تعلقات عامہ دفتر

جامعہ ملیہ اسلامیہ، نئی دہلی

March 11, 2025

پریس ریلیز

جامعہ ملیہ اسلامیہ کے سی پی آر ایس نے خواتین کے بین الاقوامی دن کا جشن منانے کے لیے 'مین ٹیننگ فٹنیس ان پریگنینسی' کے موضوع پر ویبنیار کی میزبانی کی

خواتین کے بین الاقوامی دن کی یاد میں سینٹر فار فیزیوتھیراپی (سی پی آر ایس)، جامعہ ملیہ اسلامیہ نے مورخہ دس مارچ دو ہزار پچیس کو 'مین ٹیننگ فٹ نیس ان پریگنین سی' کے موضوع پر ایک بصیرت افروز ویبینار منعقد کیا۔ پروگرام کے انعقاد کا مقصد دوران حمل جسمانی صحت کے اہم رول کے متعلق بیداری کو عام کرنا تھا۔

ممتاز ایم پی ٹی اور زچگی فیزیوتھیراپی میں بیس سال سے زیادہ عرصے کا تجربہ رکھنے والی ماہر ڈاکٹر ادیتی سری واستوا (پی ٹی) نے پرزینٹیشن دیا۔ ڈاکٹر سری واستوا جو ایک تصدیق شدہ چائلڈ برتھ معلم، رضاعت کونسلر، دولا، حمل تغذیہ کونسلر اور یوگا گربھانسکر تربیت کار ہیں انھوں نے سیشن میں بچے کی قبل از ولادت صحت، حمل کے دوران دباؤ کا مینجمنٹ اور مادرانہ صحت کو یقینی بنانے کے سلسلے میں فیزیوتھیراپی کی اہمیت کے سلسلے میں کافی مفید اور کارآمد باتیں بتائیں۔

شرکائے پروگرام نے قبل از ولادت محفوظ ورزش، حمل کے دوران فیزیوتھیراپی کے فوائد اور حاملہ عورت کی نگہ داشت میں شواہد پر مبنی اپروچ کے سلسلے میں ماہر خصوصی کے ساتھ سرگرم بحث میں حصہ لیا۔ سیشن کے دوران ٹرائی میسٹر خصوصی ورزش میں تبدیلی قبل از ولادت صحت اور مادرانہ صحت کو بہتر کرنے میں فیزیوتھیراپی کے رول جیسے اہم موضوعات پر بات ہوئی۔

سوال و جواب کے انٹرایکٹیو سیشن کے ساتھ ویبنار اختتام پذیر ہوا جس میں شرکا نے حمل سے متعلق تکالیف بشمول پیٹھ درد، پوسچرل مسائل اور جیسٹیشنل ذیابیطس اور وزن بڑھنے کے سلسلے میں ماہر خصوصی سے سمجھنا چاہا۔

ڈاکٹر سریواستوا نے حمل کے الگ الگ سہ ماہی دورانیے کے لیے کچھ خاص ورزشوں کی صلاح دی اور انفرادی نگہ داشت کی اہمیت پر زور دیا۔ فعال اور صحت مند حمل کی برقراری کے لیے ایک ممکنہ ماں کو بااختیار بناتے ہوئے سیشن میں فیزیوتھیراپی کے ماہرین کے اہم رول کو اجاگر کیا گیا۔

خواتین کی صحت کو بہتر کرنے اور زیادہ بہتر مادرانہ نگہ داشت کے فروغ کے تئیں سی پی آر ایس کے عہد کی یہ پہل توثیق کرتی ہے۔ ہیلتھ کیئر بیداری عام کرنے اور حمل کے دوران بہتر جسمانی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے خواتین کو معلومات سے بااختیار

بنانے کے لیے سینٹر اس نوع کے پروگرام منعقد کرانے کے لیے وقف ہے۔

پروفیسر ضوبیہ وقار (اعزازی ڈائریکٹر) اور ڈاکٹر اقصی مجددی (اسسٹنٹ پروفیسر) کی نگرانی میں ویبینار میں فیزیوتھیراپی کے طلبہ اور فیکلٹی اراکین شریک ہوئے۔ ڈاکٹر شبنم اور ڈاکٹر چھاوی اروارانے پروگرام کو بخوبی اپنے انجام تک پہنچانے میں اہم رول نبھایا۔

تعلقات عامہ دفتر

جامعہ ملیہ اسلامیہ نئی دہلی