

दैनिक भास्कर 20/02/2024

## ध्यान और विश्राम विषय पर प्रशिक्षण सत्र लगाया



अम्बाला | जीएमएन कॉलेज में हार्ट फुलनेस एजुकेशन ट्रस्ट के सहयोग से शिक्षा व गैर शिक्षण कर्मचारियों के लिए ध्यान और विश्राम पर इंटरैक्टिव सह प्रशिक्षण सत्र का आयोजन किया। सभी शिक्षण व गैर-शिक्षण स्टाफ सदस्यों ने भाग लिया। यह गहन विश्राम और ध्यान कार्यक्रम विशेष रूप से तनावपूर्ण काम और जीवन के कारण उत्पन्न होने वाली स्वास्थ्य समस्याओं को ध्यान में रखते हुए बनाया गया है। कार्यक्रम दोपहर 12 बजे शुरू

हुआ। सेमिनार में प्रिंसिपल डॉ. रोहित दत्त ने कहा कि शारीरिक, मानसिक या भावनात्मक तनाव से पीड़ित व्यक्तियों के लिए ध्यान गहन विश्राम का द्वार खोलता है। रिसोर्स पर्सन मनीष कुमार व रामेश्वर ने बताया कि विश्राम का अर्थ तनाव और चिंताओं को दूर करना है। लोग विश्राम तकनीकों का उपयोग करते हैं, इसका शरीर और दिमाग पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है भले ही यह आमतौर पर अल्पकालिक होता है।