जनतंत्र टुडे

Best Selling BLOG and MAGAZINE
Theme of All Time
Experience the change!

संतुलित आहार सेहत का आधार

By **Jantantratoday** September 13, 2022 2 0

फरीदाबाद,जनतंत्र टुडे

अग्रवाल महाविद्यालय में राष्ट्रीय पोषण माह के चलते 12-9-2022 से 17-9-2022 तक एनएसएस के तत्वाधान में पोषण सप्ताह का आयोजन किया जा रहा है इसमें संतुलित भोजन का महत्व और कुपोषण के दुष्प्रभाव से समाज को अवगत कराने के लिए विभिन्न गतिविधियों का आयोजन किया जा रहा है। महाविद्यालय प्राचार्य डॉ. कृष्ण कांत गुप्ता के सहयोग और कुशल मार्गदर्शन में यह कार्यक्रम चलाया जा रहा है। इसी कड़ी में आज दिनांक 13-9-2022 को स्लोगन और पोस्टर प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। स्लोगन लेखन के शीर्षक संतुलित आहार सेहत का आधार और स्वछ भारत स्वस्थ भारत था और पोस्टर मेकिंग का शीर्षक कुपोषण का दुष्प्रभाव था। विद्यार्थियों ने प्रतियोगिता में बढ़ चढ़कर भाग लिया और अपने स्लोगन और पोस्टर के माध्यम से संतुलित आहार से निरोग रहने का संदेश दिया और स्वच्छ को स्वस्थ का आधार बताया। प्राचार्य डॉ. कृष्ण कांत ने सभी प्रतिभागियों को बहुत-बहुत बधाई दी और उन्हें
इस संदेश को परिवार और समाज तक फैलाने का आग्रह किया और यह बताया कि कैसे पाश्चात्य सभ्यता से आए जंक फूड से कैसे हम विभिन्न प्रकार की बीमारियों का शिकार बनते जा रहे हैं। प्रकृति ने विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ मानव शरीर के पोषण के लिए दिए हैं जिनके सेवन से हम ताउम्र निरोगी रह सकते हैं। युवा पीढ़ी को इस तथ्य को जानने की बहुत जरूरत है। प्राचार्य ने एनएसएस की तीनों इकाइयों की प्रभारी डॉ. शोभना गोयल यूनिट सेकंड, डॉ. सुप्रिया यूनिट फर्स्ट और डॉ. सीमा मलिक यूनिट थर्ड को कार्यक्रम की सफलता पर बधाई दी।