ICICI ™ बाइक बिमा
ऑनलाइन खरीदें. भारत का पसंदीदा बीमा !
शुक्रवार, 09 अक्टूबर, 2015
फरीदाबाद LIVE युवा हिन्दुस्तान 20

# वजन को नियंत्रित रख हृदय को स्वस्थ रखें

**बल्लभगढ़।** अग्रवाल कॉलेज में गुरुवार को क्यूआरजी सेंट्रल अस्पताल ने हृदय स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया। जिसमें कॉलेज के शिक्षण व गैर शिक्षण कर्मचारियों ने हृदय संबंधी जांच कराई। प्रॉचार्य डॉ कृष्णकांत गुप्ता ने बताया कि आज की व्यस्त और तनावपूर्ण दिनचर्या में सभी को स्वास्थ्य के प्रति सजग रहने की आवश्यकता है। अग्रवाल विद्या प्रचारिणी सभा के वरिष्ठ सदस्य एवं बल्लभगढ़ मेडिकल एसोसिएशन के महासचिव डॉ.दिनेश गुप्ता भी मौजूद थे।

अस्पताल के चिकित्सक डॉ. राकेश राय सपरा (डीएम, हृदय रोग विषेशज्ञ) और डॉ एजी पिल्लै (डीएम हृदय रोग विषेशज्ञ) के जांच में वजन माप के साथ-साथ रक्तचाप, रक्त शर्करा, लिपिड प्रोफाइल, ईसीजी परीक्षण किया उन्होंने सभी को वजन नियंत्रित रखने का सुझाव दिया। इस दौरान डॉ.सपरा ने सुझावों में बताया कि वजन नियंत्रित करके और संतुलित खानपान, नियमित जीवन शैली और प्रतिदिन आधे घंटे की सैर से हृदय को स्वस्थ रख सकते हैं। वरिष्ठ हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ.राकेश राय सपरा ने कहा कि युवाओं में बढ़ते हृदय रोग का कारण धूम्रपान व मानसिक तनाव है। 50 प्रतिशत युवाओं को हृदयघात का मुख्य कारण है। इसलिए युवाओं को चाहिए कि लाइफ स्टाइल को बदलें और धूम्रपान व मानसिक तनाव से दूर रहें। शिविर को लगवाने में अस्पताल के प्रशासनिक प्रमुख आरपी.मिश्रा का योगदान रहा।