चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार
लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम........पंजाब केसरी........

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।

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

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। 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........दैनिक सवेरा........

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 सोढी) : 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 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 संचालन परियोजना की इंचार्ज सहायक वैज्ञानिक डा. पूनम मलिक ने किया। महाविद्यालय की अधिष्ठाता डा. बिमला ढांडा 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। सहायक वैज्ञानिक डा. संतोष ने महिलाओं को तनाव मुक्त जीवन जीने के लिए जागरूक किया। उन्होंने इसके उपाय के रूप में महिलाओं को न्यूट्रीगार्डन को अपनाने की सलाह दी । न्यूट्रीगार्डन में उगाई साग-सब्जियां बेचकर परिवार की आर्थिक स्थिति भी सुधारी जा सकती है। इस प्रकार की न्यूट्रीगार्डन को घर के आसपास पड़ी खाली जमीन, आंगन, छत या गमलों में विकसित किया जा सकता है। कार्यशाला में सिद्धार्थ इंटरनैशनल स्कूल 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। 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. अंजू अनेजा, डा. कैंडी तथा आंगनवाड़ी वर्कर मीनाक्षी सहित अनेक ग्रामीण महिलाएं मौजूद रही।

C M Y K

चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार
लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम........दैनिक जागरण..........

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 पारिवारिक 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 बचत तो होती ही है साथ ही न्यूट्रीगार्डन में उगाई 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 भास्कर.......

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 टिप्स दिए।

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। 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 न्यूट्रीगार्डन को अपनाने की सलाह दी।

चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार

लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
नभ छोर	**25.01.2021**	--	--

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 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. 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। कार्यक्रम का संचालन परियोजना की इंचार्ज सहायक वैज्ञानिक डॉ. पूनम मलिक ने किया। महाविद्यालय की अधिष्ठाता 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 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 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 प्रकार अलग-अलग साग-सब्जियों से बना भोजन संतुलित होता है और स्वास्थ्यवर्धक होता है। इससे खर्च में बचत तो होती ही है साथ ही न्यूट्रीगार्डन में उगाई साग-सब्जियां बेचकर परिवार की आर्थिक स्थिति भी सुधारी जा सकती है। इस प्रकार की न्यूट्रीगार्डन को घर के आसपास पड़ी खाली जमीन, आंगन, छत या गमलों 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 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 स्वरुप आत्मा हैं। 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 डॉ. अंजू 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	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
पांच बजे न्यूज	25.01.2021	--	--

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 न्यूज

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. 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। कार्यक्रम का संचालन परियोजना की इंचार्ज सहायक वैज्ञानिक डॉ. पूनम मलिक ने किया। महाविद्यालय की अधिष्ठाता 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 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 बताय 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। 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 प्रकार अलग-अलग साग-सब्जियों से बना भोजन संतुलित होता है और स्वास्थ्यवर्धक होता है। इससे खर्च में बचत तो होती ही है साथ ही न्यूट्रीगार्डन में उगाई साग-सब्जियां बेचकर परिवार की आर्थिक स्थिति भी सुधारी जा सकती है। इस प्रकार की न्यूट्रीगार्डन को घर के आसपास पड़ी खाली जमीन, आंगन, छत या गमलों 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 साथही 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 स्वरुप आत्मा हैं। 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 डॉ. अंजू 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	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 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। महाविद्यालय की अधिष्ठाता डॉ. बिमला ढाण्डा ने बताया कि कोरोना महामारी के समय में महिलाओं पर मनोवैज्ञानिक दबाव बढ़े है 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 बताय 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। उन्होंने इसके उपाय के रूप में महिलाओं को न्यूट्रीगार्डन को अपनाने की सलाह दी। इस अवसर पर रिसर्च सहायक डॉ. अंजू 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	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
जीवन आधार	**25.01.2021**	--	--

हिसार

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

SHARE 0

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

हिसार,
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 इंचार्ज सहायक वैज्ञानिक डॉ. पूनम मलिक ने किया। महाविद्यालय की अधिष्ठाता 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 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 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 प्रकार अलग-अलग साग-सब्जियों से बना भोजन संतुलित होता है और स्वास्थ्यवर्धक होता है। इससे खर्च में बचत तो होती ही है साथ ही न्यूट्रीगार्डन में उगाई साग-सब्जियां बेचकर परिवार की आर्थिक स्थिति भी सुधारी जा सकती है। इस प्रकार की न्यूट्रीगार्डन को घर के आसपास पड़ी खाली जमीन, आंगन, छत या गमलों 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 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। सेवानिवृत्त बाल विकास परियोजना अधिकारी सीमा ने भी महिलाओं को जागरूक किया। इस अवसर पर रिसर्च सहायक डॉ. अंजू अनेजा, डॉ. वैण्डी तथा आंगनवाड़ी 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
पाठक पक्ष	25.01.2021	--	--

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

पाठकपक्ष न्यूज

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 इंचार्ज सहायक वैज्ञानिक डॉ. पूनम मलिक ने किया। महाविद्यालय की अधिष्ठाता 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 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 बताय 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। 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 प्रकार अलग-अलग साग-सब्जियों से बना भोजन संतुलित होता है और स्वास्थ्यवर्धक होता है। इससे खर्च में बचत तो होती ही है साथ ही न्यूट्रीगार्डन में उगाई साग-सब्जियां बेचकर परिवार की आर्थिक स्थिति भी सुधारी जा सकती है। इस प्रकार की न्यूट्रीगार्डन को घर के आसपास पड़ी खाली जमीन, आंगन, छत या गमलों 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 साथही 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 स्वरुप आत्मा हैं। 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 डॉ. अंजू अनेजा, डॉ. कैंडी तथा आंगनवाड़ी वर्कर मीनाक्षी सहित अनेक ग्रामीण महिलाएं मौजूद रही।