

प्रेस विज्ञप्ति

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2025: जामिया मिल्लिया इस्लामिया के संस्कृत विभाग ने किए 'जामिया योग परिक्रमा' के अंतर्गत योग सत्र आयोजित

नई दिल्ली, 28 मई, 2025

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2025 के उपलक्ष्य में तथा "जामिया योग परिक्रमा" नामक विश्वविद्यालय-व्यापी स्वास्थ्य पहल के क्रम में, जामिया मिल्लिया इस्लामिया (जेएमआई) के संस्कृत विभाग ने विश्वविद्यालय परिसर के छात्रावासों में प्रभावशाली तथा परिवर्तनकारी योग और जागरूकता सत्रों की एक श्रृंखला आयोजित की। इन कार्यक्रमों का उद्देश्य छात्रों के बीच शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को बेहतर करना था, विशेष रूप से पारंपरिक योग शिक्षाओं के माध्यम से जेंडर-स्पेसिफिक स्वास्थ्य चिंताओं और तनाव प्रबंधन को स्पष्ट करना था।

उद्घाटन के बाद, दूसरा कार्यक्रम 17 मई 2025 को एमएमए जौहर हॉल (लड़कों के छात्रावास) में "शक्ति, सहनशक्ति और आत्म-नियंत्रण के लिए योग" थीम के अंतर्गत आयोजित किया गया। संस्कृत विभाग में योग प्रशिक्षक और शोधार्थी श्री इमरान खान द्वारा संचालित इस सत्र में आसन, प्राणायाम और निर्देशित ध्यान के माध्यम से लचीलापन, विचारों की स्पष्टता और शारीरिक जीवन शक्ति पर ध्यान केंद्रित किया गया। शैक्षणिक दबावों के बावजूद, छात्रों ने उत्साह और समर्पण के साथ इसमें भाग लिया, जिसका मार्गदर्शन विभागाध्यक्ष डॉ. जय प्रकाश नारायण ने किया और डॉ. वसीम अकरम (वार्डन) और मोहम्मद रफी ने लोजिस्टिक्स सहायता प्रदान की। छात्र स्वयंसेवकों मीनोद्दीन खान, जोगिंदर और शहनवाज ने पूरे सत्र के दौरान आवश्यक सहायता प्रदान की।

इसके बाद, 24 मई 2025 को, बीएचएम गर्ल्स हॉस्टल में "पीसीओडी और पीसीओएस: महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए योग" विषय पर महिलाओं के स्वास्थ्य को समर्पित एक महत्वपूर्ण सत्र आयोजित किया गया। डॉ. संगीता शर्मा, सहायक प्रोफेसर (अतिथि संकाय) और योग शिक्षिका ने पीसीओडी/पीसीओएस के कारणों, लक्षणों और यौगिक समाधानों पर एक जानकारीपूर्ण वार्ता के साथ कार्यक्रम की शुरुआत की। प्रो. नीलोफर अफजल (प्रोवोस्ट) और डॉ. जय प्रकाश नारायण की देखरेख में आयोजित इस सत्र में, चल रही परीक्षाओं के बावजूद छात्रों की उल्लेखनीय भागीदारी रही। योग सर्टिफिकेट कोर्स की वालंटियर इरम, गुलिस्ता और नंदिनी ने प्रतिभागियों के प्रबंधन और सहायता में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। इसके लाभों को और आगे बढ़ाने के लिए, 25 मई 2025 को ओल्ड गर्ल्स हॉस्टल (कैंपस-ए) में इसी तरह का एक सत्र आयोजित करने का प्रस्ताव रखा गया। सुबह 7:30 बजे से 8:30 बजे तक नियोजित सत्र का उद्देश्य महिला छात्राओं को योग के माध्यम से पीसीओडी और पीसीओएस के प्रबंधन के बारे में शिक्षित करना था। एक प्रशिक्षित शिक्षिका (डॉ. संगीता शर्मा) प्रशिक्षक (इमरान खान) के नेतृत्व में और जामिया योग टीम द्वारा समर्थित, सत्र का उद्देश्य छात्राओं की आत्म-देखभाल की समझ को गहरा करना और दीर्घकालिक कल्याण को बढ़ावा देना था। यह पहल आयुष मंत्रालय के अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2025 के व्यापक उद्देश्यों के अनुरूप है।

जामिया योग प्रेरणा के बैनर तले ये कार्यक्रम स्वास्थ्य, मनन और आंतरिक परिवर्तन की संस्कृति बनाने के लिए संस्कृत विभाग की प्रतिबद्धता को प्रदर्शित करते हैं। सत्रों ने छात्रों के लिए व्यावहारिक और

सशक्त अनुभव प्रदान किए, उन्हें अपने दैनिक जीवन में योग अभ्यासों को एकीकृत करने के लिए प्रोत्साहित किया। इस तरह के समन्वित प्रयासों के माध्यम से, विभाग राष्ट्रीय स्वास्थ्य लक्ष्यों के अनुरूप एक स्वस्थ और अधिक जागरूक विश्वविद्यालय वातावरण में योगदान देना जारी रखेगा।

प्रो. साइमा सईद
मुख्य जनसंपर्क अधिकारी
जामिया मिल्लिया इस्लामिया