

## प्रसिद्धी विभाग

शैक्षणिक वर्ष २०१९ – २०

विद्यार्थिनी कल्याण मंडळ

**लोकमत**

# विद्यार्थिनींनी संतुलित आहार अंगीकारावा विजय आंबरे। राजगुरुनगर येथे आरोग्य जनजागृती कार्यक्रम

लोकमत न्यूज नेटवर्क

राजगुरुनगर : विद्यार्थिनींनी सुदृढ आरोग्यासाठी संतुलित आहार, व्यायामाची जीवनशैली अंगीकारण्याची गरज असल्याचे प्रतिपादन डॉ. विजय आंबरे यांनी केले.

हुतात्मा राजगुरु महाविद्यालयात विद्यार्थिनी कल्याण मंडळांतर्गत आयोजित आरोग्य जनजागृती कार्यक्रमात ते बोलत होते. या प्रसंगी प्राचार्य डॉ. एच. एम. जरे, भूगोल विभाग प्रमुख प्रा. दिलीप मुळूक, प्रा. रूपाली वायाळ, प्रा. प्रतिमा लोणारी, प्रा. पूनम तापकीर उपस्थित होते.

आंबरे पुढे म्हणाले, की वाढत्या वयात मुलींमध्ये चुकीची जीवनशैली,

असकस आहार, आनुवंशिकता, व्यायामाचा अभावामुळे अचानक वजन वाढणे, हार्मोन्समधील असंतुलन, मासिक पाळी मधील अनियमितता, बंध्यत्व, केस गळणे, चेहऱ्यावर डाग येणे, डोके दुखणे आदि लक्षणे दिसून येतात. यावर नियंत्रण आणण्यासाठी संतुलित आहार व नियमित व्यायामाची गरज असून वजन कमी करणे या मार्फत आपण विविध आजारांवर नियंत्रण आणू शकतो.

डॉ. एच. एम. जरे यांनी विद्यार्थिनींना शारीरिक व मानसिक दृष्ट्या सदृढ होऊन आपले आरोग्य स्वतः जपण्याचे आवाहन केले. कोमल गायकवाड यांनी सूत्रसंचालन केले. प्रतिमा लोणारी यांनी आभार मानले.

# विद्यार्थिनींनी योग्य आहार व व्यायामाची जीवनशैली अंगिकारावी : डॉ. विजय आंबरे

राजगुरुनगर | वार्ताहर  
विद्यार्थिनींनी सुदृढ  
आरोग्यासाठी संतुलित आहार व  
व्यायामाची जीवनशैली  
अंगिकारण्याची गरज असल्याचे  
प्रतिपादन डॉ. विजय आंबरे यांनी  
येथे केले. ते येथील हुतात्मा  
राजगुरू महाविद्यालयात  
विद्यार्थिनी कल्याण मंडळांतर्गत  
आयोजित आरोग्य जनजागृती  
कार्यक्रमात बोलत होते.

या प्रसंगी प्राचार्य. डॉ. एच.  
एम. जरे, भूगोल विभाग प्रमुख  
प्रा. दिलीप मुळूक, प्रा. रूपाली  
वाघाळ, प्रा. प्रतिभा लोणारी, प्रा.  
पूनम तापकीर उपस्थित होते.

डॉ. विजय आंबरे पुढे  
म्हणाले की वाढत्या वयात  
मुलींमध्ये चुकीची जीवनशैली,  
असकस आहार, अनुवंशिकता,  
व्यायामाच्या अभावामुळे  
अचानक वजन वाढणे,



राजगुरुनगर येथील हुतात्मा राजगुरू महाविद्यालयात आयोजित विद्यार्थिनी कल्याण मंडळांतर्गत  
आयोजित आरोग्य जनजागृती कार्यक्रमात सन्मान स्विकारताना डॉ. विजय आंबरे.

हार्मोन्समधील असंतुलन, मासिक  
पाळी मधील अनियमितता,  
बंध्यत्व, केस गळणे, चेहऱ्यावर  
डाग येणे, डोके दुखणे आदि  
लक्षणे दिसून येतात. यावर  
नियंत्रण आणण्यासाठी संतुलित  
आहार व नियमित व्यायामाची

गरज असून वजन कमी करणे या  
माफत आपण विविध आजारांवर  
नियंत्रण आणू शकतो असे त्यांनी  
सांगितले.

अध्यक्षीय मनोगतात प्राचार्य.  
डॉ. एच. एम. जरे यांनी  
विद्यार्थिनींना शारीरिक व

मानसिकदृष्ट्या सुदृढ होऊन  
आपले आरोग्य स्वतः जपण्याचे  
आवाहन केले.

सूत्रसंचालन कोमल  
गायकवाड या विद्यार्थिनीने तर  
आभार प्रा. प्रतिभा लोणारी यांनी  
मानले.



## योग्य आहार व व्यायामाची जीवनशैली विद्यार्थिनींनी अंगीकारावी

राजगुरुनगर, (वार्ताहर) : विद्यार्थिनींनी सुदृढ आरोग्यासाठी संतुलित आहार व व्यायामाची जीवनशैली अंगीकारण्याची गरज असल्याचे प्रतिपादन डॉ. विजय आंबरे यांनी येथे केले. ते येथील हुतात्मा राजगुरु महाविद्यालयात विद्यार्थिनी कल्याण मंडळांतर्गत आयोजित आरोग्य जनजागृती कार्यक्रमात बोलत होते. या प्रसंगी प्राचार्य डॉ. एच. एम. जरे, भूगोल विभाग प्रमुख प्रा. दिलीप मुळूक, प्रा. रूपाली वायाळ, प्रा. प्रतिमा लोणारी, प्रा. पूनम तापकीर उपस्थित होते.

डॉ. विजय आंबरे पुढे म्हणाले की वाढत्या वयात मुलींमध्ये चुकीची जीवनशैली, असकस आहार, अनुवंशिकता, व्यायामाच्या अभावामुळे अचानक वजन वाढणे, हार्मोन्समधील असंतुलन, मासिक पाळी मधील अनियमितता, वंध्यत्व, केस गळणे, चेहऱ्यावर डाग येणे, डोळे दुखणे आदि लक्षणे दिसून येतात. यावर नियंत्रण आणण्यासाठी संतुलित आहार व नियमित व्यायामाची गरज असून वजन कमी करणे या मार्फत आपण विविध आजारांवर नियंत्रण आणू शकतो असे त्यांनी सांगितले. अध्यक्षीय मनोगतात प्राचार्य डॉ. एच. एम. जरे यांनी विद्यार्थिनींना शारीरिक व मानसिकदृष्ट्या सुदृढ होऊन आपले आरोग्य स्वतः जपण्याचे आवाहन केले. सूत्रसंचालन कोमल गायकवाड या विद्यार्थिनीने तर आभार प्रा. प्रतिमा लोणारी यांनी मानले.

दौ. केसरी



आरोग्य जनजागृती कार्यक्रमास उपस्थित विद्यार्थिनी.

## योग्य आहार, व्यायाम गरजेचा: डॉ.आंबरे

राजगुरुनगर: विद्यार्थिनींनी सुट्ट आरोग्यासाठी संतुलित आहार व व्यायामाची जीवनशैली अंगिकारण्याची गरज असल्याचे प्रतिपादन डॉ. विजय आंबरे यांनी केले. हुतात्मा राजगुरु महाविद्यालयात विद्यार्थिनी कल्याण मंडळांतर्गत शनिवारी (दि २८) आयोजित केलेल्या आरोग्य जनजागृती कार्यक्रमात डॉ. आंबरे बोलत होते. या प्रसंगी प्राचार्य डॉ. एच. एम. जरे, भूगोल विभाग प्रमुख प्रा. दिलीप मुळूक, प्रा. रूपाली वायाळ, प्रा. प्रतिमा लोणारी, प्रा. पूनम तापकीर उपस्थित होते. डॉ. आंबरे पुढे म्हणाले की, वाढत्या वयात मुलींमध्ये चुकीची जीवनशैली, असकस आहार, अनुवंशिकता, व्यायामाचा अभावामुळे अचानक वजन वाढणे, हार्मोन्समधील असंतुलन, मासिक पाळी मधील अनियमितता, वंध्यत्व, कॅन्सर गळणे, चेहऱ्यावर डाग येणे, डोकेदुखी आदी लक्षणे दिसून येतात. यावर नियंत्रण आणण्यासाठी संतुलित आहार व नियमित व्यायामाची गरज असून वजन कमी करणे यामार्फत आपण विविध आजारांवर नियंत्रण आणू शकतो असे त्यांनी सांगितले. सूत्रसंचालन कोमल गायकवाड हिने केले. प्रा. प्रतिमा लोणारी यांनी आभार मानले.

दै. प्रभात

डॉ. संजय शिंदे  
प्रसिद्धी विभाग प्रमुख