

HOME SCIENCE REPORT

(2020-21)

1. सितम्बर में राष्ट्रीय पोषण माह की गतिविधियां:-

- a) 1 सितम्बर 2020 को कोरोना काल के दौरान बच्चों को हर्बल किचन गार्डन की जानकारी दी कि कैसे घर पर ही सब्जियां उगा कर अपने स्वास्थ्य का ध्यान रख सकते हैं और बीमारियों से बचा जा सकता है।
- b) **पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता** - 3 सितम्बर 2020 को राष्ट्रीय पोषण माह के अन्तर्गत पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता करवाई गई, जिसका विषय था "समग्र स्वास्थ्य के लिए पौष्टिक आहार का योगदान"। इस प्रतियोगिता का परिणाम इस प्रकार रहा-

स्थान	नाम	कक्षा	रोल नं.
प्रथम स्थान	पूजा	बी.ए. द्वितीय वर्ष	04
द्वितीय स्थान	मनीषा	बी.ए. द्वितीय वर्ष	159
c) सेल्फी विद पौधे :-	राष्ट्रीय पोषण माह में रोग प्रतिरोधक शक्ति के लिए पौधे लगाने के लिए स्टाफ और छात्राओं को ऑनलाइन आमंत्रित किया कि ये पौधे के साथ खुद की सेल्फी लेकर भेजें। इसमें स्टाफ व छात्राओं को कहा गया कि वे सब्जियों, फल, मसाले, औषधीय पौधे घर पर किचन गार्डन में, घरों की छत पर बालकनी में लगवाएँ।		
d) रंगोली, स्लोगन, कुकिंग प्रतियोगिता :-	पोषण माह के दौरान रंगोली, स्लोगन और खाना बनाने की प्रतियोगिता करवाई जिनके विषय व परिणाम निम्नलिखित हैं-		

रंगोली प्रतियोगिता (खाद्य समूह) :-

स्थान	नाम	कक्षा	रोल नं.
प्रथम स्थान	लक्ष्मी	बी.ए. प्रथम वर्ष	259
द्वितीय स्थान	शिवानी	बी.ए. प्रथम वर्ष	001

स्लोगन प्रतियोगिता (कोरोना-19 के दौरान पोषण) :-

स्थान	नाम	कक्षा	रोल नं.
प्रथम स्थान	पूजा	बी.ए. द्वितीय वर्ष	04
द्वितीय स्थान	प्रगति	बी.ए. द्वितीय वर्ष	176
तृतीय स्थान	मनीषा	बी.ए. द्वितीय वर्ष	159

कुकिंग प्रतियोगिता (रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाली रेसिपी, उच्च प्रोटीन) :-

स्थान	नाम	कक्षा	रोल नं.
प्रथम स्थान	दीक्षा	बी.ए. तृतीय वर्ष	313
द्वितीय स्थान	मानसी	बी.ए. तृतीय वर्ष	077

- e) **ऑनलाइन वेबिनार** :- पोषण माह के अन्तर्गत ऑनलाइन वेबिनार करवाया गया इसमें डॉ. वरिंदर कौर (फार्माकोलॉजिस्ट और पोषण विशेषज्ञ) ने आजकल की जीवन शैली और महिलाओं में पोषण की कमी से होने वाले रोगों की जानकारी दी। उन्होंने समझाया कि महिलाएँ कैसे अपनी पोषण की कमी को पूरा कर सकती हैं और कैसे स्वस्थ रह सकती हैं।
- f) **रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाले पौधे का रोपण** : इस अभियान के तहत विद्यार्थियों में हर्बल पौधों के प्रति जागरूकता का संचार करने के लिए कॉलेज में चौधरी रणबीर सिंह विश्वविद्यालय के परीक्षा नियंत्रक डॉ. राजेश बंसल के द्वारा हर्बल पार्क में गुलमोहर और जामुन के पौधे लगाए गए।
2. **मास्क डिजाइनिंग प्रतियोगिता 21 जनवरी 2021**:- कोरोना की रोकथाम में मास्क के महत्व को देखते हुए डिजाइन करके मास्क बनाने की प्रतियोगिता करवाई गई।

स्थान	नाम	कक्षा	रोल नं.
प्रथम स्थान	कोमल	बी.ए. तृतीय वर्ष	174
द्वितीय स्थान	प्रीति	बी.ए. तृतीय वर्ष	154
तृतीय स्थान	सारिका	बी.ए. तृतीय वर्ष	024

3. **कुकिंग प्रतियोगिता (तिरंगे स्वास्थ्यप्रद व्यंजन बनाना), 21 जनवरी 2021** :- गणतंत्र दिवस के उपलक्ष्य पर तिरंगे व्यंजन बनाने की प्रतियोगिता करवाई, जिसमें पौष्टिक खाद्य पदार्थ शामिल हो।

स्थान	नाम	कक्षा	रोल नं.
प्रथम स्थान	दीक्षा	बी.ए. तृतीय वर्ष	313
द्वितीय स्थान	सोनिया	बी.ए. तृतीय वर्ष	189
तृतीय स्थान	मीना	बी.ए. तृतीय वर्ष	135

4. **विश्व कैंसर दिवस पर पोस्टर मेकिंग, स्लोगन राइटिंग प्रतियोगिता, फरवरी 2020** :- विश्व कैंसर दिवस पर कैंसर के प्रति जागरूक करने के लिए पोस्टर मेकिंग और स्लोगन राइटिंग प्रतियोगिता करवाई गई जिसके परिणाम इस प्रकार हैं-

पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता

स्थान	नाम	कक्षा	रोल नं.
प्रथम स्थान	पूजा	बी.ए. द्वितीय वर्ष	04
द्वितीय स्थान	अनु	बी. ए. प्रथम वर्ष	04
तृतीय स्थान	पूजा	बी. ए. प्रथम वर्ष	348

स्लोगन प्रतियोगिता

स्थान	नाम	कक्षा	रोल नं.
प्रथम स्थान	सोनिया	बी.ए. द्वितीय वर्ष	368
द्वितीय स्थान	भारती	बी.ए. द्वितीय वर्ष	363

5. **आजादी का अमृत महोत्सव पर पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता, 12 मार्च 2021** :- आजादी का अमृत महोत्सव के उपलक्ष्य में पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता करवाई गई। इसमें 'स्वतन्त्रता आन्दोलन और भारतीय स्वतंत्रता संग्राम के महान् व्यक्तित्व' विषय पर पोस्टर बनाए।

स्थान	नाम	कक्षा	रोल नं.
प्रथम स्थान	बिंदु	बी.ए. द्वितीय वर्ष	144
द्वितीय स्थान	जोशी	बी.ए. द्वितीय वर्ष	216
तृतीय स्थान	प्रमिला	बी.ए. द्वितीय वर्ष	181

6. **अंतराष्ट्रीय मासिक धर्म स्वच्छता दिवस, 28 मई 2021**:- अंतराष्ट्रीय मासिक धर्म स्वच्छता दिवस पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। P.G.I. रोहतक की गायनी विभाग की अध्यक्षा डॉ. मीनाक्षी चौहान ने ऑनलाइन मीटिंग में बताया की मासिक धर्म के दौरान साफ-सफाई कैसे रखे और संक्रमण से कैसे बचे और हिसार स्थित नागरिक अस्पताल की डायटिशियन श्रीमती किरण ने लड़कियों को पौष्टिक आहार की जानकारी दी जिससे वो कमजोरी और बीमारी से बच सके। इस अवसर पर काउंसलर व मनोवैज्ञानिक श्रीमती श्वेता जैन ने मासिक धर्म के बारे में सकारात्मक सोच रखकर खुद को मजबूत बनाने के लिए सुझाव दिए।
7. **बालश्रम के विरुद्ध विश्व दिवस, 12 जून 2021** :- बालश्रम के विरुद्ध विश्व दिवस मनाया गया। इस अवसर पर ऑनलाइन जागरूकता व्याख्यान का आयोजन किया। इस कार्यक्रम में सेंट्रल यूनिवर्सिटी ऑफ हरियाणा, महेन्द्रगढ़ में लॉ डिपार्टमेंट की एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. मोनिका मलिक ने कोरोना काल में बच्चों के लिए एनजीओ शुरू करने, एनजीओ का हिस्सा बनने या किसी गरीब बच्चे को पढ़ाने की जिम्मेदारी लेने की बात की जिससे बच्चों का भविष्य सुरक्षित किया जा सके।

Mrs. Tanu