

# छात्राओं को पोष्टिक आहार के सुझाव दिए



फरीदाबाद स्थित वाईएमसीए यूनिवर्सिटी में कार्यशाला का आयोजन हुआ। • हिन्दुस्तान

## फरीदाबाद | वरिष्ठ संवाददाता

वाईएमसीए विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय में गुरुवार को छात्राओं के लिए कार्यशाला का आयोजन किया गया। इसमें छात्राओं को स्वास्थ्य एवं सौंदर्य के प्रति सचेत रहने के सुझाव दिए गए। सौंदर्यी प्रसाधनों को उपयोग करने में बेहद सतर्कता बरतने की आवश्यकता पर बल दिया गया।

कार्यशाला को संबोधित करते हुए पोषण एवं स्वास्थ्य विशेषज्ञ संजुक्ता भट्टाचार्य ने कहा कि पोष्टिक आहार से ही स्वस्थ एवं व्यक्तित्व निखार संभव है। महिलाओं को अपने स्वास्थ्य एवं सौंदर्य के प्रति बेहद सचेत रहने की आवश्यकता है। सौंदर्य निखार के लिए सौंदर्यी प्रसाधनों को उपयोग करने से पहले उनकी गुणवत्ता की जानकारी प्राप्त करें। छात्राओं को अलग अलग मौसम में त्वचा देखभाल, रूसी से बचाव व बालों

की देखभाल भी आवश्यक है।

छात्राओं को पोषाहार लेने के लिए प्रेरित करते हुए विशेषज्ञों ने बताया कि किस प्रकार अंकुरित अनाज, दूध एवं फलों को रोज के भोजन में शामिल करने से स्वास्थ्य एवं सौंदर्य को बढ़ाया जा सकता है। एनीमिया से बचाव के लिए भोजन में प्रोटीनयुक्त आहार का प्रयोग करना चाहिए। कार्यशाला का आयोजन छात्राओं के छात्रावास की अधिकारी डॉ सोनिया बंसल की देखरेख में किया गया। कार्यशाला का उद्घाटन विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर दिनेश कुमार ने किया। उन्होंने कहा कि स्वास्थ्य एवं व्यक्तित्व विकास के लिए जरूरी है कि छात्राओं को समय-समय पर संबंधित बेहतर जानकारी मिले।

स्वस्थ तन में ही स्वस्थ मन व मस्तिष्क का वास होता है। कार्यशाला में छात्राओं के अलावा विभिन्न संकायों की महिला सदस्यों ने भी भाग लिया।

## स्वास्थ्य एवं सौंदर्य देखभाल पर कार्यशाला

फरीदाबाद, (नवीन धमीजा, ब्यूरोचीफ): वाईएमसीएविज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के मुख्य छात्रपाल कार्यालय द्वारा स्वास्थ्य एवं सौंदर्य देखभाल विषय पर जागरूकता कार्यशाला का आयोजन किया गया, जिसमें स्वास्थ्य एवं सौंदर्य देखभाल क्षेत्र से विशेषज्ञों ने छात्राओं को अच्छे स्वास्थ्य के प्रति जागरूक किया कार्यशाला में छात्राओं के अलावा महिला संकाय सदस्यों ने भी हिस्सा लिया। न्यूटीलाइट से पोषण एवं स्वास्थ्य विशेषज्ञ संजुक्ता भट्टाचार्य ने छात्राओं तथा महिला संकाय सदस्यों को स्वास्थ्य एवं सौंदर्य के विभिन्न पहलुओं जिसमें व्यक्तित्व निखार,

जीवन शैली में सुधार तथा त्वचा एवं सौंदर्य प्रसाधनों की उपयोगिता को लेकर अहम बातों की जानकारी दी। छात्राओं को अलग-अलग मौसम में त्वचा देखभाल, रूसी से बचाव व बालों की देखभाल से संबंधित अहम जानकारी भी दी गई तथा उनकी शारीरिक जांच भी की गई। कार्यशाला में छात्राओं को पोषाहार लेने के लिए प्रेरित करते हुए बताया गया कि किस प्रकार अंकुरित अनाज, दूध एवं फलों को रोज के भोजन में शामिल करने से स्वास्थ्य एवं सौंदर्य को बढ़ाया जा सकता है तथा बताया गया कि एनीमिया से बचाव के लिए भोजन में प्रोटीनयुक्त आहार का प्रयोग करना चाहिए।

### जानकारी दी

छाया : पंजाब केसरी



छात्राओं को स्वास्थ्य एवं पोषण से संबंधित टिप्स देते हुए विशेषज्ञ ।

## स्वास्थ्य एवं सौंदर्य देखभाल पर कार्यशाला

जासं, फरीदाबाद: वाइएमसीए विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के मुख्य छात्रपाल कार्यालय की ओर से स्वास्थ्य एवं सौंदर्य देखभाल विषय पर जागरूकता कार्यशाला का आयोजन किया गया। इसमें स्वास्थ्य एवं सौंदर्य देखभाल क्षेत्र से विशेषज्ञों ने छात्राओं को अच्छे स्वास्थ्य के प्रति जागरूक किया।

कार्यशाला में छात्राओं के अलावा महिला संकाय सदस्यों ने भी हिस्सा लिया। न्यूट्रीलाइट से पोषण एवं स्वास्थ्य विशेषज्ञ संजुक्ता भट्टाचार्य ने छात्राओं तथा महिला संकाय सदस्यों को स्वास्थ्य एवं सौंदर्य के विभिन्न पहलुओं जिसमें व्यक्तित्व निखार, जीवन शैली में सुधार तथा त्वचा एवं सौंदर्य प्रसाधनों की उपयोगिता को लेकर अहम बातों की जानकारी

दी। छात्राओं को अलग-अलग मौसम में त्वचा देखभाल, रूसी से बचाव व बालों की देखभाल से संबंधित अहम जानकारी भी दी गई तथा उनकी शारीरिक जांच भी की गई। कार्यशाला में छात्राओं को पोषाहार लेने के लिए प्रेरित करते हुए बताया गया कि किस प्रकार अंकुरित अनाज, दूध एवं फलों को रोज के भोजन में शामिल करने से स्वास्थ्य एवं सौंदर्य को बढ़ाया जा सकता है। एनीमिया से बचाव के लिए भोजन में प्रोटीनयुक्त आहार का प्रयोग करना चाहिए। कार्यशाला का आयोजन गर्ल्स होस्टल वार्डन डॉ. सोनिया बंसल की देखरेख में किया गया। कुलपति प्रो. दिनेश कुमार ने कार्यशाला के आयोजन पर मुख्य छात्रपाल कार्यालय की सराहना की।