Bareilly, Friday,
3 July 2026
BAREILLY EDITION
Price ₹3.50/-
Pages 10

दैनिक जागरण inext

PAGE NO 5 : MIDDLE

स्वस्थ्य शरीर के लिए सूरज को करें फॉलो

BAREILLY (2 July): एसआरएमएस मेडिकल कालेज में चार दिवसीय शिविर में दूसरे दिन भी काफी युवक पहुंचे. दो दिन में ढाई हजार से अधिक युवाओं ने स्वास्थ्य की जांचें कराईं. दूसरे दिन जागरुकता परिचर्चा में कार्डियोलाजिस्ट, फिजिशियन, पैथोलाजिस्ट, साइकियाट्रिक और फिजियोथेरेपिस्ट 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 दो टूक कहा कि स्वस्थ शरीर के लिए सूरज को फालो करें. फिजीशियन डा. अभीक जैन ने ब्लड प्रेशर की गंभीरता पर लोगों को जागरूक किया. मनोवैज्ञानिक डा. अजेता ने कहा कि नींद शरीर के लिए चार्जर का काम करती है. पैथोलाजिस्ट डा. नाबा हसन ने इलाज से ज्यादा बचाव पर जोर दिया. फिजियोथेरेपिस्ट डा. सचिन ने विभिन्न बीमारियों पर विभिन्न एक्सरसाइज की जानकारी दी.