

International Wellness Day, 2026

विश्व आरोग्य दिवस, २०२६

April 15 (बैशाख २)

भोजपुर नगरपालिका भित्र हुने नियमित योग अभ्यासहरु सञ्चालन हुने स्थान:

१. जिल्ला समन्वय समितिको सभाहल, सहिद पार्क नजिक

समय: बिहान ५ बजे देखि

आयोजक: जिल्ला आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्र

२. ब्रम्हकुमारी राजयोग भवन, भोटेपसल, सप्तधारा

समय: बिहान ५:३० बजे देखि

आयोजक: ब्रम्हकुमारी राजयोग

३. उद्योग वाणिज्य संघको भवन, जिल्ला प्रशासन कार्यालय नजिक

समय: ४:३० बजे देखि

आयोजक: पतनजली योग समिति

प्रभातफेरी कार्यक्रमहरु

बिहान ६:३० बजे सहिद पार्कबाट कैलाश डाँडा सम्म पैदल
यात्रा

वृहत योग ध्यान

अमृत चियापान

International Wellness Day, विश्व आरोग्य दिवस

प्रत्येक वर्ष अप्रिल १५ मा मनाइन्छ।

यस दिवसको घोषणा संयुक्त राष्ट्रसंघको महासभाले नेपालको
पहलमा गरेको हो।

यसले “स्वास्थ्य भनेको केवल रोग नहुनु मात्र होइन, शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक,
सामाजिक, सांस्कृतिक र वातावरणीय रूपमा सन्तुलित र सुखद जीवनयापन गर्नु हो”
भन्ने सन्देश दिन्छ।

दैनिक जीवनमा आरोग्य अपनाउने उपाय

१. शारीरिक स्वास्थ्य

- दैनिक कम्तीमा ३० मिनेट व्यायाम गर्नुहोस् (जस्तै: हिँडडुल, योग)
- सन्तुलित आहार (फलफूल, हरियो सागसब्जी) खानुहोस्
- प्रशस्त पानी पिउनुहोस्
- धूम्रपान र मदिरा सेवनबाट टाढा रहनुहोस्

३. सामाजिक स्वास्थ्य

- परिवार, साथीभाइसँग राम्रो सम्बन्ध कायम गर्नुहोस्
- समुदायका गतिविधिमा सहभागी हुनुहोस्

२. मानसिक र भावनात्मक स्वास्थ्य

- तनाव व्यवस्थापन गर्न ध्यान (Meditation) वा योग गर्नुहोस्
- सकारात्मक सोच विकास गर्नुहोस्
- आवश्यक परेमा परामर्श लिनुहोस्

४. वातावरणीय स्वास्थ्य

- सफा पानी र सरसफाइमा ध्यान दिनुहोस्
- वातावरण संरक्षण (फोहोर व्यवस्थापन, वृक्षारोपण) गर्नुहोस्