



शुक्रवार
3 जुलाई 2026, बरेली

हिन्दुस्तान

भरोसा नए हिन्दुस्तान का

PAGE NO 2 : BOTTOM

युवाओं को स्वस्थ जीवनशैली अपनाने पर दिया जोर

बरेली, वरिष्ठ संवाददाता। एसआरएमएस मेडिकल कालेज में 24वीं वर्षगांठ के उपलक्ष्य में आयोजित चार दिवसीय युवा स्वास्थ्य मेला के दूसरे दिन गुरुवार को 2500 से अधिक लोगों की निःशुल्क जांच हुई। दूसरे दिन जागरूकता परिचर्चा में कार्डियोलॉजिस्ट, फिजीशियन, पैथोलॉजिस्ट, साइकियाट्रिक और फिजियोथेरेपिस्ट ने सक्रिय और स्वस्थ जीवन शैली को अपनाने, खाने की आदतें बदलने, पर्याप्त नींद के साथ नियमित स्वास्थ्य जांच पर जोर दिया। कार्डियोलॉजिस्ट डॉ. अमरेश कुमार ने कहा कि स्वस्थ शरीर के

लिए सूरज को करें फॉलो करें। उसके उगने के साथ जगें और उसके छिपने के साथ सोएं।

कार्डियोलॉजिस्ट डॉ. अमरेश ने कहा कि ज्यादातर बीमारियों की वजह खाना है। खाने में रिफाईंड तेल के इस्तेमाल और बार बार उसी तेल के प्रयोग पर चिंता जताई। डॉ. अमरेश ने मोबाइल फोन के स्वास्थ्य की सबसे बड़ी समस्या बताया। फिजीशियन डॉ. अभीक जैन ने ब्लड प्रेशर की गंभीरता पर लोगों को जागरूक किया। उन्होंने सिरदर्द की बीपी का सबसे बड़ा लक्षण बताया और इसकी जांच के साथ बीपी की दवाइयां न छोड़ने की सलाह दी। मनोवैज्ञानिक डॉ.



एसआरएमएस में युवा स्वास्थ्य मेला में बीमारियों से बचाव के उपाय बताते विशेषज्ञ चिकित्सक।

अजिता ने तनाव पर जागरूक किया। पैथोलॉजिस्ट डॉ. नाबा हसन ने इलाज से ज्यादा बचाव पर जोर दिया।

फिजियोथेरेपिस्ट डॉ. सचिन ने विभिन्न बीमारियों पर विभिन्न एक्सरसाइज की जानकारी दी।