



**Sri Arvind Mahila College, Patna**  
 Accredited by NAAC with B<sup>+</sup> Grade  
 (A Constituent Unit of Patliputra University, Patna)



**Seminar on World health day (Them-Universal Health Coverage, Everyone, Every where )**

Date	No. of students enrolled	Organizing Department
6-04-2019	77	Home Science

Estd. : 1960  
 Phone : 0612-3266992, 3266993  
 E-mail : samcpatna0612@gmail.com  
 Website : www.samcpatna.com

**SRI ARVIND MAHILA COLLEGE, PATNA**  
 (A Constituent Unit of Patliputra University, Patna)  
 Kazipur, Patna - 800 004 (Bihar)

OFFICE OF THE PRINCIPAL  
 Date 06.04.2019

Ref. No. ....

**प्रेस विज्ञापित**  
 World Health Day के उपलक्ष्य पर गृहविज्ञान विभाग, श्री अरविन्द महिला के द्वारा एक व्याख्यान का आयोजन किया गया  
 परना, 6 अप्रैल

World Health Day के अवसर पर गृहविज्ञान विभाग, श्री अरविन्द महिला कॉलेज के द्वारा एक व्याख्यान का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में वक्ता के रूप में डा० चारु मोदी एवं आर्किडियन विभा राय को आमंत्रित किया गया। जिसमें डा० चारु मोदी द्वारा "Periods of menstrual Hygiene" विषय पर चर्चा किया गया। जिसमें उन्होंने Pre-menstrual tension के लक्षण, विभिन्न प्रकार के मासिक चर्च से संबंधित समस्याओं के कारण जैसे गर्भशय पीड़ा की संज्ञान, एरपोपामरायडिन्स, गैर कैंसर युक्त गर्भशय ट्यूमर (फाइब्रोइड), आधर एवं व्यायाम में परिवर्तन आदि विषयों पर चर्चा किया। साथ ही मासिक चर्च के स्वस्थ health Hygiene तथा anhygienic practices पर विशेष रूप से बतलाया। वृद्धों आधर विशेषज्ञ एवं शुरुआत फाइब्रेशन की अध्ययन विभा राय ने कहा कि विद्यार में 30.4% महिलायें अपने औसत वजन से कम हैं। 58% महिलायें स्तनपान की सफाई हैं जिसका बहुत बड़ा कारण खानपान को बेकाल है जिसका बहुत बड़ा कारण खानपान है। उन्होंने अंतर्विश्वास और गलत अवधारणों के द्वारा उपयुक्त बात को स्पष्ट विभिन्न उदाहरणों के द्वारा उपयुक्त बात को स्पष्ट किया साथ ही उन्होंने ये भी बताया कि लड़कियों की सही शिक्षा ही उन आधर संबंधी धारणाओं को तोड़ने का एकमात्र साधन है। स्कार के साथ-साथ अक्सर तथा आधर विशेषज्ञ भी

Estd. : 1960  
 Phone : 0612-3266992, 3266993  
 E-mail : samcpatna0612@gmail.com  
 Website : www.samcpatna.com

**SRI ARVIND MAHILA COLLEGE, PATNA**  
 (A Constituent Unit of Patliputra University, Patna)  
 Kazipur, Patna - 800 004 (Bihar)

OFFICE OF THE PRINCIPAL  
 Date .....

Ref. No. ....

इस क्षेत्र में जागरूकता फैला कर इन धारणाओं को तोड़ सकते हैं।  
 कार्यक्रम का विभिन्न उपकरण, उपचारों जैसा, हेम साइस विभाग की विभागाध्यक्ष डा० शहनाज खानम एवं डा० विमी सिंह द्वारा किया गया इस अवसर पर प्रभारी प्रचार्य डा० डा० W.H.O. के गहन का इतिहासिक पहलू पर प्रकाश डाला। विषय प्रवेश एवं प्रेच संचालन का कार्य कार्यक्रम के समन्वयक डा० विमी सिंह द्वारा किया गया जिसमें उन्होंने बताया कि 1950 से ही 7th April को U.N और W.H.O द्वारा 'World Health Day' के रूप से मनाया जाने लगा। जिसका मकसद स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता फैलाना, लोगों में healthier living habits अपनाकर, स्वयं का ध्यान रखकर विभिन्न प्रकार की विमारियों से कैसे बचा जा सकता है इस बर्ष का theme है Universal Health Coverage : Everyone, Every-where.

इस कार्यक्रम की अध्यक्षता विभाग की विभागाध्यक्ष डा० शहनाज खानम ने किया और बताया कि स्वस्थ रहने के लिए शैक्षणिक जीवन को सही तरीके से इसी के द्वारा हमारा शरीर पोषण लेकर विमारियों से निवारण होना है। दृष्ट्यबाद जापान इस इनके द्वारा ही किया गया, साथ ही कहा कि इस तरह के कार्यक्रमों द्वारा ध्यान में लाना होगा।

कार्यक्रम में विभाग की डा० नीलमा सोनी सहित नयी सेरव्या में शिक्षक, शिक्षिकाएँ एवं ध्याजयें उपस्थित थीं।





# छात्रों को आहार के प्रति जागरूक करना जरूरी



लाइफ रिपोर्टर @ पटना

अरविंद महिला कॉलेज में शनिवार को गृह विज्ञान विभाग की ओर से सेमिनार का आयोजन हुआ. कार्यक्रम में डॉ चारु मोदी ने मासिक धर्म से संबंधित होने वाली समस्याओं के बारे में जानकारी दी. आहार विशेषज्ञ विभा

ग्य ने कहा कि खान-पान से कई तरह के गलतफहमियां हैं. लड़कियों को शिक्षा देकर ही आहार और पोषण के प्रति जागरूक किया जा सकता है. कार्यक्रम का उद्घाटन प्राचार्य प्रो उषा झा ने किया. मौके पर डॉ शहनाज खानम, विमी सिंह, डॉ नीलम सोनी, लोग मौजूद थी.

www.jagran.com

जागरण सिटी

## बेहतर जीवनशैली से दूर हो सकता

'सार्वभौमिक स्वास्थ्य कवरेज' थीम पर मनाया जा रहा विश्व स्वास्थ्य दिवस, गैर संचारी रोग

### बीमारियों से बचना है तो साफ-सफाई पर दें ध्यान

जास, पटना : वर्ल्ड हेल्थ डे के मौके पर शनिवार को अरविंद महिला कॉलेज में संगोष्ठी आयोजित की गई। इस अवसर पर डॉ. चारु मोदी ने छात्राओं को मासिक धर्म के समय साफ-सफाई और खान-पान पर विशेष ध्यान देने की सलाह दी। इस समय होने वाली परेशानियों का सामना करने की जानकारी भी दी। उन्होंने कहा कि इस समय भोजन में पोष्टिक आहार का अधिक से अधिक समावेश करना चाहिए। मासिक धर्म को लेकर समाज में कई तरह की भ्रांतियां हैं, जिसे तोड़ना आवश्यक है। मौके पर विभा ग्य ने कहा कि खान-पान में लापरवाही बरतने के कारण बिहार की तीस फीसद महिलाओं का वजन से औसत से कम है, जबकि पचास



अरविंद महिला कॉलेज में आयोजित विश्व स्वास्थ्य दिवस में बोलेती डॉ. चारु मोदी फीसद महिलाएं एनीमिया की शिकार हैं। इसलिए स्कूल-कॉलेजों में छात्राओं को पढ़ाई के साथ स्वास्थ्य से संबंधित जानकारी देना भी आवश्यक है। प्राचार्य प्रो. उषा झा, गृहविज्ञान की विभा की अध्यक्ष डॉ. शहनाज खानम, डॉ. विमी सिंह ने भी विचार व्यक्त किए।

- स्वस्थ रहने के टिप्स**
- हर दिन 30-40 मिनट व्यायाम
  - छह-आठ घंटे नियमित नींद
  - खाने में फल का प्रयोग, दो-तीन फल हर दिन
  - जंक फूड से परहेज
  - नमक व तेल का कम उपयोग

9.5 मिलियन मीतों में से 5.9 मिलियन मीतें गैर संचारी रोगों से हुई हैं।

जागरूकता के चल पर ही संपूर्ण स्वास्थ्य कवरेज संभव, पटना : इंदिरा गांधी इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंस की ओर से विश्व स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर शास्त्रीनगर स्थित शहरी स्वास्थ्य प्रशिक्षण केंद्र पर स्वास्थ्य जांच शिविर आयोजित की गई। इसमें आसपास के स्लम में रहने वाले लोगों का हीमोग्लोबिन, शुगर, बीपी जांच व परामर्श दिया गया। साथ ही बच्चों को एलर्जिकोजल, लड़कियों एवं महिलाओं को आयरन की गोलीया व सेनेटरी नैपकिन दिया गया। इस दौरान

नर्सिंग की छात्राओं द्वारा बनाए गए पोस्टरों के माध्यम से स्वास्थ्य जागरूकता की दिशा में प्रयास किया गया। चिकित्सा अधीक्षक डॉ. मनीष मंडल ने बताया कि जागरूकता के चल पर ही संपूर्ण स्वास्थ्य कवरेज किया जा सकता है। इस दौरान औपधि विभाग के अध्यक्ष डॉ. संजय कुमार, नर्सिंग कॉलेज की प्रचार्या डॉ. चर्मवीर भारती, डॉ. सेतु सिन्हा, डॉ. वर्षा सिंह, डॉ. तुलिका सिंह, नर्सिंग कॉलेज के संदीप सिंह, सुपमा चाली, संगीता सिंह आदि भी थी।

## महिलाएं हाइजीन का ख्याल रखें : डॉ. चारु

पटना। मासिक के दौरान हाइजीन का ख्याल नहीं रखने से महिलाएं अनचाहे इन्फेक्शन की शिकार हो जाती हैं। इसलिए इस दौरान किशोरियों से लेकर महिलाओं तक की हाइजीन का ख्याल रखना चाहिए। ये बातें शनिवार को स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉ. चारु मोदी ने कहीं। मौका था अरविंद महिला कॉलेज में विश्व स्वास्थ्य दिवस के उपलक्ष्य में गृहविज्ञान विभाग की ओर से आयोजित एक कार्यक्रम का, जिसमें महिलाओं के स्वास्थ्य और पोषण पर विस्तार से चर्चा की गई। मुख्य अतिथि डॉ. चारु मोदी, डायटिशियन विभा रॉय, कॉलेज की प्राचार्या प्रो. उषा झा, गृहविज्ञान विभाग की एचओडी डॉ.

शहनाज खानम और डॉ. विमी सिंह ने कार्यक्रम की शुरुआत की। डॉ. उषा झा ने विश्व स्वास्थ्य संगठन की स्थापना, इसकी जरूरत व दुनियाभर में महिलाओं के स्वास्थ्य पर विस्तार से चर्चा की। डॉ. विमी सिंह ने कहा कि विश्व स्वास्थ्य दिवस की थीम पर इसका आयोजन किया गया है ताकि छात्राओं में अपने स्वास्थ्य और आहार के प्रति जागरूकता आ सके। प्रो. स्निग्धा प्रसाद, प्रो. साधना ठाकुर, प्रो. डॉ. नीलम सोनी, प्रो. प्रभा, प्रो. प्रेमी कुमार सहित सभी शिक्षिकाएं मौजूद रहीं। डायटिशियन विभा रॉय ने कहा कि हमारे देश में महिलाओं के आहार को लेकर कई भ्रांतियां हैं, जिसका प्रभाव उनके स्वास्थ्य पर पड़ता है।