

ਦਫ਼ਤਰ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਰਾਜ ਸਿੱਖਿਆ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੀਸ਼ਦ, ਪੰਜਾਬ  
ਬਲਾਕ-ਈ, ਛੇਵੀਂ ਮੰਜਿਲ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਕੰਪ: ਫੇਜ਼-8, ਐਸ.ਏ.ਐਸ. ਨਗਰ  
ਫੋਨ ਨੰਬਰ: 0172-2212221

ਵੱਲ

ਸਮੂਹ ਸਕੂਲ ਮੁੱਖੀ

ਪੰਜਾਬ

ਮੀਮੇ ਨੰ: SCERT/SCI/2021-22/2021/82419

ਮਿਤੀ: 07-06-2021

**ਵਿਸ਼ਾ: - Organizing of Seventh International Day of Yoga (IDY), 2021 reg.**

- 1.0 ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ Ministry of Education, Department of School Education & Literacy, New Delhi ਵੱਲੋਂ "ਯੋਗਾ ਦਾ ਸੱਤਵਾਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਦਿਵਸ (IDY) 21-06-2021 ਨੂੰ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪੱਤਰ ਨਾਲ ਨੱਥੀ ਹੈ।
- 2.0 ਯੋਗ ਵੱਖ ਵੱਖ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਨਾ ਸਿਰਫ ਭਾਰਤੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਜਸ਼ਨ ਵਜੋਂ, ਬਲਕਿ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਲਈ ਵੀ ਯੋਗ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਇਸ ਸਾਲ Ministry of Education, New Delhi ਵੱਲੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਯੋਗਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ "Be with yoga, Be at home" 'ਦੇ ਨਾਅਰੇ ਰਾਹੀਂ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- 3.0 Yoga ਸਬੰਧੀ Digital/virtual activities ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ AYUSH ਵੱਲੋਂ ਹੈਂਡਬੁਕ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਾ ਲਿੰਕ: <https://yoga.ayush.gov.in/public/assets/front/pdf/CYPEnglishBooklet.pdf> ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਇਹਨਾਂ ਯੋਗਾ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਲਿਖੇ ਲਿੰਕ (ਨਾਲ ਨੱਥੀ) <https://yoga.ayush.gov.in/idy-2021> ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- 4.0 ਸਮੂਹ ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਕਤ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਕਰਨ ਹਿੱਤ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਜ. 7/6/21

ਜਗਤਾਰ ਸਿੰਘ, ਡਾਇਰੈਕਟਰ

ਰਾਜ ਸਿੱਖਿਆ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੀਸ਼ਦ, ਪੰਜਾਬ।

ਪਿੱਠ ਅੰਕਣ ਨੰ: ਉਕਤ

ਮਿਤੀ: 07-06-2021

ਉਪਰੋਕਤ ਦਾ ਉਤਾਰਾ ਸਮੂਹ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ (ਸੈ.ਸਿ.) ਨੂੰ ਸੂਚਨਾ ਹਿੱਤ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜ. 7/6/21

ਜਗਤਾਰ ਸਿੰਘ, ਡਾਇਰੈਕਟਰ

ਰਾਜ ਸਿੱਖਿਆ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੀਸ਼ਦ, ਪੰਜਾਬ।

1  
SSG  
03/06/2021  
DIR(SCENZ)  
De speak  
SR

**F. No. 13-1/2021-IS.4**  
**Ministry of Education**  
**Department of School Education & Literacy**  
**(IS-4 Section)**

Shastri Bhawan, New Delhi  
Dated: 03<sup>rd</sup> June, 2020.

To

The Additional Chief Secretary/Principal Secretary / Secretary (Education),  
All States and UTs.

**Subject:- Organizing of Seventh International Day of Yoga (IDY), 2021-  
reg.**

Sir/Madam,

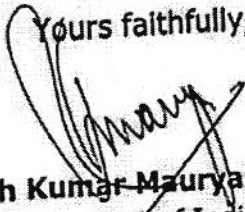
As you are aware that Seventh International Day of Yoga (IDY) is scheduled to be held on 21.06.2021. Yoga will help in boosting immunity which will help in protecting from various diseases. It will also help in mental physical and emotional wellbeing. Therefore, promote and motivate doing Yoga not only as a celebration of Indian culture but also as for their own health benefit. Due to the contagious nature of COVID, no mass gathering would be advisable this year. Hence, this year the Ministry is encouraging the people to practice Yoga at their homes, with participation from the entire family with the slogan "Be with Yoga, Be at Home".

2. In this regard, to create general awareness among people and community to get harmony & peace through Yoga, AYUSH has developed a Booklet viz. Common Yoga Protocol (CYP). The Booklet and its visual version has been placed in the public domain in Ministry of AYUSH's website. The link of the CYP is: <https://yoga.ayush.gov.in/public/assets/front/pdf/CYPEnglishBooklet.pdf>

3. In addition to above, as the pandemic situation continues to loom large, the approach to IDY in 2021 would be with yoga and be at home. Significant focus will be on awareness generation and mobilization through various technological means like digital media platforms. Physical congregation in a limited way under Covid SOP may be considered if the situation allows it in the certain area on the particular date. Therefore greater focus on digital/virtual activities may be given to make Yoga accessible to as many as people as possible. In this regard, AYUSH has developed a Handbook for organizing activities under IDY, 2021. The link of the Handbook is as: [https://yoga.ayush.gov.in/public/assets/IDY\\_ebook.pdf](https://yoga.ayush.gov.in/public/assets/IDY_ebook.pdf). Details of the major events and activities may also be accessible from <https://yoga.ayush.gov.in/idy-2021>.

4. In this regard, you are requested to utilize various social media and other channels to encourage all students, public and organization under your purview for raising awareness and encourage the participation of students, teachers in schools under your judiciary in the IDY, 2021.

Yours faithfully,

  
(Rajesh Kumar Maurya)

Under Secretary to Government of India

Ph- 011-23384501

Email ID- rajmaurya.edu@nic.in

**Copy for similar action:**

1. Commissioner, KVS
2. Commissioner, NVS
3. Director, NCERT
4. Chairperson, CBSE
5. Chairperson, NCTE
6. Director, NBB
7. Director, CTSA