



Sri Arvind Mahila College, Patna
 Accredited by NAAC with B⁺ Grade
 (A Constituent Unit of Patliputra University, Patna)



A Workshop on food Preservation

Date	No. of students enrolled	Organizing Department
10-01-2019	33	Home Science

Estd : 1960

Phone : 0612-3266992, 3266993
 E-mail : samcpatna0612@gmail.com
 Website : www.samcpatna.com

SRI ARVIND MAHILA COLLEGE, PATNA
 (A Constituent Unit of Patliputra University, Patna)
 Kazipur, Patna - 800004 (Bihar)

Ref. No.

Date: 10.01.2019.

प्रेस विज्ञापित

Bietetic day celebration की कड़ी के तहत स्कू चोच दिवसीय कार्यालाल का आयोजन पटना, 10 जनवरी

Bietetic day celebration की तहत गृहविज्ञान विभाग, श्री अरविन्द महिला कॉलेज एवं महिला एवं बाल विकास मंत्रालय (स्वाध एवं पोषण बोर्ड), पटना के संयुक्त त्वाधान से स्कू कार्यालाल का आयोजन किया गया जिसमें विशेष रूप से theme of the - स्त्रीश्रिया मुक्त भारत को ध्यान में रखा गया। इस कार्यक्रम का सेचालन प्रभारी अधिकारी सामुदायिक स्वाध एवं पोषण विस्तार इकाई महिला बाल विकास मंत्रालय भारत सरकार, पटना श्री श्याम सुन्दर सिन्हा द्वारा किया जाएगा। चोच दिनों की इस कार्यालाल में फल एवं सब्जियों को संरक्षित करने विभिन्न तरीकों को बताया जाएगा जिसके अंतगत विशेष विभिन्न प्रकार के जेम जेली, मुरब्बा, अचार, शरित, सॉल चयनी इत्यादि एवं कम खर्च में पोषिक आहार बनाने के बारे में बताया जाएगा जिसके अंतगत Neaning food (शिछ आहार) e.g. cereals and jaran का replacement कम खर्च में पोषिक आहार बनाने के बारे में बताया जाएगा जिसमें पोषिक नूडल, soya beans milk, हलवा इत्यादि। तथा Nutrition education के तहत विशेष रूप



SRI ARVIND MAHILA COLLEGE, PATNA

(A Constituent Unit of Patliputra University, Patna)
Kazipur, Patna - 800004 (Bihar)

Ref. No.

Date.....

से Anaemia in female पर चर्चा किया गया ।

आरंभ में कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए प्राचार्य प्रो. उषामा ने कहा कि गृहविज्ञान विभाग द्वारा इस तरह के कार्यक्रम लड़कियों को जागरूक करने के लिए होना चाहिए जिन्हें लड़कियों को प्रभावित होती है। विषय प्रवेश का कार्य कार्यक्रम के समन्वयक डा. विभी सिंह द्वारा किया गया उन्होंने बताया कि रनीत्रिया से रक्षा के लिए आयरन यानी लौह तत्व से भरपूर आहार लेना ही लौह तत्व की उपलब्धता को बढ़ाने के लिए विद्यमान - सी से युक्त आहार लेना। अपने आहार में गेहूं की दलिया, रागी, अजया, खजूर, सफेद व काले तिल, मूंगफली, गुड़, सबूत दालें, हरी पत्तेदार सब्जियां, अंकुरित दालें आदि शामिल करें।

इस कार्यक्रम के मौके पर विभागाध्यक्ष डा. शहनाज खानम ने बताया कि रनीत्रिया से महिलारों को ज्यादा प्रभावित होती है विशेषकर गर्भवस्था में इस पर ध्यान देना अति आवश्यक है। ताकि माँ और बच्चा दोनों स्वस्थ रहे। इस कार्यक्रम में विभाग की वही छात्राएँ मौजूद थीं जिनके पूर्ववत् Registration हो चुका था। इस कार्यक्रम में विभाग की डा. कुंजना, डा. नीलम, लोनी अनुभा भी मौजूद थीं।

शहनाज खानम
10-1-2019
विभागाध्यक्षा
गृह-विज्ञान विभाग
अरविन्द महिला कॉलेज
पटना





डायटेटिक डे पर अरविंद महिला कॉलेज में शुरू हुई पांच दिवसीय कार्यशाला, जेडी वीमेंस कॉलेज में भी छात्राओं को दी गई सही खानपान की जानकारी एनीमिया से बचने के लिए खाएं पत्तेदार सब्जियां और अंकुरित दाल

जागरूकता

पटना | हिन्दुस्तान प्रतिनिधि

महिलाओं में एनीमिया की समस्या दिन-ब-दिन बढ़ती जा रही है। इससे बचने के लिए उन्हें अपने आहार में आयरन युक्त और विटामिन सी वाले पदार्थ को शामिल करना चाहिए। गेहूँ का दलिया, खजूर, बाजरा रावी, सफेद और काले तिल, मूंगफली, गुड़, साबुत दाल, हरी पत्तीदार सब्जियां, अंकुरित दाल से वे स्वस्थ भी रहेंगी और एनीमिया मुक्त भी।

ये बातें सामुदायिक खाद्य एवं पोषण विस्तार इकाई के प्रभारी श्याम सुंदर सिन्हा ने कहीं। मौका था डायटेटिक डे पर गुरुवार को अरविंद महिला कॉलेज में गृहविज्ञान विभाग और महिला एवं बाल विकास मंत्रालय की ओर से आयोजित पांच दिवसीय कार्यशाला का। एनीमिया मुक्त भारत की धीम पर आयोजित कार्यशाला का उद्घाटन कालेज की प्राचार्या प्रो. उषा झा ने किया। कार्यक्रम के दौरान छात्राओं को फल, सब्जियों को संरक्षित करने और जैम, जेली, मुरब्बा, अचार,

शरबत, सांस और चटनी जैसे पदार्थों को घर पर तैयार करने की पीठिक विधि बताई गई। विभागाध्यक्ष प्रो. शहनाज खानम ने कहा कि एनीमिया से बचाव के लिए जागरूक होना होगा, नहीं तो दिनकरत कम नहीं होगी। प्रो. विमी सिंह ने कहा कि यह कार्यशाला पांच दिनों तक चलेगी। इसमें पोषण और आहार के बारे में जानकारियां दी जाएंगी। मौके पर डॉ. कुंजन, डॉ. नीलम, सोनी, अनुषा सहित सभी शिक्षिकाएं और छात्राएं मौजूद रहीं।



अरविंद महिला कॉलेज में गुरुवार को आयोजित कार्यशाला में हिस्सा लेती छात्राएं।

खान-पान की गलत आदत से खून की कमी
पटना। खान पान की गलत आदतों और लड़कियों की कम उम्र में शादी हो जाना एनीमिया को बुरावा देना है। ये बातें यूनिसेफ के पोषण विशेषज्ञ डॉ. महेंद्र प्रजापति ने कहीं। मौका था जेडी वीमेंस कॉलेज के गृह विज्ञान विभाग और अरविंद महिला कॉलेज के आयोजित कार्यशाला की ओर से भारतीय आहारिक दिवस पर आयोजित कार्यक्रम का जिसका थीम था एनीमिया मुक्त भारत।

... (उत्पादन) तबकू निर्वन्गण के राज्य नोडल पदाधिकरू खं अजय कुमार शाही आदि ने कार्यशाला में हिस्सा लिया।

छात्राओं को मिली एनीमिया से बचने की जानकारी

भारतीय आहारिका दिवस के मौके पर अरविंद महिला कॉलेज में जेडी वीमेंस कॉलेज में विभिन्न एंव गृह विभाग की तरफ से एनीमिया मुक्त भारत विषय पर सेमिनार का आयोजन किया गया। प्राचार्य प्रो. सुधा ओझा ने कार्यक्रम का उद्घाटन किया। इसके बाद मुख्य वक्ता डॉ. महेंद्र प्रजापति ने कहा कि खान-पान की गलत आदतों के कारण खून की कमी होती है। इसके बड़ी वजह कम उम्र में शादी होना भी है। इस बीमारी से सबसे अधिक महिलाएं पीड़ित हैं। प्रदेश की करीब 61 करोड़ महिलाएं एनीमिक हैं। इस समस्या को निवारण करने के लिए पोषण सहायक का अवलोकन करना आवश्यक है, जिसमें



जेडी वीमेंस कॉलेज में संगोष्ठी में शामिल डॉ. महेंद्र प्रजापति व अन्य महिलाओं के बीच पौष्टिक आहार एवं दवाइयों वितरित की जाए। इस मौके पर

में कम से कम एक बार दाल और दूध का सेवन निश्चित तौर पर करना चाहिए। डॉ. कुमकुम कुमारी ने कार्यक्रम की अध्यक्षता की। वहीं, अरविंद महिला कॉलेज में गुरुवार को एनीमिया विषय पर संगोष्ठी का आयोजन किया गया। प्राचार्या प्रो. उषा झा ने संगोष्ठी का उद्घाटन किया। डॉ. विमी सिंह ने कहा कि एनीमिया पीड़ित होने से बचने के लिए भोजन में पौष्टिक पदार्थों की अधिक से अधिक मात्रा होनी चाहिए। डॉ. शहनाज खानम ने कहा कि खानपान में लापरवाही बरतने के कारण ज्यादातर महिलाएं एनीमिया से पीड़ित होती हैं। इस मौके पर छात्राओं को पौष्टिक भोजन बनाने की जानकारी भी दी गई।

लो कॉस्ट लड्डू बनाकर फर्स्ट आर्यीं स्वीटी

पटना | हिन्दुस्तान प्रतिनिधि
अरविंद महिला कॉलेज के गृहविज्ञान विभाग और बाल विकास मंत्रालय (खाद्य एवं पोषण बोर्ड) की ओर से आयोजित पांच दिवसीय कार्यशाला का शुक्रवार को समापन हो गया। एनीमिया मुक्त भारत थीम पर कई कार्यक्रम आयोजित किए गए। कार्यशाला के अंतिम दिन लो कॉस्ट न्यूट्रिशन पर प्रतियोगिता हुई, जिसमें छात्राओं ने कम लागत में कई पोषक आहार बनाए। प्रतिभागियों ने जैम, जेली, सेरेलक, सलाद आदि बनाए और स्वास्थ्य पर होने वाले इसके लाभ के बारे में भी बताया। इसमें कुल 14 छात्राओं ने भाग लिया। पहले स्थान पर लो कॉस्ट लड्डू बनाने के लिए स्वीटी को, दूसरे ज्योति राज और तीसरे स्थान पर अभिलाषा



अरविंद महिला कॉलेज में विजेता छात्राओं को पुरस्कार देते शिक्षक। • हिन्दुस्तान
रहीं। जज के रूप में श्याम सुंदर सिन्हा, प्राचार्या प्रो. उषा झा, डॉ. बलिराज मोर्या, डॉ. सरिता कुमारी मौजूद रहीं। कार्यक्रम की समन्वयक डॉ. विमी सिंह ने कहा कि इस तरह की प्रतियोगिताओं से छात्राएं प्रोत्साहित होती हैं और उन्हें

छात्राओं न साख कम खच म पाष्टिक आहार बनाना

पटना (आससे)। डीलाईट डे सेलीब्रेशन की तहत गृहविज्ञान विभाग, श्री अरविन्द महिला कॉलेज एवं महिला एवं बाल विकास मंत्रालय खद्य एवं पोषण बोर्ड, पटना के संयुक्त तत्वाधान से पांचदिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया जिसमें एनीमिया मुक्त भारत को ध्यान में रखा गया है। इस कार्यक्रम का संचालन प्रभारी अधिकारी सामुदायिक खाद्य एवं पोषण विस्तार इकाई महिला बाल विकास मंत्रालय भारत सरकार पटना श्याम सुन्दर सिन्हा द्वारा किया जायेगा। पांच इस दिनों की कार्यशाला में फल एवं सब्जियों को सरसित करने के विभिन्न तरीकों को बताया जायेगा जिसके अंतर्गत विभिन्न प्रकार के जैम जेली, आचार, सर्बत, सॉस इत्यादि एवं काम खर्च में पौष्टिक आहार बनाने के बारे में बताया जायेगा। आरम्भ में कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए प्राचार्य प्रो. उषा झा ने कहा कि गृहविज्ञान विभाग द्वारा इस तरह के कार्यक्रम लड़कियों को जागरूक करने के लिए होता रहा है। जिसमें लड़किया लभान्वित होती है। विषय प्रवेश कार्यक्रम के समन्वयक डॉ. विमी सिंह द्वारा किया गया। उन्होंने बताया कि एनीमिया से वचाव के लिए आयरन यानि लौह तत्व से भरपूर आहार ले। साथ ही लौह तत्व कि उपलब्धता को बढ़ने के लिए विटामिन सी से युक्त आहार ले। इस कार्यक्रम के मौके पर विभागयास डॉ. शहनाज खान ने बताया कि एनीमिया से महिलाएं ज्यादा प्रभावित होती है, विशेष रूप से गर्भावस्था में इस पर ध्यान देना अतिआवश्यक है।

पांच दिवसीय कार्यशाला का हुआ समापन



पटना. अरविंद महिला कॉलेज एवं बाल विकास भोजनालय (खाद्य एवं पोषण बोर्ड), पटना के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित पांच दिवसीय कार्यशाला का समापन शुक्रवार को किया गया। कार्यशाला के दौरान 'एनीमिया मुक्त भारत' को ध्यान में रखते हुए संबंधित विषय पर न्यूट्रिशन एजुकेशन के तहत विशेषज्ञों द्वारा पोषण के विभिन्न आयामों पर चर्चा की गयी। साथ ही कार्यक्रम के प्रभारी श्याम सुंदर सिन्हा द्वारा इस कार्यशाला में खाद्य पदार्थों को संरक्षित करके विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों को बनाने के तरीकों के बारे में बताया गया। कार्यशाला के समापन के अवसर पर लो कॉस्ट न्यूट्रिशन फूड पर एक प्रतियोगिता का भी आयोजन किया गया, जिसमें 14 छात्राओं ने भाग लिया प्रथम स्थान स्वीटी कुमारी ने प्राप्त किया।

खान-पान आर राज का डायट पर छात्राएं दें ध्यान

पटना | जेडी वीमेंस कॉलेज में गुरुवार को इंडियन डायटिक डे पर सेमिनार हुआ। उद्घाटन करते हुए प्राचार्या डॉ. सुधा ओझा ने छात्राओं से कहा कि खान-पान पर उन्हें विशेष ध्यान देना चाहिए। मुख्य वक्ता यूनिसेफ के पोषण विशेषज्ञ डॉ. महेंद्र प्रजापति ने बताया कि खान-पान की गलत आदतों के

कारण खून की कमी की व्यापकता बढ़ती जा रही है। साथ ही राज्य में कम उम्र में शादी होने के कारण भी एनीमिया से महिलाएं ग्रसित होती जा रही हैं। डॉ. महेंद्र ने एनीमिया मुक्त भारत योजना के बारे में छात्राओं को बताया। स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉ. रन्मा गोस्वामी ने कहा कि छात्राओं को हमेशा अपनी डायट पर ध्यान देना

चाहिए। डॉ. कुमकुम कुमारी, डॉ. शीला कुमारी, खुशबू शाही, खुशबू फातिमा, जयंती, डॉ. विजया रानी आदि मौजूद रहीं। कार्यशाला शुरू : अरविंद महिला कॉलेज में गुरुवार को डायटिक डे पर पांच दिवसीय कार्यशाला शुरू हुई। होमसाइंस विभाग और महिला एवं बाल विकास मंत्रालय द्वारा

एनीमिया मुक्त भारत को ध्यान में रखते हुए कार्यशाला आयोजित की गई। प्राचार्या डॉ. उषा झा ने कहा कि इस कार्यक्रम से छात्राओं के साथ साथ शिक्षकों को भी फायदा होगा। विभागाध्यक्ष डॉ. शहनाज खानम ने बताया कि एनीमिया से महिलाएं ज्यादा प्रभावित होती हैं। डॉ. गुंजन, डॉ. नीलम व विमी मौजूद रहीं।

अरविन्द महिला कालेज में आयोजित कार्यशाला का समापन



किया गया जिसमें १४ छात्राओं ने भाग लिया प्रथम स्थान स्वीटी कुमारी प्राप्त किया।

ज्योति राज ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया तथा तृतीय स्थान अभिलाषा राज ने प्राप्त किया जिनके द्वारा उत्तम बनाया गया।

इन छात्राओं ने बनाए गये वर्यजन के पोषक मूल्यों के बारे में बताया। कार्यक्रम के बतौर जज श्याम सुन्दर सिन्हा, प्राचार्य डा. उपा झा, डा. बलिराज मौर्या, डा. सरिता कुमारी थी। साथ ही विजयी प्रतिभागी को विभाग द्वारा पुरस्कृत भी किया गया।

पटना (आससे)। गृह विज्ञान विभाग अरविन्द महिला कालेज एवं बाल विकास मंत्रालय (खाद्य एवं पोषण बोर्ड), पटना के संयुक्त तत्वावधान से पांच दिवसीय कार्यशाला जिसमें विशेष रूप से एनीमिया मुक्त भारत को ध्यान में रखते हुए संबंधित विषय पर विशेषज्ञों

के द्वारा पोषण के विभिन्न आयामों पर चर्चा की गई। कार्यक्रम के प्रभारी श्याम सुन्दर सिन्हा द्वारा इस कार्यशाला में खाद्य पदार्थों को संरक्षित करके विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों को बनाने के तरीके के बारे में बताया गया, साथ ही (शिशु आहार) को तैयार करने के बारे में बताया जिसकी

हम महंगे (फेरेक्स या सेरेलेक) के स्थान पर इस्तेमाल कर सकते हैं। इस कार्यशाला के समापन के अवसर पर खाद्य पोषण पदार्थ पर एक प्रतियोगिता का आयोजन भी विभाग में

राजा रानी कूपन
DATE : 18.01.2019

8:30 : PAHLA DAW:	- 50
9:00 : SUBAH:	- 12
9:30 : KIRAN:	- 53
10:00 : HINDUSTANI:	- 79
10:30 : PARBHAT:	- 05
11:00 : LAJAWAR:	- 50

11.00	11.00
12.00	12.00
1.00	1.00
1.30	1.30
2.00	2.00
2.30	2.30
3.00	3.00
3.30	3.30
4.00	4.00
4.30	4.30
5.00	5.00
5.30	5.30
6.00	6.00
Con	0958
www	

सं

Date	Draw Time
	09.00 a.m.
	09.30 a.m.
	10.00 a.m.
	10.30 a.m.
	11.00 a.m.
	11.30 a.m.
	12.00 noon
	12.30 a.m.

... said the annual budget on the table for discussion before the senate members, said it was prepared taking into account the expenditure likely to be incurred on developing required infrastructure in PPU's PG departments and constituent colleges.

CAMPUS NOTES

The senate also gave its nod to A N College, T P S College and College of Commerce, Arts and Science to continue PG teaching as usual in different subjects of arts, science and commerce streams. **Sri Arvind Mahila College:** Experts threw light on the causes and ways to prevent anaemia at a five-day work-

shop on 'Anaemia-free India' organized by Sri Arvind Mahila College on Thursday.

According to different surveys conducted in India, 87% pregnant women suffer from anaemia and 90% adolescent girls, women and children from iron deficiency. Almost 20% maternal deaths are caused due to iron deficiency anaemia.

Inaugurating the workshop, college principal Usha Jha asked the students to consume green vegetables and fruits. Union ministry of women and child welfare official Shyam Sunder Sinha, Arvind Mahila College's home science department head Shahnaz Khanam and workshop coordinator Vimi Singh told students about different aspects of nutrition.

Workshop on nutrition:

The five-day workshop on 'Low cost nutritional diet', organised jointly by the home science department of Sri Arvind Mahila College and the Union ministry of women and child welfare, concluded on Friday with distribution of prizes among the winners of a nutritional recipe competition.

Sweetie Kumari, Jyoti Raj and Abhilasha Raj were awarded first, second and third prizes, respectively.