यूथ रेड क्रॉस सेल और हेल्थ वेलनेस केंद्र
हिंदू कन्या महाविद्यालय जीन्द
कार्यक्रम: एक दिवसीय मेडिकल हेल्थ कम ओपीडी कैंप
8 अप्रैल, 2024

दिनांक 8 अप्रैल, 2024 को हिंदू कन्या महाविद्यालय, जींद व गंगापुत्रा आयुर्वेदिक अस्पताल के संयुक्त तत्वावधान में यूथ रेड क्रॉस सेल और हेल्थ वेलनेस केंद्र के द्वारा एक दिवसीय मेडिकल हेल्थ कम ओपीडी से संबंधी मानसिक व स्त्री रोग कैंप का आयोजन महाविद्यालय प्राचार्या डॉक्टर पूनम मोर के कुशल दिशा निर्देशन में किया गया। कैंप का शुभारंभ मां सरस्वती के चरणों में दीप प्रज्वलित द्वारा किया गया। संपूर्ण कार्यक्रम का संयोजन व संचालन यूथ रेड क्रॉस सेल की प्रभारी डॉक्टर सुषमा गर्ग के द्वारा किया गया। सह-संयोजिका की भूमिका श्रीमती आरती सैनी के द्वारा निभाई गई। कैंप में मुख्य अतिथि के तौर पर गंगापुत्रा आयुर्वैदिक हॉस्पिटल से स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉक्टर मंजू, मेडिसिन में प्रतिष्ठा प्राप्त होने के साथ साथ योगा विभाग, स्वरंप्रशन बिंदु विभाग की अध्यक्षा ने मुख्य वक्ता के तौर पर शिरकत की। इसके पश्चात डॉक्टर पूनम मोर ने डॉक्टर मंजू व डॉक्टर नेहा का स्वागत, सत्कार अपने उद्बोधन के साथ किया। कैंप के प्रथम सत्र में डॉ. मंजू के द्वारा छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर विस्तार से व्याख्यान दिया गया और कहा कि वर्तमान जीवन शैली खाने-पीने का गलत तरीका, व नकारात्मक सोच के कारण ही हमें मानसिक चिंता, तनाव ,अवसाद जैसी बीमारियां घेर लेती है। चर्चा- परिचर्चा सत्र के अंतर्गत छात्राओं ने मानसिक रोग विशेषज्ञा डॉक्टर मंजू से अपनी सभी मानसिक समस्याओं को सांझा करते हुए उनसे दवाइयों के साथ -साथ अपनी बीमारियो से संबंधित उपचार के

तरीके भी प्राप्त किए। उन्होंने कहा कि प्रतिदिन योग, ध्यान प्राणायाम की विधि के साथ-साथ सात्विक भोजन प्रणाली से हम इन सब बीमारियों से निजात पा सकते हैं कैंप के द्वितीय सत्र में मुख्य वक्ता स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉक्टर नेहा ने महिलाओं के स्वास्थ्य से संबंधित जैसे कि माहवारी का कम या अधिक आना, पीसीओडी व माहवारी के समय अत्यधिक दर्द, ऐंठन जैसी समस्याओं पर प्रकाश डालते हुए बताया कि सात्विक भोजन प्रणाली व जीवन शैली में बदलाव करके इन सब समस्याओं से बचा जा सकता है गंगा पुत्रा हॉस्पिटल कंडेला से आई टीम ने समस्या ग्रस्त छात्राओं को उपचार के तौर पर दवाइयां भी उपलब्ध करवाई गई। इस कैंप में महाविद्यालय की लगभग 146 छात्राओं ने बढ़ चढ़कर भाग लिया। इस कैंप में 25 छात्राओं और 10 स्टाफ सदस्यों ने भी अपना चेकअप करवाया व दवाइयां नोट करवाई। कैंप में बाहर से आई सोनिया, देशराज, पूनम, कविता, सुनीता कुल 10 लोगों ने चेकअप करवाया। कैंप के समापन पर यूथ रेड क्रॉस सेल की कन्वीनर डॉक्टर सुषमा गर्ग के द्वारा विशेषज्ञ डॉक्टर मंजू व डॉक्टर नेहा को आभार अभिव्यक्ति देते हुए कहा कि आपके द्वारा सुझाए गए उपचारों व दवाइयों से छात्राओं को अवश्य ही लाभ प्राप्त होगा। श्रीमती आरती सैनी जी ने भी इस अवसर पर सभी छात्राओं व गंगापुत्रा आयुर्वेदिक अस्पताल से आई हुई टीम का हार्दिक धन्यवाद दिया। कैंप के सफल संचालन पर प्रबंधक समिति के प्रधान श्रीमान अंशुल सिंगला जी ने यूथ रेड क्रॉस सेल की कन्वीनर डॉक्टर सुषमा गर्ग को बधाई देते हुए कहा कि निश्चित तौर से इस प्रकार के कैंपों का आयोजन छात्रों के मानसिक व शारिरिक विकास में उपयोगी सिद्ध होगा और छात्राएं इस प्रकार के कैंप से अवश्य ही लाभान्वित होगी। कैंप के सफल संचालन में छात्राओं व अन्य स्टाफ सदस्यों की मौजूदगी भी सराहनीय व प्रशंसनीय थी।

Glimpses and Media Coverage of the Event

दैनिक जागरण पानीपत, 9 अप्रैल, 2024

मानसिक स्वास्थ्य के लिए नित्य योग जरूरी

जागरण संवाददाता, जींद : हिंदू कन्या महाविद्यालय व गंगापुत्रा आयुर्वेदिक अस्पताल के संयुक्त तत्वावधान में यूथ रेडक्रास सेल और हेल्थ वेलनेस केंद्र के द्वारा मानसिक व स्त्री रोग विषय पर कैंप लगाया। कैंप का आयोजन महाविद्यालय प्राचार्या डा. पूनम मोर के दिशा निर्देशन में किया गया। संपूर्ण कार्यक्रम का संयोजन व संचालन यूथ रेडक्रास सेल की संयोजक डा. सुषमा गर्ग के द्वारा किया गया। सहसंयोजिका की भूमिका आरती सैनी के द्वारा निभाई गई। कैंप में मुख्य अतिथि गंगापुत्रा आयुर्वेदिक अस्पताल से स्त्री रोग विशेषज्ञ डा. मंजू रही। डा. मंजू के द्वारा छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर विस्तार से व्याख्यान दिया गया और कहा कि वर्तमान जीवनशैली खाने-पीने का गलत तरीका व नकारात्मक सोच के कारण ही हमें मानसिक चिंता, तनाव, अवसाद जैसी बीमारियां घेर लेती हैं। उन्होंने कहा कि प्रतिदिन योग, ध्यान प्राणायाम की विधि के साथ-साथ सात्विक भोजन प्रणाली से हम इन सब बीमारियों से निजात पा सकते हैं। कैंप के द्वितीय सत्र में स्त्री रोग विशेषज्ञ डा. नेहा ने महिलाओं के स्वास्थ्य से संबंधित जैसे कि माहवारी का कम या अधिक आना, पीसीओडी व माहवारी के समय अत्यधिक दर्द, ऐंठन जैसी समस्याओं पर प्रकाश डालते हुए बताया कि सात्विक भोजन प्रणाली व जीवन शैली में बदलाव कर इन समस्याओं से बचा जा सकता है।

हिंदू कालेज मे आयोजित कार्यक्रम को संबोधित करते हुए चिकित्सक। • सौ. कालेज