



fssai भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण

विश्वास के प्रेरक, सुरक्षित और पोषक आहार के आश्वासक

प्रेस विज्ञप्ति

स्कूलों में मध्याह्नकालीन प्रार्थना, विटामिन डी की कमी की पूर्ति के लिए एक प्रभावी तरीका

‘परियोजना धूप’ का प्रयोजन विद्यार्थियों को धूप को विटामिन डी के प्राकृतिक स्रोत के रूप में लेने को बढ़ावा देना है। स्कूलों को ‘प्रातःकालीन प्रार्थना’ को ‘मध्याह्नकालीन प्रार्थना’ बनाने के लिए अनुरोध किया गया है। मध्याह्न विद्यार्थियों के लिए विटामिन डी को प्राकृतिक रूप में लेने के लिए धूप सेकने का सबसे अच्छा समय होता है।

नई दिल्ली, अप्रैल 09, 2018: विटामिन डी की कमी (वीडीडी) की बढ़ती हुई समस्या का, विशेषकर बच्चों में, समाधान करने के लिए एफ.एस.एस.ए.आई ने एन.सी.ई.आर.टी, एन.डी.एम.सी और उत्तरी दिल्ली नगर निगम के स्कूलों के सहयोग से ‘परियोजना धूप’ नाम से एक अनोखी पहल आरंभ की है। Kwaliti द्वारा समर्थित और McCann Health द्वारा परिकल्पित ‘परियोजना धूप’ वह अनोखी पहल है जिस के द्वारा स्कूलों को प्रातःकालीन प्रार्थना को मध्याह्न में 11:00 बजे से 01:00 बजे के बीच करने का अनुरोध किया गया है, जिससे विद्यार्थी प्राकृतिक धूप से अधिकतम विटामिन डी ले सकें।

विटामिनों सहित सूक्ष्म पोषक तत्वों की हमें बहुत कम मात्रा में आवश्यकता होती है, परंतु यही वे ‘जादुई छड़ी’ होते हैं, जिनकी सहायता से शरीर सही वृद्धि और विकास के लिए आवश्यक एन्जाइम, हार्मोन और अन्य पदार्थ बनाता है। जितनी कम मात्रा में ये लिए जाते हैं, इनकी कमी के परिणाम उतने ही गंभीर होते हैं। विटामिन ए, डी, बी12, लौह, फोलिक एसिड और आयोडीन सर्वाधिक महत्वपूर्ण होते



fssa भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण

विश्वास के प्रेरक, सुरक्षित और पोषक आहार के आश्वासक

हैं; इनकी कमी से संसार भर की जनता, विशेषकर भारत में बच्चों और गर्भवती महिलाओं के स्वास्थ्य और विकास को गंभीर खतरा है।

विटामिन डी के लिए मछली और मछली उत्पाद ही असली खाद्य स्रोत होते हैं। अधिकांश भारतीयों के लिए विटामिन डी का स्रोत धूप ही है, जिसके बिना इसकी कमी होने की संभावना होती है। धूप का त्वचा में कोलेस्ट्रॉल पर क्रिया से कोलेस्ट्रॉल विटामिन डी में बदल जाता है तथा आगे लिवर और गुर्दों में जाकर उसका और अधिक परिवर्तन हो जाता है। विटामिन डी की कमी के बहुत से कारण हो सकते हैं, जैसे सन-स्क्रीन का अधिक प्रयोग, शरीर के ज्यादा हिस्से को ढकने वाले कपड़ों का उपयोग, पूरे दिन वातानुकूलित वातावरण में रहना इत्यादि।

भारत के अधिकांश भागों में पूरे वर्ष पर्याप्त धूप होती है। फिर भी अध्ययनों में यह बड़े आश्चर्य का तथ्य उभरकर आया है कि भारत के विभिन्न शहरों में 90% से अधिक लड़कों और लड़कियों में विटामिन डी की कमी है। केवल दिल्ली में 6 से 17 वर्ष के बीच के 90 से 97% स्कूली बच्चों में विटामिन डी की कमी है और इनमें से 10 से 11% बच्चों में विटामिन डी की कमी के लक्षण भी हैं।

राष्ट्रीय बाल भवन, नई दिल्ली में आयोजित 'परियोजना धूप' को शुरू करने के कार्यक्रम में श्री पवन अग्रवाल, मुख्य कार्यकारी अधिकारी, एफ.एस.एस.ए.आई ने कहा, "इस तथ्य के बावजूद कि भारत के अधिकांश बच्चों में विटामिन डी की कमी है, हममें से अधिकांश इसके गंभीर परिणामों से परिचित नहीं हैं। एफ.एस.एस.ए.आई समुदाय को इस तरह के आवश्यक मुद्दों के बारे में शिक्षित करने के लिए सदा प्रयासरत रही है। 'परियोजना धूप' के अंतर्गत मध्याह्नकालीन



fssa भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण

विश्वास के प्रेरक, सुरक्षित और पोषक आहार के आश्वासक

प्रार्थना स्कूली बच्चों को धूप के माध्यम से विटामिन डी पर्याप्त मात्रा में लेने के लिए एक नवीन और प्रभावी अवधारणा है, साथ ही विटामिन ए और डी से पौष्टित दूध और खाद्य तेलों का चयन भी किया जा सकता है। उन्होंने बताया कि सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी को दूर करने के लिए व्यवहार अथवा खान-पान की शैली में कोई आमूल-चूल परिवर्तन किए बिना (+F चिह्न वाले) पौष्टित आहारों का चयन एक सरल और सस्ता तरीका है। उन्होंने यह भी कहा कि 'पौष्टित दूध और पौष्टित तेल दोनों अब पूरे देश में आसानी से उपलब्ध हैं।'

शुरुआती कार्यक्रम में बोलते हुए विशेषज्ञ एंडोक्रिनोलोजिस्ट सेवा-निवृत्त मेजर जनरल डॉ. आर. के. मारवाह ने कहा, "मानव शरीर को हड्डियाँ मजबूत बनाने और अपने सिस्टम के अन्य कार्यों के लिए विटामिन डी की आवश्यकता होती है। शरीर की विटामिन डी की लगभग 90% आवश्यकता धूप में पर्याप्त समय तक रहने से पूरी होती है और केवल 10% आहार से पूरी होती है। इस आम धारणा के विपरीत कि सुबह की धूप हमारी हड्डियों के लिए सबसे अच्छी होती है, वास्तव में 11 बजे से 1 बजे तक की धूप ही हमारे शरीर में विटामिन डी का स्तर बढ़ाने में सबसे अधिक लाभदायक होती है, क्योंकि इस दौरान यूवीबी विकिरण सर्वोत्तम होता है। यह रुचिकर है कि वयस्क की हड्डियों का 40 से 60% द्रव्यमान बचपन के दौरान बनता है। अतः मजबूत हड्डियाँ और रोग-प्रतिरोध प्रणाली के लिए बच्चों को धूप मिलनी चाहिए।"

उन्होंने आगे कहा कि हम सब दुपहर में 30 से 45 मिनटों तक अपने शरीर के केवल 18% हिस्से को (सनस्क्रीन के बिना) धूप से सेककर धूप से पर्याप्त मात्रा में विटामिन डी ले सकते हैं। उन्होंने सुझाव दिया कि "यदि स्कूलों की वर्दियाँ ऐसी



fssa भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण

विश्वास के प्रेरक, सुरक्षित और पोषक आहार के आश्वासक

बना दी जाएँ जिससे दोनों भुजाओं और चेहरे को धूप मिले तो वह शरीर के हिस्से के 12% के बराबर होगा। अतः अपने स्कूलों में सुबह की प्रार्थना को दुपहर में करने और स्कूली वर्दियों का ध्यानपूर्वक डिजाइन करने के आसान से काम से विद्यार्थियों की विटामिन डी की एक बहुत बड़ी आवश्यकता पूरी हो जाएगी।”

इस अवसर पर बोलते हुए एन.सी.ई.आर.टी, एन.डी.एम.सी और उत्तरी दिल्ली नगर निगम के स्कूलों के प्रतिनिधियों और स्कूल अधिकारियों ने कहा कि “हम ‘परियोजना धूप’ के अंग बनकर बहुत प्रसन्न हैं और इस बात को ध्यान में रखते हुए कि मध्याह्नकालीन प्रार्थना से मुक्त रूप में उपलब्ध धूप का लाभ होगा इस पर गंभीरता से ध्यान देंगे। हम सभी स्कूलों को सुबह की प्रार्थना को मध्याह्नकालीन प्रार्थना बनाने के लिए कहेंगे। इस छोटे से कदम से बच्चे के स्वस्थ वयस्क के रूप में विकसित होने में सहायता मिल सकती है।”

श्री नवल शर्मा, अध्यक्ष एवं प्रमुख, बिजनेस ट्रांसफोर्मेशन, Kwaliti ने कहा कि अपने आहारों में विटामिन डी की अनिवार्य भूमिका की महत्ता को ध्यान में रखते हुए Kwaliti ने अपने अनेक दुग्ध और दुग्ध उत्पादों को विटामिन डी और अन्य आवश्यक पोषक तत्वों से पौष्टित किया हुआ है। हम अपने उत्पादों पर एफ.एस.एस.ए.आई के +F पौष्टित लोगो को सहयोग देकर और परियोजना धूप पहल के अंग बनकर गौरवान्वित हैं।

श्री आशीष बहुगुणा, अध्यक्ष, एफ.एस.एस.ए.आई ने बताया कि “विश्व मानक दिवस के अवसर पर इस वर्ष परियोजना धूप की शुरुआत बहुत सामयिक है।



fssa भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण

विश्वास के प्रेरक, सुरक्षित और पोषक आहार के आश्वासक

उन्होंने आशा व्यक्त की कि इससे देश में विटामिन डी के प्रति जागरूकता बढ़ेगी और लोगों को धूप सेकने के लिए प्रेरणा मिलेगी।”

शुरुआती कार्यक्रम का समापन भाग लेने वाले विद्यार्थियों और स्कूली बच्चों द्वारा ‘+F’ लोगो की आकृति बनाकर हुआ और इस दौरान विटामिन डी के बारे में जानकारी लेने, विटामिन डी का स्तर प्राकृतिक धूप से बढ़ाने के साथ-साथ उनके अभिभावकों को पौष्टिक आहार का चयन करने की जानकारी देने के साथ हुआ। इस कार्यक्रम में एन.डी.एम.सी, उत्तरी दिल्ली नगर निगम और प्राइवेट स्कूलों सहित राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली के लगभग 600 स्कूली बच्चों ने भाग लिया। इस दौरान बच्चों को एफ.एस.एस.ए.आई को गानों और नृत्य कार्यक्रमों आदि मनोरंजक कार्यक्रमों के माध्यम से स्वास्थ्यकर भोजन, खाद्य पौष्टिकीकरण और विटामिन डी की महत्ता के बारे में बताया गया।

मीडिया के प्रश्नों के लिए कृपया संपर्क करें:

Ruchika Sharma - sharmaruchika.21@gmail.com