# किंग जार्ज चिकित्सा विश्वविद्यालय, उ0प्र0, लखनऊ

## फिजियोलॉजी विभाग एवं फिजियोलॉजी सोसाइटी

## 107वां वार्षिक फिजियोलॉजी दिवस

---

## प्रेस विज्ञप्ति

किंग जार्ज चिकित्सा विश्वविद्यालय के फिजियोलॉजी विभाग एवं फिजियोलॉजी सोसाइटी के तत्वाधान में 107वां वार्षिक स्थापना दिवस आज दिनांक 26 मई 2018 को अत्यंत अभिनव ढंग से सम्पन्न हुआ। इस अवसर पर डा0 बी0एस0 शंकरनारायण राव, प्रोफेसर, न्यूरोफिजियोलॉजी, NIMHANS, बेंगलूरू द्वारा **प्रो0 आर0सी0 शुक्ला स्मारक** व्याख्यान विषय पर सरल एवं सारगर्भित शब्दों में प्रस्तुत किया। प्रो0 राव ने बताया कि शरीर के विभिन्न अंगो से अथवा विभिन्न पर्यावरण कारको आदि से प्राप्त सूचना मानव दिमाग के विभिन्न हिस्सों में एकत्रित होती है। हम जो कुछ भी सीखते है देखते है वो हमारे दिमाग के उपर निर्भर करता है। किन्तु कुछ न्यूरोलॉजिकल या ब्रेन डिसआर्डर की वजह से हमारे दिमाग की कार्य क्षमता प्रभावित होती है और हम अपने विभिन्न प्रकार के कार्यो को उचित प्रकार से नही कर पाते है। ब्रेन डिसआर्डर दो प्रकार के होते है न्यूरोलॉजिकल एवं मानसिक। जिन्हे प्रारम्भिक अवस्था में पहचान पाना कठिन होता है। ज्यादा तर ब्रेन डिसआर्डर तनाव से सम्बंधित होते है। जब हम लम्बे वक्त तक तनाव में रहते है और उसे दुर करने का प्रयास नही करते या किसी वजह से हम तनाव से बाहर नही निकल पाते है तो धिरे–धिरे हम अवसाद से ग्रसित हो जाते है। तनाव का एक अहम वजह आज के परिदृष्य में में स्मार्टफोन और सोशल साईट्स एवं विभिन्न सोशल ऐप्स भी है। इनकी वजह से हम पुरे दिन इंटरनेट से जुड़े रहते है तथा जो व्यर्थ की जानकारी हमे नही चाहिए होती है वो भी हमे प्राप्त होती रहती है। आज कल ज्यादातर युवा सोसल साइट्स पर ज्यादा क्रियाशील रहते है जिसकी वजह से वह अपने परिवार से दुर होते जाते है तथा धिरे–धिरे तनाव से ग्रसित होते जाते है। आज हमारे समाज में लड़के–लड़कियों की जनन उम्र भी समय से पहले आती जा रही है। इसका कारण भी इन अत्याधुनिक चिजों का बहुत ज्यादा इस्तेमाल है। आज कल बच्चे इंटरनेट पर ज्यादा से ज्यादा देर तक रहते जिससे वे विभिन्न प्रकार के सेक्सुअल जानकारी एकत्रीत करते है तथा विभिन्न प्रकार की ऐसी साइटों को देखते है जो सेक्स को बढ़वा देने वाली होती है । इसकी वजह से उनके दिमाग द्वारा उन हर्मोन्स का स्राव होने लगता है जो उनकी जनन क्षमता को समय से पहले विकसित करने लगता है। बच्चों के दिमाग का विकास 18 से 21 वर्ष तक होता रहता है तथा इस अवस्था तक वो सही निर्णय करने में असमर्थ होते है ऐसे मे उन्हे अपने अभिभवाकों का ज्यादा से ज्यादा सहयोग चाहिए। हमे 8 साल तक के बच्चों को मोबाइल फोन नही देना चाहिए इससे उनके दिमाग के विकास में गतिरोध उत्पन्न होता है। इस प्रकार हम देखें तो विभिन्न शारीरिक बीमारियों और समाजिक दोषो का कारण तनाव है। तनाव के प्रबंधन पर हमे ध्यान देना होगा कि हम किस प्रकार की जीवन शैली को अपनाएं जिससे हम कम से कम तनाव में रहे। तनाव दूर करने के लिए हमे योगा, ध्यान, टहलना और शारीरिक श्रम

करना चाहिए। इससे हमारे दिमाग मे अच्छे हार्मोन्स का स्राव होता है जो हमे तनाव से मुक्त करता है। दिमाग मे विभिन्न प्रकार के हार्मोन्स के कम स्राव होने से भी लोगो को पैरालिसिस का अटैक हो सकता है तथा यदि किसी केमिकल का स्राव ज्यादा होता है तो भी उसके दिमाग में इलेक्ट्रीकल एक्टिविटी बढ़ जाता है, जिससे वो व्यक्ति उत्तेजना का सिकार हो सकता है। अवसाद से ग्रसित व्यक्ति को ठिक करने में दवा से ज्यादा उसके आस पास का माहौल एवं पर्यावरण महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इस प्रकार हम देखते है कि हमे तनाव का प्रबंधन सही ढंग से करना होगा ताकी हम तनाव मुक्त रह सके और विभिन्न प्रकार के मानसिक परेशानियों के साथ ही साथ शारीरिक परेशानियों से भी बच सके।

इस अवसर पर फिजियोलॉजी विभाग की विभागाध्यक्षा प्रो0 सुनीता तिवारी द्वारा समारोह में आये सभी अतिथिगण, गणमान्य लोगों का स्वागत किया गया तथा विभाग की वार्षिक प्रगती रिपोर्ट भी प्रस्तुत की। प्रो0 तिवारी ने बताया कि विभाग में रेजिडेण्ट चिकित्सको की संख्या 4 से बढ़कर अब 18 हो गई है।

उपरोक्त कार्यक्रम की अध्यक्षता परम् आदरणीय कुलपति मा0 प्रो0 एम0एल0बी0 भट्ट द्वारा की गई। इस अवसर पर मा0 कुलपति जी द्वारा कार्यक्रम में उपस्थित रहकर छात्रों एवं शिक्षकों का उत्साहवर्धन किया।

समारोह के दौरान एम0बी0बी0एस0, बी0डी0एस0 2017 बैच के छात्रों को बसन्तोत्सव, सांस्कृतिक कार्यक्रमों, वार्षिक सेमिनार प्रजेन्टेशन एवं वाद–विवाद प्रतियोगिताओं के लिये पुरस्कार दिये गये इसके साथ ही इस वर्ष विभाग में पहली बार प्रो0 एस0के0 सिंह सर्वश्रेष्ठ पी0जी0 छात्र पुरस्कार की शुरूआत की गई। इस वर्ष यह पुरस्कार डा0 अरविन्द कुमार पाल को प्राप्त हुआ जिन्होंने वर्ष 2017 में पी0जी0 परीक्षा में सर्वश्रेष्ठ अंकों से उत्तीर्ण हुए एवं अपने तीन वर्ष के कार्यकाल में योगदान सर्वश्रेष्ठ रहा। विभाग के पूर्व शिक्षकों को भी सम्मानित किया गया।

इस अवसर पर प्रो0 नर्सिंग वर्मा, ट्रेजरार, फिजियोलॉजी सोसाइटी एवं अचार्य फिजियोलॉजी विभाग द्वारा धन्यवादा प्रस्ताव प्रस्तुत किया गया। कार्यक्रम में उपस्थित गणमान्य व्यक्तियों में प्रो0 मधुमति गोयल, अधिष्ठाता, चिकित्सा संकाय, प्रो0 अरूण चतुर्वेदी, विभागाध्यक्ष, अंकोसर्जरी विभाग, प्रो0 मनीष बाजपेई, प्रो0 संदीप भट्टाचार्य, प्रो0 श्रद्धा सिंह, प्रो0 विना गुप्ता सहित फिजियोलॉजी विभाग के कर्मचारी एवं विद्यार्थी उपस्थित रहे।

**दिनांकः** 26 / 05 / 2018

**(प्रो0 सुनीता तिवारी)**
विभागाध्यक्षा