

कार्यालय प्राचार्य, रमाबाई राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय, अकबरपुर,
अम्बेडकर नगर।

दिनांक: 26.07.2022

विश्व स्तनपान सप्ताह-2022 सोमवार 01.08.2022 से 07.08.2022 तक

Theme 'Step Up for Breast feeding ' Educate and Support'

सूचना

महाविद्यालय की समस्त छात्राओं को सूचित किया जाता है कि मिशन शक्ति अभियान के अन्तर्गत गृहविज्ञान परिषद के तत्वावधान में दिनांक: 01.08.2022 से 07.08.2022 तक विश्व स्तनपान सप्ताह का आयोजन किया जा रहा है। कार्यक्रम का विवरण निम्नवत् है-

1. प्रश्नोत्तरी- 01.08.2022
2. पोस्टर प्रतियोगिता- 02.08.2022
3. निबन्ध प्रतियोगिता- 03.08.2022
4. स्लोगन- 04.08.2022
5. जागरूकता कार्यक्रम (नुक्कड़ नाटक)- 05.08.2022
6. स्तनपान पर जन स्वास्थ्य शिक्षा- 06.08.2022
7. विशेषज्ञों द्वारा स्तनपान के अनुभव पर चर्चा- 07.08.2022

इच्छुक छात्रायें कार्यक्रम में सहभागिता हेतु अपना नाम आयोजक समिति को दिनांक: 30.07.2022 तक अवश्य उपलब्ध करा दें।

प्रतिहस्ताक्षरित

प्रो० (शेफाली सिंह)
प्राचार्य

डॉ० (पूनम)
अध्यक्ष

गृहविज्ञान परिषद

सदस्य- डॉ. संगीता
- बालेन्तिना प्रिया

राजकीय महिला पी.जी. कॉलेज अकबरपुर अम्बेडकर नगर

दिनांक 07.08.22

विश्व स्तनपत्र सप्ताह 01.08.22 से 07.08.22

प्रतियोगिता परिणाम

प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता:-

प्रथम	अंकिता वर्मा	D/O खुशीराम वर्मा	B.Com III rd
द्वितीय	आयत-समीप	D/O सईद अहमद	B.Com III rd
तृतीय	आराधना	D/O दिनेश कुमार	B.Sc Ist

निबन्ध प्रतियोगिता:-

प्रथम	नीतू प्रजापति	D/O श्री सतीराम	BA II
द्वितीय	यशी सैनी	D/O श्री शिव प्रसाद सैनी	MA II
तृतीय	सौम्या सैनी	D/O श्री रमेश चन्द सैनी	B.Com III rd

पॉस्टर प्रतियोगिता:-

प्रथम	यशी सैनी	D/O श्री शिव प्रसाद सैनी	MA II
द्वितीय	अंकिता वर्मा	D/O श्री खुशीराम वर्मा	B.Com III rd
तृतीय	मानवी वर्मा	D/O श्री खुशीराम वर्मा	B.Com III rd

स्लोगन प्रतियोगिता:-

प्रथम	यशी सैनी	D/O श्री शिव प्रसाद सैनी	M.A I
द्वितीय	मानवी वर्मा	D/O श्री खुशीराम वर्मा	B.Com III rd
तृतीय	अंकिता वर्मा	D/O श्री खुशीराम वर्मा	B.Com III rd

प्रतिष्ठित
प्राचार्य

डॉ० पुनम
विभाग प्रभारी

रमाबाई राजकीय महिला पीजी० कॉलेज अकबरपुर अम्बेडकरनगर

सूचना

दिनांक २९.८.२२


महाविद्यालय की समस्त छात्राओं की सूचित किया जाता है गृह विज्ञान परिषद के तत्वाधान में "राष्ट्रीय पौषण सप्ताह" दिनांक ०१.०९.२२ से ०७.०९.२२ का आयोजन किया जा रहा है। कार्यक्रम का विवरण निम्नवत् है -

1. "राष्ट्रीय पौषण जागरूकता कार्यक्रम" लेख प्रतियोगिता ०१.०९.२२
2. ग्रामीण महिलाओं के लिए "संसाधित खाद्य पदार्थों के दुष्प्रभाव" हेतु फ़ारमश सत्र का आयोजन ०२.०९.२२
3. रेसिपी प्रतियोगिता (हेल्दी ब्रेकफ़ास्ट) ०३.०९.२२
4. डोर टू डोर कम्पेन ०४.०९.२२
5. न्यूट्रीगैम प्रतियोगिता ०५.०९.२२
6. स्कूल विजिट ०६.०९.२२ (पौषण जागरूकता कार्यक्रम)
7. "संसाधित खाद्य पदार्थों का स्वास्थ्य पर प्रभाव" विषय पर गोष्ठी ०७.०९.२२

इच्छुक छात्राएँ कार्यक्रम में सहभागिता हेतु अपना नाम आयोजक समिति को दिनांक ३१.८.२२ तक अवश्य उपलब्ध करा दें।

प्रतिबन्धित


प्राचार्य
प्राचार्य
रमाबाई राजकीय महिला महाविद्यालय
अकबरपुर - अम्बेडकरनगर


अध्यक्ष
गृह विज्ञान परिषद



श्री राजकीय महिला पीजी० कॉलेज अकलपुर अम्बेडकर नगर

दिनांक 07.09.22

राष्ट्रीय पौषण-सप्ताह 2022 प्रतियोगिता परिणाम

निबन्ध लेखन:-

प्रथम:- यशो रानी	D/O श्री शिव प्रसाद रानी	M.A. II
द्वितीय:- स्वाती मौर्या	D/O श्री अमल कुमार मौर्या	B.A. II
तृतीय:- अर्चना	D/O श्री विष्णु कुमार	B.A. II

शेखरी प्रतियोगिता:-

प्रथम:- शुभा सिंह	D/O श्री महेंद्र प्रताप सिंह	B.A. I Sem
द्वितीय:- यशो रानी	D/O श्री शिव प्रसाद रानी	MA. II
तृतीय:- शालू सिंह	D/O श्री प्रदीप सिंह	B.A III Sem.

प्रतिष्ठितारित

प्राचार्य

डॉ० प्रम

विभाग प्रभारी



फोन : 05271-244197

राष्ट्रीय मूल्यांकन एवं प्रत्यायन परिषद् (नैक) द्वारा 'बी' ग्रेड प्राप्त

रमाबाई राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय

अकबरपुर अम्बेडकरनगर-224122

पत्रांक: 322 / प्रो.पो. (प्र) / 2022-23

दिनांक 02/09/2022

सेवा में,

प्रधानाचार्य

राजकीय इण्टर कॉलेज

अकबरपुर अम्बेडकर नगर।

महोदय,

राष्ट्रीय पोषण सप्ताह (01.09.2022 से 07.09.2022) के अन्तर्गत हमारे महाविद्यालय में विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं। इनमें Extension & Exchange of ideas programme के अन्तर्गत किसी एक विद्यालय में छात्राएं अन्य छात्राओं से संवाद करती हैं और पोषण संबंधी जानकारियों का आदान-प्रदान करती हैं।

इस वर्ष भी दिनांक: 06.09.2022 को छात्राएं आपके कॉलेज की छात्राओं के साथ "संवाद" करने की इच्छुक हैं। महाविद्यालय आपके अपेक्षित सहयोग हेतु आभारी रहेगा।

भवदीय

02/09/2022

प्रो० (शफाली सिंह)

प्राचार्य

प्राचार्य

रमाबाई राजकीय महिला महाविद्यालय
अकबरपुर-अम्बेडकरनगर

o/c

आचार्य
राष्ट्रीय परिषद्

दिनांक : 02/09/2022

जीवन जीने के लिए समुचित मात्रा में शरीर को भोजन की आवश्यकता होती है, प्रो शेफाली सिंह

संवाददाता।

अंबेडकरनगर (जनपद मुख्यालय) के बसखारी रोड स्थित राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय अकबरपुर में राष्ट्रीय पोषण सप्ताह 2022 के अंतर्गत आज प्राचार्य प्रो. शेफाली सिंह की अध्यक्षता एवं निर्देशन में गृह विज्ञान विभाग द्वारा शोषण जागरूकता एवं संसाधित खाद्य पदार्थों विषय पर निम्न



लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें महाविद्यालय के समस्त छात्राओं ने प्रतिभाग किया। इस अवसर पर महाविद्यालय के प्राचार्य व संरक्षण प्रोफेसर शेफाली सिंह ने कहा कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन बसा करता है। जीवन जीने के लिये समुचित मात्रा में शरीर को भोजन की आवश्यकता होती है। किन्तु स्वस्थ जीवन जीने के लिये शुद्ध पेयजल तथा सतुलित आहार की जरूरत होती है। खाद्य प्रसंस्करण एक प्रकार का विनिर्माण है जिसमें वैज्ञानिक ज्ञान और प्रौद्योगिकी का उपयोग करके कच्चे माल को मध्यस्थी खाद्य पदार्थों या खाद्य वस्तुओं में संसाधित किया जाता है। इनके अंतर्गत जलद ही खराब होने वाले और अखाद्य, खाद्य संसाधनों को विभिन्न तकनीकों का उपयोग करके अधिक उपयोगी, लंबे समय तक इस्तेमाल किये जा सकने वाले भोजन या पेय पदार्थों में परिवर्तित किया जाता है। यदि आप किसी विशिष्ट समस्या के बारे में चर्चा करना चाहते हैं, तो आप आहार विशेषज्ञ पोषण विशेषज्ञों से परामर्श ले सकते हैं। विजेता छात्राओं के नाम बाद में घोषित किए जाएंगे। इसी क्रम में दिनांक 2 सितंबर 2022 को पोषण जागरूकता एवं संसाधित खाद्य पदार्थों के बारे में ग्रामीण महिलाओं हेतु जागरूकता कार्यक्रम चलाया जाएगा।

इस अवसर पर महाविद्यालय के मुख्य शास्ता डॉ. अरविंद कुमार वर्मा, डा. वाहिद परवेज, राजेश यादव, कुंवर सजय भारती, रवीन्द्र कुमार वर्मा, डॉ. सीमा यादव, डॉ. अतुल कर्नोजिया, डॉ. विजय प्रकाश सिंह, डॉ. नदन सिंह, कृष्ण कुमार दिग्गज्ज्, डा. भानु प्रताप राय, डॉ. रघुनोता, डॉ. अर्जुन प्रताप सिंह, श्रीमती अश्वेश नदनी व महाविद्यालय की छात्राएं उपस्थित थीं।

लखनऊ, शुक्रवार, 2 सितंबर 2022

04

रमाबाई में पोषण पर निबंध प्रतियोगिता का आयोजन

अंबेडकरनगर। गुरुवार को राष्ट्रीय पोषण सप्ताह शुरू हुआ। नगर के रमाबाई राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय अकबरपुर में भी सप्ताह का शुभारंभ हुआ। इसके तहत छात्राएं सप्ताह भर जागरूकता का अभियान चलाएंगी। इसी कड़ी में सप्ताह के पहले दिन गुरुवार को महाविद्यालय की प्राचार्य प्रो. शेफाली सिंह की अध्यक्षता एवं निर्देशन में गृह विज्ञान विभाग की ओर से शोषण जागरूकता एवं संसाधित खाद्य पदार्थ विषय पर निबंध लेखन प्रतियोगिता का आयोजन हुआ। इसमें महाविद्यालय के समस्त संकाय की छात्राओं ने गर्वजोशी से प्रतिभाग किया।

प्राकृतिक खाद्य पदार्थों के कोई नुकसान नहीं है लेकिन उन्हें स्टोर करना है मुश्किल: प्रो. शेफाली सिंह

अम्बेडकरनगर। रमाचण्डै राजकीय महिला श्रालकोत्तर महाविद्यालय अम्बेडकरपुर, अम्बेडकर नगर में राष्ट्रीय पोषण सप्ताह 2022 के अंतर्गत आत प्राचार्य प्रो. शेफाली सिंह की अध्यक्षता एवं निदेशन में गृह विज्ञान विभाग द्वारा पोषण जागरूकता एवं संसाधित खाद्य पदार्थ विषय पर निबंध-लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसमें महाविद्यालय के समस्त संकाओं की छात्राओं ने प्रतिभाग किया। इन अवसर पर महाविद्यालय के प्राचार्य व संरक्षण प्रोफेसर शेफाली सिंह ने कहा कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन बना करता है। जीवन जीने के लिये समुचित मात्रा में शरीर को भोजन की आवश्यकता



होती है। किन्तु स्वस्थ जीवन जीने के लिये शुद्ध पेयजल तथा संतुलित आहार को जरूरत होती है। प्राकृतिक खाद्य पदार्थों के कोई नुकसान नहीं है, तथ्यों के अलावा उन्हें स्टोर करना मुश्किल है, एक निश्चित अवधि के

बाद खराब हो जाते हैं और पूरे साल उपलब्ध नहीं होते हैं। यदि आप किसी विशिष्ट समस्या के बारे में चर्चा करना चाहते हैं, तो आप आहार विशेषज्ञ-पोषण विशेषज्ञ से परामर्श ले सकते हैं। विजेता

छात्राओं के नाम बाद में घोषित किए जाएंगे। इसी क्रम में दिनांक 2 सितंबर 2022 को पोषण जागरूकता एवं संसाधित खाद्य पदार्थों के बारे में प्रायोगिक महिलाओं हेतु जागरूकता कार्यक्रम चलाया जाएगा। इन अवसर पर महाविद्यालय के मूल्य शास्त्रा डॉ. अरविंद कुमार वर्मा, डॉ. राशीद पत्तेल, राश्या यादव, कुंवर संजय भारती, रवींद्र कुमार वर्मा, डॉ. संभा यादव, डॉ. अनुज कर्नाडिया, डॉ. विजय प्रकाश सिंह, डॉ. नंदन सिंह, कृष्ण कुमार विश्वकर्मा, डॉ. धनु प्रताप राय, डॉ. सुनीता, डॉ. अनीता प्रताप सिंह, श्रीमती अश्वेशा नंदन व महाविद्यालय की छात्राएं उदासीत थीं।

प्राकृतिक खाद्य पदार्थों के कोई नुकसान नहीं है लेकिन उन्हें स्टोर करना है मुश्किल: प्रो. शेफाली सिंह

अम्बेडकरनगर। रमाचण्डै राजकीय महिला श्रालकोत्तर महाविद्यालय अम्बेडकरपुर, अम्बेडकर नगर में राष्ट्रीय पोषण सप्ताह 2022 के अंतर्गत आत प्राचार्य प्रो. शेफाली सिंह की अध्यक्षता एवं निदेशन में गृह विज्ञान विभाग द्वारा पोषण जागरूकता एवं संसाधित खाद्य पदार्थ विषय पर निबंध-लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसमें महाविद्यालय के समस्त संकाओं की छात्राओं ने प्रतिभाग किया। इन अवसर पर महाविद्यालय के प्राचार्य व संरक्षण प्रोफेसर शेफाली सिंह ने कहा कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन बना करता है। जीवन जीने के लिये समुचित मात्रा में शरीर को भोजन की आवश्यकता



होती है। किन्तु स्वस्थ जीवन जीने के लिये शुद्ध पेयजल तथा संतुलित आहार को जरूरत होती है। प्राकृतिक खाद्य पदार्थों के कोई नुकसान नहीं है, तथ्यों के अलावा उन्हें स्टोर करना मुश्किल है, एक निश्चित अवधि के

बाद खराब हो जाते हैं और पूरे साल उपलब्ध नहीं होते हैं। यदि आप किसी विशिष्ट समस्या के बारे में चर्चा करना चाहते हैं, तो आप आहार विशेषज्ञ-पोषण विशेषज्ञ से परामर्श ले सकते हैं। विजेता

छात्राओं के नाम बाद में घोषित किए जाएंगे। इसी क्रम में दिनांक 2 सितंबर 2022 को पोषण जागरूकता एवं संसाधित खाद्य पदार्थों के बारे में प्रायोगिक महिलाओं हेतु जागरूकता कार्यक्रम चलाया जाएगा। इन अवसर पर महाविद्यालय के मूल्य शास्त्रा डॉ. अरविंद कुमार वर्मा, डॉ. राशीद पत्तेल, राश्या यादव, कुंवर संजय भारती, रवींद्र कुमार वर्मा, डॉ. संभा यादव, डॉ. अनुज कर्नाडिया, डॉ. विजय प्रकाश सिंह, डॉ. नंदन सिंह, कृष्ण कुमार विश्वकर्मा, डॉ. धनु प्रताप राय, डॉ. सुनीता, डॉ. अनीता प्रताप सिंह, श्रीमती अश्वेशा नंदन व महाविद्यालय की छात्राएं उदासीत थीं।

दिनांक : 02/09/2022 अमर उजाला

रमाबाई पीजी कॉलेज में राष्ट्रीय पोषण सप्ताह का शुभारंभ



अम्बेडकरनगर। रमाबाई राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय अकबरपुर अम्बेडकर नगर में राष्ट्रीय पोषण सप्ताह 2022 के अंतर्गत गुरुवार को प्राचार्य प्रो. शोफाली सिंह की अध्यक्षता एवं निर्देशन में गृह विज्ञान विभाग द्वारा 'पोषण जागरूकता एवं संसाधित खाद्य पदार्थ' विषय पर निबंध लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसमें महाविद्यालय के समस्त संकाओं की छात्राओं ने प्रतिभाग किया। विजेता छात्राओं के नाम बाद में घोषित किए जाएंगे। इस अवसर पर समस्त प्राध्यापक उपस्थित रहे, इसी क्रम में दिनांक 2 सितंबर 2022 को पोषण जागरूकता एवं संसाधित खाद्य पदार्थों के बारे में ग्रामीण महिलाओं हेतु जागरूकता कार्यक्रम चलाया जाएगा।

दिनांक : 02/09/2022 लोक भारती

स्वस्थ शरीर मे बसेगा स्वस्थ मन ,शरीर को समुचित भोजन की आवश्यकता: प्रो. शोफाली सिंह

लोक भारती न्यूज ब्यूरो

अम्बेडकरनगर। गुरुवार को रमाबाई राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय अकबरपुर में राष्ट्रीय पोषण सप्ताह के अंतर्गत प्राचार्य प्रो. शोफाली सिंह की अध्यक्षता एवं निर्देशन में गृह विज्ञान विभाग द्वारा 'पोषण जागरूकता एवं संसाधित खाद्य पदार्थ' विषय पर निबंध-लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसमें महाविद्यालय के समस्त संकाओं की छात्राओं ने प्रतिभाग किया। इस अवसर पर महाविद्यालय के प्राचार्य व संरक्षण प्रोफेसर शोफाली सिंह ने कहा कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन बसा करता है 100% जीवन जीने के लिये समुचित मात्रा में शरीर को भोजन की आवश्यकता होती है। किन्तु स्वस्थ जीवन जीने के लिये, शुद्ध पेयजल तथा संतुलित आहार की



जरूरत होती है। प्राकृतिक खाद्य पदार्थों के कोई नुकसान नहीं है, तथ्यों के अलावा उन्हें स्टोर करना मुश्किल है, एक निश्चित अवधि के बाद खराब हो जाते हैं और पूरे साल उपलब्ध नहीं होते हैं। इस अवसर पर महाविद्यालय के मुख्य शास्ता डॉ. अरविंद कुमार वर्मा, डॉ. शाहिद

परवेज, राजेश यादव, कुंवर संजय भारती, रवींद्र कुमार वर्मा, डॉ. सोमा यादव, डॉ. अतुल कर्नीजिजा, डॉ. विजय प्रकाश सिंह, डॉ. नंदन सिंह, कृष्ण कुमार विश्वकर्मा, डा. भानु प्रताप राय, डॉ. सुनीता, डॉ. अजित प्रताप सिंह, अवधेश मंडनी व महाविद्यालय की छात्राएं उपस्थित थीं।

पोषण जागरूकता एवं संसाधित खाद्य पदार्थ विषय पर निबंध-लेखन प्रतियोगिता का हुआ आयोजन

स्वतंत्र प्रभात

अम्बेडकर नगर-रमाबाई राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय में राष्ट्रीय पोषण सप्ताह 2022 के अंतर्गत प्राचार्य प्रो. शेफाली सिंह की अध्यक्षता एवं निदेशन में गृह विज्ञान विभाग द्वारा पोषण जागरूकता एवं संसाधित खाद्य पदार्थ विषय पर निबंध-लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसमें महाविद्यालय के समस्त संकाओं की छात्राओं ने प्रतिभाग किया। इस अवसर पर महाविद्यालय के प्राचार्य व संरक्षण प्रोफेसर शेफाली सिंह ने कहा कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन बसा करता है। जीवन जीने के लिये समुचित मात्रा में शरीर को भोजन की आवश्यकता होती है। किन्तु स्वस्थ जीवन जीने के लिये, शुद्ध पेयजल तथा संतुलित आहार की जरूरत होती है। प्राकृतिक खाद्य पदार्थों के कोई नुकसान नहीं है, तथ्यों के अलावा उन्हें स्टोर करना मुश्किल है। एक निश्चित अवधि के बाद खराब हो जाते हैं और पूरे



मरन डालकर नहीं होने हैं। यदि आप किसी विशिष्ट समस्या के बारे में चर्चा करना चाहते हैं, तो आप आहार विशेषज्ञ-पोषण विशेषज्ञ से परामर्श ले सकते हैं। विजेता छात्राओं के नाम बाद में घोषित किए जाएंगे। इसी क्रम में आज पोषण जागरूकता एवं संसाधित खाद्य पदार्थों के बारे में ग्रामीण महिलाओं हेतु जागरूकता कार्यक्रम चलाया जाएगा। इस अवसर पर

महाविद्यालय के मुख्य शास्ता डॉ. अरविंद कुमार वर्मा, डॉ. शाहिद परवेज, राजेश यादव, कुंवर संजय भारती, रवीन्द्र कुमार वर्मा, डॉ. सीमा यादव, डॉ. अनुप कर्नीजिया, डॉ. विजय प्रकाश सिंह, डॉ. नंदन सिंह, कृष्ण कुमार विश्वकर्मा, डॉ. भानु प्रताप राय, डॉ. जमुनेता, डॉ. अनिल प्रताप सिंह, अक्षयेश नंदनी व महाविद्यालय की छात्राएं उर्वस्थित थीं।

दिनांक : 02/09/2022 अवध की जंग

माह के पहले दिन राष्ट्रीय पोषक सप्ताह का आगाज

अवध की जंग अम्बेडकरनगर। सितंबर का पहला सप्ताह पोषण सप्ताह और सितंबर का पूरा माह राष्ट्रीय पोषण माह के रूप में मनाया जा रहा है। इसे लेकर विभिन्न संस्थाओं द्वारा विविध आयोजन किए जा रहे हैं। इस कड़ी में जिले के रमाबाई राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय में राष्ट्रीय पोषण सप्ताह 2022 के अंतर्गत माह के पहले दिन प्राचार्य प्रो. शेफाली सिंह की अध्यक्षता एवं निदेशन में गृह विज्ञान विभाग द्वारा पोषण जागरूकता एवं संसाधित खाद्य पदार्थ विषय पर निबंध-लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसमें महाविद्यालय के समस्त संकाओं की छात्राओं ने प्रतिभाग किया। इस अवसर पर महाविद्यालय के प्राचार्य व संरक्षण प्रोफेसर शेफाली सिंह ने कहा कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन बसा करता है। उन्होंने कहा कि जीवन जीने के लिये समुचित मात्रा में शरीर को भोजन की आवश्यकता होती है। किन्तु स्वस्थ जीवन जीने के लिये, शुद्ध पेयजल तथा संतुलित आहार की जरूरत होती है। प्राकृतिक खाद्य पदार्थों के कोई नुकसान नहीं है, तथ्यों के अलावा उन्हें स्टोर करना मुश्किल है, एक निश्चित अवधि के बाद खराब हो जाते हैं और पूरे साल उपलब्ध नहीं होते हैं। यदि आप किसी विशिष्ट समस्या के बारे में चर्चा करना चाहते हैं, तो आप आहार विशेषज्ञ-पोषण विशेषज्ञ से परामर्श ले सकते हैं। विजेता छात्राओं के नाम बाद में घोषित किए जाएंगे। इसी क्रम में माह के दूसरे दिन पोषण जागरूकता एवं संसाधित खाद्य पदार्थों के बारे में ग्रामीण महिलाओं हेतु जागरूकता कार्यक्रम चलाया जाएगा। इस अवसर पर महाविद्यालय के मुख्य शास्ता डॉ. अरविंद कुमार वर्मा, डॉ. शाहिद परवेज, राजेश यादव, कुंवर संजय भारती, रवीन्द्र कुमार वर्मा, डॉ. सीमा यादव, डॉ. अनुप कर्नीजिया, डॉ. विजय प्रकाश सिंह, डॉ. नंदन सिंह, कृष्ण कुमार विश्वकर्मा, डॉ. भानु प्रताप राय, डॉ. जमुनेता, डॉ. अनिल प्रताप सिंह, अक्षयेश नंदनी व महाविद्यालय की छात्राएं उर्वस्थित थीं।

दिनांक : 02/09/2022

पोषण जागरूकता एवं संसाधित खाद्य पदार्थ विषय पर निबंध-लेखन प्रतियोगिता का आयोजन

अम्बेडकर नगर। रमाबाई राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय अकबरपुर, अम्बेडकर नगर में राष्ट्रीय पोषण सप्ताह 2022 के अंतर्गत आज



प्राचार्य प्रो. शेफाली सिंह की अध्यक्षता एवं निर्देशन में गृह विज्ञान विभाग द्वारा 'पोषण जागरूकता एवं संसाधित खाद्य पदार्थों' विषय पर निबंध-लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसमें महाविद्यालय के सम्स्त संकायों की छात्राओं ने प्रतिभाग किया। इस अवसर पर

महाविद्यालय के प्राचार्य व संरक्षण प्रोफेसर शेफाली सिंह ने कहा कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन बसा करता है। इस जीवन जीने के लिये समुचित

मात्रा में शरीर को भोजन की आवश्यकता होती है। किन्तु स्वस्थ जीवन जीने के लिये, शुद्ध पेयजल तथा संतुलित आहार की जरूरत होती है। प्राकृतिक खाद्य पदार्थों के कोई नुकसान नहीं हैं, तथ्यों के अलावा उन्हें स्टोर करना मुश्किल है, एक निश्चित अवधि

के बाद खराब हो जाते हैं और पूरे साल उपलब्ध नहीं होते हैं। यदि आप किसी विशिष्ट समस्या के बारे में चर्चा करना चाहते हैं, तो आप आहार विशेषज्ञ-पोषण विशेषज्ञ से परामर्श ले सकते हैं। विजेता छात्राओं के नाम बाद में घोषित किए जाएंगे। इसी क्रम में दिनांक 2 सितंबर 2022 को पोषण जागरूकता एवं संसाधित खाद्य पदार्थों के बारे में ग्रामीण महिलाओं हेतु जागरूकता कार्यक्रम बलाया जाएगा। इस अवसर पर महाविद्यालय के मुख्य शास्ता डॉ. अरविंद कुमार वर्मा, डॉ. शशिद प्रसेन, राजेश यादव, कुंजर संजय भारती, रवीन्द्र कुमार वर्मा, डॉ. सीमा यादव, डॉ. अतुल कर्नोजिया, डॉ. विजय प्रकाश सिंह, डॉ. नंदन सिंह, कृष्ण कुमार विश्वाकर्मा, डॉ. मनु प्रहलप राय, डॉ. सुनील, डॉ. अजीत प्रताप सिंह, श्रीमती अंशु नेत्री व महाविद्यालय की छात्राएं उपस्थित थीं।

दिनांक : 02/09/2022 काशीवार्ता

kashivarta.com

काशीवार्ता, 2 सितंबर 2022



स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का होता है वास-शेफाली सिंह

अम्बेडकरनगर (काशीवार्ता)। जिला मुख्यालय पर रमाबाई राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय अकबरपुर में राष्ट्रीय पोषण सप्ताह 2022 के अंतर्गत आज प्राचार्य प्रो. शेफाली सिंह की अध्यक्षता एवं निर्देशन में गृह विज्ञान विभाग द्वारा 'पोषण जागरूकता एवं संसाधित खाद्य पदार्थों' विषय पर निबंध-लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसमें महाविद्यालय के सम्स्त संकायों की छात्राओं ने प्रतिभाग किया। इस अवसर पर प्राचार्य प्रोफेसर शेफाली सिंह ने कहा कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन बसा करता है। जीवन जीने के लिये समुचित मात्रा में शरीर को

भोजन की आवश्यकता होती है। स्वस्थ जीवन जीने के लिये, शुद्ध पेयजल तथा संतुलित आहार की जरूरत होती है। प्राकृतिक खाद्य पदार्थों के कोई



प्रतियोगिता में भाग लेती छात्राएं।

अयोजन किया गया जिसमें महाविद्यालय के सम्स्त संकायों की छात्राओं ने प्रतिभाग किया।

इस अवसर पर प्राचार्य प्रोफेसर शेफाली सिंह ने कहा कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन बसा करता है। जीवन जीने के लिये समुचित मात्रा में शरीर को

नुकसान नहीं है। इस अवसर पर महाविद्यालय के मुख्य शास्ता डॉ. अरविंद कुमार वर्मा, डॉ. शशिद प्रसेन, राजेश यादव, कुंजर संजय भारती, रवीन्द्र कुमार वर्मा, डॉ. सीमा यादव, डॉ. अतुल कर्नोजिया, डॉ. विजय प्रकाश सिंह व महाविद्यालय की छात्राएं उपस्थित थीं।

संसाधित खाद्य पदार्थों का स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव विषय पर जागरूकता कार्यक्रम

अम्बेडकर नगर। रमानाई राजकीय महिला महाविद्यालय अकबरपुर में आयोजित राष्ट्रीय पोषण सप्ताह के द्वितीय दिवस महाविद्यालय की संरक्षिका प्रोफेसर शोफली सिंह के नेतृत्व व मार्गदर्शन में ग्राम मुल्तानपुर में संसाधित खाद्य पदार्थों का स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव विषय पर जागरूकता कार्यक्रम चलाया गया।

इस अवसर पर डॉ. पूनम संसाधित खाद्य पदार्थों से होने वाली बीमारियों के बारे में महिलाओं को विस्तारपूर्वक बताया और आहार में इन्हें न शामिल करने की सलाह दी। संगीता द्वारा प्रोसेस फूड के स्थान पर घर में बने खेक्स बच्चों को देने की सलाह दी गई। उन्होंने कहा कि प्रोसेस फूड से बच्चों में आलस्य



और मोटापा की वृद्धि होती है। गृह विज्ञान के असिस्टेंट प्रोफेसर वी प्रिया द्वारा छोटें बच्चों के डिब्बा बंद खाद्य पदार्थों जैसे सेरेलैक के स्थान पर घर में तैयार किए गए चीनिंग फूड देने की सलाह दी, जो बच्चों में स्वास्थ्य भोजन संबंधी आदतों के निर्माण में भी सहायक है। ग्रामीण महिलाओं ने कार्यक्रम में उत्साह

पूर्वक भाग लिया। इस अवसर पर महाविद्यालय की छात्राओं द्वारा विभिन्न प्रकार के पौष्टिक एवं आकर्षक व्यंजनों के बारे में ग्रामीण महिलाओं को जानकारी दी गई तथा उन्हें दैनिक आहार में शामिल करने में प्रोत्साहित किया। इस अवसर पर अक्वेश नंदनी एवं पुरातन छात्राएं भी उपस्थित रही।

दिनांक : 03/09/2022 स्वतंत्र प्रभात

स्वतंत्र प्रभात
03 Sep 2022 - Page 2

संसाधित खाद्य पदार्थों से होने वाली बीमारियों के बारे में महिलाओं को विस्तार पूर्वक दी गई जानकारी



स्वतंत्र प्रभात

अम्बेडकर नगर-रमानाई राजकीय महिला महाविद्यालय में आयोजित राष्ट्रीय पोषण सप्ताह के द्वितीय दिवस महाविद्यालय की संरक्षिका प्रोफेसर शोफली सिंह के नेतृत्व व मार्गदर्शन में ग्राम मुल्तानपुर में संसाधित खाद्य पदार्थों का स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव विषय पर जागरूकता कार्यक्रम चलाया गया। इस अवसर पर डॉ. पूनम संसाधित खाद्य पदार्थों

से होने वाली बीमारियों के बारे में महिलाओं को विस्तार पूर्वक बताया और आहार में इन्हें न शामिल करने की सलाह दी। संगीता द्वारा प्रोसेस फूड के स्थान पर घर में बने खेक्स बच्चों को देने की सलाह दी गई। उन्होंने कहा कि प्रोसेस फूड से बच्चों में आलस्य और मोटापा की वृद्धि होती है। गृह विज्ञान के असिस्टेंट प्रोफेसर वी प्रिया द्वारा छोटें बच्चों के डिब्बा बंद खाद्य पदार्थों जैसे सेरेलैक के स्थान पर घर में तैयार किए गए चीनिंग फूड

देने की सलाह दी, जो बच्चों में स्वास्थ्य भोजन संबंधी आदतों के निर्माण में भी सहायक है। ग्रामीण महिलाओं ने कार्यक्रम में उत्साह पूर्वक भाग लिया। इस अवसर पर महाविद्यालय की छात्राओं द्वारा विभिन्न प्रकार के पौष्टिक एवं आकर्षक व्यंजनों के बारे में ग्रामीण महिलाओं को जानकारी दी गई तथा उन्हें दैनिक आहार में शामिल करने में प्रोत्साहित किया। इस अवसर पर अक्वेश नंदनी एवं पुरातन छात्राएं भी उपस्थित रही।

दिनांक : 03/09/2022 अमर उजाला

संसाधित खाद्य पदार्थों का स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव विषय पर जागरूकता कार्यक्रम

अम्बेडकर नगर। रमाबाई राजकीय महिला महाविद्यालय अकबरपुर में आयोजित राष्ट्रीय पोषण सप्ताह के द्वितीय दिवस महाविद्यालय की संरक्षिका प्रोफेसर शेफाली सिंह के नेतृत्व व मार्गदर्शन में ग्राम सुल्तानपुर में संसाधित खाद्य पदार्थों का स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव विषय पर जागरूकता कार्यक्रम चलाया गया।

इस अवसर पर डॉ. पूनम संसाधित खाद्य पदार्थों से होने वाली बीमारियों के बारे में महिलाओं को विस्तृतपुर्णक बातचा और आहार में इन्हें न शामिल करने की सलाह दी। संगीता द्वारा प्रोसेस खीस के स्थान पर घर में बने खीस बच्चों को देने की सलाह दी गई। उन्होंने कहा कि प्रोसेस फूड से बच्चों में अलस्य



और मोटापा को वृद्धि होती है। गृह विद्या के असिस्टेंट प्रोफेसर को प्रिया द्वारा छोटे बच्चों के डिब्बा बंद खाद्य पदार्थों जैसे सेरेलैक के स्थान पर घर में तैयार किए गए वॉनिंग फूड देने की सलाह दी, जो बच्चों में स्वास्थ्य भोजन संबंधी आदतों के निर्माण में भी सहायक है। ग्रामीण महिलाओं ने कार्यक्रम में उत्साह

पूर्वक भाग लिया। इस अवसर पर महाविद्यालय की छात्राओं द्वारा विभिन्न प्रकार के पौष्टिक एवं आकर्षक व्यंजनों के बारे में ग्रामीण महिलाओं को जानकारी दी गई तथा उन्हें दैनिक आहार में शामिल करने में प्रोत्साहित किया। इस अवसर पर अवधेश नंदनी एवं पुरातन छात्राएं भी उपस्थित रही।

दिनांक : 03/09/2022 आनन्दी मेल

स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव विषय पर जागरूकता कार्यक्रम संसाधित खाद्य पदार्थों का



आनन्दी मेल संवाददाता

अम्बेडकर नगर। रमाबाई राजकीय महिला महाविद्यालय अकबरपुर अम्बेडकर नगर में आयोजित राष्ट्रीय पोषण सप्ताह के द्वितीय दिवस महाविद्यालय की संरक्षिका प्रोफेसर शेफाली सिंह के नेतृत्व व मार्गदर्शन में ग्राम सुल्तानपुर में संसाधित खाद्य पदार्थों का स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव विषय पर जागरूकता कार्यक्रम चलाया गया। इस अवसर पर डॉ. पूनम संसाधित खाद्य पदार्थों से होने वाली बीमारियों के बारे में महिलाओं को विस्तृतपुर्णक बातचा और आहार में इन्हें न शामिल करने की सलाह दी। संगीता द्वारा प्रोसेस खीस के स्थान पर घर में बने खीस बच्चों को देने की सलाह दी गई।

उन्होंने कहा कि प्रोसेस फूड से बच्चों में अलस्य और मोटापा की वृद्धि होती है। गृह विद्या के असिस्टेंट प्रोफेसर को प्रिया द्वारा छोटे बच्चों के डिब्बा बंद खाद्य पदार्थों जैसे सेरेलैक के स्थान पर घर में तैयार किए गए वॉनिंग फूड देने की सलाह दी, जो बच्चों में स्वास्थ्य भोजन संबंधी आदतों के निर्माण में भी सहायक है। ग्रामीण महिलाओं ने कार्यक्रम में उत्साह पूर्वक भाग लिया। इस अवसर पर महाविद्यालय की छात्राओं द्वारा विभिन्न प्रकार के पौष्टिक एवं आकर्षक व्यंजनों के बारे में ग्रामीण महिलाओं को जानकारी दी गई तथा उन्हें दैनिक आहार में शामिल करने में प्रोत्साहित किया। इस अवसर पर अवधेश नंदनी एवं पुरातन छात्राएं भी उपस्थित रही।

बच्चों को घर में बने स्नैक्स देने की सलाह

अखंडकरनगर, संवाददाता। राष्ट्रीय पोषण सप्ताह के तहत रमाबाई राजकीय महिला महाविद्यालय अकबरपुर की छात्राओं ने जागरूकता अभियान चलाया। राष्ट्रीय पोषण सप्ताह के दूसरे दिन शुकवार को महाविद्यालय की संरक्षिका प्रोफेसर शेफाली सिंह के नेतृत्व व मार्गदर्शन में अभियान मुल्तानपुर में चला। जिसमें संसाधित खाद्य पदार्थों का स्वास्थ्य पर पढ़ने वाले दुष्प्रभाव की जानकारी दी गई।

जागरूकता कार्यक्रम में डॉ पुनम ने संसाधित खाद्य पदार्थों से होने वाली बीमारियों के बारे में बताया और आहार में इन्हें शामिल करने की सलाह दी। संगीता ने प्रोसेस स्नैक्स के स्थान पर घर में बने स्नैक्स बच्चों को देने की सलाह दी। कहा कि प्रोसेस्ट फूड से बच्चों में आलस्य और मोटापा की वृद्धि होती है। गृह विज्ञान विषय की



ग्रामीण महिलाओं को जागरूक करती रमाबाई की छात्राएं।

असिस्टेंट प्रोफेसर वालेंटिना प्रिया ने छोटे बच्चों के डिब्बा बंद खाद्य पदार्थों जैसे सेरेलेक के स्थान पर घर में तैयार किए गए वीनिंग फूड देने की सलाह दी, कहा कि ये बच्चों में स्वास्थ्य भोजन संबंधी आदतों के निर्माण में भी सहायक

है। छात्राओं ने विभिन्न प्रकार के पीटिक एवं आकर्षक व्यंजनों के बारे में महिलाओं को जानकारी दी तथा उन्हें दैनिक आहार में शामिल करने के लिए प्रोत्साहित किया।

दिनांक : 03/09/2022 अमृत विचार

बच्चों को दे घर में बने स्नैक्स : संगीता

अमृत विचार, अखंडकरनगर

रमाबाई राजकीय महिला महाविद्यालय में आयोजित राष्ट्रीय पोषण सप्ताह के दूसरे दिन महाविद्यालय की संरक्षिका प्रोफेसर शेफाली सिंह के नेतृत्व में आयोजित कार्यक्रम में डॉ पुनम ने संसाधित खाद्य पदार्थों से होने वाली बीमारियों के बारे में बताया और आहार में इन्हें शामिल करने की सलाह दी। संगीता ने प्रोसेस स्नैक्स के स्थान पर घर में बने स्नैक्स बच्चों को देने की सलाह दी। कहा कि प्रोसेस्ट फूड से बच्चों में आलस्य और मोटापा की वृद्धि होती है। गृह विज्ञान विषय की



ग्रामीण महिलाओं को जागरूक करती रमाबाई की छात्राएं।

असिस्टेंट प्रोफेसर वालेंटिना प्रिया ने छोटे बच्चों के डिब्बा बंद खाद्य पदार्थों जैसे सेरेलेक के स्थान पर घर में तैयार किए गए वीनिंग फूड देने की सलाह दी, कहा कि ये बच्चों में स्वास्थ्य भोजन संबंधी आदतों के निर्माण में भी सहायक है।

छात्राओं ने विभिन्न प्रकार के पीटिक एवं आकर्षक व्यंजनों के बारे में महिलाओं को जानकारी दी तथा उन्हें दैनिक आहार में शामिल करने के लिए प्रोत्साहित किया।



संसाधित खाद्य पदार्थों का स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव विषय पर चलाया गया जागरूकता कार्यक्रम

दैनिक केसरिया हिन्दुस्तान यूपी ब्यूरो अम्बेडकर नगर

रमाबाई राजकीय महिला महाविद्यालय अकबरपुर अम्बेडकर नगर में आयोजित राष्ट्रीय पोषण सप्ताह के ५ दिवसीय दिवस में महाविद्यालय की संरक्षिका प्रोफेसर शोफाली सिंह के नेतृत्व व मार्गदर्शन में ग्राम सुल्तानपुर में 'संसाधित खाद्य पदार्थों का स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव' विषय पर जागरूकता कार्यक्रम चलाया गया। इस अवसर पर डॉ. पूनम संसाधित खाद्य पदार्थों से होने वाली बीमारियों के बारे में महिलाओं को विस्तारपूर्वक बताया और आहार में उन्हें न शामिल करने की सलाह दी। श्रीमती संगीता द्वारा प्रोसेस स्नैक्स के स्थान पर घर में बने स्नैक्स बच्चों को देने की सलाह दी गई। उन्होंने कहा कि प्रोसेस्ट फूड से बच्चों में आलस्य और मोटापा की वृद्धि होती है। गृह विज्ञान के असिस्टेंट प्रोफेसर श्रीमती वी प्रिया द्वारा छोटे बच्चों के डिब्बा बंद खाद्य पदार्थों जैसे सेरेलैक के स्थान पर घर में तैयार किए गए वीनिंग फूड देने की सलाह दी, जो बच्चों में स्वास्थ्य भोजन संबंधी आदतों के निर्माण में भी सहायक है। ग्रामीण महिलाओं ने कार्यक्रम में उत्साह पूर्वक भाग लिया। इस अवसर पर महाविद्यालय की छात्राओं द्वारा विभिन्न प्रकार के पौष्टिक एवं आकर्षक व्यंजनों के बारे में ग्रामीण महिलाओं को जानकारी दी गई तथा उन्हें दैनिक आहार में शामिल करने में प्रोत्साहित किया। इस अवसर पर श्रीमती अवधेश नंदनी एवं पुरातन छात्राएं भी उपस्थित रही।

दिनांक : 03/09/2022 आदित्य टाइम्स

संसाधित खाद्य पदार्थों का स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव विषय पर जागरूकता कार्यक्रम

आदित्य टाइम्स संवाद
अम्बेडकर नगर। रवाबाई राजकीय महिला महाविद्यालय अकबरपुर अंबेडकर नगर में आयोजित राष्ट्रीय पोषण सप्ताह के प्रतिष्ठित दिवस महाविद्यालय की सरक्षिका प्रोफेसर शेफाली सिंह के नेतृत्व व मार्गदर्शन में ग्राम सुल्तानपुर में संसाधित खाद्य पदार्थों का स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव विषय पर जागरूकता कार्यक्रम चलाया गया। इस अवसर पर डॉ पुनम संसाधित खाद्य पदार्थों से होने वाली बीमारियों के बारे में महिलाओं को विस्तारपूर्वक बताया और आहार में इन्हें न शामिल करने की सलाह दी। श्रीमती सगीता द्वारा प्रोसेस फूड के स्थान पर घर में बने स्नैक्स बच्चों को देने की सलाह दी गई। उन्होंने कहा कि प्रोसेस फूड से बच्चों में आलस्य और मोटापा की वृद्धि होती है।

गृह विज्ञान के अतिस्टेंट प्रोफेसर श्रीमती वी शिवा द्वारा छोटे बच्चों के डिब्बा बंद खाद्य पदार्थों जैसे सेरेलैक के स्थान पर घर में तैयार किए गए सीनिंग फूड देने की सलाह

भाग लिया। इस अवसर पर महाविद्यालय की छात्राओं द्वारा विभिन्न प्रकार के पीथक एवं आकर्षक व्यंजनों के बारे में प्राचीन महिलाओं को जानकारी दी गई तथा उन्हें दैनिक आहार



दी, जो बच्चों में स्वास्थ्य मोजन संबंधी आदतों के निर्माण में भी सहायक है। प्राचीन महिलाओं ने कार्यक्रम में उत्सव पूर्वक में शामिल करने में प्रोत्साहित किया। इस अवसर पर श्रीमती अशोषा नंदनी एवं पुरातन छात्राएं भी उपस्थित रही।

दिनांक : 04/09/2022 विश्ववार्ता

हेल्दी ब्रेकफास्ट प्रतियोगिता आयोजित



विश्ववार्ता संवाददाता

अम्बेडकरनगर। रवाबाई राजकीय महिला महाविद्यालय अकबरपुर अंबेडकर में राष्ट्रीय पोषण सप्ताह के तृतीय दिवस हेल्दी ब्रेकफास्ट प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस अवसर पर महाविद्यालय के मुख्य शिक्षा डॉ अरविंद कुमार शर्मा ने छात्रों के प्रयास को सराहना की एवं उनमें स्वास्थ्य हेतु दिन की शुरुआत हेल्दी ब्रेकफास्ट से करने की लिए प्रेरित किया। गृहविज्ञान प्रभारी डॉ पुनम ने हेल्दी ब्रेकफास्ट के महत्त्व को बतलाया एवं ब्रेकफास्ट सिंग न करने की

सलाह दी। महिला ने उच्च कैलोरी एवं उच्च प्रोटीन युक्त ब्रेकफास्ट पर बात दिया। कॉर्नेलिया सिंग ने छात्राओं के को पीथक के साथ-साथ आकर्षक ब्रेकफास्ट रेसिपी बनाने हेतु आवश्यक दिग्म दिया। हेल्दी ब्रेकफास्ट प्रतियोगिता में शृषा सिंह ने प्रथम स्थान, चरिी मैने ने द्वितीय स्थान तथा शशु मिश्र ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। महाविद्यालय के अन्य छात्राओं में सोनी, पन्सवी, शिवांगी, सानी, रानी, आरु आदि का प्रयास भी प्रशंसनीय माननीय रहा। छात्राओं का कार्यक्रम के प्रति काफी उत्प्रेरित रही।



विश्ववार्ता

सखनऊ, राविवार, 4 सितंबर 2022

खे

दिनांक : 04/09/2022 लोक भारती

राष्ट्रीय पोषण सप्ताह के तीसरे दिन महाविद्यालय में हेल्दी ब्रेकफास्ट का हुआ आयोजन



लोक भारती न्यूज ब्यूरो

अम्बेडकरनगर। रमाबाई राजकीय महिला महाविद्यालय अकबरपुर में राष्ट्रीय पोषण सप्ताह के तृतीय दिवस हेल्दी ब्रेकफास्ट प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस अवसर पर महाविद्यालय के मुख्य शास्ता डॉ अरविंद कुमार वर्मा ने छात्रों के प्रयास की सराहना की एवं उत्तम स्वास्थ्य हेतु दिन की शुरुआत हेल्दी ब्रेकफास्ट से करने की लिए प्रेरित किया। गृहविज्ञान प्रभारी डॉ पूनम ने हेल्दी ब्रेकफास्ट के महत्व को बताया एवं ब्रेकफास्ट स्लिप न करने की सलाह दी। श्रीमती संगीता ने उच्च कैलोरी एवं उच्च प्रोटीन युक्त ब्रेकफास्ट पर बल दिया। वालेंतिना प्रिया ने छात्रों के को

पौष्टिकता के साथ-साथ आकर्षक ब्रेकफास्ट रेसिपी बनाने हेतु आवश्यक टिप्स दिए। हेल्दी ब्रेकफास्ट प्रतियोगिता में शुभा सिंह ने प्रथम स्थान, यशी सेनी ने द्वितीय स्थान तथा शालू सिंह ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। महाविद्यालय के अन्य छात्रों में सोनी, पल्लवी, शिवांगी, सलोनी, रानी, आशु आदि का प्रयास भी प्रशंसनीय सराहनीय रहा। छात्रों का कार्यक्रम के प्रति काफी उत्साहित रही।

इस अवसर पर महाविद्यालय के डॉ सुधा, डॉ अतुल कर्नीजिया, डॉ महेंद्र, चंद्रभान, विजयलक्ष्मी, डॉ सीमा यादव, डॉ मनोज गुप्ता, सीता, डॉ भानु प्रताप, डॉ बी.पी. सिंह, सतीश उपाध्याय एवं अवधेश नंदनी उपस्थित रही।

दिनांक : 04/09/2022 राष्ट्रीय जजमेन्ट



हेल्दी ब्रेकफास्ट प्रतियोगिता का हुआ आयोजन

राष्ट्रीय जजमेन्ट अम्बेडकरनगर। रमाबाई राजकीय महिला महाविद्यालय अकबरपुर में राष्ट्रीय पोषण सप्ताह के तृतीय दिवस हेल्दी ब्रेकफास्ट प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस अवसर पर महाविद्यालय के मुख्य शास्ता डॉ अरविंद कुमार वर्मा ने छात्रों के प्रयास की सरहना की एवं उत्तम स्वास्थ्य हेतु दिन की शुरुआत हेल्दी ब्रेकफास्ट से करने की लिए प्रेरित किया। गृहविज्ञान प्रभारी डॉ पूनम ने हेल्दी ब्रेकफास्ट के महत्व को बताया एवं ब्रेकफास्ट स्लाप न करने की सलाह दी। श्रीमती संगीता ने उच्च कैलोरी एवं उच्च प्रोटीन युक्त ब्रेकफास्ट पर बल दिया। श्रीमती वालेंतिना प्रिया ने छात्राओं के को पोषकता के साथ-साथ आकर्षक ब्रेकफास्ट रेसिपी बनाने हेतु आवश्यक टिप्स दिए। हेल्दी ब्रेकफास्ट प्रतियोगिता में शुभा सिंह ने प्रथम स्थान, यशी सैनी ने द्वितीय स्थान तथा शालू सिंह ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। महाविद्यालय के अन्य छात्राओं में सोनी, पल्लवी, शिवानी, सलोनी, रानी, आर्षा आदि का प्रयास भी प्रशंसनीय एवं सरहनीय रहा। छात्राओं का कार्यक्रम के प्रति काफी उत्साहित रही। इस अवसर पर महाविद्यालय के डॉ सुभा, डॉअतुल कर्नोजिया, डॉ महेंद्र, श्री चंद्रभान, श्रीमती विजयलक्ष्मी, डॉ सीमा यादव, डॉ मनोज मुप्ता, सुश्री सीता, डॉ भानु प्रताप, डॉ वी.पी. सिंह, सतीश उपाध्याय एवं अवधेश नंदनी उपस्थित रही।

दिनांक : 04/09/2022 आनन्दी मेल

रमाबाई राजकीय महिला महाविद्यालय में हेल्दी ब्रेकफास्ट प्रतियोगिता का आयोजन

आनन्दी मेल संकल्पना

आनन्दी मेल संकल्पना। रमाबाई राजकीय महिला महाविद्यालय अकबरपुर अम्बेडकर में राष्ट्रीय पोषण सप्ताह के तृतीय दिवस हेल्दी ब्रेकफास्ट प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस अवसर पर महाविद्यालय के मुख्य शास्ता डॉ अरविंद कुमार वर्मा ने छात्रों के प्रयास की सरहना की एवं उत्तम स्वास्थ्य हेतु दिन की शुरुआत हेल्दी ब्रेकफास्ट से करने की लिए प्रेरित किया। गृहविज्ञान प्रभारी डॉ पूनम ने हेल्दी ब्रेकफास्ट के महत्व को बताया एवं ब्रेकफास्ट स्लाप न करने की सलाह दी। श्रीमती संगीता ने उच्च कैलोरी एवं उच्च प्रोटीन युक्त ब्रेकफास्ट रेसिपी बनाने हेतु आवश्यक टिप्स दिए। हेल्दी ब्रेकफास्ट प्रतियोगिता में शुभा सिंह ने प्रथम स्थान, यशी सैनी ने द्वितीय स्थान तथा शालू सिंह ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। महाविद्यालय के अन्य छात्राओं में सोनी, पल्लवी, शिवानी, सलोनी, रानी, आर्षा आदि का प्रयास भी प्रशंसनीय एवं सरहनीय रहा। छात्राओं का कार्यक्रम के प्रति काफी उत्साहित रही। इस अवसर पर महाविद्यालय के डॉ सुभा, डॉअतुल कर्नोजिया, डॉ महेंद्र, श्री चंद्रभान, श्रीमती विजयलक्ष्मी, डॉ सीमा यादव, डॉ मनोज मुप्ता, सुश्री सीता, डॉ भानु प्रताप, डॉ वी.पी. सिंह, सतीश उपाध्याय एवं अवधेश नंदनी उपस्थित रही।



हेल्दी ब्रेकफास्ट में शुभा सिंह को मिला प्रथम स्थान

पोषण सप्ताह

अम्बेडकरनगर, संवाददाता। राष्ट्रीय पोषण माह के तहत रमाबाई राजकीय महिला महाविद्यालय अकबरपुर में राष्ट्रीय पोषण सप्ताह का आयोजन हो रहा है। सप्ताह के तीसरे दिन रविवार को हेल्दी ब्रेकफास्ट प्रतियोगिता का आयोजन हुआ। प्रतियोगिता के दौरान महाविद्यालय के मुख्य शास्ता डॉ. अरविंद कुमार वर्मा ने छात्राओं के प्रयास की सराहना करते हुए उन्हें उत्तम स्वास्थ्य के लिए दिन की शुरुआत हेल्दी ब्रेकफास्ट से करने की लिए उत्प्रेरित किया।

गृहविज्ञान प्रधारी डॉ. पूनम ने हेल्दी ब्रेकफास्ट के महत्त्व को बताया एवं ब्रेकफास्ट मिस्युन करने की सलाह दी। संगीता ने उच्च कैलोरी एवं उच्च प्रोटीन युक्त ब्रेकफास्ट पर बल दिया। वालेंजिना प्रिया ने पौष्टिकता के साथ-



हेल्दी ब्रेकफास्ट प्रतियोगिता में शामिल छात्राएं।

साथ आकर्षक ब्रेकफास्ट रेसिपी बनाने के टिप्स दिए। हेल्दी ब्रेकफास्ट प्रतियोगिता में शुभा सिंह ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। वहीं यशो सेनी ने द्वितीय स्थान तथा शालू सिंह ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। प्रतियोगिता में सोनी, पल्लवी, शिवांगी, सलोनी, रानी, आशु

का भी प्रयास भी सराहनीय रहा। इस अवसर पर महाविद्यालय की डॉ. मुन्ना, डॉ. अतुल कनीजिया, डॉ. महेंद्र, चंद्रधान, विजयलक्ष्मी, डॉ. सोमा यादव, डॉ. मनोज मुन्ना, सीता, डॉ. भानु प्रताप, डॉ. खीरी सिंह, सतीशा उपाध्याय एवं अवधेश नंदनी उपस्थित रहीं।

दिनांक : 04/09/2022

महाविद्यालय में जागरूकता कार्यक्रम में ग्रामीण महिलाओं ने उत्साह पूर्वक भाग लिया

संवाददाता।

अम्बेडकरनगर (रमाबाई) राजकीय महिला महाविद्यालय अकबरपुर अम्बेडकर नगर में आयोजित राष्ट्रीय पोषण सप्ताह के तृतीय दिवस महाविद्यालय की संरक्षिका प्रोफेसर शोक्ली सिंह के नेतृत्व व मार्गदर्शन में ग्राम मुल्तानपुर में व्यवस्थित छात्र पदाधी का उद्घाटन एवं मुद्राभाषण विषय पर जागरूकता कार्यक्रम चलाया गया। इस अवसर पर डॉ. पूनम द्वारा संस्थागत छात्र पदाधी से होने वाली शैक्षिकों के बारे में महिलाओं



को विस्तारपूर्वक बताया और आहार में इन्हें न शामिल करने की सलाह दी। संगीता द्वारा प्रेरित स्नेहला के स्थान पर घर में बने स्नेहल बच्चों को देने की सलाह दी गई। तदनुसार छात्रा कि प्रोसेस फूड से बच्चों में आलस्य और मोटापा की वृद्धि होती है। गृह विज्ञान के ऑरिगेनल प्रोफेसर वी प्रिया द्वारा छोटे बच्चों के टिप्स बंद खाद्य पदार्थों जैसे संशुद्ध के स्थान पर घर में तैयार किए गए सीनिंग फूड लेने की सलाह दी। जो बच्चों में स्वास्थ्य जीवन संबंधी जादुई के निम्न में भी सहायक है। ग्रामीण महिलाओं में जागरूकता में उत्साह पूर्वक भाग लिया। इस अवसर पर महाविद्यालय की छात्राओं द्वारा विभिन्न प्रकार के पोस्टल एवं आकर्षक व्यंजनों के बारे में ग्रामीण महिलाओं को जानकारी दी गई तथा उन्हें दैनिक आहार में शामिल करने में प्रेरित किया। इस अवसर पर अकेश नंदनी एवं मुकेश झाकए की उपस्थिति रही।

कुरकुरे, चिप्स, कोल्ड ड्रिंक चाउमीन बना रहे बीमार

संगोष्ठी

अम्बेडकरनगर, संवाददाता। रमाबाई राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय अकबरपुर में राष्ट्रीय पोषण सप्ताह के सातवें दिन बुधवार को संगोष्ठी का आयोजन हुआ। महाविद्यालय में प्राचार्य प्रोफेसर शोफाली सिंह के निर्देशन व मार्गदर्शन में गृहविज्ञान विभाग की ओर से राष्ट्रीय पोषण सप्ताह-2022 विषय पर हुई संगोष्ठी पोषण का महत्व बताया गया।

असिस्टेंट प्रोफेसर संगीता ने सबसे पहले सप्ताह के कार्यक्रमों की जानकारी दी। बताया कि राष्ट्रीय पोषण

सप्ताह की थीम 'सेलिब्रेट ए वर्ल्ड ऑफ फ्लेवर्स' है। संगोष्ठी में वालेंटिना वी प्रिया ने संसाधित खाद्य पदार्थ जैसे कुरकुरे, चिप्स, कोल्ड ड्रिंक, नमकीन, चाउमीन के दुष्प्रभावों के बारे में छात्राओं को जानकारी दी। बताया कि इनके प्रयोग से स्वास्थ्य की समस्याएं पैदा होती हैं। प्रोसेस्ड फूड की जगह उन्होंने घर में बने हुए भोज्य पदार्थों को अपनाने की सलाह दी। महाविद्यालय की प्राचार्य ने कहा कि प्रत्येक वर्ष राष्ट्रीय पोषण सप्ताह मनाने का उद्देश्य स्वस्थ जीवन शैली को बनाए रखने में स्वस्थ खाने की आदतों और उचित पोषण के महत्व के बारे में आम जनता के बीच जागरूकता पैदा करना है।

प्राचार्य प्रोफेसर शोफाली सिंह के निर्देशन में गृह विज्ञान विभाग द्वारा पोषण जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन

आदित्य टाइम्स संवाद

अम्बेडकर नगर। रमाबाई राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय अकबरपुर, अंबेडकर नगर में राष्ट्रीय पोषण सप्ताह के छठे दिन राजकीय इंटर कॉलेज अकबरपुर, अंबेडकर नगर में प्राचार्य प्रोफेसर शोफाली सिंह के निर्देशन व मार्गदर्शन में गृह विज्ञान विभाग द्वारा पोषण जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर गृह विभाग प्रभारी डॉ. पूनम ने स्वस्थ भोजन की थाली कैसी होनी चाहिए? इस पर विस्तारपूर्वक छात्राओं को बताया। संगीता ने जंक फूड न खाने



की सलाह दी। प्रिया ने छात्राओं को पीप्टिक भोजन एवं स्वास्थ्य के बारे में छात्राओं को बताया। साथ ही उन्होंने भोजन के महत्व पर चर्चा करते हुए कहा कि स्वास्थ्य की आधारशिला भोजन ही है। इस अवसर पर छात्राओं ने जागरूकता कार्यक्रम के अंतर्गत आयोजित की गई प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में प्रतिभाग किया। जिसमें उन्होंने प्राध्यापकों द्वारा पूछे गए पोषण से संबंधित सवालों के उत्तराह पूर्वक जवाब दिए जिसमें रवि, अकंक्षा, अशिका, कृति, सलामी, खुरी, अंकिता, अनामिका विजयी रही। विद्यालय में प्रधानाचार्य हरेंद्र प्रताप यादव ने इस कार्यक्रम की संचालना की तथा इस तरह के कार्यक्रम पुनः आयोजित करने की बात भी कही। इस अवसर पर विद्यालय के समस्त अध्यापक तथा विभिन्न संकायों की छात्राएँ उपस्थित रही।

दिनांक : 07/09/2022 हिन्दुस्तान

प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में रुचि विजयी

अम्बेडकरनगर, संवाददाता। रमाबाई राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय अकबरपुर की ओर से राष्ट्रीय पोषण सप्ताह के छठवें दिन मंगलवार को राजकीय इंटर कॉलेज अकबरपुर में विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

प्राचार्य प्रोफेसर शेफाली सिंह के निर्देशन व मार्गदर्शन में गृह विज्ञान विभाग ने पोषण जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया।

गृह विज्ञान विभाग प्रभारी डॉ. पूनम ने स्वस्थ भोजन की थाली के बाबत

छात्राओं की जीआईसी में हुई प्रतियोगिता

पोषण जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन

विस्तार से जानकारी दी।

कार्यक्रम में संगीता ने जंक फूड न खाने की सलाह दी। प्रिया ने छात्राओं को पौष्टिक भोजन एवं स्वास्थ्य के बारे में बताया।

भोजन के महत्व पर चर्चा करते हुए कहा कि स्वास्थ्य की आधारशिला

भोजन ही है। इस अवसर पर छात्राओं ने जागरूकता कार्यक्रम के अंतर्गत आयोजित की गई प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में प्रतिभाग किया। जिसमें प्राध्यापकों की ओर से पूछे गए पोषण से संबंधित सवालों के उत्साह पूर्वक जवाब दिया। जवाब में रुचि, आर्काशा, अंशिका, कृति, सलोनी, खुशी, अंकिता, अनामिका विजयी रही।

विद्यालय के प्रधानाचार्य हरेंद्र प्रताप यादव ने इस कार्यक्रम की सराहना की तथा इस तरह के कार्यक्रम पुनः आयोजित करने की बात भी कही।

दिनांक : 07/09/2022 अमर उजाला

संतुलित आहार का करें प्रयोग

संवाद न्यूज एजेंसी

अम्बेडकरनगर। अकबरपुर नगर स्थित राजकीय इंटर कॉलेज में मंगलवार को छात्र-छात्राओं को संतुलित आहार के बारे में जानकारी दी गई। कहा गया कि संतुलित आहार का प्रयोग अवश्य करें। इससे शरीर को स्वस्थ रखा जा सकेगा।

रमाबाई राजकीय महिला पीजी कॉलेज की छात्राओं संगीता, प्रिया, आर्काशा, रुचि, सलोनी, खुशी, अंकिता, अनामिका, कृति ने छात्र-छात्राओं को संतुलित आहार के बारे में जानकारी दी। कहा कि ऐसा भोजन करें, जिसमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, विटामिन, वसा व खनिज तत्व मौजूद हों।



राजकीय रमाबाई महाविद्यालय में आयोजित गोष्ठी में भाग लेती छात्राएं। -संवाद

अक्सर देखा जाता है कि फास्ट फूड व जंक फूड लोग लेते हैं। इससे शरीर को जरूरी पोषक तत्व नहीं मिल पाते हैं।

पोषक तत्वों के लिए हरी सब्जी, फल, दूध, पनीर, अंडा आदि का सेवन करना चाहिए। समय पर भोजन करना चाहिए।