



75
आज़ादी का
अमृत महोत्सव



मोटे अनाज (मिलेट्स) पर राष्ट्रीय संगोष्ठी का आयोजन (31.1.2023)

आजादी का अमृत महोत्सव के अंतर्गत मोटा अनाज वर्ष 2023 के क्रम में पौष्टिक मोटे अनाज के बारे में जागरूकता तथा जन-भागीदारी की भावना पैदा करने हेतु भा0वा0अ0शि0प0-पारिस्थितिक पुनर्स्थापन केन्द्र, आयुर्वेद विभाग उत्तर प्रदेश, विश्व आयुर्वेद मिशन तथा आरोग्य भारती के संयुक्त तत्वाधान में "मोटे अनाज" विषय पर एक दिवसीय राष्ट्रीय संगोष्ठी का आयोजन माघमेला क्षेत्र के काली मार्ग पाण्टून पुल सं0 3 स्थित राजकीय आयुर्वेदिक चिकित्सालय में किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत उपस्थित अतिथियों द्वारा भगवान धनवन्तरि की तस्वीर के सम्मुख दीप प्रज्ज्वलित करके किया गया। अपने स्वागत भाषण में क्षेत्रीय आयुर्वेदिक एवं यूनानी अधिकारी डा0 शारदा प्रसाद ने कहा कि स्वस्थ राष्ट्र के लिए मोटे अनाज के प्रति जन-जागरूकता समय की मांग है। मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित आरोग्य भारती के राष्ट्रीय संगठन सचिव एवं आयुष मंत्रालय भारत सरकार के सलाहकार समिति सदस्य डा0 अशोक कुमार वार्ष्णेय ने कहा कि आज पूरे विश्व में पोषण के साथ-साथ खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने में मोटे अनाज की भूमिका महत्वपूर्ण हो सकती है तथा मोटा अनाज विश्व के भविष्य हेतु समग्र समाधान है क्योंकि मोटे अनाज पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं अतएव इनके उपयोग से कुपोषण से मुक्ति पायी जा सकती है। इनमें मौजूद आयरन, मैगनीशियम, विटामिन बी, लो ग्लाइसेमिक इण्डेक्स, हाई-फाइबर, न्यूट्रिएंट्स रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने, पेट सम्बंधी बीमारी से बचाव एवं भुखमरी की समस्याओं को दूर करने में मददगार हो सकते हैं। विशिष्ट अतिथि डा0 विवेक चतुर्वेदी, अपर मेला अधिकारी ने कहा कि हमारा पुराना खान-पान चिकित्सकीय गुणों से युक्त था, लेकिन समय के साथ ही जीवनशैली के बदलने से खान-पान भी बदल गया। आज लोग मोटे अनाज की तरफ बढ़ रहे हैं क्योंकि मोटा अनाज पोषण का पावर हाउस है। मोटे अनाज को प्रोत्साहन, समय की मांग है साथ ही यह बदलती जीवन शैली से उत्पन्न बीमारियों को रोकने में सक्षम है। डाबर इण्डिया लिमिटेड के जनरल मैनेजर डा0 दुर्गा प्रसाद ने बताया कि मोटे अनाज का उत्पादन पर्यावरणीय दृष्टिकोण से भी सहज है। इसमें पानी की कम खपत, कम कार्बन उत्सर्जन होता है और सूखे वाली जगह पर भी यह आसानी से उगाए जा सकते हैं। भा.वा. अ.शि.प.-पारिस्थितिक पुनर्स्थापन केन्द्र, प्रयागराज की वरिष्ठ वैज्ञानिक डा0 अनीता तोमर ने कृषिवानिकी के अन्तर्गत मोटा अनाज तथा औषधीय वृक्षों के रोपण से किसानों को उचित आय प्राप्ति हेतु डाबर इण्डिया लिमिटेड से उपस्थित अधिकारी डा0 दुर्गा प्रसाद से आग्रह किया कि विपणन की व्यवस्था हेतु सम्भव प्रयास करें। डा0 तोमर ने कहा कि आज हर एक जनता की थाली तक मिलेट पहुंचाने का सरकार

का प्रयास है, ऐसा प्रधानमंत्री द्वारा मन की बात में कहा गया है। विश्व आयुर्वेद मिशन के अध्यक्ष प्रो० (डा०) जी० एस० तोमर ने कहा कि मोटे अनाज हमारी प्राचीन सभ्यता के अभिन्न अंग के रूप में बाजरा, ज्वार, रागी, कुटकी, सांवा, कोदो, कुट्टू आदि ग्राम्यांचल की रसोई का महत्वपूर्ण अंग हुआ करते थे यही ग्रामीण वासियों के स्वास्थ्य का रहस्य था। किसान एवं खेतिहर श्रमिकों का मुख्य भोजन मोटा अनाज ही रहा है यही कारण है कि इस वर्ग में कैल्शियम आयरन की कमी कम देखने को मिलती थी और फाइबर की मात्रा अधिक होने से इस वर्ग के लोगों में कब्ज कभी नहीं मिलता है। इसी क्रम में उन्होंने बताया कि मोटे अनाज के उपयोग से हमें मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग एवं मोटापा जैसे विभिन्न रोगों से राहत मिल सकती है। प्रगतिशील किसान के रूप में उपस्थित बी०डी० सिंह ने हरित क्रांति के दुष्परिणाम पर चर्चा करते हुए कहा कि कभी हमारी उपज में 40 प्रतिशत हिस्सेदारी रखने वाले मोटे अनाज आज 10 प्रतिशत से भी नीचे आ गए। मोटे अनाज सिमटते चले गए और गेहूँ-चावल और बीमारियों ने हर जगह कब्जा कर लिया। जी०बी० पन्त सामाजिक संस्थान, प्रयागराज के प्रो० के० एन० भट्ट ने कहा कि मिलेट्स यानी मोटे अनाज खेती किसानों के लिहाज से बेहद मुनाफे वाली फसल है। गेहूँ एवं चावल की तुलना में मोटे अनाज 3-4 गुना अधिक पौष्टिक हैं। मोतीलाल नेहरू मेडिकल कॉलेज की पूर्व शोध अधिकारी डा० शांति चौधरी ने कहा कि मिड-डे-मिल एवं बच्चों के टिफिन में मोटे अनाज का प्रयोग करने से बच्चों में कुपोषण की समस्या से मुक्ति मिलेगी। कार्यक्रम में उपस्थित विभिन्न आयुर्वेद विशेषज्ञों द्वारा मोटे अनाज के उपयोग हेतु उनके विचारों को साझा किया गया। इस अवसर पर मोटे अनाज और इनसे संबंधित खाद्य पदार्थों की प्रदर्शनी भी लगायी गयी साथ ही मोटे अनाज को बढ़ावा देने में प्रयासरत किसानों को सम्मानित भी किया गया। कार्यक्रम का संचालन डा० अरुण पाण्डेय ने किया। कार्यक्रम में केन्द्र की वरिष्ठ वैज्ञानिक डा० कुमुद दूबे तथा डा० अनुभा श्रीवास्तव के साथ वरिष्ठ तकनीकी अधिकारी डा० एस० डी० शुक्ला व अन्य वानिकी तथा आयुर्वेद के शोध छात्र-छात्राएं आदि उपस्थित रहे।

पौष्टिक मोटे अनाज के बारे में जागरूकता और जनभागीदारी के लिए आज राष्ट्रीय संगोष्ठी का आयोजन

प्रयागराज। यशस्वी प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी के प्रयासों से वर्ष 2023 अंतरराष्ट्रीय मिलेट वर्ष के रूप में घोषित है। भारत इसका नेतृत्व कर रहा है। मिलेट यानी मोटे अनाज खेती-किसानों के लिहाज से बेहद मुनाफे वाली फसल है। मिलेट्स में पौष्टिकता भी भरपूर है। पौष्टिक मोटे अनाज के बारे में जागरूकता और जनभागीदारी की भावना पैदा करने के लिए राष्ट्रीय संगोष्ठी एवं प्रदर्शनी का आयोजन 31 जनवरी मंगलवार को माघ मेला में काली मार्ग स्थित राजकीय आयुर्वेदिक चिकित्सालय में किया जाएगा। कार्यक्रम में उच्च शिक्षा आयोग के अध्यक्ष प्रो जी सी त्रिपाठी, निदेशक आयुर्वेद सेवाएं उत्तर प्रदेश, डा प्रकाश चंद्र सक्सेना, निदेशक, आयुर्वेद, उ.प्र., आरोग्य भारती के राष्ट्रीय संगठन सचिव डा अशोक कुमार वाण्ये, पारि पुनर्स्थापन व अनुसन्धान केन्द्र प्रयागराज के वैज्ञानिक एवं प्रगतिशील किसान शामिल होंगे। यह जानकारी कार्यक्रम के आयोजन अख्यक्ष प्रोफेसर (डॉ.) जी एस तोमर ने दी है।

NATIONAL SEMINAR ON Millets & Nutrition

ORGANIZED BY
Department of Ayurveda UP
FCRER Prayagraj, Vishwa Ayurveda Mission & ARGGYA BHARTI

Tuesday, 31st January, 10:00AM
Venue: Rajkiya Ayurvedic Chikitsaly, Sector 4
Kali Marg, Magh Mela, Prayagraj

Chief Guest	Keynote Speaker	Presided by
 Prof. G. C. Tripathi Chairman Higher Education Chandigarh, U.P.	 Dr. Ashok Varskany National Organizing Secretary, Aranya Shanti	 Dr. Prakash Saxena Director Ayurveda Services, UP
Guest of Honours		
 Dr. Vivek Chaturvedi ADG Magh Mela Prayagraj	 Dr. Anin Tomar Scientist, F FCRER, Prayagraj	 Dr. Durga Prasad Sr. IAS, Dehra India Ltd.
Organising Chairperson	Organising Co-Chairperson	Organising Secretary
 Prof. D. S. Tomar Chf. Executive Ayurved Vidyapeeth, New Delhi	 Dr. Sharda Prasad Regional Ayurvedic Officer, Prayagraj	 Dr. Awanshi Pandey Medical Officer Bahadurg SAD, Bahadurg, Prayagraj

8452674777
9415214655
9936752600







बीमारियों से बचाव में मददगार हो सकते हैं मोटे अनाज

जासं, प्रयागराज : माघ मेला में काली मार्ग स्थित राजकीय आयुर्वेदिक चिकित्सालय में मंगलवार को पौष्टिक मोटे अनाज पर महत्वपूर्ण संगोष्ठी हुई। यह आयोजन आयुर्वेद विभाग, विश्व आयुर्वेद मिशन, आरोग्य भारती एवं पारि-पुनर्स्थापना वन अनुसंधान केंद्र ने संयुक्त रूप से किया। क्षेत्रीय आयुर्वेदिक एवं यूनानी अधिकारी डा. शारदा प्रसाद ने कहा कि स्वस्थ राष्ट्र के लिए मोटे अनाज के प्रति जनजागरूकता समय की मांग है।

मुख्य अतिथि आरोग्य भारती के राष्ट्रीय संगठन सचिव डा. अशोक कुमार वाष्णैय ने कहा कि पोषण के साथ खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने में मोटे अनाज की भूमिका महत्वपूर्ण हो सकती है। यह विश्व के भविष्य के लिए समग्र समाधान हैं। कहा कि मोटे अनाज में मौजूद आयरन, मैग्नीशियम, विटामिन बी, लो ग्लाइसीमिक इंडेक्स, उच्च फाइबर, न्यूट्रिएंट्स, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने, पेट की बीमारी से

- माघ मेला में आयुष की इकाइयों ने मिलकर की राष्ट्रीय संगोष्ठी
- आयरन, मैग्नीशियम, विटामिन बी, फाइबर से भरपूर हैं मोटे अनाज

बचाव में मददगार हो सकते हैं। विश्व आयुर्वेद मिशन के अध्यक्ष प्रो. (डा.) जीएस तोमर ने कहा कि मोटा अनाज हमारी प्राचीन सभ्यता का अभिन्न अंग है। बाजरा, ज्वार, रागी, कुटकी, सांवा, कोदो, कुट्टू हमें मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग एवं मोटापा जैसी विभिन्न समस्याओं से बचाता है। जीबी पंत सामाजिक संस्थान के प्रो. केएन भट्ट ने कहा कि गेहूं और चावल की तुलना में मोटे अनाज तीन से पांच गुना अधिक पौष्टिक हैं। अपर मेला अधिकारी डा. विवेक चतुर्वेदी, वैज्ञानिक डा. अनीता तोमर, बीडी सिंह, डा. शांति चौधरी, डा. दीप्ति योगेश्वर, डा. भरत नायक, डा. श्वेता सिंह, डा. आशीष कुमार त्रिपाठी ने भी विचार व्यक्त किए। संचालन डा. अवनीश पांडेय ने किया।

महत्वपूर्ण है मोटे अनाज की भूमिका



● कार्यशाला में प्रमाण-पत्र देकर किया गया सम्मानित.

विशेषज्ञों ने रखी अपनी राय, लोगों को बताए पौष्टिक खानपान के फायदे

prayagraj@inext.co.in

PRAYAGRAJ (31 Jan): पौष्टिक मोटे अनाज के बारे में जागरूकता और जन भागीदारी की भावना पैदा करने के लिए आयुर्वेद विभाग उत्तर प्रदेश, विश्व आयुर्वेद मिशन, आरोग्य भारती एवं पारि-पुनर्स्थापना वन अनुसंधान केंद्र प्रयागराज की ओर से मंगलवार को माघ मेला काली मार्ग स्थित राजकीय आयुर्वेदिक चिकित्सालय में संगोष्ठी का आयोजन किया गया। अतिथियों का आयोजन किया गया। अतिथियों द्वारा दीप प्रवृत्तन एवं आरोग्य के देवता भगवान धन्वंतरि की पूजा के साथ कार्यक्रम का शुभारंभ हुआ। अपने स्वागत भाषण में क्षेत्रीय आयुर्वेदिक एवं यूनानी अधिकारी डॉ शारदा प्रसाद ने कहा कि स्वस्थ राष्ट्र के लिए मोटे अनाज के प्रति जनजागरूकता समय की मांग है। मुख्य अतिथि आरोग्य भारती के राष्ट्रीय संगठन सचिव एवं आयुष मंत्रालय भारत सरकार के सलाहकार समिति सदस्य डॉ अशोक कुमार वाष्णैय ने कहा कि पूरे विश्व में पोषण के साथ-साथ खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने में मोटे अनाज की भूमिका महत्वपूर्ण हो सकती है। विश्व आयुर्वेद मिशन के अध्यक्ष प्रो. (डा.) जी एस तोमर ने कहा कि मोटा अनाज

हमारी प्राचीन सभ्यता का अभिन्न अंग है। यह ग्रामीण स्वास्थ्य का रहस्य है। बाजरा, ज्वार, रागी, कुटकी, सांवा, कोदो, कुट्टू हमारे ग्राम्यांचल की रसोई का महत्वपूर्ण अंग हुआ करते थे। किसान एवं खेतिहर श्रमिकों का मुख्य भोजन मोटा अनाज ही रहा है यही कारण है कि इस वर्ग में कैल्शियम आयरन की कमी कम देखने को मिलती है।

लाइफस्टाइल से बदला खानपान

विश्व अतिथि अपर मेला अधिकारी डॉ विवेक चतुर्वेदी ने कहा कि हमारा पुराना खान पान चिकित्सकीय गुणों से युक्त था, लेकिन लाइफस्टाइल बदलने से हमारा खान पान भी बदल गया। एफ आर सी ई आर की वैज्ञानिक डॉ अनीता तोमर ने कृषि वानिकी में मिलेट लगाने और किसानों की आय बढ़ाने में मिलेट एवं वानिकी की भूमिका का जिक्र किया। खबर इंडिया के जनरल मैनेजर डा दुर्गा प्रसाद ने बताया कि मोटे अनाज का उत्पादन पर्यावरणीय दृष्टिकोण से भी सहज है। इस अवसर पर आरोग्य भारती पूर्वी क्षेत्र संयोजक गोविंद जी, संग्राम सिंह, डा अजय मिश्र, डा एस के राय, डॉ भरत नायक, डॉ अशोक कुशवाहा, डॉ राजेन्द्र कुमार, डा रविंदर सिंह, डॉ दीपक सोनी, डॉ अवनीश पाण्डेय, सतीश चन्द्र दुबे, राजकुमार मिश्र आदि मौजूद रहे।

अमर उजाला, प्रयागराज
दिनांक 01/02/2023

मोटे अनाज से ही स्वस्थ होगा शरीर, खाने में करें शामिल

प्रयागराज। माघ मेलों के सेक्टर चार स्थित राजकीय आयुर्वेदिक चिकित्सालय में पौष्टिक मोटे अनाज के बारे में जागरूकता और लोगों में इनके उपयोग से होने वाले शारीरिक फायदे को बताने के लिए संगोष्ठी का आयोजन किया गया। मुख्य अतिथि आयुष मंत्रालय भारत सरकार के सलाहकार समिति सदस्य डॉ. अशोक कुमार वाष्णीय ने कहा कि पूरे विश्व में पोषण के साथ खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने में मोटे अनाज की भूमिका अहम है।

विश्व आयुर्वेद मिशन के अध्यक्ष प्रो. जी. एस. तोमर ने बताया कि मोटा अनाज हमारी प्राचीन सभ्यता का अहम हिस्सा रहा है। बाजरा, ज्वार, रागी, कुटकी, सांवा भोज्य के रूप में ग्रहण करने से शारीरिक बीमारियों से छुटकारा मिलता है। मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग और मोटापे जैसी गंभीर रोगों से मोटे



माघ मेलों में आयोजित संगोष्ठी में लोगों को बताए फायदे। अमर उजाला
अनाज का सेवन कर बचा जा सकता है।

जीबी पंत सामाजिक संस्थान के प्रो. केएन भट्ट ने कहा कि मोटे अनाज की खेती बेहद मुनाफे वाली है। गेहूँ और चावल की तुलना में यह 3 से 5 गुना अधिक उत्पादन देती है। इस अवसर पर आरोग्य भारती पूर्वी क्षेत्र संयोजक गोविंद, संग्राम सिंह, डॉ. अजय मिश्र, डॉ. एस.के.राय, डॉ. खुशनुमा परवीन, डॉ. वंदना यादव के साथ ही किसान और आयुर्वेद के छात्र-छात्राएं मौजूद रहे। ब्यूरो