अमर उजाला 05/12/2025

आंखों को स्वस्थ रखने के बताए गए उपाय

अंबाला। गांधी मेमोरियल नेशनल कॉलेज में कॅरिअर काउंसलिंग सेल की ओर से स्वस्थ जीवनशैली के लिए नेत्र-देखभाल सुझाव विषय पर व्याख्यान करवाया गया। इसमें आंखों को स्वस्थ रखने के उपाय बताए। नेत्र विशेषज्ञ डॉ. मैधावी सोबती ने विद्यार्थियों को आंखों की स्वच्छता, संतुलित स्क्रीन-टाइम, पौष्टिक आहार और नियमित नेत्र-परीक्षण जैसे महत्वपूर्ण बिंदुओं पर सरल, वैज्ञानिक एवं व्यावहारिक मार्गदर्शन प्रदान किया।

कॉलेज प्राचार्य डॉ. रोहित दत्त ने कहा कि इस प्रकार के स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रम विद्यार्थियों को न केवल शैक्षणिक रूप से सशक्त बनाते हैं, बल्कि उन्हें स्वस्थ, संतुलित और जागरूक जीवनशैली अपनाने के लिए भी प्रेरित करते हैं। कार्यक्रम का प्रभावी समन्वयन प्रबंधन विभाग की डॉ. भारती सुजान, डॉ. दिशा एवं कमलप्रीत कौर ने किया। सत्र सह-प्राध्यापक दीपिका एवं नर्सिंग ट्यूटर कीर्ति के पर्यवेक्षण में संपन्न हुआ। संवाद