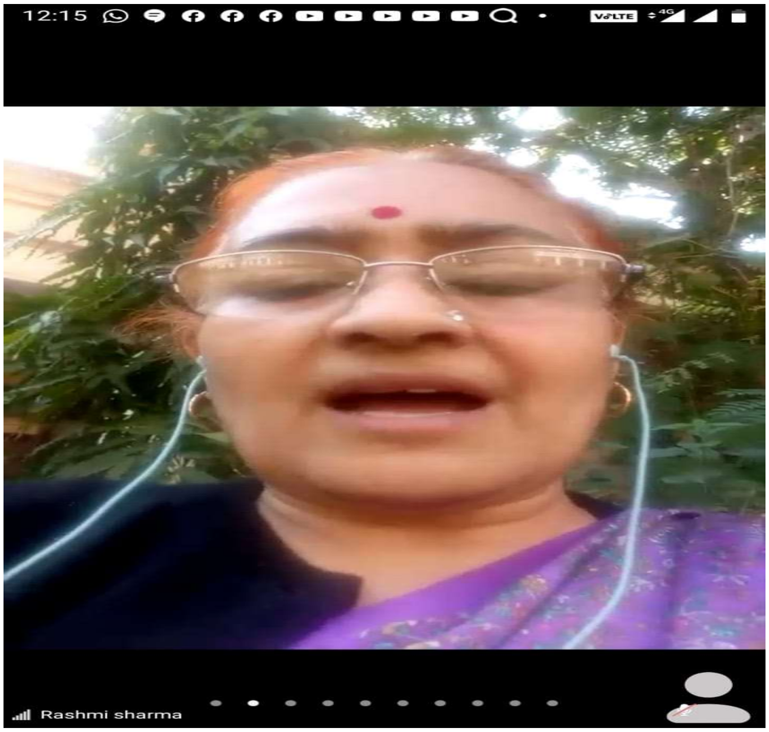
# Webinar on – ‘Healthy Food: Chemical Aspects’

## Organized by:-ANANDAM & IQAC

**Speaker - Dr Rashmi Sharma,**
**Associate Professor,**
**Department of Chemistry, SPC Govt. College, Ajmer**

**Date: - 5th February 2021**


12:15
Rashmi sharma

**Media coverage**

# 'पौष्टिक भोजन सेवन से बढ़ती है इम्यूनिटी'

## वेबीनार में विशेषज्ञों ने दी राय

पत्रिका न्यूज़ नेटवर्क
patrika.com

वेबीनार को सम्बोधित करतीं [illegible]।

मदनगंज-किशनगढ़. आरके पाटनी राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय में आनंदम विषय एवं आइक्यूएसी से संबधित शुक्रवार को वेबीनार हुई। कॉलेज के आचार्य एवं बीए, बीएससी एवं बीकॉम प्रथम वर्ष एवं एमए, एम. कॉम एवं एमएससी प्रीवियस के 309 विद्यार्थियों ने रजिस्ट्रेशन कर वेबीनार में शामिल हुए। हेल्दी फूड विषय पर हुई वेबीनार का शुभारंभ प्राचार्य एस. आर. डागा ने किया। प्राचार्य डागा ने विद्यार्थियों को प्राकृतिक खाद से निर्मित भोजन को उपयोग में लेने के लिए प्रोत्साहित किया एवं बताया कि कोरोना काल में पौष्टिक भोजन की उपयोगिता का पता चला। पौष्टिक भोजन हमारी इम्यूनिटी बढ़ाने में मदद करता है। आनंदम विषय की प्रभारी अलका पारीक ने वेबीनार का संचालन किया। वेबीनार की ऑर्गेनाइजिंग सेकेट्री मोहमा खान ने प्रसार [illegible] की मुख्य [illegible] राजकीय [illegible]विद्यालय अजमेर की सह आचार्य रश्मि शर्मा के बारे में जानकारी दी। उन्होंने बताया कि सह आचार्य शर्मा ने 100 शोध पत्र लिखे हैं और कई नेशनल एवं इंटरनेशनल सेमीनार में शोध पत्र प्रस्तुत किए हैं। वर्तमान में वह पर्यावरणविद् वंदना शिवा के साथ मिलकर प्रकृति को संरक्षित रखने का कार्य कर रही हैं। विद्यार्थियों में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता उत्पन्न करने के उद्देश्य से वेबीनार सम्पन्न हुई। सह आचाय शर्मा ने पौष्टिक भोजन की उपयोगित बताई। उन्होंने भोजन में उपयोग मे लिए जाने वाले तेल एवं देसी घी से संबंधित ज्ञानवर्धक जानकारी भी दी। उन्होंने बताया की प्रतिदिन दो से तीन चम्मच देसी घी अवश्य खाना चाहिए क्योंकि उसमें जो अच्छा कोलेस्ट्रॉल होता है वह हमारे ब्रेन के सेल्स के लिए आवश्यक होता है। भोजन मे प्राकृतिक तिलहन से उत्पन्न तेल ही उपयोग करना चाहिए और तेल बदल-बदल कर उपयोग में लेने चाहिए। प्राकृतिक खाद के उपयोग से उत्पन्न सब्जियां एवं अनाज हमें बहुत सी बीमारियों से बचाते हैं। कॉलेज की सह आचार्य गीता शर्मा, सी. पी. पोखरना, मुकेश, अनुभूति, जे. पी. शुक्ला एवं अनुराग शर्मा आदि ने वेबीनार में सहयोग किया।

# वेबिनार के माध्यम से विद्यार्थियों को पौष्टिक भोजन की दी जानकारी

**मदनगंज-किशनगढ़|** राजकीय महाविद्यालय में शुक्रवार को हेल्दी फूड विषय पर वेबिनार आयोजित की गई। कॉलेज के 309 विद्यार्थियों ने भाग लिया। प्रभारी अलका पारीक ने बताया कि वेबिनार का शुभारंभ प्राचार्य एसआर डागा ने किया। प्राचार्य ने विद्यार्थियों को प्राकृतिक खाद से निर्मित भोजन को उपयोग में लेने के लिए प्रेरित करते हुए बताया कि कोरोना काल में हमें पौष्टिक भोजन की उपयोगिता पता चली है। पौष्टिक भोजन हमारी इम्युनिटी बढाने में मदद करता है। मुख्य वक्ता राजकीय महाविद्यालय अजमेर की सह आचार्य रश्मि शर्मा थी। विद्यार्थियों को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक्त करते हुए पौष्टिक भोजन की जानकारी दी। गीता शर्मा, सीपी पोखरना, मुकेश, अनुभूति, कुसुम, जेपी शुक्ला, अनुराग शर्मा, शेहमा खान आदि उपस्थित थे।

# स्वस्थ मन से करें आनंद की अनुभूति

## राजकीय कॉलेज में वेबिनार

न्यूज सर्विस/नवज्योति, मदनगंज-किशनगढ़

राजकीय कॉलेज में शुक्रवार को आनंदम विषय व आईक्यूएसी से संबंधित हैल्दी फूड विषय पर ऑनलाइन वेबिनार का आयोजन किया गया। आनंदम विषय की प्रभारी डा. अलका पारीक ने वेबिनार के उद्देश्य पर प्रकाश डाला। वेबिनार की आर्गेनाइजिंग सेक्रेट्री डा. शेहमा खान ने वेबिनार के जरिए विद्यार्थियों को स्वास्थ्य के प्रति सतर्क करने के बारे में बताया। मुख्य वक्ता डा रश्मि शर्मा ने पौष्टिक भोजन की जानकारी देते स्वस्थ शरीर व स्वस्थ मन से ही आनंद की अनुभूति होने के बारे में बताया। प्राचार्य डा. एसआर डागा ने कहा कि कोरोना काल में आमजन ने पौष्टिक खाद्य पदार्थ की महत्ता को समझा है। प्राकृतिक खाद से निर्मित पौष्टिक भोजन ही हमारी इम्युनिटी को ग्रोथ करने में सहायक है। इस दौरान डा गीता शर्मा, डा सीपी पोखरना, डा मुकेश, डा अनुभूति, डा कुसुम, डा जेपी शुक्ला, अनुराग शर्मा के अलावा तीनों संकाय के 309 विद्यार्थियों ने भाग लिया। संचालन डा. अलका पारीक ने किया।