

पजांव कैसरी
06/12/2024

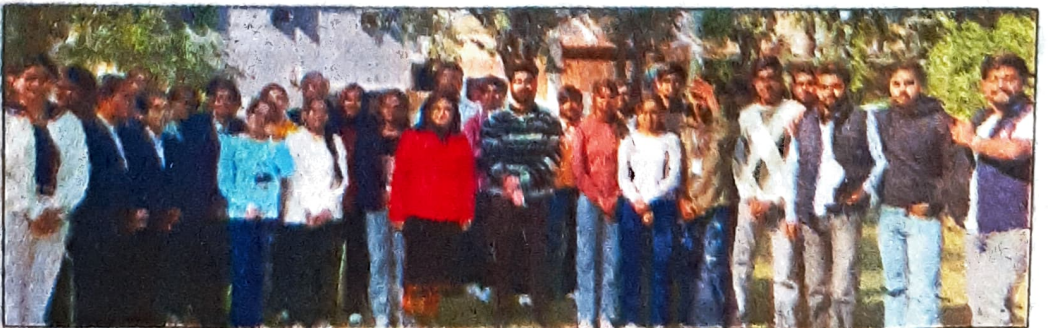
जी.एम.एन. कॉलेज में फिट इंडिया अभियान के तहत हुआ विस्तृत व्याख्यान

अम्बाला, 5 दिसम्बर (बलराम): छावनी स्थित गांधी मैमोरियल नैशनल कॉलेज द्वारा फिट इंडिया अभियान के तहत स्वस्थ नागरिक स्वस्थ भारत पर विस्तृत व्याख्यान का आयोजन किया गया, जिसमें पौष्टिक आहार, व्यायाम एवं योग, एकाग्रता, संयम के महत्व को आरेखित किया गया।

कॉलेज के प्राचार्य डा. रोहित दत्त ने बताया कि स्वस्थ जीवन शैली हमें बीमारियों से दूर रखती है। व्यक्ति को प्रतिदिन प्रातः जल्दी उठकर कुछ न कुछ गतिविधि अवश्य करनी चाहिए। मुख्य वक्ता डा. रितु गुप्ता ने बताया कि हमारा आहार संतुलित होना चाहिए। अत्यधिक वसायुक्त पदार्थ ग्रहण करने से हमारे शरीर की सक्रियता कम हो जाती है, फिर वहां अनेक रोग अपना स्थान बनाने लगते हैं। रात्रि का भोजन जल्दी कर हमें थोड़ी देर अवश्य टहलना चाहिए, जिससे पाचन तंत्र लचकीला बना रहता

है। भोजन करते समय ध्यान भोजन पर केंद्रित होना चाहिए और उस दौरान मोबाइल का प्रयोग नहीं करना चाहिए। व्यायाम एवं योग के अतिरिक्त नृत्य भी आपको फिट रखता है।

डा. रितु गुप्ता ने बताया कि नृत्य करना सबको पसंद है। आप नृत्य के द्वारा भी स्वयं को फिट रख सकते हैं। बाजार का कोई भी कार्य करते समय आप मोटरसाइकिल एवं गाड़ी का उपयोग न कर पैदल चलकर अथवा साइकिल का प्रयोग कर सकते हैं। चलना ही जीवन का ध्येय होना चाहिए। अत्यधिक वजन बढ़ाने से हृदय की शिराएं प्रभावित होती हैं। उन्होंने बताया कि हरी सब्जियों को अपने भोजन में जरूर स्थान देना चाहिए, जिससे विटामिन की कमी स्वाभाविक रूप से दूर की जा सके। डा. अनीश ने बताया कि फिट इंडिया भारत सरकार का स्तुत्य अभियान है, जिसमें व्यक्ति स्वस्थ रहकर स्वस्थ भारत का निर्माण कर सकता है।



फिट इंडिया अभियान में भाग लेते विद्यार्थी।

(देवदत्त)