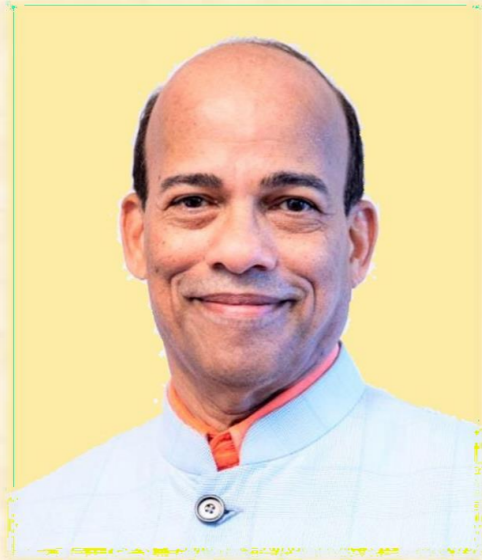


# माझा आहाराकडे दृष्टीकोन

## उत्तम आरोग्यासाठी

### 2024



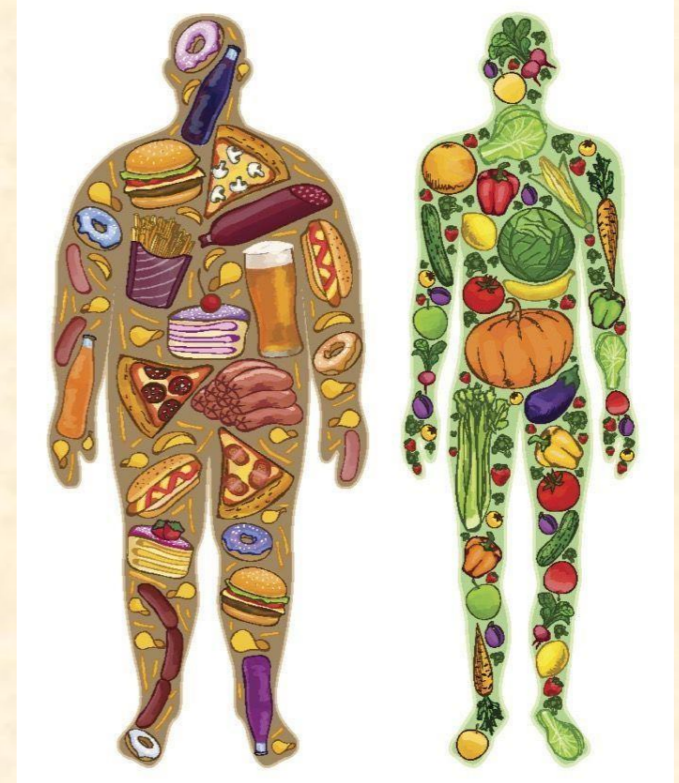
डॉ. दिगंबर नाईक  
अध्यक्ष



New Vrundavan Hospital and Research Center

## तुम्ही नक्की आहात जे

1. तुम्ही काय खाता
2. तुम्ही काय व्यायाम करता
3. तुम्हाला काय वाटते---- शहाणे व्हा

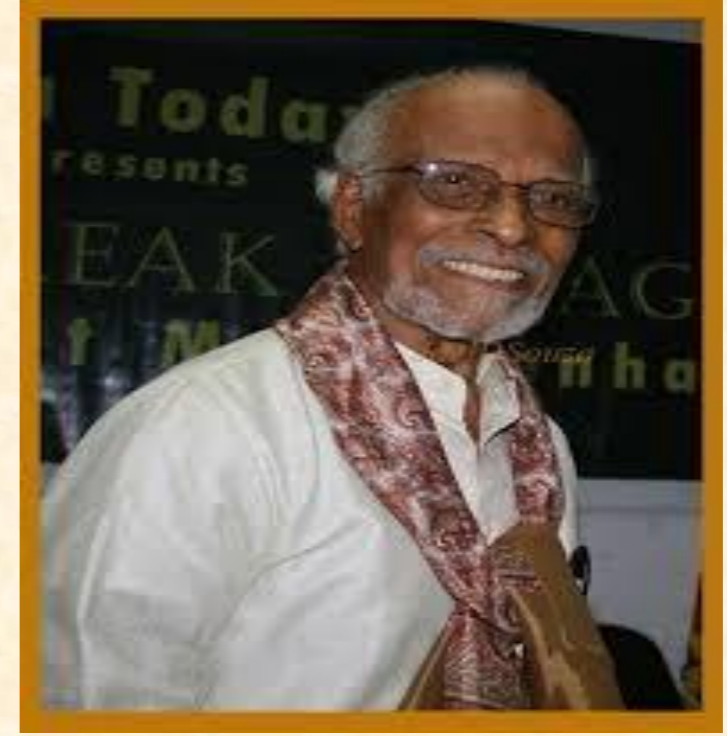


-डॉ. दिगंबर नाईक

# लेट लॅम्बर्ट मस्करेनहास 107 वर्षांचे

## नेहमी म्हणायचे

- खाण्यात शिस्त महत्त्वाची आहे
- मी कधीही पार्टीत जादा खाल्ले नाही
- कमी अन्न जास्त पेक्षा चांगले
- आठवड्यातून एक दिवस उपवास केल्याने मी अधिक निरोगी झालो
- माफक प्रमाणात सर्व चांगले पदार्थ चांगले असतात
- पोट वाढणे भयंकर आहे
- माझे सर्व मित्र ज्यांना पोट होते ते आधीच मरण पावले आहेत.
- मी मांसाहारी आहे



- आहार हा मानवी जीवनातील सर्वात महत्वाचा भाग आहे
- आपण जे खातो त्यातून आपण शारीरिक, मानसिक, मानसिक तसेच सामाजिक आणि अर्थातच आध्यात्मिकरित्या बनलेले असतो.



- आजारपणात तुमच्या आहारात काही बदल होऊ शकतात.
- तुम्हाला काही बदल हवे असल्यास तुमच्या उपचार करणाऱ्या डॉक्टरांना विचारा.

- आपण काय, कसे आणि किती खावे हे शिकले पाहिजे.
- आहाराविषयी शिकत राहा, जेणेकरून येणाऱ्या काळात विज्ञान आपल्याला काय शिकवते ते आपण आत्मसात करू.
- फक्त जुन्या गोष्टींवर वीणा वाजवू नका. जगात बरेच संशोधन चालू आहे जे आपल्याला आपल्या आहाराबद्दल नवीन गोष्टी शिकवत राहतील.
- आपण प्राचीन काळात राहत नाही. आपले पाणी, आपली हवा, आपले वातावरण आता वेगळे आहे. त्यामुळे आपला आहार प्राचीन आहाराच्या तुलनेत वेगळा असेल.
- अन्नपदार्थांमध्ये आपण टाकलेल्या बियांच्या प्रकारानुसार, आपण त्यांना देत असलेल्या खताच्या प्रकारानुसार, आपण आपले पीक वाढविण्यासाठी वापरत असलेल्या रसायनांच्या प्रकारानुसार देखील त्यांच्या सामग्रीमध्ये भिन्नता असते.
- लक्षात ठेवा खाद्यपदार्थांमध्ये योग्य संरक्षण विज्ञान आहे आणि शेल्फ लाइफ देखील आहे.
- स्वतःला अधिक हायड्रेटेड ठेवा.

काय खावे आणि काय नाही पेक्षा?

किती खावे?.....महत्त्वाचे आहे

- हे तुमचे वजन, अंगभूत आणि तुम्ही करत असलेल्या कामाच्या प्रकारावर अवलंबून असते
- आदर्श वजन राखणे ही तुमच्या आरोग्याची सर्वात महत्त्वाची बाब आहे

सामान्यतः दुर्बल आजारामध्ये आवश्यक

असलेल्या कॅलरीजची संख्या जास्त असते.



# खाण्याचा सर्वोत्तम मार्ग

- सर्व प्रक्रिया केलेले पदार्थ टाळा.
- तुमच्या स्वयंपाकासाठी सेंद्रिय अन्न घ्या.
- सेंद्रिय अन्न असे आहे जे त्या देशाच्या कायद्याने निर्धारित केलेल्या सर्व सेंद्रिय मानकांचा वापर करून उत्पादित केले जाते. येथे नैसर्गिक खत आणि कापणी, साफसफाई आणि पॅकिंगच्या नैसर्गिक प्रक्रियेचा वापर आहे. येथे रासायनिक खतांचा वापर किंवा अनुवांशिक बदल नाही.



# पोषक

कार्बोहायड्रेट

प्रथिने

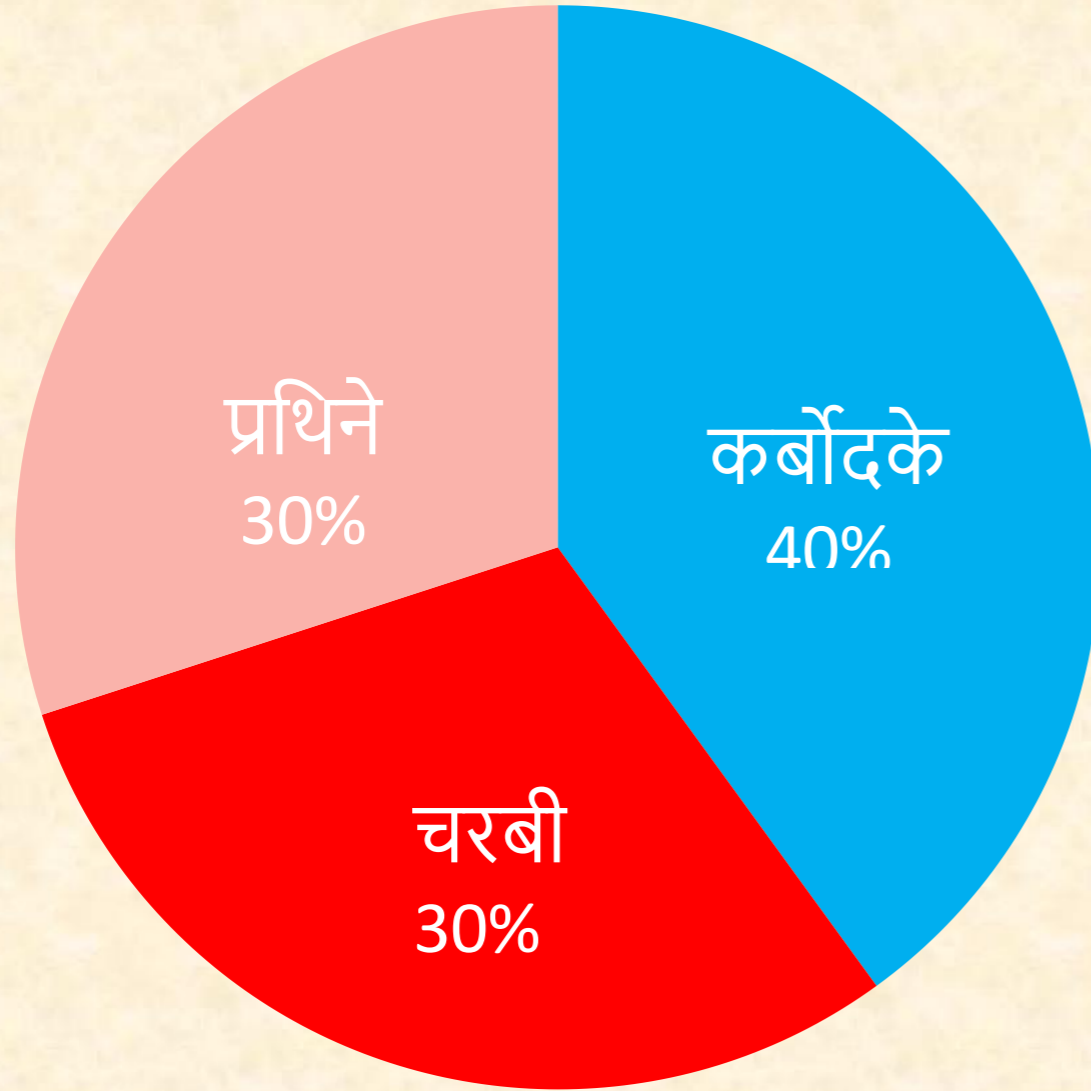
फॅट्स

जीवनसत्त्वे आणि खनिजे

अँटीऑक्सिडंट्स

फायटोकेमिकल्स..... आणि इतर सर्व दुर्मिळ घटक

# कॅलरीजचा वापर



- लक्षात ठेवा आपल्याला आपल्या आहारात पुरेशा प्रमाणात स्निग्ध पदार्थांची गरज आहे.
- पण चांगले चरबी खायला शिका आणि वाईट चरबी टाळा.

# कर्बोदके ..... प्रामुख्याने पासून



- तांदूळ, गहू, ज्वारी, बाजरी, ओट्स, बाजरी, किनोआ आणि इतर धान्ये.
- मिठाई, मिष्टान्न, चॉकलेट, आईस्क्रीम, कारमेल, जॅलेबी इ.
- प्रक्रिया केलेले कार्ब- तयार अन्न, बिस्किटे, कुकीज.

## **Glycaemic index** बदल जाणून घ्या

: रक्तातील साखरेची पातळी वाढवण्याची अन्नाची क्षमता आहे.

: ग्लायसेमिक इंडेक्स कमी, अन्न पाळणे चांगले  
स्वादुपिंड सुरक्षित आणि निरोगी आणि मधुमेह टाळतो.

# प्रथिने

11

1. प्राणी प्रथिने:  
मासे, अंडी, चिकन, मटण

2. भाजीपाला प्रथिने:

- कडधान्ये
- सर्व डाळ
- बियाणे, काजू
- बीन्स आणि शेंगा.
- टोफू सारखे सोया उत्पादन



## फॅट्स

- चांगले फॅट्स/वाईट फॅट्स चांगले फॅट्स घ्या आणि वाईट फॅट्स टाळा
- चांगली चरबी: तेले, नट, मासे, बियाणे, अंडी, गडद चॉकलेट, एवोकॅडो, तूप, चीज, व्हर्जिन तेले, मासे तेल.
- खराब चरबी: मांस, पोल्ट्री, डेअरी, तळलेले अन्न, बिस्किटे, कुकीज, शुद्ध तेल, जंक फूड, आईस्क्रीम इ.
- संतृप्त आणि असंतृप्त (MUFA/PUFA): समान प्रमाणात घेतले पाहिजे.
- तेलात चांगली चरबी असते. परंतु जेव्हा तुम्ही त्यांना गरम करता तेव्हा ते ट्रान्स फॅट बनतात आणि आरोग्यासाठी चांगले नसतात. त्यामुळे जास्त तळलेले पदार्थ टाळा.



## जीवनसत्त्वे/खनिज अँटीऑक्सिडंट्स/फायटोकेमिकल्स (निसर्गातून शक्य तितके घ्या)

- सर्व फळे, एवोकॅडो
- भाजीपाला
- काजू, बदाम, अक्रोड, हेझलनट्स, पिस्ता, काजू
- सुका मेवा, खजूर, मनुका, अंजीर
- बिया, अंबाडीच्या बिया, तीळ, भोपळ्याच्या बिया
- मसाले

यापैकी काही नैसर्गिक स्रोतांमधून तुम्ही रोज सेवन केले पाहिजे

कॅल्शियम सप्लिमेंट्सचे जास्त सेवन करणे आरोग्यासाठी धोकादायक आहे.



1. जेव्हाही तहान लागेल तेव्हा पाणी घ्या.
2. तुम्ही दिवसातून अनेक वेळा लहान घोटात पाणी घेऊ शकता.
3. साधारणतः 2.5 - 3 लीटर पुरेसे असतात.
4. तुम्हाला कोणताही आजार असल्यास तुमच्या डॉक्टरांशी बोला.
5. लघवी केल्यानंतर तेवढेच पाणी प्या.

# व्हर्जिन तेल



रासायनिक प्रक्रिया न करता ताजे

कोल्ड कॉम्प्रेस केलेले तेल- ट्रान्स फॅटमध्ये रूपांतर टाळण्यासाठी थंड स्थितीत प्रक्रिया केली जाते.

व्हर्जिन ऑइल - यांत्रिकरित्या प्रक्रिया केलेले.... कोणतेही रसायन समाविष्ट नाही

एक्स्ट्रा व्हर्जिन ऑइल - उच्च दर्जाच्या फळांपासून प्रक्रिया केलेले pH

सारखे चांगले पॅरामीटर्स असलेले व्हर्जिन तेल

शुद्ध तेल - सामान्यतः व्हर्जिन आणि परिष्कृत तेल यांचे मिश्रण

**रिफाइंड तेल - आरोग्यासाठी चांगले नाही**

# असंख्य आहार - विविध तज्ञांनी विहित केलेले

गवत संयोजन आहार

भूमध्य आहार

पाच दिवसाचा आहार

दक्षिण समुद्रकिनारा आहार

पॅलेओ आहार

कमी कार्ब आहार

कमी चरबीयुक्त आहार

ऑर्निश आहार

अॅटकिन्स आहार

शाकाहारी आहार

दीक्षित आहार

डॅश आहार ..... आणि बरेच काही

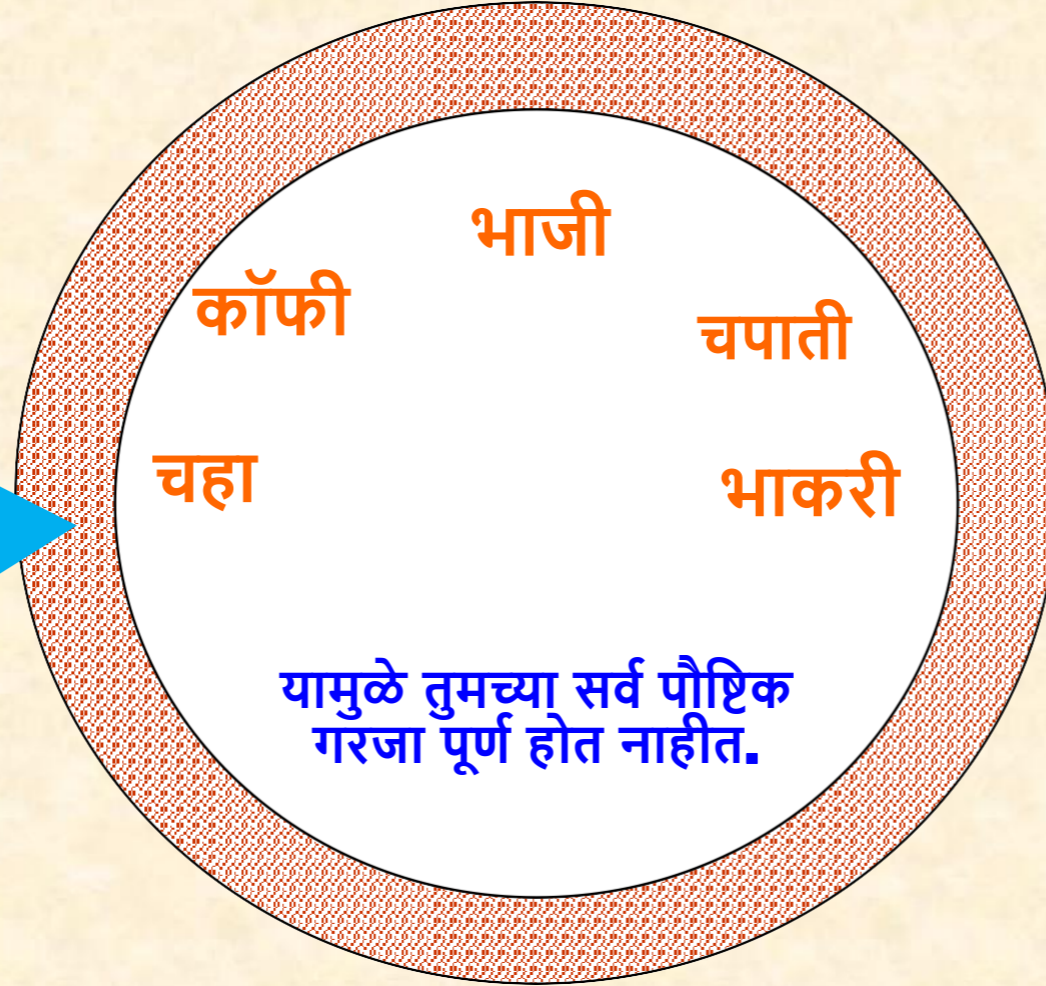
जगातील कोणतीही व्यक्ती निश्चित आहाराचे पालन करून आनंदी आणि निरोगी राहू शकत नाही. आपल्याला विविध चव, रंग आणि पौष्टिक मूल्यांसह विविध प्रकारचे पदार्थ खाणे आणि आनंद घेणे आवश्यक आहे.

चांगल्या  
आहाराची  
तत्त्वे

**वजन आदर्श स्तरावर ठेवण्यासाठी योग्य कॅलरीजचे सेवन.  
जे अन्न तुमच्या आरोग्यासाठी चांगले नाही ते टाळा.  
रेस्टॉरंटचे जेवण टाळा. योग्य रचना.  
योग्य स्वयंपाक.  
खाण्याची योग्य पद्धत. आपल्या ऍलर्जीकडे लक्ष द्या.  
स्वयंपाक आणि खाणे दरम्यान आनंदी मूड.**



परंपरेने आपल्याला सवय असते



आम्हाला बदलण्याची  
गरज आहे

1. दर आठवड्याला किमान 3 वेगवेगळ्या रंगांची फळे आणि 3 भाज्या घ्या
2. मांसाहार हे वाईट अन्न नाही  
मासे आणि चिकन/मटण कमी प्रमाणात घ्या.
3. संपूर्ण अंडी हे चांगले अन्न आहे: अंड्यातील अंड्यातील पिवळ बलक पांढऱ्यापेक्षा जास्त पौष्टिक असते. अंड्यातील अंड्यातील पिवळ बलकातील कोलेस्टेरॉल तुम्हाला हानी पोहोचवू शकत नाही.
4. छान, चवदार, उत्तेजक जेवण घ्या.

तुमच्यासाठी जेवण बनवणाऱ्या व्यक्तीचे आभार माना आणि चविष्ट जेवणासाठी त्याचे/तिचे कौतुक करा.

तुमच्या दिवसाची सुरुवात स्वतःशी आणि तुमच्या कामासाठी गोड हसून करा. आपल्या दिवसातील प्रत्येक व्यक्तीचे त्याच्या डोक्यावर किंवा शरीराभोवतीची उर्जा आभा पाहून त्याचे स्वागत करण्यास प्रारंभ करा. थोड्या सरावाने तुम्ही हे आभा पाहू शकता.

# चला यात बदल करूया

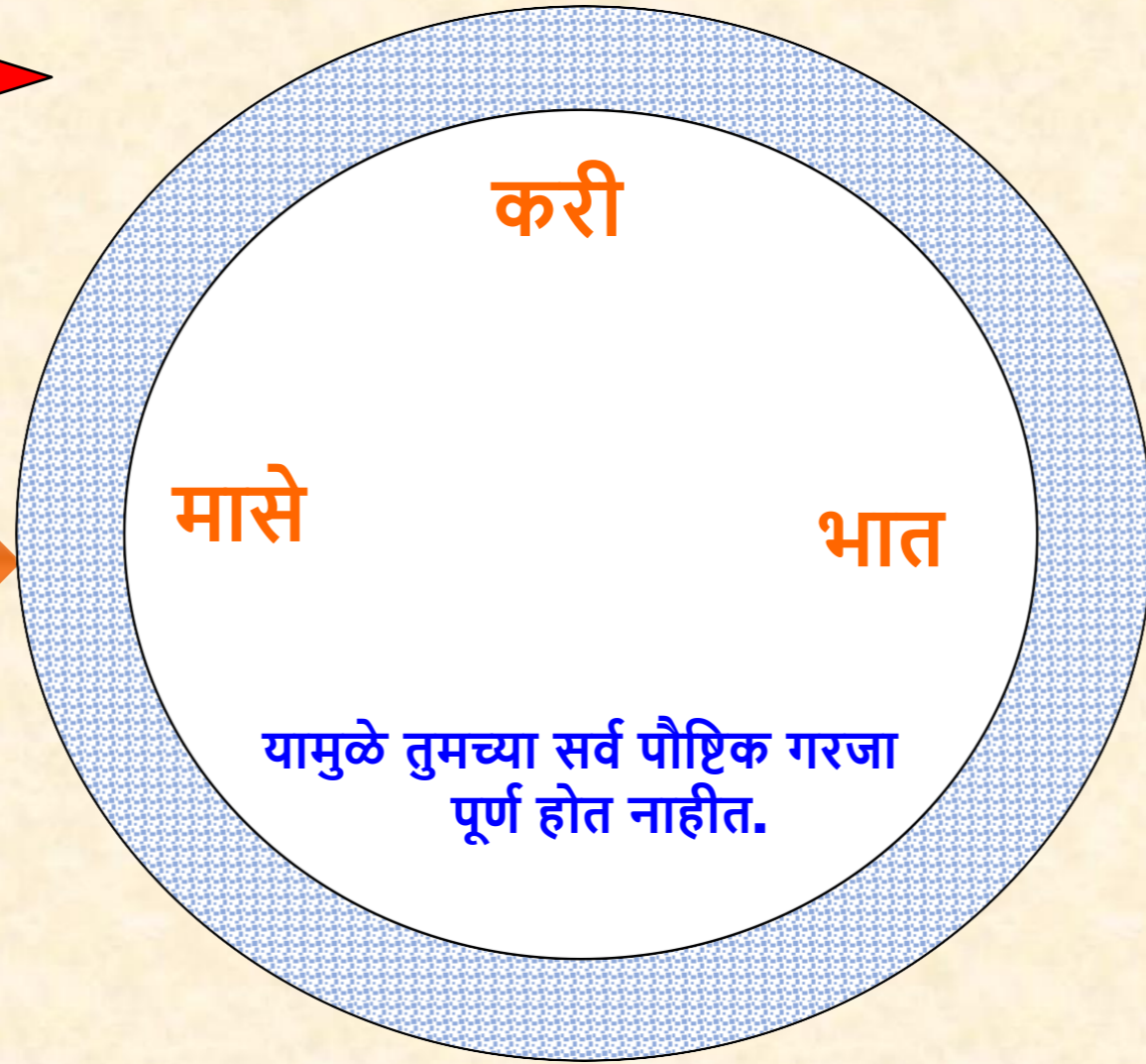


योग्य प्रमाणात लक्षात ठेवा.



दुपारचे जेवण

पारंपारिक



आम्हाला बदलण्याची  
गरज आहे

चला यात बदल  
करूया



मांसाहारी जेवण  
चिकन आणि मटण  
कमी प्रमाणात  
तळलेले टाळा आणि  
खोल तळलेले अन्न  
कृपया अवलंबून पुरेसे  
मीठ घ्या

तुमच्या रक्तातील  
मीठाच्या पातळीवर.  
चहा, कॉफी, काजू,  
सुकी फळे, बिया-  
पाहिजे असेल तर  
लोणचे आणि मसाले हा  
एक चांगला भाग आहे  
आमच्या आहाराचा,  
त्यांचा आनंद घ्या.

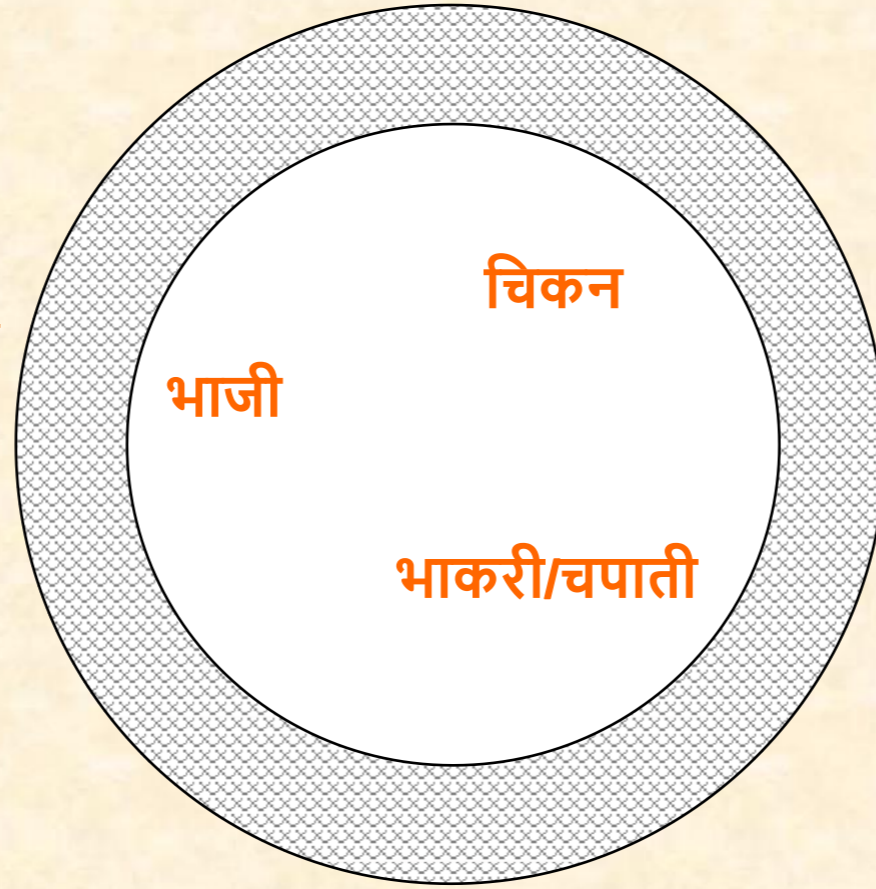
# शाकाहारी लंच





न्याहारी किंवा संयोजनासारखे

पारंपारिक



आम्हाला बदलण्याची गरज आहे

# शाकाहारी रात्रीचे जेवण



प्रमाणाबद्दल  
जागरूक रहा.

# शाकाहारी रात्रीचे जेवण



प्रमाणाबद्दल जागरूक  
रहा.

## जेवणाची वेळ

- ✓ आपल्यापैकी बरेच जण दिवसातून तीन वेळा खातात, परंतु दिवसातून दोनदाच खाणे अधिक श्रेष्ठ आहे.
- ✓ दरम्यान कोणतेही स्नॅक्स आणि पेय टाळा.
- ✓ तुम्ही तुमच्यासाठी अनुकूल असलेल्या कोणत्याही पद्धतीचा पाठपुरावा करू शकता. परंतु तुमच्या वजनानुसार प्रमाणाचे निरीक्षण करा.
- ✓ जर तुमचे वजन जास्त असेल तर स्पष्टपणे तुम्हाला कमी कॅलरी वापरणे आणि जास्त कॅलरी खर्च करणे आवश्यक आहे.
- ✓ तुमच्या आरोग्य सेवा प्रदात्याशी चर्चा करा.

दिवसातून एकदा

दिवसातून  
दोनदा  
(खाण्याचा उत्तम मार्ग)

दिवसातून  
तीनदा  
(आपल्यापैकी बहुतेकजण  
खातात)

दिवसातून **10**  
वेळा  
(निरोगी नाही)

आठवड्यातून  
**5** वेळा

**1** महिन्यासाठी  
वार्षिक उपवास  
(छान परंपरा)

# चांगला रोजचा आहार



तुमचा रोजचा आहार असावा

- दोन वेगवेगळ्या प्रकारच्या भाज्या
- दोन भिन्न प्रकारची फळे
- दोन वेगवेगळ्या प्रकारचे धान्य

आपल्या नियमित आहारातील सर्व विविध पोषक तत्वांचा लाभ घेण्यासाठी.

# अन्नातील अशुद्धी

आजकाल सर्वच पदार्थांमध्ये भरपूर अशुद्धी असतात.

कृपया सावधगिरी बाळगा आणि शक्य तितक्या अशुद्धता टाळा, ज्यामध्ये अस्तित्वात आहे

अ) भाजीपाला

ब) फळे

क) धान्य

ड) अन्न पावडर

e) प्राण्यांचे अन्न

प्रतिजैविक

स्टीरॉइड

हार्मोन्स<sup>29</sup>



अ) पाणी आणि त्यातील घटक:- सिलिका, फ्लोरिन, जड धातू

ब) स्वयंपाकाची भांडी श्रेष्ठतेच्या क्रमाने

1. MUD (सर्वोत्तम कुकवेअर)

2. काच

3. स्टेनलेस स्टील

4. तांबे/पितळ

5. अॅल्युमिनियम

6. नॉन-स्टिक कुकवेअर (सर्वात वाईट कुकवेअर)



# अन्नाचे विशेष पैलू

1. एकत्र खा
2. हळूहळू खा
3. टीव्हीसमोर जेवू नका
4. मध्ये स्नॅकिंग नाही
5. कुटुंबातील ज्येष्ठ सदस्यांसोबत जेवा
6. स्वयंपाक काळजीपूर्वक आणि आनंदी मूडमध्ये केला पाहिजे
7. स्वयंपाकघरात मजा करा: तृप्तिचा देव स्वयंपाकघरात बसतो आणि तुम्ही जे काही बोलता त्याला तथास्तु म्हणा.
8. सर्व्ह करताना सर्जनशील व्हा: रंग, वास, चव, सादरीकरण

खाण्याने आपल्याला जीवनातील सर्व आनंदी पैलू उत्तेजित करण्यास मदत केली पाहिजे.

## तीन अस्वास्थ्यकर पदार्थ - आपल्याला आपल्या आहारात आवडते

- साखर



- दुस-या प्राण्याचे दूध ---- आमच्या म



- गहू आणि गहू उत्पादने



जे तुम्ही टाळावे असे मला वाटते

# गहू - आरोग्यदायी नसलेला भाग

## 1 ग्लूटेन

- ग्लियाडिन आणि ग्लूटेनिन - लठ्ठपणामध्ये मदत करतात - गळती आतडे - अफूला बांधतात
- मेंदूतील रिसेप्टर्स - भूक वाढवते.
- ग्लूटेन असहिष्णुता.
- मानवाची शोषण क्षमता कमी असते.
- 2. सेलिआक रोग.
- 3. रक्तातील साखर, उच्च ग्लायसेमिक इंडेक्स वाढवते.
- 4. रोगप्रतिकारक समस्या निर्माण करतात.
- 5. 1950 मध्ये संकरित केले, ज्यामुळे हरित क्रांती झाली
- 6. गव्हाचे पोट.
- 7. सोडियम अझाइड- विष.
- 8. प्रक्रियेत गामा विकिरण.
- 9. व्यसनाधीन गुणवत्ता- ग्लियाडिन..



2. लेक्टिन

3. • इन्सुलिन रिसेप्टर्स आणि आतड्यांसंबंधी अस्तरांना बांधून ठेवा

4. • वाढती जळजळ

5. • स्वयंप्रतिकार रोग आणि इन्सुलिन प्रतिरोध, मेटाबॉलिक सिंड्रोम

6.3. फायटिक ऍसिड

7. • मानव पचवू शकत नाही

8. • कॅल्शियम, मॅग्नेशियम, जस्त, लोह यांना बांधून त्यांचे शोषण कमी करते

9. • रक्तक्षय, ऑस्टिओपोरोसिस

10 फायबर मिथक

11 अमलोपेक्टिन - लठ्ठपणा, लालसा वाढवते.

# आपल्या आईशिवाय दुसऱ्या प्राण्याचे दूध

- आपण युगानुयुगे इतर प्राण्यांचे दूध घेत आहोत. बाहेरच्या दुधाच्या सेवनाने आपण बलवान होतो हा आमचा विश्वास आहे... या परिस्थितीत या शब्दाचा अर्थ कोणालाच ठाऊक नसला तरी.
- आज आपला वैज्ञानिक विचार याच्या विरुद्ध आहे.
- विश्वात असा कोणताही प्राणी आहे का जो दुसऱ्या आईचे दूध पितो?
- गार्डेचे किंवा इतर दुधाचे संविधान मानवी दुधापेक्षा एकापेक्षा जास्त प्रकारे वेगळे आहे. त्याचप्रमाणे मानवी गॅस्ट्रोइंटेस्टाइनल ट्रॅक्ट देखील गायीपेक्षा खूप भिन्न आहे. गायीच्या आतड्याच्या विविध भागांची कार्यक्षमता आणि pH माणसाच्या आतड्यांपेक्षा भिन्न आहे. साहजिकच या दोघांमध्ये पाचक आणि रोगप्रतिकारक फरक आहेत. आज आपल्याला स्पष्टपणे माहित आहे की आपल्या आतड्यांचा आपल्या मेंदूवर आणि आपल्या संपूर्ण रोगप्रतिकारक आणि अंतःस्रावी प्रणालीवर पूर्ण प्रभाव पडतो.
- गार्डेच्या आणि मानवी दुधामध्ये ऍन्टीबॉडीज, ऍलर्जी आणि रोगजनक भिन्न असतात. साहजिकच द रोगप्रतिकारक प्रतिक्रिया भिन्न असतील.
- यामुळे आपल्या प्रणालींमध्ये तीव्र दाह निर्माण होईल. आज आपल्याला माहित आहे की बहुतेक रोगांमध्ये जळजळ हे मूळ पॅथॉलॉजी आहे.35

- अभ्यासात असे आढळून आले आहे की, दररोज 2 ग्लास पेक्षा जास्त दूध पिणाऱ्या लोकांमध्ये फ्रॅक्चर आणि ऑस्टियोपेनियाच्या समस्या जास्त असतात आणि आमचा असा विश्वास होता की आम्ही दुधाचे सेवन कॅल्शियमसाठी करतो ज्यामुळे हाडे मजबूत होतात.
- एखाद्या अर्भकाचा जन्म होतो तेव्हा त्याचे आतडे खराब झालेले असतात. मानवी दुधात वाढीचे वेगवेगळे घटक असतात जे आतडे परिपक्वता सुलभ करतात. दुधाच्या फॉर्म्युलावर पोसलेल्या अर्भकांमध्ये आतड्यांची परिपक्वता आणि टीजे (टाइट जंक्शन) परिपक्वता खराब असते. यामुळे गळतीचे आतडे सिंड्रोम होते जे स्वयंप्रतिकार रोग आणि डीजनरेटिव्ह रोगांचे कारण आहे.
- मानवी आणि गाईच्या दुधातील दुधाचे घटक वेगळे असल्याने. साहजिकच श्वसनमार्ग, मायक्रोबायोटा आणि रोगप्रतिकारक तस्करी यांवर त्यांचे निश्चितच वेगवेगळे परिणाम होतील.
- मुरुम, इसब, ऍलर्जी, पोटशूळ, बद्धकोष्ठता, अतिसार, फुगवणे, दुग्धशर्करा असहिष्णुतेचे प्रमाण दुध पिणाऱ्या लोकांमध्ये जास्त असते ज्यांनी कधीही बाहेरचे दूध घेतले नाही.
- अभ्यासात असे दिसून आले आहे की दररोज दोन ग्लास पेक्षा जास्त दूध पिणाऱ्या लोकांमध्ये प्रोस्टेट, अंडाशय आणि इतर कर्करोगाचे प्रमाण जास्त आहे.<sup>36</sup>

- गायीच्या पोटात 4 भाग असतात आणि कार्यात्मकदृष्ट्या ते माणसाच्या तुलनेत वेगळे असते. गाईच्या दुधावरील वासरू काही महिन्यांत माणसाच्या तुलनेत शेकडो किलो वजन वाढवू शकते. गायीच्या दुधाचे कॅलरी मूल्य समजण्यासाठी हे स्वतःच पुरेसे आहे.
- दूध काढण्याच्या कालावधीनंतर कोणताही प्राणी आपल्या पिलांना चारा देत नाही. निसर्गाने प्रौढ माणसाला दुसऱ्या प्राण्याचे दूध कसे द्यावे?
- IGF (वृद्धी घटकासारखे इन्सुलिन), लैक्टोज आणि केसीन हे तीन घटक मानवांसाठी चांगले नाहीत. IGF मुळे स्तनाचा कर्करोग, अंडाशय, प्रोस्टेट आणि कोलन कर्करोग यांसारखे कर्करोग होऊ शकतात.
- जगाच्या लोकसंख्येच्या 75 टक्के लोकांमध्ये 1-2 वर्षांच्या आयुष्यानंतर कोणतेही लैक्टोज एन्झाइम नसते आणि ते लैक्टोज योग्यरित्या पचवू शकत नाहीत ज्यामुळे अनेक आरोग्य समस्या उद्भवतात.
- दुधातील कॅसिन अनेक कर्करोगांसाठी जबाबदार आहे
- समंजस माणसाला सांगण्यासाठी या काही तथ्ये पुरेशी नाहीत का.....
- "गाईचे दूध वासरासाठी आहे... जर ते तुमची आई नसेल तर ते तुमचे दूध नाही"
- गाईचे दूध हे वासरांसाठी परिपूर्ण पोषण आहे परंतु मानवासाठी नाही.

जर तुम्ही दुधाशिवाय करू शकत नाही, तर तुम्ही या पर्यायांपैकी एक वापरू शकता.

❖ सोया दूध



❖ बदामाचे दूध

❖ नारळाचे दूध



❖ काजू दूध



# कृपया पुरेसे मीठ खा

- गोवा आणि भारतासारख्या समशीतोष्ण ठिकाणी तुम्ही घाम गाळत आहात.
- आपण घाम गाळतो आणि दररोज 5 - 6 ग्रॅम मीठ बाहेर फेकतो, हे बदलणे आवश्यक आहे.
- हायपोनाट्रेमिया हे आपल्या देशात रुग्णालयात दाखल होण्याचे आणि मृत्यूचे वारंवार कारण आहे.
- कृपया तुमचे मीठ नियमितपणे तपासत राहा आणि ते दुरुस्त केले आहे हे पहा.
- भारतात कमी मीठयुक्त आहाराचा पुरस्कार केला जात नाही.



# वजन कमी करा

- वजन कमी करण्याचा सर्वात यशस्वी मार्ग म्हणजे कालपेक्षा थोडे कमी खाणे.
- दररोज तुमची खाण्याची वेळ निश्चित करा आणि मध्ये पाणी सोडून काहीही घेऊ नका.
- तुमच्या बेडरूममध्ये डिजिटल वजनाचे यंत्र ठेवा.
- तुमचे वजन दररोज पहा आणि दररोज तुमचे सौंदर्य आणि तारुण्य वाढण्याचा आनंद घ्या.



“प्रत्येकाने असायला हवे असे कंडिशनिंगचे बंधन माडून तुम्ही  
अलर्ट सक्रिय @ 100 असू शकता. वृद्ध होणे.” - डॉ. दिगंबर नाईक

" चांगल्या आरोग्याची जाणीव ठेवण्याची सवय लावा, चांगले आरोग्य मिळेल." - डॉ. दिगंबर नाईक

- ❖ *A senior cardio-Metabolic physician already labelled as one of the best in the country*
- ❖ *A senior faculty to cardiology, emergency medicine, Echocardiography, endocrinology and Physician conferences.*
- ❖ *Labelled as one of the 50 pathfinders of the Indian healthcare industry along with stalwarts like Dr Pratap Reddi, Dr Naresh Trehan, Dr Devi Shetty, Dr TMA Pai.*
- ❖ *Creator of Vrundavan group of hospitals, Vrundavan Nursing college, Vrundavan paramedical institute and many health care programs.*
- ❖ *Lead a number of medical organizations like IMA, Goa medical council, GMA etc. At present Chairman of Goa Association of physicians-Goa, Secretary General of Emergency medicine India.*
- ❖ *A very active Red Cross member having served as active executive member for a number of years.*
- ❖ *A senior Rotarian with a large number of rotary achievements to his credit.*
- ❖ *Major donor of Rotary international.*
- ❖ *Medical educationist .... created a number of medical videos, articles on national and international magazines, TV channel shows and many more educational programs.*
- ❖ *An avid organizer with the contribution of a large number of national and international conferences to his credit.*
- ❖ *An active researcher with a large number of highly credible contributions.*
- ❖ *His book Alert, Active, ALIVE @ 100 is a great guide for all of us to live a long life without falling sick.*
- ❖ *A great educationist, social reformer with a large number of creditable achievements to his illustrious life.*
- ❖ *A friend, philosopher, guide and supporter to many young and senior.*
- ❖ *Starting his life from rags and climbing slowly with sheer hard work, Dr. Digambar is blessed with wife Mangala and two children Dr Richa and Dr Shalak.*
- ❖ *Dr Digambar is a true Goan with national and international repute.*
- ❖ *Friends I present to you this great doctor.... A great human being.*



**Dr. Digambar Naik**  
 MBBS, MD(Medicine), DOIH, DHA,  
 FIAE, FAIMP (Cardiology)  
 Managing Director  
 New Vrundavan Hospital



**निरोगी राहण्याबद्दलचे सत्य म्हणजे  
निरोगी खाणे**

