सोलापूर ग्रामीण पोलीस दल, प्रेस नोट दि. १९/०५/२०२०

Email. ID- prosolapurrural@gmail.com
Control Room Phone No. 0217-2732009, 0217-2732010

नॅचरोपॅथीमधुन आजारमुक्त या विषयावर डॉ. सोनाली घोंगडे यांचे

मोबाईल ॲपव्दारे व फेसबुक लाईव्हव्दारे मार्गदर्शन

दि. १९/०५/२०२० रोजी १७.०० वा. सोलापूर ग्रामीण पोलीस दलाकडील पोलीस अधिकारी, कर्मचारी यांचेकरिता मोबाईल ॲपव्दारे व फेसबुक लाईव्हव्दारे निसर्गोपचार पध्दत व नॅचरोपॅथीमधुन आजारमुक्त या विषयावर डॉ. सोनाली घोंगडे, एम.डी. (नॅचरोपॅथी), यांचे मार्गदर्शन आयोजित करण्यात आले होते.

श्री. मनोज पाटील, पोलीस अधिक्षक यांनी सोलापूर ग्रामीण जिल्हयात कोरोना विषाणुचा प्रादुर्भाव पसरवु नये यासाठी महाराष्ट्र पोलीस दलाबरोबरच सोलापूर ग्रामीण जिल्हयातील पोलीस अधिकारी, कर्मचारी यांनी प्रामाणिकपणे व मन लावुन केलेल्या कामाचे कौतुक केले. पोलीस सशक्त राहिला तरच तो दुस-या लोकांचे संरक्षण करू शकतो. जनतेचे संरक्षण करत असताना पोलीसांनी त्यांचे कुटुंबियांची जसे लहान मुले, वयोवृध्द आई, वडिल यांची काळजी घेणे नितांत गरजेचे आहे. सोलापूर शहरात राहणारे १३ सोलापूर ग्रामीण पोलीसांना कोरोनाची बाधा झाली होती. त्यापैकी ११ पोलीसांना डिस्चार्ज मिळाला आहे. त्यांची प्रकृती ठणठणीत होवुन घरी गेले आहेत. आपली इम्युनिटी वाढविण्यासाठी प्रयत्न केले पाहिजेत. असे सांगितले.

त्यानंतर डॉ. सोनाली घोंगडे यांनी आहार हेच आजारावरील औषध आहे, आजार होवु नये म्हणुन काळजी घेतली पाहीजे, जरी आजार झाला तरी त्याला आहाराने बरा करता येवु शकतो असे सांगुन त्याबाबत सविस्तर माहिती सांगितली. संतुलित व सकस आहार कसा असावा, भाज्यांचे प्रमाण कसे असावे, खादय तेल कोणते व कसे वापरावे, दिवसातुन किती वेळा जेवण करावे. जिवनसत्व कोणत्या पदार्थामध्ये किती प्रमाणात असते व त्याचे सेवन कसे करावे. पाणी किती व किती वेळेस प्यावे, फळे कोणती घ्यावी व कशासोबत घ्यावी. याबाबत सविस्तर विवेचन करून पोलीसांना सशक्त व सदृढ राहण्याच्यादृष्टीने महत्वाच्या टिप्स दिल्या.

सदर वेळी श्री. मनोज पाटील, पोलीस अधिक्षक, श्री. अतुल झेंडे, अपर पोलीस अधिक्षक, डॉ. सोनाली घोंगडे, एम.डी. (नॅचरोपॅथी), श्रीमती मीनल पाटील इ. उपस्थित होते.

सदरवेळी सोलापूर ग्रामीण जिल्हयातील सर्व पोलीस ठाणे व शाखेकडील पोलीस अधिकारी, कर्मचारी व त्यांचे कुटुंबिय मोबाईल ॲपव्दारे व फेसबुक लाईव्हव्दारे सहभागी झाले होते.

प्रति,

मा. संपादक,

नमुद बातमी आपले लोकप्रिय दैनिकात प्रसिध्द होणेस विनंती आहे.