

एसआरएमएस में विश्व हृदय दिवस पर मरीजों को दी गई दिल को स्वस्थ रखने की जानकारी फलों और सब्जियों की सतह पर 80 फीसद प्रदूषण

जागरण संवाददाता, बरेली: ताजे और मौसमी फलों का प्रतिदिन सेवन करना दिल के लिए अच्छा है, लेकिन इससे पहले इन्हें आधा घंटा पानी में जरूर डालें। विश्व हृदय दिवस पर बुधवार को एसआरएमएस मेडिकल कालेज में आयोजित जागरूकता कार्यक्रम में हृदय रोग विशेषज्ञ डा.अमरेश अग्रवाल ने कहा कि कीटनाशकों और खादों के अंधाधुंध इस्तेमाल से फसलें, फल और सब्जियां भी प्रदूषित हो चुकी हैं। 80 फीसद तक प्रदूषण फलों और सब्जियों की सतह पर होता है और इसे पानी से धोकर ही दूर किया जा सकता है।

हृदय रोग विशेषज्ञ डा.दीप पंत ने बताया कि देश हृदय रोग की राजधानी बनता जा रहा है। युवाओं को भी तेजी से यह अपनी चपेट में ले रहा है। इससे बचने के लिए संतुलित भोजन, पर्याप्त नींद और व्यायाम बेहद आवश्यक है। डा. विकासदीप गोयल ने हृदय के चालू पर चर्चा की। इसे ठीक रखने के लिए दवाइयों से ज्यादा व्यायाम की जरूरत होती है। हृदय रोगियों को अपनी दवाइयों नियमित रूप

विश्व हृदय दिवस

विशेषज्ञों ने संतुलित भोजन, पर्याप्त नींद व व्यायाम को बताया जरूरी, फसलों में कीटनाशक का प्रयोग खतरनाक

से खानी चाहिए और समय समय पर चिकित्सक से परामर्श लेते रहना चाहिए। उपस्थित मरीजों ने भी विशेषज्ञ चिकित्सकों से अपने सवाल पूछे।

ईसीजी और ब्लड प्रेशर की निरशुल्क जांच: एसआरएमएस मेडिकल कालेज के मेडिसिन विभाग के सहयोग से निरशुल्क जांच कैंप भी लगाया। इसमें ईसीजी और ब्लड प्रेशर की जांच हुई। वहीं ईको पर पचास फीसद कूट दी गई। रिसर्च सोसायटी फार स्टडी आफ डायबिटीज इन इंडिया (आरएसडीडीआई) के एक देश-एक दिन और एक मिलियन निरशुल्क शुगर जांच के अवधान में भी सहभाग करते हुए 400 से ज्यादा लोगों की निरशुल्क शुगर जांच की गई।



सीपीआर वर्कशाप में मौजूद इनर वेलथ बरेली साउथ ग्लोरी की सदस्य • तो कलब

विश्व हृदय दिवस पर सीपीआर वर्कशाप

जास, बरेली: इनरवेलथ क्लब और साउथ ग्लोरी क्लब द्वारा विश्व हृदय दिवस पर बुधवार को मेडिसिटी हॉस्पिटल में सीपीआर वर्कशाप का आयोजन किया गया। इसमें बताया गया कि सीपीआर 'कार्डियो पल्मोनरी रिससिटेशन' एक लाइफ सैविंग

टेक्निक है, जो हार्ट अटैक जैसी मेडिकल इमरजेंसी के दौरान अत्यधिक महत्वपूर्ण मानी जाती है। आयोजन में डा. विमल भारद्वाज, डा. विवेक मिश्रा, डा. आरके भास्कर मौजूद रहे और सीपीआर की जानकारी को साझा किया।

इनरवेलथ क्लब मरकरी ने मनाया विश्व हृदय दिवस

जास, बरेली: इनरवेलथ क्लब बरेली मरकरी की ओर से बुधवार को विश्व हृदय दिवस पर महिला समूहों का आयोजन किया गया। इसमें हृदय से संबंधित जानकारी दी गई और अपने शरीर को कैसे स्वस्थ व हृदय को कैसे स्वस्थ रखा जाए इस पर चर्चा हुई। सभी

से सुझाव लिए गए कि खानपान में किन-किन चीजों का ध्यान रखना चाहिए। ताकि हृदय की कार्य करने की क्षमता बनी रहे। इस मौके पर भाजपा महिला मोर्चा अध्यक्ष नीलम जेटा, अध्यक्ष अनीता गोयल, रचना सपसेना, सरिता अमावाल, प्रतिभा जोहरी, प्रतीक्षा शर्मा, नीरू, सुधा आदि रही।