



Sai Social Responsibility Research Centre

104, B.D. Chamber, D.B. Gupta Road, Karol Bagh, New Delhi – 110005

21 June 2022

International YOGA DAY @SDFY SLUM

साई सोशल रेस्पॉन्सिबिलिटी रिसर्च सेंटर (SSRRC) ने दिनांक 21 जून 2022 प्रातः 6 से 10 बजे तक सफदरगंज फलाईओवर के नीचे (Slum) में अन्तराष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन किया।

अन्तराष्ट्रीय योगा दिवस विश्व में अलग-अलग तरीके से मनाया जाता है। परन्तु (Slum) झुग्गी बस्ती क्षेत्रों में अन्तराष्ट्रीय योगा दिवस का आयोजन करना अपने आप में एक मिसाल भी है और गर्व का विषय भी है। कार्यक्रम का उद्देश्य झुग्गी -बस्ती में रहने वाले लोगों को योग के प्रति जागरूक तथा उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार लाना था।

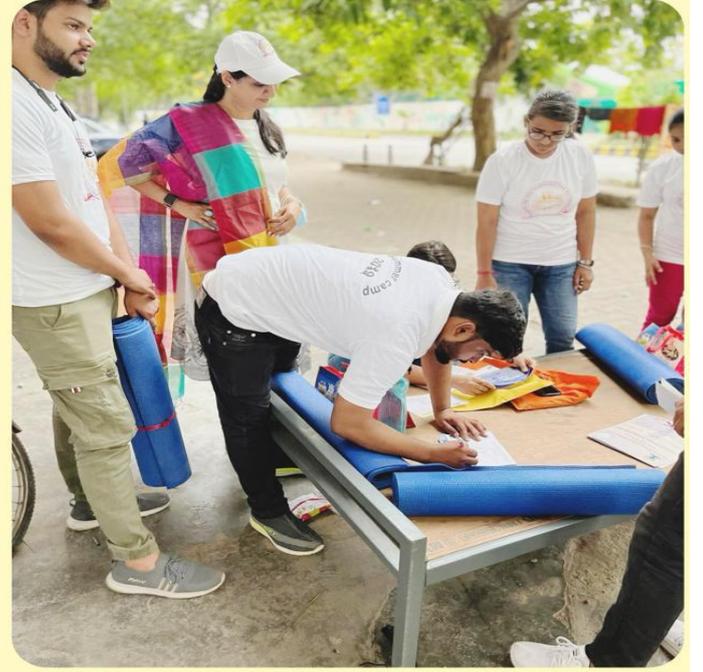
इस आयोजन में हमारी निर्देशिका सुशि सिंह ने स्थानीय बच्चों, महिलाओं और बुजुर्गों को उत्साहपूर्वक भाग लेने के लिए प्रेरित किया। यह दिन योग के महत्त्व को बढ़ावा देने और लोगों को स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करने के लिए निर्धारित किया गया है। झुग्गी-बस्ती क्षेत्रों में

रहने वाले लोगों और हम सब ने मिलकर आयोजन स्थल पर साफ-सफाई की और प्रतिभागियों के मुफ्त योगा मैट और पानी की बोतले प्रदान की । यह कार्यक्रम प्रातः 6:00 बजे से स्लम एरिया मे प्रारंभ हुआ। शिक्षक द्वारा सरल योगासन और प्राणायाम की विधियां बताई गई, जिन्हें हर उम्र के लोग आसानी से कर सकते हैं। खासतौर पर बच्चों महिलाओं और बुजुर्गों को ध्यान में रखकर योग सिखाया गया।

लगभग 50-60 से अधिक लोगो ने इस कार्यक्रम में भाग लिया। विशेषकर महिलाओं और बच्चों में योग के प्रति काफी उत्साह देखने को मिला। अधिकांश लोगों ने बताया कि योग से उनकी थकान कम हुई और वे खुद को तरोताजा महसूस कर रहे हैं। महिलाओ ने खासकर प्राणायाम और ध्यान को बहुत उपयोगी बताया। बच्चों ने भी योग के सरल आसनों में रुचि दिखाई। कार्यक्रम के अंत में स्वस्थ जीवन के लिए योग पर लघु व्याख्यात दिया गया।

कार्यक्रम में भाग लेने वाले लोगों को □□□□□□ और □□□□ की व्यवस्था भी की गई।

- भविष्य में नियमित योग कक्षा शुरू करने की योजना बनाई गई है।



कार्यक्रम के अंत में प्रतिभागियों को योग दिवस की दी गई और आगे भी नियमित योग करने के लिए प्रोत्साहित किया गया। झुग्गी क्षेत्र में अन्तराष्ट्रीय योग दिवस का यह आयोजन न केवल सफल रहा बल्कि लोगों के जीवन में स्वास्थ्य और सकारात्मकता का संदेश भी लेकर आया। आयोजकों और स्वयंसेवकों के सहयोग से यह कार्यक्रम प्रेरणादायक सिद्ध हुआ। इससे यह सिद्ध हुआ कि सीमित संसाधनों के बावजूद, यदि इच्छाशक्ति हो तो स्वास्थ्य और आत्म-संयम में न केवल

बड़ा परिवर्तन लाया जा सकता है बल्कि समुदाय में सकारात्मक सोच और एकता को भी बढ़ावा दिया जा सकता है। भविष्य में ऐसे और कार्यक्रमों की आवश्यकता महसूस की गई / प्रतिमाह योग सत्र का आयोजन करने की योजना बनाई गई है ताकि यह प्रयास एक स्थायी आदत में बदल सके । □□□□□□□ साई सोशल रेस्पोंसिबिलिटी □□ रिसर्च सेंटर के □□□□□□□□□□ ने आयोजकों का एवं स्थानीय लोगो को धन्यवाद किया ।