

ਤੀਸਰੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ - 2017 ਮੌਕੇ ਲਖਨਊ, ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਦੇ ਸੰਬੋਧਨ ਦਾ ਮੂਲ-ਪਾਠ

Posted On: 21 JUN 2017 11:49AM by PIB Chandigarh



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

ਤੀਸਰੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ - 2017 ਮੌਕੇ ਲਖਨਊ, ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਦੇ ਸੰਬੋਧਨ ਦਾ ਮੂਲ-ਪਾਠ

ਮੈਂ ਤੇ ਬਿਰਾਜਮਾਨ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਨਯੋਗ ਹਸਤੀਆਂ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚੇ ਸਾਰੇ ਯੋਗ ਪ੍ਰੇਮੀ ਭਰਾਵੇ ਅਤੇ ਭੈਣੋਂ,

ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕੋਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਸਾਰੇ ਯੋਗ ਪ੍ਰੇਮੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮੈਂ ਅੱਜ ਲਖਨਊ ਦੀ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਣਾਮ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਯੋਗ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਹੈ ਮਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਦੀ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਤਰਾਅ - ਚੜ੍ਹਾਅ ਦਰਮਿਆਨ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਊਣ ਦੀ ਕਲਾ ਯੋਗ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਅੱਜ ਮੈਂ ਲਖਨਊ ਦੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ਾਲ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਲੋਕ ਵੀ ਇੱਕ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਦਾ ਤਾਂ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ਹੀ ਪਰ ਜੇ ਬਾਰਿਸ਼ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਯੋਗ ਮੈਟ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤੋਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਯੋਗ ਦਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਵੀ ਲਖਨਊ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਵਿਖਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਖਾ ਦਰਮਿਆਨ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇੱਥੇ ਡਟੇ ਹੋਏ ਹੋ। ਯੋਗ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਉੱਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਇਹ ਯਤਨ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾਯੋਗ ਹੈ।

ਯੋਗ ਨੇ ਆਪ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਸਮਾਜੀ ਤੱਕ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਸੀ ਜਦੋਂ ਯੋਗ ਹਿਮਾਲਿਆ ਵਿੱਚ ਗੁਫਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰਿਸ਼ੀਆਂ-ਮੁਨੀਆਂ ਅਤੇ ਮਹਾਤਮਾਵਾਂ ਦਾ ਹੀ ਸਾਧਨਾ ਦਾ ਰਸਤਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਯੁੱਗ ਬਦਲਦੇ ਗਏ, ਸਦੀਆਂ ਬੀਤਦੀਆਂ ਗਈਆਂ, ਅੱਜ ਯੋਗ ਘਰ-ਘਰ ਦਾ, ਜਨ-ਜਨ ਦਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਕਈ ਦੇਸ਼ ਜੋ ਨਾ ਸਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਸਾਡੀ ਰਵਾਇਤ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਸਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹਨ ਪਰ ਯੋਗ ਕਾਰਨ ਅੱਜ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਭਾਰਤ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲੱਗੀ ਹੈ। ਯੋਗ ਜੋ ਸਰੀਰ, ਮਨ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਜੋੜਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਯੋਗ ਅੱਜ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ (United Nations) ਨੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੋਟਾਂ ਨਾਲ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਨੂੰ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਦਿਵਸ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦਿੱਤੀ, ਤਦ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅੱਜ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਕੋਈ ਦੇਸ਼ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿੱਥੇ ਯੋਗ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ, ਯੋਗ ਪ੍ਰਤੀ ਖਿੱਚ ਨਾ ਵਧੀ ਹੋਵੇ, ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨਾ ਵਧੀ ਹੋਵੇ।

ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਕਾਰਨ ਕਈ ਨਵੇਂ-ਨਵੇਂ ਯੋਗ ਸੰਸਥਾਨ (Yoga Institutes) ਅੱਜ ਵਿਕਸਤ (develop) ਹੋਏ ਹਨ। ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਦੇ ਟੀਚਰਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਵਧੀ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸੰਸਥਾਨਾਂ (Training Institutes) ਵਿੱਚ ਵੀ ਨੌਜਵਾਨ ਯੋਗ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੇਸ਼ੇ (profession) ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸਭ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਦੇ ਟੀਚਰਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਨੌਕਰੀ ਮਾਰਕੀਟ (Job Market) ਯੋਗ ਰਾਹੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਇਕ ਜ਼ਮਾਨਾ ਸੀ ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਯੋਗ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਸ ਦਾ ਮਾਨਕੀਕਰਨ (Standardization) ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਟੇਜਾਂ (stages), ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ - ਪਹਿਲੀ ਸਟੇਜ (stage), ਦੂਸਰੀ ਸਟੇਜ (stage), ਤੀਸਰੀ ਸਟੇਜ (stage)। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਬਰਾਬਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯੋਗ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਵੀ ਮਾਨਕੀਕ੍ਰਿਤ (Standardize) ਕਰਨ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਯਤਨ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹਨ।

ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਯੂਨੈਸਕੋ ਨੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ਯੋਗ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਇੱਕ ਅਮਰ ਵਿਰਾਸਤ ਵਜੋਂ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸੰਗਠਨ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਕਾਲਜਾਂ (colleges) ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਯੋਗ ਦੀ ਟਰੇਨਿੰਗ (training) ਮਿਲੇ, ਬੱਚੇ ਯੋਗ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਅਤੇ ਉਹ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਵੇ, ਉਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਦੀ ਚਲੀ ਗਈ ਹੈ। ਅੱਜ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸੂਬੇ ਅਜਿਹੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਯੋਗ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਕੋਰਸ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਸਾਡੀਆਂ

ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਸਾਡੇ ਸਦੀਆਂ ਪੁਰਾਣੇ ਇਸ ਵਿਗਿਆਨ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣ, ਉਸ ਦੇ ਅਭਿਆਸੀ ਬਣਨ ਅਤੇ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣੇ।

ਸਿਹਤ ਦੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਦਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਫਿੱਟਨੈਸ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਜ਼ਰੀਆ ਹੈ। ਯੋਗ ਸਾਹਮਣੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਸਵਾਲੀਆ ਨਿਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਤਬਦੀਲੀ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਾਜ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਜੋੜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਗ੍ਹਾ, ਕਾਲ, ਹਾਲਾਤ ਅਨੁਸਾਰ, ਉਮਰ ਅਨੁਸਾਰ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਅਹਿਮ ਮੌਕੇ ਉੱਤੇ ਮੈਂ ਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਯੋਗ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਯੋਗ ਦੇ ਮਾਸਟਰ ਬਣੀਏ ਜਾਂ ਨਾ ਬਣੀਏ, ਅਸੀਂ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ-ਕਰਤਾ ਬਣੀਏ ਜਾਂ ਨਾ ਬਣੀਏ ਪਰ ਅਸੀਂ ਯੋਗ ਦੇ ਅਭਿਆਸੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਅਹਿਮ ਅੰਗ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਗਿਆ, ਕਿੰਨੇ ਬੇਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਗਏ ਹਨ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਯੋਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਈ ਅੰਗ ਜੋ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਪਏ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਗਰਤੀ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਉਸ ਦੇ ਲਈ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਦੇਵੀ ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਯੋਗ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਸੁੰਨ ਪਏ ਸਨ, ਯੋਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਗ੍ਰਤੀ ਆਉਣ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਚੇਤਨਤਾ ਆਉਣ ਲੱਗੀ ਹੈ।

ਕਈ ਲੋਕ ਮੈਨੂੰ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ, ਯੋਗ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਦੀ ਵੱਡੀ ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਬੜੀ ਸਰਲ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਸਮਝਾਉਂਦਾ ਹਾਂ। ਨਮਕ ਸਭ ਤੋਂ ਸਸਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹਰ ਥਾਂ ਤੇ ਮੁਹੱਈਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਖਾਣੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜੇ ਨਮਕ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਸੁਆਦ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਡੂੰਘੀ ਸੱਟ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਨਮਕ ਹੁੰਦਾ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਹੀ ਹੈ ਪਰ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰਚਨਾ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨਕਾਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਉਸ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨਕਾਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਸਿਰਫ਼ ਨਮਕ ਨਾਲ ਹੀ ਜੀਵਨ ਨਹੀਂ ਚੱਲਦਾ ਪਰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਨਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਵੀ ਜੀਵਨ ਨਹੀਂ ਚੱਲਦਾ। ਜਿਵੇਂ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਦਾ ਸਥਾਨ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯੋਗ ਦਾ ਸਥਾਨ ਵੀ ਅਸੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕੋਈ ਬਹੁਤ 24 ਘੰਟੇ ਯੋਗ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। 50 ਮਿੰਟ, 60 ਮਿੰਟ ਅਤੇ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ੀਰੋ ਲਾਗਤ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਦੀ ਤਾਕਤ ਯੋਗ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਨ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁੱਧੀ, ਜੇ ਸਵਾ ਮੈਂ ਕਰੋੜ ਦੇਸ਼ ਵਾਸੀ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਵਾਸੀ ਇਸ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਣ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਜੋ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਕਾਰਨ ਸੰਕਟ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਕਟਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖੀ ਜਾਤੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਅਤੇ ਇਸੇ ਲਈ ਅੱਜ ਤੀਸਰੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਉੱਤੇ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਯੋਗ ਪ੍ਰੇਮੀਆਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਦਿਲੋਂ ਵਧਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ ਜਿਸ ਉਮੰਗ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹਨ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੀ ਅਭਿਨੰਦਨ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭ ਲਖਨਊ ਵਾਸੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਦਿਲੋਂ ਬਹੁਤ-ਬਹੁਤ ਅਭਿਨੰਦਨ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਧੰਨਵਾਦ।



(Release ID: 1494548) Visitor Counter : 2