एचआईवी जागरूकता एवं नशे जैसी कुरीतियों से दूर रहने हेतु कार्यक्रम

स्थान: Dispensary
तिथि: 7/3/26

इस अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में समूह "डी" की महिला कर्मचारियों को एचआईवी के प्रति जागरूक करने तथा नशे जैसी कुरीतियों से दूर रहने के लिए प्रेरित किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य महिलाओं को स्वास्थ्य के प्रति सजग बनाना और उन्हें सुरक्षित व स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करना था।

कार्यक्रम में मुख्य चिकित्सा अधिकारी (CMO) डॉ. जयप्रकाश, डॉ. अंकिता, काउंसलर अमन, वार्डन सोमलता एवं समस्त मेडिकल स्टाफ उपस्थित रहे। सभी विशेषज्ञों ने अपने-अपने विचार साझा करते हुए एचआईवी के कारण, लक्षण, बचाव एवं उपचार के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान की।

इसके साथ ही नशे के दुष्प्रभावों पर भी विस्तार से चर्चा की गई। वक्ताओं ने बताया कि नशा न केवल व्यक्ति के स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, बल्कि उसके परिवार और समाज पर भी गंभीर नकारात्मक प्रभाव डालता है। महिलाओं को विशेष रूप से जागरूक किया गया कि वे स्वयं नशे से दूर रहें और अपने परिवार के सदस्यों को भी इसके प्रति सचेत करें।

ध्यान कक्ष में माइंडफुलनेस गतिविधि

जेयूआईटी के ध्यान कक्ष में काउंसलर सुश्री अमन के मार्गदर्शन में छात्रों द्वारा माइंडफुलनेस गतिविधि का आयोजन किया गया। इस दौरान विद्यार्थियों ने शांत वातावरण में ध्यान, गहरी श्वास (breathing exercises) और एकाग्रता से जुड़ी तकनीकों का अभ्यास किया।

इस गतिविधि का उद्देश्य छात्रों के मानसिक तनाव को कम करना, एकाग्रता बढ़ाना और सकारात्मक सोच विकसित करना था। छात्रों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और इस सत्र को उपयोगी एवं लाभदायक बताया।

अंत में, काउंसलर सुश्री अमन ने छात्रों को नियमित रूप से माइंडफुलनेस अपनाने के लिए प्रेरित किया, ताकि वे मानसिक रूप से स्वस्थ और संतुलित रह सकें।

Activity 1	Activity 2	Activity 2
General awareness Session	Individually counselling Session	Meditation