कार्यालय प्राचार्य, राजमाता सिंधिया शासकीय स्नातकोत्तर
कन्या महाविद्यालय, छिंदवाड़ा (म.प्र.)

Affiliated To : Raja Shankar Shah University, Chhindwara (M.P.) Establishment Year : 1982
☎ : 07162-242118 ✉ : hersggcchi@mp.gov.in, iqacgirlscollege@gmail.com Website : www.rsgovtgirlscollegecwa.org

HEALTH CAMP FOR WOMEN

आरोग्य

HEALTH CENTER

Digitally signed by Sanjay Govind Rao Munje
Date: 2023.10.14 21:18:34+05'30'
Foxit PDF Reader Version: 2023.2.0

Digitally signed by AZRA AIJAZ
Date: 2023.10.14 21:19:56+05'30'
Foxit PDF Reader Version: 2023.2.0

ACADEMIC SESSION : 2022-23

राजमाता सिंधिया शासकीय स्नातकोत्तर कन्या महाविद्यालय ,छिंदवाड़ा(म.प्र.)

HEALTH CAMP FOR WOMEN

REPORT (प्रतिवेदन)

Programme summary – The Program was organized on 27/02/2023 to provide information about international millet year to the students and to make them aware of the nutrients present in millets.

दिनांक 27/02/2023 को गृहविज्ञान विभाग द्वारा अन्तर्राष्ट्रीय बाजरा वर्ष 2023 के अन्तर्गत दो दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया।

कार्यक्रम के उद्देश्यः

1. छात्राओं को अन्तर्राष्ट्रीय बाजरा वर्ष की जानकारी प्रदान करना।
2. मोटे अनाजों में उपस्थित तत्वों से अवगत कराना।
3. मोटे अनाजों से बनने वाले पारम्परिक व्यंजन बनाना सिखाना।

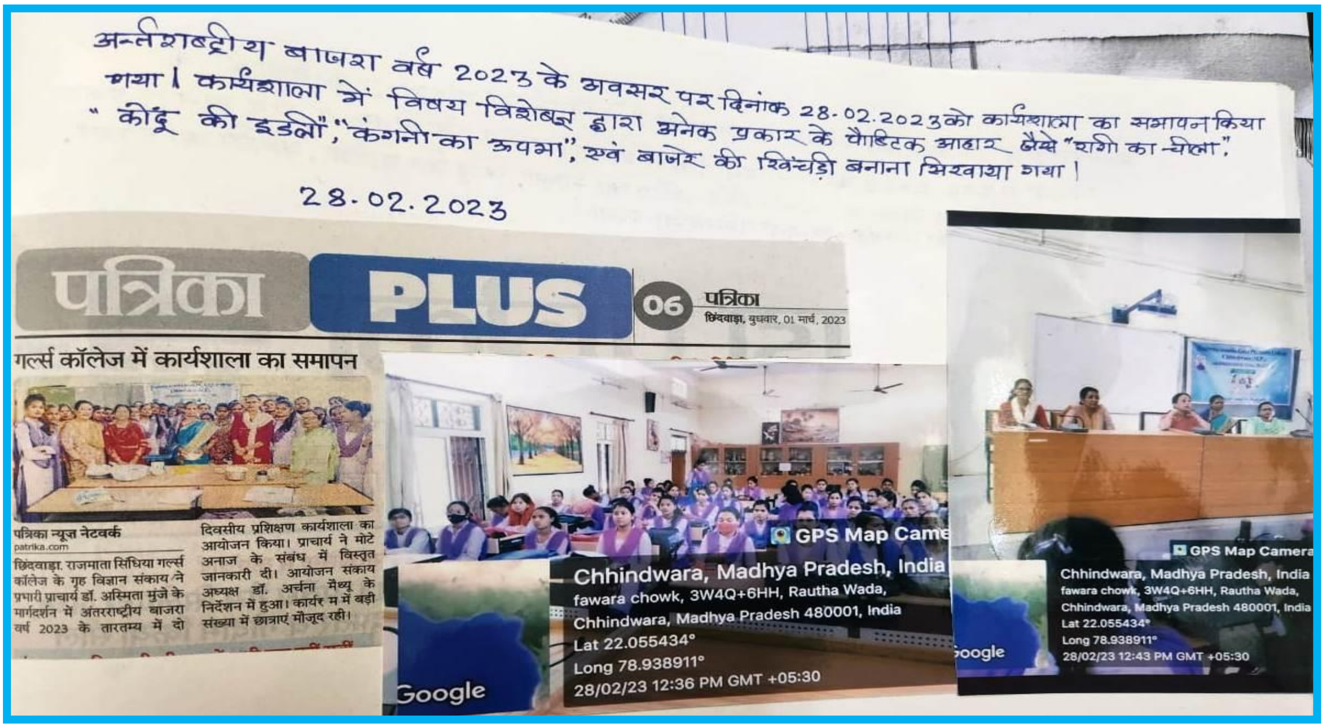
कार्यक्रम में डॉ. अस्मिता मुंजे प्राध्यापक, गृहविज्ञान विभाग द्वारा पारस्परिक मोटे अनाजों के बारें में जानकारी प्रदान की गई एवं तामिया से पधारी ग्यासवती भारती के द्वारा अनेक प्रकार के मोटे अनाजों के व्यंजन बनाना सिखाया गया। कार्यक्रम में गृहविज्ञान संकाय की विभागाध्यक्ष, प्राध्यापक एवं छात्राएं उपस्थित रहें।

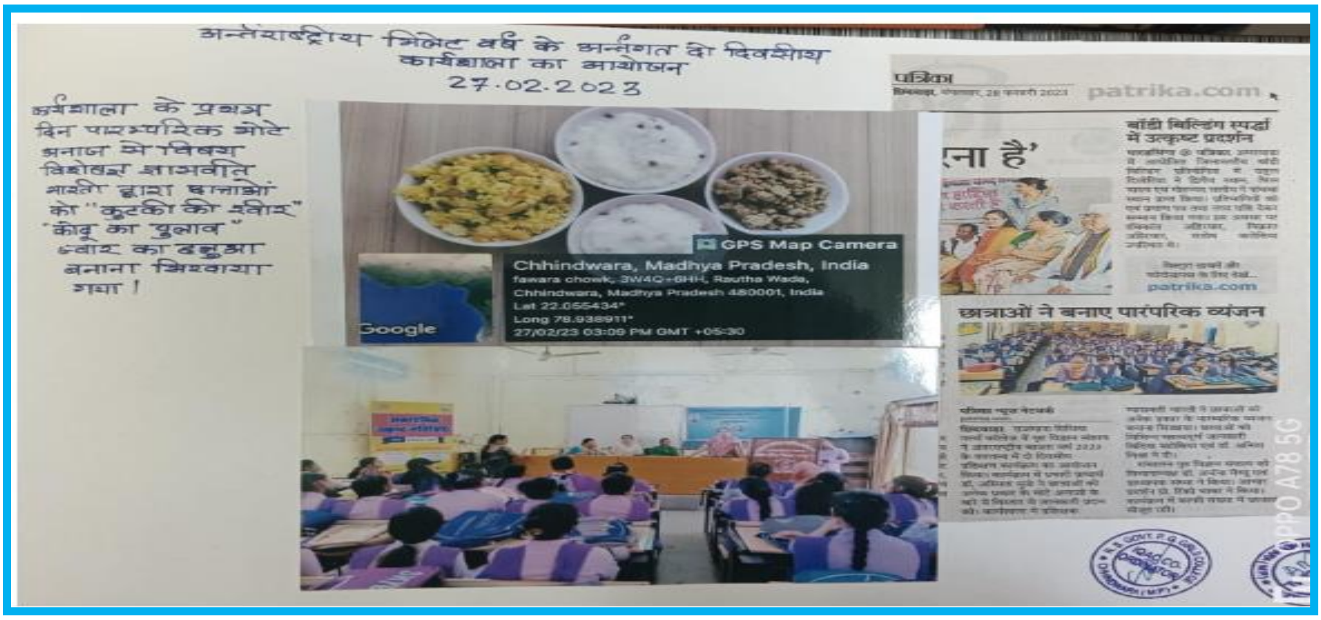
उपलब्धियांः

1. छात्राओं को अन्तर्राष्ट्रीय बाजरा वर्ष की जानकारी प्राप्त हुई।
2. मोटे अनाजों में उपस्थित पोषक तत्वों के प्रति जागरूकता आई।
3. छात्राओं ने मोटे अनाजों से बनने वाले पारम्परिक व्यंजन बनाना सीखा।

Digitally signed by Sanjay Govind Rao Munje Date: 2023.10.14 21:18:34+05'30' Foxit PDF Reader Version: 2023.2.0

Digitally signed by AZRA AIJAZ Date: 2023.10.14 21:19:56+05'30' Foxit PDF Reader Version: 2023.2.0





WORKSHOP ON MILLET'S RECIPIES (HOME SCIENCE) 27/02/2023 TO 28/02/2023

Digitally signed by Sanjay Govind Rao Munje
Date: 2023.10.14 21:18:34+05'30'
Foxit PDF Reader Version: 2023.2.0

Digitally signed by AZRA AIJAZ
Date: 2023.10.14 21:19:56+05'30'
Foxit PDF Reader Version: 2023.2.0

अन्तर्राष्ट्रीय मिलेट वर्ष 2023 के अन्तर्गत दो दिवसीय प्रशिक्षण कार्यशाला का दिनांक 28.02.2023 को समापन किया गया। समापन के अवसर पर अनेक प्रकार के पारम्परिक पौष्टिक व्यंजन जैसे- रागी का चीला, कोदू की इडली, कंगनी का उपमा, एवं बाजरे की खिचड़ी बनाना सिखाया गया।

28.02.2023

"कार्यशाला"

28.02.2023

कार्यशाला में दिनांक 28.02.2023 को ग्यासवती भारती द्वारा अनेक प्रकार के पारम्परिक पौष्टिक व्यंजन बनाना सिखाया गया।

WORKSHOP ON MILLET'S RECIPIES (HOME SCIENCE) 27/02/2023 TO 28/02/2023

Digitally signed by Sanjay Govind Rao Munje
Date: 2023.10.14 21:18:34+05'30'
Foxit PDF Reader Version: 2023.2.0

Digitally signed by AZRA AIJAZ
Date: 2023.10.14 21:19:56+05'30'
Foxit PDF Reader Version: 2023.2.0

BLOOD DONATION CAMP BY NCC CADETS 2022-23

Digitally signed by Sanjay Govind Rao Munje
Date: 2023.10.14 21:18:34+05'30'
Foxit PDF Reader Version: 2023.2.0

Digitally signed by AZRA AIJAZ
Date: 2023.10.14 21:19:56+05'30'
Foxit PDF Reader Version: 2023.2.0

Programme summary – The workshop was organized to make the students aware of the difference between traditional and modern life style with the emphasis given on the benefits of traditional life style.

दिनांक 12/12/2022 से 17/12/2022 तक छः दिवसीय कार्यशाला 'बदलती जीवन शैली एवं रोग का आयोजन किया गया।

कार्यक्रम के उद्देश्यः

1. पारम्परिक जीवन शैली एवं आधुनिक जीवन शैली के मध्य अंतर से छात्राओं को अवगत कराना।
2. आधुनिक जीवनशैली के दुष्प्रभाव एवं रोगों की जानकारी देना।
3. छात्राओं को पौष्टिक व्यंजनों एवं उनके लाभ के बारे में जानकारी उपलब्ध कराना।

कार्यशाला का संचालन गृहविज्ञान विभाग द्वारा किया गया विषय विशेषज्ञ डॉ. शक्ति शर्मा (नागपुर), डॉ. धर्मेन्द्र मरावी (छिंदवाड़ा), डॉ. कामना वर्मा, डॉ. प्रतिभा श्रीवास्तव (छिंदवाड़ा), डॉ. कमल तारा (परासिया), सभी के द्वारा विभिन्न विषयों पर छात्राओं के साथ चर्चा की गई। कार्यशाला के अंतिम दिवस पर प्रश्नोत्तरी का आयोजन किया गया एवं एम.एससी. आहार एवं पोषण की छात्राओं के द्वारा पौष्टिक व्यंजनों को प्रदर्शित किया गया।

उपलब्धियांः

1. छात्राओं को पारम्परिक जीवन शैली एवं आधुनिक जीवनशैली के बीच में अन्तर ज्ञात हुआ।
2. आधुनिक जीवनशैली के दुष्प्रभाव एवं रोगों की जानकारी प्राप्त हुई।
3. छात्राओं ने पौष्टिक व्यंजनों एवं उनके लाभ के बारे में जानकारी ज्ञात की।

Digitally signed by Sanjay Govind Rao Munje
Date: 2023.10.14 21:18:34+05'30'
Foxit PDF Reader Version: 2023.2.0

Digitally signed by AZRA AIJAZ
Date: 2023.10.14 21:19:56+05'30'
Foxit PDF Reader Version: 2023.2.0

छात्राओं को स्वास्थ्य के प्रति किया सजग

छिंदवाड़ा. गर्ल्स कॉलेज में बदलती जीवन शैली एवं रोग विषय पर आयोजित पांच दिवसीय कार्यशाला का शनिवार को समापन हुआ। जिसमें विषय विशेषज्ञों ने छात्राओं को स्वास्थ्य के प्रति सजग किया।

विषय विशेषज्ञ डॉ प्रतिभा श्रीवास्तव ने आधुनिक युग में बदलती हुई जीवन शैली एवं दिनचर्या व उससे होने वाले दुष्प्रभावों को बताया। छात्राओं के इससे बचाव के सुझाव भी दिए। छात्राओं ने कहा कि वे अपनी दैनिक दिनचर्या में बदलाव लाए। संतुलित भोजन करें, हल्के व्यायाम को दिनचर्या में शामिल करें। छात्राओं की जिज्ञासाओं को भी विषय विशेषज्ञ ने शांत किया। पोषण एवं आहार विषय की छात्रा निशा सालोनकर, अश्विनी, स्वाती, सुभांगी, वैशाली पाल ने विभिन्न लजीज व्यंजन बनाकर प्रदर्शित किए। इस अवसर पर गृह विज्ञान विभाग से डॉ अस्मिता मुंजे, डॉ अनीता मिश्रा, प्रो संध्या गजभिए उपस्थित रहीं।

"कार्यशाला"

99

दिनांक 16.12.2022 को कार्यशाला के पाँचवे दिन विषय विशेषज्ञ के रूप में डॉ. कमलतारा स्त्री रोग विशेषज्ञ परासिया उपस्थित रही, उनके द्वारा बदलती जीवनशैली एवं रोग का हमारे स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है, इसके क्या दुष्परिणाम हमारे सामने आ रहे है, उनसे कैसे बचा जा सकता है, इसके लिये बेहतर खान-पान, व्यायाम अच्छी नींद लेने और तनाव से बचने के उपायों से छात्राओं को अवगत कराया इसी तारतम्य में उन्होंने छात्राओं को स्वास्थ्य संबंधी जानकारी देते हुये मासिक धर्म में अनियमितता एवं पी.सी.ओ.डी. भी वर्तमान समय में देखा जा रहा है। इससे बचाव के लिये के लिये हमें क्या करना चाहिये विषय पर विस्तार से जानकारी प्रदान की गई। डॉ. कमलतारा द्वारा छात्राओं के स्वास्थ्य का परीक्षण कर उनकी समस्याओं का समाधान भी किया गया।

SIX DAYS WORKSHOP ON CHANGING LIFE STYLE & DISEASES (HOME SCIENCE) 12-12-2022 TO 17-12-2022

Digitally signed by Sanjay Govind Rao Munje
Date: 2023.10.14 21:18:34+05'30'
Foxit PDF Reader Version: 2023.2.0

Digitally signed by AZRA AIJAZ
Date: 2023.10.14 21:19:56+05'30'
Foxit PDF Reader Version: 2023.2.0

SIX DAYS WORKSHOP ON CHANGING LIFE STYLE & DISEASES (HOME SCIENCE) 12-12-2022 TO 17-12-2022

Digitally signed by Sanjay Govind Rao Munje
Date: 2023.10.14 21:18:34+05'30'
Foxit PDF Reader Version: 2023.2.0

Digitally signed by AZRA AIJAZ
Date: 2023.10.14 21:19:56+05'30'
Foxit PDF Reader Version: 2023.2.0

95

कार्यशाला

कार्यशाला के तीसरे दिन दिनांक 14-12-2022 को मनोविज्ञान विषय की सेवानिवृत्त प्राध्यापक डॉ. कामना शर्मा ने बताया कि बदलती जीवन शैली प्रकृति का नियम है, परन्तु यदि परिवर्तन कम है तो स्वीकार है, यदि परिवर्तन अधिक है तो रोगों का जन्म होता है। आज की युवा पीढ़ी पर पाश्चात्य संस्कृति का प्रभाव अधिक देखा जा रहा है; अत्यधिक तनाव, धैर्य की कमी जैसी मानसिक विकृतियाँ देखी जा रही है।

अतः मानसिक स्वास्थ्य अच्छा रहे, इसके लिये मनोरंजन, व्यायाम, योगा का उपयोग अपनी जीवन शैली में किया जाना चाहिये।

Digitally signed by Sanjay Govind Rao Munje
Date: 2023.10.14 21:18:34+05'30'
Foxit PDF Reader Version: 2023.2.0

Digitally signed by AZRA AIJAZ
Date: 2023.10.14 21:19:56+05'30'
Foxit PDF Reader Version: 2023.2.0

बदलती जीवन शैली एवं रोग पर कार्यशाला

छिंदवाड़ा12दिसम्बर(जनपक्ष)। राजमाता सिंधिया राजमाता सिंधिया शासकीय स्नातकोत्तर कन्या महाविद्यालय छिंदवाड़ा में महाविद्यालय की प्राचार्य डॉ अजरा एजाज , यद्द मार्गदर्शन में एवं गृह विज्ञान विभाग अध्यक्ष डॉ अर्चना मैथ्यू विभाग अध्यक्ष की अध्यक्षता में कार्यशाला प्रारंभ हुई छह दिवसीय कार्यशाला के प्रथम दिन गृह विज्ञान संकाय में पधारी कार्यशाला के प्रथम दिवस पर विषय विशेषज्ञ के रूप में डॉक्टर शक्ति शर्मा प्राध्यापक सादाबाई रईसोनी कॉलेज नागपुर द्वारा बताया गया है कि बताया गया है कि अपनी स्वयं की प्रकृति, प्रकृति को प्रभावित करने वाले तत्व-एवं वात , कफ, पित्त यद्द आकलन के बारे में विस्तार से जानकारी प्रदान की गई एवं प्रकृति को संतुलित करने के लिए आहार बताया गया कार्यक्रम का संचालन डॉ कविता जुनेजा के द्वाए किया गया एवं आभार व्यक्त डॉ अस्मिता द्वद्वद्व द्वारा किया गया कार्यक्रम में डॉक्टर अनीता मिश्रा प्रो.रिंकी भावर किरण स्रद्धद्वकार्यशाला में पर स्थित रही है उपस्थित रही है महाविद्यालय की छात्राओं ने बढ़ चढ़कर हिस्सा लिया एवं अधिक संख्या में अपनी सहभागिता कीद्य और छात्राओं ने व्यक्तिगत रूप से भी स्वयं की प्रकृति को इसे विशेषज्ञ के विषय के मार्गदर्शन में समझा हैद्य

Digitally signed by Sanjay Govind Rao Munje
Date: 2023.10.14 21:18:34+05'30'
Foxit PDF Reader Version: 2023.2.0

Digitally signed by AZRA AIJAZ
Date: 2023.10.14 21:19:56+05'30'
Foxit PDF Reader Version: 2023.2.0

" व्याख्यान माला "
02.02.2022
डॉ रूपाली धावड़ी कालिमा त्वचा रोग विशेषज्ञ द्वारा त्वचा संबंधी रोगों में स्वयं की देखभाल कैसे करनी है, बाल झड़ने, त्वचा में इंफेक्शन होने पर हमें क्या और कैसे करना है विस्तार से जानकारी प्रदान की गई।

ACADEMIC SESSION : 2021-22

राजमाता सिंधिया शासकीय स्नातकोत्तर कन्या महाविद्यालय ,छिंदवाड़ा(म.प्र.)

HEALTH CAMP FOR WOMEN

REPORT (प्रतिवेदन)

Programme summary **– Three days lecture series was organized on various skin problems, hair problems and diseases related to women with the help of renowned doctors.**

दिनांक 30/01/2022 से 02/02/2022 तक तीन दिवसीय व्याख्यानमाला का आयोजन किया गया।

कार्यक्रम के उद्देश्यः

1. छात्राओं को विभिन्न त्वचा, बालों स्त्री सम्बंधी रोगों के बारे में जानकारी प्रदान करना।
2. छात्राओं को PCOD संबंधी जानकारी उपलब्ध कराना।

कार्यक्रम के प्रथम दिवस डॉ. नरेन्द्र हनोते ने कोरोना महामारी पर विशेष प्रकाश डाला। द्वितीय दिवस डॉ. मुक्ता पाण्डे ने छात्राओं को PCOD रोग के कारण एवं मासिक धर्म संबंधी अनियमितताओं एवं निदान की जानकारी विस्तार से दी। त्वचा रोग विशेषज्ञ डॉ. अरूणा कोठारी ने मुहाँसों एवं बालों का झड़ना जैसे किशोरावस्था में होने वाले रोगों के विषय पर चर्चा की। कार्यक्रम के अंतिम दिवस डॉ. रूपाली कालिया ने स्वस्थ सुंदर त्वचा एवं आहार का संबंध के बारे में विस्तार पूर्वक समझाइश दी।

उपलब्धियांः

1. छात्राओं को विभिन्न त्वचा, बालों स्त्री सम्बंधी रोगों के बारे में जानकारी ज्ञात हुई।
2. छात्राओं को PCOD संबंधी जानकारी उपलब्ध कराई गई।
3. छात्राओं को त्वचा के लिए आहार के महत्व के सम्बंध में विस्तार पूर्वक जानकारी प्राप्त हुई।

Digitally signed by Sanjay Govind Rao Munje Date: 2023.10.14 21:18:34+05'30' Foxit PDF Reader Version: 2023.2.0

Digitally signed by AZRA AIJAZ Date: 2023.10.14 21:19:56+05'30' Foxit PDF Reader Version: 2023.2.0

84

"व्याख्यान माला/स्वास्थ्य प्रशिक्षण"
कार्यशाला

City भास्कर

छिंदवाड़ा, बुधवार, 02 फरवरी 2022

छा पोषण आहार रोगों से दिलाएगा छुटकारा

त्राओं को विशेषज्ञों ने दी सलाह

भास्कर न्यूज़ | छिंदवाड़ा

खराब लाइफ स्टाइल एवं भोजन में पोषण आहार की कमी के चलते छात्राओं में अनेक त्वचा, बाल एवं स्त्री संबंधी रोग उत्पन्न हो जाते हैं। वहीं बढ़ते प्रदूषण एवं पढ़ाई के तनाव के चलते यह और बढ़ जाते हैं। ऐसे रोग के कारण एवं निवारण संबंधी जानकारी कालेज की छात्राओं को विशेषज्ञों द्वारा प्रदान की गई। वहीं अच्छे पोषण आहार से ही अनेक रोगों को खत्म करने की बात कही।

स्थानीय गर्ल्स कॉलेज में गृह विज्ञान विभाग द्वारा स्वास्थ्य विषय पर तीन दिवसीय व्याख्यानमाला के दूसरे दिन त्वचा रोग विशेषज्ञ डॉ. अरूणा कोठारी एवं स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉ. मुक्ता पांडे ने छात्राओं को विस्तार से जानकारी प्रदान की। इस मौके पर कालेज प्राचार्य डॉ. कामना वर्मा मौजूद रहीं। डॉ. आरूणा कोठारी ने छात्राओं को त्वचा संबंधी रोग, मुहांसे, मसे एवं बालों का झड़ना व रूसी आदि की समस्या निवारण की जानकारी प्रदान की। वहीं डॉ. मुक्ता पांडे ने किशोरियों में पीसीओडी के कारण मासिक धर्म संबंधी अनियमितताओं के लक्षण व निदान संबंधी जानकारी विस्तार से दी।।

इनकी रही मौजूदगी

स्वास्थ्य विषय पर व्याख्यान माला में बड़ी संख्या में छात्राओं की मौजूदगी देखी गई। वहीं गृह विज्ञान की विभाग अध्यक्ष डॉ. अर्चना मैथ्यु एवं प्राध्यापक डॉ. अजरा एजाज, डॉ. अस्मिता मुंजे, डॉ. अनीता मिश्रा, सहा. प्राध्यापक संध्या गजभिए, डॉ. उषा भरती एवं डॉ. नयनबाला दास की विशेष उपस्थित रही। कार्यक्रम का संचालन डॉ. कविता जुनेजा ने किया।

PCOD एवं UTI से कैसे बचा जा सकता है, यूरीनरी इंफेक्शन क्यों होता है के बारे में डॉ. मुक्ता पांडे द्वारा विस्तार से जानकारी दी गई।
त्वचा रोग विशेषज्ञ डॉ. अरूणा कोठारी द्वारा विभिन्न प्रकार के त्वचीय रोग और उससे बचाव के बारे में विस्तार से बताया गया।

3 DAYS LECTURE SERIES (HOME SCIENCE) 30-01-2022 TO 02-02-2022

Digitally signed by Sanjay Govind Rao Munje
Date: 2023.10.14 21:18:34+05'30'
Foxit PDF Reader Version: 2023.2.0

Digitally signed by AZRA AIJAZ
Date: 2023.10.14 21:19:56+05'30'
Foxit PDF Reader Version: 2023.2.0

कार्यालय प्राचार्य, राजमाता सिंधिया शासकीय स्नातकोत्तर
कन्या महाविद्यालय, छिंदवाड़ा (म.प्र.)

Affiliated To : Raja Shankar Shah University, Chhindwara (M.P.) Establishment Year : 1982
☎ : 07162-242118 ✉ : hersggcchi@mp.gov.in, iqacgirlscollege@gmail.com Website : www.rsgovtgirlscollegecwa.org

Digitally signed by Sanjay Govind Rao Munje
Date: 2023.10.14 21:18:34+05'30'
Foxit PDF Reader Version: 2023.2.0

Digitally signed by AZRA AIJAZ
Date: 2023.10.14 21:19:56+05'30'
Foxit PDF Reader Version: 2023.2.0

CORONA VACCINATION (NCC)

Digitally signed by Sanjay Govind Rao Munje
Date: 2023.10.14 21:18:34+05'30'
Foxit PDF Reader Version: 2023.2.0

Digitally signed by AZRA AIJAZ
Date: 2023.10.14 21:19:56+05'30'
Foxit PDF Reader Version: 2023.2.0

BLOOD DONATION CAMP BY NSS STUDENTS 2021 - 22

Digitally signed by Sanjay Govind Rao Munje
Date: 2023.10.14 21:18:34+05'30'
Foxit PDF Reader Version: 2023.2.0

Digitally signed by AZRA AIJAZ
Date: 2023.10.14 21:19:56+05'30'
Foxit PDF Reader Version: 2023.2.0

ACADEMIC SESSION : 2020-21

राजमाता सिंधिया शासकीय स्नातकोत्तर कन्या महाविद्यालय ,छिंदवाड़ा(म.प्र.)

HEALTH CAMP FOR WOMEN

REPORT (प्रतिवेदन)

***Programme summary* – *Online* program was organized to promote health awareness related to CORONA and its prevention through posters presentation .**

गृहविज्ञान संकाय द्वारा दिनांक 10.11.2020 ऑनलाइन 'एक भारत श्रेष्ठ भारत' का आयोजन किया गया।

कार्यक्रम के उद्देश्यः

1. कोरोना से बचाव स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता को पोस्टर के माध्यम से बढ़ावा देना।
2. पर्यावरण सुरक्षा, नशामुक्ति जैसे विषय के सम्बंध में छात्राओं को जागरूक करना।

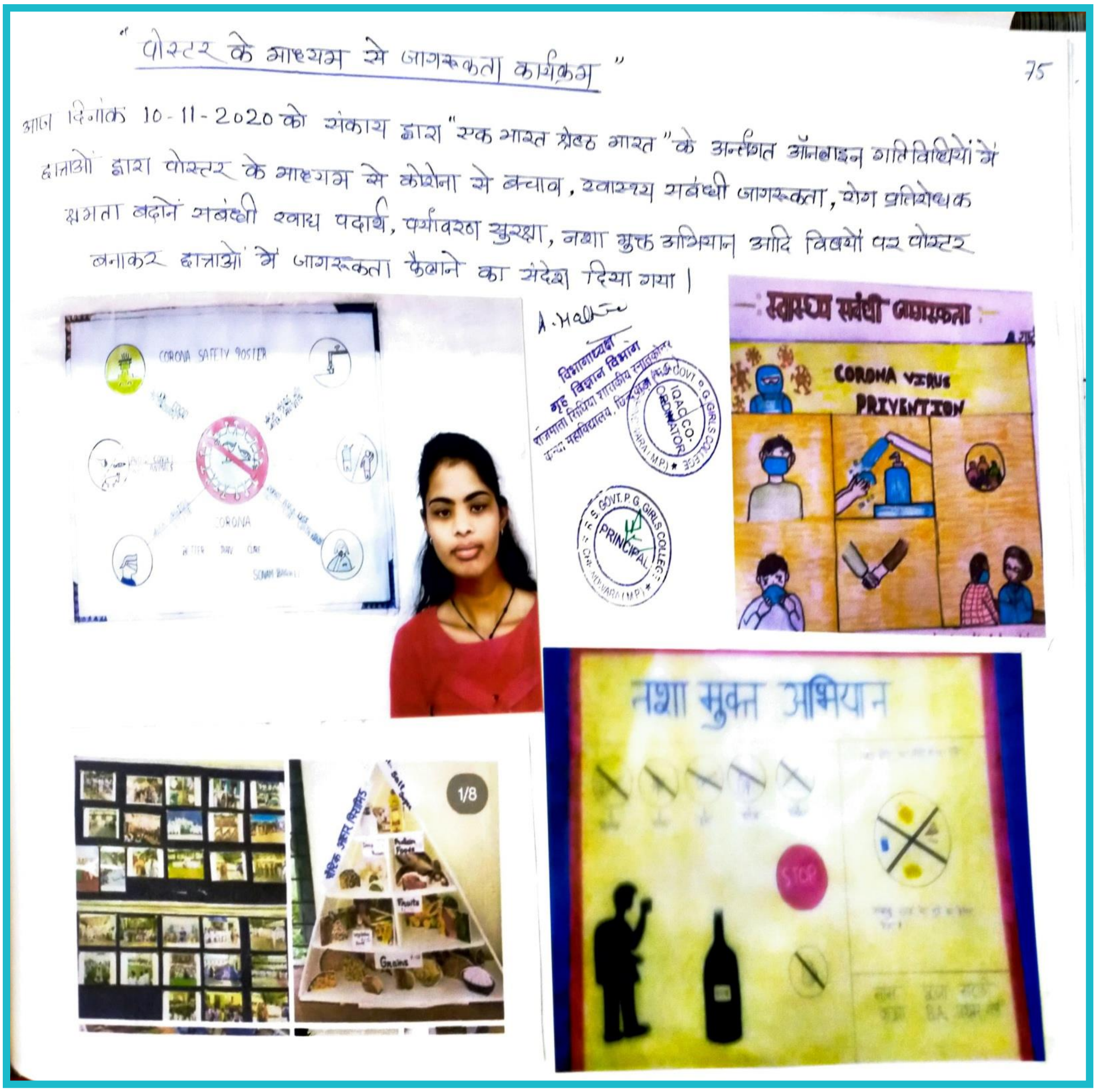
कार्यक्रम 'एक भारत श्रेष्ठ भारत' के अंतर्गत गृहविज्ञान विभाग के द्वारा छात्राओं से विभिन्न विषयों जैसे कोरोना से बचाव, पर्यावरण सुरक्षा, नशामुक्ति इत्यादि पोस्टर बनवाकर आनलाइन प्रदर्शित किए गए।

उपलब्धियांः

1. छात्राओं में कोरोना से बचाव एवं प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने संबंधी जागरूकता को बढ़ावा मिला।
2. घर पर रहकर पोस्टर बनाने एवं ऑनलाइन प्रदर्शित करने से रचनात्मक कार्यों को बढ़ावा मिला।

Digitally signed by Sanjay Govind Rao Munje Date: 2023.10.14 21:18:34+05'30' Foxit PDF Reader Version: 2023.2.0

Digitally signed by AZRA AIJAZ Date: 2023.10.14 21:19:56+05'30' Foxit PDF Reader Version: 2023.2.0



"पोस्टर के माध्यम से जागरूकता कार्यक्रम" 75

आज दिनांक 10-11-2020 को संकाय द्वारा "एक भारत श्रेष्ठ भारत" के अन्तर्गत ऑनलाइन गतिविधियों में छात्राओं द्वारा पोस्टर के माध्यम से कोरोना से बचाव, स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने संबंधी खाद्य पदार्थ, पर्यावरण सुरक्षा, नशा मुक्त अभियान आदि विषयों पर पोस्टर बनाकर छात्राओं में जागरूकता फैलाने का संदेश दिया गया।

ONLINE POSTER PRESENTATION "EK BHARAT SHRESHTHA BHARAT (HEALTH CLUB– 10/11/2020

कार्यालय प्राचार्य, राजमाता सिंधिया शासकीय स्नातकोत्तर
कन्या महाविद्यालय, छिंदवाड़ा (म.प्र.)

Affiliated To : Raja Shankar Shah University, Chhindwara (M.P.) Establishment Year : 1982
☎ : 07162-242118 ✉ : hersggcchi@mp.gov.in, iqacgirlscollege@gmail.com Website : www.rsgovtgirlscollegecwa.org

ACADEMIC SESSION : 2019-20

राजमाता सिंधिया शासकीय स्नातकोत्तर कन्या महाविद्यालय ,छिंदवाड़ा(म.प्र.)

HEALTH CAMP FOR WOMEN

REPORT (प्रतिवेदन)

***Programme summary* – Street drama was performed by students on 18/01/2020 to make students aware regarding pure food and adulteration.**

'शुद्ध के लिए युद्ध' नुक्कड़ नाटक की प्रस्तुती छात्राओं द्वारा दिनांक 18.01.2020 को दी गई।

कार्यक्रम के उद्देश्यः

1. छात्राओं को शुद्ध भोजन के प्रति जागरूक करना।
2. खाद्य पदार्थो में मिलावट रोकने के लिए आमजन की भागीदारी के प्रति जागरूकता बढ़ाना।

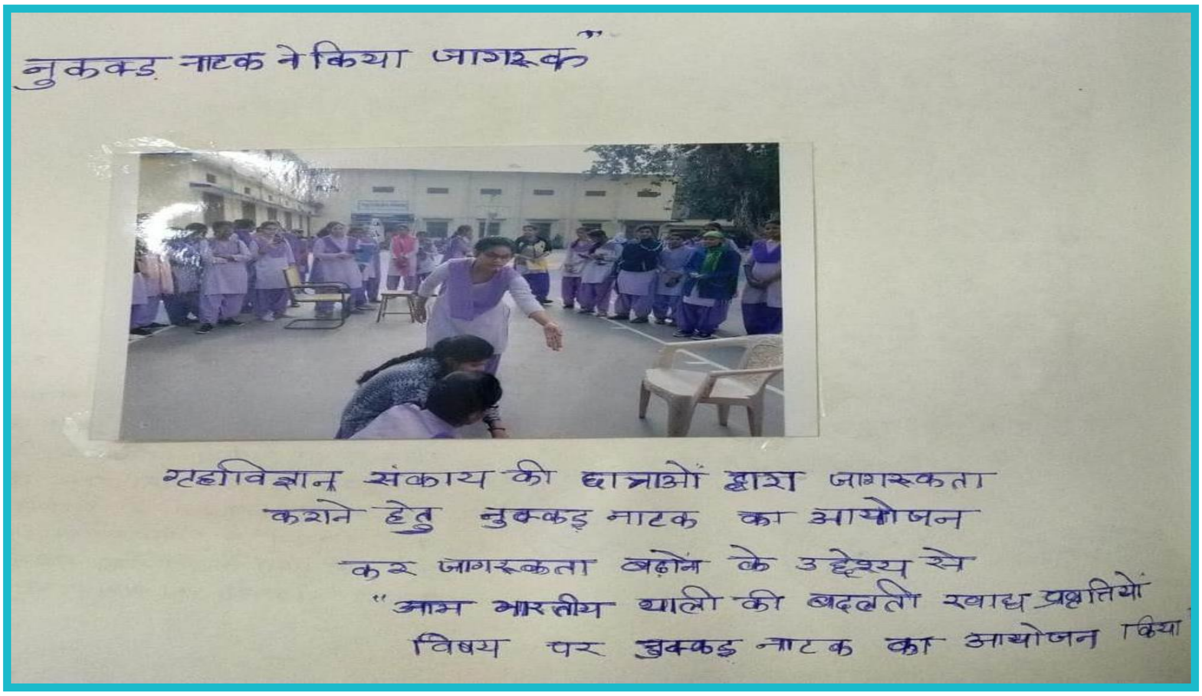
यह कार्यक्रम गृहविज्ञान विभाग एवं खाद्य सुरक्षा प्रशासन मध्यप्रदेश के संयुक्त तत्वाधान मे छात्राओं में जागरूकता बढ़ाने के लिए आयोजित किया गया। छात्राओं द्वारा भारतीय थाली पोषण के दृष्टिकोण से एवं आम भारतीय थाली की बदलती खाद्य प्रवृत्तियां विषय पर भाषण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया एवं खाद्य पदार्थो में मिलावट रोकने के लिए आमजन की भागीदारी विषय पर नुक्कड़ नाटक की प्रस्तुती की गई।

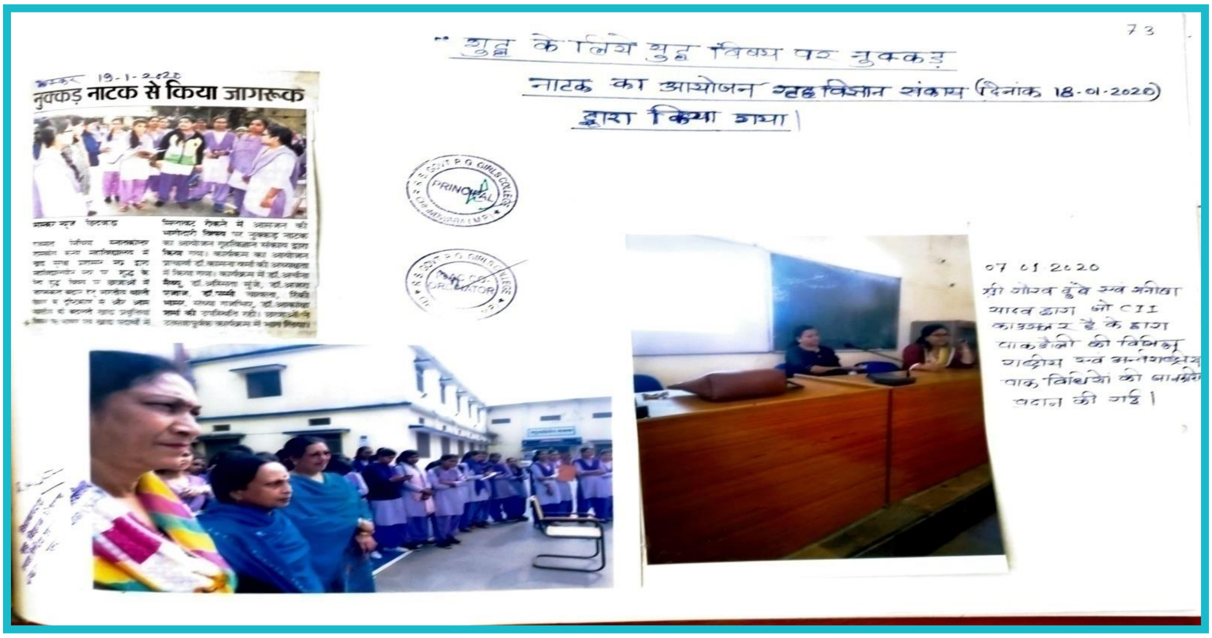
उपलब्धियांः

1. छात्राओं को शुद्ध भोजन के प्रति जागरूकता आई।
2. खाद्य पदार्थो में मिलावट रोकने के लिए आमजन की भागीदारी के प्रति जागरूक हुईं।

Digitally signed by Sanjay Govind Rao Munje
Date: 2023.10.14 21:18:34+05'30'
Foxit PDF Reader Version: 2023.2.0

Digitally signed by AZRA AIJAZ
Date: 2023.10.14 21:19:56+05'30'
Foxit PDF Reader Version: 2023.2.0

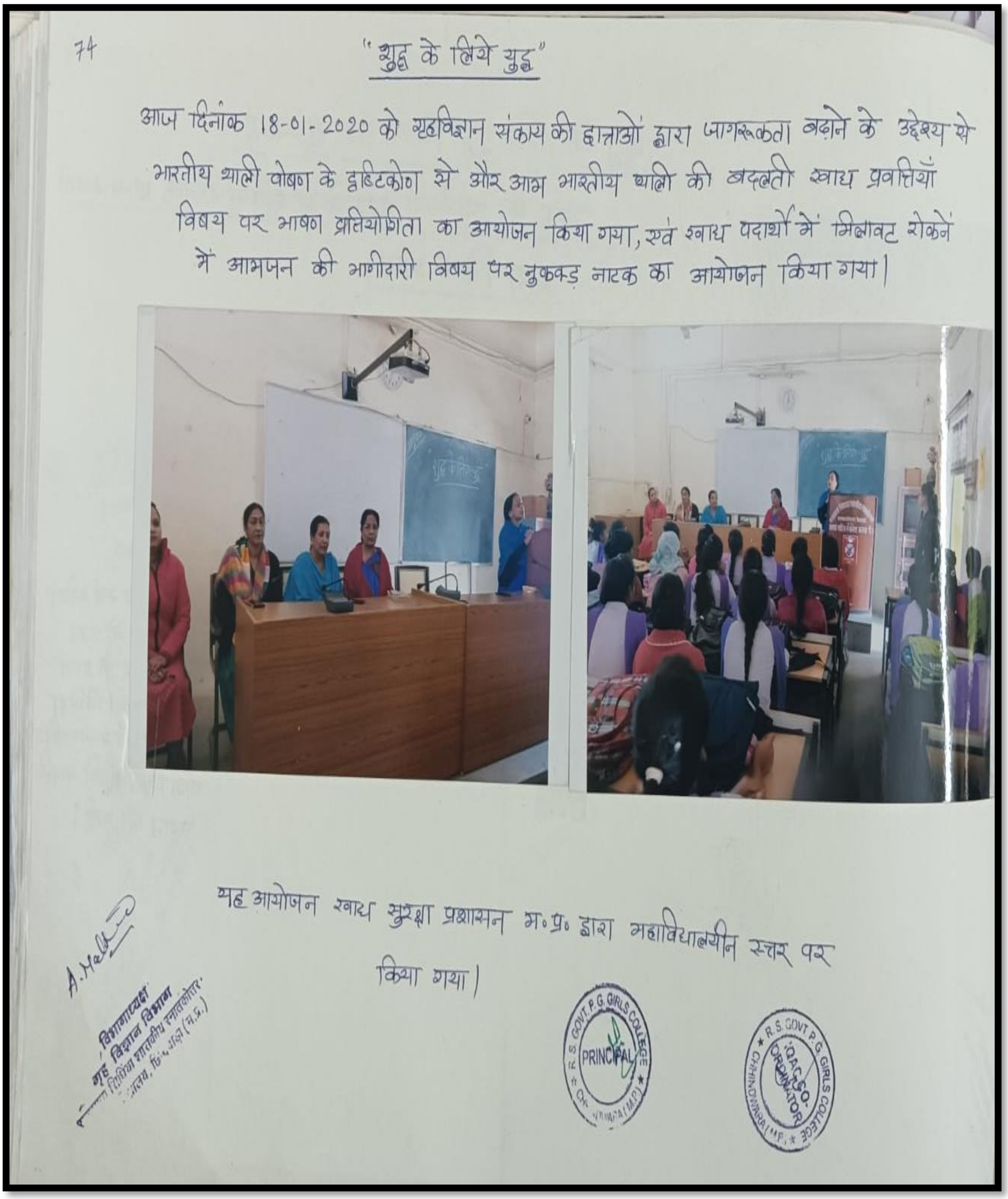




"SHUDDH KE LIYE YUDDH" (HOME SCIENCE) -18/01/2020

Digitally signed by Sanjay Govind Rao Munje Date: 2023.10.14 21:18:34+05'30' Foxit PDF Reader Version: 2023.2.0

Digitally signed by AZRA AIJAZ Date: 2023.10.14 21:19:56+05'30' Foxit PDF Reader Version: 2023.2.0



"SHUDDHA KE LIYE YUDDHA" (HOME SCIENCE) -18/01/2020

ACADEMIC SESSION : 2018-19

राजमाता सिंधिया शासकीय स्नातकोत्तर कन्या महाविद्यालय ,छिंदवाड़ा(म.प्र.)

HEALTH CAMP FOR WOMEN

REPORT (प्रतिवेदन)

***Programme summary* – Health awareness camp was organized on 12/02/2019 to make students aware about irregularity of menstruation cycle.**

स्वास्थ्य जागरूकता शिविर दिनांक 13/02/2019 को आयोजित किया गया।

कार्यक्रम के उद्देश्यः

1. छात्राओं में मासिक धर्म संबंधी अनियमितता के प्रति जागरूकता लाना।

दिनांक 13/02/2019 को गृहविज्ञान संकाय द्वारा स्वास्थ्य जागरूकता शिविर का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में डॉ. सुवर्णा सूर्यवंशी, डॉ. दर्शना इवनाती एवं डॉ. धर्मेन्द्र मरावी ने मासिक धर्म सम्बंधी अनियमितताओं के कारण, निवारण एवं स्वास्थ्य संबंधी विभिन्न जानकारियों से छात्राओं को लाभान्वित किया।

उपलब्धियांः

1. छात्राओं में मासिक धर्म संबंधी अनियमितता के प्रति जागरूक हुई।
2. स्वास्थ्य संबंधी विभिन्न जानकारियों से छात्राएं लाभान्वित हुईं।

Digitally signed by Sanjay Govind Rao Munje
Date: 2023.10.14 21:18:34+05'30'
Foxit PDF Reader Version: 2023.2.0

Digitally signed by AZRA AIJAZ
Date: 2023.10.14 21:19:56+05'30'
Foxit PDF Reader Version: 2023.2.0

HEALTH AWARENESS CAMP (HOME SCIENCE) – 13/02/2019

Digitally signed by Sanjay Govind Rao Munje
Date: 2023.10.14 21:18:34+05'30'
Foxit PDF Reader Version: 2023.2.0

Digitally signed by AZRA AIJAZ
Date: 2023.10.14 21:19:56+05'30'
Foxit PDF Reader Version: 2023.2.0

Programme summary **– The program was organized by medical association under mission pink health to provide knowledge about H.I.V. infection and diseases related to females.**

31/01/2019 को मिशन पिंक हेल्थ के अंतर्गत एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया।

कार्यक्रम के उद्देश्यः

1. **छात्राओं को HIV संक्रमण के बारे में विस्तार से जानकारी प्रदान करना।**
2. **छात्राओं में मासिक धर्म संबंधी अनियमितता के प्रति जागरूकता लाना।**

दिनांक 31/01/2019 को मिशन पिंक हेल्थ के अंतर्गत मेडिकल एसोसिएशन द्वारा कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में डॉ. अल्पना शुक्ला, डॉ. रीना पाटनी एवं डॉ. श्वेता पाठक उपस्थित रहें। चिकित्सकों ने छात्राओं को HIV संक्रमण एवं रोकथाम के संबंध में विस्तृत जानकारी प्रदान की। साथ ही मासिक धर्म संबंधित विभिन्न समस्याओं से अवगत कराया।

उपलब्धियांः

1. **छात्राओं को HIV संक्रमण के बारे में विस्तार से जानकारी प्राप्त हुई।**
2. **छात्राओं में मासिक धर्म संबंधी अनियमितता के प्रति जागरूकता आई।**

Digitally signed by Sanjay Govind Rao Munje
Date: 2023.10.14 21:18:34+05'30'
Foxit PDF Reader Version: 2023.2.0

Digitally signed by AZRA AIJAZ
Date: 2023.10.14 21:19:56+05'30'
Foxit PDF Reader Version: 2023.2.0

69

प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना के अंतर्गत

बालिकाओं की क्विज के साथ लगी पोषण प्रदर्शनी

1.2.19

पत्रिका न्यूज नेटवर्क
patrika.com

छिंदवाड़ा. प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना के अंतर्गत राजमाता सिंधिया शासकीय स्नातकोत्तर कन्या महाविद्यालय छिंदवाड़ा में बालिकाओं की जिला स्तरीय क्विज प्रतियोगिता और पोषण प्रदर्शनी सम्पन्न हुई। महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा आयोजित इस कार्यक्रम में जिला कार्यक्रम अधिकारी महिला और बाल विकास कल्पना तिवारी शिशिंग और महाविद्यालय के प्राचार्य पीआर चंदेलकर द्वारा कॉलेज की बालिकाओं को महिला एवं बाल विकास विभाग की योजनाओं के बारे में जानकारी प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित किया गया। महाविद्यालय की गृह विज्ञान विभाग की डॉ. अर्चना मैथ्यू, डॉ. कविता जुनेजा और डॉ. आकांक्षा शर्मा के सहयोग से कार्यक्रम संचालित हुआ। बालिकाओं को गर्भवती, धात्री महिलाओं के पोषण एवं स्वास्थ्य के लिए संचालित प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना की विस्तृत जानकारी दी गई। कार्यक्रम में क्विज में प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय स्थान पर आने वाली बालिकाओं महिमा साहू, सुर्मिला धुर्वे और महिमा शर्मा को पुरस्कृत किया गया तथा पोषण प्रदर्शनी में आंगनवाड़ी कार्यकर्ता सरिता सोनी को प्रथम, उषा विश्वकर्मा को द्वितीय और राजकुमारी सराठे को तृतीय स्थान प्राप्त करने पर प्रशंसा की गई।

पत्रिका PLUS

छिंदवाड़ा, शुक्रवार, 01.02.2019 PATRIK

छात्राओं के स्वास्थ्य समस्या का किया निवारण

आयोजन... मंच पर उपस्थित अतिथि व कार्यक्रम में उपस्थित छात्राएं।

गर्ल्स कॉलेज में मिशन पिंक हेल्थ आइएमए ने किया आयोजन

पत्रिका न्यूज नेटवर्क
patrika.com

छिंदवाड़ा. मिशन पिंक हेल्थ इंडियन मेडिकल एसोसिएशन द्वारा गुरुवार को राजमाता सिंधिया गर्ल्स कॉलेज में कार्यशाला का आयोजन किया गया। इसमें एसोसिएशन अध्यक्ष डॉ. अल्पना शुक्ला, डॉ. रीना पाटनी, डॉ. श्वेता पाठक ने छात्राओं को गुड टच एवं बैड टच, पोषण आहार, मासिक धर्म से सम्बंधित विभिन्न समस्याओं, एचआइवी संक्रमण एवं सेनेटरी पेड के उपयोग पर विस्तृत जानकारी प्रदान की। इसके पश्चात छात्राओं द्वारा पूछे गए प्रश्नों का उत्तर दिया। कार्यक्रम का संचालन कॉलेज की महिला प्रकोष्ठ प्रभारी डॉ. मीना जैन द्वारा किया गया। इस अवसर पर डॉ. कामना वर्मा, डॉ. नीलिमा जैन, डॉ. अजरा एजाज, डॉ. उमा पद्दया, डॉ. सिंधु लाहोरिया, रत्नेश दुबे, कविता माकोड़े, रेशमा खान सहित काफी संख्या में छात्राएं मौजूद रहीं।

A. Mathew
विभागाध्यक्ष
गृह विज्ञान विभाग
राजमाता सिंधिया शासकीय स्नातकोत्तर
कन्या महाविद्यालय, छिंदवाड़ा (म.प्र.)

31. 1. 2019 को गृहविज्ञान संकाय एवं महिला एवं बालविकास के सहयोग से क्विज प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में विजयी छात्राओं को पुरस्कृत भी किया गया।

MISSION PINK HEALTH (HOME SCIENCE) – 31/01/2019

Digitally signed by Sanjay Govind Rao Munje
Date: 2023.10.14 21:18:34+05'30'
Foxit PDF Reader Version: 2023.2.0

Digitally signed by AZRA AIJAZ
Date: 2023.10.14 21:19:56+05'30'
Foxit PDF Reader Version: 2023.2.0

***Programme summary* – HEALTH CAMP FOR WOMEN was organized on 07/08/2018 with the joint effort of Home Science Department and Indian Medical Association for preventing deaths after an accident by providing first-aid at the earliest.**

राजमाता सिंधिया शासकीय स्नातकोत्तर कन्या महाविद्यालय, छिंदवाड़ा में स्वास्थ्य जागरूकता शिविर का आयोजन दिनांक 07/08/2018 को किया गया।

कार्यक्रम के उद्देश्य:

1. **छात्राओं को सड़क दुर्घटना से होने वाली हानियां एवं प्राथमिक चिकित्सा के बारे में विस्तार से जानकारी प्रदान करना।**
2. **सड़क दुर्घटना से होने वाली मृत्यु को रोकने के प्रयास के बारे में छात्राओं को अवगत कराना।**

दिनांक 07/08/2018 को स्वास्थ्य प्रकोष्ठ के अंतर्गत गृहविज्ञान विभाग एवं इंडियन मेडिकल एसोसिएशन के संयुक्त तत्वाधान से स्वास्थ्य जागरूकता शिविर का आयोजन किया गया जिसके अंतर्गत स्वर्गीय डॉ. तकी रजा अस्थि रोग विशेषज्ञ ने छात्राओं को छात्राओं को सड़क दुर्घटना से होने वाली हानियां एवं प्राथमिक चिकित्सा के बारे में विस्तार से जानकारी प्रदान की एवं सड़क दुर्घटना से होने वाली मृत्यु को रोकने के प्रयास के बारे में छात्राओं को अवगत कराया। कार्यक्रम में डॉ. मोइत्रा, डॉ. अल्पना शुक्ला, डॉ. अग्रवाल एवं समस्त महाविद्यालय परिवार उपस्थित रहा। तथा छात्राओं ने बड़ी संख्या में भाग लिया।

उपलब्धियां:

1. **छात्राओं को सड़क दुर्घटना से होने वाली हानियां एवं प्राथमिक चिकित्सा के बारे में विस्तार से जानकारी प्राप्त की।**

Digitally signed by Sanjay Govind Rao Munje
Date: 2023.10.14 21:18:34+05'30'
Foxit PDF Reader Version: 2023.2.0

Digitally signed by AZRA AIJAZ
Date: 2023.10.14 21:19:56+05'30'
Foxit PDF Reader Version: 2023.2.0

कार्यालय प्राचार्य, राजमाता सिंधिया शासकीय स्नातकोत्तर
कन्या महाविद्यालय, छिंदवाड़ा (म.प्र.)

आज़ादी का अमृत महोत्सव

Affiliated To : Raja Shankar Shah University, Chhindwara (M.P.) Establishment Year : 1982
☎ : 07162-242118 ✉ : hersggcchi@mp.gov.in, iqacgirlscollege@gmail.com Website : www.rsgovtgirlscollegecwa.org

56

पूरक पोषण आहार का निर्माण

आंगनवाड़ी केन्द्र का शैक्षणिक भ्रमण

आँगनवाड़ी केन्द्रों में उपलब्ध "पूरक पोषण आहार" से छात्रा कु. सुमन यादव द्वारा विभिन्न व्यंजनों का निर्माण करना

R.S. GOVT. P.G. GIRLS COLLEGE PRINCIPAL CHHINDWARA (M.P.)

R.S. GOVT. P.G. GIRLS COLLEGE IQAC CO-ORDINATOR CHHINDWARA (M.P.)

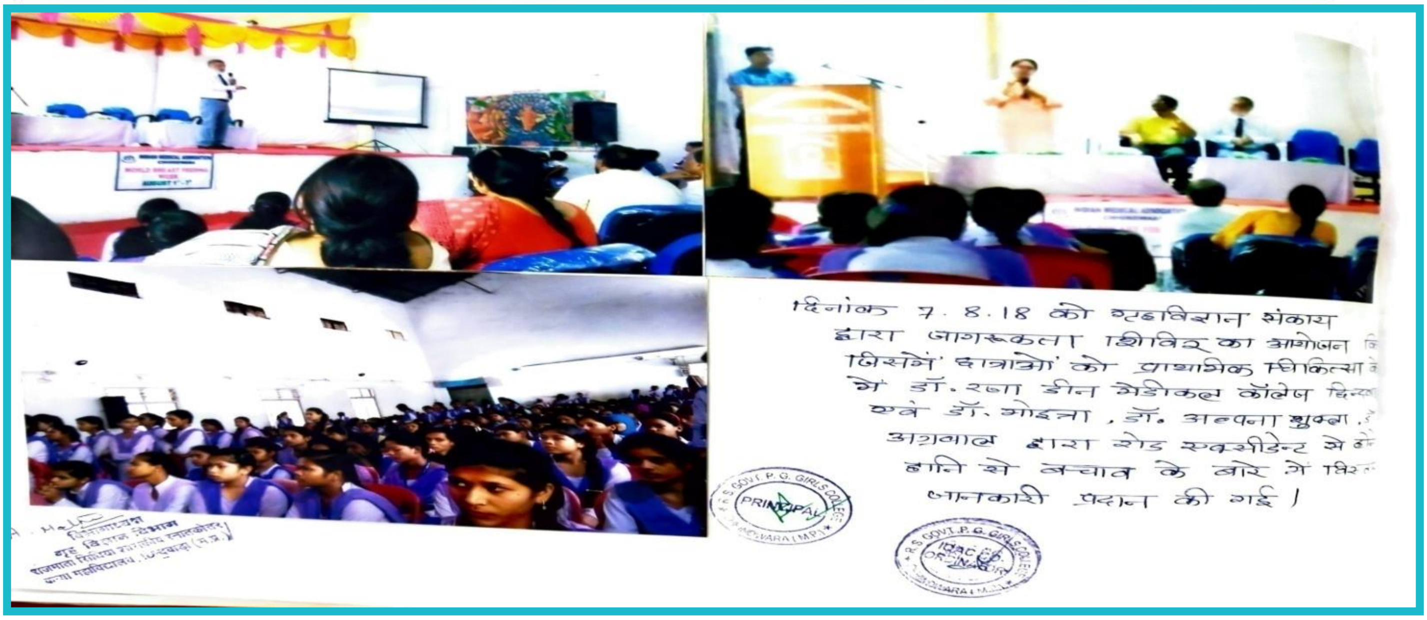
विभागाध्यक्ष गृह विज्ञान विभाग राजमाता सिंधिया शासकीय स्नातकोत्तर कन्या महाविद्यालय, छिंदवाड़ा (म.प्र.)

छात्रा द्वारा दिनांक 9.8.2018 को खिचड़ी पूरक पोषण आहार "बाल आहार प्रीमिक्स" से पूरक पोषण आहार खिचड़ी प्रीमिक्स तैयार किया गया खिचड़ी प्रीमिक्स गर्भवती एवं धात्री माताओं के लिये विभिन्न व्यंजनों को बनाने के लिये किया गया जिससे बच्चों और माताओं को आहार से उचित पोषण प्राप्त हो सके।

HEALTH AWARENESS CAMP (HOME SCIENCE) 09/08/2018

Digitally signed by Sanjay Govind Rao Munje Date: 2023.10.14 21:18:34+05'30' Foxit PDF Reader Version: 2023.2.0

Digitally signed by AZRA AIJAZ Date: 2023.10.14 21:19:56+05'30' Foxit PDF Reader Version: 2023.2.0



HEALTH AWARENESS CAMP (HOME SCIENCE) 07/08/2018

Digitally signed by Sanjay Govind Rao Munje
Date: 2023.10.14 21:18:34+05'30'
Foxit PDF Reader Version: 2023.2.0

Digitally signed by AZRA AIJAZ
Date: 2023.10.14 21:19:56+05'30'
Foxit PDF Reader Version: 2023.2.0