

The article appeared in *Khushi Samay, Dailyhunt, Aryavart Ktanti, News Prahari, Surya News, Telescope Today* and more dailies on International Yoga Day:

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (21 जून) पर विशेष

शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग अपनाएं, निरोगी काया पाएं

जीवन का असली आनन्द पूर्ण रूप से स्वस्थ रहने में ही है, चाहे वह शारीरिक स्वास्थ्य हो या मानसिक। जीवन में जल्दी से जल्दी सब कुछ हासिल कर लेने और एक दूसरे से आगे निकलने की होड़ में आज लोगों के पास अपने लिए वक्त ही नहीं है। समय से सोने, खाने और शारीरिक श्रम के नियम का पालन न करने का परिणाम यह रहा कि लोगों को असमय कई तरह की बीमारियाँ घेरने लगीं। इसी को ध्यान में रखते हुए देश ही नहीं विदेश में भी आज योग को इतनी महत्ता मिल रही है और हर साल 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है। इसके माध्यम से योग को जीवन का अहम हिस्सा बनाने की अपील की जाती है और जगह-जगह योगाभ्यास भी कराया जाता है। इसके साथ ही यह सन्देश भी जन-जन तक पहुंचाया जाता है कि पूर्ण रूप से स्वस्थ, खुशहाल व प्रसन्न व्यक्ति ही अपने साथ समाज और राष्ट्र की समृद्धि में मददगार बन सकता है।

योग को देश की प्राचीन परम्परा का एक अमूल्य उपहार माना जाता है, जो शरीर के साथ दिमाग की भी सेहत को दुरुस्त रखता है। हमारी बदलती लाइफस्टाइल में यह एक तरह की ऊर्जा का संचार करता है और बदलते जलवायु परिवर्तन से निपटने में भी मददगार साबित हो सकता है। इस अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की इस साल की थीम-“स्वयं और समाज के लिए योग” तय की गयी है। इसका मूल उद्देश्य है कि योग न केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य को बढ़ाता है बल्कि सामाजिक कल्याण में भी योगदान देता है। योग मनुष्य को लम्बी उम्र का वरदान भी प्रदान करता है। इसे 21 जून को मनाये जाने के पीछे एक कारण यह भी माना जाता है कि इस दिन उत्तरी गोलार्ध में सबसे लम्बा दिन होता है, जिसका सीधा जुड़ाव लम्बी उम्र से माना गया है।

योगासन शरीर को लचीला बनाने, पाचन तंत्र को दुरुस्त रखने के साथ ही लीवर-किडनी व शरीर के अन्य आंतरिक अंगों को स्वस्थ बनाने में बहुत ही लाभकारी है। रीढ़ की हड्डी, पेट व कमर के लिए जैसे अर्ध मत्स्येन्द्रासन को बहुत उपयोगी बताया गया है। इसी तरह से सूर्य नमस्कार और प्राणायाम को तो हर किसी के लिए उपयोगी बताया गया है जो कि कई तरह की बीमारियों से शरीर को सुरक्षित बनाते हैं। इनके दैनिक अभ्यास से शरीर निरोगी, स्वस्थ और चेहरे की चमक बढ़ जाती है। पेट की चर्बी घटती है और तनाव को दूर करता है। मासिक धर्म को नियमित करता है और हड्डियों को मजबूत बनाता है। मांशपेशियों में लचीलापन आता है और रक्त का संचार संतुलित मात्रा में होता है।

इस तरह साफ़ कहा जा सकता है कि योग मात्र शारीरिक व्यायाम ही नहीं, अपितु एक सम्पूर्ण चिकित्सा विज्ञान भी है। योग जीवन दर्शन है, एक दार्शनिक चिंतन और सहज-सरल संतुलित जीवन शैली है। योग शरीर, मन व जीवन के समग्र रूपान्तरण की क्रियात्मक वैज्ञानिक व व्यावहारिक प्रक्रिया है। योग वस्तुतः स्वस्थ व्यक्ति और स्वस्थ समाज का आधार है। योग सभी प्रकार के भेदभाव से मुक्त एक सशक्त जीवन पद्धति है, जो सम्पूर्ण मानवता को रोगमुक्त कर स्वस्थ व सुखी जीवन प्रदान करता है। योग सभी को खुशहाल रखता है। अतः योग बीमारियों से बचने की दवा है। योग के पथ पर चलने के साथ ही यह भी जरूरी है कि हम अपने जीवन में सत्य, अहिंसा, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह, सोच, संतोष, तप और स्वाध्याय को भी शामिल करें तभी सही मायने में योग का लाभ मिल सकता है।

'स्वयं और समाज के लिए योग' थीम पर मनाया जा रहा दिवस - मुकेश कुमार शर्मा

खुशी समय



♦ अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (21 जून) पर विशेष
♦ शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग अपनाएं, निरोगी काया पाएं

जीवन का असली आनन्द पूर्ण रूप से स्वस्थ रहने में ही है, चाहे वह शारीरिक स्वास्थ्य हो या मानसिक। जीवन में जल्दी से जल्दी सब कुछ हासिल कर लेने और एक दूसरे से आगे निकलने

की होड़ में आज लोगों के पास अपने लिए वक्त ही नहीं है। समय से सोने, खाने और शारीरिक श्रम के नियम का पालन न करने का परिणाम यह रहा कि लोगों को असमय कई तरह की बीमारियाँ घेरने लगीं। इसी को ध्यान में रखते हुए देश ही नहीं विदेश में भी आज योग को इतनी महत्ता मिल रही है और हर साल 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है। इसके माध्यम से योग को जीवन का अहम हिस्सा बनाने की अपील की जाती है और जगह-जगह योगाभ्यास भी कराया जाता है। इसके साथ ही यह सन्देश भी जन-जन तक पहुँचाया जाता है कि पूर्ण रूप से स्वस्थ, खुशहाल व प्रसन्न व्यक्ति ही अपने साथ समाज और राष्ट्र की समृद्धि में मददगार बन सकता है। योग को देश की

प्राचीन परम्परा का एक अमूल्य उपहार माना जाता है, जो शरीर के साथ दिमाग की भी सेहत को दुरुस्त रखता है। हमारी बदलती लाइफस्टाइल में यह एक तरह की ऊर्जा का संचार करता है और बदलते जलवायु परिवर्तन से निपटने में भी मददगार साबित हो सकता है। इस अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की इस साल की थीम—“स्वयं और समाज के लिए योग” तय की गयी है। इसका मूल उद्देश्य है कि योग न केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य को बढ़ाता है बल्कि सामाजिक कल्याण में भी योगदान देता है। योग मनुष्य को लम्बी उम्र का वरदान भी प्रदान करता है। इसे 21 जून को मनाये जाने के पीछे एक कारण यह भी माना जाता है कि इस दिन उत्तरी गोलार्ध में सबसे लम्बा दिन होता है, जिसका सीधा जुड़ाव लम्बी उम्र से माना गया है।

योगासन शरीर को लचीला बनाने, पाचन तंत्र को दुरुस्त रखने के साथ ही लीवर—किडनी व शरीर के अन्य आंतरिक अंगों को स्वस्थ बनाने में बहुत

ही लाभकारी है। रीढ़ की हड्डी, पेट व कमर के लिए जैसे अर्ध मत्स्येन्द्रासन को बहुत उपयोगी बताया गया है। इसी तरह से सूर्य नमस्कार और प्राणायाम को तो हर किसी के लिए उपयोगी बताया गया है जो कि कई तरह की बीमारियों से शरीर को सुरक्षित बनाते हैं। इनके दैनिक अभ्यास से शरीर निरोगी, स्वस्थ और चेहरे की चमक बढ़ जाती है। पेट की चर्बी घटती है और तनाव को दूर करता है। मासिक धर्म को नियमित करता है और हड्डियों को मजबूत बनाता है। मांशपेशियों में लचीलापन आता है और रक्त का संचार संतुलित मात्रा में होता है।

इस तरह साफ कहा जा सकता है कि योग मात्र शारीरिक व्यायाम ही नहीं, अपितु एक सम्पूर्ण चिकित्सा विज्ञान भी है। योग जीवन दर्शन है, एक दार्शनिक चिंतन और सहज—सरल संतुलित जीवन शैली है। योग शरीर, मन व जीवन के

समग्र रूपान्तरण की क्रियात्मक वैज्ञानिक व व्यावहारिक प्रक्रिया है। योग वस्तुतः स्वस्थ व्यक्ति और स्वस्थ समाज का आधार है। योग सभी प्रकार के भेदभाव से मुक्त एक सशक्त जीवन पद्धति है, जो सम्पूर्ण मानवता को योगमूक्त कर स्वस्थ व सुखी जीवन प्रदान करता है। योग सभी को खुशहाल रखता है। अतः योग बीमारियों से बचने की दवा है। योग के पथ पर चलने के साथ ही यह भी जरूरी है कि हम अपने जीवन में सत्य, अहिंसा, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह, सोच, संतोष, तप और स्वाध्याय को भी शामिल करें तभी सही मायने में योग का लाभ मिल सकता है।

(लेखक पापुलेशन सर्विसेज इंडिया के एक्जीक्यूटिव डायरेक्टर हैं)

thenews15print@gmail.com

नई दिल्ली/एनसीआर

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (21 जून) पर विशेष

शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग अपनाएं

○ 'स्वयं और समाज के लिए योग' थीम पर मनाया जा रहा दिवस

नोट। जीवन का असली आनन्द पूर्ण रूप से स्वस्थ रहने में ही है, चाहे वह शारीरिक स्वास्थ्य हो या मानसिक। जीवन में जल्दी से जल्दी सब कुछ हासिल कर लेने और एक दूसरे से आगे निकलने की होड़ में आज लोगों के पास अपने लिए वक्त ही नहीं है। समय से सोने, खाने और शारीरिक श्रम के नियम का पालन न करने का परिणाम यह रहा कि लोगों को असमय कई तरह की बीमारियाँ घेरने लगीं। इसी को ध्यान में रखते



हुए देश ही नहीं विदेश में भी आज योग को इतनी महत्ता मिल रही है और हर साल 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है। इसके माध्यम से योग को जीवन का अहम हिस्सा बनाने की अपील की जाती है और जगह-

जगह योगाभ्यास भी कराया जाता है। इसके साथ ही यह सन्देश भी जन-जन तक पहुँचाया जाता है कि पूर्ण रूप से स्वस्थ, खुशहाल व प्रसन्न व्यक्ति ही अपने साथ समाज और राष्ट्र की समृद्धि में मददगार बन सकता है।

पापुलेशन सर्विसेज इंटरनेशनल के एक्जीक्यूटिव डायरेक्टर मुकेश कुमार शर्मा का कहना है कि योग को देश की प्राचीन परम्परा का एक अमूल्य उपहार माना जाता है, जो शरीर के साथ दिमाग की भी सेहत को दुरुस्त रखता है। हमारी बदलती लाइफस्टाइल में यह एक तरह की ऊर्जा का संचार करता है। इस अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की इस साल की थीम—स्वयं और समाज के

लिए योग तय की गयी है। इसका मूल उद्देश्य है कि योग न केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य को बढ़ाता है बल्कि सामाजिक कल्याण में भी योगदान देता है। योग मनुष्य को लम्बी उम्र का वरदान भी प्रदान करता है। योगासन शरीर को लचीला बनाने, पाचन तंत्र को दुरुस्त रखने के साथ ही लीवर—किडनी व शरीर के अन्य आंतरिक अंगों को स्वस्थ बनाने में बहुत ही लाभकारी है। रीढ़ की हड्डी, पेट व कमर के लिए जैसे अर्ध मत्स्येन्द्रासन को बहुत उपयोगी बताया गया है। इसी तरह से सूर्य नमस्कार और प्राणायाम को तो हर किसी के लिए उपयोगी बताया गया है जो कि कई तरह की बीमारियों से शरीर को सुरक्षित बनाते हैं। इनके

दैनिक अभ्यास से शरीर निरोगी, स्वस्थ और चेहरे की चमक बढ़ जाती है। पेट की चर्बी घटती है और तनाव को दूर करता है। मासिक धर्म को नियमित करता है और हड्डियों को मजबूत बनाता है। मांशपेशियों में लचीलापन आता है और रक्त का संचार संतुलित मात्रा में होता है। इस तरह साफ कहा जा सकता है कि योग मात्र शारीरिक व्यायाम ही नहीं, अपितु एक सम्पूर्ण चिकित्सा विज्ञान भी है। योग के पथ पर चलने के साथ ही यह भी जरूरी है कि जीवन में सत्य, अहिंसा, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह, सोच, संतोष, तप और स्वाध्याय को भी शामिल करें तभी सही मायने में योग का लाभ मिल सकता है।

सरोकार
मुकेश कुमार शर्मा



जीवन का असली आनन्द पूर्ण रूप से स्वस्थ रहने में ही है, चाहे वह शारीरिक स्वास्थ्य हो या मानसिक। जीवन में जल्दी से जल्दी सब कुछ हासिल कर लेने और एक दुर्रि से अपने निकलने की होड़ में आज लोगों के पास अपने लिए बचत ही नहीं है। समय से सदे, खाने और शारीरिक अभ्य के नियम का पालन न करने का परिणाम यह रहा कि लोगों को असम्य कई तरह की बीमारियाँ घेरने लगीं। इसे को ध्यान में रखते हुए देश ही नहीं विदेश में भी आज योग को इनकी महत्ता मिल रही है और हर साल 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है। इसके माध्यम से योग को जीवन का अग्रिम हिस्सा बनाने की असील की जाती है और जगह-जगह

शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग अपनाएं, निरोगी काया पाएं

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (21 जून) पर विशेष

योगाभ्यास भी करया जाता है। इसके साथ ही यह समझना भी ज़रूरी है कि पूर्ण रूप से स्वस्थ, खुशहाल व प्रसन्न व्यक्ति ही अपने साथ समाज और राष्ट्र की समृद्धि में मददगार बन सकता है। योग को देश की प्राचीन परम्परा का एक अभूतपूर्व ठेका माना जाता है, जो शरीर के साथ नियम की भी सहेत को दुरुस्त रखता है। हमारी बदलती लाइवस्टाइल में यह एक तरह की ऊर्जा का संचार करता है और बदलते जलवायु परिवर्तन से निपटने में भी मददगार साबित हो सकता है। इस अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की इस सल को बीएम-7स्वर्ग और समाज के लिए योग' तप की गयी है। इसका मूल उद्देश्य है कि योग न केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य को बढ़ाता है बल्कि सामाजिक कल्याण में भी योगदान देता है। योग मनुष्य को लम्बी उम्र का वारदान भी प्रदान करता है। इसे 21 जून को मनाये जाने के पीछे एक

कारण यह भी माना जाता है कि इस दिन उत्तरी गोलार्ध में सबसे लम्बा दिन होता है, जिसका सीधा जुड़ाव लम्बी उम्र से माना गया है। योगासन शरीर को लचीला बनाने, पाचन तंत्र को दुरुस्त रखने के साथ ही तनाव-किडनी व शरीर के अन्य आंतरिक अंगों को स्वस्थ बनाने में बहुत ही लाभकारी है। रैड की हड्डी, पेट व कमर के लिए जैसे अंग मस्तिष्कमन को बहुत उपयोगी बताया गया है। इसे तरह से सूर्य नमस्कार और प्राणायाम को तो हर किसी के लिए उपयोगी बताया गया है जो कि कई तरह की बीमारियों से शरीर को सुरक्षित बनाते हैं। इनके दैनिक अभ्यास से शरीर निरोगी, स्वस्थ और चेहरे की चमक बढ़ जाती है। पेट की चर्बी घटती है और तनाव को दूर करता है। मानसिक धर्म को नियंत्रित करता है और इन्डिडिविडु को मानव बनाना है। मोरमोरिचियों में लचीलापन आता है

और रक्त का संचार संतुलित मात्रा में होता है। इस तरह साफ कहा जा सकता है कि योग मात्र शारीरिक व्यायाम ही नहीं, अपितु एक सम्पूर्ण चिकित्सा विज्ञान भी है। योग जीवन दर्शन है, एक खार्सनिक चिन्तन और सहाज-सल संतुलित जीवन शैली है। योग शरीर, मन व जीवन के समग्र रूप-रतन की क्रियात्मक वैज्ञानिक व ज्ञानवर्धक प्रक्रिया है। योग वस्तुतः स्वस्थ व्यक्ति और स्वस्थ समाज का आधार है। योग सभी प्रकार के पेशेवाक से मुक्त एक सहाज जीवन पद्धति है, जो सम्पूर्ण मानवता को रोमुक्त कर स्वस्थ व सुखी जीवन प्रदान करता है। योग सभी को खुशहाल रखता है। अतः योग बीमारियों से बचने की दवा है। योग के पथ पर चलने के साथ ही यह भी जक्यी है कि हम अपने जीवन में समय, अरिस्त, अरिस्त, ब्रह्मचर्य, अरिस्त, सतेच, संतोष, तप और स्वाभ्युष को भी शामिल करें तभी



सही मानने में योग का लाभ मिल सकता है। (लेखक पशुपतन सर्मिस्त इन्डिव के एक्सेलुटिव कॉरेक्टर हैं)



शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग अपनाएं

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस
(21 जून) पर विशेष



मेरठ समाचार प्रतिनिधि



मेरठ। जीवन का असली आनन्द पूर्ण रूप से स्वस्थ रहने में ही है, चाहे वह शारीरिक स्वास्थ्य हो या मानसिक। जीवन में जल्दी से जल्दी सब कुछ हासिल कर लेने और एक दूसरे से आगे निकलने की होड़ में आज लोगों के पास अपने लिए वक्त ही नहीं है। समय से सोने, खाने और शारीरिक श्रम के नियम का पालन न करने का परिणाम यह रहा कि लोगों को असमय कई तरह की बीमारियाँ घेरने लगीं। इसी को ध्यान में रखते हुए देश ही नहीं विदेश में भी आज योग को इतनी महत्ता मिल रही है और हर साल 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है। इसके माध्यम से योग को जीवन का अहम हिस्सा बनाने की अपील की जाती है

और जगह-जगह योगाभ्यास भी कराया जाता है। इसके साथ ही यह सन्देश भी जन-जन तक पहुंचाया जाता है कि पूर्ण रूप से स्वस्थ, खुशहाल व प्रसन्न व्यक्ति ही अपने साथ समाज और राष्ट्र की समृद्धि में मददगार बन सकता है।

पापुलेशन सर्विसेज इंटरनेशनल के एक्जीक्यूटिव डायरेक्टर मुकेश कुमार शर्मा का कहना है कि योग को देश की प्राचीन परम्परा का एक अमूल्य उपहार माना जाता है, जो शरीर के साथ दिमाग की भी सेहत को दुरुस्त रखता है। हमारी बदलती लाइफस्टाइल में यह एक तरह की ऊर्जा का संचार करता है। इस अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की इस साल की थीम-ह्रस्वयं और

समाज के लिए योगह्र तय की गयी है। इसका मूल उद्देश्य है कि योग न केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य को बढ़ाता है बल्कि सामाजिक कल्याण में भी योगदान देता है। योग मनुष्य को लम्बी उम्र का वरदान भी प्रदान करता है। योगासन शरीर को लचीला बनाने, पाचन तंत्र को दुरुस्त रखने के साथ ही लीवर-किडनी व शरीर के अन्य आंतरिक अंगों को स्वस्थ बनाने में बहुत ही लाभकारी है। रीढ़ की हड्डी, पेट व कमर के लिए जैसे अर्ध मत्स्येन्द्रासन को बहुत उपयोगी बताया गया है। इसी तरह से सूर्य नमस्कार और प्राणायाम को तो हर किसी के लिए उपयोगी बताया गया है जो कि कई तरह की बीमारियों से शरीर को सुरक्षित

बनाते हैं। इनके दैनिक अभ्यास से शरीर निरोगी, स्वस्थ और चेहरे की चमक बढ़ जाती है। पेट की चर्बी घटती है और तनाव को दूर करता है। मासिक धर्म को नियमित करता है और हड्डियों को मजबूत बनाता है। मांशपेशियों में लचीलापन आता है और रक्त का संचार संतुलित मात्रा में होता है। इस तरह साफ कहा जा सकता है कि योग मात्र शारीरिक व्यायाम ही नहीं, अपितु एक सम्पूर्ण चिकित्सा विज्ञान भी है। योग के पथ पर चलने के साथ ही यह भी जरूरी है कि जीवन में सत्य, अहिंसा, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह, सोच, संतोष, तप और स्वाध्याय को भी शामिल करें तभी सही मायने में योग का लाभ मिल सकता है।