

ඉන්දියානු මහ කොමසාරිස් කාර්යාලය  
කොළඹ

ප්‍රවෘත්ති නිවේදනය

**10 වන ජාත්‍යන්තර යෝගා දිනය නිමිත්තෙන් දින දහයක් පුරා  
පැවැත්වෙන යෝගා මහෝත්සවය ඇරඹේ**

දස වන ජාත්‍යන්තර යෝගා දිනය සැමරීම සඳහා දින 10ක් පුරා පැවැත්වෙන යෝගා මහෝත්සවය අද දින කොළඹ ජාතික කෞතුකාගාරයේදී ආරම්භ විය. මෙම වැඩසටහන මෙම වසරේ ජාත්‍යන්තර යෝගා දින තේමාව වන 'කාන්තා සවිබල ගැන්වීම සඳහා යෝගා' යන තේමාව යටතේ කොළඹ විවිධ පාසල්වල සිසුවියන් 200කට අධික සංඛ්‍යාවකගේ සහභාගිත්වයෙන් පැවැත්විණි.

2. 2024 යෝගා මහෝත්සවය කොළඹ, ඉන්දියානු මහ කොමසාරිස් කාර්යාලයේ සංස්කෘතික අංශය වන ස්වාමි විවේකානන්ද සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය විසින් ශ්‍රී ලංකාවේ යෝගා සංවිධාන 30ක් පමණ හා එක්ව සංවිධානය කරනු ලබයි. එය 2024 ජූනි 13 සිට ජූනි 22 වන දින දක්වා පැවැත්වෙනු ඇත.

3. යෝගා මහෝත්සවයේ දෙවන දිනය 'නිරෝගීභාවය උදෙසා යෝගා' යන්න වෙත අවධානය යොමු කරමින් ජූනි 14 වන දින ත්‍රිකුණාමලය, මැක් හෙයිසර් ක්‍රීඩාංගනයේදී පැවැත්වෙනු ඇති අතර එය නැගෙනහිර පළාත් සංචාරක කාර්යාංශය හා එක්ව සංවිධානය කර තිබේ. යෝගා මහෝත්සවය පවුල උදෙසා යෝගා, ආධ්‍යාත්මිකත්වය සමඟින් යෝගා, මනුෂ්‍යත්වය සඳහා යෝගා, සුවතාවය සඳහා යෝගා, ආයුර්වේද සඳහා යෝගා, සාමය සඳහා යෝගා, එකමුතුබව සඳහා යෝගා යනාදී විවිධ අංශ වෙත අවධානය යොමු කරමින් රට පුරා විවිධ සුවිශේෂී ස්ථානවල පැවැත්වෙනු ඇත. යෝගා මහෝත්සවය ජූනි 22 වන දින කොළඹ, ගාලු මුවදෙර පිටියේ පැවැත්වෙන උත්සවයකින් සමාප්ත වනු ඇත.

4. ජාත්‍යන්තර යෝගා දිනය වෙනුවෙන් ඉන්දියානු මහ කොමසාරිස් කාර්යාලය, මහනුවර සහකාර ඉන්දියානු මහ කොමසාරිස් කාර්යාලය සහ හම්බන්තොට සහ යාපනය ඉන්දියානු කොන්සියුලර් ජෙනරාල් කාර්යාල විසින් යෝගා වැඩසටහන් 100ක් පමණ සංවිධානය කරනු ඇත. මෙම වැඩසටහන් අතරින් බොහෝමයක් ශ්‍රී ලංකා රජයේ සංචාරක සහ ඉඩම් අමාත්‍යාංශය හා සහයෝගයෙන් දිවයින පුරා සුවිශේෂී වැදගත්කමකින් යුත් ස්ථානවල සංවිධානය කරනු ඇත.

5. සුවතාවය සඳහා යෝගා ව්‍යායාමයන්හි සාකල්‍ය ප්‍රවේශය සහ යෝගා ව්‍යායාමයන්ට නූතන ජීවිතයේ ආතතියෙන් මිදීමට ලබා දිය හැකි සහය හඳුනාගනිමින් 2014 දෙසැම්බර් මාසයේදී එක්සත් ජාතීන්ගේ සංවිධානය 69/31 ප්‍රඥප්තිය හරහා ජූනි 21 වන දින ජාත්‍යන්තර යෝගා දිනය ලෙස නම් කරන ලදී. එතැන් සිට ලොව පුරා යෝගා ව්‍යායාමයන්හි නිරත වන්නන් විසින් සෑම වසරකම ජූනි 21 වන දින ජාත්‍යන්තර යෝගා දිනය සමරනු ලැබේ. යෝගා යනු කායික ඉරියව්, හුස්ම පාලනය සහ භාවනා යනාදිය හරහා මනස, ශරීරය සහ ආධ්‍යාත්මය එක් කරන පෞරාණික ක්‍රමවේදයකි. ස්වයං සොයාගැනීම, අභ්‍යන්තර සාමය, සමතුලිතතාවය, නම්‍යතාවය, ශක්තිය, මානසික නිරවුල්භාවය, චිත්තවේගීය ස්ථායීතාවය සහ අධ්‍යාත්මිකත්වය අවදි කිරීම යනාදියට යෝගා ව්‍යායාම මනා පිටිවහලක් වේ.

\*\*\*

**කොළඹ**

**2024 ජූනි 13**