बरेली, मंडियार
5 जुलाई, 2026
नगर संस्करण
मूल्य ₹ 3.00
पृष्ठ 20+4+4=28

दैनिक जागरण inext

PAGE NO, II, BOTTOM

हड्डियों और मसल्स की मजबूती के लिए हर कोई जरूर करे वाकिंग

एसआरएमएस मेडिकल कॉलेज में 24 वीं वर्षगांठ पर युवा स्वास्थ्य मेले का समापन

bareilly@inext.co.in

BAREILLY (4 July): 24वीं वर्षगांठ के उपलक्ष्य में एसआरएमएस मेडिकल कॉलेज में जारी चार दिवसीय युवा स्वास्थ्य मेला के चौथे समापन हुआ. पहले दिन एक हजार से ज्यादा, दूसरे और चौथे दिन दिन 1.5 -1.5 हजार से ज्यादा युवाओं ने फ्री स्वास्थ्य जांचों का लाभ उठाया था. अंतिम दिन स्वास्थ्य जागरूकता परिचर्चा में चिकित्सकों ने स्वस्थ जीवनशैली के लिए पैदल चलने का संदेश दिया. कहा कि शरीर के अन्य अंगों के साथ ही दिमाग को स्वस्थ रखने के लिए भी सक्रिय रहना जरूरी है. आर्थोपेडिक सर्जन डा. एसके कौशिक ने कहा कि निष्क्रिय जीवन शैली का असर शरीर के दूसरे अंगों की तरह ही हड्डियों पर भी पड़ रहा है. युवावस्था में ही हड्डियां खोखली होती जा रही हैं. जरा सा धक्का लगने पर उनके टूटने का खतरा बढ़ गया है. इसकी वजह हमारा निष्क्रिय रहना और असंतुलित खानपान है. मोबाइल भी इसमें बड़ी वजह बन रहा है. एक ही स्थान पर मोबाइल के साथ घंटों बैठे रहने से गर्दन की हड्डी में दर्द, कंधे में दर्द, कमर और पैरों में दर्द की शिकायत बढ़ रही है. इससे निजात पाने के लिए फिजिकल एक्टिविटी करना जरूरी है. ऐसे में पैदल चलना जरूरी है. इससे हड्डियां और मसल्स तो मजबूत होती ही हैं. दिमाग भी स्वस्थ रहता है. नेफ्रोलॉजिस्ट डा. संजय कुमार ने किडनी पर खराब जीवनशैली के असर को बताया. ऑन्कोलॉजिस्ट डा. निवेदिता गुप्ता ने लाइफस्टाइल की वजह से बढ़ रहे कैंसर का जिक्र किया. उ गैस्ट्रोइंटेरोलाजिस्ट डा. शिवम गुप्ता ने कहा कि खराब जीवनशैली का सबसे बड़ा असर लिवर पर पड़ता है.

हड्डियां और मसल्स की मजबूती के लिए चलें जरूर