

Report on Health Education Program

Women's Day Awareness Session

TITLE

Health Education on Menstrual Problems and Obesity

VENUE

SKP Arts and Science College, Tiruvannamalai

OCCASION

International Women's Day Celebration

GUIDANCE

**Dr. A. Balaji, Professor and Head of the Department
community medicine**

RESOURCE PERSONS

Dr. R. N. Vaishali and Dr. Jeeva Radha K.

ORGANISED BY

Mr S.P Vinothraj

Introduction

As part of the International Women's Day celebration, a health education program was conducted for the female students of SKP Arts and Science College, Tiruvannamalai. The objective of the program was to create awareness about common menstrual problems, menstrual hygiene, and the growing issue of obesity among young women. The session was conducted by Dr. R. N. Vaishali and Dr. Jeeva Radha K, who provided valuable information and guidance to the students regarding women's health and preventive practices.

Menstrual Problems (Session handled by Dr. R. N. Vaishali)

Introduction to the Menstrual Cycle

Dr. Vaishali explained the normal menstrual cycle and its significance in women's reproductive health. The students were educated about hormonal changes that regulate menstruation and the normal duration of a menstrual cycle, which usually ranges from 21 to 35 days. She emphasized that menstruation is a natural biological process and understanding the cycle helps in identifying abnormalities early.

Common Menstrual Disorders

The session included discussion on common menstrual problems experienced by adolescent girls and women such as dysmenorrhea (painful menstruation), menorrhagia (heavy menstrual bleeding), oligomenorrhea (infrequent cycles), and amenorrhea (absence of menstruation). The students were informed that these problems may occur due to hormonal imbalance, stress, poor nutrition, or other health conditions.



Causes of Menstrual Problems

Dr. Vaishali explained various factors that contribute to menstrual irregularities including stress, unhealthy diet, lack of physical activity, and sudden weight changes. She also highlighted medical conditions such as Polycystic Ovary Syndrome as a possible cause of irregular menstruation and encouraged students to maintain a healthy lifestyle.

Menstrual Hygiene Management

The importance of menstrual hygiene was explained in detail. Students were advised to use clean sanitary products and to change sanitary pads every 4–6 hours to prevent infections. Proper disposal of used sanitary products and maintaining personal hygiene were also emphasized to prevent reproductive tract infections.

When to Seek Medical Help

Students were informed about warning signs that require medical attention, such as severe abdominal pain, excessive bleeding, irregular cycles for several months, and abnormal discharge. Early medical consultation was encouraged to ensure timely diagnosis and treatment.



Obesity (Session handled by Dr. Jeeva Radha K)

Definition of Obesity

Dr. Jeeva Radha explained obesity as the excessive accumulation of body fat that can negatively affect health. She highlighted that obesity has become a major public health concern due to unhealthy food habits and sedentary lifestyles among young people.

Causes of Obesity

The major causes of obesity discussed included unhealthy dietary habits such as frequent intake of junk food, sugary beverages, and high-calorie foods. Lack of physical activity, prolonged screen time, sedentary lifestyle, and genetic factors were also explained as important contributors to obesity.

Health Risks Associated with Obesity

Dr. Jeeva Radha explained that obesity can increase the risk of several health problems such as Type 2 Diabetes, Hypertension, cardiovascular diseases, and joint disorders. She also mentioned that obesity can affect hormonal balance and menstrual regularity in women.

Prevention and Healthy Lifestyle Practices

Students were advised to follow healthy dietary habits by consuming balanced meals that include fruits, vegetables, whole grains, and proteins. Avoiding excessive fast food and processed foods was emphasized as an important preventive measure.



Importance of Physical Activity

The importance of regular exercise was highlighted during the session. Students were encouraged to engage in at least 30 minutes of physical activity daily, such as walking, jogging, sports, or yoga. Regular physical activity helps maintain a healthy body weight, improves overall health, and reduces stress.

Conclusion

The health education program was successfully conducted with active participation from the students. The session helped improve awareness regarding menstrual health, hygiene practices, and the prevention of obesity through healthy lifestyle habits.

The team sincerely thanks **Dr. A. Balaji, Professor and Head of the Department**, for his guidance and for providing the opportunity to conduct this health education program.



திருவண்ணாமலை எஸ்.கே.பி கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரியில் சர்வதேச மகளிர் தின விழா சிறப்பாகக் கொண்டாடப்பட்டது.

திருவண்ணாமலை: திருவண்ணாமலை எஸ்.கே.பி கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரியில் சர்வதேச மகளிர் தின விழா சிறப்பாகக் கொண்டாடப்பட்டது. இந்த நிகழ்ச்சிக்கு எஸ்.கே.பி கல்விக்குழுமத்தின் தலைவர் கு.கருணாநிதி அவர்கள் தலைமை வகித்தார். கல்விக்குழுமத்தின் இணை செயலாளர் கே.வி. அரங்கசாமி மற்றும் முதன்மை நிர்வாக அதிகாரி முனைவர் ஆர். சக்தி கிருஷ்ணன் ஆகியோர் முன்னிலை வகித்தனர். முன்னதாக கல்லூரியின் முதல்வர் முனைவர் எம். முருகன் அவர்கள் சிறப்புரை வழங்கி, பெண்கள் கல்வி மற்றும் சமூக முன்னேற்றத்தில் முக்கிய பங்கு வகிப்பதாக தெரிவித்தார்.

இந்நிகழ்ச்சியில் அருணை மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவர்கள் டாக்டர் வைஷாலி, எம்.டி மற்றும் டாக்டர் ஜீவராதா, எம்.டி. ஆகியோர் கலந்து கொண்டு பருவ வயதில் பெண்கள் எதிர்கொள்ளும் உடல் மற்றும் மனநல பிரச்சினைகள் குறித்து விளக்கமளித்து உரையாற்றினர். மாணவிகள் எழுப்பிய கேள்விகளுக்கும் தெளிவான பதில்களை வழங்கி, பெண்கள் தங்கள் உடல்நலத்தை பாதுகாக்க வேண்டிய வழிமுறைகள் குறித்து பயனுள்ள ஆலோசனைகளையும் வழங்கினர்.

நிகழ்ச்சியின் தொடக்கத்தில் கணினி பயன்பாட்டியல் துறை மாணவி சதா ஸ்ரீ வரவேற்புரை வழங்கினார். தொடர்ந்து சிறப்பு விருந்தினர்களை ஆங்கிலத் துறை மாணவிகள் தேன்மொழி மற்றும் பிரதிபா அறிமுகம் செய்து வைத்தனர். இந்த நிகழ்ச்சியை ஆங்கிலத் துறை பேராசிரியர் திருமதி ரமா காவியா ஒருங்கிணைத்து சிறப்பாக நடத்தினார். மேலும் இந்நிகழ்விற்கு திரு. வினோத் ராஜ், எம்.எஸ். டபிள்யூ. அவர்கள் சிறப்பு விருந்தினர்களை ஏற்பாடு செய்து வழங்கி



நிகழ்ச்சியை சிறப்பித்தார். நிகழ்ச்சியின் முடிவில் தரவு அறிவியல் துறை மாணவி செல்வி ஹேமலதா நன்றியுரை வழங்கினார். இந்த நிகழ்ச்சியில் கல்லூரியின் அனைத்து பேராசிரியர்களும் மாணவிகளும் கலந்து கொண்டு விழாவை சிறப்பித்தனர்.

பட விளக்கம்:

திருவண்ணாமலை எஸ்.கே.பி கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரியில் நடைபெற்ற சர்வதேச மகளிர் தின விழாவில் மருத்துவர்கள் டாக்டர் வைஷாலி, டாக்டர் ஜீவராதா ஆகியோர் மாணவிகளுக்கு உரையாற்றிய போது எடுத்த படம். அருகில் கல்லூரி முதல்வர் முனைவர் எம்.முருகன் மற்றும் பேராசிரியர்கள் உள்ளனர்



■ திருவண்ணாமலை எஸ்.கே.பி கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரியில் நடைபெற்ற சர்வதேச மகளிர் தின விழாவில் மருத்துவர்கள் வைஷாலி, ஜீவராதா ஆகியோர் மாணவிகளுடன் உரையாற்றினர். அருகில் கல்லூரி முதல்வர் முனைவர் எம்.முருகன் மற்றும் பேராசிரியர்கள் உள்ளனர்.

தி.மலை எஸ்.கே.பி கலை, அறிவியல் கல்லூரியில்

சர்வதேச மகளிர் தின விழா கொண்டாட்டம்

திருவண்ணாமலை, மார்.11- திருவண்ணாமலை எஸ்.கே.பி கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரியில் சர்வதேச மகளிர் தின விழா கொண்டாடப்பட்டது.

திருவண்ணாமலை எஸ்.கே.பி கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரியில் சர்வதேச மகளிர் தின விழா சிறப்பாகக் கொண்டாடப்பட்டது. இந்த நிகழ்ச்சிக்கு எஸ்.கே.பி கல்விக்குழுமத்தின் தலைவர் கு.கருணாநிதி தலைமை வகித்தார். கல்விக்குழுமத்தின் இணை செயலாளர் கே.வி. அரங்கசாமி மற்றும் முதன்மை நிர்வாக அதிகாரி முனைவர் ஆர். சக்தி கிருஷ்ணன் ஆகியோர் முன்னிலை வகித்தனர்.

முன்னதாக கல்லூரியின் முதல்வர் முனைவர் எம். முருகன் சிறப்புரை வழங்கி,

பெண்கள் கல்வி மற்றும் சமூக முன்னேற்றத்தில் முக்கிய பங்கு வகிப்பதாக தெரிவித்தார்.

இந்நிகழ்ச்சியில் அருணை மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவர்கள் டாக்டர் வைஷாலி, டாக்டர் ஜீவராதா, ஆகியோர் கலந்து கொண்டு பருவ வயதில் பெண்கள் எதிர்கொள்ளும் உடல் மற்றும் மனநல பிரச்சினைகள் குறித்து விளக்கமளித்து உரையாற்றினர். மாணவிகள் எழுப்பிய கேள்விகளுக்கும் தெளிவான பதில்களை வழங்கி, பெண்கள் தங்கள் உடல்நலத்தை பாதுகாக்க வேண்டிய வழிமுறைகள் குறித்து பயனுள்ள ஆலோசனைகளையும் வழங்கினர். நிகழ்ச்சியின் தொடக்கத்தில் கணினி பயன்பாட்டியல் துறை

மாணவி சதா ஸ்ரீ வரவேற்புரை வழங்கினார். தொடர்ந்து சிறப்பு விருந்தினர்களை ஆங்கிலத் துறை மாணவிகள் தேன்மொழி மற்றும் பிரதிபா அறிமுகம் செய்து வைத்தனர்.

இந்த நிகழ்ச்சியை ஆங்கிலத் துறை பேராசிரியர் ரமா காவியா ஒருங்கிணைத்து சிறப்பாக நடத்தினார். மேலும் இந்நிகழ்விற்கு வினோத் ராஜ், எம்.எஸ். டபிள்யூ. சிறப்பு விருந்தினர்களை ஏற்பாடு செய்து நிகழ்ச்சியை சிறப்பித்தார். இந்த நிகழ்ச்சியில் கல்லூரியின் அனைத்து பேராசிரியர்களும் மாணவிகளும் கலந்து கொண்டு விழாவை சிறப்பித்தனர். நிகழ்ச்சியின் முடிவில் தரவு அறிவியல் துறை மாணவி செல்வி ஹேமலதா நன்றியுரை வழங்கினார்.