प्रेस विज्ञप्ति
(05 जनवरी, 2016)

5 जनवरी, 2016 लखनऊ। वृद्धावस्था मानसिक स्वास्थ्य विभाग, किंग जार्ज चिकित्सा विश्वविद्यालय, लखनऊ के द्वारा माइन्ड मेडिटेशन एण्ड स्ट्रेस मैनेजमेन्ट पर कार्यशाला का आयोजन विभाग के आडीटोरियम में आयोजित किया गया।

माइन्ड मेडिटेशन एण्ड स्ट्रेस मैनेजमेन्ट कार्यशाला के औपचारिक उद्घाटन समारोह के मुख्य अतिथि प्रो0 (डा0) रविकांत, माननीय कुलपति, किंग जार्ज चिकित्सा विश्वविद्यालय के द्वारा दीप प्रज्जवलित करके किया गया। इस कार्यक्रम के मुख्य वक्ता डा0 भूपेन्द्र सिंह, असिस्टेंट प्रोफेसर, वृद्धावस्था मानसिक स्वास्थ्य, किंग जार्ज चिकित्सा विश्वविद्यालय, लखनऊ थे जो कि इस कार्यशाला के संयोजक सचिव भी हैं। इस अवसर पर लखनऊ तथा अन्य जिलों के 150 से ज्यादा गणमान्य अतिथि उपस्थित रहे।

डा0 एस0 सी0 तिवारी, प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष, वृद्धावस्था मानसिक स्वास्थ्य विभाग, एवं मुख्य चिकित्सा अधीक्षक किंग जार्ज चिकित्सा विश्वविद्यालय, लखनऊ द्वारा आए हुए मुख्य अतिथि एवं गणमान्य अतिथियों का स्वागत किया गया।

उपरोक्त कार्यशाला का आयोजन चेयरपर्सन डा0 एस0 सी0 तिवारी तथा संयोजक सचिव डा0 भूपेन्द्र सिंह, असिस्टेंट प्रोफेसर, वृद्धावस्था मानसिक स्वास्थ्य विभाग के द्वारा किया गया। संयोजक सचिव डा0 सिंह ने विस्तार से कार्यशाला के बारे में जानकारी दी। उन्होंने बताया कि आज के समय में मन से जुड़ी हुई समस्याएं बढ़ती जा रही हैं। इसकी मुख्य वजह है मन में उन्पन्न होने वाले तनाव। डा0 सिंह ने यह भी बताया कि ज्यादातर तनाव उत्पन्न होने का कारण हमारी मन की स्थिति होती है न कि बाहरी परिस्थिति अगर हम अपने मन का अन्तरावलोकन करें और मन को अपना बेस्ट फ्रेण्ड बना लें। तो काफी हद तक तनाव से बचा जा सकता हैं। जैसे हम अपनी शारीरिक जरूरतों को पूरी करते हैं उसी प्रकार हमारे अपने मन की जरूरतें होती हैं जिसके लिए हमें मन को संयमित रखने के लिए भी अपनी दिनचर्या में थोड़ा समय मन प्रबन्धन में भी देना चाहिए। आज इसकी अहम जरूरत है।