पंजाब केसरी 01/10/2025

यदि नारी स्वस्थ होगी तो परिवार और समाज दोनों सशक्त होंगे : डॉ. रोहित दत्त

अम्बाला, 30 सितम्बर (बलराम): छावनी में गांधी मैमोरियल नैशनल कॉलेज में 'स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार' अभियान के तहत महिला प्रकोष्ठ द्वारा आरोग्य भारती के साथ मिलकर महिला स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य खाना पकाने में तेल के उपयोग को कम करने और स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के महत्व पर प्रतिभागियों को जागरूक करना था। इस अवसर पर एक लघु फिल्म प्रदर्शित की गई, जिसमें तेल का कम उपयोग करने के स्वास्थ्य लाभों और जीवनशैली सुधार के तरीकों को दर्शाया गया। इसके बाद हुए इंटरैक्टिव सत्र में प्रतिभागियों ने संतुलित आहार, योग, व्यायाम और स्वस्थ जीवनशैली के व्यावहारिक उपायों पर विचार सांझा किए।

अपने संदेश में कॉलेज के प्राचार्य डॉ. रोहित दत्त ने कार्यक्रम को संबोधित करते हुए कहा कि नारी समाज की धुरी है। यदि नारी स्वस्थ होगी तो परिवार और समाज दोनों सशक्त होंगे। आज की बदलती जीवनशैली में हम अक्सर तली-भुनी चीजों और अधिक तेल वाले व्यंजनों की ओर आकर्षित होते हैं, जो कई स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बनते हैं। हमें छोटे-छोटे बदलाव करने होंगे, जैसे तेल की मात्रा कम करना, हरी सब्जियों एवं फलों का सेवन बढ़ाना और नियमित व्यायाम को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाना।

महिला प्रकोष्ठ की संयोजिका डॉ. नेहा अग्रवाल ने कहा कि उनका उद्देश्य महिलाओं और युवाओं को यह संदेश देना है कि स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के छोटे-छोटे कदम दीर्घकाल में बड़े बदलाव ला सकते हैं। तेल का सीमित उपयोग, पोषक तत्वों से भरपूर आहार, पर्याप्त नींद, योग और व्यायाम हमारे शरीर और मानसिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। उन्होंने बताया कि स्वस्थ नारी ही सशक्त परिवार और सशक्त समाज की नींव रखती है। इस अभियान के माध्यम से वह चाहती हैं कि हर महिला अपने स्वास्थ्य के प्रति सजग बने और दूसरों को भी प्रेरित करें। इस अवसर पर संकाय सदस्यों डॉ. सरोज, डॉ. रवनीत, डॉ. नीना तथा प्रो. यशवी ने सक्रिय उपस्थिति दर्ज करवाई।

स्वस्थ नारी सशक्त परिवार अभियान के तहत आयोजित महिला स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रम में भाग लेते विद्यार्थी। (चंद्रमोहन)