

"ഭരണഭാഷ- മാതൃഭാഷ"



കേരള സർക്കാർ



നം.എ1/62/2020-ആയുഷ്  
ആയുഷ് (എ) വകുപ്പ്  
തിരുവനന്തപുരം,  
തീയതി: 12/06/2020

സർക്കുലർ

വിഷയം:- 6-ാം അന്താരാഷ്ട്ര യോഗാദിനാചരണം-2020 ജൂൺ 21-ാം തീയതി സംസ്ഥാനത്ത് ആചരിക്കുന്നത്-നിർദ്ദേശങ്ങൾ- സംബന്ധിച്ച്.

സൂചന:- കേന്ദ്ര ആയുഷ് മന്ത്രാലയ സെക്രട്ടറിയുടെ 03.06.2020-ലെ D.O.M 16011/42/2019-YN നം.അർദ്ധ ഔദ്യോഗിക കത്ത്

\*\*\*\*\*

കേന്ദ്ര ആയുഷ് മന്ത്രാലയത്തിന്റെ നിർദ്ദേശ പ്രകാരം 6-ാം അന്താരാഷ്ട്ര യോഗാദിനം മുൻ വർഷങ്ങളിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായ രീതിയിൽ സംസ്ഥാനത്ത് ആചരിക്കാൻ തീരുമാനിച്ചിട്ടുണ്ട്. കോവിഡ്-19 നുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രതിസന്ധി ഘട്ടത്തിലൂടെ രാജ്യം കടന്നുപോയിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഈ സാഹചര്യത്തിൽ, സാമൂഹിക അകലം പാലിച്ചുകൊണ്ടും കോവിഡ്-19 മായി ബന്ധപ്പെട്ട സർക്കാർ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിച്ചുകൊണ്ടുമാണ് ഈ വർഷം യോഗാദിനം ആചരിക്കുന്നത്. കേന്ദ്ര ആയുഷ് മന്ത്രാലയം പുറപ്പെടുവിച്ചിട്ടുള്ള കോമൺ യോഗാ പ്രോട്ടോക്കോൾ (Common Yoga Protocol) അനുസരിച്ച്, രാവിലെ 7 മണി മുതൽ 45 മിനിറ്റ് നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന യോഗാഭ്യാസമായിരിക്കും യോഗാദിനാചരണത്തിന്റെ ഭാഗമായുള്ള പ്രധാന പരിപാടി. Yoga@home, Yoga with family എന്നിവയാണ് യോഗാദിനാചരണത്തിന്റെ ഈ വർഷത്തെ ലക്ഷ്യം. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ എല്ലാ ജനങ്ങളും അവരവരുടെ വീടുകളിൽത്തന്നെ കുടുംബത്തോടൊപ്പം യോഗാഭ്യാസം നടത്തുന്നത് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിന് തീരുമാനിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് കേന്ദ്ര ആയുഷ് മന്ത്രാലയം സമൂഹിക മാധ്യമങ്ങളിലൂടെയും, യൂട്യൂബ്, ഫേസ് ബുക്ക്, ട്വിറ്റർ, ഇൻസ്റ്റഗ്രാം തുടങ്ങിയ മാധ്യമങ്ങളിലൂടെയും ജനങ്ങളുടെ തത്സമയ പങ്കാളിത്തം ഉറപ്പാക്കുന്നതിനായി നടപടി സ്വീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് കേന്ദ്ര ആയുഷ് മന്ത്രാലയം പുറപ്പെടുവിച്ചിട്ടുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ അനുബന്ധമായി ചേർത്തിട്ടുണ്ട്.

അന്താരാഷ്ട്ര യോഗാദിനാചരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി 2020 ജൂൺ 21 നുള്ള യോഗാദിനാചരണത്തിൽ വിവിധ സർക്കാർ വകുപ്പുകൾ, അനുബന്ധ സ്ഥാപനങ്ങൾ, പൊതുമേഖലാ സ്ഥാപനങ്ങൾ, സ്വയംഭരണ സ്ഥാപനങ്ങൾ, വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങൾ തുടങ്ങിയ എല്ലാ മേഖലകളിലേയും ഉദ്യോഗസ്ഥർ അവരവരുടെ കുടുംബത്തോടൊപ്പം വീടുകളിൽത്തന്നെ യോഗാഭ്യാസം നടത്തേണ്ടതാണ്. കൂടാതെ എല്ലാ വകുപ്പു മേധാവികളും വിവിധ ദൃശ്യ-ശ്രവ്യ മാധ്യമങ്ങളിലൂടെ ഇതു സംബന്ധിച്ച് പ്രചാരണം

നൽകുന്നതിനുള്ള അടിയന്തിര നടപടി സ്വീകരിക്കേണ്ടതാണ്.

കോമൺ യോഗാ പ്രോട്ടോക്കോൾ അനുസരിച്ച് കേന്ദ്ര ആയുഷ് മന്ത്രാലയം പുറപ്പെടുവിച്ച വിവിധ യോഗാസനങ്ങൾ വിശദമാക്കുന്ന ബുക്ക് ലെറ്റ്, വീഡിയോകൾ എന്നിവ [yoga.ayush.gov.in](http://yoga.ayush.gov.in) എന്ന വെബ് സൈറ്റിൽ ലഭ്യമാണ്.

ഉത്തരവിൻ പ്രകാരം  
സെക്ഷൻ ഓഫീസർ.

DR.SHARMILA MARY JOSEPH IAS  
SECRETARY

പകർപ്പ്

- എല്ലാ അഡീഷണൽ ചീഫ് സെക്രട്ടറി/ പ്രിൻസിപ്പൽ സെക്രട്ടറി/ സെക്രട്ടറി/ സ്പെഷ്യൽ സെക്രട്ടറിമാർക്കും
- എല്ലാ ജില്ലാ കളക്ടർമാർക്കും
- എല്ലാ വകുപ്പ് മേധാവികൾക്കും
- ഗവർണ്ണറുടെ സെക്രട്ടറിക്ക്
- സെക്രട്ടറി, കേരള നിയമസഭ
- സെക്രട്ടറി, കേരള പബ്ലിക് സർവ്വീസ് കമ്മീഷൻ
- അഡ്വക്കേറ്റ് ജനറൽ, അഡ്വക്കേറ്റ് ജനറൽ ഓഫീസ്
- രജിസ്ട്രാർ ജനറൽ, കേരള ഹൈക്കോടതി
- രജിസ്ട്രാർ, കേരള അഡ്മിനിസ്ട്രേറ്റീവ് ട്രിബ്യൂണൽ
- രജിസ്ട്രാർ, കേരള ലോകായുക്ത
- മെമ്പർ സെക്രട്ടറി, സംസ്ഥാന ആസൂത്രണ ബോർഡ്
- സെക്രട്ടറി, വിവരാവകാശ കമ്മീഷൻ
- കേരള സംസ്ഥാന വൈദ്യുതി ബോർഡ്
- സംസ്ഥാനത്തെ എല്ലാ യൂണിവേഴ്സിറ്റികളിലേയും രജിസ്ട്രാർമാർ
- പൊതുമേഖല/സ്വയംഭരണ വകുപ്പ് തലവൻമാർ
- വെബ് & ന്യൂ മീഡിയ(പ്രസിദ്ധീകരണത്തിനായി)



## I want to be a part of IDY -2020. What should I do?

Congratulations for deciding to be a part of IDY- 2020.

Yoga is an invaluable ancient practice of India with multiple physical and mental health benefits. The Covid 19 crisis and the consequent restrictions on movement of people and slowing down of economic activity have led the entire world into difficult times. In this scenario, the rewards of Yoga are very relevant. Of particular importance are (i) its proven positive impact on general health and immunity enhancement, and (ii) its globally accepted role as a stress reliever.

While mass performance of Common Yoga Protocol (CYP) will remain at the heart of the observation of IDY this year also (as in previous years), this will be done in a non-congregative way, in the respective homes of participants. You and your family can join thousands of others by doing the 45- minute long CYP drill at 7.00 AM on 21<sup>st</sup> June 2020 at home. The CYP is a Yoga Protocol developed by accomplished Yoga experts, to facilitate harmony in the observation of IDY. Over the last few years, it has become one of the most popular Yoga programmes in the world. It is designed to be easily adoptable by the majority of the people irrespective of age and gender differences, with a training sessions. (Individuals facing health issues are advised to consult a physician before taking up Yoga practice).

To make the observation of IDY at home feasible, the Ministry of AYUSH and other stake-holders have been running multiple training programmes on Yoga and CYP. These programmes are being intensified, and daily online sessions on Common Yoga Protocol will be streamed on the Ministry's Social Media Platforms as well as partnering TV Channels. You may watch the Ministry's social media handles for details. Announcement on specific activities for 21<sup>st</sup> June 2020 will also be made on these channels. Various reputed Yoga institutions will also be imparting online training lessons in CYP in the coming days. Please use these resources and prepare yourself and your family in advance for IDY-2020.

If you are already trained in CYP, please start teaching the same to your family members.

June 21<sup>st</sup> is just a few days away. Prepare yourself, and be there to do Yoga with the world.

See you at 7.00 AM on 21<sup>st</sup> June 2020.