



॥ सरस्वती नः सधगा भवस्करत् ॥

मुक्त चिन्तन

News Letter



30प्र० राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा निर्गत अधिनियम संख्या 10, 1999 द्वारा स्थापित

मुक्त चिन्तन

26 नवम्बर, 2022

मुक्त विश्वविद्यालय ने गांव के विद्यालय में लगाया जागरूकता शिविर



उत्तर प्रदेश राजर्षि टंडन मुक्त विश्वविद्यालय के महिला अध्ययन केंद्र द्वारा प्रयागराज के विभिन्न अंगीकृत गांव में महिला स्वास्थ्य एवं समुदाय पोषण जागरूकता कार्यक्रमों की श्रृंखला के अंतर्गत शनिवार दिनांक 26 नवम्बर, 2022 को राजकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय, गोहरी प्रयागराज में **किशोरावस्था में स्वास्थ्य देखभाल जागरूकता** विषय पर कक्षा 9 एवं 10 की बालिकाओं को प्रबोधित करने के लिए कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

कार्यक्रम की मुख्य वक्ता पोषण एवं आहार विशेषज्ञ डॉ मीरा पाल एवं विशिष्ट वक्ता डॉ दीप्ति श्रीवास्तव रही। कार्यक्रम की अध्यक्षता महिला अध्ययन केंद्र की समन्वयक प्रोफेसर रुचि बाजपेई ने की।

इस अवसर पर महिला अध्ययन केंद्र की समन्वयक प्रो. रुचि बाजपेई तथा डॉ. मीरा पाल और डॉ. साधना श्रीवास्तव ने विद्यालय के प्रधानाचार्य श्री रवि भूषण तथा कार्यक्रम की संयोजक प्राध्यापिका श्रीमती सरला सिंह को स्मृति चिह्न भेंट किए। उच्चतर माध्यमिक विद्यालय, गोहरी की प्राध्यापकों श्रीमती सरला सिंह, श्रीमती रोली कुदेशिया एवं श्रीमती हेमलता पटेल तथा मुवि के श्री राजेश गौतम एवं डॉ शिवेंद्र प्रताप सिंह की कार्यक्रम में सक्रिय सहभागिता रही।

प्रारंभ में उच्चतर माध्यमिक विद्यालय, गोहरी की प्राध्यापिका श्रीमती हेमलता पटेल ने कार्यक्रम के बारे में जानकारी दी। विद्यालय के प्रधानाचार्य श्री रवि भूषण ने अतिथियों का स्वागत तथा धन्यवाद ज्ञापन डॉ. साधना श्रीवास्तव ने किया। छात्राओं ने बड़े ही उत्साह से कार्यक्रम में प्रतिभागिता की। वर्तिका पाण्डेय, श्रद्धा पाण्डेय, रिया पटेल, खुशी आदि छात्राओं का सहयोग सराहनीय रहा।

विद्यालय के प्रधानाचार्य एवं प्राध्यापिकाओं को महिला अध्ययन केंद्र की ओर से विश्वविद्यालय गतिविधियों की जानकारी, विवरणिका, केंद्र के ब्रोशर तथा अन्य सामग्री युक्त फोल्डर भी भेंट किए गए। माननीया कुलपति प्रोफेसर सीमा सिंह ने कार्यक्रम की सफलता पर महिला अध्ययन केंद्र की सराहना की।

किशोरावस्था में उत्तम स्वास्थ्य के लिए करें पोषण युक्त भोजन

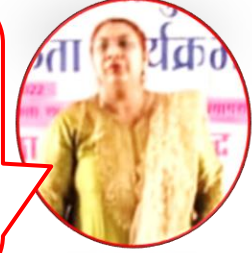
कार्यक्रम की मुख्य वक्ता पोषण एवं आहार विशेषज्ञ डॉ मीरा पाल ने कहा कि किशोरावस्था में बालिकाएं अपने शारीरिक स्वास्थ्य की उत्तमता के लिए पोषण तत्वों से युक्त भोजन करें। साथ ही सफाई एवं स्वच्छता, शरीर की फिटनेस, त्वचा तथा बालों आदि का अच्छी तरह से ध्यान रखने की जानकारी दी।



इस अवसर पर विशिष्ट वक्ता डॉ दीप्ति श्रीवास्तव ने फ्लैक्स चार्ट इत्यादि सहायक सामग्री के माध्यम से किशोरावस्था में बालिकाओं के शरीर में होने वाले परिवर्तनों और उनसे जुड़े हुए मानसिक तथा संवेगात्मक पहलुओं की जानकारी दी। उन्होंने बताया कि इस समय विविध व्यवसाय कौशल एवं जीवन उपयोगी विधाओं जैसे पाककला, ब्यूटीशियन कार्य, विभिन्न प्रकार के हस्तशिल्प आदि के कौशल अर्जित करना भी बहुत उपयोगी रहता है।



अध्यक्षीय उद्बोधन देते हुए महिला अध्ययन केंद्र की समन्वयक प्रोफेसर रुचि बाजपेई ने कहा कि किशोरावस्था जहां एक ओर तनाव, संघर्ष और तूफान की अवस्था है, वहीं दूसरी ओर अपरिमित शक्ति, सुंदर और रचनात्मकता का अनोखा स्रोत भी इस काल में शरीर और मन मस्तिष्क में प्रवाहमान रहता है। स्मरण शक्ति, बोध शक्ति तथा विश्लेषण क्षमता आदि का पूर्ण विकास किशोरावस्था में हो जाता है।



कार्यक्रम में उपस्थित छात्रायें

हम पहुँचे वहाँ पहुँचा न कोई जह

कार्यक्रम की अन्य झलकियां

News Letter

