

स्वस्थ बुढ़ापे के लिए योग : जिंदगी में जीवंतता का समावेश

सदियों से, भारत की एक अनूठी पहचान रही है. उसकी यह पहचान ‘वसुधैव कुटुंबकम्’ – यानी पूरी दुनिया को एक इकाई और सभी जीव-जंतुओं को एक मानने – की महान सोच में निहित रही है. भारत के इस आध्यात्मिक ज्ञान पर आधारित, योग एक ऐसी प्राचीन विद्या है जो शरीर, मन और आत्मा के बीच एक संतुलन स्थापित करती है. योग के मूल तत्वों में आसन (शारीरिक मुद्राएं), प्राणायाम (सांस लेने की तकनीकें) और ध्यान शामिल हैं. इन तत्वों का मेल शारीरिक स्वस्थता, मानसिक स्पष्टता और भावनात्मक संतुलन को बेहतर बनाता है.

दिनांक 27 सितंबर, 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा को संबोधित करते हुए, माननीय प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी ने दुनिया को रहने योग्य और स्थिर बनाने के उद्देश्य से लोगों की जीवनशैली में बदलाव लाने की जरूरत पर बल दिया था. उन्होंने कहा कि योग मन एवं शरीर, सोच एवं कर्म, संयम एवं संतुष्टि के बीच एकता, ईमान एवं प्रकृति के बीच सामंजस्य और सेहत एवं कल्याण से संबंधित एक समग्र दृष्टिकोण का संगम है. माननीय प्रधानमंत्री के आग्रह पर, 11 दिसंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 21 जून को ‘अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस’ घोषित करने से संबंधित 174 से अधिक देशों के सम्मिलित प्रस्ताव को मंजूरी दी. वर्ष 2015 से, दुनिया भर में लाखों लोग सार्वजनिक जगहों पर इकट्ठा होकर एक साथ योग करते हैं और इस प्रकार हमारे प्राचीन ज्ञान को एक वैश्विक आंदोलन का रूप देते हैं.

इस वर्ष 21 जून को प्रधानमंत्री श्रीमान नरेन्द्र मोदी जी जहां कोलकाता में योग दिवस की अगुवाई करेंगे, वहीं मैं इस समारोह में भाग लेने के लिए लद्दाख में रहूंगा. व्यक्तिगत रूप से, पिछले कई वर्षों से मैंने भी योग एवं



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर विशेष

पंचकर्म के नियमित अभ्यास के लाभों को महसूस किया है. इन दोनों को अक्सर एक-दूसरे से जुड़ी विधाएं (सिस्टर साइसेज) कहा जाता है. इन्हें बेहद समुद्ध करने वाले व्यक्तिगत अनुभवों ने मुझे योग और मानव कल्याण पर इसके गहरे प्रभाव के बारे में अपने विचार साझा करने के लिए प्रेरित किया है.

योग: भारत की एक शाश्वत विरासत- माना जाता है कि शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक कल्याण से संबंधित ‘योग’ के कालजयी अभ्यास की शुरुआत हमारी सभ्यता के उदय के साथ ही हुई थी. योग की परंपरा में भगवान शिव को जहां सबसे पहला योगी या ‘आदि योगी’ और सबसे पहला गुरु या ‘आदि गुरु’ माना जाता है, वहीं योग के सिद्धांतों को ‘योग सूत्र’ में व्यवस्थित रूप से संकलित के कारण महर्षि पतंजलि को ‘शास्त्रीय योग का जनक’ माना जाता है. महर्षि पतंजलि का तमिलनाडु के साथ गहरा आध्यात्मिक नाता है. ऐसा माना जाता है कि उनकी भौतिक जीव समाधि भी

महत्व है. स्वास्थ्य सेवा और सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रणाली में हुई उल्लेखनीय प्रगति और मृत्यु दर में आई कमी के कारण दुनिया भर में लोगों की औसत आयु बढ़ी है. भारत भी आबादी में हो रहे इस बड़े बदलाव का साक्षी बन रहा है. संयुक्त राष्ट्र जनसंख्या कोष (यूएनएफपीए) की ‘इंडिया एजिंग रिपोर्ट 2023’ के अनुसार, 2050 तक भारत में हर पांच में से लगभग एक व्यक्ति की उम्र 60 वर्ष से अधिक होगी.

लंबी आयु के इस अनमोल उपहार का उत्सव मनाते हुए, समाज पर यह सुनिश्चित करने की एक महती जिम्मेदारी भी है कि जिंदगी में मिले इन अतिरिक्त वर्षों का मतलब केवल आयु में बढ़ोतरी ही न हो, बल्कि उन वर्षों में जीवन की गुणवत्ता भी बेहतर हो. इसी संदर्भ में, अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (आईडीवाई) 2026 का विषय – ‘स्वस्थ बुढ़ापे के लिए योग’ – एक बहत ही सामयिक संदेश के रूप में सामने आया है. आबादी में आए इस बदलाव के कारण भारत में ‘सिल्वर इकॉनमी’ का विस्तार हुआ है, जो मुख्य रूप से स्वास्थ्य सेवा और वरिष्ठ नागरिकों की जरूरतों से जुड़े सामानों एवं सेवाओं पर केंद्रित है. उद्योग जगत के विशेषज्ञों का अनुमान है कि अभी इसका आकार लगभग 73,000 करोड़ रुपये का है. आने वाले वर्षों में इस सेक्टर के काफी बढ़ने की उम्मीद है. आज के दौर में आयु बढ़ने से जुड़ी हकीकतों ने इस तथ्य को उजागर किया है कि बुजुर्ग लोग कैसे विभिन्न प्रकार की मुश्किलों एवं कमजोरियों के जटिल जाल से जुड़ा रहे हैं. इस संदर्भ में, विश्व स्वास्थ्य संगठन ने भी दुनिया भर में बुजुर्गों के बीच गैर-संचारी रोगों, मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं और सामाजिक अलगाव के बढ़ते बोझ को बार-बार रेखांकित किया है.

मेरा भी यह मानना है कि आज वक्त की यह मांग है कि लोगों को कम आयु से ही योग से जोड़ा जाए. योग का अभ्यास जितनी जल्दी शुरू किया जाए, जीवन भर उसके उतने ही अधिक लाभ मिलते हैं. मुझे यह जानकर बेहद खुशी हुई है कि राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में योग को स्वास्थ्य, कल्याण और मूल्यों पर आधारित शिक्षा के

योग – आज के दौर में बुढ़ापे से जुड़ी समस्याओं का समाधान

आज, आधुनिक विज्ञान हमारे उन ऋषियों एवं योगियों की शाश्वत बातों की पुष्टि कर रहा है, जिन्होंने अनुशासित जीवन, योग और आध्यात्मिक साधना के जरिए असाधारण लंबी आयु, जीवन-शक्ति और मानसिक स्पष्टता हासिल की थी. हाल के वर्षों में योग के उपचारात्मक पहलुओं में अकादमिक और विलिनकृत अभिरुचि तेजी से बढ़ी है. नेशनल इंस्टीट्यूट्स ऑफ हेल्थ (एनआईएच) एवं हार्वर्ड मेडिकल स्कूल जैसे बड़े संस्थानों और ‘लैंसेट’ जैसी कई प्रतिष्ठित शोध-पत्रिकाओं ने अपने शोधों में इस तथ्य को दर्शाया है कि नियमित रूप से योग करने से बुजुर्गों में संतुलन, लचीलापन और चलने-फिरने की क्षमता सुरक्षित रूप से बेहतर होती है. इससे उनके गिरने का डर और जोखिम काफी कम हो जाता है. शोधों से यह भी पता चला है कि योग से हड्डियों की मजबूती (बोन डेंसिटी) बढ़ती है, गठिया का दर्द कम होता है, सांस लेने की क्षमता बेहतर होती है, रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) स्थिर रहता है और मानसिक सेहत अच्छी रहती है.

एक अहम हिस्से के तौर पर महत्वपूर्ण स्थान दिया गया है. युवाओं को योग से जोड़ने की दिशा में यह एक सकारात्मक कदम है. इससे निश्चित रूप से विद्यार्थियों में अनुशासन, एकाग्रता, भावनात्मक संतुलन और स्वस्थ जीवनशैली को बढ़ावा मिलेगा. इस प्रकार, हम चाते हैं कि दुनिया भर में बदलती जनसांख्यिकीय परिस्थितियों के बीच भारत दुनिया को सफलतापूर्वक आगे बढ़ने का एक अनूठा मॉडल प्रदान कर रहा है – एक ऐसा मॉडल जो प्राचीन सभ्यतागत ज्ञान और आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाणों के बीच सामंजस्यपूर्ण तालमेल बिठाता है – और वह है योग.

(लेखक भारत के उपराष्ट्रपति हैं)

तवारीखी तारीख हो गई इक्कीस जून

आगामी 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर हर प्रांत में राजधानी से लेकर ग्राम पंचायत तक आयोजन होंगे। तैयारियों पूरी गई हैं. एक इतिहास बनाएगा हमारा देश। देश में योग दिवस के पूरे आयोजन किसी कर्मकांड की तरह नहीं बल्कि भावनाओं से ओत – प्रेत आयोजन की शकल ले रहे हैं। ऐसा प्रत्येक प्रांत के लोग करना चाहते हैं. इसके लिए कोशिशें एक महीना पहले शुरू भी हो गईं . प्रधानमंत्री इस दिवस पर कार्यक्रम को ऐतिहासिक बनाना चाहते हैं. आयुष विभाग ने हर घर योग की अपील कर इस गतिविधि को वर्ल्ड रिकॉर्ड बनाने का संकल्प

क्या है संयुक्त राष्ट्र संघ की सभा का संकल्प

संयुक्त राष्ट्र संघ की सभा ने प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी की पहल पर 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया है. सभा ने पारित संकल्प में कहा कि --पूरे संसार की जनसंख्या के लिए योगाभ्यास को स्वास्थ्य दृष्टि से उपयोगी मानते हुए योग करने के लाभों के प्रति जागरूकता को बढ़ावा देने के लिए सभी सदस्य एवं प्रेक्षक राष्ट्रों , संयुक्त राष्ट्र प्राणाली के संगठन, अन्य अंतरराष्ट्रीय और क्षेत्रीय संठन के साथ- साथ गैर सरकारी संगठनों और व्यक्तियों सहित सिविल सोसाइटी को भी अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस उपयुक्त ढंग से और राष्ट्रीय प्राथमिकताओं के मुताबिक मनाने के लिए आमंत्रित करती है। इस महत्वपूर्ण योग दिवस कार्यक्रम में स्कूल, कॉलेज, विश्वविद्यालय, योग संस्थान, एन.एस.एस., एन.सी.सी., अन्य शैक्षिक संगठन, पुलिसकर्मियों और आम नागरिकों की पूरी सहभागिता रहेगी. आवश्यक तैयारियां अंतिम रूप ले रही हैं. योग एक जन आंदोलन बन गया है, स्वयं को स्वस्थ रखने के लिए भारत जागरूक हो गया है.

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस भारतीय ज्ञान परंपरा का वैश्विक आलोक



तर्तमान समय में मानव सभ्यता अभूतपूर्व वैज्ञानिक प्रगति के दौर से गुजर रही है. तकनीकी विकास ने जीवन को सुविधाजनक तो बनाया है, किंतु इसके साथ ही तनाव, अवसाद, अनिद्रा, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हृदय रोग तथा मानसिक असंतुलन जैसी समस्याएँ भी तेजी से बढ़ी हैं. भौतिक सुख-सुविधाओं की अंधी दौड़ में मनुष्य स्वयं से, प्रकृति से और अपनी आंतरिक चेतना से दूर होता जा रहा है. ऐसे समय में योग केवल एक व्यायाम पद्धति नहीं, बल्कि संतुलित, स्वस्थ और सार्थक जीवन जीने का एक वैज्ञानिक एवं आध्यात्मिक मार्ग बनकर सामने आया है. यही कारण है कि आज योग भारत की सीमाओं से निकलकर संपूर्ण विश्व के लिए स्वास्थ्य, शांति और समरसता का संदेशवाहक बन चुका है.

इसी वैश्विक महत्व को स्वीकार करते हुए प्रतिवर्ष 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है. यह दिवस केवल एक आयोजन नहीं, बल्कि मानवता को स्वस्थ जीवनशैली अपनाने का सामूहिक आह्वान है. योग भारत की उस महान सांस्कृतिक धरोहर का प्रतीक है, जिसने सदियों से मानव कल्याण का मार्ग प्रशस्त किया है. योग का इतिहास हजारों वर्षों पुराना है. भारतीय ऋषियों और मनीषियों ने गहन साधना एवं अनुभव के आधार पर योग की अवधारणा विकसित की. महर्षि पतंजलि द्वारा रचित योगसूत्र योग दर्शन का आधार ग्रंथ माना जाता

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस हमें अपनी गौरवशाली सांस्कृतिक विरासत को स्मरण करने और उसे जीवन में आत्मसात करने का अवसर प्रदान करता है. यह दिन हमें याद दिलाता है कि सच्चा विकास तभी संभव है जब शरीर स्वस्थ, मन शांत और आत्मा जागृत हो. योग हमें यही मार्ग दिखाता है. इसलिए आइए, इस योग दिवस पर हम सभी यह संकल्प लें कि योग को अपने जीवन की नियमित दिनचर्या का हिस्सा बनाएंगे तथा स्वस्थ, जागरूक और संतुलित समाज के निर्माण में योगदान देंगे. योग केवल आसन नहीं, बल्कि जीवन जीने की कला है; योग केवल स्वास्थ्य नहीं, बल्कि मानवता के उज्ज्वल भविष्य का आधार है. करें योग, रहें निरोग! केवल एक नारा नहीं, बल्कि स्वस्थ और समृद्ध विश्व की दिशा में एक सशक्त संकल्प है.

है. योग शब्द संस्कृत धातु ‘युज’ से बना है, जिसका अर्थ है – जोड़ना, मिलाना अथवा एकीकरण. योग का वास्तविक उद्देश्य शरीर, मन और आत्मा के बीच सामंजस्य स्थापित करना है. यह मनुष्य को बाहरी संसार की भागदौड़ से निकालकर उसके अंतर्मन से जोड़ता है और जीवन में संतुलन स्थापित करता है. अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की शुरुआत भारत की एक ऐतिहासिक पहल का परिणाम है. वर्ष 2014 में संयुक्त राष्ट्र महासभा में भारत के प्रधानमंत्री ने योग को मानवता की अमूल्य धरोहर बताते हुए इसके लिए एक अंतरराष्ट्रीय दिवस घोषित करने का प्रस्ताव रखा. इस प्रस्ताव को विश्व के अनेक देशों का अभूतपूर्व समर्थन प्राप्त हुआ और 11 दिसंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस घोषित कर दिया. यह भारत की सांस्कृतिक विरासत की वैश्विक स्वीकृति का गौरवपूर्ण क्षण था. तब से प्रत्येक वर्ष विश्व के लगभग सभी देशों में लाखों लोग योगाभ्यास कर इस दिवस को उत्सव के रूप में मनाते हैं.

21 जून को योग दिवस के लिए चुने जाने का भी विशेष महत्व है. यह वर्ष का सबसे लंबा दिन होता है, जिसे ग्रीष्म अयनांत कहा जाता है. भारतीय आध्यात्मिक परंपरा में यह काल चेतना के विकास और ऊर्जा के संवर्धन



योग : स्वस्थ मानवता, संतुलित प्रकृति और सतत भविष्य का आधार



भारत की प्राचीन सांस्कृतिक परंपरा ने विश्व को सदैव जीवन जीने की दिशा दी है। वसुधैव कुटुम्बकम् का भाव केवल एक दर्शन नहीं, बल्कि मानवता के कल्याण का मार्ग है. इसी परंपरा का अमूल्य उपहार है योग. आज योग केवल भारत तक सीमित नहीं है, बल्कि सम्पूर्ण विश्व में स्वस्थ, संतुलित और शांतिपूर्ण जीवन का माध्यम बन चुका है.

माननीय प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी के दूरदर्शी नेतृत्व में संयुक्त राष्ट्र द्वारा 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मान्यता मिलना भारत की सांस्कृतिक शक्ति और आध्यात्मिक विरासत की वैश्विक स्वीकार्यता का प्रतीक है. यह केवल एक दिवस की औपचारिकता नहीं, बल्कि मानवता को बेहतर भविष्य देने का वैश्विक अभियान है. प्रधानमंत्री जी ने योग को जन-जन तक पहुंचाकर उसे आधुनिक जीवनशैली का हिस्सा बनाया है. आज विश्व के करोड़ों लोग योग को स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन और आत्मिक शांति के लिए अपना रहे हैं.

आज जब दुनिया जलवायु परिवर्तन, असंतुलित जीवनशैली, मानसिक तनाव और बढ़ती बीमारियों जैसी चुनौतियों का सामना कर रही है, तब योग केवल व्यायाम नहीं, बल्कि जीवन का समग्र विज्ञान बनकर सामने आता है. योग हमें यह सिखाता है कि जीवन केवल उपभोग का नाम नहीं है. भविष्य केवल संसाधनों के दोहन से सुरक्षित नहीं होगा. सतत विकास का अर्थ है – संसाधनों का सजग, संवेदनशील और विवेकपूर्ण उपयोग. प्रकृति का सम्मान और शरीर का सम्मान दोनों एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं. जिस प्रकार प्रकृति के संतुलन को बनाए रखना आवश्यक है, उसी प्रकार अपने शरीर और मन के

स्वस्थ, जागरूक और विकसित भारत की आधारशिला है योग



समय योग उच्चते अर्थात् संतुलन ही योग है... श्रीमद्भगवद्गीता में भगवान श्रीकृष्ण का यह संदेश जहां समुचे विश्व को संतुलित करने का सूत्र है, वहीं महर्षि पतंजलि ने पतंजलि योग सूत्र में ‘योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः’ के माध्यम से मानव जीवन को स्वस्थ और निरोग रहने का मार्ग प्रदान किया है। भारत की यही सनातन योग परंपरा विश्व को शरीर, मन और आत्मा के स्तर पर संतुलित और समृद्ध बनाने का आधार है. सदियों पूर्व ऋषि-मुनियों द्वारा विकसित जीवन पद्धति आज सम्पूर्ण विश्व के लिए सुख, शांति और संतुलन का मार्ग है. यह हमारे लिए गर्व की बात है कि योग विश्व मानवता के कल्याण का माध्यम बन गया है.

यशस्वी प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी के दूरदर्शी नेतृत्व और अथक प्रयासों से संयुक्त राष्ट्र महासभा द्वारा 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मान्यता प्रदान की गई. यह निर्णय भारतीय संस्कृति और जीवन-दर्शन के प्रति विश्व समुदाय

पहुंचाने के लिए व्यापक स्तर पर प्रयास किए हैं. स्वस्थ नागरिक विकसित और समृद्ध राष्ट्र का आधार है. प्रदेश के प्रत्येक व्यक्ति के स्वस्थ और सुखी जीवन के लिए घर-घर योग – हर व्यक्ति निरोग’ अभियान शुरू किया गया है. प्रदेश में 800 से अधिक आयुष्मान आरोग्य मंदिरों, स्वास्थ्य एवं कल्याण केन्द्रों तथा विभिन्न चिकित्सालयों में नियमित योग गतिविधियां संचालित की जा रही हैं. प्रशिक्षित योग शिक्षकों द्वारा छोटे-छोटे समूहों में भी नागरिकों को योगाभ्यास करवाया जा रहा है. योग-सखी और योग-दूत गांव-गांव और शहर-मोहल्लों तक योग का संदेश पहुंचा रहे हैं. प्रदेश में 12 मई से आरंभ हुआ अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस आयोजन हर घर योग अभियान से जनभागीदारी का नया अध्याय लिख रहा है.

इसी क्रम में आयुष

आज जब दुनिया तनाव, अवसाद, जीवनशैली जनित रोगों और सामाजिक चुनौतियों का सामना कर रही है, ऐसे समय में योग मानवता के लिए बड़ा संकल है. ऐसे यह स्वस्थ शरीर, शांत मन और सुखी जीवन का आधार है . अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस स्वस्थ, जागरूक और आत्मनिर्भर समाज के निर्माण का संकल्प है. यह भारत की उस प्राचीन चेतना का उत्सव है, जिसने सदियों से मानव कल्याण का मार्ग प्रशस्त किया है. हमें गर्व है कि आज पूरी दुनिया योग को अपनाकर भारत के इस अमूल्य ज्ञान का लाभ प्राप्त कर रही है.

मंत्रालय द्वारा आयोजित ऑनलाइन योग सत्रों का लाभ प्रदेश के लोगों को प्राप्त हो रहा है. हम सभी के लिए गौरव की बात है कि विगत दिनों इंदौर स्थित मालवांचल यूनिवर्सिटी में आयोजित योग महोत्सव में 35 हजार से अधिक विद्यार्थियों ने सामूहिक योग कर एक नया विश्व रिकॉर्ड स्थापित किया. योग वन अर्थ-वन हेल्थ’ विचार को व्यवहार में उतारने का माध्यम है जो हमें स्वयं, समाज और प्रकृति से जोड़ता है. यह शरीर को स्वस्थ रखने के साथ जीवन को संतुलित, सार्थक और उत्कृष्ट बनाता है. मध्यप्रदेश सरकार ने योग को पर्यावरण-संरक्षण और जनकल्याण से भी जोड़ा है. विश्व पर्यावरण दिवस से लेकर अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस तक विशेष जन-अभियान संचालित किया जा रहा है. ‘एक पेड़ मां के नाम’ अभियान से पर्यावरण-संरक्षण और योग से स्वास्थ्य संरक्षण पर कार्य किया जा रहा है. प्रकृति और मानव