

व्यायाम से दिल मजबूत होगा

फरीदाबाद | कार्यालय संवाददाता

वाईएमसीए विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक बनाने तथा विशेष रूप से युवा अवस्था में हृदय संबंधी रोगों से बचाव के दृष्टिगत 'हृदय रोगों से बचाव' विषय पर शुक्रवार को व्याख्यान हुआ।

इसका आयोजन विश्वविद्यालय के करियर एवं काउंसलिंग प्रकोष्ठ की ओर से मेट्रो हार्ट इंस्टीट्यूट एंड मल्टी-स्पेशियलिटी हॉस्पिटल, फरीदाबाद के

व्याख्यान

- तम्बाकू, धूम्रपान एवं शराब जैसे मादक पदार्थों के सेवन से बचें
- वाईएमसीए विश्वविद्यालय में 'हृदय रोगों से बचाव' पर हुई चर्चा

सहायोग से किया गया। कार्यक्रम को हृदय रोग विशेषज्ञ एवं मेट्रो हॉस्पिटल में वरिष्ठ सलाहकार डॉ. अजय बेलिया ने संबोधित किया और हृदय रोग के सामान्य कारणों एवं उपचार से संबंधित तकनीकी की जानकारी दी। कार्यक्रम में काफी

संख्या में विद्यार्थियों के अलावा फैकल्टी सदस्यों तथा कर्मचारियों ने हिस्सा लिया।

उन्होंने विद्यार्थियों को शारीरिक व्यायाम तथा अच्छी जीवन शैली अपनाने के लिए प्रेरित करते हुए कहा कि हृदयघात के प्रमुख कारण उच्च रक्तचाप, कोलेस्ट्रॉल, ग्लूकोज का स्तर, धूम्रपान, फल और सब्जियों का अपर्याप्त मात्रा में सेवन, मोटापा एवं अनियमित दिनचर्या होते हैं। उन्होंने कहा कि हृदयघात के मामलों को नियमित व्यायाम, पोषाहार तथा तम्बाकू व शराब के सेवन पर अंकुश लगाकर कम किया जा सकता है।

Punjab Kesari (07.05.2016)

हृदय रोगों से बचाव' पर हुई चर्चा

फरीदाबाद, (नवीन धमीजा): वाईएमसीए विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, फरीदाबाद द्वारा विद्यार्थियों को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक बनाने तथा विशेष रूप से युवा अवस्था में हृदय संबंधी रोगों से बचाव के दृष्टिगत 'हृदय रोगों से बचाव' विषय पर एक व्याख्यान का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का आयोजन विश्वविद्यालय के करियर एवं काउंसलिंग प्रकोष्ठ द्वारा मेट्रो हार्ट इंस्टीट्यूट एंड मल्टी-स्पेशियलिटी हॉस्पिटल, फरीदाबाद के सहायोग से किया गया। कार्यक्रम को हृदय रोग विशेषज्ञ एवं मेट्रो हॉस्पिटल में वरिष्ठ सलाहकार डॉ. अजय बेलिया ने संबोधित किया और हृदय रोग के सामान्य कारणों एवं उपचार से संबंधित तकनीकी जानकारी दी। कार्यक्रम में काफी संख्या में विद्यार्थियों के अलावा फैकल्टी सदस्यों तथा कर्मचारियों ने भी हिस्सा लिया। उन्होंने विद्यार्थियों को शारीरिक व्यायाम तथा अच्छी जीवन शैली अपनाने के लिए प्रेरित करते हुए कहा कि हृदयघात के प्रमुख कारण उच्च रक्तचाप, कोलेस्ट्रॉल, ग्लूकोज का स्तर, धूम्रपान, फल व सब्जियों का अपर्याप्त मात्रा में सेवन, मोटापा एवं अनियमित दिनचर्या होता है। इस अवसर पर फैकल्टी आफ इंजीनियरिंग एवं टेक्नोलॉजी के डीन प्रो. संदीप ग़ोवर, करियर एवं काउंसलिंग प्रकोष्ठ के प्रभारी डॉ. अरविंद गुप्ता के अलावा काफी संख्या में विद्यार्थियों एवं फैकल्टी सदस्य उपस्थित थे।