

PLUTUS  
IAS

CURRENT AFFAIRS



Argasia Education PVT. Ltd. (GST NO.-09AAPCAI478E1ZH)  
Address: Basement C59 Noida, opposite to Priyagold Building gate, Sector 02,  
Pocket I, Noida, Uttar Pradesh, 201301, CONTACT NO:-8448440231

Date - 22 June 2024

## अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2024

( यह लेख यूपीएससी सिविल सेवा परीक्षा के मुख्य परीक्षा के अंतर्गत सामान्य अध्ययन प्रश्न पत्र - 1 के ' इतिहास कला और संस्कृति, भारतीय वास्तुकला और भारतीय समाज, भारतीय समाज से संबंधित मुद्दे ' खंड से और प्रारंभिक परीक्षा के अंतर्गत ' योग दिवस, अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस, योग में व्यावसायिक शिक्षा पाठ्यक्रम, फिट इंडिया मूवमेंट, योग से कौशल विकास संबंधी पहल ' खंड से संबंधित है। इसमें PLUTUS IAS टीम के सुझाव भी शामिल हैं। यह लेख ' दैनिक करेंट अफेयर्स ' के अंतर्गत ' अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2024 ' से संबंधित है।)

खबरों में क्यों ?



- हाल ही में 21 जून 2024 को 10वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन किया गया था।
- इस वर्ष, 21 जून 2024 को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की थीम “स्वयं और समाज के लिए योग (Yoga for Self and Society)” है।
- अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस (International Yoga Day) हर साल 21 जून को पूरे विश्व में मनाया जाता है। यह दिन योग के महत्व और इसके स्वास्थ्य लाभों को बढ़ावा देने के लिए समर्पित है। योग को शारीरिक फिटनेस को बढ़ावा देने, तनाव और चिंता को कम करने, सामान्य स्वास्थ्य की गुणवत्ता में सुधार करने के लिए जरूरी माना गया है।

## योग दिवस की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि और महत्व :

- योग शब्द संस्कृत के मूल शब्द “युज” से निकला है, जिसका अर्थ “जोड़ना” या “एकजुट करना” है। योग मानसिक, शारीरिक और आध्यात्मिक कल्याण के लिए एक समग्र दृष्टिकोण है।
- योग का भारत से संबंध सदियों पुराना है। यह भारतीय संस्कृति और वेदों का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। आज जब पूरी दुनिया योग के महत्व को समझ रही है, तो इसका श्रेय भारतीय योग गुरुओं को जाता है, जिनके प्रयासों से योग वैश्विक स्तर पर पहुंचा है।
- अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने का प्रस्ताव भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने पहली बार 27 सितंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा में रखा था।
- 11 दिसंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा ने इस प्रस्ताव को स्वीकृति देते हुए 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया।
- इस प्रस्ताव को विश्व के कई देशों का समर्थन मिला और पहली बार 21 जून 2015 को विश्वभर में योग दिवस मनाया गया। इस दिन लाखों लोगों ने सामूहिक रूप से योग किया।
- वर्ष 2015 में नई दिल्ली के राजपथ पर आयोजित पहले योग दिवस समारोह ने दो गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड बनाए।
- पहला रिकॉर्ड 35,985 लोगों के साथ विश्व का सबसे बड़ा योग सत्र था और दूसरा रिकॉर्ड एक ही सत्र में 84 देशों के लोगों की भागीदारी का था।
- पहले अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की थीम “सद्भाव और शांति के लिए योग” थी।

## 21 जून ही क्यों मनाया जाता है योग दिवस :

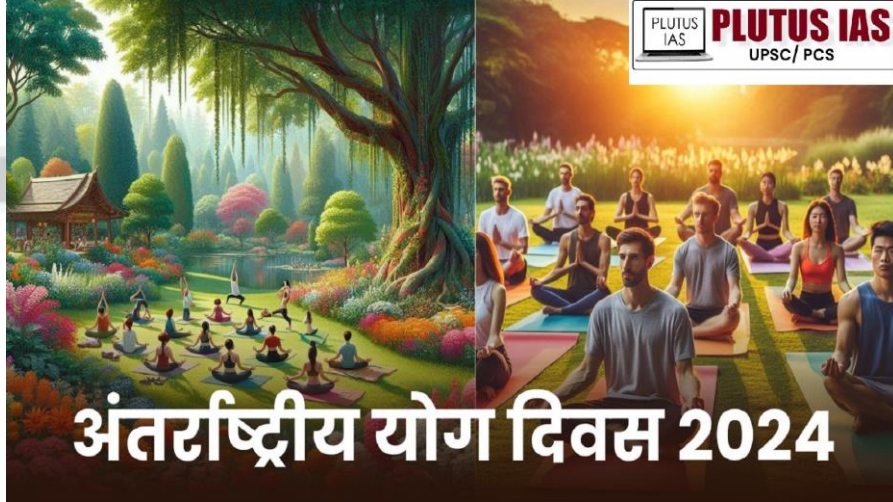
- योग दिवस 21 जून को मनाने के पीछे एक महत्वपूर्ण कारण है क्योंकि 21 जून को उत्तरी गोलार्ध में सबसे लंबा दिन होता है, जिसे ग्रीष्म संक्रांति के नाम से भी जाना जाता है।
- 21 जून का दिन साल का सबसे लंबा दिन होता है।
- ग्रीष्म संक्रांति के बाद सूर्य दक्षिणायन की ओर बढ़ता है, जिसे योग और अध्यात्म के लिए विशेष रूप से महत्वपूर्ण माना जाता है।
- इसी वजह से 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाने का निर्णय लिया गया था।

## योग और इसका महत्व :

- योग एक प्राचीन शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक अभ्यास है जिसकी उत्पत्ति भारत में हुई थी।
- शब्द “योग” संस्कृत से लिया गया है और इसका अर्थ है “जुड़ना” यानि शरीर और चेतना का मिलन।
- योग का अभ्यास शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करता है, मानसिक स्थिति को सुधारने में और आत्मा के विकास में सहायक होता है।
- योग के माध्यम से हम अपने शारीरिक और मानसिक तनाव को कम कर सकते हैं, ध्यान के माध्यम से अपने आत्मा को पहचान सकते हैं, और आत्मा के साथ एकता का अनुभव कर सकते हैं।
- विश्व स्वास्थ्य संगठन (World Health Organisation- WHO) ने भी अपने सदस्य देशों को योग का अभ्यास करने के लिए कहा है और इसे वर्ष 2018-30 की शारीरिक गतिविधि के लिए अपनी वैश्विक कार्य योजना में शामिल किया है।

- योग को अपने जीवन में धारण करने से हम कई शारीरिक और मानसिक बीमारियों से तो दूर रहते ही हैं, साथ – ही – साथ नियमित योगाभ्यास से हमारा स्वास्थ्य और शरीर भी अच्छा रहता है।
- योग से सांस की बीमारियां, मोटापा, गुर्दे, यकृत, मांसपेशियों में दर्द एवं डायबिटीज तथा उच्च रक्तचाप आदि से छुटकारा मिलता है और त्वचा में निखार आता है।

## अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस क्यों मनाया जाता है ?



- अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का मनाने का मुख्य उद्देश्य योग के अभ्यास के शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक लाभों को बढ़ावा देना है।
- योग एक प्राचीन भारतीय प्रथा है, जिसकी उत्पत्ति हजारों वर्ष पहले हुई थी। योग शारीरिक व्यायाम से कहीं आगे जाता है, इसमें मानसिक और आध्यात्मिक पहलुओं को सम्मिलित किया गया है और समग्र कल्याण की भावना को बढ़ावा दिया गया है।
- योग एक प्राचीन भारतीय विज्ञान है जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को सुधारने के लिए अभ्यास किया जाता है। योग के अभ्यास से शांति, स्वास्थ्य, और सुख की प्राप्ति होती है।
- योग का अभ्यास श्वास व्यायाम, ध्यान और नैतिक सिद्धांतों को एकीकृत करता है।
- विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) योग को एक स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा देने, शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करने, और गैर-संचारी रोगों (NCDs) को नियंत्रित करने के लिए एक शक्तिशाली उपकरण के रूप में मान्यता देता है।
- योग सतत् विकास लक्ष्यों (SDGs) को प्राप्त करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है, जिसमें वर्ष 2030 तक शारीरिक निष्क्रियता में 15% सापेक्ष कमी लाना भी शामिल है।
- युवा मामले और खेल मंत्रालय ने योग को एक खेल अनुशासन के रूप में मान्यता दी है और वर्ष 2015 में इसे 'प्राथमिकता' की श्रेणी में रखा।
- योग दिवस का चयन 21 जून को किया जाता है, जो कि ग्रीष्म संक्रांति के समय पर होता है।
- ग्रीष्म संक्रांति के समय दिन की लम्बाई सबसे अधिक होती है और रात की लम्बाई सबसे कम होती है। योग के इस विशेष दिन को चुनने का उद्देश्य यह है कि इस समय पर पृथ्वी की ऊर्जा को अधिकतम रूप से उपयोग किया जा सके।

## भारत सरकार द्वारा योग से संबंधित शरू की गई अनेक पहल :

### एम-योग एप :

- भारत के प्रधानमंत्री ने 'एक विश्व, एक स्वास्थ्य' के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए एम-योग एप की घोषणा की है। यह एप विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) और भारत सरकार के आयुष मंत्रालय के सहयोग का परिणाम है, जिसमें आयुर्वेद, योग, प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध, और होम्योपैथी शामिल हैं।

### अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस (IDY) के लिए नई वेबसाइट :

- अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस से संबंधित अद्यतन और प्रासंगिक जानकारी प्रदान करने के लिए एक नया वेब पोर्टल लॉन्च किया गया है। यह वेबसाइट आगंतुकों को चर्चाओं पर नज़र रखने और उनमें भाग लेने के लिए सभी सोशल मीडिया इंटरैक्टिव प्लेटफॉर्म भी प्रदान करती है। यह पोर्टल स्वच्छ भारत, मेक इन इंडिया आदि महत्वपूर्ण वेब पेजों से भी जुड़ा हुआ है।

### खेल अनुशासन के रूप में मान्यता प्राप्त योग :

- भारत में खेल मंत्रालय ने विभिन्न खेल विषयों की समीक्षा के बाद योग को एक खेल अनुशासन के रूप में मान्यता दी है और इसे सितंबर 2015 में 'प्राथमिकता' श्रेणी में रखा है।

### योग संबंधी सामान्य नियम :

- आयुष मंत्रालय ने अपने 'सामान्य योग नियम' में प्रमुख योग 'साधनाओं' जैसे यम, नियम, आसन आदि को सूचीबद्ध किया है।

### योग में व्यावसायिक शिक्षा पाठ्यक्रम :

- ब्यूटी एंड वेलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल (B&WSSC) सीबीएसई विद्यालयों के लिए योग में व्यावसायिक शिक्षा पाठ्यक्रम का संचालन करती है। B&WSSC को राष्ट्रीय कौशल विकास निगम, कौशल विकास और उद्यमिता मंत्रालय के तत्वावधान में एक गैर-लाभकारी संगठन के रूप में स्थापित किया गया है।

### कौशल विकास संबंधी पहल :

- प्रधानमंत्री कौशल विकास योजना के माध्यम से हजारों उम्मीदवारों को योग प्रशिक्षक के रूप में प्रशिक्षण दिया गया है।

### फिट इंडिया मूवमेंट :

- योग फिट इंडिया मूवमेंट का भी हिस्सा है। फिट इंडिया मूवमेंट एक राष्ट्रव्यापी अभियान है जिसका उद्देश्य लोगों को अपने दैनिक जीवन में शारीरिक गतिविधियों और खेलों को शामिल करने के लिए प्रोत्साहित करना है।

स्रोत – इकोनाॉमिक टाइम्स एवं द हिन्दू।

प्रारंभिक परीक्षा के लिए अभ्यास प्रश्न :

**Q.1. अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए।**

1. वर्ष 2024 में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का 9वें संस्करण का आयोजन किया गया था।
2. 11 दिसंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया।
3. अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को 21 जून को मनाने का मुख्य कारण 21 जून का दिन साल का सबसे लंबा दिन होता है।
4. पहले अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की थीम “सद्भाव और शांति के लिए योग” थी।

**उपरोक्त कथन / कथनों में से कौन सा कथन सही है ?**

- A. केवल 1, 2 और 3
- B. केवल 2, 3 और 4
- C. इनमें से कोई नहीं।
- D. उपरोक्त सभी।

**उत्तर – B**

मुख्य परीक्षा के लिए अभ्यास प्रश्न :

**Q.1. अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के मुख्य उद्देश्यों को रेखांकित करते हुए यह चर्चा कीजिए कि यह मनुष्यों के स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा देने, शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करने और गैर-संचारी रोगों (NCDs) को नियंत्रित करने के लिए एक शक्तिशाली उपकरण के रूप में कैसे कार्य करता है? तर्कसंगत मत प्रस्तुत कीजिए। ( UPSC CSE – 2019 शब्द सीमा – 250 अंक – 15)**

**Dr. Akhilesh Kumar Shrivastava**