



Government of West Bengal
NATIONAL SERVICE SCHEME (NSS)
GOVERNMENT GENERAL DEGREE COLLEGE, MANGALKOTE
PANCHANANTALA, KHUDRUN DIGHI, MANGALKOTE
P.O. - MAJHIGRAM; BLOCK - MANGALKOTE; SUB DIVISION - KATWA
DISTRICT - PURBA BARDHAMAN; WEST BENGAL; PIN CODE - 713132; INDIA
Email: ggdc Mangalkote@gmail.com; Website: https://mangalkotegovtcollege.org

NOTICE

No. MGC/NSS/05/26

Date: 17 June 2026

Observance of International Day of Yoga (IDY) 2026

In pursuance of the directives issued by the **Regional Directorate of NSS, Ministry of Youth Affairs & Sports, Government of India** vide Letter No. F.NO-P-46/NSS/RD/KOL/2026-2027/1281-1351 dated 09.06.2026, the **Office of the Chief Secretary, Government of West Bengal** vide Order No. 189/2026 dated 14.06.2026, and the **Office of the Principal, Government General Degree College, Mangalkote** vide Circular No. 42/26 dated 16.06.2026, the NSS Unit of Government General Degree College, Mangalkote shall observe the **International Day of Yoga (IDY) 2026** on **21 June 2026 (Sunday)** from **6:30 AM to 7:45 AM** at the college campus.

The theme of the **International Day of Yoga 2026** is **“Yoga for Healthy Ageing”**, which emphasizes the importance of yoga in promoting physical health, mental well-being, emotional resilience, and healthy ageing across all sections of society.

All students of the college and NSS volunteers are hereby requested to remain present and actively participate in the programme. Participation of NSS volunteers is mandatory. Attendance will be recorded during the programme.

All participants are requested to report to the college campus by **6:15 AM** so that the programme may commence sharply at **6:30 AM**.

Guidelines are attached.

(Dr. Pradipta Kumar Basu)

Officer-In-Charge

Government General Degree College, Mangalkote



(Dr. Sagar Adhurya)

Program Officer, National Service Scheme

Government General Degree College, Mangalkote



“Not me but you”

GUIDELINES FOR PARTICIPANTS

International Day of Yoga (IDY) 2026

Theme: *Yoga for Healthy Ageing*

Government General Degree College, Mangalkote

All participants are requested to follow the guidelines mentioned below to ensure the smooth conduct of the International Day of Yoga (IDY) 2026 programme.

General Instructions

1. All participants must report to the college campus by **6:15 AM**.
2. The Yoga Session will commence sharply at **6:30 AM** and continue until **7:45 AM**.
3. Participants are advised to wear comfortable clothing suitable for yoga practice.
4. Participants should preferably bring their own **yoga mat, bedsheet, or floor mat**.
5. A light stomach is recommended. Participants should avoid heavy meals at least 2–3 hours before the session.
6. Drinking water should be carried individually.
7. Students are requested to follow the instructions of the Yoga Instructor and NSS volunteers throughout the programme.
8. Participation of NSS volunteers is mandatory.

Programme Schedule (Common Yoga Protocol – 45 Minutes)

1. Opening Prayer (1 Minute)









The session will begin with the traditional prayer:


**“Om Sangacchadhvam Samvadadhvam, Sam Vo Manamsi Janatam;
Deva Bhagam Yatha Purve, Sanjanana Upasate.”**

Meaning:





"May we move together, speak together, and let our minds be united. May we work in harmony and share our knowledge and efforts for the common good, just as noble people did in ancient times."









2. Loosening Practices (6 Minutes)





Sl. No.	Exercise	Benefit	Body Posture
1	Alert Posture	Helps maintain proper and prepares the body for yoga practice.	
2	Forward and Backward Bending	Improves spinal flexibility and activates the back muscles.	
3	Right and Left Side Bending	Enhances flexibility of the waist and lateral body muscles.	
4	Right and Left Twisting	Keeps the spine mobile and reduces stiffness in the waist.	
5	Neck Rotation	Relieves tension in the neck and improves flexibility.	
6	Shoulder Stretch	Improves flexibility of the shoulders and arms and enhances blood circulation.	
7	Shoulder Rotation	Keeps the shoulder joints mobile and helps reduce shoulder discomfort.	
8	Trunk Movement	Activates the muscles of the torso and improves body balance.	

Sl. No.	Exercise	Benefit	Body Posture
9	Knee Movement	Maintains knee joint mobility and strengthens the leg muscles.	




3. Yogasanas (25 Minutes)



Sl. No.	Yogasana	Benefit	Body Posture
1	Tadasana (Palm Tree Pose)	Improves body balance and helps maintain proper spinal alignment.	
2	Pada-Hastasana (Hand-to-Foot Pose)	Increases flexibility and improves digestion.	
3	Ardha Chakrasana (Half Wheel Pose)	Enhances flexibility of the spine and waist.	
4	Trikonasana (Triangle Pose)	Strengthens the muscles of the waist, legs, and shoulders.	
5	Bhadrasana (Gracious Pose)	Improves flexibility of the pelvic region and promotes mental calmness.	

Sl. No.	Yogasana	Benefit	Body Posture
6	Vajrasana (Thunderbolt Pose)	Aids digestion and is beneficial after meals.	
7	Ardha Ustrasana (Half Camel Pose)	Expands the chest and improves respiratory capacity.	
8	Ustrasana (Camel Pose)	Increases spinal flexibility and strengthens the chest muscles.	
9	Shashakasana (Rabbit Pose)	Reduces mental stress and relaxes the nervous system.	
10	Uttana Mandukasana (Stretched Frog Pose)	Expands the chest and improves lung function.	
11	Vakrasana (Twisted Pose)	Keeps the spine flexible and improves digestive function.	
12	Makarasana (Crocodile Pose)	Provides deep relaxation and helps relieve back pain.	 MAKARASANA
13	Bhujangasana (Cobra Pose)	Strengthens the back muscles and expands the chest.	
14	Shalabhasana (Locust Pose)	Strengthens the lower back, hips, and leg muscles.	
15	Setubandhasana (Bridge Pose)	Improves spinal flexibility and promotes better blood circulation.	

Sl. No.	Yogasana	Benefit	Body Posture
16	Uttana Padasana (Raised Leg Pose)	Strengthens the abdominal and leg muscles.	
17	Ardha Halasana (Half Plough Pose)	Activates abdominal organs and improves lower back flexibility.	
18	Pavanamuktasana (Wind-Relieving Pose)	Helps relieve gas and digestive discomfort.	
19	Shavasana (Corpse Pose)	Provides complete physical and mental relaxation.	

4. Kriya, Pranayama, Meditation and Resolve (12 Minutes)

Sl. No.	Practice	Benefit	Body Posture
1	Kapalabhati	Cleanses the respiratory system and improves lung efficiency.	
2	Nadi Shodhana Pranayama	Enhances concentration and promotes mental balance.	
3	Sheetali Pranayama	Cools the body and calms the mind.	

Sl. No.	Practice	Benefit	Body Posture
4	Bhramari Pranayama	Helps reduce anxiety, stress, and mental tension.	
5	Meditation (Dhyana)	Improves concentration, self-awareness, and emotional well-being.	

5. Shanti Mantra (1 Minute)

The session will conclude with the recitation of the Shanti Mantra:

**“Sarve Bhavantu Sukhinah,
Sarve Santu Niramayah;
Sarve Bhadrani Pashyantu,
Ma Kashchid Duhkha Bhagbhavet.
Om Shantih Shantih Shantih.”**

Meaning:

"May all be happy; may all be free from illness; may all see what is auspicious; may no one suffer. Om Peace, Peace, Peace."

Important Note

Participants are encouraged to practise yoga within their individual physical limits. The objective of the programme is to promote a healthy lifestyle and the spirit of **“Yoga for Healthy Ageing.”**

NSS Unit-I

Government General Degree College, Mangalkote

অংশগ্রহণকাৰীদেৰ জন্য় নিৰ্দেশিকা

আন্তৰ্জাতিক যোগ দিবস (IDY) ২০২৬

মূল প্ৰতিপাদ্য: “সুস্থ বাৰ্ধক্যেৰ জন্য় যোগাভ্যাস ”

গভৰ্ণমেণ্ট জেনাৰেল ডিগ্ৰি কলেজ, মঙ্গলকোট

আন্তৰ্জাতিক যোগ দিবস (IDY) ২০২৬ উপলক্ষে আয়োজিত যোগাভ্যাস কৰ্মসূচিৰ সূৰ্ণ পৰিচালনাৰ স্বার্থে সকল অংশগ্রহণকাৰীকে নিম্নলিখিত নিৰ্দেশাবলি মেনে চলার জন্য় অনুরোধ করা হচ্ছে।

সাধাৰণ নিৰ্দেশাবলি

- সকল অংশগ্রহণকাৰীকে সকাল ৬:১৫ মিনিটেৰ মধ্যে কলেজ প্ৰাঙ্গণে উপস্থিত হতে হবে।
- যোগাভ্যাস কৰ্মসূচি সকাল ৬:৩০ মিনিটে শুরু হবে এবং ৭:৪৫ মিনিটে সমাপ্ত হবে।
- অংশগ্রহণকাৰীদেৰ আৰামদায়ক পোশাক পৰিধান কৰে আসতে হবে, যাতে যোগাভ্যাসে কোনো অসুবিধা না হয়।
- প্ৰত্যেকে নিজেৰ যোগ ম্যাট, চাদৰ বা আসন সঙ্গে আনতে অনুরোধ করা হচ্ছে।
- যোগাভ্যাসেৰ পূৰ্বে ভাৰী খাবাৰ গ্ৰহণ না কৰাই বাঞ্ছনীয়। সম্ভব হলে খালি পেটে বা হালকা খাবাৰ গ্ৰহণেৰ পৰ অংশগ্রহণ কৰতে হবে।
- প্ৰত্যেকে নিজেৰ পানীয় জল সঙ্গে আনবে।
- কৰ্মসূচি চলাকালীন যোগ প্ৰশিক্ষক ও NSS স্বেচ্ছাসেবকদেৰ নিৰ্দেশ যথাযথভাবে অনুসরণ কৰতে হবে।
- সকল NSS স্বেচ্ছাসেবকেৰ উপস্থিতি বাধ্যতামূলক।

কৰ্মসূচিৰ সময়সূচি

(Common Yoga Protocol – 45 Minutes)

- প্ৰাৰম্ভিক প্ৰাৰ্থনা (১ মিনিট)







কর্মসূচি নিম্নলিখিত বৈদিক মন্ত্র পাঠের মাধ্যমে শুরু হবে—




“ওঁ সং গচ্ছধ্বং সং বদধ্বং, সং বো মনাংসি জানতাম্।
দেবা ভাগং যথা পূর্বে, সংজানানা উপাসতে॥”

বাংলা অর্থ:



"আমরা সকলে একসঙ্গে চলি, একসঙ্গে কথা বলি এবং আমাদের মন ও চিন্তা যেন ঐক্যবদ্ধ হয়।
যেমন প্রাচীনকালে স্ত্রী ও মহৎ ব্যক্তির ঐক্য ও সহযোগিতার মাধ্যমে নিজেদের কর্তব্য
সম্পাদন করতেন, তেমনি আমরাও পারস্পরিক সহযোগিতা ও সম্প্রীতির মাধ্যমে এগিয়ে চলি।"










২. শরীর শিথিলকরণ অনুশীলন (৬ মিনিট)

ক্র. নং	অনুশীলন	উপকারিতা	দেহ ভঙ্গিমা
১	সতর্ক ভঙ্গি (Alert Posture)	সঠিক দেহভঙ্গি বজায় রাখতে সাহায্য করে এবং শরীরকে যোগাভ্যাসের জন্য প্রস্তুত করে।	
২	সামনের ও পেছনের দিকে ঝোঁকা (Forward & Backward Bending)	মেরুদণ্ডের নমনীয়তা বৃদ্ধি করে এবং পিঠের পেশি সক্রিয় করে।	
৩	ডান ও বাম দিকে ঝোঁকা (Right & Left Bending)	কোমর ও পার্শ্বীয় পেশির নমনীয়তা বৃদ্ধি করে।	
৪	ডান ও বাম দিকে মোচড় (Right & Left Twisting)	মেরুদণ্ড সচল রাখে এবং কোমরের জড়তা দূর করে।	
৫	ঘাড় ঘোরানো (Neck Rotation)	ঘাড়ের পেশির টান কমায় এবং নমনীয়তা বৃদ্ধি করে।	
৬	কাঁধ প্রসারণ (Shoulder Stretch)	কাঁধ ও বাহুর পেশিকে নমনীয় করে এবং রক্তসঞ্চালন উন্নত করে।	

ক্র. নং	অনুশীলন	উপকারিতা	দেহ ভঙ্গিমা
৭	কাঁধ ঘোরানো (Shoulder Rotation)	কাঁধের জয়েন্ট সচল রাখে এবং কাঁধের ব্যথা কমাতে সহায়তা করে।	
৮	ধড়ের নড়াচড়া (Trunk Movement)	মেরুদণ্ড ও কোমরের পেশিকে সক্রিয় করে এবং দেহের ভারসাম্য উন্নত করে।	
৯	হাঁটুর ব্যায়াম (Knee Movement)	হাঁটুর জয়েন্টকে সচল রাখে এবং পায়ের পেশি শক্তিশালী করে।	


৩. যোগাসন (২৫ মিনিট)





ক্র. নং	যোগাসন	উপকারিতা	দেহ ভঙ্গিমা
১	তাড়াসন (Tadasana)	দেহের ভারসাম্য উন্নত করে এবং মেরুদণ্ড সোজা রাখতে সাহায্য করে।	
২	পাদহস্তাসন (Pada-Hastasana)	শরীরের নমনীয়তা বৃদ্ধি করে এবং হজমশক্তি উন্নত করে।	

ক্র. নং	যোগাসন	উপকারিতা	দেহ ভঙ্গিমা
৩	অর্ধচক্রাসন (Ardha Chakrasana)	মেরুদণ্ড ও কোমরের নমনীয়তা বৃদ্ধি করে।	
৪	ত্রিকোণাসন (Trikonasana)	কোমর, পা ও কাঁধের পেশি শক্তিশালী করে।	
৫	ভদ্রাসন (Bhadrasana)	শ্রোণি অঞ্চলের নমনীয়তা বৃদ্ধি করে এবং মানসিক প্রশান্তি আনে।	
৬	বজ্রাসন (Vajrasana)	হজমশক্তি উন্নত করে এবং খাবারের পর বসার জন্য উপযোগী।	
৭	অর্ধ উষ্ট্রাসন (Ardha Ustrasana)	বক্ষদেশ প্রসারিত করে এবং শ্বাসপ্রশ্বাসের ক্ষমতা বৃদ্ধি করে।	
৮	উষ্ট্রাসন (Ustrasana)	মেরুদণ্ড নমনীয় করে এবং বুকের পেশি শক্তিশালী করে।	
৯	শশকাসন (Shashakasana)	মানসিক চাপ কমায় এবং স্নায়ুতন্ত্রকে শিথিল করে।	
১০	উত্তান মণ্ডুকাসন (Uttana Mandukasana)	বক্ষদেশ প্রসারিত করে এবং ফুসফুসের কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি করে।	
১১	বক্রাসন (Vakrasana)	মেরুদণ্ড সচল রাখে এবং হজমতন্ত্রের কার্যকারিতা উন্নত করে।	

ক্র. নং	যোগাসন	উপকারিতা	দেহ ভঙ্গিমা
১২	মকরাসন (Makarāsana)	শরীরকে গভীর বিশ্রাম দেয় এবং পিঠের ব্যথা উপশমে সহায়তা করে।	
১৩	ভুজঙ্গাসন (Bhujangāsana)	পিঠের পেশি শক্তিশালী করে এবং বুক প্রসারিত করে।	
১৪	শলভাসন (Shalabhasana)	কোমর, নিতম্ব ও পায়ের পেশি শক্তিশালী করে।	
১৫	সেতুবন্ধাসন (Setubandhasana)	মেরুদণ্ডের নমনীয়তা বৃদ্ধি করে এবং রক্তসঞ্চালন উন্নত করে।	
১৬	উত্তান পাদাসন (Uttana Padasana)	উদর ও পায়ের পেশি শক্তিশালী করে।	
১৭	অর্ধ হালাসন (Ardha Halasana)	উদর অঞ্চলের অঙ্গগুলিকে সক্রিয় করে এবং কোমরের নমনীয়তা বৃদ্ধি করে।	
১৮	পবনমুক্তাসন (Pavanamuktasana)	গ্যাস ও হজমজনিত সমস্যা দূর করতে সহায়তা করে।	
১৯	শবাসন (Shavasana)	সম্পূর্ণ শারীরিক ও মানসিক প্রশান্তি প্রদান করে।	

৪. ক্রিয়া, প্রাণায়াম, ধ্যান ও সংকল্প (১২ মিনিট)

ক্র. নং	অনুশীলন	উপকারিতা	দেহ ভঙ্গিমা
১	কপালভাতি (Kapalabhati)	শ্বাসতন্ত্রকে পরিষ্কার করে এবং ফুসফুসের কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি করে।	

ক্র. নং	অনুশীলন	উপকারিতা	দেহ ভঙ্গিমা
২	নাড়ী শোধন প্রাণায়াম (Nadi Shodhana Pranayama)	মনোসংযোগ বৃদ্ধি করে এবং মানসিক ভারসাম্য বজায় রাখে।	
৩	শীতলী প্রাণায়াম (Sheetali Pranayama)	শরীর ও মনকে শীতল ও প্রশান্ত রাখে।	
৪	ভ্রমরী প্রাণায়াম (Bhramari Pranayama)	উদ্বেগ, মানসিক চাপ ও উত্তেজনা কমাতে সাহায্য করে।	
৫	ধ্যান (Dhyana)	মানসিক একাগ্রতা, আত্মনিয়ন্ত্রণ এবং অন্তর্দৃষ্টি বৃদ্ধি করে।	

৫. শান্তি মন্ত্র (১ মিনিট)

কর্মসূচি নিম্নলিখিত শান্তি মন্ত্র পাঠের মাধ্যমে সমাপ্ত হবে—

“সর্বে ভবন্তু সুখিনঃ,
সর্বে সন্তু নিরাময়াঃ।
সর্বে ভদ্রাণি পশ্যন্তু,
মা কশ্চিদ্ দুঃখভাগ্ ভবেত্।
ওঁ শান্তিঃ শান্তিঃ শান্তিঃ॥”

বাংলা অর্থ:

“সকলেই সুখী হোক, সকলেই রোগমুক্ত থাকুক, সকলেই মঙ্গলময় বিষয় দর্শন করুক এবং কেউ যেন কোনো দুঃখভোগ না করে। সর্বত্র শান্তি প্রতিষ্ঠিত হোক।”

বিশেষ দ্রষ্টব্য

যোগাভ্যাসের মূল উদ্দেশ্য হলো সুস্থ জীবনযাপন, শারীরিক সক্ষমতা বৃদ্ধি এবং মানসিক প্রশান্তি অর্জন। আন্তর্জাতিক যোগ দিবস ২০২৬-এর প্রতিপাদ্য “সুস্থ বার্ধক্যের জন্য যোগ”-এর আলোকে সকলকে নিয়মিত যোগচর্চার অভ্যাস গড়ে তোলার আহ্বান জানানো হচ্ছে।

জাতীয় সেবা প্রকল্প (NSS) ইউনিট-১

গভর্নমেন্ট জেনারেল ডিগ্রি কলেজ, মঙ্গলকোট