

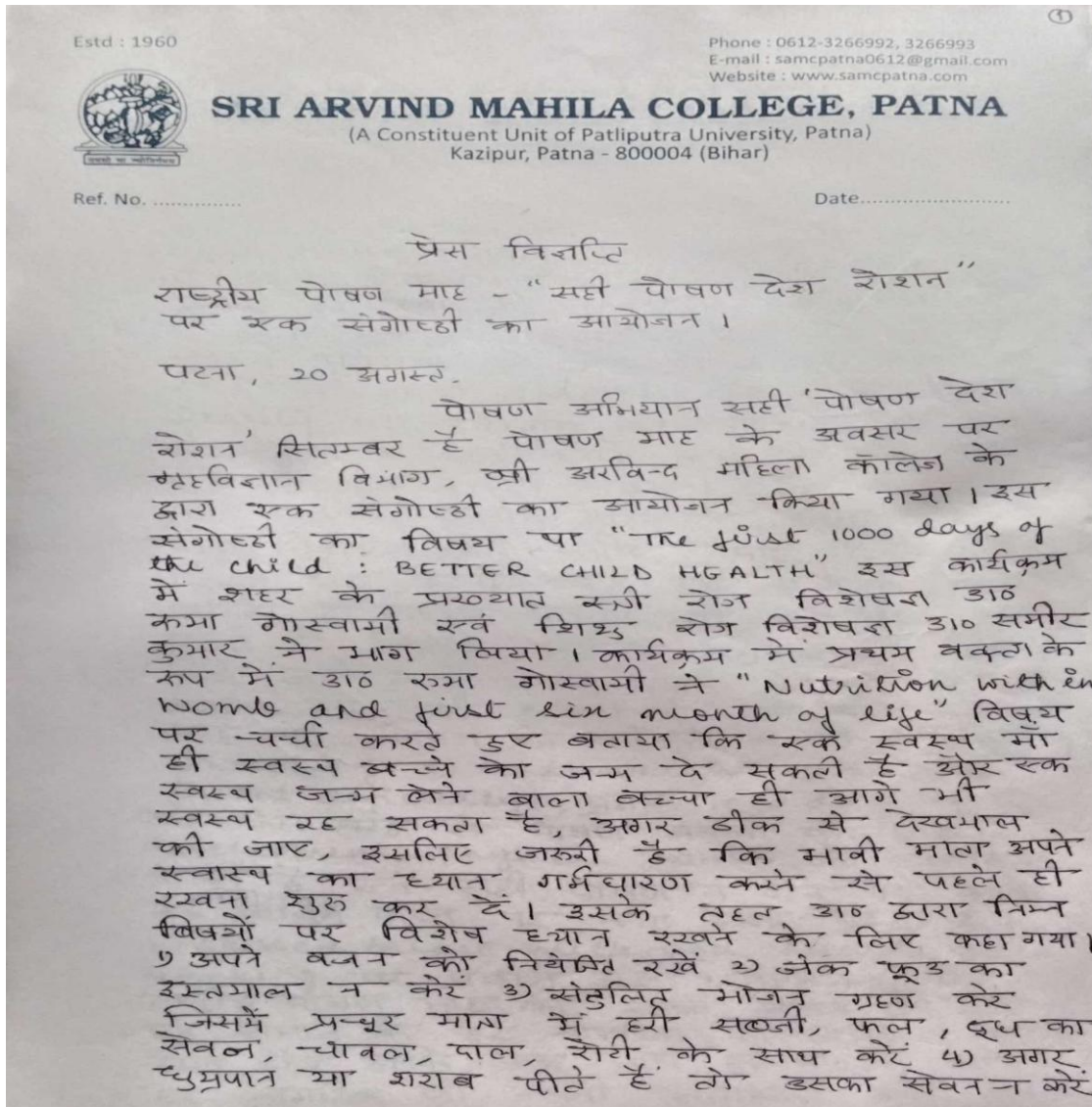


Sri Arvind Mahila College, Patna
 Accredited by NAAC with B⁺ Grade
 (A Constituent Unit of Patliputra University, Patna)



Awareness program on National Nutrition month

Date	No. of students enrolled	Organizing Department
20-09-2018	102	Home Science



Estd : 1960

Phone : 0612-3266992, 3266993
E-mail : samcpatna0612@gmail.com
Website : www.samcpatna.com



SRI ARVIND MAHILA COLLEGE, PATNA

(A Constituent Unit of Patliputra University, Patna)
Kazipur, Patna - 800004 (Bihar)

Ref. No.

Date.....

5) कुछ शारीरिक व्यायाम स्नं योग करें 6) याप ही अगर कोई भारी मात्रा पहले से ही किसी प्रकार की दवा जैसे Thyroid, या diabetes में लेती है तो डॉक्टर से इस संबंध में अवश्य परामर्श ले अंत में उन्होंने कहा कि स्नं में उसकी Quantity से ज्यादा उसके Quality पर विश्वास करें, बच्चों को ज्यादा से ज्यादा स्नं प्राप्त कराये कम से कम छः माह ले अवश्य ही कराये।

इसके उपरोक्त संहर के प्रसिद्ध शिक्षण रोग विशेषज्ञ डा० समीर कुमार ने मुख्य विषय पर चर्चा करते हुए बताया कि - सितंबर है राष्ट्रीय पोषण माह के क्या-क्या लक्ष्य हैं जिसके अंतर्गत समुदाय द्वारा गुणवत्ता जताने वाले खाद्य पदार्थ के बारे में पता लगाना साथ ही बच्चों में होने वाले चार तरह के कुपोषण के बारे में बताया 1) Stunting 2) Wasting 3) Underweight 4) micronutrient deficiency, प्रथम 1000 days of life को किस तरह से पोषण बच्चों के brain development, physical growth को प्रभावित करेगा है स्नं सही पोषण न लेने पर उनके पूरे जीवन काल पर क्या असर पड़ेगा है।

Expressed breast milk and human milk banking पर प्रकाश डाला। अंत में कहा कि राष्ट्रीय पोषण माह को सफल बनाने के लिए हमें समाज के हर नागरिक को जागृत बनाना होगा और उसके साथ-साथ सरकार के साथ हर नागरिक को अपनी भागीदारी और अपना

Estd : 1960

Phone : 0612-3266992, 3266993
E-mail : samcpatna0612@gmail.com
Website : www.samcpatna.com



SRI ARVIND MAHILA COLLEGE, PATNA

(A Constituent Unit of Patliputra University, Patna)
Kazipur, Patna - 800004 (Bihar)

Ref. No.

Date.....

करियम सुनिश्चित करना पड़ेगा।
प्रारंभ में कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए प्राचार्य प्रो. उषा झा ने पोषण के महत्व पर विस्तार पूर्वक प्रकाश डालते हुए कहा कि शुरुआती दौर के सही पोषण पर ध्यान देने से माँ स्नं बच्चा दोनों स्वस्थ रहते हैं।

विषय प्रवेश इस कार्यक्रम की सम-वक डा० विजयी सिंह द्वारा किया गया जिसमें उन्होंने बताया कि क्यों इस माह को पोषण माह बनाया गया है तथा 1000 days of child health का क्या महत्व है स्नं कुपोषण बताया कि कुपोषण से नियंत्रण के लिए किशोरावस्था से गर्भवस्था और प्रियु के जन्म से उसल तक पर्याप्त पोषण स्नं उसका समुचित देखभाल अनिवार्य है। मैल संचालन भी उन्ही के द्वारा किया गया।

इस कार्यक्रम की अध्यक्षता डा० शानाबा खानम द्वारा किया गया साथ ही धन्यवाद ज्ञापन भी उन्होंने ही दिया। कार्यक्रम में विभाग की डा० कुंजन, डा० नीलम, अरुभा, सौमि, कॉलेज की शिक्षक, शिक्षिकायें सहित बड़ी संख्या में छात्राएँ उपस्थित थीं।

डा० शिवनारायण
प्रिंसिपल प्रभारी



स्वस्थ मां ही स्वस्थ बच्चे को दे सकती है जन्म, पोषण जरूरी



सिटी रिपोर्टर पटना

एक स्वस्थ मां ही स्वस्थ बच्चे को जन्म दे सकती है और स्वस्थ जन्म लेने वाला बच्चा ही आगे भी स्वस्थ रह सकता है। यह बात गुरुवार को अरविंद महिला कॉलेज में हुई संगोष्ठी में स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉ. रूमा गोस्वामी ने कही। पोषण माह के अवसर पर कॉलेज के होमसाइंस विभाग ने संगोष्ठी आयोजित की थी। डॉ. रूमा ने कॉलेज की छात्राओं व शिक्षकों से विषय पर चर्चा की। उन्होंने कहा कि गर्भधारण के समय से ही महिलाओं को विशेष ख्याल रखना चाहिए। बच्चे के जन्म लेने के 6 माह बाद

तक उसे मां का ही दूध देना चाहिए। शिशुरोग विशेषज्ञ डॉ. समीर कुमार ने बच्चों में पाए जाने वाले चार तरह के कुपोषण के बारे में बताया, जिसमें बर्बादी, वजन कम होना, बौनापन और अन्य चीजें हैं। उन्होंने बताया कि सही पोषण नहीं लेने से पूरे जीवनकाल पर इसका असर होता है। तो जरूरी है कि हम इसपर ध्यान दें। राष्ट्रीय पोषण माह को सफल बनाने के लिए हर नागरिक को अपनी जिम्मेवारी निभाने की जरूरत है तभी ये सफल हो पाएगा। मौके पर प्राचार्या डॉ. उषा झा, होमसाइंस विभाग की प्रो. विष्मी, डॉ. शहनाज खानम, डॉ. कुंजन, डॉ. नीलम, अर्था सोनी आदि मौजूद रहीं।

जागरण सिटी

बचपन से की जानी चाहिए स्वस्थ व स्वच्छ जीवन की शुरुआत

अरविंद महिला कॉलेज में गुरुवार को कॉलेज परिसर में पोषण सप्ताह के मौके पर संगोष्ठी का आयोजन किया गया था। इस मौके पर स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉ. समीर कुमार, डॉ. रूमा गोस्वामी, ने छात्राओं को संबोधित करते हुए कहा कि एक स्वस्थ जीवन के लिए बचपन से ही शुरुआत करनी चाहिए।

इसके लिए मां को अपने बच्चों को छह महीने तक अपना दूध पिलाना चाहिए। साथ ही बच्चों की उम्र छह महीने होने के बाद अनाज खिलाने की आदत भी डालनी चाहिए। इस मौके पर छात्राओं को खुद के स्वास्थ्य और आरोग्य जीवन जीने के तरीकों के विषय में बताया गया। इस मौके पर स्कूल की प्राचार्या ने सब का शुक्रिया करते हुए कहा कि इस तरह के कार्यक्रम हमें और हमारी छात्राओं को प्रोत्साहित करने के लिए आयोजित होने आवश्यक हैं। जिससे भविष्य में वो खुद का और अपने परिवार का सही तरीके से पालन-पोषण कर सकें। अगर इस उम्र में ही हम उन्हें जागरूक करेंगे तो भविष्य में एक उज्ज्वल समाज का निर्माण हो सकेगा। प्राचार्या ने कहा कि इस उम्र से ही अगर छात्राओं में संस्कार की नींव पड़ेगी तो उनका भविष्य बेहतर हो सकेगा। इस लिए स्कूल में इस तरह के कार्यक्रम होने आवश्यक हैं। इससे छात्राएं जागरूक होती हैं, और अन्य को भी रहा दिखाती हैं। इस मौके पर शिक्षकों के साथ छात्राओं ने अपने विचार रखे।



सिटी एक्टिविटी

सिटीअपडेट

राष्ट्रीय पोषण माह पर संगोष्ठी आयोजित



पटना. श्री अरविंद महिला कॉलेज में गृह विज्ञान विभाग की ओर से राष्ट्रीय पोषण माह पर संगोष्ठी आयोजित की गयी। जिसका विषय था 'द जस्ट 1000 डेज ऑफ चाइल्ड-बेटर चाइल्ड हेल्थ'। इस अवसर पर स्त्री रोग विशेषज्ञ रूमा गोस्वामी एवं शिशु रोग विशेषज्ञ डॉ. समीर कुमार मौजूद थे। कॉलेज की प्राचार्या प्रो. उषा झा ने पोषण के महत्व पर चर्चा करते हुए कहा कि शुरुआती दौर के सही पोषण पर ध्यान देने से मां एवं बच्चा दोनों स्वस्थ रहते हैं। डॉ. रूमा ने बताया कि एक स्वस्थ मां ही स्वस्थ बच्चे को जन्म दे सकती है।

पटना LIVE सिटी हिन्दु

समस्याओं की जड़ है जंक फूड, इसे सबसे पहले बोलें ना

अरविंद महिला कॉलेज
पटना

एक स्वस्थ मां ही स्वस्थ बच्चे को जन्म दे सकती है। (स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉ. रूमा गोस्वामी) का ध्यान रखना चाहिए। (शिशु रोग विशेषज्ञ डॉ. समीर कुमार) ने बताया कि शुरुआती दौर के सही पोषण पर ध्यान देने से मां एवं बच्चा दोनों स्वस्थ रहते हैं।

सुझाव

- राष्ट्रीय पोषण माह पर छात्राओं को जागरूक करने के लिए अरविंद महिला कॉलेज में संगोष्ठी आयोजित की गई।
- स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉ. रूमा गोस्वामी और शिशु रोग विशेषज्ञ डॉ. समीर कुमार ने छात्राओं को संबोधित करते हुए कहा कि एक स्वस्थ जीवन के लिए बचपन से ही शुरुआत करनी चाहिए।

03 गुरुवार को अरविंद महिला कॉलेज में संगोष्ठी आयोजित की गई।

अरविंद महिला कॉलेज में गुरुवार को संगोष्ठी आयोजित की गई।

बच्चों के मानसिक विकास के लिए...