

تعلقات عامہ و میڈیا کو آرڈی نیٹر آفس
جامعہ ملیہ اسلامیہ
نئی دہلی
17 نومبر 2020
پریس ریلیز

جامعہ ملیہ اسلامیہ میں 'کورونا بحران کے دوران یوگا برائے دماغی جسمانی توازن' پر آن لائن پروگرام کا انعقاد

آفس آف گیمس اینڈ اسپورٹس ، جامعہ ملیہ اسلامیہ نے آج ایک آن لائن پروگرام کا اہتمام کیا ، جس میں ، "کورونا بحران کے دوران یوگا برائے دماغی توازن" کے موضوع پر ایک لیکچر کا اہتمام کیا گیا یہ لیکچر یوگا کے ماہر ڈاکٹر الکا تیاگی نے دیا ۔ اس درمیان ایک براؤچر کا بھی اجراء عمل میں آیا اور یوگا -2020 کے عالمی دن " کی کی مناسبت سے منعقدہ تقریبات شریک ہونے والے لوگوں کو اسناد بھی دیا گیا ۔

جامعہ ملیہ اسلامیہ کے وائس چانسلر پروفیسر نجمہ اختر نے آن لائن پروگرام کی صدارت کی اور ڈاکٹر ناظم حسین جعفری ، رجسٹرار ، جامعہ ملیہ اسلامیہ بطور مہمان خصوصی شریک ہوئے ۔

کلیدی مقرر ڈاکٹر الکا تیاگی ، دہلی یونیورسٹی میں انگریزی میں ایسوسی ایٹ پروفیسر ہیں ، اس وقت شملہ کے انڈین انسٹی ٹیوٹ آف ایڈوانس اسٹڈی میں فیلو ہیں۔

وہ ایک اکیڈمک ، مصنف اور شاعر ہونے کے علاوہ ، یوگا کی ایک پرجوش پریکٹیشنر اور ماہر ہیں۔ وہ ستیانند یوگا ٹریڈیشنل اسکول مونگر کی پروردہ ہیں ۔ انہوں نے یوگا پر قومی اور بین الاقوامی پلیٹ فارمز پر متعدد لیکچرز دئے ہیں ۔

ڈاکٹر تیاگی نے یوگا کے مختلف کارآمد پہلوؤں پر زور دیا جو موجودہ وبائی صورتحال کے دوران فٹ اور صحت مند رہنے کے لئے بہت مددگار ثابت ہوسکتے ہیں۔ انہوں نے بتایا کہ اس سخت دور میں باقاعدگی سے یوگا کے ذریعے ہمارے جسم اور دماغ کے مابین کس طرح توازن پیدا کیا جاسکتا ہے۔ انہوں نے سانس لینے پر زور دیا ، توانائی کا ایک اہم پہلو جو جسم کو مختلف طریقوں سے پروان چڑھاتا ہے اس کے بارے میں بتایا ۔

اپنے خطاب کے دوران وائس چانسلر پروفیسر نجمہ اختر نے کہا کہ کورونا بہت جلد چلی جائے گی ایسا نہیں لگتا ۔ اس پر قابو پانے میں زیادہ وقت لگ سکتا ہے۔ لہذا ، ہمیں نہ صرف اس کے لئے خود کو تیار کرنا ہے بلکہ دوسروں کو بھی اس وبائی بیماری سے لڑنے کے لئے ہمت دلانا ہے اور جسمانی اور ذہنی طور پر بھی مضبوط بننا ہے۔

انہوں نے کہا میں اپنے تمام فیکلٹی ممبران اور انتظامی عملہ کے ساتھ ساتھ اپنے طلبہ کو بھی مشورہ دوں گی کہ وہ یوگا کی مشق کرنے کی عادت بنائیں تاکہ ہم ایک صحت مند ، پرجوش ، جسمانی اور ذہنی طور پر مضبوط کمیونٹی کا حصہ بن سکیں ۔ چونکہ ہم اب ملک میں نمبر ون یونیورسٹی ہیں ، ہمیں لازمی طور پر آگے بڑھ کر قوم کے لئے ایک مثال قائم کرنا ہوگی۔

پروفیسر نجمہ اختر ، ڈاکٹر ناظم حسین جعفری اور ڈاکٹر تیاگی نے لیکچر کے بعد ، " جامعہ ملیہ اسلامیہ میں یوگا - 2020 کے یومیہ عالمی دن " کے بارے میں ایک کتابچہ جاری کیا۔

ڈاکٹر تیاگی کی طرف سے دیئے گئے لیکچر کو انتہائی مفید اور معلومات بخش قرار دیتے ہوئے ڈاکٹر جعفری نے کہا کہ جامعہ ملیہ اسلامیہ 2015 کے آغاز سے ہی یوگا کا عالمی دن منا رہی ہے جس میں طلباء اور عملے کے ممبروں کی بھرپور شرکت رہی ہے لیکن کوویڈ -19 کی وجہ سے یہ آن لائن موڈ اپنایا گیا جو اپنی جگہ مکمل طور پر کامیاب ہے ۔

پروگرام کا اختتام جامعہ ملیہ اسلامیہ کے پروفیسر خالد معین ، ڈائریکٹر ، گیمز اور کھیل ، کے کلمات تشکر سے ہوا ۔

احمد عظیم
پی ار او-میڈیا کوآرڈینیٹر