योग द्वारा हृदय रोगों से बचाव संभव-पद्मश्री डॉ. एस.सी. मनचंदा

देसंविवि में चिकित्सकों के लिए वैकल्पिक चिकित्सा पर सेमीनार आयोजित

देव संस्कृति विश्वविद्यालय, शांतिकुंज में २ मार्च को हृदयरोगों की चिकित्सा में वैकल्पिक एवं समग्र चिकित्सा पद्धतियों की भूमिका पर सेमीनार आयोजित हुई। अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, नई दिल्ली के हृदय रोग विभाग के पूर्व अध्यक्ष पद्मश्री डॉ. एस.सी. मनचन्दा ने इसे संबोधित करते हुए कहा कि दैनिक जीवन में योग साधना के समावेश से हृदय की बीमारियों से बचा जा सकता है। सेमीनार आयोजक 'विवि के कुलाधिपति आदरणीय डॉ. प्रणव पण्ड्या जी ने उनके विचारों का जोरदार समर्थन करते हुए स्पष्ट किया कि केवल कुछ आसन और प्राणायाम ही योग नहीं है। सृष्टि की नियामक सत्ता पर दृढ़ विश्वास, उसके अनुशासन एवं शक्तियों का नित्य स्मरण तथा तद्नुरूप जीवन जीने के लिए प्रतिबद्धता से ही समग्र योग सधता है। इस प्रक्रिया में अपनाये जाने वाले यम, नियम, आसन, प्राणायाम, ध्यान, धारणा आदि व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक तथा आत्मिक रूप से स्वस्थ एवं सशक्त बनाते हैं।

डॉ. मनचन्दा दिल्ली स्थित प्रतिष्ठित सर गंगाराम चिकित्सालय के सलाहकार हैं। उन्होंने भागती-दौड़ती जिंदगी को हृदय रोगों का मुख्य कारण बताया। उन्होंने कहा कि हृदय रोगियों की संख्या गाँवों की तुलना में शहरों में पाँच गुनी है। फास्ट फूड कल्चर, घी-तेल के प्रति आकर्षण, प्रयोग किये गये तेल को बार-बार गरम करना, ढाबे का भोजन आदि को उन्होंने हृदय रोग के प्रमुख कारणों में से गिनाया। उन्होंने शोध निष्कर्षों के आधार पर बताया कि क्रोध के समय शरीर में अत्यंत घातक हार्मोनों का स्राव होता है, जो हृदय रोगों का कारण बनते हैं। उच्च रक्तचाप, मधुमेह और मोटापा भी हृदय रोगों को बढ़ावा देते हैं।

डॉ. मनचन्दा ने शुद्ध सरसों के तेल का प्रयोग तथा इसबगोल के नियमित प्रयोग को हृदय रोगों से निपटने में बहुत महत्त्वपूर्ण माना। आध्यात्मिक जीवन शैली का जोरदार समर्थन करते हुए उन्होंने कहा कि प्रार्थना आदि से शरीर में एण्टी ऑक्सीडेण्ट्स बढ़ते हैं, जो स्वास्थ्य के लिए बहुत उपयोगी हैं। शाकाहार के संदर्भ में शोध निष्कर्ष प्रस्तुत करते हुए उन्होंने कहा कि शाकाहार से केवल हृदय रोग ही नहीं, कैंसर, यकृत् संबंधी रोग और ऑस्टियोपोरोसिस से भी बहुत सीमा तक बचाव किया जा सकता है।

आदरणीय डॉ. प्रणव प्रण्ड्या जी ने घोषणा की कि डॉ. एस.सी. मनचन्दा देव संस्कृति विश्वविद्यालय में १३५ करोड़ रुपयों की लागत से बन रहे शोध एवं विकास प्रकल्प में मुख्य सलाहकार होंगे। उन्होंने जानकारी के अभाव को नहीं, बल्कि समझदारों की नासमझी को अधिकांश रोगों का कारण बताया। उन्होंने कहा कि रोगों से बचाव एवं उपचार के लिए औषधियों के साथ जीवन शैली में बदलाव की आवश्यकता है। हमें योग साधनाओं को औषधि की भाँति ही सही, जीवन में जरूर शामिल कर लेना चाहिए।

कार्यक्रम में कई और विशेषज्ञों ने भी अपने विचार व्यक्त किये। उत्तराखण्ड की स्वास्थ्य महानिदेशक डॉ. प्रेमलता जोशी, सी.एम.ओ. डॉ. सुषमा गुप्ता, डॉ. एस.पी. मिश्र-कुलपति देसंविवि तथा कार्यक्रम के समन्वयक डॉ. ज्ञानेश्वर मिश्र इस अवसर पर मुख्य रूप से उपस्थित थे। ☯

सेमीनार को संबोधित कर रहे पद्मश्री डॉ. मनचंदा और आद. डॉ. प्रणव पण्ड्या

दूरस्थ शिक्षा केन्द्रों पर शैक्षणिक कार्य आरंभ

९ मार्च से देव संस्कृति विश्व विद्यालय के दूरस्थ शिक्षा पाठ्यक्रम के लिए स्थापित देशव्यापी २८ केन्द्रों पर शैक्षणिक कार्य प्रारम्भ हो गया। इन केन्द्रों पर सभी पाठ्यक्रमों के विद्यार्थियों को सैद्धांतिक एवं व्यावहारिक मार्गदर्शन देने के अलावा ध्यान, गीता, जीवन प्रबंधन एवं वैज्ञानिक अध्यात्म की जानकारी देने की व्यवस्था की गयी है।

देसंविवि परिसर स्थित हरिद्वार केन्द्र पर शैक्षणिक कार्य का शुभारम्भ करते हुए कुलपति डॉ. एस.पी. मिश्रा ने कहा कि शिक्षा के व्यावसायीकरण के दौर में भी देव संस्कृति विश्वविद्यालय निस्संदेह इस देश का जन-विश्वविद्यालय कहा जा सकता है, क्योंकि न ही यह विद्यार्थियों पर भारी आर्थिक बोझ लाद रहा है और यूजीसी द्वारा मान्यता प्राप्त होने के बावजूद भी न ही किसी भी सरकारी संस्था से कोई अनुदान ले रहा है। देश की आम जनता के अंशदान से संचालित इस विश्वविद्यालय की दूरस्थ शिक्षा सेवा समाज निर्माण में एक अहम भूमिका निभाएगी। कुलसचिव डॉ. आर.पी. कर्मयोगी ने भी दूरस्थ शिक्षा पाठ्यक्रम की विशेषताओं पर प्रकाश डाला।

दूरस्थ शिक्षा पाठ्यक्रम के उप कुलसचिव श्री संदीप कुमार ने बताया कि देसंविवि ने हरिद्वार, हैदराबाद, जयपुर, लखनऊ, नोएडा, राजकोट, वाराणसी और सूरत समेत देश के २८ केन्द्रों के माध्यम से देव संस्कृति विश्वविद्यालय का दूरस्थ शिक्षा पाठ्यक्रम आरंभ हो गया है। प्रथम चरण में व्यक्तित्व परिष्कार, परिवार प्रबंधन, भारतीय संस्कृति, योग प्रवेशिका और स्वास्थ्य संरक्षण प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम आरम्भ हुए हैं, जिनके लिए शैक्षणिक योग्यता इंटरमीडिएट रखी गयी है। प्रथम सत्र में करीब २०८५ विद्यार्थियों ने इस पाठ्यक्रम में प्रवेश लिया है, जिनमें हरिद्वार के १९४ विद्यार्थी शामिल हैं। विभिन्न केन्द्रों पर इन विद्यार्थियों के लिए रविवार को विशिष्ट कक्षाएँ संचालित की जाएँगी। पाठ्यक्रम की निदेशक सुश्री ममता भटनागर ने बताया कि जल्दी ही मीडिया लेखन, पर्यावरण जागरूकता, युवा कल्याण, महिला कल्याण आदि विषयों पर पाठ्यक्रम आरम्भ करने की योजना है। ☯

योग शिक्षा और संस्कृति से अभिभूत हुआ विदेशी दल

८ मार्च को ३० देशों के योग विशेषज्ञों का दल शांतिकुंज-देव संस्कृति विश्वविद्यालय के दिग्दर्शन के लिए आया और यहाँ के विद्यार्थियों की दक्षता को देखकर दंग रह गया। विश्वविद्यालय के पाठ्यक्रमों की समाजोपयोगी संकल्पना से दल के सदस्य बहुत प्रभावित थे। उन्होंने वैदिक विवाह की प्रक्रिया देखी एवं उसके मर्म को समझने के साथ भारतीय संस्कृति के विविध पहलुओं की जानकारी ली।

शांतिकुंज-देव संस्कृति विश्व विद्यालय के दिग्दर्शन के बाद विदेशी अतिथियों के लिए विवि के सभागार में योग प्रदर्शन का कार्यक्रम आयोजित हुआ। विद्यार्थियों ने वहाँ प्रज्ञायोग, सूर्य नमस्कार, दण्ड धौति, मयूरासन, नौलि आदि क्रियाओं का संगीतमय लयबद्ध और आकर्षक प्रदर्शन किया। कुलपति डॉ. एस.पी. मिश्र ने बताया कि उनके विवि में योग से संबंधित सर्वाधिक परास्नातक पाठ्यक्रम संचालित होते हैं। दूरस्थ शिक्षा पाठ्यक्रमों से भी योग विद्या दी जा रही है।

इस प्रदर्शन से प्रभावित **नीदरलैण्ड के रोलैण्ड** ने देसंविवि में अध्ययन की मंशा जतायी। उन्होंने कहा कि वे यहाँ मिले स्वागत से वे अभिभूत हैं और उन्हें यहाँ आध्यात्मिकता की अनुभूति होती है। उन्होंने बताया कि वे पू. आचार्य जी के विषद् साहित्य को देखकर बहुत प्रभावित हुए हैं।

जर्मनी की मीलियम ने कहा कि वे योग सहित समस्त भारतीय चिकित्सा पद्धतियों से प्रभावित हैं, क्योंकि वे प्रकृति के साथ जीना सिखाती हैं। उन्होंने पुनः आकर देसंविवि के आरोग्य योग पॉली क्लीनिक की सेवाएँ प्राप्त करने का मानस व्यक्त किया।

चीनी योग प्रशिक्षिका कैस्थी ने देसंविवि से प्रशिक्षण प्राप्त कर चीन में विद्यार्थियों को योग का समग्र ज्ञान देने की योजना बनायी। उन्होंने देसंविवि में अध्ययनरत **जर्मन छात्रा स्टैफी** से शांतिकुंज में होने वाले वैदिक विवाहों की समग्र जानकारी प्राप्त करने और बहुत प्रभावित होने की बात कही।

कार्यक्रम में देसंविवि के कुलसचिव डॉ. कर्मयोगी, श्री राममहेश मिश्र-संयुक्त निदेशक (जनसंपर्क एवं सेवायोजन) सहित विभिन्न अधिकारी-आचार्य उपस्थित थे। कार्यक्रम का संचालन डॉ. ज्ञानेश्वर मिश्र एवं श्री रुद्रबहादुर भण्डारी ने किया। ☯

शांतिकुंज में आयोजित होने वाले
भारतीय संस्कृति ज्ञान परीक्षा से संबंधित आगामी शिविर

प्रांतीय वरीयता प्राप्त (मेरिटोरियस) छात्रों का शिविर-25 अप्रैल से 28 अप्रैल 2008

शिक्षक शिविर

महाराष्ट्र, म.प्र. छत्तीस., बंगाल, उड़ीसा	28 मई से 30 मई 2008
उ.प्र., उत्तराख., पंजाब, चण्डीगढ़, दिल्ली	01 जून से 03 जून 2008
बिहार, झारखण्ड, हरियाणा, हि. प्रदेश	06 जून से 08 जून 2008

शेष राज्यों के शिविर वर्ष के अंत में आयोजित होंगे।

देव संस्कृति विश्वविद्यालय
गायत्रीकुंज-शांतिकुंज, हरिद्वार (उत्तराखण्ड)

उत्तराखण्ड राज्य द्वारा स्थापित एवं विश्वविद्यालय अनुदान आयोग द्वारा अनुमोदित तथा श्री वेदमाता गायत्री ट्रस्ट, शांतिकुंज, हरिद्वार. द्वारा संचालित।

प्रवेश सूचना-जुलाई 2008-09

स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम (अवधि २ वर्ष)
✦ योगविज्ञान एवं समग्र स्वास्थ्य (एम.एससी.) ✦ पत्रकारिता एवं जनसंचार
✦ व्यावहारिक योग एवं मानव उत्कर्ष ✦ एप्लाइड एजूकेशन
✦ भारतीय संस्कृति एवं पर्यटन अध्ययन ✦ नैदानिक मनोविज्ञान (M.A./M.Sc.)

पी.जी. डिप्लोमा पाठ्यक्रम (अविध १ वर्ष)
◉ पत्रकारिता एवं जनसंचार ◉ मानवीय चेतना एवं योग चिकित्सा
◉ योग थेरेपी एवं स्प्रिचुअल काउंसलिंग

प्रमाण पत्र पाठ्यक्रम (अवधि ०६ माह)
• समग्र स्वास्थ्य प्रबंधन • योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा
• ग्राम प्रबंधन एवं उद्यमिता विकास • धर्म विज्ञान

पंचवर्षीय इंटीग्रेटेड कोर्स : स्नातक (अवधि-३ वर्ष) स्नातकोत्तर (२ वर्ष)
बी.ए. (कोई तीन विषय)- ▶ मनोविज्ञान ▶ अंग्रेजी साहित्य ▶ शिक्षा शास्त्र ▶ भारतीय संस्कृति ▶ पर्यटन प्रबंधन, ▶ योगविज्ञान एवं मानव चेतना,
बी.एससी.- ❁ मनोविज्ञान, ❁ योगविज्ञान एवं मानव चेतना, ❁ कम्प्यूटर एप्लिकेशन

अनिवार्य विषय (सभी पाठ्यक्रमों हेतु) :
▣ जीवन प्रबंधन ▣ वैज्ञानिक अध्यात्मवाद

वैकल्पिक विषय (बी.ए./बी.एससी. हेतु कोई एक) :
▣ संस्कृत ▣ अंग्रेजी स्किल

निर्देश पुस्तिका आवेदन पत्र सहित कार्यालय से रु. 100/- (रुपये एक सौ मात्र) में और डाक से कुलसचिव, देव संस्कृति विश्वविद्यालय, शांतिकुंज, हरिद्वार के नाम रु. 150/-(रुपये एक सौ पचास मात्र) का बैंक ड्राफ्ट भेजकर मंगाया जा सकता है।

प्रवेश संबंधी अर्हता, चयन प्रक्रिया आदि की जानकारी हेतु निर्देश पुस्तिका एवं विश्वविद्यालय की वेबसाइट www.dsvv.org का अवलोकन करें।

दूरभाष : -91-1334-261485, 261367 एक्सटेंशन: 5405, 5490

महत्त्वपूर्ण तिथियाँ : **फार्म जमा करने की अंतिम तिथि : 5 जून 2008**
प्रवेश परीक्षा तिथि : 22 जून 2008

कुलसचिव

श्रीमती शैलबाला पण्ड्या शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार स्वामी युग चेतना ट्रस्ट शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार द्वारा प्रकाशित तथा युगान्तर चेतना प्रेस शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार में मुद्रित। सम्पादक-वीरेश्वर उपाध्याय
पताः- शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार (उत्तराखण्ड) पिन 249411
फोन- (01334) 260602, 261955, फैक्स - 01334-260866
www.pragyaabhiyan.info Email- news@pragyaabhiyan.info

RNI-NO.38653/80 R.No.UA/DN-16/06
LICENCE TO POST
W.O. PREPAYMENT
vide No. WPP/04/05
RENEWED UP TO 2008