



SMT RADHABAI SARDA ARTS, COMMERCE AND SCIENCE COLLEGE
ANJANGAON SURJI DIST AMRAVATI
NAAC Accredited 'A' with CGPA 3.21

BEST PRACTICE- I

2022-2023

BEST PRACTICE-01
YOGA AND HEALTH AWARENESS

Best practice No-1

1.Title of the practice:"Yoga and Health Awareness"

2-Objectives of the Best practice:-The objective of the activity is to promote the great ancient knowledge and technique of Yoga to the people in and around Anjangaon Surji and to restore wellness of the people through the practices of Yoga. We intend to bring health awareness through this mean among the people in this area. Moreover, Yoga Practioners (University Color Coat Holders in Yoga) of the college have been pertaining knowledge and training in Yoga to the schools and colleges in and around Anjangaon Surji.

Report:

The Yoga practices are regularly conducted by the physical education department. The physical education department has collaboration with the Patanjali Yoga Samittee in the town. The Yoga sessions for the stakeholders in the college as well as the people in and around Anjangaon surji are jointly organized by the physical education department and Patanjali Yoga Samiti.

The World Yoga Day is celebrated on 21st June 2022 where varied Yogasana, Pranayama and Meditation are practised. All the stakeholders, NCC cadets and the citizens in the town prominently participate in the Yoga practices on this day. The doctors in the town, who are specially invited for the Yoga sessions, give the dietary tips, precautions and preventions to sustain good mental and physical health.

The department of Home economics organizes the Nutrition week in the first week of September. The resource persons and the faculty in the department orient the girl students about the importance of Breast feeding for the good health and natural potential of the baby. Apart from these, the health and dietary counseling of the students is done frequently. A Hemoglobin checking camp had been conducted jointly by the Department of Home economics and NSS.



DIRECTOR
Physical Education Department
Smt.Radhabai Sarda College of
Arts, Commerce & Science
Anjangaon Surji



PRINCIPAL
Smt.Radhabai Sarda Arts,
Commerce & Science College
Anjangaon Surji

Yoga and Health Awareness





ac



 **GPS Map Camera**

Google

Anjangaon, Maharashtra, India

5847+3FJ, MH SH 212, Anjangaon Surji, Anjangaon, Maharashtra 444705, India

Lat 21.155342°

Long 77.313579°

03/01/23 03:39 PM GMT +05:30



Anjangaon, Maharashtra, India

5847+3FJ, MH SH 212, Anjangaon Surji, Anjangaon, Maharashtra 444705, India

Lat 21.155342°

Long 77.313579°

03/01/23 03:35 PM GMT +05:30

Google



 **GPS Map Camera**



Anjangaon, Maharashtra, India

5847+3FJ, MH SH 212, Anjangaon Surji, Anjangaon, Maharashtra 444705, India

Lat 21.155342°

Long 77.313579°

03/01/23 03:34 PM GMT +05:30

International Yoga Day 2022-23







**YogaandHealthAwarenessCampFr
om Other School**







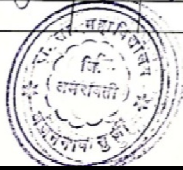


[illegible][illegible]

SMT RADHABAI SARDA ARTS, COMMERCE AND SCIENCE COLLEGE
ANJANGAON SURJI, DIST- AMRAVATI (Maharashtra) 444705
 NAAC Accredited 'A' with CGPA 3.21

Session-2022-23
 Yoga Training Camp
 Attendance

Sr. No.	Name of Students	01.01. 2023	02.01. 2023	03.01. 2023	04.01. 2023	05.01. 2023	06.01. 2023	07.01. 2023	08.01. 2023	09.01. 2023	10.01. 2023	11.01. 2023	12.01. 2023	13.01. 2023	14.01. 2023	15.01. 2023
24	Shrutika Bendarkar	Shrutika	Shrutika	Shrutika	Shrutika	Shrutika	Shrutika	Shrutika	Shrutika	Shrutika	Shrutika	Shrutika	Shrutika	Shrutika	Shrutika	Shrutika
25	Shnehal Datey	Shnehal	Shnehal	Shnehal	Shnehal	Shnehal	Shnehal	Shnehal	Shnehal	Shnehal	Shnehal	Shnehal	Shnehal	Shnehal	Shnehal	Shnehal
26	Piyush S. Thore	Piyush	Piyush	Piyush	Piyush	Piyush	Piyush	Piyush	Piyush	Piyush	Piyush	Piyush	Piyush	Piyush	Piyush	Piyush
27	Shital A. Mahajan	Shital	Shital	Shital	Shital	Shital	Shital	Shital	Shital	Shital	Shital	Shital	Shital	Shital	Shital	Shital
28	Sakshi R. Yeole	Sakshi	Sakshi	Sakshi	Sakshi	Sakshi	Sakshi	Sakshi	Sakshi	Sakshi	Sakshi	Sakshi	Sakshi	Sakshi	Sakshi	Sakshi
29	Vedika Tayade	Tayade	Tayade	Tayade	Tayade	Tayade	Tayade	Tayade	Tayade	Tayade	Tayade	Tayade	Tayade	Tayade	Tayade	Tayade
30	Gauri Murattkar	Gauri	Gauri	Gauri	Gauri	Gauri	Gauri	Gauri	Gauri	Gauri	Gauri	Gauri	Gauri	Gauri	Gauri	Gauri
31	Sanika Kalamkar	Sanika	Sanika	Sanika	Sanika	Sanika	Sanika	Sanika	Sanika	Sanika	Sanika	Sanika	Sanika	Sanika	Sanika	Sanika
32	Vaibhavi Shingane	Vaibhavi	Vaibhavi	Vaibhavi	Vaibhavi	Vaibhavi	Vaibhavi	Vaibhavi	Vaibhavi	Vaibhavi	Vaibhavi	Vaibhavi	Vaibhavi	Vaibhavi	Vaibhavi	Vaibhavi
33	Shweta Nathe	Shweta	Shweta	Shweta	Shweta	Shweta	Shweta	Shweta	Shweta	Shweta	Shweta	Shweta	Shweta	Shweta	Shweta	Shweta
34	Gauri G. Morakkar	Gauri	Gauri	Gauri	Gauri	Gauri	Gauri	Gauri	Gauri	Gauri	Gauri	Gauri	Gauri	Gauri	Gauri	Gauri
35	Poachi S. Gomashe	Poachi	Poachi	Poachi	Poachi	Poachi	Poachi	Poachi	Poachi	Poachi	Poachi	Poachi	Poachi	Poachi	Poachi	Poachi
36	Bhargavi S. Yonzale	Bhargavi	Bhargavi	Bhargavi	Bhargavi	Bhargavi	Bhargavi	Bhargavi	Bhargavi	Bhargavi	Bhargavi	Bhargavi	Bhargavi	Bhargavi	Bhargavi	Bhargavi
37	Tshwari S. Kale	Tshwari	Tshwari	Tshwari	Tshwari	Tshwari	Tshwari	Tshwari	Tshwari	Tshwari	Tshwari	Tshwari	Tshwari	Tshwari	Tshwari	Tshwari
38	Rasika V. Kale	R.V.Kale	R.V.Kale	R.V.Kale	R.V.Kale	R.V.Kale	R.V.Kale	R.V.Kale	R.V.Kale	R.V.Kale	R.V.Kale	R.V.Kale	R.V.Kale	R.V.Kale	R.V.Kale	R.V.Kale
39	Akanksha A. Borade	A.A.Borade	A.A.Borade	A.A.Borade	A.A.Borade	A.A.Borade	A.A.Borade	A.A.Borade	A.A.Borade	A.A.Borade	A.A.Borade	A.A.Borade	A.A.Borade	A.A.Borade	A.A.Borade	A.A.Borade
40	Pratiksha N. Rangale	P.N.Rangale	P.N.Rangale	P.N.Rangale	P.N.Rangale	P.N.Rangale	P.N.Rangale	P.N.Rangale	P.N.Rangale	P.N.Rangale	P.N.Rangale	P.N.Rangale	P.N.Rangale	P.N.Rangale	P.N.Rangale	P.N.Rangale
41	Shravani N. Bhole	Shravani	Shravani	Shravani	Shravani	Shravani	Shravani	Shravani	Shravani	Shravani	Shravani	Shravani	Shravani	Shravani	Shravani	Shravani
42	Riya N. Rahate	Riya	Riya	Riya	Riya	Riya	Riya	Riya	Riya	Riya	Riya	Riya	Riya	Riya	Riya	Riya
43	Mayuri G. Dattis	Mayuri	Mayuri	Mayuri	Mayuri	Mayuri	Mayuri	Mayuri	Mayuri	Mayuri	Mayuri	Mayuri	Mayuri	Mayuri	Mayuri	Mayuri
44	Shreya M. Nipane	Shreya	Shreya	Shreya	Shreya	Shreya	Shreya	Shreya	Shreya	Shreya	Shreya	Shreya	Shreya	Shreya	Shreya	Shreya
45	Poachi P. Bhagat	Poachi	Poachi	Poachi	Poachi	Poachi	Poachi	Poachi	Poachi	Poachi	Poachi	Poachi	Poachi	Poachi	Poachi	Poachi



[Signature]
Principal
 Smt. Radhabai Sarva College
 of Arts, Commerce & Science
 Anjangaon Surji.

[Signature]
Principal
 Physical Education Department
 Smt. Radhabai Sarva College of
 Arts, Commerce & Science
 Anjangaon Surji

BEST PRACTICE -02
NATIONAL NUTRITION MONTH

Smt Radhabai Sarada Arts, Commerce & Science College, Anjangaon Surji, Dist. Amravati
National Service Scheme
AY 2022-23

“National Diet Month-September-2022”
Covid-19 Booster Dose Vaccination Camp & Hemoglobin Check-up Camp
Manday, Sept. 30th, 2022

The first week of September every year in India is celebrated as National Nutrition Week with various concepts to create awareness among the general public about the value of healthy eating patterns and proper nutrition in maintaining a healthy lifestyle. This year, the entire month of September is being celebrated as National Nutrition Month in the country. This year National Nutrition Month is being celebrated with a special theme 'Celebrate a World of Flavors'. Accordingly, National Nutrition (Week) Month is being celebrated in the Smt. Radhabai Sarada Arts, Commerce and Science College, in association with National Service Scheme and Department of Home Economics at Anjangaon Surji. On occasion of this, "Covid-19 Booster Dose Vaccination Camp" and "Hemoglobin Check Camp" was organized in the college under the guidance of the Principal Dr. Bashisth Choubey. On this occasion Principal Dr. Choubey, HoD of Home Economics Prof. Dr. Sangita Jawanjale, NSS Programme Officer Prof. Keshav Makode, Dr. Mala Barapatre, Prof. Dr. Satyendra Gadpayle, Capt. Mr. Nitin Wankhade, NSS Assist. Programme Officer Dr. Nitin Ghodile and others were present.

Dr. Dongre, Aruna Bhuyar and Bhagyashree Patil all from Rural Hospital, Anjangaon Surji served for Covid-19 Booster Dose Vaccination. A total of 85 citizens in the area were vaccinated during the camp. Swati Lahane (Taral) and Yamini Borekar cooperated for the Hemoglobin screening camp. During the Hemoglobin screening camp, a total of over 200 college girls were screened and proper medical advice was given to the concerned.

On the occasion of National Nutrition Month, Rangoli Competition, Poster Competition, Modak Decoration Competition and Slogan Competition etc. were organized in the college. Shri Sunil Dhanorkar, Mrs. Chhaya Naidkar, NSS Volunteers Akanksha Kotore, Pooja Wankhade, Rahul Ingle and Prajakta Bansod etc. helped for the successful organization of the program.


कार्यक्रम अधिकारी
कार्यक्रम अधिकारी
राष्ट्रीय सेवा योजना
श्रीमती राधाबाई सारडा कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, अंजनगांव सुर्जी जिल्हा अमरावती


प्राचार्य
प्राचार्य
श्रीमती राधाबाई सारडा कला,
वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय,
अंजनगांव सुर्जी

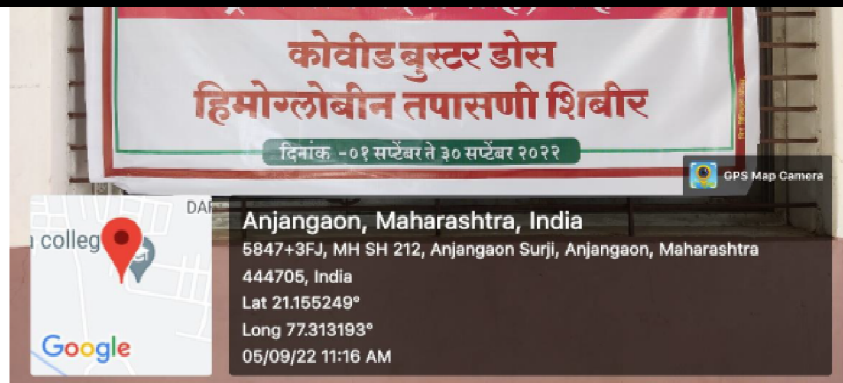
श्रीमती राधाबाई सारडा कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, अंजनगाव सुर्जी, जि. अमरावती
राष्ट्रीय सेवा योजना
सत्र २०२२-२३

“राष्ट्रीय पोषण आहार महिना” (सप्टेंबर-२०२२) अंतर्गत “कोविड-१९ बूस्टर डोस लसिकरण व हिमोग्लोबिन तपासणी शिबिर”
सोमवार दि. ०५.०९.२०२२

- क्षणचित्रे -



HEMOGLOBIN CHECKING CAMP



श्रीमती राधाबाई सारडा कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, अंजनगाव सुर्जी, जि. अमरावती
राष्ट्रीय सेवा योजना
सत्र २०२२-२३

“राष्ट्रीय पोषण आहार महिना” (सप्टेंबर-२०२२) अंतर्गत “कोविड-१९ बूस्टर डोझ लसिकरण व हिमोग्लोबिन तपासणी शिबिर”
सोमवार दि. ०५.०९.२०२२

- क्षणचित्रे -



HAEMOGLOBIN CHECKING CAMP

सारडा महाविद्यालयात राष्ट्रीय पोषण आहार महिना अंतर्गत विविध कार्यक्रमांचे आयोजन



अंजनगाव सुर्जी दि. २३ : निरोगी जीवनशैली टिकवून ठेवण्यासाठी निरोगी खाण्याच्या पद्धतीचे मूल्य आणि योग्य पोषण याबद्दल सामान्य लोकांमध्ये जागरूकता निर्माण करण्याच्या उद्देशाने भारतात दरवर्षी सप्टेंबर महिन्याचा पहिला आठवडा हा राष्ट्रीय पोषण सप्ताह म्हणून वेगवेगळ्या संकल्पनेतून साजरा केला जातो. यावर्षी संपूर्ण सप्टेंबर महिना राष्ट्रीय पोषण आहार महिना म्हणून देशात साजरा करण्यात येत आहे. यावर्षी राष्ट्रीय पोषण आहार महिना 'सेलिब्रेट अ वर्ल्ड ऑफ फ्लेवर्स' या विशेष संकल्पनेतून साजरा करण्यात येत आहे. त्या अनुषंगाने श्रीमती राधाबाई सारडा कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, अंजनगाव सुर्जी येथील राष्ट्रीय सेवा योजना व गृह-अर्थशास्त्र विभाग यांच्या संयुक्त विद्यमाने महाविद्यालयामध्ये राष्ट्रीय

पोषण आहार (सप्ताह) महिना साजरा करण्यात येत आहे. याचे औचित्य साधून महाविद्यालयामध्ये कोविड-१९ बूस्टर डोस लसीकरण तसेच हिमोग्लोबिन तपासणी शिबिराचे आयोजन महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. बशिष्ठ चौबे यांच्या मार्गदर्शनात करण्यात आले. याप्रसंगी आयोजित कार्यक्रमास प्राचार्य डॉ. बशिष्ठ चौबे, गृह-अर्थशास्त्र विभागप्रमुख प्रा.डॉ. संगीता जवंजाळ, रासेयो कार्यक्रम अधिकारी प्रा. केशव माकोडे, प्रा.डॉ. माला बारापात्रे, प्रा.डॉ.सत्येंद्र गडपायले, कॅप्टन श्री.नितीन वानखडे, रासेयो सहा. कार्यक्रम अधिकारी डॉ. नितीन घोडिले आदींची उपस्थिती लाभली.

कोविड-१९ बूस्टर डोस लसीकरणाकरिता ग्रामीण रुग्णालय अंजनगाव सुर्जी येथील डॉ. डोंगरे, अरुणा धुयार तसेच भाग्यश्री पाटील यांनी सेवा दिली. शिबिरादरम्यान

परिसरातील एकूण ८५ च्या वर नागरिकांचे लसीकरण करण्यात आले. हिमोग्लोबिन तपासणी शिबिराकरिता स्वाती लहाने (तराळ) तसेच यामिनी बोरकर यांचे सहकार्य लागले. हिमोग्लोबिनची तपासणी शिबिरादरम्यान महाविद्यालयातील एकूण २०० च्या वर महाविद्यालयीन तरुणींनीची तपासणी करण्यात आली व संबंधितांना योग्य तो वैद्यकीय सल्ला देण्यात आला.

राष्ट्रीय पोषण आहार महिना निमित्त महाविद्यालयामध्ये रांगोळी स्पर्धा, पोस्टर स्पर्धा, मोदक सजावट स्पर्धा तसेच घोषवाक्य स्पर्धा आदींचे आयोजन करण्यात आले.

कार्यक्रमाच्या यशस्वी आयोजना करिता श्री सुनील धानोरकर, सौ छाया नायडकर रासेयो स्वयंसेवक आकांक्षा क्तोरे, पूजा वानखडे, राहुल इंगळे व प्राजक्ता बनसोड आदींचे सहकार्य लाभले.

श्रीमती राधाबाई सारडा कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, अंजनगाव सुर्जी, जि. अमरावती
राष्ट्रीय सेवा योजना व गृह अर्थशास्त्र विभाग
सत्र २०२२-२३

"राष्ट्रीय पोषण आहार सप्ताह व महिना"

अंतर्गत

"कोविड-१९ बूस्टर डोज लसिकरण"

सोमवार दि. ०५.०९.२०२२

-नाभात्यांची यादी-

अ.क्र.	नाव	स्वाक्षरी
1]	श. सत्येन्द्र राउपायले	
2]	गोपावत मंडव	
3]	नितिन वानखडे	
4]	जय आकसेहा	
5]	वा. साव्या संजय हिंगे	
6]	गणेश रामचंद्र ओतोजार	
7]	साधा गजानन नागटकर	
8]	अलिना मिलिंद चव्हाण	
9]	शम प्रकाश पितरकर	
10]	शरद जनारदनराव देशमुख	
11]	अपूर्वा दिनेश जाधव	

[illegible]

श्रीमती राधाबाई सारडा कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, अंजनगाव सुर्जी, जि. अमरावती
राष्ट्रीय सेवा योजना व गृह अर्थशास्त्र विभाग
सत्र २०२२-२३

“राष्ट्रीय पोषण आहार सप्ताह व महिना”

अंतर्गत

“कोविड-१९ बूस्टर डोज लसिकरण”

सोमवार दि. ०५.०९.२०२२

लाभात्यांची यादी-

अ.क्र.	नाव	स्वाक्षरी
२६]	गोरी भागोईकर	
२७]	प्रमिलका मोळकर	
२८]	शुक्लीका भुसकर	
२९]	बासुत्री नलवे	
३०]	रोहीणी दातीर	
३१]	लेहानी मोटकुळे	
३२]	सविता नेहरे	
३३]	निधीस पा. गोपाल काडोडी	
२४]	पा. संदेन्द्र गिरी	
२९]	अष्टा राजानन संडव	

“राष्ट्रीय पोषण आहार सप्ताह व महिना”
अंतर्गत

सोमवार दि. ०५.०९.२०२२

[illegible]

कार्यक्रम अधिकारी
कार्यक्रम अधिकारी
राष्ट्रीय सेवा योजना
राष्ट्रीय सेवा योजना

Berny
प्राचार्य
प्राचार्य
श्रीमती राधाबाई सारडा कला

287	श्रीतीक्ष्ण भुसकुंड	Shruti K. Bhuskat
297	श्यामश्री नवल	Sh. A. Nawale
307	श्रीश्रीनी क्षातीर	R. D. Datta
317	श्री वेदांगी पोटकुंड	V. J. Potkune
327	श्रीपति मेहरे	Shripati
337	श्रीपति पा. गोपाल काठडी	Sh. P.
287	पा. संदेन्द्र गिरी	Sh. S.
297	3वा गजानन मंडव	Sh. S.
307	अनुपमा गजानन मंडव	Sh. S.
317	श्रीमती शरद मंडव	Sh. S.
327	श्री शक्ति गे. वागडी	Sh. S.
337	श्री. पुनम वागडी	Sh. S.
347	श्री. गोपीनाथ गिरी	Sh. S.
357	विमल नायड	Sh. S.
367	रुनलिन खरे	Sh. S.
377	राहुल देवडा	Sh. S.
387	डा. विनामिराठी	Sh. S.
397	सह्या संजय मंडव	Sh. S.
407	मयूर मोहनलाल वाय	Sh. S.
417	मनिष मदन दांडगे 2nd	Sh. S.
427	मुकेशदास खांडेकर 2nd	Sh. S.
437	सुविष्ठा देवडा	Sh. S.
447	सिना नितीन गोमासे	Sh. S.

BEST PRACTICE -03
NATIONAL NUTRITION WEEK CELEBRATION

Activity Conduct (Brief summary):

Department of Home Economics organized nutrition week program to create awareness on nutritional aspects. Nutrition week was conducted during 1st sept to 9th sept 2022, Following events were conducted in this nutritional week.

- Importance of vegetables and Fruits and its nutritive values
- Identifying pulses, fruits and vegetables
- Poster Presentation
- Slogan Writing

Number of students participated:

Sr No	Name of Activity	Date	Students	Total
1	Nutrition Week	01/09/2022 – 07/09/2022	42	42

Summary / Conclusion:

- The activity was able to create nutritional awareness amongst the students and the staff.
- Students were able to understand the nutritional needs and health care to be taken.

- The most beneficial aspect of the activity was that the students researched the topic thoroughly.
- Students who organized the program learned the event management techniques.

Report (2022 - 2023):

Department of Home – Economics organized nutrition week program to create awareness on nutritional aspects. Dr. Kiran R Belurkar inaugurated the nutrition week. The guests were welcomed by presenting flowers; Miss Pragati Wankhade read the program schedule of nutrition week. At the inaugural function, Dr. Kiran Belurkar addressed the issues of health of young girls and its relation to nutrition. She said girls should be the support of the country and for that; they will have to be healthy.

Demonstration on Importance of vegetables, Fruits and its importance on Human life was organized on this particular occasion. The title of the poster competition was organized. Dr. Mala Barapatre judged the posters and three prizes were declared.

A dish decoration contest was also organized. The theme for the contest was 'Nutritive value of regional vegetables and fruits in village'. Students enthusiastically participated in the activity and displayed different vegetables and fruits with regional dishes. A panel of two judges Mrs Leena Gomashe and Miss Shilpa Kurhekar declared three prizes to the best dishes.

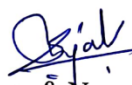
Identifying importance and display of the relevant information regarding fruits and vegetable was organized. Then the types of pulses and twenty types of less familiar fruits and vegetable were displayed, the students and the staff of the department participated actively in this activity. There prizes were declared to the students who identified more items accurately.

Nutrition week was concluded on 7th sept. 2022 Dr. Kiran R Belurkar Head of the Department of Home-Economics, Mahatma Fule College Bhatkuli was the chief guest of the concluding program. The program was presided by, Dr. S A Jawanjal delivered a lecture on importance of Balanced diet; she also interacted with the students; Prizes were distributed to the winners of the various contests.

NOTE:

- All the guest, organizers, and students varied for different years.
- All the programs were presided by Dr. S.A. Jawanjal and Dr. M.P. Balapatre.




Signature & Name of Convener

NATIONAL NUTRITION WEEK PHOTOGRAPHS





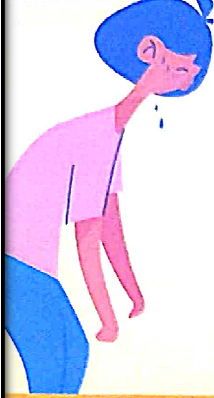
श्रीमती राधाबाई सारडा कला, वाणिज्य आणि विज्ञान महाविद्यालय, अंजनगाव सुर्जी

गृह-अर्थशास्त्र विभागामार्फत सर्व नागरिकांना आवाहन

- उष्माघातापासून स्वतःचे संरक्षण करा -

!! संपूर्ण अंजनगाव सुर्जी परिसरातील नागरिकांना नमस्कार !!

अमरावती जिल्ह्यामध्ये सर्वत्र उष्णतेची लाट पसरलेली आहे त्यामुळे गर्दीच्या आणि कामाच्या ठिकाणी अनेक लोक या तापमानामुळे प्रभावित होत आहे सध्या महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांचे परीक्षेचे दिवस आहे अशावेळी उष्माघातापासून स्वतःचे संरक्षण करणे अनिवार्य आहे.



ड्रिक्स, अल्कोहोल आणि फ्रिजमधील थंडगार पाण्याचा वापर टाळावा

अशा प्रकारच्या पेयांमुळे तुमच्या शरीरात डिहायड्रेशन होते तसेच सॉफ्ट ड्रिक्समुळे डिहायड्रेशन वाढू शकते आणि किडनीला इजा होण्याची शक्यता वाढते. अल्कोहोलयुक्त पेये देखील टाळली पाहिजे कारण ते लघवीचे प्रमाण वाढवू शकतात, निर्जलीकरणाचा धोका वाढवू शकतात अश्यावेळी लिंबू पाणी ,सरबते घ्यावे आणि पाणी शक्यतोवर मातीच्या माठातीलच पाणी प्यावे.



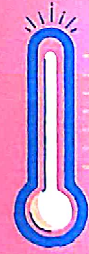
भरपूर पाणी प्यावे



तुमचे शरीर थंड करण्यासाठी एक यंत्रणा म्हणून तुम्हाला गरम हवामानात जास्त घाम येईल. म्हणून, पिण्याच्या पाण्याने आपल्या शरीरात कमी झालेले द्रव्य भरून निघेल म्हणून भरपूर पाणी प्यावे . कोणत्याही कामासाठी बाहेर जाताना डिहायड्रेशन टाळण्यासाठी पाण्याची बाटलीसोबत असणे चांगले. दिवसभर पाण्याचे सेवन भरपूर प्रमाणात करावे व तहान नसेल तरीही पुढेसे पाणी प्यावे. तेलकट पदार्थ तसेच शिळे अन्नपदार्थ खाणे टाळावे. प्रवास करताना नेहमी पाणी सोबत ठेवावे.

दिवसाच्या सर्वात उष्ण वेळेत आत राहवे

अति आवश्यक काम किंवा कार्यक्रम असल्यासच घराबाहेर पडावे आणि दिवसाच्या सर्वात उष्णकाळात इमारतीच्या आत राहणे अधिक सुरक्षित आहे. अतिउष्णतेमध्ये घराबाहेर शारीरिकारित्या सक्रिय राहिल्याने उष्णतेमुळे थकवा येऊ शकतो.अशक्तपणा वाटल्यास त्वरित डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. सकाळी नऊ वाजेच्या आत नाश्ता करावा ,नाश्ता केल्याशिवाय बाहेर घराबाहेर पडू नये. दुपारी बाहेर पडताना गॉगल, टोपी ,दुपट्टा व छत्रीचा वापर करावा



सैल-फिटिंग आणि हलक्या रंगाचे कपडे घालावे

जास्त उष्णतेच्या हवामानासाठी योग्य कपडे परिधान केल्याने शरीराला आराम वाटतो शिवाय, सैल-फिटिंग कपडे हवेच्या अभिसरणाला गती देतात आणि हलक्या रंगाचे कपडे जास्त प्रकाश आणि उष्णता प्रतिबिंबित करतात. परिणामी, ते तुमचे शरीर अधिक आरामशीर आणि आरामदायक ठेवतील.म्हणून सैल आणि सुती कपडे घालावे .

!! जनहितार्थ प्रकाशित !!

प्रा. डॉ. संगीता प्रमोद निपाणे
कु. भारती शरदराव कोरडे

प्राचार्य डॉ. वशिष्ठ चौबे



Shri Sarda Education Society (Trust)'s
(A Linguistic Minority Education Institute)
SMT RADHABAI SARDA ARTS, COMMERCE AND SCIENCE COLLEGE
ANJANGAON SURJI, DIST- AMRAVATI (Maharashtra) 444705
(Affiliated to Sant Gadge Baba Amravati University, Amravati)
NAAC Accredited 'A' with CGPA 3.21

DEPARTMENTAL ACTIVITY REPORT
Year 2022-2023

Name of Activity : Nutrition Week

Date : 1/09/2022



ATTENDANCE

Sr No	STUDENT NAME	CLASS	SIGN
1.	Nikita Sunil Shelke	B.A.II	<u>Nikita</u>
2.	Vaishnavi Anil Yeole	B.A II	<u>V.A. Yeole</u>
3.	Rutuja Rajesh Ikhar	B.A.II	<u>Ikhar</u>
4.	Manisha Sheshrao Sardar	B.A.II	<u>M.S. Sardar</u>
5.	Achal Dilip Gisi	B.A.II	<u>AGisi</u>
6.	Kiran Sunil Sardar	B.A.II	<u>KRokar</u>
7.	Dhanshri B. Pralhadrao Rokade	B.A.II	<u>Rokade</u>
8.	Trupti Vinod Thakare	B.A.II	<u>Torokare</u>
9.	Rupali Sheshrao Damle	B.A.II	<u>Damle</u>
10.	Payal Geanesh Shiraskar	B.A.II	<u>pg. swan</u>
11.	Vaishnavi Ravindra Rotkar	B.A.II	<u>V.Rotkar</u>

12.	Sakshi Vilas Wankhade	B.A.II	Wankhade
13.	Neha Manohar Tayade	B.A.II	Tayade
14.	Payal Ghanashyam Sukhdev	B.A.II	Sukhdev
15.	Vaidavi Madan Adhau	B.A.II	Adhau
16.	Shraddha Surendra Tidke	B.A.II	S. Tidke
17.	Vaishnavi Shyamrao Shirsagar	B.A.II	Shirsagar
18.	Vaishnavi Mohan Sherkar	B.A.II	V.M. Sherkar
19.	Tejal Madhukar Yeole.	B.A.II	T.M. Yeole
20.	Vaishnavi Suresh Bhave	B.A.II	V.S. Bhave
21.	Dhanashri Sudhakar Ramekar	B.A.II	D.S. Ramekar
22.	Bushra Khanam kalim Khan.	B.A.II	B.K.M. K
23.	Saniya Namira Arif Khan	B.A.II	Saniya
24.	Gauri Gajanan Pande	B.A.II	G.G. Pande
25.	Saniya Khanam Maqbool Ahamad Khan.	B.A.II	Khan S
26.	Munazzar Iram Asif Baig.	B.A.II	Baig M
27.	Karuna Balkrushna Wankhade.	B.A.II	Wankhade

Dr M.S Hinge
Professor



Dr.S.P Nipane
Head of department

BEST PRACTICE -04
AIDS AWARENESS RALLY



Sarda Education Society (Trust)'s
(A Linguistic Minority Educational Institute)

SMT RADHABAI SARDA ARTS, COMMERCE & SCIENCE COLLEGE

ANJANGAON SURJI- 444705, DIST- AMRAVATI (Maharashtra)

NAAC Accredited 'A' with CGPA 3.21

(Affiliated to Sant Gadge Baba Amravati University, Amravati)

Name of the Event/Activity: AIDS Awareness Rally

In Collaboration with/Department: NSS, Red Ribbon Club, Govt. Hospital, Anjangaon Surji

Date: 06th December 2022

Chief Guest/Speaker: Dr. Amol Nalat, Govt. Hospital, Anjangaon Surji

Number of Students & Teachers benefited: 103/24

Brief Description of the Event: The department of NSS in collaboration with Red Ribbon Club and Govt. Hospital, Anjangaon Surji joint organised AIDS Awareness Rally in Anjangaon Surji city on December 06th, 2022. During this activity, Dr. Amol Nalat, Govt. Hospital, Anjangaon Surji, Sandip Patil, the participants about causes and prevention of AIDS.

Programme Outcome: The program helps to aware the people about the preventive measures for the AIDS.


कार्यक्रम अधिकारी
प्रशासनिक अधिकारी
राष्ट्रीय सेवा योजना
श्रीमती राधाबाई सारडा कला, वाणिज्य व
विज्ञान महाविद्यालय, अंजनगांव सुर्जी जि. अमरावती
Coordinator


प्राचार्य
श्रीमती राधाबाई सारडा कला,
वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय,
अंजनगांव सुर्जी
Principal

AIDS Awareness Rally

6th December 2023

On the 6th December 2022, Smt Radhabai Sarda Arts, Commerce and Science College, Anjangaon Surji has organised a rally on AIDS awareness during the AIDS awareness week it was a joint venture by the national service scheme of the college and Red Ribbon Club and government Rulral Hospital of Anjangaon Surji under the supervision of honorable principle of the college Dr BB Choubey who addressed the rally for its purpose and aim. The prominent aim behind organising the rally was to spread awareness about AIDS, its consequences and cure among everyone in the society. On the occasion Dr Amol Nalat, medical superintendent government rural hospital Anjangaon Surji and his team Mr Sandeep Patil, Mr Amol Raut, lab assistant Ashish Newale, doctor Tarun Patel, doctor Sakib, doctor Korade, Mr Ajay Tere, Mr Vishal Hantodkar, Mr Rupesh Kade and Mr Prashant Kadu, ATS taluka medical officer municipal corporation Anjangaon Surji. Mr Shivdas Thorat district court, Anjangaon Surji was prominently present for the rally in the organisation of rally. The NSS program officer and the teaching faculty and volunteers NSS volunteers and villagers strove hard for the grand success of the rally.

Name of Activity : Breast Feeding Week

Year : 2022-2023

Department : Home-Economics

Objectives :

- To celebration Breast feeding week.
- To create nutritional awareness amongst the student for lactating mother.
- To impart knowledge on nutrition and health issues through different modes of presentations.

Beneficiaries:

Breast feeding milk is the baby's natural food sources. It is food of the nutrients required by the baby such as carbohydrates, proteins, vitamin and minerals and most importantly antibodies needed to fight infections. Breast milk also prepare the baby for different tastes. As the taste of the milk is affected by what the mother consumes the baby will grow up to be less of a fussy eater. The most important benefit being immunity breast milk provides. Therefore, departments of Home – Economics organized breast-feeding week.

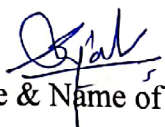
Activity conducted :

Sr No	Name of Activity	Date	Student Total
1	Breast Feeding Week	01 to 07 Aug 2022	35

Summary / Conclusion:

The activity was able to create awareness amongst students and the staff students were able to understand the importance of breast-feeding for a child and better health.




Signature & Name of Convener

Shri Sarda Education Society (Trust)'s
(A Linguistic Minority Education Institute)
SMT RADHABAI SARDA ARTS, COMMERCE AND SCIENCE COLLEGE
ANJANGAON SURJI, DIST- AMRAVATI (Maharashtra) 444705
(Affiliated to Sant Gadge Baba Amravati University, Amravati)
NAAC Accredited 'A' with CGPA 3.21

EXTENSION ACTIVITY REPORT
Year 2022-2023

Name of Activity: Breast Feeding Week
Date: 01 Aug to 07 Aug 2022

ATTENDANCE

SR NO	STUDENT NAME	CLASS	SIGN
1	गायत्री दिगांबर धोरे	B.A.III	G. Dhore
2	प्रभात अरुण वानखेडे	B.A.III	P. A. Wankhede
3	वसुन्वी रविंद्र चोपकर	B.A.III	R. Chopkar
4	मोनिता दिलीप शेवले	B.A.III	M. Shevale
5	पुन्वी संजय ज्वनकार	B.A.III	T. J. J. J. J.
6	दिक्षा राजेंद्र दाभाडे	B.A.III	D. Dabade
7	अनघा अनिल उरवे	B.A.III	A. Urave
8	निकीता सतिश कोठे	B.A.III	N. Kothare
9	दिपाली राधेश्याम कोकीलवार	B.A.III	D. K. K.
10	पिंपरीता श्रीधर धोरे	B.A.III	P. D. D.
11	योगेश्वरी निकाने मोरे	B.A.III	Y. M.
12	भाय्यक्षी सुरेश पायडे	B.A.III	B. P.
13	दक्षिणा रविंद्र लोखे	B.A.III	D. L.
14	आकांक्षा राजेंद्र काळमेढा	B.A.III	A. K.
15	अंजली रतनराव गुजर	B.A.III	A. G.
16	संस्था यशवंत पाखरे	B.A.III	S. P.
17	रुपुजा राजेंद्र पवार	B.A.III	R. P.
18	प्रियंका विनोद मोलधुर	B.A.III	P. M.
19	रसिका निमज	B.A.III	R. N.
20			
21			
22			
23			
24			
25			

नडावनाल
Dr. M. S. Hinge
Professor



Dr. S.P. Nipane
Head of Department

Shri Sarda Education Society (Trust)'s
(A Linguistic Minority Education Institute)
SMT RADHABAI SARDA ARTS, COMMERCE AND SCIENCE COLLEGE
ANJANGAON SURJI, DIST- AMRAVATI (Maharashtra) 444705
(Affiliated to Sant Gadge Baba Amravati University, Amravati)
NAAC Accredited 'A' with CGPA 3.21

DEPARTMENTAL ACTIVITY REPORT
Year 2022-2023

Name of Activity : Breast Feeding Week

Date : 1/08/2022 to 8/08/22

ATTENDANCE

Sr No	STUDENT NAME	CLASS	SIGN
1.	Gayatri Digambar Ghosead	B.A 3rd	G.D Ghosead
2)	Tanvi Sanjay Jawarkar	B.A III	Tanvi
3]	Sonali Gopal Gorde	B.A III	S.G Gorde
4)	Monika Dilip yewale	B.A III	Monika
5)	Pragati Arun Wankhade	BA III	Pankhade
6)	Vaishnavi Ravindra Chopkar	BA III	V.R Chopkar
7]	Dipali Radheshyam Kokilwale	B.A III	D.Kokilwale
8]	Yogeshwari Bhikaji Motay	BA III	Y.Motay
9)	Vanmala Santosh Harsule	B.A III	V.S. Harsule
10)	Ashwini Purneshottam Thakare	B.A III	A.P. Thakare
11)	Sakshi Sanjay Ghatge	B.A III	S.S. Ghatge

12)	Dipali Gajanan Wankhade		<u>Dr. S. N. Kharde</u>
13)	Ku Dikxita Shridhar Dhande		<u>Dr. S. N. Kharde</u>
14)	Sakshi Gajanan Berad		<u>S. G. Berad</u>
15)	Aakasha Rajendra Karmegh		<u>Dr. S. N. Kharde</u>
16)	Sandhya Yashwant Pakhare		<u>Dr. S. N. Kharde</u>
17)	Pratiksha Kailas Chakhanarayana		<u>Dr. S. N. Kharde</u>
18)	Rakhi Anil Mayurkar		<u>Dr. S. N. Kharde</u>
19)	Sanika Mohan Tayde		<u>Dr. M. Tayde</u>
20)	mindal Ramesh Mahulkar		<u>M. R. Mahulkar</u>
21)	Bhagyashri Suresh Tayde		<u>B. S. Tayde</u>
22)	Darshna Ravindra Lole		<u>Dr. S. N. Kharde</u>
23)	Aditi Ashok Ingle		<u>Dr. S. N. Kharde</u>

Dr M.S Hinge
Professor



Dr. S. P. Nipane
Head of department

अग्नीहोत्र e.paper

R.N.I.NO.MAHMAR / 2012/60192

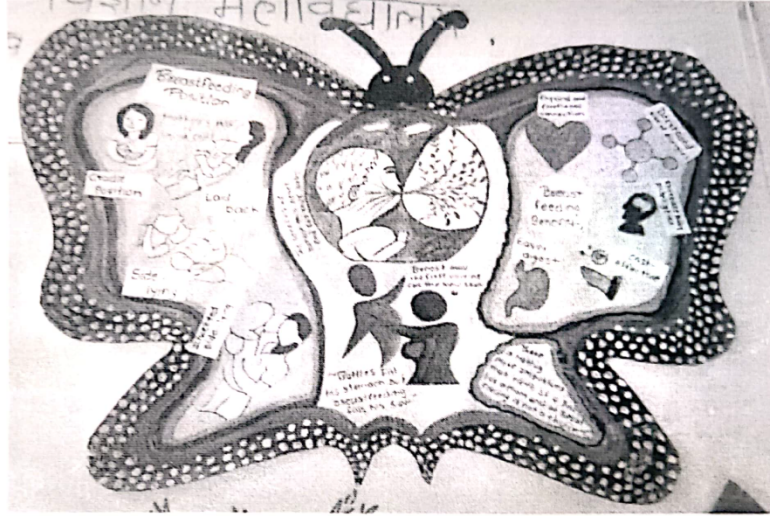
०६ नोव्हेंबर २०२३

संपादक : विजय गायकवाड

श्रीमती राधाबाई सारडा कला वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालयात स्तनपान सप्ताहाचे आयोजन

वातमी संकलन - महेश बुंदे

स्थानिक श्रीमती राधाबाई सारडा कला वाणिज्य विज्ञान महाविद्यालय अंतर्गत स्तनपान सप्ताहाचे आयोजन करण्यात आले, स्तनपानाचे महत्त्व पटवून देण्यासाठी महाविद्यालयात गृह अर्थशास्त्र विभागातर्फे स्तनपान सप्ताह आयोजित केला गेला. स्तनपान सप्ताहाचे आयोजन भारतासारख्या संस्कृती प्रधान देशाला करावे लागते ही अत्यंत दुर्दैवी बाब आहे आणि ह्या दृष्टीने खालील उद्दिष्टांची पूर्ती करण्यासाठी ह्या सप्ताहाचे आयोजन केले गेले. १) स्तनपाना विषयी स्त्रियांमध्ये अस्वस्थते गैरसमज दूर करणे २) स्तनपान करताना लक्षात ठेवण्याच्या बाबी समजावून सांगणे ३) मातेच्या व बालकाच्या दृष्टिकोनातून स्तनपानाचे महत्त्व पटवून सांगणे स्तनपान सप्ताहाचे आयोजन हे श्रीमती राधाबाई सारडा महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. वशिष्ठ



चौवे यांच्या मार्गदर्शनाखाली व गृह अर्थशास्त्र विभाग प्रमुख डॉ. प्रा. संगीता प्र. निपाणे यांच्या मार्गदर्शनामध्ये हा कार्यक्रम पार पडला ह्या कार्यक्रमाच्या यशस्विते करिता गृहअर्थशास्त्र विभागातील प्रा. लीना नि. गोमाशे, प्रा. शिल्पा सु. कुन्हेकर यानी परीश्रम घेतले तसेच या कार्यक्रमाला छाया नायडकर यांचा सक्रिय सहभाग होता. या कार्यक्रमाला विद्यार्थ्यांचा उत्स्फूर्त प्रतिसाद लाभला. वरील सर्व उद्दिष्टे पूर्ण करण्यासाठी ह्या सप्ताहाचे आयोजन करण्यात आले होते.

दुर्गा अॅग्री वर्क्स
होतीपयामी अवजारे व साहित्याचे विक्रेता

