

Awareness Programme on Women Health-Nutrition Food (27-02-2019)

A balanced diet is a cornerstone of health. Women, like men, should enjoy a variety of healthful foods from all of the foods groups, including whole grains, fruits, vegetables, healthy fats, low-fat or fat-free dairy and lean protein. But women also have special nutrient needs, and, during each stage of a woman's life, these needs change.

To create awareness on nutritious food for women the Women Studies centre of our college in association with inner wheel club organised an awareness programme on Women Health-Nutrition Food by Dr Gumma Sushma, Clinical Nutritionist on 27th February 2019 to all degree final year girl students.

In her talk she said that

Nutrient-rich foods provide energy for women's busy lives and help to reduce the risk of disease.

When women reach childbearing age, they need to eat enough folate (or folic acid) to help decrease the risk of birth defects.

For healthy bones and teeth, women need to eat a variety of calcium-rich foods every day.

Women should avoid excess added sugars, saturated fat and alcohol.

She also said that Physical activity is an important part of a woman's health. Regular activity helps with muscle strength, balance, flexibility and stress management.

On that Inner Wheel club of Vijayawada-west donated a Napkin Vending Machine to our College.



Awareness talk by Dr. Gumma Sushma

Clinical Nutritionist



Students at then Awareness talk



Napkin Vending Machine received by Principal Dr. V. Narayana Rao from Inner Wheel Club of Vijayawada-west

చిట్టినగర్, న్యూన్టుడే: మహిళలు తమ ఆరోగ్యం పట్ల అవగాహన పెంచుకుంటే సమస్యలకు దూరంగా ఉంటారని క్షిణికల్ న్యూట్రిషియన్ వైద్యురాలు సుష్మ తెలిపారు. కొత్తపేటలోని కేబీఎన్ కళాశాల మహిళా సాధికారత వేదిక, ఇన్నోవేట్ క్లబ్ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో కళాశాల ప్రాంగణంలో గురువారం మహిళలు-ఆరోగ్యం- పరిశుభ్రత అనే అంశంపై అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె

అవగాహనతో సమస్యల దూరం

మాట్లాడుతూ కౌమార దశ నుంచే ఆరోగ్యం, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పట్ల అవగాహన పెంచుకోవాలన్నారు. ఆహారపు అలవాట్లు, వ్యాయామం, దైనందిన చర్యలు మహిళల ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయని పేర్కొన్నారు. రుతుక్రమం సంబంధిత సమస్యలను అవగాహనతో నివారించవచ్చని తెలిపారు. కళాశాల ప్రిన్సిపల్ వి.నారా

యణరావు మాట్లాడుతూ మహిళల సమస్యల పరిష్కార మార్గాలపై అవగాహన సదస్సులు నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. అనంతరం ఇన్నోవేట్ క్లబ్ నాప్ కిన్ వెండింగ్ యంత్రాన్ని కళాశాలకు అందజేశారు. కార్యక్రమంలో వైస్ ప్రిన్సిపల్ వరప్రసాద్, జూనియర్ కళాశాల ప్రిన్సిపల్ సత్యనారాయణ, అధ్యాపకులు కృష్ణవేణి, ప్రత్యూష, కృష్ణకుమారి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

Date : 01/03/2019 EditionName : ANDHRA PRADESH(AMARAVATI, VIJAYAWADA WEST) PageNo : Page 02

పాప్టికాహారంతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

వన్టాన్: పాప్టికాహారంతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం లభిస్తోందని న్యూట్రిషియన్ డాక్టర్ గుమ్మా సుష్మ అన్నారు. కేబీఎన్ కళాశాల మహిళా సాధికారత వేదిక, ఇన్నోవేట్ క్లబ్ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో 'మహిళలు - ఆరోగ్యం - పరిశుభ్రత' అనే అంశంపై కళాశాల ప్రాంగణంలో అవగాహన సదస్సు గురువారం నిర్వహించారు. కార్యక్రమానికి ముఖ్యవక్తగా హాజరైన డాక్టర్ సుష్మ మాట్లాడుతూ విద్యార్థినులు తమ ఆరోగ్య సమస్యలపై అవగాహన పెంచుకోవాలని తద్వారా ఎన్నో సమస్యలను దూరంగా ఉంచవచ్చన్నారు. బాలికల ఆహారపు అలవాట్లు, వ్యాయామం, దైనందిన చర్యలు వంటి పలు అంశాలు వారి ఆరోగ్యాన్ని తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తాయన్నారు. చాలా వరకూ బాలికలు, మహిళలు అవగాహన లేకపోవడంతో సమస్యలను కొని తెచ్చుకుంటారన్నారు. ఇటీవల ఫాస్ట్ ఫుడ్, జంక్ ఫుడ్ అధికంగా తీసుకోవడంతో అనేక సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నారని చెప్పారు. తొలుత జరిగిన ప్రారంభ సభలో కళాశాల



మాట్లాడుతున్న డాక్టర్ సుష్మ

ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ నారాయణరావు మాట్లాడుతూ తమ కళాశాలలోని మహిళా సాధికారత వేదిక ఆధ్వర్యంలో పలు కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. మహిళా సమస్యలపై అవగాహన సదస్సులతో పాటు వారికి సంక్షేమం గురించి చైతన్య పంతం చేస్తున్నట్లు వివరించారు. అనంతరం ఇన్నోవేట్ క్లబ్ కళాశాలకు నాప్ కిన్ వెండింగ్ మిషన్ను అందజేశారు. కార్యక్రమంలో వైస్ ప్రిన్సిపాల్ ఈ.వరప్రసాద్, జూనియర్ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ సత్యనారాయణ, అధ్యాపకులు డాక్టర్ జి.కృష్ణవేణి, డీఎల్ ప్రత్యూష తదితరులు పాల్గొనగా మహిళా సాధికారత వేదిక కన్వీనర్ జేఎన్వీ కృష్ణకుమారి నిర్వహించారు.