2.3.1 - Experiential learning, participative and Problem Solving - Student centric methodologies

Workshop on Various flavoured cakes

Based on National Nutrition month theme 'A World of Flavours' and on the occasion of Navratri a skill based workshop on cake preparation was organized for B.Sc. Home Science students dated on 28 Sept.2022 . In this workshop on the base of theme and Navaratri nine flavours with nine colours cake were prepared under the guidance of Ms. Pratiksha Porjwar, Professional Cake makers.

Cake Workshop

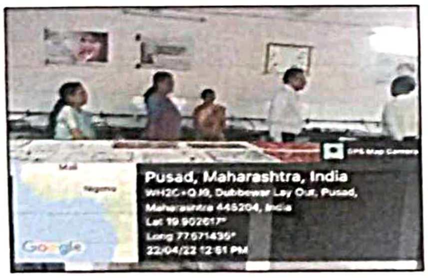
Enthuistic Partcipants

Highlights of cake workshop

Hon.Pricipal Sir visited cake workshop

Organization exhibition of educational teaching aids

On the eve of Parent meeting dated on 22 April 2022 an exhibition on Educational Teaching Aids prepared by B.Sc. (Home Science) III[rd] students was organized. Inauguration of an exhibition was done by Hon. principal Dr.G.T.Patil Sir. Hon.Adv. Nilaybhau Naik, MLA also visited to exhibition and appreciated students for their work. All College staffs, parents and students visited to exhibition.



Hon.Adv. Nilaybhau Naik, MLA visited exhibition

Parrent visited to Exhibition

off Principal
Smt.Vatsalabai Naik Mahila Mahavidyalaya Pusad

Celebration of International Millet Year 2023

International Millet Year 2023 celebrated by Food Science and Nutrition , Dept. Home Science dated on 1 April 2023.Nutritional aspects of Pearl Millets, Sorghum, Finger Millet, Barnyard Millet exhibited through A/4 size posters. Entire College students and staff members visited to exhibition.

श्रीमती वत्सलाबाई नाईक महिला महाविद्यालयात २०२३ आंतरराष्ट्रीय भरडधान्य वर्ष साजरे

पुसद(विदर्भ मतदार प्रतिनिधी) : दिनांक १ एप्रिल २०२३ रोजी श्रीमती वत्सलाबाई नाईक महिला महाविद्यालयात अन्न विज्ञान आणि पोषण, गृहविज्ञान विभागांतर्गत २०२३ आंतरराष्ट्रीय ... धान्य विषयी माहिती देणाऱ्या प्रदर्शनीचे आयोजन करण्यात आले होते. यामध्ये बाजरी, ज्वारी, नाचणी आणि भगर या धान्यातील पोषणमूल्य तसेच यांचा आहारातील विविध प्रकारचा वापर यासंबंधीची ... होती. या प्रदर्शनीला महाविद्यालयातील प्राचार्य डॉ. गणेश पाटील, प्राध्यापक वृंद आणि विद्यार्थिनींनी भेट दिली आणि प्रशंसा केली. प्रदर्शनीचे आयोजन डॉ. अर्चना माधवराव भोयर आणि प्रा. ...

Offg. Principal
Smt.Vatsalabai Naik Mahila
Mahavidyalaya Pusad

— Rakhi Making Exhibition —

— Visit to Gurukul Convent —

५८

श्रीमती वत्सलाबाई नाईक महिला महाविद्यालयात फूड कार्विंग प्रदर्शनीचे आयोजन

विदर्भ मतदार प्रतिनिधी

पुसद: १ ऑक्टोबर २०२३ रोजी श्रीमती वत्सलाबाई नाईक महिला महाविद्यालयात संप्रेषण आणि विस्तार शिक्षण विभागा अंतर्गत फूड कार्विंग प्रदर्शनीचे आयोजन करण्यात आले होते. या प्रदर्शनीच्या माध्यमातून फळ आणि फळभाज्यावर सुंदर असे कोरीव काम करून अन्न अधिक आकर्षित व सजावट करून खाण्यास अधिक सुलभरित्या वापरल्या जाऊ शकतात. त्याचबरोबर रोजगार निर्मितीचे सुद्धा हे एक उत्तम साधन म्हणून त्याचा योग्य असा वापर करता येऊ शकतो. हा महत्त्वपूर्ण उद्देश साध्य करण्यासाठी या प्रदर्शनीचे आयोजन करण्यात आले होते. या प्रदर्शनीमध्ये गृह विज्ञान विभागाच्या सर्व विद्यार्थिनींनी उत्स्फूर्त असा सहभाग नोंदविला. या प्रदर्शनीला मान्यवर डॉ. उत्तम रुद्रवार, डॉ. गणेश पाटील आणि डॉ. नीना चिल्लोरे यांनी भेट दिली व विद्यार्थिनींचे कौतुक सुद्धा केले. तसेच महाविद्यालयातील विद्यार्थिनी व पालक, प्राध्यापकवृंद आणि कर्मचारी यांनी प्रदर्शनीस भेट दिली. तसेच विद्यार्थिनींचे कौतुकास्पद प्रशंसा सुद्धा केली. या स्पर्धेचे उद्घाटन महाविद्यालयाच्या प्राचार्य डॉ. वंदना वानखेडे यांनी केले आणि विद्यार्थिनींच्या उत्स्फूर्त सहभागाबद्दल कौतुक केले व शुभेच्छा [illegible] प्राचार्यांनी स्तुत्य उपक्रम अशी प्रतिक्रिया दिली. तसेच व फूड कार्विंग प्रदर्शनीचे परीक्षण प्रा. सुजाता भगत यांनी केले. या प्रदर्शनाचे आयोजन प्रा. वर्षा रामदास भडंगे, प्रा. अर्चना मारोतराव भोयर यांनी केले. तसेच या कार्यक्रमाच्या यशस्वीतेसाठी गृहविज्ञान विभागाच्या सर्व विद्यार्थिनींनी अथक परिश्रम घेतले.

(signature)
off Principal
Smt. Vatsalabai Naik Mahila
Mahavidyalaya Pusad

Food Science and Nutrition, Dept. Home Science

Dr. Archana Madhavrao Bhoyar, Asst. Professor
Food Science and Nutrition, Dept. of Home Science

Celebration of National Nutrition Month from 1st to 30 rd September 2022.

Organization of an Exhibition

On 1 Sept 2022 an exhibition was organized on Balance diet. Displayed chart of RDA for Sedentary, Moderate and Heavy working man and woman. Exhibits accurate balance diet for each group.

Organization of an Exhibition

On the eve of Nutrition month Aswad Melawa was organized dated on 18 Sept.2022. College students set up stalls of delicious foods.

Inaugural of Aswad Melawa

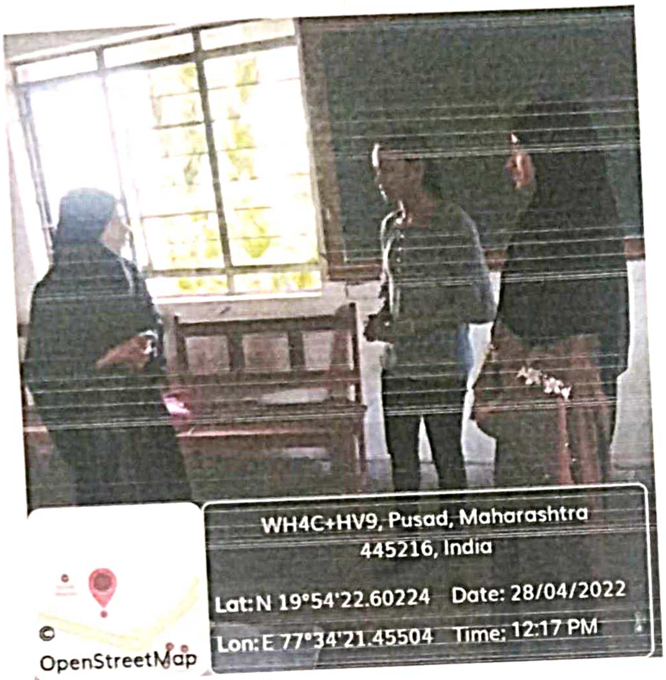
Active Participant of Aswad Melawa

Off Principal
Smt.Vatsalabai Naik Mahila
Mahavidyalaya Pusad

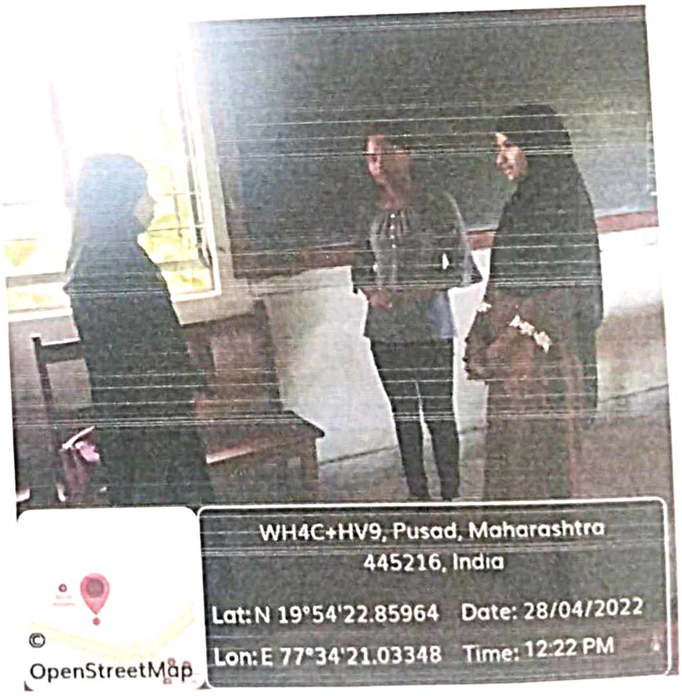
— Food Carving Exhibition —

— Visit to Pimpalkhuta Aanganwadi

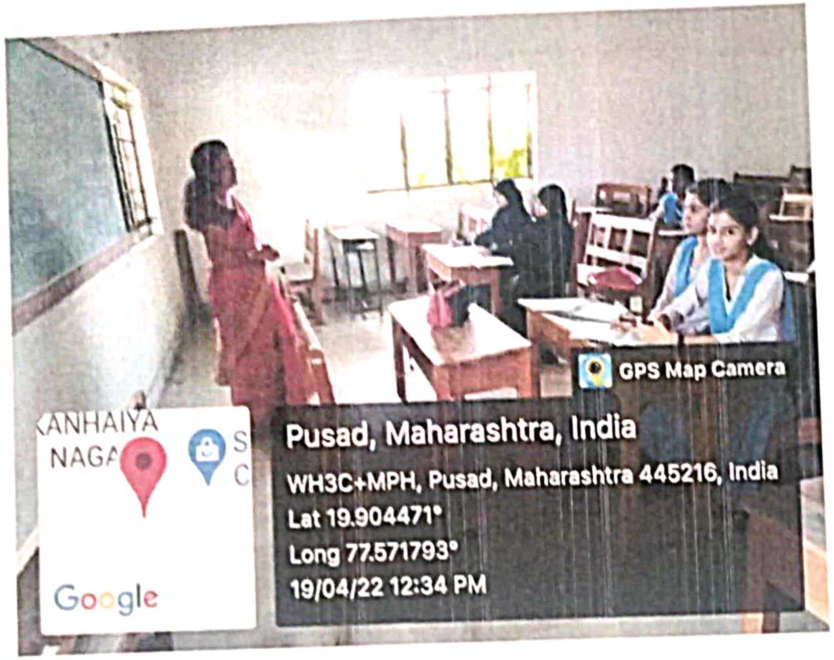
off Principal
Smt. Vatsalabai Naik Mahila
Mahavidyalaya Pusad



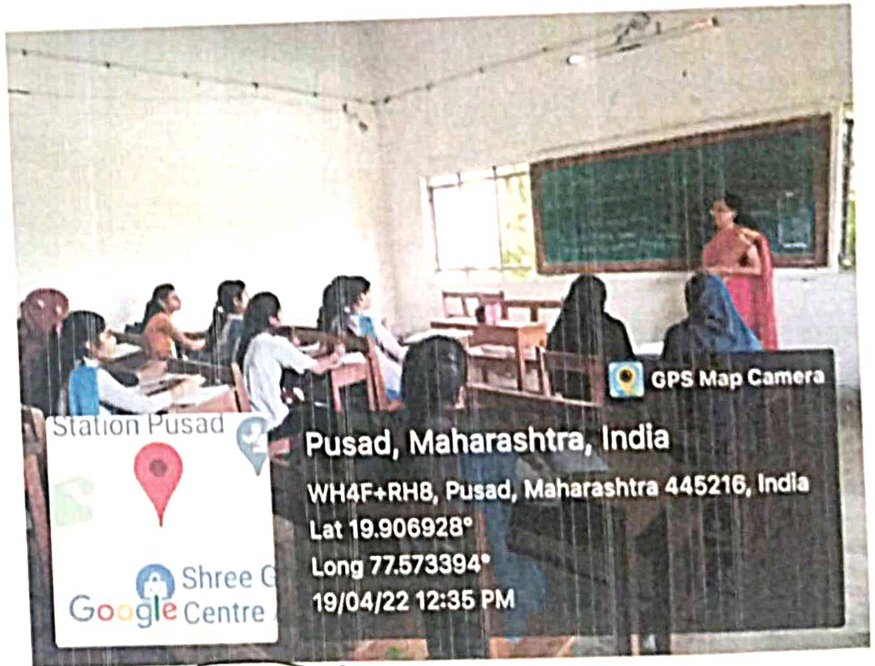
A course in English - Daily conversation Practice



Off Principal
Smt.Vatsalabai Naik Mahila
Mahavidyalaya Pusad



Problem solving Methodology
'Grammar and Spoken English'



Off Principal
Smt. Vatsalabai Naik Mahila
Mahavidyalaya Pusad

2.4 Teacher Profile and Quality

2.4.1 ICT tools for effective teaching learning process

During the academic session 2020-21, due to pandemic situation of Covid-19, Online classes were conducted for the students, The teachers used Google Meet, Youtube videos, audio and Subjectt video clips for online teaching-learning process Select weblinks have been given below.

History

- https://youtube/210vZiT9Tak
- https://youtube/JRGZ7RY08C9
- https://youtube/yZWqwlWPX-U
- https://youtube/AXZMTEevrXE
- https://youtube/3bEy1-9DGZE
- https://youtube/cbiav3iKR00
- https://youtube/1SPQU-2yn8
-

Music

https://meet.google.com/VPZ.XaXW.bow

- https://meet.google.com/kyi-Crrm-xdp
- https://meet.google.com/tag-wtse-cbk
- https://meet.google.com/xnp-tg
- https://meet.google.com/qan-yquq-dmm
- https://meet.google.com/frx-dywr-ifx
- https://meet.google.com/twt-edmn-vrz
- https://meet.google.com/ksk.nmwp-wt0
- https://meet.google.com/bds-msqf-tcp
- https://meet.google.com/zix-uxpt-jix
- https://meet.google.com/exh-SZyp-abn
- https://meet.google.com/eod-tanc-qjy
- https://meet.google.com/mzn-caby-kso
- https://meet.google.com/Xeh
- https://meet.google.com/Xjk-bssi-sgc
- https://meet.google.com/ynp-oqep-rjt
- https://meet.google.com/rpp-vxxm-ixj
- https://meet.google.com/hir-rcpi-abo
- https://meet.google.com/kbg-psso-ndd
- https://meet.google.com/qpx
- https://meet.google.com/zbw
- https://meet.google.com/NcdBb7E61s

- https://meet.google.com/obp
- https://meet.google.com/dsk
- https://meet.google.com/SPa.Zqqc-tyu

English

- https://youtube/RNzxlwv8je8
- https://meet.google.com/bku-oxvv-nz9
- https://sck.io/p/5Rc0n0D0
- F.R.M. (Family Resource Management)
- https://meet.google.com/mjx-hegb-juz
- https://meet.google.com/mjx-hegb-juz
- https://meet.google.com/ice-pdv9-fhp

Biological Science

- https://meet.google.com/che-zrej-dya
- https://youtu.be/8n694XZhaYY
- https://youtu.be/egtyq2CCClAK5qq770nNPs
- https://meet.google.com/khe-zrej-dv
- https://meet.google.com/yim-Cmjt-9fa
- https://meet.google.com/zyx-jgwn-vxi
- https://meet.google.com/ccw-0423-wtx
- https://meet.google.com/spa-wvka-epo
- https://meet.google.com/cts-033p-CXW
- https://meet.google.com/bgx-qBkj-hyw

Off Principal
Smt.Vatsalabai Naik Mahila
Mahavidyalaya Pusad

डॉ.रंजना जिवने

गृहअर्थशास्त्र विभाग प्रमुख

विषय :- मानवीय विकास - B.A III Sem VI

1. X Recorder ; http://recorder.page.link/Best

युनिट - 2 संरक्षण यंत्रणा :-

2. Recorded by x Recorder : https://recorder.page.link/Best

संरक्षण यंत्रणेचे फायदे.

3. Recorded by xRecorder https://recorder.page.link Best

संरक्षण यंत्रणेचे प्रकार.

4. Recorder by x Recorder:https://recorder.page.link/Best

स्वसंकल्पना म्हणजे काय ?

5. Recorded by x Recorder : https://recorder.page.link/Best

स्वसंकल्पना (संवेदित स्व)

6. Recorded by x Recorder:https://recorder.page.link/Best

व्यक्तीमत्व् विकासात स्वसंकलपनेची भुमिका.

7. Recorded by x Recorder https://recorder page.link Best

Unit - नेतृत्व्

8. Recorded by x Recordder https://recorder page.link/Best

बालकाच्या वर्तनसमस्या

9. Recorded by x Recorder https:recorder page.link/Best

खोटे बोलण्याची कारणे

10. Recorded by x Recorder https://recorder page.link/Best

चोरी करणे,नखे कुरतडणे,अंगठा चोखणे

11. Recorded by x Recorder https://recorder page.link/Best

लैंगिक शिक्षण

12. Recorded by x Recorder https:recorder page.link/Best

लैंगिक शिक्षणाचे महत्व्

Off Principal
Smt.Vatsalabai Naik Mahila
Mahavidyalaya, pusad

13. Recorded by x Recorder https:recorder page.link Best

अपंग बालक,अपंग बालकाचे प्रकार

Unit - 4

14. Recorded by x Recorder https:recorder page.link/Best

विकासात्म्क कार्य (किशोरावस्थेतील)

15. Recorded by x Recorder https://recorder page.link Best

किशोरावस्थेतील सवयी आणि जीवनावर होणारा परिणाम

16. Recorded by x Recorder https://recorder page.link/Best

बालगुन्हेगारीचा जीवनावर होणारा परिणाम

17. Recorded by x Recorder https:recorder page.link/Best

पालकांची भुमिका

18. Recorded by x Recorder https://recorder page.link/Best

Unit - (पालकत्व)

19. Recorded by x Recorder https://recorder page.link/Best

पालकत्वाचे प्रकार

20. Recorded by x Recorder https://recorder page link Best

पालक बालक संबंधाचे महत्व्

21. Recorded by x Recorder https://recorder page.link/Best

बालसंगोपन पध्दती व पालकांना आव्हान.

22. Recorded by x Recorder https://recorder page link best.

जंकफुड खाणे,अति टीव्ही बघणे पालकांपुढील आव्हान

Off Principal
Smt.Vatsalabai Naik Mahila
Mahavidyalaya. pusad

श्रीमती वत्सलाबाई नाईक महिला महाविद्यालय
पुसद
संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठ अमरावती

सत्र 2019 - 2020
B.A.II. (Semi III)

विषय → गृहअर्थशास्त्र
पुसद येथील दुग्धस्तनकाळातील
स्त्रियांचा समतोल आहार अभ्यास व उपाययोजना

मार्गदर्शक : प्रा. डॉ स्वप्ना देशमुख

श्रीमती वत्सलाबाई नाईक महिला
महाविद्यालय पुसद
ता. पुसद जि. यवतमाळ
संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठ
अमरावती

कु. दिव्या साहेबराव तावडे
B.A. II Semi III
सत्र 2019 - 2020
विषय : गृहअर्थशास्त्र

विभाग प्रमुख :-> मार्गदर्शक

Deshmukh

प्रा. डॉ. रंजना जीवने प्रा. डॉ. स्वप्ना देशमुख

गटप्रकल्प

अभ्यासक्रमाअंतर्गत विद्यार्थिनींच्या व्यक्तिमत्व विकासाकरिता अनेक प्रकल्प राबविल्या जातात. त्यापैकी संशोधनात्मक अभिवृत्ती विकसित होण्याकरिता गटप्रकल्प उपकारक ठरतात.

उद्देश :

1. संशोधन प्रकल्पाचे क्षेत्र जाणून घेणे.
2. संशोधन अभिवृत्ती विकसित करणे.
3. वेळ, चिकाटी, अर्थव्यवस्था जाणून घेवून स्वत: मधील क्षमता विकसित करणे.
4. आत्मविश्वासाला बळ प्राप्त होणे.
5. समूहामध्ये काम करण्याची संधी स्वीकारणे.
6. परस्परांमधील आंतरक्रिया अनुभवणे.
7. समाजाभिमुखता विकसित करणे.
8. सांघिक जबाबदारी स्वीकारणे.
9. सर्वांगिण विकासाला गटप्रकल्प पूरक असावा.

लघुप्रकल्पाचा अहवाल

प्रकल्पाचे नाव :

'पुसद येथील दुग्धसृजन काळातील स्त्रियांचा समतोल आहार अभ्यास व उपाययोजना.'

प्रस्ताविक :→

मानवी विकास गर्भधारणेपासून सुरु होवून मृत्यूपर्यंत थांबतो. या संपूर्ण कालावधीच्या विविध अवस्था पडतात. प्रत्येक अवस्थेचे आहाराच्या दृष्टीकोनातून भिन्न महत्त्व आहे. मानवी विकासाच्या अवस्थांप्रमाणे आहाराचे आयोजन होणे आवश्यक आहे.

दुग्धसृजनशील काळातील आहार

जन्मलेल्या बालकाची वाढ द्रुतगतीने होते. सुरुवातीचे सात-आठ महिने मातेच्या दुधावर प्रामुख्याने बाळाचे पोषण सुरु असते. अशावेळी मातेचा आहार अधिक कॅलरीचा, शिवाय चौरस आहार असावयास पाहिजे. अभ्यासकाच्या मते बालकाचे आरोग्य उत्तम रहावे याकरिता आईला स्वतःचा आहार समतोल असावयास पाहिजे ज्या मातेचा आहार समतोल आहार राहणार नाही. अशा माता दूधनिर्मितीत मागे पडतात. या काळात माता एक दिवसाला जवळजवळ 800 ते 850 मि.ली. दूध निर्माण करते. म्हणूनच कॅलरी, प्रथिने, खनिजे, जीवनसत्त्वाची आवश्यकता वाढते. 100 मि.ली दूधनिर्मितीकरिता साधारणतः 65 कॅलरी खर्च पडतात.

सामान्य स्त्री → 1 किलो वजन → 1 ग्रॅम प्रथिने
दुग्धसृजनशील माता → 1 किलो वजन → 2 ग्रॅम प्रथिने

अभ्यासाचा उद्देश :-

① बाळाचे योग्य पोषण

② मातेचे कुपोषण टाळणे

③ बाळंतपणाच्या वेळी मातेच्या शरीराची झालेली झीज भरून काढणे.

④ बाळाला चांगल्या दर्जाचे व योग्य त्या प्रमाणात स्तनपान करण्यासाठी आईने स्वतःच्या आहारावर भर देणे याबद्दल माहिती आवश्यक असणे गरजेचे आहे.

⑤ भविष्याची तरुण पिढी घडवण्यासाठी योग्य आहार व योग्य पोषण याची काळजी घेणे. तर देशाचं भविष्य उज्जवलं होईल.

अभ्यासाचा उद्देश :-

① बाळाचे योग्य पोषण

② मातेचे कुपोषण टाळणे

③ बाळंतपणाच्या वेळी मातेच्या शरीराची झालेली झीज भरून काढणे.

④ बाळाला चांगल्या दर्जाचे व योग्य त्या प्रमाणात स्तनपान करण्यासाठी आईने स्वतःच्या आहारावर भर देणे याबद्दल माहिती आवश्यक असणे गरजेचे आहे.

⑤ भविष्याची तरुण पिढी घडवण्यासाठी योग्य आहार व योग्य पोषण याची काळजी घेणे. तर देशाचं भविष्य उज्जवल होईल.

संशोधनाची गृहितके :-

(1) दुग्धसृजनकाळातील स्त्रियांना पोषक आहाराविषयी माहिती नसते. बऱ्याच आहाराविषयक चुकीच्या सवयी आहेत. (2) समतोल आहार व त्यातील पोषक घटक याविषयी पुरेशी माहिती नाही. (3) आवश्यकतेनुसार पुरेसा आहार घेतला जात नाही, स्त्रीयामध्ये असलेले अज्ञान बालकाचे आरोग्य उत्तम रहावे याकरिता आईला स्वतःचा आहार समतोल घ्यावयास पाहिजे. 'शरीर माध्यं खलु धर्म साधनम्' असे म्हटले जाते ते योग्यच आहे. (4) समतोल व पोषक आहाराशिवाय मातेचा व बाळाचा विकास अपुरा ठरेल. (5) दुग्धसृजनकाळात कॅलरी, प्रथिने, खनिजे जीवनसत्वांची आवश्यकता वाढते. बाळाचं पोषण होण्यासाठी मातेचा आहार समतोल असणे गरजेचे आहे. अधिक महत्वाचे आहे.

दुग्धसृजनशील काळातील स्त्रीसाठी समतोल आहार I.C.M.R

खाद्यपदार्थ	कमी मेहनतीचे काम		साधारण मेहनतीचे काम		जास्त मेहनतीचे काम	
	शाकाहारी ग्रॅम	मांसाहारी ग्रॅम	शाकाहारी ग्रॅम	मांसाहारी ग्रॅम	शाकाहारी ग्रॅम	मांसाहारी ग्रॅम
तृणधान्ये	400	400	450	450	575	575
डाळी	70	55	80	65	80	65
पालेभाज्या	150	150	150	150	150	150
इतरभाज्या	75	75	75	75	100	100
कंदमुळे	50	50	75	75	100	100
फळे	30	30	30	30	30	30
दूध	325	225	325	225	325	225
तेल व तूप	45	50	50	55	55	60
साखर/गूळ	50	50	50	50	60	60
मांस व मासे		30		30		30
अंडी		30		30		30

संशोधकाच्या अभ्यासाचा आढावा घेणे :-

① रंजिता शर्मा-चोबे (आहारतज्ज्ञ)

" जागतिक आरोग्य संघटनेने सांगितल्याप्रमाणे आईचे पिवळे दूध ज्याला चिक किंवा 'कोलेस्ट्रम असे म्हणतात. हे नवजात शिशूसाठी अतिशय पोषक असून ते रोगप्रतिकारक शक्ती वाढविण्याचे कार्य करते. आईचे दूध हे बाळाच्या सर्वांगीण विकासासाठी महत्त्वपूर्ण मानले जाते. स्तनपानामुळे आईला तसेच बाळाला खुप खुप फायदे होतात.

② Rose आहारशास्त्रज्ञ अभ्यासकाच्या मते :-

" 25 ग्रॅम दुग्धनिर्मितीस → 0.75 ग्रॅम प्रथिने आवश्यक म्हणून गर्भावस्थेपेक्षा अधिक प्रथिने मिळावयास पाहिजे. दुग्धसृजनशील मातेला सामान्य स्त्रीपेक्षा दुप्पट प्रथिनांची गरज असते.

③ ' ब्रेस्ट फिडिंग प्रमोशन नेटवर्क ऑफ इंडिया:

" जन्मतःच नवजात शिशुला आईच्या उदरावर ठेवले तर ते बाळ स्वतः हून पुढे सरकते आणि आईच्या दुधाच्या स्रोत शोधते, स्तनाला जाऊन भिडते आणि दूध पिऊ लागते.

Good

अभ्यासविषयाची मर्यादा आणि क्षेत्र :

प्रस्तुत संशोधनासाठी यवतमाळ जिल्ह्यातील पुसद येथील, श्रीरामपूर, गांधी नगर, सुभाषचौक, लक्ष्मीनगर या ठिकाणाची निवड करण्यात आली आहे.

बहुतेक स्त्रिया ग्रामीण भागातील व जास्तीत जास्त शहरी भागातील आहेत.

संशोधन पद्धतीची निवड :-

तथ्य संकलनासाठी म्हणजेच संशोधनासाठी प्रश्नावली पद्धत व मुलाखत पद्धतीचा समावेश करण्यात आला.

प्राप्त माहितीच्या आधारे : चर्चा

प्रस्तुत संशोधनातील दुग्धसूजन काळातील समतोल आहार व आरोग्यविषयक माहिती जाणून घेतल्यानंतर 50 मातेमधून 30 स्त्रियांनी योग्य उत्तर दिले तर 20 स्त्रियांनी त्यांच्या या दुग्धसूजनकाळात योग्य आहार व मिळत नसल्यामुळे त्यांचा व त्यांच्या बाळावर विपरित परिणाम होतो. 25 स्त्रियांना योग्य समतोल आहार घेतात तर 25 स्त्रियांना योग्य आहार घेण्यास वेळ मिळत नाही, वजन कमी होते.

वरील निष्कर्षावरून स्त्रियामध्ये अज्ञानाचे प्रमाण ~~जास्त~~ कमी आहे, समतोल आहार घेत नाहीत. बालकांचे पोषण व्यवस्थित होते.

(1)	समतोल आहार घेताव का?	होय 40%	नाही 10%

यामध्ये 40 स्त्रियांनी आहार घेतात हे उत्तर दिले तर 10% स्त्रियांनी समतोल आहार घेत नाही.

अ.क्र	प्रश्न	होय	नाही
1	बाळाला दूध पाजल्यानंतर ढेकर काढणे	ढेकर 100% प्रतिसाद	00
2	बाळास किती दिवस स्तनपान	1 वर्ष 25%	2 वर्ष 25%
3	या काळात वजन वाढले की कमी झाले	वाढले 20%	कमी 30%
4	बाळाच्या स्वास्थ्याचा विचार करून आहार	होय 50%	00
5	ऋतुनुसार आहारात बदल	50%	00
6	कुटुंबाकडून सहकार्य लाभले का	होय 30%	नाही 20%
7	दिवसातून किती वेळा आहार सेवन	3 वेळा 40%	2 वेळा 10%
8	कोवळ्या उन्हात बसणे	होय 30%	नाही 20%

⑨ रोगप्रतिकार शक्ती वाढविण्यासाठी मोडप्रेकड धान्य खाणे	होय 50%	नाही 0%
⑩ जेवण झाल्यानंतर विड्याचे पान खाणे	45%	45%

बाळाला दूध पाजल्यानंतर ढेकर काढलो काय असा प्रश्न विचारला असता होय उत्तर देणाऱ्याची संख्या 100% आहे. या काळात वजन वाढले काय होय उत्तर देणाऱ्यांची संख्या 20% आहे तर नाही सांगणाऱ्यांची संख्या 30% आहे म्हणजेच जास्त आहे.

स्त्रियामधील आहारविषयक सवयी जाणून घेतांना त्यांच्याकडून मिळालेला प्रतिसाद, तुमचा आहार बाळाच्या स्वास्थ्याचा विचार करुन घेता का? या प्रश्नास होय प्रतिसाद देणाऱ्या विद्यार्थी स्त्रियांची संख्या 50% आहे. तर नाही प्रतिसाद देणाऱ्या स्त्रियांची संख्या0% आहेत. यावरुन हा निष्कर्ष निघतो की समतोल आहार व त्यातील पोषक घटक याविषयी माहिती आहे हे सिद्ध होते.

①		
या काळात वजन वाढले की कमी झाले	वाढले	कमी
	20%	30%

दुग्धस्तनकाळामध्ये जास्तीत जास्त स्त्रियांचे वजन कमी होते. संशोधन करत असताना हा प्रश्न विचारला असता 20% स्त्रियांनी वजन वाढले म्हटले तर 30% स्त्रियांनी वजन कमी झाले असे म्हटले याचे कारण जाणून घेतले असे आढळून आले, की, काही स्त्रियांना समतोल व पोषक युक्त आहार घेण्यास वेळ मिळत नाही. कारण काही संयुक्त कुटुंब आहेत तर विभक्त आहेत.

②	होय	नाही
कुटुंबाकडून सहकार्य लाभणे	30%	20%

कुटुंबाकडून सहकार्य लाभणे ही अत्यंत आवश्यक अशी गोष्ट आहे कारण कुटुंबाचे सहकार्यामुळे आपल्याला

माहिती प्राप्त होते. त्यांना अनेक गोष्टीचा अनुभव असतो. त्यामुळे आपल्याला कार्य करण्यास महत्व प्राप्त होते. 30% स्त्रीयांनी सहकार्य लाभते असे उत्तर दिले तर 20% मातेने नाही म्हटले.

③

	होय	नाही
ऋतूनुसार आहारात बदल	50%	0%

ऋतूनुसार आहारात बदल करणे अत्यंत महत्वाचे आहे. कारण या काळात आपण घेतलेला आहार हा आपल्या शरीराला सहज मानतो व शरीर सुदृढ बनते त्यामुळे सर्वजन ऋतूनुसार आहारात बदल करतात.

संशोधन करताना हा प्रश्न विचारला असता 50% स्त्रियांनी होय म्हटले आहे. यावरुन हे सिद्ध होते की सर्व स्त्रियांना पोषणाचे व आहाराचे ज्ञान आहे. हे समजते.

निष्कर्ष

दुग्धसूजनकाळातील स्त्रियांच्या विकासावर अनेक घटक परिणाम करतात. त्यांपैकी आहारविषयक वाईट सवयींचा परिणाम हा महत्त्वाचा घटक आहे. दुग्धसूजनकाळात स्त्रियांना विविध गोष्टींचे ज्ञान असणे अत्यंत गरजेचे आहे. मातेचं आणि बाळाचं नातं दृढ हे यांच्या अवस्थेत जास्त होत. स्त्रियांची आहारविषयक जागृती, स्वतःचे व बाळाचे व्यवस्थित पोषण होईल असा सकस आहार घेणे, त्याचबरोबर घरातील जबाबदारी पार पाडणे. या सर्व गोष्टी व्यवस्थित पार पाडणे, आठवड्यातून एकदा तरी मोड आलेली कडधान्ये खाणे, या काळात वजन कमी होणे. ~~यामुळे~~ या काळात योग्य पोषण न झाल्यास दुसऱ्या प्रसूतीनंतर या काळात स्तनातून दुध कमी येणे ज्यामुळे बाळाचे पोट न भरणे अशी समस्या उद्भवतात.

यावरून हे निदर्शनास आले की स्त्रिया पोषणयुक्त व समतोल आहार घेतात.

संशोधनाची पुढील दिशा :-

संशोधनाची पुढील दिशा ही देशाचे भवितव्य घडवणे हेच आहे आणि हे भवितव्य घडविण्यासाठी देशाचे युवापिढी म्हणजेच तरुण पिढी सक्षम असणे गरजेचे आहे. त्यांना सुदृढ व बुद्धीवान बनविण्याकरिता लहानपणापासून योग्य पोषक व समतोल आहार मिळणे गरजेचे आहे. आणि याचे महत्व समाजापर्यंत जाण्याकरिता असे उपक्रम राबविणे अत्यंत आवश्यक आहे.

आमच्या कॉलेजमध्ये कॉलेजतर्फे पोषण आहार सप्ताह साजरा केला जातो. त्यामध्ये वेगवेगळे आहार बनवून आणायला सांगतात म्हणजेच डिश डेकोरेशन स्पर्धा ठेवतात. अनेक कॉलनीमध्ये जाऊन महिलांना आहारासंबंधी माहिती व मार्गदर्शन करतात. आमच्या या संशोधनामुळे स्वतः काहीतरी आम्ही या कार्यास हातभार लावला असे वाटते आणि याचा आनंद ही होतो.

संदर्भ

मानव विकास - त्रिवेणी फरकाडे पेज = 74
सुलभा गोंगे

अन्नशास्त्र आणि पोषण = त्रिवेणी फरकाडे पेज = 220

very Good
Deshmukh
22/11/19

विद्यार्थीनीचे नाव

1	कु दिव्या साहेबराव तावडे	DTawde
2	शिवानी नंदकिशोर मोरे	Smore
3	रुपाली शंकरराव कुबडे	Rkubade
4	मेघना आनंदा थोरात	Mthorat
5	अफशा परविन राजू निरबान	Afsha
6	आकांक्षा शंकर पोळकट	Apolkat
7	स्नेहदा साहेबराव चिरंगे	S.S. Chirange
8	प्रतिमा दत्तराव चंद्रवंशी	Pkshi
9	शिल्पा दिलीप पाईकराव	S.kurao
10	जवेरिया फातेमा अब्दुल तस्लीम	
11	फौजिया परवीन अब्दुल समद	

off Principal
Smt. Vatsalabai Naik Mahila
Mahavidyalaya Pusad

पुसद तालुक्यातील गर्भवती स्त्रियाचा आहार व आरोग्य विषयक अध्ययन व उपाय योजना

गर्भवतीचे नाव :- सौ. आंजु गजानन भांगे वय :- 27

कुटुंबाचा प्रकार :- एकत्र / विभक्त

प्रश्न :- १) मासेदार,तिखट,आंबट, उष्ण जास्त प्रमाणात मीठ अशा प्रकरच्या पदार्थाचे सेवन करता का ?

होय / नाही

प्रश्न :- २) गरोदर पनात रात्रीच्या वेळी पोटातील बाळाचे हालचाल कशा प्रकारे असते

१) गोल गोल फिरणे २) पाय मारणे ३) काहीच नाही

प्रश्न :- ३) गरोदर पनाच्या शेवट च्या दिवसात तुमच्या वजनात वाढ झाली का ?

होय / नाही

प्रश्न :- ४) गर्भअवस्थेत कॅलशियम किंवा लोहाच्या टॅबलेट तुम्ही घेतल्या का ?

होय / नाही

प्रश्न :- ५) गर्भअवस्थेत तुम्ही पोष्टिक व समतोल आहार घेत असता का ?

होय / नाही

प्रश्न :- ६) तुम्हाला मुलगा किंवा मुलगी जन्माला यावी याबाबत भीती आहे का ?

होय / नाही / कधीकधी

प्रश्न :- ७) गर्भअवस्थेत तुम्हाला शेवटी शेवटी काही प्रकार आढळे का ?

१) पायावर सूज येणे २) रक्त दाब ३) थकवा किंवा अशक्तपणा

प्रश्न :- ८) जेवणात तुम्ही पाले भाज्या घेता का ?

होय / नाही / कधीकधी

प्रश्न :- ९) रात्री झोपताना तुम्हाला स्वस्तझोप लागते का ?

होय / नाही

प्रश्न :- १०) सकाळी झोप पूर्ण होऊन तुम्हाला ताजे पण वाटते का ?

होय / नाही

प्रश्न :- ११) वारंवार सर्दी खोकला घसा धरणे आणि डोके दुखीचा त्रास होतो का ?

होय / नाही

प्रश्न :- १२) गर्भअवस्था दुसऱ्यांदा असेल तर पहिल्या आणि दुसऱ्या गर्भधारनेत किती अंतर आहे.

एक वर्ष / दोन वर्ष / त्यापेक्षा जास्त / तिन वर्षाचा

प्रश्न :- १३ गर्भअवस्थेत तुम्हाला संयुक्त किंवा विभक्त या दोन्ही पैकी कोणत्या कुटुंबात राहण्यास आवडेल?

संयुक्त / विभक्त

प्रश्न :- १४) तुम्ही दररोज व्यायाम किवा प्राणायाम करता का ?

होय / नाही

प्रश्न :- १५) गर्भवती महिलांना ज्या शासनाकडून विविध योजना व शिबीर राबविले जातात यांचा तुन्ही लाभ घेता का ?

होय / नाही

प्रश्न :- १६) गर्भअवस्थेत तुम्ही दुधाचा आहार मध्ये जास्त प्रमाणात समावेश करता का ?

होय / नाही

प्रश्न :- १७ तुम्ही कोणता आहार घेता.

शाकाआहार / मिश्र आहार / मासा आहार

प्रश्न :- १८) गर्भावस्थेत तुमची आहार पद्धती कशी आहे

माझी आहार पद्धती ही शाकाहार आहे

प्रश्न :- १९) गर्भावस्थेत तुम्ही प्रवास केला आहे का व त्यामुळे काही त्रास झाला का ?

होय / नाही

प्रश्न :- २०) गर्भावस्थे दरम्यान तुमचे जीवन चैतन्यामय अथवा आळशी झाले आहे काय? असे तुम्हाला वाटते का.

होय / नाही

प्रश्न :- २१) दिवसातून तुम्ही झोप किती वेळा घेता.

दिवसातून एक वेळा

प्रश्न :- २२) या पूर्वी कधी गर्भपात झाला आहे का ? अथवा करावा लागला का?

होय / नाही

20/11/2024

Off Principal
Smt.Vatsalabai Naik Mahila
Mahavidvalaya Pusad