

निसर्गोपचारिक जीवनपद्धतीचा अवलंब करा : स्वागत तोडकर

लोकमत न्यूज नेटवर्क

राजमुकुनपर : आपल्याला जे आरोग्यरक्षण, रोगनिवारण व दीर्घायुष्य संपादन करायचे असते ते निसर्गोपचारिक जीवन पद्धतीचा अवलंब करून शरीर व मनाच्या आरोग्याची काळजी घ्यायला हवी, असे आवाहन निसर्गोपचारिक डॉ. स्वागत तोडकर यांनी केले.

दुतासा राजगुरु महाविद्यालयात आयोजित साईबरावजी बुट्टेपटील स्मृती व्याख्यानमालेत 'ओषधोविना आरोग्य' या विषयावर तोडकर बोलत होते.

या प्रसंगी खेड तालुका शिक्षण प्रसारक संस्थेचे अध्यक्ष अॅड. देवेंद्र बुट्टेपटील, उपअध्यक्ष प्रतापराव टाकळकर, संभालक उषेश आपळकर, अंकुश कोळकर, अॅड. राजपाला बुट्टेपटील, प्राचार्य डॉ. एस.पी. पाटील, उपप्राचार्य प्रा.जी.जी. पायकवाड, प्रबंधक केलास बाबराणे, प्रा. ए.जी. कुलकर्णी अदी

उपस्थित होते.

तोडकर म्हणाले, प्रत्येक व्यक्तीच्या शरीरात निसर्गत आणता येत असल्याची क्षमता व रोगप्रतिकारक शक्ती असते. निसर्गत प्रत्येक आजाराचे विविध उपचार सांगितले आहेत. त्याचा लाभ घेण्याची गरज आहे.

शरीराच्या रचना या सनाच्या गरजेपेक्षा कमी असल्याने जन्म आजार व योग्य व्यायाम करून शरीर तंदुरुस्त मुक्तीची हायटेकच्या वादरुखाती उपचारां तहू नये. पैसा हे सर्वसम व सत्यता शरीर तंदुरुस्त राखण्याला महत्त्व द्या. घातले पिण्यात असतील तर शरीर निरोगी राहते.

लवकर उडा, लवकर झोपा, पाणी भरतू ज्या शरीरातून घाम निघतेपर्यंत व्यायाम करा. तोक भाकरी घालण्याने शरीरात ऊर्जा निर्माण होते. कोणतीही भाजी शिजवण्यापूर्वी पिकाच्या पाण्याचे पुढून घ्या, असे सांगितले.

डॉ. संजय शिंदे
प्रसिद्धी विभाग प्रमुख