

दूरभाष : 011-23238542, 23236740
Telephone : 011-23238542, 23236740
फैक्स : 0091-011-23231252
Fax : 0091-011-23231252
E-mail ई-मेल: secretary@dciindia.org
Website : www.dciindia.org.in



ऐवान-ए-ग़ालिब मार्ग
कोटला रोड़, नई दिल्ली - 110 002
Aiwan-E-Ghalib Marg,
Kotla Road, New Delhi - 110 002

भारतीय दन्त परिषद

DENTAL COUNCIL OF INDIA

(CONSTITUTED UNDER THE DENTISTS ACT, 1948)

तीसरा अंतरराष्ट्रीय योग दिवस

जैसा कि आप सब को विदित है आज 21.06.2017 को तीसरा अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया जा रहा है, भारत देश की संयुक्त राष्ट्र से सिफारिशों के बाद विश्व के 177 देशों ने 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाने का निर्णय किया, हमें गर्व है कि योग विश्व को भारतवर्ष की देन है।

हमारा दायित्व है कि हम योग को ज़्यादा से ज़्यादा प्रोत्साहित करें तथा इसे अपने जीवन का अभिन्न भाग मानकर जीवन में उतारें, योग एक प्राचीन कला है जिसकी उत्पत्ति भारत में लगभग 6000 वर्ष पूर्व हुई थी। पहले समय में, लोग अपने दैनिक जीवन में योग और ध्यान, पूरे जीवनभर स्वस्थ और ताकतवर बने रहने के लिए किया करते थे। फिर भी, इस दूषित व तनावपूर्ण वातावरण में योग करना दिन प्रति दिन कम होता जा रहा है। योग बहुत ही सुरक्षित क्रिया है और किसी के भी द्वारा किसी भी समय की जा सकती है, यहाँ तक कि इससे बच्चे भी लाभ ले सकते हैं। योग वह क्रिया है, जिसके अन्तर्गत शरीर के विभिन्न भागों को एक साथ लाकर शारीरिक, मानसिक व तनाव को सन्तुलित करने का एक अभ्यास है। पहले समय में, योग का अभ्यास ध्यान की क्रिया के साथ किया जाता था।

सुबह को योग का नियमित अभ्यास हमें अनगिनत शारीरिक और मानसिक तत्वों से होने वाली परेशानियों को दूर रखने के द्वारा बाहरी और आन्तरिक राहत प्रदान करता है। योग के विभिन्न आसन मानसिक और शारीरिक मजबूती के साथ ही अच्छाई की भावना का निर्माण करते हैं। यह मानव मस्तिष्क को तेज करता है, बौद्धिक स्तर को सुधारता है और भावनाओं को स्थिर रखकर उच्च स्तर की एकाग्रता में मदद करता है। अच्छाई की भावना मनुष्य में सहायता की प्रकृति के निर्माण करती है और इस प्रकार, सामाजिक भलाई को बढ़ावा देती है। एकाग्रता के स्तर में सुधार ध्यान में मदद करता है और मस्तिष्क को आन्तरिक शान्ति प्रदान करता है। योग प्रयोग किया गया दर्शन है, जो नियमित अभ्यास के माध्यम से स्व-अनुशासन और आत्म जागरूकता को विकसित करता है।

आज के इस वातावरण में स्वस्थ रहने के लिए योग ही एकमात्र सरल उपाय है, इसी कड़ी में आइये हम सभी आज यह प्रण लें कि हम योग को अपने जीवन का हिस्सा बनाए तथा इसे आगे बढ़ाने की दिशा में ज़्यादा से ज़्यादा लोगों को प्रेरित कर अपना सहयोग प्रदान करें।

धन्यवाद
डा. सत्यसाची साहा
सचिव
भारतीय दन्त परिषद