संस्करण–4 और 5

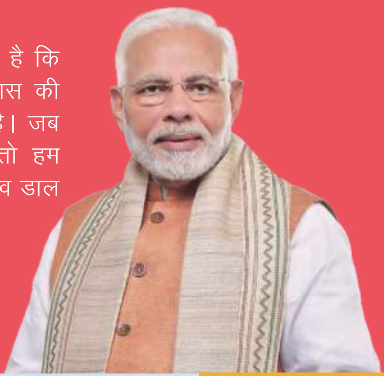
07 अप्रैल–20 अप्रैल 2025

# आईडीवाई 2025 अंतरराष्ट्रीय योग दिवस न्यूज़लेटर

## योग पर सुविचार

"योग हमें यह एहसास दिलाता है कि हमारा कल्याण हमारे आस–पास की दुनिया के कल्याण से जुड़ा है। जब हम अंदर से शांत होते हैं, तो हम दुनिया पर भी सकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं।"

**श्री नरेंद्र मोदी**
प्रधानमंत्री



## चीन में योग को प्रोत्साहन: प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने प्रोफेसर वांग के कार्य एवं योगदान को सराहा

भारत और चीन के बीच राजनयिक संबंधों की 75वीं वर्षगांठ के अवसर पर 12 अप्रैल, 2025 को हांग्जो स्थित झेजियांग विश्वविद्यालय में एक विशिष्ट सांस्कृतिक सेतु का निर्माण हुआ। इस कार्यक्रम में प्रोफेसर वांग झिचेंग – एक प्रतिष्ठित विद्वान एवं जाने–माने भारत–प्रेमी को प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी द्वारा प्रेषित एक प्रशंसा पत्र प्रदान किया गया। प्रधानमंत्री के इस कदम ने प्रोफेसर वांग द्वारा चीन में योग, वेदांत एवं भारतीय सांस्कृतिक परम्पराओं के प्रचार–प्रसार तथा उन्हें लोकप्रिय बनाने हेतु किए गए समर्पित प्रयासों को रेखांकित किया।

यह प्रशंसा पत्र, समारोह के दौरान भारतीय महावाणिज्यदूत श्री प्रतीक माथुर द्वारा प्रोफेसर वांग को भेंट किया गया। प्रधानमंत्री मोदी ने भारतीय दार्शनिक परम्पराओं की गहन समझ विकसित करने, विशेषतः योग के अभ्यास एवं वेदांत के अध्ययन के माध्यम से प्रोफेसर वांग की प्रतिबद्धता की प्रशंसा की। श्री माथुर ने अपने संबोधन में, सांस्कृतिक कूटनीति के एक सशक्त साधन के रूप में योग की भूमिका पर बल देते हुए, "भारतीय संस्कृति को लोकप्रिय बनाने हेतु प्रोफेसर वांग के अथक प्रयासों" की सराहना की।

स्मरणीय है कि वर्ष 2016 में हांग्जो में संपन्न जी20 शिखर सम्मेलन के दौरान प्रधानमंत्री मोदी को प्रोफेसर वांग द्वारा प्राचीन भारतीय ग्रंथों के 10 चीनी अनुवादों का एक संग्रह स्मृतिचिह्न के रूप में भेंट किया गया था। विगत एक दशक में, चीन के विभिन्न नगरों में योग की लोकप्रियता में अभूतपूर्व वृद्धि हुई है तथा यह शारीरिक एवं मानसिक अरोग्यता को बढ़ावा देने वाली एक व्यापक रूप से स्वीकृत पद्धति बन गया है। लाखों चीनी नागरिक अब योग कक्षाओं, कार्यशालाओं एवं अंतरराष्ट्रीय योग दिवस समारोहों में सहभागिता करते हैं, जो इस कालजयी भारतीय अभ्यास के प्रति उनकी वर्धमान अभिरुचि का प्रत्यक्ष प्रमाण है।

प्रोफेसर वांग के प्रयास तथा भारत के प्रधानमंत्री से उन्हें प्राप्त सराहना, योग द्वारा पोषित उन साझा मानवीय संबंधों का स्मरण दिलाते हैं जो राजनीतिक सीमाओं के बंधन से परे हैं।

## अभ्यंतर

पृष्ठ 2
सागर की लहरों पर योग

पृष्ठ 3
'हरित योग' व्यक्ति और पृथ्वी, दोनों के स्वास्थ्य को सुदृढ़ करता है: आयुष मंत्री

पृष्ठ 4
बी. के. सिस्टर सपना
वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका समन्वयक, ब्रह्माकुमारीज़ ध्यान केंद्र के साथ बातचीत

# सागर की लहरों पर योग

एकता और सद्भाव की अद्भुत मिसाल पेश करते हुए, भारतीय नौसेना और श्रीलंकाई नौसेना के जवानों ने 7 अप्रैल 2025 को कोलंबो बंदरगाह पर स्थित युद्धपोत आईएनएस सह्याद्रि पर एक साथ योग अभ्यास कर साझा सांस्कृतिक मूल्यों को सशक्त रूप में प्रदर्शित किया।

प्रतिभागियों ने आगामी अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (आईडीवाई) 2025 की थीम "एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग" को साकार करते हुए एक साथ योगाभ्यास किया। इस विषय–वस्तु की घोषणा प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने 30 मार्च, 2025 को अपने 'मन की बात' संबोधन के दौरान की थी।

आईएनएस सह्याद्रि की इस यात्रा का प्राथमिक उद्देश्य भारत और श्रीलंका के बीच सदियों पुराने रक्षा संबंधों को और सुदृढ़ करना है। इस संयुक्त योगाभ्यास ने इन उद्देश्यों को और बल प्रदान किया, जो एकता और समरसता के एक अविस्मरणीय प्रतीक के रूप में कार्य करता है। यह दर्शाते हुए कि योग जैसी साझा सांस्कृतिक विरासत किस प्रकार मित्रता के सेतु का निर्माण कर सकती है, इसने आपसी समझ को बढ़ावा दिया।

चूंकि विश्व भर में आईडीवाई 2025 की तैयारियां चल रही हैं, आईएनएस सह्याद्रि पर आयोजित यह साझा कार्यक्रम एक परिपक्व संदेश देता है: आरोग्यता, समरसता और शांति एक साथ आगे बढ़ सकते हैं, जिससे व्यक्तिगत कल्याण के साथ–साथ द्विपक्षीय संबंध भी प्रगाढ़ होते हैं।

# "योग मेरा गौरव" फोटोग्राफी प्रतियोगिता के साथ योग की सुंदरता को क्लिक करें

जैसे–जैसे हम आईडीवाई 2025 की ओर अग्रसर हो रहे हैं, आयुष मंत्रालय, MyGov और भारतीय सांस्कृतिक संबंध परिषद् (आई.सी.सी.आर.) एक प्रेरणादायक दृश्य–कथा प्रस्तुति का अवसर लेकर आए हैं: "योग मेरा गौरव" फोटोग्राफी प्रतियोगिता 2025। यह वैश्विक प्रतियोगिता विश्व भर के योग साधकों और फोटोग्राफी के प्रति उत्साही जनों को अपनी दृष्टि साझा करने के लिए आमंत्रित करती है। प्रविष्टियाँ 13 मार्च, 2025 से 30 अप्रैल, 2025 तक सादर आमंत्रित हैं।

**क्या आप सम्मिलित होने के लिए तैयार हैं? प्रक्रिया इस प्रकार है:**

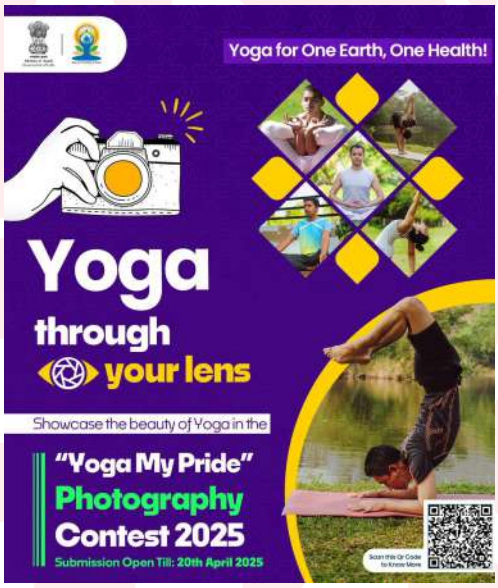
किसी योगासन में अपनी एक रचनात्मक तस्वीर खींचें, चाहे वह किसी मनमोहक सूर्यास्त की पृष्ठभूमि में हो, किसी ऐतिहासिक स्मारक पर हो, आपके प्रिय स्टूडियो में हो, अथवा आपके आरामदायक घर में ही क्यों न हो। बस यह सुनिश्चित करें कि यह योग के वास्तविक सार को प्रतिबिंबित करती हो! इसे एक संक्षिप्त, सशक्त ध्येय वाक्य (अधिकतम 15 शब्द) के साथ प्रस्तुत करें जो आपके योगाभ्यास के अनुभव को व्यक्त करता हो।

Scan and Participate

**क्यों भाग लें?** क्योंकि आपकी तस्वीर हज़ारों लोगों को प्रेरित कर सकती है! साथ ही, आकर्षक पुरस्कार जीतने का भी सुअवसर है, यह योग की एकीकृत शक्ति में आपके विश्वास को प्रदर्शित करने का आपका अनूठा अवसर है।

https://innovateindia.mygov.in/Yoga-my-pride-2025/

**प्रतीक्षा न करें** – "अपने क्षण को फ्रेम करें और आज ही साझा करें! प्रतियोगिता के विषय में अधिक जानकारी के लिए MyGov.in पर जाएँ।



# 'हरित योग' व्यक्ति और पृथ्वी, दोनों के स्वास्थ्य को सुदृढ़ करता है: आयुष मंत्री

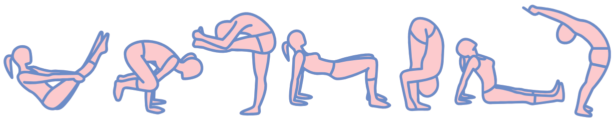
केंद्रीय आयुष राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार) एवं स्वास्थ्य और परिवार कल्याण राज्य मंत्री श्री प्रतापराव जाधव ने भुवनेश्वर के कलिंग स्टेडियम में योगोत्सव समारोह के दौरान 'हरित योग' पहल का शुभारंभ किया। यह कार्यक्रम अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2025 के 75वें दिन की पूर्व प्रस्तुति के अवसर का प्रतीक था, जो हर वर्ष 21 जून को मनाया जाता है।

आईडीवाई 2025 में दस विशिष्ट कार्यक्रम सम्मिलित हैं। इनमें से एक हरित योग, व्यक्तिगत कल्याण और पर्यावरणीय संधारणीयता के मध्य संबंध को रेखांकित करता है। श्री जाधव ने कहा, "जिस प्रकार योग शरीर और मन का पोषण करता है उसी प्रकार वृक्षारोपण पृथ्वी का पोषण करता है," इस पहल को प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की 'एक पेड़ माँ के नाम' संकल्पना के अनुरूप बताया। इस अवसर पर पर्यावरण चेतना की विषय–वस्तु को सुदृढ़ करते हुए 5000 से अधिक औषधीय पौधे प्रतिभागियों में वितरित किए गए।

स्टेडियम में सामान्य योग अभ्यासक्रम (सीवाईपी) का अभ्यास कर रहे 6,000 से अधिक योग प्रेमियों को संबोधित करते हुए मंत्री ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (आईडीवाई) के वैश्विक प्रभाव पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा, "पिछले दस वर्षों में योग एक वैश्विक आंदोलन बन चुका है।" उन्होंने इस बात पर ज़ोर दिया कि योग एक दिन का आयोजन भर नहीं रह गया, बल्कि अब यह पूरे वर्ष चलने वाला एक वैश्विक स्वास्थ्य अभियान बन गया है।

यह आयोजन अनेक गणमान्य व्यक्तियों की उपस्थिति का साक्षी बना, जिनमें ओडिशा की उप–मुख्यमंत्री सुश्री प्रवती परिडा; पुरी लोकसभा सांसद श्री संबित पात्रा; आयुष मंत्रालय के सचिव वैद्य राजेश कोटेचा; आयुष मंत्रालय की संयुक्त सचिव सुश्री मोनालिसा दाश; भुवनेश्वर की महापौर सुश्री सुलोचना दास तथा आयुष मंत्री के विशेष कार्य अधिकारी (ओ.एस.डी.) श्री निशांत मेहरा सम्मिलित थे।

# योग टेक



भारत आज एक प्रगतिशील और नवाचार–समर्थ स्टार्ट–अप हब के रूप में तेजी से उभर रहा है, जहाँ तकनीकी प्रगति और सरकार की सशक्त पहलें उद्यमशीलता को नए आयाम दे रही हैं। इस उभरते पारिस्थितिकी तंत्र का प्रभाव पारंपरिक क्षेत्रों पर भी स्पष्ट रूप से दिखाई दे रहा है– योग इसका एक प्रमुख उदाहरण है। 'एक्सली' (EXLY), 'माययोगाटीचर' (MyYogaTeacher), और 'सुपरप्रॉफ़' (Superprof) जैसे डिजिटल प्लेटफ़ॉर्म योग को तकनीक के साथ जोड़ते हुए 'योग–टेक' के क्षेत्र में नई ऊर्जा और संभावनाओं का संचार कर रहे हैं।

स्वस्ति भारत एक ऐसा अभिनव डिजिटल मंच है, जो योग प्रशिक्षकों को सीधे छात्रों से जोड़ता है और मध्यस्थ की आवश्यकता को समाप्त करता है। इसका उद्देश्य प्रामाणिक योग को हर घर तक पहुंचाना है, साथ ही प्रशिक्षकों को आय के अवसर देकर सशक्त बनाना भी है।

यह मंच प्रशिक्षकों को एक पारदर्शी एवं सुगम अनुभव प्रदान करता है। वे सरलता से अपनी प्रोफ़ाइल बना सकते हैं, कक्षाओं को सूचीबद्ध कर सकते हैं, शुल्क निर्धारित कर सकते हैं और अपनी समय–सारणी का प्रबंधन कर सकते हैं। यह सत्यापित व्यवस्था अनौपचारिक पद्धतियों से भिन्न है, जो प्रशिक्षकों को अपनी पहचान बनाने और आय को अधिकतम करने में सहायता करती है।

सुश्री यामिनी द्वारा स्थापित और स्टार्टअप इंडिया व स्टार्टअप उत्तर प्रदेश द्वारा मान्यता प्राप्त स्वस्ति भारत की शुरुआत 7 मार्च 2025 को हुई थी। अपने पहले ही महीने में इसने 1,200 से अधिक प्रशिक्षकों को जोड़ा। इसकी संस्थापक कहती हैं, "स्वस्ति भारत केवल एक मंच नहीं बनना चाहता, बल्कि यह एक आंदोलन बनना चाहता है– एक ऐसा आंदोलन जो योग शिक्षण को समावेशी, सुलभ और सतत बनाए।"

# आईडीवाई 2025– सुर्खियाँ

जैसे–जैसे हम अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (आईडीवाई) 2025 की ओर अग्रसर हो रहे हैं, एक गहरा प्रश्न सामने आता है: क्या हमारी आंतरिक शांति वास्तव में हमारे बाहरी पर्यावरण से जुड़ी हुई है? इस वर्ष, आईडीवाई हमें इसी जुड़ाव को समझने और अनुभव करने का आमंत्रण दे रहा है–एक विशेष पहल के माध्यम से जिसका नाम है **हरित योग या ग्रीन योग**।

हरित योग

**हरित योग क्या है?** यह अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2025 के दस प्रमुख आयोजनों में से एक महत्वपूर्ण पहल है, जिसका उद्देश्य योग के अभ्यास को पर्यावरण के प्रति जिम्मेदारी की भावना से जोड़ना है। हरित योग इस विचार को आगे बढ़ाता है कि असली स्वास्थ्य केवल शरीर और मन की भलाई तक सीमित नहीं है– यह पृथ्वी की देखभाल और प्रकृति के साथ संतुलन बनाए रखने में भी निहित है। यह आयोजन हमें याद दिलाता है कि जैसे हम अपने भीतर शांति और संतुलन के लिए योग करते हैं, वैसे ही हमें अपने पर्यावरण के प्रति भी सजग और संवेदनशील होना चाहिए।

**आप एक व्यक्ति के रूप में हरित योग को कैसे अपना सकते हैं?**

- हरित योग आंदोलन का हिस्सा बनना सरल है। यहां कुछ तरीके हैं जिनसे आप शुरुआत कर सकते हैं:
- बाहर योग का अभ्यास करें, सीधे प्रकृति से जुड़ें।
- इको–फ्रेंडली योग मैट का चयन करें।
- स्थानीय जल स्रोतों को साफ रखने में मदद करें या सफाई अभियान में शामिल हों।
- एक पेड़ लगाएं– इसे 'एक पेड़ मां के नाम' भावना से समर्पित कर सकते हैं।
- अपने दैनिक जीवन और अभ्यास में जीरो–वेस्ट सिद्धांतों को अपनाएं।
- अपने कार्बन पदचिह्न को कम करने के लिए सार्वजनिक परिवहन का अधिक इस्तेमाल करें
- अपने हरित योग यात्रा को सोशल मीडिया पर #HaritYoga के साथ साझा करें।

**संगठन हरित योग हेतु किस प्रकार अग्रणी भूमिका निभा सकते हैं?**

संस्थान, योग स्टूडियो, सामुदायिक समूह और व्यावसायिक प्रतिष्ठान हरित योग के सशक्त समर्थक बन सकते हैं। इस दिशा में मार्ग प्रशस्त करने के कुछ उपाय इस प्रकार हैं:

- ऐसे कार्यक्रमों का आयोजन करें जो प्रकृति और योग का मेल कराते हों– जैसे ट्रैकिंग, योग शिविर, सामुदायिक स्वच्छता अभियान, या वृक्षारोपण अभियान।
- अपनी स्वयं की अनूठी पहलें तैयार करें, जो रचनात्मक रूप से योग अभ्यासों को पर्यावरण संरक्षण के विषयों के साथ एकीकृत करती हों।

# बी. के. सिस्टर सपना

**वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका**

समन्वयक, ब्रह्माकुमारीज़ ध्यान केंद्र

के साथ बातचीत

**अर्थशास्त्र का अध्ययन करने और एक प्रशिक्षित सॉफ्टवेयर इंजीनियर होने के उपरांत, किस बात ने आपको ब्रह्मा कुमारी बनने के लिए प्रेरित किया?**

मेरा रुझान छोटी आयु से ही आध्यात्मिकता की ओर रहा है। अपनी किशोरावस्था में, मेरी माँ ने मुझे ब्रह्माकुमारीज़ से परिचित कराया। यह एक ऐसा जुड़ाव था, जिसने मेरी आंतरिक सहज प्रवृत्तियों से गहरा तादात्म्य स्थापित किया। मेरा मानना है कि हमारे जीवन का परम लक्ष्य शांति, सुख और संतुष्टि प्राप्त करना है– ये गुण भौतिक न होकर आध्यात्मिक हैं। ब्रह्माकुमारीज़ त्याग का समर्थन नहीं करते; इसके विपरीत, वे व्यक्तियों को कमल के समान बनना सिखाते हैं– अर्थात् एक उन्नत चेतना के साथ जीना, संसार की नकारात्मकता से अप्रभावित हुए बिना।

**ब्रह्माकुमारीज़ पवित्रता और सात्विक आहार युक्त जीवनशैली पर बल देते हैं। ये सिद्धांत अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के लक्ष्यों के साथ किस प्रकार सामंजस्य रखते हैं, और आप दूसरों को इन्हें अपनाने के लिए कैसे प्रेरित करती हैं?**

पवित्रता और सात्विक आहार के सिद्धांत अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के लक्ष्यों के अनुरूप हैं, क्योंकि दोनों ही संतुलन, सामंजस्य और समग्र कल्याण पर बल देते हैं– जो योग दर्शन के प्रमुख घटक हैं। योग का अभ्यास शरीर और मन दोनों की स्वच्छता को प्रोत्साहित करता है। ताज़ा और पौष्टिक भोजन युक्त सात्विक आहार मन को शांत करता है और तनाव कम करता है।

**आईडीवाई 2025 की प्रस्तावित विषय–वस्तु, 'एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग' पर विचार करते हुए, आपकी दृष्टि में योग का अभ्यास व्यक्तिगत कल्याण और वैश्विक सामंजस्य के बीच अंतर्संबंध को बढ़ावा देने में किस प्रकार योगदान देता है?**

योग के आध्यात्मिक अभ्यास जैसे ध्यान और चिंतन, हमें यह अनुभव करने में सहायता करते हैं कि हम मनुष्य एक वृहत्तर समग्रता का हिस्सा हैं, और हमारे विचार, कर्म और आदतें प्रकृति पर प्रभाव डालते हैं। प्रकृति के साथ एकात्मता की भावना विकसित करके, योग हमें यह समझने के लिए भी प्रोत्साहित करता है कि व्यक्ति का कल्याण ग्रह के कल्याण से जुड़ा हुआ है। जब हम ग्रह को हानि पहुँचाते हैं, तब हम स्वयं को हानि पहुँचाते हैं, और जब हम ग्रह की रक्षा और पोषण करते हैं, तब हम अपने स्वयं के स्वास्थ्य का पोषण करते हैं।

» पृष्ठ 6

# ज़ेनज़ी या ट्रेंड्ज़: योग – सभी आयु वर्गों हेतु एक शाश्वत अभ्यास!

युवा हों या वृद्ध, योग सभी के लिए है। युवाओं हेतु योग एकाग्रता, भावनात्मक संतुलन, शक्ति, लचीलेपन और अनुशासन का संवर्धन करता है, साथ ही आवेगी व्यवहार को कम करता है। वरिष्ठ नागरिकों के लिए, यह शक्ति, संतुलन, मानसिक स्वास्थ्य, निद्रा की गुणवत्ता में सुधार करता है और तनाव प्रबंधन में सहायक होता है।

जैसे–जैसे हम आईडीवाई 2025 की ओर अग्रसर हो रहे हैं, हमारी टीम ने लोधी गार्डन का भ्रमण किया और युवा एवं अपेक्षाकृत अधिक आयु के, दोनों तरह के योग प्रेमियों से वार्तालाप किया, जिन्होंने यह साझा किया कि योग ने उनके दैनिक जीवन को किस प्रकार परिवर्तित किया है।

**मुरारी तिवारी**
पूर्व अध्यक्ष,
बार काउंसिल ऑफ दिल्ली
एवं अध्यक्ष, अनुशासन समिति

"मैं प्रतिदिन एक घंटे योगाभ्यास करता हूँ। समय के साथ मैंने अनुभव किया कि योग मेरे समग्र स्वास्थ्य के लिए अत्यधिक लाभकारी है, यह पाचन में सुधार करता है और यहाँ तक कि मेरी शारीरिक मुद्रा को भी बेहतर बनाता है। मेरे बच्चे मुझे जिम जाने के लिए प्रोत्साहित करते हैं, परन्तु मेरा मानना है कि योग कहीं अधिक शांतिपूर्ण और प्रभावी है। मैं युवा पीढ़ी को योग करने की दृढ़ता से अनुशंसा करता हूँ क्योंकि यह दीर्घकालिक स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है और जीवन की गुणवत्ता को उत्कृष्ट बनाता है।"

**वसंत राव पाटिल**
सेवानिवृत्त पेशेवर

"मैंने 2016 में सेवानिवृत्ति के उपरांत योग करना आरंभ किया। मैं प्रतिदिन कपालभाति, अनुलोम–विलोम, भस्त्रिका और शीतली प्राणायाम करता हूँ। 66 वर्ष की आयु में, मैं स्वस्थ हूँ और कोई दवा नहीं लेता जिसका श्रेय मैं योग और अपनी अनुशासित जीवनशैली को देता हूँ। योग मुझे प्रसन्न और तरोताज़ा रखता है।"

**कामाख्या पाण्डेय**
पीएच.डी. शोधार्थी

"मेरा परिचय योग से बहुत छोटी उम्र में हुआ था, लेकिन मैंने नियमित रूप से इसका अभ्यास विद्यालयी शिक्षा के उपरांत ही आरंभ किया। मैं मुख्यतः प्राणायाम, अनुलोम–विलोम, भ्रामरी और कपालभाति का अभ्यास करती हूँ। विगत 5 वर्षों से मुझे पी.सी.ओ.डी. की समस्या थी, परन्तु अब मैं शारीरिक और मानसिक दोनों रूप से स्वस्थ हूँ, यह मुझे शांति प्रदान करता है और मानसिक रूप से संतुलित रखता है। मैं जिम की अपेक्षा योग को प्राथमिकता देती हूँ क्योंकि जिम महंगा भी है और मेरी समय–सारणी के अनुकूल भी नहीं है।"

**सुदेश मलिक**
गृहिणी

"योग विगत 10 वर्षों से मेरे जीवन का अभिन्न अंग रहा है। मेरे पति के देहांत के उपरांत, मैं अवसाद में थी और चलने–फिरने में भी कठिनाई का सामना कर रही थी। अपने पुत्र के प्रोत्साहन से मैंने धीरे–धीरे योग आरंभ किया। अब मैं एक अनुशासित दिनचर्या का पालन करती हूँ। योग में मुझे ध्यान और ओम के जाप जैसे अभ्यासों में शांति मिलती है। मैं विशेष रूप से महिलाओं के स्वास्थ्य हेतु योग के लाभों में दृढ़ विश्वास रखती हूँ और इसने वास्तव में मेरे जीवन को रूपांतरित कर दिया है, मुझे शांति प्रदान की है।"

**मनवर सिंह रावत**
सेवानिवृत्त सरकारी कर्मचारी
एवं प्रमाणित योग प्रशिक्षक

"प्रातःकालीन भ्रमण के दौरान मैं दूसरों को योगाभ्यास करते देखता था, इससे योग में मेरी रुचि बढ़ी। मैं अब 20– 25 वर्षों से योगाभ्यास कर रहा हूँ। योग मुझे ऊर्जावान बनाता है, गहरी नींद सुनिश्चित करता है और मेरी सहनशक्ति का निर्माण करता है, मेरे शरीर को लचीला बनाए रखता है और आंतरिक रूप से शुद्ध करता है। अंततः मेरा मानना है कि योग शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक संतुलन लाता है।"

**अनंत गुंजन**
एस.एच.ओ.
दिल्ली पुलिस विभाग

"मेरी योग यात्रा 2019 में कोविड–19 के दौरान आरंभ हुई, तब से मैं नियमित रूप से योगाभ्यास कर रहा हूँ। इससे मुझे बहुत लाभ हुआ है। मैंने 18 किलोग्राम वज़न भी कम किया है और तब से, मेरे ऊर्जा स्तर में उल्लेखनीय सुधार हुआ है। योग मेरी दैनिक दिनचर्या का एक अनिवार्य हिस्सा बन गया है, जो मुझे चुस्त, स्वस्थ और प्रसन्न रखता है।"

**ऐश्वर्या चौधरी**
छात्रा

"मैंने 4 वर्ष पूर्व योगाभ्यास आरंभ किया जब मेरे विद्यालय ने शारीरिक गतिविधि के एक भाग के रूप में योग का परिचय कराया। पहले तो मैं इसे सामान्य रूप से कर रही थी, बाद में मैंने अनुभव किया कि यह मुझे परीक्षाओं के दौरान शांत रहने में सहायता करता है और मेरी एकाग्रता में सुधार करता है। अब यह मेरी दैनिक दिनचर्या का हिस्सा है।"

## क्या आप भी कुछ शेयर करना चाहते हैं?

यदि आप अपनी सफलता/ विचार साझा करना चाहते हैं कि आप आईडीवाई 2025 के लिए कैसे तैयारी कर रहे हैं, तो कृपया लगभग 150 शब्दों का एक लेख जल्द से जल्द भेजें, ताकि हम इसे अपने अगले अंक में प्रकाशित कर सकें। कृपया अपनी फोटो या फीडबैक भी शामिल करें और इसे इस ईमेल पर भेजें: sharestoriesidy25@gmail.com

« पृष्ठ 4

**आपने आईडीवाई आयोजनों को व्यवस्थित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। इन आयोजनों को विविध दर्शकों के लिए समावेशी और प्रभावशाली बनाने के लिए आप क्या– क्या कदम उठाती हैं?**

हम योग के आध्यात्मिक पहलू पर, विशेषकर ध्यान पर बल देते हैं। शारीरिक आसनों की अपेक्षा मन की स्थिति अधिक महत्वपूर्ण है– मेरे दृष्टिकोण, विश्वास और व्यवहार की गुणवत्ता क्या है? इसका मेरे जीवन पर गहरा प्रभाव पड़ता है कि मैं शांत और सुखी हूँ या नहीं। यदि मन हमारे नियंत्रण में नहीं है, और बार–बार मानसिक उथल–पुथल होती है, तो हमारी श्वास सामान्य नहीं हो सकती। इसलिए, हम लोगों का ध्यान आत्मा की ओर निर्देशित करते हैं, जो इस शरीर की स्वामी है। जब आत्मा सशक्त होती है, तो समग्र कल्याण स्वतः ही प्राप्त होता है।

**अपनी यात्रा पर दृष्टिपात करते हुए, ज्ञान की वह कौन सी एक बात है जिसके बारे में आप चाहती हैं कि वह आपको शुरुआत में ही ज्ञात होती और उसे आज आप दूसरों के साथ कैसे साझा करती हैं?**

जीवन को प्रभावी ढंग से संचालित करने के लिए तीन आवश्यक प्रश्न हैं जिन पर प्रत्येक व्यक्ति को चिंतन करना चाहिए:

1. मैं कौन हूँ? मैं एक शांत स्वरूप आत्मा हूँ, एक चैतन्य सत्ता जो इस भौतिक शरीर में निवास करती है। 'ओम शांति' वाक्यांश इसी पहचान को समाहित करता है; इसका अर्थ है 'मैं एक शांत स्वरूप आत्मा हूँ।'
2. रचयिता कौन है? सर्वशक्तिमान परमात्मा एक परम्–ऊर्जा हैं, जो परमधाम में निवास करते हैं।
3. उनके साथ हमारा क्या संबंध है? परमात्मा हमारे परमपिता और परमगुरु हैं, जो जीवन की चुनौतियों में हमारा मार्गदर्शन करते हैं।

स्थिर मन प्राप्त करके और सर्वोच्च ज्ञान अर्जित करके हम उथल–पुथल भरे समय में भी सुखी रह सकते हैं।

## सीवाईपी विश्लेषण

**सुश्री नीतू शर्मा**
वरिष्ठ योग परामर्शदाता,
मो.दे.रा.यो.सं.

# स्थिरता की शक्तिः नीतू शर्मा द्वारा खड़े होकर किए जाने वाले आसनों की महत्ता

नीतू शर्मा ने अपने जीवन का एक बड़ा हिस्सा योग को सभी के लिए सरल और सुलभ बनाने में समर्पित किया है। उनके लिए यह केवल एक कार्य नहीं, बल्कि एक जुनून रहा है। योग में उनका गहरा ज्ञान और अनुभव उन्हें एक विशिष्ट स्थान दिलाता है, और सामान्य योग अभ्यासक्रम (सीवाईपी) के विकास में उन्होंने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

सुश्री शर्मा का मानना है कि योग की वास्तविक शक्ति खड़े होकर किए जाने वाले आसनों से आरंभ होती है, जो शरीर को स्थिरता और शक्ति के लिए तैयार करने वाले शिथिलीकरण अभ्यासों से जुड़े होते हैं। शुरुआत में सीवाईपी केवल 35 मिनट की दिनचर्या थी जिसे 2015 के पहले अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के लिए तैयार किया गया था, लेकिन बाद में इसे मानसिक और शारीरिक संतुलन को बेहतर बनाने के लिए 45 मिनट तक विस्तारित किया गया।

वह कहती हैं, "खड़े होकर किए जाने वाले आसन केवल मुद्राएँ नहीं हैं। ये हमें संतुलन, एकाग्रता और आंतरिक शक्ति का पाठ पढ़ाते हैं, इनमें से कुछ आसनों में निपुणता हासिल करना भी आत्म–ज्ञान और योग के सच्चे सार से जुड़ने की दिशा में एक सशक्त पहला कदम है।"

खड़े होकर किए जाने वाले आसनों का अभ्यास लचीलापन, स्थिरता और शरीर की मुद्रा सुधारने के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। ताड़ासन (पाम ट्री पोज) पूरे शरीर को सक्रिय करता है, जिससे शरीर का संतुलन, श्वास नियंत्रण और मांसपेशियों की शक्ति बढ़ती है। आज के समय में, जब लंबे समय तक बैठना पीठ और गर्दन में दर्द का कारण बनता है, ऐसे में खड़े आसन शरीर की मुद्रा को सुधारते हैं और तनाव को दूर करते हैं। वृक्षासन (ट्री पोज) संतुलन, समन्वय, शक्ति और एकाग्रता को बढ़ावा देता है। नीतू बताती हैं कि नेत्रों की गति भी संतुलन पर प्रभाव डालती है।

गर्भवती महिलाओं के लिए भी खड़े होकर किए जाने वाले आसन रक्तसंचार बेहतर करने और शिशु से जुड़ाव बढ़ाने में सहायक होते हैं, बशर्ते प्रशिक्षित विशेषज्ञ की देखरेख में किए जाएं। श्रीमती शर्मा इस बात पर जोर देती हैं कि योग न केवल शरीर, बल्कि मन को भी मजबूत बनाता है। "खड़े आसनों से हम शारीरिक और मानसिक दोनों रूपों में सशक्त बनते हैं।"

# हरित योग के माध्यम से एक हरित एवं स्वस्थ विश्व हेतु भारत और जॉर्जिया एकजुट

तिब्लिसी, जॉर्जिया से शुभ समाचार! 6 अप्रैल, 2025 को भारत और जॉर्जिया के लोग योग फॉर लाइफ़ नामक एक विशेष सम्मेलन हेतु एकत्रित हुए।

इस कार्यक्रम का आयोजन स्वस्ति योग केंद्र द्वारा यह दर्शाने हेतु किया गया कि योग हमें किस प्रकार स्वस्थ जीवन जीने और हमारे ग्रह की बेहतर देखभाल करने में सहायता कर सकता है। यह भारत की 'पर्यावरण हेतु जीवनशैली' नामक महत्वपूर्ण संकल्पना और आईडीवाई 2025 के विशिष्ट कार्यक्रमों में से एक 'हरित योग' से जुड़ता है।

सम्मेलन ने एक प्रतिष्ठित समूह को आकर्षित किया, जिसमें स्वास्थ्य विशेषज्ञ, भारतीय दूतावास के अधिकारी, और प्रमुख जॉर्जियाई हस्तियाँ, जैसे कि तिब्लिसी के महापौर श्री जियोर्गी त्सिक्लौरी तथा शिक्षा, विज्ञान, संस्कृति एवं खेल उपमंत्री डॉ. लेवान चोलोकाश्विली सम्मिलित थे। उनके संबोधनों ने स्वास्थ्य, युवा सहभागिता, और सुदृढ़ सांस्कृतिक आदान–प्रदान की अभिन्न भूमिकाओं पर प्रकाश डाला, जो द्विपक्षीय संबंधों को पोषित करने एवं उन्हें सशक्त बनाने में सहायक हैं।

एक समर्पित पैनल परिचर्चा में 'हरित योग' और सतत पर्यटन के अंतर्संबंध का अन्वेषण किया गया, जिसमें निम्न–कार्बन जीवनशैली और नैतिक यात्रा पद्धतियों हेतु रणनीतियाँ प्रस्तुत की गईं। इस आयोजन में कई महत्वपूर्ण प्रकाशनों का विमोचन भी हुआ, जिनमें 'द ग्रीन योगा इंस्ट्रक्टर प्रोग्राम', 'पंचतंत्र' का एक नवीन संस्करण और पतंजलि के 'योग सूत्र' का जॉर्जियाई अनुवाद सम्मिलित हैं।

तेत्रित्स्कारो नगरपालिका के महापौर श्री जियोर्गी त्सिक्लौरी; चाचावा क्लिनिक के प्रसिद्ध कैंसर–विशेषज्ञ डॉ. लेवान चोलोकाश्विली; स्वस्ति योग केंद्र के संस्थापक डॉ. विकास चोथे; और जॉर्जिया स्थित भारतीय दूतावास के अधिकारीगण– श्री एच.एस. दत्त, श्री सुशील मलिक, एवं श्री अरुण खत्री, तिब्लिसी में आयोजित "योग फॉर लाइफ़" विषयक भारत–जॉर्जिया सम्मेलन में सम्मिलित हुए।

# हरियाणा सरकार स्कूली छात्रों को योग सिखवाने के लिए 'सहायकों' को करेगी नियुक्त

हरियाणा राज्य सरकार ने प्रदेश–भर में योग शिक्षा एवं अभ्यास को बढ़ावा देने हेतु महत्वाकांक्षी योजनाओं की घोषणा की है। इसे 17 अप्रैल, 2025 को आयुष अतिरिक्त मुख्य सचिव श्री सुधीर राजपाल की अध्यक्षता में संपन्न हरियाणा योग आयोग की समीक्षा बैठक के दौरान औपचारिक रूप प्रदान किया गया। एक प्रमुख पहल के अंतर्गत, आरंभिक चरण में पीएम श्री, मॉडल संस्कृति विद्यालयों एवं क्लस्टर विद्यालयों हेतु 857 समर्पित प्रशिक्षकों, जिन्हें 'योग सहायक' कहा जाएगा, की नियुक्ति करना सम्मिलित है। इस पहल का उद्देश्य योग को शैक्षणिक पाठ्यक्रम में शामिल करना तथा विद्यार्थियों के समग्र कल्याण को संवर्धित करना है।

आयुष चिकित्सकों को भी पतंजलि योगपीठ जैसे संस्थानों में अपनी व्यावसायिक क्षमता में सुधार हेतु विशिष्ट योग प्रशिक्षण प्रदान किया जाएगा। इन दीर्घकालिक योजनाओं के अतिरिक्त, अब प्रत्येक जनपद में आईडीवाई हेतु तैयारी शिविर आयोजित किए जा रहे हैं। हरियाणा के मुख्यमंत्री श्री नायब सिंह सैनी ने इन विस्तृत प्रस्तावों को अपनी स्वीकृति प्रदान कर दी है। राज्य की योजना एक  अंतरराष्ट्रीय ध्यान केंद्र स्थापित करने और जिम के नवीनीकरण की भी है।

## वन वर्ल्ड ट्रेड सेंटर, न्यूयॉर्क

7 अप्रैल, 2025 को वन डब्ल्यू.टी.सी. की 102वीं मंजिल से आईडीवाई 2025 के प्रति भारत का उत्साह शिखर पर पहुँचा। लोगों ने वैश्विक 75–दिवसीय आईडीवाई गणना पहल को सहर्ष स्वीकार किया और शांति एवं कल्याण का उत्सव मनाने के लिए एक साथ योगाभ्यास किया।

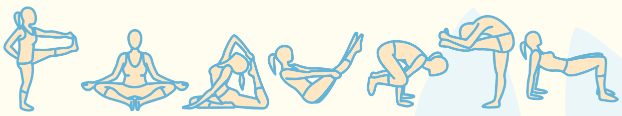
## दुक़्म, ओमान

10 अप्रैल, 2025 को भारतीय नौसेना के पोत आईएनएस त्रिकांड पर एक विशेष योग सत्र का आयोजन किया गया। पोत के चालक दल और ओमान की रॉयल नेवी के सदस्यों ने दुक़्म में कल्याण एवं मित्रता को बढ़ावा देते हुए, एक साथ योगाभ्यास किया।

## ब्यू वैलोन बीच माहे द्वीप, सेशेल्स

सेशेल्स में 6 अप्रैल, 2025 को लोग माहे समुद्र तट पर योगाभ्यास के लिए एकत्रित हुए और एक साथ सचेत अभ्यास के माध्यम से 'एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य' की संकल्पना का समर्थन किया।

# योग सेलिब



"ईश्वर प्रणिधान– अर्थात् स्वयं को एक उच्चतर सार्वभौमिक चेतना के प्रति समर्पित करना– हमें यह बोध कराता है कि हम सभी एक विशाल और परस्पर जुड़ी हुई सृष्टि का अभिन्न हिस्सा हैं। जब हम इस दिव्य शक्ति को स्वीकार करते हैं, तो हम अपने व्यक्तिगत भेदों से ऊपर उठकर समस्त मानवता के रूप में एक सूत्र में बंध जाते हैं। योग ही वह साधन है, जिसके माध्यम से हम एकता एवं सद्भाव का अनुभव कर सकते हैं।"

**विद्युत जामवाल**

भारतीय अभिनेता एवं मार्शल आर्टिस्ट

## रूसी राजकीय मानवाधिकार विश्वविद्यालय, मॉस्को

15 अप्रैल, 2025 को एक रूसी विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों एवं कर्मचारियों ने डॉ. बृजेश गुप्ता के नेतृत्व में आयोजित योग मास्टर क्लास में भाग लिया। यह आयोजन आईडीवाई 2025 की वैश्विक गणना में रूस के सम्मिलित होने का परिचायक था, जिसने शांति एवं समरसता को बढ़ावा दिया।

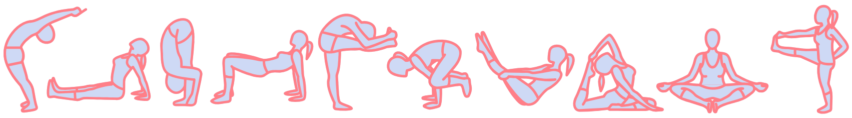
## कैम्पो ग्रांडे, ब्राज़िल

11 अप्रैल, 2025 को ब्राजील के कैम्पो ग्रांडे स्थित एक लोकप्रिय उद्यान में एक जीवंत सामान्य योग नियमावली सत्र का आयोजन हुआ, जिसमें 18 शहरों से आए प्रतिभागियों ने ब्राजील के नभ–मंडल तले समरसतापूर्वक योगाभ्यास किया।

## टियरगार्टन, बर्लिन, जर्मनी

वृक्षों के मध्य एवं शांत वातावरण में 6 अप्रैल, 2025 को बर्लिन स्थित भारतीय दूतावास तथा टैगोर सांस्कृतिक केंद्र के मार्गदर्शन में एक योग सत्र आयोजित किया गया। लोगों ने वैश्विक स्वास्थ्य, समरसता एवं शांति को बढ़ावा देते हुए, वृक्षों की छाया में योगासनों का अभ्यास किया।

# आईडीवाई पुनरावलोकन



## 2023 – जब अर्जेंटीना ने जुनून एवं उद्देश्य के साथ योग को अपनाया!

अर्जेंटीना ने योग को व्यापक उत्साह के साथ आत्मसात किया है, जो आईडीवाई के सभी नौ संस्करणों में स्पष्ट रूप से परिलक्षित हुआ है। इन समारोहों में ब्यूनस आयर्स एवं अन्य प्रांतों में समान रूप से बृहत् स्तर पर सहभागिता देखी गई, जिनमें से सर्वाधिक स्मरणीय आयोजनों में से एक 20 जून,2023 को 9वां आईडीवाई कार्यक्रम था। इस उत्सव ने प्रतिष्ठित अर्जेंटीनी फुटबॉल क्लब, बोका जूनियर्स के पॉलीडेपोर्टिवो को एक विशाल योग स्थल में परिवर्तित कर दिया।

यह आयोजन अत्यधिक सफल रहा, जिसमें दिन भर 10,000 से अधिक योग प्रेमियों की उत्साहपूर्ण सहभागिता देखी गई। इसने पूर्व के महत्वपूर्ण आयोजनों, जैसे कि 2018 में प्रधानमंत्री मोदी द्वारा सम्मिलित 'शांति हेतु योग' समागम, की ऊर्जा को प्रतिध्वनित किया। समारोहों से परे अर्जेंटीना अपने संघीय, ब्यूनस आयर्स शहर, एवं प्रांतीय पुलिस अकादमियों के प्रशिक्षण में योग को एकीकृत करता है।

## आईडीवाई 2025 की पूर्व प्रस्तुति के अवसर पर बक्सर में हुआ भव्य योग कार्यक्रम

1500 से अधिक योगानुरागियों, जिनमें स्कूली बच्चे भी सम्मिलित थे, बक्सर स्थित फाउंडेशन स्कूल मैदान में 14 अप्रैल, 2025 को आईडीवाई 2025 की 68–दिवसीय काउंटडाउन के उपलक्ष्य में एकत्रित हुए। यह आयोजन उत्साह से परिपूर्ण था।

हरित योग की संकल्पना के अनुरूप, जो योगाभ्यास को पर्यावरण जागरूकता के साथ जोड़ती है, कार्यक्रम का आरंभ वृक्षारोपण अभियान से हुआ। इसके उपरांत योग विषय पर आधारित चित्रकला एवं निबंध प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। प्रतिभागियों के मध्य अनुशासन एवं एकता को बढ़ावा देने हेतु, महोत्सव में सामान्य योग नियमावली के अभ्यास के साथ–साथ योगासन प्रतियोगिताएं भी सम्मिलित थीं। इस कार्यक्रम का आयोजन वाराणसी स्थित आर्यावर्त सिद्धांत संरक्षक ट्रस्ट द्वारा मो.दे. रा.यो.सं. के सहयोग से किया गया।

## लेह का बुद्ध पार्क आईडीवाई 2025 काउंटडाउन हेतु जीवंत हुआ

3500 मीटर (11,500 फीट) की ऊँचाई पर स्थित, लेह स्थित शांत 'विश्व शांति हेतु बुद्ध पार्क' 6 अप्रैल, 2025 को जीवंत हो उठा, जब महाबोधि अंतरराष्ट्रीय ध्यान केंद्र (एम.आई.एम.सी.) ने एक जीवंत योग समागम की मेजबानी की। यह पार्क, जिसमें शाक्यमुनि बुद्ध की 14 मीटर ऊँची भव्य स्वर्ण प्रतिमा स्थापित है, ने इस अवसर हेतु एक पवित्र पृष्ठभूमि प्रदान की। यह आयोजन आईडीवाई 2025 की 76–दिवसीय गणना का प्रतीक था, जिसे एम.डी.एन.आई.वाई. के सहयोग से आयोजित किया गया।

लद्दाख स्वायत्त पर्वतीय विकास परिषद् (एल.ए.एच.डी.सी.), लेह के मुख्य कार्यकारी पार्षद श्री ताशी ग्यालसन ने मुख्य अतिथि के रूप में कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई; उन्होंने समग्र स्वास्थ्य, वैश्विक एकता एवं शांति में योग की भूमिका पर भी बल दिया। एम.आई.एम.सी. के संस्थापक–अध्यक्ष एवं प्रधानमंत्री योग पुरस्कार 2021 के प्राप्तकर्ता, श्रद्धेय भिक्खु संघसेन ने आज के अशांत विश्व में योग, ध्यान और आध्यात्मिकता के महत्व को रेखांकित किया।

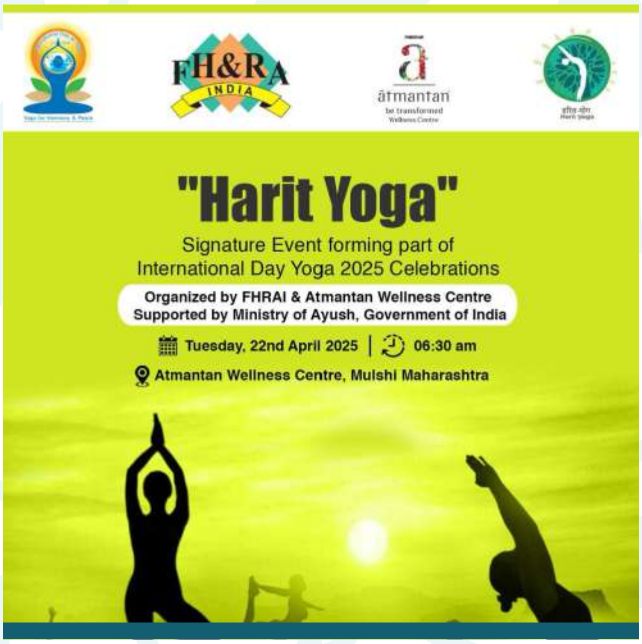
इस कार्यक्रम में हजारों लोग शामिल हुए, जिनमें गणमान्य व्यक्ति, अभ्यासी, आध्यात्मिक साधक, लद्दाख विश्वविद्यालय एवं राष्ट्रीय सोवा रिग्पा संस्थान के संकाय सदस्य एवं छात्र; भारत–तिब्बत सीमा पुलिस (आई.टी.बी.पी.) के जवान; तथा केंद्रीय विद्यालय, भारतीय विद्या निकेतन एवं महाबोधि आवासीय विद्यालय के छात्र सम्मिलित थे। कार्यक्रम का समापन कलाकार श्री फुंटसोग लद्दाखी के ओजस्वी प्रदर्शन के साथ हुआ, जिसने दर्शकों को प्रेरित एवं उत्साहित कर दिया।

# होटल एवं रेस्तरां महासंघ देशव्यापी आईडीवाई 2025 आयोजन के लिए तत्पर

प्रधानमंत्री मोदी के योग के लाभों को देश के कोने–कोने तक पहुँचाने के आह्वान के अनुसरण में, सार्वजनिक योग गतिविधियों में निजी क्षेत्र का नेतृत्वकारी भूमिका निभाना, इस वर्ष आईडीवाई की गणना के दौरान एक स्पष्ट प्रवृत्ति है।

इसी प्रवृत्ति के अनुरूप, भारतीय होटल एवं रेस्तरां संघों के महासंघ (एफ.एच.आर.ए.आई.) ने अपनी प्रारंभिक योजनाओं की घोषणा की है, जिसके अंतर्गत उनके सदस्य गर्वपूर्वक 'हरित योग' गतिविधियों को अपना रहे हैं।

इनमें 22 अप्रैल, 2025 को महाराष्ट्र के मुलशी स्थित आत्मंतन वेलनेस सेंटर में एक गहन योग शिविर, 29 अप्रैल, 2025 को ग्रेटर नोएडा स्थित एफ.एच.आर.ए.आई.–आई.एच.एम. में भावी आतिथ्य उद्योग के नेतृत्वकर्ताओं को सम्मिलित करने वाला एक जीवंत परिसर कार्यक्रम, और 17 मई, 2025 को बेंगलुरु स्थित जे.डब्ल्यू. मैरियट में शहरी कल्याण का उत्सव मनाने वाला एक प्रमुख आयोजन सम्मिलित हैं।



हरित योग कल्याण और पर्यावरण जागरूकता का संयोजन करता है। एफ.एच.आर.ए.आई. ने आईडीवाई–2025 की तैयारी हेतु बड़े पैमाने पर योग कार्यक्रमों के आयोजन की योजना बनाई है।

जैसा कि महासंघ की सहायक महासचिव सुश्री पायल स्वामी ने सूचित किया, एफ.एच.आर.ए.आई. इस योग आंदोलन में सरकार के साथ खड़े होकर गौरवान्वित है और अपने आईडीवाई आयोजनों को समावेशी एवं प्रभावशाली बनाने के लिए तत्पर है।

"यह पत्रिका नागरिकों और हितधारकों दोनों के लिए सामयिक एवं पारदर्शी सूचनाएं सुनिश्चित करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। यह, जैसा कि प्रधानमंत्री द्वारा 'मन की बात' में परिकल्पित किया गया है, आईडीवाई 2025 की विषय–वस्तु 'एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग' की भावना को प्रतिबिंबित करता है। मैं इस पहल को साकार करने में मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान के समर्पित प्रयासों की सराहना करता हूँ।"

**श्री प्रतापराव जाधव**

केंद्रीय आयुष मंत्रालय के राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार) एवं स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय में राज्य मंत्री

# दिव्यांगता से सक्षमता तक : एक यौगिक रूपांतरण

योग एवं सामाजिक सशक्तीकरण के क्षेत्र में, अधिवक्ता अनीता गुप्ता जिजीविषा एवं रूपांतरण का प्रतिनिधित्व करने वाली एक प्रमुख हस्ती हैं। माँ शक्ति इंटरनेशनल ऑर्गनाइजेशन की अध्यक्षा के रूप में, उन्होंने दिव्यांगजनों के कल्याण एवं विकास की पक्षधरता में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है और यह सुनिश्चित किया है कि वे योग के माध्यम से शक्ति प्राप्त करें। गुप्ता जी के लिए, योग ही वह माध्यम है जिसने उनकी "दिव्यांगता से सक्षमता" तक की यात्रा को सुगम बनाया। उनके जीवन में तब अप्रत्याशित मोड़ आया जब वह कई दुर्घटनाओं का शिकार हुईं, जिसके फलस्वरूप वह एक सामान्य व्यक्ति से दिव्यांग हो गईं। उस दौर में जब वह अपनी इस नई वास्तविकता से सामंजस्य स्थापित करने हेतु संघर्षरत थीं, उन्हें अपने अधिवक्ता श्री राठी से आशा एवं प्रेरणा प्राप्त हुई और तब, नए दृढ़ संकल्प के साथ उन्होंने वर्ष 2013 में दिल्ली में माँ शक्ति अंतरराष्ट्रीय संगठन की स्थापना की।

अपने आघात से उबरने के लिए, उन्होंने अपनी शक्ति पुनः प्राप्त करने के लिए योग, प्राकृतिक चिकित्सा, एवं एक अनुशासित मांसपेशी–वर्धक आहार को अपनाया। अपनी जिजीविषा एवं अविचल निष्ठा के बल पर, उन्होंने वर्ष 2017 में राष्ट्रीय पैरालंपिक पदक विजेता तथा प्रतिष्ठित पैरा–तैराक की उपाधि अर्जित की।

वर्ष 2015 से, उनका संगठन समर्पित वार्षिक यौगिक आयोजनों के माध्यम से दिव्यांगजनों एवं वरिष्ठ नागरिकों के मध्य योग को सक्रिय रूप से बढ़ावा दे रहा है। विगत दो वर्षों से, वे सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय के साथ साझेदारी में एक पहल का नेतृत्व कर रही हैं, जिसके अंतर्गत जरूरतमंदों को आवश्यक उपकरणों के वितरण की सुविधा प्रदान की जा रही है।

कैंसर से सफलतापूर्वक उबरने वाली एक योद्धा के रूप में, उन्होंने यह सिद्ध किया है कि नित्य योगाभ्यास कैंसर के इलाज की यात्रा को सुगम बना सकता है। अनीता गुप्ता अपने ध्येय– "योग को सर्वसुलभ बनाना तथा 'दिव्यांगजन' को एक परिपूर्ण जीवन जीने हेतु सशक्त करने" की शक्ति में अटूट विश्वास रखती हैं।

**अधिवक्ता अनीता गुप्ता**
संस्थापक एवं अध्यक्ष, माँ शक्ति अंतरराष्ट्रीय संगठन



**अस्वीकरण:** मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान द्वारा सूचना के प्रसार के लिए यह सामग्री प्रकाशित की गई है। यह एक व्यापक मंच है, और यहां प्रकाशित विचारों और लेखों को संस्थान द्वारा आधिकारिक संचार के तौर पर नहीं देखा जाएगा।