



OFFICE, PRINCIPAL GOVERNMENT TULSI COLLEGE, ANUPPUR

Affiliated to Awadhesh Pratap Singh University Rewa (MP)

Registered Under Section 2 (F) & 12 (B) of UGC Act

E-mail: hegtdcano@mp.gov.in

9893076404

Activity of Sanskar Law College



शासकीय तुलसी महाविद्यालय अनूपपुर

एवं

संस्कार विधि महाविद्यालय अनूपपुर

के संयुक्त तत्वाधान में


‘एक दिवसीय हेल्थ चेकअप एवं परामर्श शिविर’

(दिनांक 4 जनवरी 2023)



दिनांक 4 जनवरी 2023 को शासकीय तुलसी महाविद्यालय अनूपपुर एवं संस्कार विधि महाविद्यालय अनूपपुर के संयुक्त तत्वाधान में एक दिवसीय हेल्थ चेकअप एवं परामर्श शिविर का आयोजन दोपहर 12 बजे से शासकीय तुलसी महाविद्यालय के सभागार में किया गया। कार्यक्रम में अग्रणी महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. जे.के. संत एवं संस्कार विधि महाविद्यालय के निदेशक श्री नवबोध चपरा सहित महाविद्यालय के समस्त स्टाफ मौजूद रहा। इस शिविर में फिटनेस ट्रेनर नेहा गुप्ता, हेल्थ एवं फिटनेस सेंटर शहडोल द्वारा दोनों महाविद्यालयों के स्टाफ एवं छात्र-छात्राओं को फिटनेस संबंधी जानकारी देते हुए निशुल्क फिटनेस चेकअप - शारीरिक भार सूचकांक (BMI) का माप किया गया तथा। इस एक दिवसीय हेल्थ चेकअप एवं परामर्श शिविर से दोनों महाविद्यालय के 50 से अधिक विद्यार्थियों ने लाभ प्राप्त किया।




शास. तुलसी महाविद्यालय अनूपपुर
जिला अनूपपुर (म.प्र.)



OFFICE, PRINCIPAL GOVERNMENT TULSI COLLEGE, ANUPPUR

Affiliated to Awadhesh Pratap Singh University Rewa (MP)

Registered Under Section 2 (F) & 12 (B) of UGC Act

E-mail: hegtdcano@mp.gov.in

9893076404



Kusmahai, Madhya Pradesh, India
 4P67+FGG, Amarkantak Rd, Kusmahai, Madhya Pradesh 484224, India
 Lat 23.111211°
 Long 81.713871°
 04/01/23 01:09 PM GMT +05:30



Kusmahai, Madhya Pradesh, India
 4P67+FGG, Amarkantak Rd, Kusmahai, Madhya Pradesh 484224, India
 Lat 23.11123°
 Long 81.713833°
 04/01/23 01:15 PM GMT +05:30



Kusmahai, Madhya Pradesh, India
 4P67+FGG, Kusmahai, Madhya Pradesh 484224, India
 Lat 23.111152°
 Long 81.713961°
 04/01/23 01:48 PM GMT +05:30



Kusmahai, Madhya Pradesh, India
 4P67+FGG, Amarkantak Rd, Kusmahai, Madhya Pradesh 484224, India
 Lat 23.111234°
 Long 81.713823°
 04/01/23 02:04 PM GMT +05:30

HEALTH CHECK Wellness Evaluation

IDEAL WEIGHT = 90-95 Kgs. EXTRA / LESS Weight _____ Kgs.

Date: _____ Inited By: _____ SI. No. _____
 NAME: Suman Deora Age: 33

Week/Day	Date	HT	WT	B-Fat%	VF	BMR (RM)	BMI	B-Age	TSF	MM
1	4/1/23	160	73.1	28.3	7.0	1414	24.6	40	-	24.3

BMI Below 18: Malnutrition 2
 18.5 - 20.0: Normal
 20.1 - 23.0: Overweight
 23.1 - 25.0: Obese (grade 1)
 25.1 - 28.0: Obese (grade 2)
 28.1 - 30.0: Obese (grade 3)
 OVER 30: Obese (grade 4)

Age 18-24: Excellent 2
 25-34: Good 1
 35-44: Fair 2
 45-54: Poor 1
 55-64: Very Poor 2
 65-74: Excellent 1
 75-84: Good 2
 85-94: Fair 1
 95-104: Poor 2
 105-114: Very Poor 1
 115-124: Excellent 2
 125-134: Good 1
 135-144: Fair 2
 145-154: Poor 1
 155-164: Very Poor 2
 165-174: Excellent 1
 175-184: Good 2
 185-194: Fair 1
 195-204: Poor 2
 205-214: Very Poor 1

HEALTH CHECK Wellness Evaluation

IDEAL WEIGHT = 52-55 Kgs. EXTRA / LESS Weight 9 Kgs.

Date: _____ Inited By: _____ SI. No. _____
 NAME: Danda Bagan Age: 35

Week/Day	Date	HT	WT	B-Fat%	VF	BMR (RM)	BMI	B-Age	TSF	MM
1	4/1/23	162	62.8	35.4	13.0	1521	23.2	48	-	24.2

BMI Below 18: Malnutrition 2
 18.5 - 20.0: Normal
 20.1 - 23.0: Overweight
 23.1 - 25.0: Obese (grade 1)
 25.1 - 28.0: Obese (grade 2)
 28.1 - 30.0: Obese (grade 3)
 OVER 30: Obese (grade 4)

Age 18-24: Excellent 2
 25-34: Good 1
 35-44: Fair 2
 45-54: Poor 1
 55-64: Very Poor 2
 65-74: Excellent 1
 75-84: Good 2
 85-94: Fair 1
 95-104: Poor 2
 105-114: Very Poor 1
 115-124: Excellent 2
 125-134: Good 1
 135-144: Fair 2
 145-154: Poor 1
 155-164: Very Poor 2
 165-174: Excellent 1
 175-184: Good 2
 185-194: Fair 1
 195-204: Poor 2
 205-214: Very Poor 1

(Signature)
 शास. तुल्सी महाविद्यालय अनूपपुर
 जिला अनूपपुर (म.प्र.)



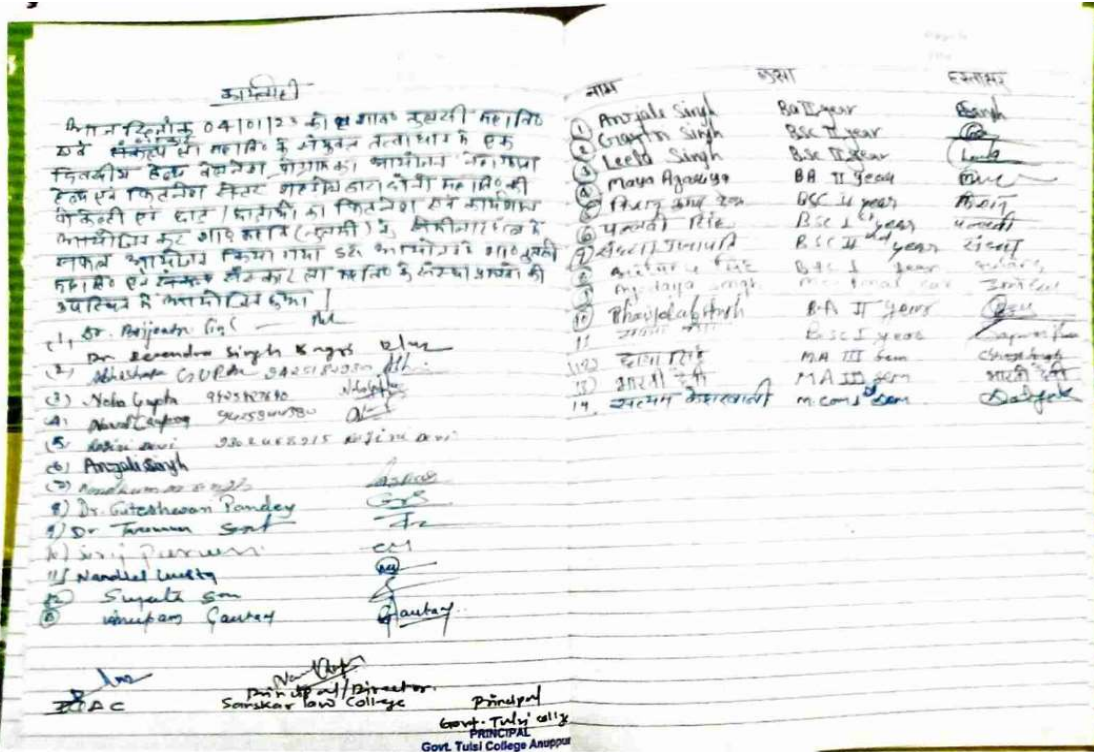
OFFICE, PRINCIPAL GOVERNMENT TULSI COLLEGE, ANUPPUR

Affiliated to Awadhesh Pratap Singh University Rewa (MP)

Registered Under Section 2 (F) & 12 (B) of UGC Act

E-mail: hegtdcano@mp.gov.in

9893076404



तुलसी महाविद्यालय में हेल्थ वेलनेस प्रोग्राम का हुआ आयोजन

अनूपपुर। शासकीय तुलसी महाविद्यालय एवं संस्कार ला महाविद्यालय अनूपपुर के संयुक्त तत्वाधान में शासकीय तुलसी महाविद्यालय के सेमिनार हॉल में 04 जनवरी को एक दिवसीय हेल्थ वेलनेस प्रोग्राम का आयोजन किया गया। प्राप्त जानकारी के अनुसार शासकीय तुलसी महाविद्यालय के सेमिनार हॉल में एक दिवसीय हेल्थ वेलनेस प्रोग्राम का आयोजन नेहा गुप्ता एवं फिटनेस सेंटर शहदोल द्वारा आयोजन किया गया। इस प्रोग्राम के अंतर्गत फैकेल्टी एवं छात्र/छात्राओं को फिटनेस की जांच की गई, एंव फिटनेस रिपोर्ट प्रदान की गई। इस आयोजन में शासकीय तुलसी महाविद्यालय एवं संस्कार ला महाविद्यालय के संस्था प्रमुखों की उपस्थिति में आयोजन हुआ। इस कार्यक्रम में महाविद्यालय के समस्त स्टाफ एवं छात्र/छात्राएं उपस्थित होकर लाभान्वित हुए।



(Handwritten Signature)
शास. तुलसी महाविद्यालय अनूपपुर
 जिला अनूपपुर (म.प्र.)