

लाइफ स्किल विषय पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन

हिंदू कन्या महाविद्यालय के शारीरिक शिक्षा विभाग द्वारा 18 सितंबर 2023 को "लाइफ स्किल" (योग, फिजिकल फिटनेस, हेल्थ एंड हाइजीन) विषय पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया, जिसमें शारीरिक शिक्षा प्राध्यापिका श्रीमती मीना ने महाविद्यालय प्रांगण में स्कीम नंबर 5, कृष्णा कॉलोनी तथा आस-पास की महिलाओं को एकत्रित किया। योग के द्वारा कैसे स्वस्थ रहें, क्या-क्या एक्सरसाइज करें, किस प्रकार से पौष्टिक खाना खाकर अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें, इस विषय पर महिलाओं को जानकारी दी। महिलाओं को ये भी बताया कि कौन-कौन से योगासन महिलाओं के लिए उपयोगी हैं, हमें खाने में कौन सा पौष्टिक आहार खाना चाहिए और कितनी मात्रा में उसे खाना चाहिए। हम किस प्रकार अपने आसपास और अपने घर परिवार को बीमारियों से बचा सकते हैं इत्यादि विषयों पर महिलाओं को जागरूक किया। इस अवसर पर महाविद्यालय प्राचार्या डॉक्टर पूनम मोर ने कहा कि अक्सर महिलाएं अपने घर परिवार की जिम्मेदारियों में इतनी व्यस्त हो जाती हैं कि वे अपने पति और बच्चों का ध्यान रखते-रखते अपना ध्यान रखना भूल जाती हैं। एक महिला के कंधों पर पूरे परिवार की जिम्मेदारी होती है। जब वह स्वयं स्वस्थ रहेगी, तभी वह अपने परिवार का ध्यान रख पाएगी। आधुनिक युग में महिलाओं पर घर-परिवार के साथ-साथ नौकरी की भी जिम्मेदारी होती है। उन्हें शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक रूप से स्वस्थ रहने की भी आवश्यकता है इसलिए प्रत्येक महिला को प्रतिदिन योग, सूक्ष्म व्यायाम, ध्यान के साथ-साथ अपने आसपास की साफ-सफाई का भी विशेष ध्यान रखना चाहिए, ताकि वह बीमारियों से अपने परिवार और बच्चों को बचा सके।



महिलाओं को योगासन की जानकारी दी



जिंद हिंदू कन्या कॉलेज के शारीरिक शिक्षा विभाग द्वारा लाइफ स्किल विषय पर कार्यशाला का आयोजन किया गया। इसमें शारीरिक शिक्षा प्राध्यापिका मीना ने योग के द्वारा कैसे स्वस्थ रहें व पौष्टिक खाना खाकर अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें, इस विषय पर महिलाओं को जानकारी दी। महिलाओं को यह भी बताया कि हौन-कौन से योगासन महिलाओं के लिए उपयोगी हैं। खाने में पौष्टिक

आहार चाहिए और कितनी मात्रा में उसे खाना चाहिए। उन्हें शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक रूप से स्वस्थ रहने की भी आवश्यकता है। इसलिए प्रत्येक महिला को प्रतिदिन योग, सूक्ष्म व्यायाम, ध्यान के साथ-साथ अपने आसपास की साफ-सफाई का भी विशेष ध्यान रखना चाहिए, ताकि वह बीमारियों से अपने परिवार और बच्चों को बचा सके।