



પરિપત્ર:

વિષય: આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસની ઉજવણી કરવા તથા યોગ સંબંધીત વીડિયો ફિલ્મ બનાવવા બાબત.

સંદર્ભ: યુવા કાર્યક્રમ અને ખેલ મંત્રાલય, રા.સે.યો. ક્ષેત્રીય નિદેશાલયના પત્રકમાંક: પી.16/1/2025/રાસેયો/ગુજ/967-1080 મુજબ

ભક્તકવિ નરસિંહ મહેતા યુનિવર્સિટી સંલગ્ન જૂનાગઢ, ગીર સોમનાથ, પોરબંદર તેમજ દ્વારકા જીલ્લાની તમામ કોલેજોનાં આચાર્યશ્રીઓ તથા એન.એસ.એસ. પ્રોગ્રામ ઓફિસર્સને જણાવવાનું કે, તા. 21/06/2025 ના રોજ “આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ- 2025 નિમિત્તે આપની કોલેજમાં ઉજવણી કરવામાં આવે તે સુનિશ્ચિત કરશો. તેમજ યોગ દિવસ અંતર્ગત રા.સે.યો. ના સ્વયંસેવકો એ યોગ સંબંધિત વીડિયો બનાવવાનો રહેશે અને 21 જુન 2025 સુધીમાં વીડિયો nssahmedabad@gmail.com પર ઇમેઇલ કરવાનો રહેશે.

આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસનો અહેવાલ તથા જીઓ ટેગ ડ્રોટા અત્રેની યુનિવર્સિટીની સાઈટ <https://www.bknmu.edu.in> પર જઈ Students corner પર ક્લિક કરી NSS પર ક્લિક કરવું. જેમાં IMPORTANT LINKS માં [NSS ACTIVITY UPLOAD MODULE](#) પર ક્લિક કરી પ્રોગ્રામ ઓફિસર્સએ પોતાની કોલેજ સીલેક્ટ કરવી અને Secret Key એન્ટર કરવી. આમ અહેવાલ માટેનો મોડ્યુલ ખુલશે. જેમાં કામગીરીનો ડેટા અપલોડ કરવાનો રહેશે.

બીડાણ: (1) યુવા કાર્યક્રમ અને ખેલ મંત્રાલય, રા.સે.યો. ક્ષેત્રીય નિદેશાલયના પત્રકમાંક: પી.16/1/2025/રાસેયો/ગુજ/967-1080 મુજબ

પ્રો. કો-ઓર્ડિનેટરશ્રી
એન.એસ.એસ. વિભાગ
ભક્તકવિ નરસિંહ મહેતા યુનિવર્સિટી
જુનાગઢ

ક્રમાંક/બીકેએનએમયુ/એન.એસ.એસ./68/2025

ભક્તકવિ નરસિંહ મહેતા યુનિવર્સિટી, ગવર્મેન્ટ પોલીટેકનીક કેમ્પસ,

ભક્તકવિ નરસિંહ મહેતા યુનિવર્સિટી રોડ, ખડીયા, જુનાગઢ.

તા. 16/06/2025

પ્રતિ,

ભક્તકવિ નરસિંહ મહેતા યુનિવર્સિટી સંલગ્ન કોલેજો, એન.એસ.એસ. યુનિટ ધરાવતી તમામ કોલેજોના આચાર્યશ્રીઓ તથા એન.એસ.એસ. પ્રોગ્રામ ઓફિસર્સ તરફ.

નકલ રવાના જાણ અર્થે :

- માન. કુલપતિશ્રી / કુલસચિવશ્રીના અંગત સચિવશ્રી, ભક્તકવિ નરસિંહ મહેતા યુનિવર્સિટી, જુનાગઢ.
- ક્ષેત્રીય નિદેશક, યુવા કાર્યક્રમ અને ખેલ મંત્રાલય, રા.સે.યો. ક્ષેત્રીય નિદેશાલય, અમદાવાદ
- આઈ.ટી. સેલ, ભક્તકવિ નરસિંહ મહેતા યુનિવર્સિટી, જુનાગઢ. (પરિપત્ર વેબસાઈટ પર અપલોડ કરવા)

दूरभाष-079-26565988

ईमेल: nssahmedabad@gmail.com

मि.संख्या: पी.16/1/2025/रासेयो/गुज/967-1080

भारत सरकार

युवा कार्यक्रम और खेल मंत्रालय

रा.से.यो क्षेत्रीय निदेशालय

प्रथम तल, 7 गांधीकुंज सोसाइटी,

कोचरव आश्रम के पास, पालडी अहमदाबाद -380006

दिनांक 13 जून, 2025

प्रति

1. समस्त जिला शिक्षा अधिकारी, गुजरात
2. समस्त रा.से.यो कार्यक्रम समन्वयक, गुजरात

विषय: योग दिवस के उपलक्ष्य में वीडियो बनाने सम्बंधित

महोदय/ महोदया,

जैसे की आपको विधित है कि हर वर्ष 21 जून को योग दिवस संपूर्ण विश्व में मनाया जाता है। इस वर्ष भी विश्व योगा दिवस वैसे ही उत्साह और सकारात्मक उर्जा के साथ मनायें। युवा कार्यक्रम और खेल मंत्रालय भारत सरकार से प्राप्त योग स्क्रिप्ट अनुसार रा.से.यो स्वयंसेवकों को एक वीडियो बनाने हेतु निर्देशित किया गया है। वीडियो निर्माण के लिए दिशा-निर्देश:

1. स्वयंसेवकों को एन.एस.एस /माय भारत टी-शर्ट पहनी होनी चाहिए।
2. वीडियो को पोर्ट्रेट प्रारूप (Portrait) (16:9) में फिल्माया जाना चाहिए, जो इंस्टाग्राम (Instagram) रील्स के लिए उपयुक्त हो।

इस हेतु आपसे अनुरोध है कि योग स्क्रिप्ट को अपने क्षेत्राधिकार अंतर्गत समस्त रा.से.यो इकाइयों को प्रेषित कर इस पर वीडियो बनाने के लिए निर्देशित करें। स्वयंसेवकों की वीडियो इस कार्यालय को 19 जून 2025 तक और योग दिवस की सम्पूर्ण रिपोर्ट 21 जून को शाम 4 बजे तक nssahmedabad@gmail.com या व्हाट्सएप पर भेजने का कष्ट करें, ताकि संकलित जानकारी मंत्रालय नई दिल्ली को समय पर प्रेषित की जा सके।

भवदीय,



(डॉ कमल कुमार कर)

क्षेत्रीय निदेशक

संलग्न : उक्तवत

सूचना एवं आवश्यक कार्रवाई के लिए प्रतिलिपि:-

1. राज्य रा.से.यो अधिकारी, गुजरात

English Version:

Volunteer 1:

Namaskar!

Do you want to feel calm and focused?

Volunteer 2:

Then come, let's learn 5 simple and powerful Yoga Asanas with NSS MY Bharat Volunteers!

Both Volunteers Together:

Each asana is demonstrated by two youth – one performs, the other explains.

Background Music:

Energetic instrumental or soft Indian fusion

1. Tadasana (Palm Tree Pose)

Narrator:

Tadasana helps remove body fatigue and makes us more active and focused.

2. Vrikshasana (Tree Pose)

Narrator:

This asana boosts concentration and improves neuro-muscular coordination.

3. Bhujangasana (Cobra Pose)

Narrator:

This is Bhujangasana. It activates the digestive, reproductive, and urinary systems, enhancing the body's internal energy.

4. Ardha Halasana (Half Plough Pose)

Narrator:

Ardha Halasana improves digestion, relieves diabetes and throat issues, and is beneficial for those with high blood pressure – just practice it with care.

5. Naukasana / Navasana (Boat Pose)

Narrator:

Did you know? Naukasana strengthens the back and intestines while activating and balancing all the organs in the body.

Stay fit. Stay focused – the Yoga way!

#YogaForOneEarthOneHealth

Hindi Version

स्वयंसेवक 1:

नमस्कार!

क्या आप शांत और केंद्रित महसूस करना चाहते हैं?

स्वयंसेवक 2:

तो आइए एन.एस.एस माय भारत के स्वयंसेवकों के साथ 5 सरल और प्रभावशाली योगासन सीखते हैं।

दोने स्वयंसेवक साथ में:

हर आसन में 2 युवा हैं — एक प्रदर्शन करेगा और दूसरा जानकारी देगा

पृष्ठभूमि संगीत:

उत्साह पूर्ण वाद्य संगीत या सॉफ्ट इंडियन फ्यूजन

1. ताड़ासन

वक्ता:

ताड़ासन शरीर की सुस्ती को दूर करता है और हमें ज्यादा एक्टिव और एकाग्र बनाता है।

2. वृक्षासन

वक्ता:

यह एकाग्रता बढ़ाने और neuro-muscular coordination को बेहतर बनाने में मदद करता है।

3. भुजंगासन

वक्ता:

इसे कहते हैं भुजंगासन। भुजंगासन आपके पाचन, प्रजनन और मूत्र तंत्र को सक्रिय कर शरीर की आंतरिक ऊर्जा को बढ़ाता है।

4. अर्धहलासन

वक्ता:

अर्धहलासन पाचन ठीक करता है, डायबिटीज और गले की तकलीफ में राहत देता है हाई ब्लड प्रेशर — वालों के लिए भी फायदेमंद है, बस थोड़ी सावधानीपूर्वक अभ्यास जरूरी है।

5. नौकासन / नवासन

वक्ता:

क्या आप जानते हैं? नौकासन पीठ और आंतों को मजबूत करता है और पूरे शरीर के अंगों को सक्रिय व संतुलित बनाता है।

ॐ अंतिम पंक्ति (साथ में):

Stay fit. Stay focused – the Yoga way!

#YogaForOneEarthOneHealth