

जामिया मिल्लिया इस्लामिया
जनसंपर्क एवं मीडिया समन्वयक कार्यालय
प्रेस विज्ञप्ति 17 नवंबर 2020

जामिया ने कोरोना संकट के बीच 'योग फॉर माइंड-बॉडी बैलेंस' पर ऑनलाइन कार्यक्रम आयोजित किया

जामिया मिल्लिया इस्लामिया के गेम्स एवं स्पोर्ट्स कार्यालय ने आज "योगा फॉर माइंड-बॉडी बैलेंस इन द मिडल ऑफ कोरोना क्राइसिस" विषय पर एक ऑनलाइन कार्यक्रम का आयोजन किया। इसमें योग विशेषज्ञ डॉ अलका त्यागी ने "जामिया ने योग -2020 अंतर्राष्ट्रीय दिवस मनाया" संबंधी ब्रोशर जारी किया और 'कीप काम एंड कीप वाकिंग' कार्यक्रम में हिस्सा लेने वालों को सर्टिफिकेट दिए।

विश्वविद्यालय की कुलपति प्रो नजमा अख्तर ने ऑनलाइन कार्यक्रम की अध्यक्षता की और रजिस्ट्रार डॉ नाज़िम हुसैन अल-जाफरी इसके गेस्ट ऑफ ऑनर थे।

दिल्ली विश्वविद्यालय में अंग्रेजी में एसोसिएट प्रोफेसर और वर्तमान में शिमला के इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ एडवांस स्टडी में फेलो, डॉ अलका त्यागी मुख्य वक्ता थीं।

एक शिक्षाविद, लेखक और कवयित्री होने के अलावा, वह एक योग विशेषज्ञ हैं। बिहार स्कूल ऑफ योग के नाम से मशहूर, सत्यानंद योग परंपरा, मुंगेर में उन्होंने महारत हासिल की। उन्होंने राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय प्लेटफार्मों पर योग और ध्यान सिखाया।

डॉ त्यागी ने योग के विभिन्न पहलुओं पर जोर दिया जो वर्तमान कोरोना महामारी के हालात में फिट और स्वस्थ रहने में बहुत मदद कर सकते हैं। उन्होंने बताया कि नियमित योग के माध्यम से इस मुश्किल घड़ी में हम हमारे शरीर और मस्तिष्क के बीच संतुलन कैसे बनाए रख सकते हैं। मन को नियंत्रित करने के लिए सांस लेने तरीकों पर डॉ त्यागी के प्रदर्शन के साथ व्याख्यान समाप्त हुआ।

कुलपति प्रो नजमा अख्तर ने कहा कि कोरोना जल्द ही गायब नहीं होने वाला है। इसलिए, हमें न केवल खुद को तैयार करना होगा, बल्कि दूसरों को भी इस महामारी से लड़ने के लिए प्रोत्साहित करना होगा। इसके लिए अपने को शारीरिक और मानसिक दोनों रूप से मजबूत बनना होगा।

उन्होंने कहा, “मैं अपने सभी फैकल्टी सदस्यों और प्रशासनिक कर्मचारियों के साथ-साथ हमारे छात्रों को योग का अभ्यास की आदत डालने का सुझाव दूंगी ताकि हम एक स्वस्थ, ऊर्जावान, शारीरिक और मानसिक रूप से मजबूत समुदाय का निर्माण करें। चूंकि हम अब देश में नंबर 1 विश्वविद्यालय हैं, हमें इसमें भी नेतृत्व करना चाहिए और देश में एक मिसाल पेश करनी चाहिए।

डाॅ जाफरी ने, डाॅ त्यागी द्वारा के व्ह्यान को बहुत ही उपयोगी और ज्ञानवर्धक बताते हुए कहा कि 2015 में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की स्थापना के बाद से ही जामिया अपने छात्रों और कर्मचारियों की सक्रिय भागीदारी से इसे मना रहा है, लेकिन कोविड -19 की वजह से इसे इस साल ऑनलाइन मोड से मनाया गया।

कार्यक्रम का समापन जामिया के गेम्स एवं स्पोर्ट्स कार्यालय के निदेशक प्रो खालिद मोईन के धन्यवाद प्रस्ताव से हुआ।

अहमद अज़ीम

जनसंपर्क अधिकारी एवं मीडिया समन्वयक