प्रेस नोट

–स्वतःच्या आरोग्याला प्राधान्य देणे हा स्वार्थ नसून कुटुंबाच्या सक्षमतेची गरज' - बागेश्री मंथाळकर

– पीएमआरडीए कार्यालयात 'सेवा संकल्प अभियान २०२६' अंतर्गत महिला कर्मचाऱ्यांसाठी 'महिलांचे आरोग्य आणि स्वच्छता' या विषयावर संवाद सत्र

पुणे : स्त्रीमध्ये संपूर्ण कुटुंबाला सामावून घेण्याची आणि सर्वांची काळजी घेण्याची अथांग क्षमता असते; परंतु इतरांची काळजी घेताना महिला स्वतःच्या तब्येतीकडे व आहाराकडे सातत्याने दुर्लक्ष करतात. स्वतःच्या आरोग्याला प्राधान्य देणे हा स्वार्थ नसून कुटुंबाच्या सक्षमतेची गरज आहे, असे प्रतिपादन सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठाच्या व्यवस्थापन परिषदेच्या सदस्या, एमएनजीएलच्या स्वतंत्र महिला संचालिका तथा सामाजिक कार्यकर्त्या श्रीमती बागेश्री मिलिंद मंथाळकर यांनी केले.

केंद्र शासनाच्या 'सेवा संकल्प अभियान २०२६' अंतर्गत पुणे महानगर प्रदेश विकास प्राधिकरणाच्या (पीएमआरडीए) मुख्यालयातील छत्रपती शिवाजी महाराज सभागृहात महिला अधिकारी व कर्मचाऱ्यांसाठी 'महिलांचे आरोग्य आणि स्वच्छता' या विषयावर विशेष संवाद सत्राचे आयोजन करण्यात आले होते. या सत्रात प्रमुख मार्गदर्शक म्हणून बागेश्री मंथाळकर बोलत होत्या. या कार्यक्रमास पीएमआरडीएच्या सहआयुक्त (प्रशासन) रूपाली आवले-डंबे आणि उपमुख्य लेखा व वित्त अधिकारी सविता नलावडे यांची प्रमुख उपस्थिती होती.

श्रीमती बागेश्री मंथाळकर म्हणाल्या की, आज जवळपास ७५ टक्के महिला व तरुणींचे हिमोग्लोबिनचे प्रमाण १२ पेक्षा कमी असते. तसेच व्हिटॅमिन बी१२, बी३ आणि ओमेगा यांची कमतरताही मोठ्या प्रमाणावर आढळते. या कमतरतांमागे चुकीच्या आहाराची निवड आणि जंक फूडचे सेवन ही प्रमुख कारणे आहेत. त्यामुळे प्रक्रिया केलेल्या पदार्थांऐवजी जवस, तीळ, कारळे, शेवग्याचा पाला, पडवळ, दुधी भोपळा, कोशिंबीर आणि सॅलड यांसारख्या पारंपरिक व पोषणमूल्यांनी युक्त पदार्थांचा आहारात समावेश करावा. महिलांनी दिवसभरात पुरेसे पाणी पिणे आणि किमान सात ते आठ तासांची गाढ झोप घेणे आवश्यक असल्याचेही त्यांनी सांगितले.

मोबाईल आणि सोशल मीडियाच्या अतिवापरामुळे झोपेवर परिणाम होऊ देऊ नये, असा सल्ला त्यांनी दिला. शरीराचा ताठरपणा घालवण्यासाठी दररोज घरच्या घरी हालचाली करणे आणि व्यायाम करणे आवश्यक असल्याचेही त्यांनी नमूद केले. स्वतःवर प्रेम करणे आणि स्वतःची काळजी घेणे

हा स्वार्थ नसून घर आणि कुटुंब सक्षम ठेवण्यासाठी ती पहिली अट आहे. केवळ शारीरिकच नव्हे, तर मानसिक स्वास्थ्यही तितकेच महत्त्वाचे आहे. त्यामुळे तणाव न बाळगता आपल्या भावनांना मोकळी वाट करून द्यावी, असे आवाहनही बागेश्री मंथाळकर यांनी केले.

या सत्रात उपस्थित वरिष्ठ अधिकाऱ्यांनीही महिला कर्मचाऱ्यांना आरोग्याबाबत दक्ष राहण्याचे आवाहन केले. 'प्रिकॉशन इज बेटर दॅन क्युअर' या तत्त्वाचा अंगीकार करून महिलांनी स्वतःच्या आरोग्याला प्राधान्य दिले पाहिजे. वाढदिवसाच्या निमित्ताने वर्षातून किमान एकदा संपूर्ण आरोग्य तपासणी करून घेतल्यास शरीरातील पोषणतत्त्वांची कमतरता किंवा गंभीर आजार वेळेत लक्षात येऊ शकतात आणि त्यानुसार योग्य उपचार घेता येतात, असे आवाहन यावेळी करण्यात आले.

या कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन प्रशासन विभागाच्या अधीक्षिका विशाखा चिंतल यांनी केले. त्यांनी उपस्थितांचे आभारही मानले. या संवाद सत्रास पीएमआरडीएतील महिला अधिकारी व कर्मचारी मोठ्या संख्येने उपस्थित होत्या.

--

पुरुषोत्तम सांगळे

माहिती व जनसंपर्क अधिकारी,

पीएमआरडीए, पुणे