

यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस ANNUAL PROGRESS REPORT

7. दिनांक 09 मई, 2018 — Adolescent Health Awareness Workshop

दिनांक 09 मई, 2018 को फागसी (FOGSI) की एडोलोसेंट हेल्थ कमेटी के तत्वाधान में कानपुर ऑब्स एण्ड गायनी सोसाइटी द्वारा यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस के साथ Adolescent Health Awareness Workshop यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस के कांफ्रेंस हॉल में आयोजित की गयी। इस वर्कशाप का उद्घाटन मुख्य अतिथि विश्वविद्यालय की कुलपति प्रो० नीलिमा गुप्ता, मुख्य वक्ता डा० किरन पाण्डेय व डा० दीक्षा पाण्डेय, कुल सचिव श्री एस०के० शुक्ल, संस्थान के कोऑर्डिनेटर डा० प्रवीन कटियार, कार्यक्रम संयोजक डा० संगीता आर्या व डा० भारती दीक्षित तथा विश्वविद्यालय के मीडिया प्रभारी डा० संजय स्वर्णकार द्वारा दीप प्रज्ज्वलन से हुआ।



यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस के कोऑर्डिनेटर डा० प्रवीन कटियार ने अतिथियों का स्वागत किया तथा वर्कशाप के विषय में बताते हुए कहा कि किशोरावस्था अत्यन्त संवेदनशील अवस्था है और इस अवस्था में किशोर के शरीर में सबसे अधिक शारीरिक व हार्मोनल परिवर्तन होते हैं।





मुख्य आचार्य त्रिपायध्यालय का कुलपात प्रा० नीलिना गुप्ता ने अपने उद्बोधन में किशोरों के लिए इस तरह की वर्कशाप को आवश्यक बताया तथा कहा कि किशोरों की समस्याओं को समझ कर उनका समाधान उन्हें बताना अत्यन्त आवश्यक है। किशोरावस्था में किशोर कभी-कभी उचित मार्गदर्शन न मिलने के कारण भटक जाते हैं। उन्होंने विद्यार्थियों से कहा कि खुलकर इस सम्बन्ध में विशेषज्ञों से प्रश्न पूछें और अपनी जिज्ञासाओं को शांत करें।

वर्कशाप के वक्ता इस प्रकार थे—

क्र.स.	वक्ता	विषय
1.	डा० किरन पाण्डेय प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष स्त्री एवं प्रसूति रोग विभाग जी०एस०वी०एम० मेडिकल कालेज, कानपुर	Challenges faced by adolescents किशोरों द्वारा सामना की जाने वाली चुनौतियाँ
2.	डा० दीक्षा पाण्डेय 3-डी एन.जी.ओ., मनीपाल, कर्नाटक	High Risk behaviour

डा० किरन पाण्डेय ने अपने व्याख्यान में बताया कि आज की युवा पीढ़ी पाश्चात्य संस्कृति को तेजी से अपना रही है तथा मोबाइल, इन्टरनेट, फेसबुक, व्हाट्सअप सोशल मीडिया एवं फास्ट फूड इत्यादि का आवश्यकता से अधिक प्रयोग कर रही है, जिसके कारण उनका शारीरिक व मानसिक विकास बाधित हो रहा है। उन्होंने विद्यार्थियों से कहा कि विद्यार्थियों को संयमित जीवनचर्या अपनानी होगी तथा खान-पान का विशेष ध्यान रखना होगा। किशोर प्रोटीन रिच आहार लें जिससे कि उनकी मांसपेशियों का विकास उचित रूप में हो सके। वे नियमित व्यायाम भी करें। उन्होंने कहा कि विद्यार्थी मोबाइल, सोशल मीडिया का कम से कम प्रयोग करें का अध्ययन अवश्य करें, इससे उनमें पढ़ने की आदत बड़ेगी तथा ध्यान केन्द्रित करने की क्षमता में वृद्धि होगी।

वर्कशाप की दूसरी वक्ता **डा० दीक्षा पाण्डेय** जी कि उडी एन.जी.ओ. की संचालिका हैं ने उडी का विस्तृत विवरण करते हुए बताया कि :-

- D – Dream
- D – Desire
- D – Destination

उन्होंने विद्यार्थियों के सपने, इच्छाओं, महत्वाकांक्षाओं व लक्ष्य प्राप्त करने के सम्बन्ध में अपने विचार प्रस्तुत किये। उन्होंने वर्कशाप में पूरे विद्यार्थियों को तीन ग्रुप में विभाजित किया और तीनों ग्रुप के विद्यार्थियों को उडी की टीम ने बीमारियों के सम्बन्ध में जानकारी दी। डा० दीक्षा ने महिलाओं में होने वाली समस्याओं, Ectopic Pregnancy, Vaginal Discharge & HPV व Cancer Cervix के विषय में भी विद्यार्थियों को अवगत कराया। डा० दीक्षा ने कहा किशोरावस्था में अभिभावकों की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। उन्हें अपने बच्चों से खुलकर बात करनी होगी और उनकी समस्याओं को समझना होगा।



तथा पाठ्य पुस्तकों के साथ-साथ अच्छी ज्ञानावर्धक पुस्तकों जो कि उडी एन.जी.ओ. की संचालिका हैं ने उडी का विस्तृत



वर्कशाप का संचालन जी०एस०वी०एम० मेडिकल कालेज, कानपुर की स्त्री एवं प्रसूति रोग विभाग की असि० प्रोफेसर **डा० संगीता आर्या** ने किया। धन्यवाद ज्ञापन यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस की असि० प्रोफेसर **डा० भारती दीक्षित** ने किया। वर्कशाप में यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस के विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया तथा विशेषज्ञों से विभिन्न प्रकार के प्रश्न पूछे।

इस वर्कशाप में विश्वविद्यालय के प्रतिकुलपति **प्रो० आर०सी० कटियार**, **नीडिया प्रभारी प्रो० संजय स्वर्णकार**, **डा० संदीप कुमार सिंह**, **डा० विवेक सिंह सचान**, **डिप्टी रजिस्ट्रार श्री विनय कुमार सिंह**, **श्री जैकब वर्गीस** एवं **श्री डिर्नाथ शुक्ला** व अन्य शिक्षकगण उपस्थित थे।

8. 16 मई, 2018 – 'परीक्षा के तनाव से कैसे बचें' विषय पर व्याख्यान

दिनांक 16 मई, 2018 को युनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ साइंसेस एवं इन्फिजन मेडिकल एसोसिएशन कानपुर शाखा द्वारा 'परीक्षा के तनाव से कैसे बचें' विषय पर विद्यार्थियों हेतु एक व्याख्यान युनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ साइंसेस के कॉफेस हॉल में आयोजित किया गया। व्याख्यान का उद्घाटन मुख्य अतिथि छत्रपति साहू जी महाराज विश्वविद्यालय की कुलपति प्रो० नीलिमा गुप्ता स्वस्थ समाज समिति के अध्यक्ष व नगर के प्रसिद्ध डब्ली रोग विशेषज्ञ डा० एनएस प्रसाद, मुख्य वक्ता डा० रवि कुमार विश्वविद्यालय के प्रतिकुलपति प्रो० आरपी० कटियार, आईएनएमएफ कानपुर के अध्यक्ष व संस्थान के कोऑर्डिनेटर डा० प्रवीन कटियार व आईएनएमएफ कानपुर के सचिव डा० अनुराग मेहरोत्रा द्वारा दीप प्रज्ज्वलन से हुआ।



विशिष्ट अतिथि स्वस्थ समाज समिति के अध्यक्ष व नगर के प्रसिद्ध डब्ली रोग विशेषज्ञ डा० एनएस प्रसाद ने विद्यार्थियों से कहा कि लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित करें। सफलता के लिए पूर्ण प्रयास करें व किसी कारणवश असफल रह जाने पर निराश न हों। यदि आपकी लक्ष्य के प्रति निष्ठा व लगन सम्पूर्ण है तो आपको सफलता अवश्य मिलेगी।

मुख्य अतिथि विश्वविद्यालय की कुलपति प्रो० नीलिमा गुप्ता ने अपने उद्बोधन में कहा कि विद्यार्थी परीक्षा के तनाव में खाना-पीना व सोना भूल जाते हैं। विद्यार्थियों को यह सोचना चाहिए जब उन्होंने कहीं प्रवेश लिया है तो परीक्षा तो देनी ही होगी। अतः नियमित अध्ययन करें, नियमित कक्षाएँ, डिमास्ट्रेशन या प्रयोगात्मक कार्य हेतु लेबों में उपस्थित रहें। विद्यार्थियों को परीक्षा के दौरान सामान्य खान-पान व सामान्य नींद पर भी ध्यान देना होगा।



व्याख्यान के मुख्य वक्ता सेंट्रल जोन ऑफ इन्फिजन साइकियाट्रिक सोसाइटीज के अध्यक्ष व कानपुर नगर के प्रसिद्ध मनोरोग विशेषज्ञ डा० रवि कुमार ने अपने व्याख्यान में विद्यार्थियों को परीक्षा दौरान तनाव के कारण व उनसे बचने के उपाय तथा अभिभावकों हेतु भी संदेश दिया।

विद्यार्थियों में तनाव के कारण :

1. माता-पिता/अभिभावकों की अपेक्षाएँ।
2. प्रतिस्पर्धा।
3. नियमित अध्ययन न करने से विद्यार्थी में परीक्षा के समय परीक्षा के परिणाम को लेकर डर लगने लगा व तनाव में आना। नियमित अध्ययन न करने के प्रमुख कारण हैं—सोशल मीडिया का प्रयोग, अधिक समय तक मूवी/क्रिकेट/टीवी देखने का शौक, मोबाइल पर अत्यधिक समय बर्बाद करना।



विद्यार्थियों में तनाव के लक्षण :

1. भूख कम लगना।
2. मन में भटकाव
3. स्मरण क्षमता का कम होना।

तनाव के दुष्प्रभाव

1. कार्य करने की क्षमता कम होना।
2. विद्यार्थियों के व्यवहार में परिवर्तन आ जाना। चिड़चिड़ा हो जाना।
3. Emotionally कमजोर हो जाना।
4. Sleep Disturbance (नींद के पैटर्न में बदलाव)/नींद कम हो जाना।

तनाव से बचने के तरीके :

1. प्रवेश के समय से ही नियमित अध्ययन करना।
2. समय प्रबन्धन करना।
3. परीक्षा से पूर्व व परीक्षा के दौरान सामान्य व्यवहार बनाये रखना व Relax रहना। Relax होने के लिए Relaxation Techniques व Exercise का प्रयोग करना।
4. स्वस्थ भोजन खाना।
5. परीक्षा के समय बहुत अधिक भोजन न करना।
6. चाय/काफी का कम सेवन करें।
7. समय पर सोयें।
8. माता-पिता/अभिभावकों से संवाद बनाये रखें।
9. अच्छे विद्यार्थियों के साथ रहने का प्रयास करें।
10. अनर्गल यातायात में समय न खराब करें।
11. किसी भी असफलता से घबराएं नहीं। असफलता से सीखें व अपने में सुधार लाएं।
12. परीक्षा की असफलता जीवन की असफलता नहीं है यह ध्यान रखें।
13. Anxiety/Depression के बारे में माता-पिता/अभिभावक से बात करें।
14. समझ कर पढ़ें, रटें नहीं। नकल करने का प्रयास न करें।

माता-पिता/अभिभावकों हेतु संदेश :

डा० रवि कुमार ने माता-पिता/अभिभावकों के सम्बन्ध में बताया कि विद्यार्थियों के माता-पिता/अभिभावकों को उनकी प्रत्येक अच्छी/बुरी परिस्थितियों में उनके साथ रहना चाहिए और सफल होने के लिए उनका हौसला बढ़ाना चाहिए। माता-पिता/अभिभावकों को 3C का विशेष ध्यान रखना है।

- C-Communication -अभिभावकों को अपने बच्चों के साथ संवाद बनाए रखना है।
- C-Comparison -अपने बच्चों का दूसरों के साथ Compare (तुलना) न करें।
- C-Criticism -अपने बच्चों को सबके सामने Criticise (निंदा) न करें।

कार्यक्रम का संचालन आई०एम०ए० कानपुर के अध्यक्ष व संस्थान के कोऑर्डिनेटर डा० प्रवीण कटियार द्वारा किया गया।

आई०एम०ए० कानपुर के सचिव डा० अनुराग मेहरोत्रा व विश्वविद्यालय के प्रतिकूलपति प्रो० आर०सी० कटियार ने धन्यवाद ज्ञापित किया।

व्याख्यान में यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ के विद्यार्थियों ने मुख्य यक्ता डा० रवि कुमार से अपने प्रश्न पूछे व अपना ज्ञानवर्धन किया।

इस व्याख्यान में यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस के शिक्षक डा० के०के० पाण्डेय, श्री चन्द्रशेखर कुमार, श्री दिग्विजय शर्मा, श्रीमती नेहा शुक्ला, डा० भारती दीक्षित व विश्वविद्यालय के अन्य विभागों/संस्थानों के शिक्षक-डा० संदीप कुमार सिंह, डा० अजय कुमार गुप्ता, श्री ए० राजिन्द्रन, डा० सार्वभट्ट कटियार, अति० भीष्मिका प्रभासी डा० विवेक सिंह सचान, डा० धर्म सिंह, डा० मनीष गुप्ता व श्री जैकब वर्गिस आदि उपस्थित थे।



6. विश्व मधुमेह दिवस (14 नवम्बर, 2018)

दिनांक 14.11.2018 को "विश्व डायबिटीज दिवस" पर यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस, राष्ट्रीय सेवा योजना (विश्वविद्यालय की तृतीय इकाई) तथा प्रयत्न संस्था द्वारा मधुमेह के सम्बन्ध में एक स्वास्थ्य जागरूकता व्याख्यान आयोजित किया गया। इस व्याख्यान के मुख्य अतिथि थीं—छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय की कुलपति, प्रो० नीलिमा गुप्ता, मुख्य वक्ता थे—सी.जी.एच.एस. कानपुर के वरिष्ठ परामर्शदाता एवं आई०एम०ए० कानपुर के पूर्व अध्यक्ष डा० एस०सी० अग्रवाल। व्याख्यान का उद्घाटन मुख्य अतिथि प्रो० नीलिमा गुप्ता, कुलपति, मुख्य वक्ता डा० एस०सी० अग्रवाल, विश्वविद्यालय के कुलसचिव डा० विनोद कुमार सिंह, डीन, एकेडमिक, प्रो० संजय स्वर्णकार, यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस के कोऑर्डिनेटर व प्रयत्न संस्था के सचिव डा० प्रवीन कटियार तथा राष्ट्रीय सेवा योजना, तृतीय इकाई के कार्यक्रम अधिकारी डा० विवेक सिंह सदान द्वारा किया गया।



विश्वविद्यालय के कुलसचिव डा० विनोद कुमार सिंह ने अतिथियों का स्वागत किया तथा बीमारियों से रोकथाम के उपायों को अपनाने पर जोर दिया।

व्याख्यान की मुख्य अतिथि, विश्वविद्यालय की कुलपति प्रो० नीलिमा गुप्ता ने बताया कि भारत वर्ष में मधुमेह के रोगियों की संख्या बढ़ रही है। इसका प्रमुख कारण है कि स्वस्थ जीवनशैली को न अपनाना। स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर इस बीमारी से बचा जा सकता है तथा जिनको बीमारी हो गयी है वे अपनी बीमारी को नियंत्रित कर सकते हैं। इस बीमारी की गम्भीरता को देखते हुए सभी को इस बीमारी के सम्बन्ध में जागरूक होना अत्यन्त आवश्यक है।

व्याख्यान के मुख्य वक्ता डा० एस०सी० अग्रवाल ने बताया कि विश्व मधुमेह दिवस 2018 की थीम है "परिवार एवं डायबिटीज"। उन्होंने बताया कि प्रत्येक 11 भारतीयों में से 1 भारतीय डायबिटीज से ग्रसित है। दो डायबिटीज से ग्रसित

व्यक्तियों में से एक व्यक्ति यह नहीं जानता है कि उसे डायबिटीज बीमारी है। 10 वयस्कों में से एक वयस्क को इस बीमारी से ग्रसित होने की संभावना रहती है। पूरे भारत वर्ष में 69.2 मिलियन मधुमेह के रोगी हैं। पूरे विश्व में 6 डायबिटीज रोगियों में से एक रोगी भारतीय है। भारत वर्ष में अनडायग्नोस्ड डायबिटीज रोगियों की संख्या लगभग 3.5 करोड़ है। भारत वर्ष में 70 प्रतिशत से अधिक डायबिटीज के रोगियों में ग्लाइकोसाइलेटेड हीमोग्लोबिन (HbA1c)- 7 प्रतिशत या अधिक पाया जाता है।

उन्होंने बताया कि मधुमेह रोग के रिस्क फैक्टर हैं—

1. अधिक वजन/मोटापा
2. सेंट्रल ओबेसिटी
3. शारीरिक निष्क्रियता
4. स्थिर जीवन शैली
5. अस्वस्थ खान-पान
6. पारिवारिक इतिहास इत्यादि।

उन्होंने बताया कि डायबिटीज से ग्रसित व्यक्तियों को कम से कम 30 मिनट का व्यायाम सप्ताह के अधिकतर दिनों में करना चाहिए। स्थिर जीवन शैली को कम से कम करना है और शारीरिक क्रिया कलाप बढ़ाने हैं। स्वस्थ खान-पान अपनाना है। खान-पान में सब्जियों, फलों, फाइबर डाइट, होल ग्रेन्स (whole Grains) की मात्रा बढ़ानी है तथा रिफाईंड, स्टार्च व सामान्य शुगर की मात्रा कम करनी है। कैलोरी की मात्रा कंट्रोल करनी है। व्यक्तियों को डायबिटीज से बचने के लिए समूचे फल, बेकड फूड, अनसैचुरेटेड फैट व सादा पानी का सेवन करना आवश्यक है। कोलड्रिंक, फ्राइड फूड, एरियेटेड ड्रिंक (कोल्ड ड्रिंक) का सेवन कम से कम करना चाहिए।

सभी को स्वस्थ जीवनशैली अपनाना आवश्यक है। समय पर भोजन, व्यायाम, चिन्तन व नींद अवश्य लेना चाहिए और वर्ष में कम से कम 2 बार डायबिटीज के लिए नियमित चेकअप कराना चाहिए। उन्होंने डायबिटीज की A, B, C, D, E के बारे में जानकारी दी। A=HbA1c Test, B=Blood Pressure, C=Cholesterol, D=Diet, E=Exercise. उन्होंने बताया कि यदि हम आज डायबिटीज के संबंध में कोई कार्यवाही नहीं करते हैं तो भविष्य में इससे बच नहीं पायेंगे (No Action Today, No Cure Tomorrow)।

डा० एस०सी० अग्रवाल से शिक्षिका डा० भारती दीक्षित व विद्यार्थियों ने मधुमेह के संबंध में विभिन्न प्रश्न भी पूछे।

डा० विवेक सिंह सदान, कार्यक्रम अधिकारी, राष्ट्रीय सेवा योजना, तृतीय इकाई ने सभी का धन्यवाद ज्ञापित किया।

कार्यक्रम संचालन यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस के कोऑर्डिनेटर डा० प्रवीन कटियार ने किया।

इस व्याख्यान का लाभ विश्वविद्यालय के विभिन्न विभागों के विद्यार्थियों तथा शिक्षकों ने लिया। इस व्याख्यान में नगर के प्रसिद्ध न्यूरोसर्जन डा० विकास शुक्ला व विश्वविद्यालय के पूर्व प्रतिकुलपति प्रो० आर०सी० कटियार, विश्वविद्यालय के शिक्षक श्री चन्द्रशेखर कुमार, डा० के०के० पाण्डेय, श्री अमित शुक्ला, डा० सीमा जायसवाल, डा० भारती दीक्षित आदि उपस्थित थे।