



उपराष्ट्रपति



काठमाडौं, नेपाल

## अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवस, २०२६ को शुभकामना सन्देश

अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवस, २०२६ को अवसरमा स्वदेश तथा विदेशमा रहनु भएका सम्पूर्ण नेपाली दिदीबहिनी तथा दाजुभाइहरूमा सुस्वास्थ्य, दीर्घायु, सुख र शान्तिका लागि हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछु।

सम्पूर्ण मानव समुदायमा योगको महत्व, लाभ र समग्र जीवनमा यसको प्रभावबारे जनचेतना फैलाउने उद्देश्यले हरेक वर्षको जुन २१ मा यो दिवस योगसम्बन्धी विविध कार्यक्रमहरूको आयोजना गरी मनाइन्छ। योग शारीरिक अभ्यास मात्र नभई जीवनलाई अनुशासित, सन्तुलित, सुस्वस्थ र समृद्ध बनाउने महत्वपूर्ण जीवनपद्धति हो। यसले हाम्रो आत्मा, शरीर र मनबीचको सामञ्जस्य स्थापित गर्न सहयोग गर्छ। योग मानसिक तनाव, जीवनशैलीजन्य रोग र सामाजिक असन्तुलनलाई न्यूनीकरण गर्ने प्रभावकारी उपाय पनि हो।

नियमित योग अभ्यासले शारीरिक स्वास्थ्यसँगै मानसिक शान्ति, सकारात्मक सोच र आत्मिक उत्थानलाई प्रोत्साहनमा सहयोग पुग्दछ। पछिल्लो समय हृदयघात, मधुमेह जस्ता दीर्घकालीन रोगहरूको रोकथाम तथा नियन्त्रणमा यसको महत्वपूर्ण भूमिका छ। हामी सबैले योगलाई आफ्नो दैनन्दिन जीवनशैलीमा आत्मसात् गर्दै स्वस्थ, अनुशासित र सन्तुलित जीवनतर्फ अग्रसर हुन आवश्यक छ।

योगले जात, धर्म, भाषा वा सीमाभन्दा माथि उठेर सम्पूर्ण मानव समुदायलाई एकताको सूत्रमा बाँध्ने सन्देश दिन्छ। यसले विश्वशान्ति, सहिष्णुता र सहकार्यलाई बलियो बनाउन महत्वपूर्ण योगदान पुर्याउँछ। स्वस्थ जीवनशैलीको अभ्यासमार्फत् हामी समृद्ध राष्ट्र र सशक्त समाज निर्माण गर्न सकौं।

अन्त्यमा, यस अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवस, २०२६ ले हामी सबैलाई योग अभ्यासलाई जीवनशैलीमा समावेश गर्न प्रेरित गरोस् र सुस्वास्थ्ययुक्त, अनुशासित तथा सन्तुलित समाज निर्माणतर्फ जागरुकता फैलाओस् भन्ने शुभकामना व्यक्त गर्दछु।

धन्यवाद।

२०८३ असार ७ गते, आइतबार  
नेपाल संवत् ११४६ तछलाख्व, सप्तमी

रामसहाय प्रसाद यादव  
उपराष्ट्रपति