



नेपाल सरकार

प्रदेश प्रमुख
बागमती प्रदेश
हेटौंडा, मकवानपुर

अन्तराष्ट्रिय योग दिवस (जुन २१) को सन्देश

अन्तराष्ट्रिय योग दिवस २०८२ को अवसरमा बागमती प्रदेश, स्वदेश तथा बिदेशमा रहनुभएका सम्पूर्ण नेपाली दाजुभाइ तथा दिदीबहिनीहरूमा योगको माध्यमबाट स्वस्थ जीवनशैली अपनाउने प्रेरणा मिलोस् भन्ने हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।

योग हाम्रो गौरवपूर्ण सभ्यता र सनातन परम्पराले दिएको अनुपम उपहार हो । योग आज विश्वभर स्वीकारिएको जीवनपद्धति बन्न पुगेको छ। यिनै मूल्य र परम्पराको सम्मानस्वरूप, हरेक वर्ष जुन २१ तारिख अन्तराष्ट्रिय योग दिवस मनाउने गरिएको छ। पुर्वीय सभ्यताले ब्यक्तिको शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, बौद्धिक र सम्बेगात्मक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्न योगाभ्यासलाई आत्मसात गर्यो । आज त्यसको चमत्कारिक प्रभावलाई पश्चिमी जगत लगायत समग्र बिश्वले अबलम्बन गरेका छन् ।

योग केवल व्यायाम होइन, यो एक समग्र जीवनदर्शन हो। योगले हामीलाई आत्मानुशासन, र सहअस्तित्वको बाटो सिकाउँछ। आजको व्यस्त जीवनशैलीमा मानिस दिनप्रतिदिन तनाव, चिन्ता र रोगहरूले ग्रस्त परिरहेको अवस्थामा योग नै त्यो अमूल्य साधन हो, जसले हामीलाई शान्त, निरोगी र सुदृढ बनाउँछ।

म यो महत्वपूर्ण दिनमा सम्पूर्णलाई दैनिक केही समय योगाभ्यासमा समर्पित हुन आह्वान गर्दछु ।

अन्तमा अन्तराष्ट्रिय योग दिवस २०८२ को अवसरमा पुनः सबैमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।

२०८२ साल असार ०७ गते, शनिबार

ने. सं. ११४५ तछलागा: दशमी

दीपक प्रसाद देवकोटा

प्रदेश प्रमुख