तरंग स्वास्थ्य समाचार

हमारा मिशन:

हर बच्चा स्वस्थ होना चाहिए ताकि बड़े होने पर वे अपनी पूरी क्षमता का एहसास कर सकें। यह सुनिश्चित करने के लिए, हम निम्नलिखित कार्य करते हैं:

1. स्कूलों में स्वास्थ्य शिक्षा लागू करने के लिए पुस्तकें और अन्य शैक्षिक सामग्री विकसित करना।
2. स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम लागू करें। इसके मुख्य घटक छात्रों की स्वास्थ्य शिक्षा और उनके माता-पिता को स्वास्थ्य के बारे में शिक्षित करना हैं।
3. भारत के सभी स्कूलों में स्वास्थ्य शिक्षा को अनिवार्य विषय बनाने के लिए शिक्षा नीति में बदलाव की वकालत करें।

हम कहां काम करते हैं?

हम निजी और सरकारी स्कूलों में काम करते हैं। हम हरियाणा के 12 सरकारी स्कूलों और दिल्ली एनसीआर, चंडीगढ़ और जयपुर के 18 निजी स्कूलों में काम कर रहे हैं। इस साल, लगभग 9,000 कक्षा VI और VII के छात्र हमारे स्वास्थ्य पाठ्यक्रम से लाभान्वित होंगे।

हम स्कूलों में स्वास्थ्य शिक्षा कैसे लागू करते हैं?

सरकारी स्कूलों में, तरंग के कर्मचारी स्वास्थ्य पढ़ाते हैं। निजी स्कूलों में, हम उनके स्कूल शिक्षकों को स्वास्थ्य पढ़ाने के लिए प्रशिक्षित करतेहैं।

हमें कौन फंड देता है?

हमारे ज़्यादातर फंड लाल पैथ लैब्स फाउंडेशन से मिलने वाले सीएसआर अनुदान से आते हैं।

इस वर्ष हमने क्या किया है?

1. डॉ. मेहरा ने अप्रैल/मई 2024 में स्कूलों का दौरा किया और स्कूलों के प्रधानाचार्यों और छात्रों से मुलाकात की।
2. हमने कक्षा VI और VII के स्कूली छात्रों के लिए अपने स्वास्थ्य कार्यक्रम को लागू करने के लिए हरियाणा सरकार के साथ एक समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर किए हैं। हमारे सात शिक्षक हरियाणा के 12 सरकारी स्कूलों में पढ़ा रहे हैं, और वे इन छात्रों के माता-पिता के लिए स्वास्थ्य शिक्षा सत्र भी आयोजित कर रहे हैं।
3. हमने निजी स्कूलों में लगभग 40 नए स्वास्थ्य शिक्षकों को प्रशिक्षित किया है।
4. डॉ. मेहरा ने केंद्रीय स्वास्थ्य सचिव श्री अपूर्व चंद्रा, डॉ. सकलानी (एनसीईआरटी के निदेशक) और श्री अमिताभ कांत (नीति आयोग के पूर्व सीईओ) के साथ बैठक की और स्कूलों में स्वास्थ्य को अनिवार्य विषय बनाने की वकालत की।

संस्थापक

तरंग हेल्थ अलायंस के कार्यकारी अध्यक्ष डॉ. राहुल मेहरा।

उनका मानना है कि भारत की सतत आर्थिक वृद्धि के लिए हमें बीमारियों की रोकथाम को अधिक प्राथमिकता देने की जरूरत है। इसकी शुरुआत हमारे बच्चों में स्कूल के दौरान स्वस्थ आदतें विकसित करने से होनी चाहिए।

1948 में जन्मे, राहुल ने आईआईटी खड़गपुर से टेक्नोलॉजी में स्नातक और न्यूयॉर्क विश्वविद्यालय से बायो-मेडिकल इंजीनियरिंग में पीएचडी की उपाधि प्राप्त की। उनके पास 75 से अधिक पेटेंट हैं। उन्होंने 2016 में तरंग हेल्थ एलायंस की स्थापना की। वह 2019 में भारत के राष्ट्रीय प्रतिनिधि और वैश्विक स्वास्थ्य और शिक्षा के लिए यूनेस्को के अध्यक्ष बने।

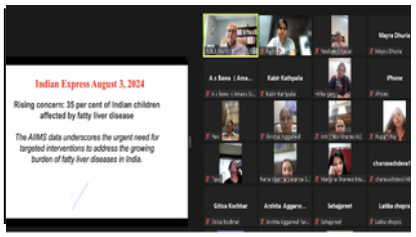
प्रश्नोत्तरी: जापान के लोगों की तुलना में एक औसत भारतीय कितने साल तक "रोग-मुक्त" रहता है? इसका उत्तर अगले पेज के नीचे पाएँ.

• माता–पिता अनुभाग •

माता-पिता यह सुनिश्चित करने के लिए क्या कर सकते हैं कि उनके बच्चे स्वस्थ रहें?

- बच्चे देखकर सीखते हैं
  घर पर स्वस्थ जीवनशैली के लिए एक आदर्श बनें।
- ·हम स्कूलों में अक्सर आयोजित की जाने वाली "अभिभावक सहभागिता बैठकों" में भाग लें। हम शारीरिक और ऑनलाइन दोनों तरह की बैठकें आयोजित करते हैं। इसमें पोषण, स्वच्छता, मानसिक स्वास्थ्य आदि विषयों पर चर्चा की जाती है।
- अपने बच्चे को दी गई स्वास्थ्य पुस्तक "स्वस्थ रहने के रास्ते पर" पढ़ें और अपने बच्चे के साथ इसकी विषय-वस्तु पर चर्चा करें।

हरियाणा के पंचकूला में सरकारी सीनियर सेकेंडरी स्कूल (सेक्टर 6) में सुश्री लीना खनेजा (तरंग कर्मचारी) द्वारा भौतिक अभिभावक सहभागिता बैठक आयोजित की गई।



डॉ. राहुल मेहरा द्वारा गुरुकुल ग्लोबल स्कूल, चंडीगढ़ के अभिभावकों के लिए ऑनलाइन अभिभावक सहभागिता बैठक आयोजित की गई।

• छात्र प्रशंसापत्र •

रागिनी, जी एस एस एस सुकेत्री, पंचकुला, हरियाणा में कक्षा 7 की छात्रा

मैंने अपनी स्वास्थ्य कक्षा में सीखा कि हमें जंक फूड नहीं खाना चाहिए क्योंकि यह हमारे स्वास्थ्य को खराब कर देगा। हमें हमारे शरीर में रक्त परिसंचरण और मांसपेशियों की ताकत में सुधार के लिए हर दिन व्यायाम करना चाहिए। जबसे मैं स्वास्थ्य का अध्ययन कर रही हूं, मैं यह सीख रही हूं कि अपने स्वास्थ्य को कैसे सुधारा जाए। मैं पहले एनीमिक थी और अब मैं अपनी टैबलेट का सेवन नियमित रूप से कर रही हूं और सब्जियां और फल खा रही हूं। अब मुझे सलाद पसंद है और मैंने परिवार को बताया कि प्रतिदिन केवल 6 चम्मच चीनी खानी चाहिए। मैं अपनी दादी के काम से घर आने का इंतजार कर रही थी ताकि मैं उस दिन स्वास्थ्य कक्षा में जो कुछ मैंने सीखा, उसे साझा कर सकूं।

• स्वस्थ टिफिन सेक्शन •

अंकुरित मूंग या काला चना चाट

आवश्यक सामग्री

1.1 कप अंकुरित मूंग या काला चना

2. छोटा प्याज/ टमाटर बारीक कटा हुआ

3. नमक और नींबू का रस स्वादानुसार

निर्देश

1. अंकुरित मूंग या काला चना को कटे हुए प्याज़ और टमाटर के साथ मिलाएँ।
2. स्वादानुसार नमक और नींबू का रस डालें।
3. इसे एक कटोरे में परोसें या अपने बच्चे के लंच बॉक्स में पैक करें।

• छात्र अनुभाग •

क्या कोई ओलंपियन बन सकता है?

बहुत से लोग, लेकिन सभी नहीं, ओलंपियन बनने की क्षमता रखते हैं। आपके पास कुछ प्राकृतिक क्षमताएँ होनी चाहिए।आपको प्रेरणा, अनुशासनऔर एक मजबूत कार्य नीति कीभी आवश्यकता होती है। उत्कृष्टता के उस स्तर तक पहुँचने के लिए लगभग 10 साल का प्रशिक्षण लग सकताहै। नीरज चोपड़ा 13 साल के थे जब उन्होंने फैसला किया कि वह भाला फेंक खिलाड़ी बनना चाहते हैं।लगभग 11 साल बाद, उन्होंने 24 साल की उम्र में टोक्यो ओलंपिक में भाला फेंक में स्वर्ण पदक जीता।

नीरज चोपड़ा

हरियाणा के खंडरा के रहने वाले नीरज चोपड़ा ने बीवीएन पब्लिक स्कूल से शुरुआत की। अधिक वजन होने के कारण उनके पिता ने उन्हें जिम जाने के लिए मजबूर किया। वहां, उन्होंने पानीपत के शिवाजी स्टेडियम में भाला फेंकना सीखा। एथलीट मेंटर की मदद से उनकी मेहनत रंग लाई। उन्होंने 2020 ओलंपिक में स्वर्ण पदक जीता। अब, उन्होंने 2024 पेरिस ओलंपिक में रजत पदक जीता है।

उनकी वर्तमान स्वास्थ्य आदतें क्या हैं?

वह बहुत सारी सब्जियाँ, फल, दालें और दही खाते हैं। इसके अलावा, वह अंडे, चिकन और मछली भी खाते हैं। हाल ही में, उन्होंने बताया कि वह हर सुबह टहलते हैं, ध्यान लगाते हैं और योग करते हैं। रोज़ाना जर्नल लिखने से उन्हें अपने विचारों को व्यवस्थित करने में मदद मिलती है।

मनु भाकर

मनु भाकर का जन्म हरियाणा के गोरिया गांव में हुआ था। 14 साल की उम्र तक उन्होंने कई खेलों में पदक जीते। 2016 ओलंपिक ने उन्हें शूटिंग पर ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रेरित किया। 16 साल की उम्र में उन्होंने राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय शूटिंग प्रतियोगिताओं में जीतना शुरू कर दिया। अब 22 साल की उम्र में उन्होंने पेरिस ओलंपिक में 2 कांस्य पदक जीते हैं। उनका सफर दिखाता है कि जुनून और कड़ी मेहनत से बड़ी उपलब्धियां हासिल होती हैं।

मनु भाकर की फिटनेस का राज:

मनु भाकर की फिटनेस दिनचर्या में योग की अहम भूमिका है। चूंकि शूटिंग के लिए असाधारण एकाग्रता और धैर्य की आवश्यकता होती है, इसलिए योग उनकी दिनचर्या का एक मूलभूत हिस्सा है। वह शांति और ध्यान बनाए रखने के लिए कई तरह के आसन और मुद्राएँ करती हैं।.

पृष्ठ 1 पर प्रश्नोत्तरी का उत्तर: एक औसत भारतीय लगभग 60 वर्ष तक "रोगमुक्त" रहता है, जबकि जापान में यह 74 वर्ष है।

हमें अपनी प्रतिक्रिया दें और हमें बताएं कि आप इस न्यूज़लेटर में हमसे क्या चाहते हैं। हमें ईमेल करें
taranghealthalliance@gmail.com