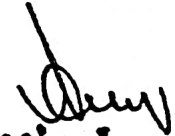


सूचना

एस.डी. महिला महाविद्यालय की सभी कक्षाओं को सूचित किया जाता है, कि 10 May 2023 को हमारे College में Home Science department and Women cell द्वारा एक मौखिक विषय पर चारख्यान का आयोजन किया जाएगा। इसमें गृह - विज्ञान की अधिका आ. रीना "मौखिक अन्यायों में विधा का मापन" के बारे में विस्तारपूर्वक जानकारी देंगे।

  
Principal  
S.D. Mahila Mahavidyalaya  
NARWARANA (Jind)

डा. अजिता लोहान

## स्वस्थ रहने के लिए मोटे अनाज को दिनचर्या में शामिल करें : डा. अंजना



नरवाना/नरेन्द्र जेठी : सनातन धर्म महिला महाविद्यालय नरवाना में प्राचार्या डा. अंजना लोहान की अध्यक्षता में गृह-विज्ञान और महिला प्रकोष्ठ के संयुक्त तत्वाधान में मोटे अनाज पर विस्तार पूर्वक व्याख्यान किया गया। गृह-विज्ञान विभाग अध्यक्षा डा. रीना ने 'मोटे अनाज में छिपा है पोषण' पर विस्तार पूर्वक व्याख्यान किया। इसमें छात्राओं को मोटे अनाज के प्रतिदिन भोजन में प्रयोग करने के महत्व को बताया। प्राचार्या डा. अंजना लोहान ने कहा कि स्वस्थ रहने के लिए मोटे अनाज को अपनी दिनचर्या में शामिल करना चाहिए। इस अवसर पर सुश्री रेखा कोहली, डॉ. नयनदीप, डॉ. अनीता छाबड़ा, डॉ. शालू सचदेवा, सुमन गर्ग, शालू गर्ग, कुसुम, मोनिका आदि उपस्थित रहे।

दैनिक उत्तम हिन्दू,  
11 मई, 2023, पृष्ठ नं० 7

## स्वस्थ रहने को सही खान-पान का ध्यान रखें : अंजना



नरवाना | सनातन धर्म महिला महाविद्यालय में प्राचार्या डॉ. अंजना लोहान की अध्यक्षता में गृह विज्ञान और महिला प्रकोष्ठ के तत्वावधान में मोटे अनाज पर विस्तार व्याख्यान किया गया। गृह विज्ञान विभाग अध्यक्षा डॉ. रीना ने मोटे अनाज में छिपा है पोषण पर जानकारी दी। छात्राओं को मोटे अनाज के प्रतिदिन भोजन में प्रयोग करने के महत्व को बताया और साथ ही इसे उगाने की प्रक्रिया और बीमारियों से बचने के लिए भी जागरूक किया। प्राचार्या डॉ. अंजना लोहान ने बताया कि स्वस्थ रहने के लिए मोटे अनाज को अपनी दिनचर्या में शामिल करना चाहिए। क्योंकि इनमें कार्बोज, फाइबर, मिनरल, विटामिन, लोह तत्व और कैल्शियम होता है। मोटा अनाज ब्लड शुगर नियंत्रित करने के लिए भी आवश्यक होता है। स्वस्थ रहने के लिए सही खान-पान का ध्यान रखना आवश्यक है। इस मौके पर रेखा कोहली, डॉ. नयनदीप, डॉ. अनीता छाबड़ा, डॉ. शालू सचदेवा, सुमन गर्ग, शालू गर्ग, कुसुम व मोनिका मौजूद रहीं।

Bhawana

BA 1st year

|                 |   |     |
|-----------------|---|-----|
| Bina            |   |     |
| Shakshie        | " |     |
| Jyoti           | " |     |
| Garabpreet Kaur | " | 201 |
| Tamara          | " | 150 |
| Preeti          | " | 95  |
| Rinku           | " | 03  |
| Sonam           | " | 47  |
| Muskan          | " | 102 |
| Neha            | " | 36  |
| Swarajmukhi     | " | 122 |
| Neha            | " | 171 |
| Mamta           | " | 254 |

BA 2nd year

|         |   |     |
|---------|---|-----|
| Kavita  |   | 44  |
| Usha    | " |     |
| Mamta   | " |     |
| Sheetal | " | 181 |
| Nidhi   | " |     |
| Sanyana | " |     |
| Pinki   | " |     |
| Garima  | " |     |
| Muskan  | " |     |
| Muskan  | " |     |
| Bharti  | " |     |
| Anju    | " |     |
| Nisha   | " |     |
| Tamara  | " |     |
| Monika  | " |     |
| Neha    | " |     |
| Angali  | " |     |
| Manjeet | " |     |

DATE | | |

|              |                |     |
|--------------|----------------|-----|
| Angali       | "              |     |
| Gayatri      | "              |     |
| Mamta        | "              |     |
| Pooja        | "              |     |
| Mankeet      | "              |     |
| Sonia        | "              |     |
| Meena        | "              |     |
| Ankush       | "              |     |
| Manisha      | "              |     |
| Manisha Rani | "              | 06  |
| Sumita       | "              | 22  |
| Neha         | "              | 10  |
| Priyanka     | B.A Final year | 125 |
| Manu         | BA Ist year    | 144 |
| Priti        | MA Ist year    | 03  |
| Manpreet     | MA Ist "       | 05  |