महाराणा प्रताप स्नातकोत्तर महाविद्यालय

जंगल धूसड़- गोरखपुर

स्थापित २००५ ई.

फोन नं0 : 0551–6827552, 2105416

मो. : 9794299451

Website: www.mpm.edu.in

E-mail : mpmpg5@gmail.com

पत्रांक : .... दिनांक : 05.02.2016

प्रकाशनार्थ

स्वस्थ शरीर में ही प्रखर बुद्धि का विकास होता है। युवाओं में बौद्धिक स्तर विकसित करने के लिए दिनचर्या का नियमन अत्यन्त आवश्यक है। आधुनिक ज्ञान–विज्ञान के युग के बावजूद दुनिया स्वास्थ्य समस्याओं से जूझ रही है। हर तीसरा व्यक्ति बीमार है। विशेष रूप से युवा पीढ़ी जिनके उपर देश का भविष्य टिका हुआ है वह स्वयं अस्वस्थ है। बाजारवादी और पश्चिमीकरण के अंधाधुकरण ने बीमारियों को अत्यधिक जन्म दिया है। असंतुलित भोजन और अनियमित दिनचर्या ने विभिन्न प्रकार के रोगों से ग्रसित करते हुए युवाओं के सामने स्वास्थ्य समस्या की चुनौती खड़ी की है। भारतीय परिवेश एवं परम्परा इन सब बातों पर बहुत गहन दृष्टि रखते हुए स्वस्थ्य जीवन के लिए रहन–सहन, खान–पान के संयमित प्रयोग पर बल देती रही है। न केवल भारत में बल्कि वैश्विक स्तर पर स्वस्थ समाज के लिए भारतीय जीवन पद्धति संजीवनी है। संयमित जीवन और संतुलित आहार स्वास्थ्य के लिए मूल मंत्र भारतीय धर्म ग्रन्थों में बताया गया है। दुर्भाग्य से विभिन्न रोगों से ग्रसित भारत की युवा पीढ़ी समय पर सचेत नहीं है। आज के दुषित पर्यावरण में स्वास्थ्य को लेकर और भी सचेत रहने की आवश्यकता है। शैक्षिक पाठ्यक्रमों में ऐसे विषयों को सम्मिलित किया जाना चाहिए जो मनुष्य के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य की दृष्टि से महत्वपूर्ण हो। इस दृष्टि से भारत सौभाग्यशाली देश है जिसकी परम्परा, धर्म एवं रीतिरिवाज में जीवन में ऐसे अनेक लाभकारी संजीवनी भरे पड़े हैं। केवल जरूरत है इस अपार सम्पदा को आत्मसात करने की। आज तमाम शोध और अध्ययन करने के बाद विश्व जिस निष्कर्ष पर पहुॅच रहा है भारत में उन बिन्दुओं पर बहुत पहले ऋषियों–महर्षियों की दृष्टि पड़ चुकी थी। स्वस्थ और दीर्घायु जीवन के लिए स्वस्थ शरीर और ज्ञान–कौशल के उत्थान के लिए स्वस्थ मस्तिष्क अपरिहार्य है। ग्रामीण परिवेशों में शहरी अंधानुकरण ने समस्या खड़ा करना शुरू कर दिया है छात्राओं में कुपोषण के कारण अनेक प्रकार की जटिल समस्याएं देखने को मिल रही हैं। यदि समय रहते भारत की युवा पीढ़ी सचेष्ठ नहीं होगी तो उनके सामने स्वस्थ जीवन की कठिन और जटिल समस्या उत्पन्न होना स्वाभाविक प्रतीत हो रहा है। उक्त बातें महाराणा प्रताप पी. जी. कालेज, जंगल धूसड़, गोरखपुर में राष्ट्रीय सेवा योजना के गुरू श्रीगोरक्षनाथ एवं हिन्दुआ सूर्य महाराणा प्रताप इकाई के सात दिवसीय विशेष शिविर में **'स्वस्थ जीवन विषय'** पर **बी.आर.डी. मेडिकल कालेज, गोरखपुर के मेडिसिन विभाग** के **एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. राजकिशोर सिंह** ने कही।

इस अवसर पर महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. प्रदीप कुमार राव ने कहा कि युवाओं को अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहने की आवश्यकता है। यही जागरूकता उनकी ज्ञान परम्परा को विकसित करेगी। पूर्वांचल में आर्थिक विपन्नता के कारण खान–पान पर संतुलित भोजन का दुष्प्रभाव दिखालाई देता है। यद्यपि कि सामान्य गांव घरों में बहुत से ऐसे पदार्थ हैं जिनका भोजन में प्रयोग कर शरीर को न केवल स्वस्थ बल्कि बलशाली बनाया जा सकता है। इसके लिए आवश्यक है कि भोजन में कौन से तत्व कितनी मात्रा में शरीर में आवश्यक है उसकी पर्याप्त जानकारी होनी चाहिए तभी स्वास्थ्य सम्बन्धी चुनौतियों का न केवल सामना किया जा सकता है बल्कि स्वस्थ युवाओं की फौज खड़ी की जा सकती है।

कार्यक्रम का संचालन डॉ. अविनाश प्रताप सिंह ने किया तथा कार्यक्रम अधिकारी डॉ. यशवन्त कुमार राव एवं क्रीड़ा अधीक्षक डॉ. मृत्युंजय कुमार सिंह ने अपना विचार व्यक्त किया।

इससे पूर्व चयनित गांव छोटी रेतवहिया में स्वच्छता के प्रति जनजागरण के लिए रैली निकाली गई तथा गांव के नालियों और सड़कों की स्वयं सेवक/सेविकाओं द्वारा सफाई करके यह बताया गया कि गांव को कैसे सुन्दर और स्वच्छ बनाया जा सकता है।

(डॉ. प्रकाश प्रियदर्शी)

सूचना एवं जनसम्पर्क अधिकारी