सत्यमेव जयते

**राजभवन सूचना परिसर, उत्तराखण्ड**

**राजभवन नैनीताल 21 जून, 2024**

10वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर राजभवन नैनीताल में राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (से नि) सहित राजभवन के सभी अधिकारियों व कर्मचारियों द्वारा सामूहिक योगाभ्यास किया गया। कुमाऊं विश्वविद्यालय की योगाचार्य डॉ. सीमा चौहान ने उपस्थित लोगों को योगाभ्यास करवाया।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर राज्यपाल ने कहा कि योग शरीर, मस्तिष्क एवं आत्मा को एक सकारात्मक ऊर्जा एवं स्वस्थ जीवन जीने की शक्ति देता है। उन्होंने कहा कि प्रत्येक व्यक्ति को योग अपने नित्य दिनचर्या में अपनाना चाहिए। योग हमारी सोच, हमारे विचार और क्रिया में सकारात्मक बदलाव लाता है साथ ही इससे एक सकारात्मक ऊर्जा व स्वस्थ जीवन जीने की शक्ति मिलती है।

राज्यपाल ने कहा इस वर्ष की थीम ‘‘स्वयं और समाज के लिए योग’’ है। स्वस्थ और संतुलित जीवन के लिए हमें नियमित योग करना चाहिए और अन्यों 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 09 वर्ष पूर्व योग को संयुक्त राष्ट्र द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाए जाने के पश्चात् अभी तक योग विश्व के लगभग हर कोने में अपनाया जाने लगा है। राज्यपाल ने कहा कि उत्तराखण्ड की योग भूमि ने पूरी दुनिया को योग का संदेश दिया है।

...........0…………