# हिन्दुस्तान

# तनाव को दूर करता है योग: प्रो. मीनू

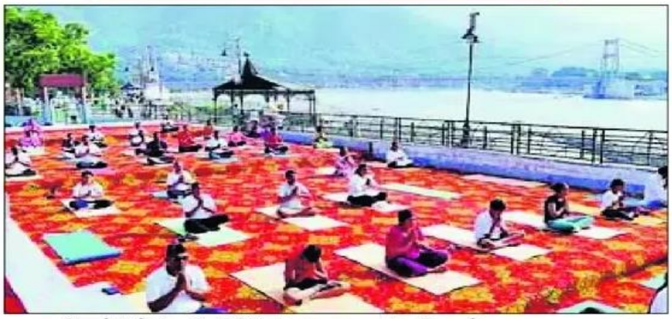
ऋषिकेश में रविवार को 12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर गंगेश्वर घाट पर योगाभ्यास करते एम्स ऋषिकेश की निदेशक प्रो . मीनू सिंह व अन्य कर्मचारी। • हिन्दुस्तान

**ऋषिकेश, संवाददाता।** एम्स ऋषिकेश द्वारा 12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर गंगेश्वर घाट पर योगाभ्यास कार्यक्रम आयोजित किया गया। संस्थान की कार्यकारी निदेशक प्रो. मीनू सिंह ने कहा कि इस वर्ष अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को योगा फॉर हेल्दी एजिंग (स्वस्थ वृद्धावस्था के लिए योग) की थीम के साथ मनाया जा रहा है। योग न केवल शरीर को स्वस्थ रखता है बल्कि व्यक्ति के मानसिक तनाव को भी दूर करता है। उन्होंने योग को शरीर मन और आत्मा के बीच संतुलन स्थापित करने का माध्यम बताया। इस दौरान संस्थान के फैकल्टी सदस्यों, प्रशासनिक अधिकारियों, हेल्थ केयर वर्करों और अन्य कार्मिकों ने बड़ी संख्या में सामूहिक योगाभ्यास कर स्वस्थ जीवन का संकल्प लिया। मौके पर डीन एकेडमिक प्रो. सौरभ वार्ष्णेय, उपनिदेशक प्रशासन लेफ्टिनेंट कर्नल गोपाल मेहरा, कार्यवाहक चिकित्सा अधीक्षक प्रोफेसर मोहित ढींगरा, प्रो. संजीव कुमार मित्तल, आयुष विभागाध्यक्ष डॉ. मोनिका पठानिया, डॉ. वंदना धींगरा, डॉ. श्रीलोय मोहंती, डॉ. श्वेता मिश्रा आदि मौजूद रहे।

# अमर उजाला

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर चीन में साधकों को योगाभ्यास कराते प्रो. जयप्रकाश शर्मा। स्रोत : जागरूक पाठक

## योग दिवस पर विशेष



मुनि की रेती गंगा रिजॉर्ट में योगाभ्यास करते प्रतिभागी। स्रोत : जागरूक पाठक

योगाभ्यास करतीं एम्स निदेशक प्रो. मीनू सिंह व अन्य। स्रोत : एम्स

एम्स की ओर से सुबह गंगेश्वर घाट और संस्थान के मुख्य सभागार में योगाभ्यास कार्यक्रम आयोजित किए गए। संस्थान की कार्यकारी निदेशक प्रो. मीनू सिंह ने घाट पर स्वयं योग कर स्टाफ का उत्साह बढ़ाया। उन्होंने कहा कि इस वर्ष की थीम योगा फॉर हेल्दी एजिंग है। योग शरीर-मन-आत्मा में संतुलन का सर्वोत्तम माध्यम है और तनाव दूर कर स्वस्थ रखता है।

जयदेव प्रसाद उमादत्त कुड़ियाल सरस्वती बालिका विद्यालय इंटर कॉलेज 14 बीघा की छात्राओं ने ग्रीष्मावकाश के दौरान भी ऑनलाइन योगासन व प्राणायाम कर समर्पण दिखाया। संत निरंकारी मिशन की ऋषिकेश शाखा में योग व आध्यात्मिक जागरूकता कार्यक्रम आयोजित हुआ।

स्वामी समर्पण आश्रम तपोवन में स्वामी समर्पणानंद सरस्वती के सानिध्य में आश्रम साधकों ने भाग लिया। पुष्पा बडेरा सरस्वती विद्या मंदिर इंटर कॉलेज में प्रधानाचार्य विजय बड़ोनी शिक्षक वीरेंद्र किशोर गौड़, सुनील राजपूत, आशीष चौहान के नेतृत्व में छात्रों ने सामूहिक योग किया।

जातीराम अग्रवाल सरस्वती शिशु विद्या मंदिर आदर्श नगर में स्वामी विवेकानंद योग एवं फाउंडेशन से मोहन चंद बधानी ने छात्रों, आचार्यों और अतिथियों को सूर्य नमस्कार, विभिन्न आसन व प्राणायाम कराए। पूर्णानंद घाट पर वसुंधरा संस्था और ऋषिकेश गंगा आरती ट्रस्ट की ओर से भी योग शिविर आयोजित किया गया।