

मुलींनी शारीरिक व मानसिक दृष्ट्या प्रबळ असणे गरजेचे-डॉ. ज्योती बडे

"महाविद्यालयीन युवतींनी आपल्या शारीरिक आरोग्याकडे लक्ष दिले पाहिजे कारण त्याचा परिणाम हा मानसिक आरोग्यावर होत असतो. वयानुसार होणारे शारीरिक बदल, होणारा त्रास त्यामुळे मनावर येणारा ताण-तणाव मानसिक आरोग्यावर विपरीत परिणाम करतो, त्यामुळे मुलींनी वेळीच आपल्या पालकांशी संवाद साधून त्याची कल्पना दिली पाहिजे. त्यासाठी पालक व महाविद्यालयीन मुली यांच्यामध्ये मैत्रीपूर्ण संबंध असणे गरजेचे आहे. ठराविक वयानंतर पालकांनी मुलींचे पालक न होता एक चांगला मित्र किंवा चांगली मैत्रीण बनणे गरजेचे असते त्याचबरोबर मुलींनी देखील आपल्या होणाऱ्या त्रासाबद्दल न घाबरता कोणताही न्यूनगंड न बाळगता आपल्या पालकांशी बोलले पाहिजे असा सल्ला स्त्रीरोग तज्ञ डॉ. ज्योती बडे यांनी दिला त्या श्री व्यंकटेश महाविद्यालय येथे 'महाविद्यालयीन युवतींचे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य' या विषयावर आयोजित एकदिवसीय कार्यशाळेमध्ये बोलत होत्या. शिवाजी विद्यापीठाच्या अग्रणी महाविद्यालय योजनेअंतर्गत आयोजित एक दिवशीय कार्यशाळेच्या प्रथम सत्रामध्ये त्यांनी मुलींना शारीरिक आरोग्य विषयी मार्गदर्शन केले. शारीरिक व्याधी, आजार, चेहऱ्यावरील पांढरे डाग, पिंपल्स, मासिक पाळी विषयी समज-गैरसमज, थकवा जाणवणे, हिमोग्लोबिनचे प्रमाण कमी होण्याची कारणे अशा विविध समस्या व त्यावरील उपाय, घ्यावयाची दक्षता इत्यादी बद्दल सविस्तर माहिती दिली. तर कार्यशाळेच्या दुसऱ्या सत्रामध्ये डॉ. पूजा रुईकर यांनी धावपळीच्या, धकाधकीच्या व ताण तणावाच्या जीवनात मुलींना अनेक मानसिक आजार व समस्यांना सामोरे जावे लागते मानसिक आरोग्य चांगले राहण्यासाठी मुलींनी स्वतःला वेळ दिला पाहिजे, पुरेशी झोप, योग, मेडिटेशन व चांगले कौटुंबिक व मैत्रीपूर्ण संबंध कुटुंबामध्ये असणे गरजेचे आहे असे त्या म्हणाल्या. कार्यशाळेच्या अध्यक्षस्थानी वाणिज्य विभाग प्रमुख डॉ. बी. एन. कांबळे यांनी अग्रणी महाविद्यालय योजनेबद्दल माहिती सांगितली. डॉ. एस. एच. आंबवडे यांनी प्रास्ताविक तर डॉ. एस.आर.ठाकर यांनी प्रमुख पाहुण्यांचा परिचय करून दिला. कार्यशाळेच्या शेवटी सहाय्यक प्राध्यापिका वडेर मॅडम यांनी आभार मानले. कार्यशाळेसाठी रुकडी, पेठ वडगाव, हुपरी, हातकणंगले येथील सात महाविद्यालयाचे प्राध्यापक व विद्यार्थी उपस्थित होते.

