कार्यालय प्राचार्य, शासकीय डॉ.वा.वा.पाटणकर कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय,
केन्द्रीय विद्यालय के पास, जेलरोड दुर्ग (छ.ग.)
पूर्व नाम–शासकीय कन्या महाविद्यालय,दुर्ग (छ.ग.) फोन 0788–2323773
Email- govtgirlspgcollege@gmail.com Website: www.govtgirlspgcollegedurg.ac.in
College Code : 1602

दुर्ग, दिनांक 09.02.2026

/प्रेस विज्ञप्ति/

कन्या महाविद्यालय में

मानसिक स्वास्थ्य जागरुकता पर व्याख्यान

शासकीय डॉ. वा. वा. पाटणकर कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय, दुर्ग के हिन्दी विभाग द्वारा मानसिक स्वास्थ्य जागरुकता पर व्याख्यान का आयोजन किया गया। इस अवसर पर हिन्दी विभागाध्यक्ष डॉ. यशेश्वरी ध्रुव ने कहा कि मानसिक स्वास्थ्य का अच्छा होना आवश्यक है। यह हमारे विचारों भावनाओं को प्रभावित करता है। अत्यधिक तनाव व काम के दबाव में हमारा मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित होता है। अपने कार्यों की गुणक्ता बनाये रखने के लिए हमें अपने मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान देना चाहिए। डॉ. वैभव शंकर सोनी ने कहा कि परीक्षा और मानसिक स्वास्थ्य के प्रति संतुलन बनाए रखना आवश्यक है। उन्होंने परीक्षा से संबंधित डर को दूर करने के उपाय बताए। कड़ी मेहनत करें और अपने आत्म विश्वास को बनाए रखें। सकारात्मक मानसिकता हमें सफलता की ओर ले जाती है। श्री शाश्वत तिवारी ने कहा- कि मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए दो बातों का ध्यान रखना चाहिए। नियमितता-जिसके अंतर्गत अपने सभी काम समय पर करें, सोशल मीडिया का अनावश्यक प्रयोग से बचें। प्रकृति से जुड़े और खानपान पर विशेष ध्यान दें। इस अवसर पर श्रीमती वंदना बंजारे, श्री दीपक ठाकुर तथा हिन्दी द्वितीय व चतुर्थ सेमेस्टर की छात्राएं व अंग्रेजी की छात्राएं उपस्थित रहीं। कार्यक्रम का संचालन डॉ. सुनीता तिवारी व आभार प्रदर्शन श्रीमती ज्योति भरणे ने किया।

टीप - समाचार के रुप में प्रकाशन हेतु निवेदित।

A Sehgal

प्राचार्य

शासकीय डॉ. वा. वा. पाटणकर कन्या
स्नात. महाविद्यालय, दुर्ग (छ.ग.)

मानसिक स्वास्थ्य जागरुकता पर व्याख्यान