



An interactive Webinar on



Covid -19 & Role of Nutrition in Supporting Immune System

Organized by

**Dept. of Home Science , SRI ARVIND MAHILA COLLEGE- PATNA
(A Constituent of Patliputra University)**

Date – 30th & 31st from 3pm – 4pm , Join through Zoom meet



Dr. Meera Kumari
Principal

Sri Arvind Mahila College

Dr. Shahnaz Khanam
HOD & Associate Professor

Sri Arvind Mahila college

Dr. Vimi Singh
Associate Professor

Sri Arvind Mahila College

Rupali Singh
Chief Dietitian

Jagdish memorial hospital

Uimi Singh is inviting you to a scheduled zoom meeting.

Topic: Celebration on International Yoga Day

Time: Jun 21, 2020 07:00 AM Mumbai, Kolkata, New Delhi

Join Zoom Meeting

<https://us02web.zoom.us/j/89524478592?pwd=aEpiYlFCR2tRQUVBrMUdQTCTNSHkxZz09>

Meeting ID: 895 2447 8592

Password: 390525

One tap mobile

+12532158782,,89524478592#,,,0#,,390525# US (Tacoma)

+13017158592,,89524478592#,,,0#,,390525# US (Germantown)

Dial by your location

+1 253 215 8782 US (Tacoma)

+1 301 715 8592 US (Germantown)

+1 312 626 6799 US (Chicago)

+1 346 248 7799 US (Houston)

+1 646 558 8656 US (New York)

+1 669 900 9128 US (San Jose)

Meeting ID: 895 2447 8592

Password: 390525

Find your local number:

<https://us02web.zoom.us/j/89524478592?pwd=aEpiYlFCR2tRQUVBrMUdQTCTNSHkxZz09>

8:03 pm



zoom

Join our Cloud HD Video Meeting now
Zoom is the leader in modern enterprise
video communications, with an easy, reli...
us04web.zoom.us

Uimi Singh is inviting you to a scheduled Zoom meeting.

Topic: Covid 19 & Role of Nutrition in Supporting
Immune System

Time: May 30, 2020 03:00 PM Mumbai, Kolkata, New
Delhi

Join Zoom Meeting

<https://us04web.zoom.us/j/79748578684?pwd=ZUN0eUhYeFhOSHFWazhrSjFPUDFvQT09>

Meeting ID: 797 4857 8684

Password: 7i207E

7:59 pm



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**

Participants (87)

1 person is waiting

67 participants in the meeting

Screenshots saved

Participants (87)

1 person is waiting

67 participants in the meeting

Participants (87)

Participants (68)

68 participants in the meeting

ABHILASHA KU...

विषय - COVID-19 पर रूक नेबिनास का आयोजन

पटना, 30 मई

विश्वव्यापी महामारी पर गृह विज्ञान विभाग श्री अरविन्द महिला द्वारा COVID-19 & Role of Nutrition in supporting immune system पर दो दिवसीय webinars का आयोजन किया गया इसके चार (4) sessions हैं प्रथम दो session को आज cover किया गया जिसकी शुरुआत डा० विमी सिंह द्वारा 9 बजे से किया गया जिसमें बीमारी से संबंधित multiple choice के बीस प्रश्नों का उत्तर सभी प्रतिभागियों द्वारा दिया गया जिसका रूक मास्टर मकसद इनने प्रचार एवं प्रसार के बाद छात्रों के ज्ञान बारे में जानना था। कार्यक्रम के second session को भी डा० विमी सिंह ने Virus की संरचना को बताते हुए कहा कि कोरोना वायरस इसे परिवार से है जो सामान्य जुकाम से लेकर गंभीर स्वरूप की बीमारी जैसे कि Middle East Respiratory Syndrome और सीवियर रस्क्यूट रिस्पैरेटरी सिंड्रोम - SARS का कारण बनता है यह रूक नया वायरस है जिसे पहले कभी भी नहीं देखा गया। सभी उम्र के लोग संक्रमित हो सकते हैं परंतु बुजुर्ग एवं पहले से बीमार लोग ज्यादा प्रभावित होते हैं। साथ ही बताया कि किस तरह से हम खुद को एवं दूसरों को मास्क के सही प्रयोग, social distancing सही प्रकार से साफ-सफाई का ध्यान रखकर कर सकते हैं। आखिर के कहा कि हमारा immune system इस रोग से बचने में महत्वपूर्ण भूमिका आदा करता है और इसे किस प्रकार strengthen किया जाए इस पर चर्चा webinars के 3rd session में Chief dietitian Jagdish Memoria Hospital Dr Rupali Singh द्वारा कल के webinar में किया जाएगा।

कार्यक्रम के आरंभ में वक्ता का स्वागत करते हुए कॉलेज की प्रचार्या प्रो० मीरा कुमारी ने कहा कि घर में रहे, सुरक्षित रहे, physical distancing का पालन करें इसके साथ अपने दिनचर्या में व्यायाम तथा ठीक खान-पान को शामिल करें।

प्रेस विज्ञापन

विषय - COVID-19 पर Webinar का second session

पटना, 31 मई

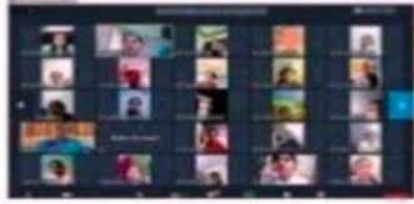
आज second सत्र के सेमिनार का शुरुआत ~~में~~ Chief dietitian Rupali Singh द्वारा किया गया जिसमें उन्होंने संक्रमण की दृष्टि में मजबूत रोग प्रतिरोधक क्षमता को बनाये रखने में *Balance diet* पर चर्चा करते हुए बताया कि विटामिन A, C, D and Zinc एवं प्रोटीन पर विशेष ध्यान देने की जरूरत है क्योंकि इनकी कमी से हमारी *immunity* कमजोर होती है, साथ ही *kitchen* में मौजूद *antiviral food product* (लहसुन, हल्दी, अदरक,) आदि का प्रयोग करें। तथा विभिन्न प्रकार के *Health drink* या काढ़ा अदरक, तुलसी, हल्दी, दालचीनी के मदद से कैसे तैयार किया जा सकता है एवं फायदे पर प्रकाश डाला।

व्युपरांत *Quiz* में भाग ली गई 64 प्रतिभागियों को उनके *result* को बताया गया ये *Quiz* में COVID-19 से संबंधित 20 प्रश्न पूछे गए। प्रथम स्थान अंजु कुमारी M.A. Sem I Roll no - 02 को 13 marks, साक्षी (B.A.S), प्रिया कुमारी (B.A.I-H), और रेखा कुमारी M.A. Sem III को 12 marks प्राप्त हुआ एवं सुस्मिता B.A.II (P.P.V) ने तीसरा स्थान ग्रहण करके - 11 marks प्राप्त किये।

उसके बाद कॉलेज की प्राचार्या प्रो. मीरा कुमारी ने छात्राओं से कहा कि इनके द्वारा बताया गए सुझाव को हम सभी को अपने दिन-चर्या में शामिल करना चाहिए जिससे हम सभी स्वस्थ जिंदा रह सकते हैं।

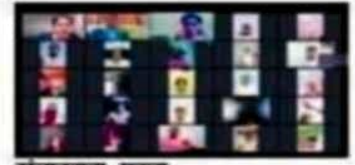
इम्यून सिस्टम मजबूत करने की दी गयी जानकारी

पटना. श्री अरविंद महिला कॉलेज में शनिवार को दो दिवसीय वेबिनार का आयोजन किया गया. वेबिनार का विषय कोविड 19- रोल ऑफ न्यूट्रीशन इन सपोर्टिंग इम्यून सिस्टम था. कॉलेज की प्राचार्या प्रो मीरा कुमारी ने बताया कि यह कॉलेज का पहला वेबिनार है और अभी के परिस्थिति को ध्यान में रख कर विषय चुना गया है. उन्होंने छात्राओं से आग्रह किया कि जितना हो सके सही खाना खाएं. साथ ही अपना इम्यून सिस्टम भी मजबूत रखें. होम साइंस विभाग की विम्वी सिंह ने पहले सत्र में छात्राओं को मल्टीपल च्वाइस पर आधारित प्रश्नों के जवाब देने को कहा. इसके बाद उन्होंने कोविड 19 से जुड़ी कई महत्वपूर्ण पहलुओं पर अपनी बातों को रखा. उन्होंने फिजिकल डिस्टेंसिंग, हाथ धोने, सैनिटाइजर इस्तेमाल करने



आदि बातों पर बल दिया. आखिरी सत्र में जगदीश मेमोरियल हॉस्पिटल की चीफ डायटिशियन रूपाली सिंह ने इस समय किस तरह के आहार लें और कैसे इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाएं पर कई महत्वपूर्ण बातों के बारे में बताया. उन्होंने यह भी बताया कि सही न्यूट्रीशन लेने से शरीर काफी एक्टिव रहता है और आपको हर तरह की बीमारियों से बचाता है. इस दौरान ऑनलाइन भाग ले रही छात्राओं ने कई सारे सवालों को भी पूछा जिसका जवाब डायटिशियन ने दिया.

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 बेलेंस 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 कैसी 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 विजय में भाग लेने वाली 64 लड़कियों के रिजल्ट को बताया गया. विजय में छात्राओं से कोविड-19 से संबंधित 20 अलग-अलग सवालों पूछे गये थे. कार्यक्रम में कॉलेज की प्राचार्या मीरा कुमारी ने छात्राओं से डायटिशियन द्वारा बताये गये टिप्स को अपने रूटीन में शामिल करने को अपील की.

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 रूपाली 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. विम्वी सिंह ने कहा कि इस समय में आसान, प्राणायाम और भरपूर नींद जरूरी है। इस दौरान क्लिन्न का आयोजन किया गया, जिसमें पहले स्थान पर अंजू कुमारी, दूसरे स्थान पर साक्षी, प्रिया, रेखा और तीसरे स्थान पर सुष्मिता रहीं।

खान-पान पर ध्यान देना जरूरी

पटना। अरविंद महिला कॉलेज 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. रूपाली 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 पौष्टिक रखें। विभागाध्यक्ष प्रो. शहनाज खानम ने सोशल डिस्टेंसिंग, मास्क पहनने को जरूरी बताया। पहले सेशन में कोविड १९ पर विभाग की प्रो. विम्वी सिंह ने क्लिन्न 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।