



राष्ट्रीय उर्दू भाषा विकास परिषद



Tel: No.: 011-49539000

Fax No.: 011-49539099

Website.: www.urducouncil.nic.in

E-mail.: urducouncil@gmail.com

: urduduniyancpul@yahoo.co.in

National Council for Promotion of Urdu Language

Ministry of Human Resource Development
Government of India



Farogh-e-Urdu Bhawan

FC-33/9, Institutional Area

Jasola, New Delhi-110025

Dated: 21.06.2020

स्वास्थ्य और प्रतिरक्षा के सुधार में योग की असाधारण भूमिका: डॉ. शेख अकील अहम

नई दिल्ली: अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर, नेशनल काउंसिल फॉर द प्रमोशन ऑफ उर्दू लैंग्वेज के निदेशक, शेख अकील अहमद, योग से डिजिटल रूप से जुड़े। उन्होंने घर और अपने परिवार के साथ जश्न मनाने की अपील की और इस वर्ष संयुक्त राष्ट्र द्वारा 'योग फॉर हेल्थ' और 'योग विद फैमिली' की थीम को 'योग दिवस' के रूप में घोषित किया गया था। इस अवसर पर, डॉ. अकील ने योग के महत्व पर बल दिया और कहा कि हमें योग को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाना चाहिए क्योंकि योग एक उत्कृष्ट व्यायाम है, जो न केवल हमारी स्वास्थ्य प्रणाली को स्वस्थ रखता है बल्कि कई बीमारियों से लड़ने की हमारी ताकत भी बढ़ाता है। यह प्रतिरक्षा प्रणाली को भी मजबूत करता है। उन्होंने योग दिवस पर देश के लोगों को अपनी शुभकामनाएं व्यक्त करते हुए कहा कि योग हमारे शरीर, हमारे दिमाग और हमारी आत्मा को शांति बनाए रखने का एक महत्वपूर्ण साधन है। यह शरीर और मन को एक सिद्धांत में एकजुट करता है और जीवन में शांति और संतुलन लाता है। योग आपको जीवन की उलझनों, चिंताओं और चिंताओं के बीच संतोष और शांति की भावना से जोड़ने में मदद करता है। उन्होंने कहा कि योग हमारी प्राचीन भारतीय परंपराओं का एक अमूल्य उपहार है। योग मन और शरीर, विचार और क्रिया में एकता बनाता है जो हमारे स्वास्थ्य और कल्याण के लिए बहुत मूल्यवान है। योग केवल एक व्यायाम नहीं है, यह अपने आप को और दुनिया और प्रकृति के साथ सद्भाव की भावना की खोज करने का एक तरीका है। एनसीपीयूएल के निदेशक शेख अकील अहमद ने कहा कि आज के कठिन समय में, आप घर पर रहकर मानसिक और मनोवैज्ञानिक चिंताओं से छुटकारा पाने के लिए योग कर सकते हैं और अपने शरीर में लचीलेपन के साथ अपने मन में शक्ति और आत्मविश्वास का निर्माण कर सकते हैं। उन्होंने कहा कि योग पूरी दुनिया को अपनी आध्यात्मिकता और उपयोगिता के मामले में एकजुट करता है और हमें इससे लड़ने की शक्ति और साहस देता है और विशेष रूप से भयानक महामारी के वर्तमान युग में खुद को सुरक्षित रखता है।

(जनसंपर्क प्रकोष्ठ)