

गृहअर्थशास्त्र विभाग



प्रा. के. बी. ताजणे



शिवाजी महाविद्यालय, गडचिरोली
धानोर रोड, ता. जि. गडचिरोली

सकस आहार करी रोगाचा प्रतिकार



श्री शिवाजी शिक्षण प्रसारक मंडळ, गडचिरोली द्वारा संचालित
शिवाजी महाविद्यालय, गडचिरोली
धानोर रोड, ता. जि. गडचिरोली



मा. अनिल पा. महशाखेत्री
अध्यक्ष



सर्व नागरीक, पालक, विद्यार्थी सद्या परिस्थितीत कोरोना विषाणुच्या संक्रमणाने जगभर थैमान घातले आहे. आपला देश ही याच्या विळख्यातून बचाव करू शकला नाही. सामाजीक स्तरावर याचा फैलाव होउ नये म्हणून लॉकडाउन पाळणे अत्यंत आवश्यक आहे. आपले आरोग्य उत्तम रहाण्यासाठी मानसिक व शारीरिक आरोग्य चांगले राहणे गरजेचे आहे. यासाठी पौष्टीक आहार घेणे आवश्यक आहे. त्यामुळे आपली रोगप्रतीकार शक्ती (**Immunity Power**) वाढवण्यास मदत होते. मी आपणास विनंती करतो की, आपण आपली व घरच्या व्यक्तींची काळजी घ्या. इतरांची काळजी घ्या, घरात रहा. सुरक्षित रहा. शासनाला सहकार्य करा.

घरात रहा, सुरक्षित रहा

सकस आहार करी रोगाचा प्रतिकार



डॉ. बी. एस. विकटे
प्राचार्य

भारतामध्ये कोरोना विषाणु (कोविड १९) ने धुमाकूळ घातला आहे. याचे कारण असे हा साथीचा रोग असल्यामुळे शारीरिक अंतर ठेवणे आवश्यक आहे. हा श्वसन रोग असल्यामुळे मानवामध्ये जलद गतीने पसरतो. यावर अजून औषध उपलब्ध नाही. सरकारने या विषाणुचा उद्रेक होऊ नये म्हणून लॉकडाउन जाहीर केले. परंतु देशातील जनतेला या आजाराची भयानकता लक्षात येत नाही, म्हणून आपण सर्वांना विनंती आहे की, हा आजार थांबविण्यासाठी आपण आपल्या घरात सुरक्षित राहून शासनाला सहकार्य करा.

चौकस आहार घ्या, उत्तम आरोग्याची संकल्पना करा.

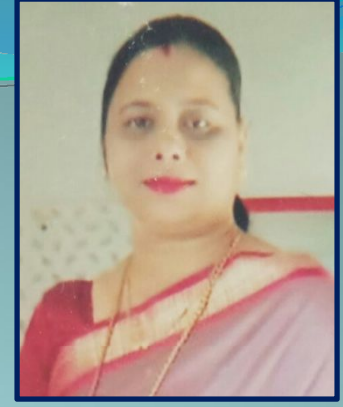
कोरोना विषाणुला न घाबरता त्याच्याशी लढण्यासाठी विटॅमीन सी, के, क्षारयुक्त, हिरव्या भाज्या यांचा जेवनात समावेश करून रोगप्रतिकार शक्ती वाढवू.



श्री. संतोषवार सर
अधिक्षक

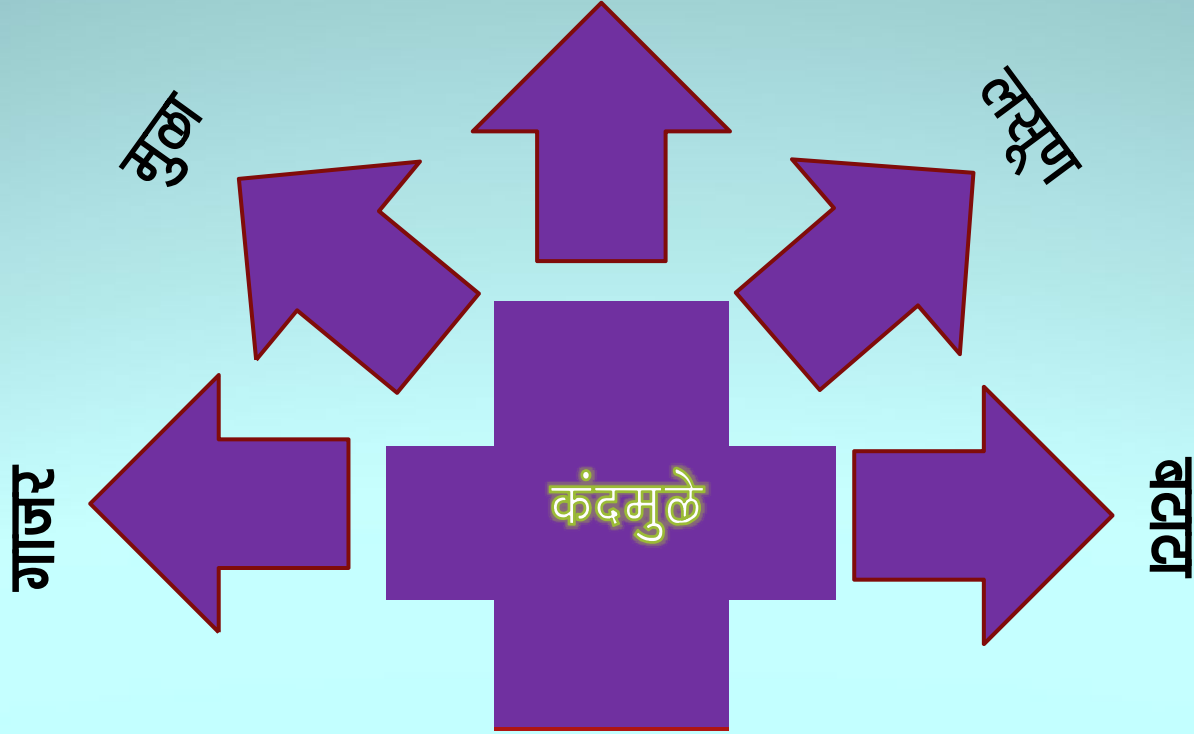


प्रा. वसाके



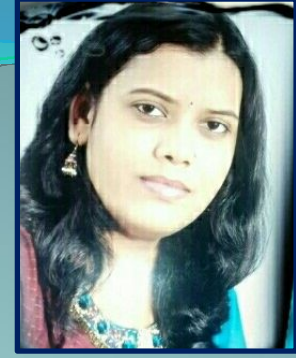
प्रा. लोखंडे

बिट





प्रा. कहाळे



प्रा. महाजन

भाज्या

फुलकोबी

ब्रोकोली

पत्ताकोबी



मेथी

चवळी भाजी

पालक

टमाटर



प्रा. मुंगारे



प्रा. मेश्राम



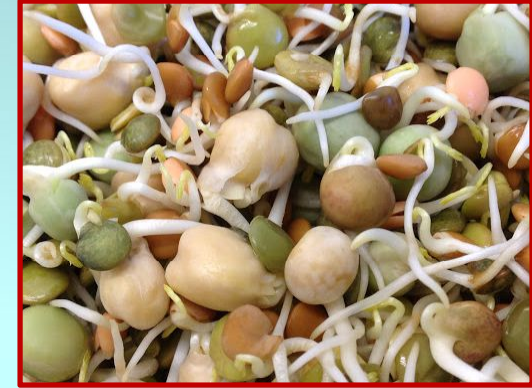


प्रा. डॉ. खुणे



प्रा. नंदागवली

कोरोना व्यायरसच्या संक्रमणाच्या काळात
आहारात मोड आलेले कडधान्य व कर्बोदकाचा
वापर करून इम्युनिटी पॉवर वाढवता येते.





प्रा. मडीवार



प्रा. मुधोळकर

पोळी

भाकरी

कर्बोदके मिळणारे
पदार्थ

भात

दलिया





प्रा. डॉ. करोडकर



प्रा. उईके

कोरोनाच्या संक्रमणापासुन वाचण्यासाठी काही पथ्य पाळावी...

- १. मासांहार शक्यतो टाळा.
- २. मद्यपान व धुमपान करु नका.
- ३. ब्रेड, पिझा, केक खाऊ नका.
- ४. फास्ट फुड खाणे टाळा.
- ५. डबेबंद पदार्थ, ज्युस घेऊ नका.
- ६. थंडपेय पिऊ नका.
- ७. तेलकट मसालेदार पदार्थाचे सेवन टाळा.



प्रा. कोल्हे

कोरोना विषाणूला न घाबरता त्याच्याशी लढा देण्यासाठी आपल्या दिनचर्यात पुढील गोष्टीचा समावेश केला तर शरीराला उर्जा, आनंद, उत्साह मिळेल व इम्युनिटी पॉवर वाढेल.

गरमपाणी

हळदीचे
दुध

ग्रीन टी

रोज 7/8 ग्लास
पाणी पिणे

काळा चहा (तुळस,
अद्रक, हळद)



काजू



सुकामेवा यामध्ये इशेन्शीयल ऑईल असल्यामुळे रोगप्रतिकार शक्ती वाढण्यास मदत होते.

काळा मनुका

बदाम



आक्रोड



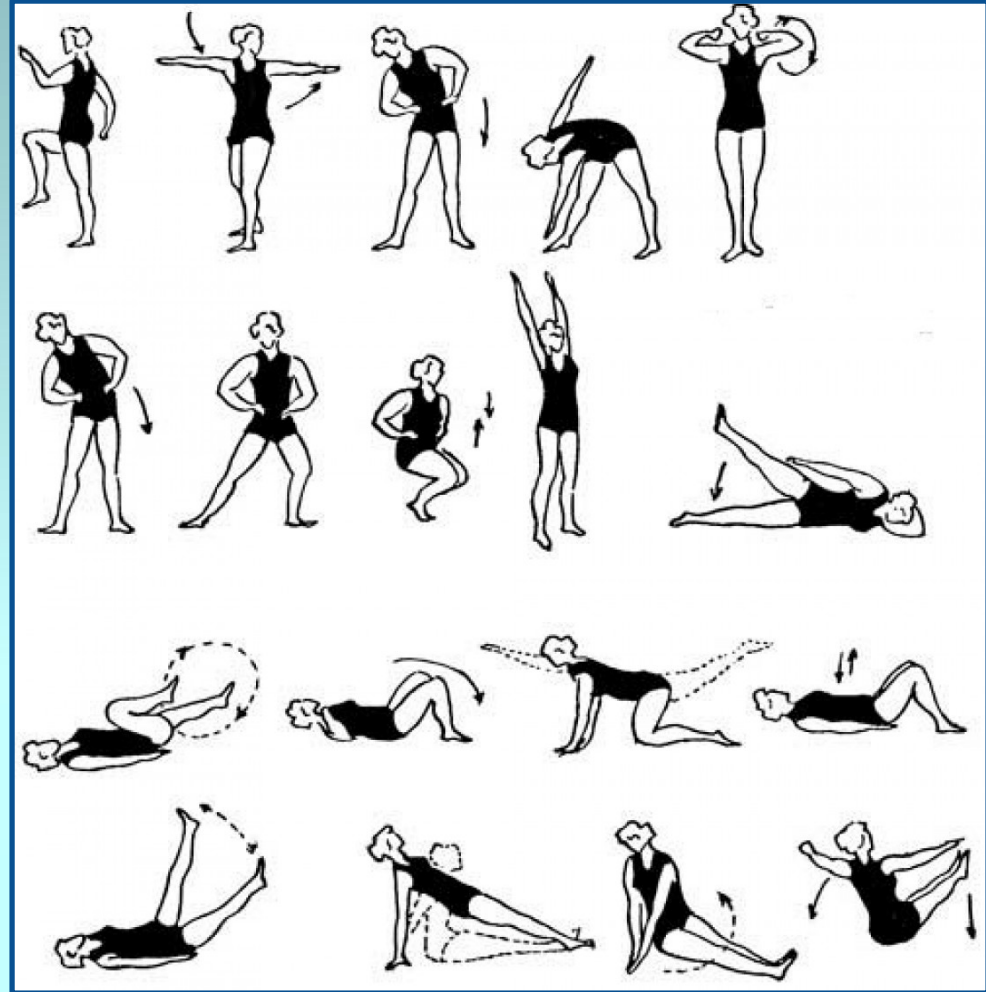
विद्यार्थिनी



विद्यार्थिनी

शारिरीक मानसीक आरोग्य चांगले राखण्यासाठी हे आवश्यक करा.

- व्यायाम
- योग करा आणि निरोगी रहा.
- दिवसातून ७ ते ८ तास झोप घेणे आवश्यक आहे. यामुळे मानसीक विश्रांती मिळते.



कोरोना संसर्ग होऊ नये यासाठी जनजागृती होणे आवश्यक आहे.



विद्यार्थिनी



विद्यार्थिनी

१. रोज हात हॅंडवाशने २० सेकंद धुवा
२. सॅनिटायझरचा वापर करा.
३. शिंकताना व खोकलतांना तोंडाला रुमाल लावा.
४. आपल्या जवळचा परिसर स्वच्छ ठेवा.
५. बाहेरून आणलेल्या वस्तु स्वच्छ धुवा.
६. दुकानातून सामान खरेदी करतांना सामाजीक अंतर ठेवा.
७. स्वयंपाक करण्या अगोदर व झाल्यावर हात साबनाने धुवा.
८. रोज अर्धातास सकाळच्या कोवळ्या उन्हात रहा.
९. गरमपाण्याच्या गुळण्या करा.
१०. घरातील वृद्धांची काळजी घ्या.
११. उपवास टाळा. उपाशी राहू नका.



SITE SAFETY



**Wash your hands
regularly**



Avoid contact



**Keep a safe distance
of at least 2 metres**



**Avoid touching
your face**



**Cough or sneeze into
the crease of the elbow
or in a tissue**



**Stay at home if
you are ill**

धन्यवाद

धन्यवाद