



ACCREDITED BY
NAAC: 'A' GRADE
Centre of Excellence awarded by
UNO-RC/NER-2024



Yoga and Meditation Centre
DHSK College, Dibrugarh

SANNIDHI NEWSLETTER

যোগ সাধনা আৰু স্বাস্থ্য

কৰ্মসূৰ্য ড° শশীকান্ত শইকীয়া
অধ্যক্ষ, ডি এইচ এছ কানৈ মহাবিদ্যালয়



প্ৰাচীন ভাৰতবৰ্ষৰ এটি পুৰণি পৰম্পৰা হ'ল যোগ সাধনা। যোগ শব্দটোৰ অৰ্থ হ'ল দেহ, মন আৰু আত্মাৰ মিলন। যেতিয়া মানুহৰ দেহ, মন, শৰীৰ একত্ৰিত হয়, তেতিয়াই মানুহৰ মন প্ৰফুল্লিত হয়। যোগ সাধনাই মানুহক কাম কৰাৰ শক্তি দিয়ে, চিন্তা কৰাৰ শক্তি দিয়ে আৰু জীৱনৰ বাবে সপোন

দেখাত সহায় কৰে। প্ৰকৃততে যোগ হ'ল মানুহক অদম্য শক্তি যোগোৱা এক কলা। প্ৰাচীন ভাৰতবৰ্ষৰ অনেক ধৰ্মগ্ৰন্থ, বেদ, উপনিষদত যোগ সাধনাৰ বিষয়ে উল্লেখ আছে। এই গ্ৰন্থসমূহৰ ভিতৰত অন্যতম পুৰণি গ্ৰন্থ ঋকবেদত যোগ সাধনাৰ উপকাৰিতাৰ বিষয়ে উল্লেখ আছে। বেদত বৈদিক পুৰোহিতসকলে ব্যৱহাৰ কৰা আচাৰ-ব্যৱহাৰ, পৰম্পৰা, গীত-মন্ত্ৰ ইত্যাদিৰ বিষয়ে উল্লেখ আছে। ক্লাচিকেল তথা ধ্ৰুপদী যুগৰ সময়তো ভাৰতবৰ্ষৰ বিভিন্ন গ্ৰন্থত যোগ সাধনাৰ বিষয়ে উল্লেখ কৰিছে। এই সময়ছোৱাত ভাৰতীয় ঋষি পতঞ্জলিয়ে যোগৰ বিষয়ে বিস্তৃত ব্যাখ্যা আগবঢ়াইছে আৰু তেওঁ 'যোগসূত্ৰ' ৰচনা কৰি যোগৰ উপকাৰিতাৰ বিষয়ে উল্লেখ কৰি গৈছে। পৰৱৰ্তী সময়ত উত্তৰ ধ্ৰুপদী যুগৰ সময়তো যোগ চৰ্চাত শৰীৰ, মন, আত্মাৰ একত্ৰিকৰণৰ ওপৰত গুৰুত্ব আৰোপ কৰিছিল আৰু সেই সময়ত পৰম্পৰাগতভাৱে বিভিন্ন যোগ শিক্ষানুষ্ঠান বা বিদ্যালয় মুকলি কৰা হৈছিল। বিশেষকৈ সেই সময়ছোৱাত শৰীৰৰ ভংগীমা যাক আমি আসন বুলি কওঁ সেই দিশত অধিক মনোনিৱেশ কৰিছিল একেদৰে শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ কৌশল (প্ৰাণায়াম) আৰু শুদ্ধিকৰণ পদ্ধতিৰ ওপৰত গুৰুত্ব আৰোপ কৰা হৈছিল। আধুনিক যোগ অভ্যাস গঢ়ি তোলাৰ মূল আধাৰটোৱেই হ'ল এই উত্তৰ ধ্ৰুপদী যুগ। আধুনিক সময়তো অৰ্থাৎ ১৯ শতিকাৰ শেষৰফালে আৰু কুৰি শতিকাৰ আৰম্ভণিতে যোগ সাধনা, যোগ চৰ্চা ভাৰতবৰ্ষত প্ৰচাৰ হ'বলৈ ধৰে। এইক্ষেত্ৰত স্বামী বিবেকানন্দ, পৰমহংস আদি ব্যক্তিসকলে যোগ সাধনাক অধিক বিকাশ কৰাত উঠি পৰি লাগে। যোগাই শাৰীৰিক আৰু মানসিক অৱস্থা সুস্থ কৰি ৰখাত কেনেদৰে ভূমিকা পালন কৰে, মানসিক চাপৰ পৰা উপশম পাবলৈ যোগাই কেনেদৰে ভূমিকা পালন কৰে ইত্যাদি বিষয়বোৰ আলোচনা কৰিবলৈ ধৰে। সমগ্ৰ বিশ্বত আজি যোগাসনৰ প্ৰয়োজনীয়তা চৰ্চা হৈ আছে আৰু যোগাসনৰ পৰম্পৰাগত কৌশল বিকাশৰ ক্ষেত্ৰত এতিয়া সমগ্ৰ বিশ্বৰ মানৱ সমাজে গুৰুত্ব দিবলৈ ধৰিছে। ভাৰতবৰ্ষত উদ্ভাৱন হোৱা এই কলাই স্বাস্থ্য সুস্থ কৰি ৰখাত গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা গ্ৰহণ কৰে বুলি পতিয়ন গৈ এতিয়া বিশ্বৰ প্ৰত্যেকখন দেশে ইয়াক গ্ৰহণ কৰিবলৈ লৈছে। প্ৰাচীন ভাৰতবৰ্ষৰ ঋষি-মুনিসকলে সৃষ্টি কৰা এই কলা বিশ্বৰ মানৱ সমাজে গ্ৰহণ কৰাটো নিশ্চিতভাৱে প্ৰত্যেকজন ভাৰতবাসীয়ে গৌৰৱ কৰা উচিত।

শাৰীৰিক, মানসিক, আধ্যাত্মিক, আৱেগিক দিশসমূহ সুস্থ-সৰল কৰি ৰখা এই কলাই মানুহক নমনীয়তা প্ৰদান কৰি আহিছে। দৈনিক নিয়মীয়াকৈ যোগৰ

শেমাংশ চতুৰ্থ পৃষ্ঠাত



EDITORIAL

It gives us immense pleasure that for the second time we are going to publish this Newsletter on behalf of Yoga and Meditation Centre D.H.S.K. College. সমত্বং যোগ উচ্যতে/ যোগ: কৰ্মপু কৌণলম্//

In today's fast-paced world, where stress and anxiety seem to be constant companions, the importance of yoga cannot be overstated. Yoga isn't just a form of physical exercise; it offers a pathway to achieving balance and harmony in our lives. Through a combination of *asana* (postures), *pranayama* (breathing exercises), and meditation, yoga enables individuals to cultivate a deeper sense of self-awareness and inner peace. Physically, yoga helps improve flexibility, strength, and posture. It enhances circulation and boosts the immune system, promoting overall health and vitality. But perhaps even more importantly, yoga serves as a powerful tool for managing stress and promoting mental wellbeing. Yoga teaches us valuable life lessons, such as patience, acceptance, and gratitude. It encourages us to embrace the present moment and let go of worries about the past or future. In a society driven by constant striving and achievement, these lessons are invaluable reminders to slow down and savor the richness of each moment.

Furthermore, Yoga is accessible to people of all ages and fitness levels. There's a style of yoga that can meet everybody's needs and preferences. From gentle restorative yoga to more vigorous vinyasa flows, there's something for everyone. In addition to its individual benefits, yoga has the power to foster a sense of community and connection. In a world that often feels fragmented and divided, these connections are more important than ever.

The importance of yoga extends far beyond its physical benefits. It offers a pathway to holistic well-being, encompassing the mind, body, and spirit. In a time when stress and anxiety are prevalent, yoga provides a sanctuary—a space where we can cultivate inner peace, balance, and connection. So let us embrace yoga not just as a form of exercise, but as a way of life—one that can transform not only our bodies but also our minds and spirits. It offers a pathway to holistic well-being, encompassing the mind, body, and spirit. In a time when stress and anxiety are prevalent, yoga provides a sanctuary—a space where we can cultivate inner peace, balance, and connection. So let us embrace yoga not just as a form of exercise, but as a way of life—one that can transform not only our bodies but also our minds and spirits.

Dr.Sayanika Goswami
Asstt. Prof., Dept. of Sanskrit DHSK College



— ড° প্ৰিয় দেৱ গোস্বামী
উপাধ্যক্ষ, ডি.হ.সু. কানৈ মহাবিদ্যালয়

হাজাৰ বছৰজোৰা পৌৰাণিক ভাৰতীয় সভ্যতাৰ, মাৰন জাতিৰ বাবে অনেক অৱদান আছে। এনে অনেক ভিতৰত যোগ বিজ্ঞান অন্যতম। সুস্থ জীৱনশৈলীৰ বাবে কিছুমান কাৰ্য কৰাতো অতিৰ প্ৰয়োজন। এক পৰিশিলাত জীৱনৰ বাবে যোগাভ্যাস এক উত্তম বিধান। এনে পৰম্পৰা ভাৰতীয়সকলৰ জীৱনৰ এক অঙ্গ। এনে ধৰমৰ কলা আমাৰ সকলোৰে মাজত চিৰ প্ৰবাহমান। সুস্থ জীৱন যাপনৰ বাবে আমাৰ দেশৰ এই অৱদানৰ স্বীকৃতি স্বৰূপে আমাৰ দেশৰ চৰকাৰে যোগ বিজ্ঞানৰ পদ্ধতিসমূহ গ্ৰহণ কৰিবলৈ জনসাধাৰণক উৎসাহিত তথা প্ৰেৰণা দিছে। যোগৰ ধনাত্মক দিশ সমূহৰ গুৰুত্ব উপলব্ধি কৰি আন্তৰ্জাতিক সংস্থা ইউ এন অ' ২১ জুন তাৰিখতো বিশ্ব যোগ দিৱস হিচাপে গোষণা কৰিছে। ২০২৪ চনৰ ২১ জুন তাৰিখে ৭ তম বিশ্ব যোগ দিৱস পালন কৰা হ'ব। আমাৰ ৰাজ্য তথা দেশতো এই দিৱস উদ্‌যাপনৰ ব্যাপক তৎপৰতা দেখা গৈছে।

'ছেপিয়ান' তথা আন কেইবাখনো কিতাপৰ বাবে বিশ্বখ্যাত লিখক Yuval Noah Harari য়ে কেনেদৰে বিশ্ববিখ্যাত যোগগুৰু সত্য নাৰায়ণ গৱেষ্টাই প্ৰদান কৰা যোগৰ পাঠ গ্ৰহণ কৰি উপকৃত হৈছিল এই বিষয়ে তেখেতৰ কিতাপত উল্লেখ কৰিছে। যোগ শিক্ষা প্ৰসাৰৰ বাবে ভাৰত চৰকাৰে গৱেষ্টাক ২০১২ চনত পদ্ম ভূষণ সন্মান প্ৰদান কৰিছিল। মানৱ সমাজৰ কল্যাণকাৰী যোগাভ্যাস প্ৰচাৰ তথা চৰ্চাৰ বাবে আমাৰ মহাবিদ্যালয়ৰ সংস্কৃত বিভাগে নিৰলস প্ৰচেষ্টা চলায় আছে। এই কাৰ্যৰ লগত সংগতি ৰাখি যোৱা কেইবাবছৰো এই দিৱস উপলক্ষে এখন বাৰ্তালোচনী প্ৰকাশ কৰি আহিছে। বিভাগটোৰ এনে কাৰ্য অতি প্ৰসংশনীয় আৰু আদৰণীয়। আশা কৰোঁ যোগৰ চৰ্চাই আমাৰ মহাবিদ্যালয়ৰ শিক্ষাৰ্থী তথা সমাজৰ সকলো শ্ৰেণীৰ ব্যক্তিক এক নিৰ্মল জীৱন যাপন কৰাৰ পথ প্ৰশস্ত কৰিব।

Members, Yoga & Meditation centre, DHSK College



Bini Saikia, Kalyani Das,
Dr. Sayanika Goswami & Chayanika Gogoi

Different activities of Yoga and Meditation Centre DHSK College Dibrugarh



On 21st June' 2022 on the occasion of 8th International Yoga Day a Lecture Program was organised by Yoga and Meditation Centre and Department of Sanskrit, D.H.S.K. College. Dr. Shreemanta Madhav Baruah delivered his lecture on 'Relevance of Yoga in Medical Science'.



A Few Words From The Coordinator, IQAC

Dr. Anup Jyoti Bharali
Coordinator, IQAC

Yoga enables individuals to connect with their true selves and cultivate a deeper awareness of the world around them. It also enhances overall well-being by addressing physical, mental, and spiritual health. It helps reduce stress, anxiety, and depression, improves physical fitness, and fosters a sense of inner peace and contentment. Accessible to everyone, regardless of age, fitness level, or flexibility, yoga can be adapted to meet each individual's needs and goals.

Yoga is effective in prevention as well as management of stress and stress-induced disorders. It is beneficial for interventions on depressive disorders.

The Centre for Yoga and Meditation at DHSK College has been rendering fruitful contributions towards the promotion of Yoga amongst the students, faculties and interested ones.

I, on behalf of the Internal Quality Assurance Cell wish every success of the Centre and congratulate the members for their voluntary effort.

Editorial Board

ADVISORS

Dr. S.K. Saikia, Principal
Dr. Priyadeva Goswami, Vice Principal
Dr. Anupjyoti Bharali, Coordinator, IQAC

EDITOR

Dr. Sayanika Goswami, Coordinator, Yoga and Meditation Centre

SUB EDITORS

Kalyani Das, Advisor, Yoga and Meditation Centre, D.H.S.K. College
Bini Saikia, Coordinator, Yoga and Meditation Centre
Chayanika Gogoi, Yoga Teacher, Yoga and Meditation Centre



From 29th October to 31st October 2022, a three days workshop on Yoga and Meditation has been organised by Yoga and Meditation Centre, D.H.S.K. College in collaboration with Department of Sanskrit, D.H.S.K. College.

مستطير

ICC

GEMS



Not



From 6th December to 15th December 2022, a 10 days workshop on Yoga was organized for teachers of the college by the Yoga and Meditation Centre and Yoga club, in collaboration with the Sanskrit department, political science, and philosophy department of DHSK college. In this program teachers of NB City College were present. Krishna Das and Jagadish Bharali were the resource person in the program and they taught working people about yoga and how to do yoga



On 7th May, 2023 an East Zone Yogasana Championship was organised by Yoga and Meditation Centre in collaboration with Dibrugarh District Yogasana Sports Association at Jnanadayini Mandir, P.N. Road, Dibrugarh.

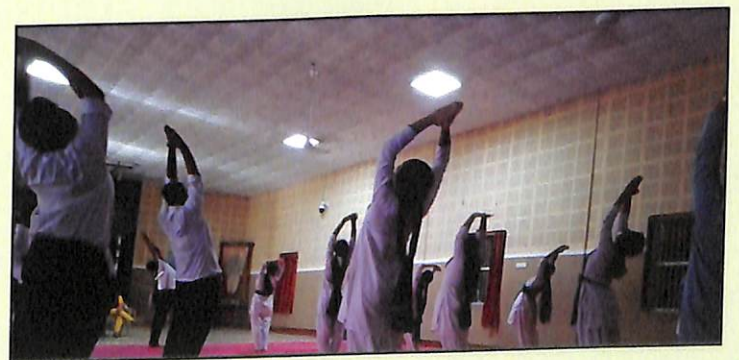
9th International Yoga Day was celebrated by Yoga and Meditation Centre and Yoga Club, D.H.S.K. College, NSS Girl's Hostel & NCC D.H.S.K College in collaboration with Department of Sanskrit, D.H.S.K. College on 21st June 2023 at Jagriti Sanmilita Unnayan Kendra (aashraya), Dibrugarh, Nirmali Gaon Health and Wellness Centre, Barbaruah BPHC, Dibrugarh and D.H.S.K. College Auditorium, respectively.



On 7th April, 2023 on behalf of Yoga and Meditation Centre more than 60 students participated in the Mega Event to celebrate 75th day countdown of International Yoga Day at Dibrugarh University.



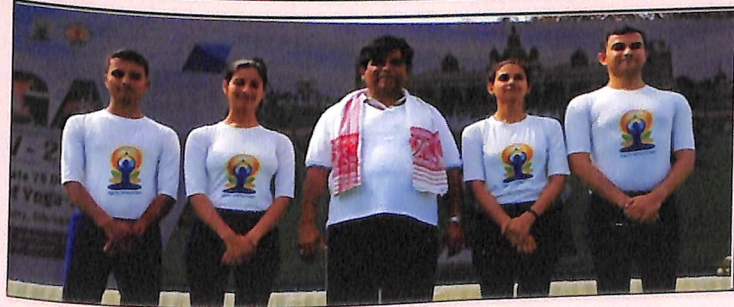
From 19th to 26th September, 2023 a seven days workshop was organised by Yoga and Meditation Centre in collaboration with Department of Sanskrit and Department of Philosophy, D.H.S.K. College.



A programme of mitti chikitsa, a naturopathy treatment was organized by the Yoga and Meditation Centre, DHSK College at DHSK College Girls' Hostel on 03/05/2024. Ms. Lily Ghosh and Ms. Dolan Das were demonstrated the treatment procedure. More than 25 students participated in this treatment program.

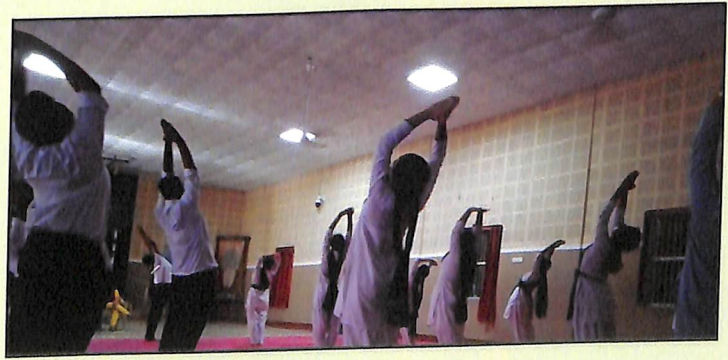


On 3rd May, 2023 Ms. Chayanika Gogoi, Yoga teacher of Yoga and Meditation Centre and D.H.S.K. College demonstrate a Yoga class among H.S. students in Genius Academy, North Lakhimpur.



On 3rd May, 2023 Ms. Chayanika Gogoi, Yoga teacher of Yoga and Meditation Centre and D.H.S.K. College demonstrate a Yoga class among H.S. students in Genius Academy, North Lakhimpur.

From 19th to 26th September, 2023 a seven days workshop was organised by Yoga and Meditation Centre in collaboration with Department of Sanskrit and Department of Philosophy, D.H.S.K. College.



A programme of mitti chikitsa, a naturopathy treatment was organized by the Yoga and Meditation Centre, D.H.S.K. College at D.H.S.K. College Girls' Hostel on 03/05/2024. Ms. Lily Ghosh and Ms. Dolan Das were demonstrated the treatment procedure. More than 25 students participated in this treatment program.



A three days workshop on Meditation was organised by Department of Sanskrit and Yoga and Meditation Centre, D.H.S.K. College in collaboration with D.H.S.K. College Girl's Hostel and Department of Philosophy, D.H.S.K. College from 8th May, 2024 to 10th May 2024 at D.H.S.K. College Girl's Hostel. 41 number of students participated in the workshop.

A Dibrugarh District Yogasana Sports Championship was organised by Department of Sanskrit and Yoga and Meditation centre, D.H.S.K. College in collaboration with Adi Yoga and Naturopathy Centre, Dibrugarh, hosted by D.H.S.K. College, Dibrugarh on 09/06/2024. Total 157 numbers of competitors participated in this competition. It was held within 7 groups and boys' and girls' categories and men and women categories. 24 competitors were awarded and others participants got participation certificates.

প্রথম পৃষ্ঠাৰ পৰা যোগ সাধনা আৰু স্বাস্থ্য

অনুশীলনে মানুহৰ মন আৰু মগজুক নমনীয়তা প্রদান কৰে, পেশীৰ শক্তি উন্নত কৰি তোলে। মনত সামগ্ৰিকভাৱে স্থিৰতা, ধৈৰ্য, সহ্য, সহনশীলতা বৃদ্ধি কৰে। নিয়মীয়া যোগ চৰ্চাই মানুহক এনেধৰণে শৰীৰৰ আঘাট, বিষ আদি হ্রাস কৰে যি বোধকৰো দ্বিতীয় এটা এনেধৰণৰ উপায় নাই। যোগাই আমাক হাওঁফাওঁৰ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে। শ্বাস-প্রশ্বাসৰ ক্ষেত্ৰত মানুহক এনেধৰণে উন্নত কৰে যাৰ ফলত মানুহৰ মন আৰু শৰীৰ সুস্থ হৈ থাকে। যোগাই মানসিক চাপ হ্রাস কৰে আৰু মানুহক প্রফুল্লিত কৰি ৰাখে। ফলত মানসিক স্পষ্টতা, একাগ্ৰতা, স্মৃতিশক্তি, জ্ঞান আহৰণৰ কৌশল বৃদ্ধি পোৱাৰ লগতে মানুহ আবেগৰ পৰা উদ্ধাৰ পায়। যোগ সাধনা কৰা ব্যক্তিসকলে সদায় আৱেগিক ভাৰসাম্য ৰাখি নিজৰ আৱেগক নিয়ন্ত্ৰণ কৰাই নহয়, মন সুস্থ কৰি ৰাখে, দৈনন্দিন জীৱনৰ উদ্বেগ, চাপ হ্রাস কৰে আৰু আভ্যন্তৰীণ শান্তিৰ অনুভূতি অধিক শক্তিশালী কৰে। যোগ চৰ্চা কৰা ব্যক্তিসকলে নিজৰ স'তে এক সংযোগ গঢ়ি তোলে। ফলত আত্ম চিন্তা, আত্ম ভাৱনা, আত্ম সচেতনতাক অধিক উন্নত কৰে। পূৰ্বতে উল্লেখ কৰা হৈছে নিয়মীয়াকৈ যোগৰ চৰ্চা কৰিলে শৰীৰ, মন আৰু আত্মা একত্ৰিত কৰা সম্ভৱ। ফলত মানুহৰ মনত কেৱল ইতিবাচক দৃষ্টিভংগী গঢ় লৈ উঠে। মানুহৰ মন এনেধৰণে আনন্দত উত্তৰল হৈ থাকে যাৰ ফলত যিকোনো কাম কৰিব পাৰে। ৰোগ প্ৰতিৰোধ কৰাৰ অন্যতম এক অস্ত্ৰ হ'ল যোগসাধনা। মানুহৰ শৰীৰত যোগ সাধনাই ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে। ৰক্তচাপ, কলেষ্টৰেল, হৃদযন্ত্ৰৰ চালন প্ৰক্ৰিয়া সম্বলন কৰি ৰখা মহৌষধটোৱেই হ'ল নিয়মীয়া যোগ চৰ্চা। শাৰীৰিক, মানসিক আৰু আৱেগিক দিশসমূহ উচ্চ মানদণ্ড ৰূপে গঢ়ি তুলি মানুহৰ মনলৈ সুখ-শান্তি কঢ়িয়াই আনে। মানুহৰ স্বাস্থ্য আৰু সুস্থতাৰ বাবে দৈনিক নিয়মীয়াকৈ যোগৰ অনুশীলন কৰি শৰীৰলৈ অহা প্ৰত্যাহ্বানসমূহ ৰোধ কৰিব পাৰি।

প্ৰাচীন ভাৰতীয় ঋষি-মুনিসকলে অভ্যাস কৰা যোগ অভ্যাস এতিয়া সমগ্ৰ বিশ্বই আকোঁৱালি লৈছে। ইয়াৰ কাৰণটোৱেই হ'ল স্বাস্থ্য ভালে ৰখা, আধ্যাত্মিক, বৌদ্ধিক জগতখনক সুন্দৰ কৰি ৰখা। পাঁচ হাজাৰ বছৰ পুৰণি এই পৰম্পৰাই মানুহক একাবদ্ধ কৰি তোলাত সহায় কৰে। সেই উদ্দেশ্যে ৰাষ্ট্ৰসংঘৰ সাধাৰণ সভাই ২০১৪ চনৰ ১১ ডিচেম্বৰত ঘোষণা কৰে যে, প্ৰতিবছৰে ২১ জুনৰ দিনটো আন্তঃৰাষ্ট্ৰীয় যোগ দিৱস হিচাপে পালন কৰা হ'ব। সেই তেতিয়াৰ পৰাই সমগ্ৰ বিশ্বত আন্তঃৰাষ্ট্ৰীয় যোগ দিৱস পালন কৰি অহা হৈছে। নিয়মিত উশাহ লওঁক, শ্বাস-প্রশ্বাসৰ যোগেদি মানুহৰ মন, শৰীৰ উন্নত কৰক লগতে সমন্বয় শক্তি, নিশ্চয়তা আৰু শৰীৰৰ মননশীলতাৰ শক্তি ইতিবাচক দিশলৈ ৰূপান্তৰিত কৰা। আত্মসাধনৰ অৰ্থাৎ মুক্তিৰ স্বাধীনতা আৰু সকলো ধৰণৰ দুখ-কষ্টৰ পৰা মুক্তি পাবলৈ যোগ দিৱস উদ্‌যাপন কৰা হয়। মানুহৰ দেহ আৰু মনৰ সমন্বয়ৰ কাৰণে যোৱাৰ সুযোগ মিলিল যদিও ভাৰতৰে প্ৰাচীন পৰম্পৰা এই যোগাভ্যাস এতিয়াও ভাৰতীয়সকলে সঠিকভাৱে গ্ৰহণ কৰিব পৰা নাই। যোগৰ উপকাৰিতা, যোগৰ প্ৰয়োজনীয়তা এতিয়াও অনুভৱ কৰা নাই। ৰাইজৰ মাজত সচেতনতা বৃদ্ধি কৰিবলৈ দেশৰ প্ৰান্তে প্ৰান্তে যোগ অনুশীলন কৰিলেও বিশেষকৈ অসমৰ দৰে ৰাজ্যৰ ক্ষেত্ৰত এতিয়াও যোগাভ্যাস সকলো শ্ৰেণীৰ মানুহৰ মাজত জনপ্ৰিয় হোৱা নাই। যোগচৰ্চাৰ ইতিবাচক দিশসমূহ গ্ৰহণ কৰিব পৰা নাই। মাত্ৰ এঘণ্টা সময় দৈনিক যোগ চৰ্চা কৰিলেও মানুহৰ দেহ, শৰীৰ, মন কিছু সুস্থ হৈ থাকে। তাকে বেছিভাগ লোকে কৰাৰ অনিহা প্ৰকাশ কৰে। নিজক ভালপোৱা, শৰীৰক ভালপোৱা, জীৱনক ভালপোৱা মানুহে কেতিয়াও যোগাভ্যাসৰ পৰা আঁতৰি থাকিব নোখোজে। আচৰিত কথা দৈনিক এঘণ্টা সময় যোগ চৰ্চাৰ বাবে উলিয়াব নোৱাৰা অনেকজনে কিন্তু চিকিৎসক, চিকিৎসালয়ৰ বাবে অনেক সময় উলিয়াব পাৰে। মাথোঁ এঘণ্টা সময় নিজৰ শৰীৰৰ বাবে, নিজৰ শৰীৰ সুস্থ কৰি ৰখাৰ বাবে সময় দিব নোৱাৰা বহু লোকে ঘণ্টা ঘণ্টা ধৰি চিকিৎসকৰ চেম্বাৰত গৈ চিকিৎসকৰ বাবে অপেক্ষা কৰা উদাহৰণো কম নহয়। যোগচৰ্চা হ'ল এগটি জ্বলি থকা বস্ত্ৰৰ পোহৰৰ দৰে, ই কেতিয়াও স্নান নহয়। নিয়মীয়া অনুশীলন যিমানেই ভাল হ'ব সিমানেই জ্বলি থকা শিখাৰ দৰে দেহ, মন, স্বাস্থ্য উন্নত হ'ব আৰু মন, মগজু উজ্জ্বল হ'ব। দৈনিক এঘণ্টা যোগাভ্যাস কৰিলে মানুহৰ ৰোগ, বেমাৰ-আজাৰ আদি নিৰাময় হোৱা কথাটো প্ৰাচীন ঋষি-মুনিসকলে প্ৰমাণ কৰি গৈছে। অসম বা ভাৰতবৰ্ষত যোগাভ্যাসৰ চৰ্চা বৃদ্ধি কৰিবলৈ শেহতীয়াকৈ নতুন শিক্ষানীতিত বিষয়টো অন্তৰ্ভুক্ত কৰাটো নিশ্চিতভাৱে এক ভাল খবৰ। যোগ চৰ্চাৰ যোগেদি যিহেতু সুস্থ শৰীৰ গঢ়ি তুলিব পাৰি, ৰোগ নিৰাময় কৰিব পাৰি, তেন্তে সমগ্ৰ দেশতে কাম কৰিব পৰা মানুহৰ সংখ্যা নিশ্চিতভাৱে বৃদ্ধি হ'ব। ৰোগ ব্যাধিৰে আক্ৰান্ত হোৱা কোনো লোকেই মনপুতি কাম কৰিব নোৱাৰে। এখন দেশত সুস্থ মানুহৰ সংখ্যা যিমানেই বৃদ্ধি পাব, সিমানেই দেশখনৰ বাবে মংগলজনক বুলিব পাৰি। দেশখনত ৰোগীয়া মানুহৰ সংখ্যা হ্রাস পালে চিকিৎসালয়, চিকিৎসকৰ সংখ্যাও হ্রাস পাব আৰু প্ৰত্যেক বছৰে তেনে খণ্ডত ব্যয় কৰা ধন আধুনিক প্ৰযুক্তি, শিক্ষানুষ্ঠান, প্ৰতিৰক্ষা, পথ যোগাযোগ আদিত ব্যয় কৰিব পাৰিব। সেয়ে দেশৰ প্ৰত্যেকজন নাগৰিকে নিজৰ শৰীৰৰ যত্ন ল'বলৈকে নিয়মীয়াকৈ যোগ অভ্যাস কৰাৰ প্ৰয়োজন। যোগৰ স'তে জৰিত হৈ থকা ব্যক্তিসকলকো উৎসাহ-উদ্দীপনা দি যোগৰ চৰ্চা অধিক জনপ্ৰিয় কৰি তুলিব পাৰি।