



# राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, बाजपुर (ऊधमसिंह नगर) उत्तराखण्ड समाजशास्त्र विभाग

Email ID- [sociologybazpur@gmail.com](mailto:sociologybazpur@gmail.com)

Website- [www.gpgcbazpur.in](http://www.gpgcbazpur.in)

## दैनिक जीवन में मानसक एवं शारीरिक स्वास्थ्य वषय पर व्याख्यान

दिनांक 20/05/2024

आज दिनांक 20/05/2024 को उमंग: हेल्थ एंड हैप्पीनेस क्लब के तत्वाधान में दैनिक जीवन में मानसक एवं शारीरिक स्वास्थ्य वषय पर एक व्याख्यान का आयोजन किया गया। व्याख्यान में प्राचार्य प्रो. कमल कशोर पांडे, डॉ. अनिल कुमार सैनी, वभाग प्रभारी, समाजशास्त्र एवं समन्वयक उमंग, डॉ. दर्शना पंत एवं डॉ. पूजा रानी ने अपने वचारों से छात्र-छात्राओं का मार्गदर्शन किया। व्याख्यान में एम. ए. चतुर्थ सेमेस्टर के समस्त छात्र-छात्राओं ने प्रतिभाग किया। प्राचार्य प्रो. कमल कशोर पांडे ने अपने संबोधन में कहा क पारिवारिक परिस्थितियां कतनी भी वषम क्यों ना हो कभी हार नहीं माननी चाहिए और जीवन के उद्देश्यों को प्राप्त करने की दिशा में निरंतर आगे बढ़ते रहना चाहिए। भाषा के महत्व को बताते हुए उन्होंने कहा क अपनी मातृभाषा के साथ-साथ कसी एक वैकल्पिक भाषा पर भी पकड़ होनी चाहिए जो जीवन में आगे बढ़ाने के अवसर प्रदान करती हैं।



डॉ. अनिल कुमार सैनी समन्वयक, उमंग ने छात्र-छात्राओं को जीवन में पुस्तकों के महत्व के वषय में बताते हुए कहा क सभी को पुस्तके पढ़ते रहना चाहिए क्यों क पुस्तके हमारे मानसक वकास के साथ-साथ चरित्र निर्माण में भी सहयोग करती हैं। पुस्तके मानव का सर्वश्रेष्ठ मत्र होती हैं, इसके साथ-साथ छात्रों को परिवार के बुजुर्गों एवं माता- पता से निरंतर संपर्क में रहकर उनसे बातचीत कर उनके अनुभव एवं आशीर्वाद को प्राप्त करते रहना चाहिए।

डॉ. दर्शना पंत ने कहा क स्वास्थ्य के लए खुश रहना बहुत आवश्यक है, भौतिक इच्छाओं को कम करके, संयम मत जीवन जीते हुए तथा दूसरों की मदद करके खुश रहा जा सकता है। इसके साथ-साथ एम्.ए. की पढाई के पश्चात भी UGC-NET, SLET एवं अन्य प्रतियोगी परीक्षाओं के लए निरंतर तैयारी करते रहना चाहिए ता क आर्थक रूप से आत्मनिर्भर हो सके और अपना निर्णय स्वयं ले सकें।

डॉ. पूजा रानी ने छात्र-छात्राओं को शारीरिक स्वास्थ्य का महत्व समझाते हुए कहा क सभी को दिनचर्या एवं खान-पान को संतुलित कर हम एक स्वस्थ जीवन जी सकते हैं। उन्होंने कहा प्रत्येक व्यक्ति को योग एवं प्राणायाम को अपने जीवन में सम्मिलित करना चाहिए।