Est. Sept 1994

2(f) & 12 (B): March 2008

Hanuman Shikshan Prasarak Mandal, Sonpeth's

LATE RAMESH WARPUDKAR ARTS, COMMERCE & SCIENCE COLLEGE, SONPETH. DIST. PARBHANI 431516 (MS)

NAAC Accredited with Grade- B

(Affiliated to: Swami Ramanand Teerth Marathwada University, Nanded)

Ph. (02453) 240 142 Fax. (02453)240 142 Principal: 09423 779 000

Web: www.warpudkarcollege.com Email:lrwcsnpt@rediffmail.com./shreyavasant2010@gmail.com

Shri. P.R. Kadam
President

Dr. V.D. Satpute
Principal

Departmental Activity Report

Department of sociology jila Parishad prashala sonpeth health department sonpet jointly organised one day workshop ON MENSTRUAL CYCLE: AWAKENING

Name of the Department: SOCIOLOGY

1. Name of the Activity: -department of sociology ,jila Parishad prashala and health department sonpet joint your organised one day workshop on to understand menstrual cycle-----------------
2. Date: -10/8/23------------------------------------
3. Place & Time:-jila Parishad prashala sonpeth 11:00 am----------
4. Objectives of the Programme:----Dispelling misconceptions about menstruationCreating health awarenessTo give scientific information about menstruationOpen communication tools with studentsUnderstanding Adolescent Problems----------------------------
5. Guests/Resource Persons:-Dr mrudula Deshmukh, Urmila Rathore madam bansode madam, doctor Sunita Tengse----------------------
6. Abstract of the Programme: ---. A one-day workshop titled "Understand Menstruation" was organized today in association with Department of Sociology of Ramesh Varpukar College and 'Health Care Department' of Zilla Parishad Prashala Sonpeth. On this occasion, Mrs. Jyoti Kadam (Vice President Hashipram, Sonpeth) was present. The Principal of Zilla Parishad Prashala Mr. Gorve Sir was present as the President. Dr. Mridula Deshmukh (Medical Officer, Sonpeth) and Mrs. Urmila Rathod (Zilla Parishad Prashala, Sonpeth) was present. The workshop was inaugurated by Mrs. The image of Savitribai Phule was worshiped by Jyoti Kadam and dignitaries. The welcome song was sung by students Ms. Faimuna and Sadia. On the occasion of the inauguration Mrs. Jyotitai Kadam expressed the opinion that it is essential for girls to consult with their

parents, friends and doctors about the experiences and symptoms during menstruation. Girls should focus on their diet and eat healthy. He appealed to the students to add regular exercise to keep their body and mind fit. Chief Guide Dr. According to Mridula Deshmukh, menstruation is a 'natural change' in a girl's life and a sign of entering puberty. Due to this change, the girl's body begins to change into a young woman. During this time, many changes occur in the body. At the age of 11 to 12, puberty begins. And puberty is completed at 15 to 17 years. After menstruation, girls should speak freely without fear. He discussed with the students the topic of menstrual irregularity and its causes. Menstrual bleeding is impure.-and the problems related to girls health is discuss in this workshop-----

7. Total Beneficiaries: ---69------------
8. Achievements/ Outcomes: ----Dispelling misconceptions about menstruationCreating health awarenessTo give scientific information about menstruationOpen communication tools with studentsUnderstanding Adolescent Problems-

PRINCIPAL
Late Ramesh Warpudkar Arts. & Com.
College, Sonpeth Dist. Parbhani

हनुमान शिक्षण प्रसारक मंडळ सोनपेठ संचलित

कै. रमेश वरपुडकर महाविद्यालय, सोनपेठ, जि. परभणी

...... समाजशास्त्र विभाग...... .... -- --- .... विभाग /समिती

शैक्षणिक वर्ष : 2023-2024

भाग – अ		
उपक्रम / कार्यक्रमाचे क्रमांक		3
उपक्रम / कार्यक्रमाचे नाव		मासिक पाळी जनजागृती कार्यशाळा
दिनांक-		10 ऑगस्ट 2023
उपक्रम / कार्यक्रमाचे स्वरूप		महाविद्यालयातील समाजशास्त्र विभाग, जिल्हा परिषद प्रशाला सोनपेठ येथील आरोग्य विभागआणि प्राथमिक आरोग्य केंद्र सोनपेठ यांच्या संयुक्त विद्यमानेशालेय विद्यार्थिनींना मासिक पाळी विषयी शास्त्रोक्त माहिती देणे, विद्यार्थिनींच्या शंकांचे समाधान करणे
उद्देश	१	किशोरवयीन विद्यार्थिनींच्या शारीरिक ,मानसिक समस्या जाणून घेणे
	२	मासिक पाळी विषयी शास्त्रोक्त माहिती देणे
	३	विद्यार्थ्यांशी हितगुज साधने
	४	विद्यार्थिनींच्या समस्यांचे निरसन करणे
	५	किशोरवयीन शारीरिक मानसिक हार्मोनल चेंजेस विषयी माहिती देणे
प्रमुख पाहुणे / मार्गदर्शक / व्याख्याते		डॉक्टर मृदुला देशमुख सौ उर्मिला राठोड मॅडम, मुख्याध्यापक धिवार सर
उद्घाटक		हनुमान शिक्षण प्रसारक मंडळाच्या उपाध्यक्ष सौ ज्योतीताई कदम मॅडम
ठिकाण		जिल्हा परिषद प्रशाला सोनपेठ
उपस्थिती	विद्यार्थी	56
	कर्मचारी	8
	इतर	7
	एकूण	76

Late Ramesh Warpudkar ACS College Sonpeth Dist. Parbhani Pin-431516

भाग – ब
उपक्रम / कार्यक्रमाचे क्रमांक संक्षिप्त विवरण

कै. रमेश वरपुकर महाविद्यालयातील समाजशास्त्र विभाग आणि जिल्हा परिषद प्रशाला सोनपेठ येथील 'हेल्थ केअर डिपार्टमेंट' यांच्या संयुक्त विद्यमाने "समजून घेऊया मासिक पाळीला" या एक दिवशीय कार्यशाळेच्या आयोजन आज करण्यात आले. याप्रसंगी कार्यशाळेच्या उद्घाटक म्हणून सौ. ज्योती कदम (उपाध्यक्ष हशिप्रमं.सोनपेठ) या उपस्थित होत्या. तर अध्यक्ष म्हणून जिल्हा परिषद प्रशालेचे मुख्याध्यापक श्री गोरवे सर हे उपस्थित होते. प्रमुख मार्गदर्शक म्हणून डॉ.मृदुला देशमुख (मेडिकल ऑफिसर, सोनपेठ) आणि सौ. उर्मिला राठोड (जिल्हा परिषद प्रशाला, सोनपेठ) यांची उपस्थिती होती. कार्यशाळेचे उद्घाटन सौ. ज्योती कदम आणि मान्यवरांच्या हस्ते सावित्रीबाई फुले यांच्या प्रतिमेचे पूजन करून करण्यात आले. स्वागतगीत कु.फैमुना आणि सादिया या विद्यार्थिनींनी गायले. उद्घाटन प्रसंगी सौ. ज्योतीताई कदम यांनी मुलींनी मासिक पाळी दरम्यान येणाऱ्या अनुभव आणि त्रासाविषयी आपल्या पालकांशी, मैत्रिणींशी डॉक्टरांशी चर्चा करून सल्ला घेणे अत्यावश्यक आहे असे मत व्यक्त केले. मुलींनी आपल्या आहारावर लक्ष केंद्रित करून सकस आहार घ्यावा. आपले शरीर आणि मन तंदुरुस्त ठेवण्यासाठी नियमित व्यायामाची जोड द्यावी असे आवाहन त्यांनी विद्यार्थीनींना केले. प्रमुख मार्गदर्शक डॉ. मृदुला देशमुख यांनी मासिक पाळी हा मुलींच्या जीवनात होणारा 'एक नैसर्गिक बदल' असून तारुण्यात प्रवेश करण्याचे ते एक लक्षण आहे. या बदलामुळे बालिकेचे शरीर तरुणीत बदलायला सुरुवात होते. यावेळी शरीरात बरेच बदल होतात 11 ते 12 वर्षी यौवनात प्रवेश होतो. व 15 ते 17 वर्षे यौवनावस्था पूर्ण होते. मासिक पाळी आल्यानंतर मुलींनी घाबरून न जाता मोकळेपणाने बोलले पाहिजे. मासिक पाळीतील अनियमितता व

त्याची कारणे या विषयावर त्यांनी विद्यार्थिनींशी चर्चा केली. मासिक पाळी मधून होणारा रक्तस्त्राव हा अशुद्ध असतो. मासिक पाळी दरम्यान स्त्रिया निगेटिव्हिटी बाहेर टाकतात. हे दोन्ही गैरसमज आहेत. मासिक पाळी दरम्यान आरोग्याची काळजी कशी घ्यावी असे त्या यावेळी म्हणाल्या. सौ. उर्मिला राठोड यांनी तारुण्य अवस्थेमध्ये मुलींचा आहार हा परिपूर्ण हवा. पालेभाज्या, फळभाज्या, कडधान्य, फळे, जीवनसत्व, कॅल्शियम युक्त आहाराचा समावेश नियमित करायला हवा. त्याबरोबरच व्यायाम, योगासने, प्राणायाम, ध्यान नियमित करण्याचे आवाहन त्यांनी विद्यार्थिनींना केले. अध्यक्षीय समारोप प्रसंगी श्री गोरवे सर यांनी प्रस्तुत कार्यशाळेमुळे विद्यार्थिनींना मासिक पाळी विषयी शास्त्रोक्त माहिती मिळण्यास मदत झाली असून मार्गदर्शक आणि विद्यार्थी यांच्यातील खुली चर्चा झाली यातच या कार्यशाळेची फलश्रुती आहे असे ते म्हणाले. या कार्यशाळेचे प्रास्ताविक करतांना डॉ. सुनिता टेंगसे यांनी कार्यशाळा आयोजित करण्यामागचा हेतू सांगितला. मासिक पाळी म्हणजे काय? ती का येते? त्यामुळे काय त्रास होतात? आरोग्याची काळजी कशी घ्यावी? यादरम्यान होणारे शारीरिक बदल कसे हाताळावेत? याविषयी डॉक्टर आणि विद्यार्थी यांच्यामध्ये खुली चर्चा घडवून यावी हा उद्देश समोर ठेवून या कार्यशाळेचे आयोजन केले असे त्या म्हणाल्या. या कार्यशाळेसाठी 56 विद्यार्थिनी उपस्थित होत्या. या कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन कु.मेहेक आणि कु. मोहिनी यांनी केले. तर आभार समीक्षा पंडित या विद्यार्थिनींनी मानले. कार्यशाळेची सांगता राष्ट्रगीताने करण्यात आली.

उपक्रम / कार्यक्रमाची उपयुक्तता

किशोरवयीन मुलींमध्ये होणारे हार्मोनियम चेंजेस आणि शारीरिक बदलांविषयी माहिती देऊन त्यांच्या शंकांचे निरसन मासिक पाळी विषयी शास्त्रोक्त माहिती देणे शालेय विद्यार्थ्यांशी हितगुज साधने

भाग – क

उपक्रम / कार्यक्रमाचे खर्चाचे विवरण

अ क्र	खर्च करण्यात आलेल्या वस्तूचे विवरण	झालेला खर्च (रु)	शेरा
	चहा बिस्कीट नाष्टा, पुष्पहार,पुष्पगुच्छ	1600	
एकूण खर्च		1600	

अहवाल सादर करणाऱ्या समिती / विभाग समाजशास्त्र विभाग

पद	नाव	स्वाक्षरी
समिती अध्यक्ष/ विभाग प्रमुख	डॉ सुनिता टेंगसे	[signature]
समन्वयक	डॉ सुनिता टेंगसे	
सदस्य	आरोग्य विभाग जिल्हा परिषद प्रशाला सोनपेठ	

अहवाल सदर केल्याचा दिनांक: 11 /8 /2023

टीप: सोबत कार्यक्रमाचे GEO TAGGED फोटो व वर्तमानपत्रातील बातम्या जोडाव्यात

Late Ramesh Warpudkar ACS College ★ Sonpeth Pin-431516 ★ Ta.Sonpeth Dist.Parbhani

PRINCIPAL
Late Ramesh Warpudkar (ACS) College, Sonpeth Dist. Parbhani

3:05 PM | 0.4KB/s

39

You

10 August, 7:51 pm

Latitude: 19.030362
Longitude: 76.476733
Accuracy: 2000.0 m
Time: 10-08-2023 12:15
Note: समाजशास्त्र विभाग आयोजित,एक दिवशीय कार्यशाळा,समजून घेऊया मासिक पाळीला.
Late Ramesh Warpurdkar College, Sonpeth
Powered by NoteCam
CHOCOS
CORN FLAKES

Latitude: 19.030195
Longitude: 76.477123
Accuracy: 2000.0 m
Time: 10-08-2023 12:12
Note: समाजशास्त्र विभाग आयोजित,एक दिवशीय कार्यशाळा,समजून घेऊया मासिक पाळीला.
Late Ramesh Warpurdkar College, Sonpeth
Powered by NoteCam

Time: 10-08-2023 12:01
Note: समाजशास्त्र विभाग आयोजित,एक दिवशीय कार्यशाळा,समजून घेऊया मासिक पाळीला.
Late Ramesh Warpurdkar College, Sonpeth
Powered by NoteCam

कै. रमेश वरपुडकर

metro

Time: 10-08-2023 11:25
Note: समाजशास्त्र विभाग आयोजित,एक दिवशीय कार्यशाळा,समजून घेऊया मासिक पाळीला.
Late Ramesh Warpurdkar College, Sonpeth
Powered by NoteCam

Latitude: 19.030362
Longitude: 76.476733
Accuracy: 2000.0 m
Time: 10-08-2023 11:34
Note: समाजशास्त्र विभाग आयोजित एक दिवशीय कार्यशाळा समजून ... पाळीला.
Late Ramesh Warpurdkar College, Sonpeth
Powered by NoteCam

Hanuman Shikshan Prasarak Mandal's

Late Ramesh Warpudkar ACS College Sonpeth Dist Parbhani

One Day Workshop on '**Workshop on Menstrual Cycle: Safety Measures**'

Date: 10/08/2023 Day: Thursday

Participant List

Sr. No.	Name of the Participant	Mobile No	Signature
1	Yogini Arjun Bhandare	9764068174	[signature]
2	Shravani Vishnu Partange	9423932222	Shravani
3	Anjali Suhas Nitrudkar	9823692200	Anjali
4	Fiza Altaf Shaikh	9420291045	Fiza
5	Rohini Rameshwar Ingle	9881979744	Rohini
6	Divyani Datta Kadam	9767800828	Divyani
7	Aishwarya Naresh maske.	8080608803	[signature]
8	Medhavi Sopanrao Jogdand	7620169279	MJogdand
9	Sakshi Datta Nirpane	9420884420	Sakshi.N
10	Anushka Vijay pawar	9168247724	[signature]
11	Akshara Achiut Bhosale	8087777172	Akshara
12	Rudrani Shivling Rajmane	8180578220	Rudrani
13	Priya Pradip sable	7498258989	Priya
14	Shivkanya Balasaheb Bengal	8329993634	SBengal.
15	Pankaja Dhondiram Sonwane	9970309207	Pankaj
16	Pratiksha madhav Sodgir	9011709781	[signature]
17	Akshada Anil Wankhade	8830099149	AWankhade
18	Shraddha Sachin kadam	~~8208334225~~ 823334225	Kadam.
19	Amruta Vilas Solanke	7414949599	Amruta

Hanuman Shikshan Prasarak Mandal's

Late Ramesh Warpudkar ACS College Sonpeth Dist Parbhani

Hanuman Shikshan Prasarak Mandal's

Late Ramesh Warpudkar ACS College Sonpeth Dist Parbhani

One Day Workshop on '**Workshop on Menstrual Cycle: Safety Measures**'

Date: Day:

Participant List

Sr. No.	Name of the Participant	Mobile No	Signature
20	Prachi keshav Dukare	9922352344	Prachi
21	Pranjal Amarchand Raka	9975067829	Pranjal
22	Vaibhavi Santosh Khake	9038028569	Vaibhavi
23	Harshada Anantrao Hikke	9859896985	[signature]
24	Mansi Kushambae Kale.	9767994935	Kale...
25	Pragati Vishnudas Acharya	7709806803	Pragati...
26	Prachi Rohidas Rathod	7775832888	Prachi
27	Sadhana siddheshwar Dukare	7972282109	[signature]
28	Vaishnavi Shriram Kadam	9657856333	Vaishnavi
29	Akshaya Ashroba Sawant	9922329410	Sawant
30	Vedika Purushottan Talekar	8888942922	[signature]
31	Sai Sanjay Maske	7798567767	Sai
32	Bhakti Shrikrushna Sapkal	8975817226	Bhakti
33	Ishwari Shriram Kande	8788792627	Ishwari
34	Ashna Yunus Shaikh	9890054470	Ashna.
35	Sanskruti Deshmukh	9901155008	Sanskruti
36	Sai Autade	8485833635	Sai
37	Ridhima Dahiwal	9923141799	[signature]
38	Aksharo vasave	8668441323	[signature]

Sr. No.	Name of the Participant	Mobile No	Signature
39	Avanik Avani Kadtan	8830549170	Avanik
40	Ananya Rameshwar Gavhane	9898906 79068	Ananya
41	Anushka Anil chavan	9156879777	Anushka.
42	Siddhi pradip Maske	7058174112	[illegible]
43	shreya Maroti Pimparkar	8600657568	[illegible]
44	Kadam Swapnagandha G.	9822304845	Skadam
45	जनाबाई गौतम कदम	8857005777	जनाबाई
46	निशिगंधा कदम	9767800539	Nisha
47	Garad Pallavi sudhakar	9766775625	[illegible]
48	Sonulane Pushpa Balasaheb	8149713284	[illegible]
49	Kasabkar Nikita M.	9766558055	Nikita
50	Salve Anuja Amol	7775887918	Anuja.
51	Sawant Akshari A.	7447529635	[illegible]
52	Tupsamindar Megha Prakash	7499458691	megha
53	Kale Priya vitthal	9011123242	[illegible]
54	shinde Minakshi. R	8007611010	Shinde
55	Parande G. A.	7030579180	[illegible]
56	Maske P. B.	8975418862	[illegible]
57	Kande A. K	9529286800	Kande
58	Bargale J. D	8080475882	[illegible]
59	Gaikwad S. P	8600172385	Shama
60	Badale Pooja	8530869611	[illegible]
61	swami V. S.	9921100356	[illegible]
62	Nayakode B. D.	9579289896	[illegible]
63	satpute S. V.	8983776077	shreya

Sr. No.	Name of the Participant	Mobile No	Signature
64	Kadam Swapnagandha G.	9067800539	Ekadam
65	जनाबाई गोविंद कदम	9822304845	जनाबाई
66	Nishigandha G. kadam	8857005777	Nisha
67	Dr. Pragye S. A	8983776077	Praga
68	surekha luchare.	8010612677	Surekha
69	shanu Rathod	9561332084	Shanu