

पुलिस लाइन में स्वास्थ्य कार्यशाला आयोजित



पुलिस लाइन में आयोजित स्वास्थ्य कार्यशाला में टिप्स देते डीआईजी डा राकेश सिंह व परामर्शदाता व मौजूद पुलिसकर्मी।

■ सहारा न्यूज ब्यूरो
गोण्डा।

गोण्डा (एसएनबी)। पुलिस लाइन में डीआईजी डा राकेश सिंह के अगुवाई में स्वास्थ्य कार्यशाला का आयोजन किया गया जिसमें जिले व बलरामपुर के 125 से अधिक पुलिस कर्मियों ने भाग लिया। ये वे पुलिसकर्मी थे जिनका वजन काफी बढ़ा हुआ था।

कार्यशाला में परामर्शदाता डा विकास सिंह ने पुलिस कर्मियों को फिटनेस का मंत्र देते हुये कहा कि हम सभी जागरूक होकर अपनी दिनचर्या, खानपान आदि में परिवर्तन कर अपने आप को स्वस्थ रख सकते हैं। हमें अपने खानपान में जंकफूड, पैकड भोज्य पदार्थों, चाय, तैलीय खाद्य पदार्थों को खाना बन्द करना होगा। इसके साथ ही समस्त प्रकार के दुर्व्यसनों को त्याग कर अपने स्वास्थ्य में सुधार लाना चाहिये। उन्होंने कहा

-डीआईजी व परामर्शदाता ने वजन कम करने व फिट रहने के दिये टिप्स, गोण्डा-बलरामपुर के 125 पुलिसकर्मियों ने कार्यशाला में लिया भाग

कि हमें भोजन में सलाद, हरी सब्जियाँ, दूध, दही, देशी-घी आदि खाद्य पदार्थों को

सम्मिलित करना होगा। भोजन में गेहू की मात्रा को कम करते हुये जौ, बाजरा आदि को प्रयोग में लाना चाहिये। इसके साथ-साथ हमें प्रत्येक दिन कम से कम 20 मिनट गहरी साँस लेने वाले व्यायाम, प्रत्येक दिन कुछ समय नंगे पैर जमीन पर चलना जैसी व्यायाम को दिनचर्या में लाकर स्वास्थ्य को सही रख सकते हैं। उन्होंने वजन घटाने के लिये डायट चार्ट सहित आवश्यक परामर्श दिया।

डीआईजी श्री सिंह ने कहा कि आप सभी

नियमित व्यायाम व योगाभ्यास करें तथा अपने आहार में पोषणयुक्त आहार व सलाद आदि को शामिल कर अपने आप को स्वस्थ रखें। हमारा लक्ष्य स्वस्थ पुलिस, दक्ष पुलिस का है। हमारा जीवन अमूल्य है इसकी रक्षा हमें स्वयं करनी होगी। इस अवसर पर पुलिस अधीक्षक शैलेश कुमार पाण्डेय, क्षेत्राधिकारी सदर लक्ष्मीकान्त गौतम, कार्यवाहक प्रतिसार निरीक्षक शेषनाथ सिंह सहित अन्य पुलिस कर्मी मौजूद रहे।