प्रति,

मा.प्राचार्य / संचालक

**विषय: सोलापूर विद्यापीठ कौशल्य विकास केंद्र व आरोग्य केंद्र यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित एक्यूप्रेशर चिकित्सा पद्धती प्रशिक्षण शिबीरा बद्दल**

महोदय,

आजच्या धकाधकीच्या व तणावपूर्ण जगात जीवनशैलीशी निगडीत अशा आजारांचे मोठे आव्हान आपल्या पुढे उभे राहिलेले आहे.यामध्ये प्रामुख्याने रक्तदाब, हृदयविकार, मधुमेह, गुडघे दुखी, सांधे दुखी तसेच नैराश्य, अनिद्रा अशा मानसिक आजारांचा समावेश होतो. या अशा आजारांवर आधुनिक वैद्यक पद्धतीचे उपचार उपलब्ध असले तरी त्यांचे कित्येक दुष्परिणाम शरीरावर होत असतात शिवाय या उपचारांवर होणारा खर्च देखील प्रचंड असतो. अशावेळी पर्यायी वैद्यकीय चिकित्सा पद्धती म्हणून एक्यूप्रेशर चिकित्सा खूप झपाट्याने लोकप्रिय होत आहे. अतिशय प्राचीन अशा या चिकित्सेबद्दला शास्त्र शुद्ध माहिती देणारे तज्ञ तसेच या चिकित्सा पद्धतीचा अवलंब करणारे चिकित्सक यांचा अभाव सध्या जाणवत आहे. नेमकी हीच बाब हेरून सोलापूर विद्यापीठ कौशल्य विकास केंद्र व सोलापूर विद्यापीठ आरोग्य केंद्र यांच्या संयुक्त विद्यमाने दि.२जुलै ते १५ जुलै २०१८ या कालावधीमध्ये एक्यूप्रेशर चिकित्सा पद्धती या विषयावर २ आठवड्यांचे प्रशिक्षण शिबीर सोलापूर विद्यापीठ आरोग्य केंद्र येथे आयोजित केलेले आहे. हे प्रशिक्षण देण्यासाठी नागपूर येथील प्रसिद्ध एक्यूप्रेशर तज्ञ श्री.पराग कुलकर्णी व त्यांचे सहकारी हे उपस्थित राहणार आहेत.या शिबिराची सुरुवात दि.२ जुलै २०१८ रोजी श्री.पराग कुलकर्णी यांच्या व्याख्यानाने होणार असून सदर व्याख्यान विद्यापीठ सभागृहात सकाळी ११ वाजता आयोजित करण्यात आलेले असून सदर व्याख्यान सर्वांसाठी खुले आहे. दि.३ जुलै पासून प्रत्यक्ष प्रशिक्षण शिबिरास सुरुवात होणार असून सदर प्रशिक्षण शिबीर हे सशुल्क असणार आहे.या शिबिरासाठी नोंदणी शुल्क विद्यार्थ्यांसाठी रु.५०० तर इतर इच्छुकांसाठी रु.१००० इतके आहे. प्रशिक्षण पूर्ण करणाऱ्या सर्वांना सोलापूर विद्यापीठ कौशल्य विकास केंद्राद्वारे प्रमाणपत्र देण्यात येईल. तरी आपण आपल्या संकुलातील/महाविद्यालयातील/अधिविभागातील सर्व विद्यार्थी विद्यार्थिनीना, शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचारी

तसेच नागरिकांना सदर प्रशिक्षण शिबिराची माहिती द्यावी व जास्तीतजास्त विद्यार्थ्यांनी व लोकांनी या शिबिराचा लाभ घ्यावा याकरता विशेष प्रयत्न करावेत. सदर शिबिरासाठी नाव नोंदणी करण्यासाठी अंतिम तारीख दि.२जुलै २०१८ असून ज्यांना या शिबिरासाठी नाव नोंदणी करावयाची आहे त्यांनी विद्यापीठाचे वैद्यकीय अधिकारी डॉ.अभिजित जगताप (संपर्क क्र.९७३०१०५९६१) अथवा सहाय्यक कुलसचिव डॉ.शिवाजी शिंदे (संपर्क क्र.९३७०६२१४७५) यांच्याकडे सकाळी १०.२० ते संध्याकाळी ६ या वेळेत नोंदणी करावी. सोबत एक्यूप्रेशर चिकित्सा पद्धती बद्दलची माहिती व सदर प्रशिक्षण शिबिराची माहिती दिलेली असून ती सर्व विद्यार्थ्यांच्या नजरेस आणावी.

सोलापूर विद्यापीठ कौशल्य विकास केंद्र व आरोग्य केंद्र यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित

## एक्यूप्रेशर प्रशिक्षण शिबीर

**कालावधी – दि.२ ते १५ जुलै २०१८**

**प्रशिक्षक : श्री.पराग कुलकर्णी (नागपूर)**

| Time Table of Acupressure Training Program | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Date** | **Program** | **Timing** | **Venue** | **Participant** |
| 2nd July 2018 | Introductory Lecture on Acupressure | 11.00 am | University Auditorium | Open to all |
| 3rd July 2018 | History & Introduction to Acupressure | Morning Afternoon | University Health Centre | Registered Candidates |
| 4th to 6th July 2018 | Reflexology | Morning Afternoon | University Health Centre | Registered Candidates |
| 7th July 2018 | Basics of Acupressure | Morning Afternoon | University Health Centre | Registered Candidates |
| 8th to 14th July 2018 | Meridianology | Morning Afternoon | University Health Centre | Registered Candidates |
| 15th July 2018 | Epilogue Session & Certificate Distribution | 11.00 am | University Auditorium | |

***Registration Details:***

Fees: Rs.500 for all students (Identity Card or Bonafied Certificate is necessary)

Rs.1000 for teaching, non teaching staff and outside common people

Contact Details for Registration:

| Name | Designation | Mobile Number | Email |
|---|---|---|---|
| Dr. Abhijeet Jagtap | Medical Officer | 9730105961 | ahjagtap@sus.ac.in |
| Dr. Shivaji Shinde | Asst. Registrar | 9370621475 | snshinde@sus.ac.in |

# एक्यूप्रेशर चिकित्सा पद्धती

एक्यूप्रेशर चिकित्सा पद्धती हि चीन या देशात उगम पावलेली एक प्राचीन वैद्यकीय चिकित्सा पद्धत असून तिचा विस्तार जा सर्व जगभर झाला आहे. एक्यूप्रेशरचा हे एक दाब तंत्र असून त्यामध्ये शरीरातील विविध दाब बिंदूवर विशिष्ट पद्धतीने दाब देऊन त्या त्या बिंदूशी निगडीत आजारांवर उपचार केला जातो. सामान्यतः हे दाब बिंदू हात व पायाचा तळवा यावर स्थित असतात. ॲक्युप्रेशरपद्धतीमध्ये वेगवेगळया पद्धतीने व वेगवेगळया प्रकारे उपचार केले जाताजसे दाब देणे ., रगडणे, हळूवार ताण देणे, घासणे, रोलिंग करणे व खेचणेकाही निवडक त्याचबरोबर . व्यायामहीअसतातकाही वेळा सुरवातीला हलका व वर वर .दाबतंत्रामध्ये वेगवेगळया पातळीवर दाब दिला जातो . नेहमी सराव करणारा प्रशिक्षक एखाद्या .दाब दिला जातो आणि त्यानंतर हळुहळू खोलवर दाब दिला जातो, विशिष्ठ जागी किंवा तक्रारींशी संबंधीत इतर बिंदुंवर अधिक क्रियाशिलता किंवा अधिक दाब देऊ शकतोपण ते त्या त्या . त्यासाठी विशिष्ठ कालावधी .व्यक्तीच्या तक्रारींवर अवलंबून आहे देखील लागू शकतो. या उपचार पद्धतीचा महत्वाचा फायदा म्हणजे सदर उपचार अतिशय सोपे व कोणत्याही प्रकारच्या दुष्परिणाम विरहित असतात. तसेच दिवसातील कोणत्याही वेळी बसल्या जागी देखील हे उपचार करता येतात.