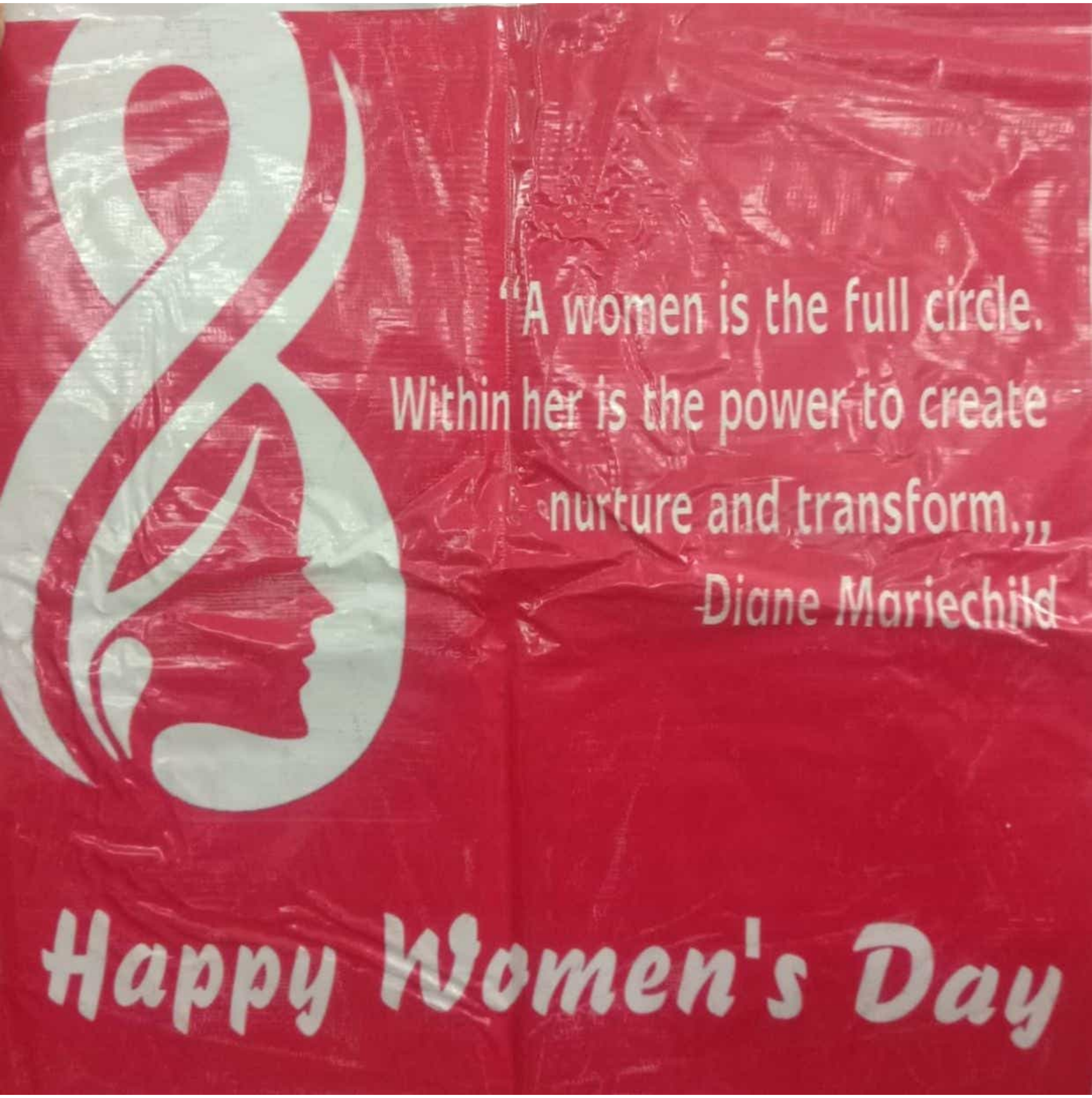
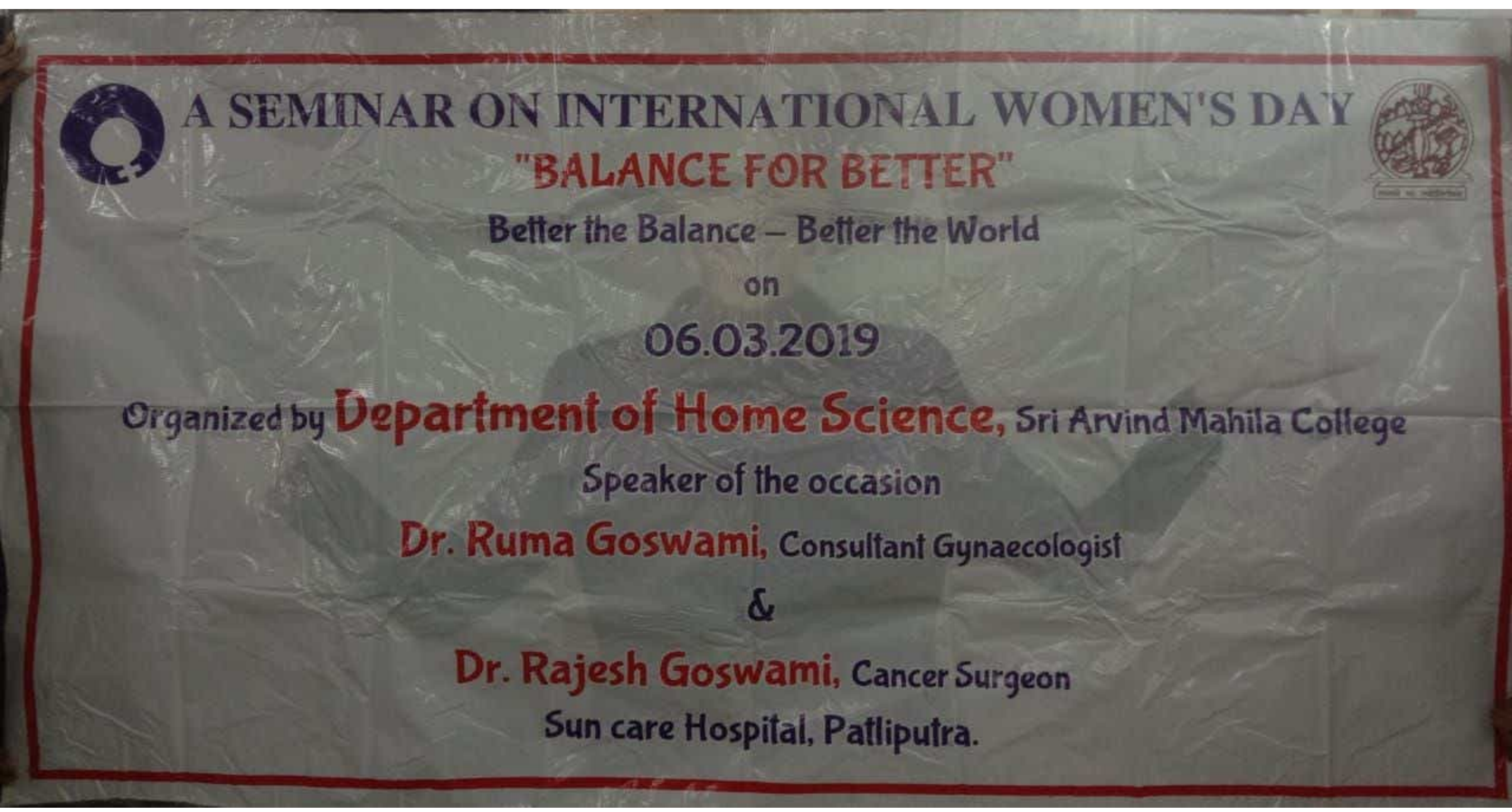
"Women are the real architects of society."

Harriet Beecher Stowe


"A women is the full circle.
Within her is the power to create
nurture and transform.,,
Diane Mariechild
Happy Women's Day


A SEMINAR ON INTERNATIONAL WOMEN'S DAY
"BALANCE FOR BETTER"
Better the Balance – Better the World
on
06.03.2019
Organized by Department of Home Science, Sri Arvind Mahila College
Speaker of the occasion
Dr. Ruma Goswami, Consultant Gynaecologist
&
Dr. Rajesh Goswami, Cancer Surgeon
Sun care Hospital, Patliputra.

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 - 800004 (Bihar)

Ref. No. ....

Date. 5. 03. 2019

सेवा में,

समाचार संपादक
दैनिक समाचार पत्र / न्यूज चैनल
पटना, बिहार

विषय - गृहविज्ञान विभाग श्री अरविन्द महिला कालेज द्वारा आयोजित 'International Women's Day" पर सेमिनार के कवरेज के संबंध में।

महाशय,

सविनय निवेदन करना है कि आगामी 6.03.2019 को 11.30 बजे से कालेज सभागार में "International Women's Day' पर एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया है जिसमें वक्ता के रूप में डा० रमा गोस्वामी एवं डा० राजेश गोस्वामी अपना विचार व्यक्त करेंगे साथ ही मनोरंजन कार्यक्रम का भी आयोजन किया जाएगा।

सादर अनुरोध है कि इस मनोरंजन कार्यक्रम के कवरेज हेतु अपना प्रेस प्रतिनिधि एवं छायाकार भेजने की कृपा करें।

आज के कार्यक्रम में प्रकाशनार्थ
आयोजन - International Women's Day
तिथि - 06.03.2019
समय - 11.30 पूर्वाह्न
स्थान - श्री अरविन्द महिला कालेज

भवदीय
Singh 5.3.19.
डा० शिवनारायण
मिडिया प्रभारी

आवश्यक सूचना

सभी शिक्षक शिक्षिकाओं एवं शिक्षकेत्तर कर्मचारियों को सूचित किया जाता है कि गृह विज्ञान विभाग श्री अरविंद महिला कॉलेज के द्वारा International Women's day 6.3.2019 को मनाया जायेगा। जिसमें शहर के प्रख्यात डॉक्टर द्वारा उपयुक्त विषय पर चर्चा की जायेगी।

अतः आप सभी से अनुरोध है कि इस कार्यक्रम से लाभांवित होकर इसे सफल बनायें।

समय - 11:30

स्थान - सेमीनार हॉल

5.3.19
5/3/19
R Singh 5/3/19
P Kumari 5.3.19
5/3/19
Naresh 5/3/19
5.3.19
शहनाज खानम 1.03.2019
विभागाध्यक्ष
1.3.19
सरिता कुमारी 5.3.19
05.03.19
Co-ordinater
Rokhsana 5.3.19
Prem Kumari (zoology) 5/3/2019
5.3.19
5.3.19
5/3/19
5.3.19
5.3'19
5.3.19
05.03.19
Kabita Sinha 5/3/19
5.3.19
5.3.19
5.3.19

NAME	DESIGNATION	SIGNATURE
Dr. R. K. Goswami	Oncologist & Director	[illegible]
DR. Ruma Goswami	Gynaecologist	[illegible]
Geeta Kumari	Associate Prof. (Philosophy)	[illegible] 6.3.19
Geeta Sila	Pol. Sc.	[illegible] 6.3.19
Pushpa Rai	Sociology	[illegible] 6.3.19
Farzana Aslam	Urdu	[illegible] 6.3.19
P. Kumar	Philosophy (Asso Prof.)	[illegible] 6.3.19
Dr. Neelam Kr	Associate professor	[illegible] 6.3.19
Dr. B. Manjar	[illegible]	[illegible] 6/3/19
Dr. Geeta Kumari Sha	[illegible]	G.K.S. 06-03-19
SONI KUMARI	Home Science	S.K. 06.03.1
Kabita Sinha	History	[illegible] 6/03/
Anjali Prasad	Dept of History	[illegible] 6/3/19

Happy Women's Day
"Women are the real architects of society."
Harriet Beecher Stowe

A SEMINAR ON INTERNATIONAL WOMEN'S DAY
"BALANCE FOR BETTER"
Better the Balance – Better the World
on
06.03.2019
Organized by Department of Home Science, Sri Arvind Mahila College
DR. VIMI SINGH
"Women

"BALANCE FOR BETTER"
Better the Balance – Better the World
on
06.03.2019
Dr Ruma Goswami

A SEMINAR ON INTERNATIONAL WOMEN'S DAY
"BALANCE FOR BETTER"
06.03.2019
DR. VIMI SINGH
"Women are the

INTERNATIONAL WOMEN'S DAY
PROF. (DR.) USHA JHA
DR. VIMI SINGH

A SEMINAR ON INTERNATIONAL WOMEN'S DAY
"BALANCE FOR BETTER"

S.N.	NAME	DESIGINATION	SIGINATOR
1	Shalini Priya	M.A III Sem	Shalini
2	Abhilasha Ku.	M.A III Sem	AK.
3	Soni Kumari	M.A IIIrd sem	Soni Kumari
4	Ashrafi Khatun	M.A IIIrd Sem	Ashrafi Khatun
5	Anusha Bharti	M.A III^rd Sem	Anusha Bharti
6	Kumud kumari	M.A III^rd Sem	Kumud kumari
7	Mehnaz Zohra	M.A III^rd Sem	[signature]
8	Shiva Kumari	M.A VI Sem	[signature]
9	Aswini Kumari	M.A VI Sem	Aswini
10	Sapna Kumari	B.A I	Sapna Kumari
11.	Riya Raj	B.A Part I	Riya Raj
12.	Jyoti Kumari	BA Part I	Jyoti Kumari
13	Kajal kumari	BA Part I	Kajal kumari
14)	Guddi kumari	BA Part I	Guddi kumari
15.	Dolly Kumari	M.A IInd sem	Dolly Kumari
16.	Archana Kumari	B.A Part 1	Archana kumari
17	Roshni Kumari	B.A I Hn. hons.	Raj
18.	Abhiruchi Kumari	B.A(I) Hn. hons.	Abhiruchi Kumari
19.	Khushbu Kumari	BA(I) Hindi Honours	Khushbu Kumari
20)	Srishti Kumari	BA(I) Homescience(Hons)	Srishti Kumari
21.	Babita kumari	BA(I) Home Science(Hon)	Babita Kumari
22.	Sushmita Kumari	BA(I) Home Science (Hons)	Sushmita Kumari
23	Nikita Kumari	M.A(III sem) Hom science(Hons)	Nikita Kumari
24.	Nargis Gupta	M.A III Sem Home sci(Hon)	Nargis Gupta
25.	Manju Kumari	M.A III Sem Home Sci	Manju Kumari
26	Sudha kumari	M.A III Sem Home sci	Sudha Kumari
27	Ayushi Kumari	M.A. III Sem Homesci	Ayushi Kumari
28	Anupriya kumari	M.A III Sem Home Sci	Anupriya Kumari
29	Pinki Kumari	B.A. I Sem Home Sci	Pinki Kumari
30.	Roshni Singh	I.A I^st year	Roshni Singh
31	Simran Verma	I.A I^st Year	Simran Verma
32	Laxmi kumari	I.A I st year	Laxmi Kumari

S.N.	NAME	DESIGNATION	SIGNATURE
33	Sumaiya	I com 1st year	Sumaiya
34	Vishakha	I com 1st year	Vishakha
35	Namrata	I com. 1st year	Namrata
36.	Sunandani	I.A 1st year	Sunandani
37.	Anjali	I.COM 1st year	Anjali
38	Aaliya	I.Sc 1st year	Aaliya Singh
39	Anjali Pandey	I.Sc 1st year	Anjali Pandey
40	Saloni Kumari	I.COM 1ST year	Saloni kumari
41	Radha kumari	I.A 1st year	Radha Kumari
42	Monika kumari	B.A 1st year	Monika kumari
43	Payal kumari	B.A 1st Year	Payal Kumari
44	Anukumari	M.A III	Anukumari
45	Mamta kumari	M.A III	Mamta kumari
46	Shital Kumari	I.com Ist year	Shital kumari
47	Gudiya kumari	I com Ist year	Gudiya kumari
48	Jyoti Kumari	I Com Ist Year	Jyoti kumari
49	megha kumari	I com Ist year	megha kumari
50	Komal Kumari	I.com Ist Year	Komal kri
51	ANOKHI KUMARI	I.A Ist Year	Anokhi kumari
52	Sania Kamal	I.A 1st Year	Sania Kamal
53	Alisha kumari	I.A 1st year	Alisha kumari
54	Supriya Kumari	I.A 1st Year	Supriya Kumari
55	Tannu kumari	I.A Ist year	Tannu kumari
56	Aradhana Rani	I.A Ist year	Aradhana Rani
57	Surbhi Kumari	I.A 1st year	Surbhi Kumari
58	Sati kumari	I.A 1st year	Seeti kumari
59	Payal kumari	I.A 1st year	Payal kumari
60	Tanisha kumari	I.Com Ist year	Tanisha kumari
61	Khushi kumari	B.com Ist year	Khushi Kumari
62	Mamta kumari	I.Com Ist year	Mamta kumari
63	Surbhi Kumari	I.Com Ist year	Surh k

Ajanta
Page No.
Date

S.N	NAME	DESIGNATION	SIGNATURE
64	Varsha Kumari	I.Com 1st year	Varsha kumari
65	Preeti Kumari	B.A - I	Preeti
66	Puja kumari	I.A - 1st year	Puja kumari
67	Shilpi thakur	I.A - 1st year	Shilpi thakur.
68	Priya kumari	I.Com - 1st year	Priya kumari
69	Aasha kumari	I.A - 1st year	Aasha kumari
70	Reshmi kumari	I.A - 1st year	Reshmi kumari
71	Manisha Kumari	B-A-I	Manisha Kumari
72	Kajal kumari	B-A-I	Kajal kumari
73	Shahzadi khatoon	B.com I	Shahzadi
74	Sushmita Singh	B.Com - I	Sushmita.
75	Sneha kumari	B.com - I	Sneha kumari
76	komal kumari	B. com I	komal kumari
77	NISHU KUMARI	I.A - I. year	Nishu kumari
78	Juli kumari	I.A I year.	Juli kumari
79	Chanya Samarth	Perfection Digital marking	Chanya Samarth.
80	Nikita kumari	I. com 1st year	Nikita kri
81	Shivani kumari	I. com - 1st year	Shivani kumari
82	Gitanjali Giri	I. Com - 1st year	Gitanjali Giri.
83	Jagat rani kri	I.A - 1st year.	jagat rani kumari
84	Anjali kumari	I.A - 1st year	Anjali kumari
85	Chandani Kumari	I.A - 1st year	Chandani Kumari
86	Neha Kumari	B.Sc - 1st year	Neha Kumari
87	Anjali kumari	I.A 1st year	Anjali kumari
88	Priya kumari	I.A 1st year	Priya kumari
89	Shamari yadav	B.A.I 1st year	Shamari yadav
90	Pallavi kumari	I.A 1st year	Pallavi
91	Chandni yadav	I.A 1st year	Chandni yadav
92	Juli kumari	I.A 1st year	Juli kumari
93.	Shikha kumari		
93	Chanda kri	I.A 1st year	Chanda kri
94	Anuradha kri	B.A 1st year	Anuradha kri

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 - 800004 (Bihar)

Ref. No. ....   Date 6.03.19

प्रेस विज्ञप्ति

International women's Day पर एक व्याख्यान एवं मनोरंजन कार्यक्रम का आयोजन

पटना, 6 मार्च

International women's Day के उपलक्ष्य पर गृहविज्ञान विभाग, श्री अरविन्द महिला कॉलेज के द्वारा एक व्याख्यान एवं मनोरंजन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में वक्ता के रूप में डा० रमा गोस्वामी एवं डा० राजेश गोस्वामी को आमंत्रित किया गया जिसमें डा. रमा गोस्वामी द्वारा "Health challenges in adolescent girl' विषय पर चर्चा किया गया उन्होंने बताया कि देश की अगली पीढी स्वस्थ रहे इसके लिए किशोरियों के स्वास्थ्य पर विशेष रूप से ध्यान देने की आवश्यकता है। जिसमें उन्होंने कुपोषण खून की कमी, कुपोषण और मोटापा, अनचाहे गर्भ और उसकी जटिलताएं, कम उम्र में गर्भधारण, यौन जनित बिमारीयाँ, मासिक धर्म की समस्यायें, यौन हिंसा, यौन शोषण आदि पर चर्चा किया गया। उसके बाद डा० राजेश गोस्वामी द्वारा "Cancer in women - prevention and early detection' विषय पर चर्चा किया गया तथा बताया कि कुछ कैंसर ऐसे है जिनकी रोकथाम की जा सकती है सिर्फ जागरूक होने की आवश्यकता है। शुरुआती stage पर diagnosis होने से बिल्कुल ठीक हो सकता है।

आरंभ में कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए प्रभारी प्राचार्या डा० आभा झा ने इसके ~~सभि~~ ऐतिहासिक महत्व पर विशेष रूप से प्रकाश डाला।

विषय प्रवेश एवं मंच संचालन का कार्य कार्यक्रम के समन्वयक डा० विभा सिंह द्वारा किया गया।

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 - 800004 (Bihar)

Ref. No. .... Date.......................

जिसमें उन्होंने बताया कि इसकी शुरुआत 19th 1911 में सर्वप्रथम Australia, Germany, Demark Switzerland आदि देशों में मनाया गया। जिसमें मुख्य रूप से sex discrimination in employment पर ध्यान दिया गया। 1914 में यह 8th March से मनाया जाने लगा। इसको मनाने का मुख्य कारण world wide awareness about women, उनके अधिकार, शिक्षा का महत्व, sex discrimination को कम करना। हर साल इस दिवस का विशेष theme होता है इस बार का theme है "Balance for Better", - Better the balance - Better the world. इस कार्यक्रम की अध्यक्षता विभाग की विभागाध्यक्ष डा० शहनाज खानम ने किया और बताया कि 'International Women's Day' विश्व भर में मनाया जाता है। यह महिलाओं के लिए महत्वपूर्ण दिन होता है क्योंकि महिला आज हर क्षेत्र में अपना प्रदर्शन कर रही है।

अंत में इन दोनो वक्ताओं द्वारा कार्यक्रम में चार चाँद संगीत के माध्यम से लगा दिया सभागार में उपस्थित सभी लोग झूम उठे। कार्यक्रम में विभाग की सोनी, डा० नीलम, सहित बड़ी संख्या में शिक्षक, शिक्षिकायें एवं छात्रायें उपस्थित थी।

Fr. Singh
6.3.19.
डा० शिवनारायण
मिडिया प्रभारी

इंटरनेशनल वीमेंस डे पर डॉ. रुमा गोस्वामी व डॉ. राजेश गोस्वामी ने छात्राओं को बताए सेहत के गुर

फास्ट फूड पर लगाएं रोक तो रहेंगी स्वस्थ

पटना | कार्यालय संवाददाता

आजकल फास्ट फूड युवाओं की पहली पसंद बन गई है लेकिन माइक्रोन्यूट्रियेन्ट्स नहीं होने के कारण यह पोषण पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है। इससे ओबेसिटी होती है जो अंततः पीसीओडी (पॉली सिस्टिक ओवरी डिसॉर्डर) का रूप ले लेती है। अनियमित माहवारी, अचानक वजन का बढ़ जाना, तनावग्रस्त होना इसके लक्षण हैं। ये बातें स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉ. रुमा गोस्वामी ने बुधवार को कहीं।

मौका था अरविंद महिला कॉलेज में गृह विज्ञान विभाग की ओर से अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित एक सेमिनार का, जिसमें किशोरियों को होने वाली स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं पर विस्तार से चर्चा की गई। कार्यक्रम का उद्घाटन कॉलेज की प्राचार्या प्रो. उषा झा, डॉ. रुमा गोस्वामीऔर डॉ. राजेश गोस्वामी, विभागाध्यक्ष डॉ. शहनाज खानम और डॉ. विमी सिंह ने दीप जलाकर किया। कार्यक्रम की शुरुआत में डॉ. रुमा गोस्वामी ने छात्राओं को कुपोषण, मोटापा, यौन जनित रोग, अनचाहे गर्भधारण, मासिक धर्म संबंधी कई समस्याओं के बारे में विस्तार से चर्चा की। मौके पर उन्होंने कहा कि आजकल के तनावग्रस्त भरे लाइफ स्टाइल के कारण अकारण ही किशोरियां बीमारी की चपेट में आ रही हैं। पैदल चलने, जॉगिंग, योगा, एरोबिक्स के लिए समय निकालने की सलाह दी। इस अवसर पर डॉ. राजेश गोस्वामी ने महिलाओं में होने वाले कैंसर और उससे बचाव के बारे में चर्चा की। एक तिहाई कैंसर का डिटेक्शन अगर शुरुआती स्टेज में हो जाए तो इससे बचा जा सकता है।

सलाह

- अरविंद महिला कॉलेज में आयोजित हुआ सेमिनार
- किशोरावस्था में स्वास्थ्य समस्याओं पर हुई चर्चा

जागरूकता सबसे जरूरी

डॉ. रुमा ने कहा कि महिलाओं में होने वाले कैंसर में ब्रेस्ट कैंसर का पहला स्थान है जिसके लिए उन्हें जागरूक करना जरूरी है। दूसरे स्थान पर बच्चेदानी का कैंसर है जिसका शुरुआती स्टेज में डिटेक्शन हो जाने पर वैक्सीनेशन से इलाज संभव है।

अरविंद महिला कॉलेज में बुधवार को आयोजित हुआ सेमिनार।

गीत-संगीत से माहौल हुआ खुशनुमा

इस अवसर पर विशेषज्ञों ने तनाव से मुक्त रहने के लिए छात्राओं को कई गुर सिखाए ताकि वह स्वस्थ और फिट रह सकें। कार्यक्रम में उन्होंने अपने पसंद के गाने गाकर सभी का दिल जीत लिया। डॉ. रुमा गोस्वामी ने गली में आज चांद निकला से महफिल में चार चांद लगा दिए तो वहीं डॉ. राजेश गोस्वामी ने मेरा चांद मुझे आया है नजर से सभी को तालियां बजाने पर मजबूर कर दिया। प्राचार्या प्रो. उषा झा ने कहा कि महिला दिवस के बारे में बताते हुए आज के परिप्रेक्ष्य में इसका महत्व बताया। मंच का संचालन डॉ. विमी सिंह ने किया। मौके पर डॉ. नीलम, सोनी सहित सभी मौजूद रहे।

अरविंद महिला कॉलेज में आयोजित सेमिनार में शामिल छात्राएं। • हिन्दुस्तान

छात्राओं ने पूछे सवाल, क्या है हेल्दी लाइफ स्टाइल

इस दौरान कॉलेज की छात्राओं ने भी सवाल पूछे। ओवरी में सिस्ट बनने के सवाल पर डॉ. रुमा गोस्वामी ने कहा कि योनि में इन्फेक्शन, बदबू आना, पानी आने से इसका पता लगाया जा सकता है। इसके लिए हेल्दी लाइफ स्टाइल अपनाना बहुत जरूरी है। ब्रेस्ट कैंसर के बारे में बताते हुए डॉ. राजेश गोस्वामी ने बताया कि 45 से ऊपर उम्र की महिलाओं को मेमोग्राफी करानी चाहिए ताकि ब्रेस्ट कैंसर का पता चल सके। छात्राओं को अपने ब्रेस्ट का निश्चित अंतराल पर सर्कुलर टेस्ट करना चाहिए ताकि किसी तरह का गांठ, स्किन के रंग में बदलाव, निपल के आकार में बदलाव, डिस्चार्ज का पता चल सके। विशेषज्ञों ने यौन संबंधी में हाइजीन का ख्याल रखने और वेजाइना को साफ-सुथरा रखने की सलाह दी। इससे बीमारियों से बचा जा सकता है।

शक्तिस्व
नारी : मृदु
पटना। अखिल भारती
के बिहार राज्य शा
बुधवार को लेडी स्टी
जागरूकता अभियान
किया गया, जिसका वि
पर महिलाओं का
दावेदारी। मुख्य अतिथि
हाइकोर्ट के अधिवक्ता
चाणक्या विधि विवि के
मिश्रा ने कार्यक्रम का
इस अवसर पर पट
अधिवक्ता उमाशंक
महिलाओं को सम्पत्ति
2005 में मिला। मौके
ने कहा कि नारी श
आचार्य विद्यासागर
1937 में महिलाओं
अधिकार दिया। स्त्री हि
कानून 2005 में सुधा

आदर्श

पटना | कार्यालय संवा

मतदाताओं को जाग
उद्देश्य से राजधानी के
आदर्श मतदाता क्लब
कॉलेजों में धूमधाम से
किया गया। लेकिन, यह
तक सिमटकर रह गया
कॉलेज में सात दिसम
वीमेंस कॉलेज में 2
आदर्श मतदाता क्लब
बाद से अब तक कॉलेज
भी गतिविधि नहीं हुई।
मगध महिला कॉ
प्रोफेसर शशि शर्मा ने
मतदाता क्लब में उनकी
अब तक नहीं बताया
पटना वीमेंस कॉलेज
सिस्टर मारिया रश्मि ने
जनवरी के बाद छात्रा
करने के लिए कोई

किशोरियों के स्वास्थ्य पर ध्यान देना जरूरी

अरविंद महिला कॉलेज में आयोजित कार्यक्रम में भाग लेते अतिथि.

लाइफ रिपोर्टर @ पटना

इंटरनेशनल वीमेंस डे को लेकर अरविंद महिला कॉलेज के होम साइंस डिपार्टमेंट में व्याख्यान का आयोजन किया गया. इस अवसर पर वक्ता के रूप में डॉ रुमा गोस्वामी और डॉ राजेश गोस्वामी मौजूद थे. कार्यक्रम का थीम 'बैलेंस फॉर बेटर-बेटर द बैलेंस-बेटर द बैलेंस' रखा गया था. जिसकी शुरुआत कॉलेज की प्राचार्या प्रो ऊषा झा ने की. उन्होंने छात्राओं को बताया कि आप सभी आने वाले कल की भविष्य हैं. आप सभी को सशक्त होना होगा. कार्यक्रम में डॉ रुमा गोस्वामी ने हेल्थ चैलेंज इन एडोलेसेंट गर्ल विषय पर अपनी बात रखी. उन्होंने बताया कि देश की अगली पीढ़ी स्वस्थ रहे इसके लिए किशोरियों के स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान देने की जरूरत है. उन्होंने कुपोषण, खून की कमी, कुपोषण और मोटापा, अनचाहे गर्भ और उसकी जटिलताएं, कम उम्र में गर्भधारण, मासिक धर्म की समस्याएं, यौन हिंसा, यौन शोषण आदि पर चर्चा की. डॉ राकेश गोस्वामी ने महिलाओं में कैंसर बचाव और उसके लक्षण पर बात की. उन्होंने बताया कि जागरूक होने पर कुछ कैंसर की रोकथाम की जा सकती है. कार्यक्रम की अध्यक्षता विभागाध्यक्ष डॉ शहनाज खानम ने किया. मंच संचालन विभाग की डॉ विमी ने किया.

छात्राओं को स्वास्थ्य के प्रति किया जागरूक

जासं, पटना : श्री अरविंद महिला कॉलेज के गृहविज्ञान विभाग की तरफ से बुधवार को महिला दिवस कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत करते हुए डॉ. रूमा गोस्वामी ने छात्राओं को बढ़ती उम्र में महिलाओं के स्वास्थ्य समस्याओं के प्रति जागरूक किया। उन्होंने बताया कि देश कह अगली पीढ़ी स्वस्थ रहे, इसके लिए किशोरियों के स्वास्थ्य पर विशेष रूप से ध्यान देने की आवश्यकता है। उन्होंने कहा कि महिलाओं में कुपोषण, खून की कमी, मोटापा, गर्भधारण, यौन बीमारियां, मासिक धर्म की समस्या, यौन हिंसा जैसी कई समस्याएं आम हैं। डॉ. राजेश गोस्वामी ने छात्राओं को कैंसर जैसी बीमारियों से कैसे बचा जा सकता है, इसके बारे में भी बताया। प्राचार्या उषा झा ने बताया कि ऐसे आयोजन छात्राओं को जागरूक करने के लिए बहुत ज्यादा जरूरी हैं।

देश की अगली पीढ़ी स्वस्थ रहे, इसपर विशेष ध्यान देने की जरूरत

अरविंद महिला कॉलेज में अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस पर हुए व्याख्यान में वक्ताओं ने सेहत पर प्रमुखता से रखे विचार

सिटी रिपोर्टर | पटना

अरविंद महिला कॉलेज में बुधवार को अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस पर एक व्याख्यान का आयोजन किया गया। व्याख्यान में आई मुख्य वक्ता डॉ. रुमा गोस्वामी ने किशोरियों में स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियों पर चर्चा की। उन्होंने कहा कि देश की अगली पीढ़ी स्वस्थ रहे इसपर विशेष ध्यान देने की जरूरत है। कुपोषण और मोटापा आज की किशोरियों में एक सामान्य बीमारी की तरह पाया जाता है। यौन हिंसा और यौन शोषण किशोरियों के शरीर में कई तरह की बीमारियों को जन्म देता है। ऐसे में हमारी अगली पीढ़ी स्वस्थ कैसे रहेगी इसपर गंभीरता से सोचने की जरूरत है। मौके पर मौजूद दूसरे वक्ता डॉ. राजेश गोस्वामी ने महिलाओं को होने वाली कैंसर के बारे में विस्तार से बताया। उससे बचने के उपाय बताए और हमेशा जांच करने की सलाह दी। उन्होंने बताया कि कुछ कैंसर ऐसे होते हैं जिसकी रोकथाम की जा सकती है। हमें सिर्फ जागरूक होने की जरूरत है। कार्यक्रम में कॉलेज की प्राचार्या डॉ उषा झा ने छात्राओं को महिला दिवस की बधाई दी। होमसाइंस विभाग की डॉ विमी सिंह ने महिला दिवस पर चर्चा की और बताया कि इसकी शुरूआत 1911 में जर्मनी, ऑस्ट्रेलिया, डेनमार्क और अन्य देशों ने मनाना शुरू किया। इस साल का थीम बैलेंस फॉर बेटर है। मौके पर संगीत विभाग की छात्राओं ने गीत गाया और अन्य कार्यक्रमों की प्रस्तुति दी। कार्यक्रम में डॉ. नीलम, सोनी और अन्य शिक्षक मौजूद रहे।

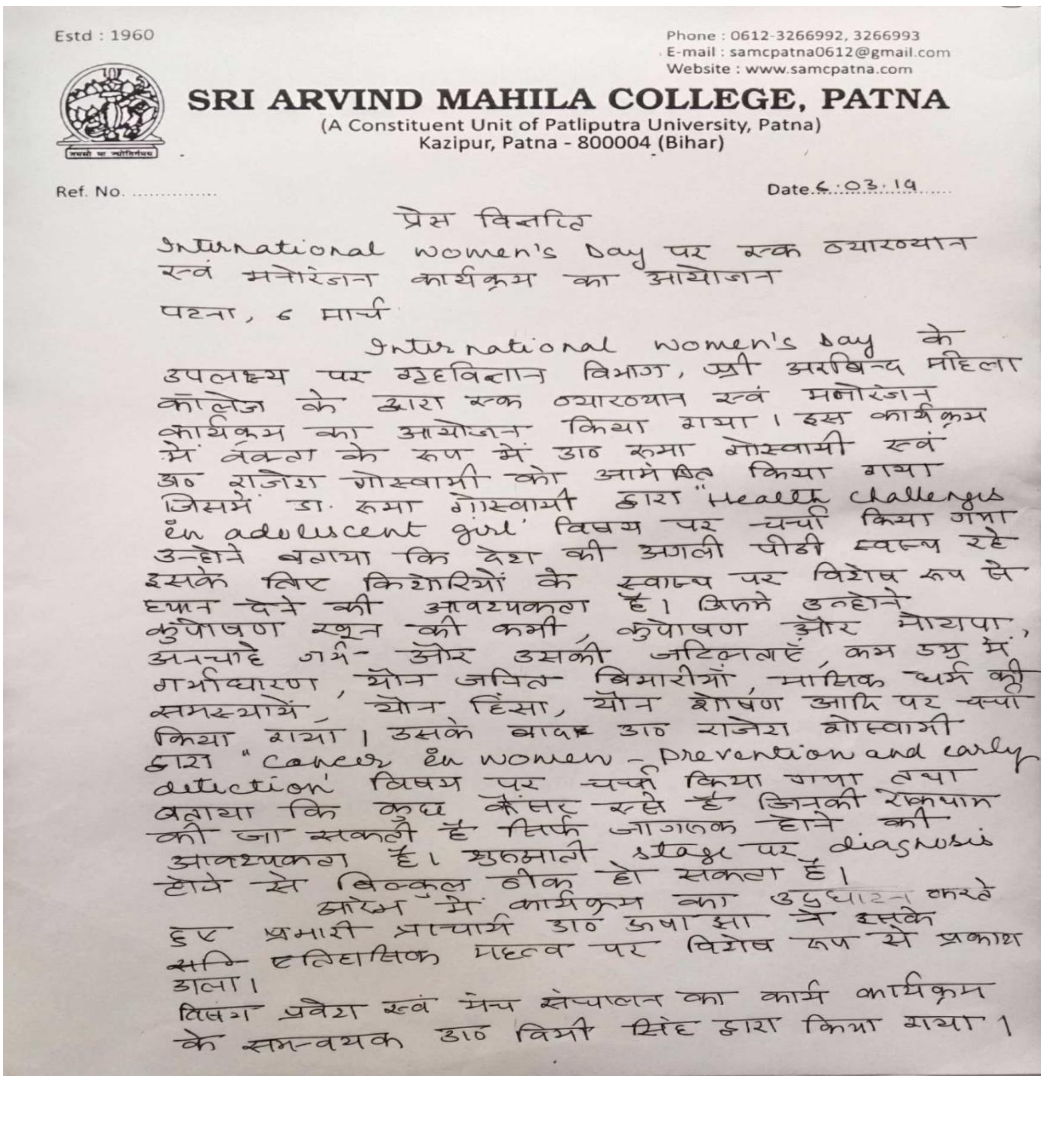
Sri Arvind Mahila College, Patna

Accredited by NAAC with B+ Grade

(A Constituent Unit of Patliputra University, Patna)

Seminar International Women’s Day

Date	No. of students enrolled	Organizing Department
06-03-2019	94	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 - 800004 (Bihar)

Ref. No. ....

Date 6.03.19

प्रेस विज्ञप्ति

International women's Day पर एक व्याख्यान एवं मनोरंजन कार्यक्रम का आयोजन

पटना, 6 मार्च

International women's day के उपलक्ष्य पर गृहविज्ञान विभाग, श्री अरविन्द महिला कॉलेज के द्वारा एक व्याख्यान एवं मनोरंजन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में वक्ता के रूप में डा० रुमा गोस्वामी एवं डा० राजेश गोस्वामी को आमंत्रित किया गया जिसमें डा. रुमा गोस्वामी द्वारा "Health challenges in adolescent girl" विषय पर चर्चा किया गया उन्होंने बताया कि देश की अगली पीढी स्वस्थ रहे इसके लिए किशोरियों के स्वास्थ्य पर विशेष रूप से ध्यान देने की आवश्यकता है। जिसमें उन्होंने कुपोषण खून की कमी, कुपोषण और मोटापा, अनचाहे गर्भ और उसकी जटिलताएं, कम उम्र में गर्भधारण, यौन जनित बिमारीयाँ, मासिक धर्म की समस्यायें, यौन हिंसा, यौन शोषण आदि पर चर्चा किया गया। उसके बाद डा० राजेश गोस्वामी द्वारा "Cancer in women - Prevention and early detection" विषय पर चर्चा किया गया तथा बताया कि कुछ कैंसर एसे है जिनकी रोकथाम की जा सकती है सिर्फ जागरूक होने की आवश्यकता है। शुरूआती stage पर diagnosis होने से बिल्कुल ठीक हो सकता है।

आरंभ में कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए प्रभारी प्राचार्या डा० ऊषा झा ने इसके ऐतिहासिक महत्व पर विशेष रूप से प्रकाश डाला।

विषय प्रवेश एवं मंच संचालन का कार्य कार्यक्रम के समन्वयक डा० विभी सिंह द्वारा किया गया।

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 - 800004 (Bihar)

Ref. No. ....   Date.........................

जिसमें उन्होंने बताया कि इसकी शुरुआत 19th 1911 में सर्वप्रथम Australia, Germany, Demark Switzerland आदि देशों में मनाया गया। जिसमें मुख्य रूप से sex discrimination in employment पर ध्यान दिया गया। 1914 में, यह 8th March से मनाया जाने लगा। इसको मनाने का मुख्य कारण world wide awareness about women, उनके अधिकार, शिक्षा का महत्व, sex discrimination को कम करना। हर साल इस दिवस का विशेष theme होता है इस बार का theme है "Balance for Better", - Better the balance - Better the world. इस कार्यक्रम की अध्यक्षता विभाग की विभागाध्यक्ष डा० शहनाज खानम ने किया और बताया कि 'International Women's Day' विश्व भर में मनाया जाता है। यह महिलाओं के लिए महत्वपूर्ण दिन होता है क्योंकि महिला आज हर क्षेत्र में अपना प्रदर्शन कर रही हैं।

अंत में इन दोनों वक्ताओं द्वारा कार्यक्रम में चार चाँद संगीत के माध्यम से लगा दिया सभागार में उपस्थित सभी लोग झूम उठे। कार्यक्रम में विभाग की सोनी, डा० नीलम, सहित बड़ी संख्या में शिक्षक, शिक्षिकायें एवं छात्रायें उपस्थित थी।

for. [illegible signature] 6.3.19.
डा० शिवनारायण
मिडिया प्रभारी

देश की अगली पीढ़ी स्वस्थ रहे, इसपर विशेष ध्यान देने की जरूरत

अरविंद महिला कॉलेज में अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस पर हुए व्याख्यान में वक्ताओं ने सेहत पर प्रमुखता से रखे विचार

सिटी रिपोर्टर | पटना

अरविंद महिला कॉलेज में बुधवार को अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस पर एक व्याख्यान का आयोजन किया गया। व्याख्यान में आई मुख्य वक्ता डॉ. रुमा गोस्वामी ने किशोरियों में स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियों पर चर्चा की। उन्होंने कहा कि देश की अगली पीढ़ी स्वस्थ रहे इसपर विशेष ध्यान देने की जरूरत है। कुपोषण और मोटापा आज की किशोरियों में एक सामान्य बीमारी की तरह पाया जाता है। यौन हिंसा और यौन शोषण किशोरियों के शरीर में कई तरह की बीमारियों को जन्म देता है। ऐसे में हमारी अगली पीढ़ी स्वस्थ कैसे रहेगी इसपर गंभीरता से सोचने की जरूरत है। मौके पर मौजूद दूसरे वक्ता डॉ. राजेश गोस्वामी ने महिलाओं को होने वाली कैंसर के बारे में विस्तार से बताया। उससे बचने के उपाय बताए और हमेशा जांच करने की सलाह दी। उन्होंने बताया कि कुछ कैंसर ऐसे होते हैं जिसकी रोकथाम की जा सकती है। हमें सिर्फ जागरूक होने की जरूरत है। कार्यक्रम में कॉलेज की प्राचार्या डॉ उषा झा ने छात्राओं को महिला दिवस की बधाई दी। होमसाइंस विभाग की डॉ विमी सिंह ने महिला दिवस पर चर्च की और बताया कि इसकी शुरूआत 1911 में जर्मनी, ऑस्ट्रेलिया, डेनमार्क और अन्य देशों ने मनाना शुरू किया। इस साल का थीम बैलेंस फॉर बेटर है। मौके पर संगीत विभाग की छात्राओं ने गीत गाया और अन्य कार्यक्रमों की प्रस्तुति दी। कार्यक्रम में डॉ. नीलम, सोनी और अन्य शिक्षक मौजूद रहे।

इंटरनेशनल वीमेंस डे पर डॉ. रुमा गोस्वामी व डॉ. राजेश गोस्वामी ने छात्राओं को बताए सेहत के गुर

फास्ट फूड पर लगाएं रोक तो रहेंगी स्वस्थ

पटना | कार्यालय संवाददाता

आजकल फास्ट फूड युवाओं की पहली पसंद बन गई है लेकिन माइक्रोन्यूट्रियेन्ट्स नहीं होने के कारण यह पोषण पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है। इससे ओबेसिटी होती है जो अंततः पीसीओडी (पॉली सिस्टिक ओवरी डिजॉर्डर) का रूप ले लेती है। अनियमित माहवारी, अचानक वजन का बढ़ जाना, तनावग्रस्त होना इसके लक्षण हैं। ये बातें स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉ. रुमा गोस्वामी ने बुधवार को कहीं।

मौका था अरविंद महिला कॉलेज में गृह विज्ञान विभाग की ओर से अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित एक सेमिनार का, जिसमें किशोरियों को होने वाली स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं पर विस्तार से चर्चा की गई। कार्यक्रम का उद्घाटन कॉलेज की प्राचार्या प्रो. उषा झा, डॉ. रुमा गोस्वामीऔर डॉ. राजेश गोस्वामी, विभागाध्यक्ष डॉ. शहनाज खानम और डॉ. विमी सिंह ने दीप जलाकर किया। कार्यक्रम की शुरुआत में डॉ. रुमा गोस्वामी ने छात्राओं को कुपोषण, मोटापा, यौन जनित रोग, अनचाहे गर्भधारण, मासिक धर्म संबंधी कई समस्याओं के बारे में विस्तार से चर्चा की। मौके पर उन्होंने कहा कि आजकल के तनावग्रस्त भरे लाइफ स्टाइल के कारण अकारण ही किशोरियां बीमारी की चपेट में आ रही हैं। पैदल चलने, जॉगिंग, योगा, एरोबिक्स के लिए समय निकालने की सलाह दी। इस अवसर पर डॉ. राजेश गोस्वामी ने महिलाओं में होने वाले कैंसर और उससे बचाव के बारे में चर्चा की। एक तिहाई कैंसर का डिटेक्शन अगर शुरुआती स्टेज में हो जाए तो इससे बचा जा सकता है।

सलाह

- अरविंद महिला कॉलेज में आयोजित हुआ सेमिनार
- किशोरावस्था में स्वास्थ्य समस्याओं पर हुई चर्चा

जागरूकता सबसे जरूरी

डॉ. रुमा ने कहा कि महिलाओं में होने वाले कैंसर में ब्रेस्ट कैंसर का पहला स्थान है जिसके लिए उन्हें जागरूक करना जरूरी है। दूसरे स्थान पर बच्चेदानी का कैंसर है जिसका शुरुआती स्टेज में डिटेक्शन हो जाने पर वैक्सीनेशन से इलाज संभव है।

अरविंद महिला कॉलेज में बुधवार को आयोजित हुआ सेमिनार।

गीत-संगीत से माहौल हुआ खुशनुमा

इस अवसर पर विशेषज्ञों ने तनाव से मुक्त रहने के लिए छात्राओं को कई गुर सिखाए ताकि वह स्वस्थ और फिट रह सके। कार्यक्रम में उन्होंने अपने पसंद के गाने गाकर सभी का दिल जीत लिया। डॉ. रुमा गोस्वामी ने गली में आज चांद निकला से महफिल में चार चांद लगा दिए तो वहीं डॉ. राजेश गोस्वामी ने मेरा चांद मुझे आया है नजर से सभी को तालियां बजाने पर मजबूर कर दिया। प्राचार्या प्रो. उषा झा ने कहा कि महिला दिवस के बारे में बताते हुए आज के परिप्रेक्ष्य में इसका महत्व बताया। मंच का संचालन डॉ. विमी सिंह ने किया। मौके पर डॉ. नीलम, सोनी सहित सभी मौजूद रहे।

अरविंद महिला कॉलेज में आयोजित सेमिनार में शामिल छात्राएं। • हिन्दुस्तान

छात्राओं ने पूछे सवाल, क्या है हेल्दी लाइफ स्टाइल

इस दौरान कॉलेज की छात्राओं ने भी सवाल पूछे। ओवरी में सिस्ट बनने के सवाल पर डॉ. रुमा गोस्वामी ने कहा कि योनि में इन्फेक्शन, बदबू आना, पानी आने से इसका पता लगाया जा सकता है। इसके लिए हेल्दी लाइफ स्टाइल अपनाना बहुत जरूरी है। ब्रेस्ट कैंसर के बारे में बताते हुए डॉ. राजेश गोस्वामी ने बताया कि 45 से ऊपर उम्र की महिलाओं को मेमोग्राफी करानी चाहिए ताकि ब्रेस्ट कैंसर का पता चल सके। छात्राओं को अपने ब्रेस्ट का निश्चित अंतराल पर सर्कुलर टेस्ट करना चाहिए ताकि किसी तरह का गांठ, स्किन के रंग में बदलाव, निपल के आकार में बदलाव, डिस्चार्ज का पता चल सके। विशेषज्ञों ने यौन संबंधों में हाइजीन का ख्याल रखने और वेजाइना को साफ-सुथरा रखने की सलाह दी। इससे बीमारियों से बचा जा सकता है।

किशोरियों के स्वास्थ्य पर ध्यान देना जरूरी

अरविंद महिला कॉलेज में आयोजित कार्यक्रम में भाग लेते अतिथि .

लाइफ रिपोर्टर@ पटना

इंटरनेशनल वीमेंस डे को लेकर अरविंद महिला कॉलेज के होम साइंस डिपार्टमेंट में व्याख्यान का आयोजन किया गया. इस अवसर पर वक्ता के रूप में डॉ रुमा गोस्वामी और डॉ राजेश गोस्वामी मौजूद थे. कार्यक्रम का थीम 'बैलेंस फॉर बेटर-बेटर द बैलेंस-बेटर द बैलेंस' रखा गया था. जिसकी शुरुआत कॉलेज की प्राचार्या प्रो ऊषा झा ने की. उन्होंने छात्राओं को बताया कि आप सभी आने वाले कल की भविष्य हैं. आप सभी को सशक्त होना होगा. कार्यक्रम में डॉ रुमा गोस्वामी ने हेल्थ चैलेंज इन एडोलेसेंट गर्ल्स विषय पर अपनी बात रखी. उन्होंने बताया कि देश की अगली पीढ़ी स्वस्थ रहे इसके लिए किशोरियों के स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान देने की जरूरत है. उन्होंने कुपोषण, खून की कमी, कुपोषण और मोटापा, अनचाहें गर्भ और उसकी जटिलताएं, कम उम्र में गर्भधारण, मासिक धर्म की समस्याएं, यौन हिंसा, यौन शोषण आदि पर चर्चा की. डॉ राकेश गोस्वामी ने महिलाओं में कैंसर बचाव और उसके लक्षण पर बात की. उन्होंने बताया कि जागरूक होने पर कुछ कैंसर की रोकथाम की जा सकती है. कार्यक्रम की अध्यक्षता विभागाध्यक्ष डॉ शहनाज खानम ने किया. मंच संचालन विभाग की डॉ विमी ने किया.

छात्राओं को स्वास्थ्य के प्रति किया जागरूक

जासं, पटना : श्री अरविंद महिला कॉलेज के गृहविज्ञान विभाग की तरफ से बुधवार को महिला दिवस कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत करते हुए डॉ. रूमा गोस्वामी ने छात्राओं को बढ़ती उम्र में महिलाओं के स्वास्थ्य समस्याओं के प्रति जागरूक किया। उन्होंने बताया कि देश कह अगली पीढ़ी स्वस्थ रहे, इसके लिए किशोरियों के स्वास्थ्य पर विशेष रूप से ध्यान देने की आवश्यकता है। उन्होंने कहा कि महिलाओं में कुपोषण, खून की कमी, मोटापा, गर्भधारण, यौन बीमारियां, मासिक धर्म की समस्या, यौन हिंसा जैसी कई समस्याएं आम हैं। डॉ. राजेश गोस्वामी ने छात्राओं को कैंसर जैसी बीमारियों से कैसे बचा जा सकता है, इसके बारे में भी बताया। प्राचार्या उषा झा ने बताया कि ऐसे आयोजन छात्राओं को जागरूक करने के लिए बहुत ज्यादा जरूरी हैं।