नैक (NAAC) द्वारा "A" ग्रेड प्राप्त

महात्मा गांधी अंतरराष्ट्रीय हिंदी विश्वविद्यालय, वर्धा

Mahatma Gandhi Antarrashtriya Hindi Vishwavidyalaya, Wardha

(संसद द्वारा पारित अधिनियम 1997, क्रमांक 3 के अंतर्गत स्थापित केंद्रीय विश्वविद्यालय)

(A Central University established by Parliament by Act No. 3 of 1997)

जनसंपर्क विभाग- Ph./Fax: 07152-252651 मो.9960562305 इ-मेल: mgahvpro@gmail.com

वेबसाइट : www.hindivishwa.org

हिंदी विश्वविद्यालय में व्यक्तित्व विकास शिविर में स्वास्थ्य चिंतन पर चर्चा

स्वस्थ रहने के लिए जीवन-शैली में बदलाव बेहद जरूरी : डॉ. ओ. पी. गुप्त

वर्धा दि. 13 अक्तूबर 2015: महात्मा गांधी अंतरराष्ट्रीय हिंदी विश्वविद्यालय, वर्धा के आंतरिक गुणवत्ता एवं आश्वासन प्रकोष्ठ द्वारा आयोजित आठ दिवसीय व्यक्तित्व विकास शिविर में 'स्वास्थ्य चिंतन' पर अतिथि वक्ता कस्तूरबा गांधी मेडिकल कॉलेज के प्रतिष्ठित हस्ताक्षर डॉ. ओ. पी. गुप्त ने कहा कि स्वस्थ रहने के लिए जीवन-शैली में बदलाव बेहद जरूरी है। डॉ. गुप्त ने मनुष्य की जीवन-शैली में आए बदलाओं एवं बदलती दिनचर्या पर गहरी चिंता जाहिर करते हुए स्वास्थ्य संबंधी कुछ महत्वपूर्ण बिन्दुओं पर विधिवत प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि भूमंडलीकरण, शहरीकरण, औद्योगिकीकरण जैसी संकल्पनाओं के आगमन से मनुष्य दिनों-दिन भोगवादी होता चला जा रहा है ऐसी स्थिति में उसकी शारीरिक कार्य-क्षमताएँ तो प्रभावित हो ही रही हैं साथ ही उसके स्वास्थ्य पर भी इसका गहरा असर पड़ रहा है।

डॉ. गुप्त ने डायबिटीज़, ब्लड-प्रेशर, हिस्टीरिया, माइग्रेन, स्नोफीलिया, थायराइड, डिप्रेशन, मोटापा, सिजोफ्रेनीया जैसी गंभीर बीमारियों के लक्षण, कारण एवं बचाव के साथ-साथ उसके उपचार पर विस्तार से बातचीत की। चर्चा के क्रम में उन्होंने इस बात पर बल देते हुए कहा कि मनुष्य अपने को स्वस्थ, अस्वस्थ रखने के पीछे स्वयं जिम्मेदार है। डॉ. गुप्त ने अपने वक्तव्य में इस बात का दावा करते हुए विश्वास दिलाया कि यदि हम सब अपनी दिनचर्या में से सिर्फ एक घंटे का वक़्त अपने शारीरिक स्वास्थ्य पर दें अथवा चिंतन करें तो आप आजीवन स्वस्थ एवं खुशहाल रहेंगे। इस संदर्भ में उन्होंने व्यायाम, रेसिंग जैसी क्रियाओं को स्वास्थ्य के लिए बेहद लाभप्रद बताया।

डॉ. गुप्त ने अपनी पूरी बात को संवादात्मक शैली में रखने का प्रयास किया। आनुवांशिक बीमारियों का ज़िक्र करते हुए उन्होंने शॉर्ट टर्म एवं लॉंग टर्म जैसी बीमारियों पर विस्तृत बातचीत की। इस सन्दर्भ में उन्होंने समय और बुद्धि के सामंजस्य को आवश्यक बताते हुए कहा कि शारीरिक रूप से स्वस्थ होने के लिए पहले मानसिक रूप से स्वस्थ होना जरूरी है। डॉ. गुप्त ने तनाव जैसी गंभीर समस्याओं पर अपनी बात रखते हुए उसके विविध पक्षों पर विस्तार से चर्चा की। उन्होंने स्वास्थ्य चर्चा के क्रम में चाणक्य के उद्धरण पर ज़ोर देते हुए कहा कि आप चाहे जितना पौष्टिक आहार अथवा भोजन क्यों न ले लें अगर आपके अंदर क्रोध, डिप्रेशन या किसी भी प्रकार का उद्वेग है तो आप स्वस्थ नहीं रह सकते। सत्र समापन में विश्वविद्यालय के छात्र-शोधार्थियों द्वारा कई महत्वपूर्ण सवाल भी उठाए गए साथ ही विस्तार से चर्चा भी हुई। इस सत्र को सफल बनाने में विश्वविद्यालय की अकादमिक संयोजक एवं आंतरिक गुणवत्ता आश्वासन प्रकोष्ठ की समन्वयक डॉ. शोभा पालीवाल की महत्वपूर्ण भूमिका रही। इस सत्र में मुख्य रूप से विश्वविद्यालय के कुलानुशासक एवं हिंदी एवं तुलनात्मक साहित्य विभाग के अध्यक्ष प्रो. सूरज पालीवाल, सहायक प्रोफेसर डॉ. रामानुज अस्थाना एवं अरुण प्रताप सिंह उपस्थित थे। विश्वविद्यालय के सभी छात्र-शोधार्थियों ने बड़े ही मनोयोग एवं उत्साह के साथ इस कार्यक्रम में भागीदारी की। इस सत्र की रिपोर्टिंग हिंदी एवं तुलनात्मक साहित्य विभाग के शोध-अध्येता प्रदीप त्रिपाठी ने की।