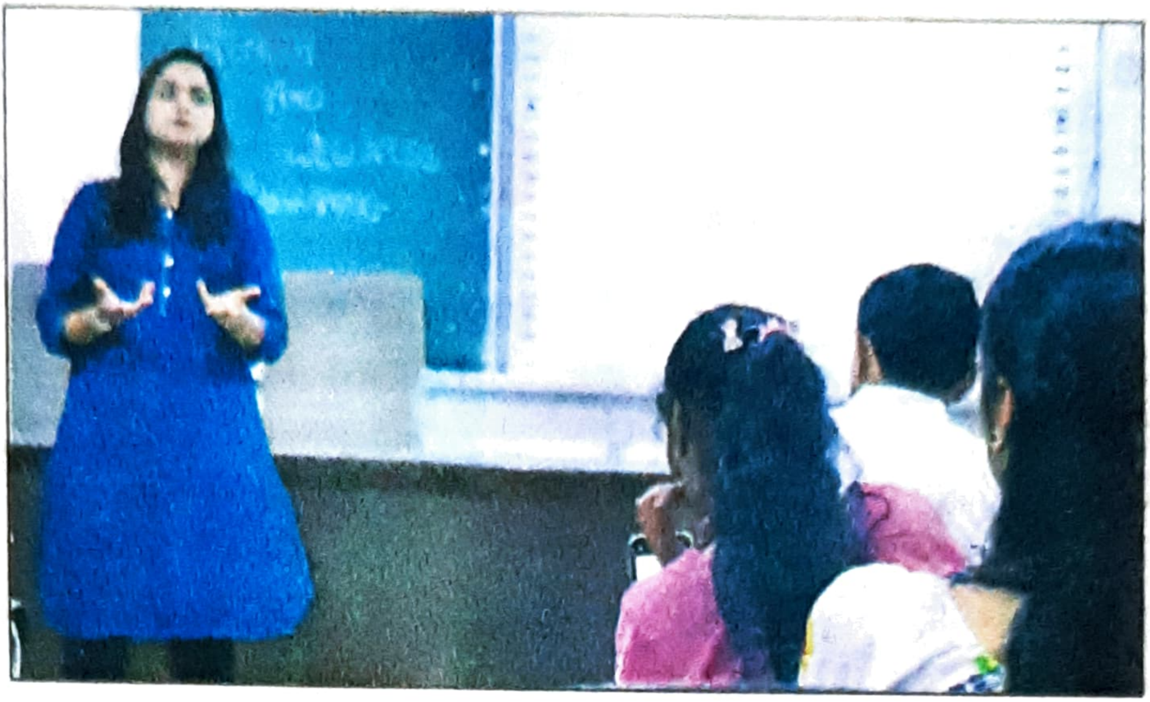
अमर उजाला 09/04/2024

जी.एम.एन. कालेज में हैल्थ एंड वैलनैस विषय पर हुआ विशेष व्याख्यान



गांधी मैमोरियल नैशनल कालेज में हैल्थ एंड वैलनैस पर व्याख्यान देतीं डा. मिनाक्षी जैन। (देवदत्त)

अम्बाला, 8 अप्रैल (बलराम): छावनी स्थित गांधी मैमोरियल नैशनल कालेज में प्राचार्य डा. रोहित दत्त के मार्गदर्शन में कालेज के ब्लड बैंक, डिस्पैंसरी एवं यूथ रैडक्रॉस समिति के संयुक्त तत्वावधान में हैल्थ एंड वैलनैस विषय पर एक विशेष व्याख्यान का आयोजन किया गया।

अपने संबोधन में विशेषज्ञ डा. मीनाक्षी जैन ने हॉलिस्टिक स्वास्थ्य की महत्वता पर जोर दिया और शारीरिक मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य के विभिन्न पहलुओं पर चर्चा की। सत्र में पोषण, व्यायाम, तनाव प्रबंधन और सचेतनता तकनीकों जैसे विषयों पर प्रविष्टियों की गई, जिससे उपस्थित लोगों को स्वस्थ जीवन शैली के लिए मूल्यवान मार्गदर्शन प्राप्त हुआ।

डा. सीमा कंसल द्वारा धन्यवाद प्रस्ताव प्रेषित किया गया। कार्यक्रम में डा. राकेश कुमार, डा. सुरेंद्र कुंडू, डा. पिंकी गुप्ता, प्राध्यापिका सुषमा, प्राध्यापिका गुरप्रीत कौर, डा. बृजेश एवं रूपाली आदि मौजूद रहे।