marathwadasathi.in

दैनिक
मराठवाडा साथी

abdmarathwadasathi@gmail.com
संस्थापक संपादक : स्व. मोहनलाल बिया...

औरंगाबाद । वर्ष 6 वे । अंक 149 वा । बुधवार, दि. 30 सप्टेंबर 2020 । पृष्ठे 8 । किंमत 3 रु. । RNI NO. MAHMAR/2014/69765

कोविड संसर्ग टाळण्यासाठी समतोल आहार महत्त्वाचा

⏭ राष्ट्रीय चर्चासत्रात माजी शिक्षणाधिकारी डॉ. टी. पी. पाटील यांचे आवाहन

मराठवाडा साथी न्यूज

औरंगाबाद । कोरोना काळात संसर्ग टाळण्यासाठी रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवण्यासाठी समतोल आहार महत्त्वाचा ठरतो. तसेच फास्टफुड टाळून आपण पौष्टिक आहार घेतला पाहिजे. त्यामुळे शरीरातील पेशी मजबुत होवून शरीराचे संतुलन राखले जाते. असे मत माजी शिक्षणाधिकारी डॉ.टी. पी.पाटील यांनी मांडले.

चिंचोली (लिं.) येथील कला व विज्ञान महाविद्यालयाच्या गृहशास्त्र विभाग आणि अपूर्व नॉलेज,औरंगाबाद द्वारा राष्ट्रीय पोषण महिनानिमित्त आयोजित ''कोविड-१९ महामारीच्या काळात मानसिक व शारीरिक आरोग्यावर संतुलित आहाराचा परिणाम'' या एक दिवसीय बहुविद्याशाखीय ऑनलाईन राष्ट्रीय चर्चासत्राच्या अध्यक्षीय भाषणात बोलत होते. पुढे डॉ. पाटील म्हणाले की, प्रत्येकाने आता शारीरिक अंतर राखणे, सॅनीटायझर तसेच मास्क वापरणे आवश्यक आहे. यावेळी उद्‌घाटनप्रसंगी बोलताना डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर मराठवाडा विद्यापीठाच्या आंतरविद्याशाखेच्या अधिष्ठाता डॉ.चेतना सोनकांबळे म्हणाल्या की,सध्या जगभर कोविड-१९ महामारीने जनजीवन विस्कळीत झालेले असून त्यातून सुखरुप राहण्यासाठी प्रत्येकाने सकारात्मक तसेच तणावरहित जीवन जगणे आवश्यक आहे, असून सुदृढ आरोग्यासाठी आपण नियमितपणे व्यायाम,ध्यानधारणा,योगा करणे तसेच हिरव्या पालेभाज्या,फळे इत्यादींचे सेवन केल्याने आपली रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते.

चर्चासत्राच्या प्रमुख वक्त्या म्हणून रायपूर (छत्तीसगड) येथील डी.बी. पी.जी.गर्ल्स कॉलेजच्या गृहशास्त्रांच्या प्राध्यापिका डॉ.अभया जोगळेकर उपस्थित होत्या. बोलतांना डॉ. जोगळेकर म्हणाल्या की, कोविड महामारीमुळे आपण आता पारंपारिक पद्धतीचे भोजन सुरु केले पाहिजे. त्यासाठी रानभाज्या,कडधान्य,दूध आदिंचा आहारात वापर करावा. याबरोबरच मेथी, पालक, अळू, चवळी, बीट,गाजर इत्यादी भाज्या घराभोवती उपलब्ध असणाऱ्या जागेत किंवा गच्चीवर लावल्या पाहिजेत. पुढे त्या म्हणाल्या की, जे काही स्थानिक पातळीवर उपलब्ध असते,त्याच पदार्थांचा आपण आहारात वापर केला पाहिजे. स्थानिक पातळीवर मिळणारी फळे,भाज्या,जास्तीत जास्त घेतल्या पाहिजेत आणि जेवणाच्या वेळा निश्चित ठेवणे सुद्धा गरजेचे असते. सकाळी कोवळ्या ऊन्हात थांबावे कारण त्यातून ' क ' जीवनसत्त्व मिळते.

तसेच आजच्या स्थितीत आपण कोविड-१९ मुळे घरात असल्यामुळे खाण्यावरील जास्तीचा भर कमी करावा,ज्यामुळे भविष्यातील लठ्ठपणाचा धोका टळू शकतो.

कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर मराठवाडा विद्यापीठाच्या गृहशास्त्र अभ्यास मंडळ सदस्य तथा चर्चासत्राच्या संयोजक डॉ.वंदना बनकर,यांनी केले. या चर्चासत्रात देशभरातून १७ राज्यातील ऑनलाईन सहभागी झालेल्या ४५० प्राध्यापक,संशोधकांना विविध तज्ज्ञांकडून मार्गदर्शन करण्यात आले. यात डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर मराठवाडा विद्यापीठाच्या फुड टेक्नॉलाजी विभागाचे डॉ.भगवान साखळे,संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठाच्या गृहअर्थशास्त्र अभ्यास मंडळाच्या अध्यक्षा डॉ.संगिता जंजाळ, स्वा.रा.ती.म. विद्यापीठ,नांदेडचे शारीरिक शिक्षणशास्त्राचे अभ्यासमंडळाचे अध्यक्ष डॉ.सिंकु कुमार सिंग तसेच यवतमाळ येथील एल.बी.अने महिला महाविद्यालयाच्या शारीरिक शिक्षण विभागाचे संचालक प्रा. विराट घुडे आदिंनी सविस्तर मार्गदर्शन केले.

यावेळी डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर मराठवाडा विद्यापीठाच्या गृहशास्त्र अभ्यास मंडळाच्या अध्यक्षा डॉ. नुझहत सुलताना,महाविद्यालयाचे प्राचार्य, डॉ.विक्रमसिंह पवार, प्रा. संदिप सातोनकर, भारत जमधडे, राम पवार आदींची प्रमुख उपस्थित होती. कार्यक्रमाचे सुत्रसंचालन प्रा. केतन सपकाळ यांनी तर आभार सहसंयोजक प्रा.प्रतिभा आघार्डे यांनी मानले.

Dhareshwar Shikshan Sanstha Sanchalit,

Arts and Science College

Chincholi (Li). Tq Kannad .Dist Aurangabad (M.S.)

(NAAC Accredited With 'B' Grade)

Affiliated to Dr. Babasaheb Ambedkar Marathwada University Aurangabad (M.S)

Department of Home Science & Apoorv Knowledge Jointly Organize
One Day Multidisciplinary National Virtual (Online) Seminar on

"Effect of Balanced Diet on Mental And Physical Health During The Period of Covid-19 Pandemic"

Date : 27 Sept 2020 Time :- 11:30 AM

President
Dr. T.P Patil

Key Speaker
Dr. Abhaya Joglekar

Inaugurator
Dr. Chetna Sonkamble

Chief Guest
Dr. Nuzhat Sultana

Chief Guest
Dr. Sangita Jawanjal

Chief Guest
Dr. B.K Sakhale

Principal
Dr. Vikramsingh Pawar

Convener
Dr. Vandana Bankar

Co- convener
Mrs Pratibha Agharde

Organizer
Mr. Bharat Jamdhade

Google form Link

REGISTER HERE

Telegram Link:- https://t.me/joinchat/RjpApxfp0qPo0DmZtQluQA

28 / 9 / 2020

National Seminar Report

"Effect of Balanced Diet on Mental and Physical Health during Covid-19 Pandemic" This one-day multi-disciplinary online national seminar was organized by Department of Home Science, College of Arts and Sciences and Apoorva Knowledge, Aurangabad on the occasion of National Nutrition Month. It was done on 27 September 2020. The program was presided over by former education officer Dr. TP Patil was present. Dr. Babasaheb Ambedkar Marathwada University, Aurangabad Interfaculty Dr. as the inaugural function. Chetna Sonkamble was. And the main speaker of the discussion session was Dr. DBPG Girls College in Raipur (Chhattisgarh). Abhaya Joglekar gave thorough guidance on the subject. The organizer of the introductory seminar of the program Dr. Vadana Bankar, 450 professors and researchers who participated online from 17 states across the country were guided by various experts in this seminar. In this, Dr. Dr. Babasaheb Ambedkar Marathwada University, Aurangabad Food Technology Department. Bhagwan Sakhle, Sant Gadgebaba Amravati University, Dr. Amravati. Dr. Sangita Janwajanal, Swa.Ra.Ti.M.Vidyapith, Nanded. Sinku Kumar Singh as well as L.B. Director of Physical Education Department of Ane College Dr. Guided by Virat Munde and others. On this occasion, B. A. M. University, Aurangabad Home Economics Board President Dr. Nuzhat Sultana, Principal of the College, Prof. Many participants including Sandeep Satonkar were present.

One-Day Multidisciplinary National Online Seminar on

"Effects of Balanced Diet on Mental & Physical Health During COVID-19 Pandemic"

on Sunday 27th of September, 2020

on the Occasion of National Nutrition Month.

Organized by

Department of Home Science
Arts & Science College
Chincholi (Li) Ta. Kannad, Dist. Aurangabad (M.S.)
(NAAC Accredited With 'B' Grade)
Affiliated to Dr. Babasaheb Ambedkar Marathwada University, Aurangabad. (M.S.)

In Association with

Apoorv Knowledge
(International Journal of Multidisciplinary Research)

Our Patrons

Hon'ble Dr. T. P. Patil
Education Officer (Retd.)

Yours Faithfully

Principal
Hon'ble Dr. Vikramsingh Pawar

Convener	Co-Convener
Dr. Vandana Bankar	**Pratibha Agharde**
HOD	Asst. Prof.
Home Science Dept.	Home Science Dept.

Arts and Science College, Chincholi (Li)
Ta. Kannad, Dist Aurangabad (M.S.)

Organiser

Bharat Jamdhade
Executive Editor
Apoorv Knowledge
(International Journal of Multidisciplinary Research)
M. : 9049591747, 8177803216

Respected Sir/ Madam,

It gives us a great pleasure to inform you that the Department of Home Science, Arts and Science College, Chincho (Li), Tq. Kannad Dist. Aurangabad and Apoorv Knowledge (International Journal of Multidisciplinary Research) Aurangabad. (M.S.) are jointly organizing One-Day Multidisciplinary National Online Seminar on **"Effects of Balanced Diet on Mental And Physical Health During COVID-19 Pandemic"** on Sunday 27th of September, 2020 on the Occasion of **National Nutrition Month.**

About The Online Seminar

The COVID-19 pandemic is causing a lot of changes in our daily lives. We are maintaining physical distance, staying home, and unable to dine out. Good nutrition is always important, but during this pandemic, it's even more important because a well-balanced diet and nutritious food helps support a strong immune system. Purpose of this Online Seminar is to spread awareness about balanced diet in our society.

Hon'ble Guests

President
Dr. T. P. Patil

Key Note Speakar
Dr. Abhaya Joglekar

Inaugurator
Dr. Chetna Sonkamble

Chief Guest
Dr. Nuzhat Sultana

Resource Person
Dr. Sangita Jawanjal

Resource Person
Dr. B. K. Sakhale

We wish to see you at the Online Seminar...!

Programme Schedule (Sunday 27th of September, 2020)

11.30 am to 11.35 am	Welcome Address and Guest Introduction by **Mr. Ketan Sapkal**
11.35 am to 11.40 am	Introductory Speech by **Dr. Vandana Bankar** BOS Member of Home Science, Dr. Babasaheb Ambedkar Marathwada University, Aurangabad.
11.40 am to 12.10 pm	Inaugural Speech by **Dr. Chetna Sokambale** Dean : Faculty of Interdisciplinary Studies, Dr. Babasaheb Ambedkar Marathwada University Aurangabad. (M.S.)
12.10 pm to 12.40 pm	Keynote Address by **Dr. Abhaya Joglekar** Prof. & HOD of Home Science, Govt. D.B.P.G. Collage Raipur, (C.G.)
12.40 pm to 12.50 pm	Chief Guest **Dr. Nuzhat Sultana** BOS Chairman of Home Science Dr. Babasaheb Ambedkar Marathwada University Aurangabad. (M.S.)
	Resource Person **Dr. Sangita Jawanjal** BOS. Chairman of Home Economics, Saint Gadgebaba Amravati, University Amravati.
12.50 pm to 1.10 pm	Resource Person **Dr. B. K. Sakhale** Asso. Prof. Food Technology Division, Dr. Babasaheb Ambedkar Marathwada University Aurangabad.
1.10 pm to 1.30 pm	Resource Person **Dr. Sinku Kumar Singh** BOS. Chairman & HOD of Physical Education, S.R.T.M. University, Nanded. (M.S.)
1.30 pm to 1.45 pm	Resource Person **Dr. Virat Ghude** Director of Physical Education L.B. Aney Mahila Mahavidyalaya, Yavatmal. (M.S.)
1.45 pm to 2 pm	Presiding Address **Dr. T. P. Patil** Education Officer (Retd.)
2 pm	Vote of Thanks by **Asst. Prof. Pratibha Agharde**

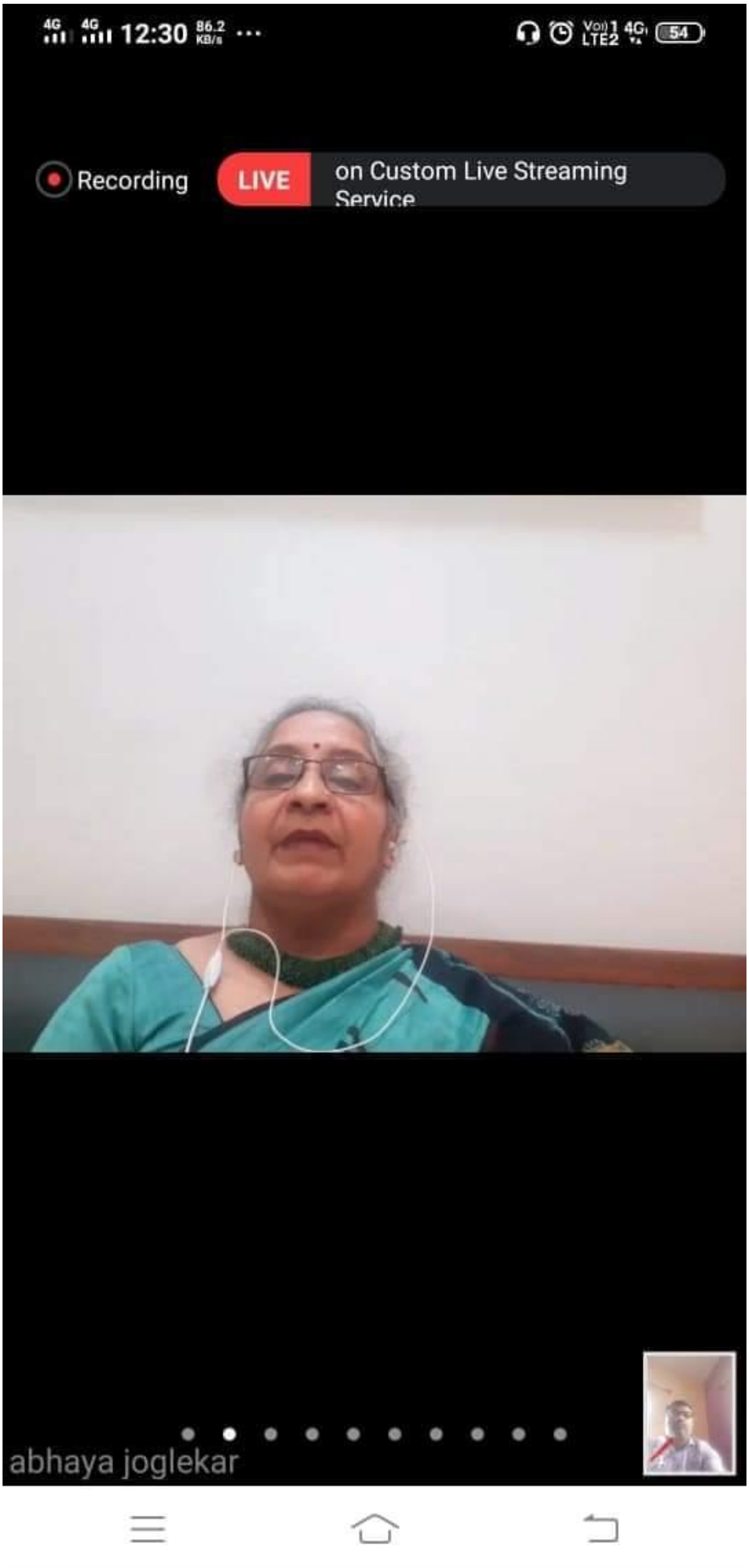
Principal In charge
Dr. Vikramsingh Pawar

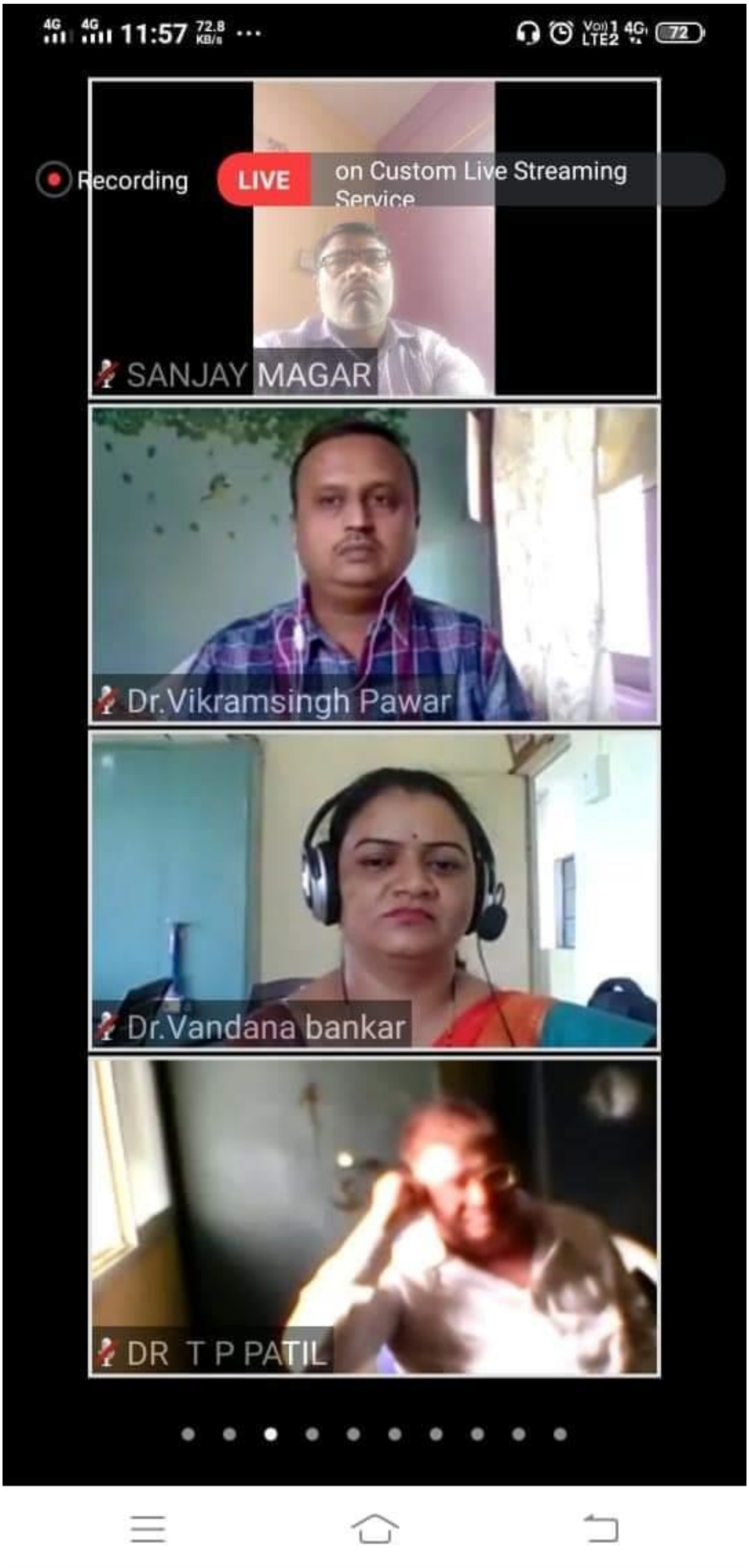
Convener
Dr. Vandana Bankar

Co-Convener
Asst. Prof. Pratibha Agharde

Organiser
Bharat Jamdhade

12:15
Recording
LIVE
on Custom Live Streaming Service
mansi kadam
SANJAY MAGAR
Dr.Vandana bankar
Ketan Sapkal Sir


12:30
Recording
LIVE
on Custom Live Streaming Service
abhaya joglekar



11:57
Recording
LIVE
on Custom Live Streaming Service
SANJAY MAGAR
Dr.Vikramsingh Pawar
Dr.Vandana bankar
DR T P PATIL