

[07 Day Workshop on Wellness \(10.05.2023\)](#)

**Kamla Nehru Institute
of Physical &
Social Sciences,
Sultanpur**

Accredited "A" grade
by NAAC

**7 DAY
WORKSHOP**
on
Wellness

Organized By:
Department of
Physical Education,
Psychology &
Home Science




Program	Date
Nutrition & Healthy Eating	10/05/2023
Fitness & Exercise	11/05/2023
Stress Management & Productivity	12/05/2023
General Health & Wellness	13/05/2023
Weight Loss & It's Challenges	14/05/2023
Team Building & Cohesion	15/05/2023
Health & Hygiene	16/05/2023

Link for Registration:- <https://forms.gle/4SzbofCFFW1JY93e8>

Dr. Atul Mishra
HOD, Psychology

Ms. Sarita Iraz
HOD, Home Science

Prof. Praveen Kr. Singh
HOD, Physical Education

Further Information Contact: 99561 41011

**Kamla Nehru Institute
of Physical &
Social Sciences,
Sultanpur**

Accredited "A" grade by NAAC

**7 DAYS
WORKSHOP**
ON
WELLNESS

Organized By:
Department of
Physical Education,
Psychology &
Home Science




WELLNESS

- Care for your heart !
- Eat Wise, drop a size
- The first wealth is health
- Hopeful Hearts
- It's the healing of nation
- Wellness is Everybody's Business
- Evidence based wellness care
- Depend on Us for Life
- Eat well feel well
- You are not your illness

Program	Date
Nutrition & Health Eating	10/05/2023
Fitness & Exercise	11/05/2023
Stress Management & Productivity	12/05/2023
General Health & Wellness	13/05/2023
Weight Loss & It's Challenges	14/05/2023
Team Building & Cohesion	15/05/2023
Health & Hygiene	16/05/2023

Time : 12.30 PM onwards Daily

सात दिवसीय कार्यशाला का शुभारम्भ

आज दिनांक 10.05.2023 को कमला नेहरू भौतिक एवं सामाजिक विज्ञान संस्थान, सुलतानपुर (उ.प्र.) में शारीरिक शिक्षा विभाग, मनोविज्ञान विभाग एवं गृह विज्ञान विभाग के संयुक्त तत्वाधान में "Wellness" शीर्षक पर ऑनलाइन एवं ऑफलाइन मोड में सात दिवसीय कार्यशाला का शुभारम्भ हुआ। कार्यशाला का समापन दिनांक 16.05.2023 को होगा। संस्थान आई0क्यू0ए0सी0 निदेशक प्रो0 प्रवीण कुमार सिंह ने बताया कि कार्यशाला में प्रो0 विजय चहल, शारीरिक शिक्षा विभाग, दीन दयाल उपाध्याय गोरखपुर विश्वविद्यालय, गोरखपुर (उ.प्र.) मुख्य वक्ता के रूप में रहे। इस अवसर पर बोलते हुए प्रो. चहल ने बताया कि सामाजिक वातावरण को ठीक करने से अधिक पारिवारिक वातावरण को ठीक करना आवश्यक है। स्वस्थ एवं सक्रिय जीवनशैली के घटकों पर चर्चा करते हुए बताया कि समय प्रबन्धन मित्रता एवं टीम वर्क का हुनर स्वस्थ, सक्रिय एवं प्रसन्न रहने के लिए आवश्यक है। इस अवसर पर प्रो0 प्रवीण कुमार सिंह विभागाध्यक्ष शारीरिक शिक्षा विभाग द्वारा स्वास्थ्य के पाँच प्रमुख घटकों के विषय में विस्तार से बताया गया।

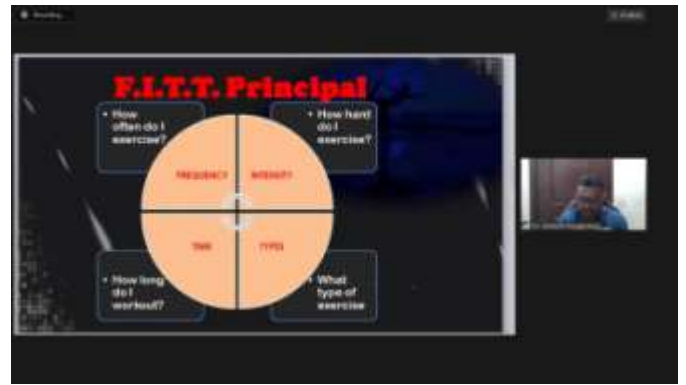


S. No.	Name	Designation	Dept.	Mobile No.
1.	Prof. PRATIMA SINGH	PROFESSOR	Hindi	9415797330
2.	DR. RATNESH BARANWAL	AP	English	9450051327
3.	DR. ATUL KUMAR MISHRA	HOD	Psychology	9336841254
4.	Prof. PRAVEEN KR. SINGH	HOD	Physical Education	9415968434
5.	MR. VIKRAM SINGH	Lecturer	Physical Education	9452500281
6.	DR. SANJAY KUMAR	AP	Zoology	9837586908
7.	MR. MANOJ KUMAR	AP	Botany	9598035635
8.	DR. ALOK KUMAR VERMA	AP	Chemistry	9415589553
9.	Dr. NEERAJ SINGH-1	AP	Agriculture	9450733565
10.	DR. MAMTA JAISLWAL	HOD	H.Science	7376572508
11.	MRS. SEEMA DUBEY	AP	H.Science	9451455714
12.	DR. PUSHPA MAURYA	AP	H.Science	9452788553
13.	DR. SARITA IRAZ	AP	H.Science	9956141011
14.	Ms ANVITA SINGH	AP	H.Science	7753909195
15.	DR. BIHARI SINGH	AP	Education	9452051205
16.	MR. SANTOSH SINGH KUSHWAHA	AP	Education	9415446650
17.	MR. SUDHAKAR SHUKLA	HOD	LL.B-3	9956442054
18.	DR. SHIV BHADUR TIWARI	AP	LL.B-3	9450715357

07 Day Workshop on Wellness (11.05.2023)

फिटनेस एवं एक्सरसाइज विषय पर कार्यशाला आयोजन

आज दिनांक 11.05.2023 को कमला नेहरू भौतिक एवं सामाजिक विज्ञान संस्थान, सुलतानपुर (उ.प्र.) में शारीरिक शिक्षा विभाग, मनोविज्ञान विभाग एवं गृह विज्ञान विभाग के संयुक्त तत्वाधान में 'फिटनेस एवं एक्सरसाइज' शीर्षक पर ऑनलाइन मोड में वर्कशॉप का दूसरा दिन था। कार्यशाला का समापन दिनांक 16.05.2023 को होगा। संस्थान आई0क्यू0ए0सी0 निदेशक प्रो0 प्रवीण कुमार सिंह ने बताया कि कार्यशाला में प्रो0 संतोष गौड़, शारीरिक शिक्षा विभाग, जवाहर लाल नेहरू स्मारक महाविद्यालय, बाराबंकी,(उ.प्र.) मुख्य वक्ता के रूप में रहे। इस अवसर पर बोलते हुए प्रो. गौड़ ने बताया कि आधुनिक तकनीकी युग में फिटनेस को ले कर समाज में जागरूकता बढ़ी है। अपने दैनिक जीवन के कार्यों को बिना थकान के पूरा करना ही फिटनेस है। फिटनेस के मुख्य अवयव शक्ति, स्टेमिना, गति, लचीलापन एवं कोऑर्डिनेशन होते हैं। निष्क्रिय जीवनशैली, खानपान, स्ट्रेस, अपर्याप्त निद्रा एवं विश्राम फिटनेस को प्रभावित करने लगते हैं। उचित व्यायाम वॉकिंग, रनिंग, साइकिलिंग, फ्री हैंड एक्सरसाइज, वेट ट्रेनिंग, स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज, योग आदि द्वारा मांसपेशियां टोनअप रहती हैं, रक्त संचार सुचारु रूप से संचालित होता है, कार्डियो वस्कुलर क्षमता में वृद्धि होती है, समस्त नाड़ी तंत्र सबल होता है। मनोवैज्ञानिक विश्लेषण के अनुसार आत्म विश्वास में वृद्धि होती है, तनाव, अनिद्रा, डिप्रेशन आदि विकार दूर होते हैं। सक्रिय एवं प्रसन्न रहने के लिए फिटनेस का होना बेहद आवश्यक है। प्रतिभागियों के सवालों पर व्यावहारिक एवं सहज सलाह भी आज के वक्ता द्वारा दी गई। इस ऑन लाइन वर्कशॉप प्लेटफॉर्म पर प्रो संस्थान प्राचार्य प्रो आलोक कुमार सिंह, उप प्राचार्य प्रो सुशील सिंह, प्रो राधेश्याम सिंह, प्रो प्रवीण कुमार सिंह, डॉ0 अतुल मिश्रा, डॉ0 अवधेश दूबे, श्रीमती सीमा दूबे, विक्रम सिंह, दीपचंद बरनवाल आदि उपस्थित रहे। वैलनेस वर्कशॉप में प्रतिभाग हेतु संस्थान के शिक्षक, नॉन टीचिंग, छात्र/छात्राओं के साथ साथ अन्य जनपद से भी लोग पंजीकृत हुए हैं, कुल 259 रजिस्ट्रेशन कार्यक्रम के लिए प्राप्त हुए हैं। आज के वर्कशॉप में संस्थान के 19 शिक्षकों ने प्रतिभाग किया।



Health Related Physical Fitness

- Cardiorespiratory (CR) endurance**
The efficiency with which the body delivers oxygen and nutrients needed for muscular activity. The wellness of your heart and lungs.
- Muscular strength**
The greatest amount of force a muscle or muscle group can exert in a single effort.
- Muscular endurance**
The ability of a muscle or muscle group to perform repeated movements with a submaximal force for extended periods of time.
- Flexibility**
The ability to move the joints through an entire, normal range of motion.
- Body composition**
The amount of body fat a person has in comparison to his total body mass (muscle and bone).



How hard do I exercise? (Intensity)

It represents the degree of effort that an individual would exert.

Significant changes of cardiorespiratory (CR) fitness are brought about by sustaining a 80-90% training heart rate during exercise. Age makes a difference for training heart rate (THR). The older an individual is the lower the THR and the younger the individual the higher the THR. Ages from as high as 85%.

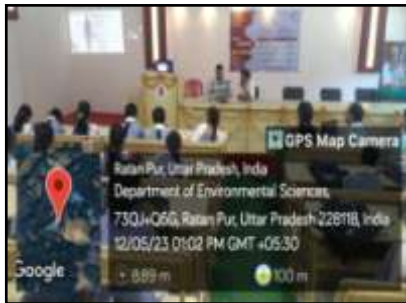
Formula: $220 (\text{maximum heart rate}) - \text{age} \times 0.05 (\text{high}) = \text{THR}$

S. No.	Name	Designation	Dept.	Mobile No.
1.	Prof. PRATIMA SINGH	PROFESSOR	Hindi	9415797330
2.	DR. ATUL KUMAR MISHRA	HOD	Psychology	9336841254
3.	Prof. PRAVEEN KR. SINGH	HOD	Physical Education	9415968434
4.	MR. VIKRAM SINGH	Lecturer	Physical Education	9452500281
5.	DR. SANJAY KUMAR	AP	Zoology	9837586908
6.	MR. MANOJ KUMAR	AP	Botany	9598035635
7.	DR. ALOK KUMAR VERMA	AP	Chemistry	9415589553
8.	Dr. NEERAJ SINGH-1	AP	Agriculture	9450733565
9.	DR. MAMTA JAISLWAL	HOD	H.Science	7376572508
10.	MRS. SEEMA DUBEY	AP	H.Science	9451455714
11.	DR. PUSHPA MAURYA	AP	H.Science	9452788553
12.	DR. SARITA IRAZ	AP	H.Science	9956141011
13.	Ms ANVITA SINGH	AP	H.Science	7753909195
14.	DR. BIHARI SINGH	AP	Education	9452051205
15.	MR. SANTOSH SINGH KUSHWAHA	AP	Education	9415446650
16.	MRS. KANCHAN	AP	Education	9415753032
17.	MR. SUDHAKAR SHUKLA	HOD	LL.B-3	9956442054
18.	DR. SHIV BAHADUR TIWARI	AP	LL.B-3	9450715357
19.	MR. PRABHAT KUMAR SINGH	AP	LL.B-3	9450484671

स्ट्रेस मैनेजमेंट एवं प्रोडक्टिविटी विषय पर कार्यशाला आयोजन

मुख्य वक्ता: लेफ्टिनेन्ट प्रो० बृज किशोर प्रसाद

आज दिनांक 12.05.2023 को कमला नेहरू भौतिक एवं सामाजिक विज्ञान संस्थान, सुलतानपुर (उ.प्र.) में शारीरिक शिक्षा विभाग, मनोविज्ञान विभाग एवं गृह विज्ञान विभाग के संयुक्त तत्वाधान में साप्ताहिक वर्कशॉप का तृतीय दिवस के सत्र में 'स्ट्रेस मैनेजमेंट एवं प्रोडक्टिविटी' शीर्षक पर ऑनलाइन एवं ऑफलाइन मोड में आयोजन किया गया। संस्थान आई०क्यू०ए०सी० निदेशक प्रो० प्रवीण कुमार सिंह ने बताया कि कार्यशाला में प्रो० बृज किशोर प्रसाद, शारीरिक शिक्षा, लक्ष्मी बाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा संस्थान, ग्वालियर, (म.प्र.) मुख्य वक्ता के रूप में रहे। इस अवसर पर बोलते हुए प्रो. बृज ने बताया कि आधुनिक तकनीकी युग में ऐसा कोई व्यक्ति नहीं है जिसको किसी ना किसी रूप में स्ट्रेस ना हो, प्रकृति एवं स्तर विभिन्न होता है। स्ट्रेस किसी को शारीरिक, मानसिक, आर्थिक समस्याओं को लेकर हो सकता है। इसके अलावा कुछ लोग व्यर्थ का तनाव स्वयं पाले रहते हैं अपनी ईर्ष्या, लालच, क्रोधी स्वभाव के कारण उन्हें तनाव का सामना करना पड़ता है। प्रो० बृज किशोर ने यह भी स्पष्ट किया कि इससे हमारा कार्य क्षेत्र प्रभावित होता है, शरीर का शारीरिक एवं मानसिक नुकसान होता है, कार्य की गुणवत्ता में कमी आती है। अपने व्याख्यान में इस स्ट्रेस का प्रबन्धन करने के लिए कुछ उपायों पर भी प्रकाश डाला जिसमें म्यूजिक सुनना अपने हाबीज के आधार पर कार्य का चयन करना: अपने दैनिक जीवन में योगा को सम्मिलित करना, परिवार एवं सम्बन्धियों से निरन्तर जुड़ाव स्थापित करना, सकारात्मक सोच बनाये रखना तथा मुख्य रूप से भोजन (डाइट) एवं निद्रा (शयन) पर विशेष ध्यान देना सम्मिलित है। आयोजन में अपना व्यक्तव्य रखते हुए प्रो० प्रवीण कुमार सिंह ने तनाव युक्त व्यवहार को दिनचर्या में सम्मिलित करने को भी प्रमुखता प्रदान की। संगोष्ठी में गृह विज्ञान विभाग की विभागाध्यक्षा श्रीमती सरिता इराज एवं मनोविज्ञान विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ० अतुल कुमार मिश्रा ने छात्रों को टी०वी० एवं मोबाइल के बजाय दोस्तों एवं परिवारों से जुड़ने पर बल दिया। इस संगोष्ठी के समापन में संचालक डॉ० अवधेश कुमार दूबे ने तनाव युक्त कार्य शैली पर भौतिक एवं भारतीय सनातन संस्कृति से जुड़े दिनचर्याओं पर मंच का ध्यान आकर्षित किया। इस ऑन लाइन वर्कशॉप प्लेटफॉर्म पर प्रो संस्थान प्राचार्य प्रो आलोक कुमार सिंह, उप प्राचार्य प्रो सुशील सिंह, प्रो राधेश्याम सिंह, प्रो प्रवीण कुमार सिंह, डॉ० ओवैद अख्तर, डॉ० संजय कुमार, प्रो प्रतिमा सिंह, रंजना सिंह, अनिल सिंह बर्सर, डॉ० अतुल मिश्रा, डॉ० अवधेश दूबे, विक्रम सिंह, एफ यू अंसारी आदि उपस्थित रहे। वैलनेस वर्कशॉप में प्रतिभाग हेतु संस्थान के शिक्षक, नॉन टीचिंग, छात्र/छात्राओं के साथ साथ अन्य जनपद से भी लोग पंजीकृत हुए हैं एवं प्रतिभाग किया।




(प्रो० प्रवीण कुमार सिंह)

निदेशक

आई०क्यू०ए०सी०,

के०एन०आई०पी०एस०, सुलतानपुर

S. No.	Name	Designation	Dept.	Mobile No.
1.	Prof. PRATIMA SINGH	PROFESSOR	Hindi	9415797330
2.	DR. RATNESH BARANWAL	AP	English	9450051327
3.	DR. ATUL KUMAR MISHRA	HOD	Psychology	9336841254
4.	Prof. PRAVEEN KR. SINGH	HOD	Physical Education	9415968434
5.	MR. VIKRAM SINGH	Lecturer	Physical Education	9452500281
6.	DR. SANJAY KUMAR	AP	Zoology	9837586908
7.	MR. MANOJ KUMAR	AP	Botany	9598035635
8.	DR. ALOK KUMAR VERMA	AP	Chemistry	9415589553
9.	Dr. NEERAJ SINGH-1	AP	Agriculture	9450733565
10.	DR. MAMTA JAISLWAL	HOD	H.Science	7376572508
11.	MRS. SEEMA DUBEY	AP	H.Science	9451455714
12.	DR. PUSHPA MAURYA	AP	H.Science	9452788553
13.	DR. SARITA IRAZ	AP	H.Science	9956141011
14.	Ms ANVITA SINGH	AP	H.Science	7753909195
15.	DR. BIHARI SINGH	AP	Education	9452051205
16.	MR. SANTOSH SINGH KUSHWAHA	AP	Education	9415446650
17.	MRS. KANCHAN	AP	Education	9415753032
18.	MR. SUDHAKAR SHUKLA	HOD	LL.B-3	9956442054
19.	DR. SHIV BAHADUR TIWARI	AP	LL.B-3	9450715357
20.	MR. PRABHAT KUMAR SINGH	AP	LL.B-3	9450484671
21.	MS. NABRASS MEHDI ZAIDI	AP	LL.B-3	9415091619
22.	MR. JITENDRA PATHAK	AP	LL.B-3	8181885292


 (प्रो० प्रवीण कुमार सिंह)
 निदेशक
 आई०क्यू०ए०सी०,
 के०एन०आई०पी०एस०, सुलतानपुर

जनरल हैल्थ एवं वैलनेस विषय पर कार्यशाला आयोजन

आज दिनांक 13.05.2023 को कमला नेहरू भौतिक एवं सामाजिक विज्ञान संस्थान, सुलतानपुर (उ. प्र.) में शारीरिक शिक्षा विभाग, मनोविज्ञान विभाग एवं गृह विज्ञान विभाग के संयुक्त तत्वाधान में साप्ताहिक वर्कशॉप का तृतीय दिवस के सत्र में 'जनरल हैल्थ एंड वैलनेस' शीर्षक पर आयोजन किया गया। संस्थान आई0क्यू0ए0सी0 निदेशक प्रो0 प्रवीण कुमार सिंह ने बताया कि कार्यशाला में रिसर्च स्कॉलर श्री राजेश कुमार कनौजिया, प्रवक्ता एम जी एस इंटर कॉलेज मुख्य वक्ता के रूप में रहे। इस अवसर पर बोलते हुए कनौजिया जी ने बताया कि प्रधानमंत्री ने स्वस्थ भारत अभियान योजना की शुरुआत किया। गांव-गांव में शौचालय का निर्माण कराया। स्वस्थ के प्रति जनता को जागरूक किया। यदि हमारा स्वास्थ्य अच्छा होगा तो हम शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ होंगे। यदि हम संतुलित आहार का सेवन करेंगे तो हमें कोई भी बीमारी हमारी शरीर में उत्पन्न नहीं होगी और हमारा मानसिक स्तर अति उत्तम होगा यदि हम स्वास्थ्य के प्रति जागरूक होंगे चेचक, हैजा, शुगर, बी0पी0 आदि बीमारियों बचाव कर सकते हैं। स्वास्थ्य की आवश्यकता इसलिए है कि हमारा शारीरिक और मानसिक स्तर उत्तम हो, पहले के समय में लोग शारीरिक श्रम करते थे, साइकिल चलाते थे, कपड़ा धोते थे, घर का बर्तन मांजते थे, हमें कोई भी बीमारी नहीं होती थी। जन कल्याण करना स्वास्थ्य के प्रति विद्यार्थी को जागरूक करके अधिकांश बीमारियों से बचा जा सकता है। स्वास्थ्य को उत्तम रखने के लिए योगा कीजिए, संतुलित आहार का सेवन करिए, आँखों की रोशनी बढ़ाने के लिए हरी सब्जी तथा गाजर का भरपूर उपयोग कीजिए। सरकार की तरफ से टीकाकरण संक्रमण बीमारियों जैसे-डेंगू, टी0बी0, हैजा, चेचक से बचाव के लिए टी0वी0 के माध्यम से, अखबार के माध्यम, फेसबुक के माध्यम से, जागरूकता उत्पन्न किया जा रहा है। नशा हमारे स्वास्थ्य को खराब करने का कार्य करता है।

आयोजन में अपना व्यक्तव्य रखते हुए प्रो0 प्रवीण कुमार सिंह ने हैल्थ एवं इसके विभिन्न आयामों पर अपने विचार रखे एवं छात्रों के प्रश्नों को भी समाधान किया, कुछ बच्चों ने थकान की समस्या को साझा किया उनको हल्के व्यायाम करने की सलाह दी गई।





जनरल हेल्थ एवं वेलनेस विषय पर कार्यशाला आयोजित

सुल्तानपुर में आयोजित जनरल हेल्थ एवं वेलनेस विषय पर कार्यशाला में भाग लेने वाले लोगों की संख्या में वृद्धि देखी जा रही है। इस कार्यक्रम का आयोजन जिला स्वास्थ्य विभाग, सुल्तानपुर में किया गया।

कार्यशाला में डॉ. प्रवीण कुमार सिंह ने जनरल हेल्थ एवं वेलनेस विषय पर व्याख्यान दिया। उन्होंने लोगों को स्वस्थ रहने के लिए किन बातों का ध्यान रखना चाहिए, यह बताया।

कार्यशाला में डॉ. प्रवीण कुमार सिंह ने जनरल हेल्थ एवं वेलनेस विषय पर व्याख्यान दिया। उन्होंने लोगों को स्वस्थ रहने के लिए किन बातों का ध्यान रखना चाहिए, यह बताया।

कार्यशाला में डॉ. प्रवीण कुमार सिंह ने जनरल हेल्थ एवं वेलनेस विषय पर व्याख्यान दिया। उन्होंने लोगों को स्वस्थ रहने के लिए किन बातों का ध्यान रखना चाहिए, यह बताया।

के एन आई सुल्तानपुर में जनरल हेल्थ एवं वेलनेस विषय पर कार्यशाला आयोजित

जनरल हेल्थ एवं वेलनेस विषय पर सुल्तानपुर में आयोजित कार्यशाला में डॉ. प्रवीण कुमार सिंह ने व्याख्यान दिया। उन्होंने लोगों को स्वस्थ रहने के लिए किन बातों का ध्यान रखना चाहिए, यह बताया।




कार्यशाला में डॉ. प्रवीण कुमार सिंह ने जनरल हेल्थ एवं वेलनेस विषय पर व्याख्यान दिया। उन्होंने लोगों को स्वस्थ रहने के लिए किन बातों का ध्यान रखना चाहिए, यह बताया।

(प्रो० प्रवीण कुमार सिंह)
निदेशक
आई०क्यू०ए०सी०,
के०एन०आई०पी०एस०, सुल्तानपुर

List of Participants

S. No.	Name	Designation	Dept.	Mobile No.
1.	Prof. RADHEY SHYAM SINGH	PROFESSOR	Hindi	9415961500
2.	Prof. PRATIMA SINGH	PROFESSOR	Hindi	9415797330
3.	Prof. V P SINGH	HOD	English	9415969099
4.	DR. RAJ KUMAR MISHRA	AP	English	9452691914
5.	DR. RATNESH BARANWAL	AP	English	9450051327
6.	Prof. SMT. KIRAN SINGH	HOD	Economics	9451032638
7.	DR. DEEP MALA DWIVEDI	AP	Med. History	9838615846
8.	DR. ATUL KUMAR MISHRA	HOD	Psychology	9336841254
9.	Prof. PRAVEEN KR. SINGH	HOD	Physical Education	9415968434
10.	MR. VIKRAM SINGH	Lecturer	Physical Education	9452500281
11.	DR. SANJAY KUMAR	AP	Zoology	9837586908
12.	MR. MANOJ KUMAR	AP	Botany	9598035635
13.	MR. OVAID AKHTAR	AP	Botany	9452366928
14.	DR. ALOK KUMAR VERMA	AP	Chemistry	9415589553
15.	DR. AVADHESH PRATAP SINGH	AP	Chemistry	7376588644
16.	Dr. NEERAJ SINGH-1	AP	Agriculture	9450733565
17.	Dr. NEERAJ SINGH-2	AP	Agriculture	8081642341
18.	DR. MAMTA JAISLWAL	HOD	H.Science	7376572508
19.	MRS. SEEMA DUBEY	AP	H.Science	9451455714
20.	DR. PUSHPA MAURYA	AP	H.Science	9452788553
21.	DR. SARITA IRAZ	AP	H.Science	9956141011
22.	Ms ANVITA SINGH	AP	H.Science	7753909195
23.	DR. BIHARI SINGH	AP	Education	9452051205
24.	MR. SANTOSH SINGH KUSHWAHA	AP	Education	9415446650
25.	MRS. KANCHAN	AP	Education	9415753032
26.	MR. SUDHAKAR SHUKLA	HOD	LL.B-3	9956442054
27.	DR. SHIV BAHADUR TIWARI	AP	LL.B-3	9450715357
28.	MR. PRABHAT KUMAR SINGH	AP	LL.B-3	9450484671
29.	MS. NABRASS MEHDI ZAIDI	AP	LL.B-3	9415091619
30.	MR. JITENDRA PATHAK	AP	LL.B-3	8181885292


(प्रो० प्रवीण कुमार सिंह)
निदेशक
आई०क्यू०ए०सी०,
के०एन०आई०पी०एस०, सुलतानपुर


वेट लॉस एवं इट्स चैलेंजेस विषय पर कार्यशाला आयोजन (दिनांक 14.05.2023)

आज दिनांक 14.05.2023 को कमला नेहरू भौतिक एवं सामाजिक विज्ञान संस्थान, सुलतानपुर (उ.प्र.) में शारीरिक शिक्षा विभाग, मनोविज्ञान विभाग एवं गृह विज्ञान विभाग के संयुक्त तत्वाधान में साप्ताहिक वर्कशॉप का चतुर्थ दिवस के सत्र में 'वेट लॉस एवं इट्स चैलेंजेस' शीर्षक पर आयोजन किया गया। संस्थान आई0क्यू0ए0सी0 निदेशक प्रो0 प्रवीण कुमार सिंह ने बताया कि कार्यशाला में डॉ सरिता ईराज, डायटिशियन (ईसा डाईट एण्ड न्यूट्रिशन केयर वर्ल्ड), सुलतानपुर मुख्य वक्ता के रूप में उपस्थित रहीं। आज का सेशन ऑनलाइन मोड में आयोजित किया गया।




डॉ सरिता ईराज ने अपने संबोधन में कहा कि वेट रिडक्शन का सबसे बड़ा च चैलेंज होता है अपने आप से कमिटमेंट करना। जब आप अपने आप से कमिटमेंट कर लेते हो तो ही आप अपना एक परफेक्ट टाइम शेड्यूल डाइट पैटर्न को फॉलो कर पाते हो। वजन बढ़ने से हमारा मेटाबॉलिक सिस्टम धीमे हो जाता है और हार्मोनल डिसबैलेंस होता है और जब शरीर में इतनी सारी समस्याएं आती है तो धीरे-धीरे हम बीमारी की तरफ बढ़ जाते हैं। हमारी आयु और हमारी लंबाई के अनुसार हमारा वजन कितना होना चाहिए इसके लिए सबसे पहले आपको अपना बॉडी मास इंडेक्स जानना जरूरी है कि आप किस ग्रेड में है आप ओवरवेट में है ओवेज-1 में है ओवेज-2 में है ओवेज 3 में है या मोरबिड ओबेसिटी है। उन्होंने यह भी बताया अगर आप अपना वजन नियंत्रित रखना चाहते हैं तो थोड़े-थोड़े अंतराल पर कुछ ना कुछ खाते रहे खाली पेट ना रहे और कभी भी अपना ब्रेकफास्ट नहीं छोड़ना चाहिए क्योंकि आपके रात के खाने और सुबह के खाने में कम से कम 8 घंटे की फास्टिंग होती है और इस 8 घंटे की फास्टिंग में जब हम नींद ले रहे होते हैं तो जब ऑक्सीजन की सप्लाई होती है तो उसमें भी हमारी कुछ कैलोरी बर्न होती है और जब हम सो रहे होते हैं या जब हम जो भी एक्टिविटीज कर रहे होते है उसमें भी हमारी कैलोरी बर्न होती है। इसलिए नाश्ता जरूर करना चाहिए और नाश्ते में उन्होंने बताया कि हाई रिच प्रोटीन डाइट रखनी चाहिए जिससे दिनभर हमारी बॉडी को जो ताकत मिलेगी वह प्रोटीन से मिलेगी और हमारी मसल्स रिपेयर होगी जिसकी वजह से हमारा कभी भी वजन नहीं बढ़ेगा। इस बात का भी ध्यान रखे कि एक बैलेंस डाइट होनी चाहिए जिसमें आपकी जो खाने की थाली हो वह पूरी कलरफुल हो। कलरफुल मतलब है कि आप की थाली में जो 5 फुड ग्रुप्स हैं उनमें से हर एक चीज आपकी प्लेट में होना जरूरी है। उन्होंने यह भी बताया कि अलग अलग व्यक्ति का अलग-अलग बॉडी रिस्पांस होता है और उसी के अनुसार डाइट प्लान होता है।




 (प्रो0 प्रवीण कुमार सिंह)
 निदेशक
 आई0क्यू0ए0सी0,
 के0एन0आई0पी0एस0, सुलतानपुर

List of Participants

S. No.	Name	Designation	Dept.	Mobile No.
1.	Prof. J.S. SHUKLA	PROFESSOR	Commerce	9450214833
2.	Prof. RADHEY SHYAM SINGH	PROFESSOR	Hindi	9415961500
3.	Prof. PRATIMA SINGH	PROFESSOR	Hindi	9415797330
4.	Prof. V P SINGH	HOD	English	9415969099
5.	DR. RAJ KUMAR MISHRA	AP	English	9452691914
6.	DR. RATNESH BARANWAL	AP	English	9450051327
7.	Prof. SMT. KIRAN SINGH	HOD	Economics	9451032638
8.	MR. SHAKTI SINGH	AP	Med. History	9792644488
9.	DR. DEVENDRA KUMAR SINGH	AP	Med. History	9415811117
10.	DR. DEEP MALA DWIVEDI	AP	Med. History	9838615846
11.	SMT. RANJANA SINGH	HOD	Pol.Sc.	8004929291
12.	DR. ATUL KUMAR MISHRA	HOD	Psychology	9336841254
13.	Prof. PRAVEEN KR. SINGH	HOD	Physical Education	9415968434
14.	MR. VIKRAM SINGH	Lecturer	Physical Education	9452500281
15.	DR. SANJAY KUMAR	AP	Zoology	9837586908
16.	MR. MANOJ KUMAR	AP	Botany	9598035635
17.	MR. OVAID AKHTAR	AP	Botany	9452366928
18.	DR. ALOK KUMAR VERMA	AP	Chemistry	9415589553
19.	DR. AVADHESH PRATAP SINGH	AP	Chemistry	7376588644
20.	DR. PRAKASH CHANDRA TEWARI	HOD	Env. Sciences	8853253249
21.	MR. SUSHIL KUMAR MISHRA	AP	Env. Sciences	9044191121
22.	Dr. NEERAJ SINGH-1	AP	Agriculture	9450733565
23.	Dr. NEERAJ SINGH-2	AP	Agriculture	8081642341
24.	DR. MAMTA JAISLWAL	HOD	H.Science	7376572508
25.	MRS. SEEMA DUBEY	AP	H.Science	9451455714
26.	DR. PUSHPA MAURYA	AP	H.Science	9452788553
27.	DR. SARITA IRAZ	AP	H.Science	9956141011
28.	Ms ANVITA SINGH	AP	H.Science	7753909195
29.	DR. BIHARI SINGH	AP	Education	9452051205
30.	MR. SANTOSH SINGH KUSHWAHA	AP	Education	9415446650
31.	MRS. KANCHAN	AP	Education	9415753032
32.	MR. SUDHAKAR SHUKLA	HOD	LL.B-3	9956442054
33.	DR. SHIV BAHADUR TIWARI	AP	LL.B-3	9450715357
34.	MR. PRABHAT KUMAR SINGH	AP	LL.B-3	9450484671
35.	MS. NABRASS MEHDI ZAIDI	AP	LL.B-3	9415091619
36.	MR. JITENDRA PATHAK	AP	LL.B-3	8181885292


(प्रो० प्रवीण कुमार सिंह)
निदेशक
आई०क्यू०ए०सी०,
के०एन०आई०पी०एस०, सुलतानपुर

Workshop on Team Building & Cohesion (Date: 15.05.2023)

आज दिन सोमवार को कमला नेहरू भौतिक एवं सामाजिक विज्ञान संस्थान सुल्तानपुर में शारीरिक शिक्षा विभाग, मनोविज्ञान विभाग, गृह विज्ञान विभाग के संयुक्त तत्वाधान में साप्ताहिक वर्कशॉप में छठे दिन के सत्र में 'टीम बिल्डिंग और सामंजस्य' शीर्षक पर आयोजन किया गया। संस्थान में आई.क्यू.ए.सी. निर्देशक प्रोफेसर प्रवीण कुमार सिंह ने बताया कि डॉ अतुल कुमार मिश्रा मनोविज्ञान विभाग के मुख्य वक्ता के रूप में रहे। इस अवसर पर डॉ अतुल कुमार मिश्रा ने बताया कि आधुनिक युग में तेजी से टीम निर्माण और एकजुटता के प्रति लोगों के अंदर जागरूकता तेजी से उत्पन्न हो रही है। टीमवर्क के द्वारा यदि कार्य को मिलजुल कर किया जाय तो वह समय से पहले ही समाप्त हो जाता है। गांव में ग्रामीणों के द्वारा छप्पर उठाने की परंपरा, आग लग जाने पर एक साथ कई लोगों का आग बुझाने में सहयोग करना, सड़क पर दुर्घटना होने पर सड़क पर एकत्रित लोगों द्वारा बचाव कार्य करना टीम वर्क की एकजुटता ही है। समाज के लोगों को मनोवैज्ञानिक रूप से अभिप्रेरित करना भी एक प्रकार का टीमवर्क है।



टीम वर्क के द्वारा किसी भी मुश्किल कार्य को करने या किसी भी लक्ष्य की प्राप्त के लिए जब विभिन्न क्षमता वाले लोग मिलजुल कर एक धनात्मक मनोवैज्ञानिक सोच के साथ काम करते हैं तो हर लक्ष्य को बहुत जल्द प्राप्त किया जा सकता है टीमवर्क के द्वारा ही कामयाबी पक्की है टीमवर्क में व्यक्तिगत कौशल का उपयोग किया जाता है। कार्यशाला में गृह विज्ञान विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ सरिता इराज ने बताया कि टीम वर्क के द्वारा ही कर्मचारी समस्या समाधान शीघ्र ही कर लेता है टीमवर्क के द्वारा ही उत्साह और आनंद में वृद्धि उत्पन्न होती है डॉ अवधेश कुमार दुबे ने बताया कि जब पूरी टीम महान काम करने पर ध्यान केंद्रित करती है तो टीम के सदस्यों के मतभेद ताकत में बदल जाते हैं और लक्ष्य पूरे हो जाते हैं डॉक्टर आर.पी. मिश्रा ने बताया कि हर इंसान के पास काम करने का अलग और अनूठा कौशल होता है इस तरह से टीम के अन्य सदस्य अपने खुद के काम को बेहतर बनाने के लिए एक दूसरे से यह अच्छी स्किल सीख सकते हैं और टीम के सदस्य एकता की भावना को बढ़ावा देते हैं। डॉ सीमा दुबे ने बताया कि टीमवर्क ही एक ऐसा माध्यम है जो हमें सफलता की ओर अग्रसर करता है एक ही लक्ष्य को पाने के लिए मिलकर काम करते हैं और एक दूसरे का सहयोग करते हैं तो टीम वर्क होता है डॉ अनविता सिंह ने बताया कि टीमवर्क का एक सबसे बड़ा फायदा यह है कि इससे कर्मचारियों में आत्मविश्वास पैदा होता है टीम वर्क वह ईंधन है जो आम लोगों को आसामान्य लक्ष्यों को प्राप्त करने की अनुमति देता है।

विपरीत हालात में सामूहिक प्रयास से ही सफलता

संस्था न्यून दलियों

सुल्तानपुर। केन्द्रीय विद्यालय में संस्था के शारीरिक शिक्षा विभाग, मनोविज्ञान विभाग व गृह विज्ञान विभाग के संयुक्त तत्वाधान में टीम बिल्डिंग और सामंजस्य विषय पर कार्यशाला का आयोजन किया गया।

संस्थान के अध्यक्ष श्री अतुल कुमार सिंह ने कहा कि टीम वर्क से बहुत सीखेंगे और हमें मिलजुल कर ही काम करनी पड़ेगी। डॉ. अतुल कुमार सिंह ने कहा कि आधुनिक युग में तेजी से टीम निर्माण और एकजुटता के प्रति लोगों के अंदर जागरूकता उत्पन्न हो रही है। टीम वर्क से यदि कार्य को किया जाय तो वह समय से पहले ही समाप्त हो जाता है।

गृह विज्ञान विभागाध्यक्ष डॉ. सरिता इराज ने कहा कि टीम वर्क के द्वारा ही कामयाबी पक्की है।

टीम बिल्डिंग और सामंजस्य विषय पर कार्यशाला का आयोजन

सुल्तानपुर (संवाद प्रेषण)। कमला नेहरू भौतिक एवं सामाजिक विज्ञान संस्थान में शारीरिक शिक्षा विभाग, मनोविज्ञान विभाग व गृह विज्ञान विभाग के संयुक्त तत्वाधान में कार्यशाला के छठे दिन टीम बिल्डिंग और सामंजस्य विषय पर कार्यशाला का आयोजन किया गया। संस्थान में अध्यक्ष श्री अतुल कुमार सिंह ने बताया कि टीम वर्क के द्वारा ही कामयाबी पक्की है।

संस्था के अध्यक्ष श्री अतुल कुमार सिंह ने कहा कि टीम वर्क से यदि कार्य को किया जाय तो वह समय से पहले ही समाप्त हो जाता है।

गृह विज्ञान विभागाध्यक्ष डॉ. सरिता इराज ने बताया कि टीम वर्क के द्वारा ही कामयाबी पक्की है।

(प्रो० प्रवीण कुमार सिंह)
निदेशक
आई०क्यू०ए०सी०,
के०एन०आई०पी०एस०, सुल्तानपुर

List of Participants

S. No.	Name	Designation	Dept.	Mobile No.
1.	Prof. J.S. SHUKLA	PROFESSOR	Commerce	9450214833
2.	Prof. RADHEY SHYAM SINGH	PROFESSOR	Hindi	9415961500
3.	Prof. PRATIMA SINGH	PROFESSOR	Hindi	9415797330
4.	DR. RAJ KUMAR MISHRA	AP	English	9452691914
5.	DR. RATNESH BARANWAL	AP	English	9450051327
6.	Prof. SMT. KIRAN SINGH	HOD	Economics	9451032638
7.	MR. SHAKTI SINGH	AP	Med. History	9792644488
8.	DR. DEVENDRA KUMAR SINGH	AP	Med. History	9415811117
9.	DR. DEEP MALA DWIVEDI	AP	Med. History	9838615846
10.	SMT. RANJANA SINGH	HOD	Pol.Sc.	8004929291
11.	DR. ATUL KUMAR MISHRA	HOD	Psychology	9336841254
12.	Prof. PRAVEEN KR. SINGH	HOD	Physical Education	9415968434
13.	MR. VIKRAM SINGH	Lecturer	Physical Education	9452500281
14.	DR. SANJAY KUMAR	AP	Zoology	9837586908
15.	MR. MANOJ KUMAR	AP	Botany	9598035635
16.	MR. OVAID AKHTAR	AP	Botany	9452366928
17.	DR. ALOK KUMAR VERMA	AP	Chemistry	9415589553
18.	DR. AVADHESH PRATAP SINGH	AP	Chemistry	7376588644
19.	DR. PRAKASH CHANDRA TEWARI	HOD	Env. Sciences	8853253249
20.	MR. SUSHIL KUMAR MISHRA	AP	Env. Sciences	9044191121
21.	Dr. NEERAJ SINGH-1	AP	Agriculture	9450733565
22.	Dr. NEERAJ SINGH-2	AP	Agriculture	8081642341
23.	DR. MAMTA JAISLWAL	HOD	H.Science	7376572508
24.	MRS. SEEMA DUBEY	AP	H.Science	9451455714
25.	DR. PUSHPA MAURYA	AP	H.Science	9452788553
26.	DR. SARITA IRAZ	AP	H.Science	9956141011
27.	Ms ANVITA SINGH	AP	H.Science	7753909195
28.	DR. BIHARI SINGH	AP	Education	9452051205
29.	MR. SANTOSH SINGH KUSHWAHA	AP	Education	9415446650
30.	MRS. KANCHAN	AP	Education	9415753032
31.	MR. SUDHAKAR SHUKLA	HOD	LL.B-3	9956442054
32.	DR. SHIV BAHADUR TIWARI	AP	LL.B-3	9450715357
33.	MR. PRABHAT KUMAR SINGH	AP	LL.B-3	9450484671
34.	MS. NABRASS MEHDI ZAIDI	AP	LL.B-3	9415091619
35.	MR. JITENDRA PATHAK	AP	LL.B-3	8181885292



(प्रो० प्रवीण कुमार सिंह)

निदेशक

आई०क्यू०ए०सी०,

के०एन०आई०पी०एस०, सुलतानपुर

Workshop on Team Health & Hygiene (Date:16.05.2023)

आज दिनांक 16.05.2023 को कमला नेहरू भौतिक एवं सामाजिक विज्ञान संस्थान, सुलतानपुर (उ.प्र.) में शारीरिक शिक्षा विभाग, मनोविज्ञान विभाग एवं गृह विज्ञान विभाग के संयुक्त तत्वाधान में साप्ताहिक वर्कशॉप का अन्तिम दिवस के सत्र में "हेल्थ एण्ड हाईजीन" शीर्षक पर आयोजन किया गया। संस्थान आई0क्यू0ए0सी0 निदेशक प्रो0 प्रवीण कुमार सिंह के नेतृत्व में कार्यशाला में डॉ सरिता ईराज, ने बताया कि हाइजीन का अर्थ है स्वस्थ रहने का तरीका। यह न केवल शारीरिक, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी ज़रूरी है, क्योंकि इसका सीधा असर आपके मन-मस्तिष्क पर पड़ता है। इसकी अनदेखी से जहां एक ओर आपको शारीरिक परेशानियां हो सकती हैं, वहीं दूसरी ओर आप किसी संक्रामक बीमारी की चपेट में भी आ सकते हैं। होम साइंस डिपार्टमेंट की एमएससी फूड एंड न्यूट्रिशन फाइनल ईयर की छात्रा मनप्रीत कौर ने अपने पावर पॉइंट प्रेजेंटेशन के जरिए बताया कि सफाई का स्वास्थ्य का दो तिहाई हिस्सा है। खरीदारी करते समय हमें सफाई का ध्यान रखना चाहिए कोई भी ऐसा फूड प्रोडक्ट ना खरीदें जो खुला हो और एक्सपायरी हो या एक्सपायरी डेट उसकी बहुत नजदीक हो जब भी हम प्रेस में फ्रीजर में या कब बोर्ड में कहीं भी हम कोई खाद्य पदार्थ रखते हैं तो उसकी सफाई का ध्यान रखें नहीं तो वह प्रदूषित हो सकता है उसमें बैक्टीरिया उत्पन्न हो सकते हैं महिलाएं किचन में काम करते समय अपने बाल को बाँध कर रखें, हाथ साफ रखें, नाखून छोटे रखें इन सब चीजों का ध्यान रखें। कला संकाय की अंतिम वर्ष की छात्रा यशिका ने कहा स्वास्थ्य के प्रति हमें बहुत ज्यादा जागरूक रहने की आवश्यकता है और सफाई का ध्यान रखना चाहिए। डॉ अतुल कुमार मिश्रा ने कहा किवास्तव में स्वास्थ्य का अर्थ केवल रोगरहित और दुरुखरहित जीवन नहीं है। केवल जीवित रहना ही स्वास्थ्य नहीं है। यह तो पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक हृष्टता पुष्टता की दशा है। अधिकतम सुखमय जीवन और अधिकतम मानवसेवा का अवसर पूर्ण स्वस्थता से ही संभव हैं। डॉ सीमा दुबे ने बताया कि अच्छा स्वास्थ्य रोग मुक्त होने से कहीं अधिक महत्वपूर्ण है। स्वस्थ लोग अधिक कुशल, उत्पादक होते हैं और अयोग्य लोगों की तुलना में अधिक समय तक जीवित रहते हैं। डॉ अनविता सिंह ने बताया कि हर रोज नहाना बहुत ही जरूरी है। यह भी ध्यान रखें कि नहाने के लिए हमेशा माइल्ड साबुन का इस्तेमाल करना चाहिए और शरीर के निजी हिस्सों की सफाई करते समय सावधानी बरतनी चाहिए। माइल्ड साबुन शरीर से बैक्टीरिया साफ करेगा और स्किन को भी सुरक्षित रखेगा। अंतिम दिवस में प्रोफेसर डॉ. राधेश्याम सिंह में कहा कि यह साथ दिवस की कार्यशाला में बहुत महत्वपूर्ण टॉपिक उठाए गए जो बच्चों के लिए बहुत ज्यादा ज्ञानवर्धक रहा।



के एन आई में टैलेंटेड विद्यार्थी पर आयोजित सात दिवसीय कार्यशाला का समापन



(संक्षेप अर्थक अर्थक)
सुलतानपुर: कमला नेहरू भौतिक एवं सामाजिक विज्ञान संस्थान, सुलतानपुर में आयोजित साप्ताहिक वर्कशॉप का साप्ताहिक समापन हुआ। अंतिम दिवस पर डॉ. राधेश्याम सिंह ने बताया कि हाइजीन का अर्थ है स्वस्थ रहने का तरीका। यह न केवल शारीरिक, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी ज़रूरी है, क्योंकि इसका सीधा असर आपके मन-मस्तिष्क पर पड़ता है। इसकी अनदेखी से जहां एक ओर आपको शारीरिक परेशानियां हो सकती हैं, वहीं दूसरी ओर आप किसी संक्रामक बीमारी की चपेट में भी आ सकते हैं। होम साइंस डिपार्टमेंट की एमएससी फूड एंड न्यूट्रिशन फाइनल ईयर की छात्रा मनप्रीत कौर ने अपने पावर पॉइंट प्रेजेंटेशन के जरिए बताया कि सफाई का स्वास्थ्य का दो तिहाई हिस्सा है। खरीदारी करते समय हमें सफाई का ध्यान रखना चाहिए कोई भी ऐसा फूड प्रोडक्ट ना खरीदें जो खुला हो और एक्सपायरी हो या एक्सपायरी डेट उसकी बहुत नजदीक हो जब भी हम प्रेस में फ्रीजर में या कब बोर्ड में कहीं भी हम कोई खाद्य पदार्थ रखते हैं तो उसकी सफाई का ध्यान रखें नहीं तो वह प्रदूषित हो सकता है उसमें बैक्टीरिया उत्पन्न हो सकते हैं महिलाएं किचन में काम करते समय अपने बाल को बाँध कर रखें, हाथ साफ रखें, नाखून छोटे रखें इन सब चीजों का ध्यान रखें। कला संकाय की अंतिम वर्ष की छात्रा यशिका ने कहा स्वास्थ्य के प्रति हमें बहुत ज्यादा जागरूक रहने की आवश्यकता है और सफाई का ध्यान रखना चाहिए। डॉ अतुल कुमार मिश्रा ने कहा किवास्तव में स्वास्थ्य का अर्थ केवल रोगरहित और दुरुखरहित जीवन नहीं है। केवल जीवित रहना ही स्वास्थ्य नहीं है। यह तो पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक हृष्टता पुष्टता की दशा है। अधिकतम सुखमय जीवन और अधिकतम मानवसेवा का अवसर पूर्ण स्वस्थता से ही संभव हैं। डॉ सीमा दुबे ने बताया कि अच्छा स्वास्थ्य रोग मुक्त होने से कहीं अधिक महत्वपूर्ण है। स्वस्थ लोग अधिक कुशल, उत्पादक होते हैं और अयोग्य लोगों की तुलना में अधिक समय तक जीवित रहते हैं। डॉ अनविता सिंह ने बताया कि हर रोज नहाना बहुत ही जरूरी है। यह भी ध्यान रखें कि नहाने के लिए हमेशा माइल्ड साबुन का इस्तेमाल करना चाहिए और शरीर के निजी हिस्सों की सफाई करते समय सावधानी बरतनी चाहिए। माइल्ड साबुन शरीर से बैक्टीरिया साफ करेगा और स्किन को भी सुरक्षित रखेगा। अंतिम दिवस में प्रोफेसर डॉ. राधेश्याम सिंह में कहा कि यह साथ दिवस की कार्यशाला में बहुत महत्वपूर्ण टॉपिक उठाए गए जो बच्चों के लिए बहुत ज्यादा ज्ञानवर्धक रहा।

को पढ़ते थे अब जो है। अंतःकरणों में पूरा विश्वास। एमएससी फूड एंड न्यूट्रिशन की छात्रा मनप्रीत कौर ने कहा सफाई का ध्यान रखना चाहिए कोई भी ऐसा फूड प्रोडक्ट ना खरीदें जो खुला हो और एक्सपायरी हो या एक्सपायरी डेट उसकी बहुत नजदीक हो जब भी हम प्रेस में फ्रीजर में या कब बोर्ड में कहीं भी हम कोई खाद्य पदार्थ रखते हैं तो उसकी सफाई का ध्यान रखें नहीं तो वह प्रदूषित हो सकता है उसमें बैक्टीरिया उत्पन्न हो सकते हैं महिलाएं किचन में काम करते समय अपने बाल को बाँध कर रखें, हाथ साफ रखें, नाखून छोटे रखें इन सब चीजों का ध्यान रखें। कला संकाय की अंतिम वर्ष की छात्रा यशिका ने कहा स्वास्थ्य के प्रति हमें बहुत ज्यादा जागरूक रहने की आवश्यकता है और सफाई का ध्यान रखना चाहिए। डॉ अतुल कुमार मिश्रा ने कहा किवास्तव में स्वास्थ्य का अर्थ केवल रोगरहित और दुरुखरहित जीवन नहीं है। केवल जीवित रहना ही स्वास्थ्य नहीं है। यह तो पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक हृष्टता पुष्टता की दशा है। अधिकतम सुखमय जीवन और अधिकतम मानवसेवा का अवसर पूर्ण स्वस्थता से ही संभव हैं। डॉ सीमा दुबे ने बताया कि अच्छा स्वास्थ्य रोग मुक्त होने से कहीं अधिक महत्वपूर्ण है। स्वस्थ लोग अधिक कुशल, उत्पादक होते हैं और अयोग्य लोगों की तुलना में अधिक समय तक जीवित रहते हैं। डॉ अनविता सिंह ने बताया कि हर रोज नहाना बहुत ही जरूरी है। यह भी ध्यान रखें कि नहाने के लिए हमेशा माइल्ड साबुन का इस्तेमाल करना चाहिए और शरीर के निजी हिस्सों की सफाई करते समय सावधानी बरतनी चाहिए। माइल्ड साबुन शरीर से बैक्टीरिया साफ करेगा और स्किन को भी सुरक्षित रखेगा। अंतिम दिवस में प्रोफेसर डॉ. राधेश्याम सिंह में कहा कि यह साथ दिवस की कार्यशाला में बहुत महत्वपूर्ण टॉपिक उठाए गए जो बच्चों के लिए बहुत ज्यादा ज्ञानवर्धक रहा।

P.S.

(प्रो0 प्रवीण कुमार सिंह)
निदेशक
आई0क्यू0ए0सी0,
कोएन0आई0पी0एस0, सुलतानपुर

List of Participants

S. No.	Name	Designation	Dept.	Mobile No.
1.	Prof. J.S. SHUKLA	PROFESSOR	Commerce	9450214833
2.	Prof. RADHEY SHYAM SINGH	PROFESSOR	Hindi	9415961500
3.	Prof. PRATIMA SINGH	PROFESSOR	Hindi	9415797330
4.	DR. RAJ KUMAR MISHRA	AP	English	9452691914
5.	DR. RATNESH BARANWAL	AP	English	9450051327
6.	Prof. SMT. KIRAN SINGH	HOD	Economics	9451032638
7.	MR. SHAKTI SINGH	AP	Med. History	9792644488
8.	DR. DEVENDRA KUMAR SINGH	AP	Med. History	9415811117
9.	DR. DEEP MALA DWIVEDI	AP	Med. History	9838615846
10.	SMT. RANJANA SINGH	HOD	Pol.Sc.	8004929291
11.	DR. ATUL KUMAR MISHRA	HOD	Psychology	9336841254
12.	Prof. PRAVEEN KR. SINGH	HOD	Physical Education	9415968434
13.	MR. VIKRAM SINGH	Lecturer	Physical Education	9452500281
14.	DR. SANJAY KUMAR	AP	Zoology	9837586908
15.	MR. MANOJ KUMAR	AP	Botany	9598035635
16.	MR. OVAID AKHTAR	AP	Botany	9452366928
17.	DR. ALOK KUMAR VERMA	AP	Chemistry	9415589553
18.	DR. AVADHESH PRATAP SINGH	AP	Chemistry	7376588644
19.	DR. PRAKASH CHANDRA TEWARI	HOD	Env. Sciences	8853253249
20.	MR. SUSHIL KUMAR MISHRA	AP	Env. Sciences	9044191121
21.	DR. MAMTA JAISLWAL	HOD	H.Science	7376572508
22.	MRS. SEEMA DUBEY	AP	H.Science	9451455714
23.	DR. PUSHPA MAURYA	AP	H.Science	9452788553
24.	DR. SARITA IRAZ	AP	H.Science	9956141011
25.	Ms ANVITA SINGH	AP	H.Science	7753909195
26.	DR. BIHARI SINGH	AP	Education	9452051205
27.	MR. SANTOSH SINGH KUSHWAHA	AP	Education	9415446650
28.	MRS. KANCHAN	AP	Education	9415753032
29.	MR. SUDHAKAR SHUKLA	HOD	LL.B-3	9956442054
30.	MR. PRABHAT KUMAR SINGH	AP	LL.B-3	9450484671
31.	MS. NABRASS MEHDI ZAIDI	AP	LL.B-3	9415091619
32.	MR. JITENDRA PATHAK	AP	LL.B-3	8181885292
33.	MR. ANIL KUMAR SINGH	Non-Teach	Office Suptd.	9935047100
34.	MR. PRADEEP KR SRIVASTAVA	Non-Teach	Accountant	9453023335
35.	MR. FARHAT ULLA ANSARI	Non-Teach	Clerk	9415046314
36.	MR. SUDARSHAN SHANT	Non-Teach	Library Clerk	9415961594
37.	MR. SHRISH KUMAR SINGH	Non-Teach	Clerk	9453104398
38.	MR. ANJANEYA SINGH	Non-Teach	Clerk	9415181606
39.	MR. RAJESH PANDEY	Non-Teach	D. Librarian	9415968003
40.	MR. SAWANT KUMAR SINGH	Non-Teach	Clerk	9670761077



(प्रो प्रवीण कुमार सिंह)

निदेशक

आई०क्यू०ए०सी०,

के०एन०आई०पी०एस०, सुलतानपुर