

अमर उजाला 19/09/2025

मानसिक स्वास्थ्य पर प्रेरक विचार किए साझा



फिटनेस चेकअप शिविर के दौरान मौजूद विद्यार्थी। कॉलेज

अंबाला। जीएमएन कॉलेज में वेलनेस और फिटनेस चेकअप शिविर लगाया गया। यह शिविर केवल जांच तक सीमित नहीं रहा, बल्कि इसने जीवनशैली में परिवर्तन की प्रेरणा दी। वेलनेस और फिटनेस कोच डॉ. सोनिया गुप्ता ने फिटनेस नियमों, संतुलित आहार और मानसिक स्वास्थ्य पर प्रेरक विचार साझा किए। प्राचार्य डॉ. रोहित दत्त ने सभी से आह्वान किया कि फिटनेस को एक अवसर नहीं बल्कि दैनिक संकल्प बनाइए। वहीं, कॉलेज में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का जन्मदिन मनाया गया। इस अवसर पर शिक्षक व छात्रों ने केक काटकर प्रधानमंत्री का जन्मदिवस मनाया। इस मौके पर जीएमएन कॉलेज ट्रस्ट व मैनेजमेंट सोसाइटी के चेयरमैन जसवंत राय जैन ने कहा की प्रधानमंत्री का व्यक्तित्व एक प्रकाश स्तंभ है, जो अंधकार में रास्ता दिखाता है और निराशा में उम्मीद जगाता है। संवाद