# <u>WORLD HEART DAY AND POSTER MAKING COMPETITION 2023</u>
# <u>VCAS, BIJNOR</u>

WORLD HEART DAY (2023)
A HEALTHY HEART CALLS FOR A HEALTHY LIFESTYLE
Quit Smoking
Reduce Salt Consumption
Exercise Regularly
Manage Stress
Avoid
Advice

Be Healthy Live Strong
STRESS

# पोस्टर–प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में प्रिंसी रही प्रथम

## विश्व हृदय दिवस पर विवेक कालेज हॉस्पिटल में हुआ प्रतियोगिताओं का आयोजन

**बिजनौर (विधान केसरी)।** विवेक कॉलेज ऑफ आयुर्वेदिक साइंसेस एण्ड हॉस्पिटल, बिजनौर में विश्व हृदय दिवस का आयोजन किया गया जिसमें संगोष्ठी, प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता तथा पोस्टर प्रतियोगिता प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। पोस्टर प्रतियोगिता प्रथम विजेता प्रिंसी, द्वितीय विजेता विदुषी रस्तोगी, तृतीय विजेता अंकिता शिखा, विदुषी काम्बोज, कुनाल को सांत्वना पुरस्कार दिये गये। प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में प्रथम विजेता प्रिंसी, द्वितीय विजेता गजाला खातून तथा तृतीय विजेता कशिश सुम्बुल को भी पुरस्कृत किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में महाविद्यालय के चेयरमैन अमित गोयल, श्रीमति सीमा गोयल, महाविद्यालय निदेशक अनिल शर्मा, प्राचार्य वैद्य संदीप अग्रवाल एवं उप–प्राचार्य डा. देवाशीष पाणिग्राही द्वारा संयुक्त रुप से भगवान धन्वंतरी के सम्मुख दीप प्रज्जवलित कर किया। अमित गोयल ने सर्वप्रथम सभी को स्वस्थ रहने की शुभकामनायें दी। अनिल शर्मा ने बताया कि सभी मनुष्यों को प्रकृति के नजदीक बना रहना चाहिए तथा आयुर्वेद को अपनाना चाहिए। डा. आदिल ने बताया कि हम दिल की बिमारियों को जाने और लोगों को उसके प्रति जागरुक करे। उन्होने बताया की हम अपनी लाईफ स्टाईल में बदलाव करके तथा जंकफूड से दूर रहकर और नियमित व्यायाम करके तथा एल्कोहल और स्मोकिंग आदि को छोडकर दिल की बिमारियों से बच सकते है। डा. आधार ने बताया कि किसी भी व्याधि को मूल से नष्ट करने के लिए उसके कारणों को नष्ट करना होता है। इसलिए हृदय जैसे मुख्य अंग को आहार–विहार, ऋतुचर्या, योगनिद्रा जैसी गतिविधियों द्वारा स्वस्थ किया जा सकता है। क्रोध, ईर्ष्या जैसे आवेगों पर संयम रखना चाहिए। डा. देवाशीष ने बताया कि हृदय का साईज छोटा होने पर भी यह पूरे शरीर का ध्यान रखता है इसलिए हमें भी इसका ध्यान रखना चाहिए। कार्यक्रम के अन्त में सभी को सम्बोधित करते हुए प्राचार्य वैद्य संदीप अग्रवाल ने बताया कि अगर हम आयुर्वेदिक चिकित्सक होने के नाते अपने हृदय को स्वस्थ तथा दूसरो को हृदय सम्बन्धित व्यधियों के प्रति जागरुक कर पाये जिससे भविष्य में हृदय सम्बन्धित समस्याओं का ऑकड़ा कम हो जाये। मंच संचालन डा. सच्चिदानंद द्वारा किया गया। कार्यक्रम में डा. राजीव लोचन दास, डा. आरपी सिंह, डा. प्रदीप जेएम, डा. मुरारी, डा. वि. शेशु, डा. अवधेश, डा. अनिल, डा. आधार, डा. वन्दना, डा. धर्मेन्द, डा. शम्भू, डा. नूरी, डा. आकृति, डा. अमनदीप, डा. प्रीति आदि उपस्थित रहें। कार्यक्रम को सफल बनाने में डा. राजीव, डा. सुजीत आदि का विशेष योगदान रहा।

# प्रश्नोत्तरी-पोस्टर प्रतियोगिता में प्रिंसी प्रथम

संवाद न्यूज एजेंसी

बिजनौर के विवेक कॉलेज में विश्व हृदय दिवस पर बनाए गए पोस्टर के बारे में जानकारी देती छात्रा। संवाद

**बिजनौर।** विवेक कॉलेज ऑफ आयुर्वेदिक साइंसेस एंड हॉस्पिटल में विश्व हृदय दिवस पर गोष्ठी और प्रश्नोत्तरी तथा पोस्टर प्रतियोगिता का आयोजन हुआ। दोनों ही प्रतियोगिताओं में प्रिंसी अव्वल रही।

पोस्टर प्रतियोगिता में विदुषी रस्तोगी ने दूसरा और अंकिता शिखा ने तीसरा स्थान बनाया। जबकि विदुषी काम्बोज, कुनाल को सांत्वना पुरस्कार दिए गए। प्रश्नोत्तरी में प्रिंसी ने प्रथम, गजाला खातून ने द्वितीय और कशिश सुम्बुल ने तीसरा स्थान बनाया।

शुक्रवार को आयोजित इस कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्य अतिथि महाविद्यालय के चेयरमैन अमित गोयल, सीमा गोयल, निदेशक अनिल शर्मा, प्राचार्य वैद्य संदीप अग्रवाल एवं उप प्राचार्य डॉ. देवाशीष पाणिग्राही ने भगवान धन्वंतरी के चित्र सम्मुख दीप प्रज्ज्वलित कर किया। डॉ. आदिल ने बताया कि दिल की बीमारियों के प्रति जागरूक करें। डॉ. आधार ने हृदय को आहार-विहार, ऋतुचर्या, योगनिद्रा से स्वस्थ रखने की सलाह दी। डॉ. देवाशीष और प्राचार्य वैद्य संदीप अग्रवाल ने बताया कि आधुनिक विज्ञान के साथ-साथ आयुर्वेदिक का सहयोग लेकर सभी मनुष्य स्वस्थ हो सकते हैं।

संचालन डॉ. सच्चिदानंद ने किया। डॉ. राजीव लोचन दास, डॉ. आरपी सिंह, डॉ. प्रदीप, डॉ. मुरारी आदि का सहयोग रहा।

आज होगा कबड्डी महिला वर्ग का ट्रायल

# पोस्टर प्रतियोगिता प्रिंसी प्रथम व विदुषी द्वितीय

## विश्व हृदय दिवस पर संगोष्ठी, प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता और पोस्टर प्रतियोगिता का आयोजन

● जनवाणी संवाददाता, बिजनौर

**विवेक** कॉलेज ऑफ आयुर्वेदिक साइंसेस एण्ड हॉस्पिटल, बिजनौर में विश्व हृदय दिवस का आयोजन किया गया जिसमें संगोष्ठी, प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता तथा पोस्टर प्रतियोगिता प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। पोस्टर प्रतियोगिता प्रथम विजेता प्रिंसी, द्वितीय विजेता विदुषी रस्तोगी, तृतीय विजेता अंकिता शिखा, विदुषी काम्बोज, कुनाल को सांत्वना पुरस्कार दिये गये। प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में प्रथम विजेता प्रिंसी, द्वितीय विजेता गजाला खातून तथा तृतीय विजेता कशिश सुम्बुल को भी पुरस्कृत किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में महाविद्यालय के चेयरमैन अमित गोयल, सीमा गोयल, महाविद्यालय निदेशक अनिल शर्मा, प्राचार्य वैद्य संदीप अग्रवाल एवं उप-प्राचार्य डा. देवाशीष पाणिग्राही द्वारा संयुक्त रुप से भगवान धन्वंतरी के सम्मुख दीप प्रज्जवलित कर किया। अमित गोयल ने सर्वप्रथम सभी को स्वस्थ रहने की शुभकामनायें दी तथा आयुर्वेद की जीवनशैली/दिनचर्या तथा अनुशासन आदि को जीवन में उतारना चाहिए जिससे मनुष्य 100 वर्षो तक जी सके और उसका तन-मन स्वस्थ रह सके। अनिल शर्मा ने बताया कि सभी मनुष्यों को प्रकृति के नजदीक बना रहना चाहिए तथा आयुर्वेद को अपनाना चाहिए। जिससे मनुष्य स्वस्थ रह सके। डा. आदिल ने बताया कि हम दिल की बिमारियों को जाने और लोगों को उसके प्रति जागरूक करे। उन्होंने बताया कि हम अपनी लाईफ स्टाइल में बदलाव करकेतथा जंकफूड से दूर रहकर और नियमित व्यायाम करके तथा एल्कोहल और स्मोकिंग आदि को छोडकर दिल की बिमारियों से बच सकते है। डा. आधार ने बताया कि किसी भी व्याधि को मूल से नष्ट करने के लिए उसके कारणों को नष्ट करना होता है हृदय जैसे मुख्य अंग को आहार-विहार, ऋतुचर्या, योगनिद्रा जैसी गतिविधियों द्वारा स्वस्थ किया जा सकता है। क्रोध, ईर्ष्या जैसे आवेगों पर संयम रखना चाहिए। डा. देवाशीष ने बताया कि हृदय का साईज छोटा होने पर भी यह पूरे शरीर का ध्यान रखता है इसलिए हमें भी इसका ध्यान रखना चाहिए। सम्बोधित करते हुए प्राचार्य वैद्य संदीप अग्रवाल ने बताया कि अगर हम आयुर्वेदिक चिकित्सक होने के नाते अपने हृदय को स्वस्थ तथा दूसरों को हृदय सम्बन्धित व्यधियों के प्रति जागरूक कर पाये जिससे भविष्य में हृदय सम्बन्धित समस्याओं का आंकड़ा कम हो जाये तथा आधुनिक विज्ञान के साथ-साथ आयुर्वेदिक विज्ञान का सहयोग मिलाया जाये तो सभी मनुष्य स्वस्थ हो सकते है।

### मंच का संचालन डा. सच्चिदानंद द्वारा किया

इस कार्यक्रम में डा. राजीव लोचन दास, डा. आरपी सिंह, डा. प्रदीप जेएम, डा. मुरारी, डा. वि शेशु, डा. अवधेश, डा. अनिल, डा. आधार, डा. वन्दना, डा. धर्मेन्द्र, डा. शम्भू, डा. नूरी, डा. आकृति, डा. अमनदीप, डा. प्रीति, आदि उपस्थित रहें। कार्यक्रम को सफल बनाने में डा. राजीव, डा. सुजीत आदि का विशेष योगदान रहा।

# पोस्टर प्रतियोगिता में अनुराग व सुधांशु रहे प्रथम

● जनवाणी संवाददाता, बिजनौर

### कृष्णा स्कूल ऑफ नर्सिंग बिजनौर में हुआ विश्व हृदय दिवस का आयोजन

**कृष्णा** स्कूल ऑफ नर्सिंग में विश्व हृदय दिवस 2023 का आयोजन हुआ। हृदय दिवस के अवसर पर पोस्टर एवं भाषण प्रतियोगिता में छात्र-छात्राओं ने बड़े उत्साह के साथ प्रतिभाग किया। पोस्टर प्रतियोगिता में बीएससी नर्सिंग प्रथम सत्र के अनुराग व सुधांशु सिंह ने प्रथम स्थान प्राप्त किया, कशिश व अंशिका ने द्वितीय तथा सलोनी व गुंजन ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। महाविद्यालय के संस्थापक निदेशक राजीव कुमार, प्रबन्धक मनोज कुमार, निदेशक पवन कुमार, ने दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारम्भ किया। नर्सिंग प्राचार्य जय सिंह सोलंकी, साइंस कालेज की प्राचार्या डा. सीमा शर्मा, प्रशासनिक अधिकारी डा. हरवीर सिंह तथा नर्सिंग समस्त शिक्षिकायें रश्मि सिंह, वानी सिंह, दीक्षा राजपूत तथा रचना प्रजापति मौजूद रहे। इस आयोजन पर डा. हरवीर सिंह एवं डा. केके झा ने विद्यार्थियों को सम्बोधित करते हुए हृदय दिवस के महत्व को बताया एवं एक स्वस्थ जीवन शैली अपनाने के लिए प्रेरित किया। नर्सिंग के सभी छात्र-छात्राओं ने पोस्टर एवं भाषण प्रतियोगिता के द्वारा आज के दिन की महत्वता तथा विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्लूएचओ) की इस वर्ष के थीम का महत्व बता कर सभी को सही ज्ञान एवं इन शब्दों का सही अर्थ गहनता से बताया।

VIVEK
COLLEGE
OF AYURVEDA
ncism
September
WORLD HEART

WORLD HEART DAY

VIVEK
COLLEGE
OF AYURVEDA
ncism
Vivek College, Bijnor
Certificate of appreciation