

# **MAHANTH MAHADEVANAND MAHILA MAHAVIDYALAYA, ARA**

## **ACTIVITY REPORT**

Name of the Department: Psychology

Name of activity: World Hypertension Day Free Blood Pressure and Sugar checkup Programme.

Level of activity: Departmental

Date of activity: 17.05.2023

Head of The department: Dr. Latika Varma

Name of Resource person/s: Dr. A. Ahmed, Physician, District Hospital, Ara

Number of teacher participated: 20

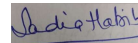
Number of students participated: 45

Fruitful Outcome of the activity:

World Hyper Tension Day Was celebrated in the Department of psychology on 17.05.2023. Dr. A.Ahmad, Physician, District Hospital, Ara was chief Guest of this programme. He delivered a lecture on the causes, treatment and prevention of high blood pressure and blood sugar. Dr. A. Ahmad threw light on all aspects of blood pressure in detail. He emphasized that hypertension can be prevented by making changes in life style. Dr. Latika Varma, H.O.D. Dept. of Psychology advised to stay away from negative thoughts to avoid hypertension. Dr. Farida Bano, H.O.D. Zoology Department, stressed that proper time management on work place and home is important to avoid hypertension.

On this occasion a Blood pressure checking and Blood sugar checking camp was also organized by the department of Psychology. All the teaching, non-teaching staff and students benefited from this camp. Those teachers, non-teaching staff and students who

attended this programme, listen the lecture on hypertension and blood sugar very attentively. After attending this programme students could be able to understand how hypertension leads to other diseases and prevention is better than cure. Healthy lifestyle, yoga and exercises and balanced diet are very helpful to maintain normal blood pressure and blood sugar.



Signature

Report Prepared by Dr.Sadia Habib

Senior Assistant Professor

Dept. of Psychology

M.M.Mahila College, Ara

**MEDIA COVERAGE/PHOTOGRAPHS**

जीवन शैली में बदलाव लाकर हाइपरटेंशन से बचा जा सकता है : डॉ. ए. अहमद

## महिला कॉलेज में लगा ब्लड प्रेशर और ब्लड शुगर जांच शिविर

राष्ट्रीय सागर संघटन

अवकाश : महिला महाविद्यालय में विभिन्न हाइपरटेंशन दिवस के अवसर पर विभिन्न प्रकार के उपकरणों और ब्लड शुगर की जांच की गई। इसका आयोजन राष्ट्रीय मनोविज्ञान विभाग द्वारा आयोजित हुआ। मुख्य अतिथि के रूप में डॉ. ए. अहमद उपस्थित रहे। कार्यक्रम का शुभारंभ प्राचार्य के द्वारा प्रत्यक्षन से हुआ। मुख्य अतिथि पद से बोलते हुए डॉ. अहमद ने हाइपरटेंशन के



मानवसुख पर प्रभाव डालता है और यह बताता है कि अपने जीवन शैली में बदलाव लाकर हाइपरटेंशन से बचा जा सकता है।

विभागध्यक्ष डॉ. तजिता कर्मा ने अपने संबोधन में बताया कि हमें नकारात्मक विचारों को दूर करके बिना तरा में हाइपरटेंशन को दूर रख सकते हैं। रोजाना शिविर में योग ध्यान और उचित

खाने पान से बीमारी दूर होती है। विभागध्यक्ष जेठू विभागीय डॉक्टर करीदा खन्ना ने बताया कि यदि अपने कार्य क्षेत्र पर अपने सभी कार्यों को उचित समझना के साथ समय से और करीब क्षेत्र के साथ करें तो किसी भी तरह तक हाइपरटेंशन से बचा जा सकता है।

डॉ. रजनी फाल्गुना ने हाइपरटेंशन के मनोवैज्ञानिक पहलू

पर विस्तार से प्रकाश डाला। कार्यक्रम का संचालन डॉ. सविता हर्ष ने किया। धन्यवाद ज्ञापन अतिथि शिक्षक डॉ. कंचन कुमारी ने किया। इस अवसर पर बीमारी से डॉ. कंचन कुमारी, डॉ. पारिजा, डॉ. विष्णु कुमारी, बीमारी सेना बर्मा, डॉ. रातीव कुमर, डॉ. कुमारी मिश्रा, डॉ. रजनी नरसिंहा, अमिता कुमर, डॉ.

दुर्गा अंबासव, डॉ. सीता अंबा कुमारी, राजबाला आदि शिक्षक उपस्थित थे। इससे अतिरिक्त मनोविज्ञान विभाग के छात्रों व पुरुष स्त्री शिक्षक स्तर के छात्र रजनी विष्णु अति उपस्थित थे। कार्यक्रम के आयोजन में बीमारी सेना लक्ष्य पत्रक, रातीव सेना अति सेना का संचालन सहयोग रहा।





