

Completion of Value Based Program Organised by IQAC

Date: 28.02.2022



Kamla Nehru Institute of Physical & Social Sciences

Sultanpur (U.P.)

Accredited A Grade by "NAAC"

"Value Based Learning - Key of Happiness"

(SDP - Value based program)

Value based program organised by IQAC, KNIPSS

Sultanpur

Date : 28 February 2022

Face the outer world with the right attitudes & values



कमला नेहरु भौतिक एवं सामाजिक विज्ञान संस्थान, सुलतानपुर (उ.प्र.) - 228 118

Kamla Nehru Institute of Physical & Social Sciences, Sultanpur (UP) - 228 118

सम्बद्ध : डॉ. राममनोहर लोहिया अवध विश्वविद्यालय, अयोध्या (उ.प्र.)
(विश्वविद्यालय अनुदान आयोग की स्वायत्त संस्था (NAAC) द्वारा 'A' श्रेणी में मूल्यांकित)
Accredited in 'A' Grade by NAAC


• E-mail : principalknipss@gmail.com • visit us: www.knipss.ac.in • Telefax : 05362-240854 • Mobile : 9415255398

Ref. : KNI / / 2021-22

Date : 28/2/2022

Office Circular

It is inform to all faculty heads & dear students that a program "Value Based Learning-Key of Happiness" will be organised by IQAC on date 28.02.2022 at 12:00 Noon in faculty of Agriculture. Interested students may join the program that will help for removing anxiety & get happiness.


Principal

Copy to:

1. All respected faculty head, KNIPSS, Sultanpur.
2. Notice Board, KNIPSS, Sultanpur.


Principal

आख्या

दिनांक 28 फरवरी को कमला नेहरू भौतिक एवं सामाजिक विज्ञान संस्थान, सुलतानपुर (उ.प्र.), आई. व्यू.ए.सी. (आन्तरिक गुणवत्ता निर्धारण प्रकोष्ठ) द्वारा छात्र एवं छात्राओं के लिए जीवन मूल्य आधारित कार्यक्रम खुशी की कुंजी विषय पर कृषि संकाय में आयोजित किया गया। छात्र एवं छात्राओं के लिए पढ़ाई का दौर निश्चित रूप से तनाव पूर्ण होता है। प्रतियोगी परीक्षाओं को उत्तीर्ण कर एक मुकाम हासिल करने की जिद होती है, नौकरी पाने की जिद्दोजहद होती है। श्रुष्टि पर ऐसा कोई जीव नहीं है जिसको तनाव न हो तनाव की प्रकृति अलग हो सकती है खुश रहना इतना भी मुश्किल नहीं है, आपके चेहरे की मुस्कान दूसरों को हमेशा खुश होने के लिए प्रेरित करती है।

खुश रहने के लिए क्या करें?

जीवन में चाहे बात पैसे कमाने की हो या करियर बनाने की या फिर किसी भी क्षेत्र में चरम पर पहुंचने की इंसान अपने जीवन में सबकुछ खुश रहने के लिए करता है। क्योंकि जो खुश है वही स्वस्थ है वही किसमत वाला है। खुश रहने के लिए अपनी दिनचर्या में सर्वप्रथम संतुलित आहार एवं व्यायाम को शामिल कीजिए। क्योंकि सभी रास्तों का माध्यम स्वयं हमारा शरीर होता है इसलिए शरीर को स्वस्थ रखना जरूरी है। संतुलित आहार एवं व्यायाम के जरिए डोपामिन हार्मोन का उत्सर्जन बढ़ता है जोकि खुशी में हमारा मददगार होता है।

फूड में ही कुछ प्रॉडक्ट्स ऐसे होते हैं जो प्रोटीन रिच तो होते हैं लेकिन खुश रहने में मदद नहीं करते बल्कि कई बार अवसाद की वजह बन जाते हैं। जैसे, सैचुरेटेड फैट युक्त फूड्स। इनमें एनिमल फैट, बटर, पाम ऑइल और कोकोनट ऑइल। इनका सेवन ना करें।

- पर्याप्त घंटों की नींद लें। कम से कम 6 से 8 घंटे।
- मेडिटेशन करें। इससे हमारी इन्द्रियाँ एवं संवेग नियंत्रण में रहते हैं, संतोष की अनुभूति होती है।
- अपनी पसंद का संगीत सुनें। यह मन को सकून देने वाला होता है।
- कुछ समय सनलाइट में जरूर गुजारें। खासतौर पर सुबह के समय क्योंकि उगते सूरज की रोशनी और सुबह की ताजी हवा डोपामिन उत्सर्जन को बढ़ाती है।
- अपनी दिनचर्या में से स्वयं के लिए एक समय जरूर निकालें एवं अपनी रुचि के अनुसार खेल, बागवानी आदि में अपना समय व्यतीत करें।

