



कार्यालय प्राचार्य, शासकीय डॉ. वा. वा. पाटणकर कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय,  
केन्द्रीय विद्यालय के पास, जेलरोड दुर्ग (छ.ग.)

पूर्व नाम-शासकीय कन्या महाविद्यालय, दुर्ग (छ.ग.) फोन 0788-2323773  
Email- [govtgirlspgcollege@gmail.com](mailto:govtgirlspgcollege@gmail.com)

Website: [www.govtgirlspgcollegedurg.com](http://www.govtgirlspgcollegedurg.com)

College Code : 1602



दुर्ग, दिनांक : 22.09.2020

प्रेस विज्ञप्ति  
गर्ल्स कॉलेज में  
राष्ट्रीय पोषण माह में प्रतियोगिताएँ आयोजित

शासकीय डॉ. वा. वा. पाटणकर कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय, दुर्ग द्वारा सितंबर माह को पोषण माह के रूप में मनाया गया। वर्तमान परिस्थितियों को ध्यान में रखते हुए सभी प्रतियोगितायें डिजिटल ऑनलाईन रखी गईं। राष्ट्रीय पोषण माह 2020 मुख्य रूप से "गंभीर कुपोषित बच्चों की पहचान" एवं "पोषण के लिये पौधे" अभियान पर केंद्रित रखा गया है। गृहविज्ञान की विभागाध्यक्ष डॉ. अमिता सहगल ने बताया कि महाविद्यालय के गृहविज्ञान विभाग द्वारा इन विषयों को केन्द्र में रखकर - गंभीर कुपोषित बच्चों की पहचान पर पोस्टर प्रतियोगिता रखी गई जिसे फोटो के माध्यम से भेजा गया। वहीं पोषण के लिए पौधे विषय पर अपने घर पर पोषक तत्व से भरपूर सब्जी या फल का पौधा लगाते हुए उसे वीडियो के माध्यम से संप्रेषित किया जाना था।

अंतर्महाविद्यालयीन स्तर पर आयोजित इस प्रतियोगिता हेतु छात्राओं में बहुत उत्साह दिखाई पड़ा और लगभग 60 छात्र-छात्राओं ने इसमें भाग लिया।

पोस्टर प्रतियोगिता में प्रथम कु. यामिनी साहू (बी.एससी. गृहविज्ञान भाग-1) शास. डॉ. वा. वा. पाटणकर कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय, दुर्ग, द्वितीय - श्री वेदप्रकाश (बी.एससी. बायो भाग-1) शासकीय महाविद्यालय बेलौदी एवं कु. पूर्णिमा (बी.एससी. बायो-2) तृतीय मेनका साहू (बी.एससी. भाग-2) शास. डॉ. वा. पाटणकर कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय, दुर्ग रहीं। वहीं कु. धनेश्वरी (बी.एससी. गृहविज्ञान-2) कन्या महाविद्यालय दुर्ग को सांत्वना पुरस्कार प्रदान किया गया।

पोषक पौधारोपण वीडियो प्रतियोगिता में (एम.एससी गृहविज्ञान-2 सेमे.) की छात्रा कु. प्रतीक्षा तुवानी (कन्या महाविद्यालय, दुर्ग) एवं तनु जाल (एम.एससी गृहविज्ञान-2 सेमे.) ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। द्वितीय स्थान पर रही (एम.एससी गृहविज्ञान-4 सेमे.) की छात्रा कु. अनिदिता बिश्वास। तृतीय स्थान पर दो छात्रायें भारती बघेल (बी.एससी गृहविज्ञान-2) एवं सीमा यादव (बी.एससी गृहविज्ञान-2) कन्या महाविद्यालय दुर्ग रहीं। वहीं कु. तेजस्विनी एम.-2 सेम. गृहविज्ञान और ज्योति यादव (बी.एससी. गृहविज्ञान भाग-2) को सांत्वना पुरस्कार प्रदान किया गया।

महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. सुशील चन्द्र तिवारी ने कहा कि मानव शरीर को स्वस्थ बनाये रखने में पोषक तत्व अति महत्वपूर्ण है। इन प्रतियोगिताओं के माध्यम से छात्र-छात्राओं में भी जागरूकता आयेगी। मुझे बेहद खुशी है कि इस गंभीर परिस्थिति के समय भी छात्राओं ने उत्साहपूर्वक इसमें हिस्सा लिया।

समाचार के रूप में प्रकाशन हेतु निवेदित।



52  
PRINCIPAL  
Govt. Dr. W.W. Patankar  
Girls' P.G. College, Durg

52  
(डॉ० सुशील चन्द्र तिवारी)  
प्राचार्य

शास० डॉ० वा० वा० पाटणकर कन्या  
स्नातकोत्तर महाविद्यालय, दुर्ग (छ०ग०)



# शासकीय डॉ. वा.वा. पाटणकर कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय दुर्ग

गर्ल्स कॉलेज में

राष्ट्रीय पोषण माह में प्रतियोगिताएँ आयोजित

## कुपोषण के प्रकार एवं उपचार



### कम वजन



1) जब बच्चे का वजन उसकी उम्र के अनुसार मानक रूप की तुलना में कम हो। इसी वजन लेकर आका ला सकता है व पोषण की स्थिति का जी पता लगाया जा सकता है।

### 2) बच्चे की लम्बाई की तुलना में वजन कम होता है। बच्चा डुबला फमजोर एवं पतला दिखने लगता है। शरीर में बसा तथा मांसपेशियां कम हो जाती हैं। बच्चे के बार-बार बीमार होने से यह स्थिति बनती है।

### डुबलापन



### 3) बच्चे की उम्र के अनुसार उसकी लम्बाई में वृद्धि नहीं होता। यह लंबे समय तक बच्चे की आवश्यक पोषण नहीं मिलने के कारण निर्मित स्थिति होता है।

### 4) बच्चे की उम्र के अनुसार उसकी लम्बाई में वृद्धि नहीं होता। यह लंबे समय तक बच्चे की आवश्यक पोषण नहीं मिलने के कारण निर्मित स्थिति होता है।

Name: Shantika  
Class - BSc  
College - Govt. Dr. W.W. Patankar  
Girls' P.G. College, Durg

## "गंभीर कुपोषित बच्चों की पहचान"



### संश्लेषण

यह पोषण विकार के गंभीर प्रकार है जिसे वजन की मांसपेशियां और शरीर के ऊतकों का ह्रास होता है।



### पहचान

1. पुरानी दस्त और भक्कर आना
2. श्वास प्रणाली में संक्रमण बार-बार बसना
3. बौद्धिक अक्षमता और धीमी हुई आंखें
4. अवर्द्ध विकास और पतला मेहश
5. पसली और कंठे त्वचा के माध्यम से दिखाई देना

"कुपोषण से मुक्त कुपोषण से युक्त" भ्रूषपेट आधर न मिलने का परिणाम, कुपोषण का है यह आयास.

Name: Dr. Dhreshwar



52  
PRINCIPAL  
Govt. Dr. W.W. Patankar  
Girls' P.G. College, Durg





कार्यालय प्राचार्य, शासकीय डॉ.वा.वा.पाटणकर कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय,  
केन्द्रीय विद्यालय के पास, जेलरोड दुर्ग (छ.ग.)

पूर्व नाम-शासकीय कन्या महाविद्यालय,दुर्ग (छ.ग.) फोन 0788-2323773  
Email- govgirlspgcollege@gmail.com

Website: www.govgirlspgcollegedurg.com

College Code : 1602



दुर्ग, दिनांक : 15.05.2021

गर्ल्स कॉलेज में  
ऑनलाईन यूट्यूब प्रस्तुति  
इम्पूव योर इम्युनिटी (नृत्य विभाग)

# Govt. WW Patankar Girls' PG College, Durg (CG)



Department of Dance  
Presents

IMPROVE YOUR IMMUNITY

**पर्याप्त नींद इम्युनिटी  
मजबूत करती है**

जो कबल उठकर सोने  
सकती हैवही नींद को सुकन  
में सुकन को नींद में  
में सुकन को नींद में  
में सुकन को नींद में

**डाइट में फाइबर से  
जाफ़ू चीज़ें शामिल करें**

अन्य डिटन को  
में सुकन को नींद में  
में सुकन को नींद में  
में सुकन को नींद में

**डॉटेव से लड़ने के लिए मजबूत इम्पूव किरण सबसे  
ज्यादा जरूरी, इन 5 तरीकों से बढ़ाएं इम्युनिटी**

दिन भर में 10 मिनट  
मेंडिटेशन करें

मेंडिटेशन में सोने में सुकन को नींद में  
में सुकन को नींद में  
में सुकन को नींद में

**हर दिन  
एक्सरसाइज जमना करें**

मेंडिटेशन में सोने में सुकन को नींद में  
में सुकन को नींद में  
में सुकन को नींद में

**डाइट में  
एंटीऑक्सीडेंट शामिल करें**

अन्य डिटन को  
में सुकन को नींद में  
में सुकन को नींद में  
में सुकन को नींद में



PRINCIPAL  
Govt. Dr. W.W. Patankar  
Girls' P.G. College, Durg





कार्यालय प्राचार्य, शासकीय डॉ.वा.वा.पाटणकर कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय,  
केन्द्रीय विद्यालय के पास, जेलरोड दुर्ग (छ.ग.)

पूर्व नाम-शासकीय कन्या महाविद्यालय,दुर्ग (छ.ग.) फोन 0788-2323773

Email- govtdrillspgcollege@gmail.com

Website: www.govtdrillspgcollegedurg.com

College Code : 1602



दुर्ग, दिनांक : 01.06.2021

गर्ल्स कॉलेज में  
ऑनलाईन यूट्यूब प्रस्तुति  
इजी स्टेप्स टू मॉनिटर बेसिक हेल्थ कंडीशन (नृत्य विभाग)

# Govt. WW Patankar Girls' PG College, Durg



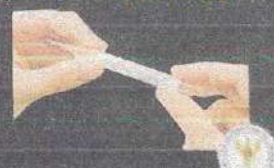
Department of Dance  
Presents  
Easy steps to monitor  
Basic health condition

## OXYGEN LEVEL



- 94 - Normal
- 95 To 100 - Good Oxygen Level
- 94 To 95- Low Oxygen Level
- Below 90- Very Low Oxygen Level...  
(To Be Hospitalised For Oxygen Support)

## TEMPERATURE



- 92 - 98.6 F - (Normal)
- 99.0 F - Normal Fever
- 100 .F -- 102 F High Fever

## RESPIRATORY RATE



- 14-16 normal
- 16-20 mild tachypnea (increased rate)
- 20 and above marked tachypnea

## BLOOD PRESSURE



- 120 / 80 -- Normal
- 130 / 85 -- Normal (Control)
- 140 / 90 -- High
- 150 / 95 -- Very High

## PULSE RATE



- 72 Per Minute (Standard)
- 60 -- 80 P.M. (Normal)
- 80 -- 120 Pulse - Increased (High)



5-2  
PRINCIPAL  
Govt. Dr. W.W. Patankar  
Girls' P.G. College,





**Govt WW Patankar**  
**Girls' PG College is celebrating**  
**Virtual**  
**International Yoga Day**  
**through Zoom**  
**On 21st June 2021**  
**At sharp 8:00 am**

**Distinguish expert**  
**Mrs. Seema Lamba**  
**Rt. Executive**  
**Bhilai steel plant**

**Principal**  
**Dr.S.Tiwari**

<https://us02.zoom.us/j/85224698927?pwd=NDVlUk5lR0E0LWV3Mk4wODRlPS1kL2Zkd1>

organised by Dept. of Dance





कार्यालय प्राचार्य, शासकीय डॉ.वा.वा.पाटणकर कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय,  
केन्द्रीय विद्यालय के पास, जेलरोड दुर्ग (छ.ग.)

पूर्व नाम-शासकीय कन्या महाविद्यालय,दुर्ग (छ.ग.) फोन 0788-2323773

Email- govtgirlspgcollege@gmail.com

Website: www.govtgirlspgcollegedurg.com

College Code : 1602



दुर्ग, दिनांक : 23.06.2021

// प्रेस विज्ञप्ति //

गर्ल्स कॉलेज में

ऑनलाईन अन्तर्राष्ट्रीय योगदिवस मनाया गया

शासकीय डॉ. वा. वा. पाटणकर कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय दुर्ग में अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर ऑनलाईन योगाभ्यास कराया गया। प्राचार्य डॉ. सुशील चन्द्र तिवारी ने कहा कि योग एक विज्ञान है। यह मनुष्य के जीवन में सकारात्मक बदलाव लाने का काम करता है। कोरोना के कारण लोगों में जो भय व्याप्त है उसे योगाभ्यास से निःसंदेह दूर कर सकते हैं।

कार्यक्रम का संचालन करते हुए नृत्य विभाग की विभागाध्यक्ष डॉ. ऋचा ठाकुर ने कहा कि इस वर्ष इस दिवस को वर्चुअल तरीके से मनाया जा रहा है इसके माध्यम से शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक लाभ होता है


योग प्रशिक्षक श्रीमती सीमा लाम्बा जो कि भिलाई इस्पात संयंत्र की सेवा निवृत्त प्रशासनिक अधिकारी है, ने अधिक उम्र में की जा सकने वाली योगमुद्राओं की अभ्यास कराया। हड्डियों एवं श्वसन तंत्र को मजबूती प्रदान करने वाले ताड़ासन बताये। भस्त्रुका प्राणायाम की विशेषतायें बतायी। विश्व योग दिवस के अवसर पर राष्ट्रीय सेवा योजना की छात्राओं ने हेमचंद यादव विश्वविद्यालय दुर्ग द्वारा आयोजित व्यायाम प्रशिक्षण कार्यशाला में अपनी भागीदारी दर्ज की।


इस अवसर पर महाविद्यालय के क्रीड़ा विभाग द्वारा ऑनलाईन योग क्विज एवं निबंध प्रतियोगिता का भी आयोजन किया गया था।

इस डिजिटल कार्यक्रम में महाविद्यालय के वरिष्ठ प्राध्यापक डॉ. डी.सी. अग्रवाल, डॉ. अमिता सहगल, डॉ. अनिल जैन, डॉ. के.एल. राठी, डॉ. सुनीता गुप्ता, डॉ. यशेश्वरी ध्रुव, डॉ. ऋतु दुबे सहित महाविद्यालय परिवार की उपस्थिति रही।

समाचार के रूप में प्रकाशन हेतु निवेदित ।



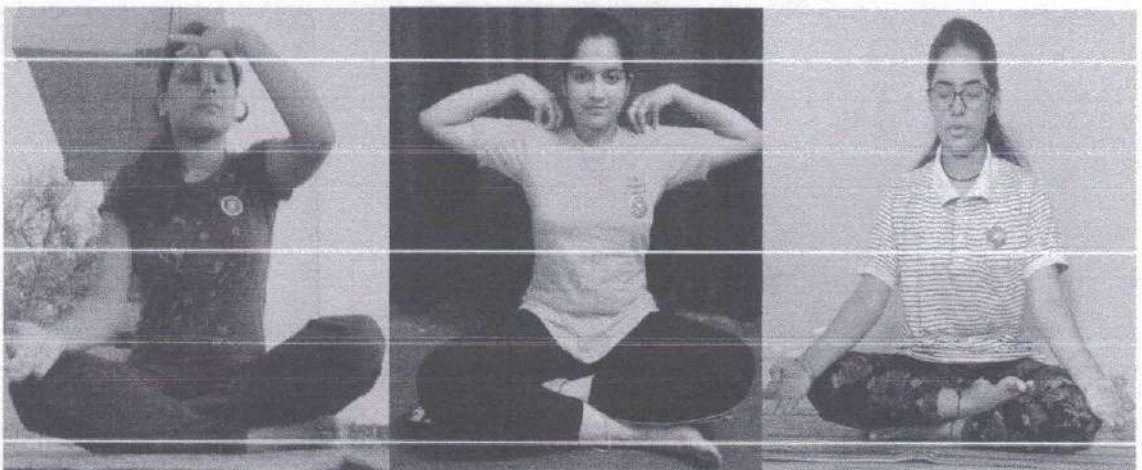
  
PRINCIPAL  
Govt. Dr. W.W. Patankar  
Girls' P.G. College, Durg

  
(डॉ० सुशील चन्द्र तिवारी)  
प्राचार्य

शास0 डॉ० वा० वा० पाटणकर कन्या  
स्नातकोत्तर महाविद्यालय, दुर्ग (छ०ग०)



शास0 डॉ0 वा0 वा0 पाटणकर कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय, दुर्ग (छ0ग0)



52  
PRINCIPAL  
Govt. Dr. W.W. Patankar  
Girls' P.G.College, Durg