

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

June 21, 2021

## ಏಳನೇ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನಿ ಭಾಷಣ

ಜೂನ್ 21, 2021

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದೇಶ, ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ಎಂ-ಯೋಗ ಆಪ್ ಕುರಿತು ಪ್ರಕಟಣೆ, ಈ ಆಪ್ 'ಒಂದು ವಿಶ್ವ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯ' ಸಾಧನೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೆ

ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಬಲ ತುಂಬುವಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ:ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿ

ಮುಂಚೂಣಿಯ ಕೊರೊನಾ ಯೋಧರು ಯೋಗವನ್ನು ತಮ್ಮ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಇದು ಅವರ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ನೆರವಾಗಿದೆ:ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿ

ಯೋಗ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯಿಂದ ಒಕ್ಕೂಟಕ್ಕೆ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕತೆಯ ಸಾಕಾರಕ್ಕೆ ಯೋಗ ಮಾರ್ಗವೆಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ: ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿ

'ವಸುಧೈವ ಕುಟುಂಬಕಂ' ಮಂತ್ರ ಜಾಗತಿಕ ಮನ್ನಣೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದೆ: ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿ

ಆನ್ ಲೈನ್ ತರಗತಿಯ ವೇಳೆ ಯೋಗ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊರೊನಾ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತಿದೆ: ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿ

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕದ ನಡುವೆಯೂ ಈ ವರ್ಷದ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನದ ಧ್ಯೇಯವಾಕ್ಯ - "ಯೋಗಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳು ಯೋಗ" ಎಂಬುದಾಗಿದ್ದು, ಅದು ಜನರ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ ಎಂದು ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿ ಶ್ರೀ ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದೇಶದ, ಸಮಾಜದ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿರುವ ಅವರು, ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಗ್ಗೂಡಿ, ಪರಸ್ಪರರನ್ನು ಬಲಪಡಿಸೋಣ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಇಂದು ಏಳನೇ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಪಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿದರು. ಸಂಕಷ್ಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜನರಿಗೆ ಎದುರಾಗಿದ್ದ ಸಂಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಯೋಗ ಬಲದ ಮೂಲವೆಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ದಿನವನ್ನು ದೇಶಗಳು ಮರೆಯುವುದು ಸುಲಭ, ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಅವರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿಲ್ಲ ಆದರೂ, ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಯೋಗದ ಉತ್ಸಾಹ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದರು. ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕದ ವಿರು

ದ್ದ ಹೋರಾಡಲು ಜನರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಬಲ ತುಂಬುವಲ್ಲಿ ಯೋಗ ನೆರವಾಗಿದೆ ಎಂದರು. ಮುಂಚೂಣಿಯ ಕೊರೊನಾ ಯೋಧರು ಯೋಗವನ್ನು ತಮ್ಮ ರಕ್ಷಾ ಕವಚ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಬಲಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿರು ಮತ್ತು ಜನರು, ವೈದ್ಯರು, ದಾದಿಯರು ವೈರಾಣುವಿನ ಪ್ರಭಾವ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಯೋಗವನ್ನು ಹೇಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರು ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿ ತಿಳಿಸಿದರು. ನಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಬಲಪಡಿಸುವ, ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಾದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಅನುಲೋಮ - ವಿಲೋಮದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಜ್ಞರು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರು.

ತಮಿಳು ಸಂತ ತಿರುವಳ್ಳವರ್ ಅವರ ಶ್ರೇಷ್ಠ ನುಡಿಯನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿಯವರು ಯೋಗ ರೋಗದ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಅದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ ಎಂದರು. ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ, ಯೋಗದಿಂದ ರೋಗ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ತೃಪ್ತಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು. ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಆನ್ ಲೈನ್ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಕರೋನಾ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು.

ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿಯವರು ಯೋಗದ ಸಮಗ್ರ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿ, ಇದು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಯೋಗವು ನಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದ ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿಯವರು, ಯೋಗ “ ನಿಂದ ಒಕ್ಕೂಟಕ್ಕೆ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಸಾಬೀತಾದ ಮಾರ್ಗ, ಏಕತೆಯ ಸಾಕಾರವೆಂದರೆ ಯೋಗ.” ಎಂದ ಅವರು, ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಗುರುದೇವ್ ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಟ್ಯಾಗೋರ್ ಅವರನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ, "ನಮ್ಮ ಆತ್ಮದ ಅರ್ಥವು ದೇವರು ಮತ್ತು ಇತರರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಯೋಗ, ಒಗ್ಗೂಡುವಿಕೆಯ ನಿರಂತರ ಸಾಕಾರವಾಗಿದೆ." ಎಂದರು.

ಭಾರತ ಯುಗ ಯುಗಗಳಿಂದ ಪಾಲಿಸುತ್ತಿರುವ “ವಸುದೈವ ಕುಟುಂಬಕಂ” ಮಂತ್ರ ಈಗ ಜಾಗತಿಕ ಮನ್ನಣೆ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮಾನವ ಕುಲಕ್ಕೆ ಭೀತಿ ಇದ್ದಾಗ, ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಪರಸ್ಪರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇವೆ. ಯೋಗ ನಮಗೆ ಸಹಜವಾಗೇ ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮಾರ್ಗ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ . “ಯೋಗ ನಮಗೆ ಸಂತಸದ ಜೀವನ ಮಾರ್ಗ ತೋರುತ್ತದೆ. ಯೋಗ ಸಾಮೂಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಧನಾತ್ಮಕ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ, ರೋಗತಡೆಯ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾನು ನಂಬಿದ್ದೇನೆ.” ಎಂದು ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿ ಮೋದಿ ಹೇಳಿದರು.

ಭಾರತ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಇಂದು ಮಹತ್ವದ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಂಡಿವೆ ಎಂದು ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದರು. ಎಂ-ಯೋಗ ಆಪ್ ಅನ್ನು ವಿಶ್ವ ಪಡೆಯಲಿದ್ದು, ಇದು ಹಲವು ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಯೋಗ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರದ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ತರಬೇತಿಯ ವಿಡಿಯೋಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದರು. ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸನಾತನ ವಿಜ್ಞಾನದ ಸಮ್ಮಿಲನಕ್ಕೆ ಇದೊಂದು ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿ, ಎಂ-ಯೋಗ ಆಪ್ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಯೋಗ ಪಸರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ‘ಒಂದು ವಿಶ್ವ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯ’ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಶಿಸಿದರು.

ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಉಲ್ಲೇಖ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿಯವರು, ಯೋಗವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ ನಾವು ಸಾಮೂಹಿಕ ಯೋಗದತ್ತ ಸಾಗುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂದರು. ಯೋಗವನ್ನು ಅದರ ಅಡಿಪಾಯ ಮತ್ತು ಸಾರವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ತಲುಪಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಯೋಗವನ್ನು ಎಲ್ಲರ ಬಳಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಯೋಗಾಚಾರ್ಯರು ಮತ್ತು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಬೇಕು ಎಂದು ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿ ಹೇಳಿದರು.

ನವ ದೆಹಲಿ

ಜೂನ್ 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.