



राष्ट्रीय उर्दू भाषा विकास परिषद्

Tel: No.: 011-49539000

Fax No.: 011-49539099

قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان

Website.: www.urducouncil.nic.in

E-mail.: publicrelation.ncpul@gmail.com

: urduduniyancpul@yahoo.co.in

National Council for Promotion of Urdu Language

Ministry of Education, Department of Higher Education

Government of India

فروغ اردو بھون

Farogh-e-Urdu Bhawan

FC-33/9, Institutional Area

Jasola, New Delhi-110025

Dated:21/06/2022

یوگا ہماری ذہنی و جسمانی صحت کا ضامن ہے: پروفیسر شیخ عقیل احمد
قومی اردو کونسل کے زیر اہتمام عالمی یوگا ڈے منایا گیا

نئی دہلی: قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان، نئی دہلی کے زیر اہتمام آج عالمی یوگا ڈے منایا گیا۔ اس موقع پر ڈائریکٹر پروفیسر شیخ عقیل احمد نے اظہار خیال کرتے ہوئے کہا کہ یوگا ہماری ہزاروں سالہ ثقافت کا حصہ ہے، جس نے دنیا بھر کو صحت مند سرگرمیوں کا آرٹ سکھایا اور آج بھی عالمی سطح پر اس کی اہمیت و افادیت تسلیم کی جاتی ہے۔ انھوں نے کہا کہ یوگا ایک ایسی نعمت ہے کہ اگر اس پر عمل کیا جائے تو انسان صحت مند ہونے کے ساتھ ساتھ مثبت توانائی سے بھی لبریز ہو جاتا ہے۔ یوگا ایک ایسا عمل ہے جو انسان کو ذہنی، جسمانی اور جذباتی طور پر مضبوط بناتا ہے۔ یوگا جدید دور میں تناؤ اور اضطراب کو کم کرنے کا ایک بہترین ذریعہ ہے۔ شیخ عقیل نے کہا کہ یوگا جسم کو چست درست رکھنے اور بہتر صحت کے لیے بہت ضروری ہے۔ یہ ہمارے سیز کوزندہ رکھتا ہے، چہرے کی رونق اور خون کی گردش کو بھی بہتر بناتا ہے۔ پروفیسر عقیل نے کہا کہ یوگا کا اہتمام کرنے والے کا چہرہ ہمیشہ تروتازہ اور شاداب رہتا ہے۔ انھوں نے کہا کہ یوگا ہر عمر کے لوگوں کے لیے مفید ہے اور اسے اپنا کر ہم اپنی زندگی کو ذہنی و جسمانی ہر اعتبار سے پرسکون بنا سکتے ہیں۔

(رابطہ عامہ سیل)