

THE TRIBUNE

Make yoga part of life: CM to people

TRIBUNE REPORTERS

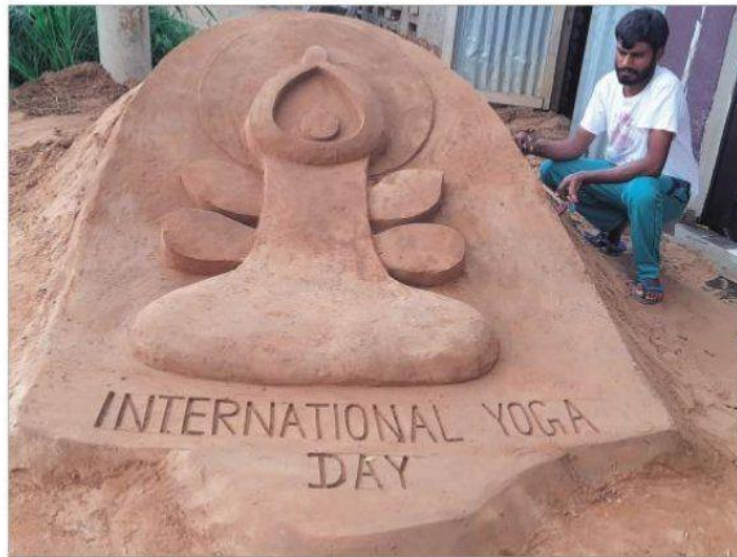
CHANDIGARH, JUNE 21

On the occasion of the International Day of Yoga on Sunday, Chief Minister Manohar Lal Khattar performed yoga at his home here and greeted the people of Haryana on this occasion. He practiced yoga for an hour in the morning and performed various yoga asanas. This year, amid the Covid pandemic, the theme of the day is "Yoga at Home and Yoga with Family".

Later, speaking on the occasion, Khattar said the state government had been organising the International Day of Yoga event at a large scale every year since 2015 under which district-level programmes were also organised apart from the state-level programme wherein scores of people used to collectively perform yoga and also inspired others to adopt yoga in their life. But this year, due to the Covid pandemic, instead of organising programmes and events people have been urged to practice yoga at their homes as this is the only effective way through which we could defeat the pandemic.

'Har ghar yoga campaign' by NSS, NCC units

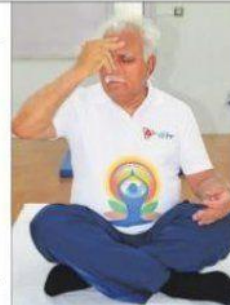
Kaithal: The International Day of Yoga was observed by the NSS, NCC units and the Sports Department of RKSD College here under the 'Har ghar yoga campaign' on Sunday. The volunteers performed yoga at their homes with their families and regis-



Sand artist Lakhan Pal Singh of Bewal village in Mahendragarh with his sculpture. MANOJ DHAKA

OVER 72,000 PARTICIPATE IN ONLINE SESSION

- To mark the International Day of Yoga, the Department of Higher Education organised a live yoga session via the department's official Facebook handle
- An official spokesman said under the guidance of Education Minister Kanwar Pal Gujjar, a daily contest was held on the line of this year's theme 'Yoga at Home and Yoga with Family' for college and university students of the state
- To participate in the contest, the students had to register on a toll-free number by giving a missed call and join the live yoga session organised by the department
- A total of 25,357 missed calls were received on the department's toll-free number, along with a total of 72,000 participants in attendance for the live session out of which around 16,000 participants completed the entire session



CM Manohar Lal Khattar performs yoga in Chandigarh.

tered themselves on the portal of Higher Education, Haryana, by filling their details and uploading their yoga photographs. Principal Sanjay Goyal played the lead role and he himself per-

formed yoga at his residence with his family.

200 from JC Bose university take part in yoga session

Faridabad: JC Bose University of Science and

Technology, YMCAs, here observed the International Day of Yoga online on Sunday. About 200 participants performed yoga in the session arranged by the university on the digi-

tal platform following the Common Yoga Protocol issued by the Ministry of AYUSH. The event was organised by the office of Dean, Student Welfare, with the help of the Alumni Association and technical support provided by university's Community College for Skill Development (CCSD).

Kurukshetra varsity VC congratulates people

Kurukshetra: Kurukshetra University Vice-Chancellor Dr Nita Khanna while congratulating everyone on the International Day of Yoga said, "Yoga is our ancient tradition based on scientific concepts. The entire world is following yoga for maintaining healthy body and sound mind. The credit for bringing this heritage of our country to international fame goes to Prime Minister Narendra Modi. Yoga today is accepted as a global mantra of healthy life."

Sainik School cadets made aware about yoga

Karnal: The International Day of Yoga was celebrated at Sainik School, Kunjpura, under the slogan "Yoga at home, yoga with family". An online yoga session as conducted for the cadets, through which the cadets were made aware about yoga postures, pranayam and meditation. They were also trained to lead a stress free life and rejuvenate the natural phenomenon.



PUNJAB KESARI

‘कोरोना से बचाव के लिए योग को बनाएं जीवन का हिस्सा’

■ जेसी बोस विश्वविद्यालय में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का हुआ ऑनलाइन आयोजन

फरीदाबाद, 21 जून (ब्यूरो): जे.सी. बोस विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, वाईएमसीए, फरीदाबाद द्वारा 6वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर योग सत्र का आयोजन किया गया। इस योग सत्र में 200 से ज्यादा प्रतिभागियों ने आयुष मंत्रालय द्वारा जारी सामान्य योग प्रोटोकॉल का पालन करते हुए योगिक क्रियाओं में हिस्सा लिया। कार्यक्रम का आयोजन विश्वविद्यालय के डीन स्टूडेंट वेलफेयर के कार्यालय द्वारा एलुमनाई एसोसिएशन ‘माँब’ के संयुक्त तत्वावधान में किया गया, जिसमें क युनिटी कॉलेज द्वारा तकनीकी सहयोग दिया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ आभासी दीप प्रज्वलन के साथ हुआ जिसके उपरंत योग विशेषज्ञ की देखरेख में विभिन्न योगासनो का अभ्यास किया गया। कुलपति प्रो. दिनेश कुमार,



विश्वविद्यालय द्वारा आयोजित योग सत्र में हिस्सा लेते हुए कुलपति प्रो. दिनेश कुमार एवं अन्य।

कुलसचिव डॉ. एसके गर्ग तथा डीन स्टूडेंट वेलफेयर डॉ. लखविंदर सिंह सहित निरामयं योग क्लब से जुड़े सदस्यों ने सामाजिक दूरी बनाये रखते हुए विश्वविद्यालय परिसर में आयोजित योग सत्र में हिस्सा लिया और अन्य सभी विद्यार्थी तथा संकाय सदस्य डिजिटल प्लेटफॉर्म के माध्यम से सत्र में सम्मिलित हुए। योग अभ्यास सत्र का संचालन योग आचार्य सुंदर सिंह

द्वारा किया गया है। कार्यक्रम का संपूर्ण संचालन डिप्टी डीन डॉ. सोनिया की देखरेख में संपन्न हुआ। योग सत्र के उपरंत निदेशक युवा कल्याण डॉ. प्रदीप डिमरी ने ‘संकट में आश्रय’ विषय पर चर्चा की तथा प्रतिभागियों को पतंजलि के विभिन्न योग सूत्रों से अवगत करवाया। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए कुलपति प्रो दिनेश कुमार ने स्वस्थ जीवन शैली के लिए

योग अभ्यास की आवश्यकता पर बल दिया। योग दिवस के थीम ‘घर पर योग, परिवार के साथ योग’ का उल्लेख करते हुए प्रो. दिनेश कुमार ने कहा कि प्रतिरोधक क्षमता में सुधार द्वारा ही कोरोना महामारी से बचाव संभव है, इसलिए, कोरोना वायरस महामारी के समय में योग और भी अधिक महत्वपूर्ण बन गया है क्योंकि योग श्वसन प्रणाली की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है, जो वायरस से लड़ने में मदद करती है।

विद्यार्थी जीवन में योग के महत्व पर बोलते हुए कुलपति ने कहा कि योग मन को शांत करके एकाग्रता और ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है, जिससे जीवन में जटिल समस्याओं को हल करने के लिए एक अभिनव दृष्टिकोण विकसित होता है। उन्होंने आह्वान किया कि योग को केवल एक दिन की गतिविधि न बनाये, अपितु इसे अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाये। कार्यक्रम के समापन पर कुलसचिव डॉ. एस. के. गर्ग ने कार्यक्रम को सफल बनाने पर सभी प्रतिभागियों का धन्यवाद किया।



J. C. Bose University of Science and Technology, YMCAs, Faridabad

(formerly YMCA University of Science and Technology)

A State Govt. University established wide State Legislative Act. No. 21 of 2009

SECTOR-6, FARIDABAD, HARYANA-121006

Ph. 129-2310127 | email:proymcaust@gmail.com | web: www.jcboseust.ac.in



GOLDEN JUBILEE YEAR
(1969-2019)

NEWS CLIPPING: 22.06.2020

HINDUSTAN

वीडियो कॉन्फ्रेंस से जुड़े 150 पूर्व छात्र

06:30 बजे सुबह

वाईएमसीए यूनिवर्सिटी

जेसीबोस विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय (वाईएमसीए) में सुबह सात बजे से सकुंतलम हॉल में गुरु सुंदर सिंह, विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. दिनेश कुमार सहित करीब 16 लोग मौजूद रहे, इसके बाद वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से 150 पुराने छात्र जोड़े गए।

इस दौरान आयुष मंत्रालय की ओर से जारी सामान्य योग प्रोटोकॉल का पालन किया गया। योग दिवस के थीम घर पर योग, परिवार के साथ योग के विषय में बताया गया। योग गुरु ने बताया कि योग के माध्यम से प्रतिरोधक क्षमता को सुधारा जा सकता है। इससे कोरोना महामारी से बचाव संभव है।