

## Nutrition Week concludes at Fortis Hospital – 21.09.14



Daily Post



Hindustan Times

**फोर्टिस में न्यूट्रीशियन वीक मना, हेल्दी खाने के लिए दिए टिप्स**

■ डॉक्टरों ने दी कैंसर, प्री व पोस्ट प्रेगनेंसी के दौरान हरी सब्जियों को शामिल करने की सलाह

लुधियाना/फोर्टिस हॉस्पिटल में 15 सितंबर से शुरू हुए न्यूट्रीशियन वीक के बीच शनिवार को कंटीन्यूइंग न्यूट्रीशियन एजुकेशन (सीएनई) प्रोग्राम किया गया, जिसमें लोगों को हेल्दी खाने के टिप्स दिए गए। गुड न्यूट्रीशियन इज अवर मिशन के सलोजेक्ट के साथ आयोजित प्रोग्राम में पीएचू को डॉक्टर किरन ग्रावर ने कहा कि हमारा खान-पान और लाइफ स्टाइल ही हमारी सेहत को प्रभावित करता है। फोर्टिस हॉस्पिटल के डॉक्टर जेएस सेखों और डॉ. वनीत ने कैंसर, प्री व पोस्ट प्रेगनेंसी के दौरान हरी सब्जियों को शामिल करने की सलाह दी। न्यूट्रीशियन वीक के प्रोग्रामों में लोगों को स्ट्रीट फूड में से हेल्दी हाई प्रोटीन पोहा, अंकुरित सलाद, घिया, करेला, मूली और चुकंदर का सलाद, बीन का सलाद, पपीता का सलाद, दोकला सैंडविच और मूंगदाल इत्यादि का इस्तेमाल करना चाहिए। डॉक्टरों, स्टाफ और नर्सों के बीच क्विज कंपीटिशन भी कराई गई जिसमें बड़ों तो जानें व अन्य आइटम शामिल रहे। 17 और 18 सितंबर को नर्सिंग एजुकेशन था। 19 को कुकिंग कंपीटिशन कराया गया जिसमें डीसीएम स्कूल के बच्चों, डॉक्टर वनीत, डॉ. रवनीत ने भी हिस्सा लिया।

**समोसे, चाउमिन की बजाए मूंग दाल पुडा फायदेमंद**



■ फोर्टिस हॉस्पिटल में न्यूट्रीशियन अवेयरनेस वीक, 20 को सीएमई भास्कर न्यूज लुधियाना

यह जागरूकता सेहत के लिए फायदेमंद है। उन्होंने बताया कि इस वीक के दौरान घिया शॉट, करेला शॉट, बीटरूट शॉट, कैरेट व आंवला शॉट में लोगों को न्यूट्रीशियन की सही जानकारी दी जाएगी। उन्होंने कहा कि गली में बिकते समोसे, चाउमिन व बाकी फास्ट फूड की बजाय पोहा, मूंग दाल पुडा, दोकला सैंडविच, पपीता का सलाद, बीन का सलाद, इडली और कर्न सलाद सेहत के लिए लाभदायक है। उन्होंने बताया कि इस वीक के दौरान 20 सितंबर को सुबह फूड पर कंटीन्यूइंग मेडिकल एजुकेशन (सीएमई) कराई जाएगी। जिसमें डॉ. जेएस सेखों, डॉ. विनय सिंघल, डॉ. वनीत और पीएचू से डॉ. किरन ग्रावर विशेष तौर पर शामिल होंगे।

**Ludhiana Bhaskar – 16.09.14**

**Dietetics Dept sensitises people on healthy diet**

**TRIBUNE NEWS SERVICE**

**LUDHIANA, SEPTEMBER 15**  
The Department of Dietetics, Fortis Hospital, is holding a week long celebrations to observe Nutrition Week this month, with a mission towards creating awareness among the public.

Nutrition week was inaugurated by Dr Harpreet Brar, head, administration, Fortis Hospital, today. A pledge 'Good nutrition is our mission' was also taken on the occasion. Other staff of the hospital including doctors, consultants, nurses and technicians also participated and signed a pledge to con-

**NUTRITION WEEK**

Nutrition Week was inaugurated by Dr Harpreet Brar, head, administration, Fortis Hospital, on Monday. A pledge, 'Good nutrition is our mission', was also taken on the occasion. Activities such as nutrition quiz, nursing education programme on various therapeutic diets, healthy food tips to attendants in hospital and cooking competition with concept of super foods have been lined up for the entire week.

sume nutritious diet for a healthy life.

Activities have been planned on a daily basis to celebrate the week.

A healthy food street was organised today to make people aware about the nutritious food choices. Various healthy food items were given names such as

duced with this activity which stated that even the street food such as samosa, burger, tikki and other fried items can be replaced with healthy and nutritious items.

Other activities such as nutrition quiz, nursing education programme on various therapeutic diets, healthy food tips to attendants in hospital, cooking competition with concept of super foods have been lined up for the entire week.

A CNE (Continuing nutrition education) will be held on September 20 which will keep in mind the importance of nutrition in hospitals.

**इंटरनेशनल वनडेयल 'स पोस्ट डे मंडुलियर' धराब रइडता भनगइआ**

लुधियाना, 15 सेप्टेम्बर (भास्कर न्यूज) - लुधियाना में फोर्टिस हॉस्पिटल में 15 से 20 सितंबर तक चलने वाले 'न्यूट्रीशियन वीक' के अवसर पर 'स पोस्ट डे मंडुलियर' कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस अवसर पर डॉ. हारप्रीत ब्रार, फोर्टिस हॉस्पिटल के हेड ऑफ अडमिनिस्ट्रेशन, ने कहा कि 'स पोस्ट डे मंडुलियर' कार्यक्रम का उद्देश्य लोगों को हेल्दी खाने के टिप्स देना है। उन्होंने कहा कि 'स पोस्ट डे मंडुलियर' कार्यक्रम के दौरान 20 सितंबर को सुबह फूड पर कंटीन्यूइंग मेडिकल एजुकेशन (सीएमई) कराई जाएगी। जिसमें डॉ. जेएस सेखों, डॉ. विनय सिंघल, डॉ. वनीत और पीएचू से डॉ. किरन ग्रावर विशेष तौर पर शामिल होंगे।

Ajit