

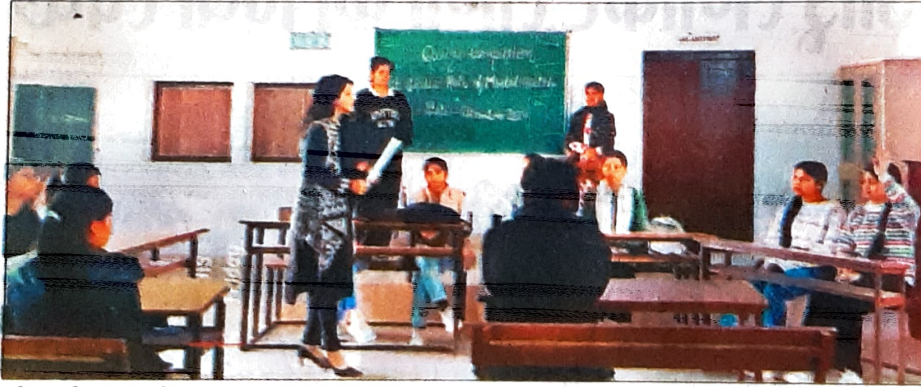
पंजाब केसरी 07/12/2024

# शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य 'फिट इंडिया मूवमेंट' रूपी सिक्के के 2 पहलू : डा. रोहित दत्त

■ विषय पर प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में रिया और रिद्धि की टीम रही अब्बल

अम्बाला, 6 दिसम्बर (बलराम): छावनी के जी.एम.एन. कॉलेज के मनोविज्ञान विभाग, मानसिक स्वास्थ्य क्लब और मनोवैज्ञानिक परामर्श केंद्र द्वारा शुक्रवार को 'फिट इंडिया: मानसिक स्वास्थ्य की भूमिका' विषय पर प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रश्नोत्तरी में सात टीमों ने भाग लिया। प्रथम पुरस्कार टीम-1 की रिया और रिद्धि, दूसरा पुरस्कार हरमनजीत और आसिफ तथा तीसरा पुरस्कार रोहित और हर्ष ने हासिल किया। प्राणीशास्त्र विभाग की प्रमुख डा. शिखा जग्गी ने निर्णायक की भूमिका निभाई।

इस अवसर पर प्राचार्य डा. रोहित दत्त ने फिट इंडिया मूवमेंट में मानसिक स्वास्थ्य की महत्वपूर्ण भूमिका पर प्रश्नोत्तरी आयोजित करने पर आयोजकों



'फिट इंडिया : मानसिक स्वास्थ्य की भूमिका' विषय पर आयोजित प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में भाग लेते विद्यार्थी। (देववत)

को बधाई देते हुए कहा कि शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य 'फिट इंडिया मूवमेंट' रूपी सिक्के के दो पहलू हैं। उन्होंने इस मूवमेंट में मानसिक स्वास्थ्य की भूमिका की गहन समझ एवं विस्तृत ज्ञान और समग्र फिटनेस हासिल करने में मानसिक कल्याण के महत्वपूर्ण पहलू

को उजागर करने में छात्रों के प्रयासों की सराहना की।

मनोविज्ञान विभागाध्यक्ष डा. अनुपमा सिहाग ने कहा कि क्विज प्रतियोगिता का उद्देश्य समग्र फिटनेस बनाए रखने में मानसिक स्वास्थ्य के महत्व के बारे में जागरूकता पैदा करना

था। यह पहल छात्रों को शारीरिक रूप से सक्रिय जीवनशैली अपनाने के लिए प्रोत्साहित करने के लिए भारत सरकार द्वारा शुरू किए गए बड़े फिट इंडिया मूवमेंट का हिस्सा है। फिट इंडिया क्विज को छात्रों को फिटनेस के बारे में उत्साहित करने और दूसरों को स्वस्थ

जीवन शैली अपनाने के लिए प्रेरित करने में सक्षम बनाने के लिए डिजाइन किया गया। क्विज में फिटनेस, स्वास्थ्य, स्वदेशी खेल और पोषण पर आधारित बहुविकल्पीय प्रश्न शामिल थे, जिसका उद्देश्य फिटनेस, स्वास्थ्य और पोषण के बारे में जागरूकता पैदा करना है।

डा. सिहाग ने छात्रों के बीच मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता को बढ़ावा देने के महत्व पर जोर दिया और प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए छात्रों के उत्साह की सराहना की। क्विज प्रतियोगिता फिट इंडिया आंदोलन को बढ़ावा देने और समग्र फिटनेस प्राप्त करने में मानसिक स्वास्थ्य के महत्व के बारे में जागरूकता पैदा करने के लिए कॉलेज की पहल का हिस्सा थी। मनोविज्ञान के प्रयोगशाला सहायक अनिल कुमार और डा. शिखा जग्गी उपस्थित रहे।