

<http://www.jmi.ac.in>

تعلقات عامہ دفتر

جامعہ ملیہ اسلامیہ، نئی دہلی

پریس ریلیز

جامعہ ملیہ اسلامیہ میں بارہواں عالمی یوگا ڈے دو ہزار چھبیس جوش و خروش کے ساتھ منایا گیا؛ پروفیسر مظہر آصف شیخ الجامعہ، جامعہ ملیہ اسلامیہ نے اس موقع پر جسمانی صحت، ذہنی سکون اور بڑھتی عمر میں یوگا کے فوائد پر زور دیا

New Delhi June 21, 2026

جامعہ ملیہ اسلامیہ کے بھوپال گراؤنڈ میں آج صبح باہواں عالمی یوگا ڈے دو ہزار چھبیس انتہائی جوش و خروش کے ساتھ منعقد کیا گیا۔ اس پروگرام تقریب کا انعقاد جامعہ کے ڈپارٹمنٹ آف گیمز اینڈ اسپورٹس اور دفتر، ڈین اسٹوڈینٹ ویلفیئر، جامعہ ملیہ اسلامیہ کے اشتراک سے کیا گیا تھا جس میں چھ سو سے زیادہ جامعہ کے فیکلٹی اراکین، غیر تدریسی عملہ، اسٹاف، این ایس ایس، اور این سی سی کے رضا کار، افسران اور جامعہ کے آس پاس کی کمیونٹی کے لوگوں کے حصہ لیا۔ پنڈال میں ایک بڑے اسکریں پر نشر ہونے والے عزت مآب وزیراعظم جناب نریندر مودی جی کا براہ راست خطاب سن کر شرکانے ملک گیر جشن میں شرکت کی۔ قوم کے نام وزیراعظم کے متاثر کن خطاب سے حوصلہ افزائی کرتے ہوئے پروفیسر مظہر آصف، شیخ الجامعہ، جامعہ ملیہ اسلامیہ نے صحت مند عمر کے لیے یوگا کے موضوع پر یوگا کی مشق کرنے میں یونیورسٹی کی قیادت کی۔

پروفیسر مظہر آصف، شیخ الجامعہ، جامعہ ملیہ اسلامیہ، ان کی اہلیہ محترمہ سیدہ پروین نے پروگرام میں شرکت کی، پروفیسر محمد محفوظ الحق، چیئر مین گیمز اینڈ اسپورٹس کمیٹی، جامعہ ملیہ اسلامیہ، پروفیسر نفیس احمد، ڈائریکٹر گیمز اینڈ اسپورٹس، جامعہ ملیہ اسلامیہ، پروفیسر محمد عابد، ڈپٹی ڈائریکٹر، اسپورٹس، جامعہ ملیہ اسلامیہ، چیف پراکٹر جامعہ ملیہ اسلامیہ ڈاکٹر ریحان خان سوری، ڈائریکٹر سی آئی ای، جامعہ ملیہ اسلامیہ، فیکلٹی کے ڈینز، شعبہ جات کے صدور، اسٹاف کے اراکین اور جامعہ کے آس پاس کی کمیونٹی کے شرکانے یوگا گرو پروفیسر (ڈاکٹر) بدرالاسلام کیرانوی، انسٹی ٹیوٹ آف ڈاکٹر بی آئی کے یوگا اینڈ کلینک آف آئیوش پیرامیڈیکس

نئی دہلی اور سابق ٹریننگ کمشنر کے بی ایس جی۔ آر ڈی کے سابق ٹریننگ کمشنر یوگا ٹیچر کی رہنمائی میں حکومت ہند، آیوش کی وزارت کے وضع کردہ پروٹوکول کے مطابق یوگا کی مشق کی۔

ڈاکٹر کیرانوی نے مہارت کے ساتھ مختلف قسم کی مدراؤں اور آسنوں کا مظاہرہ کیا جو عالمی یوگا ڈے دو ہزار چھبیس تھیم 'صحت مند بڑھاپے کے لیے یوگا' کے مطابق تھے۔ انہوں نے طرز زندگی کی بیماریوں سے شفا یابی کے عمل کے ساتھ لچک کو برقرار رکھنے، صحت مند جوڑوں کی نقل و حرکت اور بیماریوں سے پاک اندرونی اعضا میں یوگا کی اہمیت پر بھی زور دیا۔ انہوں نے دماغ، جسم اور روح کے ساتھ یوگا کے تعلق بھی روشنی ڈالی اور یہ بھی بتایا کہ یہ دائمی درد، چوٹ اور سوزش میں کس طرح معاون ثابت ہو سکتا ہے۔ عزت مآب وزیر اعظم شری نریندر مودی جی کے پیغام کی گونج انسٹرکٹر کی باتوں میں صاف سنائی دے رہی تھی جب کہ انہوں نے اپنی نگرانی میں دکھائے جانے والے مختلف آسنوں کے علاج معالجے کے فوائد کے بارے میں تجاویز بھی دیں۔ اس موقع پر مبارک باد پیش کرتے ہوئے پروفیسر مظہر آصف نے یوگا کے جامع فلسفے اور عصری زندگی سے اس کی مطابقت پر زور دیا۔ انہوں نے کہا کہ تین چیزیں آہار، وہار اور ویوہار یعنی متوازن غذا، مناسب نیند اور اچھا برتاؤ اچھی صحت کے لیے ضروری ہیں اور یوگا کا جوہر ہے۔ یوگا ہمیں نہ صرف یہ سکھاتا ہے کہ جسم کی پرورش کیسے کی جائے بلکہ اس سے بھی اہم بات یہ ہے کہ اپنے جذبات، خاص طور پر غصے اور دیگر منفی احساسات پر کیسے قابو پایا جائے۔

ایک اہم اعلان میں پروفیسر آصف نے سامعین کو بتایا کہ جامعہ ملیہ اسلامیہ ڈاکٹر بدرالاسلام کیرانوی کو شامل کرے گی تاکہ یونیورسٹی کمیونٹی کے لیے باقاعدہ یوگا سیشن کی سہولت فراہم کی جاسکے۔ عزت مآب وزیر کی 'یوگا تین سو پنسٹھ' کے کال کو مد نظر رکھتے ہوئے جس کا مقصد یوگا کو ایک دن کی سالانہ تقریب کے بجائے پورے سال میں مشق کرنا ہے۔ یونیورسٹی، فیکلٹی اراکین، عملہ اور طلبہ کو ڈاکٹر کیرانوی کے تحت یومیہ پریکٹس کرنے کے لیے سہولیات فراہم کرے گی۔ میں پوری جامعہ کمیونٹی سے درخواست گزار ہوں کہ وہ اپنی یومیہ زندگی میں مکمل طور پر یوگا کو شامل کریں۔' پروفیسر آصف نے مزید کہا کہ یوگا صرف جسمانی ورزش سے متعلق نہیں ہے۔ یہ سکون حاصل کرنے اور روزمرہ کے تناؤ کو کم کرنے کا ایک منفرد اور بہترین طریقہ ہے۔'

پروفیسر محمد مہتاب عالم رضوی، مسجل، جامعہ ملیہ اسلامیہ نے اس موقع پر اپنے پیغام میں جامعہ کے طلبہ اور اسٹاف کو یاد دلایا کہ وہ اپنی روزمرہ کی زندگی میں یوگا کو اپنائیں تاکہ لچک، خون کی گردش اور جسم کے پوسچر کو بہتر کیا جاسکے اور تناؤ کو کم کیا جاسکے۔ اس کے علاوہ نظم و ضبط اور ذہن سازی کو فروغ دینے میں اس کا اہم رول ہے۔

پروفیسر نفیس احمد، ڈائریکٹر گیمز اینڈ اسپورٹس، جامعہ ملیہ اسلامیہ نے صحت مند بڑھاپے کے لیے ایک ناقابل یقین ٹول کے طور پر یوگا کی اہمیت کو اجاگر کیا۔ انہوں نے کہا کہ یوگا ہمارے دماغ اور جسم کو تیز، لچک دار اور مضبوط رکھنے کے لیے ایک نرم وقتی تجربہ فراہم کرتا ہے۔ جیسے جیسے سال گزرتے جاتے ہیں ہماری ہڈیوں اور جوڑوں کو محتاط توجہ درکار ہوتی ہے۔ یوگا کے آسنوں کی روزانہ کی مشق ہمارے جسمانی توازن کو برقرار رکھنے، گرنے سے ہونے والی تکلیف کو روکنے اور جوڑوں کی صحت کو برقرار رکھنے میں معاونت کرتی ہے۔“

قابل ذکر ہے کہ ڈپارٹمنٹ آف گیمز اینڈ اسپورٹس، جامعہ ملیہ اسلامیہ اور شعبہ سنسکرت، جامعہ ملیہ اسلامیہ نے پندرہ سے انیس جون دو ہزار چھبیس تک اور اٹھائیس اپریل دو ہزار چھبیس سے چھ مئی دو ہزار چھبیس تک بالترتیب مختلف یوگا ٹریننگ سیشن ورکشاپ منعقد کیے تھے۔ آج یونیورسٹی میں یوگا کی جملہ سرگرمیاں پروفیسر نفیس احمد ڈائریکٹر (گیمز اینڈ اسپورٹس) جامعہ ملیہ اسلامیہ اور پروفیسر نیلوفر افضل، ڈین آف اسٹوڈینٹس ویلفیئر، جامعہ ملیہ اسلامیہ کی رہنمائی میں منعقد ہوئیں۔

پروفیسر صائمہ سعید

افسر اعلیٰ، تعلقات عامہ

جامعہ ملیہ اسلامیہ