



Code 05680-223558, 09219404185
Email-id : principal_jcb@rediffmail.com

जनता कालेज, बकेवर (इटावा) 206124
Janta College, Bakewar (Etawah)

(छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय, कानपुर से सम्बद्ध)
(Affiliated to C.S.J.M. University, Kanpur)

पत्रांक
Ref No. 194../2022-23

दिनांक
Date. 07-09-2022

सेवा में

डॉ. अर्चना सिंह
आहार विशेषज्ञ
डॉ. भीमराव अम्बेडकर जिला चिकित्सालय
इटावा (उ.प्र.)

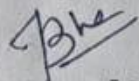
विषय : "राष्ट्रीय पोषण सप्ताह" के अर्न्तगत रक्त परीक्षण शिविर एवं सन्तुलित आहार व एनीमिया जागरूकता व्याख्यान के आयोजन में अतिथि व्याख्यान हेतु आमंत्रण के सम्बन्ध में।

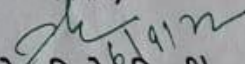
महोदया,

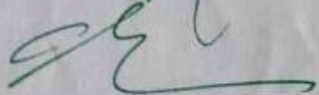
कालेज में "आजादी के अमृत महोत्सव" कार्यक्रम श्रंखला के अर्न्तगत राष्ट्रीय पोषण सप्ताह के अर्न्तगत पर कालेज के विद्यार्थियों का रक्त परीक्षण शिविर एवं सन्तुलित आहार व एनीमिया जागरूकता व्याख्यान का आयोजन दिनांक 07-09-2022 को अपराह्न 01:00 बजे कालेज परिसर में किया जाना है। उक्त कार्यक्रम में आप अतिथि व्याख्यान हेतु सादर आमंत्रित हैं।

कृपया कार्यक्रम में आप अपनी गरिमामयी उपस्थिति प्रदान कर हमें अनुग्रहीत करें।

सधन्यवाद।


(डॉ. ज्योति भदौरिया)
कार्यक्रम समन्वयक

भवदीय,

(डॉ. राजेश किशोर त्रिपाठी)
प्राचार्य

Filed.
Dr. Manoj Yadav




आभार उजाला 8 सितम्बर 2022

एक साथ न लें आयरन और कैल्शियम की गोली

राष्ट्रीय पोषण सप्ताह के तहत कार्यक्रम आयोजित, एनीमिया के प्रति किया जागरूक संवाद न्यूज एजेंसी

बकेवर। जनता कॉलेज बकेवर में राष्ट्रीय पोषण सप्ताह के तहत एनीमिया जागरूकता कार्यक्रम हुआ। इसमें 66 छात्र-छात्राओं के स्वास्थ्य का परीक्षण किया गया।

डॉ. भीमराव आंबेडकर जिला अस्पताल की आहार विशेषज्ञ डॉ. अर्चना सिंह ने कहा कि किशोर व किशोरियों को स्वास्थ्य का विशेष ध्यान रखना चाहिए। संतुलित आहार में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, खनिज तत्व, विटामिन, वसा युक्त भोज्य पदार्थों का सही समायोजन लेना जरूरी है। बताया कि राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम के तहत जनपद के सभी सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों और जिला अस्पताल में निशुल्क आयरन, कैल्शियम, एल्बेंडाजोल की गोलियां

निशुल्क दी जा रही हैं। आयरन और कैल्शियम की गोलियां साथ-साथ न लें। यदि आयरन की गोली रात में लें तो कैल्शियम की गोली सुबह लें।

महेवा सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र की चिकित्सक डॉ. मिथलेश सिंह ने कहा कि एनीमिया का अर्थ है, शरीर में खून की कमी होना। हमारे शरीर में हीमोग्लोबिन एक ऐसा तत्व है जो शरीर में खून की मात्रा बताता है। पुरुषों में इसकी मात्रा 12 से 16 ग्राम प्रति लीटर और महिलाओं में 11 से 14 ग्राम प्रति लीटर के बीच होनी चाहिए। एनीमिया की पहचान हीमोग्लोबिन की



कार्यक्रम में बोलती डॉ. अर्चना सिंह। संवाद

जांच से की जाती है। कार्यक्रम संयोजक डॉ. नलिनी शुक्ला, डॉ. ज्योति भदौरिया ने आभार व्यक्त किया। कार्यक्रम में जनता कॉलेज के प्राचार्य डॉ. राजेश त्रिपाठी, डॉ. अभिषेक मौर्य, डॉ. इंदु मिश्रा, डॉ. ललित गुप्ता, डॉ. योगेश शुक्ला, डॉ. नवीन अवस्थी, डॉ. प्रकाश दुबे, डॉ. प्रीति पांडे उपस्थित रहे।

जनता कालेज में हुई पोषण जागरूकता गोष्ठी

इटावा, जनता कॉलेज बकेवर में पोषण जागरूकता पर हुई संगोष्ठी। जनता कॉलेज बकेवर इटावा में 'पोषण जागरूकता माह' कार्यक्रम श्रृंखला में गुरुवार को राष्ट्रीय सेवा योजना तत्वाधान में 'पोषण जागरूकता' पर संगोष्ठी का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के मुख्य वक्ता डॉ ललित गुप्ता ने पोषण व संतुलित आहार के बारे में बताया। उन्होंने बताया कि भोजन के तीन मुख्य घटक कार्बोहाइड्रेट, वसा तथा प्रोटीन व सूक्ष्म तत्व जैसे

विटामिंस, जल व खनिज लवण सब को मिलाकर ही एक संतुलित आहार होता है। डॉ गुप्ता जी ने बताया कि भोजन में मुख्य रूप से कार्बोहाइड्रेट को लिया जा रहा है जबकि इसकी मात्रा एक सीमित होनी चाहिए। उन्होंने बताया कि प्रोटीन के दाल, दूध, पनीर, मशरूम, मांस आदि मुख्य स्रोत है। उन्होंने कहा की प्रोटीन 1 ग्राम प्रति एक किलोग्राम शरीर भार तथा कठिन कार्य करने वालों के लिए 1.5 ग्राम प्रति किलोग्राम शरीर भार पर लेना चाहिए। उन्होंने यह भी बताया की फल और सब्जी जिनसे विटामिंस एवं खनिज लवण मिलते हैं का अधिक सेवन करना चाहिए साथ ही बताया उत्तम आहार थाली में आधा भाग सब्जी और फलों का होना चाहिए व एक चौथाई भाग प्रोटीन जैसे खाद्य पदार्थों का होना चाहिए।



गोष्ठी में उपस्थित अतिथिगण।

अवशेष एक चौथाई भाग को हम रोटी या चावल से पूरा करेंगे। डॉ.गुप्ता जी ने बताया कि आज के समय में रैन्बो फूड की आवश्यकता है साथ ही कहा कि रसायन मुक्त सब्जियां लेना चाहिए, देसी प्ल सब्जियों का बढ़ावा होना चाहिए, डिब्बाबंद या पैकेट वाले खाद्य पदार्थों का कम सेवन करना चाहिए और जंक फूड पदार्थों का सेवन बहुत कम करना चाहिए। उन्होंने अपने उद्बोधन में बताया की भोजनालय में प्लास्टिक एवं एलमुनियम के बर्तनों में खाना बनाना व खाना नहीं चाहिए। कार्यक्रम के अध्यक्ष व कालेज के प्राचार्य डॉ आर के त्रिपाठी जी ने संतुलित आहार के अपनाने पर विशेष बल दिया। कृषि संकाय के डीन डॉ ए.के. पांडेय ने पोषण जागरूकता पर अपने विचार रखते हुए कहा कि पानी का उपयोग कम से कम 8 से 10 गिलास प्रतिदिन करना चाहिए,

जिससे शरीर में कोई विकार उत्पन्न ना हो। कार्यक्रम में डॉ गोपीनाथ मोर्य ने दैनिक दिनचर्या तथा संतुलित आहार पर अपने विचारों को साझा किया। कार्यक्रम के संयोजक डॉ मनोज कुमार यादव, कार्यक्रम अधिकारी, राष्ट्रीय सेवा योजना ने कार्यक्रम की रूपरेखा रखी तथा बताया की लोगों में पोषण जागरूकता की बहुत कमी है जिस लिए

उनको जागरूक करने के लिए पोषण जागरूकता माह कार्यक्रम चलाया जा रहा है। कार्यक्रम में हर घर तिरंगा कार्यक्रम के तहत अतुलनीय कार्य करने वाले पांच स्वयंसेवकों को प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया गया जिसमें शिवम यादव, रजत दुबे, श्रेयश पाठक, अनूप कुमार व संदीप कुमार आदि को सम्मानित किया गया। कार्यक्रम के अंत में डॉ मनोज यादव ने सभी अतिथियों का धन्यवाद ज्ञापन किया। कार्यक्रम में वरिष्ठ प्राध्यापक व मृदा संरक्षण के विभागाध्यक्ष डॉ पीके राजपूत, पशुपालन विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ आदित्य कुमार तथा डी जे मिश्रा व राष्ट्रीय सेवा योजना के स्वयंसेवक उपस्थित रहे।