



Sri Arvind Mahila College, Patna
 Accredited by NAAC with B⁺ Grade
 (A Constituent Unit of Patliputra University, Patna)



Webinar Covid 19 & Role of Nutrition in Supporting Immune System

Date		No. of students enrolled	Organizing Department
30-31-05-2021	64	Dept. of Hindi & Home Science	

खान-पान पर ध्यान देना जरूरी

पटना। अरविंद महिला कालेज के गृह विज्ञान विभाग की ओर से शनिवार को दो दिवसीय वेबिनार का आयोजन किया गया। कोविड 19 के समय में इम्युनिटी बूस्ट करने के लिए डाइट पर आधारित इस वेबिनार में मुख्य वक्ता के रूप में चीफ डाइटिशियन डॉ. रुपाली सिंह मौजूद रहीं। उद्घाटन कॉलेज की प्राचार्या प्रो. मीरा कुमारी ने किया। उन्होंने कहा कि कोरोना काल में खान पान का ध्यान रखना बेहद जरूरी है इसलिए अपनी डाइट को संतुलित और पोष्टिक रखें। विभागाध्यक्ष प्रो. शहनाज खानम ने सोशल डिस्टेंसिंग, मास्क पहनने को जरूरी बताया। पहले सेशन में कोविड १९ पर विभाग की प्रो. विमी सिंह ने क्विज का आयोजन कराया, जिसमें कोरोना के लक्षण, इससे बचने के उपाय और खान पान में बदलाव के बारे में विस्तार से चर्चा की गई। उन्होंने कहा कि कोरोना साधारण जुकाम से शुरू होकर गंभीर रेस्पिरेटरी सिंड्रोम का कारण बनता है।

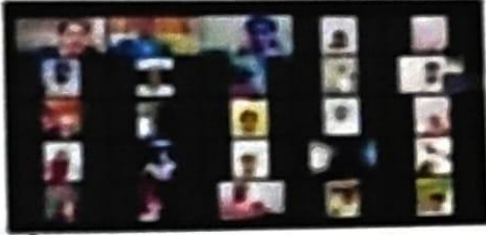
इम्युनिटी बढ़ाने को हेल्थ ड्रिंक लें

पटना। कोविड-19 के समय में इम्युनिटी बढ़ाने के लिए विटामिन ए, सी, डी, जिंक और प्रोटीनयुक्त आहार अपनी डाइट में शामिल करना चाहिए। इसके अलावा हेल्थ ड्रिंक और अदरक, तुलसी, हल्दी, दालचीनी से बना काढ़े का इस्तेमाल करना चाहिए। ये बातें चीफ डाइटिशियन रुपाली सिंह ने कहीं। मौका था रविवार को अरविन्द महिला कॉलेज में आयोजित वेबिनार के दूसरे दिन का। कार्यक्रम का उद्घाटन कॉलेज की प्राचार्या ने किया। गृह विज्ञान विभाग की डॉ. विमी सिंह ने कहा कि इस समय में आसान, प्राणायाम और भरपूर नींद जरूरी है। इस दौरान क्विज का आयोजन किया गया, जिसमें पहले स्थान पर अंजू कुमारी, दूसरे स्थान पर साक्षी, प्रिया, रेखा और तीसरे स्थान पर सुष्मिता रहीं।

VITAMIN C

- Vitamin C is not only a physiological antioxidant but also helps to regenerate other antioxidants within the body. It's deficiency results in impaired immunity and higher susceptibility to infections.
- Include vitamin C rich foods like amla, guava, oranges, lemon, tomato, bell peppers and green chillies
- RDA – Adults 40 mg/day

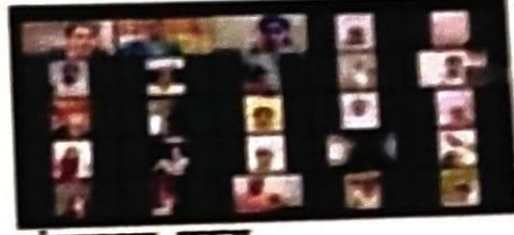
वेबिनार में छात्राओं को मिली इम्युनिटी बूस्ट करने के टिप्स



संवाददाता, पटना.

अरविंद महिला कॉलेज में चल रहे वेबिनार के दूसरे सत्र में रविवार को छात्राओं को इम्युनिटी बूस्ट करने व वैलेंस डाइट के बारे में जानकारी दी गयी. इस सत्र की शुरुआत करते हुए डायटिशियन रूपाली सिंह ने छात्राओं को कोविड 19 से खुद को सुरक्षित रखने के लिए कैसा डाइट होनी चाहिए? इसके बारे में बताया. उन्होंने विटामिन ए, सी व डी युक्त चीजों के सेवन की सलाह दी. इसके साथ-साथ जिंक एवं प्रोटीन युक्त खाने को डाइट में शामिल करने के फायदे को बताया. उन्होंने बताया कि रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होने पर ही कोई बीमारी या वायरस शरीर पर अटैक करती है. घरेलू सामनों का इस्तेमाल कर कैसे इम्यून बूस्ट किया जा सकता है. उन्होंने छात्राओं को लहसुन, हल्दी, अदरक आदि का खाने में इस्तेमाल करने व अदरक, तुलसी, हल्दी, दालचीनी की मदद से तैयार कर काढ़े का सेवन करने की सलाह दी. इस अवसर पर क्विज में भाग लेने वाली 64 लड़कियों के रिजल्ट को बताया गया. क्विज में छात्राओं से कोविड-19 से संबंधित 20 अलग-अलग सवालों पूछे गये थे. कार्यक्रम में कॉलेज की प्राचार्य मीरा कुमारी ने छात्राओं से डायटिशियन द्वारा बताये गये टिप्स को अपने रूटीन में शामिल करने की अपील की.

वेबिनार में छात्राओं को मिली इम्युनिटी बूस्ट करने के टिप्स



संवाददाता, पटना.

अरविंद महिला कॉलेज में चल रहे वेबिनार के दूसरे सत्र में रविवार को छात्राओं को इम्युनिटी बूस्ट करने व वैलेंस डाइट के बारे में जानकारी दी गयी. इस सत्र की शुरुआत करते हुए डायटिशियन रूपाली सिंह ने छात्राओं को कोविड 19 से खुद को सुरक्षित रखने के लिए कैसा डाइट होनी चाहिए? इसके बारे में बताया. उन्होंने विटामिन ए, सी व डी युक्त चीजों के सेवन की सलाह दी. इसके साथ-साथ जिंक एवं प्रोटीन युक्त खाने को डाइट में शामिल करने के फायदे को बताया. उन्होंने बताया कि रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होने पर ही कोई बीमारी या वायरस शरीर पर अटैक करती है. घरेलू सामनों का इस्तेमाल कर कैसे इम्यून बूस्ट किया जा सकता है. उन्होंने छात्राओं को लहसुन, हल्दी, अदरक आदि का खाने में इस्तेमाल करने व अदरक, तुलसी, हल्दी, दालचीनी की मदद से तैयार कर काढ़े का सेवन करने की सलाह दी. इस अवसर पर क्विज में भाग लेने वाली 64 लड़कियों के रिजल्ट को बताया गया. क्विज में छात्राओं से कोविड-19 से संबंधित 20 अलग-अलग सवालों पूछे गये थे. कार्यक्रम में कॉलेज की प्राचार्य मीरा कुमारी ने छात्राओं से डायटिशियन द्वारा बताये गये टिप्स को अपने रूटीन में शामिल करने की अपील की.