



# Seth. R. C. S. Arts & Commerce College

Utai Road, Near Ravishankar Shukla Stadium Durg (C.G.) 491001

(Run by District Education Society Durg)

Accredited with Grade B by NAAC

Affiliated to Hemchand Yadav Vishwavidyalaya, Durg

Recognised under 2(f) & 12(B) of the UGC Act, 1956

Phone: (0788) 2322457

Website: [www.rcscollege.com](http://www.rcscollege.com) Email: [rcscollege1964@gmail.com](mailto:rcscollege1964@gmail.com)

Date 17/11/2022

## प्रतिवेदन

### महिलाओं के हेल्थ एवं हाइजिन पर जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन

**WOMEN'S HEALTH & HYGIENE AWARENESS Session**

**Dr. Sangeeta Sinha**  
Guest Speaker

DATE 17/11/22 | THURSDAY | TIME 11:00 AM

We are organising an awareness session on health and hygiene for women's for all the female members of surana college, DURG by **Dr. Sangeeta Sinha** who is a renowned infertility specialist in Bihari and expert in this field. She has an experience of over 20 years in this field.

+ Venue: Surana College, DURG

सेठ आर. सी. एस. कला एवं वाणिज्य महाविद्यालय दुर्ग एवं सृजन टेस्ट ट्यूब बेबी सेन्टर द्वारा दिनांक 17.11.2022 को महाविद्यालय के छात्राओं एवं महिला स्टाफ के लिए हेल्थ एवं हाइजिन पर जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। मुख्य वक्ता के रूप में डॉ. संगीता सिन्हा उपस्थित हुईं। उन्होंने महिलाओं में होने वाले हार्मोनल चेन्जेस, मासिक धर्म के समय विभिन्न प्रकार के बदलाव, चेहरे में मुहांसे आना, दर्द का सामना करना एवं अन्य प्रकार की होने वाली बीमारियों पर चर्चा की एवं जीवन शैली को सुधारने की सलाह दी जिससे की इन परेशानियों का सामना न करना पड़े। इन समस्याओं से बचने के लिए स्वास्थ्य वर्धक खान-पान, योगा, एक्सरसाइज, मेडिटेशन

को जीवन शैली में शामिल करने और जंक फुड से दूर रहने की सलाह दी। कार्यक्रम में लगभग 150 छात्राओं एवं समस्त महिला प्राध्यापकगण उपस्थित होकर कार्यक्रम से लाभान्वित हुए।

महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. प्रमोद कुमार तिवारी ने उपस्थित छात्राओं को ऐसी जागरूकता कार्यक्रमों में भाग लेने हेतु उत्साह वर्धन किया। मुख्य वक्ता डॉ. संगीता सिन्हा का महिला इकाई की अध्यक्ष डॉ. किरण तिवारी ने मोमेंटों प्रदान कर सम्मान किया। आभार प्रदर्शन आईक्यूएसी समन्वयक डॉ. पूजा मल्होत्रा एवं मंच संचालन डॉ. दुर्गा शुक्ला ने किया।



डॉ. प्रमोद कुमार तिवारी  
प्राचार्य