शिक्षक दिवस पर टीचर्स को मिली सीख, छोटी आदतों में छिपा है स्वस्थ जीवन का राज

शिक्षक दिवस पर जीजीडीएसडी कॉलेज में हैल्थ एंड वेलनेस अवेयरनेस टॉक आयोजित, आयुर्वेद से स्वस्थ जीवन के दिए मंत्र

शिक्षक दिवस पर जीजीडीएसडी कॉलेज में हैल्थ एंड वेलनेस अवेयरनेस टॉक के दौरान संयुक्त चित्र खिंचवाते शिक्षक। (छाया : राकेश शाह)

चंडीगढ़, 5 सितम्बर (विशेष संवाददाता): जो शिक्षक दिनभर विद्यार्थियों के सपनों को आकार देने और उनके भविष्य को संवारने में जुटे रहते हैं, शिक्षक दिवस पर जीजीडीएसडी कॉलेज ने उन्हें कुछ पल खुद के लिए दिए। कॉलेज में शिक्षक दिवस के अवसर पर शैक्षणिक और गैर-शैक्षणिक कर्मचारियों के लिए 'वेलनेस फॉर लाइफ: स्मॉल हैबिट्स, लास्टिंग हेल्थ' विषय पर हेल्थ एंड वेलनेस अवेयरनेस टॉक का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में संदेश साफ था कि दूसरों की सेहत, सफलता और भविष्य की चिंता करने वालों को अपनी सेहत को भी प्राथमिकता देनी चाहिए। कॉलेज के प्रिंसिपल डॉ. अजय शर्मा के नेतृत्व और मार्गदर्शन में आयोजित कार्यक्रम का उद्देश्य कर्मचारियों को बीमारी का इंतजार करने के बजाय पहले से ही स्वास्थ्य के प्रति सजग रहने के लिए प्रेरित करना था। कार्यक्रम में स्वस्थ जीवनशैली, निवारक स्वास्थ्य देखभाल, मानसिक स्पष्टता और शरीर-मन के संतुलन जैसे महत्वपूर्ण पहलुओं पर चर्चा हुई। कार्यक्रम में हेल्थ एंड वेलनेस एजुकेटर प्रीति गौरव वाधवा ने आयुर्वेद की जीवनशैली आधारित स्वास्थ्य दृष्टि से प्रतिभागियों को परिचित कराया। उन्होंने कहा कि स्वस्थ रहने के लिए हमेशा बड़े बदलाव जरूरी नहीं होते। रोजमर्रा की छोटी-छोटी आदतों में सुधार भी लंबे समय में स्वास्थ्य पर बड़ा असर डाल सकता है। उन्होंने पर्याप्त पानी पीने, ऊर्जा बनाए रखने, मानसिक एकाग्रता, सजगता और संतुलित दिनचर्या जैसे विषयों पर उपयोगी सुझाव दिए। प्रिंसिपल डॉ. अजय शर्मा ने कहा कि शिक्षक दिवस शिक्षकों के योगदान और समर्पण को सम्मान देने का अवसर है, लेकिन इस दिन हमें यह भी याद रखना चाहिए कि जो लोग दूसरों का जीवन संवारते हैं, उन्हें अपने स्वास्थ्य की देखभाल के लिए भी समय निकालना चाहिए। उन्होंने कहा कि आयुर्वेद स्वास्थ्य को केवल बीमारी से बचने तक सीमित नहीं रखता, बल्कि इसे संतुलित और सजग जीवन जीने की कला के रूप में देखता है। छोटे और सोच-समझकर किए गए बदलाव व्यक्ति को अधिक स्वस्थ और संतुष्ट जीवन की ओर ले जा सकते हैं। कार्यक्रम की समन्वयक और इक्वल अपॉर्च्युनिटी सेल की कोऑर्डिनेटर डॉ. गगनप्रीत वालिया ने कहा कि शिक्षक दिवस उन लोगों को समर्पित है, जो पीढ़ियों के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ऐसे में इस दिन उनके स्वास्थ्य और खुशहाली पर ध्यान देना भी जरूरी है। उन्होंने कहा कि आयुर्वेद में निहित संतुलन, बचाव और मन-शरीर के सामंजस्य की अवधारणा आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में बेहद उपयोगी है। सत्र के दौरान कर्मचारियों ने स्वास्थ्य से जुड़े विभिन्न पहलुओं पर जानकारी हासिल की और रोजमर्रा की जिंदगी में अपनाए जा सकने वाले सरल उपायों को समझा। प्रीति गौरव वाधवा ने प्रतिभागियों से स्वास्थ्य को किसी अस्थायी लक्ष्य के बजाय निरंतर चलने वाली प्रक्रिया के रूप में देखने का आह्वान किया। कार्यक्रम के अंत में प्रीति गौरव वाधवा का उपयोगी जानकारी और व्यावहारिक सुझाव साझा करने के लिए आभार व्यक्त किया गया। आयोजन के माध्यम से कॉलेज ने यह संदेश दिया कि स्वस्थ शिक्षक ही स्वस्थ और सशक्त पीढ़ी का निर्माण कर सकते हैं।

अजीत समाचार
उत्तर भारत का सम्पूर्ण अख़बार
06-Sep-2026
Page: 5
https://www.ajitsamachar.com/20260906/20/5/1_1.cms

अमर उजाला 6/9/2026

शिक्षकों व कर्मचारियों को दिया सेहत का मंत्र

चंडीगढ़। शिक्षक दिवस पर एसडी कॉलेज में शैक्षणिक और गैर-शैक्षणिक कर्मचारियों के लिए स्वास्थ्य एवं वेलनेस जागरूकता सत्र आयोजित किया गया। वेलनेस फॉर लाइफ : स्मॉल हैबिट्स, लास्टिंग हेल्थ विषय पर आयुर्वेद के जरिए स्वस्थ जीवन के उपाय बताए गए। हेल्थ एंड वेलनेस एजुकेटर प्रीति गौरव वाधवा ने पर्याप्त पानी पीने, संतुलित दिनचर्या, मानसिक एकाग्रता और शरीर-मन के संतुलन पर जोर दिया। प्रिंसिपल डॉ. अजय शर्मा ने कहा कि दूसरों का भविष्य संवारने वाले शिक्षकों को अपनी सेहत को भी प्राथमिकता देनी चाहिए। ब्यूरो

अर्थ प्रकाश 6/9/2026

शिक्षक दिवस पर टीचर्स को मिली सीख, छोटी आदतों में छिपा है स्वस्थ जीवन का राज

शिक्षक दिवस पर जीजीडीएसडी कॉलेज में हेल्थ एंड वेलनेस अवेयरनेस टॉक आयोजित, आयुर्वेद से स्वस्थ जीवन के दिए मंत्र

अर्थ प्रकाश संवाददाता

चंडीगढ़। जो शिक्षक दिनभर विद्यार्थियों के सपनों को आकार देने और उनके भविष्य को संवारने में जुटे रहते हैं, शिक्षक दिवस पर जीजीडीएसडी कॉलेज ने उन्हें कुछ पल खुद के लिए दिए। कॉलेज में शिक्षक दिवस के अवसर पर शैक्षणिक और गैर-शैक्षणिक कर्मचारियों के लिए 'वेलनेस फॉर लाइफ = स्मॉल हैबिट्स, लास्टिंग हेल्थ" विषय पर हेल्थ एंड वेलनेस अवेयरनेस टॉक का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में संदेश साफ था कि दूसरों की सेहत, सफलता और भविष्य की चिंता करने वालों को अपनी सेहत को भी प्राथमिकता देनी चाहिए। कॉलेज के प्रिंसिपल डॉ. अजय शर्मा के नेतृत्व और मार्गदर्शन में आयोजित कार्यक्रम का उद्देश्य कर्मचारियों को बीमारी का इंतजार करने के बजाय पहले से ही स्वास्थ्य के प्रति सजग रहने के लिए प्रेरित करना था। कार्यक्रम में स्वस्थ जीवनशैली, निवारक स्वास्थ्य देखभाल, मानसिक स्पष्टता और शरीर-मन के संतुलन जैसे महत्वपूर्ण पहलुओं पर चर्चा हुई।

कार्यक्रम में हेल्थ एंड वेलनेस एजुकेटर प्रीति गौरव वाधवा ने आयुर्वेद की जीवनशैली आधारित स्वास्थ्य दृष्टि से प्रतिभागियों को परिचित कराया। उन्होंने कहा कि स्वस्थ रहने के लिए हमेशा बड़े बदलाव जरूरी नहीं होते। रोजमर्रा की छोटी-छोटी आदतों में सुधार भी लंबे समय में स्वास्थ्य पर बड़ा असर डाल सकता है। उन्होंने पर्याप्त पानी पीने, ऊर्जा बनाए रखने, मानसिक एकाग्रता, सजगता और संतुलित दिनचर्या जैसे विषयों पर उपयोगी सुझाव दिए। प्रिंसिपल डॉ. अजय शर्मा ने कहा कि शिक्षक दिवस शिक्षकों के योगदान और समर्पण को सम्मान देने का अवसर है, लेकिन इस दिन हमें यह भी याद रखना चाहिए कि जो लोग दूसरों का जीवन संवारते हैं, उन्हें अपने स्वास्थ्य की देखभाल के लिए भी समय निकालना चाहिए।

शिक्षक दिवस पर टीचर्स को मिली सीख, छोटी आदतों में छिपा है स्वस्थ जीवन का राज

वैभव न्यूज ▪ चंडीगढ़

जो शिक्षक दिनभर विद्यार्थियों के सपनों को आकार देने और उनके भविष्य को संवारने में जुटे रहते हैं, शिक्षक दिवस पर जीजीडीएसडी कॉलेज ने उन्हें कुछ पल खुद के लिए दिए। कॉलेज में शिक्षक दिवस के अवसर पर शैक्षणिक और गैर-शैक्षणिक कर्मचारियों के लिए 'वेलनेस फॉर लाइफ : स्मॉल हैबिट्स, लास्टिंग हेल्थ' विषय पर हेल्थ एंड वेलनेस अवेयरनेस टॉक का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में संदेश साफ था कि दूसरों की सेहत, सफलता और भविष्य की चिंता करने वालों को अपनी सेहत को भी प्राथमिकता देनी चाहिए। कॉलेज के प्रिंसिपल डॉ. अजय शर्मा के नेतृत्व और मार्गदर्शन में आयोजित कार्यक्रम का उद्देश्य कर्मचारियों को बीमारी का इंतजार करने के बजाय पहले से ही स्वास्थ्य के प्रति सजग रहने के लिए प्रेरित करना था। कार्यक्रम में स्वस्थ जीवनशैली, निवारक स्वास्थ्य देखभाल, मानसिक स्पष्टता और शरीर-मन के संतुलन जैसे महत्वपूर्ण पहलुओं पर चर्चा हुई। कार्यक्रम में हेल्थ एंड वेलनेस एजुकेटर प्रीति गौरव वाधवा ने आयुर्वेद की जीवनशैली आधारित स्वास्थ्य दृष्टि से प्रतिभागियों को परिचित कराया।

शिक्षक दिवस पर टीचर्स को मिली सीख, छोटी आदतों में छिपा है स्वस्थ जीवन का राज

शिक्षक दिवस पर जीजीडीएसडी कॉलेज में हेल्थ एंड वेलनेस अवेयरनेस टॉक आयोजित, आयुर्वेद से स्वस्थ जीवन के दिए मंत्र

सिटी दर्पण संवाददाता

चंडीगढ़

जो शिक्षक दिनभर विद्यार्थियों के सपनों को आकार देने और उनके भविष्य को संवारने में जुटे रहते हैं, शिक्षक दिवस पर जीजीडीएसडी कॉलेज ने उन्हें कुछ पल खुद के लिए दिए। कॉलेज में शिक्षक दिवस के अवसर पर शैक्षणिक और गैर-शैक्षणिक कर्मचारियों के लिए वेलनेस फॉर लाइफ: स्मॉल हैबिट्स, लास्टिंग हेल्थ विषय पर हेल्थ एंड वेलनेस अवेयरनेस टॉक का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में संदेश साफ था कि दूसरों की सेहत, सफलता और भविष्य की चिंता करने वालों को अपनी सेहत को भी प्राथमिकता देनी चाहिए। कॉलेज के प्रिंसिपल डॉ. अजय शर्मा के नेतृत्व और मार्गदर्शन में आयोजित कार्यक्रम का उद्देश्य कर्मचारियों को बीमारी का इंतजार करने के बजाय पहले से ही स्वास्थ्य के प्रति सजग रहने के लिए प्रेरित करना था। कार्यक्रम में

स्वस्थ जीवनशैली, निवारक स्वास्थ्य देखभाल, मानसिक स्पष्टता और शरीर-मन के संतुलन जैसे महत्वपूर्ण पहलुओं पर चर्चा हुई। कार्यक्रम में हेल्थ एंड वेलनेस एजुकेटर प्रीति गौरव वाधवा ने आयुर्वेद की जीवनशैली आधारित स्वास्थ्य दृष्टि से प्रतिभागियों को परिचित कराया। उन्होंने कहा कि स्वस्थ रहने के लिए हमेशा बड़े बदलाव जरूरी नहीं होते। रोजमर्रा की छोटी-छोटी आदतों में सुधार भी लंबे समय में स्वास्थ्य पर बड़ा असर डाल सकता है। उन्होंने पर्याप्त पानी पीने, ऊर्जा बनाए रखने, मानसिक एकाग्रता, सजगता और संतुलित दिनचर्या जैसे विषयों पर उपयोगी सुझाव दिए। प्रिंसिपल डॉ. अजय शर्मा ने कहा कि शिक्षक दिवस शिक्षकों के योगदान और समर्पण को सम्मान देने का अवसर है, लेकिन इस दिन हमें यह भी याद रखना चाहिए कि जो लोग दूसरों का जीवन संवारते हैं, उन्हें अपने स्वास्थ्य की देखभाल के लिए भी समय निकालना चाहिए। उन्होंने कहा कि आयुर्वेद स्वास्थ्य को केवल बीमारी से बचने तक सीमित नहीं रखता, बल्कि इसे संतुलित और सजग जीवन जीने की कला के रूप में देखता है। छोटे और सोच-समझकर किए गए बदलाव व्यक्ति को अधिक स्वस्थ और संतुष्ट जीवन की ओर ले जा सकते हैं। कार्यक्रम की समन्वयक और इक्वल अपॉर्च्युनिटी सेल की कोऑर्डिनेटर डॉ. गगनप्रीत वालिया ने कहा कि शिक्षक दिवस उन लोगों को समर्पित है, जो पीढ़ियों के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ऐसे में इस दिन उनके स्वास्थ्य और खुशहाली पर ध्यान देना भी जरूरी है। उन्होंने कहा कि आयुर्वेद में निहित संतुलन, बचाव और मन-शरीर के सामंजस्य की अवधारणा आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में बेहद उपयोगी है। सत्र के दौरान कर्मचारियों ने स्वास्थ्य से जुड़े विभिन्न पहलुओं पर जानकारी हासिल की और रोजमर्रा की जिंदगी में अपनाए जा सकने वाले सरल उपायों को समझा। प्रीति गौरव वाधवा ने प्रतिभागियों से स्वास्थ्य को किसी अस्थायी लक्ष्य के बजाय निरंतर चलने वाली प्रक्रिया के रूप में देखने का आह्वान किया। कार्यक्रम के अंत में प्रीति गौरव वाधवा का उपयोगी जानकारी और व्यावहारिक सुझाव साझा करने के लिए आभार व्यक्त किया गया। आयोजन के माध्यम से कॉलेज ने यह संदेश दिया कि स्वस्थ शिक्षक ही स्वस्थ और सशक्त पीढ़ी का निर्माण कर सकते हैं।

दैनिक सवेरा 6/9/2026

शिक्षक दिवस पर टीचर्स को मिली सीख, छोटी आदतों में छिपा है स्वस्थ जीवन का राज

शिक्षक दिवस पर जीजीडीएसडी कॉलेज में हेल्थ एंड वेलनेस अवेयरनेस टॉक आयोजित, आयुर्वेद से स्वस्थ जीवन के दिए मंत्र

सम्मानित करते हुए प्रिंसिपल।

सवेरा न्यूज/नीना

चंडीगढ़, 5 सितंबर : जो शिक्षक दिनभर विद्यार्थियों के सपनों को आकार देने और उनके भविष्य को संवारने में जुटे रहते हैं, शिक्षक दिवस पर जीजीडीएसडी कॉलेज सैक्टर 32 ने उन्हें कुछ पल खुद के लिए दिए। कॉलेज में शिक्षक दिवस के अवसर पर शैक्षणकि और गैर-शैक्षणकि कर्मचारियों के लिए 'वेलनेस फॉर लाइफ : स्मॉल हैबिट्स, लास्टिंग हेल्थ' विषय पर हेल्थ एंड वेलनेस अवेयरनेस टॉक का आयोजन किया गया। कार्यक्र म में संदेश साफ था कि दूसरों की सेहत, सफलता और भविष्य की चिंता करने वालों को अपनी सेहत को भी प्राथमिकता देनी चाहिए।

कॉलेज के प्रिंसिपल डॉ. अजय शर्मा के नेतृत्व और मार्गदर्शन में आयोजित कार्यक्र म का उद्देश्य कर्मचारियों को बीमारी का इंतजार करने के बजाय पहले से ही स्वास्थ्य के प्रति सजग रहने के लिए प्रेरित करना था। कार्यक्र म में स्वस्थ जीवनशैली, निवारक स्वास्थ्य देखभाल, मानिसक स्पष्टता और शरीर-मन के संतुलन जैसे महत्वपूर्ण पहलुओं पर चर्चा हुई।

कार्यक्र म में हेल्थ एंड वेलनेस एजुकेटर प्रीति गौरव वाधवा ने आयुर्वेद की जीवनशैली आधारित स्वास्थ्य दृष्टि से प्रतिभागियों को परिचित कराया। सत्र के दौरान कर्मचारियों ने स्वास्थ्य से जुड़े विभिन्न पहलुओं पर जानकारी हासिल की और रोजमर्रा की जिंदगी में अपनाए जा सकने वाले सरल उपायों को समझा।

प्रीति गौरव वाधवा ने प्रतिभागियों से स्वास्थ्य को किसी अस्थायी लक्ष्य के बजाय निरंतर चलने वाली प्रक्रि या के रूप में देखने का आह्वान किया।

शिक्षक दिवस पर टीचर्स को मिली सीख, छोटी आदतों में छिपा है स्वस्थ जीवन का राज

फास्ट मीडिया/चंडीगढ़/अंजू मोदगिल। जो शिक्षक दिनभर विद्यार्थियों के सपनों को आकार देने और उनके भविष्य को संवारने में जुटे रहते हैं, शिक्षक दिवस पर जीजीडीएसडी कॉलेज ने उन्हें कुछ पल खुद के लिए दिए। कॉलेज में शिक्षक दिवस के अवसर पर शैक्षणिक और गैर-शैक्षणिक कर्मचारियों के लिए 'वेलनेस फॉर लाइफ : स्मॉल हैबिट्स, लास्टिंग हेल्थ' विषय पर हेल्थ एंड वेलनेस अवेयरनेस टॉक का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में संदेश साफ था कि दूसरों की सेहत, सफलता और भविष्य की चिंता करने वालों को अपनी सेहत को भी प्राथमिकता देनी चाहिए। कॉलेज के प्रिंसिपल डॉ. अजय शर्मा के नेतृत्व और मार्गदर्शन में आयोजित कार्यक्रम का उद्देश्य कर्मचारियों को बीमारी का इंतजार करने के बजाय पहले से ही स्वास्थ्य के प्रति सजग रहने के लिए प्रेरित करना था। कार्यक्रम में स्वस्थ जीवनशैली, निवारक स्वास्थ्य देखभाल, मानसिक स्पष्टता और शरीर-मन के संतुलन जैसे महत्वपूर्ण पहलुओं पर चर्चा हुई। कार्यक्रम में हेल्थ एंड वेलनेस एजुकेटर प्रीति गौरव वाधवा ने आयुर्वेद की जीवनशैली आधारित स्वास्थ्य दृष्टि से प्रतिभागियों को परिचित कराया। उन्होंने कहा कि स्वस्थ रहने के लिए हमेशा बड़े बदलाव जरूरी नहीं होते। रोजमर्रा की छोटी-छोटी आदतों में सुधार भी लंबे समय में स्वास्थ्य पर बड़ा असर डाल सकता है। उन्होंने पर्याप्त पानी पीने, ऊर्जा बनाए रखने, मानसिक एकाग्रता, सजगता और

संतुलित दिनचर्या जैसे विषयों पर उपयोगी सुझाव दिए। प्रिंसिपल डॉ. अजय शर्मा ने कहा कि शिक्षक दिवस शिक्षकों के योगदान और समर्पण को सम्मान देने का अवसर हैं। उन्होंने कहा कि आयुर्वेद स्वास्थ्य को केवल बीमारी से बचने तक सीमित नहीं रखता, बल्कि इसे संतुलित और सजग जीवन जीने की कला के रूप में देखता है। छोटे और सोच-समझकर किए गए बदलाव व्यक्ति को अधिक स्वस्थ और संतुष्ट जीवन की ओर ले जा सकते हैं। कार्यक्रम की समन्वयक और इक्वल अपॉर्च्युनिटी सेल की कोऑर्डिनेटर डॉ. गगनप्रीत वालिया ने कहा कि शिक्षक दिवस उन लोगों को समर्पित है, जो पीढ़ियों के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ऐसे में इस दिन उनके स्वास्थ्य और खुशहाली पर ध्यान देना भी जरूरी है। उन्होंने कहा कि आयुर्वेद में निहित संतुलन,

बचाव और मन-शरीर के सामंजस्य की अवधारणा कार्यक्रम के अंत में प्रीति गौरव वाधवा का उपयोगी जानकारी और व्यावहारिक सुझाव साझा करने के लिए आभार व्यक्त किया गया। आयोजन के माध्यम से कॉलेज ने यह संदेश दिया कि स्वस्थ शिक्षक ही स्वस्थ और सशक्त पीढ़ी का निर्माण कर सकते हैं।

शिक्षक दिवस पर टीचर्स को मिली सीख, छोटी आदतों में छिपा है स्वस्थ जीवन का राज

चंडीगढ़ (हिमप्रभा ब्यूरो)। जो शिक्षक दिनभर विद्यार्थियों के सपनों को आकार देने और उनके भविष्य को संवारने में जुटे रहते हैं, शिक्षक दिवस पर जीजीडीएसडी कॉलेज ने उन्हें कुछ पल खुद के लिए दिए। कॉलेज में शिक्षक दिवस के अवसर पर शैक्षणिक और गैर-शैक्षणिक कर्मचारियों के लिए 'वेलनेस फॉर लाइफ : स्मॉल हैबिट्स, लास्टिंग हेल्थ' विषय पर हेल्थ एंड वेलनेस अवेयरनेस टॉक का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में संदेश साफ था कि दूसरों की सेहत, सफलता और भविष्य की चिंता करने वालों को अपनी सेहत को भी प्राथमिकता देनी चाहिए। कॉलेज के प्रिंसिपल डॉ. अजय शर्मा के नेतृत्व और मार्गदर्शन में आयोजित कार्यक्रम का उद्देश्य कर्मचारियों को बीमारी का इंतजार करने के बजाय पहले से ही स्वास्थ्य के प्रति सजग रहने के लिए प्रेरित करना था। कार्यक्रम में स्वस्थ जीवनशैली, निवारक स्वास्थ्य देखभाल, मानसिक स्पष्टता और शरीर-मन के संतुलन जैसे महत्वपूर्ण पहलुओं पर चर्चा हुई। कार्यक्रम में हेल्थ एंड वेलनेस एजुकेटर प्रीति गौरव वाधवा ने आयुर्वेद की जीवनशैली आधारित स्वास्थ्य दृष्टि से प्रतिभागियों को परिचित कराया। उन्होंने कहा कि स्वस्थ रहने के लिए हमेशा बड़े बदलाव जरूरी नहीं होते। रोजमर्रा की छोटी-छोटी आदतों में सुधार भी लंबे समय में स्वास्थ्य पर बड़ा असर डाल सकता है। उन्होंने पर्याप्त पानी पीने, ऊर्जा बनाए रखने, मानसिक एकाग्रता, सजगता और संतुलित दिनचर्या जैसे विषयों पर उपयोगी सुझाव दिए। प्रिंसिपल डॉ. अजय शर्मा ने कहा कि शिक्षक दिवस शिक्षकों के योगदान और समर्पण को सम्मान देने का अवसर है, लेकिन इस दिन हमें यह भी याद रखना चाहिए कि जो लोग दूसरों का जीवन संवारते हैं, उन्हें अपने स्वास्थ्य की देखभाल के लिए भी समय निकालना चाहिए। उन्होंने कहा कि आयुर्वेद स्वास्थ्य को केवल बीमारी से बचने तक सीमित नहीं रखता, बल्कि इसे संतुलित और सजग जीवन जीने की कला के रूप में देखता है। छोटे और सोच-समझकर किए गए बदलाव व्यक्ति को अधिक स्वस्थ और संतुष्ट जीवन की ओर ले जा सकते हैं। कार्यक्रम की समन्वयक और इक्वल अपॉर्च्युनिटी सेल की कोऑर्डिनेटर डॉ. गगनप्रीत वालिया ने कहा कि शिक्षक दिवस उन लोगों को समर्पित है, जो पीढ़ियों के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ऐसे में इस दिन उनके स्वास्थ्य और खुशहाली पर ध्यान देना भी जरूरी है। उन्होंने कहा कि आयुर्वेद में निहित संतुलन, बचाव और मन-शरीर के सामंजस्य की अवधारणा आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में बेहद उपयोगी है। सत्र के दौरान कर्मचारियों ने स्वास्थ्य से जुड़े विभिन्न पहलुओं पर जानकारी हासिल की और रोजमर्रा की जिंदगी में अपनाए जा सकने वाले सरल उपायों को समझा। प्रीति गौरव वाधवा ने प्रतिभागियों से स्वास्थ्य को किसी अस्थायी लक्ष्य के बजाय निरंतर चलने वाली प्रक्रिया के रूप में देखने का आह्वान किया। कार्यक्रम के अंत में प्रीति गौरव वाधवा का उपयोगी जानकारी और व्यावहारिक सुझाव साझा करने के लिए आभार व्यक्त किया गया। आयोजन के माध्यम से कॉलेज ने यह संदेश दिया कि स्वस्थ शिक्षक ही स्वस्थ और सशक्त पीढ़ी का निर्माण कर सकते हैं।

शिक्षक दिवस पर टीचर्स को मिली सीख, छोटी आदतों में छिपा है स्वस्थ जीवन का राज

ह्यूमन इंडिया/ब्यूरो

चंडीगढ़। जो शिक्षक दिनभर विद्यार्थियों के सपनों को आकार देने और उनके भविष्य को संवारने में जुटे रहते हैं, शिक्षक दिवस पर जीजीडीएसडी कॉलेज ने उन्हें कुछ पल खुद के लिए दिए। कॉलेज में शिक्षक दिवस के अवसर पर शैक्षणिक और गैर-शैक्षणिक कर्मचारियों के लिए 'वेलनेस फॉर लाइफ : स्मॉल हैबिट्स, लास्टिंग हेल्थ' विषय पर हेल्थ एंड वेलनेस अवेयरनेस टॉक का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में संदेश साफ था कि दूसरों की सेहत, सफलता और भविष्य की चिंता करने वालों को अपनी सेहत को भी प्राथमिकता देनी चाहिए।

कॉलेज के प्रिंसिपल डॉ. अजय शर्मा के नेतृत्व और मार्गदर्शन में आयोजित कार्यक्रम का उद्देश्य कर्मचारियों को बीमारी का इंतजार करने के बजाय पहले से ही स्वास्थ्य के प्रति सजग रहने के लिए प्रेरित करना था। कार्यक्रम में स्वस्थ जीवनशैली, निवारक स्वास्थ्य देखभाल, मानसिक स्पष्टता और शरीर-मन के संतुलन जैसे महत्वपूर्ण पहलुओं पर चर्चा हुई।

कार्यक्रम में हेल्थ एंड वेलनेस एजुकेटर प्रीति गौरव वाधवा ने आयुर्वेद की जीवनशैली आधारित स्वास्थ्य दृष्टि से प्रतिभागियों को परिचित कराया। उन्होंने कहा कि स्वस्थ रहने के लिए हमेशा बड़े बदलाव जरूरी नहीं होते। रोजमर्रा की छोटी-छोटी आदतों में सुधार भी लंबे समय में स्वास्थ्य पर बड़ा असर डाल सकता है। उन्होंने पर्याप्त पानी पीने, ऊर्जा बनाए रखने, मानसिक एकाग्रता, सजगता और संतुलित दिनचर्या जैसे विषयों पर उपयोगी सुझाव दिए।

प्रिंसिपल डॉ. अजय शर्मा ने कहा कि शिक्षक दिवस शिक्षकों के योगदान और समर्पण को सम्मान देने का अवसर है, लेकिन इस दिन हमें यह भी याद रखना चाहिए कि जो लोग दूसरों का जीवन संवारते हैं, उन्हें अपने स्वास्थ्य की देखभाल के लिए भी समय निकालना चाहिए। उन्होंने कहा कि आयुर्वेद स्वास्थ्य को केवल बीमारी से बचने तक सीमित नहीं रखता, बल्कि इसे संतुलित और सजग जीवन जीने की कला के रूप में देखता है। छोटे और सोच-समझकर किए गए बदलाव व्यक्ति को अधिक स्वस्थ और संतुष्ट जीवन की ओर ले जा सकते हैं।

कार्यक्रम की समन्वयक और इक्वल अपॉर्च्युनिटी सेल की कोऑर्डिनेटर डॉ. गगनप्रीत वालिया ने कहा कि शिक्षक दिवस उन लोगों को समर्पित है, जो पीढ़ियों के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ऐसे में इस दिन उनके स्वास्थ्य और खुशहाली पर ध्यान देना भी जरूरी है। उन्होंने कहा कि आयुर्वेद में निहित संतुलन, बचाव और मन-शरीर के सामंजस्य की अवधारणा आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में बेहद उपयोगी है।

सत्र के दौरान कर्मचारियों ने स्वास्थ्य से जुड़े विभिन्न पहलुओं पर जानकारी हासिल की और रोजमर्रा की जिंदगी में अपनाए जा सकने वाले सरल उपायों को समझा। प्रीति गौरव वाधवा ने प्रतिभागियों से स्वास्थ्य को किसी अस्थायी लक्ष्य के बजाय निरंतर चलने वाली प्रक्रिया के रूप में देखने का आह्वान किया। कार्यक्रम के अंत में प्रीति गौरव वाधवा का उपयोगी जानकारी और व्यावहारिक सुझाव साझा करने के लिए आभार व्यक्त किया गया। आयोजन के माध्यम से कॉलेज ने यह संदेश दिया कि स्वस्थ शिक्षक ही स्वस्थ और सशक्त पीढ़ी का निर्माण कर सकते हैं।

शिक्षक

छोटी आदतों में छिपा है स्वस्थ जीवन का राज

जीजीडीएसडी कॉलेज में हेल्थ एंड वेलनेस अवेयरनेस टॉक आयोजित

मन और शरीर के संतुलन पर चर्चा

जगमार्ग न्यूज

चंडीगढ़। जो शिक्षक दिनभर विद्यार्थियों के सपनों को आकार देने और उनके भविष्य को संवारने में जुटे रहते हैं, शिक्षक दिवस पर जीजीडीएसडी कॉलेज ने उन्हें कुछ पल खुद के लिए दिए। कॉलेज में शिक्षक दिवस के अवसर पर शैक्षणिक और गैर-शैक्षणिक कर्मचारियों के लिए 'वेलनेस फॉर लाइफ : स्मॉल हैबिट्स, लास्टिंग हेल्थ' विषय पर हेल्थ एंड वेलनेस अवेयरनेस टॉक का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में संदेश साफ था कि दूसरों की सेहत, सफलता और भविष्य की चिंता करने वालों को अपनी सेहत को भी प्राथमिकता देनी चाहिए।

कॉलेज के प्रिंसिपल डॉ. अजय शर्मा के नेतृत्व और मार्गदर्शन में आयोजित कार्यक्रम का उद्देश्य कर्मचारियों को बीमारी का इंतजार करने के बजाय पहले से ही स्वास्थ्य के प्रति सजग रहने के लिए प्रेरित करना था। कार्यक्रम में स्वस्थ जीवनशैली, निवारक स्वास्थ्य देखभाल, मानसिक स्पष्टता और शरीर-मन के संतुलन जैसे महत्वपूर्ण पहलुओं पर चर्चा हुई।

कार्यक्रम में हेल्थ एंड वेलनेस एजुकेटर प्रीति गौरव वाधवा ने आयुर्वेद की जीवनशैली आधारित स्वास्थ्य दृष्टि से प्रतिभागियों को परिचित कराया। उन्होंने कहा कि स्वस्थ रहने के लिए हमेशा बड़े बदलाव जरूरी नहीं होते। रोजमर्रा की छोटी-छोटी आदतों में सुधार भी लंबे समय में स्वास्थ्य पर बड़ा असर डाल सकता है। उन्होंने पर्याप्त पानी पीने, ऊर्जा बनाए रखने, मानसिक एकाग्रता, सजगता और संतुलित दिनचर्या जैसे विषयों पर उपयोगी सुझाव दिए।

प्रिंसिपल डॉ. अजय शर्मा ने कहा कि शिक्षक दिवस शिक्षकों के योगदान और समर्पण को सम्मान देने का अवसर है, लेकिन इस दिन हमें यह भी याद रखना चाहिए कि जो लोग दूसरों का जीवन संवारते हैं, उन्हें अपने स्वास्थ्य की देखभाल के लिए भी समय निकालना चाहिए। उन्होंने कहा कि आयुर्वेद स्वास्थ्य को केवल बीमारी से बचने तक सीमित नहीं रखता, बल्कि इसे संतुलित और सजग जीवन जीने की कला के रूप में देखता है। छोटे और सोच-समझकर किए गए बदलाव व्यक्ति को अधिक स्वस्थ और संतुष्ट जीवन की ओर ले जा सकते हैं।

कार्यक्रम की समन्वयक और इक्वल अपॉर्च्युनिटी सेल की कोऑर्डिनेटर डॉ. गगनप्रीत वालिया ने कहा कि शिक्षक दिवस उन लोगों को समर्पित है, जो पीढ़ियों के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ऐसे में इस दिन उनके स्वास्थ्य और खुशहाली पर ध्यान देना भी जरूरी है। उन्होंने कहा कि आयुर्वेद में निहित संतुलन, बचाव और मन-शरीर के सामंजस्य की अवधारणा आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में बेहद उपयोगी है। सत्र के दौरान कर्मचारियों ने स्वास्थ्य से जुड़े विभिन्न पहलुओं पर जानकारी हासिल की और रोजमर्रा की जिंदगी में अपनाए जा सकने वाले सरल उपायों को समझा। प्रीति गौरव वाधवा ने प्रतिभागियों से स्वास्थ्य को किसी अस्थायी लक्ष्य के बजाय निरंतर चलने वाली प्रक्रिया के रूप में देखने का आह्वान किया।

GGDSD marks Teachers' Day

THE SAVERA TIMES NEWS NETWORK

CHANDIGARH: GGDSD College marked Teachers' Day by organising a Health and Wellness Awareness Talk for its teaching and non-teaching staff, highlighting preventive healthcare, holistic well-being and mindful lifestyle practices.

Titled "Wellness for Life: Small Habits, Lasting Health", the programme was organised under the leadership of Principal Dr Ajay Sharma. The initiative aimed to encourage educators and staff members to prioritise their own health while recognising their vital role in nurturing others.

Health and Wellness Educator Preeti Gaurav Wadhwa conducted the session, sharing insights into Ayurveda and its holistic approach to health and preventive wellness. She highlighted the relevance of Ayurvedic principles in modern lifestyles, focusing on balance, prevention and harmony between the mind and body.

Ayurveda talk promotes preventive health and mindful living habits

The discussion covered practical aspects of everyday well-being, including hydration, sustained energy, mental clarity, focus and mindful living. Wadhwa stressed that long-term health is shaped by small, consistent choices and encouraged participants to adopt sustainable wellness practices.

Dr Sharma said Teachers' Day should also remind those who nurture others to care for their own well-being. He said Ayurveda offered a perspective on health rooted in balance, prevention and mindful choices. Dr Gaganpreet Walia, Coordinator of the Equal Opportunity Cell, coordinated the programme. She said the initiative sought to encourage staff members to embrace simple and sustainable habits for healthier lives.