मुख्य जनसंपर्क अधिकारी का कार्यालय
जामिया मिल्लिया इस्लामिया

प्रेस विज्ञप्ति

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2025 : जामिया मिल्लिया इस्लामिया के संस्कृत विभाग द्वारा "जामिया योग परिक्रमा" अभियान के अंतर्गत दूरस्थ एवं ऑनलाइन शिक्षा केंद्र में विशेष योग सत्र का आयोजन

नई दिल्ली , 18 जून , 2025

जामिया मिल्लिया इस्लामिया के माननीय कुलपति प्रो. मजहर आसिफ, कुलसचिव प्रो. महताब आलम रिज़वी एवं संस्कृत विभागाध्यक्ष डॉ. जय प्रकाश नारायण के नेतृत्व, प्रेरणा एवं सतत प्रयासों से अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2025 के उपलक्ष्य में विश्वविद्यालय में "जामिया योग परिक्रमा" नामक एक विश्वविद्यालय-व्यापी योगाभ्यास नियमित रूप से चल रहे है। इसी क्रम में संस्कृत विभाग द्वारा दूरस्थ एवं ऑनलाइन शिक्षा केंद्र (CDOE) में एक विशेष योग सत्र का सफल आयोजन किया गया।

इस आयोजन का उद्देश्य कर्मचारियों के शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य को उत्तम बनाना तथा योग के प्रति जागरूकता फैलाना है। लगभग 45 मिनट तक चले इस योग सत्र में प्रतिभागियों को वैज्ञानिक पद्धति के अनुसार क्रमबद्ध अभ्यास कराए गए, जिनमें ग्रीवा संचालन, स्कंध शक्ति विकासक अभ्यास, ताड़ासन, त्रिकोणासन, पादहस्तासन, अर्ध चक्रासन, भुजंगासन जैसे प्रमुख आसनों के साथ-साथ अनुलोम-विलोम एवं भस्त्रिका प्राणायाम तथा ध्यान का अभ्यास शामिल था।

इस विशेष योग सत्र का संचालन संस्कृत विभाग के शोधार्थी एवं योग प्रशिक्षक श्री इमरान खान द्वारा किया गया। प्रतिभागियों ने उत्साहपूर्वक सहभागिता की और योग के प्रभाव को प्रत्यक्ष अनुभव किया। इस अवसर पर दूरस्थ एवं ऑनलाइन शिक्षा केंद्र के निदेशक प्रो. मो. मोशाहिद आलम रिज़वी, सहायक निदेशक डॉ. समीम अहमद सहित विभाग के समस्त अधिकारी एवं कर्मचारी उपस्थित रहे। कुल 60 प्रतिभागियों ने इस सत्र में भाग लिया।

निदेशक महोदय ने अपने संबोधन में योग को भारत की अमूल्य सांस्कृतिक विरासत बताते हुए इस प्रकार के आयोजनों की महत्ता पर बल दिया और भविष्य में ऐसे आयोजन नियमित रूप से कराने की प्रतिबद्धता जताई। सत्र के उपरांत प्रतिभागियों के लिए रिफ्रेशमेंट की विशेष व्यवस्था भी की गई।

'जामिया योग परिक्रमा' अभियान के अंतर्गत जामिया मिल्लिया इस्लामिया के विभिन्न विभागों में योग सत्र नियमित रूप से आयोजित किए जा रहे हैं, जिनका उद्देश्य छात्रों, शोधार्थियों, शिक्षकों एवं कर्मचारियों को योग के शारीरिक एवं मानसिक लाभों से जोड़ना है। यह अभियान न केवल शारीरिक स्वास्थ्य बल्कि कार्यस्थल पर सकारात्मक वातावरण निर्माण की दिशा में भी एक सराहनीय प्रयास है। कुर्सी पर बैठकर काम करने वाले नियमित अधिकारियो एवं कर्मचारियो के लिए ये योगाभ्यास बहुत ही लाभदायक होंगे।

प्रो. साइमा सईद
मुख्य जनसंपर्क अधिकारी

जामिया योग परिक्रमा
Campaign Highlights