

पंजाब केसरी 07/04/2026

विश्व स्वास्थ्य दिवस पर हुआ योग एवं ध्यान सत्र



विश्व स्वास्थ्य दिवस पर आयोजित योग सत्र में भाग लेते विद्यार्थी। (चंद्रमोहन)

अम्बाला, 6 अप्रैल (बलराम): विश्व स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर गांधी मैमोरियल नैशनल कॉलेज ऑफ नर्सिंग एवं गांधी मैमोरियल नैशनल कॉलेज द्वारा ईशा फाऊंडेशन के सहयोग से विशेष योग एवं ध्यान सत्र का आयोजन किया गया। इस पहल का उद्देश्य विद्यार्थियों एवं स्टाफ सदस्यों के समग्र स्वास्थ्य तथा मानसिक संतुलन को प्रोत्साहित करना था। कॉलेज के ऑडिटोरियम में आयोजित इस सत्र में विद्यार्थियों एवं स्टाफ सदस्यों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया।

कार्यक्रम की शुरुआत कॉलेज के प्राचार्य डॉ. रामलखन माली के स्वागत संबोधन से हुई। उन्होंने अतिथियों का अभिनंदन करते हुए योग एवं ध्यान के महत्व पर प्रकाश डाला तथा सभी प्रतिभागियों को इस सत्र में सक्रिय भागीदारी के लिए प्रेरित किया। योग सत्र का संचालन ईशा फाऊंडेशन के प्रशिक्षित योग विशेषज्ञ राशिम

एवं शायना द्वारा किया गया।

उन्होंने प्रतिभागियों को विभिन्न यौगिक अभ्यासों एवं ध्यान तकनीकों का व्यावहारिक प्रशिक्षण प्रदान किया। सत्र के दौरान प्रतिभागियों को शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार, मानसिक स्पष्टता तथा भावनात्मक संतुलन बनाए रखने के प्रभावी उपायों से अवगत कराया गया। कार्यक्रम में 'योग फॉर हैल्थ', 'योग फॉर सक्सेस' एवं 'योग फॉर मेंटल वेलबीइंग' जैसे महत्वपूर्ण मॉड्यूल शामिल रहे, जिनके माध्यम से जीवन में संतुलन, एकाग्रता एवं सकारात्मकता विकसित करने पर विशेष बल दिया गया।

प्राचार्य डॉ. रोहित दत्त ने अपने वक्तव्य में कहा कि आज की भागदौड़ भरी जीवनशैली में योग और ध्यान केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए ही नहीं, बल्कि मानसिक शांति और भावनात्मक संतुलन के लिए भी अत्यंत आवश्यक हैं।