<u>यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस</u>

CO-CURRICULAR ACTIVITIES

18. <u>05 फरवरी, 2020, विश्व कैंसर दिवस</u>

दिनांक **05 फरवरी, 2020** को **यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस एवं जिला तम्बाकू नियंत्रण प्रकोष्ठ, कानपुर** के संयुक्त तत्वाधान में **विश्वविद्यालय के स्थापना दिवस सप्ताह के अन्तर्गत विश्व कैंसर दिवस** के उपलक्ष्य में **तम्बाकू के दुष्प्रभावों के संबंध में स्वास्थ्य जागरूकता व्याख्यान यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस के कांफ्रेस हाल** में आयोजित किया गया।

स्वास्थ्य जागरूकता व्याख्यान का उद्घाटन छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय के कुलसचिव **डा0 अनिल कुमार यादव**, मुख्य वक्ता **प्रो0 अवधेश कुमार दीक्षित**, पूर्व निदेशक, जे0के0 कैंसर संस्थान, कानपुर, **डा0 रवि कुमार**, वरिष्ठ मानसिक रोग विशेषज्ञ एवं पूर्व अध्यक्ष, इण्डियन एसोसिएशन आफ साइकियाट्रिस्ट, सेंट्रल जोन, **डा0 एस0के0 निगम,** जिला प्रोग्राम कोआर्डिनेटर, तम्बाकू नियंत्रण प्रकोष्ठ एवं **डा0 प्रवीन कटियार**, कोआर्डिनेटर यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस द्वारा दीप प्रज्जवलन से हुआ।

छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय, कानपुर के कुलसचिव **डा0 अनिल कुमार यादव** ने वक्तागण एवं अतिथियों का स्वागत किया।

जिला तम्बाकू नियंत्रण प्रकोष्ठ के जिला प्रोग्राम कोआर्डिनेटर **डा0 एस0के0 निगम** ने कार्यक्रम के संबंध में बताया व जिला तम्बाकू नियंत्रण प्रकोष्ठ द्वारा आयोजित किए जा रहे कार्यक्रमों की चर्चा की।

मुख्य वक्ता प्रो0 अवधेश कुमार दीक्षित ने तम्बाकू एवं कैंसर विषय पर व्याख्यान देते हुए बताया कि तम्बाकू से सभ्य समाज का परिचय कोलम्बस ने कराया। जब वह अमेरिका पहुँचा तो वहाँ से रेड इंडियन्स ने उसे तम्बाकू भेंट की। तम्बाकू लेकर कोलम्बस यूरोप आया। भारत में तम्बाकू वास्कोडिगामा के द्वारा गोवा आई और फिर इसने अपनी जड़े यहाँ ऐसी जमाईं कि आज तम्बाकू पैदा करने में भारत अग्रणी देश है। तम्बाकू जब मानवजाति के लिए अभिशाप बन गयी तो 1987 में विश्व स्वास्थ्य संगठन ने तम्बाकू निषेध दिवस मनाने की शुरूआत की। हर 31 मई को प्रतिवर्ष तम्बाकू निषेध दिवस मनाया जाता है। तम्बाकू से होने वाले सबसे बड़ी बीमारी कैंसर के लिए हर वर्ष 04 फरवरी को **विश्व कैंसर दिवस** मनाया जाता है। भारत में तम्बाकू का सबसे बड़ा कहर मुख कैंसर है। प्रतिवर्ष सात लाख लोगों को कैंसर होता है, उसमें 30 प्रतिशत मुख कैंसर के रोगी होते हैं। अकेले कानपुर में तम्बाकू, पान–मसाला से लगभग दो हजार लोगों को मुख कैंसर होता है। धूम्रपान से फेफड़े का कैंसर होता है और अप्रत्यक्ष धूम्रपान (पैसिव स्मोकिंग) से दमा, नपुंसकता जैसी बीमारियां हो जाती हैं और बच्चों का विकास प्रभावित होता है। उन्होंने बताया कि तम्बाकू एवं उससे बने हुए पदार्थों का सेवन रोकने और जो लोग उनका सेवन कर रहे हैं उनमें इसकी आदत छुड़ाने के लिए निम्नलिखित का किया जाना अत्यंत आवश्यक है:–

1. मनोवैज्ञानिक सलाह।
2. तम्बाकू के दुष्प्रभावों के संबंध में जागरूकता अभियान।
3. तम्बाकू क्विट क्लीनिक।
4. स्कूलों एवं कालेजों में जागरूकता अभियान।
5. मोहल्ला स्तर पर सक्रिय ग्रुप का निर्माण।
6. निकोटीन च्विइंगम का प्रयोग।
7. ध्यान (Meditation) करना।

डा0 रवि कुमार ने Tobacco Addiction Prevention विषय पर बोलते हुए बताया कि Tobacco Addiction एक महामारी के रूप में बढ़ रहा है जिसके गम्भीर शारीरिक और मानसिक प्रभाव हमारे युवाओं पर पड़ रहे हैं। भारत सरकार भी इसको रोकने के उपाय कर रही है। इस Addiction में Prevention सबसे आवश्यक है, जिसके लिए सजग रहना प्रथम चरण है। यह Addiction तम्बाकू के Withdrawal effects के कारण होता है। इसके इलाज के लिए Psychological (मनौवैज्ञानिक) व Pharmacological (दवाएं) उपाय उपलब्ध हैं, जिसके अच्छे परिणाम प्राप्त हो रहे हैं। उन्होंने तम्बाकू छोड़ने के लिए ABC Approach बतायी।

A - **Ask** whether a person smokes

B – Give **Brief** advice to quite to all people who smoke

C – Make and offer of and refer to **Cessation** treatment

उन्होंने विद्यार्थियों को टेक होम मैसेज दिया –

1. उन्होनें विद्यार्थियों से कहा कि यदि कोई आपको तम्बाकू या उससे बने पदार्थ को सेवन करने के लिए तो उसे मना करना सीखें।
2. एक भी puff का सेवन न करें।
3. धूम्रपान मुक्त क्षेत्रों मे रहें।
4. धूम्रपान या अन्य तम्बाकू पदार्थों का सेवन करने वाले व्यक्तियों के साथ न रहें।
5. जो लोग तम्बाकू का सेवन करते हैं वे लोग उन लोगों के ग्रुप में रहें जिन्होनें तम्बाकू का सेवन करना छोड़ दिया है।
6. तनाव सहने के लिए तम्बाकू सेवन की बजाए दूसरे तरीके अपनाएं।
7. तम्बाकू को छोड़ने पर होने वाला सर दर्द, ध्यान की कमी, इत्यादि क्षणिक लक्षण हैं जो कि कुछ दिनों में चले जाएंगे।
8. यदि तम्बाकू सेवन करने वाले व्यक्ति तम्बाकू छोड़ने में समस्या का अनुभव करता है तो वह परेशान न हो तम्बाकू छोड़ने के लिए बार–बार प्रयास करे।

विद्यार्थियों ने दोनों वक्ताओं से विभिन्न प्रश्न पूछकर अपनी जिज्ञासाओं को शांत किया।

कार्यक्रम का संचालन यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस के कोआर्डिनेटर **डा0 प्रवीन कटियार** ने किया।

इस कार्यक्रम में तम्बाकू नियंत्रण प्रकोष्ठ के जिला कार्यक्रम प्रबंधक **डा0 एस0सी0 पाठक**, जिला सलाहकार **निधि बाजपेयी,** काउंलर **वंदना यादव** व **प्रियंका**, **डा0 के0एस0 चंद्रा**, **श्री अजीत श्रीवास्तव**, **डा0 रवि राजा** एवं अन्य शिक्षकगण उपस्थित थे।

इस कार्यक्रम में यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस के बैचलर आफ फिजियोथिरैपी, बी.एस–सी. एम.एल.टी., बी.एस–सी. मेडिकल माइक्रोबायोलाजी, बी.एस–सी. योगा, बी.एस–सी. हयूमन न्यूट्रीशन, बी.एस–सी. हास्पिटल एडमिनिस्ट्रेशन, एम.पी.टी. व एम.एस–सी. एम.एल.टी. के विद्यार्थियों ने प्रतिभाग किया।

19. 15 फरवरी, 2020, 'किशोरियों में एनीमिया (रक्तलापता) : कारण एवं निवारण

दिनांक **15 फरवरी, 2020** को **यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस द्वारा 'किशोरियों में एनीमिया (रक्तलापता) : कारण एवं निवारण** विषय पर **स्वास्थ्य जागरूकता व्याख्यान संस्थान के कांफ्रेस हाल** में आयोजित किया गया।

इस स्वास्थ्य जागरूकता व्याख्यान का उदघाटन छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय की कुलपति **प्रो0 नीलिमा गुप्ता**, मुख्य वक्ता **प्रो0 किरन पाण्डेय**, विभागाध्यक्ष, स्त्री एवं प्रसूति रोग विशेषज्ञ, जी.एस.वी.एम. मेडिकल कालेज, कानपुर, **डा0 अनिल कुमार यादव**, कुलपति, छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय, कानपुर एवं **डा0 प्रवीन कटियार**, कोआर्डिनेटर यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस द्वारा दीप प्रज्जवलन से हुआ।

कार्यक्रम अध्यक्ष विश्वविद्यालय की कुलपति **प्रो0 नीलिमा गुप्ता** ने अपने उद्बोधन में कहा कि किशोरियों/लड़कियों में एनीमिया (खून की कमी) पायी जा रही है। इसी के दृष्टिगत विश्वविद्यालय के विभिन्न विभागों की छात्राओं में एनीमिया की स्क्रीनिंग करायी गयी थी। 579 छात्राओं में 59 छात्राओं का हीमोग्लोबिन 10

gm/dl से कम था, 291 छात्राओं का हीमोग्लोबिन 10–11.9 gm/dl के मध्य था तथा 229 छात्राओं में हीमोग्लोबिन 12 gm/dl या उससे अधिक (सामान्य) पाया गया। उन्होंने बताया कि छात्राओं का स्वस्थ रहना अत्यंत आवश्यक है, क्योंकि भविष्य की पीढ़ी की जनक वही हैं। सभी छात्रायें एनीमिया (खून की कमी) से मुक्त रहें, इसीलिए उनको एनीमिया के कारण और उनसे बचने के उपाय बताने के लिए यह व्याख्यान आयोजित किया गया है। विश्वविद्यालय का यह प्रयास है कि छात्रायें एनीमिया के विषय में जाने और उससे बचने के उपाय अपनाकर अपने को स्वस्थ रखें।

मुख्य वक्ता **प्रो0 किरन पाण्डेय** ने अपने व्याख्यान में बताया कि पूरे विश्व में 24 प्रतिशत जनसंख्या एनीमिया (खून की कमी) से ग्रसित है। भारत वर्ष में किशोरियों में यह लगभग 56 प्रतिशत पाया जाता है। उत्तर प्रदेश में एनीमिया की Prevalence 56.3% प्रतिशत है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार 12 gm/dl या उससे अधिक हीमोग्लोबिन वाले **व्यक्ति सामान्य श्रेणी आते** हैं। 12gm/dl से कम हीमोग्लोबिन के स्तर को एनीमिया कहा जाता है। एनीमिया का Classification इस प्रकार है :–

Mild Anaemia	Hb Level 11-11.9 gm/dl
Moderate Anaemia	Hb Level 8-10.9 gm/dl
Severe Anaemia	Hb level < 8 gm/dl

किशोरियों में आयरन की जरूरत प्रतिदिन 34mg होती है व किशोरो में 36 mg होती है। लड़कियों एवं महिलाओं में माहवारी के कारण Iron की आवश्यकता अधिक होती है। Anaemia कई प्रकार के होते हैं और विभिन्न कारण जैसे माहवारी के समय अधिक रक्तस्राव, लम्बी बीमारियों, लीवर, गुर्दे, फेफड़े इत्यादि के संक्रण में Iron के absorption एवं Metabolism पर Effect पड़ता है। मुख्यतः ये खान–पान में पोषक तत्वों की कमीं के कारण होता (Nutritional Anaemia) है। Anaemia के कारण हर समय, थकान, चिड़चिड़ापन, Lack of Concentration, नींद कम आना, कमजोरी, सांस फूलना, धड़कन आदि लक्षण होते हैं। उनकी growth भी affected हो जाती हैं। सरकार इसके लिए 12x12 का Programme चला रही है। इस कार्यक्रम में 12 वर्ष वाली लड़की में हीमोग्लोबिन का स्तर 12 gm होना चाहिए, इसके लिए प्रयास किये जा रहे हैं। इसके अलावा Food fortification & Bio-fortification पर भी प्रयास चल रहे हैं। Anaemia prevention के लिए नियमित जाँच एवं Prophylactic Iron, Folic Acid Tablets के सेवन से हीमोग्लोबिन स्तर में सुधार होता है। कभी–कभी जब Oral Iron लाभकारी नहीं होता है तो आयरन का इंजेक्शन भी दिया जाता है। यदि किशोरी में Very Severe Anaemia Hb% < 6gm% है और समस्यायें अधिक है तो रक्त भी चढ़ाया जाता है। अभिभावकों, शिक्षकों व समाज में सभी को Anaemia prevention एवं Eradication के लिए जागरूकता अभियान चलाने एवं सतत प्रयास करने चाहिए।

उन्होंने बताया कि आयरन दो तरीके का होता है–1. हीम आयरन 2. नान हीमआयरन । एनीमल स्रोतों में हीम आयरन होता है व पादप स्रोतों में नान–हीमआयरन होता है। जो लोग शुद्ध शाकाहारी हैं उन्हें आयरन की मात्रा के लिए अपने खान–पान पर ध्यान देना अत्यंत आवश्यक है। आयरन की मात्रा बढ़ाने के लिए पोषक तत्वों में हरी पत्तेदार सब्जियों, सेब, केला, विटामिन सी वाले फल (Citrus Family के फल–संतरा, नारंगी इत्यादि) लेने चाहिए। उन्होंने कहा कि अण्डे के सेवन से भी आयरन की प्राप्ति होती है। उन्होंने कहा कि छात्रायें अपने साथ सेब, नट्स, खजूर इत्यादि अवश्य रखें और उनका सेवन करें। इससे उनमें खून की मात्रा बढ़ेगी। उन्हेांने विद्यार्थियों से कहा कि जंक फूड से बचें। 15 दिन या एक महीनें में एक बार ही जंक फूड का सेवन करें। छात्राओं ने इस अवसर पर उनसे विभिन्न प्रश्न पूछकर अपनी जिज्ञासाओं को शांत किया। छात्राओं में **नेहा, आकांक्षा यादव, अरूणि श्रीवास्तव, साधना मिश्रा, इयांशी तोमर, अंजली त्रिपाठी** ने प्रश्न पूछे। **साधना मिश्रा** ने पूछा कि क्या मोटे लोगों को एनीमिया नहीं होता है। डा० किरन पाण्डेय ने कहा कि मोटे लोगों में भी एनीमिया हो

सकता है। मोटा होना अपने आप में ही एक बीमारी है। **शिक्षकों में डा० सीमा जायसवाल, डा० स्वाति सचान व श्रीमती नेहा शुक्ला** ने प्रश्न पूछे। **डा० सीमा जायवाल** ने पूछा कि क्या लोहे के बर्तन में खाना बनाने से आयरन की मात्रा बढ़ती है। डा० किरन पाण्डेय ने कहा कि हां लोहे बर्तन में बना हुआ खाना खाने से आयरन की मात्रा बढ़ती है। अपने भारत वर्ष में लोहे के बर्तन में खाना बनाने की परम्परा रही है और यह परम्परा स्वस्थ परम्परा है। इस अवसर पर छात्राओं ने महिला चिकित्सकों से अपनी चिकित्सकीय परीक्षण भी कराया। चिकित्सकों द्वारा उन्हें आयरन एवं फोलिक एसिड की गोलियां भी प्रदान की गयीं।

व्याख्यान का संचालन संस्थान के कोआर्डिनेटर **डा० प्रवीन कटियार** ने किया।

धन्यवाद ज्ञापन विश्वविद्यालय के डीन एकेडमिक्स **प्रो० संजय स्वर्णकार** ने किया।

इस व्याख्यान में यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस, इंस्टीट्यूट आफ बायोसाइंसेस एण्ड टेक्नोलाजी, इंस्टीट्यूट आफ होटल मैंनेजमेंट व अन्य विभागों की छात्रायें उपस्थित थीं। शिक्षकों में **श्री चन्द्रशेखर कुमार, श्रीमती नेहा शुक्ला, डा० भारती दीक्षित, डा० स्वाति सचान, डा० सीमा जायसवाल, डा० विवेक सिंह सचान** आादि उपस्थित थे।

24. <u>03.05.2020 विभिन्न स्वास्थ्य मुद्दों पर एक वेबिनार</u>

फेस बुक लाइव पर यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ साइंसेज, सीएसजेएम यूनिवर्सिटी, कानपुर द्वारा विभिन्न स्वास्थ्य मुद्दों पर एक वेबिनार आयोजित किया गया है। इस वेबिनार के लिए कुल 1767 प्रतिभागियों (यूजी / पीजी / पीएचडी स्टूडेंट्स, टीचर्स, डॉक्टर्स, मेडिकल और पैरामेडिकल प्रोफेशनल्स और अन्य) ने देश और विदेश से दो दिनों में पंजीकरण कराया है। अत्यधिक पंजीकरण के कारण, 3 मई की आधी रात को पंजीकरण बंद कर दिए गए थे।

3 प्रतिभागी बांग्लादेश के थे और 2 नेपाल के थे।

नेपाल से- सेंट्रल कैंपस ऑफ़ टेक्नोलॉजी, धरन

बनालदेश से- साओल हार्ट सेंटर, ढाका

अल्हलल विशेष अस्पताल लि॰

BIHS जनरल अस्पताल, ढाका

मुख्य भारतीय विश्वविद्यालयों / संस्थानों / कॉलेजों से छात्रों / शिक्षकों का पंजीकरण:

1-सीएसजेएम विश्वविद्यालय, कानपुर

2- किंग जॉर्ज मेडिकल यूनिवर्सिटी, लखनऊ

3- एसजीपीजीआईएमएस, लखनऊ

4-लवली प्रोफेशनल यूनिवर्सिटी।

5- राजस्थान विश्वविद्यालय

6- भारतीय खेल प्राधिकरण

7-दिल्ली टेक्नोलॉजिकल यूनिवर्सिटी

8-इलाहाबाद विश्वविद्यालय

9- IFTM विश्वविद्यालय, मुरादाबाद

10- भारतीय खाद्य विज्ञान और प्रौद्योगिकी संस्थान, औरंगाबाद

11-इसाबेला थोबर्न कॉलेज
12- बीबीएयू, लखनऊ
13- एमजेपी रुहेलखंड विश्वविद्यालय, बरेली
14-मौलाना आजाद मानविकी, विज्ञान और प्रौद्योगिकी संस्थान
15-बरकतुल्लाह विश्वविद्यालय, भोपाल
16-रामा विश्वविद्यालय
17-स्पोर्ट्स अथॉरिटी ऑफ गुजरात
18-सीएसआईआर, नीरी, नागपुर
19-सीसीएस विश्वविद्यालय, मेरठ
20-पंजाब कृषि विश्वविद्यालय, कानपुर
21-दिल्ली विश्वविद्यालय
22-गलगोटिया विश्वविद्यालय
23-लखनऊ विश्वविद्यालय
24-हिमांचल प्रदेश विश्वविद्यालय, शिमला
25-सिक्किम विश्वविद्यालय, गंगटोक
26-विनोबा भावे विश्वविद्यालय, हजारीबाग
27- अंगर विश्वविद्यालय, हैदराबाद
28-बनस्थली विद्यापीठ
29- महाराजा सयाजीराव यूनिवर्सिटी ऑफ बड़ौदा- वडोदरा
30- नाइस इंस्टीट्यूट, तेलंगाना
31- एमिटी यूनिवर्सिटी, नोएडा
32- आरएमएल विश्वविद्यालय, अयोध्या
33- सेंट टेरेसा कॉलेज, कोच्चि
34-पद्मश्री इंस्टीट्यूट ऑफ फिजियोथेरेपी, बैंगलोर, आदि

प्रसिद्ध अस्पतालों से कर्मचारियों और पेशेवरों द्वारा पंजीकरण-
1- अपोलो अस्पताल, बिलासपुर
2- मैक्स सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल, नई दिल्ली
3- सिल्वरलाइन हॉस्पिटल, भोपाल
4- आर्किड मेडिकल सेंटर, रांची
5- किम का अस्पताल, हैदराबाद
6- जीसीएस अस्पताल, हैदराबाद
7- क्लाउडनाईन अस्पताल, गुड़गांव
8- ललिता सुपरस्पेशलिटी अस्पताल, गुंटूर, आदि।

संस्थान के समन्वयक डा प्रवीन कटियार ने प्रतिभागियों को वेबिनार और उसके महत्व के बारे में बताया।

प्रो नीलिमा गुप्ता, कुलपति, सीएसजेएम विश्वविद्यालय, कानपुर ने अपने उद्घाटन भाषण में कोरोना महामारी के कारण उत्पन्न विभिन्न मुद्दों पर बात की। उसने कहा- स्वस्थ रहना अत्यंत आवश्यक है। लाक डाउन मे मधुमेह और उच्च रक्तचाप के रोगियों में स्वास्थ्य संबंधी समस्याए एवं शारीरिक फिटनेस आदि प्रश्न उठ रहे हैं। हम आज इन प्रश्नों के बारे में चर्चा कर रहे हैं। हमारे विशेषज्ञ सभी समस्याओं एवं उनके समाधान के बारे मे बता रहे हैं।

डा मोहसिन वली, पद्म श्री से सम्मानित और पूर्व फिजिशियन, भारत के राष्ट्रपति, ने अपने व्याख्यान में प्रतिभागियों को भारत में COVID की वर्तमान स्थिति और कोरोना वायरस केसंक्रमण से संबंधित व इसके प्रबंधन और सुरक्षा उपायों के बारे में बताया।

प्रो नर सिंह वर्मा, फिजियोलॉजी विभाग के प्रोफेसर, फैमिली मेडिसिन के विभागाध्यक्ष, वाइसडीन, फैकल्टी ऑफ मेडिसिन, केजीएमयू, लखनऊ, अध्यक्ष, एशिया पैसिफिक सोसाइटी ऑफ हाइपरटेंशन, अध्यक्ष, यूपीडीए, सेक्रेटरी जनरल, इंडियन सोसाइटी ऑफ हाइपरटेंशन और इंडियन सोसाइटी ऑफ क्रोनोमेडिसिन

'लॉक डाउन के दौरान मधुमेह और उच्च रक्तचाप का प्रबंधन' विषय पर अपना व्याख्यान प्रस्तुत किया।

उन्होंने बताया-

"कोरोनावायरस लॉकडाउन की घोषणा के बाद अवसाद और चिंता बढ गई है

मंगलवार 24 मार्च को एक अध्यन्न मे 38 प्रतिशत अध्ययन प्रतिभागियों ने significant अवसाद (डिप्रेशन) की सूचना दी और 36 प्रतिशत ने significant चिंता(anxiety) व्यक्त की। घोषणा से एक दिन पहले, 16 प्रतिशत ने significant अवसाद और 17 प्रतिशत ने significant चिंता की सूचना दी।

सप्ताह के दौरान, अध्ययन में पाया गया कि 25 प्रतिशत महिलाओं और 18 प्रतिशत पुरुषों ने चिंता के नैदानिक रूप से सार्थक लक्षण प्रदर्शित किए, 23 प्रतिशत महिलाओं और 21 प्रतिशत पुरुषों में अवसाद के लक्षण दिखाई दिए। और 15 प्रतिशत महिलाये और 19 प्रतिशत पुरुष तनाव(stress) मे थे।

उच्च रक्तचाप और मधुमेह दोनों चिंता और तनाव से प्रभावित होते हैं।

दोनों आहार, शारीरिक गतिविधि, व्यवहार कारकों और नींद से प्रभावित हैं।

दोनों को नियमित निगरानी की आवश्यकता है।

दोनों को दैनिक दवाओं की आवश्यकता होती है। दोनों मे बार-बार परामर्श आवश्यक है।

दोनों मे जटिलताओं और आपात स्थितियों के लिए समर्थन की आवश्यकता है।

उन्होने बताया कि लाक डाउन कि अवधि मे मधुमेह व उच्च रक्त चाप के मरीजों को निम्न का पालन करना चाहिए (DO'S):

अभी तक सीखे गए आहार का समझदारी से पालन करें और संतुलित आहार योजना बनाए रखें।

शरीर की आवश्यकता को बनाए रखने के लिए गड़ना(calculation) की गयी कैलोरी की मात्रा खाएं।

उच्च फाइबर खाद्य पदार्थ (साबुत अनाज, दालें, और सभी हरी सब्जियां) साथ ही साग और सब्जियां, फलों का सेवन करें।

कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाला आहार लें जो रक्त शर्करा को सामान्य श्रेणी में रखने में मदद करता है।

सरसों का तेल, मकई का तेल, सूरजमुखी का तेल, मूंगफली का तेल, चावल की भूसी का तेल और जिंजेली तेल पसंद किया जा सकता है। सलाद के लिए जैतून का तेल सबसे अच्छा है।

एक दिन में आपके द्वारा खाए जाने वाले सभी खाद्य पदार्थों पर नज़र रखें।

उचित समय, उचित मात्रा में और उचित आवृत्ति में भोजन करना सुनिश्चित करें।

पर्याप्त मात्रा में पानी और तरल पदार्थ पिएं।

समय पर सोएं, उचित नींद का समय और अवधि बनाए रखें "

न करने वाली चीजे (DONT'S)-

जो रोगी इंसुलिन या मौखिक हाइपोग्लाइसेमिक एजेंटों पर हैं, उन्हें उपवास नहीं करना चाहिए, क्योंकि इससे हाइपोग्लाइसीमिया (निम्न रक्त शर्करा का स्तर) हो सकता है।

उन्हें यह मानकर भोजन नहीं छोड़ना चाहिए कि इसे अगले भोजन में अतिरिक्त भोजन का सेवन करके बनाया जा सकता है। इसका परिणाम निम्न रक्त शर्करा और रक्त शर्करा में उतार-चढ़ाव भी हो सकता है, जो माइक्रोवैस्कुलर जटिलताओं का कारण बनता है।

सफेद ब्रेड, चिप्स और पेस्ट्री न खाएं, जिससे ब्लड शुगर जल्दी बढ़ता है।
प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों से बचें क्योंकि वे नमक और तेल में समृद्ध होंगे।
तले और वसायुक्त खाद्य पदार्थों को प्रतिबंधित करें।
मैदा, रवा, सफेद ब्रेड, आलू, अन्य कंद, प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ और मीट जैसे परिष्कृत और स्टार्चयुक्त खाद्य पदार्थों को प्रतिबंधित करें।
स्टेविया(Stevia) की कमी में, अनुशंसित मात्रा से परे कृत्रिम मिठास का उपयोग न करें।
हो सके तो बिना चीनी वाली चाय / कॉफी धीरे-धीरे पिएं।
फलों की कमी में, मीठे स्वाद वाले फलों जैसे सीताफल (कस्टर्ड सेब), चीकू, मीठे केले, अंगूर, आम आदि का सेवन न करें।
खाली या भरे पेट पर व्यायाम न करें।
खासतौर पर खाना खाते समय ज्यादा टीवी न देखें।
टेबल नमक से बचें।
अपनी दवा को न भूलें।
उन्होंने कहा कि ऐसे मरीज जरूरत पड़ने पर अपने फ़ैमिली डॉक्टर से तत्काल सलाह लें।

डॉ सरन जीत सिंह, फिटनेस और स्पोर्ट्स मेडिसिन विशेषज्ञ, स्पोर्ट्स साइकोलॉजिस्ट, एनसीएचएम (यूके), फिटनेस ट्रेनर, आईएसएसए (यूएसए) ने लॉक डाउन और एक्सरसाइज की भूमिका पर बात की।

उन्होंने बताया कि लॉक डाउन की अवधि के दौरान शारीरिक रूप से सक्रिय रहना स्वास्थ्य के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। कम शारीरिक गतिविधि के कारण लोग वजन बढ़ा रहे हैं। उन्होंने कहा कि इससे बचने के लिए लोगों को अच्छी जीवन शैली की आदतों का चयन करना चाहिए, जैसे सही समय पर भोजन करना, भोजन का सही अनुपात खाना, सही मात्रा में पानी पीना, अच्छी नींद लेना, मन को आराम देने के लिए ध्यान, मांसपेशियों को आराम देने के लिए जोड़ों के दर्द को खत्म करने के लिए योग और स्ट्रेचिंग व्यायाम। लोगों को मांसपेशियों और हड्डियों को मजबूत करने के लिए कुछ आसान प्रतिरोध व्यायाम करना चाहिए। लोगों को बेहतर ह्रदय और फेफड़ों की कार्यप्रणाली के लिए कुछ कार्डियो वैस्कुलर व्यायाम भी करने चाहिए।

प्रो जीएस तोमर, प्रोफ़ेसर काया चिकित्सा, आयुर्वेद संकाय, बीएचयू वाराणसी ने आयुर्वेदिक मैनेजमेंट आफ डायबिटीज मेलिटस पर अपना व्याख्यान प्रस्तुत किया। उन्होंने डायबिटीज के उपचार में फायदेमंद विभिन्न अनाजों और फलों के बारे में बताया। उन्होंने कहा- डायबिटीज के मरीजों को अपने आहार में जौं लेना चाहिए। उन्हें खाना चाहिए- मेथी, परवल, कुंदरू, करेला, जामुन, तेजपात, जीरा, सदाबहार आदि। उन्होंने आयुर्वेदिक preparations बसंत कुसमाकर रस, शिलाजीत, अमलकी योग के बारे में बताया जो की मधुमेह के प्रबंधन और उससे अंग क्षति को रोकने मे सहायक हैं।

प्रतिभागियों ने वक्ताओं से विभिन्न प्रश्न पूंछ कर अपनी जिज्ञासाओं को शांत किया।

25. दिनांक : 30 मई, 2020रू 'स्वास्थ्य एवं वैश्विक परिदृश्य में कोविड–19 का उभरता परिपेक्ष्य" विषय पर इण्डो–इरानियन वेबिनार

आज दिनांक 30 मई, 2020 को छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय, कानपुर के यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस द्वारा स्वामी विवेकानन्द सांस्कृतिक केन्द्र, भारतीय दूतावास, तेहरान, ईरान के साथ मिलकर "स्वास्थ्य एवं वैश्विक परिदृश्य में कोविड–19 का उभरता परिपेक्ष्य" पर इण्डो–इरानियन वेबिनार (Indo-Iranian Webinar on Evolving Perspective of Covid-19: Health and Global Landscape) आयोजित किया गया। इस वेबिनार का सजीव प्रसारण सायं 4:00 बजे से फेसबुक पर वेलनेस कान पेज (https://www.facebook.com/wellnesscon2020/live_videos/) पर हुआ।

अतिथियों का स्वागत करते हुए विश्वविद्यालय की कुलपति **प्रो0 नीलिमा गुप्ता** ने वेबिनार के उद्देश्यों पर प्रकाश डाला। साथ ही साथ कोविड–19 महामारी से लड़ने एवं लाकडाउन पीरियड में छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय द्वारा किये गये कार्यों के संबंध में सभी को बताया।

इस वेबिनार का उद्घाटन **उत्तर प्रदेश की मा0 राज्यपाल श्रीमती आनंदी बेन पटेल द्वारा किया गया।** उन्होंने अपने उद्घाटन उद्बोधन में कहा कि कोरोना महामारी के कारण वैश्विक परिदृश्य में परिवर्तन आया है। कोरोना का वायरस विभिन्न देशों में अलग–अलग प्रकार से व्यवहार कर रहा है। कोई उपचार एक देश में प्रभावी है, वह दूसरे देश में प्रभावी नहीं है अतः सभी देशों को वैश्विक परिदृश्य में आपस में सर्म्पक स्थापित कर इस बीमारी के मैनेजमेंट/उपचार, वैक्सीन इत्यादि के बारे में जानकारी करना एवं उसको एक दूसरे में बाँटना अत्यन्त आवश्यक है। भारत और ईरान में कोरोना वायरस संक्रमण की स्थिति एवं इससे सम्बन्धित अन्य परिस्थितियाँ मिलती जुलती हैं। दोनो देश कोरोना के सम्बन्ध में जानकारी का आदान प्रदान कर इस बीमारी के विरूद्व लड़ाई में महत्वपूर्ण सहयोग कर सकते हैं।

विशिष्ट अतिथि प्रो0 अभय कुमार सिंह, निदेशक, स्वामी विवेकानन्द सांस्कृतिक केन्द्र, भारतीय दूतावास, तेहरान, ईरान। उन्होंने कहा कि भारत और ईरान दोनों में श्रेष्ठ चिकित्सक एवं चिकित्सा विज्ञानी हुए हैं। दोनों देश आपस में जानकारी साझा कर कोविड–19 संक्रमण से अच्छे प्रकार से लड़ सकते हैं।

इस व्याख्यान हेतु विदेश एवं देश से **कुल 4932 प्रतिभागियों** ने पंजीकरण कराया है। विदेशों से पंजीकरण इस प्रकार है–**इजिप्ट–05, जर्मनी–01, सउदी अरब–02, नेपाल–03, आयरलैण्ड–02, हांगकांग–01, श्रीलंका–02, यू0ए0ई–01, ईरान–01, बांग्लादेश–01, पाकिस्तान–03।**

प्रतिभागियों **में 47.1 प्रतिशत विद्यार्थी हैं, 33.4 प्रतिशत संकाय सदस्य (Faculty), 7.2 प्रतिशत रिसर्च स्कालर, 12.3 प्रतिशत प्रोफेशनल्स (चिकित्सक इत्यादि) व अन्य** हैं।

भारत वर्ष के विभिन्न प्रदेशों से विभिन्न प्रतिष्ठित विश्वविद्यालयों/संस्थानों/अस्पतालों से विद्यार्थियों, संकाय सदस्यों, चिकित्सकों व पैरामेडिकल स्वास्थ्यकर्मियों ने पंजीकरण कराया है। प्रमुख विश्वविद्यालय/संस्थान/अस्पताल निम्न हैं:– All Universities of UP, King George Medical University, Lucknow, SGPGIMS, Lucknow, Viharilal College for Home and Social Science, Kolkata, Banasthali Vidyapith, Rajasthan, St. Hopkins Academy, Kolkata, KPC Medical College and Hospital, Kolkata, The West Bengal University of Health Sciences, West Bengal, Mohan Lal Sukhadia University, Udaipur, A.P.S. University Rewa (M.P), Bharati College, University of Delhi, SGPGI LUCKNOW, UPUMS Saifai Etawah, UIPS Panjab University, Chandigarh, Christ University, Bangalore, DIT University, UK, Manipal Academy of Higher Education, Karnataka, Central Institute Of Buddhist Studies (Deemed University) Leh Union Territory Of Ladakh, SGRRU, Dehradun, HNBGU Garhwal University, Central university of Punjab Bhatinda, J. P. University, Chapra, Bihar, Estuarine Biology Regional Centre, ZSI Gopalpur Ganjam Odisha, CCAS MPUAT, Udaipur, Kumaun University, Nainital, Uttarakhand, University of Jammu, Geetanjali University, Udaipur, Vellore Institute Of Technology, Vellore, Tamil Nadu, ICAR Krishi Vigyan Kendra Gangavathi Koppal, Karnataka, Sahrdaya College Of Advanced Studies, Kodakara,Thrissur,Kerala(Affliated to University of Calicut). Dr. B.R Ambedkar University of Social Sciences Dr. Ambedkar Nagar, Indore Madhya Pradesh, ICFAI, University Sikkim आदि।

इस वेबिनार के वक्तागण निम्नवत् हैं :–

वक्तागण–ईरान	विषय
डॉ0 अली मम्हूरी (Dr. Ali Mamhoori) फालोअप एण्ड कोआर्डिनेटर, पारडीस टेक्नोलॉजिकल पार्क, वाइस प्रेसीडेंसी आफ साइंस एण्ड टेक्नोलॉजी, ईरान	क्राइसिस मैनेजमेंट–एप्रोचेज टू कोरोना वायरस क्राइसिस।
डा0 मोहसिन आजिमी नेहद (Dr. Mohsen Azimi Nehzad) मेडिकल जेनेटिक्स विभाग नेशबूर यूनिवर्सिटी आफ मेडिकल साइंसेस, नेशबूर, ई	कोविड–19: प्रिवेनशन एण्ड कंट्रोल स्ट्रेटजी इन नेशबूर।
डा0 नय्येरेह अमीनीसानी (Dr. Nayyereh Aminisani) क्लीकिनल इपीडिमियोलॉजी विभाग नेशबूर यूनिवर्सिटी ऑफ मेडिकल साइंसेस, नेशबूर, ईरान	कोविड–19 : आनगोइंग रिसर्च टापिक्स इन नेशबूर।

भारतीय वक्तागण	विषय
प्रो0 के0के0 तलवार, पद्मभूषण पूर्व निदेशक, पोस्ट ग्रेजुएट इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल एजूकेशन एण्ड रिसर्च, चंडीगढ़ पूर्व चेयरमैन, मेडिकल काउंसिलिंग ऑफ इण्डिया	अनयूजुअल प्रजनटेशन ऑफ कोविड–19
प्रो0 एन0के0 गांगुली, पद्मभूषण अध्यक्ष, जे.आई.पी.एम.ई.आर. (JIPMER), पाण्डिचेरी सलाहकार, ट्रांसलेशन हेल्थ साइंस एण्ड टेक्नोलॉजी इंस्टीट्यूट पूर्व महानिदेशक, आई.सी.एम.आर.	स्मार्ट डायग्नोस्टिक इण्टरप्रेटिंग क्लीनिकल ट्रायल्स एण्ड वैक्सीन्स–कोविड–19

प्रो0 रवि कान्त, पद्मश्री निदेशक, एम्स, ऋषिकेश, उत्तराखण्ड पूर्व कुलपति, किंग जार्ज मेडिकल यूनिवर्सिटी, लखनऊ।		कोरोना वायरस इन्फेक्शन मैनेजमेंट स्ट्डीज इन इण्डिया।

ईरान के वक्तागण **डा0 अली मम्हूरी** ने **क्राइसिस मैनेजमेंट–एप्रोचेज टू कोरोना वायरस क्राइसिस** पर बोलते हुए बताया कि हम आसानी से देख सकते हैं कि कोरोना वायरस ने मानव जीवन के सामान्य क्रम को बाधित कर दिया है। यह संसाधनों व जरूरतों के बीच संतुलन को नष्ट/कम कर विकार और अशांति बढ़ाता है। इस स्थिति के तहत एक मजबूत प्रबंधन और अच्छे निर्णय की आवश्यकता होती है। जितने अधिक कुशल और तैयार लोग होंगे उतनी ही तेजी से वे कठिन परिस्थितियों का प्रबंधन कर सकते हैं और कुशल प्रबंधन से हानि भी कम होगी। ऐसी स्थिति में रिश्तों को बनाए रखने और समुदायों को खतरों और आपदाओं से बचाने के लिए क्राइसिस मैनेजमेंट की आवश्यकता है। क्राइसिस मैनेजमेंट के द्वारा समाज के दीर्घकालिक अस्तित्व और सफलता को प्राप्त किया जा सकता है। क्राइसिस के विषय में बताते हुए उन्होंने कहा कि क्राइसिस सभी व्यवस्थित और स्थिर तत्वों की अचानक अशांति है। क्राइससि मैनेजर कठिन परिस्थितियों में समाज की स्थिरता को बनाए रखने का प्रयास करते हैं क्योंकि क्राइसिस पुरानी संरचनाओं और पैटर्न को बाधित करता है। उन्होंने कहा कि सभी समाज/संस्थाओं को कोविड–19 के संबंध क्राइससि मैनेजमेंट एवं योजनाओं को समझना अत्यंत आवश्यक है।

भारत के वक्ता **प्रो0 के0के0 तलवार, पद्मभूषण** ने **'कोविड–19 के असामान्य लक्षण** (Unusual Presentation of Covid-19)' विषय पर पर बोलते हुए बताया कि यद्यपि कोरोना वायरस श्वसन तंत्र (Respiratory System) पर प्रभाव डालता है और सामान्य लक्षण, बुखार, खांसी, सांस फूलना हैं लेकिन बहुत सी रिपोर्ट आयी हैं जिनमें यह पता लगा है कि कोरोना वायरस संक्रमण से हृदय, तंत्रिका तंत्र, पाचन तंत्र, गुर्दा, आंखों व त्वचा से संबंधित लक्षण मिले हैं। हृदय रोग से संबंधित लक्षण 15–20 प्रतिशत मरीजों में हो सकते हैं। इन मरीजों में मायोकार्डायटिस, हार्ट फ्लेयोर, एक्यूट कोरोनरी सिण्ड्रोम इत्यादि के लक्षण मिल सकते हैं। उन्होंने बताया कि कुछ अध्ययनों में यह पाया गया है कि कोरोना वायरस संक्रमित व्यक्ति में न्यूरोलाजिकल लक्षण जैसे कि सर दर्द, इनसेफलाइटिस, स्ट्रोक इत्यादि मिल सकते हैं। कोविड–19 से संबंधित पाचन तंत्र के लक्षणों में भूख कम लगना, डायरिया, उल्टी आना, पेट में दर्द होना प्रमुख हैं। 10 प्रतिशत कोविड–19 संक्रमित मरीजों में पाचन तंत्र से संबंधित लक्षण बिना रिसपेरिटरी लक्षणों के पाए गए हैं। कोरोना वायरस से संक्रमित कुछ मरीजों में किडनी में एक्यूट ट्यूबलर नेक्रोसिस भी पायी गयी है।

भारत के वक्ता **प्रो0 एन0के0 गांगुली, पद्मभूषण** ने **'स्मार्ट डायग्नोस्टिक इण्टरप्रेटिंग क्लीनिकल ट्रायल्स एण्ड वैक्सीन्स–कोविड–19'** विषय पर व्याख्यान देते हुए कोरोना इंफेक्शन से कोविड–19 के उपचार के लिए दवाओं, संक्रमण रोकने के लिए वैक्सीन्स के संबंध में बताया।

ईरान की वक्ता **डा0 नय्येरेह अमीनीसानी ने 'कोविड–19 : आनगोइंग रिसर्च टापिक्स इन नेशबूर'** विषय पर बताया कि नेसाबूर में कोरोन संक्रमण से संबंधित निम्न विषयों पर शोध हो रहा है–1. Clinical Epidemiology, 2. Active Surveillance 3. Human Psychology 4. Antibody Testing. उन्होंने बताया कि डिप्रेशन एवं डिस्ट्रेस से संबंधित शोध के लिए फोन काल आमंत्रित किए गए और गंभीर व्यक्तियों को मनोचिकित्सक या साइकोलाजिस्ट के पास भेजा गया। एंटीबाडी टेस्टिंग में कोरोना संक्रमित मरीज में दो हफ्ते बाद IgM, IgG टेस्टिंग की गयी। हेल्थ वर्करस में Anxiety का एसेसमेंट किया गया। उन्होंने कहा कि नौजवानों व गर्भवती महिलाओं में रिस्क का Assessment किया गया। उन्होंने कहा कि हम लोग इस संबंध में नेशनल स्टडी का भी प्रस्ताव दे रहे हैं।

भारत के वक्ता **प्रो0 रवि कान्त, पद्मश्री** ने **'कोरोना वायरस इन्फेक्शन मैनेजमेंट स्टडीज इन इण्डिया'** विषय पर बोलते हुए बताया कि भारत वर्ष में हाइड्राक्सीक्लोरोक्वीन व एजीथ्रोमाइसिन दवाएं कोरोना वायरस संक्रमण से गंभीर रूप से संक्रमित व्यक्ति के उपचार में प्रयोग में लायी जा रही हैं। लेकिन वर्तमान में WHO ने Chloroquine & hydroxychloroquine (+/- azithromycin) को कोविड–19 के उपचार या प्रोफाइलेक्सिस में उपचार हेतु मना कर दिया है। इसके साथ ही साथ एण्टीवायरल दवाओं में सामान्य रूप प्रयुक्त होने वाली दवाएं हैं- Lopinavir-ritonavir, Remdesivir, Umeifenovir, Favipiravir. उन्होंने बताया कि इन एण्टीवायरल दवाओं को भी WHO ने कोविड–19 के उपचार या प्रोफाइलिक्सिस के लिए प्रयोग में लाने से मना कर दिया है। Immunomodulators में Tocilizumab, Interferon-β-1 दवाएं प्रयोग में लायी जा रही थीं। अब WHO ने इन दवाओं को भी प्रयोग में लाने से मना कर दिया है।

प्रो0 रविकांत ने टेक होम मैसेज देते हुए बताया कि –

- Prevention is the favoured therapy
- No proven treatment
- Vaccine is far
- Protect vulnerable population
- Hand hygiene, mask etiquette and social distancing cannot be stressed enough

व्याख्यान के बाद प्रतिभागियों ने वक्तागणों से अपने प्रश्न पूछकर अपनी जिज्ञासाओं को शांत किया।

इस वेबिनार में धन्यवाद ज्ञापन यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस के कोआर्डिनेटर **डा0 प्रवीन कटियार** ने किया।

1. दिनांक : 01.07.2020, डाक्टर्स डे सेलेब्रेशन

दिनांक **01 जुलाई** को पूरे देश में विख्यात चिकित्सक व समाजसेवी **भारत रत्न डा0 बिधान चन्द्र राय** की स्मृति में **डाक्टर्स डे** के रूप में मनाया जाता है। डा0 बिधान चन्द्र राय का जन्म 01 जुलाई 1882 को हुआ था तथा उनकी मृत्यु दिनांक 01 जुलाई 1962 को हुयी थी। वह पश्चिम बंगाल के द्वितीय मुख्यमंत्री भी रहे थे। **इस वर्ष डाक्टर्स डे के उपलक्ष्य में यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस एवं रोटरेक्ट क्लब आफ कानपुर द्विदिवसीय कार्यक्रम दिनांक 01 एवं 02 जुलाई, 2020 को आयोजित कर रहा है। दिनांक 01 जुलाई, 2020** को **ऑनलाइन स्वास्थ्य जागरूकता व्याख्यान** आयोजित किए गए। इन व्याख्यानों का सजीव प्रसारण **फेसबुक लाइव** के माध्यम से **वेलनेस कान फेसबुक** पेज पर **सायं 4:30 बजे से 6:00 बजे** तक किया गया।

इस कार्यक्रम की अध्यक्षता छत्रपति शाहूजी महाराज विश्वविद्यालय की कुलपति **प्रो0 नीलिमा गुप्ता** ने की। उन्होंने अपने उद्‌बोधन में डाक्टर्स डे पर सभी चिकित्सकों को बधाई दी व चिकित्सकों द्वारा चिकित्सीय क्षेत्र में किए जा रहे श्रेष्ठ कार्यों की सराहना की। इस कार्यक्रम के **मुख्य अतिथि थे–रो0 किशोर खन्न्, निवर्तमान डिस्ट्रिक्ट गवर्नर** RID-3110, व **विशिष्ट अतिथि थे–रो0 मुकेश सिंहल, डिस्ट्रिक्ट गवर्नर इलेक्ट** RID-3110।

आयोजन सचिव **डा0 प्रवीन कटियार** ने कार्यक्रम की रूपरेखा बतायी।

रो0 गौरव अग्रवाल जैन ने सभी अतिथियों का स्वागत किया व सभी का परिचय कराया।

प्रथम व्याख्यान **"सेव द लव्ड वन्स (save the loved ones)"** विषय पर हुआ। इस व्याख्यान के वक्ता थे–नगर के प्रसिद्ध क्षय एवं वक्ष रोग विशेषज्ञ **प्रो0 एस0के0 कटियार**, पूर्व प्रधानाचार्य, जी0एस0वी0एम0 मेडिकल कालेज, कानपुर व पूर्व अध्यक्ष इण्डियन चेस्ट सोसाइटी एवं नेशनल कालेज आफ चेस्ट फिजीशियन। प्रो0 एस0के0 कटियार ने पैसिव स्मोकिंग के संदर्भ में बताया। उन्होंने कहा कि सेकेण्ड हैण्ड स्मोक या पैसिव स्मोकिंग तम्बाकू से बने हुए पदार्थों जैसे सिगरेट, सिगार, पाइप इत्यादि के जलने से जो धुआँ होता है, उसको कहते हैं। धूम्रपान करने वाले व्यक्तियों द्वारा धूम्रपान के समय जो हवा बाहर निकाली जाती है उसको भी सेकेण्ड हैण्ड स्मोक कहते हैं। उन्हेंाने बताया कि सेकेण्ड हैण्ड स्मोक मुख्य धूम्रपान से अधिक हानिकारक है क्योंकि इसमें कैंसर उत्पन्न करने वाले पदार्थ अधिक संख्या में होते हैं। उन्होंने कहा कि सेकेण्ड हैण्ड स्मोक में एक्सपोजर का कोई सुरक्षित लेवल नहीं है। पैसिव स्मोकिंग या सेकेण्ड हैण्ड स्मोक व्यक्ति घर, कार्यालय, कार, सार्वजनिक स्थानों, रेस्टोरेंट इत्यादि में धूम्रपान करने वाले व्यक्तियों से प्राप्त कर सकता है। शिशुओं, छोटे बच्चों एवं अन्य सभी के स्वास्थ्य के लिए सेकेण्ड हैण्ड स्मोक अत्यंत ही खतरनाक है। एक वर्ष से छोटे शिशु इससे सर्वाधिक खतरे में रहते हैं। उन्होंने सभी को सलाह दी कृपया घर में धूम्रपान बिल्कुल न करें क्योंकि इससे बच्चे व अन्य परिवारजन अत्यधिक प्रभावित हो सकते हैं। उन्होंने कहा कि हम अपने प्रिय परिजनों को धूम्रपान न करके उनको अच्छा स्वास्थ्य प्रदान कर सकते हैं। उन्होंने कहा कि सेकेण्ड हैण्ड स्मोक के साथ–साथ थर्ड हैण्ड स्मोक भी होता है। थर्ड हैंड स्मोक से तात्पर्य है कि तंबाकू के धुएं के संदूषण का रासायनिक अवशिष्ट है जो सिगरेट, कपड़े, दीवार, फर्नीचर, कालीन, कुशन, बाल, त्वचा और अन्य सामग्री से जुड़ा होता है जो सिगरेट के बुझने के बाद होता है। निकोटीन के अवशेष धूम्रपान करने वाले की त्वचा और कपड़ों में सोख लेंगे भले ही वे बाहर धूम्रपान करते हों।

दूसरे व्याख्यान का विषय था **"सिरदर्द–कारण एवं रोकथाम"**। इस विषय के वक्ता थे नगर के प्रसिद्ध न्यूरोलाजिस्ट **प्रो0 नवनीत कुमार**, प्रधानाचार्य, राजकीय मेडिकल कालेज, कन्नौज एवं पूर्व प्रधानाचार्य, जी0एस0वी0एम0 मेडिकल कालेज, कानपुर। डा0 नवनीत कुमार ने अपने व्याख्यान में बताया कि सिरदर्द सामान्यतः पाया जाता है। प्रत्येक व्यक्ति अपने जीवन में कम से कम एक बार सिर दर्द से अवश्य प्रभावित होता है। यह दो प्रकार का होता है–Primary & Secondary. प्राइमरी सिरदर्द अधिक पाया जता है जैसे कि माइग्रेन, क्रोनिक टेंशन। सेकेण्डरी सिरदर्द बीमारियों के कारण होता है जैसे कि–हाइपरटेंशन, साइनस बीमारी, नेत्र विकार एवं सीवियर न्यूरोलाजिकल कंडीशन। सामान्यतः सिरदर्द से किसी व्यक्ति की मृत्यु नहीं होती है लेकिन कुछ रेड फ्लैग साइन्स हैं–1. सडेन तीव्र सिर दर्द 2. उल्टियों के साथ सिर दर्द 3. मेहनत वाला काम करते समय सिरदर्द, 4. बुखार एवं नेक रिजीडिटी के साथ सिरदर्द। व्यक्ति को सावधानी रखनी चाहिए यदि उपरोक्त किसी भी लक्षण के साथ सिरदर्द होता है। सिरदर्द के कारण की तुरंत डायग्नोसिस होनी चाहिए, जिससे कि उनका उचित उपचार हो सके।

कार्यक्रम में प्रश्नोत्तर भी हुए।

कार्यक्रम के अंत में धन्यवाद ज्ञापन हुआ।

इस कार्यक्रम में आयोजन समिति में मुख्य रूप से **रो0 आलोक पाण्डेय, डी.आर.आर. (2020–21), रो0 सागर निगम, अध्यक्ष, रोटरेक्ट, कानपुर, रो0 देवांशु भल्ला, सचिव, रोटेरेट, कानपुर, रो0 तन्वी भल्ला, प्रोजेक्ट डायरेक्टर, रोटरेक्ट,** कानपुर थे।

2. 02.07.2020

डाक्टर्स डे के उपलक्ष्य में **यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस एवं रोटरेक्ट क्लब आफ कानपुर** द्वारा आयोजित कार्यक्रमों के द्वितीय दिन प्रेरणादायक एवं तनाव के मैनेजमेंट से संबंधित व्याख्यान ऑनलाइन आयोजित किए गए। इन व्याख्यानों का सजीव प्रसारण **फेसबुक लाइव** के माध्यम से **वेलनेस कान फेसबुक** पेज पर **सायं 4:30 बजे से 6:00 बजे** तक किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में **रो0 दिनेश चन्द्र शुक्ला,** डिस्ट्रिक्ट गवर्नर, आर.आई.डी.–3110 व विशिष्ट अतिथि के रूप में **रो0 पवन अग्रवाल**, डिस्ट्रिक्ट गवर्नर, नामिनी, आर.आई.डी.–3110 उपस्थित थे।

कार्यक्रम की अध्यक्षता रोटरी क्लब आफ कानपुर के अध्यक्ष **रो0 सुधीर मेहरोत्रा** ने की।

कार्यक्रम में दो व्याख्यान हुएः–

वक्तागण	**विषय**
डा0 अवध दुबे चेयरमैन, आर0के0 देवी आई रिसर्च इंस्टीट्यूट, कानपुर व पूर्व अध्यक्ष, आई.एम.ए. कानपुर।	**युवाओं की स्वास्थ्य जागरूकता में भूमिका** **(Role of Youth in Health Awareness)**
डा0 गणेश शंकर असि0 प्रोफेसर, मनोरोग विभाग जी0एस0वी0एम0 मेडिकल कालेज, कानपुर।	**कोविड का मनोवैज्ञानिक प्रभाव** **(Psychological Impact of Covid)**

डा0 अवध दुबे, चेयरमैन, आर0के0 देवी आई रिसर्च इंस्टीट्यूट, कानपुर व पूर्व अध्यक्ष, आई.एम.ए. कानपुर ने अपने व्याख्यान में कहा कि आजकल देश काफी विषम परिस्थितियों से गुजर रहा है। कोरोना का सीधा सम्बन्ध बिमारी और मृत्यु से है। पर और भी कई घातक जानलेवा रोग हैं जिन्हे हम समय पर सजग रह कर बचा सकते हैं। इसके लिए रोगों के उपचार के साथ उनके बारे में जागरूकता और स्वस्थ रहने की जानकारी समाज को बड़ी समस्याओं से बचा सकती है। उन्होंने कहा कि विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार - स्वास्थ्य की परिभाषा में शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्टार पर स्वास्थ्य का ठीक होना स्वस्थ व्यक्ति की पहचान है। इसके लिए उन्होंने कहा कि पहले युवा स्वयं को स्वस्थ रखें फिर लोगों को जागरूक करें।

उन्होंने कहा कि पहले युवा स्वयं एक घंटा सुबह अपने लिए निकाले। उसमें वो योग, ध्यान, टहलना, व्यायाम, अच्छे साहित्य का अध्ययन करें जिससे 23+1=24 घंटे के नियम से अपने बाकी के 23 घंटे के लिए अपनी शरीर की ऊर्जा को मोबाइल की बैटरी की तरह चार्ज करें। दिनभर भी अपनी ऊर्जा को संतुलित रखते हुए अपने सारे काम करें।

उन्होंने युवाओं का आह्वाहन किया कि देश की लगभग 25% आबादी तो बहुत शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक बुराइयों में उलझी है। तो वे गाँवों, कस्बों और नगर की मलिन बस्तियों में Volunteer की तरह सेवा करें और जन जागरण अभियान प्रारम्भ करें।

युवाओं को संबोधित करते हुए डॉ. दुबे ने कहा कि Nutrition, Education, Sanitation, स्वच्छ जल, Pollution आदि विषयों में गोष्ठी आदि का आयोजन करें। उन्होंने कहा कि डॉक्टरों और समाज के विभिन्न संपन्न वर्गों और राष्ट्रीय - अंतर्राष्ट्रीय संस्थाओं से मिलकर निशुल्क चिकित्सा शिविर का आयोजन करें। उन्होंने समाज के सभी वर्गों और आयु के लोगों से अनुरोध किया कि सप्ताह में 1% समय = लगभग 2 घंटे समाज सेवे में लगाए। उन्होंने Volunteers - Time Bank बनाने के लिए विशेष जोर दिया, जिसमे समय दान पर जोर दिया। उन्होंने कहा कि Volunteers की सेवाओं का भुगतान इसलिए नहीं किया जाता कि वे बेकार हैं बल्कि इसलिए कि वो अनमोल हैं। उन्होंने अंत में सबसे अनुरोध किया कि वे जहाँ रहें "खुश रहें और खुशियाँ बाँटें " ।

डा0 गणेश शंकर, असि0 प्रोफेसर, मनोरोग विभाग, जी0एस0वी0एम0 मेडिकल कालेज, कानपुर ने कोविड के मनोवैज्ञानिक प्रभाव विषय पर बोलते हुए बताया कि मानसिक स्वास्थ्य ही जीवन का आधार है। स्व–आत्मनिरीक्षण व्यायाम (Self Interospection Exercise) के द्वारा मस्तिष्क के सुशुप्त हिस्से की नकारात्मकता को समाप्त कर सकारात्मक विचार में बदलना सम्भव है। जीवन का उद्देश्य भौतिक संसाधनों व मान–सम्मान प्राप्त करना नहीं, वरन् आत्म बोध (Self Actualization) की अवस्था को प्राप्त करना है। जब हम प्राप्त करने से उपर उठकर मानवता की सेवा में समाज को देना सीख जाते हैं। एक सप्ताह की चैलेंज (One week Challenge) विधि से बच्चों को मोबाइल (Internet) एडिक्शन से दूर किया जा सकता है। कोरोना व लॉकडाउन का समय हमारे जीवन का सबसे बेहतर समय है। इस कठिन समय में हम अपने आप में इतने सकारात्मक परिवर्तन ला सकते हैं जो अपने आप में हमारा जीवन अच्छा बना सकता है।

यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइसेंस के कोआर्डिनेटर व कार्यक्रम के आयोजन सचिव **डा0 प्रवीन कटियार** ने कार्यक्रम की रूपरेखा पर प्रकाश डाला।

कार्यक्रम के कन्वेनर **रो0 गौरव अग्रवाल जैन,** चेयरमैन, डिस्ट्रिक्ट रोटरेक्ट कमेटी ने कार्यक्रम का संचालन किया।

कार्यक्रम के आयोजन में महत्वपूर्ण भूमिका **सागर निगम**, अध्यक्ष, रोटरेक्ट क्लब आफ कानपुर, **देवांशु भल्ला,** सचिव, रोटरेक्ट क्लब आफ कानपुर एवं **तन्वी भल्ला**, प्रोजेक्ट डायरेक्टर, रोटरेक्ट क्लब आफ कानपुर ने निभायी।

3. दिनांक : 27.07.2020, "कोविड19: स्वास्थ्य आयाम एवं जीवन शैली" विषय पर राष्ट्रीय वेबिनार

दिनांक 27 जुलाई, 2020 को छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय, कानपुर के यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस एवं फील्ड आउटरीच ब्यूरो, सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय, भारत सरकार, बांदा द्वारा कोविड19 : स्वास्थ्य आयाम एवं जीवन शैली पर राष्ट्रीय वेबिनार (Natoinal Webinar on Covid19: Health Aspects and Life Style) आयोजित किया गया। इस वेबिनार का सजीव प्रसारण सायं 4:00 बजे से फेसबुक पर वेलनेस कान पेज (https://www.facebook.com/wellnesscon2020/live_videos/) एवं UIHS, CSJMU, Kanpur Youtube चैनेल पर हुआ।

वेबिनार के आयोजन सचिव व यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस के कोआर्डिनेटर **डा0 प्रवीन कटियार** ने सभी का का स्वागत किया।

श्री सुनील शुक्ला, उपनिदेशक, रीजनल आउटरीच ब्यूरो, सूचना एंव प्रसारण मंत्रालय, भारत सरकार, लखनऊ ने वेबिनार के विषय में बताया तथा इसके महत्व पर प्रकाश डाला।

श्री आर0पी0 सरोज, एडीशनल डायरेक्टर जनरल, रीजनल आउटरीच ब्यूरो, सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय, भारत सरकार, लखनऊ ने अपने उद्बोधन में कोरोना से बचने के उपायों के संबंध में बताते हुए कहा कि कोरोना से बचने के लिए भारत सरकार द्वारा निर्धारित मानकों का पालन करना अत्यंत आवश्यक है।

इस वेबिनार की अध्यक्षता कर रहीं विश्वविद्यालय की कुलपति **प्रो0 नीलिमा गुप्ता** ने अपने अध्यक्षीय उद्बोधन में कहा कि कोरोना महामारी के इस समय में स्वस्थ रहना अत्यंत आवश्यक है। इस बीमारी के दौरान स्वास्थ्य से संबंधित विभिन्न समस्यायें आ रहीं हैं। स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से बचने के लिए जीवनशैली में उचित बदलाव अत्यंत आवश्यक है जिससे कि शारीरिक एवं मानसिक रूप स्वस्थ रहकर से इस बीमारी से बचा जा सके।

इस व्याख्यान हेतु विदेश एवं देश से **कुल 2180 प्रतिभागियों** ने पंजीकरण कराया है। पंजीकरण कराने वाले स्नातक/परास्नातक/पी.एच–डी. विद्यार्थी/शिक्षक/चिकित्सक/चिकित्सा विद्यार्थी/पैरामेडिकल प्रोफेशनल व अन्य प्रोफेशनल्स हैं। विदेशों से पंजीकरण इस प्रकार है–

Country	Institute/ College	No.
ओमन	KIMS Oman hospital	01
नाइजीरिया	Nile University of Nigeria, Yobe State University, Damaturu – Nigeria	02 01
बांग्लादेश	Popular Medical College Hospital, Dhaka	01
यूनाइटेड अरब	Rashid hospital, U.A.E King Faisal University	01 01

अमीरात		
फिलीपींस	Don Honorio Ventura State University	02
इण्डोनेशिया	Mulawarman University	01
घाना	Korle Bu Teaching Hospital, Accra	01
नेपाल		02

भारत के निम्नलिखित प्रदेशों से विद्यार्थियों ने पंजीकरण कराया है:–

उत्तर प्रदेश	उत्तराखण्ड	नई दिल्ली
मध्य प्रदेश	राजस्थान	आंध्रपदेश
जम्मू एवं कश्मीर	केरल	तमिलनाडु
तेलंगाना	अंडमान निकोबार	छत्तीसगढ़
पश्चिम बंगाल	पांडिचेरी	कर्नाटक
बिहार	झारखण्ड	पंजाब
चंडीगढ़	महाराष्ट्र	हरियाना
असम		

इस वेबिनार के वक्तागण निम्नवत् थे:–

वक्तागण	विषय
प्रो0 अनूप मिश्रा, पद्मश्री, डा0 बी.सी. राय एवार्ड एवार्डी चेयरमैन, फोरटिस–सी–डाक सेंटर आफ एक्सीलेंस फार डायबिटीज, मेटाबोलिक डिसीस एवं इण्डोक्रायनोलॉजी, चेयरमैन, नेशनल डायबिटीज, ओबेसिटी एण्ड कोलेस्ट्राल फाउण्डेशन (एन–डाक), नई दिल्ली।	**कोरोना एवं डायबिटीज मेलाइटिस** (Corona and Diabetes Mellitus.)
प्रो0 संजय गुप्ता, खुशहाली गुरू संस्थापक, खुशहाली हैप्पीनेस मूवमेंट विभागाध्यक्ष, स्ट्रेस मैनेजमेंट एण्ड वेलनेस सेंटर, बी. एच.यू, वाराणसी चेयरमैन, पाजिटिव साइकियाट्री स्पेशियलिटी सेक्शन, इण्डियन साइकियाट्री सोसाइटी।	**बीट कोरोनाः खुशहाली जीवन शैली अपनाएं।** (Beat Corona : Adopt the Khushhali Life Style.)
श्री हिमाद्रि सिन्हा, वेलनेस कंसल्टेंट को–फाउण्डर एण्ड मैनेजिंग पार्टनर, ओरेंज ट्रेनिंग, ए लीडिंग–इज लर्निंग डेवलपमेंट कंपनी हेड क्वाटर्ड इन इण्डिया विथ ग्लोबल फुटप्रिंट, बड़ोदा, गुजरात।	**IKIGAI: COVID के दौरान सही उपाय** (IKIGAI : The perfect Remedy during COVID.)
श्रीमती शेरिल सालिस संस्थापक, नरचर हेल्थ साल्यूशन्स, मुम्बई रजिस्टर्ड डायटीशियन, नैचुरोपैथ एण्ड सर्टिफाइड डायबिटीज एजूकेटर	**न्यूट्रीशन हैक्स ड्यूरिंग कोविड19** (Nutrition Hacks during COVID19)

प्रो0 अनूप मिश्रा, पद्मश्री ने **"कोरोना एवं डायबिटीज मेलाइटस"** के विषय पर बोलते बताया कि डायबिटीज के मरीजों को कोविड19 का खतरा होता है। कोरोना वायरस से ग्रसित होने में मधुमेह से पीड़ित व्यक्तियों में किसी और की तुलना में अधिक रिस्क नहीं है। लेकिन अगर वे बीमार हो जाते हैं तो इनमें भी गंभीर जटिलताएं हो सकती हैं। यह विशेष रूप से सच है यदि उनका मधुमेह अच्छी तरह से नियंत्रित नहीं है। मधुमेह वाले रोगी गंभीर जटिलताओं और वायरस से मृत्यु को प्राप्त होने की अधिक संभावना रखते हैं। इसका एक कारण यह है कि उच्च रक्त शर्करा, प्रतिरक्षा प्रणाली (Immune System) को कमजोर करता है और इसे संक्रमण से लड़ने में कम सक्षम बनाता है। लॉकडाउन के दौरान और बाद में बजन बढ़ने से मधुमेह और कोविड19 का खतरा बढ़ गया है।

गंभीर कोरोना वायरस संक्रमण का खतरा और भी अधिक है यदि मधुमेह रोगियों में ह्रदय या फेफड़ों की बीमारी जैसी कोई अन्य स्थिति है। उचित पोषण और शारीरिक व्यायाम मधुमेह और कोविड19 के खिलाफ प्रमुख बचाव हैं। कोविड की जटिलताओं को कम करने के लिए मधुमेह और उच्च रक्तचाप के लिए बहुत सख्त नियंत्रण की आवश्यकता है। संक्रमित होने की संभावना को कम करने के लिए मधुमेह रोगियों के रक्त में शर्करा का स्तर नियंत्रण में होना चाहिए।

प्रो0 संजय गुप्ता, संस्थापक, खुशहाली हैप्पीनेस मूवमेंट ने **"बीट कोरोनाः खुशहाली जीवनशैली अपनायें"** के विषय में बताया कि कोरोना वायरस महामारी के अल्पकालिक और दीर्घकालिक परिणाम हैं। दीर्घकालिक परिणामों में विभिन्न स्वास्थ्य संबंधी, अर्थव्यवस्था संबंधी और अन्य प्रभाव हैं। स्वास्थ्य संबंधी प्रभावों में अवसाद एक प्रमुख चिंता का विषय है। कोरोना वायरस के व्यवहार की अनिश्चितता और उसकी बढ़ती संक्रमण दर के कारण तनाव बढ़ रहा है। तनाव किसी भी बीमारी को जन्म दे सकता है या मौजूदा बीमारी को बढ़ा सकता है। तनाव अवसाद (Depression) की ओर अग्रसर करता है इसलिए अवसाद के मामले बढ़ रहे हैं। हम तनाव को कम करके और जीवन शैली को बदलकर तनाव को संभाल सकते हैं। कोरोन अवधि के दौरान मानसिक विकारों को रोकने के लिए और शरीर को स्वस्थ रखने के लिए केवल परिवर्तन करना है। अपनी आदतों और जीवन शैली को बदलकर हम तनाव को कम कर सकते हैं।

D– Determination (दृढ़ संकल्प)

E– Engage yourself in any constructive activity/ reading/ writing and in other things (किसी भी रचनात्मक गतिविधि / पढ़ने / लिखने और अन्य चीजों में खुद को व्यस्त रखें।)

P– Postive thinking (धनात्मक विचार/सोच)

S– Sanitization (Keep your sanitizer with you and use it properly) & Social Distancing (सेनिटाइजेशन (अपने सैनिटाइजर को अपने पास रखें और इसका सही इस्तेमाल करें) और सामाजिक भेद)

A– Authentic News. Believe on the news of authentic sources (प्रामाणिक समाचार प्रामाणिक स्रोतों की खबर पर विश्वास करें)

F– Fitness & Flexibility. For Physical & Mental fitness do yoga and other exercises. Be Flexible (फिटनेस और लचीलापन। शारीरिक और मानसिक फिटनेस के लिए योग और अन्य व्यायाम करें। लचीले बनें)

E– Enviorment. Environment should be safe and supported (पर्यावरण–पर्यावरण सुरक्षित और समर्थित होना चाहिए।)

श्री हिमाद्री सिन्हा, वेलनेस कसंलटेंट ने "**IKIGAI: द परफेक्ट रेमेडी ड्यूरिंग कोविड**" के विषय में बताया– ओकीनावा से IKIGAI एक जापानी अवधारणा है, जो जापान के ओकीनावा से है; जहां लोग 100 साल से अधिक जीवित रहते हैं, बिना किसी आधुनिक विधियों के प्रयोग के। जापान में, लाखों लोगों के पास IKIGAI है – प्रत्येक सुबह बिस्तर से उठकर कार्य करने का एक कारण। जापानी द्वीप ओकीनावा, जहां IKIGAI की उत्पत्ति हुई है, को दुनिया में शताब्दी के सबसे बड़ी उम्र के लोगों का घर कहा जाता है। IKIGAI को चार प्राथमिक तत्वों के अभिसरण के रूप में देखा जाता है।

- आप क्या पसंद करते हैं (आपका जुनून)?
- दुनिया को क्या चाहिए (आपका मिशन)?
- आप क्या करने में अच्छे हैं ?
- आपको (आपके पेशे के लिए) क्या मिल सकता है?

अपने खुद के IKIGAI की खोज तृप्ति, खुशी लाने और आपको लंबे समय तक जीने के लिए है।

दस नियम जो किसी को भी अपने खुद के IKIGAI को खोजने में मदद कर सकते हैं :–

1. सक्रिय रहें और सेवानिवृत्त न हों।

2. तात्कालिकता को पीछे छोड़ दें और जीवन की धीमी गति को अपनाएं।
3. केवल तब तक खाएं जब तक आप 80 प्रतिशत पूर्ण न हों।
4. अच्छे दोस्तों के साथ खुद को रखें।
5. दैनिक, कोमल व्यायाम के माध्यम से अपने शरीर को सही आकार में रखें।
6. मुस्कुराएं और अपने आस–पास के लोगों को स्वीकार करें।
7. प्रकृति के साथ फिर से जुड़ना।
8. ऐसी किसी भी चीज के लिए धन्यवाद दें जो हमारे दिन को रोशन करे और हमें जीवंत महसूस कराए।
9. प्रत्येक पल को जियें।
10. अपनी IKIGAI का पालन करें।

एक साधारण बात – क्या है जो आप कर सकते हैं या आज कर सकते हैं जो आपकी IKIGAI की अभिव्यक्ति होगी? इसे ढूंढें और आपके पास जो कुछ भी है, उसका अनुसरण करें। ग्रह पृथ्वी पर आपके सीमित समय से अधिक कीमती कुछ भी नहीं है।

श्रीमती शेरिल सालिस संस्थापक, नरचर हेल्थ साल्यूशन्स, मुम्बई ने "**न्यूट्रीशन हैक्स ड्यूरिंग कोविड19**" पर बोलते हुए बताया कि COVID–19 के वैश्विक महामारी के साथ जिसने हम सभी को प्रभावित किया है, यह महत्वपूर्ण है कि हम सुरक्षित रहें, घर के अंदर रहें, जब हम बाहर निकलें तो मास्क पहनें और वायरस के संपर्क को रोकने के लिए शारीरिक दूरी बनाए रखें।

दिनचर्या, नींद और सही समय पर जागना बनाए रखने के लिए इस समय के दौरान विशेष रूप से महत्वपूर्ण है–गैजेट / स्क्रीन के समय में कटौती, नियमित रूप से व्यायाम करना, सही खाना, हल्का खाना, पेट के स्वास्थ्य में सुधार, हाइड्रेटेड रहना, पर्याप्त नींद लेना और प्रबंधन करना। तनाव के स्तर को कम रखना।

प्रतिरक्षा प्रणाली (Immune System) रोग पैदा करने वाले सूक्ष्मजीवों के खिलाफ हमारी अग्रिम पंक्ति का तंत्र है और हमें सभी वायरस और रोगाणुओं से बचाता है जो हमारे शरीर पर नियमित रूप से आक्रमण करते हैं। प्रतिरक्षा प्रणाली एक अत्यधिक जटिल प्रणाली है और इसे रातोंरात नहीं बनाया जा सकता है, इसलिए समय के साथ एक मजबूत प्रतिरक्षा प्रणाली बनाने के लिए हमें अपने शरीर को अच्छी तरह से पोषण देने की आवश्यकता है।

जैसा कि हिप्पोक्रेट्स द्वारा सही कहा गया है "भोजन को अपनी दवा और दवा को तुम्हारा भोजन बनने दो।" हमारी रसोई में आसानी से उपलब्ध स्थानीय और मौसमी सामग्री का उपयोग करके बने पौष्टिक और संतुलित आहार सभी आवश्यक मैक्रो और माइक्रोन्यूट्रिएंट प्रदान करते हैं, जो प्रतिरक्षा प्रणाली के कार्य को विनियमित करने और समर्थन करने के लिए महत्वपूर्ण है।

भोजन में प्रोटीन, विटामिन ए, विटामिन बी 12, विटामिन सी, विटामिन डी, विटामिन ई, मिनरल्स जैसे जिंक, मैग्नीशियम, सेलेनियम के साथ ओमेगा 3 फैट्स जैसे पोषक तत्व शामिल होने चाहिए, जो इम्युनिटी बढ़ाने में अहम भूमिका निभाते हैं।

लहसुन, सौंफ, अदरक, लौंग, तुलसी, हल्दी और नारियल के तेल जैसे आसानी से हमारे रसोईघर में उपलब्ध एंटी–वायरल खाद्य पदार्थों को जोड़कर हम अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा दे सकते हैं।

प्रतिरक्षा बढ़ाने वाले पोषक तत्वों को शामिल करके हम आहार द्वारा संक्रमण से लड़ सकते हैं और COVID–19 को दूर रख सकते हैं।

इसके अलावा, जब हम शारीरिक दूरी बनाए रखते हैं, तो हमारे परिवार और दोस्तों के साथ विशेष रूप से अकेले रहने वाले लोगों के साथ सामाजिक रूप से फोन, मोबाइल, सोशल मीडिया इत्यादि द्वारा जुड़े रहना महत्वपूर्ण है। उनसे जुड़े रहकर हम उनको अकेलेपन को दूर रख सकते हैं।

व्याख्यान के बाद प्रतिभागियों ने वक्तागणों से अपने प्रश्न पूछकर अपनी जिज्ञासाओं को शांत किया।

इस वेबिनार में धन्यवाद ज्ञापन **श्री गौरव त्रिपाठी,** फील्ड पब्लिसिटी आफीसर, फील्ड आउटरीच ब्यूरो, सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय, भारत सरकार, बांदा ने किया।