

## प्रेस विज्ञप्ति

आज दिनांक 21 जून, 2017 को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के पावन अवसर पर भारत संघ के प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र दामोदर दास मोदी जी के नेतृत्व में लखनऊ स्थित रमाबाई अम्बेडर मैदान में प्रातः सात बजे 50,000 हजार लोगों के जन सैलाब द्वारा योग क्रियायें की गईं। इस अवसर माननीय प्रधान मंत्री श्री नरेन्द्र दामोदर दास मोदी, महामहिम राज्यपाल श्री रामनाईक जी और उत्तर प्रदेश सरकार के माननीय मुख्यमंत्री योगी आदित्य नाथ जी, उप मुख्य मंत्री डॉ० दिनेश शर्मा, उप मुख्य मंत्री श्री केशव प्रसाद मौर्य जी के साथ किंग जार्ज चिकित्सा विश्वविद्यालय परिवार की तरफ से के०जी०एम०यू० योग इकाई के प्रभारी प्रो० दिवाकर दलेला के नेतृत्व में चिकित्सा विश्वविद्यालय के मुख्य चिकित्सा अधीक्षक प्रो० एस०एन शंखवार, चिकित्सा अधीक्षक प्रो० विजय कुमार, कुलानुशासक प्रो० आर०ए०एस० कुशवाहा, प्रो० विभा सिंह चिकित्सा विश्वविद्यालय के विभिन्न संकायों के संकाय सदस्य, एम०बी०बी०एस० एवं नर्सिंग तथा पैरामेडिकल संकाय के विद्यार्थियों सहित कुल 800 प्रतिभागियों द्वारा यौगिक क्रियाओं में प्रतिभाग लिया गया। योग की महत्ता को देखते हुये इसके प्रसार एवं प्रचार के लिए यूनाईटेड नेशन द्वारा वर्ष 2015 से प्रत्येक वर्ष 21 जून को योग दिवस के रूप में मनाने का निर्णय लिया गया है। योग भारतवर्ष की प्राचीन परम्परा है, योगाभ्यास करने वालों को मानसिक शांति के साथ ही साथ स्वस्थ शरीर और सुंदर मन प्राप्त होता है तथा व्यक्ति में रोग प्रतिरोधक क्षमता का विकास होता है। आज के परिप्रेक्ष्य में योग स्वस्थ रहने के साधन के साथ ही साथ मानवता को जोड़ने का भी साधन बन गया है।

किंग जार्ज चिकित्सा विश्वविद्यालय आधुनिक भारत का एक 100 वर्षों से भी ज्यादा पुराना चिकित्सा संस्थान है तथा यह संस्थान आज चिकित्सा के क्षेत्र में नित नये आयामों को जहाँ छू रहा है वही संस्थान द्वारा अपनी पुरातन परम्पराओं को भी पूर्णतया सम्मान दिया जाता है। इसी क्रम में चिकित्सा विश्वविद्यालय द्वारा भी प्रत्येक वर्ष की भांति आज भी अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर प्रो० वाणी गुप्ता के नेतृत्व में प्रातः 7:00 से 7:45 बजे तक एक योग प्रदर्शन कार्यक्रम का आयोजन संस्थान के साईंटिफिक कंवेशन सेण्टर में किया गया जिसमें चिकित्सा विश्वविद्यालय के संकाय सदस्यों एवं विद्यार्थियों एवं शोधार्थियों द्वारा प्रतिभाग किया गया। ज्ञात हो कि चिकित्सा विश्वविद्यालय द्वारा अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में रोजाना 01 जून, 2017 से योग प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया जा रहा था और लोगों को योग के प्रति जागरूक किया जा रहा है। इसी क्रम आज अपराह्न 2:00 बजे से 4:00 बजे के मध्य “योगा फॉर मेडिकल प्रैक्टिशनर” शीर्षक के अन्तर्गत एक व्याख्यान का आयोजन संस्थान के कलॉम सेण्टर में किया गया।

व्याख्यान में चिकित्सा विश्वविद्यालय के माननीय कुलपति प्रो० मदनलाल ब्रह्म भट्ट जी ने कहा कि योग की पद्धति ऐसी है जिसके माध्यम से हम अपने जीवन स्तर को उच्च स्तर तक ले जा सकते हैं। योग विद्या में 100 से अधिक योग विद्यायें एवं पद्धतियाँ हैं। योग विद्या के सारे पहलुओं को जीवन में उतार कर हम अपने जीवन यात्रा में सुलभता से आगे बढ़ाना सुनिश्चित करते हैं और अपनी वृत्ति पर नियंत्रण करते हैं।

निदेशक चिकित्सा शिक्षा, उ०प्र०, डॉ० के०के० गुप्ता ने अपने वक्तव्य में कहा चिकित्सक का व्यवसाय एक ऐसा व्यवसाय होता है जिसमें मानव सेवा स्वतः ही निहित है। वर्तमान समय में हमारी तनाव पूर्ण मानसिक स्थिति और परिस्कृत जीवन शैली को योग के माध्यम से सही किया जा सकता है और एक स्वस्थ जीवन जीया जा सकता है।

कार्यक्रम में योगदा समाज के मुख्य वक्ता नवल चंद्र पंत ने कहा की मानव जीवन का लक्ष्य हर परिस्थिति में सुख को प्राप्त करना है। और यह परम सुख संसारिक वस्तुओं से नहीं प्राप्त किया जा सकता है। इस सुख को प्राप्त करने के लिए तीन आवश्यक वस्तुये है। प्रथम वस्तु सबसे बड़ा महत्वपूर्ण शरीर दूसरा किसी तरह की योग पद्धति, और तीसरा उस पद्धति को सीखने के लिए गुरु। सारी योग पद्धतियों का विश्लेषण करने पर पता चलता है कि सभी स्वांस पर नियंत्रण करना सीखाती है। जब स्वांस पर नियंत्रण होता है तो चेतना और मष्तिस्क पर नियंत्रण हो जाता है। जिससे हम परम चेतना को देखने लगते है। विद्यार्थियों के लिए सबसे ज्यादा महत्व समय का प्रबंधन करना होता है। हम अपनी दिन चर्या को चार भागों में विभाजित कर के जो सबसे महत्वपूर्ण और आवश्यक है उसे करना चाहिए। हमे समय को बर्बाद करने वाले कार्यों को छोड़ देना चाहिए।

आर्ट ऑफ लिविंग के तनूज नारायण ने कहा की स्वास्थ्य का तात्पर्य स्व में स्त। अस्तीत्व के सात स्तर होते है। शरीर, स्वांस, मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार और आत्मा। बीमारीयों का कारण मन है। जीवन मे जब तनाव आता है तो उससे ही शरीर में बीमारीयां जन्म लेने लगती है। जीवन मे समस्या आने से मन नकारात्मक हो जाता है। योग को चित्त वृत्ति निरोधक कहा जाता है और वृत्ति का नियंत्रण योग के माध्यम से किया जाता है। योग के द्वारा हम आत्मा से जुड़ जाते है। जिससे जीवन के उतार चढ़ाव से मन प्रभावित नहीं होता है। नन्हा शिशु भी कई प्रकार के योगासन करते है। अपने आप को तथा अपने अंगुलियों को कई मुद्राओं मे बांध लेता है। जिससे उसके शरीर के विशैले तत्व निकलकर उसके शरीर का शुद्धिकरण हो जाता है। इस समय हमें अपने प्रचीन ज्ञान को आधुनिक चिकित्सा के साथ जोड़ने की आवश्यकता है जिससे बढ़ती बीमारीयों को रोका जा सके।

व्याख्यान में फिजियोलॉजी विभाग की विभागाध्यक्ष प्रो० सुनीता तिवारी ने कहा कि चिकित्सा विश्वविद्यालय में योग पर फिजियोलॉजी विभाग द्वारा रिसर्च किया जा रहा है। और आधुनिक चिकित्सा के साथ इसकी उपयोगिता को भी शोध किया जा रहा है।

कार्यक्रम में प्रो० अधिष्ठाता नर्सिंग प्रो० पुनीता मानिक, प्रो० नरसिंह वर्मा एवं कार्यक्रम के संयोजक प्रो० वाणी गुप्ता के साथ विभिन्न संकायो के विद्यार्थी उपस्थित रहे।

**(प्रो० नरसिंह वर्मा)**

फैकल्टी इंचार्ज मीडिया सेल  
चिकित्सा संकाय, केजीएमयू

**(प्रो० विभा सिंह)**

फैकल्टी इंचाज, मीडिया सेल  
दंत संकाय केजीएमयू