Sri Arvind Mahila College, Patna

Accredited by NAAC with B$^+$ 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

Ref. No. Date 06. 04. 2019

प्रेस विज्ञप्ति

World Health Day के उपलक्ष्य पर गृहविज्ञान विभाग, श्री अरविन्द महिला के द्वारा एक व्याख्यान का आयोजन किया गया

पटना, 6 अप्रैल

World Health Day के अवसर पर गृहविज्ञान विभाग श्री अरविन्द महिला कालेज के द्वारा एक व्याख्यान का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में वक्ता के रूप में डा० चारू मोदी एवं डाइटिशियन विभा राय को आमंत्रित किया गया। जिसमें डा० चारू मोदी द्वारा "Disorders of menstruation and Importance of menstrual Hygiene" विषय पर चर्चा किया गया। जिसमें उन्होंने Pre-menstrual tension के लक्षण, विभिन्न प्रकार के मासिक धर्म से संबंधित समस्याओं के कारण जैसे गर्भाशय ग्रीवा की सूजन, हाइपोथायरायडिज्म, गैर कैंसर युक्त गर्भाशय ट्यूमर (फाइब्रॉइड्स), आहार एवं व्यायाम में परिवर्तन आदि विषयों पर चर्चा किया। साथ ही मासिक धर्म के समय Health Hygiene तथा unhygenic practices पर विशेष रूप से बल दिया। तदुपरांत आहार विशेषज्ञ एवं इकुआमेट फाउंडेशन की अध्यक्ष विभा राय ने कहा कि बिहार में 30.4% महिलायें अपने औसत वजन से कम हैं। 58% महिलायें एनीमिया की शिकार हैं जिसका बहुत बड़ा कारण खानपान को लेकर अंधविश्वास और गलत अवधारणायें हैं। उन्होंने विभिन्न उदाहरणों के द्वारा उपयुक्त बात को स्पष्ट किया साथ ही उन्होंने ये भी बताया कि लड़कियों की सही शिक्षा ही इन आहार संबंधी धारणाओं को तोड़ने का एकमात्र साधन है। सरकार के साथ-साथ डाक्टर तथा आहार 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

Ref. No. Date

इस क्षेत्र में जागरूकता फैला कर इन धारणाओं को तोड़ सकते हैं।

कार्यक्रम का विधिवत उद्घाटन, प्राचार्य प्रो० उषा झा, होम साइंस विभाग की विभागाध्यक्ष डा० शहनाज खानम एवं डा० विभी सिंह द्वारा किया गया इस अवसर पर प्रभारी प्राचार्य उषा झा ने W.H.O. के गठन का ऐतिहासिक पहलू पर प्रकाश डाला। विषय प्रवेश एवं मंच संचालन का कार्य कार्यक्रम के समन्वयक डा० विभी सिंह द्वारा किया गया जिसमें उन्होंने बताया कि 1950 से ही 7 अप्रैल 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 बिमारियों से कैसे बचा जा सकता है इस वर्ष 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 संतुलित भोजन सर्वोपरि है इसी के द्वारा हमारा शरीर पोषित रहकर बिमारियों से सुरक्षित रहता है। धन्यवाद ज्ञापन इनके द्वारा ही किया गया, साथ ही कहा कि इस तरह के कार्यक्रम द्वारा छात्रायें सजग होती हैं।

कार्यक्रम में विभाग की डा० नीलम सोनी सहित बड़ी संख्या में शिक्षक, शिक्षिकायें एवं छात्रायें उपस्थित थीं।

SRI ARVIND MAHILA COLLEGE
Deptt. of Home Science
Departmental Library
Acc No.
PATNA

Principal
Sri Arvind Mahila College
Patna

Translated Version of the Report on the Program held on the World Health Day

Sri Arvind Mahila College, Patna

Accredited by NAAC with B+ Grade

(A Constituent Unit of Patliputra University, Patna)

Report

Seminar on World Health Day
(Theme-Universal Health Coverage, Everyone, Every where)
Date: 6-04-2019
No. of students enrolled: 77
Organizing Department: Home Science

On the occasion of World Health Day, a lecture was organized by the Department of Home Science, Sri Aurobindo Women's College. In this program, Charu Modi and dietician Vima Rai were invited as speakers. In which, "Desorders of menstruation and importance of mental hygiene" was spoken by Charu Modi. In which, on the topic of "Hygiene", Champa discussed about menstruation, symptoms of pre-menstrual tension, causes of various types of menstrual problems like inflammation of the cervix, hypothyroidism, non-cancerous gum tumors (fibroids), changes in diet and exercise, etc. She spoke especially on Health Hygiene and cenbigenic practices. Thereafter, dietician and foundation's president Nima Rai said that 58% of women are victims of slimemia, which is a major reason for superstitions and wrong concepts about food. He explained the above point with various examples and also said that proper education of girls is the only way to break these dietary beliefs. Apart from the government, actors and dieticians are also

By spreading awareness in this field, we can break these notions. The programme was formally inaugurated by Principal Protham.

The programme was conducted by Usha Jha, Head of Home Science Department 310 Shahnada Khanam Ratna 310 Nimmi Singh. On this occasion, Acting Principal Asha Jha threw light on the historical aspect of the formation of WHO. The work of introduction to the topic and conduct of the match was done by the programme coordinator Ath Vimmi Singh, in which he told that since 1950, April 15 is recognised as the 'World Health Day' by the U.N. and the United Nations. Its aim is to spread awareness regarding health, to tell the people how they can be saved from various kinds of diseases by adopting healthier living habits and by taking care of themselves. The theme of that year is universal health coverage: Everyone, Every - where.

This program was presided over by the head of the department, Dr. Shahnaz Khanam and she said that to be healthy, it is important to eat a balanced diet, only through this our body remains nourished and protected from diseases. The thank you memorandum was made. She also said that through such programs students become aware.

A large number of teachers, female teachers and students including Neelam Soni of the department were present in the program.

Principal
Sri Arvind Mahila College
Patna

Principal
Sri Arvind Mahila College
Patna

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 राय ने कहा कि खान-पान से कई तरह के गलतफहमियां है. 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

जागरण संवाददाता, पटना : बदल रही जीवनशैली के कारण काफी संख्या में लोग बीमार हो रहे हैं। इसमें सबसे अधिक लोग बीपी, शुगर, हाइपरटेंशन के शिकार हो रहे हैं। यदि थोड़ी-सी सावधानी बरती जाए तो स्वास्थ्य को बेहतर किया जा सकता है। इंदिरा गांधी इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंस के एसोसिएट प्रो. डॉ. अमरेश कृष्ण के अनुसार विश्व स्वास्थ्य दिवस हर वर्ष थीम पर मनाया जाता है। इस वर्ष का थिम काफी बेहतर है। 'सार्वभौमिक स्वास्थ्य कवरेज' थीम पर विश्व स्वास्थ्य दिवस मनाया जा रहा है। 'सार्वभौमिक स्वास्थ्य कवरेज' में जीवनशैली में बदलाव सबसे अहम है। यदि हम बीपी, शुगर व हाइपरटेंशन पर काबू पा लेते हैं तो अन्य बीमारियों को भी रोकने में 70 फीसद कामयाब हो सकते हैं। डीएम कार्डियोलॉजिस्ट डॉ. विकास कुमार के अनुसार दुनिया भर में करोड़ों लोग गैर संचारी रोग मधुमेह, हाइपरटेंशन व हृदयरोग से ग्रसित हैं। जबकि अधिकतर लोग पोलियो, नेत्रहीनता, कुष्ठ, टीबी, मलेरिया, एड्स जैसे रोगों के शिकार हैं। पीएमसीएच के मुख्य आकस्मिक चिकित्सा पदाधिकारी डॉ. अभिजीत सिंह ने बताया कि डब्ल्यूएचओ के अनुसार विश्व में गैर-संचारी रोगों से हर वर्ष 41 मिलियन लोग मौत के शिकार होते हैं। वर्ष 30 और 69 की आयु के बीच एनसीडी से 15 मिलियन लोग मरते हैं, इनमें से अधिक मौतें कम व मध्यम आय वाले देशों में होती हैं। भारत में वर्ष 2016 में करीब 9.5 मिलियन मौतों में से 5.9 मिलियन मौतें गैर संचारी रोगों से हुई हैं।

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

बीमारियों से बचना है तो साफ-सफाई पर दें ध्यान

अरविंद महिला कॉलेज में आयोजित विश्व स्वास्थ्य दिवस में बोलती डॉ. चारु मोदी

जासं, पटना : वर्ल्ड हेल्थ डे के मौके पर शनिवार को अरविंद महिला कॉलेज में संगोष्ठी आयोजित की गई। इस अवसर पर डॉ. चारू 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 पौष्टिक 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 राय ने कहा कि खान-पान में लापरवाही बरतने के कारण बिहार की तीस फीसद महिलाओं का वजन से औसत से कम है, जबकि पचास फीसद महिलाएं एनीमिया की शिकार हैं। इसलिए स्कूल- कॉलेजों में छात्राओं को पढ़ाई के साथ स्वास्थ्य से संबंधित जानकारी देना भी आवश्यक है। प्राचार्या प्रो. उषा झा, गृहविज्ञान की विभाग की अध्यक्ष डॉ. शहनाज खानम, डॉ. विमी सिंह ने भी विचार व्यक्त किए।

जागरुकता के बल 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 एलबेंडाजोल, लड़कियों एवं महिलाओं को आयरन की गोलियां व सेनेटरी नैपकिन दिया गया। इस दौरान नर्सिंग की छात्राओं द्वारा बनाए गए पोस्टरों के माध्यम से स्वास्थ्य जागरुकता की दिशा में प्रयास किया गया। चिकित्सा अधीक्षक डॉ. मनीष मंडल ने बताया कि जागरूकता के बल पर ही संपूर्ण स्वास्थ्य कवरेज किया जा सकता है। इस दौरान औषधि विभाग के अध्यक्ष डॉ. संजय कुमार, नर्सिंग कॉलेज की प्रचार्या डॉ. धर्मवीर भारती, डॉ. सेतु सिन्हा, डॉ. वर्षा सिंह, डॉ. तुलिका सिंह, नर्सिंग कॉलेज के संदीप सिंह, सुषमा चार्ली, संगीता सिंह आदि भी थीं।

महिलाएं हाइजीन का ख्याल रखें : डॉ. चारू

पटना। मासिक के दौरान हाइजीन का ख्याल नहीं रखने से महिलाएं अनचाहे इन्फेक्शन की शिकार हो जाती हैं। इसलिए इस दौरान किशोरियों से महिलाओं तक को हाइजीन का ख्याल रखना चाहिए। ये बातें शनिवार को स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉ. चारू 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. चारू 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।

Principal
Sri Arvind Mahila College
Patna