

दिविजयनाथ स्नातकोत्तर महाविद्यालय

गोरखपुर-273001

(बैक प्रत्यायित 'B++' श्रेणी)

सम्बद्ध

दीनदयाल उपाध्याय गोरखपुर विश्वविद्यालय, गोरखपुर

& Fax : 0551-2334549

: 09792987700

e-mail : dnpggkp@gmail.com

website : www.dnpgcollege.edu.in



पत्रांक : /2023-24

दिनांक : 14.12.2023

प्रकाशनार्थ

दिनांक 14.12.2021 गोरखपुर। दिविजयनाथ स्नातकोत्तर महाविद्यालय, गोरखपुर के वनस्पति विज्ञान विभाग व चन्द फाउंडेशन गोरखपुर द्वारा 'न्यूट्रेशन एण्ड मेंटल हेल्थ (न्यूट्रीशन एवम मानसिक स्वास्थ्य)' विषय पर विशिष्ट व्याख्यान का आयोजन किया गया। जिसमें मुख्य वक्ता डॉ अभय कुमार, सहयुक्त आचार्य, वनस्पति विज्ञान विभाग, दीनदयाल उपाध्याय गोरखपुर विश्वविद्यालय, गोरखपुर ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि भोजन करने का तरीका, एवम भोजन करने का स्थान तीनों का हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ता है, 'जैसा खाए अन्य वैसा हो मन', जो की हमारे धर्मों में कहा गया है वैज्ञानिक रूप से सत्य है। उन्होंने अपने द्वारा किए गए शोध में जिसमें की सेंटर फॉर बायोमेडिकल रिसर्च लखनऊ के वैज्ञानिक शामिल थे। उसका उल्लेख करते हुए कहा की आज कल युवा वर्ग में मानसिक बीमारी बढ़ रही है, जिसका कारण खराब जीवन शैली एवम भोजन का सही प्रकार से न करना है। उन्होंने बताया की हमारे शरीर में 39 ट्रिलियन बैक्टीरिया है, जिनका सीधा संबंध हमारे भोजन एवम स्वास्थ्य से है। भोजन न्यूट्रीशन एवम शरीर की आवश्यकता के अनुसार खाना चाहिए। हमारे शरीर के जीवाणु, भोजन एवम पर्यावरण हमें सीधे तौर पर हमारे स्वास्थ्य पर प्रभाव डालते हैं आज कल फास्ट फूड खाने से पेट की बीमारी साथ मानसिक अवसाद बच्चों में पाया जा रहा है। दूसरी बीमारी जो तेजी से फैल रही है वह है अल्जाइमर्स जिसका कोई इलाज नहीं है।

कार्यक्रम की विशिष्ट वक्ता डॉ. स्मिता सिंह, सहायक आचार्य, प्राणि विज्ञान विभाग, दी.द.उ. गोरखपुर विश्वविद्यालय, गोरखपुर ने 'सूपर फूड खिचड़ी' विषय पर विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि भारतीय जीवनशैली में पारंपरिक भोजन खिचड़ी का विशेष महत्व है, सभी सब्जियों के साथ दाल और चावल को मिलाकर पकाने से यह तैयार होती है। यह एक हल्का एवं सुपाच्य भोजन है, दाल चावल के मूल संयोजन पचाने में भी बहुत सरल है। खिचड़ी में सारे पोषक तत्व सही संतुलन में प्राप्त होते हैं, यह कार्बोहायड्रेट, प्रोटीन, फाइबर विटामिन सी, कैल्शियम, मैग्नीशियम, फास्फोरस और पोटैशियम प्रदान करती है। शरीर के पाचन तंत्र को संरक्षण देने के साथ सारे टॉक्सिन्स (विषैले पदार्थों) को आसानी से बाहर करती है। पेट सम्बन्धी अनेक रोगों के उपचार में खिचड़ी सहायक है। स्वास्थ्य की दृष्टि से खिचड़ी बेहद कम वसा युक्त भोजन है। यह एक संपूर्ण आहार है, जो स्थूल एवं सुक्ष्म तत्वों को पोषित करता है। यह तृप्त और लालसा रहित जीवन में सरल और आध्यात्मिक जुड़ाव पैदा करती है। प्रायः देखा गया है खिचड़ी को गरीब और बीमार लोगों का भोजन माना जाता है, हमें इस मानसिकता से दूर जाना होगा और आजकल के चमकीले विज्ञापनों में स्वास्थ्य वर्धक कहलाने वाले सुपरफूड्स की अपेक्षा खिचड़ी को अधिक महत्व देना होगा। सरलता और समरसता का बोध कराने वाले इस भोजन का भारतीय जीवनशैली में साधु संतो ने भी अधिक महत्व दिया है, खिचड़ी स्वाद एवं सुरचिपूर्ण भोजन है जिसे हमें अपने आहार संयोजन में आवश्यक रूप से शामिल करना चाहिए।

कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए विज्ञान संकाय की प्रभारी, प्रो. शशि प्रभा सिंह ने कहा कि पश्चिमी सभ्यता के प्रभाव से हमें अपनी युवा पीढ़ी को बचाते हुए उन्हें भारतीय संस्कृति के तरफ मोड़ने की आवश्यकता है। कार्यक्रम का संयोजन एवं संचालन श्री धर्मचन्द्र विश्वकर्मा, प्रभारी, वनस्पति विज्ञान विभाग, तथा आभार ज्ञापन प्रो. परीक्षित सिंह, समन्वयक, आई.क्यू.ए.सी. द्वारा किया गया।

कार्यक्रम में महाविद्यालय शिक्षक डॉ. राजेश सिंह, डॉ. मनीष श्रीवास्तव, डॉ. आनन्द गुप्ता, डॉ. प्रतिमा सिंह, डॉ. आर.पी. यादव, डॉ. शैलेश कुमार सिंह, श्री विकास पाठक एवं छात्र/छात्राएं उपस्थित थे।

डॉ. शैलेश कुमार सिंह

प्रभारी, सूचना एवं जनसम्पर्क

मो.नं.-7068266101