LOKMAT TIMES

SMBT

School children get lessons on healthy living

LOKMAT NEWS NETWORK
NASHIK, SEP 29

SMBT Medical College has taken up an activity 'Catch Them Young' in order to make students accustomed to good things and habits during their school life and to create awareness among them about various diseases. Under this initiative, SMBT professors are visiting various schools in 100 different schools and creating awareness among the students.

This initiative was conceived by former MLA Dr Sudhir Tambe to create awareness among students, keep them away from addictions and through them, create public awareness about addictions and unbalanced diets plaguing many households.

The Prize Distribution Ceremony of the 'Catch Them Young' programme was recently organised by SMBT Medical College at Ravindranath Tagore English Medium School run by Ravindra Vidya Prasarak Mandal. Present in this programme were president of the organisation Adv Manoj Pingle, Dean of SMBT College, Dr Meenal Mohgaonkar, Manuja Pingle, Dnyaneshwar Gaikwad of Congress, and former corporator Rahul Dive. Speaking on the occasion, Dr Sudhir Tambe said, "Active participation of school students is essential to improve the deteriorating standards of health in most homes, and address the alarming issue of children being afflicted by various diseases at a very young age. The values instilled in children at a young age shape them for the future and therefore, families should ensure that their children become 'brand ambassadors' of healthy living."

Under this initiative, a detailed two-hour session was conducted keeping the students in focus. Informational booklets were also distributed to the students. This programme was implemented once a week. Besides, the students were encouraged to do some study at home and create some projects. An exhibition of these small projects was also held. The outstanding projects among these were awarded prizes. Dr Supriya Joshi and Manuja Pingle evaluated these projects.

SMBT HoD of Community Medicine and Programme Coordinator Dr Mansi Padhye-Gurjar; Dr Prerna Gosavi; HoD of Pediatrics, Dr Swati Bhutada; Secretary Vasanti Gatane, Director Mrunal Pathak, Headmistress of the school, Pallavi Nikam, Principal Raosaheb Patil, Supervisor Rajesh Malvi and others took efforts for the success of the programme.

" Students should practice yoga regularly, work on enhancing their concentration and keep mental stress at bay. Yoga connects the body with the mind. This programme has been organised with the aim of raising awareness about increasing communicable diseases and other health issues. It is being conducted in various schools across the district.

- Dr Sudhir Tambe, Former MLA

Free treatment at SMBT

Free treatment is provided for children with congenital heart disease on the last Saturday and Sunday of every month at SMBT Hospital. The Gynecology Department offers free prenatal care, as well as free caesarean and normal deliveries. There is also a well-equipped neonatal intensive care unit for new born babies.

SMBT

लोकमत

लहान मुले हीच निरोगी पिढीचे भविष्य

सुधीर तांबे : रवींद्र विद्यालयात 'कॅंच देम यंग' उपक्रमाने सुरुवात

लोकमत न्यूज नेटवर्क

नाशिक : कमी वयात वाढलेले आजार, निरोगी आरोग्याची बिघडलेली साखळी सुधारण्यासाठी शालेय विद्यार्थ्यांचा सक्रीय सहभाग असणे आवश्यक आहे, म्हणूनच लहान मुले हीच निरोगी आयुष्याचे भवितव्य असल्याचे प्रतिपादन माजी आमदार डॉ. सुधीर तांबे यांनी केले.

रवींद्र विद्या प्रसारक मंडळाच्या रवींद्रनाथ टागोर इंग्लिश मीडियम स्कूल व रवींद्रनाथ विद्यालयात एसएमबीटी मेडिकल कॉलेज आयोजित 'कॅंच देम यंग' या कार्यक्रमाच्या बक्षीस वितरण कार्यक्रमाप्रसंगी बोलत होते. संस्थेचे अध्यक्ष ॲड. मनोज पिंगळे, एसएमबीटीच्या अधिष्ठाता डॉ. मीनल मोहगावकर, मनुजा पिंगळे, कॉंग्रेसचे ज्ञानेश्वर गायकवाड, माजी नगरसेवक राहुल दिवे उपस्थित होते.

एसएमबीटीतर्फे 'कॅंच देम यंग' हा उपक्रम हाती घेण्यात आला असून, उपक्रमांतर्गत १०० विविध शाळांमध्ये एसएमबीटीचे प्राध्यापक विविध शाळांमध्ये जाऊन 'कॅंच देम यंग' या उपक्रमाच्या माध्यमातून विद्यार्थ्यांमध्ये आरोग्य जनजागृती करीत आहेत. यावेळी तांबे म्हणाले, विद्यार्थ्यांनी स्वतःचे शारीरिक व मानसिक आरोग्य कसे जपावे, विविध आजारांची लक्षणे कशी ओळखावीत व त्यावर काय प्राथमिक उपचार करावेत, कुटुंबाचे आरोग्य उत्तम ठेवण्यासाठी काय करावे, कोणते पदार्थ हितकारक व कोणते अपायकारक ठरतात, हे वेळीच ओळखणे गरजेचे आहे. असेही तांबे म्हणाले. पिंगळे यांनी या उपक्रमाची सुरुवात आपल्या संस्थेतून झाल्याबद्दल आभार मानले. अधिष्ठाता डॉ. मोहगावकर यांनी मार्गदर्शन केले.

यशस्वीतेसाठी एसएमबीटीच्या कम्युनिटी मेडिसिन विभागप्रमुख व समन्वयक डॉ. मानसी पाध्ये गुर्जर, डॉ. प्रेरणा गोसावी, बालरोग विभागप्रमुख डॉ. स्वाती भुतडा, डॉ. नीलम, यांच्यासह वासंती गटणे, मृणाल पाठक मुख्याध्यापिका पल्लवी निकम आणि रवींद्र विद्यालयाचे मुख्याध्यापक रावसाहेब पाटील पर्यवेक्षक राजेश मालवी हे प्रयत्नशील होते.

Nashik Main
Page No. 5 Sep 24, 2024
Powered by: erelego.com

लहान मुलं हीच निरोगी आरोग्याच 'ब्रॅण्ड अम्बेसिडर' – डॉ सुधीर तांबे

एसएमबीटीचा उपक्रम : रवींद्र विद्यालयात विद्यार्थ्यांना निरोगी आरोग्याचे धडे

नाशिक-कमी वयात वाढलेले आजार, निरोगी आरोग्याची बिघडलेली साखळी सुधारण्यासाठी शालेय विद्यार्थ्यांचा सक्रीय सहभाग असणे आवश्यक आहे. कुठल्याही घरात लहान मुलांवर जे संस्कार होतील तिथून ती पिढी कशी असेल याचा अंदाज लावता येणे शक्य होईल. म्हणूनच लहान मुलं हीच निरोगी आरोग्याचे 'ब्रॅण्ड अम्बेसिडर' असल्याचे प्रतिपादन माजी आमदार आणि प्रख्यात डॉक्टर सुधीर तांबे यांनी काढले. ते नाशिकमधील रवींद्र विद्या प्रसारक मंडळाच्या रवींद्रनाथ टागोर इंग्लिश मीडियम स्कूल व रवींद्रनाथ विद्यालयात एसएमबीटी मेडिकल कॉलेज आयोजित 'कॅंच देम यंग' या कार्यक्रमाच्या बक्षीस वितरण कार्यक्रमाप्रसंगी बोलत होते. यावेळी संस्थेचे अध्यक्ष ?ड. मनोज पिंगळे, एसएमबीटीच्या अधिष्ठाता डॉ. मीनल मोहगावकर, मनुजा पिंगळे, कॉंग्रेसचे ज्ञानेश्वर गायकवाड, माजी नगरसेवक राहुल दिवे यांची उपस्थिती होती. शालेय जीवनात असताना विद्यार्थ्यांना चांगल्या गोष्टींची सवय व्हावी, त्यांना विविध आजारांबाबत जनजागृती निर्माण व्हावी या हेतूने एसएमबीटीतर्फे 'कॅंच देम यंग' हा उपक्रम हाती घेण्यात आला. या उपक्रमाअंतर्गत १०० विविध शाळांमध्ये एसएमबीटीचे प्राध्यापक विविध शाळांमध्ये जाऊन विद्यार्थ्यांमध्ये जनजागृती करत आहेत. 'कॅंच देम यंग' या उपक्रमाच्या माध्यमातून विद्यार्थ्यांमध्ये जनजागृती व्हावी, व्यसनांपासून ते दूर राहावेत व त्यांच्या माध्यमातून घराघरांत वाढलेली व्यसनाधीनता व असंतुलित आहार यावर जनजागृती व्हावी म्हणून डॉ सुधीर तांबे यांच्या संकल्पनेतून या उपक्रमाची मुहूर्तमेढ रोवली गेली. डॉ तांबे म्हणाले, विद्यार्थ्यांनी स्वतःचे शारीरिक व मानसिक आरोग्य कसे जपावे, विविध आजारांची लक्षणे कशी ओळखावीत व त्यावर काय प्राथमिक उपचार करावेत, कुटुंबाचे आरोग्य उत्तम ठेवण्यासाठी काय करावे, कोणते पदार्थ हितकारक व कोणते अपायकारक ठरतात हे वेळीच ओळखणे गरजेचे आहे. लहान मुलांसह मोठ्यांमध्ये संसर्गजन्य आणि असंसर्गजन्य आजारांचा प्रादुर्भाव वाढतो आहे. येणा?या काळात यावर ठोस उपाय काढणे मोठे आव्हान आपल्या सर्वांसमोर असणार आहे. मनुष्य आजारी पडल्यानंतर डॉक्टर सांगतील तसे पथ्य पाळतो आणि बरा होतो. पुढील काही दिवसांनी आरोग्याची काळजी न घेतल्याने पुन्हा तो आजारी पडतो. जर मनुष्य आजारी पडलाच नाही तर उपचार घेण्याची गरज राहणार नाही परिणामी आयुष्य निरोगी, सुंदर आणि आनंददायी होईल म्हणूनच या उपक्रमाची सुरुवात करण्यात आल्याचे ते म्हणाले. या कार्यक्रमाप्रसंगी ॲड मनोज पिंगळे यांनी या उपक्रमाची सुरुवात आपल्या संस्थेतून झाल्याबद्दल आभार मानले. तसेच एसएमबीटीच्या अधिष्ठाता डॉ मीनल मोहगावकर यांनी संस्थेच्या सामाजिक कार्यावर प्रकाशझोत टाकत विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन केले. या उपक्रमात विद्यार्थी केंद्रस्थानी ठेवून सविस्तर दोन तासांचा वर्ग घेण्यात आला. तसेच विद्यार्थ्यांना माहिती पुस्तिकादेखील वितरित करण्यात आल्या. दर आठवड्याला एक दिवस हा उपक्रम राबविण्यात आला. तसेच विद्यार्थ्यांना घरून काही अभ्यास करून येण्यासाठी सांगण्यात आले होते या लघु प्रकल्पांचे प्रदर्शनदेखील भरवण्यात आले. या प्रदर्शनात उत्कृष्ट प्रकल्पांना विशेष बक्षीसे देण्यात आली. या प्रकल्पांच्या परीक्षणाचे कार्य डॉ. सुप्रिया जोशी आणि मनुजा पिंगळे यांच्या पुढाकाराने पार पडले. या उपक्रमाच्या यशस्वीतेसाठी एसएमबीटीच्या कम्युनिटी मेडिसिन विभागाच्या विभागप्रमुख व कार्यक्रम समन्वयक डॉ मानसी पाध्ये गुर्जर, डॉ. प्रेरणा गोसावी, बालरोग विभागाच्या विभागप्रमुख डॉ. स्वाती भुतडा, डॉ. नीलम, यांच्यासहसचिव वासंती गटणे, संचालिका मृणाल पाठक रवींद्रनाथ टागोर इंग्लिश मीडियम स्कूलच्या मुख्याध्यापिका पल्लवी निकम, आणि रवींद्र विद्यालयाचे मुख्याध्यापक रावसाहेब पाटील पर्यवेक्षक राजेश मालवी हे प्रयत्नशील होते. भारताइतके तरुण कुठल्याही देशात नाहीत. तरुण पिढी आजारी पडली तर देशाचे भविष्य धोक्यात आहे. विद्यार्थ्यांनी मानसिक ताण-तणावापासून दूर राहणे, मनाची एकाग्रता वाढवणे आणि नियमित योगा करणे आवश्यक आहे. शरीराला मनाशी जोडणे म्हणजे योग होय म्हणूनच योगाचे निरोगी जीवनात महत्वाचे स्थान आहे. वाढलेले साथीचे आजार, आरोग्यविषयी जनजागृती घडली पाहिजे या हेतूने हा कार्यक्रम आयोजित केला आहे. जिल्ह्यातील विविध शाळांमध्ये हा कार्यक्रम होणार आहे डॉ. सुधीर तांबे, माजी विधानपरिषद सदस्य एसएमबीटी हॉस्पिटल येथे दर महिन्याच्या शेवटच्या शनिवार आणि रविवारी जन्मजात हृदय विकार असलेल्या लहान मुलांवर मोफत उपचार केले जातात. तसेच स्त्रीरोग विभागात मोफत गर्भसंस्कारासह सिझरियन तसेच नॉर्मल डिलिव्हरी मोफत केले जाते. तसेच लहान बालकांसाठी सुसज्ज अतिदक्षता विभाग याठिकाणी कार्यरत आहे. दरवर्षी शाळा दत्तक घेऊन या बालकांची नियमित तपासणी देखील याठिकाणी मोफत केली जाते.

पुण्य नगरी

लहान मुले हीच निरोगी आरोग्याचे 'ब्रॅण्ड अम्बॅसडर'!

डॉ. सुधीर तांबे : रवींद्र विद्यालयात 'एसएमबीटी'च्या वतीने उपक्रम

नाशिक : कमी वयात वाढलेले आजार, निरोगी आरोग्याची बिघडलेली साखळी सुधारण्यासाठी शालेय विद्यार्थ्यांचा सक्रिय सहभाग असणे आवश्यक आहे. कुठल्याही घरात लहान मुलांवर जे संस्कार होतील तिथून ती पिढी कशी असेल, याचा अंदाज लावता येणे शक्य होईल. म्हणूनच लहान मुले हीच निरोगी आरोग्याचे 'ब्रॅण्ड अम्बॅसडर' असल्याचे प्रतिपादन माजी आमदार डॉ. सुधीर तांबे यांनी केले.

नाशिकमधील रवींद्र विद्या प्रसारक मंडळाच्या रवींद्रनाथ टागोर इंग्लिश मीडियम स्कूल व रवींद्रनाथ विद्यालयात एसएमबीटी मेडिकल कॉलेज आयोजित 'कॅच देम यंग' या कार्यक्रमाच्या बक्षीस वितरण कार्यक्रमात डॉ. तांबे बोलत होते. व्यासपीठावर संस्थेचे अध्यक्ष ॲड. मनोज पिंगळे, एसएमबीटीच्या अधिष्ठाता डॉ. मीनल मोहगावकर, मनुजा पिंगळे, ज्ञानेश्वर गायकवाड, माजी नगरसेवक राहुल दिवे उपस्थित होते. शालेय जीवनात असताना विद्यार्थ्यांना चांगल्या गोष्टींची सवय व्हावी, त्यांच्यात विविध आजारांबाबत जागृती निर्माण व्हावी, या उद्देशाने एसएमबीटीतर्फे 'कॅच देम यंग' उपक्रम हाती घेण्यात आला आहे. या उपक्रमांतर्गत १०० विविध शाळांमध्ये एसएमबीटीचे प्राध्यापक जाऊन विद्यार्थ्यांमध्ये जनजागृती करीत आहेत.

डॉ. तांबे म्हणाले, विद्यार्थ्यांनी स्वतःचे शारीरिक व मानसिक आरोग्य कसे जपावे, विविध आजारांची लक्षणे कशी ओळखावीत व त्यावर काय प्राथमिक उपचार करावेत, कुटुंबाचे आरोग्य उत्तम ठेवण्यासाठी काय करावे, कोणते पदार्थ हितकारक व कोणते अपायकारक ठरतात, हे वेळीच ओळखणे गरजेचे आहे, असेही त्यांनी सांगितले. याप्रसंगी ॲड. मनोज पिंगळे यांनी या उपक्रमाची सुरुवात आपल्या संस्थेतून झाल्याबद्दल आभार मानले. तसेच, डॉ. मीनल मोहगावकर यांनी संस्थेच्या सामाजिक कार्यावर प्रकाश टाकला. उपक्रमात विद्यार्थी केंद्रस्थानी ठेवून सविस्तर दोन तासांचा वर्ग घेण्यात आला. तसेच, विद्यार्थ्यांना माहिती पुस्तिकादेखील वितरित करण्यात आल्या.

कार्यक्रम समन्वयक डॉ. मानसी पाध्ये गुर्जर, डॉ. प्रेरणा गोसावी, डॉ. स्वाती भुतडा, वासंती गटणे, संचालिका मृणाल पाठक, डॉ. सुप्रिया जोशी, मनुजा पिंगळे, मुख्याध्यापिका पल्लवी निकम, मुख्याध्यापक रावसाहेब पाटील, पर्यवेक्षक राजेश मालवी यांनी उपक्रम यशस्वीतेसाठी प्रयत्न केले.

Nashik Edition
Sep 27, 2024 Page No. 04
Powered by: erelego.com

प्रचंड खपाचे एकमेव निःपक्ष व निर्भीड दैनिक
स्थापना १९३९
पुढारी
www.pudhari.com

SMBT

नाशिक : रवींद्र विद्यालयात 'कॅच देम यंग' उपक्रमाप्रसंगी मान्यवर.

लहान मुले हीच आरोग्याचे 'ब्रॅण्ड ॲम्बेसडर'

• डॉ. तांबे : रवींद्र विद्यालयात विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन

नाशिक : पुढारी वृत्तसेवा

कमी वयात वाढलेले आजार, निरोगी आरोग्याची बिघडलेली साखळी सुधारण्यासाठी शालेय विद्यार्थ्यांचा सक्रिय सहभाग असणे आवश्यक आहे. कुठल्याही घरात लहान मुलांवर जे संस्कार होतील, तिथून ती पिढी कशी असेल याचा अंदाज करणे शक्य होईल. म्हणूनच लहान मुले हीच आरोग्याचे 'ब्रॅण्ड ॲम्बेसडर' असल्याचे प्रतिपादन माजी आमदार डॉ. सुधीर तांबे यांनी केले.

रवींद्रनाथ टागोर इंग्लिश मीडियम स्कूल व रवींद्रनाथ विद्यालयात एसएमबीटी मेडिकल कॉलेज आयोजित 'कॅच देम यंग' या कार्यक्रमाच्या बक्षीस वितरणप्रसंगी बोलत होते. यावेळी संस्थेचे अध्यक्ष ॲड. मनोज पिंगळे, एसएमबीटीच्या अधिष्ठाता डॉ. मीनल मोहगावकर, मनुजा पिंगळे, ज्ञानेश्वर गायकवाड, माजी नगरसेवक राहुल दिवे यांची उपस्थिती होती.

विद्यार्थ्यांमध्ये विविध आजारांबाबत जनजागृती व्हावी या हेतूने एसएमबीटीतर्फे 'कॅच देम यंग' उपक्रम हाती घेण्यात आला. याअंतर्गत १०० विविध शाळांमध्ये एसएमबीटीचे प्राध्यापक शाळांमध्ये जाऊन विद्यार्थ्यांमध्ये जनजागृती करत आहेत. या उपक्रम यशस्वीतेसाठी कार्यक्रम समन्वयक डॉ. मानसी पाध्ये, डॉ. प्रेरणा गोसावी, बालरोग विभागाच्या प्रमुख डॉ. स्वाती भुतडा, डॉ. नीलम यांच्यासह सचिव वासंती गटणे, संचालिका मृणाल पाठक, मुख्याध्यापिका पल्लवी निकम, मुख्याध्यापक रावसाहेब पाटील, पर्यवेक्षक राजेश मालवी हे प्रयत्नशील होते.

Nashik Edition
Sep 24, 2024 Page No. 05
Powered by: erelego.com

SMBT

लोकसत्ता
लोकमान्य लोकशक्ती

'एसएमबीटी'तर्फे विद्यार्थ्यांना निरोगी आरोग्याचे धडे

लोकसत्ता विशेष प्रतिनिधी

नाशिक : कमी वयात वाढलेले आजार, निरोगी आरोग्याची बिघडलेली साखळी सुधारण्यासाठी शालेय विद्यार्थ्यांचा सक्रिय सहभाग असणे आवश्यक आहे. कुठल्याही घरात लहान मुलांवर जे संस्कार होतील, तिथून ती पिढी कशी असेल, याचा अंदाज लावता येणे शक्य होईल. म्हणूनच लहान मुले हीच निरोगी आरोग्याचे 'दूत' असल्याचे प्रतिपादन माजी आमदार डॉ. सुधीर तांबे यांनी केले.

रवींद्र विद्या प्रसारक मंडळाच्या रवींद्रनाथ टागोर इंग्लिश मीडियम स्कूल व रवींद्रनाथ विद्यालयात एसएमबीटी वैद्यकीय महाविद्यालयातर्फे आयोजित 'कॅच देम यंग' कार्यक्रमाच्या बक्षीस वितरण कार्यक्रमात डॉ. तांबे यांनी मार्गदर्शन केले. यावेळी संस्थेचे अध्यक्ष अॅड. मनोज पिंगळे, एसएमबीटीच्या अधिष्ठाता डॉ. मीनल मोहगावकर, मनुजा पिंगळे, ज्ञानेश्वर गायकवाड, माजी नगरसेवक राहुल दिवे यांची उपस्थिती होती.

शालेय जीवनात असताना विद्यार्थ्यांना चांगल्या गोष्टींची सवय व्हावी, त्यांना विविध आजारांबाबत जनजागृती निर्माण व्हावी, या हेतूने एसएमबीटीतर्फे 'कॅच देम यंग' हा उपक्रम हाती घेण्यात आला. त्या अंतर्गत १०० शाळांमध्ये एसएमबीटीचे प्राध्यापक जाऊन विद्यार्थ्यांमध्ये जनजागृती करत आहेत. विद्यार्थ्यांनी शारीरिक व मानसिक आरोग्य कसे जपावे, विविध आजारांची लक्षणे कशी ओळखावीत व त्यावर काय प्राथमिक उपचार करावेत, कुटुंबाचे आरोग्य उत्तम ठेवण्यासाठी काय करावे, कोणते पदार्थ हितकारक व कोणते अपायकारक ठरतात हे वेळीच ओळखणे गरजेचे असल्याकडे डॉ. तांबे यांनी लक्ष वेधले. या उपक्रमात विद्यार्थ्यांचा दोन तासांचा वर्ग घेण्यात आला. त्यांना माहिती पुस्तिकादेखील वितरित करण्यात आल्या. विद्यार्थ्यांनी निर्मिलेल्या लघु प्रकल्पांचे प्रदर्शनही भरविण्यात आले. या प्रदर्शनात उत्कृष्ट प्रकल्पांना बक्षीसे देण्यात आली. या उपक्रमाच्या यशस्वीतेसाठी डॉ. मानसी पाध्ये-गुर्जर, डॉ. प्रेरणा गोसावी, सहसचिव वासंती गटणे, संचालिका मृणाल पाठक आदी प्रयत्नशील होते.

24/09/2024 | Nashik | Page : 10
Source : https://epaper.loksatta.com

SMBT

लहान मुले निरोगी पिढीचे भविष्य : डॉ सुधीर तांबे

एसएमबीटीचा उपक्रम ; रवींद्र विद्यालयात विद्यार्थ्यांना निरोगी आरोग्याचे धडे

नाशिक : प्रतिनिधी

कमी वयात वाढलेले आजार, निरोगी आरोग्याची बिघडलेली साखळी सुधारण्यासाठी शालेय विद्यार्थ्यांचा सक्रीय सहभाग असणे आवश्यक आहे. कुठल्याही घरात लहान मुलांवर जे संस्कार होतील तिथून ती पिढी कशी असेल याचा अंदाज लावता येणे शक्य होईल. म्हणूनच लहान मुलं हीच निरोगी आरोग्याचे 'ब्रॅण्ड अम्बेसिडर' असल्याचे प्रतिपादन माजी आमदार आणि प्रख्यात डॉ. सुधीर तांबे यांनी काढले.

ते नाशिकमधील रवींद्र विद्या प्रसारक मंडळाच्या रवींद्रनाथ टागोर इंग्लिश मीडियम स्कूल व रवींद्रनाथ विद्यालयात एसएमबीटी मेडिकल कॉलेज आयोजित कॅच देम यंग या कार्यक्रमाच्या बक्षीस वितरण कार्यक्रमाप्रसंगी बोलत होते. यावेळी संस्थेचे अध्यक्ष अॅड. मनोज पिंगळे, एसएमबीटीच्या अधिष्ठाता डॉ. मीनल मोहगावकर, मनुजा पिंगळे, काँग्रेसचे ज्ञानेश्वर गायकवाड, माजी नगरसेवक राहुल दिवे यांची उपस्थिती होती.

या कार्यक्रमाप्रसंगी अॅड मनोज पिंगळे यांनी या उपक्रमाची सुरुवात आपल्या संस्थेतून झाल्याबद्दल आभार मानले. तसेच एसएमबीटीच्या अधिष्ठाता डॉ मीनल मोहगावकर यांनी संस्थेच्या सामाजिक कार्यावर प्रकाशझोत टाकत विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन केले.

या उपक्रमात विद्यार्थी केंद्रस्थानी ठेवून सविस्तर दोन तासांचा वर्ग घेण्यात आला. तसेच विद्यार्थ्यांना माहिती पुस्तिकादेखील वितरित करण्यात आल्या. दर आठवड्याला एक दिवस हा उपक्रम राबविण्यात आला. तसेच विद्यार्थ्यांना घरून काही अभ्यास करून येण्यासाठी सांगण्यात आले होते या लघु प्रकल्पांचे प्रदर्शनदेखील भरवण्यात आले. या प्रदर्शनात उत्कृष्ट प्रकल्पांना विशेष बक्षीसे देण्यात आली.

या प्रकल्पांच्या परीक्षणाचे कार्य डॉ. सुप्रिया जोशी आणि मनुजा पिंगळे यांच्या पुढाकाराने पार पडले.

या उपक्रमाच्या यशस्वीतेसाठी एसएमबीटीच्या कम्युनिटी मेडिसिन विभागाच्या विभागप्रमुख व कार्यक्रम समन्वयक डॉ मानसी पाध्ये गुर्जर, डॉ. प्रेरणा गोसावी, बालरोग विभागाच्या विभागप्रमुख डॉ. स्वाती भुतडा, डॉ. नीलम, यांच्यासहसचिव वासंती गटणे, संचालिका मृणाल पाठक रवींद्रनाथ टागोर इंग्लिश मीडियम स्कूलच्या मुख्याध्यापिका पल्लवी निकम, आणि रवींद्र विद्यालयाचे मुख्याध्यापक रावसाहेब पाटील पर्यवेक्षक राजेश मालवी हे प्रयत्नशील होते.

SMBT

दैनिक युवावार्ता
परिवर्तनाचा पुरस्कर्ता

दिनांक -२५-०९-२०२४
www.yuvavarta.com
dailyyuvavarta@gmail.com

लहान मुलं हीच निरोगी आरोग्याचे 'ब्रॅण्ड अम्बेसिडर' – डॉ सुधीर तांबे

एसएमबीटीचा उपक्रम : रवींद्र विद्यालयात विद्यार्थ्यांना निरोगी आरोग्याचे धडे

नाशिक (युवावार्ता प्रतिनिधी) - कमी वयात वाढलेले आजार, निरोगी आरोग्याची बिघडलेली साखळी सुधारण्यासाठी शालेय विद्यार्थ्यांचा सक्रीय सहभाग असणे आवश्यक आहे. कुठल्याही घरात लहान मुलांवर जे संस्कार होतील तिथून ती पिढी कशी असेल याचा अंदाज लावता येणे शक्य होईल. म्हणूनच लहान मुलं हीच निरोगी आरोग्याचे 'ब्रॅण्ड अम्बेसिडर' असल्याचे प्रतिपादन माजी आमदार आणि प्रख्यात डॉक्टर सुधीर तांबे यांनी काढले. नाशिकमधील रवींद्र विद्या प्रसारक मंडळाच्या रवींद्रनाथ टागोर इंग्लिश मीडियम स्कूल व रवींद्रनाथ विद्यालयात एसएमबीटी मेडिकल कॉलेज आयोजित 'कॅच देम यंग' या कार्यक्रमाच्या बक्षीस वितरण कार्यक्रमाप्रसंगी बोलत होते. यावेळी संस्थेचे अध्यक्ष ऍड. मनोज पिंगळे, एसएमबीटीच्या अधिष्ठाता डॉ. मीनल मोहगावकर, मनुजा पिंगळे, कॉंग्रेसचे ज्ञानेश्वर गायकवाड, माजी नगरसेवक राहुल दिवे यांची उपस्थिती होती.

शालेय जीवनात असताना विद्यार्थ्यांना चांगल्या गोष्टींची सवय व्हावी, त्यांना विविध आजारांबाबत जनजागृती निर्माण व्हावी या हेतूने एसएमबीटीतर्फे 'कॅच देम यंग' हा उपक्रम हाती घेण्यात आला. या उपक्रमाअंतर्गत १०० विविध शाळांमध्ये एसएमबीटीचे प्राध्यापक विविध शाळांमध्ये जाऊन विद्यार्थ्यांमध्ये जनजागृती करत आहेत. डॉ तांबे म्हणाले, विद्यार्थ्यांनी स्वतःचे शारीरिक व मानसिक आरोग्य कसे जपावे, विविध आजारांची लक्षणे कशी ओळखावीत व त्यावर काय प्राथमिक उपचार करावेत, कुटुंबाचे आरोग्य उत्तम ठेवण्यासाठी काय करावे, कोणते पदार्थ हितकारक व कोणते अपायकारक ठरतात हे वेळीच ओळखणे गरजेचे आहे. लहान मुलांसह मोठ्यांमध्ये संसर्गजन्य आणि असंर्गजन्य आजारांचा प्रादुर्भाव वाढतो आहे. येणाऱ्या काळात यावर ठोस उपाय काढणे मोठे आव्हान आपल्या सर्वांसमोर असणार आहे.या कार्यक्रमाप्रसंगी ॲड मनोज पिंगळे यांनी या उपक्रमाची सुरुवात आपल्या संस्थेतून झाल्याबद्दल आभार मानले. तसेच एसएमबीटीच्या अधिष्ठाता डॉ मीनल मोहगावकर यांनी संस्थेच्या सामाजिक कार्यावर प्रकाशझोत टाकत विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन केले.

यावेळी लघु प्रकल्पांचे प्रदर्शनदेखील भरवण्यात आले. या प्रदर्शनात उत्कृष्ट प्रकल्पांना विशेष बक्षीसे देण्यात आली. या प्रकल्पांच्या परीक्षणाचे कार्य डॉ. सुप्रिया जोशी आणि मनुजा पिंगळे यांच्या पुढाकाराने पार पडले. या उपक्रमाच्या यशस्वीतेसाठी एसएमबीटीच्या कम्युनिटी मेडिसिन विभागाच्या विभागप्रमुख व कार्यक्रम समन्वयक डॉ मानसी पाध्ये गुर्जर, डॉ. प्रेरणा गोसावी, बालरोग विभागाच्या विभागप्रमुख डॉ. स्वाती भुतडा, डॉ. नीलम, यांच्यासहसचिव वासंती गटणे, संचालिका मृणाल पाठक रवींद्रनाथ टागोर इंग्लिश मीडियम स्कूलच्या मुख्याध्यापिका पल्लवी निकम, आणि रवींद्र विद्यालयाचे मुख्याध्यापक रावसाहेब पाटील पर्यवेक्षक राजेश मालवी हे प्रयत्नशील होते.

एसएमबीटीची सेवा - एसएमबीटी हॉस्पिटल येथे दर महिन्याच्या शेवटच्या शनिवार आणि रविवारी जन्मजात हृदय विकार असलेल्या लहान मुलांवर मोफत उपचार केले जातात. तसेच स्त्रीरोग विभागात मोफत गर्भसंस्कारासह सिझरियन तसेच नॉर्मल डिलिव्हरी मोफत केले जाते. तसेच लहान बालकांसाठी सुसज्ज अतिदक्षता विभाग याठिकाणी कार्यरत आहे. दरवर्षी शाळा दत्तक घेऊन या बालकांची नियमित तपासणी देखील याठिकाणी मोफत केली जाते.

SMBT

हॅलो प्रभात

लहान मुले हेच निरोगी आरोग्याचे 'ब्रॅण्ड अम्बेसिडर'

डॉ सुधीर तांबे

अहमदनगर : हॅलो प्रभात

कमी वयात वाढलेले आजार, निरोगी आरोग्याची बिघडलेली साखळी सुधारण्यासाठी शालेय विद्यार्थ्यांचा सक्रीय सहभाग असणे आवश्यक आहे. कुठल्याही घरात लहान मुलांवर जे संस्कार होतील तिथून ती पिढी कशी असेल याचा अंदाज लावता येणे शक्य होईल. म्हणूनच लहान मुलं हीच निरोगी आरोग्याचे 'ब्रॅण्ड अम्बेसिडर' असल्याचे प्रतिपादन माजी आमदार आणि प्रख्यात डॉक्टर सुधीर तांबे यांनी काढले. ते नाशिकमधील रवींद्र विद्या प्रसारक मंडळाच्या रवींद्रनाथ टागोर इंग्लिश मीडियम स्कूल व रवींद्रनाथ विद्यालयात एसएमबीटी मेडिकल कॉलेज आयोजित 'कॅच देम यंग' या

भारताइतके तरुण कुठल्याही देशात नाहीत. तरुण पिढी आजारी पडली तर देशाचे भविष्य धोक्यात आहे. विद्यार्थ्यांनी मानसिक ताण-तणावापासून दूर राहणे, मनाची एकाग्रता वाढवणे आणि नियमित योगा करणे आवश्यक आहे. शरीराला मनाशी जोडणे म्हणजे योग होय म्हणूनच योगाचे निरोगी जीवनात महत्वाचे स्थान आहे. वाढलेले साथीचे आजार, आरोग्यविषयी जनजागृती घडली पाहिजे या हेतूने हा कार्यक्रम आयोजित केला आहे. जिल्ह्यातील विविध शाळांमध्ये हा कार्यक्रम होणार आहे

डॉ. सुधीर तांबे, माजी विधानपरिषद सदस्य

कार्यक्रमाच्या बक्षीस वितरण कार्यक्रमाप्रसंगी बोलत होते. यावेळी संस्थेचे अध्यक्ष ॲड. मनोज पिंगळे, एसएमबीटीच्या अधिष्ठाता डॉ. मीनल मोहगावकर, मनुजा पिंगळे, काँग्रेसचे ज्ञानेश्वर गायकवाड, माजी नगरसेवक राहुल दिवे यांची उपस्थिती होती. शालेय जीवनात असताना विद्यार्थ्यांना चांगल्या गोष्टींची सवय व्हावी, त्यांना विविध आजारांबाबत जनजागृती निर्माण व्हावी या हेतूने एसएमबीटीतर्फे 'कॅच देम यंग' हा उपक्रम हाती घेण्यात आला. या उपक्रमाअंतर्गत १०० विविध शाळांमध्ये एसएमबीटीचे प्राध्यापक विविध शाळांमध्ये जाऊन विद्यार्थ्यांमध्ये जनजागृती करत आहेत. 'कॅच देम यंग' या उपक्रमाच्या माध्यमातून विद्यार्थ्यांमध्ये जनजागृती व्हावी, व्यसनांपासून ते दूर राहावेत व त्यांच्या माध्यमातून घराघरांत वाढलेली व्यसनाधीनता व असंतुलित आहार यावर जनजागृती व्हावी म्हणून डॉ सुधीर तांबे यांच्या संकल्पनेतून या उपक्रमाची मुहूर्तमेढ रोवली गेली.

डॉ तांबे म्हणाले, विद्यार्थ्यांनी स्वतःचे शारीरिक व मानसिक आरोग्य कसे जपावे, विविध आजारांची लक्षणे कशी ओळखावीत व त्यावर काय प्राथमिक उपचार करावेत, कुटुंबाचे आरोग्य उत्तम ठेवण्यासाठी काय करावे, कोणते पदार्थ हितकारक व कोणते अपायकारक ठरतात हे वेळीच ओळखणे गरजेचे आहे. लहान मुलांसह मोठ्यांमध्ये संसर्गजन्य आणि असंसर्गजन्य आजारांचा प्रादुर्भाव वाढतो आहे. येणाऱ्या काळात यावर ठोस उपाय काढणे मोठे आव्हान आपल्या सर्वांसमोर असणार आहे. मनुष्य आजारी पडल्यानंतर डॉक्टर सांगतील तसे पथ्य पाळतो आणि बरा होतो. पुढील काही दिवसांनी आरोग्याची काळजी न घेतल्याने पुन्हा तो आजारी पडतो. जर मनुष्य आजारी पडलाच नाही तर उपचार घेण्याची गरज राहणार नाही .

परिणामी आयुष्य निरोगी, सुंदर आणि आनंददायी होईल म्हणूनच या उपक्रमाची सुरुवात करण्यात आल्याचे ते म्हणाले. या कार्यक्रमाप्रसंगी ॲड मनोज पिंगळे यांनी या उपक्रमाची सुरुवात आपल्या संस्थेतून झाल्याबद्दल आभार मानले. तसेच एसएमबीटीच्या अधिष्ठाता डॉ मीनल मोहगावकर यांनी संस्थेच्या सामाजिक कार्यावर प्रकाशझोत टाकत विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन केले. या उपक्रमाच्या यशस्वीतेसाठी एसएमबीटीच्या कम्युनिटी मेडिसिन विभागाच्या विभागप्रमुख व कार्यक्रम समन्वयक डॉ मानसी पाध्ये गुर्जर, डॉ. प्रेरणा गोसावी, बालरोग विभागाच्या विभागप्रमुख डॉ. स्वाती भुतडा, डॉ. नीलम, यांच्यासहसचिव वासंती गटणे, संचालिका मृणाल पाठक रवींद्रनाथ टागोर इंग्लिश मीडियम स्कूलच्या मुख्याध्यापिका पल्लवी निकम, आणि रवींद्र विद्यालयाचे मुख्याध्यापक रावसाहेब पाटील पर्यवेक्षक राजेश मालवी हे प्रयत्नशील होते.

Main Edition
Sep 24, 2024 Page No. 6
Powered by: erelego.com

दैनिक युवावार्ता
परिवर्तनाचा पुरस्कर्ता

दिनांक -२५-०९-२०२४
www.yuvavarta.com
dailyyuvavarta@gmail.com

SMBT

लहान मुलं हीच निरोगी आरोग्याचे 'ब्रॅण्ड अम्बेसिडर' – डॉ सुधीर तांबे

एसएमबीटीचा उपक्रम : रवींद्र विद्यालयात विद्यार्थ्यांना निरोगी आरोग्याचे धडे

नाशिक (युवावार्ता प्रतिनिधी) - कमी वयात वाढलेले आजार, निरोगी आरोग्याची बिघडलेली साखळी सुधारण्यासाठी शालेय विद्यार्थ्यांचा सक्रीय सहभाग असणे आवश्यक आहे. कुठल्याही घरात लहान मुलांवर जे संस्कार होतील तिथून ती पिढी कशी असेल याचा अंदाज लावता येणे शक्य होईल. म्हणूनच लहान मुलं हीच निरोगी आरोग्याचे 'ब्रॅण्ड अम्बेसिडर' असल्याचे प्रतिपादन माजी आमदार आणि प्रख्यात डॉक्टर सुधीर तांबे यांनी काढले. नाशिकमधील रवींद्र विद्या प्रसारक मंडळाच्या रवींद्रनाथ टागोर इंग्लिश मीडियम स्कूल व रवींद्रनाथ विद्यालयात एसएमबीटी मेडिकल कॉलेज आयोजित 'कॅच देम यंग' या कार्यक्रमाच्या बक्षीस वितरण कार्यक्रमाप्रसंगी बोलत होते. यावेळी संस्थेचे अध्यक्ष ऍड. मनोज पिंगळे, एसएमबीटीच्या अधिष्ठाता डॉ. मीनल मोहगावकर, मनुजा पिंगळे, काँग्रेसचे ज्ञानेश्वर गायकवाड, माजी नगरसेवक राहुल दिवे यांची उपस्थिती होती.

शालेय जीवनात असताना विद्यार्थ्यांना चांगल्या गोष्टींची सवय व्हावी, त्यांना विविध आजारांबाबत जनजागृती निर्माण व्हावी या हेतूने एसएमबीटीतर्फे 'कॅच देम यंग' हा उपक्रम हाती घेण्यात आला. या उपक्रमाअंतर्गत १०० विविध शाळांमध्ये एसएमबीटीचे प्राध्यापक विविध शाळांमध्ये जाऊन विद्यार्थ्यांमध्ये जनजागृती करत आहेत. डॉ तांबे म्हणाले, विद्यार्थ्यांनी स्वतःचे शारीरिक व मानसिक आरोग्य कसे जपावे, विविध आजारांची लक्षणे कशी ओळखावीत व त्यावर काय प्राथमिक उपचार करावेत, कुटुंबाचे आरोग्य उत्तम ठेवण्यासाठी काय करावे, कोणते पदार्थ हितकारक व कोणते अपायकारक ठरतात हे वेळीच ओळखणे गरजेचे आहे. लहान मुलांसह मोठ्यांमध्ये संसर्गजन्य आणि असंर्गजन्य आजारांचा प्रादुर्भाव वाढतो आहे. येणाऱ्या काळात यावर ठोस उपाय काढणे मोठे आव्हान आपल्या सर्वांसमोर असणार आहे.या कार्यक्रमाप्रसंगी ॲड मनोज पिंगळे यांनी या उपक्रमाची सुरुवात आपल्या संस्थेतून झाल्याबद्दल आभार मानले. तसेच एसएमबीटीच्या अधिष्ठाता डॉ मीनल मोहगावकर यांनी संस्थेच्या सामाजिक कार्यावर प्रकाशझोत टाकत विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन केले.

यावेळी लघु प्रकल्पांचे प्रदर्शनदेखील भरवण्यात आले. या प्रदर्शनात उत्कृष्ट प्रकल्पांना विशेष बक्षीसे देण्यात आली. या प्रकल्पांच्या परीक्षणाचे कार्य डॉ. सुप्रिया जोशी आणि मनुजा पिंगळे यांच्या पुढाकाराने पार पडले. या उपक्रमाच्या यशस्वीतेसाठी एसएमबीटीच्या कम्युनिटी मेडिसिन विभागाच्या विभागप्रमुख व कार्यक्रम समन्वयक डॉ मानसी पाध्ये गुर्जर, डॉ. प्रेरणा गोसावी, बालरोग विभागाच्या विभागप्रमुख डॉ. स्वाती भुतडा, डॉ. नीलम, यांच्यासहसचिव वासंती गटणे, संचालिका मृणाल पाठक रवींद्रनाथ टागोर इंग्लिश मीडियम स्कूलच्या मुख्याध्यापिका पल्लवी निकम, आणि रवींद्र विद्यालयाचे मुख्याध्यापक रावसाहेब पाटील पर्यवेक्षक राजेश मालवी हे प्रयत्नशील होते.

एसएमबीटीची सेवा - एसएमबीटी हॉस्पिटल येथे दर महिन्याच्या शेवटच्या शनिवार आणि रविवारी जन्मजात हृदय विकार असलेल्या लहान मुलांवर मोफत उपचार केले जातात. तसेच स्त्रीरोग विभागात मोफत गर्भसंस्कारासह सिझरियन तसेच नॉर्मल डिलिव्हरी मोफत केले जाते. तसेच लहान बालकांसाठी सुसज्ज अतिदक्षता विभाग याठिकाणी कार्यरत आहे. दरवर्षी शाळा दत्तक घेऊन या बालकांची नियमित तपासणी देखील याठिकाणी मोफत केली जाते.

SMBT

आपल्या बातम्या, आतल्या बातम्या...
आपलं महानगर | My महानगर.com
www.mymahanagar.com

लहान मुलं निरोगी आरोग्याचे ब्रॅण्ड अॅम्बेसेडर : डॉ. तांबे

✦ नाशिक । कमी वयात वाढलेले आजार, निरोगी आरोग्याची बिघडलेली साखळी सुधारण्यासाठी शालेय विद्यार्थ्यांचा सक्रीय सहभाग असणे आवश्यक आहे. कुठल्याही घरात लहान मुलांवर जे संस्कार होतील तिथून ती पिढी कशी असेल याचा अंदाज लावता येणे शक्य होईल. म्हणूनच लहान मुलं हीच निरोगी आरोग्याचे 'ब्रॅण्ड अम्बेसिडर' असल्याचे प्रतिपादन माजी आमदार डॉ. सुधीर तांबे यांनी केले.

नाशिकमधील रवींद्र विद्या प्रसारक मंडळाच्या रवींद्रनाथ टागोर इंग्लिश मीडियम स्कूल व रवींद्रनाथ विद्यालयात

एसएमबीटी मेडिकल कॉलेज आयोजित 'कॅच देम यंग' या कार्यक्रमाच्या बक्षीस वितरण कार्यक्रमाप्रसंगी ते बोलत होते. यावेळी संस्थेचे अध्यक्ष अॅड. मनोज पिंगळे, एसएमबीटीच्या अधिष्ठाता डॉ. मीनल मोहगावकर, मनुजा पिंगळे, ज्ञानेश्वर गायकवाड, माजी नगरसेवक राहुल दिवे यांची उपस्थिती होती.

शालेय जीवनात असताना विद्यार्थ्यांना चांगल्या गोष्टींची सवय व्हावी, त्यांना विविध आजारांबाबत जनजागृती निर्माण व्हावी या हेतूने एसएमबीटीतर्फे 'कॅच देम यंग' हा उपक्रम हाती घेण्यात आला. या उपक्रमाअंतर्गत १०० विविध शाळांमध्ये एसएमबीटीचे प्राध्यापक शाळांमध्ये जाऊन विद्यार्थ्यांमध्ये जनजागृती करतात.

Nashik Edition

Sep 27, 2024 Page No. 6

Powered by: erelego.com

SMBT

लहान मुलेच निरोगी आरोग्याचे ब्रँड अम्बॅसडर

डॉ. तांबे : रवींद्र विद्यालयात एसएमबीटीतर्फे 'कॅच देम यंग'

लोकनामा प्रतिनिधी

नाशिक : कमी वयात वाढलेले आजार, निरोगी आरोग्याची बिघडलेली साखळी सुधारण्यासाठी विद्यार्थ्यांचा सक्रिय सहभाग आवश्यक आहे. घरात मुलांवर जे संस्कार होतील तिथून ती पिढी कशी असेल, याचा अंदाज लावता येणे शक्य होईल. मुले हेच निरोगी आरोग्याचे ब्रँड अम्बॅसडर आहेत, असे प्रतिपादन माजी आमदार डॉ. सुधीर तांबे यांनी केले.

रवींद्र विद्या प्रसारक मंडळाच्या रवींद्रनाथ टागोर इंग्लिश मीडियम स्कूल व रवींद्रनाथ विद्यालयात एसएमबीटी मेडिकल कॉलेज आयोजित 'कॅच देम यंग' कार्यक्रमाच्या बक्षीस वितरणाप्रसंगी ते बोलत होते. यावेळी संस्थेचे अध्यक्ष ॲड. मनोज पिंगळे, एसएमबीटीच्या अधिष्ठाता डॉ. मीनल मोहगावकर, मनुजा पिंगळे, काँग्रेसचे ज्ञानेश्वर गायकवाड, माजी नगरसेवक राहुल दिवे उपस्थित होते.

डॉ. तांबे म्हणाले की, विद्यार्थ्यांनी स्वतःचे शारीरिक व मानसिक आरोग्य जपावे. ॲड. पिंगळे यांनी या उपक्रमाची सुरुवात आपल्या संस्थेतून झाल्याबद्दल आभार मानले.

डॉ. मोहगावकर यांनी संस्थेच्या सामाजिक कार्यावर प्रकाशझोत टाकत विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन केले. उपक्रम यशस्वितेसाठी एसएमबीटीच्या कम्युनिटी मेडिसिन विभागप्रमुख डॉ. मानसी पाध्ये गुर्जर, डॉ. प्रेरणा गोसावी, बालरोग विभागप्रमुख डॉ. स्वाती भुतडा, डॉ. नीलम, सहसचिव वासंती गटणे आदींनी परिश्रम घेतले.

» एसएमबीटी हॉस्पिटलची सेवा

एसएमबीटी हॉस्पिटल येथे दर महिन्याच्या शेवटच्या शनिवारी आणि रविवारी जन्मजात हृदयविकार असलेल्या लहान मुलांवर मोफत उपचार केले जातात. तसेच स्त्रीरोग विभागात मोफत गर्भसंस्कारासह सीझेरियन तसेच नॉर्मल डिलिव्हरी मोफत केल्या जातात. लहान बालकांसाठी सुसज्ज अतिदक्षता विभाग कार्यरत आहे. दरवर्षी शाळा दत्तक घेऊन तेथील बालकांची नियमित तपासणी मोफत आरोग्य तपासणी केली जाते.