F. 6-4 (Edit) /2020 NCPUL Press release

राष्ट्रीय उर्दू भाषा विकास परिषद्

قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان

National Council for Promotion of Urdu Language

Ministry of Human Resource Development
Government of India

Tel: No.: 011-49539000
Fax No.: 011-49539099

Website.: www.urducouncil.nic.in
E-mail.:publicrelation.ncpul@gmail.com
: urduduniyancpul@yahoo.co.in

فروغ اردو بھون

Farogh-e-Urdu Bhawan
FC-33/9, Institutional Area
Jasola, New Delhi-110025

Dated:21/06/2020

صحت وتندرستی اورقوتِ مدافعت کو بڑھانے میں یوگ کا غیر معمولی کردار: ڈاکٹر شیخ عقیل احمد

نئی دہلی: بین الاقوامی یومِ یوگ کے موقعے پر قومی کونسل برائے فروغِ اردو زبان کے ڈائریکٹر شیخ عقیل احمد ڈیجیٹل طور پر یوگ سے جڑے۔ قابل ذکر ہے کہ اس سال کووڈ۔19 کی وجہ سے وزیراعظم نریندرمودی نے عالمی یومِ یوگ کو اپنے اپنے گھروں میں اور اپنے اہل خانہ کے ساتھ منانے کی اپیل کی تھی اور اقوامِ متحدہ کی جانب سے اس سال 'یوگ صحت کے لیے' اور 'یوگ کنبے کے ساتھ' یومِ یوگ کا تھیم قرار دیا گیا تھا۔ اس موقع پر ڈاکٹر عقیل نے یوگ کی اہمیت پر زور دیتے ہوئے کہا کہ ہمیں یوگ کو اپنے معمولات کا حصہ بنانا چاہیے کیونکہ یوگ ایک بہترین ورزش ہے، جو نہ صرف ہمارے نظامِ صحت کو درست رکھتی ہے بلکہ بہت سی بیماریوں سے لڑنے کے لیے ہماری قوتِ مدافعت کو بھی مضبوط کرتی ہے۔ یومِ یوگ پر پورے ملک کے عوام کے تئیں اپنی نیک خواہشات کا اظہار کرتے ہوئے انھوں نے کہا کہ یوگ ہمارے جسم، ہماری سوچ اور ہماری روح کو پرسکون رکھنے کا اہم ذریعہ ہے۔ یہ جسم اور دماغ کو ایک اصول میں پیوست کر کے زندگی کو سکون اور توازن سے ہمکنار کرتا ہے۔ زندگی کی الجھنوں گھٹن پریشانیوں اور بے چینیوں کے درمیان آپ کو اطمینان اور سکون کے احساس سے جوڑنے میں یوگ مددگار رہوتا ہے۔ انھوں نے کہا کہ یوگا ہماری قدیم ہندوستانی روایات کا ایک انمول تحفہ ہے۔ یوگا ذہن وجسم، فکر وعمل میں وحدت پیدا کرتا ہے جو ہماری صحت وسلامتی کے لیے بہت قیمتی ہے۔ یوگا صرف ورزش نہیں ہے، یہ اپنے آپ اور دنیا وفطرت کے ساتھ ہم آہنگ ہونے کے احساس کو دریافت کرنے کا ایک طریقہ ہے۔ این سی پی یو ایل کے ڈائریکٹر شیخ عقیل احمد نے کہا کہ آج کے مشکل دور میں گھر پر رہتے ہوئے آپ یوگ کر کے ذہنی ونفسیاتی گھبراہٹ کو دور بھگا سکتے ہیں اور اپنے جسم میں لچک کے ساتھ طاقت اور دماغ میں خود اعتمادی بھر سکتے ہیں۔ انھوں نے کہا کہ یوگ اپنی معنویت وافادیت کے اعتبار سے ساری دنیا کو متحد کرتا ہے اور خصوصاً خوفناک وبا کے موجودہ دور میں ہمارے اندر اس سے لڑنے اور اپنے آپ کو محفوظ رکھنے کی قوت وحوصلہ عطا کرتا ہے۔

(رابطہ عامہ سیل)