स्व.बिन्देश्वरी बघेल शासकीय महाविद्यालय, कुम्हारी जिला दुर्ग (छ.ग.)

Email. Id - govtcollegekumhari@gmail.com, website- http//:gnckumhari.in/

26-07-2025

व्याख्यान का आयोजन

महाविधालय में स्वास्थ्य के प्रति जनजागरुकता हेतु व्याख्यान का आयोजन दिनांक 26.07.2025 को किया गया। व्याख्यान हेतु डॉ. सरला बांधे आयुष चिकित्सक, लाईफ स्टाईल क्लीनिक शास. आयुष चिकित्सक, दुर्ग छ.ग. से विषय–विशेषज्ञ के रुप में उपस्थित रही । कार्यक्रम प्राचार्य **डॉ सोनिता सत्संगी** जी के अध्यक्षता में संचालित हुआ।

- यहॉ व्याख्यान राष्टीय आयुष मिशन के अंतर्गत अयोजित किया गया हैं।
- कार्यक्रम का आरंभ अतिथियों की स्वागत से प्रारंभ हुआ।
- डॉ. सरला बांधे के द्वारा वातावरण के अनुसार भोजन का चयन करने से होने वाले लाभ की जानकारी दिया गया।

- खाध पदार्थो की प्रकृति का स्वास्थ्य पर होने वाले प्रभावों का विस्तार पूर्वक वर्णन दिया गया।
- डॉ. सरला बांधे वात, पित्त और कफ दोष को नियंत्रित करने हेतु संतुलित भोजन के महत्व पर विस्तार से बाताया गया।
- इसके साथ उन्होने केवल भोजन में परिवर्तन कर और संतुलित भोजन के माध्यम से रोगों को दूर करने के साथ–साथ स्वस्थ जीवन हेतु स्वस्थ जीवन शैली अपनाने पर भी जोर दिया।

महाविधालय की प्राचार्य डॉ. सोनिता सत्संगी जी ने अपने संबोधन में कहा, आज के इस व्यस्त जीवनशैली में स्वस्थ जीवनशैली अपनाना हमारे लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हो गया है। **स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है**, और यही हमारे जीवन की सबसे बडी पूंजी हैं।

उन्होने आगे कहा, हमें अपने जीवन में अनुशासन और संकल्पशक्ति को अपनाना होगा। मोबाइल और जंक फूड के दुष्प्रभावों से हमें बचना होगा। योग, संतुलित भोजन और व्यायाम को अपने दिनचर्या में शामिल करना होगा।

डॉ. सोनिता सत्संगी जी ने छात्र–छात्राओं को प्रोत्साहित करते हुए कहा, आप सभी अपने जीवन में सकरात्मक परिवर्तन ला सकते है,

और स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर अपने लक्ष्यों को प्राप्त कर सकते हैं। इस कार्यक्रम का उददेश्य छात्र–छात्राओं को स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रोत्साहित करना हैं।

Instagram link:

https://www.instagram.com/reel/DMrKwtSorf1/?igsh=MWx5Y3I3MW5reDVrcg==

11:47

स्वर्गीय बिंदेश्वरी बघेल शासकीय महाविद्यालय कुम्हारी में स्वस्थ जीवन शैली विषयक कार्यक्रम का आयोजन

July 30, 2025 / Vikram Shah / 0

कुम्हारी। स्व. बिंदेश्वरी बघेल शासकीय महाविद्यालय, कुम्हारी, दुर्ग में **"स्वस्थ जीवन शैली को प्रोत्साहित करने"** हेतु एक प्रेरणादायक एवं जानकारीपरक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक बनाना एवं जीवनशैली में सकारात्मक परिवर्तन हेतु प्रेरित करना था।कार्यक्रम की अध्यक्षता महाविद्यालय की प्राचार्य डॉ. (श्रीमती) सोनिता सत्संगी जी ने की। उन्होंने अपने अध्यक्षीय उद्बोधन में विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा – "स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का वास होता है। विद्यार्थी जीवन में अनुशासन, नियमित दिनचर्या, संतुलित भोजन एवं सकारात्मक सोच अत्यंत आवश्यक है।"

प्राचार्य महोदया ने छात्रों को मोबाइल फोन और जंक फूड के अत्यधिक प्रयोग से उत्पन्न होने वाले दुष्परिणामों के प्रति सचेत करते हुए कहा कि आज के तीव्रगामी परिवेश में स्वास्थ्य के प्रति सजग रहना अत्यंत आवश्यक है, ताकि विद्यार्थी शारीरिक एवं मानसिक रूप से सशक्त बन सकें।

कार्यक्रम के मुख्य वक्ता आयुष चिकित्सक, शासकीय जिला आयुर्वेदिक चिकित्सालय, दुर्ग एवं लाइफ स्टाइल क्लीनिक की डॉ. सरल बंधे ने अपने व्याख्यान में आयुर्वेद के त्रिदोष सिद्धांत – वात, पित्त और कफ – की विस्तृत जानकारी दी। उन्होंने बताया कि मौसम एवं वातावरण के अनुसार संतुलित भोजन का चयन कर अनेक रोगों से बचा जा सकता है। यह आयोजन महाविद्यालय की यूथ रेड क्रॉस इकाई के तत्वावधान में संपन्न हुआ, जिसमें महाविद्यालय के सभी संकायों के छात्र-छात्राओं, प्राध्यापकगण एवं कर्मचारीगण ने सक्रिय रूप से सहभागिता की। कार्यक्रम ने विद्यार्थियों को न केवल स्वस्थ जीवनशैली के प्रति प्रेरित किया, बल्कि उनके जीवन में स्व-अनुशासन, जागरूकता एवं सकारात्मक सोच को भी प्रोत्साहित किया।