

विश्व स्वास्थ्य दिवस

स्वास्थ्य सम्मलेन

ज्ञान मानसरोवर पानीपत में विश्व स्वास्थ्य दिवस पर एक स्वास्थ्य सम्मलेन का आयोजन किया गया. जिसमें लगभग 1000 से अधिक व्यक्तियों ने भाग लिया. एम्स, दिल्ली से पधारी प्रो. एवम विभागाध्यक्षा डा. उषा किरण ने हृदय रोगों के कारण एवम निवारण पर प्रकाश डालते हुए कहा की धूम्रपान एवं व्यसनों को छोड़े, प्रतिदिन एक्सरसाइज करें, सदा खुश रहे. उन्होंने कुछ एक्सरसाइज भी करवाई. सिटी हॉस्पिटल, भिवाड़ी के डायरेक्टर डा. रूप सिंह जी ने बहुत ही रमणीक तरीके से सुनाया की भूख से आधा खाये, प्यास से दुगना पियें, तीन गुणा कसरत करे, चार गुणा हँसे, पांच गुणा मेहनत करे, छ गुणा विश्राम करे और सात गुणा परमात्मा का ध्यान करे.

डा. संजय मुंजाल, ENT विभागाध्यक्ष पि. जी. आई. चंडीगढ़ ने कहा की सुई से कभी भी कान की सफाई न करें, मोबाइल 1.5 घण्टे से अधिक प्रयोग न करे. ईरफोन (हैंड्सफ्री) का प्रयोग कम से कम करे. मोबाइल की रेडिएशन्स हमारे शरीर पर बुरा प्रभाव डालते है इसलिए जितना हो मोबाइल दूर रखे.

बी. के. भारत भूषण, डायरेक्टर, ज्ञान मानसरोवर ने बताया की विश्व स्वास्थ्य दिवस की शुरुवात 1950 में हुई. हर साल विश्व स्वास्थ्य दिवस के उपलक्ष्य में ज्ञान मानसरोवर में स्वास्थ्य सम्मलेन का आयोजन किया जाता है. वर्ल्ड हेल्थ आर्गेनाइजेशन के अनुसार स्वास्थ्य के 4 पहलू हैं - भौतिक,मानसिक,सामाजिक, आध्यात्मिक। उन्होंने अन्य दो प्रकार के स्वास्थ्य और भी बताये -पर्यावरण,आर्थिक। अगर पर्यावरण अच्छा होगा तो हमारा स्वास्थ्य भी अच्छा रहेगा। ऐसे ही हमें आर्थिक स्वास्थ्य के बारे में भी योजना बनानी चाहिए। अगर किसी समय में कुछ बीमारी है और हमारे पास चिकित्सा बीमा है तो हम आसानी से उपचार प्राप्त कर सकते हैं.

जम्मू से पधारे डॉक्टर अशोक मनचंदा ने बताया कि स्वस्थ जीवन शैली के लिए हमें अपने आहार का ध्यान रखना चाहिए।हमें तली, मसालेदार चीजों से बचना चाहिए।स्वस्थ जीवन शैली के लिए कम भोजन खाने की कोशिश करें।

बी. के. सरला दीदी जी ने ध्यान का संचालन किया और बताया कि परमात्मा की याद से हम सर्वांगीण स्वास्थ्य प्राप्त कर सकते है।

World health day- Health

conference

A Health Conference was organized on World Health Day in Gyan Mansarovar Panipat. More than 1000 people attended the conference.

Professor and HOD of Dr. Usha Kiran, from AIIMS New Delhi explained the causes and prevention of Heart diseases, she said, quit smoking and addictions, exercise everyday always be happy. She conducted some exercises activities for Audience.

Dr. Roop Singh Ji, Director of City Hospital, Bhiwadi, has given a very entertaining Speech that eat half of the hunger, drink twice as much as thirst, exercise thrice, Laugh four times, work hard for five times, sleep six times and Do Meditation seven times.

Dr. Sanjay Munjal, Head of ENT, P. G. I. Chandigarh said that never need to clean the ear with the needle, do not use mobile over 1.5 hours. Use Minimum earphone (hands-free). Mobile radiations have a bad effect on our body so keep away from the mobile as much as you can.

B.K. Bharat Bhushan, Director, Gyan Mansarovar said that World Health Day started in 1950. Every year, a health conference is being organized in Gyan Mansarovar on the occasion of World Health Day. According to the World Health Organization, there are 4 dimensions of health - physical, mental, social, spiritual. He also added two types of health - environmental and economic. If the environment is good then our health will also be good. Similarly, we should also plan for economic health. If there is some disease at some time and we have medical insurance, then we can get treatment easily.

Dr. Ashok Manchanda from Jammu told that we should take care of our diet for a healthy lifestyle. We should avoid fried, oily, spicy things. Try to eat less food for healthy lifestyle.

B.K. Sarla Didi conducted meditation and explained meditation can lead us to achieve Holistic Health.