अजीत समाचार 09/04/2024

हेल्थ एंड वैलनेस विषय पर विशेष व्याख्यान का आयोजन

अम्बाला कैंट, 8 अप्रैल (अग्रवाल): गांधी मेमोरियल नेशनल कॉलेज अम्बाला छावनी में प्रधानाचार्य डा. रोहित दत्त के मार्गदर्शन में कॉलेज के ब्लड बैंक और डिस्पेंसरी सहित यूथ रेडक्रास समिति के संयुक्त तत्वाधान में हेल्थ एंड वैलनेस विषय पर एक विशेष व्याख्यान का सफल आयोजन किया गया। जिसमें विशेषज्ञ डा. मीनाक्षी जैन जो स्वास्थ्य और सुख संबंधी क्षेत्र में अपनी विशेषज्ञता के लिए प्रसिद्ध है, ने अपने ज्ञान और व्यावहारिक अनुभव से सभी को आकर्षित किया। कॉलेज प्रधानाचार्य डा. रोहित दत्त ने मुख्य अतिथि का कॉलेज प्रांगण में पहुंचने पर स्वागत कर आभार व्यक्त किया। व्याख्यान के दौरान उन्होंने हालिस्टिक स्वास्थ्य की महत्वता पर जोर दिया। शारीरिक मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य के विभिन्न पहलुओं पर चर्चा की। सत्र में पोषण, व्यायाम, तनाव प्रबंधन और सचेतनता तकनीकों जैसे विषयों पर प्रविष्टियां की गई।