Report on extension lecture by Mr Ashok Kumar

INDIRA GANDHI NATIONAL COLLEGE, LADWA

Notice

03-10-2023

All the Girl students are informed that an extension lecture on **"Women Health Awareness"** will be organized on 05-10-2023 by the Women Cell and Department of Health & Physical Education at 12:00 PM in the Mini Hall. All the Girl students are directed to attend the same.

Principal

Convener
Women Cell

HOD
Dept. of Health & Phy. Ed.

इंदिरा गांधी नेशनल कॉलेज लाडवा

दिनांक : 5.10.2023

आई. जी.न कॉलेज में महिला स्वास्थ्य पर हुआ प्रकोष्ठि का आयोजन

महिलाओं का स्वास्थ्य परिवार के स्वास्थ्य की नींव रखता है - डॉ कुशल पाल

महाविद्यालय में महिला विकास प्रकोष्ठी एवम् शारीरिक शिक्षा विभाग के संयुक्त तत्वाधान में महिला स्वास्थ्य जागरूकता पर व्याखान का आयोजन हुआ। व्याख्यान के मुख्य वक्ता श्री अशोक कुमार ने महिलाओं के विभिन्न स्वास्थ्य संबंधी पहलुओं पर प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि खून की कमी, कैल्शियम और विटामिन डी की कमी अधिक्तम महिलाओं में पाई जाती है जिसका मुख्य कारण अपने स्वास्थ्य पर ध्यान ना देना है। उन्होंने बताया कि संतुलित आहार , व्यायाम और आराम अच्छे स्वास्थ्य का अधर होते हैं और कहा कि हमारी आयु अनुसार हमारे हार्मोन्स हमारे व्याहार में बदलाव लाते हैं। इसलिए समय समय पर महिलाओं को स्वास्थ्य संबंधी परामर्श लेते रहने चाहिए।

महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ कुशल पाल ने बताया कि हमारा स्वास्थ्य जीवन में सर्वोत्तम स्थान रखता है। महिलाओं के जीवन में आने वाले उतार चढ़ाव का वह तभी मुक़ाबला कर सकती हैं जब उन्हें इसका ज्ञान होगा। डॉ पाल ने बताया कि स्वस्थ महिलायें ही स्वस्थ परिवार की नींव रखती है। उन्होंने महिला विकास प्रकोष्ठी की संयोजिका डॉ नीति गोयल (वाणिज्य विभाग) और सहसंयोजक डॉ कुलदीप सिंह (शारीरिक शिक्षा विभागाध्यक्ष) , को कार्यक्रम के सफल आयोजन के लिए बधाई दी और आगे भी स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए इस तरह के कार्यक्रमों को करवाने के लिए प्रोत्साहित किया।

इस व्याख्यान में 159 छात्रायों के साथ डॉ अशोक वर्मा, डॉ संदीप बंसल, डॉ सुनीता रानी , डॉ नीरू बाला, डॉ सुमन सिवाच, डॉ नीतू, डॉ नवीन , रवींद्र नाथ शर्मा आदि शिक्षक एवम् ग़ैरहिक्षक उपस्थित रहे।

KPal

प्राचार्य

Report of Extension Lecture on Women Health Awareness

Dated 5 October 2023

An extension lecture was organised by Women Development Cell and Department of Physical Education on 5th October 2023. Dr Ashok Kumar, consultant cum physical training instructor, GSSS Indri was the invited resource person. He highlighted various women health related issues due to deficiency of iron, calcium and vitamin D. He focused on having a balanced diet and maintaining a healthy lifestyle. He also stressed that the emotional and psychological balance are very necessary to be established for good health and that women generally suffer because of ignoring their health due to bundle of responsibilities.

College Principal Dr Kushal Pal, also highlighted the importance of good health. He said that a healthy woman can create a healthy family. Balanced diet, proper sleep and regular exercise are mantras for good health.

A total of 159 female students and seven faculty members attended the lecture.

Dr Kushal Pal
Principal

Dr. Kuldeep Singh
H.O.D
Dept. of Physical Edu.

Dr. Niti Goyal
Convener
WDC

आई. जी.न कॉलेज में महिला स्वास्थ्य पर हुआ प्रकोष्ठि का आयोजन

स्वस्थ महिलायें ही स्वस्थ परिवार की नींव रखती है : डॉ कुशल पाल

लाडवा, 5 अक्तूबर (रामगोपाल) : महाविद्यालय में महिला विकास प्रकोष्ठी एंव शारीरिक शिक्षा विभाग के संयुक्त तत्वाधान में महिला स्वास्थ्य जागरूकता पर व्याखान का आयोजन हुआ। व्याख्यान के मुख्य वक्ता अशोक कुमार ने महिलाओं के विभिन्न स्वास्थ्य संबंधी पहलुओं पर प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि खून की कमी, कैल्शियम और विटामिन डी की कमी अधिक्तम महिलाओं में पाई जाती है जिसका मुख्य कारण अपने स्वास्थ्य पर ध्यान ना देना है। उन्होंने बताया कि संतुलित आहार, व्यायाम और आराम अच्छे स्वास्थ्य का अधर होते हैं और कहा कि हमारी आयु अनुसार हमारे हार्मोन्स हमारे व्याहार में बदलाव लाते हैं। इसलिए समय समय पर महिलाओं को स्वास्थ्य संबंधी परामर्श लेते रहने चाहिए। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ कुशल पाल ने बताया कि हमारा स्वास्थ्य जीवन में सर्वोत्तम स्थान रखता है। महिलाओं के जीवन में आने वाले उतार चढ़ाव का वह तभी मुक़ाबला कर सकती हैं जब उन्हें इसका ज्ञान होगा।

डॉ. पाल ने बताया कि स्वस्थ महिलायें ही स्वस्थ परिवार की नींव रखती है। उन्होंने महिला विकास प्रकोष्ठ की संयोजिका डॉ नीति गोयल वाणिज्य विभाग और सहसंयोजक डॉ कुलदीप सिंह शारीरिक शिक्षा विभागाध्यक्ष को कार्यक्रम के सफल आयोजन के लिए बधाई दी और आगे भी स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए इस तरह के कार्यक्रमों को करवाने के लिए प्रोत्साहित किया। इस व्याख्यान में 159 छात्राओं के साथ डॉ अशोक वर्मा, डॉ संदीप बंसल, डॉ सुनीता रानी, डॉ नीरू बाला, डॉ सुमन सिवाच, डॉ नीतू, डॉ नवीन, रवींद्र नाथ शर्मा आदि शिक्षक एवम् गैरशिक्षक उपस्थित रहे।

महिला स्वास्थ्य जागरूकता शिविर आयोजित, 159 छात्राओं ने लिया भाग

- संतुलित आहार, व्यायाम और आराम उत्तम स्वास्थ्य का आधारः डॉ कुशल पाल

लाडवा(सच कहूँ/रामगोपाल)। महाविद्यालय में महिला विकास प्रकोष्ठी एवं शारीरिक शिक्षा विभाग के संयुक्त तत्वाधान में महिला स्वास्थ्य जागरूकता पर व्याखान का आयोजन हुआ। व्याख्यान के मुख्य वक्ता अशोक कुमार ने महिलाओं के विभिन्न स्वास्थ्य संबंधी पहलुओं पर प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि खून की कमी, कैल्शियम और विटामिन डी की कमी अधिकतम महिलाओं में पाई जाती है जिसका मुख्य कारण अपने स्वास्थ्य पर ध्यान ना देना है। उन्होंने बताया कि संतुलित आहार, व्यायाम और आराम अच्छे स्वास्थ्य का आधार होते हैं। इसलिए समय समय पर महिलाओं को स्वास्थ्य संबंधी परामर्श लेते रहने चाहिए। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. कुशल पाल ने बताया कि हमारा स्वास्थ्य जीवन में सर्वोत्तम स्थान रखता है। महिलाओं के जीवन में आने वाले उतार चढ़ाव का वह तभी मुकाबला कर सकती हैं जब उन्हें इसका ज्ञान होगा। डॉ पाल ने बताया कि स्वस्थ महिलाएं ही स्वस्थ परिवार की नींव रखती है। उन्होंने महिला विकास प्रकोष्ठ की संयोजिका डॉ. नीति गोयल वाणिज्य विभाग और सहसंयोजक डॉ. कुलदीप सिंह शारीरिक शिक्षा विभागाध्यक्ष को कार्यक्रम के सफल आयोजन के लिए बधाई दी। इस व्याख्यान में 159 छात्राओं व डॉ. अशोक वर्मा, डॉ. संदीप बंसल, डॉ. सुनीता रानी , डॉ. नीरू बाला, डॉ. सुमन सिवाच, डॉ. नीतु, डॉ. नवीन, रवींद्र नाथ शर्मा व अन्य मौजूद रहे।

महिला विकास प्रकोष्ठी एवं महिला स्वास्थ्य जागरूकता व्याख्यान में भाग लेती छात्राएं

...ndira Gandhi National College, Ladwa (Dhanora)

Activity: Extension Lecture on "Women Health Awareness"

Venue: Mini Hall **Time: 12:00 pm** **Date: 05-10-2023**

159

Students Attendance Chart

Sr. No.	Name	Class	Roll No.	Signature
1	Anu	B.Com Ist	1230677012	Anu
2	Naina	B.Com Ist	1230676047	Naina
3.	Nikita	B.Com Ist	1230676057	Nikita.
4.	Navpreet Kour	B.Com Ist	1230677001	Navpreet Kour
5.	Priya	B.Com Ist	1230676055	Priya
6.	Muskan	B.Com Ist	1230676025	Muskan
7.	Simran	B.Com Ist	1230676043	Simran
8.	Neha	B.Com Ist	1230676018	Neha
9.	Akansha	B.Com Ist	1230676032	Akansha
10	Ruby	B.Com Ist	1230676032	Ruby
11	Anjali Devi	B.A. IInd year	1222072002149	Anjali
12	Kusum Rani	B.A IIyear	1222072002206	Kusum Rani
13	Sunaina	B.A IIyear	1222072002140	Sunaina
14	Nikita	B.com III year	1212072003015	Nikita
15	Ramneet kaur	B.com III year	121207203049	Ramneet
16	Palak	B.A IInd year	1222072e08257	Palak
17	Neha	B.A IInd year	1222072002272	Neha
18	Shikha Rani	B.A Ist year	1230675208	Shikha
19	Payal	B.A Ist year	1230675203	Payal
20	mehak	B.A IInd year	1222072002104	mehak
21	Diksha	B.Com Ist year	1230678040	Diksha Saini
22	Palak	B.Com Ist year	123067604	Palak
23	Shivani	B.Com Ist	1230676048	Shivani
24	Anchal	B.A. IInd	1222072002068	Anchal
25	Sakshi	B.A. IInd	1222072002243	Sakshi
26	Kamaljot Kaur	B.Sc IIIrd	1212072015013	Kamaljot Kaur
27	Rajwinder Kaur	B.A Ist	1230675046	Rajwinder Kaur
28	Ashmita	B.A Ist	1230675024	Ashmita
29	Komalpreet	B.A Ist	1230675188	Komalpreet
30	Anchal	B.A Ist	1230675059	Anchal.
31	Ritika	B.Sc Ist	1230684013	Ritika
32	Muskan	B.Com Ist	1230676017	Muskan
33	Payal	B.Com Ist	1230676006	Payal.
34.	Diksha	B.com 3rd	1212072003011	Di..
35.	Muskan	B.com 3rd	1212073003004	Mus.
36.	Tanisha	B.Com 3rd	1212072003005	Tanish
37.	Archana	B.Com 3rd	1212077003064	Archana
38.	Deepika	B.Com 3rd	1212072003004	Deepika
39.	Gritika	B.Com 3rd	1212072003020	Gritika
40.	vibha	B.A IInd year	12220728002274	vibha
41	Harpreet kaur	B.A Ist year	1230675038	Harpreet kaur
42	Rama Devi	B.A IIIrd year	12127200 2772	Rama Devi
43	Shallu	" "	121272200 2178	Shallu
44	Pinki	" "	1212722002238	Pinki

(Signature)

(Signature)

Indira Gandhi National College, Ladwa (Dhanora) 2

Activity: Extension Lecture on "Women Health Awareness"

Venue: Mini Hall **Time: 12:00 pm** **Date: 05-10-2023**

Students Attendance Chart

Sr. No.	Name	Class	Roll No.	Signature
45	Suneha	B.A Ist	1230675197	Suneha
46	Kiran	BA Ist	1230675253	Kiran
47	Rupa	BA Ist	1230675055	Rupa
48	Nishu	B.COM Ist	1230676041	Nishu
49	Kesar	B.COM Ist	1230676039	Kesar
50	Sneha Devi	BA Ist	317	Sneha Devi
51	Yashandeep	BSc Ist	3013	Yashandeep
52	Harneet Kaur	BA Ist	5355	Harneet
53	Simran Kaur	BSc Ist		
54	Payal Bhtam	BSc medical(Ist)	1230681007	Payal Bh
55	Rajni Saini	B.A (Ist)	5106	Rajni
56	Kanishaka	B.A. Ist	5105	Kanishaka
57	Tamanna	B.A II year	1222072002220	Tamanna
58	Priyanka	B.A. II year	1222072002157	Priyanka
59	Veenu Devi	B.A II Year	1222072002043	Veenu Devi
60	Janvi	B.A. II Year	1222072002055	Janvi
61	Manpreet	B.A II Year	1222072002099	Manpreet
62	Promila	B.A II nd	1222072002143	[illegible]
63	Himanshi	"	" 167	[illegible]
64	Sheetal	"	" 116	[illegible]
65	Sonia	"	" 152	[illegible]
66	Lovepreet	B.Com III rd y	1212072003032	[illegible]
67	Nancy	B.Com III rd	1212072003061	Nancy
68	Kavita	B.Com Ist	1230676003	Kavita
69	Muskan	B.Com Ist	1230676014	Muskan
70	Payal	B.Com Ist	1230676044	Payal
71	Deepika Saini	B.com Ist	1230676014	Deepika
72	Himanshi	B.com Ist	1230676029	Himanshi
73	Priyanka	B.A 2nd year	1222072002145	Priyanka
74	Anjali	B.A 2nd year	1222072002193	Anjali

K Singh

Mini Hall **Time: 12:00 PM** **Date: 05-10-2023**

S.No.	Name (Dr./Sh./Ms.)	Signature	
1.	Muskan (B.Com) Ist	Muskan	1230676017
2.	Payal B.Com Ist	Payal	1230676006
3.	Mehak B.A IInd	Mehak	1222072002113
4.	Khushi (Bcom ist)	Khushi	1230676042
5.	Mehak (B.Com Ist)	Mehak	1230676046
6.	Shagun (B.Com 1st)	Shagun	1230676065
7.	Taniksha (B.Com 1st)	Taniksha	1230676073
8.	Sanjana (B.A 2nd)	Sanjana	122207200208 5
9.	Aarzoo (B.Com Ist)	Aarzoo	1230677003
10	Nancy (B.Com Ist)	Nancy	1230676020
11	Tannu (B-COM Ist)	Tannu	1230676021
12	Tamanna	Tamanna	
13	mahak	M	
14	Saloni	Saloni	
15	Aastha	Astha	
16.	Aasha R		
17	PUSHPA Devi (B.A. 2 I	PUSHPA	1222072002021
18	Roshani (B.A		
19	Kashish (BCOM 1st)	Kashish	1230676071
20	Suman (BCOM 1st)	Suman	1230677002
21	Smriti (BCOM 1st)	smriti	1230676045

Harish

1.	Harman Kaur	B.A(I)		Harman Kaur
2.	Nancy	B.Com (I)	1230676068	Nancy
3.	Ritika	"	1230676069	Ritika
4.	Riya	"	1230676062	Riya
5.	Simran	"	1230676022	Simran
6.)	Sakshi	"		Sakshi
7.)	Vaishnavi	B.Com IInd		Vaishnavi
8.)	Nancy	B.Com IInd	(1222072003021)	Nancy
9.)	Pooja Rani	B.Com IInd	(1222072003014)	[signature]
10	Aasha Rani	B.Com IInd	(1222072003040)	Asha Rani
11.)	Gur Simran Kaur	B.Com IInd	(1222073003000)	[signature]
12)	Nikita	B.Com IInd	(1222072003017)	[signature]
13)	Payal	B.A Ist year	(1230675476)	Payal
14)	Nany	BA Ist Year	(1230675185)	Nany
(15)	Sneha	B.A Ist year	(1230675202)	Sneha
(16)	Mehak Sharma	B.Com 2nd year	(1222072003044)	Mehak
(17)	Rajni	B.Com 2nd year	(3013)	Rajni
18	Ujjawal	B.A IInd year	1222072002215	Ujjawal
19	Simran Kaur	B.Com 2nd Year	1222072003012	Simran
20	Amandeep Kaur	B.Com 2nd Year	1222072003009	Amandeep

K Singh

[signature]