पंजाब केसरी 02/10/2025

जी.एम.एन. कॉलेज में व्यक्तिगत स्वच्छता और पोषण पर हुआ जागरूकता व्याख्यान

गवर्नमैंट सीनियर सैकेंडरी स्कूल खुड्डा कलां में जागरूकता व्याख्यान देने पहुंचीं जी.एम.एन. कॉलेज की टीम। (चंद्रमोहन)

अम्बाला, 1 अक्तूबर (बलराम): छावनी स्थित जी.एम.एन. कॉलेज के महिला प्रकोष्ठ द्वारा गवर्नमैंट सीनियर सैकेंडरी स्कूल खुड्डा कलां में 'स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार' अभियान के अंतर्गत स्कूली छात्रों के लिए व्यक्तिगत स्वच्छता और पोषण पर एक विशेष जागरूकता व्याख्यान का आयोजन किया गया।

महिला प्रकोष्ठ की समन्वयक डॉ. नेहा अग्रवाल ने कहा कि ऐसे आयोजन छात्रों में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाने के साथ-साथ उन्हें जीवन में अनुशासन और सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाने के लिए प्रेरित करते हैं। उन्होंने बताया कि महिला प्रकोष्ठ निरंतर समाज और विद्यार्थियों के बीच स्वास्थ्य व शिक्षा से संबंधित सार्थक पहल करता रहेगा। कार्यक्रम का उद्देश्य छात्रों को न केवल स्वच्छ और स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करना था, बल्कि उन्हें आपातकालीन परिस्थितियों में प्राथमिक चिकित्सा के महत्व से भी अवगत करवाना था।

इस अवसर पर जी.एम.एन. कॉलेज ऑफ नर्सिंग की वरिष्ठ संकाय सदस्य ज्योति कुमारी और शिवानी शर्मा ने विद्यार्थियों को दैनिक जीवन में व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखने, संतुलित आहार लेने और बीमारियों से बचाव के उपायों पर विस्तार से जानकारी प्रदान की। व्याख्यान के दौरान यह बताया गया कि स्वच्छ आदतें और पौष्टिक भोजन न केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक हैं, बल्कि मानसिक सशक्तिकरण और शैक्षिक प्रगति में भी सहायक सिद्ध होते हैं।

कार्यक्रम में विद्यार्थियों को सी. पी. आर. (कार्डियो पल्मोनरी रिससिटेशन) तकनीक का प्रदर्शन कर उसका व्यावहारिक प्रशिक्षण दिया गया।