

डॉ. पांचाल ने विद्यार्थियों को दी मुंह रोग की जानकारी

जौड़, 21 अगस्त (ललित) : चौधरी रणबीर सिंह विश्वविद्यालय के कंप्यूटर साइंस में एडमिशन के स्टूडेंट इंडक्शन प्रोग्राम के तीसरे दिन के डिप्टी सिविल सर्जन डॉ. रमेश पांचाल ने विद्यार्थियों को मुंह से संबंधित स्वास्थ्य के बारे में जानकारी दी।

उन्होंने विद्यार्थियों को दांतों के स्वास्थ्य से लेकर छोटी से छोटी बातों को समझाया। उन्होंने बताया कि ज्यादातर लोग अपने दांतों को ब्रश भी ढंग से नहीं करते। उन्होंने लोगों को ब्रश करने के तरीके को मॉडल के साथ समझाया।

उन्होंने बताया कि दांतों की सफाई में 80 प्रतिशत योगदान ब्रश का होता है एवं 20 प्रतिशत योगदान टूथपेस्ट का होता है। अतः हमें ब्रश का चयन बहुत सावधानी से करना चाहिए। उन्होंने बताया कि हार्ड ब्रश का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए एवं जब भी ब्रश खरीदें तो सॉफ्ट ब्रश सीखना चाहिए। उन्होंने विद्यार्थियों को किसी



बच्चों को मुंह के रोगों की जानकारी देते डॉ. रमेश पांचाल।

भी प्रकार से नशे से दूर रहने का आह्वान किया। उन्होंने बताया कि किस प्रकार नशे से अनेक प्रकार की बीमारियां होती हैं। उन्होंने नशे के बारे में बताते हुए अपना ध्यान ओरल कैंसर पर केंद्रित किया।

उन्होंने बताया कि किस प्रकार तंबाकू, पान, गुटखा, हुक्का, सिगरेट, बीड़ी मुंह के कैंसर को जन्म देते हैं। उन्होंने विद्यार्थियों को सभी प्रकार के नशों से दूर रहने का आह्वान किया।

उन्होंने कहा कि यदि कोई मित्र या समाज का व्यक्ति आपको नशे की ओर लेकर जाते हैं, तो आप उससे दूरी बनाएं अन्यथा वह अपना जीवन तो बर्बाद करेगा ही, साथ में आपका जीवन भी बर्बाद कर देगा।

उन्होंने कहा कि जीवन में सफलता के लिए आपको किसी न किसी नशा मुक्त व्यक्ति को अपना आदर्श बनाना चाहिए। साथ ही उन व्यक्तियों को कभी भी प्रोत्साहित

नहीं करना चाहिए, चाहे वह कितना भी बड़ा कलाकार, कितना भी अच्छा मित्र या परिवार का सदस्य न हो जो नशे का प्रचार करता है। दूसरे सत्र में योग विभाग के आचार्य डॉ. वीरेंद्र कुमार ने विद्यार्थियों को भारतीय परंपराओं के साथ जीवन के मूल्य एवं स्वास्थ्य को बनाने का ज्ञान प्रदान किया।

उन्होंने बताया कि मन की गति और उसमें चल रहे निरंतर विचार

मन की वृत्तियां कहलाते हैं। मान की पांच वृत्तियां हैं। प्रमाण, अनुमान, आगम, विप्र, निद्रा, समृति। उन्होंने कहा कि योग के माध्यम से हम इन वृत्तियों से पार कर सकते हैं।

योग द्वारा हम अपनी शिक्षा पर भी पूरा ध्यान दे सकते हैं। इसके लिए हमें अच्छा आहार लेना चाहिए, व्यायाम करना चाहिए एवं योग करना चाहिए। ताकि हमें अच्छे से अपना स्वास्थ्य जीवन परिचय जी सकें उन्होंने शरीर के पांच तत्वों पृथ्वी, आकाश, जल, वायु एवं अग्नि के बारे में विद्यार्थियों को जानकारी दी।

उन्होंने बताया कि यदि हम इन पांच तत्वों को सही प्रकार से चलाते हैं तो जीवन में किसी भी प्रकार की बीमारी नहीं आ सकती। उन्होंने इसके लिए विद्यार्थियों को योग के मंत्र भी बताए।

विभागाध्यक्ष डॉ. अनुपम भाटिया ने डॉ. रमेश पांचाल एवं डॉ. वीरेंद्र कुमार को विद्यार्थियों को ज्ञान प्रदान करने के लिए धन्यवाद किया।

जागरूकता • विद्यार्थियों को मुंह से संबंधित स्वास्थ्य के बारे में डिप्टी सीएमओ ने दी जानकारी विद्यार्थियों को ब्रश करने के तरीके मॉडल के साथ बताया

भास्कर न्यूज | जींद

सीआरएसयू के कंप्यूटर साइंस में एडमिशन के स्टूडेंट इंडक्शन प्रोग्राम के तीसरे दिन के डिप्टी सीएमओ डॉ. रमेश पांचाल ने विद्यार्थियों को मुंह से संबंधित स्वास्थ्य के बारे में जानकारी दी। उन्होंने विद्यार्थियों को दांतों के स्वास्थ्य से लेकर छोटी से छोटी बातों को समझाया। उन्होंने बताया कि ज्यादातर लोग अपने दांतों को ब्रश भी ढंग से नहीं करते। उन्होंने लोगों को ब्रश करने के तरीके को मॉडल के साथ समझाया। उन्होंने बताया कि दांतों की सफाई में 80% योगदान ब्रश का होता है एवं 20% योगदान टूथपेस्ट का होता है। अतः हमें ब्रश का चयन बहुत सावधानी से करना चाहिए। उन्होंने बताया कि हार्ड ब्रश का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए एवं



जींद. विद्यार्थियों को स्वास्थ्य संबंधी जानकारी देते डॉ. रमेश पांचाल।

जब भी ब्रश खरीदें तो सॉफ्ट ब्रश सीखना चाहिए।

उन्होंने विद्यार्थियों को किसी भी प्रकार से नशे से दूर रहने का आह्वान

किया। किस प्रकार नशे से अनेक प्रकार की बीमारियां होती हैं। उन्होंने नशे के बारे में बताते हुए अपना ध्यान ओरल कैंसर पर केंद्रित किया। उन्होंने

बताया कि किस प्रकार तंबाकू, पान, गुटखा, हुक्का, सिगरेट, बीड़ी मुंह के कैंसर को जन्म देते हैं। उन्होंने विद्यार्थियों को सभी प्रकार के नशों से दूर रहने का आह्वान किया।

उन्होंने विद्यार्थियों को बताया कि यदि कोई मित्र या समाज का व्यक्ति आपको नशे की ओर लेकर जाते हैं, तो आप उससे दूरी बनाएं। अन्यथा वह अपना जीवन तो बर्बाद करेगा ही, साथ में आपका जीवन भी बर्बाद कर देगा। उन्होंने कहा कि जीवन में सफलता के लिए आपको किसी न किसी नशा मुक्त व्यक्ति को अपना आदर्श बनाना चाहिए। दूसरे सत्र में योग विभाग के आचार्य डॉ. वीरेंद्र कुमार ने विद्यार्थियों को भारतीय परंपराओं के साथ जीवन के मूल्य एवं स्वास्थ्य को बनाने का ज्ञान प्रदान किया।