



केंद्रीय विद्यालय पिथौरागढ़

KENDRIYA VIDYALAYA PITHORAGARH

अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस

समाचार पत्रक



योग सप्ताह

15-21 जून 2021

“मानव तंदरुस्ती और कल्याण के लिए योग”

हमारे मार्गदर्शक



SMT. NIDHI PANDEY
IIS
COMMISSIONER KENDRIYA VIDYALAYA SANGATHAN



Ms. MEENAXI JAIN
DEPUTY COMMISSIONER, RO DEHRADUN



Sh. VINOD KUMAR
ASSISTANT COMMISSIONER, RO
DEHRADUN



SMT. ALKA GUPTA
ASSISTANT COMMISSIONER, RO
DEHRADUN



SMT. SUKRITI RAIWANI
ASSISTANT COMMISSIONER, RO
DEHRADUN



श्रीमती कमला निखुर्णा
प्राचार्य

प्राचार्य का सन्देश

<https://drive.google.com/file/d/1n9NBbsk-d0geD3aGnbTych1C3cac9PeA/view?usp=sharing>



संदेश-

"योगः संयोग इत्युक्तः जीवात्म परमात्मने" अर्थात्
जीवात्मा तथा परमात्मा का पूर्णतया मिलन योग
है।(विष्णु पुराण)

वर्तमान समय में अपनी व्यस्त जीवन शैली के कारण लोग संतोष पाने के लिए योग करते हैं। योग से न केवल तनाव दूर होता है मन और मस्तिष्क को भी शांति मिलती है। योग हमारी आत्मा को भी शुद्ध करता है। योग बहुत ही लाभकारी है इसीलिए हमारे ऋषि मुनियों ने किसी न किसी रूप में योग को अपने जीवन का अभिन्न अंग बनाया।

मुझे ये जानकर बहुत ही हर्ष की अनुभूति हो रही है कि केंद्रीय विद्यालय पितौरागढ़ योग पत्रिका प्रकाशित करने जा रहा है। मैं इस शुभ अवसर पर समस्त सम्पादक मण्डल एवं छात्रों को शुभकामनाएं प्रेषित करता हूँ।

नेत्रपाल सिंह गंगवार

प्रधानाध्यापक

सन्देश



आज अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर मुझे योग के विषय में बात करते हुए, हर्ष का अनुभव हो रहा है, योग हमारे जीवन जीने की एक पद्धति है। योग को सरलता से हमारे जीवन में निहित किया जा सकता है जो हमें अवसाद, चिन्ता, तथा तनाव रहित जीवन पद्धति में सहायक हो सकता है। अतः हमें अपने दैनिक जीवन में योग को आवश्यक रूप से अपनाना चाहिए । इसके साथ मैं एक बार पुनः आप सभी को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की हार्दिक शुभकामनाएँ प्रेषित करता हूँ।

धन्यवाद

अरविन्द कुमार खरवार

स्नातकोत्तर शिक्षक (रसायन विज्ञान)



-----सन्देश -----

योग शरीर में ऐसी ऊर्जा का समावेश करता है जिससे आप पूरी उम्र सेहतमंद और बीमारियों से बचे रहते हैं

। योग करने से हमारा शरीर तंदरुस्त रहता है । योग का अभ्यास करने से आप एक तेज इंसान, एक अच्छा दिल और तंदरुस्त शरीर के साथ एक बेहतर इंसान बन सकते हैं । दूसरों की मदद करने से पहले हमें खुद की मदद करने के काबिल होना होगा और ये आपके अच्छे स्वास्थ्य के बल से ही होगा । इसलिए प्रतिदिन योग करें और दूसरों को भी इसके लिए प्रेरित करें । योग करने से ही मन और शरीर दोनों स्वस्थ होते हैं । यदि शरीर व मन स्वस्थ नहीं हैं तो आपका किसी भी लक्ष्य तक पहुँचाना असम्भव है । आप स्वस्थ रहें, प्रसन्न रहें और सदा ईश्वर आप पर असीम सुख की वर्षा करें । इसी हार्दिक आकांक्षा के साथ कि आपका प्रयास फलीभूत हो, सभी को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की शुभकामनाएँ

आपका शुभाकांक्षी

अशोक कुमार ओझा

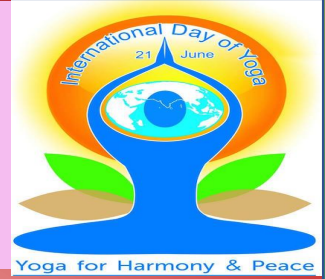
शिक्षक

केंद्रीय विद्यालय पिथौरागढ़



केंद्रीय विद्यालय पिथौरागढ़

KENDRIYA VIDYALAYA PITHORAGARH



Samsung Quad Camera
Shot with my Galaxy A21s



योग क्या है

योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृत धातु 'युज' से मानी गई है। योग का अर्थ मनुष्य की ध्यानितगत चेतना अर्थात् आत्मा का सार्वभौमिक चेतना या रुह से मिलन, योग भारतीय ज्ञान की वर्षा पुरानी शैली है कई लोगों का मानना है कि योग केवल एक व्यायाम है जो हमारे शरीर की त्वचा से हड्डियाँ या मांस पेशियों से सम्बन्धित जुड़ा पररामियों का एक सरलतम 'उपाय' है जहाँ मनुष्य केवल अपने शरीर को मोड़ते, मरोड़ते व खींचते जैसा क्रियाएं करता है जिससे वह श्वास लेने के कठिन प्रयास को सुगमता प्रदान कर सके। परन्तु वास्तव में योग एक ऐसा आसान मार्ग है जो मनुष्य के आत्मा के भीतर भावनाओं का खुलासा करने व बात को ज़ुल्लान में लाने की विशिष्ट क्षमता प्रदान करता है।

संगीत व योग का सम्बन्ध →

जब भी सुरों की साधना में बात आती है तो मनुष्य को श्वास से सम्बन्धित विचार को पीछे छोड़ना पड़ता है जो सीधा योग से सम्बन्धित माना गया है। संगीत में अभ्यास के समय जब 'ओम' का उच्चारण सर्वप्रथम किया जाता है तो वह दो माध्यमों का एक साथ जोड़ता है जो हमारे स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। इससे मनुष्य के फेफड़ों से सम्बन्धित सूक्ष्म रागों का निवारण होता है। इसी तरह दूसरा बात हम कहें कि तबले तबला बजाने से लाभ जब तबले पर उंगलियाँ थिरकती हैं तो उंगलियों का जुड़ा हड्डियाँ या मसलस का स्वसरसाइज हो जाता है।

सातवें योग दिवस का अनुभव



□ पंकज सिंह, शीतल

हमारे विद्यालय में सात दिन का योग महोत्सव का आयोजन हुआ, जिसमें हमने बहुत से योग अभ्यास किए, अलग-अलग संभागों ने इसमें प्रतिदिन भाग लिया, जिसमें सब बच्चों ने बढ़-चढ़ कर भाग लिया,

इस कौरौना काल में योग का महत्व और भी बढ़ जाता है, योग हमारी शारीरिक क्षमता का विकास करता है,

हमारी योग शिक्षिका ने हमें बहुत सारे योग अभ्यासों के बारे में बताया, जिनमें से कुछ निम्नलिखित हैं:- वृक्षासन, ताड़ासन, सुखासन, नटरजासन, सूर्यनमस्कार शशांकासन, भुजंगासन, आदि, जिससे हमारी रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है; और इससे मानसिक एवं शारीरिक क्षमता भी बढ़ती, मन स्वकार होता है, हम दोनों लगातार तीन वर्षों से योग का अभ्यास कर रहे हैं, मैं (पंकज सिंह) राष्ट्रीय स्तर पर प्रतिभाग कर चुका हूँ, और मुझे बहुत लाभ मिला है, अतः आप भी योग अपनाएँ और निरोगी रहें, धन्यवाद।

WEBINAR



वत्सं पश्यन् अपाङ्गु
केन्द्रीय विद्यालय संगठन



श्रीमती कमला निखुर्पा
प्राचार्य
के.वि. पिथौरागढ़



श्री शैलेश कुमार गुप्त
स्नातकोत्तर शि. (हिंदी)
समन्वयक

केन्द्रीय विद्यालय पिथौरागढ़
KENDRIYA VIDYALAYA PITHORAGARH



वेबिनार दिनांक - 17/06/2021

21 June

समय - 06:00 - 07:00 PM

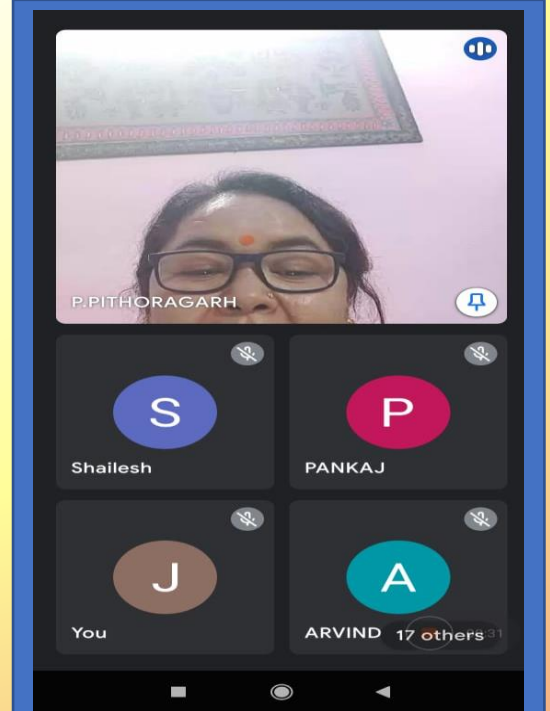
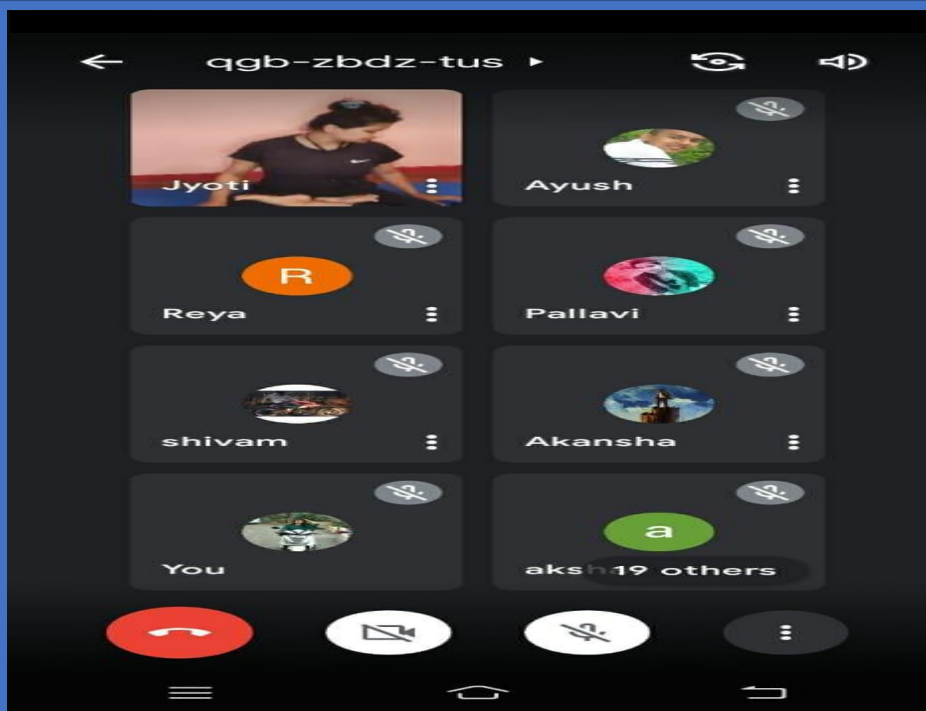
Webinar link - <https://meet.google.com/tdbxbxfh-bvg>

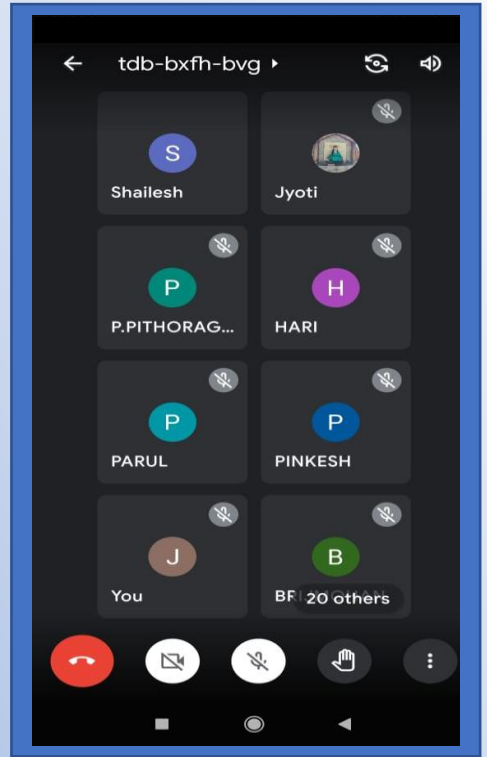
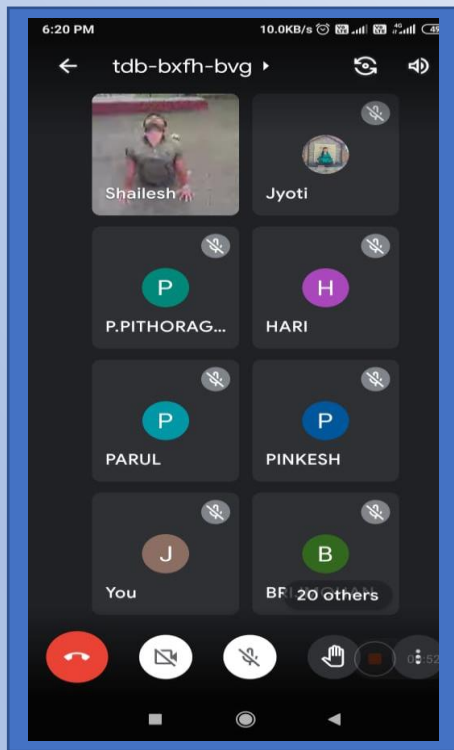
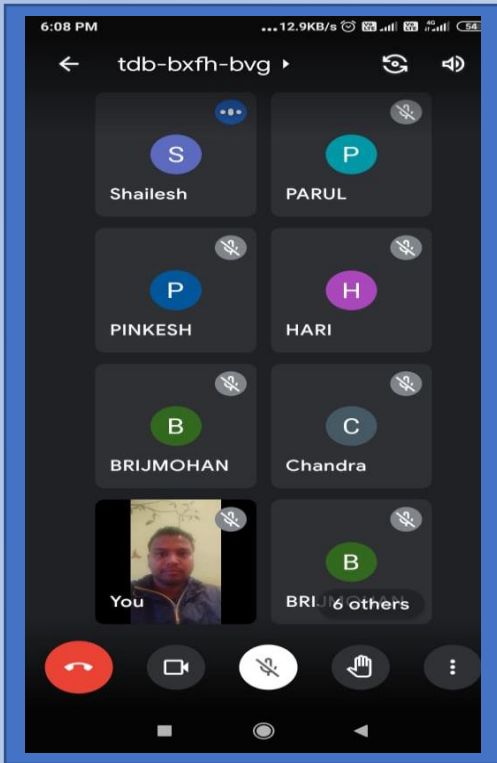


श्री नेत्रपाल सिंह गंगवार
मुख्य अध्यापक

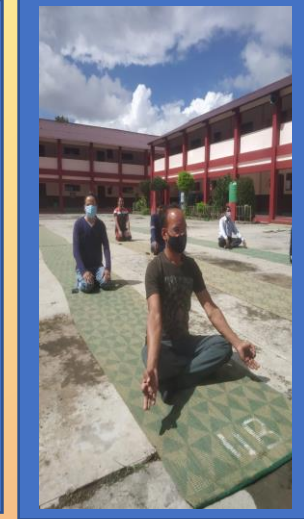


श्री अशोक कुमार ओझा
प्र.स्ना.शि. विज्ञान



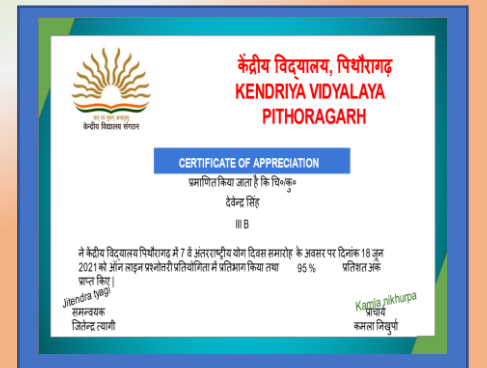
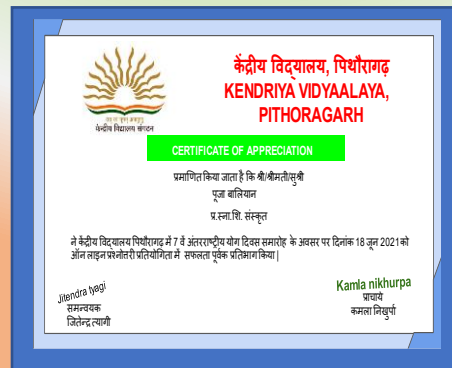
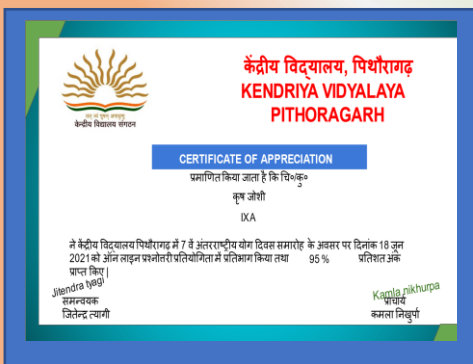


7वाँ अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस केंद्रीय विद्यालय पिथौरागढ़ दिनांक - 21/06/2021



योग दिवस प्रश्नोत्तरी

1. The word "yoga" is derived from a Sanskrit word meaning what? Union
2. Which country does yoga originate from? India
3. When first International Yoga Day is observed in India? 21 June 2015
4. Where the resolution of celebrating International Day of Yoga is passed? UN, General Assembly
5. Who had introduced yoga first time to the western world in a religion conference Chicago, America? Swami Vivekananda
6. Which Veda mentions about the elements of yoga? Rig Veda
7. In 2019, which city host PM Narendra Modi's International Yoga celebration? Ranchi, Jharkhand
8. What is the theme of 5th International Day of Yoga 2019? Connect the Youth
9. Celebration of International Yoga in India is done by which ministry? Ministry of Aayush
10. In 2021, which International Yoga Day is celebrated? 7
11. When did the UN General Assembly announce 21st June as the International Yoga Day? 11th Dec 2014
12. How many UN member countries celebrated the International Day of Yoga? 192
13. Which language the word "Yoga" originates from? Sanskrit
14. What is the theme of international day of Yoga day 2021? Yoga for well being
15. Who compiled 'Yoga Sutra'? Patanjali



समाचार पत्रों में विद्यालय

अमर उजाला पिथौरागढ़-चंपावत amarujala.com केवल | पृष्ठ: 16 मई 2021 6

केंद्रीय विद्यालयों में योग सप्ताह शुरू

लगे पिथौरागढ़। केंद्रीय विद्यालय में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर डिजिटल योग सप्ताह शुरू हो गया है। विद्यालय की प्राचार्या कमला निखुर्पा ने योग का महत्व बताया। योग शिक्षिका ज्योति भंडारी सभी को ऑनलाइन योगाभ्यास 175 करवा रही हैं। विद्यालय स्तर पर शिक्षक जितेंद्र त्यागी, अशोक कुमार ओझा, बृजमोहन रावत ने ऑनलाइन वेबिनार और ऑनलाइन योग प्रश्नोत्तर में विद्यार्थियों से सवाल पूछे। इस अभियान में नीरज बनकोटी, विमल किशोर पांडे, एनपी सिंह गंगवार, गोविंद बल्लभ पांडे, शैलेय कुमार, प्रबोध शुक्ल, प्रतीक कुमार शामिल रहे। (संका

ऑनलाइन माध्यम से दिया जा रहा प्रशिक्षण

बनबसा (चंपावत)। सेना छावनी स्थित केवि क्रमांक एक और दो में योग डिजिटल अभियान के तहत योग सप्ताह शुरू हो गया है। केवि क्रमांक एक के प्राचार्य भुवन चंद्र जोषी मार्गदर्शन में शुरू हुए छात्र-छात्राओं को प्रशिक्षण दिए। प्राचार्या केवि बतौर



हिन्दुस्तान

केंद्रीय विद्यालय में योग सप्ताह का शुभारंभ

हिन्दुस्तान टैम, पिथौरागढ़
Last Modified: Wed, Jun 16 2021, 15:50 PM IST

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस से पूर्व छात्र-छात्राओं को योग के बारे में जागरूक करने के लिए केंद्रीय विद्यालय में योग सप्ताह का शुभारंभ किया गया। जिसमें प्राचार्य कमला निखुर्पा ने डिजिटल माध्यम से 7 दिवसीय योग सप्ताह का शुभारंभ किया। कहा कि आज महामारी के दौर में अपने-आपको स्वस्थ रखने का योग अचूक मंत्र है। शिक्षक अशोक कुमार ओझा ने कहा कि योग शिक्षिका ज्योति भंडारी द्वारा छात्र-छात्राओं, शिक्षकों व अभिभावकों को प्रतिदिन योग सिखाया जाएगा। योग को लेकर वेबिनार, ऑनलाइन योग प्रश्नोत्तर का भी आयोजन होगा। इस दौरान जितेंद्र त्यागी, बृजमोहन रावत, नीरज बनकोटी, विमल किशोर, एनपी सिंह गंगवार, गोविंद बल्लभ पाण्डेय, शैलेय कुमार, प्रबोध शुक्ल, प्रतीक कुमार, पिकेश जागिड मौजूद रहे।



publ&c Download App T & C Privacy Policy

@rekhapandeyth 2.3k views



पिथौरागढ़: अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर केंद्रीय विद्यालय पिथौरागढ़ में मनाया गया सातवां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस

Pithoragarh, Pithoragarh | Jun 21, 2021

हिन्दुस्तान

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर केंद्रीय विद्यालय में छात्र-छात्राओं को योग के विषय में विस्तृत जानकारी प्राचार्या कमला निखुर्पा ने कहा कि महामारी के अवधि को स्वस्थ रखने का यह अमूल्य मंत्र है। प्रधानाचार्या केवि निखुर्पा ने योग सप्ताह विस्तृत के रूप में प्रकाश डाला। शिक्षक अशोक कुमार, नीरज बनकोटी, ज्योति भंडारी, अरविंद खरवार, एनपी सिंह गंगवार, गोविंद बल्लभ पाण्डेय, शैलेय कुमार, प्रबोध शुक्ल, प्रतीक कुमार, पिकेश जागिड मौजूद रहे।

केवि में बच्चों को योग के महत्व के बारे में बताया

पिथौरागढ़। केंद्रीय विद्यालय में छात्र-छात्राओं को योग की जानकारी दी गई। प्राचार्य कमला निखुर्पा ने कहा कि योग करना लाभकारी है। यहां प्रधानाचार्या केवि निखुर्पा, ज्योति भंडारी, अरविंद खरवार रहे।



धन्यवाद