



**महिला अध्ययन केन्द्र**  
पं.रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर (छ.ग.)  
Email : [cwsprsurapur@yahoo.in](mailto:cwsprsurapur@yahoo.in)

**दो दिवसीय पोषण जागरूकता कार्यक्रम**  
**“सुपोषित भारत, साक्षर भारत, सशक्त भारत”**  
**मिलेट्स प्रदर्शनीय एवं मिलेट्स रेसिपी प्रतियोगिता**  
**दिनांक 27,29 सितम्बर, 2023**

// प्रतिवेदन //

महिला अध्ययन केन्द्र, पं.रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर द्वारा राष्ट्रीय पोषण माह अभियान (दिनांक 1-30 सितम्बर, 2023) एवं अंतर्राष्ट्रीय मिलेट वर्ष के उपलक्ष्य में दिनांक 27 एवं 29 सितम्बर, 2023 को विषय “सुपोषित भारत, साक्षर भारत, सशक्त भारत” पर दो दिवसीय पोषण जागरूकता (Nutritional Awareness) कार्यक्रम आयोजित किया गया।

माननीय कुलपति प्रोफेसर सच्चिदानंद शुक्ल की अध्यक्षता में कार्यक्रम का शुभारम्भ कुलगीत से किया गया तत्पश्चात् अतिथियों के स्वागत उपरांत कार्यक्रम प्रारंभ हुआ। कार्यक्रम में डॉ. आदिति पोद्दार, डॉ.प्रियम्बदा श्रीवास्तव, एसोसिएट, डायरेक्टर, महिला अध्ययन केन्द्र, डॉ. रविन्द्र ब्रम्हे, डॉ.बंशो नुरुटी एवं विश्वविद्यालय के अन्य शिक्षकगण तथा बड़ी संख्या में लगभग 150 से अधिक विद्यार्थी एवं अन्य प्रतिभागी उपस्थित रहे।

कार्यक्रम के प्रथम सोपान में प्रो.रीता वेणुगोपाल, संचालक, महिला अध्ययन केन्द्र द्वारा कार्यक्रम में उपस्थित विषय विशेषज्ञों एवं माननीय कुलपति महोदय का स्वागत उद्बोधन करते हुए पोषण माह मनाने के उद्देश्य एवं मिलेट्स की उपयोगिता पर प्रकाश डालते हुए कहा कि अच्छे स्वास्थ्य के लिए संतुलित आहार लेने की जरूरत होती है। महिलाओं को अपने स्वास्थ्य का विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिए क्योंकि जब घर की महिला स्वास्थ्य अच्छा होगा तभी वो पूरे परिवार के उत्तम स्वास्थ्य का ध्यान रख पायेगी। अगर महिला अपने स्वास्थ्य पर ध्यान ना दे तो उसका प्रभाव उनके परिवार पर पड़ता है। इसलिए महिलाओं को पोषक तत्वों का सेवन आवश्यक रूप से करना चाहिए। उन्होंने मिलेट्स की उपयोगिता के बारे में बात करते हुए पारंपरिक तरीकों से कैसे हम मिलेट्स के फूड का

उपयोग कर अपने स्वास्थ्य को कैसे बेहतर बना सकते हैं पर जोर दिये और स्वास्थ्य के प्रति जागरूक होने हेतु आग्रह किये।

कार्यक्रम के अगले चरण में विषय विशेषज्ञ के रूप में आमंत्रित प्रोफेसर अभया जोगलेकर ने मिलेट्स पावर, हेल्दी पावर विषय पर परिचर्चा की उन्होंने मिलेट्स का इतिहास उसके स्वास्थ्य लाभ, बीमारियों और विकारों को रोकने में मिलेट्स की भूमिका एवं मिलेट्स से संबंधित अनाज जैसे – ज्वार, बाजरा, कुटकी, कोदो, कनगी, रागी,साँवा जैसे अनाज को अपने दैनिक आहार में कैसे शामिल किया जाय और उसकी उपयोगिता के बारे में बताया। इसके पश्चात् प्रोफेसर वासु वर्मा द्वारा मिलेट्स के आहार का उपयोग कर छत्तीसगढ़ में पाए जाने वाले अनेक प्रकार के साग भाजी के बारे में विस्तार से चर्चा की। उन्होंने विभिन्न प्रकार के भोजन में भाजी के सेवन से हम अपने स्वास्थ्य को कैसे ठीक रख सकते हैं पर विस्तृत चर्चा किये।

कार्यक्रम के दूसरे दिन दिनांक 29/09/2023 को विश्वविद्यालय के शिक्षकगण, लगभग 150 से अधिक विद्यार्थी उपस्थित रहे। कार्यक्रम में विषय विशेषज्ञ के रूप में आमंत्रित रश्मि सिंह, सहायक प्राध्यापक, शहीद दुरवास निषाद शासकीय कालेज, बालोद अंजोरा छत्तीसगढ़ द्वारा मिलेट्स के बारे में विस्तृत चर्चा करते हुए मिलेट्स के सेवन एवं उसके लाभ जैसे – मिलेट्स ग्लूटेन फ्री होने के कारण शरीर के लिए फायदेमंद होने एवं इसके सेवन से वजन कम होने के साथ डायबिटीज कंट्रोल होने के बारे में बताया गया साथ ही मिलेट्स में पाये जाने वाले विभिन्न प्रकार के पोषक तत्वों जैसे – फाइबर, प्रोटीन आयरन एवं अमिनो एसिड आदि बारे में विस्तृत चर्चा किये।

कार्यक्रम के अंत में प्रो.प्रियम्बदा श्रीवास्तव,एसोसिएट डायरेक्टर, महिला अध्ययन केन्द्र द्वारा धन्यवाद ज्ञापन देते हुए कार्यक्रम का समापन किया गया है।



