



**B.S.P.S.**

**KHOLESHWAR MAHAVIDYALAYA,**

**AMBAJOGAI**

**BEST PRACTICE – II**

**National Nutrition Week**

## **Practice :- II**

**\* Title :-NationalNutrition Week ( 1st sept. to 7<sup>th</sup>)**

**\* Goal :-**

\*celebrating National Nutrition Week from 1<sup>st</sup> to 7<sup>th</sup> September.

\*Raising awareness about nutrition to every section of the society.

\*To provide health & dietary guidance to lactating mothers & pregnant mothers.

\*To provide guidance to the people in rural areas about nutrition

\*To provide information about breastfeeding.

\*To conduct a health check up.

\*To inform children of a favorable diet.

\*Implementing various nutrition programs for college teenagers to create awareness among them about nutrition & diet.

**\* Context :-**

\*In 2018-19 social awareness on various social contexts ladies, gents, girls, boys they guided on nutrition.

\*Lactating woman's pregnant women have guided on health diet & nutrition For this programme governments theme ‘ BhojanKeSathaagebado’ Used & poster presentation was started in the college Dr. swatiArdhapurkar guided on girls nutrition.

\*Questionnaires have been taken from the girls & checked their weight & HB with this survey they analyzed that about declination of nutrition & they put a Dr. TejasviniKekan's speech on 'ArogyaAplyaHati'

\* 2019-20 on 24<sup>th</sup> August 2019 at Kholeshwar College, Ambajogai. Prof. Amrita Misal gave guidance on the importance of dietary vitamins on the occasion of national nutrition week. Also a poster exhibition on vitamins was held on 27<sup>th</sup> August 2019 a poster exhibition on vitamins was organized by the college at KholeshwarMadhyamikVidyalaya. Guidance on childhood diet was also given at Sahyadri Ganesh Mandal.

\* In the year 2020-21 National Nutritional Week is celebrated jointly by the dept. of home science of KholeshwarMahavidyalaya and Shri Pandit Guru ParalikarMahavidyalaya, sirisala, Tal. ParaliVaijnath& ICDS department panchayatsamitiparalivaijnath. various activities are taken every year by organizing posters, lectures, Visits in line with the blood tests, Hb, BMI. Research is done to improve the health of the students for this, information is collected using the questionnaire method. Conclusions are drawn by statistical analysis of the collected information. As a solution based on the findings, their counseling guidance is given along with dietary counseling with female parents to improve the health of the students.

On the occasion of PoshanMaha from 1st September to 30th September. On the occasion of September 17, a blood test camp was conducted in association with the Health Facility Center and Department of Home Science. Also 'Vitamin related poster exhibition' was held.

On the occasion of PoshanMaha, a Facebook page named 'JagarArogyacha' was created by the Department of Home Science

Nutritional articles will be published on the page, one every month throughout the year. So far 7 articles have been published. Out of the above published articles, two articles were printed in ZunjarNeta paper.

, 'Anemia Prevention Questionnaire' was prepared on 5 & 4 Apr. 2022 on the occasion of Nutrition Fortnight.

### **Practi :-**

The National Nutrition Week was established in 1975 by the members of the American Dietetic Association (ADA), now known as the Academy of Nutrition and Dietetics. This week was set aside to raise awareness among the general public of the value of good nutrition and the need for an active lifestyle.

In India, the first week of September every year is celebrated as National Nutrition Week.

The week is observed every year from September 1-7. The purpose of this week is to raise awareness among the general public about the value of healthy eating practices and proper nutrition for upholding a healthy lifestyle. The government launches programmes to promote nutrition awareness throughout this week. In India, the first week of September every year is celebrated as National Nutrition Week. The week is observed every year from September 1-7. The purpose of this week is to raise awareness among the general public about the value of healthy eating practices and proper nutrition for upholding a healthy lifestyle. The government launches programmes to promote nutrition awareness throughout this week.

### **Evidence of success-**

- National Nutrition Week to promote a healthy lifestyle and nourishment.
- The week encourages healthy and adaptive eating patterns for a healthy lifestyle.
- A healthy body supports a healthy mind, thus we must eat sufficient proteins and vitamins.



- Growth and health require proper nutrition. It also focuses on the importance of building an effective immune system.
- The body needs nutrition in order to grow and develop, physically as well as mentally.

**\*Problems encountered and resources required-**

If we look today, many people are suffering from diseases. Taking care of health has become very important. But people don't have time to listen about nutrition and health.

They hardly follow the advice given.

It feels like they are fine with personal health, but not at all concerned about public health. During the time of covid-19, while conducting the online nutrition week, many difficulties arose in the online context. Many people were not aware of online media and were also unaware of having a Zoom meeting or how to fill a Google form. Online media information had to be communicated to the public first and then the Nutrition Week was implemented online. During the implementation of the Nutrition Week, information about our health or various nutrients was brought to the people but it was ignored that many people did not implement it in their daily life. What is Malnutrition The increasing prevalence of malnutrition was brought to public attention through Nutrition Week but was not implemented. Looking at the current situation in the society, it has become necessary to implement programs like Nutrition Week.

  
Principal  
Kholeshwar Mahavidyalaya  
Ambajogai, Dist. Beed



**B.S.P.S.**

**KHOLESHWAR MAHAVIDYALAYA,**

**AMBAJOGAI**

**BEST PRACTICES - II**



B.S.P.S.

**Kholeswar Mahavidyalaya, Ambajogai.**

**Department of Home Science**

**National Nutrition Month-Report  
2021-22**

Kholeswar College, Ambajogai. On the occasion of the golden jubilee year, on the occasion of the National Nutrition Month, a blood test camp and poster exhibition was held in association with the Department of Home Science and the Health Facility Center on the occasion of Marathwada Liberation Day on 17th September 2021. For this program Mr. Sujitsinh Dikhat, Mr. Ram Kulkarni, (Chairman College Development Committee), Principal Dr. Mukund Devarshi, Director of Padmavati Lab Mr. Sachin Gaurshete and all the professors were present. On this occasion, 'Haast Patrike' was released by dignitaries.

A poster exhibition on the topic Importance of Vitamins was held under the Department of Home Science. Everyone benefited from this and organized a Lekhmala on the occasion of nutrition. A public page was created on Facebook in the name of 'Jagar Arogyacha' and on this page, information about Pashan was conveyed to the public in the form of articles throughout the year.

Department of Home Science  
Kholeswar Mahavidyalaya  
AMBAJOGAI



Principal  
Kholeswar Mahavidyalaya  
Ambajogai, Dist. Beed

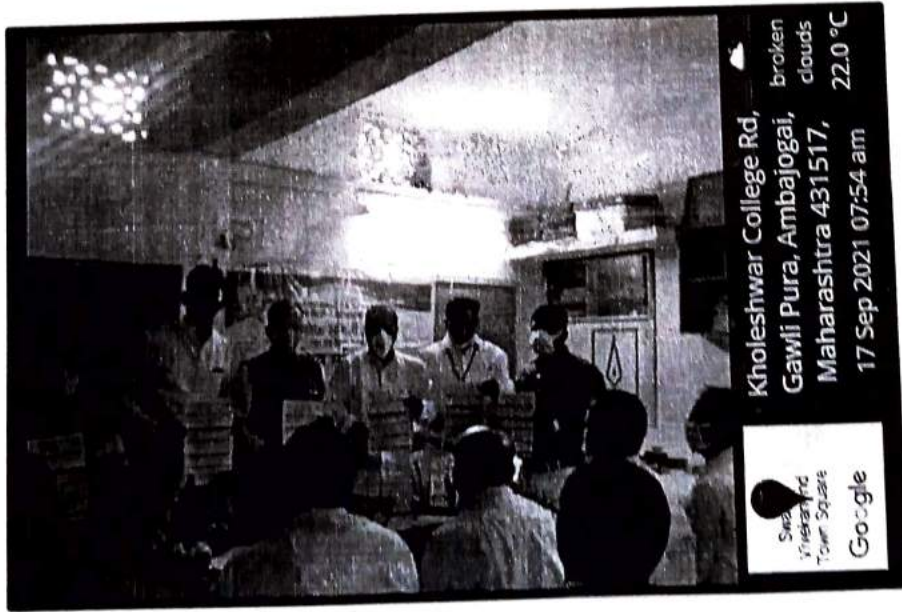


## राष्ट्रीय पोषण सप्ताह - २०२१ - २२

भारतीय शिक्षण प्रसारक संस्थेचे खोलेश्वर महाविद्यालय अंबाजोगाई, सुवर्ण महोत्सवी वर्षा निमित्त "राष्ट्रीय पोषण सप्ताह" - दि.१७ सप्टेंबर २०२१ रोजी मराठवाडा मुक्ती संग्राम दिनाचे औचित्य साधून गृहविज्ञान विभाग व आरोग्य सुविधा केंद्र यांच्या संयुक्त विद्यमाने रक्त तपासणी शिबीर व पोस्टर प्रदर्शनी घेण्यात आली.

या कार्यक्रमासाठी श्री.सुजितसिंह दिखखत,श्री.राम कुलकर्णी(अध्यक्ष महाविद्यालयीन विकास समिती),प्राचार्य डॉ. मुकुंद देवर्षी सर,पद्मावती लॅबचे संचालक श्री.सचिन गौरशेटे,सर्व प्राध्यापक बंधू,भगिनी उपस्थित होते.

याप्रसंगी मान्यवरांच्या हस्ते हस्तपत्रिकेचे विमोचन करण्यात आले.गृहविज्ञान विभाग अंतर्गत "जीवनसत्त्वांचे महत्त्व"-याविषयी पोस्टर प्रदर्शनी भरविण्यात आली. याचा सर्वांनी लाभ घेतला. तसेच पोषणसप्ताह निमित्ताने लेखमाला आयोजित केली.फेसबुक लिंकवर जागर आरोग्याचा'या नावाने पब्लिक पेज तयार केले आहे. यावर वर्षभर लेख,माहिती लोकांसाठी दिली जाणार आहे.





वर्तमानपत्रात आलेले लेख।



# • फेजबुक पेज जागर।



*[Signature]*  
Head of the Department  
Homescience Department  
Kholashwar Mahavidyalaya  
Ambajogal.



*[Signature]*  
प्राचार्य  
खोलेश्वर महाविद्यालय  
अंबाजोगाई



DR. BABASAHEB AMBEDKAR MARATHIWADA UNIVERSITY,  
AURANGABAD- 431 004 (Govt. of Maharashtra)  
NAAC Accredited 'A' Grade  
NATIONAL SERVICE SCHEME



Sat Me But You

Tel (Office): 020-240 24031/34  
Tel (Office): 020-240 24031/35  
Tel-Fax (W): 020-240 24031/34  
E-mail: nss@bhamu.ac.in  
Website: bhamu.ac.in/studentcorner.aspx

Professor, Dr. T.R. Patil  
(MA., Ph.D.)  
Director  
Mob. No. 9407 769999

Ref.No. NS/2021/22

प्रति,  
भा. प्राचार्य, राष्ट्रीय सेवा योजना,  
राष्ट्रीय सेवा योजना, सर्व संतर्पित महाविद्यालये  
डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर मराठवाडा विद्यापीठ,  
औरंगाबाद.

विषय: गोपण माह सितम्बर, २०२१ मानने सम्बंधी अवज्ञित करणे बाबत.  
संदर्भ: त.शा.पी २४-१/रासेयो/निदेश/२०२१/१५१-१६६ दि. २७ अगस्त, २०२१ रोजीचे पत्र

महोदय,

उपरोक्त संदर्भीय विषयास अनुसरून आपणास कळविण्यात येते की, युवा कर्मक्रम आरंभ मंत्रालय  
राष्ट्रीय सेवा योजना निदेशालय, दिल्ली यांचे द्वाराकृत विषयांतर्गत हर वर्ष गोपण माह १ ते ३० सितम्बर तक  
घनव्या जाता है, जस संदर्भ मंत्रालय द्वारा जारी दिशा निदेश आपकी आवश्यक काम्यादी हेतु संदर्भीय पत्र सोचत  
जोडत आहे. तसेच याबाबतचा अहवाल संबंधीत विभागास पाठवून त्याबाबतचा अहवाल राष्ट्रीय सेवा योजना कार्यालयात  
nss@bhamu.ac.in या ईमेलवर सूचना पळवण्यात यावा, जेणे करून सर्व मार्गदर्शनार्थी अहवाल एकत्रित  
वरून यासनास विभागाभाषत पाठविणे सोईचे होईल.

सोबत संदर्भीय पत्र.

शेकी सेवा मोफता  
गृहविभाग विभाग  
शेकी सेवा मोफता  
प्रमाणित  
१९/११

संदेशक  
राष्ट्रीय सेवा योजना  
राष्ट्रीय सेवा योजना  
डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर मराठवाडा  
औरंगाबाद-४३१००४





D.O. No. PA 116/2021-CMU(Part-I)

Dated 21<sup>st</sup> August, 2021

For

Please refer my earlier DO Letter dated 6<sup>th</sup> August, 2021 regarding finalising the activities of Rashtriya POSHAN Maah. A meeting was held under the chairpersonship of Hon'ble Minister, MoWCD on 11.08.2021 wherein it has been decided to celebrate fourth Rashtriya Poshan Maah in the month of September 2021 around four themes for the 4 weeks. These themes are as under:

- First Week:** Plantation activity in the form of Poshan Vatika at the spaces available in Aanganwadi Centres, Gram Panchayat, Schools etc.
- Second Week:** Yoga and AYUSH for Nutrition (Yoga sessions targeted for various groups like pregnant women, children and adolescent girls).
- Third Week:** Distribution of Nutrition Kits comprising of regional nutritious food to beneficiaries of Anganwadi along with IEC material in high burden districts and.
- Fourth Week:** Identification of SAM children and organising Community Kitchen for the beneficiaries.

2 You are also aware that Hon'ble PM has given a cloned call for Suposhit Aharat from Red Fort on 15<sup>th</sup> August 2021. As a valuable partner in the campaign against malnutrition, apart from above mentioned four activities, other suitable activities (keeping in view the COVID-19 guidelines) targeted for nutritional awareness among the population shall also be conducted under the banner of Poshan Maah. The Minutes of the Meeting held on 11.08.2021, a concept note on Poshan Maah and a calendar containing suggestive activities to be undertaken during Poshan Maah is enclosed herewith for information and further action at your end.





Theme:

Converging towards a healthy path through life!

कुपोषणछोड़ोसफलकीओर - यामेंशेरीयभोजनकीडोर

Week	Activity	Responsibility
1	Theme 1: Plantation Activity as "PoshanVatika"	
1-7 September	<ul style="list-style-type: none"> <li>PoshanMaat' launch with a rally by AWWs, Helpers, ANM, ASHAs, VHSNC, Gram Panchayat, Poshan Panchayat. In urban areas, vehicles and loudspeakers may be used.</li> <li>Plantation Drive as POSHAN VATIKA by all the stakeholders in the space available at Anganwadi, School Premises, Gram Panchayat and other places</li> <li>Demonstration about setting up of kitchen gardens</li> <li>Promotion of Nutri-Gardens across the associated campuses/premises</li> <li>Slogan writing competition about Nutritive food for pregnant women</li> <li>Best PoshanVatika Competition for AWCs.</li> <li>Two-day sensitization awareness drive for the covid vaccinations and organising of special camps for the same.</li> <li>Joint celebrations related toMatruVandana Saptasah</li> </ul>	<p>NWCD, Rural Development, Panchayati Raj, Youth Affairs &amp; Sports, Education Jal Shakti MoAgriculture and other line Ministries</p>
2	Theme 2: Yoga and AYUSH for Nutrition	
8-15 September	<ul style="list-style-type: none"> <li>Awareness campaign about AYUSH practices for better nutrition- Focus on ANC, and nutrition during pregnancy and lactation</li> <li>YOGA sessions (considering COVID guidelines) targeted at specific groups like- Pregnancy, School Children, Adolescent Girls.</li> <li>Yoga for all - School &amp; Community level, (yogasana or yoga break) at various workplaces for the employees of Govt. and non-Govt. bodies. Available at <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KTVAGZSD_9s">https://www.youtube.com/watch?v=KTVAGZSD_9s</a></li> <li>Free short duration online yoga courses for women and children</li> <li>Promotion of Nutri-Gardens across the associated campuses/premises</li> <li>AYUSH for anaemia in pregnancy: training for Anganwadi Workers</li> <li>Recipe competition—Nutritious food for Pregnant women.</li> </ul>	<p>Mo AYUSH, MoWCD, MoHFW, Ministry of Youth Affairs, Ministry of Education, Panchayati Raj, Health Development, MHTY</p>
3	Theme 3: Distribution of 'Regional Nutrition Kit' to beneficiaries of Anganwadi in high burdened Districts	

Activity	Responsibility
<ul style="list-style-type: none"> <li>Distribution of Nutrition Kits comprising 12 of regional nutritious food (e.g. <i>Sundh-Gujjar, Panchayati Raj, Sahel Bharat, etc.</i>) to the community along with HCC book and IYCFW and AWCs to the health centres of High Burdened districts</li> <li>Awareness campaign to know about regional / local food, Millets, vegetables, traditional recipes</li> <li>Demonstration to AWC health workers of recipes using Take Home Ration with objective to promote use of locally available and healthy, affordable ingredients for fortification</li> <li>Demonstration of recipes by AWW to the local community, based on locally available food ingredients.</li> <li>Demonstration on cooking with millets</li> </ul>	MoWCD, MoHFW, Panchayati Raj, UD
<p><b>Theme 4: Identification of SAM children and Community kitchen service for them</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Drive for block wise identification of SAM Children and their referral</li> <li>Community Kitchen Services for SAM Children</li> <li>Awareness campaign about IYCF Practices</li> <li>Focused sensitization on community based early identification of SAM children</li> <li>Sensitisation activity for Community Management of Acute Malnutrition</li> <li>Quiz competition for pregnant women</li> <li>e-Quiz-competitions focusing malnutrition issues in children</li> </ul>	MoWCD, MoHFW, Panchayati Raj, UD
<p><b>Other Suggestive activities/ mandated activities which may be done along with theme activities</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Field Functionaries to continue with mandated Home Visits along with sensitization activities focusing: a). Nutrition, b). Diet Diversity, c). Breastfeeding and d). Complementary Feeding</li> <li>IEC on Health &amp; Nutrition may include activities around: Anemia Camps, Home Visits, Community Based Events (CBE), Local Leaders Meeting, Community Radio Activities, Nukkad Natak / Folk Shows, Cooperation / Federation based activities, Poshan Panchayat, Nutrition Cycle Rally, Walk / Pradhan Panchayat, School Based Activities, DAY-NRLM SHG meetings, VHSND, Poshan Panchayat, Youth Group Meetings, Pradhan Bhavan Activities, Webinars, plantation drives etc.</li> <li>Operationalising the Nutrition Helpline with our Partner Ministries</li> <li>Conducting awareness campaigns for early detection of malnutrition specifically through Social Media</li> <li>Conducting awareness campaigns for early detection of malnutrition specifically through Social Media</li> <li>Conducting innovation-based nutrition models</li> </ul>	MoWCD, MoHFW, Panchayati Raj, UD



# बाल विकास प्रकल्प अधिकारी, मिरा भाईंदर विरार, नागरी प्रकल्प

मनपा शाळा क्र.२२/३३, दुसरा मजला, साईबाबा मंदिराजवळ, मृथा गांव, उत्तन रोड, भाईंदर (प.), जि. ठाण

mail: c.edpo@yahoo.com-

दूरध्वनी क्रमांक- ०२२-२८०४११७६

जा. क्र.बाविप्रअ/मिभावि/ पोषण पंधरवाडा/१०४/२०२१-२२

दिनांक : २३/०३/२०२२

प्रति,

मा.प्राचार्य,

श्री. पंडित गुरू पाडीकर महाविद्यालय,

ता. परळी, जि.बीड

विषय: दि.२१ मार्च २०२२ ते ४ एप्रिल २०२२ पोषण पंधरवाडा ऑनलाईन पोषण

प्रश्नमंजुषा, पोषण मार्गदर्शन कार्यक्रम आयोजनबाबत

संदर्भ; १) केंद्र शासनाचे पत्र क्र दि.१४.१२.२०२१,

२०.१२.२०२१, ८ मार्च २०२२

२) ए.बा. वि.सेवा योजना आयुक्तालय नवी मंबई दि.२७.१२.२०२१

महोदय,

वरील संदर्भीय विषयानुसार सविनय कळविण्यात येते की, दि.२१ मार्च २०२२ ते ४ एप्रिल २०२२ या कालावधीत पोषण पंधरवाडा आयोजनाबाबत सविस्तर मार्गदर्शक सूचना प्राप्त झालेल्या आहेत. यापुर्वी आपले महाविद्यालय व महिला व बालविकास विभाग बीड यांचे सयुक्त विद्यमाने पोषण विषयक जनजागृती सप्ताह, पोषण प्रश्नमंजुषा व प्रमाणपत्र वितरण, राज्यस्तरीय १ दिवशीय ऑनलाईन महिला मेळावा तसेच ग्रहविज्ञान विभागामार्फत पोषणाबाबत मार्गदर्शन कार्यक्रम आयोजित केले होते. तरी दि.२१ मार्च २०२२ ते ४ एप्रिल २०२२ या कालावधीत अंगणवाडी सेविका, मदतनीस, पालक यांचेसाठी

१) राज्यस्तरीय ऑनलाईन पोषण प्रश्नमंजुषा (अनिमिया विशेष), प्रमाणपत्र वितरण

२) राज्यस्तरीय ऑनलाईन अनिमिया प्रतिबंध आणि व्यवस्थापन, ग्रामिण व आदिवासी क्षेत्रातील बालकांचे, मातांचे आरोग्य सदृढ होण्याकरिता स्थानिक व पारंपारिक आहाराचा भोजनात नियमित वापर याबाबत ग्रहविज्ञान विषयातील तज्ञांचे ऑनलाईन १ दिवशीय मार्गदर्शन शिबीर असे कार्यक्रम घेऊन मा. पंतप्रधानांचे संकल्पनेतील 'सुपोषित भारत' या संकल्पनेसाठी आपल्या महाविद्यालयाचे योगदान द्यावे ही नम्र विनंती.

आ. कृपाभिलाषी,

(निनिडा)  
बाल विकास प्रकल्प अधिकारी,  
मिरा-भाईंदर-विरार जि.ठाणे

प्रतीलपि - मा. विभागप्रमुख, ग्रहविज्ञान विभाग प्रमुख महाविद्यालय यांना योग्य त्या कार्यवाहीस्तव सविनय सादर



'पोषण पंधरवाडा' निमित्त राज्यस्तरीय विशेष कार्यक्रम

"अनिमिया प्रतिबंधक प्रश्नावली व व्याख्यान"

दि.०५/०४/२०२२ व ०६/०४/२०२२

गृहविज्ञान विभाग, खोलेश्वर महाविद्यालय, अंबाजोगाई, जि.बीड व गृहविज्ञान विभाग,  
श्री.पंडितगुरु पार्डिकर महाविद्यालय, सिरसाळा ता.परळी वै.जि.बीड

बाल विकास प्रकल्प अधिकारी मीरा भाईंदर विरार जिल्हा ठाणे व बाल विकास प्रकल्प  
अधिकारी बीड यांच्या संयुक्त विद्यमाने - 'पोषण पंधरवाडा निमित्त 'अनिमिया विशेष' जनजागृती  
कार्यक्रम आयोजन केले आहे. तरी सर्व सन्मानिय प्राध्यापक, अधिकारी, कर्मचारी, अंगणवाडी सेविका,  
नागरिक, गृहीणी व विद्यार्थ्यांनी या कार्यक्रमात सहभागी व्हावे, ही विनंती.

या मध्ये आपल्याला अनिमिया विषयक व्याख्यान व प्रश्नावली तज्ञां व्दारे माहितीपर  
व्हिडिओ क्लिप व याच विषयावर काही अभ्यास साहित्य दिले जाईल. त्यावर आधारित एक 20  
गुणांची बहुपर्यायी चाचणी दिली जाईल. आपण ती सोडवून सबमिट करायची आहे. त्यानंतर फीडबॅक  
फॉर्म भरून द्यायचा आहे. म्हणजे आपल्याला इ - सर्टिफिकेट प्राप्त होईल.

\* संयोजक \*

प्रा.उषा यशवंतराव माने

गृहविज्ञान विभाग प्रमुख

श्री.पंडितगुरु पार्डिकर महाविद्यालय, सिरसाळा. ता.परळी वै.जि. जि.बीड

प्रा.रोहिणी निवृत्ती अंकुश

गृहविज्ञान विभाग प्रमुख खोलेश्वर महाविद्यालय, अंबाजोगाई जि.बीड.

श्री.व्ही एम हुंडेकर

बाल विकास प्रकल्प अधिकारी, मीरा भाईंदर विरार जि.ठाणे

श्री काकाट सर

बाल विकास प्रकल्प अधिकारी बीड

प्रा. अरुणा बाबासाहेब वाळके

प्रा. सुचिता कुलकर्णी

प्रा. सुवर्णा वाघुले

फीस- निशुल्क आहे.

रजिस्ट्रेशन फॉर्म लिंक

<https://forms.gle/WfKcSwrkKNiaQuC48>

खालील कोणत्याही एका व्हाट्सअप ग्रुप ला फॉर्म भरल्यानंतर जॉईन व्हावे

1) <https://chat.whatsapp.com/Eb5WDCgzvV12p3s6c4lJT>

2) <https://chat.whatsapp.com/LfNITqbtW5k7HtL6k58drp>

3) <https://chat.whatsapp.com/DKWWZCmJlfQ15QxvKkoCsF>



'पोषण पंधरवडा' निमित्त राज्यस्तरीय विशेष कार्यक्रम "अॅनिमिया प्रतिबंधक प्रश्नावली व "

दि.०५/०४/२२ व०६/०४/२२

गृह विज्ञान विभाग ,खोलेश्वर महाविद्यालय ,अंबाजोगाई जिल्हा बीड व गृहविज्ञान विभाग - श्री पंडित गुरु पाडेकर महाविद्यालय ,शिरसाळा तालुका .परळी वैजनाथ जिल्हा बीड तसेच आय .आय .सी. डी .एस. परळी तालुका यांच्या संयुक्त विद्यमाने हा कार्यक्रम ऑनलाईन घेण्यात आला.

शासनाच्या परिपत्रका प्रमाणे हा कार्यक्रम घेण्यात आला.

दि.५/४/२०२२ रोजी - ऑनलाईन ऍनिमिया प्रतिबंधक प्रश्नावली तसेच ऍनिमीया विषयी माहिती देण्यात आली.

यासाठी मार्गदर्शक - डॉ. रोहिणी अंकुश

(गृहविज्ञान विभाग प्रमुख, खोलेश्वर महाविद्यालय, अंबाजोगाई.) यांनी माहिती दिली.

लाभार्थी - ४७८

दि. ६/४/२०२२ रोजी - डॉ. उषा माने यांनी ऍनिमिया कारणे व उपाय योजना याविषयी व्याख्यान दिले . त्यावर आधारित प्रश्नावली भरून घेण्यात आली.

लाभार्थी - ३२९







भारतीय शिक्षण प्रसारक संस्था, अंबाजोगाई  
**खोलेश्वर महाविद्यालय, अंबाजोगाई**

ता. अंबाजोगाई - ४३१५१७ जि. बीड



दूरध्वनी : (०२४४६) २४७०९८ (का.) (नॅक पुनर्मूल्यांकन "ब" दर्जा)  
९५११६८६७७१ (मो.) सुवर्ण महोत्सवी वर्ष २०२१-२२  
फॅक्स : (०२४४६) २४९९९२ (का.)

डॉ. मु.अ.देवर्षी  
प्र. प्राचार्य

Email:-principalkma@gmail.com

जा.क्र.खो.म.वि./२१-२२/

दिनांक :- २५/०५/२०२२

प्रति,

मा.प्रा.डॉ.उषा माने

श्री.पंडितगुरु पार्डीकर महाविद्यालय,

सिरसाळा ता परळी वैजनाथ.

**विषय :** राज्यस्तरीय अॅनिमिया कारणे आणि उपाय विशेष कार्यक्रमास प्रमुख मार्गदर्शक  
म्हणून उपस्थित राहणे बाबत.

**संदर्भ :** दि.२३-०३-२०२२ चे पत्र जा.क्र.बाविप्रअ/सिभावि/पोषण पंधरवडा/१०७/२०२१/२२

महोदय,


वरील संदर्भीय नुसार राज्यस्तरीय पोषक पंधरवडा निमित्त ऑनलाईन अॅनिमिया कारणे आणि उपाय राज्यस्तरीय कार्यक्रमाचे आयोजन प्रस्तुत महाविद्यालय, बाल विकास प्रकल्प अधिकारी, मिरा भाईंदर, विरार, नागरी प्रकल्प जि.ठाणे व पं.पार्डीकर महाविद्यालय सिरसाळा यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित कार्यक्रमात आपणास प्रमुख मार्गदर्शक म्हणून निमंत्रित करित आहोत.

तर दि.०६-०४-२०२२ रोजी आयोजित कार्यक्रमासाठी आपण उपस्थित राहून मार्गदर्शन करावे. ही नम्र विनंती.

  
गृहविज्ञान विभाग प्रमुख

Head of the Department  
Homescience Department  
Kholeshwar Mahavidyalaya  
Ambajogai.



  
**Principal**  
**Kholeshwar Mahavidyalaya**  
**AMBAJOGAI**



भारतीय शिक्षण प्रसारक संस्था, अंबाजोगाई  
**खोलेश्वर महाविद्यालय, अंबाजोगाई**



ता. अंबाजोगाई - ४३१-१०१ ज. बोंड

दूरध्वनी : (०२४४६) २४९०९८ (का.) (नेक पुनर्मुल्यांकन "ब" दर्जा)

९५२२६८६७७२ (मो.)

सुवर्ण महोत्सवी वर्ष २०२१-२२

डॉ. म. अ. देवर्षी

प्र. प्राचार्य

फॅक्स : (०२४४६) २४९९९२ (का.)

Email: principalma@gmail.com

जा.क्र.खो.म.वि./२१-२२/

दिनांक :- ६/०४/२०२२

प्रति,

मा.प्रा.डॉ.उषा माने

श्री.पंडितगुरु पाडीकर महाविद्यालय,

सिरसाळा ता परळी वैजनाथ.

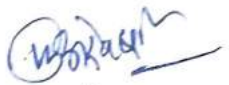
**विषय :** राज्यस्तरीय ऑनिमिया कारणे आणि उपाय विशेष कार्यक्रमास प्रमुख मार्गदर्शक म्हणून उपास्थित राहून मार्गदर्शन केल्याबद्दल.

महोदय,

प्रस्तुत महाविद्यालयाच्या गृहविज्ञान विभाग, बालविकास प्रकल्प अधिकारी मिरा भाईंदर विरार, जि.ठाणे, बाल विकास प्रकल्प अधिकारी, बीड व पं.पाडीकर महाविद्यालय सिरसाळा गृहविज्ञान विभाग यांच्या संयुक्त विद्यमाने घेण्यात आलेल्या दि.०६-०४-२०२२ पंधरवडा निमित्त ऑनिमिया विशेष कार्यक्रमास प्रमुख मार्गदर्शक म्हणून उपास्थित राहून मार्गदर्शन केल्याबद्दल आपले हार्दिक आभार व पुढील कार्यास हार्दिक शुभेच्छा.

  
गृहविज्ञान विभाग प्रमुख  
Head of the Department  
Homescience Department  
Choleshwar Mahavidyalaya  
Ambajogai.



  
Principal  
Choleshwar Mahavidyalaya  
AMBAJOGAI





# पोषण पंधरवाडा' निमित्त राज्यस्तरीय विशेष कार्यक्रम " अनिमिया प्रतिबंधक प्रश्नावली " दि.०५/०८/२०२२

Questions Responses Settings

Total points: 20

## पोषण पंधरवाडा' निमित्त राज्यस्तरीय विशेष कार्यक्रम " अनिमिया प्रतिबंधक प्रश्नावली " दि.०५/०८/२०२२

हिमोग्लोबिनची कमतरता म्हणजे काय? हिमोग्लोबिन हे रक्त पेशी मध्ये उपस्थित असलेले एक महत्त्वपूर्ण प्रोटीन आहे.पेशी आणि उती पर्यंत ऑक्सिजन वाहून नेणे हे त्याचे कार्य आहे.Hb% कमी असेल तर हिमोग्लोबिन कमी आहे हे चाचणीद्वारे सहजपणे तपासले जाऊ शकते.नॉर्मल रेंज Male-पुरुषांमध्ये (14 ते 18 gm/d/) व Female- मध्ये (12 ते 16 gm/d/) पेक्षा कमी नसावी.Hb% प्रमाण कमी होण्याचे लक्षण काय आहे? हे आपण जाणून घेऊ या

1) थकवा 2) अशक्तपणा 3) चक्कर सारखे वाटणे 4) फिकट त्वचा 5) धाप लागणे 6)शारीरिक क्रिया चालविण्यास असमर्थता 7) पायामध्ये सूज- हृदयाचे ठोके अनियमित होणे,छातीत दुखणे.

- अनेक कारणांमुळे जास्त रक्त वाया गेल्यामुळे हिमोग्लोबिनचे प्रमाण कमी होऊ शकते.महिलांमध्ये एच. बी .चे प्रमाण कमी होण्याचे प्रमाण जास्त आहे. कारण -मुख्य कारण म्हणजे मासिक पाळी अधिक रक्तसाव होऊ शकतो. आहारावर जास्त लक्ष देत नाहीत. स्वतःच्या तब्येतीकडे दुर्लक्ष करतात त्यामुळे महिलांमध्ये लोहाचे प्रमाण कमी असते. आज-काल महिला अथोर्जेनासाठी व अनेक कार्यासाठी घराच्या बाहेर पडताना दिसत आहेत.त्यामुळे आहारात काय असावा? कसा असावा? याकडे जास्त लक्ष देत नाहीत .व महिलांना अनेक व्याधी असतात. त्यामुळे महिलांचे हिमोग्लोबिन प्रमाण खूप कमी असते. त्यामुळे सिकल सेल ऍनिमिया, थॅलेसेमिया यासारखे गंभीर आजारांना आपल्याला सामोरे जावे लागते. पुरेसे लाल रक्त पेशी चे उत्पादन न झाल्यामुळे हिमोग्लोबिनची कमतरता होते.

हिमोग्लोबिन म्हणजेच लोह +प्रथिने एकत्र येऊन हिमोग्लोबिन तयार होते. आपल्या शरीरात लोह फेरस च्या रूपात लवकर व चांगल्या प्रकारे शोषले जाते . जीवनसत्त्व क व इ मुळे फेरिक लोहाचे फेरस मध्ये रूपांतर होते . त्यामुळे व जीवनसत्त्व क व इ आपल्या आहारात असणे अत्यंत आवश्यक आहे . भारतात लोहाच्या कमतरतेमुळे होणाऱ्या रक्तक्षयाचे म्हणजेच ऍनिमियाचे प्रमाण जास्त आहे.

रक्तक्षय होण्याची प्रमुख कारणे

दैनंदिन आहारामध्ये लोहाचे प्रमाण तसेच इतर काही महत्त्वाचे जीवनसत्त्वे उदाहरणार्थ जीवनसत्त्व ब12 व जीवनसत्त्व सहा फॉलिक एसिड इत्यादी पोषक तत्त्वे आवश्यकतेपेक्षा कमी मिळाल्यास रक्तक्षय होऊ शकतो .

शरीरातील रक्त संस्थेमध्ये बिघाड झाल्यामुळे आहारात जास्तीत जास्त वनस्पतिजन्य पदार्थ असल्यास रक्तक्षय होण्याची संभावना असते .कारण यातील लोहाची जैविक उपलब्धता प्राणिजन्य पदार्थात असणाऱ्या लोहाच्या ही मूलतः तुलनेत कमी असते .

मुलांच्या वाढीच्या काळात तसेच स्त्रियांमध्ये गर्भावस्थेत व दुग्ध सुजन काळात शरीराला अतिरिक्त लोहाची गरज असते ,या गरजेची पूर्तता न झाल्यास या अवस्थेमध्ये प्रामुख्याने ऍनिमिया दिसून येतो.

किशोरवयीन मुली तसेच स्त्रियांमध्ये मासिक पाळी व प्रसूती दरम्यान होणाऱ्या रक्तस्त्रावामुळे प्रत्यक्ष याची शक्यता बळावते .



## रक्तक्षयाचे आरोग्यावरील परिणाम

वर्तणुकीतील बदल - अस्वस्थता, चिडचिड ही होतात .रक्तक्षयामुळे थकवा ,अशक्तपणा, निरुत्साह येतो. एकंदरीत सर्व गोष्टी नकारात्मक परिणाम त्याच्या संपूर्ण व्यक्तिमत्त्व विकासावर होतो.

शारीरिक क्षमता- रक्तक्षय झालेल्या व्यक्तीला थकवा व अशक्तपणा जाणवतो. शारीरिक कार्यक्षमता गती मंदावलेली दिसून येते .अगदी हलकेसे काम केल्यानंतरही या व्यक्तींना धाप लागते व लगेच थकवा जाणवतो.

शारीरिक वाढीवर परिणाम - आहारावर व शरीरावर परिणाम होऊन शारीरिक वाढ तसेच मानसिक वाढ ही खूंटते. वाढीच्या काळात योग्य आहार न घेतल्यास त्याची उंची वजन योग्य प्रमाणात वाढत नाही. गर्भाअवस्थे वरील परिणाम बाळाची वाढ व विकासावर होतो .गरोदरपणात रक्तक्षयामुळे गर्भपात व मृत अर्भक जन्माला येण्याचे तसेच अविकसित व कमी वजनाचे मूल होण्याची शक्यता अधिक बळावते .

रोगप्रतिकारक शक्ती - व्यक्तीची रोगप्रतिकारक शक्ती खूप कमी होऊन ती व्यक्ती निरनिराळ्या रोगाचा संसर्गाना लवकर बळी पडते

.रक्तक्षयासाठी प्रतिबंधात्मक उपाय

तीन प्रकारे सहज प्रतिबंध घालू शकतो.

१.दैनंदिन आहारात जाणीवपूर्वक सुधारणा

लोह समृद्ध पदार्थांचे नियमित सेवन उदाहरणार्थ कारळ, तीळ आणि हिरव्या पालेभाज्या ,पुर्ण धान्य कडधान्य ,गूळ ,अंडे ,मांस ,मासे या खाद्य पदार्थांचा आहारात समावेश करणे .जीवनसत्त्व क युक्त पदार्थांचा समावेश लिंबू ,आवळा, संत्री ,मोसंबी ,इत्यादी.

२.अन्नपदार्थांचे लोह समृद्धीकरण

उदाहरणार्थ गुळ शेंगदाण्याचे लाडू ,आळीवाचे सोयाबीनची किंवा कारळाचे पीठ मिसळणे तसेच हिरव्या पालेभाज्यांचे भुकटी वाळवून इतर पदार्थ जसे धपाटे, खिचडी इत्यादीत मिसळणे.

३.पूरक लोहयुक्त औषधी

४.अन्न व पोषण शिक्षण.

\* Required

1. नाव \*

2. वय \*

3. लिंग \*

Mark only one oval.

☐ स्त्री

☐ पुरुष

4. मोबाईल नंबर \*

सर्व प्रश्न सोडवणे आवश्यक

5. १.हिमोग्लोबिनच्या कमतरतेमुळे कोणता आजार होतो \*

2 points

Mark only one oval.

☐ कावीळ

☐ कॅन्सर

☐ अॅनिमिया



6. २. लोहाच्या पचनासाठी कोणते जीवनसत्व आवश्यक आहे \*

Mark only one oval.

- ☐ जीवनसत्व अ
- ☐ जीवनसत्व क
- ☐ जीवनसत्व ड

7. ३. स्त्रियांमध्ये हिमोग्लोबिनची पातळी रक्ता मध्ये सर्वसामान्यपणे किती असणे आवश्यक आहे. \*

Mark only one oval.

- ☐ १२-१६ ग्रॅम
- ☐ ११-१४ ग्रॅम
- ☐ १०-१२ ग्रॅम

8. ४. अॅनिमिया झाल्यास नाडीची गती ---- \*

Mark only one oval.

- ☐ वाढते
- ☐ मंदावते
- ☐ कमी होते

9. ५. अॅनिमियाचा शरीराच्या रोगप्रतिकारक शक्तीवर -----परिणाम होतो \*

Mark only one oval.

- ☐ चांगला
- ☐ विपरीत
- ☐ खूप चांगला

10. ६. दैनंदिन आहारात ----- कमतरता असणे हे रक्तक्षयाचे प्रमुख कारण होय \*

Mark only one oval.

- ☐ लोहा तत्वाची
- ☐ स्निग्ध तत्वाची
- ☐ कॅल्शियम ची
- ☐ Other

11. ७. ऑनिमिया रोखण्यासाठी अन्नपदार्थाचे लोह-----करणे हा चांगला उपाय आहे. \*

2 points

Mark only one oval.

- ☐ समृद्धीकरण  
☐ मिश्रण  
☐ वाढ

12. ८. --- + ----- हिमोग्लोबिन तयार होते. \*

2 points

Mark only one oval.

- ☐ प्रथिने+ लोह  
☐ कॅल्शियम+ फॉस्फरस  
☐ लोह +स्निग्ध

13. ९. पेशी आणि उती पर्यंत ----- वाहून नेणे हे हिमोग्लोबिनचे कार्य आहे. \*

2 points

Mark only one oval.

- ☐ कार्बन डाय-ऑक्साइड  
☐ ऑक्सिजन  
☐ नायट्रोजन

14. १०. स्त्री व पुरुषांमध्ये रक्तातील हिमोग्लोबिन ची पातळी ---- असते \*


2 points

Mark only one oval.

- ☐ समान  
☐ भिन्न  
☐ एकसारखी

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

  
Head of the Department  
Homescience Department  
Kholeshwar Mahavidyalaya  
Ambajogai.



  
प्राचार्य  
खोलेश्वर महाविद्यालय  
अंबाजोगई

Email Address	संपर्क नाम	लिंग	संस्था / विद्यापीठ स्थान	पदविवरण	विषय	संकायन संख्या
tushabale922@gmail.com	सुषिता विजय कुलकर्णी	स्त्री	वीजल लाइव स्टूडियो	प्रोफेशनल फोटोग्राफर	प्रोफेशनल फोटोग्राफी	9763841114
vijaykhande0@gmail.com	Vijay Vasant Khande	पुरुष	Visual Life Studio	Assistant Professor	Public Science	0000000000
harbhajkadam@gmail.com	Dr Harbhaj Pandurang Kadam	पुरुष	Shree Pandit Gita Pandkar Mahavidyalaya, Bha. sala Di Road	Student (B.A. I.Y.)	Arts	0000000000
kulkarnivishwam@gmail.com	Kulkarni vishwam mihir	स्त्री	Shri Khadeshwar mahavidyalaya, Ambajogai (University Bannu)	Assistant Professor	Marathi	0000000000
bdgale007@gmail.com	Dighe Balaj Vithalrao	पुरुष	Chhatrapati College, Nalgonda	Asst. Prof.	Commerce	0000000000
naryamrindk@gmail.com	NAIRYAM VINOD KADUBAL	पुरुष	SAMITHA VINOD NIDHI MAHAVIDYALAYA, JAI KOTI, TQ. JAI	Lecturer	Home science	0000000000
sheela8855@gmail.com	Miss Sheela bhakanwar jaijai	स्त्री	Government College of Arts and Science, Aurangabad, Bannu U	Associate professor	Dept of Home science	0000000000
raginipadhye@gmail.com	Dr Ragini Rajendra Padhye	स्त्री	Lata Karmakar Dattatraya Mahila College, Puri, Jalgaon	Asst professor	Home science	0000000000
khannamede072@gmail.com	Dr Khan Hameeda	स्त्री	Chhatrapati College of Arts and Science, Khudatol	Asst professor	Home science	0000000000
tanveejadav24@gmail.com	डॉ. टी. रानी अजयराव जाधव	स्त्री	मानव विज्ञान महाविद्यालय, सिविलीय	Asst. prof.	Home science	0000000000
shaheensayyed47@gmail.com	Bayyad Shaheen Shafi	स्त्री	Arts and science college, Chavala, Bannu	Lecturer	Home science	0000000000
gathavem74@gmail.com	Manisha Mohanrao Gathave	स्त्री	V.P. College, Patinda Dist. Bannu	Asst prof.	Home sci	0000000000
jayshreebawarwar@gmail.com	Dr. Jayshree Bawarwar Manoj	स्त्री	S. R. M. P. College of Home Science, for women, Akh.	Assistant professor	Food science and nutrition	0000000000
dattakulkar@gmail.com	Dr. Datta Dignatar Kulkar	स्त्री	Lata D. D. G. M. U. Dist. Nanded	Associate professor	Dept History	0000000000
prityanjaygandhi1232@gmail.com	Prityanjay sanjay gandhi	स्त्री	Indian Institute of food science and technology	Student	Food science and quality control	0000000000
swati111@gmail.com	SWATI SHIBDHAR VAIDYA	स्त्री	Shri Shree Arts, Commerce And Science College Akot	Associate Professor	Home Economics	0000000000
jayadabade14@gmail.com	Ms. Jaya Bhimrao Dabare	स्त्री	Women's College of Home Science and BCA, 1st	Assistant Professor	Home Economics	0000000000
bachcharyaj@gmail.com	Durga Krun Bachcharyaj	स्त्री	Sanjivani College, Bannu	Thrupa	Marathi	0000000000
rs_1304@gmail.com	Rishi Sukhdeep Gadhya	पुरुष	Smt. Ratnaprabhakar Mohan Patil College of Home Science	Librarian	Library	0000000000
nalinbodehe66@gmail.com	नं. नलिनी विठ्ठल बोंडे	स्त्री	University	Associate professor	Home Economics	0000000000
tribhuvanmanisha15@gmail.com	Manisha hlu tribhuvan	स्त्री	BNCT	(Student)	Food science & quality control	0000000000
balakrishna74@gmail.com	Dr. Leena Shrinidhi Gaware	स्त्री	Sri Anantarambha University, Anantarambha	Associate Professor	Home Economics	0000000000
elpanababale@gmail.com	Dr. Anjana M. Deskar	स्त्री	Dr. Manmohanlal H. S. P. College, Bannu Dist. Akola	Assistant Professor	Home Economics	0000000000
deshpanderucha21@gmail.com	Rucha Ashay Deshpande	स्त्री	Indian Institute of Food Science and Technology, Aurangabad	Student	B.Sc. Food Science and Quality Control	0000000000
gaurikale144@gmail.com	Gauri Kale	स्त्री	Indian Institute of food science and technology	Student	Aurangabad	0000000000
rupakarnale64@gmail.com	Ku Rupali S. Karnale	स्त्री	SCDAI Anantarambha university	Asst professor	Home Economics	0000000000
prityanjaygandhi71@gmail.com	Dandage Prityanjay Mukund	स्त्री	Indian Institute of food science and technology	None	Bsc. Clinical Laboratory Science	0000000000
balakrishna74@gmail.com	Dr. Danda Hajare	स्त्री	Shri Haning Arts College Akot	Assoc. professor	Home Economics	0000000000
preetiulkande2271@gmail.com	Preeti Rajurkar, Kalbade	स्त्री	Savitribai phule pune vidyalaya	Women's college of	Home science	0000000000
sonawankarshubha06@gmail.com	Anushka Prashant Sonawane	स्त्री	Savitribai Phule Pune University, Pune	Doc. Home Science	Home Science	0000000000
siddhikale26@gmail.com	Siddhi sampat Kale	स्त्री	Women's college of food	Samrat Laxman	Home science	0000000000
sunbadebade66@gmail.com	Gauri Ganesh Bobade	स्त्री	Shri Haning college	Sanjivani college	BA2	0000000000
shwetashree7756@gmail.com	Shwet Shweta Ashok	स्त्री	Pune University	Shweta	Bsc. Home science	0000000000
upadhyaykute007@gmail.com	Mrs. Upadhyay R. Kute	स्त्री	Shri. Swami Vivekanand Shiksha Sanshodhan Kollapur	Asst. teacher	Home sci	0000000000
sakshilgarkar1234@gmail.com	Sakshi Vilas Agarkar	स्त्री	Savitribai phule Pune university	Student	Home Science	0000000000
sakshishankar03@gmail.com	Sakshi Raju Shankar	स्त्री	Savitribai phule Pune university	Student	Home science	0000000000
ashwaryazawar108@gmail.com	Zawar Ashwarya Sandeep	स्त्री	Pune	Yes	Bsc. Home science	0000000000
qsb09175@gmail.com	Pawar Divya Dattat	स्त्री	Women's College of Home Science and BCA, Lond	Ty Bsc.	Home Science	0000000000
sheenshaikh227000@gmail.com	Aheen Alif Shaikh	स्त्री	Pune vidyalaya	Women's college of	Bsc. Home science	0000000000
prityanjaygandhi555@gmail.com	Shweta Jaswant Singh Chavan	स्त्री	Sanjivani College, Bannu	3 year	Art	0000000000
Vaishnavikalyankar2016@gmail.com	Vaishnavi Anant Kalyankar	स्त्री	Women's college of home science and business	Women's college of	Home science	0000000000
kahandalkhanashvi123@gmail.com	Kahandalkhanashvi Sanjay	स्त्री	Vidyalaya	Bsc. nutrition	Home science	0000000000
achoudhary3902@gmail.com	Dr. Archana Rajeshwar Choudhary	स्त्री	Dr. Babasaheb Ambedkar Marathwada University, Aurangabad	Lecturer	Home Science	0000000000
alishuam1234@gmail.com	Aishwarya Manoj Elondastary	स्त्री	Pune University	Women's college of	Home science	0000000000
rutujapad1212@gmail.com	Rutuja Bharat Jagtap	स्त्री	Pune university	Student	Home Science	0000000000
awarar@gmail.com	Ku Ashwarya Krunalwar Warar	स्त्री	Shri Haning college akot	Padman	Graphic	0000000000
mkakapoor17n@gmail.com	Rika Kapoor	स्त्री	WCHS Jona	Bsc.	Bsc.	0000000000
shikha030@gmail.com	Shikha Dipak Namdev	स्त्री	Savitribai phule pune university pune	Woman's college of	Home science	0000000000
vturakhe14@gmail.com	Turakhe Vaishnavi Chandrakant	स्त्री	Women's College of Home Science and BCA, 1st	Student	Home Science	0000000000
kirtimundhada@gmail.com	Dr. Kirti Janaraj Gandhi	स्त्री	Art's and Science College Kurha	Assistant professor	Home Economics	0000000000
preetkadam206@gmail.com	Kadam Preeti Krun	स्त्री	Prave	Student	Village	0000000000
snethalmemane2019@gmail.com	Memane Snethal Popat	स्त्री	Pune	Bsc. Home science	Home science	0000000000
pathanmijba@gmail.com	Pathan mijba Nasir	स्त्री	Pune	BSC Home science	Home science	0000000000
zadesujata@gmail.com	Dr. Sujata Balwant Sabareji Zade	स्त्री	Shri Shree Arts and comm college Anantarambha	Assistant professor	प्र. वि. वि. वि.	0000000000
varnamrinal@gmail.com	Amruta Narasahab Varpe	स्त्री	Savitribai Phule pune university, pune	Ty B sc.	Home science (F.DH)	0000000000
knar2000mane@gmail.com	Mane kiran Vinayak	स्त्री	Khadeshwar mahavidyalaya, Ambajogai	B.A. I.Y.	Home science department	0000000000
chandakhandare30@gmail.com	Dr. Chandak Mangesh Khander	स्त्री	Smt. Kokilabai Gawande Mahila M. Daryapur Dist. Marathi	Assoc. Professor	Home Economics	0000000000
bhoreal707@gmail.com	Bhoreal snethal Gorekhanth	स्त्री	Pune	Women's college of	Home science	0000000000
premlabnagar51@gmail.com	Dr. Pramila Uddharao Bhagat	स्त्री	J. E. S. College, Jalga	Professor	Home science	0000000000
ludhajan2211@gmail.com	PATNE-JAN SUDHA NEMICHAN	स्त्री	Smt. - Dankurwar Hindi Kanya Ji College Jalga Maharastra	Lecturer	Home Science	0000000000
dayashrikate@gmail.com	Dr. Dayashree Vinayakrao kokate	स्त्री	S.G.B.A.U. Anantarambha	Assistant professor	Home economics	0000000000
zanikhanaw@gmail.com	Ku. Zankhana Vinod waghela	स्त्री	Loknayak bapji anay mahila mahavidyalaya yavatmal	Student	Home economics	0000000000
thokarika158@gmail.com	Anika kalas thoke	स्त्री	Indian Institute of food science and technology	Student	Med. clinical nutrition and dietetics	0000000000
kgad@ali@gmail.com	Gandhak Gurjar	स्त्री	Women's College of Home Science and BCA Lond	Student	Home Economics	0000000000
vaishnavinathe339@gmail.com	Ku. Vaishnavi purushottam Nathe	स्त्री	Shri Haning college akot	Student	B.A. 2 year	0000000000





Email Address	संपूर्ण नाम	लिंग	संस्था / विद्यापीठ / स्थान	पदनाम	विभाग	मोबाईल नंबर
01194104@gmail.com	अना पांडुरंग पाटील	स्त्री	इतर	अंगणवाडी सौचिक	कोटा कारीर 2	9370009059
anandadake1986@gmail.com	Anandadevayakant Dake	स्त्री	Other	AWW	Shivdiana	9022381129
harpaj@gmail.com	हार्पज भांडारी सरडे	पुरुष	राजे सरदार महाविद्यालय, जल, जि. सांगली	सहायक प्राध्यापक	वनस्पतीशास्त्र	9023420101
pranodkambale1@gmail.com	Kamdeo Pranodant Dhanase	स्त्री	Shriharajee Mahavidyalaya, Khatav	Assistant professor	Botany	9850999720
sutarasph17@gmail.com	अंजली शिवराज सुतार	स्त्री	गुडिची	गुडिची	गुडिची शास्त्र	9090947677
satishgpradase@gmail.com	DR. PHALGUN SARADACH	पुरुष	MURUM ANG COLLEGE, CHOPDA	Assistant Professor	Botany	9275240644
anand56@gmail.com	Heema Aa Botany	स्त्री	Velva Havan School Pune	Student	Jhs A	9762140950
anuradha1998@gmail.com	Anil Sanjay Bhat	स्त्री	Shubak Primary and Secondary School, Panchgani	Assistant teacher	Mathematics	7030471017
khushbhat@gmail.com	श्री. खैरुल राजे खान	पुरुष	सीमाती विद्यामंदिर शैक्षणिक कॉलेज पांचगणी	सहायक	संशोधन विभाग	8446770720
dhududqmanu2011@gmail.com	Hupesh Yuvraj Patil	पुरुष	Velva Vikas Adhyapak Vidyalyay Aggaon Tal Suwantiwadi Dist	Teacher Educator	Education	9404737893
lavalakaushtib161@gmail.com	Kaustubh Rajendra Lawale	पुरुष	Bhivap University Kolhapur	Student	Science	9172626181
gudamanish50@gmail.com	Gutta Manisha Hanrikshan	स्त्री	इतर	Anganwadi sevika	Patil varigam	9022387097
drakankar113@gmail.com	डी. अना. कोंढे. अ. भगव	स्त्री	अ. अ. कोंढे. अ. भगव	अंगणवाडी प्राध्यापक	पाणीशास्त्र	9403067070
drakj20@yahoo.com	डी. बाबाजी शहाजी शहादे	पुरुष	पुणर्वर्तीक अधिकारी शहादे महाविद्यालय राणीसरगम	सहायक प्राध्यापक	पाणि	9423218624
drakshu@gmail.com	Dr. Talaha Kallappa Badam	पुरुष	P. D. V. P. Mahavidyalaya, Tasgaon, Dist. Sangli	Assistant Professor	Marathi	9850677039
niteshyyad2000@gmail.com	Hafal Hasmatahi Nayind	स्त्री	Women's college of Homescience and BCA	Student	Homescience	9022465939
belgejayshil116@gmail.com	Belge Jayshil Dhanrao	स्त्री	Pune	Student	Home science	7262094116
shandhaghadge350@gmail.com	Dr. Shikhar Dhanba Ghadje	पुरुष	Punyashlok Adhyadevi Holkar mahavidyalaya Hanisawargao	Assistant professor	Sanskrit	9765601372
gmanan406@gmail.com	Dr Ganesh Govindrao Mani	पुरुष	P.A.H College Ranisawargao In Gangakad	Asst professor	Biology	9604022774
avanikasarode1@gmail.com	KI. Avantiha ravindra Sarode	स्त्री	Narsing college akot	पदवी	BA 1 year	9088445050
varadanajpower05@gmail.com	Varidana Suresh Power	स्त्री	Other	Anganwadi sevika	Kolhapur	9023090031
manojpower26@gmail.com	Tejaswita manoj power	स्त्री	Other	अंगणवाडी सौचिक	कोल्हापूर	9527076302
khatijaa@gmail.com	Khatija Hafura Deshpande	पुरुष	UDDMM Padi	Assistant Professor	Home science	9579455782
lalapatil5922@gmail.com	Lata Yogesh Valsaj	स्त्री	इतर	Anganwadi sevika	कोल्हापूर	9023769406
abavali kshinagar@gmail.com	Abavalkshinagar1972@gmail.com	स्त्री	Kots office Anbhajga	supervisor	Pathiwargao	8709417204
kekhshu2003rediffmail.com	Shubhangi Hanichandra Kamde	स्त्री	D.A.B.Naik Arts and Science College Chikhali	Assistant Professor	Botany	9405687397
archanasore7@gmail.com	Archana Madhukarrao Hore	स्त्री	Y. J. M. Mahavidyalaya, Talgaon (D.P.)	Professor	Home Economics	7680117073
sanjita.patil1967@gmail.com	Mrs Sanjita prasad patil	स्त्री	Smt AJP Kanya Mahavidyalaya Chikharkanj	Associate professor	Home Science	9809054240
Anandman12@gmail.com	Shinde vaishali ganesh	स्त्री	Little flower jr.college parli v.	Pro.	Comm	9325814043
sureshshajwaniyath@gmail.com	Mr. Suresh Kumar	पुरुष	Maharaja anjanen agriculture college , Surajgarh	Student	Agriculture	8505090131
ghadushika7@gmail.com	Mukta shad	स्त्री	Kots	Anganwadi karyak	Pathiwargao	9022492610
ip72gungane@gmail.com	Baware Sanjita Tukaram	स्त्री	ANGANWADI KARYAKARTI RADITANDA	KARYAKARTI	ICDS	9022435519
padhavshree24@gmail.com	प्रभावश्री शीतलदेवी शिरमारे	स्त्री	इतर	अंगणवाडी सौचिक	संयोजक	9022423168
baikarashobha@gmail.com	Baikare shobha subhash	स्त्री	Anganwadi	अंगणवाडी सौचिक	पट्टीवडगाव	9022363192
suresha hindukar1976@gmail.com	Suresha Nandev Hindukar	स्त्री	Kots	Anganwadi sevika	Bharya 2	9627008860
sanatoshalange87@gmail.com	Shivkanya Sidram Dhage	स्त्री	Anganwadi	Karyakarti	ICDS	9022153027
fokumarachaitali@gmail.com	Ko. Chaitali dilip fokmare	स्त्री	Narsing mahavidyalay akot	Amravati university	A	9172565936
eknathlangote@gmail.com	PROF. LANGOTE ERNATHASH	पुरुष	UMANG GELTAI COLLEGE FOR WOMEN'S EDUCATION N	ASSISTANT PROF	NUTRITION AND DIETETICS	8464822682
shantagore1069@gmail.com	Shanta sukhdev gore	स्त्री	Banatha	Aww	Ghatnarkar	9022294202
anujkand176@gmail.com	Anuja Dhikar Kand	स्त्री	Dagdubhai Deshmukh College, Waluj, Aurangabad.	Assistant Professor	Home Science	9681300690
inglevashnav79@gmail.com	Vaishnavi Shrikushna Ingle	स्त्री	Narsing college akot	Amravati	A	9350065951
indradushree@gmail.com	Indira gangaji dhond	स्त्री	Banatha	Aww	Pathivdga	9022419894
bandup5484@gmail.com	पद्मार्त बंधु भागवत	पुरुष	सौरीश्वर महाविद्यालय	सहायक प्राध्यापक	Microbiology	8552677117
kalyanjyanka931@gmail.com	priyanka Rajendrarao kale	स्त्री	y.j.m college talgaon	student	home eco	8767688544
vykamde70@gmail.com	Dr. Vilas Vikram Kamde	पुरुष	Dahiwadi College Dahiwadi	Assistant Professor	Botany	9130555045
saylunijadhav@gmail.com	Jadhav Sayli Sunil	स्त्री	Dgga	Jadhav Sayli Sunil	Home science	9470111989
Hatanjadhav1977@gmail.com	Ratan Dhikar Jadhav	स्त्री	Other	Anganwadi sevika	Kolhapur	7490577652
tejasvikoheli7@gmail.com	Tejasvi Damodar Kohle	स्त्री	S.G.B.U.Amravati	BA 2 year	Akola	9307074349
sayabakdamodara@gmail.com	सयाबाई दामोदर भागवत	स्त्री	अंगणवाडी	कार्यकर्ता	पूरा	9022346175
haridasmanananda@gmail.com	Haridas Manananda Lingam	स्त्री	अंगणवाडी सानुकावाडी	अंगणवाडी सौचिक	पट्टीवडगाव	9022376117
rekhamane0@gmail.com	DR. REKHA RATHAKAR DEOKA	स्त्री	D. A. B. N. COLLEGE CHIKHALI 415408	Assistant Professor	BOTANY	7688383532
subhashchandrakad@gmail.com	Subhash L. Kadak	पुरुष	P. V. P. College, Pravaranagar, Lon.	Lecturer	Biotechnology	9421982732
bhartipatilkar@1234gmail.com	Bharti kalas patilkar	स्त्री	Amravati	Zynat	Part2	9527076487
kalyanadeshmukh04@gmail.com	Dr.Kalyana Narayanrao Deshmuk	स्त्री	V.P.S.P.M's Arts, Commerce College,Kannad	Assistant Professor	Home Science	9623602670
akankshapolkat@gmail.com	Akanksha shankar polkat	स्त्री	सेत माईशेखा अंगणवाडी विद्यापीठ	BA 3 year	Arts	9822490590
chaya.kodarkar@gmail.com	Dr Chaya Shivprao Kodarkar	स्त्री	Shri Siddheshwar Mahavidyalaya Majalgaon	Asst.Prof	Physics	9421440075
karadchayanarayan1966@gmail.com	karad chaya narayan	स्त्री	अंगणवाडी	कार्यकर्ता	पट्टीवडगाव	9022288466
bivdesukhna@gmail.com	S.A bidve	स्त्री	अ. पदवीसिखा	Kots supervisor	Dhanora	9657173210
jayashu222@gmail.com	Jaya shesherao munde	स्त्री	अंगणवाडी	अंगणवाडी सौचिक	अजणी	9022378750
uttaramunde70@gmail.com	अना मंगमय मुंडे	स्त्री	अंगणवाडी	अंगणवाडी कार्यकर्ता	पट्टीवडगाव	9022371187
payalhandalkar2345@gmail.com	Payal Anil Kandalkar	स्त्री	Dr RG Rathod Art & science college mtr	Student	BA 3	7036039441
mahajandhananay779@gmail.com	आमजिंदे धिराबाई मंगमय	स्त्री	इतर	सौचिक	पाटनगुद	9403743684
kukamiasavla476@gmail.com	सविता नागमणवार कुकणी	स्त्री	ICDS, अंबाजोगाई	अंगणवाडी कार्यकर्ता	बटपूर विभाग	9022446740
kasturanasahasbhosonvarshi91@gmail.com	Kastura nanasahab somvarshi	स्त्री	Aww	Aww	Saygaon	9022427062
jyotiPule01906@gmail.com	Jyoti Dinkar Puleto	स्त्री	Other	Food nutrition	ICDS	7757862090









## आरोग्य आणि समाज पोषण

પા. મશાલાતી કલગી

गृहतिज्ञान विभाग

स्वोत्पत्तिर महाविद्यालय, अंबाजीगाढ़.

राष्ट्रीय पोषण महा निमित्त दरवर्षी खोलेश्वर महाविद्यालयातील गृहविज्ञान विभागातर्फे विविध कार्यक्रमांचे कार्यक्रम आयोजित करण्यात येतात.पोषण विषयक पोस्टर स्पर्धा, पानकला स्पर्धा, तज्ञांची व्याख्यान, महिलांची आरोग्य तपासणी व त्यांचेर आधारित आहार उपचार यासारखे उपक्रम महाविद्यालयात घेतले जातात.महाविद्यालयातील कर्मचाऱ्यांची आरोग्य तपासणी महाविद्यालयातील आरोग्य सुविधा केंद्राच्या मदतीने घेतली जाते.महाविद्यालयाचे 2021-22 हे वर्ष 'सुवर्ण महोत्सवी वर्ष' आहे.यानिमित्ताने महाविद्यालयात अनेक उपक्रम घेतले जात आहेत. त्यापैकी "जगम आरोग्याचा" हे सतराव्या वर्षीच्या राष्ट्रीय पोषण माह निमित्ताने सुरू करत आहेत.

कोणतीही गोष्ट जेव्हा सहज विनासायास मिळत असते, तेव्हा आपल्याला त्याचं महत्त्व वाटत नाही. त्यात काय विशेष अशीच आपली समजूत असते. अन्नाचे उदाहरण घ्यायचं झालं तर सणवार, लग्नकाय यासारख्या अनेक प्रसंगी सुवास पदार्थांची लगलूट असते. एकत्र जमून पदार्थांचा आस्वाद घेणारी माणसं, तेच अन्न वाया घालवायला नक्कीच जबाबदार असतात. पण जेव्हा हा एखाद्या गोष्टीचा आपल्या आयुष्यात अभाव निर्माण होतो तेव्हा मात्र त्याची किंमत आपल्याला कळते.

गरिबीमुळे उपासमार होणारी माणसं जगभरात आहेत. आजही जगातल्या दर नऊ माणसांपैकी अन्नाने न मिळाल्याने एकाला उपाशी राहावं लागतं. पाच वर्षांखालील मुलांच्या एकूण मृत्यू मधील 45 टक्के मृत्यू हे कुपोषणामुळे होतात. हे कुपोषणाचे प्रमाण अविकसित व विकसनशील देशांमध्ये दिसून येते. याच देशांमधला मुलांमध्ये स्थूलपणा आणि ओबेसिटी म्हणजेच अति लठ्ठपणाचा प्रकार वाढत असल्याचं जागतिक आरोग्य संघटनेच्या अहवालात स्पष्ट म्हटलं आहे. गरजेपेक्षा जास्त अन्न तसेच आवश्यक पोषक पदार्थांचा अभाव असलेला आहार हा कुपोषणाला कारणीभूत ठरतो. कुपोषणामुळे बालमृत्यू, मातामृत्यू, कमी वजन, प्रशिने, कॅलरी कुपोषण, रक्तक्षय, जीवनसत्त्व 'अ' चा अभाव यासारख्या समस्या निर्माण होतात.

समाजाचे पोषण हे समाजातील व्यक्तींची पोषण हे त्याच्या आहार व पोषणविषयक गरजांच्या पुढेनुसार समाजाचा पोषणात्मक विकास होत असतो. योग्य पोषणासाठी उत्तम दर्जाच्या पोष्टिक अन्नपदार्थांची आवश्यकता असते. अपुरे अन्न आणि आहार मिळणाऱ्या कुपोषित व्यक्तींचा शारीरिक, मानसिक, शैक्षणिक आणि सामाजिक विकास योग्य प्रकारे होऊ शकत नाही. कुपोषणाची अनेक कारणे आहेत. गरजेनुसार अन्नाचा अभाव असतो. म्हणजे वय, लिंग, कामाचे स्वरूप, शारीरिक अवस्था यानुसार आहार व पोषक घटकांची गरज वेगवेगळी असते. व्यक्तीला आहार न मिळण्याची स्थिती दीर्घकाळ राहिल्यास कुपोषण होते. त्याचप्रमाणे अतिसार, कॉलरा यासारख्या रोगामुळे शरीरातील पेशी आणि क्षारांचा नाश होतो. त्यातूनच विविध आजार होतात. उदाहरण अरबी





विकृती क्वाशिऑरकर, रक्तक्षय इत्यादी इत्यादी कुपोषणामुळे शरीरावर हानीकारक परिणाम होऊन पचन संस्थेचे विकार व मधुमेहासारखे आजार होतात.

कुपोषणाला अनेक सामाजिक व आर्थिक कारणे कारणीभूत आहेत. भारताने गरिबी ही एक मोठी गंभीर समस्या आहे. ग्रामीण भागात प्रत्येक व्यक्तीला 2400 कॅलरीज व शहरी भागात 2280 कॅलरीज मिळायला पाहिजेत. परंतु प्रत्यक्षात तेवढ्या कॅलरीज मिळत नाहीत. बहुतांश लोक हे अर्धपोटी उपाशी राहताने लोकांचे काम करण्याची क्षमता कमी होते त्यामुळे पुरेसे अन्न खरेदी करू शकत नाहीत. त्यामुळे कुटुंबातील लोकांची कुपोषण होते. आजही ग्रामीण भागात आजारांच्या उपचारासाठी अंधश्रद्धेचा आधार घेतला जातो. गौवर, कांजण्या सारख्या आजारात औषध ऐवजी विशिष्ट देवीला दहीभाताचा नैवेद्य दाखवतात. अंधश्रद्धा बरोबरच गैरसमजतीमुळे कुपोषण होते. उदा. गरोदर स्त्रीने पालेभाज्या खाल्ल्यास अतिसार होतो तसेच महागडी पदार्थ म्हणजेच पौष्टिक पदार्थ अशा चुकीच्या समजुतीमुळे कुपोषण होते.

कुपोषणामुळे बालवयातील व्यक्तींची वाढ व विकास यावर परिणाम होतो. प्रथिनांची कमतरता प्रथिने कॅलरी कुपोषणामुळे झुरणी सारखे विकार रक्तक्षा, रातांधळेपणा, स्कर्व्ही, बेरीबेरी, पेलाग्रा, अस्थीमृदुता व अस्थिभंग, मुडदूस, दातांचे विकार होतात. पोषण विषयक समस्या वरील उपायोजना करून पोषण विषयक समस्या नियंत्रणात ठेवण्याची प्रयत्न केले जात आहेत. वाढत्या लोकसंख्येच्या प्रमाणात अन्नधान्य उत्पादनात वाढ आरोग्यविषयक शिक्षणाचा प्रसार आर्थिक दृष्ट्या कमकुवत गरीब लोकांना अन्नाचे वाटप अन्न संरक्षण नवीन तंत्रज्ञानाचा वापर करून शेती करणे यासारखे उपाय केले जात आहेत. आहार विषयक समस्या सोडविण्यासाठी कार्यरत आंतरराष्ट्रीय आणि राष्ट्रीय संघटना, जागतिक आरोग्य संघटना, अन्न कृषी संघटना, संयुक्त राष्ट्र बाल निधी केअर, भारतीय वैद्यकीय संशोधन मंडळ, राष्ट्रीय पोषण संस्था, केंद्रीय खाद्य तंत्रज्ञान संस्था, भारतीय कृषी संशोधन संघटना इत्यादी संघटना आहार विषयक समस्या सोडविण्यासाठी कार्यरत आहेत.

शिक्षण क्षेत्रामध्ये देखील गृहविज्ञान विषया सारख्या अभ्यासक्रमा मधून इयत्ता अकरावी ते एम.ए. पर्यंत अन्नशास्त्र, पोषणशास्त्र, आहार उपचार शास्त्र याद्वारे आणि पोषण विषयक ज्ञान दिले जाते. दूरदर्शन रेडिओ वृत्तपत्र यासारख्या विस्तार शिक्षणाच्या माध्यमातून समाजामध्ये समाज पोषण चांगल्या प्रकारे होण्यासाठी सतत प्रयत्न केले जातात.

## "खाद्य संस्कृती सण उत्सव व आहार"

सौ अनिता राजाभाऊ बर्दापूरकर  
व्यवसाय शिक्षण अभ्यासक्रम  
खोलेश्वर महाविद्यालय, अंबाजोगाई .

खोलेश्वर महाविद्यालयाचे सुवर्णमहोत्सवी वर्ष आहे. त्यानिमित्ताने पोषण महिना सप्टेंबर 2021 यामध्ये लेख सादर करत आहोत. खोलेश्वर महाविद्यालय ,अंबाजोगाई येथे एम एल टी वैद्यकीय प्रयोगशाळा तंत्रज्ञ या विभागात पूर्णवेळ शिक्षक म्हणून कार्यरत आहे. आरोग्य संबंधी आमचा विषय असल्यामुळे मी आपणासमोर खाद्य संस्कृती सण उत्सव व आहार या विषयी थोडक्यात विषय मांडणार आहे. आपल्या भारत देशात विविध सण-वार असतात. नव्हे तर आपला भारत देश विविध सण वाराने नटलेला आहे. प्रथम आपण जाणून घेऊया पूर्ण वर्षात किती ऋतू येतात. वसंतऋतू, ग्रीष्मऋतू, वर्षाऋतू, शरदऋतू, हेमंतऋतू, शिशिरऋतू. आता आपण जाणून घेऊया प्रत्येक ऋतू मध्ये कोणते सण येतात. कसा उत्सव साजरा करतात व आहार कसा असावा. खरं म्हणजे भारतीय सणात आपण बनवत असलेल्या पदार्थांना वैज्ञानिक दृष्टिकोनातून विशेष महत्त्व देण्यात आले आहे. म्हणूनच आपण म्हणतो भारतीय सण वैज्ञानिक दृष्टिकोन.

भारतीय खाद्यपदार्थात तितकीच विविधता भरलेली आहे. जितकी धर्म, भूगोल, हवा, पाणी आणि संस्कृती आहे. मसालेदार पदार्थ नेहमी गरम असले पाहिजे असे नाही. भारतात अन्न शिजवणे ही एक कला असून अनेक वर्षांच्या प्रयत्नातून विकसित झाली आहे. भारतीय सण उत्सव साजरा करण्याची कल्पनाही केली जाऊ शकत नाही. सण उत्सवाच्या काळात खाद्यपदार्थांची खास अशी तयारी केली जाते.

सर्वप्रथम वसंत ऋतू - या ऋतूत मुख्यतः येणारे मोठे सण समारंभ म्हणजे होळी, धुलीवंदन, महाशिवरात्र, गुढीपाडवा व रथसप्तमी. वसंत पंचमी हा सरस्वतीचा देवीचा जन्मदिवस आहे. वसंत ऋतूत पहिला सण म्हणजे वसंत पंचमी. वसंत म्हणजे तारुण्य. ज्यामुळे मनुष्यामध्ये एक प्रकारचा नशा येते. सूर्य पृथ्वीच्या जवळ असलेला असतो आणि शरीरामध्ये घेतलेले पौष्टिक घटक एक शक्ती आपल्याला देत असतात. त्यामुळे शरीरातील ऊर्जा उच्च स्तरावर पोहोचलेली असते. रथसप्तमी ला सूर्यनमस्कार दिन असेही म्हणतात. सूर्यनमस्कार हा सर्वांगसुंदर असा व्यायाम आहे. दररोज सूर्यनमस्कार घातल्याने आपले आरोग्य उत्तम राहते. याच ऋतूत महाशिवरात्र हा उत्सव असतो. संस्कृतमध्ये रात्र याचा अर्थ जी तीन प्रकारचे पिडे असून मुक्त करते. परलौकीक, मानसिक आणि शारीरिक यामुळे तीन गोष्टींना विश्राम मिळतो. शरीर, मन आणि वाचा. शिवत्व हे सर्वव्यापी आहे.

- होळी व धुलीवंदन हा रंग उधळण्याचा सण. म्हणजे खूप मजा, धमाल, दंगामस्ती असा असलेला हिंदू सण. यात शंकाच नाही. होळी या सणाला आपण वाईट विचारांची सांगता करतो व नवीन मित्रत्वाच्या नात्याची आपण उधळण करत असतो. या सणाच्या वेळी सगळीकडे पूर्णपणे उत्साह घेऊन आनंद, मजा, बागडणे, संगीत, नृत्य आणि अर्थात चमकदार रंगांची उधळण असेच वातावरण. होळीच्या सणात येतो तेव्हा कडाक्याची थंडी ची बोचरे वारे कमी होतात आणि चमकदार उबदार उन्हाची चाहूल लागते. होळी येते ते वसंत ऋतूची वर्दी घेऊन. आनंद, उत्साह घेऊन. अगदी निसर्ग सुद्धा जाणू काही नटून-थटून या सणाला साजरा करण्यासाठी तयार होतो. यानंतर येतो तो चैत्र शुद्ध गुढीपाडवा. वसंत ऋतू चा राजा. राजाचे आगमन होताना चैत्रपालवी फुटू लागते आणि वसंत शोभेची आभादेखील खुलू लागते. मोगऱ्याचा सुगंध, आंब्याची डहाळ, कैरीचं पन्हं, वाळ्याच्या पडद्यांनी निर्मलेले गारवा निर्मलेला. ही सगळी व्यवस्था म्हणजे वसंताच्या आगमनाची चाहूल आणि या सर्वांचे वैभव म्हणजे घरोघरी डौलानं सज्ज झालेल्या गुड्या.

- आपण भारतीय गुढीपाडवा निमित्त मुद्दाम आपल्याकडे कडुलिंबाची फूल सेवन करत असतात. लिंबाची फुलं आणि आणि कोवळी पाने कुस्करून त्याच्यात काळी मिरी, मीठ, ओवा, जिरे घालून त्याची पेस्ट तयार करतात. ही पेस्ट उष्णतेमुळे होणाऱ्या आजारांवर अत्यंत उपयुक्त आहे. आयुर्वेदाने वसंत ऋतूत आपले आरोग्य निरोगी राहण्यासाठी वेगवेगळे उपाय सुचवले आहेत. "वसंतवृत्त" पाळून मिठाचे प्रमाण कमी करा. उन्हाळ्यात भरपूर पाणी प्यावे. आंबट झणझणीत आणि गोड सरबते घ्यावी. ज्यांना पित्ताचा त्रास आहे त्यांनी आवळा रस, गुलकंद खावा. आले घालून दही ताक आले घालून रोज जेवणात घ्या.





आता आपण ग्रीष्मऋतू कडे वळूया. या ऋतूमध्ये मोठे सण म्हणजे रामनवमी व अक्षय तृतीया हे आहेत. या ऋतूत फळांचा राजा आंबा ही याच काळात बहरू लागतो आणि लहान मोठ्यांची रसना तृप्त करण्यासाठी तयार होऊ लागतो. या ऋतूत उन्हाळा असतो. या ऋतूत दिवस मोठा व रात्र छोटी असते. या महिन्याची स्थिती सूर्याला अतिशय जवळ असते. तोंडावर त्रासदायक ऊन येते. आपण रामनवमी व अक्षय तृतीयेला या काळात कैरीचे पन्हे घेत असतो. त्यामुळे शरीरातील दाह कमी होण्यास मदत होते. विशेष महत्वाचे म्हणजे भिजवलेली चणाडाळ प्रसाद, म्हणून कैरी देतात. यामुळे आपल्या शरीरातील प्रथिनांची कमतरता भरून येते. अमरस हा जेवणात साधारणपणे रोज असतो. आंबा हे फळ रोग प्रतिकार क्षमता निर्माण करते. लोणी व ताकाचा मुक्तपणे वापर करा. दहयामध्ये खडीसाखर मिसळून खावी.

वर्षा ऋतु - वर्षाऋतुत पावसाळा असतो. या ऋतूत निर्जळी एकादशी, वटपौर्णिमा, गुरुपौर्णिमा हे सण समारंभ येतात. हा महिना सर्वांच्या दृष्टीने सुख समाधानास्त मौज मस्तीचा असतो या ऋतूचे वैशिष्ट्य म्हणजे या महिन्यात वायू उत्तेजित होतो हवामानामध्ये दमटपणा जास्त असल्यामुळे या ऋतूमध्ये लोक डायन्या अतिसार अपचन श्वास घेण्यास त्रास जुनाट सर्दी आणि फुफुसाचे विकार या आजारांना त्रस्त होतात. मुख्यत्वे लहान मूल अपचनाच्या विकारामुळे जास्त प्रमाणात आजारी पडतात. निर्जळी एकादशी व्रत आरोग्यपूर्ण स्थितीसाठी मुद्दामच सांगितले गेले आहे. खरे तर पावसाळ्यातील आजारांपासून आपल्याला वाचण्यासाठी उपवासाचे कवच-कुंडल गरजेचे आहे. शरीरातील अशुद्ध द्रव्ये काढून टाकण्यासाठी निर्जल म्हणजे पाणी न पिता आरोग्याच्या दृष्टिकोनातून विचारात घेतले पाहिजे. वटपौर्णिमा वटसावित्री व्रत, गंगा - जमुना स्त्रियांसाठी असते. त्यांच्या जबाबदारीची भाण राखण्यासाठी या व्रताची जरूरी असते. वटवृक्षाचे अनेक औषधी उपयोग आहेत. त्वचा रोगासाठी, मधुमेह तसेच अतिसार यासाठी उपयोग होतो.

वर्षाऋतूत व श्रावणात पळावयाचे काही नियम. आपल्या आतड्यात नपचलेले दूषित अन्नकण राहू नये म्हणून हलके-फुलके आणि अधूनमधून उपवास करा. या महिन्यात उत्तरार्धात दुधाचे पदार्थ खावेत, तांदळाची दुधात शिजवलेली ती खीर गरम तळलेल्या पदार्थाबरोबर खाऊ शकता. उकळून थंड केलेले पाणी प्यावे. पालेभाज्या कमी खा. रोज तीन ग्रॅम सुंठपावडर व तीन ग्रॅम गूळ एकत्र करून खावा. गुळामुळे न पचलेल्या अन्नाचे पचन होते. आणि आम्लता वाढते आणि म्हणूनच श्रावणामध्ये गोकुळाष्टमीचा दिवशी उपवास असतो व सुंठवड्याचा कृष्णासाठी नैवेद्य असतो. या ऋतूतील सर्वात उपयुक्त फळ लिंबू आहे. वर्षाऋतु मध्ये झाडे वनस्पती टवटवीत होतात आणि पर्यायाने आपल्याला सशक्त बनवतात. आपल्याला आनंद आणि प्रसन्नता प्रदान करतो. या काळात आपण रोगराईपासून सलामत राहून जास्तीत जास्त ताकद आणि शक्ती कमावली पाहिजे.

शरदऋतू

या ऋतूत नारळी पौर्णिमा, गणेश चतुर्थी, कोजागिरी पौर्णिमा सर्वात मोठा नवरात्र उत्सव. बैलपोळ्याला बैलांची व मातेची पूजा करतात. या महिन्यात दूध देणाऱ्या जनावरांची आवर्जून पूजा करतात. नवरात्र म्हणजे प्राणशक्तीचा उत्सव. ज्यात नाश होतो. महिषासुर दैत्याचा ( आळस) शुंभ निशुंभ दैत्याचा ( गर्व आणि लाज ) आणि मधु कैटभ दैत्य (टोकाच्या इच्छा आणि विरोधाभास ) चराचरसृष्टी जी तीन घटकांपासून झालेली आहे. ज्या तीन घटकांमध्ये आनंदित होण्याची संधी नवरात्रातील नऊ दिवसात मिळते. पहिले तीन दिवस हे तमोगुणासाठी, नंतरचे तीन दिवस रजोगुणासाठी आणि शेवटचे तीन दिवस सत्वगुणासाठी असतात. जेव्हा जीवनात सत्व जास्त असते तेव्हा विजय मिळतो. विजयादशमीला उत्सव साजरा करून त्यात ज्ञानाचा सन्मान केला जातो.

आहार-कडू, गोड आणि झणझणीत तिखट असलेले अन्नपदार्थ खावेत. पात आटोक्यात आणण्यासाठी दूध, तूप यांचा समावेश रोजच्या आहारात अवश्य करावा. संत्री, लिंबू अशी आम्लयुक्त फळे अवश्य खा. गव्हाच्या चांगल्या भाजलेल्या तूप लावलेल्या पोळ्या, गव्हाचे तुपात बनवलेले केक, मूग वापरून केलेले अन्नपदार्थ आहारात या कालखंडात अवश्य घ्यावी. कुसकरलेल्या खेळावर लिंबू पिळून खावा.

हेमंत ऋतू - या ऋतूत येणारा वर्षभरातील सर्वात मोठा सण म्हणजे दीपावली व दत्तजयंती. या ऋतूत हिवाळ्याला सुरुवात होते. त्यामुळे शरीराला मालिश अवश्य करावी. गुलाबी थंडी पडायला सुरुवात झाल्यामुळे पिताचा जोर कमी व्हायला लागतो. पण थंड हवामानामुळे शरीरात कफ हा उद्दीपित व्हायला लागते. थंडीमुळे स्नायू अकसायला लागतात. त्वचा कोरडी पडायला लागते. पचन क्रिया जलद व्हायला लागते. थंडीमुळे भूक जास्त लागते. थंडीच्या प्रोसामा मध्ये ऊर्जा, उष्मांक आणि पोषक द्रव्ये शरीरात साठवावे लागतात. ही पोषक द्रव्ये पुढील सहा महिन्यासाठी

उपयोगी पडतात.दिपावली किंवा दिवाळी हा भारतीयांचा एक मोठा सण जगामध्ये याला दिव्यांचा उत्सव म्हणून ओळखतात. प्रत्येकातल्या दुष्ट प्रवृत्ती व चांगल्या प्रवृत्तींना विजय मिळावा म्हणून दिवे प्रज्वलित करून हा सण साजरा करतात. मार्गशीर्ष महिन्यात या कालावधीत लोकांना जास्तीत जास्त अध्यात्माशी आणि निस्वर्गाशी जुळवून घ्यायला सांगतात. या महिन्यात दत्तजयंती हा सण आहे. या महिन्यात जास्त तपश्चर्या योग्य मानतात. कारण या महिन्यात पृथ्वीवर सूर्य आणि आकाशगंगेचा मध्यबिंदू यांचा प्रभाव असतो. आहार - हेमंत ऋतूत गोड पदार्थ खाल्ल्याने आहार अधिक पौष्टिक बनतो. शरीरातल्या कमतरता निघून जातात. गोड खाण्यामुळे कफ वाढतो. त्यामुळे ताकद येते ,उददीपित झालेले पित्ताचा जोर कमी होतो .या गोड आहाराबरोबर काही गोष्टींचे सेवन करणे अत्यंत उपयोगी आहे. टोमॅटो, ऊस, बोर, पालक ,चिंचव गहू.

शिशिर ऋतू - मकर संक्रमण हा मोठा सण या ऋतूत असतो. हिवाळा असतो तुम्ही आकाशातील समुद्राच्या केंद्रस्थानी आहात. तेव्हा सगळ्याबरोबर जाऊन यज्ञ योगा करून आपल्या आत्म्याची उन्नती करून घ्या. मुळाकडे आपल्या उगमाकडे जा.मकर संक्रांत हा सण या ऋतूत येतो. या महिन्यात आपण जास्तीत जास्त तोंड-गळाचे सेवन करत असतो. त्यामध्ये सर्वात जास्त प्रमाणात कॅल्शियम 975 मिलिग्रॅम /100ग्रॅम असते. दुधान्याचे ककळ 125 मिलीग्राम / 100 ग्रॅम एवढेच असते.आपण संक्रांतीच्या आदल्या दिवशी पतंग उडवीत असतो. नव्हे तर पतंग उडवण्याचा सोहळा साजरा करत असतो व लहान मुले अतिशय उत्साहाने या सोहळ्यात भाग घेतात. दिवसभर उन्हात असतात .जीवनसत्त्व ड आपल्या शरीरात सूर्यप्रकाशामुळे निर्माण होते. त्यामुळे जीवनसत्त्व ड प्राप्त होते.त्यांची आई मुलांना घरी केलेले लाडू बनवून खाऊ घालते. त्यामुळे त्यांना भरपूर प्रमाणात कॅल्शियम मिळत असते. केवळ लाडूत स्निग्धता व शर्करा असते. हिवाळ्यात खाल्ल्याने पौष्टिक लाडू आपल्या शरीरात जातो व आरोग्य उत्तम राहते. आपल्याला माहीतच आहे जीवनसत्त्व-ड सूर्यप्रकाशामुळे निर्माण होते. आपल्या शरीरात त्यावर झालेले जीवनसत्त्व - ड एक वर्ष एवढे दिवस साठवून असते. तीन दिवस जर आपण उन्हात बसलो तर जीवनसत्त्व ड आपल्या शरीरांतर्गत साठवू राहू शकते.

'The best quality of sunlight is end of the winter and beginning of summer'.





नवीन पिढी -जंक फूडच्या आहारी!

प्रा.वाघुले सुवर्णा  
गृहविज्ञान विभाग  
खोलेश्वर महाविद्यालय अंबाजोगाई

अलीकडच्या काळात भारतीयांनी त्यांचे अंधानुकरण एवढ्या मोठ्या प्रमाणावर केले आहे की आपल्या संस्कृतीचा विसर पडत चालला आहे असे काही वेळा चालू होते प्रामुख्याने खाद्यसंस्कृतीचा विचार केला तर त्यात खूप बदल झालेला दिसतो पूर्वीच्या न्याहारी जेवणाची जागा नाश्ता फास्टफूड, स्नॅक्स नि घेतली तर अलीकडे हल्ली सर्वत्र जंक फूडचा सर्रास वापर वाढला आहे नवीन पिढी ही जंक फूडच्या आहारी गेली असे म्हटले तरी वावगे नाही!

जंक फूड म्हणजे नक्की काय असतं?

जंक फूड म्हणजे निरोगी शरीरासाठी जे चांगली नाही असे अन्न त्यात काहीच पौष्टिकता नसणे आणि शरीर यंत्रणेसाठी व आरोग्यासाठी हानिकारक आहे जंक फूड हा शब्द खूपच घातक स्वरूप दर्शवतो कारण जंकफूड हे उच्च पातळीवर चरबी साखर कारखाना आणि कोलेस्ट्रॉल भरलेले आहे आरोग्यासाठी विषबाधा आहेत जयपूर मध्ये पोषक तत्वांचा अभाव असतो. प्रत्येक व्यक्तीची जंक फूड ची परिकल्पना भिन्न असली तरी त्यात फ्रेंच फ्राईज, पिझ्झा, बर्गर, पास्ता, नूडल्स, चायनीज, चॉमिन्स, केक/पेस्ट्री, चॉकलेट, विविध प्रकारचे कोल्ड ड्रिंक्स हे पदार्थ येतात.

जागतिक स्तरावर फूड इंडस्ट्रीत सध्या जंक फूड वर्चस्व गाजवत आहे चं फूड मुळे रोजगाराच्या नव्या संधी उपलब्ध झाल्या करोडोंची उलाढाल झाली मात्र त्याच जंग फोडणे कित्येक लाखो लोकांच्या आरोग्याची हेळसांड होत आहे. अगदी सर्वच वयोगटातील व्यक्ती जंक फूड च्या आकर्षक व चवीच्या आहारी गेलेले दिसतात. चांगली चव आणि सुलभ पाककला मुळे जंक फूडला प्रचंड लोकप्रियता मिळाली आहे. बरेच जण त्यांच्या व्यस्त नियमानुसार किंवा अन्य सजवण्याच्या अज्ञानामुळे जंक फूड वर अवलंबून राहतात

जंक फूडवर अनेक प्रकारची संशोधने करण्यात आले. त्यात असे आढळून आले की जंक फूडचा अतिरेकी व नियमित सेवनाने मानवी आरोग्यावर शरीरावर अतिशय महाभयंकर व घातक दुष्परिणाम होतात. कुपोषण-चवीला छान असणारे हे जंक फूड जिभेचे चोचले पुरवणारे असते. "एक बार खाओगे तो खाते ही रह जाओगे", याप्रमाणे त्याची चटक लागते आपल्या भुकेवर नियंत्रण राहत नाही खरं तर आपली भूक भागली आहे की नाही हेच कळत नाही त्यामुळे गरजेपेक्षा जास्त खाल्ले जातं. जंक फूड हे जास्त कॅलरीज देणारे असल्याने वजन वाढते व त्याच्या अतिरेकी सेवनाने लठ्ठपणा वाढतो यावरून कुपोषणाचे प्रमाण वाढलेले दिसते. विविध आजारांना आमंत्रण-जंक फूडमध्ये कोणतीही पौष्टिकता नसते. त्यांना पचविणे अवघड जाते व विविध आजारांना निमंत्रण दिले जाते. जसे :-हृदय रोग, कर्करोग, हाडांचे विकार, मधुमेह, यकृत विकार, किडनी विकार, पाचक प्रणाली समस्या (पचनाचे विकार), थकवा व दुबळेपणा यासारख्या आजारांना आमंत्रित केले जाते. नैराश्य येणे हा जंक फूडचा मोठा दुष्परिणाम आहे. वाढत्या वयात हार्मोन्स बदल होतात. परंतु संतुलित आहारामुळे शरीरातील हार्मोन्सचे कार्य सुरळीत राहते. मात्र जंक फूडच्या सेवनाने पोषक द्रव्यांचा आभास निर्माण झाल्याने तरुणांमध्ये नैराश्य 58 टक्क्यांनी वाढले आहे. जंक फूड हे सोयीस्कर चविष्ट असले तरी शरीराबरोबर मेंदूला देखील घातक असतात. संशोधनानुसार जंकफूड सेवनाने नवीन काही शिकण्याची ग्रहणशक्ती कमी होत आहे. तसेच विस्मृतीचा किंवा स्मृतिभ्रंशाचा आजार होतो.

जंक फूड खाणं हॅल्दी नसलं तरी त्याचा अतिरेक होता कामा नये आपल्या आयुष्यासाठी एक चांगले निरोगी आणि आनंददायी जीवन जगण्यासाठी आपण जंकफूड कडे दुर्लक्ष केले पाहिजे.  
"सकस आहार- समतोल जीवन".



## पॅकिंग फूड खाताना.....

-प्रा. सुचिता विजय कुलकर्णी,  
गृहविज्ञान विभाग  
खोलेश्वर महाविद्यालय, अंबाजोगाई

जागतिकीकरणानंतर जग हे ग्लोबल खेड्यात रुपांतरित होत आहे. ग्लोबल खेड्यांची बाजारपेठदेखील झपाट्याने विकसित होत आहे. विकसित होणाऱ्या बाजारात बहुराष्ट्रीय कंपन्या तसेच नवीन ब्रॅण्ड्यांनी आपले वर्चस्व निर्माण केले आहे. त्यातच ऑनलाईन शॉपिंगचा ग्राहकांना सर्व गोष्टी अतिशय सोप्या केल्या आहेत. बाजारातल्या या वाढत्या स्पर्धेमुळे आज ग्राहक हा खऱ्या अर्थाने ग्राहक राजा बनला आहे. अशा परिस्थितीत या ग्राहक राजाची फसवणूक होऊ नये याकरिता ग्राहक हक्क संरक्षण व्यवस्था मजबूत असायला हवी.

आज-काल पॅकिंग केलेल्या अन्नपदार्थांचा वापर हा वरचेवर वाढत चाललेला आहे. जिकडे बघावे तिकडे छोट्या-छोट्या पॅकिंग केलेल्या अन्नपदार्थांचा वापर केला जात आहे. बिस्किट्स, कुरकुरे तसेच चॉकलेट्स असतील यासारख्या इतर पॅकिंग केलेल्या अन्नपदार्थांना आपण या धकाधकीच्या जीवनात प्राधान्य दिलेले आहे. हे पॅकिंग फुड, विविध मसाले खरेदी करत असताना पॅकिंग वर त्या अन्नपदार्थांची संपूर्ण माहिती दिलेली असते. खरेदी केलेल्या अन्न पदार्थांच्या पॅकिंग ची तारीख, एक्सपायरी डेट तसेच अन्नपदार्थात वापरले जाणारे सर्व घटक पदार्थ व त्यातून मिळणा-या पोषक घटकांची माहिती या पॅकिंग वर दिलेली असते. परंतु आपण हे पॅकिंग अन्नपदार्थ खरेदी करत असताना या सर्व गोष्टी बारकाईने बघतोत का? आणि जर बघत असू तर मग आपल्याला जर दुकानदाराने चुकून एक्सपायर झालेल्या अन्नपदार्थांची पॅकिंग दिली तर आपण कितपत या सर्व गोष्टींवर कृती करतोत हे देखील महत्वाचे आहे. या सर्व गोष्टींसंदर्भात आपण किती जागरूक आहोत हे देखील महत्वाचे आहे. आज-काल ऑनलाईन फुड पॅकिंग, मसाले मागवले जात आहेत. ऑनलाईन मागवणे कितपत योग्य आहे. यातून आपली फसवणूक होत असेल आणि आपलं आरोग्य तसेच आपल्या आरोग्यावर या सर्व गोष्टींचा परिणाम होत असेल तर त्यावर कृती करणे गरजेचे असते. उपोषण शास्त्राच्या दृष्टीने या सर्व गोष्टी बघणे गरजेचे आहे कारण याचा संपूर्ण परिणाम आपल्या आरोग्यावर होत असतो. हे सर्व करण्यासाठी ग्राहक संरक्षण कायद्याची निर्मिती झालेली आहे.

बाजारातील वाढत्या स्पर्धेत ग्राहकांना मोठ्या प्रमाणावर होणा-या फायद्यामागे फसवणूकदेखील होत आहे. कोरोना काळात प्रत्येक गोष्टीत ऑनलाईन वर्कला विशेष महत्त्व दिले गेले त्यापद्धतीने ऑनलाईन खरेदीला देखील महत्त्व प्राप्त झाले. परंतु या सगळ्या परिस्थितीत ग्राहक मात्र वेळोवेळी अडकत गेला. मोठ्या प्रमाणात ग्राहकांची फसवणूक होत गेली. या परिस्थितीत ग्राहकहिताचे रक्षण करण्याकरिता विविध पातळ्यांवर कार्य केले जात आहे. 'ग्राहक तक्रार निवारण मंच' हा याच व्यवस्थेचा एक भाग आहे. ग्राहक संरक्षण कायद्यातील तरतूदीनुसार स्थापन करण्यात आलेल्या या मंचाच्या माध्यमातून ग्राहकांच्या समस्या सोडविण्याचे कार्य होत आहे. स्पर्धेतून होणारी ग्राहकांची फसवणूक टाळण्यासाठी 'ग्राहक तक्रार निवारण मंच' हा महत्वाचा पर्याय ठरत आहे.





1986 ला 'ग्राहक संरक्षण कायदा' अमलात आला होता त्यानंतर या कायद्यात कोणतेही बदल करण्यात आले नव्हते, ते बदल 2019 मध्ये करण्यात आले. 20 जुलै 2020 रोजी 'नवीन' ग्राहक संरक्षण कायदा लागू करण्यात आला आहे. खाजगी उपयोगाकरता वस्तु खरेदी करणाऱ्या व्यक्तीला ग्राहक म्हणतात. ग्राहक संकल्पनेची व्यापक व्याख्या लक्षात घेऊन या कायद्यात महत्त्वपूर्ण बदल करण्यात आले आहेत. हा कायदा लागू झाल्यापासून जिल्हा ग्राहक मंच 'जिल्हा ग्राहक आयोग' म्हणून ओळखला जात आहे.

या कायद्यामुळे ग्राहकांना विशिष्ट फायदा होणार आहे. ग्राहक ज्या ठिकाणी राहतो तेथील जिल्ह्यात त्याला तक्रार दाखल करता येणार आहे. एक कोटी आयोगापुढे ग्राहकांना एक कोटी रुपयांपर्यंतचे दावे दाखल करता येणार आहेत.

'नवीन ग्राहक संरक्षण कायद्यात' अनेक बदल करण्यात आले आहेत. फसव्या जाहिराती दिशाभुल करणाऱ्या जाहिरातींविरुद्ध ग्राहकांना आयोगाकडे तक्रार करता येणार आहे. या कायद्यामध्ये मध्यस्थी प्रक्रियेचा समावेश करण्यात आला आहे. नवीन कायद्यानुसार जिल्हा ग्राहक मंचाच्या निकालाच्या ५० टक्के रक्कम अपिलीय आयोगाकडे जमा करावी लागणार आहे. ग्राहक जिथे राहतो तेथील आयोगाकडे तक्रार दाखल करू शकतो.'

नविन ग्राहक संरक्षण कायद्यानुसार ग्राहकांचे वाद वेळेत आणि योग्य पद्धतीने सोडवले जातील. या कायद्याने ग्राहक न्यायालयांसोबत एक केंद्रीय संरक्षण प्राधिकरण तयार करण्यात आले आहे. ग्राहकांच्या हितांचे कठोरतेने रक्षण करण्याचे प्राधिकरणाचे काम असणार आहे. 'नविन ग्राहक संरक्षण कायद्यात' ग्राहक वस्तु खरेदी करणाऱ्यापूर्वीही वस्तूच्या गुणवत्तेची तक्रार करू शकणार आहे.

नवीन कायद्याने ऑनलाईन खरेदी करणाऱ्या ग्राहकांना मोठे संरक्षण मिळत आहे. ऑनलाईन खरेदी कायद्याच्या कक्षेत सध्या सर्वत्र ऑनलाईन खरेदीचा बोलबाला आहे. यामध्ये अनेकवेळा ग्राहकांची फसवणूक होते. जाहिरातीमध्ये जशी वस्तु दिलेली असते, तशी वस्तु प्रत्यक्षात ग्राहकाला दिली जात नाही किंवा एखादी वस्तूची मागणी केली असता त्यापेक्षा वेगळीच वस्तु दिली जाते. यामुळे आता ऑनलाईन खरेदीबाबत जिल्हा ग्राहक आयोगात तक्रार करून ग्राहकांना न्याय घेता येणार आहे. वस्तु खरेदी करत असताना विशेषतः ऑनलाईन खरेदी करताना ग्राहकांना अनेक समस्यांना सामोरे जावे लागते, परंतु नवीन ग्राहक संरक्षण कायद्यामुळे ही समस्या दूर झाली आहे. 'जागो ग्राहक जागो' ग्राहकांना जागो व्हा व ग्राहक संरक्षण कायद्याचा अभ्यास करून खरेदी संदर्भात येणा-या अडचणी दूर करा.

निरामय, निरोगी तब्येतीसाठी पहाटे लवकर उठा. व्यायाम, प्राणायाम, ध्यान, योगासन करा. रात्री लवकर झोपा, सकाळी लवकर उठल्यावर ईश्वराचे स्मरण करा. आरोग्याचा खरा मार्ग किचन मधुनच जातो. सकाळी जसे उत्सर्जन तसे नऊ दहा वाजता उदरभरण- ताजे सकस अन्न महत्वाचे. सध्या माणसाचे आयुष्यमान जीवनमान सुधारले म्हणजे वैद्यकीय सोयी-सुविधा उपलब्ध आहेत. आयुष्यमान हे 45 वरून 65 वर्षावर आले. पण 40 पासून दोन गोष्टीची काळजी घेतली तर आयुष्य निरामय, सुखी आणि आनंदी होईल. एक मिताहार दोन मितभाष्य. मिताहार समजणे फार महत्वाचा आहे. कारण डोक्यावर चाळीशी चढली आहे, केस पण चंदेरी झालेत, खरं दुखणं आहे गुडघेदुखीच. तसं पाहिल्यास पहिल्या सारखे चालणं राहिलं नाही. भाजीपाला आणायला, लॉन्ड्रीत जायला, केस कापायला पण गाडी लागते. वजनाचा काटा वरचे वर प्रगती करत असतो. छातीपेक्षा पोटाचा घेर वाढतो. आहारावर खर्च नियंत्रण नाही. विशेषतः रात्रीच जेवण अगदी निवांत उशिरा स्पेशल भजे, पकोडे असं जड अन्न आणि जेवण झालं की बेडवर आडवे. मग दुष्परिणाम तर भोगावे लागणारच. 'जसे करावे तसे भरावे'. सतत जिभेचे चोचले पुरवले तर गुडघे तुमचे वजन किती वर्ष सहन करतील. वेळीच जागे व्हा, वजन नियंत्रणात ठेवा. फार वाढू देऊ नका. स्त्रियांच्या बाबतीत तर ही महत्वाची स्टेज रजोनिवृत्ती, हार्मोन्समध्ये होणारे बदल वरचेवर वाढणारं वजन, थोडीशी चिडचिड, मानसिक ताण हे समजणे गरजेचे आहे. त्यानुसार आहारात बदल करावे लागतील, अन्यथा विसंवाद होणार. सर्वात महत्वाचे म्हणजे दोन्ही वेळेस पोळी-भाजी, वरण-भात असे जेवण ठेवावे. नाश्ता मधल्या वेळचं खाणं जरा हळूहळू कमी करावे. नंतर बरेच कमी करावे. थोडक्यात मिताहार चार वेळा थोडे थोडे खावे. पूर्ण जेवणापेक्षा एक पोळी, एक वाटी वरण, एक वाटी भाजी सोबत एखादा सॅलाड कच्चे टोमॅटो, काकडी, कोबी, मेथी, गाजर, मुळा आवश्यक आहे. ठेवूनच हात दोन्ही चांगले पंधरा दिवसातून एकदा उपवास करावा लंघन रहावे संध्याकाळी पोहे मुरमुरे किंवा मटकीचे सुप घ्यावे. उपवास म्हणजे साबुदाणा वडा, खिचडी, वेफर्स, शाबू चिवडा, साबुदाण्याच्या पापड्या त्यापेक्षा उपवास न केलेला बरा. कारण पित्त वाढते व पचन बिघडेल व वजन वाढेल. गुडघे थकतील व दुखतील. भाजणीचे थालीपीठ किंवा फळे, ताक, लिंबू सरबत असे हलके अन्न घ्यावे. बी.एम.आय. बॉडी मास्क इंडेक्स ही संकल्पना समजून घेऊया.

वजन (किलो)

बी.एम.आय. = \_\_\_\_\_

उंची ( सेंटीमीटर)

आहाराचे एक शास्त्र आहे. विज्ञान आहे. हे होमसायन्स मध्ये येते. अन्नाचे अनेक प्रकार आहेत. बालकाचे, तरुणाईचे, वृद्धांचे, मध्यम वयाची, चाळीशी चे. वयपरत्वे शारीरिक परिस्थिती बदलते व त्यानुसार आहारात देखील बदल करावे लागतात. अन्न शिजवण्याच्या वेगवेगळ्या पद्धती आहेत. अन्न शिजवण्याच्या पद्धती नुसार





अन्न पचनात देखील बदल होतो. पातळ, खमंग, ताजे, मधुर,भाजलेले, तळलेले, उकडलेले प्रत्येकाची आपली एक खासियत आहे. ऋतुमानाप्रमाणे अन्नाचे प्रकार बदलतात. सर्वसाधारणपणे आहारात 60 टक्के कर्बोदके पिष्टमय पदार्थातून मिळतात. बेकरीचे पदार्थ मैदा ,ब्रेड, बिस्कीट,खारी, टोस्ट, पाव खाणे टाळावे. नेहमी ताजे सात्विक अन्न खावे. घाईघाईत गपागप घेऊ नये. जठर (उदर) हे 30 टक्के घन पदार्थ, 30 टक्के द्रव पदार्थ व तीस टक्के हवेसाठी निर्माण केले आहे. उपवास म्हणजे पोटाला विश्रांती. फळे व द्रव आहार घ्यावा. अन्नात 60 टक्के पिष्टमय पदार्थ, 20 टक्के प्रथिने, 10 टक्के स्निग्ध पदार्थ असावेत.बाकी जागा हवेसाठी सोडावी. टोमॅटो,काकडी, गाजर ,मेथी ,पत्ताकोबी, बीट भरपूर खावे .खूप कमी किंवा खूप ज्यादा असा धडक कार्यक्रम नसावा. नेहमी थोडी भूक शिल्लक ठेवून जेवण संपवावे. द्रव आहार भरपूर घ्यावा. पण तेल-तूप ,शेंगदाने, साबुदाणा, बटाटे, वेफर्स,चिवडा ,वडे, कचोरी ,खीर ,कलाकंद यासारखे पदार्थ टाळावेत. भरपूर लोकांना प्रश्न पडतो कधी खावे. याचे एकमेव उत्तर आहे - भूक असताना ,भूक लागली की व्यवस्थित जेवण करावे. चाळीमध्ये कॅल्शियमची वाढती गरज लक्षात घेऊन, ज्वारीच्या भाकरी मध्ये नाचणी मिसळून भाकरी खावी.तसेच गव्हा मध्ये सोयाबीन,मिक्स कडधान्याची उसळ,थालीपीठ,भाजणी चे पिठ यासारख्या पदार्थांचा आहारात आवर्जून वापर करावा. ध्यान ,व्यायाम, आसन ,प्राणायाम करावा.लवकर झोप ने ,लवकर उठणे त्यास आरोग्य संपत्ती उपसंपदा भेटेल .ताजे सात्विक, शुद्ध ,शाकाहारी खा. निसर्गाशी एकरूप ता साधा.

" मस्त खा व स्वस्त रहा ."

## "लोह तारी त्याला कोण मारी "

प्रा.अनिता बर्दापूरकर  
खोलेश्वर महाविद्यालय, अंबाजोगाई.

### महिला व लोह -

हिमोग्लोबिनची कमतरता म्हणजे काय? हिमोग्लोबिन हे रक्त पेशी मध्ये उपस्थित असलेले एक महत्त्वपूर्ण प्रोटीन आहे.पेशी आणि उती पर्यंत ऑक्सिजन वाहून नेणे हे त्याचे कार्य आहे.Hb% कमी असेल तर हिमोग्लोबिन कमी आहे हे चाचणीद्वारे सहजपणे तपासले जाऊ शकते.नॉर्मल रेंज Male-पुरुषांमध्ये (14 ते 18 gm/dl) व Female- मध्ये (12 ते 16 gm/dl) पेक्षा कमी नसावी.Hb% प्रमाण कमी होण्याचे लक्षण काय आहे? हे आपण जाणून घेऊ या

1) थकवा 2) अशक्तपणा 3) चक्कर सारखे वाटणे 4) फिकट त्वचा 5) धाप लागणे 6)शारीरिक क्रिया चालविण्यास असमर्थता

7) पायामध्ये सूज- हृदयाचे ठोके अनियमित होणे,छातीत दुखणे.

- अनेक कारणांमुळे जास्त रक्त वाया गेल्यामुळे हिमोग्लोबिनचे प्रमाण कमी होऊ शकते.महिलांमध्ये एच. बी .चे प्रमाण कमी होण्याचे प्रमाण जास्त आहे. कारण -मुख्य कारण म्हणजे मासिक पाळी अधिक रक्तसाव होऊ शकतो. आहारावर जास्त लक्ष देत नाहीत. स्वतःच्या तब्येतीकडे दुर्लक्ष करतात त्यामुळे महिलांमध्ये लोहाचे प्रमाण कमी असते. आज-काल महिला अर्थाजनासाठी व अनेक कार्यासाठी घराच्या बाहेर पडताना दिसत आहेत.त्यामुळे आहारात काय असावा? कसा असावा? याकडे जास्त लक्ष देत नाहीत .व महिलांना अनेक व्याधी असतात. त्यामुळे महिलांचे हिमोग्लोबिन प्रमाण खूप कमी असते. त्यामुळे सिकल सेल अॅनेमिया, थॅलेसेमिया यासारखे गंभीर आजारांना आपल्याला सामोरे जावे लागते. पुरेसे लाल रक्त पेशी चे उत्पादन न झाल्यामुळे हिमोग्लोबिनची कमतरता होते. यात कारणीभूत असणारे इतर घटक

- विटामिन बी 12 चा आहारात कमी समावेश. -अस्थिमज्जा रोग अस्थिमज्जा मध्ये लाल रक्तपेशी तयार झाल्यापासून

-अप्लास्टिक अॅनिमिया याचा एक प्रकारचा कर्करोग आहे .ज्यामुळे नवीन पेशी याच्या उत्पादन क्षमतेचा नाश होतो.

\* किडनी रोग होतात.

\* आहारामध्ये लोहाचे प्रमाण कमी होत असते.

आपण आता थोडक्यात हिमोग्लोबिन वाढीसाठी योग्य आहार कसा असावा. याकडे वळू या -

\*सर्वसाधारणपणे दररोज एक सफरचंद खा- यात मोठ्या प्रमाणात आयर्न ची मात्रा असते. त्यामुळे Hb%वाढू शकते व पोटाच्या समस्यांपासून मुक्तता होते.

\*डाळिंबाचे दाणे सर्वात उपयुक्त आहेत त्यात आयर्न ,कॅल्शियम, प्रोटीन ,कार्बोहायड्रेट, फायबर सारखी गुण असतात.



\*लाल बीट- यामध्ये असलेले लोह हे अतिशय शुद्ध स्वरूपात असल्याने रक्त शुद्ध करण्यासाठी आणि रक्त वाढविण्यासाठी त्याचा चांगला उपयोग होतो. महिलांमध्ये प्रेग्नेंसी मध्ये बीट खाणे उपयुक्त ठरते. कारण त्यामध्ये असलेल्या फॉलिक ऍसिड मध्ये नवजात बालकांच्या मज्जारज्जू मध्ये किंवा मज्जा संस्थेमध्ये दोष राहण्याची शक्यता कमी असते.

\*सर्व प्रकारचे पालेभाज्या खाणे आवश्यक, खजूर ,खारीक ,खोबरे,मध यांचा आहारात समावेश असणे आवश्यक आहे.शरीरात आदर्श हिमोग्लोबिनचे प्रमाण असण्यासाठी

संतुलित आहार घेणे कर्म प्राप्त आहे. \*हिमोग्लोबिन वाढण्यासाठी नियंत्रित नियमितपणे व्यायाम करणे गरजेचे आहे. त्यामुळे शरीरातील रक्ताभिसरण चांगले राहते. त्यामुळे शरीरात स्वतःहून हिमोग्लोबिन तयार होते.

\*गरोदरपण -गरोदरपणात शरीरात अनेक बदल होत असतात .ज्यामध्ये रक्त आणि रक्तातील हिमोग्लोबिनचे प्रमाणातही बदल होतात.

त्यासाठी आपण जाणून घेऊ प्रेग्नेंसी मध्ये कशी घ्याल तुमची आणि तुमच्या बाळाची काळजी-

- निरोगी आणि सुदृढ राहण्यासाठी पोषक आणि संतुलित आहाराची शरीराला गरज असते.
- आहारात लोहाचे प्रमाण वाढवणे गरजेचे आहे . लोहयुक्त आहार घेतल्यामुळे तुमच्या शरीरातील हिमोग्लोबिन नक्कीच वाढू शकते. आहारात सुकामेवा, हिरव्या पालेभाज्या, बीट, गाजर,सोयाबीन,अंडे, ब्रोकोली, टोमॅटो, मासे इत्यादी पदार्थांचा समावेश करून तुम्ही तुमच्या आहारातील लोहाचे प्रमाण वाढवू शकता.
- आहारात विटामिन सी चे प्रमाण वाढवा- अनेक भाज्या व फळांमधून तुम्हाला नैसर्गिक पद्धतीने विटामिन सी मिळू शकते. यासाठी आहारात द्राक्षे ,संत्री, लिंबू, ब्रोकोली, आंबा अशा पदार्थातून तुम्हाला विटामिन सी मिळू शकते.त्यामुळे शरीरात लोहाची निर्मिती होण्यास मदत होते.
- \*\* हिमोग्लोबिनची पातळी,संतुलित ठेवण्यासाठी व निरोगी जीवनशैलीसाठी नियमित व्यायाम, संतुलित आहार व चांगले विचार फार महत्वाचे आहे.त्यामुळे तुमच्या शरीराचे योग्य संतुलन नक्कीच राहू शकते.





17 Sep. 2021 - Inauguration of poster exhibition by dignitaries  
on the occasion of National Nutrition Month  
दि. 17 सप्टेंबर 2021 - राष्ट्रीय पोषण माह निमित्ताने पोस्टर प्रदर्शनीचे  
मान्यवरांच्या हस्ते उद्घाटन ....



Kholeswar College Rd,  
Gawli Pura, Ambajogai,  
Maharashtra 431517,  
17 Sep 2021 07:44 am  
broken clouds  
22.0 °C



Kholeswar College Rd,  
Gawli Pura, Ambajogai,  
Maharashtra 431517,  
17 Sep 2021 07:44 am  
broken clouds  
22.0 °C



पोस्टर प्रदर्शनी पाहताना ....

While viewing the poster exhibition. .





राष्ट्रीय पोषण खाता निश्चित सदस्यी कोलेज  
महाविद्यालयपालीत गृहविज्ञान विभागपदोः विविध कार्यकार्यक्रम  
कार्यक्रम आयोजित करवावत पोषण पोषण विषयक पोस्टर  
प्रदर्शन, प्रकाशन प्रदर्शन, प्रदर्शन विचारप्रवर्तन, महिनाहीन आयुष्य  
प्रकाशन प्रदर्शन प्रकाशन आयुष्य प्रकाशन प्रकाशन प्रकाशन  
महाविद्यालयपालीत ज्ञान ज्ञान, महाविद्यालयपालीत  
कार्यकार्यक्रम आयुष्य प्रकाशन महाविद्यालयपालीत आयुष्य  
सुनिश्चित आयुष्य प्रकाशन पोषण खाता, महाविद्यालयपालीत २०२२  
२०२२ के 'सुनिश्चित पोषण खाता' आते. महिनाहीन  
महाविद्यालयपालीत अनेक आयुष्य प्रकाशन आते. विचारप्रवर्तन  
जाना आयुष्यपालीत के सदा धारणीय राष्ट्रीय पोषण खाता  
निर्माण प्रकाशन आते.

**आरोग्य आणि  
समाज पोषण**

[illegible]

Newspapers

पोषण माह निमित्ताने आयोजित लेखमाला  
Articles organized on the occasion  
of Nutrition Month...

वर्तमानपत्रात आलेले लेख

## Newspapers Articles

[illegible]

## जागर आरोग्याचा ▼

## Overview

**📢 Ads**

 Notifications



पोषण माह निमित्ताने फेसबुक लिंक

'Jagan Arogya's' public page Facebook  
on the occasion of Pasham Maha.

**"जागर आरोग्याचा " पब्लिक पेज ...**



## जागर आरोग्याचा

Create Page @username

 Send Email





B.S.P.S.

# KHOLESHWAR MAHAYIDYALAYA, AMBAJOGAI


## Department of Home Science NATIONAL NUTRITION MONTH 2020-21

National Nutrition Week was conducted from 01 September 2020 to 07 September 2020 under Department of Home Science, Kholashwar College, Ambajogai. Information on nutrition and dietetics for college students, women in the society 'Nutrition Awareness Week' was presented online through YouTube under the guidance of experts. Expert lectures were conducted online during this seven-day period. A test of 20 marks was conducted through Google form by giving written information on the same subject. E-certificates were distributed on the last day with a test of 30 marks.

Date	Lecturer	Topic
01/09/2020	Dr. Molwane Manjusha-	Inauguration
01/09/2020	Dr. Seema Pande -	Protein
02/09/2020	Dr. Varsha Zhanwar-	Carbohydrates
03/09/2020	Prof. Anuja Kandi -	Fat
04/09/2020	Dr. Shilpa Khot -	Vitamins ( lipids soluble )
05/09/2020	Dr. Jayashila Manohar-	Vitamins (water soluble)
06/09/2020	Dr. Kanchan Deshmukh	Minerals

Online Beneficiary Number -505 (Women, Students)

  
Department of Home Science  
Kholashwar Mahavidyalaya  
Ambajogai

  
Principal  
Kholashwar Mahavidyalaya  
AMBAJOGAI





भा.शि.प्र.संस्था

खोलेश्वर महाविद्यालय अंबाजोगाई

गृहविज्ञान विभाग

राष्ट्रीय पोषण सप्ताह

2020-21

भा.शि.प्र.संस्था, खोलेश्वर महाविद्यालय अंबाजोगाई गृहविज्ञान विभाग अंतर्गत दि.01 सप्टें 2020 ते 07 सप्टें 2020 या कालखंडामध्ये राष्ट्रीय पोषण सप्ताह घेण्यात आला. महाविद्यालयीन विद्यार्थी, समाजातील महिलांसाठी पोषणशास्त्र व आहारशास्त्राची माहिती 'पोषण विषयक जनजागृती सप्ताह' ऑनलाइन पद्धतीने तज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली यूट्यूब च्या माध्यमातून सादरीकरण करण्यात आले. या सात दिवसांच्या कालखंडामध्ये ऑनलाईन पद्धतीने तज्ञांची व्याख्याने घेण्यात आली. त्याच विषयावर लिखित स्वरूपात माहिती देऊन गुगल फॉर्म च्या माध्यमातून 20 गुणांची चाचणी घेण्यात आली. शेवटच्या दिवशी 30 गुणांची चाचणी घेऊन ई-प्रमाणपत्र वितरित करण्यात आले.

दि.	व्याख्याते	विषय
01/09/2020	डॉ. मोळवणे मंजुषा-	उद्धाटन
01/09/2020	डॉ. सीमा पांडे -	प्रथिने
02/09/2020	डॉ. वर्षा झंवर	कबोदके
03/09/2020	प्रा.अनुजा कंदी -	स्निग्धे
04/09/2020	डॉ. शिल्पा खोत -	जीवनसत्व ( स्निग्धद्राव्य)
05/09/2020	डॉ. जयशिला मनोहर	जीवनसत्त्वे (जलद्राव्य)
06/09/2020	डॉ. कांचन देशमुख	खनिजे

ऑनलाइन लाभार्थी संख्या -505 (महिला, विद्यार्थिनी)

*Principal*

Department of Home Science  
Kholeshwar Mahavidyalaya  
AMBAJOGAI



*Principal*

Principal  
Kholeshwar Mahavidyalaya  
AMBAJOGAI





भा.शि.प्र.संस्थेचे खोलेश्वर महाविद्यालय, अंबाजोगाई जि.बीड,  
गृहविज्ञान विभाग व श्री.पंडितगुरू पांडेकर महाविद्यालय, सिरसाळा ता.परळी वै. जि.बीड  
आणि एकात्मिक बालविकास विभाग पंचायत समिती परळी वै. व अंबाजोगाई  
यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित,

# “ पोषण विषयक जनजागृती सप्ताह २०२०-२१ ” प्रमाणपत्र



श्री./श्रीमती

गृहविज्ञान विभाग आयोजित “ पोषण विषयक जनजागृती सप्ताह ” दिनांक १ ते ७ सप्टेंबर २०२० या  
कालावधीत ऑनलाईन कार्यक्रमातील प्रश्नमंजुषेत सहभाग घेऊन दिलेल्या प्रश्नांना  
उत्तम प्रतिसाद दिल्याबद्दल हे प्रमाणपत्र प्रदान करण्यात येत आहे.

*Handwritten signature*

प्राचार्य.डॉ.कमलाकर कांबळे  
खोलेश्वर महाविद्यालय, अंबाजोगाई

*Handwritten signature*

प्रा.रोहिणी निवृत्ती अंकुश  
गृहविज्ञान विभाग प्रमुख  
खोलेश्वर महाविद्यालय, अंबाजोगाई

*Handwritten signature*

प्रा.उषा यशवंत माने  
गृहविज्ञान विभाग प्रमुख  
श्री.पंडितगुरू पांडेकर महाविद्यालय, सिरसाळा

*Handwritten signature*

श्री.व्ही एम हुडेकर  
बालविकास प्रकल्प अधिकारी, अंबाजोगाई, जि.बीड  
एकात्मिक बालविकास सेवा योजना प्रकल्प

*Handwritten signature*

प्राचार्य.डॉ.कदम एच.पी.  
श्री. पंडितगुरू पांडेकर महाविद्यालय, सिरसाळा

*Handwritten signature*

श्रीमती वि.पु. रोडे  
बाल विकास प्रकल्प अधिकारी ता.परळी वै.  
एकात्मिक बालविकास सेवा योजना प्रकल्प





भारतीय शिक्षण प्रसारक संस्था, अंबाजोगाई  
**खोलेश्वर महाविद्यालय, अंबाजोगाई**  
ता. अंबाजोगाई - ४३१५१७ जि. बीड

दूरध्वनी : (०२४४६) २४७०९८ (का.)

नेक पुनर्मूल्यांकन

डॉ. क. ल. कांबळे

९४२२७२०९५२ (मो.)

“ब” दर्जा

प्राचार्य

फॅक्स : (०२४४६) २४९५९२ (का.) Email:-principalkma@gmail.com अधिसभा सदस्य, डॉ.बा.आं.म.विद्यापीठ, औरंगाबाद.

जा.क्र.खो.म.वि./१९-२०/ 24 A

दिनांक :- १७/०८/२०२०

प्रति,  
डॉ.मंजुषा मोळवणे,  
शासकीय ज्ञान विज्ञान महा.  
औरंगाबाद.

विषय :- उद्घाटक म्हणून उपस्थित राहणे बाबत.

महोदय,

उपरोक्त विषयास अनुसरून खोलेश्वर महाविद्यालय गृहविज्ञान विभाग व पंडितगुरु पार्डिकर महाविद्यालय सिरसाळा ता. परळी वै. आणि ICDS अंबाजोगाई व परळी वै. यांच्या संयुक्त विद्यमाने राष्ट्रीय पोषण सप्ताहाच्या निमित्ताने दि. ०१ ते ०७ सप्टेंबर २०२० या कालावधीत पोषण विषयक जनजागृती कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला आहे.

आपण दि.०१/०९/२०२० रोजी उद्घाटक म्हणून उपस्थित राहून सहकार्य करावे ही विनंती. हा कार्यक्रम ऑनलाईन असल्यामुळे आपले मार्गदर्शन व्हिडीओ क्लिप तयार करून आम्हाला [rohiniankush88@gmail.com](mailto:rohiniankush88@gmail.com) या मेल वर पाठवावीत ही विनंती.

*Prakash*

गृहविज्ञान विभाग प्रमुख  
Department of Home Science  
Kholeshwar Mahavidyalaya  
ANBAJOGAI



*Prakash*  
प्राचार्य  
खोलेश्वर महाविद्यालय  
अंबाजोगाई, जि. बीड



भारतीय शिक्षण प्रसारक संस्था, अंबाजोगाई  
**खोलेश्वर महाविद्यालय, अंबाजोगाई**  
ता. अंबाजोगाई - ४३१५१७ जि. बीड

दूरध्वनी : (०२४४६) २४७०९८ (का.)

९४२२७२०९५२ (मो.)

फॅक्स : (०२४४६) २४९५९२ (का.) Email:-principalkma@gmail.com

नॅक पुनर्मूल्यांकन

“ब” दर्जा

डॉ. क. ल. कांबळे

प्राचार्य

अधिसभा सदस्य, डॉ.बा.आं.म.विद्यापीठ, औरंगाबाद.

जा.क्र.खो.म.वि./१९-२०/ ५०

दिनांक :- १९/९/२०२०

**आभार पत्र**

प्रति,  
डॉ.मंजुषा मोळवणे,  
शासकीय ज्ञान विज्ञान महा.  
औरंगाबाद.

महोदय,

खोलेश्वर महाविद्यालय गृहविज्ञान विभाग व पंडितगुरु पार्डिकर महाविद्यालय सिरसाळा ता. परळी वै. आणि ICDS अंबाजोगाई व परळी वै. यांच्या संयुक्त विद्यमाने राष्ट्रीय पोषण सप्ताहाच्या निमित्ताने दि. ०१ ते ०७ सप्टेंबर २०२० या कालावधीत पोषण विषयक जनजागृती कार्यक्रम आयोजित करण्यात आले होते.

आपण या कार्यक्रमासाठी दि. ०१/०९/२०२० या दिवशी उद्घाटन करून व्हिडिओ क्लिप, या स्वरूपात मार्गदर्शन केले त्याबद्दल आपले आभार. भविष्यकाळातही आपले असेच सहकार्य लाभेल ही अपेक्षा.

*Principalkma*

गृहविज्ञान विभाग प्रमुख

Department of Home Science  
Kholeshwar Mahavidyalaya  
AMBAGOGAI



*Principalkma*  
प्राचार्य  
खोलेश्वर महाविद्यालय  
अंबाजोगाई, जि. बीड



भारतीय शिक्षण प्रसारक संस्था, अंबाजोगाई  
**खोलेश्वर महाविद्यालय, अंबाजोगाई**  
 ना. अंबाजोगाई - ४३२११७ जि. बीड

दूरध्वनी : (०२४४६) २४७०१८ (का.)  
 ९४२२७२०९५२ (मो.)

नेक पुनर्मुल्यांकन  
 "ब" दर्जा

डी. क. ग. कोवळे,  
 प्राचार्य

फॅक्स : (०२४४६) २४९५९२ (का.) Email:-principalkma@gmail.com कोवळण घटण, डी. का. गी. म. विद्यापीठ, कोवळण

जा.क्र.खो.म.वि./१९-२०/ २५ A

दिनांक :- १७/०८/२०२०

प्रति,

प्रा.डॉ. सीमा पांडे

गृहअर्थशास्त्र विभाग,

व्ही.एम.व्ही.वाणिज्य, जे.एम.टी.कला, जे.जे.पी. विज्ञान महा,  
 नागपुर.

विषय :- मार्गदर्शक म्हणून उपस्थित राहणे बाबत.

महोदय,

उपरोक्त विषयास अनुसरून खोलेश्वर महाविद्यालय गृहविज्ञान विभाग व पीडितगुरू पॉइंटर महाविद्यालय सिरसाळा ता. परळी वै. आणि ICDS अंबाजोगाई व परळी वै. यांच्या संयुक्त विद्यमाने राष्ट्रीय पोषण सप्ताहाच्या निमित्ताने दि. ०१ ते ०७ सप्टेंबर २०२० या कालावधान पोषण विषयक जनजागृती कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला आहे. तरी आपण या कार्यक्रमासाठी प्रीथने या विषयावर दि. ०१/०९/२०२० या दिवशी मार्गदर्शन करावे ही विनंती.

हा कार्यक्रम ऑनलाईन असल्यामुळे आपले मार्गदर्शन व्हिडिओ क्लिप तयार करून आम्हाला rohiniankush88@gmail.com या मेल वर पाठवावीत ही विनंती.

*Rohini*

गृहविज्ञान विभाग प्रमुख  
 Department of Home Science  
 Kholeshwar Mahavidyalaya  
 AMBAJOGAI



*Rohini*  
 प्राचार्य

खोलेश्वर महाविद्यालय  
 अंबाजोगाई, जि. बीड





भारतीय शिक्षण प्रसारक संस्था, अंबाजोगाई  
**खोलेश्वर महाविद्यालय, अंबाजोगाई**  
ता. अंबाजोगाई - ४३१५१७ जि. बीड

दूरध्वनी : (०२४४६) २४७०९८ (का.)

नेक पुनर्मूल्यांकन

डॉ. क. ल. कांबळे

९४२२७२०९५२ (मो.)

“ब” दर्जा

प्राचार्य

फॅक्स : (०२४४६) २४९५९२ (का.) Email:-principalkma@gmail.com अधिसभा सदस्य, डॉ.बा.आं.म.विद्यापीठ, औरंगाबाद.

जा.क्र.खो.म.वि./१९-२०/ २४ A

दिनांक :- १७/०८/२०२०

प्रति,

प्रा.डॉ. वर्षा झंवर (दोडीया)

गृहविज्ञान विभाग,

श्री योगनंद स्वामी कला महाविद्यालय,

वसमत जि.हिंगोली

**विषय :- मार्गदर्शक म्हणुन उपस्थित राहणे बाबत.**

महोदय,

उपरोक्त विषयास अनुसरुन खोलेश्वर महाविद्यालय गृहविज्ञान विभाग व पंडितगुरु पार्डिकर महाविद्यालय सिरसाळा ता. परळी वै. आणि ICDS अंबाजोगाई व परळी वै. यांच्या संयुक्त विद्यमाने राष्ट्रीय पोषण सप्ताहाच्या निमित्ताने दि. ०१ ते ०७ सप्टेंबर २०२० या कालावधीत पोषण विषयक जनजागृती कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला आहे. तरी आपण या कार्यक्रमासाठी कर्बोदके या विषयावर दि. ०२/०९/२०२० या दिवशी मार्गदर्शन करावे ही विनंती.

हा कार्यक्रम ऑनलाईन असल्यामुळे आपले मार्गदर्शन व्हिडीओ क्लिप तयार करुन आम्हाला rohiniankush88@gmail.com या मेल वर पाठवावीत ही विनंती.

*Rohini*

गृहविज्ञान विभाग प्रमुख  
Department of Home Science  
Kholeshwar Mahavidyalaya  
AMBAJOGAI



*Prachar*  
प्राचार्य

खोलेश्वर महाविद्यालय  
अंबाजोगाई, जि. बीड



भारतीय शिक्षण प्रसारक संस्था, अंबाजोगाई  
**खोलेश्वर महाविद्यालय, अंबाजोगाई**  
ता. अंबाजोगाई - ४३१५१७ जि. बीड

दूरध्वनी : (०२४४६) २४७०१८ (का.)  
९४२२७२०९५२ (मो.)

नेक पुनर्मूल्यांकन  
“ब” दर्जा

डॉ. क. ल. कांबळे  
प्राचार्य

फॅक्स : (०२४४६) २४९५९२ (का.) Email:-principalkma@gmail.com अथिसभा सदस्य, डॉ.बा.अं.म.विद्यापीठ, अंबाजोगाई.

जा.क्र.खो.म.वि./१९-२०/ 24 A

दिनांक :- १७/०८/२०२०

प्रति,  
प्रा.डॉ. जयशिला बसवंतराव मनोहर,  
गृहविज्ञान विभाग,  
एस.आर.एम.पी. कॉलेज ऑफ होम सायन्स फॉर वुमन्स  
अकलुज.

**विषय :- मार्गदर्शक म्हणुन उपस्थित राहणे बाबत.**

महोदय,

उपरोक्त विषयास अनुसरुन खोलेश्वर महाविद्यालय गृहविज्ञान विभाग व पंडितगुरु पार्डिकर महाविद्यालय सिरसाळा ता. परळी वै. आणि ICDS अंबाजोगाई व परळी वै. यांच्या संयुक्त विद्यमाने राष्ट्रीय पोषण सप्ताहाच्या निमित्ताने दि. ०१ ते ०७ सप्टेंबर २०२० या कालावधीत पोषण विषयक जनजागृती कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला आहे. तरी आपण या कार्यक्रमासाठी जल द्राव्य जिवनसत्त्व या विषयावर दि. ०५/०९/२०२० या दिवशी मार्गदर्शन करावे ही विनंती.

हा कार्यक्रम ऑनलाईन असल्यामुळे आपले मार्गदर्शन व्हिडीओ क्लिप तयार करुन आम्हाला rohiniankush88@gmail.com या मेल वर पाठवावीत ही विनंती.

*Rohini*

गृहविज्ञान विभाग प्रमुख  
Department of Home Science  
Kholeshwar Mahavidyalaya  
AMBAJOGAI



*Prachar*  
प्राचार्य

खोलेश्वर महाविद्यालय  
अंबाजोगाई, जि. बीड



भारतीय शिक्षण प्रसारक संस्था, अंबाजोगाई  
**खोलेश्वर महाविद्यालय, अंबाजोगाई**  
ता. अंबाजोगाई - ४३१५१७ जि. बीड

दूरध्वनी : (०२४४६) २४७०९८ (का.)

९४२२७२०९५२ (मो.)

फॅक्स : (०२४४६) २४९५९२ (का.) Email:-principalkma@gmail.com

नेक पुनर्मूल्यांकन

“ब” दर्जा

डॉ. क. ल. कांबळे

प्राचार्य

अधिसभा सदस्य, डॉ.वा.आं.म.विद्यापीठ, औरंगाबाद.

जा.क्र.खो.म.वि./१९-२०/ 24 A

दिनांक :- १७/०८/२०२०

प्रति,

प्रा.डॉ.कांचन समिश देखमुख,

गृहविज्ञान विभाग,

होमसायन्स आणि बीसीए महिला महा.

लोणीखुर्द ता.राहाता, जि. अहमदनगर

**विषय :- मार्गदर्शक म्हणुन उपस्थित राहणे बाबत.**

महोदय,

उपरोक्त विषयास अनुसरुन खोलेश्वर महाविद्यालय गृहविज्ञान विभाग व पंडितगुरु पार्डिकर महाविद्यालय सिरसाळा ता. परळी वै. आणि ICDS अंबाजोगाई व परळी वै. यांच्या संयुक्त विद्यमाने राष्ट्रीय पोषण सप्ताहाच्या निमित्ताने दि. ०१ ते ०७ सप्टेंबर २०२० या कालावधीत पोषण विषयक जनजागृती कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला आहे. तरी आपण या कार्यक्रमासाठी खणीजे या विषयावर दि. ०६/०९/२०२० या दिवशी मार्गदर्शन करावे ही विनंती.

हा कार्यक्रम ऑनलाईन असल्यामुळे आपले मार्गदर्शन व्हिडीओ क्लिप तयार करुन आम्हाला rohiniankush88@gmail.com या मेल वर पाठवावीत ही विनंती.

*Amalash*

गृहविज्ञान विभाग प्रमुख  
Department of Home Science  
Kholashwar Mahavidyalaya  
AMBAJOGAI



*Omprakash*  
प्राचार्य

खोलेश्वर महाविद्यालय  
अंबाजोगाई, जि. बीड





भारतीय शिक्षण प्रसारक संस्था, अंबाजोगाई  
**खोलेश्वर महाविद्यालय, अंबाजोगाई**  
ता. अंबाजोगाई - ४३१५१७ जि. बीड

दूरध्वनी : (०२४४६) २४७०१८ (का.)  
९४२२७२०९५२ (मो.)

नॅक पुनर्मूल्यांकन  
“ब” दर्जा

डॉ. क. ल. कांबळे  
प्राचार्य

फॅक्स : (०२४४६) २४९५९२ (का.) Email:-principalkma@gmail.com अधिसभा सदस्य, डॉ.बा.आं.म.विद्यापीठ, औरंगाबाद.

जा.क्र.खो.म.वि./१९-२०/ २४ ✖

दिनांक :- १७/०८/२०२०

प्रति,  
प्रा. रत्नप्रभा ननावरे,  
एस.एन.डि.टी. कॉलेज ऑफ होमसायन्स,  
पुणे

**विषय :- मार्गदर्शक म्हणून उपस्थित राहणे बाबत.**


महोदय,

उपरोक्त विषयास अनुसरून खोलेश्वर महाविद्यालय गृहविज्ञान विभाग व पंडितगुरु पार्डिकर महाविद्यालय सिरसाळा ता. परळी वै. आणि ICDS अंबाजोगाई व परळी वै. यांच्या संयुक्त विद्यमाने राष्ट्रीय पोषण सप्ताहाच्या निमित्ताने दि. ०१ ते ०७ सप्टेंबर २०२० या कालावधीत पोषण विषयक जनजागृती कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला आहे.

आपण दि.०७/०९/२०२० रोजी समारोप प्रसंगी मार्गदर्शक म्हणून उपस्थित राहून सहकार्य करावे ही विनंती. हा कार्यक्रम ऑनलाईन असल्यामुळे आपले मार्गदर्शन व्हिडीओ क्लिप तयार करून आम्हाला [rohiniankush88@gmail.com](mailto:rohiniankush88@gmail.com) या मेल वर पाठवावीत ही विनंती.

  
गृहविज्ञान विभाग प्रमुख  
Department of Home Science  
Kholeshwar Mahavidyalaya  
AMBAJOGAI

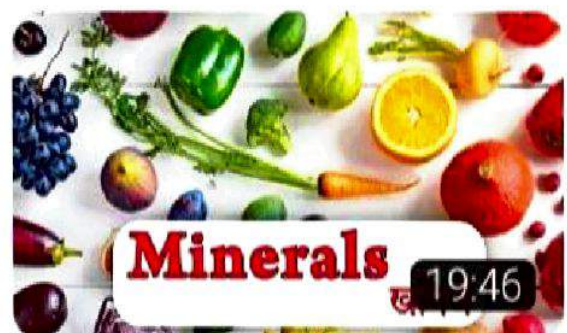
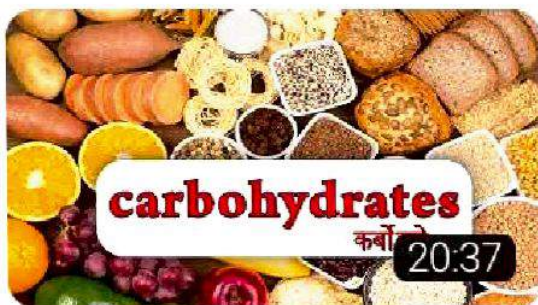
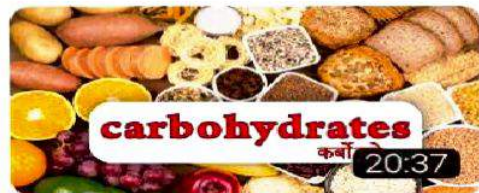


  
प्राचार्य  
खोलेश्वर महाविद्यालय  
अंबाजोगाई, जि. बीड





YouTube upload videos .....screenshot







भा.शि.प्र. संस्था

दि. 7/9/20

<sup>a</sup> Required.

1. Email address

2. Full Name

### 3. लिंग

Mark only one oval.

स्त्री

पुरुष

Other:

4. मोबाईल नं.

मुख्य चाचणी



5. प्र.1 प्रौढ व्यक्तींसाठी प्रथिनांची दैनंदिन आवश्यकता किती?

Mark only one oval.

2ग्राम प्रती कि.ग्राम

3 ग्रॅम प्रती 2 कि.ग्राम

1 ग्रॅम प्रती 1 कि.ग्राम

यापेक्षा वेगळे

6. प्र.2 गर्भाविस्थेत दैनंदिन आवश्यकतेपेक्षा किती ग्रॅम प्रथिने अधिक लागतात?

Mark only one oval.

20 ग्रॅम

25 ग्रॅम

15 ग्रॅम

10 ग्रॅम

7. प्र.3 शरिरात प्रथिनांच्या आधिक्याचे परिणाम कोणते?

Mark only one oval.

मुत्रातुन कॅल्शियमचे उत्सर्जन

हाडे कमजोर होणे

व्यक्तीला ऑस्टीओपोरीसीस होणे

वरीलपैकी सर्व



8. प्र.4 मानवास संतुलित आहाराआहारातुन मिळणा-या एकुण उर्जेपैकी .....% ऊर्जा कर्बोदकातुन मिळते.

Mark only one oval.

60%

55%

50%

45%

9. प्र.5 कर्बोदकांच्या अभावामुळे लहान मुलांना..... हा आजार होतो.

Mark only one oval.

बेरीबेरी

फ्रायनोडर्मा

मरॅस्मस

मुडदुस

10. प्र.6 प्रौढ व्यक्तींमध्ये ड जीवनसत्व अभावी ----- हा आजार दिसतो.

Mark only one oval.

ऑस्टियोपोरोसिस

ऑस्ट्रीमोरोसीस

मुडदुस

बेरिबेरी



11. प्र. 7 स्निग्ध द्रव्य जीवनसत्त्वांच्या शोषणासाठी ----- गरज असते. \*

Mark only one oval.

- ☐ विकार
- ☐ बाईल
- ☐ इन्सूलिन
- ☐ टायलिन

12. प्र. 8----- च्या अभावामुळे अर्भकांना कावीळ होतो. \*

Mark only one oval.

- ☐ जीवनसत्व अ
- ☐ जीवनसत्व ड
- ☐ जीवनसत्व ई
- ☐ जीवनसत्व के

13. प्र. 9 क' जीवनसत्वाच्या अतिरेकामुळे होणारे आजार कोणते? \*

Mark only one oval.

- ☐ उलटी
- ☐ हागवण
- ☐ मुतखडा
- ☐ वरीलपैकी सर्व

14. प्र. 10 जीवनसत्व ब समुह हे ..... जीवनसत्व आहे.

*Mark only one oval.*

जलद्राव्य

स्निग्धद्राव्य

आम्लद्राव्य

वरीलपैकी नाही

15. प्र. 11 लोहाचे शरीरात शोषण होण्यासाठी..... ची आवश्यकता असते.

*Mark only one oval.*

जीवनसत्व अ

जीवनसत्व ड

जीवनसत्व क

जीवनसत्व ई

16. प्र.12 जीवनसत्व ब 3 ला..... या नावाने ओळखले जाते.

*Mark only one oval.*

थायमीन

बायोटीन

रायबोफ्लेवीन

नियासीन



Email Address	संपूर्ण नाव	लिंग	संस्था / विद्यापीठ/इतर	पदनाम	विभाग	मोबाईल नंबर
sakshi.solanke03@gmail.com	Sakshi Raju Solanke	स्त्री	Savitribai phule Pune university	Student	Home science	8380898066
ashwaryaazawar108@gmail.com	Zawar Ashwarya Sandeep	स्त्री	Pune	Yes	Bsc home science	7219293677
dp849175@gmail.com	Pawar Divya Daulat	स्त्री	Women's College of Home Science and BCA, Loni	Ty Bsc	Home Science	9112402472
afreenshahk2272000@gmail.com	Afreen Altaf shaiikh	स्त्री	Pune vedyapiti	Women's college of Bsc home science	Bsc home science	9834030994
ayushrajput8455@gmail.com	Shweta Jaswant Singh Chavan	स्त्री	Sant gadge Baba Amravati Vidyapith	3 yer	Art	9373291793
Vasishthaikayarkar201@gmail.com	Vasishtha/ Anant Kayarkar	स्त्री	Womens college of home science and beca,loni	Womens college of Home science	Home science	9579094632
Karandadharashmi123@gmail.com	Karandad dharashmi Sanjay	स्त्री	Vidhyapith	Bsc nutrition	Home science	7744922584
achouhan3902@gmail.com	Dr.Archana Rejeshwar Choudhan	स्त्री	dr.Babasaheb Ambedkar Marathwada University Aurangabad	Lecturer	Home Science	8208023902
ashwani1234@gmail.com	Aishwarya Manoj Elendassery	स्त्री	Pune University	Women's college of Home science	Home science	9021318966
rudrajag201212@gmail.com	Rudra Bhatat Jagtap	स्त्री	Pune university	Student	Home Science	9767771534
awarakar@gmail.com	Ku Ashwarya Kisanrao Warlikar	स्त्री	Shri Nanshing college akot	Padmam	Gramin	9975493831
nikhkapoor174@gmail.com	Rutika Kapoor	स्त्री	WCHS,loni	..	Bsc	8329323912
sriwedipal30@gmail.com	Sriekhe Dipali Namdev	स्त्री	Savitribai phule pune university pune	Woman's college of Home science	Home science	8530602945
vinodh14@gmail.com	Turakhe Vaishnavi Chandrakant	स्त्री	Women's College of Home Science and BCA,Loni	Student	Home Science	8421481295
karfalu07202@gmail.com	Dr. Kirti Jaiharanaji Gandhi	स्त्री	Arts and Science College Kutha	Assistant professor	Home-Economics	9975963991
grevakadam20@gmail.com	Kadam Greta Kiran	स्त्री	Pravara	Student	Village	9359103020
shreelaltemar2018@gmail.com	Memane Shreelal Popat	स्त्री	Pune	Bsc home science	Home science	7498002025
debarajit6@gmail.com	Pethan mjadba Nasir	स्त्री	Pune	BSC Home science	Home science	9322766326
zadehujana@gmail.com	Dr.S.Jada Baiwant Sabareel Zade	स्त्री	Shri Shiveji Arts and comm college Amravati	Assistant professor	गृह अर्थशास्त्र	9403182943
vaibhava14386@gmail.com	Amruta Narasareb Varpe	स्त्री	Savitribai Paula pune university, pune	Ty B.sc	Home science (FSN)	8767576628
kar2000jagde@gmail.com	Meer Kirta Virrajak	स्त्री	Khaleshwar mahavidyalay ambajogai	B.a.ty	Home science department	9637593874
pranadkararav33@gmail.com	Dr. Pranad M.Mangesh Khondar	स्त्री	Smt Kokilabai Gawande Mahila Mv. Daryapur,Dist. Miravati	Asso. Professor.	Home-Economics	9404689717
ssarvag15@gmail.com	Bhosale snehal Gorakshanani	स्त्री	Pune	Women's college of Home science	Home Science	9307593721
pranjaladegate1@gmail.com	Dr. Pramila Uddharao Bhargat	स्त्री	J. E. S. College, Jalna	Professor	Homescience	9850823847
sudhakar2211@gmail.com	PATIL JAIN SUDHA NEEMCHAN	स्त्री	Smt. Danturwar Hindi Kanya Jr College Jalna Maharashtra	Lecturer	Home Science	9404013684
dayasrinikadla@gmail.com	Dr.Dayasree vinod/akrao kokare	स्त्री	S.G.B.A.U.Amravati	Assistant professor	Home economics	7448114582
zaykaran@gmail.com	Ku. Zaykara vinod waghela	स्त्री	Loknayak bapuji arey mahila mahavidyalay yavatmal	Student	Home economics	9834265585
twakarvibha353@gmail.com	Ankita Kalas Thoke	स्त्री	Jindan Institute of food science and technology	Student	Msc clinical nutrition and dietetics	9146689987
gudavali@gmail.com	Garudali Gurjar	स्त्री	Women's College of Homescience and BCA Loni	Student	Homescience	9049987464
gudavaliarav339@gmail.com	Ku. vaishnavi purushottam Natre	स्त्री	Smt narsing college akot	Student	B.A.2year	7218495056
sonitabhar0987@gmail.com	Ku.Ashmita Nalvarrao Dargode	स्त्री	Sant gadge baba amravati university	Palavi	B.A.3 year home eccscience	9860017125
pranavawadhe8@gmail.com	Aarti Suraj kachde	स्त्री	Sant gadge dadas amravati university	BA part 2	Art	7420999926
prabhu07102432@gmail.com	Pulude Tusharadas Kirti	स्त्री	Smt.Dr.R.G.Ratnod Arts and Science College Murzapur	Student	Akola	9637227908
pranulshamodwar6@gmail.com	Dr Manjusha Mohaware	स्त्री	Government college Aurangabad	Associate Professor	Home Science	9967459191
prabhu07102432@gmail.com	Dr. Arun Sanyal BSC CK	स्त्री	Pune University	Women's college of Bsc Home-science		9112811869



संपर्क सूचना	संपर्क सूचना	पद	संस्था / विद्यापीठ / संस्थान	पद	विभाग	संपर्क नंबर
Dr. Mahesh Javadi Alomin	सदस्य	वेकानंद कॉलेज, कोल्हापूर	Jourjour student	arts	8080347572	
Ku Dnyta Prakash golam	सदस्य	Amravati	Shree Dr. R. G. Rat	B.A 2 year	9637343899	
संस्था संपर्क सूचना	सदस्य	ए.बी.डी. सोलार, ताल. जि. शिरूर	प्रा. वि. वि. प्र. प्र. प्र. प्र. प्र.	कॉ. वि. वि. वि. वि. वि. वि.	7218682673	
Dr. Jyoti Patil	सदस्य	Bahikar Prakash wadwani	Superwiser	Chinchwan tq wadwani	9421502521	
Dr. Jyoti Patil	सदस्य	Dr. Babasaheb Ambedkar Marathwada University Aurangabad	Assistant Professor	Home Science	9421681965	
Dr. Jyoti Patil	सदस्य	Sant gadge Baba amravati university	Research student	Home economics	7350312503	
Dr. Jyoti Patil	सदस्य	icds	Anganbadi karykari	Patiwadgaon	8788797539	
Dr. Jyoti Patil	सदस्य	एकलक्षित शाला/संस्था प्रकल्प करवीर 2	अंगणवाडी सेविका	icds, प्रकल्प	7620259665	
Dr. Jyoti Patil	सदस्य	Pune vidhyapri-pravara shikshan sanstha	Student	Home science	8208138141	
Dr. Jyoti Patil	सदस्य	Rashtrasant Tukdoji Maharaj, Nagpur University	CHB Lecturer	Home-Economics Department	9359881379	
Dr. Jyoti Patil	सदस्य	KMA	Asst.Prof	Economic	9021723083	
Dr. Jyoti Patil	सदस्य	करवीर	अंगणवाडी कार्यकर्ता	पु. अ. अ. अ. अ. अ. अ.	9022358950	
Dr. Jyoti Patil	सदस्य	Private	DOCTOR	Health	9822477028	
Dr. Jyoti Patil	सदस्य	S.S.S.Pawar College Purna	अंगणवाडी सेविका	कौशल	9022299622	
Dr. Jyoti Patil	सदस्य	Vasant dada Patil College Paloda	Assistant Professor	Home Science	7276570699	
Dr. Jyoti Patil	सदस्य	Jawahar Arts, Science and Commerce College, Anadur, Dist.	Assistant Professor	English	9421342980	
Dr. Jyoti Patil	सदस्य	Loknayak Bapuji Aney Mahila Mahavidyalaya, Yavatmal	Student	Arts	8329576779	
Dr. Jyoti Patil	सदस्य	Anganwadi	Karykari	Patiwadgaon	9763350006	
Dr. Jyoti Patil	सदस्य	Smt.A.R. Patil Kanya Mahavidyalaya Ichalkaranji	Associate Professor	Home Science	9022293128	
Dr. Jyoti Patil	सदस्य	Smt.Narsing College Akot	B.A	Marathi	9552572013	
Dr. Jyoti Patil	सदस्य	S.k.m.Jalkot	Assist.professor	Sociology	8329004867	
Dr. Jyoti Patil	सदस्य	Mahila Mahavidyalaya Amravati	C.H.B.	Home economics dipa	7588158036	
Dr. Jyoti Patil	सदस्य	Rashtrasant Tukdoji Maharaj Nagpur University Nagpur	Asstt. Professor	Home-Economics	9423641473	
Dr. Jyoti Patil	सदस्य	करवीर	अंगणवाडी सेविका	कौशल	9370615550	
Dr. Jyoti Patil	सदस्य	करवीर	अंगणवाडी सेविका	icds करवीर 2	9370609659	
Dr. Jyoti Patil	सदस्य	Other	AWW	Bhavithana	9022391111	
Dr. Jyoti Patil	सदस्य	राजे रामराव महाविद्यालय, जत. जि. सांगली	सहायक प्राध्यापक	वनस्पतीशास्त्र	9550699720	
Dr. Jyoti Patil	सदस्य	Shahajiraje Mahavidyalaya, Khalav	Assistant professor	Botany	9096847877	
Dr. Jyoti Patil	सदस्य	गुरुजी	गुरुजी	गुरुजी	9096847877	
Dr. Jyoti Patil	सदस्य	MGSM'S ASC COLLEGE, CHOPDA	Assistant Professor	Botany	8275240644	
Dr. Jyoti Patil	सदस्य	Vidya Bhavan School, Pune	Student	7th A	9762777050	
Dr. Jyoti Patil	सदस्य	Shalom Primary and Secondary School, P...	Assistant teacher	Mathematics	7033421017	
Dr. Jyoti Patil	सदस्य	श्रीमती मिनालदेव मेहता कॉलेज पांचगणी	गुरुजी	गुरुजी	8446770728	
Dr. Jyoti Patil	सदस्य	Vidya Vikas Adhyapak Vidyalay, Ajgaon Tal. Sawantwadi Dist.	Teacher Educator	Education	9444777028	



Email Address	संपूर्ण नाव	विभाग	संस्था / विद्यापीठ / इतर	पदावधि	प्राप्ती	संपर्क क्रमांक
lavalakarasubh616@gmail.com	Kausliubh Rajendra Lawale	पुरुष	Shivaji University Kolhapur	Student	Science	9172626161
gulamanishah50@gmail.com	Gulie Manisha Ramkishan	संस्त्री	इतर	Anganwadi sevika	Patti vadigam	96022383077
dhsrkarkar7113@gmail.com	डॉ. हेमलता कारकर	संस्त्री	अ. आ. कौशल, मंदिर	संस्त्रीची प्राध्यापक	प्राणीशास्त्र	9407967070
drsbq28@yahoo.com	डॉ. बालाजी मारती मयळे	पुरुष	पुण्यरोक अरिस्तोटी होबकर महिलाशिक्षण संशोधन संस्थेचे	संस्त्रीयक प्राध्यापक	पार्थ	9423218624
dratioba@gmail.com	Dr. Tatoba Kallappa Badame	पुरुष	P. D. V. P. Mahavidyalaya, Talegaon, Dist. Sangli.	Assistant Professor	Marathi	9850677073
ritasayyed2000@gmail.com	Rifat Hasarat Ali Sayed	संस्त्री	Women's college of Homescience and BCA	Student	Homescience	9022465533
belgejayshri4116@gmail.com	Belge Jayshri Baburao	संस्त्री	Pune	Student	Home science	7262904116
shandhaghadge358@gmail.com	Mr. Shankar Dharba Ghadge	पुरुष	Punyashlok Athiyadevi Holkar mahavidyalaya Ranisawargao	Assistant professor	Sanskrit	9604022774
gmanac4065@gmail.com	Dr. Ganesh Govindrao Mane	पुरुष	P A H College Ranisawargao Tq Gangakod	Asst professor	History	9588445950
avarthikasrode1@gmail.com	Ki. Avarthika Ravindra Sarode	संस्त्री	Narsing college akol	पदवीधारी	BA 1 year	9923080031
vandanapowar95@gmail.com	Vandana Suresh Power	संस्त्री	Other	Anganwadi sevika	Kolhapur	9527076302
manojpower25@gmail.com	Tejaswita manoj power	संस्त्री	Other	अंगणवाडी सेविका	कोल्हापूर	9579455785
kshtilax@gmail.com	Kshilija Baburao Deshpande	पुरुष	LI LDMM Parli	Assistant Professor	Home science	9923769406
lalapali5992@gmail.com	Lala yogesh valunj	संस्त्री	इतर	Anganwadi sevika	कोल्हापूर	8788417404
alkavali.kshisagar@gmail.com	Alkavali.kshisagar1972@gmail.com	संस्त्री	Icds office Ambajogai	supervisor	Pattiwadgaon	9405847307
kshubha200@rediffmail.com	Shubhangi Ramchandra Kamble	संस्त्री	D.A.B Naik Arts and Science College Chikhali	Assistant Professor	Botany	758817193
archanahore7@gmail.com	Archana Madhukarrao Hore	संस्त्री	Y. J. M. Mahavidhyalya, Talegaon (S. P.)	Professor	Home Economics	9890954239
sangita.patil1967@gmail.com	Mrs Sangita promod patil	संस्त्री	Smt ARP Kanya Mahavidyalaya ichalkaranji	Associate professo	Home Science	9325674043
Anulmanac412@gmail.com	Shinde vaishali ganesh	संस्त्री	Little flower jr college parli v.	Pro.	Comm	8505001131
sureshjaiwanarayab5@gmail.com	Mr. Suresh kumar	पुरुष	Maharaja agarsen agriculture college , Surajgarh	Student	Agriculture	9022492616
phadmukta3@gmail.com	Mukta phad	संस्त्री	Icds	Anganwadi karyak	Pattiwadgaon	9022435519
sp72gangane@gmail.com	Saware Sangita Tukaram	संस्त्री	ANGANWADI KARYAKARTI RADI TANDA	KARYAKARTI	ICDS	9022423168
jadhavshree424@gmail.com	प्रावती गोविंदराव शिनामरे	संस्त्री	इतर	अंगणवाडी सेविका	सायगाव	9022363192
baikaersnobha@gmail.com	Baikare shobha subhash	संस्त्री	Anganwadi	अंगणवाडी कार्यकर्ती	पटोदगाव	9527008880
surekha.hindulkar1976@gmail.com	Surekha Nandev Hindulkar	संस्त्री	Icds	Anganwadi sevika	Bhuye 2	9022153027
sanatoshnilange87@gmail.com	Shivkanya Sidram Dhage	संस्त्री	Anganwadi	Kayakarti	ICDS	9172585936
tokmarechalaji@gmail.com	Ku. Chaitali dilip tokmare	संस्त्री	Narsing mahavidhyaly akol	Amravati univrcly	A	8484822682
eknathlangote@gmail.com	PROF. LANGOTE EKNATH ASH	पुरुष	UMANG GEETAI COLLEGE FOR WOMEN'S EDUCATION N	ASSISTANT PROF	NUTRITION AND DIETETICS	9022204202
shantagore1969@gmail.com	Shantia sukhdev gore	संस्त्री	Sanstha	Aww	Ghatnadur	9881300890
anujakand76@gmail.com	Anuja Dhiraj Kandi	संस्त्री	Dagdoji Rao Deshmukh College, Waluj, Aurangabad.	Assistant Professor	Home Science	9356065651
inglevaishnavi79@gmail.com	Vaishnavi Shrikrushna Ingle	संस्त्री	Narsing college akol	Amravati	A	9022419894
indiraduond@gmail.com	Indira ganpati duond	संस्त्री	Sanstha	Aww	Pattiwadgaon	8552877117
bandup844@gmail.com	पवार बंडू शामनाथ	पुरुष	खोशेवर महिलाशिक्षण संस्थेचे	संस्त्रीयक प्राध्यापक	Microbiology	8767688544
kalepriyanka931@gmail.com	priyanka Rajendrarao kale	संस्त्री	y.j.m college talegaon	student	home eco	9130555045
vvkamble70@gmail.com	Dr. Vilas Vikram Kamble	पुरुष	Dahiwadi College Dahiwadi	Assistant Professor	Botany	



Email Address	संपूर्ण नाव	लिंग	संस्था / विद्यापीठ इतर	पदनाम	विभाग	मोबाईल नंबर
vardhakulkarni81@gmail.com	Vardha Anantrao kulkarni	सत्री	I C D S Parli	Anganwadi worker	Dharmapur	9022360028
vyankatsherekar1980@gmail.com	Venkat Ramrao Sherekar	पुष	ICDS PARLI V	Junior Assistant	Women and children Z. P. Seed	7020512021
sangitabugdane@gmail.com	संगीता मुरलीधर बुगदाने	सत्री	ICDS	अंगणवाडी कार्यकर्ता	बागपिन्डगाव, त.मोकराई, जि.बीड	9022364303
dnyaneshwaramane29@gmail.com	जानेश्वर दिलीप माने	पुष	महाराष्ट्र महाविद्यालय, नितंगा	प्राध्यापक	वनस्पति शास्त्र	9545247227
shakimurkute11@gmail.com	Shakti vitthal phad	सत्री	सिमी अंगणवाडी	अंगणवाडी सेविका	उजनी	7020555391
lipne.ashwini1@gmail.com	Lipne Ashwini Bhaskarrao	सत्री	Nutan Mahavidyala selu	Assistant professor	Computer science	8143711089
dphulari@gmail.com	Dr. Deepak Shivlingrao Phulari	पुष	Kholeshwar Mahavidyalaya Ambajogai	Assistant Professor	Public Administration	7719900913
kagdebalu396@gmail.com	Dr.kagde Balu Bapurao	पुष	kolleshwar college Ambajogai	Asstt Prof	Economics	8788206934
Kendrekavita@gmail.com	Kendre kavita manikrao	सत्री	Gne	Anganwadi sevika	Ujani	9527423458
dhananjay lohar@gmail.com	डॉ. धनंजय नाथ लोहार	पुष	श्रीमंत बाबासाहेब देशमुख महाविद्यालय, आटापाडी	सहायक प्राध्यापक	वनस्पतिशास्त्र	9420878283
suchitakale9922@gmail.com	फड सत्यभामा शंकरराव	सत्री	इतर	अंगणवाडी सेविका	उजनी	9022377343
kallam.kranthee09@gmail.com	Kranti ashok kallam	सत्री	महिला बालविकास विभाग	अंगणवाडी कार्यकर्ता	icds ambajogai	9022390862
archanasadule@gmail.com	Archna Narayan Jadhav	सत्री	Angnvasi prakalp	Kryakari	Poos	7950885838
Rajkumarirajdant123@gmail.com	Rajkumar Rajkumar kirdant	सत्री	इतर	आशा	आमराव	7439434464
kalyanipatwardhan1234@gmail.com	Kalyani V Patwardhan	सत्री	Gondwana University Gadchiroli	Assistant Professor	Home Economics	7705532853
swatibhosalepatil08@gmail.com	स्वाती मुकुंद पाटील	सत्री	नाही	माही	माही	8767768557
munde0294@gmail.com	क्रांती रामचंद्र तिडके	सत्री	अंगणवाडी	अंगणवाडी कार्यकर्ता	नईडेड	9573558754
patangelata68@gmail.com	Lata chandrakant patange	सत्री	Sonvala anganvadi no. 1	Lata	Apegoun	9022471113
vimalkamble1964@gmail.com	Vimal balvant kamble	सत्री	Other	Anganwadi sevika	Kolhapur	8768715881
mahadevm@gmail.com	Sangita baburav chate	सत्री	Etar	Madathis	Darmapur	7063808780
ashwinighadge603@gmail.com	Ashwini Sitaram Ubale	सत्री	Bank Colony Anganwadi, Jogaiwadi	Anganwadi Worker	ICDS AMBALOGAI	9503071020
akankshaghunkikar777@gmail.com	Akanksha Anil Ghunkikar	सत्री	Vivekanand college	student	Home science	7217381198
poojajoshi13899@gmail.com	पूजा संतोष जोशी	सत्री	विवेकानंद कॉलेज कोल्हापूर	Student	home science	84558851534
kolyogita99@gmail.com	Yogita alok koli	सत्री	Vivekananda college	Student	Home Science	8455445512
bhosalerutuja090@gmail.com	Rutuja Tanaji Bhosale	सत्री	Vivekanad college	Home Science	Kolhapur	8766883513
mukangne@gmail.com	कांगणे मिरा उतम	सत्री	इतर	अंगणवाडी सेविका	उजनी	96892071069
bhandaremukta0@gmail.com	Bhandare Mukta Tukaram	सत्री	Other	Anganwadi sevika	ICDS	9375438595
alfiyakhan@7588gamil.com	Alfiya Ahasir khan kha	सत्री	Vivekananda college kolhapur	BA 2	Home science	7588408885
rutujamali28@gmail.com	Rutuja Arvind Mali	सत्री	Vivekananda college kohalapur	Student	Home science	9689664704
dhondegeviya@gmail.com	विद्या मंजुभाऊ धोंडेगे	सत्री	जिजमाता पब्लिक स्कूल	मुख्याध्यापिका	सेमी	9545554438
eknathnimal05205@gmail.com	Ratan Eknath Nimal	सत्री	Shri panditguru pandikar mahavidyalya sirjala	BA .TY	Marathwada	9420884819
gaykes861@gmail.com	Ratnamala Ashruba Chigure	सत्री	Sansitha	Angnvasi karyakar	Nagapur	9022313786
Sgarje730@gmail.com	कौशल्या घाटे	सत्री	-	अंगणवाडी सेविका	पुन	9634530040
bansodenivedita@gmail.com	Nivedita c bansode	सत्री	Zp	Je	Water supply	7705377195
shubhangiandhale001@gmail.com	शुभांगी प्रभाकर घाटे	सत्री	इतर	अंगणवाडी सेविका	lods	7485885109





**B.S.P.S.**  
**KHOLESHWAR MAHAYIDYALAYA, AMBAJOGAI**  
**Department of Home Science**  
**NATIONAL NUTRITION MONTH**  
**2019-20**

National Nutrition Month was celebrated by the Department of Home Science in the college. On this occasion, lectures and poster exhibitions were organized.

24 / 9 / 2019, Tuesday, on the occasion of Nutrition Month, a poster was inaugurated and a lecture was organized. Prof. Amrita Misal (Department of Home Science, Venutai Chavan College, Ambajogai) as a guide for this lecture gave valuable guidance on "Importance of Vitamins in Diet". On this occasion, the principal of the college, Dr. Kamalakar Kamble, was presiding, while Prof. Sopan Suravase (NSS District Coordinator) was the chief guest.

A poster exhibition on "Importance of Vitamins in Diet" was inaugurated by all these dignitaries. On this occasion, all the professors of the college were present along with the majority of students. On 12/09/2019 on the occasion of Poshan Month, Sahyadri Ganesh Mandal organized a guided lecture series at this place. Prof. Suchita Kulkarni gave a lecture on the topic "Key to Health" for the children on behalf of this Ganesh Mandal. All the members of the Ganesh Mandal and children were present on this occasion.

On 27/09/2019, a poster exhibition on "Importance of Dietary Vitamins" was held on the occasion of Poshan month with the aim of creating nutritional awareness among school students and parents at Kholeshwar Primary School Progress Department. This activity was very important for parents and students.

  
Department of Home Science  
Kholeshwar Mahavidyalaya  
Ambajogai



  
Principal  
Kholeshwar Mahavidyalaya  
AMBAJOGAI





भा.शि.प्र.संस्था  
खोलेश्वर महाविद्यालय अंबाजोगाई  
गृहविज्ञान विभाग  
राष्ट्रीय पोषण माह  
2019-20

महाविद्यालयातील गृहविज्ञान विभागाच्या वतीने राष्ट्रीय पोषण माह साजरा करण्यात आला. या निमित्ताने व्याख्यान, पोस्टर प्रदर्शन या कार्यक्रमांचे आयोजन करण्यात आले.

दि. 24 / 9 / 2019, मंगळवार रोजी पोषण माह निमित्ताने भित्तिपत्रकाचे उद्घाटन व व्याख्यानाचे आयोजन करण्यात आले या व्याख्यानासाठी मार्गदर्शक म्हणून प्रा.अमृता मिसाळ (गृहविज्ञान विभाग, वेणूताई चव्हाण महाविद्यालय अंबाजोगाई) यांनी " आहारातील जीवनसत्वांचे महत्त्व " याविषयी बहुमूल्य असे मार्गदर्शन केले. याप्रसंगी महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ.कमलाकर कांबळे अध्यक्षस्थानी होते तर प्रमुख उपस्थिती प्रा.सोपान सुरवसे (एन एस एस जिल्हा समन्वयक) यांची होती.

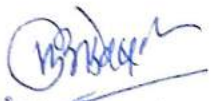
या सर्व मान्यवरांच्या हस्ते "आहारातील जीवनसत्वांचे महत्त्व " या विषयाची पोस्टर प्रदर्शनी ची उद्घाटन करण्यात आले. यावेळी महाविद्यालयातील सर्व प्राध्यापक वृंद विद्यार्थीच - विद्यार्थिनी बहुसंख्येने उपस्थित होते.

दि. 12/09/2019 रोजी पोषण माहच्या निमित्ताने सह्याद्री गणेश मंडळ या ठिकाणी मार्गदर्शनपर व्याख्यानमाला आयोजित केली. या गणेश मंडळातर्फे बालकांसाठी " आरोग्याची गुरुकिल्ली " या विषयावरती प्रा.सुचिता कुलकर्णी यांनी व्याख्यान दिले. यावेळी गणेश मंडळातील सर्व सदस्य, बालके उपस्थित होते.

दि.27/09/2019 रोजी खोलेश्वर प्राथमिक विद्यालय प्रगती विभाग या ठिकाणी शाळेतील विद्यार्थी व माता पालकांमध्ये आहारविषयक जाणीव जागृती निर्माण व्हावी या दृष्टिकोनातून पोषणमाह निमित्ताने " आहारविषयक जीवनसत्वांचे महत्त्व " याविषयी पोस्टर प्रदर्शनी भरवण्यात आली. हा उपक्रम माता-पालक व विद्यार्थ्यांसाठी खूप महत्त्वाचा मोलाचा ठरला.

  
Department of Home Science  
Kholeshwar Mahavidyalaya  
AMBAJOGAI



  
Principal  
Kholeshwar Mahavidyalaya  
AMBAJOGAI





भा.शि.प्र.संस्थेचे

# खोलेश्वर महाविद्यालय, अंबाजोगाई

राष्ट्रीय सेवा योजना व गृहविज्ञान विभाग संयोजित

राष्ट्रीय सेवा योजना दिन, महात्मा गांधी जन्मशताब्दी वर्ष व राष्ट्रीय पोषण माह

कार्यक्रम पत्रिका

दि. २४/०९/२०१९ मंगळवार

वेळ:- स.१२.४५ वा.

- अध्यक्ष :- मा.डॉ.क.ल.कांबळे (प्राचार्य, खोलेश्वर महा.अंबाजोगाई.)
- उद्घाटक :- मा.डॉ.सोपान सुरवसे (बीड जिल्हा समन्वयक, रा.से.यो.)
- मार्गदर्शक :- मा.प्रा.अमृता मिसाळ (वेणुताई चव्हाण महा., अंबाजोगाई)
- प्रतिमा पुजन :-
- प्रदर्शनीचे उद्घाटन :-
- मान्यवरांचे स्वागत :-
- प्रास्ताविक :- प्रा.रोहिणी अंकुश
- मार्गदर्शन :- १) मा.डॉ.सोपान सुरवसे २) मा.प्रा.अमृता मिसाळ (ग्राह्यरतील जीवनयत्नांचे महत्त्व)
- अध्यक्षीय समारोप :- प्राचार्य डॉ.क.ल.कांबळे
- आभार :-
- सुत्रसंचालन :- प्रा.सुवर्णा वाघूले
- आभार प्रदर्शन :- (कु. वैभव) कुलकर्णी

\*\*\*\*X\*\*\*\*





भारतीय शिक्षण प्रसारक संस्थेचे  
**खोलेश्वर महाविद्यालय, अंबाजोगाई**  
ता.अंबाजोगाई ४३१५१७ जि. बीड

दूरध्वनी : (०२४४६) २४७०९८ (का.)

९४२२७२०९५२ (मो.)

फॅक्स : (०२४४६) २४९५९२ (का.)

जा.क्र.खो.म.वि./१९-२०/३०८

नॅक पुनर्मूल्यांकन

“ब” दर्जा

Email:-principalkma@gmail.com

डॉ. क.ल.कांबळे

प्राचार्य

अधिसभा सदस्य, डॉ.बा.आं.म.विद्यापीठ, औरंगाबाद

दिनांक :- २४/०९/२०१९

आभार पत्र

प्रति,

प्रा.अमृता मिसाळ,

गृहविज्ञान विभाग,

वेणूताई चव्हाण महाविद्यालय,

अंबाजोगाई.

महोदय,


खोलेश्वर महाविद्यालयातील गृहविज्ञान विभागाच्या वतीने राष्ट्रीय पोषण सप्ताहाच्या निमित्ताने आयोजित कार्यक्रमात आपण ‘आहारातील जीवनसत्वांचे महत्व’ या विषयावर विद्यार्थ्यांना बहुमुल्य असे मार्गदर्शन केले त्याबद्दल आपले आभार.

भविष्यकाळातही आपले सहकार्य लाभेल ही अपेक्षा.

  
विभाग प्रमुख

Head of the Department  
Homescience Department  
Kholeshwar Mahavidyalaya  
Ambajogai.



  
Principal  
Kholeshwar Mahavidyalaya  
Ambajogai, Dist. Beed



श्री गणेशाय नमः  
रा.से.पो. व ग्रहविज्ञान विभाग संयोजित  
राष्ट्रीय सेवा योजना दिन, महात्मा गांधी जन्मशताब्दी  
वर्ष व राष्ट्रीय पोषण माह 2019-20

व्याख्यानमाला व पोस्टर प्रदर्शनी

दि. 24/09/2019

पृष्ठ - 11.

### उपस्थिती पत्रक

नाव	स्ताक्षर
1) भकाने अशोक संदिपान	<u>Ashok</u>
2) जोगदंड तेजस्वीनी दिनकर	<u>Jogdand</u>
3) हजारे अनोनी जानोबा	<u>Salone</u>
4) कानमोडे दिव्या गोरख	<u>Kanmode</u>
5) माने पंढरी बाळामोहेब	<u>Mane</u>
6) पांचाळ स्वामी शिवाजी	<u>Panchal</u>
7) साबणे सुषमा संतराम	<u>Sabane</u>
8) वाकडे प्रिया महोदेव	<u>Wakade P.</u>
9) कुंभार आश्विनी संदिपान	<u>A.S. Kumbhar</u>
10) कुठकणी प्रियंका गोविंदराव	<u>Kulkarni</u>
11) कोटे रंजित रामराव	<u>Kote</u>
12) गोरे अंजली अरुण	<u>Gore</u>
13) कांबळे सुषमा बाळामोहेब	<u>Kambale</u>
14) मस्के प्रदिपा सुनिंद	<u>Maskar</u>
15) शिंदे भाव्या अशोक	<u>Shinde</u>
16) शकुन मयूरी शिवाजी	<u>Shakun</u>
17) पांचाळ संजली खंडेराव	<u>Panchal</u>
18) तरकसे वैष्णवी वालचंद	<u>Tarkase</u>
19) माने किरण विनायक	<u>Mane</u>
20) कुठकणी वैष्णवी मिनिंद	<u>Kulkarni</u>
21) कांबळे किरण जगन्नाथ	<u>Kambale</u>
22) कचरे भाव्या राजभाऊ	<u>Kachare</u>
23) मंदळे कोमल दिपक	<u>Mandale</u>
24) गिरी शिवाळ बापूराव	<u>Giri</u>
25) बुराडे शांभवी शिवरुद्रा	<u>B.Shambhavi</u>
26) मुंडे रंजना संभाजी	<u>Munde</u>
27) कुठकणी स्वप्नना संदीप	<u>Kulkarni</u>
28) मोराडे राज्या रमाकांत	<u>Morade</u>
29) मुंडे गणेश महोदेव	<u>Munde</u>



अ.क्र.	विद्यार्थ्याचे नाव	स्वाक्षरी.
30)	भस्माढी शिवम धनंजय	<u>Shivam</u>
31)	हुरे अक्षय रमेश	<u>Akshay</u>
32)	मुंडे गणेश महादेव	<u>Munde G.</u>
33)	चव्हाण सताष महादेव	<u>Santosh C.</u>
34)	देवकर भागवत विनायक	<u>Devkar</u>
35)	गायकवाड प्रतिक मारुती	<u>P. Gaiyatk</u>
36)	जाधव प्रणिता प्रकाश	<u>Pranita</u>
37)	कावळे आदित्य विष्णू	<u>Aditya</u>
38)	कावळे सुख विलास	<u>Sukh</u>
39)	कानमाडे रुक्मिणी गोरख	<u>Rupesh</u>
40)	मान पुनदेव कुंडलिक	<u>Mane</u>
41)	परकर योगीनंद खालसाहेब	<u>Yoginand</u>
42)	शिंपले कृष्णा राम	<u>Krushna</u>
43)	गिरी रितीका बंडु	<u>Ritikika</u>
44)	गरड प्रियंका हनुमान	<u>Prityanka</u>
45)	गडदे अनुराधा सभाजी	<u>Anuradha</u>
46)	पांडरेपोटे दिपाही भारत	<u>Deepali</u>
47)	देवकर रागिणी तुळशीराम	<u>Derkar</u>
48)	मुंडे प्रिती विभीषण	<u>Munde</u>
49)	मस्के सायली अशोक	<u>Maske</u>
50)	चव्हाण अंजली नानासाहेब	<u>A. Chavhan</u>
51)	शिंदे निकीता जानाबा	<u>Nikita</u>
52)	काले पल्लवी श्रीकृष्ण	<u>Kale</u>
53)	इंगळे राधा जिवन	<u>Ingale</u>
54)	चोधरी प्रणिता	<u>Pranita</u>
55)	कोकाटे वैशाही	<u>Vaishali</u>
56)	सारसडे निकीता	<u>Sarsade</u>
57)	जाधवर सोनम	<u>S. Sonam</u>
58)	मुंजमुख माहीणी	<u>Mohini</u>
59)	बंडे प्रतिष्ठा	<u>Basde</u>
60)	रांगड आरती कल्याण	<u>A. Rathod</u>
61)	मुंगे शिंतल मुंजाजी	<u>Shital...</u>
62)	माळे गीता हरीभाऊ	<u>Gita</u>
63)	सावन उद्धुता रमेश	<u>Rutuja</u>
64)	केंव. मधुरी गणेश	<u>Mandira</u>

अंक. विद्यार्थी नाव

क्यादी

65)	देशमुख सुवर्ण ग्रीधर	Deshmukh
66)	श्यामी मयन माहेश्वर	Shyamli Mayan Maheshwar
67)	गाढवे शुभांगी अनिष	Godhawe
68)	केदार प्रकाश शिवाजी	Kedarkar
69)	गुलांडे गुरु मधुकर	Gulande
70)	मोरे विश्वजीत गोवर्धन	More
71)	ओताडे शैलजा	Autade
72)	मगर भागवत विनायक	Magar Bhagwat Vinayak
73)	जोगदंड हृषी	Jogdand
74)	नाईकनवर प्रतिका	Naiknawar
75)	मुळे यशस्वी	Mule
76)	पारील स्नेहल	Parihal
77)	सोमवंशी अमित पभाकर	Somvanshi

\* लाभार्थी : →

\* विद्यार्थी — 73.

\* म॥ शिक्षक वृ० → 33.

*Handwritten signature*  
Head of the Department  
Horticulture Department  
Kholashwar Mahavidyalaya  
A. K. B. J. 1064.



*Handwritten signature*  
प्राचार्य  
कोलेश्वर महाविद्यालय  
अंबोलीगाव





भारतीय शिक्षण प्रसारक संस्थेचे

खोलेश्वर महाविद्यालय, अंबाजोगाई

ता.अंबाजोगाई ४३१५१७ जि. बीड

दूरध्वनी : (०२४४६) २४७०१८ (का.)

नेक पुनर्मुल्यांकन

डॉ. क.ल.कांबळे

९४२२७२०९५२ (मो.)

“ब” दर्जा

प्राचार्य

फॅक्स : (०२४४६) २४९७९२ (का.) Email:-principalkmawce@gmail.com अधिपत्या सव्य, डॉ.बा.अं.म.विद्यापीठ, औरंगाबाद.

जा.क्र.खो.म.वि./१९-२०/३०५

दिनांक : २७/०५/२०१९

प्रति,

मा. मुख्याध्यापक,

प्रगती वर्ग, खोलेश्वर प्राथमिक विद्यालय,

अंबाजोगाई.

विषय :- पोषण माह निमित्ताने पोस्टर प्रदर्शनी भरवणे बाबत.

महोदया,

आपल्या या शाळेतील विद्यार्थी व माता पालकांमध्ये आहार विषयक जाणिव - जागृती निर्माण व्हावी. या दृष्टीकोणातून गृहविज्ञान विभागातर्फे पोषण माह निमित्ताने आहार विषयक पोस्टर प्रदर्शनी भरवून त्या विषयाची माहिती आमचे विद्यार्थी आपणास देऊ इच्छितात.

तरी हा उपक्रम आपल्या माता पालक संघाच्या बैठकीच्या वेळेत घेण्याची परवानगी द्यावी.

सहकार्याच्या अपेक्षेसह.

धन्यवाद.

भाभार्गी - विद्यार्थी - १९८

माता पालक - १०२

गृहविज्ञान विभाग प्रमुख

Received

मुख्याध्यापक  
श्री खोलेश्वर प्राथमिक विद्यालय  
अंबाजोगाई जि. बीड



Principal  
Kholeshwar Mahavidyalaya  
Ambajogai, Dist. Beed



सहयाद्री गणेश मंडळ

नागझरी परीसर, अंबाजोगाई

प्रति,

प्रा. सुचिता कुलकर्णी

गृहविज्ञान विभाग ,

खोलेश्वर महाविद्यालय ,अंबाजोगाई

आपणास कळविण्यास आनंद होत आहे की,आमच्या गणेश मंडळा तर्फे दि.12/09/2019 रोजी बालकांसाठी "आरोग्याची गुरुकिल्ली "या विषयावर व्याख्यान आयोजित केले आहे तरी आपण उपस्थित राहुन सहकार्य करावे.

स्थळ :- सहयाद्री गणेश मंडळ , नागझरी परीसर, अंबाजोगाई

वेळ:--दु.1:30 वा.

आपले विनीत



Participants - 50



सहयाद्री गणेश मंडळ  
नागझरी परीसर, अंबाजोगाई

प्रति,

प्रा. सुचिता कुलकर्णी

गृहविज्ञान विभाग ,

खोलेश्वर महाविद्यालय ,अंबाजोगाई

आभार पत्र

आमच्या गणेश मंडळा तर्फे दि.12/09/2019 रोजी बालकांसाठी "आरोग्याची गुरुकिल्ली " या विषयावर व्याख्यान आयोजित केले होते. आपण उपस्थित राहून बालकांना मार्गदर्शन केले त्याबद्दल आपले आभारी आहोत.

धन्यवाद!



अध्यक्ष

सहयाद्री गणेश मंडळ

नागझरी परीसर, अंबाजोगाई



जोलेखर महानिध्यालय, अंबाजीगार्ड  
 राष्ट्रीय सेवा योजना, महात्मा गांधी जयन्ती वर्ष न  
 राष्ट्रीय पोषणमाह  
 गृहविज्ञान विभाग व राष्ट्रीय सेवा योजना  
 यांच्या संयुक्त विद्यमाने,  
 भागदशनिपेर व्याख्यानमाला  
 'सह्याद्री गंगेश मंडळ'

दि. 12/09/2019

उपस्थिती पत्रक

विद्यार्थ्यांचे नाव

स्वाक्षरी

1)	हर्ष चौधरी	Hars
2)	आशिष काळे	Ashish
3)	नागेश पांचाळ	Nagesh
4)	सुरज अंकुलवार	Suraj
5)	दिनेश सुखसे	Dinesh
6)	युवराज पांचाळ	Yuvraj
7)	अभिजीत पुरी	Abhishek
8)	वदधीकर पुरी	Vadhi
9)	सिद्धेश्वर पांचाळ	Siddheshwar
10)	आयुष काळे	Ayush
11)	शंभुराज साळवे	Shambhuj
12)	हर्ष नागरगाजे	Hars
13)	भोकार सुखसे	Bhokar
14)	चैतन्य काळे	Chaitany
15)	शैलेश शिंदे	Shailash
16)	भोकार साळवे	Bhokar
17)	प्रभास कुलकर्णी	Prabhas
18)	शिवांग नागरगाजे	Shivang
19)	सिद्धार्थ सुखसे	Siddharth
20)	मनीष बल्लुनकर	Manish
21)	ज्ञानेश डोंगे	Jnanesh
22)	गणेश पांचाळ	Ganesh
23)	वदधीकर कराड	Vadhi
24)	काळू फड	Kaluk
25)	अचल फड	Achal
26)	उमेश पांचाळ	Umash
27)	सुनील उपलवार	Sunil



- 28) कृष्णा सुखसे
- 29) विपीन के
- 30) विशाल सुखसे
- 31) वरद सुखसे
- 32) भारुष कोळे
- 33) मनोज वलुतकर
- 34) भादीत्य गिरी
- 35) सिद्धार्थ तोंडे
- 36) हनुमंत माने
- 37) सैलेश शेळके
- 38) निलेश शेळके
- 39) वदप्रीका कराड
- 40) अप्पण करड
- 41) अमोल गिरी
- 42) नागेश गिरी
- 43) स्वप्नील नगरगोजे
- 44) सचिन के
- 45) अजित माने
- 46) भुवराज पांचाळ
- 47) सचिन फड
- 48) विशाल देशमुख
- 49) विशाल सुखसे
- 50) भादीत्य लटपटे
- 51) नितीन गिरी
- 52) हर्षद सुखसे
- 53) सुदर्शन गिरी
- 54) आर्थन कोळे

Purshad  
Prans  
Vinay  
Varad  
Amol  
Manoj  
Adity  
Siddh  
Hanuman  
Suresh  
Nitishshelkar  
Krishna  
A. Karad  
Amol  
Nagesh  
Sachin  
Ajit  
Ramesh  
Sachin  
Vishal  
Adity  
N. Githo  
Harshad  
Sudarshan  
Anyam





दि.24/09/2019 पोषण माह निमित्त पोस्टर प्रदर्शनीचे उद्घाटन करताना प्राचार्य व इतर मान्यवर



Date- 24/09/2019 Principal and other dignitaries viewing the exhibition while inaugurating the poster exhibition on the occasion of Posham Maha.







B.S.P.S.

**KHOLESHWAR MAHAYIDYALAYA, AMBAJOGAI**

**Department of Home Science**  
**NATIONAL NUTRITION MONTH**

**2018 – 19**

A lecture and health check-up was organized on the occasion of National Nutrition Month under Home Science Department of Kholeshwar College.

On the occasion of National Nutrition Month on 7th September 2018, Dr. Swati Ardhapurkar (Department of Home Science, Venutai Chavan Women's College Ambajogai.) guided Anmol. On this occasion, the nutritional status, health and blood test of the girls were done on behalf of the health facilities center of the college. During this period, H.B., BMI, height, weight of one hundred college students were checked to study the prevalence of anemia in adolescent girls. Also, the girls were asked about their knowledge by filling a questionnaire about anemia. By statistically analyzing all this information, the research paper "Study of Anemia in Adolescent" was published in Peer reviewed UGC approved journal - 'AJANTA' International Multidisciplinary Research Journal ISSN 2277-5730 Impact factor 5.5.

On the occasion of Nutrition Month, a health check-up of girls was conducted and based on the findings, expert guidance was organized to inform the girls about anemia.

On 12/10/2018, a lecture was organized by Dr. Tejaswini Kekan on the topic "Your health is in your hands". Adolescent girls were guided on how to eat to maintain good nutritional status.

College students, faculty, non-teaching staff were present on this occasion.

*Rukesh*  
Department of Home Science  
Kholeshwar Mahavidyalaya  
Ambajogai, Dist. Beed



Principal  
Kholeshwar Mahavidyalaya  
AMBAJOGAI





भा.शि.प्र.संस्था  
खोलेश्वर महाविद्यालय अंबाजोगाई  
गृहविज्ञान विभाग  
राष्ट्रीय पोषण माह  
2018-19

खोलेश्वर महाविद्यालयातील गृह विज्ञान विभागांतर्गत राष्ट्रीय पोषण माह निमित्ताने व्याख्यानाचे व आरोग्य तपासणीचे आयोजन करण्यात आले .

दिनांक 7 सप्टेंबर 2018 रोजी राष्ट्रीय पोषण माह निमित्ताने " किशोरींचा पोषण दर्जा " या विषयावरती डॉ. स्वाती अर्धापूरकर (गृहविज्ञान विभाग, वेणुताई चव्हाण महिला महाविद्यालय अंबाजोगाई.) यांनी अनमोल असे मार्गदर्शन केले. यावेळी महाविद्यालयातील आरोग्य सुविधा केंद्राच्या वतीने किशोरींचा पोषण दर्जा ,आरोग्य व रक्त तपासणी करण्यात आली. या कालावधीत किशोरवयीन मुलींमध्ये रक्तक्षयाचे प्रमाण अभ्यासण्यासाठी महाविद्यालयातील शंभर विद्यार्थ्यांची एच.बी.,बीएमआय,उंची,वजन तपासण्यात आले. तसेच मुलींकडून रक्तक्षयाविषयी प्रश्नावली भरून त्यांच्या ज्ञानाविषयी तपासणी करण्यात आली. या सर्व माहितीचे सांख्यिकीय विश्लेषण करून " किशोरी मधील रक्तक्षयाचे प्रमाण अभ्यासणे " हा संशोधन पेपर Peer reviewed UGC approved journal - ' AJANTA ' International multidisciplinary research Journal ISSN 2277-5730 Impact factor 5.5 या जर्नल मध्ये पब्लिश करण्यात आला .

या पोषण माह निमित्ताने किशोरींचे आरोग्य तपासणी केली व त्यावरून आलेल्या निष्कर्षां आधारे मुलींना रक्तक्षय विषयक माहिती देण्यासाठी तज्ञांचे मार्गदर्शनाचे आयोजन करण्यात आले.

दि.12 /10 /2018 रोजी डॉ.तेजस्विनी केकाण यांचे " आपले आरोग्य आपल्या हाती " या विषयावरती व्याख्यानाचे आयोजन करण्यात आले. किशोरवयीन मुलींना पोषण दर्जा चांगला राखण्यासाठी आहार कसा असावा याविषयी मार्गदर्शन केले .यावेळी महाविद्यालयातील विद्यार्थी - विद्यार्थिनी, प्राध्यापक वर्ग , शिक्षकेतर कर्मचारी उपस्थित होते.

  
Department of Home Science  
Kholeshwar Mahavidyalaya  
Ambajogai



  
Principal  
Kholeshwar Mahavidyalaya  
AMBAJOGAI



भारतीय शिक्षण प्रसारक संस्था, अंबाजोगाई

# खोलेश्वर महाविद्यालय, अंबाजोगाई.

गृहविज्ञान विभाग

पोषण सप्ताह ०१ सप्टेंबर ते ०७ सप्टेंबर २०१८

कार्यक्रम पत्रिका

दि.०७ सप्टेंबर २०१८ शुक्रवार

वेळ:- स.११.३० वा.

- अध्यक्ष :- डॉ.बी.व्ही.मुंडे (उपप्राचार्य, खोलेश्वर महाविद्यालय, अंबाजोगाई)
- उद्घाटक :- मा.राम कुलकर्णी (अध्यक्ष, महाविद्यालयीन समिती, खो.महा.अंबाजोगाई)
- प्रमुख पाहुणे :- डॉ. स्वाती अर्धापुरकर (गृहविज्ञान विभाग प्रमुख, वेणूताई चव्हाण महा. अंबा.)
- प्रमुख उपस्थिती :- प्रा. अ.म.चौधरी (उपप्राचार्य, व्यवसाय अभ्यासक्रम विभाग, खो.महा.अंबाजोगाई)
- प्रतिमा पूजन :-
- स्वागत / परिचय :-
- प्रास्ताविक :- प्रा.सौ. अनिता बर्दापुरकर
- प्रमुख पाहुण्यांचे मार्गदर्शन :- डॉ. स्वाती अर्धापुरकर (किशोरींचा पोषण दर्जा)
- अध्यक्षीय समारोप :- डॉ.बी.व्ही.मुंडे
- आभार :- कु.कोमल मांदळे
- सूत्रसंचालन :- कु.अश्विनी कचरे

\*\*\*\*X\*\*\*\*





भारतीय शिक्षण प्रसारक संस्थेचे

खोलेश्वर महाविद्यालय, अंबाजोगाई

ता.अंबाजोगाई ४३१५१७ जि. बीड

दूरध्वनी : (०२४४६) २४७०१८ (का.)

नंक पुनर्मुल्यांकन

डॉ. क.ल.कांबळे

९४२२७२०९५२ (मो.)

“ब” दर्जा

प्राचार्य

फॅक्स : (०२४४६) २४९७९२ (का.)

Email:-principalkma@gmail.com

अध्यक्षा यदव्य, डॉ.बा.डॉ.प.विद्यापीठ, श्रीमंगलूर.

जा.क्र.खो.म.वि./१८-१९/१०५

दिनांक :- ०७/०९/२०१८

०६

प्रति,

डॉ.स्वाती अर्धापूरकर,

गृहविज्ञान विभाग प्रमुख,

वेणूताई चव्हाण महाविद्यालय,

अंबाजोगाई.

खोलेश्वर महाविद्यालय, अंबाजोगाई गृहविज्ञान विभागाच्या वतीने पोषण सप्ताहाच्या निमित्ताने तज्ञांचे मार्गदर्शन आयोजित करण्यात आले आहे. तरी आपण किशोरींचा पोषण दर्जा या विषयावर विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन करावे ही विनंती.

दिनांक :- ०७/०९/२०१८

वेळ :- स.११.३०वा.

स्थळ :- स्व.गोपीनाथराव मुंडे सभागृह,

खोलेश्वर महाविद्यालय, अंबाजोगाई.

*Boylekar*  
विभाग प्रमुख

*Received*  
*S.S. Bohan*  
*7/09/18*



*Principal*  
Principal  
Kholeshwar Mahavidyalaya  
Ambajogai, Dist. Beed





भारतीय शिक्षण प्रसारक संस्थेचे

खोलेश्वर महाविद्यालय, अंबाजोगाई

ता.अंबाजोगाई ४३२५२७ जि. बीड

दूरध्वनी : (०२४४६) २४७०१८ (का.)

नैक पुनर्मुख्यांकन

डॉ. क.ल.कांबळे

१४२२७२०१५२ (मो.)

“ब” दर्जा

प्राचार्य

फॅक्स : (०२४४६) २४७५९२ (का.) Email: principalkma@gmail.com

सीध्यास सभ्य, डॉ.सा.सी.प्र.विद्यापीठ, कोंकण

जा.क्र.खो.म.वि./१८-१९/ २०६

दिनांक :- ०५/०५/२०१८

०५

### आभार पत्र

प्रति,

डॉ.स्वाती अर्धापूरकर,

गृहविज्ञान विभाग प्रमुख,


वेणूताई चव्हाण महाविद्यालय,

अंबाजोगाई.

आपण खोलेश्वर महाविद्यालय, अंबाजोगाई गृहविज्ञान विभागाच्या वतीने आयोजित पोषण सप्ताहामध्ये किशोरींचा पोषण दर्जा या विषयावर मार्गदर्शन केले त्याबद्दल आभारी आहोत.

  
विभाग प्रमुख



  
Principal  
Kholeshwar Mahavidyalaya  
Ambajogai, Dist. Beed

Received



भारतीय शिक्षण प्रसारक संस्थेचे

# खोलेश्वर महाविद्यालय, अंबाजोगाई

ता.अंबाजोगाई ४३१५१७ जि. बीड

डॉ. क.ल.कांबळे  
प्राचार्य

दूरध्वनी : (०२४४६) २४७०१८ (का.)

(०२४४६) २४७१०८ (नि.)

फॅक्स : (०२४४६) २४९५९२ (का.)

जा. क्र. खोमवि/ २०१८.१९/ २७०

दिनांक १०/१०/२०१८

१२

प्रति,  
मा.डॉ.सौ.तेजस्विनी केकान  
केकान हॉस्पिटल, अंबाजोगाई

महोदय,

खोलेश्वर महाविद्यालयातील सांस्कृतिक विभागाच्या वतीने आयोजित “शारदोत्सव ”

निमित्ताने आपण उपस्थित राहून आमच्या महाविद्यालयातील विद्यार्थीनींना “ आपले आरोग्य  
आपल्या हाती ” या विषयावर मोलाचे मार्गदर्शन केले जे त्यांच्या भविष्यात अतिशय उपयोगाचे  
ठरेल . त्याबद्दल आम्ही आपले आभारी आहोत.

सहकार्याच्या अपेक्षेसह.

  
विभाग प्रमुख



  
प्राचार्य  
खोलेश्वर महाविद्यालय  
अंबाजोगाई, जि. बीड



भारतीय शिक्षण प्रसारक संस्था, अंबाजोगाई

खोलेश्वर महाविद्यालय, अंबाजोगाई

पोषण माह 2018-19

व्याख्यान :- डॉ. तेजस्विनी केकान

उपस्थिती पत्रक

Sr.No.	Student Name
1.	Sameer Naqueeb Shaikh
2.	Shurti Sharadtao Jagtap
3.	Jyoti Bhausahed Ghule
4.	Aishwarya Vijaykumat Ingole
5.	Anjali Dagdu Lomte
6.	Trupti Vijaykumar Nirmal
7.	Shetal Pratap Sendge
8.	Swapnil Ratnkarao Petky
9.	Pooja Rambhau Dake
10.	Sonali Laxman Bharajkar
11.	Dayanand Dattatray Deshpande
12.	Manhrsh Santosh Dhage
13.	Akanksha Bhagwan Dhaygude
14.	Rutuja Balasahabe Bhrate
15.	Nadim Afsar Sayyand
16.	Pooja Anil Singh
17.	Namtata Ashok Galooade
18.	Kishori Digambar Bawane
19.	Ramkanya Ashok Sakhare
20.	Gayatri Bhagwan Tiwari
21.	Sujaa Balashab Gangane
22.	Pooja Bharat Patange
23.	Ankita Ganpati Dhage

*[Signature]*



*[Signature]*

Principal  
Kholashwar Mahavidyalaya  
Ambajogai, Dist. Beed



24.	Nagma Iamil Shaikh
25.	Pratiksha Pradip Kaldale
26.	Pallavi Balasaheb Kapre
27.	Anuradha Suresh Mahamuni
28.	Snehal Shrihari Chavan
29.	Jyoti Sopan Gadade
30.	Vaishnave Rajkumar
31.	Ganesh Maruti Gholak
32.	Shubhangi Shankarbaba Giri
33.	Ajit Laxman Irlapale
34.	Rutuja Bharat Mane
35.	Shivane Shinling Todkar
36.	Dhiraj Sharnappa Rudraksha
37.	Shivani Shinling Todkar
38.	Rutuja Bharat Mane
39.	Aishwarya Angad Mule
40.	Namrata Mahadev Shkhare
41.	Vidya Limbaja Panchal
42.	Akshata Daulat Dhage
43.	Patiksha Prasad Bhagat
44.	Ajale sonaji mahadev
45.	Atule bhagwat rajesahab
46.	Bardapure Aishwarya Ajay
47.	Borade Komal Gulab
48.	Chate Pranita Vaijnath
49.	Choudhuari Gitanjali Shridhar
50.	Deshmukh Akshay ankushrao
51.	Dhabade Jyoti Parmeshwar
52.	Dhanve dnyaneshwar anant
53.	Dhanve omsfree pandurang

*Rahul*



*[Signature]*

**Principal**

Kholeshwar Mahavidyalaya  
Ambajogai, Dist. Beed

54.	Sehal Ramrao Kate
55.	Ambad Chaitanya Mahadev
56.	Bairagi vishakha Ramesh
57.	Bhansali Shivam Dhananjay
58.	Bhise Dipali Balasaheb
59.	Bhise Dipali Mohan
60.	Bhise Dnyaneshwari indrajit
61.	Burande Shambhavi
62.	Gadekar Balaji Raghu
63.	Gadekar Manisha Rangnath
64.	Gaikwad pooja pandurang
65.	Giri Shital Bapurao
66.	Jadhav Geeta Karbhari
67.	Ambad Chaitanya Mahadev
68.	Ajale sonaji mahadev
69.	Pawan Prabhakar Sohanke
70.	Anita Dhnikiram demase
71.	Megha Mahaedvrao Lomte
72.	Vaishnave Anilsingh Bayas
73.	Vikas Tulsidas Bhagwan
74.	Omkar Jaganath Ghale
75.	Madhav anurath Ghale
76.	Anjale Arun Gore
77.	Priti Sanjay Gurav
78.	Aniruddha Asaray Dongare
79.	Sushma Shbhash Raut
80.	Renuka vitthal Panchal
81.	Rutuja Dattaatray Damkondwar
82.	Subhangi Vinayak Magar
83.	Rutuja Dattatray Damkonkwar

*[Handwritten signature]*



*[Handwritten signature]*  
Principal  
Kholashwar Mahavidyalaya  
Ambajogai, Dist. Beed

84.	Nhagwat Mukund Kale
85.	Prashant Sudam Shinde
86.	Omkar Baburao Gadade
87.	Gunjan Sureshkumar Lakgera
88.	Jyoti Madhukar Maske
89.	Chetan Kamlakar Gaikwad
90.	Pratiksha Bansi Sarwade
91.	Meghna Manchak Sarwade
92.	Pooja Goraoba Kapapse
93.	Ankita Shrikrushna Satpute
94.	Aditi Baburao Ranjankar
95.	Madhuri Vijay Bhure
96.	Prajwal Bharat Kate
97.	Rutuja Ashok Arsul
98.	Snehal Santosh Kamble
99.	Rohini Laxman Shinde
100.	Anita Dhnkiram dernase
101.	Megha Mahaedvrao Lomte
102.	Vaishnave Anilsingh Bayas
103.	Vikas Tulsidas Bhagwan
104.	Omkar Jaganath Ghale
105.	Madhav anurath Ghale

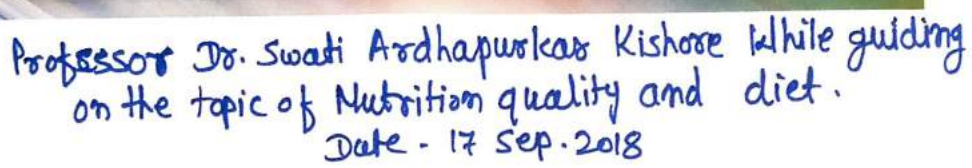
*R. Kulkarni*



*V. B. Bawale*

**Principal**  
Kholeshwar Mahavidyalaya  
Ambajogai, Dist. Beed





Dignitary while viewing the exhibition on nutritional status and diet.





शै.वर्ष 2018-19 राष्ट्रीय पोषण माह निमित्त किशोरींचा पोषण दर्जा,  
हिमोग्लोबिन तपासणी करताना....

Nutritional status of teenage girls, while checking hemoglobin on  
the occasion of National Nutrition Month.



Dr. Tejeswini Kekam delivering a lecture on the topic -  
'Our health is in our hands'.

पोषण माह निमित्त्याने दि. 12 /10 /2018 रोजी डॉ. तेजस्विनी केकान " आपले  
आरोग्य आपल्या हाती " याविषयी व्याख्यान देताना







**B.S.P.S.**

## **Kholeswar College, Ambajogai**

### **National Nutrition Month - Report**

**2017-18**

- A poster and digital poster exhibition was organized on the occasion of Poshan Month on 6/9/2017.

Topic - Dietary Treatment

- A cooking competition was organized on 26/9/2017 on the occasion of Poshan Month and Sharadotsav.

Students participating in the competition - 24

- On 27/9/2017- Dr. Shubhada Lohia's lecture was organized on the topic of "Adolescent Health".

Number of Beneficiaries – 146

  
Department of Home Sciences  
Kholeswar Mahavidyalaya  
AMBAJOGAI



  
**Principal**  
**Kholeswar Mahavidyalaya**  
**AMBAJOGAI**





**भा .शि. प्र. संस्था**  
**खोलेश्वर महाविद्यालय, अंबाजोगाई**  
**राष्ट्रीय पोषण माह - अहवाल**

**2017 -18**

- दि. ६/९/२०१७ रोजी पोषण माह निमित्त भितीपत्रक व डिजिटल पोस्टर प्रदर्शनीचे आयोजन करण्यात आले होते .  
विषय - आहार उपचार
- दि. २६/९/२०१७ रोजी पोषण माह व शारदोत्सव निमित्ताने पाककला स्पर्धेचे आयोजन करण्यात आले .  
स्पर्धेत सहभागी विद्यार्थी - २४
- दि. २७/९/२०१७ रोजी डॉ. शुभदा लोहिया यांचे "किशोरींचे आरोग्य " या विषयावर व्याख्यान आयोजित करण्यात आले .  
लाभार्थी संख्या - २००

*Principal*  
Department of Home Science  
Kholeashwar Mahavidyalaya  
Ambajogai



*Principal*  
**Principal**  
**Kholeashwar Mahavidyalaya**  
**AMBAJOGAI**



भारतीय शिक्षण प्रसारक संस्था, अंबाजोगाई

खोलेश्वर महाविद्यालय, अंबाजोगाई

गृहविज्ञान विभाग आयोजित पोषण माह

कार्यक्रम पत्रिका

दिनांक 27/9/2017

वेळ - ११.०० वाजता

स्थळ - स्वर्गीय गोपीनाथराव मंडे सभागृह

- अध्यक्ष - मा. प्राचार्य डॉ. कमलाकर कांबळे  
(प्राचार्य खोलेश्वर महाविद्यालय, अंबाजोगाई)
- प्रमुख पाहुणे - डॉ. शुभदा लोहिया  
(एम. डी. मेडिसिन)
- प्रतिमापूजन - मान्यवरांच्या हस्ते
- स्वागत व परिचय - प्रा. रोहिणी अंकुश
- प्रास्ताविक - डॉ. जोगळेकर सुनिता
- मार्गदर्शक - डॉ. शुभदा लोहिया
- अध्यक्षीय समारोप - प्राचार्य डॉ. कमलाकर कांबळे
- आभार - प्रा. रोहिणी अंकुश
- सूत्रसंचालन - प्रा. प्रल्हाद तावरे

*Principle*

Department of Home Science  
Kholeshwar Mahavidyalaya  
AMBAJOGAI

*Principal*

Principal  
Kholeshwar Mahavidyalaya  
AMBAJOGAI



B.S.P.S.

KHOLESHWAR MAHAVIDYALAYA, AMBAJOGAI

Department of Home Science

Student List

*Participat in competition*

Sr.no	Student Name
1	Chilwant Jyoti kishanrao
2	Dahiwal Aishwarya Ram
3	Deshmane Shenai Rudrappa
4	Gajre Pragati Vijaykumar
5	Garad Hanumant Subhash
6	Garje Ashiwani Rajakmar
7	Gathal Ranjana Vilas
8	Hajare Paragati Ashok
9	Jogdand Kirti Kashinath
10	Mule Shivani Diliprao
11	Pandit Nikita Ashok
12	Ranmare Ashwini Dilip
13	Shinde Chaitali Shankar
14	Thakur Archana Kipskding
15	Suryawanshi Rucha Ramesh Rao
16	Shinde Chaitali Shankar
17	Waghmare Pratiksha Mahadeo
18	Kulkarni Swapnaja Ramakant
19	Motade Rajashree Ramakant
20	Munde Ranjana Sambhaji
21	Naryankar Veena Manikrao
22	Jadhav Kishori Jagannath
23	Khodve Neeta Prabhakar
24	Hare Akshay Remesh

*Handwritten signature*

Department of Home Science  
Kholeshwar Mahavidyalaya, Ambajogai



*Handwritten signature*

Principal  
Kholeshwar Mahavidyalaya  
AMBAJOGAI





B.S.P.S.

KHOLESHWAR MAHAYIDYALAYA, AMBAJOGAI

Department of Home Science

Student List

Sr. no	Student Name
1	Chilwant jyoti kishanrao
2	Dahiwal Aishwarya Ram
3	Deshmane Shenal Rudrappa
4	Gajre Pragati Vijaykumar
5	Garad Hanumant Subhash
6	Garje Ashiwani Rajakmar
7	Gathal Ranjana Vilas
8	Hajare Paragati Ashok
9	Jogdand Kirti Kashinath
10	Mule Shivani Diliprao
11	Pandit Nikita Ashok
12	Ranmare Ashwini Dilip
13	Shinde Chaitali Shankar
14	Thakur Archana Kipskding
15	Suryawanshi Rucha Rameshrao
16	Shinde Chaitali Shankar
17	Waghmare Pratiksha Mahadeo
18	Sarwade vishakha
19	Supriya Tanmor
20	Jayshri Gavame
21	Rutuja Munde
22	Raut Mayuri
23	Ghaisas Sushma
24	Wakade Priya
25	Wakate Sakshi
26	Manisha Nikam
27	Akanksha Pawar
28	Pooja Mana
29	Mahima Mane
30	Jogadand Madhavi
31	Dahibhate Dnyaneshvari
32	Joshna Wavehale
33	Jadhve Geeta



  
Principal  
Kholashwar Mahavidyalaya  
AMBAJOGAI



78	Kamble Jana
79	Gaikwad Pooja
80	Dhage Akshate
81	Dige Archana
82	Dhage Ankita
83	Panchal Anjali
84	Landge Ashiwini
85	Kale Anjali
86	Sonali Bhairajkar
87	priti Gurav
88	Rohini Birgad
89	Lokande Sonam
90	Hajare Gitanjali
91	Lokhande Poonam
92	Dharmode Nikita
93	Shaikh Yasmin
94	Sheikh Rubina
95	Kalpana Thombre
96	Lomte Magha
97	Gaikawad Chatana
98	Pritiksha Pholone
99	Soulakhe Rushikesh
100	Omkar Cavan
101	Aditya Shinde
102	Ganesh Shendge
103	Yogesh Kamblk
104	Shubham Gourshete
105	Nitin Thorata
106	Sameer Shaikh
107	Shruti Jagtap
108	Jyoti ghule
109	Aishwarya Ingole
110	Nagma shaikh
111	Pratiksha Kaldate
112	Aluradha Mahamuni
113	Anjali Lomte
114	Turpti Nirmal
115	Swapnil Petky
116	Prashant Shinde
117	Omkar Gadade
118	Giram Snaha
119	Suryawanshi Dipti
120	Ghundra Mahadevi
121	Kore Swati
122	Sakhare Dipli
123	Gadade Ravikiran

*R. H. Kulkarni*  
 Head of the Department,  
 Home Science Department,  
 Choleshwar Mahavidyalaya,  
 Ambajogai.





124	Mule Sandyha
125	Wayagonkar Sandip
126	Jadhav Rushikesh
127	Gavade Mahesh
128	Kuchekar Rohini
129	Dhanve Omshri
130	Gajbhar Manmath
131	Atule Bhagavat
132	Jogdand Laxman
133	Sonwane Rahul
134	Kulkarni Karuna
135	Sherekar Pratiksha
136	Gaikwad Nikeea
137	Dixit Ashwini
138	Ghodke Shubhagi
139	Pawar Shalaja
140	Patil Aksheda
141	Gathal Mohini
142	Kandre Shital
143	Deshmdukh Pratiksha
144	Pandule Shubhangi
145	Shinde Renuka
146	Pumple Sudha
147	Thombre Shraddha
148	Bade Kshita
149	Kolhe Amruta
150	Dandwate Swati
151	Gangane Madhuri
152	Maske Jayashree
153	Karpe Sandhyaa
154	Sonwane Shubhangi
155	Dhaygude Pooja
156	Patange Ashwini
157	Muge Sager
158	Somvanshi Omkar
159	Dhembre Sumit
160	Dahiwade prarna
161	Apet Ashwini
162	Rothod Vaibhav
163	Rathod Ravindra
164	Shinde Omkar
165	Thornbre Ashok
166	Kokate Shritant
167	Jogi Rohit
168	Palvade Ashok
169	Mahavadave Mane

*R. Ashok*  
 Head of the Department  
 Home Science Department  
 Cholashwar Mahavidyalaya  
 Ambelodol.



170	Jogdand Abhijeet
171	Gulve Avinath
172	Gadade Rakhmaji
173	Gadade Yoganand
174	Raut Akshay
175	Khideve Santosha
176	Khandagale Pawan
177	Garad Dutta
178	Jogdand Kumar
179	Nikhal Burande
180	Dhage Prashant
181	Gadave Dharmarge
182	Bharne Prakia
183	Kulanke Kulbhushan
184	Sirsat Vijay
185	VedPathka Priya
186	Chorghade Puja
187	Shaikh Abedin
188	Shaikh Nijam
189	Prof. S.L.Patwradhan
190	Prof. R.N.Ankush
191	Prof.U.U Asardhokar
192	Prof. B.V. Munde
193	Prof. B.B.Kagde
194	Prof. D.P. Phulari
195	Prof. Kavita Khondepale
196	Prof.Shital Puri
197	Prof. Nita Manke
198	Prof. D.P.Khodewad
199	Prof. B.R.Phad
200	Prof.R.B. Banshode



  
**Principal**  
**Kholaswar Mahavidyalaya**  
**AMBAJOGAI**



शे.वर्ष-2017-18-डॉ. शुभदा लोहिया यांनी 'शिशू' आणि बाल्यावस्थेतील मुलांचा आहार 'व स्वास्थ्य' याविषयी मार्गदर्शन केले.  
 Dr. Shubhada Lohiya gave guidance on nutrition and health of infants and toddlers.







दि.26/09/2017 - पोषण माह निमित्त पाककला स्पर्धेची पाहणी करताना प्राचार्य....

Principal inspecting the cooking competition on the occasion of Nutrition Month



दि. 26/09/2017 पोषण माह निमित्त पाककला स्पर्धेचे परीक्षण करताना परीक्षक....

Judges judging the cooking competition on the occasion of Poshan Month.

