

Prime Minister addresses on the occasion of seventh International Yoga Day

June 21, 2021

ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਸੱਤਵੇਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਦੇ ਅਵਸਰ 'ਤੇ ਸੰਬੋਧਨ ਕੀਤਾ

ਹਰੇਕ ਦੇਸ਼, ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕੀਤੀ

21 ਜੂਨ, 2021

ਐੱਮ-ਯੋਗ (M-Yoga) ਐਪ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ, ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਐਪ 'ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਵ ਇੱਕ ਸਿਹਤ' ਹਾਸਲ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ

ਯੋਗ ਨੇ ਵਿਸ਼ਵ ਮਹਾਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੂਝਣ ਸਮੇਂ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦੇਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ: ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ

ਫ੍ਰੰਟਲਾਈਨ ਕੋਰੋਨਾ ਜੋਧਿਆਂ ਨੇ ਯੋਗ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਢਾਲ ਬਣਾਇਆ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ: ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ

ਇਕੱਲਤਾ ਤੋਂ ਏਕਤਾ 'ਚ ਤਬਦੀਲੀ ਯੋਗ ਹੈ। ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਤਰੀਕਾ, ਖੁੱਲ੍ਹੇਪਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੈ ਯੋਗ: ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ

'ਵਸੂਧੈਵ ਕੁਟੁੰਬਕਮ' ਦੇ ਮੰਤਰ ਨੂੰ ਹੁਣ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ 'ਚ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ: ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ

ਐੱਨਲਾਈਨ ਕਲਾਸਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਯੋਗ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾ ਦੇ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ: ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ

ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਨਰੇਂਦਰ ਮੋਦੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ 'ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ' ਲਈ ਇਸ ਵਰ੍ਹੇ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ - 'ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਯੋਗ' ਨੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਮਨੋਬਲ ਵਧਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਰੇਕ ਦੇਸ਼, ਸਮਾਜ ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਾਮਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਸ ਪ੍ਰਗਟਾਈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਕਜੁੱਟ ਹੋਵਾਂਗੇ ਅਤੇ ਇੱਕ-ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਾਂਗੇ। ਉਹ ਅੱਜ ਸੱਤਵੇਂ 'ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ' ਦੇ ਅਵਸਰ 'ਤੇ ਬੋਲ ਰਹੇ ਸਨ।

ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਯੋਗ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਯੋਗ ਨੇ ਇਹ ਸਿੱਧ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੈ ਅਤੇ ਕਠਿਨ ਸਮੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਹ ਨਕਤਾ ਉਠਾਇਆ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਭੁਲਾ ਦੇਣਾ ਅਸਾਨ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨਾਲ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ 'ਚ ਯੋਗ

ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਵਧਿਆ ਹੈ। ਯੋਗ ਨੇ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਹਾਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੂਝਣ ਲਈ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਭਰਿਆ ਹੈ ਤੇ ਤਾਕਤ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਚੇਤੇ ਕੀਤਾ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਫ੍ਰੰਟਲਾਈਨ ਕੋਰੋਨਾ ਜੋਧਿਆਂ ਨੇ ਯੋਗ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਢਾਲ ਬਣਾਇਆ ਸੀ ਤੇ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਯੋਗ ਰਾਹੀਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਲੋਕਾਂ, ਡਾਕਟਰਾਂ, ਨਰਸਾਂ ਨੇ ਯੋਗ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮਾਹਿਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਤੇ ਅਨੁਲੋਮ-ਵਿਲੋਮ ਜਿਹੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਉੱਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਡੀ ਸਾਹ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਵੇ।

ਮਹਾਨ ਤਮਿਲ ਸੰਤ ਥਿਰੁਵੱਲਵਰ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਯੋਗ ਰੋਗ ਦੀ ਜੜ ਤੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਸੱਲੀ ਪ੍ਰਗਟਾਈ ਕਿ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ 'ਚ ਯੋਗ ਦੇ ਰੋਗ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਖ਼ਾਸੀਅਤਾਂ ਉੱਤੇ ਖੋਜਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਯੋਗ ਰਾਹੀਂ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ (ਇਮਿਊਨਿਟੀ) ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀਆਂ ਐਨਲਾਈਨ ਕਲਾਸਾਂ ਦੌਰਾਨ ਯੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਯੋਗ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਉੱਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਵੀ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਨਾਂਹ-ਪੱਖੀ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਉੱਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਿਆਂ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, 'ਇਕੱਲਤਾ ਤੋਂ ਏਕਤਾ 'ਚ ਤਬਦੀਲੀ ਯੋਗ ਹੈ। ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਤਰੀਕਾ, ਖੁੱਲ੍ਹੇਪਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਯੋਗ ਹੈ।' ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੁਰੂਦੇਵ ਰਬਿੰਦਰਨਾਥ ਟੈਗੋਰ ਦਾ ਇਹ ਕਥਨ ਦੁਹਰਾਇਆ, 'ਸਾਡੇ ਆਪੇ (ਸਵੈ) ਦਾ ਅਰਥ ਈਸ਼ਵਰ ਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਤੋਂ ਵਖਰੇਵੇਂ 'ਚ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਯੋਗ ਤੇ ਏਕਤਾ ਦੇ ਅੰਤਰੀਣ ਅਹਿਸਾਸ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।'

ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ 'ਵਸੁਧੈਵ ਕੁਟੁੰਬਕਮ' ਜਿਸ ਮੰਤਰ ਉੱਤੇ ਭਾਰਤ ਜੁਗਾਂ-ਜੁਗਾਂ ਤੋਂ ਚਲਦਾ ਆਇਆ ਹੈ, ਹੁਣ ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਜੇ ਮਾਨਵਤਾ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖ਼ਤਰੇ ਦਰਪੇਸ਼ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇੱਕ-ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਸਲਾਮਤੀ ਲਈ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਯੋਗ ਸਾਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਇੱਕ ਰਾਹ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰੇਂਦਰ ਮੋਦੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, 'ਯੋਗ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਦਾ ਰਾਹ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਯੋਗ ਨਿਰੰਤਰ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀ ਅਤੇ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਰਹੇਗਾ।'

ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਕਿ ਭਾਰਤ ਅਤੇ 'ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ' (WHO) ਨੇ ਅੱਜ ਇਕ ਅਹਿਮ ਕਦਮ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵ ਨੂੰ M-Yoga ਐਪ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਜੋ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਯੋਗ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਬਾਰੇ ਯੋਗ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਅਧਾਰਿਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੀਡੀਓਜ਼ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਏਗੀ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਧੁਨਿਕ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਤੇ ਪਾਚੀਨ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਮਿਸਾਲ ਕਰਾਰ ਦਿੰਦਿਆਂ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਆਸ ਪ੍ਰਗਟਾਈ ਹੈ ਕਿ m-yoga ਐਪ ਯੋਗ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ 'ਚ ਫੈਲਾਉਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਤੇ 'ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਵ ਇੱਕ ਸਿਹਤ' ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਵੇਗੀ।

ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਭਗਵਦਗੀਤਾ ਦੇ ਸਲੋਕ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਯੋਗ ਦੀ ਸਮੂਹਿਕ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਯੋਗ ਕੋਲ ਹਰੇਕ ਲਈ ਸਮਾਧਾਨ ਹੈ। ਇਹ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਯੋਗ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੀ ਬੁਨਿਆਦ ਤੇ ਧੁਰੇ ਨੂੰ ਵੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖੇ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਯੋਗ ਆਚਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਯੋਗ ਹਰੇਕ ਤੱਕ ਲਿਜਾਣ ਦੇ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ

21 ਜੂਨ, 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.