

LORD KRISHNA COLLEGE OF EDUCATION,  
ADHOYA, (BARARA)

NOTICE

DATED: - 04-09-2022

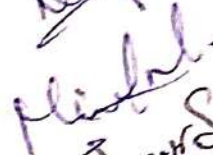
All the students of B.Ed. and D.El.Ed. are hereby informed that the "Health and Life" Health Awareness Programme will be held in the college on 06-09-2022 at 10.00 am. All of the students are required to attend the programme.

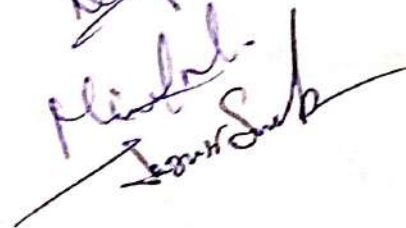
  
PRINCIPAL





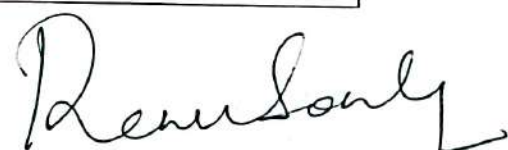






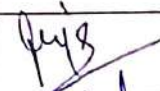
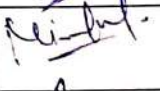

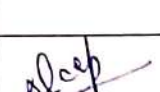

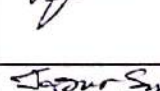
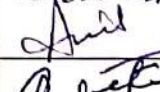
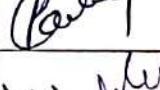
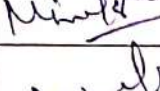
**LORD KRISHNA COLLEGE OF EDUCATION, ADHOYA,(BARARA)**  
**SCHEDULE OF HEALTH AWARENESS PROGRAMME**

<b>SR. NO.</b>	<b>EVENT</b>	<b>TIMING</b>
1.	WELCOME WORDS	10:00 AM -10:10AM
2.	PRESIDED OVER BY (MR. NARESH KUMAR)	10:10AM -10:30AM
3.	CHECK-UP AND SCREANING	10:30 AM- 1:00PM
4.	LUNCH	1:00 PM -01:50 PM
5.	LECTURE BY (Dr. ASHISH ANEJA)	02:00 PM - 03:00 PM
6.	QUESTIONING SESSION	3:00 PM- 03:15 PM
7.	RECEMENDATION BY HEALTH EXPERT MR. PARVEEN TAYAGI, MRS. RENU TAYAGI, Mr. PANKAJ (HEALTH AND WELLNESS COACH)	03:15 PM- 03:30 PM
8.	ADRESSED BY CONVENER	03:30 PM- 03:40 PM
9.	ADRESSED BY PRINCIPAL	03:40 PM - 03:50 PM
10.	VOTE OF THANKS	03:50 PM- 03:55 PM
11.	NATIONAL ANTHEM	03:55 PM- 04:00 PM

  
**Principal**

**LORD KRISHNA COLLEGE OF EDUCATION ADHOYA – AMBALA**

**DUTY CHART FOR HEALTH AND AWARENESS PROGRAMME**

<b>Sr. no.</b>	<b>Teacher's name</b>	<b>Nature of duty</b>	<b>Signature</b>
1	Ms . Pooja Rani	Convener	
2	Ms. Meenakshi / Ms. Rashmi	Invitation	
3	Mr. Naresh Kumar/ Mr. Dinesh Kumar	Anchoring	
4	Ms. Gurdeep kaur	Hospitality	
5	Mr. Dalbir Singh / Mr. Ranbir Singh	Seating arrangement & discipline	
6	Mr. Anil/ Mr. Jagveer singh	Technical Assistance	
7	Mr. Parveen Kumar/ Mr. Rajat	Photography	
8	Mrs. Meenakshi	Press- note	
9	Mrs. Meenakshi	Report writing	

  
**Principal**





# LORD KRISHNA COLLEGE OF EDUCATION

**ADHOYA (Barara)**

(Approved by NCTE & Affiliated to Kurukshetra University)

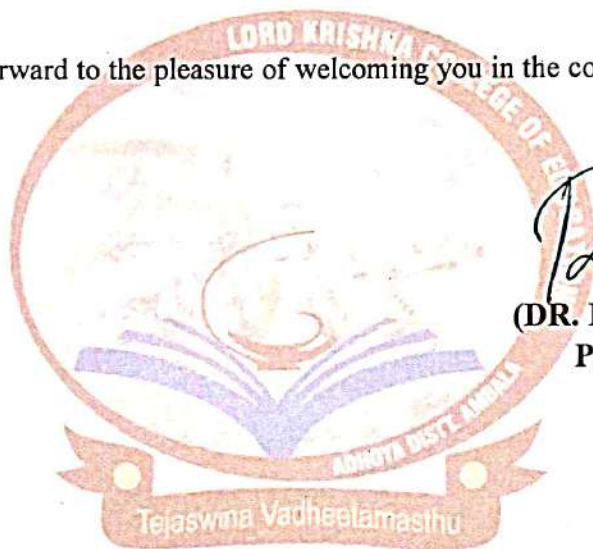
Ref. No. LKCE/MISC/5789/22

Date 05/09/22

Esteemed Dr Ashish Aneja

This is with reference to the formal invitation for the Online Invited Talk on the topic "Health is Life" is to be held on September 06, 2022 at 02:00 P.M. This programme will make our students well informed about health and wellness. I do hope you can make time on your busy schedule and share your ideas and experience that will add an important knowledge to what is potentially a very important discussion for the field.

Looking forward to the pleasure of welcoming you in the college on September 06, 2022 at 02:00 P.M.



  
(DR. RENU SOHTA)  
PRINCIPAL



# LORD KRISHNA COLLEGE OF EDUCATION



GPS Map Camera



Lord K  
Educat

Google

Ambala, Haryana, India  
Unnamed Road, Haryana 133205, India  
Lat 30.198952°  
Long 77.039069°  
03/09/22 04:05 PM

## *Health and Life*





7 सितम्बर, 2022

## स्वास्थ्य संबंधी कार्यक्रम का आयोजन



कार्यक्रम के अंतर्गत डॉ. आशीष अनेजा (सीनियर मेडिकल अफसर, कुश्वाहा नर्सिंग कॉलेज, कुश्वाहा) ने ऑनलाइन माध्यम से अपनी उपस्थिति दर्ज करवाई।

कार्यक्रम में भाग लेते हुए शिक्षकगण बराड़ा, 6 सितम्बर (रहमदीन) लाई, कुश्वाहा ब्रीच कॉलेज अधोप्रा में 'स्वास्थ्य ही जीवन' नामक शीर्षक से एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में प्रवीण त्यागी और रेनु त्यागी व स्वास्थ्य और कल्याण में कई वर्षों से कार्यरत पंकज (हेल्थ एंड वेलनेस कोच) ने शिरकत की। इस कार्यक्रम में कॉलेज में कार्यरत सभी शिक्षकों और गैर शिक्षकों के स्वास्थ्य को निरीक्षण करवाया गया। कार्यक्रम के अधिकतर शिक्षक ज्यादा भारी वजन, जो पी शगर, थाइराइड, त्वचा से संबंधित बीमारियों के बारे में पहले से ही जागरूक थे। इस महिम में आए सभी स्वास्थ्य प्रशिक्षकों ने कॉलेज में उपस्थित सभी अध्यापकों का दैनिक जीवन से संबंधित बीमारियों को सुना और उनका शारीरिक स्क्रीनिंग

मशीन के द्वारा निरीक्षण किया। उन्होंने कहा कि जटिलताओं से बचने के लिए स्वस्थ भोजन चुने। ताजे फल और सब्जियां खूब खाएं वजन को नियंत्रण में रखें। शारीरिक रूप से सक्रिय रहें। सप्ताह में 5 दिन हर रोज 30 मिनट एक्सरसाइज करने की कोशिश करें। इस कार्यक्रम में स्वस्थ विशेषज्ञों ने प्रमुख विषयों जैसे शारीरिक गतिविधियों का न होना, खराब आहार का सेवन करना, फेट का उचित मात्रा में सेवन करना आदि विषयों पर चर्चा की। इस कार्यक्रम की रिपोर्ट प्रस्तुत की।

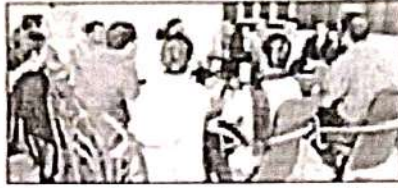
उन्होंने अपने भाषण में खान-पान के महत्व और अपने आहार के बदलावों के बारे में बताया। डॉ. आशीष अनेजा ने कहा कि अपने हृदय को स्वस्थ रखने के लिए वजन कम करना जरूरी है। उन्होंने कहा कि स्वस्थ रहने के लिए उन चीजों को चुने जिनसे हमारा स्वास्थ्य ठीक हो। उन्होंने मैडिटेशन, पेंटिंग, किताबें पढ़ना आदि विषयों के बारे में चर्चा की। कॉलेज प्राचार्या डॉ. रेनु सहोता ने कार्यक्रम के अंत में उपस्थित मेहमानों का धन्यवाद किया व समस्त कार्यक्रम की रिपोर्ट प्रस्तुत की।



## कॉलेज में स्वास्थ्य संबंधी कार्यक्रम आयोजित

प्रगमाजी सुप्र

धराहा। स्नाट कृष्ण खीष्ट कॉलेज अरुणा में 'स्वास्थ्य ही जीवन' नामक शीर्षक से एक कार्यक्रम का आयोजन



किया गया। इस कार्यक्रम में प्रवीन त्वाणी और रेनु त्वाणी व स्वास्थ्य और कल्याण में कई वर्षों से कार्यरत पंकज (हेल्थ एंड वेलनेस कोच) ने शिरकत की। इस कार्यक्रम में कॉलेज में कार्यरत सभी शिक्षकों और गैर-शिक्षकों के स्वास्थ्य का निरीक्षण करवाया गया। कार्यक्रम के अधिकतर शिक्षक ज्यादा भारी वजन, खीपी, सुगर, थाइरोइड, त्वचा से संबंधित खीमारियों के बारे में पढ़ने से ही जागरूक थे। इस मुहिम में आए सभी स्वास्थ्य अधिकारियों ने कॉलेज में उपस्थित सभी अभ्यासकों को दैनिक जीवन से संबंधित खीमारियों को सुना और उनका 'शारीरिक स्त्रीनिगमशीन' के द्वारा निरीक्षण किया। उन्होंने कहा कि जटिलताओं से बचने के लिए स्वस्थ भोजन चुने। ताजे फल और

सब्जियां खूब खाए, वजन कंट्रोल में रखे, शारीरिक रूप से सक्रिय रहे। सप्ताह में 5 दिन हर रोज 30 मिनट एक्सरसाइज करने की कोशिश करें। इस कार्यक्रम में स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने प्रमुख बिंदुओं जैसे शारीरिक गतिविधियों का न होना, खराब आहार का सेवन करना, ड्राम फ्रैट का उचित मात्रा में सेवन करना आदि बिंदुओं पर चर्चा की। इस कार्यक्रम के अंतर्गत डॉ. आशीष अनेजा (सोनिबर मेडिकल अपरसर, पुरुक्षेत्र यूनिवर्सिटी पुरुक्षेत्र) ने ऑनलाइन माध्यम से अपनी उपस्थिति दर्ज करवाई। उन्होंने अपने भाषण में खान-पान के महत्व और अपने आहार के बदलावों के बारे में बताया। डॉ. आशीष अनेजा ने कहा कि अपने हृदय को स्वस्थ रखने के लिए वजन कम करना जरूरी है।

श्रीमती सुप्र

श्रीमती सुप्र

## रिपोर्ट

लार्ड कृष्णा शिक्षण महाविद्यालय , अधोया में 'स्वास्थ्य ही जीवन' नामक शीर्षक से संबंधित कार्यक्रम का आयोजन किया गया । इस कार्यक्रम में श्री प्रवीन त्यागी और श्रीमती रेन् त्यागी व स्वास्थ्य और कल्याण में कार्यरत श्री पंकज जी ( हेल्थ एंड वेलनेस कोच ) ने मुख्यातिथि के रूप में शिरकत की । इस कार्यक्रम में कॉलेज में कार्यरत सभी शिक्षकों और गैर - शिक्षकों का स्वास्थ्य निरीक्षण करवाया गया । कार्यक्रम के अधिकतर शिक्षक ज्यादा भारी वजन , बी.पी. , शुगर, थाइरोइड , त्वचा से संबंधित बीमारियों के बारे में पहले से ही जागरूक थे । इस मुहिम में आए सभी स्वास्थ्य प्रशिक्षकों ने कॉलेज में उपस्थित सभी अध्यापकों की दैनिक जीवन से संबंधित बीमारियों को सुना और 'शारीरिक स्क्रीनिंग मशीन' के द्वारा उनका निरीक्षण किया । उन्होंने कहा कि जटिलताओं से बचने के लिए स्वस्थ भोजन चुने ,ताजे फल और सब्जियां खूब खाए ,वजन कंट्रोल में रखे , शारीरिक रूप से सक्रिय रहे, सप्ताह में 5 दिन में 30 मिनट एक्सरसाइज करने की कोशिश करे और एक्टिव लाइफस्टाइल अपनाएं । इस कार्यक्रम में स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने प्रमुख विषयों जैसे शारीरिक गतिविधियों का न होना, खराब आहार का सेवन करना, ट्रांस फैट का उचित मात्रा में सेवन करना आदि विषयों पर चर्चा की गई । इस कार्यक्रम के अंतर्गत डॉ. आशीष अनेजा(सीनियर मेडिकल अफसर , कुरुक्षेत्रा यूनिवर्सिटी कुरुक्षेत्रा) ने ऑनलाइन माध्यम से अपनी उपस्थिति दर्ज करवाई । उन्होंने अपने भाषण में खान-पान के महत्व और अपने आहार के बदलावों के बारे में



बताया | डॉ. आशीष अनेजा ने कहा कि अपने हृदय को स्वस्थ रखने के लिए वजन कम करना जरूरी है | उन्होंने कहा की स्वस्थ रहने के लिए उन चीजों को चुने जिनसे हमारा स्वास्थ्य ठीक रहे | इसके अलावा यह भी बताया गया कि अगर खाने पीने पर नियंत्रण किया जाए तो इन बीमारीरियों से काफी हद तक छुटकारा पाया जा सकता है क्योंकि जीवन शैली में बदलाव स्वास्थ्य के लिए काफी लाभकारी सिद्ध होता है | इसके साथ डॉ अनेजा ने उचित समय अन्तराल के बाद पानी पीने के महत्व को भी बताया | स्वास्थ्य के क्षेत्र में ऐसे कई सर्वेक्षण बताते हैं कि समग्र कल्याण के लिए अपने जीवन शैली से तनाव को कम करना जरूरी है | इसके लिए उन चीजों को चुने जिनसे आपको खुशी मिलती हो | बेवजह का स्ट्रेस भी दिल की बीमारी को बढ़ाता है | समोकिंग यानि धूम्रपान की वजह से भी हार्ट डिजीज का खतरा कई गुना बढ़ जाता है क्योंकि सिगरेट के धुएं में मौजूद केमिकल हार्ट के ब्लड वेसल की दीवार को नुकसान पहुंचाते हैं | उन्होंने मैडिटेशन,पेंटिंग,किताबे पढना आदि विषयों के बारे में चर्चा की | अंत में डॉ. अनेजा ने कहा की एक समाज सेवक के रूप में भूमिका निभाते हुए वे समय - समय पर लोगों को जागरूक करते रहेंगे ताकि बीमारी बढ़ने से पहले ही मरीज अपने स्वास्थ्य की उचित देखभाल कर सके और उन्हें किसी गंभीर समस्या का सामना न करना पड़े | कॉलेज प्राचार्या डॉ. रेनू सहोता जी ने कार्यक्रम के अंत में उपस्थित सभी मेहमानों का धन्यवाद किया व कार्यक्रम की समस्त रिपोर्ट प्रस्तुत की |

प्राचार्या