

"Education through self-help is our motto" – Karmaveer

Estd: 1968

Rayat Shikshan Sanstha's,

D.P. Bhosale College, Koregaon

Tal. Koregaon, Dist.- Satara, 415 501, Maharashtra (India)

☎ (02163) 220219 Email- dpbckoregaon@gmail.com Website - www.dpbck.in

Arts, Commerce, Science, BCA, B.Voc. (Sust. Agri.)

NAAC Reaccredited: 'A' Grade with CGPA 3.12

ISO 9001: 2015 Certified

Affiliated : Shivaji University, Kolhapur * Uni. Affil. No. UKF/7569/11529-y

* Jr. College Index No. J21.05.001

Principal, Dr. Vijaysinh S. Sawant M.Sc. Ph.D.

Ref. No. *By hand/ 2018-19*

Date : *20/12/2018*

To,

Dr. Bhalerao C.P.

Teacher

Dept. of MLT, HSC Vocational .

D.P. Bhosale college,

Koregaon .

Subject: - Invite as a resource persons on "Blood & Hemoglobin awareness"

Respected Sir,

Department of Zoology & Microbiology is organizing "Blood group & Hemoglobin awareness" Guest / Expert lecture , you are invite as Resource Person for the guidance our college student on "Blood & Hemoglobin awareness " on Friday 21th December 2018 (at 11.30.a.m.).

Thanking you,

Sawant
Head
Dept. of Zoology



Yours faithfully,

[Signature]
Principal
D.P. Bhosale College, Koregaon,
Tal- Koregaon, Dist: Satara.

Received
[Signature]
20/12/2018
O/C

Estd: 1968

"Education through self-help is our motto" – Karmaveer

Rayat Shikshan Sanstha's,

D.P. Bhosale College, Koregaon

Tal. Koregaon, Dist.- Satara, 415 501, Maharashtra (India)

☎ (02163) 220219 Email- dpbckoregaon@gmail.com Website - www.dpbck.in

Arts, Commerce, Science, BCA, B.Voc. (Sust. Agri.)

NAAC Reaccredited: 'A' Grade with CGPA 3.12

ISO 9001: 2015 Certified

Affiliated : Shivaji University, Kolhapur * Uni. Affil. No. UKF/7569/11529-y

* Jr. College Index No. J21.05.001

Principal, Dr. Vijaysinh S. Sawant M.Sc. Ph.D.

Ref. No. : 1177/2018-19

Date: 28 DEC 2018

21 DEC 2018

To,
Dr. Bhalerao C.P.
Teacher,
Dept. of MLT, HSC Vocational .
D.P. Bhosale college,
Koregaon.

Subject: - Extending special thanks and appreciation.

Respected Sir,

Department of Zoology & Microbiology has organized **Guest Exert lecture** for B. Sc- Part-I & II student on 21st December 2018 (at 11.30 a.m.). You were present as resource person to guide our student on "**Blood group & Hemoglobin awareness**" On behalf of our student and as Principal of D.P. Bhosale College, Koregaon, I extend sincere thanks for your gracious presence and academic guidance.

I hope similar co-operation in future.

Thanking you,

Yours faithfully,



Sawant
Head
Dept. of Zoology
Tal- Koregaon, Dist: Satara.

[Signature]
Principal
D.P. Bhosale College, Koregaon,

O/c
[Signature]



Rayat Shikshan Sanstha's,

D.P. Bhosale College, Koregaon

Department of Zoology & Microbiology

2018-19

Student Feedback on guest lecture

Department of Zoology & Microbiology is organizing Expert Guidance for B. Sc- Part-II student on **21st December 2018** (at 11.30 a.m). Resource Person **Dr. Bhalerao C.P.**

Teacher, Dept. of MLT, HSC Vocational . **D.P. Bhosale college, Koregaon.** for the guidance on **"Blood & Hemoglobin awareness"**.

Sr. No.	Roll No.	Student Name	Feedback on lecture	Signature
1	2556	Satre Gauri Jeevan	good for health	<u>Gatre</u>
2	2557	Shedge Nikita Dipak	good for health	<u>Nshedge</u>
3	2524	Jadhav Prajakta Popat	Excellent lecture.	<u>Balhav</u>
4	2552	Sakunde Arti Hanmard	Satisfaction.	<u>Akumde</u>
5	2562	Shinde Sonali J. ^{prakash}	Excellent lecture	<u>S.J. shinde</u>
6	2536	Katkar Tejasvi vikas	Important lecture for health	<u>Katkar</u>
7	2525	Jadhav Reshma Pratik	Excellent lecture	<u>R.P. Jadhav</u>
8	2585	Kasurde Shivani Raju	good for health.	<u>Kasurde</u>
9	2558	Shinde Aarti Ramdas	Good for health.	<u>Ashinde</u>
10	2559	Shinde Neha Balasaheb	Good For health.	<u>Shinde</u>
11	2528	Jadhav Supriya Chandrar- Kant	Good & better.	<u>Jadhav</u>
12	2549	Nikam Pooja Anil	Good for health info.	<u>Nikam</u>
13	2514	Ghadge Kajal Somnath	Good for health	<u>Ghadge</u>
14	2513	Ghadge Ankita Anandrao	Good for your healthy life	<u>Ghadge</u>
15	2515	Ghadge Vaishnavi M.	Good for your health & carrier	<u>Yees</u>
16	2507	Chavan Dhunashmi's	Good for health	<u>Chavan</u>
17	2506	Bhosale Pranali Dnyandeo	Good for health	<u>Pranali</u>



Rayat Shikshan Sanstha's,

D.P. Bhosale College, Koregaon

Department of Zoology & Microbiology

2018-19

Student Feedback on guest lecture

Department of Zoology & Microbiology is organizing Expert Guidance for B. Sc- Part-II student on 21st December 2018 (at 11.30 a.m). Resource Person Dr. Bhalerao C.P.

Teacher, Dept. of MLT, HSC Vocational . D.P. Bhosale college, Koregaon. for the guidance on "Blood & Hemoglobin awareness".

Sr. No.	Roll No.	Student Name	Feedback on lecture	Signature
1	2533	Kadam Snehal G.	Good	<u>Kadam</u>
2	2516	Ghorpade Asavari S.	Excellent	<u>Asghorpade</u>
3	2553	Salunkhe Rupali D.	Good	<u>R.Pali</u>
4	2503	Belase Komal A.	Good	<u>K.Belase</u>
5	2526	Jadhav Shrushti R.	Good	<u>Jadhav</u>
6	2530	Jare Komal S.	Nice	<u>Komal</u>
7	2566	Tiwatane Neha U.	Better	N.U.Tiwatane.
8	2569	Yeocole Pulvri Pearmad	Excellent	<u>Yeocole</u>
9	2541	Madane snehal Ramesh	Nice	<u>Madane</u>
10	2508	Chavan Mayuri Anandrao	Good	<u>Chavan</u>
11	2560	Shinde Projakta Jitendra	Good	<u>Shinde</u>
12	2572	Pawar Ashwini A	very good	<u>Pawar</u>
13	2571	chavan Nikita Vishwas	very good.	<u>Chavan</u>
14	2538	Lohar Pooja Dilip	Good advise for health	<u>Lohar</u>
15	2505	Bhise Varsha Manabi	Good Advise	<u>Bhise</u>
16	2504	Bhagade Pallavi R.	Good Advise.	P.R.Bhagade



Rayat Shikshan Sanstha's,

D.P. Bhosale College, Koregaon

Department of Zoology & Microbiology

2018-19

Student Feedback on guest lecture

Department of Zoology & Microbiology is organizing Expert Guidance for B. Sc- Part-II student on 21st December 2018 (at 11.30 a.m) . Resource Person Dr. Bhalerao C.P. Teacher, Dept. of MLT, HSC Vocational . D.P. Bhosale college, Koregaon. for the guidance on "Blood & Hemoglobin awareness".

Sr. No.	Roll No.	Student Name	Feedback on lecture	Signature
1	2529	Jagadale Yuvraj	Increase in know	Yuvraj...
2	2519	Gorad Sagarkailas	use of health	Sagrad
3	2520	Gore Aniket Dattatray	Use for good health	Aniket
4	2545	Mulani Salman Husein	very usefull information of Hemoglobin	Mulani
5	2561	Shinde prashant laxman	use of good health	prashinde
6	2568	Yadav kiran shahikant	important knowledge about blood & hb	kirank
7)	2518	Gole Omkar Shankar	Info. about blood & Hemoglobin.	ओंकार शंकर
8)	2544	Momin Asif Shabbir	Importance for life's knowledge	Asif
9)	2546	Nikam Harshad. Sudhir	use of health	Nikam
10)	2550.	Raut Gaurav Muralidhar.	very important info. of hemoglobins.	Gaurav
11)	2549	Rashinkar Shubham R.	Satisfied with lecture	Rashinkar.
12)	2537	Jawale Shubham.	— —	Jawale s.s
13)	2532	Kadam Ajay Ramesh	use of health.	Ajay

एनिमिया काळजी आणि आहार

शरिरात रक्ताचं प्रमाण कमी होणं म्हणजेच पंडुरोग, याला इंग्रजीत एनिमिया असं म्हणतात. घडाळ्याच्या काट्यांना टांगलेल्या आणि कॅलेंडरच्या आकड्यांना बांधलेल्या हल्लीच्या धकाधकीच्या जीवनमानात एनिमियाचं प्रमाण दिवसेंदिवस वाढताना दिसतं. आयुर्वेदानुसार अप्राकृत आहार घेण्यामुळं पचनाच्या समस्या निर्माण होतात किंवा शरिराला आवश्यक पोषणमूल्य न मिळाल्यानं शरिरातील रक्ताचं प्रमाण घटतं. विशेषतः अतितिखट, आंबट, तेलकट, मसालेदार तसेच पचायला जड पदार्थांचं वारंवार सेवन केल्यानं शरिराला पोषणमूल्य कमी मिळतं आणि अप्राकृत रक्ताचं प्रमाण वाढल्यामुळे शरिरात प्राकृत रक्ताचं प्रमाण घटतं. एनिमिया होण्याचं आणखी एक कारण मानसिक आजारांतही दडलेलं आहे. सततच्या भय, चिंता, शोकांमुळेही रक्ताल्पता वाढते. आधुनिक आणि मुख्यत्वेकरून पाश्चिमात्य देशातील खाद्यसंस्कृतीच्या अतिरेकामुळे रक्ताल्पतेचं प्रमाण वाढू लागलंय. याचं मुख्य कारण म्हणजे त्या-त्या देशातील खाद्यपदार्थ हे त्या देशातील पर्यावरण आणि भौगोलिक परिस्थितीनुसार तिथल्या नागरिकांना पोषक ठरतात मात्र त्याचं अंधानुकरण करताना आपल्या देशातील पर्यावरणीय परिस्थितीही लक्षात घेणं गरजेचं असतं.

आधुनिक शास्त्रानुसार आहारात लोहांश कमी असणं हेही एनिमियाचं कारण सांगितलं जातं. शरिराच्या सर्वार्थाने वाढीसाठी आवश्यक पालेभाज्या, फळे, दूध आणि दुधाचे पदार्थ अंडी, मांस, मासे खाणं कित्येकदा अवास्तव महागाईमुळे गोरगरीब जनतेला परवडत नाही. यामुळे रक्ताल्पता वाढीस लागते आणि त्याचं पर्यावसान शेवटी एनिमियात होतं. काही दिवसांपूर्वी प्रसिद्ध झालेल्या स्त्रियांच्या आरोग्याबाबतच्या अहवालानुसार भारतात ८० टक्क्यांपेक्षा जास्त स्त्रियांना आयर्न डेफिशियन्सी अॅनिमिया (लोहाच्या कमतरतेमुळे होणारा अॅनिमिया) होतो. जगातील सुमारे ४० टक्के स्त्रियांमध्ये लोहाचं प्रमाण कमी आढळलं तर भारतीय स्त्रियांमध्ये लोहाचं प्रमाण ५० ते ५२ टक्क्यांनी कमी असल्याचं समोर आलं.

लोहाची गरज पुरुषांपेक्षा स्त्रियांना तुलनेने जास्त असते. मुख्यत्वेकरून स्त्रियांच्या आहारातलं लोहाचं प्रमाण कमी झाल्यास मासिकपाळीच्या समस्यांमध्ये वाढ होते. आतड्यांच्या, जंतांच्या आजारांतही वाढ होते. अशक्तपणा, चक्कर येणे, भूक न लागणे ही लोहाचं प्रमाण कमी होण्याची मुख्य लक्षणे आहेत. तसंच बाळंतपणातील सिझेरीयननंतर प्रमाणापेक्षा जास्त रक्तस्राव झाल्यामुळेही बाळंतपणानंतर स्त्रियांच्या शरिरात लोहाची कमतरता निर्माण होऊ शकते. अर्भके आणि लहान मुलांच्या शरिरातील रक्ताल्पतेमुळे त्यांना तोल सांभाळणे, किंवा योग्य कालावधीत सुसंगत शारीरिक हालचाली होण्यासही अडथळे निर्माण होतात. रक्ताल्पतेची समस्या असणाऱ्या लहान मुलांची मानसिक तसेच बौद्धिक वाढ खुंटण्याची शक्यता जास्त असते. त्यामुळे लहान मुलं उत्तरोत्तर एकलकोंडी आणि संकुचित मनोवृत्तीची बनतात.

लहान मुलं लोहाचा योग्य साठा घेऊनच जन्माला येत असतात. मात्र हा लोहाचा साठा आईचं दूध जोपर्यंत बाळाच्या पोटात जातंय त्यानंतर काही दिवसच पुरत असतो. त्यामुळे स्तनपानाच्या काळात आईच्या रक्तातील लोहाचं प्रमाण कमी होत जातं. त्यामुळे बाळंतपणानंतर आईला लोहगुणसंपन्न आहार देणं क्रमप्राप्त ठरतं. कित्येकदा आवश्यकतेनुसार बाळंतपणानंतर आईला गोळ्यांद्वारे लोहाचा पुरवठा करणं गरजेचं असतं.

कित्येकदा निरनिराळ्या औषधांमधून अॅस्पिरिन, पॅरासिटामोल सारखे वैद्यकीय घटक पोटात गेल्याने लाल रक्तपेशी कमी होतात आणि रक्ताल्पता होण्याची दाट शक्यता असते. तसेच केमिकल क्षेत्रात काम करणाऱ्या व्यक्तीत रक्ताल्पतेचं प्रमाण वाढताना दिसतं. कित्येकदा मोठ्या आजारपणानंतर शरिरातील लोहाच्या प्रमाण तपासणं गरजेचं असतं. मलेरिया, टायफॉईड, जुना ताप, काविळ यांसारख्या आजारांतही एनिमिया होण्याची शक्यता असते.

त्वचेला एकप्रकारचा रूक्षपणा, त्वचा पांढरी दिसणे, कानात आवाज आल्याचे भास, जिभेची चव हरपणे, अल्प श्रमानेही थकल्यासारखं वाटणं, डोळ्यांभोवती तसेच पायाला सूज येणं, वारंवार अंग दुखणं, मांड्या, पाय तसेच कंबरेचं वाढणं आणि

मुख्यतः सारखी झोप येत राहाणं इत्यादी एनिमिया म्हणजेच रक्ताल्पतेची लक्षणं मानली जातात. यापैकी कोणतीही लक्षणं जास्त दिवस दिसून आल्यास तज्ज्ञ डॉक्टरांचा सल्ला घेऊन योग्य त्या तपासण्या करून घेणं आवश्यक आहे. योग्य तपासण्यांनंतर एनिमिया अर्थात पंडुरोग झाल्याचं निष्पन्न झाल्यावर डॉक्टरांच्या सल्ल्याने औषधोपचार करावा.

कित्येकदा अॅनिमिया झालेले रुग्ण डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय लोहाच्या गोळ्या घेतात. मात्र लोहाच्या गोळ्यांचा अतिरेक झाल्यास मलावरोध, उलट्या, वारंवार शौचाला होणं (बऱ्याचदा काळ्या रंगाचा शौच पडणं), पोट बिघडणं, आजारी असल्यासारखं वाटणं इत्यादी त्रास होऊ शकतात. म्हणून तज्ज्ञ डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच लोहाच्या गोळ्या घ्याव्यात.

करावाच मात्र शरिरातील लोह आणि रक्तप्रमाण वाढण्यासाठी काही पथ्य पाळत आहारात थोडे बदल करणं गरजेचं असतं. पौष्टिक आहाराबरोबरच 'क' जीवनसत्व असणाऱ्या पदार्थांचं सेवन वाढवावं. नोकरी किंवा व्यवसायाच्या निमित्ताने व्यस्त जीवनपद्धतीत जेवणाच्या वेळा टाळून चहा, कॉफी घेण्याचं प्रमाण नकळत वाढतं. त्यामुळे चहा, कॉफीचं प्रमाण नियंत्रणात ठेवावं. बाहेरचे पदार्थ शक्यतो टाळावं. आहारात विविधप्रकारच्या पालेभाज्यांचा समावेश असावा. चाकवत, पालक, मेथीच्या भाज्यांचं सेवन वाढवावं. त्याचप्रमाणे आहारात गाजर, बिटाचं प्रमाणही ठेवावं. शेगदाण्याचे लाडू, चिककी काही वेळेनंतर अवश्य खावी. अंजीर, खजूर, खारीक, खोबरे तसेच मनुक्याचं प्रमाणही वाढवावं. अॅनिमियाचा त्रास असणाऱ्या व्यक्तींसाठी फलाहारही महत्त्वाचा असतो. म्हणूनच जेवणानंतर सफरचंद, द्राक्षे, चिकू, पपई तसेच टरबुजासारख्या फळांचं सेवन अवश्य करावं.

हल्लीची तरुणाई फिटनेसबाबत अधिक सजग असते. त्यासाठी डाएटिंगचा फंडा वापरला जातो. मात्र डाएटिंगचा एवढा अतिरेक होतो की शरिराला आवश्यक असणाऱ्या ऊर्जास्रोतांची रसद तोडली जाते आणि मग अशक्तपणा वाढतो. डाएटिंगसाठी उपाशी राहण्याचे प्रमाण वाढले तर रक्ताल्पता वाढते आणि अॅनिमियाचा धोका संभवतो. त्यामुळे डॉक्टरांचा सल्ला घेऊनच डाएटिंग करावं. डाएटिंग करताना दर दोन ते तीन तासांनी पुरेसा शरिराला पोषक आहार घ्यावा.

Expert Lecture



Date :- 21/12/2018

Rayat Shikshan Sanstha's,
D.P. Bhosale College, Koregaon

Department of Zoology & Microbiology

Blood Group & Hemoglobin Awareness

Dr. Bhalerao C.P.

Dept. of MLT, HSC Vocational .

D.P. Bhosale college, Koregaon



Mr. C.B.Jawale Introduced Dr. Bharlerao C.P.

Expert Lecture

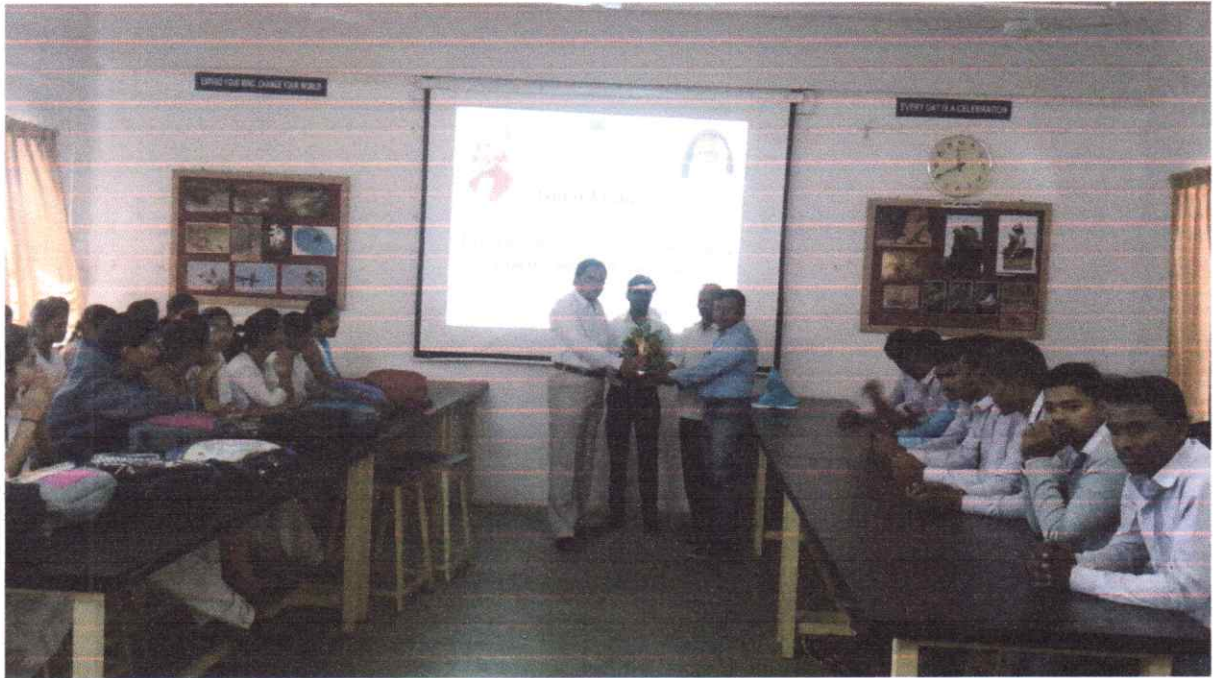
Dr. Bharlerao C.P. delivering lecture on “Hemoglobin Awareness”



Expert Lecture

Felicitation of Dr. Bharlerao C.P. by Mr. Jawale C.B. Head Dept. of Zoology &

Mr Botalji A.L..



Beneficiary Students B.Sc. II



Jawale
Head
Department of Zoology
D. P. Bhosale College Koregaon