

गोविन्द बल्लभ पंत कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय पंतनगर, जिला— ऊधमसिंह नगर (उत्तराखण्ड)

पोषण माह उत्सव पर आंगनबाड़ी में वृक्षारोपण एवं जागरूकता कार्यक्रम

विश्वविद्यालय के सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय के अंतिम वर्ष के रावे प्रोग्राम के छात्रों द्वारा राष्ट्रीय पोषण माह (1-30 सितम्बर, 2024) के अंतर्गत 5 सितम्बर, 2024 को आंगनबाड़ी, फूलबाग सेंटर, पंतनगर में वृक्षारोपण एवं पौष्टिक आहार संबंधित जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम का थीम 'पौष्टिक आहार: स्वस्थ जीवन की पहचान' था। इस कार्यक्रम का शुभारम्भ आंगनबाड़ी परिसर में डा. अल्का गोयल, अधिष्ठात्री सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय द्वारा नींबू और जामुन के पौधे के वृक्षारोपण से हुआ। डा. अल्का गोयल ने महिलाओं को संबोधित करते हुए कहा कि पेड़ हमारे पर्यावरण के विभिन्न अंग हैं और साथ ही हमें फलों द्वारा पौष्टिकता से भरपूर करते हैं। उन्होंने कहा कि इन पौधों को बच्चों की तरह पाला जाये ताकि आने वाले समय में इन वृक्षों से पौष्टिक फलों की प्राप्ति हो सके। इस वृक्षारोपण एवं जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन डा. अनुपमा पाण्डे, सहायक प्राध्यापिका एवं रावे इंचारज के नेतृत्व में किया गया।

पोषण माह उत्सव का उद्देश्य महिलाओं, किशोरियों, गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं में स्वास्थ्य और पोषण संबंधी जागरूकता बढ़ाना था। इस कार्यक्रम में लगभग 30 महिलाओं ने प्रतिभाग किया, जिसमें आंगनबाड़ी की कार्यकर्ता श्रीमती प्रमिला देवी और सहायिका कुमारी प्रीति यादव ने पूर्ण सहयोग दिया। छात्राओं ने गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं के स्वास्थ्य आहार और जीवनशैली के बारे में जानकारी देने के लिए विभिन्न प्रसार साहित्य एवं शिक्षण सामग्री का निर्माण किया जिनमें फ्लैश कार्ड्स, पोस्टर, बुकलेट और वीडियो प्रोग्राम शामिल थे, जिनके द्वारा महिलाओं को आसान और प्रभावी तरीके से जानकारी दी गई। पोषण जागरूकता कार्यक्रम के अंतर्गत महिलाओं को संतुलित आहार, गर्भावस्था के लिए आहार और जीवनशैली, महत्वपूर्ण योगा आसन, इस दौरान होने वाली बीमारियां और सरकार द्वारा चलाई गई योजनाओं के बारे में बताया गया। वीडियो के माध्यम से स्तनपान कराने के फायदे और स्तनपान कराने की अलग-अलग तकनीकों को दिखाया और समझाया गया। महिलाओं को पोषक तत्वों से भरपूर भोजन योजना के बारे में भी बताया गया कि वे किस तरह से अपने घर में रखे खाद्य पदार्थों से ही अपनी पोषण संबंधी जरूरतों को पूरा कर सकती हैं। साथ ही भोजन में मिलने वाले पोषक तत्वों के पूर्ण अवशोषण के लिए कुछ कुकिंग टिप्स भी दिए गए। कार्यक्रम का मुख्य आकर्षण ग्रामीण महिलाओं के बॉडी मास इंडेक्स का विश्लेषण और मापन था जिसमें महिलाओं एवं किशोरियों का वजन एवं उनकी लम्बाई मापी गई और उन्हें उनकी स्वस्थ स्थिति से अवगत कराया गया। इस कार्यक्रम ने ग्रामीण महिलाओं को स्वास्थ्य और पोषण के महत्व के प्रति जागरूक करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई और उन्हें स्वास्थ्यवर्धक जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित किया।



पोषण के महत्व के प्रति जागरूक करते विद्यार्थी।