

Zoom Meet ID – 241 009 5026

Passcode - 12345

Recipe of Weight loss and Fitness

Sunday, 2 Aug 2020 at 2pm

Speaker



Dhananjay Tambekar

Dr. Uday Navalekar



Organized by



Prof. Gajanan Rahate

9860744344

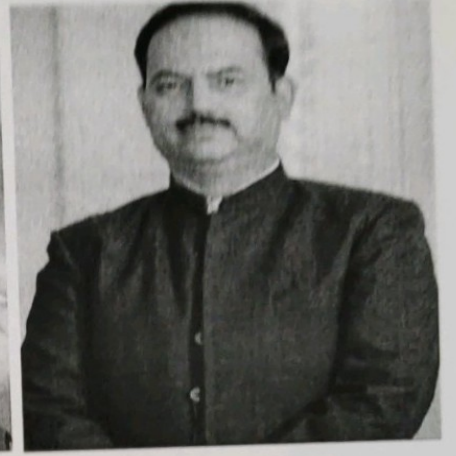
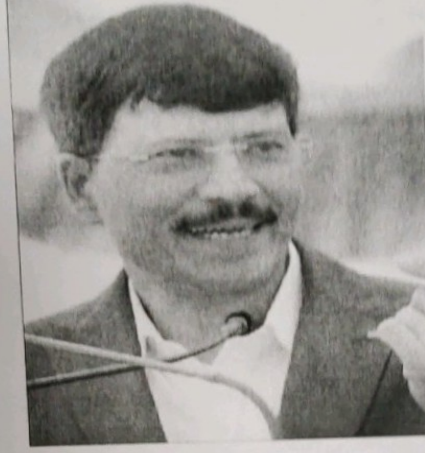
NSS Program Officer

Abasaheb Parvekar Mahavidyalaya, Yavatmal



6. Recipe of weight loss and Fitness

पारवेकर महाविद्यालयात रेसिपी ऑफ वेटलॉस अँड फिटनेस या विषयावरील वेबिनार संयोजक



स्थानिय : आबासाहेब पारवेकर महाविद्यालय, यवतमाळ द्वारे रेसिपी ऑफ वेटलॉस अँड फिटनेस या विषयावरील वेबिनार आयोजित करण्यात आला होता. या वेबिनारला प्रमुख मार्गदर्शक म्हणून श्री धनंजय तांबेकर (मॅनेजिंग डायरेक्टर गोदावरी अर्बन मल्टीस्टेट क्रेडीट को-ऑपरेटिव्ह सोसायटी) व प्राचार्य डॉ. उदय नावलेकर हे लाभले होते. सद्य स्थितीत उद्भवलेल्या कोरोना महामारीच्या पार्श्वभूमीवर आरोग्या संबंधी जनजागृती करण्यासाठी महाविद्यालयाची सामाजिक जबाबदारी म्हणून या वेबिनारचे आयोजन करण्यात आले होते. वेबिनार मध्ये प्राचार्य डॉ. उदय नावलेकर व श्री धनंजय तांबेकर यांनी स्वतःच्या अनुभवाच्या आधारे वजन कसे कमी करता येतील याविषयी मार्गदर्शन केले. यावेळी मार्गदर्शन करतांना धनंजय तांबेकर म्हणाले की, माणूस नेहमी भूतकाळाची मनाविरुद्ध घडलेल्या घटनांचा विचार व भविष्याची चिंता याने दुखी राहतो त्यामुळे सुद्धा वजन वाढते. वजन कमी करण्यासाठी आहारात बदल करणे जसे कि, आहारात जास्तीत जास्त भाज्यांचा समावेश करणे आवश्यक आहे. तसेच नियमित व्यायाम व ध्यान करणे सुद्धा गरजेचे आहे. डॉ. उदय नावलेकर याप्रसंगी बोलतांना म्हणाले की, वजन कमी करून फिट राहण्यासाठी फक्त व्यायाम करून चालत नाही तर त्यासाठी आहारात बदल करावा लागतो. उपवास महत्वाचा आहे. रात्री ८ ते दुपारी १२ वाजेपर्यंत निर्जळ उपवास केल्यास अधिक फायदा होतो. उपवास सोडताण्याची सुरुवात दुपारी १२ वाजता पालक, कोथिंबीर, पुदिना, कढीपत्ता, व आवळा इत्यादी पासून बनवलेल्या वस्त्रगाळ ज्यूस घे करावा. दिवसभरात अश्या प्रकारचे ज्यूस किमान ५ ते ६ ग्लास घ्यावे. दिवसा भूक लागल्यास फळे किंवा फळाचा ज्यूस घ्यावा आणि रात्री एकवेळा शिजवलेले सामान्य भोजन घ्यावे. या पद्धतीने डायट प्लान स्वीकारला तर निश्चित वजन कमी तर होईलच शिवाय अनेक छोटे मोठे आजार सुद्धा बरे होतील. ऑनलाईन वेबिनारच्या माध्यमातून राज्यभरातून झूम मीटिंग व फेसबुक लाईव्ह च्या माध्यमातून २०० पेक्षा जास्त लोक सहभागी झाले होते. या वेबिनारच्या आयोजनासाठी रासेयो कार्यक्रम अधिकारी प्रा. गजानन रहाटे, प्रा. अदित्य नवगुहे यांनी विशेष प्रयत्न केले.