# अहवाल

# एकदिवसीय कार्यशाळा

# आहार व आरोग्य

**दि.१८/०२/२०१९**

आपल्या महाविद्यालयातील गृहअर्थशास्त्र विभागाच्या वतीने आहार, आरोग्य व त्वचा या विषयावर दि.१८/०२/२०१९ रोजी ११:३० ला महाविद्यालयाच्या सभागृहामध्ये कार्यशाळा संपन्न झाली. या कार्यशाळेच्या प्रथम सत्राला मार्गदर्शन करण्यासाठी डॉ. निकिता चव्हाण MBBS यवतमाळ यांना आमंत्रित करण्यात आले होते.

या कार्यशाळेचे उद्घाटन महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ.एन.एस. ठाकरे यांच्या हस्ते झाल्यानंतर प्राचार्य साहेबांनी उद्घाटन वर भाषण करतांना विद्यार्थींनी समोर गृहअर्थशास्त्र विषयाचे महत्व स्पष्ट करून सांगितले. ग्रामीण भागातील विद्यार्थिनीनसाठी गृहअर्थशास्त्र हा विषय आपल्याला स्वयंरोजगारासाठी कसा उपयुक्त आहे. आणि आपले आरोग्य व त्वचा निरोगी राहण्यासाठी या विषयाचा सर्वांनी लाभ घ्यावा दैनंदिन जीवनात विद्यार्थिनीनि उपयोग करून सामाजिक आरोग्य सृढ ठेवण्यासाठी समाजाला मार्गदर्शन करावे.

त्यानंतर डॉ. निकिता चव्हाण यांनी आपल्या भाषणात विद्यार्थी जीवनातील या महत्वाच्या टप्प्या मध्ये कसे वर्तन असावे आपले आरोग्य निरोगी ठेवण्यासाठी आपल्या आहारात कोणकोणते घटक असावेत या विषयाचे मार्गदर्शन केले. लहान मोठ्या आजाराची लक्षने आढळून आल्यास आपल्या नजीकच्या आरोग्य केंद्राचा सल्ला घेतला पाहिजे त्याच प्रमाणे महिलांनी आपले आरोग्य चांगले ठेवण्यासाठी नियमित वायाम व योगासने करण्याचा सल्ला डॉ. चव्हाण मॅडम यांनी दिला कार्यशाळेच्या आयोजिका आर. ए. नक्षिने यांनी समतोल आहार कसा असावा आणि कार्यशाळेच्या आयोजना मागचा उद्देश स्पष्ट करून

सांगितला या कार्यशाळेत महाविद्यालयातील गृहअर्थशास्त्र विभाग आणि इतर विद्याशाखेच्या एकूण २०० विद्यार्थिनी उपस्थित होत्या.