अग्रवाल महाविद्यालय में स्वास्थय जाँच एवं स्वास्थय वार्ता

स्वस्थ सक्रिय जीवन शैली, संतुलित आहार और व्यायाम– स्वास्थ्य के लिए सर्वश्रेठ वरदान है और तनाव से बचाव और जागरुकता ही इसका उपाय है – यह संदेश था अग्रवाल महाविद्यालय बल्लबगढ़ में QRG हैल्थ सिटी फरीदाबाद और महाविद्यालय की यूवा रैड़ क्रॅास की तीनों इकाई के सहयोग से आयोजित “स्वास्थ्य संबंधी वार्ता और जॉच शिविर” का. इस वार्ता में QRG के चिकित्सक डॉ. गगन, नेत्र रोग विशेषज्ञ श्री राम आशीष तथा डॉ. कुनाल भट्ट ने अपने क्षेत्र व विषय से संबंधित महत्वपूर्ण जानकारी देकर अग्रवाल महाविद्यालय के शिक्षण और गैर शिक्षण स्टाफ के सदस्यों तथा विद्यार्थियों को स्वास्थ्य के प्रति जागरुक किया। डॉ. कुनाल भट्ट ने बताया कि पूरी दुनिया में भागदौड़ की जिन्दगी में हर व्यक्ति तनाव में है जिसे कुछ व्यायाम द्वारा नियन्त्रित कर सकते हैं यह समस्या कम उम्र में ही बढने लगती है। जीवन शैली में सुधार, तनाव प्रबन्धन करके, वजन नियंत्रित करके व भोजन में फल और सब्जियों का अधिकाधिक सेवन करके तथा प्रतिदिन 30 मिनट की सैर करके शरीर को स्वस्थ रख सकते हैं। यह स्वास्थ्य वार्ता सभी को जागरुक करने के उद्देश्य से महाविद्यालय प्राचार्य डॉ. कृष्ण कान्त के मार्गदर्शन में आयोजित की गई। इस स्वास्थ्य वार्ता और स्वास्थय जाँच शिविर को कुशलता से अंजाम देने में यूवा रैड क्रॅास संयोजक डॉ. जयपाल सिंह व डॉ. विनोद राठी की विशिष्ट भूमिका रही. QRG डॉ. गगन (चिकित्सक), डॉ. श्रीराम आशीष (नेत्र रोग विशेषज्ञ), डॉ. कुनाल भट्ट और श्री दुर्गेश सिंह का इस जाँच शिविर में विशेष योगदान रहा। जाँच शिविर में लगभग 120 शिक्षण व गैर–शिक्षण कर्मचारियों ने अपनी आंखों व स्वास्थय की जांच कराई।