

Workshop

On

Millets- Miracle grains for Health &
Happiness

Organised by
Department of
Home Science

Under the aegis of
MPHEQIP & IQAC

27-02-2023

&

28-02-2023



Govt. Maharani Laxmi Bai girls PG college, Indore

कार्यशाला प्रतिवेदन

"स्वस्थ एवं समृद्ध जीवन के लिए जादुई अनाज"

महाविद्यालय में 27 तथा 28 फरवरी को "मिलेट्स - मिरेकल ग्रेंस फोर हेल्थ एंड हैप्पीनेस" शीर्षक पर दो दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। जिसका उद्देश्य मिलेट्स के पोषण संबंधित महत्व तथा मिलेट्स के व्यंजनों को बनाने की विधियों के बारे में जागरूकता का प्रसार करना था। इस वर्ष को अंतर्राष्ट्रीय मिलेट्स वर्ष घोषित किया गया है मिलेट्स में कोदो, कुटकी, कंगनी, सांवा, झंगोरा आदि अनेक तृण धान्य सम्मिलित है जो कि प्राचीन भारत में अनेक व्यंजनों को पकाने हेतु काम में लाये जाते थे परंतु आधुनिक सभ्यता के विकास में हम धीरे-धीरे उन्हें भूलते गए जिसके परिणाम स्वरूप वर्तमान में जीवनशैली से संबंधित रोग बहुत आम हो गए हैं। इन मिलेट्स के अनेक लाभ हैं, इनके नियमित उपयोग से हम मधुमेह तथा उच्च रक्तचाप जैसी बीमारियों को सफलतापूर्वक नियंत्रित कर सकते हैं।

कार्यक्रम का शुभारंभ करते हुए महाविद्यालय की प्राचार्य डॉ. चंदा तालेरा जैन ने छात्राओं से कहा कि भारतीय परंपरा एवं संस्कृति में पहला "सुख निरोगी काया" है तथा निरोगी रहने के लिए मिलेट्स का उपयोग करने हेतु छात्राओं एवं प्राध्यापक को प्रोत्साहित किया। विभागाध्यक्ष डॉ. ज्योति जगवानी ने कार्यशाला के उद्देश्य बतलाए।

इस कार्यशाला की मुख्य वक्ता श्रीमती मेघना शुक्ला जो कि पद्मश्री सम्मान से सम्मानित मिलेट्स मैन के नाम से विख्यात श्री खादर वाली जी की शिष्या हैं जिन्होंने श्री धान्य या धनात्मक तृण धान्यो पर अनुसंधान किए हैं।

कार्यशाला के प्रथम दिवस में श्रीमती मेघना शुक्ला ने मिलेट्स को अपने भोजन में सम्मिलित करने से होने वाले लाभ बतलाए। उन्होंने कहा कि इन मिलेट्स में फाइबर का प्रतिशत गेहूं चावल की अपेक्षा अधिक होने के कारण यह हमारे पाचन तंत्र को सक्रिय रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं अतः इन्हें मिरेकल ग्रेंस कहा जाता है।

कार्यशाला के द्वितीय दिवस, श्रीमती मेघना शुक्ला ने मिलेट्स से बनने वाले व्यंजन जैसे मिलेट्स से रोटी, पराठा, पुलाव, उपमा, हलवा, लड्डू, चीला, पकोड़ा, कलटेल, चाट, दहीबड़ा, पोरिज, मीठा एवम नमकीन शेक तथा आइसक्रीम आदि स्वादिष्ट व्यंजन बनाकर उपस्थित प्राध्यापक को एवं छात्राओं को इन्हें बनाने का प्रशिक्षण दिया।

कार्यक्रम में 138 छात्राओं एवं 33 प्राध्यापको ने प्रशिक्षण प्राप्त किया। डॉ. अनुराधा अवस्थी ने कार्यक्रम का संचालन किया एवं अंत में आभार व्यक्त किया।

J. Jagwani

डॉ. ज्योति जगवानी

HOD
संयोजक

Home Science Deptt.

Govt. Maharani Laxmibai

Post Graduate Girls College

Kila Bhavan, INDORE (M. P.)

डॉ. चंदा तालेरा जैन

Principal,

Govt. Maharani Laxmibai

Post Graduate Girls College

Kila Bhavan, INDORE (M. P.)

Millet's- Going back to traditional diet.

Millets, the magical grains are an abundant source of fibre, minerals, B complex vitamins, phytochemicals and nutraceutical. They need to be consumed due to the bundle of health benefits like prevent Diabetes and Heart diseases.

Organisation committee

1. Dr Vandana Gupta
2. Dr Deepali Sharma
3. Dr Anuradha Awasthi
4. Dr Pragati Desai
5. Dr Anita Jain
6. Dr Durgesh Shandilya
7. Prof. Pooja Jaiswal
8. Dr Sheetal Brahmane
9. Prof. Aaysha Tahera Khan

Technical committee

Mrs Varsha Singh Rajpoot



Govt. Maharani Laxmi
Bai Girls PG College,
Indore

Department of
Home Science

Workshop

**Millets-
MIRACLE GRAINS FOR
HEALTH & HAPPINESS**

Under the Aegis of MPHEQIP and IQAC

Date

27-02-2023 To 28-02-2023

Time

12:00-03:00

Venue-

**Vivekanand Hall
(Room No 44)**

Registration Link-

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScmXs2mUoV_vDdDAP0bTlqZHpNQYso4do8n61lj-w_mYJZR1q/viewform?usp=sf_link



Patron

Dr Chanda Talera Jain



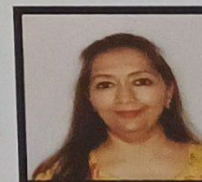
IQAC Coordinator

Dr Rajesh Pathak



Convener

Dr Jyoti Jagwani



Expert

Mrs Meghna Shukla

SOME GLIMPSE OF THE WORKSHOP

