



## कार्यालय प्राचार्य शासकीय कन्या महाविद्यालय, सीहोर (म.)

दूरभाष एवं फेक्स :- (07562)224706

ई-मेल:- [heggcseh@mp.gov.in](mailto:heggcseh@mp.gov.in)



प्र.)

दिनांक 30 / 09 / 2019

### प्रेस विज्ञप्ति

पोषक तत्व युक्त भोजन शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक

दिनांक 01 सितम्बर 2019 से 30 / 09 / 2019 तक शा.कन्या महाविद्यालय सीहोर में राष्ट्रीय सेवा योजना के तत्वावधान में पोषण माह के अन्तर्गत शारीरिक स्वास्थ्य एवं मानसिक स्वास्थ्य विषय पर एक कार्यशाला का आयोजन महाविद्यालय की प्राचार्य डॉ. सुमन तनेजा की अध्यक्षता में किया गया। इस अवसर पर महिला बाल विकास के स्वास्थ्य भारत प्रेरक पोषण अभियान श्री प्रतीक चौकसे ने पोषण अभियान के पाँच सूत्र, सुनहरे 1000 दिवस, पौष्टिक आहार या रंगीन थाली, एनीमिया से बचाव, जिंक एवं ओ.आर.एस. की पूर्ति तथा स्वच्छता एवं साफ सफाई को विस्तृत रूप से बताते हुए कहा कि यदि हम अपने आहार में पोषक तत्वों को शामिल नहीं करेंगे तो हम न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक रूप से भी अस्वस्थ रहेंगे। कैल्शियम, आयरन, विटामिन सभी तत्वों को नियमित रूप से लेना आवश्यक है। मेडम प्रगति पांडे सहा. प्राध्यापक क्लीनिक सायकोलॉजी, राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य पुनर्वास संस्थान सीहोर ने कहा कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है। अतः पूर्ण भोजन हमें न केवल शारीरिक बीमारियों बल्कि मानसिक बीमारियों से भी लड़ने की क्षमता प्रदान करता है। जंक फूड, डिब्बा बंद खाना हमारे मानसिक स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचाता है इसलिए ताजा व घर का बना खाना ही उर्जा भी प्रदान करता है और पोषक तत्वों की कमी भी नहीं होने देता है। इसी कार्यक्रम में शरीर को फिट रखने के लिए शारीरिक व्यायाम भी अति आवश्यक है इस विषय पर योग मानव जनकल्याण समिति से आये योगाचार्य श्री विनोद कौशल ने गायत्री मंत्र के साथ छात्रों को ज्ञान मुद्रा का महत्व बताया। उन्होंने कहा कि आधुनिक दिनचर्या ने हमारा शारीरिक श्रम करना खत्म कर दिया है जिससे हम रोगों का शिकार होते हैं। कुछ सरल से सरल व्यायाम जैसे गहरी सांस लेना, आँखों का व्यायाम, जोर से हंसना, ताली बजाना, अनुलोम विलोम आदि हमारी आँखों, फेफड़ों, दिमाग शरीर को स्वस्थ रखने एवं आत्म केन्द्रित एवं आत्म विश्वास बढ़ाने आदि में मदद करते हैं। क्रीड़ा अधिकारी श्री रवि विरहा एवं जिला संगठक रासेयो डॉ. राजेश बकोरिया एवं डॉ. मंजरी अग्निहोत्री ने भी छात्रों द्वारा मोटापा कम करने तथा असमय भोजन करने विषय पर भी समूह चर्चा की। जिसमें छात्रों ने इस नतीजे पर पहुँची कि सुबह का नाश्ता स्किप नहीं होना चाहिये बल्कि पूर्ण आहार युक्त होना चाहिए जो पूरे दिन कार्य करने की ताकत देता है। सुबह का नाश्ता न करने से मोटापा बढ़ता है न कि घटता है। छात्रों द्वारा पोषण आहार विषय पर नुक्कड़ नाटक महाविद्यालय एवं गोद ग्राम पंचायत में भी किया गया। इसके साथ ही छात्रों द्वारा पोस्टर निर्माण स्लोगन एवं निबंध लेखन में सहभागिता की गयी। संपूर्ण कार्यक्रम रासेयो कार्यक्रम अधिकारी डॉ. मंजरी अग्निहोत्री, जिला संगठक डॉ. राजेश बकोरिया, सहयोगी डॉ. प्रतिभा सोनी, प्रिया धाड़ी, मेघा झंवर, सुलोचना, निशा मालवीय, अर्चना परमार भावना व्यास, दीप्ति परमार, कविता आदि के विशेष सहयोग से सफल हुआ।









