



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम.....पंजाब मेसरी

दिनांक .26.1.2021.....पृष्ठ संख्या.....2.....कॉलम.....3-5.....

'न्यूट्रीगार्डन बनाकर तनाव से मुक्ति पा सकती हैं महिलाएं'

हिसार, 25 जनवरी (ब्यूरो): चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान महाविद्यालय के मानव विकास एवं पारिवारिक अध्ययन विभाग की ओर से गांव लुदास में एक कार्यशाला का आयोजन किया गया। अखिल भारतीय समन्वित अनुसंधान परियोजना (गृह विज्ञान) के तहत आयोजित इस कार्यक्रम का मुख्य विषय ग्रामीण महिलाओं के लिए तनाव मुक्ति हेतु था। अनुसंधान निदेशक डॉ. एस.के. सहरावत ने गृह विज्ञान महाविद्यालय की रिसर्च टीम के प्रयासों की सराहना की। कार्यक्रम का संचालन परियोजना की इंचार्ज सहायक वैज्ञानिक डॉ. पूनम मलिक ने किया। सहायक वैज्ञानिक डॉ. संतोष ने महिलाओं को तनाव मुक्त जीवन जीने के लिए जागरूक किया।

उन्होंने बताया कि ग्रामीण



गृह विज्ञान महाविद्यालय की ओर से गांव लुदास में आयोजित कार्यक्रम के दौरान महिलाओं को जागरूक करते शिक्षक।

महिलाओं पर घर का काम व खेती-बाड़ी तथा पशुओं की देखभाल की तिहरी जिम्मेदारी होती है। इसकी वजह से उन्हें स्वयं का ध्यान रखने का समय नहीं मिल पाता, जिससे उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है और वे तनाव का शिकार हो जाती हैं। उन्होंने इसके उपाय

के रूप में महिलाओं को न्यूट्रीगार्डन को अपनाने की सलाह दी।

न्यूट्रीगार्डन में काम करने से मानसिक तनाव दूर होता है व इसमें अधिक समय नहीं लगता। इस अवसर पर रिसर्च सहायक डॉ. अंजू अनेजा, डॉ. कैंडी तथा आंगनबाड़ी वर्कर मीनाक्षी सहित अनेक ग्रामीण महिलाएं मौजूद रही।



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम.....

दिनांक .26.1.21.....पृष्ठ संख्या.....6.....कॉलम.....7-8.....

हकृवि ने ग्रामीण महिलाओं को तनाव से दूर रहने का सिखाया फार्मूला



गृह विज्ञान महाविद्यालय की ओर से गांव लुदास में आयोजित कार्यक्रम के दौरान तनाव दूर करने की कार्यशाला में शामिल महिलाएं।

हिसार, (सुरेंद्र सोढ़ी) : चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान महाविद्यालय के मानव विकास एवं पारिवारिक अध्ययन विभाग की आर्ट्स से गांव लुदास में एक कार्यशाला का आयोजन किया गया। अखिल भारतीय समन्वित अनुसंधान परियोजना (गृह विज्ञान) के तहत आयोजित इस कार्यक्रम का मुख्य विषय ग्रामीण महिलाओं के लिए तनाव मुक्ति हेतु था। अनुसंधान निदेशक डा. एस.के. सहरावत ने गृह विज्ञान महाविद्यालय की रिसर्च टीम के प्रयासों की सराहना करते हुए भविष्य में भी इस प्रकार की गतिविधि आयोजित करने का आह्वान किया। कार्यक्रम का मंचालन परियोजना की इंचार्ज सहायक वैज्ञानिक डा. पूनम मलिक ने किया। महाविद्यालय की अधिकारी डा. बिमला ढांडा ने बताया कि कारोना महामारी के समय में महिलाओं पर मनोवैज्ञानिक दबाव बढ़े हैं और ऐसे में उन्हें स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करने और मनोवैज्ञानिक दबाव को कम करने के लिए इस प्रकार की कार्यशाला का आयोजन आवश्यक है। सहायक वैज्ञानिक डा. संतोष ने महिलाओं को तनाव मुक्त जीवन जीने के लिए जागरूक किया। उन्होंने इसके उपाय के रूप में महिलाओं को न्यूट्रीगर्डन को अपनाने की सलाह दी। न्यूट्रीगर्डन में उगाई साग-सजियां बेचक परिवार की आर्थिक स्थिति भी सुधारी जा सकती है। इस प्रकार की न्यूट्रीगर्डन को घर के आसपास पड़ी खाली जमीन, आंगन, छत या गमलों में विकसित किया जा सकता है। कार्यशाला में सिद्धार्थ इंटरनैशनल स्कूल की प्रशसक मीरा ने महिलाओं को क्रोध पर वश पाने के उपाय बताए और साथ ही बताया कि कैसे क्रोध मनुष्य के लिए स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। उन्होंने महिलाओं को ध्यान लगाना भी सिखाया और इसको लेकर अपने अनुभव भी साझा किए। सेवानिवृत्त बाल विकास परियोजना अधिकारी सीमा ने भी महिलाओं को जागरूक किया। इस अवसर पर रिसर्च सहायक डा. अंजु अनेजा, डा. कैंडी तथा आंगनवाड़ी वर्कर मीनाक्षी सहित अनेक ग्रामीण महिलाएं मौजूद रहीं।

C
M
Y
K



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम.....न्यूट्रीगार्डन

दिनांक 26.1.2021 पृष्ठ संख्या.....7 कॉलम.....6-8

न्यूट्रीगार्डन बना तनाव से मुक्ति पा सकती हैं महिलाएं

जागरण संवाददाता, हिसार
चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि
विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान
महाविद्यालय के मानव विकास एवं
परिवारिक अध्ययन विभाग की ओर
से गांव लुदास में एक कार्यशाला
आयोजित हुई।

अखिल भारतीय समन्वित
अनुसंधान परियोजना (गृह विज्ञान)
के तहत आयोजित इस कार्यक्रम
का मुख्य विषय ग्रामीण महिलाओं
के लिए तनाव मुक्ति के लिए था।
अनुसंधान निदेशक डा. एसके
सहरावत ने गृह विज्ञान महाविद्यालय
की रिसर्च टीम के प्रयासों की सराहना
करते हुए भविष्य में भी इस प्रकार
की गतिविधि आयोजित करने का
आह्वान किया।

ऐसे तनाव का शिकार होती हैं महिलाएं

सहायक विज्ञानी डा. संतोष
ने महिलाओं को तनाव मुक्त
जीवन जीने के लिए जागरूक
किया। उन्होंने बताया कि ग्रामीण
महिलाओं पर घर का काम व
खेती-बाड़ी तथा पशुओं की
देखभाल की तिहरी जिम्मेदारी
होती है। इसकी वजह से उन्हें
स्वयं का ध्यान रखने का समय
नहीं मिल पाता। जिससे उनके
शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य
पर बुरा प्रभाव पड़ता है और वे
तनाव का शिकार हो जाती हैं।

इन स्थानों पर उगा सकते हैं सब्जी

इससे खर्च में बहुत तो होती ही
है साथ ही न्यूट्रीगार्डन में उगाइ
साग-सब्जियां बेचकर परिवार
की आर्थिक स्थिति भी सुधारी जा
सकती है। न्यूट्रीगार्डन को घर
के आसपास पड़ी खाली जमीन,
आंगन, छत या गमलों में विकसित
किया जा सकता है। सिद्धार्थ
इंटरनेशनल स्कूल की प्रशासक
मीरा ने महिलाओं को क्रोध पर वश
पाने के उपाय बताए व कैसे क्रोध
मनुष्य के लिए स्वास्थ्य के लिए
हानिकारक है।



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम.....
दैनिक भास्तु
दिनांक 26.1.2021 पृष्ठ संख्या.....2 कॉलम.....6

तनाव मुक्ति के लिए लुदास में एचएयू ने कार्यशाला की

भास्कर न्यूज़ | हिसार

एचएयू के होम साइंस कॉलेज के मानव विकास एवं पारिवारिक अध्ययन विभाग ने गांव लुदास में कार्यशाला में महिलाओं को तनाव मुक्ति के टिप्पणी

अनुसंधान निदेशक डॉ. एस.के. सहरावत ने गृह विज्ञान महाविद्यालय की रिसर्च टीम के प्रयासों की सराहना की। कार्यक्रम का संचालन परियोजना की इचार्ज सहायक वैज्ञानिक डॉ. पूनम मलिक ने किया। कॉलेज की अधिष्ठाता डॉ. बिमला ढाण्डा ने बताया कि कोरोना के समय में महिलाओं पर मनोवैज्ञानिक दबाव बढ़े हैं और ऐसे में उन्हें स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करने और मनोवैज्ञानिक दबाव को कम करने के लिए इस तरह की कार्यशाला का आयोजन आवश्यक है। सहायक वैज्ञानिक डॉ. संतोष ने ग्रामीण महिलाओं को न्यूट्रीशन को अपनाने की सलाह दी।



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम
नम छोर

दिनांक
25.01.2021

पृष्ठ संख्या
--

कॉलम
--

न्यूट्रीगार्डन में काम करने से मानसिक तनाव दूर होता है: संतोष

हिसार/25 जनवरी/रिपोर्टर

चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान महाविद्यालय के मानव विकास एवं परिवारिक अध्ययन विभाग की ओर से गांव तुदास में एक कार्यशाला का आयोजन किया गया। अखिल भारतीय समन्वित अनुसंधान परियोजना (गृह विज्ञान) के तहत आयोजित इस कार्यक्रम का मुख्य विषय ग्रामीण महिलाओं के लिए तनाव मुक्ति हेतु था। अनुसंधान निदेशक डॉ. एसके सहरावत ने गृह विज्ञान महाविद्यालय की रिसर्च टीम के प्रयासों की सराहन करते हुए भविष्य में भी इस प्रकार की गतिविधि आयोजित करने का आह्वान किया। कार्यक्रम का संचालन परियोजना की इंचार्ज सहायक वैज्ञानिक डॉ. पूनम मलिक ने किया। महाविद्यालय की अधिष्ठाता डॉ. बिमला

दांडा ने बताया कि कोरोना महामारी के समय में महिलाओं पर मनोवैज्ञानिक दबाव बढ़े हैं और ऐसे में उन्हें स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करने और मनोवैज्ञानिक दबाव को कम करने के लिए इस प्रकार की कार्यशाला का आयोजन आवश्यक है। इस तरह के आयोजनों से महिलाएं अपनी सेहत के प्रति जागरूक होती हैं और अपने परिवार की भी देखभाल अच्छे से कर पाती हैं। सहायक वैज्ञानिक डॉ. संतोष ने महिलाओं को तनाव मुक्त जीवन जीने के लिए जागरूक किया। उन्होंने बताया कि ग्रामीण महिलाओं पर घर का काम व खेती-बाणी तथा पशुओं की देखभाल की तिहरी जिम्मेदारी होती है। इसकी वजह से उन्हें स्वयं का ध्यान रखने का समय नहीं मिल पाता जिससे उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है और वे तनाव का

शिकार हो जाती हैं। उन्होंने इसके उपाय के रूप में महिलाओं को न्यूट्रीगार्डन को अपनाने की सलाह दी। न्यूट्रीगार्डन में काम करने से मानसिक तनाव दूर होता है व इसमें अधिक समय नहीं लगता। महिलाएं घर में न्यूट्रीगार्डन बनाकर अपने व अपने परिवार के शारीरिक स्वास्थ्य को मजबूत करने के लिए विभिन्न प्रकार की साग-सब्जियां उगा सकती हैं। इस अच्छे से कर पाती हैं। सहायक वैज्ञानिक डॉ. संतोष ने महिलाओं को तनाव मुक्त जीवन जीने के लिए जागरूक किया। उन्होंने बताया कि ग्रामीण महिलाओं पर घर का काम व खेती-बाणी तथा पशुओं की देखभाल की तिहरी जिम्मेदारी होती है। इसकी वजह से उन्हें स्वयं का ध्यान रखने का समय नहीं मिल पाता जिससे उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य

की प्रशासक मीरा ने महिलाओं को क्रोध पर वश पाने के उपाय बताए और साथ ही बताया कि कैसे क्रोध मनुष्य के लिए स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। क्रोध से मन की शांति भंग हो जाती है और बुद्धि व विवेक काम करना बंद कर देते हैं। उन्होंने कहा कि क्रोध पर विजय पाने तथा मन की शांति प्राप्त करने के लिए स्वयं को याद दिलाना जरूरी है कि हम सब इस नश्वर शरीर में वास करने वाली शांत स्वरूप आत्मा हैं। उन्होंने महिलाओं को ध्यान लगाना भी सिखाया और इसको लेकर अपने अनुभव भी साझा किए। सेवानिवृत बाल विकास परियोजना अधिकारी सीमा ने भी महिलाओं को जागरूक किया। इस अवसर पर रिसर्च सहायक डॉ. अंजु अनेजा, डॉ. कैंडी तथा आंगनवाड़ी वर्कर मीनाक्षी सहित अनेक ग्रामीण महिलाएं मौजूद रही।



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम
पांच बजे न्यूज़

दिनांक
25.01.2021

पृष्ठ संख्या

--

कॉलम

--

ग्रामीण महिलाओं के लिए तनाव मुक्ति हेतु गांव लुदास में कार्यशाला आयोजित

न्यूट्रीगार्डन बनाकर तनाव से मुक्ति पा सकती हैं महिलाएं : डॉ. संतोष

पांच बजे ब्यूज़

हिसार। चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान महाविद्यालय के मानव विकास एवं पारिवारिक अध्ययन विभाग की ओर से गांव लुदास में एक कार्यशाला का आयोजन किया गया। अखिल भारतीय समन्वित अनुसंधान परियोजना (गृह विज्ञान) के तहत आयोजित इस कार्यक्रम का मुख्य विषय ग्रामीण महिलाओं के लिए तनाव मुक्ति हेतु था। अनुसंधान निदेशक डॉ. एस्के सहरावर ने गृह विज्ञान महाविद्यालय की रिसर्च टीम के प्रयासों की समराहन करते हुए भविष्य में भी इस प्रकार की गतिविधि आयोजित करने का आह्वान किया। कार्यक्रम का संचालन परियोजना की इंचार्ज सहायक वैज्ञानिक डॉ. पूनम मलिक ने किया। महाविद्यालय की अधिकारी डॉ. विमला द्वाण्डा ने बताया कि कोरोना महामारी



के समय में महिलाओं पर मनवैज्ञानिक दबाव बढ़े हैं और ऐसे में उहाँे स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करने और मनोवैज्ञानिक दबाव को कम करने के लिए इस प्रकार की कार्यशाला का आयोजन आवश्यक है इस तरह के आयोजनों से महिलाएं अपने सेहत के प्रति

जागरूक होती हैं और अपने परिवार की भी देखभाल अच्छे से कर पाती हैं। सहायक वैज्ञानिक डॉ. संतोष ने महिलाओं को तनाव मुक्त जीवन जीने के लिए जागरूक किया। उन्होंने बताया कि ग्रामीण महिलाओं पर घर का काम व खेती-बाड़ी तथा पशुओं की देखभाल

की तिहरी जिम्मेदारी होती है। इसकी वजह से उहाँे स्वयं का ध्यान रखने का समय नहीं मिल पाता जिससे उके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है और वे तनाव का शिकार हो जाती हैं। उन्होंने इसके उत्तर के रूप में महिलाओं को न्यूट्रीगार्डन को अपनाने की सलाह दी। न्यूट्रीगार्डन में काम करने से मानसिक तनाव दूर होता है व इसमें अधिक समय नहीं लगता। महिलाएं घर में न्यूट्रीगार्डन बनाकर अपने व आपे परिवार के शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ाव देते हैं। उन्होंने यहाँ प्रकार की समान-सम्बिंद्यों उगा सकती हैं। इस प्रकार अलग-अलग साम-सम्बिंद्यों से बना भोजन संस्कृति होती है और स्वास्थ्यवर्धक होता है। इससे खर्च में बचत तो होती ही है है। साथ ही न्यूट्रीगार्डन में उगाई साम-सम्बिंद्यों बेचकर परिवार की आर्थिक स्थिति भी सुधारी जा सकती है। इस प्रकार को न्यूट्रीगार्डन का घर के आसपास पढ़ी खाली जमीन, आंगन, केंद्री तथा अंगनवाली बकर मौनांकी सहित अनेक ग्रामीण महिलाएं मौजूद रहीं।



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
सिटी पल्स	25.01.2021	--	--

ग्रामीण महिलाओं के लिए तनाव मुक्ति के लिए लुदास में कार्यशाला आयोजित



हिसार। लुदास में आयोजित कार्यक्रम के दौरान महिलाओं को जागरूक करते शिक्षक।

सिटी पल्स न्यूज़, हिसार। हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान महाविद्यालय के मानव विकास एवं परिवारिक अध्ययन विभाग की ओर से गांव लुदास में एक कार्यशाला का आयोजन किया गया। अखिल भारतीय समन्वित अनुसंधान परियोजना (गृह विज्ञान) के तहत आयोजित इस कार्यक्रम का मुख्य विषय ग्रामीण महिलाओं के लिए

तनाव मुक्ति हेतु था। महाविद्यालय की अधिकारी डॉ. बिमला द्वाण्डा ने बताया कि कोरोना महामारी के समय में महिलाओं पर मनोवैज्ञानिक दबाव बढ़े हैं और ऐसे में उन्हें स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करने और मनोवैज्ञानिक दबाव को कम करने के लिए इस प्रकार की कार्यशाला का आयोजन आवश्यक है। इस तरह के आयोजनों से महिलाएं अपनी सेहत के प्रति

जागरूक होती हैं और अपने परिवार की भी देखभाल अच्छे से कर पाती हैं। महायक वैज्ञानिक डॉ. संतोष ने महिलाओं को तनाव मुक्त जीवन जीने के लिए जागरूक किया। उन्होंने बताय कि ग्रामीण महिलाओं पर घर का काम व खेती-बाणी तथा पशुओं की देखभाल की तिहरी जिम्मेदारी होती है। इसकी वजह से उन्हें स्वयं का ध्यान रखने का समय नहीं मिल

पाता जिससे उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है और वे तनाव का शिकार हो जाती हैं। उन्होंने इसके उपाय के रूप में महिलाओं को न्यूट्रीगार्डन को अपनाने की सलाह दी। इस अवसर पर रिसर्च सहायक डॉ. अंजू अरेजा, डॉ. कैंडी तथा आगनवाड़ी वर्कर मीनाक्षी सहित अनेक ग्रामीण महिलाएं मौजूद रहीं।



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
जीवन आधार	25.01.2021	--	--

न्यूट्रीगार्डन बनाकर तनाव से मुक्ति पा सकती महिलाएं : डॉ. संतोष



ग्रामीण महिलाओं के लिए तनाव मुक्ति के लिए गांव लुदास में कार्यशाला आयोजित

हिसार,

हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के गृह विद्यालय महाविद्यालय के नाम्य विद्यालय पर्यावरणिक विभाग की ओर से गांव लुदास में एक कार्यशाला का अयोजन किया गया। अधित्र भरतीय समन्वय अनुदेशन परिषद (गृह विद्यालय) के तहत आयोजित इस कार्यशाला का मुख्य विषय प्रायोगिक महिलाओं के लिए तनाव मुक्ति हेतु था। अनुदेशन निदेशक डॉ. एस. के. साहबकर ने गृह विद्यालय महाविद्यालय के विद्यार्थी टीम के प्रायोगिक लोक शिक्षकों के साथ लुदास करते हुए खोलिया भी दृष्टि प्रकार की गतिशील आयोजित करने का गोष्ठी किया। कार्यशाला का लोकालंक परियोजना की इकाई राजस्वलक्षणीकार्यालय डॉ. पुष्प मलिक ने किया। महाविद्यालय की विभिन्न टीम विभिन्न दाण्डा ने बताया कि फोरोनग महाविद्यालय में महिलाओं पर मौन-व्यापनिक दबाव बढ़ रहे हैं और ऐसे में उन्हें रखने के प्रति जागरूक करने और मौन-व्यापनिक दबाव को कम करने के लिए इस प्रकार की कार्यशाला का आयोजन आवश्यक है। इस तरह के अध्ययनों से महिलाएं अपनी रोल के लिए जागरूक होती हैं और अपने परिवार की भी देशभक्ति अचूक हो जाती है। शहराज व्यापारिक डॉ. शर्मा ने मौन-व्यापनिक को तनाव मुक्त जीवन जीने के लिए जागरूक किया। उन्होंने बताया कि ग्रामीण महिलाओं पर पर का काम यह लोकी-बहुती तथा पर्यावरण की देखभाल की लिहों विषयों की देखभाल होती है। इसकी वजह से उन्हें सबसे का घड़ा रखने का समाज नहीं मिल यात्रा लियरे उनके प्रारंभिक और मानसिक रखने पर कुछ प्रभाव पड़ता है। अरू पर तनाव का लियरा हो जाती है। उन्होंने इसके उपरांक के लिये महिलाओं की न्यूट्रीगार्डन को अपनाने की सलाह दी। न्यूट्रीगार्डन में काम करने से मानसिक तनाव दूर होता है व दूसरी अधिक रामय नहीं जाता। महिलाएं पर के न्यूट्रीगार्डन कवाचर अपने व अपने परिवर के शारीरिक रखने को मजबूत करने के लिए विभिन्न प्रकार की दृष्टि-व्यवहार उन्हें सकती हैं। इस प्रकार अलग-अलग स्थान-स्थितियों से बना भोजन संरचित होता है और स्वस्थत्वधारक होता है। इससे लोक से बचत हो होती ही है राख द्वारा न्यूट्रीगार्डन में उपार्ह राम-व्यवहार बेवकूफ धूरिया की अधिक लिही भी नुस्खी हो जाती है। इस प्रकार की न्यूट्रीगार्डन को यह के अध्ययना पर कामी बर्दी, आप, उन्हें या ग्रामीण में विकासित किया जा सकता है। कामीलाल में विद्यार्थी इस लोकालंक युक्ति की प्रयोगिक मैरां ने महिलाओं की छोड़ पर यात्रा के उपरांक बढ़ाए और स्थानीय बताया कि कोई छोड़ मनुष्य के लिए स्वस्थत्व के लिए विकासकरक है। कोई छोड़ से मन की शांति भग नहीं जाती है और कुछ द्वय विकास काम करना केंद्र करते हैं। उन्होंने कहा कि कोई छोड़ पर विकास करने तथा मन की शांति प्राप्त करने के लिए सबसे का यात्रा दिलाना जरूरी है कि हम इस नशद शारीर में वास करने वाली शात रखना अचूक है। उन्होंने महिलाओं की ज्ञान लकड़ी भी लिया और इसको लेकर अपने अनुबम भी साझा किया। संवादित्रु बाल विकास परियोजना अधिकारी सीमा ने भी महिलाओं को ज्ञान लकड़ी भी लिया और इसको लेकर अपने अनुबम भी साझा किया। सुधा अवधार पर विद्यार्थी सहायक डॉ. अनुबम भी लिया और साझा किया।



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम

पाठक पक्ष

दिनांक

25.01.2021

पृष्ठ संख्या

--

कॉलम

--

न्यूट्रीगार्डन बनाकर तनाव से मुक्ति पा सकती हैं महिलाएं : डॉ. संतोष

पाठकपक्ष न्यूज़

हिसार, 25 जनवरी : चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान महाविद्यालय के मानव विकास एवं पारिवारिक अध्ययन विभाग की ओर से गांव लुदास में एक कार्यशाला का आयोजन किया गया। अखिल भारतीय समन्वित अनुसंधान परियोजना (गृह विज्ञान) के तहत आयोजित इस कार्यक्रम का मुख्य विषय ग्रामीण महिलाओं के लिए तनाव मुक्ति हेतु था। अनुसंधान निदेशक डॉ. एस.के. सहरावत ने गृह विज्ञान महाविद्यालय की रिसर्च टीम के प्रयासों की सराहना करते हुए भविष्य में भी इस प्रकार की गतिविधि आयोजित करने का आह्वान किया। कार्यक्रम का संचालन परियोजना की इचार्ज सहायक वैज्ञानिक डॉ. पूनम मलिक ने किया। महाविद्यालय की अधिकारी डॉ. बिमला ढाण्डा ने बताया कि कोरोना महामारी के समय में महिलाओं पर मनोवैज्ञानिक दबाव बढ़े हैं और ऐसे में उन्हें स्वास्थ्य के



प्रति जागरूक करने और शिकार हो जाती हैं। उन्होंने इसके मनोवैज्ञानिक दबाव को कम करने के लिए इस प्रकार की कार्यशाला का आयोजन आवश्यक है। इस तरह के आयोजनों से महिलाएं अपनी सेहत के प्रति जागरूक होती हैं और अपने परिवार की भी देखभाल अच्छे से कर पाती हैं। सहायक वैज्ञानिक डॉ. संतोष ने महिलाओं को तनाव मुक्त जीवन जीने के लिए जागरूक किया। उन्होंने बताया कि ग्रामीण महिलाओं पर घर का काम व खेती-बाड़ी तथा पशुओं ली देखभाल की तिहरी जिम्मेदारी होती है। इसकी वजह से उन्हें स्वयं का ध्यान रखने का समय नहीं मिल पाता जिससे उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है और वे तनाव का

आसपास पड़ी खाली जमीन, आंगन, छत या गम्लों में विकसित किया जा सकता है। कार्यशाला में सिद्धार्थ इंटरनेशनल स्कूल की प्रशासक मीरा ने महिलाओं को क्रोध पर वश पाने के उपाय बताए और साथी बताया कि कैसे क्रोध मनुष्य के लिए स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। क्रोध से मन की शांति भंग हो जाती है और बुद्धि व विवेक काम करना बंद कर देते हैं। उन्होंने कहा कि क्रोध पर विजय पाने तथा मन की शांति प्राप्त करने के लिए स्वयं को याद दिलाना जरूरी है कि हम सब इस नश्वर शरीर में वास करने वाली शांत स्वरूप आत्मा हैं। उन्होंने महिलाओं को ध्यान लगाना भी सिखाया और इसको लेकर अपने अनुभव भी साझा किए। सेवानिवृत बाल विकास परियोजना अधिकारी सीमा ने भी महिलाओं को जागरूक किया। इस अवसर पर रिसर्च सहायक डॉ. अंजू अनेजा, डॉ. कैंडी तथा आंगनवाड़ी वर्कर मीनाक्षी सहित अनेक ग्रामीण महिलाएं मौजूद रही।