Prime Minister addresses on the occasion of seventh International Yoga Day

June 21, 2021

ஏழாவது சர்வதேச யோகா தினத்தையொட்டி பிரதமர் உரையாற்றினார்

ஜூன் 21, 2021

அனைத்து நாடுகள், சமுதாயம் மற்றும் தனிநபர்களின் ஆரோக்கியத்துக்காக பிரார்த்திப்பதாக உரை

எம்-யோகா செயலி பற்றி அறிவித்த பிரதமர், 'ஒரே உலகம் ஒரே ஆரோக்கியம்' என்பதை எட்ட இது உதவும் எனத் தெரிவித்தார்

உலகம் முழுவதும் பெருந்தொற்றுக்கு எதிராக போரிடும் வலிமையையும், நம்பிக்கையையும் வளர்க்க மக்களுக்கு யோகா உதவியது; பிரதமர்

கொரோனா முன்களப் போர் வீரர்கள் யோகாவை தங்கள் கவசமாக மாற்றி, நோயாளிகளுக்கு உதவுகின்றனர்; பிரதமர்

துன்பங்களில் இருந்து ஒருமைத்தன்மைக்கு மாற்றும் கருவி யோகா, ஒருமைத்தன்மையை உணர்ந்து கொள்தல் யோகா-பிரதமர்

'உலகமே ஒரே குடும்பம்' என்னும் மந்திரத்துக்கு உலக அங்கீகாரம் கிடைத்துள்ளது;பிரதமர்

ஆன்லைன் வகுப்புகளின் போது, கொரோனாவுக்கு எதிராக போராட குழந்தைகளை யோகா வலிமையாக்கியுள்ளது; பிரதமர்

பெருந்தொற்றுக்கு இடையே, இந்த ஆண்டின் சர்வதேச யோகா தினத்தின் – “ஆரோக்கியத்துக்கான யோகா” என்னும் கருப்பொருள் மக்களின் மன உறுதியை அதிகத்துள்ளதாக கூறியுள்ள பிரதமர் திரு. நரேந்திர மோடி, ஒவ்வொரு நாடும், சமுதாயமும், தனிநபர்களும் ஆரோக்கியத்துடன் திகழ வாழ்த்தியுள்ளார். நாம் அனைவரும் ஒன்றுபட்டு, ஒவ்வொருவரையும் வலிமைப்படுத்துவோம் என்று அவர் கூறியுள்ளார். இன்று, ஏழாவது சர்வதேச யோகா தினத்தையொட்டி அவர் உரையாற்றினார்.

தொற்று காலத்தில் யோகாவின் பங்கு பற்றி பிரதமர் உரையாற்றினார். இந்த நெருக்கடியான கால கட்டத்தில் மக்கள் துவண்டு விடாமல் இருக்க வலிமையின் ஆதாரமாக யோகா திகழ்ந்தது நிரூபணமாகியுள்ளதாக அவர் கூறினார். நாடுகளின் கலாச்சாரத்துடன் யோகாவுக்கு உள்ளார்ந்த பிணைப்பு இல்லாத நிலையில், பெருந்தொற்று காலத்தில் யோகா தினத்தை மறப்பது இயல்புதான் என்று கூறிய அவர், மாறாக, யோகா குறித்த உற்சாகம் உலகம் முழுவதும் அதிகரித்துள்ளதாக தெரிவித்தார். உலகம் முழுவதும் பெருந்தொற்றுக்கு எதிராக போரிடும் வலிமையையும், நம்பிக்கையையும் வளர்க்க மக்களுக்கு யோகா உதவியுள்ளது. கொரோனா முன்கள வீரர்கள் எவ்வாறு யோகாவை தங்களது கவசமாகப் பயன்படுத்தி தங்களை வலுப்படுத்திக் கொண்டதுடன், தொற்றின் பாதிப்பை மக்கள், மருத்துவர்கள், செவிலியர்கள் ஆகியோர் எதிர்கொள்ள உதவினர் என்பதை பிரதமர் சுட்டிக்காட்டினார். நமது சுவாச முறையை வலுப்படுத்த பிராணாயாமம், அனுலோம் விலோம் போன்ற மூச்சுப் பயிற்சிகளின் முக்கியத்துவத்தை நிபுணர்கள் வலியுறுத்துவதை அவர் நினைவுக்கூர்ந்தார்.

பெரும் தமிழ் துறவி திருவள்ளுவரின் நோய் நாடி என்னும் குறளை மேற்கோள் காட்டிய பிரதமர், நோயின் காரணத்தை அறிந்து அதனைக் குணப்படுத்த வேண்டும் என்று கூறினார். யோகாவின் நோயைக் குணமாக்கும் தன்மைகள் குறித்து உலகம் முழுவதும் ஆராய்ச்சி செய்யப்பட்டு வருவது பற்றி அவர் திருப்தி தெரிவித்தார். குழந்தைகள் ஆன்லைன் வகுப்புகளின் போது யோகா செய்வதால், அவர்களது எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரித்திருப்பது ஆராய்ச்சிகளில் தெரிய வந்திருப்பதாக அவர் கூறினார். இது கொரோனாவுக்கு எதிராகப் போராட குழந்தைகளை தயாராக்கியுள்ளதாக அவர் தெரிவித்தார்.

யோகாவின் முழுமையான இயல்பு பற்றி தெரிவித்த பிரதமர், அது உடல் ஆரோக்கியத்தையும், மன ஆரோக்கியத்தையும் வலுப்படுத்துகிறது என்று கூறினார். நமது உள் வலிமையை உணர்ந்து நம்மை அனைத்து விதமான எதிர்மறை எண்ணங்களிலிருந்தும் யோகா விடுவித்து, பாதுகாக்கிறது. யோகாவின் நேர்மறையான விளைவுகளை விளக்கிய பிரதமர், '' துன்பங்களில் இருந்து ஒருமைத்தன்மைக்கு மாற்றும் கருவி யோகா. ஒருமைத்தன்மையை உணர்ந்து கொள்தல் யோகா'' என்று கூறினார். இது தொடர்பாக குருதேவ் ரபீந்திரநாத் தாகூரை மேற்கோள் காட்டிய அவர், '' நமது தனிமை என்பது கடவுளிடமிருந்தும், மற்றவர்களிடம் இருந்தும் நாம் விலகியிருப்பதைக் குறிக்கவில்லை. அது, யோகாவின் ஒற்றுமை பற்றிய முடிவற்ற உணர்வு'' என்று கூறினார்.

இந்தியா நீண்ட நெடுங்காலமாக பின்பற்றி வரும்‘‘ உலகமே ஒரு குடும்பம் ” என்னும் மந்திரத்துக்கு இப்போது உலக அங்கீகாரம் கிடைத்துள்ளதாக பிரதமர் தெரிவித்தார். மனித குலத்துக்கு அச்சுறுத்தல் ஏற்படும் போதெல்லாம், நாம் ஒவ்வொருவரின் நலனுக்காகவும் பிரார்த்தித்து வருகிறோம்.

அந்த வகையில் யோகா முழுமையான ஆரோக்கியத்துக்கு வழிகாட்டுகிறது.
“ யோகா நமக்கு மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை முறையை வழங்குகிறது. யோகா தொடர்ந்து தனது தடுப்பு வேலையை செய்வதுடன், மக்களின் ஆரோக்கியத்தில் ஆக்கபூர்வமான வகையில் பங்கெடுக்கிறது என்று நான் உறுதியாக நம்புகிறேன்” என்று பிரதமர் தெரிவித்தார்.

இந்தியாவும், உலக சுகாதார அமைப்பும் இன்று ஒரு முக்கியமான நடவடிக்கையை எடுத்துள்ளதாக பிரதமர் அறிவித்தார். யோகா பயிற்சிகள் பற்றி பல மொழிகளில் காட்சிகள் மூலம் விளக்கும் எம்-
யோகா செயலியை உலகம் பெற்றுள்ளது. நவீன தொழில்நுட்பம் மற்றும் பழமையான அறிவியலை இணைக்கும் மிகப்பெரிய உதாரணம் இது என்று கூறிய பிரதமர், உலகம் முழுவதும் எம்-
யோகா செயலி, யோகாவைப் பரப்புவதுடன்,
“ ஒரே உலகம் ஒரே ஆரோக்கியம்” என்பதற்கான முயற்சியைத் தொடரும் என்றும் நம்பிக்கை தெரிவித்தார்.

கீதையிலிருந்து மேற்கோள் காட்டிய பிரதமர், எல்லாவற்றுக்கும் யோகாவில் தீர்வு உள்ளது என்பதால், யோகா பயணத்தில் கூட்டாக நாம் நகர்வுகளை முன்னெடுப்பது அவசியமாகும் என்று வலியுறுத்தினார். யோகாவின் ஒருங்கிணைப்பு மற்றும் குணநலன்களுடன், யோகா அனைவரையும் சென்றடைவது மிகவும் முக்கியமாகும். யோகாவை ஒவ்வொருவரிடமும் எடுத்துச் செல்லும் பணியில் யோகா ஆசிரியர்களும், நாம் அனைவரும் பங்காற்ற வேண்டும் என்றும் பிரதமர் கேட்டுக்கொண்டார்.

நியூ டெல்லி
ஜூன் 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.