

पंजाब केसरी 08/12/2024

फिट इंडिया कैम्पेन के तहत जी.एम.एन. कॉलेज में हुई अंताक्षरी प्रतियोगिता

अम्बाला, 7 दिसम्बर (बलराम): छावनी स्थित जी.एम.एन. कॉलेज के संगीत विभाग ने फिट इंडिया कैम्पेन के तहत स्वदेशी खेलों पर आधारित अंताक्षरी प्रतियोगिता का आयोजन किया। इस प्रतियोगिता में छात्र-छात्राओं ने बड़े उत्साह के साथ भाग लिया और अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया।

इस अवसर पर प्राचार्य डा. रोहित दत्त ने कहा कि हमारे जीवन को सुंदर और स्वस्थ बनाने के लिए संगीत के बहुत सारे लाभ हैं।

संगीत सुनना या बनाना मस्तिष्क को उन तरीकों से प्रभावित करता है, जो स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और रोग के लक्षणों को प्रबंधित करने में मदद कर सकते हैं।

संगीत का प्रदर्शन या सुनना, मस्तिष्क में विभिन्न प्रकार की संरचनाओं को सक्रिय करता है, जो सोच, संवेदना, गति और भावना में शामिल होते हैं। संगीत अक्सर एक सुखद गतिविधि



जी.एम.एन. कॉलेज में स्वदेशी खेलों पर आधारित अंताक्षरी प्रतियोगिता की अध्यक्षता करते प्राचार्य डा. रोहित दत्त। (देवदत्त)

है, यह एंडोर्फिन की रिहाई को सक्रिय कर सकता है, जो कल्याण की एक सामान्य भावना पैदा करता है।

संगीत चिकित्सा शल्य चिकित्सा के बाद के दर्द, शारीरिक तनाव को सफलतापूर्वक कम कर सकती है और हृदय एवं श्वास दर को प्रभावित कर सकती है। तेज संगीत नाड़ी की गति और रक्तचाप को बढ़ाता है। संगीत हमारे बीच सद्भाव की भावना

पैदा करता है।

संगीत केवल मनोरंजन का माध्यम नहीं है, बल्कि हमारे मानसिक स्वास्थ्य में भी सुधार करता है। यह गतिविधि डा. मंजीत कौर के मार्गदर्शन में की गई थी। छात्रों को प्रेरित करते हुए उन्होंने कहा कि संगीत खेल न केवल संज्ञानात्मक विकास के लिए बहुत अच्छे हैं, बल्कि हमें फिट और स्वस्थ बनाने के लिए भी अच्छे हैं।