



**POSHAN  
Abhiyaan**  
PM's Overarching  
Scheme for Holistic  
Nourishment



सही पोषण - देश रोशन



# ACTION TAKEN REPORT ON RASHTRIYA POSHAN MAAH - 2021



Submitted By:  
**NSS UNITS**  
*of*  
**MEHR CHAND MAHAJAN  
DAV COLLEGE FOR WOMEN,  
SECTOR 36-A, CHANDIGARH (U.T)**

<https://mcmdavcwchd.edu.in>

[principal\\_mcmdavcollege@yahoo.com](mailto:principal_mcmdavcollege@yahoo.com)

**Activity1: Health and Weight Measurement Drive organized by NSS Units****Date:** 15<sup>th</sup> September 2021**Number of NSS Volunteers involved:** 15**Number of beneficiaries:** 10 (Angan wadi workers) + 63 children**Place:** Anganwadi Multiple Complex – Anganwadi, Sector 41-D, Village Badheri, Chandigarh (U.T.).**Objectives:**

- To measure the rate of growth with reference to height and weight of children
- To eradicate the problem of malnutrition among children
- To disseminate knowledge about the importance of nutrition in our lives

**The Context:** POSHAN Abhiyaan is Government of India's flagship programme to improve nutritional outcomes for children, adolescent girls, pregnant women and lactating mothers. POSHAN Abhiyaan, Mission Poshan 2.0 (Saksham Anganwadi and Poshan 2.0) is an integrated nutrition support programme, that aims to strengthen nutritional content, delivery, outreach and outcomes with focus on developing practices that nurture health, wellness and immunity to disease and malnutrition. This year, as India celebrates the Azadi Ka Amrit Mahotsav, to ensure speedy and intensive outreach, the entire month has been subdivided into weekly themes for focused and assimilated approach towards improving holistic nutrition. The Ministry of Women and Child Development had planned a series of activities throughout the month in tandem with the States/UTs.

**The Practice:** Under the dynamic leadership of Principal Dr Nisha Bhargava and supervision of NSS Programme Officers – Dr Pallvi Rani and Dr Purnima Bhandari, NSS Units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organized a height and weight measurement drive on 15<sup>th</sup> September, 2021 in the premises of Anganwadi Multiple Complex – Anganwadi, Sector 41-D, Village Badheri, Chandigarh (U.T.) while following COVID related guidelines. During the event, Mrs. Parvinder Kaur, Area supervisor, ICDS - Project 3, from Department of Social Welfare, U.T., Chandigarh was present. The main aim of this activity was to assess the moderate,

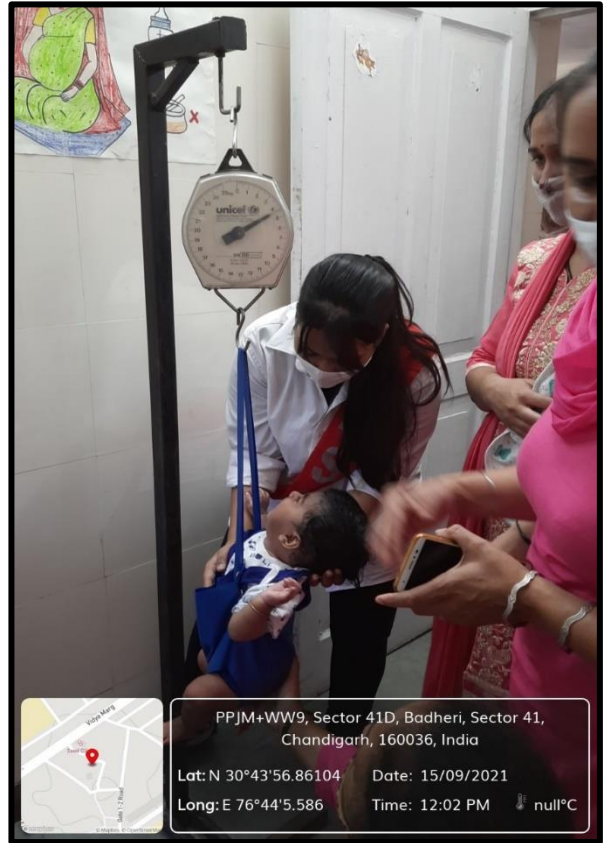
acute, malnourished and severe acute malnourished status among children by measuring height and weight.

During the drive, volunteers assisted anganwadi workers and gained hands-on experience of measuring height and weight of children in the age group of 0-6 years using instruments including infantometer, weighing scale and stadiometer. Volunteers also interacted with the parents and generated awareness regarding the importance of nutrition and balanced diet among children. In the end, volunteers distributed healthy amla candies among the children.

**Evidence of Success:** Drive was successful one as volunteers were able to generate awareness regarding healthy food in eradicating malnutrition.










## Media Clippings:

**MCM NSS units undertake height-weight measurement drive at Badheri**  
September 24, 2021 02:54 PM



**CHANDIGARH, 24.09.21**-Under the aegis of Poshan Abhiyan of Government of India, the NSS units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organised a height and weight measurement drive at the Anganwadi at adopted village Badheri, Chandigarh. Held while observing all the COVID related guidelines, the drive aimed to disseminate knowledge about the importance of nutrition in our lives and to promote practices that nurture health, wellness and immunity to disease and malnutrition. During the event, Mrs. Parvinder Kaur, Area Supervisor, ICDS-Project 3, Department of Social Welfare, U.T., Chandigarh was also present. Through the drive, the anganwadi workers and NSS volunteers assessed the status and degree of malnourishment among children by measuring their height and weight. The height and weight of children of age 0-6 years was measured using instruments including infantometer, weighing scale and stadiometer. The volunteers also interacted with the parents of these children and generated awareness regarding the importance of nutrition and balanced diet among children. At the end, the volunteers distributed healthy amla candies among the children. Principal Dr. Nisha Bhargava expressed appreciation for this noble outreach endeavour of MCM NSS units to raise awareness about the problem of malnourishment in children. She informed that the college's NSS units have been contributing effectively towards various national programmes like Swachh Bharat Abhiyan, Poshan Abhiyan, Unnat Bharat Abhiyan and so on, thereby invoking the volunteers' sense of responsibility towards the cause of nation building.

0.001g  
LCD display with back light  
EMFC technology, Underhook weighing, date and time, multiple weighing unit, 100 tare,  
wensar.com

OPEN

Advertise Your Business Here

Advertise Your Business Here

**INC - Education Sector**

- > Placement drive:10 students of MRSPTU gets placement in prestigious companies on attractive packages -
- > Aryans congratulates S. Charanjit Singh Channi on becoming CM, Punjab
- > IGNOU extends Admission up to 30th September, 2021
- > LPU NCC students selected for International Cultural Exchange Programme in Singapore
- > MCM celebrates World Car Free Day
- > Rotaract Club , Goswami Ganesh Dutta Sanatan Dharma College , Sector 32 - C , Chandigarh organised its installation ceremony for the tenure 2021-22 today . Shri Upkar Krishan Sharma , President GGSDS College Society , Principal Dr. Ajay Sharma ,Chandigarh Central Rotary President Ashish Midha, among others, graced the event with their valuable presence.

## बधेरी गांव में चला ऊंचाई-वजन माप अभियान

चंडीगढ़ (अप्रस)। भारत सरकार के पोषण अभियान के तहत, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने अपनाए गए गाँव बधेरी, में आंगनवाड़ी की सहायता से सभी कोविड संबंधित दिशानिर्देशों का पालन करते हुए ऊँचाई और वजन माप अभियान का आयोजन किया। इस अभियान का उद्देश्य हमारे जीवन में पोषण के महत्व के बारे में ज्ञान का प्रसार करना और उन प्रथाओं को बढ़ावा देना है जो स्वास्थ्य, कल्याण और रोग व कुपोषण के प्रति प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं। कार्यक्रम के दौरान, एरिया सुपरवाइजर, समाज कल्याण विभाग, यू.टी., में आईसीडीएस-प्रोजेक्ट 3, से श्रीमती परविंदर कौर, उपस्थित थीं। इस अभियान के माध्यम से, आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं और एनएसएस स्वयंसेवकों ने बच्चों की ऊँचाई और वजन को मापकर उनके बीच कुपोषण की स्थिति और डिग्री का आकलन किया। 0-6 वर्ष की आयु के बच्चों की ऊँचाई और वजन को इन्फैंटोमीटर, तौल पैमाने और स्टैडोमीटर सहित उपकरणों का उपयोग करके मापा गया था। स्वयंसेवकों ने इन बच्चों के माता-पिता से भी बातचीत की और बच्चों में पोषण और संतुलित आहार के महत्व के बारे में जागरूकता पैदा की। अंत में स्वयंसेवकों ने बच्चों के बीच स्वस्थ आंखला कैंडी बांटी। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने बच्चों में कुपोषण की समस्या के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए एनएसएस इकाइयों के इस नेक प्रयास की सराहना की। उन्होंने बताया कि कॉलेज की एनएसएस इकाइयों विभिन्न राष्ट्रीय कार्यक्रमों जैसे स्वच्छ भारत अभियान, पोषण अभियान, उन्नत भारत अभियान आदि में प्रभावी रूप से योगदान दे रही हैं, जिससे स्वयंसेवकों में राष्ट्र निर्माण के प्रति जिम्मेदारी की भावना जागृत होती है।

## बच्चों की ऊंचाई-वजन मापकर जांचा कुपोषण

चंडीगढ़। एमसीएम डीएवी कॉलेज-36 की एनएसएस इकाई ने बड़हेड़ी में आंगनवाड़ी की सहायता से ऊंचाई-वजन माप अभियान चलाया। समाज कल्याण विभाग की एरिया सुपरवाइजर परविंदर कौर के निर्देशन में चले अभियान के दौरान 0-6 वर्ष तक के बच्चों की ऊंचाई-वजन मापा गया। स्वयंसेवकों ने उन्हें आंखला कैंडी देकर अभिभावकों को संतुलित आहार के बारे में बताया। प्राचार्य डॉ. निशा भार्गव ने कुपोषण की समस्या के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए एनएसएस इकाइयों के प्रयास की सराहना की। ब्यूरो



## MCM NSS units undertake height-weight measurement drive at Badheri



**CHANDIGARH, SEPT 24**

Under the aegis of Poshan Abhiyan of Government of India, the NSS units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organised a height and weight measurement drive at the Anganwadi at adopted village Badheri, Chandigarh.

Held while observing all the COVID related guidelines, the drive aimed to disseminate knowledge about the importance of nutrition in our lives and to promote practices that nurture health, wellness and immunity to disease and malnutrition. During the event,

Mrs. Parvinder Kaur, Area Supervisor, ICDS-Project 3, Department of Social Welfare, U.T., Chandigarh was also present. Through the drive, the anganwadi workers and NSS volunteers assessed the status and degree of malnourishment among children by measuring their height and weight. The height and weight of children of age 0-6 years was measured using instruments including infantometer, weighing scale and stadiometer. The volunteers also interacted with the parents of these children and generated awareness regarding the importance of nutrition and balanced diet among children.



● ਐੱਮ.ਸੀ.ਐੱਮ ਡੀ.ਏ.ਵੀ ਕਾਲਜ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਦੀਆਂ ਐੱਨ.ਐੱਸ.ਐੱਸ ਵਲੰਟੀਅਰ ਪਿੰਡ ਬਡਹੋੜੀ ਵਿਖੇ ਮੁਹਿਮ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਕੱਦ ਨਾਪਦੇ ਅਤੇ ਭਾਰ ਤੋਲਦੇ ਹੋਏ।  
ਤਸਵੀਰ : ਗੁਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ

# ਐੱਮ.ਸੀ.ਐੱਮ ਕਾਲਜ ਨੇ ਕੱਦ ਅਤੇ ਭਾਰ ਤੋਲਣ ਦੀ ਮੁਹਿਮ ਚਲਾਈ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 24 ਸਤੰਬਰ (ਪ੍ਰ. ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ)-ਐੱਮ.ਸੀ.ਐੱਮ ਡੀ.ਏ.ਵੀ ਕਾਲਜ ਸੈਕਟਰ 36 ਦੇ ਐਨ.ਐਸ.ਐਸ ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਕਾਲਜ ਵਲੋਂ ਗੇਂਦ ਲਾਏ ਹੋਏ ਪਿੰਡ ਬਡਹੋੜੀ ਦੇ ਆਗਣਵਾੜੀ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ 6 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਕੱਦ ਨਾਪਣ ਅਤੇ ਭਾਰ ਤੋਲਣ ਦੀ ਮੁਹਿਮ ਚਲਾਈ। ਕਾਲਜ ਦੀ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਾ. ਨਿਸ਼ਾ ਭਾਰਗਵ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਮੁਹਿਮ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਦਾ

ਪ੍ਰਸਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਜੋ ਸਿਹਤ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਆਈ.ਸੀ.ਡੀ.ਐਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਤਿੰਨ ਸਮਾਜ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ ਯੂ.ਟੀ ਵੀ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਮੁਹਿਮ ਰਾਹੀਂ ਆਗਣਵਾੜੀ ਵਰਕਰਾਂ ਅਤੇ ਐਨ.ਐਸ.ਐਸ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਦੀ ਇਸ ਮੁਹਿਮ ਲਈ ਪਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਯੋਗਦਾਨ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕੀਤੀ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ

ਕੀਤੀ। ਸਮਾਗਮ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਐਨ.ਐਸ.ਐਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਫਸਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਕਾਲਜ ਦੀਆਂ ਐਨ.ਐਸ.ਐਸ ਇਕਾਈਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਜਿਵੇਂ ਸਵੱਛ ਭਾਰਤ ਅਭਿਆਨ, ਪੌਸ਼ਣ ਅਭਿਆਨ, ਉਨਤ ਭਾਰਤ ਅਭਿਆਨ ਆਦਿ ਵਿਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਰਾਸ਼ਟਰ ਨਿਰਮਾਣ ਦੇ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਤੀ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

# एमसीएम की एनएसएस इकाइयों ने बधेरी गांव में ऊंचाई-वजन माप अभियान चलाया

चंडीगढ़, 24 सितंबर (राम सिंह बराड़): भारत सरकार के पोषण अभियान के तहत, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमैन चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने अपनाए गए गांव बधेरी में आंगनवाड़ी की सहायता से सभी कोविड संबंधित दिशानिर्देशों का पालन करते हुए ऊंचाई और वजन माप अभियान का आयोजन किया। इस अभियान का उद्देश्य हमारे जीवन में पोषण के महत्व के बारे में ज्ञान का प्रसार करना और उन प्रथाओं को बढ़ावा देना है जो स्वास्थ्य, कल्याण और रोग व कुपोषण के प्रति प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं। कार्यक्रम के दौरान, एरिया सुपरवाइजर, समाज कल्याण विभाग, यू.टी., में आईसीडीएस-प्रोजेक्ट 3 से परविंदर



एमसीएम कॉलेज चंडीगढ़ की एनएसएस वालंटियर गांव बड़हेड़ी में बच्चों का भार तोलते हुए। (छाया : गुरिंद्र सिंह)

कौर उपस्थित थीं। इस अभियान के माध्यम से आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं और एनएसएस स्वयंसेवकों ने बच्चों की ऊंचाई और वजन को मापकर उनके बीच कुपोषण की स्थिति और डिग्री का आंकलन किया। 0-6 वर्ष की आयु के बच्चों की ऊंचाई और

वजन को इन्फैंटोमीटर, तौल पैमाने और स्टैडोमीटर सहित उपकरणों का उपयोग करके मापा गया था। स्वयंसेवकों ने इन बच्चों के माता-पिता से भी बातचीत की और बच्चों में पोषण और संतुलित आहार के महत्व के बारे में जागरूकता पैदा की। अंत में स्वयंसेवकों ने बच्चों के बीच स्वस्थ आंवला कैंडी बांटी। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने बच्चों में कुपोषण की समस्या के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए एनएसएस इकाइयों के इस नेक प्रयास की सराहना की। उन्होंने बताया कि कॉलेज की एनएसएस इकाइयां विभिन्न राष्ट्रीय कार्यक्रमों जैसे स्वच्छ भारत अभियान, पोषण अभियान, उन्नत भारत अभियान आदि में प्रभावी रूप से योगदान दे रही हैं, जिससे स्वयंसेवकों में राष्ट्र निर्माण के प्रति जिम्मेदारी की भावना जागृत होती है।

## **Activity 2: Awareness session on Importance of healthy diet and lifestyle organized by NSS Units**

**Date:** 23<sup>rd</sup> September 2021

**Number of NSS Volunteers involved:** 10

**Number of beneficiaries:** 4 school teachers + 45 school children

**Place:** Government Model High School, Sector 41-D, Village Badheri, Chandigarh

### **Objectives:**

- To create awareness about the importance of good nutrition for growing children
- To disseminate knowledge about the relevance of nutrients required to meet the demands of physical and cognitive growth and development of children

**The Context:** POSHAN Abhiyaan, Mission Poshan 2.0 (Saksham Anganwadi and Poshan 2.0) is an integrated nutrition support programme that aims to strengthen nutritional content, delivery, outreach and outcomes with focus on developing practices that nurture health, wellness and immunity to disease and malnutrition. As part of the POSHAN Abhiyan, every year, the month of September is observed as **Poshan Maah**. This month highlights the importance and role of the right nutrition for the human body. A balanced diet with a combination of essential nutrients and calories is pivotal for the smooth working and growth of the human body.

This year, as India celebrates the Azadi Ka Amrit Mahotsav, to ensure speedy and intensive outreach, the entire month has been subdivided into weekly themes for focused and assimilated approach towards improving holistic nutrition.

**The Practice:** Keeping in view the importance of good nutrition among growing school children, NSS Units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, under the vibrant leadership of Principal Dr Nisha Bhargava and supervision of NSS Programme Officers – Dr Pallvi Rani and Dr Purnima Bhandari, organized an **awareness session on Importance of Healthy Diet and lifestyle** in collaboration with **Fortis Hospital, Mohali**, at Government Model High School, Sector 41-D, Village Badheri, Chandigarh. The main aim of the session was to disseminate the knowledge

about nutrients and implementation of healthy dietary habits as well as adopting healthy lifestyle especially among school going students. The resource person was Dietician Sonia Gandhi, Head, Department of Nutrition and Dietetics, Fortis Hospital, Mohali. Around 45 students along with 4 teachers and headmistress Mrs. Sanjogita attended the session.

During the session, Dt Sonia Gandhi discussed the factors pertaining to teenage such as peer pressure, emotional habits, self-independence, physical appearance etc., that affect the overall health of the children. In addition to obesity related problems, teens often face other health issues like anaemia, weak bones, oral cavities, fatigue, dehydration, poor immunity, diabetes, hormonal related as well as psychological related eating disorders as a result of inadequate and imbalance in the intake of required nutrients. She highlighted the need of sensitizing students about the role of nutrition for their overall health and wellbeing by teachers and parents. She concluded that this is the time to support child with healthy eating habits that last for rest of their lives.

Besides, children were acquainted with the importance and relevance of good hygiene practices that should be adopted during food handling operations as they are considered to be the foundation for ensuring food safety.

**Evidence of Success:** School children were apprised of the importance of intake proper nutrients and adoption of healthy lifestyle especially during their teenage years.













Media Clippings:

**स्कूल के छात्रों के लिए स्वस्थ आहार पर सत्र का आयोजन किया**

फास्ट मीडिया, चंडीगढ़। भारत सरकार के पोषण अभियान कार्यक्रम के तहत, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने फोर्टिस अस्पताल, मोहाली के सहयोग से सरकारी मॉडल हाई स्कूल, ग्राम बधेरी, चंडीगढ़ में 'स्वस्थ आहार और जीवन शैली के महत्व' पर जागरूकता सत्र का आयोजन किया। सत्र का मुख्य उद्देश्य विशेष रूप से स्कूल जाने वाले छात्रों के बीच पोषक तत्वों की भूमिका, स्वस्थ आहार की आदतों और स्वस्थ जीवन शैली के महत्व के बारे में ज्ञान का प्रसार करना था। डायटेशियन व हेड, डिपार्टमेंट ऑफ न्यूट्रिशन एंड डायटेटिक्स, फोर्टिस हॉस्पिटल, मोहाली से सोनिया गांधी, इस कार्यक्रम में मुख्य वक्ता थीं। स्कूल की प्रधानाध्यापिका संजोगीता ने शिक्षकों और छात्रों के साथ इस सत्र में बड़े उत्साह के साथ भाग लिया। सत्र के दौरान, सोनिया गांधी ने किशोरों से संबंधित कारकों जैसे साथियों के दबाव, भावनात्मक आदतों, आत्म-स्वतंत्रता, शारीरिक उपस्थिति आदि पर चर्चा की।

**एमसीएम में एनएसएस यूनिट ने छात्रों के लिए स्वस्थ आहार पर सत्र का आयोजन किया**



चंडीगढ़। भारत सरकार के पोषण अभियान कार्यक्रम के तहत, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने फोर्टिस अस्पताल, मोहाली के सहयोग से सरकारी मॉडल हाई स्कूल, ग्राम बधेरी, चंडीगढ़ में स्वस्थ आहार और जीवन शैली के महत्व पर जागरूकता सत्र का आयोजन किया। सत्र का मुख्य उद्देश्य विशेष रूप से स्कूल जाने वाले छात्रों के बीच पोषक तत्वों की भूमिका, स्वस्थ आहार की आदतों और स्वस्थ जीवन शैली के महत्व के बारे में ज्ञान का प्रसार करना था। डायटेशियन व हेड, डिपार्टमेंट ऑफ न्यूट्रिशन एंड डायटेटिक्स, फोर्टिस हॉस्पिटल, मोहाली से सोनिया गांधी, इस कार्यक्रम में मुख्य वक्ता थीं। स्कूल की प्रधानाध्यापिका संजोगीता ने शिक्षकों और छात्रों के साथ इस सत्र में बड़े उत्साह के साथ भाग लिया। सत्र के दौरान, सोनिया गांधी ने किशोरों से संबंधित कारकों जैसे साथियों के दबाव, भावनात्मक आदतों, आत्म-स्वतंत्रता, शारीरिक उपस्थिति आदि पर चर्चा की, जो बच्चों के समग्र स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। उन्होंने कहा कि आवश्यक पोषक तत्वों के सेवन में अपर्याप्त और असंतुलन के परिणामस्वरूप, किशोरों को मोटापे से संबंधित समस्याओं, एनीमिया, कमजोर हड्डियों, थकान, निजलीकरण, खराब प्रतिरक्षा, मधुमेह और हार्मोनल के साथ-साथ मनोवैज्ञानिक संबंधी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। उन्होंने छात्रों को इनके समग्र स्वास्थ्य और कल्याण में पोषण की भूमिका के बारे में जागरूक करने में माता-पिता और शिक्षकों को भूमिका पर प्रकाश डाला। छात्रों को स्वच्छता की अच्छी आदतों के महत्व और प्रासंगिकता से भी परिचित कराया गया, जिन्हें खाद्य प्रबंधन कार्यों के दौरान अपनाया जाना चाहिए, क्योंकि उन्हें खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए आधार माना जाता है। प्राचाया डॉ. निशा भागव ने अच्छे पोषण के महत्व के बारे में जागरूकता पैदा करने और बच्चों के शारीरिक व संज्ञानात्मक विकास को मार्गों को पुरा करने के लिए आवश्यक पोषक तत्वों की प्रासंगिकता के बारे में ज्ञान का प्रसार करने के उद्देश्य से कॉलेज की एनएसएस इकाइयों के प्रयासों की सराहना की। उन्होंने कहा कि ये प्रयास समग्र पोषण में सुधार को दिशा में एक केंद्रित और समेकित दृष्टिकोण अपनाते हैं।

# संक्षिप्त खबरें

## एमसीएम में स्कूल के छात्रों के लिए स्वस्थ आहार पर सत्र का आयोजन

चंडीगढ़/विज: भारत सरकार के पोषण अभियान कार्यक्रम के तहत, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने फोर्टिस

अस्पताल, मोहाली के सहयोग से सरकारी मॉडल हाई स्कूल, ग्राम बधेरी, चंडीगढ़ में 'स्वस्थ आहार और जीवन शैली के महत्व'



पर जागरूकता सत्र का आयोजन किया। सत्र का मुख्य उद्देश्य विशेष रूप से स्कूल जाने वाले छात्रों के बीच पोषक तत्वों की भूमिका, स्वस्थ आहार की आदतों और स्वस्थ जीवन शैली के महत्व के बारे में ज्ञान का प्रसार करना था। डायटीशियन व हैड, डिपार्टमेंट ऑफ न्यूट्रिशन एंड डायटेटिक्स, फोर्टिस हॉस्पिटल, मोहाली से सोनिया गांधी, इस कार्यक्रम में मुख्य वक्ता थीं। स्कूल की प्रधानाध्यापिका श्रीमती संजोगीता ने शिक्षकों और छात्रों के साथ इस सत्र में बड़े उत्साह के साथ भाग लिया। सत्र के दौरान, सोनिया गांधी ने किशोरों से संबंधित कारकों जैसे साथियों के दबाव, भावनात्मक आदतों, आत्म-स्वतंत्रता, शारीरिक उपस्थिति आदि पर चर्चा की, जो बच्चों के समग्र स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।

**एमवे इंडिया ने पेश किया न्यूटीलाइट विटामिन डी प्लस1**

## एमसीएम में एनएसएस यूनिट ने बधेरी के सरकारी स्कूल के छात्रों के लिए स्वस्थ आहार पर सत्र का आयोजन किया

» मद्रलैड संवाददाता

चंडीगढ़। भारत सरकार के पोषण अभियान कार्यक्रम के तहत, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने फोर्टिस अस्पताल, मोहाली के सहयोग से सरकारी मांडल हाई स्कूल, ग्राम बधेरी, चंडीगढ़ में 'स्वस्थ आहार और जीवन शैली के महत्व' पर जागरूकता सत्र का आयोजन किया। सत्र का मुख्य उद्देश्य विशेष रूप से स्कूल जाने वाले छात्रों के बीच पोषक तत्वों की भूमिका, स्वस्थ आहार की आदतों और स्वस्थ जीवन शैली के महत्व के बारे में ज्ञान का प्रसार करना था। डायटेशियन व हेड, डिपार्टमेंट ऑफ न्यूट्रिशन एंड डायटेटिक्स, फोर्टिस हॉस्पिटल, मोहाली से सोनिया गांधी, इस कार्यक्रम में मुख्य वक्ता थीं। स्कूल की प्रधानाध्यापिका श्रीमती संजोगीता ने शिक्षकों और छात्रों के साथ इस सत्र में बड़े उत्साह के साथ भाग लिया। सत्र के दौरान, सोनिया गांधी ने किशोरों से संबंधित कारकों जैसे साधियों के दबाव, भावनात्मक आदतों, आत्म-स्वतंत्रता, शारीरिक उपस्थिति आदि पर चर्चा की, जो बच्चों के समग्र स्वास्थ्य को



प्रभावित करते हैं। उन्होंने कहा कि आवश्यक पोषक तत्वों के सेवन में अपर्याप्त और असंतुलन के परिणामस्वरूप, किशोरों को मोटापे से संबंधित समस्याओं, एनीमिया, कमजोर हड्डियों, थकान, निजंलीकरण, खराब प्रतिरक्षा, मधुमेह और हार्मोनल के साथ-साथ मनोवैज्ञानिक संबंधी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। उन्होंने छात्रों को उनके समग्र

स्वास्थ्य और कल्याण में पोषण की भूमिका के बारे में जागरूक करने में माता-पिता और शिक्षकों की भूमिका पर प्रकाश डाला। छात्रों को स्वच्छता की अच्छी आदतों के महत्व और प्रासंगिकता से भी परिचित कराया गया, जिन्हें खाद्य प्रबंधन कार्यों के दौरान अपनाया जाना चाहिए क्योंकि उन्हें खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए आधार माना जाता है।

प्राचार्या डॉ. निशा भागव ने अच्छे पोषण के महत्व के बारे में जागरूकता पैदा करने और बच्चों के शारीरिक व संज्ञानात्मक विकास को मांगों को पूरा करने के लिए आवश्यक पोषक तत्वों की प्रासंगिकता के बारे में ज्ञान का प्रसार करने के उद्देश्य से कॉलेज की एनएसएस इकाइयों के प्रयासों की सराहना की। उन्होंने कहा कि वे प्रयास समग्र पोषण में सुधार की दिशा में एक केंद्रित और समेकित दृष्टिकोण अपनाते हैं।

## एमसीएम में एनएसएस यूनिट ने बधेरी के सरकारी स्कूल के छात्रों के लिए स्वस्थ आहार पर सत्र का आयोजन किया

चण्डीगढ़ (ऋतुम आचार्य / हिमप्रभा)। भारत सरकार के पोषण अभियान कार्यक्रम के तहत, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने फोर्टिस अस्पताल, मोहाली के सहयोग से सरकारी मांडल हाई स्कूल, ग्राम बधेरी, चंडीगढ़ में स्वस्थ आहार और जीवन शैली के महत्व पर जागरूकता सत्र का आयोजन किया। सत्र का मुख्य उद्देश्य विशेष रूप से स्कूल जाने वाले छात्रों के बीच पोषक तत्वों की भूमिका, स्वस्थ आहार की आदतों और स्वस्थ जीवन शैली के महत्व के बारे में ज्ञान का प्रसार करना था। डायटेशियन व हेड, डिपार्टमेंट ऑफ न्यूट्रिशन एंड डायटेटिक्स, फोर्टिस हॉस्पिटल, मोहाली से सोनिया गांधी, इस कार्यक्रम में मुख्य वक्ता थीं। स्कूल की प्रधानाध्यापिका श्रीमती संजोगीता

ने शिक्षकों और छात्रों के साथ इस सत्र में बड़े उत्साह के साथ भाग लिया।

सत्र के दौरान, सोनिया गांधी ने किशोरों से संबंधित कारकों जैसे साधियों के दबाव, भावनात्मक आदतों, आत्म-स्वतंत्रता, शारीरिक उपस्थिति आदि पर चर्चा की, जो बच्चों के समग्र स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। उन्होंने कहा कि आवश्यक पोषक तत्वों के सेवन में अपर्याप्त और असंतुलन के परिणामस्वरूप, किशोरों को मोटापे से संबंधित समस्याओं, एनीमिया, कमजोर हड्डियों, थकान, निजंलीकरण, खराब प्रतिरक्षा, मधुमेह और हार्मोनल के साथ-साथ मनोवैज्ञानिक संबंधी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। उन्होंने छात्रों को उनके समग्र स्वास्थ्य और कल्याण में पोषण की भूमिका के बारे में जागरूक करने में



माता-पिता और शिक्षकों की भूमिका पर प्रकाश डाला। छात्रों को स्वच्छता की अच्छी आदतों के महत्व और प्रासंगिकता से भी परिचित कराया गया, जिन्हें खाद्य प्रबंधन कार्यों के दौरान अपनाया जाना चाहिए क्योंकि उन्हें खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए आधार माना जाता है। प्राचार्या डॉ. निशा भागव ने अच्छे पोषण के महत्व के बारे में जागरूकता पैदा

करने और बच्चों के शारीरिक व संज्ञानात्मक विकास को मांगों को पूरा करने के लिए आवश्यक पोषक तत्वों की प्रासंगिकता के बारे में ज्ञान का प्रसार करने के उद्देश्य से कॉलेज की एनएसएस इकाइयों के प्रयासों की सराहना की। उन्होंने कहा कि वे प्रयास समग्र पोषण में सुधार की दिशा में एक केंद्रित और समेकित दृष्टिकोण अपनाते हैं।

## छात्रों के लिए स्वस्थ आहार पर सत्र आयोजित

स्टेट समाचार/चंडीगढ़

भारत सरकार के पोषण अभियान कार्यक्रम के तहत, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमैन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने फोर्टिस अस्पताल, मोहाली के सहयोग से सरकारी मॉडल हाई स्कूल, ग्राम बधेरी, चंडीगढ़ में स्वस्थ आहार और जीवन शैली के महत्व पर जागरूकता सत्र का आयोजन किया। सत्र का मुख्य उद्देश्य विशेष रूप से स्कूल जाने वाले छात्रों के बीच पोषक तत्वों की भूमिका, स्वस्थ आहार की आदतों और स्वस्थ जीवन शैली के महत्व के बारे में ज्ञान का प्रसार करना था। डायटीशियन व हेड, डिपार्टमेंट ऑफ न्यूट्रिशन एंड डायटेटिक्स, फोर्टिस हॉस्पिटल, मोहाली से सोनिया गांधी, इस कार्यक्रम में मुख्य वक्ता थीं। स्कूल की प्रधानाध्यापिका श्रीमती संजोगीता ने शिक्षकों और छात्रों के साथ इस सत्र में बड़े उत्साह के साथ भाग लिया। सत्र के दौरान, सोनिया गांधी ने किशोरों से संबंधित कारकों जैसे साधियों के दबाव, भावनात्मक आदतों, आत्म-स्वतंत्रता, शारीरिक उपस्थिति आदि पर चर्चा की, जो बच्चों के समग्र स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। उन्होंने



फोटो : सरजन

### चौकसी

### बधेरी सरकारी स्कूल में एमसीएम की एनएसएस यूनिट ने जागरूकता सत्र आयोजित किया

कहा कि आवश्यक पोषक तत्वों के सेवन में अपर्याप्त और असंतुलन के परिणामस्वरूप, किशोरों को मोटापे से संबंधित समस्याओं, एनीमिया, कमजोर हड्डियों, थकान, निर्जलीकरण, खराब प्रतिरक्षा, मधुमेह और हार्मोनल के साथ-साथ मनोवैज्ञानिक संबंधी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। उन्होंने छात्रों को उनके समग्र स्वास्थ्य और कल्याण में पोषण की भूमिका के बारे में जागरूक

करने में माता-पिता और शिक्षकों की भूमिका पर प्रकाश डाला। छात्रों को स्वच्छता की अच्छी आदतों के महत्व और प्रासंगिकता से भी परिचित कराया गया, जिन्हें खाद्य प्रबंधन कार्यों के दौरान अपनाया जाना चाहिए क्योंकि उन्हें खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए आधार माना जाता है।

प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने अच्छे पोषण के महत्व के बारे में जागरूकता पैदा करने और बच्चों के शारीरिक व संज्ञानात्मक विकास को मांगों को पूरा करने के लिए आवश्यक पोषक तत्वों की प्रासंगिकता के बारे में ज्ञान का प्रसार करने के उद्देश्य से कॉलेज की एनएसएस इकाइयों के प्रयासों की सराहना की। उन्होंने कहा कि ये प्रयास समग्र पोषण में सुधार की दिशा में एक केंद्रित व समेकित दृष्टिकोण अपनाते हैं।

## एमसीएम में एनएसएस यूनिट ने बडहेड़ी स्कूल छात्रों के लिए स्वस्थ आहार पर किया सत्र का आयोजन

चंडीगढ़, 27 सितंबर (राम सिंह बराड़): भारत सरकार के पोषण अभियान कार्यक्रम के तहत, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमैन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने सरकारी मॉडल हाई स्कूल, ग्राम बडहेड़ी, चंडीगढ़ में 'स्वस्थ आहार और जीवन शैली के महत्व' पर जागरूकता सत्र का आयोजन किया। सत्र का मुख्य उद्देश्य विशेष रूप से स्कूल जाने वाले छात्रों के बीच पोषक तत्वों की भूमिका, स्वस्थ आहार की आदतों और स्वस्थ जीवनशैली के महत्व के बारे में ज्ञान का प्रसार करना था। डायटीशियन व हेड, डिपार्टमेंट ऑफ न्यूट्रिशन एंड डायटेटिक्स, सोनिया गांधी, इस कार्यक्रम में मुख्य वक्ता थीं। स्कूल की प्रधानाध्यापिका संजोगीता ने शिक्षकों और छात्रों के साथ इस सत्र में बड़े उत्साह के साथ भाग लिया।




### ग्राम बडहेड़ी के स्कूल में विद्यार्थियों को पौष्टिक आहार संबंधी जानकारी देते माहिर।


सत्र के दौरान, सोनिया गांधी ने किशोरों से संबंधित कारकों जैसे साधियों के दबाव, भावनात्मक आदतों, आत्म-स्वतंत्रता, शारीरिक उपस्थिति आदि पर चर्चा की, जो बच्चों के समग्र स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। उन्होंने कहा कि आवश्यक पोषक तत्वों के सेवन में अपर्याप्त और असंतुलन के

परिणामस्वरूप, किशोरों को मोटापे से संबंधित समस्याओं, एनीमिया, कमजोर हड्डियों, थकान, निर्जलीकरण, खराब प्रतिरक्षा, मधुमेह और हार्मोनल के साथ-साथ मनोवैज्ञानिक संबंधी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। उन्होंने छात्रों को उनके समग्र स्वास्थ्य और कल्याण में पोषण की भूमिका के

बारे में जागरूक करने में माता-पिता और शिक्षकों की भूमिका पर प्रकाश डाला। छात्रों को स्वच्छता की अच्छी आदतों के महत्व और प्रासंगिकता से भी परिचित कराया गया, जिन्हें खाद्य प्रबंधन कार्यों के दौरान अपनाया जाना चाहिए क्योंकि उन्हें खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए आधार माना जाता है। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने अच्छे पोषण के महत्व के बारे में जागरूकता पैदा करने और बच्चों के शारीरिक व संज्ञानात्मक विकास की मांगों को पूरा करने के लिए आवश्यक पोषक तत्वों की प्रासंगिकता के बारे में ज्ञान का प्रसार करने के उद्देश्य से कॉलेज की एनएसएस इकाइयों के प्रयासों की सराहना की। उन्होंने कहा कि ये प्रयास समग्र पोषण में सुधार की दिशा में एक केंद्रित और समेकित दृष्टिकोण अपनाते हैं।



**MEHR CHAND MAHAJAN DAV COLLEGE FOR WOMEN, CHANDIGARH**  
 Awareness Session on 'Importance of Healthy Diet and Lifestyle' at Government Model High School, Village Badheri, under Poshan Abhiyan



### MCM NSS holds healthy diet Session for Government school Badheri students

**The Aman Sandesh Times Network**

**Chandigarh:** As part of the Poshan Abhiyan programme of Government of India, the NSS units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organised an awareness session on 'Importance of Healthy Diet and Lifestyle' in collaboration with Fortis Hospital, Mohali, at Government Model High School, Village Badheri, Chandigarh.

Aim of the session was to disseminate knowledge about the role of nutrients, healthy dietary habits and importance of healthy lifestyle especially among school going students. The resource person was Dietician Sonia Gandhi, Head, Department of Nutrition and Dietetics, Fortis Hospital, Mohali. Headmistress of the school Mrs. Sanjogita, along with the teachers and students, attended the session with great fervour.

During the session, Dietician Sonia Gandhi discussed the factors pertaining to teenagers such as peer pressure, emotional habits, self-independence, physical appearance, etc., that affect the overall health of the children

and said that as a result of inadequate and imbalance in the intake of required nutrients, teenagers face health issues including obesity related problems, anaemia, weak bones, oral cavities, fatigue, dehydration, poor immunity, diabetes and hormonal related as well as psychological related eating disorders.

During the session dietician also highlighted the role of parents and teachers in sensitising students about the role of nutrition in their overall health and well being.

The students were also acquainted with the importance and relevance of good hygiene practices that should be adopted during food handling operations as they are considered to be the foundation for ensuring food safety.

Principal Dr. Nisha Bhargava expressed appreciation for the efforts of NSS units of the college aimed at creating awareness about the importance of good nutrition and to disseminate knowledge about the relevance of nutrients required to meet the demands of physical and cognitive growth and development of children.

## गांव बडहेड़ी में सरकारी स्कूल के छात्रों को बताया स्वस्थ आहार का महत्व

चंडीगढ़, 27 सितंबर (राकेश): मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमैन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने फोर्टिस अस्पताल, मोहाली के सहयोग से सरकारी मॉडल हाई स्कूल, गांव बडहेड़ी में स्वस्थ आहार और जीवन शैली के महत्व पर जागरूकता सत्र का आयोजन किया। सत्र का मुख्य उद्देश्य विशेष रूप से स्कूल जाने वाले छात्रों के बीच पोषक तत्वों की भूमिका, स्वस्थ आहार की आदतों और स्वस्थ जीवन शैली के महत्व के बारे में ज्ञान का प्रसार करना था। डायटीशियन सोनिया गांधी इस कार्यक्रम में मुख्य वक्ता थीं। स्कूल की प्रधानाध्यापिका संजोगिता ने शिक्षकों और छात्रों के साथ इस सत्र में बड़े उत्साह के साथ भाग लिया। सत्र के दौरान, सोनिया गांधी ने किशोरों से संबंधित कारकों जैसे साधियों के दबाव, भावनात्मक आदतों, आत्म-स्वतंत्रता, शारीरिक उपस्थिति आदि पर चर्चा की, जो बच्चों के समग्र स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।

उन्होंने कहा कि आवश्यक पोषक तत्वों के सेवन में अपर्याप्त और असंतुलन के परिणामस्वरूप, किशोरों को मोटापे से संबंधित समस्याओं, एनीमिया, कमजोर हड्डियों, थकान, निर्जलीकरण, खराब प्रतिरक्षा, मधुमेह और हार्मोनल के साथ-साथ मनोवैज्ञानिक संबंधी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। उन्होंने छात्रों को उनके समग्र स्वास्थ्य और कल्याण में पोषण की भूमिका के बारे में जागरूक करने में माता-पिता और शिक्षकों की भूमिका पर प्रकाश डाला।

प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने अच्छे पोषण के महत्व के बारे में जागरूकता पैदा करने और बच्चों के शारीरिक व संज्ञानात्मक विकास की मांगों को पूरा करने के लिए आवश्यक पोषक तत्वों की प्रासंगिकता के बारे में ज्ञान का प्रसार करने के उद्देश्य से कॉलेज की एनएसएस इकाइयों के प्रयासों की सराहना की।

**CHANDIGARH, 27.09.21-**As part of the Poshan Abhiyan programme of Government of India, the NSS units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organised an awareness session on 'Importance of Healthy Diet and Lifestyle' in collaboration with Fortis Hospital, Mohali, at Government Model High School, Village Badheri, Chandigarh. The main aim of the session was to disseminate knowledge about the role of nutrients, healthy dietary habits and importance of healthy lifestyle especially among school going students. The resource person was Dietician Sonia Gandhi, Head, Department of Nutrition and Dietetics, Fortis Hospital, Mohali. Headmistress of the school Mrs. Sanjogita, along with the teachers and students, attended the session with great fervour. During the session, Dt Sonia Gandhi discussed the factors pertaining to teenagers such as peer pressure, emotional habits, self-independence, physical appearance, etc., that affect the overall health of the children. She said that as a result of inadequate and imbalance in the intake of required nutrients, teenagers face health issues including obesity related problems, anaemia, weak bones, oral cavities, fatigue, dehydration, poor immunity, diabetes and hormonal related as well as psychological related eating disorders. She highlighted the role of parents and teachers in sensitising students about the role of nutrition in their overall health and well being. The students were also acquainted with the importance and relevance of good hygiene practices that should be adopted during food handling operations as they are considered to be the foundation for ensuring food safety. Principal Dr. Nisha Bhargava expressed appreciation for the efforts of NSS units of the college aimed at creating awareness about the importance of good nutrition and to disseminate knowledge about the relevance of nutrients required to meet the demands of physical and cognitive growth and development of children. She added that these endeavours adopt a focused and assimilated approach towards improving holistic nutrition.

The screenshot shows a mobile application interface. At the top, there is a blue button labeled 'Open'. Below it, there is a section titled 'Personal Nutrition Plan' with a logo and text: 'Pet's Nutritional Cor', 'Just a Call Away', and 'Farmina Pet Foods'. Another blue button labeled 'Open' is visible below this section. The main content area is titled 'INC - Education Sec' and contains a list of news items, each preceded by a right-pointing arrow. The visible items include: 'CMA in collaboration with College organised a lect... Potential of Circular Eco... Indian Growth', 'IGNOU extends Admiss... 30thSeptember, 2021', 'Experts from PGI, NIPE & Morepen interacts with Pharmacy students on v... Pharmacist Day', 'Punjab Chief Minister Sa Charanjit Singh Channi Chief Minister Sardar S... Singh Randhawa were v... welcomed by Maharaja... Punjab Technical Univer (MRSPTU), Bathinda', 'ORIENTATION PROGR...', 'USA's leading Company selected LPU's Hospital Package of Rs 32 Lakh...', 'WORLD PHARMACIST CELEBRATED AT MRS...', 'CGC Landran Promotes Entrepreneurship Oppor...', 'MCM holds 2-day lectur workshop on Basic Che... Skills', and 'Placement drive:10 stud MRSPTU gets placemen prestigious companies o packages -'. At the bottom of the screenshot, there is an advertisement for 'Advertise Your Business Here'.

## MCM NSS holds session on healthy diet for Government school students of Badheri



**CS JOLLY**  
**CHANDIGARH, SEPT 27**

As part of the Poshan Abhiyan programme of Government of India, the NSS units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organised an awareness session on 'Importance of Healthy Diet and Lifestyle' in collaboration with Fortis Hospital, Mohali, at Government Model High School, Village Badheri, Chandigarh. The main aim of the session was to disseminate knowledge about the role of nutrients, healthy dietary habits and importance of healthy lifestyle especially among school going students.

The resource person was Dietician Sonia Gandhi, Head, Department of Nutrition and Dietetics, Fortis Hospital, Mohali. Headmistress of the school Mrs. Sanjogita, along with the teachers and students, attended the session with great fervour. During the session, Dt Sonia Gandhi discussed the factors pertaining to teenagers such as peer pressure, emotional habits, self-independence, physical appearance, etc., that affect the overall health of the children. She said that as a result of inadequate and imbalance in the intake of required nutrients, teenagers face health issues including obesity related problems.



The screenshot shows the homepage of India News Calling. At the top, there is a navigation menu with links for Home, Tourism & Life Style, Haryana, Himachal, Archive, Contact, About us, Daily E-mailer, and Weekly E-mailer. Below the menu is a banner for SMAASH Chandigarh, which is now open at Berkeley Square, 1st Floor, Industrial Area, Phase 1, Chandigarh. The banner features images of people playing sports and eating pizza. Below the banner, there is a news article titled "MCM NSS holds session on healthy diet for Government school students of Badheri" dated September 27, 2021, 02:28 PM. The article includes a photo of a session at Mehr Chand Mahajan Day College for Women, Chandigarh. On the right side of the page, there are two advertisements for "Personalized Nutritional Plan" by Pet's Nutritional Consultancy, featuring Farmina Pet Foods.



ਬਡਹੇੜੀ ਸਕੂਲ 'ਚ ਲਗਾਏ ਕੈਂਪ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਮਾਹਰ।  
ਤਸਵੀਰ : ਗੁਰਿਦਰ ਸਿੰਘ

## ਐਨ.ਐਸ.ਐਸ. ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਵਲੋਂ ਬਡਹੇੜੀ ਸਕੂਲ 'ਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਕੈਂਪ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 28 ਸਤੰਬਰ (ਪ੍ਰੋ. ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ)-ਐਮ. ਸੀ. ਐਮ. ਕਾਲਜ ਦੇ ਐਨ. ਐਸ. ਐਸ. ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਵਲੋਂ ਗੌਦ ਲਏ ਪਿੰਡ ਬਡਹੇੜੀ ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਫੋਰਟਿਸ ਹਸਪਤਾਲ ਮੋਹਾਲੀ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਅਭਿਆਨ ਸਕੀਮ ਤਹਿਤ ਇਕ ਕੈਂਪ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਸੀ। ਫੋਰਟਿਸ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਡਾ. ਸੋਨੀਆ ਗਾਂਧੀ ਨੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦਾ ਦਬਾਅ, ਸਵੈ-ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਸਰੀਰਕ

ਦਿੱਖ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ 'ਚ ਚਾਨਣਾ ਪਾਇਆ। ਸਕੂਲ ਦੀ ਮੁੱਖ ਅਧਿਆਪਕਾ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸੰਜੋਗਿਤਾ ਨੇ ਆਏ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਤੇ ਕਾਲਜ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਦਾ ਕੈਂਪ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ। ਕਾਲਜ ਦੀ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਾ. ਨਿਸ਼ਾ ਭਾਰਗਵ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਕਾਲਜ ਦੀਆਂ ਐਨ.ਐਸ.ਐਸ. ਇਕਾਈਆਂ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕੀਤੀ ਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਈ ਦਿੱਤੀ।

### **Activity 3: AWARENESS DRIVE IN VILLAGE BADHERI ON NSS DAY-2021 AS PART OF ONGOING POSHAN ABHIYAAN-2021**

**Date:** 24<sup>th</sup> September 2021

**Number of NSS Volunteers involved:** 21

**Number of beneficiaries:** 50 (41 residents + 7 Anganwadi workers+2 ANM worker)

**Place:** Anganwadi Complex, Sector 41-D, Village Badheri, Chandigarh.

**Objectives:**

- To create awareness about the importance of good nutrition among children
- To disseminate knowledge about the relevance of medicinal cum nutritional plants

**The Context:** POSHAN Abhiyaan is Government of India's flagship programme to improve nutritional outcomes for children, adolescent Girls, pregnant women and lactating mothers. POSHAN Abhiyaan, Mission Poshan 2.0 (Saksham Anganwadi and Poshan 2.0) is an integrated nutrition support programme that aims to strengthen nutritional content, delivery, outreach and outcomes with focus on developing practices that nurture health, wellness and immunity to disease and malnutrition. This year, as India celebrates the Azadi Ka Amrit Mahotsav, to ensure speedy and intensive outreach, the entire month has been subdivided into weekly themes for focused and assimilated approach towards improving holistic nutrition.

**The Practice:** Keeping up with the motto of Not Me But You, NSS Units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh celebrated NSS Day-2021 by organizing an Awareness Camp (as part of POSHAN Abhiyan-2021) in Anganwadi Complex, Village Badheri, Chandigarh on 24<sup>th</sup> September, 2021. The camp was organized under the able guidance of Dr Nisha Bhargava, Principal, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh and supervision of NSS programme Officers - Dr. Pallvi Rani and Dr Purnima Bhandari. For this event, Mrs. Parvinder Kaur, Supervisor, ICDS project 3 from Department of Social Welfare, U.T. Chandigarh was present.

### Sub-activity (i): An interactive lecture on “Nutrition awareness among vulnerable group of the society” - Sahi Poshan desh Roshan

In the beginning of the camp, an interactive lecture on “**Nutrition Awareness Among Vulnerable Group of The Society**” - *Sahi Poshan desh Roshan* was organized where the resource person was Dr Harjot Kaur Mann, Assistant Professor, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh. The session was aimed to engage pregnant females, lactating mothers and adolescents, for promoting positive nutrition behavior and practise. Also, with the aim of **Nourish to Flourish**, the target group members were acquainted with the knowledge of essential nutrients and their cheap sources. She urged the audience to refrain from eating junk foods. They were motivated to not only practice, but also preach and extend their knowledge to eradicate the issue of malnutrition at the grass root level from less privileged section of society. Several queries and myths from the audience were discussed by the resource person.





## Sub-activity (ii): A **Nukkad natak** on importance of **Paustik aahar** in daily life

Besides, NSS Volunteers presented **a Nukkad natak** on importance of **Paustik aahar in daily life** where volunteers highlighted the importance of inclusion of appropriate amount of proteins, carbohydrates, fibers in every phase of life especially during different phases of pregnancy.







### Sub-activity (iii): **Setting up of Nutri-Vartika**

At the end of the camp, **a Nutri Vartika** was set up in collaboration with MCM Eco-Club by NSS volunteers in the premises of Anganwadi complex where volunteers planted nutritional cum medicinal plants that were procured from Department of Forests and Wildlife, Chandigarh Administration like stevia, amla, guava, curry pata, mint, giloy, ajwain, brahmi etc. They also disseminated the knowledge about the beneficial nutritional effects of these plants among the residents. During the event, appropriate COVID related norms were followed.

To mark the celebration of NSS day-2021, a virtual session was also organized where alumnae of the College who made a mark as NSS volunteers in the college delivered a motivational talk to the young and dynamic student community and shared their personal experiences and their NSS journey.

**The Evidence of Success:** Overall, volunteers were able to disseminate the knowledge about the relevance of nutritional diet and inclusion of nutritional plants in daily lives.







