

دفتر افسر اعلیٰ تعلقات عامہ

جامعہ ملیہ اسلامیہ

پریس ریلیز

سینٹر فار فیئر یوتھیراپی، جامعہ ملیہ اسلامیہ کا یک روزہ سیمینار 'ہیلڈی ایجننگ: پریوننگ فالس اینڈ فریٹی ان اولڈ رائج' اختتام پذیر

September 04, 2025

سینٹر فار فیئر یوتھیراپی اینڈ ریسٹوریٹو سائنسز (سی پی آر ایس) جامعہ ملیہ اسلامیہ، نئی دہلی نے ورلڈ فیئر یوتھیراپی ہفتے کے حصے کے طور پر کل سینٹر فار انفارمیشن اینڈ ٹکنالوجی (سی آئی ٹی) میں 'ہیلڈی ایجننگ: پریوننگ فالس اینڈ فریٹی ان اولڈ رائج' کے موضوع پر یک روزہ سیمینار منعقد کیا۔

پروگرام کا مبارک آغاز قرآن پاک کی تلاوت سے ہوا جس کے بعد مندوبین کی تہنیت کی گئی۔ پروگرام کے مہمان خصوصی پروفیسر مظہر آصف، شیخ الجامعہ، جامعہ ملیہ اسلامیہ کے ساتھ مہمان اعزازی پروفیسر ڈاکٹر یگانہ شکلا، چیئر پرسن، نیشنل کمیشن فار الائیڈ اینڈ ہیلتھ کیئر پرفیشنلز (این سی اے ایچ پی) اور پروفیسر زاہد اشرف، ڈین فیکلٹی آف لائف سائنس کا پر خلوص استقبال کیا گیا۔

پروفیسر زویا وقار، ڈائریکٹر، سی پی آر ایس نے اپنے خطبہ استقبالیہ میں گرنے اور کمزوری وضعف کے تدارک میں فیئر یوتھیراپی کی بڑھتی اہمیت پر زور دیا۔ انہوں نے فیئر یوتھیراپی ہفتہ میں منعقد کی جانے والی مختلف سرگرمیوں اور بیداری مہم کے متعلق بھی سامعین کو بتایا۔ پروفیسر یگانہ شکلا جو این سی اے ایچ پی کے چیئر پرسن، فیئر یوتھیراپی کالج کے پرنسپل اور گجرات اسٹیٹ کونسل فار فیئر یوتھیراپی کی صدر نے ابھارنے اور جوش دلانے والی تقریر کی۔ انہوں نے اس موقع پر ورلڈ فیئر یوتھیراپی ڈے کی مختصر تاریخ پیش کرتے ہوئے بڑھتی عمر میں فیئر یوتھیراپی کے اہم رول کو بھی اجاگر کیا۔ انہوں نے باقاعدہ ورزش، گھر پر محفوظ رہنے سے متعلق بیداری اور مناسب تغذیہ سمیت گرنے اور کمزوری وضعف کے تدارک کی تدابیر پر بھی زور دیا۔ پروفیسر زاہد اشرف نے دوسو ستر سرچ تصنیفات، اکتیس ایچ اینڈ ٹیکس اور زیادہ حوالے کی شرح سمیت سینٹر کی حصولیابیوں کو اجاگر کرتے ہوئے جس سے ان کے کام کے معیار اور اثر کا اندازہ ہوتا ہے، سی پی آر ایس ٹیم کی ان کی اہم تحقیق کے لیے ستائش کی۔

پروفیسر مظہر آصف شیخ الجامعہ، جامعہ ملیہ اسلامیہ نے اپنی گفتگو میں صحت مند اور بامعنی زندگی کے حصول میں روحانیت اور نظم و ضبط کی اہمیت پر زور دیا۔ انہوں نے زندگی کے ابتدائی مراحل میں باقاعدہ جسمانی سرگرمی، چاق و چوبند اور وقت کا بہتر استعمال کرنے سمیت بہترین عادات کو فروغ دینے کے لیے کہا جس سے بڑھتی عمر میں جسمانی اور ذہنی صحت دونوں بہتر ہوتی ہیں۔ انھوں نے اندرونی طاقت اور اقدار کی اہمیت پر بھی زور دیا۔

پروگرام کا افتتاحی اجلاس پروفیسر مجوی ایم۔ نوحو کے شکریے کے ساتھ اختتام پذیر ہوا۔

اس کے بعد پروگرام کے تعلیمی اجلاسوں میں نیشنل سینٹر فار ایجننگ، اے آئی آئی ایم ایس، نئی دہلی کے ماہرین کے اہم خطبات ہوئے۔ ڈاکٹر چا ملک نے اپنی تقریر میں کمزوری وضعف کے تدارک اور اس کی مناسب دیکھ ریکھ سے متعلق پر مغز گفتگو کی۔ انہوں نے کمزوری اور ضعف کے جائزے، بڑھتی عمر کے مراحل، نفسیاتی تبدیلیاں اور ان سے نمٹنے کے موجودہ ماڈلز کے لیے مستعمل معیار پر بات کی۔ ڈاکٹر پوجا وجے شیوالے نے صحت مند بڑھتی عمر کے فروغ میں فیزیوتھیراپی کے رول کے متعلق بتایا۔ انہوں نے اپنی تقریر میں تازہ تحقیق اور شواہد بھی پیش کیے جن سے پتا چلتا تھا کہ فیزیوتھیراپی کس طرح کمزوری کے تدارک میں معاون ہے اور بڑی عمر کے لوگوں میں نقل و حرکت کو کیسے متوازن رکھا جاسکتا ہے۔ ڈاکٹر شیوانی شالمجا نے ہندوستان میں بڑے پیمانے پر بڑھتی عمر کے چیلنجز پر تفصیلی گفتگو کی۔ انہوں نے بزرگوں کے لیے متوازن غذا کے ساتھ ساتھ اس عمر کے چیلنجز سے نمٹنے کے لیے مشترکہ تغذیہ کمیاں اور تدابیر بھی بتائیں۔ تمام مقررین کی خدمت میں مومنٹوز اور اسناد پیش کی گئیں۔ پروگرام کے اخیر میں ڈاکٹر ارم پی ٹی نے سمینار کی کاروائیوں کی تلخیص پیش کی اور پروفیسر سورج کمار نے تمام مہمانوں، شرکا اور سامعین کا شکریہ ادا کیا۔

پروفیسر صائمہ سعید

افسرا علی، تعلقات عامہ

جامعہ ملیہ اسلامیہ