

# कवयित्री बहिणाबाई चौधरी उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ, जळगाव

जळगाव दि. २६ (प्रतिनिधी) : तुमचा आहार आणि नियमित व्यायाम हा पुरक असेल तर तुम्ही तुमचे जीवन सुकर करू शकतात असे प्रतिपादन आहार तज्ज्ञ डॉ. प्रणिता अशोक (पुणे) यांनी केले.

कवयित्री बहिणाबाई चौधरी उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठाच्या आजीवन अध्ययन व विस्तार विभागाच्या वतीने खान्देश कन्या कवयित्री बहिणाबाई चौधरी ऑनलाईन व्याख्यानमालेत 'बदलती जीवनशैली आणि आहार' या विषयावर त्या बोलत होत्या. चुकीचे आहार, फास्ट फुड, वेळी-अवेळी जेवण, झोपेच्या अनियमित वेळा, सकस आहादाच्या अभाव, चुकीची ज्वीनशैली यामुळे अनेकांना मोठ्या प्रमाणात विविध आजार जडत असून ७० ते ८० टक्के लोक व्यायाम करत नसल्याने व्यायामाचा अभाव यामुळे लठ्ठपणा, शुगर, हृदय विकार, रक्तदाब व थायराइड्स असे आजार बळावत आहेत असे सांगून डॉ. प्रणिता म्हणाल्या की, सध्या ऑनलाईनचा जमाना असल्याने जास्त वेळ स्क्रिन समोर जात असल्याने मोबाईल, लॅपटॉप व टी.व्ही. यासमोर बसण्याच्या वेळा वाढल्या असल्याने आहार घेण्यात व व्यायाम करण्यात खूप फरक पडला असल्याने विविध आजार बळावून लोक दवाखान्याकडे वळत आहेत. दररोज वेळेवर झोपणे व उठणे नियमित व्यायाम, तेलकट, तुपकट, साखर व मिठ योग्य प्रमाणात खाल्यास तुम्ही आयुष्यभर तंदुरुस्त राहू शकतात असेही त्या म्हणाल्या. तसेच ज्येष्ठ नागरिक, महिला, स्पर्धा परीक्षेचा अभ्यास करणारे विद्यार्थी यांनी कोणता आहार करावा या बाबतीतही त्यांनी मार्गदर्शन केले.

कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी स्त्री अभ्यास केंद्राच्या प्रभारी प्रमुख प्रा.डॉ. रत्नमाला बेंद्रे ह्या होत्या. कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक प्रा. आशुतोष पाटील, आजीवन अध्ययन विभागाचे संचालक यांनी केले. त्यात त्यांनी विभागामार्फत राबविल्या जात असेलेल्या विविध योजना व कार्यक्रमांची माहिती दिली. वक्त्यांचा व अध्यक्षीयांचा परिचय कु. डिंपल पवार हिने तर कार्यक्रमाचे सूत्र संचालन सारांश सोनार यांनी तर आभार सुभाष पवार यांनी मानले.

जा.क्र.: -कबचौउमवि/१६/ई-मेल/बातमी/२०२२

दिनांक: २६ सप्टेंबर, २०२२

प्रति,

मा.संपादक/प्रतिनिधी,

महोदय,

वरील बातमी आपल्या लोकप्रिय दैनिकात प्रसिध्द करावी, ही विनंती.

आपला विश्वासू

(डॉ.सुनील पाटील)

जनसंपर्क अधिकारी