पंजाब केसरी 21/05/2025

'विद्यार्थियों में पोषण संबंधी मूल्य और दैनिक जीवन में विटामिन एवं खनिजों का महत्व' पर हुआ व्याख्यान

जी.एम.एन. कॉलेज ऑफ नर्सिंग में आयोजित अतिथि व्याख्यान में शामिल हुईं चिकित्सक और छात्राएं।

अम्बाला, 20 मई (बलराम): छावनी के जी.एम.एन. कॉलेज ऑफ नर्सिंग ने गांधी मैमोरियल नैशनल कॉलेज के सहयोग से मंगलवार को 'विद्यार्थियों में पोषण संबंधी मूल्य और दैनिक जीवन में विटामिन एवं खनिजों का महत्त्व' विषय पर अत्यंत ज्ञानवर्धक अतिथि व्याख्यान का आयोजन किया। इस कार्यक्रम में विभिन्न चिकित्सा विशेषज्ञताओं से जुड़े प्रतिष्ठित चिकित्सकों ने बी.एस.सी. नर्सिंग की छात्राओं के साथ संवादात्मक और साक्ष्य आधारित वार्ताएं कीं।

अपने संबोधन में नेत्र रोग विशेषज्ञ डा. रुचि मित्तल ने 'नेत्र देखभाल: सामान्य जागरुकता और सुरक्षा' विषय पर विचारोत्तेजक सत्र लिया। उन्होंने स्क्रीन टाइम, संतुलित पोषण और नियमित जांच की महत्ता पर जोर देते हुए 20-20-20 नियम जैसे व्यावहारिक सुझाव साझा किए।

डा. सरिता गुप्ता ने मासिक धर्म स्वच्छता पर बात करते हुए इससे संबंधित मिथकों और भ्रांतियों पर स्थिति स्पष्ट की तथा स्वच्छता को संक्रमण से बचाव का मूल मंत्र बताया। उन्होंने खुलकर संवाद को बढ़ावा देने की आवश्यकता पर बल दिया।

डा. मैधावी सोबती ने 'आंखों की देखभाल: स्क्रीन से सुरक्षा और गर्मियों के खतरों' पर ध्यान केंद्रित किया और डिजिटल आंखों की थकान व यू.वी. विकिरण से बचाव के उपाय सुझाए।

डा. मनीषा गर्ग ने 'आयरन डेफिसिएंसी एनीमिया : रोकथाम, निदान और उपचार' विषय पर जानकारी दी। विशेष रूप से छात्राओं में पोषण की भूमिका पर जोर देते हुए उन्होंने आहार संबंधी सुझाव और प्रारंभिक लक्षणों की पहचान के संकेत साझा किए।

डा. सुमन गर्ग ने 'एच.पी.वी. टीकाकरण' पर जानकारी देते हुए उन्होंने गर्भाशय ग्रीवा कैंसर की रोकथाम में इस टीके की अहम भूमिका पर प्रकाश डाला और भावी नर्सों को सामुदायिक स्तर पर इसके प्रति जागरुकता बढ़ाने के लिए प्रेरित किया।

डा. सरिता गुप्ता और डा. जितेन्द्र ने मिलकर किशोर स्वास्थ्य समस्याओं पर एक समन्वित और बहु विषयक दृष्टिकोण प्रस्तुत किया, जो कि भावी नर्सों के लिए रोगी केंद्रित देखभाल की महत्ता को रेखांकित करता है।

डा. यामिनी मुंजाल ने 'गर्मियों में त्वचा की देखभाल' विषय पर उपयोगी जानकारी दी, जिसमें सनबर्न से बचाव, उचित स्किनकेयर उत्पादों का चयन और हाइड्रेशन बनाए रखने जैसे सुझाव शामिल थे।

अतिथि व्याख्यान श्रृंखला ने छात्रों को स्वास्थ्य जागरूकताए रोगों की रोकथाम और जीवनशैली में सुधार हेतु एक सशक्त मंच प्रदान किया। इससे उन्हें सैद्धांतिक ज्ञान के साथ-साथ व्यावहारिक अंतर्दृष्टि भी प्राप्त हुई।

गांधी मैमोरियल नैशनल कॉलेज के प्राचार्य-कम-निदेशक डा. रोहित दत्त ने जी.एम.एन. कॉलेज ऑफ नर्सिंग के प्राचार्य डा. राम लखन माली के साथ इस अकादमिक सहयोग की सराहना की और सभी वक्ताओं को उनके बहुमूल्य योगदान के लिए धन्यवाद दिया। उन्होंने नर्सिंग छात्राओं को आधुनिक स्वास्थ्य चुनौतियों से निपटने के लिए तैयार करने में ऐसे आयोजनों की भूमिका को महत्वपूर्ण बताया।