

यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस

ANNUAL PROGRESS REPORT

July, 2020 to June, 2021

1. दिनांक : 01.07.2020, डाक्टर्स डे सेलेब्रेशन

दिनांक 01 जुलाई को पूरे देश में विख्यात चिकित्सक व समाजसेवी भारत रत्न डा० बिधान चन्द्र राय की स्मृति में डाक्टर्स डे के रूप में मनाया जाता है। डा० 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।

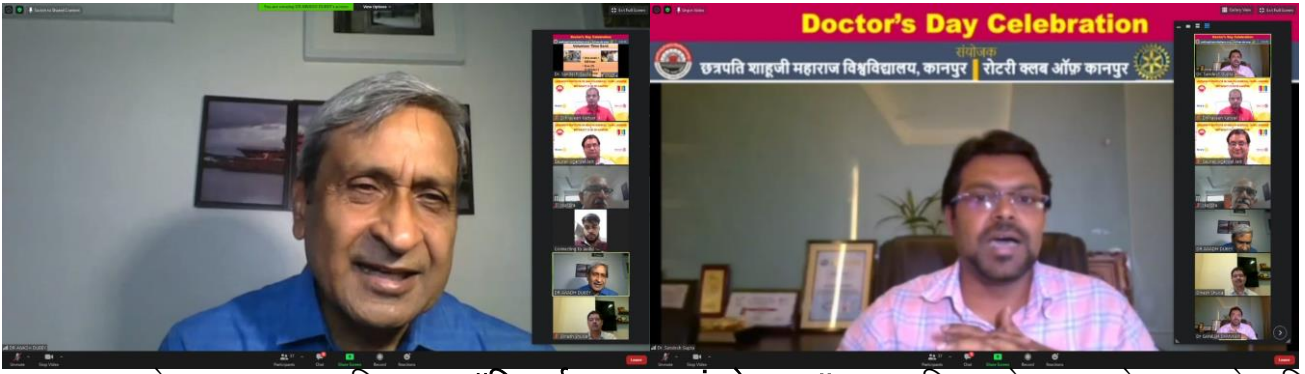


इस कार्यक्रम की अध्यक्षता छत्रपति शाहूजी महाराज विश्वविद्यालय की कुलपति प्रो० नीलिमा गुप्ता ने की। उन्होंने अपने उद्बोधन में डाक्टर्स डे पर सभी चिकित्सकों को बधाई दी व चिकित्सकों द्वारा चिकित्सीय क्षेत्र में किए जा रहे श्रेष्ठ कार्यों की सराहना की। इस कार्यक्रम के मुख्य अतिथि थे—रो० किशोर खन्नू, निवर्तमान डिस्ट्रिक्ट गवर्नर RID-3110, व विशिष्ट अतिथि थे—रो० मुकेश सिंहल, डिस्ट्रिक्ट गवर्नर इलेक्ट RID-3110।

आयोजन सचिव डा० प्रवीन कटियार ने कार्यक्रम की रूपरेखा बतायी।

रो० 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 प्रो० एस०के० कटियार, पूर्व प्रधानाचार्य, जी०एस०वी०एम० मेडिकल कालेज, कानपुर व पूर्व अध्यक्ष इण्डियन चेस्ट सोसाइटी एवं नेशनल कालेज आफ चेस्ट फिजीशियन। प्रो० एस०के० कटियार ने पैसिव स्मोकिंग के संदर्भ में बताया। उन्होंने कहा कि सेकेण्ड हैंड 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 हैंड स्मोक कहते हैं। उन्होंने बताया कि सेकेण्ड हैंड स्मोक मुख्य धूम्रपान से अधिक हानिकारक है क्योंकि इसमें कैंसर उत्पन्न करने वाले पदार्थ अधिक संख्या में होते हैं। उन्होंने कहा कि सेकेण्ड हैंड स्मोक में एक्सपोजर का कोई सुरक्षित लेवल नहीं है। पैसिव स्मोकिंग या सेकेण्ड हैंड स्मोक व्यक्ति घर, कार्यालय, कार, सार्वजनिक स्थानों, रेस्टॉरेट इत्यादि में धूम्रपान करने वाले व्यक्तियों से प्राप्त कर सकता है। शिशुओं, छोटे बच्चों एवं अन्य सभी के स्वास्थ्य के लिए सेकेण्ड हैंड 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 हैंड स्मोक के साथ-साथ थर्ड हैंड स्मोक भी होता है। थर्ड हैंड स्मोक से तात्पर्य है कि तंबाकू के धुएँ 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 **प्रो० नवनीत कुमार**, प्रधानाचार्य, राजकीय मेडिकल कालेज, कन्नौज एवं पूर्व प्रधानाचार्य, जी०एस०वी०एम० मेडिकल कालेज, कानपुर। डा० 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 जाता है जैसे कि माइग्रेन, क्रोनिक टेंशन। सेकेण्डरी सिरदर्द बीमारियों के कारण होता है जैसे कि—हाइपरटेंशन, साइंस 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 **रो० आलोक पाण्डेय**, डी.आर.आर. (2020–21), **रो० सागर निगम**, अध्यक्ष, **रोटरेक्ट**, कानपुर, **रो० देवांशु भल्ला**, सचिव, **रोटरेक्ट**, कानपुर, **रो० 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 **रो० दिनेश चन्द्र शुक्ला**, डिस्ट्रिक्ट गवर्नर, आर.आई.डी.—3110 व विशिष्ट अतिथि के रूप में **रो० पवन अग्रवाल**, डिस्ट्रिक्ट गवर्नर, नामिनी, आर.आई.डी.—3110 उपस्थित थे।

कार्यक्रम की अध्यक्षता **रोटरी क्लब आफ कानपुर** के अध्यक्ष **रो० सुधीर मेहरोत्रा** ने की।

कार्यक्रम में दो व्याख्यान हुए:—

वक्तागण	विषय
डा० अवध दुबे चेयरमैन, आर०के० देवी आई रिसर्च इंस्टीट्यूट, कानपुर व पूर्व अध्यक्ष, आई.एम.ए. कानपुर।	युवाओं की स्वास्थ्य जागरूकता में भूमिका (Role of Youth in Health Awareness)
डा० गणेश शंकर असि० प्रोफेसर, मनोरोग विभाग जी०एस०वी०एम० मेडिकल कालेज, कानपुर।	कोविड का मनोवैज्ञानिक प्रभाव (Psychological Impact of Covid)

DOCTOR'S DAY CELEBRATIONS

UNIVERSITY INSTITUTE OF HEALTH SCIENCES, CSJMU, KANPUR
&
ROTARACT CLUB OF KANPUR

Rotary RI District 3110 Rotaract Rotary Club Partner Rotary Opens Opportunities

DAY 2

VALEDICTORY CEREMONY & TALK ON STRESS MANAGEMENT

Thursday, 2nd July 2020 at 4.30pm to 6.00pm (at Zoom & Facebook) Live

Chief Guest

Rtn. Dinesh Ch. Shukla
District Governor
RID 3110

Guest of Honour

Rtn. Pawan Agarwal
District Governor Nominee
RID 3110

Hosted by

Rtn. Sudhir Mehrotra
President
Rotary Club of Kanpur

Eminent Speaker

Dr. Awadh Dubey
Chairman
R. K. Devi Eye Research
Institute, Kanpur

Eminent Speaker

Dr. Ganesh Shanker
Assistant Professor
Dept of Psychiatry
GSM Medical College, Kanpur

Organising Secretary

Dr. Praveen Katiyar
Coordinator
UHS, CSJMU Kanpur

Programme Co-ordinator

Rtn. Gaurav Ag. Jain
Chairman
District Rotaract Committee

Topic: Role of Youth In Health Awareness

Topic: Psychological Impact of Covid

Organizing team

Rtr. Sagar Nigam
President
Rotaract Kanpur

Rtr. Devanshu Bhalla
Secretary
Rotaract Kanpur

Rtr. Tanvi Bhalia
Project Director
Rotaract Kanpur

Programme

1. Meeting Call to Order
2. Programme briefing
3. Welcome Speech
4. Introduction of Guests
5. Inaugural Address by Rtn. Sudhir Mehrotra, President RCK
6. Address by Guest of Honour by Rtn. Pawan Agarwal, DGN
7. Address by Chief Guest by Rtn. Dinesh Ch. Shukla, DG
8. Talk by Eminent Speaker by Dr. Awadh Dubey
9. Talk by Eminent Speaker by Dr. Ganesh Shanker
10. Question & Answer Session
11. Vote of thanks

Live Talk on Health Awareness

will be held over Facebook live on Wellnesscon Page: <https://www.facebook.com/wellnesscon2020/>

Zoom Meeting ID - 3110123456
Password - 3110

डा० अवध दुबे, चेयरमैन, आर०के० 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 स्तर 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 निकालें। 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, जिसमें 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" ।

डा० गणेश शंकर, असि० प्रोफेसर, मनोरोग विभाग, जी०एस०वी०एम० 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 Introspection 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 साइंसेस 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 (National 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 चैनल पर हुआ।

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

श्री सुनील शुक्ला, उपनिदेशक, रीजनल आउटरीच ब्यूरो, सूचना एवं 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 रही 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 समस्याएँ आ रही 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	आंध्रप्रदेश
जम्मू एवं कश्मीर	केरल	तमिलनाडु
तेलंगाना	अंडमान निकोबार	छत्तीसगढ़
पश्चिम बंगाल	पांडिचेरी	कर्नाटक
बिहार	झारखण्ड	पंजाब
चंडीगढ़	महाराष्ट्र	हरियाणा
असम		

इस वेबिनार के वक्तागण निम्नवत् थे:-

वक्तागण	विषय
<p>प्रो० अनूप मिश्रा, पद्मश्री, डा० बी.सी. राय एवार्ड एवार्डी</p> <p>चेयरमैन, फोरटिस-सी-डाक सेंटर आफ एक्सीलेंस फार डायबिटीज, मेटाबोलिक डिसेस एवं इण्डोक्रायनोलॉजी, चेयरमैन, नेशनल डायबिटीज, ओबेसिटी एण्ड कोलेस्ट्रॉल फाउण्डेशन (एन-डाक), नई दिल्ली।</p> 	<p>कोरोना एवं डायबिटीज मेलाइटिस (Corona and Diabetes Mellitus.)</p>
<p>प्रो० संजय गुप्ता, खुशहाली गुरु</p> <p>संस्थापक, खुशहाली हैप्पीनेस मूवमेंट विभागाध्यक्ष, स्ट्रेस मैनेजमेंट एण्ड वेलनेस सेंटर, बी.एच.यू. वाराणसी</p> <p>चेयरमैन, पाजिटिव साइकियाट्री स्पेशियलिटी सेक्शन, इण्डियन साइकियाट्री सोसाइटी।</p> 	<p>बीट कोरोना: खुशहाली जीवन शैली अपनाएं। (Beat Corona : Adopt the Khushhali Life Style.)</p>
<p>श्री हिमाद्रि सिन्हा, वेलनेस कंसल्टेंट</p> <p>को-फाउण्डर एण्ड मैनेजिंग पार्टनर, ओरेंज ट्रेनिंग, ए लीडिंग-इज लर्निंग डेवलपमेंट कंपनी हेड क्वाटर्स इन इण्डिया विथ ग्लोबल फुटप्रिंट, बड़ोदा, गुजरात।</p> 	<p>IKIGAI: COVID के दौरान सही उपाय (IKIGAI : The perfect Remedy during COVID.)</p>
<p>श्रीमती शेरिल सालिस</p> <p>संस्थापक, नरचर हेल्थ साल्यूशन्स, मुम्बई रजिस्टर्ड डायटीशियन, नैचुरोपैथ एण्ड सर्टिफाइड डायबिटीज एजुकैटर</p> 	<p>न्यूट्रीशन हैक्स ड्यूरिंग कोविड19 (Nutrition Hacks during COVID19)</p>

प्रो० अनूप मिश्रा, पद्मश्री ने "कोरोना एवं डायबिटीज मेलाइटिस" 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 हृदय 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।



प्रो संजय गुप्ता, संस्थापक, खुशहाली हैप्पीनेस मूवमेंट ने “**बीट कोरोना: 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। कोरोना 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।

उन्होंने शरीर और मस्तिष्क को स्वस्थ रखने के लिए DEP SAFE का सूत्र दिया :

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।)

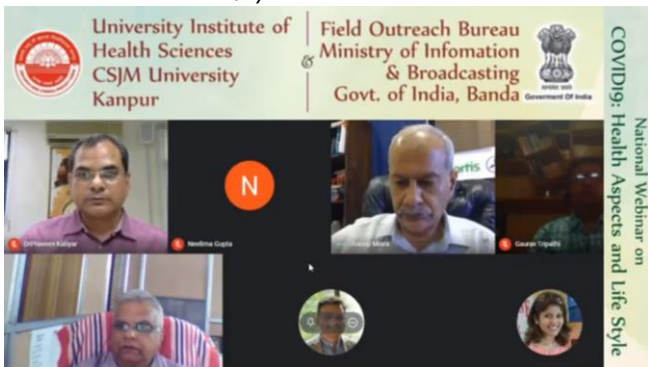
P— Postive thinking (धनात्मक विचार/ सोच)

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 कंसल्टेंट 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 ढूँढ़ें 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 देने 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 आफिसर, फील्ड आउटरीच ब्यूरो, सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय, भारत सरकार, बांदा ने किया।

4. दिनांक 14.08.2020, विश्वविद्यालय में प्रारम्भ हुयी कोविड हेल्प डेस्क

दिनांक 14 अगस्त, 2020 को छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय में कोविड हेल्प डेस्क का शुभारम्भ विश्वविद्यालय की कुलपति प्रो० नीलिमा गुप्ता द्वारा किया गया। इस अवसर पर विश्वविद्यालय के कुलसचिव डा० अनिल कुमार यादव, डीन अकेडमिक्स प्रो० संजय स्वर्णकार, कोविड हेल्प डेस्क के प्रभारी डा० प्रवीन कटियार, डा० विवेक सिंह सचान, श्री जैकब वर्गिस व अन्य शिक्षक एवं कर्मचारीगण उपस्थित थे।



कोविड हेल्प डेस्क द्वारा

1. विश्वविद्यालय के कर्मचारियों व विश्वविद्यालय आने वाले आगुन्तकों की थर्मल स्कैनिंग की जायेगी।
2. व्यक्तियों का आक्सीजन सैचुरेशन पल्स आक्सीमीटर द्वारा नापा जायेगा। व्यक्ति का आक्सीजन सैचुरेशन सामान्य लेवल से कम होने पर इसकी सूचना मुख्य चिकित्साधिकारी/निकटस्थ सी०एच०सी०/जिला चिकित्सालय को दी जायेगी।
3. कोविड हेल्प डेस्क द्वारा कर्मचारियों एवं आगुन्तकों को आरोग्य सेतु अप्लीकेशन डाउनलोड करने व इसका सक्रिय उपयोग करने हेतु प्रेरित किया जायेगा।
4. कोविड हेल्प डेस्क द्वारा यह भी सुनिश्चित किया जायेगा कि विश्वविद्यालय परिसर में तम्बाकू उत्पादों का प्रयोग न किया जाए।
5. कोविड हेल्प डेस्क द्वारा स्क्रीनिंग के दौरान चिन्हित खाँसी, बुखार, सांस लेने में परेशानी, गले में खराश से पीड़ित व्यक्तियों की सूचना तत्काल विश्वविद्यालय के कुलसचिव एवं स्वास्थ्य विभाग के राज्य टोल फ्री नम्बर 1800-180-5145 या जनपदीय नियंत्रण कक्ष को दी जायेगी।

5. दिनांक 01 जनवरी, 2021, युवा समागम

नव वर्ष के अवसर पर 'यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस' एवं 'प्रयत्न' संस्था द्वारा युवा समागम कार्यक्रम यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस के कांफ्रेंस हाल में आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम का उद्घाटन मुख्य अतिथि श्रीमती नीलिमा कटियार, राज्यमंत्री, उच्च शिक्षा, विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी, उ०प्र० सरकार, कार्यक्रम अध्यक्ष प्रो० नीलिमा गुप्ता, कुलपति, छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय, कानपुर, विशिष्ट अतिथि—डा० अनिल मिश्र, मुख्य चिकित्साधिकारी, कानपुर, डा० नीलम मिश्रा, अध्यक्ष, इण्डियन मेडिकल एसोसिएशन, कानपुर, डॉ० अनिल कुमार यादव, कुलसचिव, छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय, कानपुर, व डा० प्रवीन कटियार, कोऑर्डिनेटर, यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस द्वारा दीप प्रज्वलन से हुआ।

कार्यक्रम की मुख्य अतिथि श्रीमती नीलिमा कटियार, विश्वविद्यालय की कुलपति प्रो० नीलिमा गुप्ता, विशिष्ट अतिथि—डा० अनिल मिश्र, मुख्य चिकित्साधिकारी, कानपुर, डा० नीलम मिश्रा, अध्यक्ष, इण्डियन मेडिकल एसोसिएशन, कानपुर, विश्वविद्यालय के कुलसचिव डॉ० अनिल कुमार यादव व इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस के कोऑर्डिनेटर डा० प्रवीन कटियार ने पर्यावरण के प्रति जागरूकता बढ़ाने व इसको स्वच्छ व सुंदर बनाने हेतु संस्थान के परिसर में नववर्ष के अवसर पर पौधा रोपण भी किया।

संस्थान के कोऑर्डिनेटर डा० प्रवीन कटियार ने सभी अतिथियों का स्वागत किया।



कार्यक्रम का मुख्य आकर्षण विचार मंथन, चिकित्सक सम्मान, प्रतिभा सम्मान व सांस्कृतिक संध्या थी। सांस्कृतिक संध्या के अन्तर्गत संस्थान के छात्र अब्दुल शाकिर अंसारी ने 'पल, पल दिल के पास....' सत्यम जायसवाल ने 'आरम्भ है प्रचण्ड', योगेन्द्र यादव ने 'हाल क्या है दिलों का....', इयांशी ने 'ये आइना...' कुनाल ने 'तेनू मैं इतना प्यार करा' एवं 'स्टार आकेस्ट्रा' ने नगमे प्रस्तुत किये। इन नगमों पर सभी झूम उठे। छात्रा अंजली त्रिपाठी ने 'तेरी दीवानगी', अंकिता सिंह ने 'माधुरी के गानों पर' पंकज ने 'ऋतिक के गानों पर मनमोहक नृत्य प्रस्तुत किया। शिक्षकों में आई०बी०एम० के एस०० प्रोफेसर डा० मृदुलेश ने 'धीरे-धीरे मचल ऐ दिल बेकरार..' व 'मेरे सपनों की रानी कब आयेगी...' नगमा प्रस्तुत किया तथा डा० शैलेन्द्र सिंह ने 'तेरे जैसा यार कहां, कहां ऐसा याराना' गाना प्रस्तुत किया।

प्रयत्न संस्था की ओर से चिकित्सक सम्मान के अन्तर्गत कानपुर नगर के प्रसिद्ध चिकित्सक प्रो० किरन पाण्डेय, विभागाध्यक्ष, प्रसूति एवं स्त्री रोग विभाग, जी.एस.वी.एम. मेडिकल कालेज, कानपुर व डा० वी०सी० रस्तोगी, पूर्व मुख्य चिकित्साधिकारी, कानपुर को चिकित्सा-स्वास्थ्य सेवाओं एवं समाज सेवा में उत्कृष्ट योगदान हेतु 'उत्कृष्ट सेवा सम्मान' प्रदान किये जाने की घोषणा की। मुख्य अतिथि श्रीमती नीलिमा कटियार व कुलपति, प्रो० नीलिमा गुप्ता तथा विशिष्ट अतिथि ने उनको एक शाल, एक स्मृति चिन्ह व एक प्रशस्ति पत्र प्रदान कर सम्मानित किया।

प्रयत्न संस्था द्वारा कानपुर नगर के वरिष्ठ हड्डी रोग विशेषज्ञ डा० ए०एस० प्रसाद को 'लाइफ टाइम एचीवमेंट एवार्ड' प्रदान किया गया। यह एवार्ड उनको जोड़ प्रत्यारोपण में कानपुर को प्रतिष्ठा दिलाने व समाज सेवा के क्षेत्र में विशिष्ट योगदान देने हेतु प्रदान किया गया। डा० ए०एस० प्रसाद को मुख्य अतिथि श्रीमती नीलिमा कटियार व कुलपति, प्रो० नीलिमा गुप्ता ने एक शाल, एक स्मृति चिन्ह व एक प्रशस्ति पत्र प्रदान कर सम्मानित किया।

डा० प्रवीन कटियार, कोआर्डिनेटर, यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ साइंसेस ने बताया कि इस वर्ष संस्थान में संचालित पाठ्यक्रमों को सर्वाधिक अंकों के साथ उत्तीर्ण करने वाले विद्यार्थियों को सम्मानित किया गया। सभी पाठ्यक्रमों में सर्वाधिक अंक प्राप्त करने वाली छात्रा किरन वर्मा (बी.एस.सी.-ह्यूमन न्यूट्रीशन) को प्रतिभा सम्मान तथा निम्नलिखित विद्यार्थियों को अपने पाठ्यक्रम में सर्वाधिक अंक प्राप्त करने पर प्रशस्ति पत्र प्रदान किया गया:-

- | | |
|------------------|---|
| 1. सालिहा रफत | बैचलर आफ फिजियोथिरेपी |
| 2. श्रुति चावला | बी.एस.सी.-मेडिकल माइक्रोबायोलॉजी |
| 3. संस्कार कसौधन | बी.एस.सी.-मेडिकल लैबोरेट्री टेक्नोलॉजी |
| 4. अनुशा यादव | बी.एस.सी.-हेल्थ इन्फारमेशन एडमिनिस्ट्रेशन |

मुख्य अतिथि श्रीमती नीलिमा कटियार व कार्यक्रम अध्यक्ष प्रो० नीलिमा गुप्ता, विशिष्ट अतिथि-डा० अनिल मिश्र व डा० नीलम मिश्र ने स्मृति चिन्ह व प्रशस्ति पत्र देकर इन विद्यार्थियों को सम्मानित किया।



विचार मंथन के अन्तर्गत मुख्य अतिथि, कार्यक्रम अध्यक्ष, विशिष्ट अतिथिगण, डा० ए०एस० प्रसाद व डा० एस०पी० सिंह व अन्य अतिथियों ने अपने विचार प्रस्तुत किये।

मुख्य अतिथि श्रीमती नीलिमा कटियार ने अपने उद्बोधन में कहा कि इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ साइंसेस व प्रयत्न संस्था द्वारा युवा समागम के माध्यम से बहुत अच्छा प्रयास किया जा रहा है। विद्यार्थियों के सम्मुख विद्यार्थियों को प्रेरणा देने वाले व्यक्तित्वों को सम्मानित कर विद्यार्थियों को श्रेष्ठ काम के लिए प्रेरित करना एक सराहनीय कदम है। विद्यार्थी पढ़ाई के साथ-साथ समाज सेवा के कार्यों में भी अपना योगदान दें। उन्होंने कहा कि कोरोना काल में चिकित्सकों का कार्य अत्यंत महत्वपूर्ण रहा है। चिकित्सकों ने जी जान लगाकर मरीजों की सेवा की है। कोविड पाजिटिव मरीज से तो उनके परिजन भी दूर भागते थे, लेकिन चिकित्सकों ने उन्हें स्वस्थ कर उन्हें नया जीवन प्रदान किया है।

उन्होंने कहा कि पढ़ाई के साथ-साथ विद्यार्थी समाज सेवा में श्रेष्ठ कार्य व समाज के लिए अपनी उपयोगिता सिद्ध करें। देश को विश्व गुरु बनाने में सभी लोगों को अपना महत्वपूर्ण योगदान प्रदान करना है।

कार्यक्रम अध्यक्ष प्रो० नीलिमा गुप्ता, कुलपति, छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय, कानपुर ने अपने उद्बोधन में कहा कि कानपुर विश्वविद्यालय ने कोविड-19 से लड़ने में अपना महत्वपूर्ण सहयोग प्रदान किया है। विश्वविद्यालय का इण्टरनेशनल सेंटर चार माह तक चिकित्सकों हेतु क्वारेन्टाइन सेंटर के रूप में प्रयोग हुआ। आत्मनिर्भर भारत अभियान में छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय का एक नाम है। इन्नोवेशन एवं इण्टरन्योरशिप के लिए विश्वविद्यालय ने दो करोड़ रुपये प्रदान किए हैं। इसके साथ ही साथ विश्वविद्यालय समाज सेवा से जुड़े हुए बहुत से कार्य कर रहा है। विश्वविद्यालय विद्यार्थियों को अध्ययन-अध्यापन का अच्छा माहौल देने के साथ-साथ समाज के प्रति अपनी जिम्मेदारी समझने के लिए जागरूक कर रहा है और विद्यार्थी इस दिशा में अच्छा कार्य कर रहे हैं।

विशिष्ट अतिथि, डा० अनिल मिश्र, मुख्य चिकित्साधिकारी, कानपुर नगर ने विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करते हुए कहा कि जीवन में विषमताओं में अवसर निकालना सभी को आना चाहिए। ऐसे लोग ही इतिहास बनाते हैं। उन्होंने कहा कि विद्यार्थी तीन चीजें याद रखें-1. Lucky People Get Opportunity. 2. Great People Create Opportunity. 3. People who make History convert adversity into opportunity. स्वामी विवेकानन्द का उद्धरण देते हुए उन्होंने कहा कि स्वामी विवेकानन्द का कहना था कि उम्मीद को कभी नहीं खोना चाहिए।

विशिष्ट अतिथि, डा० नीलम मिश्रा, अध्यक्ष, आई०एम०ए० कानपुर ने कहा कि कोविड-19 से लड़ाई में इण्डियन मेडिकल एसोसिएशन कानपुर कंधे से कंधा मिलाकर खड़ा है। जहां भी जरूरत होगी स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं हेतु सभी चिकित्सकगण अपनी सेवाएं देंगे। विश्वविद्यालय के हेल्थ साइंसेस संस्थान के विद्यार्थी अच्छा कार्य कर रहे हैं।

स्वस्थ समाज समिति के अध्यक्ष डा० ए०एस० प्रसाद ने धन्यवाद ज्ञापन किया। उन्होंने कहा कि सभी लोग कोरोना से बचाव के उपाय जरूर अपनाएं। उन्होंने बताया कि हाथ धोने से अन्य संक्रमण से फैलने वाली बीमारियां कोविड अवधि में कम हुयी हैं।

कार्यक्रम का सजीव प्रसारण यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ साइंसेस के यू-ट्यूब चैनल UIHS, CSJMU पर हुआ।

कार्यक्रम का संचालन यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ साइंसेस के कोऑर्डिनेटर डा० प्रवीन कटियार ने किया। इस अवसर पर प्रो० आर०सी० कटियार, आई.एम.ए. कानपुर के सचिव डा० दिनेश सिंह सचान, डा० संदीप सिंह, डा० अजय कुमार गुप्ता, डा० विवेक सिंह सचान, डा० बृजेश कटियार, श्री चन्द्रशेखर कुमार, डा० भारती दीक्षित, डा० सीमा जायसवाल, डा० संदेश गुप्ता, डा० मृदुलेश सिंह, डा० रवि कुमार, डा० कै०एस० चन्द्रा, श्री डी०एन० मिश्रा, डा० अजीत श्रीवास्तव, श्रीमती वारसी सिंह, श्री राम प्रकाश वर्मा, श्री देवेन्द्र, श्री गौरव अग्रवाल

जैन, सचिव, रोटरी क्लब, कानपुर, डा0 आशीष श्रीवास्तव, लाइब्रेरियन, छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय, कानपुर, श्री शिल्पी दुबे आदि अतिथि/शिक्षकगण/चिकित्सक व विश्वविद्यालय के कर्मचारीगण उपस्थित थे। कार्यक्रम के संयोजन में यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस के विद्यार्थी इन्द्रजीत सिंह, अब्दुल शाकिर अंसारी, सौरभ पटेल, सत्यम जायसवाल, संकल्प चक्रवर्ती, किरन वर्मा, इयांसी, अंजली, अंकिता, पूजा, सुमित, पीयूष, योगेन्द्र, आदि ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

6. दिनांक : 28.01.2021, फ़ेसर्स

यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस के बी.एस.सी.-एम.एल.टी. (बी.एम.एल.टी.) एवं बी.एस.सी.-मेडिकल माइक्रोबायोलॉजी (बी.एम.एम.) द्वितीय वर्ष के विद्यार्थियों ने फ़ेसर्स के स्वागत के लिए फ़ेसर्स कार्यक्रम का आयोजन संस्थान के कांफ़्रेस हॉल में किया। इस कार्यक्रम का उद्घाटन मुख्य अतिथि छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय की कुलपति, प्रो० नीलिमा गुप्ता, कुलसचिव डॉ० अनिल कुमार यादव व संस्थान के कोआर्डिनेटर, डा० प्रवीन कटियार, अन्य शिक्षकों तथा पाठ्यक्रम के प्रथम वर्ष के विद्यार्थियों द्वारा 'दीप प्रज्वलन' से किया गया।



संस्थान के कोआर्डिनेटर डा० प्रवीन कटियार ने सभी का स्वागत किया और विद्यार्थियों को जीवन में उंचा लक्ष्य निर्धारित करने व उसी लक्ष्य के अनुसार परिश्रम करने हेतु प्रेरित किया। उन्होंने विद्यार्थियों को जीवन में आने वाले परेशानियों से न घबराकर दृढ़तापूर्वक अपने लक्ष्य के प्रति समर्पित रहने की सलाह दी।

विशिष्ट अतिथि डॉ० अनिल कुमार यादव, कुलसचिव, छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय, कानपुर ने प्रथम वर्ष के विद्यार्थियों का विश्वविद्यालय में स्वागत किया तथा उन्हें अपने मां-बाप व गुरुजनों के प्रति सदैव सम्मान व्यक्त करने हेतु प्रेरित किया।

मुख्य अतिथि प्रो० नीलिमा गुप्ता, कुलपति ने विद्यार्थियों का उत्साहवर्द्धन किया। उन्होंने विद्यार्थियों से कहा कि वे अपने अध्ययन में श्रेष्ठता प्राप्त करने के साथ-साथ समाज सेवा कर समाज के प्रति अपने दायित्वों का निर्वहन करें। उन्होंने कहा कि विद्यार्थी बहुमुखी प्रतिभा के धनी बनें व अपने व्यक्तित्व का समुचित विकास करें। उन्होंने कहा कि यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस में अध्ययन के साथ-साथ विद्यार्थियों को अपने व्यक्तित्व के विकास के विभिन्न अवसर प्राप्त होते हैं। विद्यार्थी इन अवसरों का लाभ उठाकर अच्छे नागरिक बन समाज एवं देश में विश्वविद्यालय का नाम रोशन करें।

इस कार्यक्रम में बी.एस.सी.-एम.एल.टी. एवं बी.एस.सी.-मेडिकल माइक्रोबायोलॉजी प्रथम वर्ष एवं द्वितीय वर्ष के विद्यार्थियों ने नृत्य एवं संगीत की बहुत ही मनोहरी प्रस्तुतियां दीं जो इस प्रकार हैं:-

डांस परफार्मेंस-बी.एम.एल.टी.-प्रथम वर्ष

बी.एम.एल.टी. प्रथम वर्ष के छात्रों द्वारा-लेजी डांस पर नृत्य शिवानी-'आजा नच ले' पर नृत्य

सिंगिंग-बी.एम.एम.-प्रथम वर्ष

यशी गुप्ता-'जब कोई बात बिगड़ जाए'
अनंदिता-'सुनो न संगमरमर..'
अनुराग चौरसिया-'तेरे संग यारा'
ज्योति-कविता प्रस्तुतीकरण

डांस परफार्मेंस-बी.एम.एम.-प्रथम वर्ष

आयुषी त्रिपाठी-'गणेश वंदना पर नृत्य'

बी.एम.म. द्वितीय वर्ष

अंकिता सिंह-कविता (संस्थान में अपने अनुभव पर बनाई हुयी)

सिंगिंग - बी.एम.एल.टी.-प्रथम वर्ष

शशिकान्त एवं इरम-कविता प्रस्तुतीकरण
अभिषेक एवं सपना-'तेरा बन जाऊंगा'
बीरू त्रिपाठी - कविता प्रस्तुतीकरण
विक्रम-'चांद सी महबूबा'



फ्रेशर्स कार्यक्रम में प्रथम वर्ष के विद्यार्थियों ने रैम्प वाक किया। इस कार्यक्रम में मिस फ्रेशर्स, मि0 फ्रेशर्स, मिस इवनिंग एवं मि0 इवनिंग का भी चयन किया गया। ये विजेता निम्नलिखित हैं :-

बी.एम.एल.टी. प्रथम वर्ष –	मिस फ्रेशर्स	विजेता– अंजली तिवारी
	मिस्टर फ्रेशर्स	विजेता– सौरभ पाण्डेय
बी.एम.एम. प्रथम वर्ष –	मिस फ्रेशर्स	विजेता– यशवी गुप्ता
	मिस्टर फ्रेशर्स	विजेता– शिवांशु झा
बी.एम.एल.टी. प्रथम वर्ष –	मिस इवनिंग	विजेता– आयुषी त्रिपाठी
	मिस्टर इवनिंग	विजेता– विक्रम प्रताप सिंह

इस कार्यक्रम में संस्थान के शिक्षक श्री चन्द्रशेखर कुमार, श्रीमती नेहा शुक्ला, डॉ0 भारती दीक्षित, डा0 शालिनी रोहतगी, डॉ0 के0के0 पाण्डेय, डा0 रवि राजा, डा0 वीरेन्द्र निगम, श्रीमती शिवांगी त्रिपाठी, श्री डी0एन0 मिश्रा, इंस्टीट्यूट आफ होटल मैनेजमेंट के प्रभारी डॉ0 विवेक सिंह सचान, डॉ0 शाह मोहम्मद आदि उपस्थित थे।

कार्यक्रम का संचालन बी.एस.सी. एम.एल.टी. द्वितीय वर्ष के छात्र तुषार व बी.एस.सी. मेडिकल माइक्रोबायोलॉजी द्वितीय वर्ष की छात्रा ईयांशी ने किया।

कार्यक्रम के आयोजन में द्वितीय वर्ष के विद्यार्थियों अमृत, अंचल, शिवांगी व राहुल आदि ने महत्वपूर्ण भूमिका निभायी।

7. दिनांक : 30.01.2021, फ्रेशर्स

यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस के बी.पी.टी. द्वितीय वर्ष के विद्यार्थियों ने फ्रेशर्स के स्वागत के लिए फ्रेशर्स कार्यक्रम का आयोजन संस्थान के कांफ्रेस हॉल में किया। इस कार्यक्रम का उद्घाटन कार्यक्रम के विशिष्ट अतिथि छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय के कुलसचिव डॉ0 अनिल कुमार यादव, संस्थान के कोआर्डिनेटर, डा0 प्रवीन कटियार, श्री चन्द्रशेखर कुमार तथा पाठ्यक्रम के प्रथम व द्वितीय वर्ष के कक्षा प्रतिनिधि द्वारा दीप प्रज्वलन से हुआ।



संस्थान के कोआर्डिनेटर डा0 प्रवीन कटियार ने सभी का स्वागत किया और विद्यार्थियों को अपने संस्थान से लगाव रखने व अच्छा अध्ययन कार्य करने की सलाह दी।

विशिष्ट अतिथि डॉ0 अनिल कुमार यादव ने प्रथम वर्ष के विद्यार्थियों को जीवनोपयोगी बहुत सी बातें बतायीं साथ ही उनका विश्वविद्यालय में स्वागत किया। उन्होंने कहा कि विद्यार्थी अध्ययन में अपना श्रेष्ठ प्रदर्शन कर जीवन में सफलता प्राप्त करें।

इस कार्यक्रम में बी.पी.टी. प्रथम वर्ष एवं द्वितीय वर्ष के विद्यार्थियों ने नृत्य एवं संगीत की बहुत ही मनोहरी प्रस्तुतियां दीं जो इस प्रकार हैं :-

'सरस्वती वंदना पर नृत्य' – शिवानी, दीप्ती, विशाखा एवं आरती, बी.पी.टी.–प्रथम वर्ष
स्वागत गीत– सुमनलता, अंकिता एवं शिवांसी– बी.पी.टी.–प्रथम वर्ष
ग्रुप डांस – 'तुमने मारी इस्ट्री' गाने पर दीपक सोनी एवं अजीत, बी.पी.टी.–प्रथम वर्ष
सोलो सिंगिंग– 'सैया–सैया गाने पर' जैरिश खान, बी.पी.टी.–द्वितीय वर्ष
शायरी– पंकज, बी.पी.टी.–द्वितीय वर्ष
फ्रेशर्स कार्यक्रम में मिस फ्रेशर्स, मि0 फ्रेशर्स, मिस इवनिंग एवं मि0 इवनिंग का भी चयन किया गया। यह विजेता निर्मलिखित हैं :-



बी.पी.टी. प्रथम वर्ष –	मिस फ्रेशर्स	विजेता–शिवांसी सिंह
	मिस्टर फ्रेशर्स	विजेता–सोनु
बी.पी.टी. प्रथम वर्ष –	मिस इवनिंग	विजेता–नीलोफर
	मिस्टर फ्रेशर्स	विजेता–दीपक

इस कार्यक्रम में संस्थान के शिक्षक डा0 वीरेन्द्र निगम, श्री चन्द्रशेखर कुमार, श्रीमती नेहा शुक्ला, डाँ0 रवि कुमार राजा, डा0 भारती दीक्षित, डाँ0 राजीव नयन शर्मा, डा0 जी0पी0 अवस्थी, इंस्टीट्यूट आफ होटल मैनेजमेंट के प्रभारी डा0 विवेक सिंह सचान व अन्य शिक्षक उपस्थित थे।

कार्यक्रम के आयोजन में द्वितीय वर्ष के विद्यार्थियों सचिन, पंकज, अमित, मनीष, सैफ, दीप प्रताप, अरुणि, आयुषि, वैष्णवी, अंजुला, विभा, मुस्कान, सुमैया, अदीबा, याशमीन, सरफराज, दीपक, प्रशांत, विकास, ज्योति, शिवानी, दीपांजल आदि ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

11. दिनांक : 06.02.2021, फ्रेशर्स

आज दिनांक 06.03.2021 को यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस के BSc Yoga, BSc HA एवं BSc HN द्वितीय वर्ष के विद्यार्थियों ने फ्रेशर्स के स्वागत के लिए फ्रेशर्स कार्यक्रम का आयोजन संस्थान के कांफ्रेंस हॉल में किया। इस कार्यक्रम का उद्घाटन कार्यक्रम के विशिष्ट अतिथि छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय के कुलसचिव डा0 अनिल कुमार यादव संस्थान के कोऑर्डिनेटर डा0 प्रवीन कटियार तथा पाठ्यक्रम के प्रथम व द्वितीय वर्ष के कक्षा प्रतिनिधि द्वारा दीप प्रज्ज्वलन से हुआ। संस्थान के कोऑर्डिनेटर डा0 प्रवीन कटियार ने सभी का स्वागत किया और विद्यार्थियों को अपने संस्थान से लगाव रखने व अच्छा अध्ययन कार्य करने की सलाह दी।

विशिष्ट अतिथि डाँ0 अनिल कुमार यादव ने प्रथम वर्ष के विद्यार्थियों को जीवनोपयोगी बहुत सी बातें बतायीं साथ ही उनका विश्वविद्यालय में स्वागत किया। उन्होंने कहा कि विद्यार्थी अध्ययन में अपना श्रेष्ठ प्रदर्शन कर जीवन में सफलता प्राप्त करें।

इस कार्यक्रम में बीएससी योगा एबीएससी एच ए एवं बीएससी एच एन प्रथम वर्ष एवं द्वितीय वर्ष के विद्यार्थियों ने नृत्य एवं संगीत की बहुत ही मनोहरी प्रस्तुतियां दीं जो इस प्रकार हैं:-



ओजस्वी सिंह ने झुमका बरेली वाला साँग पर नृत्य प्रस्तुत किया। विपुल दुबे ए मोहतासिम रागिब फरहत अंजुम ने मनमोहक साँग प्रस्तुत किया!
आज के फ्रेशर्स कार्यक्रम में मिस फ्रेशर ए मि० फ्रेशर्स ए मिस इवनिंग एवं मि० इवनिंग का भी चयन किया गया। यह विजेता निम्नलिखित हैं:-

बीएससी योगा प्रथम वर्ष - मिस फ्रेशर्स विजेता-ओजस्वी सिंह
मिस्टर फ्रेशर्स -विजेता-वीपुल दुबे
बीएससी एच ए प्रथम वर्ष मिस्टर फ्रेशर मोहम्मद मोहताशिन रहगीए
मिस फ्रेशर फरहत अंजुम
बीएससी एच एन मिस्टर फ्रेशर्स विजेता अज़ान नजीब
मिस फ्रेशर अंकिता तिवारी
मिस्टर इवनिंग रचित शाक्य
मिस इवनिंग छवि निरंजन

इस कार्यक्रम में संस्थान के शिक्षक डा० वीरेन्द्र निगमए श्री चन्द्रशेखर कुमारए डा० रवि कुमार राजाए डा० भारती दीक्षितए डा० राजीव नयन शर्माए व अन्य शिक्षक उपस्थित थे।

8. दिनांक 24.02.2021, हैप्पीनेस सेंटर का उद्घाटन एवं 'सहज प्रसन्नता के उपाय' विषय पर व्याख्यान

छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय, कानपुर के यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस में स्थापित हैप्पीनेस सेंटर का उद्घाटन, उद्घाटन प्लेक (Plaque) के अनावरण द्वारा मुख्य अतिथि— जगद्गुरु स्वामी श्री रामभद्राचार्य जी, पद्म विभूषण, कुलाधिपति, जगद्गुरु राम भद्राचार्य दिव्यांग विश्वविद्यालय, चित्रकूट, उ०प्र० एवं प्रो० नीलिमा गुप्ता, कुलपति, छत्रपति शाहूजी महाराज विश्वविद्यालय, कानपुर ने किया। इस अवसर पर आचार्य श्री रामचन्द्रदास (जय महाराज), उत्तराधिकारी, युवराज, श्री तुलसीपीठ सेवा न्यास, चित्रकूट, डा० अनिल कुमार यादव, कुलसचिव, प्रो० संजय स्वर्णकार, डीन एकेडमिक्स, छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय कानपुर, डा० प्रवीन कटियार, कोआर्डिनेटर, यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस व अन्य शिक्षकगण, अधिकारीगण, चिकित्सकगण में डा० वी०सी० रस्तोगी, डा० सविता रस्तोगी, कर्मचारीगण व विद्यार्थी उपस्थित थे। इस अवसर पर मुख्य अतिथि जगद्गुरु स्वामी श्री रामभद्राचार्य जी ने संस्थान के लॉन में पादप रोपण भी किया।



हैप्पीनेस सेंटर के निम्न उद्देश्य हैं—

- स्वयं और साथी व्यक्तियों की भलाई का प्रबंधन करना।
- सकारात्मक भावनाओं के साथ कार्य का वातावरण बनाना।
- सांस्कृतिक अंतर को स्वीकार करना और सामूहिक रूप से परंपराओं का आनंद लेना
- अंतर-व्यक्तिगत कौशल को मजबूत करना।
- तनाव से मुक्त और खुशी से भरा आनंदमय वातावरण बनाना

छत्रपति शाहूजी महाराज विश्वविद्यालय, कानपुर हैप्पीनेस सेंटर की स्थापना करने वाला उ०प्र० का प्रथम राज्य विश्वविद्यालय है।

विश्वविद्यालय के सभागार 'सहज प्रसन्नता के उपाय' विषय पर एक व्याख्यान भी आयोजित किया गया। इस व्याख्यान के मुख्य वक्ता थे— जगद्गुरु स्वामी श्री रामभद्राचार्य जी, पद्म विभूषण, कुलाधिपति, जगद्गुरु राम भद्राचार्य दिव्यांग विश्वविद्यालय, चित्रकूट, उ०प्र०। व्याख्यान का उद्घाटन कार्यक्रम अध्यक्ष—प्रो० नीलिमा गुप्ता, कुलपति, सी.एस.जे.एम.यू. कानपुर, मुख्य अतिथि— जगद्गुरु स्वामी श्री रामभद्राचार्य जी, पद्म विभूषण, विशिष्ट अतिथि—आचार्य श्री रामचन्द्रदास (जय महाराज), उत्तराधिकारी, युवराज, श्री तुलसीपीठ सेवा न्यास, चित्रकूट, श्रीमती साधना श्रीवास्तव, वित्त अधिकारी, सी.एस.जे.एम.यू. कानपुर, डॉ० अनिल कुमार यादव, कुलसचिव, सी.एस.जे.एम.यू. कानपुर व डा० प्रवीण कटियार, कोआर्डिनेटर, यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस के द्वारा दीप प्रज्ज्वलन से हुआ। इस अवसर पर यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट के विद्यार्थियों इयाशी तोमर ओजस्वी सिंह व आयुषी त्रिपाठी ने गणेश वंदना प्रस्तुत की।



अतिथियों का स्वागत करते हुए विश्वविद्यालय की कुलपति एवं कार्यक्रम अध्यक्ष प्रो० नीलिमा गुप्ता ने बताया कि जगद् गुरु स्वामी श्री राम भद्राचार्य जी को 22 भाषाओं का ज्ञान है। जगद् गुरु श्री रामभद्राचार्य जी अनेक आश्रम व पीठ हैं। प्रो० नीलिमा गुप्ता ने छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय की उपलब्धियों पर भी प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि गुणवत्तापूर्ण जीवन आवश्यक है। उन्होंने कहा कि मेरी राय में हैप्पीनेस के लिए तीन बातें आवश्यक हैं। 1. शुकराना (Be Thankful) 2. मुस्कुराना 3. किसी का दिल न दुखाना।

यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस के बी.एस—सी. योग पाठ्यक्रम के विद्यार्थियों ने हैप्पीनेस के संबंध में आंतरिक शांति व प्रसन्नता से जुड़े हुए योगासन प्रस्तुत किए तथा इंस्ट्रुमेन्टल म्यूजिक व गीत की प्रस्तुतियां दीं।

मुख्य अतिथि एवं व्याख्यान के मुख्य वक्ता जगद् गुरु स्वामी श्री रामभद्राचार्य जी ने 'सहज प्रसन्नता के उपाय' विषय पर अपने व्याख्यान में कहा कि मैं छात्राये पहले बोलूंगा और छात्र बाद में बोलूंगा। उन्होंने बताया कि वह हमेशा उद्बोधन में बहनों, माताओं, छात्राओं को पहले बोलते हैं। उन्होंने कहा कि 72 वर्ष के अनुभव से उन्होंने जाना है कि प्रसन्नता ही भगवान है। उदासी जीव का लक्षण है। अभीष्ट वस्तुओं का प्राप्त करने की प्रसन्नता क्षणभंगुर है। उन्होंने बताया कि वर्तमान में 95 प्रतिशत बच्चों के चेहरे पर पौने बारह बजा रहता है। पहले लबालब

हुआ करता था अब केवल लव (Love) है। उन्होंने बताया कि लव को भी लोग अब नालायक लव कहते हैं। लव को उन्होंने निम्न प्रकार से परिभाषित किया—

L = Lake of Tears, O = Ocean of Sorrows, V = Valley of Death, E = End of Life

उन्होंने कहा कि जीवन को उन्नत बनाने के लिए लव नाम के रोग से मुक्ति पानी पड़ेगी। उन्होंने बताया कि निष्ठापूर्वक कार्य करना ईश्वर की सबसे बड़ी पूजा है। जब कार्य करते-करते हमें पूजा का समय न मिले तब यह सबसे उत्तम क्षण है। अपने कर्मों में कुशलता ही योग है। कर्म को कुशलता से करने पर जो प्रसन्नता प्राप्त होती है उसे कोई मिटा नहीं सकता है।

कार्य की सफलता का प्रतिबिम्ब देखकर जो नींद आती है वह करोड़ों सुखों से बड़ी है। संस्कृत में हैप्पीनेस के लिए दो शब्द हैं— 1. प्रसन्नता, 2. प्रसाद। प्रसन्नता स्वाभाविक ईश्वरीय उपहार है। उन्होंने बताया कि सबकुछ ईश्वर का प्रसाद है। प्रसाद परमेश्वर की कृपा है। डिटैचमेंट से प्रसन्नता होती है अटैचमेंट से नहीं। जो व्यक्ति अहम का जितनी मात्रा में पोषण करता है उसे उतना ही अवसाद होता है। अहम को अंग्रेजी में EGO कहते हैं। जहां ईगो होता है वहां भगवान नहीं रहते हैं, वह चले जाते हैं (I – Go)। स्थायी प्रसन्नता अध्यात्मिक सफलता के परिणाम से उत्पन्न होती है। जब व्यक्ति काम करके थकता है तब उसे प्रसन्नता होती है। उन्होंने कहा कि कार्य न होने पर व्यक्ति को निराश नहीं होना चाहिए। कार्य न हो तो भगवान की इच्छा है। कार्य हो जाये तो परमात्मा की कृपा है। स्थायी प्रसन्नता के भाव के लिए आध्यात्मिक बनना होगा। सुख और दुख से अलग हटकर जो अनुभूति होती है वही प्रसन्नता है। उन्होंने कहा कि भगवान आनंदस्वरूप है। प्रत्येक परिस्थिति को जो व्यक्ति भगवान का प्रसाद मानता है वह कभी दुखी नहीं होता है। जो व्यक्ति भौतिक उपलब्धियों में छोटे-बड़े का भाव रखता है वह कभी प्रसन्न नहीं हो सकता है। अपने व्याख्यान के अंत में उन्होंने कहा कि हम निश्चय करें कि प्रत्येक परिस्थिति भगवान का प्रसाद है। जब व्यक्ति अपनी विपत्ति को भगवान का प्रसाद मान लेगा तो वह प्रसन्न रहेगा।

इस अवसर पर विश्वविद्यालय की कुलपति प्रो० नीलिमा गुप्ता ने शाल उद्घाटन व एक स्मृति चिन्ह भेंटकर जगद्गुरु स्वामी श्री राम भद्राचार्य जी को सम्मानित किया।

कार्यक्रम के अंत में विश्वविद्यालय के कुलसचिव डॉ० अनिल कुमार यादव ने सभी को धन्यवाद ज्ञापित किया।

व्याख्यान में नगर के गणमान्य व्यक्ति, विश्वविद्यालय के विभिन्न विभागों के शिक्षक प्रो० आर०सी० कटियार, प्रो० संजय स्वर्णकार, डा० संदीप सिंह, डा० संदेश गुप्ता, डा० रविन्द्र नाथ, डा० बृजेश कटियार, डा० विवेक सिंह सचान, डा० सिधाशु राय, डा० अजय गुप्ता, डा० धर्म सिंह, डा० वर्षा गुप्ता, डा० अंशु यादव, डा० सरोज द्विवेदी, डा० मनोज अवस्थी, डा० के०के० पाण्डेय, श्री चन्द्रशेखर कुमार, डा० राशी अग्रवाल, श्रीमती नेहा शुक्ला, श्री राजीव नयन शर्मा, स्ववित्तपोषित महाविद्यालय एसोसिएशन के श्री विनय त्रिवेदी, डा० बृजेश भदौरिया, विश्वविद्यालय के सहायक कुल सचिव, श्री ज्ञानेन्द्र शुक्ला, श्री सरस कपूर व अन्य अधिकारीगण, कर्मचारीगण, यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस एवं अन्य संस्थानों के विद्यार्थी उपस्थित थे।

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

9. नो स्मोकिंग दिवस, 10 मार्च, 2021

दिनांक 10 मार्च, 2021 को यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस एवं जिला तम्बाकू नियंत्रण प्रकोष्ठ, कानपुर के संयुक्त तत्वाधान में 'नो स्मोकिंग दिवस' के उपलक्ष्य में धूम्रपान के संबंध में एक स्वास्थ्य जागरूकता व्याख्यान यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस के हैप्पीनेस सेंटर में आयोजित किया गया। इस व्याख्यान का उद्घाटन मुख्य अतिथि छत्रपति शाहू जी महाराज, कानपुर व चन्द्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, कानपुर के कुलपति प्रो० डी०आर० सिंह, मुख्य वक्ता डा० रवि कुमार, प्रसिद्ध मानसिक रोग विशेषज्ञ व पूर्व अध्यक्ष, इण्डियन एसोसिएशन आफ साइकियाट्रिस्ट, सेंट्रल जोन, एडीशनल सीएमओ व जिला तम्बाकू नियंत्रण प्रकोष्ठ के नोडल आफीसर डा० महेश कुमार, विश्वविद्यालय के कुलसचिव डॉ० अनिल कुमार यादव, जिला तम्बाकू नियंत्रण प्रकोष्ठ के डा० एस०के० निगम व संस्थान के कोऑर्डिनेटर डा० प्रवीन कटियार द्वारा दीप प्रज्वलन से हुआ।

एडीशनल सीएमओ व जिला तम्बाकू नियंत्रण प्रकोष्ठ के नोडल आफीसर डा० महेश कुमार ने कार्यक्रम पर प्रकाश डाला।

डा० एस०के० निगम ने धूम्रपान के दुष्प्रभावों के संबंध में बताया।



मुख्य अतिथि छत्रपति शाहू जी महाराज, कानपुर व चन्द्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, कानपुर के कुलपति प्रो० डी०आर० सिंह ने अपने उद्बोधन में कहा कि धूम्रपान स्वास्थ्य के लिए बहुत ही हानिकारक है। विद्यार्थी खुद धूम्रपान न करें साथ ही साथ दूसरों को धूम्रपान न करने के लिए प्रेरित करें। उन्होंने कहा कि विद्यार्थी एक गुप बनाकर समाज को धूम्रपान के दुष्प्रभाव बतायें तथा जो लोग धूम्रपान कर रहे हैं, उनको धूम्रपान न करने के लिए मोटीवेट करें। विद्यार्थी गांव-गांव और विभिन्न क्षेत्रों में एक समूह बनाकर जायें और इस संबंध में जागरूकता बढ़ायें।

मुख्य वक्ता डा० रवि कुमार, प्रसिद्ध मानसिक रोग विशेषज्ञ व पूर्व अध्यक्ष, इण्डियन एसोसिएशन आफ साइकियाट्रिस्ट, सेंट्रल जोन ने अपने व्याख्यान में बताया कि विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार तम्बाकू पदार्थों का प्रयोग करने वाले 50 प्रतिशत व्यक्ति मृत्यु को प्राप्त होते हैं। 80 लाख से अधिक लोगों की मृत्यु तम्बाकू के सेवन के कारण होती है। तम्बाकू का प्रयोग करने वाले 80 प्रतिशत लोग लो एण्ड मिडल सोशियो इकोनोमिक स्टेट्स के होते हैं। भारतवर्ष में 26.6 प्रतिशत व्यक्ति तम्बाकू पदार्थों का सेवन करते हैं। 42.4 प्रतिशत पुरुष एवं 14.2 प्रतिशत महिलायें हैं। उन्होंने डब्ल्यूएचओ की (M-POWER) एमपावर पालिसी के संबंध में बताया—

- Monitor tobacco use and prevention policies (तंबाकू के उपयोग और रोकथाम की नीतियों की निगरानी करें)
- Protect people from tobacco use (व्यक्तियों को तंबाकू के सेवन से बचाएं)
- Offer help to quit tobacco use (तम्बाकू के उपयोग को छोड़ने के लिए सहायता प्रदान करें)
- Warn about the dangers of tobacco (तंबाकू के खतरों के बारे में चेतावनी दें)
- Enforce bans on tobacco advertising (तंबाकू के विज्ञापन पर प्रतिबंध लागू करें)
- Raise taxes on tobacco (तंबाकू पर कर बढ़ाएं)
- World NO Tobacco day – May 31 (विश्व तंबाकू निषेध दिवस—31 मई)
- 2025 Goals (2025 लक्ष्य)

उन्होंने बताया कि लोग सुबह-सुबह कब्जियत को दूर करने के लिए धूम्रपान करते हैं जबकि धूम्रपान या तम्बाकू पदार्थों से कब्जियत (Constipation) होता है। धूम्रपान छोड़ने पर कुछ विथड्राल सिम्पटम होते हैं—जो इस प्रकार हैं:—

- ▶ Irritability
- ▶ Depression
- ▶ Restlessness
- ▶ Poor concentration
- ▶ Increased appetite
- ▶ Sleep disturbance
- ▶ Urges to smoke
- ▶ Mouth ulcers
- ▶ Constipation

उन्होंने कहा कि धूम्रपान छोड़वाने के लिए ABC Approach अपनाना आवश्यक है।

A – Ask whether a person smokes (पूछें कि क्या कि कोई व्यक्ति धूम्रपान करता है)।

B – Give Brief Advice to Quit to all people who smoke & (धूम्रपान करने वाले लोगों को धूम्रपान छोड़ने की संक्षिप्त सलाह दें)

C – Make and offer of and refer to cessation treatment (धूम्रपान समाप्ति के उपचार की सलाह दें)

उपचार में उन्होंने तीन चीजें बतायीं—व्यवहारिक सहायता, दवाओं का प्रयोग, सहायक वातावरण।



छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय के कुलपति डा० अनिल कुमार यादव ने सभी को धन्यवाद ज्ञापित किया।

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

कार्यक्रम में विश्वविद्यालय के डीन एकेडमिक प्रो० संजय स्वर्णकार, संस्थान के शिक्षक श्री चन्द्र शेखर कुमार, सहायक मीडिया प्रभारी डा० विवेक सिंह सचान, जिला तम्बाकू नियंत्रण प्रकोष्ठ की श्रीमती निधि बाजपेयी व अन्य सदस्यगण तथा यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस के विद्यार्थीगण उपस्थित थे।





10. आनलाइन योगा सेशन एवं स्वास्थ्य जागरूकता व्याख्यान

छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय, कानपुर का यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो० विनय कुमार पाठक जी के प्रेरणा एवं मार्गदर्शन में दिनांक 21.05.2021 से आनलाइन योगा सेशन एवं स्वास्थ्य जागरूकता व्याख्यान प्रारम्भ कर रहा है। आनलाइन योगा सेशन एवं स्वास्थ्य जागरूकता व्याख्यान का सजीव प्रसारण फेसबुक लाइव पर होगा।



फेसबुक लाइव आन वेलनेसकान पेज- https://www.facebook.com/wellnesscon2020/live_videos/


आनलाइन योगा सेशन एवं स्वास्थ्य जागरूकता व्याख्यान का उद्घाटन छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय के मा० कुलपति प्रो० विनय कुमार पाठक जी द्वारा दिनांक 21 मई, 2021 को प्रातः 7:10 पर किया जायेगा।

दिनांक 21 मई को निम्नलिखित व्याख्यान होंगे-

समय	विषय	वक्ता	
7:10 AM – 7:30 AM	उद्घाटन भाषण	प्रो० विनय कुमार पाठक कुलपति छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय, कानपुर	
7:30 AM – 8:00 AM	“साक्षी ध्यान द्वारा सकारात्मक मानसिक विकास कैसे?”	डा० ओम प्रकाश आनन्द योगा नेचर केयर विशेषज्ञ, संस्थापक डिवाइन रेकी सेंटर, गीता नगर।	
8:00 AM - 8:30 AM	कोविड-19 पैण्डेमिक में आयुर्वेद कैसे सहायता कर सकता है?	डा० रविन्द्र पोरवाल बी.ए.एम.एस., एम.डी., पी.एच.डी., आयुर्वेदाचार्य, कानपुर नगर।	
9:00 AM onwards	'Nutritional Resilience to win over COVID'	श्रीमती सेरिल सेलिस फाउण्डर, नर्चर हेल्थ सल्यूशन्स, मुम्बई, रजिस्टर्ड डायटीशियन, नैचुरोपैथ एण्ड सर्टिफाइड डायबिटीज एजुकैटर।	

दिनांक 22 मई को निम्नलिखित व्याख्यान होंगे-

7:00 AM – 8:00 AM	योगा प्रैक्टिस	कु० सोनाली धनवानी योग शिक्षिका, यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस, छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय, कानपुर।	
8:00 AM – 8:30 AM	अपने फेफड़ों की रक्षा कोविड-19 में कैसे करें?	प्रो० सूर्यकांत विभागाध्यक्ष, रेसपिरेटरी मडिसिन किंग जार्ज मेडिकल यूनिवर्सिटी, लखनऊ। नेशनल वाइस चेयरमैन, आई.एम.ए.-ए.एम.एस., आई.एम.ए. हेड क्वार्टर, नई दिल्ली	

8:30 AM Onwards	“पोस्ट कोविड एक्सरसाइज रिलेटेड गाइडलाइन्स एण्ड डायट्री प्रिकाशन्स”	डा० सरनजीत सिंह फिटनेस एण्ड स्पोर्ट्स मेडिसिन विशेषज्ञ, लखनऊ	
-----------------	--	--	---

दिनांक 23 मई से प्रतिदिन सुबह- 7:00 बजे से लेकर 9:00 बजे तक आनलाइन योगा सेशन एवं स्वास्थ्य जागरूकता व्याख्याना फेसबुक लाइव आन वेलनेसकान पेज- https://www.facebook.com/wellnesscon2020/live_videos/ पर होंगे।

11. सैनेटाइजर मशीन वितरण, 26.05.2021

दिनांक 26 मई, 2021 को छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय, कानपुर का मा० श्री अरुण कुमार पाठक, सदस्य विधान परिषद, उ०प्र० द्वारा विश्वविद्यालय के विभिन्न संस्थानों/विभागों हेतु 18 सैनेटाइजर मशीन प्रदान की गयीं। आज के कार्यक्रम में मा० श्री अरुण कुमार पाठक का स्वागत विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो० विनय कुमार पाठक ने पुष्पगुच्छ द्वारा किया। विश्वविद्यालय के कुलसचिव डॉ० अनिल कुमार यादव ने मा० कुलपति जी का स्वागत पुष्पगुच्छ द्वारा किया। कुर्मअवतार दास इस्कन टेम्पल का स्वागत प्रो० संजय कुमार स्वर्णकार ने पुष्पगुच्छ द्वारा किया।

आज के मुख्य अतिथि मा० श्री अरुण कुमार पाठक, सदस्य, विधान परिषद ने अपने उद्बोधन में कहा कि मैं इस विश्वविद्यालय का पूर्व छात्र हूँ और विश्वविद्यालय की सेवा करने से मैं अपने को गौरवान्वित महसूस कर रहा हूँ। यह सैनेटाइजर मशीन मैंने विश्वविद्यालय के समस्त संस्थानों/विभागों के लिए प्रदान की हैं। इन सैनेटाइजर मशीनों के माध्यम से कोविड संक्रमण को रोकने में सहायता मिलेगी। उन्होंने कहा कि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो० विनय कुमार पाठक का कुलपति के रूप में लंबा प्रशासनिक अनुभव है। इनके अनुभव एवं कर्मठता से विश्वविद्यालय उत्तरोत्तर प्रगति की ओर अग्रसर होगा।



कार्यक्रम अध्यक्ष विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो० विनय कुमार पाठक जी ने अपने उद्बोधन में कहा कि विश्वविद्यालय शिक्षा का केन्द्र तो है ही साथ ही साथ इसकी समाज के प्रति भी जिम्मेदारी है। रिसोर्स मोबलाइजेशन कर हम जनता की सेवा कर सकते हैं। कोविड की दूसरी लहर चल रही है। तीसरी लहर आने की संभावना है। हमें तीसरी लहर हेतु तैयारी करनी है। विश्वविद्यालय के विद्यार्थी, शिक्षक, जनप्रतिनिधियों एवं प्रशासनिक अधिकारियों से बात कर उनके अनुभवों के आधार पर थर्ड वेब के लिए प्रिवेन्शन/रिसोर्स डेवलपमेंट का माडल बनायें। उन्होंने कहा कि हम लोग आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस टूल के माध्यम से भी हेल्थ सर्विसेस के लिए माडल बना सकते हैं। उन्होंने यह भी कहा कि विश्वविद्यालय का हेल्थ साइंस व समाज कार्य विभाग कोरोना से ठीक हुए मरीजों के विचार जानने, उनकी समस्यायें जानने के लिए एक सेमिनार/कांफ्रेंस का भी आयोजन करे। प्रो० विनय कुमार पाठक ने नये ज्ञान, नयी सूचना एवं नई तकनीक के समागम की बात कही।

विश्वविद्यालय के कुलसचिव डा० अनिल कुमार यादव ने सभी को धन्यवाद ज्ञापित किया।

इस कार्यक्रम का संयोजन एवं संचालन यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस के निदेशक डा० प्रवीन कटियार ने किया।

इस कार्यक्रम में प्रो० संजय कुमार स्वर्णकार, प्रो० अंशु यादव, डा० संदीप सिंह, डा० आर०पी० सिंह विभिन्न विभागों के प्रभारी, शिक्षकगण/अधिकारीगण, श्री जैकब वर्गीस, श्री शिव कुमार, श्री अंजनी कुमार शुक्ला व अन्य उपस्थित थे।

विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो० विनय कुमार पाठक जी ने विश्वविद्यालय के नये परीक्षा भवन का भी निरीक्षण किया। उन्होंने कार्यदायी संस्था को 15 दिन में सभी कमियां पूर्ण कर परीक्षा भवन को विश्वविद्यालय को हैण्डओर करने का निर्देश दिया।

12. कन्सन्ट्रेटर वितरण 03.06.2021

03 जून, 2021 दिन मंगलवार को छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय के स्वास्थ्य केन्द्र को 04 आक्सीजन कन्सेन्ट्रेटर (10 लीटर) सेवा भारती, उत्तर प्रदेश, कानपुर प्रान्त द्वारा मरीजों की आक्सीजन संबंधी आवश्यकताओं की पूर्ति हेतु प्रदान किये गये। विश्वविद्यालय के मा० कुलपति प्र० विनय कुमार पाठक जी को 04 आक्सीजन कन्सेन्ट्रेटर राष्ट्रीय स्वयं सेवक के प्रांत प्रचारक श्री रामजी, कानपुर प्रान्त के सह कार्यवाह श्री भवानी जी, सेवा भारती के प्रांत सेवा प्रमुख डा० अरूण सिंह एवं सेवा भारती कानपुर के अध्यक्ष डा० वीरेन्द्र सिंह चन्देल द्वारा प्रदान किए। इस अवसर पर सेवा भारती कानपुर प्रांत के उपाध्यक्ष श्री स्वतंत्र अग्रवाल, महामंत्री श्री नवेन्दु शुक्ल विश्वविद्यालय के स्वास्थ्य केन्द्र प्रभारी डा० प्रवीन कटियार, सह मीडिया प्रभारी डा० विवेक सिंह सचान, श्री अंशू सिंह सेंगर आदि उपस्थित थे। इस अवसर पर कुलपति महोदय ने राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ के कानपुर प्रांत के प्रचारक व सेवा भारती को स्वास्थ्य केन्द्र को आक्सीजन कन्सेन्ट्रेटर प्रदान करने लिए धन्यवाद ज्ञापित किया। साथ ही साथ उन्होंने प्रांत प्रचारक महोदय एवं सेवा भारती के साथ मिलकर विभिन्न सेवा प्रकल्प चलाये जाने पर विचार विमर्श किया।



सेवा भारती द्वारा पूर्व में दिनांक 11 मई, 2021 स्वास्थ्य केन्द्र को 05 कन्सन्ट्रेटर (5 लीटर) प्रदान किए गए थे। विश्वविद्यालय के स्वास्थ्य केन्द्र में 10 बेड उपलब्ध हैं। वर्तमान में स्वास्थ्य केन्द्र में उपलब्ध दसों बेड के लिए आक्सीजन कन्सन्ट्रेटर की सुविधा उपलब्ध है।



छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय, कानपुर



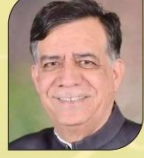
अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

सोमवार, 21 जून, 2021

“ऑनलाइन योगा सेशन”



मुख्य अतिथि
श्री सतीश महाना
कैबिनेट मंत्री, औद्योगिक विकास
उ०प्र० सरकार





कार्यक्रम अध्यक्ष
प्रो० विनय कुमार पाठक
कुलपति
छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय
कानपुर

समय – प्रातः 9:00 बजे से
स्थान– योगा हॉल, यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस

सजीव प्रसारण:  **LIVE** : <https://facebook.com/csjmuknp/live>
: <https://facebook.com/wellnesscon2020/>

Be With Yoga, Be At Home

डॉ० अनिल कुमार यादव
कुलसचिव
छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय, कानपुर

डा० मुनीश रस्तोगी, डॉ० दिग्विजय शर्मा
कार्यक्रम संयोजक

डा० प्रवीन कटियार
निदेशक
यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस

संपर्क सूत्र: 9415132492, 9450164012, 8318030155
Email: healthsciencescsjmu@gmail.com