

'स्वच्छता ही सेवा' अभियान के अंतर्गत आज दि. 19.09.24 को राजा भोज विमानतल,भोपाल पर सभी कार्मिकों के लिए 'स्वच्छ जीवन-स्वस्थ जीवन' विषय पर कार्यशाला का आयोजन किया गया। श्री रामजी अवस्थी,विमानपत्तन निदेशक ने कार्यशाला के लिए पधारे डॉ. रणजीत नारंग,मेडआयु अस्पताल,भोपाल का स्वागत किया। कार्यक्रम में पधारे चिकित्सक ने सभी कार्मिकों को अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक अनेक जानकारियां प्रदान की तथा स्वच्छ जीवन शैली अपनाने के लिए प्रेरित किया।





Galaxy S23 FE



Galaxy S23 FE

## Predictable - TO KNOW YOUR HEALTH ? CHECK YOUR HEALTH PARAMETERS

5 numbers you need to know for a Healthy Heart :

- ✓BMI
- ✓WAIST SIZE
- ✓BLOOD PRESSURE
- ✓BLOOD SUGAR
- ✓PULSE

तवेदमाहारविधिभिधानमरोगाक्षमातुराक्षा चापि केषाञ्चित् काले प्रकृत्यैव हिततमं भुज्जानानां भवति-उष्णं क्षिप्रं मात्रावत् जीर्णं वीर्याविरुद्धम् इष्टे देशे इष्टसवौषकरक्षं नातिदुतं नातिविलम्बितम् अजल्पन् अहसन् तन्मना भुज्जीत यात्मानमभिसमीक्ष्य सम्यक् २४

## eat right.

## DIET

Advice

- Salt Restriction - 2.5 gm /day
- Use of Oil - 0.5 lit/ Person/Month i.e. 10-15 ml / Day/ Person
- Go green

## Leisure

Leisure or Free time is time spent away from business, work, domestic, chores and education, as well as necessary activities such as eating and sleeping.

Personal leisure activities are hobbies which are undertaken for personal satisfaction.

Family leisure is time that parents and children spend together in free time or recreational activities.

आहारसंभवं वस्तु रोगाश्चाहारसंभवाः  
हिताहितविशेषाच्च विशेषः सुखदुःखयोः ४५

## AHAR

SHARIR

ROGA