

**PROFORMA FOR SUBMISSION OF
HEALTHY LIFESTYLE CELEBRATION REPORT
Theme: "EAT HEALTHY, STAY HEALTHY"**

THE ELECTRONIC REPORT SHOULD BE COMPLETED DIGITALLY IN THE BELOW DETAILED FORMAT AND
SUBMITTED ON A PEN DRIVE / CD / DVD TO THE CENTRAL OFFICE ON OR BEFORE 30th November 2018

NAME OF THE BRANCH : Lucknow Academy of Pediatrics

CACHW CELEBRATION PERIOD : From Nov 11 to Nov 17 2018

Healthy Life Style Day on Nov 13 2018

OFFICE BEARERS DURING : President: Dr R Ahuja

THE PERIOD UNDER REPORT : Secretary: Dr Abhishek Bansal

Treasurer: Dr Tribhuvanesh Yadav

Coordinators: Dr Piyali Bhattacharya, Dr Nirmala Joshi, Dr Nirupama Misra, Dr Ashish

MEMBERSHIP STRENGTH TOTAL : 253

i)	Fellow	6
ii)	Life	227
iii)	Associate life	17
iv)	Student	0
v)	Ordinary	2
vi)	Associate	1
vii)	Membership list enclosed(Mandatory): Word document / Excel worksheet	

ACTIVITIES PERFORMED DURING HEALTHY LIFESTYLE

- Write 1 page report on the celebration of “Healthy Lifestyle” corroborate with 4 photographs

1	13.11.18	HAL Lucknow	Healthy life style day celebration by extempore & various competition along with talk on healthy life style	Dr. Nirmala (AHA President) Dr. Surabhi (AHA Vice President) Dr Piyali	200 + student	Trophy given to winner
2	13.11.18	SRM School		Dr. Utkarsh , Dr Abhishek Bansal (LAP)	100 + Students	
3	15.11.18	1) HAL 2) Lok Bharti Public Inter College 3) St. Angleos Colleg 4) G.I.C Nishatg-anj 5) SRM School Lucknow 6) Prakash Bal Vidya Mandir Inter College Gomti Nagar Lucknow 7) Nehru Montessori School Gomti Nagar Lucknow	Poster Essay completion in Various schools on Screen & Me (Poster) (essay) to create awareness about mental health	Dr. Nirmala Dr. Piyali Dr. Nirupama Dr. Utkarsh Bansal	500 + students	Medal & Trophy distributed to winner
4	17.11.18	Carrere Medical College Lucknow	CME on adolescent mental health	Dr. Nirmala Dr. Nirupama Dr. Ashish	100 + Students & faculty	Poster & Pamplate distribution on mental health
5		HIND INSTITUTE OF MEDICAL SCIENCES Barabanki Lucknow	Lecture given on healthy lifestyle and nutrition in adolescent	Dr. Ravi Ahuja HOD HIMS	100 + Students & faculty	Poster & Pamplate distribution on mental health



बचपन से डालें सही खानपान की आदत

बाराबंकी। बच्चों को बचपन से ही खान-पान की सही आदत डालनी चाहिए। यह बात डा. उत्कर्ष बंसल ने श्री राम स्वरूप मेमोरियल स्कूल के बच्चों को बाल दिवस के अवसर लखनऊ बालरोग अकादमी और किशोर स्वास्थ्य अकादमी के साथ आयोजित संगोष्ठी में बोलते हुए कही। उन्होंने कहा कि खाना अच्छे से चबा चबाकर आराम से खाएं, टीवी या मोबाइल देखते हुए या लेट कर कतई न खाएं। दिन भर में 7-8 गिलास पानी पियें। अन्न, फल और सब्जी की उचित मात्रा लें। तली-भुनी व बहुत मीठी चीजें कम खायें। खाने से पहले और बाद में भलीभाँति हाथ धोएं। बच्चों को प्रतिदिन आधा से एक घंटा बाहर खेलना चाहिए, इससे उनके हृदय, मांसपेशियों में मजबूती रहती है।

नाखून छोटे रखें, आयरन युक्त खाना खाएं

बाराबंकी। एक प्राकृतिक प्रक्रिया के लिए किशोरियों का सामान्य जीवन बाधित न हो और वो गर्भ के साथ अपने इस शारीरिक बदलाव को स्वीकार करें। यह बात हिन्द आयुर्विज्ञान संस्थान के बालरोग विशेषज्ञ डा. उत्कर्ष बंसल ने किशोर स्वास्थ्य अकादमी व लखनऊ बालरोग अकादमी के साथ मिल कर आयोजित कार्यशाला में कही। उन्होंने मासिक धर्म के बारे में और उसके दौरान होने वाली आम समस्याओं से किशोरियों को अवगत कराने का अहम कदम उठाया है। इस मौके पर सेठ एम आर जयपुरिया, गोयल कैम्पस में हुई कार्यशाला में करीब 50 किशोरियों ने भाग लिया। डा. अर्जिता व डा. दीक्षा ने असामान्य मासिक धर्म के बारे में बताया और कहा ऐसी स्थिति में तुरंत अभिवाचकों की मदद से चिकित्सकीय सलाह लेनी चाहिए। तत्पश्चात प्रो. पी. शेंवगम ने किशोरियों को मासिक धर्म के दौरान सफाई रखने कि प्रक्रिया और अंधविश्वास से दूर रहने की सलाह दी। कहा कि रोज नहाएं, नाखून छोटे रखें, आयरनयुक्त खाना खाएं।

- Tick (Left blank) the participation of following categories of individuals in the programs, mentioning names where relevant

Medical College: Hind Institute of Medical Sciences-I, Carrier Institute of Medical Sciences
 HOD of Pediatrics / Neonatology: , Dr R. Ahuja, Dr Zaigham Abbas, ,

Members of branch of IAP: Dr Nirmala Joshi (President AHA) , Dr Nirupma Misra (Secretary AHA) , Dr R. Ahuja, Dr Abhishek Bansal, Dr Tribhuvanesh Yadav, Dr Piyali Bhattacharya, , Dr Utkarsh Bansal,

Central IAP Office bearers / Executive Board members: Dr Piyali Bhattacharya (EB member CIAP

IAP State Branch office bearers: Dr Piyali Bhattacharya (President-elect UPIAP),

Paramedical personnel: Hind Institute of Medical Sciences-I, Carrier Institute of Medical Sciences, Saraswati Medical college,

Local Community Leaders: Dr Ashutosh Verma , Media Incharge Samajvadi Party

Members / Groups of the Lay community: Uday Society, FM Radio, Akashwani, , Hind Charitable Trust, IMA Lucknow, Rotary

Government / NGO / Other organizations / Sponsors: Rotary Club, Inner Wheel Club, Child Line (NGO)

DECLARATION

It is certified that the information provided in the report is true to the best of my knowledge and belief.



Date: 24/11/18
Place: Lucknow

(Signature of the Secretary)
Name: Dr Abhishek Bansal