राष्ट्रीय उर्दू भाषा विकास परिषद्

قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان

National Council for Promotion of Urdu Language

Ministry of Education, Department of Higher Education

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: 21/06/2021

یوگ ہمیں تناؤ سے قوت اور منفی رجحان سے مثبت رجحان اور تخلیقیت کی طرف لے جاتا ہے

نئی دہلی: قومی کونسل برائے فروغِ اردو زبان کے ڈائرکٹر ڈاکٹر شیخ عقیل احمد نے آج یوگا ڈے کے موقعے پر کہا کہ کامیاب اور بامقصد زندگی گزارنے کے لیے انسان کا جسمانی اعتبار سے صحت مند ہونا نہایت ضروری ہے اور جسم کو صحت مند رکھنے میں یوگ اہم رول ادا کرتا ہے، ہم یوگ کو اپنا کر اپنی زندگی کو صحت مند اور کارگر بنا سکتے ہیں۔ چونکہ ایک صحت مند انسان ہی زندگی میں کامیابیوں سے ہم کنار ہوسکتا ہے، اِس لیے ہمیں اپنی زندگی کے معمولات میں یوگ کو ضرور شامل کرنا چاہیے۔ ڈاکٹر عقیل نے کہا کہ یوگا کا تعلق ہندوستانی تہذیب سے ہے اور یہ ہندوستانی وراثت کا اہم جز ہے۔ انھوں نے کہا کہ یوگ ہندوستان کی قدیم روایت وثقافت کا ایک انمول تحفہ ہے۔ یہ دماغ اور جسم، انسان اور فطرت کے درمیان ہم آہنگی پیدا کرنے اور صحت مند وتندرست رہنے کا ایک جامع نظریہ پیش کرتا ہے۔ یہ محض ورزش نہیں ہے بلکہ جسمانی وروحانی سکون وطمانیت کا ذریعہ بھی ہے۔ یوگ زندگی کے طور طریقوں میں خوشگوار بدلاؤ لا کر ہمارے لیے مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔ شیخ عقیل احمد نے اپنے بارے میں بتایا کہ وہ ہر روز صبح بیس سے پچیس منٹ تک یوگ کرتے ہیں جس کا ان کی زندگی پر مثبت اثر پڑا ہے اور غیر معمولی فوائد حاصل ہوئے ہیں۔

شیخ عقیل احمد نے کہا کہ وزیرِ اعظم نریندر مودی کا یہ قول یوگ کی بہترین تعریف ہے کہ یوگ ہمیں تناؤ سے قوت اور منفی رجحان سے مثبت رجحان اور تخلیقیت کی سمت لے جاتا ہے۔ قومی اردو کونسل کے ڈائرکٹر نے کہا کہ وزیر تعلیم ڈاکٹر رمیش پوکھریال نشنک کی قیادت میں این سی پی یو ایل بھارت کی اس اہم وراثت کو آگے بڑھانے کے لیے یوگ پر تحریر کردہ کتابوں کو اردو زبان میں شائع کرے گی اور پوری اردو دنیا کو یوگ کی جسمانی وطبی اہمیت سے روشناس کروائے گی۔

(رابطہ عامہ سیل)