सत्यमेव जयते

राजभवन सूचना परिसर, उत्तराखण्ड

राज्यपाल ने अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस (21 जून) के अवसर पर प्रदेशवासियों को बधाई एवं शुभकामनाएं दी हैं।

राजभवन देहरादून 20 जून, 2023

राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (से नि) ने अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस (21 जून) के अवसर पर प्रदेशवासियों को बधाई एवं शुभकामनाएं दी हैं। पूर्व संध्या में जारी अपने संदेश में राज्यपाल ने कहा की योग शरीर, मस्तिष्क एवं आत्मा को एक सकारात्मक व स्वस्थ जीवन जीने की शक्ति देता है। योग हमें सिखाता है कि कैसे संतुलित जीवन जिया जा सकता है।

उन्होंने कहा की योग स्वस्थ शरीर, संतुलित मन, श्रेष्ठ विचारों का उपाय है और हमें हमारी आत्मा से जोड़ता है। हमें सकारात्मक ऊर्जा की आवश्यकता है, जो तनाव को दूर रखे और हमें अपने कार्य को पूरा करने की शक्ति प्रदान करे, यह सब योग के नित्य अभ्यास से ही संभव है।

राज्यपाल ने कहा कि कोरोना महामारी के बाद योग और प्राणायाम का महत्व और भी बढ़ गया है। कोरोना महामारी ने हमें स्वास्थ्य का ध्यान रखने व प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने का सबक सिखाया है। उन्होंने कहा कि उत्तराखण्ड योग प्रदेश है यहां हरिद्वार और ऋषिकेश योग के लिए विश्व प्रसिद्ध हैं। पूरे विश्व को योग की प्रेरणा भारत से ही मिली है। राज्यपाल ने कहा की हमें योग को एक अतिरिक्त काम के तौर पर न लेकर अपने दैनिक जीवनचर्या में योग को अपनाना चाहिए।

..........0..........