

## Programme on “Nutrition and Dietetics for Women” on 29-03-2022

### యునిట్-4 ఆధ్వర్యంలో మహిళలకు పోషక ఆహారంపై అవగాహన

వర్చిటీ ఎన్ఎస్ఎస్ యూనిట్-4 ఆఫీసర్ డా.శ్రీప్రియ ఆధ్వర్యంలో మంగళవారం సాయంత్రం 3 గంటలకు నారాయణగురు భవనంలో విద్యార్థులకు ప్రముఖ డైటీషియన్లచే మహిళలు ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు తీసుకోవాల్సిన పోషకాల గురించి అవగాహన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ప్రముఖ డైటీషియన్లు హేమలత, గౌతమీలు విద్యార్థినులతో మాట్లాడుతూ... నేటి మహిళల్లో ఆరోగ్యపరమైన సమస్యలెన్నో తలెత్తుతున్నాయని అన్నారు. అయితే వాటిని ఎలా అధిగమించాలో తెలియక అనారోగ్యానికి గురవుతున్నారని అన్నారు. పసుపు, ఎరుపు రంగుల్లో ఉండే పండ్లు, కూరగాయల్లో కెరోటినాయిడ్లు పుష్కలంగా లభిస్తాయని తెలిపారు. మహిళలు వీటిని తీసుకుంటే రొమ్ము, గర్భాశయ క్యాన్సర్ అవకాశాలు తగ్గుతాయని తెలిపారు. క్యారెట్స్లో ‘ఏ’ విటమిన్ పుష్కలంగా ఉంటుందని, క్యారెట్ చర్మ సౌందర్యానికి చాలా ఉపయోగపడుతుందని అన్నారు. అదేవిధంగా బీన్స్, ఓట్స్, పాలు, అవిసె గింజలు, చేపలు, తోటకూర వంటివి రెగ్యులర్గా తీసుకుంటే మహిళలు అధికమొత్తంలో పోషకాలు అంది ఆరోగ్యంగా ఉంటారని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వర్చిటీ విద్యార్థినులు 150 మందికిపైగా పాల్గొన్నారు.

ఈ కార్యక్రమాల్లో ఎన్ఎస్ఎస్ కోఆర్డినేటర్ డా.ఎస్.చిన్నరెడ్డెయ్య, యూనిట్-4 ఆఫీసర్ డా.శ్రీప్రియ, యూనిట్-6 ఆఫీసర్ డా.మెర్సీజ్యోతి, ఎన్ఎస్ఎస్ వాలంటీర్లు, గ్రామస్థులు పాల్గొన్నారు.









