

प्रेस विज्ञप्ति

**जामिया मिल्लिया इस्लामिया के फिजियोथेरेपी एवं पुनर्वास विज्ञान केंद्र ने अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष्य में "गर्भावस्था में फिटनेस बनाए रखना" विषय पर ज्ञानवर्धक वेबिनार आयोजित किया**

अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर जामिया मिल्लिया इस्लामिया में फिजियोथेरेपी एवं पुनर्वास विज्ञान केंद्र ने दिनांक 10 मार्च, 2025 को "गर्भावस्था में फिटनेस बनाए रखना" शीर्षक से एक ज्ञानवर्धक वेबिनार का सफलतापूर्वक आयोजन किया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य गर्भावस्था के दौरान शारीरिक फिटनेस की महत्वपूर्ण भूमिका के बारे में जागरूकता बढ़ाना था।

इस सत्र का नेतृत्व डॉ. अदिति श्रीवास्तव (पीटी) ने किया जो एक कुशल एमपीटी और प्रसूति फिजियोथेरेपी में 20 वर्षों से अधिक समय का अनुभव रखने वाली विशेषज्ञ हैं। डॉ. श्रीवास्तव एक प्रमाणित प्रसव शिक्षक, स्तनपान परामर्शदाता, डोला, गर्भावस्था पोषण परामर्शदाता और योग एवं गर्भ संस्कार प्रशिक्षक हैं जिन्होंने प्रसवपूर्व फिटनेस, गर्भावस्था के दौरान तनाव प्रबंधन और मातृ स्वास्थ्य सुनिश्चित करने में फिजियोथेरेपी के महत्व के बारे में गहन जानकारी दी।

उपस्थित लोगों ने सुरक्षित प्रसवपूर्व व्यायाम दिनचर्या, गर्भावस्था के दौरान फिजियोथेरेपी के लाभ और मातृत्व देखभाल के लिए साक्ष्य-आधारित दृष्टिकोण पर गतिशील चर्चा की। सत्र में तिमाही-विशिष्ट व्यायाम संशोधन, प्रसवपूर्व फिटनेस पर नवीनतम शोध और मातृत्व स्वास्थ्य को बढ़ाने में फिजियोथेरेपी की भूमिका जैसे आवश्यक विषयों को शामिल किया गया।

वेबिनार का समापन एक इंटरैक्टिव प्रश्नोत्तर सत्र से हुआ जहाँ प्रतिभागियों ने पीठ दर्द, आसन संबंधी समस्याओं और गर्भकालीन मधुमेह एवं वजन बढ़ने सहित गर्भावस्था से संबंधित असुविधाओं के प्रबंधन पर विशेषज्ञ सलाह मांगी। डॉ. श्रीवास्तव ने विभिन्न तिमाहियों के लिए अनुरूप व्यायाम सिफारिशें पेश कीं और व्यक्तिगत देखभाल के महत्व पर बल दिया। सत्र ने गर्भवती माताओं को सक्रिय और स्वस्थ गर्भावस्था बनाए रखने के लिए सशक्त बनाने में फिजियोथेरेपिस्ट की महत्वपूर्ण भूमिका को रेखांकित किया।

इस प्रभावशाली पहल ने महिलाओं के स्वास्थ्य को आगे बढ़ाने और सूचित मातृत्व देखभाल को बढ़ावा देने के लिए फिजियोथेरेपी एवं पुनर्वास विज्ञान केंद्र की प्रतिबद्धता को मजबूत किया। केंद्र स्वास्थ्य सेवा जागरूकता को बढ़ावा देने और गर्भावस्था के दौरान शारीरिक स्वास्थ्य बनाए रखने के ज्ञान के साथ महिलाओं को सशक्त बनाने के लिए इस प्रकार के शैक्षिक कार्यक्रम आयोजित करने के लिए समर्पित है।

प्रो. जुबिया वेकर (मानद निदेशक) और डॉ. अक्सा मुजद्दी (सहायक प्रोफेसर) की देखरेख में आयोजित इस वेबिनार में फिजियोथेरेपी के छात्रों और संकाय सदस्यों की सक्रिय भागीदारी देखी गई। डॉ. शबनम और डॉ. छवि अरोड़ा ने कार्यक्रम के सुचारू संचालन को सुनिश्चित किया।