



महर्षि दयानंद सरस्वती विश्वविद्यालय, अजमेर

MAHARSHI DAYANAND SARASWATI UNIVERSITY, AJMER



विशेष: अंतरराष्ट्रीय योग दिवस योग अपनाएँ, स्वस्थ जीवन पाएँ



योगासन जो आपको तनावमुक्त और एकाग्र बनाएँ

पद्मासन



पद्मासन एक ध्यानात्मक योगासन है, जिसमें दोनों पैरों को विपरीत जांघों पर रखकर बैठा जाता है।

लाभ: यह मुद्रा एकाग्रता बढ़ाने और मन को शांत रखने के लिए सबसे अच्छी मानी जाती है।

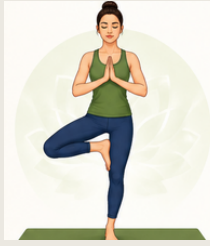
इस आसन में पैरों को सामने फैलाकर बैठते हैं और आगे झुककर पैरों को पकड़ने का प्रयास करते हैं।

लाभ: पेट के अंगों में सुधार होता है और थकान और तनाव कम होता है।

पश्चिमोत्तानासन



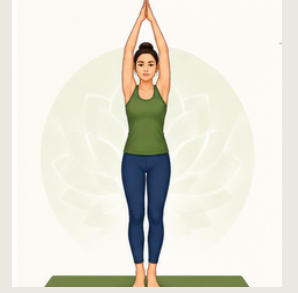
वृक्षासन



इस आसन में एक पैर पर खड़े होकर दूसरे पैर को जांघ पर रखा जाता है तथा हाथों को नमस्कार मुद्रा में जोड़ा जाता है।

लाभ: यह शरीर का संतुलन और दिमाग की स्थिरता सुधारता है। एकाग्रता और आत्मविश्वास में वृद्धि करता है। शरीर की मुद्रा में सुधार करता है।

ताड़ासन



ताड़ासन में सीधे खड़े होकर पूरे शरीर को ऊपर की ओर खींचा जाता है।

लाभ: शरीर में स्फूर्ति आती है और रीढ़ की हड्डी मजबूत होती है।

अनुलोम-विलोम (प्राणायाम)



यह एक श्वास-प्रश्वास तकनीक है, जिसमें बारी-बारी से दोनों नासिकाओं से सांस ली और छोड़ी जाती है।

लाभ:

फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ाता है। मानसिक तनाव और चिंता को कम करता है। शरीर में ऑक्सीजन का संचार बेहतर करता है। मन को शांत एवं एकाग्र बनाता है। प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाने में सहायक होता है।

एमडीएसयू में योग दिवस काउंटडाउन कार्यक्रमों की धूम, प्रतियोगिताओं में दिखा उत्साह



अजमेर. अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में महर्षि दयानंद सरस्वती विश्वविद्यालय के योग विज्ञान एवं मानवीय चेतना विभाग द्वारा आयोजित काउंटडाउन कार्यक्रमों के तहत योगासन, निबंध एवं वीडियो मेकिंग प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। इन गतिविधियों में विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों, पूर्व छात्र-छात्राओं तथा विभिन्न आयु वर्ग के प्रतिभागियों ने बढ़-चढ़कर हिस्सा

लिया। विभाग प्रभारी डॉ. आशीष पारीक ने बताया कि “समुद्ध भारत की विरासत-योग” विषय पर आयोजित निबंध प्रतियोगिता में 57 से अधिक प्रतिभागियों ने भागीदारी निभाई। प्रतियोगिता में शक्ति होतचंदानी ने प्रथम, मनीषा साहनी ने द्वितीय तथा प्रियांशु गौड़ ने तृतीय स्थान प्राप्त किया।

योगासन प्रतियोगिता में कुल 47 प्रतिभागियों ने अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। 8 से 14 वर्ष आयु वर्ग में मधु गुर्जर प्रथम एवं श्रेष्ठा यादव द्वितीय रहीं। 14 से 30 वर्ष पुरुष वर्ग में अंशुमान सिंह राजावत प्रथम, मयंक चौधरी द्वितीय तथा वीरेंद्र गुर्जर तृतीय स्थान पर रहे। महिला वर्ग में गन्नू गुर्जर ने पहला, पूजा चौधरी ने

दूसरा और पायल रावत ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। विशेष वर्ग में राष्ट्रीय स्तर की खिलाड़ी भारती शर्मा एवं उर्वशी टेलर क्रमशः प्रथम और द्वितीय रहीं।

वीडियो मेकिंग प्रतियोगिता में विकास बिश्रोई ने प्रथम, रीना चौहान ने द्वितीय तथा वंशिका सोनी ने तृतीय स्थान हासिल किया। सभी विजेताओं को विभाग की ओर से सम्मानित किया गया।

डॉ. पारीक ने बताया कि योग दिवस के प्रति जनजागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से विश्वविद्यालय स्तर पर विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किए गए। विश्वविद्यालय अनुदान आयोग के निर्देशानुसार शहर के सामुदायिक भवन, शास्त्री नगर, शिवपुरी कॉलोनी,

मीरशाली तथा विश्वविद्यालय के पतंजलि भवन में योग शिविर संचालित किए गए, जिनमें बड़ी संख्या में लोगों ने भाग लिया।

उन्होंने बताया कि कार्यक्रमों की श्रृंखला के अंतर्गत पुरुष एवं महिला योगासन टूर्नामेंट आयोजित किए जाने की घोषणा की गई। इसमें 8 से 14 वर्ष आयु वर्ग के प्रतिभागियों को भी शामिल होने का अवसर प्रदान किया गया तथा इच्छुक प्रतिभागियों के लिए ऑनलाइन पंजीकरण की सुविधा उपलब्ध कराई गई। कार्यक्रम में सुगनचंद मेघवंशी, बृजेश कुमार पांडे, कोमल महावर, शीतल विजयवर्गीय, दीपचंद पवार सहित अन्य गणमान्यजन उपस्थित रहे।

योग : भारत की सांस्कृतिक विजय का प्रतीक और विकसित राष्ट्र निर्माण का आधार



योग केवल स्वास्थ्य का माध्यम नहीं, बल्कि आत्मविकास, सामाजिक समरसता, सांस्कृतिक आत्मविश्वास और विकसित भारत के निर्माण की आधारशिला है।

प्रो. सुरेश कुमार अग्रवाल

कुलगुरु, महर्षि दयानंद सरस्वती विश्वविद्यालय (अजमेर)

मानव सभ्यता का इतिहास केवल भौतिक उपलब्धियों का इतिहास नहीं है; वह उन विचारों का भी इतिहास है जिन्होंने मनुष्य को स्वयं से परिचित कराया। भारत की प्राचीन ज्ञान परंपरा ने विश्व को अनेक अमूल्य उपहार दिए हैं, किन्तु यदि किसी एक परंपरा ने सम्पूर्ण मानवता को सबसे व्यापक रूप से प्रभावित किया है तो वह योग है। योग भारत की सांस्कृतिक चेतना का जीवंत स्वरूप है, जो व्यक्ति को शरीर, मन, बुद्धि और आत्मा के स्तर पर संतुलित एवं समन्वित जीवन जीने की प्रेरणा देता है। आज का युग अभूतपूर्व वैज्ञानिक प्रगति, कृत्रिम बुद्धिमत्ता, डिजिटल क्रांति और वैश्विक संपर्क का युग है। दूसरी ओर यही समय मानसिक तनाव, जीवनशैली जनित रोगों, सामाजिक विखंडन, अवसाद, अकेलेपन, पर्यावरणीय संकट और उपभोक्तावादी जीवन दृष्टि का भी है। तकनीक ने सुविधाएँ बढ़ाई हैं, परंतु आंतरिक शांति नहीं। सूचना का विस्तार हुआ है, किंतु आत्मबोध का नहीं। ऐसे समय में योग केवल स्वास्थ्य की पद्धति नहीं, बल्कि संतुलित, सजग और सार्थक जीवन जीने का विज्ञान बनकर सामने आता है। योग का मूल अर्थ है जोड़ना। यह केवल शरीर को लचीला बनाने की प्रक्रिया नहीं, बल्कि व्यक्ति को उसके उच्चतर अस्तित्व से जोड़ने की साधना है। जब मन, बुद्धि और कर्म में सामंजस्य स्थापित होता है, तभी वास्तविक योग की अनुभूति होती है। यही कारण है कि योग को भारतीय चिंतन ने केवल अभ्यास नहीं, बल्कि जीवन-दर्शन के रूप में स्वीकार किया। 21 जून को सम्पूर्ण विश्व द्वारा अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाया जाना केवल एक वार्षिक आयोजन नहीं, बल्कि भारतीय ज्ञान परंपरा की वैश्विक स्वीकार्यता का ऐतिहासिक प्रतीक है। यह इस बात का प्रमाण है कि विश्व आज केवल भारत की आर्थिक या सामरिक शक्ति को नहीं, बल्कि उसकी सांस्कृतिक और आध्यात्मिक विरासत को भी सम्मानपूर्वक स्वीकार कर रहा है। विगत वर्षों में योग ने भारत की सांस्कृतिक कूटनीति को एक नई पहचान दी है। विश्व के विश्वविद्यालयों, अस्पतालों, अनुसंधान संस्थानों, सैन्य प्रतिष्ठानों, कॉर्पोरेट संस्थाओं तथा सामुदायिक संगठनों में योग को अपनाया जा रहा है। यह परिवर्तन इस

तथ्य को पुष्ट करता है कि भारत की सबसे बड़ी शक्ति उसकी सनातन ज्ञान परंपरा है। यदि किसी विचार ने बिना किसी संघर्ष, दबाव या राजनीतिक विस्तार के विश्व को प्रभावित किया है, तो वह योग है। यही भारत की वास्तविक सांस्कृतिक विजय है। योग ने भाषा, धर्म, जाति और राष्ट्रीय सीमाओं से ऊपर उठकर स्वयं को मानवता की साझा धरोहर के रूप में स्थापित किया है। आज यह विश्व शांति, मानसिक स्वास्थ्य और मानवीय सद्भाव का सार्वभौमिक माध्यम बन चुका है। भारतीय दर्शन में योग का स्थान अत्यंत व्यापक और गहन है। उपनिषदों में आत्मा और ब्रह्म के एकत्व की अनुभूति, महर्षि पतंजलि के योगसूत्रों में चित्तवृत्तियों के निरोध का सिद्धांत तथा श्रीमद्भगवद्गीता में समत्व और निष्काम कर्म का संदेश—ये सभी योग के विविध आयामों को उद्घाटित करते हैं।

महर्षि पतंजलि ने योग को चित्त की वृत्तियों के निरोध का विज्ञान बताया। यह मनुष्य को बाह्य आकर्षणों से हटाकर आंतरिक स्थिरता की ओर ले जाता है। उपनिषदों ने आत्मचिंतन और आत्मबोध को जीवन का परम लक्ष्य माना, जबकि भगवद्गीता ने योग को जीवन के प्रत्येक कर्म से जोड़ा। गीता में कर्मयोग, ज्ञानयोग और भक्तियोग तीनों का समन्वित विवेचन मिलता है। ज्ञानयोग विवेक का मार्ग है, भक्तियोग समर्पण का और कर्मयोग उत्तरदायित्वपूर्ण जीवन का। भगवान श्रीकृष्ण ने कर्मयोग को इसलिए सर्वोपरि माना क्योंकि समाज का निर्माण कर्म से होता है। निष्काम भाव से किया गया कर्म व्यक्ति को सफलता और असफलता, लाभ और हानि, सुख और दुःख में समभाव बनाए रखने की क्षमता प्रदान करता है। यही समत्व योग की वास्तविक उपलब्धि है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 भारतीय शिक्षा व्यवस्था को केवल ज्ञान प्रदान करने वाली प्रणाली नहीं, बल्कि व्यक्तित्व निर्माण का माध्यम बनाना चाहती है। नीति में जिस समग्र शिक्षा

की अवधारणा प्रस्तुत की गई है, उसका स्वाभाविक आधार योग है। समग्र शिक्षा का उद्देश्य केवल रोजगार उपलब्ध कराना नहीं, बल्कि ऐसे नागरिक तैयार करना है जो शारीरिक रूप से स्वस्थ, मानसिक रूप से संतुलित, नैतिक रूप से उत्तरदायी तथा सामाजिक रूप से संवेदनशील हों। योग इन सभी उद्देश्यों को एक साथ साधने की क्षमता रखता है। किसी भी राष्ट्र की वास्तविक शक्ति उसके नागरिकों की गुणवत्ता से निर्धारित होती है। स्वस्थ, अनुशासित और उत्तरदायी नागरिक ही मजबूत समाज और सशक्त राष्ट्र का निर्माण करते हैं। योग व्यक्ति में अनुशासन, आत्मसंयम, सहिष्णुता, नेतृत्व क्षमता, करुणा और नैतिक उत्तरदायित्व का विकास करता है। यह केवल शरीर को स्वस्थ नहीं बनाता, बल्कि विचारों को सकारात्मक और व्यवहार को संतुलित बनाता है। जब व्यक्ति स्वस्थ होता है तो परिवार स्वस्थ बनता है। स्वस्थ परिवार सामाजिक समरसता को जन्म देते हैं और स्वस्थ समाज एक सुदृढ़ राष्ट्र की नींव रखता है। इसलिए योग केवल व्यक्तिगत साधना नहीं, बल्कि राष्ट्र निर्माण की सामाजिक प्रक्रिया भी है।

कृत्रिम बुद्धिमत्ता, डिजिटल प्लेटफॉर्म और निरंतर सूचना प्रवाह ने मानव जीवन की गति को अभूतपूर्व रूप से बढ़ा दिया है। किंतु इस तीव्रता के साथ मानसिक दबाव, डिजिटल व्यसन, एकाग्रता की कमी, चिंता, अवसाद और सामाजिक अलगाव जैसी चुनौतियाँ भी बढ़ी हैं। युवा पीढ़ी का बड़ा वर्ग वर्चुअल दुनिया में अधिक समय व्यतीत कर रहा है, जिसके कारण मानसिक संतुलन और सामाजिक संवाद प्रभावित हो रहे हैं। तकनीक का उपयोग आवश्यक है, किंतु तकनीक का संतुलित उपयोग उससे भी अधिक आवश्यक है। योग हमें बाहरी गति के साथ आंतरिक स्थिरता का संतुलन सिखाता है। प्राणायाम, ध्यान और आसन केवल शरीर को स्वस्थ नहीं रखते, बल्कि

मस्तिष्क की कार्यक्षमता, भावनात्मक संतुलन और निर्णय क्षमता को भी सुदृढ़ बनाते हैं। भविष्य का समाज तकनीकी रूप से सक्षम होने के साथ-साथ मानसिक रूप से भी सुदृढ़ होना चाहिए, और इस दिशा में योग की भूमिका निर्णायक है। भारतीय विश्वविद्यालयों के लिए यह अवसर है कि वे योग शिक्षा को वैश्विक मानकों के अनुरूप विकसित करें। गुणवत्तापूर्ण पाठ्यक्रम, अनुसंधान, अंतरराष्ट्रीय सहयोग, कौशल विकास और व्यावसायिक प्रशिक्षण के माध्यम से ऐसे योग विशेषज्ञ तैयार किए जाएँ जो भारत की ज्ञान परंपरा का प्रतिनिधित्व करते हुए वैश्विक स्तर पर नेतृत्व प्रदान कर सकें। विश्वविद्यालय केवल डिग्री प्रदान करने वाले संस्थान नहीं हैं; वे समाज की बौद्धिक और नैतिक दिशा निर्धारित करने वाले केंद्र हैं। यदि शिक्षा का उद्देश्य जीवन को अर्थपूर्ण बनाना है, तो विश्वविद्यालयों को ज्ञान, चरित्र और संस्कार के समन्वित विकास का वातावरण निर्मित करना होगा। आज आवश्यकता इस बात की है कि विश्वविद्यालय परिसर शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक दृढ़ता, नैतिक नेतृत्व, सांस्कृतिक आत्मविश्वास तथा भारतीय ज्ञान परंपरा के संरक्षण और संवर्धन के केंद्र बनें। योग विज्ञान के क्षेत्र में अनुसंधान, नवाचार और अंतरविषयक अध्ययन को प्रोत्साहित कर हम न केवल शिक्षा की गुणवत्ता बढ़ा सकते हैं, बल्कि समाज को भी स्थायी समाधान प्रदान कर सकते हैं। विकसित भारत का सपना तभी साकार होगा जब हमारे विश्वविद्यालय ज्ञान के साथ जीवन मूल्यों के भी संवाहक बनेंगे। योग किसी विशेष दिवस तक सीमित उत्सव नहीं है और न ही कुछ आसनों का अभ्यास भर। यह जीवन जीने की ऐसी अनुशासित पद्धति है जो व्यक्ति को स्वयं से, समाज को संस्कृति से और राष्ट्र को उसके उच्चतम आदर्शों से जोड़ती है। आज आवश्यकता इस बात की है कि योग को व्यक्तिगत स्वास्थ्य की सीमाओं से आगे बढ़ाकर राष्ट्रीय विकास, शिक्षा, अनुसंधान, सामाजिक समरसता और वैश्विक मानव कल्याण के व्यापक परिप्रेक्ष्य में देखा जाए। जब योग जीवन का स्वभाव बन जाएगा, तब विकसित भारत का स्वप्न भी अधिक सशक्त आधार प्राप्त करेगा।

योग अपनाएं, तनाव भगाएं और निरोग जीवन पाएं

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का इतिहास सितंबर 2014 में शुरू हुआ, जब भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने संयुक्त राष्ट्र महासभा में 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाने का प्रस्ताव रखा। इस प्रस्ताव को रिकॉर्ड 177 देशों का समर्थन प्राप्त हुआ। इसके बाद 21 जून 2015 को पहला अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। तब से प्रत्येक वर्ष 21 जून को पूरे विश्व में योग दिवस मनाया जाता है।

भारतीय परंपरा और आध्यात्मिक दृष्टिकोण के अनुसार 21 जून का दिन विशेष महत्व रखता है। इस दिन सूर्य की स्थिति ऐसी होती है जो मनुष्य को प्रकृति के साथ सामंजस्य स्थापित करने तथा आध्यात्मिक ऊर्जा प्राप्त करने में सहायता करती है। यही कारण है कि योग दिवस के लिए इस तिथि का चयन किया गया। योग हमारे तन और मन दोनों को स्वस्थ रखने का प्रभावी माध्यम है। यह न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है, बल्कि मानसिक संतुलन बनाए रखने में भी मदद करता है। नियमित योगाभ्यास से तनाव कम होता है और



व्यक्ति स्वयं को अधिक ऊर्जावान तथा तरोताजा महसूस करता है। वर्तमान समय प्रतियोगिता का युग है। आगे बढ़ने की होड़ में लोगों पर कार्य, शिक्षा और करियर का दबाव लगातार बढ़ रहा है। इसके परिणामस्वरूप मानसिक तनाव और विभिन्न शारीरिक समस्याएं भी बढ़ रही हैं। ऐसे में योग की आवश्यकता पहले से कहीं अधिक हो गई है। आज के युवाओं को भी पढ़ाई, करियर और व्यक्तिगत जीवन के बीच संतुलन बनाने में अनेक चुनौतियों

का सामना करना पड़ता है। बढ़ते तनाव के कारण वे मानसिक और शारीरिक समस्याओं से प्रभावित हो रहे हैं। योग उन्हें एकाग्रता, आत्मविश्वास और मानसिक शांति प्रदान करता है, इसलिए उनके लिए भी योग अत्यंत आवश्यक है।

योग के विभिन्न प्रकारों के अलग-अलग लाभ हैं। कुछ योगासन रक्तचाप को नियंत्रित रखने में सहायक होते हैं, जबकि कुछ हृदय संबंधी समस्याओं के जोखिम को कम करने में मदद करते हैं। इसके अतिरिक्त योग शरीर की लचीलापन बढ़ाने, रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत करने और समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। दुर्भाग्यवश, आज भी अनेक लोग योग के महत्व को पूरी तरह नहीं समझ पाते हैं। आवश्यकता इस बात की है कि हम योग को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाएं और इसके लाभों का अधिकतम उपयोग करें। योग केवल एक व्यायाम नहीं, बल्कि स्वस्थ, संतुलित और सकारात्मक जीवन जीने की कला है।

दुनिया को राह दिखा रही है भारतीय संस्कृति: योग से लेकर जीवन मूल्यों तक

जब दुनिया तेज़ रफ्तार जीवन, बढ़ते तनाव और अकेलेपन जैसी चुनौतियों से जुझ रही है, तब भारतीय संस्कृति के कई पहलू लोगों को एक नया रास्ता दिखा रहे हैं। कभी केवल भारत की पहचान मानी जाने वाली योग, आयुर्वेद और आध्यात्मिक जीवनशैली आज दुनिया के लाखों लोगों की दिनचर्या का हिस्सा बन चुकी है। लेकिन भारतीय संस्कृति का प्रभाव केवल इन तक सीमित नहीं है। इसके मूल में मौजूद जीवन मूल्य, पारिवारिक संबंधों की भावना और प्रकृति के साथ संतुलन का विचार भी वैश्विक समाज को प्रभावित कर रहा है। कुछ दशक पहले तक योग को एक पारंपरिक भारतीय अभ्यास माना जाता था, लेकिन आज इसकी लोकप्रियता पूरी दुनिया में दिखाई देती है। न्यूयॉर्क के पाकों से लेकर टोक्यो के स्टूडियो और लंदन के सामुदायिक केंद्रों तक, लोग योग के माध्यम से शारीरिक और मानसिक संतुलन पाने का प्रयास कर रहे हैं। आधुनिक जीवनशैली से उत्पन्न तनाव और स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के बीच योग ने लोगों को यह सिखाया है कि स्वस्थ जीवन केवल शरीर की फिटनेस से नहीं, बल्कि मन की शांति से भी जुड़ा होता है। इसी तरह आयुर्वेद भी दुनिया भर में लोगों का ध्यान आकर्षित कर रहा है। प्राकृतिक



उपचार, संतुलित खान-पान और शरीर की समग्र देखभाल की इसकी अवधारणा आधुनिक चिकित्सा के साथ एक पूरक विकल्प के रूप में उभर रही है। स्वास्थ्य के प्रति बढ़ती जागरूकता ने आयुर्वेद को वैश्विक स्तर पर नई पहचान दिलाई है। भारतीय संस्कृति की सबसे बड़ी ताकत उसके जीवन मूल्यों में निहित है। "वसुधैव कुटुम्बकम्" अर्थात् पूरी दुनिया एक परिवार है—यह विचार आज पहले से कहीं अधिक प्रासंगिक दिखाई देता है। ऐसे समय में जब समाज विभिन्न प्रकार के संघर्षों और विभाजनों का सामना कर रहा है, भारतीय संस्कृति का यह संदेश लोगों को एक-दूसरे के प्रति सम्मान और सह-अस्तित्व की भावना विकसित करने की प्रेरणा देता है।

महात्मा गांधी द्वारा अपनाए गए सत्य और अहिंसा के सिद्धांत भी भारतीय

संस्कृति की वैश्विक पहचान का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। इन विचारों ने न केवल भारत के स्वतंत्रता आंदोलन को दिशा दी, बल्कि दुनिया भर में कई सामाजिक और राजनीतिक आंदोलनों को भी प्रभावित किया। आज भी शांति, न्याय और मानवाधिकारों की बात करने वाले अनेक लोग इन सिद्धांतों से प्रेरणा लेते हैं। भारतीय भोजन और खान-पान की परंपराओं ने भी दुनिया में अपनी खास जगह बनाई है। भारतीय मसालों की खुशबू, विविध व्यंजनों का स्वाद और शाकाहार की बढ़ती लोकप्रियता ने भारतीय भोजन को वैश्विक पहचान दिलाई है। कई देशों में भारतीय रेस्तरां केवल खाने की जगह नहीं, बल्कि भारतीय संस्कृति से परिचित होने का माध्यम बन गए हैं। त्योहारों की बात करें तो दीपावली और

होली जैसे उत्सव अब केवल भारतीय समुदाय तक सीमित नहीं रहे। दुनिया के अनेक देशों में विभिन्न समुदाय इन त्योहारों को उत्साहपूर्वक मनाते हैं। यह सांस्कृतिक आदान-प्रदान लोगों को एक-दूसरे की परंपराओं को समझने और अपनाने का अवसर देता है।

भारतीय संगीत, नृत्य और सिनेमा ने भी संस्कृति के प्रसार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। बॉलीवुड फिल्मों के गीत और कहानियां दुनिया के अलग-अलग देशों में लोगों को भारतीय जीवन, भावनाओं और परंपराओं से जोड़ रही हैं। डिजिटल प्लेटफॉर्म के दौर में यह प्रभाव पहले से कहीं अधिक व्यापक हो गया है।

भारतीय संस्कृति की वैश्विक स्वीकार्यता का सबसे बड़ा कारण यह है कि इसके मूल सिद्धांत मानव जीवन की सार्वभौमिक आवश्यकताओं से जुड़े हैं। योग मन को शांति देता है, आयुर्वेद शरीर को संतुलित रखता है और भारतीय दर्शन जीवन को अर्थ प्रदान करता है। यही वजह है कि भारतीय संस्कृति आज केवल भारत की धरोहर नहीं, बल्कि पूरी मानवता के लिए प्रेरणा का स्रोत बनती जा रही है।

योग आत्मविकास और भावनात्मक संतुलन का सशक्त माध्यम रहा : भागीरथ चौधरी

एमडीएस विश्वविद्यालय में योग और भावनात्मक संतुलन पर राष्ट्रीय संगोष्ठी



अजमेर. अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2026 के काउंटडाउन कार्यक्रम के अंतर्गत महर्षि दयानंद सरस्वती विश्वविद्यालय के योगिक विज्ञान एवं मानव चेतना विभाग द्वारा 11 जून को स्वराज सभागार में 'योग से आत्म विकास और भावनात्मक संतुलन' विषय पर राष्ट्रीय संगोष्ठी आयोजित की गई। कार्यक्रम में विद्यार्थियों, शोधार्थियों, शिक्षकों तथा विभिन्न क्षेत्रों से जुड़े लोगों ने भाग लिया। संगोष्ठी के मुख्य अतिथि केंद्रीय कृषि एवं किसान कल्याण राज्य मंत्री भागीरथ चौधरी रहे। उन्होंने अपने संबोधन में कहा कि योग व्यक्ति के सर्वांगीण विकास का प्रभावी माध्यम रहा है। योग के माध्यम से न केवल शारीरिक स्वास्थ्य बेहतर होता है, बल्कि आत्मविश्वास, आत्मअनुशासन और सकारात्मक सोच का भी विकास होता है। उन्होंने युवाओं से भारतीय

संस्कृति और जीवन मूल्यों को अपनाने का आह्वान करते हुए कहा कि आत्मपहचान और स्वाध्याय जीवन में सफलता प्राप्त करने के महत्वपूर्ण आधार हैं। मुख्य वक्ता एवं विवेकानंद केंद्र कन्याकुमारी के अखिल भारतीय योग प्रमुख रवि शर्मा ने योग को भावनात्मक, मानसिक और आध्यात्मिक विकास की समग्र प्रक्रिया बताया। उन्होंने कहा कि जीवन में संतुलन और भावनात्मक परिपक्वता केवल समय के साथ नहीं, बल्कि निरंतर अभ्यास, आत्मअनुशासन और स्वाध्याय से प्राप्त होती है। उन्होंने युवाओं को लक्ष्य निर्धारित कर समर्पण और कर्मयोग के साथ आगे बढ़ने की प्रेरणा दी। विशिष्ट अतिथि सांसद दामोदर अग्रवाल ने भारतीय योग और संस्कृति की वैश्विक स्वीकार्यता का उल्लेख करते हुए कहा कि विश्व स्तर पर भारतीय

ज्ञान परंपरा के प्रति सम्मान लगातार बढ़ा है। उन्होंने कहा कि योग स्वास्थ्य के साथ-साथ चरित्र निर्माण और राष्ट्र निर्माण का भी महत्वपूर्ण माध्यम बना है। उन्होंने विद्यार्थियों को सकारात्मक चिंतन और कठिन परिश्रम के साथ अपने लक्ष्य हासिल करने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए विश्वविद्यालय के कुलगुरु प्रो. सुरेश कुमार अग्रवाल ने कहा कि नई शिक्षा नीति 2020 समग्र शिक्षा और व्यक्तित्व विकास पर बल देती है तथा योग इस उद्देश्य की पूर्ति में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। उन्होंने कहा कि शिक्षा केवल ज्ञान अर्जन तक सीमित नहीं रहनी चाहिए, बल्कि नैतिक मूल्यों, अनुशासन और चरित्र निर्माण को भी समान महत्व दिया जाना चाहिए। संगोष्ठी के दौरान योग, आत्मविकास, मानसिक स्वास्थ्य और भारतीय सांस्कृतिक मूल्यों से जुड़े विभिन्न पहलुओं पर चर्चा हुई। कार्यक्रम में विश्वविद्यालय के अनेक शिक्षक, अधिकारी, कर्मचारी, शोधार्थी एवं छात्र-छात्राएं उपस्थित रहे। अंत में स्वस्थ, जागरूक और सशक्त समाज निर्माण में योग की भूमिका को रेखांकित करते हुए कार्यक्रम का समापन किया गया।

डिग्रियों के साथ अब व्यापार भी सीखेंगे युवा

अजमेर. कॉलेज की पढ़ाई पूरी करने के बाद अमूमन हर युवा के हाथ में एक डिग्री होती है और आंखों में एक अदद नौकरी का सपना। लेकिन अजमेर के महर्षि दयानंद सरस्वती विश्वविद्यालय ने इस पारंपरिक ढर्रे को बदलने की ठान ली है। अब यहाँ के छात्र सिर्फ किताबी ज्ञान लेकर कैपस से बाहर नहीं निकलेंगे, बल्कि खुद रोजगार पैदा करने का हुनर और हासला सीखकर निकलेंगे। इसी सोच के साथ यूनिवर्सिटी ने राजस्थान में अपनी तरह की पहली और अनूठी पहल करते हुए 'महर्षि दयानंद सरस्वती स्वदेशी कंसोर्टियम' की शुरुआत की है। यह कंसोर्टियम सीधे ग्रामीण अर्थव्यवस्था और आधुनिक स्टार्टअप से जुड़ा है। यह कंसोर्टियम एग्री प्रोसेसिंग, कृषि उद्योग, ग्रामीण नवाचार, किसान उत्पादक संगठन (एफपीओ) तथा स्टार्टअप संस्कृति जैसे क्षेत्रों पर विशेष रूप से कार्य करेगा। इसके माध्यम से विद्यार्थियों को स्थानीय संसाधनों पर आधारित उद्यम, नवाचार और व्यवसाय विकास की व्यावहारिक समझ प्रदान की जाएगी। यूनिवर्सिटी प्रशासन का मानना है कि इस पहल का सबसे बड़ा फायदा यह होगा कि यह युवाओं की मानसिकता को बदलेगी। जब छात्र कैपस में ही बिजनेस की बारीकियाँ और स्वदेशी उत्पादन का तरीका सीख जाएंगे, तो वे पढ़ाई खत्म होने के बाद नौकरी मांगने वालों की कतार में खड़े होने के बजाय, खुद एक उद्यमी बनकर दूसरों के लिए रोजगार के नए अवसर पैदा करेंगे।

एमडीएसयू में बनेगा राज्य का पहला स्वदेशी कंसोर्टियम



अजमेर. 18 जून को महर्षि दयानंद सरस्वती विश्वविद्यालय की 82वीं विद्या परिषद की बैठक में राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 के अनुरूप कई महत्वपूर्ण शैक्षणिक प्रस्तावों को मंजूरी दी गई। बैठक में राज्य का पहला 'महर्षि दयानंद सरस्वती स्वदेशी कंसोर्टियम' स्थापित करने

राजस्थान के वीरों के जीवन और राष्ट्रीय दृष्टि पर आधारित पाठ्यक्रम शुरू करने तथा रोजगारोन्मुखी एवं कौशल आधारित शिक्षा को बढ़ावा देने संबंधी निर्णय लिए गए। कुलगुरु प्रो. सुरेश कुमार अग्रवाल की अध्यक्षता में आयोजित बैठक में स्वदेशी कंसोर्टियम की स्थापना को स्वीकृति प्रदान की गई। इसके माध्यम से स्थानीय उद्योगों, स्टार्टअप, नवाचार, उद्यमिता, इंटरनशिप और रोजगार के अवसरों को बढ़ावा दिया जाएगा। विश्वविद्यालय स्थानीय आवश्यकताओं के अनुरूप नए कौशल पाठ्यक्रम भी

विकसित करेगा। विद्या परिषद ने विद्यार्थियों को राजस्थान के गौरवशाली इतिहास और प्रेरक व्यक्तित्वों से परिचित कराने के लिए महाराणा प्रताप, पृथ्वीराज चौहान तथा अन्य राष्ट्रायकों के जीवन पर आधारित क्रेडिट पाठ्यक्रम विकसित करने का निर्णय लिया। साथ ही 'वैदिक विज्ञान ऑफ महर्षि दयानंद सरस्वती' नामक वैल्यू एडेड कोर्स को भी मंजूरी दी गई। स्वास्थ्य और भारतीय जीवन पद्धति को बढ़ावा देने के उद्देश्य से विश्वविद्यालय से संबद्ध महाविद्यालयों में योग उपकेंद्र स्थापित किए जाएंगे।

इन केंद्रों के माध्यम से विद्यार्थियों को योग, तनाव प्रबंधन और स्वास्थ्य संबंधी प्रशिक्षण उपलब्ध कराया जाएगा। नई तकनीकों के अनुरूप विद्यार्थियों को तैयार करने हेतु एआई, डेटा साइंस, साइबर सिक्योरिटी, डिजिटल मार्केटिंग, ड्यूल डिग्री, स्वयम् तथा स्किल एन्हांसमेंट जैसे नए पाठ्यक्रमों को शैक्षणिक ढांचे में शामिल करने की स्वीकृति दी गई। बैठक में विद्या परिषद के सदस्यों, विश्वविद्यालय के वरिष्ठ शिक्षाविदों और अधिकारियों ने भाग लिया। संचालन कुलसचिव कैलाश चंद्र शर्मा ने किया।

माननीय कुलगुरु प्रोफेसर सुरेश कुमार अग्रवाल जी के मार्गदर्शन में, पत्रकारिता एवं जनसंचार विभाग के प्रथम सेमेस्टर के विद्यार्थी – लोकेश कश्यप, नेहा शर्मा और मानसी माहेश्वरी के संयुक्त प्रयास से ई-पेपर तैयार किया गया।