

अमर उजाला 05/04/2026

खान-पान की आदतों के प्रति किया सचेत

अंबाला। छावनी के गांधी मेमोरियल नेशनल कॉलेज में स्वास्थ्य पर आधारित जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसका मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों को शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करना था।

कार्यक्रम के दौरान स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने युवाओं को बिगड़ती जीवनशैली और खान-पान की आदतों के प्रति सचेत किया। उन्होंने बताया कि पढ़ाई के साथ-साथ बेहतर स्वास्थ्य ही सफलता की असली कुंजी है। विद्यार्थियों को नियमित व्यायाम, संतुलित आहार और तनाव मुक्त रहने के उपाय सुझाए गए। संवाद