

World Health Day April-2023

वर्ल्ड हेल्थ डे | हेल्थ फॉर ऑल की थीम पर मेडिकल कॉलेज के स्टूडेंट्स ने लगाई दौड़ सेहत बुनियादी जरूरत, ये हर किसी को बिना कठिनाई के मिलनी चाहिए: डॉ अरविंद नेरल

सिटी रिपोर्टर. रायपुर

विश्व स्वास्थ्य दिवस पर प्रदेश के जूनियर डॉक्टर्स एसोसिएशन, जुड़ो की ओर से रन फॉर हेल्थ और तंबाकू फ्री इंडिया का आयोजन किया गया। डब्ल्यूएचओ ने इस साल की थीम हेल्थ फॉर ऑल रखी थी। इसी थीम के साथ जुड़ो ने पंडित जवाहरलाल नेहरू मेडिकल कॉलेज से मरीन ड्राइव तक जागरूकता रैली निकाली। इस दौरान मेकाहारा के अधीक्षक डॉ एसएसवी नेताम भी मौजूद रहे। उन्होंने कहा कि लोगों को फिजिकल एक्टिविटी करना



बहुत जरूरी है। प्रोफेसर डॉ अरविंद नेरल ने कहा कि डब्ल्यूएचओ की थीम से ही जाहिर होता है कि सेहत एक बुनियादी जरूरत है और हर किसी को ये बिना किसी कठिनाई के मिलना चाहिए। प्रोफेसर डॉ विवेक पात्रे ने बताया कि दौड़ने से अस्थमा का असर कम होता है और उच्च रक्तचाप नियंत्रित रहता है। कार्यक्रम में डॉ कमलेश जैन, जुड़ो प्रेसिडेंट डॉ प्रेम चौधरी, मंबर डॉ आयुष वर्मा, डॉ गौरव परिहार, डॉ अमन अग्रवाल, डॉ सोनल चंद्राकर, डॉ व्योम अग्रवाल सहित अन्य मौजूद थे।

विश्व स्वास्थ्य दिवस पर डॉक्टरों ने लगाई दौड़

हरिगुमि न्यूज | रायपुर

विश्व स्वास्थ्य दिवस पर पं. जवाहरलाल नेहरू मेडिकल कॉलेज के जूनियर डॉक्टर्स एसोसिएशन के रन फॉर हेल्थ कैंपेन में सीनियर डॉक्टरों ने कॉलेज कैम्पस से मरीन ड्राइव तक दौड़ लगाई। इस दौरान चिकित्सकों ने कहा कि दौड़ते समय शरीर में एंड्रोफिन जैसे रसायन उत्पन्न होते हैं, जिनसे खुशी का अहसास होता है।

मेडिकल कॉलेज से मरीन ड्राइव तक रन फॉर हेल्थ के माध्यम से लोगों को जागरूक



करने का प्रयास भी किया गया। अस्पताल अधीक्षक डॉ. एसबीएस नेताम ने इस दौरान कहा, लोग इस भागदौड़ भरी जिंदगी में इतने व्यस्त हो जाते हैं कि अपने शरीर पर ध्यान देना ही भूल जाते हैं, जबकि एक मनुष्य को शारीरिक एक्टिविटी बहुत ज्यादा जरूरी है। प्रोफेसर डॉ.

अरविंद नेरल ने बताया कि साल 2023 में वर्ल्ड हेल्थ डे की थीम 'हेल्थ फॉर ऑल' है। डब्ल्यूएचओ की थीम से ही जाहिर होता है कि सेहत एक बुनियादी जरूरत है और हर किसी को इस पर ध्यान देना चाहिए। रेडियोलॉजिस्ट प्रोफेसर डॉ. विवेक पात्रे ने बताया कि संपूर्ण

मानसिक स्वास्थ्य, दौड़ते समय शरीर में एंड्रोफिन जैसे रसायन उत्पन्न होते हैं, जिनसे खुशी का अहसास होता है और हम खुद के बारे में अच्छा महसूस करते हैं। अस्थमा का असर कम भी इससे कम होता है और हाई बीपी नियंत्रित होता है। जुड़ो के प्रेसिडेंट डॉ. प्रेम चौधरी ने बताया कि जूनियर रेजिडेंट डॉक्टर्स एसोसिएशन समय-समय पर लोगों को हेल्थ के संबंध में जागरूक करता रहता है। उसी कड़ी में रन फॉर हेल्थ का आयोजन किया गया। इस अवसर पर मेडिसिन विभाग की प्रोफेसर डॉ. देवप्रिया लाकरा तथा जुड़ो के मंबर डॉ. आयुष वर्मा, डॉ. गौरव परिहार, डॉ. अमन अग्रवाल, डॉ. सोनल चंद्राकर, डॉ. व्योम अग्रवाल, डॉ. प्रीतम प्रजापति आदि उपस्थित थे।

डाक्टरों का जुंबा डांस

जूनियर डाक्टरस एसोसिएशन (जुडी) के सदस्यों ने पं. जवाहरलाल नेहरू मेडिकल कालेज के सामने नाटू, नाटू... और पुष्पा फिल्म के गाने पर जुंबा

डांस किया। इसके बाद मेडिकल कालेज से मरीन ड्राइव तक दीड़ लगाकर लोगों को रन फार हेल्थ और तंबाकू फ्री इंडिया का संदेश दिया।



जुंबा डांस करते युवा।



पुष्पा फिल्म के गाने पर जुंबा डांस करती युवतियाँ प्रसन्न मुद्रा में।



बालीवुड गानों पर डांस करती युवती।



अच्छी सेहत का संदेश देने को दौड़े डाक्टर

शहर में शुक्रवार की सुबह आम दिनों से अलग थी। दिन भर लोगों से गुलजार रहने वाला मरीन ड्राइव का नजारा कुछ और ही था। अलसुबह वाहन नहीं, बल्कि रन फार हेल्थ और तंबाकू प्री इंडिया का संदेश लिए डाक्टर दौड़ रहे थे। एक साथ दौड़ते डाक्टरों के कदमों ने शहर में नया उत्साह भर दिया। डाक्टरों ने डब्ल्यूएचओ के इस वर्ष की थीम- हेल्थ फार आल के लिए लोगों को जागरूक किया।

शारीरिक फिटनेस को बढ़ावा देने और तंबाकू से दूर रहने के उद्देश्य से जूनियर डाक्टरस एसोसिएशन ने पंडित जवाहरलाल नेहरू मेडिकल कालेज से मरीन ड्राइव तक रन फार हेल्थ का आयोजन किया था। मेडिकल कालेज में सुबह एसोसिएशन के सदस्यों ने नाट्य, नाट्य... और पुष्पा समेत कई फिल्मों के गानों पर जमकर जुंवा डांस, वार्मअप किया। सुबह साढ़े छह बजे मरीन ड्राइव के लिए डाक्टरों ने दौड़ शुरू की। मरीन ड्राइव पहुंचकर डाक्टरों ने लोगों को दौड़ के फायदे और तंबाकू से होने वाले नुकसान की जानकारी दी। इस अवसर पर आंबेडकर अस्पताल के अधीक्षक डा. एसबीएस नेताम ने एसोसिएशन की इस पहल की सराहना करते हुए बताया कि आजकल अधिकतर लोग इस भागदौड़ भरी ज़िंदगी में इतना व्यस्त हो गए हैं कि अपने शरीर पर ध्यान देना ही भूल गए हैं। हर इंसान के लिए शारीरिक एक्टिविटी



मेडिकल कालेज परिसर में रन फार हेल्थ में हंसते-खिलखिलते दौड़ते डाक्टर।

उत्साह से अपने मकसद को पूरा करते युवा डाक्टर।

एंड्रोफिन से होता है खुशी का अहसास

रेडियोलॉजिस्ट प्रोफेसर डा. विवेक पात्रे ने बताया कि दौड़ते समय शरीर में एंड्रोफिन जैसे रसायन उत्पन्न होते हैं, जिनसे खुशी का अहसास होता है। इससे हम खुद के बारे में अच्छा महसूस करते हैं। अस्थिमा का असर कम होता है तथा उच्च रक्तचाप नियंत्रित रहता है।

बहुत जरूरी है। तंबाकू बहुत सारी बीमारियों का गढ़ है। डा. अरविंद नेरल ने बताया कि वर्ष 2023 में वर्ल्ड हेल्थ डे की थीम - हेल्थ फार आल है। इस थीम से

92 प्रतिशत वयस्कों को तंबाकू के दुष्प्रभाव की जानकारी

कम्युनिटी मेडिसिन के प्रोफेसर तथा तंबाकू नियंत्रण समिति के नोडल अधिकारी डा. कमलेश जैन ने बताया कि धूमपान नुकसानदायक है, यह हर कोई जानता है। बावजूद इसके बड़ी संख्या में लोग तंबाकू का सेवन करते हैं। 2021-22 में भारत में किए गए ग्लोबल एडल्ट तंबाकू सर्वेक्षण के अनुसार करीब 25 प्रतिशत भारतीय

जाहिर होता है कि सेहत बुनियादी जरूरत है और हर किसी को यह बिना कठिनाई के मिलनी चाहिए। डब्ल्यूएचओ का मकसद है कि लोगों की सेहत अच्छी हो।

पुरुष और चार प्रतिशत महिलाएं धूमपान करती हैं। धूमपान से मृत्यु तो बाद में होती है, उससे पहले ही तंबाकू और सिगरेट की लत स्वास्थ्य संबंधी कई समस्याओं को जन्म देती है। आश्चर्यजनक बात यह है कि सर्वेक्षण के अनुसार 92 प्रतिशत वयस्कों को यह पता होता है कि धूमपान कई गंभीर बीमारियों का कारण बन सकता है।

मेडिसिन विभाग की प्रोफेसर डा. वेवप्रिया लाकरा, जूडा के सदस्य डा. आयुष वर्मा, डा. गौरव परिहार, डा. अमन अग्रवाल, डा. सोनल चंद्राकर, डा. व्योम अग्रवाल,

स्वास्थ्य के प्रति रहें सचेत

जूडा के प्रेजिडेंट डा. प्रेम चौधरी ने बताया कि जूनियर रेजिडेंट डाक्टरस एसोसिएशन समय-समय पर हेल्थ को लेकर लोगों को जागरूक करते रहता है। इसी कड़ी में रन फार हेल्थ का आयोजन किया गया। स्वास्थ्य से बड़ा कोई धन नहीं होता है। स्वस्थ रहने के लिए दौड़ सबसे अधिक उपयोगी है।

डा. प्रीतम प्रजापति, डा. वागेन्द्र, डा. नवीन, डा. अजीम, डा. पल्लवी, डा. हिमांशु, डा. विलीप साहू तथा काफी संख्या में जूनियर डाक्टर दौड़ें।

