कवयित्री बहिणाबाई चौधरी उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ, जळगाव

जळगाव ३० ( ) प्रत्येकाने तंदुरुस्त राहण्यासाठी सेंद्रीय फळे व भाजीपाला आहारात घ्यावा. बाहेरील प्रोटीन घेऊ नये असा मौलिक सल्ला जळगाव येथील हृदयरोग तज्ञ डॉ. जे.बी. राजपूत यांनी कवयित्री बहिणाबाई चौधरी उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठात आयोजित शारीरिक शिक्षण संचालकांच्या क्रिडा शिबीरात व्याख्यान देतांना दिला.

कवयित्री बहिणाबाई चौधरी उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठात आयोजित शारीरिक शिक्षण संचालकांच्या क्रिडा शिबीराच्या दुसऱ्या दिवशी मंगळवार दि.३० जुलै रोजी डॉ.जे.बी.राजपूत बोलत होते. यावेळी मंचावर विद्यापीठ क्रिडा संचालक डॉ. दिनेश पाटील हे होते. डॉ.राजपूत यांनी समुद्रात जलतरण करतांना भरती ओहोटीचा अभ्यास करुनच जलतरण करावे. खेळतांना मानेची इजा झाल्यास ती गंभीर असू शकते याकरीता प्रथमोपचार करतांना योग्य ती खबरदारी बाळगणे आवश्यक आहे. खेळ सुरु होण्यासाठी धावणे किंवा पुरक व्यायाम करावा नंतरच खेळास सुरुवात करावी. तसेच खेळ संपल्यानंतर कुलींग व्यायाम करावा असेही त्यांनी सांगितले. खेळाडू विद्यार्थ्यांसाठी ऑक्सिजन महत्त्वाचा आहे. महाविद्यालयांनी ऑक्सिजन पंप महाविद्यालयात जरुर ठेवावा अशा सुचनाही त्यांनी दिल्या.

क्रिडा शिबीराची सुरुवात मैदानावरील सत्राने सकाळी ६.०० वाजता मैदानावर झाली. त्यावेळी प्राणायाम, योग प्रात्यक्षिके, एरोबिक्स, रनिंग, इ. मध्ये शारिरीक शिक्षण संचालकांनी सहभाग घेतला.

व्याख्यान प्रथम सत्रात खडकेश्वर,औरंगाबाद येथील शारीरिक शिक्षणशास्त्र महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ.शत्रूंजय कोटे यांनी प्रत्येकाने आपले शरीर तंदुरस्त ठेवले पाहिजे. शरीर एका यंत्राप्रमाणे काम करीत असल्याने त्याच्या प्रत्येक अवयवाची निगा राखणे आवश्यक आहे. त्याकरीता नियमित व्यायाम, प्राणायाम, योगा करणे आवश्यक आहे. मानावाच्या प्रत्येक अवयवाची विस्तृत माहिती देऊन त्याच्या कार्यप्रणालीवर चर्चा करुन शरीर क्रिया शास्त्राची उदाहरणादाखल विस्तृत माहिती डॉ. कोटे यांनी दिली.

दुपार सत्रात नांदेड येथील स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठातील शारीरिक शिक्षण विभागाचे प्रमुख डॉ. सिंकु कुमार यांचे व्याख्यान झाले. त्यांनी खेळांमधील हालचाल व शक्ती यावर शास्त्रोक्त पध्दतीने मांडणी करुन सखोल व विस्तृत माहिती दिली. यावेळी त्यांनी काही उदाहरणे देऊन खेळाडू विद्यार्थ्यांची गुणवत्ता कशा पध्दतीने वाढविता येईल यावर मार्गदर्शन केले.

शारीरिक शिक्षण संचालकांच्या क्रिडा शिबीरात आंतरशाखीय विद्याशाखेच्या अधिष्ठाता प्राचार्य डॉ.लता मोरे, प्राचार्य डॉ.अशोक राणे यांनी मार्गदर्शन केले. प्रा.एस.टी.भूकन, धुळे येथील प्राचार्य डॉ. सनेर यांनी शिबीरास भेट दिली.

बुधवार दि.३१ जुलै रोजी सकाळी मैदानावरील सत्रा नंतर मुंबई येथील संतोष अस्वार यांचे मैदानी क्रीडा स्पर्धा आणि फैजपूर येथील डॉ.गोविंद मानतळे यांचे भारोत्तोलन व शक्तीतोलन या क्रिडा प्रकारात खेळाडूंकडून तयारी कशी करुन घ्यावी यावर मार्गदर्शन करणार आहेत.

बातमी क्र.२

कवयित्री बहिणाबाई चौधरी उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठाच्या स्कूल ऑफ कॉम्प्युटर सायन्सेस, महाराष्ट्र सायबर सेल आणि क्विक हिल फौंडेशन, पुणे यांच्या संयुक्त विद्यमानाने सायबर सुरक्षतता व जागरुकता या विषयावर एक दिवसीय कार्यशाळा, विद्यापीठात शुक्रवार, दि.२६ जुलै, २०१९ रोजी विद्यार्थ्यांकरीता आयोजित करण्यात आली.

या कार्यशाळेच्या प्रथम सत्रात जळगाव सायबर सेलचे पोलिस सब-इन्स्पेक्टर अंगद नेमाने यांनी सायबर गुन्हे घडण्याचा पध्दती विद्यार्थ्यांना सांगितल्या तसेच त्यावरील उपाययोजनांवर सखोल चर्चा केली. जळगाव जिल्हयात नोंद झालेले सायबर गुन्हे आणि त्याच्या तपासासंबंधी काही उदाहरणे विद्यार्थ्यांना दिली. यावेळी विद्यार्थ्यांकडून विचारलेल्या प्रश्नांची उत्तरे श्री. नेमाने यांनी दिली.

कार्यशाळेच्या दुसऱ्या सत्रात पुणे येथील क्विक हिल फौंडेशनच्या सौ.सुगंधा दाणी यांनी शालेय वयोगटानुसार विद्यार्थ्यांना सायबर सुरक्षितता व जागरुकतेचे महत्त्व विविध उदाहरणाव्दारे सांगितले. तसेच कमवा व शिका हया उपक्रमात कसे काम करावे याबाबत विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन केले.

कार्यशाळेचे प्रास्ताविक प्रा.राजू आमले यांनी केले. या कार्यशाळेत ११० विद्यार्थ्यांनी सहभाग नोंदविला. याप्रसंगी जळगाव सायबर सेलेचे पोलिस इन्स्पेक्टर श्री. दत्तात्रय परदेशी, पोलिस सब इन्स्पेक्टर श्री.दिलीप चिंचोले, स्कूल ऑफ कॉम्प्युटर सायन्सेसच्या एम.सी.ए.विभाग प्रमुख डॉ.सतीश कोल्हे, डॉ.मनीष जोशी, प्रा.चेतन कुलकर्णी उपस्थित होते.

जा.क्र. : कबचौ उमवि/१६/हस्तदेय/२०१९ — दिनांक : ३० जुलै, २०१९

प्रति,

मा. संपादक / प्रतिनिधी,

कृपया, उपरोक्त बातमी आपल्या दैनिकातून प्रसिध्द करण्यात यावी, ही विनंती.

आपला विश्वासू,
स्वाक्षरीत/-
(डॉ.सुनील पाटील)
जनसंपर्क अधिकारी