



LSTV

लोक सभा

Times of  
India

THE HINDU

The Indian  
EXPRESS  
JOURNALISM OF COURAGE

ध्येय IAS  
most trusted since 2013  
Daily News Scan  
(DNS)

RStv  
राज्या सभा

ET

जागरण

## 21 जून: अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस (21 June : International Yoga Day)

योग हमारे जीवन में क्या महत्व रखता है हम सभी जानते हैं...मन अगर अशांत है या शरीर की क्रियाशीलता कम हो गई है, तो लिए अपने जीवन का कुछ वक्त योग को जरूर समर्पित करें...जिससे कि आप न सिर्फ स्वस्थ रह सकें बल्कि अंदरूनी शांति से भी जुड़ सकें....इसी से प्रति जागरूकता फैलाने के हर साल की तरह इस साल भी 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जा रहा है....

आज **DNS** के चलिए जान लेते हैं अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का इतिहास....क्यों 21 को ही योग दिवस मनाया जाता है...इस साल की थीम क्या है...साथ ही इससे जुड़ी कुछ और बातें....

हर साल **21 जून** को पूरी दुनिया **अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस** मनाती है.....आप सभी जानते हैं की साल 2015 से योग दिवस हर साल 21 जून को मनाया जाता है.....

लेकिन ऐसा बहुत बार मन में सवाल आया की आखिर 21 जून को ही योग दिवस क्यों मनाया जाता है, योग दिवस की शुरुआत कैसे हुई

भारतीय संस्कृति के अनुसार, ग्रीष्म संक्रांति के बाद सूर्य दक्षिणायन हो जाता है....21 जून साल का सबसे बड़ा दिन माना जाता है...इस दिन सूर्य जल्दी उदय होता है और देर से ढलता है....इसीलिए ही 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है....

### पहली बार कब मनाया गया था अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

पहली बार यह दिवस आज से छह साल पहले 2015 में मनाया गया था....जहाँ इस साल दुनिया छठा योग दिवस मना रही है....11 दिसंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस या विश्व योग दिवस के रूप में मनाए जाने को मान्यता दी थी....इस घोषणा के बाद अगले साल यानी 2015 से अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पूरी दुनिया में मनाया जाने लगा था.....

### अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2020 थीम क्या है?

हर साल की तरह इस साल भी योग दिवस को एक थीम दी गई है. लेकिन इस साल कोरोना वायरस महामारी यानी कोविड 19 के चलते लोगों को ऐसी थीम दी गई है, जो सेहत और स्वस्थ को बढ़ावा देगी. अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2020 थीम है **“YOGA FOR HEALTH YOGA AT HOME”** यानी घर में रहते हुए अपने परिवार के साथ योग करना....

### पिछले कुछ वर्षों की थीम

- अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2015 की थीम थी : सद्भाव और शांति के लिए योग यानी Yoga for Harmony and Peace
- अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2016 की थीम थी : युवाओं को कनेक्ट करें यानी Connect the youth
- अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2017 की थीम थी : स्वास्थ्य के लिए योग यानी Yoga for Health
- अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2018 की थीम थी : शांति के लिए योग यानी Yoga for Peace

- अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2019 की थीम थी : योगा फॉर हार्ट यानी Yoga for Heart,

## अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का महत्व

हर साल 21 जून को मनाए जाने वाले अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का स्वस्थ जीवन की दिशा में बहुत महत्व है....और भारत में तो योग को प्राचीन भारतीय कला का एक प्रतीक माना जाता है....भारतीय योग को जीवन में सकारात्मकता और ऊर्जावान बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण मानते हैं. इस दिन को मनाने का उद्देश्य योग के प्रति लोगों में जागरूकता पैदा करना है....और इसलिए भी इसका महत्व बढ़ जाता है जीवन को तनावमुक्त बनाने में मददगार होता है....इसलिए घर पर रहिये और परिवार के साथ योग करके अपना और अपनों का भी जीवन निरोग बनाये...

# Dhyeya IAS Now on Telegram

**We're Now on Telegram**



**Join Dhyeya IAS Telegram**

**Channel from the link given below**

**["https://t.me/dhyeya\\_ias\\_study\\_material"](https://t.me/dhyeya_ias_study_material)**

You can also join Telegram Channel through  
Search on Telegram

**"Dhyeya IAS Study Material"**

Join Dhyeya IAS Telegram Channel from link the given below

**[https://t.me/dhyeya\\_ias\\_study\\_material](https://t.me/dhyeya_ias_study_material)**

नोट : पहले अपने फ़ोन में टेलीग्राम App Play Store से Install कर ले उसके बाद लिंक में क्लिक करें जिससे सीधे आप हमारे चैनल में पहुँच जायेंगे।

You can also join Telegram Channel through our website

**[www.dhyeyaias.com](http://www.dhyeyaias.com)**

**[www.dhyeyaias.in](http://www.dhyeyaias.in)**




**Address: 635, Ground Floor, Main Road, Dr. Mukherjee Nagar, Delhi 110009**  
**Phone No: 011-47354625/ 26 , 9205274741/42, 011-49274400**

# Subscribe Dhyeya IAS Email Newsletter


## (ध्येय IAS ई-मेल न्यूजलेटर सब्सक्राइब करें)

जो विद्यार्थी ध्येय IAS के व्हाट्सएप ग्रुप (Whatsapp Group) से जुड़े हुये हैं और उनको दैनिक अध्ययन सामग्री प्राप्त होने में समस्या हो रही है | तो आप हमारे ईमेल लिंक Subscribe कर ले इससे आपको प्रतिदिन अध्ययन सामग्री का लिंक मेल में प्राप्त होता रहेगा | **ईमेल से Subscribe करने के बाद मेल में प्राप्त लिंक को क्लिक करके पुष्टि (Verify) जरूर करें** अन्यथा आपको प्रतिदिन मेल में अध्ययन सामग्री प्राप्त नहीं होगी |

**नोट (Note):** अगर आपको हिंदी और अंग्रेजी दोनों माध्यम में अध्ययन सामग्री प्राप्त करनी है, तो आपको दोनों में अपनी ईमेल से **Subscribe** करना पड़ेगा | आप दोनों माध्यम के लिए एक ही ईमेल से जुड़ सकते हैं |



ध्येय IAS<sup>®</sup>  
most trusted since 2003



Join Dhyeya IAS Whatsapp Group by Sending "Hi Dhyeya IAS" Message on 9205336039.

### Subscribe Dhyeya IAS Email Newsletter

Step by Step guidance for Subscription:

- **1st Step:** Fill Your Email address in form below. you will get a confirmation email within 2 min.
- **2nd Step:** Verify your email by clicking on the link in the email. (Check Inbox and Spam folders)
- **3rd Step:** Done! you will receive alerts & Daily Free Study Material regularly on your email.

**Subscribe**



**Address: 635, Ground Floor, Main Road, Dr. Mukherjee Nagar, Delhi 110009**  
**Phone No: 011-47354625/ 26 , 9205274741/42, 011-49274400**