



तत् त्वं पूषन् अमावस्यु  
केन्द्रीय विद्यालय संगठन

KENDRIYA VIDYALAYA TFRI, JABALPUR

International Day of Yoga  
21 June

*Happy International Yoga Day*  
**JUNE 2021**

**E News Letter**

**Yoga for Well-Being**



# Patrons



Dr, G.Rjaeshwar Rao  
Director TFRI &  
Chairman VMC  
TFRI, Jabalpur



Shri Shaik Tajjuddin  
Deputy Commissioner  
KVS RO, JABALPUR



Mrs. Shahida Parveen  
Assistant Commissioner  
KVS RO, JABALPUR



Mr. S.R. Meda  
Assistant Commissioner  
KVS RO, JABALPUR



Deepti Swaroop  
Principal  
KV TFRI, Jabalpur

# Message By Honorable Commissioner Ma'am



निधि पाण्डे, भा.सू.से.  
आयुक्त  
Nidhi Pandey, I.S.S.  
Commissioner



केन्द्रीय विद्यालय संगठन  
KENDRIYA VIDYALAYA SANGATHAN  
18, संभारगढ़ क्षेत्र, शाहीद जेठ सिंह मार्ग, नई दिल्ली-110016  
दूरभाष : 91-11-26512579, फीक्स : 91-11-26852090  
18, Institutional Area, Shaheed Jeeb Singh Marg, New Delhi-110016 (India)  
Tel. : 91-11-26512579, Fax : 91-11-26852090  
E-mail : kvs.commissioner@gmail.com, Website : www.kvsangathan.nic.in

**Message**

**7<sup>th</sup> International Day of Yoga-2021**

 Yoga is an ancient practice that works on a holistic approach towards health and well-being of people. It represents unity of mind and body, thought and action and is much more than physical exercises. It broadly combines physical postures (Asanas), breathing exercises (Pranayama) and meditation (Dhyan) for mental as well as physical well-being of an individual.

It was in the 69<sup>th</sup> session of United Nations General Assembly (UNGA) on September 27<sup>th</sup>, 2014, the Hon'ble Prime Minister, Shri Narendra Modi urged the world community to adopt an International Day of Yoga. On December 11<sup>th</sup>, 2014, the 193-member UNGA approved the proposal by consensus with a record 177 co-sponsoring countries, a resolution to observe 21<sup>st</sup> June as 'International Day of Yoga' (IDY). In its resolution, the UNGA recognized that "Yoga provides a holistic approach to health and well-being and wider dissemination of information about the benefits of practicing Yoga would be beneficial for the health of the world population". On 21<sup>st</sup> June 2015, first IDY was observed around the world.

Fit mind and body are integral part of KVS education system. The observation of International Day of Yoga in the past years have been marked with mass displays, Yoga demonstrations and many such interesting activities which saw enthusiastic participation of students' staff and parents all across the country. Due to current global health emergency because of COVID-19, the focus for this year is to encourage people to perform Yoga in their respective homes along with their family. Yoga is found to be especially relevant in the pandemic situation, since its practice leads to both physical and mental well-being, and increases the individual's ability to fight diseases.

KVS has planned a week-long virtual Yoga activity programme across the system from 15<sup>th</sup> June onwards. I appeal to all my students, staff, parents to make Yoga as part of their daily routine for a healthy body and mind. Let us join together in the creation of happy, healthy and peaceful world.

सर्वे भवन्तु सुखिनः  
सर्वे सन्तु विरामवाः।  
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु  
मा कश्चिद्दुःखमागमयेत्।

May all sentient beings be at peace,  
may no one suffer from illness,  
May all see what is auspicious,  
may no one suffer.

  
(Nidhi Pandey)  
Commissioner, KVS

# Common Yoga Protocols

## 1 प्रार्थना

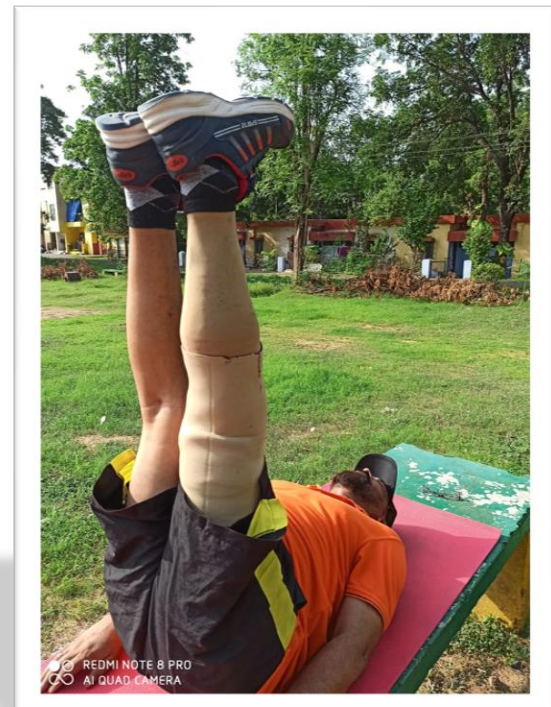
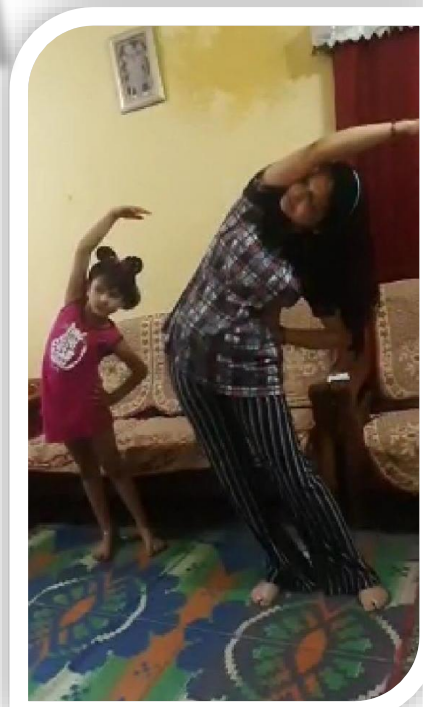
योग का अभ्यास मनोभाव से प्रार्थना के साथ शुरू करना चाहिए। ऐसा करने से योग अभ्यासियों को अधिकाधिक लाभ होगा।

ॐ संगच्छध्वं संवदध्वं  
सं वो मनांसि जानताम्  
देवा भागं यथा पूर्वे  
सज्जानाना उपासते ॥




हम सभी प्रेम से मिलकर चलें, मिलकर बोलें और सभी ज्ञानी बनें। अपने पूर्वजों की भांति हम सभी कर्तव्यों का पालन करें।





# Yoga By Staff



# Yoga Olympiad

8:05 PM | 41.9KB/s |   

< Yoga Olympiad -2021



Yoga Olympiad  
-2021

\* Required


Email \*

Your email

Untitled Title  
KENDRIYA VIDYALAYA TFRI JABALPUR-

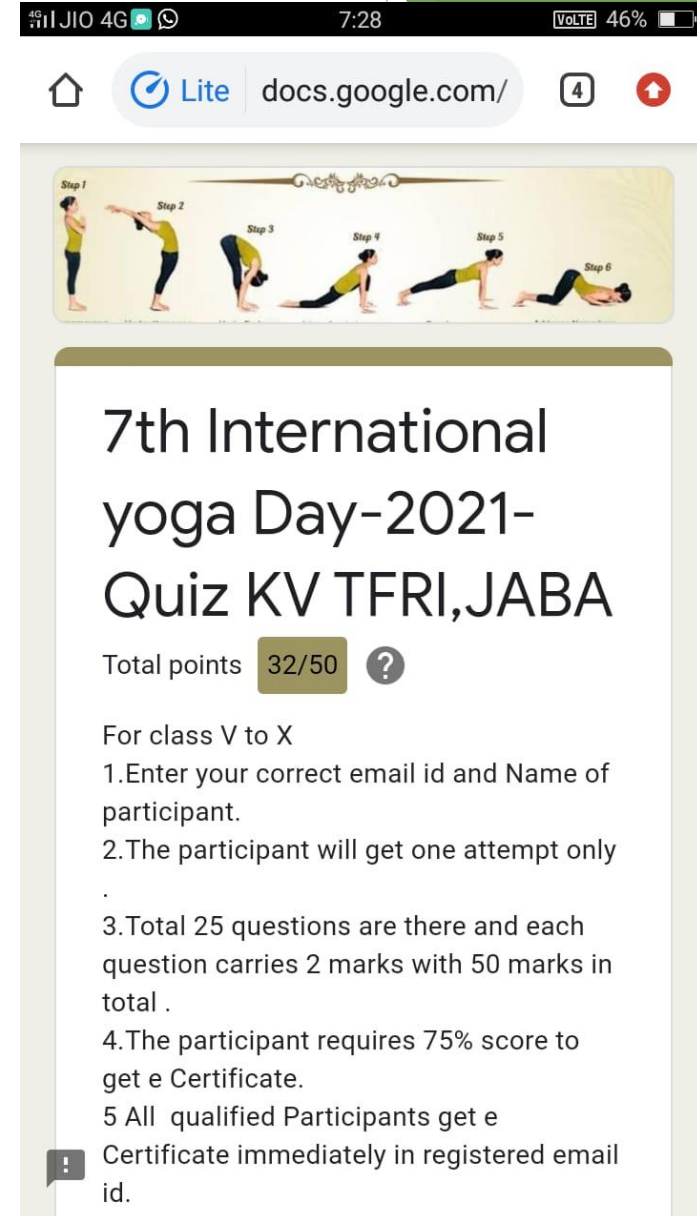
Full Name \*

Your answer





# Yoga Quiz





# Yoga Session





# Speech BY Principal

केंद्रीय विद्यालय टी.एफ.आर.आई, जबलपुर

7 वाँ अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस 2021

प्रेरणादायक संबोधन

दीप्ति स्वरूप (प्राचार्य)

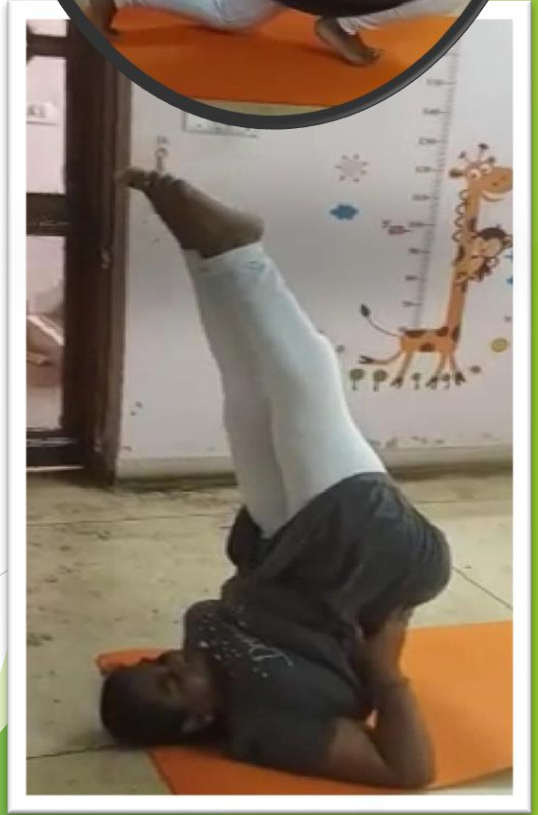
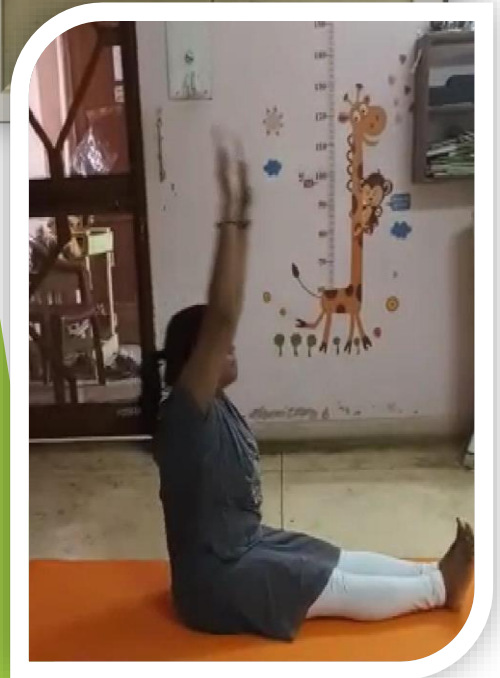
आप स्वस्थ रहें, प्रसन्न रहें और सदा ईश्वर आप पर असीम सुख की वर्षा करें। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की शुभकामनाएं देते हुये अपार हर्ष हो रहा है । योग करने से ही मन और शरीर स्वस्थ होते हैं। यदि शरीर व मन स्वस्थ नहीं हैं तो आपके लिए किसी भी लक्ष्य तक पहुँचाना असम्भव हैं ।

हर बार योग दिवस पर अलग थीम रखा जाता है। इस बार का थीम योग के साथ रहें, घर पर रहें। वर्ष 2015 में योग दिवस मनाने की शुरुआत हुई थी। ऐसे में इस साल हम 7वां योग दिवस घर पर रहकर मना रहे हैं। केंद्रीय विद्यालय संगठन द्वारा इस वर्ष अलग अलग संभागों को योग दिवस को आयोजित करने की जवाबदारी दी गई थी कुल 7 संभागों द्वारा 7 दिन अपनी प्रस्तुति दी जिसे सभी कर्मचारी एवं सारे बच्चों ने अपने अभिभावकों के साथ घर पर उत्साह पूर्वक देखा व साथ साथ किया जिसके वीडियो व फोटो आपने प्रतिदिन हमारे पास भेजे जो आपके योग के प्रति उत्साह को प्रदर्शित करता है ।

आज इस 7 दिवसीय कार्यक्रम का आखरी दिन था ,परन्तु आपने जो योग 7 दिन किया अब उसे अपनी आदत में बदल दें व प्रतिदिन कम से कम 40 मिनट योग व शारीरिक व्यायाम के लिए अवश्य दें ,आज के समय हम सब को यही 40 मिनट का योग व व्यायाम कोरोना जैसी महामारी से दूर रखेगी ।

धन्यवाद

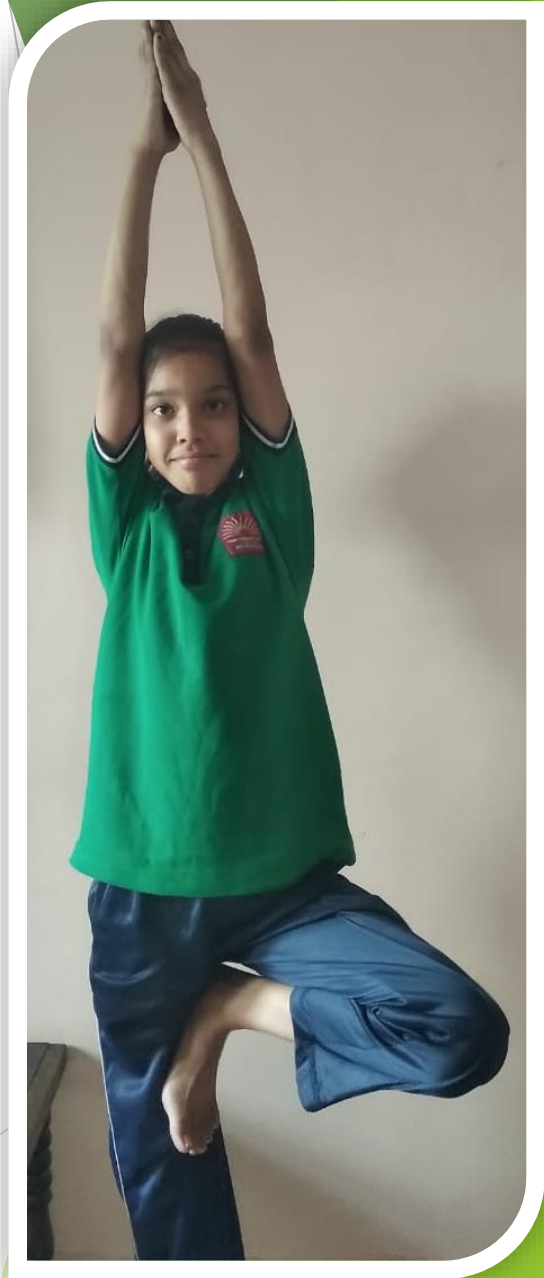
# Principal KVTFRI



# Students in Yoga Action







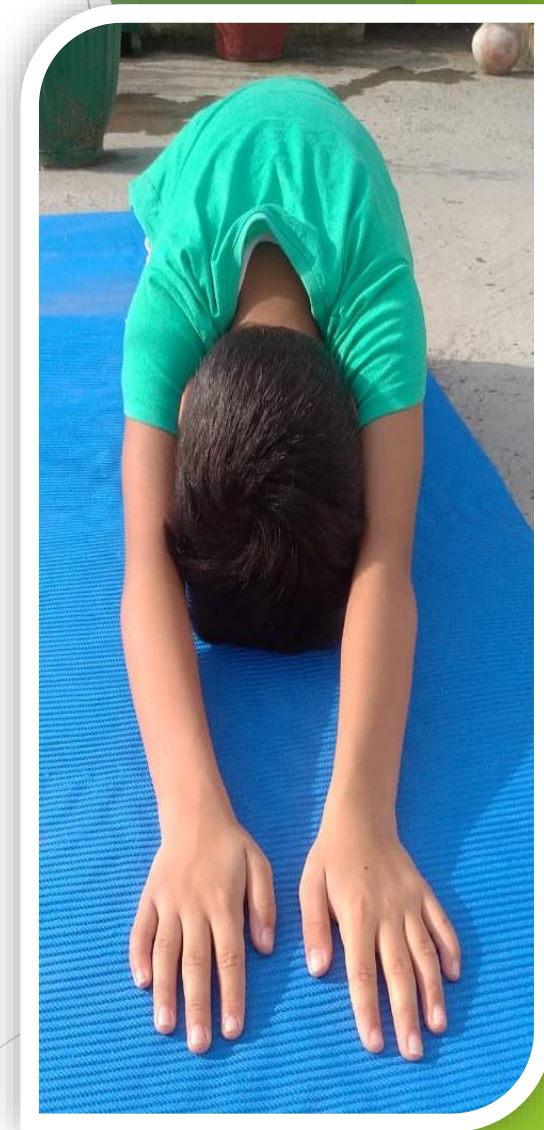


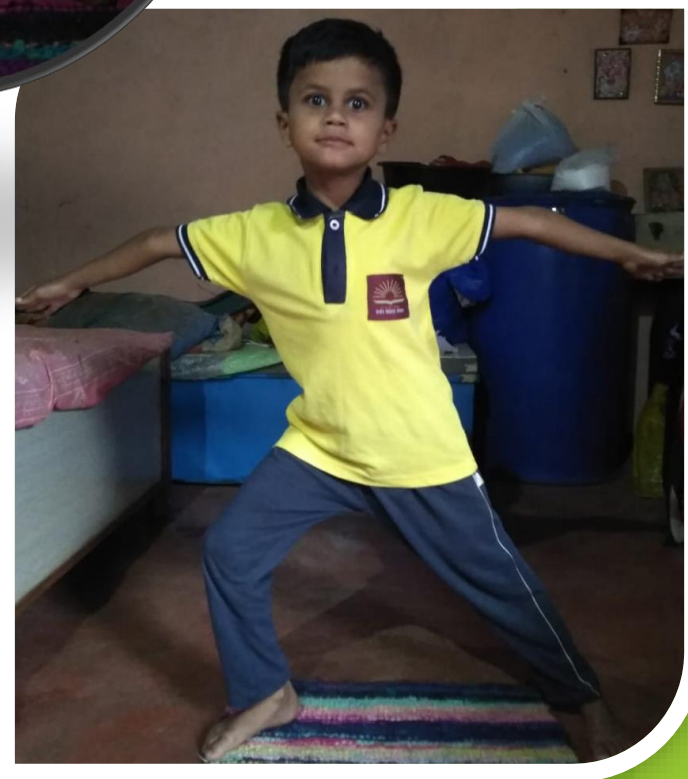
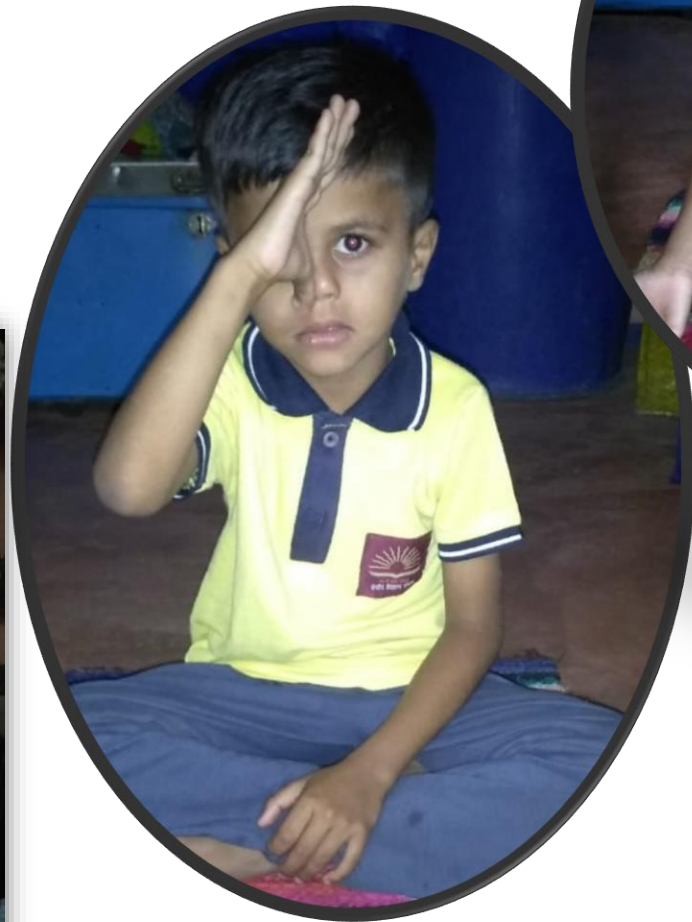




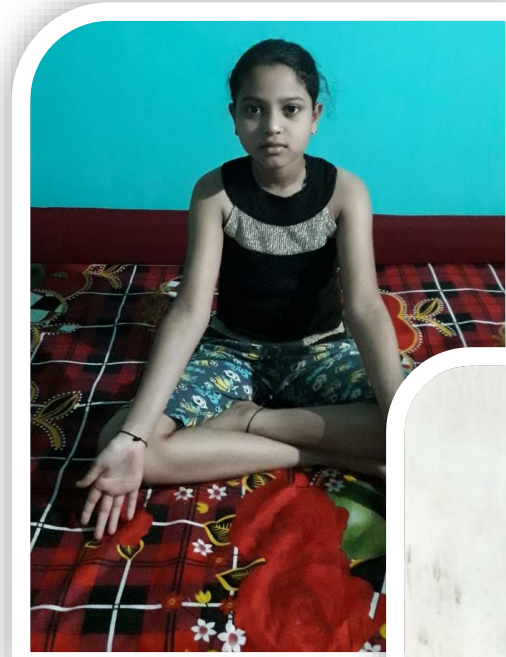






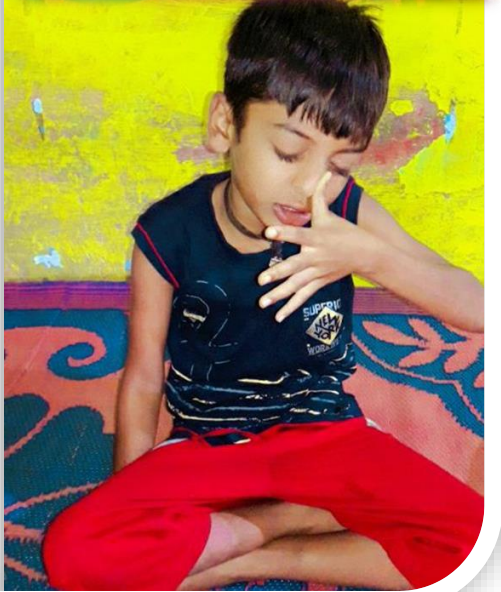






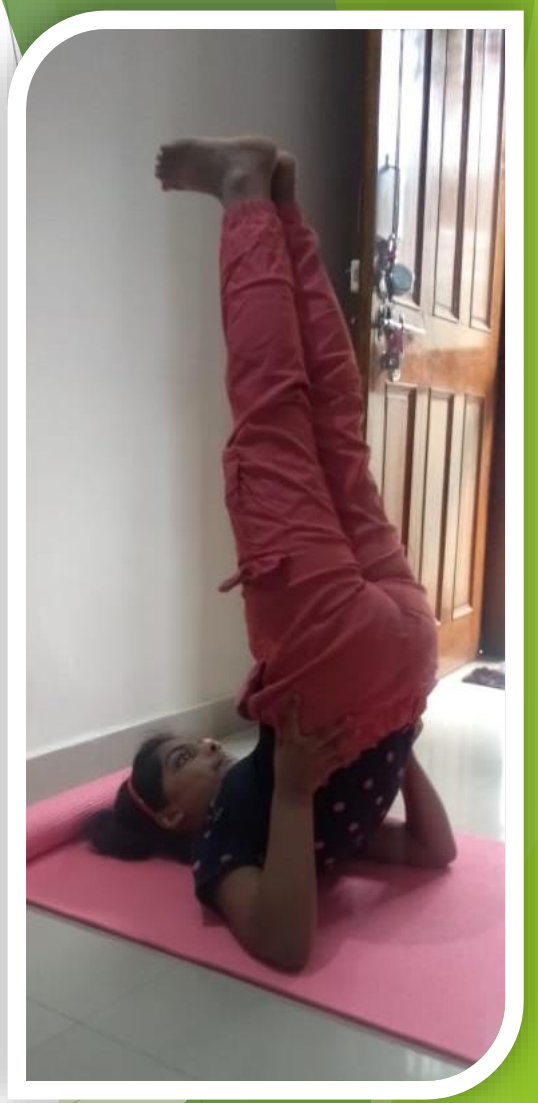
2021.06.16 09:46



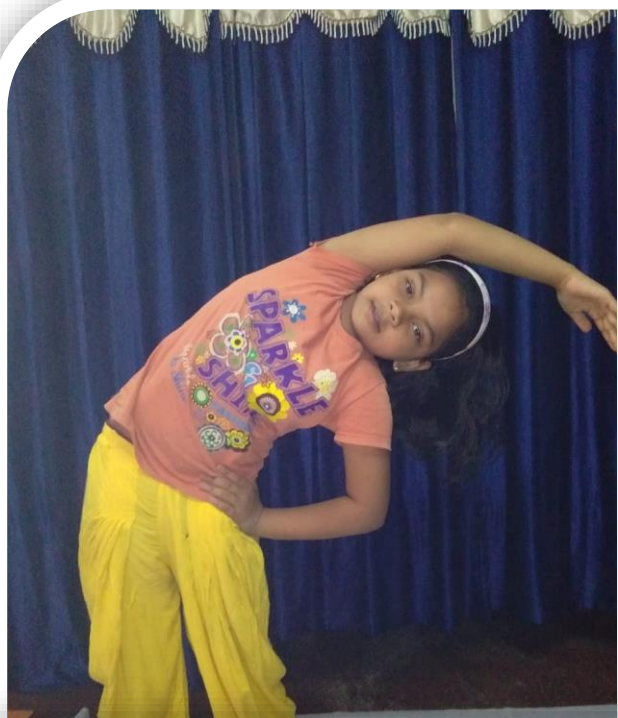












# Editorial Board

- ▶ Principal, KV TFRI, Jabalpur, Deepti Swaroop
- ▶ Chief Editor - Sanjay Kumar Shrivastava (TGT)P&HE
- ▶ □ Associate Editors-Priyanka Sharma(PRT)
- ▶ □ Computer & Design Expert -
- ▶ □ 1. Shri Vishesh Shukla
- ▶ □ 2. Mrs. Meenal Mehta