

21 جون 2018

## یوگا روزانہ کرنا صحت کے لیے انتہائی مفید

اردو یونیورسٹی میں یوگا اُتسو۔ پروفیسر شکیل احمد، ڈاکٹر ایم اے سکندر اور پنڈت رام اوتار تیواری کے خطاب

حیدرآباد، 21 جون (پریس نوٹ) کوئی بھی انسان اس وقت تک اچھا اور کزنہیں بن سکتا جب تک وہ صحت مند نہ ہو۔ کیونکہ صحت مند جسم میں ہی صحت مند دماغ پنپتے ہیں۔ یوگا جسم اور دماغ دونوں کو صحت مند رکھنے میں معاون ہوتا ہے۔ اس لیے اسے روزانہ تھوڑی دیر کے لیے ہی ضرور کرنا چاہیے۔ یہ انتہائی فائدے کا سودا ہے۔ ان خیالات کا اظہار پروفیسر شکیل احمد، پرووائس چانسلر، مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی نے آج بین الاقوامی یوم یوگا کے موقع پر یونیورسٹی کے انڈوراسٹیڈیم میں منعقدہ یوگا اُتسو میں کیا۔

ڈاکٹر ایم اے سکندر، رجسٹرار نے کہا کہ وہ یوگا شیور میں شرکت کر چکے ہیں اور کچھ حد تک یوگا کے بارے میں جانتے ہیں۔ اس میں کئی مسلم ساتھیوں نے بھی حصہ لیا تھا۔ اس کے علاوہ وہ روزانہ صبح نماز کے بعد تھوڑی دیر بعد یوگا کرتے ہیں۔ انہوں نے اسٹاف اور طلبہ کو مشورہ دیا کہ وہ بھی یوگا کے کچھ آسن کیا کریں۔ خاص کر طلبہ کو امتحانات کا تناؤ ہوتا ہے اس کے تدارک میں یوگا کافی مددگار ہوگا۔ کوئی بھی چیز جس سے کوئی نقصان نہیں اور صحت بھی بہتر ہوتی ہے اسے نظر انداز نہیں کرنا چاہیے۔

ابتداء میں پتن جلی یوگ پیٹھ کے یوگا چاریہ جناب رام اوتار تیواری نے اپنے ساتھیوں کے ہمراہ کثیر تعداد میں موجود یونیورسٹی کے طلبہ، اساتذہ اور اسٹاف اراکین کو یوگا کی مشقیں کرائیں۔ انہوں نے مختلف بیماریوں سے افاقہ کے لیے مختلف آسن پیش کیے۔ بطور خاص پوچھے جانے پر دفتر میں یا کلاس روم میں بیٹھے بیٹھے کرنے کے آسن بھی سکھائے گئے۔

پروفیسر ایس ایم رحمت اللہ، صدر نشین، انتظامی کمیٹی نے خیر مقدم کیا اور بتایا کہ ملک کو صحت مند بنانے کے لیے حکومت ہند یوگا کو فروغ دے رہی ہے۔ اس کے لیے اسکولوں، کالجوں اور یونیورسٹیوں کو منتخب کیا گیا ہے تاکہ اسے گھر گھر پہنچایا جاسکے اور ملک کو صحت مند رکھا جاسکے۔ انہوں نے آخر میں شکریہ بھی ادا کیا۔

ڈاکٹر محمد فریاد، کوآرڈینیٹر انتظامی کمیٹی نے کارروائی چلائی اور بتایا کہ یونیورسٹی 2015 سے مسلسل یوم یوگا کا اہتمام کر رہی ہے اور یہ سلسلہ جاری رہے گا۔ محترمہ تاملیکار جنا، فینانس آفیسر بھی شہہ نشین پر موجود تھیں۔ کنٹرولر امتحانات پروفیسر ساجد جمال اور ڈاکٹر ایم اے سکندر، رجسٹرار نے یوگا کی عملی مشق میں حصہ لیا۔

ڈاکٹر محمد یوسف خان، جناب بی بھکشا پتی، ڈاکٹر بی ایل مینا، جناب محمد مجاہد علی، جناب پی حبیب اللہ، ڈاکٹر محمد وسیم راجہ اراکین کمیٹی نے انتظامات میں حصہ لیا۔ اس موقع پر پوسٹر سازی، مصوری اور نعرہ نویسی کے مقابلے منعقد ہوئے۔

یونیورسٹی کیمپس کے علاوہ مانو ماڈل اسکول حیدرآباد، دربھنگہ (بہار) اور نوح (میوات، ہریانہ) میں بھی یوم یوگا کا اہتمام کیا گیا۔

عابد عبدالواسع

پبلک ریلیشنز آفیسر

نوٹ:- خبر اور تصاویر ای میل سے بھیجی جا رہی ہیں۔