अमर उजाला 16/01/2022

योग और मेडिटेशन से दें कोरोना को मात

संवाद न्यूज एजेंसी

अंबाला। गांधी मेमोरियल नेशनल कॉलेज के मनोविज्ञान विभाग और एनएसएस यूनिट द्वारा राष्ट्रीय वेबिनार का आयोजन किया गया।

वेबिनार कॉलेज प्राचार्य डॉ. राजपाल सिंह की अध्यक्षता में हुआ। वेबिनार मानसिक स्वास्थ्य, महामारी का सामना करने की जरूरत विषय पर आधारित रहा। विशेषज्ञ डॉ. हरदीप लाल जोशी मनोविज्ञान विभाग कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय ने कहा कि मनोविज्ञान का विषय हर युग और समय में प्रासंगिक है। हमें बढ़ते संक्रमण से चिंता नहीं करनी चाहिए बल्कि उसका समाधान ढूंढने का प्रयास करना चाहिए।

कोरोना से संबंधित अफवाहों पर ध्यान केंद्रित न कर योग और मेडिटेशन द्वारा रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि करनी चाहिए। प्रो. सज्जन सिंह ने वेबिनार की सार्थकता और औचित्य पर प्रकाश डाला।

इस अवसर पर डॉ. सरोज, डॉ. अनुपमा सिहाग, डॉ. धर्मवीर, डॉ. अनीश उपस्थित रहे।