



डॉ० राममनोहर लोहिया अवध विश्वविद्यालय, अयोध्या (उ०प्र०)
DR. RAMMANOHAR LOHIA AVADHUNIVERSITY, AYODHYA (U.P.)

हिन्दुस्तान

दिनांक: 16 फरवरी, 2023

पृष्ठ संख्या: 04

प्रशिक्षण शिविर में महिलाओं में कैल्शियम की कमी मिली

अयोध्या, संवाददाता। डॉ. राम मनोहर लोहिया अवध विश्वविद्यालय के महिला अध्ययन केन्द्र तथा महिला शिकायत एवं कल्याण प्रकोष्ठ की ओर से गोद लिए गांव माधवपुर में स्वास्थ्य परीक्षण शिविर लगाया गया। इसमें विवि स्वास्थ्य केन्द्र की चिकित्साधिकारी डॉ. दीपशिखा चौधरी ने महिलाओं का स्वास्थ्य परीक्षण किया। 40 महिलाओं की हड्डियों का सघनता से परीक्षण किया गया। 15 से 55 आयु वर्ग की महिलाओं में कैल्शियम की कमी मिली।

कैंप में डॉ. चौधरी ने महिलाओं को बताया कि बढ़ती उम्र के कारण शरीर की हड्डियां में सघनता की कमी होने लगती है। इससे महिलाओं को दैनिक

- विवि की ओर से गोद लिए गांव माधवपुर में लगाया गया शिविर
- खान-पान से स्वास्थ्य ठीक करने के लिए जागरूक किया

कार्यों में कई परेशानियां होती है। उन्होंने बताया कि हफ्ते में दो या तीन दिन 15 मिनट धूप लेने से कैल्शियम के साथ विटामिन डी की कमी को पूरा किया जा सकता है। बताया कि दूध की चाय की जगह तुलसी, गुड़, तेजपत्ता, दालचीनी से निर्मित काली चाय स्वास्थ्य के लिए हितकारी है।

27वें दीक्षांत समारोह में होंगी कई प्रतियोगिताएं

अवध विवि

अयोध्या, संवाददाता। डॉ. राममनोहर लोहिया अवध विश्वविद्यालय के 27वें दीक्षांत समारोह के तहत दीक्षांत सप्ताह में आयोजित होने वाली विभिन्न प्रतियोगिता की सूची जारी कर दी गई है। सूची के मुताबिक अलग-अलग तिथियों पर विभिन्न प्रतियोगिताएं होंगी। जिसके लिए अधिष्ठाता छात्र कल्याण प्रो. नीलम पाठक की ओर से पत्र जारी कर 20 फरवरी तक प्रतिभागियों की सूची मांगी है।

अवध विश्वविद्यालय में आगामी 17 मार्च को दीक्षांत समारोह आयोजित

होगा। जिसके दीक्षांत सप्ताह के तहत 27 फरवरी को कविता पाठ, शैरो शायरी, 28 फरवरी को वाद-विवाद, पेंटिंग, रंगोली व क्विज, एक मार्च को एकल गायन व वाद्य यंत्र, दो मार्च को ग्रुप गायन व नृत्य, तीन मार्च को नाट्य कार्यक्रम आयोजित होगा।

चार मार्च को प्रतिभागी विजेताओं के प्रोग्राम का प्रदर्शन एवं पुरस्कार वितरण होगा। विभिन्न प्रतियोगिता में प्रतिभाग के लिए अधिष्ठाता छात्र कल्याण प्रो. नीलम पाठक ने आवासीय परिसर के सभी विभागाध्यक्ष, निदेशक, समन्वयक को पत्र भेजकर इच्छुक छात्र-छात्राओं की सूची मांगी है।

पायनियर

दिनांक: 16 फरवरी, 2023

पृष्ठ संख्या: 07

अवध विवि ने माधवपुर में लगाया स्वास्थ्य शिविर

संवाददाता। अयोध्या

डॉ० राममनोहर लोहिया अवध विश्वविद्यालय के महिला अध्ययन केन्द्र तथा महिला शिकायत एवं कल्याण प्रकोष्ठ द्वारा महिला विस्तार गतिविधि के अंतर्गत गाँव माधवपुर में मंगलवार को स्वास्थ्य परीक्षण शिविर लगाया गया। इसमें विश्वविद्यालय स्वास्थ्य केन्द्र की चिकित्सा अधिकारी डॉ० दीपशिखा चौधरी ने महिलाओं का स्वास्थ्य परीक्षण किया। जिसमें 40 महिलाओं की हड्डियों का सघनता परीक्षण किया गया। इसमें 15 से 55 आयु वर्ग की महिलाओं में कैल्शियम की कमी पाई गई। स्वास्थ्य परीक्षण कैंप में डॉ० दीपशिखा ने महिलाओं को बताया कि बढ़ती उम्र के कारण शरीर की हड्डियाँ में सघनता की कमी होने लगती है। इससे महिलाओं को दैनिक कार्यों में कई परेशानियाँ होती हैं। महिलाओं को हड्डियाँ की सघनता के लिए भोजन की मात्रा में प्रोटीन, कैल्शियम, फ़स्फेट, विटामिन डी, दूध, फल, सब्जियाँ अंकुरित सलाद को भोजन में शामिल करना चाहिए। उन्होंने बताया कि महिलाओं में विटामिन डी कमी पाई जा रही है। इसकी पूर्ति के लिए अंडा व दूध एक

● स्वास्थ्य परीक्षण शिविर में महिलाओं में पाई गई कैल्शियम की कमी

अच्छा स्रोत माना गया है। हफ्ते में दो या तीन दिन 15 मिनट धूप लेने से कैल्शियम के साथ विटामिन डी की कमी पूरा किया जा सकता है। कार्यक्रम में डॉ० दीपशिखा ने बताया कि दूध की चाय की जगह तुलसी, गुड़, तेजपत्ता, दालचीनी से निर्मित काली चाय स्वास्थ्य के लिए हितकारी है। इसके अलावा महिलाओं को समय-समय पर हल्दी वाला दूध पीने की सलाह दी।

कार्यक्रम में महिला अध्ययन केन्द्र तथा महिला शिकायत एवं कल्याण प्रकोष्ठ की समन्वयक प्रो० तुहिना वर्मा ने स्वागत उद्बोधन में ग्रामवासियों को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक किया। कार्यक्रम का संचालन इंजीनियर निधि प्रसाद द्वारा किया गया। इस अवसर पर डॉ० प्रतिभा त्रिपाठी, वल्लभी तिवारी, ग्राम प्रधान ऋषिकेश वर्मा सहित ग्राम की बालिकाएं एवं महिलाएं उपस्थित रहीं।

स्वतंत्र चेतना

दिनांक: 16 फरवरी, 2023

पृष्ठ संख्या: 04

अवध विवि ने माधवपुर में लगाया स्वास्थ्य शिविर

स्वास्थ्य परीक्षण शिविर में महिलाओं में पाई गई कैल्शियम की कमी

स्वतंत्र चेतना

अयोध्या। अवध विश्वविद्यालय के महिला अध्ययन केन्द्र तथा महिला शिकायत एवं कल्याण प्रकोष्ठ द्वारा महिला विस्तार गतिविधि के अंतर्गत गाँव माधवपुर में मंगलवार को स्वास्थ्य परीक्षण शिविर लगाया गया। इसमें विश्वविद्यालय स्वास्थ्य केन्द्र की चिकित्सा अधिकारी डॉ० दीपशिखा चौधरी ने महिलाओं का स्वास्थ्य परीक्षण किया। जिसमें 40 महिलाओं की हड्डियों का सघनता परीक्षण किया गया। इसमें 15 से 55 आयु वर्ग की महिलाओं में कैल्शियम की कमी पाई गई। स्वास्थ्य परीक्षण केंप में डॉ० दीपशिखा ने महिलाओं को बताया कि बढ़ती उम्र के कारण शरीर की हड्डियां में सघनता की कमी होने लगती है। इससे महिलाओं को दैनिक कार्यों में कई परेशानियां होती हैं। महिलाओं को हड्डियां की सघनता के लिए भोजन की मात्रा में प्रोटीन, कैल्शियम, फास्फेट, विटामिन डी,



दूध, फल, सब्जियाँ अंकुरित सलाद को भोजन में शामिल करना चाहिए। उन्होंने बताया कि महिलाओं में विटामिन डी कमी पाई जा रही है। इसकी पूर्ति के लिए अंडा व दूध एक अच्छा स्रोत माना गया है। हफ्ते में दो या तीन दिन 15 मिनट धूप लेने से कैल्शियम के साथ विटामिन डी की कमी पूरा किया जा सकता है। कार्यक्रम में डॉ० दीपशिखा ने बताया कि दूध की चाय की जगह तुलसी, गुड़, तेजपत्ता, दालचीनी से निर्मित काली चाय स्वास्थ्य के लिए

हितकारी है। इसके अलावा महिलाओं को समय समय पर हल्दी वाला दूध पीने की सलाह दी। कार्यक्रम में महिला अध्ययन केन्द्र तथा महिला शिकायत एवं कल्याण प्रकोष्ठ की समन्वयक प्रो० तुहिना वर्मा ने स्वागत उद्बोधन में ग्रामवासियों को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक किया। कार्यक्रम का संचालन निधि प्रसाद द्वारा किया गया। इस अवसर पर ड. प्रतिभा त्रिपाठी, वल्लभी तिवारी, ग्राम प्रधान ऋषिकेश वर्मा सहित ग्राम की बालिकाएं एवं महिलाएं उपस्थित रहीं।

स्वतंत्र भारत

दिनांक: 16 फरवरी, 2023

पृष्ठ संख्या: 09

अवध विवि ने लगाया स्वास्थ्य परीक्षण शिविर



स्वतंत्र भारत ब्यूरो (अयोध्या) डॉ० राममनोहर लोहिया अवध विश्वविद्यालय के महिला अध्ययन केन्द्र तथा महिला शिकायत एवं कल्याण प्रकोष्ठ द्वारा महिला विस्तार गतिविधि के अंतर्गत गाँव माधवपुर में मंगलवार को स्वास्थ्य परीक्षण शिविर लगाया गया। इसमें विश्वविद्यालय स्वास्थ्य केन्द्र की चिकित्सा अधिकारी डॉ० दीपशिखा चौधरी ने महिलाओं का स्वास्थ्य परीक्षण किया। जिसमें 40 महिलाओं की हड्डियों का सघनता परीक्षण किया गया। हफ्ते में दो या तीन दिन 15 मिनट धूप लेने से कैल्शियम के साथ विटामिन डी की कमी पूरा किया जा सकता है। कार्यक्रम

में डॉ० दीपशिखा ने बताया कि दूध की चाय की जगह तुलसी, गुड़, तेजपत्ता, दालचीनी से निर्मित काली चाय स्वास्थ्य के लिए हितकारी है। इसके अलावा महिलाओं को समय पर हल्दी वाला दूध पीने की सलाह दी। कार्यक्रम में महिला अध्ययन केन्द्र तथा महिला शिकायत एवं कल्याण प्रकोष्ठ की समन्वयक प्रो० तुहिना वर्मा ने स्वागत उद्बोधन में ग्रामवासियों को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक किया। कार्यक्रम का संचालन इंजीनियर निधि प्रसाद द्वारा किया गया। इस अवसर पर डॉ. प्रतिभा त्रिपाठी, वल्लभी तिवारी, ग्राम प्रधान ऋषिकेश वर्मा सहित ग्राम की बालिकाएं एवं महिलाएं उपस्थित रहीं।

अमर उजाला माईसिटी

दिनांक: 16 फरवरी, 2023

पृष्ठ संख्या: 03

महिलाओं में मिली कैल्शियम की कमी

अयोध्या। अवध विश्वविद्यालय के महिला अध्ययन केंद्र तथा महिला शिकायत एवं कल्याण प्रकोष्ठ द्वारा महिला विस्तार गतिविधि के अंतर्गत गांव माधवपुर में बुधवार को स्वास्थ्य परीक्षण शिविर लगाया गया। इसमें विवि स्वास्थ्य केंद्र की चिकित्सा अधिकारी डॉ. दीपशिखा चौधरी ने महिलाओं का स्वास्थ्य परीक्षण किया। परीक्षण के दौरान 15 से 55 आयु वर्ग की 40 महिलाओं में कैल्शियम की कमी पाई गई। डॉ. दीपशिखा ने बताया कि महिलाओं को अपने भोजन में प्रोटीन, कैल्शियम, फास्फेट, विटामिन डी, दूध, फल, सब्जियां, अंकुरित सलाद को शामिल करना चाहिए। विटामिन डी की पूर्ति के लिए अंडा व दूध एक अच्छा स्रोत माना गया है। साथ ही हफ्ते में दो या तीन दिन 15 मिनट धूप लेने से कैल्शियम के साथ विटामिन डी की कमी पूरी की जा सकती है। इसके अलावा उन्होंने महिलाओं को समय-समय पर हल्दी वाला दूध पीने की सलाह दी। इस अवसर पर डॉ. प्रतिभा त्रिपाठी, प्रो. तुहिना वर्मा, वल्लभी तिवारी, प्रधान ऋषिकेश वर्मा सहित गांव की बालिकाएं व महिलाएं उपस्थित रहीं। संवाद

अवध गाथा

दिनांक: 16 फरवरी, 2023

पृष्ठ संख्या: 03

अवध विवि द्वारा माधवपुर में लगाया गया स्वास्थ्य परीक्षण शिविर

○ स्वास्थ्य परीक्षण शिविर में महिलाओं में पाई गई कैल्शियम की कमी



अवध गाथा संवाददाता
अयोध्या। डॉ० राममनोहर लोहिया अवध विश्वविद्यालय के महिला अध्ययन केन्द्र तथा महिला शिकायत एवं कल्याण प्रकोष्ठ द्वारा महिला विस्तार गतिविधि के अंतर्गत गाँव माधवपुर में मंगलवार

को स्वास्थ्य परीक्षण शिविर लगाया गया। इसमें विश्वविद्यालय स्वास्थ्य केन्द्र की चिकित्सा अधिकारी डॉ० दीपशिखा चौधरी ने महिलाओं का स्वास्थ्य परीक्षण किया। जिसमें 40 महिलाओं की हड्डियों का सघनता परीक्षण किया गया। इसमें 15 से

55 आयु वर्ग की महिलाओं में कैल्शियम की कमी पाई गई। स्वास्थ्य परीक्षण कैंप में डॉ० दीपशिखा ने महिलाओं को बताया कि बढ़ती उम्र के कारण शरीर की हड्डियाँ में सघनता की कमी होने लगती है। इससे महिलाओं

को दैनिक कार्यों में कई परेशानियाँ होती हैं। महिलाओं को हड्डियों की सघनता के लिए भोजन की मात्रा में प्रोटीन, कैल्शियम, फास्फेट, विटामिन डी, दूध, फल, सब्जियाँ अंकुरित सलाद को भोजन में शामिल करना चाहिए। उन्होंने

बताया कि महिलाओं में विटामिन डी कमी पाई जा रही है। इसकी पूर्ति के लिए अंडा व दूध एक अच्छा स्रोत माना गया है। हफ्ते में दो या तीन दिन 15 मिनट धूप लेने से कैल्शियम के साथ विटामिन डी की कमी पूरा किया जा सकता है। कार्यक्रम में डॉ० दीपशिखा ने बताया कि दूध की चाय की जगह तुलसी, गुड़, तेजपत्ता, दालचीनी से निर्मित काली चाय स्वास्थ्य के लिए हितकारी है। इसके अलावा महिलाओं को समय-पर हल्दी वाला दूध पीने की सलाह दी। कार्यक्रम में महिला अध्ययन केन्द्र तथा महिला शिकायत एवं कल्याण प्रकोष्ठ की समन्वयक प्रो० तुहिना वर्मा ने स्वागत उद्घोषण में ग्रामवासियों को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक किया। कार्यक्रम का संचालन इंजीनियर निधि प्रसाद द्वारा किया गया। इस अवसर पर डॉ. प्रतिभा त्रिपाठी, वल्लभ तिवारी, ग्राम प्रधान ऋषिकेश वर्मा सहित ग्राम की बालिकाएँ एवं महिलाएँ उपस्थित रहीं।

अमृत विचार

दिनांक: 16 फरवरी, 2023

पृष्ठ संख्या: 02



शिविर में महिलाओं का परीक्षण करती चिकित्सक ।

अमृत विचार

15 से 55 आयु वर्ग की महिलाओं में मिली कैल्शियम की कमी

अयोध्या । डॉ. राममनोहर लोहिया अवध विश्वविद्यालय के महिला अध्ययन केन्द्र तथा महिला शिकायत एवं कल्याण प्रकोष्ठ की ओर से महिला विस्तार गतिविधि के अंतर्गत माधवपुर में मंगलवार को स्वास्थ्य शिविर लगाया गया । चिकित्सा अधिकारी डॉ. दीपशिखा चौधरी ने महिलाओं का स्वास्थ्य परीक्षण किया । जिसमें 40 महिलाओं की हड्डियों का सघनता परीक्षण किया गया । इसमें 15 से 55 वर्ष आयु वर्ग की महिलाओं में कैल्शियम की कमी पाई गई । हड्डियों की सघनता के लिए भोजन की मात्रा में प्रोटीन, कैल्शियम, फास्फेट, विटामिन डी, दूध, फल, सब्जियां व अंकुरित सलाद भोजन में शामिल करना चाहिए । हफ्ते में दो या तीन दिन 15 मिनट धूप लेने से कैल्शियम के साथ विटामिन डी की कमी को पूरा किया जा सकता है । समन्वयक प्रो. तुहिना वर्मा ने स्वागत किया । संचालन निधि प्रसाद ने किया । इस दौरान डॉ. प्रतिभा त्रिपाठी, वल्लभी तिवारी, ग्राम प्रधान ऋषिकेश वर्मा मौजूद रहे ।

तरुणमित्र

दिनांक: 16 फरवरी, 2023

पृष्ठ संख्या: 06

अयोध्या- आसपास

माधवपुर में लगाया गया स्वास्थ्य परीक्षण शिविर, डॉक्टरों को मिली महिलाओं में कैल्शियम की कमी

अयोध्या। डॉ. राममनोहर लोहिया अवध विश्वविद्यालय के महिला अध्ययन केन्द्र तथा महिला शिकायत एवं कल्याण प्रकोष्ठ द्वारा महिला विस्तार गतिविधि के अंतर्गत गाँव माधवपुर में मंगलवार को स्वास्थ्य परीक्षण शिविर लगाया गया। इसमें विश्वविद्यालय स्वास्थ्य केन्द्र की चिकित्सा अधिकारी डॉ. दीपशिखा चौधरी ने महिलाओं का स्वास्थ्य परीक्षण किया। जिसमें 40 महिलाओं की हड्डियों का सघनता परीक्षण किया गया। इसमें 15 से 55 आयु वर्ग की



महिलाओं में कैल्शियम की कमी पाई गई। स्वास्थ्य परीक्षण कैंप में डॉ. दीपशिखा ने महिलाओं को बताया कि बढ़ती उम्र के कारण शरीर की हड्डियाँ में सघनता की कमी होने लगती है। इससे

महिलाओं को दैनिक कार्यों में कई परेशानियाँ होती हैं। महिलाओं को हड्डियों की सघनता के लिए भोजन की मात्रा में प्रोटीन, कैल्शियम, फास्फेट, विटामिन डी, दूध, फल, सब्जियाँ अंकुरित सलाद

को भोजन में शामिल करना चाहिए। उन्होंने बताया कि महिलाओं में विटामिन डी कमी पाई जा रही है। इसकी पूर्ति के लिए अंडा व दूध एक अच्छा स्रोत माना गया है। हफ्ते में दो या तीन दिन 15 मिनट

धूप लेने से कैल्शियम के साथ विटामिन डी की कमी पूरा किया जा सकता है। कार्यक्रम में डॉ. दीपशिखा ने बताया कि दूध की चाय की जगह तुलसी, गुड़, तेजपत्ता, दालचीनी से निर्मित काली चाय स्वास्थ्य के लिए हितकारी है। इसके अलावा महिलाओं को समय-समय पर हल्दी वाला दूध पीने की सलाह दी। कार्यक्रम में महिला अध्ययन केन्द्र तथा महिला शिकायत एवं कल्याण प्रकोष्ठ की समन्वयक प्रो. तुहिना वर्मा ने स्वागत उद्बोधन में ग्रामवासियों को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक किया। कार्यक्रम का संचालन इंजीनियर निधि प्रसाद द्वारा किया गया। इस अवसर पर डॉ. प्रतिभा त्रिपाठी, वल्लभी तिवारी, ग्राम प्रधान ऋषिकेश वर्मा सहित ग्राम की बालिकाएं एवं महिलाएं उपस्थित रहीं।

पावन भारत टाइम्स

दिनांक: 16 फरवरी, 2023

पृष्ठ संख्या: 03

माधवपुर में लगाया गया स्वास्थ्य परीक्षण शिविर स्वास्थ्य परीक्षण शिविर में महिलाओं में पाई गई कैल्शियम की कमी

पीबीटी संवाददाता अयोध्या। डॉ. राममनोहर लोहिया अवध विश्वविद्यालय के महिला अध्ययन केन्द्र तथा महिला शिकायत एवं कल्याण प्रकोष्ठ द्वारा महिला विस्तार गतिविधि के अंतर्गत गाँव माधवपुर में मंगलवार को स्वास्थ्य परीक्षण शिविर लगाया गया।

इसमें विश्वविद्यालय स्वास्थ्य केन्द्र की चिकित्सा अधिकारी डॉ. दीपशिखा चौधरी ने महिलाओं का स्वास्थ्य परीक्षण किया। जिसमें 40 महिलाओं की हड्डियों का सघनता परीक्षण किया गया। इसमें 15 से 55 आयु वर्ग की महिलाओं में कैल्शियम की कमी पाई गई। स्वास्थ्य परीक्षण कैंप में डॉ. दीपशिखा ने महिलाओं को बताया कि बढ़ती उम्र के कारण शरीर की हड्डियाँ में सघनता की कमी होने लगती है। इससे महिलाओं को दैनिक कार्यों में कई परेशानियाँ होती हैं।

महिलाओं को हड्डियाँ की सघनता के लिए भोजन की मात्रा में प्रोटीन, कैल्शियम, फास्फेट, विटामिन डी, दूध, फल, सब्जियाँ अंकुरित सलाद को भोजन में शामिल करना चाहिए। उन्होंने



माधवपुर गाँव में लगा स्वास्थ्य शिविर

बताया कि महिलाओं में विटामिन डी कमी पाई जा रही है। इसकी पूर्ति के लिए अंडा व दूध एक अच्छा स्रोत माना गया है। हफ्ते में दो या तीन दिन 15 मिनट धूप लेने से कैल्शियम के साथ विटामिन डी की कमी पूरा किया जा सकता है। कार्यक्रम में डॉ. दीपशिखा ने बताया कि दूध की चाय की जगह

तुलसी, गुड़, तेजपत्ता, दालचीनी से निर्मित काली चाय स्वास्थ्य के लिए हितकारी है।

इसके अलावा महिलाओं को समय-समय पर हल्दी वाला दूध पीने की सलाह दी। कार्यक्रम में महिला अध्ययन केन्द्र तथा महिला शिकायत एवं कल्याण प्रकोष्ठ की समन्वयक प्रो. तुहिना

वर्मा ने स्वागत उद्बोधन में ग्रामवासियों को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक किया। कार्यक्रम का संचालन इंजीनियर निधि प्रसाद द्वारा किया गया। इस अवसर पर डॉ. प्रतिभा त्रिपाठी, वल्लभी तिवारी, ग्राम प्रधान ऋषिकेश वर्मा सहित ग्राम की बालिकाएं एवं महिलाएं उपस्थित रहीं।

अवध कमेंट वीक

दिनांक: 16 फरवरी, 2023

पृष्ठ संख्या: 03

माधवपुर में लगाया गया स्वास्थ्य परीक्षण शिविर

स्वास्थ्य परीक्षण शिविर में महिलाओं में पाई गई कैल्शियम की कमी

अवध कमेंट वीक

अयोध्या। डॉ. राममनोहर लोहिया अवध विश्वविद्यालय के महिला अध्ययन केन्द्र तथा महिला शिकायत एवं कल्याण प्रकोष्ठ द्वारा महिला विस्तार गतिविधि के अंतर्गत गाँव माधवपुर में मंगलवार को स्वास्थ्य परीक्षण शिविर लगाया गया।

इसमें विश्वविद्यालय स्वास्थ्य केन्द्र की चिकित्सा अधिकारी डॉ. दीपशिखा चौधरी ने महिलाओं का स्वास्थ्य परीक्षण किया। जिसमें 40 महिलाओं की हड्डियों का सघनता परीक्षण किया गया। इसमें 15 से 55 आयु वर्ग की महिलाओं में कैल्शियम की कमी पाई गई। स्वास्थ्य परीक्षण कैंप में डॉ. दीपशिखा ने महिलाओं को बताया कि बढ़ती उम्र के कारण शरीर की हड्डियाँ में सघनता की कमी होने लगती है। इससे महिलाओं को दैनिक कार्यों में कई परेशानियाँ होती हैं।

महिलाओं को हड्डियाँ की सघनता के लिए भोजन की मात्रा में प्रोटीन, कैल्शियम, फास्फेट, विटामिन डी, दूध, फल, सब्जियाँ अंकुरित सलाद को भोजन में शामिल करना चाहिए। उन्होंने



माधवपुर गाँव में लगा स्वास्थ्य शिविर

बताया कि महिलाओं में विटामिन डी कमी पाई जा रही है। इसकी पूर्ति के लिए अंडा व दूध एक अच्छा स्रोत माना गया है। हफ्ते में दो या तीन दिन 15 मिनट धूप लेने से कैल्शियम के साथ विटामिन डी की कमी पूरा किया जा सकता है। कार्यक्रम में डॉ. दीपशिखा ने बताया कि दूध की चाय की जगह

तुलसी, गुड़, तेजपत्ता, दालचीनी से निर्मित काली चाय स्वास्थ्य के लिए हितकारी है।

इसके अलावा महिलाओं को समय-समय पर हल्दी वाला दूध पीने की सलाह दी। कार्यक्रम में महिला अध्ययन केन्द्र तथा महिला शिकायत एवं कल्याण प्रकोष्ठ की समन्वयक प्रो. तुहिना

वर्मा ने स्वागत उद्बोधन में ग्रामवासियों को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक किया। कार्यक्रम का संचालन इंजीनियर निधि प्रसाद द्वारा किया गया। इस अवसर पर डॉ. प्रतिभा त्रिपाठी, वल्लभी तिवारी, ग्राम प्रधान ऋषिकेश वर्मा सहित ग्राम की बालिकाएं एवं महिलाएं उपस्थित रहीं।

कुटुंब जागरण

दिनांक: 16 फरवरी, 2023

पृष्ठ संख्या: 03

माधवपुर में लगाया गया स्वास्थ्य परीक्षण शिविर

स्वास्थ्य परीक्षण शिविर में महिलाओं में पाई गई कैल्शियम की कमी

कुटुंब जागरण ब्यूरो

अयोध्या। डॉ. राममनोहर लोहिया अवध विश्वविद्यालय के महिला अध्ययन केन्द्र तथा महिला शिकायत एवं कल्याण प्रकोष्ठ द्वारा महिला विस्तार गतिविधि के अंतर्गत गाँव माधवपुर में मंगलवार को स्वास्थ्य परीक्षण शिविर लगाया गया।

इसमें विश्वविद्यालय स्वास्थ्य केन्द्र की चिकित्सा अधिकारी डॉ. दीपशिखा चौधरी ने महिलाओं का स्वास्थ्य परीक्षण किया। जिसमें 40 महिलाओं की हड्डियों का सघनता परीक्षण किया गया। इसमें 15 से 55 आयु वर्ग की महिलाओं में कैल्शियम की कमी पाई गई। स्वास्थ्य परीक्षण कैंप में डॉ. दीपशिखा ने महिलाओं को बताया कि बढ़ती उम्र के कारण शरीर की हड्डियाँ में सघनता की कमी होने लगती है। इससे महिलाओं को दैनिक कार्यों में कई परेशानियाँ होती हैं।

महिलाओं को हड्डियाँ की सघनता के लिए भोजन की मात्रा में प्रोटीन, कैल्शियम, फास्फेट, विटामिन डी, दूध, फल, सब्जियाँ अंकुरित सलाद को भोजन में शामिल करना चाहिए। उन्होंने



माधवपुर गाँव में लगा स्वास्थ्य शिविर

बताया कि महिलाओं में विटामिन डी कमी पाई जा रही है। इसकी पूर्ति के लिए अंडा व दूध एक अच्छा स्रोत माना गया है। हफ्ते में दो या तीन दिन 15 मिनट धूप लेने से कैल्शियम के साथ विटामिन डी की कमी पूरा किया जा सकता है। कार्यक्रम में डॉ. दीपशिखा ने बताया कि दूध की चाय की जगह

तुलसी, गुड़, तेजपत्ता, दालचीनी से निर्मित काली चाय स्वास्थ्य के लिए हितकारी है।

इसके अलावा महिलाओं को समय-समय पर हल्दी वाला दूध पीने की सलाह दी। कार्यक्रम में महिला अध्ययन केन्द्र तथा महिला शिकायत एवं कल्याण प्रकोष्ठ की समन्वयक प्रो. तुहिना

वर्मा ने स्वागत उद्बोधन में ग्रामवासियों को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक किया। कार्यक्रम का संचालन इंजीनियर निधि प्रसाद द्वारा किया गया। इस अवसर पर डॉ. प्रतिभा त्रिपाठी, वल्लभी तिवारी, ग्राम प्रधान ऋषिकेश वर्मा सहित ग्राम की बालिकाएं एवं महिलाएं उपस्थित रहीं।

शांतिमोर्चा

दिनांक: 16 फरवरी, 2023

पृष्ठ संख्या: 03

विश्व एनीमिया दिवस पर ग्राम टोनिया में जागरूकता अभियान सम्पन्न

परम्परागत अनाज से एनीमिया रोग से बचा जा सकता है: डॉ. दीपशिखा

(शांतिमोर्चा संवाद)

अयोध्या, 14 फरवरी। डॉ०

राममनोहर लोहिया अवध विश्वविद्यालय के प्रौढ़ एवं सतत शिक्षा विभाग द्वारा विश्व एनीमिया दिवस पर ग्राम पंचायत टोनिया में जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। विश्वविद्यालय के स्वास्थ्य केंद्र प्रभारी डॉ० दीपशिखा चौधरी ने ग्रामसभा की महिलाओं में एनीमिया रोग के लक्षण, बचाव व समस्याओं के बारे में विस्तृत जानकारी प्रदान की। उन्होंने



महिलाओं को जागरूक करते हुए बताया कि परंपरागत अनाज में चना, आलू, गेहूं, दाल आदि के

सेवन से एनीमिया रोग से बचा जा सकता है। प्रौढ़ एवं सतत शिक्षा विभागाध्यक्ष डॉ० सुरेंद्र मिश्र

ने कहा कि हमारी रसोई किसी हॉस्पिटल से कम नहीं है। इसमें सभी बीमारियों का इलाज संभव है।

कार्यक्रम में ग्राम प्रधान, काशी नाथ रावत, प्रौढ़ एवं सतत शिक्षा की शिक्षिका डॉ. सरिता पांडेय, डॉ. प्रतिमा त्रिपाठी व फैशन डिजाइनिंग की शालिनी पाण्डेय, विनीता पटेल, शोध छात्र रवि तिवारी, अमरीश पांडेय, विनय शर्मा, बृजेंद्र दुबे, प्रवीण सिंह, सौरभ मिश्र, अभिषेक कुमार सहित बड़ी संख्या में ग्रामवासी उपस्थित रहे।