Guest Lecture on Balanced Diet and Exercise: The Key to a Healthy Life Adolescent Girls

- **DAY & DATE : TUESDAY, 13/01/2026**
- **TIME : 11.30 AM TO 12.30 PM**
- **ORGANIZED BY : BHARATI VIDYAPEETH COLLEGE OF PHARMACY, PALUS**
- **VENUE : SEMINAR HALL**

A Brief Report

On the occasion of the birth anniversary of the founder of Bharati Vidyapeeth, Late Dr. Patangraoji Kadam Saheb, and the birthday of Hon. Dr. Vishwajit Kadam Saheb, Former Minister of Agriculture, Government of Maharashtra, and Secretary, Bharati Vidyapeeth, Pune, Bharati Vidyapeeth College of Pharmacy, Palus organized a guest lecture titled **"Balanced Diet and Exercise: The Key to a Healthy Life for Adolescent Girls"** under **Society Awareness Week (2026)** on **13th January 2026**.

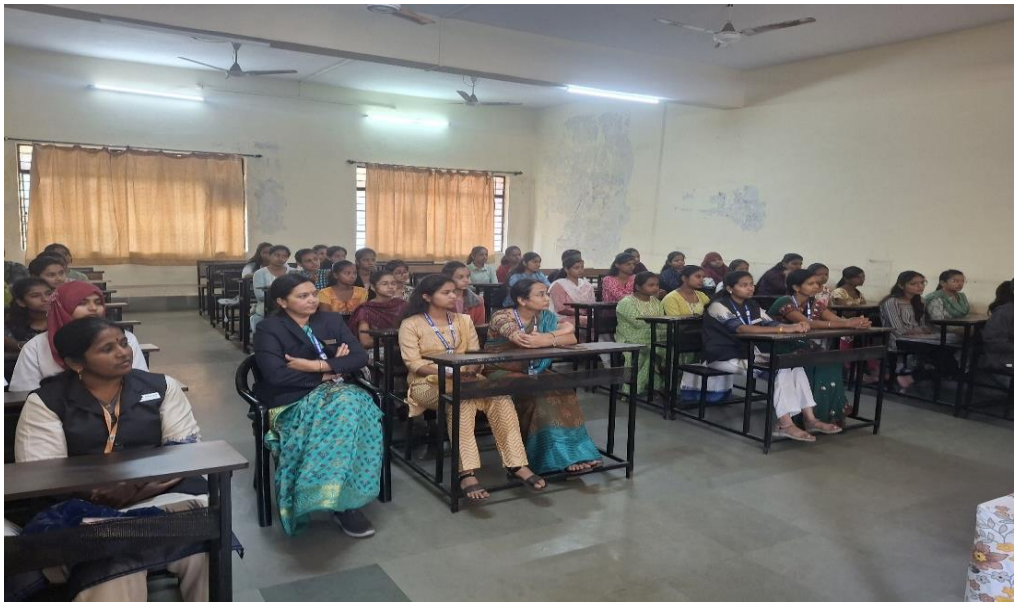
An awareness programme was conducted to educate adolescents on reproductive health, health issues and services, life skills, and malnutrition. The programme commenced with a welcome address by Ms. Rajbala Mohite, who warmly welcomed all the students and the guest speaker, Dr. Minakshi Sawant (In-charge, Bharati Rural Hospital and Training Center, Palus). She expressed her gratitude to the guest speaker for sparing her valuable time despite a busy schedule to be part of the programme.

The awareness programme aimed to empower adolescent girls with knowledge about health and hygiene, the importance of consuming nutritious foods during the growing years, and effective ways to manage stress and tension at an early age. It was also emphasized that collaborative initiatives such as this are essential to extend health awareness programmes to adolescent girls across the state, particularly in rural areas. During the session, the nutritionist explained the concept of a balanced diet and highlighted the importance of including the six essential nutrients—carbohydrates, proteins, fats, vitamins, minerals, and water—in daily meals.

The event was coordinated by Dr. Mrs. Pournima Sankpal. The programme concluded with a vote of thanks proposed by Miss Tejaswini Sisal, who expressed sincere appreciation to the guest speaker, Dr. Minakshi Sawant, for her valuable inputs during the technical session that enlightened the adolescent girls on various aspects of growth, development, and self-awareness. She also thanked the management of Bharati Vidyapeeth College of Pharmacy, Palus, and conveyed special thanks to Dr. Ashok A. Hajare (Principal, BVCOP Palus), Dr. Harshada Patil, Ms. Monika Khambalkar, Ms. Tejashri Patil, Ms. Hirakani Pawar, and the non-teaching staff for their support and the successful conduct of the event

Photos

Introduction and Welcome of Chief Guest



Speech by Dr. Minakshi Sawant

Social Media

पलूस येथे डॉ. विश्वजित कदम वाढदिवसानिमित्त कार्यक्रम

पलूस : पुढारी वृत्तसेवा

येथे भारती विद्यापीठाचे संस्थापक-कुलपती डॉ. पतंगराव कदम यांच्या जयंतीनिमित्त तसेच भारती विद्यापीठाचे कार्यवाह आमदार डॉ. विश्वजित कदम यांच्या वाढदिवसानिमित्त विविध उपक्रमांचा सोहळा पार पडला.

या कार्यक्रमांतर्गत शालेय साहित्य वाटप, मोफत आरोग्य शिबिर आणि विशेष आरोग्यविषयक व्याख्यान अशा तीन महत्त्वपूर्ण उपक्रमांचे आयोजन करण्यात आले. यामुळे परिसरात सकारात्मक ऊर्जेचे वातावरण निर्माण झाले आणि समाजाच्या प्रत्येक घटकापर्यंत मदतीचा हात पोहोचवण्याचा उद्देश पूर्ण झाला.

उपक्रमांच्या पहिल्या टप्प्यात जिल्हा परिषद शाळा, पलूस कॉलनी येथे विद्यार्थ्यांना शालेय उपयोगी साहित्याचे वाटप करण्यात आले. या वेळी भारती विद्यापीठ कॉलेज ऑफ फार्मसी, पलूसचे प्राचार्य डॉ. अशोक हजारे उपस्थित होते. जिल्हा परिषद शाळेच्या मुख्याध्यापिका शैलजा लाड, उषा कुंभार, माजी नगरसेविका रेखा भोरे, वर्षा उपाध्ये, विद्यमान नगरसेवक अमोल भोरे यांची उपस्थिती लाभली.

पलूस : येथे स्व. डॉ. पतंगराव कदम यांची जयंती आणि डॉ. विश्वजित कदम यांच्या वाढदिवसानिमित्त जिल्हा परिषद शाळेच्या विद्यार्थ्यांना शालेय उपयोगी साहित्याचे वाटप करताना प्राचार्य डॉ. अशोक हजारे, नगरसेवक अमोल भोरे, रेखा भोरे, वर्षा उपाध्ये.

समन्वयक प्रा. मनोजकुमार हडदरे यांनी गरजू विद्यार्थ्यांपर्यंत शिक्षणाची संधी पोहोचवण्याचे महत्त्व अधोरेखित केले.

यानंतर समाज प्रबोधन सप्ताहांतर्गत गणेश मंदिर, पलूस येथे मोफत आरोग्य शिबिराचे आयोजन करण्यात आले. यावेळी सुहास पुदाले नूतन नगराध्यक्षा संजीवनी सुहास पुदाले, नूतन नगरसेवक माणिक भोरे, रोहित दळवी व राजनंदिनी मोटकट्टी, समन्वयक प्रा. सुधीर पाटील उपस्थित होते.

भारती विद्यापीठ कॉलेज ऑफ फार्मसी, पलूस येथे विद्यार्थिनींसाठी 'किशोरवयीन मुलींसाठी संतुलित आहार व व्यायाम निरोगी जीवनाची गुरुकिल्ली' या विषयावर व्याख्यान आयोजित केले गेले. भारती ग्रामीण रुग्णालय, तुरचीच्या प्रभारी डॉ. मीनाक्षी सावंत यांनी मार्गदर्शन केले. उपक्रमाचे समन्वयक डॉ. सौ. पी. एस. संकपाळ असून, महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. अशोक हजारे यांच्या मार्गदर्शनाखाली सर्व उपक्रम अत्यंत नियोजनबद्ध आणि यशस्वीरित्या पार पाडले.

Dr. Mrs. P. S. Sankpal
Co-ordinator