस्था निर्माण करण्याची आवश्यकता आहे.

युवाशक्तीला उपयुक्त

एकाचवेळी व्यक्तीला आणि समाजालाही सभ्यतेकडे घेऊन जाण्याची ताकद या योगासन कार्यपद्धतीत आहे. इतका मोठा लाभ ज्यातून सहजपणे मिळू शकतो. त्या प्रकाराकडे प्राधान्यक्रमाने केंद्र आणि राज्य सरकारांनी लक्ष देण्याची गरज आहे. दुर्दैवाने आज तसा प्रयत्न होत नाही. भारताच्या लोकसंख्येत युवकांचे प्रमाण सर्वाधिक आहे. आणि आजचा युवक सर्वाधिक तणावग्रस्त आहे. आणि म्हणूनच शिक्षणाचा रेटा सहन करणेही त्याला अशक्य होते. तरूणांमधल्या आत्महत्यांचे प्रमाण लक्षात घेतले तर त्यांच्यातील नैराश्याचे गांभिर्य शेवटपर्यंत लक्षात येईल. ही सगळी युवाशक्ती खऱ्या अर्थाने जपायची असेल किंवा त्याचे राष्ट्रीय महत्व लक्षात घ्यायचे असेल तर युवकांमध्ये योगजागृती घडवून आणली पाहिजे. आजच्या या माहिती तंत्रज्ञान युगात मोबाईल इन्स्टाग्राम , फेसबुकच्या आहारी गेलेला युवक मानसिकदृष्ट्या आणखीनच गुलाम होतो आहे. त्याचे दुष्परिणामही सामाजिक स्तरावर दिसू लागले आहेत. अगदी शालेय स्तरावरसुद्धा मुलांचा सर्वाधिक वेळ हा मोबाईल, लॅपटॉपच्या स्क्रीनवर जातो आणि ज्यातून मेंदूवर पडणारा ताण नैराश्याला आमंत्रण देणारा ठरतो. अशा या तरूण पिढीला योग्य पद्धतीने योगाकडे वळवण्याची आवश्यकता आहे. त्यांच्यातला उत्साह आणि जिद्द वाढीला लावण्याचे काम योगासनातून होऊ शकते. परंतु आजही अगदी आयआयटी आयआयएम , कोटा या शहरात अभ्यासासाठी येणाऱ्या विद्यार्थ्यांना योगासनांची महती सांगितली जात नाही किंवा तशी संधीही दिली जात नाही. योग किती चांगला आहे हे आम्ही जगाला भलेही पटवून सांगितले असेल पण आपल्याच देशातला जवळपास ८० टक्के वर्ग योगासंदर्भात पुरेसा जागरुक नाही ही वस्तुस्थिती आहे.

Naya India • 22 Jun • Ministry of Ayush

Pure desh ne manaya international yoga day

2 • PG | 509 • Sqcm | 111991 • AVE | 89.78K • Cir | Top Center

Delhi

पूरे देश में मनाया गया अंतरराष्ट्रीय योग दिवस

नई दिल्ली ■ भाषा

देश भर में लाखों लोगों ने 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को पूरे उत्साह के साथ मनाया, जिसमें योगासन और ध्यान का अभ्यास किया गया। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने आंध्र प्रदेश के तटीय शहर विशाखापत्तनम से इस समारोह का नेतृत्व किया।

मोदी ने विशाखापत्तनम के आर.के. बीच पर सामूहिक योग प्रदर्शन का नेतृत्व करते हुए कहा, ''दुर्भाग्य से आज दुनिया किसी न किसी तनाव से गुजर रही है, कितने ही क्षेत्रों में अशांति और अस्थिरता बढ़ रही है। ऐसे में योग से हमें शांति की दिशा मिलती है तथा यह सभी को जोड़ता है।

उन्होंने कहा, ''योग एक 'पॉज बटन' है, जिसकी मानवता को आवश्यकता है, जिससे कि वे खुलकर सांस ले सकें, जीवन में संतुलन बना सकें तथा पुनः संपूर्ण बन सकें।'' प्रधानमंत्री ने कहा, ''मेरा दुनिया से अनुरोध है कि आइए, इस योग दिवस को मानवता के लिए योग 2.0 के आरंभ के रूप में मनाएं, जहां आंतरिक शांति वैश्विक नीति बन जाती है।''

प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि इस साल अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की थीम ''एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग'' है, जो एक गहरी सच्चाई को दर्शाता है कि धरती पर प्रत्येक इकाई का स्वास्थ्य परस्पर जुड़ा हुआ है।

उन्होंने कहा कि मानव कल्याण उस मिट्टी के स्वास्थ्य पर निर्भर करता है, जो भोजन उगाती है, उन नदियों पर निर्भर करता है जो पानी देती हैं और उन



जानवरों के स्वास्थ्य पर निर्भर करता है, जो पारिस्थितिकी तंत्र को साझा करते हैं तथा उन पौधों पर निर्भर करता है, जो पोषण करते हैं। आंध्र प्रदेश के मुख्यमंत्री चंद्रबाबू नायडू और उपमुख्यमंत्री पवन कल्याण भी इस कार्यक्रम में शामिल हुए।

उत्तराखंड के देहरादून में राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने योग को भारत की सौम्य शक्ति का एक शानदार उदाहरण बताया और कहा कि योग अब पूरी मानव जाति की साझा विरासत बन गया है। राष्ट्रपति ने कहा, ''योग किसी धर्म, संप्रदाय या समुदाय से जुड़ा नहीं है। यह स्वस्थ जीवन जीने की एक कला है।''

उन्होंने सभी से मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए इसे दैनिक अभ्यास के रूप में अपनाने की अपील की। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर अपने संबोधन में उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़ ने कहा कि योग के शाश्वत ज्ञान ने लोगों को स्वास्थ्य और सद्भाव के साथ जोड़ने का काम किया है। सोशल मीडिया मंच 'एक्स' पर अपने संदेश में उन्होंने योग को विश्व को भारत का उपहार बताते हुए कहा कि यह विश्व भर में लाखों लोगों के लिए शांति, शक्ति और एकता की भावना लेकर आता है। उन्होंने कहा, "भारत की 5,000 साल पुरानी सभ्यतागत विरासत में निहित योग के कालातीत ज्ञान ने मानवता को स्वास्थ्य और सद्भाव के साथ जोड़ने का काम किया है।"

सियाचिन ग्लेशियर की बर्फीली चोटियों से लेकर विशाखापत्तनम में लंगर डाले नौसेना के जहाजों तक, भारतीय सशस्त्र बलों ने शनिवार को पूरे देश में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया तथा अनुशासन और आंतरिक शक्ति के प्रति अपनी प्रतिबद्धता की पुष्टि की।

देश के विभिन्न स्थानों में कई केंद्रीय मंत्रियों, राज्यपालों और मुख्यमंत्रियों ने योगासन किये।

रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने जम्मू कश्मीर के उधमपुर में समारोह का नेतृत्व किया। उनके साथ सेना प्रमुख जनरल उपेंद्र द्विवेदी भी थे। सिंह ने कहा, ''एक समय था, जब योग को केवल साधु-संतों तक ही सीमित माना जाता था। लेकिन आज, लोग न्यूयॉर्क के टाइम्स स्क्वायर से लेकर एफिल टावर के पास लॉन तक चटाइयों पर सूर्य नमस्कार कर रहे हैं। क्या यह किसी चमत्कार से कम है?''

केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री जे. पी. नड्डा ने यहां कर्तव्य पथ पर सामूहिक योगाभ्यास का नेतृत्व किया, जबकि विदेश मंत्री एस. जयशंकर ने विभिन्न देशों के राजदूतों और राजनयिक दल के अन्य सदस्यों के साथ राष्ट्रीय राजधानी के नेहरू पार्क में योगासन किए। दिल्ली की मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता ने यमुना के तट पर योगासन किया।

उत्तर प्रदेश की राज्यपाल आनंदीबेन पटेल ने योग दिवस के अवसर पर राजभवन में आयोजित कार्यक्रम में हिस्सा लिया, जबकि मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने गोरखपुर में योग कार्यक्रम का नेतृत्व किया।

हरियाणा में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी कुरुक्षेत्र के ब्रह्म सरोवर में आयोजित राज्य स्तरीय कार्यक्रम में योग गुरु रामदेव के साथ शामिल हुए। सैनी ने कहा, ''योग केवल व्यायाम नहीं है, बल्कि यह स्वस्थ जीवन जीने का एक महत्वपूर्ण विज्ञान भी है।''

Naya India • 22 Jun • Ministry of Ayush

Puri duniya ne manaya international yoga day

1 • PG | 305 • Sqcm | 67104 • AVE | 89.78K • Cir | Bottom Right

Delhi

पूरी दुनिया में मनाया गया अंतरराष्ट्रीय योग दिवस

न्यूयॉर्क/बीजिंग ■ नया इंडिया ब्यूरो

न्यूयॉर्क के ऐतिहासिक टाइम्स स्क्वायर से लेकर कैनबरा के पुराने संसद भवन तक और प्रसिद्ध मॉस्को मेट्रो से लेकर रियाद के प्रिंस फैसल बिन फहद स्टेडियम तक, दुनिया भर में हजारों लोगों ने उत्साह के साथ शनिवार को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया। संयुक्त राष्ट्र ने दिसंबर 2014 में 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में घोषित किया, जिसके लिए मसौदा प्रस्ताव भारत द्वारा प्रस्तावित किया गया था और रिकॉर्ड 175 सदस्य देशों द्वारा इसका समर्थन किया गया था।

संयुक्त राष्ट्र मुख्यालय में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर जाने-माने चिकित्सक, लेखक एवं स्वास्थ्य गुरु दीपक चोपड़ा ने एक ध्यान सत्र का नेतृत्व किया। इस कार्यक्रम की मेजबानी संयुक्त राष्ट्र में भारत के स्थायी मिशन ने की।



संयुक्त राष्ट्र में 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस समारोह में 1,200 से अधिक योग साधकों, राजनयिकों, संयुक्त राष्ट्र के अधिकारियों, राजनयिक दल के सदस्यों और प्रवासी समुदाय ने भाग लिया।

संयुक्त राष्ट्र में भारत के स्थायी प्रतिनिधि एवं राजदूत पी हरीश ने अपने स्वागत भाषण में कहा कि इस वर्ष योग दिवस का विषय – 'एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य' है जो 2023 में भारत की जी-20 अध्यक्षता के दौरान प्रस्तुत किए गए 'वसुधैव कुटुंबकम' के दृष्टिकोण पर आधारित है।

इससे पहले न्यूयॉर्क में भारत के महावाणिज्य दूतावास ने टाइम्स स्क्वायर एलायंस के साथ मिलकर टाइम्स स्क्वायर पर 11वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया। मशहूर अभिनेता अनुपम खेर ने टाइम्स स्क्वायर पर आयोजित इस कार्यक्रम में हिस्सा लिया।

दिन भर के आयोजन के दौरान सात योग सत्र आयोजित किए गए, जिनमें विभिन्न देशों के लगभग 10,000 लोगों ने भाग लिया। लोगों की भागीदारी से न्यूयॉर्क शहर और अमेरिका में योग के प्रति व्यापक उत्साह प्रदर्शित हुआ। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर लंदन के स्ट्रैंड क्षेत्र के एक प्रतिष्ठित चौक पर सैकड़ों लोग एकत्र हुए, जहां भारतीय उच्चायोग द्वारा आयोजित कार्यक्रम में विशेषज्ञों के मार्गदर्शन में सामूहिक रूप से योगाभ्यास किया गया।

ब्रिटेन में, भारत के उच्चायुक्त विक्रम दोराईस्वामी ने इस अवसर पर कार्यक्रम की शुरुआत की। उन्होंने योग दिवस की 10वीं वर्षगांठ के उपलक्ष्य में शुक्रवार की शाम को महाराजा चार्ल्स तृतीय का विशेष संदेश पढ़कर समारोह का आरंभ किया।

योग के प्रति अपनी रुचि के लिए प्रसिद्ध 76 वर्षीय चार्ल्स ने अपने संदेश में कहा कि यह वार्षिक उत्सव एकता, करुणा और कल्याण जैसे वैश्विक सिद्धांतों को बढ़ावा देता है। महाराजा ने कहा कि साल दर साल, ब्रिटेन में योग की लोकप्रियता बढ़ रही है, और लाखों लोग इसके लाभ उठा रहे हैं।

Naya India • 20 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day

6 • PG | 62 • Sqcm | 13541 • AVE | 89.78K • Cir | Bottom Right

Delhi

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के लिए जिला प्रशासन ने की व्यापक तैयारियां

अजमेर। योग दिवस के व्यापक आयोजन की तैयारी को लेकर अतिरिक्त जिला कलक्टर श्री गजेंद्र सिंह राठौड़ की अध्यक्षता में विभिन्न सामाजिक संगठनों के प्रतिनिधियों के साथ समन्वय बैठक गुरुवार को आयोजित की गई। जिला कलक्टर श्री लोक बन्धु के निर्देशानुसार योग दिवस की तैयारियों के सम्बन्ध में गुरूवार को बैठक आयोजित हुई। इसकी अध्यक्षता अतिरिक्त जिला कलक्टर श्री गजेन्द्र सिंह राठौड़ ने की। बैठक में श्री राठौड़ ने कहा कि योग दिवस को जनआंदोलन का स्वरूप देने के लिए सभी संगठनों की भागीदारी आवश्यक है।

Aaple Mahanagar • 22 Jun • Ministry of Ayush

On the occasion of International Yoga Day, Fitness Friday successfully organized a yoga program at S...

7 • PG | 243 • Sqcm | 54766 • AVE | 375K • Cir | Top Right

Mumbai



आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त फिटनेस फ्रायडेच्यावतीने अंधेरी येथील शहीद हेमंत करकरे मैदानावर शनिवारी योगाचा कार्यक्रम यशस्वीरित्या आयोजित केला. आमदार अनंत (बाळा) नर यांच्यासह २५० जण यावेळी सहभागी झाले होते. फिटनेस फ्रायडेचा प्रवास दोन वर्षांपूर्वी संतोष पेडणेकर, अवनी आणि डॉ. जॉन यांच्या पुढाकाराने सुरू झाला होता.

Aaple Mahanagar • 21 Jun • Ministry of Ayush

Central Railway organizes special seminar ahead of International Yoga Day

7 • PG | 208 • Sqcm | 46833 • AVE | 375K • Cir | Bottom Right

Mumbai

आंतरराष्ट्रीय योग दिनापूर्वी मध्य रेल्वेतर्फे विशेष चर्चासत्र



प्रतिनिधी । आपलं महानगर वृत्तसेवा

मुंबई : ११व्या आंतरराष्ट्रीय योग दिनाच्या पूर्वसंध्येला, मध्य रेल्वेने शुक्रवारी, २० जून रोजी छत्रपती शिवाजी महाराज टर्मिनस (सीएसएमटी) येथे योगच्या फायद्यांवर एक चर्चासत्र आयोजित केले होते. मध्य रेल्वेचे अतिरिक्त महाव्यवस्थापक प्रतीक गोस्वामी यांच्या अध्यक्षतेखाली झालेल्या या चर्चासत्रात वरिष्ठ अधिकारी आणि कर्मचारी उपस्थित होते. रेल्वे बोर्डाने जारी केलेल्या निर्देशांनुसार, शनिवारी २१ जून रोजी आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त मध्य रेल्वे मुख्यालय आणि त्याच्या सर्व विभागांमध्ये योगाशी संबंधित उपक्रमांचे नियोजन आणि आयोजन यावर चर्चा करण्यात आली. या चर्चासत्राचा एक भाग म्हणून, मुंबईतील महिला पतंजली योग समितीच्या योग स्वयंसेवकांनी दिग्दर्शित केलेल्या योग सत्रात अतिरिक्त महाव्यवस्थापक, अधिकारी आणि कर्मचारी देखील सहभागी झाले होते. ११व्या आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त मध्य रेल्वे शनिवारी २१ जून रोजी विविध उपक्रम राबविण्यास सज्ज आहे.

Aaple Mahanagar • 21 Jun • Ministry of Ayush

From the first yogi to Yoga Day

6 • PG | 242 • Sqcm | 54547 • AVE | 375K • Cir | Middle Left

Mumbai

आदि योगीपासून योग दिनापर्यंत



योग ही प्राचीन भारताने जगाला दिलेली एक अमूल्य देण आहे. योगशास्त्र हे आध्यात्मिक अनुशासन व वैज्ञानिक ज्ञान यांचे विलक्षण संयोग आहे. 'योग' हा शब्द 'युज' या संस्कृत धातूपासून तयार झाला, ज्याचा अर्थ 'जोडणे' किंवा 'एकरूप होणे' असा आहे.

योगाचा उद्देश मन आणि शरीर यांच्यात समरसता निर्माण करणे असून, वैयक्तिक चेतना आणि सार्वत्रिक चेतना यांच्यातील संबंध दृढ करणे हे त्याचे अंतिम ध्येय



आहे. ही आत्म-साक्षात्कार, मोक्ष आणि मुक्तीच्या दिशेने जाणारी एक अभ्यंतर यात्रा आहे. योगाचा इतिहास मानवी संस्कृतीच्या सुरुवातीपासूनच अस्तित्वात आहे. भगवान शिवाला प्रथम योगी (आदियोगी) मानले जाते.

सूर्यनमस्कार, प्राणायाम यांसारख्या क्रिया तेव्हाही दैनंदिन उपासनेचा भाग होत्या. महर्षी पतंजली यांनी योगसूत्रांद्वारे योगशास्त्राला संहिताबद्ध रूप दिले आणि त्याच्या विविध आठ अंगांना सुबक रीतीने सर्वांसमोर आणले. इ.स.पू. ५०० ते इ.स. ८०० हा काळ योगाच्या उत्क्रांतीसाठी अतिशय उपयुक्त होता. भगवान महावीर आणि भगवान गौतम बुद्ध यांनीही योगसाधनेसारख्या संकल्पना समाजासमोर मांडल्या. त्यानंतरच्या काळात योगातील मनाच्या महत्त्वावर विशेष भर दिला गेला. आदि शंकराचार्य, रामानुजाचार्य यांसारख्या तत्त्वज्ञांनी महापुरुषांनी योगदर्शन समृद्ध केले. तसेच नाथ संप्रदायातील योगींनी हठयोगाच्या प्रचारात मोलाची भूमिका बजावली.

अष्टांगयोग म्हणजे ठराविक वेळी विशिष्ट पद्धतीच्या क्रिया करणे असे नसून ती दिवसभर नियमित पालन करण्याची एक परिपूर्ण अशी जीवनपद्धती आहे.

- डॉ. शशिकांत कापडणीस

Aaple Mahanagar • 21 Jun • Ministry of Ayush

Yoga sessions organized across Mumbai today on the occasion of International Yoga Day

7 • PG | 511 • Sqcm | 114937 • AVE | 375K • Cir | Top Left
Mumbai

आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त आज मुंबईभर योगसत्रांचे आयोजन

१०६ शिव योग केंद्रातून आतापर्यंत ४१ हजार ७५० नागरिकांकडून योग सेवांचा लाभ

प्रतिनिधी । आपलं महानगर वृत्तसेवा

मुंबई : मुंबई महापालिकेच्या सार्वजनिक आरोग्य खात्याच्यावतीने शनिवारी २१ जून रोजी आंतरराष्ट्रीय योग दिन संपूर्ण मुंबईभर साजरा करण्यात येणार आहे. त्यानिमित्ताने ठिकठिकाणी योगसत्रांचे आयोजन करण्यात आले आहे. यावर्षी योग दिनाची संकल्पना "एक पृथ्वी, एक आरोग्य' आरोग्यासाठी योग" ही असून, ती मानव आणि पर्यावरण यांच्या आरोग्याच्या सुसंवादावर भर देते.



मुंबई महापालिकेच्यावतीने १०६ शिव योग केंद्रांमार्फत सोमवार-बुधवार-शुक्रवार आणि मंगळवार-गुरुवार-शनिवार अशा सत्रांमध्ये योग सेवा प्रदान केली जाते. आतापर्यंत ४१,७५० नागरिकांनी या केंद्रातून योग सेवांचा लाभ घेतला आहे. आंतरराष्ट्रीय योग दिनाच्या निमित्ताने मुख्य योग सत्रासाठी मुंबई महापालिकेच्या 'डी' विभाग मार्फत ग्रँट रोड (पश्चिम) स्थित ऑगस्ट क्रांती मैदानाजवळ गोकुलदास तेजपाल सभागृह येथे योग सत्र आयोजित करण्यात आले आहे. हे सत्र सकाळी ६.३० ते ७.३० या वेळेत होईल.

मुंबईतील प्रत्येक प्रशासकीय विभागात (वॉर्ड) विभागीय वैद्यकीय आरोग्य अधिकारी यांच्या समन्वयाने महापालिका कर्मचाऱ्यांसाठी तसेच स्थानिक नागरिकांसाठी योग सत्रांचे आयोजन करण्यात आले आहे. प्रत्येक ठिकाणी नागरिकांचा सहभाग अपेक्षित आहे. नागरिकांना सुदृढ जीवनशैली स्वीकारण्यास प्रवृत्त करण्याच्या दृष्टीने, मुंबई महापालिकेच्या व्हॉट्सॲप चॅटबॉटवर नागरिकांना त्यांच्या परिसरातील नजीकच्या शिव योग केंद्रांबाबत अद्ययावत व सविस्तर माहिती मिळू शकणार आहे.

महापालिकेच्या व्हॉट्सएप चॅटबॉटवर (८९९९२२८९९९) शिव योग केंद्राची माहिती समाविष्ट करण्यात आली आहे. यामध्ये योग सत्रांची वेळ, स्थळ आदी माहिती मराठी व इंग्रजी भाषांमध्ये उपलब्ध होणार आहे. या सुविधेमुळे अधिकाधिक नागरिकांना योगाभ्यासाचा लाभ घेता येणार आहे. तसेच सदर माहिती वैद्यकीय आरोग्य अधिकारी यांच्या कार्यालयातही उपलब्ध आहे.

Aaple Mahanagar • 20 Jun • Ministry of Ayush

Yoga Sangam program organized at JNPA on the occasion of Yoga Day

3 • PG | 142 • Sqcm | 31999 • AVE | 375K • Cir | Middle Right

Mumbai

योग दिनानिमित्त जेएनपीएत योग संगम कार्यक्रमाचे आयोजन

मुंबई : आंतरराष्ट्रीय योग दिन २०२५निमित्त आयुष मंत्रालयाच्या वतीने महाराष्ट्रासाठी नोडल समन्वयक म्हणून नियुक्त करण्यात आलेल्या आरआरएपी-केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, वरळी, मुंबई यांच्या तर्फे "योग संगम" या मुख्य कार्यक्रमाचे आयोजन शनिवारी २१ जून रोजी सकाळी ५:३० वाजता, जेएनपीए टाऊनशिप, सीआयएसएफ कॅम्पस, उरण, नवी मुंबई येथे होणार आहे, अशी माहिती पोदार केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थेचे प्रभारी सहायक संचालक डॉ. आर .गोविंद रेड्डी यांनी माध्यमांशी संवाद साधताना दिली. जवाहरलाल नेहरू पोर्ट प्राधिकरण (जेएनपीए) तसेच केंद्र सरकारच्या बंदरे, जहाजबांधणी आणि जलमार्ग मंत्रालयाच्या सहकार्याने याचे आयोजन करण्यात येत आहे. या कार्यक्रमात सुमारे १० हजार योगप्रेमी सहभागी होण्याची शक्यता असून, आयुष मंत्रालयाचे महासंचालक प्रो. रवीनारायण आचार्य यांची उपस्थिती राहणार आहेत. योग दिनानिमित्त आयोजित होणारा हा उपक्रम आरोग्यप्रद जीवनशैलीचा संदेश देणारा ठरणार असून, नागरिकांनी मोठ्या संख्येने सहभागी व्हावे, असे आवाहन संस्थेमार्फत करण्यात आले आहे. कार्यक्रमात सहभागी होणाऱ्या नागरिकांना टी-शर्ट, रेनकोट, योगा मॅट मोफत वितरित करण्यात येणार आहे. असून अल्पपोहाराची ही सोय केली आहे, अशी माहिती संस्थेचे प्रभारी सहायक संचालक डॉ. आर. गोविंद रेड्डी यांनी दिली.

Kannada Prabha • 22 Jun • Ministry of Ayush

Vachananda Sri Yoga day in Ladakh

8 • PG | 1349 • Sqcm | 890618 • AVE | 341.56K • Cir | Middle Left
Bengaluru

ಲಡಾಖ್‌ನಲ್ಲಿ ವಚನಾನಂದ ಶ್ರೀ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ

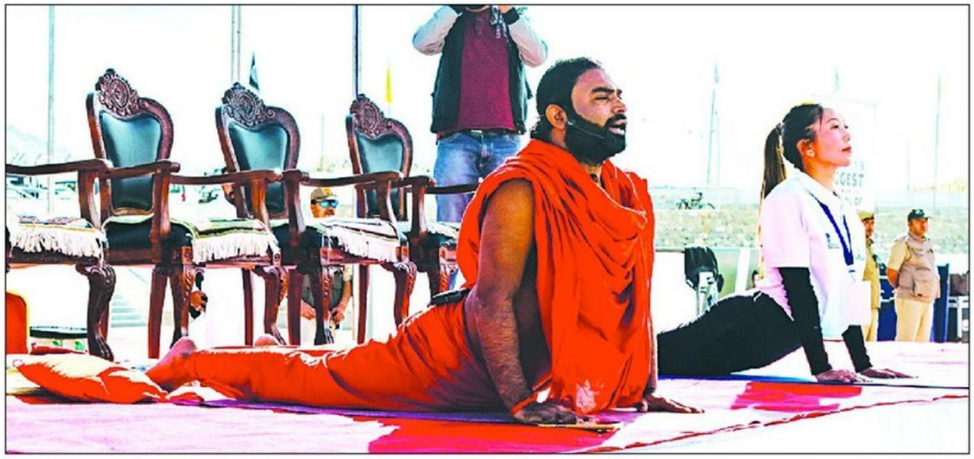
ಶ್ರೀಗಳಿಂದ ಒಂದು ಭೂಮಿ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಸಂದೇಶ | ನೂರಾರು ಯೋಗಪಟುಗಳು ಭಾಗಿ

• **ಕನ್ನಡಪ್ರಭ ವಾರ್ತೆ** ಬೆಂಗಳೂರು

ಕೇಂದ್ರ ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಲಡಾಖ್ ಕೇಂದ್ರಾಡಳಿತ ಪ್ರದೇಶ ವತಿಯಿಂದ ಲೇಹ್ ಲಡಾಖ್‌ನ ಅಸ್ಟಾಟರ್ಫ್ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಶನಿವಾರ 11ನೇ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ ಅಂಗವಾಗಿ ಹರಿಹರ ಪಂಚಮಸಾಲಿ ಜಗದ್ಗುರು ಪೀಠಾಧ್ಯಕ್ಷ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಯೋಗ ಸಂಸ್ಥೆಯ ವಚನಾನಂದ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಪ್ರದರ್ಶನ ನಡೆಸಲಾಯಿತು.

ಈ ವೇಳೆ ವಚನಾನಂದ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಅವರು ಪ್ರಸಕ್ತ ಸಾಲಿನ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಧ್ಯೇಯವಾಗಿರುವ 'ಒಂದುಭೂಮಿ,ಒಂದುಆರೋಗ್ಯ' ಎಂಬವಿಶ್ವಶಾಂತಿಯ ಸಂದೇಶ ಹರಡಿದರು. ಯೋಗ ಎಂಬುದು ಶ್ವಾಸದ ಶುದ್ಧತೆ, ಶಾಂತಿಯ ಸ್ಪರ್ಶ, ಮಾತುಗಳಿಲ್ಲದ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗುವ ಆತ್ಮಸಾನ್ನಿಧ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಈ ವೇಳೆ ಭಿಕ್ಕು ಸಂಘ ಸೇನಾಜೀ, ಸದ್ಗುರು ಬೃಹ್ಮೆಶಾನಂದ ಸ್ವಾಮೀಜಿ, ಕೇಂದ್ರ ಸಚಿವರಾದ ಅರ್ಜುನ ರಾಮ್ ಮೇಘವಾಲ್, ಮಾಜಿ ಲೆಫ್ಟಿನೆಂಟ್ ಗವರ್ನರ್ ಡಾ.ಕಿರಣ್ ಬೇಡಿ ಹಾಗೂ ಲಡಾಖ್ ಸರ್ಕಾರದ ಸಚಿವರು, ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಹಾಜರಿದ್ದರು.



ಇದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಶುಕ್ರವಾರವೂ ಶ್ವಾಸಯೋಗ ಸಂಸ್ಥೆ ಕೇಂದ್ರ ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಮಹಾಬೋಧಿ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಗುರು ವಚನಾನಂದ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಲೇಹ್ ಲಡಾಖ್‌ನ ಪ್ಯಾಂಗಾಂಗ್ ಸರೋವರ ತಟದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಯೋಗ ಪ್ರದರ್ಶನ ನಡೆಸಲಾಗಿತ್ತು. ಈ ವೇಳೆಯೂ ಡಾ.ಕಿರಣ್ ಬೇಡಿ ಹಾಗೂ ಭಿಕ್ಕು ಸಂಘಸೇನಾ ಅವರು ಸೇರಿದಂತೆ ನೂರಾರು ಮಂದಿ ಯೋಗಪಟುಗಳು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ್ದರು.

Kannada Prabha • 22 Jun • Ministry of Ayush

Yoga day in world wide

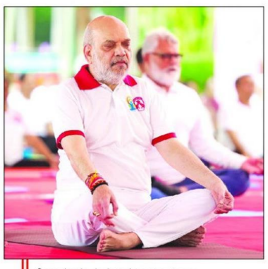
10 • PG | 4971 • Sqcm | 3280911 • AVE | 341.56K • Cir | Top Center

Bengaluru

ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ ವೈಭವ

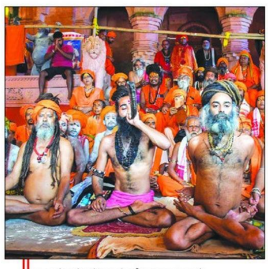
11ನೇ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನದ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಶನಿವಾರ ದೇಶ ಹಾಗೂ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿತ್ತು. ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿ ದ್ರೌಪದಿ ಮುರ್ಮು, ಪ್ರಧಾನಿ ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿ, ಕೇಂದ್ರ ಗೃಹ ಸಚಿವ ಅಮಿತ್ ಶಾ, ಮಾಜಿ ಪ್ರಧಾನಿ ಎಚ್.ಡಿ. ದೇವೇಗೌಡ, ವಿದೇಶಾಂಗ ಸಚಿವ ಎಸ್. ಜೈಶಂಕರ್, ರಕ್ಷಣಾ ಸಚಿವ ರಾಜನಾಥ ಸಿಂಗ್, ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಯೋಗಿ ಆದಿತ್ಯನಾಥ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು, ಹೇಮಾಮಾಲಿನಿ ಮೊದಲಾದ ತಾರೆಯರು, ಸಾಧು ಸಂತರು ದೇಶದ ವಿವಿಧೆಡೆ ನಡೆದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಯೋಗ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡಿದರು. ಮೈಸೂರಿನ ಅರಮನೆ ಎದುರು ಸಾವಿರಾರು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ಯೋಗಪಟುಗಳು ಗಮನ ಸೆಳೆದರು.


ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿ ದ್ರೌಪದಿ ಮುರ್ಮು


ಕೇಂದ್ರ ಗೃಹ ಸಚಿವ ಅಮಿತ್ ಶಾ

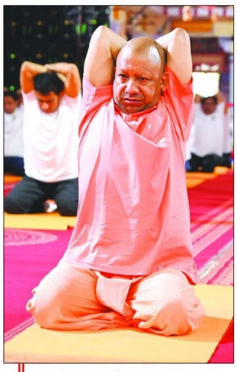

ರಕ್ಷಣಾ ಸಚಿವ ರಾಜನಾಥ್ ಸಿಂಗ್


ಕೇಂದ್ರ ಸಚಿವ ಪ್ರಹ್ಲಾದ್ ಜೋಶಿ

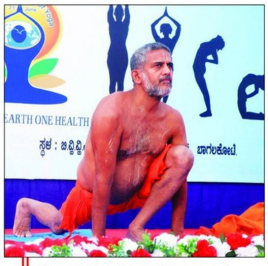

ಸಾಧು ಸಂತರಿಂದ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ


ಮಾಜಿ ಪ್ರಧಾನಿ ಎಚ್.ಡಿ. ದೇವೇಗೌಡ


11ನೇ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನದ ಪ್ರಯುಕ್ತ ವಿಶ್ವಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮೈಸೂರು ಅರಮನೆ ಎದುರು ಸಾವಿರಾರು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ಯೋಗ ಪಟುಗಳಿಂದ ಯೋಗ ಪ್ರದರ್ಶನ


ಉ.ಪ್ರ. ಸಿಎಂ ಯೋಗಿ ಆದಿತ್ಯನಾಥ್


ಹಿರಿಯ ನಟಿ ಹೇಮಾ ಮಾಲಿನಿ



ಪೇಜಾವರ ಶ್ರೀಗಳಿಂದ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ


ನಟಿ ಸುಧಾರಾಣಿ


ಕೇಂದ್ರ ಸಚಿವ ಎಚ್.ಡಿ.ಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿ


ಸಂಸದ ತೇಜಸ್ವಿ ಸೂರ್ಯ

Kannada Prabha • 21 Jun • Ministry of Ayush

11th International Yoga day

1 • PG	100 • Sqcm	65875 • AVE	341.56K • Cir	Top Right

Bengaluru



Kannada Prabha • 21 Jun • Ministry of Ayush

Today 11th Yoga day

11 • PG | 145 • Sqcm | 95466 • AVE | 341.56K • Cir | Middle Right

Bengaluru

ಇಂದು 11ನೇ ಯೋಗ ದಿನ: ಆಂಧ್ರ ತೀರದಲ್ಲಿ ಮೋದಿ ಭಾಗಿ

ವಿಶಾಖಪಟ್ಟಣ ಕರಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಸಮಾರಂಭ 26 ಕಿ.ಮೀ. ತೀರದುದ್ದಕ್ಕೂ ದಾಖಲೆಯ ಯೋಗ

ಅಮರಾವತಿ: ವಿಶ್ವವು 11ನೇ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ಶನಿವಾರ ಆಚರಿಸಲಿದ್ದು, ಭಾರತದ ಮುಖ್ಯ ಸಮಾರಂಭ ಆಂಧ್ರ ಪ್ರದೇಶದ ವಿಶಾಖಪಟ್ಟಣಂನ ಆರ್.ಕೆ. ಕಡಲತೀರದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜನೆಯಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನಿ ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿಯವರು ಭಾಗವಹಿಸಲಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಬೃಹತ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದಾಖಲೆಯ 3ರಿಂದ 5 ಲಕ್ಷ ಜನ ಭಾಗಿಯಾಗುವ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿದೆ.



ವಿಶಾಖಪಟ್ಟಣಂನಿಂದ ಭೋಗಾಪುರಂವರೆಗೆ, ಒಂದಲ್ಲ, ಎರಡಲ್ಲ 26 ಕಿ.ಮೀ. ನಷ್ಟಿರುವ ಕಡಲತೀರದುದ್ದಕ್ಕೂ ಶನಿವಾರ ಬೆಳಗ್ಗೆ 6 ಗಂಟೆಯಿಂದ 8 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ನಡೆಯಲಿದೆ.

'ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ 25,000 ಬುಡಕಟ್ಟು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು 108 ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಲಿದ್ದಾರೆ. ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಜನ ಸೇರಿದ ಮತ್ತು ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಮಂದಿ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಿದ ಗಿನ್ನೆಸ್ ವಿಶ್ವದಾಖಲೆ ನಿರ್ಮಿಸುವ ಗುರಿಯಿದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ನಿರೀಕ್ಷೆಗೂ ಮೀರಿ 2.39 ಕೋಟಿ ಮಂದಿ ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ' ಎಂದು ಆಂಧ್ರ ಸಿಎಂ ಚಂದ್ರಬಾಬು ನಾಯ್ಡು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.



ವೈಜಾಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನಿ ಮೋದಿ ಆಗಮನ.

ಭದ್ರತೆಗಾಗಿ ಕಡಲತೀರದುದ್ದಕ್ಕೂ 1200 ಸಿಸಿಟಿವಿ ಕ್ಯಾಮೆರಾಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದ್ದು, 10000 ಪೊಲೀಸರನ್ನು ನಿಯೋಜಿಸಲಾಗುವುದು. ಹೈಟೆಕ್ ಪೊಲೀಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೊಠಡಿಯನ್ನೂ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

1 ತಿಂಗಳು ಯೋಗಾಂಧ್ರ ಅಭಿಯಾನ: ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು 1 ತಿಂಗಳು ಯೋಗಾಂಧ್ರ ಅಭಿಯಾನ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಇದರಡಿಯಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮ ಮಟ್ಟದಿಂದ ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದವರೆಗೆ 15,000 ಸ್ಪರ್ಧೆ ನಡೆಸಲಾಗಿದೆ. 1 ಕೋಟಿಗೂ ಅಧಿಕ ಮಂದಿ ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ.

191 ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗ ದಿನ: ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ 191 ದೇಶ 1300 ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನ ನಡೆಯಲಿದೆ.

Kannada Prabha • 21 Jun • Ministry of Ayush

Vachananda Sri Yoga day

8 • PG | 124 • Sqcm | 82008 • AVE | 341.56K • Cir | Middle Right

Bengaluru

ಪ್ಯಾಂಗಾಂಗ್ ಸರೋವರ ತಟದಲ್ಲಿ ವಚನಾನಂದ ಶ್ರೀ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ

ಲೇಹ್-ಲಡಾಕ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಸರೋವರ | ಕಿರಣ್ ಬೇಡಿ, ಇತರ ಗಣ್ಯರು ಭಾಗಿ

• **ಕನ್ನಡಪ್ರಭ ವಾರ್ತೆ** ಬೆಂಗಳೂರು

ಶ್ವಾಸಯೋಗ ಸಂಸ್ಥೆ ಕೇಂದ್ರ ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಮಹಾಬೋಧಿ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಗುರು ವಚನಾನಂದ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಲೇಹ್ ಲಡಾಕ್‌ನ ಪ್ಯಾಂಗಾಂಗ್ ಸರೋವರ ತಟದಲ್ಲಿ ಶುಕ್ರವಾರ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು.



ಕೊರೆಯುವ ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಗುರು ವಚನಾನಂದ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಮಾಜಿ ಲೆಫ್ಟಿನೆಂಟ್ ಗವರ್ನರ್‌ಡಾ. ಕಿರಣ್ ಬೇಡಿ ಹಾಗೂ ಬಿಕ್ಕು ಸಂಘಸೇನಾ ಅವರು ಸೇರಿ ನೂರಾರು ಮಂದಿ ಯೋಗ ಪಟುಗಳು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರು.

ಈ ವೇಳೆ ವಚನಾನಂದಸ್ವಾಮೀಜಿ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಾದ ನಡೆಸಿದ ಕಿರಣ್ ಬೇಡಿ ಅವರು, ಈಶ್ವರ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಇಂತಹ ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಚಮತ್ಕಾರ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವದಾಖಲೆ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಯೋಗ ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಾರವಾಗಬೇಕು.ನೀವು ಡಾಕ್ಯುಮೆಂಟರಿ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ. ನದಿ ತಟದಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತ ಯೋಗ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆಸಿದ್ದೀರಿ. ಇದು ಐತಿಹಾಸಿಕ. ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹರಡಬೇಕು ಎಂದರು.

Samachar Jagat • 22 Jun • Ministry of Ayush

Yoga day celebrated in school

10 • PG	81 • Sqcm	70749 • AVE	1.11M • Cir	Middle Left

Jaipur

विद्यालय में मनाया योग दिवस



जयपुर, समाचार जगत न्यूज. प्रताप नगर, सांगानेर स्थित प्रतिष्ठित सेंट जोसेफ कॉन्वेंट स्कूल में शुक्रवार को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस बड़े ही उत्साह और उमंग के साथ मनाया गया। इस अवसर पर विद्यालय परिसर में विशेष योग सत्र का आयोजन किया गया, जिसमें विद्यालय के विद्यार्थियों, एनसीसी इकाई के छात्र-छात्राओं, शिक्षकों एवं अन्य स्टाफ सदस्यों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। कार्यक्रम की शुरुआत प्राचार्य डॉ. एस.डी.शर्मा के प्रेरणादायी भाषण से हुई, जिसमें उन्होंने योग के महत्व और इसके दैनिक जीवन में लाभों पर प्रकाश डाला। इसके पश्चात प्रशिक्षित योग शिक्षकों के मार्गदर्शन में विभिन्न योगासन, प्राणायाम एवं ध्यान क्रियाएं कराई गईं। विद्यार्थियों ने वृक्षासन, ताड़ासन, भुजंगासन, त्रिकोणासन आदि योग मुद्राएं आत्मीयता से कीं और स्वस्थ जीवन के लिए योग को अपनाने की शपथ ली। कार्यक्रम का उद्देश्य छात्रों में शारीरिक, मानसिक एवं आत्मिक संतुलन को विकसित करना था। विद्यालय निदेषक डॉ. मुदित विलियमस् ने कहा की "स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क का विकास होता है।" आयोजन की सफलता के लिए सभी प्रतिभागियों एवं आयोजकों को धन्यवाद ज्ञापित किया।

Samachar Jagat • 22 Jun • Ministry of Ayush

Mandaviya leads Yoga Day celebrations with 1,500 participants in Delhi

8 • PG | 128 • Sqcm | 111310 • AVE | 1.11M • Cir | Middle Center

Jaipur

मांडविया ने दिल्ली में 1500 प्रतिभागियों के साथ योग दिवस समारोह का नेतृत्व किया

एजेंसी

नयी दिल्ली. केंद्रीय युवा मामलों एवं खेल मंत्री डॉ. मनसुख मांडविया ने शनिवार को राजधानी में 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस समारोह का नेतृत्व किया जब इंदिरा गांधी स्टेडियम में साइकिलिंग वेलोड्रोम में 1500 से अधिक उत्साही लोगों के साथ योगासन किया और अभिनेत्री रकुलप्रीत सिंह तथा जैकी भगनानी को 'फिट इंडिया आइकन' घोषित किया।

डॉ. मांडविया आयुष मंत्रालय की राष्ट्रव्यापी योग संगम पहल के तहत आयोजित फिट इंडिया कल्ट योगाथन में 'माई भारत' मंच के 400 से अधिक स्वयंसेवकों सहित अन्य प्रतिभागियों के साथ शामिल हुए। इस कार्यक्रम की थीम 'एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग' थी। इस कार्यक्रम में ओलंपियन प्रियंका गोस्वामी और भारत की पूर्व हॉकी कप्तान रानी रामपाल जैसी खिलाड़ियों के साथ-साथ मशहूर हस्तियां मधुरिमा तुली, रकुलप्रीत और भगनानी भी मौजूद थे। मांडविया ने कहा, ''मैं अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर सभी को शुभकामनाएं देता हूं। योग हमारी संस्कृति है और इसे हमारे दैनिक जीवन में शामिल किया जाना चाहिए।'' उन्होंने कहा, ''योग दिवस को 'एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग' की थीम के साथ योग संगम के हिस्से के रूप में पूरे देश में मनाया जा रहा है।'' खेल मंत्री ने कहा, ''फिट इंडिया कल्ट योगाथन के माध्यम से खेल मंत्रालय भी अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मना रहा है। मैं सभी नागरिकों से स्वस्थ और फिट रहने के लिए नियमित रूप से योग करने का आग्रह करता हूं। योग फिटनेस और स्वस्थ जीवन का मंत्र है।''

Samachar Jagat • 22 Jun • Ministry of Ayush

Various banking and other institutions celebrated the 11th International Yoga Day

9 • PG | 399 • Sqcm | 347110 • AVE | 1.11M • Cir | Middle Center

Jaipur

विभिन्न बैंकिंग एवं अन्य संस्थाओं ने मनाया 11वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस

बीएसएनएल



जयपुर, समाचार जगत न्यूज. शनिवार को पीजीएमटीडी कार्यालय के सभागार में 11 वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। आज का थीम था 'एक पृथ्वी एक स्वास्थ्य के लिए योग' कार्यक्रम में योग गुरु डॉक्टर पूनम करवा ने बीएसएनएल अधिकारियों व कर्मचारियों को प्रार्थना आसन, प्राणायाम करवाये और ब्रह्मकुमारी विश्वविद्यालय की बहन अनमोल ने ध्यान, मैडिटेशन करवाये इस अवसर पर मुख्य महाप्रबंधक बीएसएनएल राजस्थान परिमंडल विक्रम मालवीय ने सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की बधाई दी तथा आमंत्रित अतिथि योगाचार्य डॉक्टर पूनम करवा एवं बहन अनमोल का स्वागत किया। विक्रम मालवीय ने अपने सम्बोधन में मानवीय जीवन में योग के महत्व पर प्रकाश डाला। कार्यक्रम के अंत में वरिष्ठ महाप्रबंधक (प्रशासन एवं एच आर) अखलेश अग्रवाल ने उपस्थित सभी अधिकारियों एवं कार्मिकों का कार्यक्रम के सफल आयोजन के लिए धन्यवाद ज्ञापित किया। कार्यक्रम में प्रधान महाप्रबंधक दूरसंचार जिला जयपुर निधि माथुर, प्रधान महाप्रबंधक सुभाष चंद्र अग्रवाल,प्रधान महाप्रबंधक जी सी मीना, महाप्रबंधक एम सी मीना, ओ पी जांगिड़ सहित कई वरिष्ठ अधिकारिगण एवं कार्मिक उपस्थित थे।

पंजाब नेशनल बैंक



नई दिल्ली, एजेंसी . पंजाब नेशनल बैंक (पीएनबी) ने 11वां स्थापना दिवस मनाया अंतरराष्ट्रीय योग दिवस योग फॉर वन अर्थ, वन हेल्थ थीम पर केंद्रित पीएनबी परिवार ने विभिन्न क्षेत्रों, मंडलों और पीएनबी मुख्यालय में एकजुट होकर पर्यावरण के अनुकूल वातावरण में आयोजित इंटरैक्टिव योग सत्रों में भाग लिया। इन सत्रों में तनाव प्रबंधन, विश्राम तकनीकों और श्वास अभ्यास पर जोर दिया गया, जिससे समग्र स्वास्थ्य के प्रति बैंक की प्रतिबद्धता को बल मिला। योग सत्र में पीएनबी के एमडी और सीईओ अशोक चंदा, कार्यकारी निदेशक कल्याण कुमार, विभु प्रसाद महापात्रा और डी. सुरेंद्रन के साथ-साथ सभी जोनों के सीजीएम, जीएम और अन्य कर्मचारी शामिल हुए। इसके अलावा, दिन की भावना को बनाए रखते हुए, सभी जोनल कार्यालयों और सर्कल कार्यालयों ने आयुष मंत्रालय के आधिकारिक पोर्टल के माध्यम से योग संगम 2025 के लिए पंजीकरण कराया।

बैंक ऑफ बड़ौदा



मुंबई, एजेंसी . बैंक ऑफ बड़ौदा ने अपने व्यापक कर्मचारी स्वास्थ्य और देखरेख फ्रेमवर्क के तहत अपने सभी कार्यालयों में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2025 का उत्साहपूर्वक आयोजन किया। कर्मचारियों की देखरेख के प्रति अपनी दीर्घकालिक प्रतिबद्धता को दर्शाते हुए, बैंक ने नवंबर 2024 से प्रतिदिन ऑनलाइन योग और ध्यान सत्र शुरू किए हैं, ताकि कर्मचारी और उनके परिवार अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए हर दिन 30 मिनट का समय निकाल सकें। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर, बैंक द्वारा विभिन्न स्थानों पर कर्मचारियों के लिए भौतिक रूप से योग सत्र आयोजित किए गए, जिन्हें प्रमाणित योग प्रशिक्षक ने वर्चुअल रूप से संचालित किया। इसके अलावा, नवंबर 2024 से लगातार ऑनलाइन योग सत्रों में भाग लेने वाले कर्मचारियों को सम्मानित भी किया गया। बैंक ऑफ बड़ौदा ने 20 जुलाई को बैंक के 118वें स्थापना दिवस के उपलक्ष्य में 'राइज विद योग' अभियान शुरू करने की भी घोषणा की जो कर्मचारियों को नियमित योगाभ्यास के अनेक लाभों का अनुभव करने के लिए प्रेरित करने की एक पहल है।

भारतीय जीवन बीमा निगम



मुंबई, एजेंसी . भारतीय जीवन बीमा निगम के मुख्यालय में योग दिवस का आयोजन किया गया। एलआईसी के योग दिवस सत्र का नेतृत्व सतपाल भानु, एमडी (प्रभारी), आर. दोरईस्वामी, एमडी और रत्नाकर पटनायक, एमडी, सी.ओ., मुंबई ने किया।

फाइन एसर्स ने समारोह में निभाई भागीदारी



जयपुर, समाचार जगत न्यूज. ब्रांडेड रिसॉर्ट उद्योग में जाना-माना नाम और भारत में इनोवेटिव सेल लीज-बैक मॉडल की दिग्गज कम्पनी फाइन एसर्स ने 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2025 समारोह में बड़े उल्लास से भाग लेने की जानकारी दी। जयपुर के सेंट्रल पार्क में आयोजित इस समारोह में फाइन एसर्स की भागीदारी सराही गई। इस वर्ष का थीम है - 'योगा फॉर वन अर्थ, वन हेल्थ' जिसकी गूंज फाइन एसर्स के बुनियादी मूल्यों में सुनाई देती है। फाइन एसर्स के संस्थापक और एमडी दिनेश यादव ने कहा, योग एक विशिष्ट जीवन शैली है। फाइन एसर्स में हम भी इस तरह विशिष्ट जीवन शैली को बढ़ावा देते हैं जहां जीवन में आप एक संतुलन, शांति पाएंगे और लंबे समय तक आर्थिक लाभ भी प्राप्त करते रहेंगे। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस में हमारी भागीदारी केवल प्रायोजक होने तक सीमित नहीं है; यह समुदाय और स्वास्थ्य के प्रति हमारे समर्पण का परिचायक है।

Samachar Jagat • 22 Jun • Ministry of Ayush
Yoga for One Earth, One Health on International Yoga Day

4 • PG | 383 • Sqcm | 333622 • AVE | 1.11M • Cir | Top Left

Jaipur

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग

राज्यपाल ने योग कर स्वस्थ जीवन जीने का दिया संदेश



जयपुर, समाचार जगत न्यूज. राज्यपाल हरिभाऊ बागडे ने शनिवार को सवाई मानसिंह स्टेडियम में स्वयं योग क्रियाएं कर समृद्ध एवं स्वस्थ जीवन का संदेश दिया। इस दौरान उपमुख्यमंत्री डॉ. प्रेमचंद बैरवा, विधि एवं विधिक कार्य मंत्री जोगाराम पटेल, युवा मामले एवं खेल राज्य मंत्री कृष्ण कुमार विश्नोई, लोकसभा सांसद मंजू शर्मा, राज्यसभा सांसद मदन राठौड़, विधायक गोपाल शर्मा, महापौर जयपुर नगर निगम ग्रेटर सौम्या गुर्जर, मुख्य सचिव सुधांश पंत सहित अन्य अधिकारी तथा बड़ी संख्या में आमजन ने भी योगाभ्यास किया। सवाई मानसिंह स्टेडियम में 11 वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग कार्यक्रम में राज्यपाल बागडे ने आरंभ में आमजन को योग करने की प्रतिज्ञा भी दिलवाई।इससे पहले समारोह में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के संबोधन का सीधा प्रसारण हुआ।

लोकसभा अध्यक्ष ने संसद परिसर में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस समारोह का नेतृत्व किया



नई दिल्ली, समाचार जगत ब्यूरो. लोक सभा अध्यक्ष ओम बिरला ने संसद परिसर में 11वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस समारोह का नेतृत्व किया। संसद सदस्यों, पूर्व सदस्यों तथा लोक सभा और राज्य सभा सचिवालय के कर्मचारियों सहित सैकड़ों प्रतिभागी योगाभ्यास में शामिल हुए। उपस्थित प्रतिभागियों को संबोधित करते हुए बिरला ने इस बात पर प्रकाश डाला कि योग तन, मन और आत्मा के बीच सामंजस्य स्थापित करने का शक्तिशाली साधन है, जो लोगों के समग्र विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। उन्होंने यह भी कहा कि योग केवल व्यायाम ही नहीं बल्कि जीवन जीने का एक कल्याणकारी मार्ग भी है जो हमें शक्ति, शांति और आध्यात्मिक ऊर्जा प्रदान करता है बिरला ने लोगों से आग्रह किया कि वे योग को अपने जीवन का हिस्सा बनाएं और इस बात को दूसरों के साथ साझा करें कि योग से उनके जीवन में किस प्रकार के सकारात्मक परिवर्तन आए हैं जिससे उन्हें भी योग की परिवर्तनकारी शक्ति को पहचानने की प्रेरणा मिले ।
उन्होंने विशेष रूप से युवाओं से स्पष्ट लक्ष्य निर्धारित करने तथा मानसिक दृढ़ता और आत्मविश्वास को बढ़ाने के लिए योग को अपनाने का आह्वान किया । बिरला ने कहा कि अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस न केवल भारत में बल्कि पूरे विश्व में मनाया जा रहा है। दुनिया के विभिन्न भागों में लाखों लोग योगाभ्यास कर रहे हैं और इस प्राचीन परंपरा को अपना रहे हैं।

Samachar Jagat • 21 Jun • Ministry of Ayush

Public program of Sahaja Yoga on International Yoga Day

10 • PG | 108 • Sqcm | 94369 • AVE | 1.11M • Cir | Middle Right

Jaipur

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर सहजयोग का सार्वजनिक कार्यक्रम

समाचार जगत न्यूज

जयपुर. सहजयोग केंद्र द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर परमपूज्य श्रीमाताजी निर्मला देवी ट्रस्ट के माध्यम से मानसरोवर केंद्र के साथ-साथ रिजर्व बैंक ऑफ़ इंडिया बजाज नगर कॉलोनी, महिमा ग्रुप नियर 22 गोदाम, वर्षा ज्वेलरी ग्रुप सीतापुरा इंडस्ट्रियल एरिया, महात्मा गांधी राजकीय विद्यालय रूपा रामपुरा टोंक फटक, महात्मा



गांधी राजकीय विद्यालय गेटोर रोड, महात्मा गांधी राजकीय विद्यालय जगतपुरा, केंद्रीय विद्यालय नंबर 3 झालना, महात्मा गांधी विद्यालय जगन्नाथपुरा, महात्मा गांधी राजकीय विद्यालय करतारपुरा फाटक और पूर्णिमा कॉलेज ऑफ़ इंजीनियरिंग नियर महात्मा गांधी हॉस्पिटल, सीतापुरा इत्यादि सभी नए साधकों के लिए निःशुल्क आत्म-साक्षात्कार एवं ध्यान का कार्यक्रम जन-सामान्य को आमंत्रित किया गया है। सहजयोग ट्रस्ट के ट्रस्टी एवं महासचिव रमेश गुप्ता ने बताया है कि आत्मसाक्षात्कार का अर्थ होता है स्वयं के भीतर सोई हुई आध्यात्मिक शक्ति जिसे हम कुंडलिनी के नाम से जानते हैं, को जगा कर सारे जगत में फैली परमात्मा की सर्वव्यापी शक्ति से पूर्ण एकाकारिता प्राप्त करना। सहजयोग ट्रस्ट के प्रचार प्रसार कमेटी के सदस्य एवं मीडिया प्रभारी लक्ष्मण प्रसाद सिंघल ने बताया है कि वर्तमान में देशभर के लाखों लोग श्रीमाताजी निर्मला देवी द्वारा प्रणित सहजयोग पद्धति से ध्यान कर रहे हैं।

Divya Bhaskar • 22 Jun • Ministry of Ayush

Ahmedabad celebrate yoga day

2 • PG | 465 • Sqcm | 754085 • AVE | 1.54M • Cir | Top Left

Ahmedabad

અમદાવાદે યોગ દિવસ મનાવ્યો, રેલવેકર્મીઓએ સ્ટેશન પર, કોઈએ બાગમાં-સ્કૂલમાં યોગ કર્યા



આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ નિમિત્તે શનિવારે શહેરની વિવિધ શાળા-કોલેજોના વિદ્યાર્થીઓ, રેલવે કર્મચારીઓ, પોસ્ટ વિભાગના કર્મચારીઓએ યોગાસન કર્યા હતા. મહાનગર પાલિકા ઉપરાંત શહેરની વિવિધ સંસ્થાઓ અને એસોસિયેશનોએ પણ યોગ દિવસની ઉજવણી કરી હતી.

Divya Bhaskar • 22 Jun • Ministry of Ayush

World celebrate yoga day

1 • PG | 345 • Sqcm | 559401 • AVE | 1.54M • Cir | Top Center

Ahmedabad

વિશ્વએ મનાવ્યો આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ: દેશમાં રાષ્ટ્રીય સમારોહ વિશાખાપટ્ટનમમાં યોજાયો



કર્તવ્ય પથ, દિલ્હી



તાજમહાલ, આગરા



ટાઇમ્સ સ્કવેર, ન્યૂયોર્ક



સંગમ, પ્રયાગરાજ



લાલચોક, શ્રીનગર

અશાંતિ સામે ઝઝૂમી રહી દુનિયા માટે યોગ પોઝ બટન : મોદી

આ વર્ષની યોગ દિવસની થીમ 'એક પૃથ્વી, એક સ્વાસ્થ્ય' હતી

ભાસ્કર ન્યૂઝ | નવી દિલ્હી/વિશાખાપટ્ટનમ

શનિવારે આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ ઊજવાયો. નવી દિલ્હીથી ન્યૂયોર્કના ટાઇમ્સ સ્કવેર સુધી સામાન્યથી લઈને વિવિધ હસ્તીઓએ યોગ કર્યો. ભારતમાં રાષ્ટ્રીય કાર્યક્રમ વિશાખાપટ્ટનમમાં યોજાયો હતો, જેમાં વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી જોડાયા હતા. તેમણે કહ્યું કે, 11મી વખત સમગ્ર વિશ્વ એકસાથે યોગ કરી રહ્યું છે. યોગનો સીધો અર્થ થાય છે જોડાવું. કેવી રીતે વિશ્વ યોગ થકી જોડાયું છે એ નિહાળવું ખરેખર સુખદ છે. કમનસીબે આજે સમગ્ર વિશ્વ તણાવ અને અશાંતિમાંથી પસાર થઈ રહ્યું છે. આ સમયે યોગ આપણને શાંતિની દિશા ચિંધે છે. અશાંતિ સામે ઝઝૂમી રહેલા વિશ્વ માટે યોગ એક પોઝ બટન છે.



વિશાખાપટ્ટનમમાં ભુજંગાસન કરી રહેલા વડાપ્રધાન મોદી

વિશાખાપટ્ટનમમાં 2 ગિનીસ રેકોર્ડ અને 21 વર્લ્ડ રેકોર્ડ સર્જાયા

વિશ્વભરના 170 દેશમાં 12 લાખ સ્થળે 10 કરોડથી વધુ લોકોએ યોગ કર્યાં

ગુજરાતમાં...

રાજ્યભરમાં આઈકોનિક સ્થળો પર યોગાભ્યાસ

રાજ્યભરમાં આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસની ઉજવણી તેમજ રાજ્યના ઐતિહાસિક ધરોહર અને આઈકોનિક સ્થળો ખાતે યોગાભ્યાસ કાર્યક્રમ યોજાયા હતા. જેમાં અંબાજી મંદિર, સોમનાથ મંદિર, દ્વારકાના સુદર્શન સેતુ અને સુદામા સેતુ, એકતાનગર - સ્ટેચ્યૂ ઓફ યુનિટી, ભુજના સ્મૃતિવન મ્યુઝીયમ, ભારત-પાકિસ્તાનની બોર્ડર પર સ્થિત નડાબેટ, ગાંધીનગરના સેન્ટ્રલ વિસ્ટા ગાર્ડન, મોરબીના મણીમંદિર, ઓખાના સામયાણી ટાપુ, બરડા ડુંગરના આભાપરા હીલ સ્ટેશન, ભાવનગરના હાથીબા દરિયા કિનારે તેમજ વડોદરા અટલાદરા સ્વામીનારાયણ મંદિર જેવા વિવિધ આઈકોનિક સ્થળો ખાતે યોગાભ્યાસ કરાયો.

Divya Bhaskar • 22 Jun • Ministry of Ayush

Bollywood celebrate yoga day

12 • PG | 272 • Sqcm | 440562 • AVE | 1.54M • Cir | Middle Left

Ahmedabad



Divya Bhaskar • 22 Jun • Ministry of Ayush

school-college celebrate yoga day

2 • PG	607 • Sqcm	982604 • AVE	1.54M • Cir	Top Center

Ahmedabad



Divya Bhaskar • 21 Jun • Ministry of Ayush
Special on World Yoga Day

4 • PG | 765 • Sqcm | 114814 • AVE | 316.29K • Cir | Middle Left

Mumbai

વિશ્વ યોગ દિવસ પર વિશેષ

ભાગદોડથી ભરપૂર જીવનમાં આપણે દરેક ક્ષણે ઘેરાયેલા રહીએ છીએ- જેથી શરીર થાકે છે અને મન ગૂંચવાઈ જાય છે. વાંચો યોગ આપણને કેવી રીતે બચાવી શકે છે...

ડિજિટલ ડિટોક્સ... જો સ્ક્રીન ટાઈમ વધુ છે તો આ 8 યોગ બનાવશે તંદુરસ્ત



સૌરભ બોથરા
આઈઆઈટિયન અને યોગ પ્રશિક્ષક

ભારતીય ઈન્ટરનેટ યુઝર્સ સરેરાશ રોજ 7.3 કલાક સ્ક્રીન પર પસાર કરે છે. ડિજિટલ ઓવરયુઝથી ચિંતા, ઊંઘમાં ઘટાડો અને 'ડિજિટલ ડિપ્રેશન' જેવી સમસ્યાઓ વધી રહી છે. જાણો 8 એવા યોગ જે સ્ક્રીન જોવાથી થતા તણાવને ઘટાડી શકે છે.

1. ભ્રામરી પ્રાણાયામ: નર્વસ સિસ્ટમ શાંત કરવામાં મદદરૂપ

રીત: આંખ બંધ કરો. કાનને અંગૂઠાથી બંધ કરો અને બાકીની આંગળીઓ માથા અને આંખ પર મૂકો. શ્વાસ ભરીને ભમરા જેવો અવાજ કાઢીને શ્વાસ છોડો.
ફાયદો: આ યોગ નર્વસ સિસ્ટમને શાંત કરે છે. થાકેલા મગજને આરામ આપે છે. ઊંઘ સુધરે છે.
સમય: રાત્રે ઊંઘતા પહેલા 5થી 7 વાર


ભ્રામરી પ્રાણાયામ

2. ત્રાટક: આંખોનો થાક ઉતારીને એકાગ્રતા વધારે છે

રીત: એક સળગતી મિણબત્તી કે દીવાની વાટને પાંપણ ઝપકાવ્યા વગર 1-2 મિનિટ સુધી કે ક્ષમતા મુજબ જુઓ. પછી આંખ બંધ કરી એ છબીને ધ્યાનમાં લાવો.
ફાયદો: આંખોનો થાક અને ધ્યાન ભટકવાની સમસ્યામાં ફાયદાકારક. એકાગ્રતા વધારે છે.
સમય: સાંજે સ્ક્રીનથી અંતર બનાવીને


ત્રાટક

3. ઉષ્ટ્રાસન: પીઠનો દુઃખાવો અને બેચેનીમાં રાહત આપે છે

રીત: ઘૂંટણિયે બેસીને પાછળની તરફ ઝૂકો અને બંને હાથ વડે એડી પકડો.
ફાયદો: આ પેટ અને આંતર ડાંને ફેલાવે છે. પાછળ ઝુકવાની પ્રક્રિયાથી પીઠના દુઃખાવામાં રાહત મળે છે.
સમય: દિવસમાં બે વાર, 1થી 2 મિનિટ

4. અર્ધ મત્સ્યેન્દ્રાસન: કરોડરજ્જુને લવચીક બનાવે છે

રીત: જમીન પર બેસી એક પગને બીજા ઉપર મૂકી કમરને ફેરવો અને હાથ વડે પકડો.
ફાયદો: કરોડરજ્જુ લવચીક બને છે. ઊર્જા પ્રવાહ સુધરે છે. બેસવાની ખરાબ મુદ્રા સુધારે છે.
સમય: સવાર/સાંજ, 30 સેકન્ડથી 1 મિનિટ


અંજલિ મુદ્રા

5. વિપરીત કરણી: બ્લડ સર્કયુલેશન સુધારે છે

રીત: પીઠ પર સુઈ જઈને બંને પગને દિવાલના ટેકે સીધી દિશામાં રાખો અને હાથને શરીરના બગલમાં ઢીલું છોડી દો.
ફાયદો: આંખો અને મગજને ઠંડક મળે છે. સ્ક્રીનથી થાકેલા વ્યક્તિઓનો થાક ઉતરે છે.
સમય: સાંજે 5 મિનિટ કરી શકાય

6. મૌન અને જાપ: વિચારોનો ભટકાવ અટકાવે છે

રીત: 'ઓમ શાંતિ...શાંતિ..શાંતિ' કે મનપસંદ મંત્રનો જાપ 11, 21 કે 108 વાર કરો.
ફાયદો: મગજને ઊંડે સુધી શાંત પાડે છે. આ યોગ વિચારોનો ભટકાવ અટકાવે છે.
સમય: દરરોજ સવારે 7થી 9ની વચ્ચે કરો

7. અંજલિ મુદ્રા: આ યોગ માનસિક રીતે સંતુલિત બનાવે છે

રીત: બેસીને હાથ જોડો, આંખો બંધ કરો અને લગભગ 5 મિનિટ શ્વાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.
ફાયદો: સવારે કે રાત્રે કરી શકાય
સમય: 00000000000000

8. શવાસન: ગાઢ નિદ્રા અને તણાવ ઘટાડવામાં ફાયદાકારક

રીત: પીઠના બળે સુઈ જાઓ, શરીર ઢીલું છોડો, માત્ર શ્વાસ અનુભવો.
ફાયદો: સ્ક્રીન ઓવરલોડ પછી રિલેક્સ થવામાં મદદ કરે છે. ગાઢ નિદ્રા આપે છે, તણાવમુક્ત કરે છે.
સમય: દિવસના અંતમાં 5થી 10 મિનિટ

વિપરીત કરણી

જો ભાગદોડ વધુ છે...10 મિનિટના મિની યોગ શરીરમાં સ્ફૂર્તિ લાવશે



ડૉ. મિક્કી મહેતા
હોલિસ્ટિક હેલ્થ ગુરુ અને યોગાચાર્ય

ભાગદોડવાળા જીવનમાં માત્ર 10 મિનિટના મિની યોગ તમને નવી ઊર્જા આપી શકે છે. તમે પોતાના બધા જ કામ કરતા રહીને પણ તેને કરી શકો છો. આ યોગાસન સરળ છે, જેને કોઈપણ વ્યક્તિ, કોઈપણ ઉમરે સરળતાથી કરી શકે છે. યોગ આપણા શરીર અને મનમાં એક લય પેદા કરે છે. યોગ તમારા હૃદયના ધબકારા અને બ્લડ પ્રેશરને સંતુલિત કરી શકે છે, સાથે જ શ્વાસની ગતિને ધીમી કરીને મગજને પણ શાંત કરે છે. તે કાર્યક્ષમતાને 15–20% સુધી વધારી શકે છે- જેના લીધે કામની ગતિ પણ વધશે અને કામની ગુણવત્તા પણ.

1) વજ્રાસન (1 મિનિટ)



રીત: ઘૂંટણને વાળીને એડી પર બેસો, પીઠ સીધી રાખો અને હથેળીને ઘૂંટણ પર મૂકો. તમારું ધ્યાન શ્વાસ પર રાખો અને આંખ બંધ કરીને સામાન્ય શ્વાસ લેતા રહો.
ફાયદો: આ પાચન સુધારે છે, મનને શાંત કરે છે અને ધ્યાનની તૈયારી માટે ઉચિત છે.

2) અનુલોમ - વિલોમ (2 મિનિટ)



રીત: જમણા હાથના અંગૂઠાથી જમણી નાસિકા બંધ કરો અને ડાબી નાસિકાથી શ્વાસ લો. પછી ડાબી નાસિકા બંધ કરીને જમણીમાંથી શ્વાસ છોડો. હવે જમણીમાંથી શ્વાસ લો અને ડાબીમાંથી છોડો.
ફાયદો: આ માનસિક સંતુલન આપે છે, ગુસ્સો, બેચેની અને ગભરામણ શાંત કરે છે.



3) બાલાસન (1 મિનિટ)

રીત: વજ્રાસનથી આગળ ઝૂકો, માથું જમીન પર મૂકો. હાથ આગળની તરફ ફેલાવો. બિલકુલ નાના બાળકની જેમ.
ફાયદો: આ મુદ્રા માનસિક શાંતિ આપે છે. કરોડરજ્જુને આરામ આપે છે, તણાવ દૂર કરે છે અને ઊંઘની ગુણવત્તા સુધારે છે.



4) ભુજંગાસન (1 મિનિટ)

રીત: પેટના બળે સુઈ જાઓ, હાથને ખભાની નીચે રાખો અને શ્વાસ લેતા જઈ માથું અને છાતી ઊપર ઊંચકો. કોણી થોડી વળેલી રહે.
ફાયદો: પીઠને મજબૂત કરે છે, ફેફસાં ફેલાવે છે અને શરીરમાં સ્ફૂર્તિ લાવે છે. કરોડરજ્જુની લવચીકતા વધારે છે.



5) અર્ધચક્રાસન (1 મિનિટ)

રીત: સીધા ઊભા રહીને બંને હાથ કમર પર મૂકો અને શ્વાસ લેતા જઈને ધીમે-ધીમે પાછળની તરફ વાંકા વળો. માથું થોડું પાછળ લઈ જાઓ.
ફાયદો: થાક દૂર કરે છે અને કરોડરજ્જુ લવચીક બનાવે છે. છાતી પહોળી કરે છે અને બેસવાની ખરાબ મુદ્રા સુધારે છે.



6) તાડાસન (2 મિનિટ)

રીત: સીધા ઊભા રહીને બંને હાથ ઊપર ઊંચા કરો અને શરીરને આંગળીઓ સુધી ખેંચો. એડીને ઊંચી કરી સંપૂર્ણ શરીરનો ભાર પંજા પર લાવો અને દ્રષ્ટિ સામે રાખો.
ફાયદો: આ આસન ફેફસાંને મજબૂત કરે છે અને એકાગ્રતા વધારે છે. શરીરનું સંતુલન સુધરે છે અને માંસપેશીઓમાં ખેંચાવ લાવીને તેમને મજબૂત બનાવે છે.

7) કપાલભાતિ (2 મિનિટ)



રીત: કરોડરજ્જુ સીધી રાખીને સુખાસન કે પદ્માસનમાં બેસો. નાક વડે જોરથી શ્વાસ બહાર છોડો અને સાથે પેટને અંદર તરફ ખેંચો. શ્વાસ આપમેળે પાછો આવશે.
ફાયદો: શરીરના ઝેરી તત્વોને બહાર કાઢે છે અને ઊર્જા પૂરી પાડે છે. પેટની ચરબી ઘટાડવા, પાચન સુધારવા અને મનને સાફ તથા સક્રિય કરવામાં મદદ કરે છે.

છાયાંકન: ગૌતમ ચક્રવર્તી

સવારે યોગ અને પ્રાણાયામ શા માટે અમૃત સમાન છે?

સવારે જાગતા જ પથારી ત્યાગીને યોગ અને પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો આપણા શારીરિક અને માનસિક તંદુરસ્તી માટે ફાયદાકારક રહે છે. એ સમયમાં વાતાવરણમાં પ્રાણવાયુ સૌથી વધુ સક્રિય હોય છે. વૈજ્ઞાનિક રિસર્ચ જણાવે છે કે, સવારના સમયે વાયુમાં ઓક્સિજનનું સ્તર વધુ હોય છે અને સૂર્યનાં પ્રથમ કિરણોમાં વાઈટેલ એનર્જી (Vital Photons) હોય છે, જે સૂર્યના તીવ્ર થતાં જ વાતાવરણમાંથી ક્ષીણ થવા લાગે છે.

સવારના તાજગીપૂર્ણ વાતાવરણમાં 10-15 મિનિટ વિતાવો

સવાર-સવારમાં કોઈ બગીચો, બાલકની, બીચ કે ખુલ્લા મેદાનમાં જ્યાં તાજી હવા અને સૂર્યનાં પ્રથમ કિરણો સરળતાથી મળે- ત્યાં બેસીને ઓછામાં ઓછી 10-15 મિનિટ પ્રાણાયામ જરૂર કરો. આ શુદ્ધ વાયુ અને પ્રકાશ શરીર માટે પ્રથમ અને સૌથી મહત્વનો આહાર બને છે- જે કોશિકાઓને ઊર્જા આપે છે, મગજને સક્રિય કરે છે અને દિવસભરના તણાવ સામે લડવાની તાકાત પૂરી પાડે છે.

સવારના તડકામાં યોગ શરીર માટે અમૃત

સવારે થોડી મિનિટ આંખ બંધ કરીને શરીર અને ચહેરા પર તડકાનો સ્પર્શ લો- જે વિટામિન-ડી, ઊંઘના હોર્મોન સિરોટોનિન અને બોડી ક્લોક માટે અમૃત સમાન છે.

નોંધ: બધા યોગાસન વિશેષજ્ઞની સલાહ અને માર્ગદર્શનમાં કરો.

Navshakti • 22 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day celebrated with enthusiasm in Kolhapur

6 • PG | 246 • Sqcm | 49515 • AVE | 419.55K • Cir | Bottom Center

Mumbai

कोल्हापुरात जागतिक योग दिन उत्साहात साजरा

शेखर धोंगडे/कोल्हापूर

कोल्हापुरात कोल्हापूर जिल्हा सहकारी दूध उत्पादक संघ मर्या. (गोकुळ), जिल्हा प्रशासन आणि इचलकरंजी महानगरपालिकेच्या वतीने जागितक योग दिन उत्साहात साजरा करण्यात आला.

शनिवारी कोल्हापूर जिल्हा सहकारी दूध उत्पादक संघ मर्या. (गोकुळ)संघाचे चेअरमन नविद मुश्रीफ, कन्या आऐझा मुश्रीफ, संघाचे माजी चेअरमन व ज्येष्ठ संचालक विश्वास पाटील, अरुण डोंगळे यांच्या मार्गदर्शनाखाली व संचालक यांच्या उपस्थितीत साजरा करण्यात आला. गोकुळच्या



ताराबाई पार्क कार्यालयातील प्रांगणात या कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले होते. योग शिक्षक अशोक पालकर यांनी योगाचे महत्त्व पटवून देवून प्रात्यक्षिके करून दाखवलीत. यावेळी गोकुळचे संचालक, विभागप्रमुख, कर्मचारी मोठ्या संख्येने उपस्थित होते. योग ही केवळ एक दिनचर्या नसून आरोग्यदायी जीवनशैलीचा अविभाज्य भाग आहे. सर्व नागरिकांनी विशेषतः विद्यार्थ्यांनी नियमित योगासने करावीत, असे आवाहन जिल्हाधिकारी अमोल येडगे केले. प्रशासन, जिल्हा क्रीडा परिषद, जिल्हा क्रीडा अधिकारी कार्यालय, माय भारत, केंद्रीय संचार ब्युरो (महाराष्ट्र-गोवा) आणि पतंजली योगपीठ यांच्या संयुक्त विद्यमाने महासैनिक दरबार हॉल, कसबा बावडा येथे साजरा करण्यात आला यावेळी ते बोलत होते.

इचलकरंजी महानगर पालिकेच्या वतीने आणि आर्ट ऑफ लिविंग, कोल्हापूर जिल्हा गुरुप्रसाद योग परिषद इचलकरंजी, आय अॅम फिट क्लब इचलकरंजी यांच्या सहकार्याने शनिवारी जागतिक योग दिन तसेच जागतिक संगीत दिन राजाराम स्टेडियम येथे मोठ्या उत्साहात साजरा करण्यात आला. या कार्यक्रमाचा शुभारंभ आयुक्त तथा प्रशासक पल्लवी पाटील यांच्या हस्ते आणि अतिरिक्त आयुक्त सुषमा शिंदे, उपायुक्त नंदु परळकर यांच्या प्रमुख उपस्थितीत दीपप्रज्वलन करून करण्यात आला.

> योग म्हणजे केवळ व्यायाम नव्हे, तर शरीर, मन आणि आत्म्याचा सुंदर समतोल आहे. निरोगी शरीर, शांत आणि सकारात्मक मन, तसेच चांगली कामगिरी यासाठी दररोज योग सराव करणे गरजेचे आहे. गोकुळमधील प्रत्येक कर्मचारी, अधिकारी आणि समासदांनी हा संकल्प करायला हवा. कारण कर्मचारी जर तंदुरुस्त आणि आनंदी असतील तर त्यांच्या कामातून गोकुळ संघाची उत्पादनक्षमता, कार्यक्षमता आणि संपूर्ण कार्यसंस्कृती बळकट होईल.
>
> - नविद मुश्रीफ,चेअरमन गोकुळ





Navshakti • 22 Jun • Ministry of Ayush

Tourists also celebrated Yoga Day

6 • PG | 54 • Sqcm | 10811 • AVE | 419.55K • Cir | Middle Left

Mumbai

पर्यटकांनीही साजरा केला योग दिन



सुजीत ताजणे/छत्रपती संभाजीनगर : आंतरराष्ट्रीय योग दिनाचा शहरात मोठा उत्साह आहे. शहरातील सर्व शाळा, महाविद्यालयासहीत पर्यटन स्थळे आणि पर्यटन निवास येथे आज सकाळी योग दिन मोठ्या उत्साहात साजरा केला. पर्यटन निवास येथे पर्यटकांनी योगा दिन साजरा करून योगाचे महत्त्व पटवून दिले.

Navshakti • 22 Jun • Ministry of Ayush

Yoga Day a success in Navi Mumbai

6 • PG | 137 • Sqcm | 27437 • AVE | 419.55K • Cir | Middle Center

Mumbai

नवी मुंबईत योग दिन यशस्वी



नवी मुंबई : 'स्वच्छतेतून आरोग्य, आरोग्यासाठी योग' या सूत्रावर आधारित योगविषयक विशेष कार्यक्रमाचे आयोजन आंतरराष्ट्रीय योग दिनाचे औचित्य साधून नवी मुंबई महापालिकेच्या वतीने सिडको आणि द आर्ट ऑफ लिव्हींग यांच्या सहयोगाने वाशी येथील सिडको प्रदर्शनी केंद्रात आयोजित करण्यात आले होते. अत्यंत भव्यतम स्वरूपात संपन्न झालेल्या या कार्यक्रमात विविध वयोगटातील ५ हजारहून नागरिकांनी सहभागी होत सदरचा उपक्रम यशस्वी केला.

याप्रसंगी राज्याचे वनमंत्री गणेश नाईक, आमदार मंदा म्हात्रे, महापालिका आयुक्त डॉ. कैलास शिंदे, अतिरिक्त आयुक्त सुनिल पवार, 'स्वच्छ नवी मुंबई मिशन'चे युथ आयकॉन आंतराष्ट्रीय जलतरणपटू शुभम वनमाळी, प्रजापिता ब्रह्मकुमारी विश्वविद्यालयाच्या शिलादिदी, माजी उपमहापौर अनिल कौशिक, राजू शिंदे, रेखा चौधरी, द आर्ट ऑफ लिव्हींगचे हनुमंत शिंदे, योग प्रशिक्षक प्रमोद कोकणे, दिप्ती देशपांडे तसेच महापालिकेचे विभागप्रमुख आदी मान्यवर उपस्थित होते.

दरम्यान, यावर्षी आंतरराष्ट्रीय योग दिन 'एक पृथ्वी, एक आरोग्य, यासाठी योग या संकल्पनेवर आधारित साजरा करण्यात येत असल्याने स्वच्छ शहर असा नावलौकिक असणाऱ्या नवी मुंबईने स्वच्छता, आरोग्य आणि योग या त्रिसूत्रीचे महत्व अधोरेखित करीत आरोग्यप्रेमी नागरिकांनी एकत्र येत अत्यंत उत्साहाने आंतरराष्ट्रीय योगदिन साजरा केला.

Navshakti • 22 Jun • Ministry of Ayush

Yoga day concluded in Dombivli-Kalyan area

6 • PG | 229 • Sqcm | 46061 • AVE | 419.55K • Cir | Middle Center

Mumbai

डोंबिवली-कल्याण परिसरात योग दिन संपन्न

शंकर जाधव / डोंबिवली

डोंबिवली-कल्याण या परिसरात पालिकेमार्फत तसेच स्वामी विवेकानंद विद्यामंदिर आणि भाजपचे माजी आमदार नरेंद्र पवार यांनी योग दिनानिमित्त विविध उपक्रम राबविले.

डोंबिवलीतील स्वामी विवेकानंद विद्यामंदिर, विष्णुनगर प्राथमिक शाळा येथे शाळेच्या मुख्याध्यापिका भावना राठोड यांच्या नियोजनाखाली योग दिन साजरा करण्यात आला. या कार्यक्रमासाठी डोंबिवलीतील प्रसिद्ध योग शिक्षिका, अभिनेत्री व वकील सुनिता रत्नाकर प्रमुख पाहुण्या म्हणून उपस्थित होत्या. इयत्ता १ ली ते ७ वीपर्यंतच्या विद्यार्थ्यांनी प्राणायाम, सूर्यनमस्कार व विविध योगासनांचे प्रात्यक्षिक सादर करून उपस्थितांची मने जिंकली. याचबरोबर डोंबिवली (पूर्व) येथील स्वामी विवेकानंद विद्यामंदिर, दत्तनगर प्राथमिक शाळेतही 'आंतरराष्ट्रीय योग दिन' शिस्तबद्ध आणि उत्साहात साजरा करण्यात आला.







या कार्यक्रमात योगाचार्य विश्वास नरसिंह शिर्के यांनी विद्यार्थ्यांना 'प्रणव मुद्रा' शिकवली आणि योगाचे शास्त्रीय महत्व समजावले. शाळेच्या मुख्याध्यापिका गीतांजली मुणगेकर यांच्या मार्गदर्शनाखाली शाळेतील ५५० विद्यार्थ्यांनी सामूहिक योग सादरीकरण करून उपस्थितांचे मन जिंकले. 'One Earth, One Health' या संकल्पनेवर आधारित लयबद्ध योग प्रात्यक्षिक विशेष आकर्षण ठरले.

दरम्यान, कल्याण-डोंबिवली महानगरपालिकेच्या वतीनेही भव्य योग शिबिराचे आयोजन करण्यात आले होते. महापालिका आयुक्त अभिनव गोयल यांच्या प्रमुख उपस्थितीत हे शिबिर कै. दिलीप कपोते वाहनतळाच्या सहाव्या मजल्यावर पार पडले. याचबरोबर, भारतीय जनता पक्षातर्फेही कल्याण पश्चिम विधानसभा क्षेत्रात ३० हून अधिक ठिकाणी योग दिन साजरा करण्यात आला. भाजपचे माजी आमदार नरेंद्र पवार यांनी या सर्व कार्यक्रमांमध्ये उत्स्फूर्त सहभाग घेतला.

Navshakti • 22 Jun • Ministry of Ayush

Yoga Day in full swing

6 • PG | 396 • Sqcm | 79511 • AVE | 419.55K • Cir | Top Left

Mumbai



योग दिन उत्साहात

■ आरोग्य, राजकारण आणि भावनांचा अनोखा संगम

■ 'एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य' योगातून जागतिक एकतेचा संदेश

२१ जून रोजी जागतिक योग दिनाच्या निमित्ताने संपूर्ण महाराष्ट्रात उत्साहाचे वातावरण पाहायला मिळाले. शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यासाठी योगाचे महत्त्व अधोरेखित होत असतानाच, राजकीय नेत्यांनीही आपली उपस्थिती नोंदवत याला वेगळे राजकीय वजन दिले. अनेक ठिकाणी सामूहिक योग सत्रांमध्ये सहभागी होताना नागरिक आणि विद्यार्थ्यांमध्ये एक वेगळीच ऊर्जा आणि सकारात्मकता दिसून आली. 'एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य, एक भविष्य' या संकल्पनेला आधार देत यंदाचा योग दिन उत्साहात साजरा झाला. योगाभ्यासाच्या माध्यमातून तणावमुक्त आयुष्याच्या दिशेने वाटचाल करताना हजारो नागरिकांनी या दिनाचे महत्त्व प्रत्यक्ष अनुभवले.











ठाण्यात जागतिक योग दिनाचे औचित्य साधत विविध शाळांमध्ये विद्यार्थ्यांनी योगाचे धडे गिरवले. ठाण्यातील पीपल्स एज्युकेशन सोसायटी, राबोडी येथील होली क्रॉस, राम मारुती रोडवरील न्यू इंग्लिश स्कूल शाळेत तसेच एन.के. टी. महाविद्यालयात शिक्षकांसह विद्यार्थ्यांनी सहभाग घेतला. आरोग्य आणि तणावमुक्त आयुष्याचा संदेश देतानाच, सामाजिक आणि राजकीय स्तरावरही योग दिनाने एक वेगळीच ऊर्जा निर्माण केली. (छाया : दीपक कुरकुंडे)

Navshakti • 22 Jun • Ministry of Ayush

Yoga Day in full swing at Bhusawal Railway Ground

6 • PG | 113 • Sqcm | 22742 • AVE | 419.55K • Cir | Bottom Left

Mumbai

भुसावळ रेल्वे मैदानावर योग दिन उत्साहात

रक्षा खडसे, महाजन, सावकारेंसह उच्चपदस्थ अधिकारी, दहा हजार नागरिकांचा सहभाग



विजय पाठक / जळगाव

आयुष मंत्रालय, युवा कार्य व क्रीडा मंत्रालय (भारत सरकार), मध्य रेल्वे विभाग भुसावळ आणि जिल्हा प्रशासन, जळगाव यांच्या संयुक्त विद्यमाने आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्ताने आज २१ जून रोजी "एक पृथ्वी, एक आरोग्य" या संकल्पनेवर आधारित भव्य योग सत्राचे आयोजन भुसावळ येथील पथज्योत रेल्वे क्रीडांगणावर करण्यात आले. या कार्यक्रमात विविध स्तरांतील दहा हजाराहून अधिक नागरिकांचा उत्स्फूर्त सहभाग लाभला.

या सामूहिक योग सत्रात केंद्रीय युवा व क्रीडा मंत्री रक्षा निखिल खडसे, जलसंपदा मंत्री गिरीश महाजन, वस्त्रोद्योग मंत्री संजय सावकारे, मंडल रेल्वे प्रबंधक इति पांडे, जिल्हाधिकारी आयुष प्रसाद, जिल्हा परिषदेच्या मुख्य कार्यकारी अधिकारी मीनल करनवाल, तसेच विविध शासकीय व निमशासकीय विभागांचे अधिकारी, शाळांचे विद्यार्थी, नागरिक, रेल्वे कर्मचारी आणि त्यांच्या कुटुंबीयांनी मोठ्या संख्येने सहभाग घेतला.

माहिती व प्रसारण मंत्रालय भारत सरकार केंद्रीय संचार ब्युरो क्षेत्रीय कार्यालय जळगाव आणि मू. जे. महाविद्यालय जळगावच्या सोहम डिपार्टमेंट ऑफ योग अँड नॅचरोपॅथी यांच्या संयुक्त विद्यमाने अकराव्या आंतरराष्ट्रीय योग दिन कार्यक्रमाचे आयोजन महाविद्यालयाच्या प्रांगणात करण्यात आले. उपस्थित होते.

Navshakti • 21 Jun • Ministry of Ayush
International Yoga Day

9 • PG | 190 • Sqcm | 38236 • AVE | 419.55K • Cir | Top Left

Mumbai



आंतरराष्ट्रीय योग दिन

आज २१ जून, हा दिवस संपूर्ण जगात आंतरराष्ट्रीय योग दिन म्हणून साजरा केला जातो. भारताचे पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी सप्टेंबर २०१४ मध्ये झालेल्या संयुक्त राष्ट्रसंघाच्या महासभेत २१ जून हा दिवस आंतरराष्ट्रीय योग दिन म्हणून साजरा करण्यात यावा, असा प्रस्ताव मांडला. २१ जून हा दिवस जगातील अनेक देशांमध्ये सर्वांत मोठा दिवस आहे. पृथ्वीला सूर्याभोवती फिरण्यासाठी लागणाऱ्या वेगामुळे २१ जून हा दिवस इतर दिवसांपेक्षा मोठा असतो. २१ जून रोजी उत्तरायण संपून दक्षिणायन सुरू होते. या दिवशी दिवस मोठा तर रात्र लहान असते. सूर्योदय लवकर होतो आणि सायंकाळी जास्त वेळ उजेड असतो. त्यामुळे या दिवसाला विशेष महत्त्व प्राप्त होते. म्हणून हाच दिवस आंतरराष्ट्रीय योग दिन म्हणून साजरा करावा, असा प्रस्ताव नरेंद्र मोदी यांनी मांडला. या प्रस्तावाला संयुक्त राष्ट्रसंघाच्या १९३ देशांपैकी १७५ देशांनी पाठिंबा दिला. सुरक्षा आयोगाचे कायमस्वरूपी सदस्य असलेले अमेरिका, इंग्लंड, फ्रान्स, चीन, रशिया हे देशही या प्रस्तावाचे सहप्रतिनिधी होते.

या प्रस्तावावर विस्तृत चर्चा झाल्यानंतर डिसेंबर २०१४ मध्ये या दिनाला मान्यता देण्यात आली. २१ जून २०१५ रोजी पहिला आंतरराष्ट्रीय योग दिन जगभर साजरा करण्यात आला. भारतीय प्राचीन संस्कृतीत योग, योगासने, योगसाधना यांना अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. प्राचीन काळापासून भारतातील साधू-संत, ऋषीमुनींनी योगाचे महत्त्व, फायदे आणि गरज पटवून दिली आहे. तन आणि मन यांचा एकत्रित व्यायाम म्हणजे योग. आजच्या धकाधकीच्या जीवनात योगामुळे आपण शरीर तंदुरुस्त ठेवू शकतो, शिवाय मनावरही चांगले संस्कार करू शकतो.

भारतातील योगसंस्कृतीला जागतिक पातळीवर मान्यता मिळाली आहे. जगभरातील देशांनी योग केवळ स्वीकारला नाही, तर त्याचा प्रचार व प्रसारही केला आहे. कोरोना महामारीच्या काळात योग दिनाला विशेष महत्त्व प्राप्त झाले. अशा महामारीचा मुकाबला करण्यासाठी रोगप्रतिकारशक्ती वाढवणं गरजेचं आहे. नियमित व्यायाम आणि योगासने यामुळे ही शक्ती वाढू शकते. योग कसा करावा, कोणती योगासने उपयुक्त आहेत यावर अभ्यासकांनी मते मांडली आहेत.

त्यानुसार दररोज योगसाधना करणे गरजेचे आहे.आज योग दिनानिमित्त एक दिवस योग करून त्याचे फोटो सोशल मीडियावर टाकणे हा केवळ इव्हेंट न होता, सर्वांनी योगाचा अंगीकार करून नियमित सराव करावा. जगाने योगाला मान्यता दिली आहे, आपणही नियमित योगसाधना केली तरच आजच्या योग दिनाचे खरे सार्थक होईल.



- श्याम ठाणेदार,
दौंड, पुणे

Navshakti • 21 Jun • Ministry of Ayush

Today is Yoga Day...

3 • PG | 101 • Sqcm | 20278 • AVE | 419.55K • Cir | Top Right
Mumbai

आज योग दिवस...



दादर येथील श्री समर्थ व्यायाम मंदिरात आयोजित दोन दिवसांच्या योग कार्यक्रमांतर्गत महिलांनी शुक्रवारी योगसाधना केली. शनिवारी आंतरराष्ट्रीय योगदिन म्हणून साजरा केला जाणार आहे. (छायाचित्र - विजय गोहिल)

Navshakti • 20 Jun • Ministry of Ayush

Yoga Day organized in Dombivli

4 • PG | 37 • Sqcm | 7512 • AVE | 419.55K • Cir | Middle Left

Mumbai

डोंबिवलीत योग दिनाचे आयोजन

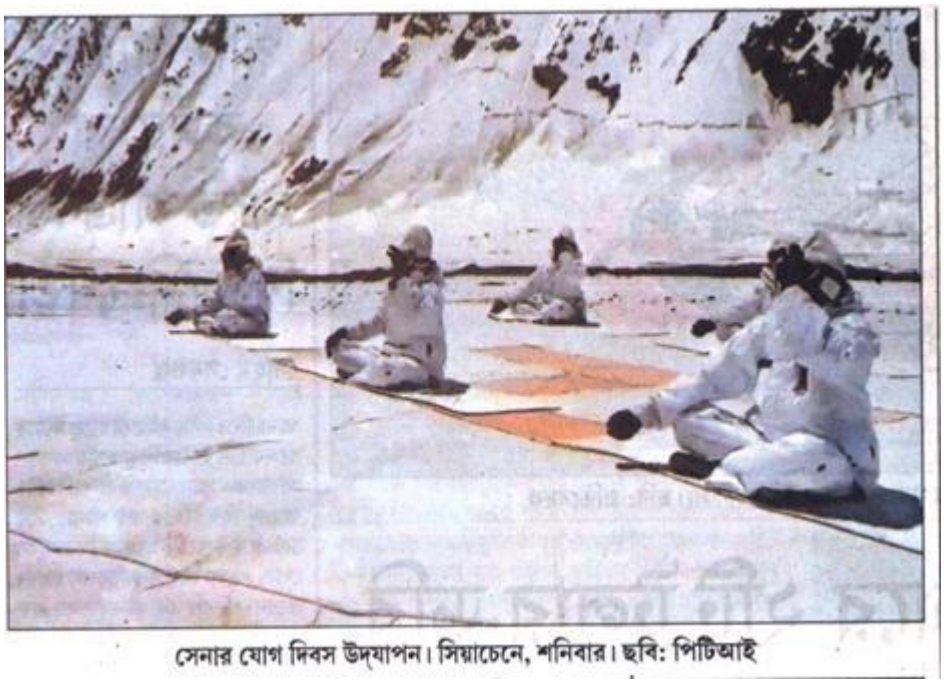
डोंबिवली : आंतरराष्ट्रीय योग दिनी २१ जून रोजी कल्याण-डोंबिवली महानगरपालिका, आर्ट ऑफ लिव्हींग आणि एसकेडीसीएल यांच्या संयुक्त विद्यमाने योग दिनाचे आयोजन करण्यात आले आहे. महापालिका आयुक्त अभिनव गोयल यांच्या प्रमुख उपस्थितीत कल्याण स्थानकानजीकच्या कै. दिलीप कपोते वाहनतळावरील सहाव्या मजल्यावरील मोकळ्या जागेत या योग दिन शिबिराचे आयोजन सकाळी ७ ते ८ या वेळेत करण्यात आले आहे. सदर दिवशी महापालिका अधिकारी, कर्मचारी वर्ग योगाभ्यासाचा लाभ घेणार आहेत.

Aajkaal • 22 Jun • Ministry of Ayush

Yoga day celebration of Army

5 • PG | 110 • Sqcm | 88351 • AVE | 563.88K • Cir | Top Center

Kolkata



সেনার যোগ দিবস উদ্‌যাপন। সিয়াচেনে, শনিবার। ছবি: পিটিআই

Aajkaal • 22 Jun • Ministry of Ayush

Yoga day with the message of being healthy

7 • PG | 454 • Sqcm | 363305 • AVE | 563.88K • Cir | Top Left

Kolkata



যোগ দিবসে সেনাবাহিনীর জওয়ানদের সঙ্গে হাতিও।

সুস্থ থাকার বার্তা দিয়ে যোগ দিবস

আজকালের প্রতিবেদন

আন্তর্জাতিক যোগ দিবস পালিত হল সরকারি বেসরকারি বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানে। এই উপলক্ষে ১০০ টি বিভিন্ন প্রজাতির গাছের চারা রোপণ করা হল বোটানিক্যাল গার্ডেনে। শনিবার ছিল আন্তর্জাতিক যোগ দিবস। এবারের থিম এক পৃথিবী, এক স্বাস্থ্য। এই উপলক্ষে এদিন সকালে হাওড়ার শিবপুর বোটানিক্যাল গার্ডেনে যোগাসন চর্চার আয়োজন করা হয়। সেই সঙ্গে পরিবেশ সচেতনতা ও সবুজায়নের বার্তা দেওয়া হল বোটানিক্যাল গার্ডেন কর্তৃপক্ষের তরফে। বোটানিক্যাল গার্ডেনের বিজ্ঞানী, আধিকারিক এবং কর্মী-সহ ৩০০ জনেরও বেশি মানুষ অংশ নেন যোগাসন চর্চায়। শরীর সুস্থ রাখতে যোগাসনের প্রয়োজনীয়তা তুলে ধরার পাশাপাশি পরিবেশকে সুস্থ রাখতে সবুজায়নও যে জরুরি তা তুলে ধরা হয়। এই অনুষ্ঠানে ড. কানাই দাস, ড. সি মুক্তগান, ড. এস এস দাশ, ড. এম ভৌমিক-সহ একাধিক উচ্চপদস্থ আধিকারিকরা ছিলেন। অন্যদিকে জুট কর্পোরেশন অফ ইন্ডিয়ার সব ডিভিশনাল অফিসে মুখ্য আধিকারিক সন্দীপা সেন দত্তর তত্ত্বাবধানে আন্তর্জাতিক যোগ দিবস পালন করা হল। ভারতীয় উপকূলরক্ষী বাহিনীর উত্তর-পূর্ব অঞ্চলের বিভিন্ন ইউনিট আন্তর্জাতিক যোগ দিবস পালন করল। ওড়িশার সদর দপ্তরে এবং পারাদ্বীপে ভারতীয় উপকূলরক্ষী বাহিনী ১৮ জুন থেকে ২১ জুন পর্যন্ত যোগাসন শিবিরের আয়োজন করে। যেখানে অংশ নেন স্থানীয় জেলে সম্প্রদায়, এনসিসি ক্যাডেট, সিআইএসএফ কর্মী, স্থানীয় ছাত্র-ছাত্রী, সেসরকারি সংস্থার কর্মী-সহ উপকূলরক্ষী বাহিনীর সদস্য এবং তাঁদের পরিবারের সদস্যরা। দক্ষ প্রশিক্ষকরা শেখান কীভাবে যোগ আসনের মাধ্যমে সুস্থ জীবন যাপন করা যায়। হলদিয়াতেও ৯দিন যোগাসন শিবিরের আয়োজন করে ভারতীয় উপকূলরক্ষী বাহিনী।

অন্যদিকে কলকাতায় অবস্থিত ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট ফর লোকোমোটর ডিজঅ্যবিলিটিজে ৩ দিনের একটি যোগাসন শিবিরের আয়োজন করা হল। শনিবার থেকে এই শিবির শুরু হল। এখানে



বোটানিক্যাল গার্ডেনের উদ্যোগে বৃক্ষরোপণ কর্মসূচি। শনিবার।



ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট ফর লোকোমোটর ডিজঅ্যবিলিটিজ-এর উদ্যোগে বিশেষ ভাবে সক্ষমদের নিয়ে বিশ্ব যোগ দিবস পালন। শনিবার।

বিশেষভাবে সক্ষম ৩০০ বাচ্চা-সহ ৭০০ জন অংশ নিলেন। তাঁদের মধ্যে ছিলেন কলকাতার প্রেস ইনফরমেশন ব্যুরোর ডিরেক্টর [illegible] কে রেড্ডি, কলকাতার ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট ফর লোকোমোটর ডিজঅ্যবিলিটিজের ডিরেক্টর ড. ললিত নারায়ন। যোগাসন নিয়ে বাচ্চাদের জন্য অঙ্কন ও কুইজ প্রতিযোগিতার আয়োজন করা হয়।

ভারত সেবাশ্রম সঙ্ঘের গ্রামীণ সেবাকেন্দ্র মধ্যমগ্রাম প্রণব মন্দিরে আন্তর্জাতিক যোগ দিবস পালিত হল। এদিন সকালে ছাত্র-ছাত্রী, শিক্ষক-শিক্ষিকা এবং স্থানীয় ভক্তরা যোগচর্চায় অংশ নেন।

পূর্ব রেল, দক্ষিণ-পূর্ব রেল ও কলকাতা মেট্রো শনিবার পালন করল আন্তর্জাতিক যোগদিবস। এই উপলক্ষে গার্ডেনরিচে আয়োজিত অনুষ্ঠানে যোগ দেন দক্ষিণ-পূর্ব রেলের জেনারেল ম্যানেজার অনিলকুমার মিশ্র-সহ অন্য আধিকারিকেরা। মেট্রো রেল ভবনে যোগদিবসের অনুষ্ঠানে যোগ দেন কলকাতা মেট্রোর জিএম পি উদয়কুমার [illegible] অন্যান্য আধিকারিকেরা। পূর্ব [illegible] পালিত হয় দিনটি। ময়দান-এ এই উপলক্ষে আয়োজিত অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন ডিআরএম রাজীব সাক্সেনা, সিনিয়র ডিভিশনাল পার্সোনাল অফিসার কুন্তলজন সহায় প্রমুখ। যোগব্যায়াম নিয়ে প্রচার চালাতে একটি বিশেষ ট্রেনও চালায় পূর্ব রেল।

পূর্বাঞ্চলীয় সংস্কৃতি কেন্দ্র আয়োজিত বিশ্ব যোগ দিবসের অনুষ্ঠানে অংশ নিলেন বিশেষভাবে সক্ষম ও দৃষ্টিহীনরা। ভারতের সংস্কৃতি মন্ত্রকের অধীন পূর্বাঞ্চল সংস্কৃতি কেন্দ্রের অধিকর্তা ড. আশিস গিরি জানান, 'এক বিশ্ব, এক স্বাস্থ্য' বার্তাকে সামনে রেখে বিশেষভাবে সক্ষম ও দৃষ্টিহীনদের নিয়ে এই উদ্যোগ নেওয়া হয়।



বিধাননগরে সেন্ট্রাল আয়ুর্বেদিক ইনস্টিটিউটে বিশ্ব যোগ দিবস উদ্‌যাপন। শনিবার। ছবি: আজকাল

Aajkaal • 22 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day celebrations

10 • PG | 285 • Sqcm | 228070 • AVE | 563.88K • Cir | Middle Center

Kolkata

একাদশতম আন্তর্জাতিক যোগ দিবস পালন



সেন্ট্রাল ব্যাঙ্ক অফ ইন্ডিয়ার কলকাতা জোনাল অফিসে অনুষ্ঠান। উপস্থিত ছিলেন জোনাল হেড পি সি খুরানা।



ব্যাঙ্ক অফ বরোদায় যোগ দিবস পালন। অনুষ্ঠানে বক্তব্য পেশ করেন এগ্‌জিকিউটিভ ডিরেক্টর লাল সিং।



ভারতীয় জীবনবিমা নিগমের (এলআইসি) ইস্টার্ন জোনাল অফিসে আন্তর্জাতিক যোগ দিবস পালনে অংশ নেন জোনাল ম্যানেজার জে এস তোলিয়া।



কলকাতার ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অফ হোমিওপ্যাথিতে যোগ দিবস উদ্‌যাপন। নেতৃত্বে ডিরেক্টর ড. প্রলয় শর্মা।



উত্তর-পূর্ব সীমান্ত রেলের মুখ্য কার্যালয়ে যোগ দিবস। উপস্থিত ছিলেন এনএফআর-এর জেনারেল ম্যানেজার চেতন কুমার শ্রীবাস্তব ও উচ্চপদস্থ আধিকারিকবৃন্দ।

Arthik Lipi • 22 Jun • Ministry of Ayush

11th International yoga day celebration

4 • PG | 88 • Sqcm | 8952 • AVE | 100.5K • Cir | Middle Left

Kolkata

মালদা জেলার সাহাপুর ভারত সেবাশ্রমের ১১তম আন্তর্জাতিক যোগা দিবস পালন

নিজস্ব সংবাদদাতা, মালদা : বিশ্বব্যাপী যোগ উদযাপনের সাথে তাল মিলিয়ে মালদা জেলার সাহাপুর ভারত সেবাশ্রমের ১১তম আন্তর্জাতিক যোগ দিবস অত্যন্ত উৎসাহের সাথে উদযাপন হল। সেখানে উপস্থিত ছিলেন উত্তর মালদা বিজেপি সাংসদ খগেন মুর্মু, অর্জুন হালদার কংগ্রেসের প্রাক্তন বিধায়ক, যোগের উদ্যোক্তা এবং শিক্ষক উত্তম ঘোষ, মালদার সার্কেলের এসআই ভরত ঘোষ, রতন চৌধুরী মালদা জেলার কর্ণধার পতঞ্জলি এছাড়াও অনেকে। উপস্থিত অতিথিবর্গরা সমাজকে বার্তা দেন শারীরিক ও মানসিক সুস্থতার জন্য যোগের গুরুত্বকে জোর দেওয়া। মালদা জেলার সাহাপুরে ভারত সেবাশ্রম সংঘ এবং উদ্যোক্তা উত্তম ঘোষের নেতৃত্বে এই কার্যকলাপ যোগ ব্যায়াম অনুষ্ঠিত হয়। সকালে যোগব্যায়াম সেশনের মাধ্যমে দিনের শুরু হয়েছিল। যেখানে জীবনের বিভিন্ন স্তরের অংশগ্রহণকারীরা অংশগ্রহণ করেছিলেন। অংশগ্রহণকারীরা বিভিন্ন যোগব্যায়াম বিভিন্ন প্রকার আসন, শ্বাস-প্রশ্বাসের কৌশল (প্রাণায়াম) এবং ধ্যান অনুশীলন করেছিলেন, এবং শেখানো হলো যে এই অনুশীলনগুলি কীভাবে শারীরিক স্বাস্থ্য এবং মানসিক শান্তি বজায় রাখতে সাহায্য করতে পারে। আজকের দ্রুতগতির সমাজে চাপ এবং উদ্বেগ কমাতে যোগের ভূমিকার উপর আলোকপাত করে যুব সমাজকে বার্তা দেওয়া।

Arthik Lipi • 22 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day celebrated at Manmathpur Pranab Mandir

3 • PG | 73 • Sqcm | 7484 • AVE | 100.5K • Cir | Middle Center

Kolkata

মন্মথপুর প্রণব মন্দিরে বিশ্ব যোগ দিবস পালন



মন্মথপুর : সারা বিশ্ব জুড়ে পালিত হচ্ছে যোগ দিবস। এ উপলক্ষে ভারত সেবাশ্রম সংঙ্ঘের গ্রামীণ সেবাকেন্দ্র মন্মথপুর প্রণব মন্দিরে সড়ম্বরে বিশ্ব যোগ দিবস পালিত হয়। সঙ্ঘ স্রষ্টা আচার্য্য শ্রীমৎ স্বামী প্রণবানন্দজী মহারাজের ভাবাদশ, ভারতীয় দর্শনের স্থায়িত্ব এবং নীরোগ মানবদেহ গড়ে তোলার লক্ষ্য নিয়ে প্রণবানন্দ বিদ্যামন্দির মন্মথপুর, কানমারীর ছাত্র -ছাত্রী, শিক্ষক-শিক্ষিকা ও ভক্ত শিষ্যরা একসাথে এই মহতি যোগচর্চা পালনে সামিল হয়।

এদিন সকালে সবাই সমবেতভাবে মন্দির প্রাঙ্গনে উপস্থিত হয়ে শৃঙ্খলাবদ্ধ ভাবে যোগাভ্যাস করেন। কেন্দ্রীয় সরকারের প্রটোকল মেনে যোগ চর্চা করেন সকলে।

Arthik Lipi • 22 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day celebration

4 • PG | 88 • Sqcm | 8999 • AVE | 100.5K • Cir | Top Center

Kolkata

আন্তর্জাতিক যোগ দিবস উদযাপন ব্রেথওয়েট অ্যান্ড কোম্পানিতে

স্টাফ রিপোর্টার : রেল মন্ত্রালয় অধীনস্থ কেন্দ্রীয় সরকারী সংস্থা ব্রেথওয়েট অ্যান্ড কোম্পানি লিমিটেড-এ ২১শে জুন ২০২৫ তারিখে কর্পোরেট অফিস ও অন্যান্য ইউনিটসমূহে বিপুল উৎসাহের সঙ্গে আন্তর্জাতিক যোগ দিবস পালন করা হয়।

দিনের শুরুতেই ঋষিকেশ (ভারতের যোগ রাজধানী) থেকে আগত যোগাচার্য শ্রী ভূপেন্দ্র শুক্লেশ-এর দিকনির্দেশনায় একটি প্রাণবন্ত যোগাসন ও প্রাণায়াম সত্র অনুষ্ঠিত হয়। তাঁর দক্ষ পরিচালনায় কর্মীরা দেহ, মন ও মানসিক সুস্থতার উন্নয়নের লক্ষ্যে বিভিন্ন যোগব্যায়ামে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ করেন। অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন মোঃ আসাদ আলম (চেয়ারম্যান ও ব্যবস্থাপনা পরিচালক), শ্রী সঞ্জীব রস্তোগি



(ডিরেক্টর , উৎপাদন) এবং সংস্থার উচ্চপদস্থ কর্মকর্তাবৃন্দ। উদ্বোধনী ভাষণে সিএমডি বলেন, যোগ হচ্ছে শান্তি, স্বাস্থ্য ও অভ্যন্তরীণ আনন্দের মূলভিত্তি। নিয়মিত যোগ অনুশীলন ব্যক্তি ও সমাজে ইতিবাচক প্রভাব ফেলে। যোগাচার্য শ্রী শুক্লেশ বর্তমানে বাড়তে থাকা উদ্বেগ ও মানসিক চাপে যোগের প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করেন এবং যোগভিত্তিক মনোচিকিৎসার সহজ পদ্ধতিসমূহ শেখান।

Arthik Lipi • 22 Jun • Ministry of Ayush

BoB celebrated International Yoga Day celebration 2025

8 • PG | 128 • Sqcm | 13020 • AVE | 100.5K • Cir | Top Right

Kolkata

আন্তর্জাতিক যোগ দিবস-২০২৫ উদযাপন করল ব্যাঙ্ক অফ বরোদা



মুম্বইঃ ব্যাংক অফ বরোদা তার কর্মচারীদের স্বাস্থ্য ও সুস্থতা কাঠামোর অংশ হিসেবে সমস্ত অফিসে আন্তর্জাতিক যোগ দিবস ২০২৫ উদযাপন করেছে। কর্মীদের সুস্থতার প্রতি দীর্ঘমেয়াদী প্রতিশ্রুতি প্রদর্শন করে, ব্যাংক অফ বরোদা ২০২৪ সালের নভেম্বরে প্রতিদিনের লাইভ অনলাইন যোগ ও ধ্যান সেশন আয়োজন করে, যাতে কর্মচারী এবং তাদের পরিবারকে তাদের শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য প্রতিদিন ৩০ মিনিট বিনিয়োগ করতে উৎসাহিত করা যায়।আন্তর্জাতিক যোগ দিবসে, ব্যাংক বিভিন্ন স্থানে কর্মীদের জন্য একজন প্রত্যয়িত যোগ প্রশিক্ষকের নেতৃত্বে ব্যক্তিগতভাবে যোগ পর্বের আয়োজন করে। এছাড়াও, এটি ২০২৪ সালের নভেম্বর থেকে ধারাবাহিকভাবে অনলাইন যোগ সেশনে অংশগ্রহণকারী কর্মীদের স্বীকৃতি প্রদান করে। ২০ জুলাই ব্যাংকের ১১৮তম প্রতিষ্ঠা দিবসের আগে, ব্যাংক অফ বরোদা —রাইজ উইথ যোগ প্রচার চালু করার ঘোষণা করেছে। অনুষ্ঠানে বক্তব্য রাখতে গিয়ে ব্যাংক অফ বরোদার একজিকিউটিভ ডিরেক্টর লাল সিং বলেন, স্বব্যাংক অফ বরোদাতে, আমাদের কর্মীদের স্বাস্থ্য এবং কল্যাণ আমাদের সর্বোচ্চ অগ্রাধিকার। যোগব্যায়াম অসংখ্য সুবিধা প্রদান করে - এটি ফিটনেস উন্নত করে, চাপ কমায় এবং সামগ্রিক সুস্থতা বৃদ্ধি করে - যা ব্যক্তিগত পরিপূর্ণতা এবং পেশাদার উৎকর্ষ উভয় ক্ষেত্রেই অর্থপূর্ণ অবদান রাখে।স্বব্যাংক অফ বরোদা স্বাস্থ্য এবং সুস্থতাকে একটি মূল কৌশলগত উদ্যোগ হিসেবে অগ্রাধিকার দিয়েছে। ব্যাংকের কর্মচারী স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা কাঠামোটি নকশার দিক থেকে ব্যাপক এবং সামগ্রিক, যা শারীরিক স্বাস্থ্য, মানসিক স্বাস্থ্য এবং আবেগগত সুস্থতা এবং অন্যান্য স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা উদ্যোগগুলিকে অন্তর্ভুক্ত করে।

Arthik Lipi • 22 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day celebrations

4 • PG | 73 • Sqcm | 7450 • AVE | 100.5K • Cir | Middle Center

Kolkata

মন্মথপুর প্রণব মন্দিরে বিশ্ব যোগ দিবস পালন



মন্মথপুর : সারা বিশ্ব জুড়ে পালিত হচ্ছে যোগ দিবস। এ উপলক্ষে ভারত সেবাশ্রম সংঙ্ঘের গ্রামীণ সেবাকেন্দ্র মন্মথপুর প্রণব মন্দিরে সড়ম্বরে বিশ্ব যোগ দিবস পালিত হয়। সঙ্ঘ স্রষ্টা আচার্য্য শ্রীমৎ স্বামী প্রণবানন্দজী মহারাজের ভাবাদশ, ভারতীয় দর্শনের স্থায়িত্ব এবং নীরোগ মানবদেহ গড়ে তোলার লক্ষ্য নিয়ে প্রণবানন্দ বিদ্যামন্দির মন্মথপুর, কানমারীর ছাত্র -ছাত্রী, শিক্ষক-শিক্ষিকা ও ভক্ত শিষ্যরা একসাথে এই মহতি যোগচর্চা পালনে সামিল হয়।

এদিন সকালে সবাই সমবেতভাবে মন্দির প্রাঙ্গনে উপস্থিত হয়ে শৃঙ্খলাবদ্ধ ভাবে যোগাভ্যাস করেন। কেন্দ্রীয় সরকারের প্রটোকল মেনে যোগ চর্চা করেন সকলে।

Arthik Lipi • 22 Jun • Ministry of Ayush

11th International Yoga Day celebrations

8 • PG | 176 • Sqcm | 17932 • AVE | 100.5K • Cir | Top Center

Kolkata

১১তম আন্তর্জাতিক যোগ দিবস-২০২৫ উৎসাহের সাথে উদযাপন করল পূর্ব রেল



আর্থিক লিপি প্রতিবেদন ঃ ২১ জুন দেশজুড়ে বিপুল উৎসাহ ও উদ্দীপনার মধ্য দিয়ে যথাযোগ্য মর্যাদায় ১১তম আন্তর্জাতিক যোগ দিবস পালিত হয়েছে। প্রধানমন্ত্রীর অংশগ্রহণের পাশাপাশি, বিশাখাপত্তনমে অনুষ্ঠিত ১১তম আন্তর্জাতিক যোগ দিবস উদযাপন চলাকালীন, বেহালায় পূর্ব রেলওয়ের ইন্ডোর স্টেডিয়ামে একটি যোগ অনুশীলন পর্বের আয়োজন করে।পূর্ব রেলওয়ের জেনারেল ম্যানেজার মিলিন্দ দেউসকর আনুষ্ঠানিক প্রদীপ প্রজ্জ্বলনের মাধ্যমে যোগ কর্মসূচির উদ্বোধন করেন। জেনারেল ম্যানেজার মিলিন্দ দেউসকর, অতিরিক্ত জেনারেল ম্যানেজার শীলেন্দ্র প্রতাপ সিং, বিভাগীয় প্রধান এবং পূর্ব রেলওয়ের অন্যান্য কর্মকর্তা ও কর্মচারীরা যোগ কর্মসূচিতে অংশ নেন যেখানে হার্টফুলনেস মেডিটেশন সেন্টারের ফ্যাকাল্টি সদস্য, আধিকারিক ও কর্মীদের নিয়ে সাধারণ যোগ নীতি পরিচালিত হয়। পূর্ব রেলওয়ের চারটি ডিভিশন এবং ওয়ার্কশপে আন্তর্জাতিক যোগ দিবস-২০২৫ অত্যন্ত দক্ষতা ও উৎসাহের সাথে পালিত হয়েছে। চারটি ডিভিশনের ডিআরএম এবং ওয়ার্কশপের চিফ ওয়ার্কশপ ম্যানেজাররাও তাদের নিজ নিজ কর্মক্ষেত্রে আন্তর্জাতিক যোগ দিবস - ২০২৫-এ অংশগ্রহণ করেছেন।এই বছর, থিমএক পৃথিবী, এক স্বাস্থ্যের জন্য যোগথিম এই থিম অবলম্বনে সারা ভারত জুড়ে আন্তর্জাতিক যোগ দিবস পালিত হচ্ছে। দেশের বিভিন্ন স্থানে আন্তর্জাতিক যোগ দিবস পালিত হচ্ছে। আন্তর্জাতিক যোগ দিবস পালনের মূল উদ্দেশ্য হল, শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা বৃদ্ধি করা এবং রেলওয়ে কর্মীদের মধ্যে যোগব্যায়ামের উপকারিতা সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি করা এবং তাদের কর্মদক্ষতা উন্নত করা। সুস্থ শরীর বজায় রাখার জন্য এবং মানসিক চাপ থেকে মুক্তির জন্য যোগব্যায়াম অপরিহার্য। রেলওয়ে কর্মীদের জন্য এটি অত্যন্ত প্রাসঙ্গিক কারণ, কাজের প্রকৃতির জন্য সারা বছর ২৪অ৭ সর্বোচ্চ একাগ্রতা এবং সতর্কতা প্রয়োজন।পূর্ব রেলওয়ের চারটি ডিভিশনের গুরুত্বপূর্ণ স্টেশনগুলিতেও যোগ অনুশীলন পর্ব পরিচালনা করা হয়েছিল। পূর্ব রেলওয়ের উচ্চ বিদ্যালয়গুলিতেও যোগ পর্ব অনুষ্ঠিত হয়েছিল যেখানে প্রচুর শিক্ষার্থী উৎসাহের সাথে অংশগ্রহণ করেছিল। বি. আর. সিং হাসপাতাল, হাওড়া অর্থোপেডিক হাসপাতাল, ডিভিশনাল হাসপাতাল গুলিতেও একই রকম যোগ পর্ব অনুষ্ঠিত হয়েছিল।পূর্ব রেলওয়ের বিভিন্ন পদে কর্মরত আরপিএফ কর্মীরা তাদের নিজ নিজ এলাকায় যোগ কর্মসূচিতে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ করেছিলেন। এছাড়াও, পূর্ব রেলওয়ের কর্মীরা তাদের নিজ নিজ কর্মক্ষেত্রে আন্তর্জাতিক যোগ দিবসে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ করেছিলেন।

Bhaanga Bhuin • 22 Jun • Ministry of Ayush

Pictures from the yogasana program held at Shyama Mukherjee Stadium on the occasion of International...

8 • PG	830 • Sqcm	0 • AVE	N/A • Cir	Bottom Left

Goa

आंतरराष्ट्रीय योग दिसा निमतान श्यामाप्रसाद मुखर्जी स्टेडियमांत जाल्ले योगासन कार्यावळींतलीं खीणचित्रां (नारायण पिसुर्लेकार)



श्यामाप्रसाद मुखर्जी स्टेडियमांत जाल्ले योगासन कार्यावळीचें उक्तावण करतकच मुख्यमंत्री डॉ. प्रमोद सावंत हांणी हेरां वांगडा योगासनां केलीं.

Bhaanga Bhuin • 22 Jun • Ministry of Ayush

Central Bank Panaji Office celebrated International Yoga Day

7 • PG	331 • Sqcm	0 • AVE	N/A • Cir	Bottom Left

Goa

सेंट्रल बँकेच्या पणजी कार्यालयान आंतरराष्ट्रीय योग दीस मनयलो

■ भांगरभूंय । खबरांमेज

पणजी : सेंट्रल बँक ऑफ इंडिया, पणजी प्रादेशीक कार्यालयान आयज आंतरराष्ट्रीय योग दिसा निमतान एक विशेश योग सत्र आयोजीत केल्लें.

ह्या वर्साच्या एक पृथ्वी, योगा खातीर एक भलायकी हे थिमी कडेन सुसंगत आशिल्ले कार्यावळीची सुरवात प्रादेशीक मुखेल ओलिव्हिया पेरेरा हांणी बँकेचे संस्थापक सर सोराबजी पोचखानावाला हांकां फुलां ओंपून केली.

ह्या वेळार योग प्रशिक्षक स्वाती करंडे हांणी बँक अधिकारी आनी कर्मचाऱ्यांक विवीध प्राणायाम



(स्वासोस्वासाचीं तंत्रां), योगासनां आनी ध्यान पद्दती वरवीं मार्गदर्शन केलें. सत्रा वेळार तांणी नेमान योग सरावाचें शारिरीक आनी मानसीक फायदेय अधोरेखीत केले.

बँकेच्या कर्मचाऱ्यांनी हे कार्यावळींत सक्रीय सहभाग घेतलो आनी सहभागींनी योगाक दीसपट्टे जिणेंत आसपाव करप ही काळाची गरज आसा हें एकमतान मान्य केलें. ह्या उपक्रमा वरवीं सेंट्रल बँक ऑफ इंडियान आपल्या कर्मचाऱ्यां मदीं भलायकी आनी कल्याणा विशीं जागरूकताय तर निर्माण केलीच ते भायर योगाचो व्यापक प्रचार आनी प्रसार करपाकूय हातभार लायलो.

Bhaanga Bhuin • 21 Jun • Ministry of Ayush

Yoga Festival today on the occasion of Yoga Day

8 • PG | 189 • Sqcm | 0 • AVE | N/A • Cir | Middle Center

Goa

योग दिसा निमतान आयज योग महोत्सव

भांगरभूंय । प्रतिनिधी

माशेल : पतंजली योग समिती, भारत स्वाभिमान न्यास, महिला पतंजली योग समिती, युवा भारत पतंजली, किसान सेवा समिती, पतंजली सोशल मिडिया गोंय हांच्या जोड पालवान 21 जून ह्या दिसा फांतोडेर 5 ते सकाळीं 7.30 वरां मेरेन नोनु व्हिलेज, संगीता सभाघर हांगा 11 व्या आंतरराष्ट्रीय योग दिसा निमतान योग महोत्सवाचें आयोजन केलां.



ह्या योग महोत्सवाचे प्रायोजक भारतीय जनता पार्टी उत्तर गोंय, बेतकी - खांडोळें पंचायत, सम्राट क्लब खांडोळें, मायबोली कला क्रीडा समाजीक आनी सांस्कृतीक संस्था खांडोळें, बेतकी - खांडोळें स्पोर्टस् ॲण्ड कल्चरल क्लब आसात. ह्या योग महोत्सवांत व्हडा संख्येन हाजीर रावन हो महोत्सव येसस्वी करपांत योगदान दिवचें अशें आवाहन आयोजकांनी केलां.

Bhaanga Bhuin • 21 Jun • Ministry of Ayush

Yoga Day Special

6 • PG	1585 • Sqcm	0 • AVE	N/A • Cir	Top Left

Goa

भांगरभूंय
epaper.thegoan.net
शेनवार, 21 जून 2025

योग दीस विशेश



योगाक लागून रगत प्रवाह सुदारिल्ल्यान आनी ताण उणो जाल्ल्यान उच्च रक्तदाब, कोलेस्टेरॉल, दाह सारकिल्ले काळजाच्या दुयेंसांचे धोके उणे जातात.

कूड, मन आनी समाज एकठांय करपी योग

■ डॉ. आल्वारिन्हो लुईस
9422457368

आंतरराष्ट्रीय योग दीस दर वर्सा 21 जून दिसा मनयतात. हातूंत शारिरीक, मानसीक आनी आध्यात्मिक भलायके खातीर योगाचे समग्र फायदे आसतात. ही तारीख उत्तर गोलार्धांतल्या सगळ्यांत लांब दिसा कडेन जुळटा, जो उजवाड, उर्जा आनी समतोल हांचें प्रतीक आसा. भारताच्या प्रस्तावा उपरांत 2014 वर्सा संयुक्त राश्ट्रांनी ताका मान्यताय दिली. पयलो उत्सव 21 जून 2015 दिसा जालो आनी तेन्ना सावन संवसारभर लाखांनी लोकांनी ह्या पुर्विल्ल्या परंपरेक मान दिवपा खातीर योग सत्रांनी, कार्यशाळांनी आनी जागृताय मोहिमांनी वांटो घेतला. आंतरराष्ट्रीय योग दीस 2025 खातीर "स्वता आनी समाजा खातीर योग" हो विशय योग वैयक्तीक भलायकी आनी समाजांत शांततायेन जगपाक कसो आदार करता तें दाखवता.

योगाची उत्पत्ती पुर्विल्ल्या भारतीय तत्वगिन्यानांतल्यान जाली, जी 5,000 वर्सां परस चड काळाची आसा, ताचे संदर्भ ऋग्वेद आनी उपनिषदांत मेळटात. पतंजलीन योगसूत्रांत इ. स. प. 200 च्या सुमाराक योगाची एक पद्दत घडोवन हाडली. नैतिक नेम, शरीराची मुद्रा, श्वास व्यायाम, ध्यान हांचो आस्पाव आशिल्ल्या अश्टांगमार्गाचें (अश्टांग योग) तार्णें वर्णन केलें. शेंकड्यांनी वर्सां योगाची उदरगत वेगवेगळे प्रकार आनी शैलींत जाली- राजयोगाच्या शांत, ध्यानात्मक अभ्यासा सावन ते हठयोगाच्या सक्रिय हालचालीं मेरेन. आयज फकत हिमालयांतल्या ऋशींनीच न्हय तर ऑफिसांतले कामगार, विद्यार्थी, नामनेच्या व्यक्तींनीय योग आपणायला.

योग हो संस्कृत मूळ युज म्हणल्यार संयोग वा जोडप ह्या उतरा वयल्यान मेळ्ळा आनी ताचो अर्थ एकीकरण वा जोडणी. ही पुर्विल्ली पद्दत शारिरीक मुद्रा (आसन), श्वास तंत्र (प्राणायाम), ध्यान आनी नैतिक तत्वांचो समग्र मिश्रण आसून, हे सगळे कुडी, मन आनी आत्मो हांचे मदीं समरसताय (एकग्रता) वाडोवपा खातीर तयार केल्लीं आसात.

योगाचे आठ भाग आसून पयलो यम, म्हणल्यार आत्मसंयम. सत्यवादी आसप (सत्य), चोरप ना (अस्तेय), इत्सा नियंत्रण दवरप (ब्रह्मचर्य), लोभी नासप (अपरिग्रह) आनी दुसऱ्यांक दुखोवंक ना (अहिंसा) अशे पांच मुखेल नेम पाळटात. योगाचो दुसरो भाग म्हणल्यार नियम (पालन) हातूंत नितळसाण (सौच), समाधान (संतोष), आत्मशिस्त (तप), स्वता विशीं शिकप (स्वाध्याय), आनी उच्च शक्तीची भक्ती (श्वर प्राणिधन) अशो पांच आचार आसात.

योगाचे फुडले तीन भाग ध्यानाची (ध्यान) तयारी करपाक आदार करतात. ते अशे: आसन (शरीराची मुद्रा), प्राणायाम (श्वास नियंत्रण), आनी प्रत्याहार (इंद्रियां पसून लक्ष वळोवप). निमाण्या तीन भागांत एकठांय संयम अशें म्हणटात, तातूंत धरण (एकाग्रताय), ध्यान (खोल ध्यान) आनी समाधी (खोल शांततायेची वा भायल्या विक्षेपांतल्यान मुक्तताय) हांचो आस्पाव जाता. हीं मनाक खोलायेन लक्ष केंद्रीत करपाक आनी आध्यात्मिक जागृताय करपाक आदार करतात.

भलायकेक योगाचे फायदे

स्नायू आनी संयोजी ऊतकांक शिथील करून योगाक लागून लवचीकपण वाडटा. हाका लागून दुखप आनी दुखप उणें करपाक मदत जाता. वेगान आनी व्हावपी हालचालींचो आस्पाव आशिल्ल्या अश्टांग योगाक लागून बळ आनी सहनशक्ती निर्माण जाता. एका अभ्यासांत सप्तकांतल्यान दोन फावटीं केल्ल्या 8 सप्तकांचो हठयोग कार्यावळीन लवचीकपण 14-35% वाडयलें (बसून पावपाच्या चांचण्यांनी मेजप). तशेंच योग करिनाशिल्ल्या लोकां परस धरपाची तांक आनी पांयांची सहनशक्ती सयत स्नायूंची तांक वाडली.

योगाक लागून रगत प्रवाह सुदारिल्ल्यान आनी ताण उणो जाल्ल्यान उच्च रक्तदाब, कोलेस्टेरॉल, दाह सारकिल्ले काळजाच्या दुयेंसांचे धोके उणे जातात. जर्नल ऑफ आयुर्वेद आनी इंटिग्रेटिव्ह मेडिसीनांतल्या 2019 वर्सा केल्ल्या नियाळांत प्राणायाम (योगीक श्वास) हृदयविकाराचें कार्य वाडयता, जाका लागून काळज, मेंदू आनी फुफ्फुसाचे भलायकेचेर फायदो जाता अशें दिसून आयलां. योगाक लागून फाटीच्या सकयल्या भागांत दुखप, संधिवात, फायब्रोमायल्जिया सारकिल्या दीर्घकाळ चलपी वेदनेच्यो परिस्थिती उणी जाता आनी चड करून मानक उपचारां परस चड कामगिरी जाता.

अभ्यासांत योग कॉर्टिसोल (ताण हार्मोन) उणो करून आनी पॅरासिम्पॅथेटिक तंत्रिका तंत्रा वरवीं कुडीक शांत करून ताण आनी चिंता उणी करपाक मदत करता अशें दिसून आयलां. हाका लागून भुरग्यांची भावनीक भलायकी बरीच सुदारता (Afonso et al. 2017, Frontiers in Aging Neuroscience).

अष्टांग विन्यास बळिश्ट आनी सक्रिय हालचालींनी काळजाची भलायकी सुदारता आनी बळगें तयार जाता. ताच्या स्वासाचेर लक्ष केंद्रीत करप आनी स्थिर नदर (दृष्टी) मन निवळ करपाक आदार करता.

योग चडसो सुरक्षीत आसता पूण गुरवार आशिल्ल्या वा जखमी जाल्ल्या लोकां खातीर तातूंत बदल करपाची गरज आसता. खास करून अष्टांग योगांत नवशिक्यांनी दुखापत जावचें न्हय म्हणून प्रशिक्षीत शिक्षकां कडल्यान शिकचें.

(लेखक नॅशनल सेंटर फॉर पोलर अँड ओशन रिसर्च, मुरगांवचे वरिश्ठ शास्त्रज्ञ आनी फ्रीलान्सर आसात.)

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 पुर्थी, 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 भाशणाचे 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 शैक्षणीक 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 शैक्षणीक 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.

Goan Varta • 22 Jun • Ministry of Ayush

Program on the occasion of Yoga Day at four places in Margao by BJP Mandal

3 • PG | 450 • Sqcm | 33713 • AVE | 225K • Cir | Middle Center
Goa

भाजप मंडळातर्फे मडगावात चार ठिकाणी योगदिनानिमित्त कार्यक्रम

आमदार दिगंबर कामतांसह शेकडो जणांची उपस्थिती

प्रतिनिधी। गोवन वार्ता

मडगाव : मडगाव भाजप मंडळाकडून मडगावात चार ठिकाणी योग दिनाचे कार्यक्रम आयोजित करण्यात आले होते. आमदार दिगंबर कामत, नगराध्यक्ष दामोदर शिरोडकर यांनी योग केला. योग हा शरीर व मानसिक स्वास्थ्यासाठी उपयुक्त असून दररोज योग करण्याचे आवाहन केले.

मडगाव येथील आके बालभवन नजीकच्या शेल्टर होम येथे योग दिवसाचा कार्यक्रम आयोजित केला होता. यावेळी आमदार कामत यांनी सांगितले की, पंतप्रधान मोदी यांनी २१ जून हा जागतिक योग दिन म्हणून साजरा करावा, असा प्रस्ताव ठेवला होता. त्यानुसार युनायटेड नेशन्सकडून योग दिवसाची घोषणा करण्यात आली होती. देशातील विविध भागात योग दिवस साजरा केला जात आहे. राज्यातही अनेक ठिकाणी योग दिनानिमित्त कार्यक्रमांचे आयोजन केले आहे. दररोज योग करावा, असे आवाहन आमदार दिगंबर कामत यांनी केले.

भाजप मंडळ अध्यक्ष अभिषेक काकोडकर यांनी सांगितले की, मडगावात चार ठिकाणी भाजप मंडळाने कार्यक्रम आयोजित केले होते. यात शेल्टर होमसह कोंब येथील विद्या भवन हॉल, कोकण रेल्वेस्थानक व कालकोंडातील कॉस्मिक हॉटेल येथे योग दिन साजरा केला.



योगदिन कार्यक्रमात सहभागी झालेले आमदार दिगंबर कामत, नगराध्यक्ष दामोदर शिरोडकर व इतर.

शरिरासाठी जिम व इतर साधने असली तरीही योग हा उत्तम पर्याय आहे. यामुळे शरिरासह मनाची तंदुरुस्ती राहते. केवळ एक दिवस योग न करता याची सवय आयुष्यभरासाठी ठेवावी.

- दामोदर शिरोडकर, नगराध्यक्ष, मडगाव

Goan Varta • 22 Jun • Ministry of Ayush

Yoga Day at Salavali Dam in excitement

3 • PG | 386 • Sqcm | 28926 • AVE | 225K • Cir | Top Center
Goa

साळावली धरणावर योग दिन उत्साहात



दक्षिण गोवा जिल्हा प्रशासनाच्यावतीने 'एक पृथ्वी, एक आरोग्यासाठी योग' या थीमवर आंतरराष्ट्रीय योग दिन साळावली येथील धरणावर आयोजित करण्यात आला होता. यावेळी जिल्हाधिकारी एग्ना क्लिटस, पोलीस अधीक्षक टिकम सिंग वर्मा, सीबीसीचे प्रचार अधिकारी रियाज बाबू यांच्यासह कर्मचारी व योगप्रेमी मोठ्या संख्येने सहभागी झाले होते.

Goan Varta • 22 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day celebrated at Dhargal Mangirish Vidyalaya

4 • PG | 431 • Sqcm | 32341 • AVE | 225K • Cir | Middle Center
Goa



आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त धारगळ मांगिरिष विद्यालयात योगा करताना विद्यार्थी.

धारगळ मांगिरिष विद्यालयात आंतरराष्ट्रीय योग दिन साजरा

प्रतिनिधी । गोवन वार्ता

पेडणे : शिरगाळ (आरोबा) मांगिरिष विद्यालय, धारगळ यांनी २१ जून रोजी ११वा आंतरराष्ट्रीय योग दिन मोठ्या उत्साहात साजरा केला. पंतप्रधान नरेंद्र मोदींच्या योगा समावेशच्या माध्यमातून मुलांना योगाचे कार्य पटवून दिले. कार्यक्रमाचे आयोजन तुये ग्रामपंचायतीच्या सभागृहात करण्यात आले होते.

कार्यक्रमाला तुये गावची सरपंच अनिता साळगावकर, विद्यालयाच्या मुख्याध्यापिका गौरी वेर्लेकर, पालक शिक्षक संघटनचे अध्यक्ष व पंच उदय मांद्रेकर, इतर पंच सदस्य, शिक्षकवर्ग, तसेच सुमारे १५० विद्यार्थ्यांची उपस्थिती होती. योग हा पुरातन काळापासून चालत आलेला आहे, असे प्रतिपादन उदय मांद्रेकर यांनी यावेळी केले.

शारीरिक शिक्षण शिक्षक विश्राम फरास यांनी विद्यार्थ्यांना योगाचे प्रात्यक्षिकाद्वारे मार्गदर्शन केले. तसेच शाळेतील ५वीची विद्यार्थिनी सिया नाईक हिने प्रत्यक्षिक योगा सादर केला. शिक्षिका अर्चना हरमलकर यांनी सूत्रसंचालन केले, तर शिक्षक दिगंबर नाईक यांनी उपस्थितांचे आभार मानून कार्यक्रमाची सांगता केली. हा उपक्रम विद्यार्थ्यांमध्ये योगाविषयी जागरूकता निर्माण करणारा व सकारात्मक ऊर्जा देणारा ठरला.

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 थिम आहे. यासाठी या दिवशी राज्यातील सरकारी आणि अनुदानित शाळा तसेच उच्च माध्यमिक विद्यालयांनी यात सहभागी होऊन आपले योग दिनाचे कार्यक्रम आयुष मंत्रालयाच्या पार्टलवर 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.

यावियी शिक्षण संचालनालयाने परिपत्रक काढून या कार्यक्रमांविषयीची सविस्तर माहिती सर्व सरकारी, अनुदानित, बिगर अनुदानित प्राथमिक, माध्यमिक, उच्च माध्यमिक आणि 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.

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.

Dainik Konkansaad • 22 Jun • Ministry of Ayush

Events across the state on the occasion of Yoga Day

2 • PG | 144 • Sqcm | 0 • AVE | N/A • Cir | Middle Center

Goa

योग दिनानिमित्त राज्यभरात कार्यक्रम

■ टीम दैनिक हेराल्ड

पणजी, दि. २१ : ११ व्या आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त शनिवारी गोव्यात विविध ठिकाणी योग सत्रांचे आयोजन करण्यात आले. राज्यपाल पी. एस. श्रीधरन पिल्लई आणि मुख्यमंत्री डॉ. प्रमोद सावंत यांनी या कार्यक्रमांमध्ये सक्रिय सहभाग घेत योग हे भारताने मानवतेला दिलेले अमूल्य योगदान असल्याचे अधोरेखित केले.

मुख्यमंत्री सावंत यांनी बांबोळी येथील डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी इनडोअर स्टेडियममध्ये आयोजित मुख्य कार्यक्रमाचे नेतृत्व केले. ते म्हणाले, पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या प्रेरणादायी नेतृत्वामुळे योग ही आरोग्य, शांती आणि अंतर्गत समतोल वाढवणारी एक जागतिक चळवळ बनली आहे. त्यांनी पुढे असेही नमूद केले की, योग हे स्वतःशी, निसर्गाशी आणि विश्वाशी जोडणारे माध्यम असून प्रत्येकाने जीवनशैली म्हणून या प्राचीन परंपरेचा स्वीकार करावा.

राज्यपाल पिल्लई यांनी राजभवनातील जुन्या दरबार हॉलमध्ये योग सत्राचे नेतृत्व केले. यावेळी राजभवनातील अधिकारी व कर्मचारी उपस्थित होते. कुंडई येथील तपोभूमीशी संलग्न अनुभवी योग प्रशिक्षक धनंजय पाटील यांनी सहभागींचे मार्गदर्शन केले.

दरम्यान, समाजकल्याण मंत्री सुभाष फळदेसाई यांनी सांगे येथील श्रीसन प्लाझा हॉलमध्ये आयोजित योग सत्रात सहभाग घेतला. हा कार्यक्रम भारतीय जनता पक्ष सांगे सद्गुरु पद्मनाभ योग गुरुकुल आणि पीएचसी सांगुएम यांच्या सहकार्याने आयोजित करण्यात आला होता.

योग दिनाच्या निमित्ताने अग्निशमन आणि आपत्कालीन सेवा संचालनालयाने देखील एक पृथ्वी, एक आरोग्यासाठी योग या जागतिक थीमवर आधारित विशेष सत्र आयोजित केले. हे सत्र श्री श्री रविशंकर यांच्या आर्ट ऑफ लिव्हिंग फाउंडेशन'च्या गोवा शाखेच्या सहकार्याने पार पडले. यामध्ये एकूण ११० अग्निशमन व आपत्कालीन सेवा कर्मचाऱ्यांनी उत्स्फूर्त सहभाग नोंदवला.

राज्यातील विविध पोलिस ठाणे, शासकीय कार्यालये तसेच सामाजिक संस्था यांनीही योग दिनानिमित्त विशेष सत्रांचे आयोजन करून जनजागृती केली.

Dainik Konkansaad • 22 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day celebrated by Sindhudurg Police Force

1 • PG | 288 • Sqcm | 0 • AVE | N/A • Cir | Bottom Right

Goa



सिंधुदुर्ग पोलीस दलाकडून आंतरराष्ट्रीय योग दिन साजरा

सिंधुदुर्गनगरी: शारीरिक व मानसिक आरोग्य राखण्यासाठी नियमित योगासने करणे गरजेचे आहे. योग ही भारताने जगाला दिलेली देणगी आहे. निरोगी जीवनाच्या या पद्धतीला आंतरराष्ट्रीय मान्यता मिळाली आहे त्यामुळेच गेल्या दशकभरापासून २१ जून रोजी आंतरराष्ट्रीय योग दिन जगभरामध्ये साजरा केला जातो, असे प्रतिपादन जिल्हा पोलिस अधीक्षक डॉ. मोहन दहीकर यांनी केले.

या योग दिनाचे औचित्य साधून सिंधुदुर्ग जिल्हा पोलीस दलातर्फे पोलीस मुख्यालय, सिंधुदुर्ग येथे योग दिन साजरा करण्यात आला. यामध्ये पोलीस अधीक्षक, डॉ. मोहन दहिकर, अपर पोलीस अधीक्षक कृषिकेश रावले, यांच्या सह सिंधुदुर्ग पोलीस दलातील १० पोलीस अधिकारी व १४१ पोलीस अंमलदार यांनी सहभाग नोंदविला.

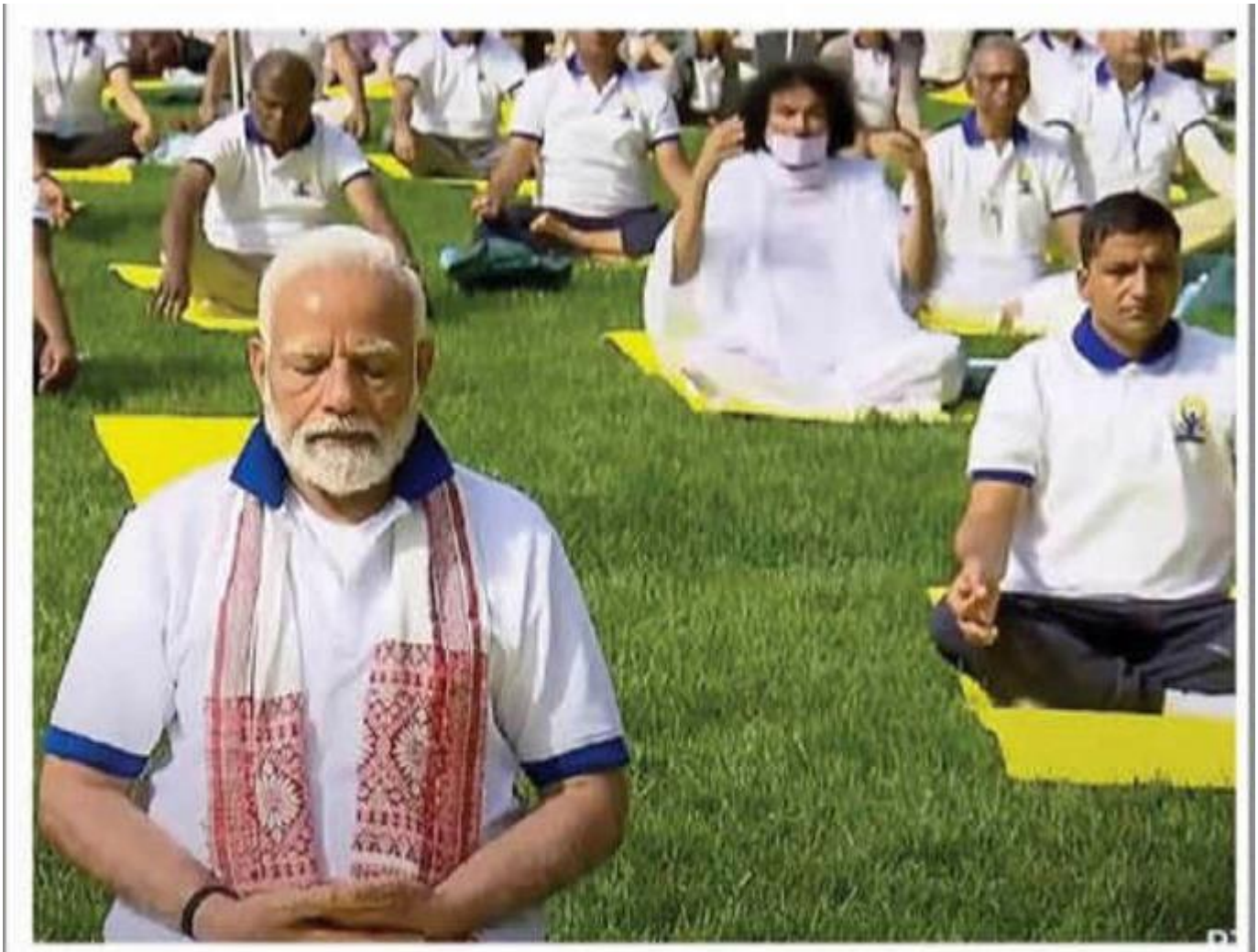
यावेळी योग शिक्षक चंद्रकांत परब यांनी योग अभ्यास घेऊन पोलीस अधिकारी व अंमलदार यांना दैनंदिन कामकाजातून तणावमुक्त राहण्याचे सोपे योगासने यांचा प्रत्यक्षिकासह योग अभ्यास करण्यात आला. पोलीस अधीक्षक, डॉ. मोहन दहिकर यांनी पोलीस अधिकारी व अंमलदार यांना दररोज योग व व्यायाम कसा महत्वाचा आहे आणि याचे माध्यमातून पोलीस अधिकारी व अंमलदार कसे तणावमुक्त होवू शकतात. याबद्दल मार्गदर्शन केले आणि दररोज वेळ भेटेल तेव्हा योगा करण्याबद्दल देखील मार्गदर्शन केले.

Dainik Konkansaad • 22 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day.....

1 • PG | 301 • Sqcm | 0 • AVE | N/A • Cir | Middle Left

Goa



आंतरराष्ट्रीय योग दिन : योग दिनानिमित्त देशभरात ठिकठिकाणी विविध कार्यक्रमांचे आयोजन करण्यात आले होते. विशाखापट्टणम येथील एका कार्यक्रमात पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी सहभाग घेतला. निरोगी आयुष्य जगण्यासाठी योग अत्यावश्यक असल्याचे ते म्हणाले.

Dainik Konkansaad • 21 Jun • Ministry of Ayush

Yoga Day at 15,000 places in Goa

6 • PG | 281 • Sqcm | 0 • AVE | N/A • Cir | Middle Right
Goa

गोव्यात १५ हजार ठिकाणी योग दिन

मधुमेह, उच्च रक्तदाब या व्याधींसह मानसिक आरोग्य राखण्यासाठी योगासने उपयोगी ठरतात. आंतरराष्ट्रीय योग दिनाचे औचित्य साधून प्रत्येकाने स्वत:च्या आरोग्यासाठी योगासने करावीत. योगासनाच्या आधारे स्वस्थ गोवा, सशक्त गोवा करण्यास प्रत्येकाने हातभार लावावा, असे आवाहन मुख्यमंत्री डॉ. प्रमोद सावंत यानी केले आहे. आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त २१ जून रोजी गोव्यात 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. श्यामाप्रसाद मुखर्जी स्टेडियमात होणार आहे. भारत स्वाभिमान ट्रस्ट, दिशा चॅरीटेबल ट्रस्ट, आयुर्वेदिक महाविद्यालय तसेच अन्य संस्थांच्या आधारे गोव्यात ठिकठिकाणी योगा कार्यक्रम होणार आहेत. या आयोजित कार्यक्रमाची नोंदणी 'योगसंगम' या वेबसाईटवर आयोजकांनी करावी, अशी माहिती मुख्यमंत्री डॉ. प्रमोद सावंत यांनी दिली.

आंतरराष्ट्रीय योग दिनाच्या तयारीचा आढावा घेण्यासाठी मुख्यमंत्र्यांच्या अध्यक्षतेखाली आज बैठक झाली. सरकारी कार्यालये तसेच शिक्षण संस्थांसह आयुर्वेदिक महाविद्यालय, शिरोडा, ब्रह्मकुमारी, दिशा फाउंडेशन, आर्ट ऑफ लिव्हिंग, ओमनिती वेदाश्रम, दत्त पद्मनाभ पीठ या संस्थांनी योगा कार्यक्रमांचे आयोजन केले आहे. काही संस्था योगा कार्यक्रमासाठी सरकारी कार्यालयांत शिक्षकांची व्यवस्था करणार आहेत.

Dainik Konkansaad • 21 Jun • Ministry of Ayush

Yoga Day to be celebrated at 100 famous tourist and 50 cultural places

6 • PG | 451 • Sqcm | 0 • AVE | N/A • Cir | Middle Left

Goa

१०० प्रसिद्ध पर्यटन आणि ५० सांस्कृतिक स्थळांवर साजरा होणार योग दिवस

१०० प्रसिद्ध पर्यटन आणि ५० सांस्कृतिक स्थळांवर साजरा होणार योग दिवस, महाराष्ट्रातील या ठिकाणांचा समावेश

संस्कृती मंत्रालय देशभरातील १०० प्रसिद्ध पर्यटन स्थळे आणि यासोबतच ५० सांस्कृतिक स्थळांवर योग सत्रांचे आयोजन करून ११ वा आंतरराष्ट्रीय योग दिन (आयडीवाय) साजरा करणार आहे. २१ जून रोजी होणारे हे कार्यक्रम आयुष मंत्रालयाने विशाखापट्टणम येथे आयोजित केलेल्या मुख्य उत्सवांना पूरक ठरतील. या कार्यक्रमाला पंतप्रधान नरेंद्र मोदी, आंध्र प्रदेशचे मुख्यमंत्री एन चंद्राबाबू नायडू आणि उपमुख्यमंत्री पवन कल्याण यांच्यासह इतर मान्यवर उपस्थित राहणार आहेत.

संस्कृती आणि पर्यटन मंत्री गजेंद्र सिंह शेखावत राजस्थानातील जोधपूर येथील ऐतिहासिक मेहरानगड किल्ल्यावर होणाऱ्या आंतरराष्ट्रीय योग दिन कार्यक्रमात सहभागी



होतील. योग दिनाचे आयोजन करण्यात आलेल्या काही प्रसिद्ध स्थानांमध्ये युनेस्कोची जागतिक वारसा स्थळे जसे की - चरैदेव मैदम (आसाम), राणी की वाव आणि धोलाविरा (गुजरात), हम्पी आणि पट्टाडकल (कर्नाटक), खजुराहो स्मारक समूह आणि सांची स्तूप (मध्य प्रदेश), कोणार्क (ओदिशा) येथील सूर्य मंदिर, एलिफंटा लेणी (महाराष्ट्र) आणि तंजावर (तामिळनाडू) येथील बृहदेश्वर मंदिर या ठिकाणांचा समावेश आहे.

गोवळकोंडा किल्ला आणि सालारजंग संग्रहालय (हैदराबाद), हुमायूनचा मकबरा, पुराना किल्ला आणि सफदरजंग मकबरा (दिल्ली), जालियनवाला बाग (अमृतसर), चित्तोडगड आणि कुंभलगढ किल्ले (राजस्थान), लेह पॅलेस (लडाख), परी महल (श्रीनगर), बेकल किल्ला (केरळ), आणि हजारदुआरी आणि कूचबिहार पॅलेस (पश्चिम बंगाल) यासारख्या इतर काही प्रमुख सांस्कृतिक आणि ऐतिहासिक स्थळांचाही यात समावेश आहे.

संपूर्ण भारतात या उपक्रमाच्या आयोजनात संस्कृती मंत्रालयाच्या अंतर्गत संलग्न कार्यालये, अधीनस्थ संस्था आणि स्वायत्त संस्था महत्त्वाची भूमिका बजावत आहेत. या उपक्रमामुळे भारताच्या सांस्कृतिक वारशाला योगाच्या कल्याणकारी परंपरांशी जोडण्याच्या मंत्रालयाच्या वचनबद्धतेला बळकटी मिळत आहे.

महाराष्ट्रात कुठे साजरा होणार योग दिवस?

- गायमुख मंदिर (लोणार, बुलडाणा)
- साउथ सेंट्रल जोन कल्चरल सेंटर (नागपूर)
- शिवनेरी किल्ला (जुन्नर, पुणे)
- आगा खान पॅलेस (पुणे)
- एलिफंटा लेणी (मुंबई)
- बीबी का मकबरा (छत्रपती संभाजीनगर)
- बौद्ध स्तुप (अमरावती)

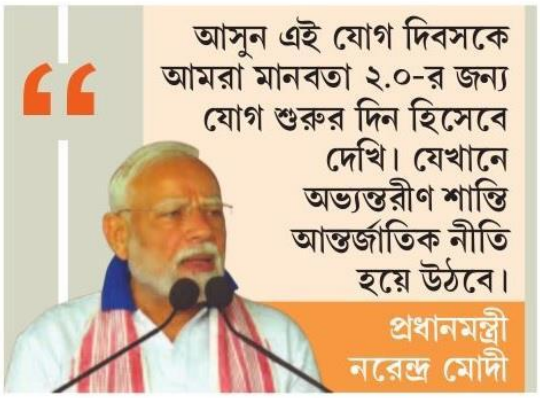
Ekdin • 22 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day celebrations

1 • PG | 936 • Sqcm | 238752 • AVE | 150K • Cir | Top Left

Kolkata

যোগে সন্ধান বিশ্ব শান্তির



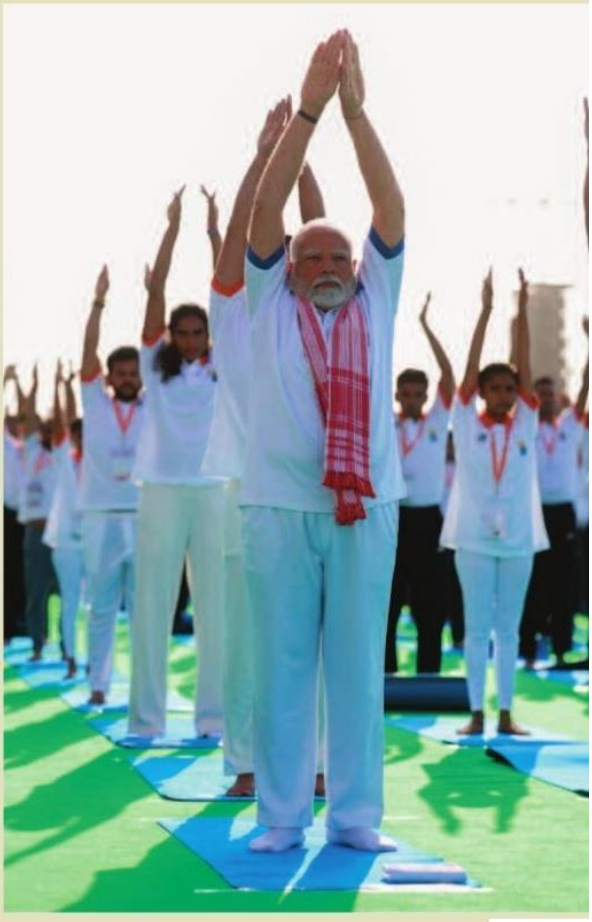
বিশাখাপত্তনম, ২১ জুন: যোগ সবার। গ্রাম থেকে শহর। বিশ্বের প্রত্যেক প্রান্তে মানুষ যোগকে নিজের জীবনের অঙ্গ করে নিয়েছে। শনিবার একাদশতম আন্তর্জাতিক যোগ দিবসে অন্ধ্রপ্রদেশের বিশাখাপত্তনম থেকে এই বার্তা দিলেন প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদী। এদিন বিশাখাপত্তনমে ২৬ কিমি. এলাকাজুড়ে ৫ লক্ষ মানুষের সঙ্গে তিনি যোগে অংশ নেন। বিশ্ব শান্তিতে যোগ কতটা গুরুত্বপূর্ণ, তা তুলে ধরেন প্রধানমন্ত্রী।

এবছর আন্তর্জাতিক যোগ দিবসের থিম ছিল ‘এক পৃথিবী ও এক স্বাস্থ্যের জন্য যোগ’। প্রধানমন্ত্রী বলেন, ‘যোগ হল জীবনের শৃঙ্খলা। একইসঙ্গে এটা একটা ব্যবস্থা যেটা আমাদের আমি থেকে আমরা করে। আমরা বিচ্ছিন্ন নই, আমরা প্রকৃতির অংশ।’ এদিন আরকে বিচে প্রধানমন্ত্রী ছাড়াও যোগে অংশ নেন অন্ধ্রপ্রদেশের মুখ্যমন্ত্রী চন্দ্রবাবু নাইডু, রাজ্যপাল এস আব্দুল নাজির, উপমুখ্যমন্ত্রী পবন কল্যাণ এবং সেই রাজ্যের তথ্যপ্রযুক্তি মন্ত্রী নারা লোকেশ।

সেখানেই এক অনুষ্ঠানে মানুষের জীবনে যোগের গুরুত্ব তুলে ধরেন প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদী। ২০১৪ সালে তিনি প্রধানমন্ত্রী হওয়ার পরই ২১ জুনকে আন্তর্জাতিক যোগ দিবস হিসেবে ঘোষণার জন্য রাষ্ট্রসংঘে আবেদন করে ভারত। সেকথা তুলে ধরে প্রধানমন্ত্রী বলেন, ‘১১ বছর পর বিশ্বজুড়ে কোটি কোটি মানুষের জীবনের অঙ্গ হয়ে উঠেছে যোগ। ২১ জুনকে আন্তর্জাতিক যোগ দিবস হিসেবে পালনের জন্য ভারত প্রস্তাব দেওয়ার পরপরই বিশ্বের ১৭৫টি দেশ তা সাদরে গ্রহণ করে।’

বিশ্বের একাধিক অঞ্চলে অশান্তির কথা উল্লেখ করে প্রধানমন্ত্রী বলেন, ‘দুর্ভাগ্যবশত, বিশ্বের বিভিন্ন অঞ্চলে এখন অস্থিরতা, চাপানউতোর চলছে। এই পরিস্থিতিতে আমাদের শান্তির দিশা দেয় যোগ।’ যোগ জীবনের ‘পজ বটন’ বলেও মন্তব্য করেন তিনি। তাঁর কথায়, ‘এই পজ বটন মানুষের দরকার শ্বাস নিতে এবং ব্যালেন্সের জন্য। তারপর আবার পুরোদমে ঝাঁপিয়ে পড়ার জন্য।’

প্রধানমন্ত্রী আরও বলেন, ‘আসুন এই যোগ দিবসকে আমরা মানবতা ২.০-র জন্য যোগ শুরুর দিন হিসেবে দেখি। যেখানে অভ্যন্তরীণ শান্তি আন্তর্জাতিক নীতি হয়ে উঠবে।’



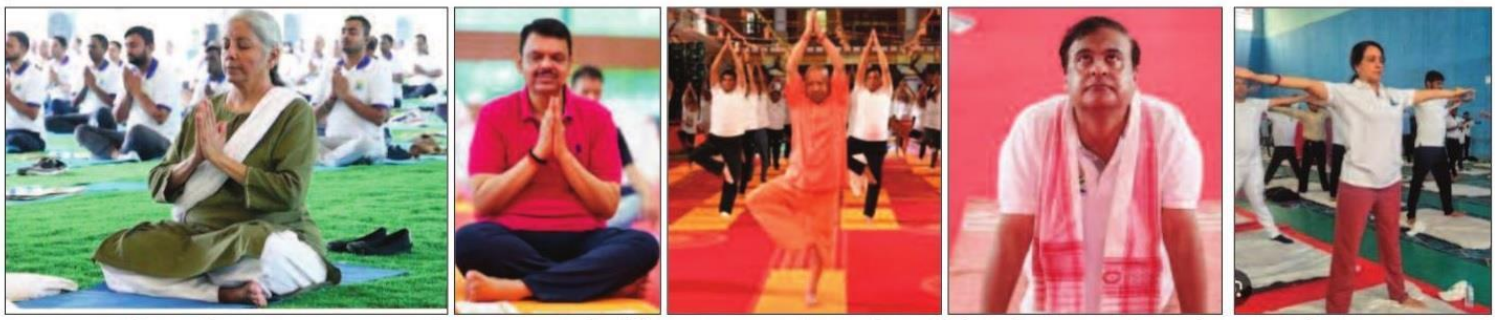
আন্তর্জাতিক যোগ দিবসে বিশাখাপত্তনমে প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদী।

Ekdin • 22 Jun • Ministry of Ayush

11th International Yoga Day celebrations

7 • PG	369 • Sqcm	94082 • AVE	150K • Cir	Bottom Left

Kolkata



একাদশতম আন্তর্জাতিক যোগদিবস উপলক্ষে সাধারণের পাশাপাশি যোগ করেন রাজনৈতিক বিশিষ্টরাও। (বাম থেকে ডাইনে) কেন্দ্রীয় অর্থমন্ত্রী নির্মলা সীতারমণ, মহারাষ্ট্রের মুখ্যমন্ত্রী দেবেন্দ্র ফড়নবিশ, উত্তরপ্রদেশের মুখ্যমন্ত্রী যোগী আদিত্যনাথ, অসমের মুখ্যমন্ত্রী হিমন্ত বিশ্বশর্মা, বিজেপি নেত্রী হেমা মালিনী।

Ekdin • 21 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day

7 • PG | 292 • Sqcm | 74554 • AVE | 150K • Cir | Top Left

Kolkata



আজ আন্তর্জাতিক যোগ দিবস। সেই উপলক্ষে শুক্রবার সকালে জম্মু এবং কাশ্মীরের উধমপুরের ১৩ নম্বর ব্যাটালিয়নে চলছিল যোগ প্রশিক্ষণ। বাহিনীর সদস্যদের সঙ্গে প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করে তাঁদের দত্তক নেওয়া কুকুরটি। সমাজমাধ্যমের পাতায় সেই কুকুরটির যোগাসনের ভিডিয়োও ছড়িয়ে পড়েছে।

Ekdin • 21 Jun • Ministry of Ayush

PM will celebrate international yoga day in Visakhapatnam

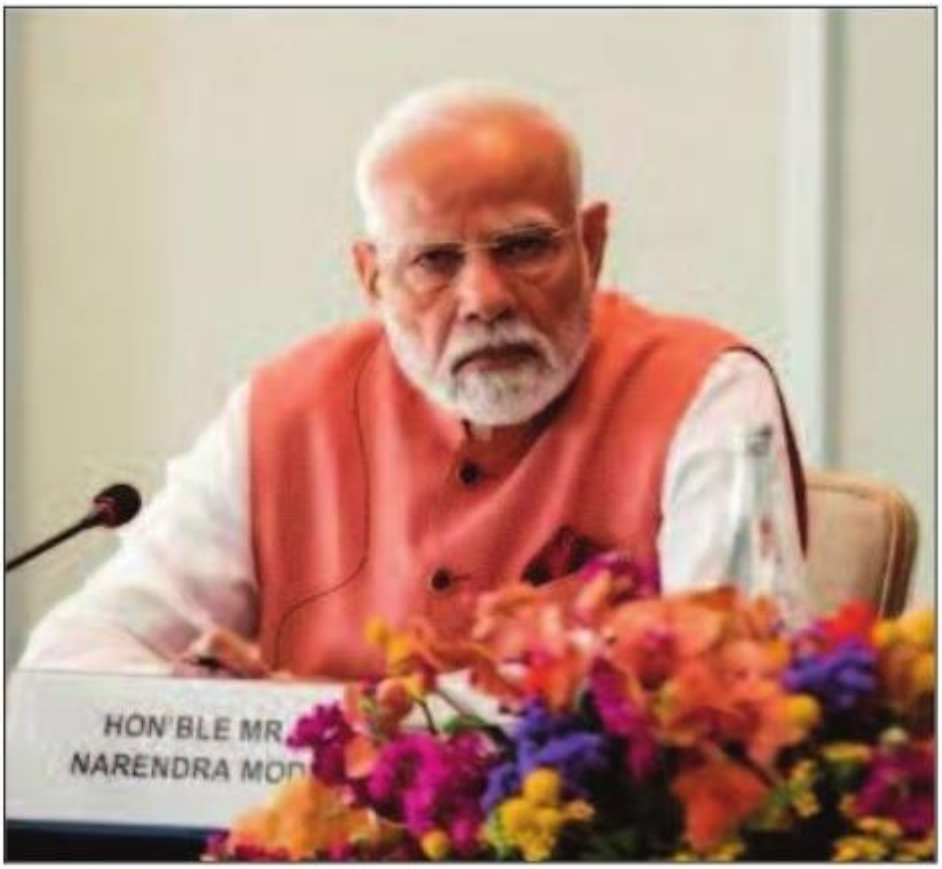
7 • PG | 354 • Sqcm | 90384 • AVE | 150K • Cir | Middle Left

Kolkata

আজ যোগ দিবসে বিশাখাপত্তনমে মোদী

নয়াদিল্লি, ২০ জুন: আন্তর্জাতিক যোগ দিবস এবার পা দেবে একাদশতম বর্ষে। এবারের থিম এক পৃথিবী, এক স্বাস্থ্যের জন্য যোগ। আজ প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদী যোগ ব্যায়াম করবেন অন্ধ্রপ্রদেশের বিশাখাপত্তনমে। এই বিষয়ে নিজেই জানিয়েছেন প্রধানমন্ত্রী। তিনি এক্স হ্যান্ডলে জানিয়েছেন, ২১ তারিখে সুন্দর শহর বিশাখাপত্তনমে যোগ দিবসের অনুষ্ঠানে অংশ নেব।

উল্লেখ্য, মোদী সরকারের উদ্যোগে ২০১৫ সালে অনুষ্ঠিত হয় প্রথম আন্তর্জাতিক যোগ দিবস। এবার তার দশ পেরিয়ে এগারোয় পা। যোগব্যায়ামের নানাবিধ উপকারিতা সম্পর্কে বিশ্বব্যাপী সচেতনতা বৃদ্ধির লক্ষ্যে এই দিবস পালন হয়।



Kalom • 22 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day celebration

1,2 • PG | 488 • Sqcm | 24391 • AVE | 75.5K • Cir | Bottom Left,Top Left

Kolkata



শান্তি ফেরাতে পারে যোগা: নরেন্দ্র মোদি

নয়াদিল্লি, ২১ জুন: 'এই মুহূর্তে বিশ্বের বিভিন্ন জায়গায় অশান্তির ছায়া। হিংস্রতাকে দূরে সরিয়ে অশান্ত পৃথিবীতে শান্তি ফিরিয়ে আনতে পারে যোগাসনই।' শনিবার আন্তর্জাতিক যোগ দিবসে এমনই বার্তা দিলেন প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদি। শনিবার ছিল একাদশতম আন্তর্জাতিক যোগ দিবস। এবারের থিম—'এক পৃথিবী, এক স্বাস্থ্য'। এ দিন অন্ধ্রপ্রদেশের বিশাখাপত্তনমে আয়োজিত এক যোগা অনুষ্ঠানে অংশ নেন প্রধানমন্ত্রী। আর কে বিচে এই কর্মসূচি আয়োজিত হয়। প্রধানমন্ত্রী নিজে যোগা করেন। যোগের গুরুত্ব তুলে ধরে তিনি বলেন, ''আজকের অস্থির বিশ্বের মাঝে শান্তির দিশা দেখায় যোগ। এটি শুধু শরীরের অনুশীলন নয়, বরং জীবনযাপনের একটি বিজ্ঞান। এটা আমাদের আমি থেকে 'আমরা' হয়ে ওঠার পথ দেখায়।'' উল্লেখ্য, ২০১৪ সালে প্রধানমন্ত্রী মোদির প্রস্তাবের পর রাষ্ট্রসঙ্ঘ ২১ জুনকে আন্তর্জাতিক যোগ দিবস হিসেবে ঘোষণা করে। সে কথা স্মরণ করিয়ে দিয়ে মোদি বলেন, ''ভারতের প্রস্তাবের পর বিশ্বের ১৭৫টি দেশ একসঙ্গে এই উদ্যোগকে সমর্থন করেছিল।

➤ এরপর দু'য়ের পাতায়

শান্তি ফেরাতে পারে যোগা

■ প্রথম পাতার পর

আজ ১১ বছর পর যোগ কোটি কোটি মানুষের জীবনের অবিচ্ছেদ্য অঙ্গ হয়ে উঠেছে। এই অস্থির সময়ে শান্তির সবচেয়ে বড় হাতিয়ার হতে পারে যোগ। আজকের দিনটিকে আমরা মানবতা ২.০-র সূচনা হিসেবেও দেখতে পারি, যেখানে ব্যক্তিগত শান্তি আন্তর্জাতিক নীতিতে রূপান্তরিত হবে।"

Samagya • 22 Jun • Ministry of Ayush

11th International Yoga Day celebrations

4 • PG | 91 • Sqcm | 12729 • AVE | 100K • Cir | Middle Center

Kolkata

चिरेका में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर उत्साहपूर्वक योग शिविर का आयोजन



चित्तरंजन, समाज्ञा : चित्तरंजन रेल इंजन कारखाना (चिरेका) एवं उसकी सहायक इकाइयों डानकुनी और हावड़ा कार्यालय में 11वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस एक पृथ्वी और एक स्वास्थ्य के लिए योग थीम पर मनाया गया। चिरेका में विभिन्न स्थानों पर आयोजित योग शिविरों में अधिकारियों और कर्मचारियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और कॉमन योगा प्रोटोकॉल के तहत योगाभ्यास किया। मुख्य कार्यक्रम चित्तरंजन क्लब में योगगुरु योगेन्द्र सिंह के मार्गदर्शन में आयोजित हुआ, जिसमें महाप्रबंधक विजय कुमार, अध्यक्षा चिरेका महिला कल्याण संगठन श्रीमती किरण बधान सहित वरिष्ठ अधिकारियों और उनके परिवारजनों ने भाग लिया। कार्यक्रम के दौरान विशाखापट्टनम से प्रसारित राष्ट्रीय योग कार्यक्रम का सीधा प्रसारण भी देखा गया। इसके अलावा, वर्क्स ऑफिस, चिकित्सा भवन, लोको कारखाना, डानकुनी और सीएमएम हावड़ा कार्यालय में भी योग सत्र आयोजित किए गए, जिनमें बड़ी संख्या में कर्मचारियों ने भाग लेकर योग के प्रति जागरूकता दिखाई।

Samagya • 22 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day celebrations

4 • PG | 93 • Sqcm | 13005 • AVE | 100K • Cir | Middle Left

Kolkata

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर मेट्रो रेलवे में हुआ योग अभ्यास, 'एक धरती, एक स्वास्थ्य' रहा थीम



कोलकाता : आज मेट्रो रेलवे कोलकाता में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस उत्साह-पूर्वक मनाया गया। इस वर्ष योग दिवस की थीम रही एक धरती, एक स्वास्थ्य। इस अवसर पर मेट्रो रेलवे के महाप्रबंधक श्री पी. उदय कुमार रेड्डी, सभी प्रमुख विभागाध्यक्षों, वरिष्ठ अधिकारियों और कर्मचारियों ने मेट्रो रेल भवन में देशभर के साथ वीडियो लिंक के माध्यम से आयोजित योग सत्र में भाग लिया। इस सत्र में माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने भी विशाखापत्तनम से भागीदारी की। इस अवसर पर श्री रेड्डी ने सभी से रोजाना योग अभ्यास करने की अपील की ताकि वे स्वस्थ और फिट रह सकें। योग दिवस को और व्यापक रूप देने के लिए ग्रीन लाइन के सेंट्रल पार्क डिपो और पर्पल लाइन के जोका डिपो में भी आज सुबह विशेष योग सत्र आयोजित किए गए। इन सत्रों में रेल सुरक्षा बल (ठझक्र) और मेट्रो रेलवे के अधिकारी और कर्मचारी सम्मिलित हुए। इसके अलावा, नोआपाड़ा कारशेड में भी योग दिवस मनाया गया जहाँ अधिकारियों और कर्मचारियों ने एक और योग सत्र में भाग लेकर स्वस्थ जीवन शैली अपनाने और सामूहिकता का संदेश देने का संकल्प लिया।

Samagya • 21 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day

1,2 • PG	529 • Sqcm	74029 • AVE	100K • Cir	Top Center,Top Right

Kolkata



योग–क्रांति से नये मानव एवं नये विश्व की संरचना संभव

पृष्ठ 2

योग-क्रांति से नये मानव एवं नये विश्व की संरचना संभव



ललित गर्ग

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस, 21 जून, 2025 पर विशेष



हिंसा, युद्ध, आतंकवाद, आर्थिक प्रतिस्पर्धा के दौर में दुनिया शांति एवं अमन चाहती है और इसका सशक्त माध्यम है योग। इंसान से इंसान को जोड़ने, शांति का जीवन जीने एवं स्वस्थ जीवन के लिये भारतीय योग के महत्व को दुनिया ने स्वीकारा है। योग भारत की प्राचीन परम्परा का एक अमूल्य उपहार है, यह दिमाग और शरीर की एकता का प्रतीक है, मनुष्य और प्रकृति के बीच सामंजस्य का आधार है, संयम और अहिंसा प्रदान करने वाला तथा स्वास्थ्य और भलाई के लिए एक समग्र दृष्टिकोण है। योग के व्यापक मानवहितकारी महत्व के कारण ही प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के 11 दिसम्बर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा में दिये गये अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के प्रस्ताव को मंजूरी मिलने के बाद सर्वप्रथम इसे 21 जून 2015 को पूरे विश्व में मनाया गया। इस वर्ष 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर प्रधानमंत्री मोदी ने योग दिवस की थीम 'योगा फॉर वन अर्थ, वन हेल्थ' रखी है। इसे आसान भाषा में समझें तो 'एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योगा' है। इसका मतलब है कि जिस तरह से पृथ्वी एक है ठीक उसी प्रकार से हमारा स्वास्थ्य भी एकमात्र है, जिसे हमें दुरुस्त रखने की जरूरत है। इसी से नये मानव एवं नये विश्व की संरचना संभव है।

आज जबकि मनुष्य जीवन अनेक असाध्य बीमारियों से जूझ रहा है, ऐसे जटिल स्वास्थ्य-संकट के दौर में इस थीम का मुख्य उद्देश्य है कि हमें हमारे स्वास्थ्य की देखभाल करनी चाहिए क्योंकि स्वास्थ्य एकमात्र ऐसी चीज है, जिसके सहारे आप अपना स्वस्थ जीवन जीते हुए न केवल परिवार, समाज, राष्ट्र बल्कि विश्व के लिये एक ऊर्जा, एक शक्ति एवं एक गति बन सकते हो। प्रधानमंत्री मोदी ने योग को शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य सुनिश्चित करने वाली जीवनशैली के रूप में स्वीकार किया। उन्होंने समाज के सभी वर्गों में योग की पहुंच बढ़ाने और स्वस्थ, खुशहाल और अधिक सामंजस्यपूर्ण विश्व के निर्माण के लिए योग को एक साधन के रूप में उपयोग करने की दिशा में संयुक्त प्रयासों की अपील की। योग केवल व्यायाम नहीं है, बल्कि अपने भीतर एकता की भावना, अहिंसा एवं शांति, दुनिया और प्रकृति की खोज है। हमारी बदलती जीवन-शैली में यह चेतना बनकर, हमें जलवायु परिवर्तन से उत्पन्न महासंकट से निपटने में मदद कर सकता है।

योग एवं ध्यान के माध्यम से भारत दुनिया में गुरु का दर्जा एवं एक अनूठी पहचान हासिल करने में सफल हो रहा है। आज हर व्यक्ति एवं परिवार अपने दैनिक जीवन में अत्यधिक तनाव/दबाव महसूस कर रहा है। हर आदमी संदेह, अंतर्द्वंद्व और मानसिक उथल-पुथल की जिंदगी जी रहा है। मनुष्य के सम्मुख स्वस्थ-शांतिपूर्ण जीवन का संकट खड़ा है। मानसिक संतुलन अस्त-व्यस्त हो रहा है। मानसिक संतुलन का अर्थ है विभिन्न परिस्थितियों में तालमेल स्थापित करना, जिसका सशक्त एवं प्रभावी माध्यम योग ही है। योग एक ऐसी तकनीक है, एक विज्ञान है जो हमारे शरीर, मन, विचार एवं आत्मा को स्वस्थ करती है। यह हमारे तनाव एवं कुंठा को दूर करती है। जब हम योग करते हैं, श्वासों पर ध्यान केन्द्रित करते हैं, प्राणायाम और कसरत करते हैं तो यह सब हमारे शरीर और मन को भीतर से खुश और प्रफुल्लित रहने के लिये प्रेरित करती है, जिसकी आज विश्व मानवता को सर्वाधिक अपेक्षा है।

एक ऐसे विश्व में रहने की कल्पना करें जहां आपकी प्रत्येक सांस मानसिक शांति, शारीरिक शक्ति और हमारे साझा ग्रह पर सद्भाव को बढ़ावा देती हो। एक समय में एक मुद्रा, एक श्वास, एक क्षण, यह जानने के लिए कि योग किस प्रकार आपके जीवन और आपके आस-पास की दुनिया को बदल सकता है, योग दिवस का मुख्य ध्येय है। मनुष्य, पशु और पौधे सहित सभी जीवित प्राणी हमारे ग्रह को अपना घर मानते हैं। हमें प्राकृतिक दुनिया के साथ शांतिपूर्वक सह-अस्तित्व बनाए रखते हुए इसकी देखभाल करनी चाहिए। योग हमें सद्भावना से रहना, सचेत रहना और समझदारी-विवेक से निर्णय लेना सिखाता है। हम योग का अभ्यास करके पर्यावरण की रक्षा कर सकते हैं और अपने स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं। पर्यावरण की स्थिति का सीधा असर हमारे स्वास्थ्य पर भी पड़ता है। जब हम अपने पर्यावरण और खुद का ख्याल रखते हैं तो सभी को फायदा होता है। विश्व अनेक स्वास्थ्य एवं पारिस्थितिकी समस्याओं का सामना कर रहा है, जिनमें प्रदूषण, तनाव और जीवनशैली से जुड़ी बीमारियाँ शामिल हैं। योग शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने का एक त्वरित, प्राकृतिक साधन है।

अभी कुछ दिन पहले ही समाचारपत्रों में पढ़ा कि कैंसर क्यों होता है, इसके कई कारण हैं। एक कारण यह है कि जो लोग मस्तिष्क का सही उपयोग करना नहीं जानते, उनके कैंसर हो सकता है। मस्तिष्क विज्ञानी तो यह भी कहते हैं कि मस्तिष्क की शक्तियों का केवल चार या पांच प्रतिशत उपयोग आदमी करता है, शेष शक्तियां सुप्त पड़ी रहती है। यह भी कहा जाता है कि कोई मस्तिष्क की शक्तियों का उपयोग सात या आठ प्रतिशत करने में समर्थ हो जाए तो वह दुनिया का सुपर जीनियस बन सकता है। सबसे पहले हमारी जानकारी मस्तिष्क विद्या के बारे में होनी चाहिए। योग विद्या भारत की सबसे प्राचीन विद्या है। योगविद्या के आचार्यों ने मस्तिष्क विद्या से दुनिया का परिचय कराया था। हमारे मस्तिष्क में एक पर्त है एनीमल ब्रेन की। वह पर्त सक्रिय होती है तो आदमी का व्यवहार पशुवत हो जाता है। जितने भी हिंसक और नकारात्मक भाव हैं, वे इसी एनीमल ब्रेन की सक्रियता का परिणाम है। इसे संतुलित करने का माध्यम योग है।

हमें अपनी योग्यताओं और क्षमताओं को किसी दायरे में बांधने से बचना होगा। ऐसा तब होगा, जब हम अपनी कमजोरियों पर ही नहीं, बल्कि उनसे उबरने के रास्तों पर भी विचार करेंगे। यहीं से हमारी तरक्की का रास्ता खुलता है और इसके लिये योग ही प्रभावी माध्यम है। हम अपनी समस्या को समझें और अपना समाधान खोजें। समस्याएं परेशान करती हैं। जरूरत खुद को काबू में रखने की होती है, हम दूसरों को काबू में करने में जुटे रहते हैं। आज विश्व में जो आतंकवाद, हिंसा, युद्ध, साम्प्रदायिक विद्वेष की ज्वलंत समस्याएं खड़ी हैं, उसका कारण भी योग का अभाव ही है। विज्ञान ने यह प्रमाणित कर दिया है- जो व्यक्ति स्वस्थ रहना चाहता है, उसे योग को अपनाना होगा। बार-बार क्रोध करना, चिड़चिड़ापन आना, मूड का बिगड़ते रहना- ये सारे भाव हमारी समस्याओं से लडने की शक्ति को प्रतिहत करते हैं। इनसे ग्रस्त व्यक्ति बहुत जल्दी बीमार पड़ जाता है। हमें अपनी योग्यताओं और क्षमताओं को किसी दायरे में बांधने से बचना होगा। ऐसा तब होगा, जब हम योग को अपनी जीवनशैली बनायेंगे।

योग एवं ध्यान एक ऐसी विधा है जो हमें भीड़ से हटाकर स्वयं की श्रेष्ठताओं से पहचान कराती है। हममें स्वयं पुरुषार्थ करने का जज्बा जगाती है। स्वयं की कमियों से रू-ब-रू होने को प्रेरित करती है। स्वयं से स्वयं का साक्षात्कार कराती है। आज जरूरत है कि हम अपनी समस्याओं के समाधान के लिये औरों के मुंहताज न बने। ऐसी कोई समस्या नहीं है जिसका समाधान हमारे भीतर से न मिले। भगवान महावीर का यह संदेश जन-जन के लिये सीख बने- 'पुरुष! तू स्वयं अपना भाग्यविधाता है।' औरों के सहारे मुकाम तक पहुंच भी गए तो क्या? इस तरह की मंजिलें स्थायी नहीं होती और न इस तरह का समाधान कारगर होता है। आधुनिक भौतिकवादी एवं सुविधावादी जिंदगी मनुष्य को अशांति, असंतुलन, तनाव, थकान तथा चिड़चिड़ाहट की ओर धकेल रही हैं, जिससे अस्त-व्यस्तता बढ़ रही है। ऐसी विषमता एवं विसंगतिपूर्ण जिंदगी को स्वस्थ तथा ऊर्जावान बनाये रखने के लिये योग एक ऐसी रामबाण दवा है जो माईंड को कूल तथा बॉडी को फिट रखता है। योग से जीवन की गति को एक संगीत एवं शांतिमय रफ्तार दी जा सकती है। योग में गहरी दिलचस्पी लेने वाले प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने एक महान संकल्प लेकर उसे कार्यान्वित किया है। निश्चित ही उनकी योग-क्रांति विश्व मानवता के जीवन में विकास, अहिंसा, सुख और शांति का माध्यम बन रही है। आंतरिक व आत्मिक विकास, मानव कल्याण से जुड़ा यह विज्ञान सम्पूर्ण दुनिया के लिए एक महान तोहफा है।

Samagya • 20 Jun • Ministry of Ayush
International Yoga day

4 • PG | 207 • Sqcm | 29024 • AVE | 100K • Cir | Bottom Left

Kolkata

एनसीईआरटी योग ओलंपियाड में हेरिटेज स्कूल की छात्राओं ने राष्ट्रीय स्तर पर हासिल की सफलता

कोलकाता : द हेरिटेज स्कूल, कोलकाता की दो छात्राओं ने विवेकानंद केंद्र, कन्याकुमारी में आयोजित एनसीईआरटी राष्ट्रीय योग ओलंपियाड 2025 में अंडर-14 बालिका वर्ग में प्रथम रनर-अप का स्थान प्राप्त कर एक महत्वपूर्ण उपलब्धि हासिल की है। छात्राओं का नाम अन्नया सेनगुप्ता और अदित्री डे है। यह प्रतियोगिता 15 से 18 जून तक आयोजित हुई, जिसमें देशभर से 500 से अधिक विद्यार्थियों ने 33 टीमों के माध्यम से भाग लिया। प्रतियोगिता का विषय था एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग, जो भारत की प्राचीन योग परंपरा को आधुनिक जीवन से जोड़ते हुए स्वास्थ्य और संतुलन की सार्वभौमिक अवधारणा को रेखांकित करता है। अन्नया और अदित्री ने देहरादून में आयोजित सीआईएससीई राष्ट्रीय योग प्री-ओलंपियाड जीतने के बाद इस राष्ट्रीय स्तर पर सीआईएससीई का प्रतिनिधित्व किया।



इस दौरान हनुमंत राव, प्रो. दिनेश प्रसाद सकलानी, ईश्वर वी. बसवरड्डी, मुकेश वर्मा, अतुल दुबे, द हेरिटेज स्कूल, कोलकाता की अन्नया सेनगुप्ता और अदित्री डे, द हाउस हाई स्कूल, पुणे के देवंशी शिंदे और सेंट स्टीफन्स स्कूल, चंडीगढ़ के सबेरा मीजूद रहे।

इस गौरवपूर्ण उपलब्धि पर द हेरिटेज स्कूल की प्राचार्या सीमा सप्रू ने कहा, यह सफलता केवल पुरस्कार नहीं, बल्कि उन मूल्यों और अनुशासन का प्रमाण है जिन्हें हम अपने विद्यार्थियों में सुदृढ़ करते हैं। वहीं, हेरिटेज ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूशन्स के सीईओ प्रदीप अग्रवाल ने कहा, यह सम्मान हमारे समग्र शिक्षा मॉडल की सफलता है। अन्नया और अदित्री ने योग के क्षेत्र में युवाओं की प्रेरणास्रोत बनकर हमारी संस्था को गौरवान्वित किया है।

दोनों छात्राओं की मार्गदर्शिका और योग एवं मूल्य शिक्षा की शिक्षिका, इला खंडेलिया ने उनकी मेहनत और समर्पण की सराहना करते हुए कहा, उनकी साधना सुबह की कठिन प्रैक्टिस से लेकर योग दर्शन की गहन समझ तक विस्तृत है। उन्हें मंच पर आत्मविश्वास से भरा देखना मेरे लिए एक भावुक और गौरवपूर्ण क्षण था।

समापन समारोह में एनसीईआरटी के निदेशक प्रो. दिनेश प्रसाद सकलानी, मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान के पूर्व निदेशक ईश्वर वी. बसवरड्डी, विवेकानंद केंद्र के अखिल भारतीय उपाध्यक्ष हनुमंत राव, कार्यक्रम निदेशक मुकेश वर्मा तथा सह-कार्यक्रम निदेशक अतुल दुबे सहित कई गणमान्य अतिथि उपस्थित थे। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के पूर्व अन्नया और अदित्री की यह उपलब्धि भारत के युवा वर्ग के लिए एक प्रेरणा बनकर सामने आई है। उनकी यह यात्रा यह सिद्ध करती है कि प्राचीन भारतीय परंपरा आज भी नवयुवकों के आत्मविकास और राष्ट्र निर्माण में एक प्रभावशाली मार्गदर्शक है।

Dainik Vishamitra • 22 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day celebrations

11 • PG | 91 • Sqcm | 13722 • AVE | 750K • Cir | Middle Right

Kolkata

जैन श्वेताम्बर तेरापंथी विद्यालय में योग दिवस



कोलकाता, 21 जून (नि.प्र.)। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर 2025 की थीम के अनुसार, एक पृथ्वी के लिए योग और स्वास्थ्य के दिशा-निर्देशों को ध्यान में रखते हुए श्री जैन श्वेताम्बर तेरापंथी विद्यालय के छात्र विभाग में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन किया गया। योग कार्यशाला का संचालन श्री प्रकाश चंद नाहर (छात्र विभाग के अध्यक्ष) और श्रीमती जयश्री डागा (छात्र विभाग की सचिव) ने किया। विद्यार्थियों ने योग के स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती के लाभों के प्रति समग्र दृष्टिकोण और इसे दैनिक जीवन में कैसे अभ्यास में लाया जाए, यह सीखा। इस योग सत्र के दौरान कई अन्य गणमान्य व्यक्ति भी इस कार्यक्रम में उपस्थित थे। जैन ट्यूटोरियल, हावड़ा, के श्री गौतम डुगर ने विद्यार्थियों को उनके भविष्य के विकास के लिए प्रेरित किया। इसके अलावा श्रीमती संतोष जैन (छात्र विभाग की प्रबंध समिति की सदस्य), श्री प्रदीप सिंघी (पूर्व अध्यक्ष अणुव्रत समिति), श्री अशोक संचेती (अणुव्रत समिति के सदस्य), श्री सुरिंदर मनोत (अहिंसा क्रांति के रिपोर्टर), प्रधानाध्यापिका श्रीमती पूनम सिंह, शिक्षक और सभी छात्रों ने भी इस कार्यक्रम में भाग लिया। इस कार्यक्रम का उल्लेखनीय संचालन, पापिया समाद्दार (छात्र विभाग की इंचार्ज) द्वारा संचालित किया गया।

Dainik Vishamitra • 22 Jun • Ministry of Ayush

11th International Yoga Day celebrations

11 • PG | 32 • Sqcm | 4794 • AVE | 750K • Cir | Top Left

Kolkata



● 11वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर पटना में गंगा नदी में योग करते युवा।

Dainik Vishamitra • 22 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day

2 • PG | 147 • Sqcm | 22250 • AVE | 750K • Cir | Top Left

Kolkata

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

आज पूरा देश व दुनिया ग्यारहवां विश्व योग दिवस उल्लास के साथ मना रही है। लाखों लोगों का बड़े आयोजनों के साथ उत्साह व उल्लास से जुड़ना, इस बात का प्रमाण है कि देश ने अपनी सदियों पुरानी योग की विरासत का अंगीकार कर लिया है। सुखद संयोग देखिए कि जल-थल और नभ में योग करते चित्र मीडिया में तैर रहे हैं। केंद्र व राज्य सरकारों के मंत्री से लेकर संत्री तक योग करते नजर आ रहे हैं। सेना के तीनों अंगों व अर्द्ध सैनिक बलों की अनुशासित टुकड़ियां जब योग करती नजर आती हैं तो योगमय आभा निखर आती है। राष्ट्रीय राजधानी व राज्यों की राजधानियों में विशेष योग समारोह आयोजित हो रहे हैं। हरियाणा सरकार ने तो पिछले एक महीने से कुरुक्षेत्र में आयोजित होने वाले मुख्य योग समारोह के लिये पूरी ताकत लगा दी है। यूं तो सारे राज्य में योग चेतना अभियान, रैलियां,मैराथन के साथ स्कूल-कालेजों में योग प्रशिक्षण कार्यक्रम योग प्रोटोकॉल के तहत आयोजित किए जाते रहे हैं, लेकिन सरकार का खास ध्यान कुरुक्षेत्र के ब्रह्मसरोवर में होने वाले कार्यक्रम पर केंद्रित है। जिसमें एक लाख लोगों के जुटने की तैयारी युद्ध स्तर पर की गई है। सरकार की कोशिश है कि ग्यारहवें विश्व योग दिवस पर राज्यभर में होने वाले योग समारोहों में ग्यारह लाख लोग भाग लें। कोशिश है नया विश्व रिकॉर्ड बने, जब ग्यारह लाख लोग राज्य के बाईस जनपदों और 121 खंडों के विभिन्न स्थानों पर एक साथ योगाभ्यास करेंगे। कमोबेश, ऐसा ही उत्साह देश के अन्य राज्यों में नजर आ रहा है और मुख्यमंत्री, मंत्रियों से लेकर तमाम बड़े अधिकारी योग दिवस समारोहों में शिरकत करते नजर आएंगे। निश्चित रूप से विश्व योग दिवस पर समारोहपूर्वक आयोजन योग के प्रति उत्साह जगाएंगे। लेकिन जरूरी है कि स्वस्थ जीवन शैली के लिये बाकी 364 दिन भी योग हमारी दिनचर्या का अटूट हिस्सा बने। निस्संदेह, स्वस्थ नागरिक किसी भी देश की अमूल्य पूंजी है। वहीं रोगग्रस्त नागरिक किसी राष्ट्र की बड़ी क्षति है। ऐसे समय में जब हमारी जीवन शैली में आए आमूल-चूल बदलावों से मनोकायिक रोगों का उफान है, योग ही हमें स्वस्थ जीवन की गारंटी दे सकता है। योग गुरु कहते भी हैं कि यह समय दवा से नहीं, विचार से उपचार का है। दवाओं के साइड इफेक्ट सर्वविदित हैं। लगातार महंगी होती चिकित्सा प्रणाली रोग के तात्कालिक उपचार में तो सक्षम है लेकिन रह-रहकर रोग भी उभर आते हैं। जरूरी है कि हमारी योगमय जीवन शैली ऐसी हो कि रोगवर्धक तत्व हमारे शरीर को अपना घर न बना सकें, जो रोग फैलाने में मुख्य भूमिका निभाते हैं। योग हमारी सकारात्मक सोच व सात्विक जीवन शैली को वरीयता देता है। जिससे हमारा तन-मन शुद्ध हो सके। आज अमेरिका समेत तमाम पश्चिमी देशों के शोध बता रहे हैं कि हमारे प्रदूषित विचार पहले मन को बीमार करते हैं, फिर बीमार मन हमारे शरीर को रोगी बनाता है। अष्टांग योग यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधि पर बल देता है। जब हम इसके पहले अंग यम के अंतर्गत अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य व अपरिग्रह का पालन करते हैं तो योग साधने में सफल होते हैं। हमारे समाज में बढ़ता तनाव व आक्रामकता तमाम तरह के अपराधों की जननी है। यदि हम योग-ध्यान से मन को शांत रख पाते हैं तो कई तरह के विकारों से मुक्ति पा सकते हैं।

Dainik Vishamitra • 22 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day celebration

2 • PG | 59 • Sqcm | 8851 • AVE | 750K • Cir | Bottom Center

Kolkata

कोयला मंत्री ने किया योग महोत्सव का उद्घाटन



रानीगंज, 21 जून (निप्र)। आर्ट ऑफ लिविंग संस्था के तत्वाधान में ईसीएल के झांझरा व बांकोला क्षेत्र में विश्व योग दिवस पर योग शिविर आयोजित की गई। इस शिविर में केंद्रीय कोयला मंत्री किशन रेड्डी, कोयला मंत्रालय के अतिरिक्त सचिव रुपिंदर बरार, कोल इंडिया के चैयरमैन पीएम प्रसाद, इसीएल के सीएमडी सतीश झा, डीटी पीपी गिरिश गोपी नाथ नायर, डीटी ओपी नीलाद्री राय,डीएफ अंजार आलम, डीटी सीआईएल अचूत घटक,सीवीओ दिप्ती पटेल,महाप्रबंधक आरसी महापात्र, कार्मिक प्रबंधक पुष्पा पति साहनी तथा अन्य अधिकारी और कर्मचारियों ने इस योग शिविर में भाग लिया। इस शिविर के माध्यम से एक योग पुस्तिका का विमोचन भी मंत्री के हांथों किया गया। योग शिविर में प्रशिक्षण के रुप मे योग की जानकारी अंतराष्ट्रीय योग शिक्षक प्रदीप पाठक और राष्ट्रीय शिक्षक सुशील सिंह ने सभी को योग कराया।

Dainik Vishamitra • 22 Jun • Ministry of Ayush

Yoga day by IRCC

2 • PG	48 • Sqcm	7201 • AVE	750K • Cir	Middle Center

Kolkata



आईआरसीसी द्वारा योग दिवस

कोलकाता, 21 जून (निप्र)। द इंस्टिट्यूट ऑफ चार्टर्ड अकाउंटेंट्स ऑफ इंडिया के ईस्टर्न इंडिया रीजनल काउंसिल (आईआरसीसी) द्वारा आज अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन कोलकाता स्थित मेवाड़ बैंक्वेट्स, साल्टलेक में किया गया। यह कार्यक्रम सन टू ह्यूमन फाउन्डेशन के सहयोग से संपन्न हुआ। इस वर्ष की थीम एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग रही, जिसमें लगभग 250 सदस्यों ने सक्रिय रूप से भाग लिया। कार्यक्रम में पूर्व केंद्रीय परिषद सदस्य सीए आर. के. अग्रवाल, सीए के. पी. खंडेलवाल, वर्तमान ईआइआरसी चेयरमैन सीए विष्णु कुमार तुल्सयान, उप चेयरमैन सीए मयूर अग्रवाल एवं सेक्रेटरी सीए हरी राम अग्रवाल गरिमामयी की उपस्थिति से आयोजन को और भी गौरव प्राप्त हुआ। कार्यक्रम में सामूहिक योगाभ्यास, प्राणायाम, ध्यान और योग से संबंधित जानकारी साझा की गई।

Dainik Vishamitra • 22 Jun • Ministry of Ayush

Yoga day organized at Sri Sri Academy

2 • PG | 159 • Sqcm | 24023 • AVE | 750K • Cir | Bottom Left

Kolkata

श्री श्री एकेडमी में योग दिवस का आयोजन



आसनसोल, 21 जून (निप्र)। योग करो और निरोग रहो। इसी तथ्य को आधार बनाकर आज आसनसोल स्थित श्री श्री एकेडमी ने प्राचीन ज्ञान और सार्वभौमिक अभिव्यक्ति के एक शानदार संगम को चिह्नित करते हुए विश्व संगीत दिवस के साथ-साथ अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया। पूरा एकेडमी परिसर आत्मीय लय और शांत स्थिरता से गूंज उठा साथ ही आंतरिक शांति और वैश्विक एकता के कालातीत मूल्यों के लिए एक श्रद्धांजलि भी दी गई। इस आयोजन में मुख्य अतिथि के तौर पर बीएमए फाउंडेशन के संस्थापक और अध्यक्ष, मैथन अलॉयज लिमिटेड के सीएमडी और अध्यक्ष व श्री श्री अकादमी के मुख्य संरक्षक श्री सुभाष अग्रवाला उपस्थित थे। सुभाष अग्रवाला ने श्री श्री रविशंकर की तस्वीर पर माल्यार्पण कर आयोजन की शुरुआत की। एकेडमी के सदस्यों ने बताया कि सुभाष अग्रवाला की गरिमामय उपस्थिति और हार्दिक संबोधन ने उपस्थित प्रत्येक आत्मा को प्रेरित किया, जिसने हमें सचेत जीवन और रचनात्मक अभिव्यक्ति की शक्ति की याद दिलाई। ध्यान की गहरी चुप्पी से लेकर संगीत के जीवंत स्वरों तक, यह दिन समग्र शिक्षा और सांस्कृतिक समृद्धि के प्रति हमारी प्रतिबद्धता का एक सुंदर अवतार था। एकेडमी की डायरेक्टर सिमी चटर्जी आयोजन में उपस्थित थी और योग व व्यायाम को लेकर कुछ सार्थक शब्द भी अपने वक्तव्य में रखा। छात्रों की भी बहुत अधिक संख्या देखी गई और सभी ने योग शिक्षक की उपस्थिति में योग भी किया। आयोजन में श्री श्री एकेडमी के सदस्यों के साथ साथ अभिभावक भी उपस्थित थे।

Dainik Vishamitra • 20 Jun • Ministry of Ayush

International yoga day

4 • PG | 72 • Sqcm | 10939 • AVE | 750K • Cir | Bottom Left

Kolkata

भारतीय भूवैज्ञानिक सर्वेक्षण का अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

कोलकाता, 19 जून (नि.प्र.)। खान मंत्रालय के तहत भारतीय भूवैज्ञानिक सर्वेक्षण (जीएसआई) देश भर में भागीदारी के साथ 21 जून 2025 को 11वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस (आईडीवाई) मनाने के लिए तैयार है। इस वर्ष की थीम, एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग को चिह्नित करते हुए, जीएसआई ने अपने कर्मियों और जनता के बीच समग्र कल्याण और स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा देने के लिए देश भर में 46 स्थानों पर 50 कार्यक्रमों की योजना बनाई है। प्रधान मंत्री के दृष्टिकोण के अनुरूप, जीएसआई कोलकाता में अपने केंद्रीय मुख्यालय, क्षेत्रीय और राज्य इकाई कार्यालयों, 12 भू-विरासत स्थलों, 6 ड्रिलिंग फील्ड कैंपों और 3 प्रशिक्षण केंद्रों में निर्देशित योग सत्र आयोजित करेगा। इस पहल में जीएसआई कर्मियों, स्कूली छात्रों और स्थानीय समुदाय के सदस्यों सहित 3,000 से अधिक प्रतिभागियों के भाग लेने की उम्मीद है। जीएसआई अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2025 के लिए 1-दिवसीय उलटी गिनती कार्यक्रम में भी भाग लेगा, जो कि माननीय केंद्रीय कोयला और खान मंत्री श्री जी किशन रेड्डी के साथ एक लाइव योग सत्र है, जो 20 जून 2025 को हैदराबाद में होने वाला है। इस समन्वित पहल के माध्यम से, जीएसआई स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देने के लिए अपनी प्रतिबद्धता की पुष्टि करता है, जबकि अपने वैज्ञानिक समुदाय और व्यापक जनता के बीच जागरूकता और भागीदारी को बढ़ावा देता है, जो योग के सिद्धांतों और अभ्यास को आगे बढ़ाने के दृष्टिकोण के साथ संरेखित करता है।

Ei Samay • 22 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day celebrations

2 • PG	282 • Sqcm	243885 • AVE	1.3M • Cir	Top Center

Kolkata

সুস্বাস্থ্যের যোগাযোগ



বিশ্ব যোগ দিবস নিউ টাউনের ইকো পার্কে শনিবার সকালে শরীরচর্চায় ব্যস্ত নাগরিকরা — অর্ণব চক্রবর্তী

Duranta Barta • 22 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day celebrations

2 • PG | 96 • Sqcm | 33722 • AVE | 225K • Cir | Top Left

Kolkata

যোগের বৈজ্ঞানিক গুরুত্ব বিশ্ব স্বীকৃতি দিয়েছেঃওম বিড়লা



নয়াদিল্লি, ২১ জুন ঃ শনিবার ১১তম আন্তর্জাতিক যোগ দিবস উদযাপনের অংশ হিসেবে দিল্লির সংসদ প্রাঙ্গণে যোগ দিবসের অনুষ্ঠানে লোকসভার স্পিকার ওম বিড়লা অংশগ্রহণ করেন। তিনি সংসদ প্রাঙ্গণে যোগ দিবসের অনুষ্ঠানের নেতৃত্ব দেন। সাংসদ, লোকসভা ও রাজ্যসভা সচিবালয়ের উর্ধ্বতন কর্মকর্তা ও কর্মীরা সংসদ ভবন প্রাঙ্গণে আয়োজিত যোগ অনুশীলনে অংশগ্রহণ করেন। লোকসভার স্পিকার ওম বিড়লা বলেন, আন্তর্জাতিক যোগ দিবসে আমি শুভেচ্ছা জানাই। যোগ এখন মানুষের দৈনন্দিন জীবনযাত্রার একটি অবিচ্ছেদ্য অংশ হয়ে উঠেছে। আধুনিক বৈজ্ঞানিক বিশ্বেও যোগের গুরুত্ব ব্যাপকভাবে স্বীকৃত। যোগ ভারতের ঐতিহ্য। বিশ্বও এর বৈজ্ঞানিক গুরুত্ব স্বীকার করেছে।

Duranta Barta • 21 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day

2 • PG | 120 • Sqcm | 41922 • AVE | 225K • Cir | Middle Center

Kolkata

জয়পুর পুলিশ কমিশনারেটে যোগব্যায়াম পুলিশ কর্মীদের



জয়পুর, ২০ জুন ঃ আন্তর্জাতিক যোগ সপ্তাহ উপলক্ষে শুক্রবার রাজস্থানের জয়পুর পুলিশ কমিশনারেটে যোগব্যায়াম করলেন পুলিশ আধিকারিক থেকে শুরু করে সর্বস্তরের পুলিশ কর্মীরা। ব্রহ্মকুমারী ইনস্টিটিউটের যোগ প্রশিক্ষকরা পুলিশ কমিশনারেটে যোগব্যায়াম পরিচালনা করেন।এই অনুষ্ঠানে, ডেপুটি কমিশনার অফ পুলিশ (সদর) দেবেন্দ্র কুমার বিষ্ণোই, অতিরিক্ত ডেপুটি কমিশনার অফ পুলিশ (সদর) শিল্পা চৌধুরী সহ অন্যান্য পুলিশ আধিকারিক ও পুলিশ কর্মীরা উপস্থিত ছিলেন। উল্লেখ্য, যোগব্যায়াম বিশ্বকে দেওয়া ভারতীয় ঐতিহ্য ও সংস্কৃতির এক অনন্য উপহার। প্রাচীন ভারতীয় এই যোগ পদ্ধতি আমাদের শারীরিক, মানসিক, নৈতিক এবং আধ্যাত্মিক সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করে। প্রতিকূল পরিস্থিতিতে কাজ করার কারণে পুলিশকর্মীদের শারীরিক ও মানসিক চাপ দূর করতে যোগব্যায়াম গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে বলে মনে করেন যোগ প্রশিক্ষকরা। তাই আজ আমরা যোগ শিক্ষকের কাজে গিয়ে যোগ শিক্ষা দরকার যাতে রোগ দুর হয়

Duranta Barta • 21 Jun • Ministry of Ayush

PM will celebrate international yoga day in Visakhapatnam

2 • PG | 140 • Sqcm | 49090 • AVE | 225K • Cir | Top Center

Kolkata

যোগ দিবসে বিশাখা পত্তনমে প্রধানমন্ত্রী



নয়াদিল্লি, ২০ জুন ঃ আন্তর্জাতিক যোগ দিবস এবার পা দেবে এগারোতম বর্ষে। এবারের থিম এক পৃথিবী, এক স্বাস্থ্যের জন্য যোগ। ২১ জুন প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদী যোগ ব্যায়াম করবেন অন্ধ্রপ্রদেশের বিশাখাপত্তনমে। এই বিষয়ে নিজেই জানিয়েছেন প্রধানমন্ত্রী। তিনি এক্স হ্যান্ডেলে জানিয়েছেন, ২১ তারিখে সুন্দর শহর বিশাখাপত্তনমে যোগ দিবসের অনুষ্ঠানে অংশ নেব।উল্লেখ্য, মোদী সরকারের উদ্যোগে ২০১৫ সালে অনুষ্ঠিত হয় প্রথম আন্তর্জাতিক যোগ দিবস। এবার তার দশ পেরিয়ে এগারোয় পা। যোগব্যায়ামের নানাবিধ উপকারিতা সম্পর্কে বিশ্বব্যাপী সচেতনতা বৃদ্ধির লক্ষ্যে এই দিবস পালন হয়।

Ananda Bazar Patrika • 22 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day celebrations

6 • PG | 145 • Sqcm | 864338 • AVE | 3.71M • Cir | Middle Center

Kolkata

দুনিয়ায় শান্তি ফেরাতে পারে যোগাভ্যাস: মোদী

বিশাখাপত্তনম, ২১ জুন: যোগাভ্যাস বর্তমানের অশান্ত বিশ্বে শান্তি ফিরিয়ে আনতে পারে বলে দাবি করলেন প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদী।

আজ আন্তর্জাতিক যোগ দিবসে বিশাখাপত্তনমে একটি যোগ শিবিরে অংশগ্রহণ করেন মোদী। এর পরেই সংবাদমাধ্যমে তাঁর মন্তব্য, "দুর্ভাগ্যজনক ভাবে আজ গোটা বিশ্বকে উত্তেজনা, অধৈর্য্যের মধ্যে দিয়ে যেতে হচ্ছে। অনেক জায়গায় এই অস্থিরতা বেড়েই চলেছে। তবে যোগাভ্যাস শান্তির দিশা দেখাতে পারে। ভারসাম্যহীনতা দূর করে মানবজাতির বিকাশের পূর্ণতার জন্য যোগাভ্যাস কার্যকরী ভূমিকা নিতে পারে।" গোটা দুনিয়ার উদ্দেশে মোদীর আহ্বান, মানুষের ভিতরের শান্তির ভাবনাকে গ্রাধান্য দিতে 'মানবজাতির জন্য যোগাভ্যাস'কে বিশ্বের নীতি হিসেবে তুলে ধরা হোক। যোগাভ্যাস যে ভাবে আন্তর্জাতিক স্তরে গুরুত্ব পাচ্ছে, তার জন্য বিশ্বের মানুষকে ধন্যবাদ দেন প্রধানমন্ত্রী। তাঁর দাবি, যোগাভ্যাস এখন গোটা দুনিয়াকে এক সুতোয় বাঁধতে সাহায্য করছে।

মোদী এ দিন দাবি করেন, যোগাভ্যাস ব্যক্তিগত শৃঙ্খলাকে গড়ে তুলতে যেমন সাহায্য করে তেমনি ব্যক্তি মানুষকে সামাজিক ভাবনা ভাবতেও শেখায়। তাঁর কথায়, "এটা এমন একটি প্রক্রিয়া, যাতে আমি থেকে আমরা হওয়া যায়।" এই বছরের আন্তর্জাতিক যোগ দিবসের ভাবনা ছিল, 'এক বিশ্ব, এক স্বাস্থ্যের জন্য যোগাভ্যাস'। মোদী জানান, ২১ জুনকে আন্তর্জাতিক যোগ দিবস হিসেবে তুলে ধরতে নয়াদিল্লি রাষ্ট্রপুঞ্জে প্রস্তাব দেওয়ার পরে খুব অল্প সময়ের মধ্যেই ১৭৫টি দেশ ভারতের পাশে দাঁড়িয়েছে।

আন্তর্জাতিক যোগ দিবস উপলক্ষে আজ উধমপুরে পৌঁছন প্রতিরক্ষামন্ত্রী রাজনাথ সিংহ। সেখানে সেনাবাহিনীর জওয়ান ও আধিকারিকদের সঙ্গে দেখা করে 'অপারেশন সিঁদুর' অভিযানে তাঁদের ভূমিকার প্রশংসা করেন তিনি। রাজনাথ দাবি করেন, অপারেশন সিঁদুর ভারতের তরফে শুধুমাত্র কোনও প্রতিক্রিয়া নয়, এই অভিযান এখনও শেষ হয়নি। প্রতিরক্ষামন্ত্রীর কথায়, "পহেলগামের হত্যা সীমান্তপার থেকে ঘটানো জঙ্গি হামলার কোনও বিচ্ছিন্ন ঘটনা নয়, এটা সরাসরি ভারতের সামাজিক ও সাম্প্রদায়িক সম্প্রীতি নষ্ট করার চেষ্টা। এই চক্রান্তকে প্রতিহত করেছি, এতটাই জোরালো ভাবে জবাব দিয়েছি যে, পাকিস্তান হাঁটু মুড়তে বাধ্য হয়েছে।" রাজনাথ জানান, অপারেশন সিঁদুর সাময়িক ভাবে স্থগিত করা হয়েছে, সেই অভিযান এখনও শেষ হয়ে যায়নি। প্রতিরক্ষামন্ত্রীর কথায়, "ভারতের মাটিতে জঙ্গি হামলা চালালে পাকিস্তানকে এখন অনেক মূল্য চোকাতে হবে। এ জন্য প্রস্তুত ভারত।" *সংবাদ সংস্থা*

Madhyamam • 22 Jun • Ministry of Ayush
World observed Yoga day

7 • PG | 711 • Sqcm | 234681 • AVE | 135.2K • Cir | Middle Center

Kochi



വിശാഖപട്ടണത്ത് നടന്ന അന്താരാഷ്ട്ര യോഗ ദിനാചരണ ചടങ്ങിൽ പ്രധാനമന്ത്രി നരേന്ദ്ര മോദി

യോഗ ദിനാചരണവുമായി ലോകം

» ലോകത്തിന്റെ പിരിമുറുക്കം അവസാനിപ്പിക്കാനുള്ള വഴി യോഗ -മോദി

വിശാഖപട്ടണം/ന്യൂയോർക്: യോഗദിനാചരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി ന്യൂയോർക്കിലെ ഐക്യരാഷ്ട്രസഭ ആസ്ഥാനത്ത് ഉൾപ്പെടെ ലോകത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ പരിപാടികൾ നടന്നു. യു.എൻ ആസ്ഥാനത്ത് പ്രശസ്ത എഴുത്തുകാരൻ ദീപക് ചോപ്ര നേതൃത്വം നൽകി. 1,200ലധികം യോഗ പ്രാക്ടീഷനർമാർ, നയതന്ത്രജ്ഞർ, യു. എൻ ഉദ്യോഗസ്ഥർ, നയതന്ത്ര പ്രതിനിധികൾ എന്നിവർ പങ്കെടുത്തു. ന്യൂയോർക്കിലും ലണ്ടനിലും ചൈനയിലും സിംഗപ്പൂരിലും ഉൾപ്പെടെ യോഗദിനാചരണം നടന്നു.

ലോകം പിരിമുറുക്കത്തിലൂടെ കടന്നുപോവുന്ന ഘട്ടത്തിൽ സമാധാനവും ഐക്യവും കൈവരിക്കാനുള്ള മാർഗമാണ് യോഗയെന്ന് പ്രധാനമന്ത്രി നരേന്ദ്ര മോദി. വിശാഖപട്ടണത്ത് അന്താരാഷ്ട്ര യോഗ ദിനാചരണ ചടങ്ങിൽ സംസാരിക്കുകയായിരുന്നു മോദി. ജൂൺ 21 അന്താരാഷ്ട്ര യോഗ ദിനമായി ആചരിക്കണമെന്ന് ഇന്ത്യ ഐക്യരാഷ്ട്രസഭയോട് നിർദേശിച്ചപ്പോൾ ചുരുങ്ങിയ സമയത്തിനുള്ളിൽ 175 രാജ്യങ്ങൾ അത് അംഗീകരിച്ചു. 11 വർഷത്തിനുശേഷം ഇപ്പോൾ യോഗ ലോകമെമ്പാടുമുള്ള കോടിക്കണക്കിന് ആളുകളുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമായി മാറി. യോഗ ലോകത്തെ സംഘർഷത്തിൽനിന്ന് സഹകരണത്തിലേക്കും സമ്മർദത്തിൽനിന്ന് പരിഹാരങ്ങളിലേക്കും നയിക്കും. യോഗയെ ഒരു ജനകീയ പ്രസ്ഥാനമാക്കി മാറ്റണമെന്നും മോദി പറഞ്ഞു. യോഗയെ മോദി ഒരു ആഗോള ക്ഷേമ പ്രസ്ഥാനമാക്കി മാറ്റിയതായി ആന്ധ്രപ്രദേശ് മുഖ്യമന്ത്രി എൻ. ചന്ദ്രബാബു നായിഡു പറഞ്ഞു.

Madhyamam • 21 Jun • Ministry of Ayush

Yoga day today: PM participating programme at Visakhapatanam

8 • PG | 203 • Sqcm | 66887 • AVE | 135.2K • Cir | Top Right

Kochi

യോഗ ദിനം ഇന്ന്; പ്രധാനമന്ത്രി വിശാഖപട്ടണത്ത് പങ്കെടുക്കും



ന്യൂഡൽഹി: അന്താരാഷ്ട്ര യോഗ ദിനം ഇന്ന് രാജ്യത്ത് വിവിധ പരിപാടികളോടെ ആചരിക്കും. ഒരു ഭൂമിക്ക്, ഒരു ആരോഗ്യത്തിന് യോഗ എന്നതാണ് ഈ വർഷത്തെ യോഗദിന മുദ്രാവാക്യം.

യോഗ ദിനാചരണത്തിന്റെ 11ാം വർഷം കൂടിയാണിത്. ഒരു ലക്ഷം കേന്ദ്രങ്ങളിൽ യോഗ സംഗമം എന്ന ചടങ്ങുകൾ നടക്കും. സാംസ്കാരിക വകുപ്പിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ 100 സാംസ്കാരിക കേന്ദ്രങ്ങളിൽ ആഘോഷം നടത്തും.

വിശാഖപട്ടണത്ത് നടക്കുന്ന പരിപാടിയിലാണ് പ്രധാനമന്ത്രി നരേന്ദ്ര മോദി പങ്കെടുക്കുക. ആർ.കെ ബീച്ചിലാണ് ചടങ്ങുകൾ. 3.19 ലക്ഷം പേർക്ക് ഇവിടെ ഒരുമിച്ച് യോഗാഭ്യാസം നടത്താനുള്ള സൗകര്യമുണ്ട്.

രാവിലെ 6.30 മുതൽ 8.30 വരെ നടക്കുന്ന പരിപാടി ഗിന്നസ് ബുക്ക് ഓഫ് റെക്കോഡ്സും ലക്ഷ്യമിടുന്നുണ്ട്. വിവിധ സൈനിക വിഭാഗങ്ങളും ചടങ്ങുകൾ നടത്തുന്നുണ്ട്.

Deshabhimani • 22 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga day observed

10 • PG | 113 • Sqcm | 47620 • AVE | 303.15K • Cir | Middle Right
Kochi

അന്താരാഷ്ട്ര യോഗാ ദിനം ആചരിച്ചു

ന്യൂഡൽഹി

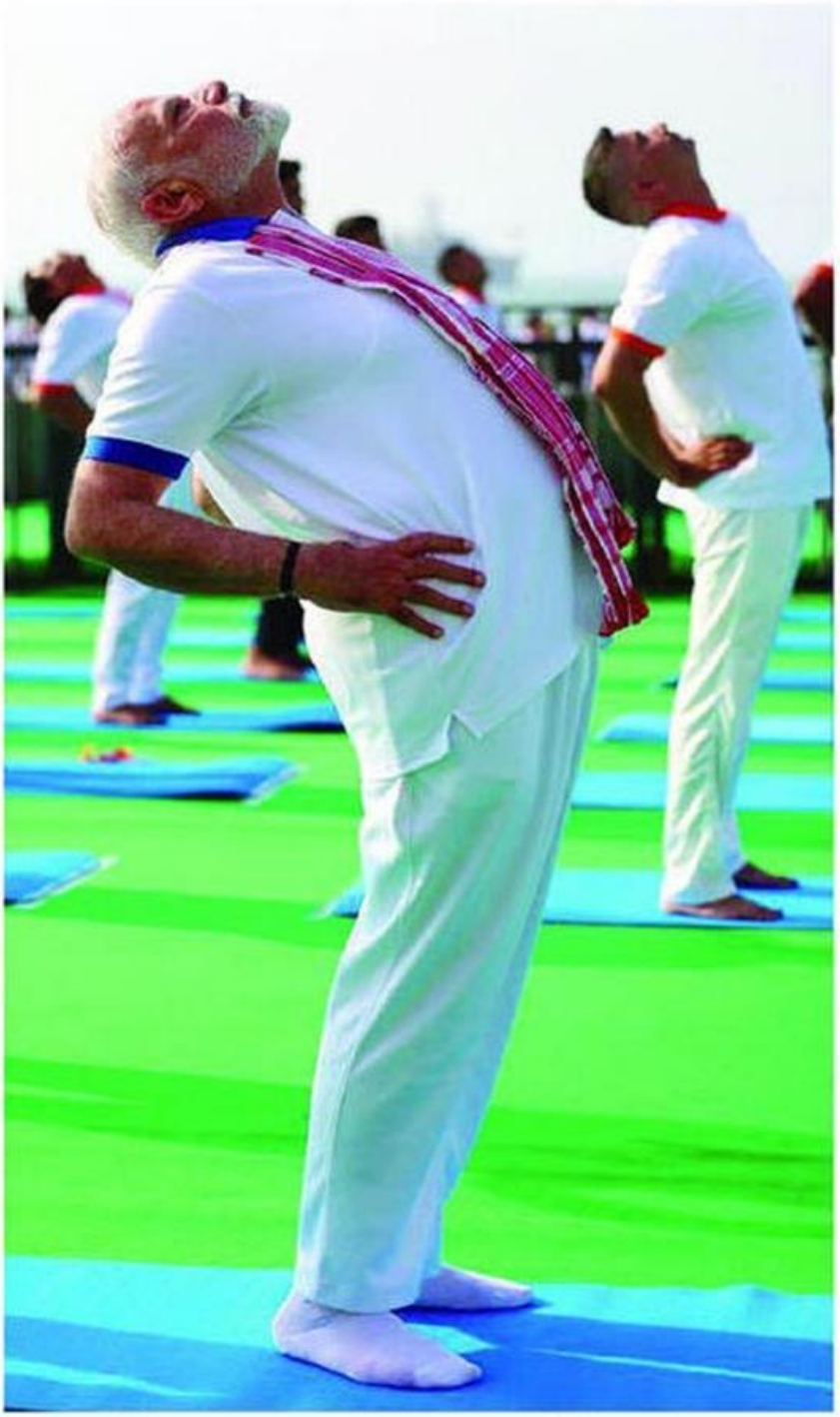
രാജ്യത്ത് അന്താരാഷ്ട്ര യോഗാ ദിനം ആചരിച്ചു. ആന്ധ്രാപ്രദേശ് വിശാഖപട്ടണത്ത് ദിനാചരണത്തിന് പ്രധാനമന്ത്രി നരേന്ദ്രമോദി നേതൃത്വം നൽകി. ലോകം മുഴുവൻ അസ്വസ്ഥതകളിലൂടെ കടന്നുപോകുമ്പോൾ യോഗ സമാധാനം പകരുന്നുവെന്ന് മോദി പറഞ്ഞു. ഡൽഹിയിൽ വിവിധ രാജ്യങ്ങളുടെ എംബസികളിലും യോഗ ദിനം ആചരിച്ചു. ജപ്പാനിലെ ഇന്ത്യൻ എംബസിയിൽ നടന്ന പരിപാടിയിൽ ജപ്പാൻ പ്രധാനമന്ത്രിയുടെ ഭാര്യ പങ്കെടുത്തു.

Mangalam • 22 Jun • Ministry of Ayush

Yoga day oberved

1 • PG	378 • Sqcm	28376 • AVE	164.12K • Cir	Top Left

Kochi



■ 11-ാമത് രാജ്യാന്തര യോഗാദിനാചരണത്തിൽ ആന്ധ്രാപ്രദേശിലെ വിശാഖപട്ടണത്ത് പ്രധാനമന്ത്രി നരേന്ദ്ര മോദി പങ്കാളിയായപ്പോൾ.

Suprabatham • 22 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga day observed

8 • PG | 216 • Sqcm | 47492 • AVE | N/A • Cir | Top Left
Kochi

അന്താരാഷ്ട്ര യോഗദിനം ആചരിച്ചു

ന്യൂഡൽഹി ▸ പതിനൊന്നാമത് അന്താരാഷ്ട്ര യോഗ ദിനം ഇന്ത്യ ആചരിച്ചു. പ്രധാനമന്ത്രി നരേന്ദ്രമോദിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ വിശാഖപട്ടണത്ത് നിവധി പേർ പങ്കെടുത്ത യോഗ സംഗമം നടന്നു. വിശാഖപട്ടണത്തെ ആർ. കെ ബീച്ചിൽ നിന്ന് ഭോഗപുരം വരെ നീളുന്ന 26 കിലോമീറ്റർ ഇടനാഴിയിലാണ് പരിപാടി സംഘടിപ്പിച്ചത്. മൂന്ന് ലക്ഷത്തോളം പങ്കെടുത്തതായി സംഘാടകർ പറഞ്ഞു. യോഗ ലോകത്തെ ഒന്നിപ്പിക്കുന്നുവെന്ന് ചടങ്ങിൽ സംസാരിച്ച പ്രധാനമന്ത്രി പറഞ്ഞു. 'യോഗ ഭൂമിക്കും ആരോഗ്യത്തിനും' എന്നതായിരുന്നു ഈ വർഷത്തെ പ്രമേയം. 2014 മുതലാണ് ഹിന്ദുത്വ താത്വികാചാര്യൻ ഹെഡ്ഗെവാറിന്റെ ചരമവാർഷികദിനമായ ജൂൺ 21ന് യോഗ ദിനം ആചരിച്ചുവരുന്നത്.

Rashtradoot • 21 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day today, more than one lakh people will practice yoga

5 • PG | 242 • Sqcm | 240751 • AVE | 999.38K • Cir | Top Center

Jaipur

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस आज, एक लाख से अधिक लोग करेंगे योगाभ्यास

टोंक। ग्यारहवां अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस, 2025 आज मनाया जा रहा है। एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य थीम पर आयोजित होने वाले अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के तहत टोंक जिले में एक लाख से अधिक लोग योगाभ्यास करेंगे। जिला प्रभारी सचिव महावीर प्रसाद मीना ने जिला प्रशासन द्वारा योग दिवस पर की गई तैयारियां को लेकर शुक्रवार को कलेक्ट्रेट सभागार में बैठक ली तथा अधिकारियों को सुव्यवस्थित आयोजन को सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। इस दौरान पुलिस अधीक्षक विकास सांगवान, एडीएम रामरतन सौंकरिया, सीईओ परशुराम धानका समेत सभी जिला स्तरीय अधिकारी मौजूद रहे।

- एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य थीम पर आयोजित होने वाले अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के तहत टोंक जिले में एक लाख से अधिक लोग योगाभ्यास करेंगे



जिला प्रभारी सचिव महावीर प्रसाद मीना ने जिला प्रशासन द्वारा योग दिवस पर की गई तैयारियां को लेकर शुक्रवार को कलेक्ट्रेट सभागार में बैठक ली।

राज्य सरकार के निर्देशानुसार इस बार अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन जिले के प्रमुख पर्यटन एवं धार्मिक स्थलों पर किया जाएगा। इसके तहत तहसील टोंक में डॉ. बी.आर. अंबेडकर खेल स्टेडियम के इंडोर हॉल में, देवली तहसील में बीसलपुर बांध पर, मालपुरा उपखंड की डिग्गी तहसील में विजय सागर की पाल, नगर फोर्ट तहसील में मांडकलां, उनियारा तहसील के हाथी भाटा पर योगाभ्यास किया जाएगा। साथ ही, जिले के सभी प्रमुख कस्बों एवं ग्राम पंचायतों में भी बड़ी संख्या में योगाभ्यास के कार्यक्रम आयोजित होंगे।

जिला कलेक्टर डॉ. जितेंद्र कुमार सोनी ने जिले के नागरिकों से अपील की है कि शनिवार को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर अधिक से अधिक संख्या में अपने आसपास आयोजित होने वाले योगाभ्यास कार्यक्रम में शामिल हो और इसे अपनी नियमित दिनचर्या का हिस्सा बनाएं। उन्होंने कहा कि योग हमें शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ्य एवं मजबूत बनाता है।

Rashtradoot • 20 Jun • Ministry of Ayush

Yoga practice before Yoga Day

2 • PG | 49 • Sqcm | 49094 • AVE | 999.38K • Cir | Middle Center

Jaipur

योग दिवस से पूर्व योगाभ्यास

टोंक। भाजपा कार्यकर्ताओ व पदाधिकारियों द्वारा श्यामा प्रसाद मुखर्जी मंडल के तत्वाधान में नेहरू पार्क टोंक में योग अभ्यास किया गया। इस अवसर पर भाजपा जिलाध्यक्ष चन्द्रवीर सिंह चौहान ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने योग को देश ही नहीं पूरे विश्व में स्थान दिलाया है, मोदी ने वसुधैव कुटुंबकम के तहत योग को पूरे विश्व में 21 जून को योग दिवस के रूप में स्थापित किया है, जिससे देश ही नहीं बल्कि विदेशों में भी करोड़ों लोगों को लाभ मिला है।

उन्होंने कहा कि भारत ही नहीं बल्कि पूरे विश्व के लिए यह गर्व की बात है, कि योग प्राचीन काल से लोगों के स्वस्थ रहने में सबसे अधिक प्रभावित दवा के रूप में कारगर साबित हुआ है, जिसे लोग भूलते जा रहे थे। इस अवसर पर पूर्व सभापति लक्ष्मी जैन, नरेश, विष्णु, श्यामा प्रसाद मुखर्जी मण्डल अध्यक्ष भगवान दास, कार्यक्रम जिला संयोजक बीना छामुनिया, सहसंयोजक हरिराम यादव, राजेश, हंसराज धाकड, रत्तीराम पहाड़िया, संजय, चरण, रामावतार धाभाई, महावीर, योग गुरु मदन, शम्भू सहित अन्य मौजूद रहे।

Punjab Kesari • 21 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day today: State level program will be held in SMS Stadium, CM will do

2 • PG | 723 • Sqcm | 36166 • AVE | 370.92K • Cir | Top Left

Jaipur

अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस आज : एसएमएस स्टेडियम में होगा राज्यस्तरीय कार्यक्रम

सीएम जैसलमेर तो डिप्टी सीएम जयपुर में करेंगे योग; उप मुख्यमंत्री प्रेमचंद बैरवा ने लिया एसएमएस स्टेडियम में तैयारियों का जायजा

जयपुर,20 जून (ब्यूरो): अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर शनिवार को प्रदेशभर में योग कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। सत्ता व संगठन ने तैयारियों को अंतिम रूप दे दिया। राज्य स्तरीय कार्यक्रम जयपुर के सवाई मानसिंह स्टेडियम में होगा। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा जैसलमेर में योग करेंगे और तनोट माता के दर्शन कर बीएसएफ के जवानों से मुलाकात करेंगे।

उप मुख्यमंत्री डॉ.प्रेमचंद बैरवा ने शुक्रवार को एसएमएस स्टेडियम पहुंचकर तैयारियों का जायजा लिया। डिप्टी सीएम ने बताया कि प्रधानमंत्री मोदी के सतत प्रयासों के फलस्वरूप



21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में वैश्विक मान्यता प्राप्त हुई है। यह दिवस न केवल भारत में, अपितु विश्वभर में उत्साह एवं उल्लास के साथ मनाया जा रहा है। उप मुख्यमंत्री ने प्रदेशवासियों से अपील करते हुए कहा कि योग को अपने दैनिक जीवन का अनिवार्य अंग बनाएं और समाज में योग के प्रचार-प्रसार हेतु प्रेरक भूमिका निभाएं, ताकि हम सभी मिलकर स्वस्थ राजस्थान एवं समर्थ भारत के निर्माण में अपना सक्रिय योगदान दे सकें।

सीएम दीया सिटी पैलेस में करेंगी योग

उप मुख्यमंत्री दीया कुमारी सिटी पैलेस, उप मुख्यमंत्री प्रेमचंद बैरवा और मंत्री कर्नल राज्यवर्धन सिंह राठौड़ एसएमएस स्टेडियम में आयोजित होने वाले योग दिवस के कार्यक्रम में शामिल होंगे।

प्रभारी मंत्री संबंधित जिलों में रहेंगे

कैबिनेट मंत्री जोगाराम पटेल जयपुर के प्रभारी मंत्री हैं। पार्टी की ओर से जोधपुर में ड्यूटी लगे होने के कारण वे उम्मेद स्टेडियम में होने वाले कार्यक्रम में भाग लेंगे। मंत्री किरोड़ीलाल मीणा भी अलवर के प्रभारी मंत्री हैं। वे विधानसभा क्षेत्र सवाईमाधोपुर में होने वाले योग दिवस के कार्यक्रम में शामिल होंगे। मंत्री गजेंद्र सिंह खींवसर बीकानेर और जैसलमेर के प्रभारी मंत्री हैं, लेकिन वे भी विधानसभा क्षेत्र लोहावट में होने वाले कार्यक्रम में शामिल होंगे। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस संयोजक और सांसद दामोदर अग्रवाल ने बताया कि मंत्रिमंडल सचिवालय ने आदेश निकाले थे। बाद में आयुष विभाग ने सभी मंत्रियों, सांसदों, पूर्व सांसदों, विधायक, पूर्व विधायक और सांसद-विधायक प्रत्याशी सहित 350 लोगों की योग कार्यक्रम में ड्यूटी लगाई थी।

मुख्यमंत्री ने योग गुरु के साथ किया योगाभ्यास

- फिटनेस इन्फ्लूएंसर्स बोले- ब्रश करना जितना जरूरी है योग
- भजनलाल ने कहा-योग को जीवनशैली का हिस्सा बनाएं

योग दिवस से पूर्व मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने योग गुरू और फिटनेस इन्फ्लूएंसर्स के साथ मुख्यमंत्री आवास में योगाभ्यास किया। इस दौरान देश के फेमस योगा एक्सपर्ट ने सीएम के साथ योगा किया। उन्होंने सरकार की ओर से योग के लिए किए जा रहे प्रयासों की सराहना की। योगा एक्सपर्ट ने मुख्यमंत्री आवास में योगा किए जाने के भी रोचक अनुभव बताए। सीएम ने वीडियो जारी कर योगाभ्यास की झलकियों को शेयर किया। उन्होंने कहा कि लोग योग को जीवनशैली का हिस्सा बनाएं और स्वस्थ राजस्थान की परिकल्पना को साकार करें। वहीं, फिटनेस एक्सपर्ट शिवांगी शर्मा ने बताया कि योग लोगों को जोड़ता है। हम इसे घर-घर में फैलाना चाहते हैं। एक्सपर्ट निशि सिंह ने कहा कि मुझे बेहद खुशी है कि हम लोग योगा को इतना प्रमोट कर रहे हैं।

'सीएम हाउस में योग करना अच्छा लगा'

फिटनेस एक्सपर्ट प्रखर गर्ग ने कहा कि सीएम हाउस में योग करना बड़ा अच्छा लगा। जैसे नहाना, ब्रश करना जरूरी है, उसी तरह से योग करना भी जरूरी है। सीएम आवास पहुंचे योगाचार्य ढाकाराम ने कहा कि योग ही है, जो हमें बदलता है। यह हमें खुशी देता है। ऋचा शर्मा ने कहा कि जिस तरह त्योहार में हम खुद को तैयार करते हैं और सजते संवरते हैं और खुद को इंगेज करते हैं। उसी तरह से हमें हेल्थ को अपनी प्रायॉरिटी बनाना चाहिए।

Punjab Kesari • 21 Jun • Ministry of Ayush

Special yoga practice on Yoga Day

4 • PG | 295 • Sqcm | 14765 • AVE | 370.92K • Cir | Bottom Right

Jaipur

योग दिवस पर हुआ विशेष योग अभ्यास



डॉ. मोनिका दुबे ने कराया योग

जयपुर, 20 जून (ब्यूरो):अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में 20 जून शुक्रवार को जगदंबा नगर (वार्ड नंबर 60), करणी विहार मंडल, झोटवाड़ा विधानसभा क्षेत्र, जिला जयपुर शहर में भव्य योग कार्यक्रम आयोजित किया गया।

सुबह 6.30 बजे से 8.30 बजे तक चले इस योग अभ्यास में सैकड़ों योग प्रेमियों, स्थानीय नागरिकों, प्रबुद्ध जनों, माताओं-बहनों और स्कूली छात्र-छात्राओं ने भाग लिया। कार्यक्रम में योग प्रशिक्षक डॉ. श्रीमती मोनिका दुबे ने सभी प्रतिभागियों को विविध आसनों, प्राणायाम और ध्यान के अभ्यास कराए। उन्होंने बताया कि नियमित योगाभ्यास से शारीरिक व मानसिक बीमारियों से बचाव संभव है। विशेष रूप से तनाव, मोटापा, उच्च रक्तचाप और अनिद्रा जैसी समस्याओं में योग अत्यंत प्रभावी है।

कार्यक्रम के आयोजक पं. उमेश उपाध्याय थे। आयोजन में आरएसएस कार्यकर्ता शंकर बागड़ा, सर्वेश्वर चतुर्वेदी, शंकर लाल चौधरी, ओम प्रकाश सिंह, राम पारीक और राम कविया सहित कई सामाजिक कार्यकर्ता उपस्थित रहे। सभी ने योग को जीवन का आवश्यक हिस्सा बनाने और जन-जन तक इसके संदेश को पहुंचाने का संकल्प लिया।

Punjab Kesari • 21 Jun • Ministry of Ayush
Internationa Yoga Day, 2025

5 • PG | 129 • Sqcm | 139252 • AVE | 1.81M • Cir | Top Right

Delhi

निगम ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर किया योग कार्यक्रम



नगर निगम द्वारा आयोजित योग कार्यक्रम में योग करते नागरिक।

नई दिल्ली, (पंजाब केसरी): अंतरराष्ट्रीय योग दिवस केवल एक आयोजन नहीं, बल्कि यह भारत की उस प्राचीन परंपरा का वैश्विक उत्सव है, जिसने पूरी दुनिया को स्वास्थ्य और संतुलन का मार्ग दिखाया है। योग भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर है, जो शरीर, मन और आत्मा को संतुलन प्रदान करता है। नगर निगम द्वारा आयोजित यह पहल नागरिकों के स्वास्थ्य के प्रति हमारी प्रतिबद्धता को दर्शाती है। ये बातें मेयर राजा इकबाल सिंह ने शुक्रवार को 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष में दिल्ली नगर निगम के मुख्यालय, सिविक सेंटर के प्रांगण में आयोजित योग कार्यक्रम के अवसर पर कहीं। कार्यक्रम का उद्देश्य आमजन में योग के प्रति जागरूकता फैलाना और स्वस्थ जीवनशैली को

● नेता सदन ने स्वस्थ समाज के निर्माण के लिए लोगों से प्रतिदिन योग को अपनाने की अपील की

प्रोत्साहित करना था। योग सत्र का शुभारंभ सूर्य नमस्कार से हुआ, जिसके बाद विभिन्न योगासन, प्राणायाम और ध्यान क्रियाएं कराई गईं। मौके पर स्थायी समिति अध्यक्ष सत्या शर्मा नेता सदन, प्रवेश वाही; निगम आयुक्त, अश्विनी कुमार ; अतिरिक्त आयुक्त, जितेंद्र कुमार, अतिरिक्त आयुक्त, पंकज नरेश अग्रवाल उपस्थित थे। दिल्ली नगर निगम ने यह कार्यक्रम सेंट्रल कांउसिल फॉर रिसर्च इन योगा एंड नेचुरपैथी के सहयोग से आयोजित किया।

Punjab Kesari • 21 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day 2025: Yoga is India's gift to the world

4 • PG | 729 • Sqcm | 673992 • AVE | 867.98K • Cir | Bottom Center
Chandigarh

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2025 : योग भारत की ओर से विश्व को उपहार

योग, भारत की प्राचीन परंपरा का एक अमूल्य उपहार है जो शारीरिक, मानसिक और आत्मिक स्वास्थ्य लिए एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान कर तेजी से बदलती दुनिया में आंतरिक शांति और संतुलन का माध्यम बन गया है।

2025 में जब हम 11वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मना रहे हैं, इस वर्ष का थीम 'एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग' वैश्विक स्वास्थ्य और एकजुटता के संदेश को उजागर करता है। यानी हम योग के माध्यम से पूरी दुनिया को स्वस्थ बनाना चाहते हैं। यह थीम भौगोलिक सीमाओं, संस्कृतियों और व्यवसायों से परे एक सांझे आंदोलन को प्रेरित करता है।

वैश्विक मान्यता: योग के जनक माने जाने वाले महर्षि पतंजलि ने लगभग 200 ईसा पूर्व में योगसूत्र की रचना कर योग को व्यवस्थित रूप दिया। हालांकि, एरोबिक्स और बॉडी बिल्डिंग जैसी पश्चिमी व्यायाम पद्धतियों ने लोकप्रियता हासिल की परंतु सदियों से भारत में प्रचलित योग को विश्व मंच पर उतनी मान्यता नहीं मिली। लेकिन प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के अथक प्रयासों की बदौलत योग को 'जीवन जीने के तरीके' के रूप में स्वीकार किया गया है और अंतर्राष्ट्रीय मंच पर भारत को एक अनूठी पहचान मिली।

27 सितंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा में अपने ऐतिहासिक संबोधन में पी.एम. मोदी ने 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाने का प्रस्ताव रखा। तीन महीनों से भी कम समय में, 11 दिसंबर 2014 को, संयुक्त राष्ट्र महासभा के 193 सदस्य देशों तथा 173 सह-प्रायोजक देशों ने इस प्रस्ताव को सर्वसम्मति से पारित किया। यू.एन.जी.ए. ने सहमति व्यक्त करते हुए योग को स्वास्थ्य और कल्याण के लिए एक समग्र पद्धति के रूप में मान्यता दी।

10 साल बाद, यू.एन.जी.ए. के अध्यक्ष डेनिस फ्रांसिस ने योग को 'संयुक्त राष्ट्र के लिए एक शक्तिशाली रूपक' बताते हुए इसके महत्व को रेखांकित किया। इस प्रकार आधुनिक दुनिया में शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को दूर करने में योगिक अभ्यासों की शक्ति को रेखांकित किया।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का वैश्विक प्रभाव : अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस ने योग के महत्व और महत्ता के बारे में जागरूकता में महत्वपूर्ण योगदान दिया है, इसलिए दुनिया भर से अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस समारोहों में भारी भागीदारी इस बात का प्रमाण है

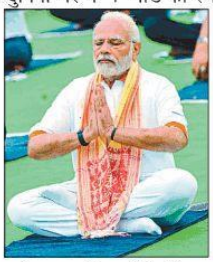


सतनाम सिंह संधू
(संसद सदस्य, राज्यसभा)

कि दुनिया ने अब योग को स्वीकार कर लिया है और इसे मना रही है।

विश्व स्तर पर साल 2024 में लगभग 24.53 करोड़ लोगों ने योग दिवस में सक्रिय रूप से भाग लिया। सोशल मीडिया पर 34,890,990 करोड़ से अधिक लोगों ने सहभागिता की जबकि सामुदायिक रेडियो के माध्यम से 26 लाख लोगों तक इसकी पहुंच बनी। 177 संयुक्त राष्ट्र सदस्य देशों ने भारत की पहल को अपना समर्थन दिया। अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर, भारतीय दूतावासों और प्रमुख योग संस्थानों ने लगभग 545,000 लोगों को इसमें शामिल किया। यह व्यापक भागीदारी पहल के व्यापक प्रभाव को रेखांकित करती है।

भारत के लिए योग अर्थव्यवस्था को आकार देना: आज की तेज रफ्तार दुनिया में जहां योग शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य का समर्थन करता है वहीं योग ने पिछले एक दशक में दुनिया भर में लाखों लोगों के दिलों और घरों में जगह बनाई है। इसमें कोई आश्चर्य की बात नहीं है कि एक नई योग अर्थव्यवस्था योग पर्यटन के विकास, योग रिट्रीट और रिसॉर्ट्स की स्थापना और संबंधित परिधान और उपकरणों के लिए तेजी से बढ़ते बाजार के साथ नए रोजगार के अवसर पैदा कर रही है।



विकास की संभावना : कक्षाओं, शिक्षक प्रशिक्षणों, रिट्रीट और उत्पादों सहित वैश्विक योग उद्योग का मूल्य अब 88 बिलियन अमरीकी डॉलर से अधिक है, जिसका 2025 तक 215 बिलियन से अधिक होने का अनुमान है। आयुष शिक्षा और प्रशिक्षण को बढ़ावा देने वाली सरकारी पहल उद्योग की मांगों को पूरा करते हुए कुशल कार्यबल को बढ़ावा दे रही है। आयुष क्षेत्र में निकट भविष्य में लगभग 3 मिलियन रोजगार के अवसर पैदा करने की संभावना है।

भारत में 755,780 से अधिक रजिस्टर्ड आयुष चिकित्सक हैं जो पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों और समग्र स्वास्थ्य सेवा में देश की मजबूत नींव को दर्शाता है। कौशल विकास और उद्यमिता मंत्रालय के तहत ब्यूटी एंड वेलनेस सैक्टर स्किल काऊंसिल के माध्यम से स्किल इंडिया मिशन ने 23 जून, 2022 तक 1.30 लाख छात्रों को योग इंस्ट्रक्टर और ट्रेनर के रूप में प्रशिक्षित किया है। आयुष विभाग ने योग चिकित्सकों के लिए योग प्रमाणन बोर्ड की स्थापना की है। भारत में 100 से अधिक प्रमुख संस्थानों और विदेशों में 10 संस्थानों को इस बोर्ड से प्रमाणपत्र प्रदान किया गया है।

सुझाव: युवाओं के बीच योग और आयुष दोनों को एक करियर विकल्प के रूप में बढ़ावा दिया जा सकता है जो भारतीय युवाओं के लिए वैश्विक रोजगार के अवसर खोल सकता है। इसके अतिरिक्त, योग को निवारक स्वास्थ्य उपकरण के रूप में बढ़ावा देने की आवश्यकता है जो एक स्वस्थ जीवन शैली विकसित करने पर ध्यान केंद्रित करता है जो आपको विभिन्न बीमारियों से बचाता है। शारीरिक शिक्षा भारतीय शिक्षा का अभिन्न अंग है, इसलिए योग को स्कूली पाठ्यक्रम का हिस्सा बनाया जाना चाहिए।

Punjab Kesari • 21 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day 2025

8 • PG | 84 • Sqcm | 90968 • AVE | 1.81M • Cir | Middle Right

Delhi

191 देशों में योग दिवस कार्यक्रम आयोजित करेगा : आईसीसीआर

नई दिल्ली, (पंजाब केसरी) अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर भारत शनिवार को विश्वभर के 1,300 शहरों में योग कार्यक्रमों का आयोजन करेगा। इन कार्यक्रमों से देश की प्राचीन परंपरा और सौम्य ताकत को प्रदर्शित किया जाएगा।

भारतीय सांस्कृतिक संबंध परिषद (आईसीसीआर) द्वारा शुक्रवार को जारी एक बयान के अनुसार, पाकिस्तान स्थित भारतीय उच्चायोग भी इस अवसर पर इस्लामाबाद में योग कार्यक्रम आयोजित कर रहा है। बयान के अनुसार आईसीसीआर की महानिदेशक के. नंदिनी सिंगला ने कहा, अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की 10वीं वर्षगांठ पर हम दुनिया के लगभग हर देश को योग से जोड़ रहे हैं।

अमेरिका जैसे देशों में कई शहरों में कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं। इसमें कहा गया है कि आईसीसीआर 21 जून को 191 देशों में 1,300 से अधिक स्थानों पर 2,000 से अधिक योग कार्यक्रम आयोजित करेगी। सिंगला ने बताया कि आईसीसीआर 'योग बंधन' नामक विशेष कार्यक्रम भी आयोजित कर रही है, जिनमें ब्राजील, अर्जेंटीना, रूस, चीन, दक्षिण अफ्रीका, मलेशिया, श्रीलंका, इंडोनेशिया, सिंगापुर और दक्षिण कोरिया सहित 15 देशों के 17 योग गुरुओं और प्रशिक्षकों की भागीदारी रहेगी। दिल्ली में ऐसे विदेशी योग गुरु जंतर मंतर, कुतुब मीनार, पुराना किला और हुमायूं के मकबरे पर कार्यक्रम का नेतृत्व करेंगे।

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 शुरु कर दी है। इस अवसर 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 सिंह शेखावत इस दौरान राजस्थान के जोधपुर स्थित ऐतिहासिक मेहरानगढ़ किले में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम में भाग लेंगे।



50 से अधिक सांस्कृतिक स्थलों पर भी योग सत्र आयोजन किया जाएगा

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), हुमायूं का मकबरा, पुराना किला और सफदरजंग मकबरा (दिल्ली), जलियांवाला बाग (अमृतसर), चित्तौड़गढ़ और कुंभलगढ़ किला (राजस्थान), लेह पैलेस (लद्दाख), परी महल (श्रीनगर), बेकल किला (केरल), और हजारद्वारी और कूचबिहार महल (पश्चिम बंगाल) में भी कार्यक्रम का आयोजन होगा।

Surya • 21 Jun • Ministry of Ayush

Students of Sri Sai Saraswati Vidyaniketan School at LB Stadium on International Yoga Day

6 • PG	126 • Sqcm	75691 • AVE	40K • Cir	Middle Left

Hyderabad

అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం ఎల్బీ స్టేడియంలో శ్రీ సాయి సరస్వతి విద్యానికేతన్ పాఠశాల విద్యార్థులు

- యోగాసనాల వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను తెలిపిన భారత్ స్కౌట్స్ అండ్ గైడ్స్ విద్యార్థులు



జూబ్లీహిల్స్, మేజర్ న్యూస్: 11వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా శుక్రవారం లాల్ బహదూర్ స్టేడియంలో యోగా దినోత్సవం నిర్వహించారు. ఈ వేడుకల్లో శ్రీ సాయి సరస్వతి విద్యా నికేతన్ పాఠశాలలో చదువుతున్న భారత్ స్కౌట్స్ అండ్ గైడ్స్ విద్యార్థిని విద్యార్థులు పాల్గొని యోగాసనాల వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను , యోగ శారీరకంగా, మానసికంగా మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుందనే విషయాన్ని విద్యార్థులు తమ ఆసనాల ద్వారా తెలియజేశారు. ఈ వేడుకకు ముఖ్య అతిథులుగా మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్య నాయుడు, తెలంగాణ గవర్నర్ జిష్ణు దేవ్ వర్మ, కేంద్ర బొగ్గు గనుల శాఖ మంత్రి కిషన్ రెడ్డి హాజరయ్యారు. ఈ వేడుకలకు శ్రీ సాయి సరస్వతి విద్యానికేతన్ పాఠశాలను ఆహ్వానించినందుకు పాఠశాల వ్యవస్థాపకులు శిరీష భవాని శంకర్ హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ముస్ముందు ఇలాంటి వేడుకలకు ఆహ్వానం లభించాలని ఆకాంక్షించారు.

Surya • 21 Jun • Ministry of Ayush

Yoga asanas with skating at Gymkhana grounds on International Yoga Day

4 • PG | 108 • Sqcm | 64717 • AVE | 40K • Cir | Bottom Left

Hyderabad

అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా జింఖానా గ్రౌండ్స్‌లో స్కేటింగ్‌తో యోగాసనాలు

హైదరాబాద్, మేజర్ న్యూస్: కాలానికి ఒక సృజనాత్మక విధానం - శరీర సమతుల్యత, వ్యాయామం, మనస్సు మరియు శరీర సమన్వయం, జీవనశైలి మరియు ఫిట్‌నెస్ యొక్క శాశ్వత భారతీయ కళ - యోగా - సికింద్రాబాద్‌లోని జింఖానా గ్రౌండ్స్ స్కేటింగ్ రింక్‌లో అర్జున అవార్డు గ్రహీత అనుప్ కుమార్ యమ శిక్షణ పొందిన హైదరాబాద్ యువ స్కేటర్లతో స్కేట్స్‌నుప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమమం తెలంగాణ స్పోర్ట్స్ అథారిటీ VC & MD శ్రీమతి సోని బాలా దేవి కలిసి ఎన్ సుధాకర్ రావు DYSO హైదరాబాద్, నిర్వహించారు .యోగా మరియు స్పోర్ట్ స్కేటింగ్ యొక్క చక్కటి సమ్మేళనం పైన పేర్కొన్న రెండు కళల యొక్క సహజ లక్షణాలతో రూపుదిద్దుకుంటుంది, ఇక్కడ శరీర సమతుల్యత, మనస్సు మరియు శరీర సమన్వయం, ఫిట్‌నెస్ మరియు వశ్యత వెదజల్లుతాయి, శరీరంలోని ప్రతి భాగాన్ని పూర్తిగా



ఉపయోగించు కుంటాయి.ఆధునిక స్కేటింగ్ కళతో కలిసిన యోగా కళ నేడు అత్యున్నత స్థాయిలో కళల సహకారాన్ని ప్రదర్శిస్తుంది.

Chapte Chapte • 21 Jun • Ministry of Ayush

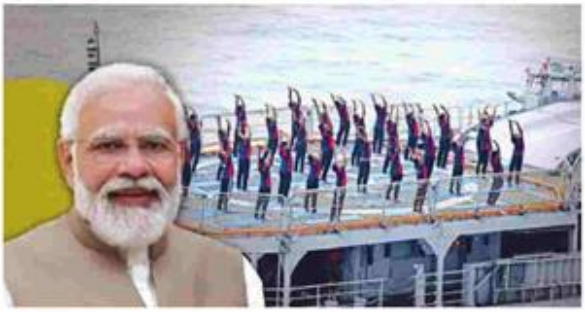
PM will celebrate international yoga day in Visakhapatnam

1 • PG | 234 • Sqcm | 53838 • AVE | 352.5K • Cir | Bottom Left
Kolkata

विशाखापत्तनम में आज पीएम मनाएंगे अंतरराष्ट्रीय योग दिवस, नेवी के जवानों के साथ करेंगे योग

विशाखापत्तनम, 20 जून। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी शनिवार को आंध्र प्रदेश के विशाखापत्तनम में आयोजित 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम में भाग लेंगे। यह आयोजन बंदरगाह शहर के आरके बीच से भोगपुरम तक फैले 26 किलोमीटर लंबे क्षेत्र में आयोजित किया जा रहा है, जिसे अब तक का सबसे बड़ा योग आयोजन माना जा रहा है। इस भव्य आयोजन में तीन लाख से अधिक लोगों के एक साथ योग करने की संभावना है, और इसका उद्देश्य कई वर्ल्ड रिकॉर्ड्स स्थापित करना है, जिनमें गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड शामिल है।

कार्यक्रम सुबह 6.30 बजे से 7.45 बजे तक चलेगा। इसे एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग की थीम पर आयोजित किया जा रहा है।



नौसेना की ओर से जारी बयान के अनुसार, इस योग सत्र में 11,000 से अधिक नौसेना कर्मी और उनके परिवार भी भाग लेंगे। यह सत्र विशाखापत्तनम के प्रसिद्ध आरके बीच पर आयोजित होगा, जहां नौसेना युद्धपोतों पर भी योग अभ्यास किया जाएगा। यह आयोजन भारतीय नौसेना की राष्ट्रीय प्रतिबद्धता और अनुशासन का प्रतीक भी होगा।

दूसरी ओर, योग दिवस से पहले, आंध्र प्रदेश सरकार ने योगांध्र नामक एक महीने तक चलने वाला जागरूकता अभियान चलाया, जिसका उद्देश्य योग के महत्व को आम जनता तक पहुंचाना रहा। इस अभियान के माध्यम से राज्य सरकार ने योग को घर-घर तक पहुंचाने और सामूहिक भागीदारी को सुनिश्चित करने का प्रयास किया।

अधिकारियों के अनुसार, इस ऐतिहासिक आयोजन में भाग लेने के लिए अब तक राज्य, देश और दुनिया भर से 2.39 करोड़ से अधिक पंजीकरण हो चुके हैं। मुख्यमंत्री की ओर से दी गई जानकारी के अनुसार, अकेले विशाखापत्तनम के आरके बीच से 3.19 लाख लोग एक साथ योग करने में सक्षम होंगे। इसके अतिरिक्त, पूरे राज्य में लगभग 1 लाख केंद्रों पर योग सत्र आयोजित किए जा रहे हैं।

राज्य सरकार ने 130,000 से अधिक स्थानों की पहचान कर योग गतिविधियों के लिए पंजीकरण कराया है। वहीं विशाखापत्तनम में 30,000 अतिरिक्त लोगों के लिए वैकल्पिक व्यवस्था भी की गई है, ताकि बारिश या आपात स्थिति में कार्यक्रम बाधित न हो। हालांकि मौसम विभाग ने बारिश की कोई चेतावनी नहीं दी है, लेकिन मुख्यमंत्री ने अधिकारियों को सतर्क रहने और हर परिस्थिति के लिए तैयार रहने के निर्देश दिए हैं।

इस अवसर पर 25,000 से अधिक आदिवासी छात्र 108 मिनट तक सूर्य नमस्कार करेंगे, जिसका उद्देश्य एक साथ सबसे अधिक लोगों द्वारा सूर्य नमस्कार करने का विश्व रिकॉर्ड बनाना है।

इस आयोजन को सफल बनाने के लिए राज्य सरकार, केंद्रीय एजेंसियां, सेना, स्थानीय प्रशासन और स्वयंसेवी संस्थाएं मिलकर कार्य कर रही हैं। प्रधानमंत्री मोदी की उपस्थिति इस कार्यक्रम को राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर विशेष पहचान दिलाने जा रही है।

Andhra Jyothi • 21 Jun • Ministry of Ayush

Yoga Day is celebrated in 191 countries today

2 • PG | 662 • Sqcm | 297733 • AVE | 642.46K • Cir | Middle Right

Hyderabad

191 దేశాల్లో నేడు యోగా దినోత్సవం

న్యూఢిల్లీ, జూన్ 20 : అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 191 దేశాల్లోని 1300 నగరాల్లో శనివారం ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నారు. పాకిస్థాన్‌లోని ఇస్లామాబాద్‌లో కూడా భారత హైకమిషన్ యోగాపై ఒక ప్రత్యేక కార్యక్రమం నిర్వహించనున్నట్లు భారత సాంస్కృతిక సంబంధాల మండలి(ఐసీసీఆర్) శుక్రవారం విడుదల చేసిన ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. కేంద్ర విదేశీ వ్యవహారాల శాఖలో ఈ మండలి ఒక భాగం. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ పదో వార్షికోత్సవం సందర్భంగా దాదాపు ప్రపంచంలోని ప్రతి దేశంలో యోగా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు ఐసీసీఆర్ డైరెక్టర్ జనరల్ కె. నందిని సింగ్లా ఈ సందర్భంగా తెలిపారు. అమెరికా వంటి కొన్ని దేశాల్లో పలు నగరాల్లో ఈ కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు ఆమె ప్రకటించారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 1300 ప్రాంతాల్లో 2000కు పైగా కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నారు. బ్రెజిల్, అర్జెంటీనా, రష్యా, చైనా, దక్షిణాఫ్రికా, మలేషియా, శ్రీలంక, ఇండోనేషియా, సింగపూర్, దక్షిణ కొరియా వంటి 15 దేశాల నుంచి వచ్చిన 17 మంది యోగా గురువుల ఆధ్వర్యంలో మన దేశంలో 'యోగా బంధన్' పేరిట ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నారు. ఢిల్లీలోని జంతర్ మంతర్, కుతుబ్ మినార్, పురానా ఖిల్లా, హుమాయూన్ టూంబ్ వంటి చోట్ల వీరి ఆధ్వర్యంలో యోగా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తారు. లఖ్‌నవూ, అయోధ్య, వారాణసీ, జైపుర్, జోధ్‌పూర్, భోపాల్, గ్వాలియర్ వంటి నగరాల్లోని ప్రసిద్ధ ప్రాంతాల్లో 'యోగా బంధన్' కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తారు. మన యోగాను నేర్చుకున్న విదేశీయులు నేడు మన దేశంలో యోగా కార్యక్రమాలకు నాయకత్వం వహించేందుకు రావడం విశేషమని ఐసీసీఆర్ డైరెక్టర్ జనరల్ పేర్కొన్నారు. ఈ ఏడాది యోగా దినోత్సవ థీమ్‌గా 'యోగా ఫర్ వన్ ఎర్త్, వన్ హెల్త్'ని నిర్ణయించారు.

Andhra Jyothi • 21 Jun • Ministry of Ayush

Today Yoga day

8 • PG | 86 • Sqcm | 23776 • AVE | 22.84K • Cir | Top Left

Bengaluru



యోగా చేస్తున్న పతంజలి సభ్యులు

నేడు విశ్వయోగా దినోత్సవం

బళ్లారి సిటీ,జూన్ 20(ఆంధ్రజ్యోతి): విశ్వయోగా దినోత్సవానికి ఏర్పాట్లు పూర్తయ్యాయి. శనివారం విజయనగరం జిల్లా హొసపేటలో 11వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం ప్రయుక్తంగా పతంజలి యోగా కమిటీ స్థానిక 40కి పైగా ప్రభుత్వ -ప్రైవేట్ సంఘం సంస్థలు , పాఠశాల, కాలేజీ కార్పొరేట్ సంస్థల్లో యోగా నిర్వహించనున్నట్లు పతంజలి యువ భారత్ రాష్ట్ర ప్రముఖుడు కిరణ్‌కుమార్ తెలిపారు. ఉదయం 8గంటలను నుంచి 9వరకు ఏకకాలంలో యోగా శిబిరాన్ని నిర్వహించనున్నారు. పతంజలి యోగా కమిటీ గత ఏడాది వందల కొద్ది శిక్షణ పొందిన ఉపాధ్యాయులు విశ్వయోగా దినోత్సవ నియమావలి ప్రకారం శిస్తు బద్ధంగా క్యాంప్ నిర్వహించనున్నారు. పతంజలి యువ భారత్ రాష్ట్ర ప్రభారి కిరణ్ కుమార్ ముందుగా జిల్లాలో 28కిపైగా అధిక యోగ కేంద్రాల్లో శిబిరాలు సక్రియంగా నిరంతరంగా నిర్వహిస్తున్నాయన్నారు. జిల్లాపంచాయతీ శాఖ వివిధ సంఘాల ఆధ్వర్యంలో ప్రీడం పార్క్‌లో నిర్వహిస్తున్నారు. పతంజలి యోగా కమిటీ రాష్ట్ర యువ ప్రభారి కిరణ్ కుమార్ యోగ కక్షకు మార్గదర్శకత్వం వహిస్తారు.

Hari Bhoomi • 21 Jun • Ministry of Ayush

Internationa Yoga Day, 2025

9 • PG | 420 • Sqcm | 252028 • AVE | 345.96K • Cir | Bottom Center

Delhi

जीवन शैली संबंधी बीमारियों को दूर भगाता है योग





डॉ. मोनिका हीरा
प्राकृतिक चिकित्सक, योग और आहार विशेषज्ञ

दैनिक जीवन में काम की व्यस्तता, तनाव, असंतुलित आहार आदि के कारण मन और शरीर दोनों स्थिरता नहीं रहती जिसके कारण वर्ष जीवन शैली संबंधी बीमारियां बढ़ती जा रही है। अक्सर जीवन शैली संबंधी बीमारियों से ग्रस्त होने पर भी हम आप अपनी सेहत का ध्यान देना बंद कर देते हैं लेकिन इसके विपरीत जरूरत है अपनी सेहत का ख्याल बहुत अच्छे से रखने की। इसकी पूर्ति का मात्र एक संपूर्ण तरीका है योग।

जीवन शैली संबंधी बीमारियों में उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मोटापा, हृदय संबंधी रोग, डिप्रेशन शामिल

धरती स्वस्थ होगी तो व्यक्ति भी स्वस्थ रहेगा : मन और शरीर दोनों को स्थिर रखने के लिए हर साल 21 जून को विश्व भर में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है। इस वर्ष 21 जून को 11 अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने जा रहे हैं। हर साल योग दिवस पर एक खास थीम के साथ मनाया जाता है इस साल की थीम है "एक पृथ्वी और एक स्वास्थ्य के लिए योग"। इस थीम का अर्थ है कि हम सब की सेहत इस धरती के स्वास्थ्य से जुड़ी है जब धरती स्वस्थ होगी तो व्यक्ति भी स्वस्थ रहेगा।

योग से नियंत्रण संभव

योग में विभिन्न आसन, प्राणायाम,मुद्रा, षट्कर्म आदि के द्वारा इन बीमारियों को नियंत्रण में लाया जाना संभव हो पाया है। मधुमेह जोकि एक मेटाबॉलिक डिसऑर्डर है इसमें रक्त में शर्करा की मात्रा बढ़ जाती है। इसे नियंत्रित करने के लिए मुख्य आसान मंडूकासन, पश्चिमोत्तानासन, अर्धमत्स्येंद्रासन, गोमुखासन आदि है।

हृदय संबंधी रोग

- हृदय संबंधी रोग, व्यक्ति के हृदय व रुधिर वाहिनियों प्रभावित होते हैं। ऐसी स्थिति उत्पन्न होने पर व्यक्ति को शवासन, बालासान, मकरासान, अर्धमत्स्येंद्रासन, अर्धचक्रासन आदि करे परंतु उसे प्रथम प्राण मुद्रा व अपान मुद्रा करना अत्यधिक लाभप्रद है।
- मोटापा आज के समय में अत्यधिक गंभीर परेशानी बन चुका है। हर व्यक्ति जो मोटापे से ग्रस्त है मोटापा कम करने के लिए कई तरह के सप्लीमेंट केमिकल आदि का प्रयोग कर रहा है।

मोटापा कम करने के लिए करें ये आसन



जिसके कारण मोटापा तो कम नहीं होता लेकिन कई तरह की गंभीर बीमारियों का सामना करना पड़ता है। इसके लिए सूर्य नमस्कार, भुजंगासन, वज्रासन मकर आसन आदि करना आवश्यक है साथ ही प्रतिदिन कपालभाति , भास्त्रिका प्राणायाम, भामरी प्राणायाम आदि करना चाहिए । मुद्रा में वरुण मुद्रा व अपान मुद्रा लाभप्रद है। आज की स्थिति में जिस प्रकार जीवन शैली संबंधी रोग बढ़ते जा रहे हैं, वहां यह भी देखा जा रहा है कि लोग आज भी विभिन्न केमिकल व दवाइयां के द्वारा इन बीमारियों को ठीक करने की कोशिश करते हैं लेकिन उन्हें असफल ही प्राप्त होती है।



Hari Bhoomi • 21 Jun • Ministry of Ayush
International Yoga Day, 2025

8 • PG | 124 • Sqcm | 74304 • AVE | 345.96K • Cir | Bottom Center

Delhi

दक्षिण अफ्रीका में योग दिवस मनाया जाएगा

दक्षिण अफ्रीका में शनिवार को हजारों योग प्रेमी 'अंतरराष्ट्रीय योग दिवस' (आईडीवाई) के अवसर पर यूनेस्को विश्व धरोहर स्थल 'क्रैडल ऑफ ह्यूमनकाइंड' में एकत्र होंगे। इस आयोजन में योग विशेषज्ञ भी भाग लेंगे।



जोहानिसबर्ग में भारत के महावाणिज्य दूत महेश कुमार ने कहा, "यह स्थल सांस्कृतिक और मानव इतिहास की दृष्टि से अत्यंत मूल्यवान है। यहां योग दिवस मनाना प्राचीन भारतीय दर्शन और मानवता एवं प्रकृति के साथ सामंजस्य की भावना को दर्शाता है। कुमार ने पिछले वर्ष वांडरर्स स्टेडियम में योग दिवस का नेतृत्व किया था, जहां 8,000 से अधिक लोग शामिल हुए थे। उन्होंने कहा, " 'योग' संस्कृत शब्द 'युज' से निकला है, जिसका अर्थ है 'जोड़ना'। यह मन, शरीर और पर्यावरण के बीच संतुलन को दर्शाता है।" आईडीवाई के 11वें संस्करण से पहले, भारतीय उच्चायोग और इसके कर्मचारियों ने प्रिटोरिया, जोहानिसबर्ग और डरबन में कई स्थानों पर योग कार्यक्रम आयोजित किए हैं।

Dainik Jagran • 21 Jun • Ministry of Ayush

Internationa Yoga Day, 2025

4 • PG | 911 • Sqcm | 2304066 • AVE | 1.14M • Cir | Top Right

Delhi

बातचीत

योग से तन-मन स्वस्थ होता है। इसीलिए 12 घंटे की शूटिंग करने वाले छोटे पर्दे के कई सितारों ने ऊर्जा के साथ बेहतर सेहत और मानसिक शांति की तलाश में योग का सहारा लिया। 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर कुछ सितारों ने साझा किए अपने अनुभव...

योग की बदौलत है चेहरे पर चमक

धारावाहिक हाणू की उलटन पलटन में कटोरी अम्मा की भूमिका निभाने वाली 64 वर्षीय अभिनेत्री हिमानी शिवपुरी अपनी ऊर्जा और चेहरे की चमक का श्रेय योग को देती हैं। वह कहती हैं, 'मेरे जीवन में तो योग बचपन से ही शामिल हो गया था, जब मैं पापा को योग करते हुए देखती थी। उनके साथ योग किया, फिर जब एनएसडी (नेशनल स्कूल आफ ड्रामा) में आई तो वहां हमारी योग की क्लासेज होती थीं। उसके बाद सुबह उठकर योग करना एक आदत सी बन गई। सुबह उठने के बाद थोड़ा पानी पीती हूं, उसके बाद फ्रेश होकर योग करना शुरू करती हूं। जिस दिन योग नहीं करती हूं, उस दिन कुछ अधूरा-अधूरा सा लगता है। मुझे कोरोना हो गया था, उससे उबरने में योग ने बहुत मदद की। हमारे देश को ही नहीं, पूरी दुनिया को फिट बनाने के लिए योग महत्वपूर्ण है। अन्य व्यायाम भी हमें स्वस्थ बनाते हैं, लेकिन योग जीने का एक तरीका है। लोग मुझसे कहते हैं कि आपमें अभी भी इतनी ऊर्जा और चेहरे पर चमक है, उसका श्रेय मैं योग को दूंगी।'



• टीम ऐड टीवी

ध्यान लगाने से दूर होती है थकान



• टीम शेमारू उमंग

धारावाहिक बड़ी हवेली की छोटी ठकुराइन शो की अभिनेत्री दीक्षा धामी बताती हैं, 'जब मैं नौवीं कक्षा में थी, तब मम्मी को योग करते देख मुझे भी प्रेरणा मिली थी। मैंने कपालभाति और अनुलोम-विलोम से योग किया था। बीच में मैंने योग छोड़ दिया था, तब मुझे फर्क साफ महसूस हुआ। जल्दी थकान हो जाती थी। तब मैंने योग करना फिर से शुरू किया तो शरीर हल्का और दिमाग फ्रेश लगने लगा। उसके बाद से योग जीवन का अहम हिस्सा बन चुका है। एक बार शूटिंग सेट पर मुझे बहुत थकान महसूस हो रही थी, तब मैंने अपने कमरे में जाकर थोड़ा ध्यान लगाया। फिर ताजगी महसूस हुई और मन शांत हो गया। मैं सुबह आधे घंटे योग करती हूं, फिर शूटिंग सेट पर लंच के दौरान भी समय निकाल लेती हूं। फिट इंडिया और फिट वर्ल्ड का सपना योग के बिना अधूरा है।'

प्रियंका सिंह/दीपेश पांडेय

शांत रहना आ गया

धारावाहिक उफफ...ये लव है मुश्किल में कैरी शर्मा की भूमिका निभाने वाली अभिनेत्री आशी सिंह बताती हैं, 'पहले मैं योग को अधिक गंभीरता से नहीं लेती थी। कोरोना काल के दौरान दिमाग में बहुत सारी ऊटपटांग चीजें आती थीं, तब मैंने योग करना शुरू किया था। तीन महीने बाद मैंने अंदरूनी बदलाव देखा। मैं ज्यादा शांति और संयम महसूस करने लगी। उसके बाद योग मेरी जिंदगी का नियमित हिस्सा बन गया। सुबह उठने के बाद मैं गर्म पानी पीती हूं। इसके बाद फ्रेश होकर करीब एक घंटे योग करती हूं। मैं देखती हूं कि जिम या किसी और ट्रेनिंग में कराए जाने वाले चाइल्ड पोज, हैप्पी चाइल्ड पोज और ब्रिज जैसे ज्यादातर अभ्यास इसी से प्रेरित हैं, उन्हें बस अंग्रेजी नाम दे दिए गए हैं। हमारे 12-12 घंटे की शूटिंग शेड्यूल में, योग से हमें न सिर्फ ऊर्जा, बल्कि मानसिक रूप से बहुत शांति भी मिलती है।



• टीम सोनी

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 विभिन 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 कांप्लेक्स 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 बढ़चढकर हिस्सा लेंगे।

आयोजन से जुड़े त्रिलोक कुमार, सतबीर कोहली व सुमन 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।

Deshbandhu • 21 Jun • Ministry of Ayush

Blood donation camp organized on the occasion of International Yoga Day

8 • PG | 279 • Sqcm | 234133 • AVE | 325.52K • Cir | Middle Right

Delhi

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर रक्तदान शिविर का आयोजन



मोदीपुरम, 20 जून (देशबन्धु)। सरदार वल्लभभाई पटेल कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय, मेरठ स्थित चिकित्सालय पर अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में मवाना चेरिटेबल ब्लड सेंटर के सहयोग से रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। उद्घाटन कुलपति डॉ. के. के. सिंह ने फीता काटकर किया। अपने प्रेरणादायी संबोधन में उन्होंने युवाओं से नियमित रूप से रक्तदान करने का आह्वान करते हुए इसे 'मानवता की सबसे बड़ी सेवा' बताया। उन्होंने विद्यार्थियों से इस नेक कार्य में आगे आने की अपील की। कुलसचिव डॉ. रामजी सिंह ने भी सहभागिता करते हुए कहा कि इस प्रकार के आयोजन छात्रों में सामाजिक दायित्व और सेवा भावना को बढ़ावा देते हैं। चिकित्सालय प्रभारी डॉ. अमित वर्मा ने बताया कि रक्तदान शिविर के आयोजन में विश्वविद्यालय के विभिन्न महाविद्यालयों, छात्र कल्याण विभाग, राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई और स्वयंसेवकों का पूर्ण सहयोग प्राप्त हुआ। शिविर में विश्वविद्यालय के शिक्षकों, कर्मचारियों और विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। इस दौरान डॉ. दिव्यांशु सेंगर द्वारा प्रतिभागियों को नि:शुल्क स्वास्थ्य परामर्श भी प्रदान किया गया।

शिविर के दौरान 70 यूनिट से अधिक रक्त संग्रहित किया गया, जिसे मवाना चेरिटेबल ब्लड सेंटर को सौंपा गया। कार्यक्रम के सफल आयोजन में डा डी के सिंह, डॉ. रविन्द्र कुमार, डॉ. विवेक, डॉ. आर. एस. सेंगर, डॉ. तरुण सरकार, डा विपिन कुमार, रजनीश वर्मा, देवेन्द्र भाटी, छोटू, दर्शन सिंह, अजय, अरुण, कविता एवं हरवीर सिंह की उपस्थिति उल्लेखनीय रही।

Deshbandhu • 21 Jun • Ministry of Ayush

Vice Chancellor held a meeting regarding Yoga Day

4 • PG | 112 • Sqcm | 94468 • AVE | 325.52K • Cir | Middle Left
Delhi

योग दिवस को लेकर कुलपति ने की बैठक

मेरठ। सरदार वल्लभभाई पटेल कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय में आज कुलपति प्रोफेसर के के सिंह की अध्यक्षता में योग दिवस पर होने वाले कार्यक्रमों की समीक्षा के लिए बैठक का आयोजन किया गया इस बैठक में कुलपति प्रोफेसर के के सिंह ने कल होने वाले सभी कार्यक्रमों के बारे में आवश्यक दिशा निर्देश दिए और कहा कि सभी महाविद्यालय के छात्र-छात्रा शिक्षक एवं कर्मचारी सभी स्टेडियम के मैदान पर इकट्ठे होकर योग करेंगे साथ ही कृषि विश्वविद्यालय के कार्य क्षेत्र में आने वाले जिलों के कृषि विज्ञान केदो द्वारा अपने कार्य क्षेत्र के पांच पांच गांव में जाकर किसानों के बीच योग करेंगे।

Prahar • 21 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day celebrated with a 2-day yoga program at Shri Samarth Vyayam Mandir, Shivaji P...

3 • PG	17 • Sqcm	4805 • AVE	215K • Cir	Top Left

Mumbai



आंतरराष्ट्रीय निसर्गोपचार संघटनेने मुंबईतील देशभरातील राष्ट्रीय उपक्रमाचे सहभागी होण्यापूर्वी दादर येथील शिवाजी पार्क येथील श्री समर्थ व्यायाम मंदिर येथे २ दिवसांच्या योग कार्यक्रमासह आंतरराष्ट्रीय योग दिन साजरा केला. (छाया : अरुण पाटील)

Prahar • 21 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day organised in Haryana today

3 • PG | 54 • Sqcm | 15030 • AVE | 215K • Cir | Middle Left

Mumbai

हरियाणात आज आंतरराष्ट्रीय योग दिनाचे आयोजन



◆ हरियाणा (प्रतिनिधी):

हरियाणा सरकारकडून कुरुक्षेत्रात राज्य आंतरराष्ट्रीय योग दिनाच्या समारंभाचे आयोजन केले आहे. शनिवारी होणाऱ्या या कार्यक्रमात प्रमुख पाहुणे म्हणून हरियाणाचे मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी उपस्थित राहणार आहेत. या कार्यक्रमात सहभागी होण्यासाठी योगगुरू बाबा रामदेवही उपस्थित राहणार आहेत.

तसेच आरोग्य मंत्री आरती सिंह राव या हरियाणा योग आयोग आणि आयुष विभागाच्या "योग युक्त, नशा मुक्त हरियाणा" या थीमसह हरियाणा राज्यस्तरीय समारंभाचे अध्यक्षस्थान भूषवणार आहे. त्याचप्रमाणे हरियाणा सरकार पतंजली योगपीठ, हरिद्वार आणि जिल्हा प्रशासन, कुरुक्षेत्र यांच्या सहकार्याने या उत्सवात सहभाग घेणार असून सकाळी ५ ते ७.३० दरम्यान ११ वा आंतरराष्ट्रीय योग दिन साजरा करण्यासाठी मोठ्या प्रमाणात व्यवस्था केली आहे.

१०० हून अधिक प्रकारच्या योगिक जिम्नॅस्टिक्स, मल्लखांब, कुस्ती, योगिक आसने, षेरपी, धौती आणि पंचकर्म आणि शतकर्म, सिंगी, ॲक्युप्रेशर इत्यादी प्रक्रियांद्वारे एकात्मिक योग करणार आहेत. उपायुक्त नेहा सिंह यांनी सांगितले की, योग दिनाची जवळजवळ सर्व तयारी पूर्ण झाली असून योग दिनानिमित्त राज्यभरातून लोक येणार आहेत, ज्यासाठी हे ठिकाण वेगवेगळ्या क्षेत्रात विभागले गेले आहे. अनेक संस्था तसेच शालेय मुले या कार्यक्रमात सहभागी होतील.

माजी राज्यमंत्री सुभाष सुधा यांनी सांगितले की, हा योग यशस्वी करण्यासाठी सर्वांचे सहकार्य आवश्यक आहे. त्यांनी कुरुक्षेत्रातील लोकांना या कार्यक्रमात जास्तीत जास्त संख्येने सहभागी होण्याचे आवाहन केले. माजी राज्यमंत्री सुभाष सुधा यांनी योग दिनी १ लाखाहून अधिक लोक कुरुक्षेत्रात पोहोचण्याची शक्यता व्यक्त केली. तसेच नितीश अग्रवाल म्हणाले की, २१ जून रोजी ब्रह्मसरोवर येथे आयोजित आंतरराष्ट्रीय योग दिनाला उपस्थित राहण्यासाठी येणाऱ्या वाहनचालकांसाठी जिल्हा प्रशासनाने धान्य बाजार कुरुक्षेत्र, केशव पार्क, कुरुक्षेत्र विद्यापीठ येथे पार्किंगची व्यवस्थाही केली आहे.

Prahar • 21 Jun • Ministry of Ayush

On the eve of International Yoga Day, i.e. on Friday, Sarva Seva Test Samarpan celebrated Yoga Day a...

2 • PG	32 • Sqcm	9021 • AVE	215K • Cir	Middle Right

Mumbai



आंतरराष्ट्रीय योग दिवसाच्या पूर्वसंध्येला म्हणजेच शुक्रवारी सर्व सेवा ट्रस्ट समर्पण मुलुंड, पूर्व येथे योग दिवस हा काही योग-योगिनी सोबत योगगुरू रसिका गोरले यांच्या मार्गदर्शनाखाली साजरा करण्यात आला. यामध्ये विविध प्रकारच्या आसनांचे नावीन्यपूर्ण सादरीकरण करण्यात आले. या कार्यक्रमाला माजी नगरसेवक प्रकाश गंगाधरे, माजी नगरसेवक प्रभाकर शिंदे, महिला उपाध्यक्षा सायली दळवी, अध्यक्ष फाउंडेशनच्या वेअरमन अमिता गोखले आणि मी मुलुंडकर प्रतिष्ठानच्या मनुरा बापावली आदी उपस्थित होते.

Prahar • 21 Jun • Ministry of Ayush

Various activities will be implemented on the occasion of International Yoga Day

5 • PG | 43 • Sqcm | 12090 • AVE | 215K • Cir | Middle Left

Mumbai

जागतिक योग दिनानिमित्त विविध उपक्रम राबविणार

◆ पालघर (प्रतिनिधी) :



आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त जिल्ह्यातील सर्व ग्रामपंचायतींमध्ये ग्राम आरोग्य पोषण व पाणी पुरवठा व स्वच्छता समित्या यांच्या सहकार्याने योग सत्रांबरोबरच वृक्षारोपण, स्वच्छता मोहीम व समुदायाच्या पुढाकारातून पर्यावरणीय उपक्रम राबविण्यात येणार असल्याची माहिती पालघर जिल्हा परिषदेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी मनोज रानडे यांनी दिली आहे.

११ वा आंतरराष्ट्रीय योग दिन २१ जून २०२५ रोजी एक दशक पूर्ण करत आहे. या निमित्ताने देशात विशेष उपक्रम राबविण्यात येणार आहेत. हे उपक्रम १० विशेष कार्यक्रमांमध्ये विभागलेले आहेत. या अनुषंगाने योग संगममध्ये योग संगम सकाळी ६:३० ते ७:४५ रोजी आयोजित करण्यात आला आहे. हा कार्यक्रम पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या उपस्थितीत विशाखापट्टणम, आंध्र प्रदेश येथून राष्ट्रीय कार्यक्रमाली सर्वांतरपणे होणार आहे. योग संगम हे व्यापक जनसहभाग आणि मोठ्या प्रमाणावर योग प्रात्यक्षिकांची परंपरा पुढे नेण्यासाठी आयोजित करण्यात आले आहे. तसेच हरित योगमध्ये हरित योग उपक्रम पारंपरिक योगाभ्यासासोबत पर्यावरणीय स्वरूपालेला देखील प्रोत्साहन देण्यात येणार आहे. ग्राम आरोग्य पोषण पाणीपुरवठा व स्वच्छता समित्या यांनी "योग फॉर वेल बिइंग अँड वॉश" या संमेलनाचे आयोजन जलजीवन मिशन व स्वच्छ भारत मिशन (ग्रामीण) - २ अंतर्गत मालमत्ता उपलब्ध आहेत अशा ठिकाणी करण्याचे आवाहन करण्यात आले आहे.

Prahar • 21 Jun • Ministry of Ayush

What lessons will you learn on this Yoga Day

8 • PG | 183 • Sqcm | 51349 • AVE | 215K • Cir | Middle Center

Mumbai

या योग दिनी कोणती शिकवण घ्याल?

लोक अनेकदा योगाची सांगड शारीरिक व्यायामाशीच घालतात. त्यांच्या मते योग हा शारीरिक व्यायामाचाच एक भाग आहे. एका अर्थाने हे खरेही आहे मात्र हे सर्वांगाने सत्य नाही. या लेखाच्या माध्यमातून केवळ शारीरिक तंदुरुस्ती याच्या पलीकडे योग काय आहे हे जाणून घेण्याचा प्रयत्न करू या.

माननीय पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी, पंतप्रधानपदी विराजमान झाल्यानंतर काही महिन्यांतच संयुक्त राष्ट्र महासभेत (यूएनजीए) आपल्या पहिल्या भाषणात, आंतरराष्ट्रीय योग दिवस साजरा करण्याचा प्रस्ताव मांडला होता हे सर्वज्ञातच आहे. त्यांनी म्हटले होते, "योग भारताच्या प्राचीन परंपरेची अनमोल देणगी आहे. मन, शरीर, विचार आणि कृती यांच्या एकतेचे प्रतीक आहे. चला, आंतरराष्ट्रीय योग दिवस स्वीकारण्याच्या, साजरा करण्याच्या दिशेने आपण काम करूया." त्यांनी दिलेल्या या प्रस्तावाला जागतिक स्तरावर व्यापक पाठिंबा मिळाला आणि परिणामी अवघे जग योगाच्या रंगात न्हाऊन निघाले. १७७ देशांनी हा प्रस्ताव सह-प्रायोजित केला, संयुक्त राष्ट्रांमध्ये एखाद्या प्रस्तावाला आतापर्यंत इतक्या मोठ्या संख्येने असा विक्रमी पाठिंबा लाभला नव्हता. या प्रस्तावाला मंजुरी मिळाल्यानंतर २१ जून २०१५ ला आंतरराष्ट्रीय स्तरावर पहिला योग दिवस साजरा करण्यात आला.



निखिल केवल कृष्ण मेहता
(संस्थात्मक व्यवहार आणि मनुष्यबळ)
भारतीय व्यवस्थापन संस्था, मुंबई

"योग" या शब्दाचे मूळ अतिशय सखोल आहे हे आपण सर्व जाणतोच. भाषेच्या दृष्टीने आणि तात्त्विक दृष्ट्याही त्याचा समृद्ध अर्थ आहे. खरेतर 'योग' हा संस्कृत भाषेतून उत्पन्न झालेला शब्द आहे, ज्याचा अर्थ आहे, "जोडणे. अनेक जण योग आसनांची सांगड फक्त शारीरिक पातळीत, मात्र मानवी शरीराचे अंतिम भौतिकतेच्या पलीकडे असते. योग समजून घेण्यासाठी आपल्याला मानवाचे शरीर भौतिकतेच्या पलीकडे जाऊन समजणे आवश्यक आहे. भौतिकतेच्या पलीकडे मानवाचे शरीर काय आहे? या प्रश्नाचे उत्तर जाणून घेण्यासाठी आपल्याला जीवनाशी निगडित पाच परस्परांशी संबंधित आयाम समजून घ्यावे लागतील. भौतिकतेसह भावनिक, ऊर्जात्मक, मानसिक आणि आध्यात्मिक दृष्टिकोनातून हे आयाम जाणून घेता येतील. शारीरिक वेदनेशिवाय आपल्याला भावनिक व्यथाही जाणवतात, असा भावना आपल्या मनात खोलवर साचून राहतात, असा साचलेल्या भावना अनेक प्रकारच्या आजारांचे रूप धारण करतात जे शरीरासाठी जास्तापेक्षा ठरू शकतात. भावनांप्रमाणेच मानवाच्या शरीरामध्ये अखंड अदृश्य प्रवाह कार्यरत असतात. त्यांची सजग आणि वैचारिक अनुभूतीही मानवी पूर्णत्वासाठी महत्त्वाची असते. असा प्रकारे शरीरशिवाय भावनेतून भावनात्मक, ऊर्जेतून ऊर्जात्मक आणि सजग -वैचारिकतेतून मानसिक आयाम निर्माण होतात. या सर्व आयामांवर अलौकिक जीवनाशी जोडण्याचा प्रयत्न करणारी आपली आध्यात्मिक चेतना असते, या चेतनेद्वारे आपण जीवनाचा अर्थ आणि उद्देश याचा शोध घेतो. असा प्रकारे भौतिकतेशिवाय भावनात्मक, ऊर्जात्मक, मानसिक, आध्यात्मिक आयामांशी योग जोडलेला आहे.

पूर्व आणि पश्चिमेकडील तत्त्वज्ञानाच्या अभ्यासातही याची पुष्टी झाली आहे. विशेषत: भारतीय तत्त्वज्ञानात हे आयाम योगाशी जोडले आहेत. भगवद्गीतेमध्ये योग म्हणजे केवळ आसन किंवा श्वास क्रिया नव्हे तर हा जीवनाचा संपूर्ण मार्ग आहे. भगवद्गीता धर्माद्वारे शारीरिक दायित्वाच्या माध्यमातून भौतिकता, ध्यान आणि ज्ञानाच्या माध्यमातून आध्यात्मिक बोध, समर्पण, भक्ती यातून भावनात्मक आयाम, ऊर्जा आणि आपली मूल्ये यांची सांगड घालत निष्काम कर्म, वैचारिक स्पष्टतेला वैराग्य (ज्ञान), यांच्याशी जोडले. भगवद गीतेतल्या कर्मयोगामध्ये १८ प्रकारच्या योगांबद्दल माहिती देण्यात आली आहे. या १८ योगांच्यातीरिक्त त्यांच्या क्रमपरिवर्तन संयोजनातून आपण आपल्या ज्ञानात भर घालू शकतो. जोडणे यालाच संस्कृतमध्ये योग म्हटले गेले आहे, तर या योग दिवशी शरीर तंदुरुस्त ठेवण्याबरोबरच आपल्याकडे शिकण्यासारखी खूप काही असेल. भगवद् गीतेमधल्या कोणत्या योगातून आपण काय बोध घेऊ शकतो याचा एक दृष्टिक्षेप याकरण्याचा प्रयत्न करू या. या योग दिनी आपण स्वत:मध्ये अनेक गोष्टी जोडू शकतो. आता तुम्हीच सांगा की, केवळ शरीर निरोगी ठेवण्यासाठीच आपण योग स्वीकारायचा का? या व्यतिरिक्त जीवन संतुलित करण्यासाठी योगाच्या अनेक लाभांकडे नकळत दुर्लक्ष करायचे? हे योग्य ठरेल का? या सर्व बाबी लक्षात घेऊन माननीय पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी जगाला योग रूपाने भारताच्या प्राचीन परंपरेची अमोल देणगी दिली. चला या योग दिनी आपण या देणगीचा भरपूर लाभ घेऊ या.

अध्याय	योग	काय शिकवण घेऊ शकतो ?
१	अर्जुन विषाद योग	भावनात्मक आत्मनिरीक्षण
२	सांख्य योग	विवेक आणि ज्ञान
३	कर्मयोग	फळाची अपेक्षा न धरता कर्तव्य करणे
४	ज्ञान आणि कर्मयोग	वैराग्य
५	कर्म संन्यास योग	फळावर नव्हे केवळ कर्तव्यावर लक्ष
६	ध्यान योग	एकाग्रता
७	ज्ञान-विज्ञान योग	भक्ती आणि ज्ञान मार्ग समन्वय
८	अक्षर ब्रह्म योग	मृत्यू, पुनर्जन्म आणि आत्म्याच्या अंतिम घेय्याची प्राप्ती
९	राज विद्या राज गुह्य योग	परमेश्वराशी तादात्म्य
१०	विभूती योग	सर्वांमध्ये देवत्व पाहण्यासाठी
११	विश्वरूप दर्शन योग	विश्वरूप दर्शन
१२	भक्ति योग	देवावर श्रद्धा आणि समर्पण
१३	क्षेत्र क्षेत्रज्ञ विभाग योग	शरीर आणि आत्मा यांच्यातला फरक जाणणे
१४	गुणत्रय विभाग योग	वर्तन विश्लेषण आणि सकारात्मकता
१५	पुरुषोत्तम योग	मुक्तीचा आध्यात्मिक मार्ग
१६	दैवीय और आसुरी प्रकृती वा योग	गुणांचे आवरण
१७	त्रिविध श्रद्धा योग	गुणांवर आधारित श्रद्धा
१८	मोक्ष संन्यास योग	मोक्षप्राप्ती मार्ग

Prahar • 21 Jun • Ministry of Ayush
World Yoga Day and healthy lifestyle

8 • PG | 197 • Sqcm | 55031 • AVE | 215K • Cir | Top Center

Mumbai

जागतिक योग दिन आणि निरोगी जीवनशैली





वर्षा हिवराळे
योग शिक्षिका,आयुर्वेद महाविद्यालय व शोध र. व. आयुर्वेद रुग्णालय, शीव, मुंबई

भारताची मूळ संस्कृती योग आहे. ही योग संस्कृती लोप पावत गेली. या योग संस्कृतीला पुनः जीवित करण्यासाठी भारताचे पंतप्रधान, नरेंद्र मोदी यांनी दिनांक २७ सप्टेंबर, २०१४ रोजी संयुक्त राष्ट्र महासभेच्या ६९ व्या सत्राला संबोधित करताना वर्षामध्ये एक दिवस हा 'आंतरराष्ट्रीय योग दिवस' साजरा करण्याचे आवाहन केले व दिनांक ११ डिसेंबर, २०१४ रोजी संयुक्त राष्ट्र महासभेच्या १९३ सदस्यांपैकी १७७ सदस्य देशांनी २१ जून रोजी 'आंतरराष्ट्रीय योग दिवस' आयोजित करण्याच्या ठरावाला मान्यता दिली. तसेच प्रत्येक वर्षी आंतरराष्ट्रीय योग दिवसाची थीम ठरविलेली असते. या वर्षी १० वा आंतरराष्ट्रीय योग दिन आपण साजरा करत आहोत. या वर्षी आंतरराष्ट्रीय योग दिवसाची 'एक पृथ्वी आणि एक आरोग्यासाठी योग' ही थीम ठरविलेली आहे. जागतिक आरोग्यासाठी आणि पर्यावरणीय सुसंवादासाठी योगाच्या योगदानावर भर देते. म्हणजेच योगाद्वारे संपूर्ण जग निरोगी बनविण्याची इच्छा 'एक पृथ्वी आणि एक आरोग्यासाठी योग' या थीमद्वारे स्पष्ट दिसून येते.

योग ही प्राचीन भारतीय विद्या, संस्कृती आहे. ही संस्कृती वेद, उपनिषद, गव्हाण व महाभारत इतकेच नाही, तर भारतातील समस्त अध्यात्मिक पवित्र ग्रंथांमध्ये याचा समावेश आहे. साक्षात देवांनाही योग सुटला नाही. योगाचे आदिगुरू, प्रथमगुरू 'शिव'. शिवाने पार्वतीला योग सांगितला, असा आख्यायिका आहे, पण आदिगुरू शिव आहे. आदियुरुंनी ही योगविद्या सप्तऋषींना दिली. या सप्तऋषींनी या योगविद्येचा प्रसार आशिया खंडात, तसेच जगातील अनेक भागांत केला, पुढे वैदिक काळात महामुनी पतंजलींनी योग या विषयाला योगसुत्रात सूत्रबद्ध केले. योग या शब्दाची उत्पत्ती कशी झाली? योग म्हणजे नक्की काय? योग या शब्दाची उत्पत्ती प्राचीन काळी झाली. योग हा शब्द संस्कृत युज या धातूपासून तयार झालेला आहे. योग म्हणजे जोडणे, एकत्र आणणे, काय एक आणणे, तर शरीर आणि मन यांना एकत्र आणणे, दु:खाला सुखाबरोबर जोडणे, आत्म्याला परमात्म्याबरोबर जोडणे. आत्मा हा स्वयंप्रकाशित आहे. आत्म्याचा हा ईश्वरीअंश अनुभव करायचा असेल, तर योगाची साधना करणे आवश्यक आहे.

योग साधनेत कधीला बंधन नाही. योग काय करतो? तर शरीर आणि मन जोडण्याचे काम करतो. योगशास्त्रात शरीर, मन आणि आत्मा या तीन संकल्पनांना महत्त्व आहे. योगशास्त्र हे मनाधोकती फिरणारे शास्त्र आहे. आजच्या धावपळीच्या जीवनात आपण कोठे आहोत? हे एकदा डोकावून बघा. वरील मुद्द्यांचा विचार करा. बघा काही उत्तर मिळते का? नाही ना! जेवढा आपल्याला म्हणजेच शरीराला, मनाला काही वेदना, व्याधी निर्माण झाली की आपण काय करतो? आपण डॉक्टरांकडे जातो. डॉक्टरांनी दिलेले औषधी आपण घेतो आणि आपल्याला बरे वाटते. बरं शरीराला व्याधी झाली, तर औषधी आणि मनाला व्याधी झाली तर काय? यासाठी योग व योगासने, प्राणायाम आणि ध्यान करणे आवश्यक आहे. आजचे धावपळीचे आपुष्य पाहता, अनेक लागतणाय यास आपल्याला सामोरे जावे लागते. मनावर ताण निर्माण झाला की मधुमेह, उच्च रक्तदाब, थायरॉईड यासारखे विकार उद्भवतात आणि शरीरावर ताण निर्माण झाला की कंबरदुखी, पाठदुखी, मानदुखीचा त्रास आपल्याला होतो. वास्तविक पाहता, ९५ टक्के आजार हे व्यवकोसेम्याटीक आहेत, उरलेले ५ टक्के हे आजार हे शरीरिक आहेत.

प्राचीन काळी योग करणे हे सभ्यतेचे लक्षण मानले जाई, का तर गुरू गोरक्षनाथ, मच्छेंद्रनाथ, या नाथ संप्रदायांनी योग आचरण करून अनेक विकारांना दूर ठेवले. स्वतः व समाजातील लोकांना योग जीवनशैली कशी अंगीकारायची हे शिकवले. पुढे संत ज्ञानेश्वर माहाराज, संत तुकाराम या संतांनी भक्तीयोगातून योगसाधना केली व ज्ञानेश्वरांनी ज्ञानेश्वरी लिहिली. तसेच पतंजली महामुनींनी सर्वसामान्य व्यक्तीला समजेल असा अष्टांगयोग सांगितला. हा अष्टांगयोग यम, नियम, आसन, प्राणायाम, धारणा, ध्यान, समाधी होय. आजच्या धावपळीच्या जीवनात आपल्याला योग समजून घ्यायचा असेल, शिकायचा असेल तर पतंजलीचा योग अभ्यासावा. हा योग अभ्यास सहज सोपा आहे. आजच्या महिलावर्ग हा घरात आणि घराबाहेर धावपळ करून काम करत असतो, हे काम करत असताना महिला वर्गाची होणारी चीडचीड, देह, राग आणि चाय्यातून उत्पन्न होणारे आजार, जसे वजन नियंत्रणात न राहणे, निद्रानाश, थायरॉईड, पीसीओडी, लोहाची कमतरता, मोनोपॉज या गोष्टी कळत -नकळत घालून महिला वर्गाचा प्रवास होत राहतो. औषधोपचार करून या आजारांना काही काळ दाबले जात. कालांतराने परत हे आजार उफाळून वर येतात. या विकारांना मग ते शारिरीक असो किंवा मानसिक असो, त्या विकारांना नष्ट करायचे आहे. निरोगी जीवनशैली जगायची आहे. त्यासाठी पतंजली मुनींचा अष्टांगयोग समजून घेऊन योगसाधना सुरू करू या.

समाजातील जे संघर्ष चालू आहेत ते पतंजलींनी सांगितलेल्या अष्टांग योगातील 'यम' या अंगाचे आचरण करून आपण टाळूया. 'यम' तत्त्वात अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य व अपरिग्रह ही पाच तत्त्व येतात. या पाच तत्त्वांचे पालन केल्यास बाह्य संघर्ष आपण टाळू शकतो. पुढचे अंग आहे 'नियम'. या नियमामध्ये शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधान या पाच तत्त्वांचे पालन केले, तर आपल्या अंतर्गत असलेले संघर्ष दूर होतात. ही दोन तत्त्वे आपल्याला समाजात व स्वतःशी कसे वागायचे हे शिकविते. योगरूपी इमारतीचा पाया 'यम' व 'नियम' ही दोन तत्त्वे आहेत. या दोन तत्त्वांच्या अभ्यासाने पुढे आपण शरीर आणि मनाला स्थिर करू, हे स्थिर झालेले शरीर आणि मन पुढे आसन करण्यासाठी तयार होते. अष्टांग योगातील तिसरे अंग 'आसन' हे आहे.

आपला शरीर स्वभाव हा ताठर असतो. आपले करताना सुरुवातीला शरीराला पुढे, मागे वाकवणे जमत नाही, पण आसनाच्या सरावाने आपल्या शरीर आणि मनाला लवचिकता येते. आसनामध्ये शरीराचे जे वेगवेगळे आकार होतात, त्या आकारामध्ये आपल्या शरीरावर खूप चांगले परिणाम दिसून येतात. उदा. अपचन, गॅसेस या पोटाच्या समस्या आहेत, तर पवनमुक्तासन हे 'आसन' केले तर पोटाला होणारा त्रास हळूहळू कमी होईल. पवनमुक्तासनात पोटावर दाब येतो व या दाबामुळे अंतर्गत क्रिया घडून येते. आपल्या आतड्यांवर या दाबाचा परिणाम होतो. पोटात वायूचा जो अवरोध होतो त्याला अधनमार्गाद्वारे दूर केले जाते. 'भूजंगासन' हे थायरॉईड, मणक्याचे विकार, पाठदुखी, मानदुखी यावर उपयोगी आहे, तर 'पर्वतासन' हे श्वसन समस्यांसाठी उपयोगी आहे. त्यामुळे रोज आसने केली, तर नक्कीच अनेक आजारांना आपण दूर ठेवू शकतो. 'प्राणायाम' हे चौथे अंग आहे. 'प्राणायाम' या अंगाचा अभ्यास केला असता शरीर ऊर्जावान होते. 'प्राणायाम' म्हणजे प्राणाचा आयाम वाढवणे. या प्राणशक्तीचा संचय वाढविण्यासाठी दीर्घश्वसन, अनुलोम विलोम, भ्रामरी या प्राणायामाचा अभ्यास करावा. 'प्रत्याहार' हे पाचवे अंग आहे. 'प्रत्याहार' म्हणजे इंद्रियांचा प्रती आहार. वरील चार अंग आपण आचरणात आणली की 'प्रत्याहार' या अंगाचा अभ्यास आपोआप व्हायला लागते. पुढे आपले मन हे धारणेसाठी तयार होते. 'धारणे'मध्ये आलंबनावर मन स्थिर करणे. हे आलंबन म्हणजे एखादी वस्तू, चित्र, मूर्ती याद्वारे चित्ताला एकाग्र करणे आणि फातून पुढे ध्यान साधने. 'ध्यान' हे अष्टांगयोगातील सातवे अंग आहे. 'ध्यान' म्हणजे एकाग्रता, मनाला धारणेवर स्थिर करून ध्यानाकडे नेणे. या ध्यानातून आत्मप्रकाश बघणे. हो दिव्यदृष्टी अनुभवणे. चातूनच पुढे शेवटचे अंग म्हणजे समाधीपर्यंत पोहोचणे. येथे समाधीचा अर्थ म्हणजे देहत्याग नव्हे, तर जेव्हा शरीराची व मनाची शून्य अवस्था गाठली जाते ती समाधी अवस्था होय. आपण आपल्या चांगल्या-वाईट कर्मामध्ये एवढे बांधले गेलेलो आहोत, की शरिराची व मनाची शून्य अवस्था अनुभव व्हायला खूप योगसाधना करावी लागते. ही साधना साध्य होण्यासाठी अष्टांगयोगातील काही अंगाचा अभ्यास सुरू करावा. जसे की, यम, नियम, आसन, प्राणायाम, ध्यान. २१ जून या आंतरराष्ट्रीय योग दिनाचसुन योगाचा अभ्यास सुरू करून निरोगी जीवन जगण्याचा संकल्प करूया.

varshahiwarale86@gmail.com

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

कल्याण : आंतरराष्ट्रीय योग दिनी म्हणजेच दि. २१ जून रोजी कल्याण डोंबिवली महानगरपालिका, आर्ट ऑफ लिव्हींग आणि एसकेटीसीएल यांच्या संयुक्त विद्यमाने योग दिनाचे आयोजन करण्यात आले आहे. महापालिका आयुक्त अभिनव गोयल यांच्या प्रमुख उपस्थितीत, कल्याण स्थानका नजीकच्या के.दिलीप कपोते वाहनतळावरील सहाव्या मजल्यावरील मोकळ्या जागेत या योग दिन शिबीराचे आयोजन सकाळी ७ ते ८ या वेळेत करण्यात आले असून, या दिवशी महापालिका अधिकारी, कर्मचारी वर्ग योगाभ्यासाचा लाभ घेणार आहेत. आर्ट ऑफ लिव्हींगचे ज्येष्ठ, अनुभवी प्रशिक्षक उपस्थितांना योगाभ्यासाचे प्रशिक्षण देणार असल्याची माहिती विशेष प्रकल्प विभागाच्या कार्यकारी अभियंता रोहिणी लोकरे यांनी दिली आहे.

Dainik Jagran (Rashtriya) • 21 Jun • Ministry of Ayush
International Yoga Day, 2025

8 • PG | 1091 • Sqcm | 500978 • AVE | 1.54M • Cir | Middle Center

Delhi

सेहत संग आजीविका का भी साधन योग



प्रो. विवेकानंद तिवारी

आज योग भारत के साथ दुनिया भर में स्वास्थ्य रक्षा के साथ-साथ पूंजी निर्माण का भी माध्यम बन गया है



ताशकंद में विशेष योग शिविर का आयोजन। एएनआइ

कुछ समय पहले तक जिस योग को ऋषि-मुनियों की साधना और स्वस्थ जीवन का आधार समझा जाता था, आज वह अधिकाधिक लोगों की ओर से अपनाए जाने वाले सेहत के प्रभावी उपाय के साथ तेजी से बढ़ने वाला कारोबार भी है। योग भारत की प्राचीनतम विधाओं में से एक है और इसे अब वैश्विक मान्यता भी मिल गई है। योग को समूचे विश्व के लिए भारत का अनुपम उपहार कहा जा सकता है। प्रधानमंत्री मोदी के प्रयास से 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाने के संयुक्त राष्ट्र के निर्णय से भारतीय परंपरा की यह जीवन पद्धति विश्व पटल पर स्वीकार की जा रही है। इसे भारत के बढ़ते वैश्विक प्रभाव के तौर पर भी देखा जाना चाहिए। योग वह माध्यम है, जिससे भारतीय सभ्यता-संस्कृति का वैश्विक स्तर पर प्रचार-प्रसार हो रहा है। योग एक विचार नहीं, बल्कि भारतीय जीवन पद्धति है, जिसमें भारतीय जीवन मूल्य समाहित हैं। शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य के साथ आध्यात्मिक उन्नति के लिए योग की आवश्यकता एवं महत्व को जैन, बौद्ध, सिख दर्शन समेत प्रायः सभी भारतीय दर्शनों ने स्वीकार किया है। उनमें योग का महत्व सर्वमान्य है।

1990 के प्रारंभ में पश्चिमी देशों में हुए वैज्ञानिक शोधों से यह निकलकर आया था कि आधुनिक जीवनशैली के कारण होने वाली अनेक बीमारियों के प्रभावी उपचार में योग अचूक है। विश्व की श्रेष्ठ नौकरियों की सूची में योग शिक्षक-प्रशिक्षक भी शामिल हैं। आज तमाम देशों में योग प्रशिक्षकों के लिए नौकरी के मौके बढ़ रहे हैं। अमेरिका में एक अनुभवी योग टीचर की औसतन सालाना कमाई 42 हजार डालर से अधिक होती है। अमेरिका, ब्रिटेन, चीन आदि में योग एक बड़े उद्योग का रूप ले चुका है। विश्व में योग परिधानों का बाजार करीब 31.1 अरब डालर का और योग मैट का कारोबार 13 अरब डालर का है। योग में वेलनेस टूरिज्म, योग रिट्रीट आदि का 915 अरब डालर का कारोबार है। इसके अलावा योग को लेकर दुनिया भर में तरह-तरह के एप विकसित कर लिए गए हैं, जिनसे अच्छी कमाई हो रही है। ऐसे एप बनाने वाली देसी-विदेशी कंपनियों का कारोबार अरबों डालर तक पहुंच चुका है। योग की बढ़ती लोकप्रियता से प्रभावित होकर संस्कृत और हिंदी सीखने वालों की संख्या भी तेजी से बढ़ी है। भाषा सिखाने वाले डुओलिंगों के अनुसार विभिन्न भाषा सीखने वाले तमाम लोग हिंदी सीखना चाहते हैं। भारत के बाहर पहले योग विश्वविद्यालय की स्थापना लास एंजिलिस में की गई थी।

योग दिवस शुरू होने का अमेरिका में योग बाजार पर कितना बड़ा प्रभाव पड़ा है, इसकी बानगी इन आंकड़ों में दिखती है। 2008 में करीब डेढ़ करोड़ लोग योग करते थे, लेकिन 2016 में यह संख्या बढ़कर 3.67 करोड़ पर पहुंच गई। पूर्व अमेरिकी राष्ट्रपति बराक ओबामा ने कहा था, 'अमेरिका में लोग अपने स्वास्थ्य और समग्र ध्यान में सुधार के लिए योग अपना रहे हैं।' जर्मनी के सामान्य स्कूलों के बच्चों को भी स्वैच्छिक आधार पर योग सिखाया जा रहा है। ब्रिटेन में पहला योग स्कूल भारत में ब्रिटिश राज के एक अधिकारी रह चुके सर पास ड्युक्स ने 1949 में एपिंग में खोला था। 1965 में 'ब्रिटिश व्हील आफ योगा' की स्थापना हुई। वहां प्रौढ़ शिक्षा के तहत 1970 के बाद से पूरे देश में सैकड़ों योग-कक्षाएं भी लगने लगीं और अनेक प्राइवेट स्कूल भी खुलने लगे। योगाभ्यास और उससे जुड़ी वस्तुओं-सेवाओं का ब्रिटिश बाजार एक अरब डालर से अधिक आंका जाता है। 1989 में कम्युनिस्ट तानाशाही के अंत और 1993 में स्लोवाकिया के अलग हो जाने के बाद चेक गणराज्य में योग की जड़ें गहराई तक जम गईं। ईरान, अरब देशों और यहां तक कि पाकिस्तान समेत कई इस्लामिक देशों ने भी योग की महत्ता को समझा और उसे स्वीकार किया। सऊदी अरब की योग प्रशिक्षक को पद्म सम्मान भी मिल चुका है। योग पंथ, संप्रदाय और क्षेत्र से परे सर्वमान्य हो रहा है। इसका कारण यह है कि उससे लोगों को स्वास्थ्य लाभ मिल रहा है। खास बात यह है कि स्थाई लाभ मिल रहा है। लोग असाध्य रोगों से भी मुक्त हो रहे हैं। इसी कारण उसकी लोकप्रियता बढ़ रही है।

भारत में योग का बाजार 490 अरब रुपये का हो चुका है। एक शोध के अनुसार यह जल्द ही 875 अरब डालर तक पहुंच सकता है। भारत में योग और आयुर्वेद से जुड़े उत्पादों का बाजार 12 हजार करोड़ रुपये का हो चुका है। एक सर्वे के अनुसार योग करने वालों की संख्या में 35 प्रतिशत तक की बढ़ोतरी हुई है। योग से जुड़े उत्पाद बनाने वाली कंपनियां भी तेजी से बढ़ी हैं। एक रिपोर्ट के अनुसार दुनिया में योग सीखने वालों की संख्या करीब 25 करोड़ है। अपने देश में ही योग ट्रेनिंग का कारोबार करीब तीन हजार करोड़ रुपये से ज्यादा हो चुका है। योग साधना का माध्यम भी है तो कमाई का साधन भी। अपने देश में 300 से लेकर 1500 रुपये तक योग सिखाने की फीस प्रति घंटे के हिसाब से ली जाती है। अमेरिका, आस्ट्रेलिया जैसे देशों में तीन से पांच घंटे तक की फीस तीन-पांच हजार डालर तक है। रूस, चीन, यूरोप के साथ अन्य देशों में बड़ी संख्या में भारतीय ट्रेनर जा रहे हैं और वहां से लोग ट्रेनिंग लेने भारत भी आ रहे हैं। कुल मिलाकर योग स्वास्थ्य के साथ-साथ पूंजी निर्माण का भी साधन बन चुका है।

(लेखक हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय में आंबेडकर पीठ के अध्यक्ष हैं)
response@jagran.com

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, जागरण, नई दिल्ली: दिल्ली सरकार द्वारा अंतरराष्ट्रीय 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 कांप्लेक्स ईस्ट विनोद नगर, स्पोर्ट्स कांप्लेक्स झिलमिल, राजीव गांधी स्टेडियम बवाना, स्पोर्ट्स कांप्लेक्स प्रहलादपुर, स्पोर्ट्स कांप्लेक्स 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।

Pioneer Hindi • 21 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day 2025

12 • PG | 97 • Sqcm | 151386 • AVE | 375K • Cir | Bottom Right

Delhi

योग दिवस पर दिखा वसुधैव कुटुम्बकम् का भाव

लखनऊ। जश्ने आज़ादी ट्रस्ट एवं भारतीय आदर्श योग संस्थान के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित विशाल योगाभ्यास में बड़ी संख्या में प्रतिभागियों ने 11वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर स्वास्थ्य व समरसता की अलख जगाई। मोती महल वाटिका में हुए कार्यक्रम में इस वर्ष की थीम कृ एक पृथ्वीए एक स्वास्थ्य के लिए योग करेंश् कृ के अनुरूप वातावरण को स्वच्छता शांति और जागरूकता की भावना से परिपूर्ण किया गया। आज योगाभ्यास कार्यक्रम का उद्घाटन मुख्य अतिथि राज्यसभा सांसद डा दिनेश शर्मा ने दीप प्रज्जवलित करके किया। उन्होंने अपने संबोधन में कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी व योग गुरु बाबा रामदेव के अथक प्रयासों से योग विश्वभर में समृद्धि एवं कल्याण का प्रतीक बन चुका है। इसी के साथ



उन्होंने एक पृथ्वीए एक स्वास्थ्य के लिए योग करें के संदेश को अपनाने पर जोर दिया। इस दौरान मुख्य अतिथि डॉ.दिनेश शर्मा व योगाचार्य कृष्ण दत्त मिश्रा को जश्ने आज़ादी ट्रस्ट के अध्यक्ष मुरलीधर आहूजा एवं यूपी ओलंपिक एसोसिएशन के कोषाध्यक्ष डा. सैयद रफत जुबैर रिजवी ने स्मृति चिन्ह प्रदान कर सम्मानित किया। वहीं बारिश की हल्की बौछारों के बीच योगाचार्य कृष्ण दत्त मिश्रा ने प्रार्थना एवं ओम के उच्चारण से योगाभ्यास आरंभ कराया। कार्यक्रम का संचालन करते हुए डा सैयद रफत जुबैर रिजवी ने गायत्री मंत्र और कुरान की सूरह अल.फातिहा का जिक्र करते हुए कहा कि इन दोनों पवित्र प्रार्थनाओं के अर्थ कितने मिलते.जुलते हैए और ऐसा लगता है कि दोनों एक ही संदर्भ में बात कर रहे है। उन्होंने योग दिवस की थीम की चर्चा करते हुए अपील की कि हम न केवल अपनी शारीरिक और मानसिक सेहत का ख्याल रखेंए बल्कि पर्यावरण और धरती की भी रक्षा करें। ट्रस्ट के अध्यक्ष मुरलीधर आहूजा ने प्राचीन योगदृष्टांतों की प्रासंगिकता पर प्रकाश डालते हुए कहा कि योग तन.मन दोनों के समग्र विकास के लिए अनिवार्य है। इस अवसर पर वेद व्रत बाजपेई, अब्दुल वहीद, प्रदीप सिंह बब्बू, साकेत शर्मा, महेश दीक्षित सहित भारतीय आदर्श योग संस्थान के राजकुमार, दिवाकर द्विवेदी, एलके राय,चन्द्रशेखर,विनोद यादव, सुदीप, मधु पाण्डेय, कल्पना, अनीता, अरुण, सत्य स्वरूप शर्मा, राधेश्याम, बबीता शर्मा, नीलिमा सहित अनेक गणमान्य सदस्य भी उपस्थित थे।

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 भारतज् 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 वार्षिकी 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 स्पोर्ट्सस कॉम्प्लेक्स, झिलमिल कॉलोनी, बवाना, पहलादपुर, भारत नगर, यमुना बैंक, नजफगढ़ 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 वॉलंटियसर 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, फ्लैगिंग तथा बिजली और पानी आदि की आपूर्ति भी सुनिश्चित की जाएगी।

Hindustan • 21 Jun • Ministry of Ayush
International Yoga Day 2025

10 • PG | 216 • Sqcm | 269419 • AVE | 1.29M • Cir | Middle Center

Delhi

तन और मन की लड़ाई में हमें विजयी बनाएगा योग

आमतौर पर पचास या साठ की उम्र तक आपको कोई समस्या नहीं आती है। उसके बाद असली समस्या तब होती है, जब शरीर के ऊतक भार सहन नहीं कर पाते। मैं जो अभ्यास अब करता हूं, वह उससे कहीं ज्यादा कठिन है, जो मैं युवा होने पर करता था या सीखने के लिए संघर्ष करता था। हालांकि, आज मैं उन अभ्यासों को बहुत कठिन नहीं मानता। हालांकि, मैं तब प्रतिदिन दस घंटे अभ्यास करता था। आज यह शरीर और मन के बीच एक बड़ी लड़ाई है। शरीर कहता है, मैं यह नहीं कर सकता। मन कहता है, मुझ पर दबाव मत डालो।

मेरा विश्वास करें, एक निश्चित उम्र के बाद आसन और प्राणायाम का अभ्यास बहुत कठिन हो जाता है। हड्डियां भंगुर हो जाती हैं। रक्त वाहिकाएं सख्त हो जाती हैं। ये सभी ज्ञात तथ्य हैं। मैं इनका शिकार नहीं बनना चाहता। अगर मैं शरीर की इच्छा के आगे समर्पण कर दूं, तो मैं योगाभ्यासी नहीं रह जाता। जब मैं अभ्यास करता हूं, तो मैं देखता हूं कि इस क्षय प्रक्रिया को कैसे रोका जाए। यही इच्छाशक्ति का प्रभाव है। फिर आप कहते हैं, अयंगर को किसी चीज की जरूरत नहीं है, क्योंकि उन्होंने पहले अभ्यास किया है, लेकिन यह सोचने का सही तरीका नहीं है। वास्तव में, मैं देखता हूं कि इस उम्र में मुझे कैसे अभ्यास करने की जरूरत है। मुझे संकुचन से बचना है। मैं प्रत्येक आसन में शरीर की पूर्ण ताजगी, दृढ़ता, बुद्धि की सजगता, स्थिरता और आत्मा की मधुर उदारता देखता हूं।

यदि मैं शरीर की इच्छा के आगे समर्पण कर दूं, तो योगाभ्यासी नहीं रह जाता। मैं अभ्यास में देखता हूं कि क्षय प्रक्रिया को कैसे रोका जाए।

अक्सर लोग सोचते हैं कि बुढ़ापे में उन्हें आसन और प्राणायाम के बजाय ध्यान या जप करना चाहिए। मैं बुढ़ापे की आड़ में शरण लेने वाला साधक नहीं हूं। मैं बुढ़ापे के डर से अपने अभ्यास से भाग नहीं सकता। मैं प्रत्येक आसन में ध्यान करता हूं, क्योंकि प्रत्येक आसन में मैं ईश्वर को देखता हूं, जो अनंत है और माप से परे है। उम्र बढ़ने के कारण मैंने अपने अभ्यास में समय बढ़ा दिया है। मन और शरीर आराम करना चाहते हैं। मैं प्रतिदिन अपने शरीर और मन को इच्छा शक्ति के साथ खड़ा होने के लिए प्रेरित करता हूं, ताकि मैं अपने शरीर और मन की कमजोरी के आगे न झुक जाऊं।

दर्शनशास्त्र की अच्छी जानकारी होने के कारण, योग का अभ्यास करते हुए, मैं अब किसी पर निर्भर हुए बिना जीवन जी रहा हूं। मुझे शरीर के दर्शन पर ही टिके रहना है, क्योंकि मैं पहले से ही आध्यात्मिक ज्ञान में डूबा हुआ हूं।



बी के एस अयंगर | विख्यात योगगुरु

अब और शुरुआती दिनों में एकमात्र अंतर यह है कि शुरुआती दिनों में मैं सभी अन्य युवाओं की तरह था। मुझे एक के बाद एक आसन करने का लालच था। आज मैं काफी लंबे समय तक द्वि-पाद विपरीत दंडासन या कपोतासन में रहता हूं। अब मैं प्रत्येक आसन में शरीर की पूर्ण ताजगी और दृढ़ता, बुद्धि की सतर्कता, स्थिरता और आत्मा की मधुर, परोपकारिता देखता हूं।

कभी-कभी मैं दस मिनट पार्श्व शीर्षासन करता हूं, दोनों तरफ से। ये कठिन आसन हैं। जब मांसपेशियां और तंत्रिकाएं कांप रही हों और ढीले जोड़ हिल रहे हों, दिल की धड़कनें तेज हो रही हों, तब आसन करना और उसमें बने रहना आसान बात नहीं है। मैं ऐसा व्यक्ति नहीं हूं, जो पद्मासन में बैठकर कहे, मैं सहज हूं। अगर आप योग कर रहे हैं, तो उम्र बढ़ने के साथ आपको इसकी कठिनाइयों का एहसास होता है। इसलिए आप सभी को मेरी सलाह है कि जैसे योग व्यक्ति को कर्मों के कष्टों से मुक्त करता है, वैसे ही बुढ़ापे में कष्ट बंधनों में बंध जाते हैं। इसलिए जो आपने सीखा है, उसे बनाए रखें और उसे बनाए रखने के लिए कुछ करें।

योग के लिए केवल इच्छाशक्ति की ही जरूरत नहीं है, बल्कि साहस और विश्वास की भी जरूरत है। इच्छाशक्ति और साहस के साथ विवेक के उचित रसायन से यौगिक अभ्यास तंत्रिका कोशिकाओं में ऊर्जा उत्पन्न करते हैं, जब आप उन कठिन आसनों में लंबे समय तक आराम से रहते हैं। इस उम्र में मैं बहुत सी चीजें सीखता हूं। यह ज्ञान इसी उम्र में आता है। मैंने बुद्धिमत्ता की यह ताजगी नहीं खोई है।

मैं कोशिकाओं को बताता हूं कि उन्हें वहीं रहना है, जहां मैं उन्हें चाहता हूं। प्राणायाम, धारणा और ध्यान में मेरा दृष्टिकोण एक जैसा है। ईमानदारी से कहूं, तो यही नैतिकता है।

(योग गुरु के पुराने और प्रसिद्ध व्याख्यान के अंश)

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।

Dainik Savera • 21 Jun • Ministry of Ayush

Preparation for International Yoga Day with protocol practice, 150 people took part

3 • PG | 412 • Sqcm | 98999 • AVE | 40.03K • Cir | Middle Right

Chandigarh

प्रोटोकॉल अभ्यास के साथ अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की तैयारी, 150 लोगों ने लिया हिस्सा

सवेरा न्यूज/राकेश

चंडीगढ़, 20 जून : पतंजलि योग संस्थान, हरिद्वार के तत्वावधान में चंडीगढ़ के दक्षिण जिला पतंजलि योग संस्थान द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस (21 जून) की तैयारी के तहत 20 जून को एक विशेष योग प्रोटोकॉल अभ्यास का आयोजन किया गया। यह अभ्यास सैक्टर 44-डी की मार्केट वेलफेयर एसोसिएशन के सहयोग से सुबह 5:00 बजे से 6:30 बजे तक आयोजित किया गया, जिसमें लगभग 150 लोगों ने सक्रिय भागीदारी निभाई।

यह अभ्यास पतंजलि योग संस्थान, दक्षिण जिला के भारत स्वाभिमान ट्रस्ट के जिला प्रभारी योग गुरु वेद प्रकाश गोयल व पतंजलि योग पीठ जिला प्रभारी योग गुरु डॉ धनेंद्र जॉली तथा महिला पतंजलि योग समिति जिला प्रभारी योग गुरु कमलेश अरोड़ा के मार्गदर्शन में संपन्न हुआ। योग गुरु वेद प्रकाश ने इस अवसर पर बताया कि यह अभ्यास केवल दक्षिण जिला तक सीमित नहीं था, बल्कि चंडीगढ़ के चारों जिलों में जिला प्रमुखों के नेतृत्व में विभिन्न स्थानों पर समान रूप से किया गया। उन्होंने कहा कि 21 जून को संस्थान के सभी जिलों में पूर्ण पोशाक में योग क्रियाएं आयोजित की जाएंगी।





योग करते लोग।

Mathrubhoomi • 21 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga day today

8 • PG | 125 • Sqcm | 107667 • AVE | 770.94K • Cir | Middle Right
Kochi

അന്താരാഷ്ട്ര യോഗാ ദിനം ഇന്ന്

വിശാഖപട്ടണത്ത് പ്രധാനമന്ത്രിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ യോഗ

ന്യൂഡൽഹി ▸ അന്താരാഷ്ട്ര യോഗാദിനത്തിൽ ശനിയാഴ്ച രാജ്യത്ത് വിപുലമായ പരിപാടികൾ. ആന്ധ്രപ്രദേശിലെ വിശാഖപട്ടണത്ത് പ്രധാനമന്ത്രി നരേന്ദ്രമോദിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ യോഗാദിനാഘോഷം നടക്കും. മൂന്നുലക്ഷത്തിലേറെപ്പേർ പങ്കെടുക്കും. രാവിലെ ആറര മുതൽ 7.45 വരെയാണ് ചടങ്ങ്. ചടങ്ങിലൂടെ ഗിന്നസ് റെക്കോഡ് നേടാനും ആന്ധ്രപ്രദേശ് സർക്കാർ ലക്ഷ്യമിടുന്നുണ്ട്.

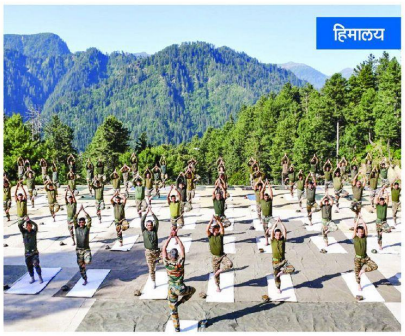
അന്താരാഷ്ട്ര യോഗാദിനത്തിന്റെ പതിനൊന്നാം വർഷത്തിൽ രാജ്യത്തൊട്ടാകെ 11 ലക്ഷത്തിലേറെ 'യോഗാ സംഗം' പരിപാടികൾ സംഘടിപ്പിക്കും.

Saamana • 21 Jun • Ministry of Ayush

Today is Yoga day

10 • PG | 1216 • Sqcm | 722202 • AVE | 910K • Cir | Bottom Left

Mumbai







आज योग दिवस!

२१ जून रोजी जागतिक आंतरराष्ट्रीय 'योग दिवस' आहे. जगभरात साजऱ्या केल्या जाणाऱ्या योग दिनाची देशभरात जय्यत तयारी करण्यात आली आहे. उद्या साजऱ्या होणाऱ्या योग दिनानिमित्त ठिकठिकाणी सराव शिबिरे आयोजित करण्यात आली होती. योग दिनाच्या पूर्वसंध्येला पहिल्या छायाचित्रात लष्करातील जवानांनी हिमालयावर योग सराव केला, तर दुसऱ्या छायाचित्रात भोपाळमधील आयोजित करण्यात आलेल्या योग सरावाला विद्यार्थ्यांनी मोठ्या संख्येने उपस्थिती दर्शवली, तर तिसऱ्या छायाचित्रात जयपूरमधील हवा महलसमोर आंतरराष्ट्रीय योग दिनाच्या सराव शिबिरात शेकडो लोक उत्स्फूर्तपणे सहभागी झाले.

Saamana • 21 Jun • Ministry of Ayush

Yoga Day celebrated in the Ministry

5 • PG | 194 • Sqcm | 115508 • AVE | 910K • Cir | Middle Left
Mumbai

मंत्रालयात योग दिन साजरा

मुंबई : आंतरराष्ट्रीय योग दिनाच्या निमित्ताने मंत्रालयातील त्रिमूर्ती प्रांगणात योगा प्रात्यक्षिकांचे आयोजन करण्यात आले होते. 'इन्स्टिट्यूट ऑफ योगा'च्या मार्गदर्शकांनी या वेळी उपस्थितांना मार्गदर्शन केले. तसेच योगाच्या महत्त्वाविषयी माहिती दिली. या वेळी पर्वतासन, शवासन यासारख्या योगांची प्रत्यक्षिकेही उपस्थितांनी केली. अखिल भारतीय नागरी सेवा स्पर्धांमध्ये सुवर्ण पदक विजेते मंत्रालयीन अधिकारी जगन्नाथ लांडगे, दत्ताराम सावंत आणि योगीता जाधव यांनी या वेळी योग प्रात्यक्षिके सादर केली.

Janmabumi • 21 Jun • Ministry of Ayush

Yoga day: Registration cross 12 lakhs

12 • PG | 242 • Sqcm | 55107 • AVE | 227K • Cir | Middle Left

Kochi

യോഗാ ദിനം: രജിസ്ട്രേഷൻ പന്ത്രണ്ട് ലക്ഷം കടന്നു

ന്യൂദൽഹി: യോഗ സംഗമത്തിനുള്ള രജിസ്ട്രേഷൻ പന്ത്രണ്ട് ലക്ഷം കടന്നു. ലക്ഷ്യമിട്ടിരുന്നത് ഒരു ലക്ഷം കേന്ദ്രങ്ങളായിരുന്നു. ഇന്നലെ വൈകിട്ട് 5.30 വരെ 12,12,215 കേന്ദ്രങ്ങളുടെ രജിസ്ട്രേഷൻ പൂർത്തിയായി. 2,33,073 രജിസ്ട്രേഷനുമായി രാജസ്ഥാനാണ് ഒന്നാമത്. ഉത്തർപ്രദേശ് (1,29,947) രണ്ടാമതും, ആന്ധ്രപ്രദേശ് (1,17,050) മൂന്നാമതും. മധ്യപ്രദേശ് 1,11,187, ഒഡീഷ 71,150, മഹാരാഷ്ട്ര 66,166, ഛത്തിസ്ഗഡ് 65,192, ആസാം 57,280, ബിഹാർ 52,233, ഗുജറാത്ത് 45,353 എന്നീ സംസ്ഥാനങ്ങൾ ആദ്യപത്തിൽ ഇടംപിടിച്ചു. 10,306 രജിസ്ട്രേഷനോടെ കേരളം 21-ാം സ്ഥാനത്താണ്.

രണ്ട് ലക്ഷം കടന്ന് രാജസ്ഥാൻ, കേരളത്തിൽ പതിനായിരം

Metro Vaartha • 21 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga day today

1 • PG | 399 • Sqcm | 153648 • AVE | 225K • Cir | Middle Center

Kochi

ഇന്ന് അന്താരാഷ്ട്ര യോഗ ദിനം

അമരാവതി: അന്താരാഷ്ട്ര യോഗ ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് രാജ്യവ്യാപകമായി ഇന്നു യോഗ പരിശീലനം. കശ്മീർ മുതൽ കന്യാകുമാരി വരെ എട്ടു ലക്ഷം കേന്ദ്രങ്ങളിലായി കോടിക്കണക്കിനാളുകൾ യോഗ പരിശീലനത്തിൽ പങ്കുചേരും. യുഎൻ ആസ്ഥാനത്തും വിവിധ ലോകരാജ്യങ്ങളിലും പരിശീലനമുണ്ടാകും. ഒരു ലോകത്തിനും ആരോഗ്യത്തിനും യോഗ എന്നതാണ് ഈ വർഷത്തെ വിഷയം.

ആന്ധ്രപ്രദേശിലെ വിശാഖപട്ടണത്തു നടക്കുന്ന യോഗ പരിശീലനത്തിനു പ്രധാനമന്ത്രി നരേന്ദ്ര മോദി നേതൃത്വം നൽകും. ആർ.കെ. ബീച്ചിൽ നിന്നു ഭോഗപുരം വരെ നീളുന്ന 26 കിലോമീറ്റർ ഇടനാഴിയിൽ മൂന്നു ലക്ഷത്തിലേറെ പേരാണു പ്രധാനമന്ത്രിക്കൊപ്പം പരിശീലനത്തിൽ പങ്കെടുക്കുന്നത്. രാവിലെ ആറരയ്ക്ക് തുടങ്ങുന്ന പരിപാടി എട്ടരയ്ക്ക് അവസാനിക്കുമെന്നു മുഖ്യമന്ത്രി എൻ. ചന്ദ്രബാബു നായിഡു. ഇന്നത്തെ പരിപാടിയിലൂടെ ഗിന്നസ് ലോക റെക്കോഡാണു ലക്ഷ്യമിടുന്നതെന്നും അദ്ദേഹം. 108 മിനിറ്റിനുള്ളിൽ 25000 ഗോത്ര വിദ്യാർഥികൾ സൂര്യനമസ്കാരം നടത്തും. ഇതും റെക്കോഡാണെന്നു നായിഡു.

പതിനൊന്നാം അന്താരാഷ്ട്ര യോഗ ദിനമാണ് ഇന്ന് ആചരിക്കുന്നത്.

പ്രധാനമന്ത്രി വിശാഖപട്ടണത്ത് യോഗ പരിശീലനത്തിന് നേതൃത്വം നൽകും

Punyanagari • 21 Jun • Ministry of Ayush

Yoga Day is celebrated in the country and abroad today

1,9 • PG | 104 • Sqcm | 56965 • AVE | 72.24K • Cir | Bottom Left,Middle Left

Mumbai



देश-विदेशात आज योग दिन

नवी दिल्ली : भारतासह जगभरात शनिवारी ११ वा आंतरराष्ट्रीय योग दिन साजरा केला जाणार आहे. आंध्र प्रदेशातील विशाखापट्टणमच्या आर. के. किनारपट्टीवर पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या उपस्थितीत योग दिनाचा मुख्य सोहळा पार पडणार आहे. या कार्यक्रमात आंध्रचे मुख्यमंत्री एन. चंद्राबाबू नायडू यांच्यासोबत ▶▶ पान ९ वर...

देश-विदेशात आज योग दिन

(पान १ वरून) ३ लाखांहून अधिक लोक सहभागी होण्याची शक्यता आहे. योग दिनासाठी मोदी शुक्रवारीच आंध्र प्रदेशात दाखल झाले आहेत. देशात १०० पर्यटन आणि ५० सांस्कृतिक ठिकाणांवर, तर जगभरातील १९१ देशांमधील १३०० शहरांमध्ये योग दिनाचा कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला आहे. केंद्रीय संरक्षणमंत्री राजनाथ सिंह जम्मू-काश्मीरच्या उधमपूर छावणीमध्ये जवानांसोबत योग अभ्यास करतील. तर केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह अहमदाबादजवळील ऐतिहासिक अदालज विहिरीजवळील कार्यक्रमात सहभागी होतील. त्याचबरोबर विविध केंद्रीय मंत्री व भाजप नेते वेगवेगळ्या ठिकाणी आयोजित कार्यक्रमांमध्ये सहभागी होणार आहेत. आंतरराष्ट्रीय योग दिन २०२५ साठी 'एक पृथ्वी, एक आरोग्यासाठी योग' अशी संकल्पना ठेवण्यात आली आहे. योग दिनाच्या पूर्वसंध्येला गुजरातच्या अहमदाबादमध्ये एनसीसीच्या जवळपास १ हजार कॅडेट्सनी योग अभ्यास केला.

Punyanagari • 21 Jun • Ministry of Ayush

Yoga Day on behalf of railways

4 • PG | 27 • Sqcm | 14989 • AVE | 72.24K • Cir | Top Right

Mumbai



रेल्वेच्या वतीने योग दिन

मुंबई : शनिवार, २१ जून रोजी मध्य, पश्चिम रेल्वेवर आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त पहाटे ६.३० वाजता योग सत्राचे आयोजन करण्यात आले आहे. योगामुळे होणारे शारीरिक, मानसिक फायदे यांना प्रोत्साहन देण्यासाठी या दिनी सर्वांनी एकत्रितपणे योग सत्रात सहभागी होण्याचे आवाहन रेल्वे प्रशासनाकडून करण्यात आले आहे.

Punyanagari • 21 Jun • Ministry of Ayush

Yoga sessions across Mumbai on International Yoga Day

1 • PG | 102 • Sqcm | 56364 • AVE | 72.24K • Cir | Middle Right

Mumbai

आंतरराष्ट्रीय योग दिनी मुंबईभर योगसत्र

आतापर्यंत ४१ हजार ७५० नागरिकांनी घेतला लाभ

मुंबई : महानगरपालिकेच्या सार्वजनिक आरोग्य खात्याच्या वतीने २१ जून रोजी आंतरराष्ट्रीय योग दिन सर्वत्र साजरा करण्यात येणार आहे. त्यानिमित्ताने ठिकठिकाणी योगसत्रांचे आयोजन करण्यात आले आहे.

यावर्षी योग दिनाची संकल्पना 'एक पृथ्वी, एक आरोग्य, आरोग्यासाठी योग' ही आहे. पालिकेच्या वतीने १०६ शिव योग केंद्रांमार्फत योग सेवा प्रदान केली जाते. आतापर्यंत ४१,७५० नागरिकांनी या केंद्रांतून



योग सेवांचा लाभ घेतला आहे. आंतरराष्ट्रीय योग दिनाच्या निमित्ताने मुख्य योग सत्रासाठी 'डी' विभागमार्फत ऑगस्ट क्रांती मैदानाजवळ गोकुलदास तेजपाल सभागृह येथे योग सत्र आयोजित करण्यात आले आहे. हे सत्र सकाळी ६.३० ते ७.३० या वेळेत होईल. मुंबईतील प्रत्येक प्रशासकीय विभागात (वॉर्ड) विभागीय वैद्यकीय आरोग्य अधिकारी यांच्या समन्वयाने महानगरपालिका कर्मचाऱ्यांसाठी तसेच स्थानिक नागरिकांसाठी योग सत्रांचे आयोजन करण्यात आले आहे.

चॅटबॉटवर मिळणार माहिती

पालिकेच्या व्हॉट्सॲप चॅटबॉटवर (८९९९२२८९९९) शिव योग केंद्राची माहिती समाविष्ट करण्यात आली आहे. यामध्ये योग सत्रांची वेळ, स्थळ आदी माहिती उपलब्ध होणार आहे.

Dina Malar • 21 Jun • Ministry of Ayush

WORLD YOGA DAY

9 • PG	181 • Sqcm	155844 • AVE	882.2K • Cir	Bottom Center

Chennai



■ இன்று உலக யோகா தினம். இதை முன்னிட்டு, உத்தர பிரதேசத்தின் ஆக்ராவில் உள்ள தாஜ் மஹால் முன் பெண்கள் நேற்று யோகா பயிற்சி செய்தனர்.

Sanmarg • 21 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day of 2025

9 • PG	53 • Sqcm	30212 • AVE	589.66K • Cir	Bottom Right

Kolkata



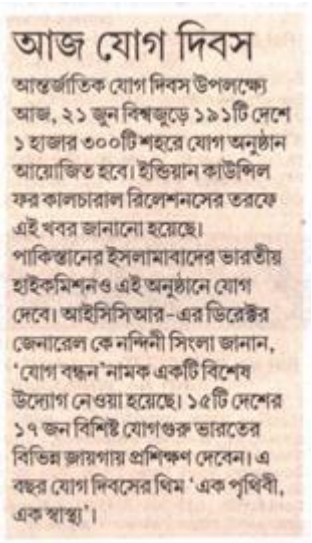
अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की पूर्व संध्या पर शुक्रवार को अगरतला के अल्बर्ट एक्का युद्ध स्मारक पर एनसीसी कैडेट योगाभ्यास करते हुए

Bartaman • 21 Jun • Ministry of Ayush

Yoga day

11 • PG	30 • Sqcm	42051 • AVE	1.3M • Cir	Bottom Center

Kolkata



আজ যোগ দিবস

আন্তর্জাতিক যোগ দিবস উপলক্ষ্যে আজ, ২১ জুন বিশ্বজুড়ে ১৯১টি দেশে ১ হাজার ৩০০টি শহরে যোগ অনুষ্ঠান আয়োজিত হবে। ইন্ডিয়ান কাউন্সিল ফর কালচারাল রিলেশনসের তরফে এই খবর জানানো হয়েছে। পাকিস্তানের ইসলামাবাদের ভারতীয় হাইকমিশনও এই অনুষ্ঠানে যোগ দেবে। আইসিসিআর-এর ডিরেক্টর জেনারেল কে নন্দিনী সিংলা জানান, 'যোগ বন্ধন' নামক একটি বিশেষ উদ্যোগ নেওয়া হয়েছে। ১৫টি দেশের ১৭ জন বিশিষ্ট যোগগুরু ভারতের বিভিন্ন জায়গায় প্রশিক্ষণ দেবেন। এ বছর যোগ দিবসের থিম 'এক পৃথিবী, এক স্বাস্থ্য'।

Swadhikar • 21 Jun • Ministry of Ayush

Culture Ministry to host Yoga Day celebrations

6 • PG | 167 • Sqcm | 3012 • AVE | 222.75K • Cir | Bottom Left

Bhubaneshwar

ଯୋଗ ପାଇଁ ସଂସ୍କୃତି ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟର ବଡ଼ ପ୍ରସ୍ତୁତି

୧୦୦ ପ୍ରତୀକାତ୍ମକ ପର୍ଯ୍ୟଟନ ସ୍ଥଳ ଏବଂ ୫୦ଟି ସାଂସ୍କୃତିକ ସ୍ଥଳରେ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ପାଳନ କରିବ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୦।୬(ପିଆଇବି): ସଂସ୍କୃତି ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ସାରା ଦେଶରେ ୧୦୦ଟି ପର୍ଯ୍ୟଟନ ଭିତ୍ତିକ ପ୍ରତୀକାତ୍ମକ ସ୍ଥାନ ଏବଂ ୫୦ଟି ସାଂସ୍କୃତିକ ସ୍ଥାନରେ ଯୋଗ ଅଧିବେଶନ ଆୟୋଜନ କରି ୧୧ତମ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ପାଳନ କରିବ । ଜୁନ୍ ମାସ ୨୧ ତାରିଖରେ ହେବାକୁ ଥିବା ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଗୁଡ଼ିକ ଆୟୁଷ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ଦ୍ୱାରା ବିଶାଖାପାଟଣାରେ ଆୟୋଜିତ ମୁଖ୍ୟ ଉତ୍ସବର ପରିପୂରକ ହେବ, ଯେଉଁଥିରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ, ଆନ୍ଧ୍ର ପ୍ରଦେଶର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀନାରା ଚନ୍ଦ୍ରବାବୁ ନାଇଡୁ ଏବଂ ଉପମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ପବନ କଲ୍ୟାଣ ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗ ଦେବେ । ସଂସ୍କୃତି ଏବଂ ପର୍ଯ୍ୟଟନ ମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଗଜେନ୍ଦ୍ର ସିଂହ ଶେଖାୱତ ରାଜସ୍ଥାନ ସ୍ଥିତ ଯୋଧପୁରର ଐତିହାସିକ ମେହରାନଗଡ଼ ଦୁର୍ଗରେ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗ ଦେବେ ।

ଯୋଗ ଦିବସ ଉତ୍ସବ ଆୟୋଜନ କରୁଥିବା କେତେକ ପ୍ରମୁଖ ସ୍ଥାନଗୁଡ଼ିକ ହେଲା :ୟୁନେସ୍କୋ ବିଶ୍ୱ ଐତିହ୍ୟ ସ୍ଥଳ ଯେପରିକି ଚାରାଇଡୋ ମଇଦାମ୍ (ଆସାମ), ରାନୀ କି ଭାଭ୍ ଏବଂ ଧୋଲାଭିରା (ଗୁଜୁରାଟ), ହାମ୍ପି ଏବଂ ପଟ୍ଟାଡାକାଲ୍ (କର୍ଣ୍ଣାଟକ), ଖଜୁରାହୋ ଗ୍ରୁପ୍ ଅଫ୍ ସ୍ମାରକୀ ଏବଂ ସାଞ୍ଚି ସ୍ତୂପ (ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶ), କୋଣାର୍କ (ଓଡିଶା), ହାତୀପ୍ରଦେଶ ଗୁମ୍ଫା (ତାମିଲନାଡୁ) ଆଦି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

ଗୋଲକୁଣ୍ଡା ଦୁର୍ଗ ଏବଂ ସାଲାରଜଙ୍ଗ ସଂଗ୍ରହାଳୟ (ହାଇଦ୍ରାବାଦ), ହୁମାୟୁନଙ୍କ ସମାଧି, ପୁରୁଣା ଜିଲା ଏବଂ ସଫଦରଜଙ୍ଗ ସମାଧି (ଦିଲ୍ଲୀ), ଜାଲିଆନୱାଲା ବାଗ (ଅମୃତସର), ଚିତ୍ତୋରଗଡ଼ ଏବଂ କୁମ୍ଭଲଗଡ଼ ଦୁର୍ଗ (ରାଜସ୍ଥାନ), ଲେହ ପ୍ୟାଲେସ (ଲଦାଖ), ପରି ମହଲ (ଶ୍ରୀନଗର), ବେକାଲ ଫୋର୍ଟ (କେରଳ), ଏବଂ ହଜାରଦୁଆର ଓ ଜୁବିହାର ପ୍ୟାଲେସ (ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ) ପରି ଅନ୍ୟ କିଛି ପ୍ରମୁଖ ସାଂସ୍କୃତିକ ଏବଂ ଐତିହାସିକ ସ୍ଥଳ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ସଂସ୍କୃତି ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ଅଧୀନରେ ସଂଲଗ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ, ଅଧୀନସ୍ଥ ସଂସ୍ଥା ଏବଂ ସ୍ୱାୟତ୍ତ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନଗୁଡ଼ିକ ଏହି ସର୍ବଭାରତୀୟ ପଦକ୍ଷେପ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବାରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି, ଯାହା ଭାରତର ସାଂସ୍କୃତିକ ଐତିହ୍ୟକୁ ଯୋଗର ପ୍ରସ୍ତୁତା ପରମ୍ପରା ସହିତ ଯୋଡ଼ିବା ପାଇଁ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟର ପ୍ରତିବଦ୍ଧତାକୁ ପ୍ରତିଫଳିତ କରୁଛି ।

Prameya • 21 Jun • Ministry of Ayush

PM Modi to Lead Record-Breaking Yoga Day Event in Visakhapatnam

1 • PG	111 • Sqcm	60127 • AVE	946.94K • Cir	Bottom Right

Bhubaneshwar

ବିଶାଖାପାଟଣାରେ ଆଜି ଯୋଗ ଦିବସର ନେତୃତ୍ୱ ନେବେ ମୋଦି

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୦।୬(ଏଜେନ୍ସି): ଶନିବାର ୧୧ତମ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ପାଳନ ହେବାକୁ ଥିବାବେଳେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ଅନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶର ବିଶାଖାପାଟଣାରେ ଜାତୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ନେତୃତ୍ୱ ନେବେ। ସେଠାରେ ୩ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ପ୍ରତିଯୋଗୀଙ୍କ ସହ ସାଧାରଣ ଯୋଗ ପ୍ରୋଟୋକଲ୍ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବେ। ତାଙ୍କ ସହ କେନ୍ଦ୍ର ଆୟୁଷ ରାଷ୍ଟ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ରାଷ୍ଟ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରତାପରାଓ ଯାଦବ, ଅନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଏନ୍. ଚନ୍ଦ୍ରବାବୁ ନାଇଡୁ ବି ସାମିଲ ହେବେ। 'ଯୋଗ ସଙ୍ଗମ' ଅଭିଯାନରେ ପୂରା ଦେଶରେ ୧୦ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ସ୍ଥାନରେ ଯୋଗ ପ୍ରଦର୍ଶନ ଜାରିହେବ। ସକାଳ ୬ଟା ୩୦ରୁ ୭ଟା ୪୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ୍ ଆୟୋଜନ ହେବ। ଏକ ଅଭୂତପୂର୍ବ ସମାବେଶରେ, ରାଜ୍ୟର ୧ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ସ୍ଥାନରେ ୨ କୋଟିରୁ ଅଧିକ ଲୋକ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବେ ବୋଲି ଆଶା କରାଯାଇଛି। ଅନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶ ସରକାର ଏହି ଉତ୍ସବକୁ ପାଳନ କରି ଏକ ଗିନିଜ୍ ୱାର୍ଲ୍ଡ ରେକର୍ଡ ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ କରୁଛନ୍ତି। ଜୁନ୍ ୨୧ରେ ଯୋଗଦିବସ ଆୟୋଜନ ଲାଗି ୧ ଲକ୍ଷ ପଞ୍ଜୀକରଣ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖାଯାଇଥିଲା ଜିଲ୍ଲା ୧୧ ଲକ୍ଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ସଙ୍ଗଠନ ଆୟୁଷ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟର ଯୋଗ ପୋର୍ଟାଲ ମାଧ୍ୟମରେ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଯୋଗଦିବସ ଆୟୋଜନ ଲାଗି ପଞ୍ଜୀକରଣ କରିଛନ୍ତି।

ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସର ଦଶମ ପାଳନ, ପାଇଁ ୧୦ଟି ପ୍ରମୁଖ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ରଖାଯାଇଛି। ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ଯୋଗ ସଙ୍ଗମ, ଯୋଗ ବନ୍ଧନ, ହରିତ ଯୋଗ, ଯୋଗ ପାର୍କ, ଯୋଗ ସମାବେଶ, ଯୋଗ ପ୍ରଭାବ, ଯୋଗ କନେକ୍ଟ, ଯୋଗ ଅନ୍‌ପ୍ରଗତ, ଯୋଗ ମହାକୁମ୍ଭ ଏବଂ ସମ୍ୟଗ୍। ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅଧୀନରେ ସାମୂହିକ ଯୋଗ, ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ସହଯୋଗ, ବୃକ୍ଷରୋପଣ, ପାର୍ବଜନିକ୍ ପାର୍କରେ ଯୋଗ ଭିତ୍ତିଭୂମି ବିକଶିତ କରାଯିବା, ଯୋଗ ଦିବସ ଏବଂ ଏହାର ସାମାଜିକ ପ୍ରଭାବ ଉପରେ ଏକ ବ୍ୟାପକ ୧୦ ବର୍ଷୀୟ ରିପୋର୍ଟ, ଅନ୍‌ଲାଇନରେ ଯୋଗ ଶିକ୍ଷା ସଞ୍ଚାଳନ, ପାରମ୍ପରିକ ଏବଂ ଜ୍ଞାନକୌଶଳ ଯୁକ୍ତ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଯୋଗ ଉପରେ ଯୁବବର୍ଗଙ୍କ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ କରିବା, ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସା ସୁବିଧା ସହ ଯୋଗକୁ ଯୋଡ଼ିବା ଆଦି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ।

Prameya • 21 Jun • Ministry of Ayush

AIPH University is celebrating International Yoga Day

3 • PG	102 • Sqcm	54973 • AVE	946.94K • Cir	Middle Right

Bhubaneshwar

ଏଆଇପିଏର୍ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ହରିତ ଯୋଗ ଦିବସ

ଭୁବନେଶ୍ୱର,୨୦।୬(ବ୍ୟୁରୋ): ଏଆଇପିଏର୍ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ଖୋର୍ଦ୍ଧା ଜଗଣ୍ଣାଥପ୍ରିତ ହରିଦ୍ୱାମଡ଼ା କ୍ୟାମ୍ପସରେ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ଅବସରରେ ହରିତ ଯୋଗ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଛି। ମୋରାରଜୀ ଦେଶାଇ ଜାତୀୟ ଯୋଗ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ଏବଂ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ସଂଗଠନ ସହଯୋଗରେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ହୋଇଥିଲା। ଏଥିରେ ଏଆଇପିଏର୍ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର କୁଳପତି ଡ.ଉଷା ଅଗ୍ରୱାଲ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତା କରିଥିଲେ। ପରିବେଶ ସୁରକ୍ଷାର ବାର୍ତ୍ତା ଦେଇ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଟି ବୃକ୍ଷରୋପଣ ସହିତ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା। ପରିବେଶଗତ ସ୍ଥିରତାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା, ମାତୃ ମୂଲ୍ୟବୋଧକୁ ସମ୍ମାନ



ଜଣାଇବା ପାଇଁ 'ଏକ୍ ପେଡ୍ ମା'କେ ନାମ' ଅଭିଯାନ କରଯାଇଥିଲା। 'ଏକ ପୃଥିବୀ ପାଇଁ ଯୋଗ, ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ' ଉପରେ ଏକ ଆଲୋଚନାଚକ୍ର ହୋଇଥିଲା। ସନ୍‌ସାଇନ୍ ହସ୍ପିଟାଲର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଅୟସକାନ୍ତ ମହାନ୍ତି ଏଥିରେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗଦେଇ ସୁସ୍ଥ ମନ, ଶରୀର ଓ ଗ୍ରହ ପାଇଁ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଯୌଗିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କରେ କହିଥିଲେ। ଯୋଗ ବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗ ପ୍ରଫେସର ଡ. ଦିନେଶ ପ୍ରସାଦ ଶର୍ମା ସୁସ୍ଥ ଓ ପରିବେଶଗତ ସନ୍ତୁଳନ ପାଇଁ ପ୍ରକୃତି ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରି ଚଞ୍ଚିବାର ଆବଶ୍ୟକତା କହିଥିଲେ। ଯୋଗ ବିଜ୍ଞାନର ସହଜାରା ପ୍ରଫେସର ସତ୍ୟଭାମା ରଥ ଧନ୍ୟବାଦ ଦେଇଥିଲେ।

Prameya • 21 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day is being celebrated at Healthville, an ODM initiative

3 • PG	149 • Sqcm	80634 • AVE	946.94K • Cir	Middle Left

Bhubaneshwar



ହେଲଥଭିଲେ, ଓଡିଏମ୍‌ରେ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ଶୁଭାରମ୍ଭ

ଭୁବନେଶ୍ୱର,୧୯।୬(ବ୍ୟୁରୋ): ମୋଗରଜୀ ଦେପାଇ ଜାତୀୟ ଯୋଗ ସଂସ୍ଥା, ଆୟୁଷ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ, ଭାରତ ସରକାର ଓ ପୂର୍ବ ଭାରତର ବୃହତ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା କେନ୍ଦ୍ର ହେଲଥଭିଲେ ପକ୍ଷରୁ ୧୧ତମ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ପାଳିତ ହୋଇଛି। ଶୁକ୍ରବାର ପ୍ରଥମ ଦିବସରେ 'ହରିତ ଯୋଗ' ନାମରେ ଏକ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ହୋଇଥିଲା, ଯାହାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଏକ୍ ପେଡ୍ ମା'ଜେ ନାମ୍। ଏଥିରେ ଅଭିନେତା ସତ୍ୟସାଚୀ ମିଶ୍ର ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗଦେଇ ପରିବେଶ ସଂରକ୍ଷଣ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଚେତନତା ସମ୍ପର୍କରେ କହିଥିଲେ। ଓଡିଏମ୍ ଶିକ୍ଷା ସମୂହ ଓ ହେଲଥଭିଲେର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ଅଧକ୍ଷ ଡ. ସତ୍ୟବ୍ରତ ମାନକେତନ ସ୍ୱାଗତ ଭାଷଣ ଦେଇ ଯୋଗ, ଶିକ୍ଷା ଓ ପର୍ଯ୍ୟାବରଣ ସମ୍ପର୍କରେ ଉଦ୍‌ବୋଧନ ଦେଇଥିଲେ। ହେଲଥଭିଲେର ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାଧିକାରୀ ଓ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଡ. ମିଲିନ୍ଦ ପରାଶର ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାରେ କମନ୍ ଯୋଗ ପ୍ରୋଟୋକୋଲ ହୋଇଥିଲା। ଏଥିରେ ଓଡିଏମ୍‌ର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଏକ ସଂଯୁକ୍ତ ଗ୍ରାଉଣ୍ଡ ସ୍ପେସ୍ ନେଇ ପରିବେଶ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ନିଜ ନିଜର ଦୃଢ଼ପ୍ରତିଜ୍ଞା ପାଠ କରିଥିଲେ। ଏହି ଅବସରରେ ବୃକ୍ଷରୋପଣ କରାଯାଇଥିଲା। ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଓଡିଏମ୍ ଏମେରାଲ୍ଡ ପ୍ରେକ୍ଷାଳୟରେ ଏକ ସେମିନାର ଓ ପ୍ୟାନେଲ ଆଲୋଚନା ହୋଇଥିଲା। ଏହାର ଶୀର୍ଷକ ଥିଲା 'ବିଦ୍ୟାଳୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗ ଓ ପର୍ଯ୍ୟାବରଣ ଶିକ୍ଷା ଓ ରକ୍ଷାର ଆବଶ୍ୟକତା'। ଏଥିରେ ପରିବେଶବିତ୍ ମମତା ବିଶ୍ୱାଳ, ରମାଦେବୀ ମହିଳା ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଆସୋସିଏଟ୍ ପ୍ରଫେସର ଡ. ସସ୍ମିତା ଜଗ, ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା କେନ୍ଦ୍ର ହେଲଥଭିଲେର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଡ.ମିଲିନ୍ଦ ପରାଶର ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଜର୍ମାନର। ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ।

Samaya • 21 Jun • Ministry of Ayush

PM Modi to Lead Record-Breaking Yoga Day Event in Visakhapatnam

11 • PG	86 • Sqcm	38647 • AVE	907.56K • Cir	Middle Right

Bhubaneshwar

ଏକାଦଶ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ

ବିଶାଖାପାଟଣାରୁ ନେତୃତ୍ୱ ନେବେ ମୋଦି

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ: ଏକାଦଶ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ (ଆଇଡିୱାଇ) ପାଇଁ ମଞ୍ଚ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଛିଇ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶର ବିଶାଖାପାଟଣାରୁ ଜାତୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ନେତୃତ୍ୱ ନେଇ ମୁଖ୍ୟ ସ୍ଥାନରେ ୩ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କ ସହିତ ସାଧାରଣ ଯୋଗ ପ୍ରୋଟୋକଲ (ସିଓ୍ୱାଇପି) ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବେଇ ତାଙ୍କ ସହିତ ଭାରତର ବିଶ୍ୱ ସୁସ୍ଥତା ଦୃଷ୍ଟିକୋଣର ଏହି ବିଶାଳ ପ୍ରଦର୍ଶନରେ କେନ୍ଦ୍ର ରାଷ୍ଟ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ (ଆୟୁଷ) ପ୍ରତାପରାଓ ଜାଧବ ଏବଂ ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଏନ. ଚନ୍ଦ୍ରବାବୁ ନାଇଡୁ ଯୋଗଦେବେ ।

ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ବିଶାଖାପାଟଣାର ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସ୍ଥାନରେ ୩ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କ ସହିତ ସାଧାରଣ ଯୋଗ ପ୍ରୋଟୋକଲ (ସିଓ୍ୱାଇପି) ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବେ, ଯାହା 'ଯୋଗ ସଙ୍ଗମ' ପଦକ୍ଷେପ ଅଧୀନରେ ଦେଶର ୧୦ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ସ୍ଥାନ ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିବ । ଏହି ସାମୂହିକ ପ୍ରଦର୍ଶନ ସକାଳ ୬ ଟା ୩୦ ମିନିଟରୁ ସକାଳ ୭ ଟା ୪୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବ ଏବଂ ଏଥିରେ ଦେଶର ସମସ୍ତ କୋଣ-ଅନୁକୋଣରୁ ଅଭୂତପୂର୍ବ ସମାବେଶର ଆଶା କରାଯାଉଛି । ଏକ ଅଭୂତପୂର୍ବ ସମାବେଶରେ, ରାଜ୍ୟର ୧ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ସ୍ଥାନରେ ୨ କୋଟିରୁ ଅଧିକ ଲୋକ ଯୋଗ ଅଧିବେଶନରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବାର ଆଶା କରାଯାଉଛି । ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶ ସରକାର ଏହି ଉତ୍ସବକୁ ପାଳନ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଗିନିଜ୍ ୱାର୍ଲ୍ଡ ରେକର୍ଡ ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ ମଧ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି । ଏହା ସହିତ ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶ ସରକାର ପଞ୍ଜୀକୃତ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କୁ ୫୦ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ଯୋଗ ପ୍ରମାଣପତ୍ର ପ୍ରଦାନ କରିବେ, ଯାହା ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସର ଏହି ଦଶନ୍ଧି ସଂସ୍କରଣକୁ ଭାରତର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ଯାତ୍ରାରେ ଏକ ପ୍ରକୃତ ଐତିହାସିକ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ଭାବରେ ପରିଗଣିତ କରିବ ।

Orissa Express • 21 Jun • Ministry of Ayush

PM Modi to Lead Record-Breaking Yoga Day Event in Visakhapatnam

1,8 • PG | 223 • Sqcm | 82184 • AVE | 97.72K • Cir | Bottom Center,Bottom Right

Bhubaneshwar

ଏକାଦଶ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ
ବିଶାଖାପାଟଣାରୁ ନେତୃତ୍ୱ ନେବେ ମୋଦୀ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୦।୬
ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ ନ୍ୟୁଜ୍

ଏକାଦଶ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ (ଆଇଡିୱାଇ) ପାଇଁ ମଞ୍ଚ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଛି। ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶର ବିଶାଖାପାଟଣାରୁ ଜାତୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ନେତୃତ୍ୱ ନେଇ ମୁଖ୍ୟ ସ୍ଥାନରେ ୩ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କ ସହିତ ସାଧାରଣ ଯୋଗ ପ୍ରୋଟୋକଲ (ସିଓ୍ୱାଇପି) ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବେ। ତାଙ୍କ ସହିତ ଭାରତର ବିଶ୍ୱ ସୁସ୍ଥତା ଦୃଷ୍ଟିକୋଣର ଏହି ବିଶାଳ ପ୍ରଦର୍ଶନରେ କେନ୍ଦ୍ର ରାଷ୍ଟ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ (ଆୟୁଷ) ପ୍ରତାପରାଓ ଯାଧବ ଏବଂ ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଏନ. ଚନ୍ଦ୍ରବାବୁ ନାଇଡୁ ଯୋଗଦେବେ।

ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ବିଶାଖାପାଟଣାର ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସ୍ଥାନରେ ୩ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କ ସହିତ ସାଧାରଣ ଯୋଗ ପ୍ରୋଟୋକଲ (ସିଓ୍ୱାଇପି) ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବେ, ଯାହା 'ଯୋଗ ସଙ୍ଗମ' ପଦକ୍ଷେପ ଅଧୀନରେ ଦେଶର ୧୦ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ସ୍ଥାନ ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିବ । ଏହି ସାମୂହିକ ପ୍ରଦର୍ଶନ ସକାଳ ୬ ଟା ୩୦ ମିନିଟରୁ ସକାଳ ୭ ଟା ୪୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବ ଏବଂ ଏଥିରେ ଦେଶର ସମସ୍ତ କୋଣ-ଅନୁକୋଣରୁ ଅଭୂତପୂର୍ବ ସମାବେଶର ଆଶା କରାଯାଉଛି।

ଏକ ଅଭୂତପୂର୍ବ ସମାବେଶରେ, ରାଜ୍ୟର ୧ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ସ୍ଥାନରେ ୨ କୋଟିରୁ ଅଧିକ ଲୋକ ଯୋଗ ଅଧିବେଶନରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବାର ଆଶା କରାଯାଉଛି। ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶ ସରକାର ଏହି ଉତ୍ସବକୁ ପାଳନ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଗିନିଜ୍ ୱାର୍ଲ୍ଡ ରେକର୍ଡ ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ ମଧ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି। ଏହା ସହିତ, ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶ ସରକାର ପଞ୍ଜୀକୃତ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କୁ ୫୦ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ଯୋଗ ପ୍ରମାଣପତ୍ର ପ୍ରଦାନ କରିବେ, ଯାହା ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସର ଏହି ଦଶନ୍ଧି ସଂସ୍କରଣକୁ ଭାରତର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ଯାତ୍ରାରେ ଏକ ପ୍ରକୃତ ଐତିହାସିକ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ଭାବରେ ପରିଗଣିତ କରିବ।

ବିଶାଖାପାଟଣାରେ ପାଳନର ଅଂଶ ସ୍ୱରୂପ, ଆଜି ଆନ୍ଧ୍ର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଏକ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଥିଲା, ଯେଉଁଠାରେ ପ୍ରାୟ ୨୫,୦୦୦ ଆଦିବାସୀ ପିଲା ୧୦୮ ମିନିଟରେ ୧୦୮ଟି ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ। ଏହି ଅନନ୍ୟ ପଦକ୍ଷେପ ଆଦିବାସୀ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଉତ୍ସାହୀ ଅଂଶଗ୍ରହଣକୁ ଉଜାଗିତ କରିଥିଲା ଏବଂ ତୃଣମୂଳ ସ୍ତରରେ ଯୋଗର ଗଭୀର ବ୍ୟାପକତାକୁ ପ୍ରତିଫଳିତ କରିଥିଲା।

ଦିଲ୍ଲୀ ମଧ୍ୟ ଏହି ଜାତୀୟ ଉତ୍ସବରେ ସକ୍ରିୟ ଭାବରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ। ଜୁନ୍ ମାସ ୨୧ ତାରିଖରେ, ରାଜଧାନୀର ୧୦୯ଟି ସ୍ଥାନରେ ଯୋଗ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବ, ଯେଉଁଥିରେ ଐତିହାସିକ ଲାଲକିଲ୍ଲାରେ ଏକ ଭବ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନ୍ତର୍ଗୁଭ୍ତ। ଆୟୁଷ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟର ସହଯୋଗରେ ବ୍ରହ୍ମକୁମାରୀମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଆୟୋଜିତ ଏବଂ ମୋରାରଜୀ ଦେଶାଇ ଜାତୀୟ ଯୋଗ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ଓ ଭାରତୀୟ ପ୍ରତ୍ନତତ୍ତ୍ୱ ସର୍ବେକ୍ଷଣ ସଂସ୍ଥା ଦ୍ୱାରା ଗୃହୀତ, ଲାଲକିଲ୍ଲା *(ଶେଷ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)*

ବିଶାଖାପାଟଣାରୁ ନେତୃତ୍ୱ...

କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ 'ଏକ ପୃଥିବୀ, ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଯୋଗ' ବିଷୟବସ୍ତୁକୁ ଉଜ୍ଜୀବିତ କରିବ।

ଏହି ବର୍ଷର ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ୨୦୨୫, 'ଏକ ପୃଥିବୀ, ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଯୋଗ,' ବିକାଶର ସମନ୍ୱିତ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣକୁ ପ୍ରତିଫଳିତ କରେ। ଏହା 'ସର୍ବେ ସନ୍ତୁ ନିରାମୟ' (ସମସ୍ତେ ରୋଗ ମୁକ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ)ର ଭାରତୀୟ ନୀତିରୁ ଆହରଣ କରି ମାନବ ଏବଂ ବୈଶ୍ୱିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଆନ୍ତଃସଂଯୁକ୍ତତା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରେ। ଯୋଗର ଉପକାରିତାର ସାମଗ୍ରିକ ବ୍ୟାପକତା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ, ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ ସମସ୍ତ ଗ୍ରାମ ସରପଞ୍ଚଙ୍କୁ ଏକ ଚିଠି ଲେଖି ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି, 'ଏହା ଗର୍ବର ବିଷୟ ଯେ ଯୋଗ କେବଳ ଭାରତରେ ନୁହେଁ ବରଂ ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ଜୀବନକୁ ସକାରାତ୍ମକ ଭାବରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିଛି। ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସର ପୂର୍ବ ସଂସ୍କରଣ ପରି, ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ବାର୍ତ୍ତା ଗ୍ରାମ ପଞ୍ଚାୟତଗୁଡ଼ିକରେ ନୂତନ ଉତ୍ସାହର ସଞ୍ଚାର କରିଛି, ଯାହା ଫଳରେ ତୃଣମୂଳ ସ୍ତରରେ, ବିଶେଷକରି ପଞ୍ଚାୟତ, ଅଙ୍ଗନୱାଡି ଏବଂ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରଗୁଡ଼ିକରେ ଯୋଗ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ବୃଦ୍ଧି ଘଟିଛି।

Manthan • 21 Jun • Ministry of Ayush

Culture Ministry to host Yoga Day celebrations

8 • PG | 167 • Sqcm | 25096 • AVE | 218.78K • Cir | Top Right

Bhubaneshwar

ଯୋଗ ପାଇଁ ସଂସ୍କୃତି ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟର ବଡ଼ ପ୍ରସ୍ତୁତି

୧୦୦ ପ୍ରତୀକାତ୍ମକ ପର୍ଯ୍ୟଟନ ସ୍ଥଳ ଏବଂ ୫୦ଟି ସାଂସ୍କୃତିକ ସ୍ଥଳରେ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ପାଳନ କରିବ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୦।୬(ପିଆଇବି): ସଂସ୍କୃତି ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ସାରା ଦେଶରେ ୧୦୦ଟି ପର୍ଯ୍ୟଟନ ଭିତ୍ତିକ ପ୍ରତୀକାତ୍ମକ ସ୍ଥାନ ଏବଂ ୫୦ଟି ସାଂସ୍କୃତିକ ସ୍ଥାନରେ ଯୋଗ ଅଧିବେଶନ ଆୟୋଜନ କରି ୧୧ତମ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ପାଳନ କରିବ । ଜୁନ୍ ମାସ ୨୧ ତାରିଖରେ ହେବାକୁ ଥିବା ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଗୁଡ଼ିକ ଆୟୁଷ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ଦ୍ୱାରା ବିଶାଖାପାଟଣାରେ ଆୟୋଜିତ ମୁଖ୍ୟ ଉତ୍ସବର ପରିପୂରକ ହେବ, ଯେଉଁଥିରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ, ଆନ୍ଧ୍ର ପ୍ରଦେଶର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନାରା ଚନ୍ଦ୍ରବାବୁ ନାଇଡୁ ଏବଂ ଉପମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ପବନ କଲ୍ୟାଣ ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗ ଦେବେ । ସଂସ୍କୃତି ଏବଂ ପର୍ଯ୍ୟଟନ ମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଗଜେନ୍ଦ୍ର ସିଂହ ଶେଖାୱତ ରାଜସ୍ଥାନ ସ୍ଥିତ ଯୋଧପୁରର ଐତିହାସିକ ମେହରାନଗଡ଼ ଦୁର୍ଗରେ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗ ଦେବେ ।

ଯୋଗ ଦିବସ ଉତ୍ସବ ଆୟୋଜନ କରୁଥିବା କେତେକ ପ୍ରମୁଖ ସ୍ଥାନଗୁଡ଼ିକ ହେଲା :ୟୁନେସ୍କୋ ବିଶ୍ୱ ଐତିହ୍ୟ ସ୍ଥଳ ଯେପରିକି ଚାରାଇଡୋ ମଇଦାମ୍ (ଆସାମ), ରାନୀ କି ଭାଭ୍ ଏବଂ ଧୋଲାଭିରା (ଗୁଜୁରାଟ), ହାମ୍ପି ଏବଂ ପଟ୍ଟାଡାକାଲ୍ (କର୍ଣ୍ଣାଟକ), ଖଜୁରାହୋ ଗ୍ରୁପ୍ ଅଫ୍ ସ୍ମାରକୀ ଏବଂ ସାଞ୍ଚି ସ୍ତୂପ (ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶ), କୋଣାର୍କ (ଓଡିଶା), ହାତୀପ୍ରଦେଶ ଗୁମ୍ଫା (ତାମିଲନାଡୁ) ଆଦି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

ଗୋଲକୁଣ୍ଡା ଦୁର୍ଗ ଏବଂ ସାଲାରଜଙ୍ଗ ସଂଗ୍ରହାଳୟ (ହାଇଦ୍ରାବାଦ), ହୁମାୟୁନଙ୍କ ସମାଧି, ପୁରୁଣା କିଲା ଏବଂ ସଫଦରଜଙ୍ଗ ସମାଧି (ଦିଲ୍ଲୀ), ଜାଲିଆନୱାଲା ବାଗ (ଅମୃତସର), ଚିତ୍ତୋରଗଡ଼ ଏବଂ କୁମ୍ଭଲଗଡ଼ ଦୁର୍ଗ (ରାଜସ୍ଥାନ), ଲେହ ପ୍ୟାଲେସ (ଲଦାଖ), ପରି ମହଲ (ଶ୍ରୀନଗର), ବେକାଲ ଫୋର୍ଟ (କେରଳ), ଏବଂ ହଜାରଦୁଆର ଓ ଜୁଡ଼ବିହାର ପ୍ୟାଲେସ (ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ) ପରି ଅନ୍ୟ କିଛି ପ୍ରମୁଖ ସାଂସ୍କୃତିକ ଏବଂ ଐତିହାସିକ ସ୍ଥଳ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ସଂସ୍କୃତି ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ଅଧୀନରେ ସଂଲଗ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ, ଅଧୀନସ୍ଥ ସଂସ୍ଥା ଏବଂ ସ୍ୱାୟତ୍ତ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନଗୁଡ଼ିକ ଏହି ସର୍ବଭାରତୀୟ ପଦକ୍ଷେପ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବାରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି, ଯାହା ଭାରତର ସାଂସ୍କୃତିକ ଐତିହ୍ୟକୁ ଯୋଗର ସ୍ପନ୍ଦନ ପରମ୍ପରା ସହିତ ଯୋଡ଼ିବା ପାଇଁ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟର ପ୍ରତିବଦ୍ଧତାକୁ ପ୍ରତିଫଳିତ କରୁଛି ।

Dakshin Bharat • 21 Jun • Ministry of Ayush
Country reasy for Yoga day

1 • PG | 511 • Sqcm | 81703 • AVE | 77.83K • Cir | Top Right

Bengaluru

11वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

योग दिवस के लिए देश तैयार

विशाखापत्तनम में योग करेंगे प्रधानमंत्री मोदी

दक्षिण भारत राष्ट्रमत
dakshinbharat.com

नई दिल्ली/भाषा। देश और दुनिया भर में कल पूरे मनोयोग के साथ 11वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जायेगा और प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी आंध्र प्रदेश के विशाखापत्तनम में सामूहिक योग कार्यक्रम का नेतृत्व करते हुए तीन लाख से अधिक लोगों के साथ योगासन करेंगे।



राष्ट्रीय स्तर पर आयोजित इस कार्यक्रम में प्रधानमंत्री के साथ केंद्रीय आयुष राज्य मंत्री और स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण राज्य मंत्री प्रतापराव जाधव और आंध्र प्रदेश के मुख्यमंत्री एन. चंद्रबाबू नायडू भी शामिल होंगे।

विशाखापत्तनम में आयोजित इस कार्यक्रम में 'योग संगम' पहल के तहत देश भर में 10 लाख से अधिक स्थानों के साथ समन्वय किया जायेगा।

यह कार्यक्रम सुबह साढे छह बजे शुरू होगा और पौने आठ बजे संपन्न होगा। इसमें देश भर से अभूतपूर्व भागीदारी की उम्मीद है। देश में विभिन्न जगहों पर आयोजित सत्रों में दो करोड़ से ज़्यादा लोगों के भाग लेने की उम्मीद है।

आंध्र प्रदेश सरकार इस अवसर को यादगार बनाने के लिए गिनीज़ वर्ल्ड रिकॉर्ड बनाने के प्रयास का भी समन्वय कर रही है। इसके अतिरिक्त, आंध्र प्रदेश सरकार द्वारा पंजीकृत प्रतिभागियों को 50 लाख से ज़्यादा योग प्रमाणपत्र दिए जाएँगे, जिससे अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का यह संस्करण देश की स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती की यात्रा में एक ऐतिहासिक क्षण बन जाएगा।

योग दिवस को देखते हुए दुनिया भर में अनेक देशों तथा अंतर्राष्ट्रीय संस्थाओं और प्रतिष्ठानों में भी योग सत्रों का आयोजन किया जायेगा। इसके लिए सभी जगह जरूरी तैयारियां कर ली गयी हैं।

Mumbai Chauffer • 21 Jun • Ministry of Ayush

Promoting a healthy lifestyle on International Yoga Day - Rakesh Jain

2 • PG | 261 • Sqcm | 130670 • AVE | 510.65K • Cir | Middle Left
Mumbai

जागतिक योग दिनानिमित्त निरोगी जीवनशैलीला प्रोत्साहन –राकेश जैन

मुंबई - आरोग्य विमा क्षेत्र हे निष्क्रिय आर्थिक सुरक्षा क्षेत्रापासून निरोगी जीवनशैलीला प्रोत्साहन देण्यासाठी सक्रिय भागीदार बनण्याच्या दिशेने एक आदर्श बदल घडवून आणत आहे. रिलायन्स जनरल इन्शुरन्समध्ये, आम्ही हे ओळखतो की, आधुनिक आरोग्यसेवेने दाव्यांच्या निपटारापलीकडे जाणे आवश्यक आहे. नवोत्पक्रम, सुलभता आणि सहभागाद्वारे व्यक्तींना निरोगी जीवन जगण्यास सक्षम केले पाहिजे, असे मत रिलायन्स जनरल इन्शुरन्सचे सीईओ राकेश जैन यांनी व्यक्त केले. ते म्हणाले, निरोगी बीएमआय राखण्यासाठी, शारीरिकदृष्ट्या सक्रिय राहण्यासाठी, प्रतिबंधात्मक तपासणी करून घेण्यासाठी आणि योग व ध्यान यासारख्या ताण कमी करणाऱ्या क्रियाकलापांचा सराव करण्यासाठी ग्राहकांना बक्षीस देऊन आम्ही आमच्या ऑफरमध्ये 'योगा'च्या सरावाशी जोडलेले कल्याण प्रोत्साहन समाविष्ट करत आहोत. हे उपक्रम परिघीय नाहीत तर प्रतिबंधात्मक काळजी आणि दीर्घकालीन शाश्वततेच्या आमच्या दृष्टिकोनात केंद्रस्थानी आहेत. रिलायन्स जनरल इन्शुरन्समध्ये, आम्हाला या उत्क्रांतीचे नेतृत्व करण्याचा अभिमान आहे, विम्याची पुनर्कल्पना केवळ आजारांपासून संरक्षण म्हणून नव्हे तर दैनंदिन कल्याणात एक विश्वासार्ह भागीदार म्हणून करत आहोत.

Mumbai Chauffer • 21 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day celebrated in Ministry

2 • PG | 218 • Sqcm | 109007 • AVE | 510.65K • Cir | Middle Left

Mumbai

मंत्रालयात आंतरराष्ट्रीय योग दिन साजरा

मुंबई - मंत्रालयातील त्रिमूर्ती प्रांगणात ११व्या आंतरराष्ट्रीय योग दिनाच्या निमित्ताने योगा प्रात्यक्षिकांचे आयोजन करण्यात आले होते. इन्स्टिट्यूट ऑफ योगा यांच्या सहयोगाने आयोजित या प्रात्यक्षिक कार्यक्रमासाठी कौशल्य, रोजगार, उद्योजकता व नावीन्यता मंत्री मंगल प्रभात लोढा, राज्यमंत्री पंकज भोयर, मुख्य सचिव सुजाता सौनिक, इन्स्टिट्यूट ऑफ योगाचे सहसंचालक ऋषी योगेश यांच्यासह विविध विभागांचे सचिव, उपसचिव, अधिकारी आणि कर्मचारी उपस्थित होते.



यावेळी इन्स्टिट्यूट ऑफ योगाच्या मार्गदर्शकांनी उपस्थितांना मार्गदर्शन केले. तसेच योगाच्या महत्त्वाविषयी माहिती दिली. यावेळी पर्वतासन, शवासन यासारख्या योगांची प्रात्यक्षिके उपस्थितांनी केली. तसेच अखिल भारतीय नागरी सेवा स्पर्धांमध्ये सुवर्ण पदक विजेते मंत्रालयीन अधिकारी जगन्नाथ लांडगे, दत्ताराम सावंत आणि योगिता जाधव यांनी योग प्रात्यक्षिके सादर केलीत.

Pratidin • 21 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day is being celebrated at Healthville, an ODM

3 • PG | 121 • Sqcm | 27284 • AVE | 589.13K • Cir | Bottom Left

Bhubaneshwar

ହେଲ୍‌ଥ ଭିଲେଜ ଓ ଓଡିଏମରେ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ



ଭୁବନେଶ୍ୱର,୨୦।୬ (ନି.ପ୍ର.): ଆୟୁଷ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ଅନ୍ତର୍ଗତ ମୋରାରଜୀ ଦେଶାଇ ଜାତୀୟ ଯୋଗ ସଂସ୍ଥା, ପୂର୍ବ ଭାରତର ବୃହତ୍ତମ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା କେନ୍ଦ୍ର ହେଲ୍‌ଥ ଭିଲେଜର ମିଳିତ ପ୍ରୟାସରେ ଯୋଗ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆୟୋଜିତ ହୋଇଛି । ଶନିବାର ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ଅବସରରେ ଏହା ଉଦଯାପିତ ହେବ । ହରିତ ଯୋଗ ନାମରେ ଆୟୋଜିତ ଉକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଥିଲା 'ଏକ ପେଡ ମା କେ ନାମ' । ଏହି ଭବ୍ୟ ଅବସରରେ ଓଲିଉଡ ଅଭିନେତା ସବ୍ୟସାଚୀ ମିଶ୍ର ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇ ପରିବେଶ ସଂରକ୍ଷଣ, ମାନବ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ବିକାଶ ଏବଂ ହରିତ ଯୋଗ ବିଷୟରେ ବିଶ୍ଳେଷଣାତ୍ମକ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ରଖିଥିଲେ । ଓଡ଼ିଏମ ଶିକ୍ଷା ସମୂହ ଏବଂ ହେଲ୍‌ଥ ଭିଲେଜ ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଡ. ସତ୍ୟବ୍ରତ ମିନକେତନ ଯୋଗ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ପର୍ଯ୍ୟାବରଣର ସମନ୍ୱୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବକ୍ତବ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ଏହା ସହିତ ଆୟୁଷ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ସଫଳ କରିବା ପାଇଁ ହରିତ କ୍ରାନ୍ତିରେ ଭାଗ ନେବା ଲାଗି ଆହ୍ୱାନ ଦେଇଥିଲ । ହେଲ୍‌ଥ ଭିଲେଜର ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ଅଧିକାରୀ ଓ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଡ. ମିଲିନ୍ଦ ପରାଶରଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାରେ କମନ ଯୋଗ ପ୍ରୋଟୋକଲ ଆୟୋଜିତ ହୋଇଥିଲା । ଏଥିରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ର, କର୍ମଚାରୀ ଓ ଯୋଗ ପ୍ରତି ଅନୁରକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଓଡ଼ିଏମର ଏମରଲାଡ୍ ଅଡିଟୋରିୟମରେ ଏକ ସେମିନାର ଓ ପ୍ୟାନେଲ ଆଲୋଚନା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ଏହାର ବିଷୟ ଥିଲା 'ବିଦ୍ୟାଳୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗ ଓ ପର୍ଯ୍ୟାବରଣ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ରକ୍ଷାର ଆବଶ୍ୟକତା' । ଏଥିରେ ପର୍ଯ୍ୟାବରଣ ମମତା ବିଶ୍ୱାଳ, ଆର୍.ଡି . ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଆସୋସିଏଟ ପ୍ରଫେସର ଡ. ସସ୍ମିତା କର ହେଲ୍‌ଥ ଭିଲେଜ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଡ. ପରାଶର ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ।

Sambad • 21 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day is being celebrated at Healthville, an ODM

13 • PG	70 • Sqcm	66238 • AVE	1.25M • Cir	Middle Left

Bhubaneshwar

ହେଲ୍‌ଥଭିଲେ, ଓଡିଏମ୍‌ରେ ଯୋଗ ଦିବସ



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୦/୬: ହେଲ୍‌ଥଭିଲେ ଓ ଓଡିଏମ୍‌ରେ ୧୧ତମ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି। ଏଥିରେ ଓଡ଼ିଆ ଅଭିନେତା ସତ୍ୟବ୍ରତ ମିଶ୍ର ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ। ଓଡିଏମ୍ ଶିକ୍ଷା ସମୂହ ଓ ହେଲ୍‌ଥଭିଲେର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ଡ. ସତ୍ୟବ୍ରତ ମିନଜେନ୍ଦନ ସ୍ୱାଗତ ଭାଷଣ ପ୍ରଦାନ କରି ଯୋଗ, ଶିକ୍ଷା ଓ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟ ସମନ୍ୱୟ ଉପରେ ଆଲୋକପାତ କରିଥିଲେ। ହେଲ୍‌ଥଭିଲେର ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ଅଧିକାରୀ ଡ. ମିଲିନ୍ଦ ପରାଶରଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ କମନ ଯୋଗ ପ୍ରୋଟୋକଲ୍‌ରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ, କର୍ମଚାରୀ ଓ ଯୋଗପ୍ରେମୀମାନେ ସାମିଲ ହୋଇଥିଲେ। ଓଡିଏମ୍ ପବ୍ଲିକ୍ ସ୍କୁଲର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ପରିବେଶକୁ ନେଇ ଶପଥପାଠ କରିଥିଲେ। ଏହି ଅବସରରେ ହେଲ୍‌ଥଭିଲେ କ୍ୟାମ୍ପସ୍ ଓ ରାସ୍ତପାର୍ଶ୍ୱରେ ବୃକ୍ଷରୋପଣ କରାଯାଇଥିଲା। ଓଡିଏମ୍ ପ୍ରେକ୍ଷାଳୟରେ ସେମିନାର ଓ ପ୍ୟାନେଲ୍ ଆଲୋଚନା ମଧ୍ୟ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା।

Navgujarat Samay • 21 Jun • Ministry of Ayush

today world yoga day...group yoga practice at many place

12 • PG | 201 • Sqcm | 60152 • AVE | 188K • Cir | Middle Left

Ahmedabad

આજે વિશ્વ યોગ દિન...અનેક સ્થળે સામૂહિક યોગાભ્યાસ કાર્યક્રમો...





૧૧મા આંતરરાષ્ટ્રીય યોગદિનની ૨૧ જૂનને શનિવારે ગુજરાતભરમાં અનેક સ્થળે થશે. વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીની જન્મભૂમિ વડનગરમાં રાજ્ય કક્ષાની ઉજવણી કરાશે. 'યોગ ફોર વન અર્થ-વન હેલ્થ' થીમ સાથે ઉજવાનારા આ યોગ દિવસ સાથે સમગ્ર ગુજરાતમાં ઉજવણીમાં 'સ્વસ્થ ગુજરાત- મેદસ્વીતામુક્ત ગુજરાત'નો ધ્યેય પણ રખાયો છે. યોગ દિનની પૂર્વ સંધ્યાએ લો ગાર્ડન સ્થિત એનસીસી હેડ ક્વાર્ટર્સમાં વિવિધ શાળા-કોલેજના એનસીસી કેડેટ્સે વિવિધ યોગાસનો કરવા સાથે યોગાભ્યાસ કર્યો હતો. અમદાવાદમાં પ્રહલાદનગર ગાર્ડનમાં શનિવારે સવારે ૭ વાગે યોજાનારા સામૂહિક યોગ કાર્યક્રમમાં કેન્દ્રીય ગૃહમંત્રી અમિતભાઇ શાહ સામેલ થશે. **તસવીરઃ પંકજ શુકલ**

નવગુજરાત સમય

Dharitri • 21 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day is being celebrated at Healthville, an ODM

11 • PG | 201 • Sqcm | 83073 • AVE | 1.57M • Cir | Top Right

Bhubaneshwar

୨ଦିନିଆ ଯୋଗ ମହୋତ୍ସବର ଶୁଭାରମ୍ଭ



ଭୁବନେଶ୍ୱର,୨୦।୬ (ଅଭୟ ବାଣ)

ମୋରାରଜୀ ଦେଶାଇ ଜାତୀୟ ଯୋଗ ସଂସ୍ଥା, ଆୟୁଷ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ଏବଂ ହେଲ୍‌ଥଭିଲେର ମିଳିତ ସହଯୋଗରେ ଶୁକ୍ରବାର ଏକ ୨ ଦିନିଆ ମେଗା ଯୋଗ ମହୋତ୍ସବର ଶୁକ୍ରବାର ହୋଇଯାଇଛି। ବିଶେଷକରି ୧୧ତମ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ଉପଲକ୍ଷେ ଆୟୋଜିତ 'ହରିତ୍ ଯୋଗ' ନାମକ ଏକ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆୟୋଜିତ ହୋଇଥିଲା, ଯାହାର ମୂଳ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଥିଲା– ଏକ୍ ପେଡ୍ ମା'କେ ନାମ– ମାଆ ଓ ମା ଧରିତ୍ରୀ ପାଇଁ ସ୍ନେହ, ସମ୍ମାନ ଓ ସମର୍ପଣ ଜଣାଇବା ସହ ପରିବେଶ ସଂରକ୍ଷଣ ଓ ମାନବ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉନ୍ନତିରେ ହରିତ୍ କ୍ରାନ୍ତି ଓ ଯୋଗର ଭୂମିକାକୁ ପ୍ରଚାରପ୍ରସାର କରିବା। ଏହି ଅବସରରେ ଓଡ଼ିଆ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଅଭିନେତା ସବ୍ୟସାଚୀ ମିଶ୍ର ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗଦେଇଥିଲେ। ସେହିଭଳି ଓଡିଏମ୍ ଶିକ୍ଷା ସମୂହ ଓ ହେଲ୍‌ଥ ଭିଲେର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଡ. ସତ୍ୟବ୍ରତ ମୀନକେତନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ସ୍ୱାଗତ ଉଦ୍‌ବୋଧନ ଦେଇଥିଲେ। ଏଥିରେ ସେ ଯୋଗ, ଶିକ୍ଷା ଓ ପର୍ଯ୍ୟାବରଣର ସମନ୍ୱୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବିଶେଷ ଭାବେ ଆଲୋକପାତ କରିଥିଲେ। ସେହିଭଳି ଆୟୁଷ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟର ଆଭିମୁଖ୍ୟକୁ ସଫଳକରିବା ପାଇଁ ହରିତ୍ କ୍ରାନ୍ତିରେ ଭାଗନେବାକୁ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରାଇଥିଲେ। ସେହିପରି ହେଲ୍‌ଥଭିଲେର ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ଅଧିକାରୀ ଓ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଡ. ମିଲିନ୍ଦ ପରାଶରଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାରେ କମନ୍ ଯୋଗ ପ୍ରୋଟୋକଲ୍ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା। ଏଥିରେ ଛାତ୍ରୀଛାତ୍ର, କର୍ମଚାରୀ ଓ ଯୋଗ ଆସକ୍ତମାନେ ସହସ୍ରରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ। ଅପରପକ୍ଷରେ ସମସ୍ତ ଅଂଶଗ୍ରାହୀ ଓ ଓଡିଏମ୍ ପବ୍ଲିକ ସ୍କୁଲର ଛାତ୍ରୀଛାତ୍ରମାନେ ଏକ ସଂଯୁକ୍ତ ଗ୍ରୀନ୍ ପ୍ଲେଜ୍ ନେଇ, ପରିବେଶ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ନିଜର ଦାୟିତ୍ୱ ତୁଲାଇବା ପାଇଁ ସତ୍ୟପାଠ କରିଥିଲେ। ଉକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ହେଲ୍‌ଥଭିଲେ କ୍ୟାମ୍ପସ ଓ ରାସ୍ତା ପାଖରେ ଚାରାରୋପଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମଧ୍ୟ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା। ଏଥରେ ଅଂଶଗ୍ରାହୀମାନେ ନିଜ ମାଆ ଓ ମା ଧରିତ୍ରୀକୁ ଗଭୀର କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାଇ ତାଙ୍କ ନାମରେ ଗଛ ଲଗାଇଥିଲେ। ଉକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଓଡିଏମ୍ ଏମେରାଲ୍ଡ ପ୍ରେକ୍ଷାଳୟଠାରେ ଏକ ସେମିନାର ଓ ପ୍ୟାନେଲ ଡିସ୍‌କ୍ସନ ମଧ୍ୟ ଆୟୋଜିତ ହୋଇଥିଲା। ଏହି ଆଲୋଚନା ଚକ୍ରର ବିଷୟବସ୍ତୁ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗ ଓ ପର୍ଯ୍ୟାବରଣ ଶିକ୍ଷା ଓ ରକ୍ଷାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଥିଲା। ଏହି ଅବସରରେ ପ୍ରଖ୍ୟାତ ପର୍ଯ୍ୟାବରଣବିତ୍ ଓ ଯୋଗ ଉତ୍ସାହୀ ମମତା ବିଶ୍ୱାଳ, ରମାଦେବୀ ମହିଳା ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଆସୋସିଏଟ୍ ପ୍ରଫେସର ଡ. ସସ୍ମିତା କର,ହେଲ୍‌ଥଭିଲେର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଡା. ମିଲିନ୍ଦ ପରାଶର, ହେଲ୍‌ଥଭିଲେର ଅନ୍ୟ କର୍ମକର୍ତ୍ତା ଓ ଅନ୍ତଃରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ସଂସ୍ଥାର ପ୍ରତିନିଧି ତଥା ଓଡିଏମ୍ ପବ୍ଲିକ୍ ସ୍କୁଲର ଶିକ୍ଷକଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଏବଂ ଛାତ୍ରୀଛାତ୍ରମାନେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ।

Janmabhumi • 21 Jun • Ministry of Ayush

District level program of International Yoga Day will be held today at Smritivan, Bhuj

5 • PG | 45 • Sqcm | 18122 • AVE | 34.89K • Cir | Bottom Center
Mumbai

ભુજના સ્મૃતિવન ખાતે આજે આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસનો જિલ્લા કક્ષાનો કાર્યક્રમ યોજાશે

ભુજ, તા. ૨૦ : યોગને વૈશ્વિક સ્વીકૃતિ અપાવનાર વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીની પ્રેરણાને અનુસરીને રાજ્ય સરકારના રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ દ્વારા ૨૧મી જૂને ૧૧મા આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસની ઉજવણી અંતર્ગત કચ્છમાં જિલ્લા કક્ષાનો કાર્યક્રમ સ્મૃતિવન ખાતે સવારે છ વાગ્યે યોજાશે. યોગા ફોર વન અર્થ, વન હેલ્થ નામે આયોજિત આ કાર્યક્રમમાં કેબિનેટ મંત્રી કુંવરજીભાઇ બાવળિયાની પ્રેરક ઉપસ્થિતિ સાથે વિશેષ અતિથિપદે સાંસદ વિનોદભાઇ ચાવડા, જિ.પં. પ્રમુખ જનકસિંહ જાડેજા, ધારાસભ્યો વગેરે ઉપસ્થિત રહેશે.

Mumbai Samachar • 21 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day

6 • PG | 127 • Sqcm | 94935 • AVE | 271.15K • Cir | Top Center

Mumbai



આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસઃ આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ અગાઉ નેશનલ કેડેટ કોર્પ્સ (એનસીસી)ના કેડેટોએ શુક્રવારે ગુજરાતના અમદાવાદસ્થિત એનસીસીના વડામથકે યોગની પ્રેક્ટિસ કરી હતી. (એજન્સી)

Gujarat Samachar • 21 Jun • Ministry of Ayush

Today is Yoga Day: Societies committed to maintaining health through regular yoga

1 • PG | 3999 • Sqcm | 4798493 • AVE | 1.05M • Cir | Top Left

Mumbai

આજે યોગ દિવસ : નિયમિત યોગ થકી તંદુરસ્તી જાળવવા કટિબદ્ધ સોસાયટીઓ

આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ દર વર્ષે ૨૧ જુનના રોજ સમગ્ર વિશ્વમાં ઉજવવામાં આવે છે. વર્ષ ૨૦૧૪માં સંયુક્ત રાષ્ટ્ર મહાસભામાં યોગ દિવસની વિધિવત જાહેરાત કરાઈ હતી. યોગ એક શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક અભ્યાસ છે, જેની શરૂઆત પ્રાચીન ભારતમાં થઈ હતી. યોગનો અર્થ થાય છે (બ્રહ્માંડ સાથેનું) જોડાણ. યોગ એ વ્યક્તિ જેનો એક ભાગ છે તેને બ્રહ્માંડ સાથે સભાનતાપૂર્વક 'વ્યક્તિગત સ્વ'ને જોડવાની રીત સૂચવે છે. અમદાવાદમાં યોગ દિવસે વિવિધ આયોજનો થશે. યોગ એ જીવનનો નિત્યક્રમ છે એવો સંકલ્પ કરીને અમદાવાદની સોસાયટી, વિવિધ ગ્રૂપો દ્વારા રોજ યોગાભ્યાસ કરાય છે.



સાત વર્ષથી યોગ દિવસ ઉજવીએ છીએ, મહિના પહેલાંથી તૈયારીઓ થાય છે

અમારી સોસાયટીના ૬૦થી ૭૦ જેટલા સભ્યો યોગમાં રસ ધરાવે છે. અમે સાત વર્ષથી યોગ દિવસની ઉજવણી કરીએ છીએ. યોગ દિવસના એકથી દોઢ મહિના પહેલા અમે સોસાયટીના સભ્યો યોગની પ્રેક્ટિસ કરીને શરીરને સ્વસ્થ રાખીએ છીએ. અમારી સોસાયટીના સભ્યો યોગની ઇવેન્ટમાં પાર્ટીસિપેટ કરે છે અને સ્વસ્થ શરીર માટે બાળકોને પણ યોગ શીખવીએ છીએ. - **ઘર્મિષ્ઠા ગઢવી**



સોસાયટીમાં ૧૫ મહિલાઓ દરરોજ યોગ કરે છે

બેઠાડું જીવનને લીધે વજન વધવું, ચાલવામાં મુશ્કેલી સહિતની સમસ્યાઓ વધી છે. સોસાયટીમાં ગુજરાત યોગ બોર્ડના યોગ એક્સપર્ટ સોસાયટીમાં યોગ કરાવવા આવે છે. શરૂઆતમાં પાંચ મહિલા જોડાઈ હતી હાલ ૧૫થી વધુ મહિલાઓ નિયમિત યોગ શિબિરમાં જોડાય છે. યોગ કરવાથી શારીરિક સમસ્યા દૂર થઈ અને માનસિક મનોબળમાં વધારો થયો છે. - **નયનાબહેન વેકરીયા**

બે વર્ષથી નિયમિત સાંજે યોગાભ્યાસ કરીએ છીએ



અમે છેલ્લાં બે વર્ષથી નિયમિતપણે યોગનાં ક્લાસ કરીએ છીએ. અમારી સોસાયટીમાં અમે સાંજે એક કલાક યોગ કરીને મનને શાંત કરીએ છીએ. દરેક લોકો પોતાનાં મનમાં રહેલી વિવિધ સમસ્યાઓનાં સમાધાન માટે એકાગ્રતાથી દરેક આસન કરતાં હોય છે. અમારી સોસાયટીમાં નેહાબહેન શાહ અમને વિવિધ પ્રકારનાં યોગાસન વિશે માહિતી આપે છે અને તેને કરવાની પદ્ધતિ શીખવે છે. અમે લગભગ ૧૫-૨૦ લોકો યોગ કરીએ છીએ. **-અમિતાબહેન મોદી**

રોજિંદા જીવનમાં યોગ અપનાવવાથી જીવનમાં બદલાવ આવે છે



અમારી સોસાયટીમાં દરેક સભ્ય સ્વાસ્થ્યને લઈને ઘણાં ચિંતા હતા. તેના કારણે અમે યોગ કરવાનો વિચાર કર્યો. પહેલાં ૨-૩ લોકો જ આવતાં હતા પરંતુ ધીરે-ધીરે ૮ સભ્યો ભેગા થયા કે જે નિયમિતપણે સવારે યોગ કરતા હતા. યોગ દિવસની ઉજવણીમાં લગભગ ૧૮ જેટલા સભ્યો ભેગા થતા હોય છે. સામાન્ય રીતે લોકો ફક્ત યોગ દિવસ પર જ યોગાસન કરતા હોય છે તેના કરતા જો તેઓ દરરોજ યોગ કરતા હોય તો તેમના જીવનમાં શારીરિક અને માનસિક બંને રીતે સારા બદલાવ આવી શકે છે. **-યોગેશભાઇ મિસ્ત્રી**



યોગના કારણે જીવનમાં શિસ્તતા કેળવાઈ

હું હોમિયોપેથીની ડૉક્ટર છું અને તેના કારણે સ્વાસ્થ્યને લઈ ઘણી સ્ટ્રીક્ટ પણ રહું છું. મારી સોસાયટીનાં રહેવાસીઓએ મને યોગ શીખવાડવાનું સૂચન કર્યું. અમે નિયમિત દરરોજ સવારે યોગ કરીએ છીએ. અમારા ગ્રૂપમાં ૪ લોકો છે પરંતુ યોગ દિવસની ઉજવણીમાં ૧૨ લોકો ભેગા થાય છે. અમારી સોસાયટીમાં ઘણાં લોકોને યોગ કરવાથી તેમને રોગમાં રાહત મળી છે. આ સાથે તેમનાં રોજિંદા જીવનમાં શિસ્તતા કેળવાઈ છે.
-ડૉ.હર્ષિદાબહેન પટેલ



એક્સપર્ટ દ્વારા યોગની તાલીમ અપાય છે યોગ પ્રત્યે જાગૃતિ વધતા સંખ્યા પણ વધી

પહેલાં અમારી સોસાયટીમાં યોગ દિવસે યોગા કરવામાં આવતા હતા. યોગ પ્રત્યેની જાગૃતિ વધતા મહિલાઓ દરરોજ સાંજે યોગ કરવામાં જોડાય છે. સોસાયટીમાં યોગ એક્સપર્ટ કુંદનબહેન પ્રજાપતિ અમને છેલ્લાં દોઢ વર્ષથી યોગની તાલીમ આપે છે. યોગના વિવિધ આસાન કરવાથી દિવસભર તાજગી અનુભવાય છે. યોગ કરવાથી શરીરની તંદુરસ્તી જાળવવામાં અમે સફળ થયા છીએ. - **બીનાબહેન પટેલ**



વડીલ બહેનો પોતાની શારીરિક સમસ્યાઓ મુજબ યોગ કરવાનું પસંદ કરે છે

અમારી સોસાયટીને બે વર્ષ થયા છે. યોગ એક્સપર્ટ તરીકે હું અમારી સોસાયટીમાં છેલ્લાં બે મહિનાથી અલગ-અલગ જૂથવયની મહિલાઓને શીખવું છું. મહિલાઓનું એક ગ્રૂપ પાવરયોગાની રિમાન્ડ ધરાવે છે. સિનિયર સિટીઝન મહિલાઓ પોતાની શારીરિક સમસ્યાઓ મુજબ યોગ કરવાનું વધારે પસંદ કરે છે જેથી તેમને રાહત પણ જોવા મળું છું. - **હર્ષા જોશી**



વિશ્વમાં ચાલી રહેલી નકારાત્મક ઘટનાઓનો સામનો કરવા મનુષ્યમાં સકારાત્મક ઊર્જાનો સંચાર થયા અને દરેકના મનમાં શાંતિ પ્રસ્થાપિત થાય તેવા ઉદ્દેશ્યથી ઉદ્ગમ સ્કૂલના વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા વિશ્વ યોગ દિવસની ઉજવણી કરાઈ હતી. વિદ્યાર્થીઓએ યોગ દ્વારા 'શાંતિ, સુરક્ષા અને સ્વાસ્થ્ય'નો સંદેશો આપ્યો હતો.

નિયમિત યોગાભ્યાસ કરતા યંગસ્टर्स અને સિનિયર સિટીઝન ગ્રૂપે કહ્યું

યોગ અમારા જીવનનો રોજિંદો ભાગ

આજના સમયમાં થોડો સમય કાઢવો મુશ્કેલ છે ત્યારે શહેરના યંગસ્टर्स અને સિનિયર સિટીઝન ગ્રૂપ છેલ્લાં ત્રણ વર્ષથી નિયમિત યોગ કરીને શારીરિક ખામીઓથી ઘણી રાહત મેળવી શક્યા છે.



યોગાસનની સાથે પર્યાવરણ અવેરનેસનું પણ કામ કરીએ છીએ

સોલા ભાગવત સિનિયર સિટીઝન ગ્રૂપના સભ્યો અઢી વર્ષથી યોગ કરીને પોતાની ફિટનેસ જાળવી રાખી છે. અમે સોલા ભાગવત કેમ્પસમાં યોગીજી મહારાજ મઢુલી ખાતે યોગ કરીએ છીએ. ગ્રૂપમાં ૧૦૦થી વધુ સભ્ય છે અને નિયમિત ૬૦થી વધુ લોકો યોગાભ્યાસમાં જોડાય છે. - **નરેન્દ્ર ભગત, ગ્રૂપ આગેવાન**

વિદ્યાર્થિનીઓએ યોગ થકી સ્વાસ્થ્ય અને અભ્યાસમાં સુધારો કર્યો



અમે પાંચ બહેનપણીઓ વૈષ્ણોદેવી સર્કલના વિસ્તારમાં રહીએ છીએ. અમને અમારી સોસાયટીમાં રહેતા એક બહેનને જોઈને યોગ કરવાની પ્રેરણા મળી. અમે પાંચેય બહેનપણીઓ લગભગ બેથી ત્રણ વર્ષથી નિયમિત યોગ કરીએ છીએ. અમે બધા ૨૦થી ૨૨ વર્ષના છીએ. યોગથી અમારામાં આત્મવિશ્વાસ વધ્યો છે અને ચિંતામુક્ત બન્યા છીએ. આ સાથે અમે અભ્યાસમાં પણ સારું પરિણામ મેળવી શક્યા છીએ. **-પૂર્વા દવે, વૈષ્ણોદેવી સર્કલ**

સ્વૈચ્છિક અને શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ તથા સોસાયટીઓમાં આજે કાર્યક્રમો

- ગુજરાત આર્ટ્સ એન્ડ કોમર્સ કોલેજ ઈવનિંગમાં યોગા સંગમ કાર્યક્રમ યોજાશે, સવારે ૭થી ૭.૪૫
- સદરાર વલ્લભભાઈ ગ્લોબલ યુનિવર્સિટી ખાતે સવારે ૭.૩૦ કલાકે ઈન્ટરનેશનલ યોગ દિવસની ઉજવણી કરાશે
- ખોખરા વિસ્તારની IIT-RAM ખાતે સ્ટુડન્ટ્સ દ્વારા યોગ કરી યોગ દિવસ ઉજવાશે
- શ્રી નારાયણા કોલેજ ઓફ કોમર્સ ખાતે સવારે ૮.૩૦ કલાકે યોગ એક્સપર્ટ દ્વારા યોગ-આસાન કરાવી યોગ દિવસની ઉજવણી.
- એચ.કે.આર્ટ્સ કોલેજમાં સવારે ૭થી ૮ વિશ્વ યોગ દિવસની ઉજવણી યોજાશે.
- આર.જે.તિબ્રેવાલ કોમર્સ કોલેજના સ્ટુડન્ટ્સ ભદ્રકાળી માતાજીના મંદિર પરિસરમાં સવારે ૭થી ૮ સુધી યોગાસન કરી યોગ દિવસની ઉજવણી.
- એલ.ડી.કોલેજ ઓફ એન્જિયનિયરિંગમાં સ્ટુડન્ટ્સ, પ્રોફેસર સાથે મળીને યોગાસન કરી યોગ દિવસની ઉજવણી.
- ગુજરાત યુનિવર્સિટીમાં અટલ કલામ રિસર્ચ પાર્ક ઓડિટોરીયમ ખાતે સ્ટુડન્ટ્સ ઉપસ્થિતિમાં યોગા એક્સપર્ટ યોગ કરાવશે.
- ચાંદખેડામાં આવેલી ગુજરાત ટેકનોલોજીકલ યુનિવર્સિટી (જીટીયુ) ખાતે સવારે વિશ્વ યોગ દિવસની ઉજવણી કરાશે.
- જાસપુર વિસ્તારમાં આવેલા વિશ્વ ઉમિયાધામના યુવા મહિલા સંગઠન દ્વારા યોગાસન અને પ્રાણાયામ સત્રનું આયોજન .
- સુપાત્ર ફાઉન્ડેશનના સહયોગથી વૉર્ક્સ ક્લબ ઓફ લૉ ગાર્ડન ખાતે યોગ દિવસની ઉજવણી.
- વસ્ત્રાપુરની કાસા વ્યોમા સોસાયટીમાં યોગ સંસ્થાન દ્વારા યોગ દિવસની ઉજવણી.
- ગુજરાત કાઉન્સિલ ઓન સાયન્સ એન્ડ ટેકનોલોજી દ્વારા ઇન્ડિયન ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ ટીચર એજ્યુકેશન ગાંધીનગર ખાતે'એક પૃથ્વી, એક સ્વાસ્થ્ય માટે' ની થીમ સાથે આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસની ઉજવણી કરવામાં આવશે. આ કાર્યક્રમમાં ૪૦૦થી વધુ શિક્ષકો ભાગ લેશે. આ સાથે કાર્યક્રમમાં સત્રો, ઈન્ટરેક્ટિવ પ્રવૃત્તિઓ અને વર્કશોપનું આયોજન કરવામાં આવશે

Gujarat Samachar • 20 Jun • Ministry of Ayush

Various programs on International Yoga Day by Sivananda Ashram

2 • PG | 91 • Sqcm | 109749 • AVE | 1.05M • Cir | Top Center

Mumbai

શિવાનંદ આશ્રમ દ્વારા આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસે વિવિધ કાર્યક્રમો

શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદના ઉપક્રમે યોગ શિક્ષકોના સહયોગથી ૨૧ જુનને શનિવારના રોજ શિવાનંદ આશ્રમમાં તેમજ શહેરના અન્ય સ્થળોએ ૧૮ યોગાસન વર્ગનું સ્વાસ્થ્યના હેતુ નિમિત્તે આયોજન કરાશે. આશ્રમમાં અંધજન મંડળ, વિકલાંગો અને મુસ્લિમ વિદ્યાર્થીઓ - શિક્ષકો તેમજ લાયન્સ ક્લબના સભ્યો માટે ચાર વિવિધ યોગાસનના વર્ગો યોજાશે.

Lokmat • 21 Jun • Ministry of Ayush

Yoga Day

6 • PG | 2035 • Sqcm | 2035401 • AVE | 604.7K • Cir | Middle Left,Top Left

Mumbai

योग दिन

मानव कल्याणासाठी प्रभावी, प्राचीन मार्ग असलेला योग शरीर, मानसिक शांती, भावनिक स्थैर्य आणि आत्मिक विकासासही उपयुक्त ठरत आहे.

योगाची योग्य वेळ कोणती? कधी जेवावे? पाणी प्यावे का?

सामान्य प्रश्नांना तज्ज्ञांची उत्तरे

प्रज्ञा पाटील
योगगुरू, नाशिक

योग किती वेळ करावा?, वेळ कोणती?, जेवण आणि पाणी पिण्यासंदर्भातील शंका व विविध प्रश्न योगाभ्यास करताना अनेकांना निर्माण होतात. योग केवळ व्यायाम नव्हे, तर एक शास्त्र आहे. त्यामुळे त्यात काही नियम, अटी आणि शिस्त यांचे पालन आवश्यक ठरते. योग करताना अनेकदा अनभिज्ञतेमुळे चुकाही होतात.

१) योग करण्याची योग्य वेळ कोणती?
योगासाठी सूर्योदयापूर्वी किंवा सकाळी ५ ते ७ ही वेळ सर्वोत्तम मानली जाते. त्या वेळी वातावरण शुद्ध, शांत आणि शरीर ताजे असते.

२) योग करण्यापूर्वी खाणे योग्य आहे का?
योग करण्यापूर्वी किमान २-३ तास काही खाल्लेले नसावे. उपाशी पोटी योग केल्यास शरीर अधिक लवचिक आणि हलके वाटते.

३) योग केल्यानंतर किती वेळाने जेवण घ्यावे?
योगानंतर किमान ३०-४५ मिनिटांनी हलके आणि पोषणमूल्ययुक्त जेवण घेणे योग्य ठरते.

४) सकाळी योग न झाल्यास संध्याकाळी करता येतो का?
होय. संध्याकाळी ५ ते ७ दरम्यान योग करता येतो. फक्त योग करण्याआधीही २-३ तास काही खाल्लेले नसावे.

५) प्राणायाम आणि आसने यामध्ये काय आधी करावे?
आधी शरीराची तयारी करण्यासाठी आसने करावीत आणि त्यानंतर प्राणायाम व ध्यान. हा क्रम महत्त्वाचा असतो.

६) योग करताना पाण्याचे सेवन करावे का?
योग करताना मध्येच पाणी पिणे टाळावे. योगापूर्वी आणि योगानंतर थोडे पाणी प्यायल्यास चालेल.

७) योग करताना कोणत्या चुका टाळाव्या ?
अति ताण देणे, चुकीची मुद्रा, घाईगडबडीत आसने करणे, या चुका टाळाव्या. प्रशिक्षकाचा सल्ला आवश्यक.

८) सकाळी पोट साफ न झाल्यास योग करावा का ?
शक्यतो पोट साफ झाल्यानंतर योग करावा. अन्यथा काही आसने टाळावी, विशेषतः पोटावरचा दाब देणारी.

९) स्त्रियांनी पाळीच्या काळात योग करावा का?
सौम्य प्राणायाम, विश्रांतीयोग, ध्यान करायला हरकत नाही. मात्र, शरीर उलटे होईल, ताण पडेल अशा जोरदार हालचाली टाळाव्या.

१०) योगामुळे त्वरित परिणाम दिसतात का? किती दिवसांत फरक जाणवतो?
त्वरित परिणाम सौम्य असतात, नियमित सरावाने २-४ आठवड्यांत मानसिक शांती, झोपेचा दर्जा आणि लवचिकता यात फरक जाणवतो.

प्रत्येक युवक, युवतीसह संपूर्ण समाजाने योगसाधना करणे नितांत गरजेचे आहे. आधीपासून नियमितपणे योगसाधना करणाऱ्यांनी तो नियमितपणे करतानाच ज्यांनी अद्यापही सुरुवात केलेली नाही, त्यांनी योगदिनापासून सातत्याने योगासने करण्यास सुरुवात केल्यास संपूर्ण देश निरोगी आणि सुदृढ होऊ शकेल.



एआय योगगुरूचा घ्या सल्ला

योगप्रेमी, प्रशिक्षक आणि संस्थांकडून योगाच्या प्रशिक्षणात कृत्रिम बुद्धिमत्तेचा वापर वाढत आहे. डिजिटल उपकरणांच्या मदतीने योगाभ्यास अधिक प्रभावी, शास्त्रीयदृष्ट्या अचूक रितीने करता येत असल्याने एआयने योगशास्त्राशी लवचिक सांगड घातली आहे.

ॲप्स काय मदत करतात?

मुद्रा ओळख : एआयद्वारे योग मुद्रा योग्य की अयोग्य याची तपासणी.
त्वरित प्रतिसाद : चुकीच्या योगमुद्रा, संतुलनाबाबत तत्काळ सूचना.
वैयक्तिक सल्ला : उदा. वापरकर्त्याला मांड्यांमध्ये जास्त ताण असेल, तर त्यानुसार आसने सुचवतो.

व्हर्च्युअल प्रशिक्षक

काही प्लॅटफॉर्म्स एआय वापरून व्हर्च्युअल योग गुरू (अवतार) तयार करतात जो संपूर्ण सत्राला मार्गदर्शन करतो. हे प्रशिक्षक आवाजाचा स्तर, हालचाली तपासून आसनांबाबत सल्ला देतात. ती नीट केली जात आहेत की नाही, याबाबत फीडबॅक देऊ शकतात.

मोबाइलचे व्यसन सोडायचे तर...

डॉ. चारूलता रोजेकर-देशमुख
योगतज्ज्ञ, छत्रपती संभाजीनगर

आज मोबाइल हा जीवनाचा अविभाज्य भाग बनला आहे. मात्र, अनेकजण नकळत या तंत्रज्ञानाच्या अतिवापराचे बळी ठरत आहेत. सोशल मीडियावर सतत अडकून राहणे, सतत नोटिफिकेशन तपासणे, रील्स पाहण्यात तासन्तास घालवणे ही लक्षणे 'मोबाइलचे व्यसन' या स्वरूपात समोर येत आहेत. मोबाइलचे व्यसन दूर सारण्यासाठी योगासने मदत करू शकतील. योग म्हणजे केवळ शरीराची लवचिकता नव्हे, तर मनावर नियंत्रण मिळवण्याचे शास्त्र. त्यामुळे योगसाधना आणि प्राणायाम पद्धती मोबाइलच्या अतिरेकावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी प्रभावी ठरू शकतात.

असे करा त्राटक ध्यान

त्राटक ध्यान म्हणजे मेणबत्तीच्या ज्योतीकडे एकटक पाहणे. एका स्टूलवर मेणबत्ती ठेवा. स्टूल व आपले अंतर पाच फुटांपेक्षा जास्त असावे.

खोलीत अंधार करून एकटक मेणबत्तीकडे बघावे. डोळ्यांतून जेवढे पाणी निघून जाईल तेवढे निघून जाऊ द्यावे. नंतर डोळे मिटून घ्यावेत.



मनावर नियंत्रण मिळवण्यासाठी काय करता येईल?

ओंकार ध्वनी : 'अ-उ-म्' अशा उच्चाराने तयार होणारा ओंकार मेंदूला शांतता देतो. हा ध्वनी मस्तिष्कामध्ये कंपन निर्माण करतो तसेच आनंदलहरीदेखील वाढवतो.

मान व मानेचे व्यायाम : मान पुढे-मागे, उजवी-डावीकडे वळवणे, पीळ देणे हे प्रकार व्यायाम खुर्चीवर बसूनदेखील करता येतात आणि ताण निघून जाण्यास मदत होते.

प्राणायाम : श्वासावर नियंत्रण म्हणजे मनावर नियंत्रण. यासाठी विविध प्राणायाम मन स्थिर ठेवण्यासाठी मदत करतात. मोबाइलपासून होणारा मानसिक ताण कमी करतात.

शाळकरी मुलांसाठी काय?

स्वाती पाटील
योग प्रशिक्षक, पुणे

डिजिटल युगात मुलांच्या जीवनशैलीत मोठा बदल दिसतो. मोबाईल, टॅब, टीव्ही यामुळे त्यांची हालचाल कमी झाली. एकाग्रतेचा अभाव आणि चिडचिडेपणा वाढलेला दिसतो. अशा परिस्थितीत कोणती योगासने, प्राणायाम करावा? .

शाळकरी मुलांसाठी उपयुक्त

ताडासन : एकाग्रता, उंची वाढीस मदत
वृक्षासन : संतुलन राखण्याचा सराव
भुजंगासन : पाठदुखीपासून आराम.
सुखासन : मन शांत, अभ्यासात गती
अनुलोम-विलोम : मेंदूचा ऑक्सिजन पुरवठा वाढतो. दिवसातून किमान १५-२० मिनिटांचा योगाभ्यास करावा.

सोप्पं! निगेटिव्हिटी घालवा अन् पॉझिटिव्हिटी वाढवा

सुचेता कडेठाणकर
योग थेरपिस्ट, पुणे

धकाधकीच्या जीवनशैलीत तणाव, चिंता, अस्वस्थता, नैराश्य आणि आत्मविश्वासाच्या कमतरतेमुळे नकारात्मक भावना वाढीस लागली आहे. विशेषतः कामाचा ताण, सामाजिक दबाव, वैयक्तिक अडचणी यामुळे मानसिक आरोग्यावर विपरीत परिणाम होतो. योगाभ्यास हा यातरचा एक प्रभावी मार्ग आहे. विशिष्ट योगासने नकारात्मक भावना दूर करण्यासाठी उपयुक्त ठरतात. मन आणि शरीर यांच्यातील संतुलन साधून नकारात्मक विचारांवर मात करता येते.योगशास्त्र अन् पाच स्तर

व्यक्तीचा विचार करताना योगशास्त्र अन्नमय (शरीर), प्राणमय (श्वास), मनोमय (मन), विज्ञानमय (विवेक) आणि आनंदमय (अध्यात्म) अशा पाच स्तरांवर विचार करते. प्रत्येक स्तरावर स्वास्थ्य उत्तम राखण्यासाठी विविध प्रकारचे अभ्यास आहेत. योग निद्रेच्या अभ्यासामुळे आरोग्यात आमूलाग्र फरक पडू शकतो.

शरीरासह मनावर कसा होतो योगाभ्यासाचा परिणाम?

आसनांचा अभ्यास शरीराच्या माध्यमातून होत असला तरी त्याचा परिणाम श्वास आणि मन यावर होतोच. प्राणायाम श्वासाच्या माध्यमातून होत असला तरी त्याचा परिणाम शरीर आणि मनावर होतो. ध्यान हे जरी मनाशी निगडित असले तरी त्याचा परिणाम शरीर आणि श्वासावर होतो. अशाप्रकारे आसन आणि प्राणायामचा अभ्यास जरी सुरुवातीला २५ ते ३० मिनिटे सुरू केला तरी त्याचा चांगला परिणाम दिसते.

यामुळे चिंता होईल कमी

सुरुवातीला सूक्ष्म व्यायाम करून त्यानंतर दररोज ४ ते ६ सूर्यनमस्कार श्वासाबरोबर संतुलन साधत करणे.

यानंतर बालासन, योगमुद्रा, मत्स्यासन, पश्चिमोत्तानासन, उत्तान मंडुकासन यासारख्या मुद्रा आपल्या मनाला ऊर्जा तसेच विश्रांतीही देतात.

या मुद्रा चिंता कमी करण्यास मदत करतात. प्राणायाम, विशेषतः अनुलोम-विलोम किंवा भ्रामरी, श्वासावर नियंत्रण ठेवून मनाला स्थिरता देते.

वजन कमी करण्याकरिता ही दहा योगासने प्रभावी



डॉ. वेदप्रकाश गहुकर
योग व आयुर्वेदिक तज्ज्ञ, नागपूर

वजन अधिक असणे ही जीवनशैलीवरील असंतुलनाची निशाणी असू शकते. त्यामुळे योग्य आहारासोबतच रोज योगासने केली असता अतिरिक्त चरबी जळण्यास मदत होते. वजन कमी करण्याकरिता १० योगासने प्रभावी ठरू शकतात.

रोज अर्धा तास वेळ द्या

ही आसने रोज ३० ते ४० मिनिटे केली असता शरीराचा चयापचय सुधारतो. योग्य आहार, पुरेसे पाणी व जीवनशैलीत बदल केल्यास ही योगासने अधिक प्रभावी ठरतात. अतिव्यायाम टाळायला हवा. त्यामुळे वात आणि पित्त वाढतात. जेवण केल्यावर कोणतेही व्यायाम करू नये. आपल्या शक्तीपेक्षा अर्धशक्ती व्यायाम करावा.

होईल पोटाचा घेरही कमी

सूर्यनमस्कार : संपूर्ण शरीराचा व्यायाम, चयापचय सुधारतो.
वीरभद्रासन : मांडी, पोट आणि पाठ बळकट करून चरबी जाळतो.
त्रिकोणासन : पोटाचा घेर कमी करून शरीर लवचीक ठेवतो.
धनुरासन : पोटाचा भाग ताणला जातो, चयापचय वाढवतो.
नावासन : पोटाचे स्नायू बळकट होतात व चरबी कमी होते.
सेतुबंधासन : नितंब, मांडी व पोटाचा भाग टोन होतो.
भुजंगासन : पाठीचे व पोटाचे स्नायू मजबूत करून चरबी घालवतो.
अधोमुख श्वानासन : संपूर्ण शरीराचा ताण हलवतो, ऊर्जेचे असंतुलन सुधारतो.
पादहस्तासन : पोटाचा भाग आकुंचन पावतो, पचन सुधारतो.
फलाकासन : मुख्य स्नायूंवर काम करून अधिक ऊर्जेचे दहन घडवतो.

योगासने करण्यापूर्वी आपल्या प्रकृतीनुसार तज्ज्ञांचा सल्ला आवश्यक.



ऑफिसात योगब्रेक; ५ मिनिटांत टेन्शन दूर

आजची ऑफिस संस्कृती ही कामाच्या ओझ्याखाली दडपण घेणारी झाली आहे. मात्र, अशा धावत्या दिनक्रमातही केवळ पाच मिनिटांचा योग ब्रेक नवचैतन्य देऊ शकतो, असे तज्ज्ञांचे म्हणणे आहे. अवघ्या काही क्षणांचा श्वासांवर केंद्रित योगाभ्यास तुमचे लक्ष केंद्रीत करतो, तणाव कमी करतो आणि कामाची ऊर्जा पुन्हा जागवतो.

योग तणावावर का उपयुक्त?

कामाच्या ठिकाणी निर्माण होणाऱ्या मानसिक दडपणामुळे अनेकदा माणूस चिडचिडा, गोंधळलेला किंवा उदास होतो. अशा वेळी योगातील साध्या श्वसनक्रिया आणि आसने शरीरात ऑक्सिजनचा प्रवाह वाढवतात, मन शांत करतात आणि एकाग्रता वाढवतात.

योग ब्रेकमध्ये नेमके काय कराल?

१) दीर्घ श्वसन (१ मिनिट)
डोळे बंद करा. हळूहळू श्वास घ्या आणि हळूहळू सोडा. हे १० वेळा करा. मन शांत होईल, डोके हलके वाटेल.

२) मान फिरवणे (१ मिनिट)
मान डावीकडे, उजवीकडे, पुढे आणि मागे अशा चार दिशांनी हळूहळू फिरवा. स्क्रीनमुळे आलेला ताण जाईल.

३) खांदा फिरवणे (१ मिनिट)
खांदे पुढे व मागे वर्तुळाकार फिरवा. १० वेळा करा. खांद्यांना विश्रांती मिळते. ताणलेली स्नायू सैल होतात.

४) खुर्चीवर बसून पाठीला ताण (१ मिनिट)
खुर्चीवर सरळ बसा. दोन्ही हातांनी खुर्चीची पाठ पकडा. शरीर डावीकडे वळवा. १० सेकंद थांबा. नंतर उजवीकडे.

५) डोळ्यांची विश्रांती (१ मिनिट)
दोन्ही तळहात घासून गरम करा. डोळ्यांवर हलके ठेवून १०-१५ सेकंद थांबा. डोळ्यांना थकवा जाणवत असल्यास अतिशय उपयुक्त.

कोणत्या परिस्थितीत योग टाळावा किंवा सल्ला घ्यावा?

बाळकृष्ण चिटणीस
योगविशारद, सांगली

योग हे बहुतांश लोकांसाठी फायदेशीर असले तरी काही विशिष्ट परिस्थितीमध्ये ते टाळणे किंवा वैद्यकीय सल्ल्यानंतरच करणे गरजेचे असते. आजारी व्यक्ती, गर्भवती, वृद्ध किंवा अशक्तपणा असलेल्यांनी कोणती आसने टाळावीत, कोणती करावीत याविषयी थोडंसे.

हृदयविकार, रक्तदाब असल्यास?

हृदयविकार, अति रक्तदाब असेल तर शीर्षासन सर्वांगासन, विपरीत करणी, डोके खाली पाय वर अशी आसने करू नयेत. मेंदूकडे रक्तप्रवाह वाढवणारी आसने करू नयेत. सुखासन, वज्रासन, पर्वतासन, ताडासन, शवासन अशी साधी आसने करावीत, तसेच हृदयाची गती वाढवणारे भस्रिका प्राणायाम वगैरे करू नयेत. अनुलोम विलोम भ्रामरी, ओंकार करावा.

स्लिप डिस्क : स्लिप डिस्क असेल तर पाठीच्या कण्याला मागे झुकवणारी आसने करू नयेत. जसे भुजंगासन, धनुरासन, पाठीच्या मणक्याला सूज आली असेल व पाठ दुखत असेल तर पाठीच्या कण्याला पुढे झुकवणारी आसने करू नयेत. उदा. हस्त पादासन, उग्रासन, शशांक आसन, योग मुद्रा, पश्चिम उत्तानआसन.



गर्भधारणा : पहिल्या तीन महिन्यांत. प्राणधारणा, संथ श्वसन, अनुलोम विलोम, तसेच ओमकार साधना. ताण कमी करण्यासाठी भात साधना, देह धारणेसाठी सोपी आसने मार्जारासन, मंडुकासन वज्रासन, भद्रासन, सोपी आसने करावीत.

मायग्रेन : मायग्रेन किंवा डोकेदुखी असल्यास काही योगासनं दुखणं वाढवू शकतात. अशा वेळी मानेचा पूरक व्यायाम करावा. योगासने, अर्धचक्रासन, कोणासन, शशांक आसन, भुजंगासन, हलासन करावे. प्राणायाम, भ्रामरी, सूर्य भेदन करावे. यौगिक श्वसन व योगनिद्रा करावी. ग्लॉकोमा असेल तर डोळ्याकडे रक्तप्रवाह वाढवणारी आसने करू नयेत. उदाहरणार्थ सर्वांगासन, हलासन, विपरीत करणी, शीर्षासन, भ्रामरी प्राणायाम, **सूर्यभेदन प्राणायाम करावे.**

कमजोर शरीर : अशक्तपणा किंवा वृद्धापकाळात कृवतीनुसार यथाशक्ती झेपेल तेवढी सोपी साधी आसने व प्राणायाम करावा. त्यासाठी सूर्यनमस्कार, कपालभाती क्रिया योगिक श्वसन, उज्जायी प्राणायाम, तसेच ध्यान व योगनिद्रा करावी.

रात्री शांत झोप लागत नाही, काय करू?

मनोहर इंगळे
योगगुरू, अकोला

झोप पूर्ण न झाल्यास मानसिक तणाव, चिडचिड, एकाग्रतेचा अभाव आणि आरोग्याच्या समस्या निर्माण होतात. प्रत्येकाला कमीत कमी ६ ते ८ तास झोप आवश्यक आहे, त्यासाठी काही योगासने, प्राणायाम उपयोगी ठरतात.

वज्रासन : पचन सुधारते, शरीर स्थिर होते, मन शांत राहते, झोपेसाठी वातावरण तयार करते.

जानू शीर्षासन : पाठीचा ताण कमी होतो, मन स्थिर होतं, चिंतेपासून मुक्ती मिळते.

अधोमुखोवीरासन : मेंदू शांत होतो, थकवा दूर होतो, झोपेसाठी मन सैल करण्यास मदत.

सुप्तबद्धकोनासन : अंतर्गत शांतता मिळते, झोप सहज येते.

कधी करावे ? :

रात्री झोपण्याच्या आधी ही आसने करू शकता. त्यासाठी १० ते १५ मिनिटे वेळ द्यावा. नंतर झोपावे. प्राणायाममध्ये अनुलोम-विलोम, भ्रामरी प्राणायाम आणि दीर्घ श्वसनाचा लाभ होतो.

उच्च रक्तदाब, मधुमेह आहे? मग हे तुमच्यासाठी

डॉ. संपदा संत
अधिष्ठाता, आर. ए. पोद्दार आयुर्वेदिक वैद्यकीय महाविद्यालय, मुंबई

सध्या सभोवताली परीक्षण केल्यास अधिकाधिक व्याधी हे विशेषतः जीवनशैलीतील बदलामुळे होत असल्याचे आढळून येत आहे. त्यात प्राधान्याने मधुमेह व उच्च रक्तदाब हा आढळतो. या व्याधींना कमी करण्यासाठी योग अभ्यासाचा सकारात्मक परिणाम वैज्ञानिक संशोधनाने सिद्ध होत आहे.

साखरेवर कसे ठेवाल नियंत्रण

विविध आसने, ध्यानधारणेचे तंत्र हे मधुमेहावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी प्रभावी ठरतात. यामध्ये सूर्यनमस्कार, पवन मुक्तासन, पर्वतासन, सुप्तबद्ध कोणासन, बालासन, भुजंगासन, मच्छिंद्रासन, मंडुकासन आदी आसनांमुळे पचनक्रिया सुधारते. पोषक द्रव्यांचे शोषण योग्यरीतीने होऊ लागते. रक्ताभिसरण वाढल्याने कोशिकांपर्यंत पोषक द्रव्य व ऑक्सिजन पोहोचविले जातात. इन्सुलीनचा स्राव होण्यास मदत मिळते व रक्तातील साखरेचे शोषण योग्य प्रमाणात होण्यास मदत मिळते.



नियमितता ठेवाल तर हृदयाची धडधड कमी

योगाचा नियमित अभ्यास हासुद्धा उच्च रक्तदाब नियंत्रित ठेवण्यासाठी अतिशय उपयोगी पडतो, हे संशोधनाने सिद्ध झालेले आहे. सेतुबंधासन, बालासन, विपरीत करणी, ताडासन, वज्रासन, शवासन इत्यादी आसने महत्त्वाची ठरतात.

प्राणायाम प्रक्रियेतील नाडीशोधन, भ्रामरी, मनःशांती वाढविणारे मेडिटेशन हे उच्च रक्तदाब कमी करण्यासाठी मदत करू शकतात. या सर्व योगप्रक्रिया ताणतणाव कमी करतात. परिणामी हृदय गती ही कमी होऊन रक्तदाब कमी होतो.

वरील आसनांच्या परिणामस्वरूपी रक्तातील कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण कमी होते, हृदय गती सुधारते व हृदयातील धडधडही कमी होते.

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 जय्यत तयारी सुरू आहे. शिक्षणाधिकारी राजेश कंकाळ 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.

Dainik Tribune • 21 Jun • Ministry of Ayush
International Yoga Day 2025

7 • PG | 184 • Sqcm | 105067 • AVE | 39.91K • Cir | Middle Left

Delhi

योग भारत की देन, जिसे पूरे विश्व ने अपनाया : एन.के.शर्मा

पतंजलि योगपीठ के कार्यक्रम में शामिल हुए पूर्व विधायक

जीरकपुर, 20 जून (हप्र)

शिरोमणि अकाली दल के महासचिव एवं पूर्व विधायक एन.के शर्मा ने कहा है कि योग हमारे ऋषि मुनियों की देन है, परंतु कुछ समय से हमारी यह प्राचीन परंपरा लुप्त हो गई थी, जिसका प्रभाव मानव जाति पर पड़ा। संयुक्त राष्ट्र संघ ने 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस घोषित करके भारत की हजारों साल पुरानी परंपरा को मान्यता दी है।

एनके शर्मा शुक्रवार को डेराबस्सी के गुलाबगढ़ स्थित वाटिका ग्राउंड में पतंजलि योगपीठ के तत्वावधान में आयोजित योग रिहर्सल में बतौर मुख्य अतिथि भाग लेकर योग साधकों का उत्साहवर्धन कर रहे थे। यहां पहुंचे पर प्रभारी नवीन चंद ने एनके शर्मा का स्वागत किया। इस अवसर पर शर्मा ने कहा कि योग केवल एक दिन नहीं इसे दिनचर्या का हिस्सा बनाया जाए। इससे पहले मुबारिकपुर में भी पतंजलि योगपीठ द्वारा आयोजित कार्यक्रम में एनके शर्मा ने भाग लिया और योग साधकों से बातचीत की। यहां मनविंदर सिंह टोनी राणा व कई अन्यों ने एनके शर्मा का स्वागत किया। इस अवसर पर योग साधक अनिल शर्मा, दीपक ढींगरा, जगपाल सिंह, सुखविंदर सिंह, हरीश कुमार, सरवण सिंह, अनिल वर्मा समेत कई गणमान्य मौजूद थे।



डेराबस्सी के गुलाबगढ़ स्थित वाटिका ग्राउंड में पतंजलि योगपीठ के तत्वावधान में आयोजित योग रिहर्सल कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि भाग लेते पूर्व विधायक एनके शर्मा। -हप्र

Dainik Tribune • 20 Jun • Ministry of Ayush
International yoga day

11 • PG | 191 • Sqcm | 109052 • AVE | 39.91K • Cir | Middle Right

Delhi

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर स्वास्थ्य मंत्री होंगी मुख्यातिथि

फतेहाबाद, 19 जून (हप्र)

जिला आयुर्वेदिक अधिकारी डॉ. प्रवीण शर्मा ने बताया कि 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया जा रहा है।अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का कार्यक्रम जिला स्तर के साथ-साथ ब्लॉक स्तर पर भी मनाया जाएगा।

इस बार अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का थीम - एक पृथ्वी एक स्वास्थ्य के लिए योग है। हरियाणा सरकार द्वारा भी योग दिवस पर योगयुक्त नशामुक्त - हरियाणा का स्लोगन दिया गया है। हरियाणा योग आयोग द्वारा इसमें हरित योग एक्टिविटी के अंतर्गत पौधारोपण अभियान को भी जोड़ा गया है। उन्होंने बताया कि जिला स्तरीय कार्यक्रम स्थानीय एमएम कॉलेज में आयोजित किया जाएगा जिसमें प्रदेश की स्वास्थ्य एवं आयुष मंत्री आरती सिंह राव मुख्य अतिथि के रूप में शामिल होंगी। जिला स्तर पर प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी व मुख्यमंत्री श्री नायब सिंह सैनी के लाइव प्रसारण से कार्यक्रम प्रारंभ होगा। तत्पश्चात योग प्रोटोकॉल के अनुसार योग का कार्यक्रम होगा। इसके साथ ही रतिया ब्लॉक में जिला परिषद चेयरपर्सन सुमन खिचड़, जाखल में हरियाणा राज्य जैव विविधता बोर्ड चेयरमैन रणदीप सिंह जौहर, टोहाना में सरस्वती हेरिटेज डवलपमेंट बोर्ड वाइस चेयरमैन धुमन सिंह किरमच, भट्टू में नगराधीश गौरव गुप्ता, भूना में एसडीएम राजेश कुमार तथा नागपुर में जिला विकास एवं पंचायत अधिकारी अनूप कुमार मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत करेंगे।

उन्होंने बताया कि 20 जून को योग मैराथन व पायलट रिहर्सल का आयोजन भी किया जाएगा। उपायुक्त मनदीप कौर प्रतिभागियों को झंडी दिखाकर मैराथन के लिए रवाना करेंगी।

Jagruk Times • 21 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day will be celebrated on the theme 'One Earth, One Health

12 • PG | 98 • Sqcm | 61530 • AVE | 993.74K • Cir | Bottom Right

Mumbai

'एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य' थीम पर मनाया जाएगा अंतरराष्ट्रीय योग दिवस

जयपुर। जयपुर जिले में शनिवार, 21 जून को ग्यारहवां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस, 2025 उमंग, उत्साह और उल्लास के साथ मनाया जा रहा है। 'एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य' थीम पर आयोजित होने वाले अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के तहत जयपुर जिले में 2 लाख 51 हजार से अधिक लोग योग का अभ्यास करेंगे।



जिला कलक्टर डॉ. जितेंद्र कुमार सोनी ने आमजन से योगाभ्यास करने एवं योग को अपने जीवन का हिस्सा बनाने की अपील की है। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस आयोजन के प्रभारी एवं आयुर्वेद विभाग के अतिरिक्त निदेशक डॉ. बत्तीलाल बैरवा ने बताया कि जिले का मुख्य कार्यक्रम सवाई मान सिंह स्टेडियम में आयोजित होगा जिसमें राज्यपाल हरिभाऊ बागडे, उप मुख्यमंत्री डॉ. प्रेमचंद बैरवा, कैबिनेट मंत्री राज्यवर्द्धन सिंह राठौड़, सांसद श्रीमती मंजू शर्मा, नगर निगम जयपुर ग्रेटर की महापौर श्रीमती सौम्या गुर्जर, विधायक गोपाल शर्मा सहित कई अन्य गणमान्य जनप्रतिनिधिगणों सहित 3 हजार से अधिक प्रतिभागी योगाभ्यास करेंगे। वहीं, अल्बर्ट हॉल, रामनिवास बाग पर 2000 प्रतिभागी, बिड़ला मंदिर पर 600 प्रतिभागी, सिटी पार्क मानसरोवर में 200 प्रतिभागी, हवा महल के सामने 100 प्रतिभागी, पत्रिका गेट पर 700 प्रतिभागी, सेन्ट्रल पार्क में 600 प्रतिभागी, जलमहल की पाल पर 1000 प्रतिभागी, आमेर फोर्ट में 600 प्रतिभागी, श्री गलता जी मंदिर परिसर में 200 प्रतिभागी, सिटी पैलेस में 100 प्रतिभागी, श्री गोविंद देव जी मंदिर में 200 प्रतिभागी, जयगढ़ फोर्ट में 100 प्रतिभागी कुल 9400 सम्मिलित होंगे।

Khabre Aaj Tak • 21 Jun • Ministry of Ayush

Grand Yoga Day organized in Aredika on 21st June

2 • PG	125 • Sqcm	12501 • AVE	375K • Cir	Top Right

Mumbai

आरेडिका में २१ जून को भव्य योग दिवस का आयोजन

रायबरेली : 11वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में आधुनिक रेल डिब्बा कारखाना, रायबरेली के गोमती क्रीडांगन में विशाल योग शिविर का आयोजन दिनांक-21.06.2025 को महाप्रबंधक प्रशान्त कुमार मिश्रा के नेतृत्व में होने जा रहा है। इस वर्ष अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस, 2025 का विषय 'एक पृथ्वी एक स्वास्थ्य के लिए योग' है। जिसमें सम्पूर्ण विश्व को स्वस्थ रखने का भाव निहित है।

इस भाव को बढाने के लिए आरेडिका प्रशासन द्वारा लगातार निम्न प्रयास किये जा रहे हैं। डोर टू डोर कचरा एकत्रित करने वाली गाड़ियों पर जिंगल बजाकर लोगों को योग के लिए प्रोत्साहित किया। सेण्ट्रल पार्क में ऑडियो तथा शॉपिंग कॉम्पलेक्स, गोल्फ कोर्स, टाउनशिप के गेट पर योग से संबंधित में वीडियो जनजागरुकता हेतु चलाए जा रहे हैं। जिससे लोग स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर सकें। आरेडिका के जनसम्पर्क विभाग द्वारा प्रिण्ट मीडिया तथा सोशल मीडिया के विभिन्न प्लेटफार्मों जैसे- फेसबुक, इंस्टाग्राम, एक्स, स्क्रीन डिस्पिले, बैनर, आदि के माध्यम से लोगों को योग के साथ जोड़ने के लिए प्रोत्साहित किया जा रहा है। हर साल 21 जून को 45 मिनट की अवधि के लिए कॉमन योग प्रोटोकॉल पर आधारित एक संरचित सामूहिक योग सत्र स्कूलों, कॉलेजों, सार्वजनिक संस्थानों, हाउसिंग सोसाइटियों, ग्राम पंचायतों, खेल स्टेडियम, व्यावसायिक फर्मों, कॉर्पोरेट कंपनियों, सांस्कृतिक संगठनों आदि में व्यापक सार्वजनिक भागीदारी के साथ आयोजित किया जाता है।



आरेडिका के 10 स्थलों गोमती क्रीडांगन, ऑफिसर क्लब, पर्यवेक्षक क्लब, योगाशेड, वर्क्स क्लब, अस्पताल, आदि जगहों पर योग कार्यक्रम किए जाएंगे। आरेडिका के समस्त रेलवे अधिकारियों, कर्मचारियों एवं उनके परिवार के सदस्यों में कल सुबह योग शिविर में भाग लेने के लिए उत्साह की लहर है। इस आयोजन को सफल बनाने के लिए आरेडिका के विभिन्न विभाग अपना योगदान प्रदान कर रहे हैं। यह जानकारी आर.एन.तिवारी मुख्य जन संपर्क अधिकारी द्वारा दी गई है।

Yashobhoomi • 21 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day at LB Stadium in Hyderabad on Friday

12 • PG | 98 • Sqcm | 41164 • AVE | 482K • Cir | Middle Right

Mumbai



शुक्रवार को हैदराबाद के एलबी स्टेडियम में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की पूर्व संध्या पर एक कार्यक्रम के दौरान योग करती हुईं अभिनेत्री मीनाक्षी चौधरी। ■यशोभूमि/ पीटीआई

Yashobhoomi • 21 Jun • Ministry of Ayush

Rajnath will take part in Yoga Day celebrations

12 • PG	34 • Sqcm	14356 • AVE	482K • Cir	Middle Center

Mumbai



योग दिवस समारोह में हिस्सा लेंगे राजनाथ

यशोभूमि/भाषा

नयी दिल्ली। रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने शुक्रवार को कहा कि वह 21 जून को जम्मू-कश्मीर में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस समारोह में भाग लेंगे और उधमपुर छावनी में सशस्त्र बलों के जवानों से बातचीत भी करेंगे। सिंह ने सोशल मीडिया मंच 'एक्स' पर पोस्ट किया, (मैं) नयी दिल्ली से जम्मू कश्मीर के उधमपुर के लिए रवाना हो रहा हूं। वहां कल सुबह (मैं) अंतरराष्ट्रीय योग दिवस समारोह में भाग लूंगा। साथ ही, (मैं) उधमपुर छावनी में सशस्त्र बलों के जवानों से बातचीत करने के लिए भी उत्सुक हूं।

Dabang Duniya • 21 Jun • Ministry of Ayush

Massive yoga sessions organised in Thane district on the occasion of International Yoga Day on June ...

2 • PG | 100 • Sqcm | 107443 • AVE | 605K • Cir | Bottom Right

Mumbai

21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर ठाणे जिले में व्यापक योग सत्र आयोजित

ठाणे। सहायक निदेशक स्वास्थ्य विभाग डॉ. अशोक नंदापुरकर और जिला शल्य चिकित्सक डॉ. कैलास पवार, अतिरिक्त जिला शल्य चिकित्सक डॉ. धीरज महांगड़े और निवासी चिकित्सा अधिकारी डॉ. मृणाली राहुड़ ने किया आवाहन। 11वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून 2025 को पूरे देश में स्वास्थ्य के लिए एक पृथ्वी एक योग की अवधारणा के साथ मनाया जा रहा है। इस अवसर पर स्वास्थ्य विभाग द्वारा जिला सामान्य अस्पताल, ठाणे के अंतर्गत जिले भर के उपजिला अस्पतालों, ग्रामीण अस्पतालों और स्वास्थ्य संस्थाओं में विशेष योग सत्र आयोजित किए गए हैं। 21 जून को सुबह 7.30 बजे जिला सामान्य अस्पताल ठाणे में योग प्रदर्शन कार्यक्रम आयोजित किया गया है। कार्यक्रम का मार्गदर्शन अंबिका कुटीर ठाणे के योग शिक्षकों द्वारा किया जाएगा। स्वास्थ्य विभाग के सहायक निदेशक डॉ. अशोक नंदापुरकर और जिला चिकित्सा अधिकारी डॉ. कैलास पवार ने ठाणे जिले के नागरिकों, कर्मचारियों, छात्रों और गैर सरकारी संगठनों से इस कार्यक्रम में भाग लेने की अपील की है। योग दिवस की मुख्य विशेषताएं कार्यक्रम का प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की उपस्थिति में आंध्र प्रदेश के विशाखापत्तनम से सीधा प्रसारण किया जाएगा। प्रत्येक भाग लेने वाले संगठन को पोर्टल पर पंजीकरण करना चाहिए और भागीदारी का प्रमाण पत्र प्राप्त करना चाहिए। योग का अर्थ है शरीर और मन की एकता, विचारों और कार्यों का जुड़ाव, इसलिए योग केवल एक व्यायाम नहीं है बल्कि बुरे विचारों और बीमारियों से बचकर स्वस्थ रहने का एक तरीका है। इसलिए जिला शल्य चिकित्सक डॉ. कैलास पवार ने ठाणे जिले के प्रत्येक नागरिक से इस राष्ट्रीय अभियान में सक्रिय रूप से भाग लेने की अपील की है।

Prajavani • 21 Jun • Ministry of Ayush

Yoga day

1 • PG	28 • Sqcm	51695 • AVE	1.29M • Cir	Top Right

Bengaluru



Prajavani • 21 Jun • Ministry of Ayush

Yoga day special

4 • PG | 112 • Sqcm | 208083 • AVE | 1.29M • Cir | Bottom Right

Bengaluru



ಯೋಗ ದಿನದ ವಿಶೇಷ

ಸಾಮೂಹಿಕ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ: ಉಪಸ್ಥಿತಿ: ಥಾವರಚಂದ್ ಗೆಹಲೋತ್, ಉದ್ಘಾಟನೆ: ಸಿದ್ದರಾಮಯ್ಯ, ಉಪಸ್ಥಿತಿ: ಡಿ.ಕೆ. ಶಿವಕುಮಾರ್, ಬಸವರಾಜ ಎಸ್. ಹೊರಟ್ಟಿ, ಯು.ಟಿ. ಖಾದರ್, ದಿನೇಶ್ ಗುಂಡೂರಾವ್, ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ: ರಿಜ್ವಾನ್ ಅರ್ಷದ್, ಅತಿಥಿಗಳು: ಅನಿರುದ್ಧ, ಶ್ರುತಿ ಹರಿಹರನ್, ಶೈನ್ ಶೆಟ್ಟಿ, ಆಯೋಜನೆ: ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಸ್ಥಳ: ವಿಧಾನಸೌಧದ ಮುಂಭಾಗ: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6ರಿಂದ 9

ಸಾಮೂಹಿಕ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಸಂಕಿರಣ, ಆಯೋಜನೆ: ರೇವಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಇಂಡಿಯನ್ ಯೋಗ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್, ಮಹಾವತಾರ್ ಫೌಂಡೇಷನ್, ಸ್ಥಳ: ರೇವಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ರುಕ್ಮಿಣಿ ನಾಲೆಡ್ಜ್ ಪಾರ್ಕ್, ಯಲಹಂಕ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6.30ರಿಂದ

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ: ಅತಿಥಿಗಳು: ಶಿವರುದ್ರ ಸ್ವಾಮೀಜಿ, ಮಿಲಿಂದ ಗೋಖಲೆ, ಪಿ.ಸಿ. ಮೋಹನ್, ಜಗ್ಗೇಶ್, ಆಯೋಜನೆ: ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನ ಸಮಿತಿ, ಪಂಡಿತ್ ಶ್ರೀ ದಿನದಯಾಳ್ ಸೇವಾ ಸಮಿತಿ, ಸ್ಥಳ: ಚಿಕ್ಕಲಾಲ್‌ಬಾಗ್ ಆಟದ ಮೈದಾನ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6.30

ಯೋಗದ ಜತೆಗೆ ಸಂಗೀತ-ನೃತ್ಯ ಪ್ರದರ್ಶನ, ವಿಶ್ವ ದಾಖಲೆ ಪ್ರಯತ್ನ: ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳು: ಪ್ರತಾಪ್‌ರಾವ್ ಜಾಧವ್, ಶೋಭಾ ಕರಂದ್ಲಾಜೆ, ಡಾ.ಸಿ.ಎನ್. ಮಂಜುನಾಥ್, ಸಂತೋಷ್ ಶುಕ್ಲಾ, ನಮ್ರತಾ ಗೌಡ, ರಿಕಿ ಕೇಜ್, ಆಯೋಜನೆ: ಲೈಫ್ ಎಟರ್ನಲ್ ಟ್ರಸ್ಟ್, ಸಹಜ ಯೋಗ ಕರ್ನಾಟಕ, ಸ್ಥಳ: ತ್ರಿಪುರವಾಸಿನಿ, ಆರಮನೆ ಮೈದಾನ, ಬಳ್ಳಾರಿ ರಸ್ತೆ, 7.30

ಯೋಗಾಸನಗಳಲ್ಲಿ 12 ಗಿನ್ನಿಸ್ ದಾಖಲೆ ಪ್ರಯತ್ನ: ಆಯೋಜನೆ: ಅಕ್ಷರ ಯೋಗ ಕೇಂದ್ರ, ಸ್ಥಳ:ಪ್ರಿನ್ಸೆಸ್ ಶೈನ್, ಗೇಟ್ ನಂ. 9, ಆರಮನೆ ಮೈದಾನ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ: ಉದ್ಘಾಟನೆ: ಕಾಮೇಶ್ವರ ರಾವ್, ಅತಿಥಿಗಳು: ಅನು ಶಿವರಾಮನ್, ಕೆ.ಎಸ್. ಮುದ್ದಲ್, ಆಯೋಜನೆ ಹಾಗೂ ಸ್ಥಳ: ಹೈಕೋರ್ಟ್, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8.30

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ: ಆಯೋಜನೆ ಹಾಗೂ ಸ್ಥಳ: ಆರ್ಟ್ ಆಫ್ ಲಿವಿಂಗ್ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಆಶ್ರಮ, ಕನಕಪುರ ರಸ್ತೆ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8.45

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ: ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ: ಪ್ರೊ.ಕೆ.ಆರ್. ಜಲಜಾ, ತರಬೇತುದಾರರು: ಪ್ರಕಾಶ್ ಯೋಗ ಗುರೂಜಿ, ಸ್ಥಳ: ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಕಾಲೇಜು ಆವರಣ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9.30

Namaste Telangana • 21 Jun • Ministry of Ayush

Yoga Day

10 • PG	297 • Sqcm	524079 • AVE	281.55K • Cir	Bottom Center

Hyderabad



హైదరాబాద్‌లోని ఎల్బీస్టేడియంలో యోగా చేస్తున్న గవర్నర్ జిష్ణుదేవ్ వర్మ, కేంద్ర మంత్రి కిషన్‌రెడ్డి, సినీ నటులు తేజ సజ్జా, మీనాక్షిచౌదరి

Vishvavani • 21 Jun • Ministry of Ayush
Internationa Yoga day

10 • PG | 913 • Sqcm | 54759 • AVE | 25K • Cir | Top Center

Bengaluru

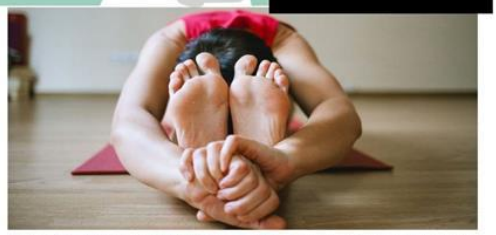
ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗದಿನ



ನಿ ಜಯಶ್ರೀ ಕಾಲ್ಕುಂದ್ರಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯು ಜೂನ್ 21ರಂದು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸಲು ಘೋಷಣೆ ಮಾಡಿದ ದಿನದಿಂದ ಭಾರತ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ವಿಶ್ವದೆಲ್ಲೆಡೆ ಯೋಗದ ಕಂಪು ಪಸರಿಸಿದೆ. ವಿಶ್ವದ ಪ್ರಮುಖ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಯೋಗದಿಂದ ಜನತೆಯನ್ನು ನಿರೋಗಿಗಳಾಗುವ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ, ಕೇಂದ್ರದ ಆಯುಷ್ ಮಂತ್ರಾಲಯವು ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖವಾಗಿದೆ. ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಮಹಾ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳಾದ ಆಂಟೋನಿಯೋ ಗುಟೆರಸ್ ಅವರು, 'ಯೋಗ ಜನರನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೆಸೆಯುತ್ತದೆ. ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಮಾರ್ಗ ದರ್ಶಕವಾಗಿದೆ. ಮಾನವೀಯತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಸಂಗಮಿಸುವ ಯೋಗ, ಬಲ, ಸೌಹಾರ್ದ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಗೆ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ವಿಶ್ವ ವಿಘಟನೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಈ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ, ವ್ಯಾಚೀನ ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ಯೋಗ ಮದ್ದಾಗಿದೆ' ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ವಿಶ್ವದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ಮೂಲದ ಯೋಗ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಯೋಗದ ಮಹತ್ವ, ವೇದ, ಉಪನಿಷತ್ತು, ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಹೀಗೆ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಧಾರ್ಮಿಕ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಐಹಿಕ ಕಾಮನೆಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕೋಚಿನೆಗೊಳಿಸುವ ಯೋಗವು, ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಭಾರತದ ಕೊಡುಗೆ ಯೆಂಬುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಭಾರತೀಯನಿಗೂ ಹೆಮ್ಮೆ ತರುವಂತಹ ವಿಷಯ. ಪತಂಜಲಿ ಮುನಿಗಳು ಯೋಗದ ಪಿತಾಮಹರೆನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದ ವಾದ ಯೋಗದ ಮೂಲ ಪದ ಯುಜ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಪತಂಜಲಿ ಮುನಿಗಳು, ಯೋಗ ಸಂಸ್ಥಾಪಕರು ಮಾತ್ರ ವಲ್ಲ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಿಂತಕರಾಗಿದ್ದರು. ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗ ಸೂತ್ರ, ಹಿಂದೂ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದ ಪರಮ ಪವಿತ್ರ ಗ್ರಂಥವೆಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. 2014ರಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಪ್ರಧಾನಿ ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿಯವರಿಂದ ವಿಶ್ವ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮಹಾಸಭೆಯಲ್ಲಿ, ಜೂನ್ 21ರಂದು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿವಸವೆಂದು ಘೋಷಿಸಲು ಬೇಕೆಂಬ ಪ್ರಸ್ತಾವಕ್ಕೆ ಮನ್ನಣೆ ದೊರೆತು, ಭಾರತದ ಯೋಗದ ಹಿರಿಮೆಯ ಮುಕುಟಕ್ಕೆ ಗರಿ ಮೂಡಿರುವದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಪ್ರಶಂಶಾರ್ಹ. ಜೂನ್ 21ರಂದು ಆತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಹಗಲಿರುವ ದಿನವೂ ಹೌದು. ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಬದುಕು ಯಾರಿಗೆ ಬೇಡ? ಇಂದಿನ ನಿರಂತರ ಬದಲಾವಣೆಯ ವೇಗದಲ್ಲಿ, ನವೀನತೆ, ವೈವಿಧ್ಯ ಮತ್ತು ಏಕಿಕ ಸುಖಗಳನ್ನು ಅರಸುತ್ತಾ ಬರುತ್ತಿರುವ ಮಾನವನನ್ನು ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಚಿಂತೆ, ಒತ್ತಡ ಗಳು ಸುತ್ತುವರಿದಿವೆ. ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಮಾನವ ನನ್ನು ಆನಾರೋಗ್ಯ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಕಜ್ಜ-ಕಾರ್ಪಣ್ಯಗಳ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಓಲಾಡುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸು, ದೇಹಗಳೆರಡೂ ಕುಸಿಯುತ್ತಿವೆ. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು, ಸ್ವಚ್ಛ ಮನಸ್ಸು, ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಸಂಶೋಧಿಸಿದ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಳಲಿ ಬೆಂಡಾದ ಆಸ್ವತ್ತನ್ನಿದೆ. ಯೋಗದ ಒಂದು ಭಾಗವೇ ಯೋಗಾಸನವೆನ್ನಬಹುದು. ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಯಾವುದೇ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ ಮೊದಲು ದೇಹವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯ. ಯೋಗವೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನವೆಂದು ಸಂತವ್ಯಾಸರು ನುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನ ಮುದ್ರೆಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅನಿರ್ವಚನೀಯ ಶಾಂತಿ ದೊರೆತು, ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮ ಗಳೆರಡೂ ಒಂದೇ ಎನಿಸುತ್ತವೆ. ಆಜ್ಞಾನ, ಐಭೌಗದ ಲಾಲಸೆ, ಕಳವಳ, ಆತಂಕಗಳು ಮರೆಯಾಗಿ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಭಾವ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನವನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಾರಿ ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ (ಸುಮಾರು 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ) ಮಾಡುವದರಿಂದ ಹಲವಾರು ಪ್ರಯೋಜನಗಳವೆ. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ, ವಿಕಾಗ್ರತೆ, ಚುರುಕುತನ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆತ್ಯಂತ ಆತಂಕಭರಿತ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಎದುರಾದಾಗ, ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಇತ್ಯಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ದೀರ್ಘಕಾಲದಿಂದ ಕಾಡುವ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆನಿಸಿದ ಮೈಗ್ರೇನ್, ಖಿನ್ನತೆ, ಮಾದಕದ್ರವ್ಯ ವ್ಯಸನ, ನಿದ್ರಾರಾಹಿತ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ. ಯಮಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ, ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳೆಂದರೆ, ಅಹಿಂಸೆ, ಸತ್ಯ, ಅಸ್ತೇಯ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಮತ್ತು ಅಪರಿಗ್ರಹಗಳು. ಯಾವುದೇ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ನೋವುಂಟು ಮಾಡದಿರುವದು ಅಹಿಂಸೆ, ಕೆಲಸ-ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಯಥಾರ್ಥತೆ ತೋರುವದು ಸತ್ಯ, ಧರ್ಮರಹಿತ ಹಣವನ್ನು ಗಳಸದಿರುವದು ಅಸ್ತೇಯ, ಧರ್ಮಾನುಸಾರ ವಿವಾಹ ವಾದ ಸಂಗಾತಿಗೆ ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದಿರುವದು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಿಸ್ತೂ ಸ್ಪೀಕರಿಸದಿರುವದು. ಆಪರಿಗ್ರಹಗಳು ಯಮ ನಿಯಮಗಳೆನಿಸಿವೆ. ಪತಂಜಲಿ ಮುನಿಗಳ ಉಪದೇಶಾಮೃತ ದಂತೆ, ಈ ಐದೂ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪರಿಪಾಲಿಸಿದ ಮನುಜ ದೇವಮಾನವನೆನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮಾನವನ ದೇಹವೇ ದೇಗುಲವೆನಿಸಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಣ ಸ್ವರೂಪ ನಾದ ಭಗವಂತ ನೆಲೆಸಿರುವದರಿಂದ. ಈ ದೇಹವನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜತೆಗೆ ಋಣಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊರತಳ್ಳಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಆತಿ ಮುಖ್ಯ. ದೇಹವನ್ನು ವಿವಿಧ ಭಂಗಿಗಳಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸಿ, ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ, ರಕ್ತದ ಪರಿಚಲನೆ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ನಿರಂತರ ಮಾಡುವದರಿಂದ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ, ಸ್ನಾಯು ಬಲ ಸುಧಾರಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಗಳೂ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳೂ ಹಲವಾರು ಅಂತರಗಳವೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಮಿತವಾದ ಶಕ್ತಿ ವ್ಯಯವಾದರೆ, ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಗಳು ಆಯಾಸವನ್ನುಂಟು ಮಾಡದೆ, ದೇಹವನ್ನು ಹುರುಪಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಏಪರೀತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು, ಆಯಾಸದ ಜತೆಗೆ ದೈಹಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟ ವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಸನಗಳು, ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಯ ಗುರಿ ಹೊಂದಿದರೆ, ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಯ ಗುರಿ ಹೊಂದಿವೆ. ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಸುಮಾರು ಏಮ ಕೋಟಿಗೂ ಮಿಕ್ಕು ಜನರು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿ ದ್ದಾರೆ. ಗಮನಾರ್ಹ ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ವಾಣಿಜ್ಯ ಉದ್ಯಮವಾಗಿದೆ. ಯೋಗ ಸಾಧನೆಗೆ ಪೂರಕ ವಾಗಿರುವ ಯೋಗ ಮ್ಯಾಟ್, ಯೋಗ ಮ್ಯಾಟ್, ಯೋಗ ಕ್ಷುಲ್ಲಂ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ವಾಣಿಜ್ಯ ಚರಿತ್ರ ಗೊಂಡಿವೆ. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ಯೋಗಾ ಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯಗೊಳಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಶಾಲೆ ಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಕಡ್ಡಾಯವಾದರೆ ಸ್ವಸ್ಥ ಸಮಾಜದ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ಆಸನಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮ ಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ದೇಹಾಲಸ್ಯ ದೂರವಾಗಿ ಲವಲವಿಕೆ, ಉತ್ಸಾಹ, ಶುದ್ಧ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ, ಉದ್ವೇಗರಹಿತ ಶಾಂತ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಯೋಗವನ್ನು ಕುರಿತು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಭಯ ಮತ್ತು ಭ್ರಮೆಗಳು ಮನೆ ಮಾಡಿವೆ. ಅಂತರಂಗದ ಕನ್ನಡಿಯಾದ ಯೋಗ ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮವನ್ನು ಪ್ರಚುರಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಆಪಾದನೆ, ಆಕ್ಷೇಪ, ಆರೋಪಗಳು ತೇಲಿ ಬರುತ್ತಿರುವುದು ವಿಷಯಾಸದ ಸಂಗತಿ. ಯೋಗ ಸಾಧನೆ ಚಿಂತನೆಯನ್ನಾಧರಿಸಿದ್ದೇ ಹೊರತು ಧರ್ಮವನ್ನಾಧರಿಸಿದ್ದಲ್ಲವೆಂಬ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಸತ್ಯಾಂಶವಿಲ್ಲವಿಲ್ಲ. ಯೋಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಿಕಸನಕ್ಕೆ ಸಾಧನವೆಂದು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆರೋಪ-ಪ್ರತ್ಯಾರೋಪಗಳೇನೇ ಇರಲಿ, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು ಸಮಾಧಾನಕರ ಸಂಗತಿ. ಪ್ರಧಾನಿ ಮೋದಿಯವರು, ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುವಂತೆ, ಭಂಗೀಗ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಧಾರೆಯೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಏಕ ಭಾರತ, ಶ್ರೇಷ್ಠ ಭಾರತ ಎಂಬುದನ್ನು ಜಗತ್ತಿನ ಮುಂದೆ ನಾವು ಸಾದರಪಡಿಸುಬಹುದು. ವಿಶ್ವಾದಾದ್ಯಂತ ಜನರು ಸ್ವಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಭಾಗಿಯಾಗಿರುವುದು ಯೋಗ ಶಕ್ತಿಯ ವಿಸ್ತರಣಶೀಲತೆಯನ್ನು ತೋರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿಯೇ 'ವಸುಧೈವ ಕುಟುಂಬಕಮ್'ನಾಗಿ ಯೋಗ ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗಿ, ವಿಶ್ವದೆಲ್ಲೆಡೆ ಜನತೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂತರಾಗಲೆಂಬ ಸದಾಶಯ ಭಾರತೀಯರದು.



ಭಕ್ತಿಗೆಳು ಮೂಡಿ ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಪ್ರಸನ್ನ ಚಿತ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪತಂಜಲಿ ಮುನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಯೋಗಾಸನ ವೆಂದರೆ, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಿಯು ಧೃಡ ಮತ್ತು ಆರಾಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳತುಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿ ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಯೋಗದ ವಿವಿಧ ಆಸನಗಳನ್ನು ದೇಹದ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗುವಂತೆ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಜನಪ್ರಿಯ ಯೋಗಾಸನಗಳೆಂದರೆ, ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ, ಭುಜಂಗಾಸನ, ವೀರಭದ್ರಾಸನ, ತೀರ್ಮಾಸನ, ಮತ್ತು ತಾಡಾಸನಗಳು.



ಯೋಗಕ್ಕೀಗ ಸುಯೋಗ



ಇಂದು ವಿಶ್ವ ಸಂಗೀತ ದಿನವೂ ಹೌದು

ಇಂದು ವಿಶ್ವ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ ಆಲ್ಲದೆ, ವಿಶ್ವ ಸಂಗೀತ ದಿನವೂ ಹೌದು. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಜೂನ್ 21ರಂದು ವಿಶ್ವ ಸಂಗೀತ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದಿನವನ್ನು ಫ್ರಾನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ 1982 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಯಿತು. ಈಗ ಪ್ರಪಂಚ ವ್ಯಾಪ್ತಂತ ಈ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾ ಗುತ್ತಿದೆ. ಸಂಗೀತದ ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವ ವನ್ನು ಸೆರೆವಿಸಲು ಇಂದು ವೃತ್ತಿಪರ ಮತ್ತು ಹವ್ಯಾಸಿ ಸಂಗೀತಗಾರರು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗಾಗಿ ಸಂಗೀತ ಕಚೇರಿಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ.

Prabhat Khabor • 21 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day

6 • PG	770 • Sqcm	134772 • AVE	326.11K • Cir	Top Left

Kolkata



Prabhat Khabor • 21 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day of 2025

1 • PG	189 • Sqcm	33120 • AVE	326.11K • Cir	Top Left

Kolkata



Prabhat Khabor • 20 Jun • Ministry of Ayush

International yoga day

8 • PG | 36 • Sqcm | 6382 • AVE | 326.11K • Cir | Middle Left

Kolkata

योग दिवस पर 46 स्थानों पर कार्यक्रम करेगा जीएसआइ

कोलकाता. खान मंत्रालय के अधीन जियोलॉजिकल सर्वे ऑफ इंडिया (जीएसआइ) पूरे देश में भागीदारी के साथ 21 जून 2025 को 11वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (आइडीवाई) मनाने जा रहा है. इस वर्ष की थीम, हएक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योगह को चिह्नित करते हुए, जीएसआइ ने अपने कर्मियों और जनता के बीच समग्र स्वास्थ्य और स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा देने के लिए देशभर में 46 स्थानों पर 50 कार्यक्रमों की योजना बनायी है. देश के प्रधानमंत्री के दृष्टिकोण के अनुरूप, जीएसआई कोलकाता में अपने केंद्रीय मुख्यालय, क्षेत्रीय और राज्य इकाई कार्यालयों, 12 भू-विरासत स्थलों, छह ड्रिलिंग फील्ड कैंपों और तीन प्रशिक्षण केंद्रों में निर्देशित योग सत्र आयोजित करेगा. इस पहल में जीएसआइ कर्मियों, स्कूली छात्रों और स्थानीय समुदायों के सदस्यों सहित 3,000 से अधिक प्रतिभागियों के भाग लेने की उम्मीद है. जीएसआइ अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2025 के लिए एक दिवसीय काउंटडाउन कार्यक्रम में भी भाग लेगा, जो माननीय केंद्रीय कोयला और खान मंत्री जी. किशन रेड्डी के साथ एक लाइव योग सत्र है, जो 20 जून 2025 को हैदराबाद में होनेवाला है.

Eenadu • 21 Jun • Ministry of Ayush

International yoga day

6 • PG | 4396 • Sqcm | 1749755 • AVE | 147.23K • Cir | Top Center

Bengaluru



యోగా గురువు నాగేంద్రతో కరచాలనం చేస్తున్న అప్పటి రాష్ట్రపతి రామనాథ్ కోవింద్

యోగా భంగిమలో ధ్యానం చేస్తున్న జేకేఎస్ అయ్యంగార్

కలిన అభ్యాసంలో డాక్టర్ రాజ్‌కుమార్

డాక్టర్ రాజ్ కుమార్ స్మారకార్థం యోగాభ్యాసం చేస్తున్న ఖుష్బూ బిర్లా ఖుష్బూ ఖాదర్ఖుడు మీల ప్రకాశ్

మైసూరు ప్యాలెస్ మైదానంలో యోగాభ్యాసంలో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ

అనంత శక్తిమంతం.. అపూర్వ యోగభాగ్యం

- మొదటి నుంచి ప్రాధాన్యం
- నేడు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సామూహిక అభ్యాసం

మనసు, శరీరాలను ఏకం చేసి మనిషిని మహోన్నతంగా మలిచే ఏకైక మార్గం యోగాభ్యాసం.. అంతటి ఘనమైన ఈ క్రీయకు అంతర్జాతీయ స్థాయి కీర్తిని సంపాదించి పెట్టిన భారతావని తన కోట్లాది హృదయాలను దోచుకుంది. ఐరాస దశాబ్ద కిందట అంతర్జాతీయ గుర్తింపునివ్వడంతో యోగాభ్యాసం ఎల్లలుదాటింది. శనివారం అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా 'న్యూస్‌టుడే' అందిస్తున్న ప్రత్యేక కథనాల సమాహారం..

బెంగళూరు (మల్లేశ్వరం), న్యూస్‌టుడే: పాత మైసూరు జిల్లాల్లోని కన్నడిగులు మొదటి నుంచి యోగాభ్యాసం, ధ్యానం, ప్రాణాయామం చేసేందుకు ప్రాధాన్యత ఇస్తూ వచ్చారు. కన్నడిగుల జీవితంలో యోగాభ్యాసం, ధ్యానం నిత్యకృత్యాలయ్యాయి. దైహిక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునేందుకు యోగా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. వీరిలో ఎక్కువ మందికి దివంగత నటుడు డాక్టర్ రాజ్‌కుమార్ స్ఫూర్తిగా నిలిచారు. ఉత్తమ నటునిగానే కాకుండా, యోగాభ్యాసం చేసే యోగిగానూ ఆయన గుర్తింపు దక్కించుకున్నారు. కామనబిల్లు చిత్రంలో రాజ్‌కుమార్ యోగాభ్యాసం చేసే సన్నివేశాలను చిత్రీకరించేందుకు దర్శకుడు సిద్ధమయ్యారు. ఉదయం వరిగా ఉండడంతో చిత్ర యూనిట్ తమ గదుల నుంచి బయటకు రాలేదు. రాజ్‌కుమార్ మాత్రం సెట్‌కు వచ్చి యోగాభ్యాసం చేస్తూ కనిపించారు. ఏడో దశకం చివర్లో ఆయన చిత్రీకరణల్లో పాల్గొంటూ, విరామం లేని జీవితాన్ని గడిపారు. మోకాలి నొప్పి రావడంతో యోగాభ్యాసం చేయాలని పరిచయం ఉన్న వారు సూచించారు. అప్పటికే చక్కని గుర్తింపు తెచ్చుకున్న యోగాచార్యుడు బీకేఎస్ అయ్యంగార్‌ను స్ఫూర్తిగా తీసుకుని యోగాభ్యాసాలను చేశారు. నూతన ఆసనాలను 'అయ్యంగార్ యోగా' పేరిట ఆయన పరిచయం చేశారు. అయ్యంగార్ 95వ ఏట మరణించగా, అప్పటి వరకు యోగా చేస్తూ వచ్చారు. రాజ్‌కుమార్ యోగా చేస్తున్న చిత్రాలు బయటకు వచ్చినప్పటి నుంచి గత ఐదు దశాబ్దాలుగా కన్నడిగులు యోగాసనాలను తమ జీవితంలో భాగంగా చేసుకున్నారు. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని ప్రకటించక మునుపే ఎస్ వ్యాస యోగ అనుసంధాన కేంద్రం, జీవన కళ ఆశ్రమం యోగాభ్యాస శిబిరాలను నగరంలోని ఉద్యానాల్లో, కల్యాణ మండపాల్లో ఉచితంగా బోధిస్తూ వచ్చాయి. యోగా దినోత్సవాన్ని పెద్ద ఎత్తున చేసేందుకు మైసూరు ప్యాలెస్, ప్యాలెస్ మైదానం, విధానసౌధ ఆవరణల్లో నిర్వహిస్తూ వస్తున్నారు. మాజీ ప్రధాని దేవేగౌడ, మాజీ ముఖ్యమంత్రి యడియూరప్ప, ముఖ్యమంత్రి సిద్ధరామయ్య నిత్యం యోగా చేస్తూ ఒత్తిళ్లను అధిగమిస్తున్నామని పలు సందర్భాల్లో ప్రకటించుకున్నారు. యోగా దినోత్సవం రోజు ప్రజల్లో స్ఫూర్తి నింపేందుకు ప్రధాని మోదీ కూడా మైసూరు ప్యాలెస్ ఆవరణలో యోగాసనాలు వేశారు. పాఠశాలల్లో యోగాను ప్రాధాన్యంగా ప్రవేశపెట్టాలని నిపుణులు చేసిన సూచనలను జారీ చేసేందుకు గత కొన్నేళ్లుగా విపలయత్నాలు జరుగుతూనే ఉన్నాయి. కొన్ని ప్రైవేటు విద్యా సంస్థలు, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో బోధకులే ఆసక్తి చూపించి, శిక్షణ ఇస్తున్నారు. జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయిలో పోటీల్లో పాల్గొని పతకాలను తీసుకు వస్తున్నారు. పవర్ యోగా, సుదర్శన క్రియ, నీటిలో యోగాసనాలు వేస్తూ కొత్త రకం వ్యాయామాన్ని, ప్రాణాయామాన్ని యువత అభ్యసిస్తున్నారు. సాఫ్ట్‌వేర్ కంపెనీల్లో తమ ఉద్యోగులకు వారంలో ఒకరోజు ప్రత్యేకంగా యోగాను బోధిస్తున్నారు. ప్రధాన ఉద్యానాల్లో యోగా అభ్యాసం చేసేందుకు కుటీరాలను ఏర్పాటు చేశాయి. నేటి అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం రోజు యోగాభ్యాసం చేసేందుకు అన్ని మైదానాల్లో ఏర్పాట్లు ఇప్పటికే పూర్తయ్యాయి.

పెట్టెలో యోగా .. భలేగా!

యోగాభ్యాసం చేస్తున్న రిధి

సాధించిన పతకాలు, ట్రోఫీలు

ఉదయం 4 నుంచి 6 వరకు యోగాసనాలు చేయడంతోనే ఆమె నిత్యకృత్యాలు ప్రారంభం అవుతాయి. మైసూరు, ఉత్తర కన్నడ, మధ్యకర్ణాటక, బెంగళూరులో పాటు ఆంధ్ర, తెలంగాణ, ఉత్తరప్రదేశ్, దిల్లీ, హిమాచల్ ప్రదేశ్‌లో జరిగిన పోటీల్లో పాల్గొని పతకాలు సాధించింది. మైసూరులో ఇటీవల నిర్వహించిన యోగా స్పోర్ట్స్ ఛాంపియన్‌షిప్-2025లో వెండి పతకాన్ని దక్కించుకుంది. కరూరుకు చెందిన యోగా శిక్షకుడు డాక్టర్ నవీన్ కుమార్ వద్ద ఆమె గత ఐదేళ్లుగా ఆన్‌లైన్‌లో శిక్షణ పొందుతోంది. ఆసక్తి ఉన్న వారికి యోగాభ్యాసం చేయడంలో సహకారాన్ని అందిస్తోంది. జీవనశైలి మార్పులతో ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్న వారికి యోగా చక్కని ఔషధమని ఆమెకు శిక్షణ ఇస్తున్న నవీన్ కుమార్ తెలిపారు.

శభాష్ .. శరణ్య

మంగళూరు, న్యూస్‌టుడే: ఎక్కువ సమయం కపోతాసనం వేసి వర్చీరు సెయింట్ మేరీస్ విద్యా సంస్థలో మూడో తరగతి చదువుతున్న శరణ్య శర్త్ అనే బాలిక రెండు రికార్డులను తన సొంతం చేసుకుంది. ఒక గంట రెండున్నర నిమిషాల పాటు కపోతాసనం వేసి ఇండియా బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్, వరల్డ్ వైడ్ బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్‌లో తన పేరు నమోదు చేసుకుంది. తమిళనాడుకు చెందిన హరిజిత బీఎస్ పావు గంట కపోతాసనం వేసి సృష్టించిన రికార్డును ఆమె తుడిచి పెట్టింది. పావురం భంగిమలో చేసే కపోతాసనాన్ని ఒక నిమిషం కన్నా ఎక్కువ సమయం చేయడం కష్టమని శరణ్య శరత్‌కు శిక్షణ ఇచ్చిన ఉపాధ్యాయురాలు కవితా అశోక్ తెలిపారు. నిత్యం అభ్యాసం చేస్తూ శరణ్య ఎక్కువ సమయం ఈ ఆసనం వేయగలిందని చెప్పారు. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవానికి తన వద్ద శిక్షణ పొందుతున్న విద్యార్థులు కొత్తరికార్డులను నెలకొల్పే దిశలో సన్నాహాలు చేసుకుంటున్నామని తెలిపారు. ఇప్పటికే తన వద్ద శిక్షణ పొందిన వారిలో ఐదుగురు వేర్వేరు రికార్డులు సొంతం చేసుకున్నారని ఆమె పేర్కొన్నారు.

వేదికపై ధ్యానం చేస్తున్న సిద్ధరామయ్య, సంతోష్ లాడ్ తదితరులు

ఇప్పటికీ యోగాభ్యాసం వీడని మాజీ ప్రధాని దేవేగౌడ

యోగాసనం వేస్తున్న కేంద్ర మంత్రి హెచ్‌డీ కుమారస్వామి

యోగాపోటీల్లో ప్రతిభ చూపిస్తున్న విద్యార్థి

కపోతాసనంలో శరణ్య శరత్

పతకాలతో శరణ్య

Udayavani • 21 Jun • Ministry of Ayush

Capital mcity outfit for World yoga day

3 • PG | 145 • Sqcm | 43421 • AVE | 374.88K • Cir | Middle Center

Bengaluru

ವಿಶ್ವ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆಗೆ ರಾಜಧಾನಿ ಸಜ್ಜು

'ಒಂದು ಭೂಮಿ, ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗ' ಘೋಷ ವಾಕ್ಯ | ವಿಧಾನಸೌಧ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಮೇಲೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ

■ ಉದಯವಾಣಿ ಸಮಾಚಾರ

ಬೆಂಗಳೂರು: ವಿಶ್ವ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆಗಾಗಿ ಸಿಲಿಕಾನ್ ಸಿಟಿ ಬೆಂಗಳೂರು ಸಜ್ಜಾಗಿದೆ. 'ಒಂದು ಭೂಮಿ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗ' ಎಂಬ ಘೋಷವಾಕ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಈ ಬಾರಿಯ ವಿಶ್ವ ಯೋಗ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುವುದು. ಶನಿವಾರ ಮುಂಜಾನೆ 6 ಗಂಟೆಯಿಂದ 8 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ 5000 ಜನರು ವಿಧಾನ ಸೌಧದ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳ ಎದುರು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ನಡೆಸಲಿದ್ದು, ರಾಜ್ಯಪಾಲ ರಾದ ಥಾವರ್ ಚಂದ್ ಗೆಹಲೋತ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡಲಿದ್ದಾರೆ. ಸಿಎಂ ಸಿದ್ದರಾಮಯ್ಯ, ಡಿಸಿಎಂ ಡಿ.ಕೆ ಶಿವಕುಮಾರ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಶಾಸಕರು, ಸಂಸದರು, ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು, ತಾರೆಯರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲಿದ್ದಾರೆ.

ಶ್ವ ಸಂಗೀತ ದಿನದ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಸಮರ್ಥನಂ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಫಾರ್‌ದಿ ಡಿಸೇಬಲ್ಡ್ ಸಹಯೋಗದೊಂದಿಗೆ ಲೈಫ್ ಎಟರ್ನಲ್ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಬೆಂಗಳೂರು ವತಿಯಿಂದ ಬೃಹತ್

ಅರಮನೆ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಗಿನ್ನೆಸ್ ದಾಖಲೆ?

ಅಕ್ಷಯ್ ಯೋಗಾ ಕೇಂದ್ರದಿಂದಲೂ ಅರಮನೆ ಮೈದಾನದ ಗೇಟ್ ನಂ.9ರಲ್ಲಿ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ ನಡೆಯಲಿದೆ. 12 ಗಿನ್ನಿಸ್ ದಾಖಲೆಗಳು ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಲಿವೆ. ಆಧೋ ಮುಖ ಶವಾಸನ ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಆಸನಗಳ ಭಂಗಿಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನವಾಗಲಿದೆ.

ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಹ್ಯಾಪ್ಪೂ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಅರಮನೆ ಮೈದಾನದ ತ್ರಿಪುರವಾಸಿನಿಯಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬೆಳಗ್ಗೆ 7.30 ರಿಂದ 9.30ರ ವರೆಗೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆಯಲಿದ್ದು, ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ವೀಕ್ಷಣೆಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಉಚಿತ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಜತೆಗೆ ವಿವಿಧ ಸಂಘ-ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗಾ ದಿನಾಚರಣೆ ನಡೆಯಲಿದೆ. ಕೇಂದ್ರ ಗಣಿಗಾರಿಕೆ ಇಲಾಖೆ ವತಿಯಿಂದಲೂ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗಾ ದಿನಾಚರಣೆ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿ ಲೇಔಟ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಕೇಂದ್ರ ಗಣಿಗಾರಿಕೆ ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ 6.30ಕ್ಕೆ ಯೋಗಾ ದಿನಾಚರಣೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ.

1,700 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಭಾಗಿ: ಕನಕಪುರ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಆರ್ಟ್ ಆಫ್ ಲಿವಿಂಗ್ ಇಂಟರ್ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಯೋಗಾ ದಿನಾಚರಣೆ ಜರುಗಲಿದೆ.ಸುಮಾರು 1700 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಸನ ಅಭ್ಯಾಸ ನಡೆಸಲಿದ್ದು, 17000ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ದೇಶದ ವಿವಿಧ ನಗರಗಳಿಂದ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಮೂಲಕ ಯೋಗದಿನಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲಿದ್ದಾರೆ.

Hosadigantha • 21 Jun • Ministry of Ayush

Today International Yoga day

1 • PG	111 • Sqcm	22164 • AVE	194.64K • Cir	Top Right

Bengaluru



Agrowon • 21 Jun • Ministry of Ayush

International Yoga Day

2 • PG | 171 • Sqcm | 81865 • AVE | 108.35K • Cir | Top Right

Pune

आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त आज जगभर कार्यक्रम

नवी दिल्ली : आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त आज (ता.२१) जगभर विविध शहरांत कार्यक्रमांचे आयोजन करण्यात येणार आहे. प्राचीन भारतीय परंपरा आणि अध्यात्माचे यानिमित्ताने पुन्हा एकदा जगाला दर्शन होईल. पाकिस्तानातील इस्लामाबादमध्येही भारतीय उच्चायुक्तालयाकडून विशेष कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला आहे. सांस्कृतिक मंत्रालयाशी संबंधित 'इंडियन कौन्सिल फॉर कल्चरल रिलेशन्स'ने (आयसीसीआर) यासाठी पुढाकार घेतला आहे. यंदाचा योगदिन हा दहावा असेल.

एक हजार ३०० शहरांत योगदिनानिमित्त कार्यक्रमांचे आयोजन करण्यात आले आहे. तर १९१ देशांत आंतरराष्ट्रीय योग दिन साजरा केला जाणार आहे.

आंतरराष्ट्रीय योगदिनाचा देशातील मुख्य कार्यक्रम आंध्र प्रदेशातील विशाखापट्टण येथील आर.के.बीच येथे आयोजित करण्यात आला आहे. या योगसत्रामध्ये पंतप्रधान नरेंद्र मोदी हे सहभागी होतील. यानिमित्ताने जागतिक विक्रम करण्याचा निर्धार आंध्र सरकारने केला आहे. एकट्या आंध्रप्रदेशातील एक लाखांपेक्षाही अधिक ठिकाणांवरून दोन कोटींपेक्षाही अधिक लोक योगसत्रामध्ये सहभागी होणार आहेत. मागील शंभर दिवसांमध्ये जगभरातील ३७ भारतीय सांस्कृतिक केंद्रांनी विविध ठिकाणांवर कार्यक्रमाचे आयोजन केले आहे.



'योगबंधन' कार्यक्रमाची वैशिष्ट्ये

ब्राझील, अर्जेंटिना, रशिया, चीन, दक्षिण आफ्रिका, मलेशिया, श्रीलंका, इंडोनेशिया, सिंगापूर, दक्षिण कोरिया आणि भारतात महत्त्वाच्या ठिकाणांवरील योग सत्रांचे नेतृत्व भारतीय गुरू करणार आहेत.

विशेष सत्रांचे आयोजन

जंतरमंतर, कुतुबमिनार, पुराना किला, दिल्लीतील हुमायूँची कबर, लखनौ, अयोध्या, वाराणसी, जयपूर, जोधपूर, भोपाळ आणि ग्वाल्हेर येथील या वारसास्थळांवर विशेष सत्रांचे आयोजन.

यंदाची संकल्पना :
योगा फॉर वन अर्थ, वन हेल्थ
(संलग्न : वन अर्थ, वन फॅमिली, वन फ्युचर)