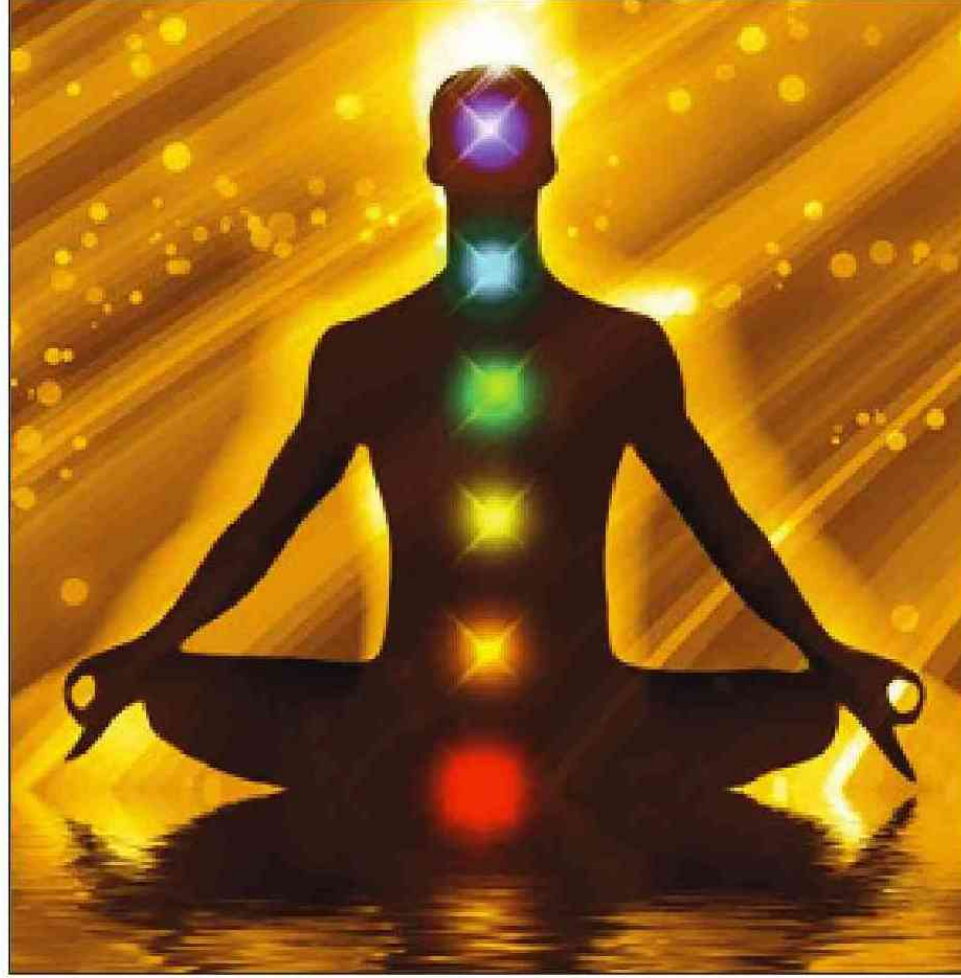


सौ पार्को में मनाया जाएगा 'इंटरनेशनल योग डे'

नई दिल्ली, (पंजाब केसरी): 21 जून को होने वाले अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर दिल्ली के सौ पार्को में विशेष कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। यह कार्यक्रम केंद्र सरकार के आयुष मंत्रालय की तरफ से आयोजित किए जाएंगे। इन कार्यक्रमों में योग के कौन कौन से आसन कराए जाएंगे, सरकार ने इसकी एक सूचि जारी की है। आयुष मंत्रालय द्वारा जारी सूचना के अनुसार 21 जून को सुबह दस बजे कार्यक्रम आरम्भ होंगे। शुरुआत संस्कृत के श्लोक से होगी। इसके बाद 38 आसन कराए जाएंगे। इनमे से कुछ सामान्य से दिखने वाले आसन हैं तो कुछ सेतुबंध जैसे कठिन आसन भी। योग दिवस पर कार्यक्रम में शामिल होने वाले लोग यह आसन ठीक से कर पाएं, इसके लिए सभी सौ चयनित स्थानों पर आगामी एक जून से इसकी क्लास भी चलाई जाएगी।

योग के प्रति जागरूकता बढ़ने से दिनचर्या से जुड़े रोगों को काबू करने में मिलेगी मदद : योग विशेषज्ञ

नयी दिल्ली, देश भर के विभिन्न सार्वजनिक पार्कों में पिछले कई दशकों से योग का निशुल्क अभ्यास करवा रहा भारतीय योग संस्थान इस बार 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर देश-विदेश में व्यापक स्तर पर कार्यक्रम करेगा। संस्था का मानना है कि योग के प्रति जागरूकता बढ़ने से लोगों की दिनचर्या में सुधार आयेगा और इससे लम्बे समय में दिनचर्या से जुड़े रोगों को दूर करने में मदद मिलेगी। भारतीय योग संस्थान के महामंत्री देशराज से संयुक्त राष्ट्र द्वारा 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस



घोषित किये जाने के मायनों के बारे में पूछे जाने पर उन्होंने भाषा से कहा, “निश्चित तौर पर इससे देश-विदेश में योग के प्रचार प्रसार में सहायता मिलेगी। इसके अलावा हमें एक और बात पर भी विचार करना है। आज हमारे जीवन में जो व्यापक स्तर पर बीमारियां फैल रही हैं उसका प्रमुख कारण हमारी खराब दिनचर्या है। लोगों की भोजन की आदतें बदल गयीं। लोगों के सोने-जागने की आदतें बदल गयीं। निष्क्रियता बढ़ गयी। प्रतिस्पर्धा बहुत बढ़ गयी। मन पर दबाव बढ़ गया। ये सब चीजें बीमारी का कारण बनती हैं।” उन्होंने कहा कि आप जब योग से जुड़ते हैं तो इन सब बातों का निवारण होता है। आप जल्दी सोने लगेंगे। जल्दी सोएंगे तो जल्दी भोजन भी करेंगे। आपके भीतर सकारात्मकता बढ़ेगी। जिन कारणों से आपके शरीर में रोग आ रहे थे सकारात्मकता बढ़ने से उनका निवारण होगा। फिर रोग कहां आएंगे। देशराज ने कहा कि यह अच्छी बात है कि योग के मामले में सरकार इतनी बड़ी पहल कर रही है। इससे हम जैसी सामाजिक संस्थाओं को अपने उद्देश्य को आगे बढ़ाने में बहुत मदद मिलती है। उन्होंने कहा कि योग को लोग केवल रोग और दिनचर्या की समस्याओं के निवारण से जोड़ते हैं। किन्तु योग तो जीवन का नजरिया है। योग के सूक्ष्म प्रभाव भी होते हैं। इससे भ्रष्टाचार, धर्म के नाम पर हो रही लड़ाई, हिंसा, वैमनस्य जैसी बड़ी बड़ी समस्याओं से भी निबटने में भी दीर्घकाल में मदद मिलेगी।