



Sh. L.N. Hindu College, Rohtak

Affiliated to M.D. University, Rohtak
A post Graduate Co-Educational College, Bhiwani Road, Rohtak
Accredited by NAAC with 'B' (2.74) Grade

Annual Report Department of Physical Education (2021-22)





**Dr. Pardeep, Assistant Professor,
Head, Department of Physical Education
Ph. No. 9812290915**



**Dr. Virender Baloda
Assistant Professor (Physical Education)
Ph. No. 9068140955**



**Mrs. Mousam
Assistant Professor (Physical Education)
Ph. No.: 9896522426**

Index

Sr. No.	Date	Activity	No. of Participants	Page No.
1.	04.02.2022	Online Webinar on the Topic “Diet & Nutrition for Management	80	4-7
2.	10.05.22 to 12.05.22	Intramural Chess (M/W) Completion 2021-22	50	8-11
3.	26.02.22- 27.02.22	Inter College tournament softball tournament.	16	12-14

Events/Activities organized by the Department Physical Education (2021-22)

1. One Day Online Webinar on the Topic “Diet & Nutrition for Management of Obesity” (Feb. 04, 2022).

SH. L.N. Hindu College, Rohtak
(Affiliated to M.D. University, Rohtak)
A Post Graduate Co-Educational College, Bhiwani Road, Rohtak
Accredited by NAAC with 'B' (2.74) Grade

Chief Patron
Sh. Rajesh Kumar Sehgal
President, Hindu Education Society, Rohtak

Patron
Dr. Rashmi Chhabra
Principal

Co-ordinator
Dr. Rajni Kumari

Convener:
Dr. Pardeep Kumar

Organising Committee
Dr. Pooja Chawla
Mr. Virender Baloda
Ms. Mausam

Department of Physical Education
Organises
Webinar
on
Diet & Nutrition for Management of Obesity
February 04, 2022 at 11:00 a.m.

Prominent Speaker
Dr. (Prof.) Rajender Parsad Garg
Head, Department of Physical Education
M.D. University, Rohtak

Zoom Link:
<https://CLICK HERE>

Meeting ID: 894 1118 4240
Passcode: 98765

DIET NUTRITION

Whatsapp Link:
<https://chat.whatsapp.com/LN2b1lbkIU2Qg0JOU5mEM>

Today a One-Day Online Webinar was organized by the Department of Physical Education under the chairmanship of College Principal, Dr. Rashmi Chhabra at Shri Lal Nath Hindu College. Professor Rajendra Prasad, Head, Department of Physical Education, Maharshi Dayanand University, Rohtak was the main speaker in the program. He shared his views on diet and nutrition for the management of obesity.

Principal, Dr. Rashmi Chhabra said that it is necessary to pay attention to mental and physical health in the present busy life. Dr. Pradeep Sheoran introduced the Resource Person.

The keynote speaker in his lecture said that the nutritional food provides health and long life.

The successful operation of this webinar was completed under the guidance of Dr. Rajni Kumari, Dr. Pradeep Kumar and Dr. Pooja Chawla.

Dr. Neelam Maggu, Mrs. Uma Sharma, Mrs. Bandna Ranga, Dr. Rajni Kumari, Dr. Pooja Chawla, Dr. Sumit Kumari Dahiya, Dr. Pradeep Kumar, Dr. Suman Rani, Chandana Jain, Mr. Virendra, Dr. Baloda, Ms. Mausam, Mrs. Mamta Sehgal, Kumari Chandrika, Reena Katyal, Saryu, Yogita, and students were present.



SH. L.N. Hindu College, Rohtak

(Affiliated to M.D. University, Rohtak)

A Post Graduate Co-Educational College, Bhiwani Road, Rohtak

Accredited by NAAC with 'B' (2.74) Grade

Chief Patron

Sh. Rajesh Kumar Sehgal
President, Hindu Education
Society, Rohtak

Patron

Dr. Rashmi Chhabra
Principal

Co-ordinator

Dr. Rajni Kumari

Convener:

Dr. Pardeep Kumar

Organising Committee

Dr. Pooja Chawla
Mr. Virender Baloda
Ms. Mousam

Department of Physical Education

Organises

Webinar

on

Diet & Nutrition for Management of Obesity

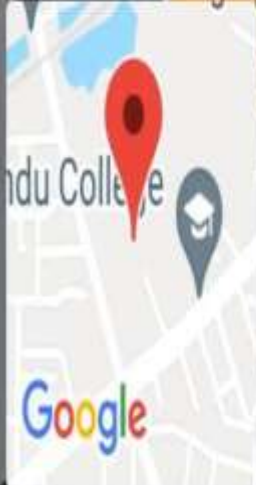
February 04, 2022 at 11:00 a.m.

Prominent Speaker

Dr. (Prof.) Rajender Parsad Garg
Head, Department of Physical
Education
M.D. University, Rohtak



GPS Map Camera



Rohtak, Haryana, India

Bhiwani Road, New Rajendra Colony, Rohtak, Haryana 124001, India

Lat 28.8928°

Long 76.560885°

04/02/22 10:53 AM





श्री लाल नाथ हिंदू महाविद्यालय में वेबीनार सेहत को बनाए रखने के लिए व्यायाम जरूरी

■ व्याख्यान का विषय मोटापे के
प्रबंधन को आहार और पोषण रहा

हरिमूमि न्यूज. रोहतक



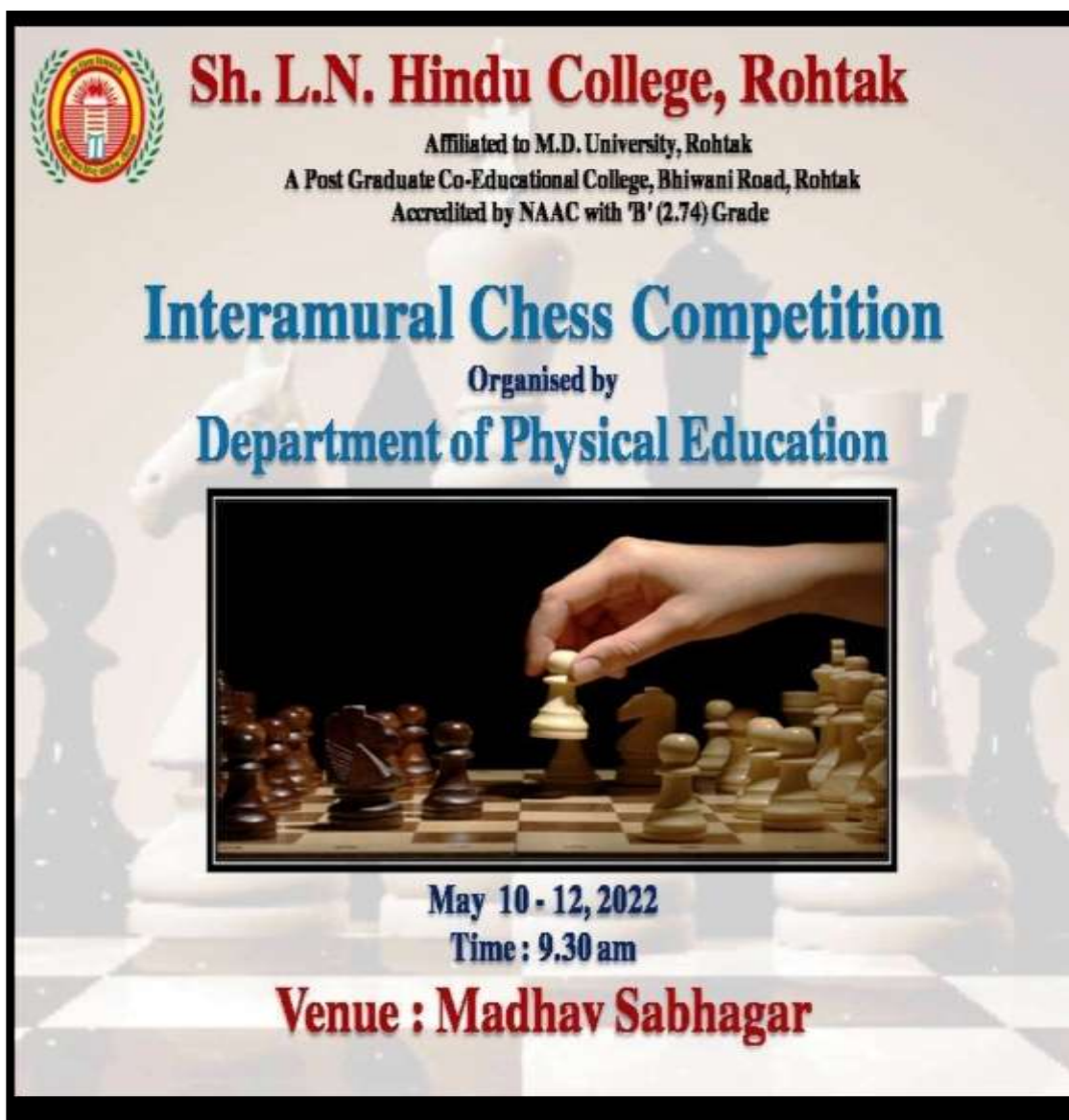
श्री लाल नाथ हिंदू महाविद्यालय में कॉलेज के शारीरिक विभाग की ओर से एक दिवसीय ऑनलाइन वेबीनार का आयोजन किया गया। इसकी अध्यक्षता प्राचार्य डॉ. रश्मि छाबड़ा ने की। कार्यक्रम में मुख्य वक्ता महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के शारीरिक विभाग के विभागाध्यक्ष प्रोफेसर राजेंद्र प्रसाद रहे। व्याख्यान का विषय मोटापे के प्रबंधन के लिए आहार और पोषण रहा।

प्राचार्य डॉ. रश्मि छाबड़ा ने मुख्य वक्ता का स्वागत किया एवं विषय की महत्ता को प्रतिपादित करते हुए कहा कि वर्तमान की व्यस्त जीवन के दौर में मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य पर ध्यान देना आवश्यक है। शारीरिक स्वास्थ्य और सेहत को बनाए रखने के लिए नियमित व्यायाम के साथ शरीर की गुणवत्ता को बनाए रखने के लिए उचित आहार का सेवन अत्यंत आवश्यक है। कार्यक्रम का संचालन वेबीनार समन्वय डॉ. रजनी कुमारी ने किया। उन्होंने कहा

रोहतक। श्री लाल नाथ हिंदू महाविद्यालय में वेबीनार में भाग लेते वक्ता एवं विद्यार्थी।

कि वर्तमान में अधिकतर व्यक्तियों ने जहां एक ओर व्यायाम करना छोड़ दिया है वहीं दूसरी ओर संतुलित आहार की जगह फास्टफूड को अपने जीवन में शामिल कर लिया है, जिससे कई स्वास्थ्य संबंधी बीमारियां जन्म ले रही हैं। मुख्य वक्ता का परिचय शारीरिक विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ. प्रदीप ने दिया। उन्होंने कहा कि भोजन की सात्विकता स्वास्थ्य और दीर्घ जीवन प्रदान करती है और स्वभाव को सरल, संयमित और उद्वेग रहित रखती है। जो लोग जीवन को सौदेश्यपूर्ण जीना चाहते हैं उनको सात्विक, सादा स्वल्प भोजन लेना चाहिए। इस मौके पर डॉ. नीलम मग्गू, उमा शर्मा, डॉ. रजनी कुमारी, डॉ. पूजा चावला, डॉ. सुमित कुमारी दहिया, डॉ. प्रदीप कुमार, वन्दना रंगा, डॉ. सुमन रानी, चंदना जैन, वीरेंद्र बलौदा, ममता सहगल कुमारी आदि मौजूद रहे।

2. “Three Days Intramural Chess (M/W) Competition” (May 10-12,2022).



The poster features the college's logo on the left, which includes a book and a lamp. The text is centered and uses various colors and fonts. The main title 'Interamural Chess Competition' is in a large, blue, serif font. Below it, 'Organised by Department of Physical Education' is in a smaller blue font. A central photograph shows a hand moving a white chess piece on a board. The dates and time are in a bold, black font, and the venue is in a large, red, serif font.

Sh. L.N. Hindu College, Rohtak
Affiliated to M.D. University, Rohtak
A Post Graduate Co-Educational College, Bhiwani Road, Rohtak
Accredited by NAAC with 'B' (2.74) Grade

Interamural Chess Competition
Organised by
Department of Physical Education

May 10 - 12, 2022
Time : 9.30 am

Venue : Madhav Sabhagar

A three-days intramural chess competition was organized by the Physical Education Department under the chairmanship of Principal, Dr. Rashmi Chhabra at Shri Lal Nath Hindu College, Rohtak from May 10 to May 12, 2022. On this occasion, Principal said that sports have an important place in our lives. We should participate in sports along with studies and he said that such competitions not only develop the mental development of the students but also develop reasoning power. For the all-round development of the students, we should keep organizing such competitions. On this occasion, Dr. Pradeep Sheoran, Head of the Department said that 50 players took part in this competition. The result of the competition was as follows:

In the men's category, Shubham, B.C.A. First year got second place. Abhishek, B.C.A. First Year got third place. Sachin, B.A. Second Year got First Place. In Women's category Kanika B.Com. Second Year, Ashpreet from B.Com. Second Year got Second place, and Pinky from M.A. (Previous) got third place. Dr. Neelam Maggu honored the winners with medals and certificates. Dr. Anju Deshwal, Dr. Meenakshi Gugnani, Dr. Rajni Kumari, Mr. Parveen Sharma and Mr. Sumit Kumar were present on this occasion.

SH. L. N. HINDU COLLEGE, ROHTAK
INTERAMURAL CHESS(M/W) COMPETITION 2021-22

FROM 10.05.22 TO 12.05.22

Name of the Merit List for Boys:-

Sr. No.	Name	Father's Name	Class	Roll No.	Phone No.	Position
1.	Shubham	Banta Singh	BCA I	9071	9097900036	1st
2.	Abhishek	Satish	BCA I	9041	7988420121	2nd
3.	Sachin	Nandlal	B.A II Year	3201	8059251620	3rd
4.	Sahil	Jagdish	B.com II Year	3768	9254841111	4th

Certificate
Sign
[Signature]

Abhishek

Sachin

Name of the Merit List for Girls:-

Sr. No.	Name	Father's Name	Class	Roll No.	Phone No.	Position
1.	Kanika	Rajeev	B.com II	3769	9034886158	1st
2.	Ashpreet	Manjeet Singh	B.com II	3775	9034886158	2nd
3.	Pinki	Jageram	M.A I	9909	9306363947	3rd
4.	Mamta	Kuldeep	B.A III	212	8222835588	4th

Ashpreet

Pinki

[Signature]

H.O.D

(Physical Education)

[Signature]

[Signature]



शतरंज में शुभम-कनिका अव्वल



रोहतक। श्री लाल नाथ हिंदू महाविद्यालय में शारीरिक शिक्षा विभाग द्वारा चल रही अंतर विभागीय शतरंज प्रतियोगिता समाप्त हो गई। प्राचार्या डॉ. रश्मि छाबड़ा ने कहा कि खेलों का हमारे जीवन में महत्वपूर्ण स्थान है, हमें पढ़ाई के साथ-साथ खेलों में भी भाग लेना चाहिए। विभागाध्यक्ष डॉ. प्रदीप श्योराण ने बताया कि प्रतियोगिता में 50 खिलाड़ियों ने

हिस्सा लिया। पुरुष वर्ग में प्रथम बीसीए प्रथम वर्ष के छात्र शुभम ने हासिल किया। द्वितीय स्थान पर बीसीए प्रथम वर्ष के छात्र अभिषेक तथा तृतीय स्थान पर बीए द्वितीय वर्ष के छात्र सचिन रहे। वहीं महिला वर्ग में प्रथम स्थान बीकॉम द्वितीय वर्ष की छात्रा कनिका ने प्राप्त किया। द्वितीय स्थान पर अशप्रीत बीकॉम द्वितीय वर्ष तथा तृतीय स्थान पर एमए प्रथम वर्ष की छात्रा पिकी रहीं।

3. Softball (M) team of the college stood second Inter College tournament softball tournament.

खेल सूचना

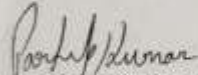
Dated:-14.12.2021

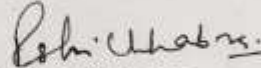
शारीरिक शिक्षा विभाग

हिन्दू कॉलेज के सभी विद्यार्थियों को सूचित किया जाता है कि कॉलेज की निम्नलिखित टीमों का चयन नीचे लिखेनुसार होना है । इच्छुक खिलाड़ी अपने टीम इंचार्ज से संपर्क करें :-

Sr. No.	Game	Date (Trial)	Time	Venue	Team incharge
1.	Baseball (Men & Women)	17.12.2021	10.00 a.m.	Sports Ground	Dr. Pardeep Sheoran
2.	Softball (Men & Women)	17.12.2021	10.00 a.m.	Sports Ground	Dr. Pardeep Sheoran
3.	Cricket (Men)	23.12.2021	10.00 a.m.	Sports Ground	Dr. Pardeep Sheoran

नोट:- ट्रायल के दिन सभी छात्र-छात्राएं कॉलेज Identity Card, Fee Slip के साथ व अपनी खेल ड्रेस में रिपोर्ट करें और जो विद्यार्थी खेल ड्रेस में नहीं आएगा उस विद्यार्थी का ट्रायल नहीं लिया जायेगा ।


Dr. Pardeep Kumar
H.O.D. Phy. Edu.
Sh. L.N. Hindu College, Rohtak


Dr. Rashmi Chhabra
Principal

Shri Lal Nath Hindu College, Rohtak secured the second position in the inter college soft-ball championship which was organized at Shri Lal Nath Hindu College, Rohtak on 26th -27 feb. 2022. Team coach Dr. Pradeep Sheoran and players were congratulated and honored by College Principal Dr. Rashmi Chhabra on this achievement. She said that in future also our college will try to give excellent performance in the field of sports. She also encouraged the students that along with studies they should participate in sports activities and competitions. Dr. Shikha Phogat, Dr. Neelam Maggu, Mrs. Uma Sharma, Dr. Virender Baloda, Mrs. Mousam, Sonia were also present at that occasion.



दूसरे नंबर पर रही साफ्ट
बाल की टीम सम्मानित
रोहतक, (विज्ञप्ति) : श्री लालनाथ
हिंदू कालेज में आयोजित इंटर
कालेज साफ्ट बाल प्रतियोगिता में
मेजबान टीम ने दूसरा स्थान प्राप्त
किया। उपलब्धि पर कालेज की
ओर से कोच डा. प्रदीप श्योराण
और खिलाड़ियों को सम्मानित
किया गया। प्राचार्या डा. रश्मि
छाबड़ा ने खिलाड़ियों व कोच को
बधाई दी। इस मौके पर डा. शिखा
फौगाट, डा. नीलम, उमा शर्मा, डा.
वीरेंद्र बलोदा, मौसम, सोनिया आदि
मौजूद रहे।