

Geography Department
Hindu Kanya Mahavidyalaya, Jind
Event: Awareness Rally on the topic of 'Health and Nutrition'
29th March, 2024

The Geography Department of Hindu Kanya Mahavidyalaya, Jind organized an Awareness Rally on the topic of 'Health and Nutrition' in Khokhri village on 29th March, 2024. This awareness rally was organized under the chairmanship of the principal of the college, Dr. Punam Mor. This campaign was conducted by the teachers of the Geography Department, Mrs. Ranjana Garg, Dr. Munni Jaglan and Mrs. Rajni. Incharge of the Geography Department, Mrs. Ranjana Garg said that nowadays due to the increasing prevalence of junk food or fast food, many types of problems arise in the body. Fast food has made its important place in today's busy lifestyle. Fast food is a food item which is very oily and high in calories. The amount of nutrients in it is very low. Mrs. Ranjana Garg also told that high amounts of sugar, salt, saturated fat and high calories are found in fast food, due to which many health problems arise in our body. If we want to stay healthy, then we have to adopt a nutritious diet. Through slogans, the students of Geography gave the message of consuming pure vegetarian and nutritious food to the people. The students made people aware by raising slogans like "As is the diet, so will be the thoughts", "Home food is like Amrit". Appreciating the efforts of the students, the Sarpanch of the village, Mrs. Sunita Rani, praised the college administration and also honored them with a letter of appreciation.

Glimpses and Media Coverage of the Event

Hindu Kanya Mahavidyalaya, Jind
Geography Department
organises
A Rally
on
Health and Nutrition
on
29th March, 2024
Venue: Khokhri Village
Time : 12:30 P.M.

Mrs. Ranjana Garg
HOD, Geography Department

NUTRITION

Dr. Poonam Mor
Principal



जीन्द, रविवार, 31 मार्च, 2024
www.jagatkranti.co.in

स्वास्थ्य-आहार विषय पर रैली आयोजित

जगत क्रान्ति ५५ जीन्द

हिंदू कन्या महाविद्यालय के भूगोल विभाग द्वारा 29 मार्च 2024 को खोखरी गांव में स्वास्थ्य और आहार विषय पर रैली का आयोजन किया गया। इस रैली का आयोजन महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ पूनम मोर की अध्यक्षता में किया गया। इस अभियान का संचालन भूगोल विभाग के अध्यापिकाओं श्रीमती रजनी गर्ग, डॉ मुन्नी जागलान और श्रीमती रजनी शर्मा किया गया। भूगोल विभाग की ईचार्ज श्रीमती रजनी गर्ग ने बताया कि आजकल जंक फूड या फास्ट फूड के बढ़ते प्रचलन के कारण शरीर में कई तरह की समस्याएं पैदा होती हैं। आज की व्यस्त जीवनशैली में फास्ट फूड ने अपनी अहम जगह बना ली है। फास्ट फूड एक ऐसा खाद पदार्थ है जो बहुत ही तैलिया और उच्च कैलोरी वाला

होता है। इसमें पोषक तत्वों की मात्रा बहुत कम होती है श्रीमती रजनी गर्ग ने यह भी बताया कि फास्ट फूड में अधिक मात्रा में

शुगर, साल्ट, संतृप्त वसा और उच्च कैलोरी पाई जाती है, जिनके कारण हमारे शरीर में स्वास्थ्य संबंधी काफी समस्याएं उत्पन्न होती हैं। अगर हमें स्वस्थ रहना है तो हमें पोषिक आहार को अपनाना पड़ेगा। भूगोल की छात्राओं ने स्लोगन के माध्यम से लोगों को शुद्ध शाकाहारी और पोषिक खाद्य पदार्थों के सेवन का संदेश दिया।

हिंदू क