# एक दिवसीय स्वास्थ्य वार्ता

23 जनवरी 2020 को यूथ रेड क्रास और रेड रिबन क्लब के बैनर तले अग्रवाल कालेज बल्लबगढ़ के सभागार में एक स्वास्थ्य वार्ता का आयोजन किया गया ᑊ इस वार्ता में ड,व सुषमा शर्मा (सीनियर न्यूरो फिजिशियन, मेट्रो ह,स्पिटल, फरीदाबाद) मुख्य अतिथि तथा वक्ता के रूप में उपस्थित थीं। डॉ. सुषमा ने विद्यार्थियों और स्टाफ को माइग्रेन और सिर दर्द के विषय में बताया कि माइग्रेन एक जटिल विकार है जिसमें बार-बार मध्यम से गंभीर सिरदर्द होता है। माइग्रेन पुरुषों की तुलना में महिलाओं को दो से तीन गुना अधिक प्रभावित करता है। उन्होंने बताया कि माइग्रेन में दर्द की तीव्रता, सिर दर्द की अवधि और दर्द होने की आवृत्ति हर एक में भिन्न-भिन्न होती है। इससे संबंधित लक्षणों में मितली, उल्टी, प्रकाश और ध्वनि के प्रति अतिरिक्त संवेदनशीलता शामिल हैं। डॉ. सुषमा ने बताया कि इसके उपचार के लिए होम्योपैथी एवं योग क्रिया अहम उपाय ह। इस अवसर पर श्री पारस भाटिया असिस्टेंट मैनेजर मार्केटिंग भी उपस्थित थे। स्टाफ ने अपनी स्वास्थ्य संबंधी शंकाएं भी दूर कीं।

यह कार्यक्रम महाविद्यालय प्राचार्य डॉ. कृष्ण कांत गुप्ता के दिशा निर्देशन में आयोजित किया गया। इस अवसर पर महाविद्यालय की वरिष्ठ प्रवक्ता श्रीमती कमल टंडन ने विद्यार्थियों को तनावमुक्त जीवन व्यतीत करने की सलाह दी। इस वार्ता का सफल सं्चालन डॉ. जयपाल सिंह (यूथ रेड क्रास समन्वयक) की देख रेख में श्री सुभाष (यूथ रेड क्रास समन्वयक) श्रीमती नेहा गोयल, श्रीमती त्रिमेश कालरा (रेड रिबन क्लब समन्वयक) द्वारा संपन्न हुआ।