

गृह विज्ञान विभाग द्वारा पोषण माह के अंतर्गत विभिन्न गतिविधियों का आयोजन

चौ. ईश्वर सिंह कन्या महाविद्यालय, फतेहपुर-पुंडरी में महिला एवं बाल विकास मंत्रालय, भारत सरकार के अंतर्गत गृह विज्ञान विभाग द्वारा 9वें राष्ट्रीय पोषण माह के अवसर पर सितंबर माह में विभिन्न पोषण जागरूकता कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। कार्यक्रमों का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों में पोषण संबंधी जागरूकता, मातृ एवं शिशु पोषण, संतुलित एवं विविधतापूर्ण आहार तथा सामुदायिक सहभागिता के प्रति जागरूकता उत्पन्न करना रहा।

इस अवसर पर चौ. तेजवीर सिंह ने अपने संदेश में पोषण को स्वस्थ एवं सशक्त समाज की आधारशिला बताते हुए विद्यार्थियों से पोषण संबंधी महत्वपूर्ण संदेशों को अपने परिवार एवं समुदाय तक पहुँचाने का आह्वान किया।

महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. शकुंतला सिंगला ने विद्यार्थियों को पौष्टिक एवं संतुलित आहार अपनाने तथा स्वस्थ जीवनशैली के प्रति जागरूक रहने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि पोषण संबंधी जागरूकता केवल एक अभियान तक सीमित न रहकर हमारे दैनिक जीवन एवं व्यवहार का हिस्सा बननी चाहिए।

कार्यक्रम के मुख्य अतिथि डॉ. राहुल कौशिक (सी.एच.सी.) ने अपने संबोधन में संतुलित आहार, स्वच्छता, व्यक्तिगत स्वास्थ्य एवं पोषण के महत्व पर प्रकाश डाला। डॉ. राहुल कौशिक ने छात्रों को खान पान की पुरानी पद्धति अपनाने के लिए कहा। उन्होंने विद्यार्थियों को पोषण संबंधी सही जानकारी को अपनाने तथा परिवार एवं समाज में इसके प्रति जागरूकता फैलाने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि स्वस्थ शरीर और स्वस्थ समाज के निर्माण में उचित पोषण की महत्वपूर्ण भूमिका है।

विभागाध्यक्षा डॉ. निधि ने विद्यार्थियों को स्वस्थ जीवनशैली अपनाने, संतुलित आहार लेने तथा पोषण को दैनिक जीवन का अभिन्न हिस्सा बनाने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि स्वस्थ समाज के निर्माण में पोषण की महत्वपूर्ण भूमिका है और इसके लिए प्रत्येक व्यक्ति की सक्रिय सहभागिता आवश्यक है। अपने संबोधन में डॉ. निधि ने महिलाओं के जीवन के सभी चरणों में संतुलित आहार के महत्व को समझाया। महाविद्यालय की वरिष्ठ प्राध्यापिका डॉ. अमिता राणा ने पोषण के बारे में छात्रों को जानकारी दी।

कार्यक्रम के अंतर्गत विद्यार्थियों के लिए पोस्टर मेकिंग, स्लोगन राइटिंग, पोषण विषय पर रंगोली तथा पौष्टिक रेसिपी प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। विद्यार्थियों ने अपनी रचनात्मकता के माध्यम से संतुलित आहार, मातृ एवं शिशु पोषण, स्वस्थ भोजन तथा पोषण जागरूकता से संबंधित महत्वपूर्ण संदेश प्रस्तुत किए।

प्रतियोगिताओं का मूल्यांकन डॉ. गीता जायसवाल, डॉ. विनय खुरानिया, श्रीमती सुशीला, डॉ. मीनू, डॉ. रीना गोरा, डॉ. वंदना, श्रीमती किरनजोत एवं डॉ. सोनिया द्वारा किया गया। निर्णायक मंडल ने विद्यार्थियों की रचनात्मक प्रस्तुतियों एवं विषय की समझ की सराहना की।

पोस्टर मेकिंग, स्लोगन राइटिंग, पोषण विषय पर रंगोली एवं पौष्टिक रेसिपी प्रतियोगिताओं में रीति, अंजली, ईशिका, मुस्कान, सानिया, अरमान, काजल, रवीना, दीपा, कुमकुम, पलक, खुशी, भारती, अंजली एवं वंशिका विजेता रही।

कार्यक्रम के अंत में प्राचार्या डॉ. शकुंतला सिंगला एवं मुख्य अतिथि डॉ. राहुल कौशिक द्वारा विजेता छात्रों को पुरस्कार प्रदान किए गए तथा उनका उत्साहवर्धन किया गया। मंच का संचालन डॉ. अनु ने किया। कार्यक्रम को व्यवस्थित करने में श्री मति सुशीला ने सहयोग किया।

कार्यक्रम ने विद्यार्थियों में पोषण के प्रति जागरूकता बढ़ाने के साथ-साथ स्वस्थ जीवनशैली अपनाने, संतुलित आहार के महत्व को समझने तथा सामुदायिक सहभागिता की भावना को प्रोत्साहित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

छात्राओं को संतुलित आहार का दिया संदेश

पोस्टर, स्लोगन, रंगोली और पौष्टिक रेसिपी में छात्राओं ने दिखाई प्रतिभा

भास्करन्यूज़ | पूंडरी

ईश्वर सिंह कन्या महाविद्यालय, फतेहपुर-पूंडरी में महिला एवं बाल विकास मंत्रालय, भारत सरकार के अंतर्गत गृह विज्ञान विभाग ने 9वें राष्ट्रीय पोषण माह के तहत सितंबर में पोषण जागरूकता गतिविधियां कराईं। मुख्य अतिथि डॉ. राहुल कौशिक ने संतुलित आहार, स्वच्छता, व्यक्तिगत स्वास्थ्य व उचित पोषण का महत्व बताया। तेजवीर सिंह ने पोषण संबंधी संदेश परिवार व समुदाय तक पहुंचाने का आह्वान किया। प्राचार्या डॉ. शकुंतला सिंगला ने पौष्टिक आहार व स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित किया। विभागाध्यक्ष डॉ.



पूंडरी। प्रतियोगिता में भाग लेती छात्राएं।

निधि ने महिलाओं के जीवन के सभी चरणों में संतुलित आहार का महत्व समझाया। वरिष्ठ प्राध्यापिका डॉ. अमिता राणा ने भी जानकारी दी। पोस्टर मेकिंग, स्लोगन राइटिंग, पोषण रंगोली और पौष्टिक रेसिपी प्रतियोगिताएं हुईं। रीति, अंजलि, ईशिका, मुस्कान, सानिया, अरमान, काजल, रवीना, दीपा, कुमकुम, पलक, खुशी, भारती, अंजलि और

वंशिका विजेता रहीं। निर्णायक मंडल में डॉ. गीता जायसवाल, डॉ. विनय खुरानिया, सुशीला, डॉ. मीनू, डॉ. रीना गौरा, डॉ. वंदना, किरनजोत और डॉ. सोनिया शामिल रहीं। प्राचार्या डॉ. शकुंतला सिंगला व डॉ. राहुल कौशिक ने विजेताओं को पुरस्कार दिए। मंच संचालन डॉ. अनु ने किया, जबकि सुशीला ने सहयोग किया।

अजीत समाचार चंडीगढ़

गृह विज्ञान विभाग द्वारा पोषण माह के अन्तर्गत विभिन्न गतिविधियां आयोजित

पूंडरी, 30 सितम्बर (अमित कुमार): चौ. ईश्वर सिंह कन्या महाविद्यालय, फतेहपुर-पूंडरी में महिला एवं बाल विकास मंत्रालय, भारत सरकार के अंतर्गत गृह विज्ञान विभाग द्वारा 9वें राष्ट्रीय पोषण माह के अवसर पर सितंबर माह में विभिन्न पोषण जागरूकता कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। कार्यक्रमों का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों में पोषण संबंधी जागरूकता, मातृ एवं शिशु पोषण, संतुलित एवं विविधतापूर्ण आहार तथा सामुदायिक सहभागिता के प्रति जागरूकता उत्पन्न करना रहा। इस अवसर पर चौ. तेजवीर सिंह ने अपने संदेश में पोषण को स्वस्थ एवं सशक्त समाज की आधारशिला बताते हुए विद्यार्थियों से पोषण संबंधी महत्वपूर्ण संदेशों को अपने परिवार एवं समुदाय तक पहुंचाने का आह्वान किया। महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. शकुंतला सिंगला ने विद्यार्थियों को पौष्टिक एवं संतुलित आहार अपनाने तथा स्वस्थ जीवनशैली के प्रति जागरूक रहने के लिए प्रेरित किया।

उन्होंने कहा कि पोषण संबंधी जागरूकता केवल एक अभियान तक सीमित न रहकर हमारे दैनिक जीवन एवं व्यवहार का हिस्सा बननी चाहिए।



चौधरी ईश्वर सिंह कन्या महाविद्यालय में आयोजित पोषण जागरूकता कार्यक्रम का एक दृश्य।

कार्यक्रम के मुख्य अतिथि डॉ. राहुल कौशिक (सी.एच.सी.) ने अपने संबोधन में संतुलित आहार, स्वच्छता, व्यक्तिगत स्वास्थ्य एवं पोषण के महत्व पर प्रकाश डाला। डॉ. राहुल कौशिक ने छात्राओं को खान पान की पुरानी पद्धति अपनाने के लिए कहा। उन्होंने विद्यार्थियों को पोषण संबंधी सही जानकारी को अपनाने

तथा परिवार एवं समाज में इसके प्रति जागरूकता फैलाने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि स्वस्थ शरीर और स्वस्थ समाज के निर्माण में

उचित पोषण की महत्वपूर्ण भूमिका है। विभागाध्यक्ष डॉ. निधि ने विद्यार्थियों को स्वस्थ जीवनशैली अपनाने, संतुलित आहार लेने तथा पोषण को दैनिक जीवन का अभिन्न हिस्सा बनाने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि स्वस्थ समाज के निर्माण में पोषण की महत्वपूर्ण भूमिका है और इसके लिए प्रत्येक

व्यक्ति की सक्रिय सहभागिता आवश्यक है। अपने संबोधन में डॉ. निधि ने महिलाओं के जीवन के सभी चरणों में संतुलित आहार के महत्व को समझाया। महाविद्यालय की वरिष्ठ प्राध्यापिका डॉ. अमिता राणा ने पोषण के बारे में छात्राओं को जानकारी दी। कार्यक्रम के अंतर्गत विद्यार्थियों के लिए पोस्टर मेकिंग, स्लोगन राइटिंग, पोषण विषय पर रंगोली तथा पौष्टिक रेसिपी प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। विद्यार्थियों ने अपनी रचनात्मकता के माध्यम से संतुलित आहार, मातृ एवं शिशु पोषण, स्वस्थ भोजन तथा पोषण जागरूकता से संबंधित महत्वपूर्ण संदेश प्रस्तुत किए। प्रतियोगिताओं का मूल्यांकन डॉ. गीता जायसवाल, डॉ. विनय खुरानिया, सुशीला, डॉ. मीनू, डॉ. रीना गौरा, डॉ. वंदना, किरनजोत एवं डॉ. सोनिया द्वारा किया गया। निर्णायक मंडल ने विद्यार्थियों की रचनात्मक प्रस्तुतियों एवं विषय की समझ की सराहना की।

में के पो च के ही व या हा ल के से र ले ए।। क न व के क

उ रि .। रि अ क वं ज क म पु क हा स र्ज क न उ

पोषण जागरूकता के लिए छात्राओं ने दिखाई रचनात्मक प्रतिभा



विजेता छात्राओं को सम्मानित करते प्राचार्या, मुख्य अतिथि।

सवेरा न्यूज़/नवदीप पूंडरी, 30 सितंबर : कन्या महाविद्यालय, फतेहपुर-पूंडरी में गृह विज्ञान विभाग द्वारा 9वें राष्ट्रीय पोषण माह के अवसर पर सितंबर माह में विभिन्न पोषण जागरूकता गतिविधियों का आयोजन किया गया। महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. शकुंतला सिंगला ने कहा कि पोषण जागरूकता को केवल अभियान तक सीमित न रखकर दैनिक जीवन का हिस्सा बनाया जाना चाहिए। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि डॉ. राहुल कौशिक सीएचसी ने संतुलित आहार, स्वच्छता, व्यक्तिगत स्वास्थ्य एवं उचित पोषण के महत्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने छात्राओं को खान-पान की पारंपरिक एवं पौष्टिक पद्धतियों को अपनाने के लिए प्रेरित किया। गृह विज्ञान विभागाध्यक्ष डॉ. निधि ने महिलाओं के जीवन के विभिन्न चरणों में संतुलित आहार के महत्व को समझाया। वरिष्ठ प्राध्यापिका डॉ. अमिता राणा ने भी छात्राओं को पोषण संबंधी महत्वपूर्ण जानकारी दी। कार्यक्रम के दौरान पोस्टर मेकिंग, स्लोगन राइटिंग, पोषण विषय पर रंगोली तथा पौष्टिक रेसिपी प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। प्रतियोगिताओं का मूल्यांकन डॉ. गीता जायसवाल, डॉ. विनय खुरानिया, सुशीला, डॉ. मीनू, डॉ. रीना गोरा, डॉ. वंदना, किरनजोत एवं डॉ. सोनिया ने किया। विभिन्न प्रतियोगिताओं में रीति, अंजली, ईशिका, मुस्कान, सानिया, अरमान, काजल, रवीना, दीपा, कुमकुम, पलक, खुशी, भारती, अंजली एवं वंशिका विजेता रहीं। कार्यक्रम के अंत में प्राचार्या डॉ. शकुंतला सिंगला एवं मुख्य अतिथि डॉ. राहुल कौशिक ने विजेता छात्राओं को पुरस्कार देकर सम्मानित किया। मंच संचालन डॉ. अनु ने किया, जबकि कार्यक्रम को व्यवस्थित करने में सुशीला ने सहयोग दिया।

छात्राओं ने पोस्टर, स्लोगन, रंगोली और पौष्टिक रेसिपी प्रतियोगिताओं में दिखाई प्रतिभा

पूँडरी (अश्वनी खुराना) : चौ. ईश्वर सिंह कन्या महाविद्यालय, फतेहपुर-पूँडरी में महिला एवं बाल विकास मंत्रालय, भारत सरकार के अंतर्गत गृह विज्ञान विभाग की ओर से 9वें राष्ट्रीय पोषण माह के तहत सितंबर माह में विभिन्न पोषण जागरूकता गतिविधियों का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों को संतुलित एवं विविधतापूर्ण आहार, मातृ एवं शिशु पोषण, स्वस्थ जीवनशैली और सामुदायिक सहभागिता के प्रति जागरूक करना रहा। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि डॉ. राहुल कौशिक ने संतुलित आहार, स्वच्छता, व्यक्तिगत स्वास्थ्य और उचित पोषण के महत्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने छात्राओं को खान-पान की पुरानी पद्धति अपनाने तथा पोषण संबंधी सही जानकारी को परिवार और समाज तक पहुंचाने



के लिए प्रेरित किया। चौ. तेजवीर सिंह ने पोषण को स्वस्थ एवं सशक्त समाज की आधारशिला बताते हुए विद्यार्थियों से पोषण संबंधी संदेशों को परिवार और समुदाय तक पहुंचाने का आह्वान किया। प्राचार्या डॉ. शकुंतला सिंगला ने छात्राओं को पौष्टिक एवं संतुलित आहार अपनाने के साथ स्वस्थ जीवनशैली के प्रति जागरूक रहने के लिए प्रेरित किया। पोषण जागरूकता किसी

एक अभियान तक सीमित न रहकर दैनिक जीवन का हिस्सा बननी चाहिए। विज्ञान विभागाध्यक्ष डॉ. निधि ने महिलाओं के जीवन के सभी चरणों में संतुलित आहार के महत्व को समझाया। वरिष्ठ प्राध्यापिका डॉ. अमिता राणा ने भी छात्राओं को पोषण संबंधी जानकारी दी। इस दौरान पोस्टर मेकिंग, स्लोगन राइटिंग, पोषण विषय पर रंगोली और पौष्टिक रेसिपी प्रतियोगिताएं करवाई गईं।

हरिभूमि

epaper.haribhoomi.com

01102026 Rohtak Kaithal - 01 Oct 2026 - Page 3

100 खण्डों का बंधन है।

स्वस्थ जीवनशैली के प्रति जागरूक रहने के लिए प्रेरित किया

हरिभूमि न्यूज पूँडरी

चौ. ईश्वर सिंह कन्या महाविद्यालय, फतेहपुर-पूँडरी में महिला एवं बाल विकास मंत्रालय, भारत सरकार के अंतर्गत गृह विज्ञान विभाग की ओर से 9वें राष्ट्रीय पोषण माह के तहत सितंबर माह में विभिन्न पोषण जागरूकता गतिविधियों का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों को संतुलित एवं विविधतापूर्ण आहार, मातृ एवं शिशु पोषण, स्वस्थ जीवनशैली और सामुदायिक सहभागिता के प्रति जागरूक करना रहा। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि डॉ. राहुल कौशिक



पूँडरी। प्रतियोगिता में भाग लेती हुई छात्राएं।

फोटो: हरिभूमि

(सीएचसी) ने संतुलित आहार, स्वच्छता, व्यक्तिगत स्वास्थ्य और उचित पोषण के महत्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने छात्राओं को खान-पान की पुरानी पद्धति अपनाने तथा

पोषण संबंधी सही जानकारी को परिवार और समाज तक पहुंचाने के लिए प्रेरित किया। तेजवीर सिंह ने पोषण को स्वस्थ एवं सशक्त समाज की आधारशिला बताते विद्यार्थियों

से पोषण संबंधी संदेशों को परिवार और समुदाय तक पहुंचाने का आह्वान किया। प्राचार्या डॉ. शकुंतला सिंगला ने छात्राओं को पौष्टिक एवं संतुलित आहार अपनाने के साथ स्वस्थ जीवनशैली के प्रति जागरूक रहने के लिए प्रेरित किया। पोषण जागरूकता किसी एक अभियान तक सीमित न रहकर दैनिक जीवन का हिस्सा बननी चाहिए। गृह विज्ञान विभागाध्यक्ष डॉ. निधि ने महिलाओं के जीवन के सभी चरणों में संतुलित आहार के महत्व को समझाया। वरिष्ठ प्राध्यापिका डॉ. अमिता राणा ने भी छात्राओं को पोषण संबंधी जानकारी दी।





