मुख्य जनसंपर्क अधिकारी कार्यालय
जामिया मिल्लिया इस्लामिया

प्रेस विज्ञप्ति

जामिया के संस्कृत विभाग ने महिलाओं की स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं को दूर करने के लिए योग और जागरूकता सत्र का आयोजन किया

नई दिल्ली, 21 मई 2025

16 मई 2025 को जामिया मिल्लिया इस्लामिया के संस्कृत विभाग ने जे.एंड.के. गर्ल्स हॉस्टल में पी.सी.ओ.डी. (PCOD) और पी.सी.ओ.एस. (PCOS) पर एक योग और जागरूकता सत्र आयोजित किया। यह कार्यक्रम अंतरराष्ट्रीय योग दिवस - 21 जून 2025 के उपलक्ष्य में चलाए जा रहे 'जामिया योग परिक्रमा' अभियान का हिस्सा था।

कार्यक्रम का उद्घाटन डॉ. जय प्रकाश नारायण (संस्कृत विभागाध्यक्ष) और सुश्री शीनाम अय्यूब (हॉस्टल वार्डन) ने किया। दोनों ने इस बात पर ज़ोर दिया कि योग और संतुलित जीवनशैली से महिलाओं की सेहत को बेहतर किया जा सकता है। इस सत्र का उद्देश्य था – पीसीओडी और पीसीओएस जैसी बीमारियों के बारे में जागरूकता फैलाना, जो आजकल बहुत आम हैं, लेकिन लोग इनके बारे में पूरी जानकारी नहीं रखते। कार्यक्रम में बताया गया कि योग एक प्राकृतिक और सुरक्षित तरीका है, जिससे इन समस्याओं को नियन्त्रण किया जा सकता है। योग से जीवनशैली में सुधार आता है और मानसिक तनाव भी कम होता है। हालाँकि छात्राओं की परीक्षा अगले दिन थी, फिर भी वे बड़ी संख्या में शामिल हुईं। इससे पता चलता है कि वे अपनी सेहत को लेकर जागरूक हैं।

सत्र की शुरुआत हुई डॉ. संगीता शर्मा (योग शिक्षिका, संस्कृत विभाग) के व्याख्यान से। उन्होंने पीसीओडी और पीसीओएस के कारण, लक्षण और प्रभावों के बारे में विस्तार से बताया। उन्होंने कहा कि अगर समय रहते ध्यान दिया जाए, तो योगाभ्यास इन बीमारियों को संभालने में बहुत मदद कर सकता है।

इसके बाद इमरान खान (योग प्रशिक्षक और शोधार्थी, संस्कृत विभाग) ने योग अभ्यास सत्र कराया। उन्होंने खास योगासन सिखाए जो पी.सी.ओ.डी. और पी.सी.ओ.एस. से ग्रस्त महिलाओं के लिए फायदेमंद हैं। योग सर्टिफिकेट कोर्स की छात्राएँ – इरम, गुलिस्ता, फातिमा और नंदिनी – ने इस कार्यक्रम में सहयोग दिया। कार्यक्रम के अंत में डॉ. जय प्रकाश नारायण ने कहा: "योग सभी बीमारियों की रोकथाम है, और हर किसी को रोज़ योग करना चाहिए ताकि हम स्वस्थ रह सकें।" उनका संदेश यह बताता है कि योग आज भी बहुत जरूरी और उपयोगी है।

कार्यक्रम शांत और प्रेरणादायक माहौल में खत्म हुआ। छात्राओं ने कहा कि सत्र के बाद वे शांत व सकारात्मक महसूस कर रही थीं। कई छात्राओं ने यह भी कहा कि वे जामिया के योग पाठ्यक्रम में दाख़िला लेना चाहती हैं। योग के प्रति छात्राओं का रुझान देखते हुए यह पता लगता है छात्राएँ स्वस्थ जीवन, स्वयं की देखभाल और सहयोग का महत्व को समझती है। और आज की तेज़ जिंदगी में, यह योग सत्र एक ठहराव और खुद से जुड़ने का मौका बन गया। उम्मीद है यह दिन कई छात्राओं के लिए बेहतर स्वास्थ्य और मानसिक संतुलन की ओर पहला कदम साबित हो।

प्रो. साइमा सईद
मुख्य जनसंपर्क अधिकारी
जामिया मिल्लिया इस्लामिया

जामिया योग परिक्रमा
Campaign Highlights

जामिया योग परिक्रमा
Campaign Highlights