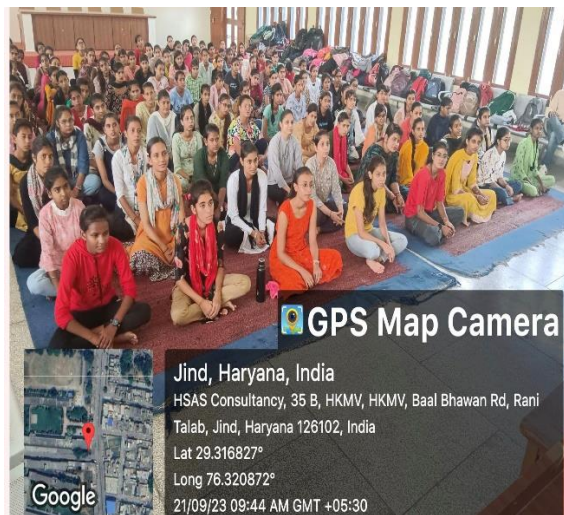


विश्व शांति दिवस' पर 'हर घर ध्यान' कार्यक्रम के अंतर्गत एक कार्यशाला का आयोजन

हिंदू कन्या महाविद्यालय जींद के संगीत विभाग व आर्ट ऑफ लिविंग फाउंडेशन के सौजन्य से 'विश्व शांति दिवस' पर 'हर घर ध्यान' कार्यक्रम के अंतर्गत एक कार्यशाला का आयोजन 21 सितंबर 2023 को महाविद्यालय परिसर में किया गया। इस सत्र में आर्ट ऑफ लिविंग के शिक्षक नरेश जागलान ने उपस्थित छात्राओं को मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक किया। उन्होंने ध्यान की सरल व आसानी से अपनाई जाने वाली पद्धति से परिचित कराया और उन्हें आत्म सुधार के विषय में अनेक जानकारीयां दी। नरेश जागलान ने बताया कि ध्यान से लक्ष्य की प्राप्ति, एकाग्रता में वृद्धि, पढ़ाई में मन लगाना, खुश रहना, चिंता मुक्त रहना, जागरूकता को बढ़ाना, याद्दाश्त को मजबूत बनाना, अवसाद से दूर रहना, खुश और संतुष्ट रहना, स्वस्थ नींद पैटर्न को जानना, थकान दूर करना आदि ध्यान करने के लाभ बताए। इस अवसर पर जिला समन्वयक गवर्नमेंट प्रोग्रामर सुरेंद्र धवन ने बताया कि हर घर ध्यान संस्कृति मंत्रालय भारत सरकार और आर्ट ऑफ लिविंग फाउंडेशन का सांझा प्रोग्राम है ताकि इस से युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर कर देश में बढ़ती आत्महत्याओं के मामलों को रोका जा सके। उन्होंने कहा तनाव को दूर करने के मामलों में केवल ध्यान ही कारगर विधि है। आर्ट ऑफ लिविंग जिला विकास कमेटी के सदस्य कपिल जैन ने उपस्थित प्रतिभागियों को बताया कि ध्यान से आत्मविश्वास, आत्म सम्मान, फील गुड हार्मोन, धैर्य, अध्ययन में आनंद, तर्क-शक्ति में सुधार, फॉक्स उत्साह एवं निर्णय लेने में तेजी का इजाफा होता है। कार्यक्रम की संयोजिका डॉक्टर क्यूटी ने आर्ट ऑफ लिविंग की समस्त टीम का धन्यवाद किया। इस अवसर पर प्राचार्या डॉक्टर पूनम मोर जी ने भी छात्राओं को मेडिटेशन के महत्व को समझाते हुए सबका धन्यवाद किया। इस अवसर पर कार्यक्रम सहसंयोजिका श्रीमती आरती सैनी व राजनीति शास्त्र विभाग से श्रीमती नीलम व संगीत विभाग से प्रवीण व रमन भी मौजूद रहे।





HINDU KANYA MAHAVIDYALAYA, JIND  **THE ART OF LIVING**

Music Department in Collaboration with Art of living
organizes
A Workshop-cum- meditation Camp on World Peace Day
(21st September)
on
“हर घर ध्यान”
(An exclusive engagement under MOU)

Venue: Seminar Hall
 Time: 9:00 AM

Co-Convener
Mrs. Arti Saini

Convener
Dr. Keauty

Principal
Dr. Poonam Mor



रविवार = 24.09.2023
amarujala.com/jind

मानसिक स्वास्थ्य के लिए
ध्यान जरूरी : नरेश जागलान



छात्राओं को संबोधित करते आर्ट ऑफ लिविंग के शिक्षक नरेश जागलान।

संवाद न्यूज एजेंसी

जींद। हिंदू कन्या महाविद्यालय में शनिवार को आर्ट ऑफ लिविंग फाउंडेशन की ओर से हर घर ध्यान कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस सत्र में आर्ट ऑफ लिविंग के शिक्षक नरेश जागलान ने कहा कि मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए ध्यान करना जरूरी है। उन्होंने छात्राओं को ध्यान की विधि बताई।

उन्होंने ध्यान की सरल व आसानी से अपनी जाने वाली पद्धति से परिचित कराया और उन्हें आत्म सुधार के क्षय में अनेक जानकारी दीं। बताया कि ध्यान से लक्ष्य को प्राप्ति, एकाग्रता में वृद्धि, पढ़ाई में मन लगना, खुश रहना, चिंता मुक्त रहना,

जागरूकता को बढ़ाना, याददाश्त को मजबूत बनाना, अवसाद से दूर रहना, खुश और संतुष्ट रहना, स्वस्थ नींद पैटर्न को जानना, धकान दूर करना आदि ध्यान करने के लाभ के लाभ बताए।

इस अवसर पर जिला समन्वयक गवर्नमेंट प्रोग्राम सुरेंद्र धवन ने बताया कि हर घर ध्यान संस्कृति मंत्रालय भारत सरकार और आर्ट ऑफ लिविंग फाउंडेशन का संज्ञा प्रोग्राम है। इसमें युवाओं को मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर कर देश में बढ़ती आत्महत्याओं के मामले को रोका जा सके। इस अवसर पर आर्ट ऑफ लिविंग जींद व हिंदू कन्या महाविद्यालय ने एक एमओयू भी साइन किया है।