



संपादकीय

संपादकीय

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के बहाने !

हर वर्ष 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस सिर्फ योग की प्राचीन पद्धति का उत्सव मनाने से कहीं बढ़कर है। इसका महत्व बहुआयामी है। इसमें योग के प्रति जागरूकता और अभ्यास को बढ़ावा देकर, यह दुनिया भर में शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देना है। जिससे स्वस्थ जीवनशैली का निर्माण हो। योग हमें वर्तमान क्षण पर ध्यान केंद्रित करना, तनाव और नकारात्मकता को दूर करना सिखाता है। इससे हमें अपने जीवन में शांति और सद्भाव पाने में मदद मिलती है। जो कि आज के आपाधापिपूर्ण जीवन में बहुत आवश्यक है।

योग दुनिया और प्रकृति में एकता की भावना को खोजने का एक साधन भी है। राष्ट्रियता, धर्म और संस्कृति की सीमाओं को पार करते हुए, विश्व भर से लोगों को एक साथ लाकर, यह दिन वैश्विक एकता को बढ़ावा देने में मदद करता है। योग का समग्र दृष्टिकोण व्यक्ति और विश्व की भलाई पर ज़ोर देना है। यह सतत विकास के सिद्धांत के साथ साथ अहिंसा, करुणा और सभी जीवों के प्रति समरसता का भाव, वैश्विक शांति और स्थिरता जैसे व्यापक लक्ष्यों को संरेखित करता है। अतः योग मनुष्यता के अहम पहलू को लेकर चलता है इसमें दो राय नहीं है।

इस वर्ष अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के विषय ने मन मोहित कर लिया। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2024 की आधिकारिक थीम "महिला सशक्तिकरण के लिए योग" घोषित की गयी है। महिलाएं जो हर दम दो दो युद्धभूमि पर अपनी लड़ाई लड़ रही हैं ऐसे में आज आवश्यक है कि योग के माध्यम से वे शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, सामाजिक और आध्यात्मिक कल्याण का लक्ष्य अपना ले, जिससे वे स्वस्थ और आत्मविश्वासी होकर समाज में अग्रणी भूमिका निभाने सक्षम हो सकें। इस वर्ष महिलाओं को प्रभावित करने वाली विभिन्न स्वास्थ्य स्थितियों, और

उनकी स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं पर शोध करने की योजना इसी योग दिवस के मद्दे नज़र तैयार की गई है, जिससे उनके समग्र स्वास्थ्य संबंधी मुद्दों को प्रबंधित किया जा सके। योग आत्म-जागरूकता और आत्म-स्वीकृति को बढ़ावा देता है अतः महिलाओं में आत्मविश्वास और आत्म-सम्मान को बढ़ावा मिलता है, तथा उनको अपने लक्ष्यों और आकांक्षाओं को पूरा करने के लिए शारीरिक और मानसिक रूप से सशक्त बनाता है। महिलाओं को मात्र सामाजिक स्तर पर सशक्त होकर नहीं चलेगा बल्कि स्वास्थ्य के स्तर पर भी सशक्त होना होगा। जिसके लिए योग का अंगीकरण आवश्यक है।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस सिर्फ़ एक शारीरिक अभ्यास का उत्सव नहीं है, यह एक ऐसी शाश्वत परंपरा को श्रद्धांजलि है जो मानवता को प्रेरित और लाभान्वित करती रहती है। योग मन, शरीर और आत्मा का पोषण करता है।

आखर परिवार की ओर से आप सभी को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2024 की हार्दिक शुभकामनाएँ!

‘आखर’ के इस अंक में शोधालेखों के साथ साथ, लेख कविता और कहानी है। आशा है आपको यह अंक पसंद आएगा। आपका स्नेह और सहयोग हमें हमेशा मिलता रहे ताकि हम ‘आखर’ के माध्यम से साहित्य की सेवा कर सकें।

इति नमस्कारन्ते !

प्रधान संपादिका
प्रतिभा मुदलियार