



Nehru Yuva Kendra Sangathan  
नेहरु युवा केन्द्र संगठन

**Together**  
Towards Tomorrow...



CELEBRATION OF INTERNATIONAL DAY OF

**yoga**

21<sup>st</sup> June 2020

**Yoga @ Home, Yoga With Family**



**Nehru Yuva Kendra Sangathan**

Department of Youth Affairs

Ministry of Youth Affairs & Sports, Government of India



“

**Yoga is a symbol of universal aspiration for health and well-being. It is health assurance in zero budget.**

”

**- Shri Narendra Modi**  
Honourable Prime Minister

## Genesis

**Hon'ble Prime Minister of India, Shri Narendra Modi at the 69 session of United Nations General Assembly (UNGA)** on September 27, 2014 urged the world community to adopt an International Day of Yoga. He shared with global community that "Yoga is an invaluable gift of ancient Indian tradition. It embodies unity of mind and body; thought and action; restraint and fulfilment; harmony between man and nature and a holistic approach to health and well-being. Yoga is not about exercise but to discover the sense of oneness with ourselves, the world and nature. By changing our lifestyle and creating consciousness, it can help us to deal with climate change. Let us work towards adopting an International Yoga Day."



It's a matter of great pride and honor for all the Indians that on December 11, 2014, the United Nations General Assembly approved the proposal by consensus with a record 177 co-sponsoring countries a resolution to establish **21 June as "International Day of Yoga"**.

In its resolution, the **UNGA recognised that Yoga provides** a holistic approach to health and well-being and wider dissemination of information about the benefits of practicing Yoga for the health of the world population. Yoga also brings harmony in all walks of life and thus, is known for disease prevention, health promotion and management of many lifestyle-related disorders.

**It's an acknowledgement by the Global community of India's rich cultural heritage and ideological contributions towards Global Unity, Harmony, Peace and Development.**

## Nehru Yuva Kendra Sangathan

Nehru Yuva Kendra Sangathan (NYKS) is an autonomous body of Department of Youth Affairs, Ministry of Youth Affairs & Sports, Govt. of India. NYKS is functional in 623 districts in 29 States of the country. The core strength of NYKS is a network of village level Youth Clubs across India. Between these Youth Clubs and district NYKs, there is trained volunteer force of National Youth Volunteers. NYKS observed **6th International Day of Yoga on 21<sup>st</sup> June, 2020** across India.

### Theme

“Yoga @ Home and Yoga with Family”.

### Executive Summary

In the wake of COVID-19 Pandemic, mass based programmes were restricted. And therefore, observance of International Yoga Day 2020 was departure from the previous International Yoga Day Celebrations. As a prelude to the Observance of International Yoga Day 2020, *Honble Prime Minister during his Man Ki Baat on 21<sup>st</sup> June 2020 spoke on the relevance of Yoga during COVID-19 Pandemic which makes people healthy and fit. Yoga signifies Community, Immunity and Unity, said the Honble Prime Minister.*

Therefore, Nehru Yuva Kendra Sangathan adopted underlying theme of **Yoga @ Home and Yoga with Family** while **Observing International Day of Yoga on 21<sup>st</sup> June 2020.**

### Achievements and outreach at a glance

|  |   |                  |
|--|---|------------------|
| ➤ No. of States & UTs covered  | – | All States & Uts |
| ➤ No. of Districts Covered   | – | 623              |
| ➤ No. of Villages Participated   | – | 1,63,727         |
| ➤ No. of Families performed Yoga as per Common Protocol  | – | 39,58,760        |
| ➤ Total No. of NYVs, Members of Youth Clubs, Ganga Doots, volunteers, NDRF volunteers, Villagers & other stakeholders (Training & Participation in Yoga) | – | 1,97,93,800      |

### Preparations for Celebration

In view of the above, Nehru Yuva Kendra Sangathan decided to celebrate 6th International Day of Yoga on 21st June 2020 with the underlying theme of **Yoga @ Home and Yoga with Family** throughout the country and by ensuring participation of people from all sections of the society in general and youths in particular.

In order to observe the International Day of Yoga in an effective manner across the country as well as coverage of most difficult and inaccessible areas in India, NYKS by following the directions of Ministry of AYUSH took various steps to ensure effective execution of IYD 2020 with the new theme of **Yoga @ Home and Yoga with Family.**

Since this year's theme and participation modalities of observance of International Yoga Day 2020 were different from previous years, orientation and sensitization of all stakeholders (such as NYKS State Directors, Deputy Directors, District Youth Coordinators and National Youth Volunteers) was very important. Keeping this in view, communications with field functionaries started well in advance. Detailed Guidelines as per the direction of Deptt. of AYUSH were sent to 29 State Directors and all field functionaries. They were asked to establish necessary synergy and coordination at different levels with concerned Govt. Departments, Yoga Institutes, Agencies and NGOs which are recognized by Ministry of AYUSH and others who are working for promotion of Yoga and training.

## Coordination and Synergy with Nodal Ministry

Webinar meetings with Deptt. of AYUSH enabled NYKS to know the relevant advisories, Do's and Dont's, access to various platforms such as DD News/Youtube, the **online session on Common Yoga Protocol** through streaming by Ministry of AYUSH.

As a follow-up, Webinar Meetings were held at State Level (with State Directors, Deputy Directors and District Youth Coordinators) and District Level (with District Youth Coordinator, National Youth Volunteers, Youth Leaders and Members of Youth Clubs) for conveying the important directions and strict follow-up. In this regard, services of NGOs and experts identified by M/o AYUSH and other organizations were also coordinated.

## Off Line/on line Yoga Training Programme

With a view to sensitize and orient the youth, NYKS encouraged Members of Youth Clubs, National Youth Volunteers, Ganga Doots under Namami Gange Project to view Curtain Raiser Function on 10<sup>th</sup> June, 2020 to get appropriate knowledge and information in respect of Yoga Protocol during COVID-19 Pandemic. Besides, they were also motivated to join the Online / off line Session on Common Yoga Protocol through streaming by Ministry of AYUSH and others. Since this year's observance was Family Centric, the members of the Family who knew Yoga, trained other members of the family on Yoga Protocol. 15,86,516 Families and 79,32,580 family members and others were sensitized and imparted training on Yoga Protocol.

## Coverage

The program was implemented by NYKS in **623 Districts** in which **1,97,93,800** National Youth Volunteers, Members of Youth Clubs, Gangadoots, COVID Volunteers, NDRF Volunteers, Family Members and other Stake holders took part. While undertaking observance of Yoga, NYKS covered **1,63,727 Villages, 15,86,516 Families and 79,32,580 family members** and others were sensitized and imparted training on Yoga Protocol. A total of **23,72,244 families** and **1,18,61,220 people** performed Yoga as per Common Yoga Protocol Guidelines issued by the AYUSH.

State wise details of observance of International Day of Yoga on 21<sup>st</sup> June, 2020 (inclusive of details such as off/line training on Yoga, No. of Villages, Families, Youth, COVID- Warriors/Family members/others performed Yoga on 21<sup>st</sup> June 2020 at their Homes with their Families and Total Participation - Training & Participation in Yoga) is given at **Annexure – I**.

### **Design of Banner and Material**

To ensure wider publicity of the theme, "**Yoga @ Home and Yoga with Family**" E-Posters, Banners, Flyers and available IEC materials were extensively utilized by NYKs field offices and Youth Clubs across the country. These were also placed on NYKS website for wider accessibility.

Other publicity materials procured locally across the country were also used by field units of NYKS for awareness generation and mobilization of family members for training and active participation in the activities organized during Celebration of International Day of Yoga 21<sup>st</sup> June 2020 from their respective homes.

### **Coverage by Electronic and Print Media and Photo Gallery**

- Action photographs on Face book and NYKS website are placed at **Annexure-II**.
- Observance of International Yoga Day was widely covered by print and electronic media. For ready reference, Press Clippings may be seen at **Annexure- III**.



## Nehru Yuva Kendra Sangathan

State wise Status of observance of International Day of Yoga on 21<sup>st</sup> June, 2020 (Yoga @ Home, Yoga with Family)

| S. No. | Name of State            | No. of Districts NYKS motivated Youth and others for participation in Yoga @ Home, Yoga with Family | Offline/Online Training on Yoga as per Common Yoga Protocol |  | No. of Villages observed International Day of Yoga | No. of Families performed Yoga at Home | No. of Youth, COVID-Warriors/Family members/others performed yoga at their Homes with their Families | No. of Families | Total Participation (Training & Participation in Yoga) |
|--------|--------------------------|---|---|--|--|--|--|-----------------|--|
|        |                          |   | No. of Families participated                                | No. of Youth/ COVID-19 Warriors, etc. trained.(Offline and online) through Sensitization and |  |  |  |                 |  |
|        | 1                        | 2   | 3   | 4  | 5  | 6                                      | 7  | (3 +6)          | (4 +7)   |
| 1      | Andhra Pradesh           | 14  | 2526  | 12632  | 1576   | 3023                                   | 15117  | 5549            | 27749  |
| 2      | Arunachal Pradesh        | 15  | 5923  | 29615  | 565  | 7846                                   | 39230  | 13769           | 68845  |
| 3      | Assam                    | 27  | 25801   | 129005   | 6459   | 47601                                  | 258005   | 73402           | 387010   |
| 4      | Bihar                    | 38  | 55864   | 279320   | 1541   | 63788                                  | 318940   | 119652          | 598260   |
| 5      | Chhattisgarh             | 16  | 10625   | 53125  | 4872   | 19306                                  | 96530  | 29931           | 149655   |
| 6      | Delhi                    | 9   | 2604  | 13020  | 144  | 3207                                   | 16035  | 5811            | 29055  |
| 7      | Gujarat                  | 28  | 30377   | 151885   | 995  | 40754                                  | 203770   | 71131           | 355655   |
| 8      | Haryana                  | 19  | 28163   | 140815   | 2110   | 42326                                  | 211630   | 70489           | 352445   |
| 9      | Himachal Pradesh         | 12  | 10190   | 50950  | 1560   | 16380                                  | 81900  | 26570           | 132850   |
| 10     | Jammu , Kashmir & Ladakh | 14  | 62140   | 310700   | 3320   | 84819                                  | 423095   | 146959          | 733795   |
| 11     | Jharkhand                | 22  | 22393   | 111965   | 946  | 38786                                  | 182130   | 61179           | 294095   |
| 12     | Karnataka                | 27  | 25600   | 128000   | 1080   | 43220                                  | 216100   | 68820           | 344100   |
| 13     | Kerala & Lakshadweep     | 16  | 2236  | 11180  | 2301   | 4471                                   | 22355  | 6707            | 33535  |
| 14     | Madhya Pradesh           | 48  | 7228  | 36140  | 83640  | 10455                                  | 52275  | 17683           | 88415  |
| 15     | Maharashtra & Goa        | 36  | 32164   | 160820   | 3940   | 46327                                  | 231635   | 78491           | 392455   |
| 16     | Manipur                  | 10  | 6277  | 31385  | 726  | 9453                                   | 47265  | 15730           | 78650  |

| S. No. | Name of State            | No. of Districts NYKS motivated Youth and others for participation in Yoga @ Home, Yoga with Family | Offline/Online Training on Yoga as per Common Yoga Protocol |  | No. of Villages , Families, Youth, COVID-Warriors/Family members/others performed Yoga on 21 <sup>st</sup> June 2020 at their Homes with the Families |  |  |                 | Total Participation (Training & Participation in Yoga)                            |  |
|--------|--------------------------|---|---|--|---|--|--|-----------------|---|--|
|        |                          |   | No. of Families participated                                | No. of Youth/ COVID 19 Warriors, etc. trained.(Offline and online) through Sensitization and | No. of Villages observed International Day of Yoga  | No. of Families performed Yoga at Home | No. of Youth, COVID-Warriors/Family members/others performed yoga at their Homes with their Families | No. of Families | Total Number of participants took part in Yoga Day Celebration including training |  |
|        |                          |   | 3   | 4  | 5   | 6                                      | 7  | (3 +6)          | (4 +7)  |  |
| 17     | Meghalaya                | 7   | 179   | 895  | 168   | 378                                    | 1890   | 557             | 2785  |  |
| 18     | Mizoram                  | 8   | 1489  | 7445   | 134   | 1594                                   | 7970   | 3083            | 15415   |  |
| 19     | Nagaland                 | 11  | 340   | 1698   | 389   | 679                                    | 3395   | 1019            | 5093  |  |
| 20     | Odisha                   | 30  | 33892   | 169460   | 1349  | 39723                                  | 194615   | 73615           | 364075  |  |
| 21     | Punjab & Chandigarh      | 21  | 99832   | 499160   | 3142  | 157206                                 | 783030   | 257038          | 1282190   |  |
| 22     | Rajasthan                | 32  | 8023  | 40616  | 3247  | 11897                                  | 59485  | 19920           | 100101  |  |
| 23     | Sikkim                   | 4   | 926   | 3740   | 40  | 1640                                   | 7998   | 2566            | 11738   |  |
| 24     | Tamil Nadu & Puducherry  | 32  | 20952   | 104760   | 3892  | 27864                                  | 139320   | 48816           | 244080  |  |
| 25     | Telangana                | 10  | 2272  | 11360  | 583   | 4544                                   | 22720  | 6816            | 34080   |  |
| 26     | Tripura                  | 4   | 2005  | 10154  | 592   | 4410                                   | 22050  | 6415            | 32204   |  |
| 27     | Uttar Pradesh            | 71  | 98770   | 493850   | 2821  | 115502                                 | 577510   | 214272          | 1071360   |  |
| 28     | Uttarakhand              | 13  | 3025  | 15385  | 1035  | 4045                                   | 20225  | 7070            | 35610   |  |
| 29     | West Bengal & A&N Island | 29  | 984700  | 4923500  | 30560   | 1521000                                | 7605000  | 2505700         | 12528500  |  |
|        | <b>Total</b>             | <b>623</b>  | <b>1586516</b>  | <b>7932580</b>   | <b>163727</b>   | <b>2372244</b>                         | <b>11861220</b>  | <b>3958760</b>  | <b>19793800</b>   |  |





# **ACTION**

# **PHOTOGRAPHS**



# ANDAMAN & NICOBAR ISLAND



# ANDHRA PRADESH





# ARUNACHAL PRADESH





# ASSAM







# BIHAR





# CHHATTISGARH



# DELHI





# GUJARAT



# HARYANA



# HIMACHAL PRADESH





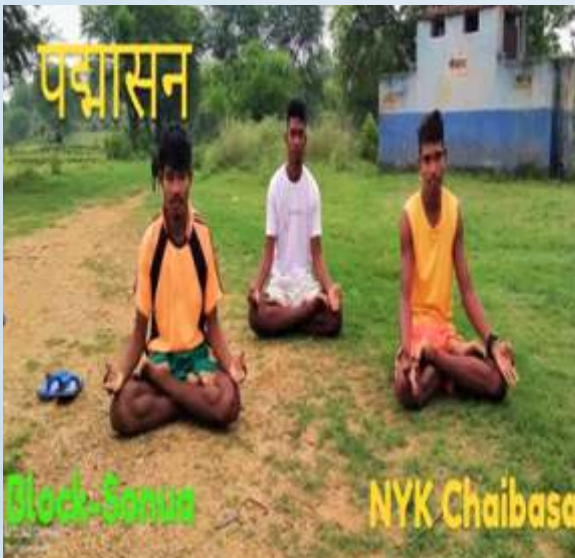


# JAMMU & KASHMIR



# JHARKHAND





# KARNATAKA





## KERALA & LAKSHADWEEP



# MADHYA PRADESH







# MAHARASHTRA





# MANIPUR





# MEGHALAYA



# MIZORAM



# NAGALAND







# ODISHA





# PUNJAB





# RAJASTHAN





# SIKKIM





# TAMIL NADU





# TELANGANA





# TRIPURA



# UTTAR PRADESH





# UTTRAKHAND





# WEST BENGAL







**E-POSTER**





# 6<sup>th</sup> International Day of Yoga - 21<sup>st</sup> June

## Yoga @ Home, Yoga With Family



**CONTROLLING THE SENSES THROUGH YOGA!**

.....  
**Stay Home, Stay Safe**





संघीय राज्यांच्या  
 Government of India  
 Ministry of Youth Affairs and Sports



**6<sup>TH</sup> INTERNATIONAL DAY OF YOGA - 21<sup>ST</sup> JUNE**

**Yoga @ Home, Yoga With Family**

**Enhance** your ability to concentrate with **Yoga!**



.....  
**Stay Home, Stay Safe**



संघीय राज्यांच्या  
 Government of India  
 Ministry of Youth Affairs and Sports



**6<sup>TH</sup> INTERNATIONAL DAY OF YOGA - 21<sup>ST</sup> JUNE**

**Yoga @ Home, Yoga With Family**

**Yoga**, a source of huge energy and **positivity.**



**Stay Home, Stay Safe**



सत्यमेव जयते  
Government of India  
Ministry of Youth Affairs and Sports



## 6<sup>TH</sup> INTERNATIONAL DAY OF YOGA - 21<sup>ST</sup> JUNE

Yoga @ Home, Yoga With Family



*Reduce stress & regain focus with Yoga*

.....  
Stay **Home**, Stay **Safe**



सत्यमेव जयते  
Government of India  
Ministry of Youth Affairs and Sports



## 6<sup>TH</sup> INTERNATIONAL DAY OF YOGA - 21<sup>ST</sup> JUNE

Yoga @ Home, Yoga With Family



Transform your  
**body, mind, and  
life** today with  
**Yoga.**

.....  
Stay **Home**, Stay **Safe**



# PRESS

# CLIPPINGS



### अंतरराष्ट्रीय योग दिवस - कोरोना का काल में हर सामूहिक आयोजन, शारीरिक दृष्टि का फलन करने हुए घरो पर ही किया योग-प्राणायाम के अभ्यास से तन को मिली शक्ति और मन को ऊर्जा



अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर देवास जिले में अनेक स्थानों पर योग अभ्यास किया गया।

### योग दिवस: निरोग रहने के लिए किए विविध आसन

खबर नया/विश्व



मन में शक्ति और शरीर को स्वस्थ रखने के लिए योग अभ्यास करना चाहिए। योग के माध्यम से शरीर में शक्ति आती है और मन को शांत रखने में मदद करता है। योग के माध्यम से शरीर में शक्ति आती है और मन को शांत रखने में मदद करता है। योग के माध्यम से शरीर में शक्ति आती है और मन को शांत रखने में मदद करता है।

योग के माध्यम से शरीर में शक्ति आती है और मन को शांत रखने में मदद करता है। योग के माध्यम से शरीर में शक्ति आती है और मन को शांत रखने में मदद करता है। योग के माध्यम से शरीर में शक्ति आती है और मन को शांत रखने में मदद करता है। योग के माध्यम से शरीर में शक्ति आती है और मन को शांत रखने में मदद करता है।

### घर-घर में योग हो इसके लिए मंडल के सदस्यों ने आधा दर्जन गांवों में किया संपर्क

विश्व अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर देवास जिले में अनेक स्थानों पर योग अभ्यास किया गया।



योग के माध्यम से शरीर में शक्ति आती है और मन को शांत रखने में मदद करता है। योग के माध्यम से शरीर में शक्ति आती है और मन को शांत रखने में मदद करता है। योग के माध्यम से शरीर में शक्ति आती है और मन को शांत रखने में मदद करता है। योग के माध्यम से शरीर में शक्ति आती है और मन को शांत रखने में मदद करता है।

### अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर खुशबू महिला मंडल द्वारा किया गया योग

खबर नया/विश्व



योग के माध्यम से शरीर में शक्ति आती है और मन को शांत रखने में मदद करता है। योग के माध्यम से शरीर में शक्ति आती है और मन को शांत रखने में मदद करता है। योग के माध्यम से शरीर में शक्ति आती है और मन को शांत रखने में मदद करता है। योग के माध्यम से शरीर में शक्ति आती है और मन को शांत रखने में मदद करता है।

योग के माध्यम से शरीर में शक्ति आती है और मन को शांत रखने में मदद करता है। योग के माध्यम से शरीर में शक्ति आती है और मन को शांत रखने में मदद करता है। योग के माध्यम से शरीर में शक्ति आती है और मन को शांत रखने में मदद करता है। योग के माध्यम से शरीर में शक्ति आती है और मन को शांत रखने में मदद करता है।

### योग दिवस : इस बार की थीम थी योग एट होम एंड योग विद फैमिली डिजिटल तरीके से घरों में रहकर मनाया अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

**हरिभूमि 12**

हरिभूमि 12 के माध्यम से योग अभ्यास किया गया।

**सर्वे भूत तन्मयि प्रणमोः**

योग के माध्यम से शरीर में शक्ति आती है और मन को शांत रखने में मदद करता है। योग के माध्यम से शरीर में शक्ति आती है और मन को शांत रखने में मदद करता है। योग के माध्यम से शरीर में शक्ति आती है और मन को शांत रखने में मदद करता है। योग के माध्यम से शरीर में शक्ति आती है और मन को शांत रखने में मदद करता है।

**नवभारत** रायपुर, सोमवार 22 जून 2020

www.navabharat.org

**बेस जीवन बेस योगा होम पर योग**

योग के माध्यम से शरीर में शक्ति आती है और मन को शांत रखने में मदद करता है। योग के माध्यम से शरीर में शक्ति आती है और मन को शांत रखने में मदद करता है। योग के माध्यम से शरीर में शक्ति आती है और मन को शांत रखने में मदद करता है। योग के माध्यम से शरीर में शक्ति आती है और मन को शांत रखने में मदद करता है।

**मैटल युवा केंद्र के योग दिवस में शामिल बच्चे**

योग के माध्यम से शरीर में शक्ति आती है और मन को शांत रखने में मदद करता है। योग के माध्यम से शरीर में शक्ति आती है और मन को शांत रखने में मदद करता है। योग के माध्यम से शरीर में शक्ति आती है और मन को शांत रखने में मदद करता है। योग के माध्यम से शरीर में शक्ति आती है और मन को शांत रखने में मदद करता है।





# घरों में मनाया योग दिवस

आजकल के जीवन में स्वास्थ्य का महत्व बढ़ रहा है। योग को जीवन में शामिल करने से शरीर और मन दोनों स्वस्थ रह सकते हैं।



घरों में मनाया योग दिवस



योग को जीवन में शामिल करने से शरीर और मन दोनों स्वस्थ रह सकते हैं।

योग को जीवन में शामिल करने से शरीर और मन दोनों स्वस्थ रह सकते हैं। योग को जीवन में शामिल करने से शरीर और मन दोनों स्वस्थ रह सकते हैं।

योग को जीवन में शामिल करने से शरीर और मन दोनों स्वस्थ रह सकते हैं। योग को जीवन में शामिल करने से शरीर और मन दोनों स्वस्थ रह सकते हैं।

# घरों में मनाया योग दिवस

आजकल के जीवन में स्वास्थ्य का महत्व बढ़ रहा है। योग को जीवन में शामिल करने से शरीर और मन दोनों स्वस्थ रह सकते हैं। योग को जीवन में शामिल करने से शरीर और मन दोनों स्वस्थ रह सकते हैं।



घरों में मनाया योग दिवस

योग को जीवन में शामिल करने से शरीर और मन दोनों स्वस्थ रह सकते हैं। योग को जीवन में शामिल करने से शरीर और मन दोनों स्वस्थ रह सकते हैं।



# आर्ट इंडिया न्यूज खंडवा-आसपास



# नेहरू युवा केंद्र खंडवा द्वारा मनाया गया अंतरराष्ट्रीय योग दिवस

नेहरू युवा केंद्र खंडवा द्वारा अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। योग को जीवन में शामिल करने से शरीर और मन दोनों स्वस्थ रह सकते हैं। योग को जीवन में शामिल करने से शरीर और मन दोनों स्वस्थ रह सकते हैं।

# दैनिक भास्कर खंडवा भास्कर 22-06-2020

## योग परंपरा का एक अमूल्य उपहार है



योग परंपरा का एक अमूल्य उपहार है। योग को जीवन में शामिल करने से शरीर और मन दोनों स्वस्थ रह सकते हैं। योग को जीवन में शामिल करने से शरीर और मन दोनों स्वस्थ रह सकते हैं।

# पत्रिका खंडवा

## घरों में मास्क लगाकर और सोशल डिस्टेंसिंग का पालन कर किया योग



# नेहरू युवा केन्द्र युवा एवं महिला मंडल ने छाता योग दिवस मनाया

नेहरू युवा केन्द्र युवा एवं महिला मंडल ने छाता योग दिवस मनाया। योग को जीवन में शामिल करने से शरीर और मन दोनों स्वस्थ रह सकते हैं। योग को जीवन में शामिल करने से शरीर और मन दोनों स्वस्थ रह सकते हैं।



अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर नेहरू युवा केंद्र के किशोर्द बल्कि प्रभारी मनीषा बिहारी ने अपने परिवार एवं युवा मंडल के सदस्यों के साथ योग कर लोगों को योग के लिये प्रेरित किया। इस अवसर पर बल्कि प्रभारी मनीषा बिहारी, विशाल प्रजापत एवं युवा महिला मंडल के सभी सदस्य मौजूद थे।



**नेहरू युवा केंद्र खंडवा द्वारा मनाया गया अंतरराष्ट्रीय योग दिवस**

नेहरू युवा केंद्र खंडवा ने 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया। कार्यक्रम में योग प्रशिक्षक डॉ. वि. के. शर्मा ने योग के फायदों के बारे में जानकारी दी। कार्यक्रम में योग प्रशिक्षक डॉ. वि. के. शर्मा ने योग के फायदों के बारे में जानकारी दी।

**स्वस्थ शरीर से ही स्वस्थ मस्तिष्क का विकास**



**नेहरू युवा केंद्र के वॉलटेजर्स ने 30 से अधिक बच्चों में योग कराया**

नेहरू युवा केंद्र के वॉलटेजर्स ने 30 से अधिक बच्चों में योग कराया। कार्यक्रम में योग प्रशिक्षक डॉ. वि. के. शर्मा ने योग के फायदों के बारे में जानकारी दी।

**अंतरराष्ट्रीय योग दिवस - जिले भर में योग दिवस पर लोगों को करकया तदुत्सव योग, फर्कदें बहर**

**ऑनलाइन प्रोटोकॉल तहत किया योग, लोगों ने इम्युनिटी बढ़ाने वाले आसनों में दिखाई रुचि**

**योग दिवस पर लोगों को करकया तदुत्सव योग, फर्कदें बहर**

जिले भर में योग दिवस पर लोगों को करकया तदुत्सव योग, फर्कदें बहर। कार्यक्रम में योग प्रशिक्षक डॉ. वि. के. शर्मा ने योग के फायदों के बारे में जानकारी दी।

**ऑनलाइन प्रोटोकॉल तहत किया योग, लोगों ने इम्युनिटी बढ़ाने वाले आसनों में दिखाई रुचि**

ऑनलाइन प्रोटोकॉल तहत किया योग, लोगों ने इम्युनिटी बढ़ाने वाले आसनों में दिखाई रुचि। कार्यक्रम में योग प्रशिक्षक डॉ. वि. के. शर्मा ने योग के फायदों के बारे में जानकारी दी।

**प्राशल इस्टासिंग करत हुए किया राव**

**संजीवनी टुडे**

सिगपरी। नेहरू युवा केंद्र सिगपरी व इन संस्थान बाहमर के हस्तकथन में श्री विवेकानंद युवा मण्डल कर इजली के सदस्यों के साथ संस्थास हिस्टोरिंग प्रारतने हुए योग किया है नेहरू युवा सिगपरी ब्रवीक प्रधारी उदयराज बुट्टी ने है के महत्व को बताते हुए कदा कि प्रतिदिन मित्त वीर पर योगसन करने से शरीर में रक्त कोशिकाओं में वृद्धि होती है। इन्ही वजह से रोग से प्रतिरोधकत्व क्षमता में है। इतकान संस्थान खॉचक जगदश ने बताया कि योग से हमारे शरीर को पोषक धमता बढ़ जाती है कि कोई रोग वा कोटाणु हमें संक्रमित नहीं कर है। हमारे शरीर को रोगों से लड़ने वाली प्रकृति उसे स्वमेव खत्म कर देती है। इस महत्व योग से हम कोरोना से लड़ना जीत ले है इस लिए हमें योगा को अग्रणी रोजिक में विशेष महत्व देना चाहिए व प्रतिदिन मित्त योग करना चाहिए। संस्था द्वारा वि. 19 के जलकृष्णा का संदेश भी दिया।

**कोरोना पोजिटिव आने पर गांवों में टीमें घर-घर कर रही सर्वे**

**संजीवनी टुडे**

सर्वेटरा (कोरोना पोजिटिव केस आने के बाद एपि सेंटर कनेटनें बाकर जेन में आए गांवों में स्वास्थ्य विभाग की ओर से टीमें कर स्वस्थान अधिकांन शुरू किया गया है। इन गांवों के एक-एक खपि स्वास्थ्य की जांच की जा रही है। डोर-टू डोर स्क्रीनिंग अधिकांन च जा रहा है। सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र लारीकी प्रधारी डॉ. किरण में बताया कि मोहनपुर गांव में 245 गांवों को विनित्त किया है है जिनमें 5 टीमें गजित की गई है जिनको प्रिक्कण देकर गांवों में घ खों के लिए रखना किया गया। प्रत्येक टीम रोजाना गांवों का

**योग से रहो निरोग की गूंज, जानें स्वस्थ रहने के गुर**

**योग से रहो निरोग की गूंज, जानें स्वस्थ रहने के गुर**

योग से रहो निरोग की गूंज, जानें स्वस्थ रहने के गुर। योग का महत्व और फायदे के बारे में जानकारी दी।

**निमित्त कारणों योग तो रहेंगे निरोग**

निमित्त कारणों योग तो रहेंगे निरोग। योग का महत्व और फायदे के बारे में जानकारी दी।

**योग दिवस पर हाजीपुर में योग करते पतंजलि परिवार के लोग।**

**विभिन्न जगहों पर योग शिविर में अनेक**

इस मौके पर पंकज कुमार सिन्हा, रश्मि श्रीवास्तव, मुस्कान श्रीवास्तव, विजय कुमार विनीत, मुकेश कुमार शर्मा, शौलेंद कुमार, इंद्र कोशल, डॉ. केके सिन्हा, डॉ. प्रियंका ने केचन सिन्हा, मंजू सिन्हा, जया भारती, कृष्ण कुमार, तुषार क्रांति, माही, वैशाली, राजीव कुमार गोल्ड, पंकज, मुस्कान, रश्मि, सम्राज्य पीयूष, अर्चना विकल, पीह, अन्य लोगों की योगाभ्यास कराया गया। वहीं नेहरू युवा केंद्र एवं नमामि गांव परियोजना के जिला युवा समन्वयक श्वेता सिंह के निदेशानुसार जिला परियोजना अधिकारी मुनेरा कुमार के नेतृत्व में जिले के सभी प्रखंडों में योगाभ्यास किया। इस मौके पर देसरी में शंकर कुमार, बिदुपुर में धिवेक कुमार, गोरौर में संतोष कुमार, पटेदी बेलसर में सचिन कुमार, हाजीपुर में रिकी कुमारी, लातगंज कोमल कुमारी, भगवानपुर से उपा कुमारी समेत लगभग नेहरू युवा केंद्र के सदस्यों ने एट होम योग पर योगा किया। वहीं दिधी खुर्द गाँव में आदर्श चिंता सेवा संस्थान अंतरराष्ट्रीय योग दिवस

**विभिन्न वाडों में ग्रामीणों को लिए गए मास्क और साबुन**

विभिन्न वाडों में ग्रामीणों को लिए गए मास्क और साबुन। कार्यक्रम में योग प्रशिक्षक डॉ. वि. के. शर्मा ने योग के फायदों के बारे में जानकारी दी।

**जदयू महिला**

जदयू महिला। कार्यक्रम में योग प्रशिक्षक डॉ. वि. के. शर्मा ने योग के फायदों के बारे में जानकारी दी।

# People celebrate International Yoga Day from homes

By Staff Reporter

THE Nehru Yuva Kendra (NYVK) Jabalpur observed the 6th World Yoga Day on June 21. In all seven development blocks of the districts Jabalpur, Patna, Shahdol, Sonpur, Raisen, Sitoha and Manjhi the Rashtriya Yoga Samitis, NyVK Mandals, and Mahila Mandals practiced yoga as per protocol from 7 am to 7:40 am.



One of the with families practicing yoga on World Yoga Day.

### Yogasans performed via Google Meet app

AS PER Scheme of World Yoga Day 'Yoga at home, yoga with family' as per directions of Ministry of Youth Affairs and Sports Ministry Government of India the programme was organized by Mahatma Institute of Higher Education on Sunday from 9:30 am to 9:36 am through Google Meet app and yogasana were practised to maintain physical and mental health and to keep stress and negativity away from our lives.

NSI Programme Officer Professor Raja Thoolandavan of Bank was proposed by the Bidhee Club, Professor Yitresh Chandra Gupta, International Yoga Trainer Virek Parthak appreciate the participants about various yogasana that helps in developing strength by regular concentration, pandemic. The also imparted training and conducted practice sessions.

one-day practice but should be adopted in routine life.



### राहपुरा भिटीनी में किया योग

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय भारत सरकार के परामर्शकेंद्र के माध्यम से राहपुरा-भिटीनी के सामाजिक संगठनों, युवा मंडल राहपुरा-भिटीनी ने घर-घर पर परिवार के साथ योग प्रथाओं में योगदान किया। इस अवसर पर बलराम विश्वकर्मा, सकेत पटेल, दिलीप पाठक, सचिन पांडेय आदि सहयोगी थे।

# घर पर रहकर योग का किया आयोजन

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय भारत सरकार के माध्यम से राहपुरा भिटीनी जबलपुर के सामाजिक संगठनों, संस्कारधानी युवा मंडल राहपुरा, आजाद युवा मंडल नटवारा, हम है ना युवा मंडल राहपुरा भिटीनी ने घर में योग-परिवार के साथ योग का संदेश देकर योग दिवस मनाया। इस मौके पर बलराम विश्वकर्मा, सकेत पटेल, दिलीप पाठक, सचिन पांडेय आदि का सक्रिय योगदान रहा।



# दबंग दुनिया

विचार बदलें, जियादत बदलें

### घर पर परिवार के साथ किया योग



युवा 7:00 बजे से 7:40 तक योगप्रथा किया गया। विश्व युवा सम्प्रदायक ज्योति शिवा ने बताया कि राहपुरा को देखते हुए, इस सप्ताह योग दिवस को घरे-घरे पर घर-घर पर परिवार के साथ योग प्रथा रखी है, जिसके अंतर्गत इलाहाबाद एवं राहपुरा क्षेत्र के युवा मंडल सदस्यों एवं अन्य लोगों को घर पर ही परिवार के साथ योग करने के लिए प्रेरित किया गया। युवाओं ने मिलते-जुलते साथ-साथ से ही योगप्रथा जिसमें सूर्यनमस्कार, अष्टांग-विहारी, चक्रवर्त्त, ध्यान आदि प्रकार योग प्रथाओं का आभूषण शुभ कर दिया गया था। अखिल चर्चित हुए भारत में ही जहाँ योगप्रथाओं में योग भावप्रधानता कायम रखना है, वह शारीरिक और धार्मिक रूप से ही योग प्रथा रखनी है।

# घर पर योग, परिवार के साथ योग पर केंद्रित होगा अंतरराष्ट्रीय योग दिवस- अरविन्द श्रीधर

### घर पर, परिवार के साथ योग



देवास। इस वर्ष अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कोविड 19 से उत्पन्न परिस्थितियों के चलते स्वास्थ्य आपातकाल के हालात के बीच आया है। इस स्थिति में योग विशेष रूप से प्रासंगिक है, क्योंकि इसके अभ्यास से शारीरिक और मानसिक दोनों तरह का स्वास्थ्य बेहतर होता है।

इस वर्ष अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का विषय है - घर पर योग और परिवार के साथ योग आयुष्य मंत्रालय भारत सरकार ने अपील की है कि अधिक से अधिक लोग अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस में प्रतिभागिता करें। इसके लिए अपना पंजीयन आयुष्य मंत्रालय की वेबसाइट <http://forms.gle/KjjoAbejSasvDPLA> पर जाकर ऑनलाइन फॉर्म भरकर कर सकते हैं। आयुष्य मंत्रालय द्वारा तैयार किया गया 45 मिनट का योग सत्र सभी आयु वर्ग के लोगों को ध्यान में रखकर तैयार किया गया है। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून 2020 को मुख्य कार्यक्रम (प्रातः 7 बजे) से पूर्व प्रातः 6:15 बजे से परिचयात्मक सत्र का प्रसारण दूरदर्शन पर किया जाएगा। नेहरू युवा केंद्र, देवास जिले के समस्त युवा महिला मंडलों से अपील करता है कि अंतरराष्ट्रीय योग दिवस में अपनी प्रतिभागिता के लिए दी गई वेबसाइट पर जाकर अपना पंजीयन कराएं एवं पूरे विश्व के साथ योग दिवस में सहभागी बनें। इस अवसर पर माय लाइफ माय योगा प्रतियोगिता का आयोजन भी किया जा रहा है। जिसकी विस्तृत जानकारी आयुष्य मंत्रालय की वेबसाइट पर देखी जा सकती है।

# घर पर योग, परिवार के साथ योग पर केंद्रित होगा अंतरराष्ट्रीय योग दिवस- अरविन्द श्रीधर

### घर पर, परिवार के साथ योग



देवास। इस वर्ष अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कोविड 19 से उत्पन्न परिस्थितियों के चलते स्वास्थ्य आपातकाल के हालात के बीच आया है। इस स्थिति में योग विशेष रूप से प्रासंगिक है, क्योंकि इसके अभ्यास से शारीरिक और मानसिक दोनों तरह का स्वास्थ्य बेहतर होता है।

इस वर्ष अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का विषय है - घर पर योग और परिवार के साथ योग आयुष्य मंत्रालय भारत सरकार ने अपील की है कि अधिक से अधिक लोग अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस में प्रतिभागिता करें। इसके लिए अपना पंजीयन आयुष्य मंत्रालय की वेबसाइट <http://forms.gle/KjjoAbejSasvDPLA> पर जाकर ऑनलाइन फॉर्म भरकर कर सकते हैं। आयुष्य मंत्रालय द्वारा तैयार किया गया 45 मिनट का योग सत्र सभी आयु वर्ग के लोगों को ध्यान में रखकर तैयार किया गया है। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून 2020 को मुख्य कार्यक्रम (प्रातः 7 बजे) से पूर्व प्रातः 6:15 बजे से परिचयात्मक सत्र का प्रसारण दूरदर्शन पर किया जाएगा। नेहरू युवा केंद्र, देवास जिले के समस्त युवा महिला मंडलों से अपील करता है कि अंतरराष्ट्रीय योग दिवस में अपनी प्रतिभागिता के लिए दी गई वेबसाइट पर जाकर अपना पंजीयन कराएं एवं पूरे विश्व के साथ योग दिवस में सहभागी बनें। इस अवसर पर माय लाइफ माय योगा प्रतियोगिता का आयोजन भी किया जा रहा है। जिसकी विस्तृत जानकारी आयुष्य मंत्रालय की वेबसाइट पर देखी जा सकती है।

# घर पर परिवार के साथ मनाएंगे योग दिवस

मंडी। नेहरू युवा केंद्र मंडी, युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय भारत सरकार के द्वारा वीडियो कांफ्रेंसिंग से सभी विकास खंडों के स्वयंसेवियों के साथ बैठक आयोजित की गई। बैठक में नेहरू युवा केंद्र मंडी के जिला युवा समन्वयक रजत कुमार उपस्थित रहे। उन्होंने समस्त स्वयंसेवियों एवं नेहरू युवा केंद्र मंडी से जुड़े समस्त कोरोना योद्धाओं के साथ विश्व योग दिवस के ऊपर चर्चा की गई। उन्होंने कहा कि इस बार विश्व योग दिवस इस वैश्विक महामारी के चलते घर पर परिवार के सदस्यों साथ मिलकर मनाया जाएगा। इसलिए जितना हो सके घर पर ही रहे और 21 जून को छठे विश्व योग दिवस के उपलक्ष्य घर पर में रहकर ही योग जरूर करें और स्वस्थ रहें। उन्होंने कहा की नेहरू युवा केंद्र मंडी द्वारा जिला के 22 राष्ट्रीय युवा स्वयंसेवियों तथा 82 सक्रिय युवा मंडलों एवं महिला मंडलों के सहयोग से 8000 युवा प्रतिभागियों द्वारा योग दिवस मनाया जाएगा।



## नेहरू युवा केंद्र, खंडवा द्वारा आगामी 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की तैयारी

खंडवा (आईडीए न्यूज)। नेहरू युवा केंद्र मंडी, युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय भारत सरकार के द्वारा वीडियो कांफ्रेंसिंग से सभी विकास खंडों के स्वयंसेवियों के साथ बैठक आयोजित की गई। बैठक में नेहरू युवा केंद्र मंडी के जिला युवा समन्वयक रजत कुमार उपस्थित रहे। उन्होंने समस्त स्वयंसेवियों एवं नेहरू युवा केंद्र मंडी से जुड़े समस्त कोरोना योद्धाओं के साथ विश्व योग दिवस के ऊपर चर्चा की गई। उन्होंने कहा कि इस बार विश्व योग दिवस इस वैश्विक महामारी के चलते घर पर परिवार के सदस्यों साथ मिलकर मनाया जाएगा। इसलिए जितना हो सके घर पर ही रहे और 21 जून को छठे विश्व योग दिवस के उपलक्ष्य घर पर में रहकर ही योग जरूर करें और स्वस्थ रहें। उन्होंने कहा की नेहरू युवा केंद्र मंडी द्वारा जिला के 22 राष्ट्रीय युवा स्वयंसेवियों तथा 82 सक्रिय युवा मंडलों एवं महिला मंडलों के सहयोग से 8000 युवा प्रतिभागियों द्वारा योग दिवस मनाया जाएगा।

## 21 जून को मनाए जाने वाले योग दिवस की तैयारी

खंडवा (आईडीए न्यूज)। नेहरू युवा केंद्र मंडी, युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय भारत सरकार के द्वारा वीडियो कांफ्रेंसिंग से सभी विकास खंडों के स्वयंसेवियों के साथ बैठक आयोजित की गई। बैठक में नेहरू युवा केंद्र मंडी के जिला युवा समन्वयक रजत कुमार उपस्थित रहे। उन्होंने समस्त स्वयंसेवियों एवं नेहरू युवा केंद्र मंडी से जुड़े समस्त कोरोना योद्धाओं के साथ विश्व योग दिवस के ऊपर चर्चा की गई। उन्होंने कहा कि इस बार विश्व योग दिवस इस वैश्विक महामारी के चलते घर पर परिवार के सदस्यों साथ मिलकर मनाया जाएगा। इसलिए जितना हो सके घर पर ही रहे और 21 जून को छठे विश्व योग दिवस के उपलक्ष्य घर पर में रहकर ही योग जरूर करें और स्वस्थ रहें। उन्होंने कहा की नेहरू युवा केंद्र मंडी द्वारा जिला के 22 राष्ट्रीय युवा स्वयंसेवियों तथा 82 सक्रिय युवा मंडलों एवं महिला मंडलों के सहयोग से 8000 युवा प्रतिभागियों द्वारा योग दिवस मनाया जाएगा।

2020 में सक्रिय भागीदारी के लिए पूरी तरह से तैयार होने में मदद मिलेगी। इस वर्ष अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कोविड 19 के कारण अत्यंत महत्वपूर्ण है। इस दिवस को मनाया जा रहा है। इस दिवस में योग प्रदर्शन के माध्यम से स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए प्रयास किए जाएंगे।

### घर पर योग और परिवार के साथ योग...

नेहरू युवा केंद्र मंडी, युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय भारत सरकार के द्वारा वीडियो कांफ्रेंसिंग से सभी विकास खंडों के स्वयंसेवियों के साथ बैठक आयोजित की गई। बैठक में नेहरू युवा केंद्र मंडी के जिला युवा समन्वयक रजत कुमार उपस्थित रहे। उन्होंने समस्त स्वयंसेवियों एवं नेहरू युवा केंद्र मंडी से जुड़े समस्त कोरोना योद्धाओं के साथ विश्व योग दिवस के ऊपर चर्चा की गई। उन्होंने कहा कि इस बार विश्व योग दिवस इस वैश्विक महामारी के चलते घर पर परिवार के सदस्यों साथ मिलकर मनाया जाएगा। इसलिए जितना हो सके घर पर ही रहे और 21 जून को छठे विश्व योग दिवस के उपलक्ष्य घर पर में रहकर ही योग जरूर करें और स्वस्थ रहें। उन्होंने कहा की नेहरू युवा केंद्र मंडी द्वारा जिला के 22 राष्ट्रीय युवा स्वयंसेवियों तथा 82 सक्रिय युवा मंडलों एवं महिला मंडलों के सहयोग से 8000 युवा प्रतिभागियों द्वारा योग दिवस मनाया जाएगा।

## नेहरू युवा केंद्र दे रहा लोगों को घर में योग करने का संदेश

खंडवा (आईडीए न्यूज)। नेहरू युवा केंद्र मंडी, युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय भारत सरकार के द्वारा वीडियो कांफ्रेंसिंग से सभी विकास खंडों के स्वयंसेवियों के साथ बैठक आयोजित की गई। बैठक में नेहरू युवा केंद्र मंडी के जिला युवा समन्वयक रजत कुमार उपस्थित रहे। उन्होंने समस्त स्वयंसेवियों एवं नेहरू युवा केंद्र मंडी से जुड़े समस्त कोरोना योद्धाओं के साथ विश्व योग दिवस के ऊपर चर्चा की गई। उन्होंने कहा कि इस बार विश्व योग दिवस इस वैश्विक महामारी के चलते घर पर परिवार के सदस्यों साथ मिलकर मनाया जाएगा। इसलिए जितना हो सके घर पर ही रहे और 21 जून को छठे विश्व योग दिवस के उपलक्ष्य घर पर में रहकर ही योग जरूर करें और स्वस्थ रहें। उन्होंने कहा की नेहरू युवा केंद्र मंडी द्वारा जिला के 22 राष्ट्रीय युवा स्वयंसेवियों तथा 82 सक्रिय युवा मंडलों एवं महिला मंडलों के सहयोग से 8000 युवा प्रतिभागियों द्वारा योग दिवस मनाया जाएगा।



## विद्या मंदिर में योग दिवस मनाया

नवभारत न्यूज। अशोकनगर 21 जून को नेहरू युवा केंद्र के तत्त्वधान में श्री राधे पर्यावरण महिला मण्डल द्वारा श्री प्रेम सागर विद्या मंदिर में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में हमारी योग प्रशिक्षिका नु मधु यादव ने योग का प्रशिक्षण दिया। हमारी प्रशिक्षिका ने प्रशिक्षण की शुरुआत सूक्ष्म योग से की व आवश्यक प्राणायाम पश्चात् आसन की उनके फायदे के साथ में युवा युवतियों को बतलाया। उन्होंने डिप्रेशन को आज कल कम उम्र में ही युवाओं में देखा जा रहा है उसको दूर करने के लिए युवाओं को मेडिटेशन जरूर करना चाहिए व जिसमें का उल्लेख जिनसे हम उदारीत भी करते है व भारती अनुलोम किलोम भी डिप्रेशन को रोकते है व इससे आपके शरीर में मानसिक एकत्रता को बढ़ते है व इससे शरीर में एक सकारात्मक ऊर्जा उत्पन्न होती है। इस अवसर पर जगदीश यादव, उर्मिला यादव श्री राधे पर्यावरण महिला मंडल अध्यक्ष अशोकनगर नोलम सिंह यादव राष्ट्रीय युवा स्वयंसेवक अशोक नगर गुंजा यादव आभषेय अहिरवार, सुमित ओला हैमन बैलकर हैमन कुशवाह युवा समस्त महिलाओं उपस्थित रही

**मंडी कैसरी**

शनिवार SATURDAY 20 जून 2020

### 8 हजार युवा घर पर ही मनाएंगे योग दिवस

मंडी, 19 जून (स.ह.) : जिला युवा समन्वयक नेहरू युवा केंद्र मंडी रजत कुमार वर्षावाल ने वीडियो कांफ्रेंसिंग से सभी विकास खंडों के स्वयंसेवियों के साथ बैठक की, जिसमें कोरोना योद्धाओं के साथ विश्व योग दिवस पर चर्चा की गई। उन्होंने कहा कि इस बार विश्व योग दिवस इस वैश्विक महामारी के चलते घर पर परिवार के सदस्यों साथ मिलकर मनाया जाएगा, इसलिए जितना हो सके, घर पर ही रहे और 21 जून को छठे विश्व योग दिवस के उपलक्ष्य घर पर में रहकर ही योग जरूर करें। जिला के 8 हजार युवा प्रतिभागियों द्वारा योग दिवस मनाया जाएगा।

# नेहरू युवा केन्द्र, खंडवा द्वारा आगामी 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की तैयारी

खंडवा। युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून को मनाया जाने वाले इस दिन के आयोजन के लिए अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रमों को लागू करने का प्रयास किया जा रहा है।

युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून को मनाया जाने वाले इस दिन के आयोजन के लिए अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रमों को लागू करने का प्रयास किया जा रहा है।

युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून को मनाया जाने वाले इस दिन के आयोजन के लिए अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रमों को लागू करने का प्रयास किया जा रहा है।

युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून को मनाया जाने वाले इस दिन के आयोजन के लिए अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रमों को लागू करने का प्रयास किया जा रहा है।

**मंदिर खुलने पर भक्तजन पहुंचे श्री हनुमानजी के चरणों में**

**इन्टरनेट चीज में इच्छुटी से नाचते 18**

**अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन खंडवा में हो रहा है**

**नेहरू युवा केन्द्र, खंडवा द्वारा आगामी 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की तैयारी**



## सोशल डिस्टेंस के साथ कराया योग

अशोकनगर। श्री राष्ट्रीय पर्यावरण महिला मण्डल द्वारा श्री प्रेम सागर विद्या मंदिर में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर सोशल डिस्टेंस के साथ कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में योग प्रशिक्षक मधु यादव ने योग का प्रशिक्षण दिया। प्रशिक्षण की शुरुआत सूर्य योग से की गई, आवश्यक प्राणायाम, व्यायाम, आसन, उनके फायदों के साथ में युवा-युवतियों को बताया। उन्होंने डिप्रेशन के बारे में कहा कि यह आज कल कम उम्र में ही युवाओं में देखा जा रहा है, उसको दूर करने के लिये युवाओं को मेडिटेशन जरूर करना चाहिए व जिसमें 'हस्त का उच्चारण जिसे हम उदगीत भी कहते हैं करना चाहिए, धोमरी, अनुलोम विलोम भी डिप्रेशन को रोकते हैं, यह आणकरी शरीर में मानसिक एकता को बढ़ाते हैं, इससे शरीर में एक सकारात्मक ऊर्जा उत्पन्न होती है। इस आधार पर जगदीश यादव, उर्मिला यादव, नीलम यादव, गुंजा यादव आदि उपस्थित रहे।

## अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस में घर पर किया योग



सूर्य योग से की व आवश्यक प्राणायाम व्यायाम आसन को उनके फायदे के साथ में युवा युवतियों को बताया। उन्होंने डिप्रेशन जो आज कल कम उम्र में ही युवाओं में देखा जा रहा है उसको दूर करने के लिये युवाओं को मेडिटेशन जरूर करना चाहिए व जिसमें 'हस्त का उच्चारण जिसे हम उदगीत भी कहते हैं व धोमरी अनुलोम विलोम भी डिप्रेशन को रोकते हैं व इससे आपके शरीर में मानसिक एकता को बढ़ाते हैं व इससे शरीर में एक सकारात्मक ऊर्जा उत्पन्न होती है। इसी के साथ कोविड 19 जैसी महामारी से कैसे बचा जा सकता है उस पर भी विस्तार से बात रखी जिसमें समावेश दी गई सोशल डिस्टेंस का पालन करें और मास्क अवश्य पहने इस अवसर पर बुजुर्ग रघुवंशी प्रमोद, रितिक, मनीषा रघुवंशी, ज्योति रघुवंशी, नीसी, रचना रघुवंशी रानू रघुवंशी युवा व समस्त महिलाओं उपस्थित रही।

नवभारत न्यूज अशोकनगर 21 जून का, नेहरू युवा केंद्र अशोक नगर के तत्वधान में नेहरू युवा केंद्र मण्डल महाना के संयोजन से ग्राम महाना में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस अपने अपने घर पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में लोक डांस का पालन करते हुए घर पर ही रहकर युवा केंद्र के सभी सदस्यों द्वारा अपने अपने घरों पर योगा किया गया। नेहरू युवा केंद्र अशोकनगर के लोक ईसागढ़ के राष्ट्रीय युवा स्वयंसेवक मनीष रघुवंशी ने योग के फायदे बताए जिसमें की शुरुआत

## सोशल डिस्टेंस के साथ कराया योग



अशोकनगर। श्री राष्ट्रीय पर्यावरण महिला मण्डल द्वारा श्री प्रेम सागर विद्या मंदिर में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर सोशल डिस्टेंस के साथ कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में योग प्रशिक्षक मधु यादव ने योग का प्रशिक्षण दिया। प्रशिक्षण की शुरुआत सूर्य योग से की गई, आवश्यक प्राणायाम, व्यायाम, आसन, उनके फायदों के साथ में युवा-युवतियों को बताया। उन्होंने डिप्रेशन के बारे में कहा कि यह आज कल कम उम्र में ही युवाओं में देखा जा रहा है, उसको दूर करने के लिये युवाओं को मेडिटेशन जरूर करना चाहिए व जिसमें 'हस्त का उच्चारण जिसे हम उदगीत भी कहते हैं करना चाहिए, धोमरी, अनुलोम विलोम भी डिप्रेशन को रोकते हैं, इससे शरीर में एक सकारात्मक ऊर्जा उत्पन्न होती है। इस आधार पर जगदीश यादव, उर्मिला यादव, नीलम यादव, गुंजा यादव आदि उपस्थित रहे।

## 2B

**ध्यानदिनद मनसिंगे नैमूदि**

**माळी कारक दा. विज्ञानपुत्र पाठिएल अद्यमत् । योग दिन अद्यमत्**

**योगदिनद अद्यमत् अद्यमत्**

**योगदिनद अद्यमत् अद्यमत्**

A person is shown from the waist down, sitting in a meditative pose on a purple mat. They are wearing a white long-sleeved shirt and white pants. Their hands are held in a mudra, with the fingers of both hands interlaced. The background is a blurred green outdoor setting.

**“I Pledge to make  
YOGA  
an Integral Part  
of my Daily Life”**



MAINTAIN THE BEAUTY OF YOUR  
**SOUL AND BODY** BY LEARNING **YOGA!**

## **Nehru Yuva Kendra Sangathan**

Department of Youth Affairs  
Ministry of Youth Affairs & Sports, Government of India

---

Ground Floor, 4 Jeevan Deep Building, Sansad Marg, New Delhi-110001  
Phone: 011-23442800, Website: [www.nyks.nic.in](http://www.nyks.nic.in)