

वार्षिक रिपोर्ट

सत्र 2022-2023

स्वास्थ्य विज्ञान विद्या शाखा

सेमिनार

Obesity: A Threat to Human Longevity

9 जून, 2022



उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

Uttar Pradesh Rajarshi Tandon Open University, Prayagraj

प्रतिवेदन

सेमिनार

“Obesity: A Threat to Human Longevity”

दिनांक 01 जून, 2022 को उत्तर प्रदेश राजर्षि टंडन मुक्त विश्वविद्यालय के स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा के तत्वावधान में दिनांक 09 जून, 2022 को आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत "Obesity : A threat to human longevity" विषयक शीर्षक पर व्याख्यान का आयोजन किया गया। कार्यक्रम मुख्य वक्ता प्रो० जी.एस. शुक्ल, निदेशक, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा, उ०प्र० राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, रहे एवं मुख्य अतिथि प्रो० सुनन्दा चतुर्वेदी, प्राचार्या, हेमवती नन्दन बहुगुणा राजकीय पी.जी. कालेज, नैनी, प्रयागराज रहीं। कार्यक्रम की अध्यक्षता विश्वविद्यालय की माननीया कुलपति प्रो० सीमा सिंह जी ने की।

अतिथियों का स्वागत तथा संचालन आयोजन सचिव डॉ० मीरा पाल ने किया। धन्यवाद ज्ञापन सह-आयोजन सचिव श्री अमित कुमार सिंह ने किया। इस अवसर पर विश्वविद्यालय के निदेशक अधिकारी शिक्षक. छात्र-छात्रायें, कर्मचारी एवं गणमान्य नागरिक आदि उपस्थित रहे।

मुख्य वक्ता स्वास्थ्य विज्ञान विद्या शाखा के निदेशक प्रोफेसर गिरिजा शंकर शुक्ल ने कहा कि ऑबेसिटी, जिसे मोटापा भी कहा जाता है, आज के समय में मानवाधिकारिकता के लिए एक महत्वपूर्ण खतरा बन गया है। यह एक स्वास्थ्य समस्या है जिसमें व्यक्ति के शरीर में अतिरिक्त वजन एकत्र होता है, जिससे उसकी सेहत प्रभावित होती है। ऑबेसिटी के कारण और प्रभावों की समझ बढ़ती जनसंख्या के साथ अत्यधिक महत्वपूर्ण हो गई है।

मानवाधिकारिकता के लिए ऑबेसिटी एक मुद्दा बन गया है क्योंकि इससे व्यक्ति की जीवनकाल को गंभीरता से प्रभावित किया जा सकता है। ऑबेसिटी के कारण सामान्य शारीरिक गतिविधियों को नुकसान पहुंचता है, जो उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मस्तिष्क घात, हृदय रोग, कैंसर, अस्थमा, डायबीटीज़ और अन्य बीमारियों की संभावना को बढ़ाता है। इसके अलावा, ऑबेसिटी सामाजिक और मानसिक तनाव का भी कारण बन सकता है, जो अत्यधिक तनाव, निराशा और आत्महत्या की संभावना को बढ़ा सकता है।

आज के भोजन और जीवनशैली की अनुपातितता, अधिक तत्वों से युक्त और प्रसंस्कृत आहार, और बढ़ती बैठक और अवाक्यता के कारण ऑबेसिटी की मात्रा में वृद्धि होती जा रही है। अधिकांश लोग उच्च कैलोरी वाले खाद्य पदार्थों का सेवन करते हैं, जिसके कारण शरीर में अधिक वजन जमा होता है। इसके साथ ही, साधारणतः बढ़ते बैठक की जीवनशैली और अवाक्यता भी ऑबेसिटी का एक प्रमुख कारक है। नियमित आहार एवं व्यवहार तथा शारीरिक सक्रियता के द्वारा मोटापे को नियंत्रित किया जा सकता है। मोटापे को नियंत्रित करने में हमारी दृढ़ इच्छाशक्ति की महत्वपूर्ण भूमिका है।

मुख्य अतिथि प्रोफेसर सुनंदा चतुर्वेदी, प्राचार्य, हेमवती नंदन बहुगुणा राजकीय पी. जी. कालेज, नैनी, प्रयागराज ने कहा कि ऑबेसिटी को नियंत्रित करने के लिए, एक नियमित और स्वस्थ आहार पर ध्यान देना आवश्यक है। उचित मात्रा में सब्जियाँ, फल, पूरे अनाज, हरी पत्ती वाली सब्जियाँ, और उच्च पोषण सामग्री वाले आहार का सेवन करना चाहिए। अधिकतम उपयोगिता के लिए, नियमित शारीरिक गतिविधियों को भी अपनाना चाहिए, जैसे कि योग, ध्यान, यात्रा, और व्यायाम।

इस प्रकार, ऑबेसिटी न केवल व्यक्ति की सेहत को प्रभावित करती है, बल्कि व्यक्ति के जीवनकाल को भी कम कर सकती है। ऑबेसिटी को नियंत्रित करने के लिए, समय पर उचित आहार और शारीरिक गतिविधियों का संतुलन रखना महत्वपूर्ण है। प्रौढावस्था में वजन घटाना बहुत मुश्किल होता है इसलिए मोटे अनाज को अपने आहार में स्थान देंगे तो मोटापे से दूर रहेंगे। डॉ० चतुर्वेदी कहा कि खानपान की आदतों में सुधार लाए बिना मोटापा पर नियंत्रण नहीं किया जा सकता।

खानपान की आदतों में सुधार के साथ ही व्यायाम भी अत्यंत आवश्यक है। कोरोना काल में लोगों ने सक्रियता से प्राणायाम एवं अन्य व्यायाम करके अपनी जीवनशैली में सुधार किया। उन्होंने कहा कि वंशानुक्रम के आधार पर भी मोटापा होता है।

अध्यक्षता करते हुए मा० कुलपति प्रोफेसर सीमा सिंह ने कहा कि मोटापा बीमारियां लेकर आता है। इसके लिए अपनी दिनचर्या के साथ ही मानसिकता को भी ठीक करना होगा। इसका सरल उपाय स्वयं खुश रहना और दूसरों को खुश रखना है जो कि लंबे जीवन का आधार है। प्रोफेसर सिंह ने कहा कि स्वस्थ जीवन चर्या, संतुलित आहार एवं शारीरिक सक्रियता से मोटापे पर नियंत्रण पाया जा सकता है

प्रतिलिपि

विश्विद्यालय समाचार प्रतिवेदन

मुक्त चिंतन



मुक्त चिन्तन

09 जून, 2022



दिनांक 01 जून, 2022 को उत्तर प्रदेश राजर्षि टंडन मुक्त विश्वविद्यालय के स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा के तत्वावधान में दिनांक 09 जून, 2022 को आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत "Obesity : A threat to human longevity" विषयक शीर्षक पर व्याख्यान का आयोजन किया गया। कार्यक्रम मुख्य वक्ता प्रो० जी.एस. शुक्ल, निदेशक, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा, 30प्र० राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज रहे एवं मुख्य अतिथि प्रो० सुनन्दा चतुर्वेदी, प्राचार्या, हेमवती नन्दन बहुगुणा राजकीय पी.जी. कालेज, नैनी, प्रयागराज रहीं। कार्यक्रम की अध्यक्षता विश्वविद्यालय की माननीया कुलपति प्रो० सीमा सिंह जी ने की।



अतिथियों का स्वागत तथा संचालन आयोजन सचिव डॉ० मीरा पाल ने किया। धन्यवाद ज्ञापन सह-आयोजन सचिव श्री अमित कुमार सिंह ने किया। इस अवसर पर विश्वविद्यालय के निदेशक, अधिकारी, शिक्षक, छात्र-छात्रायें, कर्मचारी एवं गणमान्य नागरिक आदि उपस्थित रहे।

मुक्तचिन्तन



मा० अतिथियों का स्वागत एवं का संचालन करती हुई आयोजन सचिव डॉ० मीरा पाल तथा मंचासीन माननीय अतिथि



सभागार में उपस्थित विश्वविद्यालय के निदेशक, अधिकारी, शिक्षक, छात्र-छात्रायें, कर्मचारी एवं गणमान्य नागरिक

सुकत विज्ञान



मुख्य अतिथि प्रो० सुनन्दा चतुर्वेदी जी को पुष्पगुच्छ भेंट कर उनका स्वागत करते हुए प्रो० सन्तोषा कुमार



कार्यक्रम की अध्यक्षता कर रही विश्वविद्यालय की मा० कुलपति प्रो० सीमा सिंह जी को पुष्पगुच्छ भेंट कर उनका स्वागत करते हुए श्री अभित कुमार सिंह



सभागार में उपस्थित विश्वविद्यालय के निदेशक, अधिकारी, शिक्षक, छात्र-छात्रायें एवं कर्मचारीगण



मुख्य वक्ता प्रो० जी.एस. शुक्ल जी को पुष्पगुच्छ भेंट कर उनका स्वागत करते हुए एसोसिएट प्रोफेसर डॉ० आनन्दानंद त्रिपाठी



मोटापे को नियंत्रित करने में हमारी दृढ़ इच्छाशक्ति की महत्वपूर्ण भूमिका है : प्रोफेसर शुक्ल



मुख्य वक्ता प्रोफेसर गिरिजा शंकर

मुख्य वक्ता स्वास्थ्य विज्ञान विद्या शाखा के निदेशक प्रोफेसर गिरिजा शंकर शुक्ल ने कहा कि शरीर कोशिकाओं का समुच्चय है। अगर इसमें तारतम्य बिगड़ा तो मोटापे के गिरफ्त में आ जाते हैं। नियमित आहार एवं व्यवहार तथा शारीरिक सक्रियता के द्वारा मोटापे को नियंत्रित किया जा सकता है। मोटापे को नियंत्रित करने में हमारी दृढ़ इच्छाशक्ति की महत्वपूर्ण भूमिका है।



मुख्य विज्ञान



मुख्य अतिथि
प्रो० सुनन्दा चतुर्वेदी जी
को अंगवस्त्र एवं स्मृति
चिन्ह भेंट कर उनका
सम्मान करती हुई
विश्वविद्यालय की
मा० कुलपति
प्रो० सीमा सिंह जी

विश्वविद्यालय की
मा० कुलपति
प्रो० सीमा सिंह जी
को अंगवस्त्र एवं स्मृति
चिन्ह भेंट कर उनका
सम्मान करते हुए
निदेशक स्वास्थ्य
विज्ञान विद्याशाखा
प्रो० जी.एस. शुक्ल



मुख्य वक्ता प्रो० जी.एस. शुक्ल जी को अंगवस्त्र एवं स्मृति चिन्ह भेंट कर उनका
सम्मान करते हुए निदेशक मानविकी विद्याशाखा प्रो० सत्यपाल तिवारी

मोटापे से बचने के लिए रेशायुक्त अनाज एवं
मौसमी फल खाएं : प्रोफेसर चतुर्वेदी



मुख्य अतिथि प्रोफेसर सुनंदा चतुर्वेदी

मुख्य अतिथि प्रोफेसर सुनंदा चतुर्वेदी, प्राचार्य, हेमवती नंदन बहुगुणा राजकीय पी. जी. कालेज, नैनी, प्रयागराज ने कहा कि रेशेयुक्त भोजन एवं मौसमी फलों का उपयोग करके मोटापे से बचा जा सकता है। प्रौढ़ावस्था में वजन घटाना बहुत मुश्किल होता है इसलिए मोटे अनाज को अपने आहार में स्थान देंगे तो मोटापे से दूर रहेंगे। डॉ० चतुर्वेदी ने कहा कि खानपान की आदतों में सुधार लाए बिना मोटापा पर नियंत्रण नहीं किया जा सकता।



खानपान की आदतों में सुधार के साथ ही व्यायाम भी अत्यंत आवश्यक है। कोरोना काल में लोगों ने सक्रियता से प्राणायाम एवं अन्य व्यायाम करके अपनी जीवनशैली में सुधार किया। उन्होंने कहा कि वंशानुक्रम के आधार पर भी मोटापा होता है।



संतुलित आहार एवं शारीरिक सक्रियता से मोटापे पर नियंत्रण पाया जा सकता है : प्रोफेसर सीमा सिंह



मा0 कुलपति प्रोफेसर सीमा सिंह



अध्यक्षता करते हुए मा0 कुलपति प्रोफेसर सीमा सिंह ने कहा कि मोटापा बीमारियां लेकर आता है। इसके लिए अपनी दिनचर्या के साथ ही मानसिकता को भी ठीक करना होगा। इसका सरल उपाय स्वयं खुश रहना और दूसरों को खुश रखना है जो कि लंबे जीवन का आधार है। प्रोफेसर सिंह ने कहा कि स्वस्थ जीवन चर्या, संतुलित आहार एवं शारीरिक सक्रियता से मोटापे पर नियंत्रण पाया जा सकता है।



मुक्ताचिन्ता



धन्यवाद ज्ञापन करते हुए श्री अमित कुमार सिंह



राष्ट्रगान

