

TURN YOUR FRESH FOOD INTO PANTRY STAPLES

**5 - DAYS WORKSHOP
ON
FOOD PRESERVATION**

Jointly Organized by : Dept. of H.Sc, Sri Arvind Mahila College



**Ministry of Women and Child Development Department
(Food and Nutrition Board)
From - 10.01.2019**





SRI ARVIND MAHILA COLLEGE, PATNA

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

Ref. No.

Date: 09.01.2019

सेवा में,

समाचार संपादक
दैनिक समाचार पत्र
पटना बिहार

विषय - गृहविज्ञान विभाग, श्री अरविन्द
महिला कॉलेज द्वारा आयोजित
कार्यशाला के कवरेज के संबंध में

प्रदाशय,

सविनय निवेदन करना है कि
आगामी 10.01.19 से पूर्वार्धन ॥ बजे से
गृह विज्ञान विभाग में महिला एवं बाल
विकास मंत्रालय के संयुक्त तत्वाधान
से एक पाँच दिवसीय कार्यशाला का
आयोजन "आहार संरक्षण एवं पोषण
प्रशिक्षण" पर किया जा रहा है।

सादर अनुरोध है कि इस
महत्वपूर्ण आयोजन के कवरेज हेतु
अपना प्रेस प्रतिनिधि एवं छायाकार
भेजने की कृपा करें।

भवदीय
Dr. Singh
डा० शिवनारायण
मौडिया प्रभारी

ख० नि० प्ररूप-5/T. R. Form-5.

[नियम 83 देखिए/See Rule 83]

जी० ए० आर-6/G. A. R-6.

[नियम 22 (1) देखिए/See Rule 22 (1)]

रसीद/Receipt

सं० / No. **MM 855396**

तारीख 10.01-2019 19
Dated 19

श्री से
..... रुपये की राशि रुपयों
के संदाय के रूप में मद्दे
नकदी में/ चैक द्वारा/बैंक ड्राफ्ट द्वारा पत्र संख्या
..... तारीख 19 के साथ प्राप्त हुई।

Received from Trainees, Arvind Mahila College with
Letter No. dated 19
the sum of Rupees eight hundred twenty five in cash
by cheque/by bank draft No.
dated on account of
in payment of training fees for 33 trainees

रुपये/Rs. 825/-

@25/-

हस्ताक्षर/Signature.....

पदनाम/Designation.....

Heri
052
10.01-2019.







SRI ARVIND MAHILA COLLEGE, PATNA

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

Ref. No.

Date: 10.01.2019.

प्रेस विज्ञापित

Dietetic day celebration की कड़ी के तहत एक पोष्य दिवसीय कार्यशाला का आयोजन पटना, 10 जनवरी

Dietetic Day celebration की तहत गृहविज्ञान विभाग, श्री अरविन्द महिला कॉलेज एवं महिला एवं बाल विकास मंत्रालय (स्वास्थ्य एवं पोषण बोर्ड), पटना के संयुक्त तत्वाधान से एक कार्यशाला का आयोजन किया गया जिसमें विशेष रूप से theme - 'वृद्ध - स्त्रीप्रिया स्वस्थ भारत' को ध्यान में रखा गया। इस कार्यक्रम का संचालन प्रभारी अधिकारी सामुदायिक स्वास्थ्य एवं पोषण विस्तार इकाई महिला बाल विकास मंत्रालय भारत सरकार, पटना श्री श्याम सुन्दर सिन्हा द्वारा किया जाएगा। पोष्य दिनों की इस कार्यशाला में फल एवं सब्जियों को संरक्षित करने विभिन्न तरीकों को बताया जाएगा जिसके अंतर्गत विशेष विभिन्न प्रकार के जैम जैली, मुरब्बा, अचार, शरित, सॉल चटनी इत्यादि एवं कम खर्च में पोषितक आटा बनाने के बारे में बताया जाएगा जिसके अंतर्गत Neaning food (शिष्ट आटा) e.g. cereals and pulses का replacement कम खर्च में पोषितक आटा बनाने के बारे में बताया जाएगा जिसमें पोषितक जड़, 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. उषा मा ने कहा कि गृहविज्ञान विभाग द्वारा इस तरह के कार्यक्रम लड़कियों को जागरूक करने के लिए होना चाहिए जिन्हें लड़कियों को आभावित होती है। विषय प्रवेश का कार्य कार्यक्रम के समन्वयक डा. विभी सिंह द्वारा किया गया उन्होंने बताया कि रनीमिया से बच्चा के लिए आयरन यानी लौह तत्व से भरपूर आहार लेना ही लौह तत्व की उपलब्धता को बढ़ाने के लिए विटामिन - सी से युक्त आहार लेना। अपने आहार में गेहूं की दलिया, शनी, बाजरा, खजूर, सफेद व काले तिल, मूंगफली, गुड़, साबूत दालें, हरी पत्ते वाली सब्जियां, अंकुरित दालें आदि शामिल करें।

इस कार्यक्रम के मौके पर विभागाध्यक्ष डा. शहनाज खानम ने बताया कि रनीमिया से महिलारों को ज्यादा प्रभावित होती है विशेषकर गर्भावस्था में इस पर ध्यान देना अनिवार्य है। ताकि माँ और बच्चा दोनों स्वस्थ रहे। इस कार्यक्रम में विभाग की वही छात्रा मोहम्मद पी जिनके पूर्ववत् Registration हो चुका था। इस कार्यक्रम में विभाग की डा. कुंजना, डा. नीलम, सोनी अनुभा भी मौजूद थीं।

शहनाज खानम

10-1-2019

विभागाध्यक्ष

गृह-विज्ञान विभाग
अरविन्द महिला कॉलेज
पटना

डाइटेटिक 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 अयरन युक्त और विटामिन सी वाले पदार्थों को शामिल करना चाहिए। गेहूँ का दलिया, खजूर, बाजरा राबी, सफेद और काले तिल, मूंगफली, गुड़, साबूत दाल, हरी पत्तीदार सब्जियां, अंकुरित दाल से वे स्वस्थ भी रहेंगी और एनीमिया मुक्त भी।

वे बालों सामुदायिक खाद्य एवं पोषण विस्तार इकाई के प्रभारी स्वप्न सुंदर सिन्हा ने कही। मौका था डाइटेटिक 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 थीम पर आयोजित कार्यशाला का उद्घाटन कॉलेज की प्राचार्या प्रो. उषा झा ने किया। कार्यक्रम के दौरान छात्राओं को फल, सब्जियों को संरक्षित करने और जैम, जेली, मुरब्बा, अचार,

शरबत, सॉस और चटनी जैसे पदार्थों को घर पर तैयार करने की पौष्टिक विधि बताई गई।

विभागाध्यक्ष प्रो. शहनाज खानम ने कहा कि एनीमिया से बचाव के लिए महिलाओं को अपने आहार के प्रति जागरूक होना होगा, नहीं तो दिक्कत कम नहीं होगी। प्रो. बिमी सिंह ने कहा कि यह कार्यशाला पांच दिनों तक चलेगी। इसमें पोषण और आहार के बारे में जानकारी दी जाएगी। मौके पर डॉ. गुंजन, डॉ. नीलम, सोनी, अनुष्ठा 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 लाइफस्टाइल की कम उम्र में शारीरी हो जान एनीमिया की मुख्य विशेषता है। वे बालों युनिसेफ के पोषण विशेषज्ञ डॉ. महेन्द्र प्रजापति ने कही। मौका था जेडी वीमेंस कॉलेज के गृह विज्ञान विभाग और इंडियन डाइटेटिक एसोसिएशन की ओर से भारतीय आहारिक दिवस पर आयोजित कार्यक्रम का जिसका थीम था एनीमिया मुक्त भारत।

आहारिका दिवस पर जेडी वीमेंस व अरविंद महिला कॉलेज में संगोष्ठी आयोजित

जागरूकता

छात्राओं को मिली एनीमिया से बचने की जानकारी

भारतीय आहारिका दिवस के मौके पर गुरुवार को जेडी वीमेंस कॉलेज में विचार केंद्र एवं गृह विभाग की तरफ से एनीमिया मुक्त भारत विषय पर सेमिनार का आयोजन किया गया। प्राचार्य प्रो. उषा झा ने कार्यक्रम का उद्घाटन किया। इसके बाद मुख्य वक्ता डॉ. महेन्द्र प्रजापति ने कहा कि खान-पान की गलत आदतों के कारण खून की कमी होती है। इसकी बड़ी वजह कम उम्र में शादी होना भी है। इस बीमारी से सबसे अधिक पीड़ित हैं। प्रदेश की करीब 61 करोड़ महिलाएं एनीमिक हैं। इस समस्या से निजात पाने के लिए पोषण सप्ताह का अंजन करना आवश्यक है, जिसमें



जेडी वीमेंस कॉलेज में संगोष्ठी में शामिल डॉ. महेन्द्र प्रजापति व अन्य

महिलाओं के बीच पौष्टिक आहार एवं दवाइयां वितरित की जाए। इस मौके पर

डॉ. रुमा गोस्वामी ने छात्राओं को पौष्टिक आहार की जानकारी देते हुए कहा कि दिन

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. बिमी 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।

खान-पान आर राज का डाइट पर छात्राएं दें ध्यान

पटना | जेडी वीमेंस कॉलेज में गुरुवार को इंडियन डाइटेटिक 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. महेन्द्र 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. महेन्द्र ने एनीमिया मुक्त भारत योजना के बारे में छात्राओं को बताया। स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉ. रन्मा गोस्वामी ने कहा कि छात्राओं को हमेशा अपनी डाइट 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 डाइटेटिक 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 बिमी मौजूद रहीं।

...and 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 development 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.

अत्राज्ञान साख कम खर्च म पाष्टिक आहार बनाया

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, सर्वत, 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 बचाव 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 जयादा प्रभावित होती है, विशेष रूप से गर्भावस्था में इस पर ध्यान देना अतिआवश्यक है।

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.

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

S.N.	NAME	Roll No.	SEM	MOB. No.
1	Nicki Priya	15	IIIrd	7488479589
2	Seni Kumari	14	IIIrd	7979712681
3	Shalini Priya	45	IIIrd	8409964590
4	Manisha Kumari	32	IIIrd	9304394993
5	Rally Kumari	20	IIIrd	6200960211
6	Shakuntla Kumari	11	IIIrd	8873503326
7	Rupa Kumari	17	IIIrd sem	9097026358
8	Anupriya Kumari	43	IIIrd sem	9864048791
9	Ayushi Kumari	38	IIIrd sem	9006200782
10	Nargis Gupta	09	IIIrd sem	7254955429
11	ANUSHA BHARTI	06	IIIrd sem	9470887162
12	Abhilasha Kumari	01	IIIrd sem	9472668530
13	Priyanka Kumari	37	IIIrd sem	9939016491
14	Archana Kumari	3	IIIrd sem	9939605955
15	Kumud Kumari	07	Sem IIIrd	9386843419
16	Shiva Kumari	13	4th sem	7543042815
17	Rani Kumari	04	4th sem	8986269070
18	ASHRAFI KHATOON	40	3rd sem	9199017989
19	Sukhna Kumari	39	Sem III	8539883076
20	Mehnaz-Zohra	33	Sem III	7070107147
21	Manita Kumari	41	Sem III	6206404021
22	Anu Kumari	46	Sem III	909749256
23	Jyoti Kumari	28	4 sem	799248869
24	Sanjata Kumari	42	Sem III	8210642787
25	Pratibha Kumari	59	Sem 4th	9470020941
26	Sabita Kumari	28	Sem III	8340585644
27	Sibha Kumari (Socio)	63	Sem-III	9939016491
28	Jyoti Roy (Socio)	22	Sem-III	7004799868
29	Sweety Kumari (Socio)	65	Sem-III	6205391558
30	Manju Kumari	36	Sem III	8789257950
31	Shweta Ray	01	Sem IV	8809601165
32	Jyoti Kumari	10	Sem III	79798089491
33	Swelha Kumari	53	Sem III	9631427229



SRI ARVIND MAHILA COLLEGE, PATNA

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

Ref. No.

Date: 18.01.2019.

प्रेस विज्ञापित

पोष्य दिवसीय कार्यशाला के समापन एवं इस अवसर पर low cost nutritious diet पर प्रतियोगिता का आयोजन पटना, 18 जनवरी

गृहविज्ञान विभाग श्री अरविन्द महिला कॉलेज एवं बाल विकास प्रेजालय (स्वाय एवं पोषण बोर्ड), पटना के संयुक्त तत्वाधान से पोष्य दिवसीय कार्यशाला जिसमें विशेष रूप से Theme - स्त्रीप्रिया मुक्त भारत को ध्यान में रखते हुए संबंधित विषय पर nutrition education के तहत विशेषज्ञों के द्वारा पोषण के विभिन्न आयामों पर चर्चा की गई। साथ ही कार्यक्रम के प्रभारी श्री श्याम सुन्दर सिन्हा द्वारा इस कार्यशाला में स्वाद्य पदार्थों को संरक्षित करके विभिन्न प्रकार के स्वाद्य पदार्थों को बनाने के तरीके के बारे में बताया गया, साथ ही weaning food (शिशु आहार) को तैयार करने के बारे में बताया जिसको हम मद्देगे Faren (फैरेन्स या सेरेलेक) cereals के स्थान पर इस्तेमाल कर सकते हैं। साथ ही soya milk तथा soya halwa के बारे में बताया।

इस कार्यशाला के समापन के अवसर पर low cost nutritious food पर एक प्रतियोगिता का आयोजन भी विभाग^{में} किया गया जिसमें 14 छात्रों ने भाग लिया प्रथम स्थान sweety kumar ने प्राप्त किया



SRI ARVIND MAHILA COLLEGE, PATNA

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

Ref. No.

Date.....

उन्के द्वारा low cost nutritious laddoo बनाया गया। ~~इस~~ जोर से राज ने हीरिय स्थान प्राप्त किया जि-होने nutritious laddoo बनाया तथा तृतीय स्थान अग्रिलाषा राज ने प्राप्त किया जिनके द्वारा nutri- tious उत्पन्न बनाया गया। इन व्यक्तियों ने अंतर गए व्येजन के पोषक मूल्यों के बारे में बताया। कार्यक्रम के सौंदर्य के स्थान सु-पर सि-हा, प्राचार्य डा० उषा झा, डा० वलिराज मौर्या, डा० सरिता कुमारी, श्री। साय ही विजयी प्रतिभागी को विभाग द्वारा प्रशस्त भी किया गया।

कार्यक्रम के समापन के उपर पट इन तरह के कार्यगाल से लड़कियां लाभान्वित होती हैं तथा पोषक के महत्व को अच्छी तरह समझ सकती हैं। साय ही इनको प्रेरणा मिलती है जिन्होने प्रतियोगिता में भाग लेकर प्रदर्शित किया। अंत में इसको conclude करते हुए कार्यक्रम के सम-वर्षक डा० विनी सिंह ने चोच विनी के क्रियाकल्पों के बारे में बताया तथा इसके महत्व पर विशेष रूप से प्रकाश डाला। तथा ~~का~~ ~~व्यवस्था~~ शापन विभागाध्यक्ष डा० शहनाज खानम द्वारा किया गया तथा इन तरह के वार्षिक प्रोग्राम के लिए हम हमेशा तय रहते हैं। कार्यक्रम के 33 लड़कियों ने भाग लिया साथ ही इनको certificate भी दिया गया। इस कार्यक्रम में विभाग की डा० कुंजन डा० नीलम भी मौजूद थी।

शहनाज-खानम
18. 01-2018



लो कॉस्ट लड्डू बनाकर फर्स्ट आयीं 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 मौर्या, 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

अपने विषय में अधिक प्रायोगिकी करने का अवसर मिलता है। धन्यवाद ज्ञापन करते हुए विभागाध्यक्ष डॉ. शहनाज खानम ने कहा कि छात्राओं ने बेहतरीन प्रदर्शन किया। कुल 33 छात्राओं ने भाग लिया, जिन्हें सर्टिफिकेट दिया गया।

पांच दिवसीय कार्यशाला का हुआ समापन



पटना. अरविंद महिला कॉलेज एवं बाल विकास भोजनालय (खाद्य एवं पोषण बोर्ड), पटना के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित पांच दिवसीय कार्यशाला का समापन शुक्रवार को किया गया। कार्यशाला के दौरान 'एनीमिया मुक्त भारत' की 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।

अरविन्द महिला कालेज में आयोजित कार्यशाला का समापन



किया गया जिसमें 14 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 बसाया गया।

इन छात्राओं ने बनाए गये वर्षावन के पोषक मूल्चों के बारे में बताया। कार्यक्रम के चर्चार्थ जज श्याम सुन्दर सिन्हा, प्राचार्या डा. उषा झा, डा. बलिराज मौर्या, डा. सरिता कुमारी थी। साथ ही विद्यार्थी 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 की 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 जिसको

हम महंगे (फेरेक्स या सेरेलक) 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	3 A JAWAR	- 50

11
12
1.0
1.3
2.0
2.3
3.0
3.3
4.0
4.3
5.0
5.3
6.0
6.3
7.0
7.3
8.0
8.3
9.0
9.3
10.0
10.3
11.0
11.3
12.0
12.3

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



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 स्कूल पोषण दिवसीय कार्यालया का आयोजन पटना, 10 जनवरी

Bietetic day celebration की तहत गृहविज्ञान विभाग, श्री अरविन्द महिला कॉलेज एवं महिला एवं बाल विकास मंत्रालय (स्वाध स्वं पोषण बोर्ड), पटना के संयुक्त तत्वाधान से स्कूल कार्यालया का आयोजन किया गया जिसमें विशेष रूप से theme of the - स्त्रीश्रिया मुक्त भारत को ध्यान में रखा गया। इस कार्यक्रम का संचालन प्रभारी अधिकारी सामुदायिक स्वाध स्वं पोषण विस्तार इकाई महिला बाल विकास मंत्रालय भारत सरकार, पटना श्री श्याम सुन्दर सिन्हा द्वारा किया जाएगा। पौध दिनों की इस कार्यालया में फल एवं सब्जियों को संरक्षित करने विभिन्न तरीकों को बताया जाएगा जिसके अंतर्गत विशेष विभिन्न प्रकार के जैम जेली, मुरब्बा, अचार, शरित, सॉल चयनी इत्यादि एवं कम खर्च में पौष्टिक आहार बनाने के बारे में बताया जाएगा जिसके अंतर्गत Neaning food (शिछु आहार) e.g. cereals and jareen का replacement कम खर्च में पौष्टिक आहार बनाने के बारे में बताया जाएगा जिसमें पौष्टिक नूडल, soya beans milk, दलवा 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 डॉ. 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, साबूत दालें, हरी पत्तेदार सब्जियां, अंकुरित दालें आदि शामिल करें।

इस कार्यक्रम के मौके पर विभागाध्यक्ष डॉ. शहनाज खानम ने बताया कि रनीत्रिया से महिलारों को ज्यादा प्रभावित होती है विशेषकर गर्भावस्था में इस पर ध्यान देना अतिआवश्यक 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 डॉ. कुंजना, डॉ. नीलम, लोनी अनुभा भी मौजूद थीं।

शहनाज खानम
10-1-2019
विभागाध्यक्ष
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, सॉस 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 पदाधिकर 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 डॉ. रुमा गोस्वामी ने छात्राओं को पौष्टिक आहार की जानकारी देते हुए कहा कि दिन

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 अपने विषय में अधिक प्रायोगिकी करने का अवसर मिलता है। धन्यवाद ज्ञापन करते हुए विभागाध्यक्ष डॉ. शहनाज खानम ने कहा कि छात्राओं ने बेहतरीन प्रदर्शन किया। कुल 33 छात्राओं ने भाग लिया, जिन्हें सर्टिफिकेट दिया गया।

छात्राओं न साख कम खर्च 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

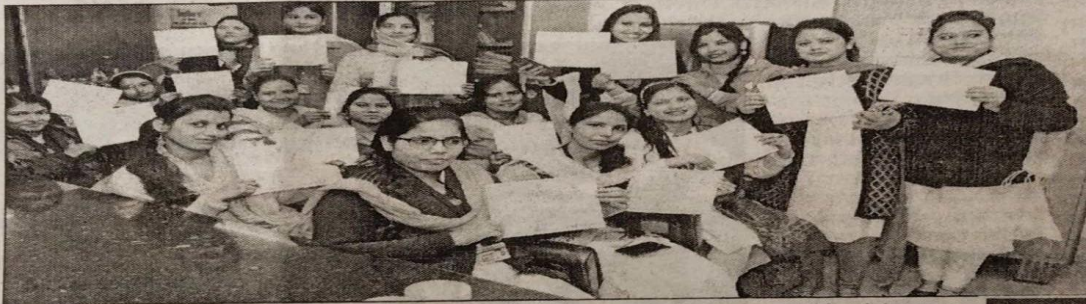
पटना | जेडी वीमेंस कॉलेज में गुरुवार को इंडियन डायटिक डे पर सेमिनार हुआ। उद्घाटन करते हुए प्राचार्या डॉ. सुधा ओझा ने छात्राओं से कहा कि खान-पान पर उन्हें विशेष ध्यान देना चाहिए। मुख्य वक्ता यूनिसेफ के पोषण विशेषज्ञ डॉ. महेंद्र प्रजापति ने बताया कि खान-पान की गलत आदतों के

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

Date	Draw Time	Prize
11.01.19	09.00 a.m.	1
12.01.19	09.30 a.m.	2
13.01.19	10.00 a.m.	3
14.01.19	10.30 a.m.	4
15.01.19	11.00 a.m.	5
16.01.19	11.30 a.m.	6
17.01.19	12.00 noon	7
18.01.19	12.30 a.m.	8

... 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.

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