

अमर उजाला 20/02/2024

ध्यान से मानसिक तनाव होता है दूर : डॉ. रोहित



जीएमएन कॉलेज में कर्मचारियों के लिए ध्यान प्रक्रिया का आयोजन किया गया। संवाद

संवाद न्यूज एजेंसी

अंबाला। छावनी स्थित जीएमएन कॉलेज में शिक्षण और गैर-शिक्षण कर्मचारियों के लिए ध्यान और विश्राम पर इंटरैक्टिव-सह-प्रशिक्षण सत्र का आयोजन किया। यह वनस्पति विज्ञान और प्राणी शास्त्र विभाग और आईक्यूएसी ने हार्ट फुलनेस एजुकेशन ट्रस्ट के सहयोग से किया।

प्राचार्य डॉ. रोहित दत्त ने कहा कि शारीरिक, मानसिक या भावनात्मक तनाव से व्यक्तियों के लिए ध्यान गहन विश्राम का द्वार खोलता है। आराम के अलावा, जो लोग ध्यान करते हैं। वह अक्सर बेहतर स्वास्थ्य और कल्याण, कम चिंता, जीवन में अधिक संतुष्टि और खुशी की अधिक स्थिर भावना का आनंद लेते हैं। रिसोर्स

गैर शिक्षण और शिक्षण कर्मचारियों ने लिया कार्यक्रम में भाग

पर्सन मनीष कुमार एवं रामेश्वर ने बताया कि विश्राम का अर्थ तनाव और चिंताओं को दूर करना है। लोग विश्राम तकनीकों का उपयोग करते हैं, जिससे कि वह बढ़ते तनाव को दूर कर सकें। इसका भी शरीर और दिमाग पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। भले ही यह आमतौर पर अल्पकालिक होता है। ध्यान में व्यक्ति अपना ध्यान किसी चीज पर केंद्रित करता है, जैसे कोई वस्तु, शब्द, वाक्यांश या सांस लेना। यह शरीर और दिमाग को आराम देने और समग्र स्वास्थ्य और कल्याण में सुधार करने में मदद कर सकता है।