राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, बाजपुर (ऊधमसिंह नगर) उत्तराखण्ड
राष्ट्रीय सेवा योजना
Email ID- nssgdcbazpur@gmail.com
Website- www.gpgcbazpur.in

"स्वस्थ आहार एवं स्वस्थ जीवन" विषय पर परिचर्चा

दिनांक- 9 मार्च, 2025

आज दिनांक 9 मार्च 2025 को राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, बाजपुर की एनएसएस इकाई एवं हेल्थ एंड हैप्पीनेस क्लब के संयुक्त तत्वाधान में "स्वस्थ आहार एवं स्वस्थ जीवन" विषय पर परिचर्चा का आयोजन किया गया। रसायन विज्ञान विभाग के असिस्टेंट असिस्टेंट प्रोफेसर डॉ. दर्शन सिंह कंबोज ने छात्र-छात्र-छात्राओं को प्रोसेस्ड एवं पैकेज्ड फूड के विषय में छात्राओं का मार्गदर्शन किया तथा कहां की हमें दैनिक जीवन में प्रोसेस्ड एवं पैकेज्ड फूड से बचना चाहिए। बीए द्वितीय सेमेस्टर के बलविंदर सिंह एवं जसविंदर सिंह ने भी स्वस्थ आहार एवं स्वस्थ जीवन पर अपने विचार प्रस्तुत प्रस्तुत किए। कार्यक्रम के संयोजक एवं राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई के कार्यक्रम अधिकारी डॉ. अनिल कुमार सैनी ने कहा कि स्वस्थ खान-पान के साथ-साथ स्वस्थ दिनचर्या का होना भी अति आवश्यक है तथा रसोई में सफेद नमक, चीनी और मैदे का न्यूनतम प्रयोग हमें कई बीमारियों से बचा सकता है और स्वस्थ जीवन प्राप्त करने में सहयोगी बन सकता है। डॉ . सैनी ने कहा कि जब हम किसी के यहां अतिथि बनकर जाय तो

राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, बाजपुर (ऊधमसिंह नगर) उत्तराखण्ड

राष्ट्रीय सेवा योजना

Email ID- nssgdcbazpur@gmail.com

Website- www.gpgcbazpur.in

चॉकलेट कुरकुरे या अन्य प्रोसेस्ड फूड की जगह मौसमी फल इत्यादि ले जाना चाहिए। कार्यक्रम की अध्यक्षता कर रही महाविद्यालय की प्रभारी प्राचार्य डॉ मनुहार आर्य ने छात्र-छात्राओं को संबोधित करते हुए कहा कि पैकेज्ड फूड अथवा फास्ट फूड के लालच से बचना आसान नहीं है लेकिन हम विभिन्न अवसरों पर संकल्प लेकर उनके प्रयोग को न्यूनतम कर सकते हैं। आपने छात्र–छात्राओं को फास्ट फूड का न्यूनतम प्रयोग करने हेतु संकल्प दिलाया। प्रतिभागी छात्र-छात्राओं ने परिचर्चा में बहुत ही उत्साह के साथ प्रतिभाग किया एवं कई जिज्ञासाओं को प्राध्यापकों के समक्ष रखा। महाविद्यालय के प्राध्यापको में डॉ. सूरजपाल सिंह, डॉ. दीपक कुमार, डॉ. विकास रंजन, डॉ. अतुल उप्रेती, डॉ. मनप्रीत सिंह, डॉ. पंकज कुमार, डॉ. रोहित, डॉ. अनुराधा राणा, डॉ. संध्या चौरसिया, डॉ. संगीता, डॉ. मेहराज बानो, डॉ. वंदना आदि ने परिचर्चा में प्रतिभाग किया तथा छात्र– छात्राओं की जिज्ञासाओं का समाधान भी किया। परिचर्चा में खुशबू, बलविंदर, आकाश, जसविंदर, रेनू, खुशप्रीत, रूबी, रिंकी, निशा, नीतू, खुशी, आयशा, संदीप भट्ट, पीयूष, राशि, नेहा, गुलफिजा अंजली, सुमन, श्रद्धा, खुशी, आंचल, तुषार, अमनप्रीत, सोनिया, फिजा, आदि छात्र छात्राओं ने प्रतिभाग किया। परी चर्चा में महाविद्यालय के शिक्षणेत्तर कर्मचारियों ने भी प्रतिभाग किया।

वरिष्ठ कार्यक्रम अधिकारी- डॉ. अनिल कुमार सैनी

कार्यक्रम अधिकारी- डॉ. प्राची फर्त्याल