



“Education for Knowledge, Science and Culture”  
-Shikshanmaharshi Dr. Bapuji Salunkhe

VIVEKANAND COLLEGE, KOLHAPUR  
(AUTONOMOUS)

INTERNAL QUALITY ASSURANCE CELL  
2022-23



### Quality Initiatives/ Activities Report

1. **Name of Department:** Home Science
2. **Name of Organized Activity :** National Level Webinar Diet to Health
3. **Date/ Duration:** Thursday 22 Sept.2022  
Time: 10.30 to 12.30
4. **Aims and Objectives:** 1. To Create Nutrition awareness on Proper Diet.  
2. To Create Public awareness about Nutrition
5. **No. of beneficiaries:** Teachers -8, Participants : 94
6. **Expenditure & funding agency :** / collaborators:
7. **Brief description:**

On The occasion of National Nutrition Month Vivekanand college, Kolhapur organized a National Webinar of Department of Home Science .Hon Prof. Dr. Anjali Rajwade guided the three Principles of the life Diet ,vihara and Determination to live a healthy life she gave scientific guidance on how much nutrients should a balanced diet have She also given information by giving example about which nutrients are obtained from which food. Tress in life reduces the immune system of the body To increase it ,she suggested to include food like sunflower seeds, papaya seeds, dark chocolate, banana also in the diet .Along with a balanced diet She also guided about Yoga ,Meditation & Exercise .

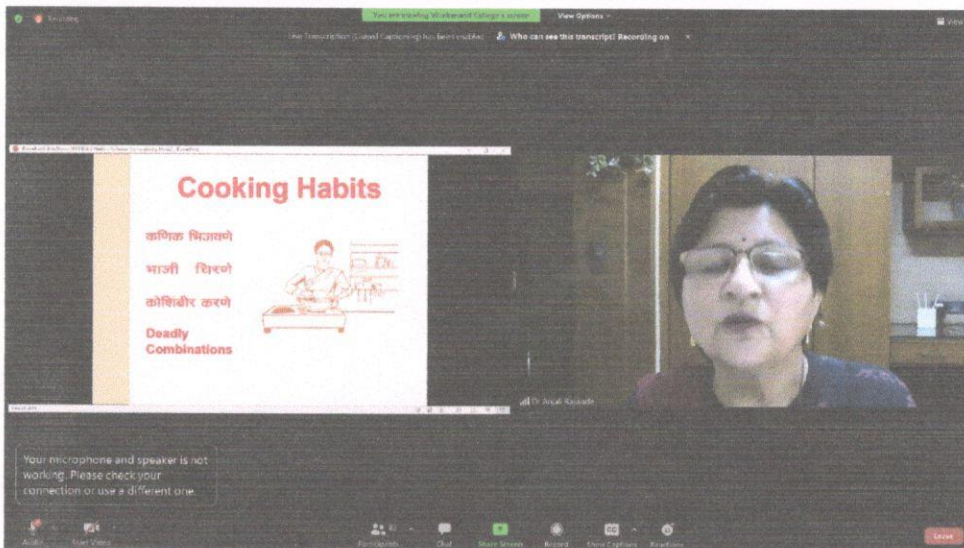
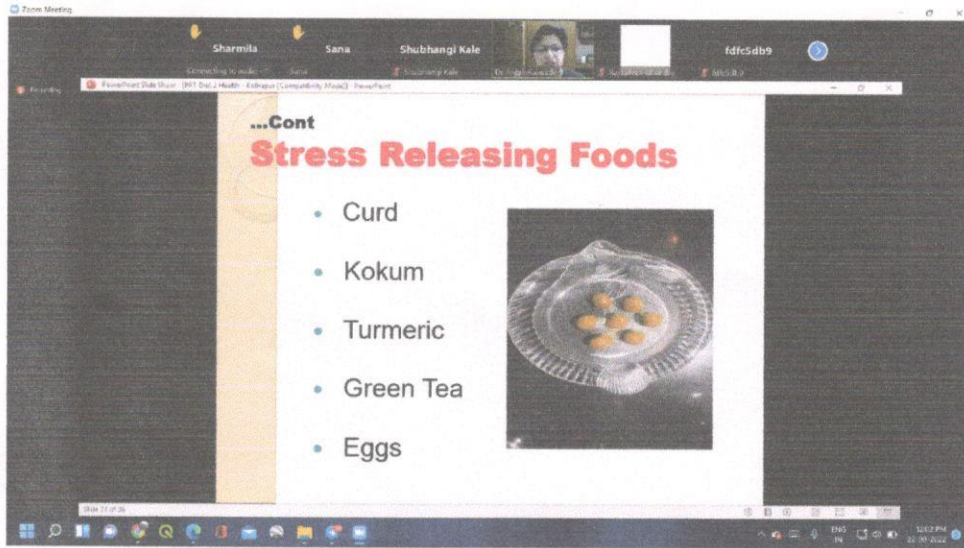
Principal of Vivekanand college Dr. R.R. Kumbhar guide & encouraged for this Webinar .The President this webinar IQAC Coordinator Dr.Shruti Joshi in her Presidential address said that today's time tress is for everyone We will definitely benefit from your suggested diet and your valuable guidance will be definitely helpful in strengthening mind body.

Webinar Coordinator Mrs .Urmila Khot Head of Home Science Department welcomed & introduced Resource Person Prof.Anjali Rajwade Dr.Waghmare & Dr.Rajshri Patil Provided Technical Support. Faculty members & Students From different Universities in the National Participated in the webinar Mrs.Savita vedante moderated the webinar & Mrs.Sai Patil Proposed vote of thanks

**8.Outcomes:** 1) Participants understood of balanced diet.

2) Participants learned different types of changes required in their diet to increase healthy body.

**9.Photos:**



**10.Signatures of coordinator/ organizer:**

Head of the  
Department of Home Science



PRINCIPAL  
Vivekanand College  
Kolhapur

# विवेकानंद कॉलेज, कोल्हापूर (स्वायत्त)

२१३०, ई, ताराबाई पार्क, कोल्हापूर, ता. करवीर, जि. कोल्हापूर - ४१६ ००३

शिवाजी विद्यापीठ, कोल्हापूर संलग्नीत

नेक मानांकन : 'A' (सी.जी.पी.ए. ३.२४)

कॉलेज उईथ पोटेन्शियल फॉर एक्सलन्स, यु.जी.सी., न्यु दिल्ली

स्टार कॉलेज - डी.बी.टी. - भारत सरकार

आय.एस.ओ. ९००१:२०१५



(स्वायत्त) कोल्हापूर

Ph. : 0231-2658612, 2658840 | Fax : 0231-2658840 | Resi. : 0231-2653962 | Website : www.vivekanandcollege.org | E-mail : info@vivekanandcollege.org

संस्थापक  
डॉ. बापूजी साळुंखे  
D. Lit.

अध्यक्ष  
मा. आमदार चंद्रकांत दादा पाटील  
MLA

कार्याध्यक्ष  
प्राचार्य अभयकुमार साळुंखे  
M.A.

सचिव  
प्राचार्य सौ. शुभांगी गावडे  
M.Sc., B.Ed.

प्राचार्य  
डॉ. आर. आर. कुंभार  
M.Sc. M.Phil. Ph.D.

जावक क्रमांक व्हि.सी.के. / 1236/2022-23

दिनांक : 14/9/2022

प्रति,

मा. प्रा.डॉ.अंजली रजवाडे

अकोला.

विषय - राष्ट्रीय वेबिनारच्या मार्गदर्शनाबाबत.....

महोदया ,

आमच्या महाविद्यालयातील होमसायन्स विभागामार्फत गुरुवार दि. २२.९.२०२२ रोजी सकाळी १०.३० वा. “आहारातून आरोग्याकडे ” या विषयावर आयोजित केलेल्या वेबिनार करिता तज्ज्ञ मार्गदर्शक म्हणून उपस्थित राहून मार्गदर्शन करावे ही विनंती.

कळावे ,

आपला विश्वासू



*Pcu*  
डॉ. आर. आर. कुंभार  
प्राचार्य  
विवेकानंद कॉलेज  
कोल्हापूर



“ज्ञान, विज्ञान आणि सुसंस्कार यांसाठी शिक्षणप्रसार”

-शिक्षणमहर्षी डॉ. बापूजी साळुंखे



श्री स्वामी विवेकानंद शिक्षण संस्था, कोल्हापूरचे

# विवेकानंद कॉलेज, कोल्हापूर (स्वायत्त)

गृहविज्ञान विभाग आयोजित राष्ट्रीय वेबीनार

राष्ट्रीय पोषण मास निमित्त सामाजिक व शैक्षणिक स्तरावर पोषण विषयक जनजागृती करण्याच्या उद्देशाने राष्ट्रीय वेबीनारचे आयोजन गुगल मीट व यु ट्युब द्वारे केले आहे.

## “आहारातून आरोग्याकडे”

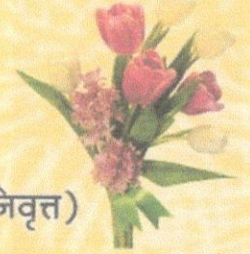
गुरुवार दि. २२ सप्टेंबर २०२२ रोजी सकाळी १०.३० वाजता



प्रमुख मार्गदर्शक

प्रा. डॉ. अंजली राजवाडे

प्रोफेसर आणि गृहविज्ञान विभाग प्रमुख (निवृत्त)  
आर.डी.जी. महिला महाविद्यालय, अकोला



आयोजक समिती

समन्वयक

श्रीमती उर्मिला खोत

गृहविज्ञान विभागप्रमुख

डॉ. व्ही. बी. वाघमारे

विभाग प्रमुख संगणक विभाग,

तांत्रिक सहाय्य



श्रीमती सई पाटील

सदस्य

अध्यक्ष

प्राचार्य डॉ. आर. आर. कुंभार

विवेकानंद कॉलेज, कोल्हापूर (स्वायत्त)

श्रीमती किरण कटारे

सदस्य

सर्व सहभागींना Feedback फॉर्म भरल्यानंतरच

इ-प्रमाणपत्र आपल्या ई-मेलवर प्राप्त होईल.

“ ज्ञान, विज्ञान आणि सुसंस्कार यासाठी शिक्षण प्रसार ”

- शिक्षणमहर्षी डॉ. बापूजी साळुंखे

श्री स्वामी विवेकानंद शिक्षण संस्थेचे  
विवेकानंद कॉलेज, कोल्हापूर(स्वायत्त),  
गृहविज्ञान विभाग आयोजित

राष्ट्रीय बेबिनार

विषय - “ आहारातून आरोग्याकडे ”

कार्यक्रम पत्रिका

दिनांक व वेळ २२ ९ .२०२२ सकाळी १०.३०

स्वागत व प्रास्ताविक	: श्रीमती उर्मिला खोत गृहविज्ञान विभागप्रमुख
तज्ज्ञांचे मार्गदर्शन	: प्रो.डॉ.अंजली राजवाड़े प्रोफेसर आणि गृहविज्ञान विभागप्रमुख (निवृत्त) आर.डी.जी.महिला महाविद्यालय अकोला
अध्यक्षीय मनोगत	: डॉ.श्रुती जोशी आयक्यूएसी समन्वयक विवेकानंद कॉलेज, कोल्हापूर (स्वायत्त)
आभार	: श्रीमती सई पाटील
सूत्रसंचालन	: श्रीमती सविता वेंदाते



Compatibility Mode - PowerPoint

— 9 ✕

# Cooking Habits

कणिक भिजवणे

भाजी चिरणे

कोशिंबीर करणे

**Deadly  
Combinations**



Dr Anjali Rajwade

speaker is not  
your  
different one.



83  
Participants



Chat



Share Screen



Record



Show Captions

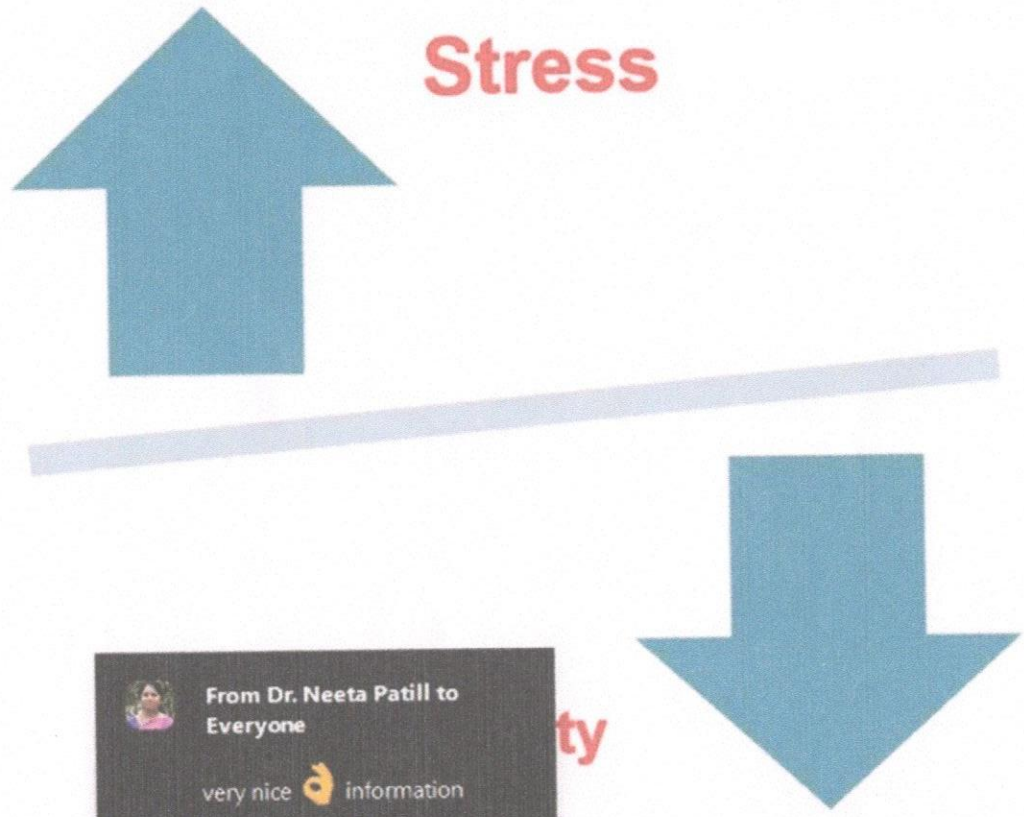


Reactions

Sharmila Sana Shubhangi Kale Dr. Anjali Rajwade Rajashree Shendre Ekanath Alwekar

Connecting to audio... Sana Shubhangi Kale Dr. Anjali Rajwade Rajashree Shendre Ekanath Alwekar

# Immunity Is Inversely Proportional To Stress



From Dr. Neeta Patil to Everyone  
very nice information

81 Participants 2 Chat Share Screen Record Show Captions Reactions

Sr. No.	Name of Participant	Name of Institution	State	Overall impression about Webinar	Clarity of ideas and concepts presented in the Webinar	Your impression about the Resource Person
1	Urmila Sanjay Khot	Vivekanand College Kolhapur	Maharashtra	5	5	Excellent
2	Anushree Mangesh Tambat	Bamu. Aurgabad	Maharashtra	5	5	Excellent
3	Deepti Sarnaik	Dietician/Nutritionist	Maharashtra	5	5	Excellent
4	Rutuja Bharat kadam	Vivekanand college kolhapur	Maharashtra	5	5	Excellent
5	Sushama Ratanlal Dipwal	Smt.dankuwar Mahila Mahavidhyalay,jalna.	Maharashtra	4	4	Good
6	Dr.Salama Isak Maner	Vivekanand College, Kolhapur	Maharashtra	5	5	Excellent
7	History	Vivekanand college	Maharashtra	5	5	Excellent
8	Shraddha madhukar patil	Vivekanand college kolhapur	Maharashtra	5	5	Excellent
9	Lakshmi Sirisha Kothuri	Vivekananda College, Kolhapur ( Autonomous)	Maharashtra	5	5	Excellent
10	Kiran Vitthal Katare	Vivekanand college, kolhapur	Maharashtra	5	5	Excellent
11	Prof. Rekha Pandit	Kamala College, Kolhapur	Maharashtra	5	5	Excellent
12	PRITI UDDHAVRAO KENE	DR.BAMU AURANGABAD	Maharashtra	4	4	Good
13	Mrs.Ujwala Rajendra Hirkude	Vivekanand College. Kop	Maharashtra	5	5	Excellent
14	Ms.Snehal Ashok Sonule	Vivekanand college	Maharashtra	5	5	Excellent
15	Dr.Rashmi Kale	Department of Home Science,SGBAU	Maharashtra	4	4	Good
16	Ashwini Nitin Jadhav	Kamala College, Kolhapur	Maharashtra	5	5	Excellent
17	Sheetal Ravindra Thakre	Shobhatai Zoting Arts Jr College Hinganghat, Dist War	Maharashtra	5	5	Excellent
18	Mrs.Rupali M Navale	Women's College of Home Science and BCA Loni	Maharashtra	5	5	Excellent
19	CHANDRAKANT JAYWANT KAMBLE	Vivekanand College, kolhapur	Maharashtra	5	4	Excellent
20	Mrs. Sarika Prabhakar Thakre	SMT.KAUSHALYADEVI Maheshwari Mahila Mahavidya	Maharashtra	3	3	Good
21	Dr Prabhavati Arvind Patil	Vivekanand College, Kolhapur (Autonomous)	Maharashtra	5	5	Excellent
22	MANISHA MULCHAND RATHOD	KALA VARISHTH MAHAVIDYALAYA AURANGABAD	MAHARASHTRA	5	5	Excellent
23	Dr. Shubhangi Suresh Kale	Vivekanand College, Kolhapur (Autonomous)	Maharashtra	5	5	Excellent
24	Chaya Balasaheb Bansode	Dr Babasaheb Ambedkar marathwada University Aur	Home science	5	5	Excellent
25	Prof. Trupti Dhairyasheel Mane	Kamala College, Kolhapur	Maharashtra	5	5	Excellent
26	Dr Anuradha Satish Deshmukh	DEpartment of Home Science Sant Gadge Baba Amra	Maharashtra	5	5	Excellent
27	Mrs Mane Mahadevi Ramesh	Shri Swami vivekanand shikshan sanstha kolhapur	Maharashtra	5	5	Excellent
28	Dr.Gangasagar Tulsidas Chole	Arts, Commerce and Science College , Gadhinglaj.	Maharashtra	5	5	Excellent
29	Savita Prashant Vedante	Vivekanand College,Kolhapur	Maharashtra	1	1	Excellent
30	Kamble Tejaswini Bhagwan	Vivekanand college kolhapur	Mharashtr	4	4	Good
31	Sunil Vasant Malgaonkar	Vivekanand college kolhapur Autonomous	Maharashtra	5	5	Excellent
32	Ranjana Jawade	KSK college, Beed	Maharashtra	5	5	Excellent
33	Pooja Parag Kulkarni	V.c.k	Maharashtra	3	3	Good
34	Dr. Priya Digambar Patil	Vivekanand College, Kolhapur (Autonomous)	Maharashtra	4	4	Good
35	Dr. Susmita Sadashiv Durgule	Smt. C. B. Shah Mahila Mahavidyalaya, Sangli	Maharashtra	5	5	Excellent





36	Mrs. sangita pramad patil	Smt. A. R. P. Kanya Mahavidyalaya Ichalkaranji	Maharashtra	5	5	Excellent
37	Dr. Surekha R. Bhawar	Dr. I. B. P. Mahila Mahavidyalaya, Aurangabad	Maharashtra	5	5	Excellent
38	Dr. Varsha Yashodhan Patil	Malati Vasantdada Patil Kanya Mahavidyalay Islampur	Maharashtra	5	5	Excellent
39	Dr. Ekanath Alwekar	Vivekanand College, Kolhapur	Maharashtra( महाराष्ट्र )	5	5	Excellent
40	Vaidehi Paresh Bhagwat	Kamala college Kolhapur	Maharashtra	5	5	Excellent
41	Aswathi K N	CSIR-CFTRI	Karnataka	4	4	Good
42	SHIKKU PREMACHANDRAN M	CSIR-CFTRI	Karnataka	4	4	Good
43	Savita P. Veer	Sanjeevan College Of Home Science & Nutrition,Osma	Maharashtra	5	5	Excellent
44	Kavita Vasantrao Patil	Shri Shivaji Arts and Commerce College, Amravati.	Maharashtra	5	5	Excellent
45	Ms. Najnin Aslam Patel	Vivekanand College, Kolhapur (Autonomous)	Maharashtra	5	5	Excellent
46	Sourabh kumbhar	Vivekanand College	Maharashtra	5	5	Excellent
47	Rajashri bajirao patil	Rajashri patil	Maharashtra	5	5	Excellent
48	Lata Hiwse	RDIK COLLEGE BADNERA	Maharashtra	5	5	Excellent
49	Mr. Ajay Shriram Jamunkar	Department of Home Science, Sant Gadge Baba Amr	Maharashtra	5	5	Good
50	Dr. Bhaurav Tukaram Dangat	Vivekanand College, Kolhapur	Maharashtra	5	5	Excellent
51	Dr. Dipak Rama Tupe	Vivekanand College, Kolhapur (Autonomous)	Maharashtra	5	5	Excellent
52	Dr. Sharmila Kubde	Matoshree Vimlabai Deshmukh Mahavidyalaya Amra	Maharashtra	5	5	Excellent
53	Vijay Bapuso Pujari	Vivekanand College Kolhapur	Maharashtra	4	4	Good
54	Mali Krushnath Machhindra	S S C M Kolhapur	Maharashtra	5	5	Excellent
55	Sakshi Namdev koli	Vivekananda College Kolhapur	Maharashtra	5	5	Good
56	Prof. Varsha Pinakin Sathe	Kamala College Kolhapur	MAHARASHTRA	5	5	Good
57	Pournima Rajendra Patole	Vivekanand college kolhapur	Maharashtra	4	4	Excellent
58	Dr. Ujjwala Rajiv Bajpai	Smt Radhadevi Goyanka college for women Akola Ma	MAHARASHTRA	5	4	Good
59	Shivoygi Pandharbale	Vivekanand college	Maharashtra	5	5	Excellent
60	Dr. Kavita Daniel Tiwade	Vivekanand College, Kolhapur (Autonomous)	MAHARASHTRA	5	4	Good
61	Dr. Swapnil Buchade	Vivekanand college, kolhapur (Autonomous)	Maharashtra	5	5	Excellent
62	Dr. Pradip Yashwant Patil	Vivekanand College, Kolhapur (Autonomous)	Maharashtra	5	5	Excellent
63	Swati dayanand Kurale	Vivekanand college Kolhapur	Maharashtra	3	3	Good
64	Bhagyashri Dhondiram Waghmare	Vivekanand college Kolhapur	Maharashtra	5	5	Good
65	Shivani Prasad Khopkar	Vivekanand college ,kolhapur	Maharashtra	5	5	Good
66	Priya sawant	Vivekananda college	Maharashtra	5	5	Excellent
67	Ashwini Sambhaji Dhaygude	Vivekanand college Kolhapur	Maharashtra	3	3	Good
68	Sai Satish Patil	Vivekanand College, Kolhapur	Maharashtra	5	5	Excellent
69	Ruchika Rajaram Shinde	Vivekanand college kolhapur	Maharashtra	5	5	Good
70	Samruddhi Sandeep more	Vivekananda College Kolhapur	Maharashtra	4	2	Excellent
71	Syed Shafia	CSIR- CFTRI	Karnataka	5	5	Excellent
72	SHIVANI TRIPATHI	SHIVANI TRIPATHI	Uttar Pradesh	5	5	Excellent
73	Ashwini Bhanudas Shinde	Department of home science vivekanand college kolh	Maharashtra	5	5	Excellent
74	Aarti Bharaswadkar	Trimurti womens college of home science	Maharashtra	5	5	Excellent
75	Mukta Babasaheb Gaikwad	Jawaharlal Darda institute of engineering and techno	Maharashtra	5	4	Good



76	Dr Dhanashree Pande	Smt RDG College for Women Akola	Maharashtra	5	5	Excellent
77	Yogeshwari Satishrao Pawar	Vasantrao Naik Marathwada Agriculture University P	Maharashtra	5	5	Excellent
78	Miss Sheela bhikanrao janjal	Government college of arts and science Aurangabad	Maharashtra	5	5	Excellent
79	Asst.Pro.Megha Sourav Desai	Smt.Akkatai Ramgonda Patil Kanya Mahavidyalaya Ic	Maharashtra	5	4	Excellent
80	Switi prashant lokhande	Dr. Babuji salunkhe shikshan savstha	Maharashtra	5	5	Excellent
81	Samiksha bedkale	Dr.bapuji salunkhe shikshan savstha	Maharashtra	5	5	Excellent
82	Ashwini Santosh Balsane	dr.babasaheb Aambedkar Marathwada University Au	Maharashtra	5	4	Excellent
83	Miss Karina Malappa Indikar	Vivekanand College Kolhapur	Maharashtra	5	5	Excellent
84	Miss Pallavi Uday Gurav	Vivekananda College Kolhapur	Maharashtra	5	5	Good
85	Aditya Uady chougale	Shree Shahu Education Institution	Maharashtr	5	5	Good
86	Harshvardhan Patil	VCK	Maharashtra	4	4	Excellent
87	Maitreyee Sanjay Khot	School of Planning and Architecture, New Delhi	Delhi	5	5	Excellent
88	Sakshi Dhanaji Vharambale	S.S.C.M College kolhapur	Maharashtra	4	5	Average
89	सविता सजय भोसले	ICDS विभाग कोल्हापूर	महाराष्ट्र	5	5	Excellent
90	Supriya ananda chougale	S.S.C.M clg kolhapur	Maharashtra	3	4	Average
91	Aditya Pandurang Devane	S.S.C.M.	Maharashtra	2	2	Good
92	Saurabh Dattatray Vichare	Chhatrapati Shahu Institute of Business Education Re	Maharashtra	5	5	Good
93	Patil yogita Ankush	Shree chh shahaji mahavidyalay kolhapur	Maharashtra	5	5	Excellent
94	SAMARTH SATISH PATIL	Shri.shahaji Chhatrapati mahavidyalay, dasra chok, K	Maharashtra	4	4	Excellent



Suggestions/ Comments about the Webinar
Keep it up. Expecting many more to attend
Nice..
What a beautiful webinar!
Very informative
Very helpful knowledge about daily diet, how to dite help health
Nice content and presentation
Very nyc n informative session
Excellent .
It was very good and helpful aftr covid situation
Webinar is very informative and knowledgeable, all suggestions are helpful and realistic. Thank you both speakers and
Very nice presentation.
Very informative session
Need more seminars alike
Excellent session
Very nicely organization..... Session was excellent
very Informative session
Very informative webinar
Good
Overall very good orgnisation,
Great information
Good
Informative
Very Informative and Useful Session
Very important information given in simple language in given time
Excellent
Very Useful for health
Try to conduct more webinar in future
All were excellent
Good 👍
Informative
Keep organizing such programs but i would like to suggest that please organise such programs for Korku tribes who lives in Melghat region of Maharashtra. Information which you shared here is most needed for them but there is no one to make them understand.
Kindly organise such programs for them.
Nice organization
Arrange this type of seminar in future
Nice
Nice
Informative
Good
Very good
Nice... Webinar..!
Good
Valuable information about nutrition it's very helpful to improve our health
Very good
Very good
Best
Very good seminar
Very good
kindly arrange lecture of Dr Anjali Rajwade on Nutrition for diabetes
Its very informative for all of us
It's very good information
Nice webinar
Nice



Very nice webinar
It is a very good activity It is our request to continue such activities
Nothing
अजून एकवेळ आवजून मा.राजवडे मॅडम यांनी असे वेबिनार घेऊन आम्हाला माहिती द्यावी ही विनंती ॥
Great information provided
Good



" Education for Knowledge, Science & Culture"

Shikshanmaharshi Dr. Bapuji Salunke

Shri Swami Vivekanand Shikshan Sanstha's

VIVEKANAND COLLEGE , KOLHAPUR ( AUTONOMOUS )

NAAC Accredited 'A' Grade with CGPA 3.24, ISO 9001:2015 Certified

NATIONAL LEVEL WEBINAR

on

D2H - Diet to Health

Organized by

Department of Home Science

CERTIFICATE

This is to certify that ..... Kiran Vitthal Katare .....

of..... Vivekanand college, kolhapur .....has participated

in National Level Webinar on "D2H - Diet to Health" organized by Department

of Home Science on 22 September 2022

  
Mrs. Urmila Khot  
Coordinator



  
Dr. R. R. Kumbhar  
Principal

Made for free with Certify'em



# विवेकानंद कॉलेज, कोल्हापूर (स्वायत्त)

२१३०, ई, ताराबाई पार्क, कोल्हापूर, ता. करवीर, जि. कोल्हापूर - ४१६ ००३

शिवाजी विद्यापीठ, कोल्हापूर संलग्नीत

नॅक मानांकन : 'A' (सी.जी.पी.ए. ३.२४)

कॉलेज उईथ पोटेन्शियल फॉर एक्सलन्स, यु.जी.सी., न्यु दिल्ली

स्टार कॉलेज - डी.बी.टी. - भारत सरकार

आय.एस.ओ. ९००१:२०१५



(स्वायत्त) कोल्हापूर

Ph. : 0231-2658612, 2658840 | Fax : 0231-2658840 | Resi. : 0231-2653962 | Website : www.vivekanandcollege.org | E-mail : info@vivekanandcollege.org

संस्थापक  
डॉ. बापूजी साळुंखे  
D. Lit.

अध्यक्ष  
मा. आमदार चंद्रकांत दादा पाटील  
MLA

कार्याध्यक्ष  
प्राचार्य अभयकुमार साळुंखे  
M.A.

सचिव  
प्राचार्या सौ. शुभांगी गावडे  
M.Sc., B.Ed.

प्राचार्य  
डॉ. आर. आर. कुंभार  
M.Sc. M.Phil. Ph.D.

जावक क्रमांक व्हि.सी.के. / 1319/2022-23

दिनांक : 23/9/2022

प्रति,

मा. प्रा.डॉ. अजली राजवाडे

अकोला.

महोदया,

आमच्या महाविद्यालयातील होमसायन्स विभागामार्फत गुरुवार दि. २२.९.२०२२ रोजी सकाळी १०.३० वा. “आहारातून आरोग्याकडे ” या विषयावर आयोजित केलेल्या वेबिनार व्यत्ययानाकरिता आपण उपस्थित राहून आमच्या विद्यार्थ्यांना केलेल्या अनमोल मार्गदर्शना बद्दल महाविद्यालयातर्फे आम्ही आपले आभारी आहोत असेच सहकार्य पुढेही अपेक्षित!

कळावे ,

आपला विश्वासू



*Pr*  
डॉ. आर. आर. कुंभार  
प्राचार्य  
विवेकानंद कॉलेज  
कोल्हापूर

२

पुढारी MY कोल्हापूर

रविवार, २५ सप्टेंबर २०२२

### ‘विवेकानंद’मध्ये ऑनलाईन राष्ट्रीय वेबिनार

कोल्हापूर : माणसाच्या निरोगी आयुष्यासाठी आहार महत्त्वाचा आहे. रोजच्या धकाधकीच्या जीवनात आरोग्याकडे लक्ष द्यायला हवे. त्यासाठी संतुलित आहार, योगा, ध्यानधारणा, पूरक व्यायाम आणि मानसिक शांतता आवश्यक आहे, असे प्रतिपादन प्रा. डॉ. अंजली राजवाडे यांनी व्यक्त केले. विवेकानंद कॉलेजमधील गृहविज्ञान विभाग आयोजित राष्ट्रीय वेबिनारमध्ये बोलत होत्या. अध्यक्षस्थानी महाविद्यालयाच्या ‘आयक्यूएसी’ समन्वयक डॉ. श्रुती जोशी होत्या. प्रास्ताविक प्रा. उर्मिला खोत यांनी केले. सूत्रसंचालन प्रा. सविता वेदांते यांनी केले. प्रा. सई पाटील यांनी आभार मानले. डॉ. विशाल वाघमारे, डॉ. राजश्री पाटील यांनी कार्यक्रमासाठी सहकार्य केले. प्राचार्य डॉ. आर. आर. कुंभार यांचे मार्गदर्शन लाभले.



## अहवाल लेखन

- कार्यक्रमाचे नाव : राष्ट्रीय वेबिनार “ आहारातून आरोग्याकडे ”
- कार्यक्रमाचे ठिकाण : झूमद्वारे
- दिनांक व वार : गुरुवार २२ सप्टेंबर २०२२
- वेळ : १०.३० ते १२.३०
- सहभागी : ८९
- प्रमुख मार्गदर्शक : मा. डॉ. अंजली राजवाडे
- समन्वयक : श्रीमती उर्मिला खोत  
श्रीमती सई पाटील  
श्रीमती किरण कटारे

- कार्यक्रमाचे उद्देश : संतुलित आहारामुळे आरोग्य कसे उत्तम राहते या विषयी जनजागृती करणे .
- कार्यक्रमाचा तपशील : राष्ट्रीय पोषण मासचे औचित्य साधून विवेकानंद कॉलेज कोल्हापूर(स्वायत्त) गृहविज्ञान विभागातर्फे आयोजित प्रो.डॉ.अंजली राजवाडे यांनी आपल्या मार्गदर्शनामध्ये जीवनाची त्रिसूत्री आहार ,विहार आणि दृढनिश्चय निरोगी आयुष्य जगण्यासाठी कशी असावी ,संतुलित आहारामध्ये पोषक घटकांचे प्रमाण किती असावेत ; पोषक घटक कोणकोणत्या अन्नपदार्थातून मिळतात, पोषक घटकांच्या कमतरतेमुळे शरीरात कोणते रोग होतात याविषयी त्यांनी उदाहरणे देऊन शास्त्रोक्त माहिती दिली. जीवनात चिंता केल्याने शरीराची रोगप्रतिकारशक्ती कमी होते.त्यामुळे शरीर लगेच अनेक रोगांना बाधित होते. यासाठी रोगप्रतिकारशक्ती वाढविण्यासाठी आहारात सुर्यफुल, बिया, पपईच्या बिया ,डार्क चॉकलेट ,केळे,इ. अन्नपदार्थांचा समावेश करण्यास सांगितले. संतुलित आहाराबरोबरच योगा, ध्यानधारणा व व्यायाम या विषयी ही मार्गदर्शन केले. विवेकानंद कॉलेजचे प्राचार्य डॉ. आर आर कुंभार यांनी या वेबिनारसाठी प्रोत्साहन व मार्गदर्शन केले. या वेबिनारच्या अध्यक्ष (आयक्यूएस कोऑर्डिनेटर) डॉ. श्रुती जोशी यांनी अध्यक्षीय मनोगत व्यक्त केले त्यामध्ये त्यांनी सांगितले की सध्याच्या जीवनात ट्रेस हा खूप आहे तो कमी करण्यासाठी आपण जो आहार सुचविला आहे तो आम्हाला मार्गदर्शक ठरेल त्यामध्ये त्यांनी सांगितले की . कार्यक्रमाचे स्वागत व प्रास्ताविक गृहविज्ञान विभाग प्रमुख श्रीमती उर्मिला खोत यांनी केले सूत्रसंचालन श्रीमती सविता वेदांते यांनी केले .आभार श्रीमती सई पाटील यांनी व्यक्त केले.वेबिनारसाठी तांत्रिक साहाय्य संगणकशास्त्र विभाग प्रमुख डॉ. वाघमारे व श्रीमती डॉ. राजश्री पाटील यांचे मोलाचे सहकार्य लाभले वेबिनारकरीता राज्यातील वेगवेगळ्या राज्यातून विद्यार्थी सहभागी झाले.



(सौ.यु.एस.खोत)

Department of Home Science  
Vivekanand College, Kolhapur