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

PRESS COVERAGE DATED 22.06.2024

	PGIMER Daily News Summary				
Sr. No.	**Date**	**Headline**	**Publication**	**Edition**	**Page No**
1.	22-06-2024	International Yoga Day पर PGI के 1924 Doctors और Health workers ने एक साथ Yoga कर बनाया Record	Dinbhar News	Social Media	-
2.	22-06-2024	10वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस : PGIMER ने एशिया बुक का रिकॉर्ड में किया नाम दर्ज	Samarth Bandhu	Social Media	-
3.	22-06-2024	PGI में 1924 डॉक्टर्स और हेल्थ वर्कर्स ने किया एक साथ योग, एशिया बुक ऑफ रिकॉर्ड में नाम हुआ दर्ज	Punjab Kesari Chandigarh	Social Media	-
4.	22-06-2024	10वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस, ब्लड प्रेशर, हाईपरटेंशन सहित अन्य बीमारियों में योग लाभदायक- डॉ कृष्ण	Punjab Kesari Chandigarh	Social Media	-
5.	22-06-2024	Tricity twists and turns to celebrate International Day of Yoga	Chandigarh Tribune	Print	5
6.	22-06-2024	DAY OF ASANAS TIME TO DE-STRESS	Chandigarh Times	Print	5
7.	22-06-2024	Tricity residents roll out yoga mats, find their zen	HT Chandigarh	Print	3
8.	22-06-2024	PGI record: 1,924 healthcare professionals perform yoga	The Indian Express	Print	4
9.	22-06-2024	PGIMER creates record with 1,924 healthcare professionals performing yoga on 10th International Yoga Day-24	Punjab Express	Print	4
10.	22-06-2024	PGIMER sets record with 1924 professionals performs Yoga	The Savera Times	Print	1
11.	22-06-2024	1924 स्वास्थ्यकर्मियों ने एक साथ किया योग,पीजीआई में बना रिकॉर्ड	Amar Ujala	Print	1
12.	22-06-2024	डायबिटीज का खतरा है तो रोज कीजिए योग... रहेंगे निरोग	Amar Ujala	Print	2
13.	22-06-2024	निरोग काया के लिए सैकड़ों लोगों ने एक साथ किया योग	Amar Ujala	Print	6
14.	22-06-2024	पीजीआई ने बनाया योग का रिकॉर्डः पीजीआई डॉक्टर्स, हेल्थ केयर वर्कर्स को सैल्यूट करने का दिनः डॉ. लाल	Chandigarh Bhaskar	Print	1

15.	22-06-2024	एशिया एक ऑफ रिकॉर्डर्स में पीजीआई 1924 हेल्थ केयर प्रोफेशनल्स ने एक साथ किया योग	Chandigarh Bhaskar	Print	1
16.	22-06-2024	पीजीआइ में योग करवाते विद्यार्थी	Chandigarh Jagran	Print	4
17.	22-06-2024	10वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर पी.जी.आई. का नाम एशिया बुक ऑफ रिकॉर्ड्स में दर्ज	Chandigarh Kesari	Print	3
18.	22-06-2024	पीजीआई ने योग दिवस पर स्वास्थ्य पेशेवरों ने योग प्रदर्शन कर बनाया रिकॉर्ड	Chandigarh Savera	Print	8
19.	22-06-2024	शहरी क्षेत्रों में 68 फीसदी लोग तनावग्रस्त : डॉ. राघवेंद्र राव	Dainik Tribune	Print	8
20.	22-06-2024	पीजीआई में योग करने का एशिया बुक ऑफ रिकॉर्ड दर्ज किया गया है। यहां करीब 1924 स्वास्थ्य कर्मियों ने एक ही जगह पर योग किया है।	Jagmarg	Print	12
21.	22-06-2024	पीजीआईएमईआर ने 10वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2024 पर सबसे अधिक स्वास्थ्य पेशेवरों द्वारा योग प्रदर्शन कर रिकॉर्ड बनाया	Tricity Newsline	Print	6
22.	22-06-2024	PGIMER ਨੇ 10ਵੇਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ-24 'ਤੇ ਯੋਗਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਿਕਾਰਡ ਬਣਾਇਆ	Paigam-e-jagat	Print	3
23.	22-06-2024	GIFT OF LIFE, DROP BY DROP	The Tribune	Print	18
24.	22-06-2024	PGI's Advanced Neurosciences Centre work picks up pace to meet Aug deadline	The Indian Express	Print	4
25.	22-06-2024	PGI, MC review key issues to ensure fire safety in med institute	Chandigarh Times	Print	1
26.	22-06-2024	MC, PGI JOINTLY REVIEW FIRE SAFETY MEASURES, WASTE MGMT	HT Chandigarh	Print	3
27.	22-06-2024	13 वाटर मिस्ट फायर ट्रॉलियां, 1700 अतिरिक्त अग्निशमन यंत्र लगाए	Amar Ujala	Print	2
28.	22-06-2024	इलेक्ट्रिक पैनल के साथ गैस सप्रेशन सिस्टम लगाने का चल रहा है काम	Chandigarh Bhaskar	Print	1
29.	22-06-2024	पी.जी.आई. में अग्नि सुरक्षा, अपशिष्ट प्रबंधन अनुपालन की समीक्षा	Chandigarh Kesari	Print	2
30.	22-06-2024	पीजीआई निदेशक और एमसी आयुक्त ने की अग्नि सुरक्षा की समीक्षा	Chandigarh Savera	Print	1
31.	22-06-2024	Health dept team apprises villagers of free treatment to children suffering from cardiac disorders: CS	Yugmarg	Print	4
32.	22-06-2024	ट्राइसिटी के अभिभावकों ने एक आवाज में कहा, नहीं होना चाहिए री-नीट	Amar Ujala	Print	5
33.	22-06-2024	पीजीआई में ट्रायल कोऑर्डिनेटर का 1 पद भरा जाएगा, एज लिमिट 35 साल	Chandigarh Bhaskar	Print	3

BENNETT, COLEMAN & CO. LTD. | ESTABLISHED 1838 | TIMESOFINDIA.COM | CHANDIGARH |

CHANDIGARH TIMES
OF INDIA

TO BE DISTRIBUTED FREE WITH THE TIMES OF INDIA

DAY OF ASANAS, TIME TO DE-STRESS

RESIDENTS CAME OUT IN LARGE NUMBERS TO PERFORM ASANAS ON INTERNATIONAL YOGA DAY ON FRIDAY. SEVERAL EVENTS WERE ORGANISED THROUGHOUT THE TRICITY, WHERE 'YOGIS' AND 'YOGINIS' ENJOYED EVERY BIT OF IT

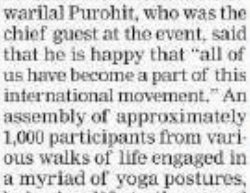
Rock Garden gives perfect ambience

The citizens of Chandigarh celebrated the 10th International Day of Yoga amid the breath-taking ambience of the Rock Garden. Punjab governor and UT administrator Banwarilal Purohit, who was the chief guest at the event, said that he is happy that "all of us have become a part of this international movement." An assembly of approximately 1,000 participants from various walks of life engaged in a myriad of yoga postures, bringing life to the grand event.

6,000 take part in Mohali events

On the occasion of 10th International Yoga Day, over 6,000 people participated in various events organized across the district with the support of 'CM's Yogshala'. Under the directions of deputy commissioner Aashika Jain, sub-division level yoga day events were held at the Sector 78 Sports Complex in Mohali, Shri Ram Bhavan in Kharar, Dussehra Ground, and Swastik Vihar in Zirakpur (Derabassi sub-division).

BSF troops make the day count



The International Yoga Day with the theme 'Yoga for Self and Society' was celebrated with zest and fervour by BSF troops at HQ Special DG BSF, Chandigarh. Anand Singh, IG (Ops) BSF (Western Command) while addressing the participants, recognized the importance of centuries' old practice of yoga as an effective stress buster and an alternate physical regime which develops positive outlook in life.

A Yoga Day event organised at the PGI on Friday

Civic body ropes in SHGs

Aiming to bring the community together and inspire positive change in society, the Chandigarh municipal corporation celebrated International Day of Yoga with the community self-help group members at the EWS, Maloya Community Centre. With the theme 'Yoga for Self and Society', aligned with the municipal corporation's mission to use yoga as a tool for community development and individual well-being, the event featured yoga sessions led by a certified instructor, educating the SHG members on the physical, mental, and spiritual benefits of regular yoga practice. MC commissioner Anindita Mitra said yoga can transform individuals and communities.

More yoga gyms soon: Gupta

At a Yoga Day event held at Sector 5, Panchkula, Haryana assembly speaker Gian Chand Gupta said to promote yoga, 1121 locations in the state have been identified for yoga gyms. So far, yoga is conducted in over 714 gyms, he said.

Sessions for Army, Air Force staff

12 Wing, Air Force Station Chandigarh celebrated the International Day of Yoga. Yoga was practiced by Vayu Yodhas and their family members. Yoga practice sessions/workshops were also held at various stations of Western Command which were attended by serving personnel and families. At Chandimandir Military Station, a morning workshop was organised in collaboration with the ayush dept, Haryana.

PU, PEC mark the day

Panjab University and Punjab Engineering College (deemed to be university) commemorated International Yoga Day on Friday at their respective campuses. The directorate of sports, in collaboration with the dean students welfare office of PU, organized a 7-day yoga camp on the theme 'Yoga for Self and Society' from June 15 to 21 at the gymnasium hall. At PEC, director Prof Rajesh Bhatia (Ad Interim) along with others participated in a yoga session.

CCPCR makes it special for kids

The Chandigarh Commission for Protection of Child Rights (CCPCR) also organised the concluding event of its week-long yoga workshops to mark the 10th International Yoga Day with the children of Child Care Institutes (CCIs), namely Snehalaya For Boys, Maloya, Chandigarh Snehalaya For Girls, Sector-15, Chandigarh, and JJ Homes, Sector-25, Chandigarh.

Yoga asanas at high court premises

The International Day of Yoga was celebrated at the premises of Punjab and Haryana high court, Chandigarh, under the aegis of Acting Chief Justice Gurmeet Singh Sandhawalia. Judges, members of Punjab and Haryana High Court Bar Association, officers and officials of the HC participated in the event, displaying enthusiasm while performing different asanas and meditation.

3 Base Repair Depot performs yoga

Base Repair Depot Chandigarh organised a yoga session in commemoration with the 10th anniversary of International Yoga Day in line with the theme 'Yoga for Self and Society'.

The Indian EXPRESS

PGI record: 1,924 healthcare professionals perform yoga

EXPRESS NEWS SERVICE
CHANDIGARH, JUNE 21

Healthcare professionals perform yoga at PGIMER's Collaborative Centre for Mind Body Intervention on Friday. *Express*

ON THE International Day of Yoga, Collaborative Centre for Mind Body Intervention through Yoga (CCRYN), PGIMER on Friday successfully registered its name in Asia Book of Records by assembling 1,924 healthcare professionals from the Tricity. The theme of Yoga Day was highlighted by propagating self-care for healthcare professionals. Dr Vivek Lal, Director, PGIMER, congratulated the team for making this event successful.

"These days, a child is born and brought up in a stressful environment. Yoga is a super science which can be understood with time and practice. It is the only practice where the inner self communicates with the outer self, which means you are in harmony with the universe." Dr Raghavendra Rao, Director CCRYN, Ministry of AYUSH, said.

"According to a study, 68 per cent of people in urban areas are physically inactive and have hypernutrition and stress, which are the major causes of non-communicable diseases (NCDs). Yoga is not just exercise, it's a deep science that involves inner awareness. This can help all individuals to prevent diseases. Yoga is training in inner awareness and solving problems. Yoga Day is not just a day to celebrate, but also to change the lives of people in the country suffering from NCDs."

The Yoga Centre, in collaboration with the Department of Anaesthesia, launched a booklet on yoga for geriatric low back pain, which will be given to the patients to practice at home. Later, a new wing of the centre at NINE was inaugurated by Lal, who insisted all nurses must practice yoga every day.

Dr Akshay Anand from CCRYN said that research-based protocolisation of yoga may find a place in the prescription of PGIMER's dynamic faculty while emphasising the importance of integrative healthcare that will utilise modern science, traditional medicine and yoga to benefit a patient's health. He also added that PGIMER has taken appropriate measures to include evidence-based yoga in its subsequent integrative health approach and research through its yoga centre.

bright
Punjab Express

PGIMER creates record with 1,924 healthcare professionals performing yoga on 10th International Yoga Day-24

PUNJAB EXPRESS BUREAU
Chandigarh, June 21

PGIMER created a world record by assembling 1924 HCPs from the Tricity on International Yoga Day-24. The theme of yoga day was highlighted by propagating self-care for Health Care Professionals. The 1924 HCPs performed Common Yoga Protocol at PGI sports complex, which was attended by staff, faculty and students of health care institute of Tricity.

All the dignitaries were welcomed by Prof. In-charge, Dr. Akshay Anand and members Dr. Arunarakha, Dr. Pramodavti and Dr. Krishan Kumar Sony. The event started with the yoga performance by Dhanwantri College of Ayurveda.

Director PGIMER Prof Vivek Lal, chief guest & Director CCRYN, New Delhi Dr. Raghavendrarao, guest of honour, Dean (Academics), started the event by lighting the lamp.

Later, Common Yoga Protocol was practiced with DPGI & Director CCRYN, Dean (A), Medical Superintendent, Sub-Dean (R) and all participants. Yoga trainers from the centre and PhD students, together presented a mesmerising yoga demonstration after CYP.

The Savera Times
www.thesaveratimes.com

PGIMER sets record with 1924 professionals performs Yoga

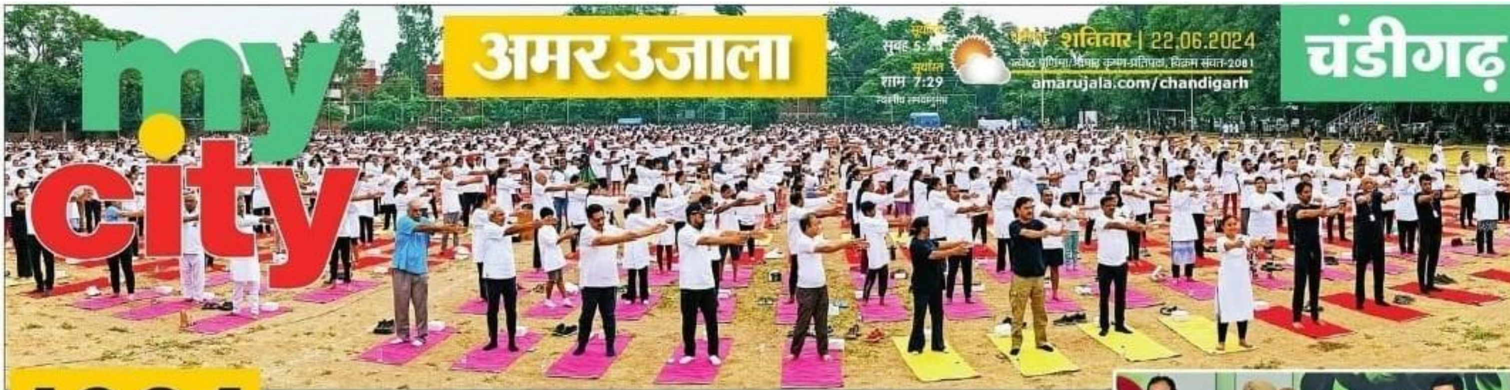
@Thesaveratmes
Network

Chandigarh : The Postgraduate Institute of Medical Education and Research (PGIMER) in Chandigarh achieved a significant milestone on International Day of Yoga by setting a world record for assembling 1924 healthcare professionals (HCPs) from the tricity. Hosted at the PGI sports complex, the event focused on promoting self-care among health care professionals, aligning with the theme of the day.The event commenced with a ceremonial lamp lighting by Director Prof. Vivek Lal and Dr. Raghavendrarao, Director of the Collaborative Centre for Mind Body Intervention through Yoga (CCRYN), New Delhi, who served as the Chief Guest. They emphasized the importance of yoga in combating modern-day stress and promoting holistic health.

Dr. Vivek Lal underscored, "Yoga is not just stretching; it is a profound science that harmonizes our inner and outer selves." Dr. Raghavendrarao highlighted yoga's role in preventing non-communicable diseases, stressing that it goes beyond physical exercise to cultivate inner awareness and overall well-being.

The Common Yoga Pro col (CYP), a routine practiced annually on Yoga Day, was led by accredited yoga trainers from PGIMER's Yoga Centre. Participants, including faculty, staff, and students from healthcare institutes across the tricity, performed yoga amidst a supportive atmosphere. The event also featured a mesmerizing yoga demonstration showcasing the depth and diversity of yoga practices. Beyond the record-breaking assembly, the celebrations included Yogspardha, a multi-day competition honoring yoga practitioners of different age groups. Winners were felicitated by PGIMER and CCRYN officials, encouraging broader participation and recognition. Furthermore, the occasion marked the launch of significant initiatives: the Student Wellness Module aimed at enhancing students' mental health, and a booklet on Yoga for Geriatric Low Back Pain, introduced in collaboration with the Department of Anaesthesia for patient care. The festivities culminated with the inauguration of a new wing at the Yoga Centre, emphasizing its expanded role in promoting yoga's benefits. Dr. Lal urged nurses and healthcare providers to integrate yoga into their daily routines, stressing its potential to enhance self-care and patient care alike. Looking ahead, PGIMER's Yoga Centre continues to innovate with evidence-based yoga protocols, integrating traditional wisdom with modern medical practices. Dr. Akshay Anand highlighted ongoing projects and the development of disease-specific yoga protocols to optimize treatment outcomes. PGIMER's record-setting Yoga Day celebration not only underscored the global appeal of yoga but also reaffirmed its commitment to integrating yoga into comprehensive healthcare practices, setting a benchmark in promoting holistic well-being among healthcare professionals and the community at large.

my city
अमर उजाला
सूर्योदय सुबह 5:2.. सूर्यास्त शाम 7:29
शनिवार | 22.06.2024
ज्येष्ठ पूर्णिमा/आषाढ़ कृष्ण-प्रतिपदा, विक्रम संवत-2081
amarujala.com/chandigarh
चंडीगढ़



1924

स्वास्थ्यकर्मियों ने एक साथ किया योग, पीजीआई में बना रिकॉर्ड

एशिया बुक ऑफ रिकॉर्ड्स में दर्ज कराया नाम, स्पोर्ट्स कांप्लेक्स में विभिन्न चिकित्सा संस्थानों के डॉक्टरों और मेडिकल छात्रों ने किया योग

चंडीगढ़। 10वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर पीजीआई में एक साथ 1924 स्वास्थ्य कर्मियों ने योग कर एशिया बुक ऑफ रिकॉर्ड्स बनाकर सूची में नाम दर्ज कराया। संस्थान के स्पोर्ट्स कांप्लेक्स में आयोजित कार्यक्रम के दौरान ट्राइसिटी के विभिन्न चिकित्सा संस्थानों के कर्मचारियों, शिक्षकों और छात्रों ने भाग लिया। एबीआर टीम के निर्णायक आचार्य मनीष ने पीजीआई निदेशक प्रो. विवेक लाल के साथ योग केंद्र के संचालक प्रो. अक्षय आनंद व उनकी टीम को पदक और प्रमाणपत्र दिया। ब्यूरो

एशिया बुक ऑफ रिकॉर्ड्स की ओर से मेडल सर्टिफिकेट के साथ पीजीआई निदेशक प्रो. विवेक लाल, आचार्य मनीष व अन्य। संवाद

प्रो. लाल ने कहा- योग सुपर साइंस

प्रो. विवेक लाल ने कहा कि आज के तनावपूर्ण माहौल में जन्म लेने वाला बच्चा सामान्य नहीं हो सकता। वयस्कों को लगातार तनाव रहता है। योग स्ट्रेचिंग नहीं है, यह सुपर साइंस है जिसे समय और अभ्यास से समझा जा सकता है। आयुष मंत्रालय के केंद्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद के निदेशक डॉ. राघवेंद्र राव ने कहा कि शोध अध्ययन में कहा गया है कि शहरी क्षेत्रों में 68 फीसदी लोग शारीरिक रूप से निष्क्रिय, अति पोषण और तनाव में हैं, जो गैर-संचारी रोगों के प्रमुख कारण हैं।

एक साथ मिली कई सौगात

इस अवसर पर छात्र कल्याण मॉड्यूल लॉन्च किया, जिसमें महज 5 मिनट के योग मॉड्यूल के आधार पर अलग-अलग मन स्थितियों पर काबू किया जा सकता है। इसके साथ ही योग केंद्र ने एनेस्थीसिया विभाग के सहयोग से वृद्धावस्था के निचले हिस्से में दर्द के लिए योग पर एक पुस्तिका लॉन्च की, जो रोगियों को घर पर अभ्यास करने के लिए दी जाएगी। नाइन में योग केंद्र के नए विंग का उद्घाटन किया गया। संस्थान में सुबह 11 बजे नियमित 5-मिनट-ब्रेक प्रोटोकॉल जारी रखने के लिए 35 नोडल व्यक्तियों को प्रशिक्षित किया गया।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर शुक्रवार को रॉक गार्डन में कैलेंडर जारी करते पंजाब के राज्यपाल व चंडीगढ़ के प्रशासक बनवारीलाल पुरोहित। अमर उजाला

शेष... पेज 4

चंडीगढ़ भास्कर

पीजीआई ने बनाया योग का रिकॉर्डः पीजीआई डॉक्टर्स, हेल्थ केयर वर्कर्स को सैल्यूट करने का दिनः डॉ. लाल

सिटी रिपोर्टर | चंडीगढ़

पीजीआई ने योग डे पर अपना नाम एशिया बुक ऑफ रिकॉर्ड्स में दर्ज करा लिया है। पीजीआई के स्पोर्ट्स कॉम्पलेक्स में शुक्रवार सुबह 1924 हेल्थ केयर प्रोफेशनल्स ने एक साथ योग करके यह रिकॉर्ड बनाया। इस मौके पीजीआई डायरेक्टर प्रो. विवेक लाल ने कहा- आज पीजीआई के डॉक्टर्स और हेल्थ केयर वर्कर्स को सैल्यूट करने का दिन है। इस दौरान सेंट्रल काउंसिल फॉर रिसर्च इन योग एंड नेचुरोपैथी (सीसीआरवायएन), मिनिस्ट्री ऑफ आयुष के डायरेक्टर डॉ. राघवेंद्र राव और आचार्य मनीष मंच पर मौजूद थे। योग सेंटर इंचार्ज डॉ. अक्षय आनंद ने बताया कि इस बार योग दिवस की थीम सेल्फ एंड सोसायटी थी। डीन प्रो. नरेश के. पांडा, एमएस प्रो. विपिन कौशल सहित सीनियर फैकल्टी मेंबर्स ने भी हिस्सा लिया।

• पीजीआई स्टूडेंट्स वेलनेस योग मॉड्यूल जारी... इस तरह का मॉड्यूल जारी करने वाला पीजीआई पहला मेडिकल इंस्टीट्यूट है। यह कार्यक्रम स्टूडेंट्स को तनाव, चिंता, भय दूर करने, आत्मविश्वास और आत्म-सम्मान बढ़ाने में मदद करेगा। इस दौरान नाइन में प्रो. विवेक लाल ने नए योग सेंटर का उद्घाटन किया। 14 जून को हुए योग कंपीटिशन में अव्वल प्रतिभागियों को सम्मानित भी किया गया।

सीसीआरवायएन के डायरेक्टर डॉ. राघवेंद्र राव ने स्टार्टअप्स के बारे में बताया-

योग में 125 स्टार्टअप्स की इनोवेशनः सही तरीके से आसन और मेडिटेशन के बारे में बताने वाली डिवाइसेस तैयार

मनोज अपरेजा | चंडीगढ़

आयुष मिनिस्ट्री अलग से बनने के बाद योग के क्षेत्र में अब स्टार्टअप भी आगे आ रहे हैं। अभी तक योग के क्षेत्र में 125 स्टार्टअप्स तैयार हुए हैं, जो नए डिवाइस तैयार कर रहे हैं। स्मार्ट मैट, अफोर्डेबल स्मार्ट वॉच, बॉडी में तनाव मापने जैसी डिवाइस तैयार हो रही है। आयुष मिनिस्ट्री इन स्टार्टअप्स की आर्थिक और तकनीकी मदद कर रही है। योग टेक चैलेंज भी लाया गया था। पीजीआई में योग डे कार्यक्रम के दौरान सेंट्रल काउंसिल फॉर रिसर्च इन योग एंड नेचुरोपैथी के डायरेक्टर डॉ. राघवेंद्र राव ने ऐसे कुछ स्टार्टअप्स के बारे में बताया।

स्मार्ट हेड बैंड • मेडिटेशन ठीक से कर रहे या नहीं...

स्मार्ट हेड बैंड से पता चलेगा कि कितनी गहराई में जाकर मेडिटेशन कर रहे हैं। यह बैंड ब्रेन के ईईजी सिग्नल के आधार पर काम करता है। जब हम मेडिटेशन नहीं करते तो हमारी ईईजी सिग्नल की गति ज्यादा होती है। मेडिटेशन के दौरान अल्फा और थीटा वेव्स निकलता है, जिससे ईईजी की गति कम हो जाती है। यह बैंड भी बेंगलुरू बेस्ड स्टार्टअप ने तैयार किया है।

स्मार्ट योग मैट... बताएगा पोश्चर ठीक है या नहीं बेंगलुरू के एक स्टार्टअप ने स्मार्ट योग मैट तैयार किया है, जिसे मोबाइल से जोड़ सकते हैं। इस मैट पर योग करते वक्त सेंसर बताएगा कि आप सही पोश्चर में योग कर रहे हैं या नहीं।

आयुर्विद्या एप... यह एप मोबाइल में डाउनलोड करके वात, पित्त की प्रकृति और विकृति पता कर सकते हैं। यह एप यह भी बताता है कि इससे बचने के लिए कौन सा योग करना चाहिए।

1 मिनट का आसन... वीडियो पहले नंबर पर तो 1 लाख का इनाम

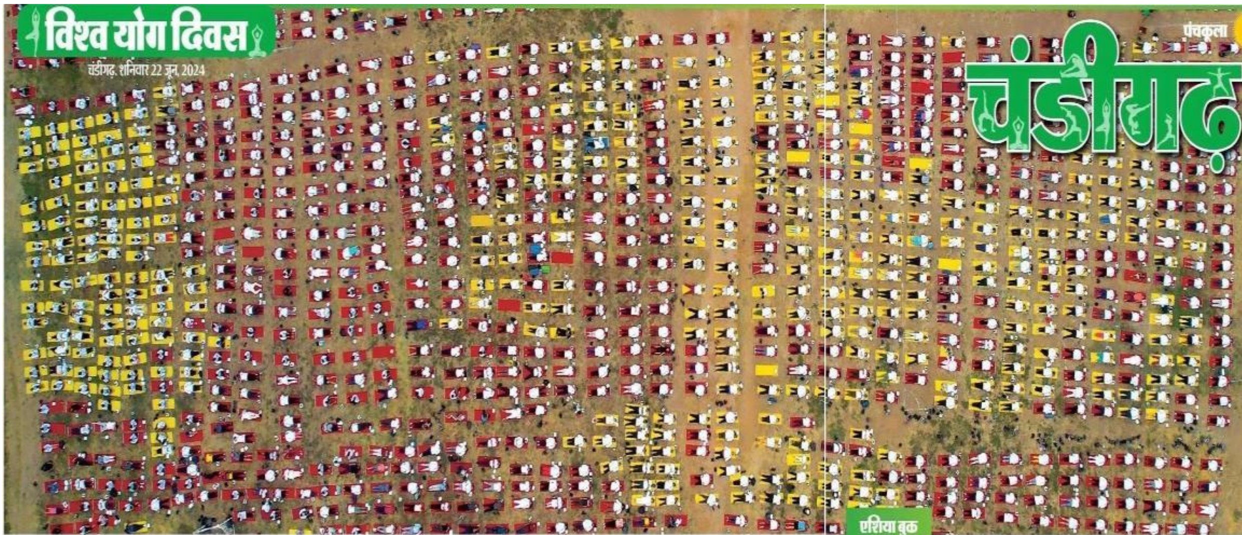
डॉ. राघवेंद्र ने बताया कि आयुष मिनिस्ट्री ने रोजाना योग आसन करने वालों से उनके वीडियो मंगवाए हैं। एक मिनट का वीडियो अगर ज्यूरी पास करती है को पहले स्थान पर 1 लाख रुपए, दूसरे पर 75 हजार रुपए और तीसरे स्थान पर 50 हजार रुपए इनाम दिया जा रहा है। यह वीडियो innovationindia.mygov.in/yoga-with-family पर भेज सकते हैं।

विश्व योग दिवस
चंडीगढ़, शनिवार 22 जून, 2024

पंचकूला | मोहाली

चंडीगढ़ भास्कर

चंडीगढ़, शनिवार 22 जून, 2024



एशिया बुक ऑफ रिकॉर्ड्स में पीजीआई...

1924 **हेल्थ केयर प्रोफेशनल्स ने एक साथ किया योग...** (दसवें इंटरनेशनल योग डे पर कॉमन योग प्रोटोकॉल के तहत 45 मिनट योग किया।)

फोटो • अश्वनी राणा

दैनिक जागरण

चंडीगढ़

चंडीगढ़ : पीजीआइ में योग करवाते विद्यार्थी • डीपीआर पीजीआइ

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक

जग मार्ग

नई सोच, नई पहल

चंडीगढ़ पीजीआई में योग करने का एशिया बुक ऑफ रिकॉर्ड दर्ज किया गया है। यहां करीब 1924 स्वास्थ्य कर्मियों ने एक ही जगह पर योग किया है।
फोटो: अनिल कुमार

चंडीगढ़ केसरी

10वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर पी.जी.आई. का नाम एशिया बुक ऑफ रिकॉर्ड्स में दर्ज

चंडीगढ़, 21 जून (पाल): पी.जी.आई. स्पोर्ट्स ग्राऊंड में आयोजित योग दिवस के साथ ही संस्थान ने एशिया बुक ऑफ रिकॉर्ड्स में अपना नाम शमिल कर लिया है। पी.जी.आई. के योग केंद्र के सहयोग से आयोजित ट्राईसिटी से 1924 हैल्थ केयर वर्कर्स ने हिस्सा लिया। यह पहली बार था कि योग पर इतने बड़े स्तर पर एकसाथ इतने हैल्थ केयर वर्कर्स ने हिस्सा लिया। कार्यक्रम में दिल्ली से सी.सी.आर.वाई.एन. (केंद्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद) के निदेशक डॉ. राघवेंद्र राव बतौर मुख्य अतिथि मौजूद रहे। पी.जी.आई. योग केंद्र के ईंचार्ज डॉ. अक्षय आनंद, डॉ. अरुणारखा, डॉ. प्रमोदवती और डॉ. कृष्ण कुमार सोनी भी यहां रहे। योग सत्र की शुरूआत धन्वंतरि आयुर्वेद कॉलेज द्वारा योग प्रदर्शन के साथ हुई।

1924 हैल्थ केयर वर्कर्स को कराया योग

पी.जी.आई. स्पोर्ट्स ग्राऊंड में योग दिवस पर आयोजित किए गए कार्यक्रम में 1924 हैल्थ केयर वर्कर्स ने भाग लेकर रचा इतिहास। (राणा)

योग कोई स्ट्रेचिंग नहीं, यह सुपर साइंस है, समय और अभ्यास के साथ समझा जा सकता है : डॉ. विवेक लाल

योग कोई स्ट्रेचिंग नहीं है। यह सुपर साइंस है, जिसे समय और अभ्यास के साथ समझा जा सकता है। यह एकमात्र ऐसा अभ्यास है, जिसमें आप किसी दूसरे के साथ नहीं बल्कि खुद के साथ बात करते हैं। खुद को जानने की कोशिश करते हैं। इसका मतलब समय बीतने के साथ समझा जा सकता है। योग व्यायाम का एक अलग आयाम है, जो हमारी पीढ़ी को उनकी जड़ों से वापस ला सकता है। यह बातें पी.जी.आई. में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर निदेशक डॉ विवेक लाल ने कही। उन्होंने कहा कि मौजूदा दौर में बच्चे तनाव वाले माहौल में पैदा होते हैं। वह कभी सामान्य नहीं हो सकते। वयस्कों में लगातार तनाव रहता है, जिसका सबसे अच्छा हल जल्दी सोना और जल्दी उठना है। इससे व्यक्ति स्वस्थ और बुद्धिमान बना रहता है।

स्कूल ऑफ नर्सिंग में योग केंद्र के नए विंग का उद्घाटन : निदेशक ने स्कूल ऑफ नर्सिंग में योग केंद्र के नए विंग का उद्घाटन किया। डॉ लाल ने कहा कि सभी नर्सों को रोजाना योग का अभ्यास करना चाहिए, इससे उन्हें समाज तक संदेश पहुंचाने में मदद मिलेगी। सभी नर्सें हर दिन योग का अभ्यास करें, ताकि खुद और मरीजों की देखभाल सही तरीके से हो सके।

हर साल की तरह इस साल भी पी.जी.आई. ने हर विभाग के नोडल लोगों को सुबह 11 बजे नियमित 5 मिनट वाई-ब्रेक प्रोटोकॉल जारी रखने के लिए प्रशिक्षित किया।

निडर सोच, निडर अखबार — NO पेड न्यूज़

चंडीगढ़ सवेरा टाइम्स

सिटी मौसम
अधिकतम 22.0 सेल्सियस | न्यूनतम 11.0 सेल्सियस
सूर्योदय कल 06.51 | सूर्यास्त आज 06.20

• मोहाली • जीरकपुर • डेराबस्सी • खरड़ • कुराली • लालड़ू • मोरिंडा • पंचकूला • पिंजौर • कालका • बरवाला • रायपुर रानी
WWW.DAINIKSAVERATIMES.COM

पीजीआई ने योग दिवस पर स्वास्थ्य पेशेवरों ने योग प्रदर्शन कर बनाया रिकॉर्ड

ट्राइसिटी के 1924 स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों ने संस्थान के स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स में किया योग

- शहरी क्षेत्रों में 68 प्रतिशत लोग तनाव से ग्रस्तः डॉ. राघवेंद्र राव
- नाइन में योग केंद्र के नए विंग का हुआ उद्घाटन

पीजीआई के स्पोर्ट्स कांप्लैक्स में चिकित्सक एवं छात्र योग करते हुए।

सवेरा न्यूज/राकेश

चंडीगढ़,21 जूनः एशिया बुक ऑफ रिकॉर्ड्स, सीसीआरवाईएन, योग के माध्यम से मन शरीर हस्तक्षेप के लिए सहयोगी केंद्र, पीजीआई ने ट्राइसिटी से 1924 एचसीपी को इकट्ठा करके सफलतापूर्वक विश्व रिकॉर्ड बनाया। योग दिवस की थीम स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों के लिए स्व-देखभाल के प्रचार द्वारा उजागर की गई थी। 1924 एचसीपी ने पीजीआई स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स में कॉमन योग प्रोटोकॉल का प्रदर्शन किया, जिसमें ट्राइसिटी के स्वास्थ्य देखभाल संस्थान के कर्मचारियों, शिक्षकों और छात्रों ने भाग लिया। सभी गणमान्य व्यक्तियों का स्वागत प्रभारी प्रोफेसर डॉ. अक्षय आनंद और सदस्य डॉ. अरुणारखा, डॉ. प्रमोदवती और डॉ. कृष्ण कुमार सोनी ने किया। कार्यक्रम की शुरुआत धन्वंतरि आयुर्वेद कॉलेज द्वारा योग प्रदर्शन के साथ हुई।

पीजीआई के निदेशक प्रोफेसर विवेक लाल, मुख्य अतिथि और सीसीआरवाईएन, नई दिल्ली के निदेशक डॉ. राघवेंद्र राव, विशिष्ट अतिथि, डीन (अकादमिक) ने दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम की शुरुआत की।

डा. विवेक लाल ने इस कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए टीम को बधाई दी। आजकल एक बच्चा तनावपूर्ण माहौल में पैदा होता है और बड़ा होता है, वह बच्चा कभी सामान्य नहीं हो सकता।

आयुष मंत्रालय के सीसीआरवाईएन के निदेशक डॉ. राघवेंद्र राव ने कहा, परिवर्तन स्वयं से शुरू होता है। जैसा कि थीम के साथ होता है, स्वयं पहले है और फिर समाज की सेवा करता है।

डीपीजीआई और सीसीआरवाईएन के निदेशक, डीन (ए), चिकित्सा अधीक्षक, उप-डीन (आर) और सभी प्रतिभागियों के साथ सामान्य योग प्रोटोकॉल का अभ्यास किया गया। केंद्र के योग प्रशिक्षकों और पीएचडी छात्रों ने मिलकर सीवाईपी के बाद एक मनमोहक योग प्रदर्शन प्रस्तुत किया।

योगस्पर्धा , जो 11 से 14 जून तक विभिन्न आयु समूहों के बीच आयोजित की गई थी। विजेताओं को सीसीआरवाईएन और डीपीजीआई के निदेशक द्वारा सम्मानित किया गया; उन्होंने विजेताओं को उनके प्रयास के लिए बधाई दी।

एबीआर टीम के निर्णायक आचार्य मनीष के अलावा दो राजपत्रित अधिकारी डॉ. बबीता घई और डॉ. नीरू मलिक ने शारीरिक गणना की, मंच पर आए और एशिया बुक ऑफ रिकॉर्ड में सफल प्रयास के लिए पीजीआई को पदक और प्रमाण पत्र प्रदान किया। उन्होंने इस सफल उपलब्धि के लिए टीम को बधाई दी और प्रयासों की सराहना की।

बाद में, निदेशक ने सुबह 7.30 बजे योग केंद्र के नए विंग का उद्घाटन किया, जिसके बाद मिठाई और सात्विक नाश्ता परोसा गया।

आपकी आवाज
दैनिक ट्रिब्यून

पीजीआई चंडीगढ़ में डॉक्टरों और स्टाफ के साथ योग करते निदेशक प्रो. विवेक लाल, डॉ. राघवेंद्र व चिकित्सा अधीक्षक प्रो. विपिन कौशल।-ट्रिब्यून फोटो

शहरी क्षेत्रों में 68 फीसदी लोग तनावग्रस्त : डॉ. राघवेंद्र राव

पीजीआई में 1924 ने एक साथ किया योग

चंडीगढ़, 21 जून (ट्रिन्यू)

पीजीआई चंडीगढ़ में भी अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। चंडीगढ़ पीजीआई में योग करने का एशिया बुक ऑफ रिकॉर्ड दर्ज किया गया है। यहां करीब 1924 स्वास्थ्य कर्मियों ने एक ही जगह पर योग किया है। मुख्य अतिथि और निदेशक सीसीआरवाईएन नई दिल्ली डॉ. राघवेंद्र राव व पीजीआईएमईआर के निदेशक प्रोफेसर विवेक लाल ने कार्यक्रम की शुरुआत की।

डॉ विवेक लाल ने इस आयोजन को सफल बनाने के लिए टीम को बधाई दी। उन्होंने कहा कि आजकल जब कोई बच्चा तनावपूर्ण माहौल में पैदा होता है और बड़ा होता है, तो वह बच्चा कभी भी सामान्य नहीं हो सकता। वयस्कों को लगातार तनाव रहता है। तनाव को कम करने के लिए सबसे अच्छा तरीका है कि रात को जल्द सोयें और जल्द उठे। योग स्ट्रेचिंग नहीं है, यह सुपर साइंस है जिसे समय और अभ्यास से समझा जा सकता है। आयुष मंत्रालय के सीसीआरवाईएन निदेशक डॉ. राघवेंद्र राव ने कहा कि परिवर्तन की शुरुआत स्वयं से होती है। आजकल तनाव एक नई सामान्य बात है, अगर कोई कहे कि कोई तनाव नहीं है तो इस पर विश्वास करना मुश्किल है। शोध अध्ययन में कहा गया है कि शहरी क्षेत्रों में 68% लोग शारीरिक रूप से निष्क्रिय, अति पोषण और तनाव हैं, जो गैर-संचारी रोगों के प्रमुख कारण हैं। योग एक महत्वपूर्ण पहलू है,इससे रोगों पर काबू पाया जा सकता है। इस दौरान मुख्य चिकित्सा अधीक्षक प्रो. विपिन कौशल भी मौजूद थे। पीजीआई के निदेशक प्रो. विवेक लाल द्वारा नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ नर्सिंग एजुकेशन आज सुबह योग केंद्र के नए विंग का उद्घाटन किया गया।

TRYCITY NewsLine CHANNEL
FOR DAILY UPDATES

ट्राई सिटी न्यूज़ लाईन

हिंदी समाचार पत्र

Email : [illegible]

आर.एन.आई. नं.: CHAHIN/2007/20881

वर्ष – 17 अंक 27 चंडीगढ़, शनिवार, 22 जून 2024 मूल्य 1 पृष्ठ – 6 वार्षिक शुल्क – 50 रुपए

किसी भी प्रकाशित समाचार पर अपने विचार देने के लिए संपर्क करें :-
ट्राई सिटी न्यूज़ लाईन
हिन्दी साप्ताहिक
मो. : 7652906685

पीजीआईएमईआर ने 10वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2024 पर सबसे अधिक स्वास्थ्य पेशेवरों द्वारा योग प्रदर्शन कर रिकॉर्ड बनाया

ट्राइसिटी के 1924 स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों ने पीजीआईएमईआर के स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स में योग किया

ट्राई सिटी न्यूज़ लाइन/ब्यूरो

एशिया बुक ऑफ रिकॉर्ड्स- सीसीआरवाईएन- योग के माध्यम से मन शरीर हस्तक्षेप के लिए सहयोगी केंद्र, पीजीआईएमईआर ने ट्राइसिटी से 1924 एचसीपी को इकट्ठा करके सफलतापूर्वक विश्व रिकॉर्ड बनाया। योग दिवस की थीम स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों के लिए स्व-देखभाल के प्रचार द्वारा उजागर की गई थी।

1924 एचसीपी ने पीजीआई स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स में कॉमन योग प्रोटोकॉल का प्रदर्शन किया, जिसमें ट्राइसिटी के स्वास्थ्य देखभाल संस्थान के कर्मचारियों, शिक्षकों और छात्रों ने भाग लिया। सीवाईपी प्रत्येक वर्ष अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर किया जाने वाला एक प्रोटोकॉल है, जिसका प्रदर्शन पीजीआईएमईआर योग केंद्र के मान्यता प्राप्त योग प्रशिक्षकों द्वारा किया गया।

संस्थान द्वारा सभी प्रतिभागियों को योग मैट, टी-शर्ट और जलपान भी प्रदान किया गया।

सभी गणमान्य व्यक्तियों का स्वागत प्रभारी प्रोफेसर डॉ. अक्षय आनंद और सदस्य डॉ. अरुणा राखा, डॉ. प्रमोदवती और डॉ. कृष्ण कुमार सोनी ने किया। कार्यक्रम की शुरुआत धन्वंतरि आयुर्वेद कॉलेज द्वारा योग प्रदर्शन के साथ हुई। पीजीआईएमईआर के निदेशक प्रोफेसर विवेक लाल, मुख्य अतिथि एवं सीसीआरवाईएन, नई दिल्ली के निदेशक डॉ. राघवेंद्र राव, विशिष्ट अतिथि, डीन (अकादमिक) ने दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम की शुरुआत की।

डॉ. विवेक लाल ने इस कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए टीम को बधाई दी। "आजकल एक बच्चा तनावपूर्ण माहौल में पैदा होता है और बड़ा होता है, वह बच्चा कभी सामान्य नहीं हो सकता। वयस्कों में लगातार तनाव रहता है। तनाव का सबसे अच्छा जवाब है जल्दी सोना और जल्दी उठना, मनुष्य को स्वस्थ, धनवान और बुद्धिमान बनाता है। योग स्ट्रेचिंग नहीं है, यह सुपर साइंस है जिसे समय और अभ्यास के साथ समझा जा सकता है।

यह एकमात्र ऐसा अभ्यास है जहां आंतरिक स्व बाहरी स्व से संवाद करता है, इसका मतलब है कि आप ब्रह्मांड के साथ सामंजस्य में हैं। इसका अर्थ समय बीतने के साथ समझा जा सकता है। योग व्यायाम के एक अलग आयाम से है जो हमारी पीढ़ी को उनकी जड़ों से जोड़ सकता है। बाद में डॉ. राघवेंद्र राव, निदेशक सीसीआरवाईएन, आयुष मंत्रालय ने कहा, परिवर्तन स्वयं से शुरू होता है।

जैसा कि थीम के साथ है, पहले स्वयं और फिर समाज की सेवा करता है। तनाव आजकल आम बात हो गई है, अगर कोई कहे कि तनाव नहीं है तो यकीन करना मुश्किल है। शोध अध्ययन में कहा गया है कि शहरी क्षेत्रों में 68% लोग शारीरिक रूप से निष्क्रिय हैं, अत्यधिक पोषण और तनाव है, जो गैर-संचारी रोगों के प्रमुख कारण हैं। योग एक महत्वपूर्ण पहलू है। यह केवल व्यायाम नहीं है, यह गहरा विज्ञान है क्योंकि इसमें आंतरिक जागरूकता शामिल है।

यह सभी व्यक्तियों को इन बीमारियों को रोकने में मदद कर सकता है। योग आंतरिक जागरूकता और समस्याओं को हल करने का प्रशिक्षण है। योग दिवस केवल जश्न मनाने का दिन नहीं है, बल्कि देश में उन लोगों के जीवन को बदलने का भी दिन है जो गैर-संचारी रोगों से पीड़ित हैं। बाद में, डीपीजीआई और सीसीआरवाईएन के निदेशक, डीन (ए), चिकित्सा अधीक्षक, उप-डीन (आर) और सभी प्रतिभागियों के साथ सामान्य योग प्रोटोकॉल का अभ्यास किया गया। केंद्र के योग प्रशिक्षकों और पीएचडी छात्रों ने मिलकर सीवाईपी के बाद एक मनमोहक योग प्रदर्शन प्रस्तुत किया।

1. योगस्पर्धा, जो 11 जून से 14 जून, 2024 तक विभिन्न आयु समूहों के बीच आयोजित की गई थी। विजेताओं को सीसीआरवाईएन और डीपीजीआई के निदेशक द्वारा सम्मानित किया गया; उन्होंने विजेताओं को उनके प्रयास के लिए बधाई दी।

परिणाम: नीचे संलग्न हैं।

3. पुस्तक का विमोचन: इस अवसर पर, डीपीजीआई और सीसीआरवाईएन के निदेशक, प्रोफेसर इन-चार्ज लेखक डॉ. कृष्ण कुमार सोनी और डॉ. हेमंत भगत ने 9-10 जनवरी 2024 को यूटी गेस्ट हाउस में आयोजित विशेषज्ञ बैठक की समिति की रिपोर्ट के रूप में छात्र कल्याण मॉड्यूल का शुभारंभ किया।

यह कार्यक्रम छात्रों को उनके तनाव, चिंता, भय को दूर करने, आत्मविश्वास और आत्म-सम्मान को बढ़ाने में मदद करेगा।

उन्होंने इस कल्याण कार्यक्रम के महत्व को और समझाया। योग केंद्र ने एनेस्थीसिया विभाग के सहयोग से जेरिएट्रिक लो बैक पेन के लिए योग पर एक पुस्तिका लॉन्च की, जिसे रोगियों को घर पर अभ्यास करने के लिए दिया जाएगा।

1. एबीआर टीम के निर्णायक आचार्य मनीष के अलावा दो राजपत्रित अधिकारी डॉ. बबीता घई और डॉ. नीरू मलिक ने शारीरिक गणना की, मंच पर आए और एशिया बुक ऑफ रिकॉर्ड में सफल प्रयास के लिए पीजीआईएमईआर को पदक और प्रमाण पत्र प्रदान किया। उन्होंने इस सफल उपलब्धि के लिए टीम को बधाई दी और प्रयासों की सराहना की।

5. बाद में, निदेशक ने सुबह 7:30 बजे नाइन में योग केंद्र के नए विंग का उद्घाटन किया, जिसके बाद मिठाई और 'सात्विक' नाश्ता दिया गया। डॉ. लाल ने कहा, सभी नर्सों को बिना चूके योग का अभ्यास करना चाहिए, इससे उन्हें समाज में संदेश ले जाने में मदद मिलेगी।

उन्होंने जोर देकर कहा कि सभी नर्सें हर दिन बिना चूके योग का अभ्यास करें और आत्म-देखभाल और रोगी देखभाल का संदेश अधिक उत्साह से दें।

6. हर साल की तरह, पीजीआई ने प्रत्येक विभाग के नोडल व्यक्तियों को नियमित 5-मिनट वाई-ब्रेक प्रोटोकॉल को सुबह 11 बजे जारी रखने के लिए प्रशिक्षित किया ताकि वे 5 मिनट के स्वास्थ्य और कल्याण ब्रेक के लिए विभागों में वापस जा सकें। इसके लिए लगभग 35 नोडल व्यक्तियों को प्रशिक्षित किया गया।

पीजीआईएमईआर योग केंद्र विभिन्न स्वास्थ्य स्थितियों में संकाय, कर्मचारियों और रोगियों के लिए आयोजित ऑनलाइन और ऑफलाइन सत्रों के माध्यम से योग के माध्यम से स्वास्थ्य लाभ प्रदान करने के लिए कड़ी मेहनत कर रहा है।

इसके अलावा, साक्ष्य आधारित योग प्रोटोकॉल बनाने और उनका परीक्षण करने के लिए योग केंद्र के तहत पांच परियोजनाएं और दो एमडी थीसिस भी शुरू की गई हैं।

PAIGAM-E-JAGAT

ਪੈਗਾਮ-ਏ-ਜਗਤ

ਹਫ਼ਤਾਵਾਰ

"PGIMER ਨੇ 10ਵੇਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ-24 'ਤੇ ਯੋਗਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਿਕਾਰਡ ਬਣਾਇਆ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ 21 ਜੂਨ
(ਪੈਗਾਮ-ਏ-ਜਗਤ)

1. ਏਸ਼ੀਆ ਬੁੱਕ ਆਫ਼ ਰਿਕਾਰਡਸ- CCRYN- ਯੋਗਾ ਰਾਹੀਂ ਦਿਮਾਗੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦਖਲ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗੀ ਕੇਂਦਰ, PGIMER ਨੇ ਟ੍ਰਾਈਸਿਟੀ ਤੋਂ 1924 HCPs ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਵ ਰਿਕਾਰਡ ਬਣਾਇਆ। ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਦੀ ਥੀਮ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। 1924 ਐਚਸੀਪੀਜ਼ ਨੇ ਪੀਜੀਆਈ ਸਪੋਰਟਸ ਕੰਪਲੈਕਸ ਵਿਖੇ ਸਾਂਝਾ ਯੋਗਾ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਕੀਤਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰਾਈਸਿਟੀ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੰਸਥਾਨ ਦੇ ਸਟਾਫ, ਫੈਕਲਟੀ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਭਾਗ ਲਿਆ। CYP ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਸਾਲ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ 'ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ PGIMER ਯੋਗਾ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਯੋਗਾ ਟ੍ਰੇਨਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਸੰਸਥਾ ਵੱਲੋਂ ਸਾਰੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਯੋਗਾ ਮੈਟ, ਟੀ-ਸ਼ਰਟਾਂ ਅਤੇ ਰਿਫਰੈਸ਼ਮੈਂਟ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ।

ਸਾਰੇ ਪਤਵੰਤਿਆਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਪ੍ਰੋ: ਇੰਚਾਰਜ ਡਾ: ਅਕਸ਼ੈ ਆਨੰਦ ਅਤੇ ਮੈਂਬਰ ਡਾ: ਅਰੁਣਾ ਰਾਖਾ, ਡਾ: ਪ੍ਰਮੋਦਵਤੀ ਅਤੇ ਡਾ: ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਕੁਮਾਰ ਸੋਨੀ ਨੇ ਕੀਤਾ, ਸਮਾਗਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਧਨਵੰਤਰੀ ਕਾਲਜ ਆਫ ਆਯੁਰਵੇਦ ਵੱਲੋਂ ਯੋਗਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ।

ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਪੀਜੀਆਈਐਮਈਆਰ ਪ੍ਰੋ. ਵਿਵੇਕ ਲਾਲ, ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਅਤੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸੀਸੀਆਰਆਈਐਨ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਡਾ. ਰਾਘਵੇਂਦਰ ਰਾਓ, ਗੈਸਟ ਆਫ਼ ਆਨਰ, ਡੀਨ (ਅਕਾਦਮਿਕ), ਨੇ ਸ਼ਮ?ਹਾਂ ਰੌਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਸਮਾਗਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ।

ਡਾ: ਵਿਵੇਕ ਲਾਲ ਨੇ ਇਸ ਸਮਾਗਮ ਨੂੰ ਸਫ਼ਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਟੀਮ ਨੂੰ ਵਧਾਈ ਦਿੱਤੀ। "ਹੁਣ ਜਿਸ ਦਿਨ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਬੱਚਾ ਕਦੇ ਵੀ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਤਣਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਜਵਾਬ ਹੈ ÷ਛੇਤੀ ਸੌਣ ਲਈ ਜਲਦੀ ਉੱਠਣਾ, ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਅਮੀਰ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ÷। ਯੋਗਾ ਖਿੱਚਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਸੁਪਰ ਸਾਇੰਸ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਅਭਿਆਸ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਵੈ ਬਾਹਰੀ ਸਵੈ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕਸੁਰਤਾ ਵਿੱਚ ਹੋ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯੋਗਾ ਕਸਰਤ ਦੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਪਹਿਲੂ ਤੋਂ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਡਾ. ਰਾਘਵੇਂਦਰ ਰਾਓ, ਡਾਇਰੈਕਟਰ CCRYN, ਆਯੂਸ਼ ਮੰਤਰਾਲੇ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਬਦਲਾਅ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਥੀਮ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਚਲਦਾ ਹੈ, ਪਹਿਲਾਂ ਸਵੈ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਨਵਾਂ ਆਮ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤਣਾਅ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਖੋਜ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਹਿਰੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ 68% ਲੋਕ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹਨ, ਹਾਈਪਰ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਅਤੇ ਤਣਾਅ, ਜੋ ਗੈਰ-ਸੰਚਾਰੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਯੋਗਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਡੂੰਘਾ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਯੋਗਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਹੈ। ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਸਿਰਫ਼ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਦਿਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦਾ ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਐਨਸੀਡੀਜ਼ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ।

ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਡੀਪੀਜੀਆਈ ਅਤੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ CCRYN, ਡੀਨ (ਏ), ਮੈਡੀਕਲ ਸੁਪਰਡੈਂਟ, ਸਬ-ਡੀਨ (ਆਰ) ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਯੋਗਾ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਯੋਗਾ ਟ੍ਰੇਨਰਾਂ ਅਤੇ ਪੀਐਚਡੀ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਮਿਲ ਕੇ ਸੀਵਾਈਪੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਮਨਮੋਹਕ ਯੋਗਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ।

2. ਯੋਗਸਪਰਧਾ, ਜੋ ਕਿ 11 ਜੂਨ-14 ਜੂਨ, 2024 ਤੱਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਮਰ ਵਰਗਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਜੇਤੂਆਂ ਨੂੰ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸੀਸੀਆਰਆਈਐਨ ਅਤੇ ਡੀਪੀਜੀਆਈ ਦੁਆਰਾ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ; ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਜੇਤੂਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਲਈ ਵਧਾਈ ਦਿੱਤੀ।

ਨਤੀਜੇ: ਹੇਠਾਂ ਨੱਥੀ ਹਨ।

3. ਬੁੱਕ ਲਾਂਚ:

ਇਸ ਮੌਕੇ 'ਤੇ, ਡੀਪੀਜੀਆਈ ਅਤੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸੀਸੀਆਰਵਾਈਐਨ, ਲੇਖਕਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋ-ਇੰਚਾਰਜ ਡਾ. ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਕੁਮਾਰ ਸੋਨੀ ਅਤੇ ਡਾ. ਹੇਮੰਤ ਭਗਤ ਨੇ ਯੂਟੀ ਗੈਸਟ ਹਾਊਸ ਵਿਖੇ 9-10 ਜਨਵਰੀ 2024 ਨੂੰ ਹੋਈ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ ਤੋਂ ਕਮੇਟੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਵਜੋਂ ਸਟੂਡੈਂਟ ਵੈਲਨੈਸ ਮੋਡਿਊਲ ਲਾਂਚ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ, ਡਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ, ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸਿਆ। ਯੋਗਾ ਕੇਂਦਰ ਨੇ ਅਨੱਸਥੀਸੀਆ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਜੇਰੀਏਟ੍ਰਿਕ ਲੋਅਰ ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਲਈ ਯੋਗਾ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬਚਾ ਲਾਂਚ ਕੀਤਾ, ਜੋ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

.ਆਰ ਟੀਮ ਦੇ ਨਿਰਣਾਇਕ ਅਚਾਰੀਆ ਮਨੀਸ਼ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਗਿਣਤੀ ਕੀਤੀ, ਸਟੇਜ 'ਤੇ ਆਏ ਅਤੇ ਏਸ਼ੀਆ ਬੁੱਕ ਆਫ਼ ਰਿਕਾਰਡ ਦੀ ਸਫਲ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਲਈ PGIMER ਨੂੰ ਮੈਡਲ ਅਤੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਦਿੱਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਸ ਸਫ਼ਲ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਟੀਮ ਨੂੰ ਵਧਾਈ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕੀਤੀ।

5. ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ©9©5 ਵਿਖੇ ਯੋਗਾ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਨਵੇਂ ਵਿੰਗ ਦਾ ਉਦਘਾਟਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਸਵੇਰੇ 7:30 ਵਜੇ ਮਠਿਆਈ ਅਤੇ 'ਸਾਤਵਿਕ' ਨਾਸ਼ਤਾ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਡਾ. ਲਾਲ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਸਾਰੀਆਂ ਨਰਸਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਅਸਫਲ ਦੇ ਯੋਗਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਤੱਕ ਸੰਦੇਸ਼ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਉਸਨੇ ਸਾਰੀਆਂ ਨਰਸਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਅਸਫਲਤਾ ਦੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਯੋਗਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਵਧੇਰੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ।

6. ਹਰ ਸਾਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਪੀਜੀਆਈ ਨੇ ਹਰੇਕ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਨੋਡਲ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 11 ਵਜੇ ਨਿਯਮਤ 5-ਮਿੰਟ-ਵਾਈ-ਬ੍ਰੇਕ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ 5-ਮਿੰਟ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਰੇਕ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਣ। ਇਸ ਲਈ ਲਗਭਗ 35 ਨੋਡਲ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ।

PGIMER ਯੋਗਾ ਕੇਂਦਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਕਲਟੀ, ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਆਯੋਜਿਤ ਔਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਔਫਲਾਈਨ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਯੋਗਾ ਦੁਆਰਾ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਯੋਗਾ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਅਧੀਨ ਯੋਗਾ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਆਧਾਰਿਤ ਸਬੂਤ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਪੰਜ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਅਤੇ ਦੋ ਐਮਡੀ ਥੀਸਿਸ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਡਾ. ਅਕਸ਼ੈ ਆਨੰਦ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ÷ਯੋਗਾ ਦੀ ਖੋਜ-ਅਧਾਰਤ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਪੀਜੀਆਈ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਫੈਕਲਟੀ ਦੇ ਨੁਸਖੇ ਵਿੱਚ ਥਾਂ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ÷ ਅਤੇ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਜੋ ਕਿ ਆਧੁਨਿਕ ਵਿਗਿਆਨ, ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਯੋਗਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਏਗਾ। . ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਬਿਹਤਰ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਲਈ ਰੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯੋਗ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਯੋਗਾ ਨੇ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨੀ ਯੋਗ ਦੇ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਹੋਨਹਾਰ ਡੇਟਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਰਖ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵਿੱਚ, ਪੀਜੀਆਈਐਮਈਆਰ ਨੇ ਆਪਣੇ ਯੋਗਾ ਕੇਂਦਰ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਸਿਹਤ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਯੋਗਾ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਚਿਤ ਉਪਾਅ ਕੀਤੇ ਹਨ।

The Indian EXPRESS

PGI's Advanced Neurosciences Centre work picks up pace to meet Aug deadline

EXPRESS NEWS SERVICE
CHANDIGARH, JUNE 21

THE 300-BED Advanced Neurosciences Centre, PGIMER, will open its doors to patients in a couple of months, with work underway on campus to meet the deadline of August end. As the patient load from across the region increasing, the centre will offer new and upgraded services and help patients get advanced treatment under one roof.

An important agenda for the Standing Finance Committee meeting of PGIMER held in March 2024, was a proposal for the creation of 14 posts for DM Neurology, senior residents in the Department of Neurology due to an increase in workload. Professor Vivek Lal, Director, PGIMER, had proposed the creation of 14 senior resident seats in the department to facilitate the start of the new services in the centre and to also have the required faculty members in the department. The plan is to start neuro-critical care and emergency neurology services and run fully-equipped 25-bed critical care units once the department shifts to the advanced neurosciences centre. The neurology department will also run independent state-of-the-art 24-hour emergency services for which 15 beds have been planned.

Among the new services available here will be an autonomic laboratory, essential for the proper management of patients suffering from peripheral nervous system disorders. Currently, there is no autonomic function test laboratory available in any of the premier institutes in northern India. The lab will help provide the latest care to patients suffering from disorders such as autonomic instability, syncope, peripheral neuropathies and many other neurological illnesses.

Transcranial magnetic stimulation (TMS) is a simple non-invasive technique used for the treatment of many neurological disorders such as parkinsonism and allied disorders, dementia, stroke, migraine and even epilepsy. The department is already in the process of acquiring one TMS machine and to meet the demands of increasing patient load, it plans to have at least two more such machines in the advanced neurosciences centre.

The gait lab is another area that the department hopes to establish in the new centre, as it is an indispensable tool for the assessment as well as for the rehabilitation of elderly people who often present with walking difficulty. Currently, the department does not have enough space to start a gait lab, and a space has already been earmarked in the advanced neurosciences centre to start services of this lab. Also, part of the plan is to begin state-of-the-art neuroimmunology and neurogenetic labs that will be run under the Department of Immunology and Genetics of the institute.

Rehabilitation remains the essence of every branch of medicine, especially neurology and the plan is to have a full-fledged neuro-rehabilitation centre with at least 20 beds.

BENNETT, COLEMAN & CO. LTD. | ESTABLISHED 1838 | TIMESOFINDIA.COM CHANDIGARH |

CHANDIGARH TIMES OF INDIA

TO BE DISTRIBUTED FREE WITH THE TIMES OF INDIA

PGI, MC review key issues to ensure fire safety in med institute

TIMES NEWS NETWORK

Chandigarh: To ensure safety of patients and staff at the Post Graduate Institute of Medical Sciences and Research, institute director Dr Vivek Lal and MC commissioner Anindita Mitra jointly reviewed key issues and compliances with fire safety regulations at a meeting with officers, engineers and doctors of PGI and senior officers of Chandigarh municipal corporation on Friday.

Following the directions given by Punjab governor and UT administrator Banwarilal Purohit during a high-level meeting held on April 22, the actions taken for achieving compliance with fire safety rules were reviewed in detail.

During the meeting, the PGI director apprised the MC about the fire safety measures taken, including completion of fire audit of all buildings of the institute by CBRI-Roorkee, and works for one building for fire compliance which has been approved and contracts being concluded shortly. He apprised that consultants for designing and planning of fire compliance works in remaining 15 buildings are being hired through a committee through a tender process.

TOI

MC commissioner Anindita Mitra, along with PGI director Dr Vivek Lal, holds a meeting on fire safety and waste disposal issues

Dr Lal said the works for prevention of breakout of fire in buildings have been undertaken, like shifting of UPS from buildings to outside areas, and installation of fire alarms in Nehru hospital. Remaining work at the building will be completed by Sept 20 and all the buildings by Nov 30.

He said work for installation of gas suppression system with electric panels is being undertaken for entire hospital, and exit signages and AHU tripping system completed for entire institute along with replacement of old electric wires and switch gears. The PGI is also conducting regular electric audit by a team of engineers departmentally.

The director said 13 water mist fire trolleys have been installed at hospital buildings along with fixing 1,700 additional fire extinguishers besides conducting regular mock drills at the institution.

On the issue of solid and biomedical waste management, Dr Lal said the work of sewage treatment plant has been entrusted to CPWD as a deposit work which will be completed by Dec. He said agreement with common biomedical waste treatment facility (CBWTF) is valid till May 9, 2026.

With regard to segregation of waste, the director said repeated reminders are being sent to generators so that no municipal solid waste goes to CBWTF in biomedical waste. Besides, one senior nursing officer has been deputed especially for educating the generators/staff concerned regarding segregation of biomedical waste and municipal solid waste. He said letters have been sent to all the stakeholders for segregation of municipal solid waste and have requested estate branch to ensure segregation of municipal solid waste by all licencees in the institute.

The commissioner appreciated the progress made by the authorities and requested strict compliance with safety regulations and NBC norms and provision of necessary infrastructure on a war footing. She also asked the authorities to ensure the compliance with solid waste management rules as bulk waste generator and scientific disposal of healthcare waste.

She asked the PGI authorities to revamp the infrastructure to segregate the biomedical waste from the wet waste and set up a plant inside the premises at the earliest. She also asked the authorities to set up an effluent treatment plant (ETP) at the earliest as per the norms and obtain consent under Water Act and Air Act being a hospital with more than 100 beds and generator of waste water of more than 100 KLD, which comes under Red category industry.

The commissioner said the municipal corporation is willing to process the dry and wet waste generated by PGI, if delivered to the processing plants. She also emphasized the importance of SOPs for fire safety and offered training support by fire officials of MC.

पीजीआई में आग से बचाव के उपाय

13 वाटर मिस्ट फायर ट्रॉलियां, 1700 अतिरिक्त अग्निशमन यंत्र लगाए

नगर निगम की आयुक्त आनिंदिता मित्रा और पीजीआई निदेशक प्रो. विवेक लाल ने की संयुक्त समीक्षा बैठक

माई सिटी रिपोर्टर

चंडीगढ़। पीजीआई में आग की घटनाओं से सुरक्षा व्यवस्था को पुख्ता करने के लिए नगर निगम की आयुक्त आनिंदिता मित्रा और पीजीआई निदेशक विवेक लाल ने शुक्रवार को संयुक्त समीक्षा बैठक की।

बैठक में पीजीआई निदेशक ने बताया कि संस्थान ने आग से बचाव के लिए कई उपाय किए हैं। फायर अलार्म सिस्टम अपग्रेड किए जा रहे हैं। 13 वाटर मिस्ट फायर ट्रॉलियों के साथ 1700 अग्निशामक यंत्र लगाए गए हैं।

प्रो. विवेक लाल ने निगम आयुक्त को पीजीआई के सभी भवनों का सीबीआरआई, रुड़की द्वारा अग्नि ऑडिट पूरा करने और एक भवन में अग्नि अनुपालन के लिए किए गए कार्यों सहित अग्नि सुरक्षा उपायों के बारे में अवगत कराया। कहा कि एक भवन को मंजूरी दे दी गई है। बाकी 15 भवनों में अग्नि अनुपालन कार्यों की डिजाइनिंग और योजना के लिए सलाहकारों को नियुक्त किया जा रहा है। आग लगने की रोकथाम के लिए कार्य शुरू कर दिए गए हैं, जैसे यूपीएस को भवनों से बाहरी क्षेत्रों में स्थानांतरित करना और नेहरू अस्पताल में फायर अलार्म लगाने का कार्य पूरा कर लिया गया है। बाकी कार्य इस वर्ष 20 सितंबर तक और सभी भवनों में इस वर्ष 30 नवंबर तक पूरा कर लिया जाएगा। निदेशक ने बताया कि अस्पताल भवनों में 13 वाटर मिस्ट फायर ट्रॉलियां, 1700 अतिरिक्त अग्निशामक यंत्र लगाए गए हैं। साथ ही संस्थान में नियमित मॉकड्रिल भी की जा रही है।

बैठक में आयुक्त आनिंदिता मित्रा, पीजीआई निदेशक विवेक लाल व अन्य। अमर उजाला

दिसंबर तक पूरा होगा सीवरेज ट्रीटमेंट प्लांट का कार्य : ठोस एवं बायोमेडिकल अपशिष्ट प्रबंधन के मुद्दे पर निदेशक विवेक लाल ने बताया कि सीवरेज ट्रीटमेंट प्लांट का कार्य सीपीडब्ल्यूडी को डिपॉजिट वर्क के रूप में सौंपा गया है, जो इस वर्ष दिसंबर तक पूरा हो जाएगा। कॉमन बायो मेडिकल वेस्ट ट्रीटमेंट फैसिलिटी (सीबीडब्ल्यूटीएफ) के साथ समझौता नौ मई 2026 तक वैध है। कचरे को अलग-अलग करने के संबंध में निदेशक ने बताया कि जनरेटरों को बार-बार रिमाइंडर भेजे जा रहे हैं।

आयुक्त ने जल्द ईटीपी स्थापित करने के दिए निर्देश

आयुक्त ने अधिकारियों से बायोमेडिकल कचरे को गीले कचरे से अलग करने के लिए बुनियादी ढांचे को दुरुस्त करने और जल्द से जल्द परिसर के अंदर एक प्लांट स्थापित करने के लिए कहा। उन्होंने अधिकारियों से मानदंडों के अनुसार जल्द से जल्द अपशिष्ट उपचार संयंत्र (ईटीपी) स्थापित करने और जल अधिनियम और वायु अधिनियम के तहत सहमति प्राप्त करने के लिए भी कहा, क्योंकि यह 100 से अधिक बिस्तरों वाला अस्पताल है और 100 केएलडी से अधिक अपशिष्ट जल का जनरेटर है, जो लाल श्रेणी के उद्योग के अंतर्गत आता है।

ट्राइसिटी के अभिभावकों ने एक आवाज में कहा, नहीं होना चाहिए री-नीट

नीट परिणाम में गड़बड़ी को लेकर अभिभावकों और चिकित्सकों ने उठाई मांग, बोले- बच्चों को मेहनत के अनुसार मिला परिणाम

माई सिटी रिपोर्टर

चंडीगढ़। ट्राइसिटी के अभिभावकों ने नीट परिणाम को बरकरार रखने और उच्च न्यायालय के निर्देशों का पालन करने का अनुरोध किया है।

नीट परिणाम में गड़बड़ी की बात सामने आने के बाद री-नीट कराने की मांग को लेकर चिंता जाहिर करते हुए अभिभावकों ने शुक्रवार को प्रेस रिलीज के माध्यम से अपनी बात रखी। इनमें पीजीआई समेत ट्राइसिटी के अन्य चिकित्सा संस्थानों में कार्यरत चिकित्सक शामिल हैं।

पीजीआई के प्रो. अमन शर्मा का कहना है कि उनकी बेटी लगातार चार वर्षों से नीट परीक्षा की तैयारी काफी मेहनत के साथ कर रही थी। इसलिए उसने अच्छे अंक प्राप्त किए हैं। उसकी मेहनत के आधार पर प्राप्त अंकों का आकलन करने के बाद मैं यह कह सकता हूं कि उसे सही अंक दिया है। इसलिए मामले को लेकर जांच के परिणाम और सरकारी प्रणाली के प्रोटोकॉल के अनुसार इसे आधिकारिक एजेंसियों पर छोड़ दिया जाना चाहिए।

छात्रों के कॅरिअर पर पड़ेगा असर

डॉ. चेतन गोयल, डॉ. सुष्मिता शर्मा और डॉ. तुलिका सिंह का कहना है कि दोबारा परीक्षा आयोजित करने की प्रक्रिया से प्रवेश प्रक्रिया में देरी होगी। जिसके परिणाम स्वरूप शैक्षणिक सत्र की शुरुआत में देरी होगी। इसका असर छात्रों के पूरे कॅरिअर पर पड़ेगा। कुछ नेताओं और पार्टियों ने इसे राजनीतिक रंग दे दिया है। मामले के तथ्यों को जाने बिना ही उन्होंने इस प्रक्रिया को बाधित करने का फैसला किया है। ऐसी स्थिति में सरकार को बेहद सजगता के साथ इस मामले पर निर्णय लेना होगा।

वहीं, अमृत कौर ग्रेवाल और डॉक्टर चेतन ग्रेहान ने कहा है कि उन सभी को अधिकारियों की ओर से उचित कार्रवाई का इंतजार करना चाहिए। उन्होंने बताया कि उनकी ओर से एक पत्र एनटीए और शिक्षा मंत्री सहित संबंधित अधिकारियों को भी भेजा जाएगा, जिसमें उनसे अनुरोध किया जाएगा कि वह सुधारात्मक उपाय करने से पहले महत्वपूर्ण बिंदुओं पर विचार करें, जिससे अधिकांश छात्र लाभान्वित हो। डॉक्टर सूची गोयल, जशन बराड़, संदीप सिंह बराड़ और देवेंद्र ग्रेवाल का कहना है कि कुछ छात्रों की ओर से दबाव और गलत मंशा के बाद कई रिट दायर की गई है। इनमें से अधिकांश को या तो न्यायालय ने खारिज कर दिया है या 8 जुलाई को अगले सुनवाई के लिए सर्वोच्च न्यायालय में स्थानांतरित कर दिया है। इसलिए उन्हें देश की न्याय प्रणाली पर पूरा भरोसा है।

सर्वोच्च न्यायालय पर भरोसा

वहीं, डॉक्टर रवि कनौजिया और डॉक्टर समीर सेठी ने भी सर्वोच्च न्यायालय पर भरोसा जताते हुए अनुरोध किया है कि पहले जारी किए निर्णय का पालन किया जाना चाहिए। साथ ही गलत जानकारी और अफवाह नहीं फैलाने जानी चाहिए। क्योंकि लगभग देश के 1.5 लाख छात्र हैं, जिन्हें विभिन्न कॉलेजों में प्रवेश मिलेगा। ऐसे में उन निर्दोष छात्रों के भाग्य और कैरियर के साथ किसी भी तरह का खेल नहीं होना चाहिए।