



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। अरविन्द 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 पौष्टिक 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

Savali
Principal
Sri Arvind Mahila College
Patna

Translated version of Report on Webinar: COVID19 & Role of Nutrition in Supporting Immune System

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

Report on Webinar: COVID-19 & Role of Nutrition in Supporting Immune System

Date: 30th-31st May 2021

Organized by: Department of Hindi & Home Science, Sri Arvind Mahila College, Patna

Venue: Online Platform

No. of students participated: 64

Objectives

- **Enhance Awareness:** Educate participants about the importance of nutrition in strengthening the immune system during the COVID-19 pandemic.
- **Promote Healthy Practices:** Provide practical tips for maintaining a balanced diet and overall well-being.
- **Encourage Scientific Discourse:** Facilitate discussions on the intersection of health, nutrition, and disease prevention.

Highlights

- **Enthusiastic Participation:** The webinar witnessed active involvement with 64 students enrolled across two days.
- **Informative Sessions:** The discussions focused on the science of immunity, the role of macro and micronutrients, and dietary adjustments to enhance resilience against infections.
- **Practical Guidance:** Experts emphasized actionable dietary strategies, including the importance of seasonal and locally available foods, to support immune health.
- **Collaborative Effort:** The seamless execution of the webinar highlighted the synergy between the Department of Hindi and Home Science in fostering interdisciplinary learning.

Conclusion

The webinar on "COVID-19 & Role of Nutrition in Supporting Immune System" was a timely initiative that successfully addressed the critical link between diet and immunity. By combining theoretical insights with practical advice, the event empowered participants to adopt healthier lifestyles amid the pandemic. The active participation and thoughtful organization reflect Sri Arvind Mahila College's dedication to holistic education and community welfare.

S. S. S.
Principal
Sri Arvind Mahila College
Patna

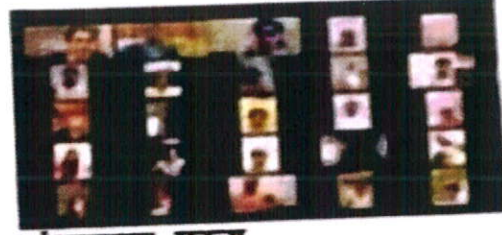
वेबिनार में छात्राओं को मिली इम्युनिटी बूस्ट करने के टिप्स



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 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 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 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 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.

Sachin
Principal
Sri Arvind Mahila College
Patna