

# Prime Minister addresses on the occasion of seventh International Yoga Day

June 21, 2021

## સાતમા આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ નિમિત્તે પ્રધાનમંત્રીનું સંબોધન

જૂન 21, 2021

દરેક દેશ, સમાજ અને વ્યક્તિના આરોગ્ય માટે પ્રધાનમંત્રીએ પ્રાર્થના કરી

પ્રધાનમંત્રીએ એમ-યોગા એપની જાહેરાત કરતાં કહ્યું 'એક વિશ્વ, એક આરોગ્ય'ની લક્ષ્યાંકને હાંસલ કરવામાં મદદ કરશે

મહામારી સામેના વિશ્વ યુદ્ધમાં લડત આપવા માટે આત્મવિશ્વાસ અને શક્તિ પ્રાપ્ત કરવામાં પ્રજાને યોગે મદદ કરી છે : પ્રધાનમંત્રી

ફ્રન્ટલાઇન કોરોના વોરિયર્સે યોગને તેમની શક્તિ બનાવી છે અને તેના દર્દીઓને પણ મદદ કરી છે : પ્રધાનમંત્રી

યોગ એ સિલોઝથી યુનિયનમાં સ્થળાંતર છે. યોગ એ એકતાની અનુભૂતિ અને અનુભવ કરાવવાનો પુરવાર થયેલો માર્ગ છે : પ્રધાનમંત્રી

'વસુધૈવકુટુંબકમ'નો મંત્ર વૈશ્વિક સ્વીકાર્ય બન્યો છે : પ્રધાનમંત્રી

ઓનલાઇન વર્ગોમાં ચાલતા યોગથી બાળકોને કોરોના સામેની લડતમાં મજબૂત બનાવે છે : પ્રધાનમંત્રી

પ્રધાનમંત્રી શ્રી નરેન્દ્ર મોદીએ જણાવ્યું હતું કે કોરોનાની મહામારી છતાં આ વર્ષના આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસની થીમ 'સુખાકારી માટે યોગ' (યોગા ફોર વોલનેસ)એ પ્રજાનું મનોબળ વધાર્યું છે અને તેમણે દરેક દેશ, સમાજ અને વ્યક્તિના આરોગ્ય માટે શ્લેષ્ઠ પાઠવી હતી તથા આશા વ્યક્ત કરી હતી કે આપણે એકબીજાને મજબૂત બનાવવા માટે એકત્રિત થઈશું, પ્રધાનમંત્રી આજે સાતમા આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસના અવસર પર સંબોધન કરી રહ્યા હતા.

પ્રધાનમંત્રીએ કોરોનાની આ મહામારી દરમિયાન યોગની ભૂમિકા અંગે ચર્ચા કરી હતી. તેમણે જણાવ્યું હતું કે યોગ એ આ કપરા સમયમાં પ્રજાની શક્તિનો પુરવાર થયેલો સ્ત્રોત છે. તેમણે નોંધ્યું હતું કે મહામારીના આ દિવસોમાં યોગ દિવસને ભૂલી જવો એ દેશો માટે આસાન છે કેમ કે યોગ એ તેમની સંસ્કૃતિ માટે અનુકૂળ નથી પણ તેમ છતાં યોગ માટેનો ઉત્સાહ સમગ્ર વિશ્વમાં જોવા મળ્યો છે. મહામારી સામેના વિશ્વ યુદ્ધમાં લડત આપવા માટે આત્મવિશ્વાસ અને શક્તિ પ્રાપ્ત કરવામાં યોગ પ્રજાને યોગે મદદ કરી છે. પ્રધાનમંત્રીએ યાદ અપાવ્યું હતું કે કેવી રીતે ફ્રન્ટલાઇન કોરોના વોરિયર્સે યોગને શસ્ત્ર બનાવીને પોતાને સક્ષમ બનાવ્યા હતા અને યોગ દ્વારા જ કેવી રીતે નાગરિકોએ, તબીબોએ, નર્સોએ કોરોના વાયરસની અસરને ઘટાડી દીધી હતી. તેમણે જણાવ્યું હતું કે નિષ્ણાતો આપણી શ્વસન ક્રિયાને મજબૂત બનાવવા માટે પ્રાણાયમ અને અનુલોમ-વિલોમ જેવી શ્વસન કસરત પર ભાર મૂકી રહ્યા છે.

મહાન તામિલ સંત થિરુવલ્લુવરને ટાંકીને પ્રધાનમંત્રીએ જણાવ્યું હતું કે યોગ એ રોગના મૂળ સુધી પહોંચે છે અને

તેને સાજો કરવામાં મહત્વની ભૂમિકા અદા કરે છે. તેમણે એ બાબતે સંતોષ વ્યક્ત કર્યો હતો કે ઇલાજ કરવા માટેના યોગના ગુણધર્મો અંગે વૈશ્વિક સંશોધન હાથ ધરાયા છે. તેમણે યોગ દ્વારા પ્રતિરક્ષા (ઇમ્યુનિટી) પરના અભ્યાસ અને ઓનલાઇન વર્ગો દ્વારા બાળકોને યોગ અંગે અપાતી તાલીમની નોંધ લીધી હતી. તેમણે જણાવ્યું હતું કે આ બાબત બાળકોને કોરોના સામેની લડત માટે સક્ષમ બનાવે છે.

પ્રધાનમંત્રીએ યોગની નૈસર્ગિક સાકલ્યવાદી પ્રકૃતિ પર ભાર મૂક્યો હતો અને જણાવ્યું હતું કે યોગ વ્યક્તિની શારીરિક સંભાળ લેવા ઉપરાંત માનસિક આરોગ્યની પણ સંભાળ લે છે. યોગ આપણને આપણી આંતરિક તાકાત સાથે સંપર્ક કરાવે છે અને તમામ પ્રકારની નકારાત્મકતા સામે આપણને રક્ષણ આપે છે. યોગની સકારાત્મકતા અંગે ચર્ચા કરતાં પ્રધાનમંત્રીએ જણાવ્યું હતું કે “ યોગ એ એકાંતમાંથી સિલોઝમાંથી યુનિયનમાં સ્થળાંતર કરવાનો માર્ગ છે. યોગ એ એકતાની અનુભૂતિ અને અનુભવનો પુરવાર થયેલો માર્ગ છે.” આ વિષયે તેમણે ગુરુવર રવીન્દ્રનાથ ટાગોરને ટાંક્યા હતા. “આપણી જાતનો અર્થ ભગવાન તથા અન્યમાંથી તેને અલગ કરીને શોધવાનો નથી પણ યોગની અવિરત અનુભૂતિમાં છે. ”

પ્રધાનમંત્રીએ જણાવ્યું હતું કે ભારત યુગોથી વસુદેવકુટુંબકમનો મંત્ર અનુસરે છે જેણે હવે વૈશ્વિક સ્વિકૃતિ શોધી રહ્યો છે. આપણે તમામની સુખાકારી માટે પ્રાર્થના કરીએ છીએ. જો માનવતા સામે જોખમ હોય તો યોગ આપણને સાકલ્યવાદી આરોગ્યના માર્ગે લઈ જાય છે. “યોગ આપણને જીવનનો સુખદ માર્ગ પણ ચીંધે છે. મને ખાતરી છે કે યોગ તેના નિરાકરણ માટે સક્રિય રહેશે અને સમગ્ર પ્રજાના આરોગ્યના મામલે સકારાત્મક ભૂમિકા અદા કરશે.” તેમ પ્રધાનમંત્રીએ ઉમેર્યું હતું.

પ્રધાનમંત્રીએ જાહેરાત કરી હતી કે ભારત અને વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા WHOએ આજે એક મહત્વપૂર્ણ પગલું ભર્યું છે. વિશ્વને આજે એમ-યોગા એપ મળશે જે એપ સામાન્ય યોગના આસનો આધારિત યોગ તાલીમના ઘણા વીડિયો પૂરા પાડશે અને તે ઘણી બધી ભાષાઓમાં ઉપલબ્ધ રહેશે. તેમણે આ બાબતને અર્વાચિન અને આધુનિક ટેકનોલોજીના મહાન મિશ્રણ તરીકે ગણાવીને એવી આશા વ્યક્ત કરી હતી કે એમ-યોગા એપ સમગ્ર વિશ્વમાં યોગનો ફેલાવો કરશે અને એક વિશ્વ એક આરોગ્યના પ્રયાસમાં મોટું યોગદાન આપશે.

ભગવદ્ ગીતામાંથી ટાંકીને પ્રધાનમંત્રીએ જણાવ્યું હતું કે આપણે યોગના સામૂહિક પ્રવાસને આગળ ધપાવવાની જરૂર છે કેમ કે યોગ એ તમામ માટે ઉકેલ છે, ઇલાજ છે. યોગના પાયાને યથાવત રાખીને દરેક વ્યક્તિ સુધી યોગ પહોંચે તે મહત્વનું છે. યોગને દરેક વ્યક્તિ સુધી પહોંચાડવા માટેના લક્ષ્યાંકને પાર પાડવા માટે યોગ આચાર્યો તથા આપણે તમામે તેમાં યોગદાન આપવું જોઈએ. તેમ પ્રધાનમંત્રીએ ઉમેર્યું હતું.

નવી દિલ્હી

જૂન 21, 2021

DISCLAIMER: This is an approximate translation. The original is available in English on MEA's website and may be referred to as the official press release.