लोकमत

डॉ. कल्याण गंगवाल : जागतिक हृदय दिवसानिमित्त सूर्यदत्तातर्फे सन्मान

तरुणाईने व्यसनांध सेलिब्रिटींच्या प्रेमात पडू नये

लोकमत न्यूज नेटवर्क

सूर्यदत्ता हृदयस्पर्शी आंतरराष्ट्रीय पुरस्कार प्रदान करताना व्यासपीठावर उपस्थित मान्यवर.

पुणे : 'मद्यपान, तंबाखूजन्य पदार्थांचे सेवन यामुळे हृदयरोग होण्याचे प्रमाण तिशीत आले आहे. तरुण पिढीला निरोगी आयुष्य जगायचे असेल, तर व्यसनमुक्त होण्याची गरज आहे. तणावापासून दूर राहण्यासह स्थूलता वाढणार नाही, याची काळजी घ्यायला हवी. आहार, विहार, विचार आणि आचार चांगले असणे गरजेचे आहे. आज व्यसनांना मिळणारी प्रतिष्ठा घातक ठरत आहे. व्यसनांच्या आहारी गेलेल्या सेलिब्रिटींच्या प्रेमात पडणे थांबवले पाहिजे', या महत्त्वाच्या मुद्द्यांकडे सर्वजीव मंगल प्रतिष्ठानचे संस्थापक डॉ. कल्याण गंगवाल यांनी लक्ष वेधले.

जागतिक हृदयरोग दिवसानिमित्त सूर्यदत्ता ग्रुप ऑफ इन्स्टिट्यूटच्या वतीने डॉ. गंगवाल यांना सूर्यदत्ता हृदयस्पर्शी आंतरराष्ट्रीय पुरस्कार प्रदान करण्यात आला. बावधन कॅम्पसमध्ये झालेल्या या सोहळ्याप्रसंगी सूर्यदत्ता ग्रुप ऑफ इन्स्टिट्यूटचे संस्थापक अध्यक्ष प्रा. डॉ. संजय चोरडिया, कार्यकारी संचालक प्रा. डॉ. शैलेश कासंडे, अधिष्ठाता डॉ. प्रतीक्षा वाबळे, माजी विद्यार्थी प्रशांत दवे, आदी उपस्थित होते.

गंगवाल म्हणाले, 'बदलती जीवनशैली, मानसिक तणाव, व्यायामाचा अभाव, मांसाहाराचा अतिरेक आणि वाढती व्यसने यामुळे हृदयरोगाचा धोका मोठ्या प्रमाणात वाढला आहे. येत्या काही वर्षांत भारत हृदयरोगाची राजधानी बनू पाहत आहे. हे टाळण्यासाठी आपल्याला शाकाहारी आणि व्यसनमुक्त जीवनपद्धती अवलंबण्याची आवश्यकता आहे. प्रा. सुनील धनगर यांनी सूत्रसंचालन केले.

कोरोनाची भीती बाळगू नका, काळजी घ्या

"वाफ घेणे, गरम पाणी पिणे, प्रतिकारशक्ती वाढवणे, मांसाहार टाळणे गरजेचे आहे. कोरोना हा काळजी करण्याचा नव्हे, तर काळजी घेण्याचा आजार आहे. स्थूलता, मधुमेह, हृदयरोग, श्वसनाचे आजार हे कोरोनाला पूरक आहेत. त्यामुळे योग्य व्यायाम आणि आहार घेतला, तर कोरोनावर सहज मात करता येते. गंभीर लक्षणे असतील तरच डॉक्टरांच्या सल्ल्याने रुग्णालयात जावे. अन्यथा दहा ते बारा दिवस घरीच थांबून योग्य ती काळजी घेतली तर कोरोना सहज बरा होतो.

- डॉ. कल्याण गंगवाल

पुण्य नगरी

पुणे [illegible]

हृदयरोग टाळण्यासाठी शाकाहाराचा अवलंब करा

पुणे : बदलती जीवनशैली, मानसिक तणाव, व्यायामाचा अभाव, मांसाहाराचा अतिरेक आणि वाढती व्यसने यामुळे हृदयरोगाचा धोका मोठ्या प्रमाणात वाढला आहे. येत्या काही वर्षांत भारत हृदयरोगाची राजधानी बनू पाहत आहे. हे टाळण्यासाठी आपल्याला सदाचारी, शाकाहारी आणि व्यसनमुक्त जीवनपद्धती अवलंबण्याची आवश्यकता आहे,१ असे मत सर्वजीव मंगल प्रतिष्ठानचे संस्थापक डॉ. कल्याण गंगवाल यांनी व्यक्त केले.

जागतिक हृदयरोग दिवसाच्या निमित्ताने सुर्यदत्ता ग्रुप ऑफ इन्स्टिट्यूटच्या वतीने डॉ. कल्याण गंगवाल यांना 'सुर्यदत्ता हृदयस्पर्शी आंतरराष्ट्रीय पुरस्कार २०२०' देऊन सन्मानित करण्यात आले. यावेळी सुर्यदत्ताचे संस्थापक अध्यक्ष प्रा. डॉ. संजय चोरडिया, कार्यकारी संचालक प्रा. डॉ. शैलेश कासंडे, अधिष्ठाता डॉ. प्रतीक्षा वाबळे, माजी विद्यार्थी प्रशांत दवे, आदी उपस्थित होते.

डॉ. गंगवाल म्हणाले, मद्यपान, तंबाखूजन्य पदार्थांचे सेवन यामुळे हृदयरोग होण्याचे प्रमाण तिशीत आले आहे. या तरुण पिढीला निरोगी आयुष्य जगायचे असेल, तर सदाचारी आणि व्यसनमुक्त होण्याची गरज आहे.

सकाळ

व्यसनमुक्त जीवनपद्धती आवश्यक : डॉ. गंगवाल

पुणे, ता. ३ : 'बदलती जीवनशैली, मानसिक तणाव, व्यायामाचा अभाव, मांसाहाराचा अतिरेक आणि वाढती व्यसने यामुळे हृदयरोगाचा धोका मोठ्या प्रमाणात वाढला आहे. येत्या काही वर्षात भारत हृदयरोगाची राजधानी बनू शकते. हे टाळण्यासाठी आपल्याला योग्य आहार आणि व्यसनमुक्त जीवनपद्धती अवलंबण्याची आवश्यकता आहे,'' असे मत सर्वजीव मंगल प्रतिष्ठानचे संस्थापक डॉ. कल्याण गंगवाल यांनी व्यक्त केले.

जागतिक हृदयरोग दिनानिमित्त सुर्यदत्ता ग्रुप ऑफ इन्स्टिट्यूटतर्फे डॉ. कल्याण गंगवाल यांना 'सुर्यदत्ता हृदयस्पर्शी आंतरराष्ट्रीय पुरस्कार' देऊन सन्मानित करण्यात आले. बावधन कॅम्पसमध्ये झालेल्या या सोहळ्याप्रसंगी इन्स्टिट्यूटचे संस्थापक अध्यक्ष प्रा. डॉ. संजय चोरडिया, कार्यकारी संचालक प्रा. डॉ. शैलेश कासंडे, अधिष्ठाता डॉ. प्रतीक्षा वाबळे, माजी विद्यार्थी प्रशांत दवे आदी उपस्थित होते.

डॉ. कल्याण गंगवाल म्हणाले, ''मद्यपान, तंबाखूजन्य पदार्थांचे सेवन यामुळे हृदयरोग होण्याचे प्रमाण तिशीत आले आहे. या तरुण पिढीला निरोगी आयुष्य जगायचे असेल, तर सदाचारी आणि व्यसनमुक्त होण्याची गरज आहे.''

● शुक्रवार । दि. २ ऑक्टोबर २०२० ● PRABHAAT : [illegible]

प्रभात

प्रतीक बदलत्या महाराष्ट्राचे

Download Apps : www.dainikprabhat.com or www.aprabhat.net

डॉ. गंगवाल : सूर्यदत्ता हृदयस्पर्शी पुरस्काराचे वितरण

भारतीयांमध्ये हृदयरोगाचा धोका

प्रभात वृत्तसेवा

करोनाची भीती बाळगू नका, काळजी घ्या

वाफ घेणे, गरम पाणी पिणे, प्रतिकारशक्ती वाढवणे, मांसाहार टाळणे गरजेचे आहे. करोना हा काळजी करण्याचा नव्हे, तर काळजी घेण्याचा आजार आहे. स्थूलता, मधुमेह, हृदयरोग, श्वसनाचे आजार हे करोनाला पूरक आहेत. त्यामुळे योग्य व्यायाम आणि आहार घेतला, तर करोनावर सहज मात करता येते. गंभीर लक्षणे असतील तरच डॉक्टरांच्या सल्ल्याने रुग्णालयात जावे. अन्यथा दहा ते बारा दिवस घरीच थांबून योग्य ती काळजी घेतली तर करोना सहज बरा होतो, असेही डॉ. गंगवाल यांनी म्हटले.

पुणे, दि. १ - बदलती जीवनशैली, मानसिक तणाव, व्यायामाचा अभाव, मांसाहाराचा अतिरेक आणि वाढती व्यसने यामुळे हृदयरोगाचा धोका वाढला आहे. येत्या काही वर्षात भारत हृदयरोगाची राजधानी बनू पाहात आहे. हे टाळण्यासाठी आपल्याला सदाचारी, शाकाहारी आणि व्यसनमुक्त जीवनपद्धती अवलंबण्याची आवश्यकता आहे, असे मत शाकाहार पुरस्कर्ते डॉ. कल्याण गंगवाल यांनी व्यक्त केले.

जागतिक हृदयरोग दिवसानिमित्त सूर्यदत्ता ग्रुप ऑफ इन्स्टिट्यूटच्या वतीने डॉ. कल्याण गंगवाल यांना 'सूर्यदत्ता हृदयस्पर्शी आंतरराष्ट्रीय पुरस्कार' देऊन सन्मानित केले. बावधन कॅम्पसमध्ये झालेल्या या सोहळ्याप्रसंगी सूर्यदत्ता ग्रुप ऑफ इन्स्टिट्यूटचे संस्थापक डॉ. संजय चोरडिया, कार्यकारी संचालक डॉ. शैलेश कासंडे, अधिष्ठाता डॉ. प्रतीक्षा वाबळे, माजी विद्यार्थी प्रशांत दवे आदी उपस्थित होते.

डॉ. संजय चोरडिया यांनी डॉ. गंगवाल यांना पुरस्कार देऊन सन्मान करताना आनंद झाल्याचे नमूद केले.

पिछले 50 साल से लगातार प्रकाशित पुणे का एकमात्र हिंदी दैनिक ◆

आज का आनंद

पेज 8 पुणे

aajkaanandpapers.com twitter.com/aajkaanand facebook.com/aajkaanand

ंक्षेप में

हार्ट-डे के मौके पर सूर्यदत्ता ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूट द्वारा सर्वजीव
ष्ठान के संस्थापक डॉ. कल्याण गंगवाल को सूर्यदत्ता 'हृदयस्पर्शी
य पुरस्कार 2020' देकर सम्मानित किया गया. बावधन कैंपस में
कार्यक्रम में सूर्यदत्ता ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूट के संस्थापक अध्यक्ष
संजय चोरडिया, एक्जीक्यूटिव डायरेक्टर प्रा. डॉ. शैलेश कासंडे,
तीक्षा वाबले, पूर्व विद्यार्थी प्रशांत दवे आदि उपस्थित थे. प्रा. डॉ.
डिया ने कहा कि डॉक्टरों द्वारा बताये गये आहार-विहार, आचार
र इन चार सुत्रीय नियमों का पालन करें. प्रा. सुनील धनगर ने
में सूत्र-संचालन किया व आभार जताया.

नवभारत

हृदयरोग से बचने के लिए व्यसनमुक्त बनना जरुरी

डॉ. कल्याण गंगवाल का मत

नवभारत न्यूज नेटवर्क

पुणे. बदलती जीवनशैली, तनाव, व्यायाम की कमी, मांसहार की अधिकता और बढ़ती लत ने हृदय रोग के जोखिम को बहुत बढ़ा दिया है. भारत अगले कुछ वर्षों में हृदय रोग की राजधानी बनने की आशंका है. इससे बचने के लिए हमें एक सदाचारी, शाकाहारी और व्यसनमुक्त जीवनशैली अपनाने की आवश्यकता है. ऐसा मत शाकाहार के पुरस्कर्ता और सर्वजीव मंगल प्रतिष्ठान के संस्थापक डॉ. कल्याण गंगवाल ने व्यक्त किया.

शराब और तंबाकू के सेवन से बचें

■ विश्व हृदय दिवस के अवसर पर, सूर्यदत्त ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूट्स की ओर से डॉ. कल्याण गंगवाल को 'सूर्यदत्त हृदयस्पर्शी अंतर्राष्ट्रीय पुरस्कार' से सम्मानित किया गया. बावधन परिसर में आयोजित इस समारोह के अवसर पर सूर्यदत्त ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूट्स के संस्थापक अध्यक्ष डॉ संजय चोरडिया, कार्यकारी निदेशक प्रा. डॉ.शैलेश कासंडे, डीन डॉ. प्रतिक्षा वाबले, पूर्व छात्र प्रशांत दवे आदि उपस्थित थे.

■ डॉ. कल्याण गंगवाल ने कहा, कि शराब और तंबाकू के उपयोग से हृदयरोग की घटनाओं में बढ़त हो रही है. यदि यह युवा पीढ़ी स्वस्थ जीवन जीना चाहती है, तो उन्हें सदाचारी और नशे की लत से मुक्त होना चाहिए. और अच्छे शिष्टाचार को बनाए रखने की आवश्यकता है. नयी पीढ़ी सेलिब्रिटीज को फॉलो करना बंद होना चाहिए.

आहार, विहार, शिष्टाचार और विचारों का पालन करेंगे

प्रा डॉ संजय चोरडिया ने कहा कि हम डॉक्टर गंगवाल द्वारा दिए गए आहार, विहार, शिष्टाचार और विचारों के चार सिद्धांतों का पालन करेंगे. सूर्यदत्त में नियमित शाकाहार को प्रोत्साहित किया जाता है। हम छात्रों, शिक्षकों और सभी कर्मचारियों को नशे से मुक्त करने का प्रयास करते हैं। इस अवसर पर हमें डॉ. कल्याण गंगवाल को सम्मानित करते हुए खुशी हो रही है. " प्रा. सुनील धनगर ने धन्यवाद और धन्यवाद दिया.

दैनिक

PCW/012/2018-2020

राष्ट्रतेज

ज्ञानम् परम् ध्येयम्

[illegible]

हृदयरोग टाळण्यासाठी मांसाहार, व्यसन वर्ज्य करण्याची आवश्यकता

डॉ. कल्याण गंगवाल; जागतिक हृदय दिवसानिमित्त 'सुर्यदत्ता'तर्फे सन्मान

कोरोनाची भीती बाळगू नका, काळजी घ्या

■ वाफ घेणे, गरम पाणी पिणे, प्रतिकारशक्ती वाढवणे, मांसाहार टाळणे गरजेचे आहे. कोरोना हा काळजी करण्याचा नव्हे, तर काळजी घेण्याचा आजार आहे. स्थूलता, मधुमेह, हृदयरोग, श्वसनाचे आजार हे कोरोनाला पूरक आहेत. त्यामुळे योग्य व्यायाम आणि आहार घेतला, तर कोरोनावर सहज मात करता येते. गंभीर लक्षणे असतील तरच डॉक्टरांच्या सल्ल्याने रुग्णालयात जावे. अन्यथा दहा ते बारा दिवस घरीच थांबून योग्य ती काळजी घेतली तर कोरोना सहज बरा होतो

पुणे: बदलती जीवनशैली, मानसिक तणाव, व्यायामाचा अभाव, मांसाहाराचा अतिरेक आणि वाढती व्यसने यामुळे हृदयरोगाचा धोका मोठ्या प्रमाणात वाढला आहे. येत्या काही वर्षांत भारत हृदयरोगाची राजधानी बनू पाहत आहे. हे टाळण्यासाठी आपल्याला सदाचारी, शाकाहारी आणि व्यसनमुक्त जीवनपद्धती अवलंबण्याची आवश्यकता आहे, असे मत शाकाहार पुरस्कर्ते आणि सर्वजीव मंगल प्रतिष्ठानचे संस्थापक डॉ. कल्याण गंगवाल यांनी व्यक्त केले. जागतिक हृदयरोग दिवसाच्या निमित्ताने सुर्यदत्ता ग्रुप ऑफ इन्स्टिट्यूटच्या वतीने डॉ. कल्याण गंगवाल यांना 'सुर्यदत्ता हृदयस्पर्शी आंतरराष्ट्रीय पुरस्कार २०२०' देऊन सन्मानित करण्यात आले. बावधन कॅम्पसमध्ये झालेल्या या सोहळ्याप्रसंगी सुर्यदत्ता ग्रुप ऑफ इन्स्टिट्यूटचे संस्थापक अध्यक्ष प्रा. डॉ. संजय चोरडिया, कार्यकारी संचालक प्रा. डॉ. शैलेश कासंडे, अधिष्ठाता डॉ. प्रतीक्षा वाबळे, माजी विद्यार्थी

आहे. तणावापासून दूर राहण्यासह स्थूलता वाढणार नाही याची काळजी घ्यायला हवी. आहार, विहार, विचार आणि आचार चांगले असणे गरजेचे आहे. आज व्यसनांना मिळणारी प्रतिष्ठा घातक

आहार, विहार, आचार आणि विचार या चतु:सूत्रीचे पालन करू. सुर्यदत्तामध्ये नेहमीच्या शाकाहाराला प्रोत्साहन दिले जाते. येथील विद्यार्थ्यांना, शिक्षकांना व सर्व स्टाफला व्यसनमुक्त करण्यासाठी

नवराष्ट्र

हृदयरोग टाळण्यासाठी मांसाहार वर्ज्य करण्याची आवश्यकता

नवराष्ट्र न्यूज नेटवर्क

पुणे : बदलती जीवनशैली, मानसिक तणाव, व्यायामाचा अभाव, मांसाहाराचा अतिरेक आणि वाढती व्यसने यामुळे हृदयरोगाचा धोका मोठ्या प्रमाणात वाढला आहे. येत्या काही वर्षांत भारत हृदयरोगाची राजधानी बनू पाहत आहे. हे टाळण्यासाठी आपल्याला सदाचारी, शाकाहारी आणि व्यसनमुक्त जीवनपद्धती अवलंबण्याची आवश्यकता आहे, असे मत शाकाहार पुरस्कर्ते आणि सर्वजीव मंगल प्रतिष्ठानचे संस्थापक डॉ. कल्याण गंगवाल यांनी व्यक्त केले.

डॉ. कल्याण गंगवाल; जागतिक हृदय दिवसानिमित्त 'सुर्यदत्ता'तर्फे सन्मान

जागतिक हृदयरोग दिवसाच्या निमित्ताने सुर्यदत्ता ग्रुप ऑफ इन्स्टिट्यूटच्या वतीने डॉ. कल्याण गंगवाल यांना 'सुर्यदत्ता हृदयस्पर्शी आंतरराष्ट्रीय पुरस्कार २०२०' देऊन सन्मानित करण्यात आले. बावधन कॅम्पसमध्ये झालेल्या या सोहळ्याप्रसंगी सुर्यदत्ता ग्रुप ऑफ इन्स्टिट्यूटचे संस्थापक अध्यक्ष प्रा. डॉ. संजय चोरडिया, कार्यकारी संचालक प्रा. डॉ. शैलेश कासंडे, अधिष्ठाता डॉ. प्रतीक्षा वाबळे, माजी विद्यार्थी प्रशांत दवे, आदी उपस्थित होते.

डॉ. कल्याण गंगवाल म्हणाले, मद्यपान, तंबाखूजन्य पदार्थांचे सेवन यामुळे हृदयरोग होण्याचे प्रमाण तिशीत आले आहे. या तरुण पिढीला निरोगी आयुष्य जगायचे असेल, तर सदाचारी आणि व्यसनमुक्त होण्याची गरज आहे. तणावापासून दूर राहण्यासह स्थूलता वाढणार नाही याची काळजी घ्यायला हवी. आहार, विहार, विचार आणि आचार चांगले असणे गरजेचे आहे. आज व्यसनांना मिळणारी प्रतिष्ठा घातक ठरत आहे. व्यसनांच्या आहारी गेलेल्या सेलिब्रिटींच्या प्रेमात पडणे थांबवले पाहिजे. हृदयरोगाच्या बाबतीत जगभरात जनजागृती होत आहे.

कोरोनाची भीती बाळगू नका, काळजी घ्या

डॉ. संजय चोरडिया म्हणाले, डॉक्टरांनी दिलेल्या आहार, विहार, आचार आणि विचार या चतु:सूत्रीचे पालन करू. सुर्यदत्तामध्ये नेहमीच्या शाकाहाराला प्रोत्साहन दिले जाते. येथील विद्यार्थ्यांना, शिक्षकांना व सर्व स्टाफला व्यसनमुक्त करण्यासाठी आम्ही प्रयत्नशील असतो. माणसांसह पशु-पक्ष्यांच्याही हृदयाला हात घालून त्यांचे प्रेम जिंकणाऱ्या डॉ. कल्याण गंगवाल यांना हा पुरस्कार देऊन सन्मान करताना आम्हाला आनंद होतो. प्रा. सुनील धनगर यांनी सूत्रसंचालन केले. वाफ घेणे, गरम पाणी पिणे, प्रतिकारशक्ती वाढवणे, मांसाहार टाळणे गरजेचे आहे. कोरोना हा काळजी करण्याचा नव्हे, तर काळजी घेण्याचा आजार आहे. स्थूलता, मधुमेह, हृदयरोग, श्वसनाचे आजार हे कोरोनाला पूरक आहेत. त्यामुळे योग्य व्यायाम आणि आहार घेतला, तर कोरोनावर सहज मात करता येते.

हिन्दी दैनिक

भारत डायरी

हृदयरोग से बचने के लिए व्यसनमुक्त बनना जरुरी

पुणे, ३० सितंबर (भा.प्र) :पुणे: बदलती जीवनशैली, तनाव, व्यायाम की कमी, मांसाहार की अधिकता और बढ़ती लत ने हृदय रोग के जोखिम को बहुत बढ़ा दिया है। भारत अगले कुछ वर्षों में हृदय रोग की राजधानी बनने की संभावना है। इससे बचने के लिए हमें एक सदाचारी, शाकाहारी और व्यसनमुक्त जीवनशैली अपनाने की आवश्यकता है, ऐसा मत शाकाहार के पुरस्कर्ता और सर्वजीव मंगल प्रतिष्ठान के संस्थापक डॉ. कल्याण गंगवाल ने व्यक्त किया.

विश्र्व हृदय दिवस के अवसर पर, सूर्यदत्त ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूट्स की ओर से डॉ. कल्याण गंगवाल को 'सूर्यदत्त हृदयस्पर्शी अंतर्राष्ट्रीय पुरस्कार' से सम्मानित किया गया. बावधन परिसर में आयोजित इस समारोह के अवसर पर सूर्यदत्त ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूट्स के संस्थापक अध्यक्ष डॉ संजय चोरडिया,
प्रा. डॉ.शैलेश
प्रतिक्षा वाबले
दवे आदि उप
डॉ. कल
कहा, शराब
उपयोग से

घटनाओं में बढ़त हो रही है। यदि यह युवा पीढ़ी स्वस्थ जीवन जीना चाहती है, तो उन्हें सदाचारी और नशे की लत से मुक्त होना चाहिए। और अच्छे शिष्टाचार को बनाए रखने की

पश्चिम महाराष्ट्रातील सर्वाधिक जिल्ह्यातून वितरीत होणारे

दैनिक ■ शनिवार, दि. ३ ऑक्टोबर २०२० PCW/012/2018-2020

राष्ट्रतेज

ज्ञानम् परम् ध्येयम्

चांगल्या जीवनशैलीसाठी सदाचारासाठी अध्यात्माची जोड हवी

■ वाफ घेणे, गरम पाणी पिणे, प्रतिकारशक्ती वाढवणे, मांसाहार टाळणे गरजेचे आहे. कोरोना हा काळजी करण्याचा नव्हे, तर काळजी घेण्याचा आजार आहे. स्थूलता, मधुमेह, हृदयरोग, श्वसनाचे आजार हे कोरोनाला पूरक आहेत. त्यामुळे योग्य व्यायाम आणि आहार घेतला, तर कोरोनावर सहज मात करता येते. गंभीर लक्षणे असतील तरच डॉक्टरांच्या सल्ल्याने रुग्णालयात जावे. अन्यथा दहा ते बारा दिवस घरीच थांबून योग्य ती काळजी घेतली तर कोरोना सहज बरा होतो

पुणे: बदलती जीवनशैली, मानसिक तणाव, व्यायामाचा अभाव, मांसाहाराचा अतिरेक आणि वाढती व्यसने यामुळे हृदयरोगाचा धोका मोठ्या प्रमाणात वाढला आहे. येत्या काही वर्षांत भारत हृदयरोगाची राजधानी बनू पाहत आहे. हे टाळण्यासाठी आपल्याला सदाचारी, शाकाहारी आणि व्यसनमुक्त जीवनपद्धती अवलंबण्याची आवश्यकता आहे, असे मत शाकाहार पुरस्कर्ते आणि सर्वजीव मंगल प्रतिष्ठानचे संस्थापक डॉ. कल्याण गंगवाल यांनी व्यक्त केले.

जागतिक हृदयरोग दिवसाच्या निमित्ताने सुर्यदत्ता ग्रुप ऑफ इन्स्टिट्यूटच्या वतीने डॉ. कल्याण गंगवाल यांना 'सुर्यदत्ता हृदयस्पर्शी आंतरराष्ट्रीय पुरस्कार २०२०' देऊन सन्मानित करण्यात आले. बावधन कॅम्पसमध्ये झालेल्या या सोहळ्याप्रसंगी सुर्यदत्ता ग्रुप ऑफ इन्स्टिट्यूटचे संस्थापक अध्यक्ष प्रा. डॉ. संजय चोरडिया, कार्यकारी संचालक प्रा. डॉ. शैलेश कासंडे, अधिष्ठाता डॉ. प्रतीक्षा वाबळे, माजी विद्यार्थी प्रशांत दवे, आदी उपस्थित होते.

डॉ. कल्याण गंगवाल म्हणाले, मद्यपान, तंबाखूजन्य पदार्थांचे सेवन यामुळे हृदयरोग होण्याचे प्रमाण तिशीत आले आहे. या तरुण पिढीला निरोगी आयुष्य जगायचे असेल, तर सदाचारी आणि व्यसनमुक्त होण्याची गरज आहे. तणावापासून दूर राहण्यासह स्थूलता वाढणार नाही याची काळजी घ्यायला हवी. आहार, विहार, विचार आणि आचार चांगले असणे गरजेचे आहे. आज व्यसनांना मिळणारी प्रतिष्ठा घातक ठरत आहे. व्यसनांच्या आहारी गेलेल्या सेलिब्रिटींच्या प्रेमात पडणे थांबवले पाहिजे. आजच्या या दिवसाच्या निमित्ताने हृदयरोगाच्या बाबतीत जगभरात जनजागृती होत आहे, ही सकारात्मक बाब आहे.

प्रा. डॉ. संजय चोरडिया म्हणाले, डॉक्टरांनी दिलेल्या आहार, विहार, आचार आणि विचार या चतु:सूत्रीचे पालन करू. सुर्यदत्तामध्ये नेहमीच्या शाकाहाराला प्रोत्साहन दिले जाते. येथील विद्यार्थ्यांना, शिक्षकांना व सर्व स्टाफला व्यसनमुक्त करण्यासाठी आम्ही प्रयत्नशील असतो. माणसांसह पशु-पक्ष्यांच्याही हृदयाला हात घालून त्यांचे प्रेम जिंकणाऱ्या डॉ. कल्याण गंगवाल यांना हा पुरस्कार देऊन सन्मान करताना आम्हाला आनंद होतो. प्रा. सुनील धनगर यांनी सूत्रसंचालन केले व आभार मानले.

वर्ष : १३ अंक : १४ हिंदी साप्ताहिक पुणे - शुक्रवार ०२ अक्टूबर से ०८ अक्टूबर २०२० पृष्ठ - ४ ₹मूल्य - २

हम नवा

हृदयरोग से बचने के लिए व्यसनमुक्त बनना जरुरी : डॉ. कल्याण गंगवाल

विश्व हृदय दिवस के अवसर पर 'सूर्यदत्त'द्वारा सम्मानित

पुणे । हमनवा प्रतिनिधी

बदलती जीवनशैली, तनाव,
यायाम की कमी, मांसाहार
ी अधिकता और बढ़ती
त ने हृदय रोग के जोखिम
ो बहुत बढ़ा दिया है। भारत
गले कुछ वर्षों में हृदय रोग
ी राजधानी बनने की संभावना
। इससे बचने के लिए हमें
क सदाचारी, शाकाहारी और
यसनमुक्त जीवनशैली अप-
ाने की आवश्यकता है, ऐसा
त शाकाहार के पुरस्कर्ता और

से सम्मानित किया गया. बावधन परिसर में आयोजित इस

कहा, शराब और तंबाकू के उपयोग से हृदयरोग की घटनाओं

महत्वपूर्ण दिवस पर दुनिया भर में दिल की बीमारी के बारे में जागरूकता बढ़ाने का काम चल रहा है.

प्रा डॉ संजय चोरडिया ने कहा, हम डॉक्टर गंगवालद्वारा दिए गए आहार, विहार, शिष्टाचार और विचारों के चार सिद्धांतों का पालन करेंगे। सूर्यदत्त में नियमित शाकाहार को प्रोत्साहित किया जाता है।

छात्रों, शिक्षकों और
र्मचारियों को नशे से
रने का प्रयास करते हैं।
सर पर हमें डॉ. कल्याण

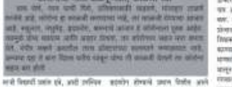
लोकमान्य सांजवार्ता

R.N.I.NO. 70111/1999 PCW/009/2018-2020

◆ शहर आवृत्ती/पुणे, गुरुवार, दि. १ ऑक्टोबर २०२० (दैनिक). Posted at S.P. College Post Pune-30 /Oct 202

हृदयरोग टाळण्यासाठी मांसाहार, व्यसन वर्ज्य करण्याची आवश्यकता

डॉ. कल्याण गंगवाल; जागतिक हृदय दिवसानिमित्त 'सुर्यदत्ता'तर्फे सन्मान



कोरोनाची भीती बाळगू नका, काळजी घ्या

[illegible]

पुणे (प्रतिनिधी) : बदलती जीवनशैली, मानसिक तणाव, व्यायामाचा अभाव, [illegible]

रजनीवामन टाइम्स

हृदयरोग टाळण्यासाठी मांसाहार, व्यसन वर्ज्य करण्याची आवश्यकता

डॉ. कल्याण गंगवाल; जागतिक हृदय दिवसानिमित्त सुर्यदत्तातर्फे सन्मान

वृ. रजनीवामन टाइम्स

पुणे (प्रतिनिधी) : बदलती जीवनशैली, मानसिक तणाव, व्यायामाचा अभाव, मांसाहाराचा अतिरेक आणि वाढती व्यसने यामुळे हृदयरोगाचा धोका मोठ्या प्रमाणात वाढला आहे. येत्या काही वर्षांत भारत हृदयरोगाची राजधानी बनू पाहत आहे. हे टाळण्यासाठी आपल्याला सदाचारी, शाकाहारी आणि व्यसनमुक्त जीवनपद्धती अवलंबण्याची आवश्यकता आहे, असे मत शाकाहार पुरस्कर्ते आणि सर्वजीव मंगल प्रतिष्ठानचे संस्थापक डॉ. कल्याण गंगवाल यांनी व्यक्त केले. जागतिक हृदयरोग दिवसाच्या निमित्ताने सुर्यदत्ता ग्रुप ऑफ इन्स्टिट्यूटच्या वतीने डॉ. कल्याण गंगवाल यांना सुर्यदत्ता हृदयस्पर्शी आंतरराष्ट्रीय पुरस्कार २०२०' देऊन सन्मानित करण्यात आले. बावधन कॅम्पसमध्ये झालेल्या या

कोरोनाची भीती बाळगू नका, काळजी घ्या

वाफ घेणे, गरम पाणी पिणे, प्रतिकारशक्ती वाढवणे, मांसाहार टाळणे गरजेचे आहे. कोरोना हा काळजी करण्याचा नव्हे, तर काळजी घेण्याचा आजार आहे. स्थूलता, मधुमेह, हृदयरोग, श्वसनाचे आजार हे कोरोनाला पूरक आहेत. त्यामुळे योग्य व्यायाम आणि आहार घेतला, तर कोरोनावर सहज मात करता येते. गंभीर लक्षणे असतील तरच डॉक्टरांच्या सल्ल्याने रुग्णालयात जावे. अन्यथा दहा ते बारा दिवस घरीच थांबून

सदाचारी आणि व्यसनमुक्त होण्याची गरज आहे. तणावापासून दूर राहण्यासह स्थूलता वाढणार नाही याची काळजी घ्यायला हवी. आहार, विहार, विचार आणि आचार चांगले असणे गरजेचे आहे. आज व्यसनांना मिळणारी प्रतिष्ठा घातक ठरत आहे. व्यसनांच्या आहारी गेलेल्या सेलिब्रिटींच्या प्रेमात पडणे थांबवले पाहिजे. आजच्या या दिवसाच्या निमित्ताने हृदयरोगाच्या बाबतीत जगभरात जनजागृती होत आहे, ही सकारात्मक बाब आहे. प्रा. डॉ. संजय चोरडिया म्हणाले, डॉक्टरांनी दिलेल्या आहार, विहार, आचार आणि विचार या चतु:सूत्रीचे पालन करू. सुर्यदत्तामध्ये नेहमीच्या शाकाहाराला प्रोत्साहन दिले जाते. येथील विद्यार्थ्यांना, शिक्षकांना व सर्व स्टाफला व्यसनमुक्त करण्यासाठी आम्ही प्रयत्नशील असतो. माणसांसह पशु-पक्ष्यांच्याही हृदयाला हात घालून

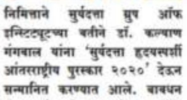
पुणे सत्ता

पुणे, गुरुवार दि. १ ते ७ ऑक्टोबर २०२०

3

हृदयरोग टाळण्यासाठी मांसाहार, व्यसन वर्ज्य करण्याची आवश्यकता

डॉ. कल्याण गंगवाल; जागतिक हृदय दिवसानिमित्त 'सुर्यदत्ता'तर्फे सन्मान



पुणे : बदलती जीवनशैली, मानसिक तणाव, व्यायामाचा अभाव, मांसाहाराचा अतिरेक आणि वाढती व्यसने यामुळे हृदयरोगाचा धोका मोठ्या प्रमाणात वाढला आहे. येत्या काही वर्षांत भारत हृदयरोगाची राजधानी बनू पाहत आहे. हे टाळण्यासाठी आपल्याला सदाचारी, शाकाहारी आणि व्यसनमुक्त जीवनपद्धती अवलंबण्याची आवश्यकता आहे, असे मत शाकाहार पुरस्कर्ते आणि सर्वजीव मंगल प्रतिष्ठानचे संस्थापक डॉ. कल्याण गंगवाल यांनी व्यक्त केले.

जागतिक हृदयरोग दिवसाच्या निमित्ताने सुर्यदत्ता ग्रुप ऑफ इन्स्टिट्यूटच्या वतीने डॉ. कल्याण गंगवाल यांना 'सुर्यदत्ता हृदयस्पर्शी आंतरराष्ट्रीय पुरस्कार २०२०' देऊन सन्मानित करण्यात आले. बावधन कॅम्पसमध्ये झालेल्या या सोहळ्याप्रसंगी सुर्यदत्ता ग्रुप ऑफ इन्स्टिट्यूटचे संस्थापक अध्यक्ष प्रा. डॉ. संजय चोरडिया, कार्यकारी संचालक प्रा. डॉ. शैलेश कासंडे, अधिष्ठाता डॉ. प्रतीक्षा वाबळे, माजी विद्यार्थी प्रशांत दवे, आदी उपस्थित होते.

डॉ. कल्याण गंगवाल म्हणाले, मद्यपान, तंबाखूजन्य पदार्थांचे सेवन यामुळे हृदयरोग होण्याचे प्रमाण तिशीत आले आहे. या तरुण पिढीला निरोगी आयुष्य जगायचे असेल, तर सदाचारी आणि व्यसनमुक्त होण्याची गरज आहे. तणावापासून दूर राहण्यासह स्थूलता वाढणार नाही याची काळजी घ्यायला हवी. आहार, विहार, विचार आणि आचार चांगले असणे गरजेचे आहे.