



ओंकार शिक्षण प्रसारक मंडळ संचलित,



कला, वाणिज्य आणि विज्ञान महाविद्यालय, गडहिंगलज



राष्ट्रीय सेवा योजना विभाग

“आंतरराष्ट्रीय महिला दिन”



०९ मार्च २०२०

प्रभारी प्राचार्य : डॉ. सुरेश चव्हाण

कार्यक्रम अधिकारी : डॉ. काशिनाथ तनंगे

ओंकार शिक्षण प्रसारक मंडळ संचालित,
कला, वाणिज्य आणि विज्ञान महाविद्यालय, गडहिंगलज
राष्ट्रीय सेवा योजना विभाग, लैगिक अत्याचार निर्मुलन समिती,
आणि महिला तक्रार निवारण कक्ष गडहिंगलज
यांच्या संयुक्त विद्यमाने

“जागतिक महिला दिन २०२०”

अंतर्गत

“बदलती जीवनशैली आणि स्त्रियांचे आरोग्य ”

दिनांक ०९ मार्च २०२०

कार्यक्रम पत्रिका

प्रास्ताविक : सहा. प्रा. डॉ. काशिनाथ रा. तनंगे

पाहुण्याचा परिचय आणि स्वागत : सहा. प्रा. संजीवनी पाटील

प्रमुख वक्ते मार्गदर्शन : डॉ. पद्मजा गावडे

(आय.सी.टी.सी. विभाग, उपजिल्हा रुग्णालय, गडहिंगलज)

कार्यक्रमाचे पाहुणे : सौ. स्नेहलता देशपांडे

कार्यक्रामाचे अध्यक्ष : प्र. प्राचार्य डॉ. सुरेश चव्हाण

आभार : श्री समीर कुलकर्णी

“आंतरराष्ट्रीय महिला दिन”



प्रस्ताविक: डॉ. काशिनाथ तनंगे



पाहुण्याचा परिचय आणि स्वागत : सहा. प्रा. संजीवनी पाटील



प्रतिमा पूजन मन्यावरांच्या हस्ते



मार्गदर्शन करताना : डॉ. पद्मजा गावडे



प्रमुख पाहुणे मार्गदर्शन : सौ. स्नेहलता देशपांडे



कार्यक्रमाचे अध्यक्ष प्र. प्राचार्य डॉ. सुरेश चव्हाण मार्गदर्शन करताना

करिअरसोबत आरोग्याकडे ही लक्ष द्या

डॉ. पद्मजा गावडे : ओंकार महाविद्यालयात 'बदलती जीवनशैली व स्त्रियांचे आरोग्य' वर व्याख्यान

सकाळ वृत्तसेवा

गडहिंगलज, ता. ११ :

'आधुनिक जीवनशैलीत महिलांना पुरुषांच्या बरोबरीने काम करावे लागते. कुटुंबाबरोबरच आपल्या नोकरीडही लक्ष देताना'

महिलांच्या आरोग्याची हेळसांड होताना दिसते. यापुढे महिलांनी

आता करिअर करण्याबरोबरच

स्वतःच्या आरोग्याकडे ही लक्ष द्यावे,' असे आवाहन डॉ. पद्मजा गावडे यांनी केले. प्रमुख पाठ्याणा म्हणून स्टेहलता देशपांडे उपस्थित होत्या.

येथील ओंकार कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालयात आयोजित

व्याख्यानात त्या बोलत होत्या.

'बदलती जीवनशैली व स्त्रियांचे आरोग्य' या विषयावर त्यांनी मार्गदर्शन केले. प्रभारी प्राचार्य डॉ. सुरेश चंदगड अध्यक्षस्थानी होते. गणेश राष्ट्रीय संवादी योजना विभाग व लैंगिक अत्याचार निर्मुलन विभाग, महिला तक्रार निवारण कक्षाने व्याख्यानाचे संयोजन केले होते.

डॉ. गावडे म्हणाऱ्या, महिलांना

अनेक शारीरिक व्याधींना सामोरे जावे लागत आहे. अनेक संसर्गजन्य रोगापासून त्यांनी काळजी घ्यायला हवी. वंधत्वा, मासिक ताणतणाव, योग्य आहाराच्या अभावामुळे शारीरिक दुर्बलता दूर करण्यासाठी महिलांनी योग्य प्रतीनि, पिष्टमय पदार्थ, शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक

विकासासाठी योग व आहार याची

योग्य संगण घातली पाहिजे. सौ. देशपांडे यांनी योग्य वेळी, योग्य ठिकाणी घेतलेले निर्णय आयुष्यात महत्वाचे असून पिढ़ा, केले. प्रा. संजीवनी पाटील यांनी वर्ग, वडापात्र यांच्यामागे न लागता पारंपरिक जीवनशैली व साधे राहणीमान हेच जीवनाचे खरे असल्याचे सांगितले. डॉ. चंद्राणा

यांनी भौतिक मुखाच्या मागे न लागता.

आपोय संपत्र जीवन जगण्याचा मार्ग स्वांकरणारे आवाहन केले. प्रा. स्वयंप्रभा सरमगदूम यांनी प्रास्ताविक आयुष्यात महत्वाचे असून पिढ़ा, केले. प्रा. संजीवनी पाटील यांनी स्वगत केले. प्रिया भोसले हिने सूत्रसंचालन केले. डॉ. काशिनाथ तनंगे यांनी आधार मानले. प्राच्यामाक, कर्मचारी व विद्यार्थी उपस्थित होते.

स्त्रियांनी स्वतःच्या आरोग्याकडे लक्ष द्यावे : डॉ. गावडे

गडहिंगलज : प्रतिनिधी

आज आधुनिक जीवन शैलीत स्त्रियांना पुरुषांच्या बरोबरीने काम करावे लागत आहे. स्वतःच्या कुटुंबाबरोबरच आपल्या नोकरी व्यवसायाकडे लक्ष देताना मोठ्या प्रमाणात स्त्रियांच्या आरोग्याची हेळसांड होताना दिसत आहे. यासाठी त्यांनी स्वतःच्या आरोग्याकडे लक्ष देणे गरजेचे आहे, असे प्रतिपादन डॉ. पद्मजा गावडे यांनी केले.

येथील कला, वाणिज्य आणि विज्ञान महाविद्यालयातील राष्ट्रीय

सेवा योजन व लैंगिक अत्याचार निर्मुलन विभाग आणि महिला तक्रार निवारण कक्ष यांच्यावतीने आयोजित जागतिक महिला दिनानिमित बदलती जीवन शैली व स्त्रियांचे आरोग्य या विषयावर त्या बोलत होत्या. कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी प्र. प्राचार्य सुरेश चंद्राणा होते.

डॉ. गावडे पुढे म्हणाऱ्या, सध्या महिलांना शारीरिक व्याधींना सामोरे जावे लागत आहे. स्त्रियांना होणारे अनेक संसर्गजन्य व असंसर्गजन्य रोग व त्यापासून घ्यावयाची काळजी,

उच्च शिक्षण आणि मुलीच्या वाढलेल्या अपेक्षा यामुळे उशिरा होणारे लग्न यातून वंधत्वासारख्या निर्माण होणाऱ्या समस्या, कौटुंबिक कलहामुळे निर्माण होणारा मानसिक ताणतणाव, योग्य जालेली शारीरिक दुर्बलता, यासाठी आवश्यक प्रथिने, पिष्टमय पदार्थाची गरज, शारीरिक, मानसिक व बौद्धिक विकासासाठी योग आणि आहार याची योग्य संगण घालणे गरजेचे आहे.

प्रभारी प्राचार्य चंद्राणा यांनी, भौतिक सुखाच्या मागे न लागता

आरोग्य संपन्न जीवन जगण्याचा मार्ग स्वीकारा, असा संदेश दिला. स्नेहलता देशपांडे यांनी मुलांनी योग्य वेळी घेतलेले निर्णय फार महत्वाचे असतात. पारंपरिक जीवनशैली व साधे राहणीमान हेच जीवनाचे खरे सार असल्याचे सांगितले. शिक्षक, कर्मचारी, विद्यार्थी उपस्थित होते. स्वयंप्रभा सरमगदूम यांनी प्रास्ताविक केले. संजीवनी पाटील यांनी पाहुण्यांचा परिचय करून दिला. प्रिया भोसले यांनी सूत्रसंचालन केले. काशीनाथ तनंगे यांनी आधार मानले.