

# निरोगी आरोग्यासाठी संतुलित आहार आवश्यक : डॉ.शितल पाटील

## तासगाव कॉलेजमध्ये शिबिर आयोजन

□ तासगाव : प्रतिनिधी  
शरीराच्या सुदृढतेसाठी हिमोग्लोबिन चांगले असावे. निरोगी आरोग्यासाठी संतुलित आहार आवश्यक आहे असे उद्गार डॉ.शितल पाटील यांनी इनरव्हील क्लब तासगाव व पंचभूषण वसंतरावदादा पाटील महाविद्यालय तासगाव यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित केलेल्या अकरावी विज्ञान विभागातील विद्यार्थिनींची हिमोग्लोबिन तपासणी शिबिरात बोलताना काढले. त्या पुढे म्हणाल्या सध्याच्या फास्टफुडच्या युगात मुलींनी सकस व लोहयुक्त आहार घ्यावा. पुरेशी झोप घेवून निरोगी राहावे.

अध्यक्षस्थानावरून बोलताना महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ.मिलिंद हुजरे यांनी भारतीय संस्कृतीमध्ये असलेले आहाराचे महत्त्व सांगितले. हिमोग्लोबिन



कमी झाल्यास घरगुती उपाय गुळ शेंगदाणे खाऊन सुद्धा हिमोग्लोबिनचे प्रमाण वाढविता येते असे सामून उज्वल भविष्यासाठी शुभेच्छा दिल्या. कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक जीवशास्त्र विभाग प्रमुख प्रा.डी.व्ही.पाटील यांनी केले. तर आभार प्रा.व्ही.एच. पाटील यांनी मानले कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन प्रा.

आण्णासाहेब बागल यांनी केले. कार्यक्रमाला इनरव्हील क्लब ऑफ तासगावच्या प्रेसिडेंट सौ.स्मिता औताडे, सेक्रेटरी शैलजा पवार, सौ. योगिनी नाईक, सौ.रूपाली मिरजकर, सौ.प्रिया जाधव, सौ.सुनंदा पाटील, सौ.प्रिया मस्के, इंजिनियर नाईक साहेब, शानी डिजिटलचे श्री. धनराज

जाधव, श्री लॅबरोटरी तासगावचे श्री. संचित माने पाटील व सौ वर्षा संचित माने पाटील, यांच्यासह महाविद्यालयातील ज्युनिअर विभागप्रमुख प्रा. आर.डब्ल्यू. रोमन महाविद्यालयातील प्राध्यापक गुरुदेव व अकरावी विज्ञान विभागातील विद्यार्थिनी मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.