समीर कुमार सिन्हा, भा.प्र.से.
Samir Kumar Sinha, IAS
सचिव
Secretary

सत्यमेव जयते

भारत सरकार
नागर विमानन् मंत्रालय
Government of India
Ministry of Civil Aviation

दिनांक – 19.06.2025

<u>अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस, 2025</u>

प्रिय सहयोगियों,

आप सभी को विदित है कि प्रतिवर्ष 21 जून को **अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस** पूरे विश्व में हर्षोल्लास के साथ मनाया जाता है। इस वर्ष, हम इस ऐतिहासिक अवसर का **11वां संस्करण** पूरे उत्साह के साथ आयोजित कर रहे हैं। इस वर्ष का विषय है — "**एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग**"। इस शुभ अवसर पर, मैं आप सभी को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं एवं बधाई प्रेषित करता हूँ।

योग का उद्गम हजारों वर्षों पुराना है, जिसकी जड़ें वैदिक साहित्य और महर्षि पतंजलि के योगसूत्रों में निहित हैं। आज आधुनिक विज्ञान भी योग के लाभों को मान्यता दे रहा है। योग मानसिक तनाव को कम करता है, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है, और समग्र जीवन गुणवत्ता को उत्कृष्ट बनाता है।

यह भारत के लिए अत्यंत गौरव की बात है कि संयुक्त राष्ट्र ने हमारे प्रस्ताव को स्वीकार कर योग दिवस को वैश्विक स्तर पर मान्यता प्रदान की है। यह दर्शाता है कि योग भारत की ही नहीं, अपितु सम्पूर्ण मानवता की अमूल्य धरोहर है।

मैं आप सभी से आग्रह करता हूँ कि योग को केवल एक दिवस तक ही सीमित न रखें, बल्कि इसे अपने दैनिक जीवन का अभिन्न भाग बनाएं। प्रतिदिन कुछ समय योग, प्राणायाम और ध्यान के लिए निकालें। इससे न केवल स्वास्थ्य सुधार होगा, बल्कि जीवन में ऊर्जा, अनुशासन और संतुलन भी आएगा।

अंत में, आइए हम सब 21 जून को अपने परिवार, मित्रों एवं सहकर्मियों के साथ मिलकर "एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग" के थीम को साकार करें और एक स्वस्थ, जागरूक तथा समर्थ भारत के निर्माण में अपना योगदान दें।

जय हिंद।

समीर सिन्हा

(समीर कुमार सिन्हा)

B-BLOCK, RAJIV GANDHI BHAWAN, SAFDARJUNG AIRPORT, NEW DELHI-110003
TEL. : 011- 24610368, FAX : 91-11-24644223, E-mail : secy.moca@nic.in