

Dr. Suparna Sharma exploring the relationship between diet, stress and mental health of the young girls. Dr. Sharma shared techniques for stress management and promoting mental well being.

Dr. Athi emphasized the importance of moderation, variety and the inclusion of whole food in the diet.

Dr. Nidhi, Head of the department, provided practical tips on budget-friendly grocery shopping and meal planning. Dr. Nidhi cover a wider range of topics, and provided practical tools for students to implement positive changes in their diet and lifestyle.

Dr. Anu, Assistant Professor encouraged students to explore their unique nutritional requirement based on factor like age, gender and activity level. Dr. Anu introduced the concept of personalized nutrition and the importance of tailoring dietary choices to individual needs.

Report on  
Awareness lecture on  
Diet and wellness in  
Collaboration with

"Home Science and Science Department"

Department of Home Science and Science Department organized a awareness lecture on Diet and wellness among young girls in CISKMV, Kundli.

The awareness lecture aimed to educate and empower attendees to make informed choices for a healthier lifestyle. Chief guest of awareness lecture was Dr. Atri and Dr. Suparna Sharma.

The awareness lecture successfully equipped college students with practical knowledge on maintaining a healthy diet and overall wellness.

Principal Dr. Shashi Kishore provided information on popular food trends and highlighting the link between physical activity and mental well being.

# गृह विज्ञान विभाग एवं साइंस विभाग ने अवेयरनेस लैक्चर का किया आयोजन

पूंडरी, 23 फरवरी (अतुल)  
: चौ. ईश्वर सिंह कन्या महाविद्यालय पूंडरी में होम साइंस एवं साइंस डिपार्टमेंट ने संयुक्त रूप से अवेयरनेस लैक्चर का आयोजन किया गया। इस लैक्चर का थीम डाइट एंड वैलनेस रहा, जिसका शुभारंभ प्राचार्या डा. शशि किरण ने किया। कार्यक्रम की कन्वीनर डा. निधि ने कार्यक्रम की थीम डाइट एवं वैलनेस पर प्रकाश डाला।



कार्यक्रम के दौरान आए हुए अतिथियों का स्वागत करती प्राचार्या डा. शशि किरण।

(अतुल)

कार्यक्रम के मुख्य अतिथि डाक्टर अत्रि तथा डाक्टर सुपर्णा शर्मा ने छात्राओं को हैल्दी डाइट एवं न्यूट्रीशन डाइट से अवगत करवाया, इसके साथ-साथ छात्राओं को आजकल चल रही बीमारियां जैसे मोटापा, डिप्रेसन, लिवर डिसेसिस तथा अन्य बीमारियों से अवगत

करवाया और किस तरह एक हैल्दी डाइट जोकि न्यूट्रीशंस से भरपूर हो उसका इस्तेमाल करके इन बीमारियों से बचा जा सकता है। मंच का संचालन मैडम मोनिका को-कन्वीनर के द्वारा किया गया। डा अनु ने मुख्य अतिथि का धन्यवाद किया। ऑर्गेनाइजिंग

कमेटी के सदस्य डा. अनु, मैडम निशा तथा मैडम सोनिया ने इस कार्यक्रम में विशेष योगदान दिया। इस अवसर पर डा. प्रेमलता, डा. वंदना, डा. पुष्पा, डा. सीता, डा. संगीता आदि स्टाफ सदस्य मौजूद रहे।





**Ch. ISHWAR SINGH KANYA MAHAVIDYALAYA**  
 FATEHPUR - PUNDRI (KATHRAL)  
 (A Grade NAAC Accredited)

Department Of Home Science & Department Of Science  
*in collaboration*  
**Organizing Awareness Lecture**  
 on 23rd Feb., 2023  
**Diet & Wellness**  
 Time-10:30 a.m

Patron-in-Chief: Dr. Tejpal Singh, President  
 Patron: Dr. Shweta Kiran, Principal  
 Dr. Nishi, Convener  
 Ms. Monika Wale, Co-Convener  
 Dr. Anu Mrs. Nisha, Mrs. Sonita, Organizing Committee

GPS Map Camera



**Pundri, HR, India**  
 Main Road, Adarsh Colony, Pundri,  
 136026, HR, India  
 Lat 29.764700, Long 76.561403  
 02/23/2023 11:18 AM GMT+05:30  
 Note : Captured by GPS Map Camera

and preferences.

Dr. Humlata, Dr. Vandana, Dr. Pushpa,  
Dr. Sita, Dr. Sangeeta, Mrs. Senica, Mrs. Nisha,  
Mrs. Monika were also presented in Awareness  
lectures.

Nidhi  
Dr. Nidhi  
Head of the  
Department

Anu  
Dr. Anu  
(Assistant)  
Professor

Anu  
Principal  
Principal  
C.I.S.K.M.V.  
Fatehpur-Pundri (Ktl.)