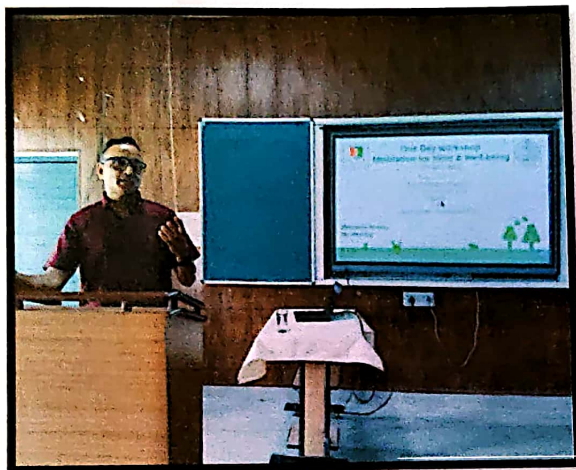


### ❖ One-Day Workshop on Meditation for Mind & Well-being

The Department of Physics, Govt. College Bilaspur, in collaboration with the IQAC and the Heartfulness Education Trust, successfully organized a one-day workshop on "Meditation for Mind & Well-being" on May 17, 2025. The workshop aimed to introduce students and faculty to the practice of meditation and its benefits for mental clarity, stress reduction, and overall well-being. This event was made possible, in part, by the existing Memorandum of Understanding (MOU) between the Heartfulness Meditation Centre and Govt. College Bilaspur, which facilitates collaborative initiatives.



### राजकीय महाविद्यालय बिलासपुर में ध्यान और योग पर कार्यशाला आयोजित

मवेरा न्यू/ अमरा ठोपा  
राजू

बिलासपुर, 27 मई : राजकीय महाविद्यालय बिलासपुर के भौतिक विभाग ने आई.ए.सी. और हार्टफुलनेस एजुकेशन ट्रस्ट के सहयोग से 'ध्यान और योग पर कार्यशाला' का आयोजन किया। इस कार्यशाला में छात्रों और संकाय को ध्यान के अर्थ, प्रकार और इसके मानसिक स्थिति, तनाव में कमी और समग्र कल्याण पर प्रभाव के बारे में जागरूक किया गया। कार्यशाला की शुरुआत डॉ. चनराम और शीतल के स्वागत भाषण से हुई, जिसमें उन्होंने प्रतिभागियों को ध्यान की शक्ति और इसके जीवन में उपयोगिता की जानकारी दी।

इसके बाद, डॉ. अरुण ने कार्यशाला की रूपरेखा प्रस्तुत की और इसके उद्देश्यों पर प्रकाश डाला। इस कार्यशाला में डॉ. सुरजीत चंदेल ने ध्यान के महत्व पर विस्तृत जानकारी दी, जिसमें उन्होंने कहा कि आज के तेज-तर्रार शैक्षणिक और सामाजिक परिवेश में मानसिक स्थिति अत्यंत आवश्यक है। कार्यशाला के मुख्य अतिथि, डॉ. पी.एस. कटवाल, ने ध्यान के सांसारिक प्रभावों को रेखांकित किया और बताया कि इसका अर्थवाचन न केवल मानसिक स्वास्थ्य को सुधारता है बल्कि समग्र कल्याण को भी बढ़ावा देता है। उन्होंने इस पहल को सराहना की और कहा कि छात्रों और संकाय को मानसिक और आध्यात्मिक रूप से सशक्त बनाना वर्तमान शिक्षा प्रणाली में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसके अलावा, प्र. हेमराज ने ध्यान और मानसिक स्थिति के आध्यात्मिक एवं वैज्ञानिक पहलुओं पर गहन चर्चा की। उन्होंने प्रतिभागियों को ध्यान की विभिन्न तकनीकों से परिचित कराया और बताया कि कैसे यह अभ्यास तनाव को कम करने, एकाग्रता बढ़ाने और समग्र कल्याण में सहायक हो सकता है। उनके व्याख्यान में ध्यान के मनोवैज्ञानिक लाभों और इसके शैक्षणिक तथा व्यक्तिगत जीवन पर प्रभाव पर विशेष जोर दिया गया। उनकी प्रस्तुति ने छात्रों और संकाय को ध्यान को अपने दैनिक जीवन में शामिल करने के लिए प्रेरित किया।

ने ध्यान के ससाधक प्रयोगों को रेखांकित किया और कहा कि इसका अभ्यास न केवल मानसिक स्वास्थ्य को सुधारता है बल्कि समग्र कल्याण को भी बढ़ावा देता है। उन्होंने इस पहल को सराहना की और कहा कि छात्रों और संकाय को मानसिक और आध्यात्मिक रूप से सशक्त बनाना वर्तमान शिक्षा प्रणाली में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसके अलावा, प्र. हेमराज ने ध्यान और मानसिक स्थिति के आध्यात्मिक एवं वैज्ञानिक पहलुओं पर गहन चर्चा की। उन्होंने प्रतिभागियों को ध्यान की विभिन्न तकनीकों से परिचित कराया और बताया कि कैसे यह अभ्यास तनाव को कम करने, एकाग्रता बढ़ाने और समग्र कल्याण में सहायक हो सकता है। उनके व्याख्यान में ध्यान के मनोवैज्ञानिक लाभों और इसके शैक्षणिक तथा व्यक्तिगत जीवन पर प्रभाव पर विशेष जोर दिया गया। उनकी प्रस्तुति ने छात्रों और संकाय को ध्यान को अपने दैनिक जीवन में शामिल करने के लिए प्रेरित किया।

### राजकीय महाविद्यालय बिलासपुर में ध्यान और योग पर कार्यशाला आयोजित

डेमोकेसी हिमाचल

बिलासपुर, 27 मई : राजकीय महाविद्यालय बिलासपुर के भौतिक विभाग ने आई.ए.सी. और हार्टफुलनेस एजुकेशन ट्रस्ट के सहयोग से 'ध्यान और योग पर कार्यशाला' का आयोजन किया। इस कार्यशाला में छात्रों और संकाय को ध्यान के अर्थ, प्रकार और इसके मानसिक स्थिति, तनाव में कमी और समग्र कल्याण पर प्रभाव के बारे में जागरूक किया गया। कार्यशाला की शुरुआत डॉ. चनराम और शीतल के स्वागत भाषण से हुई, जिसमें उन्होंने प्रतिभागियों को ध्यान की शक्ति और इसके जीवन में उपयोगिता की जानकारी दी।

इसके बाद, डॉ. अरुण ने कार्यशाला की रूपरेखा प्रस्तुत की और इसके उद्देश्यों पर प्रकाश डाला। इस कार्यशाला में डॉ. सुरजीत चंदेल ने ध्यान के महत्व पर विस्तृत जानकारी दी, जिसमें उन्होंने कहा कि आज के तेज-तर्रार शैक्षणिक और सामाजिक परिवेश में मानसिक स्थिति अत्यंत आवश्यक है। कार्यशाला के मुख्य अतिथि, डॉ. पी.एस. कटवाल, ने ध्यान के सांसारिक प्रभावों को रेखांकित किया और बताया कि इसका अर्थवाचन न केवल मानसिक स्वास्थ्य को सुधारता है बल्कि समग्र कल्याण को भी बढ़ावा देता है। उन्होंने इस पहल को सराहना की और कहा कि छात्रों और संकाय को मानसिक और आध्यात्मिक रूप से सशक्त बनाना वर्तमान शिक्षा प्रणाली में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसके अलावा, प्र. हेमराज ने ध्यान और मानसिक स्थिति के आध्यात्मिक एवं वैज्ञानिक पहलुओं पर गहन चर्चा की। उन्होंने प्रतिभागियों को ध्यान की विभिन्न तकनीकों से परिचित कराया और बताया कि कैसे यह अभ्यास तनाव को कम करने, एकाग्रता बढ़ाने और समग्र कल्याण में सहायक हो सकता है। उनके व्याख्यान में ध्यान के मनोवैज्ञानिक लाभों और इसके शैक्षणिक तथा व्यक्तिगत जीवन पर प्रभाव पर विशेष जोर दिया गया। उनकी प्रस्तुति ने छात्रों और संकाय को ध्यान को अपने दैनिक जीवन में शामिल करने के लिए प्रेरित किया।

HOD

DEPTT. OF PHYSICS

PRINCIPAL

GC BILASPUR (HP)