



# উত্তৰপ্ৰদেশৰ লক্ষ্ণৌত তৃতীয় আন্তঃৰাষ্ট্ৰীয় যোগ দিবস উপলক্ষে প্ৰধানমন্ত্ৰীৰ ভাষণৰ ইংৰাজী সংস্কৰণ

Posted On: 21 JUN 2017 8:42PM by PIB Guwahati

## উত্তৰপ্ৰদেশৰ লক্ষ্ণৌত তৃতীয় আন্তঃৰাষ্ট্ৰীয় যোগ দিবস উপলক্ষে প্ৰধানমন্ত্ৰীৰ ভাষণৰ ইংৰাজী সংস্কৰণ

মঞ্চত উপস্থিত সন্মানীয় ব্যক্তিসকলৰ লগতে ইয়াত সমবেত যোগপ্ৰেমী ডাই-ডনীসকল,

দেশৰ বিভিন্ন স্থানত আয়োজিত এনে অনুষ্ঠানত অংশগ্ৰহণ কৰা সকলোকে মই লক্ষ্ণৌৰ পৰাই প্ৰণাম জনাইছোঁ।

মনক স্থিৰ ৰখাৰ বাবে যোগ হৈছে এক বিশেষ উপায়। জীৱনৰ যি কোনো উত্থান-পতনৰ মাজতে সুস্থ মনৰ জীৱন শৈলী আয়ত্ত কৰাত যোগে আমাক শিক্ষা দিয়ে। কিন্তু আজি মই লক্ষ্ণৌৰ এই বিশাল খেলপথাৰত সমবেত হাজাৰ হাজাৰ মানুহক দেখিছোঁ, যিসকলে এই বাৰ্তা বহন কৰিছে যে জীৱনত যোগৰ গুৰুত্বতো আছেই, কিন্তু বৰষুণ আহিলে নিজৰ মেটখনি মূৰৰ ওপৰত তুলি আশ্বৰক্ষাৰ্থে ব্যৱহাৰ কৰিবও যে পাৰি, তাকো লক্ষ্ণৌবাসীয়ে সমগ্ৰ বিশ্বকে দেখুৱাই দিছে। ইমান বৰষুণৰ মাজতো আপোনালোক সকলোৱে ইয়াতে স্থিৰে বহি আছে, যোগৰ গুৰুত্ব প্ৰচাৰৰ ক্ষেত্ৰত আপোনালোকৰ এই প্ৰয়াস সঁচাই অভিনন্দনৰ পাৰ্ৱ।

যোগে নিজেই ব্যক্তিৰ পৰা সমূহলৈ যাত্ৰা আৰম্ভ কৰিছে। এটা সময় আছিল যেতিয়া এই যোগ আছিল হিমালয়ৰ গুহাত তপস্যাৰত ঋষি, মুনি আৰু মণীষীসকলৰ সাধনাৰ পথ। যুগ সলনি হৈছে, কেবা শতিকা পাৰ হৈ গৈছে আৰু আজি যোগ প্ৰত্যেকৰ ঘৰে ঘৰে, প্ৰত্যেকৰ জীৱনৰ অংগ হৈ পৰিছে। বিশ্বৰ বহু দেশৰ মানুহে আমাৰ ভাষা, পৰম্পৰা নাজানে, আমাৰ সংস্কৃতিৰ সৈতেও অপৰিচিত। কিন্তু যোগৰ কাৰণে গোটেই বিশ্বই আজি ভাৰতৰ সৈতে জড়িত হ'বলৈ আৰম্ভ কৰিছে। যোগ-যি শৰীৰ, মন আৰু বুদ্ধিক জড়িত কৰে, সেই যোগেই আজি সমগ্ৰ বিশ্বক নিজৰ সৈতে যুক্ত কৰাৰ ক্ষেত্ৰত অত্যন্ত গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা পালন কৰিছে।

ৰাষ্ট্ৰসংঘেই অতি কম সময়তে সৰ্বাধিক ভোটৰ বিনিময়ত যোগক আন্তঃৰাষ্ট্ৰীয় দিবস পালনৰ সিদ্ধান্তত স্বীকৃতি দিয়ে, তেতিয়াৰে পৰা আজিলৈকে সম্ভৱত পৃথিৱীৰ এনে কোনো দেশ নাই, য'ত এই দিনটোত যোগৰ কোনো অনুষ্ঠান আয়োজন কৰা নাই। বিগত তিনি বছৰত যোগৰ প্ৰতি নতুন প্ৰজন্মৰ আকৰ্ষণ বৃদ্ধি পাইছে আৰু ইয়াৰ প্ৰতি সজাগতাও বাঢ়িছে। বিগত তিনি বছৰত বহু নতুন যোগ প্ৰশিক্ষণ কেন্দ্ৰ গঢ়ি উঠিছে। যোগ শিক্ষকৰ সংখ্যা দৰুৱত হাৰত বৃদ্ধি পাইছে। সমগ্ৰ বিশ্বতে যোগ প্ৰশিক্ষক এটি উল্লেখনীয় বৃত্তিত পৰিণত হৈছে। পৃথিৱীৰ সকলো দেশতে বৰ্তমান যোগ শিক্ষকৰ চাহিদা বৃদ্ধি পাইছে। এনেদৰেই যোগৰ জৰিয়তে বিশ্বত এটি নতুন কৰ্মসংস্থাপনৰ বজাৰ সৃষ্টি হৈছে আৰু এই ক্ষেত্ৰত ভাৰতীয়সকলে সমগ্ৰ বিশ্বতে অগ্ৰাধিকাৰ পাইছে।

এটা সময় আছিল, যেতিয়া প্ৰত্যেকে নিজৰ নিজৰ পদ্ধতিত যোগ অভ্যাস কৰিছিল। লাহে লাহে তাৰ এটা নিৰ্দিষ্ট মান নিৰ্ধাৰণ হ'ল, সেই মান উন্নীত কৰা, এইদৰে প্ৰথম পৰ্যায়, দ্বিতীয় পৰ্যায়, তৃতীয় পৰ্যায় নিৰ্ধাৰিত কৰা আৰু বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি ব্যৱহাৰৰ জৰিয়তে বিশ্বৰ সৰ্বত্ৰে সমানভাবে সেই নিৰ্দিষ্ট মান উন্নীত কৰাৰ প্ৰক্ৰিয়াক জনপ্ৰিয় কৰি তোলাৰ ক্ষেত্ৰত ভাৰত তথা অন্যান্য ৰাষ্ট্ৰসমূহে সৰ্বত্ৰে যথেষ্ট প্ৰচেষ্টা হাতত লৈছে।

যোৱা বছৰ 'ইউনেস্ক'ই ভাৰতৰ যোগক মানৱ সংস্কৃতিৰ এটি অমৰ ঐতিহ্য হিচাপে স্বীকৃতি প্ৰদান কৰে। বিশ্বৰ সকলো বিদ্যালয়, মহাবিদ্যালয়ৰ ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলে যাতে যোগৰ প্ৰশিক্ষণ লাভ কৰে, যোগক যাতে লাহে লাহে জীৱনৰ অংগ হিচাপে গ্ৰহণ কৰে, সেই দিশত সজাগতা বৃদ্ধি পাইছে। আজি ভাৰতৰো বহু ৰাজ্যত যোগক শিক্ষা ব্যৱস্থাত অন্তৰ্ভুক্ত কৰিছে, যাতে ভৱিষ্যত প্ৰজন্মেই আমাৰ হাজাৰ হাজাৰ পুৰণি এই বিজ্ঞানৰ সৈতে পৰিচিত হৈ নিয়মিত অভ্যাস কৰে আৰু উন্নত জীৱন ধাৰণৰ পথত অগ্ৰসৰ হয়।

স্বাস্থ্যৰ বাবে বহু আঁচনি আছে, কিন্তু সুস্থ হৈ থাকিব বিচাৰিলেও নিৰোগী হৈ থকাৰ গুৰুত্ব বহুগুণে বেছি। সেইবাবে সুস্থ জীৱন পাবলৈ হ'লে তাৰ বাবে যোগ এক ডাঙৰ মাধ্যম। সেয়েহে, আজিও যোগক লৈ বহু প্ৰশ্ন অৱতাৰণা হৈছে। সময়োপযোগী পৰিৱৰ্তন হৈ বিশ্বৰ বিভিন্ন সমাজত ইয়াৰ সৈতে নানা কৌশল যোগ কৰা হৈছে, স্থান, কাল, পৰিস্থিতি আৰু বয়স অনুসৰি যোগৰ বিকাশ আৰু বিস্তাৰ হৈছে। সেই বাবেই এনে সুযোগতে দেশ আৰু বিশ্ববাসীক মই অনুৰোধ জনাইছোঁ, আপোনালোকে যোগক জীৱনৰ অংগ কৰি তোলাক। আমি সকলোৱেই হয়তো যোগত পাৰদৰ্শী নহওঁ বা সকলোৱেই হয়তো পুৰস্কৃত নহ'বও পাৰোঁ, কিন্তু আমি সকলোৱেই যোগ অনুশীলনত অভ্যস্ত হ'ব পাৰোঁ।

যেতিয়া প্ৰথমবাৰ যোগৰ অভ্যাস কৰা হয় তেতিয়াই বুজা যায়, আমাৰ শৰীৰত ইমান গুৰুত্বপূৰ্ণ অংগ আছে, যিবোৰৰ সম্পৰ্কে আমি কেতিয়াও ভবা নাই। ব্যৱহাৰ নকৰাৰ ফলত শৰীৰৰ বহু অংগ অকামিলা হৈ গৈছিল। নিয়মীয়া যোগাভ্যাসে শৰীৰৰ বহু অংগ, যি ইমান দিনে সুপ্ত অৱস্থাত আছিল, সেইবোৰৰ জাগৰত অনুভৱ কৰা হয়। ইয়াৰ বাবে কোনো দিব্য চেষ্টাৰ প্ৰয়োজন নাই। যিসকলে প্ৰথমবাৰ যোগাসন কৰিছে, তেওঁলোকে বুজিব পাৰিব, তেওঁলোকৰ শৰীৰৰ কোনবোৰ অংগ সুপ্ত হৈ আছে। যোগাসন আৰম্ভ কৰিলেই ইয়াৰ জৰিয়তে আপুনি জাগৰণৰ অনুভূতি উপলব্ধি কৰিব, চেতনা অনুভৱ কৰিব।

মোক বহুতে সোধে, যোগৰ মাহাত্ম্যক লৈ ডাঙৰ ডাঙৰ আলোচনা হয়। মই অতি সৰল ভাষাৰে বুজাওঁ। নিমখ আটাইতকৈ সস্তা সামগ্ৰী, ইয়াক সকলোতে পোৱা যায়, কিন্তু গোটেই দিনটোৰ সকলো খাদ্যতে এক চিকুট নিমখ নাথাকিলেও, ইয়াৰ যে কেৱল সোৱাদ নোহোৱা হয় এনে নহয় শৰীৰৰ সকলো ব্যৱস্থাত অভাৱ অনুভৱ হয়। এক চিকুট নিমখ হ'লেই ই আমাৰ শৰীৰৰ ভাৰসাম্য ৰখাৰ ক্ষেত্ৰত গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা পালন কৰে। ইয়াৰ গুৰুত্ব কোনেও অস্বীকাৰ কৰিব নোৱাৰে। কেৱল নিমখেৰে জীৱন আগ নাবাঢ়ে। কিন্তু জীৱনত নিমখ নহ'লে জীৱন অচল। জীৱনত নিমখ যি স্থান, যোগকো আমি সেই স্থান দিব লাগিব। ২৪ ঘণ্টা যোগ কৰাৰ প্ৰয়োজন নাই। মাত্ৰ ৫০ৰ পৰা ৬০ মিনিট যোগাভ্যাস কৰক, তেতিয়া আপোনালোকে নিশ্চিতভাৱে বিনা খৰচত স্বাস্থ্য সুৰক্ষিত কৰি ৰাখিব পাৰিব।

সুস্থ শৰীৰ, সুস্থ মন, সুস্থ বুদ্ধি; ১২৫ কোটি ভাৰতীয়ই যদি এই সুস্থতা অৰ্জন কৰিব পাৰে, তেতিয়া হ'লে মানৱ সভ্যতাৰ সম্মুখত যি ডিন ডিন অমানবীয় সমস্যাৰ সংকট সৃষ্টি হৈছে, সেইবোৰৰ কবলৰ পৰা আমি মানৱ জাতিক ৰক্ষা কৰিব পাৰিম।

সেইবাবেই আজি তৃতীয় আন্তঃৰাষ্ট্ৰীয় যোগ দিবস উপলক্ষে মই সমগ্ৰ বিশ্বৰ সকলো যোগপ্ৰেমীক আন্তৰিক শুভেচ্ছা জনাইছোঁ। বিশ্বৰ সকলো দেশত যি উৎসাহ-উদ্দীপনাৰে এই দিবস পালন কৰা হৈছে, তাৰ বাবে মই বিশ্ববাসীক অভিনন্দন জনাইছোঁ। সদৌ শেষত মই লক্ষ্ণৌবাসীক অন্তৰৰ পৰা বহুত বহুত অভিনন্দন জনাইছোঁ।

AKT/KT/AK/DB

(Release ID: 1496725) Visitor Counter : 1

## Background release reference

English rendering of the text of PM's address on the occasion of 3rd International Day of Yoga-2017 in Lucknow, U.P.

**This link will take you to a webpage outside this websiteinteractive page. Click OK to continue.Click Cancel to stop :**  
<https://www.google.com>

