

संतुलित आहार एवं मोटे अनाज: पोषण से स्वास्थ्य तक

गोविन्द बल्लभ पंत कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, पंतनगर के तत्वावधान में रावे कार्यक्रम (2026) के अन्तर्गत विश्व खाद्य दिवस के उपलक्ष्य में ग्राम सभा दुमकाबंगर- बच्चीधर्मा के सिंघल फार्म एवं गोपीपुरम में एक विशेष जागरूकता कार्यक्रम का सफलतापूर्वक आयोजन किया गया। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य ग्रामीण महिलाओं को स्वास्थ्य, पोषण और मोटे अनाज के प्रति जागरूकता को उत्पन्न करना रहा। इस कार्यक्रम का आयोजन डा. सुधा जुकारिया एवं डा. मोनिका खोलिया के मार्गदर्शन में किया गया। इस कार्यक्रम में महिलाओं को संतुलित आहार के महत्व के बारे में विस्तार में बताया गया। विशेषज्ञों एवं छात्रों ने महिलाओं को जानकारी दी कि कैसे सही पोषण शरीर को स्वस्थ और बीमारियों से दूर रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है और महिलाओं को मोटे अनाज से प्राप्त होने वाले स्वास्थ्य लाभों और उन्हें दैनिक शैली में सेवन करने पर भी जोर दिया। कार्यक्रम को और अधिक रोचक बनाने के लिए मोटे अनाज पर केन्द्रित एक लघु प्रश्नोत्तरी का आयोजन किया गया, जिसमें महिलाओं ने अपनी सहभागिता दिखाई। इसके साथ ही ग्रामीण महिलाओं ने पारम्परिक स्वास्थ्यप्रद एवं पौष्टिक व्यंजनों की पाक विधियों को छात्रों के साथ साझा किया। जिनमें राजस्थानी चूरमा, बाजरे एवं अलसी के लड्डू, उड़द की दाल के परांठे, भट्ट के डुबके आदि शामिल रही। छात्रों द्वारा महिलाओं को पारम्परिक विधियों में उपयोग होने वाले अनाजों के स्वास्थ्य लाभों की विस्तृत चर्चा की गई। इस कार्यक्रम में लगभग 20 महिलाओं ने अपनी सहभागिता दिखाई। महिलाओं ने छात्रों का उत्साहवर्धन किया और इस तरह के जागरूकता कार्यक्रम को आगे भी करने पर जोर दिया और कार्यक्रम से मिली जानकारी को दैनिक जीवन में अपनाने का संकल्प लिया।

