प्रसिद्धी विभाग

शैक्षणिक वर्ष २०१८ – १९

व्यक्तिमत्त्व विकास आणि पाककौशल्य कार्यशाळा

महिलांना आनंदी जीवनासाठी समतोल आहाराची गरज : अॅड. बुट्टे पाटील

हुतात्मा राजगुरू महाविद्यालयात व्यक्तिमत्त्व विकास आणि पाक कौशल्य कार्यशाळा संपन्न

।राजगुरुनगर ✍ प्रतिनिधी।

दैनंदिन जीवनात महिलांनी स्वयंपाक करणे एवढाच दृष्टिकोन न ठेवता आहारामध्ये प्रथिने, कर्बोदके, स्निग्धपदार्थ, क्षार व जीवनसत्त्वे कसे मिळतील, असा विचार करावा. आनंदी जीवनासाठी समतोल आहाराची गरज असल्याचे प्रतिपादन अनुसया महिला उन्नती केंद्राच्या संचालिका अॅड. राजमाला बुट्टेपाटील यांनी केले. हुतात्मा राजगुरू महाविद्यालयातील मुलींच्या वसतिगृहातील विद्यार्थिनींसाठी व्यक्तिमत्त्व विकास आणि पाककौशल्य कार्यशाळेचे आयोजन करण्यात आले होते. त्यावेळी, विद्यार्थीनींना मार्गदर्शन करताना त्या बोलत होत्या. या प्रसंगी प्राचार्य डॉ. एस.बी.पाटील, कला शाखेचे उपप्राचार्य डॉ. संजय शिंदे, प्रा.शिल्पा टाकळकर, वसतिगृह अधिक्षिका रत्नमाला पानसरे उपस्थित होत्या.

शरीर संरक्षणाचेही कार्य व्हावे...

» **बुट्टे पाटील** पुढे म्हणाल्या की, आहाराचा परिणाम शरीरावर होत असतो. त्यामुळे शारीरिक शक्ती, मानसिक तत्परता, बौध्दिक प्रगल्भता, रोगप्रतिकारक शक्ती, सौंदर्य, उमदे व सदृढ व्यक्तिमत्व जर आपल्याला प्राप्त करायचे असेल, तर त्यासाठी मुलींनी, महिलांनी समतोल आहाराकडे जागरूकतेने पाहण्याची आवश्यकता आहे. कारण समतोल आहार शरीराला उर्जा प्राप्त करून देतो. तसेच शरीर बांधणीचे आणि शरीराचे संरक्षण तसेच नियमनाचे कार्यही करीत असतो. परिणामी आपले व्यक्तिमत्त्व विकसित होते, असेही त्या म्हणाल्या.

पौष्टिक आहाराबाबत मार्गदर्शन...

» **कार्यशाळेच्या** दुसऱ्या सत्रात त्यांनी बदलत्या जीवनशैलीत काळानुरूप पौष्टिक आहार कसा असावा, यासाठी काही रेसिपी विद्यार्थिनींना सांगण्यात आल्या. या कार्यशाळेचे आयोजन वसतिगृह अधिक्षिका रत्नमाला पानसरे, अक्षदा आतकर, पूजा गाडेकर, किशोरी लिंभोरे यांनी केले.

डॉ. संजय शिंदे

प्रसिद्धी विभाग प्रमुख