



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 : 0612-3260992, 3266995
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

प्रेम निरति
राष्ट्रीय पोषण माह - "मही पोषण देश रेशन"
पर एक संगोष्ठी का आयोजन।
पटना, 20 अगस्त

पोषण अभियान सही 'पोषण देश रेशन' सितम्बर है पोषण माह के अवसर पर गृहविज्ञान विभाग, श्री अरविन्द महिला कॉलेज के द्वारा एक संगोष्ठी का आयोजन किया गया। इस संगोष्ठी का विषय था "The first 1000 days of the child : BETTER CHILD HEALTH" इस कार्यक्रम में शहर के प्रख्यात स्त्री रोग विशेषज्ञ डा० रुमा गोस्वामी एवं शिक्षण रोग विशेषज्ञ डा० समीर कुमार ने भाग लिया। कार्यक्रम में प्रथम बच्चे के रूप में डा० रुमा गोस्वामी ने "Nutrition with in womb and first six month of life" विषय पर चर्चा करते हुए बताया कि एक स्वस्थ माँ ही स्वस्थ बच्चे का जन्म दे सकती है और एक स्वस्थ जन्म लेने वाला बच्चा ही आगे भी स्वस्थ रह सकता है, अगर डीक से देखभाल की जाए, इसलिए जरूरी है कि माँ को अपने स्वास्थ्य का ध्यान गर्भधारण कच्चे से पहले ही रखना शुरू कर दें। इसके तहत डा० द्वारा निम्न बिंदुओं पर विशेष ध्यान रखने के लिए कहा गया।
1) अपने बच्चे को निवेशित रखें 2) जंक फूड का इस्तेमाल न करें 3) संतुलित भोजन ग्रहण करें जिसमें प्रचुर मात्रा में हरी सब्जी, फल, दूध का सेवन, चावल, दाल, रोटी के साथ करें 4) अगर दूधपान मां शराब पीने है तो इसका सेवन न करें

Sand
Principal
Sri Arvind Mahila College
Patna

Translated Version of the Report on Awareness Program on National Nutrition Month

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

Report on Awareness program on National Nutrition month

Date: 20-09-2018

No. of students enrolled: 102

Organizing Department: Home Science

National Nutrition Month "Sahi Poshan Desh Roshan"

Nutrition Campaign 'Sahi Poshan Desh Roshan'

September is Nutrition Month, on the occasion of which a seminar was organized by the Department of Home Science, Sri Arvind Mahila College. The topic of this seminar was "The first 1000 days of the child: BETTER CHILD HEALTH". The city's renowned gynecologist Ruma Goswami and pediatrician Sameer Kumar participated in this program. As the first speaker in the program, Ruma Goswami discussed on the topic "Nutrition within the womb and the first six months of life" and said that only a healthy mother can give birth to a healthy child and a healthy child born can remain healthy even in the future, if proper care is taken by staying healthy. Therefore, it is important that the mother starts taking care of her health even before conceiving. Under this, the speaker asked to take special care of the following topics. " Keep your weight under control. Avoid the use of 2) junk food. 3) Eat a balanced diet that includes plenty of green vegetables, fruits, milk, rice, lentils and roti. 4) If you smoke or drink alcohol, avoid smoking. 5) Do some physical exercise and yoga) Also, if an expectant mother is already taking any type of medicine, such as for thyroid or diabetes, then she must consult the doctor in this regard. Finally, he said that one should trust the quality of the food rather than its quantity. Breastfeed the child as much as possible and at least for six months.

After this, the city's famous Siddha specialist Dr. Sameer Kumar while discussing the main topic told that - what are the aims of September which is National Nutrition Month, under which to find out about the food consumed by the community as well as to find out about the four diseases occurring in children.

Types of malnutrition explained

1) stunting


Principal
Sri Arvind Mahila College
Patna

- 2) wasting
- 3) cenderweight

4) micronutrient deficiency, how nutrition affects the brain development and physical growth of children in the first 1000 days of life and what impact not getting proper nutrition has on their entire life span.

Expressed breast milk and human mix banking were highlighted. Finally, he said that to make the National Nutrition Month a success, we will have to make every citizen aware and along with that, every citizen will have to contribute and share his contribution with the government. Duty will have to be ensured.

While inaugurating the program at the beginning, Principal Prof. Usha Jha elaborated on the importance of nutrition and said that by paying attention to proper nutrition in the initial stage, both the mother and the child remain healthy.

The introduction was done by the coordinator of this program 310 Vibhi Singh in which she told why this month has been made the nutrition month and what is the importance of 1000 days of child health and told that to overcome malnutrition, proper nutrition from adolescence to pregnancy and from birth to 3 years of age and proper care of the child is essential. The mail was also conducted by her.

This program was presided over by Prof. Shahnaz Khannam and she also gave the vote of thanks. Department's students Soni, Kunjan, Dr. Neelam, Anubha College's teachers, teachers and a large number of students were present in the program.


Principal
Sri Arvind Mahila College
Patna

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 एवं योग करें 6) याप ही अगर कोई माती मात पहले से ही किसी प्रकार की दवा जैसे Thyroid, या diabetes में लेती है तो अकबर से इस संबंध में अवश्य परामर्श ले अंत में उन्होंने कहा कि स्वाने में उसकी Quality से ज्यादा उसके Quantity पर विश्वास करें, बच्चों को ज्यादा से ज्यादा इत्मपान कराये कम से कम छ माह ले अवश्य ही कराये।

इसके उपरांत शहर के प्रसिद्ध शिक्षण विशेषज्ञ डा० समीर कुमार ने मुख्य विषय पर चर्चा करते हुए बताया कि -
सिम्बर है राष्ट्रीय पोषण माह के क्या-क्या लक्ष्य हैं जिसके अंतर्गत समुदाय द्वारा गुण किये जाने 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 एवं 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

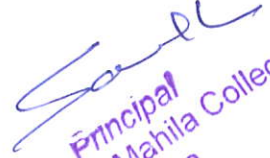
(A Constituent Unit of Patliputra University, Patna)
Kazipur, Patna - 800004 (Bihar)

Ref. No.

Date

कठिन सुनिश्चित करना पड़ेगा।
मॉरम में कार्यक्रम का उद्घाटन करते प्राचार्य प्रो. उषा झा ने पोषण के महत्व पर विस्तार पूर्वक प्रकाश डालते हुए कहा कि शुरुआती दौर के सही पोषण पर ध्यान दे से माँ एवं बच्चा दोनों स्वस्थ रहते हैं।
विषय प्रवेश इस कार्यक्रम की समन्वय डा० विनीत सिंह द्वारा किया गया जिसमें उन्हें बताया कि क्यों इस माह को पोषण माह बनाया गया है तथा 1000 days of child health का क्या महत्व है एवं कुपोषण बताया कि कुपोषण से निराकरण के लिए किशोरावस्था से गर्भावस्था और शिशु के जन्म से उसका तक पर्याप्त पोषण एवं उसका समुचित देखभाल अनिवार्य है। मैन संचालन भी उन्ही के द्वारा किया गया।
इस कार्यक्रम की अध्यक्षता डा० शहना खानम द्वारा किया गया साथ ही धन्यवाद ज्ञापन भी उन्होंने ही दिया। कार्यक्रम में विभाग की डा० कुंजन, डा० नीलम, अनुभ सैनी, कॉलेज की मिमक, शिक्षिकायें सहित छा संख्या में द्वागपै उपस्थित थी।

डा० शिवनारायण मिश्रा प्रभारी


Principal
Sri Arvind Mahila College
Patna



Soni
Principal
Sri Arvind Mahila College
Patna

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. रुमा गोस्वामी ने कही। पोषण माह के अवसर पर कॉलेज के होमसाइंस विभाग ने संगोष्ठी आयोजित की थी। डॉ. रुमा 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. विष्मि, डॉ. शहनाज खानम, डॉ. कुंजन, डॉ. नीलम, अरुभा 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. रुमा 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

सिटी अपडेट

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 रुमा 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 रुमा ने बताया कि एक स्वस्थ मां ही स्वस्थ बच्चे को जन्म दे सकती है.

पटना LIVE

सिटी

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

अदिति अरिषत कॉलेज

पटना. 03 अक्टूबर को शहर के प्रमुख विभागों का एक बैठक का आयोजन हुआ कि जंक फूड को खतरा है. इसके अलावा स्वास्थ्य का खतरा उत्पन्न होता है. अपने अपने क्षेत्र में जाकर ही जंक फूड को खतरा है. पान और दूध का दुरुपयोग करके पॉपिंग और अन्य खतरा का निवारण करना चाहिए. अगर राष्ट्रीय पोषण माह के अवसर पर ही जंक फूड को खतरा है तो हमें इसे खतरा मानना चाहिए. जंक फूड को खतरा है. इसलिए जंक फूड को खतरा मानना चाहिए. और अपने बच्चे को खतरा है.

जंक फूड को खतरा है. इसलिए जंक फूड को खतरा मानना चाहिए. और अपने बच्चे को खतरा है.

हिन्दू

बच्चों के स्वास्थ्य विकास के लिए...

सुझाव

- राष्ट्रीय पोषण माह पर छात्राओं को जागरूक रखने के लिए, अदिति एंटरटेनमेंट
- सी टी वी चैनल पर डॉ. रुमा और डॉ. समीर के विशेष कार्यक्रमों को प्रसारित करें।

03 जंक फूड खतरा है, इसे खतरा मानें

अदिति अरिषत कॉलेज में एक बैठक का आयोजन हुआ कि जंक फूड को खतरा है.

Sandhya
Principal
Sri Arvind Mahila College
Patna