"प्रभावी अधिगम हेतु मानसिक स्वास्थ्य एवं आंतरिक संतुलन पर मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण प्रकोष्ठ **(Mental Health and Well Being Cell),** केंद्रीय विश्वविद्यालय हिमाचल प्रदेश द्वारा संवादात्मक सत्र का आयोजन"

मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण प्रकोष्ठ (Mental Health and Well Being Cell), केंद्रीय विश्वविद्यालय हिमाचल प्रदेश द्वारा शाहपुर परिसर में "Inner Environment: Mental Wellness – a Prerequisite for Effective Learning " विषय पर एक संवादात्मक सत्र का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों, शोधार्थियों एवं शिक्षकों के मध्य मानसिक स्वास्थ्य, आत्म-जागरूकता तथा सकारात्मक जीवन-दृष्टि के महत्व को रेखांकित करना था। कार्यक्रम में विश्वविद्यालय के 14 संकाय सदस्यों तथा 77 शोधार्थियों एवं एम.एससी. विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक सहभागिता की।

इस कार्यक्रम के संयोजक जैव सूचना विज्ञान विभाग के सहायक आचार्य डॉ. दिनेश लखनपाल रहे। कार्यक्रम के प्रारंभ में छात्र कल्याण अधिष्ठाता प्रो. सुनील ठाकुर ने मुख्य वक्ता प्रो. डॉ. अनिश कुमार दुआ का स्वागत एवं सम्मान किया।

मुख्य वक्ता प्रो. डॉ. अनिश कुमार दुआ, गुरु नानक देव विश्वविद्यालय, अमृतसर के सेवानिवृत्त प्रोफेसर हैं, जिन्होंने प्राणीशास्त्र एवं पर्यावरण जीवविज्ञान के क्षेत्र में लगभग 28 वर्षों तक अध्यापन एवं शोध कार्य किया। उन्होंने 13 पी.एच.डी. शोधार्थियों का मार्गदर्शन किया है तथा उनके 100 से अधिक शोध-पत्र प्रकाशित हो चुके हैं। डॉ. दुआ UNFPA, UNDP, UNAIDS तथा Art of Living Foundation के साथ विभिन्न सामाजिक एवं मानव मूल्यों से जुड़े कार्यक्रमों में सक्रिय रूप से कार्य कर चुके हैं। वे एक प्रभावशाली वक्ता, लेखक एवं सामाजिक चिंतक के रूप में भी व्यापक पहचान रखते हैं।

अपने व्याख्यान में डॉ. दुआ ने कहा कि प्रभावी अधिगम के लिए केवल बौद्धिक क्षमता पर्याप्त नहीं होती, बल्कि मानसिक संतुलन, आंतरिक शांति एवं सकारात्मक सोच भी अत्यंत आवश्यक है। उन्होंने विद्यार्थियों को तनाव प्रबंधन, ध्यान, योग एवं आत्म-अनुशासन के महत्व से अवगत कराया। उन्होंने बताया कि वर्तमान प्रतिस्पर्धात्मक वातावरण में मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखना सफलता एवं समग्र व्यक्तित्व विकास की आधारशिला है।

डॉ. दुआ ने अपने अनुभवों एवं प्रेरणादायक उदाहरणों के माध्यम से विद्यार्थियों को जीवन में सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाने, आत्मविश्वास विकसित करने तथा सामाजिक उत्तरदायित्वों के प्रति सजग रहने के लिए प्रेरित किया। सत्र के दौरान विद्यार्थियों एवं शोधार्थियों ने विभिन्न प्रश्न पूछे, जिनका उन्होंने अत्यंत सरल एवं प्रभावी शैली में उत्तर दिया। कार्यक्रम का वातावरण अत्यंत संवादात्मक, प्रेरणादायक एवं ज्ञानवर्धक रहा।

कार्यक्रम के अंत में CCBB निदेशक प्रो. महेश कुलहरिया ने धन्यवाद ज्ञापन प्रस्तुत किया तथा मुख्य वक्ता, आयोजकों एवं प्रतिभागियों के प्रति आभार व्यक्त किया। उन्होंने कहा कि इस प्रकार के कार्यक्रम विद्यार्थियों एवं शोधार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य, व्यक्तित्व विकास तथा प्रभावी अधिगम के लिए अत्यंत लाभकारी सिद्ध होते हैं। कार्यक्रम का समापन उत्साह एवं सकारात्मक ऊर्जा के साथ हुआ।

हिमाचल प्रदेश केंद्रीय विश्वविद्यालय
CENTRAL UNIVERSITY OF HIMACHAL PRADESH
शाहपुर परिसर
SHAHPUR PARISAR

हिमाचल प्रदेश केंद्रीय विश्वविद्यालय

हिमाचल प्रदेश केंद्रीय विश्वविद्यालय

Central University of Himachal Pradesh

(Established under Central Universities Act 2009)

शैक्षणिक खंड, शाहपुर, जिला कांगड़ा, हिमाचल प्रदेश-176206

Academic Block, Shahpur, Distt. Kangra (HP) – 176206

(Accredited by NAAC with an 'A+' Grade with a CGPA of 3.42)

Website: www.cuhimachal.ac.in

File Number: CBB/2-18/Mental Health/CUHP/2026/634 **Date: 05.05.2026**

Notice

The Mental Health and Well Being Cell (MHWB-Cell), Central University of Himachal Pradesh, Shahpur Campus is organising a workshop and interactive session on Wednesday, 06 May 2026, 11:00 AM onwards in the Seminar Hall. The theme of this session is **"Inner Environment – Mental Wellness, a Prerequisite for Effective Learning"** to uncover simple, powerful tools to unlock lasting joy and balance in the process of effective learning.

The MHWB-Cell (Shahpur Campus) is indebted to **Prof. Anish Dua** to accept our invitation.

Professor (Dr.) Anish K. Dua, a distinguished academician and retired University Professor, brings over three decades of excellence in teaching, research, and administration. A senior international faculty with the Art of Living Foundation, he is a noted author, life-skills practitioner, and speaker, inspiring diverse audiences through his impactful work worldwide.

The Mental Health and Well Being Cell (MHWB-Cell), Central University of Himachal Pradesh, Shahpur Campus is requesting all the Departmental Heads/MHWB Coordinators to make sure that students/RDs/Departmental MHWD Cell coordinators don't miss this learning opportunity which serves to accomplish the MHWD Cell's VISION.

The Departmental/Centre COORDINATORS are requested to submit their report to MHWB coordinator.

Copy to:

1. Deans / All Departmental MHWB coordinators / Heads of CUPH, SHAHPUR CAMPUS

MHWB-Cell Coordinator
Central University of Himachal Pradesh
Shahpur Campus

5/5/26
Director
Centre for Computational Biology and Bioinformatics

Director
Centre for Computational Biology and Bioinformatics, School of Life Sciences, Central University of Himachal Pradesh, Dharamshala
PO Box: 21, Dharamshala, Himachal Pradesh - 176215