

# 'आरोग्यपूर्ण जीवनासाठी समतोल आहार आवश्यक'

कमला कॉलेजमध्ये स्त्री रोगांबाबत मार्गदर्शन

म. टा. प्रतिनिधी, कोल्हापूर

'आरोग्यपूर्ण जीवनासाठी समतोलित आहार, योग्य व्यायाम, मनःशांतीसाठी ध्यान, धारणा या बाबी अत्यंत महत्त्वाच्या आहेत. संतुलित आहार आणि व्यायाम ही निरोगी जीवनाची गुरुकिल्ली आहे' असे प्रतिपादन डॉ. मनीषा कल्याणकर यांनी केले. कमला कॉलेजमधील लैंगिक छळ प्रतिबंधक समितीच्यावतीने 'स्त्री रोग आणि होमिओपॅथिक उपचार' या विषयावर डॉ. कल्याणकर यांचे व्याख्यान झाले. प्राचार्य डॉ. क्रांतीकुमार पाटील कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी होते.

यावेळी बोलताना डॉ. कल्याणकर यांनी स्त्रियांमधील आजार कमी करण्यासाठी अनेक घरगुती उपाय सांगितले. 'योग्य वेळी डॉक्टरांचा सल्ला घेतल्यास, होमिओपॅथि उपचार केल्यास कोणत्याही घातक परिणामांशिवाय रोग बरे होऊ शकतात. अनेकदा केवळ दुर्लक्ष किंवा निष्काळजीपणा हे काही रोगांची वाढ होण्याची कारणे असतात. कोणत्याही छोट्या बाबीकडे दुर्लक्ष करू नका.' असे डॉ. कल्याणकर यांनी सांगितले. लैंगिक छळ प्रतिबंधक समितीच्या अध्यक्षा प्रा. डॉ. तेजस्विनी मुडेकर यांनी प्रास्ताविक केले. प्रा. ए. एम. सालोखे यांनी आभार मानले.