सत्यमेव जयते

**राजभवन सूचना परिसर, उत्तराखण्ड**
**प्रेस विज्ञप्ति–3**

**राज्यपाल ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर प्रदेशवासियों को बधाई एवं शुभकामनाएं दी हैं।**

**राजभवन नैनीताल 20 जून, 2024**

राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (से नि) ने अंतर्राष्ट्रीय 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।

राज्यपाल ने कहा इस वर्ष की थीम Yoga for self and society ''स्वयं और समाज के लिए योग'' है। स्वस्थ और संतुलित जीवन के लिए हमें नियमित योग करना चाहिए और अन्य लोगों को भी योग करने के लिए प्रेरित करना चाहिए। 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 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............