



## वाई-ब्रेक मोबाइल एप (Y-Break Mobile App)

[sanskritiias.com/hindi/pt-cards/y-break-mobile-app](https://sanskritiias.com/hindi/pt-cards/y-break-mobile-app)

- 'वाई-ब्रेक मोबाइल एप्लिकेशन' पांच मिनट का एक योग प्रोटोकॉल है, जिसे आयुष मंत्रालय ने लॉन्च किया है। वाई-ब्रेक मोबाइल एप्लिकेशन को मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान ने विकसित किया है।
- इस योग प्रोटोकॉल में आसन, प्राणायाम व ध्यान शामिल हैं। इसमें ताड़ासन, स्कंध चक्र, अर्धचक्रासन, नाडीशोधन प्राणायाम और भ्रामरी प्राणायाम शामिल है।
- यह सरकारी व निजी कर्मचारियों सहित कार्यरत सभी लोगों के लिये उनके कार्यस्थलों पर अधिक प्रतिरक्षा के साथ तनाव को दूर करने, तरोताजा रखने और ध्यान बढ़ाने में मददगार है।
- इस मोबाइल एप के अतिरिक्त कृषि भूमि में औषधीय पौधों की कृषि, घरों में औषधीय पौधों के वितरण से लेकर स्कूल व कॉलेज जाने वाले छात्रों को आयुष प्रणाली के बारे में जागरूकता फैलाने के लिये वर्ष भर चलने वाले अभियानों को भी प्रारंभ किया गया है। इन अभियानों की घोषणा आजादी का अमृत महोत्सव के तहत की गई है।

X



**Best Team, Best Teaching**

# सामान्य अध्ययन फाउंडेशन

(पिलिम्स + मेन्स)

<b>ऑफलाइन बैच</b>	<b>ऑनलाइन लाइव कोर्स</b>
कक्षा आरंभ : 20 सितंबर 2021	कक्षा आरंभ : 25 अगस्त 2021
समय : 11:30 AM – 2:30 PM	समय : 6:30 PM – 9:00 PM

[www.sanskritiias.com](http://www.sanskritiias.com) | 9555 124 124