लेवा एज्युकेशनल युनियन संचलित
डॉ. अण्णासाहेब जी. डी. बेंडाळे महिला महाविद्यालय, जळगाव
संलग्न : कवयित्री बहिणाबाई चौधरी उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ, जळगाव (महाराष्ट्र)
नॅक पूनर्मूल्यांकित 'अ' श्रेणी (३.१२ सी.जी.पी.ए.) (तिसरी फेरी), आय.एस.ओ.९००१:२०१५ मानांकित

Estd. : 1984

Lewa Educational Union's
Dr. Annasaheb G. D. Bendale Mahila Mahavidyalaya, Jalgaon
Affiliated to Kavayitri Bahinabai Chaudhari North Maharashtra University Jalgaon (M.S.)
NAAC Re-Accredited 'A' Grade (3.12 CGPA) (3rd Cycle),
ISO 9001: 2015 Certified

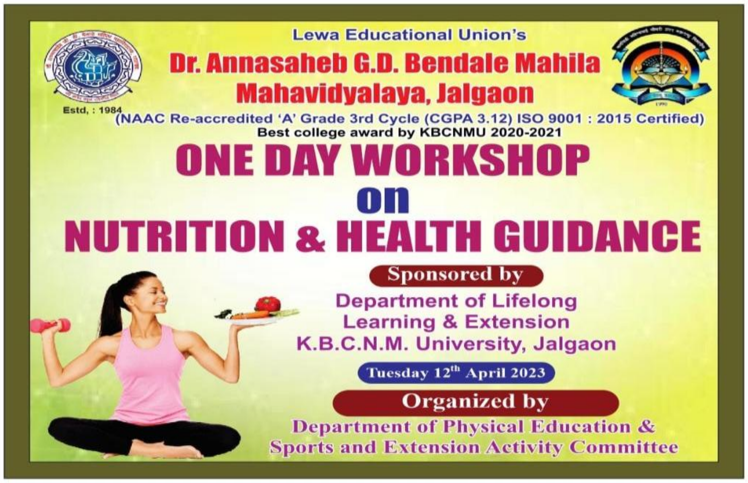
Prof. Gauri M. Rane
(M.Sc.Ph.D.)
Principal

Report of Activity

- Name of the Activity : One Day Workshop on Nutrition & Health Guidance
- Date of the Programme : 12/04/2023
- Venue of the Programme : College Campus
- Number of Participants : 120 students
- Resource person :1. Shri Suyash Burukul
  2. Sau Bhavika Shaha
  3. Dr.Sonal Mahajan
- Brief summary of the programme:

In Collaboration with Department of Lifelong Learning & Extension K.B.C.N.M. U., Jalgaon and Department of Physical Education & Sports organized one Day workshop on Nutrition & Health Guidance. Three resource persons were invited to guide the students. Shri Suyash Burukul guided on Nutrition diet and Exercises. Burukul guided the importance of Pre-Workout Nutrition, Post-Workout Nutrition, Hydration during Exercise. The combination of a balanced diet and regular physical activity contributes significantly to overall health and well-being. Sau Bhavika Shaha talked on Nutrition Diet and Mental Health. Shaha said that Nutrition and psychological health were deeply interconnected. The food we eat can have a significant impact on your mental well-being. He guided on the importance of Omega-3 Fatty Acid, Vitamins, Antioxidants and other important nutrients. Dr. Sonal Mahajan focused on Naturopathic health. She said it is an approach to healthcare that focuses on using natural and holistic methods to promote wellness and prevent and treat diseases. Naturopathic medicine emphasizes the body's inherent ability to heal itself and seeks to identify and address the root causes of health issues.

Dr Anita Kolhe
Director of Physical Education & Sports


Lewa Educational Union's
Dr. Annasaheb G.D. Bendale Mahila Mahavidyalaya, Jalgaon
Estd. : 1984
(NAAC Re-accredited 'A' Grade 3rd Cycle (CGPA 3.12) ISO 9001 : 2015 Certified)
Best college award by KBCNMU 2020-2021
ONE DAY WORKSHOP
on
NUTRITION & HEALTH GUIDANCE
Sponsored by
Department of Lifelong Learning & Extension
K.B.C.N.M. University, Jalgaon
Tuesday 12th April 2023
Organized by
Department of Physical Education & Sports and Extension Activity Committee

GPS Map Camera
Jalgaon, Maharashtra, India
Shop-5, Lewa Boarding, Pratap Nagar, Jalgaon, Maharashtra 425001, India
Lat 21.010505°
Long 75.56188°
12/04/23 10:26 AM GMT +05:30
Google

ONE DAY WORKSHOP
on
TRITION & HEALTH GUIDANCE
Sponsored by

ONE DAY WORKSHOP
on
NUTRITION & HEALTH GUIDANCE
GPS Map Camera
Jalgaon, Maharashtra, India
2H66+6C9, Jilha Road, Jilha Peth, Pratap Nagar, Jalgaon, Maharashtra 425001, India
Lat 21.010621°
Long 75.560969°
12/04/23 02:34 PM GMT +05:30
Google

बेंडाळे महाविद्यालयात घेतली कार्यशाळा

'पोषण आणि आरोग्य' विषयावर तज्ज्ञांनी साधला संवाद; व्यायाम, प्राणायामाचे पटवून दिले महत्त्व

प्रतिनिधी | जळगाव

आजीवन अध्ययन व विस्तार विभाग, कवयित्री बहिणाबाई चौधरी उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ जळगाव आणि शारीरिक शिक्षण विभाग आणि विस्तार उपक्रम समिती, डॉ. अण्णासाहेब जी. डी.बेंडाळे महिला महाविद्यालय यांच्या संयुक्त विद्यमाने ' पोषण आणि आरोग्य मार्गदर्शन' या विषयावर एक दिवसीय कार्यशाळा घेण्यात आली.

अध्यक्षस्थानी प्राचार्या डॉ. गौरी राणे होत्या. कार्यशाळा समन्वयक डॉ. अनिता कोल्हे यांनी प्रास्ताविकातून एक दिवसीय कार्यशाळा आयोजन करण्यामागील भूमिका व कार्यशाळेची रूपरेषा मांडली. विद्यापीठाच्या क्रीडा विभागाचे संचालक डॉ. दिनेश पाटील यांनी उद्‌घाटनप्रसंगी क्रीडा क्षेत्र हे उत्तम क्षेत्र असून यशस्वी खेळाडू होण्यासाठी निष्ठा, प्रचंड मेहनत, जिद्द, जबाबदारी सोबतच उत्तम पोषण आहार, आरोग्य व व्यायाम याविषयी विद्यार्थिनींना अनमोल व प्रेरणादायी मार्गदर्शन केले. पहिल्या सत्रात माजी क्रिकेटपटू व आरोग्य सल्लागार सुयश बुरुकुल यांनी योगा, प्राणायाम, व्यायाम, पोषण आहार, आराम तसेच नियोजनबद्ध दिनचर्या या विषयावर प्रात्यक्षिकांद्वारे मार्गदर्शन केले.

द्वितीय सत्रात आरोग्यतज्ज्ञ भाविका शहा यांनी ताण तणाव, भीती, पचन संस्था झोप, मानसिक आरोग्य या विविध विकारांचे कारण व उपाय याविषयी अतिशय हसत खेळत शैलीत विद्यार्थिनींना आरोग्याचे महत्त्व पीपीटीद्वारे पटवून दिले. दुपारच्या तिसऱ्या सत्रात योग, पोषण व आहार आणि निसर्गोपचार तज्ज्ञ डॉ. सोनल महाजन यांनी पोषण, आहार व आरोग्य या विषयावर बोलताना आपला आहार कसा असावा ? या विषयी मार्गदर्शन केले. सूत्रसंचालन डॉ. रूपाली चौधरी यांनी केले. आभार डॉ. दीपक किनगे यांनी मानले.

बेंडाळे महाविद्यालयातील कार्यशाळेत सहभागी प्राध्यापक व मान्यवर.

आजीवन अध्ययन व विस्तार विभाग, क.ब.चौ. उ. म.वि. जळगाव आणि

शारीरिक शिक्षण विभाग आणि विस्तार उपक्रम समिती, डॉ. अण्णासाहेब जी. डी. बेंडाळे महिला महाविद्यालय, जळगाव

"पोषण आणि आरोग्य मार्गदर्शन कार्यशाळा"

बुधवार, दिनांक : १२ एप्रिल २०२३

उपस्थिती पत्रक

अ.क्र	विद्यार्थिनीचे नाव	वर्ग	मोबाईल क्र.	सही
1)	भाग्यश्री संजय सपकाळे	F.Y.B.A	7498026238	Bes
2)	रूपाली देवराम अस्वार	SYBA	8799918848	Aswar
3)	आलिशा तस्लीम शेख	FYBA	7666426686	A [illegible]
4)	आरती शिवाजी ढगे	SYBA	7058923840	Adhage
5)	वैष्णवी संतोष चौधरी	SYBA	7507728711	[illegible]
6)	सरला रवींद्र अस्वार	SYBA	7276175629	Aswar
7)	अश्विनी अनिल वंडोळे	SYBA	9309265344	Awandole
8)	विद्या सोमनाथ खरोटे	F.Y.B.A	8888621895	V.S.K.
9)	राठोड भाविका कमलेशसिंह	T.Y.Bcom	7588783056	Bhavika
10)	दिव्या राजेंद्र पाटील	S.Y.BCA	8766058607	[illegible]
11)	कांचन रविंद्र वराडे	F.Y.B.Sc	8010615443	K.R.Warade
12)	भाग्यश्री कौतिक चौधरी	S.Y.B.Com	9766216381	Bk.chaudhari
13)	दिपाली नामदेव पाटील	S.Y.B.com	8010029630	Dpatil
14)	गायत्री अर्जुन अस्वार	S.Y.BA	9420630917	GAAswar
15)	दिव्या कैलास पाटील	S.Y.B.A	9420630917	Kpatil
16)	अश्विनी ज्ञानेश्वर पाटील	S.Y.B.A	8766584851	AdPatil
17)	किर्ती जगजीवन बाविस्कर	MSC II Y	8261908046	K.B.
18)	गिता किशोर वाल्हे	F.Y.B.A	8275108874	Gita.V
19)	लक्ष्मी किरण तायकोंडे	S.Y.BSC	7219600403	[illegible]
20)	चंचल मनोज चौधरी	S.Y.BSc	9881148166	Chaudhari

chanchal manoj chaudhari

21)	रुपाली विजय चौधरी	SY BSC	8788137055	Chadhari.
22)	प्रिती जगजीवन वाविस्कर	FYBSC	8767911407	[illegible]
23)	सलोनी दिलीप मावची	FYBSc	9405200078	Smavchi
24)	वैष्णवी सोने	F.Y.BA	9860239721	[illegible]
25)	भावना महाजन	F.Y.B.A.	72[illegible]963257	[illegible]
26)	हर्षदा महाजन	F.Y.B.A.	9307760531	H.V.M.
27)	डिंपल कोळी	SYBA	8767494270	[illegible]
28)	निकिता प्रकाश लोढी	TYBA	9022070830	NLodhi
29)	पायल संतोष तायडे	TY.BA	7030486598	P.S.Tayade
30)	पाटील प्रतिक्षा दिनेश	F.Y.B.A	8237983734	[illegible]
31)	सेरणा सुलतान बडगुजर	F.Y.B.A	9960461938	Badgujar
32)	नेहलजा ईश्वर पाटील	F.Y.B.A.	9130917820	Patil.
33)	देवयानी नंदलाल पाटील	F.Y.B.A	9504601717	[illegible]
34)	बारी प्रगती सुधाकर	F.Y.B.A	7620807827	Pragati
35)	माळी सोनल ज्ञानेश्वर	F.Y.B.A.	9404049915	[illegible]
36)	चौधरी साक्षी विजय	F.Y.BA.	9764897455	S.V.Chaudhari
37)	कोळी राधिका दिलीप	F.Y.BA	7499442940	Rokoli
38)	निकिता तात्यासाहेब पाटील	MA-I	7030220901	Patil
39)	साक्षी योगेश बिरारी	MA-I	9359030810	S.Y.Birari
40)	आगे निकीता संजय	F.Y.B.A.	8623077821	[illegible]
41)	जिंकी नेमीचंद प्रजापत	F.Y.B.A	9404052031	[illegible]
42)	यशश्री सतिष मानकर	F.Y.B.A.	8237332160	Y.S.Mankar
43)	विद्या संजय ठाकुर	TY.BA	7057287199	V.Thakur
44)	दिक्षा मंगल साळवे	T.Y.B.A	9370095145	[illegible]
45)	उज्वला राजेश धनगर	S.Y.B.A	9370712338	U.[illegible]
46)	अक्षदा दिनकर काळे	S.Y BSC	9309003279	[illegible]
47)	प्रगती किरण पाटील	S.Y BSc	7414971819	P.K.Patil
48)	कल्याणी पांडुरंग सपकाळे	S.Y.B.A	9322907407	Sapkale
49)	Munsi Mohima Monir Md	T.Y.BSC	9370142184	Mohima.
50)	Shirsath Kimaya Anil	T.Y.B.SC	7218781859	Shirsath.K.A.
51)	Jayshri Kiran Kale	T.Y.BSC	7499163704	J.K.Kale

	नाव	वर्ग	मो. नं	सही
52	स्वाती सतीश ठाकरे	12th com	7249469630	[illegible]
53	सोनाली उल्हास पाटोळे	FY B.com	9309943824	[illegible]
54	नेहा शिवशंकर पांडे	FY.B.A	8329276470	[illegible]
55	अश्विनी बाळू शेरे	FY.B.sc	9359497721	A.B Mure
56	हर्षदा दिगंबर पाचपोळ	FY.B.com	7798405640	[illegible]
57	चेतना दिनकर सोनवणे	F.Y.B.A.	8446425030	[illegible]
58	निकीता अशोक पाटील	F.Y.B.A.	7875888788	[illegible]
59	विजया प्रमोद देशमुख	F.Y.B.A	9405710018	V.P.Deshmukh
60	वलिका सुहास बिऱ्हाडे	F.Y.B.A	8856992440	[illegible]
61	प्रणाली दत्तू ठाकूर	F.Y.B.Com	9552031369	Pranali
62	दिक्षा नारायणराव शिंदे	F.Y.B.com	7798252878	D.N.Shinde
63	निकीता लहू मनोरे	F.Y.B.com	9322386119	N.L.Monore
64	माधुरी शशीकांत बोरी	S.Y.B.A	9764333090	[illegible]
65	रितू जगदीश कोळी	S.Y.B.A	9579013229	[illegible]
66	वैशाली सोपान बाविस्कर	S.Y.B.A	9158416987	[illegible]
67	चेतना अमृत शिंदे	S.Y.B.A.	80806814 54	C.shinde
68	साधना सखाराम बारसे	S.Y.B.A.	7410798314	S.Barse
69	पल्लवी युवराज पाटील	S.Y.B.A	8208617726	P.Patil
70	पूनम ज्ञानेश्वर पवार	M.A Hindi	9156204292	P.D.Pawar
71	रिना गणेश सपकाळे	M.A (Hindi)	9322212415	Rina
72	प्राची देवरतन शर्मा	M.A. I (Hindi)	8600892195	Prachi
73	हर्षदा वसंत महाजन	SYBCA	8623946646	H.V.Mahajan
74.	अंशिता गायकवाड	TYBSC	7499744612	Gaikwad
75	मानसी सोनवणे	TYBSC	—	[illegible]
76	दिप्ती कमलाकर पाटील	TYBSC	—	Dipti
77	आरती राजेश जाधव	SY.Bsc	9265901451	[illegible]
78	हिमांशी कृष्णा अहिरावे	S.Y.B.A	8766401338	Ahirav
79	भावना भरत कोळी	MA I	8669590043	[illegible]
80.	आरती शांताराम चौधरी	TYBCA	9322387170	[illegible]
81	पुर्विजा अरविंद पाटील	TYBCA	7559383223	P.Patil
82	Divya Ramchand Patil	SY.BCA	9356768575	[illegible]

83	भाग्यश्री दिनकर पाटील	T.Y.BSc	9921403468	Patil
84	धनश्री अरुण ठाकरे	MSC.I	8830355078	Dhakare
85	कोमल रविंद्र रत्नपारखे	MSC-I	9370226864	[illegible]
86	प्राची प्रदिप पाटिल	MSc-I	9511611927	[illegible]
87	Poonima Damodar Chaudhari	TY BSc	9404116334	Chaudhari
88	Dipali Ramesh patil	T.Y.BSC	8669092101	DRPatil
89	Harshada D. Sonawane	S.Y.BSC	8805030019	H.Sonawane
90	Patil Chanchal Satish	SY BSC	8767588152	S.Patil
91	Karishma Shantaram Ahire	MA I year	8483049737	S.B.Ahire
92	Harshada P. Bhandarkar	T.Y.BA	7028498298	HPB
93	LAD Rutuja Chandrakant	F.Y.BSC	7798703852	R.Lad
94	Shital G Tiwari	MA-I	8421724719	S.Tiwari
95	Rita vilas shinde	TYBA	8125018522	Rshinde
96	Neha Sanjay Wankhede	TYBA	8484877897	Wankhede
97	sonali vijay shimpi	TYBCom	9325935210	Sonali
98	shruti Dinesh pathari	SYBCA	8830131764	
99	mayuri s sonawane	SYB.CA	9834503454	MSPatil
100	Shital Sanjay Tiwari	M.A I	9420264719	
101	mohini yuvraj koli	M.A I	7709840290	
102	भावना भरत कोळी	M.A. I.	8669590043	Koli
103	निशा कोंडलकर	Mcom II		
104	Tanvi shyamkant sandhanshive	SYBcom		
105	Tejal ~~Dipak~~ Deepak patil	Fy.Bsc	6264475375	T.D.Patil
106	Akansha Anil sapakale	TYBA		
107	yamini santosh wani	SYBCA		Y.wani
108	Rohini samadhan patil	SYBCA		R.Patil
109	kirti Nivrutti chaudhari	SY B.Voc		
110	sakshi gopal pawar	TY BA		S.Pawar
111	maheshwari ~~Arun~~ Suryawanshi	FYBSC		M.Suryawanshi
112	Harshali madhukar jadhav	FYBSC		H.Jadhav
113	~~Hars~~ maheshwari Ramesh Badgujar	TYBA		MRB
114	yogeshwari Deshmukh	SYBCA		Y.Patil
115	Nandini Dnyaneshwar Patil	FY BCA		N.D.Patil
116	Ujwala Rajesh Dhangar	SYBA	9970712338	[illegible]

117	Dimpal Anil Salunkhe	SYBA	-	Dimpal
118	Urmila Uttam Patil	SYBcom	-	U Patil
119	Anita Gambhir Semane	SYBA	-	[illegible]
120	Divya K Patil.	SYBcom	-	DivyaPatil

Director of Physical Education

PRINCIPAL
Dr.Annasaheb G.D.Bendala
Mahila Mahavidyalaya,Jalgaon