



**PUBLIC RELATIONS OFFICE
POSTGRADUATE INSTITUTE OF MEDICAL EDUCATION & RESEARCH
CHANDIGARH – 160 012 (INDIA)**

PRESS COVERAGE DATED 21.06.2024

PGIMER Daily News Summary					
Sr. No.	Date	Headline	Publication	Edition	Page No
1.	21-06-2024	International Yoga Day 2024: अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर वर्ल्ड रिकॉर्ड बनाने की कोशिश में PGI	Zee News	Online Web	-
2.	21-06-2024	International Yoga Day पर PGI के 1924 Doctors और Health workers ने एक साथ Yoga कर बनाया Record	Dinbhar News	Social Media	-
3.	21-06-2024	PGI yoga centre to focus on student wellness	Chandigarh Times	Print	2
4.	21-06-2024	पांच मिनट में दूर होगा तनाव, आत्मविश्वास भी बढ़ाएगा योग	Amar Ujala	Print	1
5.	21-06-2024	इंटरनेशनल योग डे आज : पीजीआई के 2000 से अधिक डॉक्टर व हेल्थ वर्कर्स योग में हिस्सा ले बनाएंगे एशिया बुक ऑफ रिकार्ड	Chandigarh Bhaskar	Print	4
6.	21-06-2024	पी.जी.आई. में पहली बार 1600 हेल्थ केयर वर्कर्स करेंगे योग	Chandigarh Kesari	Print	2
7.	21-06-2024	डायबिटीज से पीड़ित मरीजों के लिए योग बन रहा वरदान	Jagmarg	Print	12
8.	21-06-2024	पीजीआई के मेडिकल माइक्रोबायोलॉजी विभाग में जेआरएफ की एक वैकेंसी	Chandigarh Bhaskar	Print	3

CHANDIGARH TIMES

TO BE DISTRIBUTED FREE WITH THE TIMES OF INDIA

OF INDIA

PGI yoga centre to focus on student wellness

Shimona.Kanwar@timesgroup.com

Chandigarh: The PGI's yoga centre will launch its student wellness module on June 21 on the occasion of International Yoga Day. The module is designed to address the problem of anxiety, stress, and fear of rejection amongst students in professional institutes. "Yoga is a safe and drug-free approach to health and everyone should make use of it," said PGI director Prof Vivek Lal.

The centre plans to use meditation modules developed by the PGI



The PGI's student wellness module is designed to address the problem of anxiety, stress amongst students in professional institutes

to resolve such interpersonal and stress-based issues of students in

the centres of higher learning. This scientific tool is expected to remove the taboo associated with the visit to a psychiatrist for mental health issues.

"This concept's genesis was after a meeting held by both national and international yoga experts and doctors from the PGI under the chairmanship of JM Balamurugan, additional chief secretary, Punjab," said Prof Akshay Anand, in charge, Collaborative Center for Mind Body Intervention through Yoga, PGI.

The plan is to have a meditation

room in the centre where there will be headphones for specific mental health problems. These headphones shall engage the students using audio counselling and breath-based meditation customised as per the problem of a student. "This will be done under the observation of a clinical psychologist. Also, the audio will have scientific references as there will be no religious tag attached. The brain will be rewired using audio visual aid. We expect top notch institutes to approach us for the purpose," said Prof Akshay Anand.

my city

अंतरराष्ट्रीय
योग दिवस

amarujala.com/chandigarh
पंजाब | शुक्रवार | 21.06.2024
210 000, 0190 000 0000 (Chandigarh)

सूर्योदय : 4:10
सूर्यास्त : 7:27
तापमान : 27°C

अपने दिल से सुनना शुरू करें
amarujala.com/meditation

अमर उजाला **चंडीगढ़**

स्वास्थ्य

पीजीआई ने बनाया युवाओं के लिए योग का खास मॉड्यूल, 20 तरह की मनोस्थिति पर काबू पाने का तलाशा उपाय

पांच मिनट में दूर होगा तनाव, आत्मविश्वास भी बढ़ाएगा योग

वीणा तिवारी

चंडीगढ़। युवाओं में तेजी से बढ़ते तनाव को दूर करने के लिए विश्व में पहली बार पीजीआई ने स्पेशल मॉड्यूल तैयार किया है। पीजीआई के विशेषज्ञों ने इसे फर्स्ट स्टेज योग मॉड्यूल नाम दिया है। इसकी खास बात यह है कि यह महज 5 मिनट में किसी भी कारण से हुए तनाव को नियंत्रित करेगा। इस मॉड्यूल की डिमांड देश के अलग-अलग कोनों से होने लगी है।



डॉ. अक्षय आनंद

उम्मीद है कि पीजीआई जल्द एमओयू साइन कर अन्य प्रदेशों के युवाओं का भी तनाव मुक्त करने में अहम भूमिका निभाएगा। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर शुक्रवार को पीजीआई में इस मॉड्यूल को लांच किया जाएगा।

पीजीआई योग केंद्र के प्रभारी न्यूरोलॉजिस्ट डॉ. अक्षय आनंद ने बताया कि जनवरी 2024 में संस्थान

“

आधुनिक चिकित्सा पद्धति में योग के महत्व को ध्यान में रखते पीजीआई के विभिन्न विभागों में योग आधारित शोध कार्य किए जा रहे हैं। योग दिवस पर स्वास्थ्य कर्मियों के साथ विश्व रिकॉर्ड कायम करने की तैयारी की गई है।

-प्रो. विवेक लाल
पीजीआई निदेशक

साक्ष्य आधारित विश्लेषण से तैयार किया मॉड्यूल

डॉ. अक्षय आनंद ने बताया कि मॉड्यूल को तैयार करने में साक्ष्य आधारित विश्लेषण की मदद ली गई है। इसमें योग पर विश्व भर में हुए विभिन्न शोध प्रकाशनों के परिणाम का संदर्भ शामिल किया गया है। इस मॉड्यूल के आधार पर आने वाले परिणाम को विभिन्न शोध कार्यों में शामिल कर इसे और विस्तृत करने पर काम होगा लेकिन हमारे लिए यह मॉड्यूल तैयार करना वेहद महत्वपूर्ण था।

कस्टमाइज प्रोटोकॉल होगा सहायक

डॉ. अक्षय आनंद ने बताया कि उच्च शिक्षा से जुड़े युवाओं को कई तरह का तनाव होता है जिसमें एंजायटी, स्ट्रेस, रिजेक्शन, सेल्फ कॉन्फिडेंस की कमी जैसी मनोस्थिति उन्हें काफी परेशान करती है। ऐसे में उन युवाओं के लिए कस्टमाइज मेडिटेशन प्रोटोकॉल तैयार किया गया है, जिसमें उनकी समस्या को लक्ष्य में रखते हुए पांच मिनट के थ्योरी और प्रैक्टिकल आधारित योग मॉड्यूल का प्रयोग कर उन्हें प्राथमिक चरण में ही समस्या से मुक्ति प्रदान की जाएगी। यह विश्व स्तर पर तैयार किया गया अपने तरह का पहला मॉड्यूल है।

की तरफ से राष्ट्रीय सम्मेलन में इस मॉड्यूल की रूपरेखा तैयार की गई थी, जिसमें पंजाब के आईएसएस अधिकारी वाला मुरुगन के साथ पीजीआई के डॉ. हेमंत और डॉ. कृष्ण कुमार के नेतृत्व में कमेटी गठित

की गई थी। उन्होंने मिलकर यह मॉड्यूल तैयार किया है, जिसमें लगभग 20 तरह की मानसिक स्थितियों के प्राथमिक उपचार के लिए मेडिटेशन आधारित प्रोटोकॉल तैयार किए गए हैं।

चंडीगढ़ भास्कर

इंटरनेशनल योग डे आज : पीजीआई के 2000 से अधिक डॉक्टर व हेल्थ वर्कर्स योग में हिस्सा ले बनाएंगे एशिया बुक ऑफ रिकार्ड

प्रशासन की ओर से रॉक गार्डन में 3000 लोग करेंगे योग, पीजीआई में डायरेक्टर विवेक लाल स्टूडेंट वैलनेस का योग मॉड्यूल करेंगे लॉन्च

हेल्थ रिपोर्टर | चंडीगढ़

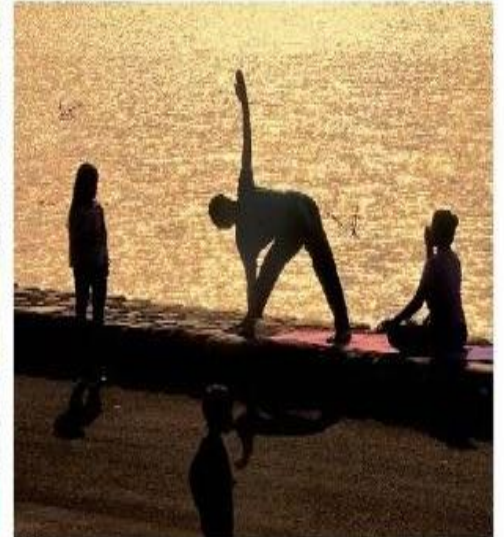
पीजीआई चंडीगढ़ में आज 10वें इंटरनेशनल योग डे के मौके पर 1500-2000 डॉक्टर व हेल्थ वर्कर्स मिलकर योग करेंगे। डॉक्टर स्वयं योग करके समाज को स्वस्थ जीवन शैली अपनाने का संदेश देंगे। माना जा रहा है कि ऐसे पहला प्रयास होगा इतने ज्यादा डॉक्टर योग करेंगे। पीजीआई के प्रो. इंचारज योग सेंटर डॉ. अश्व आनंद ने बताया कि वीरवार शाम तक 2500 डॉक्टर और हेल्थ वर्कर्स योग करने के लिए रजिस्ट्रेशन करवा चुके हैं। एक साथ इतनी संख्या में डॉक्टरों द्वारा योग करने पर यह एशिया बुक ऑफ रिकार्ड में दर्ज करेंगे।

पीजीआई के डायरेक्टर प्रो. विवेक लाल ने ट्राईसिटी के डॉक्टरों से अपील की है कि इस योग सत्र में सभी डॉक्टर व हेल्थ वर्कर्स हिस्सा लें। यह आयोजन पीजीआई के स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स में किया जा रहा है। इस दिन 45 मिनट का कॉमन योग प्रोटोकॉल कराया जाएगा। इस दिन पीजीआई स्टूडेंट्स वैलनेस का योग मॉड्यूल जारी करेंगे। इस तरह का मॉड्यूल जारी करने वाला पीजीआई का पहला मेडिकल इंस्टीट्यूट होगा।



मकसद अपना व अपने साथ वालों की सेहत का ख्याल रखना

प्रो. आनंद ने बताया कि इस बार योग दिवस थीम सेल्फ एंड सोसायटी है। इसका मकसद अपना व अपने साथ रहने वाले लोगों की सेहत का ख्याल रखना है। पीजीआई का योग सेंटर इस काम में जुटा हुआ है। नर्सिंग इंस्टीट्यूट में एक और योग सेंटर बनाया जा रहा है। इस योग सेंटर का उद्घाटन प्रो. विवेक लाल करेंगे। इस योग सेंटर के उद्घाटन जिम्मेदारी डॉ. अरुणा को सौंपी गई है। योग दिवस के दिन डॉक्टरों को योग अभ्यास व अन्य कार्यों की जिम्मेदारी बायोफिजिक्स डिपार्टमेंट डॉ. प्रमोद अवति और साइकेट्री के डॉक्टर कृष्ण कुमार को दी गई है।



प्रशासन का मेन कार्यक्रम रॉक गार्डन में

सेक्रेटरी हेल्थ अजय चाती ने बताया कि प्रशासन की ओर से मेन कार्यक्रम रॉक गार्डन के थर्ड फेस में होगा। इस दौरान सुबह 6.10 चंडीगढ़ के प्रशासक बन्वारी लाल पुरोहित पहुंचेंगे। उसके बाद 6.20 से 6.30 बजे तक वह योग आसन में हिस्सा लेने आने वाले मेहमानों को संबोधित

करेंगे। योग आसन सुबह 7:00 बजे से 7:45 तक होगा। कार्यक्रम 7:50 मिनट पर संपन्न हो जाएगा। अजय चाती ने बताया कि शहर में रॉक गार्डन में 1200 लोग एक साथ योग करेंगे। इसके अलावा 100 जगहों पर कार्यक्रम होगा। उन्हें मिलाकर 3000 से अधिक लोग योग करेंगे।

चंडीगाढ़ केसरी

पी.जी.आई. में पहली बार 1600 हैल्थ केयर वर्कर्स करेंगे योग

10वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस : डॉक्यूमेंट्री के जरिए योग के कई अनछुए पहलुओं को दिखाने की कोशिश में संस्थान

चंडीगाढ़, 20 जून (पाल): पी.जी.आई. शुक्रवार को 10वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने जा रहा है, जिसमें पहली बार डॉक्यूमेंट्री से 1600 के करीब हैल्थ केयर वर्कर्स हिस्सा लेने जा रहे हैं। पी.जी.आई. योग केंद्र के इंचार्ज और न्यूरोलॉजिस्ट डॉ. अक्षय आनंद की मानें तो यह पहला मौका होगा जब इतनी बड़ी संख्या में हैल्थ केयर वर्कर्स एक साथ योग करेंगे।

पी.जी.आई. योग को लेकर पिछले कई सालों से बेहतर काम कर रहा है। संस्थान में योग को बढ़ाने के लिए हमने कई विभागों में इसे शुरू किया है न सिर्फ मरीजों के लिए बल्कि मरीजों के परिजनों और डॉक्टरों और हैल्थ केयर वर्कर्स को भी इससे जोड़ा है। हमें बहुत अच्छा रिस्पॉन्स मिला है। इसी को ध्यान में रखते हुए हमने इस बार एक बड़े स्तर पर योग को पहुंचाने के लिए बड़ा कार्यक्रम आयोजित किया है। अगर सबकुछ योजना के मुताबिक रहा तो इस योग कार्यक्रम के साथ एक एक रिकार्ड भी बनेगा, इससे पहले इतने बड़े स्तर पर कभी हैल्थ केयर वर्कर्स ने एक साथ योग नहीं किया है।

एनेस्थीसिया और इंटीसिव केयर विभाग के सहयोग से बुकलेट लॉन्च की जाएगी

डॉ. अक्षय ने बताया कि योग दिवस पर योग केंद्र की ओर से योगिक जीवन शैली पर आधारित आईकेएआई-डॉक्यूमेंट्री लॉन्च की जाएगी। डॉक्यूमेंट्री के जरिए हमने योग के कई अनछुए पहलुओं तक पहुंचने की कोशिश की है। योग का कितना महत्व हमारे जीवन में है इसके जरिए दिखाया गया है।

एनेस्थीसिया और इंटीसिव केयर विभाग के सहयोग से जेरिएट्रिक लो बैकपेज (कमर दर्द) बुकलेट लॉन्च की जाएगी, जिसे मरीजों को वितरित किया जाएगा। डायबटीज योग प्रोटोकॉल पर एक और किताब को योग केंद्र की ओर से डायबटीज मरीजों के लिए नियमित सत्र द्वारा लागू करके प्रचारित किया जाएगा। साथ ही पी.जी.आई. के गार्डन में योग केंद्र के एक नए विंग का उद्घाटन किया जाएगा।

पिछले साल से परिजनों के लिए योग सत्र

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर स्वयं और समाज के लिए योग की टीम के साथ इसे मनाया जा रहा है। पी.जी.आई. ने इतिहास रचने के लिए ट्राईस्टो के अलग अलग अस्पतालों सभी डॉक्टरों और स्वास्थ्य कर्मियों को आमंत्रित किया है। समारोह में पी.जी.आई. जिरेडक, डीन डिप्टी डायरेक्टर, वित्तीय सलाहकार सनेत फेकल्टी छात्र कर्मचारी और उनके परिवार शामिल होंगे। पी.जी.आई. योग केंद्र 1 जून से 20 जून तक मरीजों की देखभाल करने वालों के लिए 45 मिजट का योग सत्र भी आयोजित किया जा। यह सत्र पिछले योग दिवस से लगातार सप्ताह में दो बार आयोजित किया जा रहा है। ताकि मरीजों के परिजनों को जागरूक रखा जा सके और उन्हें स्वास्थ्य कार्यक्रम में शामिल किया जा सके।



सैक्टर-40 स्थित श्री हनुमंत धाम में पिक ब्रिगेड की ओर से अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। इस उपलक्ष्य में योग कोच सुशीला केसर ने योग के बारे में बताया।

(परमजीत)

करो योग, रहो निरोम

सैक्टर-40 स्थित श्री हनुमंत धाम में पिक ब्रिगेड ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया

चंडीगाढ़, 20 जून (आशीष): सैक्टर-40 स्थित श्री हनुमंत धाम में पिक ब्रिगेड की ओर से अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। इस उपलक्ष्य में योगा कोच सुशीला केसर ने योग के बारे में बताया। उन्होंने योग से होने वाले लाभ के बारे में बताया कि योग से कौन-कौन सी बीमारियां टोक होती हैं।

इस अवसर पर विशेष आसनों का अभ्यास करवाया गया जिसमें ताड्यासन, सूर्य नमस्कार, मर्कटसन की अलग स्थितियां, चक्रासन, पश्चिमोत्तम इत्यादि अलग-अलग नए आसनों का अभ्यास करवाया गया। योग का आरंभ ओम तथा गायत्री मंत्र के उच्चारण के साथ किया गया तथा अंत में हास्य तालि वादन तथा शांति पाठ करवाया गया।

बीमारियों से दूर हो जाओ

इस अवसर पर प्रधान नीना तिवारी ने कहा कि अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में महिलाओं तथा लड़कियों को योग करवाया। आजकल की व्यस्त दिनचर्या के तहत किसी के पास भी समय नहीं है।

योग करने का यदि थोड़ा थोड़ा समय योग के लिए निकालेंगे तो हमारा शरीर एक स्वस्थ शरीर बन जाएगा तथा भयंकर बीमारियों से दूर हो जाएंगे। इस अवसर पर मंच के अन्य सदस्य पाल शर्मा, ऊषा सिंगला, सुशीला, कुमुद, गायत्री, अलका जोशी, सरला, सुदर्शन शर्मा, सुनीता आनंद, दीपि, कृष्णा, कमलेश, उर्मिल आदि मौजूद थे।

भाजपा 100 स्थानों पर मनाएगी योग दिवस

चंडीगाढ़, 20 जून (रॉय): योग दिवस 2024 को चंडीगाढ़ भाजपा द्वारा राज्य, जिला और मंडल स्तर पर मनाया जाएगा। भाजपा चंडीगाढ़ के प्रदेश अध्यक्ष द्वारा 'स्वयं और समाज के लिए योग' थीम के तहत चंडीगाढ़ भर में योग करने के लिए 100 से अधिक स्थानों को चिन्हित किया गया है। पार्टी अध्यक्ष जतिंदर पाल मल्होत्रा सैक्टर-33 स्थित भाजपा कार्यालय कमलम में समारोह का नेतृत्व करेंगे।

पार्टी के महासचिव अनित जितल को संयोजक नियुक्त किया गया है, जबकि हुकम चंद, रवि सेखरी और मोनाक्ष ठाकुर को इस दिवस के उपलक्ष्य में कल आयोजित होने वाले कार्यक्रम का सह-संयोजक बनाया गया है।

इस पर पार्टी अध्यक्ष ने कहा कि हमें याद रखना चाहिए कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के प्रयासों के कारण ही संयुक्त राष्ट्र ने 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाने का निर्णय लिया है। हमारे लोकप्रिय प्रधानमंत्री के कारण इस प्राचीन भारतीय पद्धति को दुनिया भर में मान्यता मिली है।

एन.सी.सी. का 10 दिवसीय संयुक्त वार्षिक प्रशिक्षण समाप्त

नेतृत्व कौशल, देशभक्ति के निर्माण में प्रशिक्षण शिविरों के महत्व पर डाला प्रकाश

चंडीगाढ़, 20 जून (आशीष):

चंडीगाढ़ बटलियन एन.सी.सी. की ओर से सैक्टर-11 स्थित पोस्ट प्रेजेंट गवर्नमेंट कॉलेज में 10 दिवसीय संयुक्त वार्षिक प्रशिक्षण शिविर ग्रुप कमांडर कर्नल परमजीत सिंह भाषण के साथ सम्पन्न हुआ। जिसमें विभिन्न संस्थानों के 370 एन.सी.सी. कैडेटों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। कर्नल परमजीत सिंह ने युवा कैडेटों के बीच चौरस, नेतृत्व कौशल और देशभक्ति के निर्माण में ऐसे प्रशिक्षण शिविरों के महत्व पर प्रकाश डाला।

शिविर में शारीरिक फिटनेस, टिल अभ्यास, हथियार प्रशिक्षण और प्राथमिक चिकित्सा के पाठों को शामिल करते हुए कठोर प्रशिक्षण सत्रों की श्रृंखला शामिल थी। कैडेटों ने सांस्कृतिक गतिविधियों और सामुदायिक सेवा में भी भाग लिया। समापन समारोह में कैडेटों के साथ साथ एन.सी.सी. के सहयोगी अधिकारियों व अन्य स्टाफ ने भाग



सैक्टर-11 स्थित पी.जी.आई. में एन.सी.सी. कैडेट नाटक पेश करते हुए।

लिया। कार्यक्रम का समापन पुरस्कार वितरण समारोह के साथ हुआ।

सर्वश्रेष्ठ कंपनी ट्रीफो चार्ली कंपनी को मिली।

सर्वश्रेष्ठ कंपनी ट्रीफो चार्ली कंपनी, सर्वश्रेष्ठ संस्थान सीनियर टिवीजन पोस्ट प्रेजेंट गवर्नमेंट कॉलेज, सैक्टर-11, सर्वश्रेष्ठ संस्थान जूनियर टिवीजन सैक्टर-18 स्थित न्यू पब्लिक स्कूल, सर्वश्रेष्ठ समूह नृत्य कार्यक्रम सीनियर टिवीजन में पी.जी.आई.सी. 11, समूह नृत्य कार्यक्रम जूनियर टिवीजन में सैक्टर-35 स्थित श्री गुरु गोविंद सिंह स्कूल, प्रतिभा खोज प्रतियोगिता में कैडेट गायत्री, कैडेट स्टेनबन, कैडेट तुलसी, कैडेट कमल को सम्मानित किया गया। समारोह का समापन शिविर के दौरान कैडेटों द्वारा अजित कौशल और अनुशासन के प्रदर्शन के साथ हुआ।

जगमार्ग

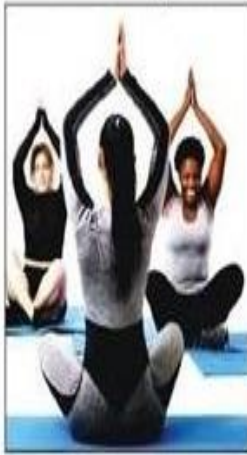
योग

पीजीआई ने ट्रायल के रूप में अपनाया योग प्रोटोकॉल

डायबिटीज से पीड़ित मरीजों के लिए योग बन रहा वरदान

जगमार्ग न्यूज़

चंडीगढ़। लोगों को कई बीमारियां हैं, कोई गंभीर तो कोई दवाइयों से ठीक होने वाली। इन सबके बीच डायबिटीज एक ऐसी बीमारी है जो लोगों के लिए अभिवाप बनी हुई है। लेकिन डायबिटीज के मरीजों के लिए अब योग एक बड़ा वरदान साबित हो रहा है। अगर बात चंडीगढ़ की करें तो यहां पर हर 100 में से 10-12 लोग डायबिटीज से पीड़ित हैं, जबकि नेशनल एवरेज 7-8 फीसदी है। बिगड़े हुए लाइफ स्टाइल की वजह से बहूते से लोग प्री-डायबिटिक स्टेज में हैं। योग की मदद से बिना किसी दवा के ऐसे लोगों को डायबिटिक होने से बचाया जा सकता है। पीजीआई योग सेंटर के इंचार्ज व प्रो. अक्षय आनंद ने बताया कि डायबिटिक योग प्रोटोकॉल को 1000 प्री-डायबिटिक मरीजों पर टेस्ट किया तो पाया गया



कि इससे प्री-डायबिटिक लोगों का डायबिटिक में तब्दील होने का खतरा कम होता है। जिन प्री-डायबिटिक लोगों को इस प्रोटोकॉल से अलग रखा गया उनमें कन्वर्जन रेट सामान्य रहा। इस प्रोटोकॉल से कोलेस्ट्रॉल पर भी काबू पाने में मदद मिली।

पीजीआई में इस प्रोटोकॉल से न इंडोक्राइनोलॉजी और मेडिसिन डिपार्टमेंट की कओर से भेजे जा रहे मरीजों का इलाज किया जा रहा है। इसके नतीजे बहुत सकारात्मक रहे

- ➔ आज से प्री-डायबिटिक मरीजों की इसी से प्रोटोकॉल से ओपीडी शुरू
- ➔ कोविड के बाद लोगों में बढ़ा योग का महत्व
- ➔ चंडीगढ़ में बढ़ी संख्या में डायबिटीज के मरीज

हैं। पीजीआई में यह सुविधा मुफ्त में उपलब्ध एक है। अभी प्रोटोकॉल केवल स्टाफ, फैकल्टी मेंबर, नाई और रेफरल पेशेंट्स पर ही इस्का इस्तेमाल किया जा रहा है। प्रो. अक्षय ने बताया कि यह प्रोटोकॉल किया एस. व्यास यूनिवर्सिटी के चांसलर डॉ. एचआर नागेंद्र और डॉ. आर नागारत्न के नेतृत्व में कम तैयार किया गया है। पीजीआई के योग सेंटर इस का भी अहम रोल रहा है। 3 महीने योग वर्जन प्रोटोकॉल से तनाव भी

इन असानों से डायबिटीज कंट्रोल करने में मिलेगी मदद

पवन मुक्त आसन: इसमें अपने दोनों पैरों को छत्ती के साथ लगाकर रखना होता है। इससे पेट में प्रेशर बनता है, जो पाचन क्रिया को दुरुस्त करता है।

धनुर आसन, मडूक आसन, अर्धमत्स्य आसन या खड्गसन: यह तीनों आसन पेट के आंगन को मसाज करते हैं। लिवर और पैंक्रियाज को एक्टिव बनाए रखते हैं। यह डायबिटीज को संत सबने में मददगार होते हैं।

अभिसार क्रिया: इसमें पेट को दार-बार मूव करते हैं, इससे हमारा पाचन तंत्र ठीक होता है, भूख बढ़ती है। यह ग्लूकोज को मैटन करने में मदद करता है।

प्राणायाम: मानसिक तनाव दूर होता है।

साइक्लिक मेडिटेशन: साइक्लिक मेडिटेशन में आठ स्टेप होते हैं। इसमें ध्यान को पूरे शरीर पर लगाते हैं। यहां पर हम कुछ आसन और क्रियाओं की मदद से बॉडी को शारीरिक और मानसिक रूप से तनावमुक्त बनाते हैं।

कम हुआ।

पीजीआई के नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ नर्सिंग एजुकेशन (नाइन) में पीजीआई के योग सेंटर की एक और ब्रांच खुल रही है। इसका उद्घाटन 21 जून को योग दिवस के दिन प्रो. विवेक लाल करेंगे। इंटरनेशनल योग डे से योग प्रोटोकॉल के तहत प्री-डायबिटिक मरीजों की ओपीडी शुरू की जाएगी। गौरतलब है कि कोविड

काल में योग लोगों के लिए एक वरदान बना था। कोरोना से बचने के लिए डॉक्टर स्वयं उन्हें योग करने की सलाह दे रहे थे। कोविड के बाद से लोगों के बीच योग के महत्व ने अलग ही दिशा बदली है। योग अब लोगों की रोजमर्रा जिंदगी का हिस्सा बन गया है। यहां तक कि अब इस पर साइंटिफिक और डॉक्टरों ने भी मोहर लगा दी है।

Dated:-21/06/2024

चंडीगढ़ भास्कर

पीजीआई के मेडिकल माइक्रोबायोलॉजी विभाग में जेआरएफ की एक वैकेंसी

चंडीगढ़। पीजीआई सेक्टर-12 के मेडिकल माइक्रोबायोलॉजी विभाग में डीएसटी सर्व प्रोजेक्ट के लिए जूनियर रिसर्च फेलो (जेआरएफ) की एक वैकेंसी है। उम्मीदवार 24 जून तक pahil.sapna@pgimer.edu.in पर आवेदन कर सकते हैं। सैलरी 31000+ 16%एचआरए प्रतिमाह मिलेगी। शॉर्टलिस्ट किए गए उम्मीदवारों को इंटरव्यू के लिए बुलाया जाएगा। ऑनलाइन इंटरव्यू के लिए कोई इंटरव्यू निवेदन मंजूर नहीं किए जायेंगे। भर्ती के लिए क्वालिफिकेशन और संबंधित अन्य जानकारी के लिए उम्मीदवार आधिकारिक वेबसाइट pgimer.edu.in पर विजिट कर सकते हैं।