

BABA MASTNATH UNIVERSITY

ASTHAL BOHAR, ROHTAK

Public Relations Office

Name of the Publication HARI BHOMI

Date ... 17/10/2024 Page 14 Column 02

Subject ... संतुलित आहार से स्वास्थ्य के लिए जरूरी

संतुलित आहार से स्वास्थ्य के लिए जरूरी

■ बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय में
मनाया गया विश्व खाद्य दिवस

हरिगूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय में गृह विज्ञान विभाग द्वारा विश्व खाद्य दिवस मनाया गया, जिसका विषय बेहतर जीवन और बेहतर भविष्य के लिए भोजन का अधिकार रहा। विभाग ने कौशल आधारित गतिविधियों का आयोजन किया और बिना गैस के खाना पकाने की प्रतियोगिता आयोजित की गई, जिसमें छात्रों ने विभिन्न व्यंजन तैयार किए। कुलपति प्रोफेसर (डॉ.) एच.एल. वर्मा ने स्वास्थ्य और आहार के महत्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने



रोहतक। बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय में विश्व खाद्य दिवस के अवसर पर प्रतियोगिता/-के विजेताओं को प्रशंसा पत्र देते हुए कुलपति प्रोफेसर (डॉ.) एच. एल. वर्मा।

कहा कि अगर हम रसोई से अनावश्यक चीजें, जैसे रेफ्रिजरेटर और कुकर हटा दें, तो ताजा और स्वच्छ भोजन का सेवन कर सकते हैं। स्वस्थ रहने के लिए सही खाने की आदतें, कम खाना और भोजन की गुणवत्ता पर ध्यान देना जरूरी है। संतुलित आहार से न केवल शारीरिक स्वास्थ्य बेहतर होता है,

बल्कि मानसिक स्वास्थ्य भी सुधरता है। कार्यक्रम संयोजक सहायक प्रोफेसर डॉ. एकता ने बताया कि किस प्रकार आधुनिक जीवनशैली में सुविधाजनक और प्रोसेस्ड फूड्स का बढ़ता उपयोग हमारे नियमित आहार के पोषक मूल्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल रहा है।