पंजाब केसरी 05/02/2025

स्वास्थ्य से बढ़कर कुछ नहीं, स्वास्थ्य हर चीज से बढ़कर है : डा. रोहित दत्त

■ **जी.एम.एन. कॉलेज की सी.आर.सी. यूनिट ने जी.एम.एन. कॉलेज ऑफ नर्सिंग के सहयोग से करवाया बोन हैल्थ सैमीनार**

जी.एम.एन. कॉलेज की सी.आर.सी. यूनिट द्वारा जी.एम.एन. कॉलेज ऑफ नर्सिंग के सहयोग से आयोजित बोन हैल्थ सैमीनार में पहुंचे विशेषज्ञ एवं छात्राएं।

अम्बाला, 4 फरवरी (बलराम): छावनी स्थित गांधी मैमोरियल नैशनल कॉलेज में मंगलवार को कॉलेज प्राचार्य डा. रोहित दत्त एवं जी.एम.एन. कॉलेज ऑफ नर्सिंग के प्राचार्य डा. लखनपाल माली के दिशा-निर्देशन में कॉलेज की सी.आर.सी. यूनिट द्वारा जी.एम.एन. कॉलेज ऑफ नर्सिंग के सहयोग से बोन हैल्थ यानी हड्डियों का स्वास्थ्य विषय पर सैमीनार का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में हड्डी रोग विशेषज्ञ डा. ब्रह्मप्रीत सिंह मुख्य वक्ता के रूप में उपस्थित रहे।

अपने संदेश में प्राचार्य डा. रोहित दत्त ने कहा कि स्वास्थ्य से बढ़कर कुछ नहीं, स्वास्थ्य हर चीज से बढ़कर है। यदि आप स्वस्थ होंगे, तभी अपनी अन्य क्षमताओं का पूरा उपयोग कर सकेंगे। इसलिए अपने स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान देना चाहिए।

विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए डा. ब्रह्मप्रीत सिंह ने कहा कि आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में हर कोई किसी न किसी तनाव से गुजर रहा है। आजकल लोग अपने स्वास्थ्य को लेकर जागरूक तो हुए हैं, परंतु अधिकतर लोग अपनी हड्डियों के स्वास्थ्य की ओर ध्यान नहीं दे रहे। उन्होंने बताया कि समय के साथ-साथ बोन डेंसिटी किस तरह से कम होती जाती है और किस तरह से किसी न किसी बीमारी के चलते हड्डियां खोखली होती चली जाती हैं।

डायबिटीज, थायराइड, कैंसर, अपच, किडनी विकार, विटामिन-डी की कमी, आर्थराइटिस आदि ऐसी बीमारियां हैं जो हड्डियों को बहुत ही कमजोर बना देती हैं। यही नहीं यदि कोई स्टेरॉयड, थायराइड की दवा या एपिलेप्सी की दवा का सेवन कर रहा है तो भी उसकी बॉन डेंसिटी कम हो जाती है, जिससे जरा सी चोट लगने से हड्डियों के टूटने का खतरा बढ़ जाता है।

उन्होंने बताया कि हमें बिना डॉक्टर के परामर्श के बिना विटामिन-डी या कैल्शियम की दवा नहीं लेनी चाहिए। ऐसा करने से किडनी में स्टोन की समस्या हो जाती है। पनीर, दूध, सोया, मछली, अंडा व मीट जैसे खाद्य पदार्थों से शरीर में कैल्शियम की कमी को पूरा किया जा सकता है। धूप विटामिन-डी का प्राकृतिक स्रोत है।

सी.आर.सी. की संयोजिका डा. भारती सुजान एवं कार्यक्रम की संयोजक प्रो. कमलप्रीत कौर ने मुख्य वक्ता का कार्यक्रम में आने एवं सभी साथियों को हड्डियों के स्वास्थ्य से जुड़ी बारीकियों के बारे में जानकारी देने के लिए धन्यवाद किया। कार्यक्रम में कॉलेज के शैक्षणिक एवं गैर शैक्षणिक विभाग के सदस्यों के साथ-साथ जी.एम.एन. कॉलेज ऑफ नर्सिंग की छात्राएं विशेष रूप से उपस्थित रहीं।