



कार्यालय प्राचार्य, शासकीय डॉ.वा.वा.पाटणकर कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय,
कैन्द्रीय विद्यालय के पास, जैलरोड दुर्ग (छ.ग.)

पूर्व नाम-शासकीय कन्या महाविद्यालय,दुर्ग (छ.ग.) फोन 0788-2323773
Email- govtgirlspgcollege@gmail.com

Website: www.govtgirlspgcollegedurg.com

College Code : 1602



दुर्ग, दिनांक : 02.05.2022

/प्रेस विज्ञप्ति/
गर्ल्स कॉलेज में
'बोरे बासी' है सुपर एनर्जी फूड

शासकीय डॉ० वा० वा० पाटणकर कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय में स्नातकोत्तर गृह विज्ञान विभाग के तत्वाधान में बोरे बासी दिवस के अवसर पर विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किए गए।

इस अवसर पर महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ० सुशील चन्द्र तिवारी ने कहा कि युवा वर्ग को अपनी संस्कृति व परम्पराओं की विशेषता से परिचित होना आवश्यक है। हमारा पारम्परिक भोजन एक ओर जहां पौष्टिकता से भरपूर है वहीं आसानी से सुलभ भी है।

आहार एवं पोषण की विभाग प्रमुख डॉ० अमिता सहगल ने बासी के बनाने की प्रक्रिया से उसकी पौष्टिकता पर सविस्तार प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि यह हमारे पाचन तंत्र के माध्यम से रक्तचाप को संतुलित करता है। बासी पावर हाउस का कार्य करता है। मेहनतकशों के लिए अमृत तुल्य है।

डॉ० अल्का दुग्गल ने बोरे बासी के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव की चर्चा की तो डॉ० मीनाक्षी अग्रवाल ने बोरे बासी की ठण्डी तासीर की बात करते हुए इसे ठण्ड के दिनों में तथा सर्दी जुकाम से पीड़ितों को परहेज करने को कहा।

कार्यक्रम का संचालन करते हुए प्रभारी प्राध्यापक डॉ० रेशमा लाकेश ने बोरे बासी को सुपर एनर्जी फूड बताते हुए इसे प्याज, आचार, हरी मिर्च, मठा, भाजी के साथ खाने की चर्चा करते हुए इसमें उपलब्ध कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम, पोटेशियम जैसे खनिज के महत्वपूर्ण बताया।

डॉ० ऋचा ठाकुर ने लोकगीत के माध्यम से बासी के महत्व को बड़े सुन्दर ढंग से बताया।

इस अवसर पर छात्राओं ने भी अपने विचार रखे। छात्राओं ने बोरे बासी को तैयार कर विभिन्न अचार, भाजियों के साथ प्रदर्शित किया, जिसकी सभी ने सराहना की।

समाचार के रूप में प्रकाशन हेतु निवेदित।

(डॉ० सुशील चन्द्र तिवारी)

प्राचार्य

शास० डॉ० वा० वा० पाटणकर कन्या
स्नातकोत्तर महाविद्यालय, दुर्ग (छ०ग०)

