

**Various activities performed by the Department B. Vocational in Sports Nutrition and Physiotherapy (SNPT) & M Vocational in Food Science and Nutrition**

**Session: 2021-2022**

On 15.11.2021 an extension lecture on “Women’s Health and Hygiene” was delivered by Mr. Manjeet (Sales Executive) at Kanya Mahavidyalaya, Kharkhoda. He told about the importance of use of good quality pads and cotton cloths during menstruation. In this way **females can be protected from various infections. 60 students** learned about menstruation hygiene.

During Inter-College Netball Tournament at Kanya Mahavidyalaya, one day First-aid camp was organised on **13.12.2021**. In this camp information regarding pre and post workout, RICE treatment, First-aid training was given by Dr. Suman and Dr. Shilpa. **50 students** participated in this camp.



## One Day Workshop on “Blood Testing”

Date: 26<sup>th</sup> May, 2022

कन्या महाविद्यालय खरखोदा के **Sports Nutrition and Physiotherapy** विभाग के द्वारा HB & BP Testing कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस कार्यशाला के आयोजन के लिए डॉ नितिन फलस्वाल इमरजेंसी इंचार्ज सब डिविजनल हॉस्पिटल खरखोदा , कोविड-19 नोडल ऑफिसर को आमंत्रित किया गया। इस कार्यशाला का मुख्य उद्देश्य छात्राओं में एनीमिया के विकार को दूर करने के उपाय के बारे में जानकारी देना रहा। एचबी टेस्टिंग के द्वारा छात्राएं अपने एचबी लेवल को जान सकती हैं एवं उसके अनुसार अपने खानपान में बदलाव कर सकती हैं। प्राचार्य डॉ सुरेश बूरा जी ने भी छात्राओं को अच्छी जीवन शैली एवं संतुलित आहार के लिए प्रेरित किया। इस कार्यशाला का आयोजन डॉक्टर प्रमिला, डॉक्टर सुमन, डॉक्टर परीक्षित एवं श्री सुमित की देखरेख में किया गया। इस कार्यशाला में 85 छात्राओं एवं लगभग 20 फैकल्टी मेंबर्स ने एचबी टेस्ट करवाया। एचबी टेस्ट के माध्यम से ऐसा ज्ञात हुआ कि बहुत ही कम छात्राओं में खून की कमी है एवं छात्राएं अपने खानपान के संबंध में जागरूक हैं। 90% छात्राओं का एचबी 12 से 14 के बीच मिला जिससे यह साबित होता है कि आज का युवा अपने स्वास्थ्य के प्रति सचेत है।

### PHOTO GALLERY







## छात्राओं ने कागज और क्ले से ज्वेलरी बनानी सिखाई खरखौदा कन्या कॉलेज में कार्यशाला आयोजित, खून जांच को 42 के सैंपल लिए

भास्कर न्यूज़ | खरखौदा

खरखौदा कन्या कॉलेज की छात्राओं ने गुरुवार को आनंदपुर झरोठ गांव में कार्यशाला का आयोजन किया गया। जिसके अंतर्गत डॉ. सारिका, प्रमिला और शालू के नेतृत्व में ग्रामीण महिलाओं को कागज और क्ले से अलग-अलग डिजाइन की ज्वेलरी बनानी सिखाई। इस दौरान शालू ने महिलाओं को ज्वेलरी जैसे ईयर रिंग, नैकलेस आदि बनाने के साथ-साथ उनको आत्मनिर्भर बनने के बारे में भी जागरूक किया। कार्यक्रम में 18 महिलाओं ने भाग लिया और स्वयं



खरखौदा. कॉलेज में छात्रा का खून जांच को सैंपल लेते हुए।

अपने हाथों से कागज और क्ले से ज्वेलरी बनानी सीखी। वहीं, कॉलेज में रक्तजांच कार्यशाला का भी आयोजन किया गया। कार्यशाला में

42 छात्राओं ने हिस्सा लिया और अपने सैंपल दिए। इस दौरान डॉ. प्रमिला, डॉ. सुमन, डॉ. परीक्षित व सुमित आदि मौजूद रहे।

## कार्यशाला में 42 छात्राओं के रक्त के नमूने लिए

खरखौदा। कन्या कॉलेज में वीरवार को रक्त जांच कार्यशाला का भी आयोजन किया गया, जहां डॉ. नितिन फलस्वाल के नेतृत्व में छात्राओं के रक्त की जांच की गई। इस दौरान 42 छात्राओं के रक्त के नमूने लिए गए। छात्राओं को एनीमिया के विकार दूर करने के उपाय बताए। इस दौरान डॉ. प्रमिला, डॉ. सुमन, डॉ. परीक्षित व सुमित आदि मौजूद रहे। वहीं कॉलेज की ओर से आनंदपुर झरोठ गांव में कार्यशाला का आयोजन किया गया। जिसके अंतर्गत डॉ. सारिका, प्रमिला और शालू के नेतृत्व में ग्रामीण महिलाओं को कागज और क्ले से अलग-अलग डिजाइन की ज्वेलरी बनानी सिखाई। संवाद

## खबर संक्षेप



### 42 छात्राओं के रक्त के सैपल लिए गए

खरखौदा। कन्या कालेज में रक्त जांच शिविर का भी आयोजन किया गया। जिसके अंतर्गत डॉ. नितिन फलस्वाल के नेतृत्व में छात्राओं के रक्त की जांच की गई। इस दौरान उन्होंने बताया कि रक्त जांच शिविर के आयोजन का मुख्य उद्देश्य छात्राओं में रक्त की कमी का समय पर पता लगाकर उसे दूर करना है। कुल मिलाकर 42 छात्राओं ने अपने सैम्पल दिए। इस दौरान छात्राओं के रक्त के लेवल की जांच की गई तथा उन्हें एनीमिया के विकार को दूर करने के बारे में बताया गया।

#### Relevant Link:

[https://m.facebook.com/story.php?story\\_fbid=pfbid023VYckQF3fV7tcndYPQ5Vpx7Pkig2ccK7QRN22qU5SmPjhNxEAvAnmsfMutW23aH9I&id=100013243356996](https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=pfbid023VYckQF3fV7tcndYPQ5Vpx7Pkig2ccK7QRN22qU5SmPjhNxEAvAnmsfMutW23aH9I&id=100013243356996)

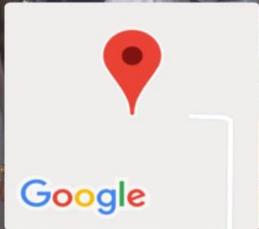
## One Day Educational Visit

**Date: 28-05-2022**

54 students of UG&PG of Vocational Programmes in Hotel Management and Sports Nutrition and Physiotherapy conducted an Educational visit of three storey Chaudhary Pratap Singh Numberdar Dairy Farm located in Rohana village with Nodal Officer Dr Parmila, Incharge Mr Sumit and Professor Mrs. Suman, Other Professors Mr. Amit, Mr. Parveen, Mr. Pritixit, Mr. Rajbir, Mr. Ishwar. Shri Satya Prakash ji informed about dairy that the dairy contains more than 500 Murra and other main breed buffaloes as well as cows which provide excess and nutritious milk. Students got direct experience and information about milk storage plant and how vermin compost is made. During the Dairy Farm educational visit, students gained detailed knowledge about the benefits of waste management and the means of income generating, as well as their usefulness in environmental conservation. Students gain knowledge through experiential education through this educational visit.

### Photo Gallery





Sonepat, Haryana, India  
Unnamed Road, Haryana 131402, India  
Lat 28.860817°  
Long 76.881702°  
28/05/22 10:44 AM

GPS Map Camera



Rohna, Haryana, India  
VV6P+77, Rohna, Haryana 131402, India  
Lat 28.86069°  
Long 76.882785°  
28/05/22 10:31 AM

GPS Map Camera



# छात्राओं ने डेयरी फार्म का किया भ्रमण

संवाद न्यूज एजेंसी

खरखौदा। कन्या कॉलेज में चलाए जा रहे वोकेशनल कोर्स होटल प्रबंधन और स्पोर्ट्स न्यूट्रीशन एंड फिजियोथेरेपी की 54 छात्राओं ने दुग्ध डेयरी का शैक्षणिक भ्रमण किया। छात्राएं रोहणा गांव स्थित तीन डेयरी फार्म में पहुंची और वहां पर दूध उत्पादन, भैंस व गायों के रखरखाव के साथ तैयार की जाने वाली प्राकृतिक खाद के बारे में जाना।

डेयरी संचालक सत्य प्रकाश ने बताया कि डेयरी में तीन फ्लोर बनाकर वह 500 से ज्यादा मुरा और दूसरी मुख्य नस्लों की भैंसों के साथ ही गायों को भी पाल रहे हैं। छात्राओं ने इस दौरान मिल्क स्टोरेज प्लांट और केंचुआ खाद कैसे बनती है, इसकी



डेयरी फार्म का शैक्षणिक भ्रमण करतीं कन्या कालेज की छात्राएं। संवाद

जानकारी प्राप्त की। डेयरी में छात्राओं ने जाना कि यह छोटा व्यवसाय नहीं है बल्कि लाखों रुपये की लागत से संचालित किया जा सकता है। छात्राओं ने पशुओं के अपशिष्ट प्रबंधन के फायदे और उससे होने वाली आय सृजन के साधनों के बारे

में विस्तार से जाना। पर्यावरण संरक्षण में इनकी उपयोगिता के बारे में भी जानकारी जुटाई। इस दौरान नोडल अधिकारी डॉ. प्रमिला, इंचार्ज सुमित, सुमन, अमित, प्रवीण, परीक्षित, राजवीर, ईश्वर आदि मौजूद रहे।

29 मई 2022

संवाद संवादा

## **Report of two days Multidisciplinary National Workshop on Women Health Problems and Physiotherapy sponsored by DGHE Haryana**

In the Workshop, Day one started with ceremonial lamp lightening before Goddess Saraswati. Welcome was accorded to invited guests with saplings. After the welcome address by Worthy Principal, Dr. Megha Gakhar, (Keynote Speaker) from Pt. B.D.S. Health University Rohtak enriched everyone on the topic "Women Health Problems and Physiotherapy". She elaborated about women related problems - Postural pain, Anemia etc. So one can manage a healthy lifestyle after adding balanced diet, exercises and mediation help to improve physical and mental health.

Dr. Yogesh Kumar was the resource person for 2nd technical session. Illuminated everyone present on the topic Acupressure/Acupuncture and stretching exercises. Acupressure is the application of pressure on specific points on the body to control pain or digestive issues. He added there are 361 acupressure points in human body. Acupressure and exercises helps human body to improve the Blood circulation and other health issues.

The third session was taken up by resource person Renu Parashar from Rajanya Heal Care Clinic, Rohtak on the topic "Back Pain and Knee Replacement". It was very valuable lecture about that participants learnt how to manage post operative pain and back pain during their daily lives.

In the forth technical session lecture was delivered by Mrs. Suman on the topic "Role of Physiotherapy in Health Problems of Pregnant Women ". In this topic, she highlighted a role of Physiotherapist to promote the active participation of women in Antenatal and Postnatal exercises. She apprised about benefits of Physiotherapy for some health issues faced by pregnant women.

The second day, 9th June 2022 of multidisciplinary workshop started by the lecture of resource person Dr. Harsh Duhan from Hardiya Nilayam Hospital, Rohtak. He shared his views on the topic "Women Health and Nutrient". From this session, it was learnt how the women can improve their health after taking proper Nutrients?

2nd technical session of the day was started by resource person Dr. Madhu Sharma from PGIMS Rohtak. She illuminated participants on the Topic Women Mental Health and Hygiene. She underlined the importance of deep breath in exercise and mediation to relieve the Stress and tension in our life.

3rd session was taken by Resource person Dr. Kapil Dev who enriched participants on the Topic "Personal Hygiene in Stakes of Pregnancy and Lactation". In pregnancy women may have the risk of infection, which may lead to Low birth weight of newly born. So keeping the body clean helps to prevent this infection. She further highlighted the importance of washing hands before breastfeeding.

4th Technical session (online mode) was started with the insights of Dr. Meenakshi Garg, Associate Professor at Bhaskaracharya College, Delhi University on the topic "Nutrition Disparities and Malnutrition in Women". There are Multiple Roles a woman has to play which leaves her with less time for her own self. In their daily Routine women should add enough Nutrients for good health.

In the valedictory session, Dr Monika Dahiya, Gynecologist at Hoshiyar Singh Hospital Kharkhoda remained Chief- guest. She advised participants to take healthy diet for health life and never skip the breakfast. She appreciated the initiative taken by the College in organising the workshop on the very relevant theme in today's context.

Workshop concluded with vote of thanks by Convener of the Workshop.

### **Lamp Lighting by Honourable Principal and Keynote Speaker**



## Welcome Address by Worthy Principal



**Nodal Officer (NSQF) Dr Parmila briefing the theme of the Workshop**



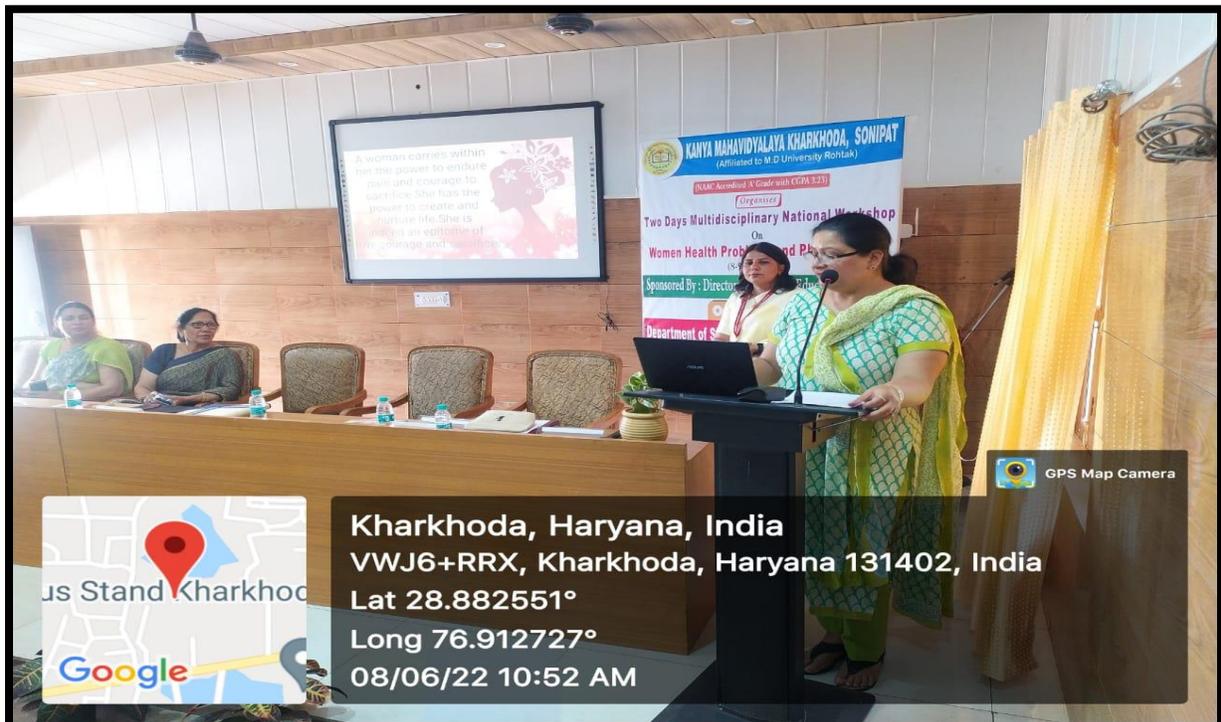
**Convener of the Workshop Mrs Suman welcoming the Guests**



## Participants of the Workshop



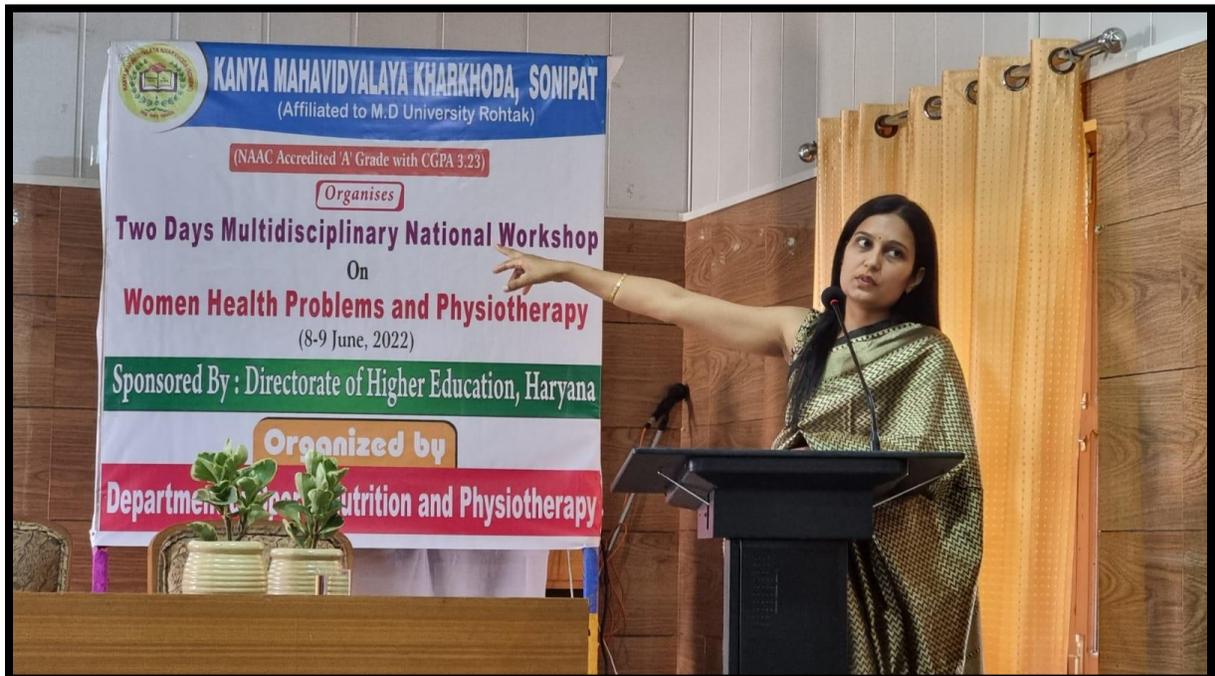
## Keynote Address by Dr. Megha Gakhar from Pt. B.D.S. Health University Rohtak (HR)



**Technical Session-2 Resource Person Dr. Yogesh Kumar from Rajanya Heal Care Clinic, Rohtak**



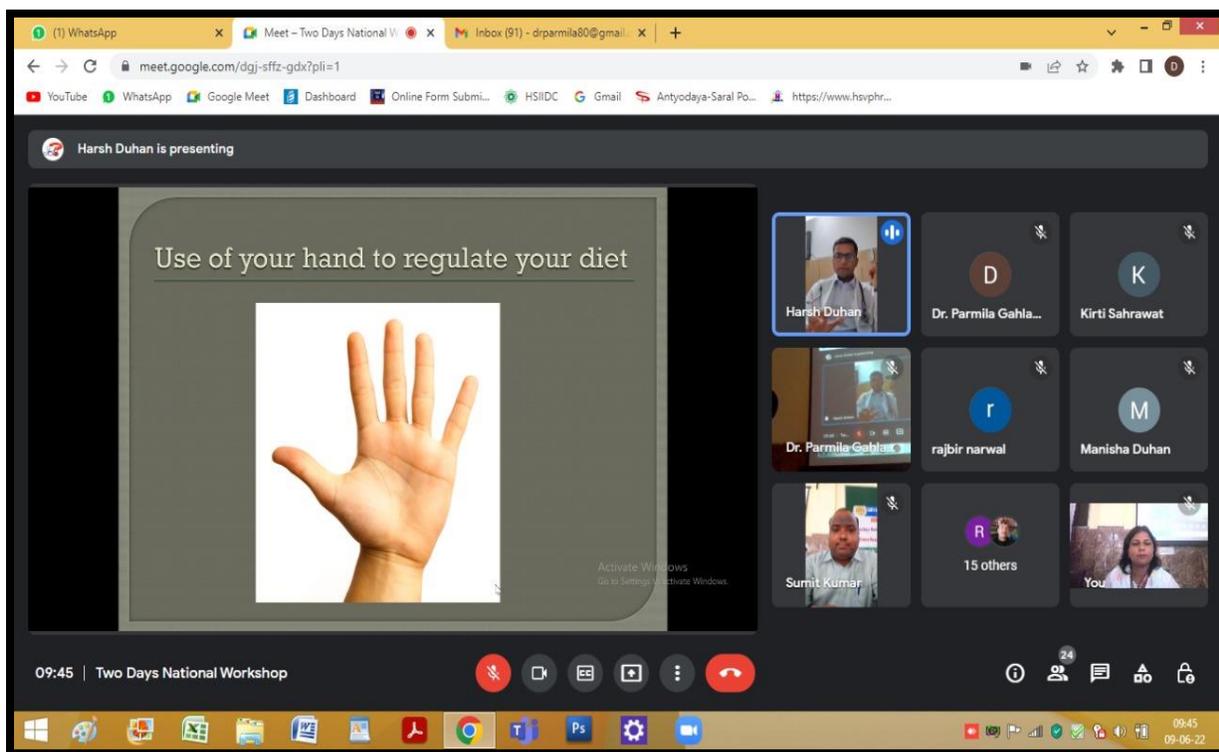
**Technical Session-3 Resource Person Renu Parashar from Rajanya Heal Care Clinic, Rohtak**



## Technical Session-4 Resource Person Mrs. Suman from Kanya Mahavidyalaya Kharkhoda



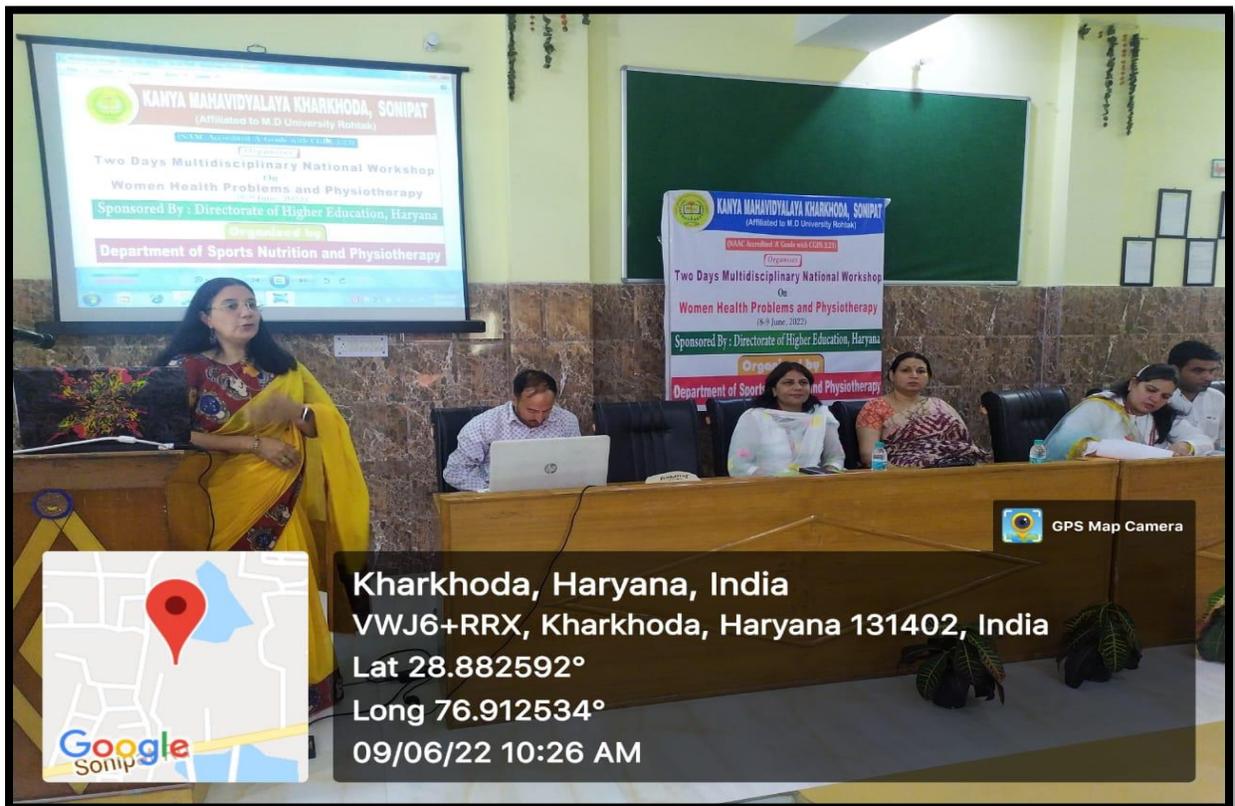
## Virtual Session by Dr. Harsh Duhan from Hardiya Nilayam Hospital, Rohtak





Kharkhoda, Haryana, India  
VWJ6+RRX, Kharkhoda, Haryana 131402, India  
Lat 28.882587°  
Long 76.912505°  
09/06/22 09:38 AM

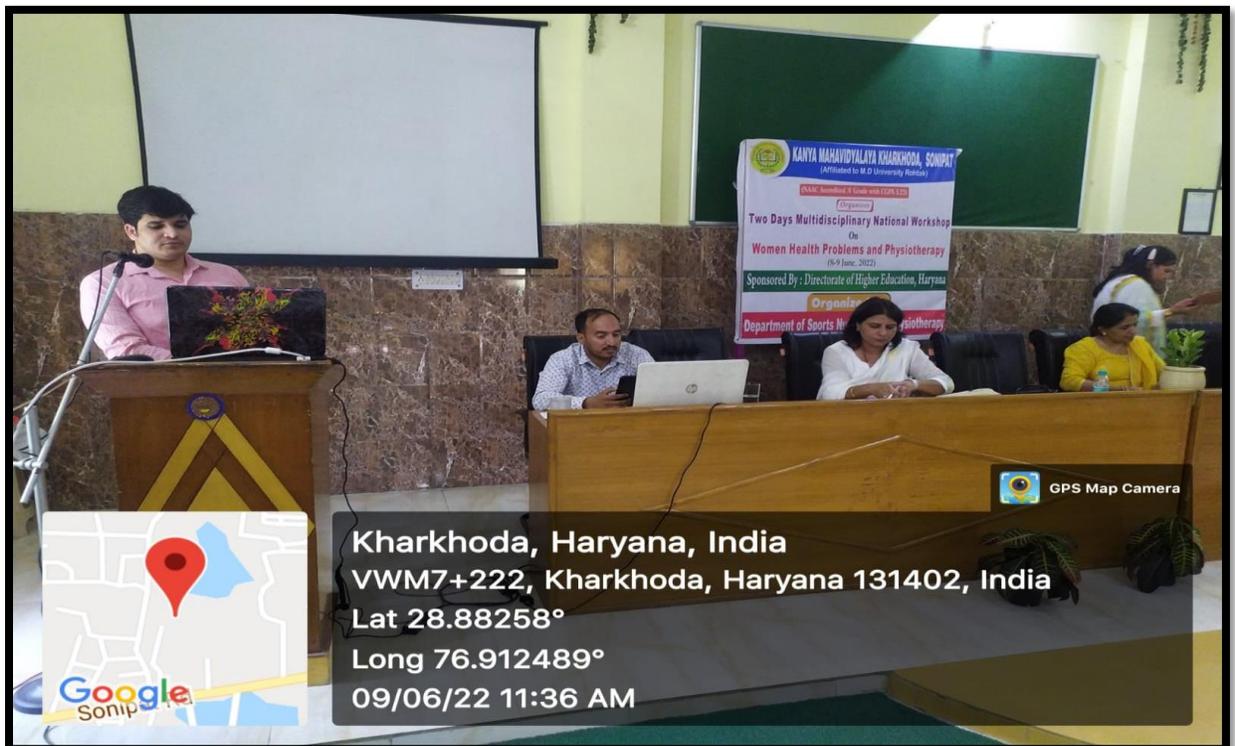
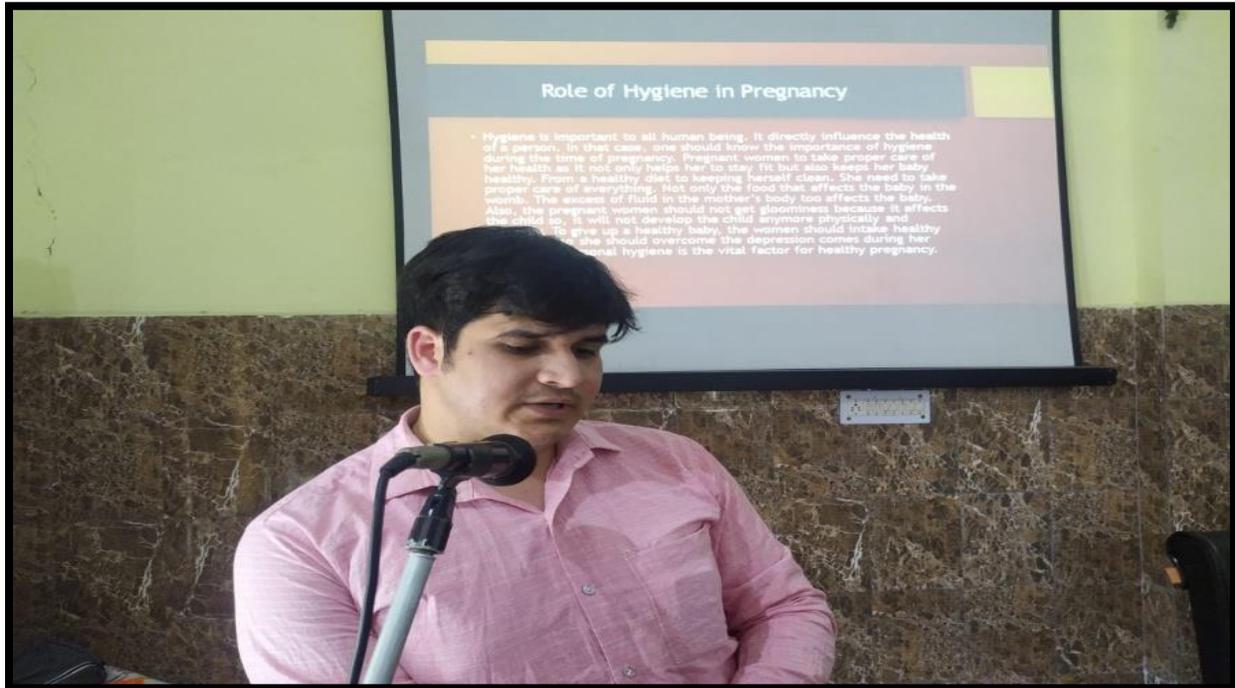
2nd Technical Session on 9<sup>th</sup> June by Resource Person Dr. Madhu Sharma from PGIMS Rohtak



Kharkhoda, Haryana, India  
VWJ6+RRX, Kharkhoda, Haryana 131402, India  
Lat 28.882592°  
Long 76.912534°  
09/06/22 10:26 AM

3rd session by Resource Person Dr. Kapil Dev

on the Topic "Personal Hygiene in Stakes of Pregnancy and Lactation"





**4th Technical Session (Online Mode) Dr. Meenakshi Garg, Associate Professor at Bhaskaracharya College, Delhi University**





**Welcome of the Chief Guest by Presenting Sapling**



Valedictory Session Chief Guest Dr Monika Dahiya, Gynecologist at Hoshiyar Singh

Hospital Kharkhoda Addressing the Participants



## Certificate Distribution



कार्यशाला का आयोजन कर  
फिजियोथेरेपी के फायदे बताए



कार्यशाला के अध्यक्ष डॉ. प्रमिला ने आयोजित की फिजियोथेरेपी कार्यक्रम में अध्यक्ष डॉ. प्रमिला ने आयोजित की फिजियोथेरेपी कार्यक्रम में

कार्यशाला का आयोजन कर फिजियोथेरेपी के फायदे बताए। कार्यक्रम में डॉ. प्रमिला ने आयोजित की फिजियोथेरेपी कार्यक्रम में अध्यक्ष डॉ. प्रमिला ने आयोजित की फिजियोथेरेपी कार्यक्रम में

फिजियोथेरेपी विषय पर कार्यशाला शुरू  
कार्यशाला का आयोजन कर फिजियोथेरेपी के फायदे बताए। कार्यक्रम में डॉ. प्रमिला ने आयोजित की फिजियोथेरेपी कार्यक्रम में

छात्राओं की स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं पर कार्यशाला शुरू  
छात्राओं को स्वास्थ्य संबंधी जानकारी दी



छात्राओं को स्वास्थ्य संबंधी जानकारी दी। उन्होंने बताया कि एक्सरसाइज विधि द्वारा कैसे इलाज किया जाता है और वह कितना फायदेमंद है। दूसरी तकनीकी सत्र में हड्डी रोग विशेषज्ञ डॉ. सुमन अंसरी ने औरतों में कमर व घुटनों में होने वाले दर्द व उनके इलाज के बारे में बताया।

छात्राओं को स्वास्थ्य संबंधी जानकारी दी। उन्होंने बताया कि एक्सरसाइज विधि द्वारा कैसे इलाज किया जाता है और वह कितना फायदेमंद है। दूसरी तकनीकी सत्र में हड्डी रोग विशेषज्ञ डॉ. सुमन अंसरी ने औरतों में कमर व घुटनों में होने वाले दर्द व उनके इलाज के बारे में बताया। तीसरे सत्र में डॉ. सुमन अंसरी ने प्रोफेसर मंचा मुखर्जी के रूप में इस कार्यशाला में पहुंची। उन्होंने महिलाओं की समस्याओं विशेष रूप से गर्भावस्था के दौरान होने वाली परेशानियों और सावधानियों के बारे में बताया।

कार्यशाला में एक्सप्रेस  
छात्राओं को टी जानकारी

कार्यशाला में एक्सप्रेस छात्राओं को टी जानकारी। कार्यक्रम में डॉ. प्रमिला ने आयोजित की फिजियोथेरेपी कार्यक्रम में

9 June 2022  
Dr. Pramila

On 21.06.2022 International Yoga Day was celebrated at Kanya Mahavidyalaya, Kharkhoda by Physical Educational Department, NSS and B.Voc Sports Nutrition and Physiotherapy. Theme of this workshop was “Yoga for Humanity”. 70 students attended lecture aired on Doordarshan by Hon’ble Prime Minister Shri. Narendra Modi.



18 students of M Voc in Food Science and Nutrition, visited Aayu Milk Plant in Sisana on 18<sup>th</sup> February, 2022. Students gained the knowledge of making different types of dairy products like Milk, Curd, Lassi, Desi Ghee, Burfii, Gulabjamun and Ice Cream. Students also learned about the quality testing of various milk products.



On 7<sup>th</sup> April, 2022 on the occasion of “World Health Day” One Day Seminar was organized by Red Cross Cell of Kanya Mahavidyalaya Kharkhoda. Mr Pritxit Guleria, Assistant Professor in M Vocational, delivered lecture on “Diet required for Good Health”. 42 students attended this seminar and gained the knowledge about the good health.

