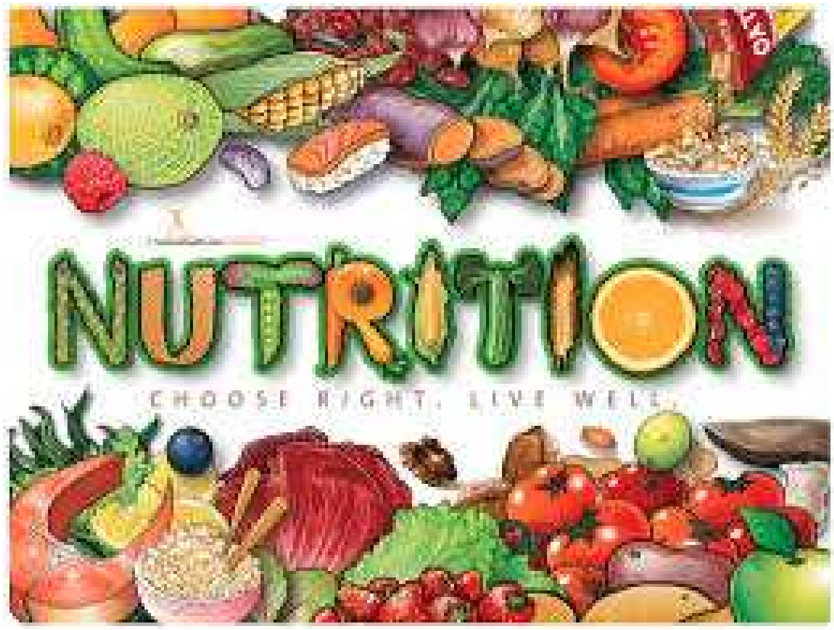
NATIONAL NUTRITION WEEK

(1-7 SEPTEMBER 2024)



पिछले वर्षों की तरह इस वर्ष भी गृह विज्ञान विभाग 1-7 सितंबर 2024 के मध्य राष्ट्रीय पोषण सप्ताह का आयोजन कर रहा है। स्वस्थ जीवन के लिए लोगों के बीच पोषण संबंधी जागरूकता को बढ़ावा देने के लिए हर साल राष्ट्रीय पोषण सप्ताह मनाया जाता है। राष्ट्रीय पोषण सप्ताह के दौरान गृह विज्ञान विभाग द्वारा विभिन्न गतिविधियों का आयोजन किया जा रहा है, जो इस प्रकार हैं:

1 सितम्बर, 2024: उत्तराखंड मुक्त विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान विभाग के संकाय सदस्यों द्वारा राष्ट्रीय पोषण सप्ताह की थीम पर आधारित रेडियो टॉक एवं वीडियो लैक्चर

2 सितम्बर, 2024: राजकीय बालिका इंटर कॉलेज, बनभूलपुरा में पोषण सप्ताह से सम्बंधित जागरूकता अभियान एवं विभिन्न प्रतियोगिताएं

3 सितम्बर, 2024: राष्ट्रीय पोषण सप्ताह पर आधारित एक दिवसीय ऑनलाइन कार्यशाला

4 सितम्बर, 2024: हल्द्वानी क्षेत्र के अंतर्गत आँगनवाड़ी केन्द्र में पोषण जागरूकता अभियान

5 सितम्बर, 2024: गोद लिए गए गाँव बसानी स्थित आंगनवाड़ी केन्द्र में पोषण जागरूकता अभियान

6 सितम्बर, 2024: गृह विज्ञान विभाग के शिक्षार्थियों द्वारा राष्ट्रीय पोषण सप्ताह के मध्य अपने क्षेत्र में कराये गए विभिन्न कार्यक्रमों की रिपोर्ट का ऑनलाइन प्रस्तुतीकरण

7 सितम्बर, 2024: सागर किड्स केयर गार्डन स्कूल लालडांठ, हल्द्वानी में पोषण सप्ताह से सम्बंधित विभिन्न प्रतियोगिताएं एवं पोषण जागरूकता अभियान

नोट: विश्वविद्यालय के सभी सदस्यों से अनुरोध है कि 3 सितम्बर 2024 को विभाग द्वारा आयोजित एक दिवसीय ऑनलाइन पोषण कार्यशाला में प्रतिभाग कर उपरोक्त व्याख्यानों का लाभ उठायें।

रिपोर्ट

राष्ट्रीय पोषण सप्ताह- 2024

गृह विज्ञान विभाग

उत्तराखंड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी

- उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान विभाग द्वारा 1 से 7 सितम्बर, 2024 के मध्य राष्ट्रीय पोषण सप्ताह मनाया गया। इस सप्ताह को मनाने का मूल उद्देश्य जनमानस में पोषण सम्बंधी जागरुकता बढ़ाना है। गृह विज्ञान विभाग प्रत्येक वर्ष पोषण सप्ताह में पोषण जागरुकता गतिविधियों, पोषण कार्यशाला, पोस्टर/चार्ट प्रयोगिताएं, आहारीय परामर्श सत्र आदि का आयोजन कराता रहा है। इस वर्ष भी विभाग द्वारा कई कार्यक्रम आयोजित कराए गए। इस वर्ष 1 से 7 सितम्बर, 2024 के दौरान निम्नलिखित कार्यक्रम किये गए:

❖ इस सप्ताह के दौरान विभाग के शिक्षकों द्वारा पोषण के विभिन्न आयामों पर विश्वविद्यालय के सामुदायिक रेडियो चैनल "Hello Haldwani 91.2 FM" पर रेडियो कार्यक्रमों का प्रसारण किया गया। निम्न विषयों पर रेडियो वार्ताएं प्रस्तुत की गईं:

- ➢ उपचारात्मक आहार और इसकी उपयोगिता (डॉ. प्रीति बोरा) https://www.youtube.com/watch?v=oNxkDNJr7Ns
- ➢ राष्ट्रीय पोषण सप्ताह, 2024 (श्रीमती मोनिका द्विवेदी) https://www.youtube.com/watch?v=psv7yPEZqno
- ➢ गर्भावस्था में उचित पोषण (डॉ. दीपिका वर्मा) https://www.youtube.com/watch?v=e2tfrOgliLs
- ➢ राष्ट्रीय पोषण सप्ताह और आहार नियोजन (डॉ. ज्योति जोशी) https://www.youtube.com/watch?v=L798VJyxt_Q
- ➢ उचित पोषण हेतु खाद्य समूह की उपयोगिता (डॉ. पूजा भट्ट) https://www.youtube.com/watch?v=zlS7OsND0zQ

❖ इस सप्ताह के दौरान विभाग के शिक्षकों द्वारा राष्ट्रीय पोषण माह की थीम पर आधारित विडियो व्याख्यान भी दिए गए। निम्न विषयों पर विडियो व्याख्यान दिए गए:

- ➢ अनुपूरक आहार (डॉ. प्रीति बोरा) https://www.youtube.com/watch?v=0TeZcDbsOqY
- ➢ पोषण के पाँच सूत्र (श्रीमती मोनिका द्विवेदी)https://www.youtube.com/watch?v=jZqlHfnprws
- ➢ पढ़ाई भी पोषण भी (डॉ. दीपिका वर्मा) https://www.youtube.com/watch?v=LoCPcW27jgQ
- ➢ संतुलित आहार (डॉ. ज्योति जोशी) https://www.youtube.com/watch?v=qsW9nyxWyD8
- ➢ एनीमिया (डॉ. पूजा भट्ट) https://www.youtube.com/watch?v=OiGjz7tUDLE

❖ राष्ट्रीय पोषण सप्ताह के द्वितीय दिन उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान विभाग द्वारा 2 सितम्बर, 2024 को राजकीय बालिका इंटर कालेज, बनभूलपुरा में विभिन्न गतिविधियाँ की गई। जिसके अंतर्गत विद्यार्थियों को पोषण के प्रति जागरूक करने के लिए विद्यालय में विभिन्न प्रकार की प्रतियोगिताएं कराई गई जिनके विजेताओं को विद्यालय की प्रधानाचार्या तथा उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान विभाग के संकाय सदस्यों द्वारा पुरस्कृत किया गया। कार्यक्रम के सफल संचालन में राजकीय बालिका इंटर कालेज, बनभूलपुरा की प्रधानाचार्या, विद्यालय के शिक्षकों एवं कर्मचारियों ने भी योगदान दिया। गृह विज्ञान विभाग द्वारा विद्यार्थियों के लिए सूक्ष्म जलपान की व्यवस्था की गई। उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय की ओर से कार्यक्रम में गृह विज्ञान विभाग के शिक्षक डॉ० दीपिका वर्मा, डॉ० प्रीति बोरा, श्रीमती मोनिका द्विवेदी, डॉ० ज्योति जोशी, डॉ० पूजा भट्ट और वीडियो एडिटर श्री विभु कांडपाल मौजूद थे।

❖ उत्तराखंड मुक्त विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान विभाग द्वारा दिनांक 3 सितम्बर, 2024 को ऑनलाइन माध्यम से एक दिवसीय पोषण कार्यशाला का आयोजन किया गया।

स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा के निदेशक एवं कार्यशाला के संयोजक, प्रोफेसर जितेन्द्र पांडे ने पोषण की भूमिका पर प्रकाश डाला एवं मुख्य वक्ताओं एवं सभी प्रतिभागियों का स्वागत किया। इसके पश्चात गृह विज्ञान विभाग से डॉ० दीपिका वर्मा ने समस्त वक्ताओं का परिचय देने के साथ ही उन्हें वक्तव्य हेतु आमंत्रित किया। इस अवसर पर दिल्ली विश्वविद्यालय के इंस्टिट्यूट ऑफ़ होम इकोनॉमिक्स की सहायक प्राध्यापक डॉ. के. गीता तथा दीनदयाल रिसर्च इंस्टिट्यूट की सह परियोजना निदेशक, डायटीशियन श्रद्धा मराठे द्वारा पोषण सप्ताह के अंतर्गत पोषण सम्बन्धी विषयों पर व्याख्यान दिए गए। मुख्य वक्ता के. गीता ने पूरक आहार की आवश्यकता, उपयोगिता एवं घर के बने स्वस्थ एवं पोषक भोज्य पदार्थों के बारे में बताया । डायटीशियन श्रद्धा मराठे द्वारा पोषण के सम्बन्ध में भारतीय रीति- रिवाजों एवं प्रथाओं को बताया गया। अंत में डॉ० प्रीति बोरा द्वारा सभी अतिथियों तथा प्रतिभागियों का धन्यवाद किया गया।

❖ राष्ट्रीय पोषण सप्ताह के अंतर्गत उत्तराखंड मुक्त विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान विभाग द्वारा दिनांक 04 सितम्बर 2024 को आंगनबाड़ी केंद्र, देवलचौड़ में पोषण जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। गृह विज्ञान विभाग के शिक्षकों ने आंगनबाड़ी केंद्र में जाकर आंगनबाड़ी कार्यकत्रियों, लाभार्थी महिलाओं एवं बच्चों को स्वास्थ्य एवं पोषण सम्बन्धी जानकारी दी तथा उन्हें राष्ट्रीय पोषण सप्ताह के महत्त्व के बारे में बताया। इसके साथ ही गृह विज्ञान के शिक्षकों के द्वारा महिलाओं को टीकाकरण, व्यक्तिगत स्वच्छता, एनीमिया, पोष्टिक आहार, स्तनपान, संतुलित आहार, पोषक तत्वों आदि के बारे में बताया गया। कार्यक्रम में उपस्थित महिलाओं द्वारा पोषण गीत भी गया। उत्तराखंड मुक्त विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान विभाग द्वारा महिलाओं और बच्चों के लिए सूक्ष्म जलपान की भी व्यवस्था की गई। महिलाओं तथा आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं को संतुलित आहार, नवजात शिशु में पीलिया, धात्री महिला का भोजन, बालिका के लिए उत्तम पोषण, विटामिन-ए, शिशु और छोटे बच्चों का आहार, डेंगू, टीकाकरण, व्यक्तिगत स्वच्छता, एनीमिया, पोषक युक्त आहार, माहवारी के दौरान स्वच्छता एवं

साफ- सफाई, गर्भावस्था के दौरान देखरेख, नवजात तथा जन्म के समय कम वजन वाले शिशुओं की देखरेख विषयों पर पेम्फ्लेट वितरित किये गए। कार्यक्रम में गृह विज्ञान विभाग के शिक्षक डॉ० दीपिका वर्मा, डॉ० प्रीति बोरा, श्रीमती मोनिका द्विवेदी, डॉ० ज्योति जोशी, डॉ० पूजा भट्ट, प्राथमिक विद्यालय देवलचौड़ की प्रधानाचार्य श्रीमती पुष्पा सुयाल, देवलचौड़ ग्रामीण की पूर्व सरपंच श्रीमती भागीरथी, आंगनवाड़ी केंद्र की प्रभारी श्रीमती गीता देवी और सहायिका श्रीमती आशा नेगी उपस्थित थे।

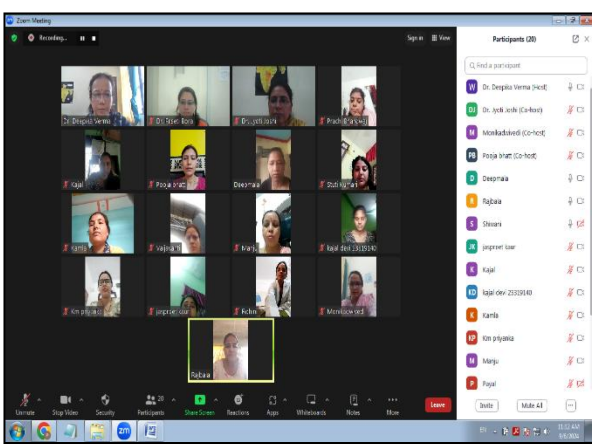
❖ राष्ट्रीय पोषण सप्ताह के अंतर्गत उत्तराखंड मुक्त विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान विभाग द्वारा दिनांक 5 सितम्बर 2024 को गोद लिए गाँव बसानी के आंगनबाड़ी केंद्र में पोषण जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया।

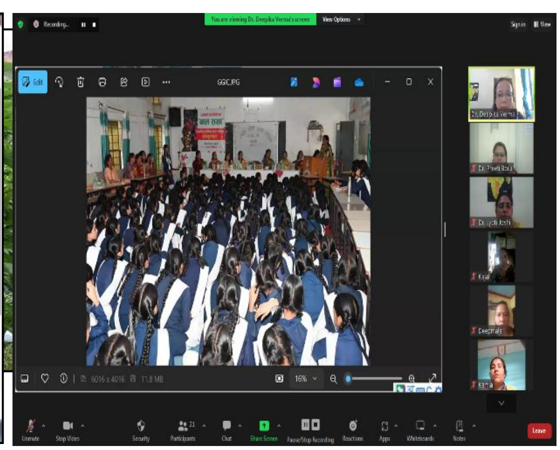
https://www.youtube.com/watch?v=ubF7QmeeO2A

गृह विज्ञान विभाग के शिक्षकों ने आंगनबाड़ी केंद्र में जाकर आंगनबाड़ी कार्यकत्रियों, लाभार्थी महिलाओं एवं बच्चों को स्वास्थ्य एवं पोषण सम्बन्धी जानकारी दी तथा उन्हें राष्ट्रीय पोषण सप्ताह के महत्त्व के बारे में बताया। आंगनबाड़ी केंद्र में विभाग के संकाय सदस्यों द्वारा बच्चों का वजन और लम्बाई का आंकलन किया गया और साथ ही गर्भवती स्त्रियों का भी वजन लिया गया और सबको आहार परामर्श भी दिया गया। महिलाओं तथा आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं को संतुलित आहार, नवजात शिशु में पीलिया, धात्री महिला का भोजन, बालिका के लिए उत्तम पोषण, विटामिन-ए, शिशु और छोटे बच्चों का आहार, डेंगू, टीकाकरण, व्यक्तिगत स्वच्छता, एनीमिया, पोषक युक्त आहार, माहवारी के दौरान स्वच्छता एवं साफ- सफाई, गर्भावस्था के दौरान देखरेख,

नवजात तथा जन्म के समय कम वजन वाले शिशुओं की देखरेख विषयों पर पेम्फ्लेट वितरित किये गए। विभाग के संकाय सदस्यों द्वारा आंगनबाड़ी केंद्र में गृह विज्ञान के विद्यार्थियों द्वारा बनाये गये वस्त्र एवं परिधानों का वितरण किया गया। गृह विज्ञान विभाग की ओर से पोषण जागरूकता के दौरान सूक्ष्म जलपान का भी आयोजन किया गया। कार्यक्रम में गृह विज्ञान विभाग के शिक्षक डॉ० दीपिका वर्मा, डॉ० प्रीति बोरा, श्रीमती मोनिका द्विवेदी, डॉ० ज्योति जोशी, डॉ० पूजा भट्ट, श्री विभु कांडपाल, रेडियो से श्री अनिल नैनवाल, आंगनबाड़ी केंद्र की प्रभारी श्रीमती पुष्पा देवी और सहायिका श्रीमती देवकी देवी उपस्थित थे।

❖ राष्ट्रीय पोषण सप्ताह के अंतर्गत उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान विभाग द्वारा 6 सितम्बर, 2024 को शिक्षकों एवं शिक्षार्थियों के मध्य ऑनलाइन पोषण संवाद सत्र का आयोजन किया गया। इस दौरान गृह विज्ञान के शिक्षकों ने गृह विज्ञान विभाग द्वारा राष्ट्रीय पोषण सप्ताह के उपलक्ष्य में की गई पोषण जागरूकता गतिविधियों के बारे में शिक्षार्थियों को बताया गया।





सत्र में में गृह विज्ञान के शिक्षार्थियों ने अपने समुदाय /आंगनबाड़ी/ विद्यालय में पोषण सम्बन्धी गतिविधियाँ कर उनकी फोटो, वीडियो और रिपोर्ट सभी शिक्षकों एवं शिक्षार्थियों के मध्य साँझा की।

❖ राष्ट्रीय पोषण सप्ताह के उपलक्ष्य में उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान विभाग के द्वारा 7 सितम्बर, 2024 को सागर किड्स केयर गार्डन स्कूल, लालडांठ, हल्द्वानी में विविध कार्यक्रम आयोजित किये गये। विद्यालय में विभिन्न कार्यक्रम और प्रतियोगिताएं भी आयोजित की गयी जिसके विजेता प्रतिभागियों को उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय के स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा के निदेशक, प्रो० जितेंद्र पांडे द्वारा पुरस्कृत किया गया। गृह विज्ञान विभाग की ओर से कार्यक्रम के दौरान बच्चों के लिए सूक्ष्म जलपान का भी आयोजन किया गया।

https://www.youtube.com/watch?v=wiyJT6o_Y6M

कार्यक्रम के सफल संचालन में सागर किड्स केयर गार्डन स्कूल, लालडांठ, हल्द्वानी की प्रधानाचार्या श्रीमती इंदिरा पन्त, प्रबंध निदेशक श्री प्रशांत पन्त, श्रीमती पूजा पन्त एवं विद्यालय के अन्य शिक्षकों एवं कर्मचारियों ने योगदान दिया। कार्यक्रम में गृह विज्ञान विभाग के शिक्षक डॉ० दीपिका वर्मा, डॉ० प्रीति बोरा, श्रीमती मोनिका द्विवेदी, डॉ० ज्योति जोशी, डॉ० पूजा भट्ट, रेडियो से श्री अनिल नैनवाल और वीडियो एडिटर श्री विभु कांडपाल मौजूद थे।

सागर किड्स स्कूल में राष्ट्रीय पोषण सप्ताह

शाह टाइम्स ब्यूरो

हल्द्वानी। राष्ट्रीय पोषण सप्ताह के उपलक्ष्य में उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान विभाग के द्वारा शनिवार को सागर किड्स केयर गार्डन स्कूल लालडांठ, हल्द्वानी में विविध कार्यक्रम आयोजित किए गए। विद्यालय में विभिन्न कार्यक्रम और प्रतियोगिताएं भी आयोजित की गई। जिसके विजेता प्रतिभागियों को उत्तराखण्ड

मुक्त विश्वविद्यालय के स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा के निदेशक, प्रो. जितेंद्र पांडे द्वारा पुरस्कृत किया गया। बता दे कि गृह विज्ञान विभाग द्वारा 1 से 7 सितम्बर के मध्य राष्ट्रीय पोषण सप्ताह का आयोजन किया गया जिसमे विभाग के शिक्षकों द्वारा विडियो–रेडियो व्याख्यान, एक दिवसीय पोषण कार्यशाला, विद्यालयों में विभिन्न प्रकार की प्रतियोगिताएं, गाँव बसानी एवं देवलचौड़ स्थित आँगनबाड़ी केन्द्र में पोषण जागरूकता कार्यक्रम, शिक्षार्थियों द्वारा पोषण जागरूकता कार्यक्रम दिए गए। कार्यक्रम के सफल संचालन में सागर किड्स केयर गार्डन स्कूल की प्रधानाचार्या इंदिरा पंत, प्रबंध निदेशक प्रशांत पंत, पूजा पंत, डा. दीपिका वर्मा, डा. प्रीति बोरा, मोनिका द्विवेदी, डा. ज्योति जोशी, डा. पूजा भट्ट, अनिल नैनवाल, विभु कांडपाल मौजूद थे।