

शारीरिक, मानसिक या भावनात्मक तनाव से मुक्ति के लिए 'ध्यान' जरूरी : डा. रोहित दत्त

जी.एम.एन. कॉलेज में 'ध्यान और विश्राम' पर इंटरैक्टिव-कम-ट्रेनिंग सेशन का आयोजन



इंटरैक्टिव-कम-ट्रेनिंग सेशन में भाग लेते कॉलेज स्टाफ सदस्य। (चंद्रमोहन)

अम्बाला, 19 फरवरी (बलराम): छावनी स्थित जी.एम.एन. कॉलेज के वनस्पति विज्ञान एवं प्राणी शास्त्र विभाग और आई.क्यू.ए.सी. ने सोमवार को हार्टफुलनेस एजुकेशन ट्रस्ट के सहयोग से शिक्षण और गैर-शिक्षण कर्मचारियों के लिए 'ध्यान और विश्राम' पर इंटरैक्टिव-कम-ट्रेनिंग सेशन का आयोजन किया।

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।

अपने संबोधन में प्राचार्य डा. रोहित दत्त ने कहा कि शारीरिक, मानसिक या भावनात्मक तनाव से पीड़ित व्यक्तियों के लिए ध्यान गहन विश्राम का द्वार खोलता है। आराम के अलावा जो लोग ध्यान करते हैं, वे अक्सर बेहतर स्वस्थ, कम चिंता, जीवन में अधिक संतुष्टि व खुशी का आनंद लेते हैं।

रिसोर्सपर्सन मनीष कुमार एवं

रामेश्वर ने बताया कि विश्राम का अर्थ तनाव और चिंताओं को दूर करना है। लोग विश्राम तकनीकों का उपयोग करते हैं, ताकि वे बढ़ते तनाव को दूर कर सकें।

आई.क्यू.ए.सी. समन्वयक डा. शिखा जग्गी ने बताया कि कैंसर से पीड़ित कई लोगों और उनकी देखभाल करने वालों ने पाया है कि विश्राम तकनीकों या ध्यान और माइंडफुलनेस का अभ्यास करने से उन्हें तनाव कम करने और चिंता से निपटने में मदद मिली है।