



# TARANG Health Newsletter

आप सभी को एक सुखी और स्वस्थ नववर्ष की शुभकामनाएँ!



## प्रेस कार्यशाला

डॉ. मेहरा चंडीगढ़ में पत्रकारों की कार्यशाला में रिपोर्टरों से बात करते हुए वायु प्रदूषण के हानिकारक प्रभाव के बारे में बता रहे हैं। बाईं ओर मिस लीना खनेजा, संचालन निदेशक हैं, जो कार्यपुस्तिकाएँ पकड़े हुए हैं।



## स्कूलों में परस्पर संवाद



डॉ. मेहरा, सरकारी स्कूल के छात्रों से बात कर रहे हैं।



डॉ. मेहरा, जीएसएसएस सुकतेरी, पंचकुला के कक्षा 6 के छात्रों को पढ़ा रहे हैं।



डॉ. मेहरा दिल्ली-एनसीआर के सरकारी स्कूल के छात्रों को "वायु प्रदूषण" पर एक कक्षा पढ़ा रहे हैं।



आनंदराव विष्णु पाटिल,  
(अतिरिक्त सचिव, स्कूली शिक्षा और साक्षरता विभाग, शिक्षा मंत्रालय) सुश्री लीना खनेजा और डॉ. राहुल मेहरा के साथ श्री पाटिल के कार्यालय में।

## वकालत

डॉ. मेहरा, एनसीईआरटी विज्ञान की किताबों की सामग्री पर श्री तरुण चौबासिया, जो एनसीईआरटी विज्ञान पाठ्यपुस्तक समिति के सदस्य हैं, से चर्चा कर रहे हैं।



# • माता-पिता अनुभाग • माता-पिता स्वस्थ व्यवहार के आदर्श होते हैं।

भारत में 40% से अधिक पुरुष या तो धूम्रपान करते हैं या तंबाकू चबाते हैं। तंबाकू कैंसर, हृदय रोग या स्ट्रोक का कारण बन सकता है और यह हमारे स्वास्थ्य के लिए अत्यंत हानिकारक है। जब बच्चे अपने माता-पिता को तंबाकू का उपयोग करते हुए देखते हैं, तो वे इसे स्वीकार्य मानते हैं क्योंकि माता-पिता उनके आदर्श होते हैं। शोध से पता चलता है कि यदि माता-पिता तंबाकू का उपयोग करते हैं, तो 30-50% बच्चे तंबाकू का उपयोग करने की संभावना रखते हैं। यदि आप अपने बच्चों के तंबाकू उपयोग करने की संभावना को कम करना चाहते हैं, तो सबसे अच्छा कदम है कि आप स्वयं तंबाकू का उपयोग करना बंद कर दें।



## • छात्र प्रमाणपत्र •



मिलन

कक्षा 7 के छात्र, जीएसएसएसएस सुकतेरी, पंचकुला, हरियाणा

मेरे पास कई कमियाँ थीं। मैं अपनी स्वास्थ्य कक्षा में बहुत कुछ सीख रहा हूँ। यह मेरी आदतों को सुधारने में मेरी मदद कर रहा है। मैंने फास्ट फूड खाना छोड़ दिया है। मैं गुस्से वाला था, और अब कक्षा में नियमित ध्यान के माध्यम से मैंने शांत और आरामदायक रहना सीख लिया है। मैं दूसरों का सम्मान करता हूँ और कक्षा में अपनी आदतों को सुधारने के लिए बहुत कुछ सीख रहा हूँ। अब मैंने दूसरों के साथ बेहतर संबंध भी विकसित किए हैं। मैं स्वच्छता, व्यायाम और अपने स्वास्थ्य को सुधारने के बारे में और अधिक सीखना चाहता हूँ।

## • स्वस्थ टिफिन अनुभाग •

### मेथी पराठा

#### सामग्री:

1. धोई हुई मेथी
2. आटा
3. नमक
4. लहसुन
5. हरी मिर्च



#### निर्देश:

पहले कुछ मेथी के पत्ते लें और उन्हें छोटे टुकड़ों में काट लें। काटने के बाद, उन्हें अच्छे से धोकर आटे में मिला लें। आटे को गूंधते समय, उसमें लहसुन, अदरक और हरी मिर्च का पेस्ट डालकर स्वाद बढ़ा लें। फिर इसे रोटी की तरह पराठा बना लें और दही के साथ स्वादिष्ट भोजन के रूप में परोसें।

## • छात्र अनुभाग •

### गुकेश डोम्माराजू : CHESS ग्रैंडमास्टर



गुकेश, चेन्नई, भारत के 18 वर्षीय शतरंज खिलाड़ी, 2024 के विश्व शतरंज चैंपियन हैं। उन्होंने सात साल की उम्र में शतरंज से प्रेम करना शुरू किया और केवल बारह साल और छह महीने की उम्र में दुनिया के दूसरे सबसे कम उम्र के ग्रैंडमास्टर बन गए।

गुकेश को विशेष रूप से उनकी कुशलता के अलावा उनके अनुशासित जीवनशैली के लिए जाना जाता है। वह नियमित व्यायाम से फिट रहते हैं, संतुलित आहार लेते हैं, और उच्च दबाव वाले मैचों के दौरान मानसिक एकाग्रता और शांति बनाए रखने के लिए योग का अभ्यास करते हैं। उनका मानना है कि कड़ी मेहनत, गलतियों से सीखना, और दृढ़ नायक बने रहना महत्वपूर्ण है।



मजेदार तथ्य: दुनिया का हर पाँचवाँ बच्चा भारतीय है।

कृपया हमें अपनी प्रतिक्रिया दें; हमें बताएं कि आप इस न्यूज़लेटर में किस विषय को संबोधित करना चाहेंगे, हमें [taranghealthalliance@gmail.com](mailto:taranghealthalliance@gmail.com) पर लिखकर बताएं।