॥ अंतरी पेटवू ज्ञानज्योत ॥

कवयित्री बहिणाबाई चौधरी उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ,जळगाव

Kavayitri Bahinabai Chaudhari North Maharashtra University, Jalgaon

'A' Grade NAAC Re-accredited (4th Cycle)

जनसंपर्क विभाग

जळगाव (प्रतिनिधी) दि. १३ : कवयित्री बहिणाबाई चौधरी उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठाच्या आजीवन अध्ययन व विस्तार विभागाद्वारे पोलीस दलात कार्यरत असलेल्या महिला अधिकारी व कर्मचारी यांच्यासाठी मानसिक व शारीरिक आरोग्य विषयक मार्गदर्शन कार्यशाळेचे दि. १२ नोव्हेंबर, २०२५ रोजी विद्यापीठाच्या अधिसभा सभागृहात आयोजन करण्यात आले. कार्यक्रमाच्या समारोप सत्राचे अध्यक्षस्थानी विद्यापीठाचे प्र. कुलगुरू प्रा. एस टी इंगळे तर प्रमुख अतिथी म्हणून जिल्हा परिषदेच्या मुख्य कार्यकारी अधिकारी मीनल करनवाल उपस्थित होत्या. यावेळी मंचावर आजीवन अध्ययन व विस्तार विभागाचे संचालक प्रा. आशुतोष पाटील उपस्थित होते.

यावेळी श्रीमती करनवाल म्हणाल्या की, प्रत्येक महिलेने शारीरिक दृष्ट्या तंदुरूस्त राहण्यासाठी व्यायाम करणे आवश्यक आहे. व्यायामाचे महत्व सांगत योगभ्यास, सूर्यनमस्कार व्यायामाची माहिती दिली. महिलांनी परिपूर्ण स्त्री बनण्याचा प्रयत्न न करता स्वतःसाठी वेळ काढून स्वतःची काळजी घेतली पाहिजे. तणावमुक्त जीवन जगून आपला आत्मविश्वास वाढवला पाहिजे. महिलांनी सकारात्मकता, विश्वास, निश्चय ठेवून कार्य केले तर जीवनात निश्चित त्या यशाचे शिखर गाठतील असा सल्ला यावेळी त्यांनी दिला

अध्यक्षीय मनोगतात प्रा. इंगळे म्हणाले की, प्रत्येकाने आपले शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य सांभाळले पाहिजे. मानसिक आरोग्य सांभाळण्यासाठी योगा व ध्यान करणे आवश्यक आहे. आधुनिक जगात वावरत असताना अनेक आव्हाने आपल्यासमोर येत असतात मात्र आपण नेहमी आत्मविश्वाहाने त्यांना तोंड द्यावे असे त्यांनी सांगितले.

कार्यशाळेच्या समारोप सत्रात पोलीस उपनिरीक्षक भारती काळे आणि कॉन्स्टेबल विद्या पाटील यांनी मनोगत व्यक्त केले. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन सुभाष पवार यांनी तर आभार प्रदर्शन पोलीस हवालदार अश्विनी निकम यांनी केले.

जा.क्र.:-कबचौउमवि/१६/ई-मेल/बातमी/२०२५ दिनांक: १३ नोव्हेंबर, २०२५

प्रति,

मा.संपादक/प्रतिनिधी,

कृपया, उपरोक्त बातमीस आपल्या लोकप्रिय दैनिकातून प्रसिध्द करावी, ही विनंती.

आपला विश्वासू

जनसंपर्क अधिकारी करीता