

राष्ट्रीय पोषण माह मनाया गया

राजकीय बौद्धिक दिव्यांगजन पुनर्वास संस्थान में 1 सितंबर से 30 सितंबर, 2022 तक राष्ट्रीय पोषण माह मनाया गया। संस्थान में इसके तहत छह गतिविधियों का आयोजन किया गया।

1. 3 सितंबर को शपथ समारोह।
2. 3 सितंबर को योग सत्र।
3. बांसुरी के माध्यम से ध्यान।
4. 14 सितंबर को हेल्दी टिफिन प्रतियोगिता का आयोजन।
5. 19 सितंबर को जुंबा डांस सेशन।
6. 30 सितंबर को संतुलित आहार पर व्याख्यान।

इसका विवरण निम्नलिखित है:

1. 3 सितंबर को शपथ समारोह

राजकीय बौद्धिक दिव्यांगजन पुनर्वास संस्थान (ग्रिड) में आज विशेष विद्यालय के करीब 400 विशेष आवश्यकता वाले विद्यार्थी गण, शिक्षकों एवं कर्मियों ने स्वयं पौष्टिक आहार एवं साफ पानी लेने के साथ साथ देश के हर व्यक्ति को कुपोषण मुक्त, स्वस्थ और मजबूत बनाने की शपथ ली। विशेष विद्यालय की प्राचार्या डॉ वाणी रत्नम, श्री संदीप कुमार सुश्री अनीशा अहूजा ने शपथ दिलाई।



विशेष विद्यालय के छात्रों के साथ प्राचार्या डॉ वाणी रत्नम, सुश्री वंदना सिंह, श्री अनिल कुमार, श्री संदीप शर्मा एवं अन्य स्टाफ शपथ ग्रहण करते हुए।



प्राइमरी ए, सी एवं इ के छात्र गन अपने शिक्षकों के साथ शपथ ग्रहण करते हुए। ऑटिज्म एवं प्रिपेरेटरी 2 वर्ग के छात्रगन अपने शिक्षकों के साथ शपथ लेते हुए।

2. 3 सितंबर को योग सत्र

राष्ट्रीय पोषण माह के अंतर्गत सेक्टर 31 स्थित राजकीय बौद्धिक दिव्यांगजन पुनर्वास संस्थान

(ग्रिड) में आज योग सत्र का आयोजन किया गया। इस अवसर पर संस्थान के विशेष विद्यालय के करीब 400 विशेष आवश्यकता वाले विद्यार्थी गण, शिक्षकों एवं कर्मियों ने स्वयं पौष्टिक आहार एवं साफ पानी लेने के साथ साथ देश के हर व्यक्ति को कुपोषण मुक्त, स्वस्थ और मजबूत बनाने की शपथ ली। योग शिक्षिका सुश्री मनीषा शर्मा ने विभिन्न योगासन, प्राणायाम तथा ध्यान क्रियाएं कराया।

इस कार्यक्रम का शुभारंभ संस्थान के विशेष विद्यालय की प्राचार्या डॉ वाणी रत्नम ने किया। उन्होंने बताया की हमें शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए योग को अपने दिनचर्या का एक हिस्सा बनाने की जरूरत है एवं हमें प्रतिदिन 30 मिनट योगाभ्यास अवश्य करनी चाहिए। इस अवसर पर सुश्री वंदना सिंह, अनिल कुमार, संदीप शर्मा, आशिमा शर्मा, रोमी कुमार, हेमंत कुमार चंद्रचूड़, विकेश कुमार, अनीशा अहूजा और और रमनदीप कौर मौजूद थे।

योग साधकों ने सीखी जीने की कला

संदीप सिंह, लोकसत्ता।

राष्ट्रीय पोषण माह के अंतर्गत सेक्टर 31 स्थित राजकीय बौद्धिक दिव्यांगजन पुनर्वास संस्थान (ग्रिड) में आज योग सत्र का आयोजन किया गया। इस अवसर पर संस्थान के विशेष विद्यालय के करीब 400 विशेष आवश्यकता वाले विद्यार्थी गण, शिक्षकों एवं कर्मियों ने स्वयं पौष्टिक आहार एवं साफ पानी लेने के साथ साथ देश के हर व्यक्ति को कुपोषण मुक्त, स्वस्थ और मजबूत बनाने की शपथ ली। योग शिक्षिका सुश्री मनीषा शर्मा ने विभिन्न योगासन, प्राणायाम तथा ध्यान क्रियाएं कराया। इस कार्यक्रम का शुभारंभ संस्थान के विशेष विद्यालय की प्राचार्या डॉ वाणी रत्नम ने किया। उन्होंने बताया की हमें शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए योग को अपने दिनचर्या का एक हिस्सा बनाने की जरूरत है एवं हमें प्रतिदिन 30 मिनट योगाभ्यास अवश्य करनी चाहिए। इस अवसर पर संदीप सिंह, अनिल कुमार, संदीप शर्मा, आशिमा शर्मा, रोमी कुमार, हेमंत कुमार चंद्रचूड़, विकेश कुमार, अनीशा अहूजा और और रमनदीप कौर मौजूद थे।



योग थैरेपिस्ट सुश्री परिणीता जिंदल और सुश्री मनीषा शर्मा के द्वारा ग्रिड स्कूल के छात्रों के लिए 30 सितंबर तक नियमित रूप से योग सत्र आयोजित किए गए। इस सत्र में प्राचार्या एवं स्टाफ भी शामिल हुए।

3. बांसुरी के माध्यम से ध्यान

राजकीय बौद्धिक दिव्यांगजन पुनर्वास संस्थान के विशेष विद्यालय के छात्रों के लिए संगीत शिक्षक श्री रोमी कुमार के द्वारा बांसुरी बजाने के साथ ध्यान सत्र आयोजित किया गया। इस सत्र में विशेष विद्यालय की प्राचार्य एवं अन्य स्टाफ भी शामिल हुए। इस प्रकार के ध्यान से मस्तिष्क को शांति मिलती है।

4. 14 सितंबर को हेल्दी टिफिन प्रतियोगिता का आयोजन

राजकीय बौद्धिक दिव्यांगजन पुनर्वास संस्थान के विशेष विद्यालय में राष्ट्रीय पोषण माह के अवसर पर "सही पोषण, देश रोशन" योजना के तहत हेल्थी टिफिन गतिविधि का आयोजन किया। इस हेल्दी टिफिन प्रतियोगिता में संस्थान के विशेष विद्यालय के छात्रों ने अपने-अपने घरों से पौष्टिक भोजन लाए जिसमें फलों का सलाद, हरी सब्जियां, मेवे इत्यादि शामिल थे। बच्चों ने प्राचार्या को इसके लाभों के बारे में भी बताया। यह कार्यक्रम सभी छात्रों और शिक्षकों के लिए उपयोगी था।



हेल्दी टिफिन रखे हुए स्कूली छात्र विशेष विद्यालय की प्राचार्या डॉ वाणी रत्नम एवं अपने शिक्षकों के साथ।



विशेष विद्यालय के छात्रगण एवं उनके हेल्दी टिफिन

स्वास्थ्य को उन्नत बनाने के लिए जुंबा नृत्य व्यायाम का आयोजन

कार्यक्रम

- वजन को घटाने, एकाग्रता बढ़ाने एवं हमें तनाव मुक्त रखने में यह अत्यंत सहायक है



चंडीगढ़, लोकसत्य

राष्ट्रीय पोषण माह की मधुर बेला में शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत बनाने की दृष्टि से आशिमा शर्मा की देखरेख में आज जुंबा नृत्य व्यायाम का संचालन किया गया। इसका आयोजन राजकीय बौद्धिक दिव्यांगजन पुनर्वास संस्थान (ग्रिड), सेक्टर 31 के द्वारा किया गया था। इसमें संस्थान के करीब

250 बौद्धिक दिव्यांग विद्यार्थियों एवं शिक्षकों ने हिस्सा लिया।

कार्यक्रम का शुभारंभ संस्थान के विशेष विद्यालय की प्राचार्या डॉ. वाणी रत्नम ने किया। उन्होंने इसके लाभों की चर्चा करते हुए बताया कि जुंबा लैटिन अमेरिकी नृत्य ताल पर आधारित एक एरोबिक फिटनेस व्यायाम है। सुमधुर संगीत के साथ प्रतिदिन नियमित जुंबा नृत्य करने से

हमारे शरीर के प्रत्येक हिस्से का व्यायाम हो जाता है, शरीर की रक्त संचार प्रणाली ठीक रहती है एवं मांसपेशियां लचीली एवं ताकतवर बनती हैं। हमारे वजन को घटाने, एकाग्रता बढ़ाने एवं हमें तनाव मुक्त रखने में यह अत्यंत सहायक है। इस अवसर पर वंदना सिंह, मनीषा शर्मा, अनीशा अहूजा, शीतल नेगी एवं हेमंत कुमार चंद्रचूड़ भी मौजूद रहे।

6. 30 सितंबर को संतुलित आहार पर व्याख्यान

पांचवीं राष्ट्रीय पोषण माह 2022 की मधुर बेला में 30 सितंबर को राजकीय बौद्धिक दिव्यांगजन पुनर्वास संस्थान (ग्रिड), सेक्टर 31 में वोकेशनल अनुभाग के छात्रों के लिए संतुलित आहार पर एक व्याख्यान का आयोजन किया गया। इसमें पॉटरी, मसाला, कैंडल मेकिंग एवं कुर्सी रिफिनिंग, कार्पेंट्री, बुक बाइंडिंग, कटिंग एवं टेलरिंग, पेपर रीसाइक्लिंग, बेकरी एवं ज्वेलरी मेकिंग अनुभाग के करीब 100 विशेष आवश्यकता वाले छात्रों एवं विशेष प्रशिक्षकों ने हिस्सा लिया।

इस कार्यक्रम का शुभारंभ संस्थान के संयुक्त निदेशक डॉ. प्रीति अरुण ने किया। उन्होंने छात्रों को संबोधित करते हुए बताया कि हमें भोजन में चावल, दाल, रोटी, दूध, दही, अंडे, सलाद, फल, पत्तेदार एवं हरी सब्जियां, पालक साग, अंकुरित चने इत्यादि लेनी चाहिए। पत्तेदार सब्जियां, सेव एवं तरबूज में प्रचुर मात्रा में आयरन पाया जाता है। इससे हमारे शरीर में खून बनता है जो हमारे शरीर के लिए बहुत जरूरी है। भोजन में मौजूद पोषक तत्व रोगों से लड़ने की शक्ति प्रदान करता है एवं हमारे शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है।

आश्रय होम की डाइटिशियन सुश्री पायल मग्गू ने छात्रों को संतुलित आहार और उसके फायदे के बारे में अत्यंत सरल एवं सहज शब्दों में समझाए। उन्होंने बताया कि हमें सुबह, दोपहर और शाम के भोजन में क्या-क्या लेनी चाहिए, हमें घर का बना खाना खाना चाहिए, बिना ब्रेकफास्ट लिए स्कूल नहीं आना चाहिए, हमें प्रतिदिन 8 से 10 गिलास पानी पीना चाहिए एवं जंक फूड एवं पैकड फ्रूट जूस का सेवन करने से बचना चाहिए।

इस कार्यक्रम में संस्थान के विशेष विद्यालय की प्राचार्या डॉ. वाणी रत्नम एवं रिसर्च असिस्टेंट सुश्री वंदना सिंह भी मौजूद रहे।



मसाला मेकिंग अनुभाग के छात्र मनोज के साथ
बातचीत करते हुए संस्थान के संयुक्त निदेशक
डॉ प्रीति अरुण

सवाल पूछते एवं जवाब देते हुए छात्रगण