पोषण पखवाड़ा के आयोजन की रिपोर्ट @ मिशन लाईफ

Report on the celebration of Poshan Pakhwada @ Mission Life

हिमालयन वन अनुसंधान संस्थान शिमला ने पोषण पखवाड़ा के 7वाँ संस्करण (8 अप्रैल से 23 अप्रैल 2025) के संदर्भ में 23 अप्रैल 2025 को राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक पाठशाला मेहली में पोषण पखवाड़ा जररुकता कार्यक्रम किया। संस्थान के निदेशक डॉ. संदीप शर्मा ने अपने वक्तव्य में छात्रों को पोषण की जानकारी दी। उन्होने छात्रों को भोजन में श्रीअन्न अर्थात मोटे अनाज शामिल करने की सलाह दी और उन्होंने छात्रों को नियमित रूप से फल, ताजी सब्जियां आदि अपने आहार में शामिल करने की सलाह दी। उन्होंने चीनी, नमक के अधिक प्रयोग से बचने की सलाह दी और फास्ट फूड, तले हुए और डिब्बा बंद खाद्य पदार्थ (पैक्ड फूड) के अधिक उपयोग से बचने की भी सलाह दी। उन्होंने कहा कि फास्ट फूड हमारे मानसिक एवं शारीरिक विकास एवं समूचे स्वास्थ्य को प्रभावित करता है अतः छात्रों को अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखने के लिए ताजे फल सब्जियां और घर पर बना हुआ ताज़ा भोजन ही खाना चाहिए। डॉ. वनीत जिष्टू, विस्तार प्रभाग प्रमुख ने छात्रों को पोषण के अलावा एकल प्रयोग प्लास्टिक के कम प्रयोग के बारे में भी जानकारी दी उन्होंने कहा कि प्लास्टिक के विघटन में हजारों वर्ष का समय लगता है, अतः हमें इसका प्रयोग करने से बचना चाहिय तथा बहुत अधिक आवश्यता होने पर प्रयोग किया गया प्लास्टिक का उचित निपटान किया जाना चाहिय। उदाहरण के लिय दूध की थैलियां से बच्चे प्लास्टिक के खाली पाउच को किसी डिब्बे अथवा बोतल आदि में बंद करके इकट्ठा रखना चाहिए और जब डिब्बा भर जाए तो उसका सुरक्षित निपटान किया जाना चाहिए ताकि प्लास्टिक इधर-उधर न फैले। उन्होनें छात्रों को खेलकूद गतिविधियों, शारीरिक श्रम और पैदल चलने आदि के महत्व के बारे में जानकारी दी और कहा कि नियमित व्यायाम से हम स्वयं को स्वस्थ रख सकते हैं। डॉ. जोगिंदर चौहान, मुख्य तकनीकी अधिकारी ने छात्रों को भारतीय वानिकी अनुसंधान एवं शिक्षा परिषद, देहरादून के एवं इसके अधीनस्थ विभिन्न संस्थानों और संस्थान की अनुसंधान और विस्तार गतिविधियों के बारे में बताया। इसके अलावा उन्होने मिशन लाइफ के बारे मे भी जानकारी सांझा की। श्रीमति सुमन चंदेल वर्मा, प्रधानाचार्य, ने निदेशक महोदय एवं उनकी टीम का इस आयोजन हेतु धन्यबाद किया एवं छात्रों को दी गयी जानकारी को अपनी जीवन शैली में अपनाने एवं अपने आस पड़ोस में अन्य लोगो को भी जागरूक करने की सलाह दी। कार्यक्रम में शिक्षकों एवं छात्रों सहित 65 लोगों ने भाग लिया।

Eco

Govt. Sr. Secondary Mehli
GREEN CREW
Eco Club
The Sustainable Lifestyle

GREEN CREW
Club
The Sustainable Lifestyle

Govt. Sr. Secondary Mehli
GREEN CREW
Eco Club
GOVT.SR.SEC.SCHOOL

Govt. Sr. Secondary Mehli
GREEN CREW
Eco Club

EXIT

YOUTH AND ECO CLUB

मीडिया कवरेज़

मैहली में दी पौष्टिक आहार की जानकारी

शिमला। हिमालयन वन अनुसंधान संस्थान शिमला की ओर से पोषण पखवाड़ा 23 अप्रैल तक मनाया गया। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक स्कूल मैहली में बुधवार को कार्यक्रम आयोजित कर बच्चों को पोषाहार की जानकारी दी। संस्थान के निदेशक डॉ. संदीप शर्मा ने इस अवसर पर छात्रों को भोजन में श्रीअन्न यानी मोटे अनाज शामिल करने और अपने भोजन में नियमित रूप से फल तथा ताजा सब्जियां शामिल करने की सलाह दी। इसके अलावा छात्रों को बताया गया कि ज्यादा नमक वाले खाने, फास्ट फूड, तले हुए और डिब्बा बंद खाद्य पदार्थ (पैकड फूड) नहीं खाने चाहिए। विस्तार प्रभाग प्रमुख डॉ. वनीत जिष्टू ने छात्रों प्लास्टिक के उपयोग से होने वाले नुकसानों के बारे में बताया। इस दौरान मुख्य तकनीकी अधिकारी डॉ. जोगिंदर चौहान और प्रधानाचार्य सुमन चंदेल वर्मा भी मौजूद रहीं। संवाद

****