

## तरुण भारत

शनिवार, २८ सप्टेंबर २०१९

# निरोगी राहण्यासाठी सकस आहाराची गरज!

दोडामार्ग महाविद्यालयात 'राष्ट्रीय पोषण माह' अभियानांतर्गत व्याख्यानाचे आयोजन

वार्ताहर  
दोडामार्ग

प्रत्येक व्यक्तीला आपण निरोगी असावे असे वाटते. मात्र आजच्या बदलत्या जीवनशैलीत, वाढत्या फास्टफुडच्या जमान्यात आरोग्य सांभाळणे हा चित्तेचा विषय बनलेला आहे. यावर उपाय म्हणून सुदृढ व सक्षम बनण्यासाठी सकस आहार आणि नियमित व्यायामाची गरज आहे. असे मत दोडामार्ग शासकीय रुग्णालयात कार्यरत असलेले सहाय्यक वैद्यकीय अधिकारी डॉ. रामदास रेडकर यांनी व्यक्त केले.

डॉ. रेडकर हे येथील लक्ष्मीबाई सीताराम हळबे महाविद्यालयातील एन. एस. एस. विभागाने युवक

कल्याण व क्रीडा मंत्रालय भारत सरकार यांच्या 'राष्ट्रीय पोषण माह' अभियानांतर्गत आयोजित केलेल्या व्याख्यानात बोलत होते. यावेळी व्यासपीठावर प्राचार्य डॉ. एस. यू. दरेकर, डॉ. रामदास रेडकर, दीपक गोरे, एन. एस. एस. कार्यक्रम अधिकारी प्रा. दिलीप बर्वे व आर. एस. इंगळे उपस्थित होते.

डॉ. रेडकर पुढे म्हणाले की, पोषण आहार समस्या व उपाय या विषयावरील व्याख्यानात त्यांनी आहार, विहार कसा असावा, तो कसा करावा याविषयी सविस्तर मार्गदर्शन केले. या कार्यक्रमाचे औचित्यसाधून एन. एस. एस. विद्यार्थ्यांचा रेड रिबन क्लब स्थापन करण्यात आला. रेड रिबन क्लबचे



दोडामार्ग : डॉ. रेडकर यांचे पुष्पगुच्छ देऊन स्वागत करताना प्राचार्य डॉ. दरेकर.

समीर ठाकुर

कार्य, ध्येयधोरण याविषयी डॉ. दीपक गोरे यांनी मार्गदर्शन केले. एन. एस. एस. विभागाच्या ५० व्या वर्धापन दिनानिमित्त प्राचार्य डॉ. दरेकर यांनी आपल्या अंधशुद्धी

भाषणातून विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन केले. प्रास्ताविक प्रा. दिलीप बर्वे यांनी केले. सूत्रसंचालन अलिशा देसाई हिने तर आभार मेधा नाईक हिने मानले.