एक सम्पूर्ण दैनिक अखबार

अमृत विचार

| बरेली |

श्री विक्रम संवत 2083

शुक्रवार, 3 जुलाई 2026, व

PAGE NO 7 : BOTTOM

स्वस्थ जीवन शैली के लिए सही आदतें अपनाएं

स्वस्थ रहने के उपायों पर चर्चा करते डॉक्टर। ● अमृत विचार

बरेली, अमृत विचार : 24 वीं वर्षगांठ के उपलक्ष्य में एसआरएमएस मेडिकल कॉलेज में आयोजित चार दिवसीय युवा स्वास्थ्य मेले के दूसरे दिन गुरुवार को ढाई हजार से ज्यादा लोग पहुंचे। इस दौरान निशुल्क जांचें की गईं। जागरूकता परिचर्चा में रोग विशेषज्ञों ने सक्रिय जीवन शैली को अपनाने, खाने की आदतें बदलने, पर्याप्त नींद के साथ नियमित स्वास्थ्य जांच पर जोर दिया। कार्डियोलॉजिस्ट डा. अमरेश कुमार ने कहा कि स्वस्थ शरीर के लिए सूरज को फॉलो करें। उसके उगने के साथ जगें और उसके छिपने के साथ सोएं। ज्यादातर बीमारियों की वजह खाना है। खाने में रिफाइंड तेल के इस्तेमाल और बार बार उसी तेल के प्रयोग पर चिंता जताई। फिजीशियन डॉ.अभीक जैन ने ब्लड प्रेशर की को लेकर जागरूक किया। पैथोलॉजिस्ट डा. नाबा हसन ने इलाज से ज्यादा बचाव पर जोर दिया। फिजियोथेरेपिस्ट डा. सचिन ने विभिन्न बीमारियों पर विभिन्न एक्सरसाइज की जानकारी दी।