



॥ सर्वस्वतो नः सुभगा भवस्करन् ॥

मुक्त चिन्तन

News Letter



30प्र० राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा निर्गत अधिनियम संख्या 10, 1999 द्वारा स्थापित

मुक्त चिन्तन

21 जून, 2026



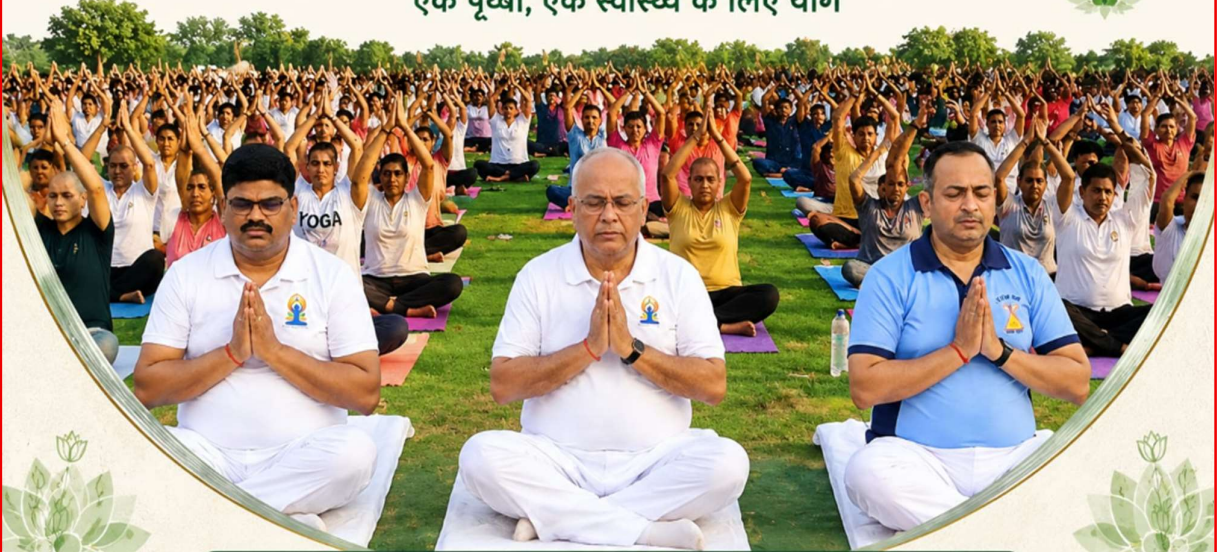
INTERNATIONAL
YOGA DAY
21 JUNE 2026

योग: कर्मसु कौशलम्

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस-2026

एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग

योग अपनाएं
स्वस्थ जीवन पाएं



उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज एवं रैपिड एक्शन फोर्स, 101 द्रुत कार्य बल के संयुक्त तत्वाधान में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन आरएफ केँपस, प्रयागराज में बड़े उत्साह और अनुशासन के साथ मनाया गया। कार्यक्रम की शुरुआत योग संकल्प के साथ हुई। योग प्रोटोकॉल के अनुसार मुक्त विश्वविद्यालय के योग शिक्षकों अमित सिंह एवं अनुराग शुक्ला ने एक घंटे तक आसन, प्राणायाम, अनुलोम-विलोम, कपालभाति, भ्रामरी और ध्यान का सत्र संचालित किया।

मुक्त विश्वविद्यालय और रैपिड एक्शन फोर्स के संयुक्त आयोजन से समाज में सामुदायिक सहभागिता का संदेश प्रसारित किया गया। स्वस्थ भारत के निर्माण में शिक्षण संस्थान और सुरक्षा बल दोनों की भूमिका महत्वपूर्ण है। स्वास्थ्य जागरूकता के लिए योग के माध्यम से जीवनशैली जनित रोगों, तनाव और अनिद्रा से बचाव पर जोर दिया गया। केँपस में अनुशासित माहौल में सैकड़ों प्रतिभागियों ने एक साथ योग कर 'एक भारत, स्वस्थ भारत' का संदेश दिया।

कार्यक्रम का समापन हास्य योग और सभी के स्वस्थ, सुखी जीवन की कामना के साथ हुआ। विश्वविद्यालय प्रशासन की तरफ से कुलसचिव कर्नल विनय कुमार ने आर ए एफ 101 बटालियन को सहयोग के लिए धन्यवाद ज्ञापित किया और भविष्य में भी ऐसे संयुक्त कार्यक्रम आयोजित करने की प्रतिबद्धता जताई। कार्यक्रम में विश्वविद्यालय के कुलसचिव, विभिन्न विद्याशाखों के निदेशक, शिक्षक, कर्मचारी, आर ए एफ के वरिष्ठ अधिकारियों और बड़ी संख्या में जवानों ने पूरे मनोयोग से योगाभ्यास किया। इस अवसर पर आर ए एफ के कर्माडेंट मनीष कुमार भारती ने योग प्रशिक्षक अमित सिंह एवं अनुराग शुक्ला को प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन





Korsand, Uttar Pradesh, India
101, Korsand, Uttar Pradesh 211021, India
Lat 25.537426° Long 81.854539°
Sunday, 21/06/2026 06:06 AM GMT +05:30



Korsand, Uttar Pradesh, India
101, Korsand, Uttar Pradesh 211021, India
Lat 25.537372° Long 81.854558°
Sunday, 21/06/2026 06:05 AM GMT +05:30



Korsand, Uttar Pradesh, India
101, Korsand, Uttar Pradesh 211021, India
Lat 25.537366° Long 81.854576°
Sunday, 21/06/2026 06:05 AM GMT +05:30



GPS Map Camera

Korsand, Uttar Pradesh, India 

101, Korsand, Uttar Pradesh 211021, India


Lat 25.537369° Long 81.854599°

Sunday, 21/06/2026 06:07 AM GMT +05:30

Google



GPS Map Camera

Korsand, Uttar Pradesh, India 

101, Korsand, Uttar Pradesh 211021, India

Lat 25.537373° Long 81.854587°

Sunday, 21/06/2026 06:07 AM GMT +05:30

Google





माननीय प्रधानमंत्री
श्री नरेन्द्र मोदी जी



उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन
मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज



माननीय राज्यपाल एवं कुलपति
श्रीमती आनंदीबेन पटेल जी

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

21 जून, 2026

करें योग, रहें निरोग

“योग केवल शरीर को स्वस्थ रखने का माध्यम नहीं, बल्कि यह आत्मा, मन और चेतना को संतुलित कर जीवन को पूर्णता प्रदान करने वाली भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर है।”

21 जून को सम्पूर्ण विश्व अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाता है। यह भारत के लिए गौरव का दिवस है कि हमारे देश के वरिष्ठ प्रधानमंत्री माननीय श्री नरेन्द्र मोदी जी के नेतृत्व एवं अथक प्रयासों से संतुलित राष्ट्र महत्वाकांक्षी ने वर्ष 2014 में 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनायता प्रदान की। आज योग विश्व मानवता को स्वस्थ, संतुलित और साहित्यपूर्ण जीवन का मार्ग दिख रहा है।

माननीय प्रधानमंत्री जी ने कहा है—
“योग केवल व्यायाम नहीं है; यह स्वयं, विश्व और प्रकृति के साथ एकता की अनुभूति है। योग हमें तनाव से मुक्ति, संतुलन और सकारात्मक ऊर्जा प्रदान करता है।”

योग हमें सिखाता है कि वार्षिक समृद्धि केवल भौतिक उपलब्धियों में नहीं, बल्कि स्वस्थ शरीर, निराल मन और संतुलित जीवन में निहित है। सर्वमान समग्र में जब तनाव, असंतुलित जीवनशैली और मानसिक चुनौतियाँ बढ़ रही हैं, तब योग मानवता के लिए आशा का प्रकाश बनकर सामने आता है।

माननीय राज्यपाल एवं कुलपति श्रीमती आनंदीबेन पटेल जी स्वयं स्वस्थ जीवनशैली, अनुशासन, मजिदगी सार्वजनिकता तथा भारतीय जीवन-मूल्यों के संरक्षण पर बल देती रही हैं। उनकी प्रेरणा हमें यह संदेश देती है कि स्वस्थ नागरिक ही सशक्त समाज और विकसित राष्ट्र का निर्माण कर सकते हैं। योग इसी स्वस्थ और सकारात्मक समाज की आधारशिला है।

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज परिवार की ओर से भी समस्त निकर्षित, शिक्षकों, अध्यापकों, कर्मचारियों एवं पेशेवरों को आह्वान करता है कि योग को केवल एक दिवस का आयोजन न मानकर उसे अपने दैनिक जीवन का अविभाज्य अंग बनाएं। प्रतिदिन कुछ समय योग, प्रयागराज और ध्यान के लिए निकालें तथा अपने परिवार और समाज को भी इसके लिए प्रेरित करें।

आह्वान, इस अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर हम सभी यह संकल्प लें—
“स्वस्थ मन, शांत मन और सजग चेतना के माध्यम से हम स्वयं को सशक्त बनाएँगे तथा विकसित भारत के निर्माण में सक्रिय सहभागिता निभाएँगे।”

योग से ही निरोग जीवन, निरोग जीवन से ही समृद्ध समाज और समृद्ध समाज से ही विकसित राष्ट्र का निर्माण संभव है।
आह्वान, योग अपनाएँ— स्वस्थ, संतुलन और सकारण के उच्चतम भौतिक का मार्ग प्रशस्त करें।

“एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य, एक मानवता—योग ही इसका सेतु है।”
“सर्वे भद्रान्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरोगयाः।”

कार्यक्रम में विश्वविद्यालय के कुलसचिव, विभिन्न विद्याशाखों के निदेशक, शिक्षक, कर्मचारी, आर ए एफ के वरिष्ठ अधिकारियों और बड़ी संख्या में जवानों उपस्थित को योगाभ्यास कराते हुए योग प्रशिक्षक अमित सिंह एवं अनुराग शुक्ला



कार्यक्रम में विश्वविद्यालय के कुलसचिव, विभिन्न विद्याशाखों के निदेशक, शिक्षक, कर्मचारी, आर ए एफ के वरिष्ठ अधिकारियों और बड़ी संख्या में जवानों उपस्थित को योगाभ्यास कराते हुए योग प्रशिक्षक अमित सिंह एवं अनुराग शुक्ला





कार्यक्रम में विश्वविद्यालय के कुलसचिव, विभिन्न विद्याशाखों के निदेशक, शिक्षक, कर्मचारी, आर ए एफ के वरिष्ठ अधिकारियों और बड़ी संख्या में जवानों उपस्थित को योगाभ्यास कराते हुए योग प्रशिक्षक अमित सिंह एवं अनुराग शुक्ला



उ. प्र. राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

द्वारा आयोजित

12वाँ अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2026

स्वस्थ आयु के लिए योग

दिनांक – 21 जून 2026, समय – प्रातः 06 बजे

स्थान – आर. ए. एफ. 101 गेट न. 2 शान्तिपुरम, प्रयागराज



कार्यक्रम में विश्वविद्यालय के कुलसचिव, विभिन्न विद्याशाखों के निदेशक, शिक्षक, कर्मचारी, आर ए एफ के वरिष्ठ अधिकारियों और बड़ी संख्या में जवानों उपस्थित को योगाभ्यास कराते हुए योग प्रशिक्षक अमित सिंह एवं अनुराग शुक्ला





योग: कर्मसु कौशलम्

प्रेरणास्रोत: माननीय प्रधानमंत्री
श्री नरेंद्र मोदी जी

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस-2026

एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग



योग अपनाएं
स्वस्थ जीवन पाएं

योग से
स्वस्थ भारत
समृद्ध भारत

उत्तर प्रदेश राजर्षि तण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज में योगाभ्यास



कार्यक्रम में विश्वविद्यालय के कुलसचिव, विभिन्न विद्याशाखों के निदेशक, शिक्षक, कर्मचारी, आर ए एफ के वरिष्ठ अधिकारियों और बड़ी संख्या में जवानों उपस्थित को योगाभ्यास कराते हुए योग प्रशिक्षक अमित सिंह एवं अनुराग शुक्ला



योग प्रशिक्षक अमित सिंह एवं अनुराग शुक्ला को प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित करते हुए आर ए एफ के कमांडेंट मनीष कुमार भारती एवं माननीय कुलपति प्रो० सत्यकाम तथा कुलसचिव कर्नल विनय कुमार

योग को दैनिक दिनचर्या का हिस्सा बनाएं – मनीष भारती



रैपिड एक्शन फोर्स, 101 द्रुत कार्य बल के कमांडेंट मनीष कुमार भारती ने कहा कि आर ए एफ जैसे बलों के लिए शारीरिक फिटनेस के साथ मानसिक संतुलन भी आवश्यक है। योग हमें उच्च दबाव की परिस्थितियों में भी शांत और केंद्रित रहने की शक्ति देता है। इसे दैनिक दिनचर्या का हिस्सा बनाना चाहिए। दोनों अधिकारियों ने सभी प्रतिभागियों से आह्वान किया कि वे योग को केवल एक दिन का कार्यक्रम न मानें, बल्कि इसे प्रतिदिन के जीवन में अपनाएँ।



योग जीवन जीने की एक समग्र पद्धति— प्रोफेसर सत्यकाम



इस अवसर पर आयोजित समारोह में मुक्त विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. सत्यकाम ने कहा कि योग केवल व्यायाम नहीं, बल्कि जीवन जीने की एक समग्र पद्धति है। यह शरीर को स्वस्थ, मन को शांत और बुद्धि को स्पष्ट करता है। मुक्त विश्वविद्यालय के अधिकारियों, शिक्षकों, कर्मचारियों एवं छात्रों के लिए योग तनाव प्रबंधन और एकाग्रता बढ़ाने का सबसे प्रभावी साधन है।



धन्यवाद ज्ञापित करते हुए आर ए एफ परिवार के सदस्य

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज के समस्त क्षेत्रीय केन्द्रों पर योग दिवस कार्यक्रम का आयोजन किया गया।



क्षेत्रीय केंद्र आगरा के तहत आने वाले मथुरा के अमरनाथ गर्ल्स डिग्री कॉलेज में एवं क्षेत्रीय केंद्र मेरठ के तहत आने वाले ईस्माइल पी जी कॉलेज में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस सामूहिक रूप से मनाया गया।



क्षेत्रीय केंद्र अयोध्या पर अंतरराष्ट्रीय योग दिवस सामूहिक रूप से मनाया गया।



क्षेत्रीय केंद्र कानपुर पर अंतरराष्ट्रीय योग दिवस सामूहिक रूप से मनाया गया।





क्षेत्रीय केंद्र लखनऊ पर अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस सामूहिक रूप से मनाया गया।



क्षेत्रीय केंद्र वाराणसी पर अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस सामूहिक रूप से मनाया गया।



क्षेत्रीय केंद्र झॉंसी एवं अध्ययन केंद्र राजकीय वीर भूमि कॉलेज महोबा पर अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस सामूहिक रूप से मनाया गया।



Company: MM College Modinagar
Project: International Yog Divas 21 June 2026
Date & time: 21.06.2026 07:20
WGS84: 28.83609, 77.57767 (±4m)
Altitude: 192m
Address: Modinagar, Bisokhar 201204



क्षेत्रीय केंद्र नोएडा/गाजियाबाद के तहत आने वाले अध्ययन केन्द्र एस-053 एवं एस-1765 में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस सामूहिक रूप से मनाया गया



Gorakhpur, Uttar Pradesh, India
57/549a Canal Road, Near Reliance Digital, Mohaddipur, Gorakhpur, Uttar Pradesh 273008, India
Lat 26.749988° Long 83.404535°
Sunday, 21/06/2026 07:24 AM GMT +05:30



क्षेत्रीय केंद्र गोरखपुर पर अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस सामूहिक रूप से मनाया गया।



क्षेत्रीय केंद्र झांसी

उत्तर प्रदेश
राजर्षि टंडन मुक्त विश्वविद्यालय
क्षेत्रीय केंद्र, बरेली
International Day of Yoga
Yoga for One Earth, One Health

दीक्षात समारोह के पूर्व दीक्षात्मक कार्यक्रम के अंतर्गत
अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस
दिनांक : 21 जून 2026

आज अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर क्षेत्रीय केंद्र, बरेली पर योग कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में क्षेत्रीय सभ्यताक डॉ संदीप बनू के साथ क्षेत्रीय केंद्र के सफल स्टाफ एवं छात्रों ने उत्साहपूर्वक योग किया एवं इसकी महत्ता पर प्रकाश डाला।

योग की महत्ता
योग से शरीर स्वस्थ, मन शांत और जीवन सुखीतर रहता है।
यह तनाव, चिंता और रोगों को दूर करने में सहायक है।
योग हमें अनुशासन, एकता और सकारात्मक ऊर्जा प्रदान करता है।
नियमित योग से हम स्वस्थ समाज और समृद्ध राष्ट्र के निर्माण में सहायक होते हैं।

हमारा संकल्प
योग को अपने जीवन का अभिन्न हिस्सा बनाएं और स्वस्थ, सशक्त एवं सुशासन भारत के निर्माण में सहभागी बनें।

आइए, योग को अपनाएं – स्वस्थ रहें, खूब रहें, समृद्ध राष्ट्र बनाएं।

योग अपनाएं, जीवन संवार्नें!
क्षेत्रीय सभ्यताक, सफल स्टाफ एवं छात्रागण क्षेत्रीय केंद्र, बरेली



क्षेत्रीय केंद्र बलिया