

योग के शारीरिक एवं मानसिक लाभ



डॉ० डा० हेमलता
प्राचार्य

राजकीय ताल बहादुर शास्त्री होमियोपैथिक
मेडिकल कालेज एवं अस्पताल शान्तिपुर, प्रयागराज

योग के स्वास्थ्य लाभ भारत में हजारों साल पहले विकसित किए गए थे लेकिन योग व्यापार का एक अविच्छिन्न रूप से लोकप्रिय रूप बन गया है। योग के सौ से ज्यादा अलग-अलग प्रकार हैं। ज्यादातर तीन मुख्य तत्वों पर ध्यान केंद्रित करते हैं: शरीर लेने के व्यायाम ध्यान और ऐसे आसन करना जो विभिन्न मांसपेशी समूहों को लचीला और लचीला बनाते हैं। आपने शायद सुना होगा कि योग आपके लिए अच्छा हो सकता है कि आपने इसे आजमाया भी हो और पाया हो कि योग करने

के बाद आप पहले से बेहतर महसूस कर रहे हैं। योग न केवल बहुत अच्छा लगता है बल्कि तुरंत संतुष्टि और स्वाधीनता प्रदान करता है यदि आप इसे जारी रखते हैं। साथ ही जबकि योग लचीलेपन में मदद कर सकता है आप अन्य शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य लाभों से आश्चर्यचकित हो सकते हैं।

योग के शारीरिक लाभ

मांसपेशियों की ताकत बढ़ाता है कई योग मुद्राओं में आपको अपने शरीर के वजन को नए तरीकों से सहारा देने की आवश्यकता होती है जिसमें एक पैर पर संतुलन बनाना या अपनी वातों से खुद को सहारा देना शामिल है। डाउनवर्ड डॉग अपवर्ड डॉग और प्लैंक पोज जैसे आसन ऊपरी शरीर की ताकत बढ़ाते हैं। खड़े होने वाले आसन खासकर अगर आप उन्हें कई लंबी साँसों के लिए पकड़ते हैं तो आपके हैमस्ट्रिंग क्वाड्रिसेप्स और एब्डो में ताकत बनाते हैं। पीठ के निचले हिस्से को मजबूत करने वाले आसनों में अपवर्ड डॉग और चेंसर पोज शामिल हैं। बेहतर लचीलेपन आत्मोत्तरी पर योग का पहला और सबसे स्पष्ट लाभ बेहतर लचीलेपन शुरूआती लोगों को भी स्पष्ट रूप से दिखाई देता है। नए तरीकों से हिलना और खींचना गति और चिकनाई की सीमा को बढ़ाने में मदद करता है खासकर अगर आपको अपने जोड़ों और रीढ़ की हड्डी में दर्द है जो उम्र बढ़ने के साथ साथ रोजगारी की गतिविधियों को आसानी से करने के लिए महत्वपूर्ण है। मुद्रा जब आप अधिक मजबूत और लचीले होते हैं तो आपकी मुद्रा बेहतर होती है।

खड़े होने और बैठने की ज्यादातर मुद्राएँ कोर की ताकत विकसित करती हैं क्योंकि प्रत्येक मुद्रा को सहारा देने और बनाए रखने के लिए आपके पेट की मांसपेशियों की जरूरत होती है। एक मजबूत कोर के साथ आपके बैठने और खड़े होने की संभावना ज्यादा होती है। हड्डी और जोड़ स्वास्थ्य यह सर्वप्रथम है कि वजन उठाने वाले व्यायाम हड्डी को मजबूत करते हैं और ऑस्टियोपेरोसिस से बचाव में मदद करते हैं और योग में कई आसनों के लिए आपको अपना वजन खुद उठाना पड़ता है। योग स्वास्थ्य जोड़ों के कार्य पर भी महत्वपूर्ण प्रभाव डाल सकता है क्योंकि कुछ आसन तरल पदार्थ के साथ को बढ़ावा देते हैं जबकि महत्वपूर्ण संयुक्त प्रणालियों का समर्थन करने वाली मांसपेशियों को मजबूत करते हैं। हृदय स्वास्थ्य जब आप नियमित रूप से अपनी हृदय गति को एरोबिक रेंज में लाते हैं तो आपको दिल का दौरा पड़ने का जोखिम कम हो जाता है। हालाँकि सभी योग एरोबिक नहीं होते हैं लेकिन अगर आप इसे जोरदार तरीके से करते हैं या कुछ खास कलास जैसे अष्टांग लेते हैं तो यह आपकी हृदय गति को एरोबिक रेंज में बढ़ा सकता है।

शरीर लेना हममें से ज्यादातर लोग उभरी शरीर लेते हैं और इस बात पर ज्यादा ध्यान नहीं देते कि हम कैसे शरीर लेते हैं। भूक योग के ज्यादातर रूपों में गहरी शरीर लेना और अपनी साँसों पर ध्यान देना शामिल होता है इसलिए अक्सर पैरों की क्षमता में सुधार होता है। इससे बदले में खोल प्रवर्तन और सहनशक्ति में सुधार हो सकता है।

Benefits of Yoga for your Health



योग के मानसिक लाभ

शारीरिक लाभों के अलावा योग के कुछ बेहतरीन मानसिक लाभ भी हैं। व्यायाम के ज्यादा पारंपरिक तरीकों से अलग योग में ध्यान और साँस लेने की क्रिया को शामिल करने से व्यक्ति को अपने मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद मिलती है।

तनाव में कभी योग के सबसे अच्छे लाभों में से एक यह है कि यह व्यक्ति को तनाव के विनाशकारी प्रभावों को प्रबंधित करने में कैसे मदद करता है। शारीरिक गतिविधि तनाव से राहत दिलाने के लिए अच्छी है और यह योग के लिए विशेष रूप से सच है। योग की शांत सटीक हरकतें और पल में रहने पर जोर वाली तनावों से ध्यान हटाकर भी मदद कर सकता है। बहुत से लोग योग कक्षाओं से कम तनाव महसूस करते हुए निकलते हैं।

शरीर के प्रति जागरूकता योग करने से आपको अपने शरीर के प्रति अधिक जागरूकता मिलेगी क्योंकि आपको अक्सर अपने संरक्षण को बेहतर बनाने के लिए छोटे सूक्ष्म आंदोलनों को करने के लिए कहा जाता है। समय के साथ यह आपके अपने शरीर में आराम के स्तर को बढ़ाएगा जो शारीरिक समस्याओं या बीमारियों का जल्दी पता लगाने और प्रारंभिक निवारक कार्रवाई करने में मदद कर सकता है।

मानसिक शांति योग में किए जाने वाले कई धाम अभ्यास हमारे विचारों की अंतर्दृष्टि धारा को शांत करने और नियंत्रित करने के लिए विकसित किए गए हैं। इससे प्रत्येक मुद्रा के दौरान अधिक एकाग्रता होती है और ज्यादातर मामलों में शांति पूरे दिन बनी रहती है। ■



Embracing Motherhood with Yoga: A Gentle Guide for Pregnancy



Dr. Amrita Omprakash Rathor
Professor obs/Gyn Dept.
State LBSHM college , Prayagraj

Celebrating International Yoga Week

As the world rolls out its mats for International Yoga Week, we shine a spotlight on a transformative practice that nurtures two lives at once- Yoga for Pregnancy. More than just a fitness routine, prenatal yoga is a celebration of life, breath, and the sacred journey of motherhood.

Why Yoga During Pregnancy?

Pregnancy is a time of profound physical and emotional change. Prenatal yoga offers a holistic approach to support the expectant mother's well-being. It gently strengthens the body, calms the mind, and fosters a deeper connection between mother and

122

होम्योपैथी



125/192

baby.

Benefits of prenatal yoga include:

- Improved posture and reduced back pain
- Increased flexibility and muscle tone
- Relief from common pregnancy discomforts
- Better sleep and reduced anxiety
- Enhanced breathing techniques useful during labor
- Emotional resilience and inner peace

Safe and Soothing Asanas

Not all yoga poses are suitable during pregnancy. Here are a few gentle, safe, and effective ones:

- Baddha Konasana (Butterfly Pose): Opens the hips and promotes circulation in the pelvic area.
- Cat-Cow Stretch: Eases back tension and promotes spinal flexibility.
- Tadasana (Mountain Pose): Improves posture and balance.
- Balasana (Child's Pose): Offers rest and emotional grounding.
- Viparita Karani (Legs Up the Wall): Reduces swelling in the legs and relieves fatigue.

Note: Always consult your doctor and practice under the

guidance of a certified prenatal yoga instructor.

The Mind-Body Connection

- Beyond physical health, yoga nourishes the emotional landscape of pregnancy. Breathwork (Pranayama) and meditation help manage mood swings, ease fears about childbirth, and cultivate a deep sense of calm.
- Try Nadi Shodhana (Alternate Nostril Breathing) for balancing energy and reducing stress, or Chanting and Mantra Meditation to foster positive vibrations around you and your baby. A Journey of Inner Grace

Yoga teaches us to be present — to listen, adapt, and embrace change with grace. For mothers-to-be, this lesson is especially profound. Pregnancy yoga is not about perfect poses but about deep listening — tuning into the body's whispers, the baby's rhythms, and the heart's intuition.

This International Yoga Week, let's celebrate the beautiful bond between yoga and motherhood. Whether you're an expectant mom or supporting one, remember that a peaceful mind and strong spirit are the best gifts for the journey ahead. ■

होम्योपैथी

123

योग का शारीरिक, बौद्धिक भावनात्मक व आध्यात्मिक जीवन में महत्व



प्रोफेसर- डॉ विक्रम सिंघ
राजकीय ताल बहादुर शास्त्री
होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज व हॉस्पिटल
प्रयागप्रताप

योग एक भारतीय आध्यात्मिक और शारीरिक अभ्यास या अनुशासन है जिसकी उत्पत्ति प्रागैतिहासिक काल से हुई है। कुछ लोगों की सोच के विपरीत, योग केवल स्वास्थ्य और तटुदरती को बेहतर बनाने के मुख्य उद्देश्य से किया जाने वाला व्यायाम नहीं है, बल्कि यह आत्म-साक्षात्कार के बारे में भी है।

हमारे जीवन में योग के महत्व को कम करके नहीं अंका जा सकता। यह एक ऐसा विज्ञान है जो न केवल शारीरिक स्वास्थ्य बल्कि मानसिक और आध्यात्मिक कल्याण को भी बेहतर बनाने पर ध्यान केंद्रित करता है, जो हमारे जीवन की नींव है।

आप यह जानकर आश्चर्यचकित होंगे कि योग से आपको कितने स्वास्थ्य लाभ



124

होम्योपैथी

कारण यह है कि डॉक्टर भी मरीजों को योग के महत्व के बारे में सलाह दे रहे हैं। वैज्ञानिकों द्वारा योग का गहन अध्ययन किया जा रहा है और यह साबित हो चुका है कि योग मन और शरीर दोनों को शांत और आराम देता है तथा आत्मा को ऊपर उठाता है। यह एक अच्छा विरासत पामे और खुद को स्वस्थ रखने के लिए एक असाधारण अनुशासन है।

योग का महत्व



मानसिक लाभ :

शारीरिक लाभों के अलावा, योग के सबसे अच्छे लाभों में से एक यह है कि यह व्यक्ति को मानसिक स्वास्थ्य का प्रबंधन करने में कैसे मदद करता है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि योग किसी भी व्यक्ति को तनाव से निपटने में मदद करता है, जो शरीर और दिमाग पर विनाशकारी प्रभाव डालने के लिए जाना जाता है। "तनाव कई तरह से प्रकट हो सकता है, जिसमें पीठ या गर्दन में दर्द, नींद की समस्या, सिरदर्द, नशीली दवाओं का सेवन और ध्यान केंद्रित करने में असमर्थता शामिल है।" योग मुकाबला कौशल विकसित करने में बहुत प्रभावी हो सकता है। यह अभ्यास लोगों को अपने जीवन के प्रति अधिक सकरात्मक दृष्टिकोण तक पहुँचाने में मदद करता है।

बढ़ी हुई एकाग्रता :

बेहतर एकाग्रता शीत मन के कई लाभों में से एक है। आधुनिक जीवन के बचे हुए लोग एकाग्रता के महत्व को जानते हैं क्योंकि वे अक्सर खुद को कई कार्यों में



मिलते हैं। तनाव से राहत और बल प्रबंधन से लेकर आपके समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाने तक, यह प्राचीन अभ्यास आपको एक आदर्श जीवन जीने में मदद कर सकता है।

योग पर एक सक्षिप्त नज़र

योग एक सदियों पुरानी कला है, जिसने दुनिया भर में लाखों लोगों को बेहतर शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त करने में मदद की है।

आज, इसका उपयोग सभी लोग करते हैं, खासकर वे लोग जो तनाव और पीठ दर्द से पीड़ित हैं। आमतौर पर योग को शरीर के व्यायाम से संबंधित कुछ माना जाता है लेकिन योग सिर्फ व्यायाम नहीं है। योग व्यक्ति के दिमाग को भी मजबूत और स्वस्थ बनाता है और उसे बेहतर जीवन जीने की ओर ले जाता है। सबसे अच्छी योग वेबसाइट आपको आपके शरीर के लिए सही आसन के बारे में बताएंगी, जो आपके स्वास्थ्य को उन तरीकों से बेहतर बनाने में आपकी मदद करेंगे जिनकी आपने पहले कल्पना भी नहीं की होगी।

योग का प्रचलन पूरी दुनिया में बढ़ रहा है। इसकी लोकप्रियता का एक मुख्य



127/192

उल्लास हुआ पाते हैं। ध्यान ध्यान को तेज करने के लिए एक शक्तिशाली अभ्यास है। ध्यान में, आप हर बार जब आपका मन भटकता है तो अपना ध्यान साँस, घंटा या किसी दृश्य पर केंद्रित करते हैं।

शक्ति और लचीलापन :

गतिहीन जीवनशैली कई शारीरिक स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बनती है। जैसे सीमित लचीलापन, कम ताकत, खराब मुड़ा, अकड़न और कई अन्य। योग आमनो का प्रदर्शन शरीर को अलग-अलग दिशाओं में गति करने के लिए प्रोत्साहित करता है, जिससे अकड़न कम होती है, जोड़ों की गतिशीलता बढ़ती है और दबी हुई भावनाओं को बाहर निकालने में मदद मिलती है जिससे ताकत और लचीलापन आता है।

मायोसिंगो, ऊतकों और रक्तसंचार को स्वस्थ रखने के लिए अधिक शक्ति और लचीलापन महत्वपूर्ण है।

जीवन में अनुशासन और सजगता

पतंजलि के योग सूत्रों में निम्ने वम और नियमों को लागू करके आप अपने जीवन में अधिक अनुशासन और सजगता लाते हैं। पाँच वम और नियम एक सलूती जीवन जीने के नैतिक नियम हैं।

जीवन भर इन नैतिकताओं का सम्मान करने का अर्थ है - हर कार्य में सावधान रहना, कण्ठा के साथ कार्य करना, तथा वर्तमान क्षण में जीवन जीना।

सारांश:

योग को सही साधने में 'स्वयं और दुनिया के साथ साधन्य' में रहने का विज्ञान कहा जाता है - यह न केवल हमारे शरीर को फिट रखने के लिए है, बल्कि हमारे मन और आत्मा को मजबूत रखने में भी हमारी मदद करता है। यह अभ्यास शरीर, मन और आत्मा को एक साथ जोड़ता है और जीवन के प्रति हमारे दृष्टिकोण, व्यवहार और दृष्टिकोण को बदलकर हमें खुश, शक्तिपूर्ण और संतुष्ट रखने में सक्षम बनाता है। यह हमें अधिक सकरात्मक, आशावादी और खुशामिजाज बनाता है। योग व्यक्तियों के लिए बहुत महत्वपूर्ण है और यह दुनिया पर सकरात्मक प्रभाव भी डाल सकता है।

YOGA AND HOMOEOPATHY BENEFITS AND RELATIONSHIP



Dr Anand Pratap Singh
MD (Hom), PGDHHM
Lecturer (Deptt. Of Practice of Medicine)
State L.B.S.H. M.C. Prayagraj

Celebrating Yoga Day: Unleashing the Power of Yoga and Homeopathy for Complete Well-being. June 21st is observed as International Yoga Day, celebrating the ancient Indian discipline that has gained popularity worldwide due to its innumerable physical, mental, and emotional advantages. Today, let us talk about the meeting point of yoga and Homeopathy, two allied systems that help to nurture complete well-being.

The Union of Yoga and Homeopathy

Yoga is an ancient Indian tradition, which balances the body,

mind, and soul by physical poses, breathing techniques, and meditating. Homeopathy is another medical practice that heals a person with very diluted medication with the intention of balancing and triggering self-healing.

The relationship between homeopathy and yoga is that both aim to optimal health. Yoga conditions the body and mind for healing, and homeopathy is a subtle, non-surgical method of curing diseases.

Advantages of Practice of Yoga and Homeopathy Combinations

1. Increased physical flexibility: Yoga stretches the body, increases balance, and provides strength, whereas Homeopathic medicine decreases inflammation and heals.
2. Reduces stress and anxiety: The relaxing effect of yoga on mind and body is coupled with Homeopathic medicines that have a likelihood of lowering stress and anxiety levels.
3. Enhanced mental clarity: Homeopathic treatments can promote mental health and cognitive function, while yoga's meditative elements enhance focus and concentration.
4. Improved sleep: Homeopathic treatments can help control sleep patterns and enhance the quality of sleep, while yoga encourages relaxation.

Examples and Case Studies:

136

होम्योपैथी

Numerous studies have shown that yoga and homeopathy work well together to treat a range of illnesses. For instance:

1. According to a study published in the Journal of Alternative and Complementary Medicine, patient's symptoms of depression were considerably lessened by yoga and homeopathy.

2. Yoga and homeopathy were shown to be effective in treating chronic pain in another study that was published in the European Journal of Integrative Medicine.

3. According to a study in the Journal of Ayurveda and Integrative Medicine, found that yoga and homeopathy help patients with their stress and anxiety symptoms.

4. Tips for Yoga and Homeopathic Practice:

1. Local qualified yoga instructor: Seek out a yoga instructor with experience in teaching yoga for holistic well-being.

2. Speak with a homeopathic practitioner: Locate a certified homeopathic practitioner who can help you choose the best remedies for your specific needs.

3. Start slowly: Begin with gentle yoga practices, and progressively up the intensity of your yoga poses.

4. Maintain consistency: Regularly engage in yoga and homeopathy to reap the full benefits.

The Effects of Anxiety and Stress:

Anxiety and stress are wide spread problems that impact millions of people globally. Prolonged stress can cause:-

- immune system weakness and digestive issues.
- Disturbances in Sleep
- Mood disorders

The Relaxing Benefits of Yoga:

Yoga has been demonstrated to:

1. Lower the stress hormone cortisol levels.
2. Encourage relaxation by activating the parasympathetic nervous system.
3. Raise the levels of GABA, an Inhibitory Neurotransmitter that promotes mental calmness.

Certain yoga poses that can reduce tension and anxiety include:

1. **Pranayama:** The nervous system can be calmed by breathing exercises like Alternate Nostril Breathing, Kapala bhati, and Bhastrika.

2. **Asanas:** Relaxation and stress relief are possible with poses like Child's Pose, Downward-Facing Dog, and Pigeon Pose.

3. **Meditation:** Meditation every day can help you combat stress and anxiety by helping you focus on the present and sessions of tranquility.

Homeopathy for Stress and Anxiety:

Yoga's tranquilizing effects can be enhanced by homeopathic remedies. Popular stress and anxiety treatments may include:

1- **Aconitum** – Use for fear and anxiety, especially with the physical type of symptoms like heart palpitations and trembling.

2- **Argentum Nitricum**: For Performance anxiety and examination stress.

3- **Gelsemium**: This remedy is indicated for fatigue, lethargy and emotional disturbance.

4- **Passiflora**: Good Remedy for anxiety, insomnia and restlessness.

Yoga and Homeopathy – A Perfect Blend for Best Results

To feel all of the stress-relieving, anxiety-curing effects you can consider the following:-

- 1- Include some Pranayama and Meditation in your daily or weekly Yoga practice.
- 2- Check with a Licensed Homeopath to see which remedy is best for your condition.
- 3- Always try to ensure a regular sleep pattern and a diet to help your general health.

Conclusion:

On International Yoga Day, let's appreciate even more the synergy between Yoga and Homeopathy. When we integrate these two holistic practices, we create an environment for overall health and well-being of the Body, Mind and Spirit to strike balance in life. ■



योग और होम्योपैथी



डा० मेराज अहमद अंसारी
प्रबक्ता/आब्स एण्ड गायनी
रा०ला०बा०शा० हो०पै०मे० प्रयागराज

योग स्वयं की, स्वयं के माध्यम से, स्वयं तक की यात्रा है। भगवद गीता योग और होम्योपैथी दोनों ही समग्र दृष्टिकोण के साथ उपचार की प्रणालियाँ हैं। हालांकि वे अलग-अलग पद्धतियाँ हैं, दोनों ही उपचार के लिए पूरे व्यक्ति पर जोर देते हैं, न कि केवल लक्षणों पर। योग एक प्राचीन भारतीय अभ्यास है जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य पर केंद्रित है। इसमें आसन, प्राणायाम, ध्यान और अन्य तकनीकें शामिल हैं जो शरीर को स्वस्थ रखने और तनाव को कम करने में मदद करती हैं। जब कि होम्योपैथी एक वैकल्पिक चिकित्सा प्रणाली है जो शरीर की प्राकृतिक उपचार क्षमता पर आधारित है। जो रोग के लक्षणों को कम करने में मदद करते हैं। दृष्टिकोण रूप से दोनों ही प्रणालियाँ व्यक्ति को समग्र रूप से देखती हैं और बीमारी के कारणों को दूर करने के लिए विभिन्न दृष्टिकोणों का उपयोग करती हैं। प्राकृतिक उपचार दोनों ही प्रणालियाँ प्राकृतिक पदार्थों और उपचारों का उपयोग करती हैं, जो शरीर के लिए सुरक्षित होते हैं। दोनों ही प्रणालियाँ तनाव और मानसिक

स्वास्थ्य को कम करने में मदद करती हैं। रोग का कारणरू होम्योपैथी में, डॉक्टर बीमारी के कारणों की पहचान करने और उनका इलाज करने का प्रयास करते हैं, जबकि योग में, शरीर को स्वस्थ रखने और तनाव को कम करने पर ध्यान केंद्रित किया जाता है योग की परम्परा अत्यन्त प्राचीन है और इसकी उत्पत्ति हजारों वर्ष पहले हुई थी। ऐसा माना जाता है कि जब से सभ्यता शुरू हुई है तभी से योग किया जा रहा है। अर्थात् प्राचीनतम धर्मों या आस्थाओं के जन्म लेने से काफी पहले योग का जन्म हो चुका था। योग विद्या में शिव को आदि-योगी तथा आदि गुरु माना जाता है। भगवान शंकर के बाद वैदिक ऋषि-मुनियों से ही योग का प्रारम्भ माना जाता है। बाद में कृष्ण, महावीर और बुद्ध ने इसे अपनी तरह से विस्तार दिया। इसके पश्चात पतञ्जलि ने इसे सुव्यवस्थित रूप दिया। इस रूप को ही आगे चलकर सिद्धपंथ, शैवपंथ, नाथपंथ, वैष्णव और शाक्त पंथियों ने अपने-अपने तरीके से विस्तार दिया। योग से सम्बन्धित सबसे प्राचीन ऐतिहासिक साक्ष्य सिन्धु घाटी सभ्यता से प्राप्त वस्तुएँ हैं जिनकी शारीरिक मुद्राएँ और आसन उस काल में योग के अस्तित्व के प्रत्यक्ष प्रमाण हैं। योग के इतिहास पर यदि हम दृष्टिपात करें तो इसके प्रारम्भ या अन्त का कोई प्रमाण नहीं मिलता, लेकिन योग का वर्णन सर्वप्रथम वेदों में मिलता है और वेद सबसे प्राचीन साहित्य माने जाते हैं। विज्ञानभिक्षु ने योग भाष्य पर सर्वप्रथम योगवार्तिका की रचना की तथा फिर योग का समन्वयात्मक ग्रन्थ योगसारसंग्रह रचा। इनके समय के बारे में काफी विवाद है, फिर भी इनका समय एस०एन० दासगुप्ता, राधाकृष्णन, ए०वी० कीथ आदि विद्वानों ने १६वीं शताब्दी निश्चित किया है। इस वर्ष योग दिवस 11वाँ अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मना रहा है। मा० प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने इस साल योग दिवस की थीम की घोषणा की है इस साल योग दिवस की थीम योगा फॉर वन अर्थ वन हेल्थ यानी एक पृथ्वी एक स्वास्थ्य के लिए योगा तय की गयी है। ■