TRUTH & HONOUR

ਸਥਾਪਤ : 1927

GOVERNMENT COLLEGE HOSHIARPUR

- **Celebration of Nutrition Day at Government College Hoshiarpur**

Principal
Govt. College, Hoshiarpur.

Webinar on Poshan Mah (Nutrition Month) was organized at Government College Hoshiarpur

Webinar on 'Poshan Mah' was organized at Government College Hoshiarpur under the leadership of Principal and Red Ribbon Club In-charge on October 2021. A large number of students and teachers participated. Dr. Sneh Lata delivered a lecture on the issues like anemia prevention and treatment, adolescent girls, pregnant and lactating mothers etc. Students were sensitized of the Corona Virus, T.B, Typhoid, Malaria and AIDS. She emphasized on the lesser use of mobile phones and motivated students and teachers to consume homemade food with the utmost care of hygiene in the surroundings.

सरकारी कॉलेज होशियारपुर के स्टाफ तथा विद्यार्थियों के सहयोग से "पोषण माह" से सम्बन्धित समारोह करवाया गया

फास्ट मीडिया / होशियारपुर

गौरी शाह। सरकारी कॉलेज होशियारपुर के प्रिंसीपल डॉ. जसविन्द्र सिंह तथा रैड रिबन क्लब के इंचार्ज प्रो. विजय कुमार के सहयोग से सरकारी निर्देशानुसार ''पोषण माह'' समारोह के अधीन वैबीनार ऑनलाईन करवाया गया। वैबीनार में डॉ. स्नेह लता मैडिकल अफसर लाचोंवाल होशियारपुर ने विद्यार्थियों और स्टाफ मैम्बरों को गर्भवती औरतों और बच्चों की सेहत सम्बन्धी जानकारी विस्तार से दी ताकि दोनों ही स्वस्थ और तंदरूस्त रह सकें। इसके साथ आजकल फैली हुई कोरोना वायरस, डेंगु बुखार, टी.बी., और एडज जैसी बिमारियों पर भी उनके द्वारा विद्यार्थियों को जागरूक किया गया। डॉ. स्नेह लता मैडीकल अफसर लाचोंवाल होशियारपुर ने कहा कि हमें गर्भवती औरतों के गर्भ धारण करने से लेकर मां बनने तक लगातार सरकारी हस्पतालों में डॉक्टरों से चैकअप करवाते रहना

चाहिए। डॉक्टरों की सलाह से टीके लगवाने चाहिए, जरूरत पड़ने पर दवाई लेनी चाहिए तथा लगातार पौष्टिक आहार खाना चाहिए ताकि माँ और बच्चा दोनों स्वस्थ रहें। उन्होंने कहा कि गर्भवती महिला की डिलीवरी भी सरकारी हस्पतालों में करवानी चाहिए क्योंकि वहां पर हर एक सुविधा मुफ्त मिलती है।

उन्होंने बच्चे के पालन-पोषण, खान-पान, लगाये जाने वाले टीकों की भी जानकारी दी ताकि वह भी स्वस्थ रह सकें। क्योंकि तंदरूस्ती जीवन की अनमोल पुंजी है। इसी तरह उन्होंने मासिक धर्म से आने वाली समस्याओं को भी डॉक्टरी सलाह से बेझिझक होकर हल करवाने के लिए विद्यार्थियों को प्रेरित किया। डॉ. स्नेह लता ने आजकल फैली हुई कोरोना वायरस, डेंगू,-मलेरिया बुखार आदि की जानकारी देते हुये कहा कि जैसे ही शरीर में इनके लक्षण दिखाई देते हैं, इनका सरकारी हस्पतालों में जाकर हमें ईलाज करवाना चाहिए वहां इनका मुफ्त ईलाज किया जाता है। उन्होंने कहा कि इनसे बचने के लिए हमें आस-पास की सफाई का ध्यान रखना चाहिए। घर में बनी हुई चीजों का सेवन करना चाहिए। मोबाईल का इस्तेमाल जरूरत पड़ने पर ही करना चाहिए।

इसी प्रकार उन्होंने टी.बी. और ऐडज की रोकथाम की भी जानकारी दी। प्रो. विजय कुमार ने विद्यार्थियों को नशों से दूर रहने के लिए प्रेरित किया क्योंकि नशे भी हमारी जिन्दगी तबाह कर देते हैं। उन्होंने डॉ. स्नेह लता द्वारा बताई गई बातों पर विद्यार्थियों को चलने के लिए प्रेरित किया ताकि उनका जीवन सुखमय हो तथा खुशियों से भरा रहे। कॉलेज स्टाफ के साथ लगभग 60 विद्यार्थी इस में शामिल हुये।

Principal
Govt. College, Hoshiarpur.

List of Participants

1.	Prof Vijay Kumar	Staff Member
2.	Prof. Tajinder Kaur	Staff Member
3.	Sadha Singh	B.A Final
5	Rajdeep Kaur	B.A Final
6.	Tania	B.A. Final
7	Lovepreet Saini	B.A. Final
8.	Anuradha	B.A. Final
9	Khushboo	B.A. Final
10	Jaspreet Kaur	M.A. Hindi
11.	Manjinder Kaur	M.A Hindi

Students during an online webinar regarding Poshan Mah

Principal
Govt. College, Hoshiarpur.

Celebration of Poshan Mah in the college campus in October 2019

सरकारी कॉलेज में सेमिनार के दौरान संबोधित करते एसडीएम मेजर अमित सरीन।

महिलाओं को रखना चाहिए खाने-पीने का विशेष ध्यान

जेएनएन, होशियारपुर : सरकारी कॉलेज में प्रिंसिपल डॉ. परमजीत सिंह के योग्य नेतृत्व में रेड रिबन क्लब और एनएसएस इंचार्ज प्रो. विजय कुमार के सहयोग से पोषण माह प्रोग्राम के अधीन खाने वाली पौष्टिक वस्तुओं की प्रदर्शनी लगाई गई। सेहत विभाग के डॉक्टरों के सहयोग से इस दौरान सेमिनार करवाया गया। इसमें होशियारपुर के एसडीएम मेजर अमित सरीन मुख्य मेहमान के रूप में उपस्थित हुए। आए हुए मेहमानों को फूलों का गुलदस्ता देकर सम्मानित किया गया।

इस अवसर पर सेहत विभाग की डॉ. गुरदीप कौर प्रोग्राम अफसर ने कॉलेज में पढ़ने वाली लड़कियों को संबोधित करते हुए कहा कि लड़कियों और महिलाओं में अनीमिया की बीमारी अधिकतर होती है। जिसके कारण उनके शरीर में खून की कमी हो जाती है। खानपान का विशेष ध्यान रखें। मुख्य मेहमान मेजर अमित सरीन एसडीएम होशियारपुर ने कहा कि महिला समाज में मां, पत्नी, बेटी, बहन, दोस्त आदि अनेक रिश्तों की भूमिका निभाती हैं और महान महापुरुषों को जन्म देती है।

इसलिए उनके खानपान पर विशेष ध्यान देना चाहिए। प्रो. विजय कुमार की तरफ से मंच संचालन की भूमिका निभाई गई। उन्होंने कहा कि सरकार द्वारा चलाई जा रही इन स्कीमों का हमें अधिक से अधिक फायदा उठाना चाहिए। प्रो. विजय कुमार, प्रो. रणजीत कुमार, प्रो. कुलविंदर कौर, प्रो. शची के अलावा विद्यार्थी मौजूद थे।

Principal
Govt. College, Hoshiarpur