

प्रसिद्धी विभाग  
शैक्षणिक वर्ष २०१७ - १८  
विद्यार्थी कल्याण मंडळ विभाग

# राजगुरु महाविद्यालयात निर्भय कन्या अभियानाचे आयोजन

## राजगुरु महाविद्यालय

वेदांचे सुंदरता व स्त्रीचे सु-  
अवस्था या दोन्ही बाबी परंपरापूर्वक  
अस्तुत स्त्रीने आपल्या सीमारेषे  
संपर्काने कायदासाठी आपल्या  
दैनंदिन जीवनात संश्लेषण आणून  
नियमित व्यायाम या विस्तृत  
अवस्थेत जगाचा असे आवाहन  
कारणाने राजगुरु डॉ. प्रमिला बांबळे  
यांनी केले.

येथील हुतात्मा राजगुरु  
महाविद्यालय व विद्यार्थी विकास  
मंडळ, सावित्रीबाई फुले पुणे  
विद्यापीठ यांच्या संयुक्त विद्यमाने  
आयोजित निर्भय कन्या अभियान  
कार्यक्रमात महिलांचे आरोग्य या  
विषयावर त्या वेळाला होत्या. या  
प्रसंगी प्राचार्य डॉ. एस.बी.पाटील,  
उपप्राचार्य डॉ.एस.एच.जरे, प्रा.  
व्ही.डी.कुलकर्णी, डॉ.संजय शिंदे,  
विद्यार्थी विकास अधिकारी डॉ.  
विकास रासकर व विद्यार्थीनी  
उपस्थित होत्या. निर्भय कन्या



राजगुरु महाविद्यालय येथील हुतात्मा राजगुरु महाविद्यालयात आयोजित निर्भय कन्या अभियानात विद्यार्थीनी स्वस्थतेसाठी व्यायामाचे परिश्रम देण्यात आले. (छात्र : विना सुते, राजगुरु)

अभियानांतर्गत स्वसंरक्षण व  
आरोग्यकारी संबंधित विविध  
उपक्रमांचे आयोजन याप्रसंगी  
करणवत आले. डॉ. प्रमिला बांबळे  
यांनी योजनानात मुलींचे बळकट  
व्यायामावर होणारे प्राथमिक,  
मार्मिक बनून, शारीरिक पाठीपुढे  
जगाव, आरोग्य आणून देणे  
होणारे विविध आजार व  
अनिर्वासारांभी महिलां विषयी  
परमदुर्लभे दुष्परिणाम, कुटुंबातील

कामे होत आणवून संवाद,  
मानसिक तणावनाय, आरोग्य  
आहार, व्यायामाचा अभ्यास यांमुळे  
मिर्बाई होणाऱ्या समस्येवद्दल संतुष्ट  
व्यायाम, योगधारणा तसेच  
आहार- नियंत्रण आकां जलीचे  
आरोग्याचे तंत्रे सांगितले.  
कुटुंबी शिक्षण घेऊन स्वयंपूर्ण  
व्यायाम हवे असे संतुष्ट याप्रसंगी  
अपघात इतर कोणत्याही  
कारणासाठी शारीरिक मोडाला बळी

पडू नये असे आवाहन त्यांनी केले.  
खेड पोलीस स्टेशनचे पोलीस  
कॉन्स्टेबल संतोष देवडे यांनी निर्भय  
पथकविषयी माहिती दिली. तुरु  
गायकाबाई यांनी स्वसंरक्षण व  
सायबर सुरक्षेविषयी माहिती देऊन  
निर्भय व सुविधी पर्यायवद्दल  
माहिती दिली. कोर्टात एक  
प्रतिबंधक करणून व त्यातील  
तुरुंगी त्यांनी शारीरिक, शारीरिक  
आर्ट प्रशिक्षण असल्याने

महाविद्यालयाची विद्यार्थीनी मनीषा  
वीरकर हिने विद्यार्थीनीना  
स्वसंरक्षणाचे परिश्रम दिले.

मंथरव्या ओव्हरऑन श्रेय  
सोडणे अन्वय संतोष यांनी स्वस्थी व  
काठीचे प्रत्यक्षिक दाखवून मुलींना  
परिश्रमाची दिली. तणावना  
विषयावद्दल शिवा लोखंडे-जरीत  
तसेच होत्या असे संतुष्ट महिलांना  
सद्योपस्थिती सध्याकारणाची गरज  
असल्याचे त्यांनी सांगितले.

श्रीम. विना कारनामक व  
अभियानाचे आयोजन प्राचार्य डॉ.  
एस.बी.पाटील, विद्यार्थी विकास  
अधिकारी डॉ. विकास रासकर,  
प्रा.मंता जोगरे, प्रा.प्रमिला लोखंडे,  
प्रा.शेतांबरी आल्हाट, प्रा.अपर्णा  
कुलकर्णी, प्रा.शीतल बोन्हाडे,  
प्रा.संदीप डोरे यांनी केले.

प्रसन्नपिता प्रा.  
एस.एस.कोव्हेकर, सुसंवादन  
प्रा.ज्यां कांबळे यांनी तर आभार  
डॉ.विकास रासकर यांनी केले.

## केसरी पुणे, २१ मार्च २०१८

### संतुलित आहार व नियमित व्यायाम ही सौंदर्याची द्विसूत्री : डॉ. प्रमिला बांबळे

**राजगुरुनगर, (कार्तारहर) :**  
वेदांची सुंदरता व स्त्रीचे सु-  
अवस्था या दोन्ही बाबी परंपरापूर्वक अस्तुत  
स्त्रीने आपल्या सीमारेषे संपर्काने  
कायदासाठी आपल्या दैनंदिन  
जीवनात संतुलित आहार व  
नियमित व्यायाम या द्विसूत्रीचा  
अवलंब करायचा असे आवाहन  
कारणाने राजगुरु डॉ. प्रमिला बांबळे  
यांनी केले.

येथील हुतात्मा राजगुरु  
महाविद्यालय व विद्यार्थी विकास  
मंडळ, सावित्रीबाई फुले पुणे  
विद्यापीठ यांच्या संयुक्त विद्यमाने  
आयोजित निर्भय कन्या अभियान  
कार्यक्रमात महिलांचे आरोग्य या  
विषयावर त्या वेळाला होत्या. या  
प्रसंगी प्राचार्य डॉ.एस.बी.पाटील,  
उपप्राचार्य डॉ.एस.एच.जरे, प्रा.  
व्ही.डी.कुलकर्णी, डॉ.संजय शिंदे,  
विद्यार्थी विकास अधिकारी डॉ.  
विकास रासकर व विद्यार्थीनी  
उपस्थित होत्या. निर्भय कन्या  
अभियानांतर्गत स्वसंरक्षण व  
आरोग्यकारी संबंधित विविध

उपक्रमांचे आयोजन याप्रसंगी  
करणवत आले.  
बांबळे यांनी बोलतांना  
मुलींमध्ये याप्रकारा बळकटीकरण  
होणारे प्राथमिक, मानसिक बळकट,  
शारीरिक पाठीपुढे जगाव, आरोग्य  
आणून देणे होणारे विविध  
आजार व अनिर्वासारांभी महिलां  
विषयी परमदुर्लभे दुष्परिणाम,  
कुटुंबातील कामे होत आणवून  
संवाद, मानसिक तणावनाय,  
आरोग्य आहार, व्यायामाचा अभ्यास  
यांमुळे मिर्बाई होणाऱ्या  
समस्येवद्दल संतुष्ट व्यायाम,  
योगधारणा तसेच आहार-नियंत्रण  
आकां जलीचे आरोग्याचे तंत्रे  
सांगितले. मुलींनी शिक्षण घेऊन  
स्वयंपूर्ण व्यायाम हवे असे संतुष्ट  
याप्रसंगी अपघात इतर कोणत्याही  
कारणासाठी शारीरिक मोडाला बळी  
पडू नये असे आवाहन त्यांनी केले.  
खेड पोलीस स्टेशनचे पोलीस  
कॉन्स्टेबल संतोष देवडे यांनी निर्भय  
पथकविषयी माहिती दिली. तुरु  
गायकाबाई यांनी स्वसंरक्षण व

सायबर सुरक्षेविषयी माहिती  
देतांना निर्भय व सुविधी  
पर्यायवद्दल माहिती दिली.  
कोर्टात एक प्रतिबंधक करणून व  
त्यातील तुरुंगी त्यांनी शारीरिक,  
शारीरिक आर्ट प्रशिक्षण  
असल्याने  
महाविद्यालयाची  
विद्यार्थीनी मनीषा वीरकर हिने  
विद्यार्थीनीना स्वसंरक्षणाचे परिश्रम  
दिले. मंथरव्या ओव्हरऑन श्रेय  
सोडणे अन्वय संतोष यांनी स्वस्थी व  
काठीचे प्रत्यक्षिक दाखवून मुलींना  
परिश्रमाची दिली.

श्रीम. विना कारनामक व  
अभियानाचे आयोजन प्राचार्य डॉ.  
एस.बी.पाटील, विद्यार्थी विकास  
अधिकारी डॉ. विकास रासकर, प्रा.  
मंता जोगरे, प्रा. प्रमिला लोखंडे,  
प्रा. शेतांबरी आल्हाट, प्रा.अपर्णा  
कुलकर्णी, प्रा.शीतल बोन्हाडे,  
प्रा.संदीप डोरे यांनी केले.  
प्रसन्नपिता प्रा. एस. एस. कोव्हेकर,  
सुसंवादन प्रा. ज्यां कांबळे यांनी  
तर आभार डॉ.विकास रासकर  
यांनी केले.

## सौंदर्याची द्विसूत्री स्वीकारा : डॉ. बांबळे

राजगुरुनगर : प्रतिनिधी

"राष्ट्रीयक सौंदर्य व शोभे प्र-अटोप या दोन्ही बाबी परस्परपूरक आहेत. त्यामुळे रतीने आपल्या सौंदर्याचे संवर्धन करण्यासाठी संतुलित आहार व नियमित व्यायाम या द्विसूत्रीचा अवलंब करावा," असे उपादान बालरोगतज्ज्ञ डॉ. प्रमिला बांबळे यांनी केले. हृताशय राजगुरु महाविद्यालय व विद्यार्थी विकास मंडळ यांच्याविरुद्ध पुणे येथे विद्यार्थी संघात संयुक्त विद्यमाने आयोजित विर्षव कन्या अभियान कार्यक्रमाला 'सहिल्यांचे आरोग्य' या विषयावर रथा बोलता होण्या

बदलती प्रत्यक्ष डॉ. एच. बी. पाटील, उपप्राध्यापक डॉ. एच. एम. जे. प्र. श्री. डी. कुलकर्णी, डॉ. संजय शिंदे, डॉ. विकास रामकर आदी उपस्थित होते.

डॉ. बांबळे यांनी पारदर्शक वृत्तवै सुधारणा, कुटुंबातील कमी होत चाललेला संवाद, मानसिक आरोग्य, अशोभ्य आहार, व्यसनात्मक अभाव यामुळे निर्माण होणाऱ्या समस्यांबद्दल माहिती दिली. खेड शाळाचे पोलीस संतोष देवाडे यांनी निर्षेध पर्यवेक्षण, तर तुळी



गामकवाडे यांनी पर्यावरण व सद्यपर तुन्हेगरीबदल माहिती दिली. कॅटॅगिक डेज प्रतिबंधक कायदा व त्यातील लक्ष्यही सांगितल्या. मार्शल आर्ट असलेली महाविद्यालयाची विद्यार्थिनी मंदिना दीडकर हिने स्वसंरक्षणाचे प्रतिक्षण दिले. संघटनेचा ओपनअरॉन शीष मंडळे अजय मंगडे यांनीही प्रतिक्षण दिले. तीन दिवस चाललेल्या या अभियानाचे आयोजन प्रत्यक्ष डॉ. एच. बी. पाटील, डॉ. विकास रामकर, प्र. नील शोभरे, प्र. प्रतिभा लोणारी, प्र. शोभाश्री जालहाट, प्र. अर्पणा कुलकर्णी, प्र. शीमल बोहरडे, प्र. संदीप शोरे यांनी केले. प्रास्ताविक प्र. एम. एस. खोलेकर, तर सूत्रसंचालन प्र. वर्षा बांबळे यांनी केले. डॉ. विकास रामकर यांनी आभार मानले.

**सुखाळ**  
 पुणे, शुक्रवार  
 २३ मार्च २०१८



राजगुरुनगर (भा. खेड) : हुतात्म्या राजगुरु महाविद्यालयात 'निर्भय कन्या'चे स्वसंरक्षणाचे प्रशिक्षण घेताना विद्यार्थिनी.

## राजगुरु महाविद्यालयात 'निर्भय कन्या' तीनदिवसीय अभियानात मुलींना स्वसंरक्षणाचे धडे

राजगुरुनगर, भा. २२ : अजोय्य अहारा व अजोय्यमाया अथवा कापूडे मुली आणि विद्यार्थिनींचे अजोय्यविषयक ज्ञानाचा निर्माण होत आहे. यदी अजोय्य सौंदर्य आणि अजोय्य राजगुरुमहास्त्री संकुलित अहारा व निवर्तित स्वयंपाक या द्विगुणीया अर्थकारण करण्य, असे आभाराने वाचरोपचार्य डॉ. प्रमिला बांबळे यांनी केले.

हुतात्म्या राजगुरु महाविद्यालय व सावित्रीबाई पुणे पुणे विद्यापीठाच्या विद्यार्थी विकास मंडळ यांच्या फतीने आयोजित 'निर्भय कन्या अभियान' कार्यक्रमात 'सहिलेचे अजोय्य' या विषयावर बोलात होण्या. या प्रसंगी प्राचार्य डॉ. एस. बी. फातल, उपप्राचार्य डॉ. एच. एस. जो, प्रा. व्ही. डॉ. कुलकर्णी, डॉ. संजय शिंदे यादी उपस्थित होते.

डॉ. बांबळे यांनी मुलींमध्ये वाढत्या बंधनकारक होणारी शारीरिक, मानसिक बदल, सार्विक फाळीसुद्धे तथाच, अजोय्य अहारातून निर्माण होणारे विविध आजारा व अजोय्यपासंबंधी साहित्य दिले.

हीच विषय वाचरोपचार्य या अधिष्ठापनात मागील अर्धे-असोलेली महाविद्यालयाची विद्यार्थिनी योनिवट टीडकर हिने विद्यार्थिनींना स्वसंरक्षणाचे धडे दिले. यथास्थान अजोय्यअहारा प्रथे मंदारचे अजोय्य सौंदर्य घालणे जवळी व काठीचे प्राथमिक उपकरणे मुलींना प्रशिक्षणाची दिले. खेड पोलिस स्टेशनचे पोलिस कॉन्स्टेबल सौम्य देवदास यांनी निर्भय रचनाविषयक साहित्य दिले. मुलीं याचकाबाबत यांनी स्वसंरक्षण व सापेक्ष गुन्हेगारीबद्दत साहित्य देणाने निर्भय व दायिपत्ते पथकाबद्दत सांगितले. सौदुकि



मुलींनी शिक्षण घेऊन स्वयंपूर्ण व्हाऊन हवे. वाचरोपचार्य अथवा हुतात्म्यामहास्त्री कारणासाठी सार्विक मोहात घाली पडू नये.  
 - डॉ. प्रमिला बांबळे,  
 वाचरोपचार्य

उक्त प्रशिक्षण कार्यक्रम व त्यातील सारगुदीली सांगितल्या. या अधिष्ठापने आयोजक विद्यार्थी विकास अधिष्ठापक डॉ. विकास रामकर, प्रा. नीला शोभा, प्रा. जयिषा सोमेशी, प्रा. शोभाबायी आलुहार, प्रा. अरुण कुलकर्णी, प्रा. शोभा बांबळे, प्रा. सौंदर्य ही यांनी केले.

प्रा. एस. एस. कोळेंकर यांनी प्राथमिक केले. प्रा. वर्य बांबळे यांनी सुसंवाचन केले.

# राजगुरु महाविद्यालयात निर्भय कन्या अभियान

## संतुलित आहार व नियमित व्यायाम ही सौंदर्याची द्विसूत्री : प्रमिला बांबळे

राजगुरुनगर : देहवी सुरक्षा व स्वीचे शु-आरोग्य या दोन्ही बाबी परस्परपूरक आहेत. स्वस्थे आपल्या सौंदर्याचे संवर्धन करणाऱ्यासाठी आपल्या दैनंदिन जीवनात संतुलित आहार व नियमित व्यायाम या द्विसूत्रीचा अवलंब करावा, असे आणखून पालनयोग्य डॉ. प्रमिला बांबळे यांनी केले.

हृतात्मा राजगुरु महाविद्यालय व विद्यार्थी विकास मंडळ सतिश्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित निर्भय कन्या अभियान कार्यक्रमात महिलांचे आरोग्य या विषयावर चोखर्त होत्या.

निर्भय कन्या अभियानांतर्गत स्वसंरक्षण व आरोग्यशी संबंधित विविध उपक्रमांचे आयोजन करण्यात आले.

डॉ. प्रमिला बांबळे यांनी



हृतात्मा राजगुरु महाविद्यालयात निर्भय कन्या अभियानांतर्गत स्वसंरक्षण व आरोग्यशी संबंधित विविध उपक्रमांचे आयोजन करण्यात आले होते.

संतुलित आहार, युरेनियमचे वाढत्या प्रचारावर होणाऱ्या शारीरिक, मानसिक बदल, मानसिक चाळीपूरव तणाव, अयोग्य आहारातून निर्माण होणारे विविध आजारा व अतिविकासांशी साक्षिती दिली.

कायद पडणे दुर्भारणत्व, कुटुंबातील कमी होत घातलेला संचार, कार्यात्मक ताणतणाव, अयोग्य आहार, यंत्राकारणा अभाव यामुळे निर्माण होणाऱ्या समस्यांबद्दल सांगून घट्टपत्र, योगदानाचा तसेच आहारा-

मुनीनी शिक्षण घेऊन स्वतःपूर्ण पारंगत होणे, असे तामस उदाहरणांनी अद्याप इतर योग्यवादी कडपण्यासाठी शैक्षणिक मोहात कमी पडू नये, असे आणखून त्यांनी केले. खेळ पोटात टाकण्याचे पौष्टिक कॉन्स्ट्रिक्शन तसेच वेगळे तामी निर्भय पदाकारिताची साक्षिती दिली. मुंबई पायबळात घडने स्वसंरक्षण व आरोग्य मुनेपाटीबद्दल साक्षिती वेगळत निर्भय व यामिनी पदाकारिता साक्षिती दिली.

नियंत्रण अत्यंत जरूरीचे असण्याचे त्यांनी सांगितले.

पारंगत आर्ट असलेली महाविद्यालयाची विद्यार्थिनी मानिका टोडकर हिने विद्यार्थिनींचा स्वसंरक्षणाचे प्रशिक्षण दिले.

डॉ. संजय शिंदे  
प्रसिद्धी विभाग प्रमुख