

जीजीएससीडब्ल्यू-26 में मनाया गया मानसिक स्वास्थ्य दिवस



अमूल्या/देवभूमि मिरर

चंडीगढ़। 10 अक्टूबर, 2023 को गुरु गोविंद सिंह कॉलेज फॉर वूमेन, सेक्टर-26, चंडीगढ़ के मनोविज्ञान विभाग और जीजीएससीडब्ल्यू रेखी सेंटर ऑफ साइंस ऑफ हैप्पीनेस एंड एक्सीलेंस द्वारा मानसिक स्वास्थ्य दिवस मनाया गया। सुखना झील पर वॉकथॉन में 35 से अधिक छात्रों ने भाग लिया। . अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के महत्व को दर्शाते हुए एक नुक्कड़ नाटक, 'कशमकश' भी प्रस्तुत किया गया। इस वर्ष के मानसिक स्वास्थ्य का विषय 'मानसिक स्वास्थ्य: एक

सार्वभौमिक मानव अधिकार' है। मानसिक स्वास्थ्य दिवस पर एक पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता भी आयोजित की गई जिसमें छात्रों को कला के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए प्रेरित किया गया। गृह विज्ञान विभाग ने एक प्रतिज्ञा लेने की गतिविधि भी आयोजित की, जिसमें 23 छात्रों ने अपने मानसिक स्वास्थ्य को संरक्षित करने के लिए कदम उठाने का संकल्प लिया और इसे प्रतिज्ञा दीवार पर चिपकाया। नुक्कड़ नाटक में दर्शकों ने खूब हिस्सा लिया और दर्शकों ने इसकी सराहना की

जीजीएससीडब्ल्यू-26 में मनाया गया मानसिक स्वास्थ्य दिवस

✦ महरलौंड संवाददाता

चंडीगढ़। 10 अक्टूबर, 2023 को गुरु गोबिंद सिंह कॉलेज फॉर वूमन, सेक्टर-26, चंडीगढ़ के मनोविज्ञान विभाग और जीजीएससीडब्ल्यू रेखी सेंटर ऑफ साइंस ऑफ हैपीनेस एंड एक्सिलेंस द्वारा मानसिक स्वास्थ्य दिवस मनाया गया। सुखना झील पर वाकथॉन में 35 से अधिक छात्रों ने भाग लिया। अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के महत्व को दर्शाते हुए एक नुक्कड़ नाटक, 'कशमकश' भी प्रस्तुत किया गया। इस वर्ष के मानसिक स्वास्थ्य का विषय



'मानसिक स्वास्थ्य: एक सार्वभौमिक मानव अधिकार' है। मानसिक स्वास्थ्य दिवस पर एक पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता भी आयोजित की गई जिसमें छात्रों को कला के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए प्रेरित किया गया। गृह विज्ञान विभाग ने एक प्रतिज्ञा लेने की गतिविधि भी आयोजित की, जिसमें 23 छात्रों ने अपने मानसिक स्वास्थ्य को संरक्षित करने के लिए कदम उठाने का संकल्प लिया और इसे प्रतिज्ञा दीवार पर चिपकाया।

नुक्कड़ नाटक में दर्शकों ने खूब हिस्सा लिया और दर्शकों ने इसकी सराहना की और संदेश भी अच्छे से दिया गया। आयोजनों ने न केवल खुली चर्चा के लिए एक मंच प्रदान किया, बल्कि उपलब्ध मानसिक स्वास्थ्य संसाधनों पर भी प्रकाश डाला, जो आवश्यकता पढ़ने पर व्यक्तियों को सहायता और सहायता लेने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। वाकथॉन का उद्देश्य मानसिक स्वास्थ्य पर शारीरिक गतिविधि के सकारात्मक प्रभाव को चित्रित करना था। इन

आयोजनों से विद्यार्थियों के साथ-साथ स्टाफ सदस्यों को भी बहुत कुछ सीखने को मिला। यह आशा की जाती है कि घटनाओं का प्रभाव दिन से आगे तक बढ़ेगा, जिससे कॉलेज के छात्रों के साथ-साथ समुदाय और उससे परे मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए निरंतर प्रयास किए जा सकेंगे।

प्रिंसिपल डॉ. जतिंदर कौर ने इस अत्यंत महत्वपूर्ण दिन के आयोजन के लिए विभाग और केंद्र के प्रयासों की सराहना की।