नैक द्वारा प्रत्यायित श्रेणी ''बी''

महाराणाप्रतापस्नातकोत्तरमहाविद्यालय

जंगल धूसड़-गोरखपुर

फोन नं0 : 0551–6827552, 2105416

मो.9794299451

Website: www.mpm.edu.in

E-mail : mpmpg5@gmail.com

स्थापित २००५ ई.

पत्रांक : ....   दिनांक : 07.01.2019

प्रकाशनार्थ

महाराणा प्रताप पी0जी0 कालेज, जंगल धूसड़, गोरखपुर में गृहविज्ञान विभाग द्वारा विशिष्ट व्याख्यान का आयोजन किया गया जिसमें मुख्य वक्ता के रूप में दीनदयाल उपाध्याय गोरखपुर विश्वविद्यालय के गृहविज्ञान विभाग की आचार्या डॉ0 अनुपमा कौशिक ने भोज समूह विषय पर आयोजित व्याख्यान को सम्बोधित करते हुए कहा संतुलित आहार खाद्य पदार्थों का ऐसा समुच्चय होता है जो हमारे शरीर को जरूरी पोषक तत्व प्रदान करता है। इसमें भोजन के पांच समूह हैं पहला समूह प्रदान करने वाल कार्बोहाइड्रेट दूसरा समूह प्रोटीन तथा तीसरा खनिज लवण जो हमें हरे पत्तेदार साग–सब्जी से प्राप्त होता है। चौथा समूह वसा जो हमें तेल एवं लिपिड से प्राप्त होता है। पांचवां समूह हमें कन्द वाली सब्जीयों से प्राप्त होती है। उन्होंने दैनिक जीवन में उपयोग होने वाले आहार पर भी चर्चा की। उन्होने कहा कि सुबह का नाश्ता में कार्बोहाइड्रेट युक्त भोज्य पदार्थ लेना चाहिए क्योंकि हमें यह तुरन्त ऊर्जा प्रदान करता है दोपहर में थोड़ा वसा युक्त चीज खा सकते है। शाम को पुनः हल्की चीजें को खाने से हमारा मेटाबालिज्म ठीक रहता है।

इस कार्यक्रम का संचालन बी0ए0 द्वितीय वर्ष की छात्रा अम्बिका सिंह ने किया तथा आभार ज्ञापन गृहविज्ञान प्रभारी किरन सिंह ने किया।

(डॉ0 राजेश शुक्ल)

सूचना एवं जनसंपर्क अधिकारी