

स्वस्थ सक्रिय जीवन शैली, संतुलित आहार और व्यायाम— स्वास्थ्य के लिए सर्वश्रेष्ठ वरदान है और “इलाज से बचाव और जागरुकता बेहतर है”— यह संदेश था अग्रवाल महाविद्यालय बल्लबगढ़ में फल्ल अस्पताल के सहयोग से आयोजित “स्वास्थ्य संबंधी वार्ता और जाँच शिविर” का. इस वार्ता में फल्ल के वरिष्ठ हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. राकेश राय सपरा, वरिष्ठ हड्डी रोग विशेषज्ञ डॉ. हरीश घूटा और साँस तथा अस्थमा के विशेषज्ञ डॉ. जी.एस. छाबड़ा ने अपने क्षेत्र व विषय से संबंधित महत्वपूर्ण जानकारी देकर अग्रवाल महाविद्यालय के शिक्षण और गैर शिक्षण स्टाफ के सदस्यों को स्वास्थ्य के प्रति जागरुक किया. डॉ. राकेश राय ने बताया कि पूरी दुनिया में मृत्यु का सबसे बड़ा कारण हृदयाघात है, यह महामारी की तरह फैल रहा है और भारत में इसका खतरा सबसे अधिक है. हृदयाघात रोगियों में लगातार वृद्धि ही चिन्ता का विषय नहीं है बल्कि अधिक चिन्ता का विषय इस समस्या का कम उम्र में बढ़ना है. जीवन शैली में सुधार, तनाव प्रबन्धन करके, वजन नियंत्रित करके, सिगरेट व शराब का सेवन न करके, भोजन में फल और सब्जियों का अधिकाधिक सेवन करके तथा प्रतिदिन 30 मिनट की सैर करके हृदय रोग से बचाव संभव है. डॉ. हरीश घूटा ने बताया कि कैल्शियम और विटामिन डी का सेवन हड्डियों व जोड़ों की सेहत के लिए अति आवश्यक है. इसके लिए भी उन्होंने सक्रिय जीवन शैली व प्रतिदिन आधे घंटे की सैर को अनिवार्य बताया. डॉ. छाबड़ा ने विभिन्न प्रकार की एलर्जी व अस्थमा के संबंध में विस्तार से बताते हुए कहा कि इनके कारणों का पता लगाकर इन रोगों का इलाज संभव है. यह स्वास्थ्य वार्ता सभी को जागरुक करने के उद्देश्य से कॉलेज प्राचार्य डॉ. कृष्ण कान्त गुप्ता के मार्गदर्शन में आयोजित की गई. इस स्वास्थ्य वार्ता को कुशलता से अंजाम देने में श्रीमती कमल टंडन, श्रीमती किरण आनन्द, डॉ. नरेश कामरा, डॉ. जयपाल सिंह, डॉ. मनोज शुक्ला और डॉ. रामचन्द्र की विशिष्ट भूमिका रही. फल्ल डॉ. गौतम(हड्डी रोग विशेषज्ञ), डॉ. आशिम परवेज (हृदय रोग विशेषज्ञ) तथा वरिष्ठ विपणन अधिकारी मोहम्मद परवेज़ ने जाँच शिविर में विशेष योगदान दिया.