पंजाब केसरी 05/02/2026

कार्यक्रम में विद्यार्थियों को जागरूक करती वक्ता अमिता वर्मा व अन्य। (चंद्रमोहन)

### जी.एम.एन. कॉलेज में डिजिटल एडिक्शन व स्क्रीन टाइम पर हुआ जागरूकता कार्यक्रम

# ऑनलाइन डिजिटल माध्यमों का बैलेंस्ड एवं रिस्पॉन्सिबल यूज करें विद्यार्थी : अमिता वर्मा

अम्बाला, 4 फरवरी (बलराम): गांधी मैमोरियल नैशनल कॉलेज, अम्बाला कैंट के लीगल लिटरेसी सैल द्वारा प्रधानाचार्य डा. रोहित दत्त के कुशल मार्गदर्शन में डिजिटल एडिक्शन एवं एक्सेसिव स्क्रीन टाइम विषय पर एक अवेयरनैस प्रोग्राम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का आयोजन संयोजक डा. भारती विज ने किया गया।

कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों को डिजिटल एडिक्शन की बढ़ती समस्या तथा इसके मैंटल हैल्थ, फिजिकल हैल्थ, एकैडमिक परफॉर्मेंस एवं सोशल रिलेशनशिप्स पर पड़ने वाले दुष्प्रभावों के प्रति जागरूक करना था। कार्यक्रम की को-स्पीकर अमिता वर्मा अधिवक्ता रहीं, जिन्होंने डिजिटल एडिक्शन के सिम्पटम्स, कॉजेज तथा अत्यधिक एवं अनियंत्रित ऑनलाइन बिहेवियर से जुड़े लीगल एवं सोशल आस्पैक्ट्स पर विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने विद्यार्थियों को डिजिटल माध्यमों का बैलेंस्ड एवं रिस्पॉन्सिबल यूज करने के लिए प्रेरित किया।

इस अवेयरनैस प्रोग्राम में लगभग 60 विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। प्रश्न-उत्तर सेशन के दौरान विद्यार्थियों ने सक्रिय सहभागिता दिखाई। यह कार्यक्रम विद्यार्थियों में डिजिटल डिसिप्लिन, सैल्फ कंट्रोल तथा लीगल अवेयरनैस विकसित करने में अत्यंत उपयोगी सिद्ध हुआ।