

समाचार वाणी

खबर जो करें असर !

नाशिक | Monday, 21 September 2026

विश्व हृदय दिवस पर सिविल अस्पताल फाजिल्का में जागरूकता कार्यक्रम, डॉ. रोहित गोयल ने मुद्रण सामग्री का किया विमोचन

Gian Sahani

Published on 30 Sep 2025



पंजाब सरकार के आदेशानुसार, सिविल अस्पताल फाजिल्का में विश्व हृदय दिवस (World Heart Day 2025) के अवसर पर एक जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता सिविल सर्जन डॉ. रोहित गोयल ने की, जबकि संचालन डॉ. एरिक ने किया। इस मौके पर कई चिकित्सक, स्वास्थ्यकर्मी और प्रशासनिक अधिकारी मौजूद रहे।

हृदय दिवस पर जागरूकता सामग्री का विमोचन

इस अवसर पर डॉ. रोहित गोयल ने हृदय स्वास्थ्य संबंधी मुद्रण सामग्री का विमोचन किया और कहा कि इस तरह की सामग्री आम लोगों को हृदय रोगों के प्रति जागरूक करने में अहम भूमिका निभाएगी। उन्होंने कहा,

“हृदय हमारे शरीर का सबसे महत्वपूर्ण अंग है। इसे स्वस्थ रखना हमारी पहली प्राथमिकता होनी चाहिए।”

डॉ. गोयल ने लोगों को सलाह दी कि रोज़ाना टहलना, संतुलित आहार लेना और अनियमित खान-पान की आदतों को बदलना हृदय को स्वस्थ रखने के लिए जरूरी है।

विशेषज्ञों की सलाह

डॉ. अभिनव सचदेवा (एमडी मेडिसिन) ने हृदय रोगों के कारणों पर विस्तार से प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि ज्यादा वसा वाला खाना, धूम्रपान, उच्च रक्तचाप, फास्ट फूड, मानसिक तनाव और मोटापा हृदय रोगों की प्रमुख वजहें हैं।

उन्होंने चेतावनी दी कि यदि सीने में दर्द, जबड़े या पीठ में अचानक दर्द, ठंडा पसीना आना या सांस लेने में तकलीफ हो, तो तुरंत

विशेषज्ञ डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।

“हार्ट अटैक के लक्षणों को नजरअंदाज करना जानलेवा साबित हो सकता है।”

नियमित जांच ज़रूरी

डॉ. सचदेवा ने सलाह दी कि 30 साल की उम्र के बाद हर व्यक्ति को नियमित रूप से **रक्तचाप और मधुमेह की जांच** करानी चाहिए। यदि कोई हृदय रोग हो, तो डॉक्टर की सलाह से दवाओं और जीवनशैली में बदलाव के जरिए उसे नियंत्रित किया जा सकता है।

संतुलित जीवनशैली अपनाएं

डॉ. नीलू चुघ ने हृदय को स्वस्थ रखने के लिए कई उपाय बताए। उन्होंने कहा कि संतुलित आहार, प्रतिदिन कम से कम आधा घंटा पैदल चलना, ध्यान और योग करना, धूम्रपान व शराब से दूरी बनाए रखना बेहद जरूरी है।

उन्होंने कहा,

“लिफ्ट की जगह सीढ़ियों का प्रयोग करें, पार्किंग से थोड़ी दूरी पर गाड़ी खड़ी कर पैदल चलें, बच्चों के साथ खेलें और तंबाकू से पूरी तरह बचें। यही आदतें हृदय को लंबे समय तक स्वस्थ रख सकती हैं।”

जन-जागरूकता की अपील

मास मीडिया विंग ने लोगों से अपील की कि वे इस जागरूकता संदेश को अपने परिवार, मोहल्ले और गांवों तक पहुँचाएँ, ताकि अधिक से अधिक लोग हृदय रोगों से बचाव के उपाय समझ सकें।

DISCLAIMER: the views/contents expressed/presented herein, within this advertorial and promotional feature are the sole and exclusive responsibility of individual clients/expert/their authorised representative/Gian Sahani, to which effect, publication house/its representative/affiliates are not responsible/liable whatsoever.