

स्वास्थ्य सप्ताह आरोग्य का आयोजन कर अखिल भारतवर्षीय माहेश्वरी महिला संगठन ने द्वादश सत्र में बनाया पांचवा गोल्डन बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड

पहला सुख निरोगी काया - इसी कहावत को मद्दे नजर रखते हुए अखिल भारत वर्षीय माहेश्वरी महिला संगठन के अंतर्गत राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं पारिवारिक समरसता समिति ने आरोग्यम् स्वास्थ्य सप्ताह का सम्पूर्ण भारतवर्ष में दिनांक 11 अप्रैल से 16 अप्रैल 2022 तक सफलतम आयोजन किया। राष्ट्रीय अध्यक्ष आशा जी महेश्वरी तथा राष्ट्रीय महामंत्री मंजू बांगड़ ने बताया कि कोरोना के बाद अति आवश्यक हो गया है प्रत्येक व्यक्ति अपने शरीर के प्रति सजग तथा सचेत रहे ..क्योंकि जिन हालात से हम सभी गुजरे हैं *स्वस्थ परिवार -स्वस्थ संसार का मंत्र हमें जीवन में उतारना है। हिंदू नवरात्र और विश्व स्वास्थ्य दिवस के उपलक्ष में आयोजित इस स्वास्थ्य अनुष्ठान की रूपरेखा बनाने में राष्ट्रीय पदाधिकारियों के साथ प्रकल्प प्रमुख श्रीमती शिखा भदादा समिति के टॉप टू बॉटम सदस्य और पुष्कर सेवा सदन के प्रबंध कारिणी सदस्य श्री नीरज जी मूंदड़ा की भी विशेष भूमिका रही। इस प्रकार आरोग्य स्वास्थ्य प्रकल्प राष्ट्रीय कर्मठ, कुशल नेतृत्व एवं श्रृंखला बद्ध संगठन की कार्य प्रणाली नुसार 26 प्रदेश के शहर और रूट लेवल तक गांवों में भी 155 स्थानों (locations) पर हुआ।

राष्ट्रीय समिति प्रभारी श्रीमती कलावती जी जाजू ने बताया कि यह जांच व परामर्श शिविर सकल समाज के समस्त आयु वर्ग हेतु आयोजित किया गया। इसके लिए Thyrocare (Pathology Lab) से राष्ट्रीय स्तर पर tie up किया गया।

श्रृंखलाबद्ध संगठन के तहत राष्ट्रीय समिति प्रभारी व प्रकल्प प्रमुख श्रीमती शिखा भदादा ने आरोग्यम् की विस्तृत

जानकारी देकर बताया की यह स्वास्थ्य सप्ताह " आरोग्यम् " तीन चरणों में आयोजित किया गया।

प्रथम चरण - अपनी शारीरिक संरचना जाने" जांच शिविर आयोजित किए गए। कोरोना महामारी के चलते यह आवश्यक हो गया है की हम सभी अपने स्वास्थ्य के प्रति सजग व सचेत रहे। इस हेतु अत्यन्त रियायती दर प्रति व्यक्ति 700 /- रू. में 62 जांचे -

1. कम्पलीट हेमोग्राम, (24) लीवर प्रोफाइल, किडनी प्रोफाइल, लिपिड प्रोफाइल,

इलेक्ट्रोलाइट (3), आयरन डेफिशियेंसी (3) विटामिन बी 12, 25 OH विटामिन D

टोटल, थायराइड की (3) जांचे, शुगर की (2) जांचे, HBA1C, HS-CRP।

अपार हर्ष का विषय है कि सफलता के सारे रिकॉर्ड तोड़ते हुए यह शिविर भारत के 155 स्थानों पर शहरों - गावों में आयोजित हुआ व लगभग 15000 व्यक्ति लाभान्वित हुए।

35 मिनट का विडियो प्रेजेंटेशन जिसमें विविध कैम्प आयोजन स्थल के फोटो और विडियो दिखाए गए।

द्वितीय चरण संबंधित विशेषज्ञ (Orthopaedician, physician, gynaecologist, dietician) द्वारा उक्त रिपोर्ट की जाँच व परामर्श

इसके प्रयोजन हेतु उन शहरों में संबंधित अस्पतालों से टाई-अप किया गया। यह शिविर फिजिकल व जूम पर 14, 15, 16 अप्रैल को नियोजित शिविर ने अपने शहरों में लिए।

इसी कड़ी में 17 अप्रैल को जूम पर एक वृहद आयोजन राष्ट्रीय स्तर पर किया गया जिसकी कार्यक्रम अध्यक्ष आशा जी महेश्वरी तथा संचालन राष्ट्रीय महामंत्री मंजू बांगड़ ने सफलतापूर्वक किया। इस अवसर पर वर्चुअली स्वास्थ्य परामर्श शिविर में देश के विख्यात डॉक्टर्स द्वारा परामर्श दिया गया। सभी का परिचय श्रीमती डॉ. सीमा मूंदड़ा एवं प्रश्नोत्तरी श्रीमती डॉ. इंदिरा मूंदड़ा द्वारा ली गई।

जिसमें डॉ. अशोक शारदा - आईएमए स्टेअ प्रेसिडेंट,

डॉ. मीनाक्षी शारदा - विशेषज्ञ Geriatrics,

डॉ. अरूण परतानी अडिशनल डायरेक्टर ऑर्थोपेडिक एंड जॉइंट रिप्लेसमेंट, फोर्टिस हॉस्पिटल, जयपुर,

डॉ. पी. के माहेश्वरी- फिजिशियन एंड कार्डियोलोजिस्ट मुंबई,

डॉ. संगीता काबरा - सीनीयर कंसल्टेंट फीमेल डीसीस भीलवाड़ा, डॉ. नियति नायक- डायटीशियन कोकिलाबेन अम्बानी हॉस्पिटल

मुंबई, द्वारा कई सवालों के जवाब व शंकाओं का समाधान किया गया।

सभी डाक्टर्स की यही सलाह रही कि प्रति छः माह शरीर की जांच होना अतिआवश्यक है। सप्ताह में सुबह की सैर, योगा, प्राणायाम, व व्यायाम अत्यंत आवश्यक है।

Dr परतानी जी ने कहा कि दर्द यदि कहीं भी बॉडी में है तो वह बॉडी के मेकैनिज्म की गड़बड़ी को इंडिकेट करता है। आप उसे इग्नोर ना करें। मेनोपॉज के बाद महिलाएं कैल्शियम जरूरी रूप से लें और एक्सरसाइज को अपने रूटीन में शामिल करें। स्ट्रेचिंग, कार्डियो जोगिंग, जंपिंग इन से जोड़ रिलैक्स रहते हैं। दूध दही छाछ बादाम इनको अपने खाने में जरूर शामिल करें। अक्सर महिलाओं को मेनोपॉज के बाद कैल्शियम की कमी हो जाती है तो आप बराबर अपनी जांच करवाते रहें।

डॉक्टर मीनाक्षी शारदा ने ज़रा रोगों की यानी ६० वर्ष से अधिक उम्र रिलेटेड प्रॉब्लम्स के बारे में बताया। बड़ी उम्र में अक्सर कॉमन प्रॉब्लम किसी को शुरू हो सकती है तो वह शुगर बीपी हॉट्स अटैक ब्रेन स्ट्रोक इनके अलावा भी एक ऐसी बीमारी है जो अक्सर होती है हड्डी टूटना महिलाओं में भी और पुरुषों में दोनों में समान रूप से होता है इसके लिए हल्के व्यायाम ,वाकिंग करें। तीन से छह माह में अपनी जांच करवाएं एक्टिव रहे। लोगों से मिलते जुलते रहे क्योंकि इस उम्र में डिमेंशिया यानी भूलना भी एक बीमारी होती है तो मेंटली आप एक्टिवेट रहे। पहिलियां ,सुडोको ,चेस इस तरह की एक्टिविटीज में अपने आप को व्यस्त रखें। लोगों से मिलते जुलते रहे।

डॉक्टर पीके महेश्वरी जी ने कहा की आपकी कमर यदि हाइट से 50% रहती है तो ठीक है नहीं तो आपको ओबेसिटी से संबंधित प्रॉब्लम आ सकती है। आपकी हेल्थ के लिए आपको ही देखना है इसके लिए कोई असिस्टेंट आपका काम नहीं कर सकता कोलेस्ट्रॉल वगैरा की बराबर जांच करवाते रहिए इन्वेस्ट इन योर हेल्थ। खाने में डिसिप्लिन लाना जरूरी है

डॉक्टर नियति नायक डाइटिशियन ने कहा कि ऑल टाइप ऑफ फूड खाइए प्रोटीन में दालें और स्प्राउटेड, और दूध को जरूर शामिल रखिए ।

तीसरा चरण

जेनेरिक दवाई विशेषज्ञ श्री पुरूषोत्तम जी सोमानी द्वारा उपरोक्त

विशेषज्ञों द्वारा सुझाई प्रचलित दवाइयों का जेनेरिक विकल्प बताया गया जिसका की कार्ड समिति द्वारा पहले ही बनाकर प्रसारित कर दिया गया था । जेनेरिक दवाई क्यों ली जाये”

पर परिचर्चा की गई ।

सेवा परमो धर्म:की भावना को चरितार्थ करते हुए राष्ट्रीय पदाधिकारियों तथा समिति द्वारा आह्वान व निवेदन किया गया था, कि अपने साथ-साथ अपने सहयोग कर्मी, हेल्पर, ड्राइवर आदि की

जाँचें करवायें। एक सक्षम एक जरूरतमंद की सहायता करें । तथा जरूरतमंदों को समाजसेवी भामाशाह के माध्यम से सप्लीमेंट दवाइयां भी उपलब्ध कराएं।

इस कार्यक्रम में मुख्य अतिथि माननीय श्रीमान ओम कृष्ण जी बिरला साहब ने अपने वीडियो संदेश के द्वारा महिला संगठन के सभी कार्यो की भरपूर सराहना की और कोरोना टाइम पर जो सेवाएं महिलाओं ने पूरे देश में की है उसके लिए उनकी सराहना की शुभकामनाएं दी।

विशिष्ट अतिथि माननीय सुब्रत जी बिरला ने कहा कि हमारे देश में स्वास्थ्य के ऊपर खर्च न्यूनतम है राष्ट्र के अच्छे नागरिक को बनाने के लिए हेल्थ केयर सर्विसेज पर विशेष ध्यान देना होगा और हमारे अपना बजट इस और बढ़ाना होगा ।

महासभा के सभापति श्रीमान श्याम जी सोनी साहब ने अखिल भारतवर्षीय माहेश्वरी महिला संगठन के नेतृत्व एवं टीम वर्क की प्रशंसा करते हुए पांचवा वर्ल्ड रिकॉर्ड बनाने हेतु बधाई प्रेषित की तथा prevention is better than cure का फार्मूला दिया। पश्चिमांचल उपसभापति श्री राजेश जी बिरला ने भी महिला संगठन के कार्यक्रमों की सराहना करते हुए अपनी शुभकामनाएं प्रेषित की।

समिति के द्वारा 155 स्थानों पर शिविर लगाकर 15,000 से अधिक महिलाओं, पुरुषों के ब्लड टेस्ट करवाए गए ।इसको गोल्डन बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड में दर्ज किया गया और गोल्डन बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड के एशिया हेड श्री मनीष जी विश्रोई ने मीटिंग में उपस्थित होकर स्वयं इस अवार्ड की घोषणा की और डिजिटल सर्टिफिकेट प्रदान किया। और इस तरह अखिल भारतवर्षीय माहेश्वरी महिला संगठन के नाम पांचवा स्वर्णिम विश्व कीर्तिमान दर्ज हुआ । कड़ी दर कड़ी जुडती गई व टॉप टू बॉटम कॉरवा बन गया । श्रीमती

अनिता जावंधिया अध्यक्ष पूर्वी मध्य प्रदेश द्वारा 25, नासिक जिला के येवला से सविता राठी

द्वारा 40, शैला कलंत्री राज हॉस्पिटल द्वारा 10 बहनों व अन्य ने 1, 2, 3, 4 बहनों की

अपने स्तर पर जांचे कराई। श्रीमती पुष्पा जी तोषनीवाल का भी विशेष सहयोग मिला ।

धन्यवाद व आभार समिति प्रमुख श्रीमती कलावती जी जाजू द्वारा दिया गया।

समस्त उपस्थित आमंत्रित अतिथि, डॉक्टर्स, रा.का. मंत्री मधु बाहेती, प. उपा. ममता मोदानी,

समिति आं. सह-प्रभारी डॉ. पुर्णिमा सारड़ा, पुष्पा राठी, डॉ. सीमा मूदड़ा, संतोष बाहेती, शीतल सोनी, व डॉ. मोनीका मूदड़ा, डॉ. इंदिरा मूदड़ा, डॉ. अल्पना लड़े, बीना पेडिवाल, रंजना बिनानी सभी प्रदेश अध्यक्ष, प्रदेश मंत्री, समिति प्रदेश संयोजिका, जिला सह संयोजिका व स्थानीय समिति

सदस्य की टीम ने मिलकर इसका राष्ट्र भर में आयोजन कर एक स्वर्णिम इतिहास रचा।

भीलवाड़ा में प्रकल्प प्रभारी श्रीमती शिखा जी के साथ दिन-रात एक करती आशा मूदड़ा,

उर्मिला अजमेरा, नीलकमल अजमेरा, विडियो, फोटो व कार्ड मेकिंग टीम राजकुमारी लद्दा,

चेतना बसेर, विनिता नुवाल, मधु काबरा, रा. कम्प्यूटर समिति से उर्मिला कलंत्री व टीम

विशेष धन्यवाद भाग्यश्री जी चांडक जिन्होंने आरोग्यम् का विवरण विडियो बनाया,

थायरोकेयर व श्रंखलाबद्ध संगठन के समस्त पदाधिकारियों का आभार व धन्यवाद ज्ञापित

किया।