संकल्पहा व्यक्त करण्यात आला.

उपस्थित राहून अनिष्ट प्रथा तोडण्याचा हुंकार भरला.

'ओम हॉस्पिटल'तर्फे मोफत आरोग्य शिबिर

▶ **डोंबिवली (वा.)** सामाजिक बांधिलकी आणि लोकांचे आरोग्य आणि वेलनेस या विषयावर डॉ. वंदना धाकतोडे आणि डॉ. शरद धाकतोडे यांनी नुकतेच एक दिवसीय मोफत हेल्थ चेक-अप शिबिर आयोजित केले होते. लोकांचे आरोग्य आणि संतुलित जीवनशैलीसाठी ओम हॉस्पिटल तर्फे घेण्यात आलेल्या मोफत हेल्थ चेक-अप शिबिरामध्ये लिव्हर फंक्शन टेस्ट आणि बोन मिनरल डेन्सिटी तपासणी करून घेण्यात आली. या शिबिराचा फायदा मोठ्या प्रमाणात डोंबिवलीकरांची घेतला.मोफत वैद्यकीय शिबिराबाबत डॉ. वंदना धाकतोडे म्हणाल्या, अनेक माणसे काम करतात जास्त वेळ बसून राहतात, त्यामुळे त्यांना डायजेशन प्रॉब्लेम्स होत असल्याने फॅटलिवर होतात. जेव्हा आम्ही हे चेकअप करतो तेव्हा आम्ही लिव्हर विषयी ब्लड टेस्ट करतो. तसेच लिव्हर फायबर स्कॅन अरेंज करतो. त्यामुळे माहिती मिळते की लिव्हरची कशी स्थिती आहे.

ग्रेड वन आहे, की टू आहे आणि त्यानंतर लाइफस्टाईल म्हणजे जीवनशैली कशी पाहिजे, हे सांगितले जाते. रोजच्या जेवणात काय घ्यायचं, काय घ्यायचं नाही, कोणती गोष्ट चांगली आहे. त्याप्रमाणे तसं मार्गदर्शन करतो. त्यामुळे लवकर जागरूकता येते.

काही कालावधीनंतर गोळ्यांची गरज राहत नाही

तपासणी केल्यामुळे आणि औषधामुळे डायजेशन व्यवस्थित होते व ऍसिडिटीच्या गोळ्या कमी होतात. काही कालावधीनंतर गोळ्यांची गरज राहत नाही. माणसाच्या लाईफस्टाईलमध्ये व्यायामाची गरज असतेच. थोडा योगा आणि वॉकिंग केले आणि डाएटमध्ये बदल करा. जेवणामध्ये शाकाहारी मांसाहारी जे असतात त्यांच्या त्यांच्या डायटप्रमाणे सल्ला दिला जातो, असेही पुढे डॉ. वंदना धाकतोडे यांनी यावेळी सांगितले.