

Education through Self-help is our motto "Karmaveer"



**Rayat Shikshan Sanstha's,
Chandraroop Dakle Jain College of Commerce, Shrirampur**

Pin-413709 Dist-Ahemdnagar, (MS), ESTB-1962

NAAC Re-accredited 'A' Grade,

ISO 9001-2008 Certified

Programme held in the Coordination of
Students' Development Board & Widyarthini Munch

**Girl Students' – Health Check-up Camp
Blood – Group and Haemoglobin Check-up**

2017-18

**Dr. Mrs Gujar P.S.
Chairaman
Widyarthini Munch**

**Dr. Tupe B. G.
Coordinator
Students' Development
Board**

**Prin. Dr. Bhor L.D.
Principal,
C.D.Jain College of
Commerce, Shrirampur.**

Education through Self-help is our motto "Karmaveer"



Rayat Shikshan Sanstha's,

Chandraroop Dakle Jain College of Commerce, Shrirampur

Pin-413709 Dist-Ahemdnagar, (MS), ESTB-1962

NAAC Re-accredited 'A' Grade,

ISO 9001-2008 Certified

Programme held in the Coordination of

Students' Development Board & Widyarthini Munch

**Girl Students' – Health Check-up Camp
Blood – Group and Haemoglobin Check-up**

2017-18

**Dr. Mrs Gujar P.S.
Chairaman
Widyarthini Munch**

**Dr. Tupe B. G.
Coordinator
Students' Development
Board**

**Prin. Dr. Bhor L.D.
Principal,
C.D.Jain College of
Commerce, Shrirampur.**

Certificate

In the Academic year 2017-18, Rayat Shikshan Sanstha's, C. D. Jain College of Commerce, Shrirampur has organized Girl Students' Health Check-up Camp. Students' Development Board and Widyarthini Munch have organized the Blood Group and Haemoglobin Check-up Camp from 15th January to 20 January 2018 for all girl students enrolled in this academic year.

Weight, Height, Blood Group and Haemoglobin was checked and recorded. The whole record is analysed by the chairman of Students' Development Board and Widyarthini Munch.

From total enrolled 927 Girl Students 799 Girls (86.19%) have took the benefit of the camp.



Coordinator
Students' Development
Board



Chairaman
Widyarthini Munch



Principal
C. D. Jain College of Commerce,
Shrirampur

From Principal's Desk

The Rayat Shikshan Sanstha, Satara is pioneer in the field of rural development through education .Today it has occupied a prominent place on the educational map not only of Maharashtra but also of India. We are fortunate enough to have a rich heritage of the Rayat Shikshan Sanstha, Satara. The institution of very high repute, committed to social justice and national integration. The Sanstha was founded by the Late Padmabhushan Dr. Karmveer Bhaurao Patil, popularly known as 'Karmveer Anna'. He followed the footsteps of Mahatma Jyotiba Phule and Rajashri Chhatrapati Shahu Maharaj and firmly believed that education is the panacea for the social and economical problems of the society. The Sanstha stands for the aspirations for the common people i.e. "Rayat", "Education through Self – Help" is our moto and the sanstha strongly advocated by the dignity of labour. Like the symbol, "The Lush Green Banyan Tree". The sanstha has stood the test of time and is ever flourishing.

Our College popularly known as "C. D. Jain College of Commerce, Shrirampur" is one of the most flourishing branch of the Sanstha under the guidance and motivation of Hon. Sou. Meenatai Jagdhane, (Member, Managing Council, Rayat Shikshan Sanstha, Satara and Chairman, Rayat Shaikshanik Sankul, Shrirampur). College has organized the Health Check-up Camp for girl students enrolled under the head of Savitribai Phule Pune University and C. D. Jain College of Commerce, Shrirampur, Students' Development Board and Widyarthini Munch have jointly organized the Health Check Up Programme for all the girl students enrolled in the academic year 2017-18.

Being a principal and a part of this Institute I really feel to be proud for organizing this camp. In this developing era, while having gender equality at the initial stage, it is very important to have "**A Real Wealth of a Healthy Health**" for all girl students. The teenage college girl students face a vicious circle of shortage of iron in blood, lack of proper diet, psychological pressures and depression etc. All these problems affect the future of the girl. To sort out the root cause of this problem our college has organized Blood Group and Haemoglobin Health Check-up Camp. In this camp weight, height was measured, Blood Group was checked and Haemoglobin levels are measured and recorded. Through the collected data, analysis is done and appropriate suggestions are given in this issue.

It is the object of Savitribai Phule Pune University and C. D. Jain College of Commerce, Shrirampur, to provide a strong female citizen for the society through the organization of this Girl Students Health Check-up Camp.



Principal

C. D. Jain College of Commerce,
Shrirampur

Preface

A women's health is her total well-being, not determined solely by biological factors and reproduction also by effects of work load, nutrition, stress and migration among others. Women's health issues have attained higher international visibility and renewed political commitment in recent decades. Gender – Equitable approaches to health are needed to enable women's full participation in the planning and delivery of health services. The health of families and communities are tied to the health of women. The Slogan "**Healthy Women, Healthy World**" embodies the fact that women play a critical and crucial role in maintaining the health and wellbeing of their communities.

If the woman is expected for a healthy family, it is her first responsibility to maintain her health. The basic problem which is observed is the negligence by woman for their own health. Without any disease, our Indian women never meet a doctor. But it is indeed for every woman to have a medical check-up at different stages of life. From the child hood, teenage and up to the adult age, there are different phases of life which women have to face. It is very necessary to increase the awareness of this among women.

Women's body is fragile and soft. This is a general view and fact. Exceptions can be everywhere and in every field. Women are designed by nature to nurture and take care and so all women are sensitive and soft at heart. On the other hand, she has to be strong from within because she has to undergo the strenuous activity of bearing a child and going through the child birth. So every woman has to be strong not only outwardly, she should have a strong system inside also.

A common problem observed in woman's health is the lower percentage of Haemoglobin Level. HB level is the most important aspect of healthy health. Low HB count is the effect of improper diet habits. As per the WHO's report, the ideal level of HB in female at the age of 12 to 18 years is 12.0 to 16.0 g/dl (Average Ideal Level is 14.0 g/dl) and in the female above age of 18 years, HB level is 12.1 to 15.1 g/dl (Average Ideal Level is 14.0 g/dl) But 75% females, HB levels are in between 9 to 11 g/dl. Haemoglobin plays a vital role in health and helps to maintain all the physical activities of the body.

Considering this situation, as per the discussion with Hon. Prin. Dr. L. D. Bhor, Students' Development Board and Widyarthini Munch of C. D. Jain College of Commerce, Shrirampur has decided to organize the Blood – Group and Haemoglobin

Check-up Camp for all the girls enrolled in the college. All girl students enrolled in senior college from F.Y., S.Y., T.Y. B.Com to M.Com and B.B.A.(C.A.), all the girls are motivated to participate in the camp. From 927 enrolled girl students, 799 (86.19%) girl students took the benefit of this camp in the year 2017-18.

In this camp, with the help of Nishikant Clinical Laboratory Staff, all girls' Blood Group and Haemoglobin was checked up and recorded. Weight and height was measured, One questionnaire and feedback form was got filled by every girl student. Questionnaire includes various questions collecting information about yoga habits, exercise, pranayama habits of girls, their diet habits etc. Health related issues of girls are also included in the questionnaire. All the collected information was analysed in detail and appropriate suggestions are given in this booklet.

With the active support of Hon. Principal, all teaching and non-teaching staff members, all students of college, and staff of Nishikant Clinical Laboratory, Shirampur, the Blood Group and Haemoglobin Check Up Camp was successfully ran in the college for this academic year 2017- 18. College would be in efforts to comply the suggestions recommended in this report and would provide more and more facilities to the girl students.

Hon. Sau. Meenatai Jagdhane, Member, Managing Council, Rayat Shikshan Santha, Satara and Chairperson, Rayat Shaikshanik Sankul, Shirampur always motivate to provide innovative aspects for students in the college. As per her guidance, the whole staff under the control of Prin. Dr. L. D. Bhor is in the efforts to actively organize such events which help in boosting the extra curriculum activities and a step to fulfil a promise of college to **provide the Nation with a Healthy Citizen in future.**

Check-up Camp for all the girls enrolled in the college. All girl students enrolled in senior college from F.Y., S.Y., T.Y. B.Com to M.Com and B.B.A.(C.A.), all the girls are motivated to participate in the camp. From 927 enrolled girl students, 799 (86.19%) girl students took the benefit of this camp in the year 2017-18.

In this camp, with the help of Nishikant Clinical Laboratory Staff, all girls' Blood Group and Haemoglobin was checked up and recorded. Weight and height was measured, One questionnaire and feedback form was got filled by every girl student. Questionnaire includes various questions collecting information about yoga habits, exercise, pranayama habits of girls, their diet habits etc. Health related issues of girls are also included in the questionnaire. All the collected information was analysed in detail and appropriate suggestions are given in this booklet.

With the active support of Hon. Principal, all teaching and non-teaching staff members, all students of college, and staff of Nishikant Clinical Laboratory, Shrirampur, the Blood Group and Haemoglobin Check Up Camp was successfully ran in the college for this academic year 2017- 18. College would be in efforts to comply the suggestions recommended in this report and would provide more and more facilities to the girl students.

Hon. Sau. Meenatai Jagdhane, Member, Managing Council, Rayat Shikshan Santha, Satara and Chairperson, Rayat Shaikshanik Sankul, Shrirampur always motivate to provide innovative aspects for students in the college. As per her guidance, the whole staff under the control of Prin. Dr. L. D. Bhor is in the efforts to actively organize such events which help in boosting the extra curriculum activities and a step to fulfil a promise of college to **provide the Nation with a Healthy Citizen in future.**

Senior College Faculty Profile : 2017-18

S.N.	Name of the Teacher	Qualification	Designation
1.	Prin. Dr. Bhor L. D.	M.Com,B.Ed,,Ph.D	Principal
2.	Dr. Gawali S. N.	M.Com,M.Phil,Ph.D	Asso. Prof. Head of Dept. Comm & Research Center
3.	Dr. Bakhale S. R.	M.Com,M.Phil,Ph.D, D.H.E,	Asso. Prof. B.O.S. Member.
4.	Dr. Ghotekar D. B.	M.Com, D.H.E,M.Phil,Ph.D.	Asso. Prof.
5.	Mr. Waghmare B. S.	M.Com,M.Phil,D.H.E,	Asso. Prof. N.S.S. Programme Officer.
6.	Dr. Bawake B. B.	M.A., B.ed, Set, Ph.D.	Asso. Prof. Head of English Dept.
7.	Mr. Deshmukh S. Y.	B.Com,M.ed(Phy), Set,	Asso. Prof. Head of Physical Edu.
8.	Mr. Sayyad S. B.	M.A., M.Phil	Asso. Prof. Head of Eco. Dept.
9.	Dr. Kalamkar R. P.	M.Com., DTL.,M.Phil, Ph.D.	Asso. Prof., CEO – Chief Exam Officer
10.	Mr. Nagpure V. B.	M.Com., Set	Asso. Prof., NCC – Programme officer
11.	Mr. More V. M.	Set	Asst. Prof Laibrarian IQAC – Chairman
12.	Mr. Kharadkar V. N.	M.Com., DCM.	Asst. Prof.
13.	Dr. Tupe B. G.	M.A., M.Phil.,Ph.D.	Asst. Prof. Students Development Board Progrmme Officer.
14.	Dr. Mrs. Gujar P. S.	M.Com., NET, Ph.D.	Asst. Prof. Widyarthini Munch Co-Ordinator
15.	Mr. Ghodake B. G.	M.A., B.Ed., NET	Asst. Prof. Head of Department Marathi
16.	Mrs. Jagtap M. B.	M.A.,M.Phil	Asst. Prof.
17.	Mr. Kulkarni S. V.	M.com,SET,NET	Asst. Prof.
18.	Mrs. Salve S. K.	M.Com, M.B.A.	Asst. Prof.
19.	Mrs. Khandare S. R.	M.A., M. Phil,SET	Asst. Prof.

20.	Mr. Datir K. R.	M.Com.,SET	Asst. Prof.
21.	Mr. Pawar S. D.	M.Com.,SET	Asst. Prof.
22.	Mr. Mahale S. A.	M.Com.,SET	Asst. Prof.
23.	Mr. Chandratre Y. V.	M.C.M.,M.C.A	Asso. Prof. (HOD, ComputerDept)
24.	Mr. Joshi P. D.	M.C.A	Asst. Prof.
25.	Miss. Duggal S. A.	B.C.A.,M.C.A.	Asst. Prof.
26.	Mr. Lande R. D.	B.C.S, M.C.A.	Asst. Prof.
27.	Mr. Sasane S. D.	B.C.A.,M.C.A.	Asst. Prof.
28.	Mr. Nabage A. D.	M.S.C (Computer Sci)	Asst. Prof.

Index

S. N.	Name of The Topic	Page No.
1.	Certificate	III
2.	From Principal's Desk	IV
3.	Preface	V
4.	Staff –List	VII
5.	Introduction	1
6.	Do you Know?	4
7.	Reaching The Age Of Adolescence	5
8.	Facts About Haemoglobin	7
9.	Menstruation Facts	9
10.	Simple Messages	11
11.	Dieting Without Hunger	12
12.	Facts About Balanced Diet	13
13.	Healthy Phrases	15
14.	Major Nutrients and Their Sources	16
15.	Role of Exercise for Healthy Life	21
16.	Benefits of Yoga for Womens' Health	23
17.	Pranayama – A key to Spiritual Happiness and Intelligence	25
18.	Data Analysis – Questionnaire	27
19.	Conclusions	28
20.	Suggestions	29
21.	References	32
22.	Annexure –	33
	1. Questionnaire	
	2. Feedback Form	

Girl Students' – Health Check-up Camp Blood – Group and Haemoglobin Check-up

- **Introduction:-**

Girls Students' Health Check-up Camp is one of the ambitious programme run by C. D. Jain College of Commerce, Shirampur under Savitribai Phule Pune University. Our college is a single faculty commerce college having 49.86% of girl students. It is vastly observed that the college going girls face the vicious circle of health lacunas. The vicious circle begins at the depression, due to shortage of Haemoglobin, Shortage of iron count in blood, lack of proper diet, various problems of monthly cycles, which result in psychological pressures and finally enter in depression. Considering all these problems, this Blood Group and Haemoglobin Check-up Camp was organized by the college through Student's Development Board and Widyarthini Munch jointly. In this camp weight, height, Blood – Group and Haemoglobin was measured and recorded and the data is scientifically analysed by the Chairmen of the committee.

- **Statement of Problem:-**

There are various health related problems due to lower Haemoglobin count, very low weight or problems of overweight. i.e. obesity , problems of lack of proper diet at proper time intervals etc. This camp was organized to understand these problems in detail with the help of questionnaire and feedback forms and suggestions were provided for the girl students to come out of these problems.

- **Objectives of the Programme:-**

1. To check and record blood group and haemoglobin count of all the girl students enrolled in the college.
2. To study different health related issues faced by the girl students.
3. To study the lacunas of diet habits of the girl students.
4. To study the medical issues of girl students related with their monthly cycle.
5. To provide appropriate suggestions on the problems of the girl students.

- **Research Methodology:-**

The research data collection refers primary as well as secondary information sources. Researcher has properly analyzed the whole data in detail for drawing certain important conclusions. The study is based on the following methods of data collection:

A) Primary Data:

This is the first hand information collected through various techniques such as questionnaire and observations drawn out by the researcher. The information required for the study is collected through different Sources. Primary data is collected by getting the questionnaires filled from the selected samples. It is constructed for the girl students enrolled in the academic year 2017-18 in the college.

B) Secondary Data:

The secondary data is collected through different types of sources like WHO's reports, various books, newspapers, magazines, journals, and other published & unpublished material on the subject.

Besides above traditional sources, secondary data is also collected from new sources such as various websites on internet, online published reports, survey reports, online magazines, online newspapers on health and physique, e-mails, group discussions, internet search engines ex. Yahoo, Google, 123 India, Lycos, Altavista, Khoj, infoseek, Rediff.

- **Scope:-**

In the Girls Students' Health Check-up Camp, all the girl students enrolled in senior college form F.Y,S.Y,T.Y.B.Com, M.Com part I & II, B.B.A.(C.A.) part I, II & III enrolled in the academic year 2017-18 were participated. Weight, height, Blood group and Haemoglobin was measured and recorded of all the girls participated in the camp.

- **Limitations:-**

Following are certain limitations faced in the programme.

1. The medical health check-up programme was organized only for girl students.
2. Girl students enrolled in the academic year 2017-18 are only included in the programme.

3. The time limit was also there for the camp. The camp was held from 15th January to 20th January, 2018 from 9.30 a.m. to 3.00 p.m.

• **Facilities provided for Haemoglobin Check Up Camp:-**

1. Well trained staff of Nishikant Clinical Laboratory, Shrirampur to take the blood samples and to prepare the reports.
2. College has made available the special ladies common room for this camp organization.
3. Tables and chairs as per the need were made available.
4. Bed was provided in case of emergency.
5. Ladies teaching staff was present at the time of check-up.
6. Drinking water facility was provided.

• **Sample Selection:-**

The following table shows the details of the sample selected from the total enrolment of the college in the academic year 2017-18.

Table No 1

Table Showing Total Strength of Students in Senior College and Number of Girl Students Participated in this Camp in the Year 2017-18.

S.N.	Class	Total Students	Boys	Girls	Girls Participated in the Camp	Percentage
1	F.Y.B.Com	555	276	279 (50.27%)	257	92.11%
2	S.Y.B.Com	442	238	204 (46.15%)	186	91.17%
3	T.Y.B.Com	396	194	202 (51.01%)	171	84.65%
4	M.Com - I & II	222	85	137 (61.71%)	98	71.53%
5	B.B.A.(C.A.) - I,II & III	244	139	105 (43.03%)	87	82.85%
	Total	1859	932	927 (49.86%)	799	86.19%

“Do you know?”

According to the 86th Constitutional Amendment Act, 2002, free and compulsory education for all children in 6-14 year age group is now a Fundamental Right under Article 21- A of the Indian Constitution.

Education is Neither a Privilege,

Nor Favour,

But a Basic Human Right to

Which All Girls and Women

Are Entitled.

Give Girls

Their Chance,

& I'm Sure,

Every Girl is

Going to Get it.

“Reaching the Age of Adolescence”

It is strange period of life when you are neither a child nor an adult. All under this period between childhood and adulthood had a special name that is the “Age of Adolescence”.

Growth begins from the day one we born. But upon crossing the age of 10 or 11, there is a sudden spurt in growth which becomes noticeable. The Changes taking place in the body are part of growing up. They indicate that you are no longer a child but are on the way to becoming an adult. Growing up is a natural process. The period of life, when the body undergoes changes, leading to maturity, is called “Adolescence”. Adolescence begins around the age of 11 and lasts upto 20 or 21 years of age. Since the period covers the ‘teens’ (13 to 21 years of age), adolescence are also called ‘teenagers’. In girls, adolescence may begin a year or two earlier than in boys. Also, the period of adolescence varies from person to person.

The human body undergoes several changes during adolescence. These changes mark the onset of puberty. The most important changes which mark puberty are that boys and girls become capable of reproduction. Puberty ends when an adolescent reaches reproductive maturity. Initially, girls grow faster than boys but by 18 years of age, both reach their maximum height, the rate of growth in height varies in different individuals. Some may grow suddenly at puberty and then slow down, while others may grow gradually.

It is, however very important to eat the right kind of food during these growing years. This helps the bones, muscles and other parts of body get adequate nourishment for growth.

- **Reaching mental, Intellectual and Emotional Maturity:-**

Adolescence is also a period of change in a person’s way of thinking. Adolescents are more independent than before and are also self-conscious. Intellectual development takes place and they tend to spread in one’s life when the brain has the greatest capacity for learning. Sometimes, however, an adolescent may feel insecure while trying to adjust to the changes in the body and mind.

The physical and mental wellbeing of an individual is regarded as an individual’s health. To keep the body healthy, every human being, at any age, needs

to have a balanced diet. The person must also observe personal hygiene and undertake adequate physical exercise.

- **Nutritional Needs of the Adolescents:-**

Adolescence is a stage of rapid growth and development. Hence the diet for an adolescent has to be carefully planned. Balanced diet means that the meals include proteins, carbohydrates, fats and vitamins in requisite proportions. Our Indian meal of roti/rice, dal (pulses) and vegetables is a balanced meal. Milk is a balanced food in itself. Fruits also provide nourishment. Iron builds blood and iron – rich food such as Leafy Vegetables, jaggery, Meat, Citrus, Indian Gooseberry (Amla) are good for adolescents.

Chips and packed or tinned snacks, though very tasty should never replace regular meals as they do not have adequate nutritional value.

- **Personal Hygiene:-**

Everyone should have a bath at least once every day. It is more necessary for teenagers because the increased activity of sweat glands sometimes makes the body smelly. All parts of the body should be washed and cleaned everyday. If cleanliness is not maintained there are chances of catching bacterial infection. Girls should take special care of cleanliness during the time of menstrual cycle. They should keep track of their menstrual cycle and be prepared for the onset of menstruation.

- **Say “No” to Drugs:-**

Adolescence is a period of much activity in the body and mind which is normal part of growing up. So do not feel confused or insecure. If anybody suggests that you will get relief if you take some drugs, just say ‘NO’ unless prescribed by the doctor. Drugs are addictive. If you take them once, you feel like taking them again and again. They harm the body in the long run. They ruin health and happiness.

In short Adolescence is a period to be taken of good care with proper precautions to have a secured and healthy life ahead.

“Facts about Haemoglobin”

Haemoglobin (also spelled Hemoglobin – Abbreviate Hb or Hgb), is the iron - containing oxygen – transport metal protein in the red blood cells of all vertebrates as well as the tissues of some invertebrates. Haemoglobin in the blood carries oxygen from the respiratory organs (lungs or gills) to the rest of the body (i.e. the tissues). There it releases the oxygen to permit aerobic respiration to provide energy to power the functions of the organism in the process called Metabolism.

Haemoglobin is defined as the protein molecule in red blood cells that carries oxygen from the lungs to the body’s tissues and returns carbon dioxide from the tissues back to the lungs.

“Low iron levels can cause you to feel tired, and extremely low iron levels may cause damage to organs”.

An essential element for blood production is iron. About 70% of the body’s iron is found in the red blood cells of blood called **Haemoglobin** and in muscles cells called **Myoglobin**.

Anaemia means less than normal levels of red blood cells or haemoglobin in the blood. The term is derived from the Greek term anaemia, meaning lack of blood, symptoms of anaemia often include fainting, pale skin, weakness, chest pain, palpitations, shortness of breath etc.

- **Low Haemoglobin Count:-**

A slightly low haemoglobin count is not always a sign of illness; it may be normal for some people. A low haemoglobin level count is generally defined as less than 13.5 grams of haemoglobin per decilitre (135 grams per liter) of blood for men and less than 12 grams per decilitre (120 grams per liter) for women. In children, the definition varies with age.

- **Haemoglobin Level Chart:-**

Normal Haemoglobin Count Ranges as per the terms of World Health Organization are widely accepted by the physicians.

1) Children Birth	
< 1 Month	10.0 to 20.0 g/dl (mean 13.9 g/dl)
1-2 Months	10.0 to 18.0 g/dl (mean 11.2 g/dl)
2-6 Months	9.5 to 14.0 g/dl (mean 12.6 g/dl)
0.5 – 2 Years	10.5 to 13.5 g/dl (mean 12.0 g/dl)
2 to 6 Years	11.5 to 13.5 g/dl (mean 12.5 g/dl)
6 to 12 Years	11.5 to 15.5 g/dl (mean 13.5 g/dl)
2) Females Age	
12 to 18 Years	12.0 to 16.0 g/dl (mean 14.0 g/dl)
Age > 18 Years	12.1 to 15.1 g/dl (mean 14.0 g/dl)
3) Males Age	
12 to 18 Years	13.0 to 16.0 g/dl (mean 14.5 g/dl)
Age > 18 Years	13.6 to 17.7 g/dl (mean 15.5 g/dl)

- **Iron Levels:-**

Iron is a mineral that is essential for making healthy red blood cells and haemoglobin. Low iron levels can cause you to feel tired and extremely low iron levels may cause damage to organs. A low blood count can be caused by not eating enough iron – rich foods, donating blood too frequently, chronic illness, or other invisible causes. The daily requirement of iron can often be achieved by taking iron supplements. Ferrous Sulphate 325 mg, taken orally once a day and by eating food high in iron, foods high in vitamin C also are recommended because Vitamin C helps your body absorb iron. Food with different nutrients is explained in detail in next few titles.

To have a healthy health, which is the real wealth; one should always have a rich nutritional diet with high stock of vitamins and nutritional values.

“Menstruation Facts”

- **What is menstruation?**

Menstruation (MEN – STRAY – SHAHN) is a woman’s monthly bleeding. When you menstruate, your body sheds the lining of uterus. Menstrual blood flows from the uterus through the small opening in the cervix and passes out of the body. Most menstrual periods last from 3 to 5 days.

- **What is the Menstrual Cycle?**

When periods (Menstruations) come regularly, this is called as the menstrual cycle. Having regular menstrual cycles is a sign that important parts of your body are working normally. The menstrual cycle provides important body chemicals, called hormones, to keep you healthy. A cycle is counted from the first day of period to the first day of the next period. The average menstrual cycle is 28 days long cycle can range anywhere from 21 to 35 days in adults and from 21 to 45 days in young teens. The rise and fall of hormones during the month control the menstrual cycle.

- ❖ **SIX Health Problems Caused By Your Period**

Women can have a range of problems with their periods, including pain, heavy bleeding and skipped periods. Fluctuating hormones causes a lot more than cramps and chocolate cravings.

- 1) **Heart Palpitations:-** A rapid skipping of fluttering heartbeat can occur around the time of your period. Heart palpitations are common with any hormone fluctuation. It is always suggested to make an appointment to get checked out if the palpitations persist once your PMS (Pre Menstrual Syndrome) has passed.
- 2) **Migraines:-** There has been, for decades, an awareness of a relationship between hormones and in particular estrogens- and migraine frequency or migraine severity. To control this problem for somehow extent, you should get better sleep, drink more water and watch your stress levels as these are all migraine triggers.
- 3) **Anxiety:-** During the ovulation time in period, estrogens levels are between 300 and 500, but the closer you get to your period, the more levels fall, resulting in increased feelings of anxiety, due largely to the effect of lower estrogens levels on the brain. Loss of confidence is quite common with PMS.

4) **Anaemia:-**The National Heart, Lung and Blood Institute define anaemia as “a condition in which your body has “a lower than normal number of red blood cells” and part of what makes this particular health issue so sneaky. Most women end up iron deficient during their fertile years and long after that, often into their 80s, because they lose blood each month. A personalized multivitamin that contains the proper amounts of iron in the proper combination with other nutrients (such as vitamin C to help with absorption) to help replenish these losses.

5) **Diarrheal or Constipation:-** Hormone fluctuations can also create issues with your intestinal tract when you are on your period, your body releases hormone – like substance called prostaglandins, these hormones make smooth muscle contract, which is why you feel cramps, more complications may result due to eating unhealthy food and being anxious or stressed. You should eat more fruits and veggies and drink extra water.

6) **Dental Problems:-** During a women’s menstrual cycle, her progesterone level rises and we see a change in the way her body reacts to plaque. As result your gums may be more swollen, red and tender and bleed very easily. The inflammation may be the worst in the few days before your period and then decrease once your period begins.

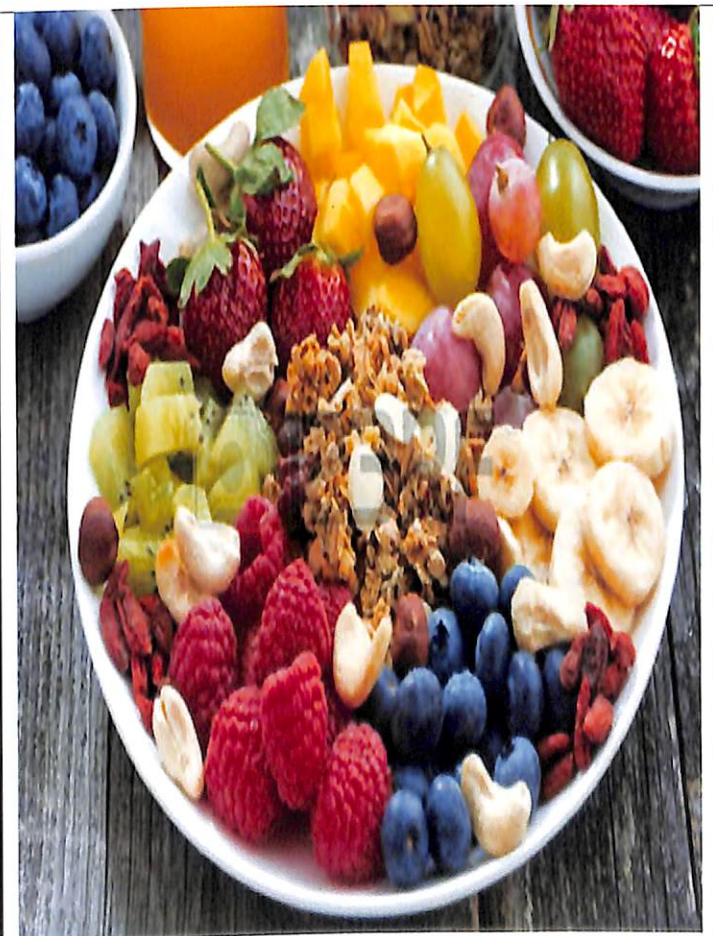
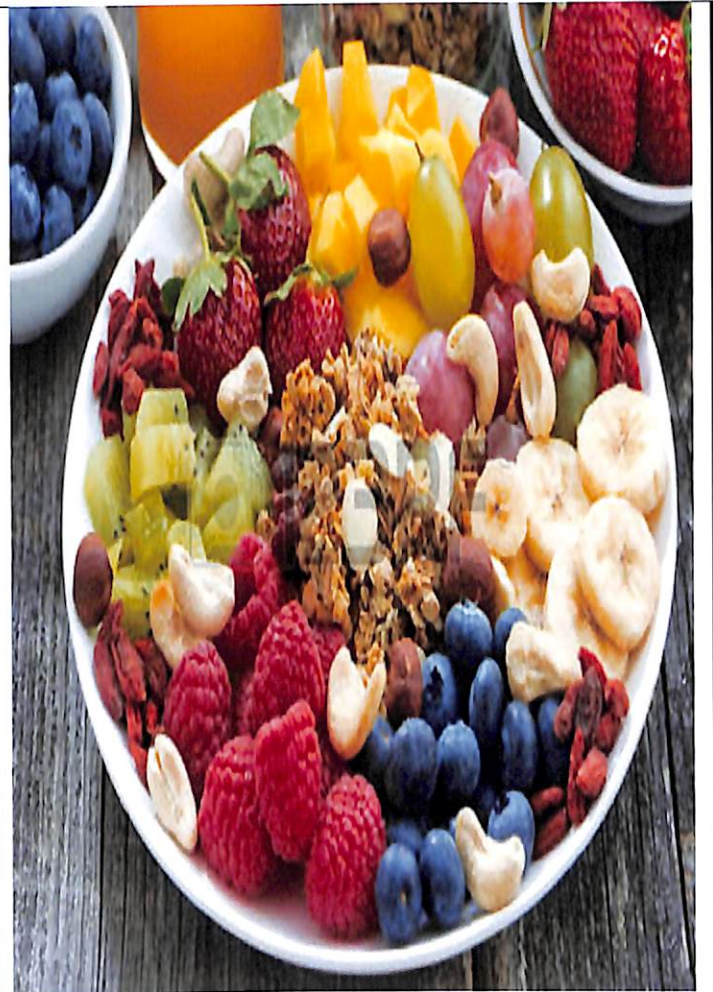
It is always advisable to maintain hygiene in your periods. Women should change the pad / tampon before it becomes soaked with blood (about 4 to 8 hours), follow directions on the box to help avoid TSS (Toxic Shock Syndrome) a potentially deadly disease.

One should see a doctor in case of any abnormalities in your period (for example, excessive bleeding, no periods, severe pain with tampon use, sudden irregularities and other problems etc).

For some women, using a heating pad or taking a warm bath helps ease their cramps. And if necessary can take certain medication but under strict medical supervision.

In short Menstruation is a natural phenomenon, needs to be handled with care and proper supervision and knowledge would make it very easy-going part of life.

Diet Photo



“Dieting Without Hunger”

For College going girls, this is the keen issue, to maintain their weight. Everyone wants to have zero figure at any cost. It is of course good to have a maintained figure, but not at the cost of your health. To maintain figure, every girl is having the wrong presumptions about dieting. This article would help to have **Dieting Without Hunger**. Hunger is major barrier if you are trying to drop a few kilos. Instead of eating less while dieting, try to stock up on low – density foods that fill you up for a small amount of calories. Low – density foods are typically high in water and fibre.

- **Five Easy Steps for Dieting without Hunger:-**

- 1) **Stock up Veggies:-** Eat plenty of leafy green vegetables, tomatoes, green brans, melons and onions. They are high – volume, high – satisfaction and low calorie superstars. Just try to make some new and interesting recipes from these ingredients. Limit dry foods. Avoid biscuits, crackers and chips. Dry foods lack water and can add up a lot of calories into a small intake.
- 2) **Water works:-** Decide to have half of your total food intake to come from plain water. Try to make water intake more interesting with some soups or herbal teas. Remember over here again, fresh fruits and vegies contain lots of water – this is one more reason to stock up on them
- 3) **Yes to Starters:-** It is always advisable to give your stomach, such kind of food at the initial stage of meal, so that it would get full and satisfied with lesser hunger for meal. Choose vegetables soups or green salad with low fat dressing.
- 4) **Load up on protein:-** There is a plenty of variety to choose from in this food category, including poultry, fish, eggs, dairy, beans, soya and grains. Protein makes you feel full for longer, having a limiting effect on the amount of other foods you eat.
- 5) **Whole grain goodness:-** Try to have at least the breads and cereals you are eating, contain whole grains. It gives you fibre and healthy diet for your body.

Following these five steps, very easily you can plan your diet without hunger any more.

So All the Best for your health and healthy figure onwards.

“Facts about Balanced Diet”

A) Oil, Ghee, Vanaspati or Butter – Which one is better?

Vegetables oils like olive oil, peanut oil, corn oil etc. are better option as compared to ghee, vanaspati or butter. This is because oils have a higher proportion of unsaturated fats which do not raise your blood cholesterol levels. In contrast, solid fats like ghee, vanaspati and butter are higher in saturated fats which get converted to cholesterol when consumed.

B) Are ‘Oil Free Diets’ the Best Option to Lose Weight?

Although “Oil or Fat free Diets” may sound better as they promise to help you reduce the weight quickly but it is not a good idea to completely omit oil from your diet. Besides being high in calories, oil contains essential fatty acids which are required to perform certain vital functions in your body – These fatty acids that are provided by oil in your diet cannot be produced naturally by your body. If you do not consume the recommended amount of oil per day, your body becomes deficient in these fatty acids causing visible symptoms like fatigue, weakness, mood swings, dry skin and dry hair. These are the common problems observed in teenagers. Oil also helps in the absorption of fat soluble vitamins like vitamins A, D, E and K. Vitamins A and E are important in your daily diet as they are the antioxidants helpful in building your immune system to fight against infections. Vitamin D helps in strengthening your bones and teeth whereas vitamin K helps in clotting your blood during injuries. So leave the fad of “Zero Oil Diets” as they can be harmful.

C) Carbohydrates:-

Most of your body’s energy (Calories or KiloCalories) needs should be met by carbohydrates. Ideally 55% to 60% of your day’s total calories should come from complex carbohydrates like cereals, pulses and fibre rich fruits and vegetables.

For ex. – Potatoes are virtually fat free and contain vitamin C, fibre, iron, potassium and some of B vitamins also. But deep frying the same potato loads it only with calories.

Hence, it is advisable to avoid refined and processed foods like maida and its products, for ex. white bread canned products etc. Also avoid consuming too much of simple carbohydrate like sugar, soft drinks etc. which provide you unnecessary calories without any nutritional value.

D) Protein:-

Protein is essential in your diet as it carries out an important function of repair and maintenance of body cells and tissues. A good diet should provide 15% to 20 % of your daily calories from protein. Pulses, cereals are good sources of vegetarian protein and must indiet. Soybean and its products should be used more often because they not only are a rich and economical source of high quality vegetarian protein but are also the only source of vitamin B in vegetarian diet.

E) Fibre

Fibre is one of the important factor of diet as it provides you with roughage and also adds bulk to your diet. Whole unprocessed cereals and grains, vegetables and fruits provide you with plenty of fibre when eaten in their natural state. Refined foods like maida and its products do not have fibre and only add up to your calories.

F) Vitamins and Minerals

Have a variety of fruits and vegetables, cooked raw, as they give you the necessary vitamins and minerals that your body needs for ex :- Papaya and Carrot give you Vitamin A, Whereas Capsicum and Citrus Fruits like Orange, Sweet Lime etc. address your Vitamin C needs.

Always try to follow –

“Have a Breakfast Like a King,

Lunch Like a Prince,

&

Dine Like a Pauper”.

“Healthy Phrases”

- Eat to Live, Do Not Live To Eat.
- Maintain a desirable body weight.
- Clean Up the Oily Mess.
- Avoid Cholesterol and use Vegetable Oils in Moderation.
- He who Follows Nature is never Out of the Way.
- Eat Natural Foods as grown. Avoid Refined Foods, Processed Foods and Excess of Sugar.
- Nature is Bountiful, So Stay Close to it.
- Eat more Fresh Fruits and Vegetables..
- A Little Salt is Divine, But Too Much is Harmful.
- Cut Down Salt Use, Eat Foods in Natural State.
- The Wise Depend on Exercise for Fitness.
- Take Regular Exercise.
- Hope for the Best and Don't Drive Yourself to Death.
- Get to Know the Source of Your Stress and Avoid it, Relax!

Major Nutrients and their Sources”

“Nutrients and their functions – Food Sources”

1. Carbohydrates –

Function -: Extremely necessary to provide energy to your body.

Food Sources:- Cereals like Wheat, Jowar, Bajara etc. Pulses and Legumes like Rajma, Moong, Chawali etc. Vegetables like Potato, Suran (Yam), Sweet Potato etc.

Fruits like Banana, Chickoo etc.

Sugar, Jagger, Honey etc.

2. Protein -

Function:- Repair and maintenance of body tissues.

Food Sources:- Pulses and Legumes like Chana Dal, Rajma, Tovar Dal, Matki etc.

Low Fat Dairy Products like Milk, Curds, Paneer etc.

Soybean and its Products.

3. Fibre –

Function – Provide roughage and add bulk to your diet.

Food Sources – Cereals like Brown Rice, Whole Wheat, Wheat Bran, Oats, Bajara, Nachni etc. Pulses, Legumes like Rajma, Soybean etc. Vegetables like Green Peas, Drumsticks etc.

Fruits like Orange, Sweet Lime, Guava etc.

4. Vitamins –

4A. Vitamin A:-

Function :- To maintain a normal vision.

Required for maintenance of health skin.

Increases immunity and protects form diseases like Coughs, Colds, Influenza etc.

Food Sources:- Dark Green Leafy Vegetables like Spinach (Palak), Fenugreek (Methi), Chawli Leaves etc.

- Yellow Orange Fruits and Vegetables like Orange Carrot, Red Pumpkin, Tomato, Papaya etc.

- Low Fat Dairy Products like Milk, Paneer, Curds etc.

4B. Vitamin B, (Thiamin):-

Function:- Aids in the metabolism of energy in your body.

Food Sources:- Cereals like Whole Wheat, Wheat Bran, Rice Jowar etc.

- Dark Green Leafy Vegetables like Fenugreek (Methi), Spinach (Palak) etc.

4C. Vitamin B2 (Riboflavin):-

Function:- Aids in the metabolism of energy and protein in your body.

- Promotes healthy skin.

Food Sources:- Low Fat Dairy Products like Milk, Curd, Paneer etc.

- Dark Green Leafy Vegetables like Chawali, Spinach (Palak) etc.
- Cereals like Whole Wheat, Rice, Bajara etc.
- Pulses and Legumes like Moong Dal, Rajma, Soyabean etc.

4D. Vitamin B3 (Niacin):-

Function:- Aids in the metabolism of energy, protein, carbohydrates and fat in your body.

Food Sources:- Cereals like Bajari, Whole Wheat, Rice Bran etc.

- Pulses and Legumes like Chawali, Soybean, Moong etc.

4E. Vitamin B6 (Pyridoxine):-

Function:- Helps in the breakdown of protein and fat in your body.

Food Sources:- Cereals as Whole Wheat, Wheat Bran, Brown Rice, Broken Wheat (Dalia), Oats, Barely etc.

4F. Vitamin B12 (Cynocobalamin):-

Function:- Require for proper functioning of cells in your body.

Food Sources:- Soybean and its Products like Soya Nuggets, Tofu etc are the only Vegetarian Sources of this Vitamin.

4G. Folic Acid:-

Function:- Helps in the formation and multiplication of red blood cells in your body.

Food Sources:- Vegetables like Cluster Bean (Gavarfali), Spinach (Palak), Green Peas, Broccoli, Beet Root, Ladies Finger (Bhendi), Potato etc.

- Bajara and Soybean.

4H. Vitamin C (Ascorbic Acid):-

Functions:- Strengthens your immunity and protects you from infection.

- Aids in the absorption of iron present in your food.
- Maintenance of teeth, skin, muscles and bones.

Food Sources:- Citrus Fruits like Orange, Guava, Lemon, Sweet Lime etc.

- Other Fruits like Amla and Papaya.
- Vegetables like Broccoli, Capsicum and Cabbage.

4I. Vitamin D:-

Function:- Aids in the absorption of calcium in your body which makes your bones healthy.

Food Sources:- Naturally Produced by Your Body in the Presence of Sunlight.

- Low Fat Dairy Products like Milk, Curds, Paneer etc.

4J. Vitamin E:-

Function:- Essential for maintaining healthy body cells.

Food Sources:- All Vegetable Oils.

- Cereals like Wheat Gram, Bajra, Jowar etc.

4K. Vitamin K:-

Function:- Helps in clotting your blood during injuries.

Food Sources:- Vegetables like Cauliflower, Tomato, Spinach (Palak), Soybean etc.

5. Minerals:-

5A. Calcium and Phosphorus:-

Function:- Strengthening of bones and teeth.

Food Sources:- Low Fat Dairy Products like Milk, Curd, Paneer etc.

- Vegetables like Broccoli, Spinach (Palak), Fenugreek (Methi) etc.
- Soybean and its Products like Tofu, Soya Nuggets etc.
- Ragi (Nachni)

5B. Iron:-

Functions:- Production of red blood cells.

- Essential to supply oxygen to your blood cells.

Food Sources:- Dark Green Leafy Vegetables like Spinach (Palak), Chawali Leaves, Fenugreek (Methi) etc.

- Cereals and Pulses like Bajara, Chawali, Dry Peas etc.
- Jaggery.

5C. Sodium:-

Function:- Maintenance of fluid balance in your body.

- Maintenance of muscle and nerve activity.

Food Sources:- Salt

- Low Fat Dairy Products like Milk, Curd, Paneer etc.
- Vegetables like Spinach (Palak), Celery etc.
- Cereals and Legumes.

5D. Potassium:-

Functions:- Maintenance of fluid balance in your body.

- Maintenance of muscle and nerve activity.

Food Sources:- Low Fat Dairy Products like Milk, Curd, Paneer etc.

- Vegetables like Potato, Tomato, Carrot, Celery etc.
- Fruits like Oranges, Grapes etc.

5E. Iodine:-

Function:- Proper function of the thyroid gland.

Food Sources:- Iodized Salt.

- Low Fat Dairy Products like Milk, Curd, Paneer etc.

5F. Copper:-

Functions:- Essential for the formation of haemoglobin and melanin.

- (Skin Pigment) in your body.
- A component of magnesium in your body.

Food Sources:- Whole Cereals and Pulses like Bajra, Barely, Chana, Masoor etc.

5G. Magnesium:-

Functions:- Aids in the metabolism of carbohydrates by activating certain enzymes.

- Constituent of bones and muscles.

Food Sources:- Low Fat Dairy Products like Milk, Curd, Paneer etc.

- Pulses, and Legumes like Moath Beans (Mataki), Soybean, Rajma etc.
- Vegetables like Spinach (Palak), Celery etc.

5H. Zinc:-

Functions:- Normal functioning of the brain.

- Promotes growth of body tissues and cells.

Food Sources:- Low Fat Dairy Products like Milk, Paneer, Curd etc.

- Cereals like Bajra, Ragi(Nachani), Whole Wheat, Wheat Gram etc.
- Pulses and Legumes like Chana Dal, Chawali, Soybean etc.

Exercise Photo



The above information provides you the basic guidelines for your balanced diet and at the same time gives you an escape form vitamin pills for any deficiency. It is always advisable to fulfil the body needs by natural food supplies instead of pills which are easily acceptable by the body also. That's why it is always said....

“An Apple a Day – Keeps Doctor Away”

“Role of Exercise for Healthy Life”

Morden technology has given various developing phases for human being but at the same time, this progressing technology has spawned a generation of couch potatoes whose only exercise is tapping the keyboard/keypad or clicking the buttons on a remote control device!

If you combine a healthy diet with exercise, you can increase your body's metabolic rate, burn a lot more calories from fat and lose weight quickly but with a healthy manner which is more important.

- **Exercise increases your Good Cholesterol –**

HDL (High Density Lipoprotein), & Decreases Bad Cholesterol, LDL (Low Density Lipoprotein) and prevents heart diseases. It also improves your health and will drive away fatigue and increase your overall activity levels.

- a) Run up the stairs instead of using lift.
- b) Walk short distances instead of taking vehicles.
- c) Set aside time for regular exercise like Aerobics, Swimming, Walking, Running etc at least 4 days in a week for a minimum span of 30 minutes each time.

Exercise will not only improve your body shape and tone your muscles but will also improve your mental well being.

There are different types of exercises, one can follow as per the need or objective.

Aerobic exercise increases the heart and breathing rate. Strengthens the heart muscle and fitness boost energy levels and allows teens to stay physically active for longer periods without fatigue. It also enables them to respond to unexpected physical demands such as running that provide a good aerobic workout include hockey, soccer, rowing, basketball, dancing, aerobics, bricks walking, swimming, running and biking.

Strength training exercises such as pushups, pullups, squats, leg raises and crunches increase muscles. Strong muscles help protect the joints and prevent injury muscle uses more calories than fat when the body is at rest and helps to maintain a healthy weight.

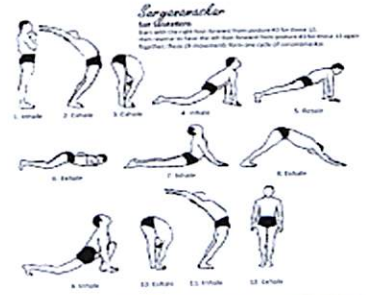
Exercising burns calories, helping teenagers to avoid weight gain and to develop lean toned physique. Maintaining a healthy weight reduces the risk of diseases such as type II diabetes and high blood pressure, which are becoming more prevalent among teens, according to Teens Health. People make variations in the amount of exercise they need to do to lose weight. Some people may need to do more than 150 minutes of moderate – intensity exercise weekly to maintain their weight, according to the Centres for Disease Control and Prevention.

Physical exercise encourages the body's production of endorphins, chemicals that improve mood. Exercise reduces the risk of depression, increases self – esteem, builds self –confidence and promotes restful sleep. It also enhances thinking and learning skills and may improve students' performance. Taking part in 30 to 60 minute aerobic and muscle – strengthening sessions three or five times weekly can improve mental health, according to CDC, (Centres for Disease Control and Prevention).

Our college's Sports Department plays an important role in boosting and motivating students to participate in sports activities. Various games are taken through this department especially of girl students such as Weight Lifting, Basketball, Volley Ball, Running, Cricket, Boxing, Karate etc. Our college is having a separate well equipped gym for girl students. College girl students actively participate in various sports competitions and have scored flying colours at different levels.

The most important role of sport and exercise in life that it provokes “**A Sporty Spirit**” Which ascertains a “**Healthy Life**” for everyone.

Yoga Photo



“Benefits of Yoga for Women’s Health”

Yoga has enormous health benefit – from joint support, cognitive wellbeing to better respiratory and cardiovascular functioning. Therefore, a lot people are motivated to adopt this ancient Practice in their lives. Further we will look how you can accompany us in our muscle building journey.

Increases Flexibility, Reduced Injury Risk

The human body was meant to go through certain ranges of motion but in today’s world we have compromised over that. As a result, we all have certain constraint over our flexibilities. When we perform an exercise that puts our body beyond a certain degree of our flexibility, injury is the most obvious thing that happens to us. One of the standout benefits of yoga is enhanced flexibility. Increased flexibility will reduce the risk of certain injuries.

Lift More, Lift Heavy

Being a strong badass is not just associated to how much muscle mass you have but it’s also about how well you use the mechanical links for your body. For example, a lot of people have tight hip flexors which hinder their deadlift and squat loads. The various ‘asanas’ practiced in yoga will open up your hip flexors and others stiff links in your body which will maximise your lifts.

Increased Blood Flow

The relaxation exercise in yoga boosts blood circulation, especially around your hands and legs. An enhanced blood flow ensures that your muscles are getting proper supply of nutrients for repair and growth. Yoga also gets more oxygen into your cells that improve their functioning as a result.

Better Sleep

Restorative asanas and Shavasana, performed in yoga help to develop a deeper inward sense. As a by- product you feel energetic after doing yoga.

Greater High Intensity Workouts

A Key factor for performing well at high intensity workouts is lower resting heart rate. This gives you the ability to perform better even in low oxygen levels. Yogic asanas give a complete workout to the entire body and this is not possible from any

other workout system. It enhances the internal organs by providing sufficient oxygen to different cells of the body.

Improves Metabolism

All the yogic asanas are good for weight loss. It is never too late or too early to start yoga. Just pay attention that when you start yoga and you have not done it before, start with slow and stretching asanas.

Helps to Cure Various Health Diseases

Yogic asanas are not only helpful in weight loss or help cure different diseases, it keeps the person happy and tension free. It has great and positive effects on mind and will in positive energy that results in eradicating depression, lethargies and other problems that are related to sedentary and monotonous lifestyle. Proper yoga asanas can even help to relieve severe back and neck pains. Regular practice will help you stay away from all these problems.

To Get Rid of Stress

Yoga is beneficial in relieving stress and discomfort during menopause and even helps get rid of osteoporosis (Low Bone Density) also. These benefits are seen gradually and sodramaticchange must not be expected. Yoga has slow but permanent change. Yoga gives sound sleep, relieves stiffness, fatigue and weakness in your body.

Regular Practice of Yoga

If you are able to practice yoga on regular basis, you will find manifold and noticeable benefits in your body. You will also feel changes in your thinking and attitude towards life and other factors. When you are performing yoga asanas, make sure the room is free from any disturbances and is comfortable and warm. Early morning is the best time for yoga. However, maintaining a good and nutritious diet along with yoga asanas help men and women remain healthy for a long time.

The yogic asanas, in fact, work in such a way that supports the basic system of the body and boosts the immune system as well.

Instead of saying "An Apple a Day Keeps Doctor Away" it would be specific saying "**Yoga Every Day Keeps Doctor Away**"

“Pranayama A Key to Spiritual Happiness and Intelligence”

Pranayama is a Sanskrit Word which consists of **Prana** and **Ayama**. Prana means **Self** – **energizing life forces** and Ayama means **extension**.

Pranayama may be defined as expansion and control of prana through various yogic techniques. In a simple way, we can say that Pranayama is a combination of systematic exhalation and inhalation.

It is one of the important and vital components of yoga that directly or indirectly affects the proper functioning of different systems of the body. If you practice pranayama regularly, it shows beneficial impacts upon respiratory system, circulatory system, digestive system and endocrine system. Pranayama ensures more oxygen to lungs and is good for hearts too. Pranayama tones up kidney and control the function of nervous system. Kumbhka or retention of breath helps supply of oxygen or exchange of oxygen and carbon dioxide thus facilitates better work of lungs and helps brain to work more efficiently. It affects nervous system which controls heart rate, glandular secretions, respiration digestion and blood pressure.

Pranayama is complete breathing exercise which is the part of yoga. Our breath plays an important role in pranayama. It takes 35 to 45 minutes to complete the whole process of seven pranayamas. According to experts, these seven pranayama are enough to become healthy and fit.

1) **Bhastrika Pranayama**

It consists of deep inhaling (Breath in) and forcefully exhaling (Breath out).

2) **Kapalbhati Pranayama**

Exhale (Breath out) with all your force so your stomach will go deep inside.

3) **Bahya Pranayama**

In Bahya Pranayama exhale completely and touch your chin to the chest. Hold the breath for 15 Seconds and pull your stomach inside and upward.

4) **Anulom Vilom Pranayama**

Excellent breathing exercise for improving blood circulation, removes heart blockages.

5) Bhramari Pranayama

It is the excellent breathing exercise which plays important role in releasing agitation, frustration and anger. It is the best berating exercise in calming your mind.

6) Udgeeth Pranayama

In this pranayama the inhaling and exhaling duration should be long. Inhale deeply and while exhaling chant “Ommmmmmmm” for a long time as much as you can. It cures hyper tension and acidity. It improves memory power.

7) Pranav Pranayama

This is the last seventh pranayama. After Practicing all six pranayama concentrate your mind on inhaling and exhaling. It's good for meditation and increasing concentration. Releases stress and depression. It strengthens the mind.

Pranayama cures our body internally, if you practice it regularly.

❖ Top Benefits of breathing exercise pranayama.

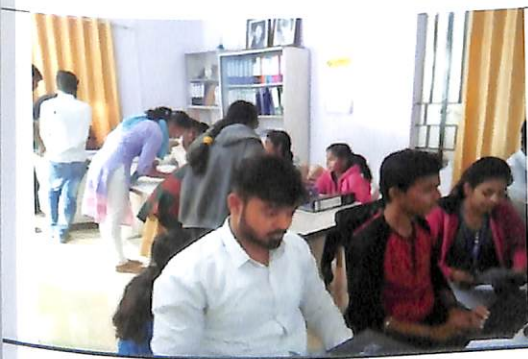
1. Pranayama control ageing.
2. Pranayama makes oxygen circulation smooth, helps in weight regulation by melting fat as more oxygen burns more fats.
3. Pranayama is the key of Intelligence.
4. It provides lightness to the body, acts as disease destructor, brings vigour and power.
5. It helps in lungs expansion there by improves its efficiency and makes it healthy.
6. It also helps in contending blood pressure and heart diseases, makes digestion smooth.
7. It cures phlegm (cough), mucus and tonsillitis problems makes your gums and teeth healthy.
8. Pranayama brings stillness and calmness to the mind increases concentration of mind. Pranayama is good for physical, mental and spiritual happiness.
9. It makes you free from constipation and indigestion problems.
10. Pranayama stimulates automatic nervous system, sympathetic nervous system and parasympathetic nervous systems. It helps to ease stress, anxiety and tension. It also eases depression, dullness and lethargy.

So it's said that –

**“As breath is life, so if you breath well
You will live long on earth”**

HB Checkup Photo





Data Analysis Questionnaire

Data Analysis for All Girl Students Health Programme

6.1 Residing Area of College Girl Students.

	Rural	Urban	Total
Girl Students	557	242	799
Percentage (%)	69.71%	30.29%	100%

Source: Questionnaire Data

Table 6.1 :-

From participant girl students, 69.71% were from rural area and 30.29% from urban area.

6.2 Girl Students' Family Income Source.

Area	Agri	Service	Business	Daily Wages	Other	Total
Rural	373(66.97%)	47(8.43%)	23(4.10%)	82(14.7%)	32(5.8%)	557(69.71%)
Urban	28(11.57%)	144(59.50%)	33(13.63%)	17(7.04%)	20(8.26%)	242(30.29%)
Total	401(50.18%)	191(23.90%)	56(7.00%)	99(12.39%)	52(6.53%)	799(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 6.2 :-

1) From different types of family income sources, Major family income source from rural area's students is of agriculture which is 66.97%.

2) Major family income source from urban area's students is of service which is 59.50%

6.3 Source of Coming to College for Girl Students.

Area	Moped	Bicycle	Bus	Walking	Total
Rural	56(10.5%)	99(17.77%)	395(70.91%)	7(1.27%)	557(69.71%)
Urban	107(44.21%)	97(40.08%)	08(3.31%)	30(12.40%)	242(30.29%)
Total	163(20.40%)	196(24.53%)	403(50.44%)	37(4.63%)	799(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 6.3 :-

1) Majority girl students from rural areas travel by bus i.e. 70.91%

2) Majority girl students from urban areas travel by moped and bicycle those are 44.21% and 40.08% respectively.

6.4 Information of Distance Between College and Home.

Area	1 to 10 Kms	10 to 20 Kms	20 to 30 Kms	More than 30 Kms	Total
Rural	251(45.06%)	234(42.01%)	58(10.41%)	14(2.52%)	557(69.71%)
Urban	214(88.40%)	19(7.85%)	06(2.47%)	3(1.28%)	242(30.29%)
Total	465(58.20%)	253(31.66%)	64(8.00%)	17(2.14%)	799(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 6.4 :-

1) 42.01% of rural area girls are having distance of college and home is of 10 to 20 kms.

2) 88.40 % of urban area girls are having distance of college and home is of 1 to 10 kms.

6.5 Information of Girl Students Doing Regular Exercise.

Area	Doing Regular Exercise	Not Doing Regular Exercise	Total
Rural	289(51.88%)	269(48.12%)	557(69.71%)
Urban	99(40.90%)	143(59.10%)	242(30.29%)
Total	388(48.56%)	411(51.44%)	799(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 6.5 :-

- 1) Majority of total girls i.e. 51.44% do not perform regular exercise.
- 2) 48.56% of total girls do perform regular exercise.

6.6 Information of Girl Students Performing Regular Yoga.

Area	Performing Regular Yoga	Not Performing Regular Yoga	Total
Rural	208(37.34%)	349(62.66%)	557(69.71%)
Urban	58(23.96%)	184(76.04%)	242(30.29%)
Total	266(33.30%)	533(66.70%)	799(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 6.6 :-

- 1) Majority of girl students from rural and urban area i.e. 62.66% and 76.04% do not perform yoga regularly.
- 2) From total girls 66.70% do not perform yoga regularly.

6.7 Information of Girl Students Doing Pranayama Habit.

Area	Performing Regular Pranayama	Not Performing Regular Pranayama	Total
Rural	177(31.78%)	380(68.22%)	557(69.71%)
Urban	58(23.97%)	184(76.03%)	242(30.29%)
Total	235(29.42%)	564(70.58%)	799(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 6.7 :-

- 1) From total girls 70.58% do not perform pranayama regularly.

6.8 Information of Girl Student's Habit of having Regular Breakfast.

Area	Regular Breakfast	Not Having Breakfast	Total
Rural	356(63.90%)	201(36.10%)	557(69.71%)
Urban	107(44.20%)	135(55.80%)	242(30.29%)
Total	463(57.94%)	336(42.06%)	799(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 6.8 :-

1) Majority of girl students from rural and urban area i.e. 36.10% and 55.80% do not take regular breakfast.

2) From total girls 42.06% do not take regular breakfast.

6.9 Information of Girl Students Having Regular Hunger Time.

Area	Having Regular Hunger Time	Not Having Regular Hunger Time	Total
Rural	464(83.30%)	93(16.70%)	557(69.71%)
Urban	149(61.57%)	93(38.43%)	242(30.29%)
Total	613(76.72%)	186(23.28%)	799(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 6.9 :-

1) From total girl students, 76.72% do have regular hunger time intervals.

2) 23.28% of total girl students do not have regular hunger time intervals.

6.10 Information of Girl Students Who Feeling Hungry But Do Not Feel to Eat.

Area	Feeling Hungry and Feel to Eat	Feeling Hungry But Do Not Feel to Eat	Total
Rural	215(38.60%)	342(61.40%)	557(69.71%)
Urban	88(36.40%)	154(63.60%)	242(30.29%)
Total	303(38.00%)	496(62.00%)	799(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 6.10 :-

1) From total girls 38% do feel hungry but do not feel to eat

2) From total girls 62% do feel hungry and also feel to eat.

6.11 Information of Girl Students Including Green Vegetables in Their Daily Meal.

Area	Daily Vegetables in Meal	No Vegetables in Meal	Total
Rural	458(82.20%)	99(17.80%)	557(69.71%)
Urban	174(71.90%)	68(28.10%)	242(30.29%)
Total	632(79.00%)	167(21.00%)	799(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 6.11 :-

1) From total girls 79% do include vegetables in daily meal.

2) Whereas from total girls 21% do not include vegetable in daily meal.

6.12 Information of Girl Students Including Sprouts in Daily Meal.

Area	Yes	No	Total
Rural	450(80.80%)	107(19.20%)	557(69.71%)
Urban	146(60.30%)	96(29.70%)	242(30.29%)
Total	596(74.60%)	203(25.40%)	799(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 6.12 :-

- 1) From total girls, 74.60% do include sprouts in daily meal.
- 2) Whereas 25.40% of total girls do not include sprouts in daily meal.

6.13 Information of Girl Students Including Fruits and Milk in Regular Diet.

Area	Yes	No	Total
Rural	429(77.00%)	128(23.00%)	557(69.71%)
Urban	161(66.50%)	81(33.50%)	242(30.29%)
Total	590(73.80%)	290(26.20%)	799(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 6.13 :-

- 1) From total girls, 73.80% do include fruits and milk in daily diet.
- 2) Whereas 26.20% of total girls do not include fruits and milk in daily diet.

6.14 Information of Girl Students Habitual of Taking Meal in Front of Television.

Area	Yes	No	Total
Rural	301(54.00%)	256(46.00%)	557(69.71%)
Urban	123(50.80%)	119(49.20%)	242(30.29%)
Total	424(53.00%)	375(47.00%)	799(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 6.14 :-

- 1) From total girls 53% are habitual of taking meal in front of television.
- 2) From total girls 47% are not habitual of taking meal in front of television.

6.15 Information of Girls Habitual of Talking on Mobile While Having Meal.

Area	Yes	No	Total
Rural	125(22.45%)	432(77.55%)	557(69.71%)
Urban	40(16.60%)	202(83.40%)	242(30.29%)
Total	165(20.70%)	634(79.30%)	799(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 6.15 :-

- 1) 79.30 % of total girl students do not talk on mobile phone while having meal.
- 2) Whereas 20.70 % of total girls are habitual of talking on mobile phone while having meal.

6.16 Information of Girl Students Who Take At Least One Time Meal with All Family Members.

Area	Yes	No	Total
Rural	522(93.70%)	35(6.30%)	557(69.71%)
Urban	185(76.40%)	57(23.60%)	242(30.29%)
Total	707(88.50%)	92(11.50%)	799(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 6.16 :-

- 1) 88.50% of total girls do take at least one time meal with all family members.
- 2) 11.50% of total girls do not take at least one time meal with all family members.

6.17 Information of Girl Students Knowing the Details about Monthly Cycle before its Beginning.

Area	Aware	Unaware	Total
Rural	419(75.20%)	138(24.80%)	557(69.71%)
Urban	152(62.80%)	90(37.20%)	242(30.29%)
Total	571(71.50%)	228(28.50%)	799(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 6.17 :-

- 1) 71.50% of total girls were aware about monthly cycle before its beginning.
- 2) 28.50% of total girls were not aware about monthly cycle before its beginning.

6.18 Information of Girl Students Having Regular Monthly Cycle.

Area	Regular	Irregular	Total
Rural	485(87.00%)	72(13.00%)	557(69.71%)
Urban	171(70.66%)	71(29.34%)	242(30.29%)
Total	656(82.10%)	143(17.90%)	799(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 6.18 :-

- 1) 82.10% of total girl students are having regular monthly cycle.
- 2) 17.90 % of total girl students are having irregular monthly cycle.

6.19 Information of Girl Students Experiencing Different Aspects during Their Monthly Cycle.

Area	Stomach Aching	Back Pain	Vomiting	Weakness
Rural	307(55.11%)	277(49.73%)	68(12.20%)	140(25.13%)
Urban	132(54.50%)	90(37.15%)	27(11.80%)	99(40.90%)
Total	439(54.95%)	367(45.93%)	95(11.80%)	239(29.90%)

Source: Questionnaire Data

Table 6.19 :-

- 1) From total girls 54.95%, 45.93%,29.90% and 11.80% are having the problems of stomach aching, Back pain, weakness and vomiting respectively.

6.20 Information of Girl Students Different Problems Faced During Monthly Cycle.

Area	Depression	Frustration	Loneliness	Fear	Tension	Feel Stinking
Rural	134(24.00%)	298(53.50%)	41(7.35%)	50(8.90%)	108(19.40%)	182(32.60%)

Urban	39(16.11%)	117(48.34%)	8(3.30%)	9(3.70%)	39(16.11%)	78(32.23%)
Total	173(21.65%)	415(51.90%)	49(6.13%)	59(7.38%)	167(20.90%)	260(32.54%)

Source: Questionnaire Data

Table 6.20 :-

- 1) From total girls 51.90% of girls do face frustration during monthly cycle.
- 2) Other girls do face various problems such as feel sticking, Depression, tension, fear and loneliness etc.

6.21 Information of Girl Students Maintaining Hygiene during Monthly Cycle.

Area	Yes	No	Total
Rural	535(96.00%)	22(04.00%)	557(69.71%)
Urban	218(90.00%)	24(10.00%)	242(30.29%)
Total	753(94.25%)	46(5.75%)	799(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 6.21 :-

- 1) 94.25% of total girls do maintain hygiene during monthly cycle.
- 2) Whereas 5.75% of total girls do not maintain hygiene during monthly cycle.

6.22 Information of Girl Students Taking Medical Guidance and Treatment for Problems during Monthly Cycle.

Area	Yes	No	Total
Rural	342(61.40%)	215(38.60%)	557(69.71%)
Urban	115(47.50%)	127(52.50%)	242(30.29%)
Total	457(57.20%)	342(42.80%)	799(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 6.22 :-

- 1) 57.20% of total girls do take medical guidance and treatment for problems during monthly cycle.
- 2) 42.80% of total girls do not take medical guidance and treatment for problems during monthly cycle.

6.23 Information of HB Levels of Girl Students.

Area	HB Less Than 9	HB Greater Than 9	Total
Rural	97(17.40%)	460(82.60%)	557(69.71%)
Urban	27(11.10%)	215(88.90%)	242(30.29%)
Total	124(15.50%)	675(84.50%)	799(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 6.23 :-

- 1) 15.50% of total girls do have HB level less than 9 gm.
- 2) Whereas majority of girls i.e. 84.50% are having HB level greater than 9 gm.

Data Analysis for F.Y.B.Com Girl Students Health Programme

1.1. Residing Area of College Girl Students.

	Rural	Urban	Total
Girl Students	172	85	257
Percentage (%)	66.92%	33.08%	100%

1.1. Form participated girl students, 66.92% were form Rural Area, whereas 33.08 % girls were coming from urban Area.

Source: Questionnaire Data

1.2 Girl Students' Family Income Source.

Area	Agri	Service	Business	Daily Wages	Other	Total
Rural	122 (70.31%)	08(4.65%)	07(4.06%)	32(18.60%)	03(1.74%)	172(66.92%)
Urban	12(14.11%)	36(42.35%)	09(10.59%)	15(17.64%)	13(15.29%)	85(33.08%)
Total	134(52.14%)	44(17.12%)	16(6.23%)	47(18.29%)	16(6.22%)	257(100%)

1.2. I) Family income sources are observed to be of variety of nature.

II) Major family income source from rural area's student is of Agriculture which is 70.31%

III) Major family income source of students residing in urban area is observed to be service which is 42.35 %

Source: Questionnaire Data

1.3 Source of Coming to College for Girl Students.

Area	Moped	Bicycle	Bus	Walking	Total
Rural	09(5.23%)	34(19.76%)	129(75%)	00(00%)	172(66.92%)
Urban	36(42.35%)	39(45.88%)	03(3.52%)	07(8.23%)	85(33.08%)
Total	45(17.51%)	73(28.40%)	132(51.36%)	07(2.72%)	257(100%)

1.3. I) Majority of rural area girl students travel through Bus i.e. 75%

II) Girls from urban area do use mopeds and bicycles i.e. 42.35 % and 45.88% respectively.

1.4 Information of Distance between College and Home.

Area	1 to 10 Kms	10 to 20 Kms	20 to 30 Kms	More than 30 Kms	Total
Rural	72(41.86%)	83(48.25%)	13(7.55%)	04(4.70%)	172(66.92%)
Urban	75(88.23%)	05(5.88%)	02(2.35%)	03(3.52%)	85(33.08%)
Total	147(57.19%)	88(34.24%)	15(5.83%)	07(2.72%)	257(100%)

1.4. I) Girls students coming from rural area, having the distance of 10 to 20 Kms form college to home is 48.25 % where as 4.70% girls do travel more than 30 Kms.

II) Majority of girls coming from urban area i.e. 75% travel 1 to 10 Kms of distance between college & home.

Source: Questionnaire Data

1.5 Information of Girl Students Doing Regular Exercise.

Area	Doing Regular Exercise	Not Doing Regular Exercise	Total
Rural	108(62.79%)	64(37.21%)	172(66.92%)
Urban	35(41.17%)	50(58.83%)	85(33.08%)
Total	143(55.64%)	114(44.36%)	257(100%)

1.5. I) Majority of girl students from rural area record having regular exercise habit which is 62.79%.

II) 58.83 % girls students from urban area recorded to not to have exercise habit.

III) Overall 44.36% girl students do not do regular exercise.

Source: Questionnaire Data

Source: Questionnaire Data

1.6 Information of Girl Students Performing Regular Yoga.

Area	Performing Regular Yoga	Not Performing Regular Yoga	Total
Rural	90(52.32%)	82(47.68%)	172(66.92%)
Urban	18(21.17%)	67(78.83%)	85(33.08%)
Total	108(42.02%)	149(57.98%)	257(100%)

1.6. I) 52.32% girl students from rural area do have a habit of regular yoga.

II) Where as 78.83% girl students from urban area do not have a regular habit of yoga.

III) Overall 57.98 % girls do not do yoga regularly.

Source: Questionnaire Data

1.7 Information of Girl Students Doing Pranayama Regularly.

Area	Performing Regular Pranayama	Not Performing Regular Pranayama	Total
Rural	82(47.67%)	90(52.33%)	172(66.92%)
Urban	24(28.23%)	61(71.77%)	85(33.08%)
Total	106(41.25%)	151(58.75%)	257(100%)

1.7. I) 52.33% of girl students from rural area do not have a regular habit of doing pranayama.

II) 71.77% of girl students from urban area do not perform regular pranayama.

III) Only 41.25% of all girls do perform regular pranayama.

Source: Questionnaire Data

1.8 Information of Girl Student's Habit of having Regular Breakfast.

Area	Regular Breakfast	Not Having Breakfast	Total
Rural	110(63.95%)	62(36.05%)	172(66.92%)
Urban	40(47.06%)	45(52.94%)	85(33.08%)
Total	150(58.37%)	107(41.63%)	257(100%)

1.8. I) 63.95% of girls from rural area do take regular breakfast, where as 52.94% girls from urban area do not take regular breakfast.

II) All over 41.63% girls do not take regular breakfast.

Source: Questionnaire Data

1.9 Information of Girl Students Having Regular Hunger Time.

Area	Having Regular Hunger Time (Yes)	Not Having Regular Hunger Time (No)	Total
Rural	136(79.07%)	36(20.93%)	172(66.92%)
Urban	55(64.70%)	30(35.29%)	85(33.08%)
Total	191(74.32%)	66(25.68%)	257(100%)

1.9. I) 25.68% do not feel hungry at regular time interval.

Source: Questionnaire Data

1.10 Information of Girl Students Who Feeling Hungry But Do Not Feel to Eat.

Area	Feeling Hungry and Feel to Eat	Feeling Hungry But Do Not Feel to Eat	Total
Rural	73(42.44%)	99(57.56%)	172(66.92%)
Urban	39(45.88%)	46(54.12%)	85(33.08%)
Total	112(43.58%)	145(56.42%)	257(100%)

1.10. I) 42.44% girls from rural area, and 45.88% girls from urban area face the problem of feeling hungry but do not feel to eat.

II) All over 43.58% girls face the problem of feeling hungry but do not feel to eat.

Source: Questionnaire Data

1.11 Information of Girl Students Including Green Vegetables in Their Daily Meal.

Area	Daily Vegetables in Meal (Yes)	No Daily Vegetables in Meal (No)	Total
Rural	141(81.98%)	31(18.02%)	172(66.92%)
Urban	69(81.18%)	16(18.82%)	85(33.08%)
Total	210(81.71%)	47(18.29%)	257(100%)

1.11. I) 81.71% of girls do include green vegetables regularly in their meals.

II) Where as 18.29% of girls do not include green vegetables in their meals.

Source: Questionnaire Data

1.12 Information of Girl Students Including Sprouts in Daily Meal.

Area	Yes	No	Total
Rural	141(81.98%)	31(18.02%)	172(66.92%)
Urban	65(76.47%)	20(23.53%)	85(33.08%)
Total	206(80.15%)	51(19.85%)	257(100%)

1.12. I) 80.15% girls do include sprouts in their meal, where as 19.85% girls do not include sprouts.

Source: Questionnaire Data

1.13 Information of Girl Student's including Fruits and Milk in Regular Diet.

Area	Yes	No	Total
Rural	135(78.49%)	37(21.51%)	172(66.92%)
Urban	66(77.65%)	19(22.35%)	85(33.08%)
Total	201(78.21%)	56(21.79%)	257(100%)

1.13. I) 78.21% of total girls do include fruits and milk in their diet, whereas 21.79% of girls do not include fruit & milk in their diet.

Source: Questionnaire Data

1.14 Information of Girl Students Habitual of Taking Meal in Front of Television.

Area	Yes	No	Total
Rural	101(58.72%)	71(41.28%)	172(66.92%)
Urban	47(55.29%)	38(44.71%)	85(33.08%)
Total	148(57.59%)	109(42.41%)	257(100%)

1.14. I) 57.59% of total girls are having habit of taking meal while watching T.V.

Source: Questionnaire Data

1.15 Information of Girls Habitual of Talking on Mobile While Having Meal.

Area	Yes	No	Total
Rural	46(26.75%)	126(73.25%)	172(66.92%)
Urban	17(20.00%)	68(80.00%)	85(33.08%)
Total	63(24.51%)	194(75.49%)	257(100%)

1.15. I) 24.51% of total girls are habitual of talking on mobile while having meal

II) 75.49% of total girls do not have habit of talking on mobile while having meal.

Source: Questionnaire Data

1.16 Information of Girl Students Taking At Least One Time Meal with All Family Members.

Area	Yes	No	Total
Rural	168(97.67%)	04(2.33%)	172(66.92%)
Urban	68(80.00%)	17(20.00%)	85(33.08%)
Total	236(91.82%)	21(8.18%)	257(100%)

1.16. I) 97.67 % girls students form rural area and 80.00% of girl students form urban area do take at least one meal with all family members.

II) 8.18% of total girls do not take even a single meal with all family members.

Source: Questionnaire Data

1.17 Information of Girl Students Knowing the Aware of the Details About Monthly Cycle Before its Beginning.

Area	Aware	Unaware	Total
Rural	130(75.58%)	42(24.42%)	172(66.92%)
Urban	59(69.41%)	26(30.59%)	85(33.08%)
Total	189(73.54%)	68(26.46%)	257(100%)

1.17. I) 73.54% of total girls knew the details about monthly cycle before its beginning.

II) 26.46% of total girls were unaware about the details of monthly cycle before its beginning.

Source: Questionnaire Data

1.18 Information of Girl Students Having Regular Monthly Cycle.

Area	Regular	Irregular	Total
Rural	143(83.14%)	29(16.86%)	172(66.92%)
Urban	61(71.65%)	24(28.25%)	85(33.08%)
Total	204(79.38%)	53(20.62%)	257(100%)

1.18. I) 79.38% of total girl students do have regular monthly cycle whereas 20.62% of total girls face irregular monthly cycles.

Source: Questionnaire Data

1.19 Information of Girl Students Experiencing Different Aspects during Their Monthly Cycle.

Area	Stomach Aching	Back Pain	Vomiting	Weakness
Rural	98(56.98%)	89(51.75%)	22(12.80%)	38(22.10%)
Urban	41(48.24%)	37(43.53%)	07(8.24%)	22(25.88%)
Total	139(54.09%)	126(49.03%)	29(11.28%)	60(23.35%)

1.19. I) Different aspects are observed during the monthly cycle.

II) 54.09% of total girls do have stomach Aching.

III) 49.03% of total girls experience back pain problem during monthly cycle.

IV) 23.35% of total girls do feel weakness during the period.

V) 11.28% of total girls have the feeling of vomiting.

Source: Questionnaire Data

1.20 Information of Girl Students Different Problems Faced During Monthly Cycle.

Area	Depression	Frustration	Loneliness	Fear	Tension	Feel Stinking
Rural	46(26.29%)	73(42.44%)	13(7.56%)	22(12.80%)	40(23.25%)	49(28.49%)
Urban	09(10.59%)	39(45.88%)	04(4.70%)	03(3.52%)	07(8.24%)	20(23.53%)
Total	55(21.40%)	112(43.58%)	17(6.61%)	25(9.73%)	47(18.29%)	69(26.85%)

1.20. I) Various problems are observed among the girls students faced in monthly cycle.

II) 43.85% of total girls face the problem of frustration during the period.

III) 26.85% of total girls feel stinking.

IV) 21.40% of total girls feel depressed during period.

V) 9.73% and 6.61% of total girls face the problems of fear and loneliness during their periods.

Source: Questionnaire Data

1.21 Information about Hygiene Maintenance during Monthly Cycle.

Area	Yes	No	Total
Rural	164(95.35%)	08(4.65%)	172(66.92%)
Urban	75(88.24%)	10(11.76%)	85(33.08%)
Total	239(92.99%)	18(7.01%)	257(100%)

1.21. I) 92.99% of total girls do maintain hygiene during the monthly cycle where as 7.01% of total girls are still unaware of hygiene during the monthly cycle.

Source: Questionnaire Data

1.22 Information of Girl Students Taking Medical Guidance and Treatment for Problems During Monthly Cycle.

Area	Yes	No	Total
Rural	105(61.05%)	67(38.95%)	172(66.92%)
Urban	50(58.82%)	35(41.18%)	85(33.08%)
Total	155(60.31%)	102(39.69%)	257(100%)

1.22. I) 60.31% total girls do take medical guidance and treatment for problems in monthly cycle.

II) 39.69% of total girls do not feel to take medical guidance and treatment for problems in monthly cycle.

Source: Questionnaire Data

1.23 Information of HB Levels of Girl Students.

Area	HB Less Than 9	HB Greater Than 9	Total
Rural	46(26.74%)	126(73.26%)	172(66.92%)
Urban	03(3.53%)	82(96.47%)	85(33.08%)
Total	49(19.07%)	208(80.93%)	257(100%)

1.23. I) 26.74% girls students form rural areas have HB less than 9 where as 3.53% of girls students from urban area have their HB level less than 9.

II) 19.07% of total girl students have HB level less than 9.

Source: Questionnaire Data

Data Analysis for F.Y., S.Y., T.Y. B.B.A (CA) Girl Students Health Programme

5.1 Residing Area of College Girl Students.

	Rural	Urban	Total
Girl Students	60	27	87
Percentage (%)	68.97%	31.03%	100%

Source: Questionnaire Data

Table 5.1 :-

1) From participated girl students, 68.97% were from rural area and 31.03% were from urban area.

5.2 Girl Students' Family Income Source.

Area	Agri	Service	Business	Daily Wages	Other	Total
Rural	31(51.67%)	10(16.67%)	-	11(18.33%)	8(13.33%)	60(68.97%)
Urban	07(25.93%)	15(55.55%)	5(18.52%)	-	-	27(31.03%)
Total	38(43.68%)	25(28.74%)	05(5.75%)	11(12.64%)	8(9.19%)	87(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 5.2 :-

1) From varied family income sources, major family income source from rural area's students is of agriculture which is 51.67%

2) Major family income source from urban area's students is of service which is 55.55%

5.3 Source of Coming to College for Girl Students.

Area	Moped	Bicycle	Bus	Walking	Total
Rural	19(31.67%)	12(20.00%)	29(48.33%)	-	60(68.97%)
Urban	13(48.15%)	13(48.15%)	01(3.7%)	-	27(31.03%)
Total	32(36.78%)	25(28.74%)	30(34.48%)	-	87(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 5.3 :-

1) Girl students from rural areas are having majority percentage of students traveling by bus i.e. 48.33%

2) Whereas majority urban area girls do use mopeds and bicycles which is 48.15% each.

5.4 Information of Distance between College and Home.

Area	1 to 10 Kms	10 to 20 Kms	20 to 30 Kms	More than 30 Kms	Total
Rural	34(56.67%)	17(28.33%)	05(8.33%)	04(6.67%)	60(68.97%)
Urban	23(85.18%)	-	04(14.82%)	-	27(31.03%)
Total	57(65.52%)	17(19.54%)	09(10.34%)	04(4.6%)	87(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 5.4 :-

1) 56.67% of rural area girl students are having distance 1 to 10 kms. Whereas 85.18% of urban area girl students are having distance of 1 to 10 kms of college from their home.

5.5 Information of Girl Students Doing Regular Exercise.

Area	Doing Regular Exercise	Not Doing Regular Exercise	Total
Rural	24(40.00%)	36(60.00%)	60(68.97%)
Urban	09(33.33%)	18(66.67%)	27(31.03%)
Total	33(37.93%)	54(62.07%)	87(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 5.5 :-

1) Majority of rural area girl students i.e. 60% do not have habit of regular exercise.
2) Whereas 66.67% of urban area girls do not have habit of regular exercise.

5.6 Information of Girl Students Performing Regular Yoga.

Area	Performing Regular Yoga	Not Performing Regular Yoga	Total
Rural	13(21.67%)	47(78.33%)	60(68.97%)
Urban	05(18.52%)	22(81.48%)	27(31.03%)
Total	18(20.69%)	69(79.31%)	87(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 5.6 :-

1) Only 21.67 % of rural area girls do perform regular yoga.
2) Whereas only 18.52% of urban area girls do perform regular yoga.

5.7 Information of Girl Students Doing Pranayama Habit.

Area	Performing Regular Pranayama	Not Performing Regular Pranayama	Total
Rural	09(15.00%)	51(85.00%)	60(68.97%)
Urban	07(2.60%)	20(97.40%)	27(31.03%)
Total	16(18.40%)	71(81.60%)	87(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 5.7 :-

1) Majority of girl students of rural area i.e. 85% do not perform pranayama regularly whereas 97.40% of girl students from urban areas do not perform pranayama regularly.
2) Only 18.40% of total girl students do perform regular pranayama.

5.8 Information of Girl Student's Habit of having Regular Breakfast.

Area	Regular Breakfast	Not Having Breakfast	Total
Rural	33(55.00%)	27(45.00%)	60(68.97%)
Urban	10(37.04%)	17(62.96%)	27(31.03%)
Total	43(49.43%)	44(50.57%)	87(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 5.8 :-

- 1) 55% of rural area girl students do have the habit of regular breakfast.
- 2) Whereas 62.96% of urban area girl students do not take breakfast regularly.

5.9 Information of Girl Students Having Regular Hunger Time.

Area	Having Regular Hunger Time	Not Having Regular Hunger Time	Total
Rural	54(90.00%)	06(10.00%)	60(68.97%)
Urban	22(81.48%)	05(18.52%)	27(31.03%)
Total	76(87.36%)	11(12.64%)	87(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 5.9 :-

- 1) 90% of rural area girls have regular hunger time but 10% of girls do not have regular hunger time.
- 2) From urban area, 81.48% of girl students do not have regular hunger time.

5.10 Information of Girl Students Who Feeling Hungry But Do Not Feel to Eat.

Area	Feeling Hungry and Feel to Eat	Feeling Hungry But Do Not Feel to Eat	Total
Rural	15(25.00%)	45(75.00%)	60(68.97%)
Urban	07(25.92%)	20(74.08%)	27(31.03%)
Total	22(25.28%)	65(74.72%)	87(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 5.10 :-

- 1) 25% of total girl students do feel hungry but do not feel to eat.
- 2) 75% of total girls do feel hungry and also feel to eat.

5.11 Information of Girl Students Including Green Vegetables in Their Daily Meal.

Area	Daily Vegetables in Meal	No Vegetables in Meal	Total
Rural	48(80.00%)	12(20.00%)	60(68.97%)
Urban	24(88.88%)	03(11.12%)	27(31.03%)
Total	72(82.75%)	15(17.25%)	87(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 5.11 :-

1) 20% of rural area girls and 11.12% of urban area girls do not include green vegetables in their daily meal.

2) Whereas 82% of total girls do include green vegetables in their regular meal.

5.12 Information of Girl Students Including Sprouts in Daily Meal.

Area	Yes	No	Total
Rural	53(88.33%)	07(11.67%)	60(68.97%)
Urban	23(85.18%)	04(14.81%)	27(31.03%)
Total	76(87.35%)	11(12.65%)	87(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 5.12 :-

1) 87.35 % of total girls do include sprouts in their daily meal whereas 12.65% of total girls do not include sprouts in their daily meal.

5.13 Information of Girl Students Including Fruits and Milk in Regular Diet.

Area	Yes	No	Total
Rural	49(81.67%)	11(18.33%)	60(68.97%)
Urban	20(74.07%)	07(25.93%)	27(31.03%)
Total	69(79.30%)	18(20.70%)	87(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 5.13:-

1) 79.30% of total girls do include fruits and milk in their regular diet whereas 20.70% of total girls do not include fruits and milk in their regular diet.

5.14 Information of Girl Students Habitual of Taking Meal in Front of Television.

Area	Yes	No	Total
Rural	27(45.00%)	33(55.00%)	60(68.97%)
Urban	21(77.77%)	06(22.23%)	27(31.03%)
Total	48(55.17%)	39(44.83%)	87(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 5.14 :-

1) Majority of total girls i.e. 55.17% are habitual of taking meal in front of television.

2) 44.83% of total girls are not habitual of taking meal in front of television.

5.15 Information of Girls Habitual of Talking on Mobile While Having Meal.

Area	Yes	No	Total
Rural	13(21.67%)	47(78.33%)	60(68.97%)
Urban	04(14.81%)	23(85.19%)	27(31.03%)
Total	17(19.55%)	70(80.45%)	87(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 5.15 :-

80.45% of total girls are not habitual of taking on mobile phone while having meal whereas 19.55% of total girls are habitual of talking on mobile phone while having their meal.

5.16 Information of Girl Students Who Take At Least One Time Meal With All Family Members.

Area	Yes	No	Total
Rural	56(93.33%)	04(6.67%)	60(68.97%)
Urban	27(100%)	-	27(31.03%)
Total	83(95.40%)	04(4.60%)	87(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 5.16 :-

- 1) 95.40% of total girls do take even one time meal with all family members.
- 2) Only 4.60 % of total girls do not take meal with all family members.

5.17 Information of Girl Students Knowing the Details about Monthly Cycle Before its Beginning.

Area	Aware	Unaware	Total
Rural	53(88.33%)	07(11.67%)	60(68.97%)
Urban	19(70.37%)	08(29.63%)	27(31.03%)
Total	72(82.75%)	15(17.25%)	87(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 5.17 :-

- 1) 82.75% of total girls knew the details about monthly cycle before its beginning.
- 2) 17.25 of total girls were unaware of the details about monthly cycle before its beginning.

5.18 Information of Girl Students Having Regular Monthly Cycle.

Area	Regular	Irregular	Total
Rural	52(86.67%)	08(13.33%)	60(68.97%)
Urban	23(85.18%)	04(14.82%)	27(31.03%)
Total	75(86.20%)	12(13.80%)	87(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 5.18 :-

- 1) 86.20% of total girls do have regular monthly cycle.
- 2) Whereas 13.80% of total girls do not have regular monthly cycle.

5.19 Information of Girl Students Experiencing Different Aspects during Their Monthly Cycle.

Area	Stomach Aching	Back Pain	Vomiting	Weakness
Rural	28(46.67%)	35(58.33%)	06(10.00%)	19(31.67%)
Urban	22(81.48%)	11(40.74%)	02(7.40%)	09(33.33%)
Total	50(57.47%)	46(52.87%)	08(9.20%)	28(32.18%)

Source: Questionnaire Data

Table 5.19 :-

- 1) There are various problems faced by girl students during their monthly cycle.
- 2) 57.47% and 52.87% of total girls do face the problems of stomach aching and back pain.
- 3) 32.18% and 9.20% of total girls do face the problems of weakness and vomiting.

5.20 Information of Girl Students Different Problems Faced During Monthly Cycle.

Area	Depression	Frustration	Loneliness	Fear	Tension	Feel Stinking
Rural	10(16.66%)	40(66.67%)	03(5.00%)	05(8.33%)	09(15.00%)	25(41.67%)
Urban	05(18.51%)	18(66.67%)	-	01(3.70%)	19(70.37%)	08(29.63%)
Total	15(17.24%)	58(66.67%)	03(3.45%)	06(6.90%)	28(32.18%)	33(37.93%)

Source: Questionnaire Data

Table 5.20 :-

- 1) There are various aspects faced by the girl students during their monthly cycles.
- 2) 66.67% of total girls do feel frustrated.
- 3) 37.93% and 32.18% of total girls feel sticking and tensed.
- 4) 6.90% and 3.45% of total girls feel fear and loneliness during the monthly cycles.

5.21 Information of Girl Students Maintaining Hygiene during Monthly Cycle.

Area	Yes	No	Total
Rural	57(95.00%)	03(5.00%)	60(68.97%)
Urban	27(100%)	-	27(31.03%)
Total	84(96.55%)	03(3.45%)	87(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 5.21 :-

- 1) 96.55% of total girls do maintain hygiene during the monthly cycle but still 3.55% of total girls are unaware of the importance of hygiene during the periods.

5.22 Information of Girl Students Taking Medical Guidance and Treatment for Problems during Monthly Cycle.

Area	Yes	No	Total
Rural	40(66.67%)	20(33.33%)	60(68.97%)
Urban	15(55.55%)	12(44.45%)	27(31.03%)
Total	55(63.22%)	32(36.78%)	87(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 5.22 :-

1) Majority of total girls i.e. 63.22% do take medical guidance and treatment for problems in monthly cycle but still 36.78% of total girls do not take medical guidance and treatment for problems in monthly cycle.

5.23 Information of HB Levels of Girl Students.

Area	HB Less Than 9	HB Greater Than 9	Total
Rural	04(6.67%)	54(93.33%)	60(68.97%)
Urban	-	27(100%)	27(31.03%)
Total	04(4.60%)	83(95.40%)	87(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 5.23 :-

1) 95.40% of girls do have HB level more than 9gm whereas 4.60% of total girls do have HB level less than 9 gm.

Data Analysis for M.Com Girl Students Health Programme

4.1 Residing Area of College Girl Students.

	Rural	Urban	Total
Girl Students	78	20	98
Percentage (%)	79.60%	20.40%	100%

Source: Questionnaire Data

Table 4.1 :-

1) From participated girl students, 79.60% were from rural area and 20.40% were from urban area.

4.2 Girl Students' Family Income Source.

Area	Agri	Service	Business	Daily Wages	Other	Total
Rural	60(76.92%)	14(17.94%)	-	04(5.14%)	-	78(79.60%)
Urban	02(10.00%)	10(50.00%)	08(40.00%)	-	-	20(20.40%)
Total	62(63.27%)	24(24.48%)	08(8.16%)	04(4.08%)	-	98(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 4.2:-

1) From different family income sources, major family income source from rural area's students is of agriculture which is 76.92%.

2) Major family income source from urban area's students is of service which is 50.00%

4.3 Source of Coming to College for Girl Students.

Area	Moped	Bicycle	Bus	Walking	Total
Rural	-	20(25.64%)	58(74.35%)	-	78(79.60%)
Urban	08(40.00%)	08(40.00%)	-	04(20.00%)	20(20.40%)
Total	08(8.16%)	28(28.58%)	58(59.18%)	4(4.08%)	98(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 4.3 :-

1) Girls students traveling by bus is major from rural area which is 74.35%.

2) Girl students using moped is major from urban area which is 40.00%

4.4 Information of Distance between College and Home.

Area	1 to 10 Kms	10 to 20 Kms	20 to 30 Kms	More than 30 Kms	Total
Rural	37(47.44%)	38(48.71%)	03(3.85%)	-	78(79.60%)
Urban	19(95.00%)	01(5.00%)	-	-	20(20.40%)
Total	56(57.14%)	39(39.80%)	03(3.06%)	-	98(100%)

Source: Questionnaire Data

1) 48.71% of girl students from rural areas are having 10 to 20 kms of distance between college and home.

2) 95.00% of girl students from urban areas are having 1 to 10 kms of distance between college and home.

4.5 Information of Girl Students Doing Regular Exercise.

Area	Doing Regular Exercise	Not Doing Regular Exercise	Total
Rural	41(52.56%)	37(47.44%)	78(79.60%)
Urban	11(55.00%)	09(45.00%)	20(20.40%)
Total	52(53.06%)	46(46.94%)	98(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 4.5 :-

1) Majority of girl students from rural area i.e.52.56% and 55.00% of girl students from urban areas do have regular exercise habit.

4.6 Information of Girl Students Performing Regular Yoga.

Area	Performing Regular Yoga	Not Performing Regular Yoga	Total
Rural	33(42.30%)	45(57.70%)	78(79.60%)
Urban	06(30.00%)	14(70.00%)	20(20.40%)
Total	39(39.80%)	59(60.20%)	98(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 4.6 :-

1) Majority of girl students' i.e.57.70% from rural area and 70.00% of urban areas, do not have regular yoga habits.

4.7 Information of Girl Students Doing Pranayama Habit.

Area	Performing Regular Pranayama	Not Performing Regular Pranayama	Total
Rural	31(39.74%)	47(60.26%)	78(79.60%)
Urban	04(20.00%)	16(80.00%)	20(20.40%)
Total	35(35.71%)	63(64.29%)	98(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 4.7 :-

1) Majority of girl students i.e. 60.26% and 80.00% from rural and urban areas respectively do not have regular habit of pranayama.

4.8 Information of Girl Student's Habit of having Regular Breakfast.

Area	Regular Breakfast	Not Having Breakfast	Total
Rural	52(66.66%)	26(33.34%)	78(79.60%)
Urban	13(65.00%)	07(35.00%)	20(20.40%)
Total	65(66.33%)	33(33.67%)	98(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 4.8 :-

1) Majority of 66.33% of total girls does have regular breakfast habit but 33.67% of total girls do not have regular breakfast habit.

4.9 Information of Girl Students Having Regular Hunger Time.

Area	Having Regular Hunger Time	Not Having Regular Hunger Time	Total
Rural	67(85.90%)	11(14.10%)	78(79.60%)
Urban	17(85.00%)	03(15.00%)	20(20.40%)
Total	84(85.71%)	14(14.29%)	98(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 4.9:-

1) Majority of total girl students i.e. 85.71% girls do have regular hunger times.

4.10 Information of Girl Students Who Feeling Hungry But Do Not Feel to Eat.

Area	Feeling Hungry and Feel to Eat	Feeling Hungry But Do Not Feel to Eat	Total
Rural	31(39.74%)	47(60.26%)	78(79.60%)
Urban	04(20.00%)	16(80.00%)	20(20.40%)
Total	35(35.71%)	63(64.29%)	98(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 4.10 :-

1) 60.26% of rural area girls and 80.00% of urban area girls do feel hungry but do not feel to eat.

4.11 Information of Girl Students Including Green Vegetables in Their Daily Meal.

Area	Daily Vegetables in Meal	No Vegetables in Meal	Total
Rural	65(83.33%)	23(16.67%)	78(79.60%)
Urban	15(75.00%)	05(25.00%)	20(20.40%)
Total	80(81.63%)	18(18.37%)	98(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 4.11 :-

1) Majority of total girl students i.e. 81.63% do include green vegetables in their daily meal.

4.12 Information of Girl Students Including Sprouts in Daily Meal.

Area	Yes	No	Total
Rural	60(76.92%)	18(23.08%)	78(79.60%)
Urban	12(60.00%)	08(40.00%)	20(20.40%)
Total	72(73.47%)	26(26.53%)	98(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 4.12 :-

1) Majority of total girl students i.e. 73.47% of girls do include sprouts in daily meal.

4.13 Information of Girl Students Including Fruits and Milk in Regular Diet.

Area	Yes	No	Total
Rural	59(75.64%)	19(24.36%)	78(79.60%)
Urban	15(75.00%)	05(25.00%)	20(20.40%)
Total	74(75.50%)	24(24.50%)	98(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 4.13 :-

1) Majority of total girl students i.e. 75.50% of girls do include fruits and milk in regular diet.

4.14 Information of Girl Students Habitual of Taking Meal in Front of Television.

Area	Yes	No	Total
Rural	48(61.54%)	30(38.46%)	78(79.60%)
Urban	06(30.00%)	14(70.00%)	20(20.40%)
Total	54(55.10%)	44(44.90%)	98(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 4.14 :-

1) Majority of rural area girl students' i.e.61.54% of girls are habitual of taking meal in front of television.

2) Whereas only 30% of urban area students are habitual of taking meal in front of television.

4.15 Information of Girls Habitual of Talking on Mobile While Having Meal.

Area	Yes	No	Total
Rural	22(28.20%)	56(71.80%)	78(79.60%)
Urban	02(10.00%)	18(90.00%)	20(20.40%)
Total	24(24.49%)	74(75.51%)	98(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 4.15 :-

1) Majority of total girl students i.e. 75.51% of girl are not habitual of talking on mobile while having meal but still 24.49% of total girls do have habit of talking on mobile having meal.

4.16 Information of Girl Students Who Take At Least One Time Meal with All Family Members.

Area	Yes	No	Total
Rural	74(94.87%)	04(5.13%)	78(79.60%)
Urban	17(85.00%)	03(15.00%)	20(20.40%)
Total	91(92.85%)	07(7.15%)	98(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 4.16 :-

1) Majority of total girl students i.e. 92.85% of girls do take one time meal with whole family.

4.17 Information of Girl Students Knowing the Details about Monthly Cycle before its Beginning.

Area	Aware	Unaware	Total
Rural	67(85.90%)	11(14.10%)	78(79.60%)
Urban	14(70.00%)	06(30.00%)	20(20.40%)
Total	81(82.65%)	17(17.35%)	98(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 4.17 :-

1) Majority of total girl students' i.e. 82.65% of girls knew details about monthly cycle before its beginning.

4.18 Information of Girl Students Having Regular Monthly Cycle.

Area	Regular	Irregular	Total
Rural	72(92.30%)	06(7.70%)	78(79.60%)
Urban	17(85.00%)	09(9.18%)	20(20.40%)
Total	89(90.82%)	09(9.18%)	98(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 4.18 :-

1) Majority of total girl students i.e. 90.82% of total girls do have regular monthly cycles.

4.19 Information of Girl Students Experiencing Different Aspects during Their Monthly Cycle.

Area	Stomach Aching	Back Pain	Vomiting	Weakness
Rural	51(65.38%)	40(51.28%)	19(24.35%)	30(38.46%)
Urban	13(65.00%)	07(35.00%)	01(5.00%)	07(35.00%)
Total	64(65.30%)	47(47.95%)	20(20.40%)	37(37.75%)

Source: Questionnaire Data

Table 4.19 :-

1) Majority of 65.30% of total girl students do experience the problem of stomach aching.
 2) 47.95% of total girl students do experience the problem of back pain.
 3) 37.75% of total girl students do experience the problem of weakness.
 4) 20.40% of total girl students do experience the problem of vomiting.

4.20 Information of Girl Students Different Problems Faced During Monthly Cycle.

Area	Depression	Frustration	Loneliness	Fear	Tension	Feel Stinking
Rural	28(35.90%)	53(67.95%)	17(21.80%)	16(20.51%)	23(29.48%)	35(44.87%)
Urban	08(40.00%)	09(45.00%)	-	01(5.00%)	5(25.00%)	10(50.00%)
Total	36(36.73%)	62(63.27%)	17(17.35%)	17(17.35%)	28(28.57%)	45(45.91%)

Source: Questionnaire Data

Table 4.20 :-

- 1) Majority of 63.27% of total girls do have frustration during monthly cycle.
- 2) 45.91% and 36.73% of total girls do feel sticking and depressed respectively.
- 3) Nearly 28.57%, 17.35% of girls do feel tensed and problems of loneliness and fear during periods.

4.21 Information of Girl Students Maintaining Hygiene during Monthly Cycle.

Area	Yes	No	Total
Rural	77(98.71%)	01(1.29%)	78(79.60%)
Urban	19(95.00%)	1(5.00%)	20(20.40%)
Total	96(97.95%)	02(2.05%)	98(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 4.21 :-

- 1) Majority of 97.95% of total girls do maintain hygiene during monthly cycle.

4.22 Information of Girl Students Taking Medical Guidance and Treatment for Problems during Monthly Cycle.

Area	Yes	No	Total
Rural	56(71.80%)	22(28.20%)	78(79.60%)
Urban	13(65.00%)	07(35.00%)	20(20.40%)
Total	69(70.40%)	29(29.60%)	98(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 4.22 :-

- 1) Majority of 7.40% of total girls do take medical guidance and treatment for problems in monthly cycle, but still 29.60% of total girls do not take medical guidance and treatment for problems in monthly cycle.

4.23 Information of HB Levels of Girl Students.

Area	HB Less Than 9	HB Greater Than 9	Total
Rural	19(24.35%)	59(75.65%)	78(79.60%)
Urban	-	20(100%)	20(20.40%)
Total	19(19.39%)	79(80.61%)	98(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 4.23:-

- 1) Majority of 80.61% of total girls are having HB level greater than 9 gm but Still 19.39% of total girls are having HB level less than 9 gm.

Table 3.4 :-

- 1) 33.06% of Rural area girls are having 10 to 20 kms of distance between home & college.
- 2) 78.72% of urban area girls' area having distance of home college between 1 to 10 kms.

3.5 Information of Girl Students Doing Regular Exercise.

Area	Doing Regular Exercise	Not Doing Regular Exercise	Total
Rural	42(33.87%)	82(66.13%)	124(72.51%)
Urban	17(36.17%)	30(63.83%)	47(27.49%)
Total	59(34.50%)	112(65.50%)	171(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 3.5 :-

- 1) From total girls 65.50% of girls do not perform regular exercise.
- 2) Whereas 34.50% of girls do perform regular exercise.

3.6 Information of Girl Students Performing Regular Yoga.

Area	Performing Regular Yoga	Not Performing Regular Yoga	Total
Rural	19(15.32%)	105(84.68%)	124(72.51%)
Urban	06(12.77%)	41(87.23%)	47(27.49%)
Total	25(14.62%)	146(85.38%)	171(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 3.6 :-

- 1) From total girls 85.38 % of girls do not perform yoga regularly.
- 2) Whereas 14.62% of total girls perform regular yoga.

3.7 Information of Girl Students Doing Pranayama Habit.

Area	Performing Regular Pranayama	Not Performing Regular Pranayama	Total
Rural	15(12.10%)	109(87.90%)	124(72.51%)
Urban	05(8.50%)	42(91.50%)	47(27.49%)
Total	19(11.11%)	151(88.89%)	171(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 3.7 :-

- 1) From total girls 88.89% of girls do not perform regular Pranayama.

3.8 Information of Girl Student's Habit of having Regular Breakfast.

Area	Regular Breakfast	Not Having Breakfast	Total
Rural	70(56.45%)	54(43.55%)	124(72.51%)
Urban	22(46.80%)	25(53.20%)	47(27.49%)
Total	92(53.80%)	79(46.20%)	171(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 3.8 :-

- 1) From total girls 53.80% of total girls do take regular breakfast.
- 2) Whereas 46.20% of girls do not take regular breakfast.

3.9 Information of Girl Students Having Regular Hunger Time.

Area	Having Regular Hunger Time	Not Having Regular Hunger Time	Total
Rural	110(88.70%)	14(11.30%)	124(72.51%)
Urban	33(70.20%)	14(29.80%)	47(27.49%)
Total	143(83.63%)	28(16.37%)	171(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 3.9 :-

- 1) 83.63 of girls do have regular hunger time intervals.
- 2) Whereas 16.37% of girls do not have regular hunger time intervals.

3.10 Information of Girl Students Who Feeling Hungry But Do Not Feel to Eat.

Area	Feeling Hungry and Feel to Eat	Feeling Hungry But Do Not Feel to Eat	Total
Rural	47(37.90%)	77(62.10%)	124(72.51%)
Urban	11(23.40%)	36(76.60%)	47(27.49%)
Total	58(33.92%)	113(66.08%)	171(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 3.10 :-

- 1) Majority of girls i.e. 66.08% do feel hungry and also feel to eat.
- 2) Whereas 33.92 % of girls do feel hungry but do not feel eat.

3.11 Information of Girl Students Including Green Vegetables in Their Daily Meal.

Area	Daily Vegetables in Meal	No Vegetables in Meal	Total
Rural	100(80.65%)	24(19.35%)	124(72.51%)
Urban	33(70.20%)	14(29.80%)	47(27.49%)
Total	133(77.77%)	38(22.23%)	171(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 3.11 :-

1) From total girls 22.23% of girls do not include green vegetables in their daily meal.

3.12 Information of Girl Students Including Sprouts in Daily Meal.

Area	Yes	No	Total
Rural	94(75.80%)	30(24.20%)	124(72.51%)
Urban	27(57.45%)	20(42.55%)	47(27.49%)
Total	121(70.76%)	50(29.24%)	171(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 3.12 :-

1) 29.24 of total girls do not include sprouts in their daily meal.

3.13 Information of Girl Students Including Fruits and Milk in Regular Diet.

Area	Yes	No	Total
Rural	87(70.16%)	37(29.84%)	124(72.51%)
Urban	28(59.57%)	19(40.43%)	47(27.49%)
Total	115(67.25%)	56(32.75%)	171(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 3.13 :-

1) 32.75% of total girls do not include fruit and milk in their daily diet.

3.14 Information of Girl Students Habitual of Taking Meal in Front of Television.

Area	Yes	No	Total
Rural	49(39.52%)	75(60.48%)	124(72.51%)
Urban	24(51.06%)	23(48.94%)	47(27.49%)
Total	73(42.70%)	98(57.30%)	171(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 3.14 :-

1) 42.70% of total girls of T.Y.B.com are habitual of taking meal in front of television.

3.15 Information of Girls Habitual of Talking on Mobile While Having Meal.

Area	Yes	No	Total
Rural	23(18.55%)	101(81.45%)	124(72.51%)
Urban	08(17.02%)	39(82.98%)	47(27.49%)
Total	31(18.10%)	140(81.90%)	171(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 3.15 :-

1) 18.10% of total girls are habitual of talking on mobile phone while having their meal.

3.16 Information of Girl Students Who Take At Least One Time Meal with All Family Members.

Area	Yes	No	Total
Rural	112(90.32%)	12(9.68%)	124(72.51%)
Urban	37(78.72%)	10(21.28%)	47(27.49%)
Total	149(87.13%)	22(12.87%)	171(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 3.16 :-

- 1) 87.13% of girls do take at least one time meal with all family members.
- 2) Whereas 12.87% of girls do not take even one time meal with all family members.

3.17 Information of Girl Students Knowing the Details about Monthly Cycle Before its Beginning.

Area	Aware	Unaware	Total
Rural	87(70.16%)	37(29.84%)	124(72.51%)
Urban	28(59.57%)	19(40.43%)	47(27.49%)
Total	115(67.25%)	56(32.75%)	171(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 3.17 :-

- 1) 32.75% of girls were unaware about monthly cycle before its beginning.

3.18 Information of Girl Students Having Regular Monthly Cycle.

Area	Regular	Irregular	Total
Rural	113(91.12%)	11(8.88%)	124(72.51%)
Urban	34(72.34%)	13(27.66%)	47(27.49%)
Total	147(85.96%)	24(14.04%)	171(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 3.18 :-

- 1) 14.04% of total girls of T.Y.B.com are having irregular monthly cycle.

3.19 Information of Girl Students Experiencing Different Aspects during Their Monthly Cycle.

Area	Stomach Aching	Back Pain	Vomiting	Weakness
Rural	73(58.87%)	52(41.93%)	14(11.29%)	31(25.00%)
Urban	29(61.70%)	19(40.42%)	2(4.25%)	15(31.91%)
Total	102(59.64%)	71(41.52%)	16(9.35%)	46(26.90%)

Source: Questionnaire Data

Table 3.19 :-

- 1) Majority of girls i.e. 59.64% do feel the problem of stomach aching during period.
- 2) 41.52% of girls face back pain problems during the monthly cycle.

3.20 Information of Girl Students Different Problems Faced During Monthly Cycle.

Area	Depression	Frustration	Loneliness	Fear	Tension	Feel Stinking
Rural	26(20.96%)	74(59.67%)	06(4.83%)	06(4.83%)	20(16.12%)	50(40.32%)
Urban	10(21.27%)	26(55.32%)	-	03(6.38%)	07(14.89%)	25(53.19%)
Total	36(21.05%)	100(58.48%)	06(3.50%)	09(5.26%)	27(15.78%)	75(43.85%)

Source: Questionnaire Data

Table 3.20 :-

- 1) There are various problems faced in monthly cycle. 58.48% and 43.85% of girls do feel frustrated and feel stinking during their monthly cycle.

3.21 Information of Girl Students Maintaining Hygiene During Monthly Cycle.

Area	Yes	No	Total
Rural	119(95.96%)	05(4.04%)	124(72.51%)
Urban	47(100.00%)	-	47(27.49%)
Total	166(97.07%)	05(2.93%)	171(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 3.21 :-

- 1) Majority of girls i.e. 97.07% do maintain hygiene during their periods.

3.22 Information of Girl Students Taking Medical Guidance and Treatment for Problems during Monthly Cycle.

Area	Yes	No	Total
Rural	69(55.65%)	55(44.35%)	124(72.51%)
Urban	15(31.91%)	32(68.09%)	47(27.49%)
Total	84(49.12%)	87(50.88%)	171(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 3.22 :-

- 1) Majority of girls' i.e. 50.88% do not take medical guidance and treatment for problems in monthly cycle.

3.23 Information of HB Levels of Girl Students.

Area	HB Less Than 9	HB Greater Than 9	Total
Rural	07(5.65%)	117(94.35%)	124(72.51%)
Urban	03(6.38%)	44(93.62%)	47(27.49%)
Total	10(5.85%)	161(94.15%)	171(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 3.23 :-

- 1) 5.85% of girls are having HB levels less than 9 gm.
- 2) Whereas 94.15% of girls are having HB level greater than 9 gm.

Data Analysis for S.Y.B.Com Girl Students Health Programme

2.1 Residing Area of College Girl Students.

	Rural	Urban	Total
Girl Students	123	63	186
Percentage (%)	66.13%	33.87%	100%

Source: Questionnaire Data

Table 2.1 :-

1) From participated girl students of S.Y.B.Com 66.13% were from Rural Area, whereas 33.87% were coming from Urban Area.

2.2 Girl Students' Family Income Source.

Area	Agri	Service	Business	Daily Wages	Other	Total
Rural	79(64.22%)	07(5.70%)	16(13.00%)	15(12.19%)	06(4.88%)	123(66.13%)
Urban	04(6.35%)	58(92.06%)	01(1.59%)	-	-	63(33.87%)
Total	83(44.62%)	65(34.95%)	17(9.14%)	15(8.06%)	06(3.23%)	186(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 2.2 :-

- 1) Family income sources are of different nature.
- 2) Major family income source of girls coming from rural area is agriculture, which is observed to be 64.22%.
- 3) Girl students coming from urban area having service as their family income source which is 92.06%.

2.3 Source of Coming to College for Girl Students.

Area	Moped	Bicycle	Bus	Walking	Total
Rural	08(6.50%)	07(5.70%)	108(87.80%)	-	123(66.13%)
Urban	25(39.68%)	23(36.50%)	02(3.17%)	13(20.63%)	63(33.87%)
Total	33(17.74%)	30(16.13%)	110(59.14%)	13(6.99%)	186(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 2.3 :-

- 1) Majority of rural area girls travel through Bus i.e. 87.80%.
- 2) Urban area girls do use moped and bicycles to come to college i.e. 39.68% & 36.50 respectively.

2.4 Information of Distance Between College and Home.

Area	1 to 10 Kms	10 to 20 Kms	20 to 30 Kms	More than 30 Kms	Total
Rural	50(40.65%)	55(44.72%)	14(11.38%)	04(3.25%)	123(66.13%)
Urban	60(95.23%)	03(4.76%)	-	-	63(33.87%)
Total	110(59.14%)	58(31.18%)	14(7.53%)	04(2.15%)	186(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 2.4 :-

1) Girl Students traveling 10 to 20 km from rural area are 44.72% whereas urban area students are 60% in between 1 to 10 kms distance from college.

2.5 Information of Girl Students Doing Regular Exercise.

Area	Doing Regular Exercise	Not Doing Regular Exercise	Total
Rural	74(60.16%)	49(39.84%)	123(66.13%)
Urban	27(42.86%)	36(57.14%)	63(33.87%)
Total	101(54.30%)	85(45.70%)	186(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 2.5 :-

1) 74% girl student from Rural Area is having habit of regular exercise, whereas 57.14% girls from urban area do not have this habit.

2.6 Information of Girl Students Performing Regular Yoga.

Area	Performing Regular Yoga	Not Performing Regular Yoga	Total
Rural	53(43.09%)	70(56.91%)	123(66.13%)
Urban	23(36.50%)	40(68.25%)	63(33.87%)
Total	76(40.86%)	110(60.75%)	186(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 2.6 :-

1) Majority of girls do not have regular habit of yoga.
 2) 56.91% rural girls and 68.25% of Urban girls do not have regular habit of yoga.
 3) From total girls only 40.86% girls do yoga regularly.

2.7 Information of Girl Students Doing Pranayama Habit.

Area	Performing Regular Pranayama	Not Performing Regular Pranayama	Total
Rural	40(3.25%)	83(67.48%)	123(66.13%)
Urban	18(28.57%)	45(71.43%)	63(33.87%)
Total	58(31.18%)	128(68.81%)	186(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 2.7 :-

- 1) From total girls 68.81% of girls do not have regular habit of Pranayama.
- 2) Only 31.18% of girls have regular habit of Pranayama.

2.8 Information of Girl Student's Habit of having Regular Breakfast.

Area	Regular Breakfast	Not Having Breakfast	Total
Rural	91(73.98%)	32(26.02%)	123(66.13%)
Urban	22(34.92%)	41(65.08%)	63(33.87%)
Total	113(60.75%)	73(39.25%)	186(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 2.8 :-

- 1) 73.98% of rural area girls do take regular breakfast in morning, whereas only 34.92% girls from urban area do take breakfast.
- 2) From total girls 39.25% do not take regular breakfast.

2.9 Information of Girl Students Having Regular Hunger Time.

Area	Having Regular Hunger Time	Not Having Regular Hunger Time	Total
Rural	97(78.86%)	26(21.14%)	123(66.13%)
Urban	22(34.92%)	41(65.08%)	63(33.87%)
Total	119(63.98%)	67(36.02%)	186(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 2.9 :-

- 1) 78.86% of rural area girls have the regular hunger time whereas from urban area only 34.92% of girls have regular hunger time.
- 2) From total girls 63.98% of girls have observed to have regular hunger time.

2.10 Information of Girl Students Who Feeling Hungry But Do Not Feel to Eat.

Area	Feeling Hungry and Feel to Eat	Feeling Hungry But Do Not Feel to Eat	Total
Rural	49(39.84%)	74(60.16%)	123(66.13%)
Urban	14(22.2%)	49(77.78%)	63(33.87%)
Total	63(33.87%)	123(66.13%)	186(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 2.10 :-

- 1) From total girls 33.87% girls do have the common problem that they feel hungry but do not feel to eat.

2.11 Information of Girl Students Including Green Vegetables in Their Daily Meal.

Area	Daily Vegetables in Meal	No Vegetables in Meal	Total
Rural	104(84.55%)	19(15.45%)	123(66.13%)
Urban	33(52.39%)	30(47.61%)	63(33.87%)
Total	137(73.66%)	49(26.34%)	186(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 2.11 :-

1) 15.45% of rural area girls and 47.11% of urban area girls do not include green vegetables in their regular meal.

2.12 Information of Girl Students Including Sprouts in Daily Meal.

Area	Yes	No	Total
Rural	102(82.93%)	21(17.07%)	123(66.13%)
Urban	30(47.62%)	33(52.38%)	63(33.87%)
Total	132(70.97%)	54(29.03%)	186(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 2.12 :-

1) From total girls 70.97% of girls include sprouts in their regular diet.
2) Whereas 29.03% of total girls are not habitual of having sprouts in their routine meal.

2.13 Information of Girl Students Including Fruits and Milk in Regular Diet.

Area	Yes	No	Total
Rural	99(80.49%)	24(19.51%)	123(66.13%)
Urban	32(50.79%)	31(49.21%)	63(33.87%)
Total	131(70.43%)	55(29.57%)	186(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 2.13 :-

1) 80.49% of rural area girls include fruits and milk in their diet where as 50.79% of urban area girls include fruits and milk in their diet.

2) From total girls, 29.57% do not include fruits and milk in their regular diet.

2.14 Information of Girl Students Habitual of Taking Meal in Front of Television.

Area	Yes	No	Total
Rural	76(61.79%)	47(38.21%)	123(66.13%)
Urban	25(39.68%)	38(60.32%)	63(33.87%)
Total	101(54.30%)	85(45.70%)	186(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 2.14 :-

1) 61.79% of rural area girls and 39.68% of urban area girls are observed to be habitual of taking meal in front of television.

2) From total girls 45.70% do not take meal in front of television.

2.15 Information of Girls Habitual of Talking on Mobile While Having Meal.

Area	Yes	No	Total
Rural	21(17.07%)	102(82.93%)	123(66.13%)
Urban	09(14.29%)	54(85.71%)	63(33.87%)
Total	30(16.13%)	156(83.87%)	186(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 2.15 :-

1) From total girls, 16.13% girls are habitual of taking on mobile phone while having meal.

2.16 Information of Girl Students Who Take At Least One Time Meal with All Family Members.

Area	Yes	No	Total
Rural	112(91.06%)	11(8.94%)	123(66.13%)
Urban	36(57.14%)	27(42.86%)	63(33.87%)
Total	148(79.57%)	38(20.46%)	186(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 2.16 :-

1) From total girls, 79.57% girls do take at least one meal with all family members.

2) 20.43% of total girls are not habitual of taking even one meal with all family members.

2.17 Information of Girl Students Knowing the Details about Monthly Cycle Before its Beginning.

Area	Aware	Unaware	Total
Rural	82(66.67%)	41(33.33%)	123(66.13%)
Urban	32(50.80%)	31(49.20%)	63(33.87%)
Total	114(61.29%)	72(38.71%)	186(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 2.17 :-

1) From total girls, 61.29% girls knew the details about monthly cycle before its beginning.

2) Whereas, 38.71% of total girls were unknown about monthly cycle before its beginning.

2.18 Information of Girl Students Having Regular Monthly Cycle.

Area	Regular	Irregular	Total
Rural	105(85.37%)	18(14.63%)	123(66.13%)
Urban	36(57.14%)	27(42.86%)	63(33.87%)
Total	141(75.80%)	45(24.20%)	186(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 2.18 :-

- 1) 75.80% of total girl students have regular monthly cycle whereas 24.20% of total girls students do not have regular monthly cycle.

2.19 Information of Girl Students Experiencing Different Aspects during Their Monthly Cycle.

Area	Stomach Aching	Back Pain	Vomiting	Weakness
Rural	57(46.34%)	61(49.59%)	07(5.70%)	32(26.01%)
Urban	27(42.85%)	16(25.39%)	01(1.58%)	15(23.80%)
Total	84(45.16%)	77(41.39%)	08(4.30%)	47(25.27%)

Source: Questionnaire Data

Table 2.19 :-

- 1) Different aspects are observed during the monthly cycle.
- 2) 45.16% of total girls do have problem of stomach aching.
- 3) 41.39 % of total girls experience Back Pain Problem.

2.20 Information of Girl Students Different Problems Faced During Monthly Cycle.

Area	Depression	Frustration	Loneliness	Fear	Tension	Feel Stinking
Rural	24(19.51%)	58(47.15%)	02(1.62%)	01(0.81%)	16(13.00%)	23(18.70%)
Urban	07(11.11%)	25(39.68%)	04(6.35%)	01(1.59%)	01(1.59%)	15(23.80%)
Total	31(16.67%)	83(44.62%)	06(3.23%)	02(1.07%)	17(9.14%)	38(20.43%)

Source: Questionnaire Data

Table 2.20 :-

- 1) Various problems are observed among the girls during their monthly cycle.
- 2) 44.62% of girls face the problem of frustration during the period.
- 3) 20.43% of girls feel stinking during the period.
- 4) 16.67% of girls face the problem of depression during the period.
- 5) 9.14% of girls feel tensed during the period.
- 6) 3.23% and 1.07% of girls observed to face problems of loneliness and fear respectively.

2.21 Information of Girl Students Maintaining Hygiene during Monthly Cycle.

Area	Yes	No	Total
Rural	118(95.93%)	05(4.07%)	123(66.13%)
Urban	50(79.37%)	13(20.83%)	63(33.87%)
Total	168(90.32%)	18(9.68%)	186(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 2.21 :-

- 1) 90.32% of total girls do maintain hygiene during their monthly cycle.
- 2) Whereas 9.68% of total girls do not maintain hygiene during their monthly cycle.

2.22 Information of Girl Students Taking Medical Guidance and Treatment for Problems during Monthly Cycle.

Area	Yes	No	Total
Rural	72(58.54%)	51(41.46%)	123(66.13%)
Urban	22(34.92%)	41(65.08%)	63(33.87%)
Total	94(50.34%)	92(49.46%)	186(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 2.22 :-

- 1) 50.34% of total girls do take medical guidance and treatment for problems during monthly cycle.

2.23 Information of HB Levels of Girl Students.

Area	HB Less Than 9	HB Greater Than 9	Total
Rural	21(17.07%)	102(82.93%)	123(66.13%)
Urban	21(33.33%)	42(66.67%)	63(33.87%)
Total	42(22.58%)	144(77.42%)	186(100%)

Source: Questionnaire Data

Table 2.23 :-

- 1) 17.07% of rural area girls and 33.33% of urban area girls are having HB less than 9 gm.

Conclusions

1. From participant girl students, 69.71% were from rural area and 30.29% from urban area.
2. Majority of total girls i.e. 51.44% do not perform regular exercise.
3. From total girls 66.70% do not perform yoga regularly.
4. From total girls 70.58% do not perform pranayama regularly.
5. Majority of girl students from rural and urban area i.e. 36.10% and 55.80% do not take regular breakfast.
6. 23.28% of total girl students do not have regular hunger time intervals.
7. From total girls 38% do feel hungry but do not feel to eat.
8. 21% do not include vegetable in daily meal.
9. 25.40% of total girls do not include sprouts in daily meal.
10. 26.20% of total girls do not include fruits and milk in daily diet.
11. From total girls 53% are habitual of taking meal in front of television.
12. 20.70 % of total girls are habitual of talking on mobile phone while having meal.
13. 71.50% of total girls were aware about monthly cycle before its beginning.
14. 17.90 % of total girl students are having irregular monthly cycle.
15. From total girls 54.95%, 45.93%, 29.90% and 11.80% are having the problems of stomach aching, back pain, weakness and vomiting respectively.
16. 42.80% of total girls do not take medical guidance and treatment for problems during monthly cycle.
17. 15.50% of total girls do have HB level less than 9 gm.
18. Whereas majority of girls i.e. 84.50% are having HB level greater than 9 gm.

Suggestions

To look and feel your best at every age, it's important to make smart lifestyle and health choices. Here are six simple things that women can do every day (or with regularity) to ensure good health:

Health Tip 1: Eat a healthy diet.

One should eat as close to a natural foods diet as one can. That means a variety of fresh fruits and vegetables and fewer processed foods. Eat whole grains and high-fiber foods and choose leaner cuts of meat, fish, and poultry. Include low-fat dairy products in your diet as well — depending on your age, you need between 800 and 1,500 milligrams of calcium daily to help avoid osteoporosis. Avoid foods and beverages that are high in calories, sugar, salt, and fat.

Healthy eating will help you maintain a proper weight for your height, which is important because being overweight can lead to a number of illnesses. Looking for a healthy snack? Try some raw vegetables, such as celery, carrots, broccoli, cucumbers etc with dip made from low-fat curd.

If you're not getting enough vitamins and nutrients in your diet, you might want to take a multivitamin and a calcium supplement to make sure you're maintaining good health.

Health Tip 2: Exercise.

Heart disease is the leading cause of death among women now a days, but plenty of exercise can help keep your heart healthy. You want to exercise at least 30 minutes a day, five days a week, if not every day. Aerobic exercises (walking, swimming, jogging, bicycling, dancing) are good for women's health in general and especially for your heart,

Health Tip 3: Avoid risky habits.

Stay away from cigarettes and people who smoke. Don't use drugs.

Health Tip 4: Manage stress.

No matter what stage of her life — daughter, mother, grandmother — a woman often wears many hats and deals with a lot of pressure and stress. Take a few minutes every day just to relax and get your perspective back again. It doesn't take long, and mental health is important to your physical well-being. You also can manage stress with exercise, relaxation techniques, or meditation.

Health Tip 5: Sun safely.

Excessive exposure to the sun's harmful rays can cause skin cancer, which can be deadly. To protect against skin cancer, wear sunscreen with a sun protection factor (SPF) of at least 15 if you are going to be outdoors for more than a few minutes. Even if you wear sunscreen faithfully, you should check regularly for signs of skin cancer. Warning signs include any changes in the size, shape, color, or feel of birthmarks, moles, or freckles, or new, enlarging, pigmented, or red skin areas. If you spot any changes or you find you have sores that are not healing, consult your doctor.

A woman's health needs change as she ages, but the basics of women's health remain the same. If you follow these simple healthy living tips, you will improve your quality of life for years to come.

■ **Easy and Healthy tips for Women:**

1. Zap your stress.

"The biggest issue observed is that they have too much on their plates and want to juggle it all. Stress can have significant health consequences, from infertility to higher risks of depression, anxiety, and heart disease. Find the stress-reduction method that works for you and stick with it."

2. Stop dieting.

"Eating healthy doesn't mean you have to forgo your favorite glass of wine or a piece of chocolate cake now and then. The key is moderation. Get a mix of lean proteins, healthy fats, smart carbs, and fiber."

3. Don't "OD" on calcium.

"Too much absorbed calcium can increase the risk of kidney stones and may even increase the risk of heart disease. If you're under 50, shoot for 1,000 milligrams per day, while over-50 women should be getting 1,200 milligrams per day mainly through diet -- about three servings of calcium-rich foods such as milk, salmon, and almonds."

4. Do more than cardio.

"Women need a mix of cardio and resistance or weight-bearing exercise at least three to five times a week to help prevent osteoporosis, heart disease, cancer, and diabetes. Exercise also promotes good self-image, which is really important to a woman's mental health."

9. Get more sleep.

"Sleep needs differ, but if you have trouble getting out of bed, tire easily, or have trouble concentrating, you likely aren't getting enough. Recent studies suggest this can put you at greater risk of heart disease and psychological problems."

10. Consider genetic testing.

"Doctors can now screen people with a family history of breast cancer, ovarian cancer and chronic diseases to assess their risk -- and then consider preventive measures. Talk to your doctor."

References

1. "The Nalilni Method: 7 Workouts for 7 Moods", Rupa Mehta.
2. "Retox: Yoga, Food, Attitude, Healthy Solutions for Real Life", Lauren Imparto.
3. "Big Girl: How I Gave Up Dieting and Got A Life", Kelsey Miller.

Annexure :-

- 1. Questionnaire**
- 2. Feedback Form**

Rayat ShikshanSanstha's
C.D.Jain College of Commerce, Shrirampur
Students' Development Board and Widyarthini Munch
Blood Group and HB Check up Camp.
Girl Student's Health Checkup Questionnaire
Year 2017-18

Date : / /201

Name of the Girl Student: _____

Class: _____ Division: _____ Roll No: _____

Age: _____ Height : _____ Weight: _____

Blood Group: _____ HB: _____ Mob.No: _____

1. From Which area do you come to college? a) Rural b) Urban
तुम्ही कोणत्या भागातून महाविद्यालयात येतात? १) ग्रामीण २) शहरी
2. What is your family income source? a) Agriculture b) Service
c) Business d) Daily Wages e) Other
कौटुंबिक उत्पन्नाचा स्रोत कोणता आहे? १) शेती २) नोकरी ३) व्यवसाय ४) मजूरी ५) इतर
3. How do you come to college? a) Moped b) Bicycle c) Bus d) walking
महाविद्यालयात येण्याचे साधन काय? १) दुचाकी २) सायकल ३) बस ४) पायी
4. How much is the distance of college from home? a) 1 to 10 km b) 10 to 20 km
c) 20 to 30 km d) More than 30 km
घरापासून महाविद्यालयाचे अंतर किती आहे? १) १ ते १० कि.मी. २) १० ते २० कि.मी ३) २० ते ३० कि.मी ४) ३० पेक्षा जास्त कि.मी.
5. Do you perform regular exercise in the morning? a) Yes b) No
रोज नियमित व्यायाम करता का? १) होय २) नाही
6. Do you perform regular yoga in the morning? a) Yes b) No
रोज नियमित योगा करता का? १) होय २) नाही
7. Do you perform regular pranayam in the morning? a) Yes b) No
रोज नियमित प्राणायाम करता का? १) होय २) नाही

8. Do you take regular breakfast before coming to college? a) Yes b) No
महाविद्यालयात येण्यापूर्वी रोजसकाळी नाष्टाघेता का? १) होय २) नाही
9. Do you feel hungry at regular time intervals? a) Yes b) No
रोजठराविकवेळेला भूक लागते का? १) होय २) नाही
10. Do you feel hungry but do not feel to eat? a) Yes b) No
भूक लागते पण जेवण जात नाही असेहोते का? १) होय २) नाही
11. Do you include green vegetables in your daily meal? a) Yes b) No
रोजच्या जेवणात हिरव्या पालेभाज्यांचा समावेश करता का? १) होय २) नाही
12. Do you include Sprouts in your daily meal? a) Yes b) No
रोजच्या जेवणात कडधान्याचा समावेश करता का? १) होय २) नाही
13. Do you include Fruits and Milk in your diet? a) Yes b) No
तुमच्या आहारात फळे व दुध यांचा समावेश करता का? १) होय २) नाही
14. Are you habitual of taking meal in front of television? a) Yes b) No
जेवण करतांना टी.व्ही.बघत जेवणाची सवय आहे काय? १) होय २) नाही
15. Are you habitual of talking on mobile while having your meal? a) Yes b) No
जेवण करतांना मोबाईल बोलण्याची सवय आहे काय? १) होय २) नाही
16. Do you take at least one time meal with all family members? a) Yes b) No
किमान एकवेळचे जेवणघरातीलसर्वजण एकत्रघेता का? १) होय २) नाही
17. Did you know the details about monthly cycle before its beginning? a) Yes b) No
मासिक पाळी सुरु होण्यापूर्वी तुम्हाला त्याबद्दल माहिती होती का? १) होय २) नाही
18. Do you have regular monthly cycle? a) Yes b) No
तुम्हाला मासिक पाळी नियमित येते का? १) होय २) नाही
19. From the following which aspects are experienced by you in your monthly cycle?
a) Stomach Aching b) Back pain c) Vomiting d) Weakness
मासिक पाळी दरम्यान तुम्हाला खालीलपैकी कोणकोणतीलक्षणे जाणवतात?

१) पोटदुखी २) कंबरदुखी ३) मळमळ ४) अशक्तपणा

20. From the following, which problems do you face in your monthly cycle?

a) Depression b) Frustration c) Loneliness d) Fear

e) Tension f) Feel Stinking

मासिक पाळी दरम्यान तुम्हाला खालीलपैकी कोणता त्रास जाणवतो?

१) नैराश्य २) चिडचिडेपणा ३) एकटेपणा ४) भिती ५) टेंशन ६) किळसवाणेवाटणे

21. Do you maintain hygiene during monthly Cycle? a) Yes b) No

मासिक पाळी दरम्यान स्वच्छता पाळता का? १) होय २) नाही

22. Do you take medical guidance and treatment for problems faced during monthly cycle?

a) Yes b) No

मासिक पाळी दरम्यान होणऱ्या त्रासाबद्दल तुम्ही वैद्यकीय सल्लाकिंवा उपचार घेता का? १) होय २) नाही

23. Tick the appropriate option from the following.

खालीलपैकी योग्य पर्याय निवडा

a) Student from Rural Area having HB Less than 9

अ) ग्रामीण भागातील विद्यार्थिनीचे HBचे प्रमाण ९ पेक्षा कमी.

b) Student from Rural Area having HB Greater than 9

ब) ग्रामीण भागातील विद्यार्थिनीचे HBचे प्रमाण ९ पेक्षा जास्त.

c) Student from Urban Area having HB Less than 9

क) शहरी भागातील विद्यार्थिनीचे HBचे प्रमाण ९ पेक्षा कमी.

d) Student from Urban Area having HB Greater than 9

ड) शहरी भागातील विद्यार्थिनीचे HBचे प्रमाण ९ पेक्षा जास्त.

Name and Sign of
the Student

Widyarthini Munch
Co-ordinator

Students' Development Board
Programme officer



C.D.Jain College of Commerce, Shrirampur
Students' Development Board and Widyarthini Munch
Blood Group and HB Check up Camp.

Girl Student's Health Checkup Feedback Form

Year 2017-18

Date : / /2018

Name of the Girl Student: _____

Class: _____ Division: _____ Roll No: _____

Address : _____

Contact No : _____ Email ID : _____

1. Do you feel that this medical Checkup Camp conducted by the College is beneficial for yourself? a) Yes b) No

महाविद्यालयाने आयोजित केलेले वैद्यकीय तपासणी शिबीर तुम्हाला उपयोगी वाटते का?

2. Do you get hygiene facilities available in the college? a) Yes b) No

महाविद्यालयामध्ये स्वच्छतेबाबतच्या सुविधा उपलब्ध आहेत का?

3. Which of the following facilities are provided by the college especially for the Girl Students? a) Wash Room (b) Ladies Common Room

c) Sanitary Napkin Vending Machine d) Sanitary Napkin Disposal Machine

e) Lady Counseling f) Medical Counseling g) Ladies Gymkhana

महाविद्यालयामध्ये खालीलपैकी कोणत्या सुविधा विद्यार्थिनींसाठी स्वतंत्ररित्या उपलब्ध करून दिल्या जातात?

अ) स्वच्छता गृहे (ब) महिला कक्ष (क) सॅनिटरी नॅपकीन विक्रय मशीन (ड) सॅनिटरी नॅपकीन जाळण्याचे

मशीन

इ) महिला समुपदेशक (फ) वैद्यकीय समुपदेशक (प) महिला जिमखाना

4. Are you satisfied with the organization of this Medical Checkup camp?

a) Yes b) No

या वैद्यकीय तपासणी शिबिराच्या आयोजनाबाबत समाधानी आहात का?

5. Any Additional Suggestions

काही विशेष सूचना :-

Name and Sign of
the Student

Widyarthini Munch
Co-ordinator

Students' Development Board
Programme officer



चंद्रशेखर डाकले जैन
कॉलेज ऑफ कॉमर्स, श्रीरामपूर
स्वातंत्र्य दिन समारंभ
७२ वा स्वातंत्र्य दिन चिरायु होवो.
१५ ऑगस्ट, २०१८

स्वावलंबी शिक्षण हेच आमचे वीद- कर्मवीर



रयत शिक्षण संस्थेचे,

चंद्ररुप डाकले जैन कॉलेज ऑफ कॉमर्स, श्रीरामपूर

विद्यार्थी कल्याण मंडळ व विद्यार्थिनी मंच
यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित
विद्यार्थिनी - आरोग्य तपासणी उपक्रम अहवाल
2015-16

डॉ. भोर एल. डी.
प्राचार्य
सी. डी. जैन कॉलेज ऑफ कॉमर्स,
श्रीरामपूर

प्रा. वाघमारे बी. एस.
कार्यक्रम अधिकारी, विद्यार्थी
कल्याण मंडळ

डॉ. बारहाते जी. एच.
वाणिज्य विभाग प्रमुख

डॉ. आदिक बी. आर
उपप्राचार्य,
अर्थशास्त्र विभाग प्रमुख

प्रा. सौ. जगताप एम. बी.
सदस्या

डॉ. तुपे बी. जी.
सहसमन्वयक

प्रा. सौ. गुजर पी. एस.
विद्यार्थिनी मंच
कार्यक्रम अधिकारी

प्रमाणपत्र

चंद्ररुप डाकले जैन कॉलेज ऑफ कॉमर्स, श्रीरामपूर दिनांक 28 ते 30 सप्टेबर 2015 या शैक्षणिक वर्षातील विद्यार्थी कल्याण मंडळ व विद्यार्थिनी मंच यांच्या संयुक्त विद्यमाने विद्यार्थिनी आरोग्य तपासणी उपक्रम आयोजित करण्यात आला. या उपक्रमामध्ये महाविद्यालयातील 720 विद्यार्थिनी पैकी 615 विद्यार्थिनींची हिमोग्लोबिन, रक्तगट, वजन व उंची यांची तपासणी करण्यात आली.

मनोगत

कर्मवीर भाऊराव पाटील व लक्ष्मीबाई पाटील (वहिनी) यांच्या अथक कष्टातून व परिश्रमातून उभी राहिलेली रयत शिक्षण संस्था, या संस्थेमध्ये ग्रामीण भागातील शेतकरी, शेतमजूर, व्यवसायीक, कामगार व कारागीर यांच्या मुलांच्या व मुलींच्या शिक्षणासाठी कर्मवीर आण्णांनी ग्रामीण भागात शिक्षणाचा वटवृक्ष स्थापन केला. या वटवृक्षाच्या पारंब्या संपूर्ण महाराष्ट्र व कर्नाटकात रुजल्या आहेत. याच वटवृक्षातील एक पारंबी म्हणजे श्रीरामपूर तालुक्यातील सी.डी.जैन कॉलेज ऑफ कॉमर्स, श्रीरामपूर. रयत शिक्षण संस्थेच्या मॅनेजींग कौन्सिलच्या सदस्या व चेअरमन, स्थानिक व्यवस्थापन समिती मा.सौ.मीनाताई जगधने यांच्या प्रेरणेतून विद्यार्थिनी आरोग्य तपासणी उपक्रम राबविण्यात आला.

सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ, पुणे व सी.डी.जैन कॉलेज ऑफ कॉमर्स, श्रीरामपूर यांच्या अंतर्गत विद्यार्थी कल्याण मंडळ व विद्यार्थिनी मंच यांच्या संयुक्त विद्यमाने विद्यार्थिनी- आरोग्य तपासणी उपक्रम सन 2015-16 या शैक्षणिक वर्षात आयोजित केला. याचा मला मनस्वी अभिमान आहे. आजच्या आधुनिक जीवनामध्ये स्त्री आणि पुरुष समानता प्रस्थापित करण्यासाठी स्त्रीया ह्या शारीरिक व मानसिक दृष्ट्या सक्षम होणे गरजेचे आहे. महाविद्यालयातील विद्यार्थिनींमध्ये असणा-या आरोग्याच्या समस्या त्यामध्ये रक्तातील लोहाची कमतरता, आहारातील महत्वाच्या घटकाची कमतरता, मानसिक व भावनिक समस्यांची एक माळच तयार होते. त्यामुळे स्त्रिया या भविष्यात शारीरिक व मानसिकदृष्ट्या कमजोर होतात. त्यांना अनेक रोगांना सामोरे जावे लागते यावर उपाय म्हणून महाविद्यालयाने विद्यार्थिनींना भविष्यात आरोग्याच्या समस्येला सामोरे जावे लागू नये म्हणून आरोग्य तपासणी उपक्रम राबविला. यामध्ये विद्यार्थिनींचे हिमोग्लोबिन तपासणी करणे, रक्तगट तपासणे, वजन व उंची मोजणे व आहाराविषयी उपाय योजना सुचविणे इ. करण्यात आले.

सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ व सी.डी.जैन कॉलेज ऑफ कॉमर्स, श्रीरामपूर यांच्या अंतर्गत विद्यार्थिनी आरोग्य तपासणी उपक्रमामुळे भविष्यात एक सक्षम स्त्री उभी करणे हा मानस आहे.

प्राचार्य

प्रस्तावना

आपल्या भारतीय संस्कृती मध्ये 'स्त्री' ला अतिशय महत्वाचे स्थान दिले जाते. प्रत्येक घरामध्ये स्त्री ला आदराने व सन्मानाने वागविले जाते. ज्या घरात स्त्री-चा मान राखला जातो तेथे लक्ष्मी, सुख व समाधान वास करते असे देखील म्हणतात. या एका स्त्री भोवती पुर्ण घराची चक्रे फिरत असतात. पूर्ण घर हे त्या एका स्त्री वर अवलंबून असते. घरामध्ये एका मुलाचा जन्म झाला तर तो एका घराचे नाव पुढे नेतो आणि जर एका मुलीचा जन्म झाला तर ती मात्र माहेरी असतांना पित्याचे व सासरी गेल्यानंतर पतीचे नाव उज्वल करत असते. अशा या संसार सागराची केंद्रबिंदू असणारी स्त्री या जबाबदा-यांच्या, कामाच्या रहाटगाड्यात स्वतःला पूर्णपणे गुरफटून घेतांना दिसून येते आणि यातच तिचे स्वतःच्या आरोग्याकडे मात्र दुर्लक्ष होतांना दिसून येते.

कोणतीही जबाबदारी पूर्ण क्षमतेने पार पाडावयाची असेल तर सर्वप्रथम त्या व्यक्तीची शरीरसंपदा सक्षम असणे खूप महत्वाचे असते. मात्र इथेच भारतीय स्त्री कमी पडतांना दिसून येते. एखादी स्त्री अगदी आजारी पडली तरच डॉक्टरांकडे जाऊन वैद्यकीय सल्ला घेतांना दिसते. परंतु स्त्रीयांच्या दैनंदिन जीवनात देखील ठराविक वयानुसार वैद्यकीय सल्ला घेऊन त्याप्रमाणे आहार आणि आरोग्य राखणे देखील खूप महत्वाचे असते.

स्त्रीयांमध्ये सर्वात प्रामुख्याने असणारा प्रश्न म्हणजे त्यांच्या रक्त घटकांमधील हिमोग्लोबिनचे प्रमाण. आरोग्य संघटनेनुसार हिमोग्लोबिनचे स्त्रीयांमधील आदर्श प्रमाण 11.5 डेसी.ली.ग्रॅम ते 14.5 डेसी.ली.ग्रॅम दिलेले आहे. परंतु साधारण 75% महिलांमध्ये हे प्रमाण 9 ते 11 डेसी ली.ग्रॅम पर्यंत असल्याचे दिसून येते.

हिमोग्लोबिनचे शरीरातील मुख्य कार्य म्हणजे फुफ्फुसामधून ऑक्सिजन शरीरातील प्रत्येक रक्तपेशी पर्यंत पोहचविणे हे होय. हिमोग्लोबिनचे प्रमाण कमी असणे म्हणजे रक्तपेशी मध्ये ऑक्सिजनची कमतरता असणे ही ऑक्सिजनची उणीव शरीर हृदयाकडून भरून घेते. यामध्ये हृदयाची जास्त झीज होत जाते. याचा परिणाम म्हणजे थकवा जाणवणे, चक्कर येणे तसेच हृदयासंदर्भातील विविध आजार इत्यादी त्रास संभवतात. हिमोग्लोबिन प्रमाणात असणे हे शरीरसंपदा नीटनेटकी राखण्यासाठी अतिशय महत्वाचे असते.

सी.डी.जैन कॉलेज ऑफ कॉमर्स, श्रीरामपूर येथील मा.प्राचार्य डॉ.भोर एल.डी. यांच्याशी चर्चा करून विद्यार्थी कल्याण मंडळ व विद्यार्थिनी मंच यांच्या संयुक्त विद्यमाने वरीष्ठ महाविद्यालयातील एफ.वाय.बी.कॉम ते एम.कॉम.मधील सर्व विद्यार्थिनींच्या आरोग्य तपासणी उपक्रम शिबिराचे आयोजन करण्यात आले. या महाविद्यालयात ग्रामीण व शहरी भागातून एकूण 720 विद्यार्थिनी शिक्षण घेतात. त्यापैकी 615 विद्यार्थिनी म्हणजेच 85% विद्यार्थिनीनी या उपक्रमाचा लाभ घेतला.

या उपक्रमामध्ये प्रत्येक विद्यार्थिनीचा रक्तगट तसेच हिमोग्लोबिनचे प्रमाण तपासून घेतले. त्याच प्रमाणे विद्यार्थिनीची उंची व वजन यांची देखील नोंद करून घेतली. उंचीच्या प्रमाणात विद्यार्थिनींच्या वजनाचे असणारे

कमी जास्त प्रमाणाचे विश्लेषण या अहवालात करण्यात आलेले आहे. तसेच हिमोग्लोबिनच्या योग्य प्रमाणाचे देखील विश्लेषण केलेले आहे. विद्यार्थिनींच्या आहाराच्या सवयी, आहारातील गरजेचे घटक, जेवणाच्या वेळेतील अंतर, दैनंदिनी मधील प्राणायाम, योगासने व व्यायाम यांचा सराव अशा विविध महत्वाच्या प्रश्नांची एक प्रश्नावली तयार करून प्रत्येक विद्यार्थिनीकडून ती भरून घेण्यात आली व त्यावरून सखोल अभ्यास केला गेला.

या सर्व एकत्रित केलेल्या माहितीवरून निष्कर्ष काढण्यात येऊन विद्यार्थिनींना उपयुक्त ठरतील अशा उपाययोजना देखील सूचविण्यात आलेल्या आहेत. महाविद्यालयाचे मा.प्राचार्य, सर्व सहकारी शिक्षक व शिक्षकेतर सेवकवृंद महाविद्यालयातील सर्व विद्यार्थिनी यांच्या सहकार्याने हे आरोग्य तपासणी उपक्रम शिबिर, 2015-16 यशस्वीपणे संपन्न झाले. या शिबिरातून सूचविलेल्या उपाययोजनांची अंमलबजावणी करण्यासाठी महाविद्यालय योग्य ती सुविधा उपलब्ध करून देण्यासाठी प्रयत्नशील राहिल.

विद्यार्थिनी - आरोग्य तपासणी उपक्रम

● प्रस्तावना :

आमच्या महाविद्यालयात विद्यापीठ अंतर्गत राबविण्यात आलेला विद्यार्थिनीच्या सर्वांगीण आरोग्य विषयाबाबतचा हा महत्वाकांक्षी उपक्रम आहेत. महाविद्यालयात शिक्षण घेणा-या विद्यार्थिनीमध्ये असणा-या आरोग्याच्या समस्यांमध्ये रक्तातील लोहाची कमतरता, आहारातील महत्वाच्या घटकांची कमतरता, मासिक पाळी, दरम्यानच्या तक्रारी, समज व गैरसमज तसेच मानसिक व भावनिक समस्या या सर्वांचा विचार करून विद्यार्थिनींच्या आरोग्य वजन, उंची, रक्त गट तपासणी इ. उपक्रम राबविण्यात आले.

● समस्या

महाविद्यालयातील शिक्षण घेणा-या विद्यार्थिनीमध्ये आरोग्य विषयक अनेक समस्या आहेत. या मध्ये विद्यार्थिनीच्या हिमोग्लोबिनचे प्रमाण कमी असणे, विद्यार्थिनीचे वजन न वाढणे, भूक न लागणे या समस्या जाणून घेऊन त्यावर उपाय योजना सुचविण्यासाठी विद्यार्थिनी- आरोग्य तपासणी उपक्रम राबविण्यात आला.

● कार्यक्रमाचे उद्देश

- महाविद्यालयातील सर्व विद्यार्थिनींची हिमोग्लोबिन तपासणी करण्यात येऊन हिमोग्लोबिनचे प्रमाण जाणून घेणे.
- विद्यार्थिनीच्या आरोग्य विषयक समस्या जाणून घेणे.
- विद्यार्थिनीच्या आहार शास्त्रातील समस्या जाणून घेऊन त्यावर उपाय योजना सुचविणे.

● उपक्रमाचे स्रोत-

सिनिअर महाविद्यालयातील शिक्षण घेणा-या एफ.वाय.,एस.वाय.,टी.वाय.बी.कॉम व एम.कॉम भाग एक व दोन मधील 720 विद्यार्थिनींच्या हिमोग्लोबिन तपासणी रक्त तपासणी वजन व उंची मोजणे इ.

● हिमोग्लोबिन तपासणीसाठी सुविधा

- हिमोग्लोबिन तपासणीसाठी महाविद्यालयात एक वर्ग उपलब्ध आहे.
- जरूरीप्रमाणे टेबलस् व खुर्च्या
- एक कॉट (रक्ताचा नमुना घेतांना चक्कर आल्यास)
- हिमोग्लोबिन तपासणीचेवेळी एक किंवा दोन स्त्री शिक्षकांना उपस्थित राहण्यास सांगावे
- पिण्याच्या पाण्याची व्यवस्था

- व्याप्ती-

सिनिअर महाविद्यालयातील विद्यार्थिनी आरोग्य तपासणी उपक्रमामध्ये एफ.वाय., एस.वाय., टी.वाय.बी.कॉम.व एम.कॉम भाग एक व दोन मधिल सर्व विद्यार्थिनीचे हिमोग्लोबिन, उंची व वजन याची तपासणी केली गेली.

- सिनिअर महाविद्यालयातील एकूण विद्यार्थिनीची संख्या

वर्ग	विद्यार्थिनी संख्या	हिमोग्लोबिन व रक्तगट तपासणी केलेल्या विद्यार्थिनी
एफ.वाय.बी.कॉम	256	235
एस. वाय.बी.कॉम	209	185
टी.वाय.बी.कॉम	167	139
एम.कॉम. भाग 1 व 2	088	056
एकूण विद्यार्थिनी	720	615

- स्त्रीचे समाजातील स्थान

घरकाम करणं, पुर्ण वेळ गृहिणी असणं किंवा आजच्या भाषेत बोलायचं तर 'हाऊस वाईफ' असणं यात गैर किंवा कमीपणा वाटण्यासारखं काहीच नाही. क्षमता असून ही अर्थार्जनाऐवजी तो वेळ घराला, मुलांना आणि कुटूंबियांना देणे हा प्रत्येकीचा वैयक्तिक निर्णय असू शकतो. घराचं संपुर्ण व्यवस्थापन बघणं, आर्थिक गणित सांभाळणं, मुख्य म्हणजे घरातल्या प्रत्येकाची आवड-निवड जपणं, पतीच्या कुटुंबातल्या इतर सदस्यांच्या कामाच्या वेळा सांभाळून सकाळच्या घाईच्या वेळेत झटपट काम उरकणं, प्रत्येकाचं मन सांभाळणं, मुलांवर संस्कार करणं, घरातल्या ज्येष्ठांची मर्जी सांभाळणे, त्यांना मान सन्मान देणे, पती, सासू व सासरे यांच्या आज्ञेचे पालन करणे, आई वडिलांचे समाजातील स्थान उंचवण्यासाठी व स्वतः चारित्र्य संपन्न राहण्यासाठी शरीर आणि मन झिजवणे व त्याग करणे. ज्याप्रमाणे मुलगा हा वंशाचा दिवा असतो त्याचप्रमाणे मुलगी ही पणतीतील किंवा दिव्यातील वात असते. वात ही स्वतः जळत असते व अंधःकार दूर करून इतरांना प्रकाश देते. मुलगी ही सासर आणि माहेर या दोन्ही कुटुंबाचा प्रकाश असते. म्हणून आज स्त्रियांचे समाजातील स्थान महत्वाचे आहे.

स्त्री ही कुटुंबाला आदर्श घालून देणारे संस्कार केंद्र आहे. कुटुंबामध्ये सुरुवातीला ती कुणाची तरी मुलगी असते. कोणाची तरी पत्नी असते. कोणाची तरी सुन असते आणि शेवटी कुणाची तरी ती आजी असते. या प्रत्येक ठिकाणी तिची भुमिका दबावाखालची असते. लहानपणी आईवडिलांचा दबाव, तरुणपणी भावाचा दबाव, लग्नानंतर पतीचा दबाव, म्हातारपणी मुलांचा दबाव असतो. त्यामुळे या सर्वांच्या दबावामुळे तिच्या शारिरीक व मानसिकतेवर मोठ्या प्रमाणावर परिणाम होऊन ती दुर्बल व अशक्त होते. तिच्यात नैराश्याची लक्षणे दिसू लागतात. नैराश्याची लक्षणे ही विविध स्वरूपाची असतात. काही स्त्रियांना सतत रडू येते, काम होत नाही, भूक लागत नाही, वजन कमी होते तर काही स्त्रियांमध्ये खूप चिडचिडेपणा येतो त्यामुळे जास्त झोपतात. यामुळे वजन वाढते. शारिरीक समस्या निर्माण होतात, हिमोग्लोबीनचे प्रमाण कमी होणे, चक्कर येणे, वजन कमी होणे.

भारत देशात साक्षरता वाढली आहे. समाजातील लोक खुल्या विचारांची झाली आहेत. आज जग चंद्रावर जाण्यासाठी सज्ज आहे. तरी ही पुरातन काळाप्रमाणे स्त्री आजही सुरक्षित नाही, असे का? अरुणा शानबाग प्रकरण, रिकु पाटील जळीत हत्याकांड, आरुषी तलवार हत्याकांड, श्रुती कुलकर्णी आत्महत्या ही प्रकरणं काय कथन करतात? भारतात कायदा सुव्यवस्था असूनही छेडछाड, विनयभंग, अतिप्रसंग, हत्या असे गुन्हे घडतच आहे. अजूनही स्त्री सुरक्षित नाही. कुठे गेला समाजाचा स्त्रीविषयी आदरभाव? आज मुलींच्या जन्माचे प्रमाण अल्प होत चालले आहे. भारतामध्ये मुलींची हत्या केली जाते. त्यामुळे आज मुलींच्या जन्माचे प्रमाण अल्प होत चालले आहे. भारतामध्ये पुरुषप्रधान संस्कृती असल्यामुळे वंशाचा दिवा म्हणून मुलगा हवा आहे. मुलगी नको कारण ती एक ओझ(बोज) म्हणून तिचा सांभाळ करावा लागतो. तिचे लग्न करणे म्हणजे तो एक आर्थिक बोजा आहे. म्हणून मुलगी जन्माला आली की मुलीच्या आई-वडिलांना अनेक मान अपमानाला सामोरे जावे लागते. म्हणून ती जन्माला येण्याअगोदर तिला मारून टाकले जाते. त्यामुळे स्त्रियांचा घटता जन्मदर याचा दुष्परिणाम म्हणून समाजामध्ये स्त्रियांवर बलात्कार, खून, विनयभंग, स्त्रियांना पळवून नेणे, सामूहीक बलात्कार असे अत्याचार स्त्रियांवर होत आहेत. यासाठी स्त्री स्वातंत्र्य, स्त्रियांचे संरक्षण व स्त्रियांचे आरोग्य सुधारण्यासाठी विद्यार्थी आरोग्य तपासणी उपक्रम हाती घेण्यात आला.

● हिमोग्लोबिन

"रक्तातील तांबड्या गोलकांना त्यांचा रंग देणारे द्रव्य म्हणजे हिमोग्लोबिन होय." हिमोग्लोबिन हा रक्तातील अतिशय महत्वाचा घटक आहे. हा घटक आयर्न (लोह) आणि प्रोटीन (प्रथिने) यापासून बनलेला असतो. रक्तामध्ये 11.5 ते 14.5 मिली इतके हिमोग्लोबिनचे प्रमाण आवश्यक असते. मात्र अनेक महिलांमध्ये हे प्रमाण कमी असल्याने त्या एनिमियाला बळी पडतात. मग हे प्रमाण वाढविण्यासाठी अनेकदा डॉक्टर आयर्न आणि प्रोटीन वाढविण्यासाठी गोळ्या देतात. मात्र त्यामुळे फक्त तात्पुरते हिमोग्लोबिन वाढण्यास मदत होते आणि पुन्हा हळुहळु हिमोग्लोबिनचे प्रमाण कमी होत जाते. अशा वेळी सकस आहारातील काही पदार्थ नैसर्गिकरित्या हिमोग्लोबिन वाढविण्यास मदत करतात. त्यासाठी हिमोग्लोबिनचे प्रमाण वाढविण्यासाठी पुढील उपाय योजना करणे गरजेचे वाटते.

1. पालक : पालक या पालेभाजीचा आहारात समावेश असणे अत्यंत महत्वाचे आहे. पालकमुळे रक्तातील आयर्न वाढते. पालकवर लिंबू पिळल्याने त्यातील लोह घटक अधिक चांगल्या प्रकारे ग्रहण होतो.
2. संत्र : संत्र्यामधील व्हिटॅमीन 'सी' आणि व्हिटॅमीन बी हे रक्तातील हिमोग्लोबिन वाढविण्यास मदत करते. रोज किमान 2 ग्लास संत्र्याचा रस साखर न टाकता घेतला पाहिजे.
3. दुध आणि दुग्धजन्य पदार्थ : आहारात नियमित किमान ग्लासभर दुध व दुग्धजन्य पदार्थ असले पाहिजे. यातील अनेक मिनरल्स (खनिजे) व व्हिटॅमिन्स ने हिमोग्लोबिन वाढण्यास मदत होते.
4. खजूर : खजूरच्या सेवनाने आयर्न (लोह) व व्हिटॅमिन 'सी' व व्हिटॅमिन 'बी' वाढण्यास मदत होते. तसेच खजुराच्या सेवनाने लाल रक्तपेशींची निर्मिती वाढते.
5. गुळ : भारतीय स्वयंपाक घरात अगदी सहजतेने गुळाचा वापर केला जातो. आयुर्वेदात गुळाला 'औषधीय शर्करा' म्हणून संबोधले जाते. गुळ लोहवर्धक असून उत्तम स्वादासाठी अतिशय उपयुक्त आहे. गुळाच्या नियमित सेवनाने रक्तातील हिमोग्लोबिन वाढते. त्याचबरोबर शरीरात रक्ताचं प्रमाण वाढते आणि त्वरीत ऊर्जा मिळते. दररोजच्या जेवणात साखर ऐवजी गुळाचे प्रमाण अधिक असावे.

6. **डार्लिन** : डार्लिनबातील लोहवर्धक व मुबलक प्रमाणात आढळणारे व्हिटॅमिन 'सी'चे प्रमाण रक्तातील हिमोग्लोबीन वाढवते. आठवड्यातून 3 ते 4 वेळेस डार्लिनबाचा रस घेतल्यास हिमोग्लोबीन वाढते.
7. **पिस्ता** : सुक्या मेव्यात व्हिटॅमिन 'बी6' चे प्रमाण अधिक असते. मात्र विशेषतः पिस्ता सर्वाधिक प्रमाणात शरीराला 'सी' व्हिटॅमिन पुरवते.
8. **गरम मसाला** : भारतीय खाद्य संस्कृतीचे 'गरम मसाला' हे खरे वैभव म्हणून ओळखले जाते जेवणामध्ये तमालपत्र कोथिंबीर, पुदिना, तुळशीची पाने यांचा योग्य वापर ठेवावा. हे मसाले आहारातील लोह योग्य प्रमाणात ग्रहण करतात. त्यामुळे रक्तातील हिमोग्लोबीनचे प्रमाण राखण्यास मदत होते.

अशा प्रकारे हिमोग्लोबीन हा शरीरातील एक महत्वाचा घटक असून अगदी दैनंदिन योग्य आहार ग्रहण केल्यास त्याचं प्रमाण योग्य ठेवता येते.

● आहार

योग्य आहार हा प्रत्येक व्यक्तीच्या चांगल्या प्रकृतीचा पाया असतो. आहाराचा शास्त्रीय दृष्टीकोनातून पुढील नऊ अंगांनी केला जातो.

- | | | |
|-----------------|--------------|-------------------|
| 1. एकूण उष्मांक | 2. प्रथिने | 3. स्निग्ध पदार्थ |
| 4. कर्बोदके | 5. जीवनसत्वे | 6. क्षार |
| 7. पाणी | 8. चोथा | 9. तृप्ती |

या मुलभूत गुणांचा विचार त्यांच्या प्रकारात आणि प्रमाणात करणे जरूरीचे असते. या शास्त्रीय घटकांच्या जोडीला धार्मिक संकल्पना, आहारातील घटकांची अॅलर्जी, प्रकृतीतील पचनाच्या मर्यादा, ऋतुमान, शारिरिक ठेवण, विविध विकार, कामाचे स्वरूप इत्यादीचाही विचार आहार ठरवितांना करणे आवश्यक असते. आपापले काम करता यावे, विकार जावेत, शरीर सुदृढ असावे, भुक् लागावी, अन्नसेवन सुखदायक असावे, मलमुत्र विसर्जन सहज आणि समाधानकारक व्हावे इ. हेतू मनात धरून आहाराचे नियोजन करावे लागते. आपण आपला आहार का निवडला आहे? या प्रश्नाचे उत्तर प्रत्येकाने काढले पाहिजे व आरोग्य संपादनासाठी हे त्या प्रश्नाचे उत्तर असायला हवे. म्हणूनच माणसाला मन असते. मन एवं मनुष्य (मन आहे म्हणूनच त्याला मानव म्हणतात) आणि मन आपल्या आवडी-निवडी ठरविते. आपल्या आवडीचा आपल्या अनेक निवडीच्या निर्णयावर मोठा परिणाम असतो. तसा तो आहारावरही असणे स्वाभाविक आहे. गोड किंवा तिखट, शाकाहार किंवा मांसाहार, मसालेदार किंवा साधे, एकट्याने किंवा इतरांबरोबर मुकाट्याने किंवा गप्पागोष्टी करत, धार्मिक परंपरांचा मनावर मोठा परिणाम असतो. अशा परंपरांचे अर्थ समजले तर निर्णय योग्य ठरतात. सर्वानाच शारिरिक प्रकृतीचे स्वास्थ्य आवश्यक आहे. आपल्याला अनेक निर्णय घ्यावे लागतात. अनेक व्यक्तींशी संबंध येतो. त्यासाठी प्रथम आपला मेंदू कार्यक्षम ठेवावा लागतो आणि त्यादृष्टीने प्रकृती आरोग्य संपन्न ठेवावी लागते. या गरजेच्या दृष्टीने आपली जीवनशैली नित्य पारखावी लागते. या जीवनशैलीतील एक महत्वाचा घटक आपला योग्य आहार आहे.

● वजन

आपले वजन योग्य आहे किंवा नाही हे जाणण्याकरिता एक सूत्र वापरले जाते. बॉडीमास इंडेक्स काढण्यासाठी वजन भागिले उंचीचा वर्ग असे सूत्र आहे. बी.एम.आय. म्हणजे बॉडीमास इंडेक्स kg म्हणजे किलोग्रॅम. योग्य वजन असल्यास BMI 18 ते 22 असावा. 25 च्या वर म्हणजे वजन जास्त आहे. 30 च्या वर

व्यक्ती स्थूल असल्याचे ते निदर्शक मानले जाते. शरीराचे वाजवीपेक्षा जास्त वजन वाढणे प्रकृती स्वास्थाला हानीकारक ठरू शकते. आहारातील कर्बोदकांचे व स्निग्ध पदार्थांचे आवश्यकतेपेक्षा जास्त सेवन होऊ लागल्यास मिळालेल्या जादा उष्माकांचे रुपांतर मेदात (चर्बी) होऊनशरीरात मेद साचू लागतो. सध्याच्या सुखवस्तू व्यक्तीत असा मेद साठून येणारे स्थौल्य जगभर एक चिंतेचा विषय आहे. ही समस्या आता तुलनेने लहान वयातील शाळकरी मुलांमध्येही आढळू लागली आहे. उद्योग जगतात व्यक्तीमध्ये तर अशा वजन वाढीतून येणा-या समस्यांची दखल घेणे आवश्यकच ठरते. एका बाजूने उष्मांक जास्त सेवले जातात तर दुसरीकडून उष्मांक कमी खर्च केले जातात. परिणामी ते शरीरात मेद स्वरूपात साचू लागतात. वाढलेले वजन कमी करणे सोपे नसते. ते मुळातच वाढू न देणे हेच सुज्ञपणाचे असते. योग्य आहार आणि नियमाने केलेला व्यायाम याशिवाय वजनावर ताबा येत नसतो. सस्तन प्राण्यांमध्ये एकूण वापरलेल्या उर्जेपैकी पन्नास टक्के उर्जा प्रत्येक पेशीला सोडीयम या अणुला पेशीच्या बाहेर ठेवण्याकरीता वापरावी लागते. आपल्या शरीरात रक्तातील लालरक्त गोलक सर्व दहा लाख कोटी पेशींना प्राणवायु सतत पुरवत असतात. या कार्याला दखलपात्र ऊर्जा लागत असते. याखेरीज आपली हालचाल आणि व्यायाम करतांना अधिकाधिक ऊर्जा वापरली जाते. स्थूल व्यक्तींची हालचाल आणि व्यायाम कमी पडतो. प्रत्येक व्यक्तीला नियमाने व्यायाम करणे आवश्यकच आहे. आपली आवड आणि आपल्या क्षमता यांचा विचार करुन व्यायामाचे प्रकार निवडावे लागतात.

● व्यायाम

प्रत्येक व्यक्तीला व्यायामाच्या चार प्रकारांची माहिती असावी व प्रत्येक प्रकाराचा व्यायाम सुदृढ राहण्यास आवश्यक आहे याची जाणीव असावी. व्यायामाचा पहिला प्रकार 'स्थिर' प्रकारचा व्यायाम असतो. या प्रकारात सांध्याची हालचाल मर्यादित असते व स्नायुचे आकुंचन होतांना स्नायुंची लांबी कमी होत नाही. वजन उचलणे (वेटलिफ्टिंग), डंबेल्स वापरुन व्यायाम करणे, भारतीय पध्दतीतील दंडबैठका काढणे, सुर्यनमस्कार घालणे असे व्यायाम स्थिर पध्दतीत मोजले जातात. अशा व्यायामांनी स्नायुंचा आकार वाढून शरीरसौष्टव सुधारते, शरीर बलदंड दिसते व हाडे बळकट होतात. या व्यायामाचा अतिरेक झाल्यास रक्तदाब वाढू शकतो व त्या वाढलेल्या रक्तदाबाचे दुष्परिणाम वाढत्या वयात रक्तवाहिन्यांवर व हृदयावर होऊ शकतात. साधारणपणे एका वेळेस 15 ते 20 मिनीटे आठवड्यातून तीन ते चार वेळा असा व्यायाम प्रकृती स्वास्थाच्या दृष्टीने इष्ट असतो. दुसरा प्रकार हा चल पध्दतीचा असतो. यात स्नायुचे आकुंचन प्रसरण मोकळेपणे होते. सांध्यांची हालचाल होते. नाडीची गती वाढते. अशा प्रकारात धावणे, पोहणे, सायकल चालविणे, मैदानी खेळ खेळणे, दोरीवरील उड्या मारणे, भरभर चालणे, इ. व्यायाम येतात. चल पध्दतीचे व्यायाम एका वेळेस तीस मिनिटे, आठवड्यातून पाच दिवस करावेत. या पध्दतीच्या व्यायामाने नाडीची गती वाढणे अपेक्षित आहे. व्यायाम योग्य प्रमाणात झाला आहे किंवा नाही हे नाडीची गती किती वाढली यावर ठरते. अचलस्थितीत (Resting State) माणसाची नाडीची गती मिनिटाला 72 ठोके इतकी असते. आपल्या हाताच्या अंगठ्याच्या सुरुवातीच्या मनगटाच्या भागात ती सहज सापडू शकते. चल पध्दतीचा व्यायाम योग्य झाला तर ती किती वाढावी हे पुढील सूत्रावरून समजते. दोनशे वीय उणे व्यक्तीचे वय या आकड्याच्या दोन-तृतीयांश आकडा एवढी गती 30 मिनिटे टिकावी. उदा. ज्या व्यक्तीचे वय 25 आहे त्याच्या नाडीची गती $220-25 = 195 \times \frac{2}{3} = 390$. दर मिनिटाला 160 ते 165 इतकी व्हावी. तर ज्याचे वय 50 आहे त्या व्यक्तीची नाडीची गती चल पध्दतीचा व्यायाम करतांना $220-25 = 170 \times \frac{2}{3} = 380/3 = 110$ साधारण 110 ते 115 व्हावी. व्यायाम केल्याने फुफ्फुस, हृदय व रक्ताभिसरण यांची स्थिती अधिकाधिक कार्यक्षम होते. शरीर आटोपशीर होते. 14 ते 18 या वयात

उंची वाढते. स्थौल्य आटोक्यात राहाते, मन शांत होण्यास मदत होते. फुफ्फुसाची क्षमता वाढते व सर्दी, खोकल्यासारखे त्रासदायक आजार होण्यापासून प्रतिबंध होतो.

व्यायामाचा तिसरा प्रकार म्हणजे आपल्या शरीराचा तोल सांभाळणे व सांधे लवचिक ठेवण्याच्या हेतूने केलेले व्यायाम, योगासने, सर्वांगसुंदर व्यायाम, काही नृत्यप्रकार या प्रकारात मोडतात. योगासनामुळे सर्व सांधे हालते राहतात व योग शास्त्राच्या अभ्यासात ती एक महत्वाची पायरी आहे. व्यायाम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार धारणा, ध्यान व समाधी या सर्व पाय-यांचा मिळून अष्टांग योग खडतर आहे. सर्वसामान्य व्यक्तीला तो कठीण आहे.

चौथा प्रकार दीर्घकाळ कार्यरत राहण्याची क्षमता वाढविण्याकरता असतो. स्रंथगतीने दीर्घकाळ चालणे, स्रंथगतीने पोहणे किंवा सायकल चालविणे अशा प्रकारचे व्यायाम येथे येतात. या प्रकारात नाडीची गती वाढणे ही अपेक्षा नाही. स्रंथगतीने एकाच प्रकारची हालचाल दीर्घकाळ करीत राहणे अपेक्षित आहे. स्रंथगतीने सपाटीवर 40 मिनिटे दिवसातून दोन वेळा चालण्याने एका आठवड्यात 2000 उष्मांक वापरले जातात. 3500 उष्मांक वापरण्याने एक पाँड तर 7000 उष्मांक वापरल्याने एक किलो मेदाचे विघटन होते. इतर अनेक फायद्याबरोबर वजन कमी होणे, रक्तभिसरण सुधारणे, मन प्रसन्न होणे अशा अनेक फायद्याकरता नियमाने पायी चालणे हा सर्व वयात करता येण्यासारखा एक सुलभ व्यायाम आहे.

● प्राणायाम

प्राणायाम स्त्री-पुरुष दोघांसाठी अत्यंत लाभदायक असतो. ज्या महिला आपल्या दिनचर्येत खालीलप्राणायाम करतात त्यांचे आरोग्य-सौंदर्य नेहमी उत्तम राहते आणि थकव्याची समस्याही निर्माण होत नाही.

■ भस्त्रिका प्राणायाम

नियमित प्राणायाम करण्याने सर्दी-पडसे, अॅलर्जी, श्वासरोग, दमा, जुनी सर्दी, सायनस इत्यादी कफरोग दूर होतात. फुफ्फुस बळकट बनते आणि हृदय व मेंदुला ही शुध्द ऑक्सीजन मिळाल्यामुळे लाभ होतो. थायराईट व टॉन्सील इत्यादी गळ्याचे सर्व रोगदूर होतात. रक्त शुध्द होते आणि शरीराच्या विषाक्त, विजातीय द्रव्यांचे हनन होते. ज्यामुळे महिलांचा प्राण शक्तीमध्ये वाढ होते आणि थकव्यासारखे रोग त्यांना त्रस्त करत नाही.

■ कपालभाति

कपालभाति प्राणायामाचा अभ्यास केल्यास मेंदू व चेह-यावर तेज, सौंदर्य वाढते. हृदय, फुफ्फुस आणि मेंदूचे सर्व रोग दूर होतात. स्थुलता, मधुमेह, गॅस, बध्दकोष्ठता, आम्लपित्त इ.चे विकार दूर होऊन आरोग्य वाढते. नैराश्यापासून मुक्ती मिळते. पोटाचे सर्व रोग दूर होतात.

■ अनुलोम-विलोम

प्राणायामाच्या अभ्यासाने संपूर्णनाड्यांची शुध्दी होते. ज्यामुळे शरीर पुर्ण निरोगी, कांतिमय आणि बलवान बनते. संधीवात, आमवात, गाठी, कंपवात, स्नायू-दुर्बलता इ.वातरोग, मुत्ररोग, धातुरोग, आम्लपित्त, सर्दी, पडसे, जुनी सर्दी, सायनस, दमा, खोकला, टॉन्सील इत्यादी दुर होते. हृदयाच्या शिरांमध्ये आलेले

अडथळे दूर होतात. नकारात्मक चिंतनात बदल होऊन सकारात्मक विचार वाढतात. आनंद, उत्साह आणि निर्मलतेची प्राप्ती होते.

■ भ्रामरी प्राणायाम

भ्रामरी प्राणायामाच्या अभ्यासाने मनाची चंचलता दुर होते. मानसिक तणाव, उत्तेजन, उच्च रक्तदाब, हृदयरोग इ.साठी हा लाभदायक असतो.

■ चंद्रभेदी प्राणायाम -

चंद्रभेदी प्राणायामाचा अभ्यास करण्याने शरीरात शीतलता येते. थकवा व उष्णता दूर होते. मनाच्या उत्तेजनाना हा शांत करतो. पित्तामुळे होणा-या जळजळीमध्ये चंद्रभेदी प्राणायाम लाभदायक आहे.

■ उज्जयी प्राणायाम -

उज्जयी प्राणायामाचा अभ्यास करण्याने सर्दी, पडसे, खोकला, टॉन्सिल, थायरॉइड, अनिद्रा, मानसिक तणाव, उच्च रक्तदाब, अजीर्ण, आमवात, जलोदर, क्षय, ताप, प्लोहा इ.विकार नष्ट होतात. गळ्यातील स्वरतंत्र निरोगी बनवण्यासाठी याचा नियमित अभ्यास करायला पाहिजे. प्राणायाम शरीराला निर्मळ, पुष्ट आणि आरोग्य कायम ठेवण्यासाठी उपयोगी आहेत. याचा अभ्यास प्रत्येक स्त्रीसाठी दुष्परिणामारहित आहे. पण ऋतुस्त्रावाच्या वेळी आपली मानसिक शारीरिक स्थितीनुसारच योगासन व प्राणायामाचा वापर करावा.

● योगासन

महिलांशी संबंधित रोगांमध्ये परिणामकारक स्त्रीने घरकामांमध्ये हातभार लावल्याशिवाय घर-कुटुंबांची गाडी कधी चालू शकत नाही. घरांच्या चार भिंतीमध्ये अगणित अशी काम असतात. काही महिलांना जास्त थकवा जाणवतो. रात्रीची झोप झाल्यानंतरही त्यांना सकाळी ताजेतवाने वाटत नाही. त्यामुळे त्यांचा संपूर्ण दिवस आळस आणि उदासीनतेमध्ये व्यतित होतो. स्त्रियांमध्ये निर्माण होणा-या थकव्याच्या निवारणात उपयोगी योगासन व प्राणायाम आहे.

शरीर आणि मेंदूची काम करण्याची स्वतःची क्षमता आहे. त्यांच्यावर जोर-जबरदस्ती केली किंवा अधिक कामाचा दबाव टाळला तर शरीराला थकवा येणे स्वाभाविक आहे. ज्या महिला घर आणि बाहेर दोन्ही ठिकाणी काम करतात. त्यांना थकव्याची तक्रार करतांना बहुतांशी वेळा बघितले जाते. थकव्यामुळे कोमल आणि सुंदर चेहराही थकलेला आणि आशाहीन होतो. थकव्याच्या शिकार झालेल्या बहुतांशी महिलांना थकवा दूर करण्यासाठी वेदनाशामक औषधांचा वापर करावा लागतो. त्यामुळे त्यांना आराम मिळतो. परंतु त्यांच्या आरोग्यावर चुकीचाच प्रभाव पडतो.

स्त्रियांचे घरकाम एक व्यायाम आहे. चिकित्सकीय शोधानुसार घरकाम केल्यामुळे त्यांच्या प्रत्येक अवयवाचा व्यायाम होतो. त्यांच्यात नितंब आणि मांडीच्या हाडाचे प्रॅक्चर कमी आढळते. पाय-या चढणे, उतरणे, बागेत काम करणे, कपडे धुणे, घर झाडणे-पुसणे इ. जबाबदा-या पार पाडल्यामुळे हाडे आणि सांधे मजबुत होतात. परंतु कामाचा दबाव व अतिथकव्यामुळे शरीर अखडू नये यासाठी योगासन अशी परिणामकारक प्रक्रिया आहे. महिलांच्या शारीरिक आणि मानसिक आखडण्याला संतुलन आणि उल्हासात बदलते.

योगासनांमध्ये पवन मुक्तासन, कंधरासन, दीर्घ नौकासन, शशकासन, गोमुखासन, चक्रासन, धनुरासन, कोणासन इ. आसने महिलांसाठी लाभदायक सिध्द होतात. त्यांचा अभ्यास करण्याने महिलांचे आरोग्य आणि सौंदर्य कायम राहते आणि थकव्यासारख्या समस्यांचा त्यांना सामना करावा लागत नाही. महिलांनी पुढील आसन व त्यांना करण्याची पध्दत.

■ पवनमुक्तासन

नियमित अभ्यासाने स्त्रीरोग-----कष्टार्तव आणि गर्भाशयसंबंधी विकारामध्ये लाभ होतो. पोटाची वाढलेली चरबी कमी होते. पोटातील वायुसाठी हे अत्यंत उत्तम आहे. आम्लपित्त, हृदयरोग, गाठी, कंबरदुखीवर हे हिमकारी आसन आहे.

■ कंधरासन

पोटदुखी, कंबरदुखी टाळण्यासाठी लाभदायक आहे. गर्भाशयासाठी विशेष लाभदायक आहे. वंध्यत्व मासिक पाळीतील विकृती, श्वेतप्रदर, रक्तप्रदरमध्ये विशेष उपयोगी आहे.

■ शशकासन

स्त्रियांच्या गर्भाशयाला बळ देते. पोट, कंबर व नितंबाच्या चरबीला कमी करते. मानसिक रोग, तणाव, क्रोध, चिडचिडेपणा इ. दूर करते. आतडे, यकृत, अन्नाशय व मुत्रपिंडाला प्रदान करून थकवा दूर करते. हृदयाची स्वाभाविकपणे मालिश करते.

■ धनुरासन

स्त्रियांच्या मासिक पाळीशी संबंधित विकृतीमध्ये लाभदायक आहे. नाभि हलण्याच्या समस्येला दूर करते. मुत्रपिंडांना पुष्ट करून मुत्र विकारांना दूर करते. भयामुळे मुत्रस्त्राव होण्यासारख्या स्थितीमध्ये लाभदायक आहे. पाठीचा कणा लवचिक आणि स्वस्थ बनवते. हे स्पॉन्डीलायसिस, कंबरदुखी आणि पोटाच्या विकारामध्ये लाभदायक आसन आहे.

■ मार्जारासन

कंबरदुखी मध्ये लाभदायक आहे. फुफ्फुसाला बळकट बनवते. गर्भाशय बाहेर येणे यासारखे रोग दूर करते.

एफ.वाय.बी.कॉम. मुली

अ.क	विद्यार्थीनीचे नांव	रक्तगट	वय	उंचीसेमी	वजन	फरक	हिमोग्लोबिन	कमी
1	भुसारी सुवर्णा ज्ञानेश्वर	B+	18	150	40	-5	11	
2	डांगे भारती ज्ञानदेव	B+	19	152	46	-	12	
3	बनकर वंदना आबासाहेब	O+	19	150	44	-	10	
4	चौधरी कविता महेंद्र	B+	19	171	55	-9	12	
5	डांगे रोहिणी दगडू	A+	19	160	55	-	11	
6	चव्हाण कोमल बाळासाहेब	AB+	20	154	45	-4	11.5	
7	घाढणे सुजाता दिलीप	A+	19	153	34	-14	10.5	
8	आहेर प्रगति आबासाहेब	A+	19	156	70	9	11	
9	गोरे सुजाता गोरक्षनाथ	A+	19	156	37	-15	11.2	
10	बनकर स्वप्नाली संजय	O+	19	169	69	-	11.9	
11	आसने आरती गजानन	B+	19	159	48	-6	11.2	
12	ढोकचौळे तेजल दशरथ	A+	19	160	48	-7	11.6	
13	बनसोडे ऐश्वर्या सुनिल	B+	20	153	46	-2	11	
14	गागडा कोमल किशोर	B+	19	152	37	-10	12	
15	गागडा कोमल किशोर	B+	19	172	42	-15	11.4	
16	चव्हाण जया सोपान	O+	19	172	42	-15	11.4	
17	चव्हाण सुवर्णा दत्तात्रय	A+	19	161	45	-11	12.4	
18	गाढवे गितांजली नंदकिशोर	A+	19	158	45	-8	12	
19	गोरे प्राजक्ता बाबासाहेब	A+	19	163	48	-10	11.5	
20	भडांगे पुनम सुभाष	A+	19	163	43	-5	11.4	
21	अडसरे शुभांगी परसराम	O+	19	146	42	-	11	
22	दळे प्रियंका सुभाष	O+	19	148	35	-9	11.5	
23	दळे प्रियंका सुभाष	O+	19	155	43	-7	12	
24	गवारे निकीता संजय	O+	19	155	36	-14	12.6	
25	गायकवाड विद्या जातार्दार	A+	19	155	36	-14	12.6	
26	धुवाविया अस्मिता भरत	B+	19	154	46	-4	12.4	
27	दवंगे वर्षा विजय	O+	19	149	55	1	10	
28	गायधने विजया दत्तात्रय	O+	19	165	49	-11	9.8	
29	गायधने विजया दत्तात्रय	B+	19	165	49	-11	9.8	
30	मुंढे पुजा संजय	A+	19	155	49	-1	10.4	
31	गागुर्डे आरती विजय	O+	19	162	45	-12	5	
32	गागुर्डे आरती विजय	O+	19	152	44	-3	7	
33	गायधने किर्ती किरण	A+	19	158	35	-18	12	
34	गायधने किर्ती किरण	A+	19	158	35	-18	12	
35	बनसोड आरती अरुण	A+	19	154	44	-5	12.2	
36	धाकतोडे अश्विनी महेश	A+	19	148	38	-7	7.6	
37	घरमोडे रेणुका गणेश	O+	19	148	38	-7	7.6	
38	घरमोडे रेणुका गणेश	A+	20	164	55	-4	10	
39	जगताप नयना सुदेश	A+	20	164	55	-4	10	
40	जगताप नयना सुदेश	A-	20	155	48	-2	12.6	
41	दारुंटे पुनम नारायण	A-	20	155	48	-2	12.6	
42	दारुंटे पुनम नारायण	B+	19	153	54	-	13	
43	भंडारी भक्ती राजेंद्र	B+	19	153	54	-	13	
44	भंडारी भक्ती राजेंद्र	O+	19	149	55	-	12.4	
45	वाघमारे स्नेहा सुनिल	O+	19	149	55	-	12.4	

37	जगताप पललवी सुदेश	O+	19	157	47	-5	12
38	बागुल प्राजक्ता विजय	AB+	19	165	45	-15	10.4
39	चोये पुजा अशोक	B+	19	159	38	-	9
40	भिसे पुनम सुरेश	B+	19	163	48	-	9.2
41	चोरमल स्वाती शंकर	A-	18	160	58	-	11.4
42	आखाडे दिव्याणी सोमनाथ	B+	19	143	43	-	11.5
43	यादव रुपाली विरेंद्र	O+	19	156	45	-6	9
44	चोळके अश्विनी भास्कर	B+	19	168	42	-21	11.6
45	बागुल वंशिता बाळु	A+	19	155	35	-15	9
46	शिंदे शिल्पा वसंत	B+	19	166	65	-	10.5
47	गायके कोमल दिंगबर	B+	19	145	54	4	12.5
48	यादव कांचन पप्पु	B+	19	158	47	-6	10
49	चौधरी गायत्री विलास	B+	19	153	45	-2	12
50	आहेर प्रणिता भास्कर	AB+	19	153	45	-2	12
51	वाघ प्रतिक्षा प्रशांत	A+	19	165	55	-5	11
52	आहेर प्रणिता भास्कर	A+	19	165	55	-5	11
53	वाघ गायत्री मधुकर	A+	19	153	48	-	9
54	परदेशी मिनाक्षी राजेंद्र	AB+	18	157	45	-7	7
55	जाधव वैष्णवी दामोधर	AB+	18	157	45	-7	7
56	सांगळे सोनाली बाळासाहेब	A+	19	153	48	-	9
57	मुखेडकर प्राजक्ता संजयराव	O+	19	157	44	-8	9
58	पवार शारदा काशिनाथ	O+	19	157	44	-8	9
59	कुंभकर्ण रेणुका प्रमोद	O+	19	163	52	-4	8.4
60	जाधव सोनाली राजेंद्र	B+	19	163	52	-4	8.4
61	मुसमडे जयश्री बाळासाहेग	B+	19	163	52	-4	8.4
62	मते गायत्री रविंद्र	AB+	18	149	39	-5	8.5
63	जाधव सुजाता सोपनराव	AB+	18	149	39	-5	8.5
64	नागले सुवर्णा सोमनाथ	O+	19	153	37	-11	9
65	कुमावत सारिका घनशाम	O+	19	153	37	-11	9
66	कोरडे योगिता गोरेक्षनाथ	A+	20	160	53	-2	9
67	लगे योगिता अशोक	A+	20	160	53	-2	9
68	कसार अश्विनी गजेंद्र	O+	18	149	70	16	9.8
69	जगताप ऐश्वर्या विठ्ठल	O+	18	149	70	16	9.8
70	हुळुळे आरती विजय	O+	18	149	70	16	9.8
71	कमाने अंजली सुरेश	O+	18	149	70	16	9.8
72	मुठे वर्षा ज्ञानेश्वर	O+	18	149	70	16	9.8
73	मुठे वर्षा ज्ञानेश्वर	O+	18	149	70	16	9.8
74	मुठे वर्षा ज्ञानेश्वर	O+	18	149	70	16	9.8

75	जाधव रोहिणी भागाजी	O+	19	145	36	-4	8.5	
76	पुंड अर्चना पोपट	B+	20	155	36	-14	10.5	
77	कांबळे गौरी मंगेश	B+	18	154	36	-13	9.8	
78	जाधव रक्षंदा दत्तात्रय	B+	18	154	45	-5	9.5	
79	कोरडे पुजा त्रिंबकराव	AB+	18	150	40	-5	10	
80	न्हावले कल्याणी कैलास	A+	19	154	42	-7	10	
81	पवार वर्षा अशोक	AB+	19	153	40	-8	11	
82	मुठे मयुरी कुंडलिक	B+	19	156	40	-11	10.2	
83	लहारे कोमल राजेंद्र	AB+	19	157	45	-12	9	
84	शिंंगोटे अंकिता दगडु	B+	18	155	55	-5	9.9	
85	कासार निकीता सुनिल	O-	18	160	45	-	11	
86	सोनवणे सोनाली ज्ञानेश्वर	A+	19	169	52	-15	9.8	
87	राहिंज प्रतिभा बाळकृष्ण	A+	20	163	75	-6	10	
88	कापसे अनुजा बाबासाहेब	A+	19	165	75	5	8.5	
89	खरात पुजा बाळासाहेब	B+	20	147	39	-3	9	
90	तांबे रुतुजा संजय	B+	19	150	39	-6	11	
91	पवार प्रियंका मनोज	O+	18	147	39	-3	11	
92	साळवे साक्षी साईनाथ	AB+	19	162	45	-12	9.5	
93	जाधव वैशाली दिलिप	O-	19	157	40	-12	11	
94	शिरके रेखा भाकचंद	O+	19	169	40	-14	8	
95	रसाळ अर्चना गोरक्षनाथ	B-	19	155	42	-8	10	
96	शेलार वैशाली साहेबराव	AB+		167	65	-	10.5	
97	कडु प्रिया राजेश	O+	20	156	45	-6	8	
98	पटारे शितल प्रल्हाद	O+	19	155	45	-5	10	
99	महामुनी दर्शना प्रकाश	O+	19	155	40	-10	8	
100	मते सुवर्णा सुभाष	B+	19	152	44	-4	8	
101	जाधव प्रियंका विजय	A+	19	147	40	-2	8	
102	पोटे भाग्यश्री भिकम	B+	19	156	45	-4	9.9	
103	जगताप कल्याणी ज्ञानेश्वर	O+	19	155	48	-2	9	
104	पटारे परिणिता सुशिल	B+	19	155	48	-2	9	
105	त्रिभुवन कावेरी शिवाजी	B+	19	143	36	-9	10	
106	त्रिभुवन अनिता बाबासाहेब	A+	19	152	44	-4	8	
107	पटारे हर्षदा संजय	B+	19	152	44	-4	8	
108	क्षिरसागर ऋतुजा चंद्रकांत	A+	19	148	32	-11	10.2	
109	नेटके सुरजिता बाळासाहेब	A+	19	155	58	-	9	
110	कुकरे जायक्ता गगन	A-	19	155	58	-	9	
111	सोनवणे निकीता खंडु	O+	19	146	43	-	7.5	
112	यादव प्रियंका रामआसरे	AB+	19	157	40	-12	11	

113	शेख शबनम राजु	O+	19	155	45	-5	8.5	
114	बागवान तबस्सुम रफिक	B+	19	158	40	-13	11	
115	सुर्यवंशी पुजा राजेंद्र	B+	19	157	47	-5	11	
116	जाधव स्नेहल सुरेश	O+	20	155	43	-7	10.5	
117	घोडके भाग्यश्री कैलास	O+	20	155	47	-3	10	
118	जाधव रुपाली	O+	19	155	45	-5	11	
119	वाघ श्रध्दा पद्माकर	AB-	19	143	30	-8	10	
120	तांबोळी शबिना ऐजाज	A+	20	163	70	-2	8.5	
121	झुराळे अक्षदा अशोक	B+	20	152	54	-	12	
122	वाणी श्रध्दा अश्विन	B+	20	158	40	-13	11	
123	सेठी अर्षदिपकौर हरशरणसिंग	O+	21	147	45	-	9.5	
124	राठोड रविना दिपक	O+	20	157	50	-2	10.5	
125	कांगुणे तनुजा बाबासाहेब	AB+	20	156	46	-4	11	
126	मुठे सोनाली बापुसाहेब	O+	19	161	45	-11	11	
127	लोखंडे गितांजली अशोक	A+	19	155	48	-2	9.8	
128	जेजुरकर दिपाली भाऊसाहेब	O+	21	155	45	-5	11	
129	करवंदे नेहा प्रशांत	A+	20	152	32	-17	11	
130	शेख फरिन अलिम	B-	21	165	55	-5	12.5	
131	चौधरी कोमल फकीरचंद	A+	20	158	38	-15	10	
132	देहाडराय विदुला सुनिल	O+	19	155	35	-15	9.8	
133	गागरे पुजा सोमनाथ	B+	19	155	40	-10	9	
134	वाघ भारती प्रसाद	B+	19	143	35	-3	9.5	
135	चव्हाण नम्रता संजय	B+	20	163	40	-18	11	
136	पगारे अशंका भाऊसाहेब	AB+	19	160	45	-10	11	
137	कोठारी कोमल मुकेश	O+	20	165	58	-2	10	
138	जेजुरकर शुभांगी अशोक	B+	21	163	44	-18	9.8	
139	जुन्नरकर पुजा सुनिल	A+	21	147	39	-3	10.6	
140	मानधने पल्लवी सोमनाथ	O+	21	146	45	-	10	
141	जगदाळे शरयु भिमाशंकर	O+	21	170	50	-15	9.9	
142	मुंदे शुभांगी संजय	B+	21	148	35	-8	12	
143	अभंग अनिता रंगनाथ	B+	21	147	40	-2	11	
144	चव्हाण शितल गोरक्षनाथ	B+	20	158	35	-18	9.8	
145	घोलप पल्लवी बाबासाहेब	AB+	21	160	65	-	9	
146	धारबले अक्षदा अशोक	B+	21	151	45	-1	10	
147	भालेराव वृषाली विठ्ठल	AB+	21	169	45	-18	10	
148	शेळके प्रियंका अनिल	O-	21	167	46	-12	11	
149	साळवी काजल प्रकाश	O+	22	154	46	-3	9	
150	जाधव प्रियंका अनिल	AB+	21	158	42	-7	6	

151	जाधव पुजा बाळासाहेब	O+	20	157	50	-2	9	
152	फुलसौंदर कविता बाळासाहेब	AB+	20	154	46	-3	8.5	
153	जाधव सोनाली बापुसाहेब	A+	20	169	50	-14	10	
154	धाडिवाल नेहा विजय	A+	21	165	45	-15	9	
155	छल्लारे चांदणी कैलास	O+	21	165	54	-6	7.9	
156	व्यास श्रुती सतीश	A+	21	151	64	8	11	
157	राठी मनाली मनोज	O+	21	158	47	-6	11.5	
158	शिंदे दिपाली चांगदेव	O+	19	150	46	-	9	
159	जाधव गौतमी राजु	A+	19	154	48	-1	11	
160	मतसागर नयना कैलास	B+	20	153	38	-10	12	
161	वाकचौरे संगिता सखाहरी	AB+	21	150	40	-5	11.5	
162	नागरे राधिका सोमनाथ	AB+	21	156	41	-6	11	
163	तांबे अपेक्षा रावसाहेब	A+	21	163	50	-8	9	
164	देवकर सुवर्णा बाळासाहेब	A+	20	154	44	-5	12	
165	शिंदे प्रतिक्षा राजेंद्र	A+	21	145	36	-4	10	
166	काकडे सोनिया अर्जुन	AB+	21	155	46	-4	11	
167	गायधने उज्वला धर्मराज	A+	20	156	41	-10	10	
168	भोसले प्रियंका बाळासाहेब	B+	22	163	40	-18	10	
169	मुरकूटे कांचन बाळासाहेब	A+	20	150	44	-1	10	
170	मगर पुजा आंबादास	O+	21	145	40	-	10	
171	आदिक कुंतन दिगंबर	O-	21	155	40	-10	8.5	
172	शिंदे वर्षा सुभाष	O+	21	166	46	-15	10	
173	पवार पल्लवी दिलीप	B+	22	155	58	-	12	
174	गाढेकर स्नेहल दत्तात्रय	B+	21	157	44	-8	9	
175	पठारे वनिता संभाजी	B+	21	153	44	-4	12	
176	ढोकचौळे वैष्णवी शिवाजी	AB+	21	157	54	-	8.5	
177	हुरुळे वैशाली देविदास	B+	21	163	45	-3	12.5	
178	गायकवाड एकता फकीरा	O+	20	157	62	-	11.4	
179	शिंदे प्रियंका शंकर	O+	20	154	40	-9	11	
180	कर्डिले शिवानी बाळासाहेब	O+	21	165	56	-4	12	
181	पवार कविता विश्वासराव	O-	23	155	43	-7	11.2	
182	गुरगुडे राणी तुकाराम	AB+	23	148	46	-	11	
183	देशपांडे मयूरी शरद	AB+	22	158	46	-7	10	
184	जोशी वैशाली दिगंबर	O+	23	145	47	-	8.5	
185	कुमावत योगिता विजय	AB+	22	146	55	4	7	
186	बंगाळ अर्चना संपत	O+	22	163	56	-2	10	
187	ढोकचौळे कावेरी बाबासाहेब	B+	22	156	50	-1	11	
188	देसाई कविता गोरख	O+	21	160	45	-10	10	

189	बाफना मेघा सुरेश	B+	22	155	52	-3	11	
190	कडुसकर काजल बिंदुमाधव	AB+	22	148	45	-	11.6	
191	शेळके श्रद्धा नानासाहेब	A+	21	157	40	-12	8	
192	डांगे रेखा अशोक	O+	22	148	46	-	11.4	
193	बुधे स्वाती बाबासाहेब	A+	21	163	55	-3	9	
194	साळवे सुनिता राजेंद्र	A+	22	145	35	-5	10.5	
195	पाटणी आरजू प्रशांत	A+	21	146	68	17	9.4	

महाविद्यालयातील एकूण 720 विद्यार्थिनी पैकी 615 विद्यार्थिनीनी आपले हिमोग्लोबिन तपासून घेतले त्याचे विश्लेषण पुढील प्रमाणे केले आहेत.

विद्यार्थिनींचे हिमोग्लोबिनचे प्रमाण						
7 ग्रॅम पेक्षा कमी	7 ते 9ग्रॅम	9 ते 12ग्रॅम	12ग्रॅम पेक्षा जास्त	हजर विद्यार्थिनी	गैरहजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
04	63	465	83	615	105	720
0.65%	10.24%	75.60%	13.50%	85.42%	14.58%	100%

1. 7 ग्रॅम पेक्षा कमी प्रमाणात हिमोग्लोबिन असणा-या विद्यार्थिनी 04 (0.65%) इतके आहेत.
2. 7ते9 ग्रॅम हिमोग्लोबिन असणा-या विद्यार्थिनी 63 (10.24%) इतके आहेत. हे प्रमाण खूप कमी आहेत.
3. 9 ते 12 ग्रॅम हिमोग्लोबिन असणा-या विद्यार्थिनी 465 (75.60%) इतके आहेत.
4. 12 ग्रॅम पेक्षा जास्त हिमोग्लोबिन असणा-या विद्यार्थिनी 83 (13.50%) इतके आहेत.

एफ.वाय.बी.कॉम मधील 256 विद्यार्थिनीनी पैकी 235 विद्यार्थिनीनी आपले हिमोग्लोबिन प्रमाणाची तपासणी केली त्याचे विश्लेषण

एफ.वाय.बी.कॉम	विद्यार्थिनींचे हिमोग्लोबिनचे प्रमाण						
	7 ग्रॅम पेक्षा कमी	7 ते 9 ग्रॅम	9 ते 12 ग्रॅम	12 ग्रॅम पेक्षा जास्त	हजर विद्यार्थिनी	गैरहजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
विद्यार्थिनीची संख्या	1	11	165	58	235	21	256
शेकडा प्रमाण	0.42%	4.68%	70.22%	24.68%	91.80%	8.20%	100%

1. 7 ग्रॅमपेक्षा कमी प्रमाणात हिमोग्लोबिन असणा-या विद्यार्थिनी 1 (0.42%) इतके आहेत.
2. 7 ते 9 ग्रॅम हिमोग्लोबिन असणा-या विद्यार्थिनी 11 (4.68%) इतके आहेत. हे प्रमाण खूप कमी आहेत.
3. 9 ते 12 ग्रॅम हिमोग्लोबिन असणा-या विद्यार्थिनी 165 (70.22%) इतके आहेत.
4. 12 ग्रॅम पेक्षा जास्त हिमोग्लोबिन असणा-या विद्यार्थिनी 58 (24.68%) इतके आहेत.

एस.वाय.बी.कॉम मधील 209 विद्यार्थिनीनी पैकी 185 विद्यार्थिनीनी आपले हिमोग्लोबिन प्रमाणाची तपासणी केली त्याचे विश्लेषण

एस.वाय.बी.कॉम	विद्यार्थिनींचे हिमोग्लोबिनचे प्रमाण						
	7 ग्रॅम पेक्षा कमी	7 ते 9 ग्रॅम	9 ते 12 ग्रॅम	12 ग्रॅम पेक्षा जास्त	हजर विद्यार्थिनी	गैरहजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
विद्यार्थिनीची संख्या	02	25	147	11	185	24	209
शेकडा प्रमाण	1.08%	13.51%	79.45%	5.95%			100%

1. 7 ग्रॅम पेक्षा कमी प्रमाणात हिमोग्लोबिन असणा-या विद्यार्थिनी 02 (1.08%) इतके आहेत.
2. 7 ते 9 ग्रॅम हिमोग्लोबिन असणा-या विद्यार्थिनी 25 (13.51%) इतके आहेत. हे प्रमाण खूप कमी आहेत.
3. 9 ते 12 ग्रॅम हिमोग्लोबिन असणा-या विद्यार्थिनी 147 (79.45%) इतके आहेत.
4. 12 ग्रॅमपेक्षा जास्त हिमोग्लोबिन असणा-या विद्यार्थिनी 11 (5.95%) इतके आहेत

टी.वाय.बी.काॅम मधील 167 विद्यार्थिनीनी पैकी 139 विद्यार्थिनीनी आपले हिमोग्लोबिन प्रमाणाची तपासणी केली त्याचे विश्लेषण

टी.वाय. बी.काॅम	विद्यार्थिनींचे हिमोग्लोबिनचे प्रमाण						
	7 ग्रॅम पेक्षा कमी	7 ते 9 ग्रॅम	9 ते 12 ग्रॅम	12 ग्रॅम पेक्षा जास्त	हजर विद्यार्थिनी	गैरहजर विद्यार्थिनी	एकुण विद्यार्थिनी
विद्यार्थिनीची संख्या	--	12	115	12	139	28	167
शेकडा प्रमाण	00%	8.63%	82.23%	8.63%	63.23%	16.76%	100%

1. 7 ग्रॅम पेक्षा कमी प्रमाणात हिमोग्लोबिन असणा-या विद्यार्थिनी शून्य टक्के आहेत.
2. 7 ते 9 ग्रॅम हिमोग्लोबिन असणा-या विद्यार्थिनी 12 (8.63%) इतके आहेत. हे प्रमाण खूप कमी आहेत.
3. 9 ते 12 ग्रॅम हिमोग्लोबिन असणा-या विद्यार्थिनी 115 (82.23%) इतके आहेत.
4. 12 ग्रॅमपेक्षा जास्त हिमोग्लोबिन असणा-या विद्यार्थिनी 12 (8.63%) इतके आहेत.

एम.काॅम मधील 88 विद्यार्थिनीनी पैकी 56 विद्यार्थिनीनी आपले हिमोग्लोबिन प्रमाणाची तपासणी केली त्याचे विश्लेषण

एम.काॅम	विद्यार्थिनींचे हिमोग्लोबिनचे प्रमाण						
	7 ग्रॅम पेक्षा कमी	7 ते 9 ग्रॅम	9 ते 12 ग्रॅम	12 ग्रॅम पेक्षा जास्त	हजर विद्यार्थिनी	गैरहजर विद्यार्थिनी	एकुण विद्यार्थिनी
विद्यार्थिनीची संख्या	01	15	38	02	56	32	88
शेकडा प्रमाण	1.78%	26.78%	67.85%	3.57%	63.63%	36.36%	100%

1. 7 ग्रॅम पेक्षा कमी प्रमाणात हिमोग्लोबिन असणा-या विद्यार्थिनी 01(1.78%)इतके आहेत.
2. 7 ते 9 ग्रॅम हिमोग्लोबिन असणा-या विद्यार्थिनी 15(26.78%)इतके आहेत. हे प्रमाण खूप कमी आहेत.
3. 9 ते 12 ग्रॅम हिमोग्लोबिन असणा-या विद्यार्थिनी 38(67.85%)इतके आहेत.
4. 12 ग्रॅम पेक्षा जास्त हिमोग्लोबिन असणा-या विद्यार्थिनी 02(3.57%)इतके आहेत.

वरीष्ठ महाविद्यालयाच्या विद्यार्थिनींचे उंची व वजन यांचे विश्लेषण

महाविद्यालयातील 720 विद्यार्थिनींपैकी 615 विद्यार्थिनींनी आपली उंची व वजन यांचे मोजमाप केले त्यांचे ग्रामीण व शहरी भागातील विद्यार्थिनींचे दोन भागात वर्गीकरण केले आहे ते पुढील प्रमाणे एकूण महाविद्यालयातील(वरीष्ठ) विद्यार्थिनींची उंची व वजन यांच्या संतुलनाचे विश्लेषण

विद्यार्थिनी एकूण	उंची व वजन संतुलन असणा-या विद्यार्थिनी	1 ते 5 कि वजन कमी असणा-या विद्यार्थिनी	6ते 10 कि वजन कमी असणा-या विद्यार्थिनी	11ते 15 कि वजन कमी असणा-या विद्यार्थिनी	16ते 20 वजन कमी असणा-या विद्यार्थिनी	20 ते 25 वजन कमी असणा-या विद्यार्थिनी	उंचीच्या प्रमाणात जास्त वजन असणा-या विद्यार्थिनी	एकूणहजर विद्यार्थिनी	गैरहजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
ग्रामीण विद्यार्थिनी विद्यार्थिनीची संख्या शेकडा प्रमाण	95 25.60%	98 26.42%	102 27.50%	56 15.9%	05 1.35%	00 00%	15 4.04%			
शहरी विद्यार्थिनी विद्यार्थिनीची संख्या शेकडा प्रमाण	22 9.02%	72 29.50%	66 27.05%	40 16.39%	23 9.43%	03 1.23%	08 3.28%			
एकूण विद्यार्थिनीची संख्या शेकडा प्रमाण	117 19.02%	170 27.64%	168 27.3%1	106 17.24%	28 4.55%	03 0.48%	23 3.74%	615 85.42%	105 14.58%	720 100%

■ विश्लेषण

- ग्रामीण भागातील 371 विद्यार्थिनींपैकी 95 (25.60%)विद्यार्थिनींचे उंची व वजन यांचे प्रमाण संतुलीत असलेले आढळले.
- 6 ते10 किलो वजन उंचीच्या प्रमाणात कमी असणा-या ग्रामीण भागातील 371 विद्यार्थिनींपैकी 102 (27.50%)कमी वजन असणा-या विद्यार्थिनी आहे.
- ग्रामीण भागातील 371 विद्यार्थिनींपैकी 15 (4.04%) विद्यार्थिनींची उंची व वजनाच्या प्रमाणापेक्षा जास्त वजन आढळून आले.
- शहरी भागातील 244 विद्यार्थिनींपैकी 22 (9.02%) विद्यार्थिनींचे उंची व वजन यांचे प्रमाण संतुलीत असल्याचे आढळले.
- 6ते10 किलो वजन उंचीच्या प्रमाणात कमी असणा-या शहरी भागातील 244 विद्यार्थिनींपैकी 66 (27.5%)विद्यार्थिनींचे कमी वजन आढळून आले.
- शहरी भागातील 244 विद्यार्थिनींपैकी 08 (3.28%) विद्यार्थिनींची उंचीच्या प्रमाणापेक्षा जास्त वजन असल्याचे आढळले.
- महाविद्यालयातील 615 विद्यार्थिनींपैकी 117(19.02%) विद्यार्थिनींची उंची व वजन यांचे प्रमाण संतुलीत असल्याचे आढळले.
- 8ते10 किलो वजन उंचीच्या प्रमाणात कमी असणा-या विद्यार्थिनींचे 615 पैकी 168(27.31%)कमी वजन असल्याचे आढळून आले.
- महाविद्यालयातील 615 विद्यार्थिनींपैकी 23(3.74%) विद्यार्थिनींचे उंचीच्या प्रमाणापेक्षा जास्त वजन असल्याचे आढळून आले.

वरीष्ठ महाविद्यालयाच्या एफ.वाय.बी.कॉम या वर्गातील विद्यार्थिनींची उंची व वजन यांच्या संतुलनाच्या विश्लेषणाचे वर्गीकरण पुढील दोन भागात केले आहे.

एफ.वाय.बी. कॉम	उंची व वजन संतुलन असणा-या विद्यार्थिनी	1 ते 5 कि वजन कमी असणा-या विद्यार्थिनी	6 ते 10 कि वजन कमी असणा-या विद्यार्थिनी	11 ते 15 कि वजन कमी असणा-या विद्यार्थिनी	16 ते 20 वजन कमी असणा-या विद्यार्थिनी	20 ते 25 वजन कमी असणा-या विद्यार्थिनी	उंचीच्या प्रमाणात जास्त वजन असणा-या विद्यार्थिनी	एकुण हजर विद्यार्थिनी	गैरहजर विद्यार्थिनी	एकुण विद्यार्थिनी
ग्रामीण विद्यार्थिनी										
162	47	46	40	21	00	00	08	162	--	
(68.93%)	(29.01%)	(28.39%)	(24.69%)	(12.96%)	(0%)	(0%)	(6.06%)	(68.93%)		
शहरी विद्यार्थिनी										
73	02	15	22	12	11	01	00	73	--	--
(31.07%)	(2.74%)	(20.54%)	(30.14%)	(16.44%)	(15.06%)	(1.37%)	--	(31.07%)	--	--
एकूण										
235	49	61	62	43	11	01	08	235	21	256
(100%)	(20.85%)	(25.95%)	(26.38%)	(18.29%)	(4.68%)	(0.42%)	(3.40%)	(91.80%)	(8.20%)	(100%)

■ विश्लेषण

1. ग्रामीण भागातील 162 विद्यार्थिनींपैकी 47(29.01%) विद्यार्थिनींची उंची व वजन यांचे प्रमाण संतुलीत आहेत.
2. 1 ते 5 किलो वजन उंचीच्या प्रमाणात कमी असणा-या 46 (28.69%) ग्रामीण भागातील असल्याचे निदर्शनास आले.
3. 6 ते 10 किलो वजन उंचीच्या प्रमाणात कमी असणा-या 40 (24.69%) ग्रामीण भागातील विद्यार्थिनी असल्याचे निदर्शनास आले.
4. 11 ते 15 किलो वजन उंचीच्या प्रमाणात कमी असणा-या 21 (12.96%) ग्रामीण भागातील विद्यार्थिनी असल्याचे निदर्शनास आले.
5. शहरी भागातील 73 विद्यार्थिनी पैकी 2 (02.74%) विद्यार्थिनीचे उंची व वजन यांचे प्रमाण संतुलीत आहे.
6. 1 ते 5 किलो वजन उंचीच्या प्रमाणात कमी असणा-या 15 (20.54%) शहरी भागातील विद्यार्थिनी असल्याचे निदर्शनास आले.
7. 6 ते 10 किलो वजन उंचीच्या प्रमाणात कमी असणा-या 22 (30.14%) ग्रामीण भागातील विद्यार्थिनी असल्याचे निदर्शनास आले.
8. 11 ते 15 किलो वजन उंचीच्या प्रमाणात कमी असणा-या 12 (16.44%) शहरी भागातील विद्यार्थिनी असल्याचे निदर्शनास आले.
9. 16 ते 20 किलो वजन उंचीच्या प्रमाणात कमी असणा-या 11 (15.06%) शहरी भागातील विद्यार्थिनी असल्याचे निदर्शनास आले.

10. 20 ते 25 किलो वजन उंचीच्या प्रमाणात कमी असणा-या 01 (01.37%) शहरी भागातील विद्यार्थिनी असल्याचे निदर्शनास आले.
11. 11 ते 15 किलो वजन उंचीच्या प्रमाणात कमी असणा-या 12 (16.44%) शहरी भागातील विद्यार्थिनी असल्याचे निदर्शनास आले.
12. 06 ते 10 किलो वजन उंचीच्या प्रमाणात कमी असणा-या 62 (26.38%) शहरी भागातील विद्यार्थिनी असल्याचे निदर्शनास आले.
13. उंचीच्या प्रमाणात जास्त वजन असणा-या विद्यार्थिनी 08 (3.40%) विद्यार्थिनींचे प्रमाण आढळून आले.
14. एफ वाय बी. कॉमच्या 235 विद्यार्थिनी पैकी 49 (20.85%) विद्यार्थिनींची उंची व वजन यांचे प्रमाण संतुलीत आहे.

वरील महाविद्यालयाच्या एस.वाय.बी. कॉम. या वर्गातील विद्यार्थिनींची उंची व वजन यांच्या संतुलनाचे विश्लेषण यांचे वर्गीकरण पुढील दोन भागात केले आहेत

एफ.वाय.बी. कॉम	उंची व वजन संतुलन असणा-या विद्यार्थिनी	1 ते 5 कि वजन कमी असणा-या विद्यार्थिनी	6 ते 10 कि वजन कमी असणा-या विद्यार्थिनी	11 ते 15 कि वजन कमी असणा-या विद्यार्थिनी	16 ते 20 वजन कमी असणा-या विद्यार्थिनी	20 ते 25 वजन कमी असणा-या विद्यार्थिनी	उंचीच्या प्रमाणात जास्त वजन असणा-या विद्यार्थिनी	एकुण हजर विद्यार्थिनी	गैरहजर विद्यार्थिनी	एकुण विद्यार्थिनी
ग्रामीण विद्यार्थिनी	26	33	30	19	00	00	02	110		
	(23.64%)	(30%)	(27.27%)	(17.27%)	(0%)	(0%)	(1.82%)			
शहरी विद्यार्थिनी	10	20	16	18	07	02	02	75		
	(13.33%)	(26.67%)	(21.33%)	(24%)	(9.33%)	(2.67%)	(2.67%)			
एकूण	36	53	46	37	07	02	04	185		
	(19.45%)	(28.64%)	(24.86%)	(19.79%)	(3.78%)	(1.08%)	(2.16%)			

■ विश्लेषण

1. ग्रामीण भागातील 110 विद्यार्थिनी पैकी 26(23.64%) विद्यार्थिनींची उंची व वजन यांचे प्रमाण संतुलीत आहेत.
2. 6 ते 10 किलो वजन उंचीच्या प्रमाणात कमी असणा-या 30(27.27%) ग्रामीण भागातील विद्यार्थिनी असल्याचे निदर्शनास आले.
3. 6 ते 10 किलो वजन उंचीच्या प्रमाणात कमी असणा-या 63(57.20%) ग्रामीण भागातील विद्यार्थिनी असल्याचे निदर्शनास आले.
4. शहरी भागातील 75 विद्यार्थिनी पैकी 10(13.33%) विद्यार्थिनींचे उंची व वजन यांचे प्रमाण संतुलीत आहे.
5. 6 ते 10 किलो वजन उंचीच्या प्रमाणात कमी असणा-या 30(27.27%) असणा-या ग्रामीण भागातील विद्यार्थिनी असल्याचे निदर्शनास आले.
6. एस.वाय.बी. कॉमच्या 185 विद्यार्थिनी पैकी 36 (19.45%) विद्यार्थिनींची उंची व वजन यांचे प्रमाण संतुलीत आहे.
7. 6 ते 10 किलो वजन उंचीच्या प्रमाणात कमी असणा-या 46(24.86%) विद्यार्थिनींचे प्रमाण आढळून आले.

वरीष्ठ महाविद्यालयाच्या टी.वाय.बी. कॉम या वर्गातील विद्यार्थिनींची उंची व वजन यांच्या संतुलनाचे विश्लेषण यांचे वर्गीकरण ग्रामीण व शहरी विद्यार्थिनी असेदोन भागात केले आहेत

एफ.वाय.बी कॉम	उंची व वजन संतुलन असणा-या विद्यार्थिनी	1 ते 5 कि वजन कमी असणा-या विद्यार्थिनी	6 ते 10 कि वजन कमी असणा-या विद्यार्थिनी	11 ते 15 कि वजन कमी असणा-या विद्यार्थिनी	16 ते 20 वजन कमी असणा-या विद्यार्थिनी	20 ते 25 वजन कमी असणा-या विद्यार्थिनी	उंचीच्या प्रमाणात जास्त वजन असणा-या विद्यार्थिनी	एकुण हजर विद्यार्थिनी	गैरहजर विद्यार्थिनी	एकुण विद्यार्थिनी
ग्रामीण विद्यार्थिनी	12	14	12	13	13	00	05	110		
	(20.33%)	(23.72%)	(20.33%)	(22.03%)	(5.08%)	--	(8.47%)			
शहरी विद्यार्थिनी	10	30	20	10	05	00	05	75		
	(12.5%)	(37.5%)	(25%)	(12.5%)	(6.25%)	--	(6.25%)			
एकूण	22	44	32	23	08	00	10	139	28	167
		(31.65%)	(23.02%)	(16.54%)	(5.75%)	--	(7.19%)			

■ विश्लेषण

1. ग्रामीण भागातील 59 विद्यार्थिनींपैकी 12(20.33%) विद्यार्थिनींची उंची व वजन यांचे प्रमाण संतुलीत आहेत.
2. 6 ते 10 किलो वजन उंचीच्या प्रमाणात कमी असणा-या 26(44%) ग्रामीण भागातील विद्यार्थिनी निदर्शनास आले.
3. 6 ते 10 शहरी भागातील 80 विद्यार्थिनींपैकी 20(12.82%) विद्यार्थिनींचे उंची व वजन यांचे प्रमाण संतुलीत आहे.
4. 2 ते 10 किलो वजन उंचीच्या प्रमाणात कमी असणा-या 50(62.5%) असणा-या ग्रामीण भागातील विद्यार्थिनी असल्याचे निदर्शनास आले.
5. टी.वाय.बी. कॉमच्या 139 विद्यार्थिनींपैकी 22 (15.82%) विद्यार्थिनींची उंची व वजन यांचे प्रमाण संतुलीत आहे.
6. 6 ते 15 किलो वजन उंचीच्या प्रमाणात कमी असणा-या 55 (39.56%) विद्यार्थिनी असल्याचे निदर्शनास आले.
7. उंचीच्या प्रमाणात वजन जास्त असणा-या विद्यार्थिनींचे शेकडा प्रमाण 10(7.19%) इतके आहे.

एम.कॉम भाग 1 व 2 या वर्गातील विद्यार्थिनींची उंची व वजन यांच्या संतुलनाचे विश्लेषण ग्रामीण व शहरी विद्यार्थिनी असे केले आहेत.

एफ.वाय.बी कॉम	उंची व वजन संतुलन असणा-या विद्यार्थिनी	1 ते 5 कि वजन कमी असणा-या विद्यार्थिनी	6 ते 10 कि वजन कमी असणा-या विद्यार्थिनी	11 ते 15 कि वजन कमी असणा-या विद्यार्थिनी	16 ते 20 वजन कमी असणा-या विद्यार्थिनी	20 ते 25 वजन कमी असणा-या विद्यार्थिनी	उंचीच्या प्रमाणात जास्त वजन असणा-या विद्यार्थिनी	एकुण हजर विद्यार्थिनी	गैरहजर विद्यार्थिनी	एकुण विद्यार्थिनी
ग्रामीण विद्यार्थिनी	10	05	20	03	02	00	00			
	(25%)	(12.5%)	(50%)	(7.5%)	(5%)					
शहरी विद्यार्थिनी	00	07	08	00	00	00	01			
		(43.75%)	(50%)				(6.25%)			
एकुण	10	12	28	03	02	00	01	56	32	88
	(17.85%)	(21.42%)	(50%)	(5.35%)	(3.57%)		(1.78%)	(63.63%)	(36.36%)	(100%)

■ विश्लेषण

1. ग्रामीण भागातील 40 विद्यार्थिनींपैकी 10(25%)विद्यार्थिनींची उंची व वजन यांचे प्रमाण संतुलीत आहेत.
2. 6 ते 10किलो वजन उंचीच्या प्रमाणात कमी असणा-या 20(50%)ग्रामीण भागातील विद्यार्थिनी निदर्शनास आले.
3. शहरी भागातील 16 विद्यार्थिनींपैकी 00(00%) विद्यार्थिनीचे उंची व वजन यांचे प्रमाण संतुलीत आहे.
4. 6 ते 10किलो वजन उंचीच्या प्रमाणात कमी असणा-या 08(50%)असणा-या ग्रामीण भागातील विद्यार्थिनी असल्याचे निदर्शनास आले.
5. एम.कॉम. भाग 1 व 2 एकूण 56 विद्यार्थिनींपैकी 10 (17.85%)विद्यार्थिनींची उंची व वजन यांचे प्रमाण संतुलीत आहे.
6. 6ते10 किलो वजन उंचीच्या प्रमाणात कमी असणा-या 28(50%) विद्यार्थिनी असल्याचे निदर्शनास आले.

एकूण महाविद्यालयातील 720 विद्यार्थिनीपैकी 615 विद्यार्थिनीनी विद्यार्थिनी आरोग्य तपासणी उपक्रमाची प्रश्नावली भरून दिली. या प्रश्नावली मध्ये ग्रामीण व शहरी असे दोन भाग केले आहेत. ग्रामीण भागातील 392 विद्यार्थिनी असून शहरी भागातील 223 विद्यार्थिनी आहेत. या सर्व विद्यार्थिनीनी भरून दिलेले प्रश्नावलीच्या आधारे विश्लेषण केले आहेत.

1) भूक लागणा-या विद्यार्थिनींची माहिती :

अ.क्र	एकूण महाविद्यालयातील विद्यार्थिनी	भूक लागणा-या विद्यार्थिनी	भूक न लागणा-या विद्यार्थिनी	गैरहजर विद्यार्थिनी	हजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
1.	ग्रामीण विद्यार्थिनी	330	62			
		84.18%	15.82%			
2.	शहरी विद्यार्थिनी	218	05			
		97.75%	6.72%			
3.	शेकडा प्रमाण	548	67	105	615	720
		89.10%	10.89%			

महाविद्यालयातील भूक लागणा-या विद्यार्थिनी 548(89.10%)असून भूक न लागणा-या विद्यार्थिनी 69(10.89%)इतके आहेत. भूक लागणा-या ग्रामीण भागातील विद्यार्थिनी 330(84.18%)असून भूक न लागणा-या ग्रामीण विद्यार्थिनी 62(15.82%)इतके आहेत. भूक लागणा-या शहरी भागातील विद्यार्थिनी 218(97.72%)असून भूक न लागणा-या शहरी विद्यार्थिनी 05(6.72%)इतके आहेत.

2) वेळच्या वेळी जेवण घेणा-या विद्यार्थिनींची माहिती :

अ.क्र	एकूण महाविद्यालयातील विद्यार्थिनी	वेळच्यावेळी जेवण घेणा-या	भूक लागते पण जेवत नाही	गैरहजर विद्यार्थिनी	हजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
1.	ग्रामीण विद्यार्थिनी	286	106			
		72.95%	27.04%			
2.	शहरी विद्यार्थिनी	199	24			
		89.23%	10.76%			
3.	शेकडा प्रमाण	485	130	105	615	720
		78.86%	21.13%			

वेळच्यावेळी जेवण घेणा-या विद्यार्थिनी 485(78.86%) इतके आहेत. तर भूक लागते पण जेवण जात नाही अशा विद्यार्थिनी एकूण 130(21.13%)इतके आहेत.

वेळच्या वेळी जेवण घेणा-या ग्रामीण भागातील विद्यार्थिनी 286(72.95%) असून भूक लागते पण जेवण जात नाही अशा ग्रामीण भागातील 106(27.04%) इतके विद्यार्थिनी आहेत. वेळच्या वेळी जेवण घेणा-या शहरी भागातील विद्यार्थिनी 199(89.23%) असून भूक लागते पण जेवण जात नाही. अशा शहरी भागातील विद्यार्थिनी 24(10.76%)इतके आहेत.

3) नाष्टा घेणा-या विद्यार्थिनींची माहिती :

अ.क्र	एकूण महाविद्यालयातील विद्यार्थिनी	नाष्टा घेणा-या विद्यार्थिनी	नाष्टा न घेणा-या विद्यार्थिनी	गैरहजर विद्यार्थिनी	हजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
1.	ग्रामीण विद्यार्थिनी	135	257			
		34.43%	65.56%			
2.	शहरी विद्यार्थिनी	115	108			
		51.56%	48.43%			
3.	शेकडा प्रमाण	250	365	105	615	720
		40.65%	59.34%			

महाविद्यालयातील रोज सकाळी नाष्टा घेणा-या एकूण विद्यार्थिनी 250(40.65%) असून नाष्टा न घेणा-या 365(59.34%) विद्यार्थिनी आहेत.

वेळच्यावेळी नाष्टा घेणा-या ग्रामीण भागातील विद्यार्थिनी 135(34.43%) असून नाष्टा न घेणा-या ग्रामीण भागातील 257(65.56%) विद्यार्थिनी आहेत. शहरी भागातील नाष्टा घेणा-या विद्यार्थिनी 115(51.56%) असून नाष्टा न घेणा-या 108(48.43%) विद्यार्थिनी आहेत.

4) विद्यार्थिनी कितती वेळा जेवण करता त्याची माहिती :

एकूण महाविद्यालयातील विद्यार्थिनी	एक	दोन	तीन	चार	गैरहजर विद्यार्थिनी	हजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
ग्रामीण विद्यार्थिनी	04	226	136	26			
	1.02%	57.65%	34.69%	6.63%			
शहरी विद्यार्थिनी	01	119	88	15			
	0.44%	53.36%	39.46%	6.72%			
शेकडा प्रमाण	0.5	345	224	41	105	615	720
	0.81%	56.09%	36.42%	6.66%			

महाविद्यालयातील 615 विद्यार्थिनी पैकी एक वेळ जेवण करणा-या 05(0.81%) विद्यार्थिनी असून 345(56.09%) विद्यार्थिनी दोन वेळेस जेवण घेतात. तीन व चार वेळा जेवण करणा-या 224(36.42%) व 41(6.66%) विद्यार्थिनी आहेत.

5) विद्यार्थिनींच्या जेवणात पालेभाज्यांचा समावेश असणा-या विद्यार्थिनींची माहिती :

एकूण महाविद्यालयातील विद्यार्थिनी	रोजच्या जेवणात पालेभाज्यांचा समावेश असतो	रोजच्या जेवणात पालेभाज्यांचा समावेश नसतो	गैरहजर विद्यार्थिनी	हजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
ग्रामीण विद्यार्थिनी	245	147			
	62.5%	37.5%			
शहरी विद्यार्थिनी	159	64			
	71.30%	28.69%			
शेकडा प्रमाण	404	211	105	615	720
	65.69%	34.30%			

रोजच्या जेवणात पालेभाज्याचा समावेश असणा-या 404 (65.69%) विद्यार्थिनी असून पालेभाज्याचा जेवणात समावेश नसलेले 211(34.30%) विद्यार्थिनी आहेत.

ग्रामीण भागातील विद्यार्थिनीच्या जेवणात पालेभाज्याचा समावेश असतो अशा विद्यार्थिनी 245(37.5%) असून पालेभाज्याचा समावेश नसतो. अशा 147(37.5%) विद्यार्थिनी आहेत.

शहरी भागातील विद्यार्थिनीच्या रोजच्या जेवणात पालेभाज्याचा समावेश असतो अशा 159(71.30%) विद्यार्थिनी आहेत. तर पालेभाज्याचा समावेश नसतो अशा 64(88.69%) विद्यार्थिनी आहेत.

6) विद्यार्थिनींच्या जेवणात कडधान्यांचा समावेश असणा-या विद्यार्थिनींची माहिती :

अ.क्र.	एकूण महाविद्यालयातील विद्यार्थिनी.	रोजच्या जेवणात कडधान्यांचा समावेश असतो	रोजच्या जेवणात कडधान्यांचा समावेश नसतो	गैरहजर विद्यार्थिनी	हजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
1	ग्रामीण विद्यार्थिनी	228	164			
		58.16%	41.83%			
2	शहरी विद्यार्थिनी	140	83			
		6.27%	37.21%			
3	शेकडा प्रमाण	368	247	105	615	720
		59.83%	40.16%			

रोजच्या जेवणात कडधान्याचा समावेश असणा-या 368(59.83%) विद्यार्थिनी असून कडधान्याचा समावेश नसणा-या 247(40.16%) विद्यार्थिनी आहेत. ग्रामीण भागातील विद्यार्थिनीच्या रोजच्या जेवणात कडधान्याचा समावेश असतो अशा विद्यार्थिनी 228(58.16%) असून कडधान्याचा समावेश नसतो अशा 164(41.83%) विद्यार्थिनी आहेत.

शहरी भागातील विद्यार्थिनीच्या रोजच्या जेवणात कडधान्याचा समावेश असतो अशा 140(6.27%) विद्यार्थिनी आहेत तर कडधान्याचा समावेश जेवणात नसणा-या 83(37.21%) इतक्या विद्यार्थिनी आहेत.

7) विद्यार्थिनींच्या जेवणात फळे व दुध समावेश असणा-या विद्यार्थिनींची माहिती :

एकूण महाविद्यालयातील विद्यार्थिनी	रोजच्या जेवणात फळे व दुधाचा समावेश असतो	रोजच्या जेवणात फळे व दुधाचा समावेश नसतो	गैरहजर विद्यार्थिनी	हजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
ग्रामीण विद्यार्थिनी	188	204			
	47.95%	52.04%			
शहरी विद्यार्थिनी	140	83			
	62.78%	37.21%			
शेकडा प्रमाण	328	287	105	615	720
	53.33%	46.66%			

विद्यार्थिनींच्या रोजच्या जेवणात फळे व दुधाचा समावेश असणा-या 328(53.33%) इतके विद्यार्थिनी आहेत. तर फळे व दुधाचा समावेश जेवणात नसलेले 287(46.66%) विद्यार्थिनी आहेत. ग्रामीण भागातील

विद्यार्थिनीच्या जेवणात फळे व दुधाचा समावेश असणा-या 188(47.95%)विद्यार्थिनी आहेत तसेच फळे व दुधाचा समावेश नसलेले 208(52.04%)विद्यार्थिनी आहेत. शहरी भागातील विद्यार्थिनी जेवणात दुध व फळे समावेश असणा-या 140(62.78%)इतके विद्यार्थिनी आहेत. तर 83(37.21%)शहरी विद्यार्थिनीच्या जेवणात फळे व दुधाचा समावेश नसतो.

8) नियमितपणे प्राणायाम करणा-याविद्यार्थिनीची माहिती :

एकूण महाविद्यालयातील विद्यार्थिनी	नियमितपणे प्राणायाम करणा-या विद्यार्थिनी	नियमितपणे प्राणायाम न करणा-या विद्यार्थिनी	गैरहजर विद्यार्थिनी	हजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
ग्रामीण विद्यार्थिनी	42	350			
	10.71%	89.28%			
शहरी विद्यार्थिनी	08	215			
	3.58%	96.41%			
शेकडा प्रमाण	50	565	105	615	720
	8.13%	91.86%			

महाविद्यालयातील नियमितपणे प्राणायाम करणा-या विद्यार्थिनी 50(8.13%) इतके आहेत. नियमितपणे प्राणायाम न करणा-या विद्यार्थिनी 565(91.86%) इतके आहेत. नियमितपणे प्राणायाम करणा-या ग्रामीण भागातील विद्यार्थिनी 42(10.71%)इतके आहेत. तर नियमितपणे प्राणायाम न करणा-या विद्यार्थिनी 350(89.28%)आहे तसेच शहरी भागातील प्राणायाम करणा-या 08(3.58) इतके विद्यार्थिनी आहेत तर प्राणायाम न करणा-या 215(96.41%) इतके विद्यार्थिनी आहेत.

9) नियमितपणे योगासन करणा-या विद्यार्थिनीची माहिती :

एकूण महाविद्यालयातील विद्यार्थिनी	नियमितपणे योगासने करणा-या विद्यार्थिनी	नियमितपणे योगासने न करणा-या विद्यार्थिनी	गैरहजर विद्यार्थिनी	हजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
ग्रामीण विद्यार्थिनी	40	352			
	10.20%	89.79%			
शहरी विद्यार्थिनी	17	206			
	7.62%	92.37%			
शेकडा प्रमाण	57	558	105	615	720
	9.26%	90.73%			

महाविद्यालयातील नियमितपणे योगासन करणा-या विद्यार्थिनी 57(9.26%) इतके आहेत.नियमितपणे योगासन न करणा-या विद्यार्थिनी 558(90.73%)इतके आहेत.नियमितपणे योगासन करणा-या ग्रामीण भागातील विद्यार्थिनी 40(10.20%)इतके प्रमाण आहेत.तर नियमितपणे योगासन न करणा-या विद्यार्थिनी 352(89.79%)तसेच शहरी भागातील योगासन करणा-या 17(7.628%)इतके विद्यार्थिनी आहेत. तर योगासन न करणा-या 206(92.37%)इतके विद्यार्थिनी आहेत.

10) नियमितपणे व्यायाम करणा-या विद्यार्थिनींची माहिती :

एकूण महाविद्यालयातील विद्यार्थिनी	नियमितपणे व्यायाम करणा-या विद्यार्थिनी	नियमितपणे व्यायाम न करणा-या विद्यार्थिनी	गैरहजर विद्यार्थिनी	हजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
ग्रामीण विद्यार्थिनी	88	304			
	22.44%	77.55%			
शहरी विद्यार्थिनी	51	172			
	22.86%	77.13%			
शेकडा प्रमाण	139	476	105	615	720
	22.60%	77.39%			

महाविद्यालयातील नियमितपणे व्यायाम करणा-या विद्यार्थिनी 139(22.60%) इतके आहेत.नियमित व्यायाम न करणा-या 476(77.39%)विद्यार्थिनी आहेत. नियमितपणे व्यायाम करणा-या ग्रामीण भागातील विद्यार्थिनी 88(22.44%)इतके प्रमाण आहेत तर नियमितपणे व्यायाम न करणा-या 304 (77.55%) इतके विद्यार्थिनी आहेत. शहरी भागातील नियमित व्यायाम करणा-या 51 (22.46%) इतके विद्यार्थिनी आहेत. तर व्यायाम न करणा-या विद्यार्थिनी 172(77.13%)इतके विद्यार्थिनी आहेत.

एफ. वाय.बी.कॉम मधील एकूण 256 विद्यार्थिनी पैकी 235 विद्यार्थिनींनी प्रश्नावली भरून दिली. या प्रश्नावली मध्ये ग्रामीण व शहरी आसे दोन भाग केले आहेत. ग्रामीण भागातील 162 विद्यार्थिनी असून शहरी भागातील 73 विद्यार्थिनी आहेत. या सर्व विद्यार्थिनींनी भरून दिलेले प्रश्नावलीच्या आधारे विश्लेषण केले आहेत.

1) भूक लागणा-या विद्यार्थिनींची माहिती :

एफ.वाय.बी.कॉम	भूक लागणा-या विद्यार्थिनी	भूक न लागणा-या विद्यार्थिनी	गैरहजर विद्यार्थिनी	हजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
ग्रामीण विद्यार्थिनी	141 (87.03%)	21(12.96%)			
शहरी विद्यार्थिनी	60 (82.19%)	13(17.80%)	21	235	256
शेकडा प्रमाण	201 (85.54%)	34(14.46%)	8.20	91.80	100

एफ.वाय.बी.कॉम मधील भूक लागणा-या विद्यार्थिनी 201 (85.54%) असून भूक न लागणा-या विद्यार्थिनी 34(14.46%)इतके आहेत.

2) वेळच्या वेळी जेवण घेणा-या विद्यार्थिनींची माहिती :

एफ.वाय.बी.कॉम.	वेळच्या वेळी जेवण घेणा-याविद्यार्थिनी	भूक लागते पण जेवण जात नाही	गैरहजर विद्यार्थिनी	हजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
ग्रामीण विद्यार्थिनी	133(80.08%)	29(17.90%)			
शहरी विद्यार्थिनी	52(71.23%)	21(28.76%)	21	235	256
शेकडा प्रमाण	185(78.72%)	50(21.28%)	8.20	91.80	100

वरिष्ठ माहिती नूसार वेळच्यावेळी जेवण घेणा-या विद्यार्थिनी 235 पैकी 185(78.72%) इतके आहेत.

3) नाष्टा घेणा-या विद्यार्थिनींची माहिती :

अ.क्र.	एफ.वाय.बी. कॉम.	नाष्टा घेणा-या विद्यार्थिनी	नाष्टा न घेणा-या विद्यार्थिनी	गैरहजर विद्यार्थिनी	हजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
1	ग्रामीण विद्यार्थिनी	65 (40.12%)	97 (59.87%)			
2	शहरी विद्यार्थिनी	26 (35.61%)	47 (64.38%)	21	235.	256
3	शेकडा प्रमाण	91 (38.72%)	144 (61.28%)	8.20	91.80	100

एफ.वाय.बी.कॉम मधिल रोज सकाळी नाष्टा घेणा-या एकूण विद्यार्थिनी 91 (38.72%) इतके आहेत. तर नाष्टा न घेणा-या 144(61.28%) इतके आहेत.

4) विद्यार्थिनीं कित्ती वेळा जेवण करता त्याची माहिती :

एफ.वाय.बी.कॉम.	एक	दोन	तीन	चार	गैरहजर विद्यार्थिनी	हजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
ग्रामीण विद्यार्थिनी	02	79	80	01	21	235	256
	1.24%	48.76%	49.38%	0.43%			
शहरी विद्यार्थिनी		44	29		8.20	91.80	100
		60.72%	39.72%				
शेकडा प्रमाण	02	123	109	01	8.20	91.80	100
	0.85%	52.34%	46.38%	0.62%			

एफ.वाय.बी.कॉम मधील 256 पैकी एक वेळ जेवण करणा-या 02(0.85%) विद्यार्थिनी असून 52.34% विद्यार्थिनी दोन वेळेस जेवण घेतात.तीन वेळा जेवण करणा-या 46.38% विद्यार्थिनी आहेत.

5) विद्यार्थिनींच्या जेवणात पालेभाज्यांचा समावेश असणा-या विद्यार्थिनींची माहिती :

अ.क्र.	एफ.वाय.बी.कॉम	रोजच्या जेवणात पालेभाज्यांचा समावेश असतो	पालेभाज्यांचा समावेश नसतो	गैरहजर विद्यार्थिनी	हजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
1	ग्रामीण विद्यार्थिनी	101	61	21	235	235
		62.34%	37.65%			
2	शहरी विद्यार्थिनी	46	27	8.20	91.80	100
		(63.01%)	(61.28%)			
3	शेकडा प्रमाण	147	88	8.20	91.80	100
		(62.55%)	(37.45%)			

रोजच्या जेवणात पालेभाज्याचा समावेश असणा-या 62.55% आहेत. तर पालेभाज्याचा जेवणात समावेश नसलेले 37.45 % इतके आहे.

6) विद्यार्थिनींच्या जेवणात कडधान्यांचा समावेश असणा-या विद्यार्थिनींची माहिती :

एफ.वाय.बी.कॉम.	रोजच्या जेवणात कडधान्यांचा समावेश असतो	कडधान्यांचा समावेश नसतो	गैरहजर विद्यार्थिनी	हजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
ग्रामीण विद्यार्थिनी	103 (63.58%)	59 (36.41%)			
शहरी विद्यार्थिनी	40 (54.79%)	33 (45.20%)	21 (8.20%)	235 (91.30%)	256
शेकडा प्रमाण	183 (60.85%)	92 (39.15%)	21 (8.20%)	235 (91.30%)	100

विद्यार्थिनींच्या रोजच्या जेवणात कडधान्याचा समावेश असणा-या 60.85% इतके विद्यार्थिनी आहेत. कडधान्याचा जेवणात समावेश नसलेल्या 39.15 % इतका आहे.

7) विद्यार्थिनींच्या जेवणात फळे व दुध समावेश असणा-या विद्यार्थिनींची माहिती :

अ.क्र.	एफ.वाय.बी.कॉम.	रोजच्या जेवणात फळे व दुधाचा समावेश असतो	फळे व दुधाचा समावेश नसतो	गैरहजर विद्यार्थिनी	हजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
1	ग्रामीण विद्यार्थिनी	75 (46.29%)	87 (53.70%)			
2	शहरी विद्यार्थिनी	35 (47.94%)	38 (52.05%)	21	235	256
3	शेकडा प्रमाण	110 (46.81%)	125 (53.19%)	8.20	91.80	100

विद्यार्थिनींच्या रोजच्या जेवणात फळे व दुधाचा समावेश असणा-या 46.81% इतके विद्यार्थिनी आहेत. फळे व दुधाचा समावेश जेवणात नसलेले 53.19% इतका आहेत.

8) नियमितपणे प्राणायाम करणा-या विद्यार्थिनींची माहिती :

एफ.वाय. बी.कॉम.	नियमितपणे प्राणायाम करणा-या विद्यार्थिनी	नियमितपणे प्राणायाम न करणा-या विद्यार्थिनी	गैरहजर विद्यार्थिनी	हजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
ग्रामीण विद्यार्थिनी	03 (1.85%)	159 (98.41%)			
शहरी विद्यार्थिनी	09 (12.32%)	64 (87.67%)	21	235	256
शेकडा प्रमाण	12 (5.11%)	223 (94.89%)	8.20	91.80	100

नियमितपणे प्राणायम करणा-या विद्यार्थिनी 5.11% इतके आहेत. नियमितपणे प्राणायम न करणा-या विद्यार्थिनी 94.89% इतके आहेत.

9) नियमितपणे योगासन करणा-या विद्यार्थिनींची माहिती :

अ.क्र.	एफ.वाय.बी.कॉम.	नियमितपणे योगासन करणा-या विद्यार्थिनी	नियमितपणे योगासन न करणा-या विद्यार्थिनी	गैरहजर विद्यार्थिनी	हजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
1	ग्रामीण विद्यार्थिनी	05 (3.08%)	157 (96.91%)			
2	शहरी विद्यार्थिनी	05 (6.84%)	68 (93.15%)	21	235	256
3	शेकडा प्रमाण	10 (4.26%)	225 (95.14%)	8.20	91.80	100

नियमितपणे योगासन करणा-या विद्यार्थिनी 4.26% इतके आहेत. नियमितपणे योगासन न करणा-या विद्यार्थिनी 95.74% इतके आहेत.

10) नियमितपणे व्यायाम करणा-या विद्यार्थिनींची माहिती :

अ.क्र.	एफ.वाय.बी.कॉम.	नियमितपणे व्यायाम करणा-या विद्यार्थिनी	नियमितपणे व्यायाम न करणा-या विद्यार्थिनी	गैरहजर विद्यार्थिनी	हजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
1	ग्रामीण विद्यार्थिनी	15 (9.25%)	147 (90.74%)			
2	शहरी विद्यार्थिनी	17 (23.28%)	56 (76.71%)	21	235	256
3	शेकडा प्रमाण	32 (13.62%)	203 (86.38%)	8.20	91.80	100

नियमितपणे व्यायाम करणा-या विद्यार्थिनी 13.62% इतके आहेत. नियमितपणे व्यायाम न करणा-या 86.38% इतके आहेत.

एस.वाय.बी.कॉम मधील एकूण 209 विद्यार्थिनी पैकी 185 विद्यार्थिनीनी प्रश्नावली भरून दिली. या प्रश्नावली मध्ये ग्रामीण व शहरी असे दोन भाग केले आहेत. ग्रामीण भागातील 110 विद्यार्थिनी असून शहरी भागातील 75 विद्यार्थिनी आहेत. या सर्व विद्यार्थिनीनी भरून दिलेले प्रश्नावलीच्या आधारे विश्लेषण केले आहेत.

1) भूक लागणा-या विद्यार्थिनींची माहिती :

एस.वाय.बी.कॉम.	भूक लागणा-या विद्यार्थिनी	भूक न लागणा-या विद्यार्थिनी	गैरहजर विद्यार्थिनी	हजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
ग्रामीण विद्यार्थिनी	100 (90.90%)	10 (9.10%)			
शहरी विद्यार्थिनी	68 (90.66%)	7 (9.34%)			
शेकडा प्रमाण	168 (90.82%)	17 (9.18%)	24 (11.48)	185 (88.52)	209 (100)

एस. वाय.बी.कॉम मधील भूक लागणा-या विद्यार्थिनी 168(90.82%)असून भूक न लागणा-या विद्यार्थिनी 17(9.18%)इतके आहेत.

2) वेळच्या वेळी जेवण घेणा-या विद्यार्थिनींची माहिती :

अ.क्र.	एस.वाय.बी.कॉम.	वेळच्या वेळी जेवण घेणा-या विद्यार्थिनी	भूक लागते पण जेवण जात नाही	गैरहजर विद्यार्थिनी	हजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
1	ग्रामीण विद्यार्थिनी	84 (76.36%)	26 (23.63%)			
2	शहरी विद्यार्थिनी	60 (80%)	15 (20%)			
3	शेकडा प्रमाण	144 (77.83%)	41 (22.16%)	24 (11.48)	185 (88.52)	209 (100)

वरिल माहिती नूसार वेळच्यावेळी जेवण घेणा-या विद्यार्थिनी 144(77.83%) इतके आहेत. तर भूक लागते पण जेवण जात नाहीत अशा विद्यार्थिनी 22.16% इतके आहेत.

3) नाष्टा घेणा-या विद्यार्थिनींची माहिती :

अ.क्र.	एस.वाय.बी.कॉम.	नाष्टा घेणा-या विद्यार्थिनी	नाष्टा न घेणा-या विद्यार्थिनी	गैरहजर विद्यार्थिनी	हजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
1	ग्रामीण विद्यार्थिनी	33 (30%)	77 70%			
2	शहरी विद्यार्थिनी	42 56%	33 44%			
3	शेकडा प्रमाण	75 40.54%	110 59.46%	24 (11.48)	185 (88.52)	209 (100)

रोज सकाळी नाष्टा घेणा-या एकूण विद्यार्थिनी 75(40.54%) इतके आहेत. तर नाष्टा न घेणा-या 59.46% इतके विद्यार्थिनी आहेत.

4) विद्यार्थिनी किती वेळा जेवण करता त्याची माहिती :

एस.वाय.बी.कॉम.	एक	दोन	तीन	चार	गैरहजर विद्यार्थिनी	हजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
ग्रामीण विद्यार्थिनी	02 01.81%	73 66.36%	34 30.90%	1 0.90%			
शहरी विद्यार्थिनी	0 0%	49 65.33%	22 29.33%	3 4%			
शेकडा प्रमाण	2 1.08%	122 65.64%	56 30.27%	4 2.16%	24 (11.48)	185 (88.52)	209 (100)

एका वेळ जेवण करणा-या 1.08% विद्यार्थिनी असून 65.64% विद्यार्थिनी दोन वेळेस जेवण घेतात.

तीन वेळा जेवण करणा-या 30.27% विद्यार्थिनी आहेत.

5) विद्यार्थिनींच्या जेवणात पालेभाज्यांचा समावेश असणा-या विद्यार्थिनींची माहिती :

अ.क्र.	एस.वाय.बी.कॉम.	रोजच्या जेवणात पालेभाज्यांचा समावेश असतो	पालेभाज्यांचा समावेश नसतो	गैरहजर विद्यार्थिनी	हजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
1	ग्रामीण विद्यार्थिनी	76 69.09%	34 30.90%			
2	शहरी विद्यार्थिनी	44 58.66%	31 41.33%			
3	शेकडा प्रमाण	120 64.86%	65 35.13%	24 (11.48)	185 (88.52)	209 (100)

रोजच्या जेवणात पालेभाज्यांचा समावेश असणा-या 64.86% विद्यार्थिनी आहेत. तर पालेभाज्यांचा जेवणात समावेश नसलेले 35.13% इतके आहे.

6) विद्यार्थिनींच्या जेवणात कडधान्यांचा समावेश असणा-या विद्यार्थिनींची माहिती :

एस.वाय. बी.कॉम.	रोजच्या जेवणात कडधान्यांचा समावेश असतो	कडधान्यांचा समावेश नसतो	गैरहजर विद्यार्थिनी	हजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
ग्रामीण विद्यार्थिनी	62 56.37%	48 43.63%			
शहरी विद्यार्थिनी	44 58.67%	31 41.33%			
शेकडा प्रमाण	106 57.29%	79 42.70%	24 (11.48)	185 (88.52)	209 (100)

विद्यार्थिनींच्या रोजच्या जेवणात कडधान्यांचा समावेश असणा-या 57.29% इतके विद्यार्थिनी आहेत. कडधान्यांचा जेवणात समावेश नसलेल्या 42.70% इतका आहे.

7) विद्यार्थिनींच्या जेवणात फळे व दुध समावेश असणा-या विद्यार्थिनींची माहिती :

एस.वाय.बी.कॉम.	रोजच्या जेवणात फळे व दुधाचा समावेश असतो	फळे व दुधाचा समावेश नसतो	गैरहजर विद्यार्थिनी	हजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
ग्रामीण विद्यार्थिनी	61 55.46%	49 44.54%			
शहरी विद्यार्थिनी	47 62.67%	28 37.33%			
शेकडा प्रमाण	108 58.37%	77 41.63%	24 (11.48)	185 (88.52)	209 (100)

विद्यार्थिनींच्या रोजच्या जेवणात फळे व दुधाचा समावेश असणा-या 58.37% इतके विद्यार्थिनी आहेत.

फळे व दुधाचा समावेश जेवणात नसलेले 41.63% इतका आहेत.

8) नियमितपणे प्राणायाम करणा-या विद्यार्थिनींची माहिती :

एस.वाय.बी.कॉम.	नियमितपणे प्राणायाम करणा-या विद्यार्थिनी	नियमितपणे प्राणायाम न करणा-या विद्यार्थिनी	गैरहजर विद्यार्थिनी	हजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
ग्रामीण विद्यार्थिनी	5 4.55%	105 95.45%			
शहरी विद्यार्थिनी	6 8%	69 92%			
शेकडा प्रमाण	11 5.95%	174 94.05%	24 (11.48)	185 (88.52)	209 (100)

नियमितपणे प्राणायाम करणा-या विद्यार्थिनी 5.95% इतके आहेत. नियमितपणे प्राणायाम न करणा-या विद्यार्थिनी 94.05% इतके आहेत.

9) नियमितपणे योगासन करणा-या विद्यार्थिनींची माहिती :

एस.वाय.बी.कॉम.	नियमितपणे योगासन करणा-या विद्यार्थिनी	नियमितपणे योगासन न करणा-या विद्यार्थिनी	गैरहजर विद्यार्थिनी	हजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
ग्रामीण विद्यार्थिनी	3 2.73%	107 97.27%			
शहरी विद्यार्थिनी	3 4%	72 96%			
शेकडा प्रमाण	6 3.25%	179 96.75%	24 (11.48)	185 (88.52)	209 (100)

नियमितपणे योगासन करणा-या विद्यार्थिनी 3.25 इतके आहेत. नियमितपणे योगासन न करणा-या विद्यार्थिनी 96.75 इतके आहेत.

10) नियमितपणे व्यायाम करणा-या विद्यार्थिनींची माहिती :

एस.वाय.बी.कॉम.	नियमितपणे व्यायाम करणा-या विद्यार्थिनी	नियमितपणे व्यायाम न करणा-या विद्यार्थिनी	गैरहजर विद्यार्थिनी	हजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
ग्रामीण विद्यार्थिनी	22 20%	88 80%			
शहरी विद्यार्थिनी	20 26.67%	55 73.33%			
शेकडा प्रमाण	42 22.71%	143 77.29%	24 (11.48)	185 (88.52)	209 (100)

नियमितपणे व्यायाम करणा-या विद्यार्थिनी 22.71 इतके आहेत. नियमितपणे व्यायाम न करणा-या 77.29 इतके आहेत.

टी.वाय.बी.कॉम मधील एकूण 167 विद्यार्थिनी पैकी 139 विद्यार्थिनींनी प्रश्नावली भरून दिली. या प्रश्नावली मध्ये ग्रामीण व शहरी असे दोन भाग केले आहेत. ग्रामीण भागातील 59 विद्यार्थिनी असून शहरी भागातील 80 विद्यार्थिनी आहेत. या सर्व विद्यार्थिनींनी भरून दिलेले प्रश्नावलीच्या आधारे विश्लेषण केले आहेत.

1) भूक लागणा-या विद्यार्थिनींची माहिती :

टी.वाय.बी.कॉम.	भूक लागणा-या विद्यार्थिनी	भूक न लागणा-या विद्यार्थिनी	गैरहजर विद्यार्थिनी	हजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
ग्रामीण विद्यार्थिनी	53 89.83%	06 10.17%			
शहरी विद्यार्थिनी	74 92.5%	06 7.5%			
शेकडा प्रमाण	127 91.37%	12 8.63%	28 16.77	139 83.23	167 100

टी.वाय.बी.कॉम मधील भूक लागणा-या विद्यार्थिनी 91.37 असून भूक न लागणा-या विद्यार्थिनी 8.63

इतके आहेत.

2) वेळच्या वेळी जेवण घेणा-या विद्यार्थिनींची माहिती :

टी.वाय.बी.कॉम.	वेळच्या वेळी जेवण घेणा-या विद्यार्थिनी	भूक लागते पण जेवण जात नाही	गैरहजर विद्यार्थिनी	हजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
ग्रामीण विद्यार्थिनी	39 66.10%	20 33.90%			
शहरी विद्यार्थिनी	73 91.25%	07 8.75%			
शेकडा प्रमाण	112 80.57%	27 19.43%	28 16.77	139 83.23	167 100

वरील माहितीनुसार वेळच्या वेळी जेवण घेणा-या विद्यार्थिनी 112 (80.57) इतके आहेत. तर भूक लागते पण जेवण जात नाही अशा 27 (19.83) इतक्या विद्यार्थिनी आहेत.

3) नाष्टा घेणा-या विद्यार्थिनींची माहिती :

अ.क्र.	टी.वाय.बी.कॉम.	नाष्टा घेणा-या विद्यार्थिनी	नाष्टा न घेणा-या विद्यार्थिनी	गैरहजर विद्यार्थिनी	हजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
1	ग्रामीण विद्यार्थिनी	21 35.59%	38 64.41%			
2	शहरी विद्यार्थिनी	41 51.25%	39 48.75%			
3	शेकडा प्रमाण	62 44.60%	77 55.39%	28 16.77	139 83.23	167 100

रोज सकाळी नाष्टा घेणा-या एकूण विद्यार्थिनी 44.60 इतके आहेत.तर नाष्टा न घेणा-या 55.39 इतके आहेत.

4) विद्यार्थिनी किती वेळा जेवण करता त्याची माहिती :

टी.वाय.बी.कॉम.	एक	दोन	तीन	चार	गैरहजर विद्यार्थिनी	हजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
ग्रामीण विद्यार्थिनी	-	48 81.35%	10 16.94%	01 1.69%			
शहरी विद्यार्थिनी	-	50 62.5%	29 36.25%	01 1.25%			
शेकडा प्रमाण	-	98 70.50%	39 28.05%	2 1.43%	28 16.77	139 83.23	167 100

एक वेळ जेवण करणा-या शुन्य टक्के विद्यार्थिनी असून 70.50 विद्यार्थिनी दोन वेळेस जेवण घेतात.तीन वेळा जेवण करणा-या 28.05 विद्यार्थिनी आहेत तर चार वेळेस जेवण करणा-या विद्यार्थिनींची 2 (1.43) आहेत.

5) विद्यार्थिनींच्या जेवणात पालेभाज्यांचा समावेश असणा-या विद्यार्थिनींची माहिती :

टी.वाय.बी.कॉम.	रोजच्या जेवणात पालेभाज्यांचा समावेश असतो	रोजच्या जेवणात पालेभाज्यांचा समावेश नसतो	गैरहजर विद्यार्थिनी	हजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
ग्रामीण विद्यार्थिनी	40 67.80%	19 32.20%			
शहरी विद्यार्थिनी	57 71.25%	23 28.75%			
शेकडा प्रमाण	97 69.78%	42 30.21%	28 16.77	139 83.23	167 100

रोजच्या जेवणात पालेभाज्यांचा समावेश असणा-या 69.78 आहेत. तर पालेभाज्यांना जेवणात समावेश नसलेले 30.21 इतके आहे.

6) विद्यार्थिनींच्या जेवणात कडधान्यांचा समावेश असणा-या विद्यार्थिनींची माहिती :

टी.वाय.बी.कॉम.	रोजच्या जेवणात कडधान्यांचा समावेश असतो	रोजच्या जेवणात कडधान्यांचा समावेश नसतो	गैरहजर विद्यार्थिनी	हजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
ग्रामीण विद्यार्थिनी	35 59.32%	24 40.68%			
शहरी विद्यार्थिनी	49 61.25%	31 38.75%			
शेकडा प्रमाण	84 60.43%	55 39.57%	28 16.77	139 83.23	167 100

रोजच्या जेवणात कडधान्याचा समावेश असणा-या 60.43 इतके विद्यार्थिनी आहेत. कडधान्याचा जेवणात समावेश नसलेल्या 39.57 इतका आहे.

7) विद्यार्थिनींच्या जेवणात फळे व दुध समावेश असणा-या विद्यार्थिनींची माहिती :

टी.वाय.बी.कॉम.	रोजच्या जेवणात फळे व दुधाचा समावेश असतो	रोजच्या जेवणात फळे व दुधाचा समावेश नसतो	गैरहजर विद्यार्थिनी	हजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
ग्रामीण विद्यार्थिनी	28 47.45%	31 52.54%			
शहरी विद्यार्थिनी	50 62.5%	30 37.5%			
शेकडा प्रमाण	78 56.11%	61 43.88%	28 16.77	139 83.23	167 100

विद्यार्थिनींच्या रोजच्या जेवणात फळे व दुधाचा समावेश असणा-या 56.11 इतके विद्यार्थिनी आहेत. फळे व दुधाचा समावेश जेवणात नसलेले 43.88 इतका आहेत.

8) नियमितपणे प्राणायाम करणा-या विद्यार्थिनींची माहिती :

टी.वाय.बी.कॉम.	नियमितपणे प्राणायाम करणा-या विद्यार्थिनी	नियमितपणे प्राणायाम न करणा-या विद्यार्थिनी	गैरहजर विद्यार्थिनी	हजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
ग्रामीण विद्यार्थिनी	06 10.16%	53 89.84%			
शहरी विद्यार्थिनी	05 6.25%	75 93.75%			
शेकडा प्रमाण	11 7.91%	128 92.9%	28 16.77	139 83.23	167 100

नियमितपणे प्राणायाम करणा-या विद्यार्थिनी 7.91 इतके आहेत. नियमितपणे प्राणायाम न करणा-या विद्यार्थिनी 92.9 इतके आहेत.

9) नियमितपणे योगासन करणा-या विद्यार्थिनींची माहिती :

टी.वाय.बी.कॉम.	नियमितपणे योगासन करणा-या विद्यार्थिनी	नियमितपणे योगासन न करणा-या विद्यार्थिनी	गैरहजर विद्यार्थिनी	हजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
ग्रामीण विद्यार्थिनी	05 8.47%	54 91.53%			
शहरी विद्यार्थिनी	03 3.75%	77 96.25%			
शेकडा प्रमाण	08 5.75%	131 94.25%	28 16.77	139 83.23	167 100

नियमितपणे योगासन करणा-या विद्यार्थिनी 5.75 इतके आहेत नियमितपणे योगासन न करणा-या विद्यार्थिनी 94.25 इतके आहेत.

10) नियमितपणे व्यायाम करणा-या विद्यार्थिनीची माहिती :

टी.वाय.बी.कॉम.	नियमितपणे व्यायाम करणा-या विद्यार्थिनी	नियमितपणे व्यायाम न करणा-या विद्यार्थिनी	गैरहजर विद्यार्थिनी	हजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
ग्रामीण विद्यार्थिनी	14 23.72%	45 76.28%			
शहरी विद्यार्थिनी	26 32.5%	54 67.5%			
शेकडा प्रमाण	40 28.77%	99 71.23%	28 16.77	139 83.23	167 100

नियमितपणे व्यायाम करणा-या विद्यार्थिनी 28.77 इतके आहेत. नियमितपणे व्यायाम न करणा-या 71.23 इतके आहेत.

एम.कॉम मधील एकूण 88 विद्यार्थिनी पैकी 56 विद्यार्थिनींनी प्रश्नावली भरून दिली. या प्रश्नावली मध्ये ग्रामीण व शहरी असे दोन भाग केले आहेत. ग्रामीण भागातील 40 विद्यार्थिनी असून शहरी भागातील 16 विद्यार्थिनी आहेत. या सर्व विद्यार्थिनींनी भरून दिलेले प्रश्नावलीच्या आधारे विश्लेषण केले आहेत.

1) भूक लागणा-या विद्यार्थिनींची माहिती :

एम.कॉम. भाग 1 व 2	भूक लागणा-या विद्यार्थिनी	भूक न लागणा-या विद्यार्थिनी	गैरहजर विद्यार्थिनी	हजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
ग्रामीण विद्यार्थिनी	36 90%	04 10%			
शहरी विद्यार्थिनी	16 100%	00 0%			
शेकडा प्रमाण	52 92.86%	04 7.14%	32 36.36	56 63.64	88 100

एम.कॉम मधील भूक लागणा-या विद्यार्थिनी 52 (92.86) असून भूक न लागणा-या विद्यार्थिनी 04

(7.14) इतके आहेत.

2) वेळच्या वेळी जेवण घेणा-या विद्यार्थिनींची माहिती :

एम.कॉम. भाग 1 व 2	वेळच्या वेळी जेवण घेणा-या विद्यार्थिनी	भूक लागते पण जेवण जात नाही	गैरहजर विद्यार्थिनी	हजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
ग्रामीण विद्यार्थिनी	30 75%	10 25%			
शहरी विद्यार्थिनी	14 87.5%	02 12.5%			
शेकडा प्रमाण	44 78.57%	12 21.43%	32 36.36	56 63.64	88 100

वरिल माहिती नुसार वेळच्यावेळी जेवण घेणा-या विद्यार्थिनी 44 (78.57) इतके आहेत. भूक लागते पण जेवण जात नाही अशा विद्यार्थिनी 12 (21.43) इतके आहेत.

3) नाष्टा घेणा-या विद्यार्थिनींची माहिती :

एम.कॉम. भाग 1 व 2	नाष्टा घेणा-या विद्यार्थिनी	नाष्टा न घेणा-या विद्यार्थिनी	गैरहजर विद्यार्थिनी	हजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
ग्रामीण विद्यार्थिनी	16 40%	24 60%			
शहरी विद्यार्थिनी	06 37.5%	10 62.5%			
शेकडा प्रमाण	22 39.28%	34 60.72%	32 36.36	56 63.64	88 100

एम.कॉम. मधील रोज सकाळी नाष्टा घेणा-या एकूण विद्यार्थिनी 22 (39.28) इतके आहेत. तर नाष्टा न घेणा-या 34 (60.72) इतके आहेत.

4) विद्यार्थिनी किती वेळा जेवण करता त्याची माहिती :

एम.कॉम. भाग 1 व 2	एक	दोन	तीन	चार	गैरहजर विद्यार्थिनी	हजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
ग्रामीण विद्यार्थिनी	-	26 65%	12 30%	02 5%			
शहरी विद्यार्थिनी	01 6.25%	06 31.5%	08 50%	01 6.25%			
शेकडा प्रमाण	01 1.78%	32 57.14%	20 35.11%	3 5.35%	32 36.36	56 63.64	88 100

एक वेळ जेवण करणा-या 1 (1.78) विद्यार्थिनी असून 32 (57.14) विद्यार्थिनी दोन वेळेस जेवण घेतात. तीन वेळा जेवण करणा-या 20 (35.71) विद्यार्थिनी आहेत.

5) जेवणात पालेभाज्यांचा समावेश असणा-या विद्यार्थिनींची माहिती :

एम.कॉम. भाग 1 व 2	रोजच्या जेवणात पालेभाज्यांचा समावेश असतो	पालेभाज्यांचा समावेश नसतो	गैरहजर विद्यार्थिनी	हजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
ग्रामीण विद्यार्थिनी	28 70%	12 30%			
शहरी विद्यार्थिनी	12 75%	04 25%			
शेकडा प्रमाण	30 53.57%	16 46.43%	32 36.36	56 63.64	88 100

रोजच्या जेवणात पालेभाज्यांचा समावेश असणा-या विद्यार्थिनी 30 (53.57%) आहेत. तर पालेभाज्यांचा जेवणात समावेश नसलेले विद्यार्थिनी 16(46.43%) इतके आहे.

6) जेवणात कडधान्यांचा समावेश असणा-या विद्यार्थिनींची माहिती :

एम.कॉम.भाग 1 व 2	रोजच्या जेवणात कडधान्यांचा समावेश असतो	कडधान्यांचा समावेश नसतो	गैरहजर विद्यार्थिनी	हजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
ग्रामीण विद्यार्थिनी	28 70%	12 30%			
शहरी विद्यार्थिनी	07 43.75%	09 56.25%			
शेकडा प्रमाण	35 62.5%	21 37.5%	32 36.36	56 63.64	88 100

विद्यार्थिनींच्या रोजच्या जेवणात कडधान्यांचा समावेश असणा-या 35(62.5%) इतके विद्यार्थिनी आहेत. कडधान्यांचा जेवणात समावेश नसलेल्या 21(37.5%) विद्यार्थिनी आहेत.

7) जेवणात फळे व दुध समावेश असणा-या विद्यार्थिनींची माहिती :

एम.कॉम.भाग1 व2	रोजच्या जेवणात फळे व दुधाचा समावेश असतो	फळे व दुधाचा समावेश नसतो	गैरहजर विद्यार्थिनी	हजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
ग्रामीण विद्यार्थिनी	24 60%	16 40%			
शहरी विद्यार्थिनी	08 50%	08 50%			
शेकडा प्रमाण	32 57.14%	24 42.86%	32 36.36	56 63.64	88 100

विद्यार्थिनींच्या रोजच्या जेवणात फळे व दुधाचा समावेश असणा-या 32 (57.14%) इतके विद्यार्थिनी आहेत. फळे व दुधाचा सामावे जेवणात नसलेले 24 (42.86%) विद्यार्थिनी आहेत.

8) नियमितपणे प्राणायाम करणा-या विद्यार्थिनींची माहिती :

एम.कॉम.भाग।व2	नियमितपणे प्राणायाम करणा-या विद्यार्थिनी	नियमितपणे प्राणायाम न करणा-या विद्यार्थिनी	गैरहजर विद्यार्थिनी	हजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
ग्रामीण विद्यार्थिनी	07 17.5%	33 82.5%			
शहरी विद्यार्थिनी	09 56.25%	07 43.75%			
शेकडा प्रमाण	16 28.57%	40 71.43%	32 36.36%	56 63.64%	88 100

नियमितपणे प्राणायाम करणा-या विद्यार्थिनी 16 (28.57%) इतके आहेत. नियमितपणे प्राणायाम न करणा-या विद्यार्थिनी 40 (71.43%) इतके आहेत.

9) नियमितपणे योगासन करणा-या विद्यार्थिनीची माहिती :

एम.कॉम.भाग।व2	नियमितपणे योगासन करणा-या विद्यार्थिनी	नियमितपणे योगासन न करणा-या विद्यार्थिनी	गैरहजर विद्यार्थिनी	हजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
ग्रामीण विद्यार्थिनी	06 15%	34 85%			
शहरी विद्यार्थिनी	06 37.5%	10 62.5%			
शेकडा प्रमाण	12 21.42%	44 78.58%	32 36.36%	56 63.64%	88 100

नियमितपणे योगासन करणा-या विद्यार्थिनी 12 (21.42%) इतके आहेत नियमितपणे योगासन न करणा-या विद्यार्थिनी 44 (78.58%) इतके आहेत.

10) नियमितपणे व्यायाम करणा-या विद्यार्थिनीची माहिती :

एम.कॉम.भाग।व2	नियमितपणे व्यायाम करणा-या विद्यार्थिनी	नियमितपणे व्यायाम न करणा-या विद्यार्थिनी	गैरहजर विद्यार्थिनी	हजर विद्यार्थिनी	एकूण विद्यार्थिनी
ग्रामीण विद्यार्थिनी	16 40%	24 60%			
शहरी विद्यार्थिनी	09 56.25%	07 43.75%			
शेकडा प्रमाण	25 75%	31 25%	32 36.36%	56 63.64%	88 100

नियमितपणे व्यायाम करणा-या विद्यार्थिनी 25(75%) इतके आहेत. नियमितपणे व्यायाम न करणा-या 31(25%) इतके आहेत.

वरिष्ठ महाविद्यालयातील एकूण 720 विद्यार्थिनी पैकी 615 विद्यार्थिनींनी आपले हिमोग्लोबीन वजन व उंचीच्या प्रमाणात संतुलन केले.त्याचे विश्लेषण ग्रामीण व शहरी विद्यार्थिनीं असे दोन भागात केले असून त्याचे निष्कर्ष

अ.नं	प्रश्नावलीच्या आधारे माहिती	ग्रामीण विद्यार्थिनी	शहरी विद्यार्थिनी
1	महाविद्यालयातील हिमोग्लोबिनचे प्रमाण कमी असणा-या विद्यार्थिनी (11.05 प्रमाण संतुलीत - जागतीक आरोग्य संघटना)	467 (76%)	
2	उंचीच्या प्रमाणात वजन असंतुलीत असणा-या विद्यार्थिनी (उंची से.मी.-10 = वजन)	261(42.43%)	204(33.17%)
3	भूक न लागणा-या विद्यार्थिनी	62(15.82%)	5(06.72%)
4	भूक लागते पण जेवण जात नाही अशा विद्यार्थिनी	106(27.04%)	24(10.76%)
5	रोज सकाळी नाष्टा न करणा-या विद्यार्थिनी	257(65.56%)	108(48.43%)
6	जेवनाचे प्रमाण कमी असणा-या विद्यार्थिनी	04(1.02%)	0.1(0.44%)
7	रोजच्या जेवणात पालेभाजीचा समावेश नाही	147(37.05%)	64(28.69%)
8	रोजच्या जेवणात कडधान्याचा समावेश नाही	164(41.83%)	83(37.21%)
9	रोजच्या आहारात दुध व फळांचा समावेश नाही	204(52.04%)	83(37.21%)
10	नियमित प्राणायाम न करणा-या विद्यार्थिनी	350(89.28%)	215(96.41%)
11	नियमित योगासने न करणा-या विद्यार्थिनी	352(89.79%)	206(92.37%)
12	नियमित व्यायाम न करणा-या विद्यार्थिनी	304(77.55%)	172(77.13%)

● निष्कर्ष

1. सिनिअर महाविद्यालयातील सर्व विद्यार्थिनीना आरोग्य तपासणी उपक्रमामुळे आपला स्वतःचा रक्तगट माहित झाला आहे.
2. महाविद्यालयातील सर्व विद्यार्थिनीना आपले हिमोग्लोबिनचे प्रमाण किती आहे हे माहित झाले. त्यामुळे कमी हिमोग्लोबिनचे प्रमाण असणा-या विद्यार्थिनीना उपाय योजना करण्यास संधी मिळाली.
3. 7 ते 9 ग्रॅम हिमोग्लोबिन असणा-या 15.18 टक्के इतके आहे. 9 ते 12 ग्रॅम हिमोग्लोबिन असणा-या विद्यार्थिनी 76 टक्के इतके प्रमाण आहेत हे कमी प्रमाण आहेत. 12 ग्रॅमपेक्षा जास्त हिमोग्लोबिन असणा-या विद्यार्थिनी 13.50 टक्के इतके या विद्यार्थिनीचे हिमोग्लोबिन संतुलित आहे. जागतिक आरोग्य संघटनाचे नियमाप्रमाणे 11.5 ते 15 ग्रॅम या प्रमाणातील हिमोग्लोबिनचे प्रमाण संतुलित आहे.
4. महाविद्यालयाच्या उंचीच्या प्रमाणात वजन असणा-या संतुलित विद्यार्थिनी 19.02 टक्के आहेत तर उंचीच्या प्रमाणात वजन कमी असणा-या 77.32 टक्के विद्यार्थिनीचे प्रमाण आहेत.
5. महाविद्यालयातील विद्यार्थिनी भूक न लागणा-या 10.89 टक्के इतके आहेत. तर ग्रामीण भागातील विद्यार्थिनीचे प्रमाण 15.82 टक्के आहे तर शहरी भागात हे प्रमाण 6.72 टक्के इतके आहेत.
6. महाविद्यालयातील विद्यार्थिनीना भूक लागते पण जेवण जात नाही असे प्रमाण 21.13 टक्के इतके आहेत. तर ग्रामीण भागातील विद्यार्थिनीचे हे प्रमाण 27.04 टक्के इतके आहेत. तर शहरी भागात 10.67 टक्के आहेत.

7. महाविद्यालयातील नाष्टा न करणा-या 59.34 टक्के हे प्रमाण आहेत तर ग्रामीण भागातील विद्यार्थिनीचे हे प्रमाण 65.56 टक्के इतके आहेत तर शहरी भागात हे प्रमाण 48.43 टक्के आहेत.
8. महाविद्यालयातील एक वेळ जेवण करणा-या विद्यार्थिनी 0.81 टक्के आहेत. तर दोन वेळ जेवण करणा-या 56.09 टक्के विद्यार्थिनी आहेत.
9. रोजच्या जेवणात पालेभाज्याचा समावेश नसणा-या 34.30 टक्के विद्यार्थिनी आहेत तर ग्रामीण भागातील विद्यार्थिनीचे प्रमाण 37.5 टक्के विद्यार्थिनी आहेत. तर शहरी भागातील विद्यार्थिनीचे हे प्रमाण 28.69 टक्के इतके आहेत.
10. रोजच्या जेवणात कडधान्याचा समावेश नसणा-या 40.16 टक्के विद्यार्थिनी आहेत. तर ग्रामीण भागातील विद्यार्थिनीचे प्रमाण 41.83 टक्के विद्यार्थिनी आहेत. तर शहरी भागातील विद्यार्थिनीचे हे प्रमाण 37.21 टक्के इतके आहेत.
11. रोजच्या जेवणात फळे व दुधाचा समावेश नसणा-या 46.66 टक्के विद्यार्थिनी आहेत. तर ग्रामीण भागातील विद्यार्थिनीचे प्रमाण 52.04 टक्के विद्यार्थिनी आहेत. तर शहरी भागातील विद्यार्थिनीचे हे प्रमाण 37.21 टक्के इतके आहेत.
12. नियमितपणे प्राणायाम न करणा-या विद्यार्थिनीचे प्रमाण 91.86 टक्के प्रमाण आहेत तर ग्रामीण भागातील विद्यार्थिनीचे प्रमाण 89.28 टक्के आहेत तर शहरी भागातील विद्यार्थिनीचे हे प्रमाण 96.41 टक्के इतके आहेत.
13. नियमितपणे योगासन न करणा-या विद्यार्थिनी 90.73 टक्के आहेत तर ग्रामीण भागातील विद्यार्थिनीचे प्रमाण 89.79 टक्के आहेत तर शहरी भागातील विद्यार्थिनीचे हे प्रमाण 92.37 टक्के इतके आहेत.
14. नियमितपणे व्यायाम न करणा-या विद्यार्थिनी 77.39 टक्के आहेत तर ग्रामीण भागातील विद्यार्थिनीचे प्रमाण 77.55 टक्के आहेत तर शहरी भागातील विद्यार्थिनीचे हे प्रमाण 77.13 टक्के इतके आहेत.

• शिफारशी

1. महाविद्यालयातील 10.89 टक्के विद्यार्थिनीना नियमितपणे भूक लागत नाही. या विद्यार्थिनी भूकवर्धक टॉनिक सेवन करून पाचक रस वाढवून भूक वाढीस मदत होईल.
2. जेवणाच्या आधी एक तास व जेवणानंतर एक तास एक ग्लास पाणी पिणे व रोज जास्तीत जास्त पाणी पिणे.
3. शक्यतो शितपेय, कुरकुरे, चिप्स खाणे टाळणे.
4. आवडीचे जेवण तयार करणे व आठवडयातून एक दिवस सामुहिक जेवण किंवा स्नेह भोजनाचे नियोजन करणे.
5. ज्या विद्यार्थिनीना भूक लागते पण जेवण जात नाही अशा 21.13 टक्के विद्यार्थिनी आहेत अशा विद्यार्थिनीनी वेळेवर जेवण करणे, दोन जेवणातील अंतर सारखे ठेवणे एकाच वेळेस भरपूर न जेवता थोड्याथोड्या अंतराने जेवण करणे.

6. 12 ग्रॅम पेक्षा कमी हिमोग्लोबिन असणा-या विद्यार्थिनीचे प्रमाण 76टक्के इतके आहे (जागतिक आरोग्य संघटनेच्या नियमाप्रमाणे 11.5ते15ग्रॅम हिमोग्लोबिन असावे) या विद्यार्थिनीने रोज शेंगदाणे व गुळ यांचा खाण्यामध्ये समावेश करावा.
7. रोजच्या जेवणात पालेभाज्याचा समावेश नसणा-या 34.30टक्के विद्यार्थिनी आहेत या विद्यार्थिनीने आठवडयातून तीन दिवस पालेभाज्याचा वापर जेवणात करावा कडधान्याचा समावेश नसणा-या 40.16टक्के विद्यार्थिनी आहेत त्यांनी आठवडयातून चार दिवस कडधान्याचा वापर जेवणात करावा व दुध व फळे/मांसाहार वापर करणे.

● महाविद्यालयासाठी शिफारशी

1. महाविद्यालयात प्रत्येक वर्षी विद्यार्थिनी आरोग्य तपासणी उपक्रम राबविणे.
2. नाष्टा न करणा-या महाविद्यालयातील 59.34टक्के प्रमाण आहे. यावर उपाय म्हणून महाविद्यालयामध्ये कॅन्टीन सुरु करणे आवश्यक आहेत. या कॅन्टीनमध्ये शरीराला पौष्टीक आहार मिळेल असे पदार्थ किफायतशीर किमंतीला उपलब्ध करून देणे.
3. महाविद्यालयातील 92 टक्के विद्यार्थिनी योगासन व प्राणायाम करत नाही. यावर उपाय म्हणून महाविद्यालयामध्ये एक योगाप्रशिक्षण देणा-या शिक्षिकांची नेमणूक करणे योगा व प्राणायाम करण्यासाठी एक स्वच्छ हॉल उपलब्ध करून देणे. तसेच तेथे विद्यार्थिनीसाठी स्वतंत्र वॉशरूमची सुविधा असावी.
4. महाविद्यालयातील 77 टक्के विद्यार्थिनी व्यायाम करत नाही यावर उपाय म्हणून महाविद्यालयात महाविद्यालयाच्या परिसरात विद्यार्थिनीसाठी स्वतंत्र आधुनिक पद्धतीचा जिमखाना उपलब्ध करून दयावा.
5. महाविद्यालयातील ज्या विद्यार्थिनीचे हिमोग्लोबिन व उंचीच्या प्रमाणात वजन कमी आहे अशा विद्यार्थिनीसाठी विद्यापीठाकडे अनुदानासाठी प्रस्ताव करून सुविधा मिळवाव्यात.

विद्यार्थी कल्याण मंडळ व विद्यार्थिनी मंच यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित

"विद्यार्थिनी - आरोग्य तपासणी उपक्रम"

विद्यार्थिनी आरोग्यविषयक प्रश्नावली

वर्ग :

तुकडी : अ , ब क , ड

दिनांक / /2015

विद्यार्थिनीचे नाव :

1)	आपणास नियमितपणे भूक लागते का?			होय <input type="checkbox"/>	नाही <input type="checkbox"/>
2)	आपणास भूक लागते पण वेळच्यावेळी जेवण जाते का?			होय <input type="checkbox"/>	नाही <input type="checkbox"/>
3)	सकाळी नियमित नाष्टा घेता का?			होय <input type="checkbox"/>	नाही <input type="checkbox"/>
4)	रोज किती वेळेस जेवण घेता?	एक <input type="checkbox"/>	दोन <input type="checkbox"/>	तीन <input type="checkbox"/>	चार <input type="checkbox"/>
5)	रोजच्या जेवणात किमान एका पालेभाजीचा समावेश असतो का?			होय <input type="checkbox"/>	नाही <input type="checkbox"/>
6)	रोजच्या जेवणात किमान एका कडधान्याचा समावेश असतो का ?			होय <input type="checkbox"/>	नाही <input type="checkbox"/>
7)	रोजच्या आहारात फळे व दुधाचा समावेश असतो का?			होय <input type="checkbox"/>	नाही <input type="checkbox"/>
8)	रोज सकाळी नियमितपणे प्राणायाम करता का?			होय <input type="checkbox"/>	नाही <input type="checkbox"/>
9)	रोज सकाळी नियमितपणे योगासन करता का?			होय <input type="checkbox"/>	नाही <input type="checkbox"/>
10)	रोज सकाळी नियमितपणे व्यायाम करता का?			होय <input type="checkbox"/>	नाही <input type="checkbox"/>

विद्यार्थिनीची सही :

कार्यक्रम अधिकारी
विद्यार्थी कल्याण मंडळ

विद्यार्थिनी मंच
कार्यक्रम अधिकारी