



पावर ट्रांसमिशन कारपोरेशन ऑफ उत्तराखण्ड लि०

(उत्तराखण्ड सरकार का उपक्रम)

CIN:- U40101UR2004SGC028675

मानव संसाधन एवं प्रशासनिक विभाग

विद्युत भवन, नजदीक-आई०एस०बी०टी० क्रासिंग, सहारनपुर रोड़, माजरा, देहरादून-248002

E-mail:- hr@ptcul.org

दूरभाष नं० 0135-2645249 फैक्स नं० 0135-2645249 वेबसाइट www.ptcul.org

पत्रांक 1650/मा०सं०एवंप्र०वि०/पिटकुल/जी-4

दिनांक : 04.11.2025

विषय:-विभिन्न सन्दर्भों पर कार्यवाही के सम्बन्ध में।

समस्त मुख्य अभियन्ता/महाप्रबन्धक,
समस्त अधीक्षण अभियन्ता/उपमहाप्रबन्धक,
समस्त अधिशासी अभियन्ता
पिटकुल,।

कृपया उपरोक्त विषयक शासन के पत्र संख्या 337595/1-1/2025-05/30/2018 TC, E-5279 दिनांक 13.10.2025 के क्रम संख्या 15 में वर्णित सचिव, चिकित्सा स्वास्थ्य एवं चिकित्सा शिक्षा (अनु०-2) विभाग, उत्तराखण्ड शासन के पत्र संख्या I/334762/2025/XXXVIII-2-2025/e-file.No.-7449/2021 दिनांक 29.09.2025 के साथ संलग्न मुख्य सचिव, उत्तराखण्ड शासन की अध्यक्षता में गठित राज्य स्तरीय सलाहकार समिति (State Level Advisory Committee on Safe Food and Healthy Diets) की दिनांक 14.08.2025 को सम्पन्न बैठक के कार्यवृत्त की छायाप्रति आपको इस आशय के साथ संलग्न कर प्रेषित की जा रही है कि स्वस्थ जीवन शैली के प्रति जन-जागरूकता बढ़ाने के दृष्टिगत उक्त कार्यवृत्त के बिन्दु-11 में प्रदत्त दिशा-निर्देशों के अनुपालन में अपने अधीनस्थ कार्यालयों में संलग्नको के अनुसार Oil & Sugar Board लगवाना सुनिश्चित करें।
संलग्नक:-यथोपरि।

(अशोक कुमार जुयाल)
महाप्रबन्धक (मा०सं०)

पत्रांक: /मा०सं०एवंप्र०अनु०/पिटकुल/जी-4 तददिनांक
प्रतिलिपि निम्नलिखित को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित:-

1. निजी सचिव-प्रबन्ध निदेशक, पिटकुल देहरादून को प्रबन्ध निदेशक महोदय के संज्ञानार्थ प्रेषित।
2. निजी सचिव-निदेशक (मा०सं०)/(परिचालन)/(परियोजना), पिटकुल, देहरादून को निदेशकगणों के संज्ञानार्थ प्रेषित।
3. अधिशासी अभियन्ता (मु०मु०इ०) को इन निर्देशों के साथ प्रेषित कि उक्त पत्र को कारपोरेशन की वेबसाइट पर अपलोड करने के साथ-साथ पिटकुल मुख्यालय में उक्त बोर्ड को लगवाने हेतु आवश्यक कार्यवाही करना सुनिश्चित करें।

संलग्नक:-यथोपरि।

(अशोक कुमार जुयाल)
महाप्रबन्धक (मा०सं०)



OIL BOARD

Recommended limit
One should consume only
27-30 gms of fat/day

Which food contains how much oil?



1 Samosa (100 g)

17 gms of fat 261 kcal



kachoris (40 g)

10 gms of fat 166 kcal



1 Vadapav (127 g)

9.5 gms of fat 263 kcal



4 Slices Pizza (428g)

40 gms of fat 1140 kcal



10 Pakoras (130 g)

14 gms of fat 190 kcal



Banana Chips (28 g)

9.5 gms of fat 147 kcal



French Fries (117 g)

17 gms of fat 365 kcal



1 Burger (247 g)

31 gms of fat 558 kcal

Less oil more life

आज से 10% कम



SUGAR BOARD

Which food contains how much Sugar?

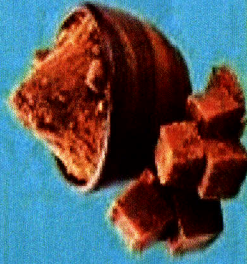
Recommended limit

Sugar intake should not exceed
25g/person/day for adults and
20g/day for children



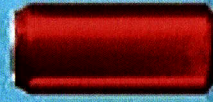
1 Gulabjamun (62 g; 203 kcal)

32 g of Sugar



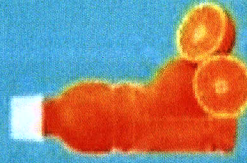
1 tsp Jaggery (5 g; 22 Kcal)

4 g of Sugar



Soft Drink (300 ml; 132 Kcal)

32 g of Sugar



Flavored Juice (300 ml; 171 Kcal)

36 g of Sugar



Chocolate (45 g; 240 Kcal)

25 g of Sugar



Chocolate Pastry (87g; 212 Kcal)

20 g of Sugar

Less Sugar. More Life