

भारत का राजदूत
काहिरा



Ambassador of India
Cairo

Dated: 16 June 2020

Dear Friends,

Yoga, a gift of ancient India to the world, has become a way of life for millions across the world. As a mark of the immense popularity of Yoga, the world commemorates 21st June every year as the International Day of Yoga.

In the present times, where people all around the world are adapting their lives to the new reality of a pandemic, yoga has become even more relevant. It has helped many maintain a healthy regimen during the long periods of lockdown and boosted their immunity and sense of balance in these extraordinary times.

Technology plays a key role in enabling the learning of Yoga, particularly during this time where social distancing is a necessity to mitigate the spread of COVID-19. In this regard, playlists of animated 3D videos of the Prime Minister of India, Shri Narendra Modi, a keen practitioner of Yoga, practicing various Asanas are available. These videos have been made available on YouTube and are available in the following languages:

English: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLKrFtLRqyz6MWlswWKBazJOux333ZMyvX>

Hindi: https://www.youtube.com/playlist?list=PLKrFtLRqyz6OAeHBgmTkKxH6K_Q5j2GC9

Let us all contribute to the global healing process and make wellness a part of our lives by embracing Yoga. Kindly do share these videos to inspire others as well.

People at peace with themselves can build peaceful & healthy societies and a harmonious world.

With best wishes,

(Rahul Kulshreshth)



تاريخ: 15 يونية 2020

الأصدقاء الأعزاء،

لقد أصبحت اليوجا، التي تُعد بمثابة هدية الحضارة الهندية القديمة للعالم، طريقة حياة للملايين من الناس في مختلف أنحاء العالم. ونظراً للشعبية الكبيرة، التي اكتسبتها اليوجا، يحتفل العالم في يوم 21 يونية من كل عام باليوم العالمي لليوجا.

وفي الوقت الحالي، الذي يحاول فيه الناس في مختلف أنحاء العالم العمل على تكيف حياتهم مع الواقع الجديد الذي فرضه انتشار الوباء، نجد أن اليوجا أصبحت ذات صلة بحياتنا بصورة أكثر من ذي قبل. إن اليوجا تساعد العديد من الناس على إتباع أنظمة صحية خلال فترات الإغلاق والحجر الطويلة مما يعزز لديهم المناعة والشعور بالتوازن في هذه الأوقات الاستثنائية.

وتلعب التكنولوجيا دوراً رئيسياً في مساعدة الناس على تعلم اليوجا، ولاسيما خلال هذا الوقت الذي أصبح فيه التباعد الاجتماعي ضرورة للحد من انتشار وباء كوفيد-19. وفي هذا الصدد، تتوفر فيديوهات رسوم متحركة ثلاثية الأبعاد لشخصية سعادة رئيس الوزراء الهندي السيد/ ناريندرا مودي باعتباره أحد عشاق ممارسة اليوجا تساعد على تعلم الأوضاع المختلفة لليوجا. وهذه الفيديوهات متوفرة على اليوتيوب باللغات التالية:

[https://www.youtube.com/playlist?](https://www.youtube.com/playlist?list=PLKrFtLRqyz6MWIswWKBazJOux333ZMyvX)

[list=PLKrFtLRqyz6MWIswWKBazJOux333ZMyvX](https://www.youtube.com/playlist?list=PLKrFtLRqyz6MWIswWKBazJOux333ZMyvX) (باللغة الإنجليزية)

[https://www.youtube.com/playlist?](https://www.youtube.com/playlist?list=PLKrFtLRqyz6OeC4_A2fxGhnaB4sNA9u5h)

[list=PLKrFtLRqyz6OeC4_A2fxGhnaB4sNA9u5h](https://www.youtube.com/playlist?list=PLKrFtLRqyz6OeC4_A2fxGhnaB4sNA9u5h) (باللغة العربية)

دعونا نساهم جميعاً في دعم ممارسة اليوجا، التي تساعدنا على الشفاء و تجعلنا نتبع ممارسات صحية كجزء من حياتنا. برجاء مشاركة هذه الفيديوهات لإلهام الآخرين لممارسة اليوجا.

إن الناس، الذين يشعرون بالسلام مع أنفسهم، قادرون على بناء مجتمعات تنعم بالسلام والصحة، وكذلك عالم ينعم بالتناغم.


(راهول كولشيرييت)