

पत्र सूचना शाखा

सूचना एवं जनसम्पर्क विभाग, 30प्र0

(राज्यपाल सूचना परिसर)

राजभवन में हुआ बीएमआई स्वास्थ्य कार्यशाला का आयोजन

**विशेषज्ञ चिकित्सकों ने संतुलित जीवन शैली, डाइट कंट्रोल विषयों पर
जानकारियां दी**

होम्योपैथी चिकित्सा पद्धति है लाभदायक

स्वस्थ रहने के लिए संयमित जीवन नियमित व्यायाम व योग जरूरी

-- राज्यपाल श्रीमती आनंदी बेन पटेल

लखनऊ: 03 मई, 2025

प्रदेश की राज्यपाल श्रीमती आनंदीबेन पटेल की प्रेरणा एवं मार्गदर्शन में आज राजभवन के गांधी सभागार में राजभवन के अधिकारियों व कार्मिकों के लिए बीएमआई (बॉडी मास इंडेक्स) स्वास्थ्य कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस

कार्यशाला का उद्देश्य स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाना तथा संयमित जीवन शैली को बढ़ावा देना था। राज्यपाल महोदया ने कार्यशाला को संबोधित करते हुए होम्योपैथी चिकित्सा पद्धति के महत्व और इसके लाभों पर प्रकाश डाला। उन्होंने सभी को बुरी आदतें छोड़ने, दिनचर्या में अनुशासन लाने तथा शरीर की व्यक्तिगत आवश्यकताओं को समझने की सलाह दी। उन्होंने कहा कि हमें हमारी दिनचर्या के प्रबंधन व योजना बनाये जाने की जरूरत है। प्रत्येक व्यक्ति का शरीर अलग होता है, इसलिए स्वस्थ रहने के उपाय भी व्यक्तिगत होने चाहिए। उन्होंने कहा कि वजन नियंत्रित करने के लिए आत्मनिरीक्षण जरूरी है।

कार्यशाला में महत्वपूर्ण सुझाव देते हुए राज्यपाल महोदया ने प्रातः 5 बजे उठकर सैर करने, धीरे-धीरे भोजन की मात्रा कम करने, और रोटी के साथ अधिक सब्जी खाने की सलाह दी। उन्होंने रोटी को चबा-चबाकर खाने, कम नमक का उपयोग, दूध पीने व चाय से परहेज की भी सलाह दी।

राज्यपाल जी ने यह भी कहा कि "सुबह का नाश्ता राजा की तरह, दोपहर का भोजन राजकुमार की तरह और रात का खाना भिखारी की तरह करना चाहिए।" उन्होंने योग और प्राणायाम जैसे अनुलोम-विलोम और कपालभाति को दैनिक जीवन का हिस्सा बनाने पर जोर दिया। साथ ही, उन्होंने मानसिक प्रसन्नता, नियमित टहलने, अच्छी नींद और संतोषप्रद कार्यों को जीवन शैली का भाग बनाने की प्रेरणा दी। राज्यपाल महोदया ने सभी को संयमित जीवन जीने और स्व-नियंत्रण द्वारा स्वास्थ्य को बेहतर बनाने का आह्वान किया। कार्यशाला के अंत में उन्होंने घोषणा की कि अगले तीन महीनों बाद राजभवन के सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों का दोबारा बीएमआई परीक्षण किया जाएगा, ताकि सुधार का आकलन किया जा सके। कार्यशाला के दौरान किंग जॉर्ज मेडिकल कॉलेज से डॉ. अर्चना गिल्डियाल, डॉ. शालिनी श्रीवास्तव, एवं डॉ. दिलीप वर्मा ने विशेष सत्रों में सहभागिता की।

डॉ. अर्चना गिल्डियाल ने लाइफस्टाइल मोडिफिकेशन पर अपने विचार रखते हुए शरीर की फिटनेस बनाए रखने के लिए बॉडी कंपोजिशन, विभिन्न प्रकार के व्यायाम, तथा एक्सरसाइज की तीव्रता आदि विषयों पर विस्तृत जानकारी दी। उन्होंने बताया कि व्यायाम का प्रकार और स्तर व्यक्ति की उम्र, स्वास्थ्य और जीवन शैली के अनुसार निर्धारित होना चाहिए।

डॉ. शालिनी श्रीवास्तव ने डाइट कंट्रोल विषय पर प्रस्तुति देते हुए कहा कि हमें प्रकृति द्वारा प्रदत्त भोजन को उसकी मूल अवस्था में स्वीकार करना चाहिए। उन्होंने सभी आयु वर्गों के लिए संतुलित आहार की महत्ता बताते हुए प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, पोषक तत्वों एवं पानी के संतुलित सेवन की सलाह दी।

पैनल चर्चा के दौरान डॉ. दिलीप वर्मा ने भी अपने विचार साझा किए। तीनों विशेषज्ञों ने मिलकर राजभवन के अधिकारियों व कर्मचारियों की जिज्ञासाओं का उत्तर दिया तथा उन्हें स्वस्थ जीवनशैली के लिए प्रेरित किया।

ज्ञातव्य है कि राज्यपाल महोदया की प्रेरणा से राजभवन के सभी अधिकारियों व कर्मचारियों का बीएमआई परीक्षण किया गया है, जिससे उनकी स्वास्थ्य स्थिति का आकलन हो सके।

आज आयोजित यह कार्यशाला राजभवन परिवार को स्वास्थ्य के प्रति सजग एवं जागरूक बनाने की दिशा में एक सराहनीय पहल रही।

कार्यशाला में अपर मुख्य सचिव श्री राज्यपाल डॉ. सुधीर महादेव बोबडे, विशेष कार्याधिकारी श्री अशोक देसाई, विशेष सचिव श्री प्रकाश गुप्ता, राजभवन के चिकित्सकगण, तथा सभी अधिकारी एवं कर्मचारीगण उपस्थित रहे।

सम्पर्क सूत्र

कृष्ण कुमार-सूचना अधिकारी

मो0-9717872099

डॉ0 संगीता चौधरी-सूचना अधिकारी

मो0-9161668080

