

योगासन स्वस्थ जीवन के लिए सबसे बड़ी पूंजी : प्रो. मीनू सिंह

योगदिवस के उपलक्ष्य में एम्स ऋषिकेश में नेशनल कॉफ्रेंस का आयोजन किया गया

कार्यक्रम

ऋषिकेश, वरिष्ठ संवाददाता। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में एम्स ऋषिकेश में गुरुवार को राष्ट्रीय सम्मेलन आयोजित किया गया। सम्मेलन में विशेषज्ञों ने स्वस्थ एवं सक्रिय वृद्धावस्था में योग की भूमिका पर विचार साझा किए।

एम्स की कार्यकारी निदेशक प्रो. मीनू सिंह ने कहा कि बढ़ती जीवन प्रत्याशा के साथ असंक्रामक रोगों की चुनौती भी बढ़ रही है। ऐसे में योग स्वस्थ और संतुलित जीवन के लिए प्रभावी माध्यम बन सकता है। उन्होंने कहा कि योगासन युवा और वरिष्ठ नागरिकों, दोनों के लिए समान रूप से लाभकारी है।

आयुष विभाग और इंटीग्रेटिव मेडिसिन विभाग के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित सम्मेलन में डीन (अकादमिक) प्रो. सौरभ वाष्णीय ने कहा कि भारत आने वाले वर्षों में तेजी से वृद्ध समाज की ओर बढ़ेगा। विकसित भारत के लक्ष्य वर्ष 2047 तक देश की करीब 18 प्रतिशत आबादी वृद्धावस्था वर्ग में होगी। ऐसे में स्वस्थ



ऋषिकेश एम्स गुरुवार को योग दिवस के उपलक्ष्य में नेशनल कॉफ्रेंस का आयोजन किया गया। हिन्दुस्तान

वृद्धावस्था सुनिश्चित करना एक बड़ी चुनौती होगी, जिसमें योग महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।

डीन (रिसर्च) प्रो. शैलेन्द्र हांडू ने कहा कि योग न केवल जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाता है, बल्कि स्वस्थ वृद्धावस्था को भी प्रोत्साहित करता है। उन्होंने योग संबंधी शोध को और अधिक वैज्ञानिक आधार देने की आवश्यकता पर बल दिया।

एसएसआईएआर, बेंगलूरू की वरिष्ठ वैज्ञानिक डॉ. छाया ने हेल्दी एजिंग की अवधारणा पर व्याख्यान देते हुए क्रोनोलॉजिकल और

बायोलॉजिकल एज के अंतर को समझाया। उन्होंने बताया कि नियमित योगाभ्यास तनाव कम करने, मानसिक संतुलन बनाए रखने और शरीर की कार्यक्षमता को बेहतर बनाने में सहायक है। स्कूल ऑफ योगा एंड नेचुरोपैथिक मेडिसिन, बेंगलूरू के प्राचार्य डॉ. अपार अविनाश ने कहा कि योग व्यक्ति को उसकी स्वाभाविक और संतुलित स्वास्थ्य अवस्था तक पहुंचाने का माध्यम है। यह केवल शारीरिक गतिविधि नहीं, बल्कि सकारात्मक जीवनशैली और व्यवहार परिवर्तन का भी आधार है।

12 वें योग दिवस उपलक्ष्य में बोलों एम्स निदेशक

डॉ. मोनिका ने स्वास्थ्य समस्याओं पर डाला प्रकाश

आयुष विभागाध्यक्ष डॉ. मोनिका पट्टाणिया ने योग शिक्षण से जुड़ी चुनौतियों, सावधानियों और बढ़ती आयु के साथ उत्पन्न होने वाली स्वास्थ्य समस्याओं पर प्रकाश डाला। वहीं आयुष विभाग की चिकित्सा अधिकारी डॉ. श्वेता मिश्रा ने प्रतिभागियों को योगासन, प्राणायाम और योगनिद्रा का अभ्यास कराया तथा उनके लाभ बताए। आयुष विभाग के वरिष्ठ चिकित्साधिकारी डॉ. श्रीलोक मोहंती ने पैनल चर्चा का संचालन किया। सम्मेलन के समापन पर सर्वश्रेष्ठ मौखिक प्रस्तुति और सर्वश्रेष्ठ पोस्टर प्रस्तुति के प्रतिभागियों को सम्मानित किया गया। इस अवसर पर उप चिकित्सा अधीक्षक डॉ. रवि कुमार, मुख्य नर्सिंग अधिकारी डॉ. अनीता रानी कसल, देव संस्कृति विश्वविद्यालय हरिद्वार के डॉ. असीम, स्वामी राम हिमालयन विश्वविद्यालय के डॉ. सुबोध सौरभ सिंह, डॉ. गणेश, डॉ. मुणालिनी, विवेक सहित चिकित्सक, शोधार्थी एवं स्वास्थ्यकर्मी मौजूद रहे।

स्वतंत्र चेतना

एम्स ऋषिकेश में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर राष्ट्रीय सम्मेलन आयोजित

स्वतंत्र चेतना

ऋषिकेश।

12वें

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान ऋषिकेश में आयुष विभाग एवं इंटीग्रेटिव मेडिसिन के संयुक्त तत्वावधान में राष्ट्रीय सम्मेलन आयोजित किया गया। सम्मेलन में विशेषज्ञों ने कहा कि योग केवल युवाओं ही नहीं बल्कि वरिष्ठ नागरिकों के स्वस्थ, संतुलित और दीर्घायु जीवन का भी मजबूत आधार है। कार्यक्रम का उद्घाटन संस्थान की कार्यकारी निदेशक प्रो. मीनू सिंह ने किया। उन्होंने कहा कि बदलती जीवनशैली के कारण मोटापा, मधुमेह और उच्च रक्तचाप जैसी बीमारियां



तेजी से बढ़ रही हैं, जिनसे बचाव में योग महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। उन्होंने बच्चों को प्रारंभिक अवस्था से ही योग से जोड़ने पर जोर दिया।

सम्मेलन में डीन एकेडमिक्स प्रो. सौरभ वाष्णीय ने हेल्दी एजिंग को भविष्य की आवश्यकता बताते हुए कहा कि वर्ष 2047 तक देश की बड़ी आबादी वृद्धावस्था वर्ग में होगी, ऐसे में योग स्वस्थ जीवनशैली का महत्वपूर्ण

माध्यम बनेगा। वहीं डीन रिसर्च प्रो. शैलेन्द्र हांडू, वरिष्ठ वैज्ञानिक डॉ. छाया और डॉ. अपार अविनाश ने योग के वैज्ञानिक महत्व, मानसिक संतुलन, तनाव नियंत्रण और जीवन गुणवत्ता में सुधार पर अपने विचार रखे।

कार्यक्रम में योगाभ्यास, प्राणायाम और योगनिद्रा सत्र भी आयोजित किए गए। अंत में श्रेष्ठ प्रस्तुति देने वाले प्रतिभागियों को सम्मानित किया गया। इस अवसर पर संस्थान के चिकित्सक, शोधकर्ता, हेल्थ केयर वर्कर और विभिन्न संस्थाओं के प्रतिनिधि बड़ी संख्या में मौजूद रहे।

असंक्रामक बीमारियों पर योग से करें प्रहार: प्रो. मीनू

12वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर एम्स में राष्ट्रीय सम्मेलन आयोजित
संवाद न्यूज एजेंसी

ऋषिकेश। 12वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स) में आयुष विभाग और इंटीग्रेटिव मेडिसिन के संयुक्त तत्वावधान में राष्ट्रीय सम्मेलन और कार्यशाला का आयोजन हुआ।

संस्थान की कार्यकारी निदेशक प्रो. मीनू सिंह ने कार्यक्रम का उद्घाटन किया। उन्होंने कहा कि चिकित्सा और टीकाकरण से जीवन प्रत्याशा तो बढ़ी है, लेकिन अब मोटापा, मधुमेह और हाई बीपी जैसी असंक्रामक बीमारियां नई चुनौती हैं। इनसे निपटने के लिए योग सबसे प्रभावी साधन है। उन्होंने बच्चों को शुरू से योग से जोड़ने और स्वस्थ समाज बनाने के लिए योग को व्यवहार में अपनाने पर जोर दिया।

डीन एकेडमिक प्रो. सौरभ वाण्य ने कहा कि 2047 तक भारत की लगभग 18 प्रतिशत आबादी वृद्ध वर्ग में होगी। ऐसे में हेल्दी एजिंग आज की सबसे प्रासंगिक जरूरत है। डीन रिसर्च प्रो. शैलेंद्र हांडू ने योग पर साक्ष्य आधारित शोध की जरूरत बताई। एसएसआईएआर बंगलूरु की वरिष्ठ वैज्ञानिक डॉ. छाया ने



एम्स में आयोजित कार्यक्रम में शामिल प्रतिभागी। स्रोत : एम्स

क्रोनोलॉजिकल और बायोलॉजिकल एज का फर्क समझाते हुए कहा कि योगिक अभ्यासों से तनाव घटता है, मानसिक संतुलन बढ़ता है और स्वायत्त तंत्रिका तंत्र बेहतर होता है, जिससे बायोलॉजिकल उम्र धीमी पड़ती है।

स्कूल ऑफ योगा एंड नेचुरोपैथी बंगलूरु के प्रिंसिपल डॉ. अपार अविनाश ने कहा कि योग सिर्फ आसन नहीं, बल्कि व्यवहार परिवर्तन और आत्मबोध का माध्यम है जो संतुलित जीवन देता है। आयुष विभागाध्यक्ष डॉ. मोनिका पठानिया ने योग कक्षा के

परिदृश्य और सावधानियों पर दो सत्र लिए डॉ. श्वेता मिश्रा ने प्रतिभागियों के आसन, प्राणायाम और योगनिद्रा का अभ्यास कराया। डॉ. श्रीलोक मोहंती ने पैनल चर्चा का संचालन करते हुए योग के स्वस्थ जीवन का मूल मंत्र बताया। समापन पर बेस्ट ओरल और बेस्ट पोस्टर प्रेजेंटेशन देने वाले प्रतिभागियों को सम्मानित किया गया। इस मौके पर डीएमएस डॉ. रवि कुमार, डॉ. अनिता रानी कंसल, देव संस्कृति विश्वविद्यालय के डॉ. असीम, डॉ. सुबोध सौरभ सिंह आदि मौजूद रहे।